

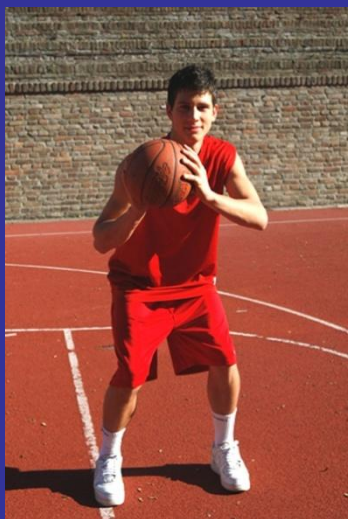
**K O Š A R K A**

**OSNOVNI STAV U NAPADU**

# Stav u napadu bez lopte

- blago savijen u aktuelnim zglobovima (zglob kuka, kolena i skočni zglob),
- trup je opružen, pogled ispred,
- težina je prebačena na prednje delove stopala.
- ruke su pored tela blago savijene u zglobovima lakta i spremne da se dejstvuju

# Stav u napadu sa loptom



- blaga fleksija u bočnoj ravni oko horizontalne ose u aktuelnim zglobovima,
- trup je ispravljen, a glava u produžetku kičmenog stuba.
- stopala su raširena najmanje u širini kukova, a najviše u širini ramena, međusobno su paralelna,
- težina je ravnomerno raspoređena na oba stopala, blago je prebačena na prednje delove stopala, a vrhovi stopala su usmereni u pravcu koša,
- mišići tela su u blagoj kontrakciji, što dovodi do povećane mobilnosti,
- ruke su savijene u laktovima i drže loptu ispred grudi i bliže telu, i
- lopta se drži u poziciji šuta (šaka dominantne ruke iza lopte a slabije sa strane), blago pomerenjena u stranu dominantne ruke.

# Varijante / dijagonalni stav







# Zaustavljanje u stav

U jednom kontaktu

U dva kontakta

Iz pravolinijskog kretanja

Iz lučnog kretanja

Iz krivolinijskog kretanja

Ka košu

Od koša

Ka lopti

Od lopte

## *greške*

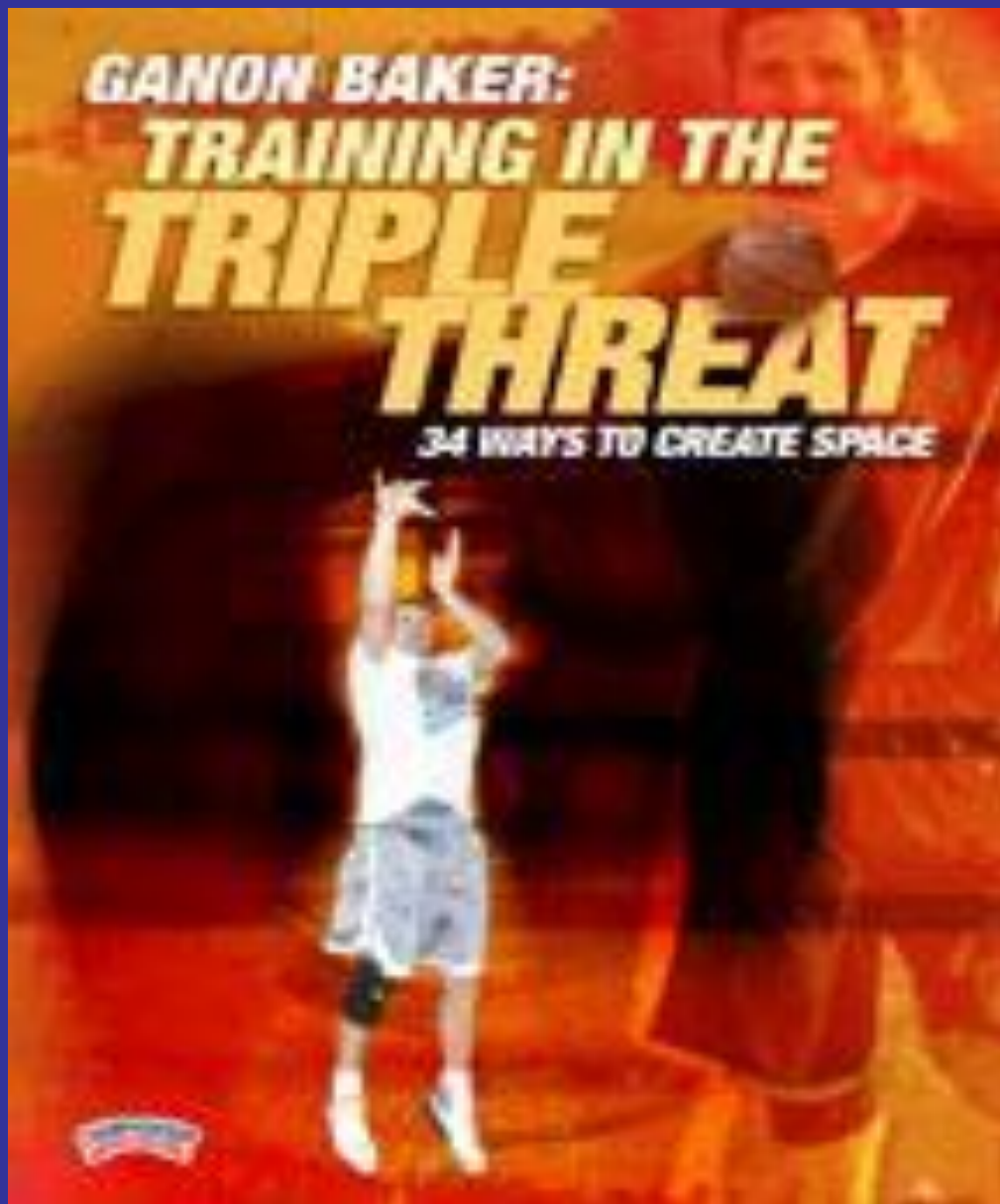
1. Igrač je okrenut više na jednu stranu, što limitira kretanje sa loptom
2. Igrač drži loptu predaleko od tela i izlaže je opasnosti da je protivnik oduzme
3. Igrač nisko drži loptu, što mu ograničava kretanje
4. Igrač drži loptu sa šakama sa strane, zbog čega mu je potrebno više vremena da se namesti za šut, dodavanje
5. Igrač iz kretanja zauzima nepravilan stav
6. Igrač nakon kretanja ima probleme sa održavanjem ravnoteže u stavu

## *korekcije*

1. Okrenuti se licem ka košu, obratiti pažnju na položaj stopala
2. Držati loptu bliže telu i ne ispod trupa
3. Držati loptu u osnovnom položaju
4. Držati loptu u poziciji šuta kada je moguće brzo šutiranje, dodati loptu ili krenuti u dribling
5. Obratiti pažnju na način zaustavljanja
6. Pri zaustavljanu, naročito okretima, spustiti se u niži položaj, i po potrebi prebaciti brzo težinu na prednje delove stopala



**GANON BAKER:**  
**TRAINING IN THE**  
**TRIPLE**  
**THREAT**  
34 WAYS TO CREATE SPACE



# KOŠARKA

## DRŽANJE I KONTROLA LOPTE



- *gornje držanje* - šake su većim delom na gornjem delu lopte;
- *donje držanje* - šake većim delom na donjem delu lopte;
- *bočno držanje* - šake su na bočnim delovima lopte; i
- *kombinovano držanje* - jedna šaka je iza lopte a druga sa strane (pozicija šuta)

## *greške*

1. Igrač loptu drži samo prstima, što smanjuje kontrolu nad loptom
2. Šake (prsti) su opruženi i na taj način lopta ne leži stabilno u šakama
3. Prsti su skupljeni, te je mala površina lopte pod kontrolom
4. Igrač šakama i prstima pritiska loptu

## *korekcije*

1. Loptu držati prstima i većim delom dlana
2. Šake (prsti) su tako povijene i da su svojim oblikom prilagođene obliku lopte
3. Prsti treba da budu rašireni i da tako obuhvataju što veću površinu lopte
4. Prisutan je samo blagi pritisak vrhovima prstiju, a ostali delovi šake ne pritiskaju loptu

## Vežbe kontrole lopte – ballhandling

- Upoznavanje lopte, koordinacija sa loptom (stvaranje “osećaja” za loptu)
- Za mlade, ali i seniore
- Dobar transfer na elemente tehnike
- Mogućnost vežbanja bez košarkaškog vterena i koševa
- Takmičarske vežbe
- Vežbe u mestu i kretanju; pravilnost izvođenja



Pistol Pit Maravič  
Ballhandling

**K O Š A R K A**

**PIVOTIRANJE**



## Pivotiranje igrač koristi kada želi da:

- *zaštiti loptu od agresivne odbrane*, postavljanje tela između lopte i protivnika;
- *dode u povoljniju poziciju za nastavak akcije* driblingom, dodavanjem (otvaranje linije dodavanja) ili šutom (otvaranje linije šuta); i
- *se oslobodi iz zamke* kada je udvojen od strane dvojice odbrambenih igrača, a izgubio je pravo driblinga.

## Zahtevi pri pivotiranju da bi se zadržala dobra ravnoteža i zaštitila lopta

- Prilikom okretanja, stopalo stajne noge treba da je petom blago odvojeno od tla čime se omogućuje lakše okretanje.
- Okretanje može da se izvede u bilo kojoj amplitudi (uglu).
- Tokom okretanja *izbegavati podizanje stava* koliko je to god moguće.
- Glava a podignuta čime se obezbeđuje dobar pregled igre.
- Trup je ispravljen i igrač je blago savijen u zglobu kuka.
- Težina tela blago je prebačena na prednje delove stopala, a veći deo težine tela treba da je na stajnoj nozi.
- Pozicija lopte i način držanja zavise od blizine odbrambenog igrača udaljeniji kuk ili rame, a laktovi su izbačeni u okviru cilindra igrača.
- U odnosu na pravac okretanja postoje dve osnovne vrste pivotiranja: prednje ili grudno pivotiranje – igrač se okreće grudima prema napred i zadnje ili leđno pivotiranje – igrač se okreće leđima prema nazad



**Left Pivot**

After catching ball, fake sharply to right with both hands. Then step to left, pivot toward basket, and shoot with right hand off left foot. Make these actions smoothly and quickly.

**Right Pivot**

This time fake to left with both hands. Then step to right, pivot, and shoot with left hand off right foot. Note in both strips that feet are not moved during faking action.

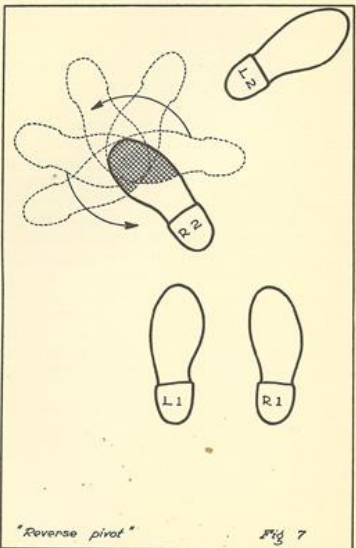


**Jump Shot**

After receiving ball, leap as high as you can. At same time, turn toward basket and bring ball overhead. At peak of jump, release ball with a good wrist and finger action.



**YOU and BASKET BALL**



"Reverse pivot"

Fig 7



## *greške*

1. Igrači ne razumeju pivotiranje u pogledu pravila igre
2. Igrač gubi ravnotežu i podiže stajnu nogu
3. Igrač menja visinu stava prilikom pivotiranja (podigne i spušta težište)
4. Igrač prilikom pivotiranja nema dobar pregled igre
5. Igrač izlaže loptu na dohvrat protivniku
6. Igrač koristi samo jedan ugao okretanja.

## *korekcije*

1. Objasniti ponovo pravilo stajne noge i njene mogućnosti podizanja
2. Držati težinu na prednjem delu stopala stajne noge kod okretanja
3. Ne podizati težište prilikom pivotiranja
4. Insistirati da glava bude izdignuta iznad trupa
5. Insistirati na zaštiti lopte telom
6. Pokazati prednosti koje donosi uzastopno pivotiranje u različitim uglovima

**K O Š A R K A**

**DODAVANJE I HVATANJE  
LOPTE**



Dodavanje, u odnosu na druge elemente tehnike, najviše čini košarku timskom igrom.

Osnovna uloga dodavanja je brzo kretanje lopte između napadača.

Oštra, precizna i pravovremena.

U igri dodavanje se koristi za:

- *brzo ubacivanje lopte u igru posle primljenog koša,*
- *iznošenje lopte iz reketa nakon skoka u odbrani,*
- *brzi transport lopte preko terena u želji za izvođenjem kontranapada i brzog napada,*
- *postavljanje i organizacija pozicionog napada,*
- *pravovremeno dodavanje lopte otvorenom saigraču za nesmetan šut,*
- *dodavanje i utrčavanje ka košu gde dodavač može brzo da postane realizator.*

## Principi:

❑ igrač sa loptom uvek treba da gleda koš, a perifernim vidom da kontroliše ostali deo terena (saigrače i protivničke igračke),

❑ dodavanje, kao način transporta lopte, treba da se koristi pre driblinga, jer lopta tako putuje brže,

❑ dodavač treba da zna dobre i loše strane saigrača, koji mogu da prime loptu, a naročito njihovu veštinu hvatanja.

❑ lopta treba da se doda pravovremeno u odnosu na brzinu saigrača, predviđajući brzinu kretanja saigrača,

❑ dodavač pre dodavanja treba da je u ravnoteži, zbog toga se ne preporučuje dodavanje iz skoka, i

❑ igrač sa loptom treba da fintira pre nego što izvede odabranao dodavanje,

## Principi 2:

- ❑ da vidi perifernim vidom saigrača, koji bi mogao da primi loptu, jer će tako lakše otvoriti liniju dodavnja,
- ❑ dodati loptu saigraču dalje od odbrambenog igrača, jer je odbrambeni igrač obično agresivniji na jednoj strani,
- ❑ saigraču koji se demarkira za prijem lopte treba lopta da se doda na njegovu otvorenu, najčešće, dalju ruku,
- ❑ u zavisnosti od svoje veštine dodavanja, dodavač treba da izbegava rizična dodavanja,
- ❑ lopta ne treba da se dodaje: u prostor gde se nalazi veći broj igrača, saigraču koji se nije otvorio za prijem lopte ili ga ne gleda, preko cele širine terena i slično, i
- ❑ igrač sa loptom treba da bude siguran u svoje dodavanje.

## Dodavanja se dele na ona koja se izvode:

- *jednom rukom*
- *dvema rukama.*

## Na osnovu distance na kojoj se izvode kao dodavanja na:

- *malim (3-6 m),*
- *srednjim, (6-10m) i*
- *velikim distancama (preko 10 m).*

## Dodavanja se često označavaju kao:

- *pasivna. i*
- *aktivna.*

## Osnovna dodavanja

- *dodavanje sa grudi dvema rukama,*
- *dodavanje sa grudi dvema rukama od tlo,*
- *dodavanje dvema rukama iznad glave,*
- *dodavanje jednom rukom ispred ramena,*
- *dodavanje jednom rukom iznad ramena,*
- *i dodavanje jednom rukom iz driblinga.*

## Napredna dodavanja

- *dodavanje iza leđa,*
- *dodavanja bez gledanja u metu,*
- *dodavanje iza glave,*
- *dodavanje kroz noge,*
- *lob dodavanja, i*
- *druga.*

# Metodika učenja i usavršavanja

- ❑ Najpre se uče osnovna dodavanja i to u mestu i na malom rastojanju; Potrebno je prilagoditi rastojanje.
- ❑ Vežbe dodavanja u mestu se najčešće kombinuju sa: zaustavljanjem, pivotiranjem i različitim vrstama kretanja nakon dodavanja.
- ❑ Vežba se dodavanje u kretanju.
- ❑ Prvo kretanje i dodavanju na istom pravcu, a kasnije dodanje lopte u jednom pravcu, a kretanje u nekom drugom.
- ❑ Takmičarske igre u kojima je cilj da se lopta doda brzo, precizno ili pravovremeno.
- ❑ Vežbanje u situacionim uslovima, najviše kroz igru 2:2 i 3:3, pa sve do 5 : 5.



## *Dodavanje sa grudi dvema rukama*

### *greške*

- 1. Igrač dodaje loptu jednom, najčešće dominantnom rukom.*
- 2. Dodavanje nije oštro.*
- 3. Dodavanje nije precizno.*
- 4. Nakon dodavanja igrač nije u korektnom stavu.*

### *korekcije*

- 1. Jače delovati na loptu slabijom rukom.*
- 2. Loptu gurnuti napred sa energičnom akcijom zglobova šake.*
- 3. Usmeriti prste ka meti, jer lopta ide kuda idu prsti.*
- 4. Insistirati na takvom iskoraku koji će ostaviti igrača u ravnoteži.*

## *Dodavanje sa grudi dvema rukama od tlo*

### *greške*

- 1. Previsoko i presporo dodavanje.*
- 2. Lopta odskače suviše nisko*
- 3. Lopta ima prejaku rotaciju.*

### *korekcije*

- 1. Početi dodavanje sa grudi i nišaniti tlo bliže saigraču.*
- 2. Početi dodavanje sa grudi i ciljati tlo dalje od saigrača.*
- 3. Ne davati lopti rotaciju tzv. „nabijanjem” na tlo, nego ona treba da se potiskuje.*

## *Dodavanje dvema rukama iznad glave*

### *greške*

- 1. Lopta se pre dodavanja donosi iza glave, te dodavanje traje dugo.*
- 2. Dodavanje je sporo i neprecizno.*
- 3. Putanja leta lopte je parabolična.*

### *korekcije*

- 1. Dovedi loptu pre dodavanja, iznad glave a ne iza.*
- 2. Energično opružiti ruke i prste usmeriti u pravcu mete.*
- 3. Da bi putanja bila pravolinijska, šake moraju biti sa strane i iza lopte, a ne ispod.*

## *Dodavanje jednom rukom ispred ramena*

### *greške*

*1.Dodavanje je neprecizno i slabo.*

### *korekcije*

*1.Postaviti šaku tačno iza lopte i energično opružiti ruku sa pregibanjem zgloba šake i prstiju.*

## *Dodavanje jednom rukom iznad ramena (bejzbol dodavanje)*

### *greške*

*1.Dodavanje je sporo i neprecizno.*

### *korekcije*

*1.Dovesti loptu u pravilnu poziciju iznad ramena i držati je sa obe ruke do početka izbačaja.*

*2.Dodavanje je kratko.*

*2.Treba da se iskoristi snaga nogu i trupa, prebacivanjem težine na iskoračnu nogu.*

*3.Putanja lopte je izrazito parabolična.*

*3.Držati ruku iza lopte, a ne ispod, i prstima dati pravac lopti.*

## *Dodavanje jednom rukom iz dliblinga*

### *greške*

1.Šaka kojom se dodaje postavlja se ispod lopte te je putanja lopte parabolična.

2.Neposredno pre dodavanja igrač gleda u loptu da bi imao bolju kontrolu i gubi iz vida situaciju na terenu.

### *korekcije*

1.Šaka kojom se dodaje mora da se postavi iza lopte.

2.Igrač mora da izvrši dodavanje bez vizuelne kontrole lopte.

## *Dodavanje u kretanju*

### *greške*

1.Dodavanje je sporo i sa paraboličnom putanjom.

2.Dodavanje je suviše unapred ili unazad.

3.Dodavač gleda stalno u pravcu saigrača.

### *korekcije*

1.Nije dobra kontrola lopte rukama, potrebno je loptu namestiti u rukama.

2.Dodavač treba da uzme u obzir kretanje saigrača koji prima loptu.

3.Insistirati na tome da dodavač gleda ka košu.

## TEHNIKE HVATANJE LOPTE

Kvalitet hvatanja lopte utiče na kvalitet izvođenja bilo koje akcije koju igrač može da izvede posle prijema lopte.

Dobro hvatanje lopte - igrač ima punu kontrolu nad loptom, pozicija trostruke pretnje.

Lopta može da se uhvati jednom ili dvema rukama. Bez obzira koji način hvatanja se koristi ono se postiže u tri faze:

- ❑ *pripremna faza* – otvaranje slobodne linije dodavanja i postavljanje mete, isturanje ruke(u) prema lopti u zavisnosti od pozicije na kojoj se nalazi, ali i od pozicije odbrambenog igrača koji ga čuva;
- ❑ *faza hvatanja lopte* – najvažnija je dobra amortizacija lopte, koja započinje prvim kontaktom šaka (šake) sa loptom i treba da ublaži snagu lopte, a obično se izvodi povlačenjem ruku prema telu odmah nakon prvog kontakta lopte sa šakama (šakom);
- ❑ *završna faza* – lopta se što je brže moguće dovodi u poziciju trostruke pretnje.

# Metodika učenja i usavršavanja

Prvo se radi hvatanje u mestu, gde nakon demonstracije, početnici pokušavaju da uhvate loptu. Najpre se hvataju lopte koje su precizne ali sporije,

Zatim se hvataju lopte koje su brže i nepreciznije. Ubrzo se vežba hvatanje lopte u kretanju, u odnosu na poziciju prijema i na poziciju dodavača.

Kasnije se uvodi dirigovana odbrana, a onda i situaciona. Potrebno je mnogo više vremena utrošiti za rad u situacionim uslovima. Zadate akcije posle hvatanja lopte takođe utiču na način hvatanja. Sa svakim dodavanjem se vežba i hvatanje lopte.

## Najčešće greške i njihove korekcije

### *greške*

- 1. Igrač nije spreman za hvatanje lopte.*
- 2. Kada protivnik igra blizu, napadač ne ide prema lopti.*
- 3. Lopta ispada iz ruku nakon hvatanja.*
- 4. Posle prijema lopte igrač odmah spušta loptu u dribling u mestu.*
- 5. Kada prima loptu sa slabije strane, igrač okreće telo i ruke ka toj strani.*
- 6. Igrač uhvati loptu ali sporo šutira.*
- 7. Kod hvatanja u kretanju lopta ispada.*

### *korekcije*

- 1. Igrač mora da bude u ravnotežnom položaju i da ima u vidnom polju i dodavača i protivnika.*
- 2. Često igrač treba da krene ka lopti „držeći” tako protivnika van linije dodavanja.*
- 3. Pripremiti ruke za prijem opružanjem ka lopti i izvršiti amortizaciju.*
- 4. Kada primi loptu igrač treba da zauzme stav i pogleda ispred sebe.*
- 5. Telo treba da ostane u poziciji prema košu, a lopta da se primi na jaču (dalju) ruku.*
- 6. Držati ruke u poziciji za šut, primiti loptu i krenuti u šut u jednom pokretu.*
- 7. Insistirati na dobroj pripremi i amortizaciji.*



**K O Š A R K A**

**DRIBLING**

Dribling = Vođenje lopte

Korišćenjem driblinga igrač napreduje, osvaja veći prostor sa loptom.

Igrač koji dribla jednom rukom naizmenično ostvaruje i gubi kontakt sa loptom.

Obično se dribling koristi za:

- *iznošenje lopte iz reketa nakon osvojene lopte u odbrani,*
- *osvajanje terena kada saigrači nisu otvoreni za dodavanje;*
- *prenos lopte u organizaciji kontranapada i drugih tipova napada;*
- *prodor na koš;*
- *vezivanje još nekog protivničkog igrača za sebe i tako stvaranje slobodnog prostora saigraču;*
- *postavljanje i organizovanje pozicionog napada;*
- *popravljanje sopstvene pozicije ili ugla u odnosu na koš, pre dodavanja lopte saigraču;*
- *individualno kreiranje povoljne pozicije za sopstveni šut.*

## Principi i pravila:

- dribler treba da podjednako dribla i levom i desnom rukom,
- tokom driblinga lopta mora da bude zaštićena,
- dribler mora da ima dobru kontrolu nad loptom, i to bez pomoći očiju; dribling je više kinestetička veština,
- tokom driblinga igrač mora da drži glavu podignutu radi korektnog pregleda igre,
- igrač uspostavlja dribling tek onda kada nema mogućnost za efikasno dodavanje, odnosno kada je dribling optimalno rešenje,
- u taktičkom smislu, pre uspostavljanja driblinga igrač mora da ima cilj koji želi da postigne driblingom,
- kada jednom uspostavi dribling, igrač ga ne sme prekidati dok god nema otvorenog saigrača da mu doda loptu, ili otvoren prostor za šut.

## Polazak u dribling

U odnosu na pravac u kom se dribling uspostavlja, postoje:

- *prednji* (uspostavlja kretanje unapred),
- *bočni* (uspostavlja dribling i kreće se bočno) i
- *zadnji* (uspostavlja dribling i kreće se unazad) polasci

Osnovni zahtev kod svih polazaka je da se zaštiti lopta. Zato kod svih polazaka igrač pre nego što uspostavi dribling, izvodi pokret nogom (napred, bočni ili nazad) da bi obezbedio zaštitu lopte, a možda i stekao prostornu i vremensku prednost nad protivnikom.

## Tok driblinga

*Pravolinijski brzi dribling.*

*Pravolinijski dribling sa promenom ritma (brzine).*

*Pravolinijski dribling sa promenom smeru i ritma (brzine).*

*Promena pravca driblinga prednjom promenom ruke koja dribla  
(prednja promena)*

*Dribling varkom tela*

*Promena pravca prebacivanjem lopte kroz noge*

*Promena pravca prebacivanjem lopte iza leđa*

*Promena pravca okretom – dribling „rolingom*

## **Završetak driblinga**

## Metodika učenja i usavršavanja

Počotnici prvo moraju da savladaju dribling u mestu; savladati u prvom redu tehniku potiskivanja lopte prema tlu, kao i prihvatanje lopte posle odskoka; vežbe kontrole lopte u driblingu.

U početku treba raditi u linijskom rasporedu zbog bolje kontrole vežbanja.

Učenje driblinga u kretanju treba da započne učenjem polaska u dribling.

Nakon toga se vežba pravolinijski dribling, promena ritma i zaustavljanje.

Onda dolaze na red promene pravca.

Počinje se sa prednjom promenom pravca, jer je najjednostavnija za Kasnije se sa napretkom igrača uče i druge tehnike i međusobno povezuju. U procesu učenja se vežba bez odbrane.

Kada se pokreti automatizuju vežba se sa odbranom. Prvo je to dirigovana, a kasnije situaciona odbrana. Samo vežbanjem u situacionim uslovima može da se dobije dobar dribler. Dribling se uvek povezuje sa različitim tehnikama šutiranja i dodavanja.

Mora da se vežba i jednom i drugom rukom i, sa podignutom glavom!

## **Najčešće greške i njihove korekcije:**

### ***Kontrolni dribling u mestu***

#### ***greške***

- 1. Igrač gleda u loptu ili tlo dok dribla.*
- 2. Igrač nema dobru kontrolu lopte, lopta mu beži.*
- 3. Igrač nedovoljno jako potiskuje loptu.*

#### ***korekcije***

- 1. Držati glavu gore, gledati koš, kontrolisati loptu bez gledanja u nju.*
- 2. Loptu treba potiskivati i kontrolisati je šakom naročito pri odskoku od tla.*
- 3. Pregibanjem u zglobu šake i prstima dati impuls lopti.*

### ***Pravolinijski brzi dribling***

#### ***greške***

- 1. Prvi dribling je blizu tela.*
- 2. Suviše driblinga u osvajanju prostora.*

#### ***korekcije***

- 1. Potisnuti loptu unapred i potrčati za njom.*
- 2. Potiskivati loptu sa visine grudi i trčati za njom, sa što manje driblinga osvojiti prostor.*

## **Pravolinijski dribling sa promenom ritma (brzine)**

### **Greške**

- 1.Kod zaustavljanja igrač usporava kretanje sitnim koracima.*
- 2.Kod zaustavljanja igrač gubi ravnotežu padajući napred.*
- 3.Igrač nema brzu promenu iz kontrolnog u brzi dribling.*
- 4.Igrač nema kontrolu lopte pri promeni iz brzog u kontrolni dribling.*

### **korekcije**

- 1.Pre zaustavljanja iz brzog driblinga lagano poskočiti i dozvoliti gravitaciji da pomogne kod zaustavljanja.*
- 2.Poskočiti pre zaustavljanja, šire iskoračiti zaustavnom nogom i doći u niži stav.*
- 3.Potrebno je da se igrač snažno odgurne sa stajne noge.*
- 4.Igrač treba da dođe u niži položaj i da koristi niski dribling (u visini kolena i niže).*



## **Promena pravca prednjom promenom ruke koja dribla (dribling prednjom promenom)**

### ***greške***

- 1.Igrač prebacuje loptu na drugu stranu suviše visoko i suviše široko.*
- 2.Igrač ne štiti loptu.*

### ***korekcije***

- 1.Loptu treba prebaciti na drugu stranu u nivou kolena i bliže telu.*
- 2.Štititi loptu nogom, telom i drugom rukom.*

## **Dribling varkom tela**

### ***greške***

- 1.Igrač ima jedan dribling više u fintirajuću stranu pre nego što vrati loptu u prvobitni pravac.*
- 2.Igrač prilikom vraćanja lopte u prvobitni pravac ne potiskuje je dovoljno u stranu.*

### ***korekcije***

- 1.Igrač treba da rotira šaku na lopti tako da može da je potisne u prvobitni pravac.*
- 2.Igrač treba da rotira šaku na lopti tako da može da je potisne u prvobitni pravac.*

## ***Promena pravca prebacivanjem lopte kroz noge (dribling kroz noge)***

### ***greške***

- 1.Igrač nije u stanju da brzo probaci loptu kroz noge.*
- 2.Lopta odlazi suviše daleko od igrača, i igrač nije u stanju da je kontroliše drugom rukom.*

### ***korekcije***

- 1.Šaka treba da se postavi više bočno i da se lopta nisko potisne kroz noge.*
- 2.Pripremiti šaku druge ruke za prihvatanje lopte.*

## ***Promena pravca prebacivanjem lopte iza leđa (dribling iza leđa)***

### ***greške***

- 1.Igrač nije u stanju da prebaci loptu iza leđa.*
- 2.Lopta ide suviše široko, daleko od tela igrača.*

### ***korekcije***

- 1.Poslednji dribling, pre prebacivanja, treba da bude pod pravim uglom u odnosu na tlo, tako da lopta ostane iza tela.*
- 2.Loptu treba snažno potisnuti napred i uz telo a drugu ruku pripremiti da prihvati loptu.*

## **Promena pravca sa okretom (dribling rolingom)**

### ***greške***

- 1.Igrač gubi ravnotežu pri okretu.*
- 2.Igraču beži lopta pri okretu.*
- 3.Igrač relativno dugo nema vizuelnu kontrolu novog pravca kretanja.*

### ***korekcije***

- 1.Prebaciti težinu na prednji deo stopala stajne noge i spustiti se u niži položaj.*
- 2.Napraviti prvi dribling unazad i onda sa dobrom kontrolom povući loptu u okret.*
- 3.Čim je započeo okret, igrač mora najpre da okrene glavu u novi pravac kretanja.*

**K O Š A R K A**

**Š U T I R A N J E**

Efikasnost svakog šuta zavisi od nekoliko faktora:

- ❑ *tehnika (mehanika) šuta,*
- ❑ *konstitucija igrača,*
- ❑ *opšte motoričke predispozicije,*
- ❑ *psihološke karakteristike,*
- ❑ *selekcija šuta i*
- ❑ *sistem timske igre u napadu.*

*Tehnika šuta (osnovna mehanika). Podrazumeva pravilnost, a time i racionalnost pokreta u određenoj vrsti šuta*

- ❑ *ravnoteža u šutu*
- ❑ *kontrola lopte*
- ❑ *meta*
- ❑ *ritam izvođenja šuta*
- ❑ *izbačaj lopte*

U košarci se danas koriste četiri vrste šuta sa nekim varijantama:

- ❑ *šut jednom rukom sa tla (slobodno bacanje),*
- ❑ *skok šut (šut skok),*
- ❑ *horog (bočni) šut i*
- ❑ *šutevi polaganjem.*

## Šut jednom rukom sa tla :

- meta ,*
- ravnoteža,*
- pozicija ruku i lopte,*
- ritam izvođenja šuta,*
- putanja lopte,*
- pozicija posle izbačaja,*
- rutina izvođenja,*
- relaksacija, i*
- koncentracija i samopouzdanje*

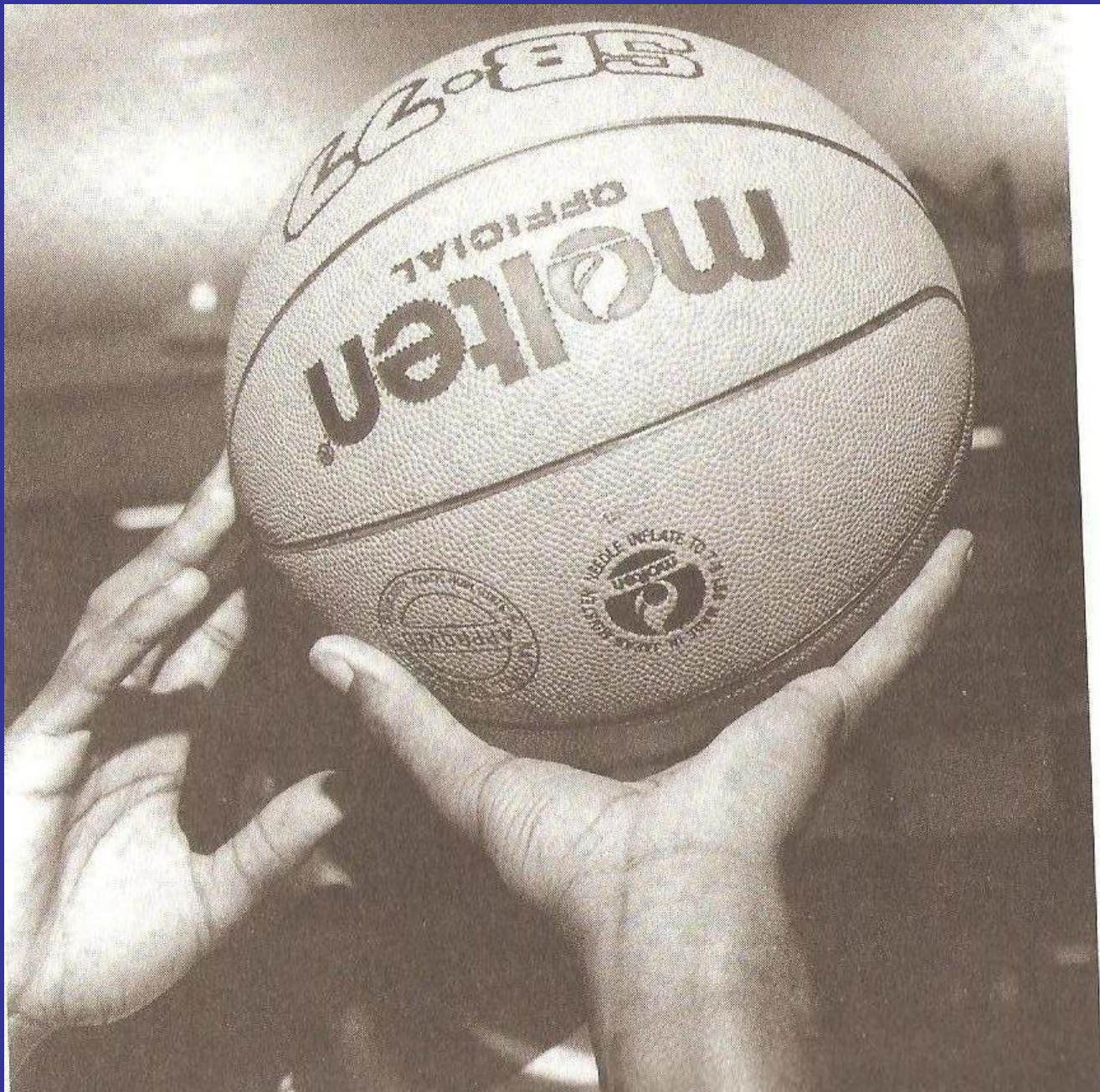
## Skok šut

Pet faza:

- priprema,*
- podizanje lopte (početak savijanja lakta),*
- stabilizacija (kraj savijanja lakta),*
- utiranje (početak opružanja lakta ili savijanja šake), i*
- mirovanje (gubitak kontakta ruke i lopte).*

Skok šut traje oko 0,86 sekundi, s tim što većina vremena pripada pripremi šuta - 0,52 sekunde i manji deo samom šutu - 0,34 sekunde





# Horog-šut

## Šutevi polaganjem

Svi šutevi koji se izvode neposredno ispod koša, nakon kretanja (utrčavanja ili prodora sa loptom) ili iz mesta spadaju u ovu grupu.

Osnovni načini:

- Polaganje odozdo,
- Polaganje odozgo, i
- Bočno polaganje

Iz kretanja: dvokorak (naizmenični, uzastopni, cik-cak, sa okretom...) i korak (polukorak).

Iz mesta: nakon naskoka, zakucavanje, odbojka .....



## Metodika učenja i usavršavanja

Najvažnije je da se nauči pravilna tehnika šutiranja.

Glavni problem u učenju šuta potiče od nedovoljno razvijenih bazičnih motoričkih sposobnosti početnika.

Učenje šuta jednom rukom sa tla je osnov za kasnije učenje skok šuta. Korisno je da se u početku prvo vežba bez koša, a ubrzo treba da se pređe na šutiranje na koš, a neko vreme kombinovati. Male distance i to najčešće u rasporedu kolona.

Učenje skok šuta treba da započne kada je tehnika šuta sa tla automatizovana u smislu držanja i izbačaja lopte. Problem je nedostatak snage. U igri treba da koriste šut sa impulsom, zadržavajući osnovnu tehniku šuta. Počeci učenja skok–šuta su isti kao i kod šuta iz mesta (vežbanje pravilnog izvođenja bez koša i vežbanje skok šuta na koš sa malog rastojanja). Sledeći korak je povezivanje skok šuta sa drugim elementima tehnike.

Šutevi polaganjem treba da budu prvi šutevi koji se uče. Pošto se izvode neposredno ispod koša i iz kretanja, oni omogućavaju početnicima da relativno lako savladaju tehniku izvođenja, a i da budu efikasni. Problem može da bude kod učenja šuteva polaganjem slabijom rukom. Učenje treba da se započne polaganjem iz dvokoraka i to polaganjem lopte odozgo.

# Šut jednom rukom iz mesta

## *greške*

- 1. Kratak šut.*
- 2. Dugačak šut.*
- 3. Šut je naizmenično kratak i dug.*
- 4. Lopta posle šuta ide u stranu (levo ili desno).*
- 5. Lopta udara u obruč i odbija se od koša.*
- 6. Mehanika šuta izgleda dobra ali lopta udara tvrdo u obruč.*
- 7. Mehanika šuta izgleda dobra, ali se promašuje.*
- 8. Lopta se pre početka izbačaja drži ispred glave.*

## *korekcije*

- 1. Koristiti više noge i ubrzati ritam šuta.*
- 2. Pomeriti ramena napred i opustiti ih, podići ruke više da bi dobili veći ugao izbačaja.*
- 3. Potpuno opružiti ruku kojom se šutira kod svakog šuta.*
- 4. Šaka kojom se šutira mora da bude na sredini lopte sa prstima usmerenim napred a ne u stranu. Lakat unutra u pravcu koša.*
- 5. Loptu izbaciti sa suprotnom blagom rotacijom. Obratiti pažnju na pregibanje šake.*
- 6. Proveriti držanje lopte. Ne držati loptu na celom dlanu!*
- 7. Problem je verovatno u koncentraciji. Skoncentrisati se na metu (koš – obruč)!*
- 8. Podići loptu na glavu.*

## Skok šut

### *greške*

- 1.Nemiran šut, skok izvan vertikale.*
- 2.Lopta se drži nisko pre izbačaja.*
- 3.Kod šuta za tri poena igrač gleda liniju tri poena i gubi koš iz vidokruga.*
- 4.Kratak šut za tri poena.*

### *korekcije*

- 1.Pre skoka igrač mora da je u ravnotežnom položaju, licem okrenut prema košu.*
- 2.Dovesti loptu iznad glave.*
- 3.Postaviti se ranije iza linije za tri poena.*
- 4.Korisiti više snagu nogu i trupa. Ubrzati ritam šuta.*

## Horog šut

### *greške*

- 1.Šut je prekratak ili predugačak.*
- 2.Lopta ide više udesno ili ulevo.*
- 3.Lopta udara u obruč i okreće se po obruču.*
- 4.Igrač u toku šuta gubi kontrolu nad loptom.*

### *korekcije*

- 1.Opružiti potpuno ruku kod svakog šuta.*
- 2.Ruka ne sme da ide ispred ili iza glave, nego preko.*
- 3.Postaviti šaku iza i bočno na loptu i izbaciti je pregibanjem šake.*
- 4.Držati loptu sa dve ruke što duže i tako zadržati kontrolu nad loptom do izbačaja.*

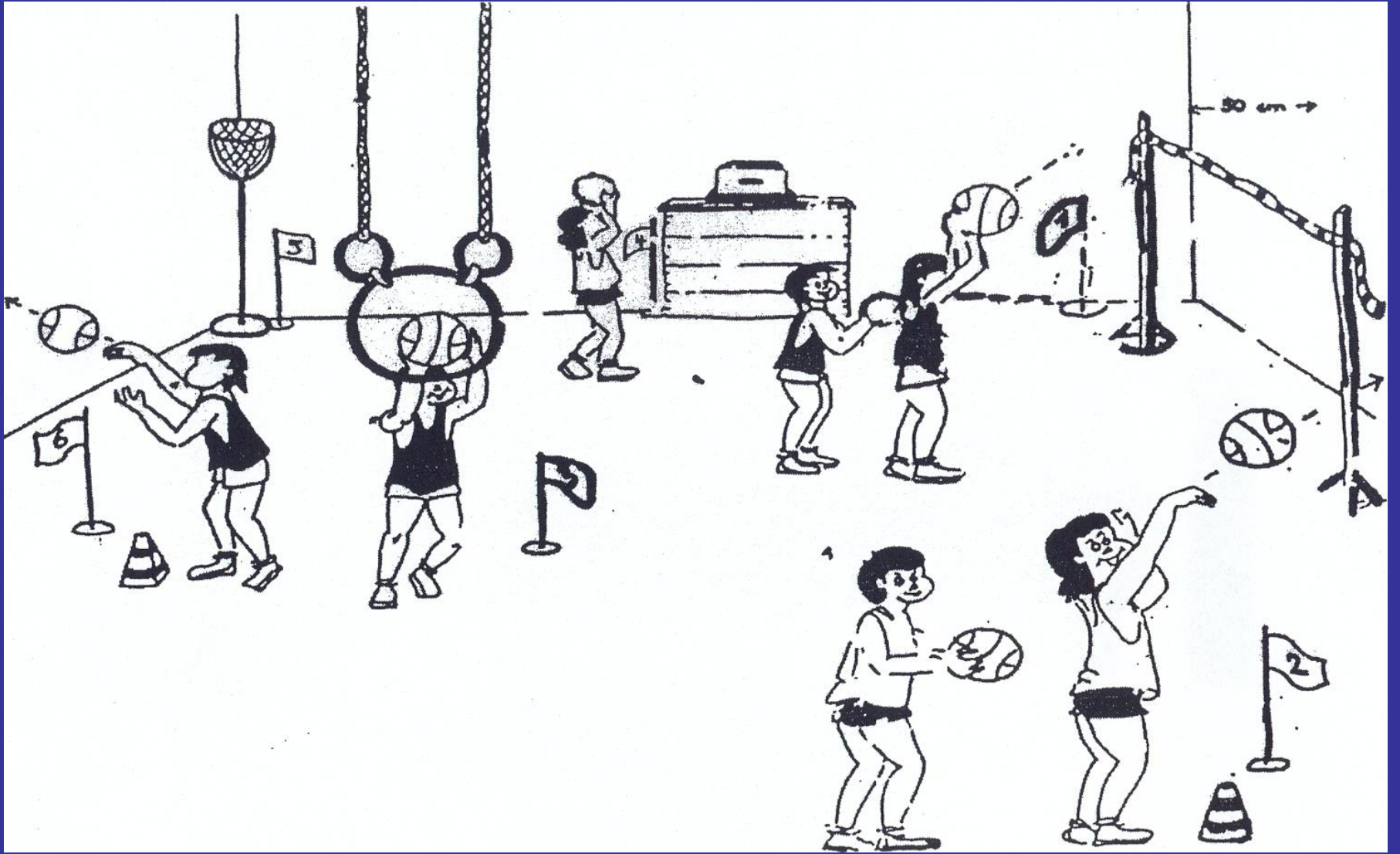
# Šutevi polaganjem

## *greške*

- 1.Igrač skače udalj a ne uvis.*
- 2.Tokom kretanja, pre šuta se lopta prebacuje na stranu odbrane.*
- 3.Igrač gubi kontrolu nad loptom tokom kretanja i neposredno pre izbačaja.*
- 4.Lopta se okreće po obruču, ne ulazi u koš direktno.*
- 5.Kod polaganja o tablu, lopta udara nisko o nju i odlazi gore.*
- 6.Igrač ne vodi računa o položaju druge ruke.*

## *korekcije*

- 1.Korak pre skoka mora da bude kraći, brzo podići koleno druge noge uvis.*
- 2.Loptu treba podizati pravo prema košu bez pomeranja levo i desno.*
- 3.Držati loptu sa dve ruke dokle god je to moguće, do izbačaja.*
- 4.Postaviti šaku direktno iza (ispod ili sa strane) lopte i pri izbačaju dati lopti blagu suprotnu rotaciju.*
- 5.Pogoditi loptom gornji, bliži deo ucrtanog malog pravougaonika na tabli.*
- 6.Drugom rukom zaštititi loptu, ali ne ulazeći u cilindar protivnika i ne gurajući ga.*



**K O Š A R K A**

**IGRA BEZ LOPTE**

Kretanja bez lopte se u košarci izvode u tri pravca:

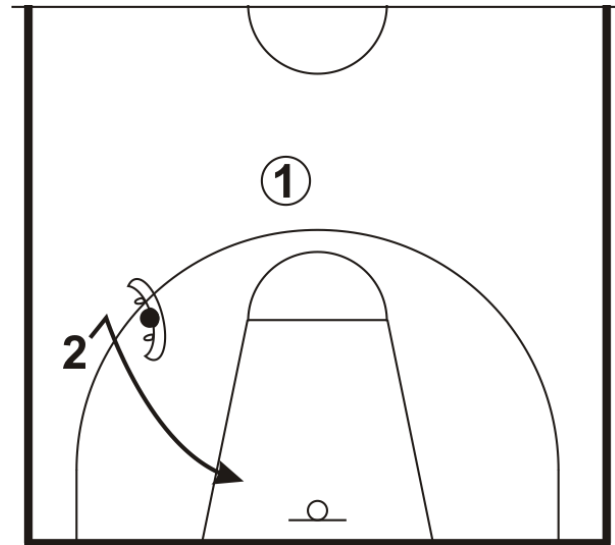
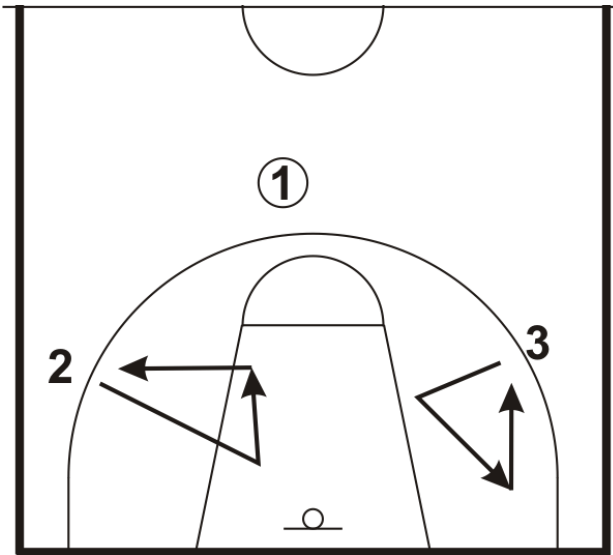
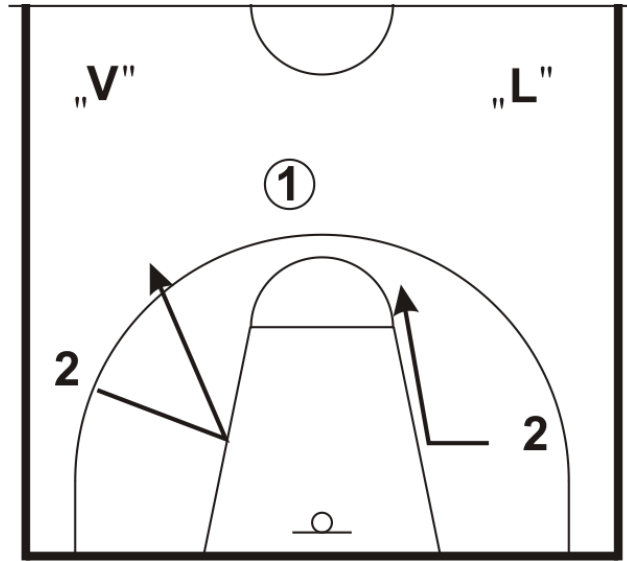
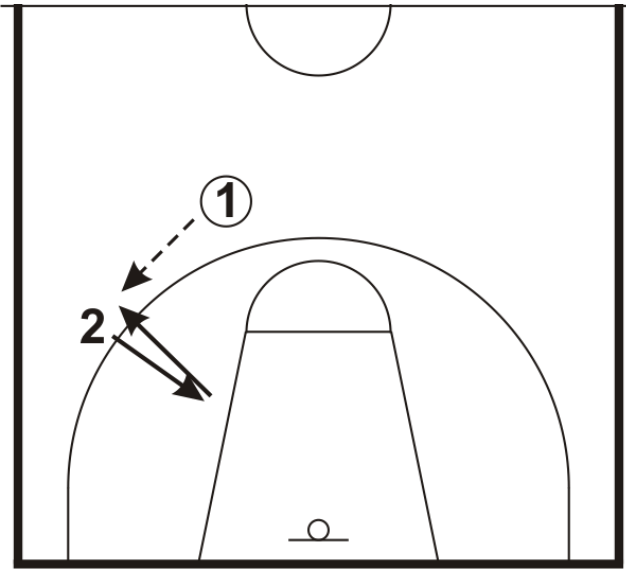
- ❑ *po dubini (60–70%),*
- ❑ *po širini (5–10%) i*
- ❑ *kombinovano, ili dijagonalno (30 – 40%).*

*Napadač bez lopte izvodi određena kretanja sa namerom da:*

- ❑ *izbori što bolju poziciju za prijem lopte (demarkiranje),*
- ❑ *popuni ili napusti određeni prostor i*
- ❑ *svojim kretanjem „veže” za sebe odbrambenog igrača koji ga čuva i tako ga onemogućí da učestvuje u grupnoj ili kolektivnoj odbrani,*
- ❑ *postavljanjem blokade pomogne nekom od saigrača da bolje napadne*

Osnovne linije kretanja su:

- ❑ *pravolinijsko kretanje sa promenom ritma i tempa,*
- ❑ *pravolinijsko kretanje sa promenom ritma i tempa i smeru kretanja,*
- ❑ *pravolinijsko kretanje sa promenom ritma i tempa i pravca kretanja,*
- ❑ *lučna kretanja sa kontinuiranim i promenljivim tempom,*
- ❑ *„cik–cak” kretanja sa promenom ritma i tempa, kretanja sa leđnim okretima.*





## Metodika učenja i usavršavanja

Dobra koordinacija nogu je veoma važna za dobru igru bez lopte.

U košarkaškom treningu sa početnicima treba da se izaberu dve tehnike demarkiranja, od kojih je jedna obavezno *Kreni ka lopti i utrči iza leđa*.

Veoma je značajno naviknuti igrače bez lopte da napadaju „leđa” odbrambenog igrača.

Kasnije se repertoar demarkiranja, odnosno kretanja za prijem lopte spolja ili unutra, proširuje i drugim tehnikama.

Pre početka vežbanja je neophodno da se dobro demonstrira izabrana kretnja i pokaže uz pasivnu odbranu, da bi početnici shvatili zašto se ta kretnja uopšte izvodi.

Najpre u igri 1 : 0 + 1, kasnije 1: 1 +1 (pasivnai dirigovana odbrana), pa onda 2 : 2, 3 : 3 do 5 : 5.

## *greške*

- 1. Kretanje u istom ritmu.*
- 2. Korišćenje sitnih koraka pre promene pravca.*
- 3. Postavljanje stopala iskoračne noge pri zaustavljanju, unapred u položaj iz kojeg je lakše promeniti pravac.*
- 4. Izvođenje lučnih linija kretanja pri promeni pravca, umesto pravih i oštih kretanja.*
- 5. Izostajanje „mete” za prijem lopte.*
- 6. Nepostojanje vizuelne kontrole pozicije lopte.*
- 7. Kod zaustavljanja usporavanje kretanja sitnim koracima.*
- 8. Kod „bek dora” napadač nema dovoljno prostora za utrčavanje.*
- 9. Kod „bek dora” napadač se zaustavlja što često dovodi do greške u dodavanju.*

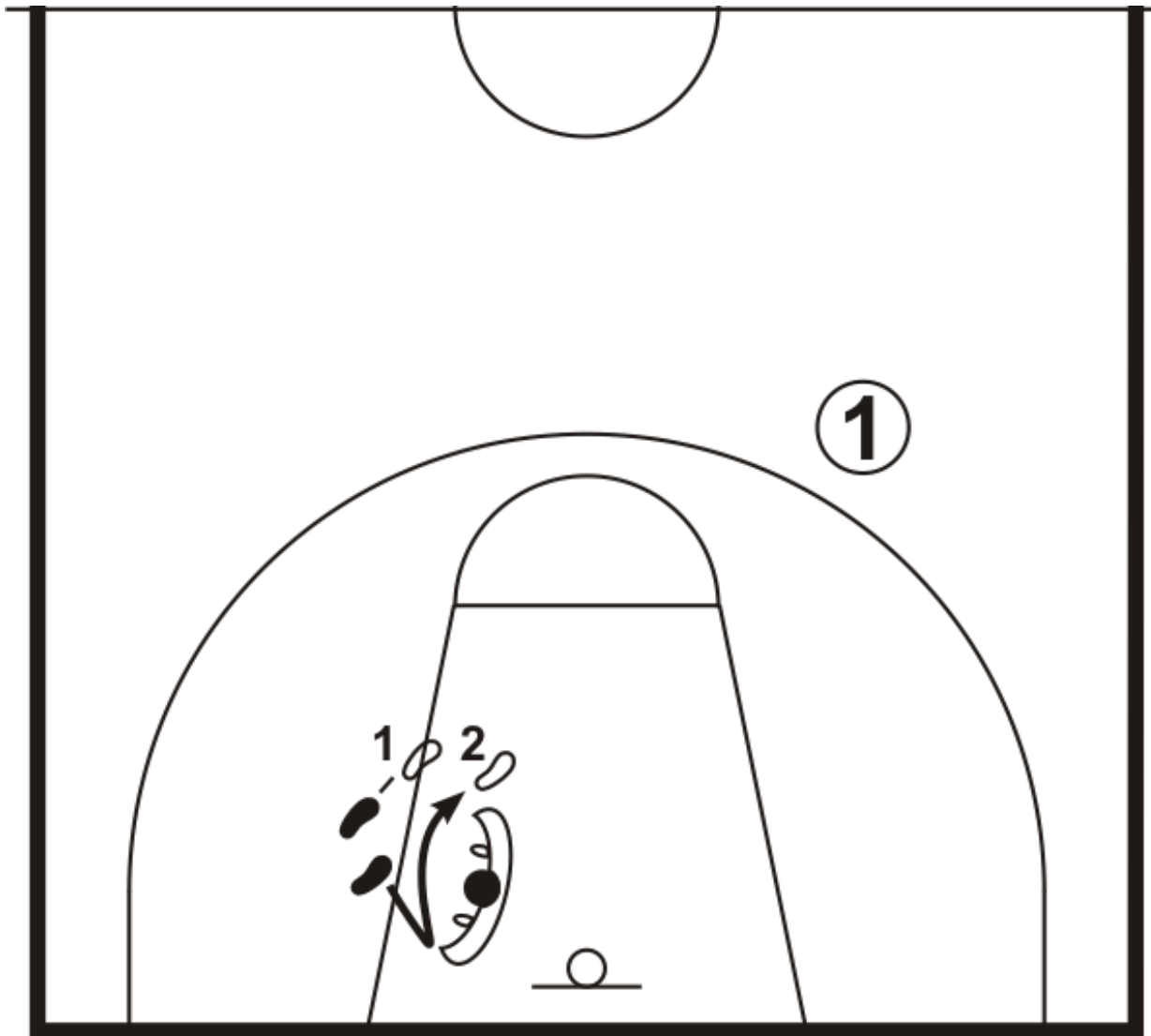
## *korekcije*

- 1. Promeniti riam kretanja jačim odgurivanjem sa stajne noge.*
- 2. Izvoditi normalne korake i obratiti pažnju na dobro zaustavljanje.*
- 3. Stopalo spustiti na tlo u pravcu dotadašnjeg kretanja.*
- 4. Izvesti nešto kraći korak pre promene pravca, spustiti se u niži stav iz kojeg može da se napravi oštra kretnja.*
- 5. Napraviti „metu” za dodavača podizanjem ruku.*
- 6. Lopta mora uvek da bude u vidnom polju, makar i periferno.*
- 7. Koristiti normalne korake ali blago poskočiti pre zaustavljanja.*
- 8. Odvesti odbrambenog igrača što dalje od koša (korak iznad linije slobodnog bacanja) i onda ići na utrčavanje.*
- 9. Izvesti oštro kretanje do koša, bez zastajkivanja.*

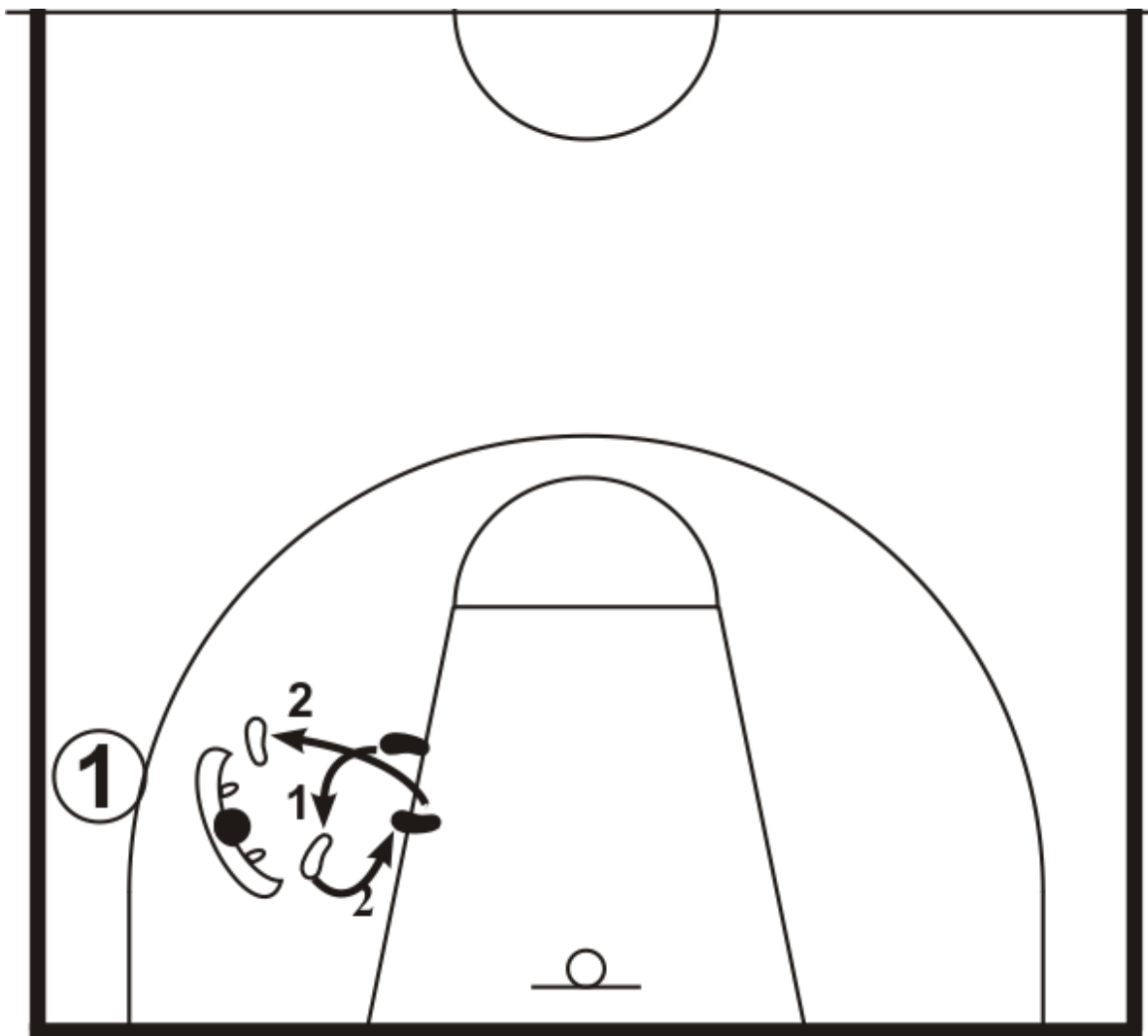
**K O Š A R K A**

**TEHNIKA IGRE CENTARA**

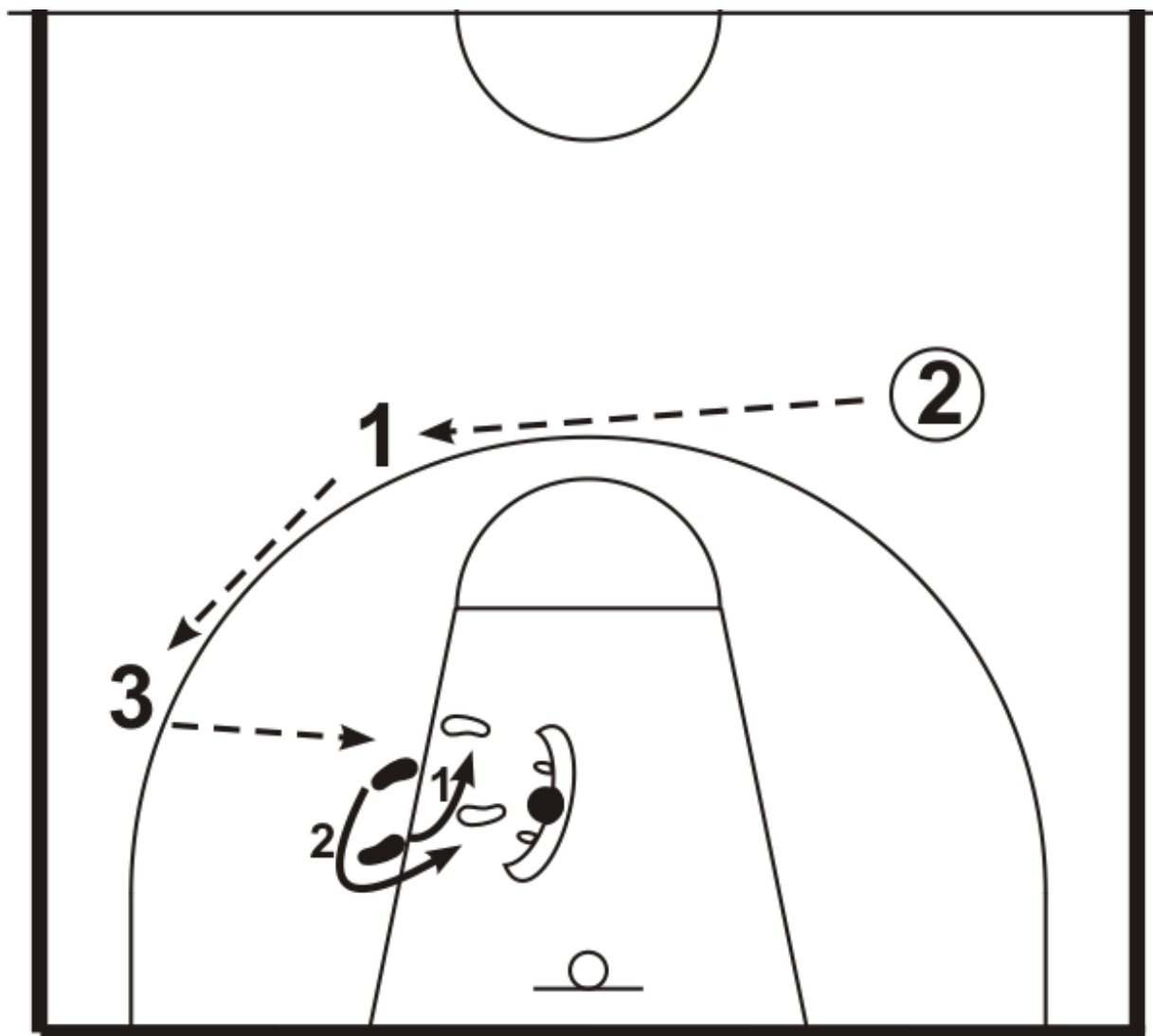
- *ravnoteža i pozicija tela,*
- *igra sa oba stopala,*
- *dobro pivotiranje,*
- *klizeći korak,*
- *zaštita lopte,*
- *kontakt igra i kontrola odbrambenog igrača,*
- *kontrola drugih odbrambenih igrača, i*
- *pozicija za šut.*



Kretanje centra kada je lopta na visokoj poziciji



Kretanje centra kada je lopta blizu na niskoj poziciji



Kretanje centra kada on zna da će lopta doći na njegovu stranu

## Metodika učenja i usavršavanja

Sve do početka specijalizacije igrača po pozicijama, svi igrači trebalo bi da nauče bar dve centarske tehnike igre u napadu.

U igri sa loptom trebalo bi izabrati jednu tehniku iz položaja leđima okrenutim prema košu i jednu licem okrenutim ka košu.

Tehnike igre loptom prvo bi trebalo da se vežbaju bez odbrane, uz statične prepreke, kao što su stalci, stolice i slično. Prevažodno bi trebalo obratiti pažnja na rad nogu, na pravilnost pokreta i održavanje ravnoteže tokom kretanja. Drugi segment je način realizacije iz pojedinih pozicija.

Nakon automatizacije igrač izvodi ove tehnike uz odbranu. Najpre je to dirigovana odbrana koja, otežava izvođenje ali ih ne ometa potpuno.

Što više vežbati u situacionim uslovima, gde se igri 1 : 1 najpre vežba iz pozicija kada igrač već ima loptu u rukama, a zatim se vežba igra 1 : 1 bez lopte gde napadač mora da izbori poziciju za prijem lopte, i tek onda da napravi realizaciju.



## *greške*

1. Prijem lopte u dva kontakta, ograničava mogućnosti kretanja.

2. Igrač prvo pravi dribling, pa tek onda kreće nogama.

3. Prebrzo i ishitreno kretanje, bez kontrole pozicije protivnika.

4. Igrač gubi ravnotežu pri okretima.

## *korekcije*

1. Primati loptu uvek u jednom kontaktu.

2. Prvo napraviti pokret nogom, dribling sačuvati za kasniju akciju.

3. Nakon prijema lopte utvrditi poziciju protivnika pa tek onda krenuti u neku akciju.

4. Spustiti se u niži položaj i tako obezbediti ravnotežu.

**K O Š A R K A**

**SKOK U NAPADU**

Tehnika i individualna taktika skoka u napadu, podrazumeva nekoliko važnih karakteristika:

- *pregled igre,*
- *ravnoteža,*
- *pozicija u odnosu na protivnika,*
- *pravovremenost skoka,*
- *hvatanje lopte, i*
- *doskočiti u ravnotežni položaj.*

## Metodika učenja i usavršavanja

Počelnici moraju da nauče tehniku skoka sa dve i jedne noge.

Učenje skoka u napadu u najvećoj meri znači, zapravo, razvijanje individualne taktike skoka, posebno uz savladane osnovne tehnike skoka, kretanja i dolazaka u poziciju za skok.

U početku se vežba bez protivnika, onda u situacionoj igri 1 : 1, kao i u igri 2 : 2 do 5 : 5 i primenjuje i usavršava skok u napadu.

Vežbajući igrač stiče naviku da hrabro ide na skok. Pritom bi uvek trebalo pohvaliti igrača koji uspešno skaču u napadu i tako podstaći i druge da to isto čine.

## *greške*

- 1. Igrač gleda loptu i nema kontrolu nad protivnikom.*
- 2. Kada ga protivnik zagradi napadač gurajući se pokušava da dođe u poziciju za skok.*
- 3. Nesigurno hvatanje lopte.*
- 4. Nakon uhvaćene lopte igrač spušta loptu na stomak pre šuta.*

## *korekcije*

- 1. Prvo locirati protivnika, pa tek onda ići na skok.*
- 2. Napadač bi trebalo da nastavi kretanje nekom od tehnika i da pokuša da zaobiđe protivnika.*
- 3. Hvatati loptu sa obe ruke.*
- 4. Zadržati loptu iznad glave i brzo šutirati.*

**KOŠARKA**

**FINTIRANJE**

*Finta, da bi bila uspešna, mora da zadovolji tri uslova:*

- blizina protivnika*
- uverljivost finte*
- pravovremenost stvarne akcije*

U taktici fintiranja trebalo bi voditi računa o:

- sposobnostima i veštinama protivnika i načinu njegove igre u odbrani; „čitanjem” protivnika napadač može da dođe do najefikasnijeg načina fintiranja,
- finte ne bi trebalo da se izvode formalno i u istom ritmu, nego jasno i oštro,
- pre nego što napadne fintom igrač bi trebalo da ima plan dalje akcije, inače može da dođe u situaciju da napravi ličnu grešku u napadu ili neki prekršaj pravila igre (koraci, nepravilno vođenja i drugo),
- igrač bi trebalo da bude strpljiv u fintiranju i da sačeka da protivnik prvi izgubi strpljenje,
- ne bi trebalo koristiti fintu po navici, već prilagođeno situaciji.

## Metodika učenja i usavršavanja

Posebno bi trebalo da uvežbavaju finte dodavanja, prodora i šuta, a kasnije ih povezuju u tzv. *višestruke finte*.

Učenje treba započeti izvođenjem finti i stvarnih kretanja u standardnim uslovima, to jest bez odbrane.

Posebnu pažnju trebalo bi obratiti na na fintu prodora, zbog opasnosti da se naprave napravi koraci (pomeranje stajne noge sa loptom u rukama).

Kod finte šuta obratiti pažnju na položaj nogu, na to da je potrebno zadržati osnovni stav, kao i na trenutak polaska u dribling jer tu igrači često, da bi imali eksplozivnije kretanje, pomeraju oba stopala i prave prekršaj pravila – koraci.

U ovoj fazi je korisno da se upotrebe statične prepreke (stalci, stolice) da bi igrači dobili bolju predstavu o stvarnoj akciji.

U drugoj fazi je potrebno uvesti dirigovanu odbranu, uz čiju će pomoć igrači da nauče načine reakcija protivnika na fintirajuće kretanje, a time i optimalne načine izvođenja stvarnih akcija.

Usavršavanje fintiranja pretpostavlja situacione uslove. Osnovno je vežbanje u igri 1 : 1, i to u situacijama koje se najčešće pojavljuju u igri.



## **Finta prodora**

### **greške**

- 1. Prilikom iskoraka težina se prenosi na iskoračnu nogu*
- 2. Fintirajućom nogom igrač iskoračuje u stranu a ne koso napred*
- 3. Prilikom započinjanja stvarne akcije igrač pomera stajnu nogu sa loptom u rukama*

### **korekcije**

- 1. Težina neka ostane na stajnoj nozi (2/3)*
- 2. Iskoračiti fintirajućom nogom koso napred, pored noge odbrambenog igrača*
- 3. Stajna noga ne sme da se pomera dok se ne ispusti lopta*

## **Finta šuta**

### **greške**

- 1. Prividna kretnja je kratka i brza tako da protivnik i nema vremena da reaguje, finta nije ubedljiva*
- 2. Prilikom finte pomeraju se noge, čega je posledica prekršaj pravila koraka u polasku*
- 3. Podizanje stava posle prividne kretnje*

### **korekcije**

- 1. Izvesti prividnu kretnju podizanjem lopte i savijanjem kolena, uverljivo, i srednjom brzinom*
- 2. Prilikom izvođenja finte ne pomerati noge, tako da igrač može sigurno krenuti u stvarnu akciju*
- 3. U stvarnu akciju krenuti iz položaja prividne kretnje*

## **Finta dodavanja**

### ***greške***

- 1.Finta se izvodi kratkim pokretom loptom, tako da protivnik i ne reaguje*
- 2.Prilikom iskoraka težina se prenosi na iskoračnu nogu*
- 3.Finta se izvodi u jednu stranu bez vizuelne kontrole druge strane perifernim vidom*

### ***korekcije***

- 1.Izvesti fintu jasno i srednjom brzinom*
- 2.Težina neka ostane na stajnoj nozi*
- 3.Pre i u toku finte perifernim vidom sagledati situaciju na strani stvarne akcije*