

Предиспитне обавезе

и

Испит

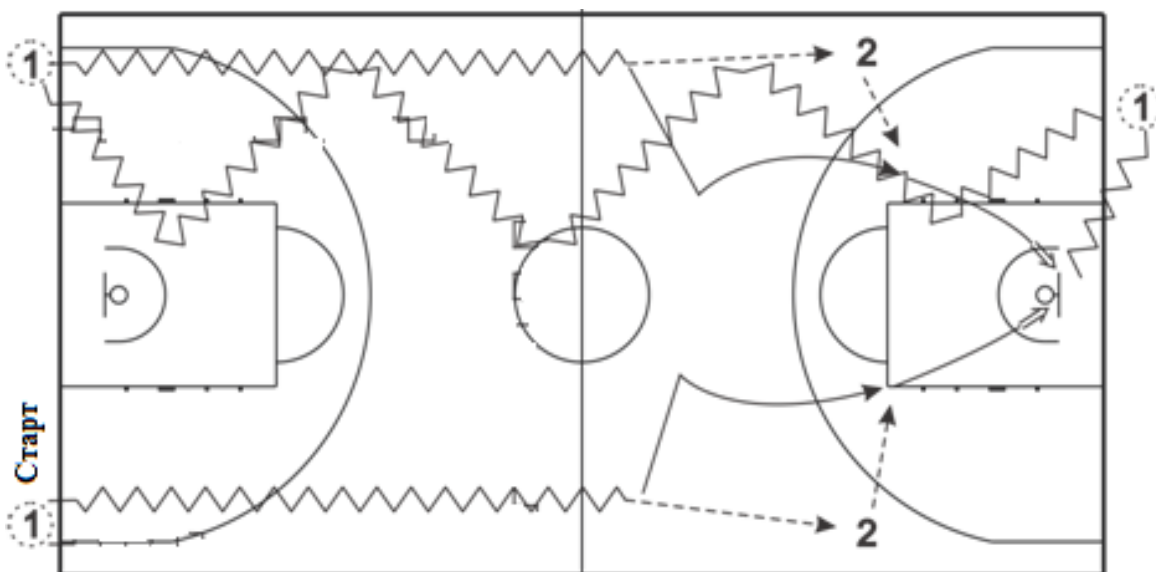
<i>Предиспитне обавезе</i>	<i>Бодовање</i>
Присуство и активност на настави – предавања*	5 – 10
Присуство и активност на настави – вежбе*	10 – 15
Попуњен (решен) практикум	5 – 10
(Колоквијум практично + Колоквијум теорија)/2	10 – 15
<i>Испит</i>	<i>Бодовање</i>
Завршни испит (практични и теоријски део)	21 – 50
Укупан број бодова	51 – 100

* Потребно је минимално похађање наставе у обиму од 75% од фонда часова

<i>Оцена</i>	<i>Значење оцене</i>	<i>Укупан број бодова</i>
10 (десет)	Одличан-изузетан	91-100
9 (девет)	Одличан	81-90
8 (осам)	Врло добар	71-80
7 (седам)	Добар	61-70
6 (шест)	Довољан	51-60
5 (пет)	Није положио	≤ 50

КОЛОКВИЈУМ – ПРАКТИЧНИ ДЕО

Активности колквијума су приказане на слици 14 и садрже: контрола лопте у месту → Основни став → Пивотирање → Праволинијски дриблинг → Заустављање → Додавање → Продор двокораком из додавања → Технике промене правца у дриблингу.



Слика 14. Активности колоквијума

КОЛОКВИЈУМ – ТЕОРИЈСКИ ДЕО

Полаже се писмено и садржи питања из следећих подручја: историја кошарке, правила кошарке, фактори који утичу на успех у кошарци, енергетско – моторичка припрема кошаркаша, утицај кошарке на млад организам и планирање и програмирање у кошарци. Колоквијум садржи 20 питања, свако питање вреди максимално 5 поена. Студент мора да сакупи ≥ 55 поена. Даље следе могућа питања:

ИСТОРИЈА КОШАРКЕ

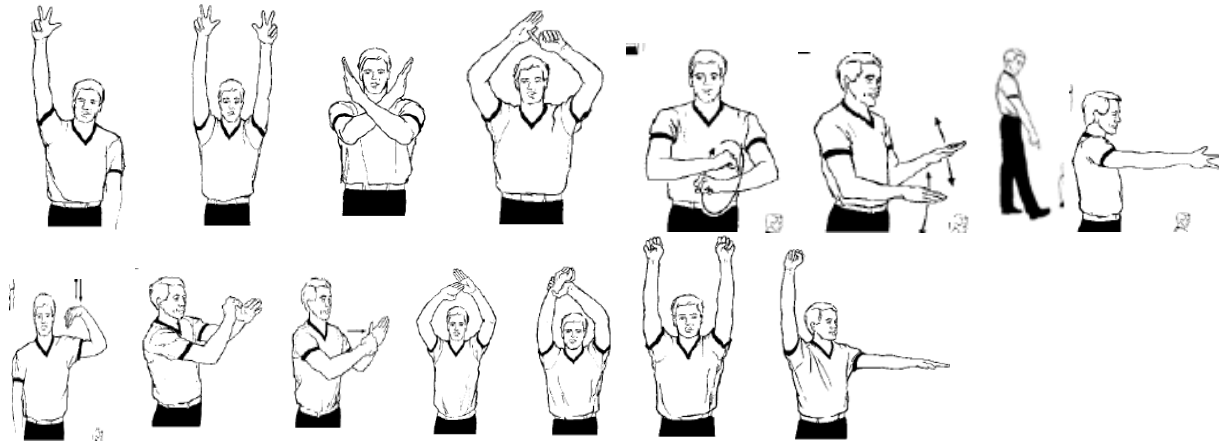
1. Модерна кошарка је настала у САД. Наведите: креатора, годину, школу (универзитет), град, и савезну државу.
2. Објасните како, односно због чега је настала кошарка.
3. Које године и у ком часопису је објављен први оглас о кошарци?
4. Који су периоди у развоју кошарке на простору бивше Југославије?
5. Када, где и ко је презентирао први пут кошарку у Београду?
6. Које године су, у Београду, штампана прва правила кошарке?
7. Шта је ФИБА? Када и где је основана?
8. Које године и преко које организације се југословенска кошарка учланила у ФИБА?
9. Када и где је одржано прво првенство Југославије у кошарци и ко су били победници (наведите годину, град и победника):
 - а. у мушкој сениорској конкуренцији
 - б. у женској сениорској конкуренцији
10. Када, где и против које репрезентације је репрезентација Југославије одиграла прву званичну утакмицу?
11. Где и које године је, после II светског рата, одржано прво првенство Србије у кошарци?
12. Које године је, после II светског рата, одржано прво првенство Југославије у кошарци?
13. Које године је основан Кошаркашки савез Југославије?
14. Мушка репрезентација Југославије је освојила 5 титула првака Света. Које године и у ком месту је освојена прва титула првака Света?
15. Које године и у ком месту је мушка репрезентација Југославије била победник Олимпијских игара?
16. Мушка репрезентација Србије је освојила _____ место на првенству Света 2014. године које је одржано у:
 - а. Француској
 - б. Аргентини
 - в. Шпанији
 - г. Турској
17. Мушка репрезентација Србије је освојила _____ место на Олимпијским играма 2016. године одржаним у:
 - а. Лос Анђелесу
 - б. Лондону
 - в. Рио де Жанеиру
 - г. Паризу
18. Прву медаљу (бронзану) на Олимпијским играма женска репрезентација Југославије је освојила на играма одржаним у (поред места уписати годину одржавања):
 - а. Монреалу _____
 - б. Москви _____
 - в. Риму _____
 - г. Пекингу _____

19. Женска репрезентација Србије је освојила _____ место на првенству Европе 2015. године које је одржано у:
- Француској и Шпанији
 - Русији и Украјини
 - Чешкој и Словачкој
 - Мађарској и Румунији
20. Наведи и објасни три кошаркашке организације које, поред ФИБА, организују различите кошаркашке лиге и такмичења?
21. NCAA је _____
21. NBA је _____
22. WNBA је _____
23. IWBF је _____
24. КЛС је _____
25. Куп такмичење у мушкој конкуренцији у Србији носи име _____

ПРАВИЛА КОШАРКЕ

- Која су три правила, од првих тринаест оригиналних правила, у највећој мери омогућила да се кошарка игра у затвореним просторима? Навести их и објаснити.
- Колико правила и колико додатака садрже званична ФИБА правила? На шта се односе правила, а на шта додаци?
- Правило 5 из званичних ФИБА правила се односи на _____, а шесто правило говори о _____.
- Димензије кошаркашког терена за одигравање ФИБА међународних утакмица су: _____
- Наведите следеће димензије:
 - висина горње ивице обруча од тла _____
 - димензије табле _____
 - унутрашњи дијаметар обруча _____
- Наведите обим и тежину кошаркашке лопте за:
 - мушкарце _____
 - жене _____
- Линија за три поена је по ФИБА правилима на растојању од _____ м. Наведите које године је уведена линија за три поена у НБА и Европу.
- Наведите правила временског ограничења у игри: _____
- Колико «тајм-аута» једна екипа има на располагању у регуларном времену утакмице?
- У случају нерешеног резултата у регуларном току утакмице колико се продужетака може играти?
- Наведите врсте грешака у кошарци, и како се оне означавају у записнику?
- Која је основна санкција за техничку грешку?
 - Играчу у игри
 - Тренеру
- Која је основна санкција за неспортску личну грешку?
- Наведите врсте прекршаја у кошарци?
- У чему је основна разлика између прекршаја и грешака?
- Лична грешка је _____
- Неспортска грешка је _____
- Техничка грешка је _____
- Колико лица седи за записничким столом и навести која су?
- Како се у записнику обележавају следеће грешке: лична грешка ____, техничка грешка ____, неспортска грешка ____, дисквалификујућа ____
- Играч који полази у дриблинг може да подигне стајну ногу:
 - када лопта додирне тло
 - када лопта напусти руке играча
 - када је лопта у рукама играча
- У којој ситуацији је нападач са лоптом „блиско чуван“ _____
- За колико секунди екипа мора да пренесе лопту у поље напада?

24. Објасни прекршај правила „три секунде у рекету“.
 25. Колико судија на терену суди на утакмицама у такмичењима ФИБА?
 26.- 40. Објасни шта значи судијски знак (један од датих)..



ЈЕДНАЧИНА СПЕЦИФИКАЦИЈЕ УСПЕХА У КОШАРЦИ

1. Напишите једначину спецификације успеха у кошарци.

где је:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Са утврђеним факторима и измереним резултатима, може да се утиче на процес тренинга и такмичења у кошарци. Шта још омогућава једначина спецификације успеха?
 3. Наведите структуру фактора А.
 4. Објасните лонгитудиналну димензионалност као антропометријски подфактор.
 5. Објасните трансверзалну димензионалност као антропометријски подфактор.
 6. Објасните обим и масу тела као антропометријски подфактор.
 7. Објасните поткожно масно ткиво као антропометријски подфактор.
 8. Аеробне способности кошаркаша. Објаснити их и навести зашто су оне важне за кошарку?
 9. Који је показатељ аеробне способности кошаркаша, и које вредности треба да имају кошаркаши?
 10. Анаеробне способности кошаркаша? Објаснити их и навести зашто су оне важне за кошарку?
 11. Који су показатељи анаеробне способности кошаркаша?
 12. Кошарка је _____% аеробна активност, а _____% анаеробна активност.
 13. Прикажите шематски структуру моторичких димензија кошаркаша.
 14. Шта се подразумева под моторичким способностима кошаркаша?
 15. Објасните кошаркашку координацију.
 16. Објасните кошаркашку прецизност.
 17. Објасните кошаркашку брзину.
 18. Објасните кошаркашку покретљивост.
 19. Објасните кошаркашку равнотежу.
 20. Објасните кошаркашку снагу.
 21. Шта се у кошарци подразумева под перцептивним резоновањем?
 22. Шта су когнитивне способности човека и шта оне омогућавају?
 23. Шта је то тактичко мишљење, и из чега се састоји?

24. Код нормалних конативних фактора преовладавају _____ интензитети, који немају ни изразито _____ ни изразито _____ утицај на људску адаптацију, већ делују _____.
25. Социолошке карактеристике се посматрају, пре свега, у контексту _____ и _____ различитих _____ који се догађају у кошарци.
26. На којим релацијама су најизраженији односи унутар кошаркашког тима?
27. Које особине треба да красе тренера/наставника кошарке, и шта он све треба да познаје и ради?

ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ ТРЕНИНГА

1. На која три периода се дели годишњи циклус тренинга у кошарци?
2. На које фазе се дели припремни период у кошарци?
3. Шта је садржај рада у такмичарском периоду, и према чему се прилагођава динамика оптерећења на тренинзима?
4. Од чега зависи број и дужина етапа у прелазном периоду, и како би могле да се означе?

КОШАРКА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

1. Објасните утицај кошарке на развој младог организма?
2. Кошарка се појављује у III разреду ОШ у оквиру „_____”, а већи фонд часова добија тек у _____ разреду, као обавезни део плана и програма наставе физичког васпитања.
3. Сваки део часа кошарке треба да буде испуњен _____ и само тако се могу очекивати добри резултати.
4. Који је основни проблем у раду наставника, и шта он треба да процени приликом примене кошарке на часу физичког васпитања?
5. Шта се најчешће вежба у оквиру кошаркашке секције?
6. Кошарка је данас присутна у три основна облика. Који су то облици?
7. Шта се подразумева под селекцијом у кошарци?
8. Наведите четири основна фактора селекције у кошарци.

ПС: Оцене практичног и теоријског дела колоквијума се сабирају и добија се просечна оцена, са тим да је оцена са практичног дела испита значајнија.

ИСПИТ - ПРАКТИЧНИ ДЕО

I целина

- финта продора – продор двокораком са једним дриблингом;
- продор двокораком након вишекратног дриблинга;
- финта шута – скок шут након једног дриблинга укрштеним поласком, наскоком у једном контакту;
- скок шут након вишекратног дриблинга, произвољно заустављање;
- скок шут након пријема лопте из додавања, произвољно заустављање.

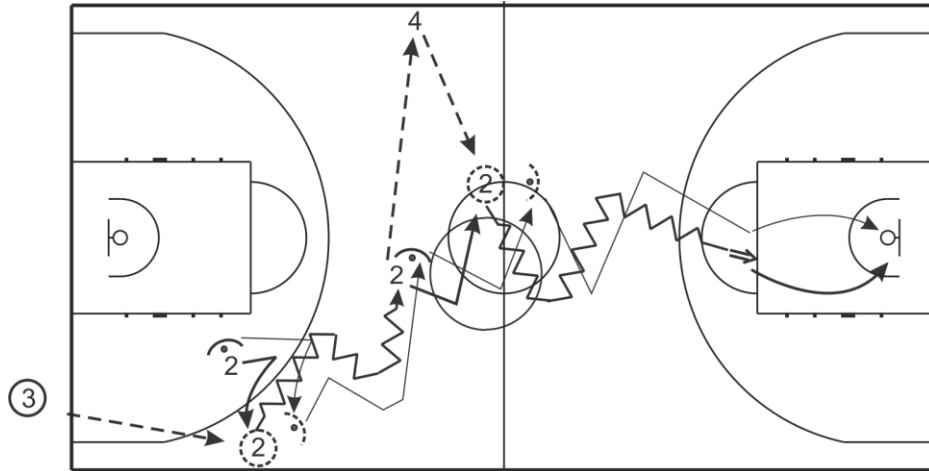
II целина

4 центарске технике:

- утрчавање на доњу позицију - пријем лопте леђима ка кошу – окрет ка кошу – скок шут.
- утрчавање на доњу позицију - пријем лопте леђима ка кошу – закорак на основну линију – један дриблинг – наскок у једном контакту, бочно ка обручу – шут полухорогом.
- утрчавање на доњу позицију - пријем лопте леђима ка кошу – финта закораком на основну линију – окрет велике амплитуде ка средини – један дриблинг даљом руком од коша – наскок у једном контакту, бочно у односу на таблу – шут полухорогом.
- утрчавање на доњу позицију - пријем лопте леђима ка кошу – окрет ка кошу – укрштени полазак у средину - наскок у једном контакту, бочно у односу на таблу – пивотирање - шут полухорогом.

III целина

Игра 1:1 без и са лоптом, без лопте ситуационо, са лоптом дириговано (Слика 15).



Слика 15. Игра 1:1

IV целина

- сарадња два играча у позиционој игри, студент добија једну од следећих сарадњи: додај и утрчи; »бек дор«; »фронт дор«; сарадња са уручењем; класична блокада без преузимања; класична блокада са преузимањем.

V целина

- сарадња 3 играча у контранападу, брзом нападу и у позиционој игри, студент добија једну од следећих сарадњи: контранапад са 1 додавањем до центра; контранапад са 2 додавања до центра; сарадња 3 играча у брзом нападу, до центра слободно а у завршници: I, II или III решење; сарадња 3 играча у позиционој игри - напад на принципу додај и утрчи; сарадња 3 играча у позиционој игри – контраблокада; сарадња 3 играча у позиционој игри - »UCLA кат«.

VI целина

- игра 5:5.

ПС: Целине се полажу по редоследу. Ако положите неку целину и "паднете" на следећој, у наредном испитном року настављате од целине коју нисте положили.

ИСПИТ - ТЕОРИЈСКИ ДЕО

Подразумева одговоре на 3 постављена питања од којих је:

- прво питање из подручја технике игре,
- друго питање из подручја тактике напада,
- треће питање из подручја тактике одбране.

Испитна питања:

1. Група – Техника игре са методиком

1. Увод у технику кошарке
2. Биомеханичке основе технике кошарке
3. Основи методике учења и усавршавања технике
4. Основни став у нападу; методика учења и усавршавања
5. Држање и контрола лопте; методика учења и усавршавања
6. Пивотирање; методика учења и усавршавања
7. Хватање и додавање лопте; технике додавања; методика учења и усавршавања
8. Дриблинг (појам, правила и основна механика); полазак у дриблинг
9. Ток дриблинга (технике); методика учења и усавршавања
10. Шутирање (карактеристике, фактори који утичу на ефикасност)
11. Шут једном руком са тла; методика учења и усавршавања
12. Скок шут; методика учења и усавршавања
13. Шутеви полагањем
14. Игра без лопте у нападу; демаркирање; методика учења и усавршавања
15. Техника игре центра (увод), игра центра са и без лопте; методика учења и усавршавања
16. Скок у нападу; методика учења и усавршавања
17. Финтирање; методика учења и усавршавања
18. Увод у одбрану
19. Основни став у одбрани; кретање у одбрани; методика учења и усавршавања
20. Одбрана од нападача без лопте на страни акције и на страни помоћи; методика учења и усавршавања
21. Помоћ и враћање на свог нападача; методика учења и усавршавања
22. Одбрана од нападача који је у ставу «троструке претње»; методика учења и усавршавања
23. Одбрана од дриблера и од нападача који је прекинуо дриблинг; методика учења и усавршавања
24. Одбрана од шутирања; методика учења и усавршавања
25. Одбрана од нападача који је близу коша, са и без лопте; методика учења и усавршавања
26. Скок у одбрани; методика учења и усавршавања

2. Група – Тактика напада са методиком

1. Опште карактеристике тактике кошарке
2. Основи методике учења и усавршавања тактике
3. Индивидуална тактика – игра 1:1 у нападу; методика учења и усавршавања
4. Групна тактика – сарадња 2 и 3 играча у контранападу; методика учења и усавршавања
5. Групна тактика – сарадња 2 и 3 играча у брзом нападу; методика учења и усавршавања
6. Групна тактика – сарадња 2 играча у позиционом нападу; методика учења и усавршавања
7. Групна тактика – сарадња 3 играча у позиционом нападу; методика учења и усавршавања
8. Развој колективне тактике напада
9. Контранапад; методика учења и усавршавања
10. Брзи напад (полуконтранапад); методика учења и усавршавања
11. Позициони напад (карактеристике и распореди)
12. Напад на одбрану «човек на човека» - принципи
13. Пасинг гејм – принципи и основна поставка + 1 пример
14. Пасинг гејм – основне активности играча + 1 пример
15. Методика учења и усавршавања напада на одбрану «човек на човека»

16. Напад против зонске одбране – карактеристике и принципи + 1 пример
17. Методика учења и усавршавања напада против зонске одбране
18. Напад против агресивних одбрана – карактеристике и принципи
19. Методика учења и усавршавања напада против агресивних одбрана
20. Напади из «аута» - карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања
21. Методика учења и усавршавања напада из «аута»

3. Група – Тактика одбране и методика

1. Индивидуална тактика – игра 1:1 у одбрани; методика учења и усавршавања
2. Групна тактика – сарадња 2 и 3 играча у завршници контранапада; методика учења и усавршавања
3. Групна тактика – сарадња 2 и 3 играча у завршници брзог напада; методика учења и усавршавања
4. Групна тактика – сарадња 2 играча у позиционој игри (одбрана у игри 1:1+1:1 и од «додај и утрчи»); методика учења и усавршавања
5. Групна тактика – сарадња 2 играча у позиционој игри у одбрани од укрштања са уручењем; од блокаде на играчу са лоптом; методика учења и усавршавања
6. Групна тактика – сарадња 3 играча у позиционој игри (одбрана од «додај и утрчи» и од блокада); методика учења и усавршавања
7. Отворене и затворене одбране
8. Основна одбрана «човек на човека» - карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања
9. Одбрана «човек на човека» са притиском – принципи и приоритети одбране
10. Методика учења и усавршавања основне одбране «човек на човека»
11. Пресинг – карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања
12. Класични пресинг
13. Зонски пресинг – карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања
14. Зонски пресинг 2-2-1 на целом терену
15. Зонска одбрана – карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања
16. Зонска одбрана 2-3
17. Методика учења и усавршавања зонске одбране
18. Одбрана од контранапада
19. Методика учења и усавршавања одбране од контранапада

Напомена: Оцене практичног и теоријског дела испита се сабирају и добија се просечна оцена, са тим да је оцена са практичног дела испита значајнија.

Основна литература за припремање испита је књига:

1. Каралејић, М, и Јаковљевић, С. (2008). *Теорија и методика кошарке*. Београд: ФСФВ.

Додатна литература:

1. Вуден, Џ. (1983). *Модерна кошарка*. Београд: НИШРО, Јеж.
2. Јаковљевић, С. (1997). *Кошарка – америчка искуства*. Београд: Кошаркашки савез Србије.
3. Јаковљевић, С. (2010). *Технологија кошаркашког тренинга*. Београд: ФСФВ.
4. Каралејић, М, и Јаковљевић, С. (2009). *Дијагностика у кошарци*. Београд: ФСФВ.
5. Паунић, С. (2007). *Генеза и развој кошарке*. Ковин: ЖКК Ковин.
6. <http://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules.pdf>.