

TEHNIKA U KOŠARCI

DOC. DR MILOVAN LJUBOJEVIĆ

- ✘ Košarka je timska igra.
- ✘ Košarka je, ipak, i individualna igra!!
- ✘ Pod tehnikom košarke podrazumijevamo racionalno i efikasno izvođenje određenih kretanja, bez i sa loptom, koja su u domenu pravila igre, a čiji je cilj rješavanje taktičkih zadataka (situacija) u košarkaškoj igri.



Svaki element košarkaške tehnike predstavlja specifičnu formu kretanja, koja ima svoju kinematičku i dinamičku strukturu.

Kinematička struktura je izražena prvenstveno oblikom i karakterom kretanja u smislu prostornih i vremenskih pokazatelja (položaj tijela, položaji određenih dijelova tijela u odnosu jedni na druge, položaji određenih dijelova tijela u odnosu na uzdužnu osu tijela, veličina amplitude pokreta...)

-
- ✘ Dinamička struktura je izražena brzinom, tempom i ritmom izvođenja kretanja (položaji tijela, putanja i pravac kretanja, snaga uložena u pokret, suprotstavljanje inercionom i drugim ometajućim silama).
 - ✘ Osnove ovih struktura daje nam **biomehanika**.

SVAKI ELEMENT U KOŠARCI MORA DA KARAKTERIŠE:

- ✘ Racionalnost pokreta (najmanji mogući utrošak energije);
- ✘ Ritmičnost (promjenjiv ritam);
- ✘ Funkcionalnost (element primjenjiv u igri, služi taktici igre)



× TEHNIKA KOŠARKE:

× 1. NAPAD

× 2. ODBRANA

× NAPAD:

- Igra bez lopte
- Zaustavljanje
- Pivotiranje
- Skok u napadu
- Postavljanje blokada
- Osnovni košarkaški stav u napadu
- Kontrola (držanje) lopte
- Dodavanje i hvatanje lopte
- Vođenje lopte (dribling)
- Šutiranje
- Fintiranje loptom

✘ ODBRANA:

- ✘ Osnovni košarkaški stav i kretanje
- ✘ Odbrana od napadača koji je bez lopte
- ✘ Odbrana od driblera (prodora)
- ✘ Odbrana od šuta (blokiranje)
- ✘ Odbrana od centra
- ✘ Oduzimanje i presijecanje lopte
- ✘ Skok u odbrani
- ✘ Tehnika i individualna taktika odbrane od blokada.

✘ Biomehantičke osnove tehnike

-Stavovi i kretanja



1. Stavovi i kretanja-

Uspješna igra svakog košarkaša zasniva se na dobrom stavu (poziciji tijela) i pravovremenom i eksplozivnom kretanju iz stava. Da bi izveo uspješno kretanje igrač mora proizvesti odgovarajuću silu , a pošto je ta sila uglavnom djelo mišića nogu i pošto se prenosi na podlogu preko stopala, pozicija nogu i stopala je posebno značajna.

Zato je važno da košarkaš ima udoban ravnotežni položaj iz koga će veoma lako narušiti ravnotežu u željenom smjeru.

✘ 2. Skakanje

Maksimalna visina koju košarkaš može doseći je zbir maksimalne visine na koju se može podići težište tijela i rastojanja koje igrač može da dohvati iznad visine težišta.

Osim visine, u košarci je važna i brzina (pravovremenost) skoka. Dobar primjer je izvođenje skok šuta.



- 3. dodavanje lopte

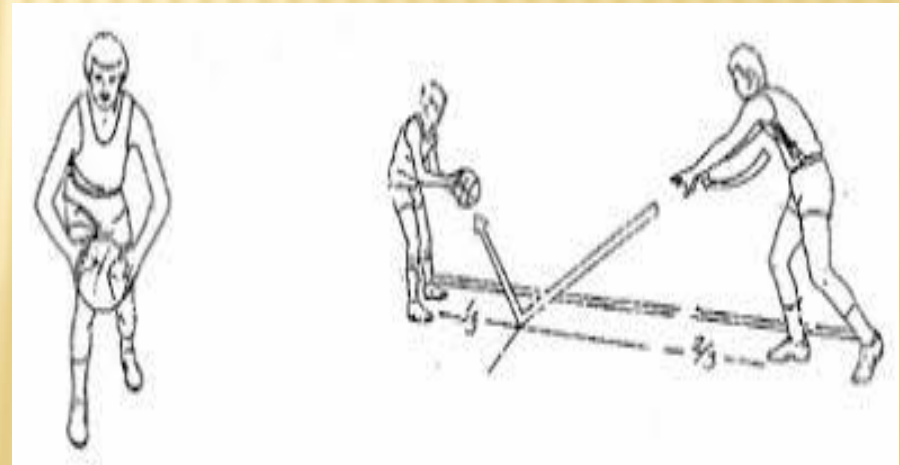
Dodavanje je jedan od najvažnijih elemenata igre. Suštinski cilj svakog dodavanja je prebacivanje lopte iz ruku jednog u ruke drugog igrača. To znači da je let lopte određen: brzinom izbačaja; visinom izbačaja; otporom vazduha.

Kombinacijom ovih parametara dodavač dobija optimalni rezultat u dodavanju.

Brzina izbačaja (napuštanje ruke dodavača) je određena brzinom lopte prije nego što je započeta akcija dodavanja; silama koje dalje djeluju na loptu; Vremenom u kojem te sile djeluju i masom lopte.

Opružanje nogu (koljena), medijalna rotacija ramena, pronacija podlaktice i pregibanje u zglobu šake u osnovi proizvode silu kojom će lopta biti izbačena.

- ✘ Visina izbačaja zavisi od tehnike dodavanja koja se izvodi. Ona je povezana sa željenom putanjom lopte, pa se tako lopte koje se upućuju nisko najčešće izbacuju sa manje visine (visina kuka i dr.) a lopte koje idu na visinu se izbacuju sa veće visine (sa ramena ili iznad glave).



- ✘ Otpor vazduha je takođe parametar koji utiče na loptu. Ipak, otpor vazduha je relativno mali, odnosno tako mali da je gotovo zanemarljiv.
- ✘ Kada igrači bacaju loptu skoro uvijek joj daju rotaciju. To je zato najčešće suprotna (zadnja) rotacija koja ima tendenciju da uspori padanje lopte, koje prouzrokuje sila gravitacije (blaga rotacija). Može biti i bočna rotacija, mada je nezgodna za primaoca. Cilj je da primalac loptu može lako uhvatiti.

✘ Šutiranje



✘ Šutiranje

Biomehanički parametri kod šutiranja su slični kao i u dodavanju, s tim što su brojniji s obzirom da loptu treba premjestiti sa jednog mjesta i nivoa (ruke šutera) na drugo mjesto i drugi nivo (u obruč).

Zavisí od: visine izbačaja i brzine i ugla izbačaja.

Visina izbačaja zavisí od pozicije tijela šutera i razlikuje se kod različitih tehnika šutiranja (skok šut i zakucavanje npr.)

Zavisí i od načina šutiranja.

- ✘ Brzina i ugao izbačaja zavise najviše od visine izbačaja, rastojanja sa koga se šutira, pozicije i sposobnosti odbrambenog igrača i od upadnog ugla lopte.
- ✘ Distanca sa koje se šutira direktno utiče na brzinu izbačaja.
- ✘ (šutiranje polaganjem mnogo manjom brzinom od šuteva za tri poena...)
- ✘ Pozicija i sposobnosti odbambenog igrača u odbrani od šuta dosta utiču na brzinu i ugao izbačaja.

- ✘ Upadni ugao je ugao pod kojim lopta ulazi u obruč i veoma je značajan. Najmanji mogući ugao direktnog ulaska lopte u obruč je 32 stepena i 43 sekunde. Ta vrijednost je dobijen iz jednostavne jednačine za izračunavanje dijametra obruča za određeni upadni ugao.

- ✘ Lopte koje ne prođu direktno kroz obruč, nego udare u obruč ili u tablu, ako su izbačene sa suprotnom rotacijom po pravilu se penju (rotacija diže loptu u vis iznad obruča, sa velikom šansom da nakon gubljenja brzine padajući prođe kroz obruč.



✘ Dribling

Dribling predstavlja jedini način kretanja igrača sa loptom, kojim on može da osvaja veći prostor. Glavni cilj driblinga je napredovanje lopte kada to nije moguće dodavanjem ili kada je to manje poželjno uraditi dodavanjem.

Dribler koristi silu i potiskuje loptu ka podu. Brzina odbijanja lopte od poda principijelno zavisi od brzine koju je lopta imala prije kontakta sa tlom.

Lopta prati krivu putanju kojom se odbija od poda do ponovnog kontakta sa rukom driblera. Kontrolu lopte vrše unutrašnji dijelovi vrhova prstiju.

Dribler mora da primijeni silu na loptu, redukujući vertikalnu brzinu lopte do nule, da bi mogao ponovo da potisne loptu ka podu.

HVALA NA PAŽNJI

