

<http://www.MATURSKIRADOVI.NET/>



ANALIZA TEHNIKE U SPORTU
OSNOVNA KOŠARKAŠKA TEHNIKA
(Seminarski rad)

STUDENT:

MENTOR:

SADRŽAJ

UVOD.....	3
1.KRETANJA BEZ LOPTE.....	4
1.1.) HODANJE	4
1.2.) TRČANJE.....	4
1.2.1. Mijenjanje pravca kretanja.....	5
1.2.1.1. mijenjanje pravca kretanja bez zaustavljanja.....	5
1.2.1.2. mijenjanje pravca zaustavljanjem.....	5
1.3.) ZAUSTAVLJANJE.....	5
1.3.1. D v o t a k t n o	6
1.3.2. Jedntak tno.....	6
1.4.) KRETANJE U STAVU.....	7
1.4.1. P a r a l e l n i s t a v.....	7
1.4.2. D i j a g o n a l n i s t a v.....	7
1.5.) OKRETI, PIVOTIRANJE	8
1.5.1. Okreti u zraku.....	8
1.5.2. Pivotiranje	8
1.6.) SKOKOVI.....	9
1.7.) FINTIRANJE.....	9
2. <i>TEHNIKA S LOPTOM</i>	9
2.1. VOĐENJE LOPTE - DRIBLING.....	9
2.1.1. Vođenje u mjestu.....	10
2.1.2. Polazak u dribling iz mjesta kad loptu držimo u rukama.....	10
2.1.3. Promjena pravca vođenja	12
2.1.3.1. promjenom ruke.....	12
2.1.3.2. Promjena pravca driblingom iza leđa.....	12
2.1.6.3. Promjena pravca s okretom (rolling)	12
2.1.7. Zaustavljanje iz driblinga.....	13
2.2. DRŽANJE, HVATANJE LOPTE.....	13
2.2.1. <i>Držanje</i>	13
2.2.2. <i>Hvatanje lopte</i>	13
2.3.1. <i>Dodavanje s dvije ruke s grudi</i>	14
2.3.2. <i>Dodavanje s dvije ruke udarcem lopte o tlo</i>	14
2.3.3. <i>Dodavanje s dvije ruke iznad glave</i>	14
2.4. ŠUTIRANJE.....	15
2.4.1. Šut jednom rukom iz mjesta	15
2.4.2. Šutiranje iz kretanja.....	16
2.4.3. Šutiranje iz skoka – skok šut	16
2.4.4. Slobodna bacanja.....	17

3. ZAKLJUČAK.....	18
LITERATURA.....	19

UVOD

Pod tehnikom u sportu podrazumijevamo izvođenje nekog pokreta ili kretanja prema utvrđenom načinu i redoslijedu, odnosno biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja.

U košarci pod pojmom tehnike možemo smatrati način izvođenja i primjenjivanja specijalnih pokreta i kretanja, sa i bez lopte, u cilju uspješnog rješavanja određenih zadataka i situacija u igri.

Moramo razlikovati osnovni mehanizam tehničkih elemenata i individualnu tehniku (stil). Osnovni mehanizam je određeni redoslijed, po kojem se neki tehnički element odvija, a određuje se na osnovu izučavanja structure dotičnog elementa i željenog cilja kao i pravila igre. Kada započeti s učenjem košarke?

Najprije se moraju ispuniti materijalni i kadrovski uvjeti i to u sredini koja ima određenu tradiciju. Djeca trebaju imati ne samo fizičku zrelost, već i određenu razvijenost centralnog živčanog sustava, mišićnog i srčanog sustava, te osjetilost čula, koje omogućavaju brže shvaćanje i savladavanje određenih kretnih struktura. Iz naprijed navedenog možemo zaključiti da djeca od 10 – 11 godina neće imati problema s uključivanjem u trenažni proces učenja košarke. Kod učenja tehnike treba težiti za tim da ona bude što preciznija, što većeg opsega i automatizirana. U prvoj fazi učenja trebamo element, pokret, pravilno naučiti, a u fazi usavršavanja naučenu tehniku primjeniti u određenim situacijskim uvjetima.

Jedna od podjela tehnike u košarci je: **1. kretanje igrača bez lopte**

2. tehnika s loptom

Redoslijed izlaganja pojedinih grupa elemenata prema ovoj podjeli odgovara logičnom redoslijedu njihovog primjenjivanja u igri, počevši od hodanja, trčanja, zaustavljanja, kretanja u košarkaškom stavu, skokova, pivotiranja zatim vođenja lopte, hvatanja i dodavanja lopte te šutiranja na koš. Jedna od dilema kod pisanja ovog materijala koju nisam razriješio, je korištenje naziva tehničkih i taktičkih elemenata košarke. Naime rasprostranjenost košarke u cijelom svijetu i zemlja postoje bina košarke, a nadasve izvor osnovne literature u naš je jezik unio mnogo tuđica, ali po mom mišljenju filološko čistunstvo ne bi smjelo biti jači argument od raširene upotrebe pojedinih riječi, izraza, u praksi i to kako u literaturi naših autora, prevedenoj literaturi, pisanoj riječi u medijima, svakodnevnom govoru i.t.d

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU

WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](#)

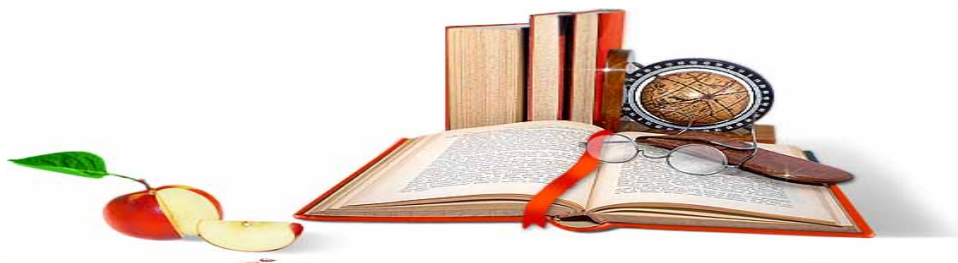
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA

RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM

WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com

