

Košarka u primarnom obrazovanju

Antolković, Sven

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:454499>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-02**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Sven Antolković

KOŠARKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Sven Antolković

KOŠARKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Diplomski rad

Mentor rada: doc. dr. sc. Snježana Mraković

Zagreb, rujan, 2023.

Sažetak

U ovom radu govori se o košarci, sportu koji na mnogo načina ima pozitivan utjecaj na razvoj osobe. Rad započinje opisivanjem razvoja košarke, od njenog nastajanja pa sve do danas. Govori se o košarkaškim pravilima te kako su se pravila razvijala do moderne košarke te o košarci u Hrvatskoj i načinima natjecanja. Košarka je sport u kojem je tehnika od velike važnosti. Košarka ima osnovne tehnike dodavanja, šutiranja, vođenja lopte, hvatanja lopte i pivotiranja koje se dalje razrađuju. Tako postoje različita vrsta dodavanja poput: dodavanja iznad glave, dodavanja u razini prsiju, dodavanje od podloge, dodavanja jednom rukom. Kod šutiranja postoje šut, skok-šut te šutevi iz igre leđnom tehnikom. Rano razvijanje i treniranje svih tehnika dovodi do usavršavanja i uspješne izvedbe u samoj igri. U primarnom obrazovanju košarkaški elementi postepeno se uče i usavršavaju do kraja osnovnog obrazovanja. Tijekom poučavanja košarkaških elemenata i pravila veliku ulogu ima učitelj, ali i nastavna sredstva i pomagala.

Ključne riječi: košarka, košarkaške tehnike, vježbanje, zdravlje, škola

Summary

This paper discusses basketball, a sport that has a positive effect on people in a variety of ways. The paper starts with describing the development of basketball from the creation of the sport until the present day. The paper discusses the rules of basketball, and how they changed to what they are today as well as basketball in Croatia and the ways to compete. Basketball is a sport in which technique has a very big role. Basic techniques in basketball include passing, shooting, dribbling, catching the ball and pivoting. These basic techniques are then further expanded on. There are different ways of passing a basketball such as an overhead pass, a direct pass, a bounce pass and a one handed pass. When it comes to shooting techniques there is: a shot, a jump shot, and a variety of shots that can be shot from playing in the post. Training and development of these skills from a young age leads to improvement and makes it possible to do the moves in a real game. In primary education, basketball elements are taught step-by-step and are trained until the end of primary school. The teacher as well as teaching aids and the equipment available have a big role in teaching basketball techniques and rules.

Key words: basketball, basketball technique, exercise, health, school

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Košarka kroz povijest	2
3. Košarka u Hrvatskoj.....	3
4. Košarka i kineziologija	4
4.1 Antropološka obilježja	4
4.2. Morfološka obilježja	4
5. Košarkaške tehnike.....	7
5.1. Pivotiranje	7
5.2. Dodavanje lopte.....	8
5.2.1. Direktno dodavanje lopte u visine prsiju	9
5.2.2 Dodavanje lopte od podloge.....	10
5.2.3. Dodavanje lopte iznad glave	10
5.2.4. Bejzbol dodavanje.....	11
5.2.5. Dodavanje jednom rukom	12
5.3. Hvatanje lopte.....	12
5.4. Vođenje lopte	13
5.5. Polaganje	15
5.6. Šut.....	16
5.7.Skok-šut	17
5.8. Igranje leđnom tehnikom	18
6. Košarka u primarnom obrazovanju	20
6.1. Košarka u nastavnom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura	20
6.2. Mini košarka.....	22
6.3. Vježbanje tehnike kroz igru	23
7. Zaključak	25
Literatura:.....	26

1. Uvod

Košarka je jedan od najpoznatijih sportova u svijetu. Utjecaj košarke prisutan je u raznim oblicima u svijetu, ali i u školstvu. Košarka je kompleksna timska igra koja ima razne tehnike koje se mogu vježbati samostalno ili timski. Košarka pomaže učenicima u stjecanju timskoga duha i suradnje. Ona obuhvaća igru i natjecanje te potiče natjecateljski duh. Košarka pomaže pri razvijanju bioloških, psihičkih, pedagoških i socijalnih aspekata života. Biološki aspekti košarke koji utječu na razvoj učenika odnosi se na razvoj motoričkih i fizičkih vještina, kondiciju, brzinu i snagu (Mitova i sur., 2022). U psihičkom aspektu košarka je igra kroz koju se učenici zabavljaju, fizička aktivnost tijekom igre doprinosi osjećaju sreće, učenik može izraziti svoju kreativnost kroz košarkaške pokrete, a rad u timu daje mu osjećaj pripadnosti. Istraživanje (Sozen, Sac i Kalkan, 2013) pokazalo je da igranje košarke pridonosi i razvoju samopoštovanja. Pedagoške vrijednosti koje učenici razvijaju igranjem košarke su: poštivanje pravila igre, kontroliranje ponašanja, pomaganje drugima, razvoj i postavljanje osobnih ciljeva, rad na sebi i poštivanje drugih (Hellison i Georgiadis, 2013). Socijalni aspekti koji se razvijaju su stjecanje prijatelja, suradnja s ostalima te provođenje vremena s vršnjacima. Zadatak svakog učitelja je poticati i razvijati sve navedene vrijednosti. Elementi košarkaške tehnike počinju se učiti u nižim razredima osnovne škole, a usavršavaju se tijekom školovanja. Važno je da učitelji sami znaju izvesti tehnike koje će podučavati, ali još važnije je da znaju metodiku podučavanja. Osim u školi, učenici se mogu baviti košarkom kao izvannastavnom ili izvanškolskom aktivnošću, ali tada ulogu preuzima trener.

2. Košarka kroz povijest

Košarka je sportska igra koju je 1891. god. izmislio Kanađanin James Naismith u Springfieldu, a želio je novi sport koji bi se mogao igrati zimi u dvorani (Hrvatska enciklopedija, 2023). U početku je košarka bila vrlo jednostavan sport. Prva pravila nisu dopuštala igračima da vode loptu, igra se zasnivala na dodavanju, nije bilo linije za tri poena, nije bilo ograničenja napada od dvadeset i četiri sekunde, ako igrač zabije tri slobodna bacanja njegov tim dobiva 1 poen (Wolff, 1991, str. 6-14). Prve košarkaške utakmice igrane su se u Americi i Kanadi, a kasnije su se proširile i u Europu. Prve košarkaške lige stvorene su u Americi 1920-ih. Svjetska košarkaška organizacija (FIBA) stvorena je u Ženevi 1932. godine. Ubrzo nakon toga počela su se igrati prva svjetska natjecanja. Košarka se prvi puta pojavila na ljetnim olimpijskim igrama u Berlinu 1936. godine. Sport se postepeno razvijao kroz nadolazeća desetljeća te mu je popularnost rasla. Najvećem širenju popularnosti košarke doprinijela je NBA liga 1980-ih i 1990-ih. To je omogućeno stvaranjem zvijezda, globalnim prijenosom košarkaških utakmica te reklamiranjem sportskih tenisica. Porastom popularnosti sporta, košarkaške tehnike i pravila su se postepeno mijenjala do takvih kakva su danas.

Danas je dopušteno vođenje lopte, skok-šut je poboljšana, moguće je napraviti blok u napadu, postoje pravila 3 sekunde u reketu, dodana je linija za tri poena te su mnoga ostala pravila izmijenjena. Danas se košarka igra s loptom veličine 7 za muškarce i veličinom 6 za žene. Težina lopte iznosi od 567 do 650 grama. Koš se nalazi na visini od 3,05 metara, promjer obruča je 45 centimetara dok je ploča veličine 180cm x 105cm. Igra se igra između dvije ekipe od 12 igrača. Na terenu u jednom trenutku smiju biti samo 5 igrača iz pojedinog tima. Veličina terena je 28m duljine i 15m širine (28m x 15m). Košarkaška utakmica traje 40 minuta, tako da svaka četvrtina traje 10 minuta. Tijekom igre napadačka ekipa ima 24 sekunde da izvrši svoj napad. Ako utakmica završi neriješeno igra se nastavlja u produžetcima koji traju dodatnih 5 minuta. Tijekom utakmice mogući su prekidi igre koje poziva trener. Prekidi traju 1 minutu i poznatiji su pod nazivom *time-out*. Igrač može postignuti pogodak za 1 poen kroz zabijanje slobodnog udarca koji je rezultat osobne ili tehničke pogreške. Pogodak za 2 poena postiže se tako da se zabije bilo koji koš iz igre unutar linije za 3 poena, a pogodak za 3 poena ili tzv. „*tricu*“ ako se zabije šut iza linije za tri poena. Ako igrač promaši koš, lopta se odbija i igrači ju moraju uhvatiti. Lopta od promašenog šuta naziva se skok. Postoje obrambeni i napadački skokovi. Razlika između skokova je ta da ako ekipa koja je u napadu uzme napadački skok vrijeme u napadu se vraća na 14 sekundi. Tijekom igre igraču je dopušteno napraviti 5 osobnih pogrešaka prije nego je isključen iz igre i zamijenjen

suigračem. Važno je napomenuti da postoje razlike između košarke koja se igra u Europi i one koja se igra u Americi. Na američkim fakultetima igra traje dva poluvremena od kojih svako traje 20 minuta, dok u NBA ligi igra traje četiri četvrtine po 12 minuta. Razlika između europske košarke i NBA lige je u udaljenosti linije za tri poena (6,75m prema 7,24m) i u obrambenom pravilu 3 sekunde koje ne postoji u europskoj košarci.

3. Košarka u Hrvatskoj

Košarka je u Hrvatsku došla 1924. godine kada ju je u Zagrebu predstavio William Weiland, Amerikanac i izaslanik Kršćanske zajednice mladih (YMCA), a prva utakmica odigrana je 1929. godine (Hrvatska enciklopedija, 2023). Prvi klubovi osnovani su u Zadru i Zagrebu. Milan Kobali, član Hrvatskog sokola, pedagog i metodičar je u dogovoru s igračima osmislio naziv košarka te je preveo košarkaška pravila na hrvatski jezik (zkk-medvescak.com, 2023). Nakon Drugog svjetskog rata počeli su se osnivati prvi hrvatski košarkaški klubovi. „Hrvatski košarkaški savez osnovan je 19.12.1948. u Zagrebu“ (Hrvatska enciklopedija, 2023). Košarka je u Hrvatskoj postala popularan sport te su se klubovi razvijali i ostvarili velike uspjehe. Košarkaški klubovi Cibona i Split (kasnije Jugoplastika) bili su višestruki prvaci Europe. Hrvatski košarkaši u sklopu Reprezentacije Jugoslavije osvajali su medalje na europskim, svjetskim i olimpijskim natjecanjima.

Nakon odvajanja Republike Hrvatske od Socijalističke Federativne Republike Jugoslavije, Hrvatski košarkaški savez postaje samostalan kao i muška košarkaška reprezentacija. Muška reprezentacija imala je uspjehe na međunarodnim natjecanjima. Ženska košarkaška reprezentacija prvi puta je nastupila 1995. godine na europskom prvenstvu. Danas je glavno tijelo košarke Hrvatski košarkaški savez, koji je član Međunarodne košarkaške organizacije (FIBA).

U Hrvatskoj danas postoji oko 60 klubova u 3 muške lige. U HT Premijer ligi igraju 12 najboljih klubova u državi, dok se druga i treća liga dijele na regionalna područja (sjever, istok, centar i jug) te svaka od njih ima do 10 članova. Ženska liga naziva se Premijer liga i sastoji se od 12 klubova. Uz klupska natjecanja koja se igraju kroz košarkašku sezonu postoje i mnogi košarkaški turniri poput: kup Krešimira Ćosića, kup „Ružica Meglaj-Rimac“ i Alpe Adria kup. Za mlađe uzraste postoji nekoliko dobnih kategorija. Djevojčice i dječaci mogu se početi natjecati s trinaest godina. Dobne kategorije su: mini košarka (do 13 godina), pretkadeti (U15) do 15 godina, kadeti (U17) do 17 godina te juniori (U19) do 19 godina (Hrvatski

košarkaški savez, 2023). Osim klupskih natjecanja postoje i školska košarkaška natjecanja. Ona mogu biti općinska, gradska, županijska i državna.

4. Košarka i kineziologija

„Kineziologija je znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 12). Košarka je dio kineziologije u kojoj je učinkovitost pokreta i tehnike važna za uspješnost, podučava se uz učitelja ili trenera i ima pozitivan učinak na ljude. „Košarka je kompleksna aktivnost u kojoj je cilj pogađanje cilja predmetom uz mješovitu kretanju“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 92).

Kretanje je jedno od osnovnih ljudskih potreba, a važno je jer pridonosi razvoju ljudskog tijela i održavanju zdravlja. Ljudi danas žive pretežno sjedilačkim životom te im nedostaje tjelesne aktivnosti. „Korist od tjelesne aktivnosti u najvećoj mjeri prevenira različite oblike bolesti srca, moždanog udara i hipertenzije, dok za psihološku korist smanjuje različite simptome depresije, anksioznosti i samopoštovanja“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 173). Košarka kao sport u kojem razne vrste kretanja (trčanje, skakanje, vođenje lopte) i suradnja s drugima (košarkaške kretnje, blokovi, dodavanje) može biti veoma korisna tjelesna aktivnost za ljude. Za igranje košarke nije potrebno puno materijalnih stvari (koš i lopta), a i košarkaški tereni nalaze se na većini igrališta što omogućava lagan ulazak u sport.

4.1 Antropološka obilježja

„Antropološkim obilježjima ili značajkama smatraju se organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti te motoričkih informacija i njihovi međusobni odnosi“ (Findak, 2003, str. 217). Antropološka obilježja obuhvaćaju morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne i kognitivne osobnosti te osobine ličnosti. Sve navedene osobine uvjetuju uspješnost osobe za pojedini sport. Svaka osoba je građena drugačije, ima drugačiju genetiku od ostalih i volju za pojedini sport ili treniranje. Stoga je potrebna kombinacija fizičkih i mentalnih sposobnosti za napredak i uspjeh u sportu.

4.2. Morfološka obilježja

„Morfološke su značajke osobina odgovorna za rast i razvoj i značajke građe morfoloških obilježja u koje se ubrajaju koštana građa, mišićna masa i masno tkivo, a rezultat su naslijeđa i prilagodbe“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 152). Vježbanjem i treniranjem može se utjecati na promjenu pojedinih morfoloških obilježja poput mišićne mase ili tjelesne mase. Morfološke

značajke su longitudinalna dimenzioniranost skeleta, transversalna dimenzioniranost skeleta, volumen tijela i mase te potkožno masno tkivo (Prksalo i Sporiš, 2016, str. 117). Za uspješnost u košarci pretežno je važna longitudinalna dimenzioniranost skeleta (visina tijela, raspon ruku, dužina noge ruke i šake) te volumen i masa tijela. Matković i Matković (1986) navode kako je za uspješnost u košarci potrebna težina tijela, visina tijela, dužina ruke i šake te dužina nogu jer omogućavaju lakše šutiranje nad protivnicima, bolje mogućnosti vođenja lopte i bolju spremu za obrambene zadatke poput blokiranja ili krađe lopte.

4.3. Motoričke sposobnosti

„Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati“ (Findak, 2003, str. 218). Motoričke sposobnosti važne su za razvoj motoričkih funkcija i osobina. Motoričke sposobnosti trebaju se razvijati kako bi ljudima bilo lakše u svakodnevnom životu. Prema Prksalu i Sporišu (2016), motoričke sposobnosti dijelimo na: dinamogenu sposobnost očitovanja brzine, dinamogenu sposobnost očitovanja snage, koordinaciju, gibljivost i preciznost, dok Findak (2003) motoričke sposobnosti dijeli na: brzinu, eksplozivnu snagu, koordinaciju, repetitivnu snagu, fleksibilnost i statičku snagu.

Brzina ruku u košarci koristi se kod vođenja lopte i krađe lopte. Brzina nogu koristi se kada igrač izlazi protivničkom igraču na šut i u obrani kod lateralnog kretanja.

Eksplozivna snaga u košarci najviše se pokazuje u mogućnosti skoka i trčanja. Eksplozivna snaga omogućava igraču da ima brzi prvi korak, da može skočiti više te olakšava polaganja. Osim eksplozivne snage potrebna je i statička snaga te brzina trčanja. Brzina trčanja je veoma važna karakteristika kod dobrih košarkaša. Važno je da igrač bude brz jer brzina omogućava igraču da brže stigne do lopte, pretrči protivničkog igrača, lakše probija obranu i uhvati izgubljene lopte. Brzina je često vezana i uz eksplozivnu snagu.

Igrači bi trebali biti u mogućnosti graditi se kada uzimaju skok te kada dolaze u blok ili prolaze preko njega. Ovdje igrači koriste statičku snagu.

„Koordinacija kao motorička sposobnost čini vrlo značajan faktor u jednadžbi specifikacije uspjeha u košarci“ (Knjaz, Rupčić i Verunica, 2007, str. 449). Koordinacija je potrebna u samome pregledu igre, igrač treba znati u svakom trenutku gdje se nalaze suigrači i protivnici, kada može utrčati, kako doći u blok. Potrebna je koordinacija među suigračima za učinkovitu igru iz napadačkog bloka. „Postoje četiri koraka u napadačkom blokiranju: postaviti, vidjeti, upotrijebiti blok i deblokirati se“ (Wissel, 2008, str. 162). Koordinacija je

potrebna i kako igrač ne bi činio bespotrebne greške poput koraka ili nošene lopte. Za učinkovito izvođenje košarkaških tehnika potrebna je dobra koordinacija jer se sastoji od mnogo detalja.

Preciznost je motorička sposobnost koja je u samoj srži košarke. Sposobnost gađanja nepokretnog cilja (koša) u visokom postotku ključno je za učinkovitu igru i pobjedu u košarci. Igrači moraju znati položiti loptu, šutirati sa polu-distance, sa linije za tri poena te iz igre leđnom tehnikom. Uz šutiranje igrači trebaju izvesti dodavanja unutar momčadskoga napada suigračima. Tijekom igre igrači mogu biti u pokretu tijekom napada ili protunapada. Ovdje je potrebna i preciznost gađanja pokretnog cilja kako bi lopta došla na vrijeme te kako bi bila dodana na mjesto gdje ju suigrač očekuje (ili želi).

5. Košarkaške tehnike

Košarka je kompleksan sport koji „zahtijeva od igrača/ica široku paletu osnovnih i specifičnih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti“ (Matković i Matković, Knjaz, 2005, str. 114). Košarkom se podučavaju i uče razne motoričke sposobnosti koje iziskuju učestalo vježbanje i ponavljanje kako bi se pravilno izvele. Za izvedbu košarkaških tehnika igrači moraju imati razvijenu koordinaciju oko-ruka, finu motoriku šake te atletske sposobnosti poput trčanja i skakanja. Svi ti faktori čine košarku sportom visokog intenziteta jer tijekom cijelog trajanja igre ih igrači moraju koristiti na visokoj razini (Matković i Matković, Knjaz, 2005). Istraživanja (Krause, Meyer i Meyer, 2008. te Knjaz, 2000.) pokazuju da je kompleksnu tehniku košarke važno što ranije pravilno naučiti te da se s učenjem može krenuti već u ranim školskim godinama.

5.1. Pivotiranje

Pivotiranje je jedna od glavnih tehnika za napad u košarci. Da bi igrač pivotirao mora imati posjed lopte. „Kada ste u posjedu lopte, pravila vam dozvoljavaju da pivotirajući na jednoj nozi načinite koliko god koraka vam je potrebno u bilo kojem smjeru“ (Wissel, 2008, str. 32). Prije samog pivotiranja igrač mora imati čvrst i stabilan stav na dvije noge. Kod pivotiranja igrač ima blago savijena koljena i ravna leđa, a loptu drži uz kuk. Noga na kojoj se igrač okreće zove se pivot noga. Igrač ne smije podići pivot nogu prije nego što prijeđe u vođenje lopte. Iz te pozicije igrač ima opciju izabrati kako želi provesti napad, ima mogućnost šutiranja, vođenja lopte ili dodavanja. „Postavljanje u poziciju trostruke prijetnje (brzi stav u napadu), gdje je igrač sa loptom spreman za šut, dodavanje ili dribling bi trebala postati automatska akcija“ (Krause, Meyer i Meyer, str. 56). Dva osnovna pivota su prednji i stražnji, a koriste se za dolazak u povoljniju poziciju naspram protivnika (Wissel, 2008). Kod prednjeg pivota igrač kreće naprijed nogom koja nije stajna te vodi prsima kako bi tijelo bilo između lopte i suparničkog igrača. Kod stražnjeg pivota igrač zakorači drugom nogom unatrag te prvo kreće leđima.



Slika 1: Prednji pivot

Izvor: <https://www.nba.com/sixers/gallery/2022/03/13/philadelphia-76ers-vs-orlando-magic>

5.2. Dodavanje lopte

Košarka kao timska igra zahtijeva timsku suradnju, a dodavanje lopte jedan je od ključnih dijelova timske igre. Dodavanje omogućuje postavljanje napada, učinkovit protunapad i kreativniji timski napad. Glavni čimbenici kod dobrog dodavanja lopte su: brzina, meta, pravovremenost i varanje (protivnika) (Krause, Meyer i Meyer, 2008). Loptu treba dodati brzo i precizno kako bi došla do željenog suigrača i kako bi smanjili mogućnost suparničkog igrača da oduzme posjed lopte. Kada igrač dodaje loptu mora ju dodati tamo gdje ju suigrač želi i može uhvatiti. Lopta ne smije biti dodana previše ispred suigrača, iza suigrača te prenisko ili previosoko da ju se ne može uhvatiti. Pravilno dodavanje mora biti brzo i precizno. Postoji nekoliko načina kako se lopta može dodati u košarci, a dobar igrač treba znati sve vrste dodavanja te mora znati u kojem slučaju može izvesti određenu vrstu dodavanja. „Zaključno, dodavanja bi trebala biti izvedena sa oba stopala u dodiru s podlogom dok bi primatelj lopte trebao imati tehniku kretanja u susret lopti sa stopalima u zraku“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 59).

5.2.1. Direktno dodavanje lopte u visini prsiju

Direktno dodavanje lopte u visini prsiju ili dodavanje paralelno s podlogom je najčešće dodavanje u košarci. „Jednostavna geometrija (najkraća udaljenost između dvije točke je ravna linija) dokazuje da je izravno dodavanje po zraku brže nego lob dodavanje ili dodavanje od podloge (indirektno)“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 59). Dodavanje se izvodi tako da loptu držimo blizu tijela na sredini prsiju s laktovima uz tijelo. Kod direktnog dodavanja dlanove držimo tako da su palci okrenuti prema gore. „Da bi dodao loptu igrač opruža laktove i dlanove te rotira dlanove prema van tako da mu palčevi završavaju okrenuti prema dolje“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 61). Kada igrač ima loptu kod prsiju i dlanove okrenute prema gore, čini blagi iskorak te pokretima zgloba i prstiju dodaje loptu. Loptu treba ispratiti prvim i drugim prstom ruke kako bi lopta imala pravilan smjer i stražnju rotaciju (Wissel, 2008).



Slika 2: Dodavanje u visini prsiju

Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/763149099333054843/>

5.2.2 Dodavanje lopte od podloge

Tehnika dodavanja lopte od podloge je ista kao i kod dodavanja u visini prsiju, samo ovdje dlanovi završavaju gledajući prema dolje. Ova vrsta dodavanja koristi se kako bi lopta prošla ispod ruke protivničkog igrača. Uspješno dodavanje od podloge dolazi do struka primatelja lopte. „Dodavanje lopte bi trebalo biti izvedeno eksplozivno, tako da lopta odskoči do visine kuka primatelja lopte“ (Krause, Meyer i Meyer, str. 62). Kao smjernica igrač bi trebao ciljati točku oko dvije trećine između sebe i primatelja lopte za uspješno dodavanje.



Slika 3: Dodavanje lopte od podloge

Izvor: <https://hoopshabit.com/2016/04/24/san-antonio-spurs-coronation-kawhi-leonard-continues/>

5.2.3. Dodavanje lopte iznad glave

Dodavanje lopte iznad glave, poznato i kao *lob*-dodavanje koristi se kada loptu treba dodati preko obrambenog igrača. „Dodavanje lopte se izvodi sa ručnim zglibom i prstima – lopta bi trebala biti ravno iznad, a ne iza glave“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 63). U početnoj poziciji za dodavanje igrač drži loptu iznad glave sa blago savijenim laktovima. Nakon toga loptu izbacuje prstima i zglibom.



Slika 4: Dodavanje iznad glave

Izvor: <https://thednvr.com/longform-from-johnny-kerr-to-nikola-jokic-the-quest-to-find-the-best-passing-centers-of-all-time/>

5.2.4. Bejzbol dodavanje

Bejzbol dodavanje koristi se tijekom brzog kontranapada, najčešće se dodaje preko polovice terena igraču koji je iza protivničke obrane. Bejzbol dodavanje se izvodi tako da igrač pivotira na zadnjoj nozi i okreće tijelo u smjeru gdje dodaje loptu. „Podignite loptu do uha, sa laktom prema unutra, rukom koja dodaje iza, a slobodnom rukom ispred lopte (kao hvatač koji počinje bacati *baseball* loptu) (Wissel, 2008, str. 84). Nakon što je igrač podignuo loptu prebacuje težinu na prednju nogu i pružanjem ruku i nogu izbacuje loptu.



Slika 5: Bejzbol dodavanje

Izvor: <https://www.pinejournal.com/sports/girls-basketball-preview-cromwell-wright-cardinals>

5.2.5. Dodavanje jednom rukom

Dodavanje jednom rukom koristi se kada obrambeni igrač vrši pritisak te je blizu suparničkog igrača. „Dodavanje lopte s potiskom jednom rukom je najvažnije dodavanje u napadačkoj igri.“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 64). Sve vrste dodavanja koje su opisane u potpoglavljima prije mogu se izvesti jednom rukom. U početnoj poziciji je lakat blago savijen, a dodavanje se izvodi potiskom jedne ruke.



Slika 6: Dodavanje jednom rukom

Izvor: <https://www.silverscreenandroll.com/2019/11/13/20964141/lakers-passing-improved-ball-movement-frank-vogel-lebron-james-warriors-suns-stats-assists>

5.3. Hvatanje lopte

Dodavanje lopte veoma je važno, ali jednako je važno i pravilno hvatati loptu. Igrač koji nema loptu u napadu uvijek treba znati gdje se lopta nalazi, kako bi bio spreman uloviti ju. Igrač koji traži loptu treba pokazati rukama suigraču gdje želi da mu se lopta doda (visoko, nisko, preko igrača itd.). Igrač koji prima loptu uvijek treba imati ruke spremne za primanje lopte. Kod dodavanja iznad struka dlanovi su otvoreni, prsti pokazuju prema gore te je mali razmak između palčeva. Kod dodavanja ispod struka prsti pokazuju prema dolje, a palčevi su jedan od drugoga. Položaj dlanova i prstiju je važan jer igrač mora biti spreman na šutiranje, dodavanje ili vođenje lopte. Pravilnim primanjem smanjuje se i mogućnost ozljede jer će dlanovi prvi uloviti loptu. Važno je da igrači hvataju loptu sa stopalima u zraku kako bi mogli izvesti brzo zaustavljanje i zaštititi loptu stavljajući ju uz kuk te da loptu dodaju uvijek kada su stopala u kontaktu s podlogom (Krause, Meyer i Meyer, 2008).



Slika 7: Hvatanje lopte (dodavanje iznad struka)

Izvor: <https://www.statesboroherald.com/sports/lebron-cavs-push-for-game-7/>

5.4. Vođenje lopte

Vođenje lopte jedan je od sastavnih elemenata košarke. „Kao i dodavanje, dribling je način kretanja lopte“ (Wissel, 2008, str. 98). Igrač mora znati voditi loptu kako mu ju protivnički igrač ne bi mogao uzeti. „Vođenje lopte izuzetno je složena motorička radnja. Karakterizira je istodobno kretanje lopte i tijela, kontrola željenog pravca kretanja lopte i tijela, kontrola kontinuiranog odbijanja lopte od poda bez gubitka tempa (snage odskoka) te potreba za izvrsnom vizualnom percepcijom“ (Lorger, Kunješić i Mraković, 2016, str. 236). Pravilno vođenje lopte smanjuje šanse igrača da nepotrebno izgubi loptu izvođenjem prekršaja kao što su: duplo vođenje, koraci i nošena lopta. Kod vođenja lopte igrač treba imati glavu podignutu prema gore i pogled prema košu, kako bi vidio situaciju na terenu. Vođenje lopte koristi se za: prolazak pokraj obrambenog igrača, prenošenje lopte kada dodavanje nije moguće, kretanje u protunapad, postavljanje napada, utrčavanje na koš i dolazak u bolju poziciju na terenu (Wissel, 2008). Igrač bi uvijek trebao imati plan prije nego što krene u vođenje lopte. Za učinkovito vođenje lopte igrač treba znati voditi loptu jednako dobro desnom i lijevom rukom. Vođenje kreće iz pozicije za trostruku prijetnju. U početnoj poziciji igrač ima glavu gore, leđa su ravno, koljena blago savijena i noge su u širini ramena. „Vođenje lopte se izvodi sa akcijom ručnog zgloba i prstiju, rukom, i sa pokretom podlaktice“

(Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 68). Važno je da igrač ne gura loptu iz lakta već da ju vodi uz pomoć dlana i prstiju. Tijekom vođenja ruka kojom se ne vodi i tijelo uvijek trebaju biti između lopte i suparničkog igrača, kako bi se zaštitila lopta. Igrač mora krenuti voditi loptu prije nego podigne stajnu nogu kako ne bi napravio korake. Kako ne bi napravio prekršaj nošene lopte igrač tijekom vođenja mora uvijek imati ruku iznad lopte, a nikada ispod nje. Kada igrač jednom krene u vođenje i primi loptu s dvije ruke (prekine vođenje), više nema pravo ponovno voditi loptu (osim ako mu ju suigrač ponovno ne doda). Vođenje se može vježbati u mjestu ili u pokretu. Postoje nisko i visoko vođenje i razne promjene smjera vođenja kao što su: prednja promjena, stražnji pivot dribling, vođenje unatrag, vođenje iza leđa (stražna promjena) i vođenje lopte kroz noge (srednja promjena) (Krause, Meyer i Meyer, 2008).



Slika 8: *Vođenje lopte*

Izvor: <https://www.thescore.com/story/20625299>

5.5. Polaganje

Košarkaška pravila dopuštaju igraču da napravi dva koraka prije nego što ponovno mora voditi loptu. Ako igrač ulovi loptu bez vođenja može napraviti samo dva koraka. Bez vođenja igrač će šutirati ili položiti loptu. Dvokorak iz kretnje se izvodi tako da igrač odskoči suprotnom nogom od ruke kojom će položiti loptu (ako je dešnjak, odskočiti će lijevom nogom, a položiti desnom i obrnuto). Kada igrač krene u dvokorak mora čvrsto držati loptu s dvije ruke i podignuti je do razine prsa. Nakon toga slijedi odraz i pruženje ruke kojom se lopta polaže od table ili u koš. Dvokorak iz driblinga izvodi se tako da igrač napravi jedan korak nogom suprotnom od one ruke kojom će položiti, zatim jednom vodi loptu i kreće u dvokorak. „Svi igrači bi trebali naučiti ubacivati loptu u koš polaganjem sa lijevom i desnom rukom“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 99). Prilikom polaganja važan je skok igrača. Prilikom skoka koljeno se ispravlja prije vrhunca skoka (Meyer, 2008).



Slika 9: Polaganje

Izvor: <https://www.nba.com/watch/video/westbrook-speeds-to-the-rim>

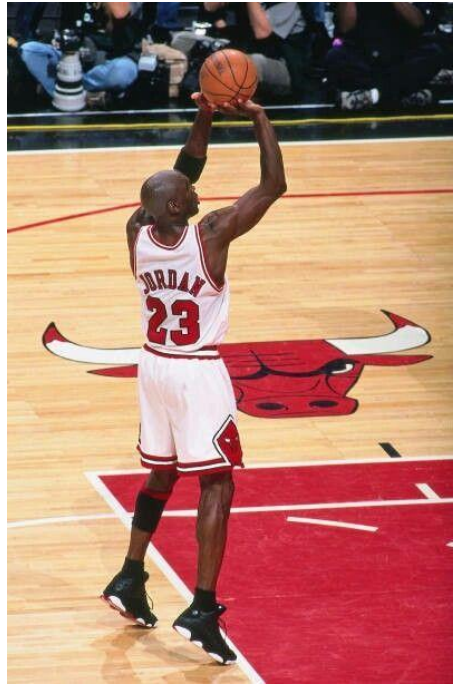
5.6. Šut

„Šutiranje je najvažniji element u košarci“ (Wissel, 2008, str. 50). Šutiranje je najkompleksnija tehnika u košarci. Tijekom igre igrač koji dobro šutira je vrlo koristan ekipi jer širi obranu suparničke ekipe te je efektivan i bez lopte. Za dobar šut važna je dobra tehnika i visoka preciznost.

Šutiranje je pokret cijelog tijela, a posebno je bitna mehanika tijela i rad ruku i nogu. Kod šutiranja važno je gledati u metu (obruč) i imati pogled na njoj cijelo vrijeme. Kao vodilja dobro je ciljati zadnji dio obruča koji se vidi kroz mrežicu. Ako igrač šutira pod kutem moguće je i šutiranje od ploče. Šutiranje započinje zauzimanjem početnog stava. Igrač je okrenut tako da ima stopalo blago ispred sebe. „Prednje stopalo (šutirajuće stopalo), lakat, ručni zglob i ruka su u istoj vertikalnoj projekciji sa košem dok se lopta podiže gore pored lica“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 101). Nakon toga koljena se blago savijaju, pogled je prema košu i lopta se diže do razine lica. Za dobar šut potrebno je pravilno držanje lopte. Loptu držimo u ruci kojom šutiramo tako da su prsti prirodno rašireni i opušteni (Krause, Meyer i Meyer, 2008). Tijekom šutiranja ruka je postavljena ispod lopte. Položaj dlana, lakta i ramena trebao bi biti pod pravim kutom. Tijekom šutiranja lakat ne smije ići od tijela. Ruka kojom se ne šutira zove se pomoćna ruka (ili pridržavajuća). Ona se koristi kako bi pridržala loptu u šuterskoj ruci do točke izbačaja. „Učestale pogreške pomoćne ruke su guranje sa palcem (šutiranje sa palcem), guranje sa „petom“ šake (držati ispod i vući loptu) i rotiranje ruke pri šutu (trebala bi biti statična vodilja)“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 104). Izbačaj se ostvaruje tako da se lakat pruža, a dlan savija. Izbačaj se odvija u jednom pokretu, a završava tako da lopta napušta vrhove prstiju. Kako bi šut bio uspješniji rotacija lopte trebala bi biti unatrag, a ne u stranu. Pravilna rotacija se ostvaruje tako da lopta pri završetku izbačaja napušta kažiprst, srednji prst ili oba prsta. Ta dva prsta kada se potiskuju prema dolje su ravna te stvaraju željenu rotaciju (stražnju rotaciju), dok su prstenjak i mali prst blago ukošeni te stvaraju rotaciju u stranu. Kako bi se usvojila dobra motorička tehnika svaki šut bi trebao izgledati jednako, a na kraju svakog šuta igrač bi trebao zadržati ispruženi lakat i savijen zglob. „Igrači bi trebali zamišljati kako im prsti završavaju kao da ih „stavljate u posudu s kolačima, stavljanje ruke u koš ili pravljenje padobrana sa lebdećom rukom“ i zadržavanje u toj poziciji“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 105).

Šut se koristi kod šutiranja slobodnih bacanja. Za uspješno šutiranje slobodnih bacanja potrebna je koncentracija, opuštenost i ritam. Igrači često imaju rutinu koju ponavljaju prije svakog slobodnog bacanja. Kod svakog šutiranja slobodnih bacanja igrač bi trebao započeti s istog mjesta, biti smiren, imati pogled prema mrežici i ispratiti loptu nakon izbačaja. Slobodna

bacanja su odličan način za vježbanje tehnike šutiranja. „Većina igrača pri slobodnom bacanju koristi šut jednom rukom, imajući pritom vremena kontrolirati svaki od osnovnih elemenata tehnike šuta: pogled, ravnoteža, položaj šake, lakat unutra, šut i ispraćaj lopte“ (Wissel, 2008, str. 58).



Slika 10: Šut – slobodno bacanje

Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/225250418855047613/>

5.7. Skok-šut

Skok-šut je tehnika koja kombinira tehniku šutiranja sa skokom te je i najčešći način šutiranja. Skok-šut koristi se za šutiranje izvan reketa i iza linije za tri poena. Učinkoviti skok-šut izvodi se u jednom pokretu. Ne izvodi se prvo skok, a zatim šut već se šutira kada igrač dosegne vrhunac skoka. Za dobar skok-šut nije potreban visok skok, igrač treba skočiti onoliko koliko mu je potrebno da dobaci loptu do koša. Dobar skok-šut uči se postepeno i potrebno je puno vremena kako bi se usavršio. Igrači bi trebali naučiti šutirati blizu koša prije nego što krenu šutirati sa velike udaljenosti. Za lakši skok šut igrač bi trebali loptu podići do razine lica. Ako igrač podižu loptu iznad glave potrebna je veća snaga ruku da se lopta dobaci do koša. Kada igrač ulovi loptu u kretanju, tijelo uvijek mora okrenuti tako da šutersko stopalo „pokazuje“ prema košu.



Slika 11: Skok-šut

Izvor: <https://www.pinterest.ca/pin/517280707175226428/>

5.8. Igranje leđnom tehnikom

Igranje leđnom tehnikom ili tzv. igranje u *postu* (od engleske riječi za reket – *post*) je način igranja u području oko reketa. Leđna tehnika je način igranja jedan na jedan. Igrač je okrenut leđima prema košu, okomito na obrambenog igrača. Pozicija koju igrač zauzima je izvan reketa (kako ne bi prekršio pravilo od tri sekunde u reketu). Ovaj način igre obuhvaća sve tehnike košarke. Igrač mora znati voditi loptu, polagati loptu i šutirati. U napadu igrač zauzima poziciju sa protivnikom na leđima i traži loptu. Položajem ruke igrač pokazuje gdje želi da mu suigrač doda loptu. „Post igrači bi trebali označiti dodavačima gdje žele primiti loptu (osigurati i otvoriti obje ruke kao metu kada je obrambeni igrač iza napadača)“ (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 144). Najčešća dodavanja igraču koji igra leđnom tehnikom su dodavanja iznad glave i dodavanje od podloge. Nakon što igrač uhvati loptu može krenuti u vođenje lopte, šutiranje ili dodati loptu suigraču koji utrčava. Ako igrač vodi loptu mora cijelo vrijeme imati kontakt sa suparničkim igračem (da mu ne može ukrasti loptu). Kada dođe do željene pozicije na terenu igrač može šutirati na neki od sljedećih načina: skok-šut, horog, skok-horog ili polaganje. Horog ili skok horog je vrsta šutiranja kod koje igrač podigne ruku visoko iznad glave i pokretom zgloba ju ubacuje u koš. „Šutirajte podižući loptu prema košu (kao da imate kuku), pružajući ruku kojom šutirate u smjeru uho-uho“ (Wissel, 2008, str. 65).

Igrači koji igraju ovom tehnikom trebali bi biti dobri šuteri sa linije slobodnih bacanja jer se igranjem leđnom tehnikom ostvaruje puno kontakta.



Slika 12: Skok-horog

Izvor: <https://www.sbnation.com/nba/2020/3/27/21191474/skyhook-kareem-abdul-jabbar>

6. Košarka u primarnom obrazovanju

Košarka je implementirana u primarnom obrazovanju kao sport u višim razredima, dok se sa učenjem tehnika kreće već u nižim razredima. Kao sport moguće je košarku implementirati na razne načine u obrazovni proces, poput povezivanja zajedničkih elemenata između košarke i rukometa ili uključivanjem naučene tehnike kroz igre. Moguće je ranije krenuti sa učenjem pravila i samom igrom. Prilagodбом određenih elemenata i podučavanjem kroz igru moguće je pojednostaviti i približiti elemente učenicima. Košarka može biti od koristi za razvoj suradnje među djecom, razvoj kognitivnih i tjelesnih sposobnosti te zdravih navika.

6.1. Košarka u nastavnom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura

Nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture odražava se 105 sati godišnje u prva tri razreda osnovne škole, dok se od četvrtog razreda do osmog razreda održava 70 sati. Održavanjem nastave tjelesne i zdravstvene kulture tri sata tjedno (prva tri razreda) odnosno dva sata (od četvrtog do osmog razreda) ne postoji dovoljno vremena da bi se kvalitetno podučili svi elementi propisani kurikulumom. Istraživanje ankete (Brlečić, Neljak i Sever, 2019) govori da učitelji razredne nastave 1. razreda smatraju kako je potrebno povećati broj nastavnih sati tjelesne i zdravstvene kulture te omogućiti provedbu nastanih sati unutar sportske dvorane.

„Većina djece pokazuje pozitivne interese i stavove prema igrama, ali i vježbama koje uključuju loptu“ (Štefanec, Ohnjec, 2022, str. 483). Košarka nudi učenicima mogućnost zabave i igre sporta, ali i mnoge mogućnosti natjecateljskih igara iz elemenata košarke, poput gađanja koša, štafete gdje se vodi lopta, dodavanje u paru itd.

Uz razvoj socijalnih, fizičkih, psihičkih i pedagoških vrijednosti košarka ima pozitivan učinak i izvan nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Tako prema istraživanju Akile (2016) pomaže učenicima pri usvajanju pisanja rukopisnih slova. Razlog tome je što se u košarci stalno koristi ručni zglob i prsti šake što dovodi do razvoja fine motorike. Od dodavanja, vođenja lopte do šutiranja neizbježna je uporaba ruke i šake. Uz razvoj fine motorike košarka razvija i koordinaciju oko-ruka. Istraživanje Elsayed (2014) pokazuje kako vježbanje košarke tri puta tjedno pomaže kod smanjivanja tjelesne težine kod pretile djece i mijenja kompoziciju tijela. „Istraživanja pokazuju da pretila djeca imaju povećani rizik od niza ozbiljnih zdravstvenih problema koji se češće vide u odrasloj dobi“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 176). Uz zdravstvene probleme pretila djeca mogu imati i smanjeno samopouzdanje i lošu sliku o sebi. Košarka je jedan od načina na koji bi se moglo pomoći pretiloj djeci.

Prema kurikulum Ministarstva znanosti i obrazovanja (2019) za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture košarka se prvi puta navodi tek u šestom razredu osnovne škole. Košarkaške tehnike vezane su uz domenu A (kineziološka teorijska i motorička znanja) i C (motorička postignuća). Prvi ishodi povezani s košarkom su: OŠ TZK. A.6.2. „Primjenjuje stečeno znanje u sportovima“ i domeni motorička postignuća OŠ TZK C.6.1. „Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak“. Iako u kurikulumu ishodi koji spominju košarku počinju tek od šestoga razreda to ne znači da se sa učenjem elemenata košarke ne kreće u nižim razredima osnovne škole. Tako su ishodi OŠ TZK: A.2.1., C.2.1. i D.2.3. us svojoj razradi povezani s košarkom. „Bitno je prilikom programiranja odrediti najprimjereniju metodu učenja jer se na taj način optimalizira efekt rada u odnosu na uloženo vrijeme i trud“ (Knjaz, Matković i Janković, 2013, str. 167). Košarkaške tehnike se uvode postepeno i nadograđuju se iz razreda u razred. U nižim razredima djeca vježbaju sa manjim košarkaškim loptama (veličine 5 ili 3), a ako je moguće i na nižim koševima. Tako prema Findaku (1996) već u drugom razredu uče: vježbanje bacanja i hvatanja lopte na različite načine, dodavanje lopte o zid ili od tla te vođenje lopte rukom. Kroz treći razred se tehnike detaljnije vježbaju i usavršavaju, a u četvrtom razredu kada učenici ojačaju i gađanje na koš.

U drugome razredu učenici uče pravilno bacanje i hvatanje lopte. Učenici prvo uče na lopticama, zatim na rukometnoj lopti koja je veća, pa na košarkaškoj (ako nisu u mogućnosti vježbati s malim loptama). Učenici uče kako pravilno baciti košarkašku loptu. Prvo se uči dodavanje loptom od zida prema sebi i pravilno hvatanje lopte. Nakon što učenici usavrše osnovnu tehniku dodavanja i hvatanja samostalno može se krenuti na vježbanje u parovima. Dodavanja i hvatanja se uče u mjestu. U trećem razredu učenici kreću sa učenjem vođenja lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju. Uvježbava se dodavanje i hvatanje lopte, a uči se dodavanje lopte u kretanju. Uz vođenja i dodavanja uči se i košarkaški dvokorak. U četvrtom razredu učenici vode loptu s promjenom smjera kretanja, ubacuju loptu u koš i mogu igrati dječju košarku. Učitelj mora biti jasan u podučavanju tehnike, demonstraciji elemenata košarke te ispravljati greške, kako ne bi došlo do kristalizacije loših navika i loše tehnike.

6.2. Mini košarka

Mini košarka ili dječja košarka je vrsta košarke za djecu od pet do dvanaest godina. Ona je način da se djeca upoznaju s košarkom i njenim pravilima. Istraživanje provedeno od Fotrousi, Bagherly i Ghasemi (2012) pokazuje da vježbe vezane uz mini košarku pomažu djeci pri usvajanju osnovnih tjelesnih pokreta. Mini košarka je prilagođena djeci i njihovom fizičkom i mentalnom razvoju. U mini košarci lopte su manje i lakše, a koševi su niži.

Naglasak nije na rezultatu nego na uvođenju djece u sport košarke te razvijanje osnovnih vještina i tehnika. Mini košarka uvodi djecu u suradnju s drugima, daje motivaciju za treniranjem sporta i način zabave. Mini košarka igra se kao i obična košarka sa pet igrača u svakome timu. Teren za mini košarku je manji, dimenzije su 16m x 8m ili 20m x 10m. Linija za slobodna bacanja je na 4 metra, a linija za tri poena ne postoji. Za djecu od 10 do 11 godina koš je na standardnoj visini od 3,05m dok je za mlađu djecu snižen na 2,60m.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture mini košarka je jedan od načina na koji se košarka može igrati na nastavi. „I ovdje učenike najprije upoznamo s ciljem igre, s osnovnim pravilima koja ćemo nadopunjavati u tijeku igre“ (Findak, 1996, str. 178). Prema Findaku (1996) dječja košarka igra se sa dvije ekipe do 6 igrača, a igra počinje podbacivanjem lopte. Igra traje 2 x 10 minuta s odmorom od 3 minute ako je potrebno. Ostatak igre isti je kao i kod normalne košarke. Uloga učitelja tijekom igre je da bude sudac.



Slika 13: Mini košarka

Izvor: <https://ussportscamps.com/news/basketball/ussc-launches-new-virtual-basketball-training-kids>

6.3. Usvajanje tehnike kroz igru

„Kako se igra odlikuje bogatstvom i jednostavnošću pokreta, a prati je osjećaj ugodnosti, razonode i zabave, vrlo pozitivno djeluje i na tjelesni i na psihički razvoj učenika“ (Findak, 1996, str. 159). Nakon što učitelj predstavi košarkaške elemente i nakon što ih je izvježbao s učenicima može igrati igre s njenim elementima. Igre vezane uz košarku su najčešće natjecateljske igre, a mogu biti štafetne, igre u parovima ili momčadske igre. Elementi se mogu vježbati pojedinačno ili mješovito, ali u nižim razredima bolje je vježbati jedan po jedan element. Petrić, Cetinić i Petrić (2011) navode motoričke zadatke koji se mogu provesti uz košarkašku igru kao manipulaciju loptom, vođenje lopte, bacanje i hvatanje lopte te šutiranje.

Primjeri igara za usvajanje elemenata košarke:

Štafeta s pivotiranjem – Učenici su podijeljeni u kolone. Na početku kolone nalazi se lopta. Učenik uzima loptu i čini prednji pivot, nakon što to učini trči do druge lopte gdje čini stražnji pivot. Nakon što to napravi trči natrag do kolone i kreće sljedeći učenik. Učitelj provjerava rade li učenici pivotiranje ispravno (Wissel, 2008, str. 35).

Dodavanje lopte od podloge – Učenici su podijeljeni u parove (mogu biti i u trojkama ili četvorkama). Učitelj postavlja parove na udaljenost gdje mogu pravilno dodati loptu od podloge. Učenici stoje na liniji koju ne smiju preći, kako bi vježbali gdje moraju baciti loptu kako bi došla do drugog učenika. Cilj igre je da učenici u paru u određenom vremenu što više puta dodaju loptu jedan drugome. Pobjednik je onaj par koji je najviše puta dodao loptu. Učitelj mjeri vrijeme i prati učenike što rade, dok drugi učenici mogu brojati koliko puta je dodana lopta. Lopta se dodaje od podloge umjesto direktnog dodavanja ili dodavanja iznad glave kako se učenici ne bi međusobno gađali (Wissel, 2008, str. 86).

Štafeta - vođenje lopte – Štafete sa vođenjem lopte mogu se napraviti na različite načine. Štafete mogu biti: vođenje lopte pravocrtno, sa promjenom smjera, desnom ili lijevom rukom te se mogu kombinirati s ostalim elementima. Učenici su podijeljeni u kolone. Učenici vode loptu pravocrtno (ili oko čunjeva) te se okreću i vraćaju natrag do kolone i predaju loptu sljedećem učeniku (Findak, 1996, str. 176).

Polaganje/ubacivanje lopte – Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Učenici iz jednog driblinga polažu ili ubacuju loptu u koš. Učenici iz kolona se mijenjaju nakon svakog pokušaja. Pobjeđuje kolona koja je uspjela ubaciti loptu više puta u koš. Ako se vježba polaganje učenici bi trebali biti postavljeni na jaču ruku (Krause, Meyer i Meyer, 2008, str. 103).

Igra „Pijevca“ ili „Bik u toru“ – Igra se igra tako da 4 učenika stoje u krugu na jednakoj udaljenosti. Jedan učenik smješten je u sredinu. Učenici koji su u krugu imaju loptu te dodaju jedni drugima loptu. Cilj učenika u sredini je da presretne ili ukrade loptu. Nakon što uhvati ili presretne loptu učenik se mijenja s igračem kojemu je ukrao loptu te on dolazi u sredinu (Wissel, 2008, str. 91).

Natjecanje u šutiranju – Učenici su podijeljeni u dvije kolone i stoje na liniji za slobodna bacanja. Učenici pokušavaju pogoditi koš. Svaki puta kada učenik ubaci loptu u koš njegova kolona dobije jedan bod (Wissel, 2008, str. 60)

Uz sve navedene igre moguće je i spoj glazbe i učenje košarke. Takvo učenje košarkaških vještina naziva se ritmička košarka. Ovdje učenici mogu pratiti ritam glazbe tijekom vođenja lopte, vježbati dodavanje i hvatanje lopte u ritmu. Ritmička košarka je odličan spoj glazbe i kretanja koji omogućuje da učenici zajedno s učiteljem u isto vrijeme vježbaju. Prema istraživanju Tanir i Erkut (2018) ritmička košarka ima pozitivan utjecaj na poboljšanje učenja polaganja.

7. Zaključak

Košarka je jedan od najpoznatijih sportova koji postaje sve popularniji u svijetu. Sport se postepeno razvijao, kao i njegova pravila i tehnike kroz godine do takvog kakav je danas. U Republici Hrvatskoj košarka ima manju popularnost nego što je imala prije, kada su košarkaške reprezentacije postizale dobre rezultate. U Republici Hrvatskoj košarka se dijeli na mušku, žensku te dječju ligu. Dječje kategorije su: mini košarka, predkadeti, kadeti i junori. Košarka je sport koji pridonosi fizičkom, psihičkom, pedagoškom i socijalnom razvoju što ga čini odličnim sportom za djecu. Sport se sastoji od tehnika koje su jednostavne, ali iziskuju vježbanje kako bi se usavršile. Tehnike od kojih se košarka sastoji su: dodavanje, šutiranje, vođenje lopte, igranje leđnom tehnikom i kretanje bez lopte. Kod svih tehnika kod kojih se koristi lopta, koriste se primarno ruka, šaka i prsti. To dovodi do razvijanja koordinacije ruka-oko i fine motorike. Kao sport visokog intenziteta, učestalo bavljenje košarkom može pomoći i kod smanjenja tjelesne težine. U osnovnoj školi sa poučavanjem košarkaških elemenata kreće se od drugog razreda, a usavršavaju se do kraja osmog razreda. Tijekom poučavanja elemenata važno je da lopte i koševi budu prilagođeni uzrastu djece. U nižim razredima koriste se niži koševi i manje lopte te se postepeno povećavaju kako se djeca razvijaju. Učitelji imaju veliku ulogu kod uključivanja košarke u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Učitelji trebaju biti metodički i kineziološki obrazovani kako bi znali učenicima objasniti i pravilno demonstrirati tehniku. Uz poučavanje tehnike učitelji trebaju pratiti rad učenika i ispravljati moguće greške. Košarkaški elementi mogu se vježbati i implementirati u završnome dijelu sata na razne načine u obliku igara. Uz štafetne i natjecateljske igre učitelji u četvrtom razredu mogu početi igrati mini košarku sa učenicima. Mini košarka je odličan način za uvođenje učenika u samu igru i pravila košarke.

Literatura:

1. Akila, S. (2016). Effect of Basketball Dribbling Practice on Cursive Handwriting of Primary School Children. *International Journal of Science and Research*, 10(3), 202-206.
2. Brlečić, Đ., Neljak, B., i Sever, L. (2019). Stavovi učitelja 1. razreda osnovne škole o provedbi nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik radova 28. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Odgovor kineziologije na suvremeni način života“, (480-487). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. Elsayed, T. A. (2014). Eight weeks of Basketball Practice Can Significantly Alter Body Composition and motor proficiency in primary school children Who Are Overweight. *Journal of American Science*, 10(6). str. 212-220.
4. Findak, V. (1996): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Školska knjiga.
5. Fotrousi, F., Bagherly, J., i Ghasemi, A. (2012). The compensatory impact of mini-basketball skills on the progress of fundamental movements in children. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 5206-5210.
6. Hellison, D., i Georgiadis, N. (1992). Teaching Values Through Basketball. Strategies: *A Journal for Physical and Sport Educators*, 5-8.
7. Knjaz, D. (2000). Mini košarka. In K. Delija (Ed.), *Zbornik radova X. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske* (str. 159-163), Poreč: Kineziološki fakultet.
8. Knjaz, D., Matković, B., i Janković, Š. (2013). Vrijednost aplikativnih metoda motoričkog učenja u radu s košarkaškim početnicima. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 15(4), 160-167.
9. Knjaz, D., Rupčić, T., i Verunica, Z. (2007). Razvoj koordinacije kroz senzitivna razdoblja s posebnim naglaskom na košarkaške programe. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (str. 444-450). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
10. Krause, J. V., Meyer, D., i Meyer, J. (2008). *Košarkaške vježbe i vještine*. Zagreb: Gopal.
11. *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna izdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije* (2019). Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja. Dostupno na https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html (Pristupljeno 28.07. 2023).
12. Loriger, M., Kunješić, M., i Mraković, S. (2016). Metrijske karakteristike testa brzine vođenja lopte. Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva“ (str. 236-240). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

13. Matković, B. i Matković, B. (1986). Utjecaj morfoloških karakteristika na uspješnost u košarci. *Kineziologija*, 18 (2.), 96-98.
14. Matković, R.B., Matković, B. i Knjaz, D. (2005). Fiziologija košarkaške igre. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 113-124.
15. Mitova, O., Griban, G., Oleniev, D., Yakovenko, A., Onyschenko, V., Mozolev, O., ..., Hres, M. (2022). The Impact of Mini-Basketball Training Sessions on the 6-7- Year-Old Boys' Physical Fitness and Physical Development. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 754-767.
16. Petrić, V., Cetinić, J., i Petrić, K. (2011). Prijedlozi motoričkih zadataka za uvođenje djece starije predškolske dobi u košarkašku igru. Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (str. 474-476). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
17. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.o.o.
18. Sozen, H., Sac, A., i Kalkan, M. (2013). The effects of basketbal training on children's self-esteem. *International Journal of Research In Social Sciences*, 1(3), 35-37.
19. Štefanec, S., i Ohnjec, K. (2022). Stavovi učenika prema igrama s loptom na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik radova 30. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Kineziologija u Europi Izazovi promjena“ (477-484). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
20. Tanir, A., i Erkut, O. (2018). Effect of Rhythmic Basketball Lessons on Visual Attention Ability and Lay-up Skill in School Children Aged 9-10. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9), 1857-1862.
21. Wolff, A. (1991). *100 years of hoops*. 6-14. Oxmoor House.
22. Wissel, H. (2008). *Košarka – koraci do uspjeha*. Zagreb: Gopal.
23. ŽKK Medveščak. (2023). Od početka košarke u Hrvatskoj do Medveščaka. Preuzeto 03. srpnja 2023. s <http://zkk-medvescak.com/od-pocetka-kosarke-u-hrvatskoj-do-medvescaka/>
24. Hrvatska enciklopedija. (2023). Košarka. Preuzeto 03. srpnja 2023. s <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=33411>

Slike:

Slika 1: *Prednji pivot*. Preuzeto 18. srpnja 2023. s <https://www.nba.com/sixers/gallery/2022/03/13/philadelphia-76ers-vs-orlando-magic> (

Slika 2: *Dodavanje u visini prsiju*. Preuzeto 18. srpnja 2023. s <https://www.pinterest.com/pin/763149099333054843/>

Slika 3: *Dodavanje lopte od podloge..* Preuzeto 18. srpnja 2023. s

<https://hoopshabit.com/2016/04/24/san-antonio-spurs-coronation-kawhi-leonard-continues/>

Slika 4: *Dodavanje iznad glave.* Preuzeto 18. srpnja 2023. s

<https://thednvr.com/longform-from-johnny-kerr-to-nikola-jokic-the-quest-to-find-the-best-passing-centers-of-all-time/>

Slika 5: *Bejzbol dodavanje.* Preuzeto 18. srpnja 2023. s

<https://www.pinejournal.com/sports/girls-basketball-preview-cromwell-wright-cardinals>

Slika 6: *Dodavanje jednom rukom.* Preuzeto 20. srpnja 2023. s

<https://www.silvercreenandroll.com/2019/11/13/20964141/lakers-passing-improved-ball-movement-frank-vogel-lebron-james-warriors-suns-stats-assists>

Slika 7: *Hvatanje lopte (dodavanje iznad struka).* Preuzeto 20. srpnja 2023. s

<https://www.statesboroherald.com/sports/lebron-cavs-push-for-game-7/>

Slika 8: *Vođenje lopte.* Preuzeto 20. srpnja 2023. s

<https://www.thescore.com/story/20625299>

Slika 9: *Polaganje.* Preuzeto 24. srpnja 2023. s

<https://www.nba.com/watch/video/westbrook-speeds-to-the-rim>

Slika 10: *Šut – slobodno bacanje.* Preuzeto 24. srpnja 2023. s

<https://www.pinterest.com/pin/225250418855047613/>

Slika 11: *Skok-šut.* Preuzeto 24. srpnja 2023. s

<https://www.pinterest.ca/pin/517280707175226428/>

Slika 12: *Skok-horog.* Preuzeto 24. srpnja 2023. s

<https://www.sbnation.com/nba/2020/3/27/21191474/skyhook-kareem-abdul-jabbar>

Slika 13: *Mini košarka.* Preuzeto 01. kolovoza 2023. s

<https://ussportscamps.com/news/basketball/ussc-launches-new-virtual-basketball-training-kids>

Izjava o izvornosti:

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima, osim onih koji su navedeni u njemu.

Vlastoručni potpis:

Sven Antolković