



Проф. др Драгана Берић
Проф. др Миодраг Коцић
Душан Станковић, ДАС

КОШАРКА



КОШАРКА



Кошарка је колективна спортска игра коју играју две екипе, свака са по пет играча, а циљ игре је да се постигне погодак у противнички кош и спречи да играчи противничке екипе постигну погодак или дођу у посед лопте, поштујући и примењујући правила игре.

Кошарка се игра за поене а не за кошеве, па према томе разлика између две екипе може да буде два, три, пет и више поена, а не исто толико кошева.

Кошарка је, ипак, и индивидуална игра, где играчи чине екипу.

Како ће екипа играти, зависи пре свега како играју они који је чине.

НАСТАНАК КОШАРКЕ

- Кошарку је створио **др Џејмс Нејсмит** (*James Naismith*), професор физичког васпитања са ИМКА (YMCA- Young men catholic association) колеџа у малом месту Спрингфилду (*Springfield Massachusetts*) у близини канадске границе.
- Прва званична утакмица за гледаоце је демонстрирана 21. децембра 1891. године



ЈСУ

- Успех у ово колективној спортској игри зависи од великог броја фактора из домена **Једначине спецификације успеха у игри**

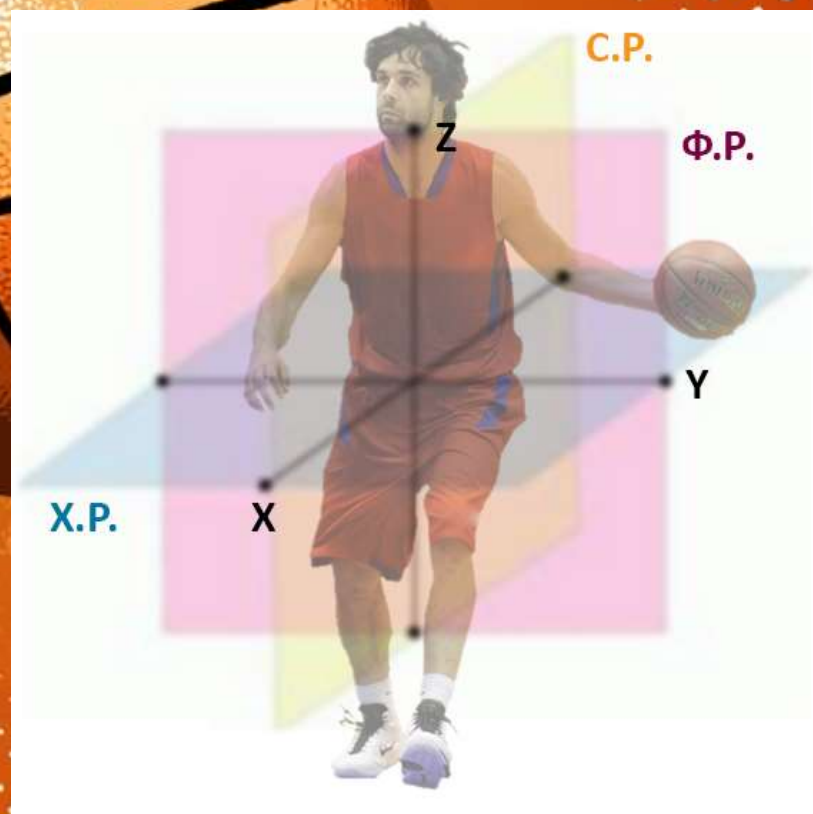
$$УК = A + M + CM + \Phi + C + K_r + K_n + P + T + O + H\Phi + E$$



БИОМЕХАНИЧКЕ ОСНОВЕ КРЕТАЊА У КОШАРЦИ

Биомеханика спортских покрета, као наука која изучава људске покрете, проналази законитости које са стране механике утичу на спортске резултате.

1. Трајекторија лета лопте у кошарци;
2. Заједничка трајекторија лета лопте и тела играча у кошарци;
3. Параболично кретање тежишта тела играча у кошарци;
4. Врсте покрета у зглобовима у кошарци;
5. Ротације лопте у кошарци;
6. Ротације тела играча у кошарци.



ОСНОВЕ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА У КОШАРЦИ

- дијагностицирање
- планирање
- програмирање

Садржај тренажног процеса требало би да дефинише:

- средства тренинга,
- оптерећења,
- обим и
- нормативе појединих врста припрема (физичка, техничка и сл.).

МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА У КОШАРЦИ



- стварање услова за остварење циља учења,
- упознавање са елементом технике и тактике,
- учење елемента технике и тактике у упрошћеним условима,
- учење елемента технике и тактике у условима сличним игри,
- учвршћење научених структура покрета,
- утврђивање научених структура покрета у игри.
- исправљање грешака и
- контрола успешности.

Специфичне методе обучавања елемената технике у кошарци



- ситуациона метода,
- идеомоторна метода,
- методе ситуационог усавршавања и
- методе такмичарског усавршавања.

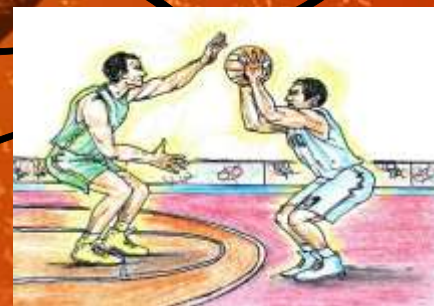
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА КОШАРКЕ

ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ НАПАДА

- шутирање на кош,
- контрола (држање) лопте,
- додавање и хватање лопте,
- вођење лопте,
- дриблинг лоптом,
- основни кошаркашки став у нападу - трострука претња,
- заустављање,
- пивотирање у нападу,
- финтирање у нападу,
- кретања без лопте у нападу,
- постављање и избегавање блокада и
- скок у нападу – заштита лопте.

ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ

- основни кошаркашки став у одбрани и кретање у ставу,
- финтирање у одбрани,
- пивотирање у одбрани,
- одбрана од нападача који је са лоптом и без ње и
- заграђивање - скок у одбрани.



ТАКТИКА КОШАРКЕ

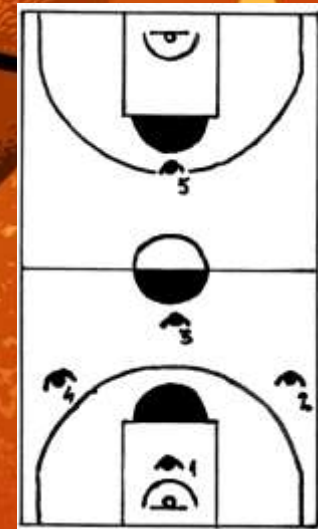
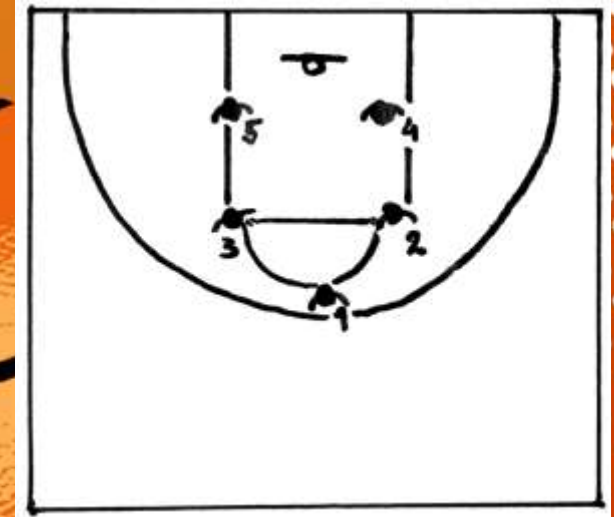
НЕ ПОСТОЈИ ЛОША ТАКИКА, ПОСТОЈИ САМО
ДОБАР И ЛОШ ИЗБОР ТАКТИКЕ.

У зависности од садржаја тока игре, кошаркашку тактику можемо поделити на четири подручја:

- тактика постављене одбране,
- тактика транзиционог напада,
- тактика постављеног напада и
- тактика транзиционе одбране.

У зависности од броја играча који учествују у реализацији тактичких задатака разликујемо:

- индивидуалну (1 на 1),
- групну (2 на 2, 3 на 3 и 4 на 4) и
- колективну тактику (5 на 5).



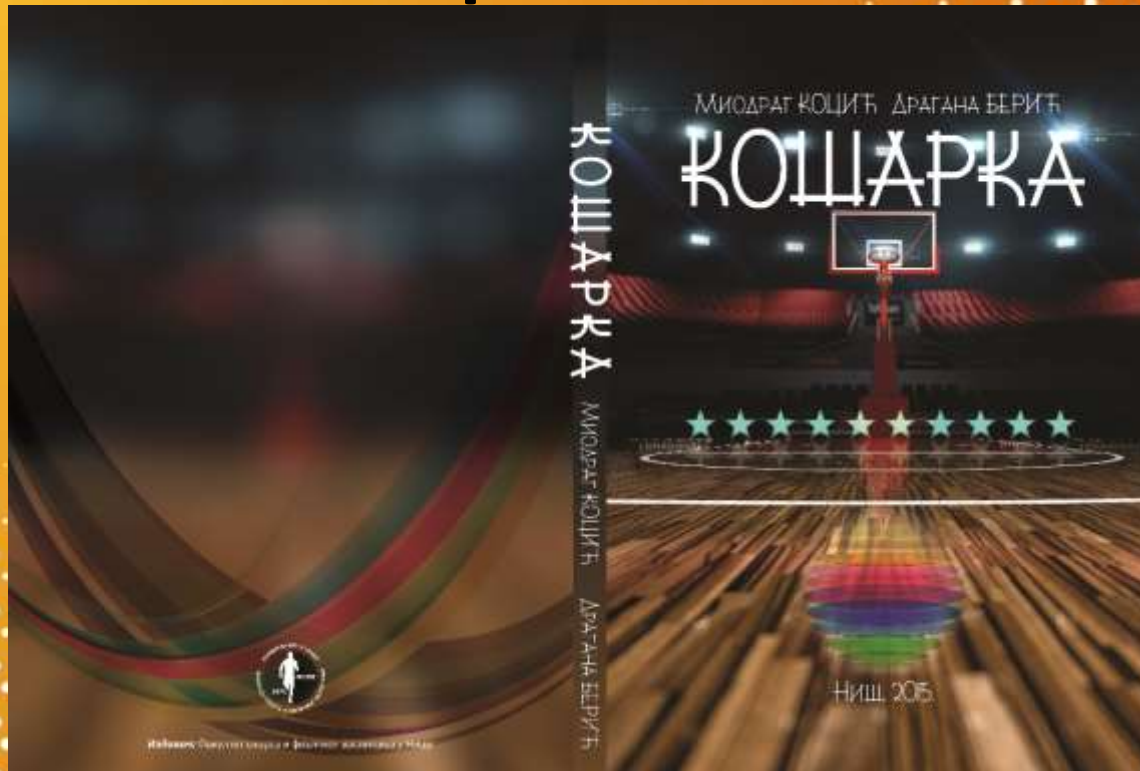
ПЛАН И ПРОГРАМ НАСТАВЕ ПРЕДМЕТА КОШАРКА

- Настава се одвија у VIII семестру.
- Теоријска настава (предавања) два пута по 135 min недељно.
- У летњем семестру, средом од 14:30-16:45 часова у амфитеатру ФСФВ.
- Практична настава 135 min недељно, уторком 8:00-14:45 часова часова у малој сали хале Чаир.
- Присуство и евиденција студената обавезна.



Неакадемско понашање (непристојно понашање и облачење, кашњење на наставу...)

УЏБЕНИК

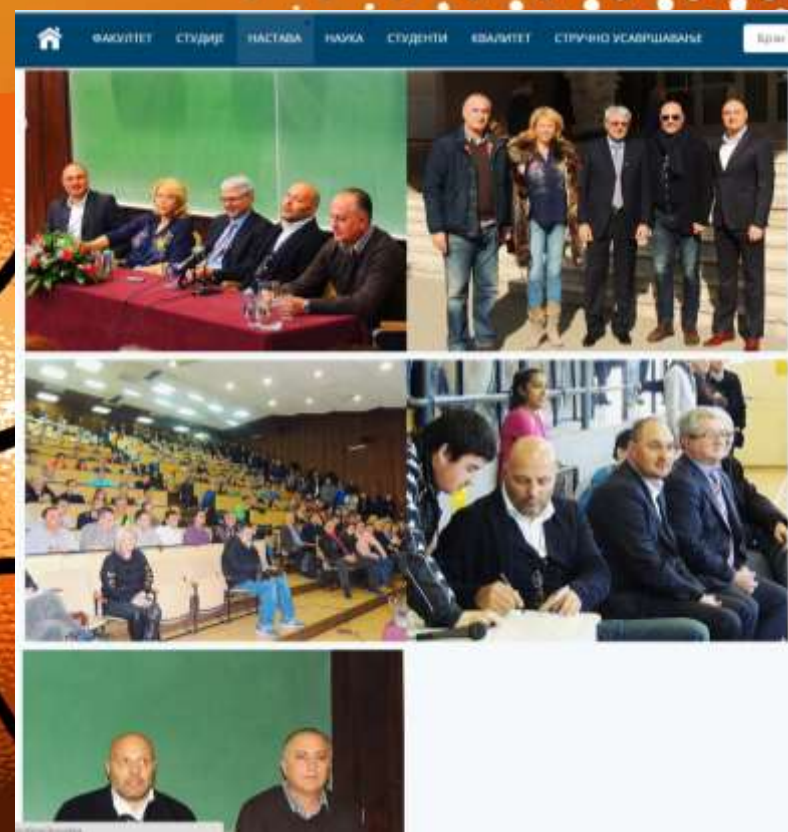
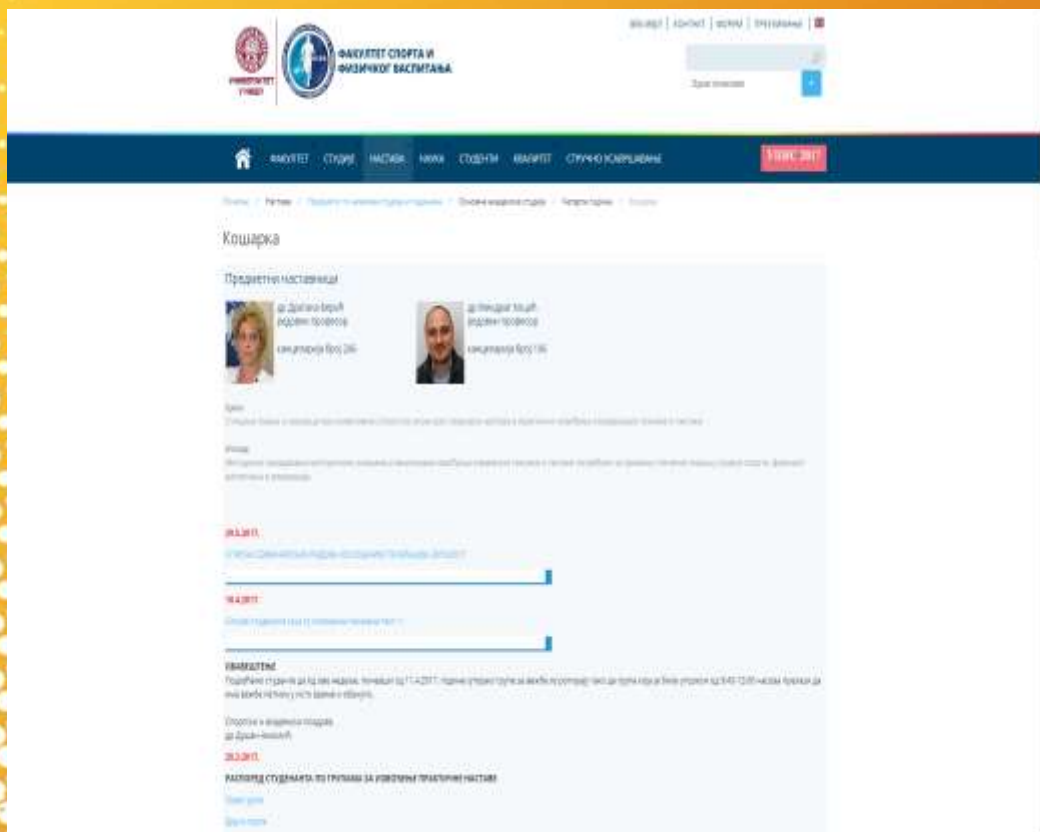


- Извор наставног и испитног материјала предмета Кошарка.
- Списак испитних питања.
- Библиотека ФСФВ и скриптарница.

Забрањено копирање и умножавање !

1. Коцић, М. и Берић, Д. (2015). Кошарка. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу.
2. Службена правила кошаркашке игре (2025).

Web страница предмета



<http://www.fsfv.ni.ac.rs/nastava/predmeti/osnovne-akademske-studije/cetvrta-godina/kosarka>

РАСПОДЕЛА БОДОВА

Предиспитне обавезе	Минимум	Максимум	Завршни испит
Теоријска настава	5	5	Теоријски испит 20
Практична настава	5	5	Практични испит 20
Тест 1	5	10	
Тест 2	5	10	
Колоквијум (практично)	10	20	
Интерактивна настава	0	10	
Укупно	30	60	40

ИНТЕРАКТИВНА НАСТАВА

(Вођење официјалне статистике; Семинарски рад)

- Вођење официјалне статистике – (4 бода)

- Гледање утакмице уживо и попуњавање статистике.

- Семинарски рад – (6 бодова)

- Изабрати једну тему уз консултацију са наставником из области које обрађује предмет (све консултације везане за израду семинарског рада биће обављане у терминима за израду семинарског рада).
- Семинарски рад урадити према прецизном датом упутству (упутство за израду семинарског рада се налази на интернет страници ФСФВ).
- Рок за предају семинарског рада у терминима консултација.
- Уколико су неопходне измене рок за предају кориговане верзије семинарског рада је у терминима консултација.
- У изради једног семинарског рада могу учествовати највише два студента.

ПРВИ ТЕСТ

у термину ТЕОРЕТСКЕ наставе, према распореду који ће бити истакнут на огласној табли предмета (испред канцеларије бр. 106) и на интернет страници предмета.

- **10 питања писмени рад, 45 min ефективно за рад.**
- Обухват наставног плана и програма:
 - Историјски развој кошарке
 - ЈСУ
 - Стандарни показатељи успешности у игри
 - Биомеханичке основе кретања у кошарци
 - Основе тренажног процеса

ДРУГИ ТЕСТ

у термину ТЕОРЕТСКЕ наставе, према распореду који ће бити истакнут на огласној табли предмета (испред канцеларије бр. 106) и на интернет страници предмета.

- **10 питања писмени рад, 45 min ефективно за рад.**
- Обухват наставног плана и програма:
 - Елементи официјалне статистике
 - Елементи индивидуалне технике и тактике у нападу и одбрани
 - Тактика кошарке – подела
 - Елементи групне тактике
 - Колективна тактика у нападу и одбрани

КОЛОКВИЈУМ (практично)

у термину ПРАКТИЧНЕ наставе, по распореду за групе, у задњој недељи семестра предвиђеној за наставу

- **Елементи технике хватања и додавања** (хватање и додавање са груди на груди и хватање и додавање у скоку) – максимално **2 бода**
- **Елементи групне тактике напада и одбране** (контра-блок и Pick and roll) – максимално **6 бодова** (по 3 за извођење сваког од елемента тактике)
- **Елементи технике шута на кош из кретања** (шут на кош из кретања техником шака иза лопте, техником шака испод илопте (полагање лопте) и техником иза главе на други обруч) – максимално **12 бодова**



ХВАЛА НА ПАЖЊИ 😊