
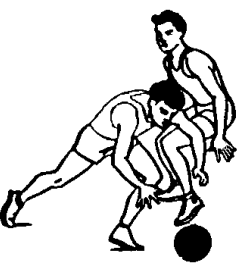
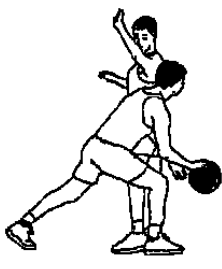

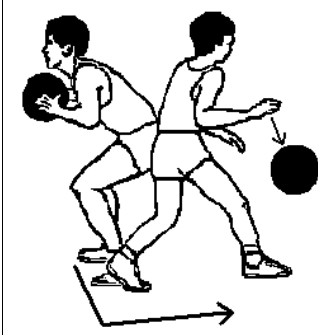


Izbrani izrazi in pojmi tehnike z žogo in brez nje

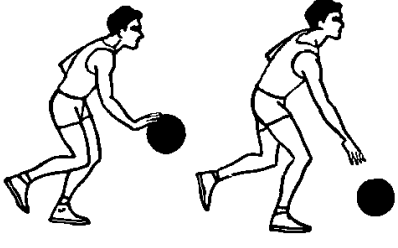
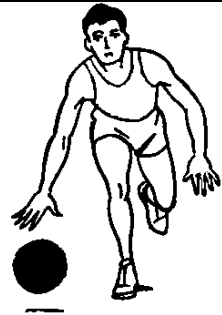
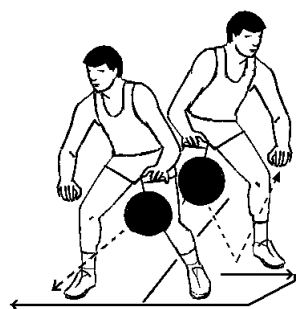

Košarkarska tehnika je sestavljena iz tehničnih elementov z žogo, brez žoge in proti njej.

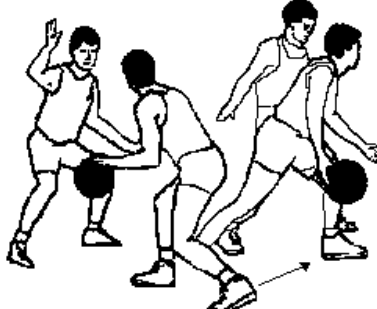
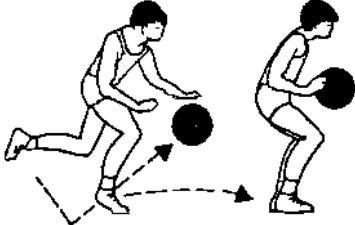
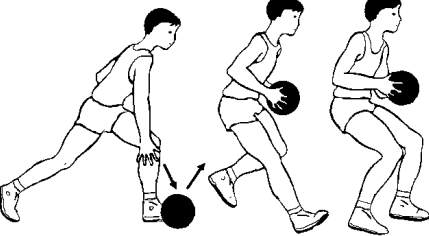
- Med tehnične elemente z žogo spadajo: napadalna preža, vodenje žoge, meti, podaje, lovljenja ter obrati z žogo.
- Med tehnične elemente brez žoge: obrambna preža, tek, gibanje s tekalnimi in prisunskimi koraki, spremembe smeri in zaustavljanja ter obrati brez žoge.
- Med tehnične elemente proti žogi sodijo: blokiranje meta, skok za žogo ter izbijanje in prestrezanje žoge.

Vodenje žoge začnemo s **prehodom v vodenje** iz napadalne preže. Kadar smo z obrazom obrnjeni v smer gibanja, lahko preidemo v vodenje s **prečnim** ali **vzdolžnim** korakom. Če smo s hrbtom obrnjeni v smer gibanja, pa z **zakorakom** ali po **prednjem obratu**.

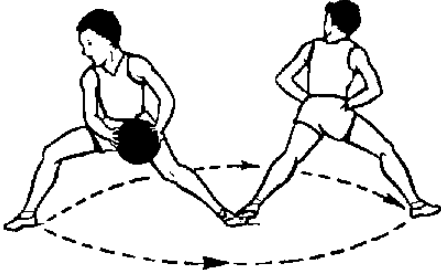
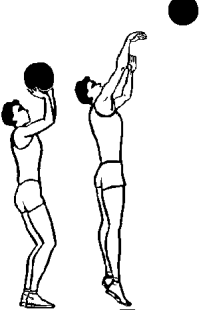
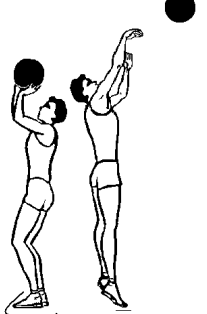
Napadalna preža	Prehod v vodenje s prečnim (križnim) korakom	Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom	Prehod v vodenje z zakorakom	*Prehod v vodenje po prednjem obratu
				

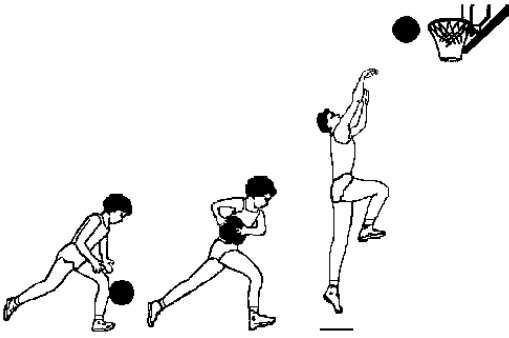

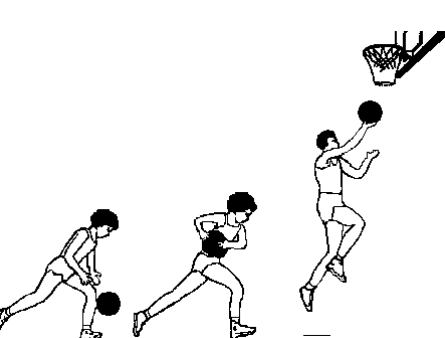
Žogo lahko **vodimo** visoko ali nizko. Visoko vodenje uporabljamo, kadar želimo hitro prenesti žogo v napadalno polovico igrišča, nizko vodenje pa pri preigravanju obrambnega igralca. Med vodenjem **spreminjamo smer** (cikcak, naprej-nazaj) in **menjamo roko** (spredaj). Po vodenju se lahko **zaustavimo** sonožno ali prečno. Pri prvem imamo stopala postavljena vzporedno, pri drugem pa prečno (diagonalno).

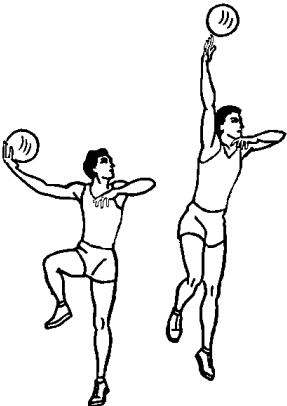
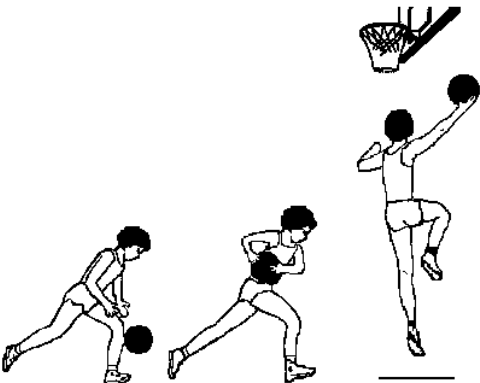
Visoko (hitro) vodenje žoge	Nizko vodenje žoge	Sprememba smeri naprej-nazaj z menjavo roke spredaj	Menjava roke spredaj pri spremembi smeri cikcak
			

Sprememba smeri cikcak z menjavo roke spredaj med zadnjim obratom	Sonožno zaustavljanje po vodenju žoge	Prečno zaustavljanje po vodenju žoge
		

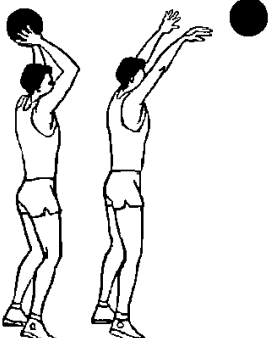
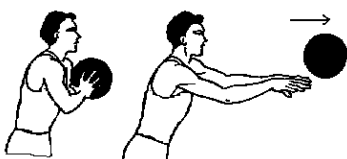
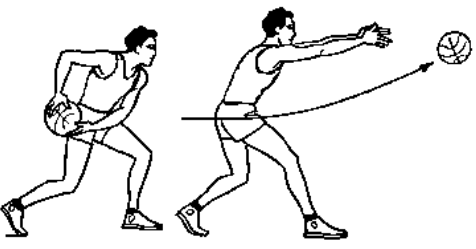
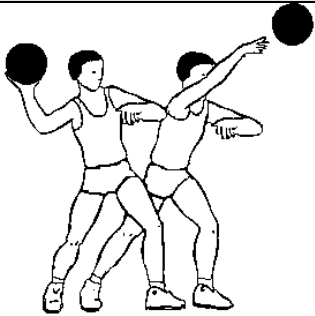
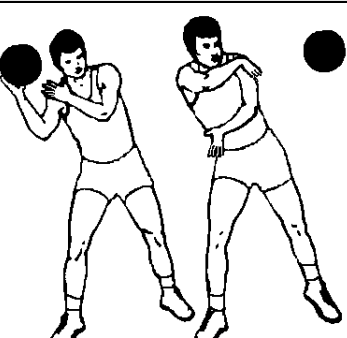
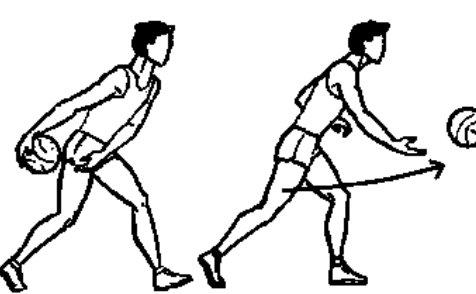
Na koš lahko **vržemo** z eno roko iznad glave, s polaganjem ali prek glave. To lahko storimo z mesta, po sonožnem odzivu ali iz dvokoraka (po enonožnem odzivu).

Obračanje okoli stojne noge (pivotiranje). <u>Prednji obrat</u> – v smeri prsi, <u>zadnji obrat</u> – v smeri hrbta	Met z eno roko iznad glave	Met z eno roko iznad glave po obratu
		

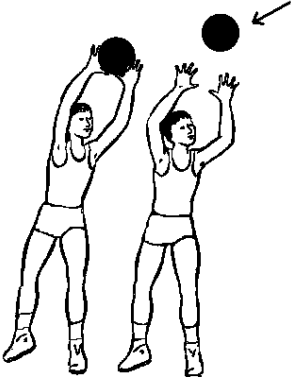
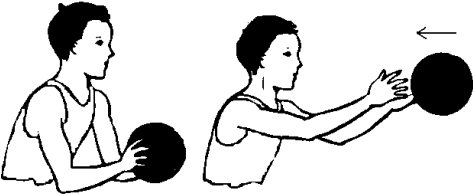
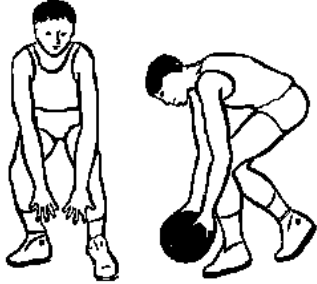
Met iz dvokoraka z eno roko iznad glave	Met s polaganjem	Met iz dvokoraka s polaganjem
		

Met z eno roko prek glave	Met iz dvokoraka z eno roko prek glave
	


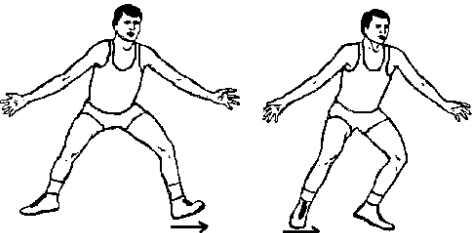
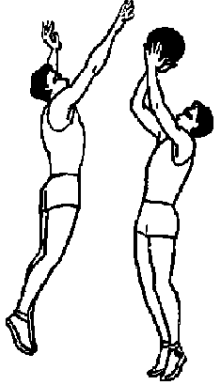
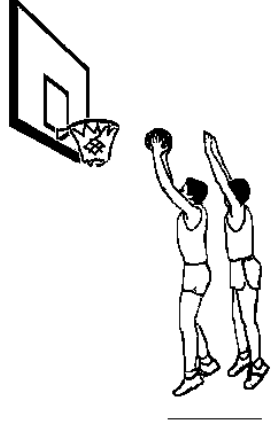
Žogo lahko **podamo** z **obema** rokama ali **eno** roko. Z obema rokama lahko podamo žogo iznad glave, izpred prsi ali od spodaj, z eno roko pa iznad rame, v višini rame ali od spodaj.

Podaja z obema rokama iznad glave	Podaja z obema rokama izpred prsi	Podaja z obema rokama od spodaj
		
Podaja z eno roko iznad rame	Podaja z eno roko v višini rame	Podaja z eno roko od spodaj
		

Žogo **lovimo** z obema rokama nad glavo, pred prsmi ali od spodaj.

Lovljenje žoge z obema rokama nad glavo	Lovljenje žoge z obema rokama pred prsmi	Lovljenje žoge z obema rokama od spodaj
		

V **obrambi** se postavljajo obrambni igralci v obrambno prežo. V njej se gibljejo s prisunskimi koraki. Kadar napadalec vrže na koš, mu poskuša obrambni igralec blokirati met (žogo), po metu na koš pa skoči za odbito žogo.

Obrambna preža	Gibanje s prisunskimi koraki	Blokiranje meta	Skok za odbito žogo
			

Vir:
Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.