

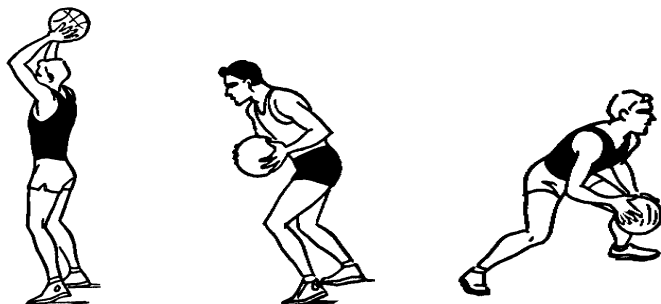
## TEHNIKA Z ŽOGO

Tehnični elementi z žogo so nadgradnja elementov brez žoge. Uspešnost gibanja z žogo je odvisna od kakovosti izvajanja temeljnega gibanja, kakovosti izvajanja gibanja z žogo, od ravni različnih gibalnih sposobnosti (hitre moči, hitrosti cikličnih in acikličnih gibanj brez in z žogo, agilnosti, koordinacije in preciznosti) in igralnih izkušenj.

### 1 Začetni položaj

Napadalna preža je položaj napadalca z žogo, iz katere lahko najhitreje nadaljuje napadalno akcijo.

Ločimo tri začetne položaje igralcev z žogo: visoko, srednjo in nizko prežo.



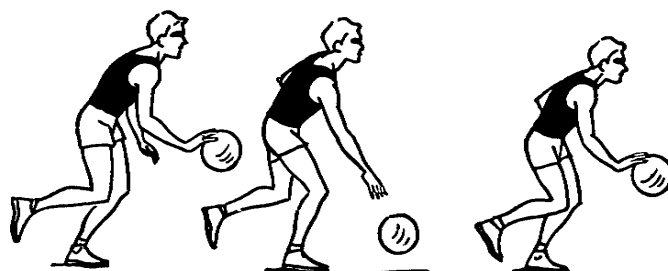
Visoko in srednjo napadalno prežo uporabljajo igralci najpogosteje pri podajah in metih, nizko pa pri prehodih v vodenje.

Napadalna preža je podobna preži napadalcev brez žoge in obrambnih igralcev, le da je položaj rok drugačen.

Žogo lahko držimo z obema rokama v višini prsi ali nekoliko niže (v položaju trojne nevarnosti, iz katerega lahko hitro preidemo v vodenje, podajo ali met) in nad glavo. Kadar imamo žogo nad glavo, nismo tako močno pokrčeni v kolenih. Če žogo lovimo, jo pričakujemo z obema rokama pred prsmi ali z eno roko ob strani (v višini glave ali nad njo).

### 2 Vodenje žoge

Vodenje je posamični vezni element. Uporabljamo ga pri prenosu žoge, pri uskladitvi napadalnih akcij in pri samostojnih napadalnih akcijah.

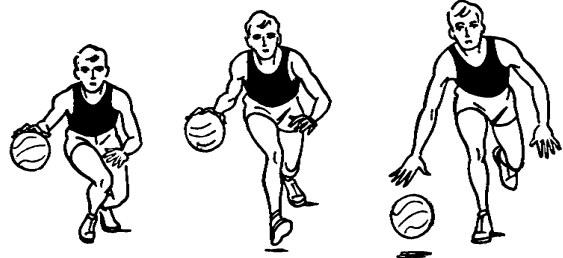


Vodimo lahko visoko (do višine prsi) in nizko (do višine stegen).

Visoko vodenje uporabljamo pri prenosu žoge in takrat, ko obrambni igralec ne igra napadalno.

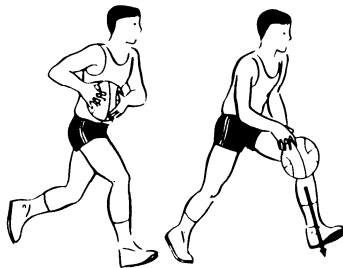
Nizko vodenje uporabljamo, ko želimo preigrati obrambnega igralca in kadar igrajo obrambni igralci napadalno.

Vodenje je sestavljeno iz treh delov: prehoda v vodenje, vodenja in zaustavljanja po vodenju.



## 2.1 Prehod v vodenje

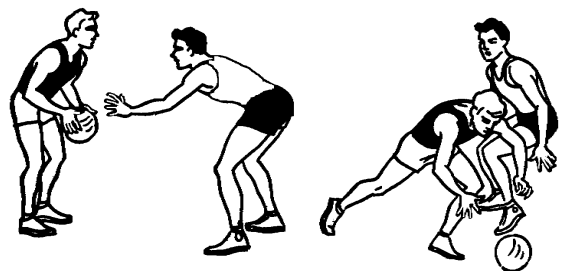
V vodenje lahko preidemo z mesta ali med gibanjem po sprejeti žogi. Pri obeh moramo paziti, da ne naredimo korakov.



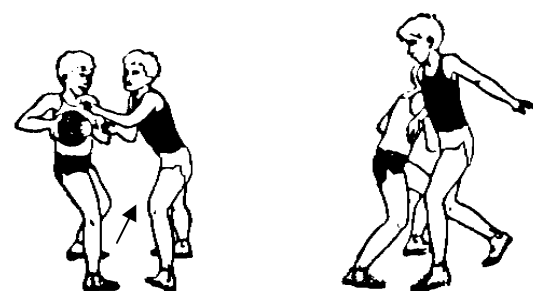
Poznamo prehod v vodenje s križnim (prečnim) in z vzdolžnim korakom, po notranjem obratu za 225 stopinj, po vzdolžnem in križnem zakoraku ter po zunanem obratu za 225 stopinj. V vseh primerih napravimo korak z nogo, ki ni stojna. Opisali bomo prehode v vodenje, ko je desna noga stojna.

### ***Prehod v vodenje s križnim (prečnim) korakom***

Smo v napadalni preži. Z levo nogo naredimo korak ob levi bok obrambnega igralca (leva noga naredi križni korak pred desno). Hkrati prenesemo žogo ob desni bok in jo z desno roko potisnemo ob kolenu leve noge proti tlam.



### ***Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom***



Iz napadalne preže stopimo z levo nogo ob desni bok obrambnega igralca. Hkrati prenesemo žogo ob levi bok in jo z levo roko potisnemo ob kolenu leve noge proti tlam.

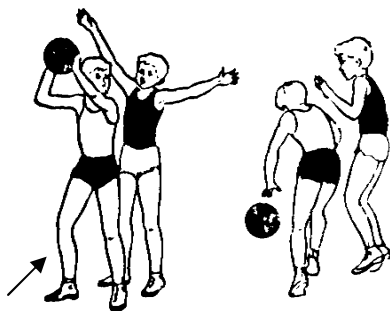
### Prehod v vodenje z obratom

Iz napadalne preže se odrinemo z levo nogo in obrnemo okoli desne noge (v smeri hrbta) za 225 stopinj. Med obratom prenesemo žogo ob desni bok. Po obratu naredimo korak z levo nogo ob levi bok obrambnega igralca. Hkrati z desno roko potisnemo žogo proti tlam.

Legenda: L – leva noga,  $\underline{\text{D}}$  – telo igralca,  
D – desna noga,  $\rightarrow$  – smer gibanja noge,  $\uparrow$  – prehod v vodenje

L $\nearrow$ $\uparrow$ L $\underline{\text{D}}$	D $\uparrow$ $\nwarrow$ L $\underline{\text{D}}$
prehod s križnim korakom	
L $\uparrow$ $\uparrow$ L $\underline{\text{D}}$	D $\uparrow$ $\uparrow$ L $\underline{\text{D}}$
prehod z vzdolžnim korakom	
L $\uparrow$ L $\underline{\text{D}}$ $\rightarrow$	D $\uparrow$ $\uparrow$ L $\underline{\text{D}}$ $\leftarrow$
prehod po zadnjem obratu	

### Prehod v vodenje z vzdolžnim zakorakom



Smo v napadalni preži s HRBTOM obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Naredimo zakorak z desno nogo ob DESNO nogo obrambnega igralca, prenesemo žogo ob levi bok, se zasučemo v smeri gibanja in potisnemo žogo v tla z levo roko.

### Prehod v vodenje s križnim (prečnim) zakorakom

Smo v enakem položaju kot v zgornjem primeru. Če je obrambi igralec bolj odmaknjen od nas, se zasučemo v smeri hrbta proti njemu, naredimo korak z levo nogo ob njegovo DESNO nogo, prenesemo žogo ob levi bok in potisnemo žogo proti tlam z levo roko.

## Prehod v vodenje z obratom za 270 stopinj

Smo v enakem izhodiščnem položaju kot v prejšnjem primeru. Obrnemo se okoli leve noge za 225 stopinj (v smeri prsi) in naredimo korak z desno nogo ob levo nogo obrambnega igralca. Hkrati prenesemo žogo ob desni bok in jo z desno roko potisnemo proti tlam.

V vseh primerih mora žoga prej zapustiti roko, preden dvignemo stojno nogo. Žogo zaščitimo s kolenom in drugo roko, ki je nad izkoračeno nogo v višini žoge.

$L \overset{\curvearrowright}{\cup} D$ $\downarrow \downarrow$ L	$L \overset{\curvearrowright}{\cup} D$ $\downarrow \downarrow$ D
prehod z vzdolžnim zakorakom	
$L \overset{\curvearrowright}{\cup} D$ $\searrow \downarrow$ L	$L \overset{\curvearrowright}{\cup} D$ $\downarrow \swarrow$ D
prehod s križnim zakorakom	
$\leftarrow$ $\downarrow L \overset{\curvearrowright}{\cup} D$ $\downarrow$ D	$\rightarrow$ $L \overset{\curvearrowright}{\cup} D \downarrow$ $\downarrow$ L
prehod po zadnjem obratu	

## 2.2 Vodenje

Med vodenjem imamo trup nekoliko nagnjen naprej, glavo dvignjeno, pogled pa usmerjen naprej. Žogo potiskamo proti tlam z iztegovanjem roke v komolcu in upogibanjem zapestja. Po odboju od tal jo prestrežemo z blazinicami prstov in ublažimo silo odboja z upogibanjem roke v komolcu. Prste postavljamo na žogo od zgoraj s strani. Nato zasučemo roko navzgor tako, da pride kazalec na sredino žoge. Sukanje omogoča boljši nadzor nad žogo. Slednjo potiskamo proti tlam ob sebi in predse. Čim hitreje je gibanje, bolj naprej potiskamo žogo. Drugo roko imamo ob strani, z njo ščitimo žogo.

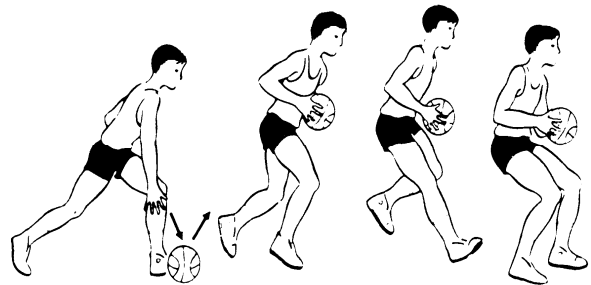
Vodimo z roko, ki je bolj oddaljena od obrambnega igralca (na desni strani z desno, na levi z levo roko). Med vodenjem se lahko zaustavljamo, spreminjamo smer in hitrost vodenja ter menjamo roko, s katero vodimo žogo.

Žogo lahko vodimo med tekem naprej, hrbtno ali poševno in med gibanjem s prisunskimi koraki (naprej, hrbtno, bočno, poševno). Vodenje, pri katerem se pomikamo s prisunskimi koraki, uporabljamo proti napadalnim obrambam, ker lahko dobro zaščitimo žogo.

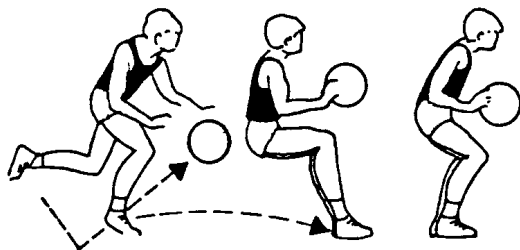
### 2.3 Zaustavljanje po vodenju

Po vodenju se lahko zaustavimo dvotaktno ali enotaktno prečno (diagonalno) in enotaktno ali dvotaktno vzporedno.

Način zaustavljanja je odvisen od okoliščin na igrišču in od nadaljevanja akcije. Kadar bomo po zaustavljanju prešli v podajo ali pivotiranje, se bomo običajno zaustavili prečno, če bomo želeli preiti v met, pa vzporedno.



V vseh primerih moramo uskladiti vodenje žoge z zaustavljanjem. To storimo tako, da pred zadnjim korakom (pri dvotaktnem zaustavljanju) ali pred skokom (pri enotaktnem zaustavljanju) potisnemo žogo tako ob tla, da se bo po odboju vrnila v izhodiščni položaj za nadaljevanje akcije (navadno pred prsi).



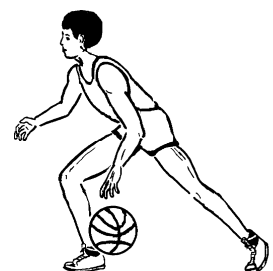
V trenutku, ko naredimo zadnji korak (pri dvotaktnem zaustavljanju) ali sonožni doskok (pri enotaktnem zaustavljanju), pa žogo ulovimo.

### 2.4 Zaustavljanje med vodenjem

Med vodenjem se lahko zaustavljamo na vse načine. Najpogostejši je dvotaktno in enotaktno prečno zaustavljanje.

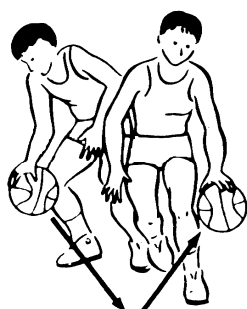


Izkorak lahko naredimo z nogo na strani žoge ali z nasprotno nogo. V prvem primeru vodimo žogo ob izkoračeni nogi, v drugem pa pred seboj med obema nogama. S slednjim načinom bolje zaščitimo žogo pred obrambnim igralcem. Prosto roko imamo nad izkoračeno nogo, s prsti v višini žoge. Z njo ščitimo žogo.

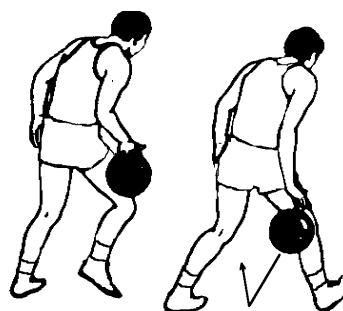


Vodenje nadaljujemo na več načinov. Kadar imamo izkoračeno nogo na strani žoge, nadaljujemo vodenje s križnim korakom z nasprotno nogo (žogo vodi ista roka).

Lahko tudi menjamo roko spredaj ali od zadaj med nogami in naredimo prvi (vzdolžni) korak z nasprotno nogo na drugi strani obrambnega igralca.



menjava spredaj



menjava zadaj med nogama

Če imamo izkoračeno nogo na nasprotni strani žoge, izvedemo vzdolžni korak z nogo na strani žoge ali križni korak v stran žoge (žogo vodi ista roka). Lahko tudi menjamo roko za hrbtom ali od spredaj med nogami in naredimo prvi korak z zakoračeno nogo (tisto, ki je bila pred menjavo rok na strani žoge).

Vodenje lahko nadaljujemo tudi po obratu okoli izkoračene noge v smeri hrbta.

Po dvotaktnem ali enotaktnem vzporednem zaustavljanju vodimo žogo ob sebi. Po zaustavljanju imamo lahko obe nogi na tleh ali pa cepetamo v določenem ritmu, da zmedemo nasprotnika.

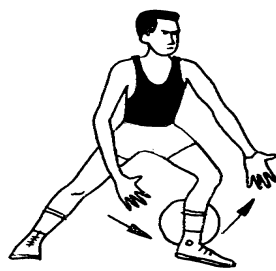
Vodenje lahko nadaljujemo brez menjave roke ali z njo. V prvem primeru naredimo ob obrambnem igralcu vzdolžni korak z nogo na strani žoge ali križni korak z nasprotno nogo.

V drugem primeru lahko menjamo roko, s katero vodimo, spredaj ali zadaj med nogami, potem ko smo naredili korak v stran z nogo na strani žoge. Po menjavi roke naredimo korak ob obrambnem igralcu z nasprotno nogo.

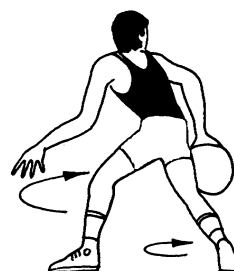
Roko lahko menjamo tudi za hrbtom in spredaj med nogami hkrati s korakom z nasprotno nogo ob obrambnega igralca.



menjava zadaj



menjava spredaj med nogami



menjava med obratom

To lahko storimo tudi po obratu v smeri hrbta okoli noge, nasprotne roki s katero vodimo.

Pri vsakem prehodu v nadaljevanje vodenja pospešimo hitrost. Prej lahko tudi varamo met tako, da nekoliko vzravnamo trup in glavo.

## 2.5 Spremembe smeri med vodenjem žoge

### 1) Sprememba smeri naprej-nazaj

Po zaustavljanju z izkorakom vodimo žogo pred seboj med nogami. Ko spreminjamo smer, prevzame vodenje nasprotna roka. Izkorak naredimo z nogo, ki je na nasprotni strani roke, s katero vodimo žogo. Prvi korak po zaustavljanju pa z nasprotno nogo.

### 2) Spremembe smeri cikcak

Te spremembe so med vodenjem najpogostejše. Izvajamo jih lahko brez ali z menjavo roke.

### Sprememba smeri brez menjave roke

Ko pridemo med vodenjem pred obrambnega igralca (oddaljenost en meter ali nekoliko več), naredimo korak v stran-naprej z nogo na *nasprotni* strani roke, s katero vodimo žogo. Hkrati potisnemo žogo ob sebi ob tla. Ko smo prenesli težo na to nogo, drugo po zraku nekoliko prisunemo, tako da dobimo zamah za drugi korak, ki ga naredimo v nasprotni stran-naprej ob obrambnega igralca. Hkrati potisnemo žogo v tla ob nogi, s katero smo naredili drugi korak. Nato vodimo pospešeno naprej.

### Sprememba smeri z menjavo roke spredaj ali zadaj med nogami



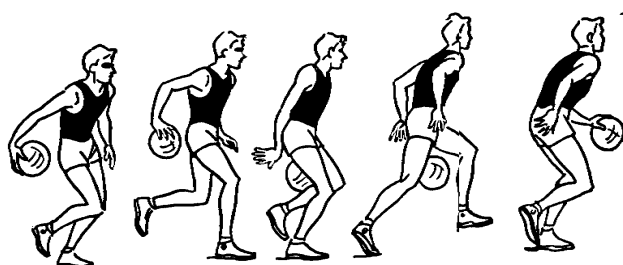
En meter od obrambnega igralca naredimo korak v stran-naprej z nogo

na strani žoge. Hkrati potisnemo žogo pred seboj ali zadaj med nogami v tla, tako da se odbije v nasprotno roko. Ko smo prenesli težo na to nogo, drugo po zraku nekoliko prisunemo, tako da dobimo zamah za drugi korak, ki ga naredimo v nasprotno smer naprej ob obrambnega igralca. Hkrati potisnemo žogo ob nogi v tla z nasprotno roko in pospešeno vodimo naprej.

menjava spredaj	menjava zadaj med nogami	menjava spredaj	menjava zadaj med nogami
↑lL3 sd↙ D2 L1	↑lL3 D2 znd↙ L1	D3d↑ L2↘sl D1	D3d↑ L2 ↗znl D1

Legenda: L – leva noga, D – desna noga, s – menjava roke spredaj, zn – menjava roke zadaj med nogami, l – leva roka, d – desna roka, ↑ – vodenje žoge

### Sprememba smeri z menjavo roke za hrbtom ali spredaj med nogami



Pred obrambnim igralcem naredimo korak v stran-naprej z nogo na strani žoge, hkrati prestrežemo z roko žogo, ki se je odbila od tal. Ko prenesemo težo na to nogo, drugo po zraku nekoliko prisunemo, tako da dobimo zamah za drugi korak, ki ga naredimo v

nasprotno smer-naprej ob obrambnega igralca. Hkrati potisnemo žogo za hrbtom (žogo zadržimo zadaj ob nogi) ali od spredaj (žogo zadržimo spredaj ob nogi) med nogami v tla, tako da se odbije v nasprotno roko. Nato vodimo žogo pospešeno naprej.

menjava zadaj	menjava spredaj med nogami	menjava zadaj	menjava spredaj med nogami
↑lL3 zd↙D2 L1	↑lL3 snd↙ D2 L1	D3d↑ L2↗zl D1	D3d↑ ↘snl L2 D1

Legenda: L – leva noga, D – desna noga, z – menjava roke zadaj, sn – menjava roke spredaj med nogama, l – leva roka, d – desna roka, ↑ – vodenje žoge



## **Sprememba smeri z obratom in menjavo roke**

Izvedemo jo lahko na dva načina. Tako, da prevzame vodenje druga roka med obratom, ali tako, da prevzame vodenje druga roka šele po obratu.

Pred obrambnim igralcem naredimo korak naprej z nogo na nasprotni strani od žoge in potisnemo žogo ob tla. Nato se odrinemo od zadnje noge, obrnemo za 90 stopinj v smeri hrbta in stopimo s to nogo ob obrambnega igralca. Hkrati prestrežemo žogo, ki se je odbila od tal z nasprotno roko, jo potisnemo proti tlam in pospešeno vodimo naprej. Ta način je počasnejši, vendar bolj zanesljiv. Z njim bolje zaščitimo žogo. Med obračanjem moramo paziti, da bo trup zravnani (v osi vrtenja), glava pa dvignjena in obrnjena v smeri gibanja.

V drugem primeru sprejmemo žogo, ki se je odbila od tal (v prvem delu obrata), z isto roko, jo po obratu potisnemo ob tla, nato pa preidemo v pospešeno vodenje z nasprotno roko. Pri tem obratu moramo paziti, da žoge ne zajamemo od spodaj (prekršek: nošena žoga!).

Pri vseh opisanih spremembah smeri pospešimo hitrost gibanja hkrati z drugim korakom.

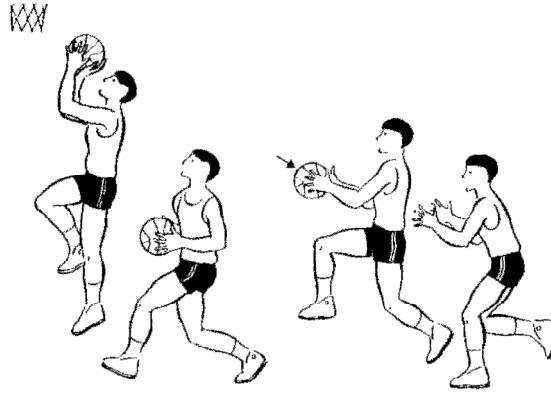
### **2.3 Lovljenje žoge**

Lovljenje je začetni element vsake akcije z žogo. To tudi pomeni, da je tesno povezano z drugimi elementi z žogo: vodenjem, podajo in metom na koš. V igri morajo biti ti prehodi iz lovljenja v druge elemente čim hitrejši in preišljeni. Pogosto predstavlja lovljenje žoge začetno fazo prehoda v vodenje, podajo ali met na koš.

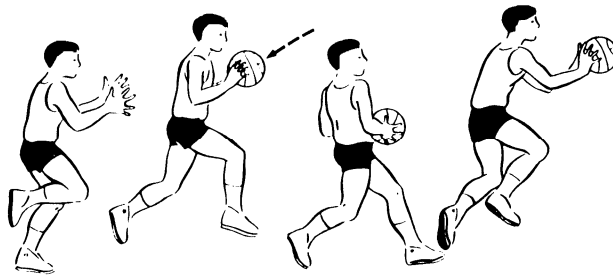
Uspešnost lovljenja je odvisna od hitrosti orientacije v prostoru in hitrosti odzivanja.

Način lovljenja žoge je odvisen od višine, hitrosti in smeri leta žoge pa tudi od položaja in gibanja igralca, ki žogo lovi.

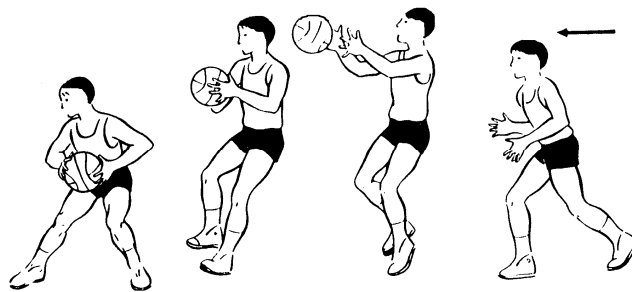
V igri lovimo žogo največkrat hkrati z izkorakom, v teku ali v skoku. To lahko storimo z obema in eno roko. Po lovljenju moramo zaščititi žogo ali takoj nadaljevati drugo akcijo.



lovljenje žoge, met po dvokoraku



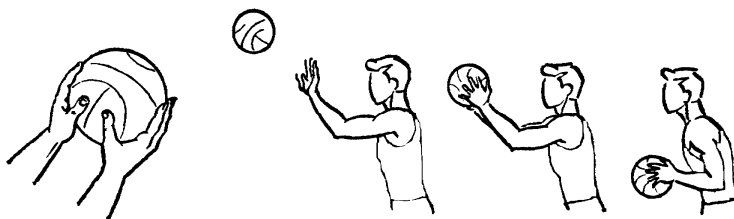
lovljenje žoge, podaja po dvokoraku



lovljenje žoge, prečno zaustavljanje

## 1) Lovljenje z obema rokama

To je najpogostejši način lovljenja, še posebno pri mlajših kategorijah igralcev in igralk.

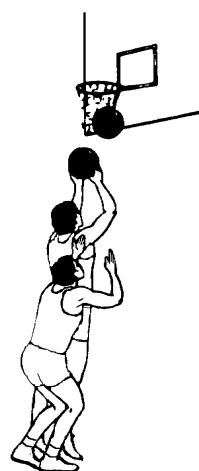


Kadar leti žoga v višini prsi, iztegnemo roke proti njej. Roke so v komolcih nekoliko pokrčene, prsti obeh rok pa oblikujejo polkroglo z nekoliko večjim obodom, kot je obod žoge. Palca sta zadaj in oblikujeta skupaj s kazalcema črko W. Na podoben način lovimo tudi žogo, ki se odbije od tal. Roke usmerimo proti tlom oziroma odbiti žogi.

V trenutku, ko se žoga dotakne blazinic prstov, jo zgrabimo, hkrati pa ublažimo silo leta z upogibanjem rok v komolcih. Po lovljenju držimo žogo pred prsmi, kjer jo zaščitimo ali takoj preidemo v naslednji element.

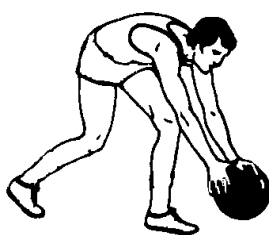


Žoge, ki letijo nad glavo, lovimo na podoben način, le da roke dvignemo v višino leta žoge. Po dotiku žoge z blazinicami prstov jo zgrabimo, nato pa z upogibanjem rok v komolcih pritegnemo nad glavo ali pred prsi.



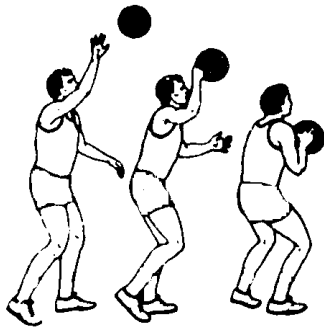
Če leti žoga visoko nad glavo, jo lovimo v skoku tako, da se v primernem trenutku močno sonožno odrinemo in zamahnemo z rokami navzgor. Roke iztegnemo proti žogi, jo zgrabimo z blazinicami prstov, pritegnemo pred prsi in doskočimo. Možno je tudi, da igralec takoj po lovljenju preide v met z odbojem ali podajo (prva podaja v protinapad).

Nizko leteče žoge lovimo tako, da spustimo roke s prsti obrnjenimi navzdol. V tem primeru oblikujejo narobe obrnjeno črko W mezinca in prstanca. Potem ko smo žogo zgrabili z blazinicami prstov, jo pritegnemo pred prsi.



Žogo, ki se kotali po tleh, lovimo (pobiramo) tako, da se pokrčimo v kolenih in sklonimo v trenutku, ko pridemo ob njo. Žogo zajamemo z eno roko od zadaj, z drugo pa od spredaj ali z obema rokama s strani. V obeh primerih oblikujejo prsti "zajemalko", ko žogo zgrabimo, jo pritegnemo pred prsi, se vzravnamo ali nadaljujemo gibanje drugače.

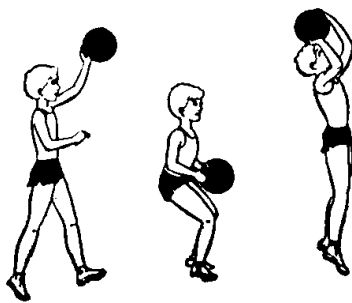
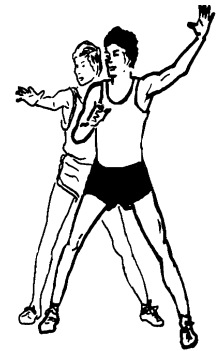
## 2) Lovljenje z eno roko



Uporabljamo ga takrat, ko žoge ne moremo uloviti z obema rokama zaradi oviranja nasprotnika ali iz drugih razlogov.

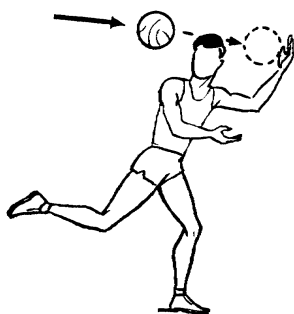
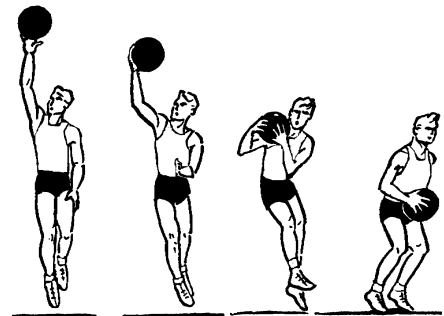
Z eno roko lovimo žoge, ki letijo visoko nad glavo ali bočno, kotaleče se žoge in žoge, ki se odbijejo od tal.

Če želimo sprejeti žogo od soigralca, mu z roko nakažemo, kam želimo dobiti žogo. Kažemo vedno z roko, ki je bolj oddaljena od obrambnega igralca. Prste roke malo pokrčimo in usmerimo proti žogi. V trenutku, ko se žoga dotakne prstov, potegnemo roko nekoliko nazaj (ublažitev) in navzdol, nakar zgrabimo žogo tudi z drugo roko in jo pritegnemo pred prsi ali v kak drug položaj, ki nam omogoči hitro nadaljevanje akcije.



Pri opisanem lovljenju lahko takoj preidemo v podajo ali met z eno roko. Prva faza lovljenja (ublažitev sile leta) je namreč začetna faza podaje ali meta.

Žogo, ki leti visoko nad glavo, lovimo v skoku. V pravem trenutku se močno sonožno odrinemo, zamahnemo z rokami navzgor, eno roko pa iztegnemo. Z blazinicami razširjenih prstov zajamemo žogo od zgoraj s strani in jo z upogibanjem roke v komolcu pritegnemo v drugo roko ter pred prsi. V zraku trup nekoliko predklonimo in doskočimo.

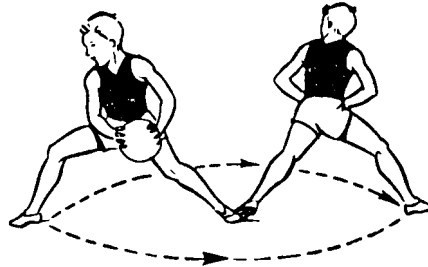


Žogo, ki leti proti nam za hrbtom, lovimo tako, da se med tekom obrnemo proti njej in postavimo prednjo roko v višino leta žoge. Ko se žoga dotakne prstov, jo zgrabimo tudi z drugo roko in preidemo v ustrezno nadaljevanje (zaustavljanje, podajo ali met).

## 2.4 Pivotiranje

Pivotiranje je obračanje igralca z žogo okoli stojne noge. Obrača se lahko v smeri obraza (prednji–zunani obrat) ali v smeri hrbta (zadnji–notranji obrat). Z njim si išče igralec boljši položaj za nadaljevanje napadalne akcije (na primer za met na koš, prodor, podajo) ali za zaščito žoge.

Smo v nizki napadalni preži. pred seboj ali ob boku (tam, kjer obrambnega igralca), komolca razširjena. Obračamo se na noge tako, da prenašamo težo stojne noge na nogo, s katero korake (pivotiramo).



Žogo držimo  
ni  
sta  
prstih stojne  
telesa s  
delamo

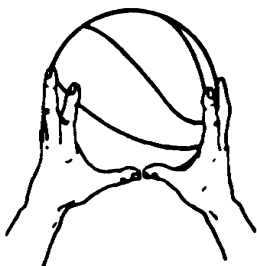
V pivotiranje lahko preidemo, ko smo ulovili žogo na mestu ali ko smo se zaustavili po vodenju.

## 2.5 Podajanje žoge

Podajamo lahko na več načinov. Izbira je odvisna od igralnih okoliščin. Čim več načinov podajanja obvlada igralec, uspešnejši bo v igri. Podaje morajo biti hitre, točne, pravočasne in presenetljive za nasprotnika. Če je potrebno, lahko izvedemo pred podajo varanje meta, prodora ali podaje.

V skoku podamo le v primeru, ko ne moremo drugače in ko je soigralec pripravljen na sprejem žoge.

Pri začetnikih zahtevamo popolno iztegnitev rok, kasneje pa naj podajajo iz zapestja. Take podaje so hitrejše.



Kadar podajamo z obema položimo prste obeh rok da oblikujeta oba kazalca W.

Pri podajah z eno roko prstih ene roke tako, da njeni sredini.



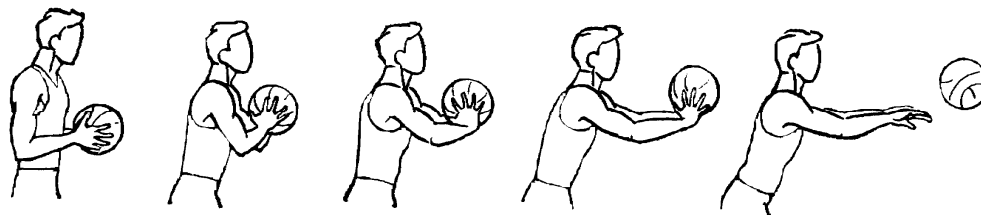
rokama,  
na žogo tako,  
in palca črko

leži žoga na  
je kazalec na

Pri posrednih podajah podajamo v tla. Podati moramo tako, da se žoga odbije v izhodiščni položaj igralca, ki jo lovi.

Kadar podajamo na mestu, lahko naredimo izkorak za podano žogo z nestojno nogo (stojno lahko pri tem dvignemo).

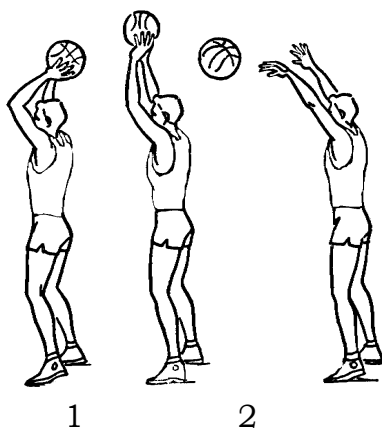
### 1) Podaja z obema rokama izpred prsi



Žogo držimo z obema rokama pred prsmi. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v ramenih in komolcih. Z upogibanjem in zasukom zapestij pa damo žogi ustrezno smer in vrtenje. Podajamo lahko neposredno ali z odbojem od tal. Kadar podajamo na večjo razdaljo, naredimo z žogo krožni gib od spodaj navzgor-naprej, da dobimo večji zamah.

To podajo navadno uporabljamo pri prenosu žoge in pri postavljenem napadu.

### 2) Podaja z obema rokama iznad glave

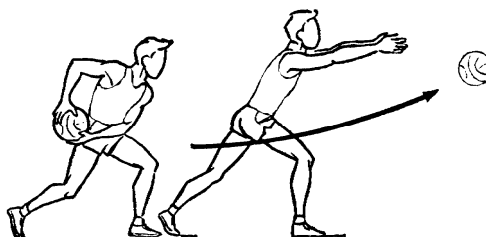


Žoga leži iznad glave na blazinicah prstov obeh rok, ki sta v komolcih nekoliko pokrčeni. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v komolcih, z upogibanjem in zasukom zapestij pa damo žogi ustrezno smer in vrtenje. Po podaji ne smemo zamahniti z iztegnjenimi rokami navzdol. Kadar želimo podati daleč, bo zamah nad glavo (nazaj-naprej) večji.

To podajo uporabljamo, kadar podajamo izpod koša (prva podaja v protinapad), pri postavljenem napadu (še posebno, če podajamo centrom). Pogosto jo uporabljajo visoki igralci, zlasti, če jih obkrožajo nižji obrambni igralci.

### 3) Podaja z obema rokama od spodaj (vročitev žoge)

Žogo držimo z obema rokama višini pasu. Ko pride mimo nas, mu z gibom iz spodaj navzgor in z iztegovanjem rok v komolcih žogo. Kadar je soigralec bolj nas, mu podamo žogo z

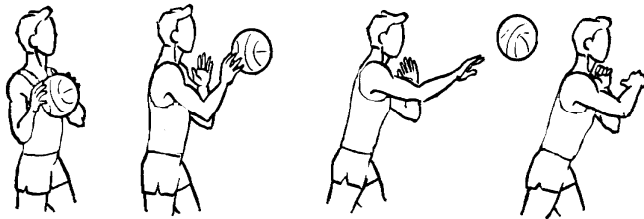


od spodaj v soigralec ramen od vročimo oddaljen od zamahom

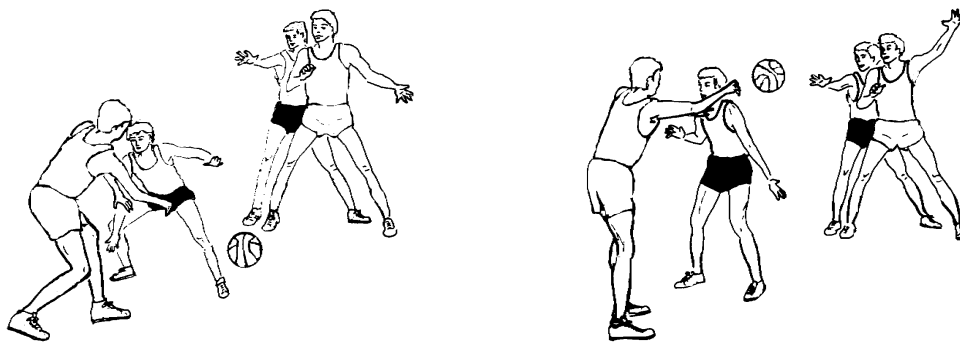
rok navzgor v ramenih, z iztegovanjem rok v komolcih in s sukanjem zapestij navzgor. Na večje razdalje podamo tako, da zamahnemo z žogo ob boku. Gib izvedemo iz ramen, smer in višino pa damo žogi s sukanjem zapestij navzgor. Podajo najpogosteje uporabljamo pri križanju z vročitvijo.

#### 4) Podaja z eno roko v višini rame in iznad rame

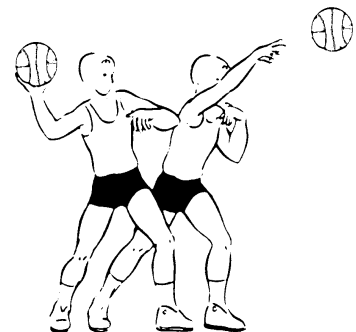
Kadar podamo z desno roko, prenesemo žogo z levo roko v višino ali iznad desne rame, nato jo z iztegovanjem desne roke v komolcu in upogibanjem



roke v zapestju podamo v želeno smer. Druga roka zapusti žogo na začetku podaje. Podamo lahko neposredno ali z odbojem od tal. Hkrati s podajo naredimo izkorak za podano žogo.



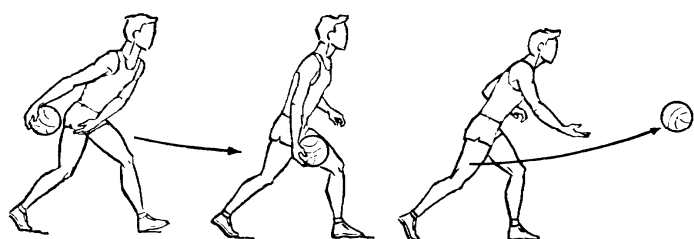
Kadar podamo na večjo razdaljo, zamahnemo z žogo nazaj tako, da zasučemo trup. Nato naredimo izkorak z nasprotno nogo, zavrtimo trup v smeri podaje in iztegnemo roko v komolcu. Z upogibanjem roke v zapestju damo žogi ustrezno vrtenje in smer. Na ta način podamo neposredno v roke soigralcu.



Opisani podaji uporabljamo pri postavljenem napadu in pri prenosu žoge (prva podaja v protinapad). Učinkovite so proti napadalnim obrambam.

#### 5) Podaja z eno roko od spodaj

Izhodiščni položaj je enak kot pri podaji z obema rokama od spodaj, soigralcu pa jo predamo na prstih in dlani ene roke tako, da nekoliko



dvignemo roko v ramenu in jo iztegnemo proti njemu v komolcu.

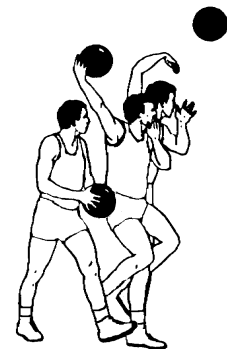
Na večjo razdaljo lahko podamo tako, da prenesemo žogo ob bok na strani žoge. Roka, s katero podamo, zajame žogo od spodaj, druga drži žogo na zgornji strani. Druga roka spremlja žogo v fazi zamaha nazaj, nato pa žogo zapusti. Podamo iz rame, komolec je iztegnjen, višino in vrtenje damo žogi z gibom iz zapestja.

Uporabljamo jo enako kot podajo z obema rokama od spodaj.

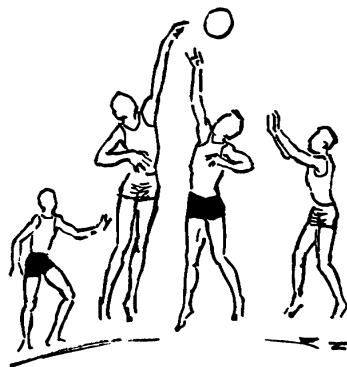
## 6) Podaja z eno roko preko glave s strani

Podaja je podobna metu z eno roko preko glave, le da je amplituda zamaha roke večja. Večja je tudi hitrost žoge, njeno gibanje pa bolj premočrtno. Podajamo lahko na mestu, v skoku in med vodenjem.

Uporabljamo jo, kadar želimo podati preko rok obrambnega igralca, med prenosom žoge ali v zaključku napada.



## 7) Podaja z odbojem z eno roko

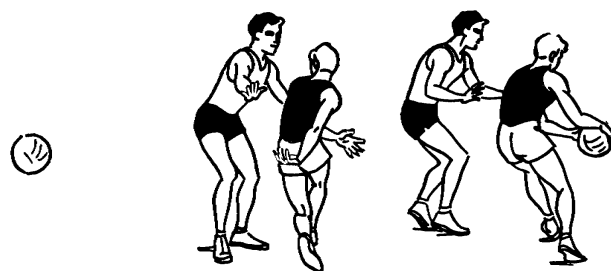


Uporabljamo jo pri sodniškem metu ali v skoku v napadu in obrambi.

Pred odzivom pregledamo, kje so soigralci, nato se pravočasno odrinemo (ko začne žoga padati navzdol) in visoko iztegnemo roko. Ko se z blazinicami prstov dotaknemo oboda žoge s strani, jo z gibom iz zapestja usmerimo k soigralcu, ki je najbolje postavljen.

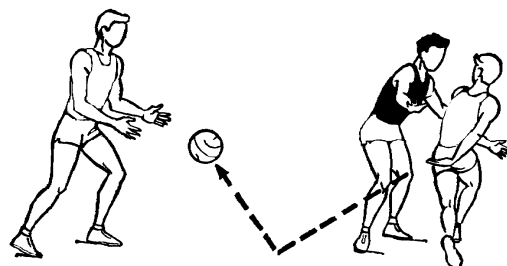
## 8) Podaja z eno roko za hrbtom

Žogo prenesemo z obema rokama iz izhodiščnega položaja ob bok. Roka, s katero podajamo, je na zunanji strani žoge, druga pa na notranji. Slednja se umakne, ko pride žoga ob bok. Sledi gib iz rame za hrbet z roko, ki drži žogo.





Smer, višino in vrtenje damo žogi z upogibanjem zapestja. Glava je obrnjena v smeri podaje.



## 9) Podaje z eno roko iz vodenja

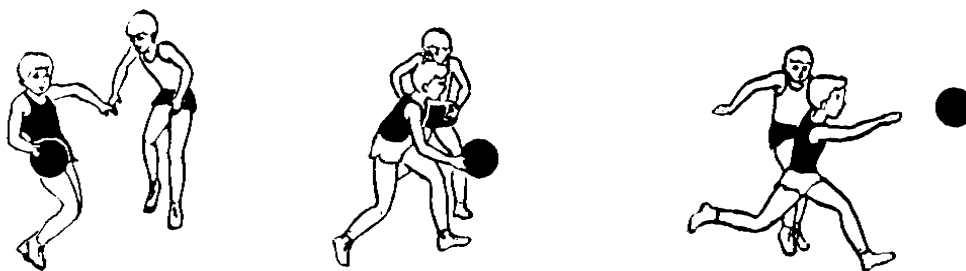
Poznamo več vrst podaj iz vodenja:

- podaja v višini rame,
- podaja od spodaj,
- podaja bočno,
- podaja z eno roko za hrbtom,
- podaja v tla (spredaj, zadaj).

Podaje so koordinacijsko zahtevne. Zahtevajo dobro obvladanje vodenja žoge. Zaradi nepredvidljivosti so izredno učinkovite tako v prenosu žoge kot tudi v postavljenem napadu.

Pri vseh podajah moramo paziti na to, da je zadnji odboj žoge od tal tako visok, da nam omogoči hiter prehod v podajo.

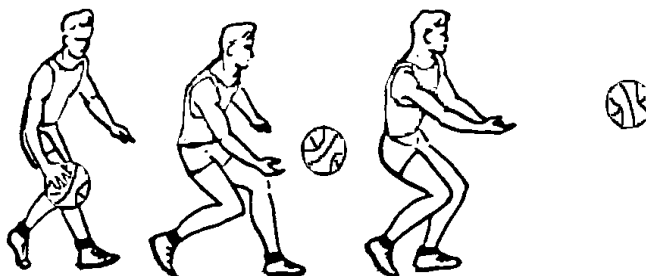
Podaja iz vodenja v višini rame



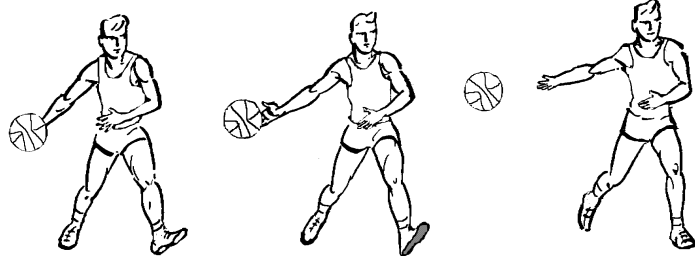
Žogo vodimo. Zadnjič potisnemo žogo tako močno ob tla, da se nam odbije v višino rame. Tu jo zajamemo z blazinicami prstov od zadaj (prsti so usmerjeni navzgor) in jo podamo na enak način kot pri podaji z eno roko v višini rame. Hkrati izkoračimo eno od nog.

### Podaja iz vodenja od spodaj

Žogo vodimo, po zadnjem odboju se mora odbiti tako visoko, da pride v višino prstov roke, ki visi iztegnjena ob strani telesa. Zajamemo jo z blazinicami prstov od spodaj z zadnje strani (prsti so usmerjeni proti tlam) in jo z gibom iz rame ter upogibanjem zapestja usmerimo v zeleno smer. Hkrati izkoračimo eno izmed nog.



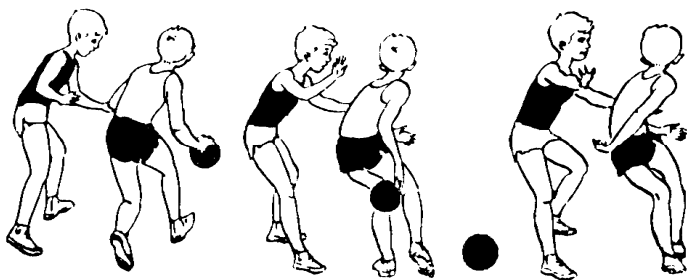
### Bočna podaja iz vodenja



Žogo vodimo. Po zadnjem odboju se mora odbiti v višino pasu ali prsi, vendar za dolžino roke ob bok. Z blazinicami prstov jo zajamemo od zadaj (prsti so usmerjeni v stran) in jo

podamo z bočnim gibom iz rame naprej in upogibanjem zapestja ob obrambnem igralcu v zeleno smer. Hkrati naredimo korak z eno nogo v stran.

### Podaja iz vodenja za hrbtom



Žogo vodimo. Zadnji odboj mora biti tako visok kot pri prejšnji podaji. Žogo zajamemo z blazinicami prstov s prednje strani (prsti so usmerjeni v tla), nato jo s krožnim gibom iz rame prenesemo za hrbet in usmerimo z upogibanjem

zapestja v zeleno smer (neposredno ali posredno proti soigralcu).

### Podaja spredaj iz vodenja v tla

Žogo vodimo. V primernem trenutku jo po odboju od tal prestrežemo z blazinicami prstov. Nato jo usmerimo z iztegovanjem roke v komolcu in upogibanjem zapestja v tla tako, da se odbije v zeleno smer. Podaja je podobna gibu pri vodenju, le da je gib pri podaji izrazitejši. Blazinice prstov postavimo na žogo od zgoraj.

## 2.6 Meti na koš

Na koš lahko mečemo na več načinov. Izbira je odvisna od moči igralcev, igralnih okoliščin in oddaljenosti od koša.

### 2.6.1 Meti z obema rokama

Meti z obema rokama se v moderni košarki malo uporabljajo. Pogostejši so v ženski košarki, pomembno mesto pa imajo v mali košarki. Mladi igralci in igralke so preslabotni, da bi lahko z večje razdalje metali samo z eno roko, zato povsem spontano mečejo z obema rokama.

Slabotnejši mečejo z obema rokama izpred prsi ali brade (na žogo delujejo na daljši poti, zato dobi žoga večji pospešek), drugi pa z obema rokama iznad glave. Višino položaja za izmet spreminjajo tudi glede na položaj obrambnega igralca in oddaljenost od koša. Vsi trije meti so podobni podajam z obema rokama. Razlika je samo v tem, da je gib izveden proti košu, da ima žoga manjšo hitrost in da je let žoge v loku.

#### 1) *Met z obema rokama izpred prsi ali brade*

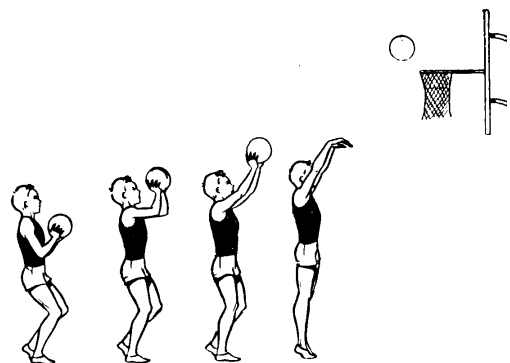
- Izhodiščni položaj

Izhodiščni položaj je vzporedna napadalna preža (kolena imamo pokrčena). Roke imamo pokrčene, žogo držimo s strani-zadaj v višini prsi ali brade. Kazalca in palca oblikujeta zadaj črko W.

Hkrati je to tudi izhodiščni položaj za izmet. Na koš gledamo nad žogo.

- Izmet

Izmet začnemo z iztegovanjem kolen in vzponom na prste. Hkrati dvigujemo žogo v višino glave proti košu. To storimo z gibom iz ramen (dvigovanje rok) in iztegovanjem v komolcih (usmerjanje žoge proti košu). Smer, lok in vrtenje dajo žogi prsti, po sukanju in blagem upogibanju v zapestjih. Žogo zavrtimo tako, da potegnemo po njenem obodu s kazalcem in sredincem obeh rok. Po izmetu smo iztegnjeni v vseh sklepih, zapestji pa sta rahlo upognjeni in zasukani navzven.



## 2) Met z obema rokama iznad glave

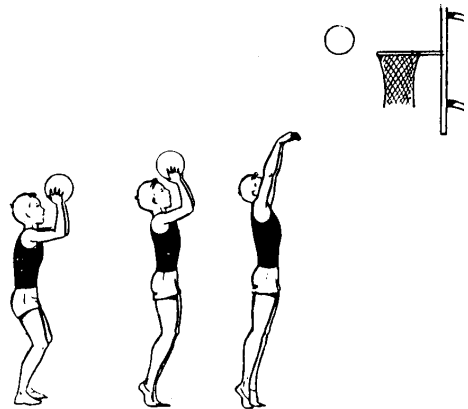
- Prenos žoge nad glavo



Iz vzporedne napadalne preže prenesemo žogo z obema rokama nad čelo. Hkrati pokrčimo kolena. Žoga leži na blazinicah prstov obeh rok. Komolce imamo pokrčene in usmerjene naprej-v stran. Deli ene in druge roke oblikujejo prevrnjeno črko U. Na koš gledamo med rokami.

- Izmet

Obe roki iztegnemo v komolcu proti košu. Smer in vrtenje damo žogi s sukanjem zapestij navzven in z njihovim blagim upogibanjem. Žogo vrtimo tako, da potegnemo po njenem obodu s kazalcem in sredincem obeh rok. Po metu so roke iztegnjene v komolcih, zasukane navzven in rahlo upognjene v zapestjih. Malo pred izmetom iztegnemo kolena in se vzpnemo na prste.



## 3) Met z obema rokama hkrati z odzivom

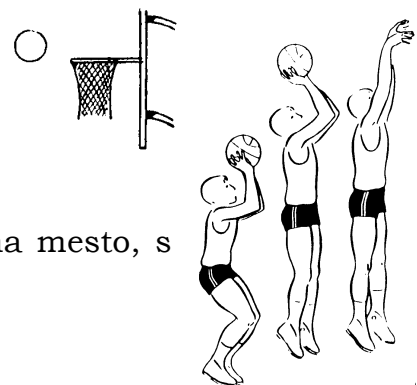
Met hkrati z odzivom je izpeljanka metov z mesta. Uporabljajo jih igralci ali igralke, ki brez pomoči mišic nog ne morejo vreči na koš ali kadar mečejo z večje oddaljenosti.

Izvedemo jih tako, da se hkrati z izmetom odrinemo. Tako damo žogi večji pospešek.

## 4) Met iz skoka z obema rokama iznad glave

Začetni položaj je enak kot pri metu z obema rokama iznad glave z mesta, le da se hkrati s prenosom žoge nad glavo odrinemo, izmet pa izvedemo, ko telo doseže najvišjo točko.

Skok mora biti navpičen, doskočiti pa moramo na mesto, s katerega smo se odrinili. Gledamo proti košu.



Izvedemo ga lahko po sprejemu žoge, po vodenju ali pivotiranju.

#### 5) Met z odbojem z obema rokama



Na ta način mečemo na koš v skoku. Navadno po tistem, ko se je žoga odbila od table ali obroča.

Ko ocenimo, kam se bo žoga odbila, se močno odrinemo in iztegnemo roke proti žogi. Med letom jo zajamemo z blazinicami prstov obeh rok in jo z gibom v zapestjih usmerimo proti košu ali v tablo, od katere se bo odbila v koš. Met uporabljajo predvsem visoki igralci.

### 2.6.2 Meti z eno roko z mesta

Čeprav je met z eno roko z mesta temeljni met, ki ga mora obvladati vsak igralec, se danes v igri zelo redko uporablja. Uporabljamo ga le pri izvajanju prostih metov in v prvi fazi učenja meta iz skoka.

Igralci, ki nimajo dovolj moči, mečejo na koš običajno z eno roko izpred prsi ali brade, močnejši igralci pa iznad glave.

Začetni položaj telesa in žoge je pri obeh metih enak, razlikujeta pa se v položaju žoge za izmet.

Stopala so v širini ramen. Postavljena so vzporedno ali je noga na strani roke, s katero mečemo na koš, nekoliko pomaknjena naprej. Telo imamo vzravnan, pogled pa usmerjen proti košu. Žogo držimo z obema rokama pred prsmi.

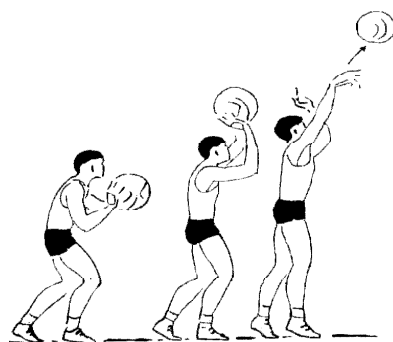
#### 1) Met z desno roko izpred prsi ali brade

- Izhodiščni položaj

Pri metu izpred prsi ali brade je desna roka za žogo (pred desno stranjo prsi ali brade), kazalec pa na njeni sredini. Prsti so razprti. Leva roka potiska žogo ob strani proti desni roki. To je hkrati položaj za izmet.

- Izmet

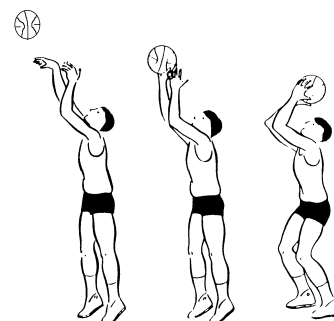
Žogo potisnemo proti košu z iztegovanjem desne roke navzgor (s kazalcem ob desni strani glave) in naprej proti košu. Z upogibanjem roke v zapestju damo žogi ustrezno smer, lok in vrtenje. Žogo zavrtimo tako, da potegnemo po njenem obodu s kazalcem in sredincem. Malo pred izmetom se iztegnemo v kolenih in vzpnemo na prste. Na koš gledamo najprej preko žoge, v sklepni fazi pa med rokami. Po izmetu sta kazalec in sredinec usmerjena proti košu. Leva roka sledi gibanju desne roke le začetni del poti in ne sodeluje pri izmetu.



## 2) Met z desno roko iznad glave

- Izhodiščni položaj

Žogo prenesemo po najkrajši poti nad glavo. Hkrati pokrčimo kolena. Med prenosom žoge zasučemo desno roko tako, da pride pod žogo, levo roko pa prislonimo ob levo stran žoge.



- Položaj za izmet



Žoga leži na blazinicah prstov desne roke nad desno polovico temena. Kazalec je nad desno stranjo glave. Prsti morajo biti primerno razširjeni, komolec usmerjen proti košu, vsi trije deli roke pa morajo oblikovati prevrnjeno črko U. Z levo roko držimo žogo s strani. Na koš gledamo med rokami.

- Izmet

Desno nadlaht nekoliko dvignemo, nato iztegnemo roko v komolcu proti košu. Z upogibanjem roke v zapestju damo žogi ustrezno smer, lok in vrtenje (po obodu žoge potegnemo s kazalcem in sredincem). Malo pred izmetom se iztegnemo tudi v kolenih in vzpnemo na prste.

Tudi pri tem metu sledi leva roka gibanju desne roke le začetni del poti in ne sodeluje pri izmetu. Po izmetu mora biti telo vzravnan, desna roka pa iztegnjena, nekoliko upognjena v zapestju, kazalec in sredinec pa usmerjena proti košu.

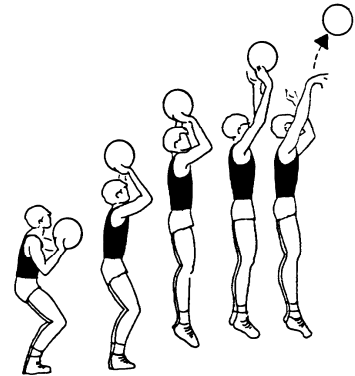


### 3) Meti z eno roko hkrati z odrivom

Meti hkrati z odrivom so izpeljanka metov z mesta. Uporabljajo jih igralci ali igralke, ki brez pomoči mišic nog ne morejo vreči na koš ali kadar mečejo z večje oddaljenosti. Izvedemo jih tako, da se hkrati z izmetom odrinemo. Tako damo žogi večji pospešek.

#### 4) Met iz skoka z eno roko iznad glave

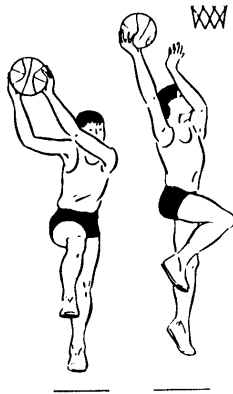
Začetni položaj je enak kot pri metu z eno roko iznad glave z mesta, le da se hkrati s prenosom žoge nad glavo odrinemo, izmet pa izvedemo, ko telo doseže najvišjo točko. Skok mora biti navpičen, doskočiti pa moramo na mesto, s katerega smo se odrinili. Gledamo proti košu.



Met iz skoka z eno roko prevladuje v današnji košarki. Izvedemo ga lahko po sprejemu žoge, po vodenju in po pivotiranju.

#### 5) Met z eno roko preko glave s strani

Ta met uporabljajo največkrat centri in krilni igralci, ki so s hrbtom ali bokom obrnjeni proti košu in želijo vreči preko rok obrambnega igralca. Met lahko izvedemo na mestu, v skoku in iz gibanja.



Proti košu smo obrnjeni z bokom. Kadar mečemo z desno roko, izvedemo korak z levo nogo v smeri koša, nakar se vzpnemo na prste te noge ali odrinemo. Hkrati z dvigovanjem telesa prenesemo žogo z obema rokama do višine rame, nato pa naprej z desno roko skozi odročenje nad glavo. V najvišji točki skoka vržemo na koš tako, da potisnemo žogo proti košu z upogibom zapestja proti glavi. S tem damo žogi tudi ustrezno smer, lok in vrtenje.

Po izmetu mora biti telo vzravnan, desna roka iztegnjena, nekoliko upognjena v zapestju, prsti pa usmerjeni proti košu.

Nasprotna roka sledi desni roki del poti, nato jo pokrčeno prenesemo v višino nasprotne rame (če želimo še bolj zaščititi žogo, lahko tudi od strani nad glavo). Pogled imamo usmerjen proti košu.

V igri se pogosteje uporablja različica tega meta, pri kateri prenesemo žogo nad glavo pred ramo.

Visoki igralci pogosto mečejo na koš preko glave po sonožnem odzivu. Pri metu te vrste so v zraku stabilnejši.

### 6.3 Meti iz gibanja z enonožnim odzivom

Mete iz gibanja izvajajo igralci največkrat z eno roko na tri načine:

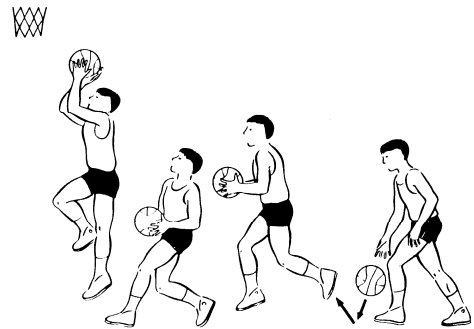
- iznad glave,
- od spodaj (polaganje žoge),
- preko glave s strani.

Pri teh metih morajo obvladati levi in desni košarkarski dvokorak. Igralec mora imeti dober občutek za uravnavanje hitrosti, dolžine korakov in višine odziva.

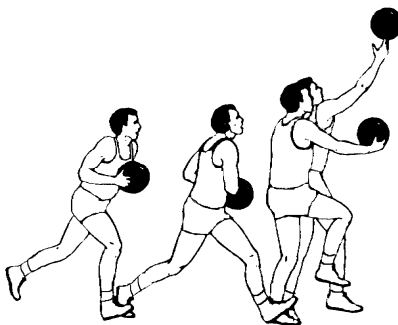
Med vodenjem potisnemo žogo zadnjič ob tla pred zadnjima dvema korakoma. Ko naredimo predzadnji korak, žogo ulovimo, sledita zadnji korak in odziv (zamašna noga zamahne pokrčena navzgor). Na koš vržemo z roko, ki je na strani zamašne noge.

#### 1) Met z eno roko iznad glave po dvokoraku

Podoben je metu iz skoka s sonožnim odzivom, le da se odrinemo z eno nogo. Hkrati z odzivom prenesemo žogo z roko na strani zamašne noge nad glavo (druga roka spremlja žogo tako, da jo drži ob strani). V mrtvi točki skoka izvedemo izmet tako kot pri metu iz skoka s sonožnim odzivom. Prsti roke, na kateri leži žoga nad glavo, so usmerjeni nazaj.



#### 2) Met z eno roko od spodaj (polaganje žoge) po dvokoraku



V trenutku odziva z levo nogo prenesemo žogo na prste in dlan desne roke (prste imamo usmerjene proti košu). Nato jo usmerimo proti košu z dvigom roke v ramenu in iztegovanjem v komolcu. Hkrati zasučemo tudi trup tako, da je v liniji z roko, s katero mečemo na koš. Izmet izvedemo z iztegovanjem roke v komolcu in blagim upogibanjem zapestja. Leva roka sledi desni le začetni del poti. Na koš lahko vržemo neposredno,



in sicer tako, da jo položimo v koš ali z odbojem od table.

### **3) Met z eno roko preko glave s strani po dvokoraku**



Med odzivom z levo nogo zamahnemo z zamašno nogo sproščeno navzgor. Hkrati z dvigovanjem telesa prenesemo na desni roki žogo iz izhodiščnega položaja ob rami nad glavo. Nato izvedemo v najvišji točki skoka izmet tako, da potisnemo žogo proti košu z upogibanjem zapestja proti glavi. S tem damo žogi tudi ustrezno smer, lok in vrtenje.

Nasprotna roka sledi desni roki del poti, nato jo pokrčeno prenesemo v višino nasprotne rame. Pogled imamo usmerjen proti košu.

## **2.7 Varanja**

Z varanjem želimo preslepiti nasprotnika, ga spraviti iz ravnotežja ali zмести.

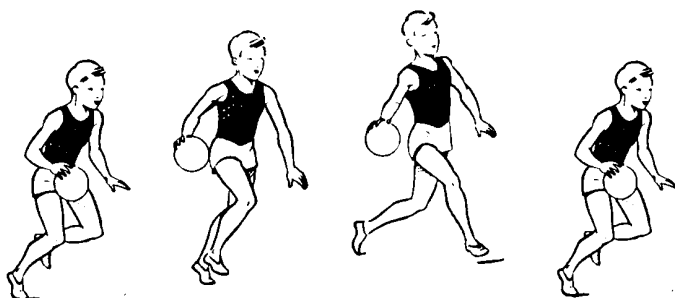
Varanje bo uspešno, če bo izvedeno prepričljivo in z enako hitrostjo kot pravo gibanje. Pri tem lahko uporabimo vse elemente košarkarske tehnike z žogo in brez nje.

Sestoji iz dveh gibanj. Prvo je varajoče. Izvedeno mora biti prepričljivo (primerno hitro). Z drugim poskušamo izkoristiti zmedo pri nasprotniku. Izvedeno mora biti hitro.

V nadaljevanju bodo opisana samo varanja z žogo. Varanja brez žoge so opisana pri tehniki brez žoge. Vezana so na spremembe ritma in smeri.

### **1) Varanja z zaustavljanjem in spremembami ritma med vodenjem**

Med vodenjem se za trenutek zaustavimo, nekoliko vzravnamo glavo in trup, nato pa hitro nadaljujemo prejšnje gibanje.



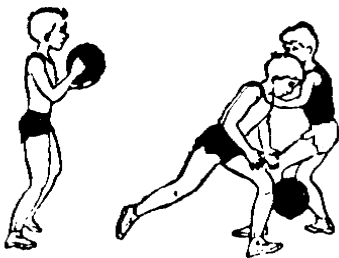
## 2) Varanja s spremembami smeri med vodenjem

To so najpogostejša varanja. Opisana so pri spremembah smeri. Tu bomo opisali le eno izmed varanj, ki ni opisano.

Med vodenjem z desno roko se zaustavimo diagonalno z levo nogo naprej. Takrat tudi potisnemo žogo ob tla. Nato stopimo korak nazaj z desno nogo, dvignemo trup in glavo (kot da bi želeli preiti v met). Ko se obrambni igralec odzove na varanje, hitro prenesemo težo naprej na levo nogo, potisnemo žogo z desno roko proti tlam in prodremo mimo njega.

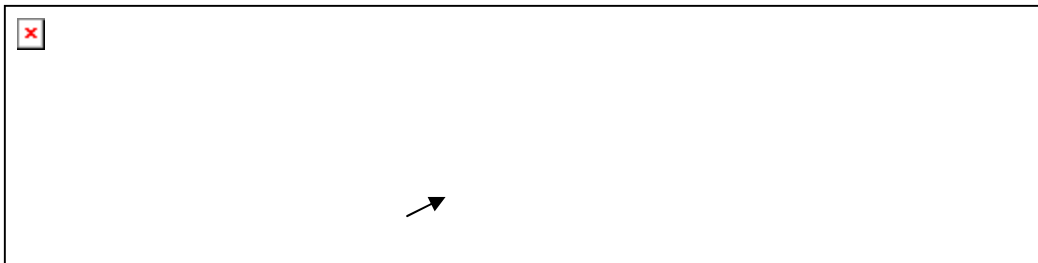
## 3) Varanje meta na koš ali podaje, prehod v prodor

Smo v napadalni preži, z obrazom obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Pred

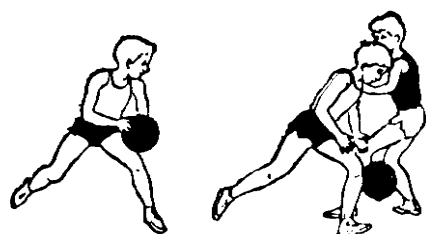


prodorom se nekoliko vzravnamo in dvignemo žogo (posnemamo met na koš). Pri tem ne smemo iztegniti kolen. Ko se obrambni igralec dvigne, da bi met blokiral, se znižamo in prodremo ob njem proti košu (lahko tudi podamo žogo). V prodor lahko preidemo na vse možne načine.

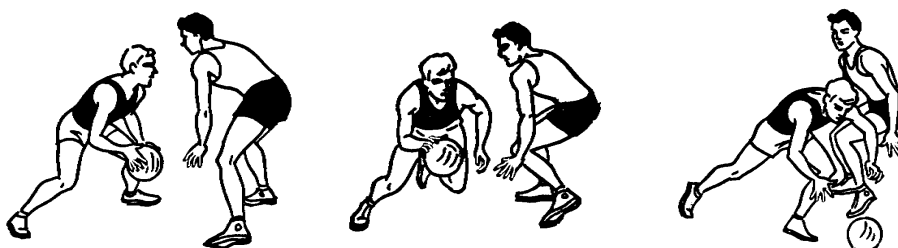
Mimo igralca lahko prodremo tudi po varanju podaje.



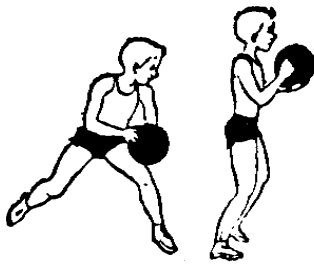
## 4) Varanje prodora, prodor



Smo v enakem položaju kot v zgornjem primeru. Z nestojno nogo naredimo izkorak naprej ali v stran. Hkrati nekoliko vzravnamo trup in glavo. Takoj ko se obrambni igralec približa, prodremo s podaljšanim vzdolžnim ali križnim korakom ob njem.



## 5) Varanje prodora, met na koš



Naš položaj je enak kot v zgornjem primeru. Z nestojno nogo naredimo kratek izkorak. Če se obrambni igralec umakne, stopimo nazaj in vržemo na koš iz skoka.

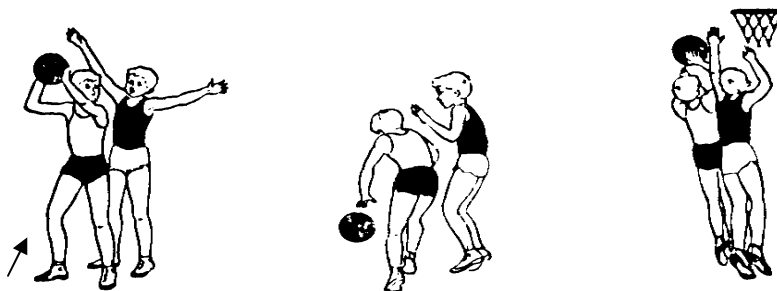
## 6) Varanje prodora in met po umiku nazaj

Z obrazom smo obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Ob njegov levi bok naredimo križni korak z levo nogo. Hkrati potisnemo žogo z desno roko ob tla. Potem stopimo z desno nogo nazaj-v stran, primemo žogo, prisunemo drugo nogo in vržemo na koš iz skoka.

Podobno akcijo lahko izvedemo tako, da naredimo z desno nogo vzdolžni korak ob levi bok obrambnega igralca in preidemo v vodenje z desno roko. Sledita korak z levo nogo naprej in ponovno potiskanje žoge ob tla, nato pa korak z desno nogo nazaj- v stran. Hkrati ulovimo od tal odbito žogo, prisunemo drugo nogo in vržemo na koš.

## 7) Varanje obrata, met iz skoka po zakoraku

Proti obrambnemu igralcu smo obrnjeni s hrbtom. Glavo zasučemo v smer stojne noge. V isto smer dvignemo žogo tako, da jo obrambni igralec vidi preko rame. Takoj ko se obrambni igralec odzove, naredimo vzdolžni zakorak z nestojno nogo ob njegov bok, potisnemo žogo z obema rokama ob tla, prisunemo drugo nogo, se močno odrinemo in vržemo na koš iz skoka.

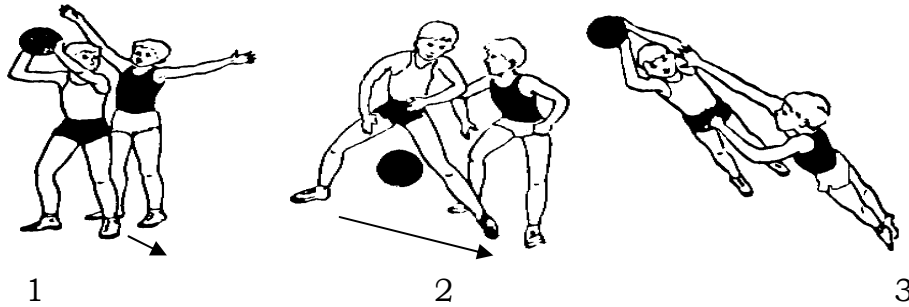


Če smo po zakoraku daleč od koša, se odrinemo proti njemu in sonožno doskočimo. Nato se močno odrinemo in vržemo na koš v skoku.

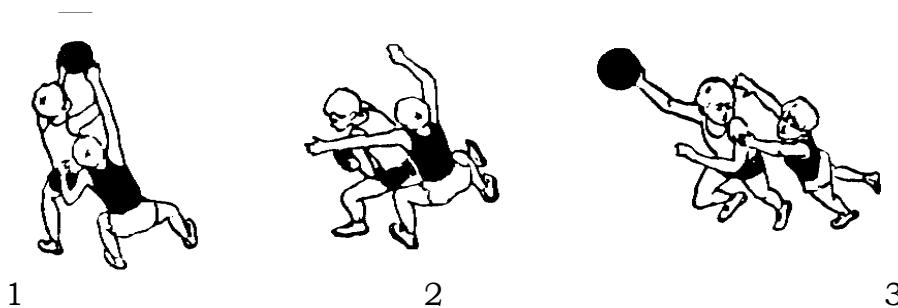
## 8) Varanje obrata, met preko glave po zakoraku

Akcija je podobna prejšnji. Vse je enako do vzdolžnega zakoraka. Izvedemo ga tako, da stopalo nestojne noge postavimo pravokotno na smer koš-noga.

Hkrati potisnemo žogo z obema rokama ob tla. Nato prisunemo drugo nogo ob prvo tako, da smo obrnjeni proti obrambnemu igralcu, se sonožno odrinemo in vržemo na koš.

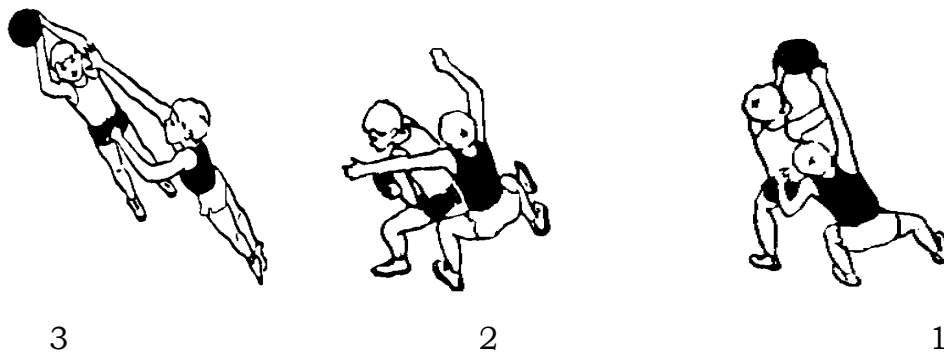


Obstaja tudi možnost, da vržemo preko glave (po enonožnem odzivu) takoj po vzdolžnem zakoraku.



### 9) Varanje prodora, met po koraku nazaj

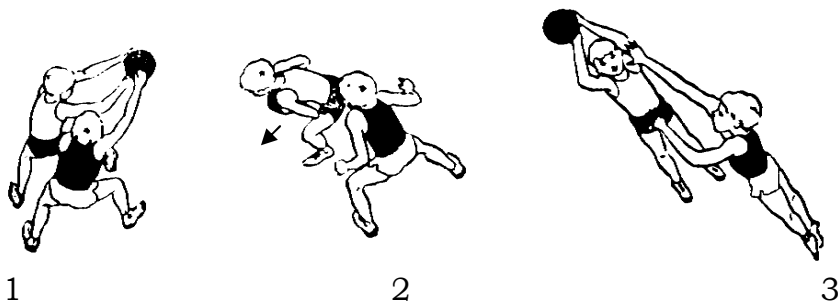
S hrbtom smo obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Z nestojno nogo naredimo hiter vzdolžni zakorak ob bok obrambnega igralca. Hkrati potisnemo žogo v tla. Nato stopimo z drugo nogo korak nazaj-v stran, prisunemo prvo nogo, se odrinemo in vržemo na koš.



### 10) Varanje obrata, met po obratu

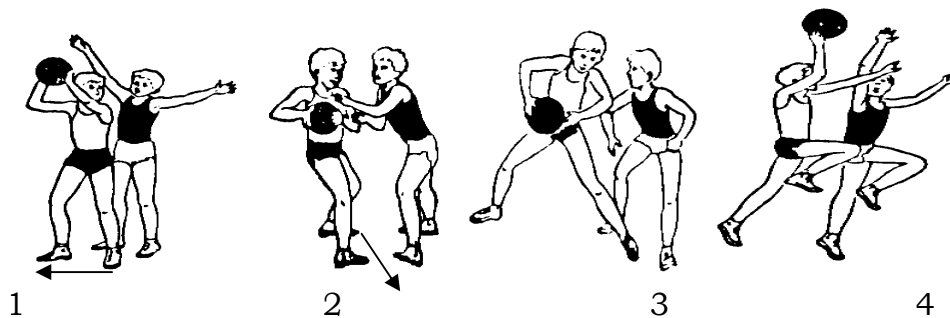
Proti obrambnemu igralcu smo obrnjeni s HRBTOM. Glavo zasučemo v smer nestojne noge. V isto smer dvignemo žogo tako, da jo obrambni igralec vidi

preko rame. Takoj ko se obrambni igralec odzove, naredimo zunanji (če je obrambni igralec blizu) ali notranji obrat (če je obrambni igralec daleč) proti košu (za 180 stopinj). Nato se odrinemo in vržemo na koš.



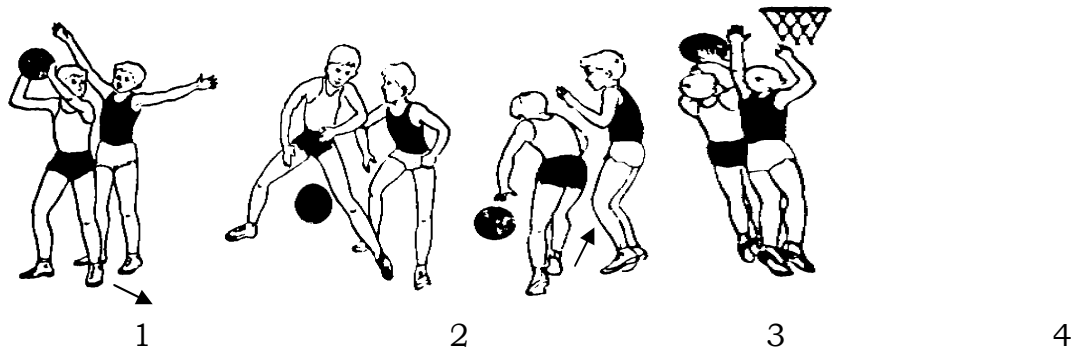
### 11) Obrat proti košu, varanje meta, prodor z metom preko glave

Smo v enakem položaju kot pri prejšnji akciji. Z zunanjim ali notranjim obratom se obrnemo proti obrambnemu igralcu (okoli desne noge) in varamo met. Ko se obrambni igralec približa, naredimo z nestojno nogo križni korak mimo njega, se odrinemo s te noge in vržemo na koš preko glave.



### 12) Prehod v vodenje z vzdolžnim zakorakom, met po obratu

Smo v enakem položaju kot pri prejšnji akciji. Naredimo hiter vzdolžni zakorak z nestojno nogo ob bok obrambnega igralca. Hkrati potisnemo z obema rokama žogo ob tla. Če se obrambni igralec odzove v smeri našega gibanja, naredimo drugi vzdolžni zakorak z nasprotno nogo v nasprotno smer in drugič potisnemo žogo v tla. Ko se noga dotakne tal, ujamemo žogo, se obrnemo proti košu, prisunemo drugo nogo, se odrinemo in vržemo na koš iz skoka.



Vir:

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