

PRAKTIČNI DIO ISPITA IZ PREDMETA

KOŠARKA

Uvod

Praktični dio ispita u sebi sadrži 8 kompleksnih zadataka. Svaki od zadataka zahtjeva demonstraciju nekoliko elemenata košarkaške tehnike predviđenih nastavnim planom i programom za osnovnu i srednju školu. Ispitni zadaci se demonstriraju u parovima koje kandidati unaprijed svojevremeno odaberu te s kojim nauče i uvježbaju iste. Parovi se tijekom ispitnog roka ne mogu mijesati. Kandidati imaju pravo na dva pokušaja demonstracije ispitnog zadatka. Iznimno, ispitivač može odobriti još jedan pokušaj. Ispitni zadaci se demonstriraju prema redoslijedu koji je prezentiran u nastavku. Ispitni zadaci 3,4,5,7 se izvode s obje strane tj. uz promjenu dominantne ruke, odnosno odrazne noge. Bitno je napomenuti da se radi o demonstraciji elemenata košarkaške tehnike s ciljem kvalitetne prezentacije istih učenicima osnovne i srednje škole. Zbog toga je bitno veliku pažnju posvetiti naglašavanju svih dijelova pojedinih elemenata tehnike.

OPIS ISPITNIH PITANJA

1. ISPITNO PITANJE

DODAVANJA I HVATANJA LOPTE U MJESTU

Opis zadatka:

- zadatak se izvodi u parovima. Parovi se nalaze jedan okrenut prema drugom na udaljenosti 4-5metara. Međusobno se dodaju i hvataju loptu u mjestu. Demonstracija 4 osnovne tehnike dodavanja.

- **OCJENJUJU SE:**
 1. OSNOVNI STAV S LOPTOM
 2. NAPADAČKI STAV S LOPTOM (POZICIJA TROSTRUKE PRIJETNJE)
 3. TEHNIKA HVATANJA LOPTE
 4. ČETIRI OSNOVNE TEHNIKE DODAVANJA
 - DODAVANJE S DVIJE RUKE S GRUDIJU
 - DODAVANJE S DVIJE RUKE IZNAD GLAVE
 - DODAVANJE JEDNOM RUKOM GURANJEM
 - DODAVANJE JEDNOM RUKOM IZNAD RAMENA

NAČEŠĆE POGREŠKE PRILIKOM DEMONSTRACIJE ISPITNOG PITANJA

- NEPRAVILNA TEHNIKA HVATANJA LOPTE (POLOŽAJ DLANOVA, NEDOSTATAK FAZE AMORTIZACIJE),
- NEPRAVILNO FORMIRANJE OSNOVNOG STAVA S LOPTOM (LAKTOVI SU NEPRIRODNO RAŠIRENI, NEPRAVILNO DRŽANJE LOPTE),
- NEPRAVILNO FORMIRANJE NAPADAČKOG STAVA S LOPTOM (PODLAKTICA OKOMITA NAD PODLOGOM, DRŽANJE LOPTE NA GORNJOJ, A NE NA STRAŽNJOJ POLUTCI LOPTE),
- KOD TEHNIKE DOD. S DVIJE RUKE S GRUDIJU: NEDOSTATAK NAGLAŠENE POLUKRUŽNE KRETNJE U PRVOJ FAZI DOD., NEISPRUŽENE RUKE U ZGLOBU LAKTA, NEDOSTATAK ZAVRŠNE FAZE U ZGLOBU ŠAKE, NEPRAVILNA ISKORAČNA NOGA U ODNOSU NA TEHNIKU HVATANJA LOPTE,
- KOD TEHNIKE DOD. S DVIJE RUKE IZNAD GLAVE: PODIZANJE LOPTE IZA GLAVE, NARUŠAVANJE STABILNOSTI TIJELA, NEDOSTATAK NAGLAŠENOG ZAVRŠETKA U ZGLOBU ŠAKE,

- KOD TEHNIKE DOD. JEDNOM RUKOM GURANJEM: NEPRAVILNA OSNOVNA POZICIJA, ROTACIJA TIJELA, NEDOSTATAK NAGLAŠENOG ZAVRŠETKA U ZGLOBU ŠAKE, DRUGA RUKA NE PRATI POKRET DOMINANTNE RUKE,

- KOD TEHNIKE DOD. JEDNOM RUKOM IZNAD GLAVE: NEPRAVILNA TEHNIKA PODIZANJA LOPTE, DRUGA RUKA U NEPRAVILNOM POLOŽAJU PRILIKOM IZBAČAJA LOPTE, NEPRAVILAN ISKORAK.

2. ISPITNO PITANJE

DODAVANJE I HVATANJE LOPTE U KRETANJU I UBACIVANJE NAKON HVATANJA DODANE LOPTE (KRIS-KROS)

Opis zadatka:

- zadatak se izvodi u trojkama. Naziv vježbe je „osmica“, „kris-kros“. Uključuje dodavanja i hvatanje lopte u kretanju te ubacivanje nakon hvatanja dodane lopte tehnikom odozgora.

Pravilo kretanja je da se uvijek nakon dodavanja igrač kreće iz igrača kojem je dodao lopta. Zadatak se izvodi tri puta kako bi svaki od ispitanika jednom demonstrirao tehniku ubacivanja.

- **OCJENJUJE SE:** 1. TEHNIKA DODAVANJA LOPTE U KRETANJU
2. TEHNIKA HVATANJA LOPTE U KRETANJU
3. TEHNIKA UBACIVANJA NAKON HVATANJA DODANE LOPTE TEHNIKOM ODOZGORA

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEKOORDINIRANOST RUKU I NOGU PRILIKOM HVATANJA LOPTE
- PREVELIKI BROJ KORAKA NAKON HVATANJA, A PRIJE DODAVANJA LOPTE,
- POGREŠNA ODRAZNA NOGA PRILIKOM TEHNIKE UBACIVANJA,
- NEPRAVILNA TEHNIKA PODIZANJA LOPTE I ZAVRŠNA FAZA UBACIVANJA,
- JEDNONOŽAN DOSKOK.

3. ISPITNO PITANJE

PIVOTIRANJE, POLAZAK U VOĐENJE, PRAVOCRTNO VOĐENJE LOPTE, UBACIVANJE NAKON VOĐENJA TEHNIKOM ODOZGORA (OSNOVNO UBACIVANJE)

Opis zadatka:

- Zadatak se izvodi samostalno. Lopta se odbija od ploče te dolazi u posjed ispitanika koji je leđima okrenut prema željenom pravcu kretanja. Slijedi pivotiranje za 180 stupnjeva te ispravan polazak u vođenje, pravocrtno vođenje lopte duž cijelog košarkaškog igrališta te ubacivanje nakon vođenja tehnikom odozgora. Nakon toga se zadatak ponavlja s druge strane s uključenom drugom rukom kao dominantnom prilikom izbačaja te sukladno tome odraznom nogom.

- **OCJENJUJE SE:**
 1. TEHNIKA PIVOTIRANJA
 2. TEHNIKA POLASKA U VOĐENJE SUPROTNOM RUKOM OD NOGE KOJA JE PRVA ISKORAČILA
 3. TEHNIKA PRAVOCRTNOG VOĐENJA LOPTE
 4. TEHNIKA OSNOVNOG UBACIVANJA

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- PODIZANJE TEŽIŠTA TIJELA PRILIKOM PIVOTIRANJA,
- NEPRAVILAN KOŠARKAŠKI STAV PRILIKOM I NAKON PIVOTIRANJA,
- NEPRAVILAN POLAZAK U VOĐENJE (KRIVOM NOGOM U ODNOSU NA PRETHODNO PIVOTIRANJE, NEPRAVILAN I NEDOVOLJAN POTISAK LOPTE),
- NEDOSTATAK FAZE AMORTIZACIJE TIJEKOM PRAVOCRTNOG VOĐENJA LOPTE, GLEDANJE LOPTE, NEKORDINIRANOST KRETANJA TIJELA S VOĐENJEM LOPTE,

- NEPRAVILNA ODRAZNA NOGA PRILIKOM DEMONSTRACIJE TEHNIKE OSNOVNOG UBACIVANJA,
- „NABACIVANJE LOPTE“, NEDOSTATAK DEMONSTRACIJE PODIZANJA LOPTE UZ TIJELO, SPUŠTANJE NEDOMINANTNE RUKE PRILIKOM ZAVRŠNE FAZE UBACIVANJA,
- NEDOSTATAK ZAVRŠETKA U ZGLOBU ŠAKE,
- ROTACIJA TIJELA PRILIKOM IZBACIVANJA LOPTE,
- NEPRAVILAN I JEDNONOŽNI DOSKOK,
- NEDOVOLJNA UVJEŽBANOST OSNOVNOG UBACIVANJA S OBJE RUKE.

4. ISPITNO PITANJE

PARALELNO ZAUSTAVLJANJE, PIVOTIRANJE, DODAVANJE LOPTE, FINTA POLASKA U VOĐENJA, POLAZAK U VOĐENJE, UBACIVANJE NAKON OKRETA TEHNIKOM ODOZGORA

Opis zadatka:

- zadatak se izvodi u parovima. Prvi od ispitanika nalazi se u kutu igrališta, lice okrenutim prema suprotnoj strani. Partner s loptom se nalazi na vrhu reketa. Nakon pravocrtnog kretanja po bočnoj liniji, u ravnini s vrhom reketa slijedi dodavanje i hvatanje lopte te zaustavljanje paralelnom tehnikom. Ispitanik s loptom pivotira i dodaje loptu suigraču koji mu prilazi te se postavlja u poziciju za uručenje lopte, leđima okrenut košu. Drugi ispitanik prilazi i uzima loptu, radi fintu u lijevu stranu te polazak u vođenje u desnu stranu. Slijedi ubacivanje nakon okreta tehnikom odozgora. Zadatak se nakon toga ponavlja i sa druge strane.

- **OCJENJUJE SE:**
 1. TEHNIKA PARALELNOG ZAUSTAVLJANJA
 2. PIVOTIRANJE I DODAVANJE LOPTE
 3. FINTA I POLAZAK U VOĐENJE
 4. TEHNIKA UBACIVANJA NAKON OKRETA TEHNIKOM ODOZGORA

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILNA TEHNIKA ZAUSTAVLJANJA (POTREBNO JE NAGLASITI TEHNIKU „KROZ PETE NA PUNO STOPALO“,
- NEPRAVILNO PIVOTIRANJE, KRIVA PIVOT NOGA PRILIKOM DODAVANJA,
- NEPRAVILAN POLOŽAJ LOPTE PRILIKOM FINTE,
- PODIZANJE STAJNE NOGE PRILIKOM KRETANJA U VOĐENJE,

- PODIZANJE TEŽIŠTA TIJELA PRILIKOM POLASKA U VOĐENJE,
- NEPRAVILAN I NEKOORDINIRAN ISKORAK NOGE KOJA PRETHODI ODRAZU,
- NEPRAVILAN POLOŽAJ STOPALA ODRAZNE NOGE,
- ROTACIJA TIJELA U ZRAKU U FAZI ODRAZA,
- NEPRAVILAN I JEDNONOŽAN DOSKOK.

5. ISPITNO PITANJE

POLAZAK U VOĐENJE, PRAVOCRTNO VEĐENJE LOPTE, DIJAGONALNO ZAUSTAVLJANJE, PIVOTIRANJE – UBACIVANJE NAKON HVATANJA DODANE LOPTOM TEHNIKOM ODOZGORA

Opis zadatka:

- Oba ispitanika se nalaze na središnjoj liniji svaki na jednoj polovici između centra igrališta i bočne linije. Ispitanik s loptom kreće u vođenje lopte te se dijagonalno zaustavlja negdje oko polovice linije polja ograničenja te pivotira prema suprotnoj strani. Tada kreće drugi ispitanik koji hvata loptu u kretanju te vrši ubacivanje nakon hvatanja dodane lopte tehnikom odozgora. Zadatak se ponavlja s obje strane. Nakon toga slijedi promjena ispitanika.

- OCJENJUJE SE:

ispitanik I

1. POLAZAK U VOĐENJE
2. DIJAGONALNO ZAUSTAVLJANJE
3. PIVOTIRANJE I DODAVANJE NAKON
DIJAGONALNOG ZAUSTAVLJANJA

Ispitanik II

1. UBACIVANJE NAKON HVATANJA DODANE
LOPTE TEHNIKOM ODOZGORA

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILAN POLAZAK U VOĐENJE,
- NEPRAVILNA I NEKOORDINIRANA TEHNIKA DIJAGONALNOG ZAUSTAVLJANJA,
- NEPRAVILNO PIVOTIRANJE, NEPOŠTIVANJE PRAVILA O STAJNOJ NOZI PRILIKOM DODAVANJA LOPTE,

- NEPRAVILNA TEHNIKA HVATANJA LOPTE U KRETANJU,

- NEPRAVILNA TEHNIKA UBACIVANJA NAKON HVATANJA DODANE LOPTE (ROTACIJA TIJELA, KRIVA ODRAZNA NOGA, NEPRAVILNO PODIZANJE LOPTE, NEDOSTATAK ZABRŠNE FAZE, JEDNONOŽNI DOSKOK).

6. ISPITNO PITANJE

PROMJENE PRAVCA I TEMPA KRETANJA (PREDNJA (OSNOVNA) I OKRETOM, SKOK ŠUT)

Opis zadatka:

- Zadatak se izvodi samostalno. Ispitanik se nalazi u kutu igrališta. Preko polovice igrališta demonstrira dvije prednje promjene pravca i tempa kretanja te dvije promjene pravca i tempa kretanja okretom. Nakon toga slijedi sunožan naskok i skok šut.

- **OCJENJUJE SE:**
 1. PREDNJA PROMJENA PRAVCA I TEMPA KRETANJA
 2. PROMJENA PRAVCA I TEMPA KRETANJA OKRETOM
 3. SKOK ŠUT

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILNA TEHNIKA PREDNJE PROMJENE PRAVCA KRETANJA (VISOKO TEŽIŠTE TIJELA, NEPRAVILAN POLOŽAJ STOPALA, NEPRAVILAN I NEDOVOLJAN POTISAK LOPTE),
- NEDOSTATAK PROMJENE TEMPA KRETANJA,
- NEPRAVILNA TEHNIKA PROMJENE PRAVCA KRETANJA OKRETOM (VISOKO TEŽIŠTE TIJELA, LOPTA DALEKO OD TIJELA I VAN KONTROLE, NEPRAVILNA ROTACIJA TIJELA, NEPRAVILAN POLOŽAJ STOPALA U NOVOM PRAVCU KRETANJA, NEPRAVILAN POTISAK LOPTE),
- NEPRAVILNA TEHNIKA SKOK ŠUTA (DVOTAKTNI ODRAZ, NEDOSTATAK POLUKRUŽNE KRETNJE PRILIKOM PODIZANJA LOPTE, IZBACIVANJE

LOPTE PRIJE FAZE ODRAZA, ZABACIVANJE LOPTE IZNAD GLAVE,
ROTACIJA TIJELA PRILIKOM FAZE LETA, NEDOSTATAK ZAVRŠNE FAZE
IZ ZGLOBA ŠAKE, JEDNONOŽNI DOSKOK).

7. ISPITNO PITANJE

UBACIVANJE JEDNOM RUKOM IZNAD GLAVE – HOROG

Opis zadatka:

- zadatak se izvodi uz pomoć asistenta. Ispitanik se nalazi na sjecištu čeone linije i početka polja ograničenja. Započinje polukružnu kretnju te hvata loptu u zraku, ostvaruje dva kontakta s podlogom te demonstrira tehniku ubacivanja s jednom rukom iznad glave (horog). Zadatak se ponavlja s obje strane.

- **OCJENJUJE SE:** 1. TEHNIKA IZVOĐENJA HOROGA

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILNA KRETNJA TIJELA,
- NEPRAVILAN POLOŽAJ STOPALA PRILIKOM ODRAZA,
- NEPRAVILNA TEHNIKA HVATANJA I DOVOĐENJA U POLOŽAJ IZBAČAJA LOPTE,
- IZBACIVANJE LOPTE ISRED TIJELA,
- ROTACIJA TIJELA PRILIKOM IZBAČAJA LOPTE,
- NEDOSTATAK ZAVRŠNE FAZE IZBAČAJA S NAGLASKOM NA KRETNJU IZ ZGLOBU ŠAKE,
- SPUŠTANJE DRUGE RUKU,
- JEDNONOŽNI DOSKOK,
- NEDOVOLJNA UVJEŽBANOST HOROGA NEDOMINANTNOM RUKOM.

8. ISPITNO PITANJE

POLAZAK U VOĐENJE, DIJAGONALNO ZAUSTAVLJANJE, PIVOTIRANJE, ŠUT JEDNOM RUKOM S GRUDIJU IZ MJESTA

Opis zadatka:

- zadatak se izvodi samostalno. Ispitanik se nalazi na sjecištu čone linije i početka polja ograničenja. Kreće u vođenje prema liniji slobodnog bacanja te se dijagonalno zaustavlja u krugu za izvođenje sl. bacanja. Slijedi pivotiranje i zauzimanje pozicije za demonstraciju šuta jednom rukom s grudiju iz mjesta.

OCJENJUJE SE:

1. DIJAGONALNO ZAUSTAVLJANJE I PIVOTIRANJE
1. ŠUT JEDNOM RUKOM S GRUDIJU IZ MJESTA

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILNO I NEKOORDINIRANO ZAUSTAVLJANJE,
- ZAUZIMANJE NEPRAVILNOG POČETNOG POLOŽAJA KOD UBACIVANJA JEDNOM RUKOM S GRUDIJU IZ MJESTA,
- PODIZANJE LOPTE (LAKTA) PREMA CENTRALNOJ POZICIJI,
- ROTACIJA TIJELA PRILIKOM IZBAČAJA,
- NEPRAVILAN POLOŽAJ NEDOMINANTNE RUKE PRILIKOM IZBAČAJA LOPTE,
- JEDNONOŽNI DOSKOK.