

PRAKTIČNI DIO ISPITA IZ PREDMETA

KOŠARKA

ZA PREDMETE:

- OSNOVE SPORTSKIH IGARA
- KOŠARKA – izborni predmet

Uvod

Praktični dio ispita u sebi sadrži 4 kompleksna zadatka. Svaki od zadataka zahtjeva demonstraciju nekoliko osnovnih elemenata košarkaške tehnike. 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.

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 4-5 metara. Međusobno se dodaju i hvataju loptu u mjestu. Demonstracija 3 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.

2. ISPITNO PITANJE

VOĐENJE LOPTE U MJESTU

Opis zadatka:

- Ispitanik se nalazi na centru igrališta. Demonstrira tehniku vođenja lopte u mjestu odnosno manipulaciju loptom u mjestu.

- **OCJENJUJE SE:** 1. VOĐENJE LOPTE U MJESTU

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILNA TEHNIKA VOĐENJA LOPTE U MJESTU (gledanje lopte, nedostatak faze amortizacije – udaranje lopte, gibanje tijela u ritmu vođenja),
- NEDOVOLJNA KONTROLA LOPTE

3. ISPITNO PITANJE

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

u nastavku

PROMJENE PRAVCA I TEMPA KRETANJA U OBJE STRANE, PONOVRNO UBACIVANJE NAKON VOĐENJA TEHNIKOM ODOZGORA

Opis zadatka:

- Zadatak se izvodi samostalno. Ispitanik se nalazi na čeonj liniji. Kreće u vođenje te pravocrtno vodi loptu prema suprotnom košu. U trenutku prilaska suprotnom košu ispitanik izvodi ubacivanje nakon vođenja tehnikom odozgora, poštujući tehniku ubacivanja s desne strane, a kasnije s lijeve. Na bočnoj liniji u ravnini slobodnog bacanja te na centru nalaze se stalci. Ispitanik demonstrira promjene pravca i tempa kretanja kod postavljenih stalaka te nastavlja kretanju prema suprotnom košu. Ponovno demonstrira ubacivanje nakon vođenja tehnikom odozgora.

Zadatak se demonstrira s obje strane.

- OCJENJUJE SE:

1. TEHNIKA POLASKA U VOĐENJE SUPROTNOM RUKOM OD NOGE KOJA JE PRVA ISKORAČILA
2. TEHNIKA PRAVOCRTNOG VOĐENJA LOPTE
3. TEHNIKA OSNOVNOG UBACIVANJA
4. PROMJENA PRAVCA I TEMPA KRETANJA

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILAN POLAZAK U VOĐENJE (KRIVOM NOGOM U ODNOSU NA PRETHODNO PIVOTIRANJE, NEPRAVILAN I NEDOVOLJAN POTISAK LOPTE),

- NEDOSTATAK FAZE AMORTIZACIJE TIJEKOM PRAVOCTNOG 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 JEDNONOŽAN DOSKOK,
- NEDOVOLJNA UVJEŽBANOST OSNOVNOG UBACIVANJA S OBJE RUKE
- NEPRAVILNA TEHNIKA PREDNJE PROMJENE PRAVCA KRETANJA (VISOKO TEŽIŠTE TIJELA, NEPRAVILAN POLOŽAJ STOPALA, NEPRAVILAN I NEDOVOLJAN POTISAK LOPTE),
- NEDOSTATAK PROMJENE TEMPA KRETANJA

4. ISPITNO PITANJE

POLAZAK U VOĐENJE, SKOK ŠUT, ŠUT JEDNOM RUKOM S GRUDIJU IZ MJESTA

Opis zadatka:

- Ispitanik se nalazi na centru igrališta. Pravilnom tehnikom kreće u vođenje lopte. Oko linije slobodnog bacanja se zaustavlja, pretvara horizontalno gibanje u vertikalni skok te demonstrira skok šut, ili šut jednom rukom s grudiju iz mjesta.

- OCJENJUJE SE:

1. POLAZAK U VOĐENJE
2. PRAVOCRTNO VOĐENJE LOPTE
3. SKOK ŠUT

NAJČEŠĆE POGREŠKE:

- NEPRAVILAN POLAZAK U VOĐENJE,
- 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)