

NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA OSNOVNE ŠKOLE NA TEMU KOŠARKAŠKE IGRE

Rupčić, Davorin

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:353404>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-20**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Davorin Rupčić
NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA OSNOVNE
ŠKOLE NA TEMU KOŠARKAŠKE IGRE

diplomski rad

Mentor:
prof. dr. sc. Damir Knjaz

Zagreb, srpanj, 2020.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

Student:

NASTAVNI PLAN I PROGRAM ZA OSNOVNE ŠKOLE NA TEMU KOŠARKAŠKE IGRE

Sažetak

U ovom radu cilj je bio analizirati i pojasniti nastavne teme iz područja košarkaške igre od petog do osmog razreda osnovne škole prema Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu (HNOS). Za svaku nastavnu temu napisana je kineziološka analiza, metodički postupak svladavanja te pogreške. Dobra priprema sata, izbor sadržaja koji pobuđuje interes kod učenika te strpljiv i jasan način prenošenja informacija o strukturama gibanja u košarci poboljšat će provođenje nastavnog procesa na temu košarke. Nastavnici mogu postići odlične obrazovne ishode odličnim poznavanjem elemenata košarkaške tehnike, uočavanjem pogrešaka i odabirom primjerenih metodskih vježbi.

Ključne riječi: košarka, nastavne teme, metodika

THE CURRICULUM OF PHYSICAL EDUCATION FOR ELEMENTARY SCHOOLS BASED ON BASKETBALL GAME

Abstract

In this graduate thesis, the aim was to analyze and clarify teaching topics in the field of basketball play from the fifth to the eighth grade of primary school according to the Croatian National Educational Standard (CNES). Kinesiological analysis, methodical procedure of mastering and mistakes were written for each teaching topic. The implementation of the basketball teaching process will be improved by good preparation of the lesson, choice of content that is of interest to the students and a patient and clear way to convey information about movement structures in basketball. With excellent knowledge of the elements of basketball technique, spotting mistakes and selecting appropriate methodological exercises, teachers can achieve excellent educational outcomes.

Key words: basketball, teaching topics, methodology

Sadržaj

1. UVOD	4
2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	5
3. NASTAVNE TEME U ŠKOLSTVU.....	8
3.1 Nastavne teme iz košarkaške igre za 5. razred	8
3.1.1 Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje	8
3.1.2 Šut jednom rukom s grudi iz mjesta.....	11
3.1.3 Slobodna igra 1:1	13
3.2 Nastavne teme iz košarkaške igre za 6. razred	14
3.2.1 Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu.....	14
3.2.2 Vođenje lopte s promjenom pravca kretanja.....	17
3.2.3 Suradnja dva igrača u obrani i napadu	18
3.3 Nastavne teme iz košarkaške igre za 7. razred	20
3.3.1 Obrambeni stav i kretanje u obrani	20
3.3.2 Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte.....	22
3.3.3 Protunapad – završna akcija.....	23
3.4 Nastavne teme iz košarkaške igre za 8. razred	24
3.4.1 Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte.....	25
3.4.2 Igra 3:3	27
3.4.3 Igra 5:5	28
4. KRITERIJI OCJENJIVANJA	31
5. METODE POUČAVANJA	33
6. ZAKLJUČAK.....	34
7. LITERATURA	35

1. UVOD

Tjelesno i zdravstveno područje obuhvaća mnoge aktivnosti koje su izuzetno važne za svakog pojedinca u sustavu školstva. Važno je da pomoću svih aktivnosti koje nudi tjelesno i zdravstveno područje učenici imaju skladan rast i razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te psiholoških karakteristika. Normalno funkcioniranje ljudskog organizma, zadovoljenje potrebe za kretanjem, unaprjeđenje i očuvanje zdravlja jedne su od najvažnijih odrednica s kojim bi se svaki učenik trebao susresti.

Predstavnik tjelesnog i zdravstvenog područja u području osnovnog i srednjeg školstva je predmet tjelesna i zdravstvena kultura. Ovaj se predmet provodi u osnovnom školstvu od 1. do 8. razreda u različitom fondu sati u kojima postoje različiti ciljevi i smjernice za svaki razred i dob učenika. Prema Hrvatskom Nacionalnom Obrazovnom Standardu iz 2006. godine, nastava iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura održava se tri puta tjedno od 1. do 3. razreda osnovne škole što iznosi 105 sati godišnje. Nastava od 4. do 8. razreda osnovne škole izvodi se u fondu od 2 sata tjedno, što znači da se izvodi najmanje 70 sati na godišnjoj razini. U tom skromnom fondu sati potrebno je zadovoljiti mnogo odgojnih i obrazovnih ciljeva sa što kvalitetnijim ishodima teorijskih i motoričkih znanja. Važno je napomenuti i naglasiti važnost predmeta jer tjelesna i zdravstvena kultura je jedini predmet u odgoju i obrazovanju koji zadovoljava čovjekovu potrebu za kretanjem kao jednu od primarnih životnih potreba za cjelokupan rast i razvoj potencijala svakog ljudskog bića. Tjelesna aktivnost omogućuje učenicima da upoznaju karakteristike svoga tijela, njegove mogućnosti, funkcioniranje i ograničenja s ciljem razumijevanja povezanosti tjelesnog, emocionalnog i duševnog zdravlja.

Nastavni plan i program temeljni je dokument svakog predmeta, a sastoji se od velikog broja programskih sadržaja pravilno raspoređenih tijekom cijele školske godine. Svrha mu je kvalitetna provedba svih programskih sadržaja i nastavnih tema kao okosnice školskog sata. Ovaj rad će pomoći svim nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture u boljoj provedbi nastavnih tema iz košarkaških aktivnosti pomoću kvalitetno opisanih kinezioloških analiza elemenata košarkaške tehnike i taktike te metodičkih uputa za njihovo svladavanje.

2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Tjelesna i zdravstvena kultura ima za cilj pridržavati se smjernica koje su bitne za kvalitetan rad, a to su obrazovna, kinantropološka i odgojna smjernica. Cilj obrazovne smjernice je učenje kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja s ciljem njihove učinkovite primjene. Kinantropološka smjernica ima za cilj utjecati na promjene morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dok odgojna smjernica ima za cilj stvaranje pozitivnog sustava vrijednosti prema svakodnevnom tjelesnom vježbanju. Vrlo je bitno uskladiti rad svih smjernica jer samo na takav način se ostvaruje optimalan razvoj i usavršavanje onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razdoblju bitne za učenike.

Odgojno obrazovni ciljevi nastave tjelesne i zdravstvene kulture su razumijevanje razvoja vlastitog tijela, usavršavanje kinezioloških znanja i vještina, razumijevanje pojmova spola i spolnosti te značajki razvoja koje mogu biti tjelesne, društvene i emocionalne. Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture trebaju se učinkovito ostvariti pomoću provedbe programskih sadržaja u propisanom fondu sati.

Uz ciljeve i smjernice potrebno je imati kvalitetne materijalne uvjete kao što su prostor, sredstva i pomagala kako bi se nastava mogla izvesti na što većoj razini. Prostori mogu biti otvoreni i zatvoreni, sredstva mogu biti vizualna, auditivna, audiovizualna i multimedijaska, a pomagala tjelovježbena i tehnička. Kvalitetna realizacija svih komponenti tjelesne i zdravstvene kulture ostvaruje se uz kvalitetno izrađen nastavni plan i program rada na temelju uvjeta koje kineziolozi imaju na raspolaganju. Planiranje i programiranje predstavlja jedan od najzahtjevnijih i najizazovnijih procesa u području kineziologije, a posebice u sustavu školstva zbog često nepredvidljivih i nedovoljnih materijalno-tehničkih uvjeta.

Osim uvjeta, potrebno je imati visoke organizacijske sposobnosti, odlično poznavati metodiku provedbe sata, poznavati biološku i kronološku dob učenika, njihove mogućnosti i kapacitete za usvajanjem novih informacija te još mnogo drugih kinezioloških faktora. Nastavna tema je pojam koji označava pojedinačni programski sadržaj propisanog nastavnog plana tjelesne i zdravstvene kulture (Neljak, 2013). Nastavne teme su motorički sadržaji, a provode se u glavnom dijelu sata. U ovom radu najveća pažnja je posvećena planiranju i programiranju nastavnih tema iz područja košarke.

Košarka je složena i dinamična sportska igra koju karakteriziraju česte i brze izmjene napadačkih i obrambenih akcija. Nalazi se u grupi kompleksnih motoričkih aktivnosti koji su sastavljeni od jednostavnih i složenih gibanja u igri sa i bez lopte, a u uvjetima suradnje članova momčadi tijekom igre (Matković, Bojan i suradnici, 2010). Karakterizira ju velika dinamičnost, zanimljivost i brzina te se igra odvija po strogo definiranim pravilima kojih se igrači moraju pridržavati. U košarci postoji mnogo elemenata koji su jednostavni za svladavanje tehnike, a postoje i elementi koji imaju visok stupanj složenosti svladavanja tehnike. U ovom radu detaljno će biti opisani elementi koji se provode u osnovnom školstvu od petog do osmog razreda. Biti će opisani sadržaji kao što su kineziološka analiza nastavnih tema koje je potrebno provesti, metodika poučavanja, pogreške te kriteriji ocjenjivanja. U svakom razredu potrebno je provesti 3 nastavne teme iz košarkaških igara u kojima profesori na što jednostavniji i kvalitetniji način kroz demonstracije i verbalna izlaganja učenicima moraju izložiti elemente košarkaške tehnike i taktike kako bi ih uspješno svladali. Nastavne teme koje se provode u osnovnom školstvu i koje će se opisati u ovom radu prikazane su u tablici 1.

Tablica 1. Nastavne teme u osnovnom školstvu iz košarke

5. razred
1. Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje
2. Šut jednom rukom s grudiju iz mjesta
3. Slobodna igra 1:1
6. razred
1. Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu
2. Vođenje lopte s promjenom pravca kretanja
3. Suradnja 2 igrača u obrani i napadu
7. razred
1. Obrambeni stav i kretanje u obrani
2. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte
3. Protunapad – završna akcija
8. razred
1. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte
2. Igra 3:3
3. igra 5:5

Važno je naglasiti da ukoliko nisu postojali materijalno-tehnički uvjeti za provedbu nastavnih tema iz košarkaške igre u trećem i četvrtom razredu, iste teme uključuju se kao programski sadržaji u petom razredu. Programski sadržaji koje je potrebno svladati u trećem razredu su vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju, osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu te dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju. Programski sadržaji koje je potrebno svladati u četvrtom razredu su vođenje lopte s promjenom pravca kretanja, košarkaški dvokorak i elementi dječje košarke. Postoje i programi dječje košarke koje se provode sa djecom od prvog do četvrtog razreda osnovne škole. Program dječje košarke sadrži osnovne elemente košarkaške tehnike u modificiranim uvjetima za djecu te dobi (manja visina koša, manje lopte, manje dimenzije terena). Problemi koji se mogu pojaviti često su povezani s materijalnim uvjetima jer mnoge školske dvorane u Republici Hrvatskoj nemaju adekvatne uvjete za provedbu košarkaških aktivnosti zbog nedostataka adekvatne dvorane, koševa, lopti, rekvizita i dr. Na slici 1. prikazana je mala školska dvorana u Slavonskom Brodu.



Slika 1. Prikaz školske dvorane u Slavonskom Brodu

3. NASTAVNE TEME U ŠKOLSTVU

Nastavni program predmeta tjelesne i zdravstvene kulture prikazuje čovjeka kao antropološku cjelinu te je izrađen u skladu s ljudskim vrijednostima. Izrada programa temelji se na većem broju kriterija. Neki od kriterija su: provedba programa u skladu s uvjetima osnovne škole, primjerenost nastavnih tema spolu i uzrastu učenika, sigurnost učenika, korisnost teme u svakodnevnom životu i drugi. Nastavni program predmeta u osnovnoj školi temelji se na razdobljima razvoja. Svako od tih razdoblja definira svoje odgojne zadaće kao što su odgojna, obrazovna i antropološka zadaća. U sklopu obrazovnih zadaća opisana su temeljna znanja teorije i motorike.

Nakon nastavnog programa slijedi popis svih nastavnih tema po razredima. U osnovnim školama programski sadržaji se nazivaju nastavne teme. Nastavna tema predstavlja pojedinačni programski sadržaj propisanih nastavnih planova i programa u predmetu tjelesne i zdravstvene kulture. Popisom nastavnih cjelina i tema definirana je osnova koju svaki učenik mora usvojiti tijekom pohađanja nastave iz predmeta tjelesne i zdravstvene kulture. U nastavku rada biti će opisane po tri nastavne teme iz košarkaške igre za učenike od 5. do 8. razreda.

3.1 Nastavne teme iz košarkaške igre za 5. razred

Nastavne teme iz košarkaške igre koje je potrebno provesti u 5. razredu su:

- osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje,
- šut jednom rukom s grudi iz mjesta,
- slobodna igra 1:1.

3.1.1 Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje

Stav u napadu s loptom je osnovni element tehnike koji se prvi provodi u metodici poučavanja te služi kao temelj za sve ostale elemente tehnike s loptom. Podjela stavova u napadu može biti s obzirom na poziciju stopala i s obzirom na držanje lopte. Stav u napadu s loptom s obzirom na poziciju stopala može biti paralelni i dijagonalni, a dijagonalni stav može biti lijevi ili desni. U metodici poučavanja postoje dva različita stava s obzirom na držanje lopte, a to su osnovni stav i stav trostruke prijetnje koji može biti niski, srednji ili visoki. Stavovi se razlikuju u položaju ruku tijekom držanja lopte. Na Slici 2 prikazana je podjela tehnike stavova s loptom s obzirom na izvedbu.



Slika 2. Podjela tehnike stavova s loptom s obzirom na izvedbu
(Matković, B., Knjaz, D., & Rupčić, T., 2014)

Kod napadačkog stava s loptom stopala su paralelna, razmaknuta za širinu ramena, a težina je ravnomjerno raspoređena na prednjem dijelu stopala. Kut između natkoljenice i potkoljenice iznosi približno 120° . Koljena su savijena, leđa ravna, ruke se nalaze iznad kukova, savijenih laktova i blizu tijela. Lopta se drži čvrsto s dvije ruke u visini grudi, palčevi su usmjereni prema vrhu lopte, a podlaktice su gotovo u paralelnom položaju s podlogom. Trup se nalazi u blagom pretklonu, a glava se nalazi iznad centra težišta tijela s pogledom na obruč i loptu. Stav mora biti stabilan iz kojeg je moguće brzo krenuti, promijeniti smjer te kontrolirano se zaustaviti i skakati. Kod svih napadačkih stavova naglasak je na ravnoteži kako bi pokreti mogli biti pravilni i kontrolirani. Slika 3. prikazuje razliku između napadačkih stavova u košarci.



Slika 3. Prikaz napadačkih stavova u košarci
(Matković, B., Knjaz, D., & Rupčić, T., 2014)

Pogreške koje se pojavljuju tijekom učenja napadačkog stava su:

- preuzak položaj stopala,
- opružena koljena i laktovi,
- visok centar težišta tijela,
- neravnotežni položaj (tijelo previše nagnuto prema naprijed ili nazad),
- ruke previše udaljene od tijela,
- pogled usmjeren u loptu ili pod,
- ukočenost, prenisko držanje lopte,
- nepovoljan položaj palčeva, usmjereni jedan prema drugom.

Metodičke upute za svladavanje i usvajanja tehnike stava u napadu s loptom su:

- vježbe u mjestu: upoznavanje s loptom, razvoj kinestetičkog osjećaja, zauzimanje osnovnog stava bez lopte, zauzimanje osnovnog stava s loptom, korekcija položaja.
- vježbe u kretanju: iz trčanja dolazak u stav, zauzimanje stava nakon trčanja na znak, bacanja lopte i dolazak u stav, kotrljanje lopte i dolazak u stav, bacanje lopte iznad sebe + okret za 180° i dolazak u stav, povezivanje s drugim elementima tehnike.

Pivotiranje predstavlja, uz stav s loptom, jedan od najvažnijih košarkaških elemenata u poduci. Izvodi se iz osnovnog stava s loptom prilikom čega dolazi do uzastopnog pomicanja pivot noge u raznim smjerovima (otvorena i zatvorena strana) uz stalan kontakt druge, stajne noge s podlogom. Prilikom pivotiranja potrebno je ostvariti vizualni kontakt s obrambenim igračem, naglasiti stabilan stav ravnim leđima, savijenim koljenima i glavom iznad visine kukova. Težinu tijela potrebno je prebaciti na prednji dio stopala pivot noge. Podjela tehnike pivotiranja je na prednjeg i stražnjeg pivota. Tehnika prednjeg pivota je zauzimanje bolje pozicije na igralištu prsima u smjeru kretanja, a tehnika stražnjeg pivota je zauzimanje bolje pozicije na igralištu leđima u smjeru kretanja. Slika 4. prikazuje podjelu tehnike pivotiranja.



Slika 4. Prikaz tehnika prednjeg i stražnjeg pivota (slika preuzeta s <https://www.tes.com/lessons/G8JXoKIS-p4rrA/basketball>)

Pogreške koje se pojavljuju tijekom učenja pivotiranja su:

- neravnotežni položaj (visok centar težišta),
- nezaštićenost lopte,
- pogreška u koracima (podizanje ili klizanje stajne noge),
- uzak položaj stopala,
- pogled usmjeren u pod ili loptu.

Metodičke upute za svladavanje i usvajanje tehnike pivotiranja su vježbe u mjestu i pivotiranje iz paralelnog stava u raznim smjerovima. Nakon svladavanja vježbi iz paralelnog stava izvode se iste vježbe iz dijagonalnog stava u raznim smjerovima (90°, 180°, 270°, 360°), pivotiranje uz ometanje obrambenog igrača 1:1, 2:1, povezivanje s ostalim elementima tehnike (dodavanje, vođenje).

3.1.2 Šut jednom rukom s grudi iz mjesta

Šut jednom rukom s grudi iz mjesta koristi se za usvajanje pravilne tehnike šutiranja u mlađim dobnim kategorijama osobito kod djevojčica. Učenicima je vrlo bitan i zanimljiv te budi poseban interes u dječjoj populaciji. Vrlo je bitno usvojiti ovakav način šutiranja jer predstavlja kvalitetan preduvjet za izvođenje skok šuta koji je prihvaćen kao glavna tehnika šutiranja. Ponajviše se koristi jer djeca nemaju dovoljno snage izvesti osnovnu tehniku skok šuta. Razlog tome su određeni motorički deficiti i slabosti miškulature gornjih ekstremiteta.

Tehniku šuta s grudi iz mjesta karakterizira izrazit dijagonalan stav u kojemu je prednja noga na strani ruke s kojom se šutira uz veće opterećenje tijela na prednjoj nozi. Loptu je potrebno držati u visini grudi, podlaktica ruke s kojom se šutira paralelna je s podlogom, ručni zglob je savijen, a druga ruka pridržava loptu na unutrašnjoj strani te ju kontrolira. Stopala se nalaze u širini ramena i usmjerena su prema košu. Prilikom početnog položaja poseban je naglasak na položaj prednje i stražnje noge jer palac stražnje noge mora biti u ravnini s petom noge na strani s koje se šutira (veza prsti-peta). Trup je lagano nagnut prema naprijed, ramena opuštena, a glava se nalazi iznad razine kukova i stopala. Nakon uspostavljanja pravilne početne pozicije, učenik opružanjem ruke u zglobovima lakta, ramena i šake izbacuje loptu u pravcu koša tako da zadrži opruženu ruku nakon izbačaja lopte. Završnu fazu ovoga šuta, odnosno impuls pri izbačaju lopte, daju kažiprst i srednji prst šake s kojom se lopta izbacuje.

Učenicima je potrebno naglasiti da za ovaj šut postoje 3 faze, a to su: pripremna faza ili početni položaj, osnovna faza ili faza izbačaja te završna faza ili faza doskoka. Ovaj element tehnike se najčešće koristi pod kutom od 45° u odnosu na ploču koša. Slika 5. prikazuje pripremnu fazu šuta s grudi iz mjesta.



Slika 5. Pripremna faza šuta jednom rukom s grudi iz mjesta

(Matković, B., Knjaz, D., & Rupčić, T., 2014)

Pogreške koje se pojavljuju prilikom svladavanja šuta jednom rukom s grudi iz mjesta su:

- tijelo i pogled nisu usmjereni prema košu,
- preuska pozicija stopala koja uzrokuje neravnotežu,
- težište nije na prednjoj nozi,
- dovođenje lopte iznad razine glave, loša polukružna kretnja ruku,
- ruka s kojom se šutira nije ispod lopte, a druga ruka je previše sa strane i iznad lopte,
- ruka s kojom se šutira nakon izbačaja nije ispružena, nenaglašenost izbačaja iz zgloba šake
- loša amortizacija doskoka, jednonožni doskok.

Metodičke upute za svladavanje šuta s grudi iz mjesta su: zauzimanje osnovnog početnog položaja s naglaskom na pripremnu poziciju uz korekciju, izvođenje faze izbačaja i doskoka u paru (naglasak na fazu izbačaja i položaj šake), šut iz mjesta s manjih udaljenosti prema košu, šut iz mjesta s većih udaljenosti, povezivanje s ostalim elementima tehnike s ciljem šutiranja i u situacijskim uvjetima.

3.1.3 Slobodna igra 1:1

Slobodna igra 1:1 je natjecateljska igra u kojoj sudjeluju 2 igrača (jedan u napadu s loptom, drugi u obrani) u kojoj postoje mnogobrojna rješenja neovisno o tome je li učenik u napadu ili obrani. Ovakav način igre napadaču omogućuje veliki broj varki, kretanja i pivotiranja s ciljem postizanja što boljeg napadačkog rješenja, a to su postizanje zgoditka ili iznuđivanje faula. Cilj obrambenog igrača je biti u ravnotežnom obrambenom stavu s leđima okrenutima prema košu. Važno je procijeniti namjere napadača, natjerati ga da napravi pogrešku s ciljem oduzimanja lopte i sprječavanja postizanja zgoditka. Napadač može postići zgoditak osnovnim ubacivanjem odozgora tzv. košarkaškim dvokorakom te šutom za 2 ili 3 poena uz poštivanje pravila igre. Pravila igre odnose se na dobar polazak u dribling, pivotiranje ili neka druga rješenja.

Napadač prije polaska u dribling može koristiti razne finte šuta, finte koraka te mnogobrojna druga rješenja. Neke od finti koraka su: finta polaska u jednu stranu, finta polaska zastajkivanjem i nastavkom brzog kretanja, iskorak nogom i prebacivanje iste noge u drugu stranu te polazak u dribling istom nogom kojom je napravljen prvi korak i ostvarena prednost. Cilj obrambenog igrača je ostati koncentriran kako se ne bi dao navesti na nestabilne i neravnotežne položaje tijela nekom od finti koje koristi napadač. Važno je da ne bude preblizu igraču s loptom i da zauzme poziciju stava koji nije previše širok već optimalan jer se u tom slučaju gubi potrebno vrijeme za pravodobnu reakciju u kretanje i uspostavljanje balansa. Učenicima je igra 1:1 zanimljiva jer im nudi slobodu odabira mnogobrojnih rješenja, povećava motivaciju za rad, poboljšava individualnu košarkašku tehniku i osjećaj kompetentnosti.

Pogreške prilikom slobodne igre 1:1:

- Napadači nemaju dobar osnovni stav s loptom ili stav trostruke prijetnje, ne koriste finte kako bi stvorili prednost nad obrambenim igračem, često rade grešku u koracima pri pivotiranju i polasku u dribling.
- Obrambeni igrači griješe prilikom nepravilnog obrambenog stava koji je previsok ili se nalaze preblizu protivniku koji kvalitetnim driblingom i prostorno-vremenskim rješenjem ostvaruje prednost, koriste ruke u zaustavljanju protivnika, nalaze se u preuskom ili preširokom stavu te skaču na fintu šuta protivnika.

Metodičke vježbe za poučavanje igre 1:1 su: uručivanje lopte napadaču i igra 1:1 s manjih udaljenosti (5, 6 i 7 metara od koša), igra 1:1 na jednoj polovici terena, igra 1:1 s ograničenim prostorom, igra 1:1 s modificiranim pravilima (napadači imaju pravo na najviše 4 ili 5 driblinga), igra 1:1 preko cijelog terena.

3.2 Nastavne teme iz košarkaške igre za 6. razred

Nastavne teme iz košarkaške igre koje je potrebno provesti u 6. razredu su:

- kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu,
- vođenje lopte s promjenom pravca kretanja,
- suradnja 2 igrača u obrani i napadu.

3.2.1 Kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu

Kretanje ili polazak u vođenje je element košarkaške tehnike u napadu s loptom koji igraču omogućuje prelazak iz stava u napadu s loptom u vođenje lopte u kretanju. Vrlo je bitan jer omogućava stvaranje prostorno-vremenske prednosti u odnosu na obrambenog igrača. Postoje dva osnovna načina izvedbe ovog elementa, a to su prekoračna tehnika (suprotna ruka-suprotna noga) i polazak u dribling (ista ruka-ista noga). Prekoračna tehnika je način kretanja u vođenje u kojemu se prvi korak izvodi suprotnom nogom od željenog pravca kretanja. Ako igrač želi krenuti u vođenje u desnu stranu znači da lijevom nogom izvodi prekorak u desnu stranu uz pravodobno izvođenje faze potiska lopte u pravcu željenog kretanja. Ako igrač želi krenuti u vođenje u lijevu stranu onda desnom nogom izvodi prekorak u lijevu stranu uz pravodobno izvođenje potiska lopte u pravcu željenog kretanja. Prekorak se izvodi na način da prolazi pored obrambenog stopala igrača kako bi se ostvarila početna prostorno-vremenska prednost.

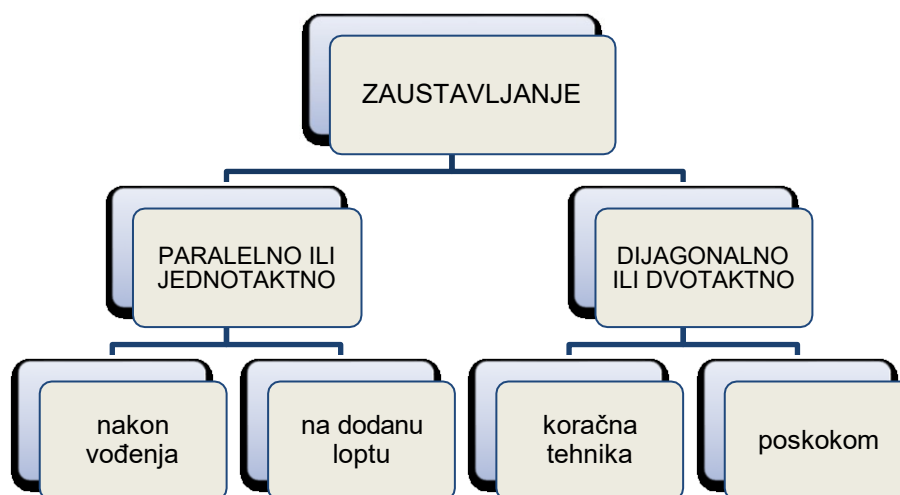
Polazak u dribling tzv. ista ruka-ista noga je element tehnike koji je manje zastupljen u odnosu na prekoračnu tehniku te učenicima nije lak za izvesti jer odstupa od prirodnog kretanja u vođenje. Izvodi se na način da se npr. vrši iskorak desnom nogom u desnu stranu blizu lijeve noge obrambenog igrača uz istovremenu fazu potiska desnom rukom naprijed i sa strane te pravovremenim odrazom stopala stajne noge u pravcu željenog kretanja. Važno je naglasiti da prije podizanja stajne noge lopta mora napustiti ruku napadača kojom polazi u vođenje jer će u protivnom učenik napraviti grešku u koracima. Za elemente polaska u dribling potrebno je puno strpljenja, ponavljanja i naglašavanja pravila kako bi ga učenici mogli usvojiti.

Pogreške koje se pojavljuju u metodici poučavanja prilikom kretanja u vođenje su:

- visok centar težišta tijela, previsok dribling s loptom,
- podizanje stajne noge prije nego što je lopta napustila ruku,
- kratak prvi korak, izvođenje prekoraka previše u širinu, a ne kraj noge obrambenog igrača.

Metodičke upute pri svladavanju kretanja u vođenje su kvalitetno verbalno izlaganje o pravilima košarke koje se odnosi na greške u koracima te vježbe prekoraka u mjestu (iz osnovnog stava s loptom) u jednu i drugu stranu kako bi se stvorila kvalitetna predodžba pokreta. Nakon svladavanja osnovne strukture pokreta učenici sami sebi nabacuju loptu te iz osnovnog stava kreću u vođenje prekoračnom tehnikom i tehnikom ista ruka - ista noga. Istu vježbu izvode na dodanu loptu uz više uzastopnih kretanja u vođenje te povezivanje s ostalim elementima tehnike.

Sljedeći element tehnike je zaustavljanje. Zaustavljanje je vrlo bitno kao i kretanje u vođenje jer povećava kvalitetu košarkaša u napadu, a izvodi se nakon vođenja ili na dodanu loptu. Brzina i dinamika košarkaške igre je ogromna te od učenika zahtijeva visoku motoričku izvedbu kako ne bi radili veliki broj pogrešaka tijekom izvedbe u igri ili prilikom poučavanja. Postoje dvije vrste zaustavljanja, a to su paralelno ili skok zaustavljanje (jednotaktno) te dijagonalno ili 1-2 korakom (dvotaktno) zaustavljanje. Slika 6. prikazuje podjelu tehnike zaustavljanja.



Slika 6. Podjela tehnike zaustavljanja

(Matković, B., Knjaz, D., & Rupčić, T., 2014)

Paralelno ili skok zaustavljanje izvodi se doskokom obje noge istovremeno. Prilikom košarkaškog trka ili horizontalnog kretanja prvi kontakt ostvaruje se petama, a potom punim stopalom. Nakon hvatanja lopte i zaustavljanja doskokom na obje noge, učenici bilo kojom nogom mogu pivotirati. Prilikom paralelnog zaustavljanja stopala su u širini ramena, koljena flektirana, težište je na prednjem dijelu stopala, a glava podignuta prema gore. Prije samog zaustavljanja izvode se kratki koraci i poskok s ciljem dobre amortizacije.

Tehnika dijagonalnog zaustavljanja znatno je drukčija u odnosu na paralelno zaustavljanje. Kod dijagonalnog zaustavljanja stražnja (zadnja) noga prva doskoči na tlo, a potom druga noga. Noga koja se prva zaustavlja postaje stajna noga, a druga noga postaje pivot noga. Prilikom doskoka potrebno je imati dobru ravnotežu i amortizaciju skočnog zgloba i koljena. Dijagonalno zaustavljanje može se izvesti poskokom prilikom kojeg se doskače na nogu s kojom se izveo odraz, a druga noga se postavlja u produžetku tijela i izvršava amortizaciju. Prije same metodike poučavanja učenicima je potrebno verbalno izlaganje iz pravila košarke u kojem se naglašava važnost stajne i pivot noge.

Pogreške prilikom metodike poučavanja zaustavljanja i zaustavljanja na dodanu loptu su:

- nedostatak odraza u vis (gubitak ravnoteže i greška u koracima),
- noge kasne za tijelom, narušavanje ravnoteže,
- ostvarivanje prvog kontakta cijelim stopalom, a ne petama,
- rotiranje tijela na pružena koljena što može dovesti do ozljeda,
- pomicanje stajne noge što rezultira greškom u koracima,
- preveliki zaklon i pretklon tijelom što dovodi do gubitka ravnoteže.

Metodičke upute prilikom poučavanja zaustavljanja su vrlo važne i izvode se slijedećim redoslijedom. Prvo se izvode vježbe bez lopte iz sporijeg trčanja, a nakon sporijeg izvođenja vježbi izvodi se zaustavljanje iz brzog trčanja, sprinta te poskokom. Ukoliko su učenici svladali vježbe bez lopte prelazi se na fazu podučavanja s loptom u kojoj se izvode vježbe kao i u fazi bez lopte. U završnim fazama izvode se vježbe u kretanju u parovima i trojkama (vježbe dodavanja u kretanju) te se zaustavljanje povezuje i s ostalim elementima tehnike osobito s elementima vođenja lopte.

3.2.2 Vođenje lopte s promjenom pravca kretanja

Vođenje lopte je element tehnike koji igračima omogućuje kretanje s loptom po terenu. Visoka razina motoričke izvedbe vođenja lopte vrlo je važna za individualnu napadačku tehniku, ali i za momčadsku igru. Učenike je važno naučiti voditi loptu dominantnom, a pogotovo nedominantnom rukom kako bi se lakše snašli u igri. Kvalitetu vođenja lopte čine dobra kontrola lopte, pravovremenost, fintiranje i brzina izvedbe. Vođenje lopte izvodi se pokretom iz zgloba lakta, ručnog zgloba te kompenzacijski iz zgloba ramena. Postoje tri vrste vođenja lopte, a to su nisko, srednje i visoko vođenje. U njima se pojavljuju dvije faze, faza potiskivanja i faza amortizacije. Prilikom poučavanja ove teme učenike je potrebno naučiti polukružnu promjenu pravca kretanja, oštru promjenu pravca kretanja i promjenu pravca okretom. Prilikom oštre promjene pravca kretanja učenici svladavaju prostor prednjom promjenom smjera, promjenom kroz noge te promjenom iza leđa. Promjenu pravca okretom učenici svladavaju promjenom ruke koja vodi loptu u trenutku okreta te bez promjene ruke u trenutku okreta. Polukružnu promjenu pravca kretanja karakterizira kretanje po zamišljenoj liniji kružnice uz promjenu brzine i pravca kretanja te se izvodi na manjim ili većim dijelovima terena.

Oštre promjene kretanja u košarci su često zastupljene i svladavaju se na više načina. Tijekom oštih promjena pravca kretanja učenici prenose težinu tijela na odraznu nogu te prilikom snažnog i eksplozivnog odraza slijedi dugačak korak drugom nogom u željeni pravac kretanja. Drugi korak mora biti dugačak, pravovremen i eksplozivan kako bi se stvorila prednost nad obrambenim igračima. Promjene pravca okretom se izvode leđima okrenutim prema naprijed s ciljem zaštite lopte i prema obrambenom igraču. Bitno je zaštititi loptu prilikom okreta, spustiti centar težišta tijela te podići glavu prema gore. Posljedice promjene pravca okretom sprječavaju obrambenim igračima pristup lopti, a napadačima stvaraju prostornu prednost nad protivnikom. Kod svih promjena smjera učenicima se mora naglasiti važnost niskog centra težišta tijela, jakog potiska lopte prilikom vođenja te podignute glave gore kako bi se pokreti mogli usvojiti.

Pogreške prilikom svladavanja vođenja lopte s promjenom pravca kretanja su:

- previsoko vođenje lopte, visok centar težišta tijela,
- glava je usmjerena u pod i loptu a ne u smjer kretanja,
- slaba faza potiskivanja lopte uz lošu kontrolu, nošenje lopte prilikom okreta,
- u prednjoj promjeni smjera pokret s loptom ne opisuje slovo „V“,
- u promjenama s okretom kut rotacije je veći od 120°.

Metodičke upute za svladavanje vođenja lopte promjenom pravca kretanja su važne i izvode se slijedećim redoslijedom. Prvo je potrebno svladati osnovnu strukturu kretanja bez lopte vježbama kao što su cik-cak vježbe s naglaskom na niski opći centar težišta tijela i odraznu nogu te vježbe promjene smjera s naglaskom na promjenu brzine i tempa kretanja (brzo-sporo). Nakon svladavanja promjene smjera bez lopte slijede vježbe s loptom vođenjem prema postavljenim oznakama cik-cak smjera: u sporijem kretanju izvode se prednja/osnovna promjena smjera, promjena smjera kroz noge, promjena smjera iza leđa i promjena smjera s okretom. Slijedi postupno povećavanje brzine svih promjena, kombinacija promjena vodeći loptu prema markacijama, promjene pravca kretanja uz pritisak obrambenog igrača, povezivanje s ostalim elementima kao npr. šut te dodavanja u situacijskim uvjetima.

3.2.3 Suradnja dva igrača u obrani i napadu

Suradnja dva igrača u obrani i napadu sastavni je element kolektivne košarkaške taktike u kojem igrači međusobnom suradnjom pokušavaju ostvariti prednost nad protivnikom. Učenike je potrebno podučiti osnovnim kretnjama u napadu prilikom kojih mogu koristiti mnogobrojna rješenja kako bi ostvarili prednost nad protivnicima. Obrambene igrače je potrebno naučiti pravilne obrambene kretnje na igraču s loptom i na igraču koji ne posjeduje loptu. Učenike u igri 2:2 najvažnije je naučiti kako iskoristiti prazan prostor jednostavnim kretnjama, nadmudriti obrambene igrače raznovrsnim kretanjima, blokadama, dodavanjima te raznim fintiranjima. U ovakvom načinu igre samo jedan igrač može biti u posjedu lopte. Vrlo je važno procijeniti kretnje svog suigrača i obrambenih igrača kako bi igrač s loptom odlučio hoće li krenuti u vođenje lopte, dodavanje ili šutiranje.

Najjednostavnije kretnje za učenike su principi igre tzv. „dupli pass“ u kojima se napadači nakon dodane lopte moraju nastaviti kretati, a ne stajati na mjestu kako bi ostvarili prednost nad protivnikom. Osim kretanja nakon dodane lopte učenike je potrebno podučiti osnovnim blokadama. Osnovne kretnje u obrani podrazumijevaju obranu na igraču s loptom i obranu na igraču bez lopte. Obrana na igraču bez lopte zahtijeva visoku koncentraciju u tzv. poziciji „linije dodavanja“ s leđima okrenutim prema svome košu i aktivnim rukama kako bi se mogli izvesti svi potrebni obrambeni zadaci. Preduvjet suradnje dva igrača u napadu su dobra naučena dodavanja i hvatanja lopte te poznavanje obrambenog stava. Slika 7. prikazuje dodavanje dva igrača u napadu.



Slika 7. Dodavanje dva igrača u napadu (slika preuzeta s <https://www.stack.com/a/3-tips-to-a-better-basketball-bounce-pass>)

Pogreške prilikom podučavanja suradnje dva igrača u napadu i obrani su:

- loše usvojena tehnika dodavanja i hvatanja lopte (slaba i neprecizna dodavanja),
- stajanje na mjestu nakon dodane lopte,
- loša anticipacija partnera u napadu i obrambenih igrača,
- igrači ne primaju loptu u osnovnom napadačkom stavu što dovodi do pogrešaka,
- obrambeni igrači stoje preblizu igračima koje čuvaju,
- igrač koji čuva igrača bez lopte često ga „izgubi“,
- neaktivnost ruku u obrani,
- visoka pozicija nogu.

Metodičke upute za poučavanje suradnje dva igrača u napadu i obrani su: suradnja dva igrača u napadu s naglaskom na kretanje igrača nakon dodane lopte, vježbe dodavanja i utrčavanja u prazan prostor, vježbe uručivanja lopte suigraču te postavljanja blokade. Cilj je učenike naviknuti na što veće kretanje po terenu kako bi mogli ostvariti prostorno-vremensku prednost. Nakon usvojenih napadačkih kretnji bez prisustva obrane uključuju se obrambeni igrači koji za cilj imaju spriječiti kretnje i namjere igrača u napadu.

3.3 Nastavne teme iz košarkaške igre za 7. razred

Nastavne teme iz košarkaške igre koje je potrebno provesti u 7. razredu su:

- obrambeni stav i kretanje u obrani,
- ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte,
- protunapad – završna akcija.

3.3.1 Obrambeni stav i kretanje u obrani

Obrambeni stav je element individualne košarkaške tehnike koji igračima omogućava efikasno kretanje pri obavljanju obrambenih zadataka. Postoje dvije vrste obrambenog stava, a to su dijagonalni i paralelni. Njihova učinkovitost i primjena ovisi o situaciji u igri i mogućnostima igrača. Oba stava karakteriziraju stopala u paralelnoj ili dijagonalnoj poziciji široj od ramena, koljena su flektirana, trup u blagom pretklonu, leđa ravna, a ruke aktivne s laktovima udaljenim od tijela. Dlanovi su usmjereni prema gore i naprijed, a palčevi okrenuti prema gore. Ruke se nalaze ispod razine kukova i moraju biti vrlo aktivne. Jedna ruka sprječava šut ili dodavanje, a druga ruka napada loptu napadača. Težište tijela je na prednjim dijelovima stopala, a težina tijela jednako je raspoređena na obje noge. Igrači se nalaze u položaju tzv. obrambenog cilindra i svaki izlazak iz cilindra označava prekršaj ili osobnu pogrešku. Slika 8. prikazuje osnovni obrambeni stav u košarci.



Slika 8. Osnovni obrambeni stav (slika preuzeta s <https://pgcbasketball.com/blog/zone-defense-bad-youth-business/>)

Kretanje u paralelnom stavu ima za cilj lateralno kretanje (lijevo-desno) dok kretanje u dijagonalnom stavu omogućuje kretanje naprijed-nazad s ciljem tjeranja protivnika na pogrešku ili ograničavanja prostora kretanja. Kretanje u obrambenom stavu se izvodi dokoračnom tehnikom s ciljem održavanja ravnoteže. Koraci prilikom kretanja u stavu bi trebali biti kraći, pazeći pritom da ne dolazi do križanja nogu.

Pogreške prilikom podučavanja paralelnog stava su:

- preširok ili preuzak stav,
- koljena nisu flektirana,
- križanje nogu jer uzrokuje neravnotežu,
- skokovi i poskoci pri kretanju (noge bi trebale kliziti),
- previsok centar težišta tijela (smanjena efikasnost kretanja u stavu).

Pogreške prilikom podučavanja dijagonalnog stava su:

- preveliki pretklon trupa,
- loš položaj stopala (nisu pozicionirana u smjeru kretanja),
- preširok ili preuzak stav,
- osciliranje težišta tijela,
- opuštenost ili neaktivnost ruku.

Prilikom poučavanja stava i kretanja u stavu vježbe mogu biti u mjestu i u kretanju. Vježbe u mjestu su zauzimanje paralelnog i dijagonalnog stava u mjestu te korekcija stava i dovođenje u pravilan ravnotežni položaj. Nakon svladavanja stava u mjestu izvede se vježbe iz sporijeg košarkaškog trka u kojima je cilj zauzeti stav na znak te vježbe stepa + zauzimanje stava na znak. Ukoliko su učenici svladali jednostavne vježbe u mjestu prelazi se na poučavanje stava u kretanju. Vježbe za stav u kretanju su cik-cak kretanje u stavu s rukama iza leđa, cik-cak kretanje s uključivanjem ruku te povezivanje stava, stepa i trčanja. U završnim fazama koristi se rad u parovima u kojima napadač određuje pravac kretanja, a obrambeni igrač ga pokušava pratiti u stavu. Također se koristi kretanje u stavu na vizualne i auditivne signale te naposljetku povezivanje sa situacijskim uvjetima na raznim dijelovima terena.

3.3.2 Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte

Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte ili košarkaški dvokorak je specifičan element košarkaške tehnike koji igraču omogućuje postizanje koša iz neposredne blizine izvođeći dva koraka. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora se izvodi s desne i lijeve strane odnosno desnom i lijevom rukom. Prilikom poučavanja ove nastavne teme dobar preduvjet za postizanje koša na dodanu loptu je znanje ubacivanja lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja te dobra tehnika hvatanja i dodavanja lopte. Ovaj element izvodi se na maloj udaljenosti od koša u kojem učenici nastoje pretvoriti svoje kretanje prema naprijed (horizontalno) u vertikalno kretanje koristeći brzinu, ravnotežu i skok svoga tijela prema košu. Ova tehnika ubacivanja čini temelj ubacivanja lopte u koš kod svih početnika škole košarke pa tako i učenika. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora izvodi se iz pravocrtnog kretanja prema košu pod kutom od 45° (koso) s lijeve ili desne strane. Učenici ovaj element usvajaju prvo na strani dominantne ruke, a tek onda sa nedominantnom rukom.

Učenici iz košarkaškog trka hvataju loptu koja im se upućuje te izvode dva koraka ovisno o strani na kojoj se nalaze. To mogu biti koraci desna-lijeva ukoliko se dvokorak izvodi s desne strane ili koraci lijeva-desna ukoliko se dvokorak izvodi s lijeve strane. Učenici pri prijemu lopte izvode dva koraka odnosno kontakta s podlogom, skaču u vis te završavaju ubacivanjem lopte na koš jednom rukom odozgora. Pozicija stopala i ramena je usmjerena prema košu, a lopta se podiže sa strane uz tijelo zbog zaštite lopte i očuvanja ravnoteže. Nakon izvođenja drugog koraka koji je nešto duži učenici izvode odraz s naglaskom u vis te podižu koljeno zamašne noge koje također sudjeluje u odrazu. U najvišoj točki odraza potrebno je izvesti opružanje u zglobov lakta (rukam kojim se izvodi dvokorak), a završni impuls i rotaciju lopta dobiva iz ručnog zgloba (kažiprst i srednji prst imaju zadnji kontakt s loptom) koji ostaje ispružen. Druga ruka koja nema loptu je u funkciji zaštite lopte te ostaje visoko podignuta u visini glave tijekom ubacivanja lopte u koš. Nakon ubacivanja lopte učenici trebaju težiti sunožnom doskoku. Doskok poslije izvođenja ubacivanja lopte u koš na dodanu loptu je ponekad učenicima teško izvesti u sunožnom položaju zbog utjecaja inercije i brzine prilikom natrčavanja na loptu te samog odraza i podizanja koljena zamašne noge. Učenicima je potrebno naglasiti da je odrazna noga uvijek suprotna ruci s kojom se izvodi ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora. Da bi realizacija elementa bila uspješna dodavač mora izvesti snažno i precizno dodavanje učeniku koji natrčava na loptu s naglaskom da loptu baca ispred, a ne iza učenika.

Pogreške prilikom svladavanja ubacivanja lopte u koš jednom rukom odozgora na dodanu loptu su:

- loš prijem lopte, prsti nisu rašireni pri hvatanju lopte,
- pogrešna odrazna noga,
- odraz u dalj, a ne u vis,
- prevelike rotacije tijela oko vertikalne osi,
- loša podizanje i zaštita lopte ispred, a ne sa strane tijela,
- spuštена i neaktivna ruka koja nije u posjedu lopte,
- prerani izbačaj lopte, prije najviše točka odraza,
- nedovoljan izbačaj iz zgloba šake, ruka ne ostaje opružena,
- doskok u raskoračnom, a ne sunožnom položaju.

Metodičke upute upute za svladavanje elementa ubacivanja lopte u koš odozgora na dodanu loptu su vrlo važne. Preduvjet je izvođenje istog elementa nakon vođenja lopte te svladana tema dodavanja i hvatanja lopte. Učenicima je potrebno objasniti pravila i strukturu pokreta, imitaciju koraka i ubacivanja lopte, izvođenje koraka bez faze leta. Nakon uspješne imitacije pokreta učenici izvode pokret u cijelosti u sporijem trčanju i na maloj udaljenosti od dodavača. Postepeno se povećava brzina izvođenja i dodavanja s promjenom pozicija učenika koji dodaju i koji ubacuju loptu u koš. Završne faze su rad u parovima, dodavanje u trku preko cijelog terena s ciljem da lopta ne padne na podlogu, dodavanja od podloge i slično. Bitno je kvalitetno usvojiti element kako bi se mogao povezati s ostalim elementima tehnike koji su bitni u situacijskim uvjetima (dodavanje i hvatanje te vođenje).

3.3.3 Protunapad – završna akcija

Protunapad je dio košarkaške igre koji obuhvaća elemente kolektivne napadačke taktike. Koristi se kako bi se ostvarila prostorna, vremenska i brojčana prednost nad protivnikom s ciljem postizanja koša. Protunapad karakterizira brzina, atraktivnost i dinamičnost kretanja te se izvodi na nepostavljenu obranu. Razlikujemo primarne i sekundarne protunapade. Primarni protunapad je oblik napada u kojem sudjeluju najviše tri igrača, a sekundarni oblik protunapada je oblik u kojem sudjeluje četiri ili pet igrača. Prilikom izvođenja kontranapada učenici moraju pokazati prosječnu razinu naučenosti osnovnih košarkaških vještina kao što su dodavanje i hvatanje lopte, pivotiranje, polazak u vođenje te ubacivanje lopte košarkaškim dvokorakom ili skok šutom.

U protunapadu se pojavljuju tzv. hendikep situacije u kojima učenici u napadu imaju brojčanu prednost nad protivnikom te moraju kvalitetnom međusobnom suradnjom pokušati ostvariti krajnji cilj, a to je postizanje koša. Prilikom obrade teme protunapada, s učenicima je potrebno provesti ponavljanje elemenata tehnike kao što su dodavanje i hvatanje lopte te osnovno ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora. Razlog tomu je lakša adaptacija na izvođenje elementa u cijelosti. U samom izvođenju protunapada učenici moraju svladati osnovne principe i linije kretanja. Pozornost im treba skrenuti na široko trčanje sa strane, manji broj driblinga jer je lopta brža u zraku, dobru prostornu i vremensku suradnju, što preciznija i snažnija dodavanja i hvatanja, dobar pregled igre te nesebičnost.

Pogreške prilikom izvođenja protunapada su:

- preuske linije kretanja, stvaranje gužve na malom prostoru,
- velik broj driblinga igrača koji posjeduje loptu,
- dodavanja iza igrača, u noge ili preko glave što utječe na manju brzinu izvedbe,
- loš pregled igre, glava je usmjerena u pod ili loptu,
- loše predviđanje namjera suigrača i obrambenih igrača,
- ispadanje lopte prilikom hvatanja, ruke i prsti šake nisu pripremljeni za prijem.

Metodičke upute vježbi za provođenje protunapada – završne akcije su: suradnja dva ili tri igrača u napadu, ubacivanja jednom rukom odozgora nakon vođenja ili na dodanu loptu, šutiranja iz neposredne blizine koša te šutiranja s poludistance. Nakon usvajanja jednostavnih završnica učenici izvode tranziciju i prijenos lopte preko cijelog terena bez obrambenih igrača. Potrebno je prvo svladati primarne kontranapade kako bi se mogli usvajati sekundarni kontranapadi. Završna faza učenja je povezivanje tranzicije, prijenosa lopte i završnice s naglaskom na dobru brzinu trčanja i dodavanja lopte. Ukoliko su svladane sve prethodne vježbe prelazi se na situacijske vježbe kao što su 2:1, 3:2, 4:3.

3.4 Nastavne teme iz košarkaške igre za 8. razred

Nastavne teme iz košarkaške igre koje je potrebno provesti u 8. razredu su:

- skok šut nakon vođenja ili dodane lopte,
- igra 3:3,
- igra 5:5.

3.4.1 Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte

Prema mišljenju mnogih stručnjaka, skok šut je najvažniji element košarkaške tehnike. Omogućuje postizanje koša s većih udaljenosti i izaziva veliku pozornost obrambenih igrača. Skok šut ima mnogo sličnosti sa šutom iz mjesta jednom rukom, ali razlika je u tome što skok šut zahtijeva odraz igrača te veću snagu gornjih ekstremiteta tijela. U osmom razredu osnovne škole očekuje se veća razina znanja i sposobnosti učenika te tako podučavanje ovog elementa predstavlja vrhunac tehničkog učenja u osnovnom školstvu iz tema košarkaških igara.

Početnu poziciju skok šuta karakterizira stav trostruke prijetnje. Pri izvođenju skok šuta stav je paralelan, ali postoje iznimke jer se noga igrača, na strani ruke s kojom se šut izvodi, nalazi malo ispred stražnje noge. U takvoj situaciji naglasak težišta tijela je malo izraženiji na prednjoj nozi. Stopala su usmjerena prema košu, razmaknuta u širini ramena, a koljena savijena. Pokret započinje, uz naglasak na dobru pripremu nogu za šut, sunožnim odrazom u vis prilikom čega dolazi do ispružanja gležnjeva i koljena s ciljem da se tijelo ne naginje naprijed-nazad ili u stranu. Visina skoka ovisi o udaljenosti s koje se izvodi skok šut, ali i motoričkim sposobnostima učenika. Prilikom vertikalnog odraza ruke izvode polukružnu kretnju u kojoj je potrebno postići centralnu poziciju s loptom. Lakat ruke prije izbačaja nalazi se pod kutom od 90° (šuterska ruka), usmjeren je prema košu i ne smije biti okrenut ni u jednu stranu. Nakon što učenik postigne vrhunac odraza odnosno dostigne najvišu točku odraza vrši se ispružanje ruke u zglobu lakta koji je usmjeren prema košu. Ručni zglob (šaka) ima glavnu funkciju u zadnjoj fazi odnosno fazi ispraćaja lopte jer utječe na rotaciju i smjer lopte. Ruka nakon pravilnog skok šuta ostaje ispružena, a kažiprst i srednji prst ostvaruju zadnji kontakt s loptom. Doskok nakon šuta trebao bi biti sunožan i stabilan na mjestu s kojeg je izveden odraz.

Prilikom izvođenja ove nastavne teme preduvjet je kvalitetno usvojen šut jednom rukom s grudiju iz mjesta kako bi učenici imali dobru percepciju biomehanike pokreta prilikom skok šuta. Također prilikom provođenja ove nastavne teme, elementi vođenja, hvatanja i dodavanja lopte moraju biti usvojeni jer imaju utjecaj na učinkovitost skok šuta. Ukoliko učenici kvalitetno usvoje pokret, skok šut nakon vođenja i na dodanu loptu zasigurno će im biti zanimljiv.



Slika 9. Skok šut u igri (slika preuzeta s <https://www.lesoir.be/196184/article/2018-12-18/nba-stephen-curry-atteint-les-15000-points-en-nba-kevin-durant-depasse-larry>)

Pogreške prilikom svladavanja skok šuta nakon vođenja ili dodane lopte:

- loša pripremna pozicija nogu,
- preuzak ili širok stav sa stopalima usmjerenim od mete,
- šutiranje s dva takta (dvotaktno šutiranje),
- skok u dalj, loš vertikalni odraz, neravnoteža tijela,
- lopta se zabacuje iza glave,
- lakat je previše zaokrenut prema van i nije usmjeren (u centralnoj poziciji) u pravcu koša,
- nepotpuno i nedorečeno opružanje ruke prilikom šuta,
- nedovoljna završnica izbačaja iz zgloba šake,
- kriva rotacija lopte (zadnji kontakt nije ostvaren kažiprstom i srednjim prstom),
- nestabilan doskok, doskok na jednu nogu,
- dodavanja partnera u nogu ili iznad glave što ometa pripremu šuta,
- previsok dribling prije pripremne faze skok šuta.

Tijekom procesa usvajanja i usavršavanja učenici moraju pravilno usvojiti pokret. Prije izvođenja predvježbi potrebno ih je potaknuti na ideomotoričku metodu kako bi percipirali pravilan pokret. Nakon usvojenog pokreta skok šuta učenici, nakon jednog vođenja lopte, izvode skok šut pod kutom od 45° ili sa sredine igrališta ili iz blizine. Uz postupno povećanje broja vođenja lopte i udaljenosti te pri višoj razini izvedbe, učenici mogu izvoditi šut nakon promjene smjera s loptom (prednja promjena, kroz noge, iza leđa, rolling). Vježbe u parovima su: podizanje lopte u centralnu poziciju šuta iz napadačkog stava, korekcija pozicije i upućivanje lopte partneru s naglaskom na podizanje lopte (ne guranje) te povezivanje iste vježbe sa skokom (odrazom). Nakon usvojenih vježbi u mjestu učenici u paru, jedan nasuprot drugog, izvode dodavanja u kretanju sa završnicom skok šuta, a to može biti: iz određenih pozicija na dodanu loptu, nakon dodavanja od podloge, izvođenje skok šuta uz pasivnu obranu, poluaktivnu obranu i aktivnu obranu.

3.4.2 Igra 3:3

Nakon velikog broja nastavnih tema tijekom školovanja u osnovnoj školi, učenici u osmom razredu integriraju sve naučene elemente tehnike kroz razne varijacije igara. U igri 3:3 učenici koriste mnoge elemente tehnike i taktike s ciljem postizanja koša i ostvarivanja pobjede nad protivnikom. U ovakvom načinu igre učenike se potiče na razmišljanje, predviđanje (anticipiranje), brzo reagiranje te mnoge druge misaone procese koji utječu na dobru izvedbu. Osim obrazovnih ishoda, učenike se potiče na međusobnu suradnju, komunikaciju i pomaganje što može dovesti do dobre atmosfere na satu tjelesne i zdravstvene kulture. Važno je učenike naučiti kako da iskoriste raspoloživi prostor, polovicu terena i cijeli teren na najbolji i jednostavniji način. U igri 3:3 učenici moraju prepoznati da samo jedan igrač ima posjed lopte, a ostala dva učenika moraju konstantnim kretanjima doći do najboljeg rješenja koje će rezultirati izglednom prilikom za postizanje koša. Sva tri igrača u napadu ne smiju biti pasivna, nezainteresirana i demotivirana već se trebaju kretati po terenu i oslobađati se obrambenih igrača kako bi primili loptu. U svakom trenutku moraju biti opasni po koš (osnovni stav s loptom i stav trostruke prijetnje). Igrač s loptom mora pratiti i prepoznavati situaciju na terenu, pozicije suigrača i obrambenih igrača kako bi izveo najbolje rješenje: dodavanje, šutiranje ili vođenje. Ukoliko učenik izvede dodavanje lopte, treba se nastaviti kretati po terenu, a ne stajati odnosno treba učestalo primjenjivati princip igre „dodaj i idi“ (eng. *give and go*). Osim velikog broja kretanja, učenici trebaju postavljati blokade jedni drugima kako bi pronašli što bolju poziciju i rješenje za postizanje koša.

U obrambenom dijelu, učenik koji igra obranu na igraču s loptom treba biti agresivan i koncentriran kako bi otežao protok lopte, udaljio protivnike od koša ili oduzeo loptu. Loptu može oduzeti izbijanjem ili presjecanjem. Učenici koji igraju obranu na igračima bez lopte trebaju se nalaziti na liniji dodavanja, leđima okrenutim prema svom košu te osim kretnje u obrambenom stavu trebaju aktivno koristiti i ruke.

Pogreške u igri 3:3 su:

- stajanje na mjestu nakon dodane lopte,
- igrač s loptom se ne nalazi u osnovnom stavu ili stavu trostruke prijetnje,
- greška u koracima, duplo vođenje ili neka druga povreda pravila,
- loše postavljanje blokada i deblokada,
- slaba i neprecizna dodavanja suigračima.

Metodičke upute su igre 3:3 koje mogu biti na manjem prostoru (u početnim fazama), na pola terena i na cijelom terenu. Neke od uputa za igru 3:3 uključuju razne varijacije kao što su: igra bez mogućnosti vođenja lopte, ograničen broj dodavanja, vremensko ograničenje, prostorno ograničenje i dr.

3.4.3 Igra 5:5

Nakon što učenici svladaju osnovne i jednostavne oblike igre 3:3, može ih se uvoditi u igru 5:5. Nastavna tema „igra 5:5“ predstavlja finalizaciju procesa poučavanja nastavnih tema iz košarkaških igara u području osnovnog školstva. Učenici u igri 5:5 prikazuju svu stečenu elementarnu tehniku i taktiku košarkaške igre koju su stekli od prve do posljednje nastavne teme. Osim što u igri učenici prikazuju cijeli opseg usvojenih praktičnih znanja iz košarkaške tehnike, igra 5:5 potiče razvoj mnogih psihosocijalnih karakteristika, utječe na komunikaciju među učenicima, povećava osjećaj kompetentnosti, potiče individualnu i kolektivnu odgovornost, uči fair-playu te međusobnom poštovanju i poštivanju pravila. U igri 5:5 učenici međusobnom suradnjom, osjećajem za igru, kolektivom i pomaganjem pridonose pobjedi svoje ekipe. Preduvjet dobre igre 5:5 je naučenost osnovnih pravila i kretanja te motiviranost učenika za rad. Tijekom igre učenici moraju poštovati pravila i principe kako bi njihova motorička rješenja mogla biti uspješna. Postoje napadački i obrambeni koncepti u igri 5:5 koje nastavnici moraju pojasniti učenicima.

Koncept napadačke igre temelji se na kolektivnoj suradnji između 2-5 igrača uz smjernice. Igrač s loptom, ukoliko nije čuvan od strane obrambenog igrača, vodi loptu s ciljem osvajanja što više prostora ili postizanja koša. S obrambenim igračem ispred sebe, napadač s loptom ga pokušava svladati, a ako ga ne uspije svladati onda mora dodati igraču koji je slobodan. Ukoliko igrač u posjedu lopte izgubi pravo na daljnje vođenje lopte, mora pivotirati i pokušati dodati loptu slobodnim igračima te nakon dodavanja ne smije ostati na mjestu. Ukoliko igrači u obrani osvoje loptu oduzimanjem ili uhvate obrambeni skok, mogu odigrati brzi protunapad s ciljem stvaranja brojčane prednosti nad protivnikom i postizanja koša na nepostavljenu obranu. Također, cilj je da učenici u napadu što više primjene princip igre nakon dodane lopte „dodaj i idi“ kako obrana ne bi bila statična. Osim kretanja i protrčavanja, učenici mogu koristiti uručjenja te postavljati blokade jedan drugom kako bi stvorili slobodan prostor.

Igra 5:5 potiče kreativnost učenika, misaone procese te osjećaj pripadnosti grupi s ciljem pronalaska zajedničkog cilja. Osim napadačkih koncepata, učenici moraju poštivati i obrambene koncepte. Tijekom čuvanja igrača s loptom, važno je biti korak ispred njega i pokušati ga natjerati na pogrešku. Ukoliko se čuvaju igrači bez lopte, pri utrčavanju u reket i pod koš, napadač ne smije doći u prednju poziciju u odnosu na obrambenog igrača jer ima veliku šansu postići koš. Obrambeni igrači moraju imati leđa okrenuta prema svom košu koristeći ruke za oduzimanje lopte, a poželjno je igrati agresivnu obranu na igraču s loptom kako ne bi mogao lako organizirati napad. Prilikom upućivanja šuta, obrambeni igrači moraju zagradi svog igrača kako bi mogli uhvatiti obrambeni skok i pokušati uzvratiti protunapadom. Postoji još mnogo smjernica koje mogu koristiti, ali učenicima ne treba dati preveliku količinu informacija kako ne bi bili mentalno preopterećeni već uživali u košarkaškoj igri što je i glavni cilj sata. Slika 10 prikazuje igru 5:5 u dvorani Vijuš u Slavonskom Brodu.



Slika 10. Igra 5:5 u dvorani Vijuš u Slavonskom Brodu

Pogreške koje se pojavljuju u igri 5:5 su:

- pogreške u napadu (nakon dodane lopte igrač ostaje stajati na mjestu),
- pasivnost igrača bez lopte (ne kreću se, ne protrljavaju i ne rade blokade),
- pogreške u obrani (napadači lako osvajaju prostor u reketu i nesmetano šutiraju, napadači lako utrčavaju na koš iza leđa obrani i postižu lake poene),
- loša kontrola skoka, obrana ne zagrađuje napadače,
- nedostatak agresivnosti, slab rad nogu i neaktivnost ruku.

Prilikom primjene metodičkih uputa za igru 5:5 potrebno je primijeniti princip učenja od jednostavnijih situacija prema složenijim situacijama. Suradnja dva igrača u napadu 2:2 poboljšava se vježbama oslobađanja za prijem lopte, protrljavanja, uručivanja i blokade u napadačkom dijelu. U obrambenom dijelu naglasak je na međusobnom pomaganju, probijanju blokova i skoku. Nakon svladavanja jednostavnih situacija slijede igra 3:0, igra 3:3 bez vođenja lopte te igra 3:3 s vođenjem lopte. U završnim fazama provode se vježbe igra 4:0, igra 4:4, mogućnost odigravanja kontranapada te finalizacija koju predstavljaju igra 5:5 bez vođenja lopte i igra 5:5 s vođenjem lopte.

4. KRITERIJI OCJENJIVANJA

U osnovnom školstvu nastavnik prati, vrednuje i ocjenjuje učenike tijekom nastavne godine. Elementi koji se prate tijekom nastave se teorijska i motorička praktična znanja, motorička postignuća i odgojni učinci. Prilikom ocjenjivanja nastavnih tema iz košarke provjeravaju se praktična ili motorička znanja iz elemenata tehnike. Ocjene iz provjeravanih nastavnih tema vrednuju se po Likertovoj skali od ocjene jedan ili nedovoljan do ocjene pet ili izvrstan. Na temelju učenikove demonstracije, nastavnik na što objektivniji način ocjenjuje u kojoj fazi su osvojeni elementi.

(Neljak, 2013) je opisao pet faza učenja motoričkih znanja na temelju kojih se učenik može brojčano ocijeniti, a to su:

1. faza usvajanja ili uspostave motoričkog gibanja,
2. faza početnog usavršavanja,
3. faza naprednog usavršavanja,
4. faza stabilizacije (faza početnog učvršćivanja),
5. faza automatizacije (faza završnog učvršćivanja).

Na temelju ovih faza nastavnik može procijeniti usvojenost nastavnih tema iz košarke i dodijeliti mu ocjenu. Osim demonstracije elementa, nastavnik mora imati uvid u inicijalno, tranzitivno i finalno stanje izvedbe elemenata jer se ne mogu svi učenici vrednovati jednako. Razred je heterogena skupina učenika gdje neki učenici brže usvajaju, a neki učenici sporije usvajaju motoričke informacije što je normalna pojava u toj dobi. Osim usvojenosti i izvedbe motoričkih gibanja, nastavnik mora imati u vidu i fizičke karakteristike učenika (visina, težina) jer one mogu biti pomoćni ili ograničavajući faktor prilikom izvedbe elemenata. U Tablici 2. prikazani su kriteriji ocjenjivanja za ocjene od jedan do pet odnosno glavni faktori prilikom ocjenjivanja nastavnih tema iz košarke.

Tablica 2. Kriteriji ocjenjivanja nastavnih tema iz košarke prema HNOS-u

KRITERIJI OCJENJIVANJA	
OCJENA	IZVEDBA MOTORIČKOG ZNANJA
1 (nedovoljan)	Učenik ne može izvesti zadatak ni uz pomoć.
2 (dovoljan)	Učenik može izvesti motorički zadatak, ali su kretnje nekoordinirane; nema povezanosti među prostornim značajkama gibanja; zadatak izvodi sporo, uz asistenciju, s nesigurnim i grubim pogreškama. Izvedba zadatka je na razini faze usvajanja i početnog usavršavanja.
3 (dobar)	Učenik zadatak izvodi samostalno uz nesigurnost i sporiju izvedbu, ali prikazuje prostornu i vremensku povezanost gibanja. Izvedba zadatka je na razini faze naprednog usavršavanja.
4 (vrlo dobar)	Učenik zadatak izvodi samostalno s manjim pogreškama, ali prikazuje dobru i sigurnu prostornu i vremensku usklađenost gibanja. Izvedba zadatka je na razini faze stabilizacije.
5 (izvrstan)	Učenik zadatak izvodi samostalno, sigurno i tečno te gotovo da nema pogrešaka u izvedbi. Zadatak je izveden na razini faze automatizacije.

5. METODE POUČAVANJA

Nastavnici moraju dobro poznavati metode poučavanja kako bi mogli kroz demonstraciju i verbalna izlaganja prenijeti najvažnije informacije o motoričkim zadacima. Osim što nastavnici trebaju imati širok spektar znanja, moraju znati i prenijeti znanje na učenike. Metode poučavanja se primjenjuju za usvajanje motoričkih informacija te usvajanje i stabilizaciju motoričkih programa koji su povezani s tehničko-taktičkim znanjima sportaša. U osnovi metoda poučavanja nalaze se informacijski procesi. Radi se o procesima prijema, prijenosa, obrade, zadržavanja i korištenja motoričkih informacija integriranih u programe motoričkih djelovanja (Milanović, D., Jukić, I., & Šimek, S., 2003). Informacije pomoću kojih učenici mogu stvoriti kvalitetnu predodžbu pokreta prenose se putem metode demonstracije, metode usmenog (verbalnog) izlaganja te slikovnim i auditivnim materijalima.

Prema načinu usvajanja i svladavanja informacija vezanih za nastavne teme iz košarke postoje sintetička, analitička, situacijska i kombinirana metoda. Sintetička metoda podrazumijeva učenje i usvajanje određenog motoričkog zadatka u cjelini, a karakterizira ju jednostavnost i prikazivanje kompletnog pokreta u cijelosti. Programski sadržaji koji se mogu svladavati sintetičkom metodom u osnovnom školstvu su: vođenje lopte u mjestu i kretanju, obrambeni stav i napadački stav s loptom, dodavanja i hvatanja lopte i pivotiranja. Analitička metoda podrazumijeva učenje ili usvajanje motoričkih gibanja kroz pojedine faze ili dijelove, a koristi se kod složenijih struktura gibanja. Programski sadržaji u osnovnom školstvu koji se mogu svladati pomoću ove metode su: skok šut, šut jednom rukom s grudiju iz mjesta, ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte te kretanje u vođenje ili zaustavljanje na dodanu loptu. Situacijska metoda podrazumijeva učenje ili usvajanje specifičnih struktura gibanja kroz situacijske uvjete ili uvjete u igri u kojima se koriste ta gibanja. Zahtijeva visok stupanj usvojenosti gibanja jer se izvodi u kompleksnijim uvjetima nego ostale metode. Situacijskom metodom mogu se svladati: protunapad – završna akcija, igra 3:3, igra 5:5 i suradnja dva ili više igrača u napadu i obrani. Kombinirana metoda učenja podrazumijeva svladavanje motoričkih gibanja kombinacijom dvije metode, a to su analitička i sintetička. U kombiniranoj metodi prvo se izvodi gibanje u cijelosti odnosno sintetičkom metodom, a nakon uočenih grešaka u gibanju, primjenjuje se analitička metoda kako bi se korigirali pokreti. Nakon izvršene korekcije ponovno se izvodi pokret u cijelosti primjenom sintetičke metode.

6. ZAKLJUČAK

U ovom radu cilj je bio analizirati i pojasniti nastavne teme iz područja košarkaške igre od petog do osmog razreda osnovne škole prema Hrvatskom Nacionalnom Obrazovnom Standardu (HNOS). Za svaku nastavnu temu napisana je kineziološka analiza, metodički postupak svladavanja te pogreške u izvođenju. Tjelesna i zdravstvena kultura je zanimljiv predmet učenicima, ali zahtijeva kvalitetan plan i program provođenja nastavnih tema unutar malog fonda sati. Svaki program u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi od petog do osmog razreda osmišljen je po razvojnim razdobljima učenika. Krajem sedmog i početkom osmog razreda, kod učenika se uočavaju prvi znakovi faze puberteta koju karakterizira razlikovanje učenika i učenica u ponašanju te morfološkim, motoričkim i funkcionalnim značajkama. Osim velikih razlikovanja, kod učenika se pojavljuje i pad interesa za sportske aktivnosti stoga nastavnik kvalitetno pripremljenim programskim sadržajima treba sat tjelesne i zdravstvene kulture učiniti atraktivnim i zabavnim za učenike. Košarka pripada skupini sportova s kompleksnim strukturama gibanja, ali nastavnici moraju težiti jednostavnom načinu svladavanja tema. Provođenje nastavnog procesa na temu košarkaške igre poboljšat će dobra priprema sata, izbor sadržaja koji pobuđuje interes kod učenika te strpljiv i jasan način prenošenja informacija o strukturama gibanja u košarci. Nastavnici mogu postići odlične obrazovne ishode odličnim poznavanjem elemenata košarkaške tehnike, uočavanjem pogrešaka te odabirom primjerenih metodičkih vježbi. Osim obrazovnih ishoda, učenici stečeno znanje iz područja košarkaške igre mogu koristiti i u slobodno vrijeme kroz igru s čime se potiče i faktor socijalizacije koji je vrlo bitan u toj dobi.

7. LITERATURA

- Čikić, D. (2019). *Basketball drills from A to Z : 500 basketball drills for better practices*.
Ljubljana: BIROGRAFIKA Bori d.o.o.
- Matković, B., Knjaz, D., & Rupčić, T. (2014). Temelji košarkaške igre. *Recinzirani priručnik za praćenje nastave iz predmeta košarka*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Matković, Bojan i suradnici. (2010). *Antropološka analiza košarkaške igre*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- McKeag, D. B. (2003). *Handbook of Sports Medicine and Science: Basketball*. Preuzeto 22. 3 2020 iz <https://ohsu.pure.elsevier.com/en/publications/handbook-of-sports-medicine-and-science-basketball>
- Milanović, D., Jukić, I., & Šimek, S. (2003). *Metode trenažnog rada u području sporta*. Zbornik radova 12. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, 25-36.
- Nater, S. (2006). *John Wooden's UCLA Offense*. Human Kinetics. Preuzeto 22. 3 2020
- Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal d.o.o.
- Tocić, I. (2006). *Basketball vademekum : hijerarhijski pristup metodici treninga : priručnik*. Split: Hrvatski košarkaški savez.
- Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkaške igre*. Pula: Vikta.
- Wissel, H. (2012). *Basketball : steps to success*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.