

*Ivana Šarić*  
*Damir Knjaz*  
*Bojan Matković*  
*Tomislav Rupčić*  
*Saša Rodić*

## **ANALIZA NASTAVNIH TEMA IZ PODRUČJA KOŠARKAŠKE IGRE ZA 7. I 8. RAZRED PREMA HRVATSKOM NACIONALNOM OBRAZOVNOM STANDARDU**

### **1. UVOD**

Zdravstvene organizacije neprestano upozoravaju na probleme suvremenog društva izazvane smanjenom fizičkom aktivnošću te potiču bavljenje različitim vidovima rekreacije i sporta. S obzirom da se navike stječu u najranijoj dobi veliku ulogu u očuvanju čovjekovog zdravlja ima škola kao odgojno-obrazovna ustanova, u okviru koje posebno mjesto u očuvanju i unapređenju čovjekova zdravlja pripada predmetu tjelesna i zdravstvena kultura.

Prema Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu iz 2006. godine, nastava tjelesne i zdravstvene kulture održava se 3 puta tjedno od 1. do 3. razreda osnovne škole, što iznosi najmanje 105 sati godišnje, dok je od 4. do 8. razreda osnovne škole predviđeno 2 sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno, odnosno najmanje 70 sati godišnje. U tom godišnjem opsegu sati treba zadovoljiti odgojne i obrazovne ciljeve.

Odgojni cilj tjelesne i zdravstvene kulture je stvoriti naviku kod učenika za samostalnom i cjeloživotnom tjelovježbom dok je obrazovni cilj usvajanje teorijskih i motoričkih znanja. U motorička znanja spadaju: hodanja i trčanja, skakanja, bacanja, puzanja, provlačenja, penjanja, vučenja, potiskivanja, kolutanja, upiranja, preskoci, plesne strukture, borilačke strukture, ravnotežni položaji, ritmične strukture te igre unutar kojih i košarka, čije teme za 7. i 8. razred osnovne škole će se u ovom radu posebno obraditi.

### **2. HNOS U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje ima svoje ciljeve i zadaće kao i ostali nastavni programi, ali tjelesna i zdravstvena kultura zauzima posebno mjesto u odgojno-obrazovnom procesu zbog svoje specifičnosti, a to je da osim odgojnih i obrazovnih ciljeva i zadaća ima i antropološke zadaće koje ne može ponuditi niti jedno drugo odgojno-obrazovno područje (Findak, 2003).

### 3. NASTAVNE TEME IZ PODRUČJA KOŠARKAŠKE IGRE ZA 7. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE PREMA HNOSU-u

U ovom razredu učenici iz područja košarkaške igre obrađuju sljedeće nastavne teme: *Obrambeni stav i kretanje u obrani, Ubacivanje lopte u koš tehnikom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak te Kontranapad – završna akcija.*

#### 3.1. Obrambeni stav i kretanje u stavu

Sve teme iz košarkaške igre koje su se do sada obrađivali na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture odnosile su se na fazu napada. Obrambeni stav i kretanje u stavu prvi je element košarkaške igre koji se odnosi na fazu obrane.

Obrana se može provoditi na igraču s loptom ili bez nje. Da bi obrana bila dobra glavni preduvjet je brzina rada nogu i koordiniranost pokreta. Osim toga važna je i ravnoteža te postavljanje obrambenog igrača u odnosu prema protivniku, lopti, košu.

##### 3.1.1. Paralelni obrambeni košarkaški stav – analiza:

Stopala su razmaknuta nešto više od širine ramena (moraju biti čvrsto na tlu da osiguraju stabilnu ravnotežu), koljena blago savijena (kut između natkoljenice i potkoljenice je optimalan, iznosi oko 120 stupnjeva), kukovi spuštene, leđa su ravna, tijelo je malo nagnuto prema naprijed, glava podignuta, a pogled usmjeren ispred sebe (primarnim vidom se kontrolira protivnik, tj. njegov opći centar težišta tijela (OCTT), a perifernim vidom se nadzire situacija na terenu), ruke blago raširene, dlanovi su okrenuti prema unutra, ruke moraju biti uvijek spremne za akciju (presijecanja, oduzimanja lopte).

Obrambeni igrač mora imati pravilan „košarkaški cilindar“, tj. mora stajati s obje noge na tlu, u pravilnom obrambenom stavu jer ako igrač u napadu uđe u njegov „košarkaški cilindar“ u tom slučaju njemu se dosuđuje osobna pogreška u napadu.

##### 3.1.2. Dijagonalni obrambeni košarkaški stav – analiza:

U dijagonalnom stavu peta prednje i prsti stražnje noge nalaze se približno u ravnini. Stopala su razmaknuta nešto više od širine ramena; kukovi, koljena i skočni zglobovi su savijeni, a tijelo nagnuto malo prema naprijed, leđa uspravna, glava podignuta i pogled usmjeren ravno ispred sebe.

Najčešće pogreške su: preuzak ili preširok stav, nepravilan „košarkaški cilindar“, preveliki kut između natkoljenice i potkoljenice, trup previše u pretklonu, primarni vid nije usmjeren na OCTT, ruke su spuštene uz tijelo i nisu spremne za „akciju“.

### **3.1.3. Kretanje u obrambenom stavu – analiza**

U obrambenom košarkaškom stavu igrač se kreće kratkim koracima, stopala kliču po podlozi. Tijekom kretanja u ovom stavu tijelo se ne podiže po horizontalnoj ravnini. U paralelnom stavu igrač se kreće bočno dokorakom. Većina košarkaške literature kaže da prva kreće noga bliža pravcu kretanja iako to umnogome ovisi o inicijalnoj širini obrambenog stava). U dijagonalnom stavu igrač se kreće u svim smjerovima (bočno kao kod paralelnog stava, unatrag se kreće prvo prednjom, a prema naprijed prvo stražnjom nogom). Kod primjene ovog stava obrambeni igrač najčešće pokušava usmjeriti napadača u nepovoljniju stranu ili dio igrališta.

**VAŽNO:** prilikom kretanja u obrambenom stavu NE SMIJE se narušiti ravnoteža (tijelo ne smije oscilirati po vertikali, noge se ne smiju spajati ili križati, bitno je što češće imati kontakt s podlogom).

**Vježbe za učenje obrambenog stava i kretanja u stavu, pritom poštujući princip postupnosti su:** postavljanje u poziciju pravilnog obrambenog košarkaškog stava; na zvučni signal zauzeti pravilnu poziciju obrambenog košarkaškog stava; košarkaški „step“ ili niski skip, na znak zauzeti poziciju obrambenog košarkaškog stava; na vizualni signal kretanje u obrambenom košarkaškom stavu – desno i lijevo; trčanje od jedne linije do druge, zaustaviti se, dotaknuti je i vratiti se natrag do prve linije kretanjem u obrambenom košarkaškom stavu; igra jedan na jedan – različite varijante, itd.

## **3.2. Ubacivanje lopte u koš tehnikom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak**

Kod ubacivanja lopte u koš tehnikom odozgora nakon dodane lopte možemo uočiti dva elementa tehnike s kojima su se učenici ranije imali priliku susresti, a to su: ubacivanje lopte u koš tehnikom odozgo i hvatanje i dodavanje lopte.

S obzirom da je u košarci cilj svakog napada izboriti nadmoć nad protivnikom tako da se postigne koš, ovaj element se mora naučiti tako da će se osim ispravne tehnike dodavanja i tehnike ubacivanja lopte u koš raditi još i na preciznosti postizanja koša (Tocić, I., 1998).

### **3.2.1. Ubacivanje lopte u koš tehnikom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak – analiza**

Pri izvođenju desnog košarkaškog dvokoraka lopta se ubacuje u koš desnom rukom, a odrazna noga je lijeva, dok se kod lijevog košarkaškog dvokoraka lopta ubacuje lijevom rukom, a odrazna noga je desna.

Lopta se hvata na iskorak onom nogom kojom igrač kreće u košarkaški dvokorak, na optimalnoj udaljenosti od koša. Prvi korak je duži i služi tome da se učenik što više približi košu, dok je drugi korak, usporavajući i kraći, kako bi se igrač mogao brzo i snažno odraziti uvis, dok se vrši odraz jednom nogom, druga radi zamah prema gore – koljeno je pogrčeno i usmjereno gore. Lopta se drži čvrsto, jednim pokretom podiže se uz tijelo iznad ramena i glave i kreće faza ubacivanja lopte u koš – u najvišoj točki skoka ruka se potpuno opruži, a lopta se izbacuje mekano vrhovima prstiju i trzajem zgloba šake. Druga ruka prati loptu i ostaje sa strane lopte sve do izbačaja. Daskok je na obje noge – sunožan, noge su malo savijene radi održavanja ravnoteže.

Najčešće pogreške su: neusklađenost ruku i nogu, nema pokreta s koljenom zamašne noge (djeca ostavljaju potkoljenicu iza), jednonožni daskok, nema završetka u zglobu šake, neujednačenost lijeve i desne strane.

**Primjeri vježbi za učenje košarkaškog dvokoraka, pritom poštivajući princip postupnosti su:** stati pod kutem od 45 stupnjeva, radi se pravilno ubacivanje u koš s lijeve i s desne strane; udaljiti se za jedan korak od koša, radi se iskorak (desni dvokorak – lijeva noga, lijevi dvokorak – desna noga) i vrši se ubacivanje; udaljiti se za dva koraka od koša, u niskom košarkaškom stavu kreće se u dvokorak iz mjesta i vrši se ubacivanje lopte u koš (NAPOMENA: ovo se radi samo u metodici, jer je inače prekršaj pravila i sude se koraci); iz vođenja u mjestu kreće se u dvokorak; jedno vođenje – dvokorak; finalna izvedba -cijeli dvokorak iz vođenja. Nakon toga slijede specifične vježbe za košarkaški dvokorak na dodanu loptu (u parovima sa podbacivanjem lopte, dodavanjem pod određenim kutem, itd.).

### **3.2.2. Dodavanje lopte**

S dodavanjem lopte, jednim od osnovnih tehničkih elemenata košarke učenici su se imali priliku susresti u 3. razredu osnovne škole, stoga u ovom razredu dodavanje nije potrebno učiti kao novu nastavnu cjelinu, nego samo ponoviti u sklopu elementa ubacivanje lopte u koš tehnikom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak.

Postoje četiri vrste osnovnih košarkaških dodavanja: dodavanje lopte s dvije ruke s grudiju, dodavanje s dvije ruke iznad glave, dodavanje s jednom rukom sa strane ili dodavanje jednom rukom guranjem, dodavanje jednom rukom iznad ramena.

### **3.3. Kontranapad – završna akcija**

Kontranapad (protunapad) je oblik brzog napada na nepostavljenu obranu protivnika koji nam omogućuje stvaranje prostorno – vremenske i brojčane prednosti nad protivničkom ekipom i mogućnost postizanja laganog koša (Trninić, 1996). Metodika učenja kontranapada je obrnuta, kreće se s učenjem realizacije kontranapada postizanjem koša (jer je to osnovni cilj).

**Primjeri vježbi za učenje kotranapada, pritom poštivajući princip postupnosti su:** rad u kolonama, na centru postaviti dvije kolone, jedna nasuprot druge. Svaka kolona se kreće na svoj koš. Ponoviti desni i lijevi dvokorak; na svakoj polovici igrališta postave se dvije kolone usmjerene prema košu, jedna kolona ima loptu te prvi iz te kolone kreće u vođenje lopte prema košu te se zaustavlja unutar polja dva poena, a iz suprotne kolone učenik se kreće bez lopte prema košu, vrši primanje lopte od strane partnera iz druge kolone i radi dvokorak (skok šut); dvije kolone se postave ispod jednog koša. Svaka na svako krilo. Rad u parovima. Igrač s loptom baca loptu o ploču, skače za loptom i radi pivot za 180 stupnjeva i dolazi u poziciju „Baseball“ dodavanja. U trenutku bacanja lopte o ploču igrač bez lopte kreće prema suprotnom košu gdje prima loptu koju mu je partner uputio preko cijelog igrališta i završava sa ubacivanjem lopte u koš; rad u trojkama, izvodi se primarni kotranapad 2:1., itd...

#### **4. NASTAVNE TEME IZ PODRUČJA KOŠARKAŠKE IGRE ZA 8. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE PREMA HNOSU-u**

U ovom razredu učenici moraju obraditi sljedeće teme iz košarke:

- Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte
- Igra košarka 3:3 ili 5:5

##### **4.1. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte**

Skok šut u današnjoj košarci predstavlja osnovno sredstvo napada. Jednoručni skok šut se u košarci koristi od 1936. godine kada je Hank Luisetti na utakmici između Stanford Indians, za koji je igrao i Long Island University na Madison Square Gardenu prvi put izveo takav način upućivanja lopte prema košu, jer se do tada koristio dvoručni šut.

##### **4.2. Skok šut - analiza**

Početni položaj je stav trostruke prijetnje, stopala mogu biti paralelna ili malo dijagonalna. Istovremeno se vrši sunožni odraz te polukružna kretnja loptom prema centralnoj poziciji. U centralnoj poziciji kut između podlaktice i nadlaktice šuterske ruke iznosi 90 stupnjeva, a lakat je usmjeren u pravcu koša. Druga ruka pridržava loptu sa strane. U najvišoj točki skoka lopta se izbacuje opružanjem ruke u zglobu lakta te izbačajem iz zgloba šake. (Tocijl, 1998:126). Element se završava sunožnim doskokom.

Najčešće pogreške su: lakat postavljen prema van, nenaglašen segment izbačaja iz zgloba šake (lopta ne dobiva rotaciju), neuravnotežen položaj tijekom dovođenja

lopte u centralnu poziciju, dvotaktni šut, guranje ruke prema naprijed i bacanje tijelom prema naprijed, loš, nestabilan doskok.

**Primjeri vježbi za učenje, pritom poštivajući princip postupnosti su:** rad u parovima, jedan nasuprot drugoga, vježbati izbačaj lopte iz zgloba šake; iz pozicije stave trostruke prijetnje lopta je uz tijelo, dovodi se do centralne pozicije i radi se izbačaj (vježbu izvoditi bez odraza); isto kao u prethodnoj vježbi, samo dodati sunožni odraz i doskok; vježbanje izbačaja na koš jednom rukom, druga je uz tijelo s male udaljenosti od koša; vježbanje izbačaja iz stave trostruke prijetnje bez odraza. Mogu se mijenjati pozicije izvođenje skok šuta u cijelosti (iz vođenja, na dodanu loptu); izvođenje naizmjenično šut jednom rukom s grudiju iz mjesta pa skok šut; izvođenje skok šuta nakon vođenja i promjena pravca kretanja; izvođenje skok šuta uz pasivu obranu; izvođenje skok šuta uz poluaktivnu obranu.

## 5. IGRA KOŠARKA 3:3 ILI 5:5

S obzirom na veliki broj naučenih elemenata košarkaške igre u prethodnim razredima, u ovom razredu učenike treba učiti kako koristiti određene elemente u igri kroz suradnju sa suigračima da bi se ostvario osnovni cilj – postizanje koša i time ostvarivanje pobjede nad protivnicima. Učenike je potrebno najprije učiti igru 3:3, a zatim i 5:5.

### 5.1. Igra košarka 3:3

Najvažnije u igri 3:3 je naučiti učenike kako koristiti prostor koji im stoji na raspolaganju, prostor cijelog igrališta, zatim polovice igrališta i na kraju prostor blizu koša. Učenicima treba naglasiti da u ovoj igri samo jedan igrač ima loptu, a ostala dvojica bez lopte ne smiju biti pasivni, moraju se kretati po terenu i osloboditi se od igrača za prijem lopte.

Igrač s loptom mora pratiti situaciju na terenu, položaj suigrača, položaj protivnika i mora moći brzo odlučivati i reagirati. Mora što bolje procijeniti situaciju na terenu i odlučiti hoće li šutirati, dodati ili povesti.

Nakon dodavanja učenik mora primjenjivati princip „dodaj i idi“, što znači da se nakon dodavanja mora nastaviti kretati bilo protrčavanjem i pokušavanjem oslobađanja za prijem lopte ili tako da radi blokade.

### 5.2. Igra 5:5

Kad se dobro nauče osnovna pravila kretanja i korištenja prostora u igri 3:3 učenike je potrebno naučiti i igru 5:5 kako bi mogli odigrati košarkašku utakmicu.

Principi igre 5 na 5 – napadački koncepti su: bez obrane ispred sebe igrač u napadačkoj poziciji mora voditi do koša; bez obrane ispred sebe, ako je napadač ispod koša, može šutirati; s obrambenim igračem ispred sebe napadač mora pokušati savladati obrambenog igrača (1 na 1 vođenje ili šutiranje); ako napadač ne može svladati obrambenog igrača, onda mora dodati loptu suigraču koji je slobodan (koji se oslobodio) i odigrati „dodaj i idi“ ili zamijeniti mjesto s drugim suigračem; ako je suigrač u napadačkoj poziciji u teškoćama i ne može dodati loptu, suigrač mu mora pokušati pomoći (tako da primi loptu uručivanjem); kod utrčavanja prema košu sa suprotne strane važno je da dodavanje ide ispred obrambenog igrača (FIBA- Košarka za mlade igrače, 2000:200).

Principi igre 5 na 5 – obrambeni koncept su: kad čuvamo napadača, važno je ostati ispred igrača koji ima loptu; u utrčavanju pod koš napadač ne smije nikada doći u prednju poziciju; napadač ne smije nikada doći u poziciju da lako šutira; ići na skok za odbijenom loptom nakon što napadač uputi šut; pritisnite napadača koji nije u posjedu lopte (FIBA- Košarka za mlade igrače, 2000:200).

Najčešće pogreške u igri 5:5 su: nakon dodavanja lopte igrač ostaje na mjestu; igrači bez lopte su pasivni, ne protrčavaju, ne rade blokade; u obrani pasivna igra – napadač lako dolazi u poziciju za šut, a igrač bez lopte se lako oslobađa za prijem, utrčavanje napadača pod koš u prednju poziciju.

Proces učenja temelji se na igri 1:1, 2:2 (suradnja dvojice igrača: napad - dodavanje, otvaranje, blokade, obrana – pomaganje, probijanje bloka), 3:0, 3:3 bez vođenja, igri 3:3, od 4:0 do 4:4 te od 5:0 do 5:5.

## 6. ZAKLJUČAK

U ovom radu cilj je bio analizirati i objasniti nastavne teme iz područja košarkaške igre za 7. i 8. razred osnovne škole prema Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu. Za svaku temu je napisana analiza, metodski postupak učenja te najčešće pogreške.

Treba napomenuti da je program tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi osmišljen po razvojnim razdobljima i da sedmim razredom osnovne škole počinje peto razvojno razdoblje koje završava prvim razredom srednje škole. To je razdoblje u kojem se učenici nalaze u pubertetu i postpubertetu, obilježava ga izrazito razlikovanje učenika i učenica u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim značajkama.

S obzirom na specifičnosti ovog razdoblja u kojem se učenici nalaze na raskrižju životnog puta između djetinjstva i odrasle dobi uloga nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture je velika jer se u ovom razdoblju nerijetko smanjuje interes učenika za bavljenje sportom. Stoga nastavnik treba dobrom razradom nastavnih tema i dobrom pripremom, sat tjelesne i zdravstvene kulture napraviti zanimljivim

za učenike ove dobi. Iz područja košarkaške igre koja su se posebno obradila u ovom radu, nastavnik ima priliku birati različite metodske vježbe koje smo naveli i time podići kvalitetu sata te tako pobuditi učenikov interes za košarkašku igru, tj. tjelesno vježbanje. Dobrim poznavanjem košarkaških elemenata, najčešćih pogrešaka te poznavanjem velikog broja metodaških vježbi nastavniku omogućuje da na najbolji način prezentira učenicama određenu temu i da im pomogne da brzo usvoje određene teme.

## 7. LITERATURA

1. Fiba (2000) Košarka za mlade igrače. Zagreb: Gandalf.
2. Findak, V. (2003) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
3. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, (2006.). Nastavi plan i program za osnovnu školu. Zagreb:GIPA. S mreže skinuto 20. kolovoza 2012 s adrese: <http://public.mzos.hr/Default.aspx?sec=2199>
4. Tocigl, I. (1998) Košarkaški udžbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti o odgojnih područja sveučilišta u splitu, zavod za fizičku kulturu.
5. Trninić, S. (1996) Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta.