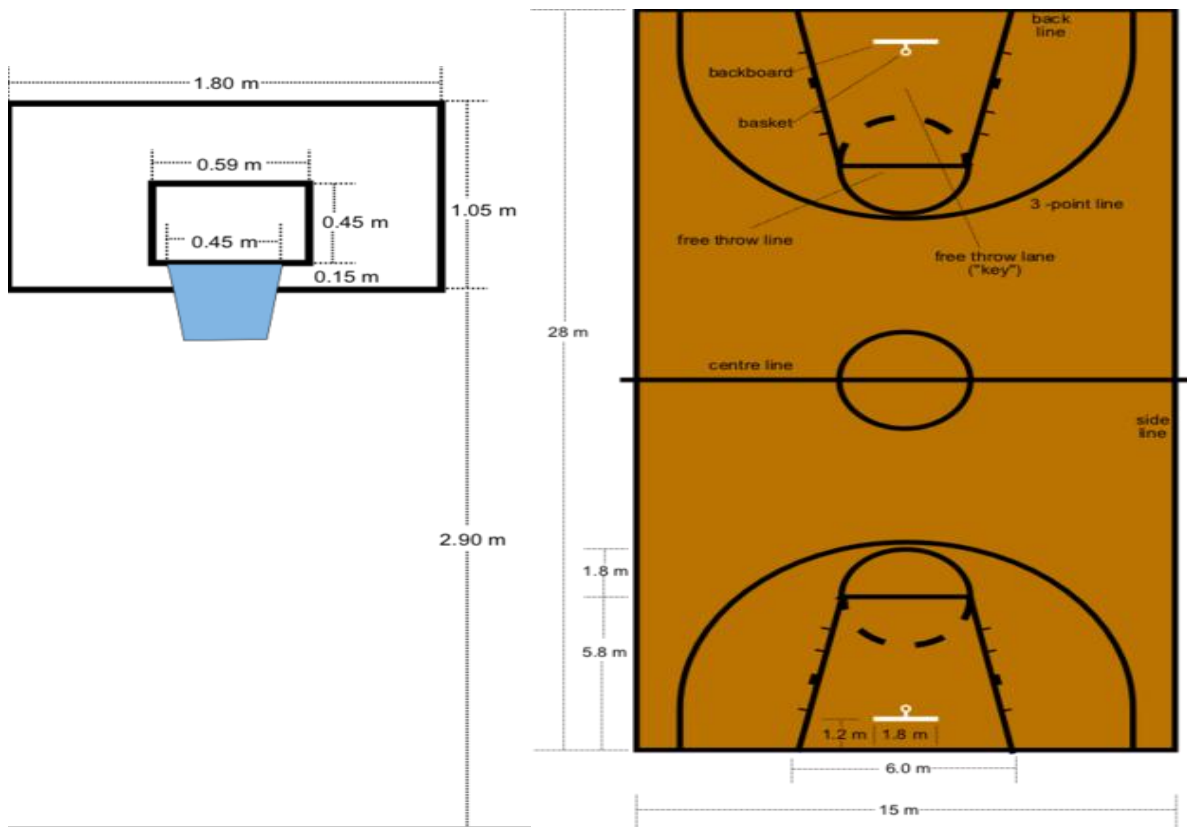




- Основни реквизити без којих је кошаркашка утакмица немогућа су лопта и терен.
- Терен мора бити раван и **димензија 28 метара дужине, 15 метара ширине**.
- На терену се налазе кошеви с таблом, обручем и мрежицом .
- Терен мора бити обележен видним линијама ширине 5 цм.

Кошаркашка табла [енгл. [Бацкбоард](#)] је по интернационалним стандардима у облику правоугаоника (материјал најчеће дрво или плексиглас) и има димензије **1,80м** (ширина) x **1,05м** (висина). Док је обруч коша пречника **0,45м**. Доња ивица табле се налази на висини од **2,90м**.



- **Метални обруч се налази 3.05 м у висини од земље.**
- Лопта за мушкарце има обим од 76цм и масу од 600гр, док за жене маса лопте износи 540 грама, а обим 73цм.
- Као што је речено у уводу, циљ игре је убацити лопту у кош супарничког тима.
- **Игру контролише 1 главни и 2 помоћних судија** и делегати који записују прекршаје + мериоци времена.
- У једном тиму су 5 главних и 7 резервних играча. Број измена је неограничен, међутим измена се врши из прекида игре.
- Лопта убачена у кош изван зоне од 6.75 м, бодује се са 3 поена. Кош из унутрашње зоне се бодује са 2 поена, а кош са линије за слободна бацања 1 поеном.
- Игра траје 40 минута и то 4 четвртине од по 10 минута.(полувреме после прве 2 четвртине).
- Уколико је резултат у регуларном времену изједначен игра се продужетак од 5 мин.
- Време се мери штоперицом и мери се време стварне игре. То значи да када се игра заустави због неког прекршаја зауставља се и сат. Због тога кошаркашке утакмице трају у просеку 2 сата. Игра започиње када судија подбаци лопту између два играча из оба тима који скачу у централном кругу и боре се за лопту. То је тзв. мртва лопта.
- Мртва лопта се још досуђује када је држи више играча одједном или се не може проценити чија је лопта.
- Лопта се по терену преноси вођењем или додавањем између играча.
- Лопта која се нађе изван терена, тј. која додирује земљу, предмет или играча изван терена је лопта у ауту и досуђује се противничком тиму који лопту изводи са линије где је прекршај направљен.
- Лопта се води одбијањем о земљу при чему рука мора бити изнад лопте јер је у противном то прекршај и то се зове ношена лопта.
- Једном вођена лопта се не сме водити још једном, као ни што се не сме водити са обе руке истовремено(дупла).
- Ако се с лоптом у рукама направи више од два корака, судија досуђује кораке.
- У сва три случаја лопту преузимају противнички играчи који је избацују из аута у висини места где је прекршај учињен.
- Када напад почне, играчи у чијем је посједу лопта, морају прећи на другу половину терена за 8 секунди, а напад се мора завршити у времену од 24 секунде.
- Када се пређе половина терена, лопта се не сме вратити у своју половину терена.
- Такође нападачки играч у својим рукама сме имати лопту у трајању од 5 секунди док му одбрамбени играч покушава узети лопту.
- Приликом тзв. скок-шута играч мора избацити лопту прије поновног контакта са земљом.
- Битно правило јесте и да играч у својству нападача у рекету противника не сме бити дуже од 3 секунде.
- У кршењу било којег од горе наведених прекршаја досуђује се лопта за противнички тим.
- Лопта која има силазну путању према кошу, одбрамбени играч не сме додирнути лопту, јер се у противном рачунају поени за нападачки тим.

- У кошарци је физички контакт неизбјежан те стога постоји низ правила која се баве овим питањем. Током игре, противнички играч се не смије ударити, тј. с њим се не сме остварити груби физички контакт или фаул.
- Играчу који почини фаул досуђује се лична грешка.
- Ако се играч који води лопту фаулира, игра се прекида и наставља извођењем лопте из аута, гдје је учињен прекршај. Ово не важи ако је у једној четвртини тим учинио више од 4 личне грешке, такозвани бонус, тада се сваки прекршај кажњава са слободним бацањима. Ако је играч над којим је учињен фаул био у прилици за шут, досуђују се слободна бацања у зависности од позиције (3 или 2 поена). Ако играч над којим је почињен фаул постигне кош, поени се признају и досуђује се додатно слободно бацање. Након учињених 5 личних грешки играч напушта игру до краја утакмице
- Поред личне грешке, постоји и техничка грешка (убраја се у укупан број) која се суди ако се играч или тренер понаша *неспортски* и она се кажњава извођењем слободних бацања и додељивањем лопте са стране.
- Судија такође има право дисквалификовати играча или тренера због недоличног или неспортског понашања.
- Лопта у току игре не сме додирнути ногу играча (додељује се супротној екипи)

Наставник Александар Ерић

## Методика обучавања кошаркашке игре

### 1. ОСНОВНИ СТАВ

У кошарци разликујемо два става : паралелни и дијагонални. И један и други се примјењују и у нападу и у одбрани с тим да се паралелни користи више у нападу због лакшег кретања у страну, а дијагонални се више користи у одбрани због веће могућности за кретање напред и назад.

**Паралелни став** – стопала су паралелна, размак између једног и другог стопала је приближно ширини кукова, ноге су у коленима благо савијене, карлица повучена назад, глава подигнута, а руке су савијене у лактовима.



Ако је играч виши размак између стопала бити ће већи и обрнуто. Тежина тела подједнако је распоређена на обе ноге (на предњем делу стопала). Ноге су у колелу благо савијене (угао никад мањи од 90 степени, јер иначе нема брзог старта), карлица је повучена назад као компензација за бољу равнотежу. Тело је нагнуто мало напред, глава подигнута ради боље прегледности, а руке су савијене у лактовима, у обрани подигнуте косо горе или једна косо горе, а друга косо доле с длановима окренутим горе. У нападу ће руке бити испред тела спремне за примање лопте. Код обрамбеног става размак између стопала као и савијеност колена ће бити већа. Све ово чини се ради боље стабилности и веће покретљивости. Будући да код овог става врло брзо излазимо из равнотежног положаја "напред-назад", то нам је покретљивост тела у тим правцима слабија, док је бочна боља.

**Грешке** :-положај је неправилан, наглашени претклон, колена опружена, руке опуштене, ноге су у превеликом раскораку.



**Дијагонални став**— за овај став је карактеристично да кукови и рамена нису окренути у истом правцу. Кукови су косо у односу на дотадашњи правац кретања. Стопала су

окренута у исту страну, а размакнута су као и код паралелног става, али тако да ако је стопало леве ноге напред, стопало десне ноге односно прсти требају бити приближно у висини пете искорачене ноге. Заправо су стопала постављена у дијагонално удаљеним "угловима правоугаоника". Рамена су мање или више окренута у правцу кретања. Ради тога потребно је труп засукати у страну искорачене ноге. У дијагоналном кошаркашком ставу, имамо већу могућност тежину тела преносити с једне на другу ногу (на искорачену или ону која је натраг), па је већа покретљивост тела косо напред и косо назад. Положај тела, руку и савијеност колена одговара оном што је већ речено за паралелни став.



У кошаркашком ставу можемо се кретати на два начина: Кретање л е в о - д е с н о изводи се тако да се ногом која се налази у правцу кретања искорачи у страну, а другом ногом се изврши привлачење до првобитног става. Из основног става прелази се у шири став и поново враћа у почетни. Кретање се изводи "привлачним-клизајућим" корацима при чему је једно стопало увек у додиру с подлогом.

**Грешке:** труп у претклону или заклону, неправилан положај ногу и руку,





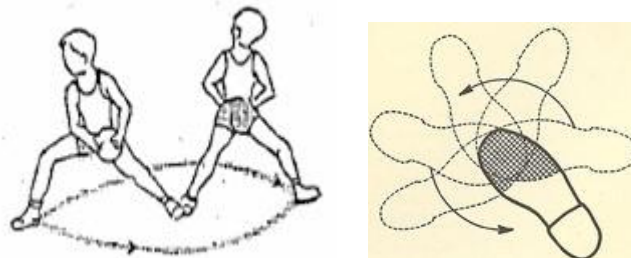
неправилан став, некоординирани покрети, укрштање ногу, превисоко дизање задње ноге.

## 2. ОКРЕТИ, ПИВОТИРАЊЕ

За правовременост и брзину реагирања у сложеним ситуацијама, за трансформацију кретања и прилагођавања у новонасталој ситуацији врло су битни окрети.

Посебну важност имају: окрети на поду - п и в о т и р а њ е

Окрети у ваздуху су један од темеља за активну трансформацију (транзицију) обране у контранапад.



**Пивотирање** је елемент помоћу којег, на основу правила, играч може дуже задржати лопту, а да истовремено учини више од два додира, али само истом ногом. Циљ пивотирања је да играч доведе себе у повољнију ситуацију за полазак у дриблинг, додавање или шут, као и да заштити лопту од противника, да избаци обраног играча из равнотеже, да квалитетније постави блокаду и изађе из блокаде и да спречи хватање одбијених лопти противничким играчима. Оно се може применити пре поласка у дриблинг, као и после заустављања из вођења. Пивотирање настаје када играч (најчешће док држи лопту) једном ногом стално додирује тло, а другу помиче напред, назад, у страну или је окреће око оне прве (стајне) ноге. Помицање се може понављати. Стајна нога мора увек бити у додиру с одређеном тачком на тлу бар једном својом тачком стопала. Стајна нога се не сме подигнути и опет спустити на тло, нити сме клизити по тлу. Правила игре нам одређују која је нога стајна, зависно од паралелног става (по избору, било која) или дијагоналног става (она која је прва додирнула тло код заустављања). Пивотирање можемо користити и у нападу и у обрани. Због специфичности вежби (окрети око стајне ноге) вежбе за пивотирање усавршавају и равнотежу тела и побољшавају коришћење видног поља. Код пивотирања основни став је нешто нижи, положај тела у благом претклону, положај главе и поглед напред (брада у висини врха патика), лопта се држи с обе стране и заштићује се привлачењем близу стомака или са стране (на куку), зависно од ситуације. Пивотирање започиње одразом (одгуривањем) ноге којом желимо корачати, пребацимо тежину тела на стајну ногу (јагодице стопала) уз истовремени корак уназад, у страну или унапред. За време корачања тачка тежишта тела не сме се подизати и спуштати, већ је треба задржати приближно у истој висини. Важно је још једном напоменути да се пивотирање изводи око предњег дела стопала и да је код дијагоналног става пета стајне ноге увек више подигнута.

### 3.ТЕХНИКА ВОЂЕЊА ЛОПТЕ - ДРИБЛИНГ

Вођење је врло сложен елемент технике јер захтијева усклађен и повезан рад руку и ногу. Важно је заузети правилан став –горњи део тела мало повијен напред, поглед усмерен напред, ноге савијене у коленима, слободна рука поред тела или подигнута и савијена у лактовима.

Вођење лопте, дриблинг, је веома ефектан и атрактиван облик освајања простора, али га треба користити само онда када је то неопходно; не смемо се довести у ситуацију да га користимо неефикасно и беспотребно јер тиме смањујемо могућност избора следећих нападачких акција своје екипе, дајемо времена противнику да постави обрану, трошимо непотребно своју енергију.

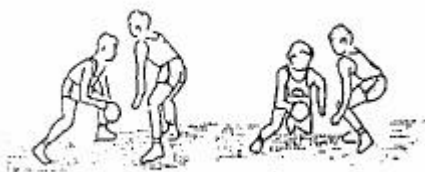
Играча треба научити да може:

- а) подједнако водити лопту левом и десном руком
- б) водити лопту тако да то вођење битно не смањује његову брзину кретања
- ц) водити лопту тако да је не гледа, односно да гледа испред себе
- д) при вођењу лопте нагло мењати брзину кретања - ритам
- е) при вођењу лопте нагло мењати правац кретања као и руку којом води
- ф) при вођењу лопте нагло мењати висину вођења (ниско, високо) односно смењивати таква вођења
- г) и да се зна из вођења зауставити било хватањем лопте или да је и даље води

#### Полазак у дриблинг из места кад лопту држимо у рукама:

Претходна акција, заустављање, односно став; паралелни или дијагонални, положај противника битно утиче на технику поласка у дриблинг, па углавном разликујемо два начина поласка у дриблинг.

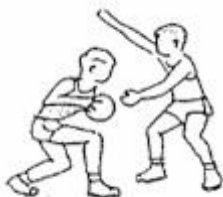
#### дриблинг укрштеним кораком (цросс-овер) (супротна рука - супротна нога)



- први корак се изводи супротном ногом од жељеног правца кретања, нпр. у леву страну – први корак десном ногом приликом чега оно пролази десно стопало обранбеног играча уз истовремено извођење фазе потиска лопте левом руком у жељеном правцу кретања.

#### Полазак у дриблинг директним кораком ИСТА РУКА – ИСТА НОГА

нпр. када се врши искорак десном ногом у десну страну поред леве ноге обранбеног играча уз истовремено



извођење фазе потиска лопте десном руком (даљом рука од противника) и одразом са стопала стајне ноге у правцу кретања,

**- обавезно прије подизања стопала стајне ноге извршити фазу потиска лопте према подлози**

**Ниско вођење** Вођење лопте изводи се акцијама лакатног и ручног зглоба те компензацијски раменог зглоба (код високог вођења) при чему најзначајнију улогу када се говори о контроли лопте имају прсти или прецизније чланци прстију.

Прсти су угодно раширени како би са што већом површином обухватили лопту.

Контрола лопте врши се управо чланцима прстију, а за снагу потиска лопте одговоран је горњи део длана.

- ради искључиво зглоб шаке, а користи се против агресивне обране која врши притисак јако близу, омогућава добру контролу



**Високо вођење** врши

се између кука и рамена; чешће се користи у кретању (спринту), приликом претрчавања или контранапада.

## **Промена правца вођења**

### **1. променом руке: предња промена**

За ову промену битна је правременост и одлично одржавање равнотежног положаја што се постиже правилним извођењем и одбацавањем свих непотребних кретњи. Сама промена ће зависити од противника, а рука којом водимо лопту такође ће се мењати зависно од противника. Код тога треба имати на уму основни захтев код вођења: наше тело мора увек бити између противника и лопте коју водимо. Оштра и нагла промена правца може нам помоћи код ослобађања од противника, а ако је она још повезана с променом брзине успех је сигуран. Код тога треба пазити да не дође до "ношења" лопте што је прекршај правила.





## 2. Промена правца дриблингом иза леђа: **леђна промена**

Играч који води лопту се краткотрајно заустави, заправо на кратко мења ритам. Руком којом дрибла, "гура", лопту иза леђа испод стражњице, темпирајући њен одскок тако да се путања лопте настави нешто испред искорачене ноге, где је прихвата супротна рука и наставља дриблинг.

## 3. Промена правца с окретом. (**ролинг**)

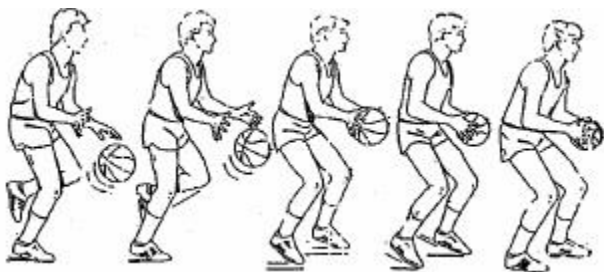


Ова промена има предност у заштити лопте, јер је нападач окренут противнику полубочно или леђима, односно у тренутку окрета обрмбени играч је између дриблера и лопте. Неповољно је код ове промене то што је у једном тренутку дриблер леђима окренут и према својим саиграчима, те у том тренутку губи преглед игре. Лопту водимо десном руком у висини натколенице (бедрa). Дугим кораком леве ноге кренемо у противника - између његових стопала. Пренесемо тежиште на предњи део стопала и окренемо тело за 3/4 око њега на лево дриблајући десном руком (на висини не вишој од колена) тако да постављајући шаку бочно и иза лопте снажно привучемо лопту уз пивот-окрет у правцу којем се окрећемо. Код тога се користимо само једним дугим дриблингом. Како се окрећемо тако лопту "покупимо" левом руком, а лопту сада штитимо слободном (десном) руком. Извођење окрета левом руком око десне ноге одвија се на супротан начин.

## 4. Заустављање из дриблинга:

је врло важан елемент дриблинга и користи се када се испред играча нагло испречи противник, па тиме избегавамо сударе, повреде и прављење личних грешака. Оно служи и

за финтирање и за освајање боље позиције за додавање или шутирање. Након заустављања можемо лопту и даље водити или је узети у руке. Заустављање се може завршити у паралелном или дијагоналном ставу.



### Како се заустављамо ?

Непосредно прије заустављања играч изводи **вертикалан скок** који може бити мали или велик, зависно од брзине кретања ( **ако је већа брзина – већи скок и обрнуто** ).

У тренутку заустављања на играча делују следеће силе:

- **сила гравитације,**
- **сила инерције,**
- **сила трења (супротна инерцији).**

Заустављање у игри се примјењује:

- у игри без лопте
- код вођења тј. дриблинга,
- код хватања лопте у трчању и код шутирања



Заустављање може бити:

1. **Д в о т а к т н о** заустављање можемо изводити:

- **Искорак**ом, тако да се предпоследњи корак продужи, а тежина тела се премести уназад уз истовремено смањење висине. Нога се јаче згрчи, што поступно успорава брзину (први такт). Затим се другом ногом искорачи напред и стопало се постави петом мало напоље (други такт). Реакција подлоге преко предње ноге ствара силу супротну од смера инерције, а положај стопала даје стабилност. Ово заустављање се користи код малих брзина.

- **Поскоком** изводи се тако да се ногом која је задња дотакла подлогу изврши одраз, затим следи низак лет и доскок на другу ногу, која се јаче згрчи ради спуштања тежишта тела (први такт), након чега следи

брз одлучан корак напред одскочном ногом, уз истовремено премештање тежине тела

назад (други такт). Овај начин се користи приликом наглог заустављања код хватања лопте у трку или заустављања у дриблингу, углавном код већих брзина. У случају губљења равнотеже код заустављања са два додира помажемо се тако да ногом која је напред учинимо неколико ситних додира ("клизајућих корака") напред, док се пета "задње" ноге подиже, нога се сасвим испружи, али стојна нога мора остати на месту.

**ПРАВИЛА – ЗАУСТАВЉАЊЕ** Утврђивање стајне ноге код играча који ухвати живу лопту на игралишту:

- Ако обе ноге нису на поду, а играч доскочи на једну ногу, онда је нога на коју је прву доскочио **СТАЈНА НОГА**.

**Најчешће погрешке:**

- ротација тела око уздужне оси у фази лета – доскок бочно при дијагоналном заустављању

- тежиште тела на предњој ноzi - губитак равнотеже – сила инерције – кораци

- помицање стајне ноге у случају губљења равнотеже

**2. Једнотактно**, суножно паралелно заустављање је технички најефикасније супериорно, али механички нешто теже. Изводи се одразом при посљедњем кораку трчања, затим се после ниског лета доскочи суножно у паралелни (или мали – лагани дијагонални) став. За време лета горњи део тела се брзо пребаци уназад, а ноге напред уз снижавање тачке тежишта тела. Приликом доскока играч заузима став као да седи наслоњен на столици. Равнотежу успостављамо премештањем трупа, напред - назад.

**ПРАВИЛА - ЗАУСТАВЉАЊЕ**

Обе ноге у овом случају могу бити **СТАЈНЕ**, односно играч може изабрати у коју страну ће пивотирати или којом ногом ће искорачити.

Утврђивање стајне ноге код играча који ухвати живу лопту на игралишту:

- Ако обе ноге нису на поду, а играч доскочи истовремено с обе ноге, у тренутку када подигне једну ногу, друга нога постаје **СТАЈНА**.

**Најчешће погрешке:**

• **недостатак вертикалног одраза** – деловање силе инерције на тело (најчешће прекршај у корацима)

• **ноге не претходе телу** – лоша амортизација, нарушавање равнотеже – прекршај правила - кораци

• **недостатак амортизације у зглобним саставима доњих екстремитета** – резултира озледом појединих зглобних структура

• **услед доскока тело се налази у великом претклону** – губитак равнотеже – помицање стопала – кораци

• **први контакт се остварује с пуним стопалом**, а не петама – “проклизивање” стопала - кораци

**ТЕХНИКА ХВАТАЊА И ДОДАВАЊА**—Хватање лопте мора бити тако да је можемо најлакше и најбрже додати у месту, кретању или скоку. После хватања лопта мора лежати на прстима, а не на целом длану што је честа појава код почетника.



-Лопта се најсигурније хвата са две руке. -Лопту прво додирују прсти.  
-Ићи ка лопти. -Прсти су увек лабави.





**Додавање** –обучава се истовремено са хватањем лопте.Додавања могу бити са две руке и са једном, из мјеста, кретања из скока.



**Додавање са две руке иза главе –**

Руке се налазе иза главе и нешто су савијене у лактовима. Лопта се држи са стране тако да прсти у потпуности обухватају лопту.Избачај почиње на тај начин што се руке постепено опружају у зглобу лакта, а задњи ударац лопта добија прстима.



**Грешке :**

-Руке превише савијене у лактовима. -Пренаглашен заклон и претклон.  
-Гурање лопте. -Недовољан рад шака код додавања.



**Додавање са груди** – класичан начин додавања, јер се најчешће примјењује. Једна нога је у искорак, лопта се држи са две руке тако да су шаке са стране. Избачај настаје опружањем руку у зглобу лакта, преко зглоба шаке, а прсти дају посљедни импулс. Нога која је била у заножењу иде у искорак.



**Грешке :** -Крут став .-Лопта је са стране уместо позади.  
 -Тежина тела остаје на задњој ноzi. -Ноге нису повијене у коленима.





### **Додавање са две руке од тло –**

Често се примјењује у току игре, на краћим растојањима. Лопта је у висини груди и држи се са стране, избачај почиње замахом из читавог тела чиме се тежина тела преноси на супротну ногу.

У неким ситуацијама када између нас и саиграча, којем додајемо лопту стоји оборбени играч, који жели “пресећи” додавање, користимо додавање ударцем лопте о тло. Додавање се изводи с истим положајем руку и истим покретима као и код претходног додавања, из нешто нижег става, а лопта се “ротира” (заврти) према играчу којем додајемо у тренутку опоружања руку, (као да лопту гурнемо палчевима). Лопта се може додати и без ротације. Врло је важно одредити мјесто гдје ће лопта ударити о тло. То је место на 2/3 удаљености од додавача, односно у зависности од положаја оборбеног играча поред самог његовог стопала, јер му је ту најтеже пресећи лопту.





**Грешке :** -Лопта се удара од тло .-Тежина тела се не преноси са задње на предњу ногу.  
-Изостављен покрет у зглобу шаке.



**Додавање једном руком у висини рамена** –Употребљава се за додавања на дужим дистанцама.Ако додавање изводимо десном руком, лева нога је у искораку.Лопта је у висини рамена и лежи на једној шасти, друга шака је одозго и као да придржава лопту.Пре избачаја долази до засука трупа.

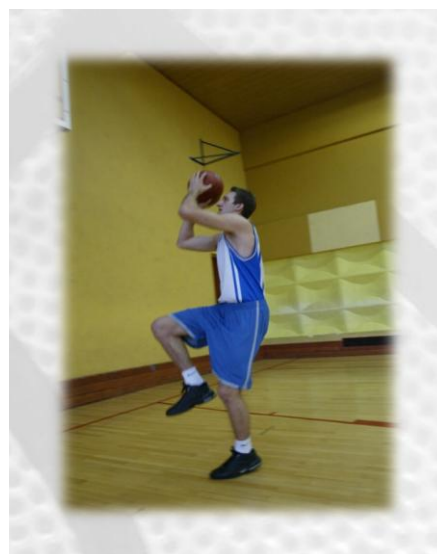


**Грешке :** -Укочен зглоб шаке. -Замах с лоптом је далеко назад.  
-Непотребан скок приликом додавања.





## КОШАРКАШКИ ДВОКОРАК



Кошаркашки двокорак препознатљив је и специфичан елемент кошаркашке технике. Он играчу омогућује убацивање лопте у кош након вођења или након додане лопте.

### **Биомеханичка анализа**

Кошаркашки двокорак - основно убацивање лопте у кош изводи се из праволинијског вођења лопте према кошу Д/Л руком под углом од 45 степени, играч се одражава Л/Д ногом (зависно о позицији у односу на кош) након чега хвата лопту током фазе лета те изводи двокорак (Д/Л, Л/Д).

С обзиром на позицију играча (десна страна) први контакт с подлогом изводи се десном ногом, а одразна нога ће бити лева. Други корак је нешто дужи, те се хоризонтално кретање претвара у вертикалан скок при чему му помаже колена замајне ноге које се подиже горе и учествује у одразу. Стопала и рамена су усмерена у правцу коша и нема ротације тела. Истовремено, лопта се подиже мало са стране уз тело (због очувања равнотеже и одбране лопте од противника), а у највишој тачци следи континуирана кретња опружања руке у зглобу лакта, с тиме што завршни импулс и ротацију лопта добија из зглоба шаке. Доскок је обавезно суножан. Након избачаја “шутерска” рука остаје испружена, а супротна рука је такође подигнута горе у функцији заштите лопте од противника. Одразна нога је увијек супротна руци којом се убацује лопта.



**Грешке :** -Одраз са погрешне ноге. -Нема разлике између првог и другог корака.-Задњи одраз је у даљ,а не у вис. -Недозвољен број корака, - непоштовање принципа извођења основног убацивања (иста рука - иста нога, погрешна одразна нога с обзиром на позицију у односу на кош), -одраз у даљину (сила инерције) -ротација тела око вертикалне осе -лопта се не подиже уз тело -прерани избачај лопте, -спуштање супротне руке током убацивања, -недостатак избачаја из зглоба шаке, -једноножни доскок,

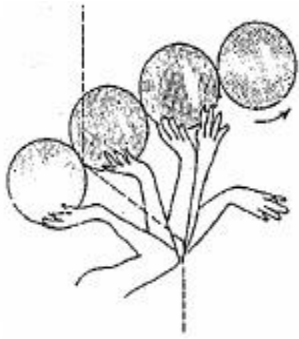
## ТЕХНИКА СКОК ШУТА

Скок шут је најсавременији начин шутирања. Употребљава се са свих растојања, а описати га можемо као шут у скоку с гурањем. Играч се одвоји с оба стопала од подлоге и кад достигне највишу тачку свога скока гура лопту према кошу.

- ❖ □Избачај лопте и опружање тела и руке за лоптом, лопта се избацује у највишој тачки скока, односно у “мртвој тачки. То је онај тренутак у скоку када се тело престаје кретати у вис, а још није почело падати. Код шутева у узлетном лету обично је шут предугачак, док је шут прекратак у случају закаснелог шута, тј. када се тело играча креће на доље.
- ❖ □Лакат је усмерен према кошу, подлактица је вертикално постављена у односу на подлогу. Прсти су широко растављени. Кажипрст (или средњи прст) је постављен тачно на средини лопте. Избачај се изводи брзим деловањем руке и зглоба у корену шаке напред, са снажним и равномерним трзајем у тренутку избачаја лопте.
- ❖ □Кажипрст показује у правцу коша. Када лопта напусти врхове прстију они се опружају за лоптом и помало иду у поље, тако да се чини као да су клонули доле, а кажипрст показује према тлу. После избачаја тело пада на тло. Разлика у кретању напред, у скоку и код доскока треба, може, бити минималана, до 20-30 цм.







**Грешке :** -скок није вертикалан -одраз се врши из прешироког раскорачног става  
-шутирање на кош директно из дизања, гурањем дланом  
-неправилан одраз дизањем пета, скок унапред -превелик утицај “слабије” руке  
-непотпуно опружање руке након шута -неправилан положај лакта и шаке  
-неравнотежан почетни положај тела и шаке

**ХВАЛА НА ПАЖЊИ !**

**Наставник Ерић**