

VODENJE ŽOGE

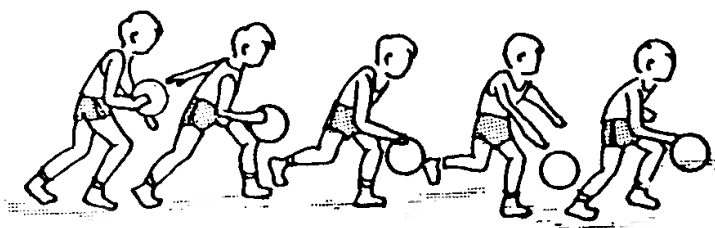
Vodenje žoge je vezni element, ki ima v moderni košarki vedno večjo veljavo. Uporablja se pri prenosu žoge, pri uskladitvi napadalnih akcij in pri individualnih napadalnih akcijah. Vodenje žoge zahteva visoko stopnjo koordinacije in občutek za spremembo smeri, hitrosti in ritma.

Telo je pri vodenju vzravnan in nekoliko nagnjeno naprej. Pokrčenost v kolenih je odvisna od načina vodenja. Glava mora biti dvignjena, pogled pa usmerjen naprej. Žogo vodimo z roko, ki je bolj oddaljena od obrambnega igralca, z drugo roko pa ščitimo žogo pred obrambnim igralcem. Žogo potiskamo proti tlorazu z iztegovanjem roke v komolcu in upogibanjem v zapestju. Po odboju od tal pa jo prestrežemo na blazinicah prstov in ublažimo odboj z upogibanjem roke v zapestju in komolcu. Višina odboja in s tem v zvezi upogibanja roke v komolcu, je odvisna od načina vodenja.

Hitro ali visoko vodenje uporabljamo pri prenosu žoge in v vseh situacijah, ko obrambni igralec ne igra napadalno. Pokrčenost v kolenih ni velika, odboj žoge je do višine pasu. Žogo vodimo, zaradi hitrosti gibanja, ob strani pred seboj.

Preigravanje ali nizko vodenje koristimo, ko želimo preigrati obrambnega igralca in kadar igrajo obrambni igralci napadalno. Pokrčenost je pri tem načinu vodenja večja, odboj žoge pa je do višine kolen. Zaradi boljše zaščite vodimo žogo ob telesu.

Spremembe smeri med vodenjem žoge in menjava roke s katero vodimo žogo, zahtevajo obvladanje vodenja z obema rokama, občutek za prenašanje teže telesa in spremembo hitrosti in ritma gibanja. Pravilna sprememba smeri in menjave roke nam omogoči uspešno nadaljevanje akcije in dobro zaščito žoge.



SLIKA 1: Vodenje žoge (vir – Košarka, Dežman, Drvarič)

ZAUSTAVLJANJE

Zaustavljanje in sprememba smeri je pomembno gibanje, od katere je v veliki meri odvisna uspešnost igre, tako v obrambni, kot v napadu. Ločimo dve vrsti zaustavljanja – zaustavljanje s korakom (enonožno) in sonožno.

Zaustavljanje s korakom ali enonožno zaustavljanje. V predzadnjem koraku se v kolenu znižamo in prenesemo težo v smer pokrčene noge. Pri zadnjem koraku postavimo nogo pravokotno na smer gibanja in tako blokiramo gibanje. Istočasno ublažimo delovanje sile gibanja na nogo s katero smo blokirali gibanje tako, da jo pokrčimo in nanje prenesemo telesno težo. Ta položaj je idealen za hitro spremembo smeri, saj se lahko takoj odrinemo v nasprotno smer.

Sonožno zaustavljanje pride v poštev v napadu pri prehodu v skok met ali skok. Pred zaustavljanjem nekoliko poskočimo. Pri tem potisnemo goleni naprej tako, da le-te prehitijo trup. Gibanje blokiramo z doskokom na obe nogi, delovanje sile gibanja pa ublažimo s pokrčenjem v kolenih. Ta položaj je istočasno tudi začetni položaj za skok.



SLIKA 2: vir – Košarka, Dežman, Drvarič

PIVOTIRANJE

Pivotiranje je obračanje igralca z žogo okoli stojne noge. Žogo držimo pred prsmi, komolca sta široko narazen, pogled je usmerjen naprej. Obračamo se na prstih stojne noge tako, da prenašamo težo telesa s stojne noge na nogo, s katero pivotiramo. S pivotiranjem si učenec išče boljši položaj zaradi nadaljevanja napadalne akcije. Kadar doskočimo tako, da se dotaknemo tal z eno nogo, moramo pivotirati le z tisto nogo, ki se je zadnja dotaknila tal. Pivotiramo lahko z levo in desno nogo.

Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).