

Predmet: ŠPORT	Razred: 5.
Učna tema: KOŠARKA_5	

LOVLJENJE ŽOGE

Največkrat lovimo z obema rokama. Lovljenje z eno roko je manj zanesljivo. Pri lovljenju z obema rokama moramo paziti na pravilno postavljanje rok. Roki morata biti usmerjeni proti žogi, prsti so razprti v obliki lijaka, v katerega se žoga ujame. Palca ali mezinca (pri nizkem lovljenju) sta postavljena tako, da z njima zaustavimo žogo. V zapestju in v komolcih roki pokrčimo ter ublažimo gibanje žoge. Po lovljenju običajno pritegnemo žogo pred prsi. Žogo lahko lovimo na mestu, v gibanju in v skoku. Lovljenje je vedno aktivno, gibanje igralca pa usmerjeno proti žogi.

PODAJANJE ŽOGE

Podajamo lahko na več načinov. Izbira ustrezne podaje je odvisna od igralne situacije. Čim več načinov podajanja obvlada igralec, tem uspešnejši je v igri. Podaje morajo biti hitre, točne in presenetljive za nasprotnikovo obrambo. Vrste podaj:

- podaje na mestu (z izkorakom, po pivotiranju),
- podaje v gibanju in
- podaje v skoku.

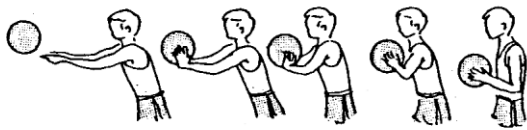
Tehnika podaj na mestu ni zahtevna, zato jo igralci hitro osvojijo. Težavnejše je podajanje v gibanju, saj morajo učenci poleg podajanja upoštevati pravilo dveh korakov in uskladiti celotno gibanje s situacijo na igrišču. V skoku podajamo le v primeru, kadar ne moremo drugače podati in ko je soigralec na to pripravljen.

1.Podaja z obema rokama izpred prsi. Žogo držimo z obema rokama pred prsmi. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v ramenu in komolcu, z upogibanjem in zasukom zapestja pa damo žogi ustrezno smer. Podajamo lahko neposredno ali z odbojem od tal. Tak način podajanja uporabljamo običajno pri prenosu žoge in pri podajah v loku.

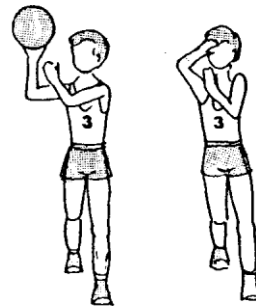
2.Podaja z eno roko iznad ramena. Kadar podajamo z desno roko, prenesemo žogo, s pomočjo leve roke, v višino desne rame, nato jo z iztegovanjem desne roke v ramenu in komolcih ter upogibanjem zapestja podamo soigralcu. Obratno storimo, kadar podajamo z levo roko. Te podaje uporabljamo pri prenosu žoge ali pri podajah v loku – predvsem takrat, ko krijejo obrambni igralci napadalno. Podajamo lahko neposredno ali z odbojem od tal.

3.Podaja z obema rokama iznad glave. Žoga leži na prstih obeh rok iznad glave. Roki sta v komolcih nekoliko pokrčeni. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v komolcih, z upogibanjem in zasukom zapestja pa damo žogi ustrezno smer. Po podaji ne smemo zamahniti z iztegnjenima rokama navzdol. Tako podajamo običajno visokim igralcem ali pa kadar moramo podati preko obrambnega igralca.

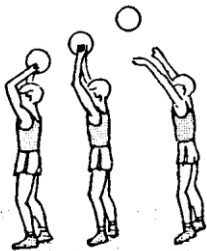
4.Podaja z eno roko iz vodenja. Po odboju od tal, zajamemo žogo od spodaj in jo z gibom iz ramena in upogibanjem zapestja podamo soigralcu. Podaja je zelo učinkovita, ker je nepričakovana, vendar zahteva visoko stopnjo koordinacije. Običajno jo uporabljamo pri prenosu žoge pod nasprotnikov koš.



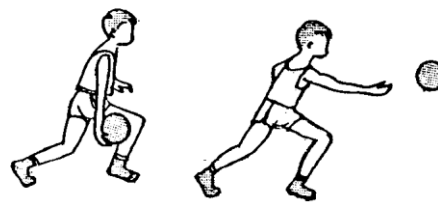
PODAJA Z OBEMA ROKAMA IZPRED PRSI



PODAJA Z ENO ROKO IZNAD RAMENA



PODAJA Z OBEMA ROKAMA IZNAD GLAVE



PODAJA Z ENO ROKO IZ VODENJA

VSE SLIKE: vir – Košarka, Dežman, Drvarič)

Praktični del (priporočamo):

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