

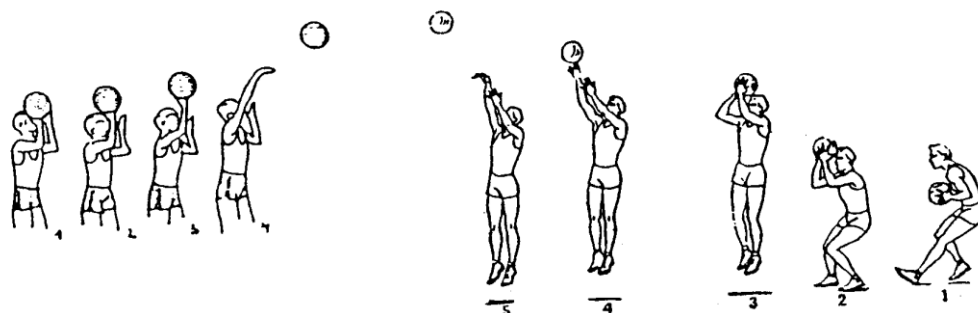
MET NA KOŠ

Met na koš sodi med osnovne košarkarske elemente. Pri pravilni tehniki meta na koš moramo biti pozorni na naslednje elemente:

- ravnotežje telesa (ne smemo se nagibati naprej, niti nazaj, po metu nas ne sme odnesti naprej),
- noge so rahlo pokrčene, stopalo na strani izmetne roke je pomaknjeno nekoliko naprej,
- kot med stopaloma je 30 – 40 stopinj,
- žoga počiva na blazinicah prstov izmetne roke, ki so rahlo upognjeni,
- med sredino dlani in žogo ni neposrednega stika,
- žoga je pred izmetom v višini čela in sicer med ramo in očmi,
- komolec izmetne roke je točno pod žogo (ne štrli vstran), in tesno ob telesu,
- pred izmetom je kot v komolcu 90 stopinj,
- izmet izvedemo z eno roko, druga roka drži žogo ob strani,
- pred metom se znižamo, sledi iztegovanje nog, žoga se dviga izpred prsi nad glavo, sledi izmet z eno roko,
- pri izmetu je pomembno, da gre dlan izmetne roke za žogo v smeri koša (ne vstran),
- roka se v zapestju po izmetu popolnoma upogne naprej (ne vstran),
- z vršički prstov damo žogi rotacijo nazaj.

MET NA KOŠ (z eno in dvema rokama)

MET IZ SKOKA



MET PREKO GLAVE



VSE SLIKE: vir – Košarka, Dežman, Drvarič

Če smo dlje od koša, je počep pred izmetom globlji in tudi žoga se dviga izpred trebuha navzgor nad glavo po daljši poti, da dobi dovolj velik pospešek za met z daljše razdalje.

Na koš lahko mečemo na več načinov. Ogledali si bomo **dvokorak in met na koš oziroma met iz gibanja z enonožnim odzivom**.

Mečemo lahko na tri načine:

- z eno roko iznad glave, s polaganjem in s polhorogom.

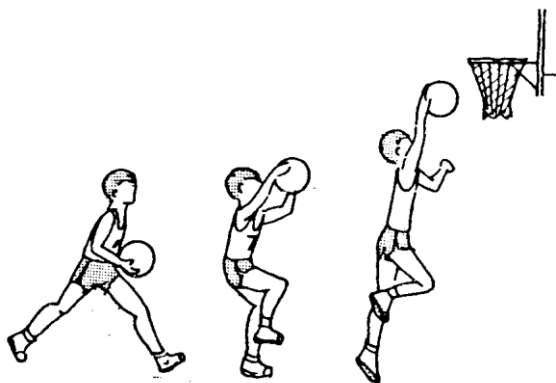
Dvokorak uporabljamo pri protinapadu in prodoru pod koš, kadar prehitimo obrambo. Dvokorak se izvaja iz gibanja z enonožnim odzivom. Takrat zadnjič odbijemo žogo od tal in jo primemo z obema rokama. Naredimo še dva koraka, s katerima se čimbolj približamo košu, se odrinemo z odzivno nogo in mečemo na koš na tri načine.

Met z eno roko iznad glave je enak skok metu, le da ga izvajamo z enonožnim odzivom. Uporabljamo ga, kadar se nahajamo v bližini koša. Mečemo lahko neposredno ali pa z odbojem od table.

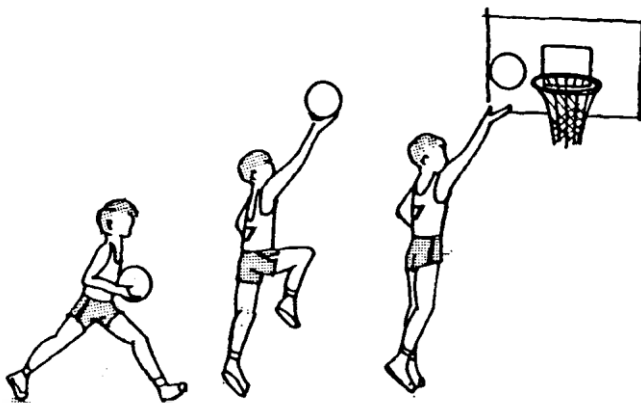
Met s polaganjem uporabljamo, ko mečemo na koš izpod koša. Kadar mečemo na koš z desno roko, prenesemo (v trenutku odriva z levo nogo) žogo na prste in dlan desne roke (prsti morajo biti usmerjeni proti košu) in jo pričnemo iztegovati proti košu. Izmet izvedemo z iztegovanjem roke v komolcu in gibom iz zapestja. Leva roka sledi gibanje le začetni del poti. Na koš lahko mečemo neposredno, tako da žogo položimo v koš ali pa z odbojem od table.

Met s polhorogom koristimo, kadar mečemo izpod koša s strani. Izvajamo ga tako, da prenesemo žogo nad glavo ob ramenu. Mečemo lahko z odbojem od table ali pa neposredno.

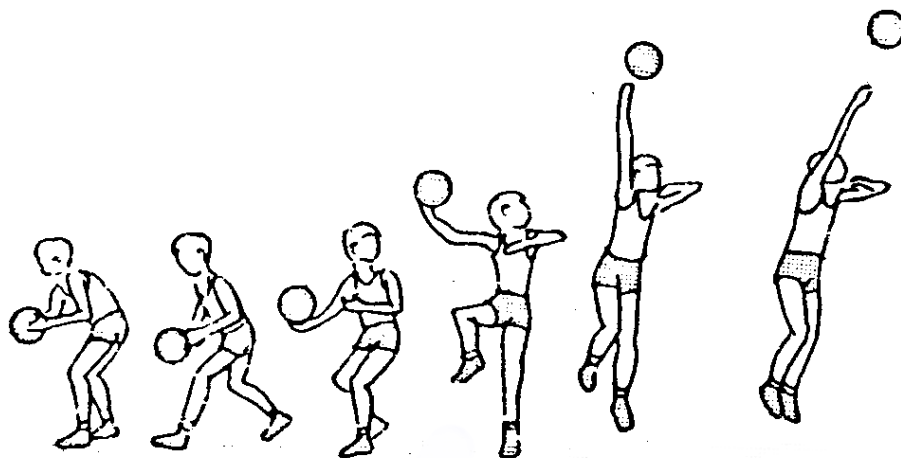
MET Z ENO ROKO IZNAD GLAVE



MET S POLAGANJEM



MET S POLHOROGOM



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 ...).