DRŽAVNI UNIVERZITET U NOVOM PAZARU

DEPARTMAN ZA BIOMEDICINSKE NAUKE

STUDIJSKI PROGRAM SPORT I FIZIČKO VASPITANJE

**ŠUTIRANJE**

(seminarski rad iz teorije i metodike košarke)

Student: Ментор :

Dino Mujanović prof. Dr Oliver Radenković

Novi Pazar, 2019

SADRŽAJ

[1. UVOD 3](#_Toc9865873)

[1.1 O košarci 3](#_Toc9865874)

[1.2 Istorijske činjenice 4](#_Toc9865875)

[2. OSNOVNA KOŠARKAŠKA TEHNIKA 5](#_Toc9865876)

[3. ŠUTIRANJE 6](#_Toc9865877)

[3.1 Šut jednom rukom iz mesta 7](#_Toc9865878)

[3.2 Šutiranje iz kretanje 8](#_Toc9865879)

[3.3 Šutiranje iz skoka 8](#_Toc9865880)

[3.4 Slobodna bacanja 9](#_Toc9865881)

[4. ZAKLJUČAK 10](#_Toc9865882)

Literatura..............................................................................................................11

# UVOD

## O košarci

Košarka je vrsta timskog sporta. Igra se loptom pomoću ruku. Dve ekipe sastavljene od pet igrača pokušavaju postići što više poena ubacivanjem lopte kroz obruč protivničkog koša po određenim pravilima. Pobednik je ekipa koja postigne više poena.

Tokom vremena košarka je razvila uobičajene tehnike šutiranja, dodavanja i vođenja, kao i pozicije igrača i napadački i odbrambeni mehanizam. Dok se uobičajena takmičarska košarka odvija pod strogim i tačno određenim pravilima, razne varijacije košarke učinile su košarku bližu igračima i s manjim brojem pravila. Košarka je jedan od najgledanijih sportova na svetu.

Dok je takmičarska košarka isključivo dvoranski sport koji se odvija na terenu za košarku, manje regulisane vrste košarke mogu se igrati i kao spoljni sport na podlogama različitim od parketa, koji je standard za takmičarsku košarku.

## Istorijske činjenice

Početkom decembra 1891, Džejms Nejsmit, kanadski lekar na Univerzitetu Makgil i profesor fizičkog vaspitanja na Koledžu Springfild, osmislio je novu igru na zatvorenom terenu koja bi služila za održavanje kondicije učenika tokom dugih zima. Odbacio je mnoge predložene igre s objašnjenjem da su pregrube ili nepotpune, i na kraju je modifikovao dečju igru Patka na kamenu, prilagodio je nekoliko sportova u jednu celinu i napisao je jednostavna pravila. Koš je stavio na visinu od 3,05 m. Taj koš se razlikovao od današnjeg po tome što je imao čvrsto dno, dok današnji koševi imaju mrežicu koja propušta loptu. Dok su koševi imali čvrsto dno, svaki put nakon postignutoga koša lopte su se morale izbijati iz koša. Nejsmitova nova igra bila je vrlo slična rukometu koji je nastao otprilike u isto vreme kao i košarka, krajem 19. veka.

Ženska košarka počela je 1894. kada je Senda Berenson, profesorka fizičkog vaspitanja prilagodila Nejsmitova pravila ženama. Prva službena košarkaška utakmica održana je 20. januara 1892. u dvorani Gimnazije Udruženja mladih hrišćana. Igralo se s devet igrača na terenu upola kraćem nego današnji NBA teren. Originalni naziv košarke na engleskom je basketball, a složenica je od reči basket – koš i ball – lopta. Ime je Nejsmitu predložio jedan od njegovih učenika. Igra je bila popularna od samog početka.

Prvi igrači košarke bili su studenti Gimnazije Udruženja mladih hrišćana. Kasnije igra se proširila na čitav SAD i Kanadu. Do 1896. godine postojale su i brojne ženske košarkaške ekipe, no poprilično gruba pravila i brojna publika odvratila su košarku od primarnog cilja Udruženja mladih hrišćana, igre koja pomaže studentima da ostanu u formi. No, uprkos tome, pre Prvog svetskog rata uspostavili su se brojni amaterski savezi s amaterskim klubovima, i to u SAD.

Košarka se prvo igrala s fudbalskom loptom. Prve lopte izrađene isključivo za košarku bile su smeđe, što je bila uobičajena boja sve do pedesetih 20. veka kada je Pol Toni Hinkl, u potrazi za loptom koja bi bila uočljivija, u upotrebu uveo narandžastu loptu, koja je i danas standardna.

# OSNOVNA KOŠARKAŠKA TEHNIKA

Pod tehnikom u sportu podrazumevamo izvođenje nekog pokreta ili kretanja prema utvrđenom načinu i redosledu, odnosno biomehanički ispravno i jelotvorno izvođenje struktura gibanja. U košarci pod pojmom tehnike možemo smatrati način izvođenja i primenjivanja specijalnih pokreta i kretanja, sa i bez lopte, u cilju uspješnog rješavanja određenih zadataka i situacija u igri. Moramo razlikovati osnovni mehanizam tehničkih elemenata i individualnu tehniku (stil). Osnovni mehanizam je određeni redosled, po kojem se neki tehnički element odvija, a određuje se na osnovu izučavanja strukture dotičnog elementa i željenog cilja kao i pravila igre. Jedna od podjela tehnike u košarci je:

1. kretanje igrača bez lopte

2. tehnika s loptom

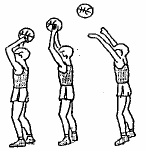
U kretanju bez lopte razlikujemo:

(hodanje, trčanje, yaustavljanje, kretanje u stavu, okreti, pivotranje, skokovi fintiranje)

Tehnika sa loptom:

(vodjenje lopte i dribling, držanje i hvatanje lopte, dodavanje lopte i fintiranje)

# ŠUTIRANJE



Ne umanjujući ni jedan element košarke možemo reći da je šut navažniji, jer je on vrhunac primene ostalih tehničkih elemenata. U početku se svi tehnički elementi uče zato da bi igrači uspešno naučili šutirati na (u) koš. Savladavanje šutiranja u košarci njegovo usavršavanje je istovremeno jedan od najlakših i najtežih zadataka u treningu košarkaša.

Zadatak je lak jer za njega postoji velika zainteresiranost. Uostalom, na treningu bilo kojeg nivoa, možemo viditi da čim ugrač stupi na teren, prvo što će samoinicijativno učiniti je šut. Zadatak je težak jer se koš nalazi na relativno velikoj visini (305 cm), uz to je meta, obruč, malen ( 45 cm), a obrambeni igrači pokušavaju na svaki način spriječiti lagano šutiranje. Šutiranje je umeće koje svi igrači žele usavršiti. Kako u igri pobeđuje ekipa koja je postigla više koševa od protivničke ekipe, možemo zaključiti da je šutiranje najvažniji element igre, a da ostali teh.-takt. elementi stvaraju uvjete za izvođenje preciznog šutiranja. Šutiranje je povlastica koja se ne smije zloupotrebljavati, tj. igrači pored osnovne tehnike trebaju znati i osnovnu primenu: kako, kada i od kuda šutirati.

Generalna podela šutiranja i to prema karakteru kretanja igrača je:

- šutiranje iz mesta

- šutiranje iz kretanja

- šutiranje iz skoka

- slobodna bacanja kao specifični šut

## Šut jednom rukom iz mesta

Šut jednom rukom iz mesta je osnovni šut i istovremeno predstavlja osnovu za učenje i usavršavanje ostalih varijanti i tehnika šutiranja, koje se čak i više primjenjuju. No on je vrlo bitan u metodici obučavanja početnika zbog dobijanja osećaja za izbačaj preko vrhova prstiju i rada u zglobu šake. Također je dobro savladan “osnovni šut” prva faza u učenju je skok šuta. Nadalje šutiranje jednom rukom iz mjesta je do sada nezamijenjiv način izvođenja slobodnih bacanja. Ovaj šut izvodi se iz dijagonalnog ili paralelnog stava i osim razlike u postavljanju stopala nema razlike s obzirom na: položaj šake na lopti, položaj lopte u odnosu na telo, izvođenje izbačaja, opružanja tela i ruke u pravcu šuta, tačke - cilja - prema kojoj se lopta usmerava i parabole leta lopte.



Moguće i najčešće greške:

- napred je suprotna noga od ruke kojom se šutira

- noge ne učestvuju u izbačaju (opružene su)

- lakat je okrenut u stranu

- lopta je na dlanu

- za vreme spuštanja kolena spušta se i lopta, ispred očiju

- preniska parabola šuta

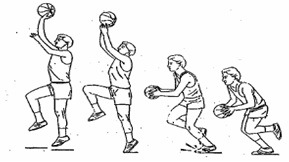
- ruka se ne opruža za loptom

- druga ruka kasno napušta loptu



## Šutiranje iz kretanje

Ovise šutevi primenjuju prilikom utrčavanja, pretrčavanja i prodora na koš, u blizini koša kao i kontranapadu, bilo da se radi o dodanoj lopti ili ju je igrač sam doveo. Najjednostavniji način šutiranja iz kretanja je šut iz dvokoraka. Bit šuta iz kretanja iz dvokoraka je u savladavanju i povezivanju šuta jednom rukom iz mesta i dvokoraka u jednu celinu. Dvokorak služi igraču da se pomoću, pravilima dozvoljena dva dodira (skoka ili koraka), što više približi košu ili da dvokorakom – dvoskokom promijeni pravac kretanja i tako dođe u što povoljniju poziciju za šut.



## Šutiranje iz skoka

Skok šut je najsavremeniji način šutiranja i danas ne postoji “opasniji” šut od ovoga. Brzo i precizno izveden, ako mu je još predhodila finta, je neobranjiv. Upotrebljava se sa svih rastojanja, a opisati ga možemo kao šut u skoku s guranjem. Igrač se odvoji s oba stopala od podloge i kad dosegne najvišu tačku svoga skoka gura loptu prema košu. Može se primenjivati iz kretanja i iz mjesta, bilo da smo loptu primili ili poslije zaustavljanja iz vođenja, iz paralelnog ili malog dijagonalnog stava. Sama tehnika šutiranja je uglavnom ista kao i kod osnovnog šuta iz mesta jednom rukom, no zbog potrebe odlične sinhronizacije između skoka (opružanje tela) i šuta (opružanje ruke) ne preporučuje se početnicima u prvoj fazi obučavanja. Kod učenja i kod izvođenja skok šuta trebamo niz elemenata, pokreta sinhronizirati u jednu skladnu i tečnu akciju: (osnovni stav, skok, položaj lopte u rukama, položaj lopte u odnosu na telo, izbačaj lopte i opružanje tela i ruke za loptom, mesto usmeravanja lopte, pozitivan mentalni stav).

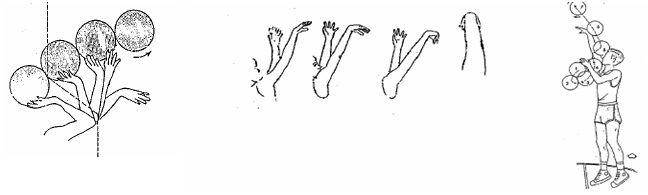
Moguće i najčešće greške: (skok nije vertikalan, odraz se vrši iz preširokog raskoračnog stava, šutiranje na koš direktno iz dizanja i to guranjem dlanom, nepravilan odraz dizanjem peta, skok unapred, prevelik uticaj slabije ruke, nepotpuno opružanje ruke nakon šuta, nepravilan položaj lakta i šake, neravnotežan početni položaj tela).

## Slobodna bacanja

Mnoge pobjede ili porazi odlučeni su s jednim pogodkom, možda upravo onim iz slobadnog bacanja. Preciznost u izvođenju slobodnih bacanja je od velike važnosti jer se na utakmici može na ovaj način postići i do četvrtine ukupnih poena, koševa.

Slobodno bacanje treba izvoditi uvek na isti način. Obično je to isti način kao i šutiranje iz mjesta s jednom rukom. Iz statističkih podataka došlo se do saznaanja da košarkaši za vreme utakmice realiziraju slobodna bacanja za oko 25 % slabije nego za vrijeme treninga. To znači da se šutiranje izvodi pod otežavajućim okolnostima: iscrpljenost, odgovornost prema ekipi, psihički pritisak publike, galama. Zbog toga slobodna bacanja treba što više vežbati, da bi igrač pored pravilne tehnike dobio i pravilan ritam i koncentraciju. Čak i pravila tome pogoduju, jer nam dozvoljavaju 5 sekundi za predah, koncentraciju, pre izvođenja samog bacanja. Danas mnogi igrači od toga prave ritual, sve u cilju veće uspešnosti.

Kod učenja početnika najviše se insistira na postavljanju stopala i na držanje ravnoteže. Posebno se vežba izbačaj lopte, da bi se on kasnije uklopio u celinu s tačno određenim redosledom rada pojedinih zglobnih sastava.



# ZAKLJUČAK

U ovom seminarskom radu sam radio analizu tehnike šutiranja na koš.U ovom seminarskom se mogu videti mnogobrojne tehnike šuta koje sam objasnio, način izvođenja i slike koje olakšavaju.

LITERATURA:

<http://osnovneskole.edukacija.rs/zanimljivosti/zanimljiva-istorija/kako-je-nastala-kosarka>

<https://sr.wikipedia.org/sr-el/%D0%9A%D0%BE%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0>