



БАСКЕТ

*Проф. др Миодраг Коцић
Проф. др Драгана Берић
Душан Станковић, ДАС*



БАСКЕТ

Улична кошарка или баскет је кошарка на један кош.

Баскет је као игра веома омиљена и испољава лепоту и умешност игре.

Можете да видите покрете на игралишту које никада не бисте видели на телевизији.

Баскет је градска игра, играна на игралиштима и у салама широм света.

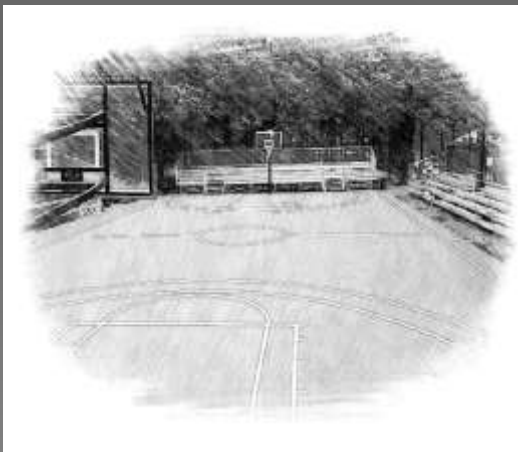
Баскет такође не захтева ригорозни распоред.

Учесници могу да изаберу да играју десет игара у једном дану или једну игру у десет дана.

Обично се користи једна страна кошаркашког терена, иначе су правила слична онима у професионалној кошарци.

Баскет је веома популарна врста кошарке на један кош коју играју мушкарци и жене широм света.

Играчи у баскету имају 5-65 година.



Основна функција баскета је задовољење
потребе појединаца за игром, кретањем и
експресијом технике кошарке, што
учесницима причињава очекивано
задовољство које је увећано честим -
увећаним поседом лопте.

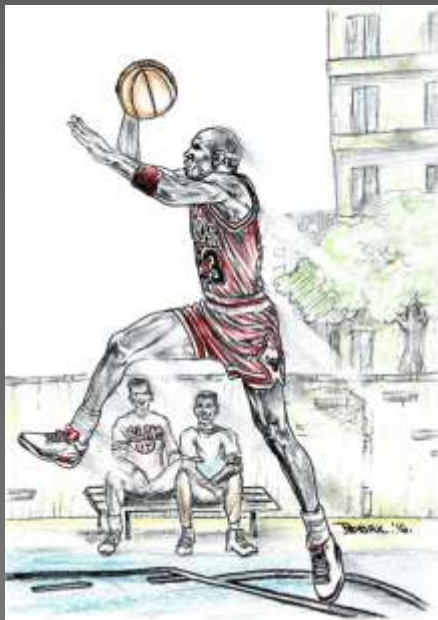
Појам баскета или streetball-а можемо да посматрамо са неколико различитих аспеката:



- средство рекреације,
- потреба за физичком вежбом,
- начин коришћења слободног времена,
- слобода у игри,
- стваралаштво,
- игра,
- не изискује пуно средстава, а много пружа.



Како се игра улична кошарка...



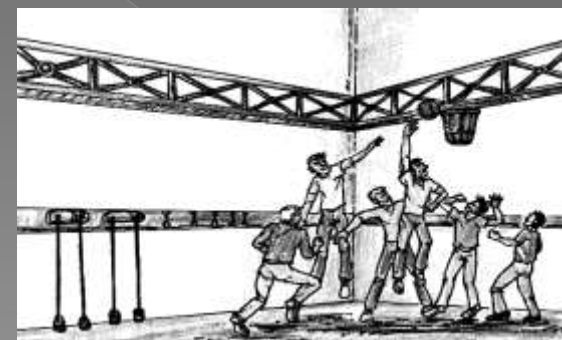
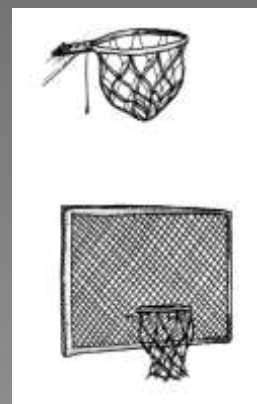
- Улична кошарка или баскет разликује се од организоване, професионалне кошарке.
- Најбољи део уличне кошарке је што „пали“ људе!

Научите неке покрете.

- То је један од два начина да на терену заслужите поштовање.
- Други начин је да изводите невероватне шутеве на кош, који се често не виђају.
- Сви улични спортови су везани за **понос**, градите свој, а уништавате туђи, или играте или сте изиграни.

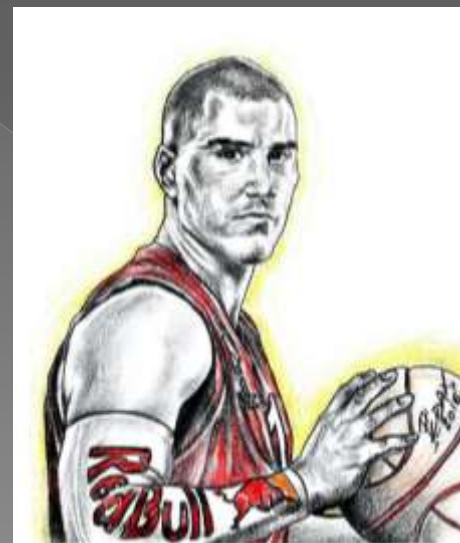
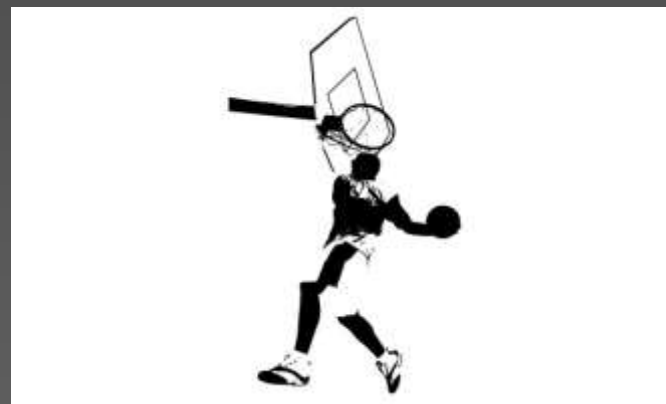
НАСТАНАК КОШАРКЕ

- Већини љубитеља кошарке познато је да је кошарку створио др **Џејмс Нејсмит** (*James Naismith*), професор физичког васпитања са ИМКА (*YMCA- young men catholic association*) колеџа у малом месту Спрингфилду (*Springfield Massachusetts*) у близини канадске границе.
- Прва званична утакмица за гледаоце је демонстрирана 21. децембра 1891. године



ПОЧЕТАК ИГРАЊА БАСКЕТА У СВЕТУ И КОД НАС

- Улична кошарка или баскет вуче корене из Вашингтона (*Washington*) и Њујорка (*New York*) из раних 1900-тих.
- Популарност баскета у стопу је пратила популарност кошарке на овим просторима, а права експанзија настаје 1961. године после Првенства Европе за сениоре у Београду на коме је Југославија освојила сребрну медаљу иза СССР-а.



Најпознатији играчи уличне кошарке

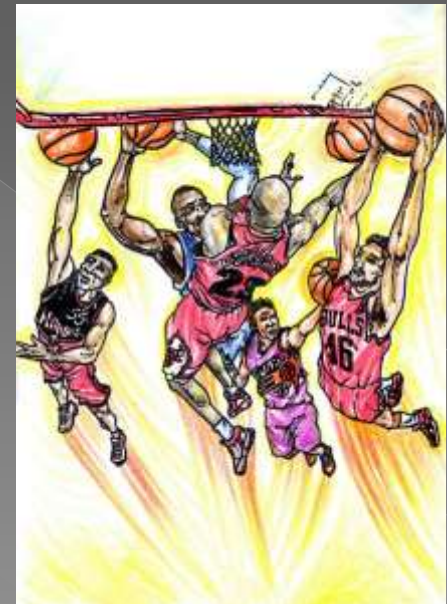
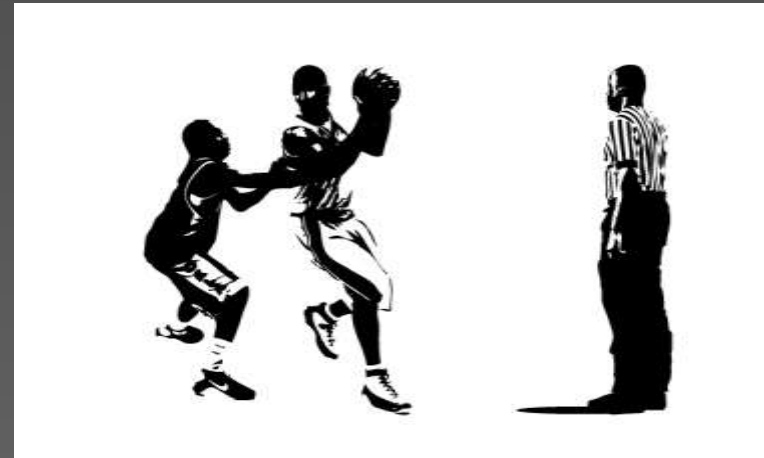
Еарл „Коза“ Манигаулт

- Легендарни играч уличне кошарке из Њујорка, са вертикалним скоковима од 152 см, „Коза“ је заједно са текућом генерацијом уличних кошаркаша, као што је он, деценијама забављао обожаваоце у градским, локалним и сеоским заједницама широм земље.



Правила ИГРЕ у Баскету „3x3“

- Уобичајена карактеристика уличне кошарке је „игра одабирања“.
- У многим играма се игра до 7, 10 или 11 поена, а да се сваки кош рачуна по један поен (понекад се за шутирање изван линије за три поена рачунају два поена).
- Играчи често играју „на два разлике“ што као и у тенису значи да неки тим може да победи ако води са најмање чиста два поена разлике у односу на други тим.



табела 3:

Сумиране разлике између 3x3 баскета и кошарке

	3x3 Баскет	Кошарка 5x5
Димензије лопте	Величина 6	Величина 7
Димензије терена	11x15m	28x15m
Број играча на терену	3+1	5+7
Време трајања утакмице	10 min	40 min (FIBA) 48 min (NBA)
Време трајања напада	12 sec	24 sec
Вредновање поена	1 и 2	1, 2 и 3
Личне грешке	6 екипних личних грешака су 2 слободна бацања до 10 личних грешака значи 2 слободна бацања и посед лопте, не постоји правило избацивања из игре због одређеног броја личних грешака	5 екипних личних грешака значе два слободна бацања, 5 личних грешака по играчу значе избацивање тог играча из игре

ЈСУ

- Успех у овој спортској игри зависи од великог броја фактора из домена Једначине спецификације успеха у игри
- $УК = А + М + СМ + \Phi + С + Кг + Кн + Р + Т + О + Н$
 $\Phi + Е$



ТЕХНИКА БАСКЕТА

ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ НАПАДА

- шутирање на кош,
- контрола (држање) лопте,
- додавање и хватање лопте,
- вођење лопте,
- дриблинг лоптом,
- основни кошаркашки став у нападу-трострука претња,
- заустављање,
- пивотирање у нападу,
- финтирање у нападу,
- кретања без лопте,
- постављање и избегавање блокада и
- скок у нападу – заштита лопте.

ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ

- основни кошаркашки став и кретање у ставу,
- пивотирање у одбрани,
- финтирање у одбрани,
- одбрана од нападача који је без и са лоптом и
- скок у одбрани – заграђивање.



ТАКТИКА БАСКЕТА

Pick and roll који се такође назива и screen and roll или скраћено skrin-roll, је елемент групне тактике напада у баскету, у којој играч поставља заклон или блок (енгл. "pick" или "screen") за свог саиграча који води лопту и затим склизне иза одбрамбеног играча (направи рол) да би прихватио пас (додавање).

Циљ акције је да нижи играч преузме вишег играча, тако да нападачка екипа добије предност.



ФИЗИЧКА ПРИПРЕМА У 3Х3 БАСКЕТУ

Иако се на први поглед може чинити сличним као у кошаркашкој игри, баскет је умногоме различит посебно ако се погледа са стране физичких захтева игре.

Спортисти који се баве баскетом требало би да буду снажни и агилни, али такође и да имају довољно развијену кардиореспираторну издржљивост да би одговорили захтевима игре.

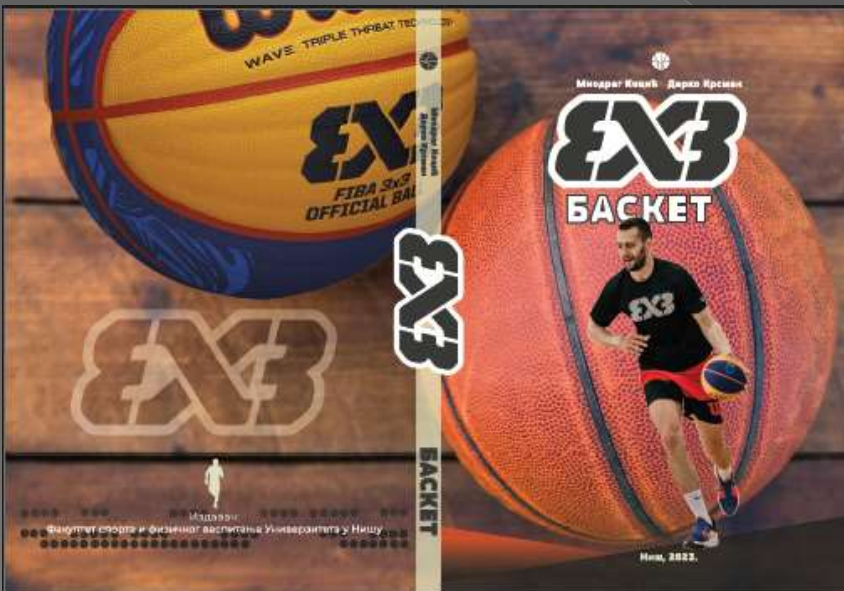
ПЛАН И ПРОГРАМ НАСТАВЕ ПРЕДМЕТА КОШАРКА

- > Настава се одвија у летњем семестру.
- > Теоријска настава (предавања) 45 min недељно.
- > У летњем семестру, понедељком 13:15-14:00 часова.
- > Практична настава 90 min недељно.
- > Присуство и евиденција студената обавезна.

Неакадемско понашање (непристојно понашање и облачење, кашњење на наставу...)



УЏБЕНИК



- Извор наставног и испитног материјала предмета Баскет.
- Списак испитних питања.
- Библиотека ФСФВ и скриптарница.

Забрањено копирање и умножавање !

- Коцић, М. и Крсман, Д. (2023). 3x3 Баскет. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу.

Web страница предмета



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ВЕБ МЕЈЛ | КОНТАКТ | ФОРУМ | ПРЕУЗИМАЊЕ | 96

БЕДИ ЛИНКОВИ

ФАКУЛТЕТ | СТУДИЈЕ | НАСТАВА | НАУКА | СТУДЕНТИ | КВАЛИТЕТ | СТРУЧНО УСАВРШАВАЊЕ

УПНС 2017

Почетак | Настава | Предмети по години студира и годинама | Основне академске студије | Друга година | Баскет

Баскет

Предметни наставник



др. Миодраг Коцић
редовни професор
канцеларија број 106

Циљ:

Студенти основних знања о елементарним акцијским радњама и графичким техникама и тактици у баскету.

Исходи:

Оспособљеност за примјену усвојених историјских и савремених историјских способности као и метода за њихово извођење и примјену у такмичарском спорту, физичком васпитању и рекреацији.

20.5.2017.

СТУДИЈА: СЕДИНАРСКИХ РАДОВА УЕБ БАСКЕТА ГЕНЕРАЦИЈА 2016/2017

Овај садржај је пренет са Гугла

Контакт

Факултет спорта и физичког васпитања
Чарнојевића 10а, 18000 Ниш

тел. +381 18 510-500
+381 18 511-940
+381 18 511-941
факс +381 18 242-482

Корисни линкови

Универзитет у Нишу
Министарство Просвете
Министарство Омладине и Спорта
Национални адресар спорта
Град Милан



<http://www.fsfv.ni.ac.rs/nastava/predmeti/osnovne-akademske-studije/druga-godina/basket>

РАСПОДЕЛА БОДОВА

Предиспитне обавезе	Минимум	Максимум	Завршни испит
Настава	10	10	Практични испит 20
Писмени колоквијум	10	20	Теоријски испит 20
Практични колоквијум	10	20	
Интерактивна настава	0	10	
Укупно	30	60	100

ПИСМЕНИ КОЛОКВИЈУМ

у термину ТЕОРЕТСКЕ наставе, према распореду који ће бити истакнут на огласној табли предмета (испред канцеларије бр. 106) и на интернет страници предмета.

- ◎ **20 питања писмени рад, 45 min ефективно за рад.**
- ◎ Обухват наставног плана и програма:
 - > Историјат кошарке и баскета
 - > Правила игре у баскету
 - > Баскет као средство рекреације
 - > ЈСУ
 - > Елементи технике у баскету
 - > Елементи тактике у баскету
 - > Физичка припрема у баскету

ПРАКТИЧНИ КОЛОКВИЈУМ

у термину ПРАКТИЧНЕ наставе, по распореду за групе, у задњој недељи семестра предвиђеној за наставу

- Елементи технике хватања и додавања (хватање и додавање са груди на груди и хватање и додавање у скоку)
- Елементи технике шута на кош из кретања (шут на кош из кретања техником шака иза лопте)
- Групна тактика напада (Pick and Roll и Контра блок)

ПРАКТИЧНИ ИСПИТ

у термину ЗАКАЗАНОГ ЗА ПРАКТИЧНИ ИСПИТ

- Елементи технике дриблинга лоптом (дриблинг кроз ноге са предње и задње стране и дриблинг иза леђа)
- Елементи технике шута на кош из кретања (техником иза главе на други обруч)



ХВАЛА НА ПАЖЊИ 😊