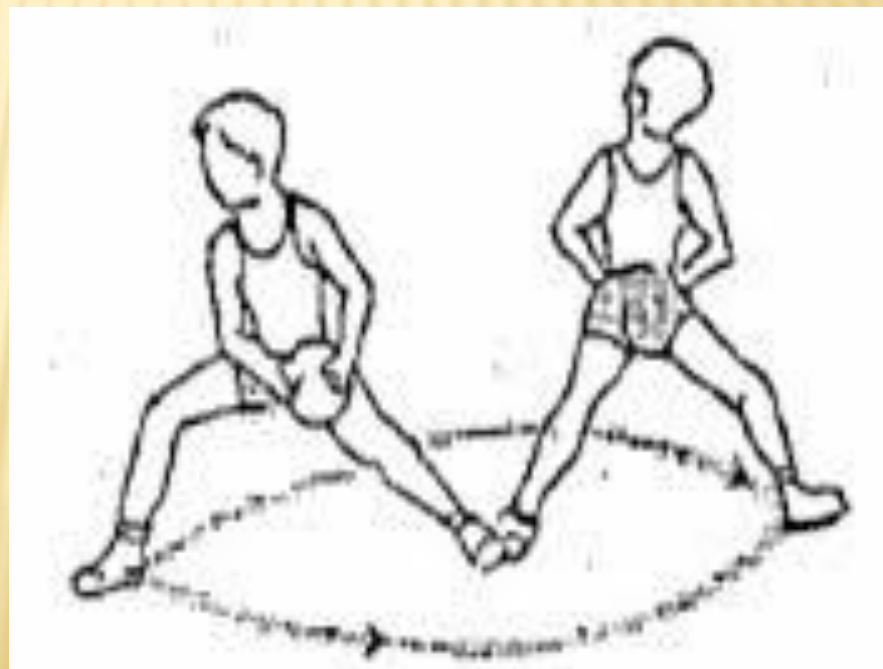


# PIVOTIRANJE, DODAVANJE I HVATANJE LOPTE

**DOC. DR MILOVAN LJUBOJEVIĆ**

✘ Pivotiranje ili okretanje sa loptom je element tehnike napada kojim se igrač pomjera i osvaja određeni prostor tako što se okreće oko jedne noge. Pravila igre dozvoljavaju igraču sa loptom da se okreće oko jedne noge koliko god mu je potrebno.



- 
- ✘ Noga oko koje se okreće naziva se stajna (pivot noga) i ne smije se pomjerati ili odizati sa tla dok je igrač u posjedu lopte.
  - ✘ Noga koja se pomjera naziva se pokretna (pivotirajuća) noga i može da se pomjera u svim pravcima i na sve moguće načine.

## Primjenom pivotiranja igrač najčešće:

- Štiti loptu od agresivne odbrane (igrač postavlja tijelo između lopte i protivnika);
- Dolazi u povoljniju poziciju za nastavak akcije driblingom (ako ima pravo driblinga);
- Oslobađa se iz zamke (kada je udvojen od strane dvojice odbrambenih igrača).

## ✘ Osnovna mehanika

---

- ✘ I okretanja bez lopte su pivotiranja.
- ✘ Najčešće se u pivotiranje kreće iz osnovnog stava u napadu. Najvažnije je zadržati dobru ravnotežu i zaštititi loptu.
- ✘ Prilikom okretanja, stopalo stajne noge treba da je petom blago odvojeno od tla, što daje mogućnost za okretanje za potreban ugao, a savijanje u koljenima pojačano što povećava ravnotežu tijela.

- ✘ Ne smije da se mijenja visina stava (remeti ravnotežu), glava je iznad trupa, a postoji blago savijanje u zglobu kuka.
- ✘ Težina tijela blago prebačena na prednje dijelove stopala. Veći dio težine na stajnoj nozi. Okretanje se vrši u odnosu na blizinu protivnika, uvijek tako da tijelo stavimo između protivnika i lopte. Lopta se najčešće drži na udaljenijem kuku ili ramenu. Laktovi su izbačeni u polje da bi zaštitili prostor oko lopte.

- ✘ U odnosu na pravac okretanja imamo dvije vrste pivotiranja:
- ✘ - prednje (grudno) pivotiranje, gdje grudi vode okretanje prema naprijed. Težina se prebacuje na prednji dio stopala stajne noge i iskoračuje se pokretnom nogom.
- ✘ Zadnje (leđno) pivotiranje, gdje leđa vode okretanje prema nazad. Težina se prebacuje na prednji dio stopala stajne noge i pokretna noga se pomjera unazad.

# ✘ Metodska uputstva za učenje I usavršavanje

✘ Početi odmah obuku.

✘ Djeca treba da shavte kakve mogućnosti pruža pivotiranje igraču u napadu. Da ga povežu sa elementima tehnike u napadu: osnovni stav u napadu, držanje lopte i zaustavljanje (problem stajne I pokretne noge).

✘ Nakon demonstracije početnici rade pivotiranje u mjestu.

✘ Veoma brzo se povezuje sa zaustavljanjem.

✘ Zatim se vježba pivotiranje poslije prijema lopte I polazak u narednu akciju (dodavanje, dribling ili šut).

✘ Nakon usvajanja tehnike uvodi se odbrana (prvo dirigovana, a zatim I situaciona) na igrača koji pivotira.

✘ Usavršavanje kroz igru od 2>2 do 5>5.



## Najcesce greske u ucenju I njihove korekcije

1. Igraci ne razumiju pivotiranje u pogledu pravila igre.

Objasniti ponovo pravilo stajne noge I njene mogućnosti

2. Igrac gubi ravnotežu I podize stajnu nogu

Držati težinu na prednjem dijelu stopala stajne noge kod okretanja

3. Igrac mijenja visinu stava prilikom pivotiranja (podize I spušta težište)

Ne podizati težište prilikom pivotiranja

4. Igrac prilikom pivotiranja nema dobar pregled igre

*Insistirati da glava bude ispodignuta iznad trupa*

5. Igrac izlaze loptu na dohvat protivnika

*Insistirati na zaštiti lopte tijelom.*

# ✘ DODAVANJE I HVATANJE LOPTE

---

- ✘ Dobro dodavanje i hvatanje je osnov dobre timske igre.
- ✘ Dvije osnovne uloge dodavanja su: omogućavanje brzog kretanja lopte i organizacija napada.
- ✘ Dodavanje mnogostruko brža akcija od vođenja i zato ga treba koristiti kad god je to moguće!!!
- ✘ Kontrola lopte sa dobrim dodavanjem i hvatanjem je ključ uspjeha svakog tima.

✘ U situacijama:

---

- Brzo ubacivanje lopte u igru poslije primljenog koša;
- Iznošenje lopte iz reketa nakon skoka u odbrani;
- Brzi transport lopte preko terena u želji za izvođenjem kontranapada i brzog napada;
- Postavljanje i organizacija pozicionog napada;
- Pravovremeno dodavanje lopte otvorenom saigraču za nesmetan šut;
- Dodavanje i utrčavanje ka košu gdje dodavač može brzo da postane realizator.

- ✘ Igrač mora da poznaje principe dodavanja i hvatanja:
- 
- ✘ Mora da gleda koš,
  - ✘ Zna da je dodavanje brže od vođenja,
  - ✘ Pravovremnost pasa,
  - ✘ Koristi fintu prije dodavanja,
  - ✘ Dodavanje brzo i oštro,
  - ✘ Dodaje loptu dalje od odbrambenog igrača
  - ✘ Dodaje loptu saigraču na “otvorenu” dalju ruku,
  - ✘ Siguran u svoje dodavanje.

## ✘ OSNOVNE TEHNIKE DODAVANJA

---

- ✘ Dodavanje sa dvije ruke sa grudi,
- ✘ Dodavanje sa dvije ruke udarcem lopte o tlo,
- ✘ Dodavanje sa dvije ruke iznad glave,
- ✘ Dodavanje sa jednom rukom ispred ramena;
- ✘ Dodavanje sa jednom rukom iznad ramena

- **Kod svih osnovnih dodavanja igrač mora da:**
- Vidi metu,
- Napravi mali iskorak,
- Bude siguran da su vrhovi prstiju imali posljednji kontakt sa loptom prije izbačaja,
- Poslije izbačaja da održi ravnotežu.

- **Dodavanje sa dvije ruke s grudi** je najtipičnije košarkaško dodavanje. Primjenjivost mu je mnogostruka i prednost mu je što se iz košarkaškog stava može izvesti bez ikakvih pripremni pokreta i bez zauzimanja nekih polaznih položaja naročito ako su igrači prije toga primili loptu. Ovo dodavanje može se izvoditi iz mjesta iz paralelnog ili dijagonalnog stava, iz kretanja, a primjenjuje se za kraća i srednja rastojanja (udaljenosti).



- ✘ **Dodavanje s dvije ruke udarcem lopte o tlo.** U nekim situacijama kada između nas i saigrača, kojem dodajemo loptu stoji obrambeni igrač, koji želi “presjeći” dodavanje, koristimo dodavanje udarcem lopte o tlo.
- ✘
- ✘ Dodavanje se izvodi s istim položajem ruku i istim pokretima kao i kod prethodnog dodavanja, iz nešto nižeg stava, a lopta se “rotira” (zavrta) prema igraču kojem dodajemo u trenutku opružanja ruku, (kao da loptu gurnemo palčevima). Lopta se može dodati i bez rotacije.
- ✘
- ✘ Vrlo je važno odrediti mjesto gdje će lopta udariti o tlo. To je mjesto na  $\frac{2}{3}$  udaljenosti od dodavača, odnosno u zavisnosti od položaja odbrambenog igrača pored samog njegovog stopala, jer mu je tu najteže presjeći loptu (Rubin, 2004).

- ✘ **Dodavanje s dvije ruke iznad glave**
- ✘ Sve popularnije i efikasnije dodavanje, naročito kad zbog obrane ne možemo spustiti loptu ili je tek osvojena skokom kao početak kontranapada ili uhvaćena nakon visokog dodavanja”postu – pivotu” pa je treba povratno dodati.

- ✘ **Dodavanje jednom rukom ispred ramena.**
- ✘ Primjena ovog dodavanja je ista kao i dodavanja sa dvije ruke sa grudi.
- ✘ Ima svoje varijante u kojima se lopti iznosi na neku drugu poziciju, pa imamo dodavanje sa kuka, kao i dodavanje od tlo.

- ✘ **Dodavanje jednom rukom iznad ramena (bejzbol dodavanje)**
- ✘ Ovo dodavanje se koristi prije svega u situacijama kontranapada, za ubacivanje lopte u igru kada se želi daleko ubaciti lopta, tj u svim situacijama gdje se lopta dodaje na veliku udaljenost (preko 10m).
- ✘ **Dodavanje jednom rukom iz driblinga**
- ✘ Koristi se u situacijama kontranapada, i u svim situacijama kada se želi što brže dodati lopta poslije driblinga.
- ✘ **Napredna dodavanja...**

# METODSKA UPUTSTVA ZA UČENJE I USAVRŠAVANJE

---

- ✘ Najpocjenjeniji element tehnike napada u odnosu na značaj koji ima u igri!!!
- ✘ Dodavanje mora da se vježba na svakom treningu!!!
- ✘ Početnici treba da počnu sa osnovnim dodavanjima (u mjestu i na malim rastojanjima)
- ✘ Prilagoditi rastojanje stepenu snage ruku i ramenog pojasa početnika
- ✘ U kretanju voditi računa o pravilu dva koraka
- ✘ Pravolinijski pa krivolinijski
- ✘ Uvodi se odbrana (2: 2 do 5:5).

# ✘ NAJČEŠĆE GREŠKE U UČENJU I NJIHOVE KOREKCIJE

---

## ✘ (sa grudi sa dvije ruke)

Igrač dodaje loptu jednom rukom

Značajnije pogurati slabijom rukom

Dodavanje je slabo

Držati laktove unutra i gurnuti loptu naprijed

Dodavanje nije precizno

Usmjeriti prste ka meti

✘ (sa dvije ruke od tla)

- Previsoko i presporo

- Sa grudi i ciljati tlo bliže saigraču

- Lopta odskače suviše nisko

- Sa grudi i ciljati tlo dalje od saigrača

- (sa dvije ruke iznad glave)

- Lopta iza glave, dodavanje traje dugo

- Iznad glave, a ne iza

- Sporo i neprecizno

- Energično opružiti ruke i prste usmjeriti ka meti

# HVATANJE LOPTE

---

- ✘ Veoma značajan element
- ✘ Može biti sa jednom ili sa dvije ruke.
- ✘ **Sprovodi se u tri faze:**
  - Pripremna faza,
  - Faza hvatanja lopte,
  - Završna faza.



- ✘ Šake se postavljaju u položaj držanja lopte (gdje će lopta da uđe). Nakon kontakta sa loptom laktovi se savijaju i vrše amortizaciju, lopta dolazi u osnovni položaj (**za lopte u visini grudi**).
- ✘ **Za lopte iznad glave** šake se postavljaju iznad glave prstima prema gore, po prijemu laktove saviti i što brže loptu dovesti u osnovni položaj.
- ✘ **Za lopte ispod pojasa** šaka jedna do druge, sa prstima prema tlu.
- ✘ **Kod hvatanja jednom rukom** igrač istura ruku prema lopti, ruka je blago savijena, prsti su rašireni i blago savijeni. Ruka se povlači nazad i amortizuje loptu, zatim se priključuje druga ruka koja obezbjeđuje kontrolu nad loptom.

- 
- ✘ Razlikujemo dvije osnovne pozicije u kojima se hvata lopta: u poziciji daleko od zone šuta, i u zoni šuta.
  - ✘ Kada prima loptu u zoni šuta igram treba da pripremi ruke za prijem.

# METODSKA UPUTSTVA ZA UČENJE I USAVRŠAVANJE

---

- ✘ Početnici zajedno sa dodavanjem da vježbaju i hvatanje lopte.
- ✘ Hvatanje u mjestu. Precizne i spore lopte.
- ✘ Potencirati osnovni stav pri svakom pokušaju.
- ✘ Zatim brže lopte, nepreciznije lopte.
- ✘ Zatim iz kretanja.
- ✘ Uvodi se odbrana, prvo dirigovana, zatim situaciona.

# NAJČEŠĆE GREŠKE U UČENJU I NJIHOVE KOREKCIJE

---

- ✘ Igrač nije spreman za hvatanje lopte
- ✘ Mora biti u ravnotežnom položaju
- ✘ Kada protivnik igra blizu napadač ne ide ka lopti
- ✘ Treba držati protivnika van linije dodavanja
- ✘ Lopta ispada iz ruku
- ✘ Pripremiti ruke i vršiti amortizaciju

- 
- × Poslije prijema odmah driblibg
  - × Po prijemu u osnovni stav treba
  - × Kada primi loptu sa slabije strane igrač igrač okreće tijelo i ruke ka toj strani.
  - × Tijelo ostaje u poziciji prema košu
  - × Igrač uhvati loptu ali sporo šutira
  - × Držati ruke u poziciji za šut, primiti loptu i krenuti u šut u jednom pokretu

---

**HVALA NA PAŽNJI**