

## Ispitna pitanja iz Teorije i

### metodike košarke

1. Tehnike košarkaške igre
2. Podela košarkaške tehnike
3. Metode učenja košarkaške tehnike
4. Učenje elemenata tehnike
5. Situaciona metoda
6. Metoda situacionog usavršavanja
7. Šutiranje na koš
8. Metodika učenja šutiranja na koš
9. Šutiranje na koš tehnikom šaka iza lopte
10. Šutiranje na koš tehnikom šaka ispod lopte
11. Šut na „drugi obruč“
12. Skok šut na koš
13. Horog šut
14. Slobodna bacanja
15. Greške prilikom učenja tehnike šutiranja na koš
16. Metodika učenja tehnike držanja lopte
17. Greške prilikom učenja tehnike držanja lopte
18. Dodavanje lopte
19. Metodika učenja tehnike dodavanje lopte
20. Dodavanje sa dve ruke sa grudi na grudi - tehnika i metodika obučavanja
21. Dodavanje sa dve ruke indirektno o pod - tehnika i metodika obučavanja
22. Dodavanje sa dve ruke iznad glave- tehnika i metodika obučavanja
23. Dodavanje jednom rukom u visini ramena- tehnika i metodika obučavanja
24. Uručivanje lopte
25. Metodika učenja tehnike hvatanja lopte
26. Vođenje lopte
27. Vođenje lopte u mestu - tehnika i metodika obučavanja
28. Nisko vođenje - tehnika i metodika obučavanja
29. Visoko vođenje - tehnika i metodika obučavanja
30. Promena pravca vođenja – tehnika i metodika obučavanja
31. Dribling loptom
32. Polazak u dribling
33. Metodika učenja driblinga loptom
34. Osnovni košarkaški stav u napad
35. Načini zaustavljanja
36. Tehnika pivotiranja
37. Vrste pivotiranja u odnosu na pravac okretanja
38. Metodika učenja tehnika pivotiranja
39. Greške i korekcije tehnike pivotiranja
40. Individualna taktika
41. Individualna taktika napada
42. Individualna taktika – demarkiranja
43. Tehnika postavljanja blokade, tehnika izlaska iz blokade
44. Individualna taktika odbrane
45. Grupna taktika napada

46. Saradnja 2 i 3 igrača u pozicionom napadu-dupli pas
47. Utrčavanje iza leđa (back door)
48. Utrčavanje ispred (front door)
49. Dodaj i utrči (give and go)
50. Grupna taktika odbrane
51. Kolektivna taktika napada
52. Kolektivna taktika odbrane
53. Zadaci pozicione odbrane
54. Principi odbrane čovek na čoveka
55. Princip zonske odbrane
56. Kombinovana odbrana
57. Bazične motoričke sposobnosti u košarci
58. Koordinacija u košarci
59. Podela koordinacije u košarci
60. Faze razvoja koordinacije u košarci
61. Ravnoteža u košarci
62. Brzina u košarci
63. Metode razvoja brzine u košarci
64. Tipovi brzine u košarci
65. Trening brzine u košarci
66. Preciznost u košarci
67. Snaga u košarci
68. Maksimalna sila i snaga u košarci
69. Relativna snaga u košarci.
70. Eksplozivna snaga u košarci
71. Repetitivna i statička snaga u košarci

## Literatura

1. Kocić, M., Berić, D. (2015). Košarka. Niš: Fakultet sport i fizičkog vaspitanja, Univerziteta u Nišu
2. Berić, D., Kocić, M.(2010.) KOŠARKA, tehnika i metodika. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Niš
3. Košarkaški savez Srbije : Međunarodna pravila košarkaške igre