

Ajdin Lišić

06.09.2026. 13:10
Pogledano: 639 puta

Tehnika košarkaškog dvokoraka

Tokom časa učenici usvajaju tehniku košarkaškog dvokoraka, posebno desnog, razvijaju koordinaciju, preciznost i razumijevanje pravila, uz međusobnu podršku, empatiju, saradnju i fer-plej.

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 9. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Jezičko-komunikacijsko područje

Društveno-humanističko područje

Predmet

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja
Cilj: Osposobiti učenike za usvajanje tehnike košarkaškog dvokoraka u jednostavnim okolnostima uz međusobno uvažavanje u tempu napredovanja, saradnjom u igri, poštivajući fer-play.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- izvodi osnovni desni košarkaški dvokorak, dok je lijevi savladao/la samo djelimično
- poznaje osnovna pravila (10) košarke potrebne za igru

Detaljan opis realizacije
Autor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

Zagrijevanje će nastavnik sprovesti kroz kombinovani oblik vježbanja. Početi iz jedne vrste, laganim tempom, gdje učenici paze na međusobno odstojanje u prostoru, primjenjujući prirodne oblike kretanja: hodanje, hodanje na prstima i petama, skokovi sa bočnim zamasima, skip, trčanje lagano uz zanoženje – vježbe disanja. U paralelno odjeljenskom oblika rada učenici će ponoviti već poznate elemente tehnike košarke: stav, vođenje, polazak u dribling, zaustavljanje, pivotiranje sa skok šutom sa distance. Učenici uredno čekaju svoj red za nastup, poštivajući tempo kretanja grupe.

Aktivnost 2

U formaciji dvije vrste okrenutih jedna prema drugoj, angažovati ćemo jednog učenika koji preuzima ulogu vođe, uz nadzor nastavnika. Nastavnik dozvoljava učenicima uzimanje predaha u toku vježbanja, jer neki učenici i poste. Učenik izvodi kompleks vježbi kojim tretiraju cijelo tijelo, posebno ruke, preko vježbi jačanja, istezanja i labavljenja. Nastavnik kontroliše pravilnost izvođenja vježbi i motivira učenike na rad i pravo da povećaju broj ponavljanja vježbe i razvoj.

Aktivnost 3

Za svakog od učenika, nastavnik je pripremio na listu papira po 10 osnovnih pravila košarkaške igre napisane na bosanskom i engleskom jeziku koje će pročitati na klupi. Nakon što učenici steknu jasnu predstavu motoričkog zadatka - košarkaškog dvokoraka (desnog) kojeg će nastavnik pokazati, odjeljenje nastavlja sa vježbanjem i realizicijom metodičkog niza zadataka:
1. Na distanci od 5 - 7 metara od koša učenik uzima loptu sa dlana drugog učenika, izvodi desni, pa

lijevi korak (dvokorak) i šutira loptu na koš.
2. U narednom koraku učenici iz trčećeg koraka uzimaju loptu iz ruke suvježbača i izvodi desni košarkaški dvokorak sa polaganjem na koš odozgo. Ovdje učenicima nastavnik sugeriše da slobodnu ruku dovedu u uzručenje slično situaciji igre. Nastavnik će pokazati na laptopu situacionu okolnost primjene dvokoraka.
3. Na distanci od oko 10 metara učenik iz stava polazi u dribling i izvodi desni košarkaški dvokorak, polažući loptu odozgo na koš (varijanta 2: hvata odbijenu od koša i poentira iz skoka). Nastavnik zahtijeva od učenika strpljivost u vježbanju, punu međusobnu saradnju učenika, a ne takmičenje kao i potrebu da napredniji učenici prihvate odgovornost vođe i pomagača slabije naprednim uz pokazivanje iskrene empatije.
4. Učenici u parovima izvode polazak u driblig, prednju promjenu ispred stalka sa duplim pasom i polaganje lopte iz košarkaškog dvokoraka.
5. Lijevi košarkaški dvokorak će učenici izvoditi sa polaganjem lopte odozdo.

Aktivnost 4

BASKET od 5 minuta učenici će igrati i primjenjivati osnovna pravila košarkaške igre.

Aktivnost 5

Slobodna bacanja: Učenici izvode 5-7 ponavljanja, na svakom od koševa.

Potrebni resursi

- 10 lopti
- pisana pravila košarke
- strunjače
- laptop
- stalci
- markacije

Praćenje i procjenjivanje

/

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

/

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

/

Metode i tehnike

Collections

Mirovna pedagogija: kompendijum priprema za čas

Priprema za čas - Osnovna škola