

## Biomehanika šuta na koš

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 12 | Nivo: FSFV NIS

Sadržaj:

1. Увод 3
2. Шутирање на кош 4
  - 2.1 Методика учења технике шутирања на кош 6
  - 2.2 Шут на кош из кретања техником шака иза лопте 8
  - 2.3 Шут на кош из кретања техником шака испод лопте 9
  - 2.4 Шут на "други обруч" 9
  - 2.5 Скок-шут на кош 10
  - 2.6 Хорог шут 11
3. Закључак 12
4. Референце 13

Увод

Пресудни корак у стварању нове технике шутирања, која није зависила од техничких побољшања кошева, начињена је 1930. године. Извесни Хенк Луисети (Hank Luisety), играч локалног клуба из Станфорда, демонстрирао је током утакмице шут једном руком из места. Ово је била изузетна новина, јер се до тада шутирало искључиво са две руке, у почетку одоздо, а касније са груди и изнад главе. Овом иновацијом отворен је пут динамичнијем развоју баскета, јер су се отвориле нове могућности које су играчи стручњаци врло брзо схватили и почели да примењују. Следећи пример шутирања Луисетија, многи играчи усавршили су шут једном руком користећи исти повремено и у кретању.

Приликом шутирања не би требало тежити неким посебним ефектима, већ ка ефикасности. То значи да у датом тренутку треба применити најцелисходнији шут на кош и извести исти на најједноставнији начин без непотребних или непотребно наглашених покрета. Треба запамтити и стално носити у свести да се резултат постиже поенима и, када постоји могућност повољнијег избора, неразумно је опредељивати се за компликованије начине. У таквим околностима може се, развојем ситуације, доћи до потврђивања старе кошаркашке приче која каже да непостигнути поени из "зицера" (сигуран шут са блиског растојања) често се рачунају двоструко у корист противника, као непостигнути поени и одмах затим поени противника.

Шутирање на кош

Шутирање на кош представља значајан завршни поступак од чије тачности у коначном збиру зависи успех у игри. Шутирање се изводи са различитих позиција на терену. У погледу растојања места одакле се изводи шут на кош и самог коша разликујемо:

Мале,

Средње и

Велике дистанце.

Мале дистанце су оне до три метара удаљености од коша. Средње обухватају растојање од три до пет метара. Ове удаљености се некада, без разлога, називају и "полу дистанце", вероватно, због тога што се шутирање са већих растојања назива шутирање са дистанце.

Шутирање може бити различито по карактеру кретања играча и то:

Из места,

Из кретања и

Из скока.

Затим разликујемо шутирање једном и обема рукама, мада ова последња шутирања нису више значајније присутна у баскету (осим наравно закуцавања).

Даља подела шутирања произилази из висине постављања лопте и то:

Шут са висине рамена,

Шут изнад главе,  
Одбојка шут и  
Закуцавање, и све то једном или обема рукама.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**