

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Košarka

**ANALIZA STRUKTURE METOV NA KOŠ MLADIH
KOŠARKARJEV**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Frane Erčulj

RECENZENT:

izr. prof. dr. Goran Vučković

KONZULTANT:

asist. dr. Marko Zadražnik

Avtor:

ALJOŠA ŠTRAUS

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Rad bi se zahvalil mentorju dr. Franetu Erčulju za vse nasvete, pomoč in znanje. Hvala recenzentu, konzultantu in vsem profesorjem na fakulteti.

Hvala staršem za vso finančno podporo in potrpežljivost skozi vsa leta šolanja. Hvala tudi dekletu Sari za potrpljenje in spodbudo pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvalil bi se tudi vsem sošolcem in vsem ostalim, ki so mi pomagali pri opravljanju študijskih obveznosti.

Iskrena hvala VSEM ...

Ključne besede: košarka, tehnika metov na koš, mladi igralci, igralni tipi

NASLOV DIPLOMSKEGA DELA: Analiza strukture metov na koš mladih košarkarjev

Aljoša Štraus

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športno treniranje, Teorija in metodika košarke

Število strani: 62; število tabel: 1; število slik: 33

IZVLEČEK

Diplomsko delo je raziskovalnega tipa. Raziskava je namenjena analizi mladih košarkarjev, starih med 13 in 16 let. Vključen je 101 igralec. Igralci so razdeljeni v tri tipe (branilci, krila, centri). V analizo je bilo vključenih 1211 metov, ki so jih izvedli igralci osmih ekip, na desetih tekmah in dveh zaključnih turnirjih državnega prvenstva v starostnih kategorijah U14 in U16. Za beleženje podatkov je bil uporabljen računalniški program VnosDogodkov 1.0.0.0. (avtor: Erik Štrumbelj). Za vsak izveden met smo zabeležili tip obrambe, tip napada, tip igralca, tip meta, vrsto odrida in uspešnost meta na koš. Dobljene rezultate smo podrobno obdelali z vrtilnimi tabelami v programu Microsoft Excel.

Rezultati so pokazali, da je pri mladih igralcih najpogosteje uporabljen met na koš met s tal in/ali hkrati z odridom, ki predstavlja polovico vseh metov na koš. Sledi met od spodaj (s polaganjem) z 31,54 %. Ostali meti so malo v uporabi. Največkrat na koš mečejo branilci, najmanj pa centri. Večina metov je izvedenih pri postavljenih napadih, le 16,68 % napadov je prehodnih oziroma protinapadov.

Razlik v strukturi metov na koš med starostnima kategorijama U14 in U16 ni bilo. Za podrobnejše rezultate in nadaljnjo analizo bi bilo treba analizirati večje število tekem v posamezni starostni kategoriji. Potrebna bi bila tudi podrobnejša analiza za vsak met na koš. Z našo analizo pa smo dobili pomembne osnovne podatke o metih na koš pri mladih košarkarjih, ki nam bodo v pomoč za nadaljnje delo in raziskave.

Key words: basketball, basketball shooting technique, young players, player types

GRADUATE THESIS TITLE: Analysis of the structure of basketball shooting among young basketball players

Aljoša Štraus

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2016

Sports Training, Theoretics and Methodics of Basketball

Number of pages: 62; number of tables: 1; number of pictures: 33

ABSTRACT

This graduate thesis is based on empirical research. The survey is aimed at analysing the young basketball players aged between 13 and 16 years. It includes a total of 101 players. Players are divided into three types (guards, forwards, centres). The analysis included 1,211 shots, performed by the players of eight teams, at ten matches and two national championship final tournaments in the youth (U14 and U16) categories. We collected data using a program *VnosDogodkov 1.0.0.0*. (author: Erik Štrumbelj). We recorded a type of defense, a type of offense, a player type, a shot type, a type of take-off and a success in scoring a basket for each executed shot. Obtained results were analysed in detail using pivot tables in a spreadsheet Microsoft Excel.

The results showed that among young players most common shot in basketball is set shot and/or simultaneously with take-off, representing half of all shots in basketball. It is followed by a lay-up (31.54%). The other shots are rarely used. The most shots in basketball come from the guards and the least from the centres. The majority of the shots are performed during the organized offenses, only 16.68% of offenses are the transition offenses or fast breaks.

There were no differences in the structure of basketball shooting between the age categories U14 and U16. For more detailed results and further analysis, it would be necessary to analyse a greater number of matches in each age category. There should be a detailed analysis of each basketball shooting. However, our analysis provided important basic information about

basketball shooting technique among young basketball players that will certainly be of use in further work and research.

KAZALO VSEBINE

1.	UVOD	11
1.1.	METODIKA UČENJA META NA KOŠ	12
1.2.	TEHNIKA META NA KOŠ	12
1.3.	NATANČNOST (PRECIZNOST) PRI METU NA KOŠ	14
1.4.	KLASIFIKACIJA METOV NA KOŠ	15
1.4.1.	METI NA KOŠ Z OBEMA ROKAMA Z MESTA	15
1.4.1.1.	Met z obema rokama izpred prsi ali brade	16
1.4.1.2.	Met z obema rokama iznad glave	16
1.4.1.3.	Met z obema rokama hkrati z odzivom	16
1.4.1.4.	Met iz skoka z obema rokama iznad glave	16
1.4.1.5.	Met z odbojem z obema rokama	16
1.4.2.	METI Z ENO ROKO Z MESTA	17
1.4.2.1.	Met z desno roko izpred prsi ali brade	17
1.4.2.2.	Met z desno roko iznad glave	17
1.4.2.3.	Meti z eno roko hkrati z odzivom	18
1.4.2.4.	Met iz skoka z eno roko iznad glave	18
1.4.2.5.	Met z eno roko preko glave s strani	18
1.4.3.	METI IZ GIBANJA Z ENONOŽNIM ODRIVOM	18
1.4.3.1.	Met z eno roko iznad glave po dvokoraku	19
1.4.3.2.	Met z eno roko od spodaj (polaganje žoge v koš) po dvokoraku	19
1.4.3.3.	Met z eno roko preko glave s strani po dvokoraku	19
1.4.4.	MANJ POGOSTI METI NA KOŠ	19
1.5.	TIPI IGRALCEV IN NJIHOVE OSNOVNE ZNAČILNOSTI	20
2.	CILJI IN HIPOTEZE	23
3.	METODE DELA	24
3.1.	VZOREC SPREMENLJIVK	24
3.2.	VZOREC PREIZKUŠANCEV	27
3.3.	VZOREC TEKEM	28
3.4.	NAČIN ZBIRANJA PODATKOV	29
3.5.	NAČIN OBDELAVE PODATKOV	30
4.	REZULTATI IN RAZPRAVA	31
4.1.	STUKTURA METOV NA KOŠ MLADIH KOŠARKARJEV	31
4.1.1.	Deleži in pogostost metov pri posameznem tipu igralcev	33
4.1.2.	Deleži in število metov na koš vseh branilcev (B)	34

4.1.3.	Deleži in število metov na koš vseh krilnih igralcev (K)	35
4.1.4.	Deleži in število metov na koš vseh centrov (C)	36
4.2.	STRUKTURA METOV NA KOŠ V POSTAVLJENIH IN PREHODNIH NAPADIH	37
4.2.1.	Deleži in število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada.....	38
4.2.2.	Število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada in minutažo	39
4.2.3.	Prehodni napadi	40
4.2.4.	Postavljeni napadi.....	41
4.3.	PODROBNEJŠA ANALIZA DVEH NAJPOGOSTEJE UPORABLJENIH METOV	42
4.3.1.	MET S TAL IN/ALI HKRATI Z ODRIVOM	43
4.3.1.1.	Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na zaustavljanje po opravljenem gibanju .	44
4.3.1.2.	Deleži in število uporabe različnih zaustavljanj pri metu s tal in/ali hkrati z odzivom pri tipih igralcev.....	45
4.3.1.3.	Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta.....	46
4.3.1.4.	Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta pri tipih igralcev	47
4.3.2.	MET OD SPODAJ (S POLAGANJEM).....	48
4.3.2.1.	Met od spodaj (s polaganjem) glede na vrsto odriva	49
4.3.2.2.	Met od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev in vrsti odriva	50
4.3.2.3.	Met od spodaj (s polaganjem) s sonožnim odzivom glede na pripravo meta	51
4.3.2.4.	Met od spodaj (s polaganjem) z enonožnim odzivom glede na pripravo meta.....	52
4.3.2.5.	Met od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev glede na pripravo meta	53
4.4.	PRIMERJAVA STRUKTURE METOV NA KOŠ MED STAROSTNIMA KATEGORIJAMA U14 IN U16.....	54
4.4.1.	Deleži in število metov na koš vseh branilcev glede na starostno kategorijo.....	55
4.4.2.	Deleži in število metov na koš vseh krilnih igralcev glede na starostno kategorijo	56
4.4.3.	Deleži in število metov na koš vseh centrov glede na starostno kategorijo	57
4.4.4.	Struktura metov na koš v postavljenih in prehodnih napadih glede na starostno kategorijo (U14 in U16)	58
5.	SKLEP	59
6.	VIRI IN LITERATURA.....	61

KAZALO SLIK

Slika 1: Pravilen položaj rok pred izmetom na koš, t. i. visoka tehnika (Palubinskas, 2004).	13
Slika 2: Pravilna postavitev dlani na žogo pri metu na koš (Baden Smart Basketball, 2015).	14
Slika 3: Zabijanje žoge v koš (Buckley, 2014).	20
Slika 4: Prikaz in razporeditev igralcev glede na njihovo igralno mesto.	22
Slika 5: Program za beleženje podatkov (osebni arhiv).	30
Slika 6: Struktura metov na koš mladih košarkarjev.	31
Slika 7: Struktura metov na koš mladih košarkarjev podrobneje.	32
Slika 8: Deleži in pogostost metov pri posameznem tipu igralca.	33
Slika 9: Deleži in število metov na koš vseh branilcev.	34
Slika 10: Deleži in število metov na koš vseh krilnih igralcev.	35
Slika 11: Deleži in število metov na koš centrov.	36
Slika 12: Število in delež metov na koš glede na fazo napada.	37
Slika 13: Deleži in število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada.	38
Slika 14: Število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada in minutažo.	39
Slika 15: Deleži uporabe metov na koš pri prehodnih napadih.	40
Slika 16: Deleži uporabe metov na koš pri postavljenih napadih.	41
Slika 17: Met s tal in/ali hkrati z odzivom in met od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev.	42
Slika 18: Met s tal in/ali hkrati z odzivom pri tipih igralcev in minutaži.	43
Slika 19: Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na zaustavljanje po opravljenem gibanju.	44
Slika 20: Deleži in število uporabe zaustavljanj pri metu s tal in/ali hkrati z odzivom pri tipih igralcev.	45
Slika 21: Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta.	46
Slika 22: Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta pri tipih igralcev.	47
Slika 23: Deleži in število metov od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev in minutaži.	48
Slika 24: Met od spodaj (s polaganjem) glede na vrsto odriava.	49
Slika 25: Met s polaganjem pri tipih igralcev in vrsti odriava.	50
Slika 26: Met s polaganjem s sonožnim odzivom glede na pripravo meta.	51
Slika 27: Met s polaganjem z enonožnim odzivom glede na pripravo meta.	52
Slika 28: Število metov s polaganjem pri tipih igralcev glede na pripravo meta.	53
Slika 29: Struktura metov v posamezni starostni kategoriji.	54
Slika 30: Število metov na koš vseh branilcev glede na starostno kategorijo.	55
Slika 31: Število metov na koš vseh krilnih igralcev glede na starostno kategorijo.	56
Slika 32: Število metov na koš vseh centrov glede na starostno kategorijo.	57
Slika 33: Število in delež metov na koš glede na fazo napada in starostno kategorijo.	58

KAZALO TABEL

Tabela 1: Povprečno število igralcev po ekipah in starostnih kategorijah in skupni igralni čas.	28
--	----

1. UVOD

Košarka spada med moštvene športne igre. Moštvo je sestavljeno iz 12 igralcev, od katerih jih 5 igra, drugi so namestniki. Igralci lahko žogo lovijo, odbijajo, kotalijo, podajajo, vodijo in mečejo na koš. Cilj, ki ga igralci zadevajo, je okrogel obroč s premerom 45 cm in je 305 cm nad tlemi (Dežman, 2004). V mlajših starostnih kategorijah je višina obroča prilagojena in je 260 cm nad tlemi.

Košarka je tehnično in taktično zelo zahtevna in raznovrstna. V taktičnem smislu se deli na taktiko napada in taktiko obrambe. Pri napadu in obrambi lahko govorimo o posamični (individualni), skupinski (grupni) in skupni (moštveni, kolektivni) taktiki oz. taktičnih elementih. Posamični taktični elementi predstavljajo temelj uspešne skupne taktike, zato jih morajo igralci dobro usvojiti. Sestavljeni so iz dveh ali več tehničnih elementov brez žoge ali z njo, ki so povezani med seboj tako, da lahko z njimi uspešno rešimo določeno igralno situacijo (Dežman, 2004).

Pri košarki poznamo različne tehnike metov na koš, podaje in vodenja žoge. Met na koš predstavlja enega najpomembnejših elementov igre, saj samo z uspešno izvedenim metom dosežemo zadetek in lahko zmagamo na košarkarski tekmi. Zato je pomembno, da igralce že od njihovega začetka treniranja učimo pravilne tehnike metov na koš (Filippi, 2011).

Odločil sem se, da bom v svoji diplomski nalogi analiziral tehniko meta na koš mladih igralcev, starih od 13 do 16 let. Vsak met na koš sem uvrstil v ustrezno kategorijo, glede na izvedbo, pri tem sem upošteval še fazo napada, tip obrambe, proti kateri je moštvo napadalo, ter uspešnost meta. Proučil bom vsak met na koš na desetih analiziranih tekmah v kategoriji starejših dečkov U14 in kadetov U16.

1.1. METODIKA UČENJA META NA KOŠ

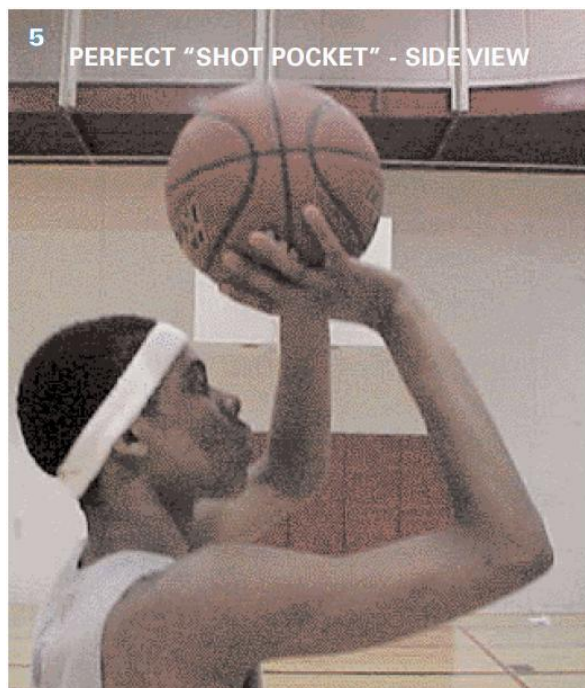
Meti na koš so najpomembnejša in najzahtevnejša veččina košarkarske igre, ki se ji posveča premalo pozornosti, še posebej pri mladih košarkarjih. Poudarek sodobne vrhunske košarke je na vse boljših telesnih (motoričnih) sposobnostih košarkarjev in vse večji natančnosti pri metih na koš. Če hočemo ohraniti stik s kakovostno košarko, moramo biti precej dejavnejši na področju metov na koš. Prav zaradi tega sem se v svoji diplomski nalogi še posebej osredotočil na tehniko metov na koš pri mladih košarkarjih (Drvarič, 2015).

Učenje in treniranje meta na koš poteka v treh fazah (Drvarič, 2015):

1. Faza urjenja in obvladovanja pravilne tehnike meta ter odpravljanje napak.
2. Faza utrjevanja z velikim številom ponavljanj tehnično pravilno izvedenega meta do stopnje avtomatizacije.
3. Faza izpopolnjevanja z intenzivnim tekmovalnim treniranjem meta na koš s situacijskimi vajami v veliki hitrosti in pod pritiskom.

1.2. TEHNIKA META NA KOŠ

Vsak igralec košarke ima svoj stil in tehniko meta na koš. Tehnika je prilagojena njegovi telesni strukturi in je odvisna od začetnih let trenažnega procesa. Način poučevanja meta na koš se med trenerji razlikuje. V splošnem igralci uporabljajo dve tehniki. Najpogosteje uporabljena je visoka tehnika, ki zahteva dovolj fizične moči. Pri tej tehniki je žoga nad glavo med celotno iztegnitvijo izmetne roke. To tehniko prikazuje *slika 1*. Druga je nizka tehnika, ki jo uporabljajo otroci in ženske. Žoga je v položaju pripravljenosti pred glavo ali pod njo, da košarkar med izmetom ne vidi obroča (Podmenik, 2010).



Slika 1: Pravilen položaj rok pred izmetom na koš, t. i. visoka tehnika (Palubinskas, 2004).

Uspešno tehniko meta na koš omogočajo naslednji elementi (Tufegdžić, 1983):

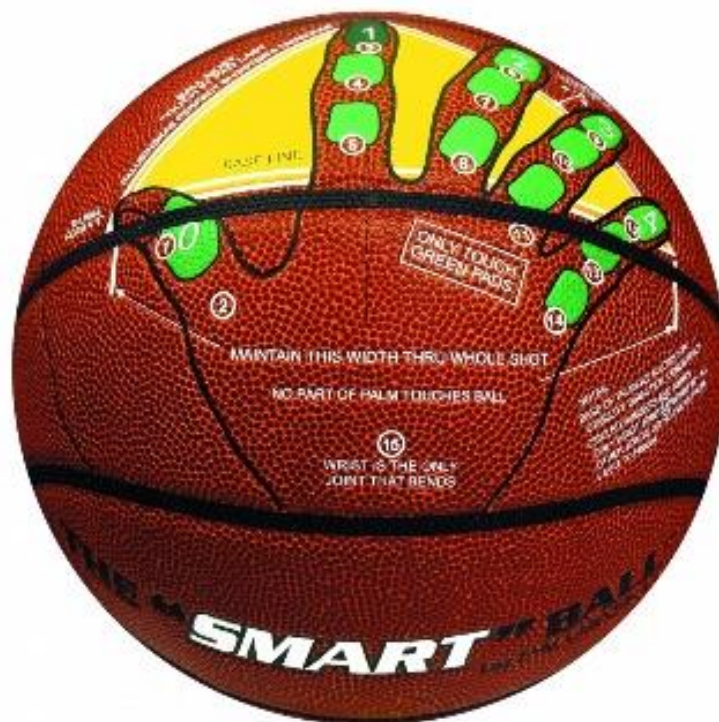
- vzdrževanje ravnotežja, kar omogoča kontrolirano sproščanje energije mišic nog, trupa in rok;
- ustvarjanje energetskega impulza (lahkotno in tekoče gibanje zapestja ter prstov naprej, izteg roke z zelo hitrim gibom v komolčnem in ramenskem sklepu, izteg nog v kolenskem sklepu s sočasnim dviganjem na prste);
- zaporednost gibanja, pri katerem morajo posamezne faze potekati v točno določenem časovnem zaporedju;
- uporaba konic prstov pri zaključnem usmerjanju žoge;
- učinkovito spremljanje oziroma stopnjevanje gibanja.

Naslednjih enajst točk je bistvenih za doseg koša, ne glede na tehniko meta (Tufegdžić, 1983):

- ravnotežje in kontrola telesa,
- položaj telesa,
- prijem žoge,
- položaj komolca,
- položaj žoge pred metom,
- opazovanje obroča in ciljanega prostora,
- izmet žoge,

- moč, potrebna za izvedbo meta,
- sledenje letu žoge,
- lok leta žoge,
- koncentracija.

Obstajajo različni pripomočki za učenje pravilne tehnike meta na koš. Eden izmed njih je tako imenovana pametna žoga, ki jo prikazuje *slika 2*. Zelene točke na žogi so stične točke dlani z žogo.



Slika 2: Pravilna postavitev dlani na žogo pri metu na koš (Baden Smart Basketball, 2015).

1.3. NATANČNOST (PRECIZNOST) PRI METU NA KOŠ

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa ali projektila proti želenemu cilju. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva točno določen cilj in tam, kjer je treba izvesti gibanje po točno določeni tirnici (Pistotnik, 2003).

Obstajali naj bi dve pojavni obliki preciznosti (Pistotnik, 2003):

- sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom,
- sposobnost zadevanja cilja z lansiranim (vrženim) projektilom.

Za sposobnost zadevanja z lansiranim (vrženim) projektilom je značilno, da se na osnovi enkratne sinteze informacij izdelava program lansiranja. Posamezna aferentna sinteza vizualnih in kinestetičnih informacij mora nuditi vse elemente za določitev trajektorije (krivulje, poti) in sile, ki sta potrebni za gibanje projektila do cilja. Če so informacije korektne in njihova analiza uspešna (izkušnje), bo projektil cilj zadel, v nasprotnem primeru pa ne. Od trenutka, ko je projektil lansiran, se namreč ne more več vplivati na njegovo smer in hitrost. To torej pomeni, da se mora celotno gibanje programirati pred izmetom, ker izvajanje korektivnih programov med približevanjem projektila k cilju ni več mogoče (Pistotnik, 2003).

Danes košarka pri metu na koš od igralcev zahteva veliko mero natančnosti v različnih pogojih, ki se pojavijo med igro. Žoga predstavlja lansiran (vržen) projektil, katerega cilj je zadeti koš.

1.4. KLASIFIKACIJA METOV NA KOŠ

Na koš lahko mečemo na različne načine. Izbira je odvisna od moči igralcev, starosti igralcev, igralnih okoliščin in oddaljenosti od koša. Poznamo met na koš z obema rokama, ki se večinoma uporablja v ženski in mali košarki, ter met na koš z eno roko, ki velja za temeljni met v košarki in ga mora obvladati vsak sodobni igralec (Dežman, 2004). V grobem lahko mete na koš razdelimo na mete z obema rokama in mete z eno roko.

Osnovna klasifikacija meta na koš povzeta po Dežmanu (2004):

1.4.1. METI NA KOŠ Z OBEMA ROKAMA Z MESTA

Meti z obema rokama se v sodobni košarki zelo malo uporabljajo. Pogostejši so v ženski košarki in mlajših starostnih kategorijah. Mladi igralci in igralki so preslabotni, da bi na koš lahko metali samo z eno roko, zato povsem spontano mečejo z obema rokama. Met z obema rokama je podoben podajam z obema rokama. Razlika je samo v tem, da je gib izveden proti košu, da ima žoga manjšo hitrost in da je let žoge v loku.

1.4.1.1. Met z obema rokama izpred prsi ali brade

Izhodiščni položaj je vzporedna napadalna preža, žogo držimo s strani oziroma zadaj v višini prsi ali brade. Na koš gledamo nad žogo. Izmet začnemo z iztegovanjem kolen in vzponom na prste. Hkrati dvigujemo žogo v višino glave proti košu. Met na koš je končan, ko smo iztegnjeni v vseh sklepih in sta zapestji obeh rok rahlo upognjeni in obrnjeni navzven.

1.4.1.2. Met z obema rokama iznad glave

Ta met je podoben metu z obema rokama izpred prsi ali brade, le da tu dvignemo žogo nad glavo in gledamo na koš med rokama. Žoga leži na blazinicah prstov obeh rok. Malo pred izmetom iztegnemo kolena in se vzpnemo na prste. Met na koš se začne z iztegovanjem obeh rok v komolčnem sklepu in se konča, ko smo iztegnjeni v vseh sklepih v smeri proti košu.

1.4.1.3. Met z obema rokama hkrati z odzivom

Met uporabljajo igralci ali igralke, ki brez pomoči mišic nog ne morejo vreči na koš z večje razdalje. Pri tem metu se ob izmetu odrinemo od tal. Na tak način žoga dobi večji pospešek.

1.4.1.4. Met iz skoka z obema rokama iznad glave

Začetni položaj je enak kot pri metu z obema rokama iznad glave. Pri metu iz skoka se odrinemo in izmet izvedemo, ko telo doseže najvišjo točko. Skok je navpičen, doskočiti pa moramo na mestu odriva.

1.4.1.5. Met z odbojem z obema rokama

Met se uporablja v bližini koša, ko se žoga odbije od obroča ali table. Skočimo za odbito žogo, jo ujamemo v zraku in takoj usmerimo nazaj proti košu, še preden pristanemo na tleh. Met uporabljajo predvsem visoki igralci po skoku za žogo v napadalni polovici igrišča.

1.4.2. METI Z ENO ROKO Z MESTA

Met z eno roko z mesta je osnovni met, ki ga mora obvladati vsak igralec. Danes se uporablja pri izvajanju prostih metov in pri učenju meta iz skoka. Mlajši igralci mečejo na koš z eno roko izpred prsi ali brade, ker nimajo dovolj moči, močnejši pa iznad glave. Začetni položaj je pri obeh metih enak, razlika nastane samo pri položaju žoge za izmet. Stopala so v širini ramen, noga na strani roke, s katero mečemo na koš, je rahlo pomaknjena naprej. Telo ja vzravnano, rahlo pokrčeno v vseh sklepih, pogled je usmerjen proti košu. Žogo držimo z obema rokama, tako da palca obeh rok tvorita črko T.

1.4.2.1. Met z desno roko izpred prsi ali brade

Pri tem metu je desna roka za žogo, leva roka pa potiska žogo s strani proti desni roki. Prsti na žogi so razprti. Na koš gledamo na začetku nad žogo, v sklepnih fazi izmeta pa med rokami. Izmet začnemo z iztegovanjem desne roke navzgor in naprej proti košu. Z upogibanjem v zapestju damo žogi ustrezno smer, lok in vrtenje. Žogo zavrtimo tako, da potegnemo po njenem obodu s kazalcem in sredincem. Malo pred izmetom se iztegnemo v kolenih in vzpnemo na prste. Po izmetu sta kazalec in sredinec usmerjena proti košu. Leva roka sledi gibanju desne, vendar ne sodeluje pri izmetu.

1.4.2.2. Met z desno roko iznad glave

Žogo po najkrajši poti prenesemo nad glavo in se skrčimo v kolenskem sklepu. Žoga leži na blazinicah desne roke na desni strani glave. Komolec je usmerjen proti košu. Leva roka drži žogo s strani. Na koš gledamo med rokami. Izmet se začne z iztegovanjem v kolenih in dvigom na prste, nato iztegnemo roko v komolcu ter upognemo zapestje, ki da žogi ustrezno smer, lok in vrtenje. Leva roka le sledi gibanju desne in ne sodeluje pri izmetu. Izmet je končan, ko je desna roka iztegnjena, nekoliko upognjena v zapestju in ko sta kazalec in sredinec usmerjena proti košu.

1.4.2.3. Meti z eno roko hkrati z odrivom

Uporabljajo jih igralci ali igralkе, ki na koš mečejo z večje razdalje in brez pomoči nog niso sposobni vreči žoge do koša. Met je izveden tako, da se hkrati z izmetom odrinemo od tal in damo žogi večji pospešek. Položaj rok na žogi je enak položaju kot pri metu z mesta.

1.4.2.4. Met iz skoka z eno roko iznad glave

Met iz skoka iznad glave prevladuje v današnji košarki. Manj pogost je pri mlajših igralcih ali igralkah, ki ga zaradi manjše moči rok težje izvajajo. Začetni položaj je enak kot pri metu z eno roko iznad glave z mesta. Pri metu iz skoka se hkrati s prenosom žoge nad glavo odrinemo, izmet pa izvedemo, ko telo doseže najvišjo točko. Skok je navpičen, doskok pa na mestu odriva.

1.4.2.5. Met z eno roko preko glave s strani

Za ta met se uporablja tudi izraz »horog« in ga največkrat uporabljajo visoki igralci (centri in krilni centri), ki so z bokom obrnjeni proti košu in hočejo vreči preko obrambnega igralca. Kadar met izvedemo z desno roko, naredimo z levo nogo korak proti košu, se vzpemo na prste ali odrinemo. Žogo prenesemo z obema rokama v višino rame, naprej pa skozi odročenje samo z desno roko. Ko žoga doseže najvišjo točko, jo vržemo na koš tako, da potisnemo žogo proti košu z upogibom zapestja proti glavi. Takšen met je pogostejši po sonožnem odrivu, saj so igralci tako stabilnejši v zraku.

1.4.3. METI IZ GIBANJA Z ENONOŽNIM ODRIVOM

Pri teh metih je pomembno, da igralci obvladajo levi in desni dvokorak. Igralec mora imeti dober občutek za uravnavanje hitrosti, dolžine korakov in višine odriva. Med vodenjem, ko naredimo predzadnji korak, žogo ulovimo, sledita zadnji korak in odriv. Na koš vržemo s tisto roko, ki je na strani zamašne noge.

1.4.3.1. Met z eno roko iznad glave po dvokoraku

Podoben je metu iz skoka s sonožnim odzivom. Razlika je v tem, da se pri tem metu odrinemo z eno nogo in žogo prenesemo nad glavo na strani zamašne noge. V najvišji točki odriava izvedemo izmet.

1.4.3.2. Met z eno roko od spodaj (polaganje žoge v koš) po dvokoraku

V trenutku odriava prenesemo žogo na dlan in prste. Če se odrinemo z levo nogo, je ta roka desna. Hrbtna stran dlani je obrnjena proti tlam. Roko usmerimo proti košu z iztegovanjem v komolcu. Izmet izvedemo z dvigom roke v ramenu, iztegovanjem v komolcu in rahlim upogibom v zapestju. Na koš lahko vržemo neposredno ali z odbojem od table. Polaganje žoge v koš izvajamo v neposredni bližini koša.

1.4.3.3. Met z eno roko preko glave s strani po dvokoraku

Po odriavu z levo nogo prenesemo žogo z desno roko ob rami nad glavo. V najvišji točki izvedemo izmet z upogibom zapestja proti glavi in košu. Položaj telesa je bočno na koš, pogled pa usmerjen proti košu.

1.4.4. MANJ POGOSTI METI NA KOŠ

V nadaljevanju bom opisal nekaj manj pogostih metov na koš, ki v prejšnjem poglavju niso bili predstavljeni. To so meti, ki jih mlajši igralci ali igralke redko uporabljajo, saj še niso dovolj fizično sposobni. Ti meti so zabijanje, met z odbojem oziroma »*tip-in*«, »*alley-oop*« in nekonvencionalni (nedefinirani) meti na koš.

»*Tip-in*« ali met z odbojem je met, pri katerem igralec po skoku v napadu odbije žogo nazaj proti obroču. Odboj je podoben odbojkarskemu odboju, saj je stik z žogo zelo kratek. Vse se zgodi v zraku, preden igralec pade na tla.

»*Alley-oop*« je podoben kot met z odbojem, le da pri tem metu igralec prejme žogo od soigralca in ne po skoku v napadu. Igralec žogo ulovi v zraku in še preden pristane na tleh zaključí z metom na koš. Večinoma so to zabijanja, včasih pa igralec zaključí tudi s polaganjem.

Med zabijanja spadajo vsi meti, pri katerih igralec potisne žogo skozi obroč, tako da se z eno roko ali obema rokama obesi na obroč ali se ga dotakne, kot prikazuje *slika 3*.



Slika 3: Zabijanje žoge v koš (Buckley, 2014).

1.5. TIPI IGRALCEV IN NJIHOVE OSNOVNE ZNAČILNOSTI

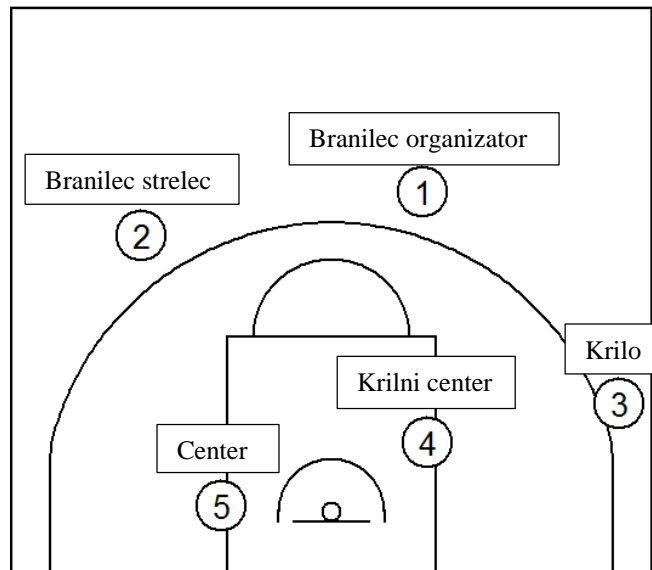
Tipi igralcev so skupine igralcev, ki imajo podobne prevladujoče lastnosti in značilnosti, ki jim zagotavljajo uspešno igranje ene vloge, dveh ali več igralnih vlog. V košarki so poznani trije temeljni tipi igralcev, in sicer branilci, krila in centri, ki se ločijo med seboj po določenih značilnostih, lastnostih in znanju. Ob omenjenih temeljnih tipih igralcev je vse več večstranskih, poluniverzalnih ali polivalentnih (krilni branilec, krilni center) in vsestranskih ali univerzalnih tipov igralcev (Dežman, 2005).

Danes v košarki poznamo tri temeljne tipe igralcev:

Branilci (v nadaljevanju B) hitro prenašajo žogo iz obrambe v napad, organizirajo napad, narekujejo tempo igre, prebijajo prve linije obrambe in zaposlujejo ostale igralce moštva. Imajo dober pregled nad igro, učinkovito preigravajo in prodirajo iz vodenja, točno podajajo ter mečejo na koš s srednjih in z velikih razdalj. Hitro se vračajo v obrambo po izgubljeni žogi ali zgrešenem metu in v obrambi igrajo napadalno. Učinkovito komunicirajo s trenerjem, tudi v času igre. Igralci na mestu branilca svoja gibanja in akcije večinoma izvajajo v širšem prostoru, okoli črte treh točk (Dežman, 2005).

Krilni igralci (v nadaljevanju K) skačejo za odbito žogo v napadu in obrambi (po tem skoku hitro stečejo v nasprotni napad). Učinkovito mečejo na koš z vseh položajev, imajo dober prodor, znajo reševati igralne situacije na vseh položajih (tudi s hrbtom proti košu). V napadu se veliko gibljejo brez žoge, v obrambi pa z napadalnim pokrivanjem na strani podaje preprečujejo podaje in kroženje žoge okoli obrambe. Krilni igralci opravijo največ gibanj med označenima prostoroma namenjenima centrom in branilcem. S svojim postavljanjem in gibanji zadržujejo predvsem širino, centri pa globino napada in obrambe (Dežman, 2005).

Centri (v nadaljevanju C) preprečujejo in blokirajo mete napadalcev, skačejo za odbito žogo v napadu in obrambi ter izvajajo hitro prvo podajo do branilca. Imajo nadzor nad »raketo« oziroma pravokotnim poljem v bližini koša in pomagajo soigralcem v obrambi (npr. pri blokadah na strani žoge). Igrajo v bližini koša v napadu, ob ali na vrhu pravokotnega polja. Mečejo z neposredne bližine koša in s polrazdalje (nekateri tudi od daleč). Največkrat se gibljejo brez žoge in postavljajo čvrste blokade (Dežman, 2005).



Slika 4: Prikaz in razporeditev igralcev glede na njihovo igralno mesto.

Podrobnejša delitev igralcev glede na tipe (slika 4):

- **branilci organizatorji** – 1 (»point guard«, sredinski branilec, prvi branilec);
- **krilni branilci** – 2 (»shooting guard«, branilec strelec, visoki branilec, drugi branilec);
- **krilo** – 3 (»small forward«, nizko krilo);
- **krilni center** – 4 (»power forward«, močno krilo, krilni center);
- **center** – 5 (»center«, spodnji ali zgornji center).

2. CILJI IN HIPOTEZE

S pomočjo videoposnetkov tekem v kategorijah starejših dečkov U14 in kadetov U16 ter računalniškega programa Windows Media Player bom zabeležil vsak met na koš. Mete na koš bom razvrstil glede na klasifikacijo metov, ki je bila izdelana posebej za to raziskavo. Dobil bom povprečno pogostost uporabe različnih metov na koš za obe starostni kategoriji. Podatke bom razčlenil tudi glede na tipe igralcev (branilec, krilo in center) in primerjal razlike med njimi.

V svojem diplomskem delu bom iskal odgovore na naslednja vprašanja:

1. Kateri načini metov na koš se najpogosteje uporabljajo pri mladih igralcih?
2. Kateri načini metov na koš se najpogosteje uporabljajo v prehodnih napadih in kateri v postavljenem napadu?
3. Ali obstajajo razlike v strukturi metov med prehodnimi in postavljenimi napadi?
4. Kateri načini metov na koš se najpogosteje uporabljajo na igralnih pozicijah branilca, krila in centra?
5. Ali obstajajo razlike v strukturi metov med igralnimi pozicijami?
6. Ali obstajajo razlike v strukturi metov na koš med starostnima kategorijama U14 in U16?

3. METODE DE LA

Klasifikacija metov na koš, ki je opisana v uvodu, ne ustreza vsem kriterijem naše raziskave, zato smo za potrebe raziskave razvili klasifikacijo, ki jo bom predstavil v nadaljevanju.

3.1. VZOREC SPREMENLJIVK

Za namen raziskave je bila izdelana posebna klasifikacija metov na koš, ki naj bi se pojavljali med videoanalizo tekem igralcev v starostni skupini od 13 do 16 let. Meti so v osnovi razdeljeni na mete z enonožnim in mete s sonožnim odrivom.

1) METI Z ENONOŽNIM ODRIVOM:

- **od spodaj (polaganje):** *prodor z mesta, prodor iz vodenja, po vtekanju (brez vodenja);*
- **od zgoraj (iznad glave):** *prodor z mesta (zabijanje, met), prodor iz vodenja (zabijanje, met), po vtekanju (zabijanje, met);*
- **prek glave (»horog«):** *prodor z mesta, prodor iz vodenja, po vtekanju;*
- **s poudarjenim lokom:** *prodor z mesta, prodor iz vodenja, po vtekanju (brez vodenja);*
- **z obema rokama:** *prodor z mesta (zabijanje, met), prodor iz vodenja (zabijanje, met), po vtekanju – brez vodenja (zabijanje, met);*
- **»tip-in« (met z odbojem):** *z eno roko (zabijanje, met), z obema rokama (zabijanje, met);*
- **»alley-oop«:** *z eno roko (zabijanje, met), z obema rokama (zabijanje, met);*
- **nekonvencionalni (nedefinirani) meti z enonožnim odrivom.**

2) METI S SONOŽNIM ODRIVOM:

- **prek glave (»horog«):**
 - a) s tal in/ali hkrati z odrivom (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); z mesta);*

b) iz skoka (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); z mesta);

➤ **z nizkim izmetom (v višini glave ali nižje):**

a) s tal in/ali hkrati z odzivom (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); z mesta);

b) iz skoka (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); z mesta);

➤ **iznad glave:**

a) s tal in/ali hkrati z odzivom (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo; po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo; z mesta);

b) iz skoka (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo; po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo; z mesta);

➤ **z visokim izmetom (visoko nad glavo):**

a) s tal in/ali hkrati z odzivom (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo; po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo; z mesta);

b) iz skoka (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo; po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo, z mesta);

➤ **izza glave:**

a) s tal in/ali hkrati z odrivom (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); z mesta);

b) iz skoka (po enotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); po dvotaktnem zaustavljanju: po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju); z mesta);

➤ **polaganje** (po zaustavljanju iz vodenja, po zaustavljanju iz teka, po obračanju (pivotiranju), z mesta po skoku za žogo, z mesta po podani žogi);

➤ **zabijanje** (z mesta po podani žogi, z mesta po skoku za žogo, po prodoru z mesta, po prodoru iz vodenja, po vtekanju);

➤ **»tip-in« ali met z odbojem** (z eno roko: zabijanje, met; z obema rokama: zabijanje, met);

➤ **»alley-oop«** (z eno roko: zabijanje, met; z obema rokama: zabijanje, met);

➤ **nekonvencionalni (nedefinirani) meti s sonožnim odrivom.**

Ob zgoraj omenjeni strukturi metov na koš smo v raziskavo vključili tudi naslednje spremenljivke: faza napada, tip obrambe in izid (uspešno ali neuspešno zaključen met na koš).

Faza napada predstavlja, ali je bil napad zaključen po prehodnem napadu ali po postavljenem napadu. Postavljen ali pozicijski napad se igra takrat, ko se nasprotniki pravočasno vrnejo v

obrambo in jo igrajo organizirano. Postavljen napad traja od 10 do 15 sekund (Dežman, 2004). Prehodni ali tranzicijski napad je dejansko kombinacija protinapada in organiziranega pozicijskega napada. Cilj je kaznovati zamudo, neprevidnost ali neprilagodljivost nasprotnika pri vračanju v obrambo (Mahorič, 2015).

Beležili smo tudi, kakšna vrsta obrambe se je igrala ob metu na koš (conska ali osebna). Conska obramba je organizirana, postavljena ali prehodna obramba, s katero branimo določen prostor oziroma površino igrišča (Erčulj, 1999). Osebna ali mož-moža obramba se igra takrat, kadar napadalca z žogo pokriva igralec v obrambni preži med njim in košem. Od njega je oddaljen en korak, roke ima skrčene in dvignjene v višini glave. Ostali obrambni igralci so zadolženi vsak za svojega napadalca (Dežman, 2004). Ker je v starostni kategoriji U14 prepovedano igranje conske obrambe, pri starostni kategoriji U16 pa je conske obrambe zelo malo, se fazi obrambe ne bom posvečal, saj so skoraj vsi meti na koš izvedeni proti osebnim obrambam.

3.2. VZOREC PREIZKUŠANCEV

V starostni kategoriji starejših dečkov U14 (po novem U15) bom analiziral 54 igralcev štirih ekip, ki so sodelovali na zaključnem turnirju državnega prvenstva v sezoni 2012/2013.

Pri kadetih U16 (po novem U17) bom analiziral 47 igralcev štirih ekip, ki so sodelovali na zaključnem turnirju državnega prvenstva v sezoni 2011/2012.

Skupaj bom analiziral deset tekem osmih ekip, in sicer šest tekem v kategoriji starejših dečkov U14 in štiri tekme v kategoriji kadetov U16. Tako bo v vzorec preizkušancev vključen 101 igralec oziroma košarkar. Skupno število metov vključenih v analizo bo 1211. V starostni kategoriji U14 je bilo 731 metov na koš, v starostni kategoriji U16 pa 480 metov na koš.

Košarkarji so bili razdeljeni v tri osnovne tipe: branilci (B), krilni igralci (K) in centri (C). Razdelitev igralcev je takšna, saj v mlajših starostnih kategorijah še ni povsem določeno, na kakšnem položaju igra posamezni igralec. Osnovni tipi igralcev so opisani v poglavju 1.5.

Tabela 1: Povprečno število igralcev po ekipah in starostnih kategorijah in skupni igralni čas.

Ekipa	Št. igralcev	Branilci	Krila	Centri
Union Olimpija A U16	12	3	6	3
Krka U16	12	3	6	3
Geoplan Slovan U16	11	4	4	3
Grosuplje U16	12	3	7	2
Elektro Gorenjska Prodaja A U14	13	3	6	4
Krka A U14	12	5	5	2
Dravograd Koroška A U14	14	3	8	3
Slovan U14	15	3	10	2
SKUPAJ	101	27	52	22
POVPREČJE	12,625	3,375	6,5	2,75
ODSTOTEK	/	26,73 %	51,49 %	21,78 %
ČAS NA PARKETU	/	1584' 59"	1729' 58"	804' 55"

Iz *tabele 1* je razvidno, da je pri mlajših starostnih kategorijah največ branilcev, in sicer kar 51,49 %. Sledijo jim krilni igralci s 26,73 % in centri z 21,78 %. Glede na število igralcev pa največ minut na tekmi igrajo branilci oziroma organizatorji igre.

3.3. VZOREC TEKEM

V starostni kategoriji starejših dečkov U14 sem analiziral šest tekem, ki so bile odigrane na zaključnem turnirju v sezoni 2012/2013 v Dravogradu v športni dvorani ŠPIC D. Sodelujoče ekipe so bile: Dravograd Koroška A, Krka A, Elektro Gorenjska Prodaja A in Slovan. Turnir je potekal tri dni. Igrali so po enojnem točkovnem sistemu, kjer vsako moštvo igra po eno tekmo z drugimi.

Rezultati tekem:

- Elektro Gorenjska Prodaja A : Slovan (51 : 89),
- Dravograd Koroška A : Krka A (58 : 84),
- Slovan : Dravograd Koroška A (79 : 61),
- Krka A : Elektro Gorenjska Prodaja A (73 : 66),

- Elektro Gorenjska Prodaja A : Dravograd Koroška A (87 : 81),
- Krka A : Slovan (88 : 91).

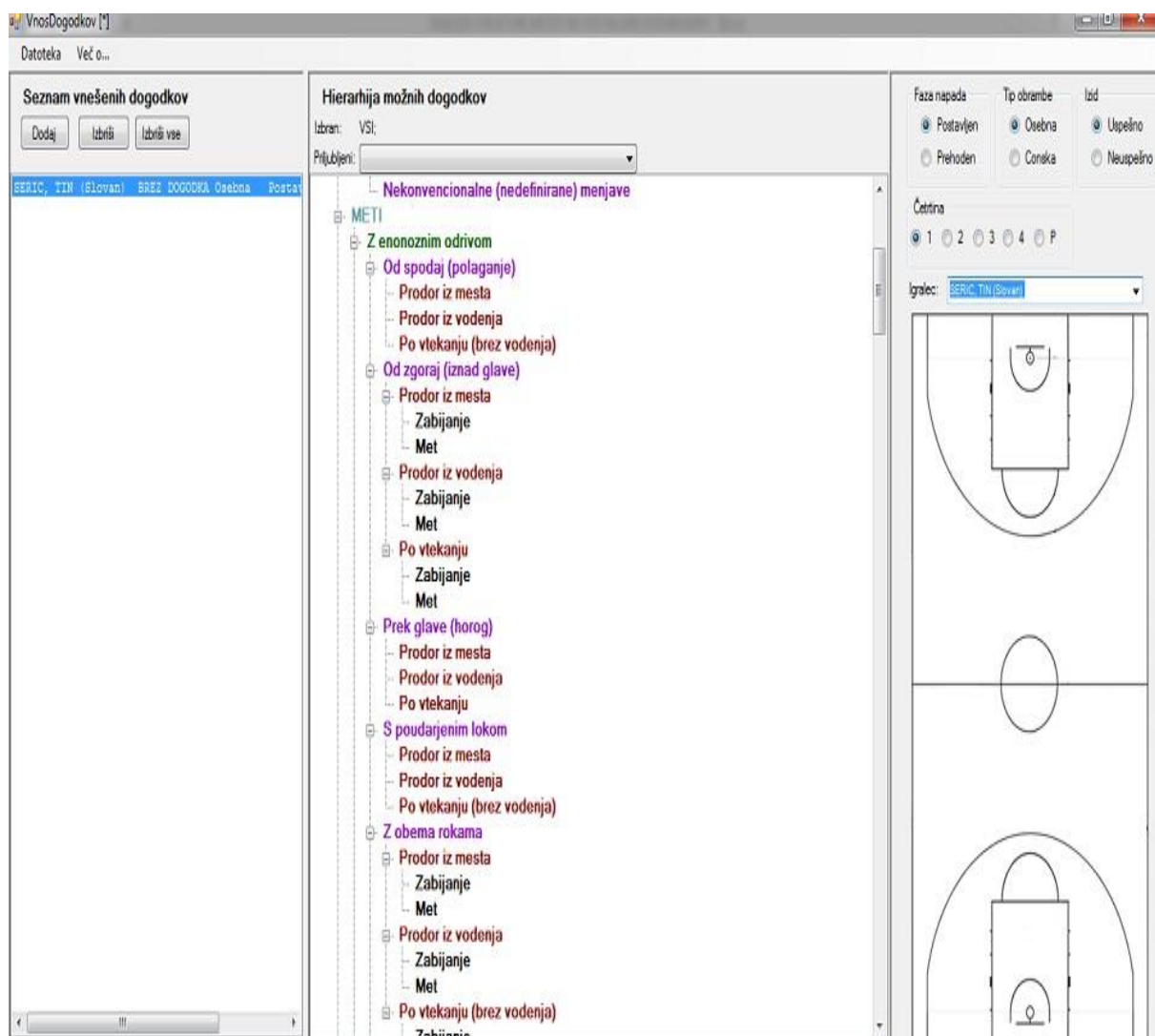
V starostni kategoriji kadetov U16 sem analiziral štiri tekme, ki so bile odigrane na zaključnem turnirju državnega prvenstva v sezoni 2011/2012. Sodelujoče ekipe so bile Krka, Union Olimpija A, Geoplin Slovan in Grosuplje. Tekme so bile odigrane v ŠRC Stožice. Po predhodni uvrstitvi sta bili najprej odigrani polfinalni tekmi, čez dva dni pa še tekma za 3. mesto in finalna tekma.

Rezultati tekem:

- finalna tekma – Krka : Grosuplje (57 : 64);
- tekma za 3. mesto – Union Olimpija A : Geoplin Slovan (60 : 75);
- polfinale – Geoplin Slovan : Grosuplje (66 : 72);
- polfinale – Union Olimpija A : Krka (79 : 82).

3.4. NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Za beleženje podatkov smo uporabili program VnosDogodkov, različica 1.0.0.0 (avtor: Erik Štrumbelj), ki je bil pripravljen posebej za to analizo. Program je v pomoč pri vnosu dogodkov, ki jih beležimo, delo pospeši in omogoča večjo sistematičnost. Klasifikacija dogodkov je poljubna, naloži pa jo iz ločene datoteke »*hierarhija.txt*«. Ob klasificiranju dogodka lahko beležimo še lokacijo, uspešnost in izvajalca dogodka, zaporedno četrtino tekme, fazo napada ter tip obrambe, proti kateri je ekipa napadala. Vnesene dogodke lahko shranimo v obliki, primerni za nadaljnjo statistično obdelavo. Program je v celoti napisan v programskem jeziku Microsoft Visual C++ in je sestavljen iz zagonske datoteke »*VnosDogodkov.exe*« in datoteke »*hierarhija.txt*«. Če je prisotna datoteka »*igralci.txt*«, jo program prebere in samodejno naloži imena igralcev, kar olajša delo pri izbiri izvajalca dogodka. Tekme sem si ogledal s pomočjo računalniškega programa Windows Media Player.



Slika 5: Program za beleženje podatkov (osebni arhiv).

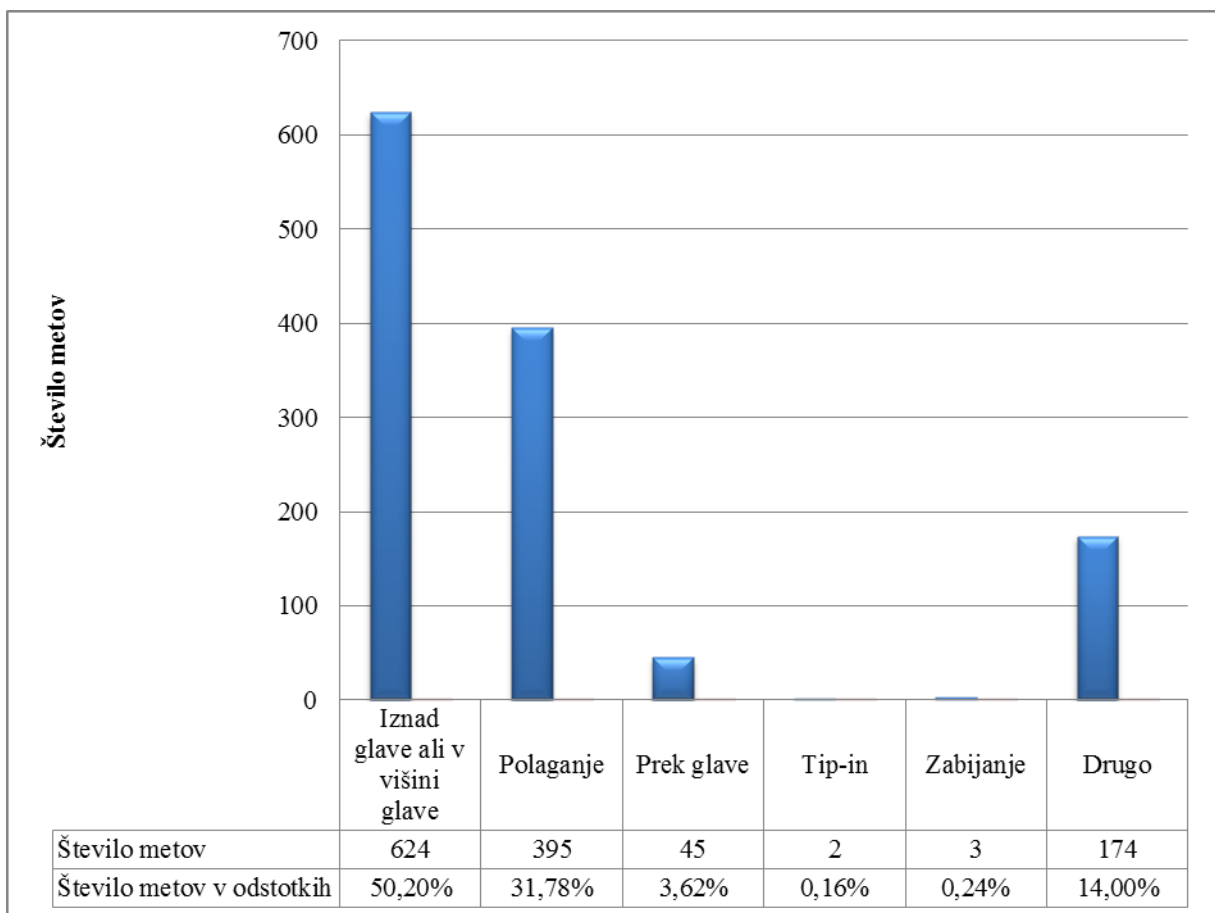
3.5. NAČIN OBDELAVE PODATKOV

Za analizo vnesenih podatkov smo uporabili programa Microsoft Excel in IBM SPSS Statistics, različica 20. Rezultate smo dobili tako, da smo podatke obdelali z vrtilnimi tabelami v programu Microsoft Excel.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

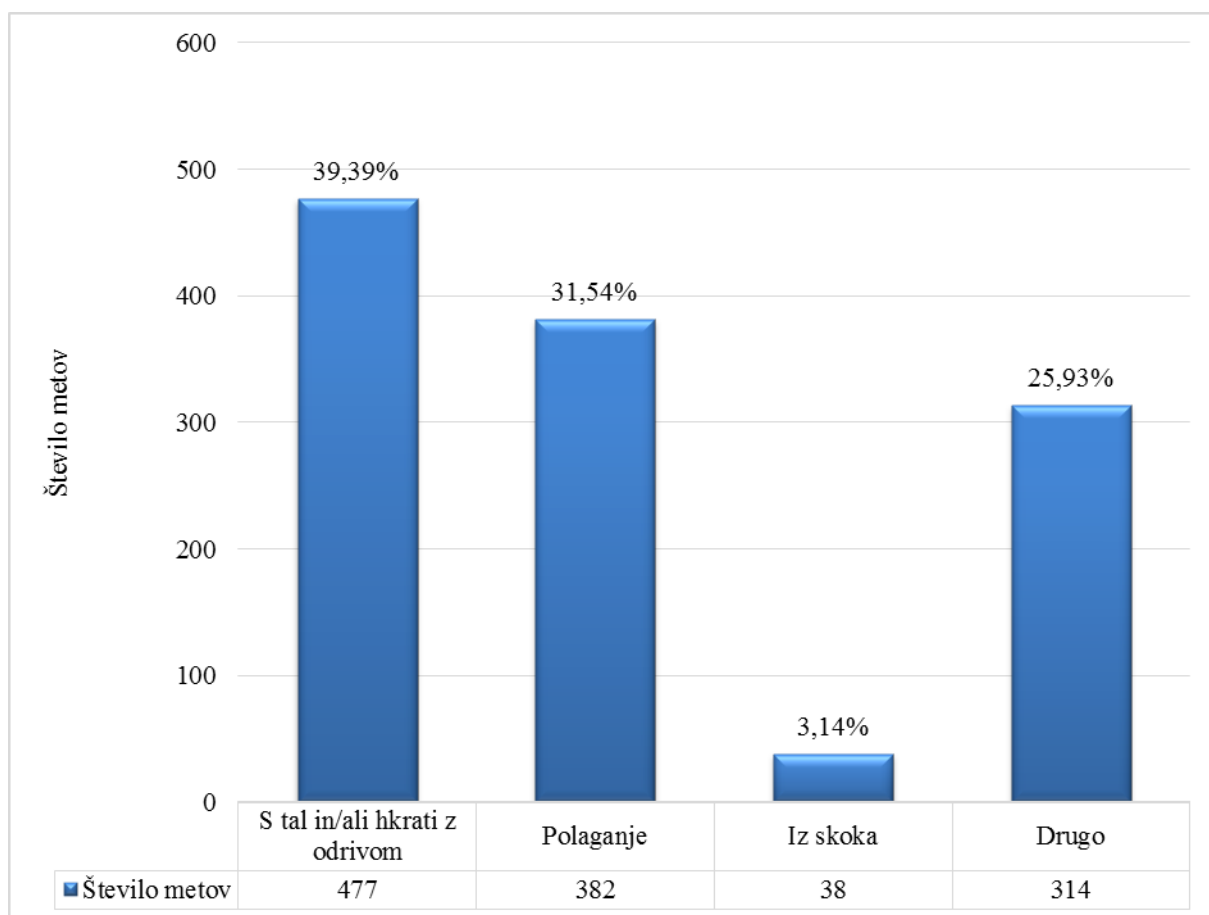
Rezultati kažejo, da je največkrat uporabljen met na koš met iznad glave ali v višini glave in sicer s tal in/ali hkrati z odzivom, kar je verjetno posledica manjše moči v rokah igralcev (v primerjavi z odraslimi košarkarji). V članski košarki prevladuje met iz skoka, ki pa je za igralce v starostni skupini od 13 do 16 let še prezahteven za izvedbo. Drugi najpogosteje uporabljen met je met od spodaj (s polaganjem). Vsi ostali meti so redkeje v uporabi, zato bom podrobneje analiziral met s tal in/ali hkrati z odzivom ter met od spodaj (s polaganjem).

4.1. STUKTURA METOV NA KOŠ MLADIH KOŠARKARJEV



Slika 6: Struktura metov na koš mladih košarkarjev.

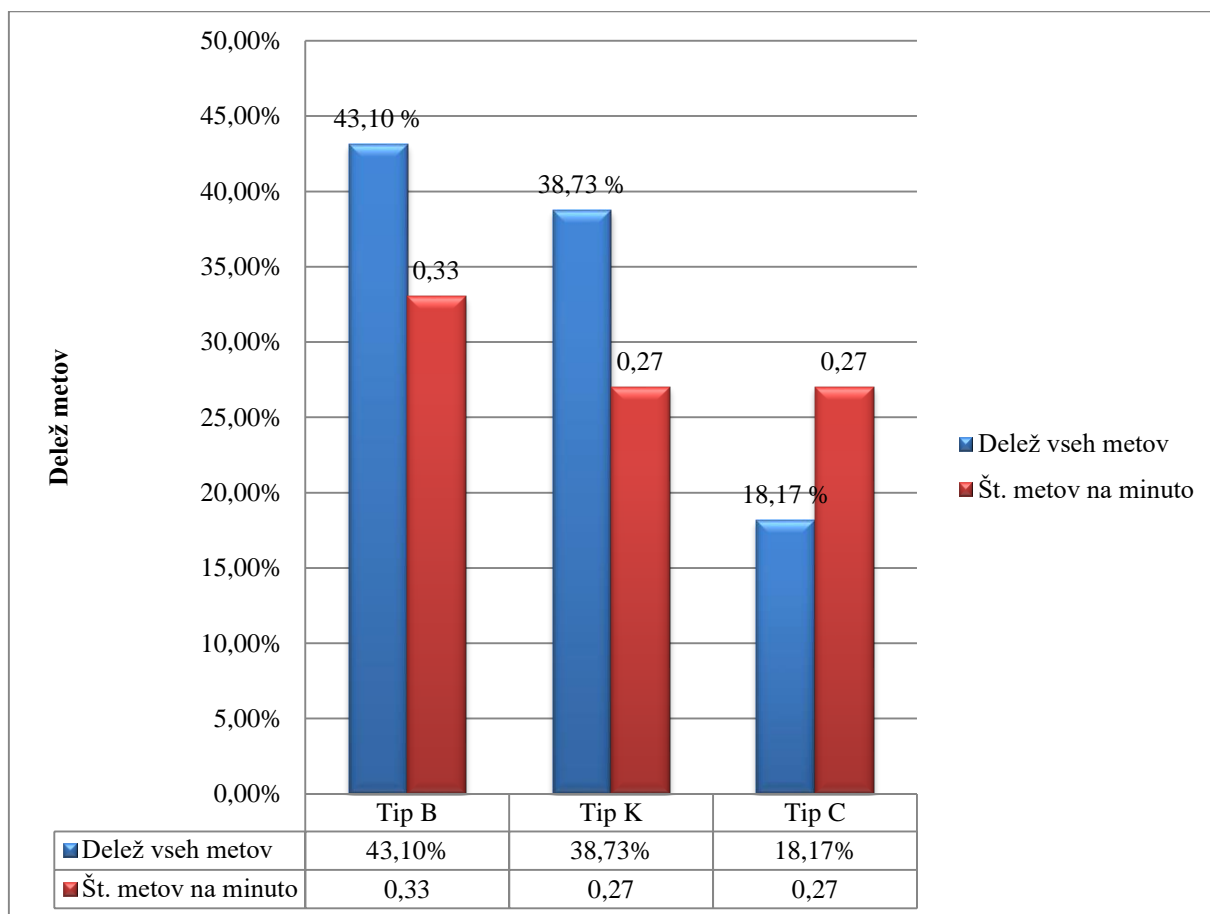
Kot prikazuje *slika 6*, je več kot polovica metov na koš iznad glave ali v višini glave (50,20 %). Sem spadajo met iz skoka in met s tal in/ali hkrati z odzivom. Sledijo meti s polaganjem (z enonožnim in sonožnim odzivom), ki jih je 31,78 %. Vsi ostali meti so v uporabi redkeje.



Slika 7: Struktura metov na koš mladih košarkarjev podrobneje.

Kot vidimo na *sliki 7*, je pri mladih košarkarjih največ metov s tal in/ali hkrati z odzivom (39,39 %). Sledijo meti s polaganjem (31,54 %). Zanimivo je, da met iz skoka predstavlja zelo majhen delež, in sicer 3,14 %, kar je posledica manjše moči v rokah pri mladih igralcih, tako imenovani »skok šut« pa je prezahteven, da bi ga izvajali.

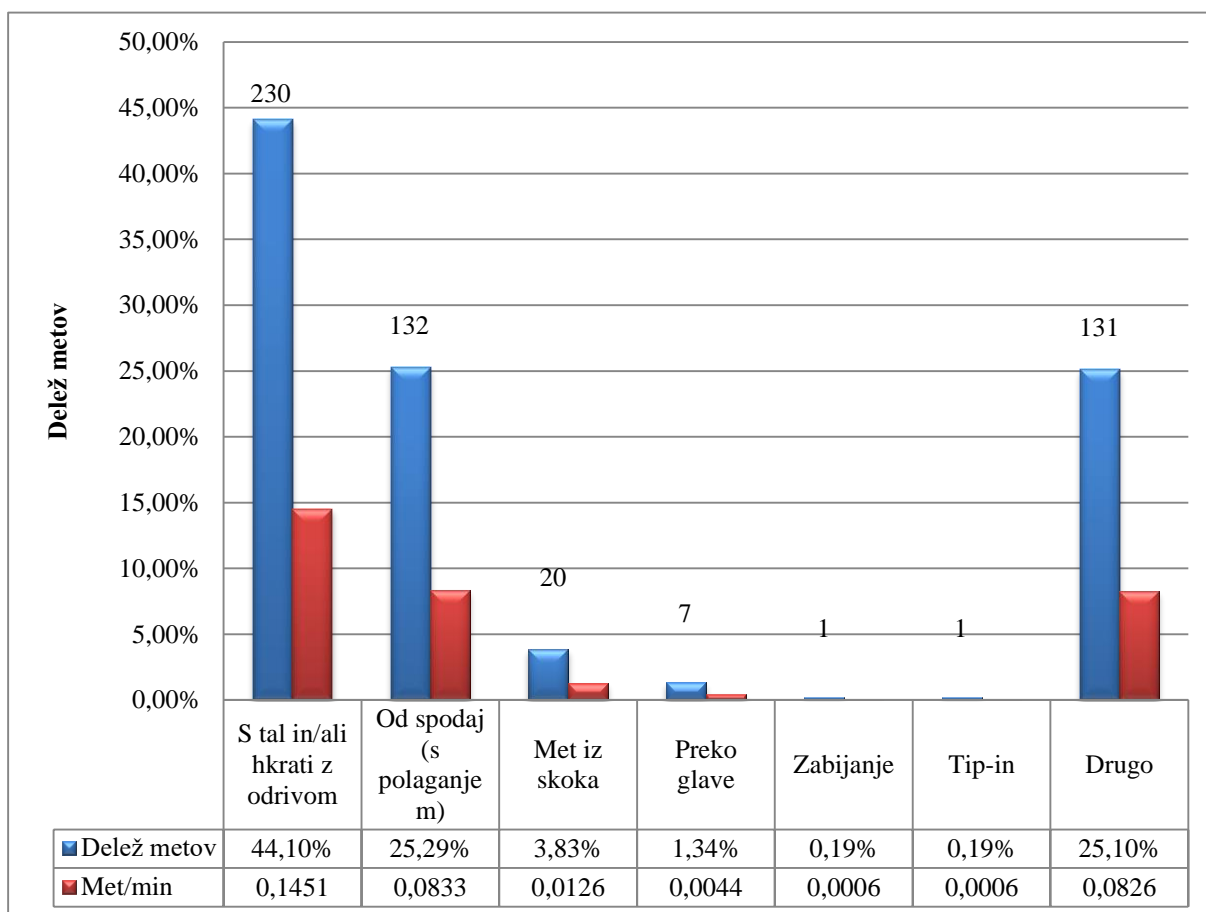
4.1.1. Deleži in pogostost metov pri posameznem tipu igralcev



Slika 8: Deleži in pogostost metov pri posameznem tipu igralca.

V košarki obstajajo različni tipi igralcev. Osnovna delitev igralcev je na branilce (B), krilne igralce (K) in centre (C). Kot prikazuje zgornja slika, največ metov na koš izvedejo branilci, sledijo jim krilni igralci, najmanj metov pa izvedejo centri. Pri tem moramo upoštevati tudi število igralcev pri posameznem tipu, ki so bili vključeni v analizo. Največ je bilo krilnih igralcev (52 košarkarjev), sledili so jim branilci (27 košarkarjev) in centri (22 košarkarjev). V analizo smo vključili tudi igralni čas in število minut, ki jih posamezni tipi igralcev preživijo na parketu. Zanimivo je, da se število metov na minuto pri posameznem tipu ne razlikuje veliko. Branilci sicer vržejo 0,33 meta na minuto, vendar krilni igralci in centri ne zaostajajo veliko, le za 0,05 meta na minuto, kar je skoraj zanemarljivo. Na podlagi vseh teh podatkov lahko sklepamo, da na parketu največ časa preživijo branilci, kar posledično pomeni, da tudi največkrat vržejo na koš.

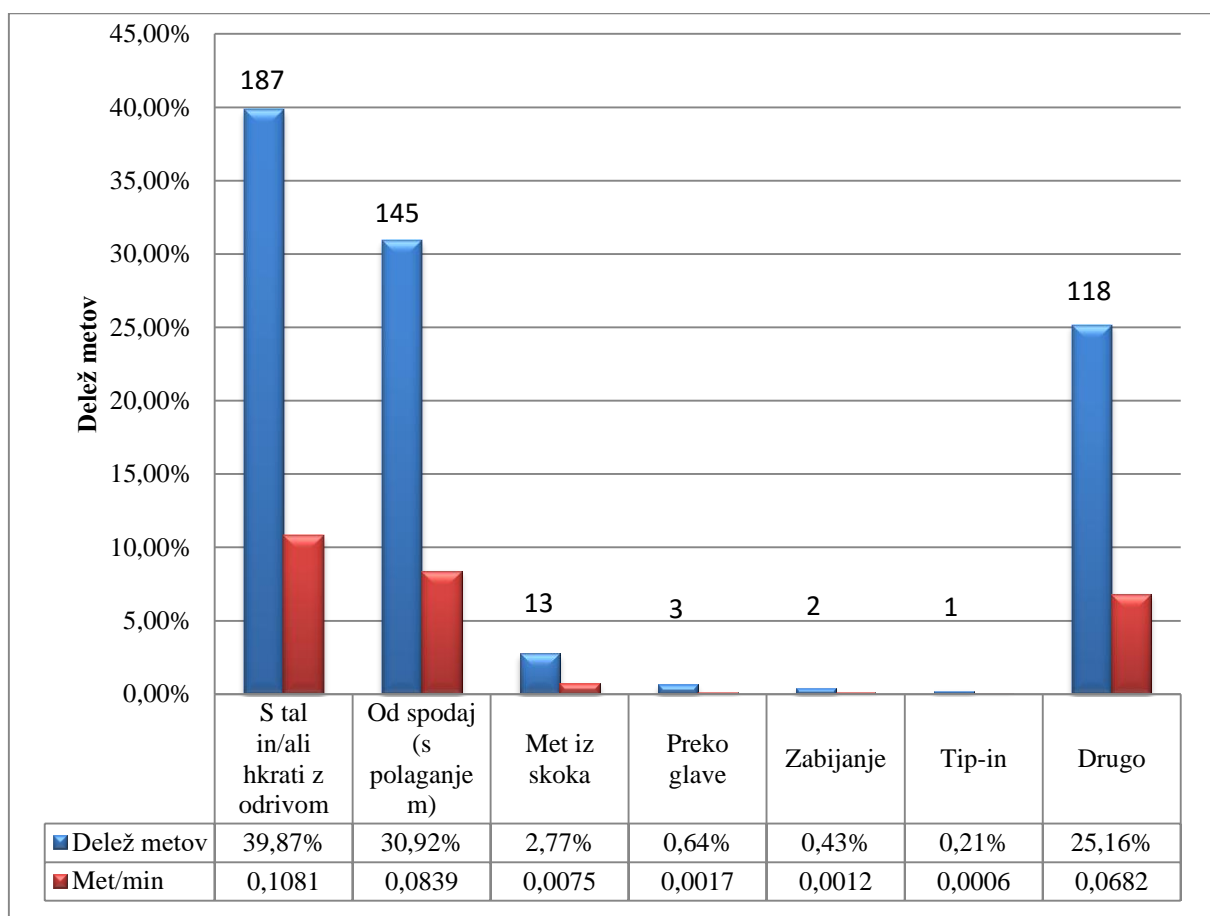
4.1.2. Deleži in število metov na koš vseh branilcev (B)



Slika 9: Deleži in število metov na koš vseh branilcev.

Pri branilcih je največkrat uporabljen met na koš met s tal in/ali hkrati z odrivom. Teh metov je 230 od skupno 522. Sledi met od spodaj (s polaganjem) s 25,29 %. V kategorijo *Drugo* spadajo meti, ki jih ni bilo možno definirati glede na uporabljeno klasifikacijo metov. Takih metov je 131. Branilci so organizatorji igre in prav ti največkrat mečejo na koš od daleč. Ker pa v teh letih še nimajo razvite moči, ki je potrebna za met iz skoka, mečejo s tal in/ali hkrati z odrivom. Če upoštevamo igralni čas oziroma število minut, ki so jih branilci preživeli na parketu, v povprečju vržejo s tal in/ali hkrati z odrivom 0,1451-krat na minuto. Sledi met od spodaj (s polaganjem), ki ga uporabljajo 0,0833-krat na minuto.

4.1.3. Deleži in število metov na koš vseh krilnih igralcev (K)

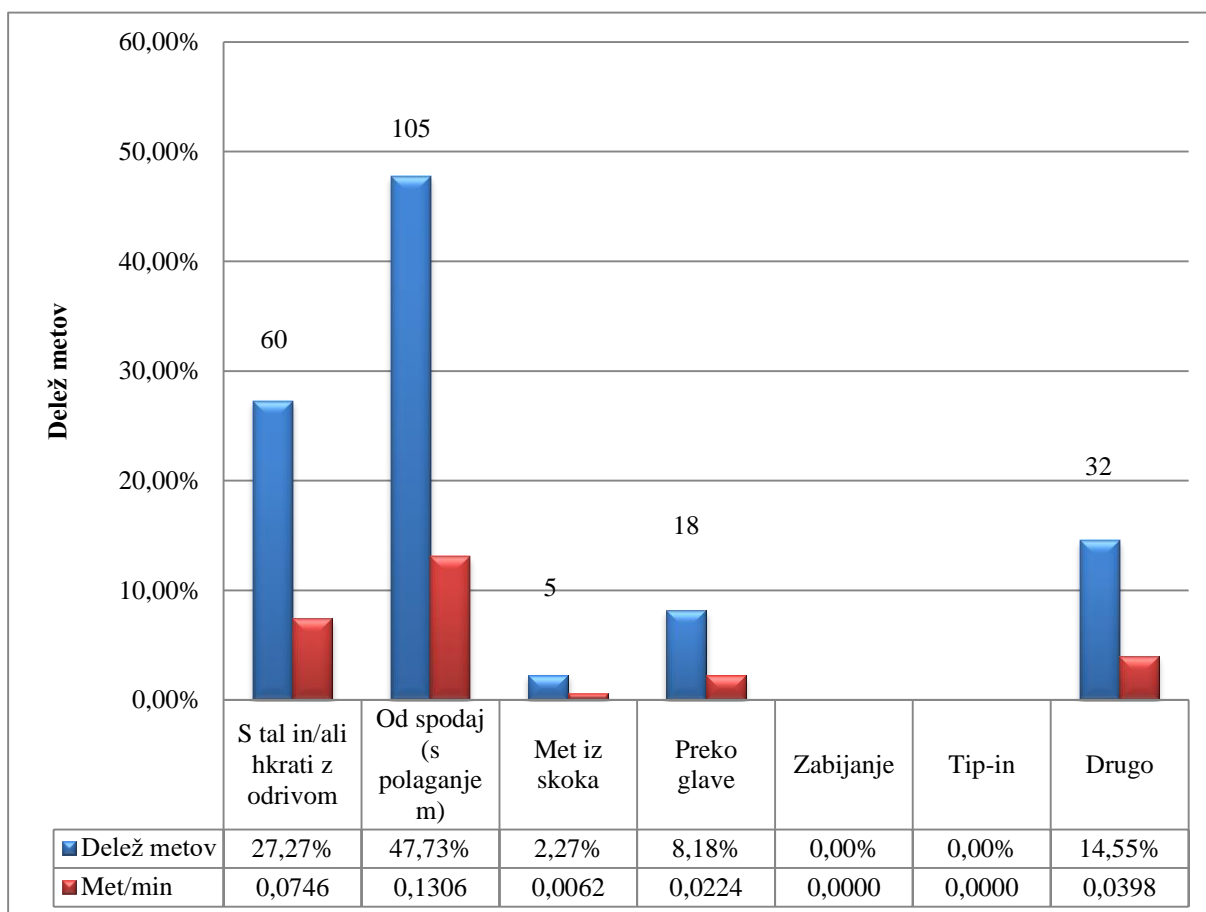


Slika 10: Deleži in število metov na koš vseh krilnih igralcev.

Pri branilcih in krilnih igralcih je torej največkrat uporabljen met na koš met s tal in/ali hkrati z odrivom. Če upoštevamo še igralni čas, da igralec igra celotno tekmo (40 minut), vrže na koš s tal in/ali hkrati z odrivom v povprečju 4,3-krat na tekmo, kar jih glede na igralni čas uvršča na drugo mesto. Pri tem metu so pred njimi branilci, ki vržejo v povprečju 5,8-krat na tekmo. Za njimi pa so centri, ki vržejo 3-krat na tekmo.

Na drugem mestu je met od spodaj (s polaganjem), ki je bil uporabljen 145-krat in predstavlja 30,92 % vseh metov krilnih igralcev, ki jih je bilo 469. Pri metu od spodaj so po uporabi glede na minutažo na drugem mestu, za centri in pred branilci.

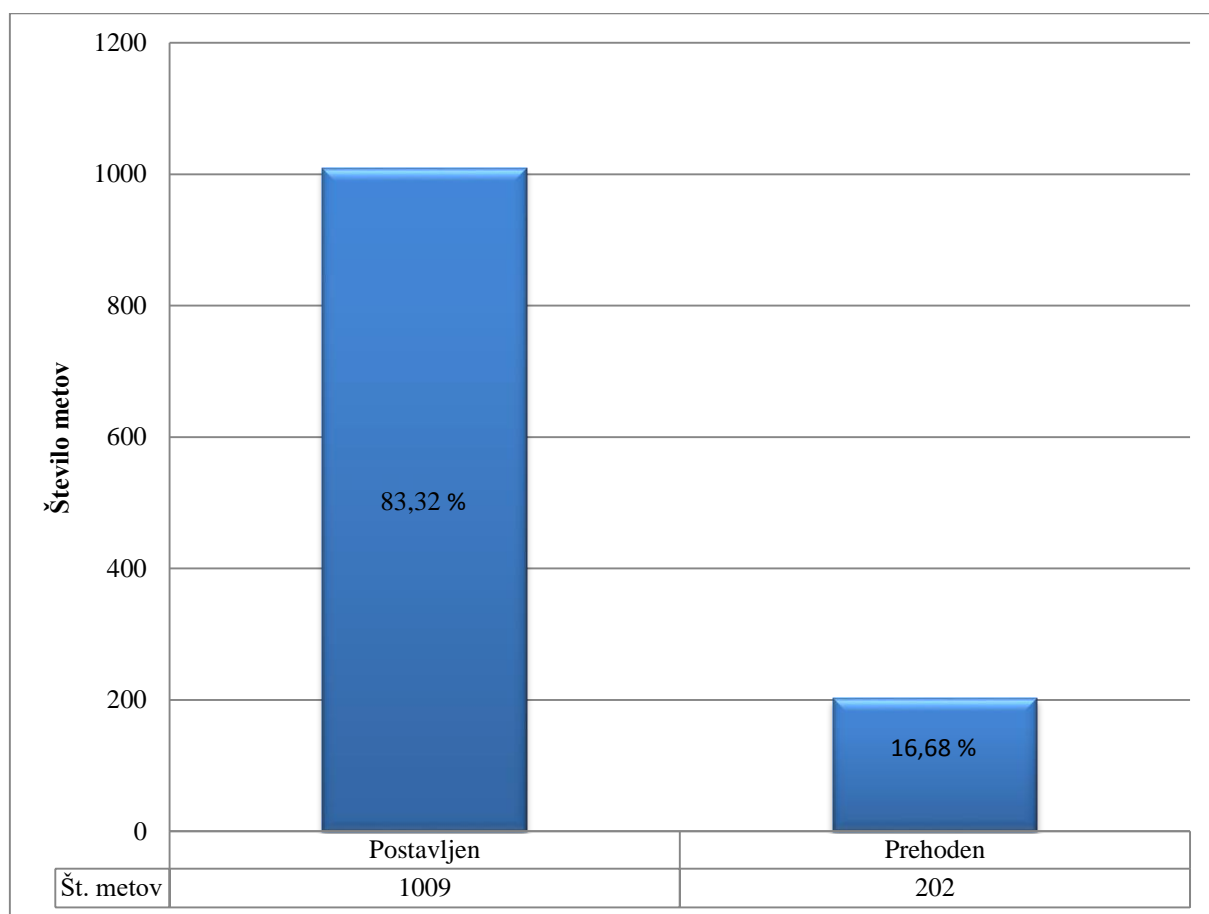
4.1.4. Deleži in število metov na koš vseh centrov (C)



Slika 11: Deleži in število metov na koš centrov.

Zanimivo je, da centri največkrat vržejo na koš od spodaj (s polaganjem), kar predstavlja skoraj polovico vseh metov na koš. Sledi met s tal in/ali hkrati z odzivom s 27,27 %. Na tretjem mestu je met preko glave z 8,18 %. Če upoštevamo igralni čas, da igralec igra celotno tekmo (40 minut), uporabi met od spodaj (s polaganjem) 5,2-krat na tekmo. Podatki kažejo, da je met od spodaj (s polaganjem) najpogostejši met na koš pri centrih, pri krilnih igralcih je na drugem mestu, na zadnjem mestu pa pri branilcih.

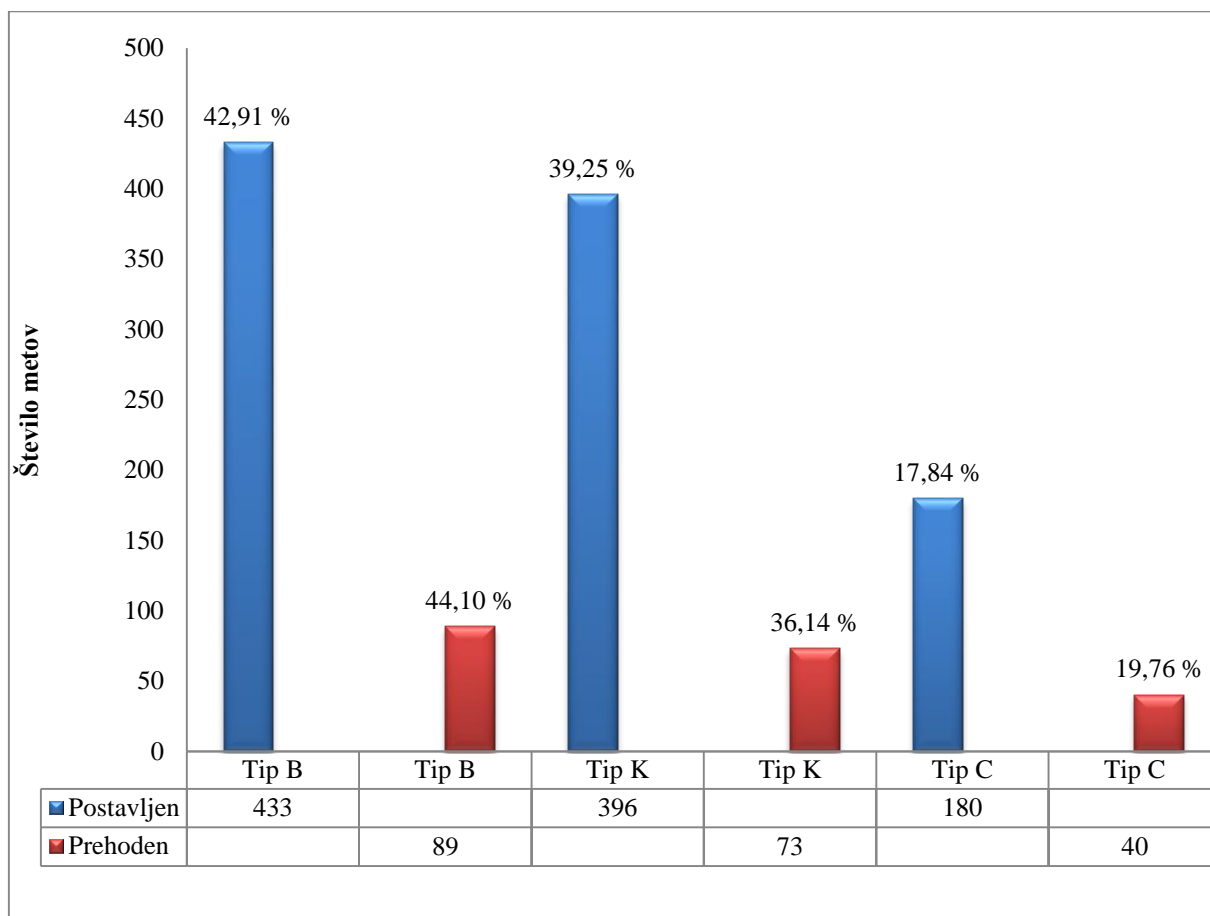
4.2. STRUKTURA METOV NA KOŠ V POSTAVLJENIH IN PREHODNIH NAPADIH



Slika 12: Število in delež metov na koš glede na fazo napada.

Na *sliki 12* vidimo, da prevladujejo meti pri postavljenem napadu, saj predstavljajo kar 83,32 % vseh metov. Ne smemo pa zanemariti prehodnih napadov, saj je skoraj vsak šesti met izveden iz prehodnega napada, in če je uspešno izveden, predstavlja pomemben delež doseženih točk na tekmi.

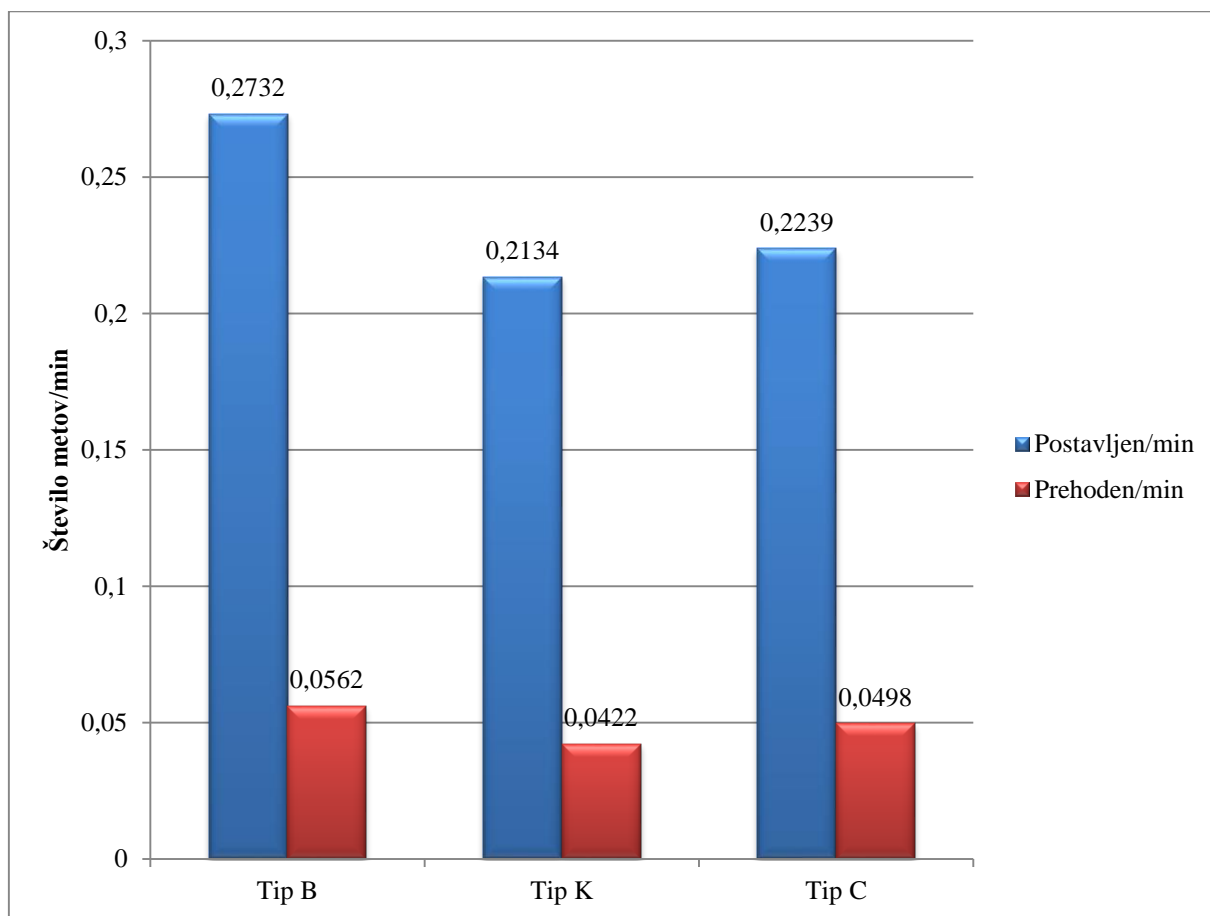
4.2.1. Deleži in število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada



Slika 13: Deleži in število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada.

Največ metov pri postavljenih napadih izvedejo branilci (B), sledijo jim krilni igralci (K) in nato centri (C). Največji delež prehodnih napadov zaključijo branilci (44,10 %), najmanjši delež pa centri (19,76 %). Takšni rezultati so pričakovani, saj že v praksi opazimo, da hitri igralci (branilci in krilni igralci) zaključijo večino protinapadov, počasnejši (centri) pa jih zaključijo le redko.

4.2.2. Število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada in minutažo

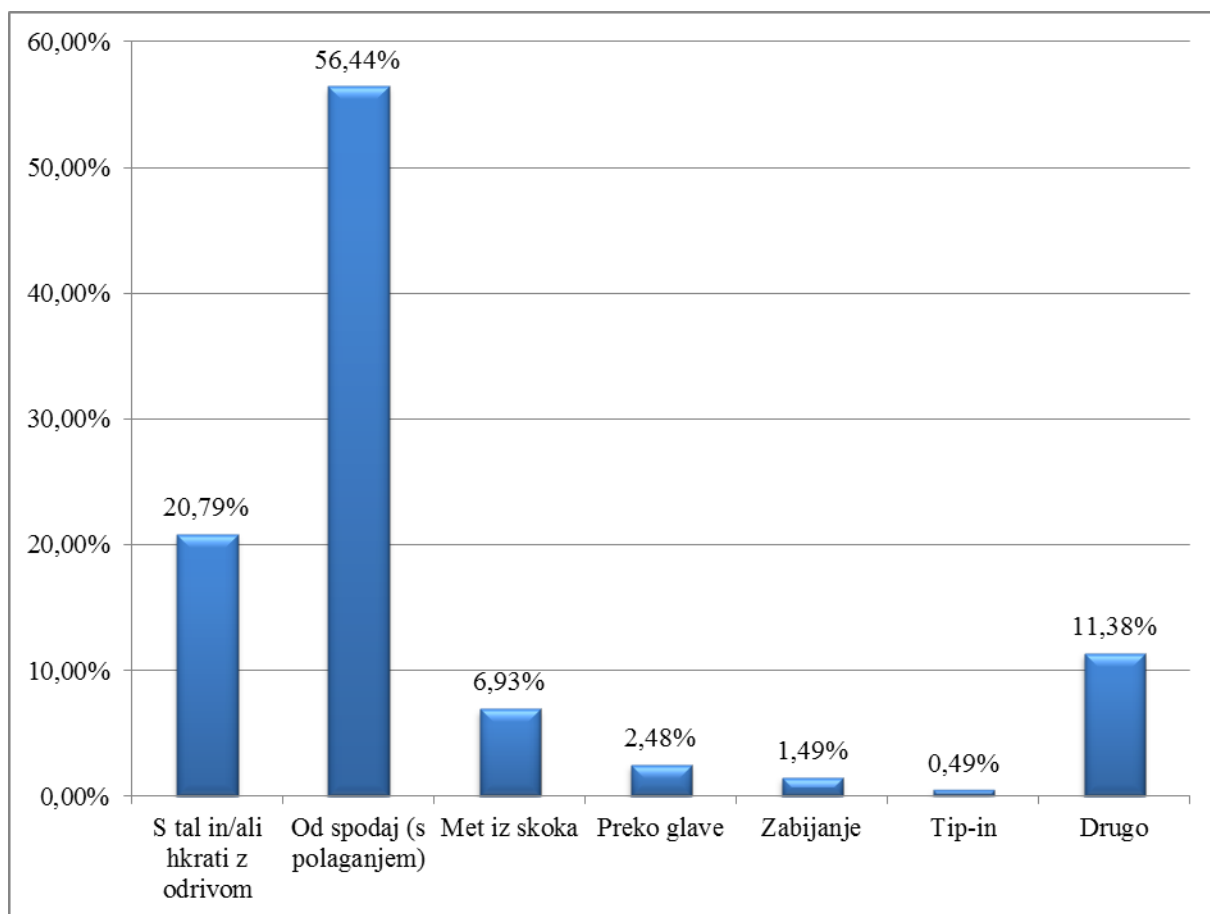


Slika 14: Število metov pri tipih igralcev glede na fazo napada in minutažo.

Število metov pri postavljenem napadu glede na minutažo je primerljivo s tistim na *sliki 13*. Največ metov izvedejo branilci (B) z 0,2732 meta na minuto, sledijo jim krilni igralci (K) z 0,2134 meta na minuto in centri (C) z 0,2239 meta na minuto.

Razlike pa se pokažejo pri zaključku prehodnih napadov, kjer so glede na minutažo na drugem mestu centri in na zadnjem krilni igralci, a te razlike so minimalne.

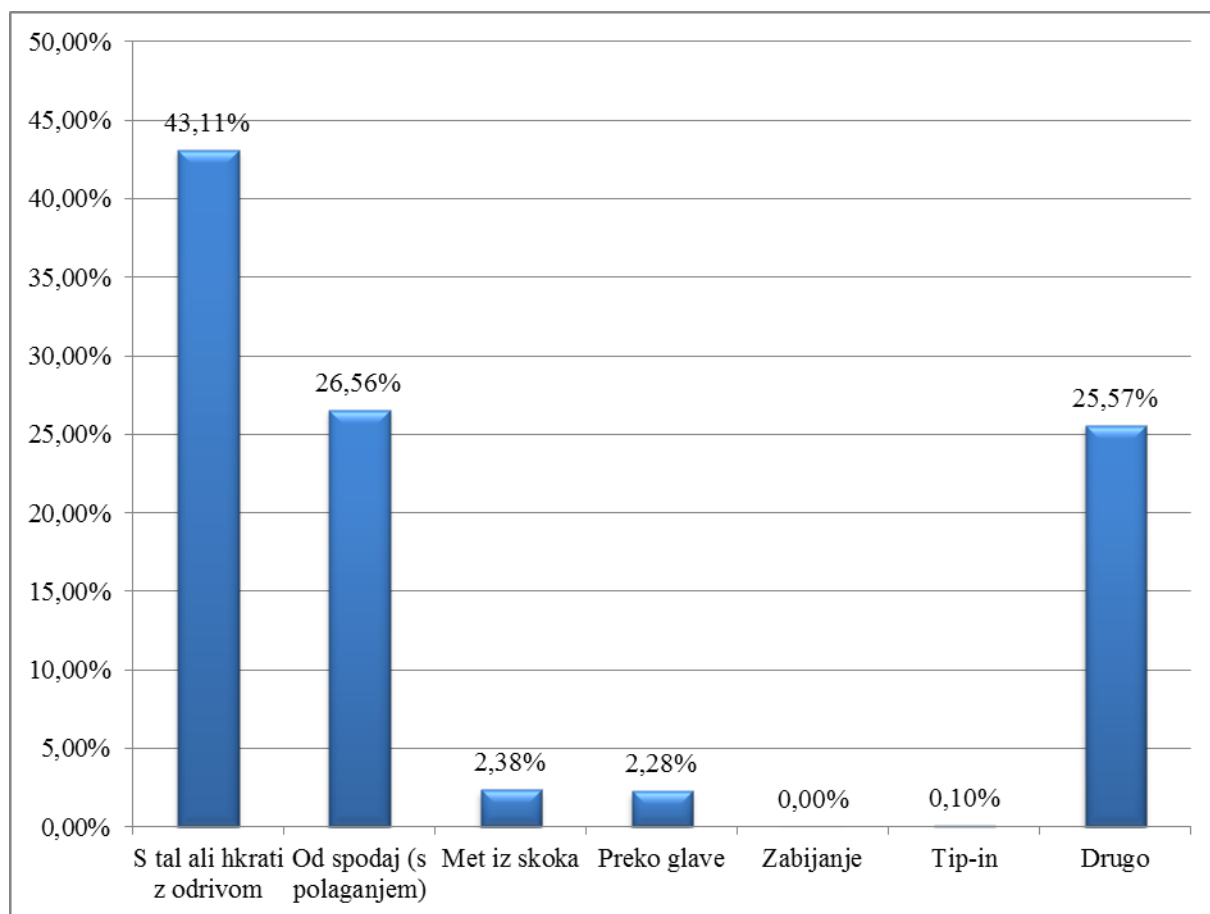
4.2.3. Prehodni napadi



Slika 15: Deleži uporabe metov na koš pri prehodnih napadih.

Po pričakovanju je največji delež (56,44 %) prehodnih napadov zaključenih z metom od spodaj (s polaganjem). Na drugem mestu je met s tal in/ali hkrati z odzivom (20,79 %). Vsi ostali meti so zelo malo v uporabi. V kategorijo *Drugo* spadajo vsi meti, ki jih glede na klasifikacijo ni bilo mogoče uvrstiti v nobeno kategorijo metov.

4.2.4. Postavljeni napadi

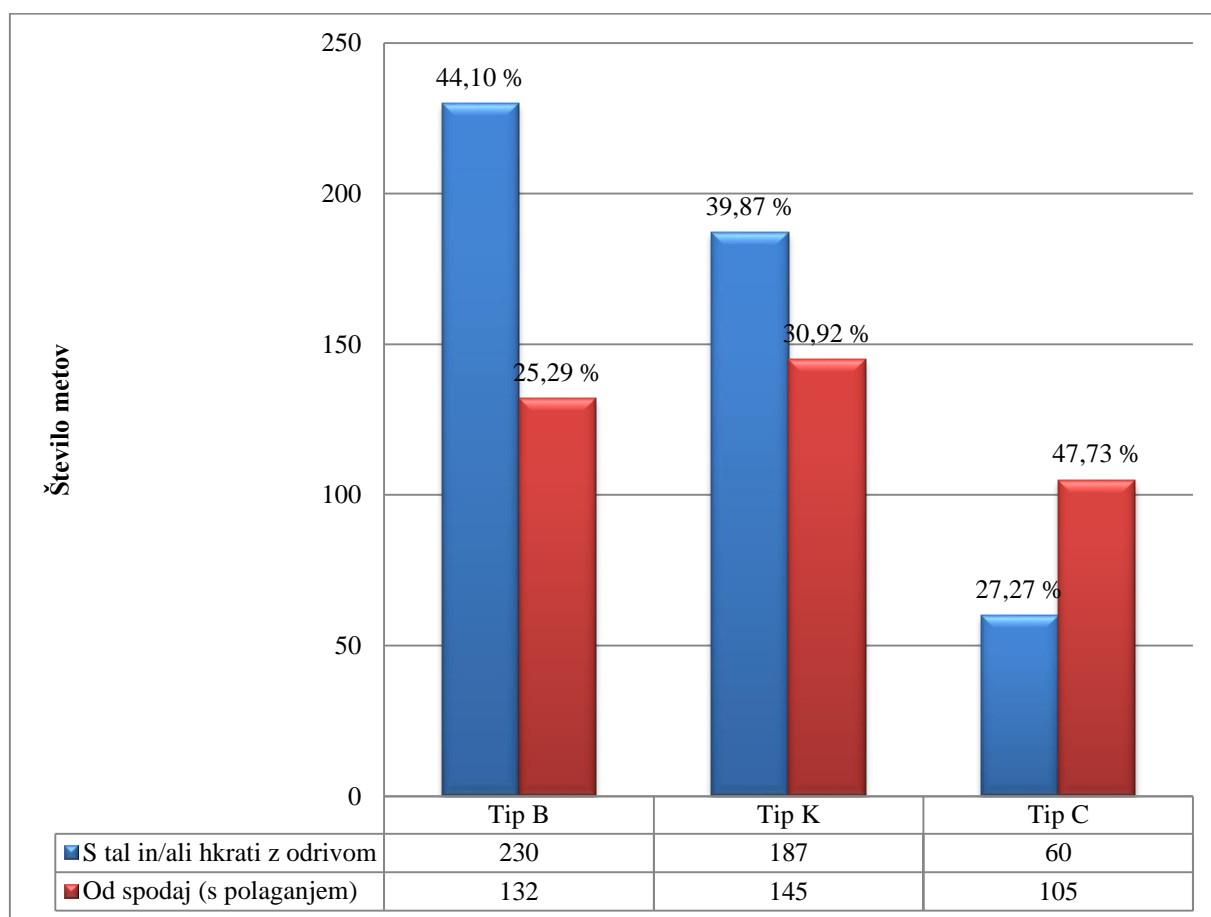


Slika 16: Deleži uporabe metov na koš pri postavljenih napadih.

Največ postavljenih napadov je zaključenih z metom s tal in/ali hkrati z odzivom (43,11 %). Na drugem mestu je met od spodaj (s polaganjem) s 26,56 %. Ostalih metov je zelo malo oziroma skoraj nič. Le meti v kategoriji *Drugo* nekoliko izstopajo s 25,57 %, vendar so to vsi nedefinirani meti, ki jih je pri mlajših igralcih kar precej, saj se njihov met z razvojem še precej spreminja.

4.3. PODROBNEJŠA ANALIZA DVEH NAJPOGOSTEJE UPORABLJENIH METOV

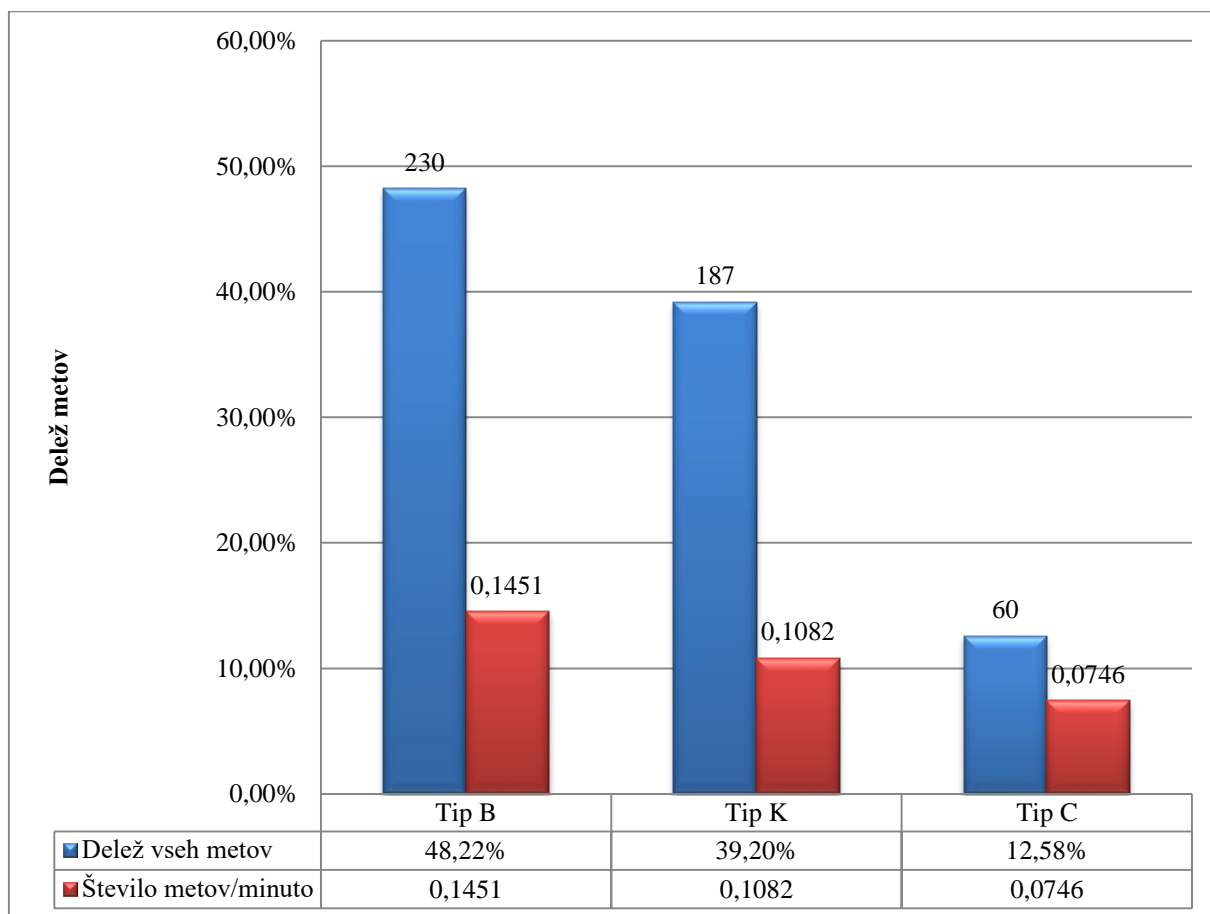
V dosedANJI analizi se je pokazalo, da je največkrat uporabljen met pri mladih igralcih met s tal in/ali hkrati z odzivom. Od skupno 1211 metov na koš je bil uporabljen kar 477-krat. Drugi najpogostejši met je met od spodaj (s polaganjem), ki je bil uporabljen 382-krat. Ostali meti so bili precej manj v uporabi, zato sem bomo v nadaljnji analizi podrobneje posvetili tema dvema metoma na koš.



Slika 17: Met s tal in/ali hkrati z odzivom in met od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev.

Na *sliki 17* lahko vidimo, da je met s tal in/ali hkrati z odzivom največkrat uporabljen pri branilcih (B) in najmanj pri centrih (C). Met od spodaj (s polaganjem) pa največkrat uporabljajo krilni igralci. Zanimivo je tudi, da centri večkrat vržejo na koš od spodaj (s polaganjem) kot pa s tal in/ali hkrati z odzivom. Eden izmed razlogov je, da mečejo v bližini koša.

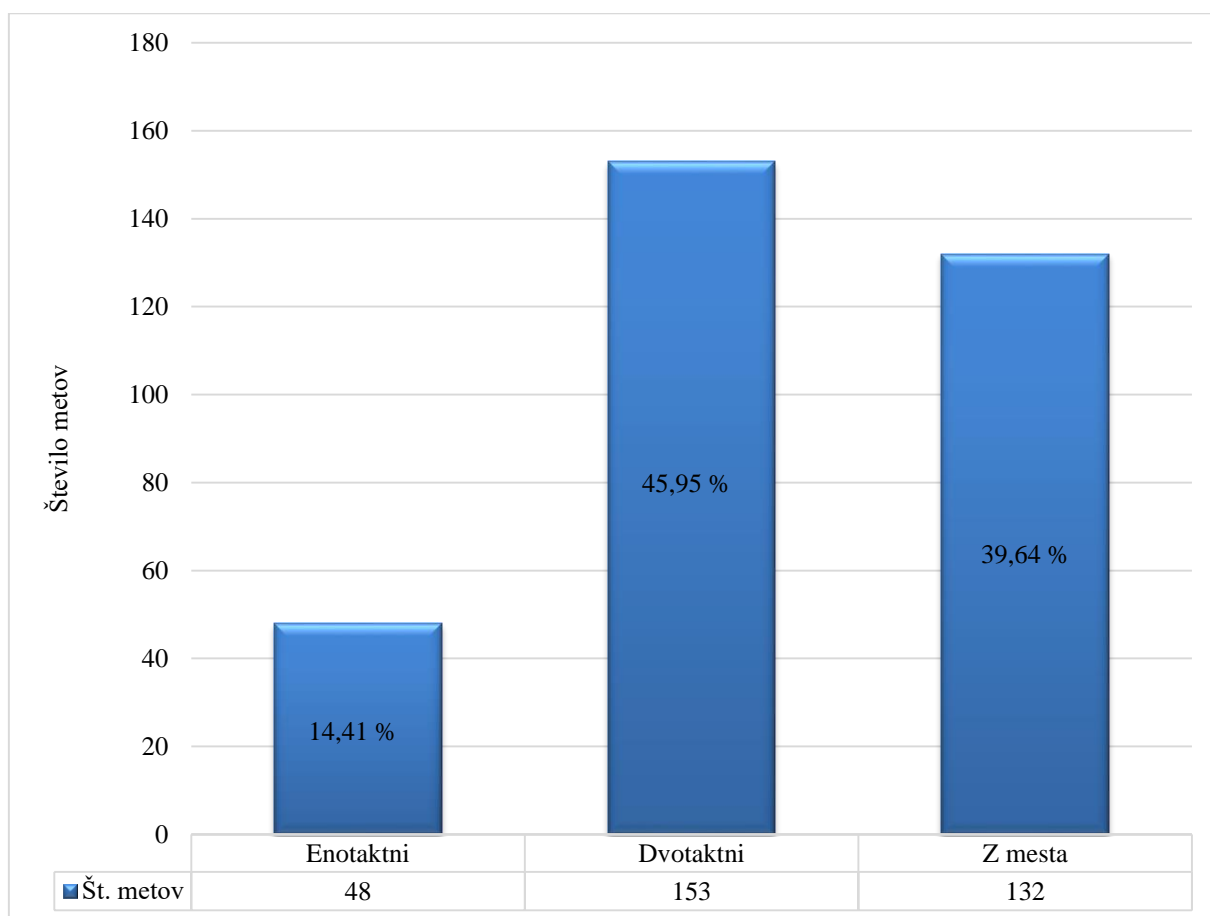
4.3.1. MET S TAL IN/ALI HKRATI Z ODRIVOM



Slika 18: Met s tal in/ali hkrati z odzivom pri tipih igralcev in minutaži.

Ob upoštevanju igralnega časa, kjer igralec igra celotno tekmo (40 minut), branilci (B) vržejo na koš s tal in/ali hkrati z odzivom 5,8-krat, krilni igralci (K) 4,3-krat in centri (C) 3-krat na tekmo.

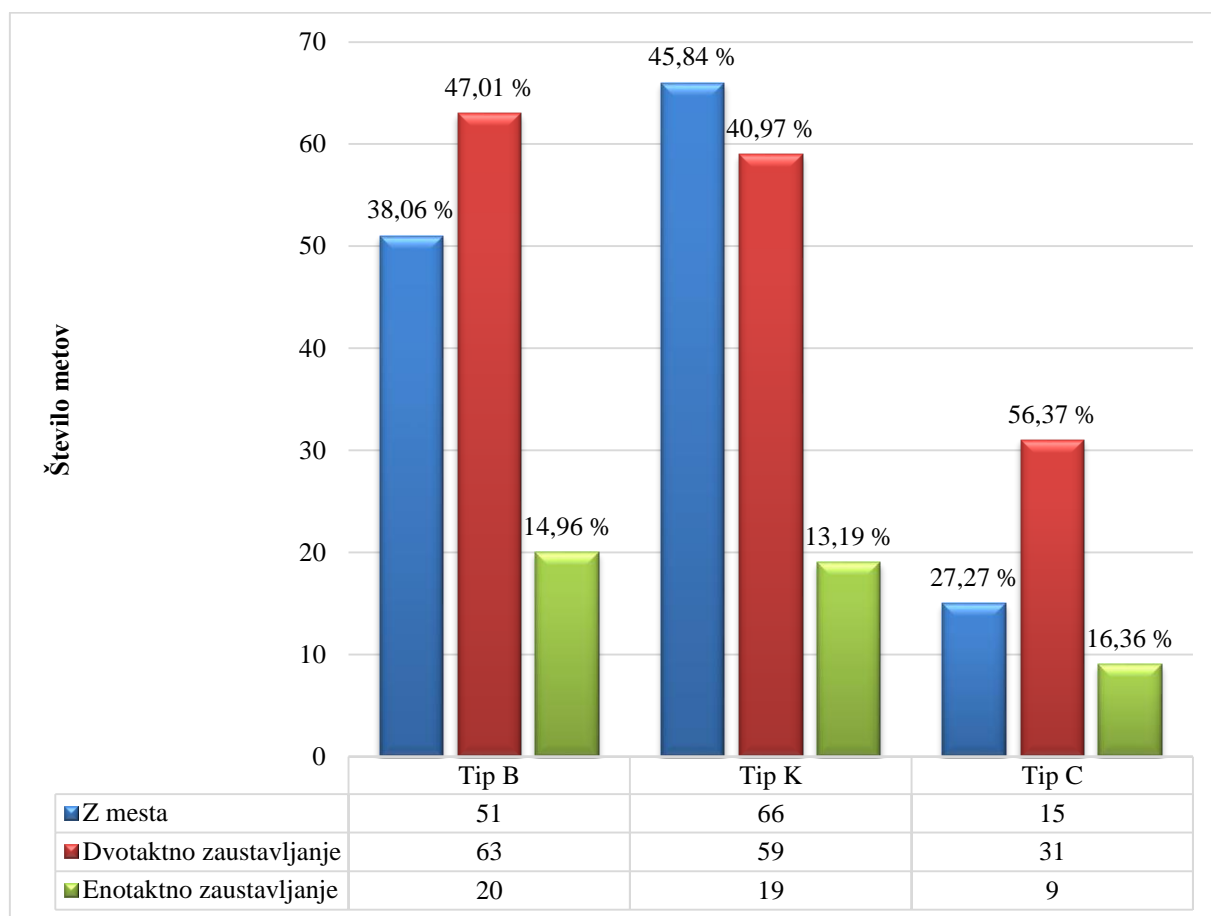
4.3.1.1. Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na zaustavljanje po opravljenem gibanju



Slika 19: Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na zaustavljanje po opravljenem gibanju.

S slike 19 je razvidno, da je največ metov s tal in/ali hkrati z odzivom izvedenih po dvotaktnem zaustavljanju (45,95 %). Sledijo meti z mesta, ki jih je 39,64 %. Najmanj metov s tal in/ali hkrati z odzivom je izvedenih po enotaktnem zaustavljanju (14,41 %).

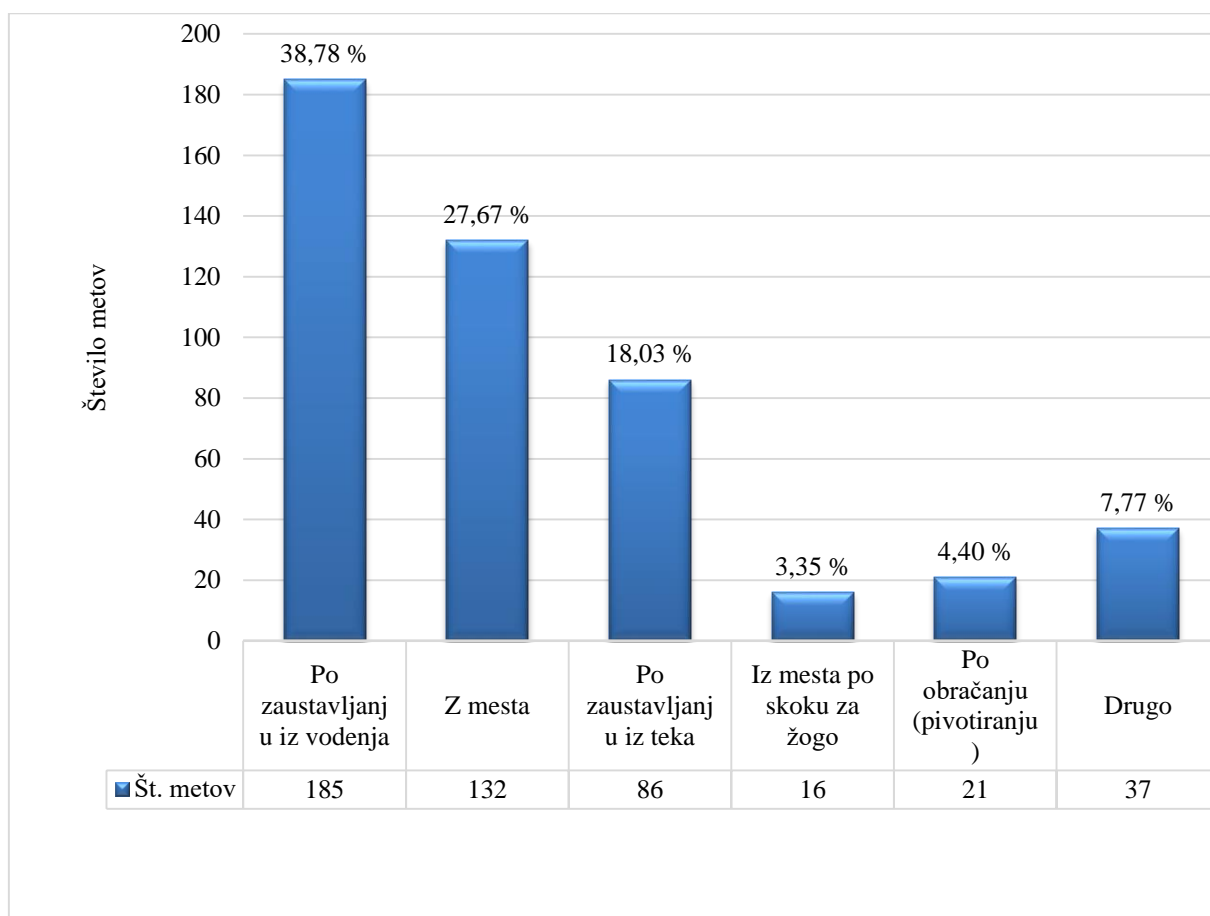
4.3.1.2. Deleži in število uporabe različnih zaustavljanj pri metu s tal in/ali hkrati z odzivom pri tipih igralcev



Slika 20: Deleži in število uporabe zaustavljanj pri metu s tal in/ali hkrati z odzivom pri tipih igralcev.

Pri branilcih (B) in centrih (C) je največkrat izveden met po dvotaktnem zaustavljanju. Krilni igralci (K) največkrat izvajajo met z mesta, medtem ko je met po dvotaktnem zaustavljanju na drugem mestu. Vsi tipi igralcev (branilec, krilo, center) najmanj uporabljajo met po enotaktnem zaustavljanju.

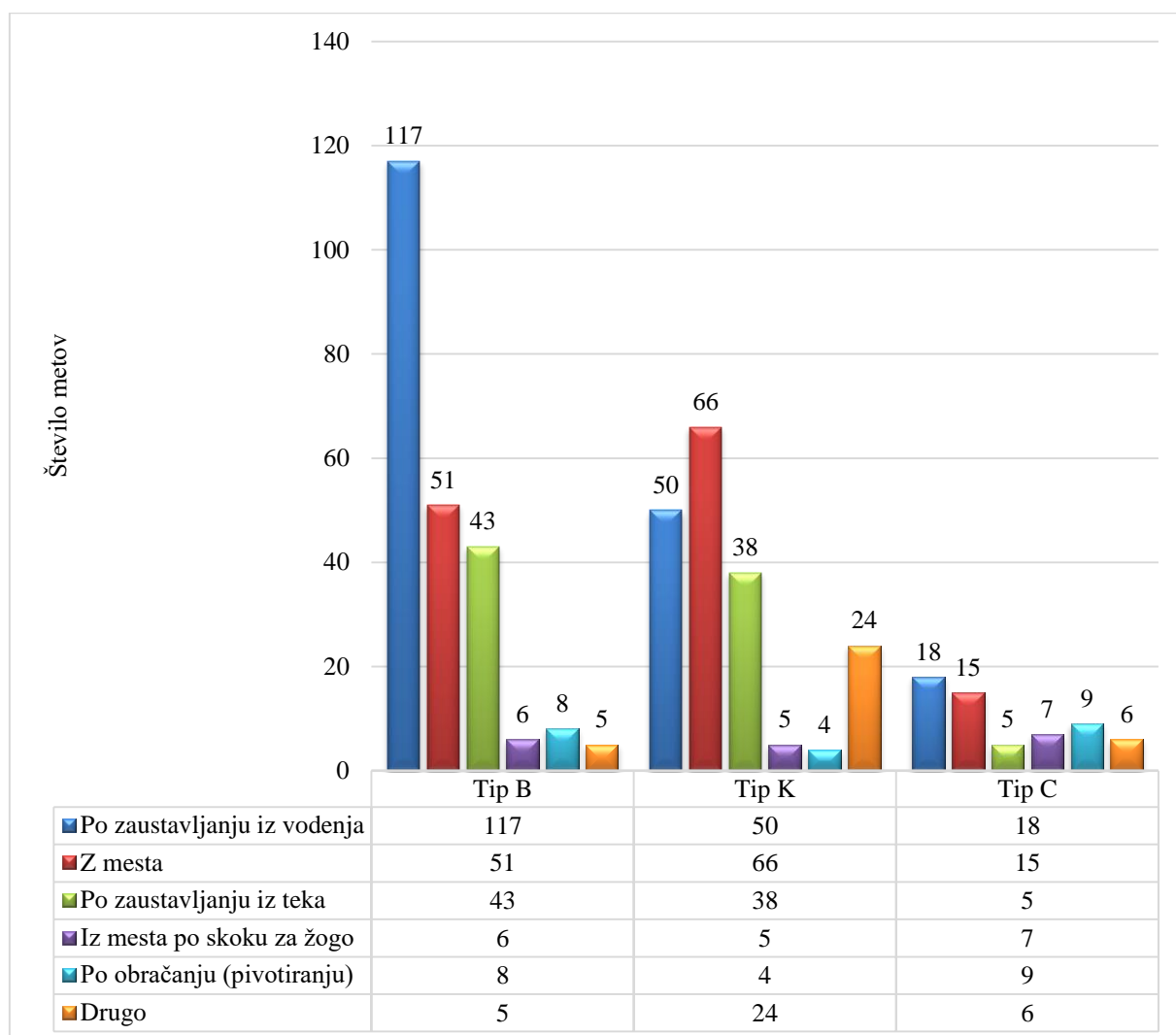
4.3.1.3. Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta



Slika 21: Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta.

Glede na pripravo meta je met s tal in/ali hkrati z odzivom najpogosteje izveden po zaustavljanju iz vodenja. Takšnih je bilo kar 185 od 477 metov. Na drugem mestu je met z mesta (132 metov na koš), kjer po prejeti podaji igralec takoj vrže na koš. Omeniti moramo še met s tal in/ali hkrati z odzivom po zaustavljanju iz teka, ki je na tretjem mestu z 18,03 %. Ostali meti so manj v uporabi in predstavljajo le 15,52 % vseh ostalih metov glede na pripravo meta.

4.3.1.4. Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta pri tipih igralcev



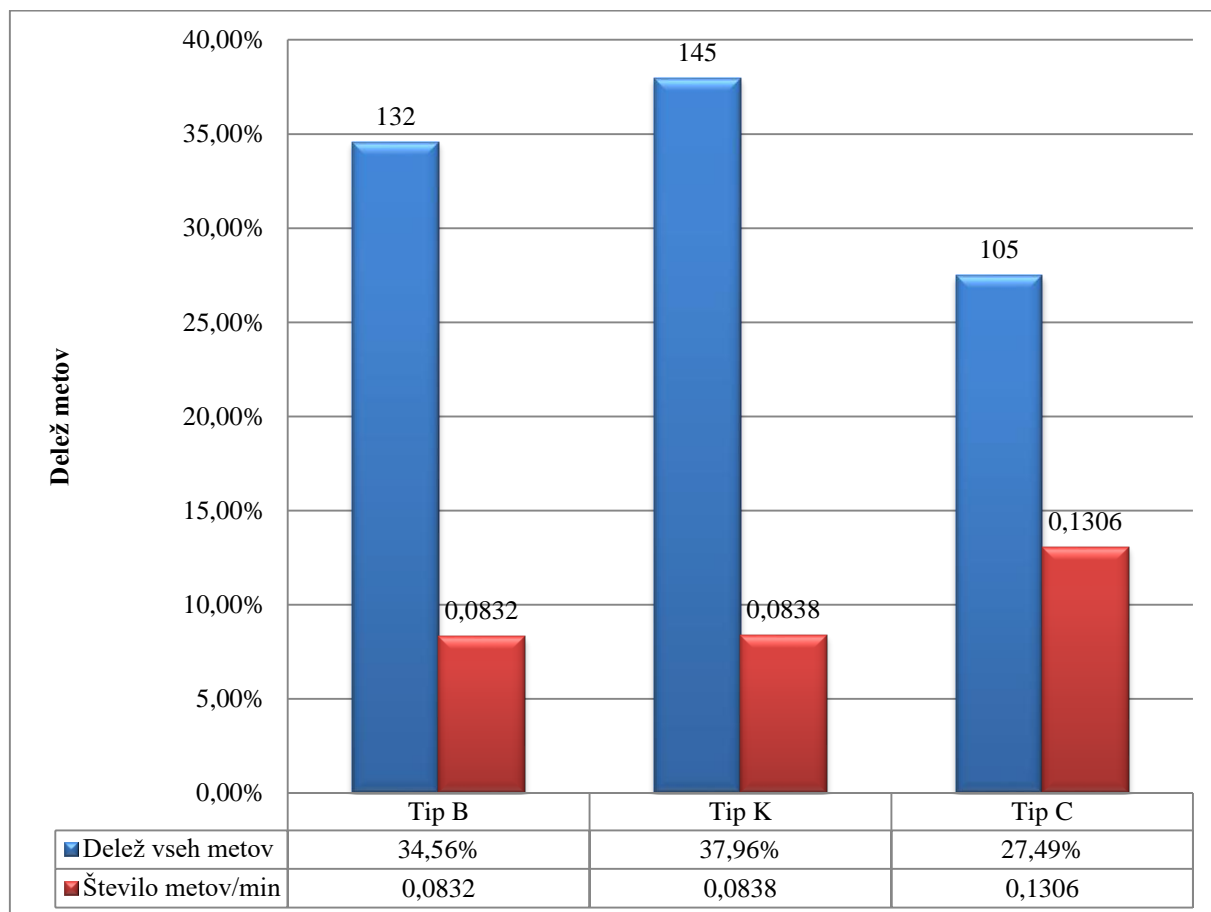
Slika 22: Met s tal in/ali hkrati z odzivom glede na pripravo meta pri tipih igralcev.

Branilci (B) največkrat mečejo na koš po zaustavljanju iz vodenja – več kot polovico (50,87 %) metov s tal in/ali hkrati z odzivom izvedejo na ta način priprave meta. Na drugem mestu je met z mesta (22,17 %) in na tretjem met po zaustavljanju iz teka (18,70 %). Takšni rezultati so pričakovani, saj branilci oziroma organizatorji igre najpogosteje vodijo žogo po igrišču in se po zaustavljanju iz vodenja odločajo za met na koš.

Krilni igralci (K) največ metov s tal in/ali hkrati z odzivom vržejo z mesta (35,29 %). Na drugem mestu je met po zaustavljanju iz vodenja (26,74 %), sledi met po zaustavljanju iz teka (20,32 %). Tudi pri krilnih igralcih so takšni rezultati pričakovani, saj po odkrivanju velikokrat čakajo na podajo in ko dobijo žogo, takoj vržejo na koš z mesta.

Visoki igralci oziroma centri (C) največ metov s tal in/ali hkrati z odzivom izvedejo po zaustavljanju iz vodenja (30 %), sledi met z mesta (25 %), za njim pa je met po obračanju (pivotiranju), ki je še posebej značilen za visoke igralce, ki igrajo pod košem.

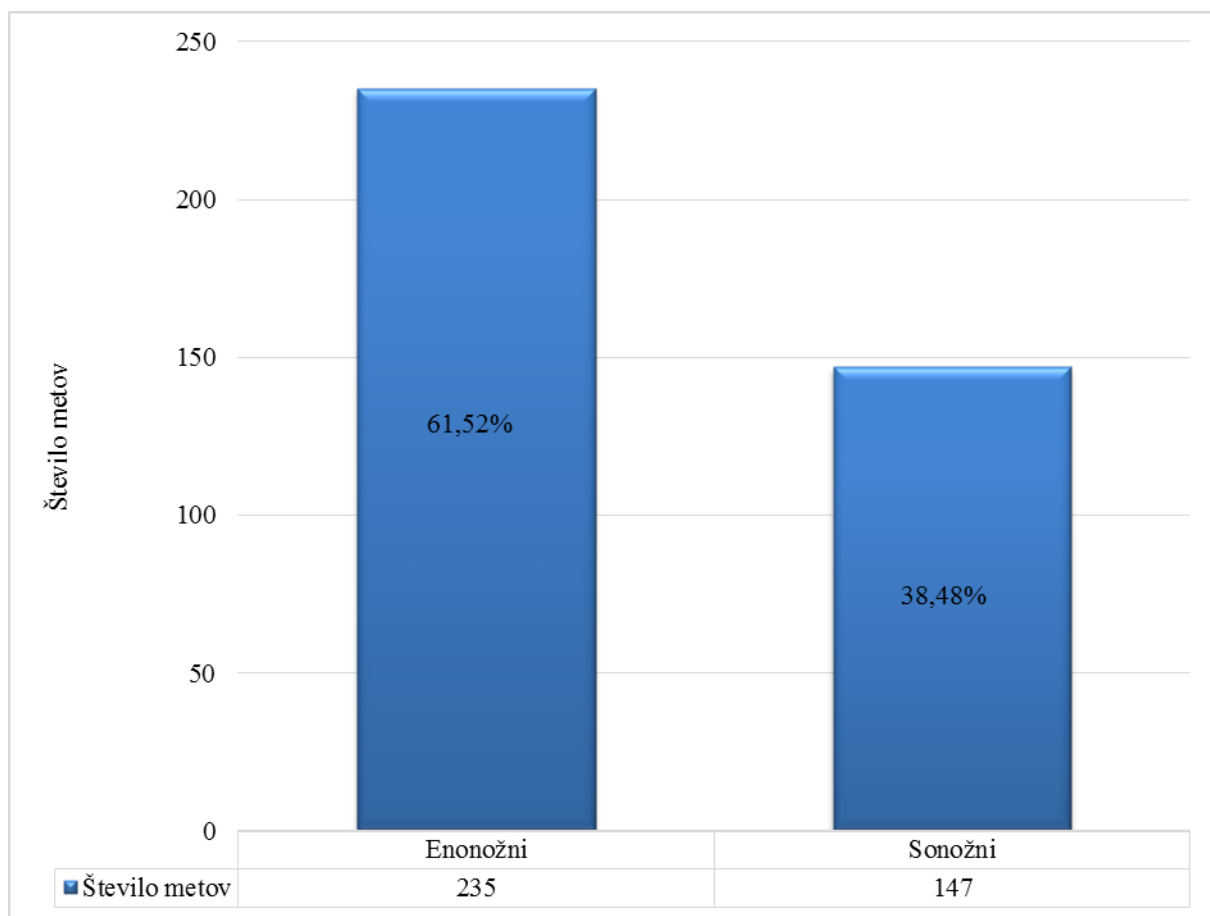
4.3.2. MET OD SPODAJ (S POLAGANJEM)



Slika 23: Deleži in število metov od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev in minutaži.

Glede na število metov od spodaj (s polaganjem) so na prvem mestu krilni igralci (145 metov), na drugem mestu so branilci (132 metov) in na tretjem centri (105 metov). Če upoštevamo igralni čas, kjer igralec igra celotno tekmo (40 minut), največ metov od spodaj izvedejo centri, ki vržejo v povprečju 5,2-krat na tekmo. Krilni igralci uporabijo met od spodaj 3,4-krat na tekmo, na zadnjem mestu pa so glede na minutažo branilci s 3,3 meti na tekmo.

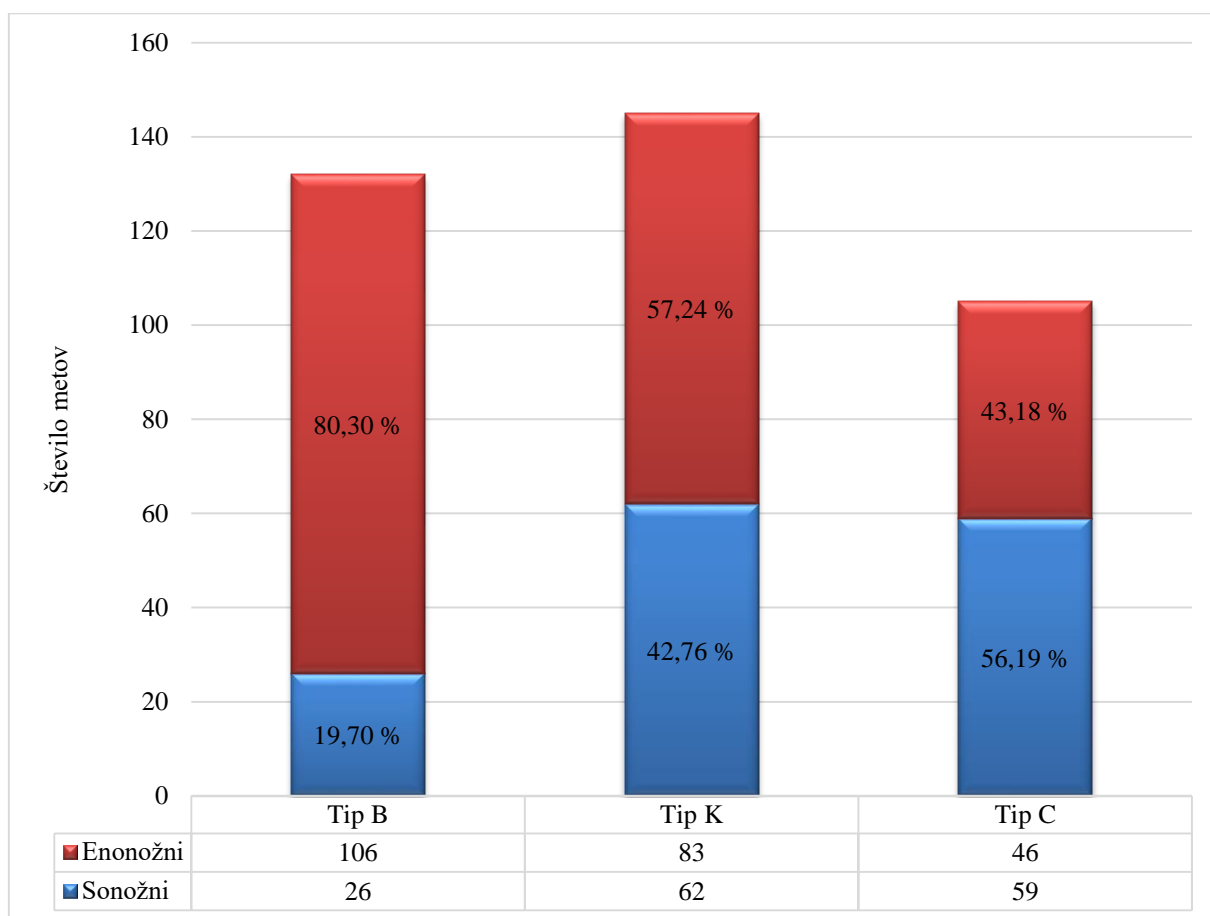
4.3.2.1. Met od spodaj (s polaganjem) glede na vrsto odriva



Slika 24: Met od spodaj (s polaganjem) glede na vrsto odriva.

61,52 % metov od spodaj (s polaganjem) je izvedenih z enonožnim odrivom. Takšen rezultat je pričakovan, saj se večino polaganj konča po dvokoraku.

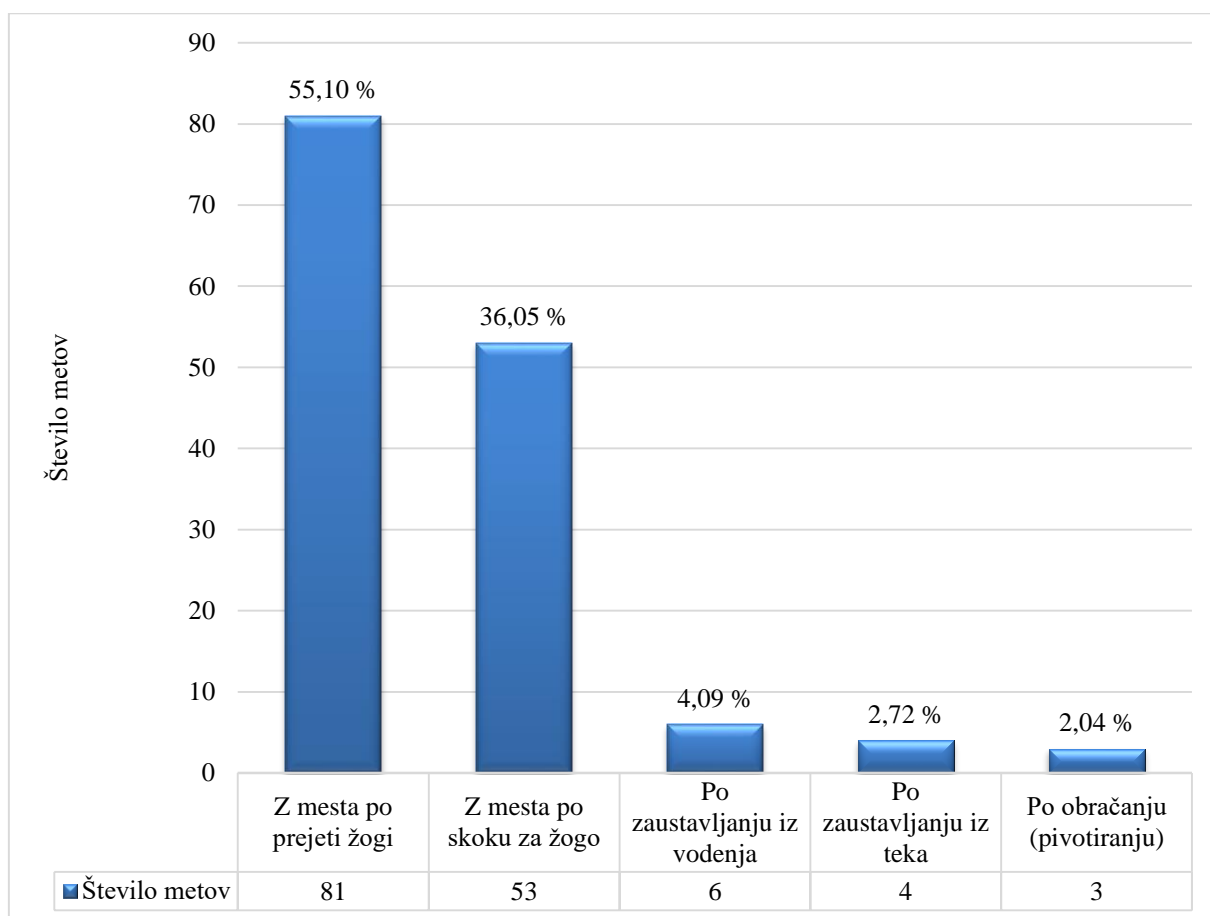
4.3.2.2. Met od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev in vrsti odriva



Slika 25: Met s polaganjem pri tipih igralcev in vrsti odriva.

Branilci v 80,30 % uporabljajo met od spodaj (s polaganjem) z enonožnim odrivom, kjer gre predvsem za met po dvokoraku. Pri centrih pa je ravno obratno, saj met s polaganjem uporabljajo več s sonožnim odrivom in manj z enonožnim odrivom. Tudi krilni igralci uporabljajo veliko metov od spodaj (s polaganjem) s sonožnim odrivom, vendar še vedno s 57,24 % prevladuje met z enonožnim odrivom. Razvidno je, da odstotek metov z enonožnim odrivom pada glede na tip igralcev (od branilcev do centrov je vedno manjši odstotek). Odstotek sonožnih odrivov pri metu s polaganjem pa narašča glede na tip igralcev (od branilcev do centrov je vedno večji).

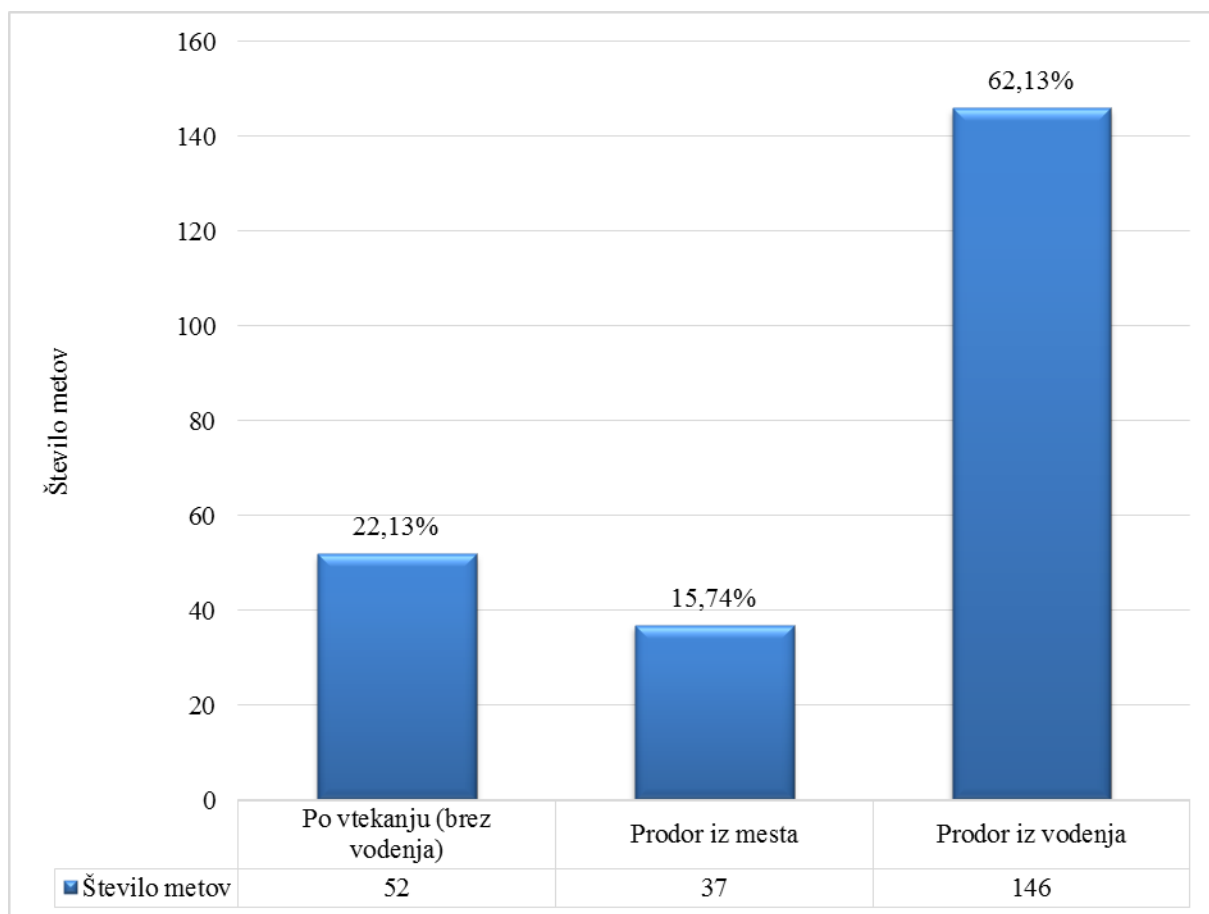
4.3.2.3. Met od spodaj (s polaganjem) s sonožnim odzivom glede na pripravo meta



Slika 26: Met s polaganjem s sonožnim odzivom glede na pripravo meta.

Največ metov od spodaj (s polaganjem) s sonožnim odzivom je izvedenih z mesta po prejeti žogi (55,10 % oziroma več kot polovica). Sledi met s polaganjem s sonožnim odzivom z mesta po skoku za žogo (36,05 %). Tu gre predvsem za skok v napadu in met na koš po skoku.

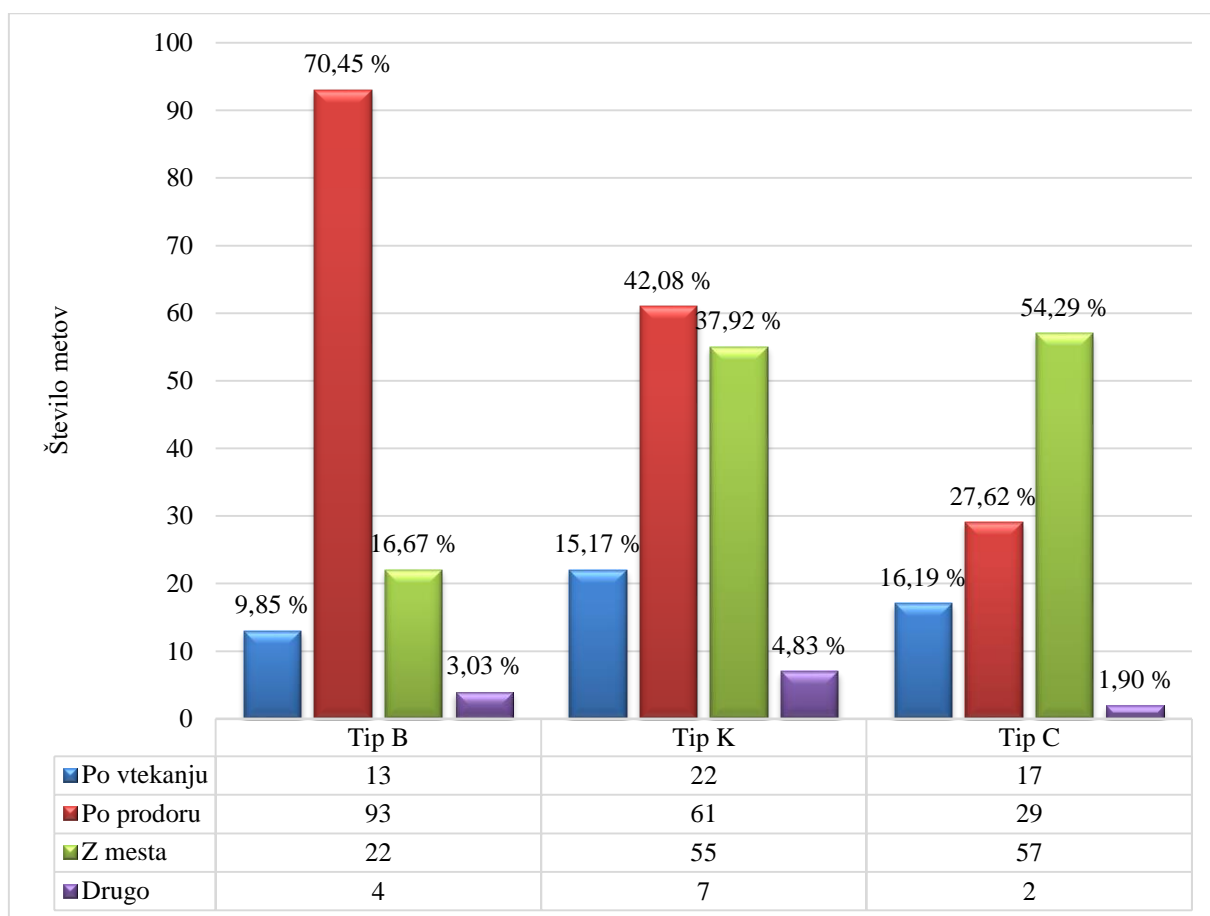
4.3.2.4. Met od spodaj (s polaganjem) z enonožnim odzivom glede na pripravo meta



Slika 27: Met s polaganjem z enonožnim odzivom glede na pripravo meta.

Pri mladih igralcih je največ metov s polaganjem z enonožnim odzivom po prodoru iz vodenja (62,13 %). Na drugem mestu so meti po vtekanju (22,13 %) in na tretjem meti s polaganjem po prodoru z mesta (15,74 %).

4.3.2.5. Met od spodaj (s polaganjem) pri tipih igralcev glede na pripravo meta



Slika 28: Število metov s polaganjem pri tipih igralcev glede na pripravo meta.

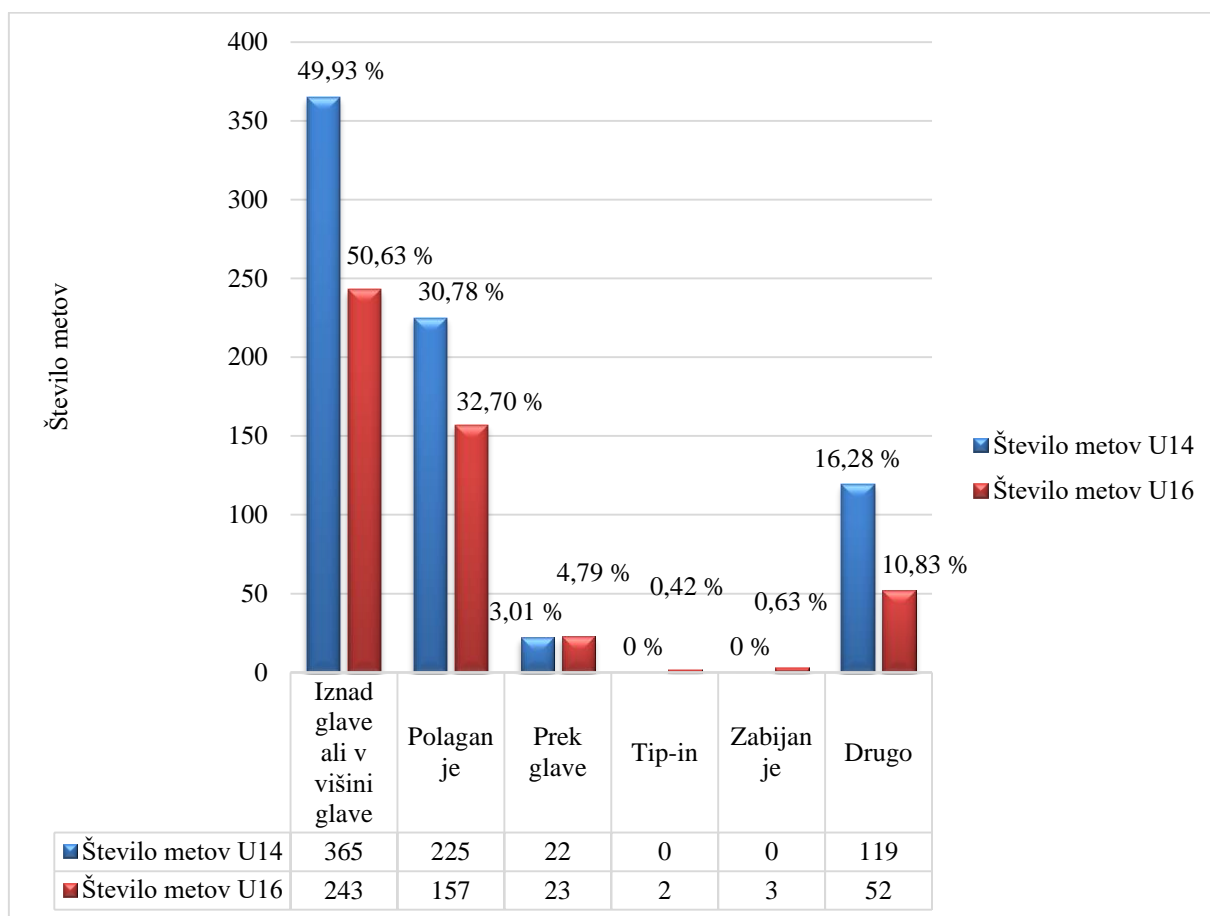
Branilci (B) največ metov s polaganjem izvedejo po prodoru (70,45 %), kar pomeni 93 od skupno 132 metov s polaganjem. Značilnosti nizkih igralcev sta prodornost in hitrost.

Krilni igralci (K) največ metov s polaganjem izvedejo prav tako po prodoru (42,08 %), vendar ne izstopajo toliko, saj je met s polaganjem z mesta (37,92 %) takoj za metom po prodoru.

Centri (C) največ metov s polaganjem izvedejo z mesta (več kot polovico). Na drugem mestu je met s polaganjem po prodoru s 27,62 %.

Met od spodaj (s polaganjem) po vtekanju je pri vseh tipih igralcev na tretjem mestu po uporabi. Vsi ostali meti glede na pripravo meta so pri mladih igralcih malo v uporabi.

4.4. PRIMERJAVA STRUKTURE METOV NA KOŠ MED STAROSTNIMA KATEGORIJAMA U14 IN U16

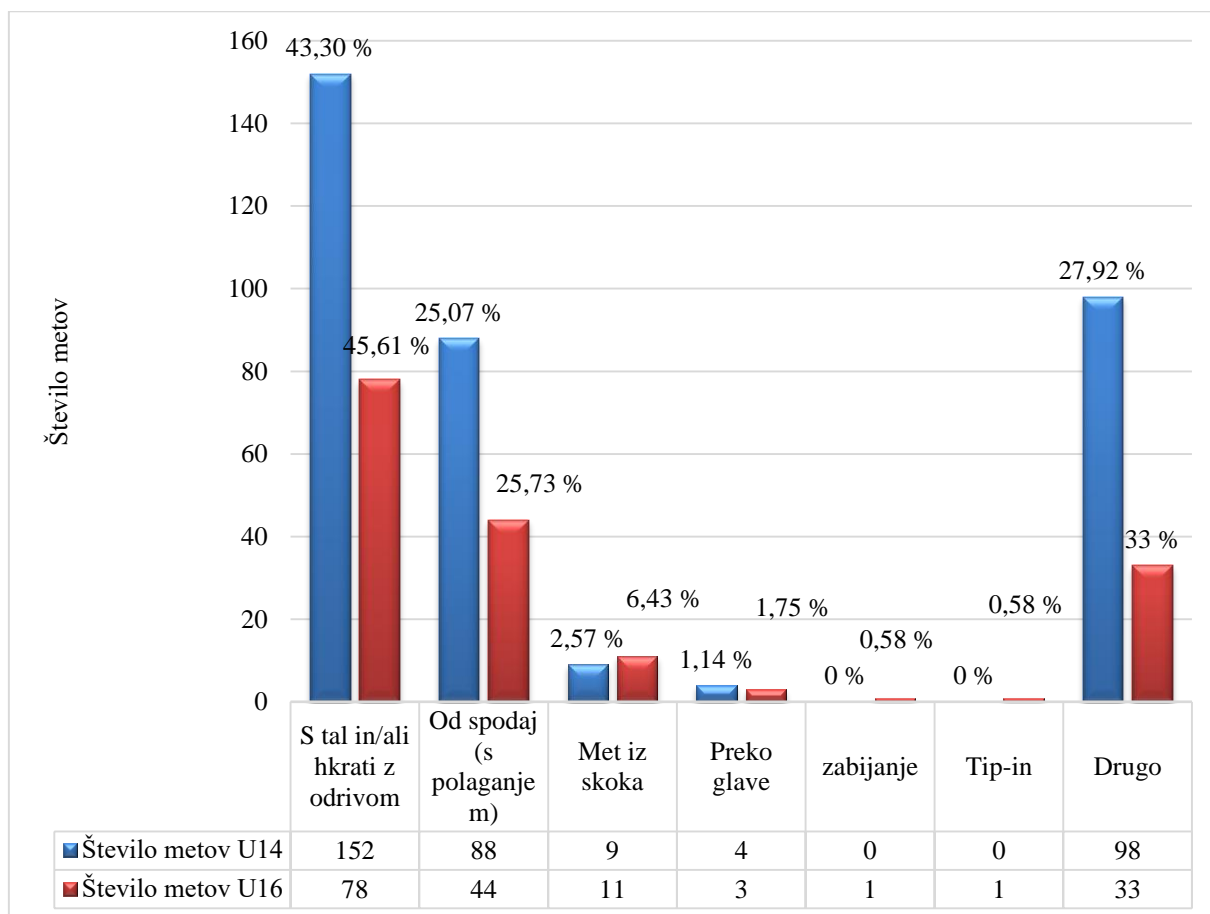


Slika 29: Struktura metov v posamezni starostni kategoriji.

Na *sliki 29* vidimo, da se število metov precej razlikuje, kar je razlog dveh tekem več v starostni kategoriji U14. Če število metov pretvorimo v odstotke, dobimo naslednje rezultate. Polovico metov v obeh starostnih kategorijah je iznad glave ali v višini glave. Na drugem mestu je met s polaganjem z enonožnim ali sonožnim odzivom, in sicer s 30,78 % pri kategoriji U14 in z 32,70 % pri kategoriji U16. Ostali meti so v obeh starostnih kategorijah malo v uporabi.

Analiza je pokazala, da ni velikih razlik v deležih metov med starostnima kategorijama. V nadaljevanju bom preveril, če se razlike pokažejo pri igralnih tipih (branilec, krilo, center).

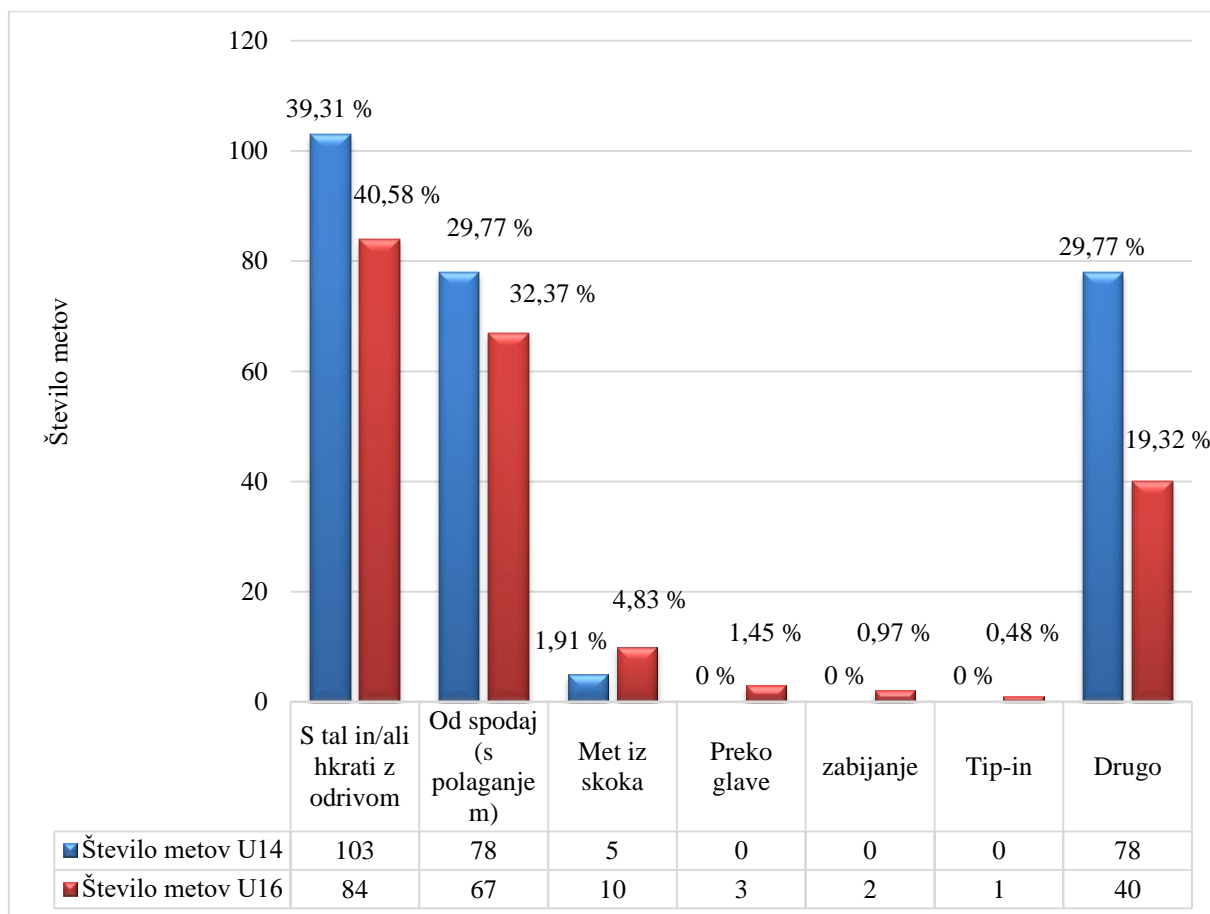
4.4.1. Deleži in število metov na koš vseh branilcev glede na starostno kategorijo



Slika 30: Število metov na koš vseh branilcev glede na starostno kategorijo.

Če pogledamo deleže (odstotke) metov na koš branilcev v posamezni starostni kategoriji, ne dobimo velikih odstopanj. Vidimo, da branilci v obeh starostnih kategorijah (U14 in U16) največkrat uporabljajo met s tal in/ali hkrati z odrivom. Na drugem mestu je met od spodaj (s polaganjem). Vsi ostali meti so redko v uporabi.

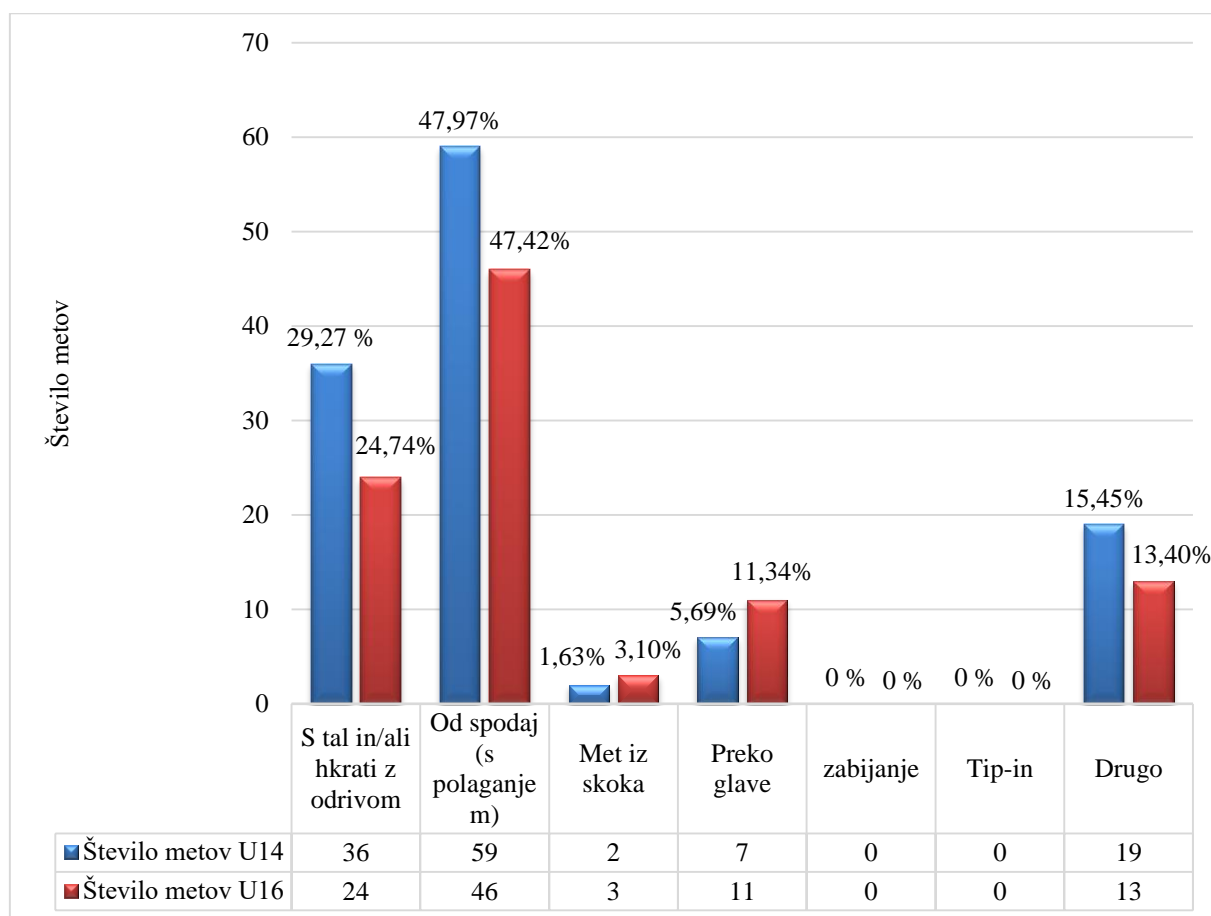
4.4.2. Deleži in število metov na koš vseh krilnih igralcev glede na starostno kategorijo



Slika 31: Število metov na koš vseh krilnih igralcev glede na starostno kategorijo.

Krilni igralci se po izračunanih odstotkih med seboj glede na starostno kategorijo, podobno kot branilci, ne razlikujejo veliko. Pri krilnih igralcih prevladuje met s tal in/ali hkrati z odrivom, in sicer pri U14 z 39,31 % in pri U16 s 40,58 %. Sledi met od spodaj (s polaganjem) s približno 30 % pri obeh starostnih kategorijah. Ostali meti so malo v uporabi.

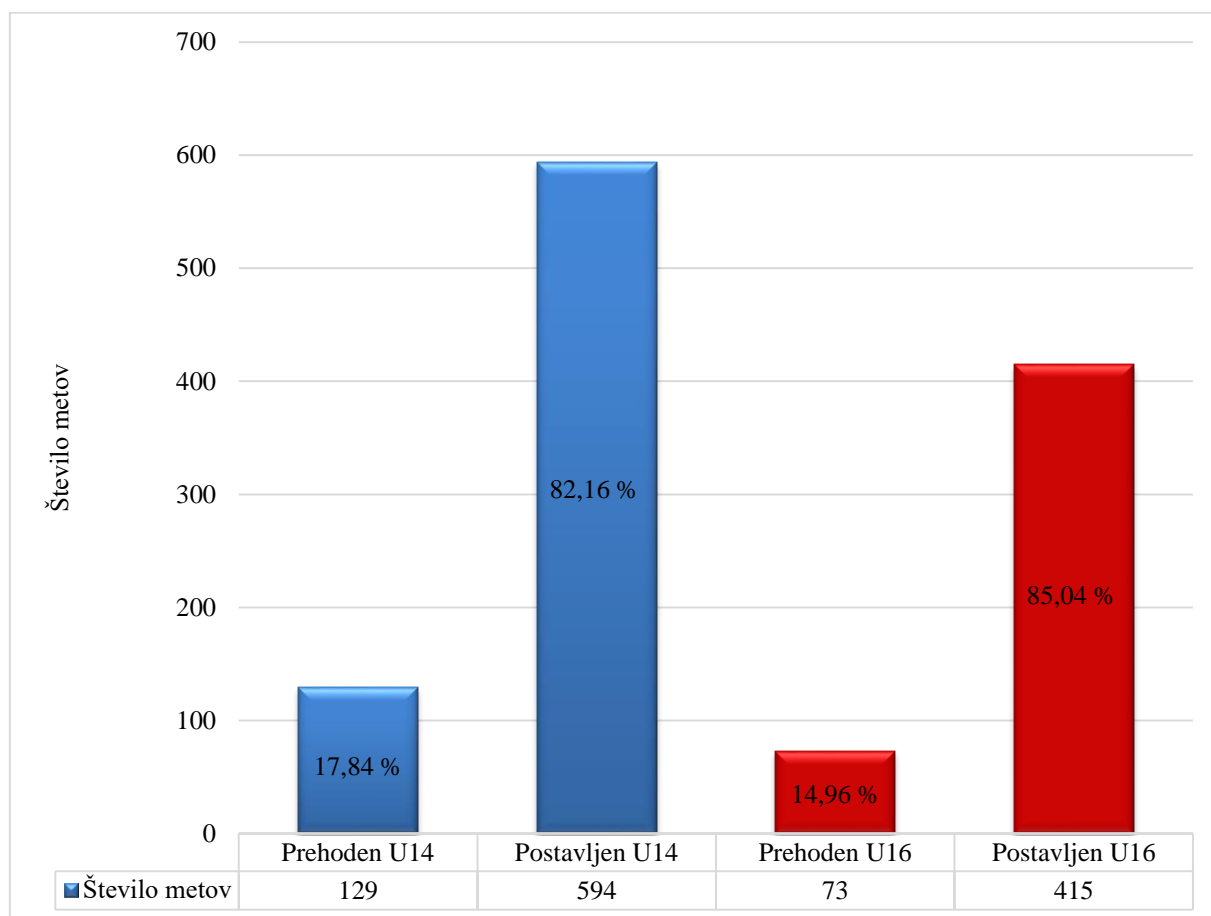
4.4.3. Deleži in število metov na koš vseh centrov glede na starostno kategorijo



Slika 32: Število metov na koš vseh centrov glede na starostno kategorijo.

Pri centrih je najpogostejši met na koš od spodaj (s polaganjem). V starostni kategoriji U14 je bilo takih 59 metov (47,97 %), v kategoriji U16 pa 46 (47,42 %). Na drugem mestu je met s tal in/ali hkrati z odzivom z 29,27 % pri U14 in s 24,74 % pri U16. Omeniti moramo še met preko glave, ki je po uporabi na tretjem mestu v obeh starostnih kategorijah. Pri U14 s 5,69 % in pri U16 z 11,34 %. Met preko glave je med vsemi tipi igralcev najznačilnejši za centre.

4.4.4. Struktura metov na koš v postavljenih in prehodnih napadih glede na starostno kategorijo (U14 in U16)



Slika 33: Število in delež metov na koš glede na fazo napada in starostno kategorijo.

Prevladujejo meti pri postavljenem napadu, in sicer v kategoriji U14 z 82,16 % in v kategoriji U16 s 85,04 %. Meti pri prehodnem napadu predstavljajo v obeh kategorijah okrog 15 % zaključkov vseh napadov. Podatki v posamezni kategoriji so si podobni, ni velikih razlik.

Tudi v nadaljnji analizi smo ugotovili, da med starostnima kategorija ni velikih razlik v strukturi oziroma deležih posameznih metov na koš.

5. SKLEP

V diplomskem delu smo analizirali 10 tekem igralcev v starostni skupini od 13 do 16 let. Skupno je bil v raziskavo vključen 101 igralec. Največ je krilnih igralcev, in sicer 52, branilcev je 27, najmanj pa centrov, in sicer 22. Za vse igralce smo zabeležili tudi minutažo (igralni čas). Največ igrajo branilci oziroma organizatorji igre, sledijo jim krilni igralci in najmanj centri.

Vseh zabeleženih metov je bilo 1211. Glede na minutažo najpogosteje mečejo na koš branilci, ki vržejo 0,33 meta na minuto. Na drugem mestu so krilni igralci in centri skupaj, in sicer z 0,27 meta na minuto. Med temi meti je pri mladih igralcih največkrat uporabljen met s tal in/ali hkrati z odzivom, in sicer v 39,39 %. Mogoče je takšen rezultat nekoliko presenetljiv in bi pričakovali, da je najpogostejši met iz skoka (*»skok šut«*), vendar glede na dobljene rezultate in starost igralcev, je met iz skoka za njih prezahteven (zaradi fizičnih sposobnosti pri teh letih). Igralci si pri teh letih pri metu na koš pomagajo z odzivom od tal, zato pogosto mečejo hkrati z odzivom. Na drugem mestu pri mladih igralcih je met od spodaj (s polaganjem) z 31,54 %. Branilci in krilni igralci izvedejo več metov s tal in hkrati z odzivom kot polaganj, medtem ko centri uporabljajo več metov s polaganjem kot metov s tal in hkrati z odzivom.

Večina metov na koš je izvedenih pri postavljenem napadu, le 16,68 % metov je izvedenih pri prehodnem napadu. Pri postavljenih napadih je največ metov s tal in hkrati z odzivom. Na drugem mestu je met od spodaj (s polaganjem). Največ metov pri postavljenih napadih izvedejo branilci, najmanj centri. Pri prehodnih napadih je največ metov od spodaj (s polaganjem). Največ jih zaključijo branilci.

Največ metov s tal in/ali hkrati z odzivom izvedejo branilci (230 metov). Na drugem mestu so krilni igralci (187 metov), na zadnjem pa centri (60 metov). Če upoštevamo minutažo, je razporeditev po tipih igralcev enaka.

Met s tal in hkrati z odzivom je največkrat izveden po dvotaktnem zaustavljanju (45,95 %). Sledi met s tal in hkrati z odzivom z mesta (39,64 %). Najmanj metov je izvedenih po enotaktnem zaustavljanju (14,41 %). Presenetljivo je, da je največ metov izvedenih po zaustavljanju iz vodenja (38,78 %) in precej manj po zaustavljanju iz teka (18,03 %). Slednje

je bilo opaženo tudi pri ogledu tekem. Vsaka ekipa je imela dva vodilna igralca ali tri, ki so pogosto vodili žogo, se zaustavili in vrgli na koš.

Met od spodaj (s polaganjem) največkrat izvedejo krilni igralci (145 metov), sledijo branilci (132 metov) in centri (105 metov). Ko pri metu od spodaj (s polaganjem) upoštevamo minutažo, na minuto največkrat polaganje uporabijo centri (0,1306 meta/minuto), na zadnjem mestu so branilci (0,0832 meta/minuto). Dve tretjini metov od spodaj (s polaganjem) je izvedenih z enonožnim odzivom (61,52 %), ena tretjina pa po sonožnem odzivu (38,48 %). Polaganj z enonožnim (po dvokoraku) odzivom je največ po prodoru iz vodenja (62,13 %), sledijo polaganja po vtekanju (22,13 %) in prodor z mesta (15,74 %). Največ metov od spodaj (s polaganjem) s sonožnim odzivom je z mesta po prejeti žogi (55,10 %), na drugem mestu so polaganja s sonožnim odzivom z mesta po skoku za žogo (38,48 %).

Rezultati raziskave so pokazali, da ni velikih razlik v tehniki in uporabi metov na koš v posamezni starostni kategoriji (U14 in U16). Seveda je treba opozoriti na pomanjkljivosti in omejitve raziskave. Za verodostojnejše podatke o razlikah med omenjenima starostnima kategorijama bi morali analizirati večje število tekem. Z našo analizo pa smo dobili pomembne osnove za nadaljnje delo in raziskave. Poleg večjega števila tekem v posamezni starostni kategoriji bi bilo treba še podrobneje analizirati vsak met na koš. Moje mnenje je, da bi v bodoče lahko v analizo vključili še višino posameznih igralcev, saj le-ta prav tako vpliva na tehniko meta na koš. Izvedeli bi, kakšni meti so značilni za visoke igralce in kakšni za nizke.

Pri mladih igralcih se v tej starosti najbolj razvija in spreminja tehnika meta na koš, zato je v trenažnem procesu v tej starosti treba posvetiti precej časa pravilni tehniki izvedbe. V raziskavi smo poskušali analizirati tehniko meta in izpostaviti najpogostejše mete, ki so značilni za starostno kategorijo U14 in U16. Izkazalo se je, da je najpogostejši met s tal in hkrati z odzivom, takoj za njim je met od spodaj (s polaganjem). Prav tema dvema metoma je torej treba posvetiti največ pozornosti. Seveda pa ne gre zanemariti ostalih metov na koš, ki jih mladi igralci šele spoznavajo. Ker tudi sam že več let treniram mlade igralce, lahko na podlagi izkušenj zaključim, da je zelo pomembno, da se igralci pri tej starosti naučijo pravilne tehnike metov na koš.

6. VIRI IN LITERATURA

Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dežman, B. (2005). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Drvarič, J. (20. 5. 2015). *Metodika učenja meta na koš in odpravljanje pomanjkljivosti ter napak*. Pridobljeno s <http://www.kosarkarski-trenerji.com/dokumenti/Methodika%20u%C4%8Denja%20meta%20in%20odpravljanje%20na%20pak%20%28Janez%20Drvaric%29.pdf>

Erčulj, F. (1999). *Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim*. Ljubljana: Fakultata za šport, Inštitut za šport.

Filippi, A. (2011). *Shoot Like the Pros. The Road to a Successful Shooting Technique*. Illinois: Triumph Books.

Mahorič, T. (1. 6. 2015). *Tranzicijski napad*. Pridobljeno s <http://www.kosarkarski-trenerji.com/ftp/trener/taktika%20v%20napadu/Mahoric-tranzicijski-napad.pdf>

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Podmenik, N. (2011). *Meti na koš z vidika gibalnega učenja ter usmerjanja pozornosti*. Seminarska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tufegdžić, T. (1983). *Analiza meta na koš*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo.

VIRI SLIK

Buckley, Z. (2014). John Wall, Damian Lillard Reportedly Invited to 2014 NBA Slam Dunk Contest. Pridobljeno 28. 5. 2015, s <http://bleacherreport.com/articles/1944975-john-wall-damian-lillard-reportedly-invited-to-2014-nba-slam-dunk-contest>

Palubinskas, E. (2004). The Jump Shot. *Fiba Assist Magazine*, 07, 6–11. Pridobljeno 13. 12. 2014, s <http://www.fiba.com/pages/eng/fc/tool/p/eventid//langid/1/langlc/en/roundid//searchfornews/1/searchforplayers/0/searchforteam/0/searchforphotos/0/searchstr/palubinskas/searResu.html>

Baden Smart Basketball. Biggamehunters. Pridobljeno 29. 5. 2015, s http://www.biggamehunters.co.uk/acatalog/Baden_Smart_Ball.html