



Frane Erčulj

Zgodovina meta na koš

Izvleček

Skozi zgodovino so košarkarji uporabljali različne načine metov na koš. V minulih desetletjih smo bili priča precejšnjemu razvoju v tehniki izvajanja prostih metov, še večji napredek pa zaznamo pri tehniki metov iz igre. Nove in vse bolj izpopolnjene tehnike metov so se pojavljale kot posledica vse bolj učinkovitega treninga košarkarjev in košarkaric, ki je omogočal vse višjo raven tehničnega znanja in gibalnih sposobnosti. Na razvoj tehnike meta so v veliki meri vplivale spremembe pravil igre (velikost in teža žoge, uvedba zadetka za tri točke, dovoljeni načini gibanja z žogo ...), pogojevala pa ga je tudi vse bolj učinkovita igra nasprotnih (obrambnih) igralcev, ki niso več dovoljevali neoviranih metov ter jih vse bolj uspešno ovirali in preprečevali ter tako vplivali na uspešnost zavedanja metov.

V članku navajamo tudi nekaj posameznikov, ki so skozi zgodovino pustili največji pečat kot izjemni košarkarji in obenem v veliki meri zaznamovali pojav in uporabo nekaterih novih tehnik meta in vplivali na razvoj že poznanih.

Ključne besede: košarka, met, zgodovina, razvoj.

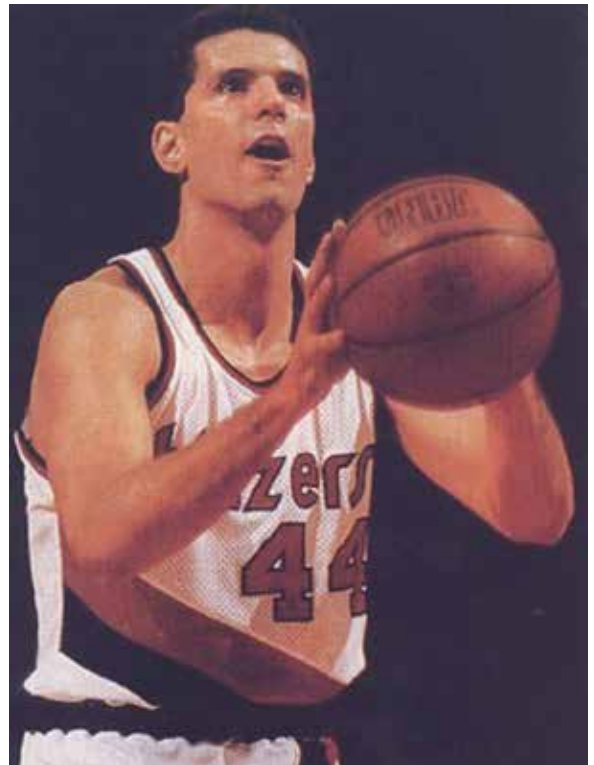


Foto: Dokumentacija Dela.

The history of a basketball shot

Abstract

Throughout the history of the game basketball players have applied different types of shots at the basket. In recent decades the technique of free shot has developed considerably, yet the field shot technique has evolved even more. New and increasingly sophisticated shooting techniques have resulted from ever more effective training of male and female basketball players, enabling an ever higher level of technical knowledge and motor abilities. The development of the shooting technique was largely affected by the changes in the rules of the game (ball size and weight, introduction of a three-point shot, permitted ways of movement with the ball, etc.) and was also conditioned by the increasingly effective play of the opponents (defence players) who no longer allowed unobstructed throws, so by obstructing the ball they started to influence the throwing performance.

The article also mentions some athletes who are considered to be exceptional basketball players in the history of this sport and who have contributed to the introduction and use of some new shooting techniques as well as influencing the development of the existing techniques.

Key words: basketball, shot, history, development

■ Uvod

Zgodovina meta na koš je seveda stara toliko kot košarka sama in torej sega v leto 1891, ko je James Naismith pritrdil leseni sodček za breskve na balkon šolske telovadnice v Springfieldu (ZDA) in mu odstranil dno. Sodček, ki je predstavljal koš, v katerega so skušali vreči žogo, je že takrat v premeru meril 15 palcev (cca 45 cm) in bil nameščen na višini 10 čevljev (cca 305 cm) (<https://www.usab.com/history/dr-james-naismiths-original-13-rules-of-basketball.aspx>). Iz nekaj lesenih desk so zbili tablo, ki

je sprva predstavljala oviro za najbolj vnete navijače, ki so spremljali tekmo na balkonu, in jim preprečevala, da bi izbijali žogo ali kako drugače ovirali mete na koš.

Omenjeni sodček je kasneje zamenjal okrogel kovinski obroč, na katerega so pritrdili mrežico, v katero se je »ujela« žoga. Čeprav zadetki niso bili tako pogosti kot danes, je bilo vseeno zelo zamudno vsakič znova plezati po lestvi, da bi lahko žogo pobrali iz koša (mrežice). Iz praktičnih razlogov so zato mrežico v spodnjem delu prerezali in koš je kmalu postal zelo podoben današnjemu.



Slika 2. Koš (kovinski obroč z mrežico) iz leta 1920 (<http://www.sports-memorabilia-museum.com/basketball-history/basketball-equipment.shtml>).



Slika 1. Prvo košarkarsko igrišče (Springfield College, 1891) (https://www.wikiwand.com/en/History_of_basketball).

Živahna in dinamična igra z žogo se je bliskovito širila v ZDA in tudi drugod po svetu. Sprva dvoranski šport se je vse bolj selil tudi na zunanja igrišča. Tablo s košem so začeli pritrdjevati na lesene drogove, kmalu pa so začeli izdelovati tudi praktične samostoječe konstrukcije, ki so jih lahko po potrebi tudi odstranili in prestavili na drugo lokacijo.



Slika 3. Koš s samostoječo konstrukcijo iz prodajnega kataloga telovadne in športne opreme tovarne JOR, Jakoba Oražma iz Ribnice (trideseta leta dvajsetega stoletja).

Že prva košarkarska pravila, objavljena leta 1892 v šolskem časopisu Springfield College (<https://www.usab.com/history/dr-james-naismiths-original-13-rules-of-basketball.aspx>), so dovoljevala met (takrat še nogometne žoge) z eno ali obema rokama. Ko je dve leti za tem podjetje A.



Slika 4. Razvoj košarkarske žoge od leta 1910 do 1970 (<http://www.sports-memorabilia-museum.com/basketball-history/basketball-equipment.shtml>).

G. Spalding & Bros. izdelalo žogo, ki je bila specialno namenjena igranju košarke, so se odločili za večjo žogo od nogometne z obsegom 32 palcev (81.3 cm). To so bile tudi mere uradne košarkarske žoge vse do leta 1949, ko se je njen obseg zmanjšal na 30 palcev (76.2 cm), premer pa na 9.5 pal-

ca (24 cm) (<https://www.livestrong.com/article/345063-the-history-of-basketball-balls/>), kolikor z manjšimi odstopanji znaša tudi danes. Ves ta čas je košarkarska žoga v veliki meri ohranila karakteristično obliko s krožnimi šivi, kakor tudi značilen odtенок oranžne barve (Slika 4).

uspešnost igranja košarke v največji meri poistovetimo prav z uspešnostjo meta na koš. Tako lahko za večino najuspešnejših košarkarjev rečemo, da so izredno uspešni tudi v metu. V nadaljevanju navajamo nekaj košarkarjev, ki so skozi zgodovino pustili največji pečat kot izjemni košarkarji in bili obenem tudi izjemni »šuterji« oziroma so izstopali bodisi po izjemni tehniki meta, številu doseženih točk, preciznosti (odstotku zadetih metov), zadevanju pomembnih (odločilnih) metov ... (omejili smo se samo na tiste, ki so se preizkusili na najvišji kakovostni ravni igranja košarke, tj. v ligi NBA): Bill Sharman, Jerry West, Rick Barry, Larry Bird, Dražen Petrović, Steve Kerr, Michael Jordan, Reggie Miller, Steve Nash, Ray Allen, Predrag Stojaković, Dirk Nowitzki, Kobe Bryant, Stephen Curry.

Razvoj tehnike meta na koš so narekovali nekateri od omenjenih, pa tudi drugi izjemni posamezniki, za katere lahko rečemo, da so v največji meri zaznamovali pojav in uporabo nekaterih novih tehnik meta in vplivali na razvoj že poznanih. Omenimo naj samo nekatere:

■ Met na koš

Skozi zgodovino so košarkarji uporabljali različne načine metov na koš. Na to so v veliki meri vplivale spremembe pravil igre (velikost in teža žoge, uvedba zadetka za tri točke, dovoljeni načini gibanja z žogo ...), seveda pa je geneza meta neločljivo povezana predvsem z razvojem košarkarske stroke ter posledično s kvantiteto in kvaliteto (učinkovitostjo) trenažnega procesa (trenaža) košarkarjev, ki je omogočala doseganje vse višje ravni gibalnih spretnosti (tehničnega znanja) in sposobnosti (maksimalna moč, hitra moč, hitrost ...) košarkarjev.

Čeprav je met na koš samo eden od elementov košarkarske igre (tehnike), pa



Slika 5. Košarkarska žoga, izdelana med leti 1959 in 1961 v tovarni Toko iz Domžal, je imela drugačno obliko in bila nekoliko manjša od mednarodno določene uradne velikosti žoge v tistih časih

- John Miller Cooper, Ken Sailors, Paul Arizin, Jerry West, Rick Barry, Dražen Dalipagić, Michael Jordan, Stephen Curry (met iz skoka, t. i. *jump shot, jumper*);
- Pranas Talzūnas, Goose Tatum, George Mikan, Wilt Chamberlain, Kareem Abdul Jabbar, Magic Johnson (met preko glave z enonožnim odzivom, t. i. *sky hook, baby hook*);
- Billy McGill, Shaquille O'Neal, Dwight Howard (met preko glave s sonožnim odzivom, t. i. *jump hook*);
- Bob Kurland, Bill Russell, Wilt Chamberlain, Julius Erving, Michael Jordan (zabijanje, t. i. *slam dunk*);
- Bob Cousy, Marc Jackson, Juan Carlos Navarro, Tony Parker (met s poudarjenim lokom, t. i. *floater, runner, tear drop*);
- Bill Russell, Wilt Chamberlain, Johnny Green, David Thompson (met ujemi in vrzi, t. i. *alley-oop*).



Slika 6. Center ekipe Boston Celtics Bill Russell meče preko glave na finalni tekmi končnice lige NBA leta 1960 (<https://hoopshabit.com/2016/05/27/25-greatest-performances-in-nba-finals-history/20/>).

■ Prosti met

Zelo zanimivo je spremljati razvoj tehnik oziroma načinov izvajanja prostih metov. Danes si le težko predstavljamo, da je še v petdesetih letih prejšnjega stoletja večina košarkarjev pri prostih metih uporabljala met z obema rokama od spodaj (Slika 7). Kot zelo uporabno tehniko pri izvajanju prostih metov ga navaja Ivančević (1959), prav tako pa to tehniko predstavljata tudi Cousy in Power (1970) v svoji knjigi *Basketball*, ki je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja veljala za eno najpomembnejših strokovnih referenc na področju košarke v svetu.

Če si pogledamo statistiko metov na finalu državnega članskega prvenstva Jugoslavije leta 1947, lahko vidimo, da so košarkarji 78 % prostih metov izvedli z obema rokama od spodaj (pri tem so bili 35 % uspešni), 20



Slika 7. Izvajanje prostih metov z obema rokama od spodaj na Michigan State University leta 1940 (<http://sports.history.msu.edu/record.php?record=1-4-16E4>).

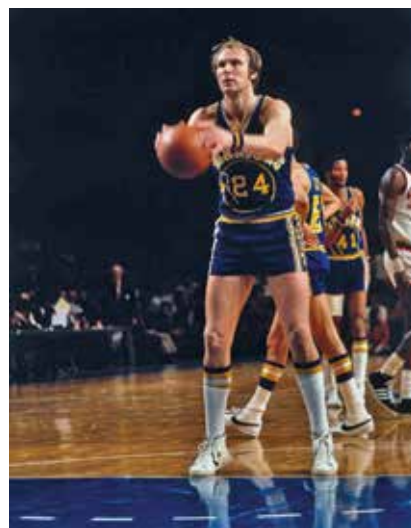
% prostih metov so izvedli z obema rokama od zgoraj (uspešnost 29 %), le 2 % prostih metov pa je bilo izvedenih z eno roko od zgoraj (Jovanović, 1948).

Ob koncu petdesetih in v šestdesetih letih devetnajstega stoletja je po svojem značilnem in učinkovitem izvajanju protih metov slovel Radivoj Korać, najboljši strelec jugoslovanske in verjetno tudi evropske košarke v tistem obdobju. Vse do svoje tragične smrti leta 1969 je ostal zvest tehniki izvajanja prostih metov, ki jo vidimo na Sliki 8 (z značilno osredotočenim pogledom proti košu drži žogo z obema rokama od spodaj).



Slika 8. Značilna in učinkovita tehnika izvajanja prostih metov Radivoja Koraća (Kerković, 1969).

Eden zadnjih košarkarjev na najvišji kakovostni ravni, ki je še v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja metal proste mete z obema rokama od spodaj, je bil Rick Barry. In pri tem je bil zelo uspešen, saj se z 90 % učinkovitostjo še vedno uvršča med 10 najboljših izvajalcev prostih metov vseh časov v NBA (https://www.basketball-reference.com/leaders/ft_pct_career.html). Mnogi se sprašujejo, zakaj te tehnike, ki je dokazano lahko zelo učinkovita, košarkarji ne uporabljajo več. Predvsem bi z njo lahko



Slika 9. Rick Barry je vse do konca svoje NBA kariere leta 1980 metal proste mete z obema rokama od spodaj (https://www.charitybuzz.com/catalog_items/lunch-free-throw-lessons-with-nba-legend-rick-barry-in-1284816).



Slika 10. Vladimir Cvetković izvaja proste mete na olimpijskih igrah leta 1968 v Mehiki.

poskušali posamezniki z izrazito slabo tehniko izvajanja prostih metov in posledično zelo nizko učinkovitostjo, ki celo pri nekaterih NBA košarkarjih ne dosega niti 50 % (npr. Andre Drummond, DeAndre Jordan).

Sčasoma se je pri prostih metih vse bolj uveljavljala zgornja in enoročna tehnika. Sprva so enoročno izvajali mete na tak način, da so žogo z obema rokama dvignili nad glavo, jo »naložili« na izmetno roko in met v celoti izvedli samo s to roko. S takšno tehniko je npr. Vladimir Cvetković leta 1968 zadel dva prosta meta v zadnjih sekundah tekme proti bivši Sovjetski zvezi in naši takratni državi Jugoslaviji zagotovil prvo olimpijsko medaljo v košarki (Slika 10).

Omenjena tehnika izvajanja prostih metov se je postopoma preoblikovala v tehniko, ki jo poznamo danes in jo z manjšimi modifikacijami bolj ali manj uspešno uporabljajo praktično vsi košarkarji.

Oddaljenost črte prostih metov je nespremenjena vse od leta 1895 in znaša 15 čevljev oz. 4.6 m od pravokotne projekcije table na podlago (<https://www.usab.com/youth/news/2010/11/the-history-of-the-free-throw.aspx>). Kljub temu se je skozi zgodovino uspešnost izvajanja prostih metov precej povečevala, v veliki meri tudi na račun vse bolj izpopolnjene tehnike košarkarjev in košarkaric. Tako so npr. ob ustanovitvi NBA, koncu 40 in začetku 50 let prejšnjega stoletja, v tem tekmovanju košarkarji zadevali od 65 do 70 % prostih metov (Filippi, 2016). V istem obdobju so bili evropski košarkarji še precej manj uspešni pri izvajanju prostih metov. Najboljših pet reprezentanc na EP leta 1947 v Pragi je v povprečju izvajalo proste mete s 50.4 % uspešnostjo. Najbolj uspešni so bili pri tem igralci bivše Sovjetske zveze, ki so tudi osvojili naslov evropskih prvakov, in sicer s 56.4 % uspešnostjo. Reprezentanca Jugoslavije, ki je na omenjenem EP osvojila

predzadnje 13. mesto, je uspešno izvedla le 36.2 % prostih metov (Jovanović, 1948).

V naslednji desetletjih se je uspešnost zadevanja prostih metov še povečevala, vendar pa je npr. v NBA že v začetku 70 let dosegla približno sedanjo raven. Ta, z manjšimi nihanjem med posameznimi sezonami, znaša okoli 75 %, zelo podobno uspešnost pa lahko zasledimo tudi v Evroligi in na najvišjih ravneh reprezentančnih tekmovanj. Skoraj enako mero učinkovitosti izvajanja prostih metov lahko zasledimo tudi pri najboljših košarkaricah, ki pa sicer uporabljajo nekoliko manjšo žogo.



Slika 11. Danes najboljši košarkarji zadevajo proste mete z več kot 80 % uspešnostjo (<https://medium.com/@e.raulli2/luka-doncic-international-man-of-mystery-9ef7ba9c4368>).

■ Met iz igre

Če smo bili v minulih desetletjih priča precejšnjemu razvoju v tehniki izvajanja prostih metov, pa lahko še večji napredek zaznamo pri tehniki metov iz igre. Nove in vse bolj izpopolnjene tehnike metov so se pojavljale kot posledica vse bolj učinkovitega treninga košarkarjev in košarkaric, ki je omogočal vse višjo raven tehničnega

znanja in gibalnih sposobnosti. Pojav novih načinov (tehnika) meta na koš je pogojevala tudi vse bolj učinkovita igra nasprotnih (obrambnih) igralcev, ki niso več dovoljevali neoviranih metov ter jih vse bolj uspešno ovirali in preprečevali ter tako vplivali na uspešnost zadevanja (preciznost) metov.

Kobali (1957) npr. govori o naslednjih tehnikah meta iz igre, ki so prevladovala v petdesetih letih prejšnjega stoletja:

- Met z obema rokama izpred brade (op. avt.: verjetno najbolj pogosta in uspešna tehnika meta iz večje razdalje v tistih časih).
- Met z obema rokama iznad glave (op. avt.: pri metu iz večje razdalje so takšen met praviloma izvajali z mesta oz. s tal, medtem ko so pri metu iz manjše razdalje na ta način pogosto metali tudi iz skoka).
- Met z eno roko iznad glave z enonožnim odzivom (op. avt.: to tehniko so uporabljali pri metih iz neposredne bližine koša, podobno kot danes izvajamo met iz dvokoraka, pa tudi pri metih iz srednje in celo večje razdalje).
- Met z eno roko iznad glave z mesta ali hkrati z odzivom (op. avt.: to tehniko so v glavnem uporabljali pri metih iz srednje in večje razdalje, pri čemer je bilo težišče telesa v celoti na sprednji nogi, žogo pa so z obema rokama dvignili nad glavo, jo »naložili« na izmetno roko in met v celoti izvedli samo s to roko).
- Met z eno roko preko glave (op. avt.: to tehniko meta so uporabljali pri metih iz manjše in srednje razdalje, pri čemer so uporabljali samo enonožni odziv).



Slika 12. Ivo Daneu v značilnem položaju za met preko glave na SP leta 1970 v Ljubljani (Foto: Dragiša Modrinjak, <https://www.vecer.com/kosarka-luna-vasa-zlata-nasa-6510096?mView=1&tmpl=component>).



Slika 13. Ken Sailors meče iz skoka leta 1946 (Foto: Schaal, <http://kennysailorsjumpshot.com/>).

Sčasoma v igri vse bolj prihaja v ospredje met iz skoka (ang. *jump shot*), s katerim danes košarkarji dosegajo približno polovico vseh točk (Erčulj in Štrumbelj, 2013; Erčulj in Štrumbelj, 2015). Slednjega naj bi začeli uporabljati najprej v ZDA. Med začetnike meta iz skoka se najpogosteje uvršča John Miller Cooper, ki naj bi met iz skoka uporabljal že v začetku tridesetih let prejšnjega stoletja v ekipi univerze Missouri (<https://www.nytimes.com/2011/04/03/sports/ncaa-basketball/03-jumper.html>).

John Christgau (1999) v svoji knjigi »*The Origins of the Jump Shot*« med začetnike meta iz skoka navaja košarkarja po imenu Ken Sailors, ki je začel tovrsten met uporabljati leta 1934, ko je igral za University of Wyoming.

Po drugi svetovni vojni naj bi met iz skoka začeli množičneje uporabljati azijski košarkarji, ki so v telesni rasti zaostajali za svojimi nasprotniki iz drugih, košarkarsko bolj razvitih držav. V tistih časih so ga zato priporočali predvsem nižjim košarkarjem (Hartyani, 2000).

Zelo zanimiv opis tehnik meta iz skoka v njegovem začetnem obdobju lahko zasledimo tudi v delu Aleksandra Nikolića (1962), enega vodilnih košarkarskih strokovnjakov in tvorcev uspehov jugoslovanske košarke v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja (mnogi ga imajo zato za »očeta jugoslovanske košarke«). Nikolić že leta 1962 govori o tem, da met iz skoka predstavlja enega najpomembnejših tehničnih elementov košarkarske igre, ki

ga lahko uspešno uporabljajo le tehnično in telesno najbolj pripravljeni košarkarji. V svojem delu navaja dva osnovna načina (tehnik) meta iz skoka, ki ju lahko koristimo ne glede na razdaljo, iz katere mečemo:

- Met iz skoka z impulzom (do izmeta žoge pride takoj po odzivu, ko se v skoku še dvigujemo).
- Met iz skoka z zadržkom oz. lebdenjem (do izmeta pride v najvišji točki skoka).

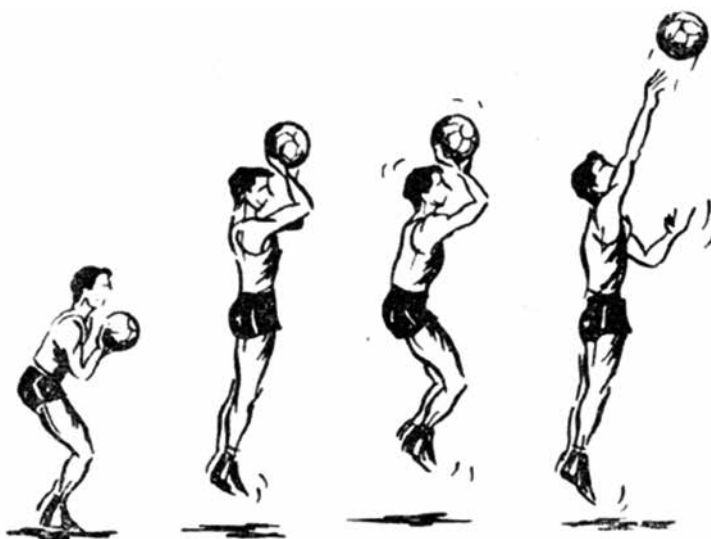
Nikolić (1962) tudi navaja, da met iz skoka z zadržkom izvajamo na dva načina, ki se

razlikujeta predvsem po gibanju nog po odzivu:

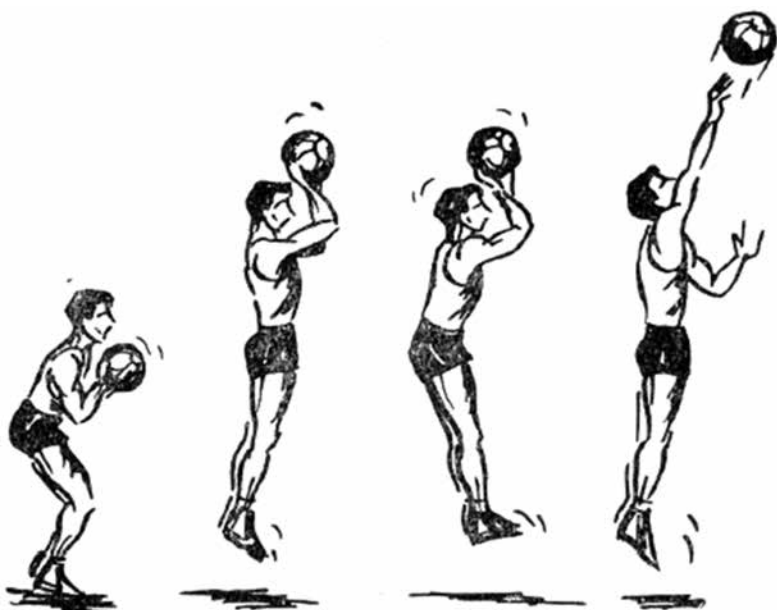
- Po sonožnem odzivu najprej obe nogi v kolenih upognemo, nato pa hkrati z izmetom iztegnemo.
- Po sonožnem odzivu najprej obe nogi upognemo v kolčnem sklepu, nato pa hkrati z izmetom iztegnemo.
- z eno roko iznad ramena;
- z eno roko iznad glave;
- z obema rokama v višini ramen;
- z obema rokama iznad glave;
- z obema rokama izza glave.

Pri metih iz skoka, ki jih izvajamo s sonožnim odzivom, Nikolić govori tudi o metu z odzivom (odskokom) nazaj (od koša) in o metu z odzivom bočno in obratom proti košu. Poleg sonožnih navaja tudi mete z enonožnim odzivom, ki jih izvajamo iz gibanja (teka).

V poznih petdesetih letih prejšnjega stoletja se je na tleh naše nekdanje države Jugoslavije začel izraziti razvoj košarke, pri čemer so igrali pomembno vlogo tudi nekateri slovenski košarkarji in trenerji. V več kot tridesetletnem obdobju je jugoslovanska košarka dala tudi nekaj posameznikov, ki so se uvrščali med najboljše košarkarje v evropskem in svetovnem merilu in so se proslavili tudi, ko govorimo o metu na koš. V metu iz skoka so po svoji učinkovitosti v svetovnem merilu izstopali predvsem Radivoj Korać, Dražen Dalipagić, Dragan Kičanić in Dražen Petrović.



Slika 14. Met iz skoka z zadržkom in krčenjem nog v kolenih (Nikolić, 1962).



Slika 15. Met iz skoka z zadržkom in upogibanjem nog v kolčnem sklepu (Nikolić, 1962).

Kar se tiče načina izmeta žoge, Nikolić pri vseh tehnikah meta iz skoka, navaja in opisuje naslednje variante:



Slika 16. Met iz skoka z zadržkom Radivoja Koraca (Kerković, 1969).

Z vse boljšo tehniko metov in z vse večjim deležem metov iz skoka se je sčasoma povečeval tudi odstotek uspešnih (zadetih) metov iz igre, kljub temu, da so napadalci zaradi vse bolj kakovostne obrambe vse težje prihajali do lahkih in neoviranih metov. Če je leta 1948 uspešnost metov iz igre v ligi NCAA znašala skromnih 29,3 %, se je do leta 1967 povečala na 43,9 (Coppedge, 1967). Kljub kasnejši uvedbi pravila tritočkovega zadetka, zaradi katerega se je

povprečna razdalja metov iz igre povečala, se je uspešnost metov iz igre še izboljšala. Danes so se najbolj uspešne NCAA ekipe približale ali celo presegle 50 % uspešnost meta iz igre.

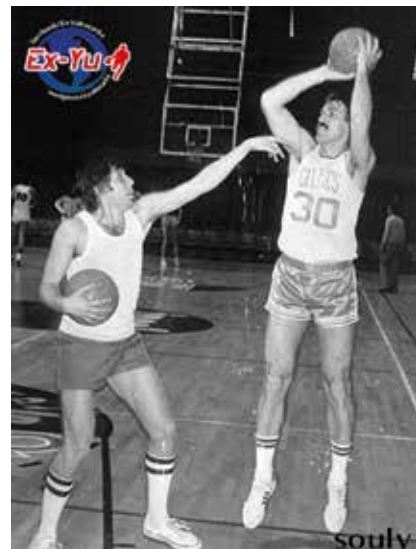
Najboljših pet ekip na članskem državnem prvenstvu Jugoslavije leta 1947 v Zagrebu je v povprečju metalo iz igre le s 23 % uspešnostjo (Jovanović, 1948). Zanimivo je, da je bilo že takrat analiziranje uspešnosti igre na zelo visoki strokovni ravni. Izurjeni statistiki so beležili lokacije in uspešnost metov, na osnovi česar so izrisali zemljevid metov ter ugotavljali število metov in deleže uspešnih metov iz različnih razdalj in lokacij (kvadrantov). Za primerjavo lahko povemo, da danes najboljše ekipe mečejo iz igre v povprečju s 45 do 50 % uspešnostjo, kljub temu da je seveda tudi igra v obrambi zelo napredovala in je neprimerno bolj učinkovita kot pred 70 leti. Povprečna uspešnost metov za dve točki pri najboljših evropskih klubskih ekipah, ki nastopajo v Evroligi, zna-

Tabela 1

Število metov iz igre in njihova uspešnost glede na razdaljo meta na finalu članskega državnega prvenstva Jugoslavije leta 1947 v Zagrebu (Jovanović, 1948)

razdalja	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	> 10 m
št.	160	255	209	210	198	137	93	83	77	71	44
%	46,8	32,5	17,7	23,3	17,1	15,3	10,7	18,0	14,2	14,0	18,0

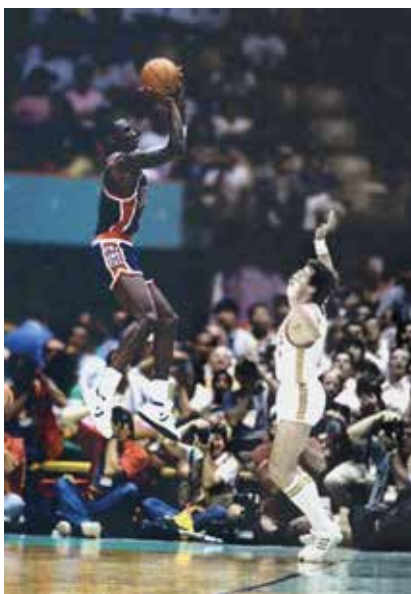
Št. – število metov; % – odstotek zadetih metov.



Slika 17. Dražen Dalipagić leta 1976 na preizkušnji pri Boston Celtics. Enega najboljših evropskih košarkarjev, ki je od leta 1973 do 1986 odigral 243 uradnih tekem za jugoslovansko reprezentanco, je odlikoval izjemen odziv. Met iz skoka je izpopolnil kot le redko kdo od njegovih sodobnikov in bil izreden strelec z razdalje (<https://exyukosarka.wordpress.com/2015/01/22/nesudeni-profesionalci/>).

ša 51,8 %, uspešnost metov za tri točke 35,6 % (Štrumbelj, Vračar, Robnik Šikonja, Dežman in Erčulj, 2012).

V sodobni kakovostni košarki se skoraj izključno uporablja met z eno roko. Met z obema rokama se uporablja v manj kot 5 % in to pri nekaterih razmeroma redkih metih (zabijanje – *slam dunk*, *alley-oop*; met z odbojem – *tip-in*). Pri več kot 60 % vseh metov se uporablja zgornji izmet (iznad glave), pri približno 15 % metov spodnji (t. i. polaganje) in pri dobrih 10 % izmet preko glave. Več kot 85 % vseh metov je izvedenih v skoku (po odzivu od tal), pri čemer je v nekaj več kot 80 % primerih odziv sonožen in v manj kot 20 % enonožen. Nekaj več kot 40 % sonožnih metov je izvedenih z mesta, približno enak odstotek pa po dvotaktnem zaustavljanju. Le pri okoli 15 % metih, ki so izvedeni sonožno, je predhodno zau-



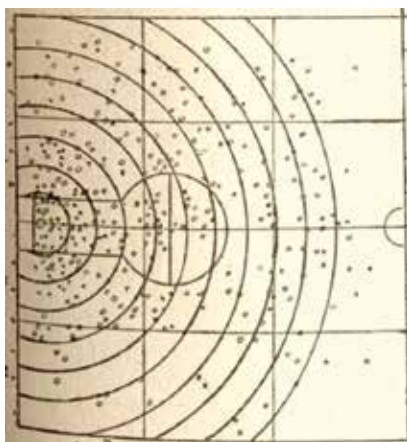
Slika 18. Michael Jordan je met iz skoka izpopolnil do perfekcije in postavil zelo visoke standarde tudi za svoje naslednike (tako v tehničnem kot v gibalnem smislu). Na sliki vidimo, kako na olimpijskih igrah leta 1984 meče iz skoka preko nemočnega obrambnega igralca (<https://www.pinterest.com/pin/127437864438876090/?lp=true>).

stavljanje enotaktno (sonožno) (Erčulj in Štrumbelj, 2013).

Na najvišji ravni slovenske klubske košarke (1. SKL) je danes najbolj prevladujoča tehnika meta »met iz skoka iznad glave s sonožnim odrivom«, ki se pojavlja v več kot 50 % vseh primerov. Pri 30 % tovrstnih metov je zaustavljanje enotaktno (sonožno), pri kar 70 % pa dvotaktno. Približno 15 % je



Slika 19. Število vrženih, zadetih in zgrešenih metov iz igre in odstotek uspešnih metov po kvadrantih glede na lokacijo meta na finalu članskega državnega prvenstva Jugoslavije leta 1947 v Zagrebu (Jovanović, 1948).



Slika 20. Levo zemljevid metov ekipe Zadra iz leta 1947 (Jovanović, 1948) in desno ekipe Sixt Primorska na tekmi 1. SKL (liga Nova KBM) leta 2019 (<http://www.kzs.si/clanek/Tekmovanja/Liga-Nova-KBM/cid/66#mbt:33-303&t&0=1>).

metov v 1. SKL je metov, pri katerih se odrinemo enonožno in je izmet spodnji (t. i. polaganje), 11 % pa je metov z enonožnim odrivom in zgornjim izmetom (iznad glave). Okoli 10 % vseh metov je metov preko glave (t. i. *horog*). Če je včasih met preko glave večina igralcev izvajala z enonožnim odrivom, je danes 90 % teh metov izvedenih s sonožnim odrivom. V 1. SKL zasledimo še zabijanja (nekaj manj kot 3 % vseh metov), met z odboja oz. t. i. *tip-in* (2 % vseh metov), met ujemi in vrzi oz. t. i. *alley-oop* (0,7 % vseh metov) in met s poudarjenim lokom oz. t. i. *float* (0,6 % vseh metov).

Literatura

- Christgau, J. (1999). *The Origins of the Jump Shot: Eight Men Who Shook the World of Basketball*. Lincoln and London: University of Nebraska Press.
- Coppedge, N. G. (1967). *The effects of strength on the accuracy of basketball shooting*. Magistrsko delo: Faculty of Texas Technological College.
- Cousy, B. in Power, F. G. (1970). *Basketball. Concepts and Techniques*. Boston: Allyn and Bacon, Inc. (prevod v slovenščino Vlado Vobovnik, Ljubljana: Šolski center za telesno kulturo, 1980)
- Erčulj, F. in Štrumbelj, E. (2013). Analiza izvedbe metov na koš v Evroligi in 1. slovenski ligi. *Šport*, ISSN 0353-7455, 61 (3/4), 83–88.
- Erčulj, F. in Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS one*, 10 (6), str. 14.
- Ex-yu košarka. Kosarkaski blog. Pridobljeno 17. 2. 2019 iz <https://exyukosarka.wordpress.com/2015/01/22/nesudeni-profesionalci/>
- Filippi, A. (2016). *Mastering the Art of Free Throw Shooting*. USA: Adam Filippi.
- Gargulinski, R. The History of Basketball Balls. Pridobljeno 11. 2. 2019 iz <https://www.livestrong.com/article/345063-the-history-of-basketball-balls/>
- Hartyani, Z. (2000). *Basketball for everyone*. Munchen: FIBA.
- History of basketball. Wikiwand. Pridobljeno 4. 2. 2019 iz https://www.wikiwand.com/en/History_of_basketball
- In Search of the First Jump Shot (2011). College basketball. Pridobljeno 11. 2. 2019 iz <https://www.nytimes.com/2011/04/03/sports/ncaabasketball/03jumper.html>
- Ivančević, V. (1959). Košarka. *Telesno vaspitanje*, 11-12, 439 – 444.
- Jovanović (1948). Prilog analizi košarke. *Fiskultura. Časopis za teoriju i praksu fizičke kulture*, knjiga II, 85–107.
- Jump Shot History and Life History of Kenny Sailors. Kenny Sailors Jump Shot. Pridobljeno 14. 2. 2019 iz <http://kennysailorsjumpshot.com/>
- Kerković, A. (1969). *Tako je trenirao Radivoj Korać*. Beograd: Jugoslovenski savez organizacija za fizičku kulturo, Partizan – izdavačko-propagandna ustanova.
- Kobali, M. (1957). *Košarka*. Zagreb: Sportska stručna biblioteka Saveza sportova Hrvatske.
- Luka Doncic: International Man of Mystery. Pridobljeno 21. 2. 2019 iz <https://medium.com/@e.raulli2/luka-doncic-international-man-of-mystery-9ef7ba9c4368>
- Liga Nova KBM. Košarkarska zveza Slovenije. Pridobljeno 12. 2. 2019 iz <http://www.kzs.si/clanek/Tekmovanja/Liga-Nova-KBM/cid/66#mbt:33-303&t&0=1>
- Lunch and Free Throw Lessons with NBA Legend Rick Barry in San Francisco. Pridobljeno

12. 2. 2019 iz https://www.charitybuzz.com/catalog_items/lunch-free-throw-lessons-with-nba-legend-rick-barry-in-1284816
20. NBA & ABA Career Leaders and Records for Free Throw Pct. Basketball reference. Pridobljeno 18. 2. 2019 iz https://www.basketball-reference.com/leaders/ft_pct_career.html
21. Nikolić, A. (1962). Analiza savremenih skok šuteva u košarci. *Fizička kultura*. 1-2, 62–71.
22. Speros, B. (2016). 25 Greatest Performances In NBA Finals History. Pridobljeno 4. 2. 2019 iz <https://hoopshabit.com/2016/05/27/25-greatest-performances-in-nba-finals-history/20/>
23. Sports history. Michigan State University. Pridobljeno 5. 2. 2019 iz <http://sports.history.msu.edu/record.php?record=1-4-16E4>
24. Štok, Z. (2018). Košarka: Luna vaša, zlata naša. Pridobljeno 14. 2. 2019 iz <https://www.vecer.com/kosarka-luna-vasa-zlata-nasa-6510096?mView=1&tmpl=component>
25. Štrumbelj, E., Vračar, P. Robnik Šikonja, M., Dežman, B. in Erčulj, F. (2013). A decade of euroleague basketball : an analysis of trends and recent rule change effects. *Journal of Human Kinetics*, 38, 183–189.
26. USA Basketball. Dr. James Naismith's Original 13 Rules of Basketball. Pridobljeno 1. 2. 2019 iz <https://www.usab.com/history/dr-james-naismiths-original-13-rules-of-basketball.aspx>
27. Vintage Basketball and Basketball Equipment Museum. Sports Memorabilia Museum. Pridobljeno 30. 1. 2019 iz <http://www.sports-memorabilia-museum.com/basketball-history/basketball-equipment.shtml>
28. Wood, R. (2010). The History of the Free Throw. Pridobljeno 12. 2. 2019 iz <https://www.usab.com/youth/news/2010/11/the-history-of-the-free-throw.aspx>

prof. dr. Frane Erčulj,
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
frane.erculj@fsp.uni-lj.si