

Različni tipi meta

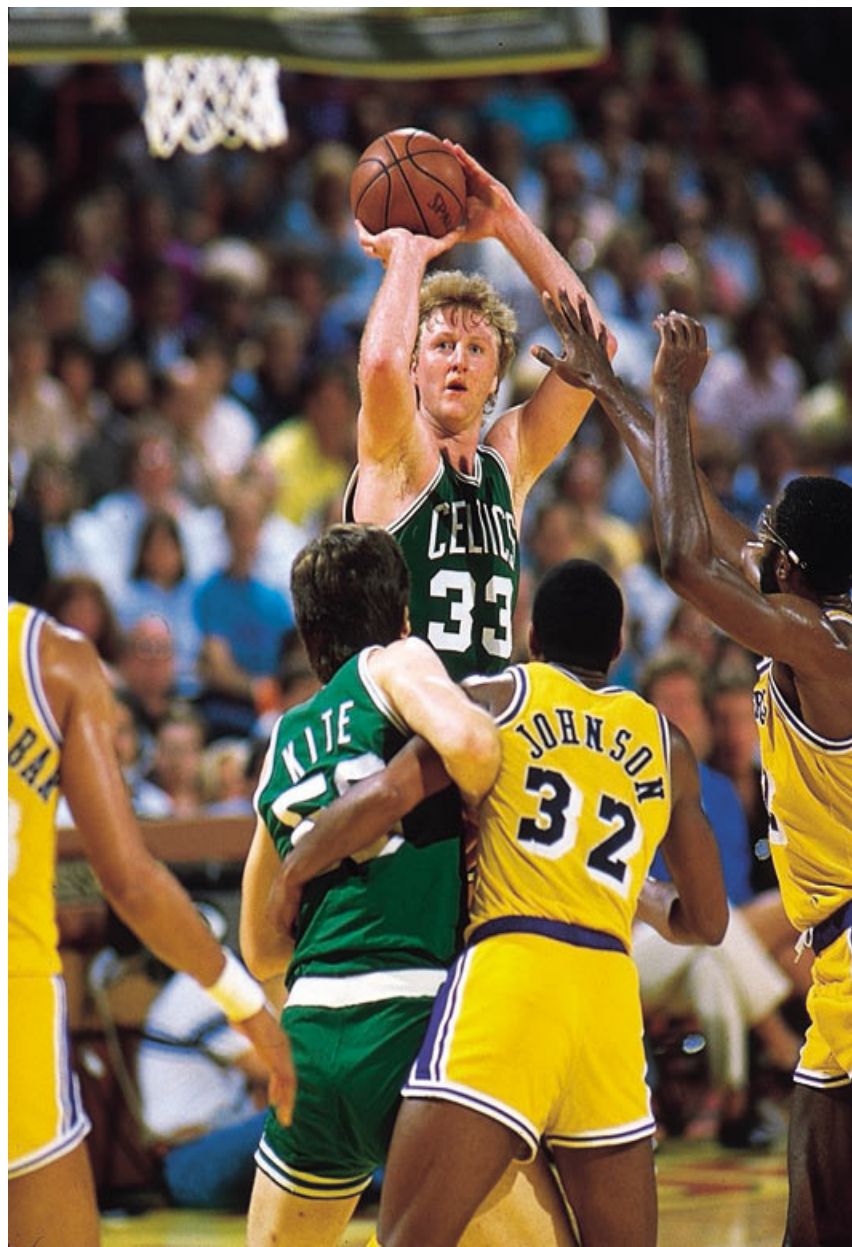
- položaj neizmetne roke na žogi tik pred izmetom
- pot žoge v met pri (prostem) metu ali kje držimo žogo v višini bokov pred metom
- prst, ki zadnji zapusti žogo pri metu
- kot komolca izmetne roke ob metu
- kot nog pri prostih metih
- razno

Položaj neizmetne roke na žogi, tik pred izmetom

zadaj vodoravno, zadaj navpično,
spredaj navpično, spredaj vodoravno

Zadaj-vodoravno

Larry Bird – 205cm, igralno mesto - 3: za 3 - 38%, za 2 – 51%, za 1 – 89%



Steve Nash - 190cm, igralno mesto - 1: za 3 - 43%, za 2 – 49%, za 1 – 90%



Dirk Nowitzki, 210cm, igralno mesto 3-4: za 3 – 38%, za 2 - 48%, za 1 – 88%



Manu Ginobili, 197cm, igralno mesto 2,3: za 3 – 37%, za 2 – 45%, za 1 – 83%



Steph Curry, 191cm, igralno mesto – 1: za 3 – 44%, za 2 – 47%, za 1 – 90%



Ray Allen, 196cm, igralno mesto 2: za 3 – 40%, za 2 – 45%, za 1 – 89%



Kobe Bryant, 196cm, igralno mesto 2,3: za 3 – 33%, za 2 – 45%, za 1 – 84%



Predrag Stojaković, 206cm, igralno mesto – 3: za 3 – 40%, za 2 – 45%, za 1 – 90%



Zadaj navpično

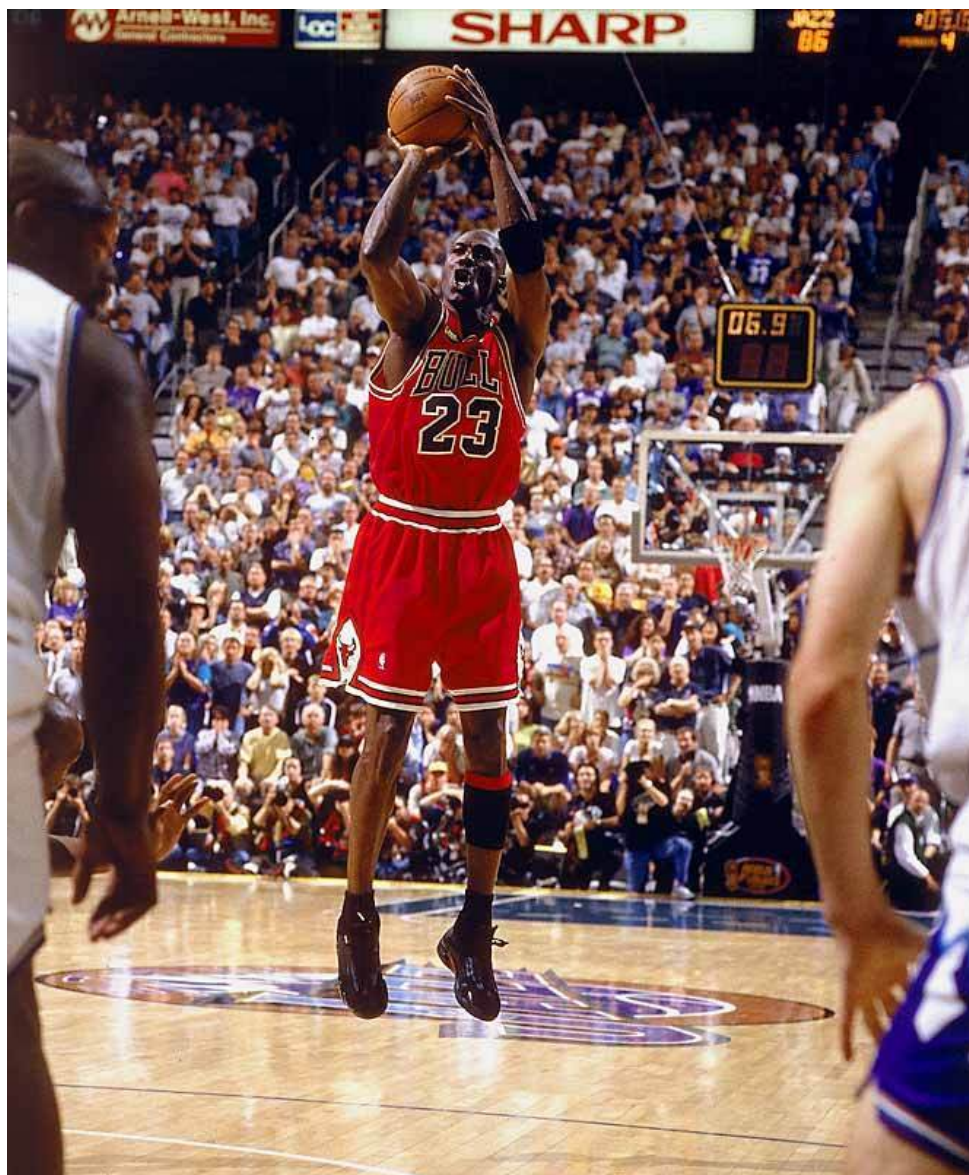
Dražen Petrovič. 196cm, igralno mesto – 2: za 3 – 44%, za 2 – 51%, za 1 - 84%



James Harden, 196cm, igralno mesto – 2: za 3 – 37%, za 2 – 44%, za 1 – 85%



Michael Jordan, 198cm, igralno mesto 2: za 3 - 33%, za 2 - 50%, za 1 - 84%



Kevin Durant, 206cm, igralno mesto - 3: za 3 – 38%, za 2 - 48%, za 1 – 88%



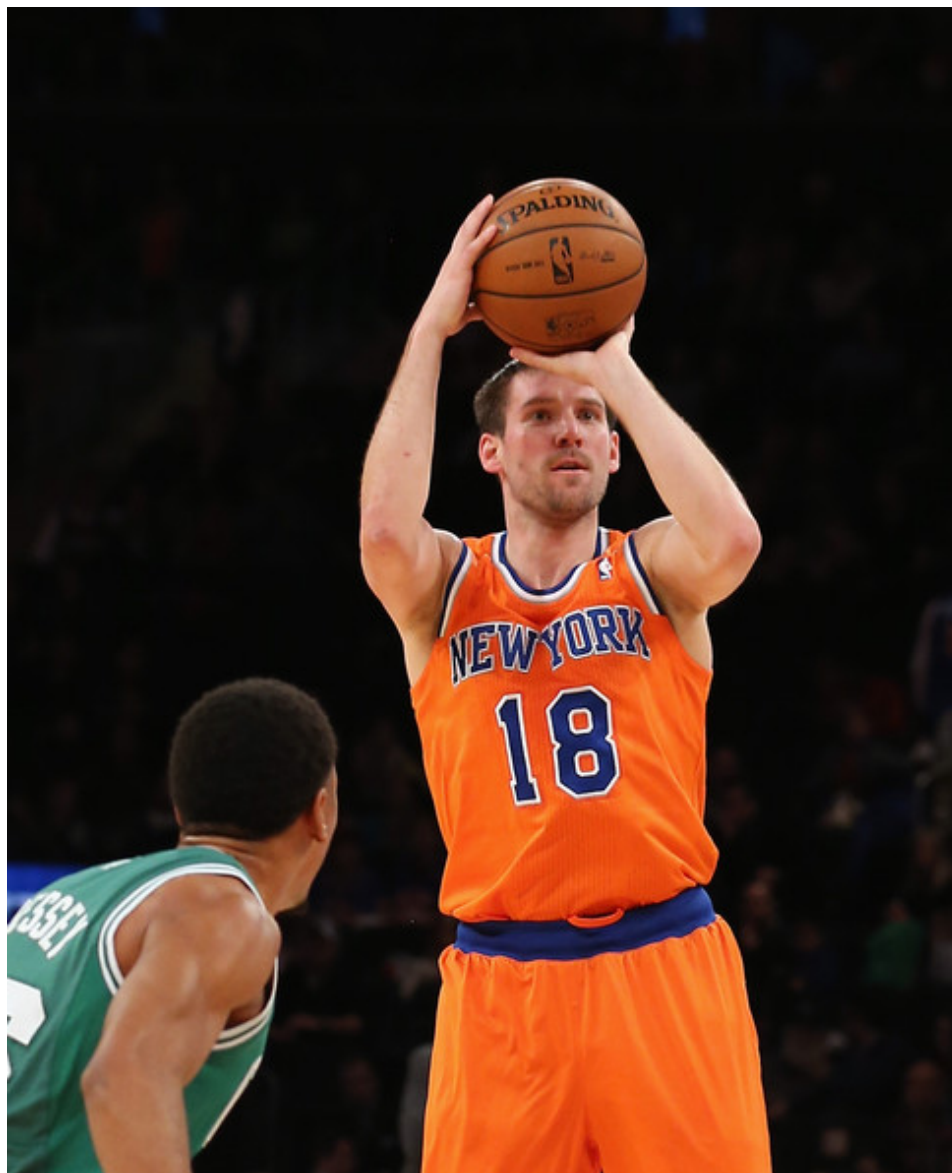
Nicolas Batum, 203cm, igralno mesto 3: za 3 – 36%, za 2 – 45%, za 1 – 83%



Klay Thompson, 202cm, igralna pozicija 2,3: za 3 – 42%, za 2 - 44%, za 1 – 85%



Beno Udrih, 191cm, igralno mesto 1: za 3 – 35%, za 2 46%, za 1 – 83%



Saša Vujačić, za 3 – 37%, za 2 – 40%, za 1 – 87%



Navpično spredaj

Tony Parker, 188cm, igralno mesto – 1: za 3 – 32%, za 2 – 49%, za 1 – 75%



Dwayne Wade. 193cm, igralno mesto 1,2: za 3 – 29%, za 2 – 49%, za 1 – 76%



DeAndre Jordan, 211cm, igralno mesto 5: za 2 – 66%, za 1 – 42%



Derick Rose, 191cm, igralno mesto 1: za 3 – 30%, za 2 – 45%, za 1 – 81%



Nikola Mirotić, 208cm, igralno mesto - 3,4: za 3 – 32%, za 2 – 40%, za 1 – 80%



Kyle Korver, 201cm, igralno mesto – 3: za 3 – 43%, za 2 – 44%, za 1 – 88%



Spredaj vodoravno

Dwight Howard, 210cm, igralno mesto 5: za 2 – 58%, za 1 – 57%



John Wall, 191cm, igralno mesto – 1: za 3 -30%, za 2 – 43%, za 1 -79%



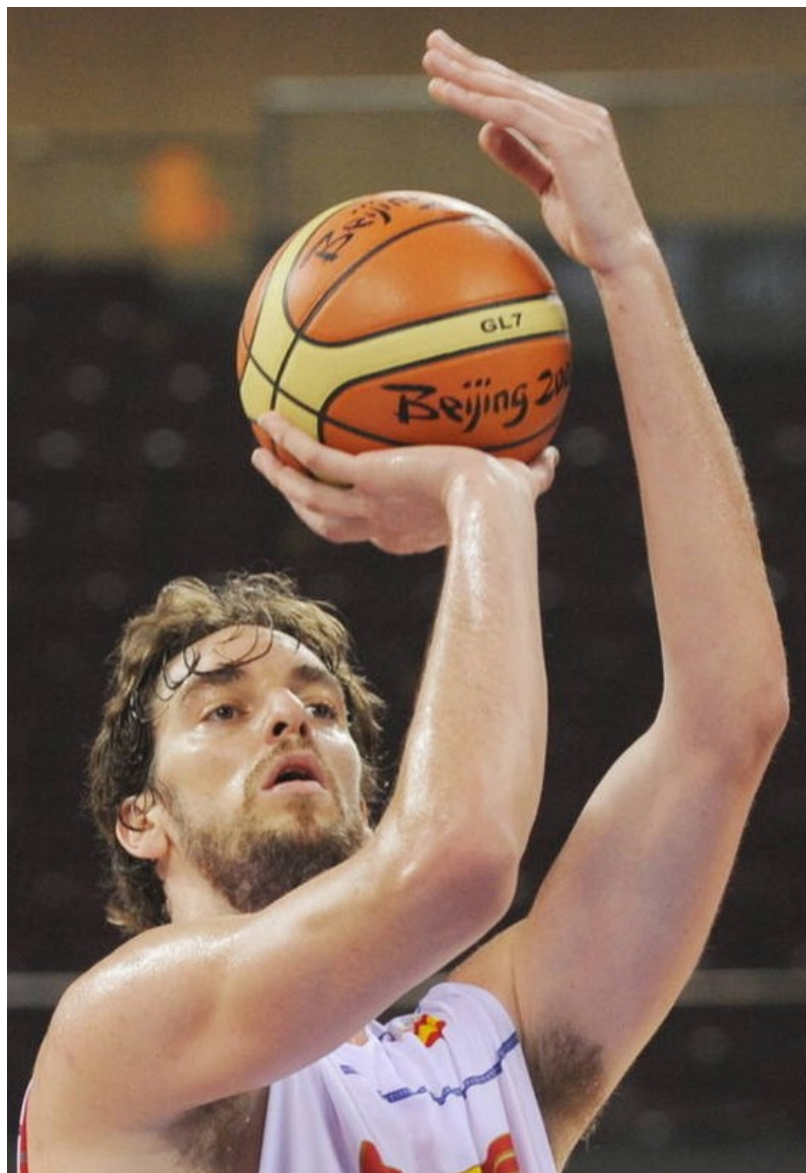
DeMar DeRozen, 200cm, igralno mesto 2-3: za 3 – 27%, za 2 – 44%, za 1 – 82%



Kemba Walker, 185cm, igralna pozicija - 1: za 3 – 32%, za 2 – 39%, za 1 – 81%



Pau Gasol. 215cm, igralno mesto – 4: za 3 – 28%, za 2 – 51%. Za 1 – 75%



Goran Dragić, 191cm, igralno mesto – 1: za 3 – 36%, za 2 – 47%, za 1 – 75%



Prst, ki zadnji zapusti žogo pri metu

Kazalec, sredinec in vmes

Durant



Jordan



Ginobili





Harden



Curry



Bird



Allen



Bryant



Thompson



Kot nog pri prostih metih

Med 60 in 90 stopinjskim kotom

Bird





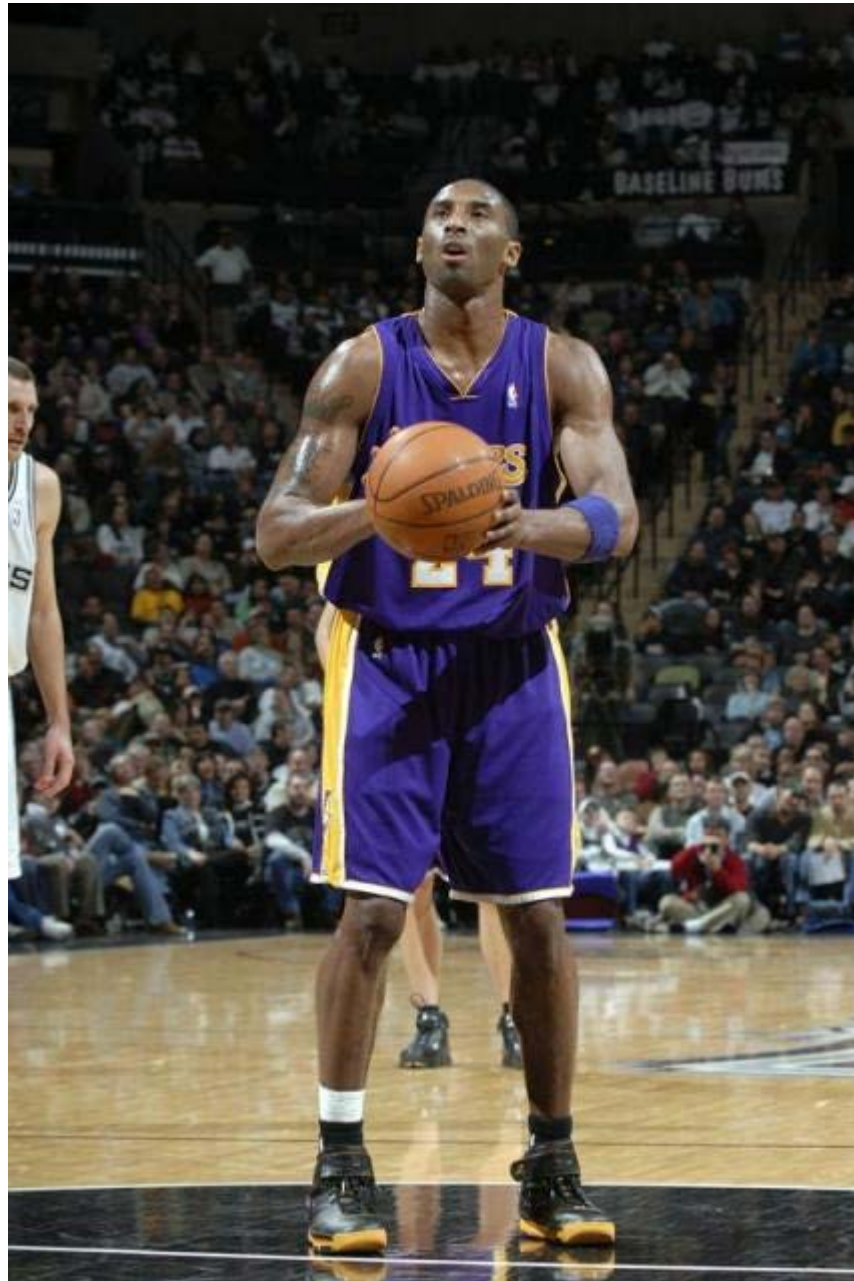
Nowitzki



Durant



Bryant



Ray Allen



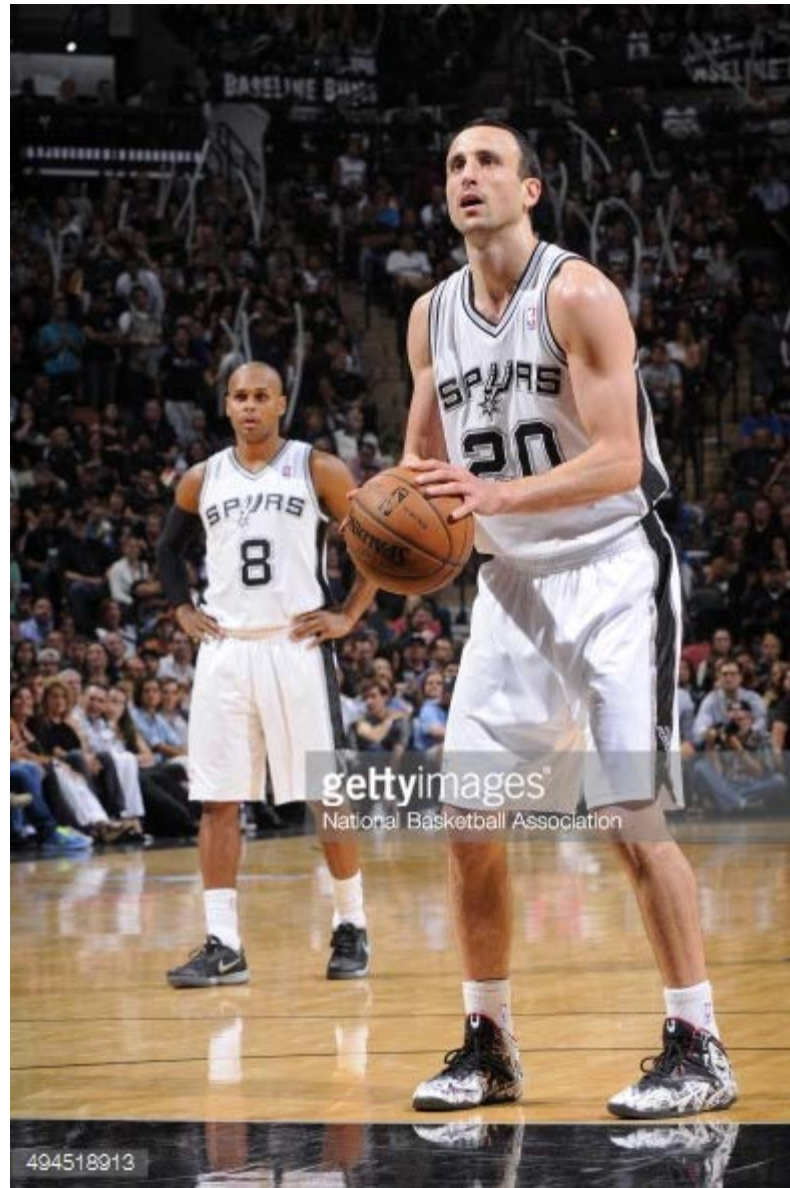
Harden



Nash



Ginobili



Kot komolca pri metu

od 90 do 65 stopinjski kot

Ray Allen



Thompson



Kobe Bryant



Kevin Durant



Ginobili



Reggie Miller



Novitzki



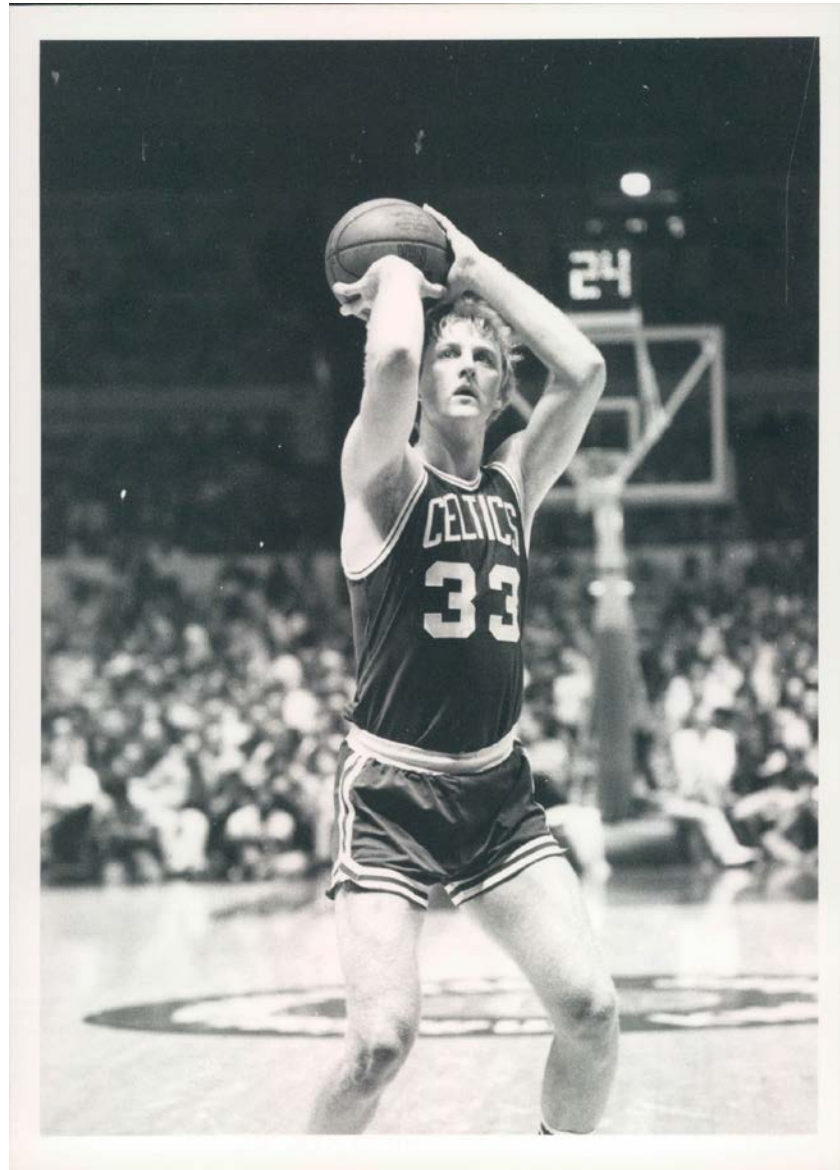
Harden



Curry



Bird



Pozicija žoge v višini boka pri prostem metu

Ob boku neizmetne roke, ob boku izmetne roke, sredina

Durant



Ginobili



Nowitzki



Harden



Curry



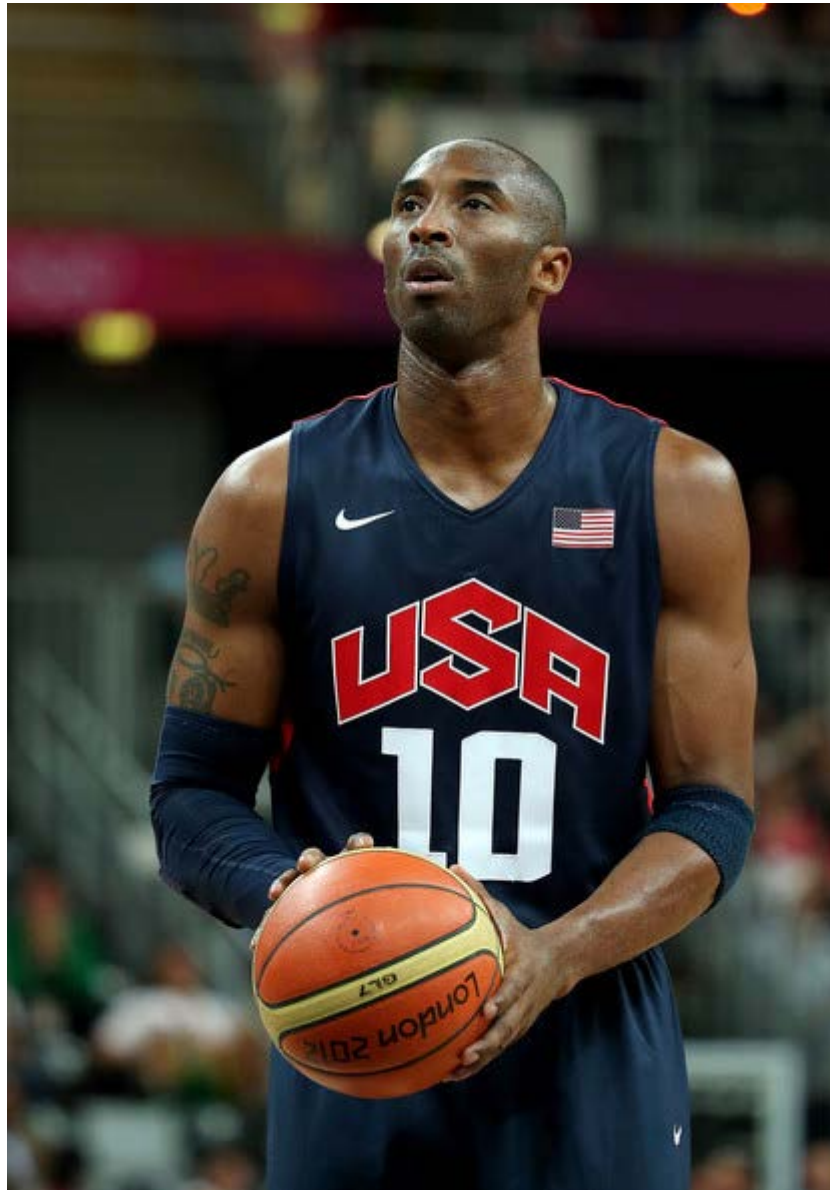
Bird



Allen



Bryant



delavnica









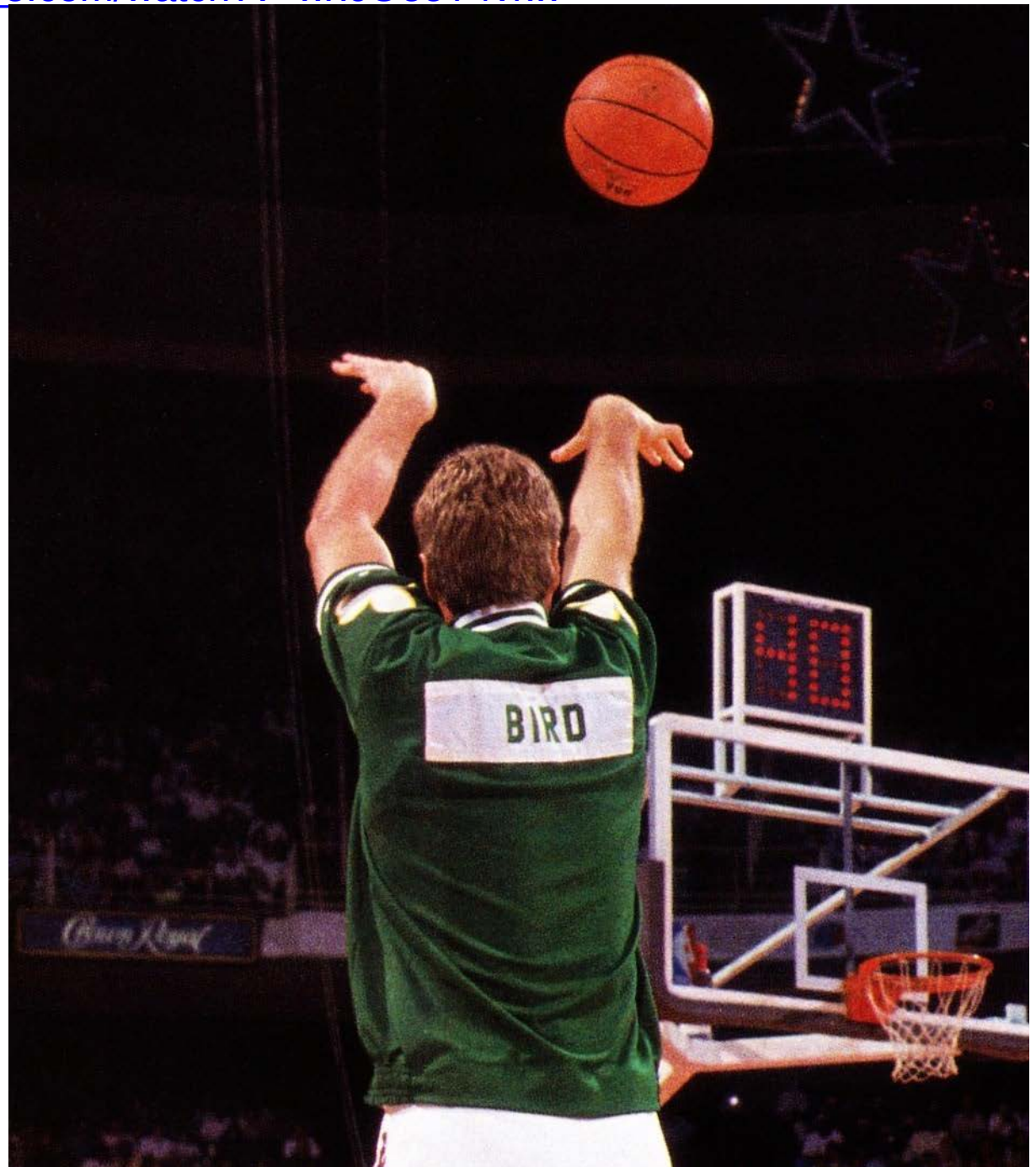
57137413





Neizmetna roka se pelje naprej

Bird - <https://www.youtube.com/watch?v=wx6OeoT4vkw>



Barbosa L.



Alberto Corbacho : 100/89 trojke https://www.youtube.com/watch?v=FpC0P_GEkO0

Ricky Rubio in Rajon Rondo

Ricky Rubio, 193cm, igralno mesto 1: za 3 – 31%, za 2 – 37%, za 1 – 80%



Rajon Rondo, 185cm, igralno mesto 1: za 3 – 25%, za 2 – 47%, za 1 – 60%



Jabbarjev met nad glavo

Kareem Abdul Jabbar, 218cm, igralno mesto 5: za 2 – 56%, za 1 – 72%





