

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**Fakulteta za šport**

**Miha Germ**

**PROGRAM VODNE KOŠARKE V**  
**DEVETLETNI OSNOVNI ŠOLI**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2007**

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
Fakulteta za šport**

**Smer: Športna rekreacija**

**PROGRAM VODNE KOŠARKE V  
DEVETLETNI OSNOVNI ŠOLI**

MENTOR:

**dr. Venceslav Kapus, izredni profesor**

SOMENTOR:

**mag. Jernej Kapus, asistent**

RECENZENT:

**dr. Gregor Jurak, docent**

AVTOR DELA:

**Miha Germ**

**Ljubljana, 2007**

## **KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA**

**ŠD** Dn

**KG** Vodna košarka / Devetletna osnovna šola / Program / Pravila / Sodniški znaki / Tehnika / Taktika / Organizacija

**AV** Germ, Miha

**SA** KAPUS, Venceslav mentor; Kapus, Jernej somentor; Jurak, Gregor recenzent

**KZ** 1000 Ljubljana, SLO, Gortanova 22

**ZA** Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

**LI** 2007

**IN** VODNA KOŠARKA V DEVETLETNI OSNOVNI ŠOLI

**TD** diplomsko delo

**IJ** SL

**JI** sl / en

**AL** Vodna košarka je povsem nov plavalni šport v svetu. Oblika vodne košarke, ki jo igramo v Sloveniji, ima dobre možnosti za nadaljnji razvoj. V diplomskem delu smo predstavili značilnosti in vsebine slovenske oblike, ki zajemajo pravila, sodniške znake, tehniko, taktiko ter organizacijsko podlago. Vodna košarka je panoga, s katero se ob prilagojenih pravilih in opremi lahko ukvarjajo otroci od prvega triletja devetletne osnovne šole ter odrasli vse do poznih let starosti. V diplomskem delu smo predstavili vse sestavine, ki so potrebne za izpeljavo različnih programov vodne košarke. Dodali smo nekaj slikovnega gradiva, ki novo športno panogo najbolj nazorno prikazuje. Osnovni namen vključevanja vodne košarke v devetletne osnovnošolske programe je ponuditi otrokom ter učiteljem dodatno možnost programov učenja in izpopolnjevanja plavanja.

## **KEY WORDS DOCUMENTATION**

**ND** Dn

**CX** Waterbasketball / Elementary school / Course programme / Rules / Referee signs / Technique / Tactics / Organization

**AU** Germ, Miha

**AA** Kapus, Venceslav mentor; Kapus, Jernej co-mentor; Jurak, Gregor reviewer

**PP** 1000 Ljubljana, SLO, Gortanova 22

**PB** University of Ljubljana, Faculty of Sport

**PY** 2007

**TI** WATERBASKETBALL IN ELEMENTARY SCHOOL

**DT** graduation thesis

**LA** SL

**AL** sl / en

**AL** Waterbasketball is a new sport in the world. The option of waterbasketball played in Slovenija, provides a very good opportunity for further development. In this graduation thesis, we presented all the characteristics and contents of the slovenian option, including rules, referee signs, technique, tactics and organization. Waterbasketball is a sport activity that can be played, with rules and equipment adjustments, by children of six years and up to adults of high age. In the graduation thesis we are presenting all the components needed, to compose different course programmes of waterbasketball in elementary school. We added some pictures, which show in the best way, the details and characteristics of the new sport. The basic purpose of implementing waterbasketball into elementary schools, is to provide, an extra option in the programme courses of swimming, for teachers and children.

## KAZALO

<b>1 UVOD .....</b>	<b>7</b>
1.1 Kaj je vodna košarka.....	8
<b>2 RAZVOJ VODNE KOŠARKE.....</b>	<b>9</b>
<b>3 PREDMET IN PROBLEM .....</b>	<b>16</b>
3.1 Vidiki plavanja in vodnih aktivnosti.....	18
3.2 Športna vzgoja v devetletni osnovni šoli .....	21
3.3 Plavanje in vodne aktivnosti v devetletni osnovni šoli.....	24
3.4 Izbirni predmet šport v tretjem triletju.....	28
3.5 Poletna šola v naravi .....	31
3.6 Športni dnevi.....	33
<b>4 ZNAČILNOSTI IN PRAVILA VODNE KOŠARKE .....</b>	<b>35</b>
Igralni prostor .....	35
Oblačila.....	36
Sodniki.....	36
Ekipa.....	37
Čas tekme .....	37
Začetek igre .....	37
Žoga .....	38
Gibanje z žogo .....	38
Igra pod košem .....	39
Doseganje točk .....	39
Nadaljevanje igre po prekinitvi .....	40
Menjave igralcev .....	40
Prekrški in osebne napake .....	40
Čas napada.....	42
Tehnična napaka.....	42
Vodna košarka in spol .....	42
<b>5 SODNIŠKI ZNAKI .....</b>	<b>43</b>
<b>6 PLAVALNE TEHNIKE V POVEZAVI Z VODNO KOŠARKO .....</b>	<b>55</b>
<b>7 POSEBNE TEHNIKE GIBANJA PRI VODNI KOŠARKI.....</b>	<b>57</b>
7.1 POSEBNE TEHNIKE GIBANJA BREZ ŽOGE .....	58
7.1.1 Vaterpolski kravl .....	58
7.1.2 Vaterpolski hrbtno.....	59
7.1.3 Mornarica prsno .....	59

7.1.4 Mornarica hrbtno .....	59
7.1.5 Osnovni položaj .....	59
7.1.6 Vodoravne vaterpolske škarje .....	60
7.1.7 Navpične vaterpolske škarje .....	61
7.1.8 Blokiranje meta .....	63
7.1.9 Vodni skoki .....	64
7.1.10 Spremembe smeri gibanja .....	66
7.1.11 Križanja, blokade in preplavanja .....	67
7.2 POSEBNE TEHNIKE ROKOVANJA Z ŽOGO .....	69
7.2.1 Vodenje žoge .....	69
7.2.2 Lovljenje žoge .....	70
7.2.3 Podajanje žoge .....	71
7.2.4 Zaustavljanje in zavzemanje položaja .....	74
7.2.5 Meti na koš .....	75
<b>8 TAKTIKA IGRE .....</b>	<b>79</b>
8.1 Taktika napada .....	79
8.2 Taktika obrambe .....	82
<b>9 METODIKA VODNE KOŠARKE .....</b>	<b>87</b>
9.1 Prva igralna stopnja .....	87
9.2 Druga igralna stopnja .....	90
9.3 Tretja igralna stopnja .....	94
<b>10 METODIKA PROGRAMA VODNE KOŠARKE NA TRETJI IGRALNI STOPNJI .....</b>	<b>96</b>
<b>11 TEKMOVANJE V VODNI KOŠARKI .....</b>	<b>108</b>
<b>12 VODNA KOŠARKA V TUJINI .....</b>	<b>111</b>
<b>13 ZAKLJUČEK .....</b>	<b>113</b>
<b>14 VIRI .....</b>	<b>115</b>

## **1 UVOD**

Posamezne športne zvrsti se izvaja na zelo različnih področjih ter posledično v zelo različnih okoljih. Večina športnih aktivnosti se izvaja v okolju, na katerega je človek najbolj prilagojen. Torej na kopnem, s trdnimi tlemi pod nogami, na takšni ali drugačni igralni površini. A vendarle voda prekriva največji del našega planeta. Torej ni neobičajno, da se človek v danem okolju, prilagaja posebnostim in raznolikosti. Posledično se je s svojim razvojem postopoma prilagajal tudi vodnemu okolju, kjer smo prepoznali in prišli do novega gibanja tekom evolucije človeka, plavanja.

“Če je v gibalnem smislu hoja osnovni način gibanja na kopnem, potem je plavanje osnovni način gibanja v vodi. Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo.” (Kapus, V., Štrumbelj, Kapus, J., Jurak, Šajber Pincolič, Vute, Bednarik, Kapus, M., Čermak, 2002).\*

Kadar se danim razmeram prilagodimo do te mere, da nam je gibanje v vodi lahkotno in sproščeno, imamo vse pogoje, da se lahko pričnemo v tem okolju obnašati igranje. Kar kaže na našo suverenost in obvladovanje lastnega telesa v vodi.

Na tej ravni je človek s svojim razumom in inovativnostjo razvil različne oblike gibanja in iger v vodi. Od najenostavnejših gibanj in igranja z vodo, do vrhunsko izpiljenih plavanj ter športnih iger. Tako je na tej poti tudi novost v Sloveniji in po svetu, igra, ki se imenuje vodna košarka.

\*Opomba: Zaradi številnih avtorjev ob navajanju vira (Plavanje, učenje), bomo v nadaljevanju diplomskega dela ta vir navajali kot (Kapus idr., 2002).

## **1.1 KAJ JE VODNA KOŠARKA**

Vodna košarka je plavalna dejavnost, ki se po svetu razvija v različnih oblikah. Igrajo jo v plitvi ali globoki vodi, z različnim številom igralcev in z različnimi oblikami žog in košev. Slednji so lahko plavajoči ali enaki, kot se uporabljajo pri košarki na kopnem, postavljeni na rob bazena. Ob upoštevanju pomanjkljivosti teh dveh oblik košev (premičnost plavajočega in nerodno plavanje pod košem, postavljenim ob robu bazena) so leta 1996 patentirali novo obliko koša, ki nima table in je postavljen na dveh koncih igrišča na dno bazena. Takšen koš se lahko uporablja v plitvi ali globoki vodi, v različnih bazenih, v prenosni obliki pa tudi v jezerih in morju (Kapus J., 2004).

Skupaj s košem so avtorji uradno zaščitili tudi drugo opremo in pravila, ter tako vpeljali slovensko obliko vodne košarke (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000). V nadaljevanju bomo razen posebnih navedb, govorili le o tej obliki vodne košarke.

Vodna košarka je hitra in dinamična skupinska igra v vodi, namenjena širokemu krogu ljudi, željnih gibanja in zabave. Za večjo učinkovitost v igri zahteva precej energije in znanja plavanja. Je atraktivna dejavnost v vodi, saj povezuje zelo živahno igro kot je košarka, z plavanjem oziroma vodo. Gre za šport, ki je še popolnoma na začetku svojega razvoja, zato pričakujemo, da se bo v bližnji prihodnosti morda še spremenil, saj so nekatera pravila še nedorečena.

Gibanja pri vodni košarki so podobna kot pri vaterpolu, s prilagojenimi košarkarskimi pravili. Kar pomeni, da uspešen vodni košarkar potrebuje dobro predznanje plavanja, mehko in natančno roko in nekaj taktične domišljije.



## **2 RAZVOJ VODNE KOŠARKE**

V svetu se vodna košarka po posameznih državah razvija zelo različno. Razlike so v obliki in načinu igranja, kakor tudi v samih razsežnostih igrišča, številu igralcev in nenazadnje obliki košev. Slednja značilnost je najpomembnejša in odločilna pri razvoju posamezne oblike vodne košarke.

Slovenska oblika vodne košarke ima sorazmerno kratko zgodovino. Razvoj sega v leto 1994 in 1995. Kranjčana Tomaž Slavec in Matjaž Kodek sta ob vodnih aktivnostih na morju in bazenih, iskala ideje o popestritvi tovrstnega dogajanja. Tomaž Slavec je kot ljubitelj običajne košarke razmišljal kako to zanimivo igro prenesti v vodno okolje. Največji izziv in problem ob tem je bil oblikovati in izdelati ustrezen koš za v vodo. Običajen koš s tablo je neroden, težek in praktično neuporaben za postavitev v vodo. Plavajoč koš je prav tako neprimeren, saj ga premika že najmanjši val, ki se ustvari na vodni gladini. Če koš postavimo na morju, ga valovi ob tem še dodatno dvigujejo in spuščajo ter se tako nenehno premika. Ob igri na tak koš zadetek ni plod preciznega in tehnično izpiljenega meta, ampak skupek naključja, sreče in ugodnih okoliščin ter v manjši meri natančnosti meta. Ideja in rešitev, do katere sta prišla, je bila osnova za razvoj slovenske oblike vodne košarke.

Po zgledu ene starejših športnih panog, imenovane Korfball, ki jo v izvorni različici igrajo samo še v Belgiji in na Nizozemskem (Worth, 1994), je Tomaž Slavec dobil idejo o edinstveni obliki koša. Skupaj z Matjažem Kodekom sta izumila, izdelala in patentirala samostojen, kovinski koš brez table, potopljen na dno bazena. Izven vode je na posebnem stojalu nameščen samo obroč, kar omogoča metanje na koš z vseh strani. Predmet in naziv izuma je bil prvenstveno košarkarski koš za igro v vodi. Prva patentna listina je bila sprejeta pri Uradu RS za intelektualno lastnino, patentni pisarni v Ljubljani, 21.02.1996 pod številko prijave – 9600058 (Kodek, 1996). V naslednjih letih se je koš, ob sodelovanju z Urošem Slavcem še v precejšnji meri izpopolnil in preoblikoval, saj so se s časom pokazale nekatere pomanjkljivosti prvotne zamisli. Zato so v nadaljevanju sledile še dopolnitve patentnih listin omenjenega izuma in drugih uradnih zapisov, a je kot temeljna listina vsekakor najpomembnejša zgoraj navedena.

Prvi uporaben koš je bil postavljen v vodo že leta 1994 v Kranjskem pokritem, olimpijskem bazenu. Ta koš je imel, še kot podpora obroču, narejeno kovinsko konstrukcijo v obliki črke »u«. Ob igri na ta koš se je hitro pokazala glavna pomanjkljivost. Ob raznih dotikih, udarcih žoge ob obroč ter opiranju igralcev ob obroč je prišlo do prevelikega ukrivljanja obroča prečno glede na dve podporni »vilici«. Da bi čim boljše pritrdili in podprli obroč so izdelali koš s

štirimi podpornimi kraki, kar ni bi dobro, ker je žoga ob zadetku ostajala ujeta na teh podpornih elementih. Tako so izdelali končno, sedaj uporabljano, različico koša s tremi podpornimi vilicami oziroma kraki, ki omogočajo trdnost in stabilnost obroča v vseh smereh in lahkoten prehod žoge skozi obroč ter nazaj na vodo.

Težave so bile še v mnogih drugih sestavnih elementih pri končni obliki koša. Posebno iznajdljivost so zahtevali spojni elementi, obtežilni in ravnotežni del koša, potopljen na dno, in podobno. Te podrobnosti niso predmet tega diplomskega dela ter jih na tem mestu ne bomo širše opisovali. Prvi tovrstni koš je izdelal Marjan Trampuž iz Naklega pri Kranju. Kot samostojni podjetnik izdeluje različne kovinske konstrukcije in se je ob teoretični podpori ter vodenju s strani Matjaža Kodeka in Tomaža Slavca, lotil tudi izdelave vodno košarkarskega koša.

Po tej prvotni idejni zasnovi trdnega koša so kaj hitro ugotovili, da mora biti koš prilagojen točno določenemu plavalšču, saj so okoliščine in mere bazenov ali jezer ter obale morij, povsod nekoliko drugačne in specifične. Za igranje vodne košarke izven domačega okolja bi tako vedno znova potrebovali nove. Zato so sledili praktični rešitvi in ideji o sestavljenem košu, ki bi bil lahko prenosljiv in prilagodljiv posameznemu plavalšču. Tako so v letu 1999 izdelali sestavljen koš iz treh temeljnih delov (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000):

1. DEL - NOGA; Noga koša predstavlja obtežilni in uravnavalni del, ki je plastičen in trikotne oblike, ter ga je možno odpreti. Vanj se lahko kot v škatlo razporedi kamenje ali kateri drugi težki in potopljivi predmeti, ki so na voljo, tako da se zlahka potopi na dno in zagotavlja stabilnost koša.

2. DEL - STOJALO; Stojalo koša je sestavljivo in ga je mogoče prilagajati globini plavalšču. Sestavlja ga od štiri do šest navojnih palic iz nerjaveče kovine. Palice so z posebnimi navoji spojene ena z drugo tako, da dobimo sestavljivo stojalo, ki ga s ponovnim navojem pritrdimo na nogo koša.

3. DEL - OBROČ; Nazadnje so izdelali še obroč koša brez table, pritrjen na posebno navojno palico, ki se nato prav tako pritrdi na stojalo. Obroč je podprt s tremi kovinskimi kraki, privitimi na obroč premera 45 centimetrov.

Koš se je tako lahko postavil na poljubno globino dna plavalšču, tako da je bila višina obroča približno meter nad vodno gladino. Tako postavljen koš je omogočal nemoteno plavanje okoli vseh strani koša in tik ob stojalu. Ob tem je takšen koš omogočal mete nanj z vseh strani.

Sprva je igra, in s tem povezana športna rekreacija, potekala ob igranju na en koš, z navadno gumijasto ali vaterpolsko žogo in s prirejenimi osnovnimi oblikami pravil. S postavitvijo dodatnega koša na drugo stran plavališča, je nastalo prvo osnovno igrišče za vodno košarko. Tako se je igra razširila na dve strani, s čimer so bili izpolnjeni osnovni pogoji za razvoj športne igre.

Tekmovanje med igralci dveh moštev se razvije na osnovi nasprotujočih interesov (Dežman, 2000):

- *moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek,*
- *moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek, dobiti v posest žogo in s tem prevzeti vlogo napadalca.*

S sestavljivimi koši je bilo možno igrati vodno košarko na različnih plavališčih. V poštev so prišla tudi jezera in druge mirne vode, ki so ustrezale varnostnim in higienskimi pogojem. Ker je možno sestavljive koše zelo hitro in praktično zložiti v plastično ogrodje noge, je bilo možno koše tudi zlahka prenašati iz enega plavališča na drugega. A so imeli ti koši tudi nemalo pomanjkljivosti. Ob igri so se kaj hitro poškodovali. Koš je bil sestavljen iz več manjših sestavljivih delov, ki so se ob uporabi često premikali. Ob vsakem močnejšem udarcu žoge ali stiku igralca s košem so navoji in spojitelni deli posameznih elementov nekoliko popustili, kar je navsezadnje privedlo do trajnih poškodb košev. Pred nedavnim so izumitelji te koše označili kot neuspešen poskus. Tovrstni koši se v praksi za resno igro ali rekreacijo niso obnesli, saj so zgoraj omenjene pomanjkljivosti preveč motile potek igre.

Zato so se v naslednjih letih vrnili k prvotni idejni zamisli o izdelavi trdnjše koša, po merah prirejenega posameznemu plavališču oziroma bazenu. Tako so izdelali koš, ki je sestavljen zgolj iz dveh elementov: spodnji obteženi del ali noga koša in stojalo koša s pritrjenim obročem. V približno dveh letih po prvotno izdelanem košu so odpravili večino pomanjkljivosti in izdelali koš, na katerega igramo danes.

Ogrodje noge koša je stožčaste oblike in izdelano iz nerjaveče kovine, katerega so, za obtežitev, zalili z betonom. Noga je po celotnem robu prevlečena s posebno gumo, ki omogoča kotaljenje koša po različnih podlagah, brez da bi povzročali škodo, saj je takšen koš sorazmerno težek. V sredini je ostala odprtina, kamor se ob postavitvi koša pritrdi stojalo, prav tako izdelano iz nerjaveče kovine (»rostfrei«). Obroč je privarjen na stojalo koša in tako ob različnih udarcih in morebitnih obešanjih igralcev nanj, obdrži prvotno obliko.

Trden koš prenese večje obremenitve, kar je bilo zelo dobrodošlo pri razvoju igre. Žoga se ob trku na koš lepše odbije oziroma po drugi strani omogoča, da se z natančnim metom lažje zadane tudi z večje razdalje. Igralec se lahko na takšen koš po morebitnih zabijanjih tudi z rokama nasloni ali za kratek čas prime za obroč. To prispeva k večji atraktivnosti in užitku v igri.

Kaj kmalu je sledil še naslednji osnovni korak pri razvijanju nove športne panoge. Rokovanje z vaterpolsko žogo ob igranju vodne košarke je bilo neugodno. Žoga je bila nekoliko premajhna in prelahka.

Tomaž in Uroš Slavec sta si zadala nalogo, da zasnujeta posebno žogo, namenjeno zgolj vodni košarki. Z idejno zasnovo, predlogom in načrti sta na mednarodnem športnem sejmu ISPO leta 1999 v Munchnu stopila v stik s Kitajci, ki so izdelovali vaterpolske žoge. Po predanih vseh informacijah, potrebnih za izdelavo ter plačilu osnovnega modela (»kalupa«) žoge, so že kar po treh tednih dobili prvih deset testnih žog za vodno košarko, na katerih je bilo izpisano ime vodno košarkarskega kluba Toma. Kasneje so ob novem naročilu večje količine žog, nanjo izpisali tudi osnovno specifikacijo (Water-Basketball; Official size and weight). Žoga je v nadaljevanju prikazana na sliki »3«. Žoga je narejena iz posebnega materiala (najlona), iz katerega izdelujejo tudi vaterpolske žoge. Ob tem bi bilo dobro pojasniti, da znamka BEAVER, izpisana na žogi, ni ime proizvajalca žog, temveč podjetja Tomaža Slavca s tem imenom.

Z novim košem in žogo se je vodna košarka dvignila na višjo raven. Prerasla je iz predhodne športno rekreativne oblike sprostitve na morju ali jezerih, v nekoliko bolj resen in zelo živahen tekmovalni, plavalni šport z žogo.

Za uveljavljanje in priznanje športa v širšem okolju, je bilo potrebno doreči in natančno opisati pravila igre. Razvoj in potek zapisa pravil so potekala po principu preizkušanj ter posnemanja sorodnih športnih panog. Tako so le ta temeljila na povezavi predvsem košarkarskih in vaterpolskih pravil. S časom so se razvila specifična pravila za vodno košarko.

Glede na to, da so bili pobudniki in izumitelji Tomaž Slavec, Matjaž Kodek in Uroš Slavec, vsi iz Kranja, so le ti ob ustanovitvi Vodno košarkarskega kluba Kranj, 7.4.1998 (Vodno košarkarski klub Kranj, 1998), tudi uradno zaščitili pravila igre in si pridržujejo vse pravice glede sprememb in dopolnitev tako pravil kot opreme. Ker je bil kmalu za tem, 9.12.1998, ustanovljen Vodno košarkarski klub Toma, prav tako iz Kranja (Vodno košarkarski klub Toma, 1998), so bili izpolnjeni vsi pravni pogoji za ustanovitev Vodno košarkarske zveze Slovenije. Zveza je bila uradno ustanovljena 12.9.2000 in registrirana pri upravni enoti v Kranju (Vodno košarkarska zveza Slovenije, 2000).

Začetki resnejšega igranja in ukvarjanja z vodno košarko tako spadajo v Kranj. Z ustanovljenima kluboma in zbranimi navdušenci, se je z igro, ki so jo igrali v Kranju spoznavalo vedno večje število ljudi. Interes in želja kranjskih navdušencev je bila popularizacija in razširitev te nove športne panoge širom Slovenije. To je bilo povezano z izdelavo več različnih trdnih košev, ki jih je bilo moč uporabljati v različno globokih bazenih.

V tem smislu se je vodna košarka začela intenzivneje razvijati po letu 2000. Uroš Slavec je vodno košarko prikazal tudi študentom Univerze v Ljubljani, Fakulteti za šport. Posledično je glede na interes po igranju in ukvarjanju z novo športno panogo prišla potreba po formalni in pravni organizaciji. Tako je bilo 30.5.2002 v Ljubljani ustanovljeno Univerzitetno društvo vodnih aktivnosti - UDVA (Univerzitetno društvo vodnih aktivnosti, 2002).

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport predstavlja temeljno institucionalno bazo, kamor pritekajo in odtekajo primarne informacije in spoznanja tako teoretičnih kot praktičnih vsebin. Na fakulteti je vodno košarko spoznalo veliko študentov, ki prihajajo iz vseh koncev Slovenije. Tako so le ti ogrodje in kakovostni člani širitve tovrstnih vsebin in znanja po različnih krajih. Na tej podlagi se je vodna košarka razširila in pričela igrati tudi v nekaterih drugih večjih mestih (Maribor, Koper, Velenje), saj so le ta imela pogoje in možnosti za ukvarjanje z vodno košarko.

Na prvem neuradnem državnem prvenstvu v Kranju, 15.6.2003 je tekmovalo šest različnih ekip: VKK Kranj z dvema ekipama, UDVA z dvema ekipama, Maribor in Pecs. Na prvem neuradnem svetovnem prvenstvu 12.6.2004 v Kranju je sodelovalo že kar 12 moštev: VKK Kranj z dvema ekipama, DVK Maribor z dvema ekipama, UDVA z dvema ekipama, dve italijanski ekipi iz Firenc, dve ekipi madžarskega Pecs, KŠK – Klub študentov Kranj in ekipa Kopra. (Aktualni neuradni svetovni prvak je postalo moštvo UDVA).

V okviru Športnega društva Ocean, ki je bilo ustanovljeno 23.1.2004 (Športno društvo Ocean, 2004), se je vodna košarka pričela igrati tudi v Kopru, kjer je bil 17.4.2004 v njihovi organizaciji odigran tudi prvi turnir vodne košarke v tem kraju.

Kasneje je dejavnost vodne košarke v Kopru prevzel plavalni klub Koper. Znotraj kluba je bila ustanovljena posebna sekcija za vodno košarko. V okviru le te so 9. in 10. septembra 2005 na kopališču Žusterna že organizirali vodno košarkarski turnir za prvi Pokal mesta Koper.

Leta 2003 se je v poletnih mesecih na kopališču TAM tudi v Mariboru pričela igrati vodna košarka. V sklopu skupine študentov je bilo 7.4.2004 v Mariboru ustanovljeno Društvo vodne košarke Maribor - DVKM (Društvo vodne košarke Maribor, 2004), ki je že istega leta jeseni 21.11.2004 organiziralo prvi Martinov turnir v vodni košarki na kopališču Pristan. Turnir je glede na časovno umeščenost dobil ime po prazniku vina (Martinovem), ki je na Štajerskem še vedno zelo obeležen praznik.

Leta 2005 se je v vodno košarkarsko dogajanje vključila tudi ekipa iz Velenja. Prvič so nastopili na drugem Martinovem turnirju v Mariboru. V okviru plavalnega kluba je bila ustanovljena sekcija za vodno košarko, ki je 18.3.2006 že organizirala prvi turnir v vodni košarki.

Na ta način se je vodna košarka razširila po večjih krajih oziroma plavalnih centrih po Sloveniji. Zaradi želje po merjenju moči med posameznimi ekipami, so se društva izmenjavala v prirejanju oziroma organizaciji tekmovalnih turnirjev, ki se jih je, vse do danes, odvilo že kar precej.

Posebej je smiselno predstaviti tudi prvo in do sedaj še edino ekipo, ki se ukvarja s slovensko obliko vodne košarke v tujini. To je ekipa vodno košarkarskega društva Pecs iz Madžarske. Ta ekipa aktivno sodeluje na omenjenih tekmovanjih vodne košarke v Sloveniji že od prvega neuradnega svetovnega prvenstva v Kranju leta 2004. Prav tako so prvi turnir v vodni košarki ob njihovi režiji organizirali že 17.10.2004 v Pecu na kopališču Hullam. Preko vodno košarkarskega društva Pecs se je vodna košarka na Madžarskem razširila tudi v dve drugi nekoliko manjši mesti Baja in Mohacs, kjer se šele spoznavajo z novo športno panogo in na turnirjih še niso sodelovali.

Po različnih krajih so se skupine, ki se ukvarjajo z vodno košarko organizirale glede na možnosti in interese. Tako so nekateri ustanovili samostojna društva ali klube, spet drugi so znotraj že obstoječih plavalnih klubov ustanovili sekcije za vodno košarko. Tako so sedaj klubi ali društva, sekcije v plavalnih klubih ter klubi ali društva iz tujine, ki se aktivno ukvarjajo in sodelujejo na turnirjih vodne košarke naslednja;

***Samostojni klubi ali društva:***

- Vodno košarkarski klub Kranj,
- Vodno košarkarski klub Toma, Kranj,
- Univerzitetno društvo vodnih aktivnosti, Ljubljana,
- Društvo vodne košarke Maribor,
- Športno društvo Ocean, Koper,
- Klub študentov Kranj.

***Sekcije za vodno košarko v plavalnih klubih:***

- Plavalni klub Koper (sekcija za vodno košarko),
- Plavalni klub Velenje (sekcija za vodno košarko),
- Plavalni klub Železniki (sekcija za vodno košarko),
- Plavalni klub Žito Gorenjka Radovljica (sekcija za vodno košarko),
- Plavalni klub Fužinar Ravne (sekcija za vodno košarko).

***Klubi ali društva iz tujine:***

- Vodno košarkarski klub Pecs, Madžarska.

Skupaj šteje število privržencev vodne košarke v enajstih slovenskih društvih ali klubih ter plavalnih sekcijah okrog 180 članov in članic. Vodno košarkarski klub Pecs šteje okrog 25 članov in članic.

### 3 PREDMET IN PROBLEM

Namen diplomskega dela je predstaviti vodno košarko in jo prilagoditi za uporabo pri šolskih programih, ki se izvajajo v vodi. Po svetu se je ta šport razvil v najrazličnejših pojavnih oblikah. Razlike so tako v pravilih, tehničnih prvinah in taktiki igre, kot v pripomočkih ter ostali športni opremi. V vseh primerih gre za povezavo plavanja, kot obliko gibanja v vodi ter žoge, ki predstavlja osnovni element vsake dinamične ekipne športne igre.

V delu bomo govorili in temeljito obdelali zgolj slovensko obliko vodne košarke. Ostale bomo le nekoliko opisali, kot primerjavo in dodatno informacijo.

Ker je vodno košarko moč na različne načine prilagajati po zahtevnosti, je tako primerna za različne starosti udeležencev in oba spola. Posamezne skupine lahko ločimo tudi glede na njihove gibalne sposobnosti, antropometrične značilnosti ter biološko-telesni razvoj. Z vodno košarko se lahko ukvarjajo otroci od prvega do tretjega triletja devetletne osnovne šole, dijaki, študentje in odrasli ter starostniki z dobro telesno kondicijo do poznih let starosti.

V nadaljevanju diplomskega dela bomo predstavili možnost prilagoditve vodne košarke na tri igralne stopnje. Za vsako igralno stopnjo bomo predstavili prilagojena pravila, razsežnosti igrišča, koš in globino vode. Sicer je v realnosti marsikdaj težko prilagoditi igrišče in igro okoliščinam oziroma razmeram, ki so nam na voljo. Osnovno izhodišče naj nam bo zmeraj varno urejeno plavalnišče, ki ne predstavlja neposrednih nevarnosti za poškodbe ali utopitev otrok.

V prvem triletju otroci igrajo z manjšo gumijasto oziroma žogo za mali vaterpolo, koši so plastični in plavajo na vodi. Igrajo v plitvem bazenu, kjer jim voda sega do prsi. Otroci igrajo po prilagojenih pravilih ter tekajo po dnu bazena.

V drugem triletju prehajamo na globlji bazen. Za gibanje po igrišču morajo učenci plavati in s tem izpopolnjujejo plavalno znanje. Koši so še zmeraj plastični in plavajo na vodi. Igrajo lahko z žogo za vaterpolo ali z nekoliko večjo gumijasto žogo.



V tretjem triletju postopoma preko prilagojenega programa prehajamo na igro vodne košarke v končni obliki. Igramo sprva po prilagojenih in nato po uradnih pravilih (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000), koši so iz masivnega nerjavečega materiala in postavljeni na dno bazena tako da iz vode gleda na stojalu samo obroč. Žoga je uradne velikosti (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000), v značilnem košarkarskem vzorcu.

Vodno košarko je smiselno vključiti v devetletno izobraževanje, kot popestritev programa plavalne abecede, 20 urnega plavalnega tečaja, v okviru vsebin plavanja in nekaterih vodnih dejavnosti, v poletni šoli v naravi, interesnih dejavnostih ter pri izbirnem predmetu šport. Prav tako je vodna košarka zelo primerna kot ena od možnih vsebin športnih dni.

Vodna košarka je kot šport šele v začetnem stanju svojega razvoja. Glede na to je literature o omenjeni panogi sorazmerno malo. Tako bo delo temeljilo na dosedanjih strokovnih izkušnjah oziroma člankih, pogovorih z ustanovitelji tega športa ter na lastnih izkušnjah in spremljanju razvoja panoge do sedaj.

Diplomsko delo je monografsko in zajema oris zgodovinskega razvoja panoge, pravila, osnove tehnike in taktike igre, sodniške znake, opis različnih možnih oblik panoge glede na sposobnosti in starost učencev, metodiko učenja, praktične napotke in nasvete ob organizaciji tekmovanja ter opis opreme v vodni košarki.

V času nastajanja diplomskega dela nismo opravili posebne pedagoško eksperimentalne študije, ki bi pokazala dejanske odzive otrok na predlagan program vodne košarke, ki smo ga sestavili v tem delu. Izvedba in predstavitev takšne študije bi dejansko preseгла okvirje tega dela. Predlagan program igranja vodne košarke zahteva zelo dobro znanje plavanja otrok. Večina otrok v devetletni osnovni šoli ne dosega tako visoke stopnje plavalnega znanja, da bi se lahko uspešno vključevali v tovrsten program (Kos, 2004). Predstavljena metodika je morda za marsikaterega otroka pretežka. Zato je možno, da se kakšen del, ki smo ga samo teoretično obdelali in opisali, v praksi morda ne bo obnesel. Naj si bo to zaradi prezahtevnih in sestavljenih vaj ali katerih drugih razlogov. V delu je razvidna preslikava trenutnega dogajanja v vodni košarki, saj se zaenkrat s to panogo ukvarjajo samo odrasli zelo dobri plavalci. Tako je tudi predstavljen program z vsemi svojimi vsebinami postavljen in izpeljan na tej podlagi. Dejansko tudi nismo imeli možnosti črpanja informacij iz katerih drugih starostnih skupin, saj le teh še ni. Z diplomskim delom bi radi vodno košarko prvenstveno predstavili širšemu krogu ljudi ter naredili prve korake v smeri vključevanja te panoge v programe devetletnih osnovnih šol, kakor tudi v druge športne programe mladih.

## **3.1 VIDIKI PLAVANJA IN VODNIH AKTIVNOSTI**

### **BIOLOŠKO-ZDRAVSTVENI VIDIK**

Plavanje in posredno tudi vodna košarka sta gibalni dejavnosti, ki celovito, harmonično oblikujeta rast in razvoj telesa. Zaradi vodoravnega položaja in zakonitosti (navidezne breztežnosti človeškega telesa v vodi) okostje ni pod vplivom velikih obremenitev, kot se to dogaja pri drugih športih. Pri vodoravnem položaju telesa je hidrostatični pritisk na kardiovaskularni sistem enakomernejši in manjši, olajšana je tudi pretočnost krvi. Pritisk vode na površino telesa pripomore k boljšemu, prožnejšemu delovanju perifernega krvnega obtoka (Kapus idr., 2002).

To je le nekaj od številnih pozitivnih učinkov aktivnosti v vodi. Plavanje je primerno za ljudi vseh starosti, za ljudi s povečano telesno težo, rehabilitacijo po poškodbah in boleznih. Povečan delež vlažnosti nad gladino vode in ritmično izdihovanje proti povečanemu uporju vode pa krepi dihalne mišice, kar ustreza bolnikom z astmo in bronhitisom (Kapus idr., 2002).

### **SOCIOLOŠKO-SOCIALNI VIDIK**

Plavanje je imelo na različnih stopnjah družbenega in kulturnega razvoja različen pomen in vrednost, vendar je vseskozi zaradi svoje specifičnosti predstavljalo nepogrešljivo dejavnost. Najprej je bilo znanje plavanja življenjskega pomena v boju za preživetje, kasneje je postalo kulturna vrednota višjih družbenih slojev. Danes je znanje plavanja z elementi varnosti pred utapljanjem ne samo odraz dosežene stopnje civilizacije posameznika, pač pa družbe v celoti, saj ima izreden pomen z razvojnega, varnostnega in športno-rekreacijskega vidika (Cankar, 1994).

Aktivno preživljanje prostega časa je v sodobni družbi potreba in pravica ljudi, hkrati pa tudi odgovornost do lastnega zdravja. Pogoju, da se ljudje ukvarjajo z določeno športno-rekreativno panogo, je v tem, da ljudje pri tem uživajo. Za užitek v določeni športni panogi, je potrebno le to obvladati do te mere, da smo v njej učinkoviti oziroma dovolj gibalno in tehnično podkovani, da se z njo sploh lahko ukvarjamo. Pri tem je znanje plavanja in varno ter prijetno počutje v vodi, eden od temeljnih pogojev ukvarjanja z plavalnimi športi, k katerim sodi tudi vodna košarka. Prilagajanje otrok na vodo najpogosteje poteka v družini. Glavno vlogo pri kasnejšem oplavanjevanju in učenju plavanja bi morala imeti šola in različni plavalni tečaji, organizirani s strani klubov ter

zasebnikov. Gibalno učenje je smiselno in uspešno le, če je organizirano in strokovno vodeno.

Pomembnejši pozitivni socialni vidik plavanja in vodne košarke so tudi sorazmerno nizki stroški, v primerjavi z nekaterimi drugimi športnimi panogami. Zavedati se moramo, da so starši na športni poti svojega otroka glavni finančni vir, ki pokrivajo stroške od opreme do terminov in prostora za vadbo. Pri plavanju in vodni košarki so vsaj stroški, ki se nanašajo na opremo, relativno nizki.

## **PSIHOLOŠKI VIDIK**

Psihologija osebnosti in socialna psihologija lahko ponudita razloge za človekovo motivacijo pri učenju določene športne panoge, v našem primeru vodne košarke.

Dr. Matej Tušak se pri psihološkem vidiku učenja plavanja opredeli predvsem na tri velike sklope (Tušak, 1994):

- gibalno učenje,
- motivacijo za učenje plavanja,
- psihične težave in probleme, do katerih prihaja predvsem pri učenju plavanja.

Gibalno učenje je posebna oblika učenja, za katerega so značilne nekatere specifične značilnosti (Tušak, 1994):

- Spretnosti; v našem primeru v vodni košarki, so sestavljene gibalne navade, ki človeku niso splošne ali prirojene, temveč se jih mora človek naučiti.
- Pravilno učenje določenih spretnosti je možno šele takrat, ko je otrokov organizem optimalno razvit za obvladanje zahtevnih gibov.
- Za osvojitve nekega gibanja je potrebno veliko število ponovitev.
- Ponavljanje nepravilnih gibov otežuje osvojitve gibalnih znanj in sposobnosti ter povečuje število potrebnih ponavljanj za osvojitve pravih gibov oziroma gibanja.
- Ko so neka gibalna znanja in sposobnosti enkrat osvojena, se praviloma avtomatizirajo.

Zaradi omenjenih značilnosti gibalnega učenja mora pravilno učenje plavanja in vodne košarke potekati:

- razvojno pravočasno,
- metodično pravilno,
- v ustreznih pogojih in s podporo ustrezne motivacije.

Najbolj idealen čas za učenje plavanja in kasneje vodne košarke je precej subjektiven, zato o točno določeni idealni kronološki starosti otrok za učenje ne moremo govoriti, a lahko opredelimo čas osnovnega šolanja pri otroku, za najbolj primeren čas podajanja novih gibalnih znanj, saj je v tem času otrok fizično in psihično najbolj plastičen za dojetanje novih, predvsem gibalnih informacij (Tušak, 1994).

Motivacija za učenje plavanja in vodne košarke je danes v veliki meri socialno pogojena. Poleg osnovne biološke potrebe po varnosti v vodnem okolju je plavanje oziroma vodna košarka, kot ekipni šport, tudi eden od načinov potrjevanja samega sebe med ljudmi in vrstniki. Znanje kakršnekoli spretnosti na nek način pripomore k človekovi samopodobi in njegovemu telesnemu "jaz" (Suhadolnik Seljak, 2002).

## **3.2 ŠPORTNA VZGOJA V DEVETLETNI OSNOVNI ŠOLI**

Šolska športna vzgoja je nenehen proces sprostitve in čustvenega doživljanja, utrjevanje zdravja, bogatenje znanja, razvijanje sposobnosti in značilnosti, hkrati pa je tudi pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Ob neprestani skrbi za zdrav razvoj, otroka vzgaja in uči, kako bo v bodočih letih svoje mladosti in zrelosti bogatil svoj prosti čas s športom ter s takšnim načinom življenja skrbel za svoje dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač in Novak, 1998).

V devetletni osnovni šoli je programu športne vzgoje, sprejetim leta 1998, namenjeno 834 ur rednega pouka ter pet športnih dni v vsakem šolskem letu (Kovač in Novak, 1998).

Program je z vidika razvojnih značilnosti učencev zaokrožen vsebinsko, organizacijsko in metodično v tri šolska obdobja:

- prvo triletje: 1. do 3. razred; od 6. do 9. leta starosti,
- drugo triletje: 4. do 6. razred; od 9. do 12. leta starosti,
- tretje triletje: 7. do 9. razred; od 12. do 15. leta starosti.

Športna vzgoja je usmerjena v (Kovač in Novak, 1998):

- zadovoljitev otrokove osnovne potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj,
- čustveno in razumsko dojemanje športa.

V osnovnošolskem programu lahko uresničujemo naslednje splošne cilje športne vzgoje (Kovač in Novak, 1998):

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj,
- razbremenitev in sprostitev,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pristnega, čustvenega, sprostitvenega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote.

V vsakem obdobju šola ponuja tri vrste programov (Kovač in Novak, 1998):

- program obvezen za vse učence,
- programe, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne programe, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno.

Program, obvezen za vse učence
--------------------------------

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
redni pouk z dvajset urnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu - 315 ur - 3 ure tedensko	redni pouk - 315 ur - 3 ure tedensko	redni pouk - 198 ur - 2 uri tedensko
športni dnevi - 5 letno	športni dnevi - 5 letno	športni dnevi - 5 letno

Preglednica 1: Program, obvezen za vse učence (Kovač in Novak, 1998).

Programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev je prostovoljno
---

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
	šola v naravi (poletna in zimska)	
športne interesne dejavnosti	športne interesne dejavnosti	športne interesne dejavnosti
dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami	dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami	dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami

Preglednica 2: Programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev je prostovoljno (Kovač in Novak, 1998).

Dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
		izbirna predmeta Šport in Plesne dejavnosti
nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja	prireditve in šolska športna tekmovanja	prireditve in šolska športna tekmovanja
tečajji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka	tečajji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka	tečajji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka
dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec...)	dodatni programi (Krpan, Mladi planinec...)	dodatni programi (Mladi planinec...)
minuta za zdravje	minuta za zdravje	
športni oddelki	športni oddelki	športni oddelki

Preglednica 3: Dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno (Kovač in Novak, 1998).

Pri rednem pouku športne vzgoje se v drugem in tretjem triletju učenci delijo po spolu.

Učni načrt določa, da je plavanje del rednega šolskega pouka v prvem triletju (2. ali 3. razred) v obliki 20-urnega tečaja plavanja, v drugem triletju v obliki poletne šole v naravi in v tretjem triletju v obliki obveznega preverjanja znanja za vse učence in dodatnega tečaja za neplavalce.

### 3.3 PLAVANJE IN VODNE AKTIVNOSTI V DEVETLETNI OSNOVNI ŠOLI

Tema diplomskega dela je vodna košarka, ki jo želimo vključiti v proces športne vzgoje v devetletni osnovni šoli. V nadaljevanju se bomo zato osredotočili predvsem na učne vsebine povezane s plavanjem in vodnimi aktivnostmi, ki bi omogočile povezavo z vodno košarko.

#### **PRVO TRILETJE: PLAVALNA ABECEDA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami ter igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v polgloboko in globoko vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v globoki vodi in osnovna tehnika prsno, kravl ali hrbtno.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo na glavo. Varnostni ukrepi, hišni red plavališča. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in pomen vzdrževanja higiene v vodi ter zunaj nje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Učenci so prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov (naloga za zlatega morskega konjička).

Preglednica 4: Vsebine plavanja in nekaterih vodnih dejavnosti v učnem načrtu za osnovno šolo v prvem triletju (Kovač in Novak, 1998).



## **DRUGO TRILETJE: PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje ene ali dveh plavalnih tehnik: tehnika udarcev, zavesljajev in gibanja glave z dihanjem, koordinacija udarcev, zavesljajev in gibanja glave z dihanjem. Šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode.  <i>Povezava s spoznavanjem narave in družbe.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Varno preplavati 50 metrov s poljubno tehniko (znanje za bronastega delfina).

Preglednica 5: Vsebine plavanja in nekaterih vodnih dejavnosti v učnem načrtu za osnovno šolo v drugem triletju (Kovač in Novak, 1998).

V drugem triletju učenci nadgradijo znanje plavanja v poletni šoli v naravi, ki poteka sedem dni (šola mora organizirati vsaj eno šolo v naravi: poletno ali zimsko). Ob koncu drugega triletja na preverjanju znanja plavanja večina učencev varno preplava razdaljo 50 metrov v globoki vodi.

## **TRETJE TRILETJE: PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Utrjevanje znanja plavanja. Skok na glavo, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom, šolske štafetne predaje.	Higiena plavalnišča. Pravila varnosti. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi.  <i>Povezava z biologijo in fiziko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Temeljna raven: Učenci preplavajo 50 metrov v globoki vodi (znanje za bronastega delfina).

Višja raven: Učenci vzdržljivo plavajo 10 minut v globoki vodi. Znajo šolski štartni skok in šolski obrat.

Preglednica 6: Vsebine plavanja in nekaterih vodnih dejavnosti v učnem načrtu za osnovno šolo v tretjem triletju (Kovač in Novak, 1998).

Učenje plavanja vodijo športni pedagogi in strokovno usposobljeni vaditelji ali učitelji plavanja.

Šola mora v prvem triletju organizirati 20 urni tečaj plavanja. Po končanem tečaju so otroci prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov. Učenci nadgradijo in izpopolnijo znanje plavanja na športnih dneh, v poletni šoli v naravi, v interesnih dejavnostih, ali pa na tečajih, ki jih organizirajo drugi izvajalci (društva, lokalne skupnosti, zasebniki).

Ob koncu drugega triletja mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev. Na tem preverjanju znanja plavanja večina otrok varno preplava razdaljo 50 metrov v globoki vodi.

Za otroke, ki se niso naučili plavati, mora šola organizirati plavalni tečaj v tretjem triletju, z namenom, da vsak otrok zapusti osnovno šolo kot plavalec (Kovač in Novak, 1998). Šola lahko tudi v okviru izbirnega predmeta šport (izbrani šport) v tretjem triletju ponudi plavanje in nekatere vodne dejavnosti. Vsebine plavanja pa so tudi v drugih enoletnih izbirnih predmetih, kot sta šport za zdravje in šport za sprostitev.

Zgoraj opisane vsebine in kriteriji znanja so splošni in zelo široko postavljeni cilji ob oplavanjevanju otrok v devetletnih osnovnih šolah. Tako postavljeni kriteriji marsikdaj ne zajamejo oblike, načina in tehnično izpopolnjenega plavanja pri otrocih, saj zajemajo samo doseganje normativov za preplavane razdalje in izpolnjene posebne naloge. Ob izvajanju in pripravi programa za vodno košarko je še kako pomembno kako in na kakšen način otroci plavajo. Ker je vodna košarka razmeroma zahteven plavalni šport, bi težko dejali, da je za uspešno igranje dovolj že stopnja »5«, bronasti delfin. Večina otrok to razdaljo preplava v tehniki prsno z glavo ven, kar ne predstavlja učinkovite tehnike plavanja v vodni košarki.

Glede na to bi se morda bilo dobro opredeliti na kriterij »6« srebrni delfin, kot zadostno normo, za uspešno vključevanje otrok v vodno košarko. V analizi programa Naučimo se plavati v šolskem letu 2003/04, so ugotovili, da skupaj komaj 15,4% petošolcev, fantov in deklet, zajetih v analizo dosega normo znanja plavanja »6« (Kos, 2004). Kar pomeni, da je število otrok tretjega triletja slovenskih devetletnih osnovnih šol, ki bi se lahko uspešno vključevali

v vodno košarko sorazmerno majhno. Zato smo v nadaljevanju diplomskega dela vodno košarko razdelili na tri prilagojene igralne stopnje, z namenom prilagoditve znanju in sposobnostim otrok za vsako triletje posebej. Poudarjamo, da je predstavljen program nastal zgolj na teoretični podlagi, brez predhodne pedagoške pilotske študije, iz katere bi bilo možno ciljno in usmerjeno preveriti vsebine. Zato opozarjamo na udejanjanje in vpeljavo predstavljenega programa z preudarnostjo in upoštevanjem znanja in sposobnosti otrok.

### 3.4 IZBIRNI PREDMET ŠPORT V TRETJEM TRILETJU

V učnem načrtu (Kovač in Novak, 2001) za izbirne predmete v tretjem triletju je podana naslednja opredelitev izbirnega predmeta šport:

Program izbirnega predmeta šport dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje in tako z njim predstavlja obogateno celoto. Poleg poglobljanja nekaterih vsebin osnovnega programa je cilj izbirnega predmeta šport spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem programu športne vzgoje ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se s ponujenim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje.

Vsebine izbirnega predmeta šport omogočajo spoznavati pozitivne učinke športa, razumeti pomen telesne in duševne sprostitve, ublažiti negativne učinke sodobnega življenja ter pridobiti znanja o izbiri sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

Splošna izhodišča, katerim naj sledi športni pedagog so (Kovač in Novak, 1998):

- pedagoški proces načrtuje in vodi tako, da bo lahko vsak učenec uspešen in motiviran,
- učno-ciljna naravnost dopušča precejšno avtonomijo šole in učitelja pri pripravi programa skladno z operativnimi cilji tega učnega načrta, sočasno pa zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustreznost njegove izpeljave,
- izbira naj tiste vsebine, metode in oblike dela, ki omogočajo vsestranski razvoj harmonične osebnosti,
- upošteva različne sposobnosti in znanja učencev,
- načrtno mora spodbujati učence k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju,
- učence usmerja k razumskemu dojetanju športa,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji.

Program izbirnega predmeta šport se izvaja v sedmem, osmem in devetem razredu devetletne osnovne šole. Sestavljajo ga trije enoletni predmeti katerih program je vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri samostojne dele (Kovač in Novak, 2001):

- *Šport za zdravje,*
- *Izbrani šport,*
- *Šport za sprostitev.*

Program **šport za zdravje** je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje (splošna kondicijska pripravljenost, atletika, ples, ena od športnih iger, plavanje). Učitelj se sam odloči kolikšen delež ur bo namenil posameznemu športu.

Pri izbirnem programu **izbrani šport**, šola ponudi enega od naslednjih športov: atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, ples, košarko, odbojko, roket, nogomet ali plavanje, kjer učenci poglobljajo znanje enega športa. Izbira športa in časovna razporeditev snovi je prepuščena šoli, učitelju in učencem, glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.

Pri izbirnem programu **šport za sprostitev** šola ponudi sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih in interesih učencev. Program vključuje športe iz osnovnega programa, lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola. Izbira vsebin in časovna razporeditev je prepuščena učitelju.

Programu izbirnih predmetov je v sedmem in osmem razredu devetletne osnovne šole namenjenih 35 ur pouka, v devetem razredu pa 32 ur.

Dejanska izpeljava programa izbirnega predmeta šport je seveda odvisna od prostorskih možnosti in materialne opremljenosti šole. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika. Vsebine, ki jih je mogoče opravljati le v strnjeni obliki (plavanje, smučanje, kolesarjenje, veslanje,...), lahko izjemoma potekajo tudi zunaj urnika in zunaj šole (Kovač in Novak, 2001).

Zaradi varnosti in individualizacije v skupini ne sme biti več kot dvajset učencev. Pri plavanju, smučanju, kolesarjenju in pohodništvu pa je potrebno upoštevati posebna merila in normative. V skupini neplavalcev je lahko največ osem učencev, v skupini plavalcev pa dvanajst.

Vsako leto se lahko učenec vključi le v en program, četudi šola ponuja več programov. Naslednje leto ne more izbrati programa, ki ga je že obiskoval. V enoletne programe se lahko vključijo učenci 7., 8. in/ali 9. razreda, kar pomeni, da so lahko hkrati v enem programu učenci treh starostnih skupin (Kovač in Novak, 2001).

Z izbirnim programom šport uresničujemo splošne cilje obveznega predmeta športne vzgoje (Kovač in Novak, 1998):

- skrb za skladen telesni razvoj in zdravo življenje,
- pridobivanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev,
- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad,
- bogatenje učenčevega dojemanja vpliva športa in zdravega življenja na oblikovanje harmonične osebnosti z uporabo medpredmetnih povezav.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela pomagajo učencem čustveno doživeti svoje športno udejstvovanje, se psihično sprostiti, hkrati pa osmisliti in bolje razumeti šport.

Učni načrt je le osnova za pripravo učiteljevega letnega načrta za obvezni izbirni predmet, ki ga vsak učitelj pripravi glede na materialne možnosti šole, interese učencev in lastno presojo.

Za učence, ki so za izbirni predmet izbrali šport, je obiskovanje pouka športne vzgoje obvezno. Če je izpeljava izbirnega predmeta povezana z dodatnimi finančnimi prispevki staršev, morajo biti učenci in njihovi starši s tem seznanjeni ob ponudbi programa in morajo pisno soglašati z višino prispevka (Kovač in Novak, 2001).

### **3.5 POLETNA ŠOLA V NARAVI**

Šola v naravi je integralni pedagoški proces, ki poteka zunaj kraja stalnega bivanja. Prepletajo se vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Osnovni namen je spodbuditi kulturn in odgovoren odnos do narave ter spoštovanje naravne in kulturne dediščine. Šola v naravi pa je tudi izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev (Kovač in Novak, 1998).

Po Zakonu o osnovni šoli mora šola ponuditi otrokom vsaj eno šolo v naravi v času njihovega obveznega šolanja. Predlagamo, da šole izvedejo poletno šolo v naravi s plavanjem in zimsko šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Poletna šola v naravi poteka v četrtem razredu, namenjena je predvsem oplavanjevanju in spopolnjevanju plavanja (Kovač in Novak, 1998). Vendar je šola v naravi lahko veliko več kot le pouk plavanja, je pouk v spremenjenem okolju, kjer je pretežni del časa namenjen učenju ter izpopolnjevanju plavanja in športnih aktivnosti v, ob in na vodi, med katere lahko uvrstimo tudi vodno košarko.

Program vodne košarke je v šoli v naravi lahko prepleten tudi z drugimi vodnimi športnimi igrami kot sta mali vaterpolo ali odbojka v vodi in podobno. Glede na možnosti lahko naredimo tudi različne skupine in jim ponujamo različne športne vsebine na izbiro. Predpogoj pri tem je seveda zadostna tehnološka podpora, v smislu pripomočkov in športne opreme, ki nam omogoča ureditev ustreznega igrišča za izvajanje tako vodne košarke, kot tudi nekaterih drugih vodnih dejavnosti.\*

\*Opomba: Primerni koši, ki bi jih lahko uporabili za namene športnih dni, so prikazani v nadaljevanju na strani 88. Izdeluje jih podjetje Waterfly, ki proizvaja še številne druge koristne pripomočke za izvajanje plavalnih programov. Zastopnik in uvoznik njihovih izdelkov za Slovenijo je podjetje Vita center d.o.o. iz Naklega.

V šoli v naravi je ob primarnem učenju plavanja pomembno, da otroci spoznavajo nove športne zvrsti in pri tem kar se da uživajo. Otrok ne preobremenjujemo z vadbo, pravili, tehniko in taktiko, temveč jim v šoli v naravi približajmo vodno košarko povsem spontano in sproščeno kot eno izmed športnih iger. Vsebino in metodične enote programa vodne košarke v šoli v naravi prilagajamo sposobnostim in znanju otrok. Glavni cilj naj nam bo otrokovo spoznanje užitka, ob gibanju in igrah v vodi, kot del možnosti in protiuteži vsakdanjiku. Zraven tega s tem še izpopolnjujejo plavalno znanje in gibalne sposobnosti.



Slika 1: Igrišče za vodno košarko na jezeru Orfu na Madžarskem. (Foto: Andrej Božič).



### **3.6 ŠPORTNI DNEVI**

Športni dnevi so obvezni za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan naj traja najmanj štiri ure. Priporočamo, da večina športnih dni poteka v naravi (Kovač in Novak, 1998).

V prvem triletju naj bosta po Kovač in Novak (1998) dva športna dneva namenjena pohodništvu, eden pa drugim aerobnim dejavnostim v naravi (orientacija, kolesarjenje, obisk trim steze...). Eden izmed športnih dni naj poteka v zimskem času (igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje...), eden pa naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih poligonih ali igrah. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo aktivnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. Tekmovanja organiziramo tako, da je poudarjen dosežek skupine in ne posameznika. V tretjem razredu priporočamo, da učencem ponudimo plavalni športni dan, v okviru katerega lahko otrokom predstavimo tudi prilagojen program vodne košarke.

Po Kovač in Novak (1998) sta v drugem triletju dva športna dneva namenjena pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, drsanje, sankanje, igre na snegu, zimski pohod ...), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje ...) ali spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, squash, vodno košarko,...). Športni dan spomladi naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo aktivnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. V drugem triletju imajo še vedno prednost tekmovanja skupin, kjer je poudarjen dosežek skupine in ne posameznika.

V tretjem triletju mora biti po Kovač in Novak (1998) vsaj en športni dan namenjen pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, deskanje, drsanje, tek na smučeh, zimski pohod ...), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje,...). Športni dan pomladi naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju. Učenci pomagajo pri organizaciji dejavnosti. Na enem od športnih dni naj učenci spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, squash...) ali se ukvarjajo s športi, ki jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športne vzgoje (plavanje in druge dejavnosti v vodi kot je vodna košarka).

Kadar ob športnem dnevu ponudimo učencem kot možno aktivnost vodno košarko, se osredotočimo zgolj na bistvene dele igre in pravil. V enem dnevu je za otroke popolnoma dovolj zgolj vtis in izkušnja o vodni košarki. Zato skušamo le to predstaviti na najbolj prijazen in enostaven način, da bi v njih morebiti vzpodbudili interes ali željo za nadaljnjo ukvarjanje s to ali katero podobno športno panogo.

Razložimo in predstavimo jim osnovna, temeljna pravila, na kratko opišemo igrišče ter opredelimo cilj igre. Priporočeno je, da vse to prilagodimo glede na sposobnosti in znanje skupine učencev, ki jo vodimo.

Sodi naj profesor športne vzgoje ali drug usposobljen kader za delo z otroci na kopališču (učitelj ali vaditelj plavanja). Igro poskušamo voditi v smeri večjega števila košev in iskanju pozitivnih učinkov zadovoljstva otrok ob tem. Zaželeno je, da igra poteka čim bolj tekoče in brez pogostih prekinitev. Sodimo samo groba odstopanja od predstavljenih temeljnih pravil.

Težava, ki se ob tem pojavi, je nepoznavanje vodne košarke s strani športnih pedagogov in drugih strokovnih delavcev na področju plavanja in vodnih aktivnosti. To diplomsko delo samo po sebi ne bo informiralo in seznanilo vseh teh ljudi, kaj šele motiviralo za uporabo in prenos tega programa v njihove delovne učne načrte. Zato bi bilo smiselno tematiko vodne košarke z pričujočim diplomskim delom vključiti v vsebine dodatnega strokovnega izpopolnjevanja za profesorje športne vzgoje. Le tako lahko uspešno, namensko in strokovno prenašamo informacije do ciljne skupine izvajalcev, ki so v tem primeru profesorji športne vzgoje.

Na vsakem športnem dnevu je mogoče ponuditi tudi več različnih dejavnosti glede na interese in sposobnosti učencev, možnosti okolja ter vreme. Pomembno je, da so na športnih dnevih aktivni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje. To zahteva od učiteljev v šoli premišljeno pripravo in brežhibno izpeljavo.

## **4 ZNAČILNOSTI IN PRAVILA VODNE KOŠARKE**

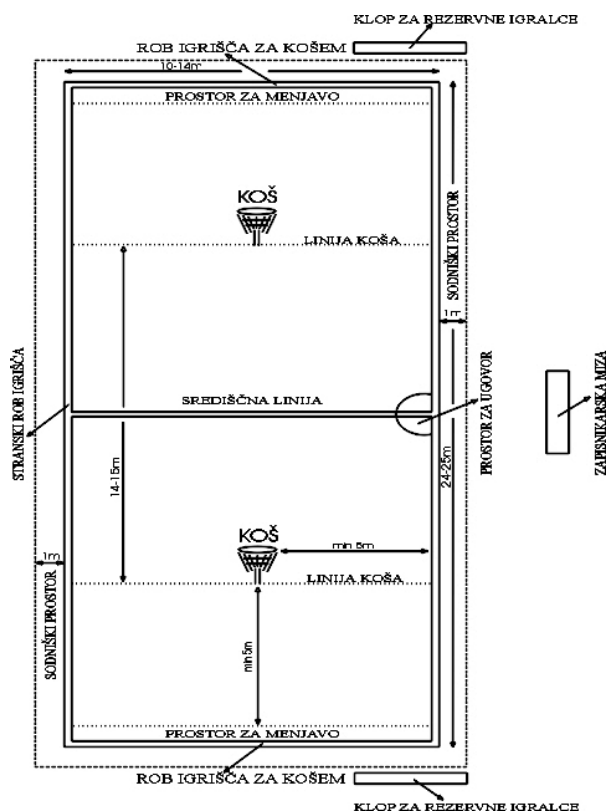
Vodna košarka je plavalni šport, ki je namenjen širokemu krogu ljubiteljev vodnih aktivnosti. Namenjena je vsem občasnim, rekreativnim in vrhunskim športnikom z željo po gibanju in športnem udejstvovanju v vodi. Vodna košarka se danes igra še na popolnoma rekreativni ravni. Tako se lahko na organiziranih rekreativnih tekmovanjih, k le temu priključijo tudi naključni obiskovalci bazenov ali drugih urejenih plavališč (morij in jezer).

V nadaljevanju predstavljamo uradna pravila in značilnosti vodne košarke (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000). Ob tem je vredno dodati, da je po mnenju avtorja dela eden izmed zelo pomembnih dejavnikov razvoja vodne košarke, dopolnitev, ureditev in poenotenje uradnih pravil vodno košarkarske igre. Nekatera pravila bi bilo potrebno dodati, nekatera so še nekoliko nedorečena in dvoumna, kar posledično slabo vpliva na razvoj vodne košarke. V posameznih društvih in klubih prihaja do različnega tolmačenja in sojenja določenih pravil, kar na tekmovanjih privede do sporov in nelagodij.

### **IGRALNI PROSTOR**

Igrišče za vodno košarko ima po uradnih pravilih naslednje razsežnosti: igrišče je dolgo 24 do 25 metrov. Razdalja med košema je 14 do 15 metrov, širina igrišča najmanj 10 metrov in največ 14 metrov. Koš mora stati sredi vode pet metrov ali več od roba igrišča, bazena ali obale (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

Ko se žoga dotakne stropa, roba bazena ali proge, ki označuje mejne črte igrišča, se le to šteje, kot žoga izven igrišča oziroma »out«. Razsežnosti igrišča se po potrebi lahko prilagodijo glede na možnosti plavališča, starostno stopnjo in sposobnosti udeležencev.



Slika 2: Skica vodno košarkarskega igrišča (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## OBLAČILA

Vodni košarkarji ali košarkarice so oblečeni v kopalke. Ena ekipa nosi kapice svetle barve, druga kapice kontrastne (temne) barve, ki ne sme biti v barvi žoge. Vsi igralci morajo imeti kapice privezane na glavo pod brado ter vse kapice imajo ob straneh številke. Igralci imajo postrizene nohte na rokah in nogah ter igrajo brez nevarnih kovinskih predmetov kot so: prstani, verižice, zapestnice, uhani in drugi predmeti, ki bi lahko poškodovali igralca. Prav tako si vodni košarkarji ne smejo mazati teles z oljem ali maščobo.

## SODNIKI

Uradno tekmo sodijo trije sodniki ali izjemoma dva. Na neuradnih in prijateljskih tekmah oziroma tekmovanjih lahko sodi samo eden sodnik. Celotno tekmo morajo voditi isti sodniki. Zapisnikarska miza je sestavljena iz dveh članov; zapisnika in pomočnika, ki vodi semafor. Na pomembnih tekmovanjih je prisoten tudi delegat zveze. Če sodniki sodijo različni odločitvi sledi sodniški posvet, kateremu sledi sporazumna sodniška odločitev.

Igralcem ni dovoljeno ugovarjati ali glasno komentirati sodniških odločitev med igro. To lahko stori samo kapetan ekipe na za to določenem prostoru na

sredini igrišča ob robu bazena. Kapetan ekipe z dvigom roke zaprosi sodnika za razgovor. Kazen za nepravilno ravnanje je tehnična napaka (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **EKIPA**

Ekipa šteje največ dvanajst igralcev. Med igranjem vodne košarke je na igrišču pet igralcev vsake ekipe. Ostali so rezervni igralci. Spisek njihovih imen in števil je treba oddati sodnikoma oziroma zapisnikarju pred začetkom srečanja. Vsaka ekipa mora imeti kapetana. Vsaka ekipa mora imeti pred začetkom tekme vsaj šest igralcev v svoji ekipi. V primeru, da je v eni od ekip pred začetkom tekme igralcev manj kot šest, le ta brez boja izgubi tekmo. Tekma se razveljavi ali prestavi, če je v obeh ekipah manj kot šest igralcev. V primeru, da med tekmo oziroma igro pade število igralcev pod šest, se igra nadaljuje (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **ČAS TEKME**

Tekma se igra na tri nize. Niz se odigra do 21 točk, brez časovne omejitve. Zmagovalec niza je ekipa, ki prva doseže 21 točk. Zmagovalec tekme je tista ekipa, ki dobi vsaj dva niza od treh. Trener lahko vzame en odmor po eno minuto v vsakem nizu. Odmori med nizi trajajo 5 minut (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

### Ligaško prvenstvo:

Točkovanje:

- ekipa, ki zmagaja s 3:0 v nizih, vknjiži tri točke, poražena nič točk,
- ekipa, ki zmagaja z 2:1 v nizih, vknjiži dve točki, poražena ekipa eno točko.

V ligaških tekmovanjih se vedno odigrava trije nizi. Ligaškemu tekmovanju sledi finale, ki se igra na štiri dobljene tekme. V finalu se igra na tri dobljene nize. Ekipa, ki je bila v rednem delu višje na lestvici, ima v finalu prednost domačega igrišča, po sistemu 2+2+1+1+1 (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **ZAČETEK IGRE**

V vsakem nizu se igra začne s plavanjem igralcev od roba igrišča za košem do žoge na sredini igrišča, ki jo z roba bazena vrže ali spusti v vodo sodnik. Napaka ali goljufanje se kaznuje z dodelitvijo žoge nasprotni ekipi.

## ŽOGA

Žoga je vodotesna, okrogla in napihnjena od 0.9 do 1.1 bara (kpa). Obseg žoge je 71 centimetrov in tehta 500 gramov. Ima značilen košarkarski vzorec in je oranžne barve (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).



Slika 3: Žoga za vodno košarko (Foto: Miha Vidrih).

## GIBANJE Z ŽOGO

Plavanje z žogo v roki ni dovoljeno!

Ko igralec žogo sprejme lahko:

- takoj poda naprej,
- jo spusti na vodo in zaplava z njo v poljubno smer,
- meče na koš.

Ko igralec žogo po plavanju ponovno prime:

- z njo več ne sme zaplavati; dvakratno vodenje žoge ni dovoljeno,
- lahko poda naprej,
- meče na koš.

Ko igralec prvič žogo spusti na vodo, ima možnost, da zaplava ali ponovno dvigne žogo nad gladino vode. Dvignjeno žogo lahko spusti nazaj na vodo samo dvakrat, vendar pri tem ne sme več zaplavati. Ko žogo zadnjič dvigne nad gladino vode, mora obvezno podati ali metati na koš (podobno kot vodenje pri običajni košarki). Če to prekorači, sodnik sodi dvojno vodenje in kazen je odvzem žoge njegovi ekipi. Pri vodni košarki je dovoljeno lovljenje, metanje in podajanje žoge z obema rokama. Ko igralec žogo ujame, je ne sme namerno potapljati. Če le to počne, sledi odvzem žoge njegovi ekipi. Potopi jo lahko le za trenutek, da nasprotniku odmakne žogo (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **IGRA POD KOŠEM**

Okoli koša je namišljen prostor (cona) premera 2,5 metra, v katerem se igralec napadalne ekipe lahko zadržuje brez žoge največ tri sekunde. Ko prekorači ta čas, se to kaznuje z odvzemom žoge njegovi ekipi. Sodna praksa: čas treh sekund v coni okoli koša se podaljša za eno ali dve sekundi, le v primeru:

- kadar ima igralec žogo v tej coni. V primeru, da igralec po več kot treh sekundah žogo poda izven cone, so to tri sekunde in sledi odvzem žoge,
- če sta dva ali več igralcev znotraj cone in si podajajta za boljši položaj za met na koš,
- kadar igralec plava v cono in čaka na podajo soigralca, ki ima v posesti žogo izven cone treh sekund. Če le ta ne poda žoge soigralcu, ki čaka v coni okoli koša, sodnik po času treh ali več sekund sodi odvzem žoge.

Če igralec v radiju 2,5 metra od koša ujame žogo, ki se je po neuspešnem metu na koš odbila od obroča, mora podati in šele potem se žoga lahko ponovno meče na koš. Igralec lahko tudi zaplava iz cone oziroma izpod koša in potem ponovno zaplava v cono ali meče na koš (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **DOSEGANJE TOČK**

Zadetek je dosežen, ko žoga v igri od zgoraj pade skozi obroč ali ostane v njem. Zadetki iz igre so vredni dve točki. Z razdalje več kot štiri metre od koša pa je zadetek vreden tri točke. Kadar igralec meče za tri točke, ob njegovem metu, z ustreznim znakom, to nakaže tudi sodnik.

## **KOŠ**

Koš je narejen iz nerjavečega masivnega materiala in postavljen na dno bazena, kjer je zaradi večje stabilnosti obtežen. Višina obroča iznad gladine vode je 106 centimetrov. Premer obroča koša pa znaša 45 centimetrov (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).



Slika 4: Koš (Foto: Miha Vidrih).

## **NADALJEVANJE IGRE PO PREKINITVI**

Začetni met žoge se izvaja tako, da igralec, po košu, prekršku nad igralcem ali outu, poda žogo soigralcu. Ekipa, ki je dobila koš, izvaja met žoge izza namišljene črte koša in začetna podaja mora biti preko črte koša. Žoga in igralec morata biti v celoti izza namišljene črte koša. Podaja izza koša preko sredine igrišča ni dovoljena v nobenem primeru. Nepravilno izvajanje meta žoge izza koša po prejetem zadetku, se kaznuje z odvzemom žoge ekipi.

## **MENJAVE IGRALCEV**

Menjava se izvrši v zadnjih dveh metrih ob robu igrišča za košem in to le iz vode. Igralec pri menjavi ne sme skočiti v bazen. Rezervni igralci se lahko zadržujejo na klopi za rezervne igralce ali v vodi ob robu igrišča za košem svoje obrambne polovice. Če ti igralci zapustijo rob bazena oziroma zaplavajo v igrišče, preden se aktivni igralec v igri vrne do roba, se le ta razume, kot šesti igralec v igri. Napačna menjava, prezgodnji vstop v igro ali šesti igralec v igri, se kaznuje z odvzemom žoge ekipi, ki jo ima v posesti, ali se izključi enega igralca ekipe, ki žoge nima v posesti (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **PREKRŠKI IN OSEBNE NAPAKE**

Prekrške igralcev v igri sodnik kaznuje z odvzemom žoge. Izvajanje začetnega meta se izvaja na mestu prekrška.



***Prekršek je:***

- plavanje pod vodo,
- igra z nogo,
- obešanje, počivanje, oprijemanje ali namerno premikanje koša med igro,
- odrivanje, vlečenje ali oprijemanje roba igrišča,
- obešanje na koš po zabijanju.

***Osebne napake so:***

- udarci po rokah, ramenih ali glavi nasprotnega igralca,
- objemanje nasprotnega igralca od zadaj,
- odrivanje nasprotnega igralca,
- potapljanje nasprotnika,
- škropljenje nasprotnega igralca v oči,
- namerno brcanje nasprotnika pod vodo,
- nešportno vedenje, žaljenje sodnika ali nasprotnega igralca.

***Kazni za osebno napako:***

- osebna napaka obrambnega igralca v njihovi polovici igrišča se kaznuje tako, da mora igralec iz igre, za čas enega napada. Vsaka ponovna osebna napaka obrambnega igralca se kaznuje z naslednjo izključitvijo določenega igralca za čas enega napada. Po metu na koš ali izgubi žoge napadalec se lahko vsi izključeni igralci vrnejo v igro. Izključeni igralci čakajo na vstop v igro ob robu igrišča izza koša,
- osebna napaka igralca v napadu se kaznuje z odvzemom žoge njegovi ekipi.

V primeru, da napadalec doseže zadetek, čeprav je ob tem na njem bila storjena osebna napaka, se le ta prizna. V tem primeru obrambni igralec, ki je dobil osebno napako ni izključen. Napadalcem se ob tem dodeli še dodaten napad. Pri obojestranski osebni napaki sta izključena oba igralca za čas enega napada. Žoga se dodeli ekipi, ki jo je imela v posesti pred tem (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

**PREDNOST**

Sodnik pušča prednost igri, čeprav je bil storjen prekršek nad napadalnim igralcem, ko je le ta uspel podati žogo soigralcu za nadaljevanje akcije (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **ČAS NAPADA**

Čas enega napada je čas do meta žoge napadalne ekipe na koš ali do izgubljene žoge.

Kot met na koš se razume:

- ko gre žoga skozi obroč,
- ko se žoga dotakne obroča koša,
- ko je igralec v napadu sam ter očitno meče na koš.

Žoga je za ekipo izgubljena takrat, ko jo igralec nasprotne ekipe dobi v posest (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **TEHNIČNA NAPAKA**

Tehnična napaka je ugovarjanje ali žaljenje sodnika in vsaka nešportna poteza igralca, trenerja ali spremljevalca. V primeru, če trener, rezervni igralec ali spremljevalec dobi tehnično napako, je ekipa kaznovana z izključitvijo enega od igralcev na igrišču za čas napada ter z odvzemom žoge, če jo ima v posesti. V primeru, da tehnično napako dobi igralec, je le ta izključen za čas napada in ekipa izgubi žogo, če jo je imela v posesti. Oseba, ki je dobila tretjo tehnično napako, ne sme več sodelovati in mora do konca tekme zapustiti bližino igrišča oziroma bazena. Če kaznovani ne zapusti prizorišča, se tekma prekine in zabeleži v nasprotnikovo korist z rezultatom 3:0 (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000).

## **VODNA KOŠARKA IN SPOL**

V pravilih vodne košarke igralci in igralke niso ločeni po spolu. Moštva so lahko mešana. Zavedati se moramo, da razlike med spoloma obstajajo. Izražene so ves čas človekovega razvoja, še posebej so poudarjene v času spolnega dozorevanja. Tako da je ob vključevanju vodne košarke v osnovnošolske programe smiselna delitev učencev in učenk od drugega triletja osnovne šole dalje. Telesne in fiziološke značilnosti med spoloma, tradicija, vzgoja in navade ter različen čas spolnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih in interesih med učenci in učenkami. Predvsem dekleta imajo v predpubertetnem in pubertetnem času velike težave z razvojem svoje lastne percepcije in oblikovanjem vrednostne ravni svoje telesne samopodobe. (Kovač in Novak, 1998).

## 5 SODNIŠKI ZNAKI

Ob razvoju vodne košarke so se vzporedno s tekmovanji ekip na posameznih turnirjih, razvijali tudi posebni sodniški znaki za vodno košarko. Različna društva, ki se ukvarjajo z vodno košarko, so si po svoje izmišljevala nekatere sodniške znake, ki so jih pri sojenju uporabljali. Vsaka nova tekma ali turnir je bil priložnost za usklajevanje in poenotenje sodniških znakov, ki s strani vodno košarkarske zveze še niso uradno določeni. To je botrovalo nekaterim razlikam pri znakih posameznih sodnikov na turnirjih.

V nadaljevanju bomo predstavili sodniške znake po zamisli avtorja diplomskega dela, ki bi lahko predstavljali uradne sodniške znake za vodno košarko, čeprav je treba poudariti, da je to šele predlog, ki bi ga za tovrstno priznanje morala potrditi Vodno košarkarska zveza Slovenije. Sodniški znaki so deloma prevzeti iz vaterpola in deloma iz običajne košarke. Vključeni so tudi nekateri sodniški znaki, ki jih v uradnih pravilih vodne košarke še ni ter so glede na izvor, nastali samo za vodno košarko. Opisujejo pravila in odločitve v vodni košarki, ki se že kar pogosto uporabljajo na turnirjih vodne košarke danes. Glede na pomen in uporabo smo jih razdelili na tri ločene sklope:

- *splošni sodniški znaki,*
- *sodniški znaki za sojenje in ponazoritev osebnih napak,*
- *sodniški znaki za sojenje in ponazoritev prekrškov.*

Ob slikah sodniških znakov bomo nekatere širše opisali in jim ob tem dodali še uporabno umestitev med pravila igre, ki spadajo k temu znaku ali so z njim povezana. Tista pravila, ki smo jih v poglavju značilnosti vodne košarke in osnovna pravila, že podrobno opisali, jih ob znakih ne bomo še enkrat predstavljali. Pri vseh znakih, pri katerih ima na znaku sodnik v ustih piščalko ob pokazanem sodniškem znaku, le tega ob sojenju podpremo tudi s piskom. Dodani so tudi nekateri sodniški znaki, ki opredeljujejo pravila, katerih v uradnih pravilih za vodno košarko (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000) še ni. V tem poglavju so dodani, kot predlog vključitve v pravila igre in sodniške znake, po mnenju avtorja dela.

## **SPLOŠNI SODNIŠKI ZNAKI**



Slika 5: Začetek igre (Foto: Miha Vidrih).

Igralci se razvrstijo ob robu bazena in se pripravijo za začetno plavanje za žogo. Sodnik označi začetek z kratkim piskom in spustom predročene roke navzdol. Vzročena roka označuje pet igralcev .



Slika 6: Minuta odmora (Foto: Miha Vidrih).

Minuto odmora lahko zahteva ekipa, kadar ima žogo v posesti in ne več kot enkrat v posameznem nizu. Sodnik z enim prstom pod dlanjo označi minuto odmora.



Slika 7: Tehnična napaka (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže znak za tehnično napako tistemu igralcu ali drugim v ekipi, ki je storil tehnično napako, tako da se postavi pred njega ter z celo dlanjo izpod druge označi stilizirano črko »T«.



Slika 17: Smer napada (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže smer napada tako, da z eno predročeno roko pokaže na mesto prekrška ali napake, zaradi katere je prišlo do spremembe, drugo iztegne v smeri napada.



Slika 18: Prednost (Foto: Miha Vidrih).



Slika 19: Sodniški met (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik meče žogo v igro iz roba bazena. Sodniški met se izvede v enaki širini igrišča, kot je prišlo do te sodniške odločitve. Igralca se postavljata tako, da sta, glede na to namišljeno črto, vsak v smeri svoje obrambne polovice.



Slika 20: Izključitev igralca (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik sodi izključitev igralca tako, da z eno predročeno roko pokaže na igralca, ki je izključen, z drugo kaže v smeri klopi za rezervne igralce in s številom prstov označi število obrambnih igralcev, ki lahko v nadaljevanju igrajo v ekipi izključenega igralca. Enako postopa v nadaljevanju. V primeru, da je izključenih še več igralcev, število iztegnjenih prstov sorazmerno pada.



Slika 21: Štirje v obrambi (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik s tem znakom pred izvajanjem začetnega meta obrambne ekipe, le to opozori na število dovoljenih igralcev v obrambi. Število iztegnjenih prstov pada sorazmerno s številom izključenih igralcev.



Slika 22: Znak za začetni met (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik opozori ekipo na izvajanje začetnega meta tako, da roko skrči v komolcu, z dlanjo, obrnjeno navzgor, le to dvigne in spusti.



Slika 23: Met za tri točke (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik ob metu igralca oceni, če je le ta izveden izza namišljene črte štirih metrov. V kolikor je to tako, z dvigom roke in brez piska nakaže, da gre za met, vreden tri točke.



Slika 24: Potrditev meta za tri točke (Foto: Miha Vidrih).

Po predhodno nakazanem metu za tri točke ob zadetku, sodnik brez piska potrди zadetek, vreden tri točke tako, da k že dvignjeni roki doda še drugo.



Slika 25: Potrditev zadetka (Foto: Miha Vidrih).



Slika 36: Konec tekme (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik sodi konec tekme tako, da s skrčenima rokama in dlanmi obrnjenimi navzdol, roke trikrat menjaje prekriža. Ob tem s tremi daljšimi piski podpre sodniški znak.

### ***SODNIŠKI ZNAKI ZA SOJENJE IN PONAŽORITEV OSEBNIH NAPAK***



Slika 26: Osebna napaka (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik s stisnjeno pestjo ene roke v vzročanju in z iztegnjeno drugo roko v predročanju pokaže na igralca, ki je storil osebno napako. S tem ustavi čas in prekine igro. Po tem znaku sledi znak za vrsto napake.



Slika 27: Potapljanje nasprotnika (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže potapljanje nasprotnika tako, da z obema rokama iz položaja v predročanju, dlani spusti navzdol, ter to trikrat ponovi.





Slika 28: Udarec nasprotnika po roki (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik sodi udarec nasprotnika po roki tako, da z podlahtjo ene roke rahlo udari po podlahti druge ter ob tem prekriža roki.



Slika 29: Vlečenje nasprotnika (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže vlečenje nasprotnega igralca nazaj tako, da iz predročnja roki skrči v komolcih in jih z dlanmi, obrnjenimi proti sebi, pritegne k telesu (Rakovec, Margeta in Košir, 1998).



Slika 30: Udarec nasprotnika (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže udarec nasprotnika tako, da pest z rahlim udarcem ujame v vzravnano dlan (Rakovec, Margeta in Košir, 1998).



Slika 31: Držanje nasprotnika (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže držanje nasprotnika tako, da z eno roko drži zapestje druge (Rakovec, Margeta in Košir, 1998).



Slika 32: Odrivanje nasprotnika (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže odrivanje nasprotnika tako, da obe roki, skrčeni v komolcih, iztegne od sebe v predročnje. Dlani sta vzravnani in obrnjeni navzven (Rakovec, Margeta in Košir, 1998).



Slika 33: Plavanje čez nasprotnika (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže plavanje čez nasprotnika tako, da gre z dlanjo ene roke čez drugo roko (Rakovec, Margeta in Košir, 1998).



Slika 34: Odrivanje z nogo (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže odrivanje z nogo tako, da sočasno nogo in roko trikrat zapored skrči proti sebi in iztegne od sebe (Rakovec, Margeta in Košir, 1998).



Slika 35: Nešportna osebna napaka (Foto: Miha Vidrih).

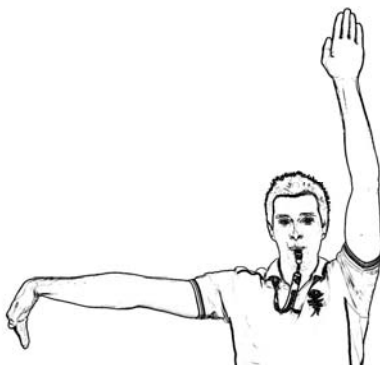
Sodnik sodi nešportno osebno napako, kadar je napadalec sam pred košem ter v veliki priložnosti za doseg zadetka ter ga obrambni igralec od zadaj grobo zaustavi, pri čemer je očitno, da le ta ne meri na žogo, ampak na telo.

## **SODNIŠKI ZNAKI ZA SOJENJE IN PONAŽORITEV PREKRŠKOV**



Slika 8: Prekršek (Foto: Miha Vidrih).

S tem znakom ob kratkem pisku sodnik označi vsak prekršek, povezan s kršenjem pravil igre. To stori tako, da z eno roko, dvignjeno v vzročnje in stegneno dlanjo, ustavi čas, z drugo pa v predročnju pokaže na igralca, ki je storil prekršek. V nadaljevanju sledi znak za označitev vrste prekrška.



Slika 9: Prekršek mejnih črt igrišča (»out«), (Foto: Miha Vidrih).

Kadar se žoga dotakne roba bazena ali proge, ki označuje mejno črto igrišča, sodnik sodi »out«. To stori tako, da eno roko uzroči in vzravna dlan, drugo iztegne v prečni črti ter poklopi dlan.



Slika 10: Prekršek polovice igrišča (Foto: Miha Vidrih).

Kadar igralec poda žogo izza namišljene črte koša preko polovice igrišča, to sodnik sodi kot prekršek polovice igrišča tako, da eno roko dvakrat zaporedoma v predročenju iztegnjeno prenese preko druge in nazaj.



Slika 11: Koraki (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik pokaže prekršek »korakov« tako, da obe roki, skrčeni v komolcih, zavrti eno okrog druge. Kadar igralec z žogo v roki nad vodno gladino preplava razdaljo več kot dva metra, se mu sodi napaka »korakov«. Ta znak je prenesen iz običajne košarke in je terminološko neprimeren za vodno košarko. Morda bi ga bilo bolj smiselno imenovati »napaka v gibanju z žogo« ali preprosto »nošenje žoge«.



Slika 12: Dvojno vodenje (Foto: Miha Vidrih).



Slika 13: Prekršek treh sekund (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik ob daljšem pisku z iztegnjeno roko v predročenju pokaže na igralca, ki je storil napako treh sekund.



Slika 14: Premikanje koša (Foto: Miha Vidrih).

V vodni košarki je možno, da ob metu igralca na koš soigralci ali nasprotniki z telesom ali nogami, rahlo zazibajo ali premaknejo koš. V tem primeru sodnik prizna zadetek in sodi premik koša. To stori tako, da z eno roko podpre drugo pod komolcem, drugo roko ob tem zaziba v smeri levo-desno pred seboj.



Slika 15: Prekršek začetnega meta po prejetem zadetku (Foto: Miha Vidrih).

Sodnik sodi prekršek začetnega meta po prejetem zadetku tako, da se z eno roko opre pod komolec druge, ter jo z vzravnano dlanjo, zaziba v smeri proti sebi in navzven.



Slika 16: Igranje z nogo (Foto: Miha Vidrih).

## **6 PLAVALNE TEHNIKE V POVEZAVI Z VODNO KOŠARKO**

Plavalne tehnike so načini cikličnega gibanja plavalca med plavanjem. Plavalne tehnike so: kravl, prsno, hrbtno in delfin. Gibanje je opredeljeno s tekmovalnimi pravili. Osnovna tehnika je najpreprostejša oblika plavanja določene plavalne tehnike, ki temelji na preprostih udarcih in zavesljajih. Namen osnovne tehnike je, da učencu omogoči ob izkoriščanju predvsem vlečne sile, obdržanje na vodni gladini (Kapus idr., 2002).

Plavalnim tehnikam ne bomo namenili večje pozornosti. Predstavili jih bomo le kot povezavo s tehnično-taktičnimi elementi v vodni košarki. V program jih lahko vključimo z namenom izpopolnjevanja znanja v uvodnem in zaključnem delu vadbenih enot ter kot dopolnitev in del metodičnega postopka za osvojitve vodno košarkarske tehnike v glavnem delu vadbene enote. Za učenje in igranje vodne košarke na drugi in tretji igralni stopnji so kot plavalne tehnike pomembne predvsem kravl, prsno in hrbtno. Moramo se zavedati pomembnosti tehnično pravilnega plavanja tudi v vodni košarki, saj so le te, v določenih okoliščinah najracionalnejši način gibanja. Iz tega razloga jih bomo v nadaljevanju tudi na kratko opredelili glede na povezavo z vodno košarko.

### **KRAVL IN VODNA KOŠARKA**

V vodni košarki je kravl najpogostejša in v določenih igralnih okoliščinah tudi najoptimalnejša tehnika plavanja. Igralci plavajo kravl pri plavanju na začetku igre po žogo, pri menjavi igralnih mest, pri plavanju v protinapad, pri pokrivanju igralca v obrambi... Vendar je ob tem pomembno poudariti, da med igro velikokrat prihaja do medsebojne kombinacije kravla in posebne oblike kravla, ki v vodni košarki velikokrat pride do izraza, imenovan vaterpolski kravl. Pri tej obliki kravla je glava ves čas nad gladino vode. S tem ima igralec ves čas plavanja omogočen pregled nad igro in nad gibanjem ostalih igralcev ter žoge na igrišču. Ta položaj in način plavanja je nekoliko zahtevnejši kot navaden kravl, saj je položaj bolj skrajšen in plavalec potrebuje nekoliko več moči in tehničnega znanja plavanja. Predvsem pride do izraza nekoliko skrajšan oziroma hitrejši zavesljaj in velika frekvenca udarcev. Tudi koordinacija dihanja z zavesljaji je spremenjena, saj je sedaj dihanje neomejeno in igralec lahko diha ne glede na zavesljaje.

Kadar otroke uvajamo v igro vodne košarke v globoki vodi, jih najprej učimo osnovno tehniko kravl. Nato jih postopoma, v daljšem obdobju, privajamo na vaterpolski kravl. Pomembno je, da se otroci najprej naučijo osnovnih oblik in nato le to nadgrajujejo, po didaktičnem načelu od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu in podobno.

## **PRNSO IN VODNA KOŠARKA**

Vodna košarka je dinamična in hitra igra, pri kateri pogosto prihaja do hitrih, eksplozivnih štartov in sprememb smeri oziroma gibanja. Glede na to, pridejo močni in pravilni udarci prsno še kako prav, saj igralec z enim, dvema ali celo tremi udarci prsno dvigne telo iz vode in lahko na ta način hitro in učinkovito preide na plavanje v kateri drugi plavalni tehniki. Pri tem je glavno, da igralec z udarci postavi telo v začetni položaj nadaljnjega plavanja, ki je v večini primerov kravl ali hrbtno.

## **HRBTNO IN VODNA KOŠARKA**

Hrbtno je vsekakor nekoliko bolj specifična plavalna tehnika kot sta kravl in prsno. Kar temelji na predpostavki, da je osnovni hrbtni položaj plavalca na vodni gladini nekoliko težji oziroma zahteva večjo prilagojenost na vodo. Iz tega izhajajo tudi praktične izkušnje, da se večina otrok verjetno hitreje nauči prsnega ali kravla kot hrbtnega. Ker v osnovnošolskih programih učenja plavanja v veliki meri nimamo dovolj časa za tehnično izpopolnjevanje vseh plavalnih tehnik, moramo to tudi vzeti v zakup. Tako, da tistim, ki imajo že dovolj znanja in so dovolj sposobni tudi predstavimo hrbtno in jim v procesu učenja posvetimo tudi naloge za izpopolnjevanje.

V odnosu z vodno košarko vsem učencem predstavimo, pokažemo in pojasnimo pomen hrbtnega v vodni košarki. Hrbtno je zelo pomembno pri odkrivanju igralca za lovljenje podane žoge, za pregled nad igro oziroma igriščem ter za učinkovite spremembe smeri gibanja. Učenci morajo poznati pomen določenega gibanja ali tehnike, da bi imeli voljo in motivacijo se le tega tudi učiti. Dokler otroci ne vidijo smisla in prednosti, ki jo lahko z nekim tehničnim elementom izkoristijo v igri, bodo zanj pokazali manj zanimanja kot sicer.



## **7 POSEBNE TEHNIKE GIBANJA PRI VODNI KOŠARKI**

Med igro vodne košarke prihaja do zelo raznolikih in posebnih gibanj. Gibanja in tehnične prvine so skupek prenosa posameznih prvin in delov prvin iz različnih športnih panog. Tako se v vodni košarki prepletajo prvine plavanja kot osnovnega gibanja v vodi, preko tehničnih prvin iz vaterpola ter nenazadnje običajne košarke na kopnem.

Plavanje v svoji osnovni obliki še vedno ostaja temeljni pogoj za nadaljno resno ukvarjanje z vodno košarko in smo ga nekoliko opredelili že v prejšnjih poglavjih.

Pri posebnih tehnikah gibanja se bomo močno oprli na do sedaj že zelo utrjena in potrjena spoznanja iz vaterpola. Vaterpolo je najstarejši olimpijski šport z žogo, kar že samo po sebi pove, da so izkušnje in znanje ki izhajajo iz tega športa, velike. Skozi daljše obdobje vadbe in tekmovanj so se v vaterpolu izluščila gibanja in tehnična znanja, ki so obveljala za najracionalnejša in učinkovita v ekipni igri z žogo v vodi.

Pozitivni transfer teh spoznanj in tehničnih prvin v vodni košarki je znaten, saj so si gibanja in taktične značilnosti v igri v marsikaterem pogledu zelo podobna. Zato se bomo v nadaljevanju oprli na do sedaj že poznane tehnične prvine, ki so prevzete iz vaterpola. Ob vseh posebnih prvinah, ki so se razvile ob tem ali preko tega samo za vodno košarko, pa bomo le te, še posebej obravnavali.

Prav tako se bomo ustavili pri prvinah, ki so bile prenesene iz običajne košarke in so se nato zaradi posebnega, novega vodnega okolja prelevili v novo, vodno košarkarsko obliko.

Tako pri vodni košarki kakor pri vaterpolu moramo ločiti dva pomembna osnovna sestavna dela. To sta gibanje v vodi brez žoge in rokovanje z žogo. Sta izredno pomembna tehnična sestavna dela v vodni košarki, ki se dopolnjujeta, prepletata in sta medsebojno odvisna.

## **7.1 POSEBNE TEHNIKE GIBANJA BREZ ŽOGE**

### **7.1.1 VATERPOLSKI KRAVL**

Vaterpolski kravl se od kravla najbolj razlikuje po tem, da je glava ves čas dvignjena nad vodno gladino. Zato je le ta tudi v vodni košarki nepogrešljiv del tehničnega znanja. Vodoravni kot na površino vode je od 8 do 0°, odvisno od hitrosti plavanja, kar določajo udarci pod vodo. Telo zaradi dvignjene glave leži v vodi bolj navpično, kar predstavlja večji prečni presek in zato večji hidravlični upor, vendar omogoča pregled nad prostorom in možnost vodenja žoge. Bočni odkloni trupa od središča osi telesa, ki se pojavljajo zaradi zavesljajev, morajo biti minimalni, kar se uravnava z udarci. Zaradi dvignjene glave ni klasičnega načina dihanja, kar posledično spremeni tudi koordinacijo gibanja. Zavesljaji pri vaterpolskem kravlu so krajši, vbod roke v vodo pred seboj je v širini ramen. Roka je v komolcu rahlo pokrčena in vesla od višine glave in nato z močnejšim krčenjem v komolcu sklene dlan proti središču do osi telesa in nadaljuje zavesljaj pod telesom do zadnje faze odiranja, ko roko izvlečemo iz vode (Štirn, 2001).

Udarci se pri vaterpolskem kravlu ne razlikujejo od udarcev kravla. Noge udarjajo izmenično, čim hitreje in neodvisno od zavesljajev, s celotno dolžino od kolkov do stopal. Močni udarci omogočajo vodoravni položaj in zmanjšujejo bočne odklone telesa ter tako ohranjajo optimalen položaj telesa glede na čim manjši odpor (Suhadolnik Seljak, 2002).

Pomembne enote vaterpolskega kravla, na katere smo pozorni pri učenju so:

- učinkoviti udarci,
- optimalno dvignjen položaj telesa,
- položaj glave je dvignjen in omogoča pregled nad igriščem, izdih so nad vodno gladino,
- zavesljaji so hitri in kratki, podlaht z nadlahtjo tvori približno pravi kot.

Kljub prednostim, ki jih prinaša vaterpolski kravl ne smemo zanemarjati kravla, na vsaki enoti vadbe, saj je v številnih igralnih situacijah še vedno najprimernejši in najhitrejši način gibanja.

### **7.1.2 VATERPOLSKI HRBTNO**

Vaterpolski hrbtno se razlikuje od hrbtne in je zelo uporaben tudi v vodni košarki. Telo je bolj v sedečem položaju. Glava je zaradi boljšega pregleda nad igro dvignjena iz vode. Zavesljaji so krajši in močnejši.

Predvsem se vaterpolski hrbtno uporablja pri hitrih štartih in odkrivanju igralca. V tem primeru igralec počasi zaplava proti obrambnemu igralcu in se nato sunkovito in hitro, z močnimi udarci vaterpolskih škarij, obrne na hrbet in zaplava s hitrimi kratkimi zavesljaji od obrambnega igralca. Na ta način si pribori prostor za morebitno podajo.

### **7.1.3 MORNARICA PRSNO**

Mornarica je plavanje, pri katerem plavalec leži iztegnjen v prsnem položaju na vodni gladini in izvaja zavesljaje kravl ter udarce prsno. Glava je dvignjena nad vodno gladino (Suhadolnik Seljak, 2002). Ta način plavanja se uporablja predvsem kot metodična in koordinacijska vaja. Čeprav se v marsikateri igralni okoliščini lahko izkaže za zelo uporabno in učinkovito tehniko plavanja predvsem v obrambi.

### **7.1.4 MORNARICA HRBTNO**

V različnih igralnih okoliščinah se velikokrat v kombinaciji zavesljajev hrbtno uporabljajo udarci prsno. Plavalec leži iztegnjen z dvignjeno glavo v hrbtnem položaju na vodni gladini. Ta način se v veliko primerih uporablja za odkrivanje igralcev ob postavljeni obrambi. Pomemben del tega načina plavanja je večja moč pri zavzemanju položaja glede na obrambnega igralca. Če se igralec pri odkrivanju obrne na hrbet in pričakuje žogo, ima v trenutku sprejema bolj uravnotežen položaj, kot bi ga imel, če bi plaval v normalnem hrbtnem, z udarci hrbtno. Noge so tako že v specifičnem položaju in igralec lažje in hitreje preide na vaterpolske škarje ter v nadaljevanje akcije.

### **7.1.5 OSNOVNI POLOŽAJ**

Osnovni položaj je osnova za vse vodne štarte, spremembe smeri, vodne skoke, izskoke, blokade in blokiranje metov. Osnovni položaj vključuje hitre gibe rok in izmenične udarce prsno, ki jih bomo v nadaljevanju opredelili kot vaterpolske škarje. Roke so pokrčene v komolcu. Podlahti in dlani so vzporedno z gladino in se približno do deset centimetrov pod gladino s

kratkimi, hitrimi gibi v smeri levo-desno opirajo na vodo. Telo je nagnjeno naprej. Večina teže igralca je na nogah (Štirn, 2001).



Slika 37: Osnovni položaj (Foto: Miha Vidrih).

Vaje za izpopolnjevanje in utrjevanje kakovostnega osnovnega položaja, se v veliki meri naslanjajo na vaje za moč in tehniko učinkovitih hitrih gibov rok oziroma vaterpolskih škarij.

### **7.1.6 VODORAVNE VATERPOLSKE ŠKARJE**

Udarci pri vaterpolskih škarjah so podobni udarcem prsno, le da nogi udarjata izmenično krožno in ne sočasno. Ti udarci so osnova vsem vodoravnim in pokončnim položajem, ki jih vodni košarkarji zavzemajo med igro. Vaterpolske škarje omogočajo visok osnovni položaj telesa za hiter prehod v plavanje, vodne skoke in izskoke ter mete na koš.

Pri krčenju noge so kolena spuščena tako, da stegna s trupom tvorijo kot približno 120 do 130°, golen pa je pravokotno na površino vode. Kot 120 do 130° predstavlja optimalno nastavitev nog za udarec. Stopalo je obrnjeno navzven in je širše od kolen. To omogoča odiranje vode z večjo površino, vključno z notranjim delom goleni. Sledi aktivni udarec, ki je polkrožen. Nogi izmenično krožno udarjata prsno, ko ena noga udarec zaključi, se polkrožno vrne v začetni položaj, druga noga pa udarec začne. Za razliko od udarcev prsno pri izmeničnih udarcih prsno ni drsenja. Ti udarci morajo biti kratki in hitri, saj večja kot je hitrost, večja propulzivna sila se razvije. Največja hitrost

gibanja stopala in s tem največja sila se razvije, ko je kot v kolenu približno 90°, in najmanjša, kadar je noga najbolj pokrčena ali popolnoma iztegnjena. Propulzivna sila je odvisna tudi od kota med trupom in nogami. Največjo silo lahko igralec razvije, ko ima trup v primerjavi z nogami nagnjen naprej (Štirn, 2001).



Slika 38: Vodoravne vaterpolske škarje z eno roko iz vode (Foto: Miha Vidrih).

Vaterpolske škarje so tehnična prvina, ki je zelo pomembna v vseh fazah igre. Igralci z učinkovitimi in močnimi škarjami so v medsebojnih dvobojih ena na ena, v igri pod košem, v metih na koš iz razdalje in v obrambnih akcijah v prednosti, saj so ob vseh stikih z nasprotnikom najmočnejše orožje igralca v smislu zavzemanja ugodnega položaja.

### **7.1.7 NAVPIČNE VATERPOLSKE ŠKARJE**

Pri navpičnih vaterpolskih škarjah je celotna teža igralca na nogah, roki sta prosti nad vodno gladino. Udarci so enaki kot pri vodoravnih škarjah, s tem da je pri tem potrebna veliko večja intenzivnost, da se igralec drži na vodi z rokama iz vode ter se tako giblje po igrišču, tako rekoč "hodi". Sposobnost zadrževanja v tem položaju kaže na sposobnost ohranjanja velike hitrosti izmeničnih udarcev prsno, torej na veliko učinkovitost gibanja (Štirn, 2001).

Ločimo (Štirn, 2001):

- **nizke** navpične škarje; izven vode so dlani in del podlahti,
- **srednje** visoke navpične škarje; izven vode so komolci,
- **visoke** navpične škarje; izven vode so ob uzročnih rokah tudi ramena.

Navpične vaterpolske škarje uporabljajo boljši vodni košarkarji pri raznih metih na koš, kjer z eno roko mečejo, z drugo pa zaščitijo žogo pred obrambnim igralcem. Nekateri uporabljajo navpične škarje tudi za dvoročno blokiranje metov na koš.



Slika 39: Srednje visoke navpične škarje (Foto: Miha Vidrih).

Navpične vaterpolske škarje so zelo dobra in učinkovita vaja za utrjevanje in nabiranje moči mišic nog ter trupa. Velikokrat se poslužujemo navpičnih škarij, kadar vadimo in skušamo povečati moč in učinkovitost vaterpolskih škarij ter moči nog nasploh. Ob tem ne smemo zanemariti pravilne tehnične izvedbe teh specifičnih krožnih izmeničnih udarcev prsno, saj je le tehnično dovršeno gibanje, kasneje lahko tudi učinkovito. Tako se pri vadbi navpičnih škarij hitro pokaže tehnično pravilna izvedba, saj ima lahko igralec še tako močne noge, pa bo pri izvajanju visokih navpičnih škarij, brez ustreznega znanja, imel velike težave.

### **7.1.8 BLOKIRANJE META**

Blokiranje meta je pomembna tehnična prvina v obrambi, ki je tesno povezana z vodnimi skoki in izskoki. Osnovna značilnost blokiranja meta je, da skuša obrambni igralec s tem preprečiti visoko podajo igralcu proti košu ali blokirati met na koš. Slednja je pogosto v uporabi in ima poseben način in namen.

Iz osnovnega položaja igralec dvigne eno roko visoko v vzročanje. Roko iztegne in na široko razpre prste tako, da pokrivajo večji del prostora. Z drugo roko si enako kot pri osnovnem položaju pomaga pri opiranju na vodo. Ob tem se igralec z močnimi vaterpolskimi škarjami ali zaporednimi udarci prsno ter oporno roko dvigne čim višje iz vode. Z dlanjo druge roke pokrije čim večji del prostora možnega leta žoge proti košu.

Kadar igralec blokira let žoge proti košu po tem, ko je le ta že dosegla najvišjo točko krivulje leta, se tak met prizna kot zadetek.



Slika 40: Blokiranje meta na koš (Foto: Miha Vidrih).

### 7.1.9 VODNI SKOKI

Vodni skoki so pomemben del tehničnih elementov v obrambi in v napadu. Z skokom v določeno smer smo lahko na kratki razdalji veliko hitrejši, glede na igralne okoliščine, kot z plavanjem. V osnovi so vodni skoki hitre in eksplozivne spremembe smeri gibanja na kratkih razdaljah, z namenom prestrezanja, izbijanja ali lovljenja odbite žoge.



Slika 41: Vodni skok z namenom izbijanja žoge (Foto: Miha Vidrih).

Ločimo različne vodne skoke oziroma hitre kratkotrajne spremembe smeri gibanja na skoke **levo-desno** in **naprej-nazaj**.

Osnova za vse vodne skoke je osnovni položaj. Noge najprej izmenično udarjajo prsno (vaterpolske škarje) in na koncu udarijo sočasno. Pri vodnih skokih ena roka in noge odrivajo vodo, z drugo roko se iztegnemo v želeni smeri, pri čemer je ena roka še vedno v vodi.





Slika 42: Vodni skok, visoko v stran, z namenom prestrezanja žoge (Foto: Miha Vidrih).

Posebna vrsta skokov so še **izskoki**, pri katerih igralci z eno roko v navpični smeri, poskušajo prestrezati ali loviti visoke žoge.



Slika 43: Izskok z eno roko (Foto: Miha Vidrih).

Pri tem je smiselno opisati še dve posebni vrsti skokov. To sta skok ob sodniškem metu in skok za odbito žogo po predhodnem zapiranju poti napadalcu.

**Ob sodniškem metu** si mora skakalec ob tem dobro zapomniti, kje stojijo njegovi soigralci, da bo žogo usmeril v pravo stran. Igralec se postavi bočno proti nasprotniku. Z močnimi vaterpolskimi škarjami se pripravi na močan izskok iz osnovnega položaja. Ob sodniškem spustu žoge se igralec sunkovito požene z močnimi udarci prsno in kar najmočnejšim odzivom oporne roke čim višje proti žogi. Drugo roko iztegne ter poskuša z zapestjem usmeriti let žoge v zeleno smer. Pri tem ne sme ovirati nasprotnika ali se naslanjati na rob bazena.

**Ob skoku za odbito žogo** po neuspešnem metu nasprotnika, je zelo pomembna postavitev obrambnih igralcev v svojem obrambnem polju. Kadar nasprotnik vrže proti košu, se obrambni igralec s hrbtom obrne proti napadalcu in mu zapira prostor proti košu. Tako si pred seboj pribori dovolj prostora za lovljenje morebitnih odbitih žog od obroča pri zgrešenih metih.

### **7.1.10 SPREMEMBE SMERI GIBANJA**

Vsaka sprememba smeri se začne z ustavljanjem gibanja telesa v eni smeri in se nadaljuje z vodnim štartom v novi smeri. Po ustavljanju se telo in roke igralca zasučejo v novo smer, tja ga odrine močan udarec prsno oziroma močne vaterpolske škarje.

Smer gibanja lahko spreminjamo v vztrajanju v enaki plavalni tehniki kot pred spremembo. Tehniko gibanja lahko ob spremembi smeri tudi spreminjamo glede na igralno situacijo in namen igralca v določeni akciji.

V igri se večkrat poslužujemo spremembe smeri gibanja z obratom v stran oziroma okoli igralca, pri čemer se v času spremembe s hrbtom obrnemo proti obrambnemu igralcu, se z eno roko kot pri vodnem skoku opremo na vodo, druga se iztegne v zeleno novo smer. Tako z specifičnim zavesljajem zaplavamo okrog oziroma mimo igralca v hrbtnem ali kravlu.

Posebnost je sprememba smeri naprej-nazaj, ki jo igralci zelo pogosto uporabljajo pri odkrivanju. Igralec prenese roko pred glavo, kot da želi narediti zavesljaj ter se nagne na nasprotni bok. Naklon oziroma zasuk mu omogoča, da prenese noge ob strani pred telo, ki je sedaj v hrbtnem položaju. Ko so noge pred telesom igralca, se igralec z močnimi vaterpolskimi škarjami ali udarci prsno odrine nekoliko izven vode in v novo smer v hrbtnem. Pri tem ista roka, ki je začela zavesljaj kravla, naredi hrbtnega. Nazadnje se igralec, glede na

igralne okoliščine, sam odloči ali bo plavanje nadaljeval v hrbtnem ali se bo obrnil in plaval kravl (Suhadolnik Seljak, 2002).

### **7.1.11 KRIŽANJA, BLOKADE IN PREPLAVANJA**

Križanja, blokade in preplavanja so posebne oblike sprememb smeri gibanja in zavzemanja položaja. Pri teh kombiniranih tehničnih prvinah prihaja do medsebojnega prepletanja različnih osnovnih prvin vodne košarke.

Različna preplavanja igralcev so temelj nadaljnjega sodelovanja med igralci v napadu. Igralci s preplavanjem na drugo stran igrišča, z vplavanjem v cono pod košem ter preko nje, menjavajo igralna mesta. S tem se odkrivajo za sprejem podaje ali samo praznijo prostor, da ne motijo akcije soigralcev.

Igralec preplava na drugo igralno mesto z nenadno spremembo smeri plavanja. Pred tem skuša nasprotnika napeljati v nasprotno smer, z namenom večje učinkovitosti spremembe smeri. Z nepričakovano in hitro spremembo smeri si napadalec lahko pridobi vsaj delno prednost pred obrambnim igralcem. V igri velikokrat zadostuje že razdalja enega metra za uspešno nadaljevanje ali zaključek akcije.

Pri preplavanju oziroma vplavanju igralca v cono, je pomembno zapiranje prostora ter plavanje ob nasprotniku na strani žoge. Vplavamo oziroma preplavamo vedno tako, da smo postavljeni med žogo in nasprotnikom. Tu prihaja do izraza učinkovit vaterpolski kravl in taktično zapiranje poti plavanja nasprotniku. Z našo smerjo plavanja skušamo nasprotniku otežiti oziroma preprečiti pot njegovega plavanja, po kateri bi nam lahko zaprl prostor za morebitno podajo in sprejem žoge. Poglavitni trenutek ob tem je hitra sprememba ritma in eksploziven štart ob pričetku plavanja, da presenetimo nasprotnika.

Križanja so prva stopnja pomoči med soigralci ob napadalnih akcijah. Igralca si plavata nasproti in se tesno srečata. V trenutku, ko se med plavanjem križata, ostane za obrambne igralce med njima zelo malo prostora za osebno pokrivanje napadalcev. Ta trenutek morata napadalca znati izkoristiti, saj sta ob pravilni izvedbi pridobila vsaj nekaj prostora za morebiten sprejem žoge ali celo met na koš.

Postavljanje blokade soigralcu je še učinkovitejši element v igri, nasploh če skušamo soigralcu pripraviti ustrezen prostor za izvedbo meta na koš. Igralec, ki postavlja blokado, se po plavanju ustavi prečno s telesom glede na smer gibanja obrambnega igralca ter mu tako z celim telesom zapira pot. V blokado

se postavlja v osnovnem položaju, ali celo v navpičnih vaterpolskih škarjah, če je igralec dovolj močan. Soigralec z žogo ali brez nje zaplava tik ob njem v smeri pravokotno glede na postavitev blokade. Če ima v posesti žogo, lahko ob uspešni blokadi neovirano meče na koš. Če je igralec dobil blokado na strani brez žoge, lahko nadaljuje plavanje v smeri cone pod koš ali čaka na podajo žoge. Igralec, ki je postavil blokado, se naj prav tako odcepi od blokade v cono pod koš ali se odkrije navzven za morebitno povratno podajo.

## 7.2 POSEBNE TEHNIKE ROKOVANJA Z ŽOGO

### 7.2.1 VODENJE ŽOGE

Vodenje žoge je pomembna tehnična prvina v vodni košarki. Uporabljamo jo pri prenosu žoge, pri uskladitvi napadalnih akcij in pri samostojnih napadalnih akcijah. Igralec vodi žogo v vaterpolskem kravlu. Žoga leži pred glavo in med rokama igralca. Nosi jo val, ki se dela pred igralcem zaradi dvignjenega položaja telesa. Po potrebi igralec žogo potiska s čelom oziroma jo usmerja z zunanjim delom podlahti (Suhadolnik Seljak, 2002). Pri usmerjanju je treba biti pozoren, da igralci ne naslanjajo žoge na podlahti in jo potiskajo, temveč z malenkostnimi udarci le to usmerijo v želeno smer.



Slika 44: Vodenje žoge (Foto: Miha Vidrih).

V vodenje žoge lahko preidemo na več načinov:

- s spustom žoge na vodo med roke in močnimi vaterpolskimi škarjami,
- z obratom, ki nam je lahko v veliko pomoč, kadar nas ob prehodu v vodenje ovira obrambni igralec. Napadalec drži žogo v zraku in si z drugo oporno roko pomaga obrniti telo s hrbtom proti nasprotniku in žogo prenesti nekoliko bočno in v stran od njega. Na ta način skuša igralec žogo prenesti okoli oziroma ob bok nasprotnika in tako pridobiti nekoliko prednosti oziroma prostora pred nasprotnikom. Igralec nato nadaljuje z vodenjem žoge ob nasprotniku,

- s podajo soigralca žoge na vodo, pri čemer jo samo spretno ujamemo med roke in brez ustavljanja nadaljujemo vodenje žoge. Če je potrebno, jo z rahlim gibom dlani usmerimo v optimalen položaj med rokama.

### **7.2.2 LOVLJENJE ŽOGE**

Lovljenje je začetna tehnična prvina vsake akcije z žogo. To pomeni, da je tesno povezana z drugimi prvinami z žogo: vodenjem, podajo in metom na koš. V igri morajo biti prehodi iz lovljenja v druge prvine čim hitrejši in preišljeni. Pogosto predstavlja lovljenje žoge začetno fazo prehoda v vodenje, podajo ali met na koš. Način lovljenja je odvisen od hitrosti in smeri leta žoge ter tudi od položaja in gibanja igralca, ki jo lovi.

Na prvi stopnji vodne košarke in v mlajših kategorijah igralcev je najpogostejše lovljenje z obema rokama. To je najbolj zanesljiv način pri čemer imajo otroci tudi največji nadzor. Roke so v komolcih skrčene, prsti obeh rok so razprti. Tako oblikujejo polkroglo oziroma košarico z nekoliko večjim obodom, kot je obod žoge. Roke dvignejo v višino leta žoge. Po dotiku žoge z blazinicami prstov jo zgrabijo ter jo z upogibanjem rok v komolcih pritegnejo nad glavo.

Na višjih igralnih stopnjah vodne košarke igralci lovijo žogo z eno roko. Lovljenje žoge z eno roko je nekoliko težje, a omogoča izrazito prednost pri hitrejšem nadaljevanju akcije oziroma pri podaji naprej ali metu na koš. Osnova lovljenja žoge v zraku je amortizacija, ki se izvaja s premikom roke in celega telesa. Pri lovljenju je telo v osnovnem položaju. Roka z razprtimi in sproščenimi prsti čaka žogo pred glavo. Ko se žoga dotakne dlani, z gibanjem roke nazaj amortiziramo silo podaje in tako naredimo protizamah. Protizamah je posebna tehnična prvina ob podajanju, ki predstavlja sprejem in amortizacijo hitrosti žoge ob lovljenju z eno roko (Suhadolnik Seljak, 2002).



Slika 45: Podajanje in lovljenje žoge z eno roko v paru (Foto: Miha Vidrih).

### **7.2.3 PODOJANJE ŽOGE**

Podajamo lahko na več načinov. Izbira je odvisna od igralnih okoliščin. Čim več načinov podajanja obvlada igralec, uspešnejši bo v igri. Podaje morajo biti hitre, točne, pravočasne in presenetljive za nasprotnika. Žogo lahko podajamo z eno ali obema rokama. Žoga se ne stiska premočno, temveč je cilj primerno naložiti žogo na roke, da imamo nad njo kar največji nadzor.

#### **Podaje z dvigovanjem žoge iz vode**

V igralnih okoliščinah moramo pogosto ob prenehanju vodenja žoge, ob podajah na vodo ali prestreženih žogah le to dvigniti, da bi jo lahko podali naprej ali metali na koš.

Žogo lahko dvigujemo iz vode na tri načine (Štirn, 2001):

- *s prijemom od spodaj,*
- *s prijemom od zgoraj,*
- *z odbojem od zgoraj in zasukom dlani pod žogo.*

Osnovna oblika dvigovanja žoge iz vode pri otrocih na prvi igralni stopnji vodne košarke je z obema rokama, saj v plitvi vodi ob stoječem položaju zlahka rokujejo z žogo.

V višjih igralnih stopnjah vodne košarke se igralci poslužujejo dvigovanja žoge iz vode z eno roko, kajti drugo potrebujejo za ohranitev položaja in morebitno manevriranje in nadaljevanje akcije.

Podajanje žoge z eno roko iz vode je sestavljeno iz (Štirn, 2001):

- *dvigovanja žoge,*
- *protizamaha,*
- *izmeta.*

Ko igralec žogo dvigne, se telo zasučje tako, da rama pomožne roke, ki se opira na vodo in služi za ravnotežje ter oporo, gleda v smeri podaje. Telo je rahlo nagnjeno na bok oporne roke, ker nam to omogoča uravnotežen položaj. Ko dvignemo žogo in gremo v protizamah, se mora telo nekoliko dvigniti iz vode, da si ob daljši podaji lahko tudi deloma pomagamo z naklonom in mišicami trupa. Ko žoga zapusti dlan, naj roka nadaljuje pot v smeri podaje (Suhadolnik Seljak, 2002).

Možno je podati žogo tudi neposredno iz vodenja. Ta oblika zahteva nekoliko več spretnosti. Igralec si med vodenjem z eno roko žogo rahlo privzdigne pred telesom med rokama, z drugo neposredno za tem z rahlim ali močnejšim potiskom žoge, le to usmeri proti soigralcu oziroma v zeleno smer. Z močjo potiska druge roke lahko nadzira razdaljo podaje. Takšna podaja je zelo učinkovita, kadar želimo žogo, brez ustavljanja, hitro prenesti soigralcu v protinapad.

### **Podaja s sprejemom žoge v zraku**

Podaja s sprejemom žoge v zraku po predhodnem lovljenju je bistvena prvina hitre in povezane igre v vodni košarki.

Otroci na prvi igralni stopnji vodne košarke se sprva učijo in podajajo žogo z obema rokama. To je glede na njihovo moč in telesni razvoj najlažje. Če je voda toliko plitva, da otrokom sega do pasu, lahko otroci podajajo žogo z obema rokama izpred prsi. A večinoma jim voda sega do prsi, tako da otroci podajajo žogo z obema rokama iznad glave. Žogo naložijo na blazinice prstov obeh rok, ki sta v komolcih nekoliko skrčeni. Podajo izvedejo z iztegovanjem rok v komolcih. Z upogibanjem in zasukom zapestij dajo žogi ustrezno smer.

V višjih igralnih stopnjah vodne košarke izkušenejši igralci sprejemajo, lovijo in podajajo žogo z eno roko. Temeljna razlika je v drugi oporni roki, ki je na ta način prosta in predstavlja v igri veliko prednost napram podajanju z obema rokama. Pri podajanju z eno roko lahko koristimo večjo oporo, tako je možno z



manj truda dlje in natančneje podati. Predpogoj učinkovite podaje s sprejemom žoge v zraku je učinkovito in pravilno lovljenje žoge. Predvsem je pomembno, da izkoristimo protizamah, ki smo ga opisali že pri lovljenju. Z njim imamo povečano pot roke in lahko tako s pridom izkoristimo zamah, ter damo s tem žogi večji impulz za let. Roko z naloženo žogo prenašamo iz protizamaha naprej proti predročenu preko glave in jo z dlanjo usmerimo v zeleno smer. Ko žoga zapusti dlan naj roka nadaljuje pot v smeri podaje. Kadar podajamo soigralcu, mu žogo mečemo na stran dominantne roke in nad glavo (Suhadolnik Seljak, 2002). Podajanje naj poteka mehko, brez nepotrebnih gibov in krčenj roke. Roka naj bo pri podajanju skoraj iztegnjena, ker s tem izboljšamo učinkovitost protizamaha in so podaje hitrejše, močnejše in natančnejše.

V vodni košarki se velikokrat uporabljajo tudi krajše podaje. Velikokrat pride do kratkih podaj znotraj cone pod košem ali v protinapadu s številčno premočjo. Takšna podaja je glede na osnovni položaj zelo podobna zgoraj opisani, vendar pri njej ne pride do izraza koriščenje protizamaha, ampak je le ta izvedena zgolj z iztezanjem komolca roke, s katero podajamo. Zadnjo usmeritev damo žogi z upogibanjem in zasukom zapestja in dlani dotične roke.



Slika 46: Podaje v trojkah ob igri »pepčka« (Foto: Miha Vidrih).

V procesu učenja je potrebno podajam posvetiti posebno pozornost. Pri vadbi poudarjamo predvsem tehnično pravilno izvedbo, natančnost in pravočasnost ter skušamo ob podajah zadržati žogo ves čas v zraku. Tako, da žoga lepo potuje od igralca do igralca, brez nepotrebne spuščanja ali padanja na vodo. Na ta način se v igri pridobijo dragocene sekunde za nadaljevanje uspešne akcije.

#### **7.2.4 ZAUSTAVLJANJE IN ZAVZEMANJE POLOŽAJA**

Igralec ob zaustavljanju in prehodu iz plavanja ob pokrivanju obrambnega igralca zavzame specifičen položaj. Smiselno je zavzeti položaj, kjer dobro zaščitimo žogo in ki nam še naprej odpira številne možnosti za razvoj napadalne akcije.

V ta namen ima igralec različne možnosti zavzemanja položaja glede na igralne okoliščine. Te možnosti so naslednje:

- Igralec se postavi bočno na obrambnega igralca, tako da je njegova prečna os telesa pravokotna na nasprotnikovo. Ob tem se lahko igralec z bližnjo roko zaščiti pred nasprotnikom in ga le tako drži na varni razdalji. Pri tem je potrebno poudariti, da je vsakršno odiranje nasprotnika, s to na njega naslonjeno roko, prekršek, ki mu sledi odvzem žoge.
- Igralec se lahko postavi bočno na obrambnega igralca, tako da se z notranjim ramenom nasloni na njega. Prav tako se postavlja pravokotno glede na prečno os telesa nasprotnika. Tako doseže, da je v iztegnjenem položaju druga roka maksimalno oddaljena od nasprotnika. Prednost tega položaja je v tem, da ima napadalec v tem položaju drugo roko prosto, za raznovrstno manevriranje oziroma preigravanje nasprotnika, če je le to potrebno. Poleg tega si lahko igralec s hitrimi gibi proste roke na ta način pomaga ohranjati varen položaj glede na nasprotnika.
- Poseben primer napadalnega zaustavljanja oziroma zavzemanje položaja je položaj, ki ga zavzema center, ki vplava v cono pod koš in čaka na žogo. Ta položaj zavzemajo praviloma močnejši in visoki igralci. Specifičnost tega je, da se igralec s hrbtom obrača proti nasprotniku, ter si s tem odpira prostor pred seboj za morebitno podajo na vodo. Igralec si z močnimi vaterpolskimi škarjami, s postavljanjem telesa visoko pred igralca in močnimi hitrimi gibi rok, skuša izboriti položaj čim bližje košu, tako, da bi lahko v nadaljevanju akcije z visokim dvigom iz vode iz neposredne bližine najlažje dosegel zadetek.

- Kadar napadalca ne spremlja ali pokriva obrambni igralec, se le ta lahko brez zaščite normalno ustavi. Igralec v tem primeru zavzame osnovni položaj s to razliko, da v primeru posesti žoge, le to praviloma dvigne iz vode, na enega izmed treh načinov, ter jo drži na rahlo skrčeni roki nad in nekoliko za glavo. Tako ima odprte številne možnosti za nadaljevanje ali zaključek akcije (podaja soigralcu, met na koš...).

### **7.2.5 METI NA KOŠ**

Meti na koš spadajo med najvažnejše tehnične prvine vodno košarkarske igre v napadu. Na koš lahko mečemo na več načinov. Izbira je odvisna od moči in izkušenosti igralcev, igralnih okoliščin, oddaljenosti od koša itd.

Otroci na prvi igralni stopnji vodne košarke in mlajši igralci, ki so tudi telesno šibkejši, običajno uporabljajo met z obema rokama iznad glave. Ta je v osnovi enak podajanju, s to razliko, da je pri metu na koš, krivulja leta žoge višja. Mladi igralci in igralke so enostavno prešibki, da bi lahko metali z večje razdalje samo z eno roko, zato povsem spontano mečejo z obema (Dežman, 2000).

Pri metih na koš je izrednega pomena uravnotežen položaj telesa. Ta položaj je zelo podoben položaju pri podajanju in lovljenju, vendar pri tem ne prihaja do tolikšnih zasukov telesa. Zasuk telesa je tolikšen, da nam omogoča neoviran in sproščen izmet. Kar pomeni, da se rama izmetne roke pomakne nekoliko naprej. Zgornji del telesa poskušamo zadržati kar se da mirno. Udarci so enaki kot pri osnovnem položaju. Prav tako je delo oporne roke enako kot pri osnovnem položaju. Oporna roka ima pri tem še dodatno vlogo manevriranja in pomoči pri dvigu iz vode ob metu.

Starejši, močnejši in izkušenejši igralci vodne košarke večinoma izvajajo mete na koš z eno roko. Izvedba meta na koš se načeloma izvaja z dominantno roko. Gib ob izvedbi meta na koš je specifičen in zelo podoben tistemu iz običajne košarke. Temeljna razlika je v tem, da pri vodni košarki oporna roka niti za trenutek ne pomaga drugi ob prenosu žoge nad glavo. To izhaja iz prej omenjenega razloga. Oporno roko potrebujemo za vzpostavljanje ugodnega položaja za met. Prav tako nam oporna roka omogoča možnost premikov v smislu manevriranja in izogibanja blokiranja meta obrambnega igralca.



Slika 47: Met na koš z eno roko (Foto: Miha Vidrih).

Ko igralec ujame ugoden položaj za met, naloži žogo na eno roko nad glavo, skrči roko v komolcu in zapestju, da ima dovolj zamaha in moči za izmet na določeni razdalji. Met igralec prične v sodelovanju nog in izmetne roke, pri čemer se z močnimi udarci ob metu še nekoliko dvigne iz vode. Pogled je usmerjen proti košu. Roka z naloženo žogo se izteguje v komolcu in zapestju. Pri tem dlan ob koncu izmeta v najvišji točki poklopimo ter damo žogi še dodaten pospešek, z namenom, da dosežemo rotacijo žoge v smeri nazaj. Žogo poskušamo metati pod kotom 40 do 45°, pri čemer skušamo ujeti čim bolj optimalen lok oziroma krivuljo leta žoge.

V bližini koša prihaja tudi do drugih oblik metov. Eden od možnih oblik je tako imenovano "polaganje" žoge v koš. Ta met lahko izvaja igralec, ki je dovolj sposoben, da se z močnimi udarci in oporno roko dvigne visoko iz vode ter ima dovolj moči, da s specifičnim gibom položi žogo v koš. Pri tem drži žogo od spodaj ter jo vrže navzgor, pri čemer jo z dlanjo zavrti v smeri meta proti košu.



Slika 48: Met na koš s »polaganjem« (Foto: Miha Vidrih).

Poseben primer meta na koš je tudi met preko glave s strani. Med igralci bolje poznan pod imenom "horuk". Pri tem naloženo žogo v roki prenesemo s strani telesa ob zunanji rami nad glavo. Nato v najvišji točki izvedemo izmet tako, da potisnemo žogo proti košu z upogibanjem zapestja proti glavi. S tem damo žogi ustrezno smer, lok in vrtenje.

Kadar je igralec dovolj tehnično podkovan, sposoben in močan, lahko žogo tudi sunkovito potisne skozi obroč. Takšno "zabijanje" lahko izvede v neposredni bližini koša tako, da žogo prime močno od zgoraj, se z njo kot pri "polaganju", z močnimi vaterpolskimi škarjami, visoko dvigne iz vode, tako da sta žoga in dlan v celoti nad obročem, ter jo nato sunkovito in natančno vrže skozi obroč.



Slika 49: Met na koš z »zabijanjem« (Foto: Miha Vidrih).

V procesu učenja metov na koš je vredno ponovno izpostaviti, da je pri vodni košarki dovoljeno lovljenje, metanje in podajanje žoge z obema rokama. Kar pride do izraza predvsem pri nižjih igralnih stopnjah vodne košarke. Saj otroci veliko lažje mečejo in podajajo z obema rokama. Ko so dovolj sposobni metov z eno roko jim tega ne preprečujemo, še več, skušamo jih navajati na uporabo obeh rok v igri. Saj se v igralnih okoliščinah velikokrat izkaže, da je lahko uporaba tudi druge nedominantne roke velika prednost posameznega igralca.

## 8 TAKTIKA IGRE

Taktika predstavlja vrsto koordiniranih aktivnosti igralcev v času igre s ciljem iskanja najboljših rešitev za različne položaje ter okoliščine v obrambi in napadu. Ločimo taktiko igre v napadu in taktiko igre v obrambi (Suhadolnik Seljak, 2002).

### 8.1 TAKTIKA NAPADA

Napad je del igre, v katerem ima moštvo žogo v posesti. Cilj igre v napadu je doseči zadetek (Dežman, 2000).

Tehnične prvine napada so: *plavanje brez žoge, plavanje z žogo-vodenje, preplavanje, odkrivanje, menjave igralnih mest, križanja, blokade, preigravanje, podaje, varanja in meti na koš.*

Prvi del napada je protinapad, v katerem si skuša ekipa s hitrim prehodom na napadalno polovico igrišča ustvariti številčno premoč. Zaključki protinapadov morajo biti predvsem hitri in enostavni, saj številčna prednost zaradi razmeroma majhnega igrišča pri vodni košarki ne traja dolgo. Protinapade ločimo glede na število igralcev več v napadu od osnovnega 1:0, vse do 5:4.

Najbolj klasičen je vsekakor protinapad 2:1 pri katerem napadalca plavata vsak po svoji strani igrišča, po stranskih hodnikih, in skušata v smislu "pepčka" preigrati nasprotnika. Če obrambni igralec ne napade igralca z žogo, lahko le ta sam zaključi napad.

Igrišče pri vodni košarki lahko razdelimo na tri osnovne hodnike gibanja igralcev in žoge. Srednji in dva stranska hodnika. Srednji hodnik predstavlja del igrišča, ki poteka v širini cone obeh košev iz ene strani na drugo. Stranska dva hodnika predstavljata ostali del igrišča na vsaki strani.

Pri protinapadu 3:1 se igralci gibljejo proti košu v treh hodnikih, dveh stranskih in srednjem. Če obrambni igralec napade igralca z žogo, lahko slednji poda žogo enemu izmed soigralcev na vsaki strani. Kadar obrambni igralec čaka napadalca z žogo v bližini koša, vodi ta proti njemu, nato poda žogo soigralcu, ki je v najboljšem položaju za zaključek akcije, ali sam vrže na koš.

Pri protinapadu 3:2 se napadalci prav tako gibljejo proti košu v treh hodnikih, dveh stranskih in srednjem. Najbolje je, da se igralec, ki vodi žogo giblje po srednjem hodniku. Ko prvi obrambni igralec napade napadalca z žogo, ta poda soigralcu, ki je bolj odkrit ali ima boljše možnosti za doseganje zadetka. Če le

tega ob sprejemu žoge napade drugi obrambni igralec, ta poda žogo tretjemu napadalnemu igralcu vključenem v protinapadu. V primeru, da drugi obrambni igralec čaka napadalce ob košu, napadalec sam zaključi akcijo (Dežman, 2000).

Vse ostale različice protinapadov so samo kombinacije in izpeljanke teh treh omenjenih in jih ne bomo posebej predstavljali. Če protinapad ne uspe, napadalci umirijo igro in zadržijo žogo. Počakajo, da se v napad vključijo še ostali napadalci, da lahko postavijo postavljeni napad.

Postavljeni (pozicijski) napad igrajo igralci največkrat po prenosu žoge ali po protinapadu, ko je obramba nasprotnika že postavljena in organizirana (Dežman, 2000). V vodni košarki se igralci v času napada večinoma postavljajo v položaj "zvezde". Igralci se razvrstijo po celotni širini okoli koša tako, da je le ta v središču. S tem se pod košem, ob posamični obrambi, sprosti dobršen del prostora, v katerega se lahko nato odkrivajo oziroma vplavajo posamezni igralci. Igralci si lahko z medsebojnimi blokadami ali križanji na stranskih položajih ustvarijo določeno prednost pred obrambnim igralcem ter si tako priborijo prostor za met ali nadaljno podajo. Pametno je, da se med seboj križajo ali postavljajo blokade bočni igralci, v stranskih hodnikih, saj je branilec oziroma organizator igre, ki je na zadnji liniji v smeri svoje obrambne polovice, tisti, ki mora paziti na morebiten protinapad. To je tudi v vseh morebitnih razpletih napada poglobitna naloga branilcev.

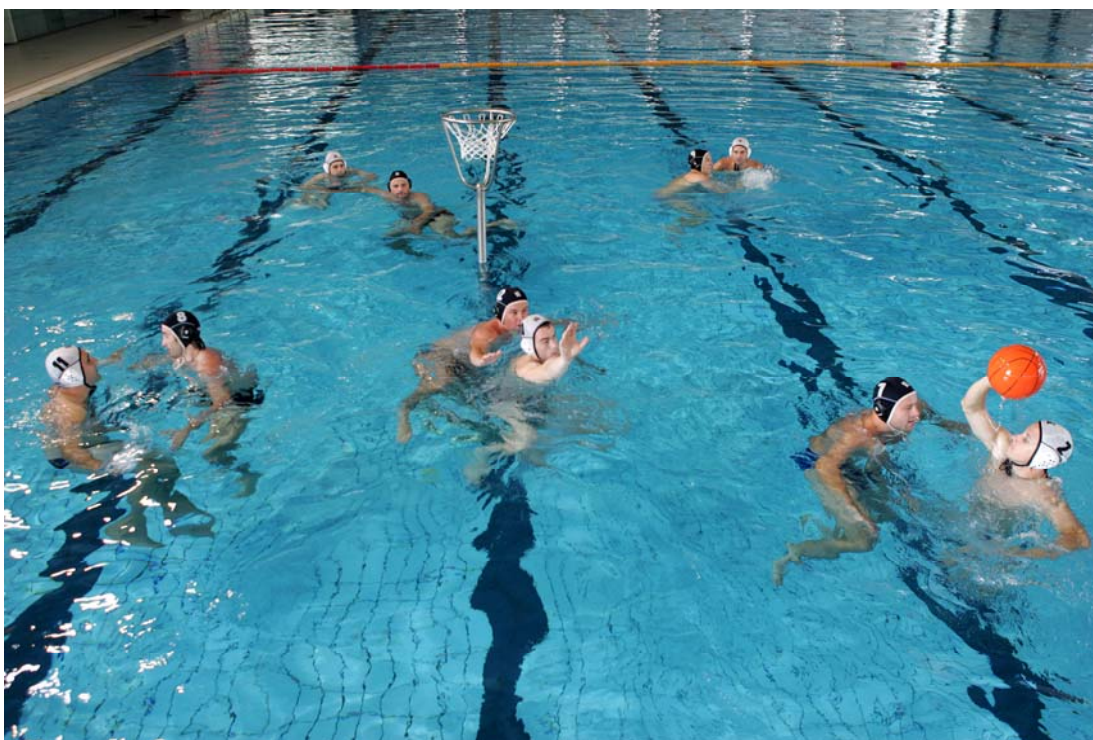


Slika 50: Osnovna postavitev v napadu ob obrambi »mož na moža« (Foto: Miha Vidrih).



V cono pod koš večinoma plavajo centri. Center je močnejši in višji igralec, ki ima dovolj moči za igro v stiku z nasprotnikom, ter je tako posledično uspešnejši v doseganju zadetkov izpod koša. Center se postavlja s hrbtom proti nasprotniku in čaka na morebitno podajo žoge. Če žoge ne dobi, mora takoj plavati izven cone, da s svojim zadrževanjem pod košem ne ovira nadaljevanja akcije soigralcev oziroma, da mu sodniki ne sodijo prekrška treh sekund.

Kadar igralec iz zunanje linije plava pod koš, se zunanji igralci nekoliko premaknejo, tako da zapolnijo izpraznjeno mesto. S tem zunanji igralci prehajajo kvadratu podobni postavitvi, tako da dosežejo ugodno širino, globino, ravnotežje in razporeditev igralcev v napadu.



Slika 51: Osnovna postavitve v napadu s centrom (Foto: Miha Vidrih).

Taktično je pametno igrati na igralca v coni pod košem, saj je verjetnost prekrška obrambnega igralca pri tem večja. S tem se pridobi številčna premoč v napadu.

Postavitev v napadu ob številčni premoči je sicer enaka kot običajno, s to razliko, da se igralci pomaknejo bližje košu. Ob tem skušajo z natančnimi podajami in gibanji oziroma plavanjem igralcev med dva obrambna, pridobiti, izigrati in napeljati obrambo tako, da pride napadalni igralec do čistega, neoviranega meta na koš, po možnosti iz neposredne bližine. V kolikor ga obrambni igralec pokrije, le ta žogo poda prostemu napadalcu, ki lahko

zaključí akcijo ali poda naprej. Tako žoga kroži in išče prostega igralca z najoptimalnejšim položajem za dosego zadetka.

Izraziti strelci prežijo na svoje priložnosti po uspešnem križanju ali blokadi soigralca na stranskih položajih. Dober strelec iz razdalje potrebuje le nekaj prostora za uspešen met na koš.

Za celoten čas napada priporočamo veliko plavanja in menjav mest, saj se s tem odpirajo nove igralne okoliščine in taktične rešitve. Igralci se odkrivajo s pomočjo plavanja in hitrih sprememb smeri.

## **8.2 TAKTIKA OBRAMBE**

Obramba je del igre, v kateri moštvo žoge nima v posesti. Cilj igre v obrambi je preprečiti nasprotniku, da doseže zadetek in mu odvzeti žogo (Dežman, 2000).

Tehnične prvine v obrambi so: *vodni skoki, izskoki, izbijanje žoge, prestrezanje žoge, skok za odbito žogo in blokiranje metov.*

Pri skoku za odbito žogo obrambni igralec ne sme spustiti napadalca pod koš. To stori tako, da se obrne v smeri njegovega gibanja in mu s hrbtom zapre pot do koša. Roke ima skrčene in komolce potisnjene nazaj, tako da pokriva čim širši prostor ter čuti položaj nasprotnika. Če mu napadalec poskuša uiti, mu z močnimi škarjami in z gibanjem v njegovo smer to prepreči. Po zapiranju gleda v smeri leta žoge in po potrebi zaplava proti njej.

Obrambni igralec otežuje odkrivanje napadalca tako, da se postavlja bočno med napadalcem in žogo, z roko na morebitni poti podaje. Tako prisili napadalca, da sprejme žogo v manj ugodnem položaju za nadaljevanje napadalne akcije. Po sprejemu žoge se mora pomakniti med napadalca in koš. Od napadalca je oddaljen za dolžino roke ali je tik ob njem, odvisno od razdalje od koša. Lahko ga krije v osnovnem položaju ali z eno roko v vzročenju, s katero moti met ali podajo.

Posebna oblika v taktiki obrambe je tudi obramba proti križanju in blokadi igralcu z žogo. Če nastane med obema napadalcema vrzel, se obrambni igralec, ki krije napadalca z žogo, vrine skozi to vrzel za njim in ga usmerja stran od koša. Medtem drugi igralec preprečuje uspešno preplavanje ali odkrivanje svojega napadalca. Če med obema napadalcema ni vrzeli, opozori igralec soigralca, naj prevzame napadalca z žogo, nato sam prevzame njegovega napadalca. Krije ga tako, da prepreči uspešno preplavanje ali odkrivanje. Pri

tem je zelo pomembna verbalna komunikacija obeh obrambnih igralcev, ki si morata v trenutku prevzemanja to tudi sporočiti. Eden drugemu lahko zakličeta: prevzemi! ; moj! ; tvoj! ; ali podobno (Dežman, 2000).

Ob obrambi proti zaključku protinapada 1:2 in 1:3 poskuša obrambni igralec z napadalnim tesnim pokrivanjem napadalca in aktivno igro rok nekoliko upočasniti napad, da bi se med tem lahko vrnil drugi obrambni igralec, ali tako zmesti napadalca z žogo, da bi žogo slabo podal ali celo izgubil (Dežman, 2000). Ob tem je celo smiselno narediti manjši prekršek, če je le to še v nasprotnikovi polovici, saj tako prekinemo hiter protinapad, kjer je najpomembnejša prva podaja. Poleg tega storjen manjši prekršek v nasprotnikovi polovici ni kaznovan z izključitvijo obrambnega igralca. Kadar je napadalec uspel uspešno podati naprej, kar najhitreje plavamo proti igralcu, ki je žogo sprejel in ga poskušamo ovirati pri metu na koš. Če se med tem časom vrnejo drugi obrambni igralci, se morajo postaviti tako, da bodo onemogočili tiste napadalce, ki imajo največ možnosti za uspešno nadaljevanje napada.

Pri obrambi proti zaključku protinapada 2:3 je osnovna postavitev obrambnih igralcev odvisna od položaja žoge pri napadalcih. Če je žoga v sredini, se postavita eden za drugim. Kadar je žoga v stranskem hodniku se postavita vodoravno. Prvi igralec vedno napade igralca z žogo, drugi pokriva prostor za njim in preprečuje podaje v globino in preko cone pod košem. Pri nadaljnjih podajah se obrambna igralca gibljeta tako, da eden zmeraj polni prostor v coni pod košem, drugi pa napada napadalca z žogo. Cilj njunih gibanj je upočasniti napad, da bi se med tem lahko vrnil drugi obrambni igralec, ali zmesti napadalce tako, da bodo naredili napako pri podajah ali metu na koš (Dežman, 2000).



Slika 52: Obramba proti zaključku protinapada 2:3 z žogo v stranskem hodniku (Foto: Miha Vidrih).

V taktičnem smislu postavljenih napadov se v vodni košarki med igro ločita dve specifični vrsti obrambe.

Običajno ekipa igra posamično obrambo "mož na moža". Ob tem obrambni igralci tesno pokrivajo napadalce od sredine igrišča, vendar lahko ob tesnem rezultatu le to preide tudi na celo igrišče v tako imenovano "pressing" obrambo po celem igrišču. Pri tem obrambni igralci skušajo preprečiti oziroma otežiti že samo pripravo napada ter prestrezati podaje začetnih metov. »Pressing« obramba je posebna vrsta aktivne in agresivne obrambe, kjer obrambni igralci kar se da tesno pokrivajo napadalce.

Kadar imajo napadalci v svojih vrstah močnega centra, ki je zelo uspešen v igri izpod koša, mu v obrambi namenimo večjo pozornost. Tako v prvi vrsti njega pokriva najmočnejši obrambni igralec. Ob morebitni podaji na centra, mu pomaga najbližji soigralec. Slednji se postavlja v prostoru pred centrom in med svojim igralcem tako, da lahko ob podaji z vodnim skokom ali celo plavanjem izbija in odvzema žogo izpred centra. Na ta način dosežemo, da center žogo težko sprejme in mu tako onemogočimo nadaljevanje akcije.

Ob izključitvi obrambnega igralca je le ta izključen za čas enega napada. S tem pride do nove okoliščine v igri, saj ima ekipa v obrambi igralca manj. Posledično se s tem spremeni tudi taktika obrambe, ki preide na posebno obliko obrambe, imenovano conska obramba. Conska obramba je oblika

obrambe pri kateri se igralci odmaknejo od napadalcev in kar v največji meri zapolnijo prostor okrog koša. Večinoma se obrambni igralci postavijo po igrišču v obliki štirikotnika tako, da je posamezni obrambni igralec med dvema napadalcema. S tem poskušajo zapreti prostor izpod koša in prisiliti napadalce, da mečejo iz večje razdalje. Obrambni igralci skušajo s posameznimi vodnimi skoki in izskoki prestrezati ali ujeti podaje med igralci, ter z hitrimi štarti in plavanjem, ob aktivnem delu rok, od igralca do igralca, zmesti napadalce do te mere, da bi naredili napako pri podaji ali metu na koš. Kadar se ve, da je v napadalnih vrstah izrazit strelec, se običajno na njem igra posamična obramba. Tako pridemo do kombinirane oblike obrambe, kjer eden ali celo dva igralca krijeta izrazite strelce, ostali skušajo pokrivati preostali prostor izpod koša.



Slika 53: Osnovna postavitev v obrambi z igralcem manj (Foto: Miha Vidrih).

V nadaljevanju igre lahko s ponovnimi izključitvami obrambnih igralcev pride do še večje številčne premoči napadalne ekipe. V takih primerih se ekipa v obrambi postavi čisto blizu koša in zapira cono izpod koša. Cilj obrambe v takih primerih je, da onemogočijo nasprotniku met iz neposredne bližine ter da dobro zaprejo prostor izpod koša za lovljenje morebitnih odbitih žog od obroča pri metih nasprotnika iz razdalje.

Ob taktiki v obrambi lahko izpostavimo še eno posebnost. Kadar po igri "igralca več" nasprotnik doseže zadetek ali meče na koš, je zelo pomembno hitro izvajanje začetnega meta ali prve podaje po ulovljeni odbiti žogi. Izključeni igralci so medtem spočiti oziroma so se lahko celo menjali ter imajo ob prihodu v igro določeno prednost pri prehodu v napad. Pa tudi kadar ne računamo na spočite izključene igralce je smiselno te okoliščine izkoristiti za učinkovit protinapad. Predvsem, če je obrambna ekipa uspela uloviti odbito žogo po neuspešnem metu napadalcev.

## 9 METODIKA VODNE KOŠARKE

Vodno košarko je moč na različne načine prilagajati po zahtevnosti. Zato je panoga primerna za širok krog ljudi glede na gibalne sposobnosti, antropometrične značilnosti ter razvoj, starost in spol. Z vodno košarko se lahko s posameznimi prilagoditvami ukvarjajo otroci od prvega do tretjega triletja devetletne osnovne šole, otroci selekcioniranih skupin plavalnih šol, dijaki in študentje ter odrasli, ob dobri telesni zmogljivosti, do poznih let starosti. Prav tako je vodno košarko smiselno vključiti v programe športnih dni in poletne šole v naravi v osnovnih šolah. Glede na to bomo možnosti ukvarjanja z vodno košarko razdelili na tri igralne stopnje.

### 9.1 PRVA IGRALNA STOPNJA

Na prvi igralni stopnji se poskušamo osredotočiti predvsem na najbolj pogloblitve stvari pri malih otrocih, ki komajda spoznavajo vodno okolje. Torej nam je v primarnem pomenu prilagajanje na vodo. V zgodnjih obdobjih otrokovih vodnih izkušenj, ker še ne znajo plavati, se posvetimo predvsem posameznim elementarnim igram v vodi in ob njej.

V skladu z učnim načrtom za devetletne osnovne šole je za otroke starosti prvega triletja, torej od 6-9 let, najpomembnejše: hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami ter igrami, ki vključujejo vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo, plovnost in drsenje (Kovač in Novak, 1998). Prva stopnja vodne košarke se tako navezuje na podane pogoje in hkrati združuje marsikatere praktične vsebine plavanja.

### PRILAGOJENA PRAVILA NA PRVI IGRALNI STOPNJI

#### *Igralni prostor*

Otroci igrajo vodno košarko na pokritih kopališčih v plitvi vodi, kjer jim voda sega do prsi. Torej tako, da se lahko otroci sproščeno in varno gibljejo po plavalnišču. Igrišče naj bo dolgo okrog deset metrov in široko od pet do šest metrov.

Velikost igrišča lahko prilagodimo glede na možnosti bazena ali plavalnišča, a naj ne bo preveliko, da otroci ne premagujejo prevelikih razdalj, saj to ni cilj igre.

## **Žoga**

Igrajo z manjšo, najboljše gumijasto žogo, ki jo lahko dobro primejo z obema rokama (npr. otroška žoga za mali vaterpolo). Priporočeno je, da ta žoga ni prelahka ter toliko velika, da je otroci pri tej starosti ne morejo zlahka prijeti z eno roko. Kadar prihaja do prijemov žoge z eno roko, se način in rokovanje z žogo spremeni. Na ta način prihaja do metov, ki spadajo prej k malem vaterpolu kot vodni košarki. Prav tako otroci še niso toliko močni, da bi metali z eno roko na večje razdalje. Cilj nam je, da otroci lepo naložijo žogo na obe roki in tako z pravilnim nastavkom žoge na obeh rokah poskušajo zadeti koš ali podati soigralcu.

## **Koš**

Koš je na tej stopnji plastičen in plava na vodi. Narejen je iz mehkejše plastike in se ob morebitnih padcih ali naslonih otrok nanj, ukrivi ali premakne. Tako je zmanjšana možnost kakršnihkoli poškodb otrok. Koš naj bo sprva prosto plavajoč, da se otroci privadijo nanj in ga lahko tudi poljubno premikajo. Na sliki 54 sta predstavljeni dve obliki tovrstnih košev. Glede na izkušnje ob uporabi, svetujemo uporabo ali morebiten nakup koša, ki ima kot podpora, napihljiv obroč. Takšen koš je mnogo bolj uravnotežen ter se ob igri mnogo manj krivi in premika.



Slika 54: Plastičen koš z penastimi plovci (levo) in koš z napihljivim obročem kot podpora na sliki desno (Foto: Miha Vidrih in Tomaž Borko).



Sprva naj otroci igrajo na en koš. Kadar so otroci že sposobnejši, lahko igro organiziramo na dva koša. Koša z majhno tanko vrvico in morda kakšnim obteženim predmetom malenkostno pritrdimo na dno, da koš vsaj približno ostaja na istem mestu. Oba koša postavimo na vsaki strani nekoliko od roba bazena (eden do dva metra), tako da je igra možna tudi okoli koša.

### ***Način igre***

Otroke razdelimo v dve majhni skupini, z največ štirimi igralci. Otroci se lahko gibljejo popolnoma poljubno in neomejeno, vendar žoge ne smejo voditi z držanjem v rokah. Žogo vodijo tako, da jo z rokami, glavo ali telesom potiskajo po vodni gladini. V roke jo lahko primejo le kadar mečejo na koš ali podajajo soigralcem. Skušamo spodbujati sodelovanje med igralci, tako da na glas štejemo število podaj pred zadetkom in temu pripisujemo še dodatne zasluge. V tem smislu lahko zadetku, ki je bil dosežen po petih podajah štejemo dvojno vrednost in podobno. Cilj igre je zadeti čim več košev v določenem času.

### ***Doseganje točk***

Vsak zadetek, kjer žoga pravilno pade skozi obroč, šteje dve točki. Meta za tri točke na tej stopnji še ne priznavamo.

### ***Sojenje***

Sodimo po prilagojenih pravilih in sicer tako, da kot prekršek sodimo vse udarce nasprotnika po rokah glavi ali telesu. Prav tako sodimo različna odtravanja in objemanja nasprotnika iz vseh strani. Kazen je v vsakem primeru samo odvzem žoge. Kadar pride do hujšega prekrška v smislu močnejšega udarca, odtravanja ali potapljanja nasprotnika ustavimo igro in po potrebi izključimo dotičnega igralca za določen čas (npr. eno minuto). Če pa imamo možnost menjave igralca, to v tem primeru obvezno storimo. Otrokom pri tej starosti je najpomembneje da igrajo ter jim je tovrstna menjava dovolj velika kazen. Z ostalimi pravili ne obremenjujemo otrok na tej igralni stopnji, ker bi le to v preveliki meri prekinjalo igro, kar na tej stopnji ni namen.

## 9.2 DRUGA IGRALNA STOPNJA

Vodno košarko na drugi igralni stopnji lahko zelo namensko vključujemo v osnovnošolske programe drugega triletja. V tem obdobju se otroci v programih plavanja in nekaterih vodnih dejavnostih po učnem načrtu učijo ene ali dveh tehnik plavanja. Ob zadostnem obvladovanju ene od teh, lahko zelo dobro zapolnimo programe z vodno košarko kot eno izmed elementarnih iger v vodi. Žoga in ekipni duh sta velik motivator pri otrocih, ki na ta način izpopolnjujejo svojo tehniko plavanja. Ne smemo pozabiti tudi na sekundarne psiho-fizo-socialne učinke ekipnega športa, ki so še kako pomembni na tej stopnji otrokovega razvoja.

Na drugi igralni stopnji vodne košarke prihajamo do poglobitve spremembe v smislu gibanja igralcev v bazenu. Na tej stopnji igro preselimo v globoko vodo. Za gibanje po igrišču je za to stopnjo predpogoj osnovno znanje plavanja. Igralec mora biti toliko večšč plavanja, da je sposoben preplavati večje razdalje. Hkrati mora biti dovolj dober plavalec, da se ob plavanju na mestu in ob stiku s soigralci, lahko obdrži na vodi. To je pomembno za vsa rokovanja z žogo.

S pomočjo uveljavljenih pravil ocenjevanja znanja plavanja in plavalnih sposobnosti bi lahko najlažje opredelili potrebno predznanje za igro vodne košarke na drugi igralni stopnji, z znanjem potrebnim za pridobitev značke Srebrni delfin.

Sicer smo v tem diplomskem delu že večkrat poudarili, da v realnosti, pri tej starosti, večina otrok ne dosega te stopnje plavalnega znanja. Kar v praksi pomeni, da je naše predlagano merilo za uvajanje otrok na drugo igralno stopnjo vodne košarke le okvirno in služi zgolj temeljni zelo široki opredelitvi. Za oceno sposobnosti in znanja določene skupine otrok za igranje vodne košarke na drugi igralni stopnji je potrebna strokovna in individualna ocena učitelja.

Učenec mora za značko Srebrnega delfina opraviti spodaj opredeljene naloge (Kapus idr., 2002).

### 1. Učenec mora neprekinjeno plavati 10 minut.

- Plava neprekinjeno, brez vmesnih počitkov ali postankov.
- Hitrost plavanja si prilagaja sam, ne sme pa plavati mrtvaka na mestu.
- V bazenskih kopališčih učenec plava v različnih smereh, ne sme pa se prijete za steno bazena in to izkoristiti za počitek.
- Učenca ne sme nihče motiti med plavanjem.

2. Učenec mora glede na starost preplavati razdaljo 50 ali 100 metrov kravl v določenem času.

- Plavanje prične s skokom na glavo.
- Izpolniti mora normo, predvideno za njegovo starostno kategorijo.

## **PRILAGOJENA PRAVILA NA DRUGI IGRALNI STOPNJI**

### *Igralni prostor*

Igrišče prilagodimo možnostim, ki nam jih daje bazen ali plavalnišče. Kjer je to potrebno, igrišče omejimo s plavalnimi progami, ki lahko označujejo tako stranski kot čelni črti igrišča. Dolžina igrišča na tej stopnji naj bo približno petnajst metrov in širina od sedem do osem metrov.

### *Koši*

Koši na tej stopnji so enaki kot pri prvi igralni stopnji vodne košarke. Vendar poskušamo sedaj le te kolikor se da pritrditi. To poskušamo narediti s tremi do štirimi obteženimi predmeti, zvezanimi na tanke vrvice ter potopljenimi na dno, ki vsaka s svoje strani drži koš, da bi se le ta čim manj premikal po igrišču oziroma bazenu. Koša postavimo na vsaki strani nekoliko od roba bazena ali proge, ki označuje stranske črte igrišča (dva do štiri metre). Razdalja odmaknjenih košev se prilagodi glede na razsežnosti igrišča, starostne stopnje otrok ter njihovih sposobnosti in znanja.

### *Žoga*

Za žogo lahko na tej igralni stopnji uporabljamo nekoliko tršo gumijasto ali celo vaterpolsko žogo. Morda je le ta ali kakšna podobna (npr. vaterpolska žoga za ženske) na tej stopnji še najprimernejša, saj je po velikosti in po teži zelo primerna za otroke te starosti.



Slika 55: Različne možnosti izbire žoge za posamezne igralne stopnje vodne košarke; od leve zgoraj – žoga za vodno košarko, moška vaterpolska žoga, ženska vaterpolska žoga, otroška žoga za mali vaterpolo in manjša gumijasta žoga. (Foto: Tomaž Borko).

### *Način igre*

Otroke razdelimo v dve ekipi s štirimi oziroma največ petimi igralci, pri čemer so lahko mešani po spolu. Igralci naj nosijo plavalne ali vaterpolske kapice kontrastnih barv, da se ločijo med seboj.

Za otroke je že samo globoka voda velik izziv in motivator za udejstvovanje in potrjevanje lastnih zmogljivosti. Vse vrste iger v globoki vodi so za otroke te starosti velik napor. Glavni dejavnik učinkovitosti v igri je pri tem plovnost in predvsem znanje plavanja. Otroci, ki so boljši plavalci ob tem uživajo, medtem ko imajo slabši plavalci, kar precejšnje težave z usklajevanjem plavanja, vodenjem žoge, podajanja in metanja na koš. Ob tem je stik z nasprotnikom izrazita in popolnoma nova okoliščina za otroke ob gibanju v globoki vodi.

Otroke spodbujamo k široki igri in plavanju po celem igrišču. Skušamo preprečiti gnetenje otrok na enem mestu okoli obeh košev ali žoge. Prav tako kot pri prvi igralni stopnji lahko nagradujemo sodelovanje otrok, ob določenem številu podaj pred zadetkom, z podvojitvijo točk.

### ***Doseganje točk***

Na drugi igralni stopnji začnemo razlikovati vrednost določenega meta glede na razdaljo. Tako da vrednotimo zadetke, ki so doseženi iz neposredne bližine koša, z dvema točkama ter zadetke, ki so doseženi iz razdalje izven namišljene cone izpod koša (2,5 metra okoli koša), s tremi točkami. Z razlikovanjem vrednosti meta z razdalje širimo postavitev igralcev v napadu, s čimer pridobimo večji igralni prostor za doseganje zadetkov.

### ***Sojenje***

Sodimo po prilagojenih pravilih, ki jih na tej stopnji nekoliko dopolnimo. Pri sojenju ima v vsakem primeru prednost igra, katere ne poskušamo po nepotrebnem prekinjati. Sodimo in navajamo otroke na osnovna pravila vodne košarke in ekipnih športnih iger na sploh. Torej v splošnem na spoštovanje nasprotnika ter poštene in čiste igre. V vodnih športih kot sta vodna košarka in mali vaterpolo sodnik marsikaterih gibov in aktivnosti igralcev pod vodo ne vidi ter tako posledično ne sodi. Otroci se tega hitro zavedajo in skušajo na različne nedovoljene načine, priti do prednosti v določenih igralnih okoliščinah. Zato moramo biti prav v tem času otrokovega učenja še posebej pozorni in strogi pri sojenju tovrstnih prekrškov. Tovrstne igralne prakse se bodo tako ali drugače naučili prehitro.

V smislu učencem prilagojenega sojenja na tej stopnji vodne košarke, se moramo osredotočiti na glavna in najpomembnejša pravila, ki gradijo in usmerjajo igro. Torej sodimo vse prekrške, ki se nanašajo na prekoračitev mejnih črt ali outa, napačnih izvajanj vseh začetnih metov, prekrškov nad nasprotnim igralcem in napak v gibanju z žogo. Opuščamo sojenje bolj sestavljenih pravil igre kot je igranje v coni pod košem. Dodamo tudi eno izmed pomembnejših pravil v vodni košarki, ki sledi kazni ob prekršku nad nasprotnikom v obrambni polovici, to je izključitev igralca. Torej ob le takšnih prekrških izključimo igralca za čas enega napada. S tem ima ekipa v napadu igralca več. Kar privede do velike taktične spremembe v poteku napada in do novih možnosti zaključka napada.

### **9.3 TRETJA IGRALNA STOPNJA**

Pri vodni košarki so za igro na določeni igralni stopnji potrebna predznanja, ki jih v vsakdanjem življenju večina otrok nima možnosti osvojiti. V prvem triletju devetletne osnovne šole večina otrok še ni sposobna za kakršnokoli igro v globoki vodi. Zato jim lahko v tem času popestrimo učenje plavanja z igranjem na prvi igralni stopnji. Popolna prilagojenost na vodo in sorazmerno dobro znanje plavanja sta osnovna pogoja za učenje vodne košarke na drugi igralni stopnji v drugem triletju devetletnih osnovnih šol. Obe predstavljata predvsem dopolnilo in popestritev programov plavalne abecede in plavanja ter nekaterih vodnih dejavnosti.

Tretja igralna stopnja predstavlja igranje vodne košarke z vsemi tehnično-taktičnimi elementi, ki jih ta igra omogoča, opisanih v prejšnjih poglavjih. Na tej igralni stopnji igramo po razsežnostih igrišča, koših, načinu igre in pravilih opisanih v poglavju značilnosti in pravila vodne košarke.

Tretja igralna stopnja vodne košarke je namenjena otrokom tretjega triletja devetletne osnovne šole, a še vedno se moramo zavedati, da večina otrok pri tej starosti še ne more igrati vodne košarke v njeni končni obliki. Zato smo ob programu ob vsaki učni enoti posebej opisali katere podrobnosti pravil lahko na posameznem nivoju programa izpuščamo, da ne preobremenjujemo otrok s podrobnimi pravili in zahtevnimi taktičnimi prvini.

Ob pripravi metodičnega programa za tretjo igralno stopnjo vodne košarke smo le to razdelili na dve zahtevnostni ravni. Prvo smo poimenovali osnovna raven in predstavlja tisto obliko zahtevanih vaj in tehnično – taktičnih prvin, ki bi jih lahko uporabili za učenje in vključevanje otrok v vodno košarko v tretjem triletju devetletnih osnovnih šol. Ob tem smo dodali še tehnično – taktične prvine, ki so za večino otrok v osnovnih šolah prezahtevne in smo jih poimenovali višja raven. Ta raven zahtevnih metodičnih vsebin je namenjena predvsem otrokom iz selekcioniranih skupin plavalcev posameznih plavalnih šol ali društev, ki s svojim znanjem plavanja izstopajo ter jim vaje na osnovni ravni sčasoma postanejo dolgočasne, monotone in prelahke. Vaje na višji ravni lahko namenimo tudi bolj nadarjenim in sposobnim otrokom v programih tretjega triletja devetletnih osnovnih šol, kot dodatne naloge.



Slika 56: Koš, postavljen na dno bazena (Foto: Miha Vidrih).

V učnem načrtu za devetletne osnovne šole je kot del praktičnih vsebin programa plavanje in nekatere vodne dejavnosti navedeno spopolnjevanje znanja plavanja. Če so učenci tretjega triletja devetletne osnovne šole v znanju in plavalnih sposobnostih dovolj dobri, jim lahko kot popestritev plavalnih programov ponudimo tudi končno obliko vodne košarke. Zavedati se moramo, da so vse ekipne športne igre z žogo pravi magnet za otroke. S tem pridobimo na motivaciji in volji otrok, ki jim postane zgolj plavanje dolgočasno in monotono.

## 10 METODIKA PROGRAMA VODNE KOŠARKE NA TRETJI IGRALNI STOPNJI

V prejšnjem poglavju smo razčlenili in opisali tri prilagojene igralne stopnje vodne košarke, ki so primerne za vključitev v devetletne osnovnošolske programe prvega, drugega in tretjega triletja devetletnih osnovnih šol. Pri čemer smo za vodno košarko na tretji igralni stopnji sestavili program, po katerem bi lahko otroci tretjega triletja spoznali in se nekoliko poglobljeno lotili te razmeroma nove in mlade športne panoge.

Pri vodni košarki moramo otroke najprej seznaniti z aktivnostmi, ki so za igro najbolj pomembne. Prikazati jim moramo smisel in cilj igre. Seznaniti jih moramo z osnovnimi gibanji v obrambi in napadu ter z aktivnostmi gibanja v vodi z žogo in brez nje. V procesu vadbe je za končni uspeh zelo pomembno, da učitelj prične poučevanje s takšnimi vajami, igrami ter metodami, ki učencem že kmalu prinesejo manjše ali večje igralne uspehe. To jih spodbuja in jim daje voljo ter motivacijo za nadaljnjo vadbo in učenje.

Učenje tehničnih in taktičnih vsebin skozi igro zagotovo prinese uspehe. Pri učenju prvin, ki potrebujejo bolj monotone vaje, moramo paziti, da ne pretiravamo in ne vadimo predolgo na enak način. Da vaja ne postane dolgočasna, pripomore včasih že samo sprememba igralnih mest ali začetnega položaja. Nove prvine, kot so lovljenje, podajanje, vaterpolske škarje in podobno, naj sprva učenci vadijo zunaj bazena med ogrevanjem, v parih, trojkah ali posamično. Kasneje jih utrjujemo preko raznih iger s prirejenimi pravili v vodi. Pri vsaki vadbni enoti moramo biti pozorni, da so vsi učenci ustrezno zaposleni. Boljšim učencem namenimo težje naloge ali večjo obremenitev, slabšim lažje. Skupine pri štafetnih igrah naj ne presegajo štiri ali pet učencev, saj večje število učencev v skupini povzroči premajhno aktivnost vseh sodelujočih.

Učitelj mora tako vsebinsko kot količinsko ustrezno izbrati in načrtovati metodične enote ter primernost nalog. Glede na število ur mora razporediti metodične enote po logičnem zaporedju. Za spremljanje svojega dela in ugotavljanje uresničitve ciljev lahko vključi v program tudi preverjanje znanja in vmesne cilje, ki jih prilagodi posameznikom (Kapus idr., 2002).

Glede na čas in možnosti šole ter okolja je možno določen program in izpeljavo prilagajati. Kadar imamo možnosti, je smiselno izpeljati takšen program, v približno desetih učnih enotah. Kadar organiziramo plavalne programe smo večinoma vezani na pokrita kopališča. Zato je zelo težko pripravljati programe glede na šolske ure, saj je potrebno učence najprej



pripeljati do kopališča in nato odvisno od velikosti skupine in podrobnosti v organizaciji, pripraviti določen časovni okvir programa. Zato se bomo opredelili na učne enote, kot eno celoto, ne glede na časovni okvir. Na ta način lahko pripravimo celovit in vsebinsko zaokrožen program, s katerim skušamo otroke naučiti temeljnih znanj za učinkovito igranje vodne košarke. Med posameznimi učnimi enotami lahko imamo tudi daljši premor, ali med njimi, v času namenjenemu plavanju in vodnim aktivnostmi, otrokom ponudimo tudi druge vsebine. Cilj je otroke naučiti ter telesno usposobiti toliko, da jim bo ukvarjanje in igranje vodne košarke v veselje in ne napor. Otroke ob tem učimo osnovnih in temeljnih pravil športnega obnašanja, pravil igre ter tehnično - taktičnih prvin.

V okviru devetletnih osnovnih šol imajo otroci v tretjem triletju po učnih načrtih za izbirne predmete možnost izbrati tudi izbrani šport - plavanje. Seveda v kolikor takšen program šola ponudi (Kovač in Novak, 2001). Prav ta izbirni predmet, bi lahko predstavljal najboljšo podlago za izpeljavo v nadaljevanju predstavljenega programa vodne košarke.

Ob tem poudarjamo, da je predstavljen program izključno predlog in možnost morebitne preslikave v plavalne programe. Ponavljamo, da v času nastajanja diplomskega dela nismo izvedli posebne pilotske pedagoške študije, ki bi nas opozorila na določene tehnične in taktične vsebine tega programa, ki so prezahtevne. Na tem mestu torej še ostajamo dolžniki, a je dela, ki bi se ga bilo potrebno lotiti, še veliko.

Program je za povprečno znanje plavanja v devetletnih osnovnih šolah zastavljen zelo zahtevno. Z izpuščanjem težjih in kompleksnejših vaj ga lahko glede na skupino prilagodimo po lastni presoji. Predpostavljamo, da je lahko predstavljen program praktično uporaben v nekaterih selekcioniranih skupinah boljših plavalcev.

Igra naj bo sestavni del vsake učne enote. Njena pravila na posameznih učnih enotah prilagajamo znanju in sposobnostim otrok.

V nadaljevanju predstavljamo metodične vaje, posebnih tehničnih prvin gibanja, po učnih enotah v dveh sklopih. Prvem, ki je prilagojen in umeščen glede na rezultate analize programa Naučimo se plavati v šolskem letu 2003/04, o znanju plavanja petošolcev, v devetletnih osnovnih šolah (Šport mladih – Informator, 2004), ki smo ga poimenovali osnovna raven. V drugem sklopu predstavljamo še dodatne naloge oziroma vaje, ki jih lahko vključimo v programe vodne košarke, če so sposobnosti in znanje plavanja otrok nadpovprečni ali delamo s skupino selekcioniranih otrok. Ta sklop smo poimenovali višja raven.

## **1. UČNA ENOTA**

Na prvi učni enoti nam je najpomembnejše, da spoznamo učence ter njihovo znanje in sposobnosti. Zato je le ta namenjena preverjanju znanja plavanja in spretnosti rokovanja z žogo.

Pri plavanju preverjamo vsakega učenca posebej na razdalji 25 m. Učenec glede na svoje znanje in sposobnosti demonstrira štartni skok, kravl, prsno in hrbtno ter zanesljivost v plavanju "mrtvaka". Kot ocena naj nam bo najpomembnejši dejavnik tehnično pravilno plavanje in ne najhitrejši čas plavanja, kar je običajno povezano.

Za spretnosti rokovanja z žogo poskušamo organizirati test, pri katerem morajo otroci iz položaja v bazenu metati žogo na določen cilj, skozi viseč obroč, metanje žoge v košaro izven bazena, zadeti narisani krog na steni in podobno, kjer nato ocenjujemo uspešnost glede na število zadetkov.

## **2. UČNA ENOTA**

Na drugi učni enoti po predhodnem razporedu skupin, glede na rezultate preverjanja znanja, pričnemo z učenjem prvih tehničnih prvin. Učence porazdelimo v homogene skupine, saj jim lahko na ta način, kasneje lažje prirejamo dopolnilne in dodatne naloge pri posameznih vajah.

Najprej se pri učenju osredotočimo na posebne tehnike gibanja brez žoge, da se otroci postopoma učijo tehničnih prvin po didaktičnem principu od lažjega k težjemu od enostavnega k sestavljenemu in podobno. V vsakem športu se v posebnih oblikah razvijajo različne metodične vaje za učenje, izpopolnjevanje in utrjevanje posameznih prvin. V vodni košarki smo v veliki meri, predvsem pri posebnih gibanjih brez žoge, te metodične vaje prevzeli iz vaterpola, saj so si gibanja brez žoge v teh dveh športih zelo podobna.

Tako se najprej posvetimo naslednjim metodičnim enotam:

### **Osnovna raven:**

- plavanje udarcev s pomočjo plavalne deske ali žoge. Glava je nad vodno gladino, amplituda udarcev naj bo majhna. Udarci so simetrični in ritmični, pri čemer stopala ne prihajajo iz vode,
- plavanje udarcev brez plavalne deske. Glava je dvignjena, amplituda udarcev naj bo majhna,

- plavanje zavesljajev z plovcem ali desko med nogami, glava je dvignjena nad vodno gladino,
- vadba vaterpolskih škarij na kopnem,
- vadba vaterpolskih škarij na kopnem z nogami v vodi; učenec s telesom do pasu navzgor leži ob robu bazena, noge od pasu navzdol pa ima v vodi ter izvaja izmenične krožne udarce prsno,
- vadba in učenje udarcev ob robu plitvega bazena; učenec se z rokama drži za rob bazena, učitelj se v vodi postavi za njega in mu z rokama pomaga ujeti ter se naučiti tehnično pravih izmeničnih udarcev prsno.

Z otroki sestavimo različne elementarne igre z žogo v vodi, kot so »pepček«, tekmovanje v številu zadetih košev iz neposredne bližine in podobno.

### **Višja raven:**

- vaterpolski kravl – celotna tehnika na krajše razdalje, od pet do deset metrov, z več ponovitvami,
- vaterpolske škarje s plavalno desko v rokah; roke so v vzročanju, glava je iz vode,
- vodoravne vaterpolske škarje naprej in levo-desno,
- osnovni položaj,
- obrati iz vaterpolskega kravla v hrbtni položaj.

### **3. UČNA ENOTA**

Na tretji učni enoti, kakor na vsaki naslednji, lahko ponovimo določene metodične enote, ki smo se jih učili na prejšnji enoti. Ponavljamo tiste, ki so učencem povzročale največ težav, ter v razumni meri. Preveliko število različnih metodičnih vaj zmede učence in ne prinaša želenih učinkov. Seveda pa je učinkovitost odvisna tudi od časa, ki nam je na razpolago. Tako učenci vedno znova osvežijo znanja in popravljajo napake. Predvsem je ponavljanje pomembno, ker pri večini plavalnih programov med posameznimi vadbenimi enotami preteče tudi po teden dni časa, kar je dolgo obdobje pri utrjevanju tehničnih prvin.

Na tretji učni enoti ob zadostnem (pred)znanju otrok k vadbi dodamo še prvine posebnih tehnik rokovanja z žogo.

Tako, da k prvinam druge enote dodamo še:

**Osnovna raven:**

- vaterpolski kravl – celotna tehnika na daljše razdalje, od deset do petnajst metrov, z več ponovitvami,
- spremembe smeri med plavanjem vaterpolskega kravla (cik -cak, 90°, 180°, 360°),
- vadba podajanja in lovljenja žoge na kopnem z obema rokama,
- vadba podajanja in lovljenja žoge na kopnem z eno roko,
- vadba podajanja in lovljenja žoge na kopnem z odbojem na steno, z obema in eno roko,
- vodenje žoge v vaterpolskem kravlu,
- vodenje žoge naravnost samo s pomočjo podlahti rok na krajših razdaljah,
- vodenje žoge brez pomoči rok na krajših razdaljah (usmerjanje z rahlimi sunki glave),
- spreminjanje smeri med vodenjem žoge,
- prehod v vodenje z obratom brez obrambe,
- osnovni položaj,
- dvigovanje žoge v vodi s prijemom od spodaj in zgoraj,
- vodenje, dvigovanje in metanje žoge v cilj (plavajoči obroč ali ograjen prostor),
- vadba podajanja in lovljenja žoge v vodi v parih in trojkah z obema rokama iznad glave,
- vadba podajanja in lovljenja žoge v vodi v parih in trojkah z eno roko na krajše razdalje 2-4 metre,
- dvigovanje žoge z odbojem od zgoraj in zasukom dlani pod žogo,
- met na koš iz osnovnega položaja z obema rokama iz neposredne bližine koša.

Otroci igrajo na en koš, pri čemer spodbujamo predvsem čim večje število metov na koš in pazimo, da se otroci ne gnetejo okoli koša ali žoge. Igrajo s prilagojenimi pravili, pri čemer opuščamo sojenje napak v zvezi z koraki, dvojnimi vodenjem ter napake pri začetnih metih. Prav tako ne sodimo napake »treh sekund« v coni izpod koša. Ob prekrških še ne izključujemo igralca, temveč ekipo kaznujemo samo z odvzemom žoge.

**Višja raven:**

- vodoravne vaterpolske škarje v kombinaciji s plavanjem in hitrimi vodnimi štarti na krajše razdalje,
- prehod v vodenje žoge z pasivno in aktivno obrambo,

- prehod v vodenje z obratom ob pasivni in aktivni obrambi,
- vodenje žoge pri čemer te ob boku spremlja obrambni igralec,
- vodenje žoge pri čemer te aktivno spremlja obrambni igralec in ti poskuša odvzeti žogo,
- vadba podajanja in lovljenja žoge v vodi v parih in trojkah z obema rokama iznad glave,
- vadba podajanja in lovljenja žoge v vodi v parih in trojkah z eno roko na daljše razdalje 4-6 metrov,
- vadba podajanja in lovljenja žoge v igri "pepčka" v parih in trojkah,
- podajanje žoge v krogu med štirimi igralci v obeh smereh,
- podajanje žoge v krogu med štirimi igralci z dvema žogama,
- meti oziroma podaje z lovljenjem žoge v zraku in protizamahom (v parih, v trojkah, v krogu – v obe smeri),
- met na koš iz osnovnega položaja z obema rokama iz večje razdalje,
- met na koš iz osnovnega položaja z obema rokama iz večje razdalje preko ovire ali učenca.

Pri opisu posebnih tehničnih prvin brez žoge smo se večinoma opirali na tehnične prvine, prenesene in izpeljane iz vaterpola. Posebne tehnike rokovanja z žogo v vodni košarki, imajo svoj izvor krepko utemeljen s prvinami, prenesenimi in izpeljanimi iz običajne košarke na kopnem. Seveda so določena rokovanja z žogo še vedno zelo podobna tistim v vaterpolu, saj nenazadnje na določenih igralnih stopnjah tudi priporočamo uporabo vaterpolske žoge. Tako so se posebne tehnike rokovanja z žogo oblikovale z vplivom vaterpola in običajne košarke. S to združitvijo so se pojavile prvine in rokovanja z žogo, ki so popolnoma samosvoje in jih ne moremo opredeliti kot vaterpolske ali košarkarske, ampak imajo popolnoma samosvojo vodno košarkarsko obliko.

#### **4. UČNA ENOTA**

Na četrti učni enoti ponovimo in utrjujemo metodične prvine, za katere smo v prejšnjih opazili, da imajo z njimi učenci največje težave. Večkrat se zgodi, da nekatere prvine učenci dojamejo zelo hitro, za druge je potrebno nekoliko več časa in vaj.

Na tej enoti, glede na sposobnosti otrok, dodamo k ostalim vajam oziroma metodičnim enotam še naslednje:

##### **Osnovna raven:**

- spremembe smeri gibanja levo – desno in naprej – nazaj,
- vodni skoki samostojno v vse smeri na mestu,

- vodni skoki na zunanji znak učitelja (pri tem le ta ob znaku nakaže smer skoka),
- vodni skoki samostojno v vse smeri z gibanjem po igrišču,
- vodni skoki samostojno v vse smeri z gibanjem po igrišču ob znaku učitelja,
- različno dolga časovna postavitve in vztrajanje v različnih oblikah navpičnih škarij na mestu,
- obrati kravl – kravl,
- mornarica prsno,
- mornarica hrbtno,
- met na koš z obema rokama iznad glave z rahlim dvigom trupa iz vode,
- met na koš iz osnovnega položaja z eno roko iz neposredne bližine koša.

Igro na tej enoti razširimo na dva koša, pri čemer lahko razsežnosti igrišča nekoliko zmanjšamo, tako da je razdalja med obema košema približno dvanajst metrov, ter da sta koša odmaknjena od roba igrišča za približno tri metre. Prav tako lahko širino igrišča priredimo na približno osem do deset metrov. Pri sojenju še zmeraj opuščamo sojenje napak v zvezi z koraki, dvojnimi vodenjem ter napake pri začetnih metih. Prav tako ne sodimo napake »treh sekund« v coni izpod koša. Vsa ostala pravila skušamo postopoma vključevati v igro, pri čemer moramo dosledno in vestno razložiti vsako pravilo, ki ga na novo vključimo.

### **Višja raven:**

- vodni skoki z namenom prestrežanja podaje med dvema igralcema "pepček",
- vodni skoki z namenom izbijanja žoge naložene na roki nasprotnika, ki jo drži v zraku ali na vodi,
- blok z eno roko iz osnovnega položaja,
- premagovanje krajših razdalj, tri do pet metrov, v nizkih in srednjih navpičnih škarjah,
- met na koš iz osnovnega položaja z eno roko iz razdalje dva do tri metre,
- met na koš po zaustavljanju iz vodenja iz različnih razdalj,
- osnovna postavitve 5:5 v napadu.

## **5. UČNA ENOTA**

Z peto učno enoto počasi prehajamo polovico celotnega programa. Zato je dobro, če naredimo nekakšen prerez in podrobnejši vpogled v dosedanje delo in dosežke. Poskušamo ugotoviti stanje in opredeliti le to glede na postavljene cilje in želje na začetku programa. To je pomembno, da se stvarem, ki niso

potekale v zeleni smeri, še bolj ali na drugačen način posvetimo. Lahko si pripravimo tudi posebne naloge, s katerimi preverimo osvojeno znanje, na podlagi katerih lahko postavimo bolj objektivno oceno dosedanjega dela.

Otroci tretjega triletja devetletnih osnovnih šol bi lahko do te učne enote osvojili že kar nekaj novih gibanj in tehničnega znanja. Poskušamo jih usposobiti do te mere, da so sposobni učinkovitega vključevanja v igro med dvema ekipama. Tako jim lahko v učenje vključimo tudi nekatere taktične prvine vodne košarke.

Tako na peti učni enoti v vadbo vključimo še naslednje metodične enote:

### **Osnovna raven:**

- gibanje z vodoravnimi vaterpolskimi škarjami z eno roko iz vode,
- vodni skoki med tremi ali štirimi igralci z namenom prestrežanja podaje,
- vadba vodoravnih vaterpolskih škarij v kombinaciji z vodnimi skoki,
- različno dolga časovna postavitev in vztrajanje v nizkih in srednjih navpičnih škarjah na mestu,
- prehod v napad ali protinapad brez žoge,
- prehod v protinapad z žogo brez obrambnega igralca,
- osnovna postavitev 5:5 v napadu,
- met na koš iz osnovnega položaja z eno roko iz večje razdalje, tri do štiri metre.

V igri nadaljujemo z igranjem na dva koša ter vpeljevanjem vseh pravil vodno košarske igre. Otrokom sedaj ob večjih kršitvah sodimo tudi napake v gibanju z žogo, kajti morajo se naučiti in privaditi na dovoljeno rokovanje z žogo. Prav tako poskušamo striktno soditi vse prekrške za izključitev, s čimer privajamo otroke na igro z igralcem več. Še zmeraj opuščamo sojenje napake »treh sekund« v coni izpod koša.

### **Višja raven:**

- prehod v napad z žogo ob pasivni obrambi igralca,
- izskoki, v smislu blokiranja meta igralca na koš ali prestrežanja visoke podaje,
- izskoki na mestu z eno ali obema rokama samostojno,
- izskoki na mestu z eno ali obema rokama na znak učitelja,
- kombinacija navpičnih škarij in vodnih skokov ter izskokov,
- vadba podajanja žoge na vodo pred igralca (simulacija igranja centra),
- vadba podajanja dolge podaje na vodo soigralcu v protinapad,

- vadba podajanja in lovljenja dolge podaje soigralcu v protinapad na roko,
- vadba podajanja in lovljenja žoge v vodi v parih in trojkah z nedominantno roko,
- osnovna postavitvev v napadu z vplavanjem igralca,
- osnovna postavitvev v napadu z igralcem več,
- met na koš s polaganjem.

Če smo ob predhodnem testiranju na tej učni enoti ugotovili pomanjkljivo znanje prvin, ki smo jih učili na prejšnjih enotah, potem ne dodajamo novih, temveč izpopolnimo in utrdimo še tiste, ki jih učenci niso dovolj dobro osvojili.

## **6. UČNA ENOTA**

Na šesti učni enoti usmerjamo in popravljamo napake posameznih otrok. Nekateri otroci se določenih prvin sicer zadovoljivo naučijo, vendar je njihova tehnična izvedba le teh premalo natančna. Tako poskrbimo, da damo učencem nekatere dopolnilne naloge za posamezne prvine, ki s pomočjo le teh izpopolnijo svoje znanje.

Tistim otrokom, ki so uspešnejši in so jim postale vaje in naloge prelahke, posvetimo nekaj dodatnih nalog oziroma vaj iz višje ravni znanja, da še dodatno izpilijo tehniko in izboljšajo svoje sposobnosti.

Zraven ostalih lahko na šesti učni enoti dodamo še naslednje metodične enote:

### **Osnovna raven:**

- meti na koš, kjer soigralec pobira odbite žoge, metalec se premika po prostoru, sprejema žoge in zaporedoma meče na koš, na določeno število zadetkov (npr. 10),
- meti na koš, kjer se v paru igralca izmenjujeta pri metih, ter vsak pobira in lovi svojo žogo in jo podaja soigralcu (npr. vsak po 10 metov),
- meti na koš, kjer se metalci poljubno postavijo okoli koša, v sredini pa soigralci lovijo odbite žoge in jih vračajo metalcem,
- met na koš iz osnovnega položaja z eno roko preko pasivnega obrambnega igralca,
- prehod v napad z žogo ob pasivni obrambi igralca,
- prehod v protinapad z igralcem več 2:1,
- osnovna igra s centrom pod košem,
- osnovna postavitvev v obrambi (mož na moža).



Na tej stopnji sedaj že poskušamo igrati z vsemi razsežnostmi in vsebinami uradnih pravil vodno košarkarske igre (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000). Otrokom še spregledamo manjše prekrške, ki neposredno ne vplivajo na potek igre. Glavni cilj nam je tekoč potek igre s čim večjim številom košev.

**Višja raven:**

- izskoke (med podajami dveh igralcev),
- prehod v napad z žogo ob aktivni obrambi igralca,
- odkrivanje igralcev v napadu s križanjem na strani brez žoge,
- osnovna postavitev v obrambi proti centru.

## **7. UČNA ENOTA**

Na sedmi učni enoti se posvetimo ponavljanju in utrjevanju vseh do sedaj učenih metodičnih enot, ki jih je do sedaj bilo za učence že kar veliko. Vsekakor se osredotočimo na tiste, ki delajo težave večini učencev in so za določeno skupino najzahtevnejše. Ob tem se poskušamo na sedmi učni enoti čim bolj osredotočiti na igro, ter z dodatnimi vajami za taktične prvine igre, izboljšat potek le te.

Na tej enoti prihajamo že do zelo zahtevnih in sestavljenih tehnično – taktičnih prvin. Za večino otrok bodo te prvine pretežke, zato jih namenimo le tistim posameznikom ali skupinam, ki izstopajo, ter njihove sposobnosti in znanje to dovoljujejo.

Ob vseh ostalih metodičnih enotah navedenih do sedaj, lahko ob zgoraj navedenem pogoju, na sedmi učni enoti dodamo še naslednje metodične enote:

**Osnovna raven:**

- met na koš iz osnovnega položaja z eno roko preko aktivnega obrambnega igralca (obrambni igralec dvigne eno roko v vzročenje),
- met na koš s polaganjem iz vodenja,
- polaganje žoge na koš po uspešno prejeti podaji (v parih ali trojkah),
- različne kombinacije podaj, lovljenja in metov na koš z nedominantno roko,
- odkrivanje igralcev v napadu s pomočjo križanja na strani z žogo,
- prehod v protinapad z igralcem več v različnih opcijah 3:2, 4:2, 4:3 itd.

**Višja raven:**

- premagovanje daljših razdalj, pet do osem metrov, v vseh oblikah navpičnih škarij v gibanju,
- premagovanje daljših razdalj, pet do osem metrov, v vseh oblikah navpičnih škarij v gibanju z žogo ali katerim drugim pripomočkom v rokah nad glavo,
- odkrivanje igralcev v napadu s pomočjo blokade soigralca na strani brez žoge,
- conska postavitev v obrambi ob izključitvi enega obrambnega igralca.

Igrati poskušamo po razsežnostih igrišča, načinu igre in pravilih opisanih v poglavju značilnosti in pravila vodne košarke.

## **8. UČNA ENOTA**

Osma učna enota je zelo podobna sedmi in je namenjena ponavljanju, izpopolnjevanju in utrjevanju različnih tehničnih in taktičnih prvin vodne košarke. Pazimo, da se držimo in prilagajamo sposobnostim in znanju otrok. Kadar otroke utrujamo z preveč težkimi in napornim vajami izgubijo veselje in voljo do določenega športa. Kar je ravno nasprotno z našim interesom. Otroci naj se pri vadbi zabavajo, sprostijo in uživajo.

Kadar delamo s selekcionirano skupino dobrih plavalcev lahko zraven ostalih metodičnih enot na osmi dodamo še nekatere izmed naslednjih:

**Osnovna raven:**

- postavitev napada z igralcem ali dvema več,
- potek igre v napadu z igralcem ali dvema več,
- odkrivanje igralcev v napadu s pomočjo blokade soigralca na strani z žogo,
- prevzemanje igralca v obrambi ob križanju napadalcev,
- prevzemanje igralca v obrambi ob postavitvi bloka.

**Višja raven:**

- zapiranje prostora v obrambi ob metu nasprotnika,
- conska postavitev v obrambi z manj kot štirimi igralci,
- pomoč soigralcu v obrambi ob pokrivanju nevarnega igralca v coni pod košem.

Igramo po razsežnostih igrišča, načinu igre in pravilih opisanih v poglavju značilnosti in pravila vodne košarke.

## **9. UČNA ENOTA**

Na deveti učni enoti se posvetimo predvsem pripravi na tekmovanje. Z učenci razrešimo še zadnje nejasnosti v pravilih in smo odprti za morebitna vprašanja in želje učencev. Učenci po tolikšnem programu vzljubijo in imajo nekatere vaje in dejavnosti v vodi raje kot druge. Na tej učni enoti jim skušajmo prisluhniti in se prilagodimo njihovim željam.

Utrjujemo vse prvine za uspešno igranje posamezne ekipe ali skupine na tekmovanju. Če je to potrebno, še enkrat preverimo znanje in sposobnosti učencev in jih razvrstimo po lastni presoji v enakovredne ekipe za tekmovanje. Če nekateri otroci, iz raznih razlogov, morda ne bodo tekmovali, jim že sedaj razporedimo naloge, ki jih lahko prevzamejo na dan tekmovanja. To so zapisnikar, časomerilec, nekdo, ki bo skrbel za semafor ter ostali pomočniki v organizaciji tekmovanja. Otroci se bodo tako lahko na to pripravili in s seboj morda prinesli svoje pripomočke kot so štoparice, pisala, navijaške rekvizite in drugo. To storimo v primeru, da imamo v skupini manjše število otrok, ki nikakor ne dosegajo ravni ostalih v smislu plavalnega in specifičnega vodno košarkarskega znanja. Na ta način jim lahko posredno dodelimo pomembno vlogo v organizaciji, ter jim s tem ponudimo drugo obliko potrditve. V normalnih okoliščinah pa vsekakor stremimo k sodelovanju in igranju vseh otrok, pri čemer za vse ostalo poskrbi športni pedagog. Dobro je, da večino stvari urejamo že na tej učni enoti, saj imamo na dan tekmovanja praviloma več manjših opravkov ob organizaciji tekmovanja, ki nam jemljejo čas.

## **10. UČNA ENOTA**

Deseta učna enota je zaključni del predstavljenega programa vodne košarke. To je učna enota, na kateri organiziramo tekmovanje med enakovredno sestavljenimi ekipami. Otrokom predstavimo tekmovalni sistem in potek tekmovanja. Najbolje je, da na tekmovanju sodi učitelj oziroma športni pedagog. Le ta ima namreč največ avtoritete in znanja za tovrstne naloge. Pazimo, da tekmovanje poteka v športnem duhu poštenosti, kjer naj v ospredje prihaja sodelovanje in zagnanost vseh učencev po lastnih sposobnostih in znanju in ne zgolj rezultat tekmovalnih ekip. V vsakem primeru mora biti tekmovanje družaben dogodek za vse, ki pri tem sodelujejo ter predstavljati zabavo, sprostitev in užitek.

## 11 TEKMOVANJE V VODNI KOŠARKI

V nadaljevanju bomo v grobem predstavili najnujnejše učne pripomočke, pomagala in ostalo opremo za organizacijo tekmovanja v vodni košarki. Poglavlje bomo razdelili v dva sklopa. Prvi širši sklop, predstavlja vse potrebno za organizacijo tekmovanja izven šolskih okvirjev ob organizaciji rekreativnih turnirjev v vodni košarki. Morebiti lahko podobno tekmovanje organiziramo tudi na športnih dnevih ali poletni šoli v naravi. Drugi sklop predstavlja samo tiste nujne vsebine, ki jih potrebujemo za izvedbo šolskega tekmovanja na predvidoma zadnji učni enoti programa vodne košarke.

### **ORGANIZACIJSKE VSEBINE TEKMOVANJA V VODNI KOŠARKI**

Za organizacijo in izvedbo tekmovanja v vodni košarki potrebujemo:

- koše; plastične ali kovinske,
- manjše igrišče oziroma proge za omejitev,
- žoge,
- vaterpolske kapice oziroma plavalne kapice kontrastnih barv za ločevanje ekip,
- štoparico in časomerilca,
- zapisnikarja in kopije zapisnikov za posamezno tekmo,
- namizni semafor za prikaz rezultata,
- piščalko za sodnika.

Če imamo na kopališču na voljo elektronski semafor, se ga poslužimo kadar gre za večje tekmovanje ali morda več tekem hkrati. Samo za eno tekmo rekreativne narave je vzpostavljanje vsega potrebnega za uporabo tovrstnega semaforja prezamudno.

Uradni vodno košarkarski zapisnik vsebuje naslednje sestavine (Vodno košarkarski klub Kranj, 2000) :

- sezono tekmovanja, kraj, datum in uro tekme,
- vrsto tekmovanja,
- kategorijo; moški – ženske; po starosti: “pionirji”, kadeti, mladinci, mladi in člani (To so kategorije na trenutno še vedno veljavnem vodno košarkarskem zapisniku, ki ga bo v prihodnje potrebno nujno preoblikovati in prilagoditi),
- ime in priimek prvega in drugega sodnika ter delegata,
- imena ekip A in B,

- okence za vpisovanje minut odmora za prvi, drugi in tretji niz,
- imena in priimke igralcev in ob njih okence za številko kapice igralca ter okenca za vpisovanje osebnih napak,
- poseben prostor za ime in priimek trenerja posamezne ekipe,
- prostor za vpisovanje tekočega izida in spremljanje rezultata,
- prostor za vpisovanje izida po končanih nizih,
- poseben prostor za vpis končnega izida tekme in ime zmagovalne ekipe,
- zapisnik podpišeta oba sodnika, zapisnikar in časomerilec.

Na koncu tekmovanja objavimo rezultate in zmagovalca. Objavimo lahko tudi najboljšega strelca po številu zadetkov ter najboljšega v metih iz razdalje oziroma v metanju trojk.

Učence, ki zaradi različnih vzrokov pri tekmovanju aktivno ne sodelujejo, zaposlimo tako, da skrbijo za semafor, pišejo zapisnik, merijo čas ali kako drugače pomagajo pri organizaciji. Če imamo na tekmovanju več ekip, lahko prosto ekipo zaposlimo s plavalnimi vajami in vsebinami, a ker jim take vsebine večinoma niso po godu, jih lahko zaposlimo še s kakšnim dodatnim košem, na katerega lahko mečejo v času druge tekme.

V bazenih igrišče omejimo s plavalnimi progami in robom bazena. Kadar igramo vodno košarko v jezerih ali na prostem, morajo biti proge na vseh štirih vogalih dobro zasidrane oziroma privezane. Posebej na morju, se za sidranje, ki stoji dalj časa, uporablja posebna spiralna vrv, ki je raztegljiva. To je pomembno zaradi nihanja višine vodne gladine ob plimi in oseki.

## **ORGANIZACIJSKE VSEBINE ZA ŠOLSKO TEKMOVANJE V VODNI KOŠARKI**

Kadar organiziramo tekmovanje v devetletni osnovni šoli z otroci na zadnji učni enoti programa vodne košarke ali na eni izmed enot vadbe v okviru plavanja in vodnih dejavnosti, se osredotočimo samo na najpomembnejše informacije zapisnika:

- vrsto tekmovanja, spol in kategorijo igralcev (razred-oddelek),
- datum in uro,
- imena moštev A in B,
- ime sodnika in morda še časomerilca ter zapisnikarja,
- imena igralcev in ob njih prostor za vpisovanje doseženih zadetkov,
- vrstni red zadetkov oziroma tekoči rezultat,
- končni rezultat in ime zmagovalne ekipe.

Ob tem potrebujemo kot pripomočke, pomagala in opremo še naslednje:

- piščalko za sodnika,
- namizni semafor za prikaz rezultata,
- koše,
- najmanj dve žogi,
- vaterpolske ali plavalne kapice kontrastnih barv za razpoznavnost ekip v igri.

Kadar organiziramo tekmovanje na katerikoli igralni stopnji vodne košarke v devetletni osnovni šoli, igre po nepotrebnem ne prekinjamo. Igro ustavljamo samo pri bistvenih napakah, ki spremenijo ali ovirajo potek igre. Pri sojenju opozarjamo na sodniške znake in razlagamo ter vztrajamo samo pri bistvenih pravilih.

## 12 VODNA KOŠARKA V TUJINI

V Italiji igrajo obliko vodne košarke, kjer so poskušali običajne košarkarske koše s posameznimi prilagoditvami prenesti v bazene. Tako so izdelali posebno konstrukcijo koša s tablo, ki je podprta z močnim ogrodjem. Celoten koš plava na vodi s pomočjo velikih plovcev, pritrjenih na ogrodje koša. Tako sta oba koša s pomočjo plavalnih prog in še dodatnih vrvi na štirih točkah, pritrjena na mestu, kjer lahko prosto stojita na vodi.

Na tretjem mednarodnem turnirju v Pecsu na Madžarskem, osmega in devetega oktobra 2005, se je zbralo več ekip iz Slovenije, Madžarske ter tudi ekipa iz italijanskega mesta Firenze, ki je s seboj pripeljala njihove koše. V eni zmed ekip sem sodeloval in igral tudi avtor dela. Na tem turnirju smo se med ekipami poizkusili v slovenski in njihovi obliki vodne košarke.



Slika 57: Italijanska oblika vodne košarke (Foto: Avtor dela).

Pri italijanski obliki vodne košarke se ne da igrati okoli koša, ter se s tem za polovico zmanjša uporaben igralni prostor tako v napadu kot obrambi. Tabla koša je plastična in zato tudi spolzka, pri čemer mokra zelo drsi in je praktično neuporabna kot pomoč pri metu na tablo, saj nima nikakršnega oprijema. Dodatna pomanjkljivost njihovega koša je velika občutljivost na relativno majhno valovanje vode. Vsak manjši val premika koš. S tem je zadetek odvisen od številnih zunanjih dejavnikov in ne samo od natančnega meta na koš.

Njihova pravila so sicer deloma podobna našim, a dovoljujejo še manj stika z nasprotnikom, kot je to dovoljeno pri nas. Vsak manjši stik oziroma udarec ali odtrganje nasprotnika je prekršek. V tem poskusnem tekmovanju je vse skupaj izpadlo nekoliko smešno in neresno. Celo do te mere, da so se igralci v igri prav posmehovali nemočnemu obrambnemu igralcu, ki se praktično ni smel niti dotakniti napadalca. Ob prekrških ne izključujejo igralcev temveč izvajajo proste mete ob namišljenem trapezu v prostoru pred košem. Prosti met je vreden eno točko, običajen koš dve, meta za tri točke ne priznavajo. Tekma se igra na čas, kjer zmaga ekipa z večjim številom doseženih košev.

Večini igralcev italijanska oblika vodne košarke ni bila všeč. S tem je bilo večinoma enotno mnenje, da oblika koša, na katerega igramo mi, prinaša dosti večjo razgibanost, zanimivost, atraktivnost in veselje v igri, kar je temelj vsake dinamične ekipne športne igre.

Nizozemci so se v smislu razvoja posebnega koša še manj potrudili oziroma igrajo kar na že komercialno izdelane plastične koše. Ta oblika košev se nam zdi primerna za igranje vodne košarke mlajših kategorij otrok. Po našem mnenju ne predstavlja možnosti za razvoj resne športne panoge. Z njimi sicer še nismo imeli stikov, a je v prihodnje v smislu širitve naše oblike vodne košarke to vsekakor zaželeno, saj smo prepričani, da bi jim bila všeč.

Med brskanjem po spletnih straneh naletimo na številne različice in možnosti igre z žogo v povezavi s košem. Tako lahko predvsem na ameriških spletnih straneh zasledimo številne oblike košev, ki jih različni proizvajalci ponujajo za zabavo in rekreacijo na domačih bazenih. Vse te oblike "vodne košarke" imajo morda določeno skupno podlago, a jih ne moremo šteti kot resno obliko športne panoge.



## **13 ZAKLJUČEK**

Pričujoče diplomsko delo predstavlja komaj začetek dolge poti uveljavljanja vodne košarke na športni zemljevid sveta. Ob prvem strokovnem članku Jerneja Kapusa v reviji Šport ter izvirnih zapisih pravil in kriterijev opreme Tomaža Slavca in Matjaža Kodeka, je diplomsko delo prvo obsežnejše pisano gradivo na tematiko vodne košarke.

Glede na mladost omenjene športne panoge je organizacija in prepoznavnost le te majhna. Tako je tudi vsebina in strokovna obdelava tega športa v delu sorazmerno okrnjena. Stroke na področju vodne košarke praktično ni, saj smo komaj v tem diplomskem delu prvič podali nekaj širših izhodiščnih točk za nadaljno strokovno obdelavo. Razlog za to je preprost in samoumeven, saj ne moremo pričakovati nenadnega predora športne panoge med množico ljudi, ki bi se ukvarjala z vodno košarko, če zato še nimamo vzpostavljenih zadostnih pogojev.

Osnovna organizacijska struktura vsakršne športne panoge je v večini primerov panožna športna zveza. V nedeljujoči Vodno košarkarski zvezi Slovenije sta še zmeraj samo dva kluba ter še to zgolj iz pravnega razloga, ki je moral biti izpolnjen za vzpostavitev le te. Če se s strani zveze zadeve ne bodo premaknile v smeri nadaljnjega razvoja, bo začetni val navdušenja in zanosa za vodno košarko v Sloveniji usahnil. Za tem bo dosti težje ponovno zagnati težko kolesje organizacijskih, uradniških in finančnih pogojev za uspešno delovanje krovne organizacije omenjenega športa. Brez uspešno in ciljno naravnane krovne organizacije so ostala društva ali klubi sami sebi namen. Na ta način ne stremijo k višjim ciljem s svetlo prihodnostjo, ampak zastajajo na svoji notranji organizaciji, ki nima možnosti širšega razvoja, povezovanja in uveljavljanja. Če nimamo organiziranega in urejenega sistema tekmovanja znotraj panožne zveze, kako naj bi nam nato uspelo motivirati in prepričati otroke za ukvarjanje z vodno košarko, če jim ne moremo ponuditi nikakršne prihodnosti v smislu kasnejše potrditve in uveljavljanja v omenjenem športu.

S prenosom in vključevanjem vodne košarke v programe devetletnih osnovnih šol bi bili izpolnjeni optimalni pogoji za širitev in popularizacijo vodne košarke v Sloveniji, saj se v tem času otroci v največji meri zanimajo in preizkušajo v različnih športih. Prenos teh vsebin je dolgoročen proces in bo morda prinašal sadove komaj v naslednji generaciji.

A če se za konec vrnemo še k dejstvu, da se ljudje širom po svetu ukvarjajo z mislijo povezave vode in običajne košarke, je to zelo spodbudno in navdušujoče. Saj to pomeni, da interes in želja po vodni košarki sega izven meja naše države, kar potrjuje tudi madžarska ekipa Pecs. Vsekakor je vodna košarka plavalni šport, ki ima velike možnosti širšega razvoja, a je zato potrebno veliko dobre volje, časa, truda in brezmejnega zanosa ljudi, ki so le to pripravljeni storiti. Predvsem je pomembno, da verjamemo v slovensko obliko vodne košarke, ter jo z ponosom in veliko mero samozavesti predstavljamo in zastopamo doma in po svetu.

## 14 VIRI

Cankar, A. (1994). Sociološko-socialni vidiki plavanja. V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem, Murska Sobota, 21.–22.10.1994, Slovenija* (str. 92-97). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Društvo vodne košarke Maribor (2004). *Statut Društva vodne košarke Maribor*. Maribor: Upravna enota. Neobjavljeno delo.

Jurak, G., Kovač, M., (1998). *Morski konjiček: priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kapus, J. (2004). Vodna košarka. *Šport*, 52(1), 15-16.

Kapus, V., Fanrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahovič, D., Rapuš, A., Javornik, T., Štrumbelj, B., Štirn, I., Kapus, J. (2004). *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kodek, M., (1996). *Zahteva za podelitev patenta*. Ljubljana: Ministrstvo za znanost in tehnologijo, Urad republike Slovenije za intelektualno lastnino, Patentna pisarna Ljubljana - 2.

Kos, P., (2004). Analiza programa Naučimo se plavati v šolskem letu 2003/04. *Šport mladih – Informator 2004*, 17-36.

Kovač, M., Novak D. (1998). *Športna vzgoja – učni načrt za osnovno šolo*. Ljubljana: Nacionalni kurikularni svet, predmetna komisija za šport.

Kovač, M., Novak D. (2001). *Učni načrt – izbirni predmet: Program osnovnošolskega izobraževanja. Šport*. MŠZŠ in Zavod RS za šolstvo.

Kristan, S. (1997). *Kako izdelam diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Matjaž, A. (2000). *Skladnostno plavanje v osnovni šoli*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Rakovec, M., Margeta, B., Košir, G. (1998). *Pravila vaterpolske igre po FINA*. Neobjavljeno delo.

Suhadolnik Seljak, M. (2002). *Mali vaterpolo v osnovni šoli*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Štirn, I. (2001). *Mali vaterpolo*. Kranj: Zveza vaterpolskih sodnikov.

Športno društvo Ocean (2004). Statut športnega društva ocean. Koper: Upravna enota. Neobjavljeno delo.

Vodno košarkarski klub Kranj (2000). *Videokaseta - Vodna košarka*. Neobjavljeno delo.

Vodno košarkarski klub Kranj (1998). *Statut Vodno košarkarskega kluba Kranj*. Kranj: Upravna enota. Neobjavljeno delo.

Vodno košarkarski klub Kranj (2000). *Vodna košarka - Pravila*. Neobjavljeno delo.

Vodno košarkarska zveza Slovenije (2000). *Statut Vodno košarkarske zveze Slovenije*. Kranj: Upravna enota. Neobjavljeno delo.

Vodno košarkarski klub Toma (1998). *Statut Vodno košarkarskega kluba Toma*. Kranj: Upravna enota. Neobjavljeno delo.

Tušak, M. (1994). Psihološki vidiki učenja plavanja. V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem, Murska Sobota, 21.-22.10.1994, Slovenija* (str. 262-267). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Univerzitetno društvo vodnih aktivnosti (2002). *Statut univerzitetnega društva vodnih aktivnosti*. Ljubljana: Upravna enota. Neobjavljeno delo.

Worth, S., Amery, H., Berwick, D., Berwick, N., Bill, F., Caddell, L. idr. (1994). *Pravila iger – Velika ilustrirana enciklopedija vseh športov sveta*. Ljubljana: DZS.

