

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TADEJ de GLERIA

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Košarka

PROGRAM DELA KOŠARKARSKE ŠOLE ZA OTROKE,
STARE OD 5 DO 10 LET

DIPLOMSKO DELO

Mentor: dr. Frane Erčulj, izr. prof.

Recenzent: dr. Goran Vučković, doc.

Konzultant: dr. Marko Zadražnik, asist.

Avtor dela:

TADEJ de GLERIA

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se mami Maruši in očetu Dušanu za vso podporo in pomoč, ki sta mi jo nudila v času celotnega študijskega obdobja.

Zahvaljujem se ženi Barbari ter dvojčkoma Tari in Timu za vso podporo pri študiju in pisanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se mentorju dr. Franetu Erčulju za pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela. Zahvaljujem se tudi recenzentu dr. Goranu Vučkoviču in konzultantu dr. Marku Zadražniku.

Zahvaljujem se vsem trenerskim košarkarskim kolegom, ki so mi kakorkoli pomagali pri nastajanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi dr. Branetu Dežmanu, ki je bil nosilec predmeta Teorija in metodika košarke v času mojega študija.

POSVETILO

Alešu in Poloni v spomin.

Ključne besede: igriva košarka, mala košarka, splošen program dela, specialen program dela, šola košarke

PROGRAM DELA KOŠARKARSKE ŠOLE ZA OTROKE, STARE OD 5 DO 10 LET

Tadej de Gleria

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Športno treniranje; teorija in metodika košarke

Število strani: 81; število slik: 9; število virov: 25;

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti program dela košarkarske šole za otroke, stare od 5 do 10 let. Program je razdeljen na tri starostna obdobja, in sicer: od 5 do 6 let; od 7 do 8 let in od 9 do 10 let. Največji poudarek je na obdobju od 7 do 8 let, ko številni otroci začnejo z vadbo košarke. Za to obdobje je napisan konkreten program vadbe v obsegu 50 vadbenih enot, preostali del programa pa je naveden le okvirno in opredeljen s cilji znanja. Program dela je napisan tako, da ga lahko uporablja vsak trener v šoli košarke, ki ima tudi širše športno znanje.

Za strokovno diplomsko delo sem uporabljal deskriptivno metoda dela. Pri pisanju sem si pomagal z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev, veliko pa sem pridobil tudi s pogovori s kolegi trenerji, ki delujejo v slovenski košarki in s pristojnimi pri Košarkarski zvezi Slovenije.

Diplomsko delo in s tem zbrane informacije bodo obogatile predvsem prakso na tem področju. Vsak izmed trenerjev se bo s tem delom lahko opiral na konkreten program dela, ki je v omenjeni starostni kategoriji ključnega pomena. Otroci se morajo gibati, še bolj pomembno pa je, da se gibljejo in vadijo pravilno. V košarkarski šoli naj razvijajo predvsem splošno gibalno znanje (spretnosti) in sposobnosti in v čim večji meri vplivajo na svoj gibalni razvoj.

Key words: playful basketball, mini basketball, general work programme, special work programme, basketball school

WORK PROGRAMME OF A BASKETBALL SCHOOL FOR CHILDREN AGED 5 TO 10

Tadej de Gleria

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Sports training; theory and methodology of basketball

No. of pages: 81; number of pictures: 9; number of sources: 25;

ABSTRACT

The purpose of the diploma paper is to present the work programme of a basketball school for children aged 5 to 10. The programme is divided into three age groups, namely for children aged 5 to 6, 7 to 8 and 9 to 10 years whereby a concrete exercise program consisting of 50 training units is written for the group of children aged 7 to 8 years, and the rest of the programme is stated only roughly and defined by knowledge goals. The work programme has been written so that it can be applied by any basketball coach who works at the basketball school and who has more extensive sports knowledge.

The descriptive work method has been applied for this professional diploma paper. The diploma paper is based upon domestic and foreign sources from different media, while a lot of material was also acquired through conversations with fellow coaches operating in the Slovene basketball and conversations with competent people at the Basketball Federation of Slovenia.

The diploma paper and the thus collected information shall enrich mainly practice in this field. This paper will enable each coach to rely on a concrete work programme which is of key importance in the stated age group. Children must exercise, and, even more importantly, they must exercise and practise correctly. At a basketball school, children should mainly develop their general physical skills and abilities, and influence their physical development to the maximum possible degree.

KAZALO

1. UVOD.....	9
1.1 GIBALNI RAZVOJ.....	12
1.2 IGRIVA KOŠARKA.....	14
1.3 MALA KOŠARKA.....	18
1.4 TUJI VZORCI.....	19
2. JEDRO.....	22
2.1 PROGRAM DELA ZA STAROSTNO KATEGORIJO OD 5 DO 6 LET.....	22
2.1.2 CILJI VADBE ZA OTROKE, STARE OD 5 DO 6 LET.....	23
2.1.3 SPLOŠEN PROGRAM VADBE ZA OTROKE, STARE OD 5 DO 6 LET.....	26
2.1.3.1 ELEMENTARNE IGRE.....	26
2.1.3.2 IGRE.....	26
2.1.3.3 SPLOŠEN PROGRAM VADBE: OSNOVNA MOTORIKA S PRVINAMI GIMNASTIKE.....	29
2.1.3.4 SPLOŠEN PROGRAM VADBE: OSNOVNA MOTORIKA Z ATLETSKIMI PRVINAMI (ŠOLA TEKA).....	33
2.1.4 SPECIALNI PROGRAM VADBE.....	35
2.1.4.1. POLIGON.....	35
2.1.4.2. ELEMENTARNE IGRE Z ŽOGO.....	35
2.1.4.3. KOŠARKARSKE IGRE.....	37
2.1.4.4. ŠTAFETNE IGRE Z ŽOGO.....	39
2.1.5. OPREMA.....	40
2.2. PROGRAM DELA ZA STAROSTNO KATEGORIJO OD 7 DO 8 LET.....	41
2.2.1 CILJI.....	42
2.2.2 ELEMENTARNE IGRE.....	45
2.2.3 PROGRAM DELA ZA STAROSTNO SKUPINO OD 7 DO 8 LET.....	51
2.3 PROGRAM DELA ZA STAROSTNO KATEGORIJO OD 9 DO 10 LET.....	72
2.3.1 CILJI.....	72

2.3.2 NASVETI ZA IZBOLJŠANJE ORGANIZACIJE VADBE.....	76
3. SKLEP.....	79
4. VIRI.....	80

1. UVOD

Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Otroci pa niso tako sposobni kot odrasli, zato so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu dožemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra. Ker dejavnost ni bila več tesno povezana s preživetjem, je pridobila tudi navdih zabavnosti, tekmovalni duh pa se je kot dejavnik vsakega napredka ohranil tudi pri tem »delu«. Igra zato ni bila samo zabava in nepotrebno tratenje časa, temveč priprava ali nekakšen trening za življenje. Vzporedno z razvojem človeka in družbe se je razvijala tudi igra ter se prilagajala potrebam in zahtevam časa. Njena vloga pa je bila vedno odvisna od ekonomskih pogojev, ravni kulture in razumevanja igre kot potrebne sestavine vsakdanjega življenja (Pistotnik, 2004).

O otrokovi igri je bilo napisanih in izrečenih že veliko besed in misli. Igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra kot svojevrstna dejavnost je najprimernejša otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja; v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Gibalne sposobnosti omogočajo človekovo gibanje. V osnovi lahko delimo gibalne sposobnosti na moč, gibljivost, ravnotežje, skladnost gibanja (koordinacijo), hitrost, natančnost in vzdržljivost. Seveda obstajajo tudi drugačne delitve, npr. nekoliko bolj celostna bi bila delitev na ravnotežne spretnosti, gibalne spretnosti in ročne spretnosti. Ne glede na način delitve gibalnih sposobnosti je njihova ustrezna razvitost nujni pogoj za izvajanje gibanja. Posledično se z izvajanjem gibanja vzdržuje oz. povečuje gibalna učinkovitost (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

Osnovne gibalne sposobnosti so torej nujne za otrokov razvoj. Če želimo, da se bo otrok ukvarjal s športom pogosteje, mu moramo že zgodaj ponuditi možnost razvoja teh gibalnih sposobnosti. Le-te bo sicer razvijal skoraj z vsako vadbo, a problem nastane takrat, ko se zadeve prehitevajo – napačno izbrani programi, ambiciozni starši ali trenerji itd. Za vsako stvar, še posebej za razvoj, je potreben čas. Najprej moramo otroka naučiti osnovnih gibalnih spretnosti, na podlagi katerih gradimo njegov gibalni in socialni razvoj. Od lažjega k težjemu, od splošnega k specialnemu, korak za korakom. To je pot, ki bi jo moral prehoditi vsak otrok, športnik pa še posebej.

Športna aktivnost vceplaj posamezniku določen red in disciplino v življenju. Otrok, ki je že od majhnega hodil na popoldansko vadbo, bo imel manj problemov z navezovanjem stikov z

drugimi vrstniki. Ko bo začel hoditi v šolo, bo že navajen na gibanje in igro ob določeni uri, zato bo točno prihajal na vadbo, navajen bo sodelovati v skupini, biti »fair« v igri, sproti bo opravljal šolske obveznosti, da bo lahko hodil na trening. Prav tako bo spoznaval in opazoval svoje gibalne sposobnosti in spremembe, užival ob uspehu in napredku ter se naučil prenašati poraz (Završnik in Pišot, 2005 v Videmšek in Pišot, 2007).

Uspeh na gibalnem področju otrokom veliko pomeni, saj pomembno vpliva na socialni status v okviru vrstnikov, še zlasti velja to za dečke pri oblikovanju njihove samopodobe. V obdobju, ko otroci pričenjajo s šolanjem, se negativnim vplivom sodobnega časa, kot so slabo prehranjevanje, igranje računalniških igravic, posedanje pred televizorjem ipd., žal težko izognemo. Vstop v šolo pa za veliko učencev pomeni tudi povečanje miselnega dela, koncentracije in sedenja, ki postanejo najpogostejši dejavnik utrujenosti učencev (sedenje je velikokrat nepravilno tudi zaradi neustreznega šolskega pohištva). Vzpostavljanje ravnotežja duha in telesa je mogoče le z gibalno dejavnostjo (Krpac, 1996).

Sam se zavzemam, da bi v starostnem obdobju od 5 do 10 let pri otrocih razvijali predvsem splošna gibalna znanja in sposobnosti ter poskušali v čim večji meri vplivati na njihov gibalni razvoj. Splošnemu delu vseskozi priključujemo tudi specialni del košarkarskih vsebin, ki so primerne za določeno starostno obdobje, a cilj programa je, da naredimo dobro podlago za gibalni razvoj.

Trenerji in učitelji imamo izjemno pomembno vlogo pri oblikovanju in poteku otrokovega gibalnega in osebostnega razvoja. Nikakor pa to ne pomeni, da je zgolj naša prisotnost dovolj za otrokov razvoj. Potreben je pravi pristop, ki otroka dodatno navduši za dejavnost, s katero se ukvarja. Stremimo k temu, da bi imeli v svojih sredinah čim več otrok, navdušenih nad košarko in seveda čim več tistih, ki bi kasneje, na podlagi dobrega programa, osvajali solidne rezultate na prvenstvenih in najmočnejših tekmovanjih.

Pomemben cilj vsakega pedagoškega in izobraževalnega procesa, tudi športne vzgoje, je povečanje motivacije učencev za delo. Doseči želimo prizadevanje učencev in njihov trud, da se nalog ter dejavnosti lotijo z navdušenjem. Večina učiteljev se zaveda, da za uspešno učenje ni dovolj le to, da se učenci znajo učiti, ampak v veliki meri tudi to, da so pripravljene svojo energijo usmeriti v doseganje učnih ciljev. Temeljit vpogled v psihološke vidike motivacije učencev je nujen za razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na dejavnost učencev pri urah športne vzgoje (Papaioannou in Goudas, 1999). Poznavanje motivacijskih dejavnikov je pomembno tudi za oblikovanje pedagoških ravnanj, s katerimi lahko spreminjamo aktivnost učencev. Zaradi tega lahko razvoj motivacije in njen pozitiven vpliv na potek izobraževalnega procesa pri športni vzgoji pojmuje kot enega od pomembnih psiholoških izidov športne vzgoje (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič, Boben, 2005).

Pri športu ima motivacija zelo podoben pomen kot v šoli. Otrok potrebuje spodbudo, da doseže zastavljeni cilj. Trener ali učitelj mora biti tisti, ki zna otroka motivirati in mu ponuditi program, ki bo za njega zanimiv in ob katerem bo razvijal svoje gibalne sposobnosti. V času,

ko je vsa tehnologija dosegljiva skoraj vsakemu otroku, ima trener ali učitelj veliko dela, da motivira športnika in mu zna preusmeriti misli na zdravo pot, torej športno pot.

Starši morajo otroku nuditi čim več pozitivnih spodbud, kar bo zagotavljalo izkušensko bogato okolje. Več izkušenj bo imel kot odraščajoča oseba, lažje se bo odločal, kaj je zanj dobro in kaj ne, lažje bo razvijal in oblikoval lastno identiteto. Zdrav življenjski slog je širok pojem, ki zajema človeka kot celoto. Gre torej za celosten razvoj, ne samo gibalni ali telesni, temveč tudi intelektualni, čustveni in socialni razvoj. Gibalna dejavnost v razvojnem obdobju ni pomembna le s stališča telesnega zdravstvenega stanja, ampak odlično vpliva tudi na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Primerna gibalna aktivnost omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta (Tomori, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007).

Pri otrocih je zlasti pomembno, da so telesne dejavnosti zabavne, obenem pa predstavljajo tudi izziv, zaradi katerega se otroci potrudijo in dosežejo zastavljene cilje. Z rastjo, dozorevanjem in z izkušnostjo lahko otroci osnovne gibalne prvine vključujejo v vedno bolj kompleksne in specializirane gibalne naloge, ki so potrebne, npr. v različnih športih (športne igre, plavanje itd.). Namen in vsebina telesne dejavnosti se spreminjata s starostjo otrok in mladostnikov. Na začetku je poudarek izbranih dejavnosti na gibalnem razvoju, kasneje pa je vadba vedno bolj strukturirana in vključuje sestavine razvoja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti: moči, gibljivosti, koordinacije, hitrosti, ravnotežja, vzdržljivosti (Bratina idr., 2011).

Osnovna motorika ter nekatere gimnastične in atletske prvine so močno povezane z vsemi športi, tudi s košarko. V vrhunski košarki, ki jo gledamo danes, prevladujejo igralci, ki so fizično zelo razviti, ob tem pa neverjetno dobri atleti z odličnimi motoričnimi sposobnostmi. Pravila, kako priti do takega stanja, verjetno ni. Dober program dela v začetni fazi treniranja pa je zagotovo zelo pomemben dejavnik, ki močno vpliva na nadaljnji gibalni in košarkarski razvoj otroka.

Večina trenerjev vseh športnih panog stremi k temu, da so njihovi igralci že zelo zgodaj usmerjeni v t. i. kakovostni šport, pri čemer pozabljajo na splošno športno znanje. Trenažni proces, ki je v zgodnji fazi otrokovega razvoja usmerjen predvsem v specialno vsebino, ni pravi proces. Otroka moramo navdušiti nad športom s splošnimi vsebinami, specialne vsebine pa se dodajajo postopoma. Npr. desetletni otrok mora poznati osnovna lokomotorna gibanja, osnove akrobatike, mora se znati igrati v vodi ali na snegu, mora se naučiti pravilnega padanja in orientacije v prostoru, mora poznati več splošnih iger z žogo itd. Na podlagi osnovnega in splošnega znanja lahko trener gradi tudi specialno znanje. V kolikor osnovno športno (lahko rečemo tudi gibalno) znanje pri otroku ni osvojeno, se večinoma kasneje pojavijo težave in problemi, ki jih trenerji ne znajo rešiti. Največkrat se težave pojavijo obdobju pubertete, predvsem pri prehodu iz osnovne v srednjo šolo. Otrok je

poln specialnega znanja, a brez splošnega športnega znanja. Pride do nasičenosti, saj je obdobje ene in iste športne panoge zelo dolgo, časa za reševanje problemov pa zelo malo.

Program dela košarkarske šole za otroke, stare od 5 do 10 let, je diplomsko delo, ki bi lahko bilo namenjeno vsem trenerjem, ki delajo v šolah košarke, vsekakor pa bo v pomoč tudi trenerjem drugih športnih panog ali učiteljem v prvem triletju osnovne šole, saj je vsebina programa razdeljena na splošni in specialni del. Splošni del se nanaša predvsem na razvoj splošnih gibalnih spretnosti in sposobnosti, specialni del pa je vezan na košarkarske vsebine in druga gibanja in igre z žogo.

1.1 GIBALNI RAZVOJ

Gibalni razvoj je odraz zorenja (na katerega vplivajo predvsem genetski pa tudi okoljski dejavniki), ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Sam gibalni razvoj vpliva na otrokovo osebnost, saj so med otroki bolj zaželeni tisti, ki so gibalno bolj razviti. Taki posamezniki so v večini primerov tudi nekakšne vodje skupin, saj znajo povezovati skupino. V določenih primerih pa so ti otroci tudi nezaželeni, saj preveč izstopajo ali celo moteče nastopajo pred ostalo skupino in tako šibkejše otroke še bolj porinejo na rob družbe oziroma ekipe.

Za kolektivne športne panoge je značilno, da izstopajo tisti posamezniki, ki so gibalno in motorično spretnejši ter posledično tudi bolj uspešni v svojem športu. V razvojnem obdobju so razlike med posamezniki znotraj ekipe lahko zelo velike, saj je veliko odvisno od motoričnih sposobnosti, ki so otroku prirojene. Tem dispozicijam lahko rečemo tudi dednostni dejavniki, ki predstavljajo prirojene biološke osnove in so temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti. V zaključku obdobja pubertete so lahko razlike med posamezniki manjše, saj na samo igro vpliva več dejavnikov kot pri otroku, staremu 7–8 let. Pri najmlajših košarkarjih je med dejavniki uspešnosti igranja namreč najpomembnejša tehnika gibanja oziroma tehnično znanje, kasneje pa se vse več vključuje tudi taktika, kjer so dobre telesne in gibalne dispozicije sicer nujne, a jih lahko druge igralčeve kvalitete zasenčijo.

Razvojne faze in stopnje si sledijo v naslednjem zaporedju (Gallahue in Ozmun, 2006):

Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> - prenatalno obdobje od 4. meseca - od 4. meseca do 1. leta 	<ul style="list-style-type: none"> - stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij - stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> - od rojstva do 1. leta - od 1. do 2. leta 	<ul style="list-style-type: none"> - stopnja inhibicije refleksov - predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> - od 2. do 3. leta - od 4. do 5. leta - od 6. do 7. leta 	<ul style="list-style-type: none"> - začetna stopnja - osnovna stopnja - zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> - od 7. do 10. leta - od 11. do 13. leta - od 14. leta naprej 	<ul style="list-style-type: none"> - splošna stopnja - specifična stopnja - specializirana stopnja

Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Simunič navajajo nekaj značilnosti razvoja otrok v različnih starostnih skupinah. Otroci med tretjim in četrtem letom so že sposobni sonožno skočiti, enonožno pa še ne. Stoja na eni nogi jim ne povzroča večjih težav, prav tako plezanje navzgor, težave pa se pojavljajo pri sestopanju. Za to starostno skupino so značilna različna plazenja, lazenja, valjanja in prevali naprej. V tej fazi razvoja že začnejo z usvajanjem osnovnih elementov različnih športnih zvrsti, vendar je njihova izvedba počasna, negotova in površna. Pri lovljenju in metanju žoge imajo še nekaj težav, lahko pa začnejo z učenjem osnov smučanja, igre v vodi in plavanja. Otroci se že vozijo s skiroji, tricikli in kolesi s pomožnimi dvokolesi ter se že vključujejo v skupinske igre s preprostimi pravili. Zaradi kratkotrajne koncentracije hitro izgubijo zanimanje, zato morajo biti igre pestre in podajanje vsebin zabavno.

Leto dni starejši otroci so hitrejši, spretnejši in natančneje izvajajo gibalne aktivnosti, ki so tudi zahtevnejše in kompleksnejše. Pri naravnih oblikah gibanja napredujejo, in sicer tako, da je njihova hoja ravna in enakomerna, tek pa je že zanesljivejši in z manj padci. Otroci, stari 5 let, so že sposobni skakati po eni nogi in sonožno v daljino, višino in globino. Pri igrah z žogo so bolj koordinirani, spretnejši in natančnejši. Gibi so čedalje bolj koordinirani. Med zimskimi športi sta posebej zanimiva sankanje (saj to počnejo sami) in smučanje, kjer večina že samostojno drsi in smuča v klinastem položaju ter obvlada nekatere druge elemente smučanja, kot so zaustavljanje, vijuganje, vožnja z vlečnico. V vodi prevladuje igra, večina petletnikov uživa v potapljanju in skakanju v vodo, vendar še niso sposobni plavati sami. Njihova koncentracija je že višja in dalj časa lahko izvajajo isto nalogo. Zaradi izrednega občutka za domišljjski svet je igra najpomembnejša oblika dela pri usvajanju novega znanja.

Šestletniki se gibljejo hitreje kot petletniki. Od njih se razlikujejo tudi po moči in spretnosti. Njihovo gibanje je že podobno odraslemu. Med naravnimi oblikami gibanja že osvojijo

potrebne gibalne vzorce do stopnje zanesljivosti; tako je hoja zanesljiva, tek pa pravilen in ga že lahko sestavljajo različni skoki. Med igrami prevladujejo tekalne igre. Za to starostno obdobje je pomembno tudi dejstvo, da se takrat začne razvijati tekmovalni duh. Pri različnih gibanjih z žogo opazimo vedno boljšo manipulacijo. Šestletniki običajno že dobro mečejo, lovijo in zadevajo cilje, ki so lahko negibni, premikajoči se, različno oddaljeni in različnih velikosti. Tudi ravnotežje se postopno razvija in šestletniki po večini brez težav hodijo po različnih orodjih z zmanjšano, različno trdo ali nagnjeno podporno ploskvijo. Zaradi vedno močnejšega socialnega vidika se v tej starosti otroci začnejo vključevati v organizirano vadbo, kjer do izraza pride tekmovalnost. Na tej stopnji morajo pomembno vlogo odigrati ravno učitelji in straži, ki morajo tekmovalnost primerno dozirati. Razlike med otroki so še vedno očitne in v tej starosti je potrebno posebno pozornost nameniti tudi učenju medsebojnega spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otroci naj bi tekmovali predvsem sami s seboj in se veselili svojega napredka (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Simunič, 2010).

1.2 IGRIVA KOŠARKA

Igriva košarka je namenjena dečkom in deklicam v starosti od 4 do 9 let. Pri igrivi košarki je igra odraslih prirejena potrebam in značilnostim otrok. Načelo igre je razmeroma preprosto: otroci naj igrajo košarko, ki ustreza stopnji njihovega telesnega in duševnega razvoja. Igro odraslih jim zato prilagodimo.

Namen igrive košarke je torej, da otroci različnih stopenj znanja in sposobnosti uživajo in se zabavajo. Tako bodo lahko pozitivne izkušnje nadgradili tudi v »veliki« košarki.

Košarka se igra z veliko in razmeroma težko žogo in na koše, ki so za večino otrok previsoki. Pri igrivi košarki uporabljamo precej manjšo in lažjo žogo ter nižje koše. Pravila igranja košarke so zahtevna in težko razumljiva za otroke, zato so v igrivi košarki kar najbolj poenostavljena.

Natančnejša pravila igrive košarke se uvajajo postopoma, in sicer skladno z otrokovim napredkom in razumevanjem igre.

Prirejena in preprosta pravila naj bi otrokom pri igri pomagala in jim hkrati dopuščala izražanje lastne ustvarjalnosti za reševanje določenih situacij v igri.



Slike 1–6: Igriva košarka

Kaj še moram vedeti o Igrivi košarki

- Otrok ti bo vrnil trikrat toliko tistega, kar mu boš nudil!
- Igriva košarka je vzgojna igra, v kateri je glavni akter otrok.
- Otrok, njegova čustva in potrebe so in morajo vedno biti na prvem mestu!
- Vse se začne in konča pri otrocih. Oni so tisti, ki so najpomembnejši!
- Nič ni samoumevno!
- Nikoli ne podcenjuj otroka, ker te bo še prevečkrat presenetil!
- Ne prepuščaj stvari slučaju! Vedno bodi pripravljen in organiziran!
- Nепrestano se izobražuj, izmenjuj mnenja in spremljaj generacijske spremembe! Otroci se spreminjajo!
- Bodi potrpežljiv! Ne obupuj ob prvem neuspehu – DAJ ČASU ČAS!
- Vzemi si čas za vse otroke! Prav vsi so pomembni.
- Vsakega otroka se da naučiti nekaj košarke, pa čeprav ne bodo vsi šampioni!
- Ne pozabi, da otrok ni samo "igralec v perspektivi", ampak je živo bitje, ki ima svoje potrebe danes!

Nič ni samoumevno

Bistvo igrive košarke sta veselje in užitek ob igri. Pri igrivi košarki otrok razvija osnovne gibalne in psihične sposobnosti, socializacijske vezi, pridobiva občutek pripadnosti skupini in razvija občutek kolektivnosti; poleg tega pa otroka ves čas usmerjamo k poštenim igri (fair play).

Načelno se lahko z igrivo košarko ukvarja vsak otrok, tako mlajši od štirih kot tudi starejši od devetih let. Pomembna sta veselje in užitek ob igri.

Vaditelji

Dober vaditelj ni tisti, ki posnema bolj izkušene in uglednejše vaditelje, temveč tisti, ki zna svoje delo prilagajati značilnostim svojih igralcev in ekipe (starost, razvoj, sposobnosti, znanje ...).

S svojim znanjem in z izkušnjami mora znati doseči zastavljene cilje. Vaditelj mladih košarkarjev mora biti predvsem pedagog. Imeti mora jasno predstavo o vadbenem procesu in poteku vadbe. Določiti mora jasna in stalna pravila obnašanja. Vaditelji otrok ne smejo pozabiti, da je njihovo delo povezano z veliko odgovornostjo. Delo vaditelja ni igra, v kateri s svojimi igralci zadovoljuje svoj ego. Mladi košarkarji so igralci s sanjami, z zanimanjem, s

pričakovanjem, s težavami ter z drugimi najrazličnejšimi čustvi. Zato je naloga vaditelja, da jih vodi po pravi poti do zelenega cilja. Vaditelj mora po zaporedju slediti vadbenemu načrtu. Na treninge hodi vedno ustrezno pripravljen. Navodila vaditelja morajo biti kratka in jasna, da otroci ne izgubijo prehitro zbranosti za poslušanje. Vaditelj mladih košarkarjev ne dela nikakršnih razlik med »boljšimi« in »slabšimi«.

Vaditelj mora govoriti s spreminjajočim ritmom in z vmesnimi prekinitvami, z ustrezno glasnostjo ter z različno intonacijo glasu. Training je časovno omejen, zato mora vaditelj izbor vadbenih sredstev in njihovo odmero skrbno načrtovati. Vadbena sredstva naj menja šele takrat, ko jih otroci dobro usvojijo. Vadbena sredstva morajo ustrezati znanju in sposobnostim otrok. Vaditelj naj nova vadbena sredstva nazorno prikaže, saj jih bodo otroci lažje razumeli. Hkrati naj jih spodbudi, da ga bodo čim bolje posnemali. Vaditelj mora nenehno spodbujati posameznike in ekipo, in sicer na tekmi ali treningu. Četudi otrok stori kaj narobe oz. element izvede nepravilno, ga ne smemo grajati. Moramo mu na primeren način povedati, kaj ni naredil pravilno in mu hkrati pokazati, kako naj napako odpravi. Z otroki je potrebno biti potrpežljiv!

Vaditelji morajo imeti pozitiven odnos do svojih igralcev, jih spodbujati. Vedno morajo biti pripravljeni sprejemati nove odločitve in pokazati športnikom čim več možnosti za izkoriščanje znanja in potenciala. Tako kot do svojih igralcev morajo imeti pozitiven odnos do vseh udeležencev tekme ali treninga (sodniki, pomožni sodniki, trenerji, gledalci ...). Vaditelj se mora zavedati, da so glavni akterji na igrišču OTROCI, zato se mora vsak v skladu s tem tudi obnašati.

Glavni akterji so otroci

- Vaditelj mladih košarkarjev mora biti predvsem pedagog;
- vaditelji ne smejo pozabiti, da je njihovo delo povezano z veliko odgovornostjo;
- mladi košarkarji so igralci s sanjami, zanimanjem, pričakovanjem, težavami ter drugimi najrazličnejšimi čustvi;
- z otroki je potrebno biti potrpežljiv,
- vaditelj mladih košarkarjev ne dela nikakršnih razlik med »boljšimi« in »slabšimi« (Dežman, 2014).

Lipko

Lipko je bil najprej izbran kot uradna maskota EuroBasketa 2013, ki ga je gostila Slovenija. Ker je pustil močan pečat in se mnogim zelo priljubil, so se vodilni na Košarkarski zvezi Slovenije odločili, da ga naprej uporabijo kot glavnega promotorja in maskoto igrive košarke.



Slika 7: Lipko (maskota igrive košarke)

1.3 MALA KOŠARKA

Mala košarka spada med male moštvene igre, primerne za mlajše otroke. Oče male košarke je profesor Jay Archer iz ZDA. Kmalu po predstavitvi (l. 1950) se je začela zelo hitro širiti, še posebno v obeh Amerikah in na Japonskem. V Evropo je prodrla leta 1964 in se hitro razširila v večino držav. Danes je ena najbolj priljubljenih malih moštvenih športnih iger na svetu.

Vzporedno s širjenjem male košarke po svetu se je oblikovala in izpopolnjevala tudi njena organiziranost. Najprej so bili ustanovljeni nacionalni komiteji za malo košarko (običajno znotraj državnih košarkarskih zvez). Kasneje je bil ustanovljen Mednarodni komite za malo košarko (CIM). Ta še danes deluje v okviru Mednarodne košarkarske zveze – FIBA.

V Sloveniji so se prvi začeli ukvarjati z malo košarko nekateri košarkarski klubi v osemdesetih letih. Dolga leta je bila tudi zelo znana revijalna prireditev "Festival mini košarke" v Slivnici pri Mariboru. V Novi Gorici (ŠD Sonček) organizirajo Mednarodni otroški košarkarski festival z zaključnim košarkarskim spektaklom Sončkov dan. Prvič je bil organiziran leta 1998, tako da je letos potekal že 17. zaporedni košarkarski praznik, namenjen najmlajšim. V zadnjem času so se bolj množično z malo košarko začele ukvarjati nekatere zasebne košarkarske šole. Tekmovanja v mali košarki vodi Komisija za šolsko košarko Košarkarske zveze Slovenije (v nadaljevanju KZS).

Značilnosti male košarke:

- namenjena je otrokom obeh spolov, starim od 7 do 12 let;
- pravila so poenostavljena in prilagojena razvojnim značilnostim otrok omenjene starosti;
- teža in velikost žoge sta prilagojeni moči otrok in njihovi višini;

- višina koša je tako znižana, da je razmerje med telesno višino otroka in višino koša približno enako kot pri odraslih;
- pravila dovoljujejo spreminjanje razsežnosti igrišča, tako da jih lahko prilagodimo funkcionalnim sposobnostim otrok in razmeram;
- tekmovanje ni osnovni cilj, temveč motiv, zaradi katerega otroci radi igrajo;
- igra je najpomembnejša, z njo se otroci učijo in vzgajajo;
- omogoča lažjo socializacijo otrok, razvija kolektivnost in sodelovanje;
- omogoča zgodnje vključevanje otrok obeh spolov v šport in zgodnje usmerjanje nadarjenih v košarko;
- je pomembno sredstvo športne vzgoje v nižjih razredih osnovne šole, s katerim dosežemo veliko vzgojno-izobraževalnih ciljev (Dežman, 2004).

Vse potrebne informacije, vezane na malo košarko, lahko najdemo v zelo zanimivem gradivu, tj. ***Priročniku za sojenje male košarke***. V priročniku so navedena pravila igre, navodila za sodnike, trenerje, igralce, organizatorje tekem, tako da je na slikovit način predstavljena mala košarka.

1.4 TUJI VZORCI

Kot tuje vzorce smo izbrali nemško in francosko šolo košarke. Ti dve nacionalni zvezi in njuno delovanje sta poznani po dobrem delu z najmlajšimi košarkarji. Njihov vzorec je zanimiv tako z organizacijskega kot z vsebinskega vidika, obe nacionalni zvezi pa se seveda zavedata, da je za tak projekt potrebno priskrbeti veliko financ in imeti veliko kvalitetnega kadra.

Nemčija

Nemška košarkarska šola temelji na igrivosti, kar je seveda prav. Otroci, mlajši od 9 let, ne smejo sodelovati na ligaških košarkarskih tekmovanjih, ki jih organizirata zveza ali lokalne skupnosti. Osnovne šole pokrivajo košarkarsko šolo, ki tekmujejo med seboj, a ni nujno, da je to košarka, ampak gre večinoma za splošne igre z žogo. Tako poskrbijo, da imajo dobro osnovno splošno znanje, ki ga kasneje nadgrajujejo s specialnimi košarkarskimi vsebinami.

Trudijo se z organizacijo različnih festivalov, na katerih privabljajo otroke v košarkarsko šolo. Na teh festivalih je načelno vedno prisotna tudi njihova maskota, orel Siggie. Festivali so organizirani tudi zaradi finančnih sredstev, saj se na prireditvah prodajajo različni artikli, ki jih zveza podari, lokalna organizacija ali klub pa s tem pridobita dodatna finančna sredstva.



Slika 8: The eagle SIGGI (maskota Nemške košarkarske zveze)

Zadnje čase v Nemčiji veliko vlagajo v razvoj košarke. Klub mora za vsakega igralca zvezi plačati 1€/leto, nato zveza klubu vrne sredstva, ½ v opremi za vadbo, ½ pa namenijo organizaciji prireditev in festivalov ter plačilu lastnih programov. Torej interes klubov je, da imajo vključenih čim več otrok.

Več informacij o nemškem vzorcu košarkarske šole je navedeno na spletni strani Nemške košarkarske zveze – Deutscher Basketball Bund.

<http://www.basketball-bund.de/jugend-schule/minibasketball/projekte>

Francija

Francija je vsekakor ena izmed svetovnih košarkarskih velesil, saj osvaja kolajne na največjih tekmovanjih, tako z mlajšimi selekcijami kot članskimi.

Mini basket, kot imenujejo svojo šolo košarke, je v velikem razvoju, saj je število otrok, ki je vključenih v Mini basket v zadnjih šestih letih poraslo za cca. 23.000 (leta 2009 so imeli registriranih 126.775 otrok, leta 2013 pa kar 149.292). Francoska košarkarska zveza, ki je vodja omenjenega programa, ima zaposlenega človeka, ki vodi projekt Mini basket (od 6 do 11 let). Večinoma mu pomagajo prostovoljci, ki so člani lokalnih klubov in regijskih selekcij.

Najmlajši igralci niso člani klubov, ampak člani košarkarskih šol, ki sodelujejo z lokalnimi klubi. Te šole vsako leto organizirajo vsaj šest projektov, ki so namenjeni najmlajšim. Vodi jih lokalna košarkarska šola pod okriljem zveze, ki je nosilec dejavnosti. Njihov moto je: IGRAJ, SODI, SOSDELUIJ. Imajo tudi svojo maskoto BABY BALL. Kasneje se ti igralci pridružijo klubski selekciji, le-ti pa so lahko vključeni tudi v šolanje kot osnovnošolci, dijaki in študenti, kjer naprej trenirajo košarko in se ob tem tudi izobražujejo.

Več informacij o francoskem vzorcu košarkarske šole je navedeno na spletni strani Francoske košarkarske zveze – Federation Francaise de basketball.

<http://www.ffbb.com/jouer/jeunes/babybasket>



Slika 9: BabyBall (Maskota košarkarske šole Francoske košarkarske zveze)

2. JEDRO

Za strokovno diplomsko delo sem uporabljal deskriptivno metoda dela. Pri pisanju sem si pomagal z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev, veliko pa sem pridobil tudi skozi s pogovori s kolegi trenerji, ki delujejo v slovenski košarki in s pristojnimi na Košarkarski zvezi Slovenije, ki vodijo programe mlajših reprezentanc in igrive košarke.

2.1 PROGRAM DELA ZA STAROSTNO KATEGORIJU OD 5 DO 6 LET

Predšolsko obdobje je obdobje, ki ga morajo otroci in z njimi tudi njihovi starši čim bolje izkoristiti. Otroku morajo nuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem, nato pa otroka usmerjati v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju in tako posredno vplivati na prave odločitve otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Te aktivnosti naj ne bodo preveč usmerjene ali specialne, pač pa splošne. Vse preveč je prezgodnjega vključevanja v specifično športno panogo, kasneje pa ugotovimo, da otrok nima usvojenega osnovnega gibalnega znanja. V kolikor bo otrok vključen v sredino, kjer je vsebina programa podobna programu, ki ga opisujem v tem delu, bo postopoma usvajal gibalno znanje, ki je za njegovo starost primerno oziroma pričakovano. Otrok naj pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Poskrbeti moramo, da se otrok čim več giblje, da uživa na zelenici v parku, da razvija svojo motoriko na otroških igralih, da je vključen v nek program, kjer se izvaja splošna vadba za predšolskega otroka. Z gibanjem namreč otrok zaznava in odkriva svoje telo ter pri tem zelo uživa. V kolikor je v gibanje vključena tudi igra, je stvar še toliko bolj zanimiva. Človek, še posebej otrok, je pač igrivo bitje.

Zavedati se moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot, 2007).

Program dela za starostno kategorijo od 5 do 6 let bo zastavljen nekoliko drugače, kot bodo programi predstavljeni v drugih dveh obdobjih, saj gre za predšolsko obdobje. V predšolskem obdobju je namreč cilj, da otroku ponudimo čim več splošnih gibalnih vsebin, zato bomo v tem poglavju govorili o splošnih igrah z žogo, ki so nujna osnova za kasnejše specialno košarkarsko znanje.

2.1.2 CILJI VADBE ZA OTROKE, STARE OD 5 DO 6 LET

	CILJI	VSEBINA	PRIMERI DEJAVNOSTI
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ naučiti se različnih naravnih oblik gibanja ▪ razvijanje koordinacije gibanja vsega telesa, ravnotežja, moči ▪ zavedanje telesa v prostoru (kje se telo giblje) in načina (kako se telo giblje) 	<p>Naravne oblike gibanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ galopiranje, tek (v prostoru in v naravi) ▪ različne tekalne igre (skupinski teki brez in z menjavo mest, štafetne igre itd.), pri čemer otroci startajo iz različnih položajev (visoki start, sede, kleče, leže, hrbtno itd.) ▪ druga elementarna gibanja, ki jih otroci izvajajo na različne in poljubne načine: <ul style="list-style-type: none"> a) lazenje, plazenje: po tleh, po klopi, po naklonu navzgor in navzdol, skozi različne oblike in barve ovir (trikotnik, kvadrat, različni tuneli), čez ovire, po trebuhu, po hrbtu, bočno, naprej, nazaj, vstran, z rekviziti (z žogo v roki, z obročkom na glavi ...), v sodelovanju s sovrstnikom (pod rokami, med nogami, pod telesom), v prostoru in v naravi b) plezanje (v prostoru: po različnih orodjih – letvenik, lestev, drog, blazine, plezalna stena ... in v naravi: drevje, skale ...) c) skoki, poskoki – v vadbenem prostoru in v naravi: po eni nogi, sonožno, na mestu, v gibanju, v daljino, v globino (na mehko podlago), v višino, naprej, nazaj, z mesta, z zaletom, bočno, s pomočjo rekvizitov (v obroče, po krogcih, s črte na črto, čez palice, čez vrv ...), s pomočjo male ponjave, čez kolebnico, čez elastiko – z mesta, z zaletom, enonožno, sonožno itd., čez jarke, z drevesa, s kamna na kamen (na suhem ali ob potoku, ob vodi) d) valjanje: naprej, nazaj, po strmini navzdol, z deli telesa v različnih položajih (roke iztegnjene, noge pokrčene itd.), preval naprej (po blazini z naklonom, na ravnini) s

			pomočjo in brez, preval nazaj – s pomočjo odraslega (po blazini z naklonom, na ravnini), enostavna razovka
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja v različnih položajih in med gibanjem 	Dejavnosti za razvoj ravnotežja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stoja na eni nogi (z odprtimi in zaprtimi očmi, z dotiki različnih delov telesa, z dvigovanjem in spuščanjem težišča telesa, partner ti ruši ravnotežje z rahlim odpravljanjem) ▪ hoja po črti, vrvi (ravni, vijugasti) na različne načine (naprej, bočno, nazaj) ▪ hoja po klopi, nizki gredi (z dvigovanjem in spuščanjem težišča, s poskokom, z obratom) ▪ vzpostavljanje ravnotežja na t. i. ravnotežni deski, ravnotežnem krožniku, deski na vzmeteh, velikih žogah, na hoduljah ▪ plezanje po drevju, plezalih in igralih, ▪ guganje, zibanje itd.
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ spoznavanje in izvajanje različnih kompleksov gimnastičnih vaj ▪ razvijanje koordinacije gibanja vsega telesa, moči, gibljivosti, ravnotežja ▪ spoznavanje različnih položajev med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi 	Gimnastične vaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ brez in z rekviziti (žoga, balon, rutica, obroč itd.) ▪ samostojno, v parih ▪ brez in ob glasbeni spremljavi ▪ brez in ob štetju
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ spoznavanje vsebine in pravil elementarnih iger ▪ spoznavanje pomena upoštevanja pravil za nemoten in prijeten potek igre ▪ razvijanje občutka za sodelovanje v skupini in odnosa do medsebojne pomoči ▪ sprejemanje poraza in zmage kot sestavnega dela igre 	Elementarne igre	<p>Brez in z rekviziti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ lovljenje ▪ skupinski teki z menjavo mest ▪ štafetne igre ▪ igre za razvoj ravnotežja ▪ igre za razvoj preciznosti ▪ igra za razvoj hitre odzivnosti ▪ spoznavanje osnovnih pojmov, izrazov in pravil pri izvajanju različnih elementarnih in drugih iger

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ razvijanje vztrajnosti, odločnosti 		
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ usvajanje osnovnih načinov gibanj z žogo, ▪ razvijanje koordinacije gibanja vsega telesa, ravnotežja, preciznosti, moči ▪ razvijanje občutka za sodelovanje v skupini 	Dejavnosti z žogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poigravanje z različnimi žogami (po velikosti, teži, materialu); ▪ poigravanje z žogo z različnimi deli telesa, s palico, z loparjem ▪ nošenje ene ali več žog na različne načine (brez ovir, preko njih, pod njimi) ▪ kotaljenje ene ali več žog, z roko, nogo brez in z rekviziti (palica, kij, lopar itd.) ▪ vodenje žoge z roko, nogo, na mestu, v gibanju, okoli ovir ▪ metanje različnih žog v daljino, steno ▪ zadevanje različnih ciljev (mirujočih, v gibanju), z roko, nogo, brez in z rekviziti (loparjem, palico, kijem) v steno ali soigralcu ▪ podajanje in lovljenje riževe vrečke, rute, male žogice, frisbija z eno ali obema rokama, na mestu, v gibanju ▪ različne igre z žogo, pri katerih so vključeni različna gibanja z žogo
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sproščanje z gibanjem in drugimi oblikami sprostitve 	Sproščanje	<p>Brez in z rekviziti, brez in z glasbeno spremljavo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dihanje ▪ masaža ▪ sprostitvev s telesnim stikom ▪ spodbujanje čutil itd.

Omenjen program dela naj bi se izvajal v predšolskem obdobju. Tu ne govorimo o košarkarskih treningih, pač pa o navajanju na trenažni proces. Vsekakor je smotrno, da se žoga vključi v večino vaj ali iger. Tu mislim predvsem na naravne oblike gibanja, dejavnosti za razvoj ravnotežja, elementarne igre ter tudi na gimnastične in sprostilne vaje. Ne gre zato, da bi vedno in pri vseh vsebinah uporabljali žogo, ampak prav je, da čim več vključujemo žogo tudi pri teh aktivnostih, čeprav je njihov namen vse kaj drugega kot usvajanje košarkarske tehnike. Gre bolj za navajanje na žogo, razvoj fine koordinacije rok in prstov, predvsem pa za to, da popestrimo vadbo.

2.1.3 SPLOŠEN PROGRAM VADBE ZA OTROKE, STARE OD 5 DO 6 LET

2.1.3.1 ELEMENTARNE IGRE

Igre, ki oblikujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, smo poimenovali elementarne igre. V športni vzgoji oz. v športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 2004).

Pri elementarnih igrah moramo vedno paziti, da so primerne starosti otroka in jih tako tudi izvajati. Določene igre niso primerne za mlajše otroke, spet druge se preveč enostavne ali dolgočasne za starejše otroke. Nikoli jih ne izvajamo zgolj zaradi igre same, ampak sledimo izbranemu cilju, ki ga s posamezno igro želimo doseči. Pri doziranju samih iger moramo biti pozorni na težavnost same igre, ki jo postopoma stopnjujemo. V uvodnem delu vadbene enote je vsebina igre lažja, zahtevnejša pa je v glavnem delu. Pozorni moramo biti tudi na intenzivnost gibanja, ki je v uvodnem delu vadbene enote manjša, s čimer poskrbimo tudi za postopno ogrevanje vadečih. To je lahko precejšen problem, saj igra otroke pritegne in motivira, zato je lahko tudi v začetnem delu vadbe gibanje zelo intenzivno, čeprav si tega ne želimo. Posledično lahko pride do neprijetnih občutkov zaradi prevelike intenzivnosti delovanja dihalnega, srčno-žilnega in mišičnega sistema, do zakisanosti v mišicah ali celo poškodb.

2.1.3.2 IGRE

Vse igre, ki so v nadaljevanju predstavljene, so poimenovane. Za lažje prepoznavanje vsebine igre in za izražanje njenega namena, pa ob igri navajam tudi najpomembnejše gibalne sposobnosti in spretnosti, ki jih s posamezno igro razvijamo. Pri večini elementarnih igrah je poudarjen socialni razvoj, saj se med igro otroci družijo in zabavajo. V določenih igrah otroci izražajo svoje ideje in želje posameznega gibanja, ki ga morajo ostali posnemati.

1. Ptički v svoja gnezda (orientacija v prostoru, koordinacija gibanja)

Po tleh razporedimo obroče, ki uprizarjajo gnezda. Vadeči so ptički in tečejo prosto po prostoru (ptičke lahko tudi oponašajo). Na trenerjev znak mora vsak ptiček najti svoje gnezdo, a v isto gnezdo ne sme dvakrat zaporedno. Da naredimo igro bolj zanimivo, sproti odstranjujemo obroče, tako da nekateri ptički ostanejo brez gnezda. Le-ti »za nagrado« naredijo pet počepov, 2 skleci, 3 poskoke ... Igro lahko izvajamo tudi ob glasbi. Ko se glasba ugasne, ptički odletijo v svoja gnezda, ko glasba igra, ptički letijo.

2. Ribič gre na lov (koordinacija gibanja)

Igro izvajamo v omejenem prostoru s sredinsko črto. Eden od vadečih je ribič, ostali pa so ribice. Ribič je postavljen na sredinsko črto omejenega prostora, ribice pa so na eni strani. Ko ribič glasno reče: »Ribice, ribice, ribič gre na lov!« ribice zbežijo na drugo stran omejenega prostora, ribič pa z gibanjem levo in desno po črti lovi ribice. Tiste ribice, ki jih ribič ujame, se mu pridružijo na črti in mu pomagajo loviti preostale ribice. Igro nadaljujemo z druge strani, ribiči pa so obrnjeni proti ribicam.

3. Čarobna palčka (ravnotežje)

Eden izmed otrok je čarovnik in čara, drugi se gibljejo po prostoru. Čarovnik si izmišljuje, v kaj bo začaral otroke (živali, predmete, športnike ...). Čarovnik jih mora začarati v take stvari, ki se gibljejo zelo hitro.

4. Bratec, reši me! (gibljivost, koordinacija rok in nog)

Med otroki določimo enega, dva ali tri lovce in jih označimo z rutko. Otroci tečejo po vadbenem prostoru in se lovijo. Ujeti otroci se zaustavijo na mestu, kjer so ujeti, dvignejo roke in razkoračijo noge. Otroci, ki še niso ujeti, rešujejo ujete tako, da se jih dotaknejo po obeh stopalih (ali jim dvakrat plosknejo med nogami ali se splazijo med nogami itd).

Druga različica: ko je otrok ujet, kleči na kolenih z glavo pri tleh. Bratci jih rešujejo s preskakovanjem tako, da se oprejo na hrbet in preskočijo raznožno, kot bi preskakovali kozo.

5. Hoja po močvirju (spretnost, koordinacija rok in nog)

Vsak otrok ima dva papirnata krožnika ali obroča. Po močvirju lahko hodi le, če stopa na krožnik ali v obroč (da se mu ne vdre v močvirje). Ko dvigne eno nogo, preloži krožnik ali obroč naprej, stopi nanj, dvigne drugo nogo itd. Kdo ne bo padel v močvirje? Igro lahko naredimo tudi bolj tekmovalno: Kdo pride prej na drugo stran močvirja, ne da stopi vanj?

6. Oponašanje živali (ravnotežje)

Učitelj ima na kartonu narisane živali, ki jih pred začetkom igre pokaže otrokom. Skupaj se dogovorijo, kako se te živali gibljejo in kako se oglašajo. Otroci začnejo s tekom po prostoru in gledajo učitelja, katero žival bo pokazal. Ko pokaže karton, začnejo z oponašanjem

narisane živali. V igro lahko dodamo glasbo – ko otroci tečejo, glasba igra, ko oponašajo živali, se glasba ugasne.

7. Konjske dirke (koordinacija, ravnotežje)

Otroci časopisni papir zavijejo v rolo in si jo položijo med noge. Predstavljajo si, da jahajo konjička in galopirajo po prostoru. Pri tem morajo paziti, da se ne zaletijo v vrstnike.

Igro lahko oblikujemo tudi tekmovalno, tako da od otrok zahtevamo, da tekmujejo v galopiranju na neki razdalji v omejenem prostoru.

8. Repki (spretnost, gibljivost)

Vsem otrokom razdelimo trakce (repke) in jim jih zatakemo za hlače nad zadnjico. Med otroki izberemo eno mačko, ostali pa so miške. Mačka lovi miške tako, da jim krade repke, miške pa bežijo. Miška je ujeta, ko ji mačka vzame repek, nato pa miška pomaga mački loviti še preostale miške.

9. Oblikovanje črk (spretnost, gibljivost)

Otroke razdelimo v trojke ali četvorke, ki prosto tečejo po prostoru. Učitelj ima na v roki kartone, kjer so zapisane velike tiskane črke. Otroci se ustavijo, pogledajo črko, ki jo kaže učitelj (npr. A in morajo s svojim telesom oblikovati oziroma sestaviti to črko). Otroci se med seboj stikajo, tako kot črka. Črke oblikujejo na tleh ali na blazinah.

10. Papige (spretnost)

Otroke razdelimo v pare ali trojke in jih postavimo v kolone, prosto po prostoru. V vsakem paru ali trojki določimo enega, ki kaže neko gibanje, položaje, opore itd, drugi in tretji pa vsak gib ponavljata za prvim kot prava papiga.

11. Klip – klop (spretnost, gibljivost, hitrost izbirne reakcije)

Igrico vodi trener ali eden izmed otrok. Ko reče »klip«, naredi določen gib in vsi igralci ga morajo posnemati. Nato napravi drug gib in reče pri tem »klop«. Sedaj ga igralci ne smejo posnemati, marveč ostanejo v položaju, v katerem so bili pri besedici »klip«. Tisti, ki igro vodi, lahko večkrat zapovrstjo zakliče »klip« ali »klop« in seveda pri vsaki besedi spremeni gib. Igralci pa ga smejo posnemati le pri besedici »klip«.

12. Tukaj sem, zadeni me (preciznost, moč, hitrost enostavne reakcije)

Otroci tiho sedijo na tleh v krogu, sredi kroga stoji igralec z zavezanimi očmi. Učitelj pokaže enega izmed otrok, ki vstane in zakliče »Tukaj sem, zadeni me«. Srednji skuša z lahko žogo zadeti igralca, ki se mu oglaša. Umikanje ni dovoljeno. Srednji ima pravico do treh metov; z zadetim igralcem zamenjata vlogi. Če ne uspe, določi učitelj drugega otroka.

13. Kaj imam na hrbtu (spretnost, gibljivost)

Eden izmed otrok ima na hrbtu prilepljeno ali zataknjeno sliko določene živali ali predmeta. Sliko lahko kaže tudi učitelj za njegovim hrbtom. Drugi skušajo ponazoriti gibanje te živali ali predmeta, otrok s sliko pa ugiba, katero sliko ima na hrbtu.

14. Žabe, zajčki in kenguruji (spretnost, gibljivost, koordinacija)

Otroci stojijo v krogu, razdeljeni pa so na žabe, zajčke in kenguruje. Trener zakliče: »Žabe!« in vse žabe z žabjimi skoki odskačejo okrog kroga, vsak do svojega mesta. Nato tečejo še zajčki, za njimi pa kenguruji. Medtem ko se otroci gibljejo okrog kroga, z glasovi in gibanjem oponaša vsak svojo žival.

15. Barve blazin (orientacija v prostoru)

Po prostoru so mešano razporejene sive in modre blazine (lahko tudi druge ali več barv). Otroci tekajo prosto po prostoru, ne po blazinah. Ko učitelj pokaže karton določene barve, morajo vsi na blazine take barve. Igro večkrat ponavljamo. Število otrok na blazini lahko omejimo.

2.1.3.3 SPLOŠEN PROGRAM VADBE: OSNOVNA MOTORIKA S PRVINAMI GIMNASTIKE

Gimnastika je šport za vse življenje. Njene vsebine najlažje usvajamo v zgodnjem otroštvu. Preprosti gibalni programi, kjer obvladujemo svoje telo in ki so mlajšim otrokom v užitek, postanejo z razvojem telesa za mnoge otroke težki in celo nevarni, če se njihovega posredovanja ne lotimo pravilno.

Orientacija telesa v prostoru in splošno obvladovanje telesa je skoraj pogoj za vsako gibanje, četudi je le-to zelo enostavno. Prav obvladovanje telesa najbolj usvojimo z gimnastičnimi elementi, saj ima prav vsak element svoj namen oziroma pomen. Upam si trditi, da ima vsak športnik, ki se v otroštvu ukvarja z gimnastiko, veliko prednost pred vsemi ostalimi, ki se z gimnastiko niso srečali ali le bežno.

Učenci, ki so se pravočasno, to je v nižjih razredih, spoznali z gimnastiko, v veliko manjši meri občutijo težave z otežkočeno skladno izvedbo gibanja in s pomanjkanjem moči, ki jih prinaša njihov telesni razvoj. Količina gibalnih programov, ki jih hranijo v gibalnem spominu, jim je v pomoč pri obvladovanju telesa. Mnogo lažje in z večjim veseljem izvajajo gimnastične prvine, spretnjši pa so tudi v večini drugih športov, kjer jim razvoj telesa prinaša prednost (atletika, igre z žogo, smučanje ...) (Novak, Kovač, Čuk, 2008).

V nadaljevanju bom predstavil nekaj poligonov z vsebinami, ki so namenjene predšolskim otrokom, starim do 6 let. Seveda moramo otroke najprej naučiti ustrezne izvedbe teh elementov, šele nato začnemo z izvajanjem poligonov. Ta vrsta vadbe, s primerno vsebino, bi se morala izvajati vsaj 1-krat tedensko vse do otrokovega 14. leta starosti. Za še boljše rezultate pa tudi kasneje. V zgodnjem obdobju treniranja so treningi z gimnastično vsebino veliko bolj pomembni kot pa treningi s košarkarsko vsebino, kombinacija obeh vsebin pa je zelo blizu idealnega. Trenerjev cilj namreč ne sme biti ta, da ekipa postane prvak pri U10 ali U12, pač pa da naredi igralca ali celotno ekipo, ki bo konkurenčen oziroma konkurenčna pri kadetih in mladincih. Tak igralec je med drugim lahko potencial za vrhunskega igralca tudi med člani.

Kako postaviti poligon, ne bomo navajali, saj pri postavljanju skoraj ni meja, še posebej če imamo na voljo veliko vadbenih pripomočkov in drugih rekvizitov in pomagala. Rad pa bi opozoril na nekaj stvari, ki se mi zdi pomembne pri postavljanju poligonov:

- na začetku razvrstimo otroke po poligonu na različna mesta, da ne pride že takoj do zastoja;
- naloge na poligonu morajo biti enako hitre (če je ena naloga težja, kjer porabimo več časa, pride do zamaška in čakanja drug na drugega);
- stopnjevanje zahtevnosti gibanja (od lažjega na začetku k težjemu proti koncu);
- na poligonu naj ne bo samo en vadeči, ampak več otrok hkrati, v primerni oddaljenosti drug do drugega;
- med vadbo spreminjamo način izvedbe, da se vadeči ne naveliča istega ponavljanja;
- trener naj ves čas igralce popravlja in jih spodbuja k še boljši ali hitrejši izvedbi;
- trener naj ne bo osredotočen le na en del poligona, pač pa naj se postavlja tako, da vidi čim več igralcev hkrati.

Poligon 1

<p>1. postaja: gibljivost, koordinacija, hitrost <i>Orodje:</i> dve blazini, ki se stikata s krajšo stranico, postavljeni vzdolž steze <i>Naloga:</i> zajčji poskoki</p>
<p>2. postaja: ravnotežje <i>Orodje:</i> pet stožcev v razmakih po en meter <i>Naloga:</i> hoja s prestopanjem stožcev</p>
<p>3. postaja: orientacija v prostoru <i>Orodje:</i> dve blazini, ki se stikata s krajšo stranico, postavljeni vzdolž steze <i>Naloga:</i> kotaljenje v leži, roke vzročene</p>
<p>4. postaja: koordinacija, moč <i>Orodje:</i> dve vzporedni črti v razmaku petih metrov <i>Naloga:</i> hoja »po vseh štirih«, v opori spredaj od črte do črte</p>
<p>5. postaja: orientacija v prostoru, hitrost, koordinacija <i>Orodje:</i> pet težkih žog vzdolž steze v razmakih po dva metra <i>Naloga:</i> »slalomski« tek okoli žog</p>
<p>6. postaja: ravnotežje <i>Orodje:</i> klop ali gred vzdolž steze <i>Naloga:</i> hoja po klopi</p>
<p>7. postaja: ravnotežje, moč <i>Orodje:</i> pet vzporednih palic, pravokotno na stezo, v razmaku en meter <i>Naloga:</i> sonožni skoki preko palic</p>
<p>8. postaja: koordinacija, gibljivost <i>Orodje:</i> obroč na stojalu ali okvir skrinje (lahko uporabimo tudi tunel) <i>Naloga:</i> lazenje skozi obroč ali okvir</p>
<p>9. postaja: moč, ravnotežje <i>Orodje:</i> pokrov skrinje počez na stezo, blazina za pokrovom <i>Naloga:</i> skok na pokrov skrinje, seskok na blazino</p>
<p>10. postaja: ravnotežje <i>Orodje:</i> debela vrv vzdolž steze (zvita) <i>Naloga:</i> hoja po vrvi</p>

Poligon 2 (z žogo)

<p>1. postaja: ravnotežje, koordinacija <i>Orodje:</i> klop vzdolž steze, mala mehka žoga <i>Naloga:</i> hoja po prstih, roke iz odročanja v predročnje s predajanjem žoge iz roke v roke</p>
<p>2. postaja: ravnotežje, moč <i>Orodje:</i> pet do osem obročev zapored brez razmakov (v obliki črke S), žoga <i>Naloga:</i> sonožni poskoki iz obroča v obroč, žogo držimo z obema rokama pred seboj</p>
<p>3. postaja: orientacija v prostoru <i>Orodje:</i> blazina vzdolž, žoga <i>Naloga:</i> kotaljenje žoge po blazini in preval naprej</p>
<p>4. postaja: koordinacija, hitrost, gibljivost <i>Orodje:</i> pet stojal, nekoliko razmaknjena, žoga <i>Naloga:</i> »slalomski« tek (hoja) med stojali s kotaljenjem žoge</p>
<p>5. postaja: koordinacija, gibljivost, moč <i>Orodje:</i> dve mali atletske ovire v razmaku dveh metrov, žoga <i>Naloga:</i> plazenje pod prvo oviro, skok prek druge ovire, kotaljenje žoge</p>
<p>6. postaja: preciznost <i>Orodje:</i> žoga, skrinja brez pokrova <i>Naloga:</i> met žoge v skrinjo</p>
<p>7. postaja: koordinacija, hitrost, gibljivost <i>Orodje:</i> pet stojal, nekoliko razmaknjena, žoga <i>Naloga:</i> »slalomski« tek (hoja) vzvratno med stojali s kotaljenjem žoge</p>
<p>8. postaja: gibljivost, koordinacija <i>Orodje:</i> predor iz dveh klopi in dveh ali treh blazin, žoga <i>Naloga:</i> plazenje skozi predor, kotaljenje žoge</p>
<p>9. postaja: orientacija v prostoru <i>Orodje:</i> dve blazini vzdolž, žoga <i>Naloga:</i> dva prevala naprej, kotaljenje žoge</p>
<p>10. postaja: moč, ravnotežje <i>Orodje:</i> klop vzdolž, žoga <i>Naloga:</i> preskakovanje klopi v opori spredaj (z oporo rok), žogo zakotalimo vzdolž klopi</p>

Poligon 3

<p>1. postaja: moč, ravnotežje <i>Orodje:</i> klop vzdolž steze <i>Naloga:</i> Sonožno skoki na klop in s klopi (bočno na klop v čelni ravnini)</p>
<p>2. postaja: moč, ravnotežje <i>Orodje:</i> obroči, postavljeni vzdolž steze – prva vrsta en obroč, druga vrsta dva obroča, tretja en ... <i>Naloga:</i> zaporedni skoki v obroč (en obroč, skok na eno nogo; dva obroča, obe nogi)</p>
<p>3. postaja: orientacija v prostoru <i>Orodje:</i> mehka blazina vzdolž steze <i>Naloga:</i> preval naprej</p>
<p>4. postaja: moč, ravnotežje <i>Orodje:</i> dve švedski skrinji, mehka blazina <i>Naloga:</i> skoki na zaporedne čedalje višje ovire (stopnice iz skrinj), skok v globino</p>
<p>5. postaja: moč, ravnotežje, orientacija v prostoru <i>Orodje:</i> odzivna deska, tri ali štiri mehke blazine <i>Naloga:</i> sonožni odziv z deske na kup blazin (lahko tudi na kolena), skok z blazin v globino (na blazino)</p>
<p>6. postaja: orientacija v prostoru, moč <i>Orodje:</i> letvenik, klop <i>Naloga:</i> plezanje po letveniku do višine klopi (zataknjena na letvenik), spust po klopi</p>
<p>7. postaja: moč, ravnotežje <i>Orodje:</i> letvenik, daljša vrv, klop <i>Naloga:</i> hoja po klopi navzgor (zataknjena na letvenik) s pomočjo vrvi, ki je navezana na letvenik</p>
<p>8. postaja: spretnost <i>Orodje:</i> žoga <i>Naloga:</i> kotaljenje žoge okoli nog (dva kroga)</p>
<p>9. postaja: moč, ravnotežje <i>Orodje:</i> obroči <i>Naloga:</i> sonožni skoki iz obroča v obroč (cik-cak)</p>
<p>10. postaja: spretnost, ravnotežje <i>Orodje:</i> klop <i>Naloga:</i> vzratna hoja po klopi</p>

2.1.3.4 SPLOŠEN PROGRAM VADBE: OSNOVNA MOTORIKA Z ATLETSKIMI PRVINAMI (ŠOLA TEKA)

Atletika je sestavina telesne kulture. Ta se je v zadnjem času razvila že do takšne stopnje, da je dostopna praktično vsakomur, zato bi moral s t. i. atletskim minimumom biti seznanjen vsak otrok oziroma vsak človek. Ta minimum je zamišljen tako, da ob drugih pogojih omogoča človeku optimalen razvoj in eksistenco, na svojevrsten način pa mu tudi bogati duhovno življenje. Pomemben del tega minimuma predstavlja danes hoja, skok daleč in visoko, meti v različnih oblikah in kombinacijah, v zadnjem času še zlasti tek. To pa so sestavine atletike, zato ta del imenujemo kar atletski minimum. Le-ta je še posebej zanimiv zato, ker vsebuje gibanja, ki so sestavina vsakdanjika in ki omogočajo komunikacijo, zato jih zato imenujemo tudi simboli neverbalne komunikacije.

V tej starostni kategoriji ni smotrno govoriti o konkretnih atletskih vsebinah, saj le-te nevede usvajamo preko iger, ki jih navajam skozi celotno nalogo. Vsaka igra ima svoj cilj in pri vsaki igri razvijamo neko gibanje. Pri nekaterih so to atletska gibanja, pri drugih gimnastična ali pa specialna košarkarska. Kot sem že omenil, je za to starost pomemben predvsem splošen gibalni razvoj otroka.

Otroci sicer znajo teči, vendar pa to velja bolj za počasen tek. Kakor hitro pa začno teči z vso močjo, torej šprintati, pa tečejo že manj racionalno in ne dosegajo rezultatov, ki bi jih sicer lahko. Naenkrat se zakrčijo. To pomeni, da aktivirajo več mišic, kot jih v tem trenutku potrebujejo. Med drugim napno tudi t. i. antagoniste, namesto da bi jih sprostili in dali možnost sinergistom, da bi razvili več pozitivne sile. Tako mišice dejansko zavirajo ena drugo, namesto da bi si pomagale. Na ta način pa onemogočajo tudi zunanje sile, ki bi lahko pripomogle k racionalnejšem teku (Tome, 1986).

Zakrčenost pri šprintu pa je odvisna tudi od starosti oziroma moči, ki narašča z leti do odraslosti. Zato je povsem logično, zakaj predšolski otroci tečejo še mehko, potem pa vse slabše. Ni malo polnoletnikov, ki med šprintom napno tudi vratne in mimične mišice tako, da se, če bi se videli, najbrž ne bi prepoznali (Tome, 1986).

Da je zakrčenost odvisna tudi od moči, se vidi tudi po tem, da imajo ženske manj problemov kot moški, ker so že po naravi šibkejše (Tome, 1986).

Vse to kaže, da je, realno gledano, v okviru osnovne vzgoje za spremembo tehnike teka malo možnosti, ne pa nobenih. Še največ se da narediti s tem, če otroke izobražujemo in ozaveščamo o smotrnosti razvijanja tehnike teka tudi doma. Tako bodo povečali količino vadbe, ker le-ta lahko kaj spremeni (Tome, 1986).

2.1.4 SPECIALNI PROGRAM VADBE

2.1.4.1 POLIGON

Poligon je verjetno ena najbolj zanimivih vrst oblik gibanja oziroma vadbe, pri čemer je tudi napredek zelo velik. Za otroke so namreč različni vadbeni pripomočki zelo atraktivni, zato jih pri otrocih uporabljajmo čim pogosteje. Morda tudi takrat, ko se nam zdi, da ni potrebno. Pri otroku ima katerikoli pripomoček zagotovo velik smisel.

Pri vseh poligonih, ki jih premagujemo z naravnimi oblikami gibanja ali pa jim dodamo še žogo, moramo natančno določiti pravilno izvedbo vsakega gibanja. Na poligonu morajo otroci izvajati gibanja, ki jih poznajo, saj gre za utrjevanje znanja. Vsebina dela mora biti vadečim poznana. Z vsebinami razvijamo predvsem gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalna znanja. Ravno pri tem nam pripomočki zelo pomagajo, saj otroku pokažemo pravo pot. Npr.: Če izvajamo cik-cak gibanje z žogo in ne postavimo stožcev, pač pa le rečemo, da pri črti menjajo smer, bodo to naredili 3-krat, četrtič pa bodo tekli kar naravnost. Ko jim postavimo stožce, bodo vsakič šli mimo ali okoli le teh.

2.1.4.2 ELEMENTARNE IGRE Z ŽOGO

1. Kdo bo zadel žogo (preciznost, koordinacija)

Otroci so razdeljeni v dve vrsti, ki stojita na črti, druga nasproti drugi, na razdalji cca. 5m. Učitelj počasi zakotali veliko žogo po sredini med skupinama, otroci pa jo skušajo zadeti z mehko žogico. Med seboj si žogice izmenjujejo, tako da ne lovi vsak svoje.

Različice:

- ena majhna in ena velika žoga, ki jo zakotali učitelj
- višja hitrost kotaljenja
- učitelj vrže žogo z odbojem

2. Goreča krogla (preciznost meta, spretnost, koordinacija)

Otroci so razdeljeni v dve skupini. Vsaka skupina ima svoj omejen prostor. Na sredino obeh prostorov postavimo veliko žogo, gorečo kroglo. Otroci imajo različne žoge, s katerimi ciljajo gorečo kroglo. Ko se goreča krogla prikotali v prostor nasprotne skupine, je igre konec in točko pripišemo skupini, ki je zadela gorečo kroglo. Goreče krogle se otroci ne smejo dotikati

z roko, saj se lahko opečejo. Ciljajo jo lahko le za črto, ki omejuje njihov prostor. Ta prostor lahko prestopijo le takrat, ko gredo po žogo, a se morajo vrniti nazaj v svoj prostor in zopet ciljati.

3. Štorklje in žabe (preciznost meta in lovljenja, spretnost)

Na tleh narišemo nekaj krogov ali pa uporabimo obroče, ki predstavljajo mlake. Polovica otrok žabic stopi v kroge, druga polovica otrok štorkelj pa stoji zunaj kroga in poskuša prestreči žogo, ki si jo podajajo žabe med seboj. Ko štorklje prestrežejo žogo (lahko z dotikom ali z ulovom žoge), skupini zamenjata vlogi.

4. Bratec, reši me! (spretnost, gibljivost, koordinacija rok in nog)

Med otroki določimo enega, dva ali tri lovce in jih označimo z rutko. Če je lovec eden ali sta dva, lahko lovita brez žoge, če jih je več, morajo imeti žogo. Otroci tečejo po vadbenem prostoru in vodijo žogo. Ujeti otroci se zaustavijo na mestu, kjer so ujeti, dvignejo žogo nad glavo in razkoračijo noge. Otroci, ki še niso ujeti, rešujejo ujete tako, da jim potisnejo žogo skozi noge s sprednje strani.

5. Zapor (preciznost meta na koš)

Trener izbere mesto meta na koš. Namesto koša lahko uporabimo tudi švedsko skrinjo, ki ji odpremo pokrov. Otroke postavimo v kolono. Ko otrok pride na vrsto, vrže žogo na koš ali v skrinjo. Če zadane, je rešen, če zgreši, gre v zapor. Vsak naslednji, ki zadane cilj, reši sebe in vse soigralce iz zapora. Tako lahko ponovimo igro ali pa zamenjamo mesto za met. Za zapor označimo mesto ob košu, kjer otroci vidijo soigralce in jih spodbujajo k zadetku.

6. Ptički v svoja gnezda (orientacija v prostoru, koordinacija gibanja)

Po tleh razporedimo obroče, ki uprizarjajo gnezda. Vadeči so ptički in tečejo prosto po prostoru, ob tem pa vodijo (mlajši nosijo) žogo. Na trenerjev znak mora vsak ptiček najti svoje gnezdo, a v isto gnezdo ne sme dvakrat zaporedno. Da naredimo igro bolj zanimivo, sprti odstranjujemo obroče, tako da nekateri ptički ostanejo brez gnezda. Le-ti »za nagrado« naredijo 5 počepov ali 2 skleci ali 3 poskoke,... Igro lahko izvajamo tudi ob glasbi. Ko se glasba ugasne, ptički odletijo v svoja gnezda, ko glasba igra, ptički letijo.

7. Zbijanje žoge (preciznost, spretnost, koordinacija)

Otroci prosto v omejenem prostoru kotalijo žogo. Pri tem zbijajo žoge soigralcev ven iz omejenega prostora in pazijo na svojo žogo, ki jo lahko kotalijo le z eno roko. Žoge ne smejo zadrževati. Ko je otroku žoga zbita, gre po njo ven iz polja, medtem pa naredi 2 skleci ali 3 trebušnjake ali 3 poskoke ...

Različica:

- Zunaj polja pripravimo različne tarče. Otrok, ki drugemu uspešno zbije žogo, si zasluži, da osvoji točko, in sicer tako, da zadane eno izmed tarč (vrv, ki visi iz koša; pokrov od skrinje; koš ...).
- V skupini trije ali štirje nimajo žoge, ostali pa jo imajo. Prosto kotalijo ali vodijo žogo v prostoru ter jo ščitijo, da jim jo igralci, ki nimajo žoge, ne vzamejo. Če jim jo vzamejo, so oni tisti, ki morajo drugim vzeti žogo. Dlje kot zadržiš žogo v svojih rokah (ne da bi jo držal), bolje je.

8. Žogo v predor (preciznost)

Skupina stoji v svoji koloni z razkoračenimi nogami. Prvi v koloni drži žogo in jo začne kotaliti pod nogami skozi predor proti zadnjemu v koloni. Vsak igralec se mora dotakniti žoge. Zadnji prime žogo in steče na začetek svoje kolone. Igro ponavljamo tako dolgo, da se vsi igralci zvrstijo na čelu kolone.

Različice:

- Otroci naj si žogo podajajo ob strani, nad glavo ...
- Igro izvajamo z različnimi vrstami žog.

9. Spusti žogo in najdi drugo (orientacija v prostoru, preciznost lovljenja)

Vsak otrok ima svojo žogo, ki jo nosi ali vodi po prostoru. Na trenerjev znak žogo vrže visoko nad sabo in poišče drugo. To večkrat ponovimo. Lahko so nekateri tudi brez žoge, le-te pa se izmenjujejo.

10. Nabiranje rutk (spretnost, hitrost)

Otroci imajo svojo žogo in jo kotalijo (ali vodijo) po prostoru. Trener pred igro po prostoru postavi rutke na tla ali na letvenik ali še kam drugam. Imeti moramo imeti vsaj 3-krat toliko rutk, kot je otrok. Na trenerjev znak otroci začnejo z nabiranjem rutk, ob tem pa ves čas vodijo ali kotalijo žogo. Ko so vse rutke pobrane, jih preštejemo in določimo zmagovalca.

2.1.4.3 KOŠARKARSKE IGRE

1. Igra podajanja (preciznost, spretnost)

Otroke razdelimo v dve skupini, v kateri so največ štirje igralci (če je otrok več, naredimo več skupin). Igralci ene skupine si podajajo žogo v omejenem prostoru, igralci druge skupine pa jo skušajo prestreči brez kontakta (osebne napake). Če jim to uspe, skupini zamenjata vlogi. Vodenje ni dovoljeno. Obrambni igralci igrajo osebno obrambo. Katera skupina bo v

določenem času opravila več podaj? Ali ... skupina, ki izvede 5, 10 podaj, zmaga, poražena pa naredi tri poskoke. Naslednjo igro začne zmagovalna ekipa. Ali ... omejimo vrsto podaje – direktno, ob tla, visoko v loku. Ali ...

2. Igra lovljenja (preciznost, spretnost)

Igra poteka enako kot zgoraj opisana igra podajanja, le da v tej igri štejemo uspešna lovljenja.

3. Pepček (preciznost, spretnost)

Pet ali šest vadečih stoji v krogu, obrnjeni so v sredino, na medsebojni razdalji 2 m. Eden izmed njih ima žogo. Znotraj kroga sta dva ali trije otroci, »pepčki«. Le-ti se poskušajo dotakniti žoge, ki si jo podajajo zunanji igralci. Tisti, ki se žoge dotakne ali jo ujame, zamenja vlogo s podajalcem.

4. Igralec v obroču (orientacija v prostoru, hitrost, preciznost)

Učenci so razdeljeni v skupini po 8 do 12 igralcev. Na konca igrišča postavimo velike obroč, okoli obroča pa narišemo še polkrog, premera 2m, v katerega ne sme stopiti nihče. V vsak obroč stopi en igralec. Igralci posamezne ekipe poskušajo z medsebojnim podajanjem in gibanjem priti v položaj, iz katerega bodo lahko podali žogo svojemu igralcu v obroču. Vodenje žoge ni dovoljeno! Igralci nasprotnega moštva jim poskušajo to preprečiti z blokiranjem podaj in z zaustavljanjem s telesom. Igro prične na sredini igralnega polja ekipa, ki je dobila žogo z žrebom. Kazenskega prostora ni. Če je bil storjen prekršek, se igra nadaljuje z mesta prekrška. Tekmujejo, kateri ekipi bo uspelo največkrat podati žogo igralcu v okvirju. Čas trajanja igre je 5 min ali pa omejimo igro na 10, 15 podaj.

Različice:

- Dovolimo enkratno vodenje.
- Napad lahko časovno omejimo.
- Napadalci si morajo žogo obvezno podati najmanj petkrat, preden jo podajo igralcu v obroču.

5. Igra 1:1 na nizek koš (na stojalu ali letveniku) ali krog narisani na steni (orientacija v prostoru, preciznost, koordinacija, hitrost)

Igralec, ki je v napadu, poskuša z vodenjem preiti v položaj za met na koš. Obrambni igralec ga spremlja z rokami na hrbtu med košem in njim. Od njega je oddaljen za dolžino roke. Po metu na koš skočita za žogo oba igralca. Tisti, ki jo ulovi, jo vodi preko črte za tri točke, se obrne in ponovno preide v napad. Kdor nima žoge, postane ali ostane obrambni igralec. Kdo bo dosegel več košev v določenem času ali kdo bo prej dosegel 5 točk oziroma košev.

2.1.4.4 ŠTAFETNE IGRE Z ŽOGO

V tem starostnem obdobju uporabljajmo štafetne igre bolj kot dodatno vsebino in naj ne kot stalnico na vsaki vadbeni enoti. Štafetne igre morajo biti enostavne in jasne za vse otroke. Tu se morajo boljši in spretnejši prilagoditi manj spretnejšim. Slednje moramo dodatno spodbujati. Slabost, ki jo vidim pri štafetnih igrah v teh letih, je tekmovalnost. Za ceno zmage bo otrok naredil vse. To pomeni, da bo izvajal tehnično napačno gibanje, saj želi biti najhitrejši. Primer: »Vodimo žogo do stožca in nazaj, nato predamo žogo naslednjemu.« Ko bo otrok videl, da zaostaja, bo žogo prijel in tekkel z njo, samo da bo dohitel igralca z druge kolone. Tu moramo biti striktni in od otrok zahtevati, da dosledno upoštevajo navodila, ki morajo biti natančno definirana in zelo jasno podana. Štafetne igre uporabljamo, ko otroci usvojijo najmanj drugo fazo motoričnega učenja oz. ko določeno gibanje (tehnični element) dovolj dobro obvladajo. Ko izvajamo štafetne igre, moramo biti pozorni:

- da so skupine čim bolj homogene (to pomeni, da so lahko skupine znotraj sebe heterogene, skupine med seboj pa so homogene);
- da na koncu vsake igre razglasimo zmagovalca. Pri tem bodimo taktični in ne govorimo otrokom, da so bili zadnji, ampak jim recimo, da je njihova skupina zasedla odlično peto mesto;
- da je trener postavljen tako, da lahko dobro vidi, katera ekipa je osvojila katero mesto;
- da točke, ki jih ekipa osvoji, zapisujemo ali ponazorimo na otroški način, npr.: ena zmaga = dve zlati jabolki (tenis žogica), drugo mesto = eno zlato jabolko. Ob koloni ima vsaka skupina svoj obroč, kjer zbira zlata jabolka. Ali natikanje malih obročkov na palice (kot medalja), kdo ima več medalj itd.

Štafetne igre – prenašanje žog (preciznost, spretnost, gibljivost, hitrost, koordinacija, moč)

Spodaj navedene igre so zapisane tako, da jih lahko uporabljamo kot nadgradnjo znanja, saj bodo pisane v smislu od lažjegak težjemu. Pri štafetnih igrah moramo biti pazljivi, da izvajamo že osvojena gibanja. Cilj štafetnih iger naj bo popestritev vadbene enote in spoznavanje s pravili igre. Otroci se pri teh igrah soočijo tudi s tekmovanjem, saj skupine med seboj tekmujejo. Naj občutijo vloge zmagovalca in poraženca.

1. Različica

Otroke razvrstimo v kolone tako, da so v vsaki koloni največ štirje otroci (tako je frekvenca dela večja in ni statike). Vsaka ekipa ima svojo žogo. Prvi začne z nošenjem žoge v teku okoli stožca, ki je postavljen na razdalji 10 m in nazaj, ko jo pred kolono, vroči naslednjemu in ta naslednjemu itd. Če igralcu žoga pade na tla, naredi dva počepa in nadaljuje z nošenjem. Zmaga ekipa, katere igralci prvi opravijo z nalogo in postavijo ravno kolono.

2. Različica

V liniji vsake kolone postavimo več zaporednih stožcev na razdalji 2 m. Otroci tokrat žogo nosijo v slalomu med količki. Če otroku pade žoga na tla, naredi tri poskoke na mestu in nadaljuje z igro. Zmaga ekipa, ki prva opravi z nalogo.

3. Različica

Enako kot 2. različica, le da v tej nalogi žogo kotalijo. Pri tem zmanjšamo razdaljo in število stožcev, da igra ne traja predolgo.

4. Različica

Na vse prejšnje različice lahko med stožce postavimo še drugačne ovire, kjer otrok preskoči oviro, se splazi pod oviro, se vrti okoli ovire itd.

5. Različica

Vse različice nadgradimo z vodenjem žoge, pri čemer dovolimo, da otrok žogo odbije z eno roko, ujame pa jo z dvema.

2.1.5 OPREMA

Pri izvedbi omenjenih programov potrebujemo določeno opremo in pripomočke, ki naj bi jih imela vsaka telovadnica. Ker pa vemo, da v praksi ni vedno tako, se moramo trenerji znajti sami. Določene predmete priredimo tako, da so za nas uporabni kot pripomočki pri trenažnem procesu. Bolj je pomembno, da imamo na voljo blazine, grede, klopi, odskočno desko itd., ki jih uporabljamo za splošen del treninga z gimnastično vsebino. Blazine predvsem potrebujemo za izvajanje prevalov, kotaljenj in seveda tudi zaradi varnosti, ko želimo zaščititi kak nevaren del dvorane.

Oprema, ki jo potrebujemo za nemoten program košarkarskih vsebin, je v novih dvoranah večinoma primerna tudi za najmlajše, žal pa ne velja enako za stare šolske telovadnice. Le-te imajo redko vgrajene konstrukcije, kjer se koš spusti na višino cca. 260 cm ali manj. Primerno nizek koš nudi otroku dodatno motivacijo, saj lažje pride do svojega cilja, uspešnega meta na koš. Pri tem mu pomaga lažja in manjša žoga, ki jo ima danes verjetno že vsak klub in šola. Ti dve stvari sta torej skoraj nujni za nemoten proces treninga s košarkarskimi vsebinami.

2.2 PROGRAM DELA ZA STAROSTNO KATEGORIJO OD 7 DO 8 LET

Za starostno kategorijo od 7 do 8 let sem napisal konkreten program dela v šoli košarke, za katerega mislim, da bi ga morali izvajati v vsakem klubu. Vsebina programa bo razdeljena na splošni in specialni del. V splošnem delu bo vsebina temeljila na nekaterih osnovnih gimnastičnih in atletskih prvinah ter splošnih igrah z žogo, v specialnem delu pa bo vsebina pretežno košarkarska.

Večina klubov pri nas začne s šolo košarke že ob vstopu v osnovno šolo, vsekakor pa v prvem triletju OŠ. Igralci pri tej starosti v šoli košarke običajno trenirajo 2-krat na teden po eno uro. Le redki klubi v Sloveniji v tej starostni kategoriji trenirajo več. Na podlagi tega podatka bom napisal cca. 50 konkretnih vadbenih enot, katere vsebino bi igralec v šoli košarke moral spoznati in cilje tudi osvojiti. Za vsakega posameznika, ki je na začetku usmerjanja v neko športno disciplino, v mojem primeru v košarko, je zelo pomembno osnovno gibalno znanje. To znanje otrok pridobi z različnimi oblikami gibanja, takega gibanja pa je pri atletiki in gimnastiki največ, zato bo splošen del programa temeljil na nekaterih osnovnih prvinah iz teh dveh športnih panog.

Pri vsem tem moramo dati tudi velik poudarek na raztezanju, tako statičnemu kot dinamičnemu. V tem starostnem obdobju je namreč otrok veliko bolj gibljiv kot kasneje, zato moramo trenerji strmeti k temu, da igralce navajamo na pomembnost raztezanja in ohranjanja gibljivosti. Sklop razteznih gimnastičnih vaj mora biti sestavni del vsake vadbene enote. Če je le možno, naj bo pod nadzorom, saj otroci med pogovorom hitro pozabijo na samo raztezanje in posledično ne opravijo vaj tako, kot bi jih morali. Raztezanje naj bo čim večkrat dinamično in po možnosti v tišini.

2.2.1 CILJI

Cilji splošnega dela programa

Gimnastične vsebine		
Sklop gimnastičnih vaj	Dinamično raztezanje	Samostojno vodenje
Gimnastična abeceda	Hoja po vseh štirih	Naprej in nazaj
	Skoki po eni nogi	
	Zajčji skoki	
	Žabji skoki	
	Hoja po vseh štirih v opori ležno zadaj – miza	Naprej in nazaj
	Prisunski poskoki	
	Hoja po vseh štirih na stegnjenih nogah	Ekstenzija in fleksija le v gležnju
Akrobatske prvine	Stoja na lopaticah	
	Preval naprej	
	Preval nazaj	Po klančini
	Razovka	
	Skoki na mali prožni ponjavi	
Atletske vsebine		
Atletska abeceda	Skiping	Nizki in visoki
	Hopsanje	
	Aritmično hopsanje	
	Striženje	
	Cik-cak tek s spremembo hitrosti	
Atletske prvine	Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom	
	Met žogice	Z mesta in z zaletom
	Naskok na blazine s kratkim zaletom in z enonožnim odzivom	
	Hiter tek iz visokega in nizkega štarta	

Cilji specialnega dela programa – košarkarske vsebine

	Vsebina	Dodatno
Rokovanje z žogo		
Na mestu	Kotaljenje žoge okoli nog	V obe smeri
	Kroženje žoge okoli bokov	V obe smeri
	Kotaljenje žoge med nogami	
	Kotaljenje žoge med nogami v osmici	V obe smeri
	Kotaljenje žoge naprej – nazaj	Desna roka – desni bok; leva roka – levi bok

	Kotaljenje žoge spredaj, levo–desno	Desna in leva roka
	Vodenje ob telesu	Desna in leva roka
	Menjave spredaj	Različno število odbojev s posamezno roko
	Vodenje ob telesu, naprej – nazaj	Desna roka – desni bok; leva roka – levi bok
	Vodenje spredaj, levo – desno	Desna in leva roka
	Vodenje med nogami	
V gibanju	Vodenje v teku	Desna in leva roka
	Izmenično vodenje v sprintu	
	Vodenje v sprintu	Dominantna roka
	Prednje in zadnje obračanje okrog stojne noge (pivotiranje)	
	Cik-cak vodenje, menjava spredaj	
	Sprememba hitrosti med vodenjem	Dominantna roka
	Vedenje s spremembami smeri čelno naprej – nazaj	Dominantna roka
	Varanje spremembe smeri s križnim korakom med vodenjem	Dominantna roka
	Nizko vodenje v čepu	Dominantna roka
	Vodenje s prisunskimi koraki	Dominantna roka, vodenje spredaj
Prehod v vodenje		
	Križni prehod v vodenje iz položaja trojne nevarnosti	
Meti na koš		
Iz mesta	Met na koš od blizu	
	Met na koš iz pol razdalje	
Iz gibanja	Met na koš po dvokoraku	Vodenje z dominantno roko
	Met na koš po sonožnem enotaktnem zaustavljanju	Po podaji ali odbiti žogi
	Met na koš po sonožnem dvotaktnem zaustavljanju	Po podaji ali odbiti žogi
	Met na koš po sonožnem enotaktnem zaustavljanju iz vodenja	Vodenje z dominantno roko
	Met na koš po sonožnem dvotaktnem zaustavljanju iz vodenja	Vodenje z dominantno roko
Lovljenje		
Na mestu	Lovljenje žoge z obema rokama	
Iz gibanja	Lovljenje žoge z obema rokama	
Podaje		
Iz mesta	Podaje z obema rokama izpred prsi	Direktna in ob tla
	Podaje z obema rokama iznad glave	
	Podaje z obema rokama od spodaj	
	Vročanje žoge	
	Ramenska podaja – poldolga	Dominantna roka
	Podaje z obema rokama izpred prsi	

Iz gibanja	po dvokoraku	
	Podaja po sonožnem enotaktnem zaustavljanju	
	Podaja po sonožnem dvotaktnem zaustavljanju	
Varanje		
Iz mesta	Varanje meta na koš, prehod v prodor	
	Varanje podaje, prehod v prodor	
	Varanje prodora, prodor	
	Varanje prodora, met na koš	
V gibanju	Varanja z zaustavljanjem in spremembami ritma med vodenjem	
	Varanja spremembe smeri s križnim in vzdolžnim korakom.	Cik-cak
Odkrivanje		
	Stran od žoge – proti žogi	Možnost vročanja
	K žogi – stran od žoge	
	Stran od koša – proti košu	
	Proti košu – stran od koša	
Obrati		
	Prednji obrat (pivotiranje)	
	Zadnji obrat (pivotiranje)	
Skok		
	Skok za žogo v napadu	Po svojem metu in metu soigralca
Obrambne naloge		
	Pristopanje z dvigovanjem rok	
	Spremljanje napadalca s prisunskimi koraki	
	Zbijanje žoge med vodenjem napadalca in iz njegovih rok	Teh elementov ne učimo posebej, igralcem le pokažemo pravilno izvedbo, da pri tem ne naredijo osebne napake.
	Skok za žogo	

2.2.2 ELEMENTARNE IGRE

1. Zmajeve glave (spretnost, gibljivost, moč)

Določimo dva lovca, ki tekmujeta med seboj, kdo bo ujel več bežečih. Prvi in drugi bežeči, ki ju lovec ujame, se primeta lovca na vsaki strani za roko in z njim tvorita zmajevo glavo (vrsta treh). Tretji ujeti se prime lovca s hrbtne strani za ramena in z vsemi ostalimi ujetimi, ki se morajo prijeti za ramena predhodnih, tvorijo zmajev rep (kolona za srednjim v zmajevi glavi). Zmaga tista zmajeva glava, ki ima daljši rep. Bežeče lovi samo glava, ulov pa velja le v primeru, kadar je zmaj popoln, to je kadar so vsi ujeti, ki predstavljajo zmaja, med seboj v stiku.

2. Lov z zadevanjem (preciznost zadevanja, koordinacija)

Dva lovca imata vsak svojo žogo, s katero poskušata med gibanjem po prostoru zadeti čim več bežečih. Lov traja 30 sekund in lovca tekmujeta med seboj, kdo bo v tem času zadel več bežečih. Po preteku časa za lov določimo naslednja dva lovca (običajno tiste izmed bežečih, ki so bili v predhodni izvedbi igre prvi ujeti). Zmaga lovec, ki je v 30 sekundah dosegel več zadetkov. Vsi bežeči, ki jih lovec zadeneta z žogo ostajajo v igri in tudi po zadetku nadaljujejo s tekom in z izmikanjem. Lovec pa ne sme zadeti istega bežečega večkrat zapored, temveč ga ponovno lovi šele, ko je po njem zadel še nekoga drugega, drugače se mu točka ne prizna.

3. Pomagaj prijatelju (orientacija v prostoru)

Določimo lovca in ga označimo s trakom. Ostali vadeči se prosto razbežijo po prostoru, eden od njih pa ima v rokah žogo. Na znak prične lovec loviti tistega, ki ima v posesti žogo. Vsi ostali pomagajo bežečemu, ki ima žogo, da le-to čim prej poda drugemu in s tem preneha biti objekt lovljenja. Pozornost lovca se mora namreč usmeriti vedno na tistega, ki je ulovil žogo. Ko se lovec dotakne bežečega z žogo, le-ta postane novi lovec. Žogo odda najbolj oddaljenemu udeležencu igre, prevzame oznako in začne z lovom. Bivši lovec se pridruži ostalim vadečim.

Žoga se med vadečimi lahko podaja le iz rok v roke, meti v prazno niso dovoljeni. Kdor se poskuša rešiti z metom žoge, postane novi lovec, tudi še se ga prejšnji ni dotaknil. Lovca med lovom ni dovoljeno ovirati z rokami (vlečenje, potiskanje), temveč le z različnim postavljanjem v prostoru, s križanjem njegove poti itd.

3. Poišči si partnerje (orientacija v prostoru, koordinacija)

Vadeči prosto tekajo po igrišču. Ko vodja zakliče določeno število, se vadeči skušajo združiti z zahtevanim številom članov (pri številu dve – v pare; pri številu tri – v trojke itd.). Vadeči se morajo v skupini prijeti za roke in se tako držati, dokler vodja ne preveri stanja na igrišču in da znak za ponovni tek. Kdor ne najde skupine, ki bi se ji lahko priključil, dobi črno piko.

Zmaga tisti, ki po večkratnem ponavljanju igre ni dobil nobene črne pike oz. ki jih je zbral najmanj.

Ne smemo pa dovoliti, da bi igralci tekali po prostoru v skupinicah, temveč se morajo po pregledu stanja vedno razkropiti, zato vsakič spreminjamo število, ki ga izkličemo in s tem se spreminja tudi število vadečih v skupinicah. Nalogo lahko izvajamo tudi z vodenjem žoge.

4. Izbijanje žoge v prostoru (koordinacija, spretnost vodenja žoge)

Vsak igralec ima svojo žogo, ki jo vodi v omejenem prostoru. Drug drugemu si žoge izbijajo, pri tem pa pazijo, da svojo žogo ohranjajo v vodenju. Igro lahko izvajamo na način izločanja (če ti žogo soigralec zbije ven iz omejenega prostora, si izločen in nadaljuješ z izbijanjem ob polju); ali po izbiti žogi igralec opravi neko nalogo (eno izmed krepilnih vaj). Lahko pa nagradimo igralca, ki žogo soigralcu uspešno zbije ven iz polja, tako, da vrže na koš in sešteva zadete koše.

5. Izločanje (preciznost meta)

Igralci se postavijo v kolono na linijo prostega meta. Prvi in drugi imata žogo, ostali pa čakajo v koloni. Vsak prvi met se izvede iz linije prostih metov, vsi naslednji pa iz neposredne bližine koša. Prvi vrže na koš, takoj za njim pa drugi. Če prvi igralec zadane koš pred drugim, nadaljuje igro tako, da poda žogo tretjemu in se postavi v začetje kolone. Če drugi zadane koš pred prvim, je prvi izločen. Na koncu tekmujeta dva igralca, vsak s svojo žogo. Tisti, ki izloči soigralca, zmaga.

6. Zadevanje košev (preciznost meta, koordinacija, moč)

Igralce razdelimo v dve ali tri skupine, vsako pri svojem košu. Vsaka skupina ima največ tri žoge. Skupine tekmujejo med seboj, katera bo v krajšem času osvojila določeno število košev. Pred tem označimo mesta, od koder lahko igralci mečejo na koš. Vsak igralec vrže na koš enkrat, nato poda žogo čakajočemu oziroma naslednjemu igralcu.

7. Izbijanje žoge (spretnost vodenja žoge, gibljivost, koordinacija)

Po košarkarskem igrišču se prosto razporedijo pari. Vsak par ima v posesti eno košarkarsko žogo. Znotraj para se dogovorijo, kdo bo prvi vodil žogo. Na znak pričnejo z vodenjem vsi v paru, ki imajo žogo, vendar jo lahko vodijo le z boljšo roko. Drugi v paru, ki je brez žoge, si skuša le-to pridobiti. To skuša doseči z gibanjem okrog partnerja z žogo in z izbijanjem žoge, pri čemer se partnerja ne sme dotakniti. Tisti, ki vodi žogo, pa poskuša to preprečiti, tako da jo zakriva s telesom in se umika po igrišču. Ko vadečemu brez žoge le-to uspe dobiti, prične z vodenjem on, tisti, ki jo je izgubil, pa si jo poskuša pridobiti nazaj. Partnerja zamenjata vlogi tudi v primeru, če žoga uide tistemu, ki jo je vodil. Kdo bo v določenem času večkrat izbil žogo svojemu partnerju?

8. Lovljenje z reševanjem (naredi element za pik) (gibljivost, koordinacija, orientacija v prostoru)

Določimo dva igralca, ki sta lovca, ostali se razbežijo po prostoru. Ko te lovec želi ujeti, narediš element, za katerega se prej dogovorite (povaljka na blazini, preval naprej, met na koš, natančna podaja v steno ...). Če elementa ne narediš pravočasno, si ujet in nadaljuješ z lovljenjem.

9. Menjava žoge (spretnost zaustavljanja)

Igralci vodijo žogo prosto po prostoru. Na znak trenerja se igralci zaustavijo (eno ali dvotaktno) in imitirajo met na koš. Vsak igralec mora poiskati drugo žogo. Ko jo dobi, nadaljuje z vodenjem.

10. Lovljenje z žogo (hitrost, spretnost vodenja)

Igralci imajo svojo žogo, ki jo vodijo in se med seboj lovijo. Določimo dva lovca, ki lovita ostale igralce. V začetku lovci nimajo žoge. Dobijo jo takrat, ko ulovijo soigralca. Ujet igralec postane lovec, žogo pa da prejšnjemu lovcu, ki nadaljuje igro v vlogi bežečega. Kasneje damo žogo tudi lovcem.

11. Kdo se boji črnega moža z žogo (spretnost vodenja žoge, hitrost)

Zaporedje vadbenih enot ni nujno, da je tako, kot ga opisujem spodaj. Priporočeno pa je, da se v trenažnem procesu držimo nekih kratkoročnih ciljev, ki smo si jih zastavili za začetku leta oziroma sezone.

12. Igra desetih podaj (preciznost podajanja, spretnost gibanja po prostoru)

Znotraj ekipe določimo dve skupini, ki ju primerno označimo (svetli – temni). Ena ekipa ima žogo in si jo med seboj podaja, nasprotna ekipa pa mora žogo prestreči. Cilj ekipe z žogo je, da neprekinjeno izvede 10 podaj. Cilj ekipe brez žoge pa je, da prestreže žogo in nadaljuje igro kot napadalna ekipa. Ekipa, ki pravilno izvede 10 podaj, osvoji točko, obrambna ekipa pa naredi eno izmed krepilnih vaj. Igro lahko otežimo z dodatnimi navodili za napadalno ekipo: povečamo število podaj; ne dovoljujemo več kot dveh medsebojnih podaj med dvema istima igralcema; ne dovoljujemo podaje višje od dosega rok; po uspešnih desetih podajah je za osvojeno žogo potrebno zadeti koš.

13. Avion – potres – poplava (koordinacija, reakcija na slišni ali vidni signal)

Otroci prosto tekajo po prostoru, na znak pa morajo opraviti dogovorjeno nalogo. Uporabljamo tri različne znake, ki jih posredujemo v poljubnem vrstnem redu. Znak lahko pokažemo na kartonu ali ga zakličemo. Vsakdo skuša ustrezno nalogo opraviti čim hitreje. Kateri otrok bo najhitrejši in kateri zadnji?

Na klic pokažemo karton:

- Avioni: vsi ležejo na tla.
- Poplava: vsi splezajo na najbližje orodje (letvenik, skrinja, klop).
- Potres: vsi tečejo k steni in se naslonijo nanjo.

14. Hokej s športnimi copati (koordinacija, gibljivost, hitrost)

Gre za hokejsko igro s prilagojenimi pravili. Imamo eno mehkejšo in manjšo žogo, dve ekipi in dva gola. Otroci se sezujejo in športne copate uporabljajo namesto palice. Igrajo hokej. Ekipa, ki prva doseže tri gole, je zmagala. Lahko igramo tudi na čas in ob izteku časa določimo zmagovalca.

15. Lovljenje s kotaljenjem žoge (koordinacija, gibljivost)

Igralci imajo svojo žogo, ki jo kotalijo in se med seboj lovijo. Določimo dva lovca, ki lovita ostale igralce. V začetku lovci nimajo žoge. Dobijo jo takrat, ko ulovijo soigralca. Ujet igralec postane lovec, žogo pa da prejšnjemu lovcu, ki nadaljuje igro v vlogi bežečega. Kasneje damo žogo tudi lovcem.

16. Petelinji boj (moč, ravnotežje)

Roki sta prekrižani na prsih, skače se po eni nogi. V hrbet se ne sme zaletavati. Nogi ne smeta zamenjati – šele ko končata – ko eden zmaga. Zmaga tisti, ki dlje zdrži na eni nogi.

17. Prestavljanje bremena (moč, koordinacija)

Vsi so razdeljeni po parih približno enake teže. Eden se uleže na trebuh, na znak pa ga mora drugi prenesti ali povleči v svoj tabor – na drugo stran označenega prostora. Ležeči ne sme vstati, ovira lahko tako, da drugega prime za nogo. Po 30 sekundah se igra konča. Zmagovalci so tisti, ki jim je uspelo prestaviti breme.

18. Zadrževanje bremena (hitrost, moč, koordinacija)

Pari so na označenem delu prostora sede, s hrbti skupaj. Na znak prvi (prej določiš) po vseh širih poskušajo uiti na drugo stran označenega prostora, drugi pa se lahko giblje po kolenih in mu pobeg poskuša preprečiti. Vaja traja 30 sekund. Zmagovalec je seveda znan.

19. Skoki z žogo (ravnotežje, koordinacija)

Z žogo med kolena sonožno skačejo v eno in nato v drugo stran. Če tekmovalec žogo izgubi, jo pobere in nadaljuje od tam, kjer jo je izgubil. Pri skupini preda žogo naslednjemu. Zmaga ekipa, ki prva opravi nalogo in se postavi v kolono.

20. Želve (koordinacija, gibljivost)

Lovec lovi in se giblje z žabjimi poskoki (roki med noge na tla). Ostali bežijo po vseh štirih. Lovcu ubežijo – ne sme jih ujeti tako, da se uležejo na hrbet in v zrak dvignejo roke in noge. Ujeti mora narediti 10 počepov (sklece ...). Lov traja 30 sekund, nato zamenjamo lovca.

Bežeči ne smejo biti pri miru, po 3 sekundah se morajo premakniti. Zmaga lovec, ki je ujel več »želv«.

21. Ohrani ravnotežje (ravnotežje)

Par je obrnjen drug proti drugemu, oba se nahajata v počepu, rahlo poskakujeta in se odrivata z dlanmi v dlan. Lahko se tudi izmikata. Tisti, ki se z roko ali drugim delom telesa dotakne tal, izgubi. Nalogo lahko izvajamo tudi stoje ali na eni nogi.

22. Valjar (orientacija v prostoru)

Štirje vadeči se uležejo na blazino, drug zraven drugega, peti pa se uleže na njih. Spodnji se istočasno začnejo kotaliti kot valji in s tem zgornjega potisnejo s sebe. Nato menjajo vloge.

23. Doktorska mast (ravnotežje, koordinacija)

Je igra z lovljenjem. Ujeti se morajo držati za mesto, kjer ga je dotaknil lovec. Ko je igralec ujet, lovi naprej. Dotiki nižje od kolena niso dovoljeni.

24. Lovljenje po črtah (hitrost, spretnost)

Igralci se postavijo na črte v telovadnici. Trener določi lovca. Lovec lovi, ostali pa bežijo. Vsi se lahko premikajo le po črtah v telovadnici. Po dogovoru lahko črte tudi preskakujemo. Lahko jih omejimo le na določeno barvo črt.

25. Prenašanje žog (koordinacija, hitrost)

Učenci so razdeljeni v 4 skupine, vsaka skupina je v enem kotu telovadnice. V sredini je 10-20 različnih žog. Na znak učenci začnejo skakati (zajčji poskoki) in skačejo do žog, po eno vzamejo ter jo s skoki po eni nogi ali po obeh nesejo v svoj kot. Trener ugotavlja dolžino skokov. Zmaga skupina, ki zbere več žog. Ob prvem poskusu naj učenci tečejo in ne skačejo.

26. Lov na kapo (hitrost, koordinacija)

Na začetku igre ima en učenec na glavi kapo (kapo lahko nadomestimo z rutko). Z roko je ne sme držati. Ko se lov na začne, poskušajo ostali učenci sneti kapo in si jo posaditi na svojo glavo. Vsak se trudi, da bi kapo obdržal čim dlje. Ob kuncu igre lahko damo igralcem več kap.

27. Zadeti zadnjega (preciznost, spretnost izmikanja, gibljivost)

Za igro potrebujemo 4 skupine in dva kroga, ki sta zarisana na tleh. Ena skupina je v krogu, druga zunaj njega. Skupina v krogu je v koloni, kjer vsak drži sprednjega z obema rokama okoli pasu. Metalci, ki so okoli kroga, poskušajo z žogo zadeti zadnjega v koloni. Vsa kolona se trudi, da bi zaščitila svojega kapetana tako, da spreminja smer gibanja. Če je kapetan zadet, se vloge zamenjajo. Zmaga skupina, ki se je obdržala dlje od ostalih.

28. Zadeni nasprotnika (preciznost zadevanja, gibljivost)

Igralce razdelimo v dve skupini. Na sredini igrišča je žoga. Skupina, ki si prisvoji žogo, začne zadevati nasprotnike. Velja le direkten zadetek. Igralci si znotraj skupine podajajo žogo, ne smejo pa teči z žogo v rokah. Z žogo lahko naredijo le dva koraka, nato jo morajo podati soigralcu ali ciljati nasprotnika. Skupina, ki ima v določenem času več zadetkov, zмага.

29. Vsi proti trenerju (hitrost, preciznost meta)

Trener določi enega igralca, ki bo njegov soigralec. Vsi ostali igralci igrajo košarko proti njima. Trener poskrbi za preigravanje in zabavo otrok in seveda vključuje v igro svojega soigralca, kateremu dobro podaja in omogoča doseganje košev. Kdor da prej tri koše, zмага.

30. Med dvema ognjema (preciznost zadevanja/podajanja, orientacija v prostoru, gibljivost, spretnost)

Razsežnost igralne površine je 10 x 8 metrov. Srednja črta jo deli na dva dela. Igralce razdelimo v dve skupini. V vsaki je en igralec vodja skupine. Vsak se postavi za zadnjo črto igrišča na nasprotni strani polja, v katerem so njegovi soigralci. Kdo bo igro začel, določimo z žrebom. Igralci moštva, ki imajo žogo, poskušajo z medsebojnim podajanjem žoge prek nasprotnikove polovice ustvariti ugoden položaj za zanesljiv zadetek igralca nasprotnega moštva. Kogar zadenejo (samo neposredno) tako, da se žoga po odboju dotakne tal, mora zapustiti igralno polje in se pomakniti na zadnjo črto, kjer pomaga svojemu vodji. Če igralec žogo ulovi ali če ujame odbito žogo (preden je padla na tla) kdo od njegovih soigralcev, zadetek ne velja, moštvi pa zamenjata vlogi. Igralci v polju lahko ulovijo žogo tudi zunaj igrišča, če se odbija od tal. Igralec lahko drži žogo le tri sekunde. Vsak je lahko zadet samo enkrat, vodja pa dvakrat. Navadno pride v igralno polje takrat, ko je v polju le še en soigralec. Zmaga moštvo, ki ima po določenem času več igralcev v polju oziroma tisto, ki je prej izločilo vse nasprotnike.

31. Pozdravi prijatelja (gibljivost, orientacija v prostoru)

Igralci imajo vsak svojo žogo in jo prosto vodijo po prostoru. Med vodenjem pozdravljajo soigralce tako, da med seboj plosknejo z rokami – »give me five«. Po vsakem plosku mora igralec zamenjati roko vodenja in naprej pozdravlja prijatelje. Kdo prvi pozdravi vse prijatelje?

32. Tek z naravnimi ovirami (gibljivost, koordinacija, orientacija v prostoru)

Igralce postavimo v kolono. Začnejo s tekom. Na znak trenerja se prvi v koloni postavi v klek z glavo dol. Drugi preskoči prvega in se postavi v klek, tretji preskoči prvega in drugega in se postavi v klek, nato še vsi ostali. Ko vsi vse preskočijo, nadaljujejo s tekom. Druga ovira je »most«. Le-tega naredijo tako, da stopijo z nogami v raznoženje in se vsi igralci plazijo med nogami. Nato izvedemo kombinacijo teh dveh ovir, torej prvi v klek, drugi v stojo raznožno, tako da igralci najprej enega preskočijo, nato se splazijo med nogami itd.

2.2.3 PROGRAM DELA ZA STAROSTNO SKUPINO OD 7 DO 8 LET

Program vsebuje 50 vadbenih enot. Vadbene enote moramo seveda prilagoditi skupini igralcev, ki jo treniramo. Ne zdi se mi smiselno, da bi iste treninge pisal večkrat, zato sem se odločil, da napišem 50 različnih vadbenih enot. Sami pa vemo, da po enem treningu podajanja novih vsebin ne moremo pričakovati, da bo otrok kar že vse znal. Zato je potrebno kakšen trening ponoviti, predvsem pa ga prilagoditi svoji skupini in ga narediti zanimivega, tako da se konkretna vsebina ne ponavlja prevečkrat.

Različne igre so opisane zgoraj, zato v vadbeni enoti navajam samo naslov izbrane igre. Navedenih je veliko iger, običajno pa se otroci »zaljubijo« v dve, tri igre, ki se jih nikoli ne naveličajo in so na programu zelo pogosto.

1. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none">• Elementarna igra BRATEC REŠI ME (različne variante reševanja)• Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none">• Rokovanje z žogo na mestu (spretnost z žogo)<ul style="list-style-type: none">- Kotaljenje žoge okoli nog- Kroženje žoge okoli bokov- Kotaljenje žoge med nogami- Kotaljenje žoge med nogami v osmici- Kotaljenje žoge naprej – nazaj- Kotaljenje žoge spredaj, levo – desno- Vodenje žoge ob telesu z desno in levo roko- Vodenje žoge z menjavo spredaj• Rokovanje z žogo v gibanju (spretnost z žogo, koordinacija)<ul style="list-style-type: none">- Vodenje žoge v hoji (najprej desna nato leva roka)- Vodenje žoge v počasnem teku (najprej desna nato leva roka)- Vodenje žoge v hitrem teku (desna roka)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none">• Zaključna igra: Katera skupina zadane več košev z metom od blizu?

2. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Repki • Sklop gimnastičnih vaj z žogo
GLAVNI DEL: spretnost, gibljivost, orientacija v prostoru
<ul style="list-style-type: none"> • Igra IZBIJANJE ŽOGE V PROSTORU <ul style="list-style-type: none"> - Po izbiti žogi se vrneš v igro oz. v omejen prostor - Po izbiti žogi narediš tri počepe in se vrneš v igro - Po zbiti žogi vržeš na koš in šteješ točke, nato se vrneš v igro (tisti, ki prej osvoji 5 točk, zmaga)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra ZAPOR

3. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovljenje z žogo • Predvaje za skiping (skiping na mestu, korakanje v hoji, nizka frekvenca ...) • Skiping • Sklop gimnastičnih vaj z žogo
GLAVNI DEL: Učenje meta na koš
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge z desno roko od sredine proti košu, enotaktno zaustavljanje, met na koš • Vodenje žoge z levo roko od sredine proti košu, enotaktno zaustavljanje, met na koš
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Kdo se boji črnega moža (z žogo)

4. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadeni nasprotnika • Predvaje za skiping (korakanje v hoji, nizka frekvenca ...) • Skiping • Predvaje za hopsanje (imitacija gibanja v hoji, majhni skoki, hopsanje na isto nogo – vsak drugi korak) • Hopsanje • Sklop gimnastičnih vaj z žogo
GLAVNI DEL: Orientacija v prostoru, hitrost, koordinacija
Igralce postavimo za čelno črto. Vsak ima svojo žogo in tekmujejo, kdo bo prvi na drugi strani. Gibanje je lahko čelno, ritensko ali bočno s prisunskimi koraki.
Različne štartne pozicije:
<ul style="list-style-type: none"> • Visoki start • Start iz čepa • Start iz seda naprej • Start iz seda nazaj

• Start iz leže na hrbtu, glava naprej
• Start iz leže na hrbtu, glava nazaj
• Start iz leže na trebuhu, glava naprej
• Start iz leže na trebuhu, glava nazaj
• Hitro vrtenje okoli svoje osi na mestu (orientacija v prostoru)
ZAKLJUČEK:
• Igra: Zadevanje košev

5. Vadbena enota
UVODNI DEL:
• Pomoč pri postavljanju poligona
• Sklop gimnastičnih vaj z žogo
GLAVNI DEL: Poligon (najprej brez, nato z žogo)
1. Postaja Orodje: dve stojali, elastika Naloga: preskok elastike
2. Postaja Orodje: obroči Naloga: prevlek obroča okoli telesa
3. Postaja Orodje: gred vzdolž steze Naloga: hoja po vseh štirih naprej
4. Postaja Orodje: štiri atletske ovire (dve in dve vzporedno), postavljene prečno na stezo Naloga: plazenje skozi prvo in skok čez drugo, pri tretji in četrti ponovimo.
5. Postaja Orodje: pat stožcev v razmakih dveh metrov Naloga: »slalomski« tek med stožci
6. Postaja Orodje: dve blazini vzdolž steze Naloga: kotaljenje (če znamo preval, preval)
7. Postaja Orodje: dva okvirja skrinje, postavljena pokonci Naloga: tek skozi okvirja
8. Postaja Orodje: valj (polivaletna blazina) Naloga: preskok valja
9. Postaja Orodje: pet vzporednih blazin, prečno na stezo, v razmakih po 1 meter Naloga: skoki z blazine na blazino (sonožni, enonožni)
10. Postaja Orodje: tri ovire različnih višin, dve mehki blazini Naloga: skok z ovire na oviro, seskok na mehko blazino, globinski skok
ZAKLJUČEK:
• Pospravljanje orodij

6. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Bratec reši me! • Skiping • Hopsanje • Predvaje za aritmično hopsanje (sonožni poskoki, poskoki z menjavo nog naprej - nazaj na mestu) • Aritmično hopsanje • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Prehod v vodenje
<ul style="list-style-type: none"> • Prehod v vodenje s križnim korakom iz trojne nevarnosti – cik-cak, leva in desna roka: <ul style="list-style-type: none"> - Trojna nevarnost, prehod v vodenje s križnim korakom, enotaktno ustavljanje - Trojna nevarnost, prehod v vodenje s križnim korakom, dvotaktno ustavljanje - Trojna nevarnost, prehod v vodenje s križnim korakom, dva ali trije odboji, enotaktno ustavljanje - Trojna nevarnost, prehod v vodenje s križnim korakom, dva ali trije odboji, dvotaktno ustavljanje - Trojna nevarnost, prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje, ustavljanje na slišni signal - Trojna nevarnost, prehod v vodenje s križnim korakom, naskok na dve nogi in met na koš od blizu
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Izločanje

7. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovci • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Med dvema ognjema
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalca

8. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Tek • Hoja po vseh štirih • Skoki po eni nogi • Zajčji skoki • Žabji skoki • Igra: Lovljenje po vseh štirih • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Učenje prevala naprej (gibljivost, orientacija v prostoru)
<ul style="list-style-type: none"> • Predvaje za preval naprej <ol style="list-style-type: none"> 1. Zibanje po uločenem hrbtu 2. Zibanje z vstajanjem v čep na robu blazine 3. Preval naprej po blagem naklonu odrivne deske 4. Iz kleka na klopci preval naprej na blazino 5. Preval naprej iz opore razkoračno • Preval naprej
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Lovljenje z reševanjem – valjanje ali preval naprej

9. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Petelinji boj • Skiping • Hopsanje • Aritmično hopsanje • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Vodenje žoge na mestu in v gibanju
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge z menjavo spredaj na mestu • Cik–cak vodenje žoge z menjavo spredaj, na koncu razdalje met na koš • Cik–cak vodenje žoge z menjavo spredaj (sprememba hitrosti po menjavi s prvim korakom), na koncu razdalje met na koš
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Bratec reši me (reševanje z odbojem žoge med nogami)

10. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Menjava žoge • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Tehnika meta na koš
<ul style="list-style-type: none"> • Učenje tehnike dvoročnega meta od blizu • Učenje tehnike dvoročnega meta iz pol razdalje
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Poišči si partnerje

11. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zmajeve glave • Hopsanje • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Tehnika dvokoraka
Izberemo mesto začetnega položaja, približno tri metre od koša. Pri prvi predvaji sicer naredimo prekršek korakov, a igralcem povemo, da je to zgolj predvaja. Tako igralec najlažje osvoji pravilno gibanje dvokoraka in odziv iz ene noge.
<ul style="list-style-type: none"> • Dvokorak z mesta • Dvokorak po prehodu v vodenje (en odboj) s križnim korakom
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadevanje košev (koš iz dvokoraka nagradimo s tremi točkami)

12. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Tek • Hoja po vseh štirih naprej in nazaj • Skoki po eni nogi • Zajčji skoki • Žabji skoki • Hoja po vseh štirih v opori ležno zadaj - miza • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Orientacija v prostoru, moč, ravnotežje
<ul style="list-style-type: none"> • Preval naprej z zaključkom v skok stegnjeno • Razovka
Predvaje za stoji na lopaticah:
1. Dvig telesa na lopatice in vozimo kolo
2. V leži na hrbtu vznosno dvigamo in spuščamo noge
<ul style="list-style-type: none"> • Stoja na lopaticah – opora rok za ledveni del hrbta • Stoja na lopaticah – opora iztegnjenih rok ob tla • Stoja na lopaticah – opora skrčenih rok ob ramena
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Izločanje

13. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra desetih podaj • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Štafetne igre – vsebine
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge naravnost • Vodenje žoge okoli stožcev–slalom • Kotaljenje žoge naravnost • Kotaljenje žoge okoli stožcev-slalom • Met v skrinjo ali na koš
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalcev vseh iger

14. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovljenje z reševanjem (če zadeneš koš, mora lovec loviti drugega) • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Prehod v vodenje, dvokorak
<ul style="list-style-type: none"> • Dvokorak po prehodu v vodenje (en odboj) s križnim korakom • Prehod v vodenje s križnim korakom, zaključek z metom po dvokoraku • Cik–cak vodenje žoge z menjavo spredaj, na koncu razdalje met na koš po dvokoraku • Cik–cak vodenje žoge z menjavo spredaj (sprememba hitrosti po menjavi s prvim korakom), na koncu razdalje met na koš po dvokoraku
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadevanje košev iz dvokoraka

15. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Bratec reši me • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Učenje podaj na mestu (v parih)
<ul style="list-style-type: none"> • Podaje z obema rokama izpred prsi na mestu z izkorakom naprej • Podaje z obema rokama izpred prsi v teku na mestu z izkorakom naprej • Podaje z obema rokama iznad glave na mestu • Podaje z obema rokama iznad glave v teku na mestu • Podaje z obema rokama od spodaj na mestu • Podaje z obema rokama od spodaj v teku na mestu
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Igra desetih podaj

16. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zmajeve glave • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Prenašanje žog • Lovljenje po črtah z žogo • Pozdravi prijatelja
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadevanje košev

17. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra desetih podaj • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Učenje podaj v gibanju – skrajšajmo razdaljo med igralcema, da igralci lažje vržejo žogo drug do drugega in jo postopoma podaljšujemo.
<ul style="list-style-type: none"> • Podaje z obema rokama izpred prsi v hoji • Podaje z obema rokama izpred prsi v hoji v prisunskih korakih • Podaje z obema rokama izpred prsi v teku po dvokoraku
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Vsi proti trenerju

18. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Lovljenje s kotaljenjem žoge • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Podaje v gibanju, vročanje
<ul style="list-style-type: none"> • Podaje z obema rokama izpred prsi v teku, zaključek z metom na koš od blizu ali po dvokoraku • Podaje z obema rokama izpred prsi po enotaktnem zaustavljanju • Vodenje žoge, vročanje žoge, zaključek z metom na koš od blizu ali po dvokoraku
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovci

19. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Pomoč pri postavljanju poligona • Tek • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Gimnastični poligon
1. Postaja Orodje: štiri težke žoge v razmakih po dva metra Naloga: slalomski tek med žogami
2. Postaja Orodje: klop vzdolž steze, na njej trije stožci Naloga: hoja po klopi mimo stožcev
3. Postaja Orodje: mehka blazina z naklonom Naloga: preval naprej v skok stegnjeno
4. Postaja Orodje: 2x razdalja pet metrov, omejena z dvema vzporednima črtama Naloga: hoja naprej v opori ležno zadaj do prve črte hoja nazaj v opori ležno zadaj do druge črte
5. Postaja Orodje: odzivna deska, skrinja vzdolž, mehka blazina Naloga: zalet, sonožni odriv, naskok v oporo klečno, vzravnavna, seskok
6. Postaja Orodje: predor iz dveh klopi in dveh blazin Naloga: plazenje skozi predor
7. Postaja Orodje: obroči, položeni v »ristanc« Naloga: skoki iz obroča v obroč
8. Postaja Orodje: agilnostna lestev Naloga: eno nožni skoki (»taping«) v vsak kvadratak
9. Postaja Orodje: žrd ali vrvi (če tega nimamo, uporabimo za plezanje letvenik) Naloga: plezanje po žrdi ali vrvi
10. Postaja Orodje: žoga, skrinjica Naloga: met žoge v skrinjico
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Pospravljanje orodij • Igra: Izločanje

20. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge od sredine proti košu, met na koš od blizu ali po dvokoraku, vodenje do sredine,... Kdo prvi doseže 5 košev. • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Elementarne igre
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Igra desetih podaj • Igra: Skoki z žogo
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Izločanje

21. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Tek • Hoja po vseh štirih naprej in nazaj • Skoki po eni nogi • Zajčji skoki • Žabji skoki • Hoja po vseh štirih v opori ležno zadaj–miza • Prisunski poskoki • Hoja po vseh štirih na stegnjenih nogah • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Gibljivost, orientacija v prostoru, ravnotežje, koordinacija
<ul style="list-style-type: none"> • Preval naprej z zaključkom v skok stegnjeno • Razovka • Stoja na lopaticah – različni prijemi rok
Predvaje za preval nazaj:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zibanje po uločenem hrbtu 2. Vaja za pravilno postavljanje dlani 3. Zibanje po hrbtu za postavljanje dlani 4. Preval nazaj po naklonu 5. Preval nazaj v oporo razkoračno 6. Preval nazaj s pomočjo trenerja
<ul style="list-style-type: none"> • Preval nazaj
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Bratec reši me (če se ujeti postavi v klek, ga za reševanje preskočimo z dotikom; če se postavi v stoji razkoračno, se za reševanje skobacamo med nogami)

22. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Poišči si partnerje • Vodenje žoge ob telesu na mestu • Vodenje žoge ob telesu naprej – nazaj na mestu • Vodenje žoge spredaj, levo – desno na mestu • Vodenje žoge med nogami na mestu • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Vodenje – po opravljeni nalogi sledi poljuben zaključek z metom na koš
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge s spremembami hitrosti • Vodenje žoge s spremembami smeri čelno naprej – nazaj • Nizko vodenje v čepu v gibanju • Visoko vodenje na prstih (žoga do višine glave)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zapor

23. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Pepček • Tek z naravnimi ovirami • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Enonožni odziv, moč, ravnotežje, orientacija v prostoru
<ul style="list-style-type: none"> • Skok v daljino iz zaleta – prilagojena pravila <ul style="list-style-type: none"> ▪ Naskok na blazine s kratkim zaletom in enonožnim odzivom ▪ Naskok na blazine s kratkim zaletom in enonožnim odzivom iz trde odzivne deske ▪ Naskok na blazine s kratkim zaletom in enonožnim odzivom iz trde odzivne deske, v zraku pa lovljenje žoge, ki jo igralcu vrže trener ▪ Naskok na blazine s kratkim zaletom in enonožnim odzivom iz trde odzivne deske z žogo, ki jo vrže na koš
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovljenje po črtah

24. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> Igra: Bratec reši me (reševanje z odbojem žoge med nogami) Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Vodenje, zaustavljanje (spretnost, koordinacija, ravnotežje)
<ul style="list-style-type: none"> Vodenje žoge, zaustavljanje, prednje in zadnje obračanje okrog stojne noge (pivotiranje), vodenje (opozorimo, da je to predvaja, saj v tej izvedbi naredimo prekršek korakov),... Vodenje žoge, zaustavljanje, prednje in zadnje obračanje okrog stojne noge (pivotiranje), podaja soigralcu, slednji pa po prehodu v vodenje s križnim korakom zaključuje z metom na koš Vodenje v sprintu (desna roka)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> Igra: Izbijanje žoge

25. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> Lovljenje z žogo Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> Igra košarke 4:4 s prilagojenimi pravili (dopuščamo več korakov, če si napadalec s tem ne pridobi prednosti, eno dvojno vodenje, ni prekrška sredine, treh sekund,...)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> Igra: Izločanje

26. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> Hokej s športnimi copati Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Spretnost, preciznost, hitrost, koordinacija
Štafetne igre: spretnostni poligon - vsebine
<ul style="list-style-type: none"> Vodenje žoge Met na koš Vodenje žoge z menjavo rok Visoko vodenje Nizko vodenje Vodenje žoge s hojo po švedski klopici
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> Razglasitev zmagovalcev

27. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Skiping • Hopsanje • Aritmično hopsanje • Striženje • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Elementarne igre
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Doktorska mast • Igra: Lovljenje po črtah • Igra: Lovljenje po črtah z žoge (z vodenjem)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Masaža z žogami v paru. Eden od para se uleže na tla, drugi pa po njem kotali žogo in jo pritiska na njegovo telo. Nato vlogi zamenjata.

28. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadeni nasprotnika • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: V parih (vodenje, zaustavljanje, met)
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge, zaustavljanje, podaja, ... na koncu razdalje met na koš • Cik-cak vodenje z menjavo spredaj, na koncu razdalje met na koš po dvokoraku
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadeni zadnjega

29. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovljenje po vseh štirih v omejenem prostoru • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Gibljivost, orientacija v prostoru, ravnotežje, koordinacija
<ul style="list-style-type: none"> • Preval naprej • Stoja na lopaticah • Preval nazaj • Predvaje skokov z male prožne ponjave: <ul style="list-style-type: none"> - Skok z odzivom gor na mestu ob držanju za letvico letvenika - Skok na ponjavo s skrinjice na debelo blazino - Skok na ponjavo s skrinje, skrinja je višja od ponjave - Hoja in tek po klopi, skok na ponjavo, sonožni odziv, doskok na debelo blazino - Sonožni odziv z mesta s ponjave
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Valjar

30. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Lov na kapo • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Preciznost, orientacija v prostoru
<ul style="list-style-type: none"> • Zbijanje žoge v prostoru–več različic • Zbijanje žoge v parih – po krogih zarisanih na igrišču
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadevanje košev

31. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Vsi proti trenerju • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Moč rok, preciznost, gibljivost
<p>Predvaje za dolgo ramensko podajo, ki jo izvajamo z desno roko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Met teniške žogice 2. Met rokometne žoge 3. Met odbojgarske žoge 4. Met male košarske žoge 5. Podaja izpod koša soigralcu v napadalno polovico
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Izločanje

32. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igre: Petelinji boj; Prestavljanje bremena; Zadrževanje bremena • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Odkrivanje – delo v parih
<ul style="list-style-type: none"> • Gibanje k žogi, odkrivanje stran od žoge, podaja in sprejem, prehod v vodenje s križnim korakom in zaključek z metom po dvokoraku • Gibanje proti košu, odkrivanje stran od koša, podaja in sprejem, prehod v vodenje s križnim korakom in zaključek z metom po dvokoraku
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Hokej s športnimi copati

33. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Orlove glave • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Koordinacija, moč, hitrost, gibljivost
Atletska abeceda:
<ul style="list-style-type: none"> - Skiping - Hopsanje - Aritmično hopsanje - Striženje - Cik-cak tek s spremembo hitrosti
<ul style="list-style-type: none"> • Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Med dvema ognjema

34. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Kdo se boji črnega moža z žogo • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Košarkarski turnir v igri 3:3 s prilagojenimi pravili
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalca

35. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Skoki z žogo • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Spretnost, preciznost, koordinacija
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge v sprintu, zaključek z metom na koš po dvokoraku • Vodenje žoge s spremembami hitrosti naprej – nazaj, zaključek z metom na koš od blizu po enotaktnem zaustavljanju
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Igra desetih podaj

36. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Repki • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Gibljivost, orientacija v prostoru, ravnotežje, koordinacija
<ul style="list-style-type: none"> • Preval naprej • Stoja na lopaticah • Preval nazaj • Predvaje skokov z male prožne ponjave: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hoja in tek po klopi, skok na ponjavo, sonožni odriv, doskok na debelo blazino 2. Sonožni odriv z mesta s ponjave • Skoki z male prožne ponjave z zaletom: <ol style="list-style-type: none"> 1. Skok stegnjeno 2. Skok skrčno
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Masaža z žogami v paru Eden od para se uleže na tla, drugi pa po njem kotali žogo in jo pritiska na njegovo telo. Nato vlogi zamenjata.

37. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Pomagaj prijatelju • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Elementarne igre
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Bratec reši me (več načinov reševanja) • Igra desetih podaj • Hokej s športnimi copati
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalca vseh iger

38. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Tek z naravnimi ovirami • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Skok za odbito žogo
<ul style="list-style-type: none"> • Skok za odbito žogo (en igralec meče na koš od blizu, dva pa sta postavljena ob igralcu z žogo in se borita za odbito žogo. Vsaka pridobljena žoga je ena točka. Po vsakem metu sledi menjava vlog).
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Izločanje

39. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadevanje košev • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Košarkarska igra 4:4 s prilagojenimi pravili
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalca

40. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovljenje z žogo • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Vodenje in dvokorak
<ul style="list-style-type: none"> • Cik–cak vodenje z menjavami spredaj in zaključkom po dvokoraku
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zapor

41. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: lovljenje po črtah • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Štafetne igre z žogo – vsebine
<ul style="list-style-type: none"> • Hitro vodenje žoge • Hitro kotaljenje žoge med stožci • Vodenje žoge v čepu • Met na koš • Vodenje žoge ritensko • Kotaljenje dveh žog istočasno
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalcev

42. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Pomoč pri postavljanju poligona • Tek • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Poligon
1. Postaja Orodje: razdalja pet metrov, omejena z dvema črtama Naloga: hoja po vseh štirih nazaj
2. Postaja Orodje: okvir skrinje Naloga: plazenje nazaj skozi okvir
3. Postaja Orodje: gred prečno na stezo Naloga: lazenje nazaj pod gredjo
4. Postaja Orodje: klop obešena na letvenik Naloga: hoja v opori spredaj (»po vseh štirih«) po naklonu klopi
5. Postaja Orodje: pet obročev v razmakih Naloga: skoki iz obroča v obroč 6. Postaja Orodje: tri blazine vzdolž steze Naloga: preval naprej, obrat, preval nazaj, obrat, preval naprej
7. Postaja Orodje: štirje letveniki, mehka blazina Naloga: plezanje po letveniku, prestopanje v stran prek štirih letvenikov, seskok na blazino
8. Postaja Orodje: odrivna deska, skrinja vzdolž, blazina Naloga: zalet, sonožni odriv, naskok v oporo čepno, vzravnavna, skok v globino
9. Postaja Orodje: tri vzporedne klopi v razmakih treh metrov Naloga: 1. klop – 3x skok preko klopi; 2. klop – plazenje pod klopjo; 3. klop – skok preko klopi
10. Postaja Orodje: šest stožcev v razmakih po dva metra Naloga: enonožni poskoki okoli stožcev (»slalom«)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Pomoč pri pospravljanju rekvizitov in orodij

43. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Vsi proti trenerju • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Elementarne igre z žogo
<ul style="list-style-type: none"> • Zadeni zadnjega • Izbijanje žoge v prostoru • Igra desetih podaj
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zapor

44. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Zadeni nasprotnika • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Vodenje, met
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge, met na koš od blizu po sonožnem zaustavljanju • Vodenje žoge cik–cak z menjavo spredaj, met na koš po dvokoraku (začetek učenja s polaganjem z eno roko)
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Hokej s športnimi copati

45. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Bratec reši me • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL: Varanje s telesom, met
<ul style="list-style-type: none"> • Na označenih mestih varanje s telesom med vodenjem (z desno roko) • Cik–cak vodenje žoge od koša do koša v igri 1:1 (obrambni igralec ne zbija žoge, ampak le sledi napadalca v prisunskih korakih. Pri zaključku vzpostavi kontakt, a ne blokira meta).
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Prenašanje žog

46. Vadbena enota
UVODNI DEL: Gibljivost, orientacija v prostoru, ravnotežje, koordinacija
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Bratec reši me po vseh štirih v omejenem prostoru (reševanje s preskakovanje ujetega)
<ul style="list-style-type: none"> • Pomoč pri postavitvi blazin
<ul style="list-style-type: none"> • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Preval naprej
<ul style="list-style-type: none"> • Preval nazaj
<ul style="list-style-type: none"> • Stoja na lopaticah
Skoki z male prožne ponjave:
<ul style="list-style-type: none"> - Skok stegnjeno - Skok skrčno - Skok prednožno raznožno - Skok stegnjeno s polovičnim obratom
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Pomoč pri pospravljanju blazin

47. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Lovljenje z žogo
<ul style="list-style-type: none"> • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra 1:1 s pasivno obrambo
<ul style="list-style-type: none"> • Igra 2:2 s pasivno obrambo
<ul style="list-style-type: none"> • Igra 3:3 z aktivno obrambo
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalcev

48. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Izbijanje žoge
<ul style="list-style-type: none"> • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Zadevanje košev
<ul style="list-style-type: none"> • Igra desetih podaj
<ul style="list-style-type: none"> • Skoki z žogo
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Razglasitev zmagovalcev

49. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Ptički v svoja gnezda • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Cik–cak vodenje s pasivno obrambo (obrambni igralec spremlja napadalca, giblje se v prisunskih korakih in mu ne izbija žoge) • Cik–cak vodenje s pasivno obrambo do sredine, naprej igra 1:1 z aktivno obrambo
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Izločanje

50. Vadbena enota
UVODNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge na mestu (vsak igralec pokaže eno varianto rokovanja na mestu) • Sklop gimnastičnih vaj
GLAVNI DEL:
<ul style="list-style-type: none"> • Hitrost vodenje na vidni signal (trener pokaže rdeč, rumen ali zelen karton, pri čemer rdeč pomeni šprint, zelen pa počasen pogovorni tek). Vajo se izvaja cca. 30 sekund, sledi met na koš in kratek odmor. • Hitrost vodenja na slišni signal (trener zakliče 1, 3 ali 5, pri čemer je 5 šprint, 1 pa počasen tek) • Hitrost vodenja na slišni in vidni signal v teku ritensko
ZAKLJUČEK:
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Lovci

2.3 PROGRAM DELA ZA STAROSTNO KATEGORIJU OD 9 DO 10 LET

V tej starostni kategoriji se ne bomo spuščali v detajle, saj je to prva kategorija, za katero Košarkarska zveza Slovenije že vodi tekmovanje. Predstavili bomo cilje splošnih in specialnih vsebin ter zapisali nekaj glavnih poudarkov, vezanih na sam potek treningov.

2.3.1 CILJI

Cilji splošnega dela programa

Gimnastične vsebine		
Sklop gimnastičnih vaj	Statično raztezanje	Samostojno vodenje
Gimnastična abeceda	Hoja po vseh štirih	Naprej in nazaj
	Skoki po eni nogi	
	Zajčji skoki	
	Žabji skoki	
	Hoja po vseh štirih v opori ležno zadaj – miza	Naprej in nazaj
	Prisunski poskoki	
	Hoja po vseh štirih na stegnjenih nogah	Ekstenzija in fleksija le v gležnju
Akrobatske prvine	Stoja na lopaticah	Opora rok v pasu, iztegnjeno na tleh in ob ušesih
	Preval naprej, zaključek v skok stegnjeno (z obratom)	
	Preval nazaj	
	Razovka	Noga v zanoženju, trup v predklonu
	Premet v stran	
	Skoki na mali in veliki prožni ponjavi	
	Skoki z deske na skrinjo ali preskoki čez kozo	Raznoška; Skrčka
Atletske vsebine		
Atletska abeceda	Skiping	Nizki, srednji in visoki
	Hopsanje	Visoko
	Aritmično hopsanje	
	Dvojno aritmično hopsanje	Poudarjeno visoko koleno
	Grabljenje	
	Striženje	
	Cik-cak tek s spremembo	

	hitrosti	
	Tek s poudarjenim odzivom	Visoko koleno
	Ritenska gibanja	
	Spremembe smeri gibanja	Čelno - ritensko
Atletske prvine	Preskakovanje srednjih ovir z enonožnim odzivom	
	Met žogice	Z zaletom
	Naskok na blazine z dolgim zaletom in enonožnim odzivom	
	Hiter tek iz visokega in nizkega štarta	
	Zaporedni sonožni poskoki preko ovir	Na blazini

Cilji specialnega dela programa – košarkarske vsebine

	Vsebina	Dodatno
Rokovanje z žogo		
Na mestu	Kotaljenje žoge okoli nog	V obe smeri – hitra izvedba
	Kroženje žoge okoli bokov, kolen in glave	V obe smeri – hitra izvedba
	Kotaljenje žoge med nogami v osmici	V obe smeri
	Kotaljenje žoge naprej - nazaj	Desna roka – desni bok; leva roka – levi bok
	Kotaljenje žoge spredaj, levo – desno	Desna in leva roka
	Vodenje ob telesu	Desna in leva roka
	Menjave spredaj	Različno število odbojev s posamezno roko
	Vodenje ob telesu, naprej – nazaj	Desna roka – desni bok; leva roka – levi bok
	Vodenje spredaj, levo – desno	Desna in leva roka
	Vodenje med nogami	
	Vodenje med nogami v osmici	
	Soročno vodenje z dvema žogama	
	Izmenično vodenje z dvema žogama	
V gibanju	Vodenje v hitrem teku	Desna in leva roka
	Izmenično vodenje z dvema žogama v sprintu	
	Vodenje v sprintu	Desna in leva roka
	Prednje in zadnje obračanje okrog stojne noge (pivotiranje)	
	Cik-cak vodenje, menjava med	

	nogami	
	Cik–cak vodenje, menjava med obratom	
	Sprememba hitrosti med vodenjem	Desna in leva roka
	Vedenje s spremembami smeri čelno naprej – nazaj	Desna in leva roka
	Varanje s telesom med vodenjem	Desna in leva roka
	Nizko vodenje v čepu	Desna in leva roka
	Vodenje v prisunskih korakih	Desna in leva roka, vodenje spredaj
	Enotaktno vodenje z dvema žogama	
	Izmenično vodenje z dvema žogama	
	Cik–cak vodenje z dvema žogama	
	Menjava spredaj z dvema žogama	
Prehod v vodenje		
	Vzdolžni prehod v vodenje iz položaja trojne nevarnosti	
Meti na koš		
Iz mesta	Prosti met	
Iz gibanja	Met na koš po dvokoraku	Vodenje z desno in levo roko
	Met od spodaj - polaganje	Desna roka
	Met s poudarjenim lokom po dvotaktnem zaustavljanju oziroma polprodoru	Desna roka
	Met na koš po dvokoraku s polaganjem na »drugi obroč«	Desna roka
	Met z razdalje	
Lovljenje		
Na mestu	Lovljenje žoge z obema rokama	
Iz gibanja	Lovljenje žoge z obema rokama	
Podaje		
Iz mesta	Podaja z eno roko v višini rame	
	Podaja z eno roko od spodaj	
	Podaja z eno roko preko glave s strani	
	Podaja z eno roko z odbojem	
	Ramenska podaja - dolga	Desna roka
	Podaja z eno roko za hrbtom	Desna roka
Iz gibanja	Podaje z obema rokama izpred prsi po dvokoraku – dolga podaja	
	Podaja iz vodenja v višini rame	Direktno ali ob tla
	Podaja od spodaj iz vodenja	Desna roka
	Podaja po sonožnem dvotaktnem zaustavljanju, po obratu	

Varanje		
Iz mesta	Varanje meta na koš, prehod v prodor	Križni; Vzdolžni
	Varanje podaje, varanje meta, prehod v prodor	Križni; Vzdolžni
	Varanje prodora (križni ali vzdolžni), prodor	
	Varanje prodora (križni ali vzdolžni), met na koš	
V gibanju	Varanje prodora, met po koraku nazaj	
	Varanje z zaustavljanjem in spremembami ritma med vodenjem	Desna in leva roka
	Varanje s spremembami smeri med vodenjem	Naprej – nazaj, cik-cak
	Varanje s telesom, brez menjave rok	Desna roka
Odkrivanje		
	Proti košu – stran od koša po spremembi smeri naprej – nazaj (V odkrivanje)	
	Proti košu – stran od koša po zagrajevanju s korakom (V odkrivanje)	
Obrati		
	Prednji obrat (pivotiranje) in prehod v vodenje	
	Zadnji obrat (pivotiranje) in prehod v vodenje	
Skok		
	Skok za žogo v napadu	Po svojem metu in metu soigralca
Obrambne naloge		
	Oviranje ali preprečevanje podaje, meta ali prodora	
	Zapiranje poti do koša napadalcu, ki ni vrgel na koš, po prednjem ali zadnjem obratu	
	Zapiranje poti do koša napadalcu, ki je vrgel na koš, po prednjem ali zadnjem obratu	
	Skok za vsako žogo, ki jo napadalec vrže na koš	
	Individualno gibanje za osebno presing obrambo	
	Obrambno postavljanje in gibanje	

	pred, med in po zadnjem prostem metu	
	Pokrivanje napadalca na strani pomoči	
	Usmerjanje napadalca na stransko linijo	
Igra brez žoge		
Vtekanje	Vtekanje pred obrambnega igralca	
	Vtekanje za obrambnega igralca	

Zgoraj navedeni cilji naj bodo merilo znanja, ki naj bi jih igralec osvojil do desetega leta starosti. Tu ne navajamo ciljev, vezanih na taktično znanje, saj je le to v večini primerov prilagojeno posamezni ekipi in pa seveda tudi trenerjevi filozofiji. Vsak trener ima namreč svoje zamisli taktičnega znanja in velikokrat se pri tem trenerji ne strinjamo drug z drugim. Kakšno taktično znanje naj osvoji otrok pri desetih letih naj ostane stvar posameznega trenerja.

S to starostno kategorijo se v sam trenažni proces počasi vključuje tudi fizična priprava igralcev. Sam sem sicer mnenja, da mora najprej vsak igralec usvojiti pravilno tehniko gibanja in obvladovanje svojega telesa v različnih položajih in trenutkih, nekateri pa že pri teh letih dajejo veliko poudarka prav tej vsebini. Tudi tu se mnenja delijo, kar je konec koncev tudi prav. Pri tem bi rad poudaril le to, da naj otrok premaguje lastno težo, brez dodatnih bremen, saj so le ta za to starostno obdobje neprimerna za kasnejši razvoj otroka.

Količina treninga je seveda odvisna od pogojev, ki jih ima sama ekipa. Sam bi rad poudaril, da je še vedno potrebno razvijati splošno motorično oziroma gibalno znanje, saj je za specialno znanje še veliko časa. Tu trenerji delamo napake, saj želimo čim hitreje usvojiti vso specialno znanje, pri tem pa pozabljamo na splošno znanje. Slednje je za vsakega posameznika zelo pomembno, saj je dobro splošno gibalno znanje osnova za vsako specialno znanje.

Vadbene enote naj trener prilagodi svoji ekipi in naj jih pripravi sam. V kolikor bomo vsebino treninga pripravili sami, bomo v celoti vedeli, kaj delamo, sicer temu ne bo tako. Le tako bodo igralci dobili tisto, kar najbolj potrebujejo.

2.3.2 NASVETI ZA IZBOLJŠANJE ORGANIZACIJE VADBE

Vadbeni proces bo učinkovitejši, če boste naredili ali dosegli tole:

- Govorite jasno, kratko in jedrnato, pri tem uporabljate pravilne strokovne izraze in pojme.

- Med demonstracijo se postavite tako, da vas bodo igralci videli. Naj ne izgubljajo časa s tem, da se zberejo okrog vas. Po pisku naj ostanejo na svojem mestu (lahko tudi počepnejo).
- Pri demonstraciji tehnično-taktičnih vaj ali iger bodite jasni in nazorni. Prevelika količina informacij hkrati nima učinka in znižuje pozornost!
- Vadbo organizirajte z vsemi igralci. Povejte jim, kako naj oblikujejo skupine in kje naj vajo ali igro izvajajo.
- Uspešnost igranja z več igralci je odvisna tudi od uigranosti med igralci, zato razporedite igralce v stalne enakovredne igralne skupine (dvojice, trojice). Menjajte jih le, če vas v to prisilijo razmere. Igralne skupine naj imajo majice različnih barv, da se bodo lažje prepoznali.
- Vsaka vaja ali igra naj traja najmanj 4 minute. Njihovo izvajanje lahko kratko prekinete, če opazite, da delajo napake.
- Takoj, ko poteče čas izvedbe za izbrano vajo ali igro, prikažite in kratko razložite naslednjo. Ne izgubljajte časa s predolgo razlago. Bolje je, da kasneje kratko prekinete izvajanje vaje ali igre ter prikažite in kratko razložite tiste stvari, ki povzročajo igralcem težave.
- Med vadbo opazujte igralce, ugotavljajte pomanjkljivosti in napake ter jih popravljajte. Pri tem bodite zelo dejavni.
- Pri opazovanju igralcev med izvajanjem vadbenih dejavnosti bodite pozorni na začetek gibanja, vezni del in konec. V vseh treh delih morajo biti stabilni (v ravnovesju)!
- Če igralec med izvajanjem določene naloge naredi prekršek ali napako, mu povejte in pokažite, kaj je storil. Zgled: igralec je naredil korake pri prehodu v vodenje. Naredil si korake (pokažite znak za prekršek)! Naslednjič potisni žogo prej ob tla!
- Če na začetku igralci med igro sami ne zaznajo prekrška ali napake, jih na to opozorite, igra pa naj teče naprej. Zgled: Igor, koraki! Žogo prej oddaj! – Maša, osebna napaka! Ne odvaj napadalke! – Peter, tehnična napaka! Ne jezikaj in ne preklinjaj!
- Ko so igralci igro utrdili, pri prekrških ali napakah prekinite igro in jih vprašajte, kaj je bilo. Če ugotovijo, morajo pokazati tudi sodniški znak za storjeni prekršek ali napako.
- Vaje za ogrevanje naj bodo specifične. Izberite take, v katerih igralci veliko tečejo, vodijo in podajajo žogo v srednje hitrem gibanju. Na ta način si ogrejejo tiste mišične skupine, ki bodo dejavnejše kasneje, hkrati pa utrjujejo že poznana gibanja.

- Kratke in manj intenzivne dejavnosti (vaje rokovanja, metanje prostih metov) vključite takrat, ko ugotovite, da so se igralci med izvajanjem določene dejavnosti utrudili ali zadihali.
- Če ugotovite, da je določena vadbeni dejavnost pretežka, jo poskušajte poenostaviti, če to ne gre, jo zamenjajte z enostavnejšo ali preidite na naslednjo.
- Če igralci slabo zadevajo koš, boste večji motivacijski učinek dosegli, če boste vrednotili tudi zadetek obroča. Zgled: zadeti obroč šteje 1 točko, zadetek pa 2.
- Pri vseh vajah in še posebej igrah morate opozarjati na varnost oziroma na osnovna taktična pravila. Zgled: Če je gneča, počakaj, da se prostor izprazni, ali se v njej gibaj počasi! Gibaj se vedno tja, kjer je več prostora!
- Če sami ne morete nadzorovati vseh skupin igralcev, zadolžite izbranega igralca v skupini, da vam pri tem pomaga. Skupine oblikujte tako, da bo v vsaki igralec, ki mu zaupate!
- Med utrjevanjem in izpopolnjevanjem gibanja in pri metih na koš morajo biti igralci dejavni tako kot na tekmi, zato organizirajte vadbo v obliki tekmovanj. Na koš morajo metati s ciljem, da bodo zadeli!
- Na zaključnem delu ure na kratko ponovite bistvene vsebine ure. To lahko storimo tudi v obliki vprašanj. Zgledi: Kako imenujemo tehnični element, ki sem ga prikazal? Kakšen prekršek sem prikazal? Kako sodnik ta prekršek pokaže? Kratko ponovite pravila, ki jih morete upoštevati pri igri na en koš po pravilih igre na dva koša. Kdo lahko skoči za žogo po metu? Kakšno je nadaljevanje po zadetku? Kakšno je nadaljevanje po skoku za žogo? Ali pravilo treh sekund velja? Kako in kje nadaljujete igro po prekršku ali napaki?
- Če izvajate vadbeni proces po vadbenih pripravah, ki jih niste sami sestavili, boste imeli težave toliko časa, dokler se ne boste dobro seznanili s posameznimi vadbenimi dejavnostmi in njihovim ciljem uporabe. Zato ne obupajte, če pri prvi izvedbi ne boste zadovoljni z opravljenim delom. Čim bolj znane vam bodo postale vadbene naloge in oblike vadbe, lažji in učinkovitejši bo vadbeni proces (Dežman, 2014).

3. SKLEP

Diplomsko delo, z naslovom »Program dela košarkarske šole za otroke, stare od 5 do 10 let« je namenjeno vsem košarkarskim trenerjem, ki vodijo ekipe v košarkarskih šolah posameznih klubov ali v šolah. Program dela je razdeljen na tri starostne kategorije, od 5 do 6 let, od 7 do 8 let in od 9 do 10 let.

Sam se zavzemam, da bi v starostnem obdobju od 5 do 10 let pri otrocih razvijali predvsem splošna gibalna znanja in sposobnosti in poskušali v čim večji meri vplivati na njihov gibalni razvoj. Vseskozi priključujemo splošnemu delu tudi specialne (košarkarske) vsebine, ki so po zahtevnosti in kompleksnosti primerne za določeno starostno stopnjo. Pomembno je tudi, da jih podajamo na način, ki je primeren in razumljiv za določeno starostno obdobje.

Za vsako posamezno starostno kategorijo navajamo cilje znanja, ki naj bi jih otrok osvojil v določenem času trenažnega procesa. Cilje delimo na dva dela, splošni in specialni del. V kategoriji od 7 do 8 let predstavljamo konkreten program dela, kjer natančno navajamo 50 vadbenih enot. Druga dva programa sta predstavljena splošno.

Za starostno kategorijo od 5 do 6 let v diplomski nalogi navajamo splošen program dela, torej splošna predšolska vadba. Predstavljamo veliko iger brez žoge in z žogo, s katerimi otrok razvija svoje gibalno znanje. Pri vseh igrah navajamo, kaj s konkretno igro razvijamo in opisujemo navodila za sam potek igre.

Za starostno kategorijo od 7 do 8 let smo napisali konkreten program vadbe s 50. vadbenimi enotami, ki se vsebinsko nadgrajujejo. Pri tem dajemo velik poudarek na splošno gibalno znanje. Usvojili naj bi namreč osnovne elemente gimnastike oziroma akrobatike, osnovno znanje atletike in seveda osnovno košarkarsko znanje. Predstavljene so igre, s katerimi naj bi to znanje tudi usvojili, saj sem mnenja, da se mora otrok igrati, pri čemer pa se ne zaveda, da z igro usvaja določeno znanje, ki ga od njega pričakujemo. Ker v tem obdobju številni otroci začnejo z vadbo košarke oziroma se vključijo v košarkarsko šolo, smo mu posvetili največ pozornosti. Večina programa, ki se nanaša na to starostno obdobje je aktualna tudi pri mlajši in starejši starostni skupini, določene vsebine pa bodo morali trenerji modificirati oziroma prilagoditi starosti otrok.

V starostni kategoriji od 9 do 10 let predstavljamo cilje, ločene na splošno in specialno znanje. Pri tem poudarjamo nekaj glavnih napotkov, ki so vezani na sam trenažni proces. Napisali smo tudi nekaj nasvetov za trenerje, ki delajo v košarkarski šoli.

4. VIRI

Baby basket. (20.05.2014). Federation Francaise de basketball. Pridobljeno 20.05.2014 iz <http://www.ffbb.com/jouer/jeunes/babybasket>.

Bratina, N., Hadžić, V., Batellino, T., Pistotnik, B., Pori, M. idr. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let. Zdrav vesten, 80: 885–96

Bučar, K. (2013). *Program dela otroške košarkarske šole Ljubljana za otroke, stare od 6 do 9 let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

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

Dežman, B. (2014). Pridobljeno 20.5.2014, iz <http://www.kosarka-dezman.com>

Dežman, B., Dežman, C. (1998). *Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Dežman, B., Dežman, C. (2004). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dežman, B., Šibila, M., Zdražnik, M., Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Štihec, J. (1994). *Mototika z žogo*. Ljubljana: zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Dežman, B., Štihec, J., Videmšek, M. (1994). *Motorika z žogo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Oddelek za permanentno izobraževanje.

Igriva košarka. (20.05.2014). Košarkarska zveza Slovenije. Pridobljeno 20.05.2014 iz <http://www.kzs.si/tekmovanja-in-projekti/igriva-kosarka/>.

Ličen, S., Erčulj, F. (2006). *Priročnik za sojenje male košarke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Mini basketball. (20.05.2014). Deutscher Basketball Bund. Pridobljeno 20.05.2014 iz <http://www.basketball-bund.de/jugend-schule/minibasketball/projekte>.

Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Novak, L. (1981). *Program za 1. atletsko selekcijo*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo Ljubljana

Novak, L. (1983). *Teci, skači, meči*. Ljubljana: Šolski center za telesno kulturo.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R., Videmšek, M. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Rems, N., (2011). *Igriva košarka z elementi male košarke*. Ljubljana: Košarkarska zveza Slovenije.

Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S., Boben, D. (2005). *Pedagoško – psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tome, J. (1986). *Atletski minimum*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo v Ljubljani.

Videmšek, M., Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorske, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.