

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

KLEMEN BUČAR

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Košarka

**PROGRAM DELA OTROŠKE KOŠARKARSKE ŠOLE
LJUBLJANA ZA OTROKE, STARE OD 6 DO 9 LET**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Frane Erčulj

RECENZENT

doc. dr. Goran Vučković

KONZULTANT

asist. dr. Marko Zadražnik

Avtor dela

KLEMEN BUČAR

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Hvala mentorju dr. Franetu Erčulju za vse znanje in pomoč pri nastanku diplomskega dela. Prav tako hvala recenzentu, konzultantu in vsem profesorjem na Fakulteti za šport.

Hvala Otroški košarkarski šoli Ljubljana, da mi je ponudila priložnost delovanja v njihovem društvu. Tu gre posebna zahvala Borisu Završniku in Pavletu Dorniku.

Hvala vsem sošolcem za pomoč pri študiju ter za prečudovita študijska leta.

Posebej pa se zahvaljujem družini, ki mi je stala ob strani v času študija, za potrpežljivost in finančno pomoč.

Ključne besede: igriva košarka, mala košarka, program dela, Otroška košarkarska šola Ljubljana

PROGRAM DELA OTROŠKE KOŠARKARSKE ŠOLE LJUBLJANA ZA OTROKE, STARE OD 6 DO 9 LET

Klemen Bučar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športno treniranje; teorija in metodika košarke

Število strani: 113; število tabel: 51; število slik: 6; število virov: 28

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predvsem predstaviti program dela Otroške košarkarske šole Ljubljana (v nadaljevanju OKŠ-LJ) za otroke, stare od 6 do 9 let, njeno organiziranost in vključenost v projekt razvoja košarke v Ljubljani, ter podati smernice za nadaljnji razvoj OKŠ-LJ.

Diplomsko delo je strokovnomonografskega tipa, pri zbiranju informacij sem si pomagal z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev, nekaj informacij pa sem zbral tudi s pomočjo razgovorov s trenerji košarkarske šole in pristojnimi na Košarkarski zvezi Slovenije. V uvodnem delu so najprej predstavljene značilnosti, zgodovina in organiziranost male košarke v svetu in Sloveniji ter vloga mednarodne košarkarske organizacije FIBA in Košarkarske zveze Slovenije pri razvoju košarke v najmlajših starostnih kategorijah.

Program dela OKŠ-LJ zajema faze načrtovanja in standarde znanja igrive košarke z elementi male košarke ter njene razvojne vplive in teoretično-praktične vsebine dela v tem obdobju. Poleg navedenega diplomska naloga predstavlja tudi didaktična načela poučevanja ter oblike in metode dela pri vadbi. Program treningov je predstavljen na igriv način in v obliki priročnika, s katerim si bodo trenerji lahko pomagali pri svojem delu.

Zbrane informacije bodo obogatile tako teorijo kot prakso na tem področju, hkrati pa bodo v pomoč trenerjem, OKŠ-LJ ter ostalim, ki se bodo ukvarjali z vadbo košarke v tem občutljivem in pomembnem starostnem obdobju, ko se otroci začnejo vključevati v organizirano vadbo košarke.

Keywords: playful basketball, mini basketball, work programme, children's basketball school Ljubljana

THE WORK PROGRAMME CHILDREN'S BASKETBALL SCHOOL LJUBLJANA FOR CHILDREN AGED 6 TO 9

Klemen Bučar

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013

Sports training, Theory and methods of basketball

Pages: 113; Tables: 51; Pictures: 6; Sources: 28

ABSTRACT

The main aims of this diploma thesis are to show the training programme of Otroška košarkarska šola Ljubljana– OKŠ-LJ (Children's basketball school Ljubljana) for children aged 6 to 9, to present how it is organized and included into the project of the development of basketball in Ljubljana and to give some guidelines for the further development of OKŠ-LJ.

The thesis is technical monographic type of work. While collecting the material for the work I used sources from different media, some information was gathered by interviewing coaches from basketball school and official members of Basketball Federation of Slovenia. The work opens with the main characteristics, history and some details of how mini basketball is organized worldwide and in Slovenia. It also presents the part of the international basketball organization and Basketball Federation of Slovenia in basketball development of the youngest age categories.

The work programme of OKŠ-LJ includes the planning stages and standards in education of playful basketball with elements of mini basketball, its development influence and theoretical-practical work contents in this age period. Besides all this mentioned, the work also shows the didactic principles of teaching and the methodology used during practice. The training programme is presented in a playful manner in a form of a manual which could be helpful for coaches while working with children.

Gathered information will supplement the theory and practical work in this field, and will be of great help for the coaches, OKŠ-LJ and others dealing with basketball practice in this sensitive and important age period, when children start with organized basketball practice.

KAZALO

1	UVOD	9
1.1	Kratek zgodovinski razvoj male košarke v svetu in pri nas	11
1.2	Vloga Košarkarske zveze Slovenije pri razvoju košarke v najmlajših starostnih kategorijah	12
1.2.1	Košarkarska zveza Slovenije (KZS)	12
1.2.2	Pionirski festival/Košarkarski superšolar	13
1.2.3	Projekt Mobi igriva košarka	13
1.2.4	Igriva košarka in pravila ter prehod na malo košarko	14
1.2.5	Državno prvenstvo za najmlajše pionirje U10	16
1.2.6	Častna košarkarska	17
1.3	Temelji razvoja male košarke po mednarodni košarkarski organizaciji FIBA	18
2	METODE DELA	22
3	RAZPRAVA	23
3.1	Športno društvo Otroška košarkarska šola Ljubljana	23
3.1.1	Opis društva	23
3.1.2	Predstavitev društva	24
3.1.3	Vizija društva	25
3.1.4	Poslanstvo društva	25
3.2	Storitve ki jih izvaja društvo –programi	27
3.2.1	Trening na OŠ	27
3.2.2	Reprezentanca Otroške košarkarske šole Ljubljana	28
3.2.3	Interni turnirji	29
3.2.4	Ulična košarka 3 : 3	29
3.2.5	Košarkarski tabor v Savudriji	29
3.2.6	Smernice razvoja košarke v Ljubljani	30
3.2.7	Šolska športna tekmovanja – prvenstvo Ljubljane za osnovne in srednje šole	32
3.3	Faze načrtovanja in standardi znanja igrive košarke z elementi male košarke za otroke, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ	34
3.3.1	Letno načrtovanje	34
3.3.2	Časovna razporeditev učne snovi – število ur	35
3.3.3	Tematska priprava – zasnovana po fazah učenja	36

3.3.4	Učna priprava treninga za igrivo košarko z elementi male košarke za otroke, stare od 6 do 9 let	39
3.4	Razvojni cilji, teoretične in praktične vsebine za otroke, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ.....	42
3.4.1	Razvojni cilji	42
3.4.2	Košarkarske vsebine.....	42
3.5	Didaktična načela poučevanja, oblike in metode dela pri vadbi	44
3.5.1	Didaktična načela v procesu treninga	44
3.5.2	Metode poučevanja in učenja male košarke.....	46
3.5.3	Organizacijske metode	51
3.6	Program vadbe za igralce, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ	53
3.6.1	Poigravanje z žogo	53
3.6.2	Abeceda teka	55
3.6.3	Lovljenja	56
3.6.4	Osnovna igra	57
3.6.5	Ravnotežje v igri	65
3.6.6	Štafetne igre	67
3.6.7	Elementarne igre	69
4	SKLEP	110
5	VIRI	112

1 UVOD

Vsi tisti, ki se tako ali drugače ukvarjajo s preučevanjem otrokovega razvoja, ne bi oporekali trditvi, da je igra nujen dejavnik zdravega razvoja. Igra, tudi ta se najprej pojavi v okviru družine, je v tem kontekstu pomembna predvsem zato, ker naj bi se športna aktivnost otroka razvila prav iz nje oziroma šport naj bi otroku najprej predstavljal določeno obliko iger s pravili, kjer gre za aktivnost zaradi užitka, pa tudi doseganje končnega cilja, npr. zmage, posledice pa naj bi bile pri tem odsotne. Igra s pravili je razvojno gledano že kompleksnejša oblika igre in se tudi v razvoju pojavlja kasneje. S časoma pa šport prerase meje igre s pravili in se približuje delu. Če torej za otroka šport sprva predstavljal neko obliko rekreativne dejavnosti, način preživljanja prostega časa, pa se lahko sčasoma, še posebej pod močnimi vplivi današnjega gledanja na šport, ki je zaznamovan z visokimi dosežki in približevanjem človekovim mejam, preoblikuje v dejavnost, delo, ki ne poteka samo v prostem času, ampak zahteva polni delovni čas otroka – športnika in nemalokrat tudi njegovih staršev (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Šport je dejavnost, ki bogati kakovost posameznikovega življenja, zaradi svojih učinkov pa pomembno vpliva na družbo. Šport ima izjemne možnosti, da združuje ljudi in da doseže vsakogar ne glede na starost ali socialno pripadnost. Ljudje se v veliko večino športnih dejavnosti vključujejo ljubiteljsko, določenim ljudem pa je šport tudi poklic. S športom se lahko ukvarjajo neorganizirano, lahko pa se združujejo v društvih ali drugih športnih organizacijah (Predlog Resolucije o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 – predlog za obravnavo, 2013).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja, torej dobrega počutja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti (Videmšek, 2003).

Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba. Gibalna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti.

Poleg gibanja pa je zagotovo najpomembnejši dejavnik v primarni in sekundarni socializaciji človeka igra. Je pripravljane otroka na življenje skozi igro (Rems, 2011). Otroci se ne igrajo z namenom, da bi razvili določene sposobnosti, vendar prek igre to nezavedno dosežejo. Igrajo se zato, da zadostijo neki notranji potrebi, ki je v igri največkrat usmerjena k nekemu cilju. Značilnost vsake igre je, da je otrok v njej čustveno udeležen. Čustva niso le pobudnik različnih dejavnosti, ampak so udeleženec v vseh fazah otrokove motivacije (Turnšek, 1998).

Gibanje in igrivost sta pomembni sestavini športa. Otroci se morajo med svojim gibanjem igrati in v gibalnih igrah uživati. Le tako bodo lahko razvijali svojo domišljijo in bili pri tem uspešni (Rems, 2011).

Uspeh na gibalnem področju jim 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 igric, 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 (Krpač, 1996).

Zelo pomembno je, da postane gibanje otroku navada, redna oblika vadbe in hkrati razvedrila, pri čemer imajo velik vpliv tako učitelji kot tudi starši. Pomembna je seveda kakovost gibalne aktivnosti, ki jo otrok potrebuje za normalen razvoj (Zagorc, 2006).

V košarkarski šoli želimo omogočiti zgodnje vključevanje otrok v šport in redno vadbo, skozi igro otroke vzgajati in jih socializirati, oblikovati temelje za usmerjanje nadarjenih otrok in njihovo nadaljnje ukvarjanje s košarko. Otroci prvi stik z igrivo košarko nadgrajujejo v malo košarko, prek prijateljskih turnirjev interne lige okusijo svoje prve košarkarske tekme. Tekmujejo v raznih štafetnih igrah in svoje tehnično znanje kažejo na težavnostnih poligonih. Tako se postopno začnejo pripravljati na tekmovanje v mali košarki, ki ima v Ljubljani že dobro razvit tekmovalni sistem prek osnovnošolskih (v nadaljevanju OŠ) tekmovanj za najmlajše učence in učenke ter državnega prvenstva Košarkarske zveze Slovenije (v nadaljevanju KZS) v kategoriji najmlajši pionirji/pionirke U10.

Obdobje med 6. in 9. letom je ravno obdobje prehoda iz igrive košarke na malo košarko. V košarkarski šoli tako v tej skupini vadijo učenci 1. triade OŠ. Vadeče te starosti združujemo, ker se večina otrok odloči za začetek treniranja košarke ravno v tem obdobju. Tako imamo v tej skupini predvsem začetnike ter po biološkem razvoju homogeno skupino. V drugi vadbeni skupini so predvsem učenci 2. triade in starejši učenci, ki se niso usmerili v klubsko košarko vendar še vedno radi obiskujejo trening košarke in se pripravljajo na tekme šolske ekipe. V drugi skupini prehajajo učenci z igranja male košarke na igro »velike« košarke.

Namen diplomskega dela je predstaviti organizacijo in delovanje Otroške košarkarske šole Ljubljana (v nadaljevanju OKŠ-LJ) in na osnovi dosedanjega dela v OKŠ-LJ izdelati skupen program dela za otroke stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ ter tako postaviti smernice, ki bodo v pomoč trenerjem v OKŠ-LJ pri vsakdanjem delu z najmlajšimi.

1.1 Kratek zgodovinski razvoj male košarke v svetu in pri nas

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 začele bolj množično ukvarjati z malo košarko 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).

1.2 Vloga Košarkarske zveze Slovenije pri razvoju košarke v najmlajših starostnih kategorijah

1.2.1 Košarkarska zveza Slovenije (KZS)

Dežman idr. (2003) navajajo, da je Košarkarska zveza prostovoljna zveza društev in organizacij v Sloveniji, katerih osnovna dejavnost je športna igra košarka (8. člen Statuta KZS). Opravlja naloge, ki so skupnega pomena za košarkarska društva v Sloveniji in zastopa interese slovenske košarke v mednarodni košarkarski organizaciji – FIBA in drugih mednarodnih košarkarskih organizacijah.

Njene naloge so:

- skrb za razvoj košarke in njeno promocijo,
- organiziranje in vodenje državnih prvenstev in vseh drugih tekmovanj,
- skrb za moške in ženske državne reprezentance ,
- organiziranje in strokovno izpopolnjevanje igralcev, trenerjev, sodnikov, tehničnih komisarjev in menedžerjev,
- skrb za založniško dejavnost, propagando in trženje,
- sodelovanje z drugimi podobnimi organizacijami, ki lahko prispevajo k razvoju košarke,
- organiziranje športnih prireditev, prodaja športnih pripomočkov in nudenje strokovnih storitev na vseh področjih košarkarskega športa v skladu z veljavno zakonodajo,
- skrb za mednarodno sodelovanje,
- spodbujanje razvoja košarkarskih okolij,
- sodelovanje v delu organov Olimpijskega komiteja Slovenije Združenja športnih zvez (OKS-ZŠZ) in državnih organov (Strokovnem svetu za šport, Fundaciji za financiranje športnih organizacij in v drugih organih ter komisijah) prek svojih imenovanih predstavnikov,
- sodelovanje v delu organov in komisij mednarodne košarkarske organizacije FIBA in drugih mednarodnih košarkarskih organizacijah prek svojih imenovanih predstavnikov,
- delovanje proti uporabi dopinga in postopkov, ki jih prepoveduje Mednarodni olimpijski komite (MOK) ali Mednarodna košarkarska organizacija FIBA.

Leta 1992 (po osamosvojitvi Slovenije) so KZS sprejeli v Mednarodno košarkarsko zvezo (Dežman, 2004).

1.2.2 Pionirski festival/Košarkarski superšolar

Leta 1966 se je začelo najbolj množično šolsko tekmovanje starejših dečkov in deklic **Pionirski košarkarski festival**, skupaj so nastopale ekipe OŠ in klubskih selekcij. Tako je tekmovanje potekalo do leta 1969. Od leta 1969 do 1977 so nastopale ekipe osnovnih šol starejših pionirjev in pionirk. Leta 1977 so ekipe začele nastopati kot selekcije tekmovalnih skupnosti starejših pionirjev in pionirk. Tako je tekmovanje potekalo do leta 1992. Od leta 1992 do 1995 so starejši pionirji in pionirke nastopali v okviru ekipe občinskih reprezentanc. Od leta 1995 naprej nastopajo starejši pionirji in pionirke kot ekipe OŠ.

Leta 1983 se je Pionirski festival razširil tudi na mlajše dečke in deklice. To tekmovanje je vplivalo tudi na razmah košarke v šolah, posredno pa tudi v košarkarskih klubih. Mlajši pionirji in pionirke od tega leta naprej ves čas nastopajo kot ekipe OŠ.

Tekmovanje za najmlajše dečke in deklice je bilo torej prvič organizirano leta 1998. Razpis je objavljen za vsa področja/področne centre, nato pa se tekmovanje v posameznem področnem centru izvede glede na število prijav. Poteka samo na občinski oziroma področni ravni (ne na državni). Je pa bolj ali manj dodobra zaživelo le v Ljubljani.

Leta 2012 se je tekmovanje Pionirski festival preimenovalo v Košarkarski superšolar.

1.2.3 Projekt Mobi igriva košarka

Projekt **Mobi igriva košarka** je nastal leta 2008 pod okriljem KZS. Nastal je z namenom približati otrokom košarko na čim bolj razigran in igriv način, saj je projekt namenjen predvsem mlajšim otrokom, starim od 4 do 9 let.

V petih letih se je z Mobi igrivo košarko poigralo več kot 60.000 otrok po vsej Sloveniji. Projekt je bil izveden na več kot 400 šolah in drugih javnih prireditvah in odziv otrok ter ostalih sodelujočih je bil vedno enkraten.

Namen projekta je košarko približati tistim populacijam, ki jim je bilo v preteklosti, zaradi številnih omejitev, ki so se pojavljale v praksi (višina košev, velikost žog, zahtevnost pravil...), težje omogočiti spoznavanje te športne panoge in ukvarjanje z njo na njim prijazen način. Košarko se skuša približati košarko predvsem najmlajšim, prek njih pa tudi njihovim staršem, šolam, vzgojiteljem in učiteljem.

Zastavljeni so različni cilji; vzpostavljanje povezave med različnimi društvi in osnovnimi šolami ter skupno organiziranje enodnevnih prireditev, kjer je osrednja tema predstavitev projekta; košarkarska animacija in igranje ter popularizacija košarke. Načelo igre je razmeroma preprosto: otroci naj igrajo košarko, ki ustreza stopnji njihovega telesnega in duševnega razvoja.

Otroci prek ukvarjanja z izbranim športom dosegajo samozaupanje e ter zaupanje v svoje telesne in socialne spretnosti, s čimer si gradijo pozitivno samopodobo. Kakor koli že, pri igrivi košarki je otrok s svojimi čustvi in potrebami vselej na prvem mestu.

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 (Brezovec, 2013).

1.2.4 Igriva košarka in pravila ter prehod na malo košarko

Rems (2008, 2011) navaja, da je igriva košarka v osnovi namenjena vsem otrokom obeh spolov, starim od 4 do 7 let, medtem ko je mala košarka namenjena predvsem otrokom med 7. in 12. letom in je nadgradnja igrive košarke. Z učenjem male košarke lahko začnemo, ko so otroci osvojili določena znanja igrive košarke. Z igrivo košarko se lahko ukvarja vsak, pomembna sta veselje in užitek v igri. 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 razvoja. Igro odraslih jim zato prilagodimo.

Bistvo igrive in male košarke sta veselje in užitek ob igri. 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 pošteni igri (»fair play«).

Pravila igre so prirejena tako, da najbolje ustrezajo starostni skupini. Otroci prek ukvarjanja z izbranim športom dosegajo zaupanje vase ter v svoje telesne in socialne spretnosti, s čimer si gradijo pozitivno samopodobo. Kako koli že, pri igrivi košarki se zavedamo, da je otrok s svojimi čustvi in potrebami vselej na prvem mestu.

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

Pri mali košarki prehajamo na obdobje, ko otrok postaja storilnostno usmerjen. Na eni strani se kaže otrokova tekmovalnost, na drugi pa je že sposoben sodelovati v skupini, kar kaže na možnost uvajanja v kolektivne športe, kakršen je mala košarka.

»Velika« košarka se igra z večjo in težjo žogo in na koše, ki so za večino otrok previsoki. Pri igrivi košarki uporabljamo manjšo in lažjo žogo (velikost 3, 4 in 5) ter nižje koše. Pri mali košarki pa uporabljamo lažjo žogo velikosti 5. Košarka ima številna tehnična pravila in razmeroma zahtevna pravila igre, v igrivi košarki pa so pravila—kar najbolj omejena in poenostavljena.

Natančnejša pravila igrive košarke se izvajajo 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. Pravila, ki smo jih postavili med igrivo košarko postopoma navezujemo v malo košarko, vendar jih obravnavamo resneje.

Pri igrivi in mali košarki gre za to, da se otroci ob gibanju z žogo zabavajo in uživajo ter počasi osvajajo osnovne tehnične prvine. Otroci naj se tehničnih elementov košarke učijo prek poligonov ob reševanju različnih situacij, z elementarnimi in štafetnimi igrami, zabavnimi skupinskimi vajami, ... Ob reševanju poligonov in prek drugih starosti primernih iger se otroci učijo osnovnih košarkarskih elementov: nošenja, kotaljenja, vodenja, podajanja, metov ...

Otroci se igrajo po svojih zmožnostih, vaditelji pa jih le usmerjajo in jim pomagajo.

Kasneje, ko se otroci že naučijo elementov in osvojijo elemente, ki so se jih naučili pri igrivi košarki, pa lahko igrajo malo košarko v obliki igre 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 na dva koša. Ekipe so lahko mešane in jih lahko sestavljajo tako deklice kot dečki.

Igralni čas je pri igrivi košarki individualno prilagojen in ga lahko določi vaditelj. Časovna obdobja ali njihovo število lahko prilagodimo glede na celoten čas, ki ga imamo na razpolago pri izpeljevanju tekme, ali glede na število prisotnih otrok. Pri mali košarki je igralni čas določen glede na tekmovanje, v katerem sodelujemo. V šolskem prvenstvu je razdeljen na tretjine, v državnem prvenstvu pod okriljem KZS pa na četrtine. Pomembno je to, da morajo igrati vsi otroci, ki pridejo na tekmo.

DOLOČANJA ŠTEVILA DOSEŽENIH TOČK:

- ko se žoga pri metu dotakne obroča, velja met eno (1) točko,
- zadetek pri metu na koš velja tri (3) točke,
- če imamo na razpolago samo visoke koše, lahko točkujemo tudi dotik žoge po mrežici ali zadetek ob tablo,
- za vsako osebno napako, bodisi nad igralcem z žogo ali brez nje, med različnimi fazami igre nasprotna ekipa dobi eno (1) točko ter še posest žoge,
- pri mali košarki točkujemo zadetek izven rakete tri (3) točke, zadetek znotraj rakete dve (2) točki in prosti met eno (1) točko.

Po vsaki doseženi točki mora ekipa, ki ima žogo, to vrniti v igro izza čelne črte oz. izza črte, ki omejuje igrišče v točki, ki je najbližja mestu, kjer je bila storjena osebna napaka v primeru le-te (Rems, 2011).

NEKAJ POENOSTAVITEV PRAVIL IGRE IGRIVE KOŠARKE:

- dovoljeno je dvoročno vodenje žoge,
- igralcu ali igralki, ki žogo vodi, je dovoljeno vodenje prekiniti in ga nadaljevati brez sankcij,
- igralec ali igralka, ki ima žogo, lahko z njo v rokah naredi dva (2) koraka,
- omejitev števila osebnih napak ni,
- bonus napak na ekipo ni predviden,

- minute odmora in menjave med igro niso predvidene (tista trojka, ki igralno obdobje začne, igra celotno obdobje do konca).
- Pri mali košarki seveda pravila že nekoliko bolj kritično sankcioniramo (odvzem žoge). Predvsem moramo biti bolj pozorni na korake in dvojno vodenje žoge.

1.2.5 Državno prvenstvo za najmlajše pionirje U10

Pri Košarkarski zvezi Slovenije (KZS) so s tekmovanjem najmlajših pionirjev in pionirk–U10 pričel v sezoni 2009/2010. S to tekmovalno kategorijo je KZS pristopila k drugim športnim panogam (Nogometni zvezi Slovenije, judo šoli in ostalim), ki so začeli s tekmovalnim delom ali državnim prvenstvom v tej starostni kategoriji in si tako vsaj delno zagotovila, da ne bi v košarki potencialno perspektivni otroci pristali v drugem športu. Posledično se število igralcev v pionirskih ekipah U12 in U14 ni zmanjšalo (tabela 1 in 2).

Tabela 1

Število sodelujočih ekip po sezonah v obdobju 2009 do 2012 (B. Majer, osebna komunikacija, 18. 9. 2013).

moški

	2009	2010	2011	2012	ZBIR
Pionirji do 10	41	60	48	62	211

ženske

	2009	2010	2011	2012	ZBIR
Pionirke do10	13	18	16	16	63

Tabela 2

Podeljene pravice nastopa igralcem in igralkam po sezonah v obdobju 2009 do 2012 (B. Majer, osebna komunikacija, 18. 9. 2013)

moški

	2009	2010	2011	2012	ZBIR
pionirji do 10	665	957	896	959	3477

ženske

	2009	2010	2011	2012	ZBIR
pionirke do 10	195	276	285	315	1071

Najbolj zastopano tekmovanje pod okriljem KZS je tekmovanje U14 starejši pionirji in pionirke.

1.2.6 Častna košarkarska

»Fair play« je srce športa. Ne gre samo za spoštovanje vseh pravil, ki veljajo v športni panogi, to je predvsem način primernega vedenja športnikov, športnega navijanja gledalcev in staršev, pravičnega sojenja sodnikov in spoštljivega vedenja trenerjev.

V ta namen je na košarkarskih igriščih zaživel projekt Častna košarkarska. Sestavljajo jo Častna igralska, Častna trenerska, Častna sodniška in Častna starševska, ki vsebujejo smernice zelenega obnašanja vseh udeležencev športnega dogodka.

Častna košarkarska nas vse udeležence usmerja, da s svojim obnašanjem prispevamo k dobremu razpoloženju ter ugledu športnega dogodka. Le tako bomo vsi skupaj uživali v stranskih učinkih športa – zabavi, veselju in zadovoljstvu.

Košarka je lep šport in vsi skupaj poskrbimo, da takšen tudi ostane. (Častna košarkarska, 2013).

OKŠ-LJ spodbuja in postopno vpeljuje smotre častne košarkarske vizije. Predvsem so s tem dobro seznanjeni trenerji, ki ta pravila postopno prenašajo na igralce in njihove starše.



Slika 1. Častna košarkarska (Častna košarkarska, 2013)

1.3 Temelji razvoja male košarke po mednarodni košarkarski organizaciji FIBA

Kot svetovni upravni organ za košarko je mednarodna košarkarska organizacija _ FIBA zelo ponosna na koncept male košarke. Cilj je otrokom predstaviti vadbo košarke, zraven pa vplivati še na mnoge druge pozitivne dejavnike razvoja otroka. Leta 2005 je mednarodna košarkarska organizacija FIBA po vzoru Združenih narodov sprejele mnoge nove pobude za razvoj in promocijo košarke (Mini basketball, 2013). Pobude mednarodne košarkarske organizacije FIBA so predstavljene v nadaljevanju.

Predstavitev male košare po Fibinih smernicah

Namen mednarodne košarkarske organizacije FIBA je pomagati tistim, ki želijo vzpostaviti programe za vadbo košarke otrok po svetu. Mala košarka je eno od sredstev, s katerim želi doseči ta cilj, prek gibanja predstaviti košarko in jih morda navdušiti, da bodo vztrajali v njej še mnoga leta.

Mala košarka želi predstaviti otrokom svet košarke, posledično svet športa v prijateljskem in skrbnem okolju. Je prvi korak v pripravi otrok na košarko. Mora poudarjati športen in izobraževalen pristop, ki je namenjen izključno otrokom. Vsem otrokom je treba ponuditi priložnost, bogato in kvalitetno izkušnjo ter jim zagotoviti, da so samoiniciativno spodbujeni, da se priključijo košarki.

Vloga nacionalne zveze

- Razvoj in organizacija male košarke bi moral biti del vsake nacionalne zveze, in ne samosvoja organizacija. Zveza mora nadzirati, opazovati in financirati program male košarke.

- Odbor male košarke mora biti sestavljen iz izkušenih in košarki predanih trenerjev, učiteljev, sodnikov in skrbnikov za malo košarko. Odbor se mora redno sestajati ter razvijati filozofijo in razvojni plan male košarke.
- Nacionalne zveze morajo biti pripravljene sodelovati in komunicirati z drugimi nacionalnimi zvezami, z njimi deliti izkušnje in dobro prakso dela.
- Vse delo mora biti usmerjeno v to, da se program male košarke vplete v nacionalni izobraževalni program ter da se zagotovi sodelovanje izkušenih trenerjev in učiteljev v izdelavi tega programa.
- Vsaka nacionalna zveza bi morala vzpostaviti program licenciranja igralcev že v starostno najnižjih ligah in tako spremljati sistem razvoja igralcev vse do članskih kategorij.

Priprava vodstvenih centrov male košarke

- Da bi izvedli ambiciozen program za razvoj male košarke na klubski ravni, je bistveno osvojiti interes in zvestobo tistih, ki delajo z otroki.
- Večina otrok goji veliko spoštovanje do svojih učiteljev, ki zlahka vplivajo nanje. Torej morajo imeti tisti, ki poučujejo malo košarko, to početi predano in z veliko ljubeznijo. Učitelji v šoli pa morajo biti seznanjeni z osnovami male košarke in njenim primernim mestom v gibalno-izobraževalnih vajah v osnovnošolskem sistemu poučevanja.
- Poleg potrebne infrastrukture in opreme je pomembno tudi uvajanje izobraževalnih programov za usposabljanje trenerjev in učiteljev male košarke. Izobraževanje mora biti kontinuirano, npr. prek organiziranih izobraževalnih seminarjev, in mora z zagotavljanje tudi zadostno število trenerjev, da izvajajo domiselni razvojni plan.
- V mali košarki mora biti trener tudi dober demonstrator.
- Trenerji morajo vedeti kako učiti, kako komunicirati, kako uporabiti ustrezne metodične postopke učenja za razvoj. Držati se morajo kurikulumu strategije razvoja, ki ga je postavila nacionalna zveza.
- Znanje izkušenejših trenerjev se mora prenašati na trenerje začetnike ali tiste, ki se prvič srečujejo s to starostno kategorijo.
- Znotraj klubskega ali šolskega sistema morajo trenerji – učitelji narediti otrokom vadbo čim bolj pestro.
- Nacionalni zveza naj prek komiteja za malo košarko objavlja strokovno literaturo.

Igralci

- Namen male košarke je dati možnost vsem otrokom, da uživajo v koristnih izkušnjah male košarke. Igra je poenostavljena.

- Otroci se lahko hitro začnejo dolgočasiti in izgubijo motivacijo za vadbo. Omogočiti jim je treba, da se igrajo, so kreativni, razmišljajo in komunicirajo med igro.
- Vsaka nacionalna zveza mora razviti politiko zaščite otrok in njihovih pravic. Dobro mora tudi preučiti, kdaj naj preide iz male košarke na košarko.
- Ni določeno, pri kateri starosti naj otroci začnejo igro malo košarko. Prav tako ni določena končna oblike igre, ampak širok izbor manjših iger z nalogami, ki jih lahko igrajo sami, v paru, ali več soigralci. Prva igra naj bo igra 3 : 3, ker se otroci v primarni fazi učenja težko soočajo z več kot 2 opcijama rešitve.
- Pomembno je tudi, da se razvije sistem strategije, kako opaziti in nadzorovati razvoj potencialno talentiranega igralca. S tem sistemom bi morali biti seznanjeni vsi trenerji.

Pravila

- Pravila igre naj bodo prilagodljiva in preprosta, tako da jih trenerji – učitelji, ki imajo malo košarkarskih izkušenj, lahko z lahkoto razumejo,
- v igri mora biti obvezna osebna obramba in pravilo, da igrajo vsi igralci,
- dečke in deklice moramo spodbujati, da igrajo skupaj,
- pravila morajo biti prilagojena, da ustrezajo stopnji razvoja otroka,
- otrokom je treba zagotoviti dobre možnosti, da sodijo, štejejo rezultat in merijo čas igre,
- nacionalna zveza mora oblikovati pravila igre tako, da vsak igralec igra in da je oprema primerna razvoju otrok.

Tekmovanje

- Mora potekati redno, s tem da se spodbuja tekmovalno izkušnjo na lokalni in regionalni ravni,
- znotraj kluba in šolskih tekmovanj bi moralo biti tekmovanje aktivno spodbujeno, če se le da s predhodno narejenim tekmovalnim koledarjem,
- nacionalna zveza bi morala izvajati drugačen tip tekmovanja, da promovira malo košarko. Turnirji 3 : 3, 5 : 5, poligoni z zadevanjem koša, zabavni dan male košarke,
- igralci morajo biti na tekmovanjih nagrajeni,
- nacionalna zveza mora pridobiti sredstva za nakup in distribucijo opreme.
- Tekmovanja morajo biti pozorno nadzorovana in strukturirana, tudi otroci morajo razumeti pozitivne učinke zmag in porazov,
- nacionalna zveza mora poskrbeti, da najprej poduči trenerje, ti pa starše, da zmagovanje na tekmovanjih ni pomembno, mala košarka ima čisto druge cilje.

Dan male košarke

Vsaka nacionalna zveza bi morala imeti tak dan, kjer promovira in predstavlja koncept male košarke širši publiki. V udeležbo na dan bi morala nacionalna zveza vključiti vse šole in klube. Dogodek mora biti organiziran na javnem mestu, vključiti pa je potrebno javne osebe, znane športnike, trenerje ... Festival bi moral biti po sebi bogata izkušnja z obilo zabave in vzajemnega učenja, kjer bodo otroci in trenerji z veseljem skupaj.

Sodelovanje s starši

- Otroci potrebujejo podporo svojih staršev. Starše je treba naučiti, da cilji male košarke niso v tekmovalnem rezultatu.
- Razumeti morajo filozofijo male košarke in podpirati njene ideje,
- vzpostaviti morajo reden pogovor s trenerjem – učiteljem,
- spoštovati morajo trenerjevo mnenje,
- svojega otroka morajo pohvaliti, ko mu gre dobro, in ga spodbujati, ko je razočaran,
- spoštovati morajo sodnike,
- zagotoviti morajo, da njihov otrok ne vadi prepogosto in ima zagotovljenega dovolj počitka.

2 METODE DELA

Pri strokovnem diplomskem delu je uporabljena deskriptivna metoda dela. Diplomsko delo je strokovnomonografskega tipa. Pri pisanju sem si pomagal z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev, nekaj informacij pa sem zbral tudi s pomočjo razgovorov s trenerji košarkarske šole in pristojnimi na Košarkarski zvezi Slovenije. Uporabljena bo tudi metoda lastnih spoznanj in 5-letnih izkušenj delovanja v OKŠ-LJ.

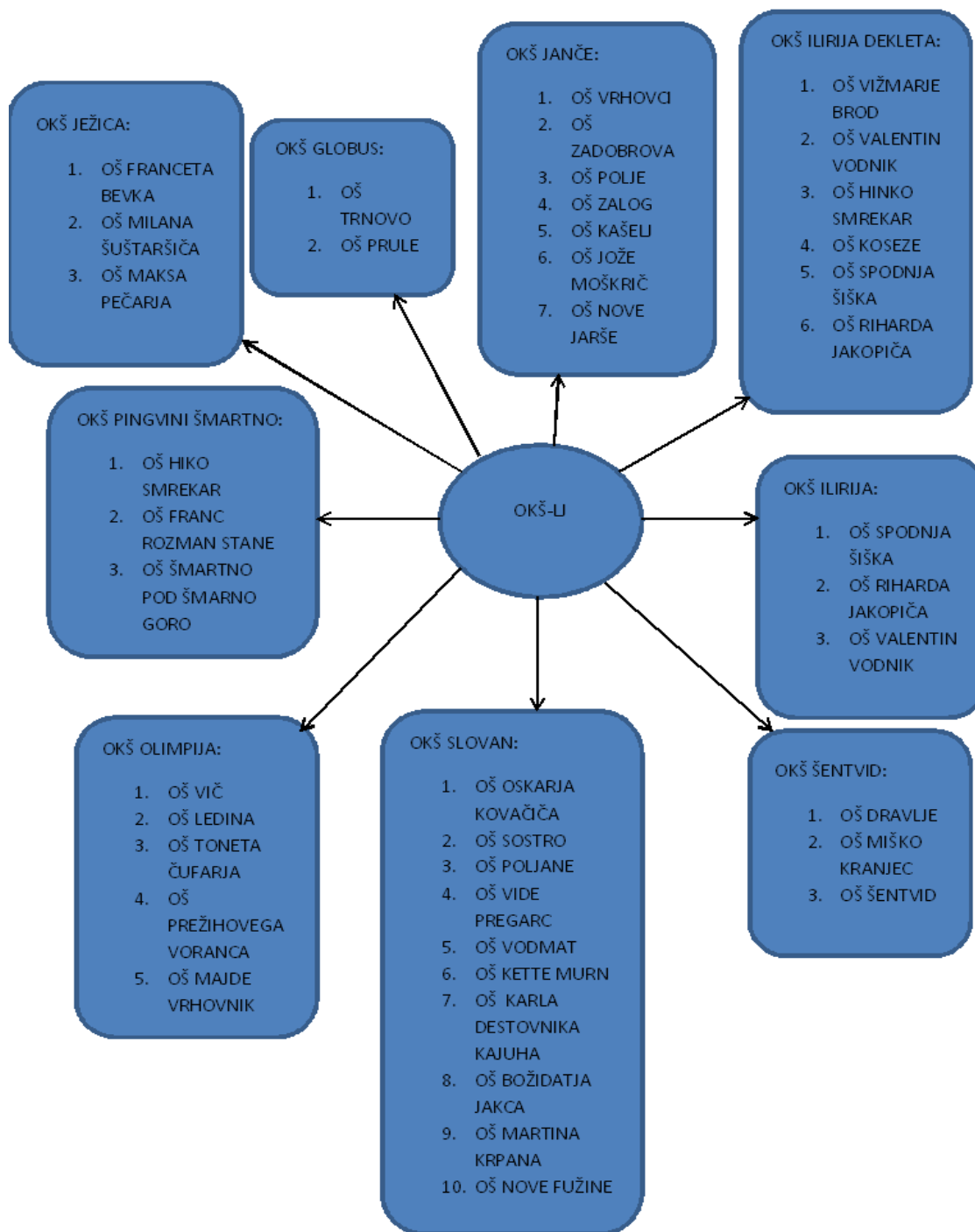
3 RAZPRAVA

3.1 Športno društvo Otroška košarkarska šola Ljubljana

3.1.1 Opis društva

Društvo je bilo ustanovljeno za potrebe razpisa Mestne občine Ljubljana (v nadaljevanju MOL) in razvoja šolske in klubske košarke v Ljubljani. Društvo se je prvotno imenovalo Športno društvo Otroška košarkarska šola Ledina – Janče – OKŠ-LJ in je bilo ustanovljeno leta 2003 kot posledica združevanja ljudi iz športnega društva (v nadaljevanju ŠD) Ledina in košarkarskega kluba (v nadaljevanju KK) Janče. Zakoniti zastopnik društva je postal Boris Završnik, predsednik društva pa Kostja Židan. Po prvem mandatu je mesto predsednika prevzel Pavle Dornik, ki to funkcijo opravlja še danes. Leta 2004 se je društvu pridružilo še ŠD Slovan in s tem se je nekako zaokrožila celota sodelujočih 20 OŠ v Ljubljani. V kasnejših letih, ko je MOL zahtevala konzorcij košarkarskih društev, so se društvu postopoma društvu še KK Pingvini, ŠD Ježica, ŠD Šentvid, KK Ilirija, ŽKD Ilirija, KK Union Olimpija, ŠD Globus in ŠD Fenomeni. Ob pridružitvi ostalih KK je bilo leta 2011 društvo preimenovano v Športno društvo Otroška košarkarska šola Ljubljana – OKŠ-LJ. Trenutno z OKŠ-LJ delujemo na 37 OŠ.

SHEMA RAZPOREDITVE OŠ MED KLUBE



Slika 2. Shema porazdelitve OŠ med klube

3.1.2 Predstavitev društva

Otroška košarkarska šola Ljubljana (OKŠ-LJ) že 18 let organizira in izvaja košarkarsko vadbo otrok, starih 6 let in več. Deluje na 37 osnovnih šolah v Ljubljani, primarna naloga šole je

otrokom približati šport in košarko kot način življenja. Otroška košarkarska šola ponuja strokovno in organizirano udejstvovanje dečkov in deklic na nevsiljiv način, kjer s pomočjo igre pridobijo osnovna košarkarska znanja. Projekt je usmerjen k vključevanju otrok v košarko in kasneje v košarkarske klube ter želi otrokom obenem čim bolj razumljivo in zanimivo prikazati košarko in šport. Primarno je projekt namenjen dečkom in deklicam prve in druge triade, vadba pa je organizirana tudi za starejše. Vadbo vodijo strokovno in pedagoško usposobljeni kadri: trenerji, profesorji športne vzgoje, študenti in absolventi Fakultete za šport.

Temeljni cilj delovanja OKŠ-LJ, ki poteka v glavnem v sklopu interesnih dejavnosti osnovnih šol, je omogočiti otrokom, ki imajo interes za ukvarjanje s košarko, dodatno vadbo in sodelovanje na tekmovanjih. Vadba poteka vsaj dvakrat tedensko po 45 minut. O delovanju se redno obvešča starše in jih vabi na tekme ter zaključne turnirje. Od leta 2009 OKŠ-LJ organizira Prvenstvo Ljubljane za osnovne in srednje šole, v zadnjem času pa tudi tekmovanja v ulični košarki (Predstavitev, 2013)

OKŠ-LJ želi omogočiti zgodnje vključevanje otrok v šport in redno vadbo, skozi igro otroke vzgajati in jih socializirati, oblikovati temelje za usmerjanje nadarjenih otrok in njihovo nadaljnje ukvarjanje s košarko.

3.1.3 Vizija društva

Cilj društva je postati vodilna organizacija, ki v ljubljanskem prostoru aktivno promovira pomen usvajanja raznolikega gibanja in športa, predvsem košarke, kot sredstva za pravičen psiho-fizični razvoj otrok in mladostnikov. Ta cilj uresničuje s svojimi kvalitetnimi strokovnimi programi, strokovnim kadrom, opremo in razširjenostjo. Pripadnost košarkarske šole ni klubsko naravnana, kar posledično pomeni, da je usmerjena zgolj k popularizaciji košarke in celostnemu razvoju košarkarja. Celotna nadgradnja se bo zagotovila tudi z vizijo košarkarske akademije, ki bo delovala mimo klubske pripadnosti, vendar bo namenjena vsem perspektivnim otrokom v Ljubljani.

3.1.4 Poslanstvo društva

V zadnjih letih se košarkarski klubi v Ljubljani srečujejo z velikimi finančnimi problemi, zato so se vsi zatekli k filozofiji razvoja svojega domačega igralca. Z OKŠ-LJ se jim pomaga tako, da se jim z vključevanjem najmlajših otrok v strokoven proces treninga razširi »bazo« igralcev, ki bodo morda primerni za njihov košarkarski klub. S prisotnostjo trenerja na določeni OŠ (povezava z učitelji športne vzgoje) ima košarkarski klub tudi boljši pregled nad

talentiranimi in visokimi igralci/igralkami, ki jih lahko prepričajo k vključitvi v košarkarski klub.

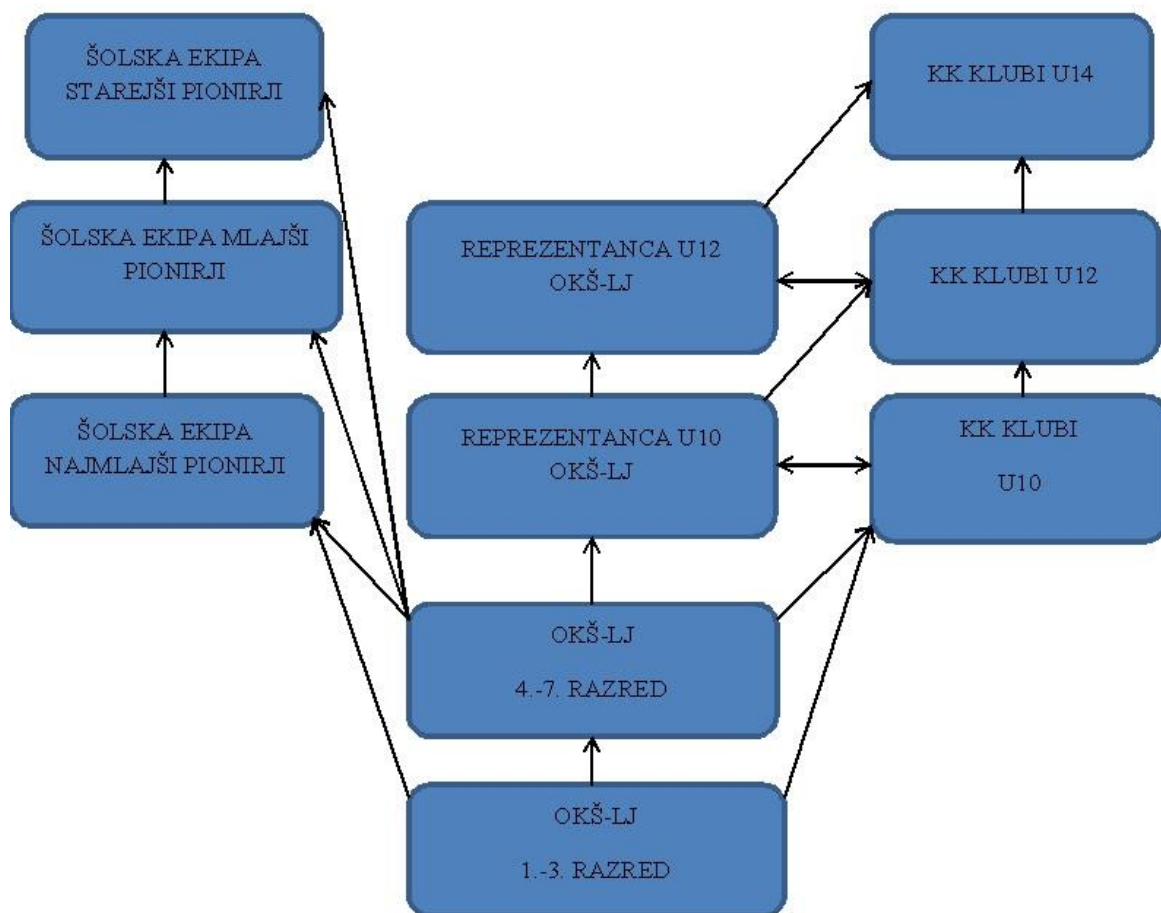
ŠD OKŠ-LJ je bilo ustanovljeno, ker so košarkarski klubi po Ljubljani težko zbirali nove mlade igralce, saj je bil njihov domet precej centralen, torej osredotočen le na posamezne OŠ, ki so –z redkimi izjemami –blizu matičnih dvoran košarkarskih klubov. Košarkarski klubi so zato dali pobudo, da se začenja z najmlajšimi delati v večjem obsegu, tudi v sodelovanju z OŠ v okolici kluba in tako pridobi večjo bazo igralcev, iz katere bi posamezen košarkarski klub iz določenega območja črpal igralce za posamezno selekcijo.

V delo z najmlajšimi so nas »prisilili« tudi drugi športi, saj so začeli z vadbo in tekmovanji že v najnižjih razredih OŠ (nogomet, judo, ritmika, ...). Pri nogometu začenjajo z državnim prvenstvom že s selekcijo U8. Veliko mladih je bilo tako že hitro usmerjenih v klubsko delo in, kljub temu da so bili morda tudi primerni za igranje košarke, košarkarski klubi do njih niso mogli več priti. Na to je reagirala tudi KZS in v sezoni 2009/2010 uvedla državno tekmovanje selekcije U10. S tem so vplivali na košarkarske klube, da začenjajo z delom ukvarjati tudi že v prvih razredih OŠ in imajo tako enake možnosti za pridobivanje perspektivnih igralcev kot ostali športi. Pred tem so košarkarski klubi začenjali tekmovanje prek KZS v selekciji U12.

V šolskem sistemu so prva košarkarska tekmovanja namenjena najmlajšim pionirjem in pionirkam, igralci stari do 10 let (4. in 5. razred), mlajšim pionirjem in pionirkam, starim do 12 let (6. do 7. razred) in pionirjem/pionirkam, starim do 14 let (8. do 9. razred).

Košarkarskemu klubu so bile po dogovoru in potrebah dodeljene OŠ, ki delujejo pod okriljem OKŠ-LJ v regiji kluba. Košarkarski klub tako s pomočjo OKŠ-LJ črpa igralce v vse pionirske selekcije.

Klubi so težje prihajali do terminov za treninge na določenih OŠ. OKŠ-LJ pa se prijavlja na razpise Mestne občine Ljubljana (MOL), kjer zaradi večjega števila otrok lažje pridobi termine za določen trening. Tako društvu stroške dvorane pokrije MOL. Košarkarski klubi pa v zameno pomagajo pri sofinanciranju trenerja, ki deluje na tej šoli.



Slika 3. Prikaz sodelovanja Otroške košarkarske šole Ljubljana s šolskimi ekipami in košarkarskimi klubi.

3.2 Storitve ki jih izvaja društvo –programi

3.2.1 Trening na OŠ

Otroška košarkarska šola Ljubljana (OKŠ-LJ) se prek razpisa Mestne občine Ljubljana (program mestnih panožnih športnih šol) prijavi na OŠ za dodelitev subvencioniranih terminov za izvajanje treningov – programa. Za posamezno skupino dobi OKŠ-LJ termin 45

min v letnem obsegu 80 ur. Odvisno od OŠ in števila vadečih igralcev so na šoli od 1 do 3 vadbene skupine. Po pravilu sta v praksi to dve vadbeni skupini.

Najmlajša skupina so igralci 1. do 3. razreda. Vadba poteka v šolski telovadnici, trening pa se mora obvezno začeti še v času podaljšanega bivanja. Trener mora priti obvezno vsaj 15 min pred treningom in v podaljšanem bivanju pobere igralce, ki ga obiskujejo. Če se trening še konča v času podaljšanega bivanja, jih ravno tako odpelje nazaj v podaljšano bivanje (popoldansko varstvo). Trening (vadbena enota) traja 45 min. Igralci izvajajo program dela igrive košarke z elementi male košarke.

Starejša skupina so igralci 4. do 7. razreda. Vadba poteka v šolski telovadnici, na treninga pa igralci pridejo sami. Igralci izvajajo program dela male košarke z elementi »velike« košarke.

Če je na šoli tudi najstarejša skupina, jo obiskujejo igralci 7. do 9. razreda. Vadba poteka v šolski telovadnici, na vadbo pa igralci pridejo sami. Igralci izvajajo program dela »velike« košarke.

Vadba poteka od začetka pa do konca šolskega leta.

3.2.2 Reprezentanca Otroške košarkarske šole Ljubljana

Reprezentance OKŠ-LJ so ustanovljene, ker nimajo vsi košarkarski klubi v mlajših starostnih kategorijah po 2 selekciji za ekipe U10 in U12 (A in B ekipe). Število igralcev na treningih v košarkarskih klubih v selekcijah U10 in U12 pa po navadi krepko presega 12 igralcev. Večina igralcev v tej starosti še vedno obiskuje tudi trening na OŠ pod okriljem OKŠ-LJ, zato je vez med košarkarskim klubom in OKŠ-LJ še vedno močna.

Igralcem, ki ne pridejo v ožji izbor tekmovalnega sistema v košarkarskem klubu, se tako ponudi isti tekmovalni sistem le pod okriljem reprezentance OKŠ-LJ. Tako se skrbi za igralce, ki niso prišli v ekipo, v že tako zgodnji fazi selekcije. Tako dobijo vidnejšo vlogo v reprezentanci OKŠ-LJ. Treningi z reprezentanco OKŠ-LJ potekajo 1–2-krat tedensko po 60–90 min.

V sezoni 2011/2012 se je OKŠ-LJ prvič udeležila državnega prvenstva Košarkarske zveze Slovenije v kategoriji U10. Od takrat naprej OKŠ-LJ redno nastopa v tem tekmovanju. V sezoni 2014/2015 se bo uvedla še »B« ekipa in tako vsem igralcem ponudila priložnost, da sodelujejo na tekmah državnega prvenstva.

V sezoni 2013/2014 se ustanavlja tudi ekipa v starostni kategoriji U12. Ekipa bo sodelovala na državnem prvenstvu Košarkarske zveze Slovenije v kategoriji U12.

3.2.3 Interni turnirji

Vsak košarkarski klub ima v okviru OŠ OKŠ-LJ, ki so pod njegovim okriljem, za najmlajše organizirano tudi interno ligo. Vsak klub organizira vsaj 5 preglednih turnirjev za posamezne nove letnike. S pomočjo teh turnirjev ima košarkarski klub boljši pregled nad razvojem igralcev in s tem tudi njihovo selekcijo za postopno vključitev v proces treninga v košarkarskem klubu. Na turnirju ni v ospredju rezultat, cilj je, da igralci odigrajo med seboj čim več tekem, se pri tem zabavajo in spoznavajo, kako je igrati prave košarkarske tekme. Najmlajši –1. triada poleg tekem prikažejo tehnično znanje prek poligonov in štafetnih iger (vzor –elementarne igre KZS v državnem prvenstvu U10).

Starejša skupina prav tako igra interno ligo v okviru OŠ, ki jih pokriva košarkarski klub. Prav tako pa se lahko OŠ OKŠ-LJ med seboj dogovorijo za prijateljske tekme tudi z ostalimi OŠ.

3.2.4 Ulična košarka 3 : 3

Otroška košarkarska šola Ljubljana in Športna zveza Ljubljane organizirata tekmovanje v »ulični košarki« za prvaka Ljubljane. Tekmovanje je OKŠ-LJ prvič organiziralo leta 2012.

Tekmovanje sofinancirata Mestna občina Ljubljana in Fundacija za Šport. Ekipe tekmujejo v kategorijah U10, U12, U14, U16, U18 in člani. V preteklem letu so se že odigrali trije kvalifikacijski turnirji. Iz vsakega turnirja so se tri najboljše ekipe uvrstile na finalni turnir, ki je potekal v času Evropskega prvenstva v košarki na Kongresnem trgu. Tako smo dobili prvake Ljubljane v več starostnih kategorijah. Udeležba na turnirjih je brezplačna.

Pravila tekmovanja: Ulična košarka je igra dveh trojk na en koš. Vse ekipe so razvrščene po starostni kategorijah. Najpomembnejše pravilo ulične košarke je »fair play« – poštena igra, saj si igralci tekmo sodijo sami. Ob igrišču je nadzornik, ki tedaj, ko se ekipi ne moreta sporazumeti, sprejme dokončno odločitev. Ekipa šteje štiri igralce, tekmo igrajo trije. Menjava igralcev med turnirjem ni mogoča.

S projektom ulične košarke skušamo otroke zopet vrniti na zunanja košarkarska igrišča v Ljubljani.

3.2.5 Košarkarski tabor v Savudriji

Ob zaključku leta košarkarska šola organizira košarkarski tabor v športno-rekreacijskem centru v Savudriji. Tabor je namenjen igralcem in igralkam od 1. do 6. razreda OŠ. Program

je strnjen v 5-dnevni program, primeren pa je tako za tiste, ki košarko radi igrajo za zabavo in sprostitvev, kot za vse, ki bi radi postali vrhunski košarkarji.

Košarkarski program tabora izvajajo trenerji OKŠ-LJ.

Otroci so v delovne skupine razdeljeni glede na letnik rojstva, sposobnosti in predznanje. Training košarke opravljajo 2-krat dnevno. Najmlajši košarko spoznavajo skozi igro, starejši vadijo po programu OKŠ-LJ. Zvečer sledijo tekmovanja v igrivi košarki za najmlajše, za malo starejše pa igra 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3. Poleg tekmovanj so v programu tudi srečanja z znanimi košarkarji, igrajo se prijateljske tekme z vrstniki. Še prav poseben čar imajo večerne tekme pod reflektorji.

Na taboru se opravi tudi selekcioniranje za selekcijo ŠD OKŠ-LJ in selekcije ostalih klubov v Ljubljani. U10 in U12. 2-krat dnevno se izvajajo vodne aktivnosti v morju in na plaži. Za neplavalce se izvajajo šola plavanja ter razne zabavne igre v vodi. Plavalne aktivnost poučujejo in nadzorujejo učitelji plavanja, nadzor nad vsemi pa ima reševalec iz vode. Po dnevnih aktivnostih sledi večerna animacija celotnega tabora.

3.2.6 Smernice razvoja košarke v Ljubljani

Ker OKŠ-LJ sodeluje s košarkarskimi klubi v Ljubljani, je posledično tudi vključena v smernice razvoja košarke v Ljubljani.

Predstavil bom kratek osnutek razvoja košarke v Ljubljani in, kako je ta povezan z OKŠ-LJ. Osnutek je povzet po Drvarič (2012). Drvarič pa je smernice razvoja košarke v Ljubljani povzel po članku: *Smernice razvoja košarke v Sloveniji*. Smernice razvoja košarke v Sloveniji so skupaj pripravili Brane Dežman, Janez Drvarič, Tone Krump, Andrej Kobilica, Stojan Fišer in Boris Majer. Z nasveti so sodelovali tudi nekateri drugi strokovnjaki. Sprejete pa so bile na Skupščini KZS leta 2003.

Košarkarski klubi oz. društva

Temeljni nosilci kakovostne košarke so moška in ženska košarkarska društva oz. klubi. Usmeritev delovanja teh klubov oz. društev mora biti dolgoročna. Taka usmeritev zagotavlja tudi stabilnost v doseganju kratkoročnih ciljev. Ti morajo postati stvarni oziroma biti v skladu z možnostmi (še posebno to velja za članske ekipe).

Klubi oz. društva morajo:

- poskrbeti za stabilen in stvarnim ciljem primeren dotok finančnih sredstev,
- zagotoviti optimalne pogoje za redno treniranje in tekmovanje vsem kategorijam igralcev in igralk,
- skrbeti za razvoj kakovostne košarke na svojem območju,

- sodelovati pri organiziranju v interesnih športno-vzgojnih dejavnostih osnovnih šol na svojem območju ali voditi košarkarsko šolo kluba oz. društva,
- pomagati pri organizacij šolskih tekmovanj dečkov in deklic,
- izvajati sistematično (vsakoletno) usmerjanje nadarjenih otrok v košarko ter začetno, etapno in dopolnilno selekcioniranje igralcev in igralk vseh starostnih kategorij,
- skrbeti za iskanje in usposabljanje trenerskega, sodniškega in organizacijskega kadra in jim zagotoviti ustrezen status,
- aktivno sodelovati v organih in komisijah KZS.

Glede na kakovost članske ekipe in drugih pogojev delovanja se košarkarski klubi oz. društva, nosilci kakovostne košarke, razvrščajo v tri kategorije:

- nosilci vrhunske košarke,
- nosilci kakovostne košarke,
- nosilci tekmovalne košarke.

Model procesa usmerjanja, treniranja in selekcioniranja

Model, ki bo opisan v nadaljevanju, je nastal leta 1988. Oblikovan je bil na temelju izkušenj košarkarskih klubov oz. društev, ki so dosegli izredno dobre rezultate v delu s podmladkom v preteklih letih, dela z reprezentancami na Košarkarski zvezi Slovenije in raziskovalnih izsledkov.

V okoljih, kjer je bil upoštevan, se je izkazal kot stvaren in učinkovit, zato ga bomo izvajali tudi v prihodnje in ga sproti izpopolnjevali. Bolj bomo morali izkoristiti možnosti, ki jih nudi Nacionalni program športa v tistem delu, ki govori o panožnih športnih šolah.

V začetni bazi selekcioniranja svoje delo opravlja tudi Otroška košarkarska šola Ljubljana (OKŠ-LJ), ki skrbi za množičnost ter usmerja perspektivne in nadarjene igralce v košarkarske klube.

Tabela 3

Model procesa usmerjanja, treniranja in selekcioniranja (Dežman idr., 2003)

starost –kategorije	Proces	Proces	Proces
	Vsestranskega	usmerjanja v	izbiranja
	treniranja	košarko in v	
	in specializacije	igralne vloge	
nad 20 let ↑ člani, članice	funkcionalni trening		za članska moštva 6. etapa ↑
20 let ↑ 19 let ml. člani/članice	večstranski in poglobljeni specialni trening	poglobljeno usmerjanje, v širše ali ožje igralne vloge	za moštva mlajših članov 5. etapa ↑
18 let ↑ 17 let mladinci/mladinke	večstranski in poglobljeni specialni trening	poglobljeno usmerjanje, v širše ali ožje igralne vloge	za mladinska moštva 4. etapa ↑
16 let ↑ 15 let kadeti/kadetinj	večstranski in uvodni specialni Trening	usmerjanje v širše igralne vloge	za kadetska moštva 3. etapa ↑
14 let ↑ 13 let st. dečki/deklice	vsestranski Košarkarski Trening	iskanje posebnosti v igri igralcev (neodvisno od znanja)	za moštva star. dečkov in deklic 2. etapa ↑
12 let ↑ 11 let ml. dečki/deklice A	Vsestranski košarkarski trening		za moštva mlajših dečkov in deklic 1. etapa ↑
OKŠ-LJ 10 let ↑ 9 let Najmlajši dečki- deklice B	trening male košarke	iskanje za košarko primernih otrok	mala košarka 2. stopnja široka športna osnova ↑
OKŠ-LJ 8 let ↑ 7 let 6 let	spoznavanje z gibanji v košarki (koš. elementarne igre)	usmerjanje ↑ vključevanje gibalno sposobnih otrok, otrok, ki imajo željo in voljo za treniranje košarke	igriva košarka 1. stopnja široka športna osnova ↑

3.2.7 Šolska športna tekmovanja – prvenstvo Ljubljane za osnovne in srednje šole

Od leta 2009 Otroška košarkarska šola Ljubljana in Športna zveza Ljubljane organizirata tekmovanje »Prvenstvo Ljubljane za osnovne in srednje šole« za prvaka Ljubljane:

Okvire in obliko tekmovanja so zastavili na Oddelku za šport Mestne občine Ljubljana (Plut, 2013).

IZVAJALEC

Športno društvo otroška košarkarska šola Ljubljana, Pot v mejah 4, Ljubljana.

ČAS IN KRAJ TEKMOVANJA

Tekmovanje za starejše učence in učenke je novembra in december 2013, za mlajše učenke in učence od januarja in februarja 2014, za najmlajše učence in učenke pa aprila in maja 2014. Sistem tekmovanja se določi po končanih prijavah.

PRAVICA NASTOPA

Tekmujejo lahko učenci in učenke osnovnih šol, ki izpolnjujejo pogoje razpisa.

TEKMOVALNA DOLOČILA

- Kategorije: starejši učenci in učenke – letnik 1999 in mlajši,
- mlajši učenci in učenke – letnik 2001 in mlajši,
- najmlajši učenci in učenke – letnik 2003 in mlajši,
- igra se po pravilih KZS in določenih tega razpisa,
- igra se po ligaškem sistemu,
- ekipa šteje 12 igralcev/igralk, lahko pa nastopi, če je navzočih najmanj 10 igralcev, v izjemnem primeru 8 igralcev (šole, ki imajo premalo oddelkov in posledično otrok).
- Igralni čas : starejši učenci in učenke 3 x 10 minut. V 1. in 2. tretjini se igra »kosmata igra« (čas se ustavlja pri prostih metih, minutah odmora in daljših prekinitvah), v 3. tretjini se igra čista igra, podaljšek se igra 5 minut.
- Mlajši učenci in učenke 3 x 10 minut. V 1. in 2. tretjini se igra »kosmata igra« (čas se ustavlja pri prostih metih, minutah odmora in daljših prekinitvah), v 3. tretjini se igra čista igra, podaljšek se igra 3 minute.
- V prvi tretjini igra 5 (6) igralcev/igralk, v drugi tretjini pa obvezno drugih 5 (6) igralcev/igralk, v zadnji tretjini in v podaljških igra poljubna peterka brez omejitev v menjavah.
- V primeru nastopanja z 8 igralci se igra prva tretjina s 4 igralci A in 1 igralcem B, druga tretjina s 4 igralci B in 1 igralcem A, igralca, ki sta igrala prvo in drugo tretjino, v tretji ne smeta igrati.
- Če eden ali več igralcev že v prvi ali drugi tretjini ne more nadaljevati igre (pet osebnih napak, poškodba ali izključitev), lahko igrajo le še preostali igralci, ki so bili prijavljeni za nastop v tej tretjini.
- Odmor med 1. in 2. tretjino je 2 minuti, med 2. in 3. tretjino pa 5 minut,
- ekipi zamenjata strani po drugi tretjini,
- v prvi in drugi tretjini in podaljških ekipa lahko uveljavi eno minuto odmora, v 3. tretjini pa dve minuti,
- conska obramba je prepovedana,

- bonus 7 osebnih napak se računa za vsako tretjino posebej,
- pri najmlajših učencih/učenkah ekipa šteje 10 igralcev/igralk in lahko nastopi, če je navzočih najmanj 8 igralcev.
- Za posamezno ekipo nastopajo na igrišču štirje igralci (sistem 4 : 4). Igrajo z manjšo žogo (št. 5 ali 6). Črta prostih metov je 4 m od obroča. Pri najmlajših učencih so dovoljene mešane ekipe. Ostala pravila so enaka tekmovanju mlajših učencev in učenk. Morebitna ostala pravila in spremembe bodo določene v urniku predtekmovanja.

PRIZNANJA

Prve tri ekipe pri starejših in mlajših učencih in učenkah v prvi ligi prejmejo pokale. Prva ekipa v nižji ligi prejme pokal, drugo- in tretjeuvrščena ekipa pa zastavico ali plaketo. Pri najmlajših učenkah in učencih prejmejo vse ekipe priznanje za sodelovanje.

3.3 Faze načrtovanja in standardi znanja igrive košarke z elementi male košarke za otroke, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ

Na podlagi programa dela OKŠ-LJ trener pripravi svoj letni delovni načrt. Pri letnem načrtovanju upošteva posebnosti šole, okolja (materialni, kadrovski, geografski, klimatski pogoji, tradicija) in igralcev (predznanje, izkušnje in interesi), ki jih trenira. Skladno z navodili programa dela se odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam.

V nadaljevanju bo predstavljen osnutek načrtovanje poučevanja igrive košarke z elementi male košarke za igralce, stare od 6 do 9 let v okviru programa dela OKŠ-LJ.

Predstavljen je osnutek faz načrtovanja celoletnega delovnega načrta, ki je prirejen po Učnem načrtu za OŠ (Kovač idr. 2013).

3.3.1 Letno načrtovanje

Prva faza trenerjevega dela poteka brez igralcev. Pred začetkom šolskega leta si naredi letno pripravo, ki predstavlja izvedbeno različico, ki je opisana v tem diplomskem delu. Letna priprava mora vsebovati obseg ur, znanj in sposobnosti, globino predelane vsebine (odvisna je od razmer, interesov in sposobnosti igralcev, tradicije in drugih dejavnikov) in zaporedje vsebin (faz).

V prvem delu šolskega leta naj vadba vsebuje vsebine, namenjene prehodu na pravo igro. Vadba naj ima večji poudarek na tehničnih elementih in njihovi uporabi v igri. S tem vadeče

pripravimo na prve košarkarske turnirje za najmlajše. V drugem delu leta se poleg vadbe organizirajo tudi turnirji interne lige, na katerih sodelujejo najmlajši. V tem delu bolj poudarjamo tudi taktične elemente v igri in njihovo uporabo v igri.

3.3.2 Časovna razporeditev učne snovi – število ur

Trener si glede na vsebino učne snovi časovno razporedi vsebinske sklope. Predstavljen je osnutek časovne razporeditve učne snovi.

Tabela 4

Časovna razporeditev učne snovi – število ur

vsebina	september				oktober				november				december			
Igra 1 : 1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1						
Igra 2 : 2											2	2	1	2	2	1
Igra 3 : 3 na en koš																
Igra 3 : 3 na dva koša																
Igra 4 : 4 ali 5 : 5 na 2 koša					1			1		1			1			1
vsebina	januar				Februar				marec				april			
Igra 1 : 1																
Igra 2 : 2	2	1	2	1												
Igra 3 : 3 na en koš					2	2	1	2	2	1	2	1	2	1		
Igra 3 : 3 na dva koša																
Igra 4 : 4 ali 5 : 5 na 2 koša					1			1		1			1			1
vsebina	maj				Junij				Skupaj							

se nadaljuje..

...nadaljevanje

Igra 1 : 1									17
Igra 2 : 2									16
Igra 3 : 3 na en koš									16
Igra 3 : 3 na dva koša	1	2	1	2	1	1	1	1	14
Igra 4 : 4 ali 5 : 5 na 2 koša	1		1		1	1	1	1	17
Skupaj ur									80

3.3.3 Tematska priprava – zasnovana po fazah učenja

Tematsko pripravo si mora trener pripraviti pred začetkom leta, saj bo le tako lahko sistematično navezoval vsebine dela skozi celo leto. Predstavljen je osnutek tematske priprave, ki je zasnovana po fazah učenja.

Tabela 5

Tematska priprava – zasnovana po fazah učenja

1. FAZA	ŠT. UR	PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
IGRA 1:1	20	<ul style="list-style-type: none"> - Poigravanje z žogo na mestu (1. faza). - Elementarne igre vodenje žoge (izbrane). - Elementarne igre met na koš (izbrane). - Elementarne igre napad – obramba (izbrane vaje) - Abeceda teka (izbrane vaje). - Vaje za moč (izbrane vaje). 	<ul style="list-style-type: none"> - Trener, igralec, nasprotnik, sodnik, rezultat. - Žoga, vodenje, kotaljenje, leva – desna roka, boljša – slabša roka, prehod v vodenje, zaustavljanje z žogo. - Sonožni – enonožni poskoki, hopsanje. - Hitro vodenje, vodenje s spremembami smeri, pivotiranje, menjava spredaj. - »Fair play«, pravila športnega obnašanja, higiena. - Kolona, vrsta, pari, skupina, poligon, štafeta. - Pravila el. iger, točkovanje – tekmovanje. - Met na koš z obema rokama,

se nadaljuje..

...nadaljevanje

		<ul style="list-style-type: none"> - 1: 0, 1 : 1 (pasivna – aktivna obramba). 	<ul style="list-style-type: none"> - met na koš z eno roko. - Met na koš po sonožnem zaustavljanju, met na koš iz dvokoraka. - Pravila male košarke. - Čelna, sredinska, stranska črta igrišča. - »Raketa«, tabla, koš. - Met na koš po vodenju. - Trojna nevarnost – dvignjena glava, pregled nad igro. - Prodor – preigravanje. - Obrambni igralec. - Pasivna – aktivna obramba. - Zapiranje poti do koša. - Prisunski koraki. - Skok za žogo. - Varanja prodora, meta. - Protinapad 1: 0.
STANDARD ZNANJA			
<p>Igralci znajo dobro voditi žogo z boljšo roko, vendar uporabljajo tudi slabšo. Znajo zadevati različne cilje, vreči na koš z obema rokama ali z eno roko, z metom z mesta in iz dvokoraka. Pri preigravanju uporabljajo hitro vodenje in vodenje s spremembo smeri "cik-cak" z boljšo roko ali z menjavo spredaj. V obrambi znajo pasivno pokrivati napadalca. Protinapad 1 : 0 izvedejo čim hitreje in s hitrim zaključkom. Spoznavajo osnovna košarkarska pravila male košarke in pravila elementarnih iger. Znajo teči po sprednjem delu stopala, učinkovito izvajajo enonožne in sonožne poskoke, izvajajo nizki in srednji skiping. Uporabljajo naučene osnove v igri 3 : 3 ali 4 : 4 s pasivno obrambo. Seznanjanje s pravili »fair playa«.</p>			
2. FAZA	ŠT. UR	PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
IGRA 2 : 2	20	<ul style="list-style-type: none"> - Poigravanje z žogo na mestu (izbrane vaje). - Poigravanje z odbojem žoge od stene. - Elementarne igre podaje (izbrane igre). - Elementarne igre meta na koš (izbrane igre). - Elementarne igre napad –obramba (izbrane igre). - Abeceda teka (izbrane vaje). - Vaje za moč (izbrane vaje). - 2 : 0, 2 : 1, 2 : 2 (pasivno, aktivno). 	<ul style="list-style-type: none"> - Podaja – lovljenje žoge. - Podaja in lovljenje z obema rokama. - Podaja izpred prsi, od tal, iznad glave, od spodaj. - Direktna podaja. - Natančna podaja. - Soigralec – sodelovanje. - Vtekanje – odkrivanje. - Izvajanje žoge po določenih situacijah. - Pokrivanje igralca brez žoge. - Prenos žoge. - Ravnotežje v igri. - 2 : 0, 2 : 1, 2 : 2
STANDARD ZNANJA			

se nadaljuje..

...nadaljevanje

<p>Igralci znajo loviti in podati žogo z obema rokama. Znajo izvesti podajo izpred prsi, od tal, od spodaj in iznad glave z obema rokama. Znajo oceniti, kam morajo podati soigralcu v gibanju. Znajo pokrivati igralca brez žoge s pasivno obrambo. Poznajo osnovna košarkarska pravila male košarke in pravila elementarnih iger. Znajo teči vzvratno, izvajati visoki skiping in skipinge s prehodi. Čim hitreje izvedejo in zaključijo protinapad 2 : 0. Uporabljajo naučene elemente v elementarnih igrah in igri 2 : 2 in 4 : 4 ali 5 : 5. Seznanjanje in upoštevanje pravil »fair playa«.</p>			
3. FAZA	ŠT. UR	PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
IGRA 3:3 NA EN KOŠ	20	<ul style="list-style-type: none"> - Poigravanje z žogo na mestu (izbrane vaje). - Elementarne igre podaje (izbrane igre). - Elementarne igre met na koš (izbrane igre). - Elementarne igre napad – obramba (izbrane igre). - Abeceda teka (izbrane vaje). - Vaje za moč (izbrane vaje). - Igra na en koš: 3 : 0, 3 : 1, 3 : 2, 3 : 3 (pasivna – aktivna obramba) 	<ul style="list-style-type: none"> - Širina – globina igre. - Ravnotežje v igri. - Pokrivanje igralca brez žoge. - Vtekanje – odkrivanje. - 3 : 0, 3 : 1, 3 : 2 - Asistenca.
STANDARD ZNANJA			
<p>Znajo se postaviti na osnovna izhodišča napada 3 : 0 na en koš. Izvajati določene elementarne igre in poznajo njihova pravila. Poznavanje pravila "širine in globine" v napadu. Uporabljati znajo naučene elemente v igri 4 : 4 ali 5 : 5. Znajo izvesti tek z udarjanjem pet nazaj, izvesti skiping s kombinacijami in striženje.</p>			
4. FAZA	ŠT. UR	PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
IGRA 3:3 NA DVA KOŠA	20	<ul style="list-style-type: none"> - Poigravanje z žogo na mestu (izbrane vaje). - Vaje za moč (izbrane vaje). - Abeceda teka (izbrane vaje). - Elementarne igre napad – obramba - Protinapad 3 : 0, 3 : 1, 3 : 2. - Igra 3 : 3 na dva koša. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protinapad – organiziran napad. - Ravnotežje v igri. - Pokrivanje igralca v protinapadu.
STANDARD ZNANJA			
<p>Igralci hitro izvedejo protinapad 3 : 0, po skoku ali izvajanju iz avta ali ukradeni žogi. Prenos žoge 3 : 0 in postavljen napad 3 : 3 iz osnovnih izhodišč. Uporabljajo naučene elemente v igri 4 : 4 ali 5 : 5. Znajo izvesti žabje poskoke in križne korake.</p>			

3.3.4 Učna priprava treninga za igrivo košarko z elementi male košarke za otroke, stare od 6 do 9 let

Zbrane vaje so predstavljene in opisane v poglavju *Program vadbe za igralce, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ* (3.6).

V okviru tematske priprave prek faz učenja si trener sam poljubno izbere vaje in jih vstavi v pripravo za posamični trening. Drži se načela postopnosti – od lažjega k težjemu. Na posamezen trening naj uči največ 2 nova košarkarska elementa, ostali čas pa naj posveti utrjevanju že naučene snovi.

Primer vadbene priprave:



Tabela 6

Vadbena priprava

Zap. št.: 14	Datum: /	Ura:15:00–15:4 5	Prostor: Velika telovadnica	Št. igralcev: 14
Cikel: 1 : 1	Doba: pripravljalna		Št. tedna: 7	
Oblika treninga: mešani trening				
Cilji: preko elementarnih iger utrditi vodenje in mete na koš, vključiti elemente vodenja in meta v igro 1 : 1, spoznavati košarkarska pravila in izraze, učenje igre v obrambi 1 : 1 in utrjevanje igre v napadu v igri 1 : 1.				
Naprave in pomagala: 4 koši, 14 žog (velikost 5), stožci, plastične ploščice.				
Čas	Vsebina	organizacija		
13 min	I. Uvodni del			
3 min	1. POGOVOR –KAJ BOMO DELALI NA TRENINGU	2.		
5 min	2. KDO 1. POMEŽIKNE? Igralce razdelimo v pare in vsak ima svojo žogo. Razložimo jim, da bodo morali strmeti drug v drugega in med tem voditi žogo. Prosto se razporedijo po telovadnici, tako da pari ne ovirajo drug drugega. Na znak začnejo strmeti drug v drugega in voditi žogo s poljubno roko. Če igralec pomežikne, zgubi kontrolo nad vodenjem ali pogleda žogo med vodenjem, drugi igralec dobi točko. Tisti, ki prvi pride do 5 točk, zmaga.			

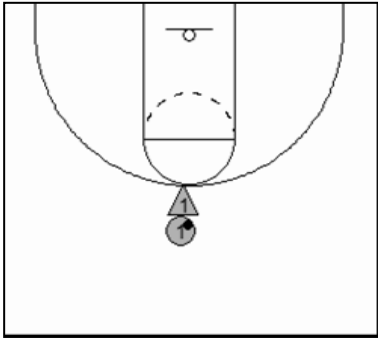
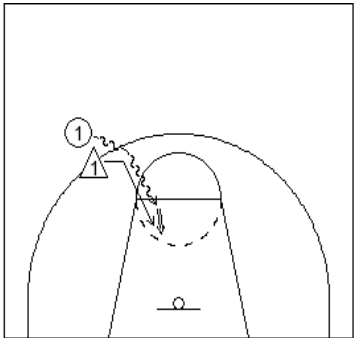
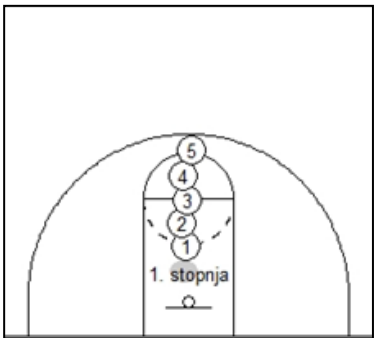
se nadaljuje..

...nadaljevanje

5 min	3. PAPIGA Igralce razdelimo v dvojice. Vsi imajo žogo. Eden v dvojici vodi igro, drugi ga oponaša. Vodja prehaja med vodenjem v zaustavljanja, pivotiranjem, poigravanjem z žogo na mestu ipd. Oponašalec ga poskuša čim bolj natančno posnemati. Na znak vaditelja menjata vlogi.	3. 
24	II. Glavni del	
4 min	4. OSVAJALNI POHOD Na tla postavimo dobro vidne plastične ploščice (uporabna so tudi sečišča različnih črt na tleh igrišča). Teh naj bo več, kot je igralcev. Igralci vodijo žogo od ploščice do ploščice (iščejo proste ploščice). Po vsakem dotiku ploščice z nogo (zaustavljanje z izkorakom) ali z obema nogama (sonožno zaustavljanje) menjajo roko, s katero vodijo žogo. Nato nadaljujejo nalogo do naslednje ploščice. Zmaga tisti, ki se je dotaknil več ploščic.	4. 
4 min	4.1 Enako kot v prejšnji različici, le da vodijo igralci žogo do najbližjega koša in vržejo nanj na določen način – DVOKORAK (HOPSANJE), MET Z MESTA. Zadetek jim prinaša tri točke, zgrešen met pa eno.	

se nadaljuje..

...nadaljevanje

<p>8 min</p>	<p>5. 1 : 1 5.1 ZMRZNI</p> <p>Igralce razdelimo v enakovredne pare. Do 3 pare postavimo na en koš. Igralce z žogo se postavi nekoliko višje od črte za 3 točke in usmeri proti košu. Na znak poskuša napadalec doseči koš, obramba pa poskuša to preprečiti, tako da se postavlja napadalcu na pot pri njegovem osvajanju prostora do koša. Obrambni igralec igra obrambo z rokama na hrbtu. Po metu na koš gre lahko na skok za žogo in jo tako pridobi. Na naslednji znak vsi igralci »zmrznejo«.</p> <p>Točke v tej igri ne dosegajo iz zadetih košev, ampak če je ob znaku »zmrzni« obrambni igralec med napadalnim igralcem in košem. Če ni, dobi točko seveda napadalec. Igralec, ki prvi doseže 3–4 točke, je zmagovalec. Potem v paru zamenjata vlogo napadalca in obrambe.</p>	<p>5.1</p>  <p>5.2</p> 
<p>8 min</p>	<p>5.2 NEPREKINJENA IGRA 1 : 1 S PASIVNO OBRAMBO</p> <p>Nadaljujemo podobno kot pri igri »zmrzni«, le da igrajo brez prekinjanja. Točkujemo koše. Po zadetem košu ima posest tisti, ki se zbori za žogo. Obramba mora poskoku v obrambi zavoditi žogo izven trapeza.</p>	
<p>8</p>	<p>II. Sklepni del</p>	
<p>4 min</p>	<p>6. Nevarnost:</p> <p>Vse igralce postavimo v kolono na en koš. Iz dogovorjenega mesta (odvisno od starosti) 1. vrže na koš, če zadene, je rešen in gre nazaj v kolono. Če pa zgreši, se postavi pod koš in je v »nevarnosti«, da ga izloči igralec, ki iz istega mesta meče za njim. Če ta zadene, izloči igralca, ki je bil v »nevarnosti«, in gre sam na konec kolone. Če pa zgreši, postane on novi igralec, ki je v »nevarnosti«, njegov predhodnik pa gre na konec kolone. Igra traja toliko časa, da na koncu ostane samo 1 igralec.</p>	<p>6.</p> 
<p>3 min</p>	<p>Pogovor o treningu.</p> <p>Izrazi in pojmi: pregled nad igro (»glava gor«), met po vodenju – dvokorak, met z mesta, pasivna obramba, zapiranje poti do koša, skok za žogo, dvojno vodenje, koraki, osebna napaka.</p>	
<p>Analiza:</p>		

3.4 Razvojni cilji, teoretične in praktične vsebine za otroke, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ

Osnutek programa razvojnih ciljev, teoretičnih in praktičnih vsebin sem priredil po trenerskem seminarju mlajših starostnih kategorij, ki smo ga s trenerji OKŠ-LJ poslušali v Idriji leta 2012, predstavila pa ga je Rems Nina.

3.4.1 Razvojni cilji

Razvojni cilji so naslednji:

- navajanje otrok na organizirano delo,
- usvajanje temeljnih športnih in košarkarskih pojmov,
- seznanjanje s temeljnimi pravili male košarke,
- učenje in utrjevanje temeljnih tehničnih znanj brez žoge in z žogo,
- učenje in utrjevanje temeljnih taktičnih znanj v napadu in v obrambi,
- telesni razvoj in razvoj izbranih gibalnih ter funkcionalni sposobnosti,
- razvijanje koordinacije in natančnosti,
- razvijanje orientacije v prostoru in situacijskega mišljenja,
- razvijanje vztrajnosti in samostojnosti,
- razvijanje športnega vedenja ob upoštevanju pravil in samodiscipline,
- odnos do higienskih navad,
- odnos do športnih rekvizitov in pripomočkov, športne naprave, rekviziti, njihova uporaba.

3.4.2 Košarkarske vsebine

Otroci v letih vstopanja v OŠ, ko že lahko igrajo malo košarko, še niso sposobni daljšega obdobja zbranosti. Njihovo učenje je doslej temeljilo na igri, zato tudi pri učenju igrive in male košarke izhajamo prav iz igre. Učenci se najprej seznanjajo z osnovnimi gibanji brez žoge in z njo ter z osnovami košarkarske tehnike. V ta namen je treba izbrati gibanja z žogo in brez nje, elementarne in male moštvene igre, ki vsebujejo košarkarske elemente.

Pri gibanju brez žoge naj bi osvojili:

- osnovno tekaško abecedo,
- hojo po prstih, petah, zunanjem delu stopala,

- osnove pravilnega teka –tek po sprednjem delu stopala,
- tek vzvratno,
- gibanje s prisunskimi koraki,
- zaustavljanje z izkorakom,
- sonožno zaustavljanje,
- spremembe smeri naprej –nazaj,
- spremembe »cik-cak« v smeri brez obrata,
- enonožni in sonožni poskoki, hopsanje.

Pri gibanju z žogo naj bi se navadili na osvajanje prostora z žogo. Poudarek je predvsem na obvladovanju žoge v gibanju, vodenju žoge. Igralci naj bi se v tem obdobju seznanili s pravilnim držanjem košarkarske žoge in zadevanjem različnih ciljev ter se ju naučili. Pri gibanju z žogo naj bi osvojili:

- vodenje žoge naprej – nazaj,
- zaustavljanje z izkorakom med vodenjem,
- prehod v vodenje s križnim korakom in zakorakom,
- spremembe smeri brez menjave rok in z menjavo rok spredaj, varanje menjave spredaj
- lovljenje in podajanje žoge na mestu z obema rokama neposredno in z odbojem od tal izpred prsi,
- met na koš z mesta z obema rokama izpred prsi ali z eno roko,
- met na koš iz gibanja (dvokorak),
- pivotiranje z žogo pod brado.

Vse to bodo spoznali in se naučili s pomočjo izbranih vaj, elementarnih iger in košarkarskih iger s prirejenimi pravili. Prednost ima igra v napadu. Poudarek je predvsem na preigravanju in prodoru proti košu v igri 1 : 1. S pomočjo elementarnih iger se seznanijo z osebno obrambo. Igrajo naj predvsem pasivno osebno obrambo (ne smejo izbijati ali prestrezati žoge in blokirati meta). Hkrati pa otroke seznanimo z osnovami kritja igralca z žogo. Pri taktiki damo poudarek vodenju v gneči in iz nje, prodoru h košu, torej preigravanju obrambnega igralca.

Prek elementarnih iger počasi spoznavajo košarkarska pravila in igro male košarke. Med vadbo se otroci navajajo na samostojnost pri izvajanju nalog. Otroke navajamo na red in delo v skupini.

To je tudi obdobje, v katerem naj bi začeli igrati malo košarko, pri sojenju smo lahko nekoliko popustljivi do nekaterih kršitev pravil male košarke. Če do kršitev pride, pustimo, da igrajo naprej, vendar jih moramo opozoriti, da so pravila kršili (Dežman, 1993).

3.5 Didaktična načela poučevanja, oblike in metode dela pri vadbi

3.5.1 Didaktična načela v procesu treninga

Predstavljen je osnutek didaktičnih načel v procesu treninga, ki je prirejen po Učnem načrtu za OŠ (Kovač idr. 2013).

NAČRTOVANJE RAZVOJNIH CILJEV IN VSEBIN V LETNI PRIPRAVI

Na podlagi programa dela OKŠ-LJ trener pripravi svoj letni delovni načrt. Pri letnem načrtovanju upošteva posebnosti šole, okolja (materialni, kadrovski, geografski in klimatski pogoji, tradicija) in učencev (predznanje, izkušnje in interesi), ki jih poučuje. Skladno z navodili programa dela se odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam.

V nadaljevanju bo predstavljeno načrtovanje poučevanja igrive košarke z elementi male košarke za igralce, stare od 6 do 9 let, v okviru programa dela OKŠ-LJ.

Razvojni cilji učitelja usmerjajo, da se otrok prek košarke celostno razvija in s košarko raste. Navadi se na organizirano delo v skupini in, kako se je treba športno obnašati. Skozi proces treninga razvija svoje motorične sposobnosti, osvaja osnovne tehnično-taktične košarkarske elemente in se sproti uči pravil igre. Z razvijanjem higienskih navad tudi razvija odnos do svojega telesa in svoje podobe.

Trener izbira in posreduje košarkarske vsebine skladno z zaporedjem faz učenja igre. Izbiro nalog prilagaja zmožnostim svojih vadečih. Te določa na podlagi opazovanja in načrtnega ugotavljanja ter vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti.

Poleg vsebinske in metodične priprave sta organizacijska in količinska priprava nujni del načrtovanja vsakega treninga. Vsak trening mora biti sestavljen iz treh logično povezanih delov: pripravljalnega, glavnega in sklepnega dela. V vseh treh delih trener uporablja čim bolj pestre in učinkovite učne oblike ter metode. Izbiro podredi ciljem, vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, znanja) in pogojem dela. Organizacijske oblike izbira in usklajuje tako, da zagotovi varnost, motivacijo in učinkovitost vseh vadečih. Trener uporablja čim več različnih orodij in pripomočkov, prilagojenih starosti vadečih.

V starostnem obdobju 6 do 9 let naj vadeče nove vsebine uči z metodo dobre in nazorne demonstracije vsebin ter sprotno razlago. Prav tako lahko individualno spremlja obremenitev vadečih pri vadbi in njene učinke, gibalno učinkovitost (gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti, športno znanje) ter dejavnike sodelovanja vadečih. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standard znanja za svoje vadeče za vsako leto posebej v okviru standardov, ki jih navaja program dela v diplomski nalogi. Za vadeče s

težavami v gibalnem razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po težjih poškodbah ali kronično bolne pripravi individualne standarde.

POGOJI DELA IN SKRB ZA VARNOST VADEČIH

Pogoje dela trener pripravi že v letnem delavnem načrtu in so eno od osnovnih izhodišč načrtovanja treninga. Torej, da že v fazi priprave ve, kakšni so pogoji dela v šolski telovadnici. Vedeti mora, koliko košev ima na voljo, če ima na voljo samo fiksne koše ali tudi premične. Velikost prostora je pomembna zaradi dobrega izkoriščanja prostora med vadbo. Vse telovadnice v Ljubljani niso v velikosti košarkarskega igrišča.

Na treningu je treba posebno pozornost nameniti varnosti. Trener upošteva naslednja izhodišča:

upoštevanje osnovnih načel varnosti (primerna osebna oprema in urejenost vadečih, primerno orodje in pripomočki, zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja, prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim, znanju in zdravstvenemu stanju vadečih, doslednost pri uporabi zaščitne opreme, primerno ogrevanje pred vadbo);

- nadzor nad vadečimi,
- seznanjanje vadečih z nevarnostmi pri vadbi v telovadnici,
- upoštevanje pravil obnašanja, ki jih zastavimo na začetku leta.

INTENZIVNOST IN OBSEG VADBE

Košarka je izredno intenzivna igra in najmlajši se ob njej lahko ob slabi pripravi hitro utrudijo. Ustrezna kondicijska pripravljenost igralcev je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Zato mora trener sproti strokovno utemeljeno prilagajati razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve. Obremenitev je različna pri različnih vsebinah in v različnih stopnjah učnega procesa. Trening mora biti načeloma sestavljen tako, da je na treningu čim manj stanja in sedenja, igralce poskušamo ves čas držati v pogonu. V zadnjem delu ure intenzivnost praviloma pade do stopnje, ki omogoča umirjen sklep ure.

USPEŠNOST IN MOTIVACIJA VADEČIH

Eno osnovnih izhodišč dobrega poučevanja je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh vadečih. Pri zasledovanju obeh ciljev mora trener upoštevati različnost vadečih. Zahteve prilagodi vsakemu posamezniku. Trener upošteva načelo, da ob posamezniku primerni vadbi napredujejo vsi vadeči. Trener izbira cilje, vsebine, učne metode in oblike tako, da se vadeči počutijo prijetno ter igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljih omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem. Vsi trenerjevi ukrepi morajo biti

naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa in košarke, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do soigralcev.

V skupini 6- do 9-letnikov proces treningov oblikujejo predvsem igra, sproščenost in naravne oblike gibanja. Pri izbiri vsebin ter učnih metod in oblik je posebna pozornost namenjena biološko najmanj razvitim otrokom (individualizacija). Saj nezadovoljen otrok hitro prenese slabo voljo na druge vadeče in poruši dobro kemijo skupine.

Trener gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem in vrednotenjem posameznikovega napredka. Osebnih ciljev vadečih so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo takšni, da jih vadeči ob primerni vadbi lahko doseže. Predvsem ne smejo biti osredotočeni na primerjanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se trener opira na večkratno spremljanje športnih znanj, telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti vadečih. Vsak vadeči mora doseči nekakšen »uspeh«, s tem dobi dodatno motivacijo za nadaljnje delo.

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije se trener posebej posveti vadečim z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti, vadečim, ki zaostajajo v biološkem razvoju, in vadečim s posebnimi potrebami. Šibke gibalne sposobnosti ter s tem povezana slabša gibalna učinkovitost so večkrat povezani s telesno zgradbo s povečano maso telesa in odvečno količino podkožnega maščevja.

Takšni vadeči še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve. Pri procesu treninga se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje.

3.5.2 Metode poučevanja in učenja male košarke

Metode poučevanja so v vadbenem procesu učenja male košarke načini podajanja snovi v posamezni etapi učenja gibanja ali vadbene naloge. Z njimi želimo doseči v danih delovnih razmerah in času, ki ga imamo na razpolago, največji učinek.

Poznamo temeljne in dopolnilne metode poučevanja. Razlikujejo se po vsebini in načinu podajanja in sprejemanja gibalnih in taktičnih sporočil (Dežman, 2004).

3.5.2.1 Temeljne metode poučevanja

Poznamo tri temeljne metode poučevanja: analitično, sintetično in kombinirano metodo. Vadeči sprejemajo gibalna in taktična sporočila s kinestetičnim in tipalnimi čutili, z vidom in sluhom. So od vseh metod najpomembnejše, saj vadeči samo tako lahko dobijo celotno, tudi

kinestetično predstavo o gibanjih. So torej temelj gibalnega in taktičnega učenja (Dežman, 2004).

Analitična metoda

Pri analitični metodi vadeči izvajajo dele posameznih gibanj ali igre ločeno. Tehnično-taktične elemente vadeči sprejemajo kot dele celotne igre ali iger z manj igralci. Metoda omogoča pravilno in natančno dojetje tehničnih in taktičnih elementov ter smotrno izrabo pripomočkov in prostora. Ne uporabljamo je samostojno, temveč v povezavi s sintetičnimi metodami.

Sredstva analitične metode so naslednje vadbene naloge: osnovne, tekmovalne in situacijske tehnične in taktično-tehnične vaje ter elementarne in male moštvene igre.

Pri analitični metodi lahko vodimo vadbeni proces na neigralni (mehanični ali stereotipni) ali igralni (situacijski) način. Oba pa v netekmovalni ali tekmovalni (storilnostni) obliki. Oba pristopa sta povezana z vadbenimi nalogami, ki jih vaditelj uporabi v vadbenem procesu. Če izbere vaje, bo vadbeni proces bolj tog in nesituacijski (mehanični), hkrati pa bolj površen, ker se bodo lahko učenci bolj osredotočili na pravilno izvedbo gibanja. Če izbere različne igre, bo vadbeni proces bolj sproščen in ustvarjalen.

Pri mlajših učencih mora prevladovati igralni pristop, ker jih čustveno bolj zadovolji in jim razvija ustvarjalnost. Tekmovanje jih bo v obeh pristopih spodbudilo k večji storilnosti (Dežman, 2004).

Sintetična metoda

Na drugi strani so sintetične metode celostne, zato izvajajo učenci posamezna gibanja ali igre v celoti. To pomeni, da dobijo dobro predstavo o celotnem gibanju ali igri. Ker je število sporočil, ki jih dobijo učenci po tej metodi, včasih preveliko, gibanja ali pravila iger v začetku poenostavimo – igriva košarka, mala košarka.

Poznamo vodeno in usmerjeno sintetično metodo. Obe se delita na neposredno in posredno. Pri posredni učimo košarko postopoma od igre 1 : 1 do 5 : 5, pri neposredni metodi pa takoj začnemo z igro 5 : 5.

Sredstva sintetične metode so različne igre 5 : 5 in z manj igralci na en in na dva koša (s prirejenimi in neprirejenimi pravili) (Dežman, 2004).

Posredno vodena sintetična metoda

Po tej metodi poučujemo košarko z vodeno igro 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 na en koš ter 3 : 3, 4 : 4 in 5 : 5 na dva koša.

Pri posredno vodeni sintetični metodi vaditelj igro vodi. To pomeni, da zahteva od njih, da igrajo tako, kot si je zamislil. Če tega ne opravijo, igro prekine in zahteva, da rešijo igralno situacijo v dogovorjeni obliki.

Primerna je predvsem v fazi vključevanja taktičnih elementov v igro, če želimo, da bi vadeči bolj kakovostno izvajali taktične elemente v igri, in kadar jih želimo disciplinirati.

To metodo uporabljamo samo nekaj časa, nato preidemo na posredno usmerjeno sintetično metodo (Dežman, 2004).

Posredna usmerjena sintetična metoda

Po posredni usmerjeni metodi poučujemo košarko z usmerjeno igro 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 na en koš ter 3 : 3, 4 : 4 in 5 : 5 na dva koša.

Ta metoda je najbolj naravna, saj učimo igrati košarko z igro, ki mora po zahtevnosti ustrezati znanju in sposobnostim učencev. Vpliv vaditelja na igro učencev je manjši kot pri posredni sintetični metodi. Vaditelj jih samo usmerja, motivira in prilagaja pravila igranja njihovim sposobnostim in znanju.

To pomeni, da vadečim pred igro razloži, kako naj igrajo, med igro pa jih usmerja. Učenci so med igro razmeroma svobodni, držati se morajo le temeljnih navodil trenerja. Če tega ne storijo, jih lahko vaditelj motivira za opravljanje določenih nalog z različnim vrednotenjem igralnih dejavnosti (npr. zadetek po vtekanju v igri 2 : 2 je vreden 5 točk, zgrešen met 3 točke, zadetek iz katerekoli druge akcije pa 1 točko) (Dežman, 2004).

Kombinirana metoda

Dežman (2004) poudarja, da pri kombinirani metodi vadeči izvajajo gibanja ali igre izmenično po analitični ali sintetični metodi, zato združujejo kombinirane metode dobre lastnosti omenjenih metod ali odpravljajo pomanjkljivosti in slabosti posamezne metode. Za te je značilno, da želimo z njimi vadečega naučiti izvajati celotno gibanje ali igro, hkrati pa tudi pravilno in natančno izvajati posamezne dele gibanja ali igre. Če začnemo učiti najprej po analitični metodi, kasneje pa po sintetični, govorimo o induktivni kombinirani metodi. Kadar je zaporedje obratno, pa po deduktivni kombinirani metodi.

Pri izbiri in tolmačenju metod poučevanja moramo poprej ugotoviti, kaj je celota in kaj njen del. Iz spodnjega modela je razvidno, da imamo v košarki kot celoto igro 5 : 5 kot delno celoto pa igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 in 4 : 4. Deli te celote oziroma delnih celot so taktični (npr.: vtekanje, odkrivanje) in tehnični elementi (npr.: vodenje, met na koš ipd.) lahko tudi deli teh elementov.

Metod za poučevanje košarke je veliko. To omogoča trenerju pestro in ustvarjalno delo.

Z metodami poučevanja so tesno povezane tudi metodične lestvice. Metodične lestvice določajo najoptimalnejši izbor in zaporedje operacij ter vadbenih nalog (vaj in iger), s katerimi poskušamo doseči izbrane cilje (v danih vadbenih razmerah in v okviru izbrane metode poučevanja). Poznamo različna zaporedja vaj, zaporedja iger ali zaporedja vaj in iger, ki si sledijo v logičnem vrstnem redu in s katerimi lahko sistematično in učinkovito dosežemo postavljene cilje/usvojimo določeno gibanje ali igro oziramo vplivamo na razvoj določene sposobnosti ipd.).

Pri oblikovanju metodične lestvice moramo upoštevati temeljna pedagoška načela:

- od lažjega (preprostega) k težjemu (sestavljenu),
- od poznanega k nepoznanemu,
- od temeljnega k specifičnemu,
- od splošnega k specialnemu.

3.5.2.2 Dopolnilne metode poučevanja

Z dopolnilnimi metodami dopolnjujemo sporočila, ki jih dobijo učenci s temeljnimi metodami. Teh metod je več, ločimo jih po tem, s katerimi čutili učenci sprejemajo sporočila.

Vidne metode

Vadeči sprejemajo sporočila z vidom. Z njimi dobijo vidno predstavo o gibanju ali kombinaciji gibanj, o medsebojnem sodelovanju ipd., zato predstavljajo temelj temeljnimi metodam.

V procesu vadbe največkrat uporabljamo neposredne demonstracije, zato mora biti vaditelj pri delu z najmlajšimi tudi dober demonstrator.

Pred začetkom urjenja demonstriramo gibanje v počasni (nazorni), vendar tekoči izvedbi. Le tako si lahko vadeči ustvarijo celotno predstavo o gibanju in zaporedju njegovih delov. Če je treba, kasneje demonstriramo tudi posamezne faze gibanja ali poudarimo bistvene dele gibanja.

Zgled: pri prehodu iz vodenja v met iz dvokoraka poudarimo tisti korak, pri katerem potisnemo žogo zadnjič ob tla, oziroma korak pred dvokorakom.

V fazi utrjevanja in izpopolnjevanja gibanja demonstriramo gibanje v hitrosti, ki ustreza določeni igralni situaciji ali cilju, ki ga želimo doseči (Dežman, 2004).

Slušne metode

Vadeči sprejemajo sporočila s sluhom. Pomembne so predvsem pri dajanju taktičnih ali drugih sporočil, usvajanju specialnih izrazov in pojmov (teoretične vsebine) ter pri medsebojnem sporočanju. Uporabljamo jih v povezavi z vidnimi in temeljnimi metodami.

Opis gibanja uporabljamo hkrati z demonstracijo. Z njim povežemo simbolično in vidno predstavo ogibanju. Gibanje opisujemo šele pri ponovljeni demonstraciji, ko bodo imeli vadeči že vidno predstavo o tem, kar bomo opisali.

Razlago uporabljamo takrat, kadar želimo podrobneje pojasniti določeno gibanje in njegov namen.

Opozorila dajemo pred vadbo in med njo. Z njimi kratko in jedrnato opozorimo vadeče na bistvene stvari, na napake, pomanjkljivosti ali nevarnosti.

Usmerjanje uporabljamo med vadbo tako, da sprti govorimo vadečim, kaj naj naredijo, ali jim dajemo ritem.

Analizo opravimo po končanem gibanju tako, da kratko in jedrnato opišemo ali razložimo, kaj je bilo dobro in slabo v izvedenem gibanju.

Pri vseh teh metodah je pomembno, da se trener izraža kratko in razumljivo. Uporabljati mora tudi pravilne in ustrezne strokovne izraze in pojme (Dežman, 2004).

3.5.2.3 Vzgojne metode in sredstva

Vadbeni proces je učno-vzgojni proces. S procesom učenja vplivamo na razvoj sposobnosti in usvajanje znanj, z vzgojo pa na oblikovanje vedenjskih lastnosti, stališč, interesov, odnosov, vrednot, motivov. Oba dela vadbenega procesa sta med seboj tesno povezana in se dopolnjujeta.

Z vzgojnimi metodami navajamo vadeče na določeno ravnanje, vedenje ali odnos in jih k njemu spodbujamo. Lahko ga tudi preprečujemo, če menimo, da je škodljivo.

Temeljna vzgojna metoda je metoda navajanja. Z metodami prepričevanja, spodbujanja in preprečevanja pa dopolnjujemo učinke te metode. Vsaka od njih zajema več vzgojnih sredstev. Z njimi poskušamo doseči vzgojne cilje (Dežman, 2004).

Temeljna sredstva vzgojnih metod:

- navajanje – temeljna sredstva navajanja so: nasvet ali priporočilo, naročilo ali napotek in naloga,
- prepričevanje – temeljna sredstva prepričevanja: pogovor s posamezniki, skupinami ali moštvom, zgledi, kritika in samokritika,
- spodbujanja – temeljna sredstva spodbujanja: vzpostavljanje prijetnega stika, obljuba, pohvala, vrednotenje med potekom dejavnosti, javno priznanje, nagradna igra, tekmovanje,
- preprečevanje – temeljna metoda preprečevanja: vzgojni nadzor, sprememba motiva, opozorilo, grožnja, ukaz, zapoved, prepoved, kazen,
- pri vseh vzgojnih metodah in njihovih sredstvih bo učinek navajanja ustrezen le, če bo vaditelj ustrezno nadzoroval njihovo uresničenje. Njihova zahtevnost se mora tudi stopnjevati. Pogosto mora uporabiti v isti dejavnosti več sredstev navajanja.

Pravila vedenja

V vsaki skupini, tudi športni, obstajajo določena pravila vedenja, ki jih morajo člani spoštovati. Ta zagotavljajo posameznikom in celotni skupini varnost, učinkovito sodelovanje in delovanje.

Trener mora postopoma seznaniti vadeče s temi pravili in jim razložiti njihov pomen. Pred, med vadbo in po njej mora nadzorovati izpolnjevanje teh pravil. Pri tem mora biti dosleden! Vadeče, ki kršijo pravila, mora na to opozoriti in zahtevati od njih, da jih upoštevajo (metoda navajanja). Hkrati jim dodatno pojasni njihov smisel (metoda prepričevanja). Če je treba, jih poskuša na različne načine spodbuditi (metoda spodbujanja), da se jih bodo držali. V skrajnem primeru lahko učence kaznuje, če jih kršijo (metoda preprečevanja). Tako jim oblikuje samodisciplino in s tem samoodgovornost, ki bo omogočila njihov zdrav razvoj, učinkovito vadbo in sodelovanje.

Pri tem vzgojnem procesu so trenerju lahko v veliko pomoč tudi starši vadečih. Najbolje je, da jih na prvem sestanku seznanijo s pravili in jih prosijo, naj se z otroki o njih večkrat pogovorijo. Če bodo starši tudi nadzorovali izpolnjevanje določenih pravil, bo učinek še večji (Dežman, 2004).

Primer osnovnih pravil vedenja:

ko trener s piščalko zapiska, zaploska ali dvigne roko, otroci prekinejo z delom in začnejo poslušati trenerja. Dokler trener govori, ne smejo tapkati žoge, se pogovarjati med seboj itd. Otroci morajo trenerja gledati in poslušati. Navodila trenerja naj bi bila kratka in jasna, da otroci prehitro ne izgubijo koncentracije za poslušanje (Rems, 2012).

Glavni pogoj za vztrajanje v športu je, da treniramo z veseljem in da se dobro počutimo v okolju, v katerem preživimo večino časa. Za uživanje v igri je potrebno medsebojno spoštovanje vseh udeležencev, torej ne le do soigralcev, ampak tudi do tekmecev, sodnikov in gledalcev. »Fair play« mora biti naše vodilo in priznati napake sebi in drugim je ter mora biti naša vrlina.

3.5.2.4 Organizacijske metode

Organizacijske metode so bile trenerjem Otroške košarkarske šole Ljubljana podrobno predstavljene na trenerskem seminarju za mlajše starostne kategorije v Idriji 2012, predstavila nam jih je Rems Nina.

Rems (2012) povzema, da so načini organiziranja vadbe v okviru izbrane metode poučevanja ali metode treniranja, s katerimi razvijamo predvsem gibalne sposobnosti. Z njimi želimo čim bolj racionalno izkoristiti čas, prostor, naprave in pripomočke. Z izbiro primernih organizacijskih metod lahko povečamo učinkovitost treniranja. Hkrati lahko z uporabo

različnih organizacijskih metod popestrimo trening. Pri treniranju male košarko lahko uporabimo naslednje organizacijske metode:

1. Frontalna vadba

V skladu s smotri izberemo za del vadbe ali celotno vadbo določeno število tehničnih in taktičnih vaj, elementarnih iger in iger z manj učenci in jih razvrstimo v metodičnem zaporedju. Nato jih poskušamo z otroki v tem zaporedju izvesti. Vadijo vsi hkrati, vendar vsak zase, v dvojicah, trojicah ali skupinah, kot to določa posamezna naloga. Otroci rešujejo gibalne naloge v različnih razporeditvah (kolonah, vrstah, krogih, polkrogih ipd.).

2. Obhodna vadba

Obhodna vadba je zelo primerna organizacijska metoda za razvijanje nekaterih gibalnih sposobnosti (predvsem moči in vzdržljivosti) in za utrjevanje ter izpopolnjevanje tehnike brez žoge in z njo.

Izberemo določeno število gibalnih nalog, jih razvrstimo v logičnem zaporedju in razmestimo po prostoru v obliki kroga ali eno za drugo. Na vsako vadbena nalogo postavimo enega, dva ali tri učence. Vsak posameznik, dvojica ali trojica nato izvaja nalogo na svoji postaji določen čas ali z določenim številom ponovitev. V odmoru nato preide na naslednjo postajo v določeni smeri. Tako izvajajo ob istem času različne naloge, ko končajo en obhod, vsi opravijo vse naloge.

3. Poligon

V mali košarki ga lahko uporabljamo za popestritev dela, za izpopolnjevanje tehnike gibanja brez žoge ali z njo, za razvijanje občutka za žogo, koordinacije in aerobne vzdržljivosti (če vadba traja dalj časa).

Po telovadnici postavimo v določenem zaporedju različne ovire (stojala, stožce, švedske klopi, okvire švedske skrinje, stole, blazine ipd.), okoli ali preko katerih se učenci gibljejo z žogo na točno določen ali poljuben način. Pri tem se lahko tudi prehitevajo.

4. Vadba po postajah

Uporabljamo jo, ko predelujemo različne vsebine vadbe. Učence razdelimo v dve do štiri enako številčne skupine. Vsaka skupina dobi organizacijski in vsebinski vadbeni karton za svojo postajo, na katerem so napisane in skicirane naloge. Vsebina nalog na posamezni postaji je različna, tako da učenci npr. na eni postaji vadijo vodenje, na drugi podaje in lovljenje, na

tretji mete ipd. Učenci poskušajo organizirati in izvesti naloge, navedene na kartonu. V začetku jim pri tem pomagamo, kasneje pa delo samo nadzorujemo in popravljamo napake.

Za vse starostne kategorije so primerne tudi štafetne igre, ki morajo biti primerne znanju otrok, ki igrajo malo košarko (Rems, 2012).

3.6 Program vadbe za igralce, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ

Predstavljen je predlog programa, ki si ga v okviru tematske priprave in preko faz učenja trener sam poljubno izbere. Vaje vstavi v vadbeno pripravo za posamično vadbo. Drži se načela postopnosti od lažjega k težjemu. Na posamezen trening naj uči največ 2 nova košarkarska elementa, ostali čas pa naj posveti utrjevanju že naučene snovi.

3.6.1 Poigravanje z žogo

Predstavljen je predlog programa poigravanja z žogo. Vaje so predstavljene po fazah učenja, skladno s časovno razporeditvijo tematskih sklopov v letni pripravi na vadbo. Vaje so namenjene čistim začetnikom in prav tako igralcem, ki se že dobro poigravajo z žogo. Trener naj postopoma stopnjuje zahtevnost vaj glede na znanje vadečih.

Faza 1:

- VODENJE: z dlanjo, narobe obrnjeno dlanjo, pestjo, komolcem, določenim številom prstov, vodenje visoko – nizko, čim hitreje, miže, s poskoki, z obema rokama,
- vodenje mora biti ob nogi, in ne pred seboj,
- VRTENJE: žogo vrtimo okoli glave, bokov in kolen – pomembno je, kako vadeči držijo žogo, da jim ne pade na tla –postavitev široko razprte dlani pod žogo,
- KOTALJENJE žoge: kontakt z žogo preko prstov, žoge ni treba gledati, izvajanje vaj, kot so osmice, poligoni, krogi, lovljenja, štafetne igre,
- osmica med nogami: kotaljenje,
- MENJAVA SPREDAJ na mestu: zavedanje, da položaj zapestja na žogi pošilja žogo v določeno smer. Kontrola vodenja žoge na mestu, menjavo je treba izvesti čim bližje prstom na nogi. Uporaba vaj, kot so 5 vodenj na mestu – menjava spredaj, 4 vodenja na mestu – menjava spredaj ... menjava spredaj v gibanju – naravnost, »cik-cak«.

Faza 2:

- »MENCANJE ŽOGE« po rokah: prsti so široko razprti z dlanmi tudi na žogi, žogo poskusijo z eno roko zavrteti v drugi roki,
- UDARJANJE po žogi: vadeči poskusijo drug drugemu izbiti žogo iz rok,
- žogo držijo v položaju TROJNE NEVARNOSTI, zaploskajo nad žogo in jo ujamejo, še preden pade na tla,
- VRTENJE žoge: stojijo v izpadnem koraku, žogo vrtijo okoli noge, okoli hrbta,
- imitirajo MET – žogo mečejo direktno in čim višje nad sebe ali rahlo pred sebe. Najprej jo samo ujamejo, ne da bi padla na tla. Ko to osvojijo, dodamo čim več ploskov z rokama, preden ujamejo žogo. Nazadnje pa ploskajo spredaj – zadaj in ujamejo žogo.

Faza 3:

- PREPRIJEMANJE žoge (»vroč kostanj/krompir«) – prsti morajo biti čvrsti,
- otroci vodijo žogo z D, L roko, trener jim z roko kaže, v katero smer naj zavodijo D, L, naprej, nazaj, reagirati morajo čim hitreje,
- vodenje KLEČE: žogo vodijo najprej tako, da imajo komolec roke, s katero vodijo, naslonjen na koleno iste noge in tako vodijo samo s podlahtjo ter zapestjem, nadaljujejo tako, da klečijo na obeh nogah hkrati, najprej vodenje samo z D, L in menjavo spredaj,
- VISOKO – NIZKO vodenje na mestu in v gibanju,
- SEDIJO na tleh, vodenje z D, L roko. Noge imajo v razkoračnem sedlu stegnjene. Žogo najprej zavodijo na D strani, med nogami in na L strani, enako v drugo smer. Noge dajo skupaj in jih dvignemo v zrak, vodenje pod nogama.

Faza 4:

- VRŽEJO žogo čez glavo in jo ujamejo za hrbtom z obema rokama,
- podaja z 1 roko izza hrbta naprej, žogo ujameš spredaj z obema, drugo roko, isto roko,
- žogo spustijo za vratom in jo ujamejo zadaj, preden pade, dodamo še plosk spredaj,
- vodenje v STENO: vodenje mora biti izvedeno malo nad glavo, poskusijo narediti čim več vodenj D, L roka,
- UČENJE VRTENJA ŽOGE NA PRSTU: najprej jih naučimo, kako morajo žogo aktivno zavrteti. Potem žogo zavrtijo na tleh in na vrh vrteče se žoge postavijo čvrst prst. Nato poskušajo to storiti še v zraku.

3.6.2 Abeceda teka

Predstavljen je predlog programa abecede teka. Vaje so namenjene čistim začetnikom, prav tako pa so namenjene tistim, ki so z vajami že seznanjeni, saj bodo tehniko teka še izpopolnili. Trener naj postopoma stopnjuje zahtevnost vaj glede na znanje vadečih in določenih standardov znanj. Kaj morajo vadeči znati, je opisano v standardih znanja.

Jarc (2013) v svojem delu navaja:

- Za izpopolnjevanje in učenje tehnike teka so pomembne tudi tehnične vaje: specialne tekaške vaje oziroma atletska abeceda.
- Tekaške vaje so različne oblike gibanja, ki predstavljajo posamezen segment tekaškega koraka. Vaje atletske abecede uporabljamo za izboljšanje tehnike teka kot sestavni del ogrevanja – specialno ogrevanje (s predhodnim splošnim ogrevanjem, npr. nekajminutnim počasnim tekom in raztezanjem mišic).
- Še posebno takrat, ko bomo v glavnem delu treninga pretekli krajšo razdaljo v hitrem tempu. Prožnost in elastičnost tekačev zagotavljajo ustrezno aktivirane mišične skupine, ki uravnavajo gibanje v posameznih sklepih nog in mišic trupa (trebušne in hrbtne).

Vadeči se morajo seznaniti z osnovnimi vajami in osvojiti »grobo« tehniko tekaških vaj. Pomembno je, da je trener dober demonstrator vaj, saj si bodo otroci tako lažje predstavljali kaj zahtevamo od njih.

Vaje, ki jih uporabljamo pri učenju tehnike teka:

1. SKIPING

Različice:

- hoja po prstih, petah, zunanjem delu stopala,
- nizki skiping,
- srednji skiping,
- visoki skiping,
- skiping s prehodi: nizek, srednji, visok (glede na amplitudo dviga »zamašne« noge),
- skiping s kombinacijami: skiping – tek, skiping – šprint, na mestu,
- tek vzvratno, tek vzvratno z visokim dvigovanjem nog.

2. STRIŽENJE

Pri najmlajših smo pri striženju predvsem pozorni, da pri postavitvi stopala stopijo na sprednji del stopala, in ne na peto.

3. HOPSANJE

Različice:

- hopsanje v višino,
- hopsanje v dolžino.

4. POSKOKI

- po eni nogi,
- sonožni poskoki,
- žabji poskoki.

5. TEK Z UDARJANJEM PET NAZAJ (BRCANJE V ZADNJICO)

Pazimo, da vadeči ne postavljajo rok na zadnjico, ampak jih aktivno uporabljajo med tekom.

6. KRIŽNI KORAKI

Predvsem gre tukaj za koordinacijsko vajo. Najprej naj poskusijo uskladiti samo noge, kasneje dodamo še koordinirano delo rok.

3.6.3 Lovljenja

Pri lovljenju potrebujemo varen in dovolj velik prostor, saj se otroci še ne znajo dobro ali varno zaustaviti, tako da je varneje, če jim damo na razpolago nekaj manevskega prostora. Imamo vadeče, ki so lovci, in pa vadeče, ki jih lovimo, odvisno od naloge, ki jo zada trener.

- V PARIH – vadeči se v omejenem prostoru držijo za roke in lovijo. Če se par med begom loči, lovi naprej,
- V TROJKAH – enako kot pri parih, lahko pa povečamo prostor lovljenja,
- KAČA – vsakdo, ki ga kača ujame, se pridruži v kačo. Kdor ostane zadnji, postane nova kača in lovi,
- LOVLJENJE PO ČRTAH KOŠARKARSKEGA IGRIŠČA – brez žoge/z žogo (spoznavanje košarkarskega igrišča in privajanje nanj),
- LOVLJENJE Z ŽOGO: 1. Samo z desno roko. 2. Samo z levo roko. 3. Poljubno z obema rokama. 4. S kotaljenjem žoge,
- OGENJ LED – uporabimo 2 žogi. 1 je ogenj (oranžna), 2 pa led (modra). Vadeči, ki ima »led«, je lovec in lovi ostale vadeče tako, da se jih dotakne z žogo. Ko jih ulovi, zmrznejo in se nehajo premikati. Da bi se rešili, se jih mora dotakniti sonce. Sonce si vadeči lahko tudi medsebojno podajajo, da lažje rešijo zaledenele soigralce,
- OKAMENELE/BRATEC REŠI ME –1. lovec lovi tako, da se dotakne vadečih, ti na mestu okamenijo in razširijo noge. Drugi jih rešujejo tako da jim zlezejo med nogami

od spredaj! 2. Vsi imajo žoge in se gibajo po prostoru tako, da vodijo žogo. Lovec se vadečih dotakne z roko in okamenijo. Da bi okamenele rešili, morajo soigralci zakotaliti žogo med njihovimi nogami od spredaj. Kdor ostane zadnji neulovljen, postane novi lovec,

- MUHCE – za to igro potrebujemo mehko žogo srednje velikosti. Omejimo prostor lovljenja. Tisti, ki ima žogo v rokah, oziroma se ga dotakne ima 5–20 s časa, da zadane drugega. Če mu ne uspe, izpade iz igre,
- SENCE – učenci so v parih, eden je vodja, drugi pa mu sledi in ponavlja za njim; brez žoge, z žogo,
- SESTAVI KOLONO/SKUPINO – otroci se prosto gibajo po prostoru, na znak trenerja 2–6, se morajo sami čim hitreje dati v skupino/kolono toliko igralcev. Kdor ostane zadnji, naredi 10 počepov.

3.6.4 Osnovna igra

Osnovna igra (1 : 1, 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5) je za vsakega trenerja odlična začetna točka pri poučevanju male košarke, po tem ko so igralci razvili – osvojili osnovno vsestranska motorično osnovo.

Predstavljen je predlog programa osnovna igra, ki je povzet po Mandoni (2000) in Erčulju (2013). Po Mandoni (2000) so povzeti osnovni principi igre, metodika poučevanja igre pa je povzeta po Erčulju (2013). Vaje so namenjene čistim začetnikom in prav tako igralcem, ki so že osvojili osnove igre. Trener naj postopoma stopnjuje zahtevnost vaj glede na znanje vadečih.

3.6.4.1 Osnovna igra 1 : 1

Osnovni principi

Igro 1 : 1 lahko uporabimo na preprost način z otroki v starostni skupini 6–9 let, prav tako pa tudi v malo bolj kompleksni skupini 10–11- in 11–12-letnikov.

Trener se mora zavedati, da v skupini 6–9 letnikov ne more pričakovati izvajanja zapletenih motoričnih gibanj, zato mora biti potrpežljiv in pozorno opazovati obnašanje igralcev na parketu.

Pri starosti 10–12 let že lahko pričakuje veliko bolj zapletene gibe, saj so se motorične izkušnje otrok že izboljšale, ter so že ukoreninjene v otroških možganih.

Igra 1 : 1 je sestavljena iz osnovne – glavne situacije, ki jo lahko uporabimo za poučevanje male košarke otrok v starosti 6–9 let.

Pri igri 1 : 1 otroke učimo z naslednjimi smernicami osnovne igre 1 : 1:

- ne smeš teči z žogo v roki,
- ne smeš zapustiti igrišča,
- ne smeš voditi žoge potem, ko si žogo že prijel,
- igralec, ki ima žogo, se poizkuša premakniti na (v) prostor, kjer ni nasprotnika (razloži, kako) in se mora v trenutku odločiti, kaj bo naredil, vendar se mora prav tako odločiti drugače, če dogajanje, ki ga je pričakoval, ni možno,
- igralec, ki ima žogo, mora poskusiti preprečiti nasprotniku, da mu ta odvzame žogo (zaščita vodenja s telesom ali roko, obračanje hrbta),
- igralec, ki ima žogo, se trudi premagati svojega nasprotnika,
- napadalni igralci, ki nimajo žoge, poskušajo biti nepokriti,
- obrambni igralci naj ne bi bili premagani in so postavljeni nasproti svojega napadalnega igralca v vsakem primeru, če ta ima žogo ali ne.

Trener mora pozorno opazovati otroško obnašanje med osnovno igro in na podlagi nastale situacije in na dogajanje na igrišču sklepati, kaj otroci delajo dobro in česa ne, ter na podlagi tega uporabiti igre in »dril« situacije za boljše reševanje možnih nastalih situacij:

- Na primer v napadu: trener opazi, da igralec z žogo ne zna preigravati na igrišču, ne zna menjati rok med preigravanjem, ne zna izbrati pravega preigravanja, nima dobrega nadzora nad žogo, nima prave predstave o svojem telesu v prostoru, se ne zna hitro, pravilno odločiti.
- Trener lahko v obrambi opazi da: igralec v obrambi naredi preveč osebnih napak pri poizkusih odvzema žoge, nima dobre koordinacije, ravnotežja, ne zazna dobro oceniti razdalje, nima dobro usklajenega gibanja rok in nog.

V takih situacijah se mora trener dobro odločiti, kako bo napako korigiral in katerim stvarjem se bo najprej posvečal, da bodo otroci čim prej odpravili omenjene težave.

Trener naj bi za reševanje problemov uporabil kakovostne elementarne, štafetne igre in poligone, s tem poskusil odpraviti večje napake pri izvajanju (tako se lahko sproti same odpravijo tudi druge napake), igralcem naj bi posredoval enostavne, ampak bistvene napotke. Tako jim pomaga k lažjemu razumevanju igre (razumevanje povezano z gibanjem).

Da bi to dosegel, mora trener poznati in uporabiti prave vaje. Po korekcijskem delu mora trener ponovno uporabiti osnovno igro 1 : 1 in ugotoviti, ali so bile vaje, ki so bile uporabljene, uspešne.

V situaciji 1 : 1 mora igralec razumeti, da vodenje in preigravanje pomaga:

- gibanju iz obrambe v napad,
- da lažje premaga nasprotnika,
- da se približa košu (vstopi, ustavi, poda in meče, meče),

- izboljša kot podaje (pri igranju s soigralci).

Situacija 1 : 1 je v praksi dvoboj. 2 nasprotnika sta oboje napadalni in obrambni igralec, kar je pomembno, da si igralec med igro zamenja perspektivo/pogled na igro (iz napada v obrambo ali obratno – ta faza preskoka /zamenjave mora biti čim hitrejša).

Postopoma se igralci naučijo, kdaj morajo menjati roke, smer in hitrost, kdaj je bolje, da podajo namesto preigravanja, in kdaj je bolje, da mečejo na koš, in, kako naj vržejo (polaganje iz dvokoraka, polaganje po sonožnem zaustavljanju, met).

Temu se reče »zmožnost predvidevanja in odločitve«, kar v začetnih obdobjih povzroči, da igralci delajo veliko napak pri ocenitvi situacije in pri izvajanju posledičnih odločitev. Šele ko je igralec zmožen razumeti, »kaj« mora storiti lahko, začne delati na tem, »kako« (tehnika izvajanja), da bi dosegal boljše rezultate.

Igra 1 : 1 je možna na celem igrišču, polovici ali bližje košu. Trener lahko služi tudi kot sodnik, vodi igro in jo ustavlja v primeru kršenja pravil igre, sproti lahko uči pravila in je toleranten do mlajših igralcev (začetnikov), ki delajo osnovne napake.

3.6.4.2 Metodika poučevanja igre 1 : 1

1. Napad 1 : 0

Napadalec izvaja vse bistvene elemente igre v olajšanih okoliščinah brez obrambnega igralca oz. igra proti namišljenemu obrambnemu igralcu. Po metu na koš skoči za žogo, z vodenjem preide izven polja omejitve (»rakete«) in odigra nov napad. Pri tem naj bo v napadu čim bolj raznovrsten. Uporablja naj različne tehnično elemente (različne prehode v vodenje, različne spremembe smeri in menjave roke, različna varanja, različne mete na koš ...) in različne načine preigravanja. Pri vodenju in metih na koš pa naj uporablja obe roki.

2. Predigra 1 : 1 (neprekinjena, prekinjena)

Napadalec igra proti obrambi z rokama na hrbtu. Obrambni igralec lahko uporabi roki šele po metu, torej pri skoku za žogo. Predigra 1 : 1 je lahko neprekinjena ali prekinjena. Najprej igramo po pravilih neprekinjene igre, kar pomeni, da igre po zadetku (košu) ne prekinjamo (ne hodimo izven igrišča), temveč igramo naprej, kot da zadetka ni bilo. V vsakem primeru mora igralec, ki je dobil žogo po metu z vodenjem zapustiti polje omejitve (»raketo«) in začeti z novim napadom. V tej fazi igre želimo bolj poudariti izvedbo tehnično-taktičnih elementov, in ne toliko same učinkovitosti oz. rezultata. Ne zanima nas torej, koliko zadetkov je kdo dosegel, od igralcev zahtevamo čim bolj korektno in raznovrstno izvedbo tehnično-taktičnih elementov. Kasneje je igra lahko tudi prekinjena. Po zadetku naj gre igralec, ki je prejel zadetek, z žogo izven igrišča (pod koš). Vrže naj jo v igrišče in steče za njo. Ko jo ujame, naj se postavi v napadalno prežo (položaj »trojne nevarnosti«). Tako naj začne vsak napad po prejetem zadetku. S tem, ko ima žogo igralec, ki je prejel zadetek, zagotovimo, da se igralca izmenjujeta v napadu in oba izvajata tehnično-taktične elemente napada, hkrati pa

imata tudi oba priložnost doseči zadetek. To je še posebej pomembno, če igralca po kakovosti nista izenačena (temu se poskušamo sicer izogniti in za igro določimo čim bolj homogene dvojice).

3. Igra 1 : 1 proti pasivni obrambi (neprekinjena, prekinjena)

Igra v napadu še vedno poteka v olajšanih okoliščinah, saj obrambni igralec igra pasivno. To omogoča napadalcu, da lažje izvaja tehnično-taktične elemente in lažje dosega zadetke (je bolj učinkovit v napadu). Obrambni igralec usmerja napadalca (praviloma na stran »slabše« roke) v nizki preži, ne sme pa izbijati žoge (med vodenjem ali iz rok napadalca). Met lahko ovira s pristopanjem in dvigom rok, ne sme pa blokirati meta. Najprej lahko igramo po pravilih neprekinjene igre, kasneje pa po pravilih igre na dva koša (po zadetku ima žogo obrambni igralec).

4. Igra 1 : 1 proti aktivni obrambi

Elemente aktivne obrambe dodajamo v igro 1 : 1 postopoma. Ko vidimo, da napadalec uspešno in učinkovito igra proti pasivni obrambi, najprej dodamo aktivno obrambno proti metu. To pomeni, da obrambni igralec met lahko tudi blokira. Vendar pa moramo paziti, da sta igralca čim bolj izenačena po telesni višini, kajti v nasprotnem primeru ima lahko višji igralec veliko prednost pred nižjim. Če tega ne moremo zagotoviti, je bolje, da blokiranja meta ne dovolimo. V naslednji fazi dodamo še izbijanje žoge. Zelo pomembno je, da tega elementa aktivne obrambe ne dodamo v igro prezgodaj. Napadalcu imajo namreč lahko velike težave, če ne obvladajo dovolj vodenja žoge ali ne znajo zaščititi žoge. V tem primeru je bolje, da tega elementa aktivne obrambe ne dovolimo.

5. Tekmovanje v igri 1 : 1

Ko igralci uspešno in učinkovito izvajajo tehnično-taktične elemente, lahko začnemo tudi s tekmovanji v igri 1 : 1. Tekmovanje dodatno motivira igralce, hkrati pa ti lahko na tekmovanju tudi preverjajo svojo uspešnost oz. napredek. Zato je vsekakor zaželeno in potrebno, da v vadbenem procesu pogosto uporabljamo tudi to obliko dela. Poudariti je treba, da lahko začnemo s tekmovanjem v igri 1 : 1 že v fazi, ko je obramba še pasivna. Pomembno je seveda, da so pravila igranja enaka za vse in da jih vsi igralci tudi upoštevajo. V veliki želji lahko nekateri igralci seveda kršijo ta pravila in igrajo aktivno ali delno aktivno obrambo.

Igralci si praviloma sodijo sami, zato morajo seveda poznati košarkarska pravila. Vaditelj (učitelj) naj posreduje samo takrat, ko se igralci med seboj ne morejo dogovoriti.

3.6.4.3 Osnovna igra 2 : 2

Osnovni principi igre 2 : 2

Pri osnovni igri 2 : 2 imamo oboje, igro 1 : 1 z žogo in brez nje. To osnovno obliko igre lahko uporabimo pri otrocih od 7 leta starosti, s tem da uporabljamo različne metode in tehnike glede na starostno skupino. Kot smo videli prej pri igri 1 : 1, je imel napadalni igralec samo eno možnost, to da je premagal svojega nasprotnika s preigravanjem/vodenjem ali metom na koš, medtem ko je obrambni poizkušal odvzeti žogo in s tem postati napadalec.

Zdaj pa ima pri osnovni igri 2 : 2 napadalni igralec več možnosti, poleg preigravanja in metanja lahko prav tako poda žogo svojemu odkritemu soigralcu, medtem ko v obrambi en igralec še vedno brani igralca z žogo, medtem ko drugi čuva igralca brez žoge.

Igralec z žogo se mora odločiti, kaj bo naredil, ali je bolje preigravati, podati ali metati (glede na odmaknjenost od koša, in obrambnega igralca).

Na primer:

- igralec z žogo nima obrambnega igralca pred sabo, lahko se odloči, da se približa košu z vodenjem, če obrambni igralec predvideva to strategijo, lahko napadalec poskuša z menjavo rok, spremembo smeri ali hitrosti,
- če napadalec ne more metati iz preigravanja, zaustavljanja in meta ali z enim korakom in metom, lahko namesto tega poda žogo svojemu soigralcu, ki je prost.

Začetno gibanje, ki ga naredi igralec (preigravanje in metanje) ustvari spremembo (obrambni igralec pred njim), kar pomeni, da mora igralec prilagoditi svoj namen/načrt gibanja (poizkusi premagati nasprotnega igralca ali podati žogo soigralcu). Da naredi vse to, mora biti podkovan s tehničnim znanjem, ki jih lahko uporabi v različnih situacijah, ki nastanejo med igro.

Igralec brez žoge se trudi, da se »odkrije«, s tem da gre na prostor, kjer ni nasprotnega igralca, da lahko prejme žogo in osvoji prazen prostor. Gibati se mora hitro, ker ga drugače nasprotni igralec lažje ulovi in mu prestreže žogo v primeru podaje (nakazuje lažne gibe in igralcu z žogo kaže, kam želi podajo). Če združimo te dve situaciji, 1 : 1 z žogo in brez nje, dobimo novo situacijo 2 : 2 v napadu in obrambi (sodelovalna igra).

Pri osnovni igri 2 : 2 je iz didaktičnega pogleda zelo pomembno, da že na začetku omejimo število vodenj, medtem ko držimo žogo, s tem prisilimo igralca z žogo, da podaja bolj pogosto (podaja je hitrejša od preigravanja). Zelo uporabno je igrivo trenirati situacije številčne premoči (2 : 1 na velikem in manjšem področju/terenu), da lahko otroci razumejo, da je bolje podati žogo odkritemu igralcu kot nadaljevati s preigravanjem.

Pogosto igralec, ki pokriva napadalnega igralca brez žoge, pozabi na svojega nasprotnika in se premakne proti žogi in s tem pusti svojega nasprotnika odkritega. To pelje do naslednjih situacij:

- igralca z žogo čuvata dva obrambna igralca,
- napadalni igralec brez žoge je odkrit, ampak ne more prejeti žoge, ker je igralec z žogo v težavah,
- napadalni igralec brez žoge se premakne proti igralcu z žogo, da lažje prestreže žogo,
- igralec z žogo ima težave s preigravanjem ali podajo.

Dobro je napadalnemu igralcu brez žoge svetovati, naj se ne premika preveč proti soigralcu z žogo, ker se s tem lahko preveč približa tudi njegov obrambni igralec (s tem otežuje gibanje svojemu soigralcu). To je možno samo, ko je igralec z žogo v težavah in zakliče »na pomoč«. V tem primeru se njegov soigralec približa, da prestreže žogo (prejme podajo ali dobi žogo neposredno iz njegovih rok – vročanja).

V teh primerih moramo uporabiti »pivotiranje«, ki ga moramo v teh primerih razložiti. Igralec naj bi to razumel brez avtomatiziranja tehnike (npr. na nogi, okoli katere se vrtimo, je »zabit« žebelj, zato se noga ne more dvigniti od tal).

Osnovno igro 2 : 2 lahko omejimo tako, da prisilimo otroke da podajo žogo brez vodenja, nato lahko dodamo še vodenje in na koncu še možnost metanja. Igro lahko točkujemo ali igramo na čas.

Trener lahko služi tudi kot sodnik, vodi igro in jo ustavlja v primeru kršenja pravil igre, sproti lahko uči pravila in je toleranten do mlajših igralcev (začetnikov), ki delajo osnovne napake.

Trener mora opazovati igro in poudariti težave, ki nastajajo, ter jih reševati, preden se vrne k osnovni igri (2 : 2 – prosto), da preveri, ali so se težave odpravile in izboljšale.

Predlagane situacije: 1 : 1 z žogo, 1 : 1 brez žoge, 2 : 1, 1 : 1 s trenerjevo pomočjo, 2 : 2 po celem igrišču, 2 : 2 na polovici igrišča, 2 : 2 blizu pod košem.

Med igro bodo otroci nedvomno napredovali, preizkušali prave igralne poteze – situacije (ki se bodo kasneje pokazale med igro), istočasno pa razvijali svojo kreativnost in motorično domišljijo.

Natančna analiza motorike ni potrebna, je pa pomembno, da otroke seznanimo, da se zavedajo, »kaj« morajo narediti med igro (v obrambi in napadu). Trener pa jim mora pomagati pri reševanju situacij, ki nastanejo med tem, ko igrajo.

3.6.4.4 Metodika poučevanja igre 2 : 2

1. Napad 2 : 0

Napadalca izvajata vse tehnične in taktične elemente igre v olajšanih okoliščinah brez obrambe. Vsak napad naj napadalca začneta iz začetnih položajev (branilec, krilo). Te lahko v začetni fazi tudi označimo (npr. na tla položimo gumirano ploščico ali pa nalepimo ali

narišemo križec). V tehničnem smislu naj bo napad čim bolj raznovrsten in bogat, pozorni smo predvsem na izvajanje podaj, ki predstavljajo nov tehnični element. Napadalca naj uporabljata različne podaje z eno in obema rokama. Pri podajah z eno roko naj uporabljata obe roki (tudi »slabšo«). Po metu morata oba igralca skočiti za žogo. V taktičnem smislu v tej starostni kategoriji predelamo in izvajamo v napadu samo elemente 1. težavnostne stopnje (preigravanje, odkrivanje, vtekanje).

Igramo lahko po principu »podaj in pojdi« (igralec npr. poda žogo in uteče), s pomočjo znakov (igralec z žogo npr. pokaže soigralcu naj izvede odkrivanje) ali pa oba principa kombiniramo.

2. Predigra 2 : 2 (neprekinjena, prekinjena)

Obrambna igralca igrata z rokami na hrbtu, uporabita jih lahko šele pri skoku za žogo. Vsak ves čas krije svojega napadalca na razdalji približno enega metra. Prevzemanja v obrambi ne dovolimo. Najprej igramo po pravilih neprekinjene igre, kar pomeni, da tudi po zadetku skačemo za žogo in nadaljujemo z napadom (ne glede na to, kdo dobi žogo). Po vsakem skoku za žogo začnemo nov napad iz začetnih položajev (branilec, krilo). Kasneje je igra lahko tudi prekinjena. Po zadetku naj gre eden od igralcev, ki sta prejela zadetek, z žogo pod koš in naj jo poda soigralcu v igrišče. Ko oba zavzameta začetna položaja, se lahko napad začne. Dvojice, ki jih določimo za igro, naj bodo med seboj čim bolj homogene (izenačene) po telesni višini in kakovosti.

3. Igra 2 : 2 proti pasivni obrambi (neprekinjena, prekinjena)

Obrambna igralca igrata pasivno. Ne smeta izbijati žoge, prestrezati podaj, niti blokirati meta, lahko pa usmerjata napadalca z žogo, ovirata podajo (z roko na liniji podaje) in tudi ovirata met (s pristopanjem in dvigom rok). Najprej igramo po pravilih neprekinjene igre, kasneje pa po pravilih igre na dva koša (po zadetku imata žogo igralca, ki sta bila v obrambi). Igra 2 : 2 proti pasivni obrambi igramo v tej starosti samo na 1. težavnostni stopnji.

4. Igra 2 : 2 proti aktivni obrambi

Tudi v igro 2 : 2 dodajamo elemente aktivne obrambe postopoma. Najprej dovolimo aktivno obrambo proti metu (blokiranje), nato preprečevanje (prestrezanje) podaj in na koncu (če se nam zdi smiselno) tudi izbijanje žoge. V tej fazi igre vse več pozornosti posvečamo obrambi. Postopoma naučimo in uvajamo v igro obrambo proti preigravanju, odkrivanju in vtekanju.

5. Tekmovanje v igri 2 : 2

Ko igralci uspešno in učinkovito izvajajo tehnično-taktične elemente napada, začnemo s tekmovanji v igri 2 : 2. Tudi v igri 2 : 2 lahko tekmujemo v fazi, ko je obramba še pasivna. Pomembno je, da ustrezno sestavimo dvojice in da vsi igralci upoštevajo omejitve pasivne obrambe. V igri proti aktivni obrambi teh omejitev seveda ni več in zato v večji meri pride do izraza motiviranost igralcev. Praviloma si igralci sodijo sami, vaditelj naj jih pri tem občasno nadzoruje.

3.6.4.5 Osnovna igra 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5

Osnovni principi v igri 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5

Pri osnovni igri 3 : 3 je pomembno, da so otroci zmožni obvladovati prostor, ki je na voljo, najprej prek celega igrišča, polovico igrišča in pod košem.

V tej situaciji imamo 2 igralca brez žoge. Igralec z žogo pa se mora odločiti, komu bo podal (igralci ki se prvi odkrije). V povezavi s tem moramo uvesti prave situacije številčne premoči (3 : 1, 3 : 2 in 2 : 3). Zato, da se igralec z žogo lažje odloči, ali preigrava, meče, preigrava in meče ali poda žogo. Seveda morajo obrambni igralci braniti oboje, igralca z žogo in ostale napadalne igralce.

3.6.4.6 Metodika poučevanja igre 3 : 3

1. Napad 3 : 0

Napadalci ponovno izvajajo tehnične in taktične elemente igre v olajšanih okoliščinah brez obrambe. Vsak napad začnejo iz treh začetih položajev (branilec, levo krilo, desno krilo) in izkoriščajo celotno širino igrišča. Pri ohranjanju ravnotežja v napadu si lahko pomagamo z označevanjem igralnim položajev, ki jih morajo igralci zasesti na začetku napada in po vsaki spremembi svojega položaja (če seveda ne pride do meta na koš). Po metu vsi trije napadalci skačejo za žogo. Tisti, ki dobi žogo, zasede položaj branilca, druga dva igralca pa se postavita vsak na svoj krilni položaj. V napadu izvajamo samo taktične elemente 1. težavnostne stopnje (preigravanje, podajanje, vtekanje)

Tudi igro 3 : 3 lahko igramo po principu »podaj in pojdi« s pomočjo znakov (igralec z žogo npr. pokaže soigralcu, naj izvede odkrivanje), največkrat pa oba principa kombiniramo.

2. Predigra 3 : 3 (neprekinjena, prekinjena)

Obrambni igralci igrajo z rokami na hrbtu. Vsak ves čas krije svojega (istega) napadalca. Napadalca z žogo in napadalca na strani žoge krijemo na razdalji približno enega metra, napadalca na nasprotni strani (strani pomoči) pa na nekoliko večji razdalji (pomaknjeni smo bolj proti košu). Vsak napad morajo vsi trije napadalci začeti na svojih položajih in ohranjati ravnotežje v napadu. Po metu na koš vseh 6 igralcev skače za žogo. Ponovno lahko najprej igramo po pravilih neprekinjene igre, kasneje pa po pravilih igre na dva koša. Ekipe naj bodo med seboj čim bolj izenačene.

3. Igra 3 : 3 proti pasivni obrambi (neprekinjena, prekinjena)

Obrambni igralci igrajo pasivno, kot smo to opisali pri igri 2 : 2. Pomembno je, da krijejo (spremljajo) svoje napadalce na ustrezni razdalji in da se ne oddaljujejo preveč od njih (ne

branijo prostora, temveč igralce). Še vedno ne smejo prevzemati napadalcev. Po metu na koš naj se borijo v skoku za žogo. Tudi igro 3 : 3 proti pasivni obrambi lahko igramo najprej neprekinjeno in nato prekinjeno.

4. Igra 3 : 3 proti aktivni obrambi

Elemente aktivne obrambe tudi pri igri 3 : 3 dodajamo postopoma tako kot pri igri 2 : 2. Vse več poudarka dajemo tudi igri v obrambi. Veliko pozornosti namenimo obrambi na strani pomoči (pravilna postavitvev in gibanje pri kritju napadalca na strani pomoči, obramba proti vtekanju na strani pomoči ...).

5. Tekmovanje v igri 3 : 3

Tekmovanja v igri 3 : 3 so zelo priljubljena in pogosta. Pri športni vzgoji jih lahko (tako kot tudi igre 1 : 1 in 2 : 2) izvajamo že na ravni razreda (bolj ali manj formalno), seveda pa lahko organiziramo tudi medrazredna in šolska tekmovanja. Tudi s tekmovanji v igri 3 : 3 lahko začnemo, ko igralci že dokaj uspešno in učinkovito izvajajo tehnično-taktične elemente napada proti pasivni obrambi. Seveda pazimo tudi na sestavo trojic. Znotraj trojice so lahko igralci dokaj heterogeni, vendar pa naj bodo trojice med seboj čim bolj izenačene po kakovosti. Tudi pri igri 3 : 3 naj si igralci sodijo sami, pri čemer pa moramo pred tekmovanjem igralcem jasno predstaviti morebitne posebnosti v pravilih.

6. Igr 4 : 4 in 5 : 5

Igre 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 so temeljne igre (tudi na en koš). Igra 4 : 4 predstavlja vmesno metodično stopnjo med igrama 3 : 3 in 5 : 5. Najprej jo igramo na en koš, nato pa na dva koša. Najmlajši košarkarji in učenci v 2. triletju osnovne šole jo običajno igrajo po pravilih male (mini) košarke. Igra 4 : 4 je za otroke do približno desetega leta starosti primernejša od igre 5 : 5, saj je taktično manj zahtevna, predvsem pa imajo igralci več prostora za gibanje z žogo in brez nje. Igralci lahko bolj pogosto prihajajo v stik z žogo in lahko uspešneje izvajajo tehnično-taktične elemente z njo. V navedenem starostnem obdobju igramo igro 4 : 4 brez centra.

V igro 5 : 5 nas lahko prisilijo tudi druge okoliščine (veliko število igralcev, prostorske omejitve). Z igro 5 : 5 na en koš bolj poudarimo informacijsko kot energijsko komponento igre.

3.6.5 Ravnotežje v igri

Ravnotežje v igri je pomemben element košarkarske igre že pri najmlajših košarkarjih in ga moramo postopoma razvijati že v starostni kategoriji od 6 do 9 let. V nadaljevanju predstavljamo razvoj ravnotežja v igri po Borutu Fijavžu (2013).

Pomembno je, da se zavedamo, da brez osnovnih prvin ne moremo pričakovati učinkovite igre, ne glede na to, kako dobro ravnotežje v igri imamo.

Osnovne prvine, ki so nujno potrebne za izvedbo dobrega ravnotežja so:

- prodor (z močnejšo in slabšo roko),
- podaja iz vodenja in po ustavljanju,
- pomikanje brez žoge,
- delo nog,
- met,
- igra 1 : 1.

Igralec se mora vedno zavedati, kdaj ima možnost izvesti met, prodor ali podajo odprtemu soigralcu. Če je pravilno ravnotežje in če so koti med igralci pravilni, potem bo igralec z žogo vedno imel na voljo vsaj dve možnosti: prodor z zaključkom ali podajo k prostemu soigralcu.

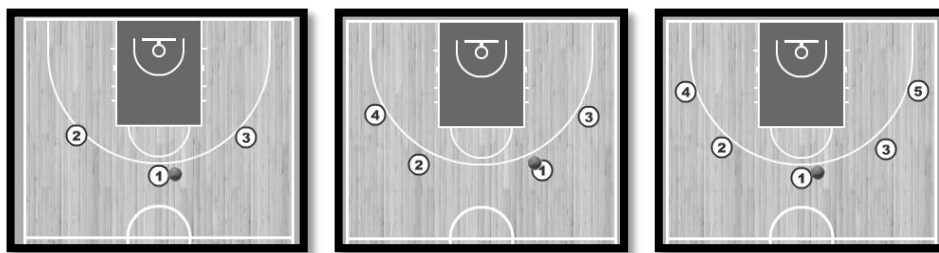
Pri prodoru igralca se morajo vsi igralci gibati po določenih pravilih, da ustvarjajo pravilne kote in ravnotežje.

Pravila:

- naj te žoga vedno »vidi«,
- ko narediš prodor in podaš, počakaj trenutek, da vidiš, kaj bo naslednja akcija igralca z žogo,
- polni zunanja igralna mesta z namenom,

Metodični postopek:

- z osnovnimi vajami izpopolnjujemo osnovne prvine,
- stopnjujemo težavnost v sodelovanju igralcev:
 - 2 na 0 v igro 2 na 2,
 - 3 na 0 v igro 3 na 3,
 - 4 na 0 v igro 4 na 4,
 - 5 na 0 v igro 5 na 5,
- postavitev »podkev«.



Slika 4. 3 zunanji igralci Slika 5. 4 zunanji igralci Slika 6. 5 zunanjih igralcev

Točke osredotočanja pri učenju ravnotežja v igri pri delu s selekcijo U10:

- protinapad 2 : 0 in 2 : 1,
- »širi« –postavljena formacija »podkve« s tremi, štirimi ali petimi napadalnimi igralci –razdalja med igralci 5–6 korakov,

- podaj in vtenci 2 : 0 in 3 : 0 ter v igri 2 : 2 in 3 : 3,
- podaj in vtenci 4 : 0 in 5 : 0,
- odkrivanje in vtekanje na zadnja vrata (t. i. »backdoor«),
- spoštovanje črte za tri točke in prepoznavanje svojega igralnega mesta.

3.6.6 Štafetne igre

Predstavil bom samo nekatere osnovne načine izvedbe elementarnih iger, ki so povzete po Rems (2011) (nekatero so predstavljene tudi v sklopu elementarnih iger):

- teki do različnih črt in nazaj z žogo ali brez nje,
- prenašanje predmetov, skoki z žogo, žabji poskoki, plezanja pod ovirami, preskoki ovir, hoja po klopi ...
- Vodenja, kotaljenja, predajanja žoge pod obroči, preko različnih ovir ...
- Različni meti na koš, v skrinjo, skozi obroč, v steno z različnih položajev ...

Oblikujemo več enakih kolon. Prvi v koloni ima žogo. Na znak vodijo žogo na določen način do črte in nazaj, se pred drugim v koloni zaustavijo, podajo žogo z obema rokama od spodaj in stečejo na konec kolone. Nato ponovijo nalogo še vsi ostali v skupini po vrstnem redu. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo. Če jim žoga uide, stečejo ponjo in nadaljujejo gibanje na mestu, kjer jim je ušla.

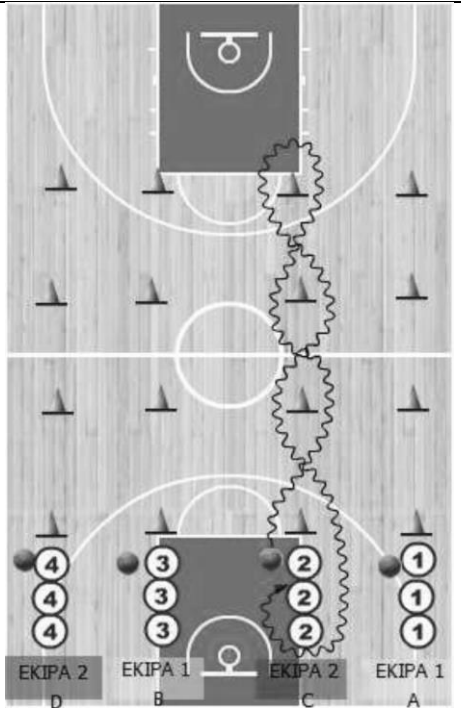
Primer štafetne igre, ki jo lahko uporabimo pred igro male košarke 4 : 4 ali 5 : 5:

Tabela 7

Štafetna igra z vodenjem žoge.

IME VAJE	ŠTAFETNA IGRA z vodenjem žoge	
NAVODILA	<p>POSTAVITEV STOŽCEV:</p> <p>Trener postavi po 4 stožce (klobučke, »bidone« ipd.) v štiri kolone (glej sliko).</p> <p>1. stožec je na koncu črte prostih metov ali na njenem podaljšku,</p> <p>2. stožec je na vzporednici s sredinsko črto, ki se dotika spodnjega vrha sredinskega kroga,</p> <p>3. stožec je na vzporednici s sredinsko črto, ki se dotika zgornjega vrha sredinskega kroga,</p>	

...nadaljevanje

	<p>4. stožec je na koncu nasprotne črte prostih metov ali njenem podaljšku.</p>	
<p>PRAVILA IN IZVEDBA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekmujeta EKIPA 1 (domači) in EKIPA 2 (gostje). Trenerja razdelita svoje igralce v dve skupini: A in B za DOMAČE, ter C in D za GOSTE (lahko tako, kot bodo igrali na tekmi: v dve šesterki oziroma več). 2. Začetek: prvi igralec v vsaki skupini ima žogo. Z njo stoji pred prvim stožcem. Drugi se postavijo v koloni za njim. 3. Izvedba: na znak sodnika igralci vodijo žogo vijugasto (slalomsko) do zadnjega stožca in nazaj do prvega, nato pa še okrog svoje kolone do prvega soigralca (glej sliko). Tam mu vročijo žogo in se postavijo na konec svoje kolone. Igralci v koloni naj bodo čim bolj skupaj in pri miru, da bo imel igralec, ki vodi žogo okrog njih, čim manj težav. Če igralcu žoga med vodenjem uide, naj steče za njo, se vrne na mesto, kjer mu je ušla, in nadaljuje nalogo (vodenje). 4. Konec: skupina konča nalogo, ko prvi igralec v koloni po zadnji vročitvi dvigne žogo nad glavo. 5. Če v skupini manjka en ali celo dva igralca, mora prvi igralec (če manjkata dva igralca, pa tudi drugi) voditi žogo tudi drugič, in sicer potem, ko so se pred njim zvrstili vsi drugi. Tako bo tudi v tej skupini vodilo žogo toliko igralcev kot v drugih skupinah! 	
<p>TOČKOVANJE</p>	<p>Prvo mesto prinaša 4 točke, drugo 3 točke, tretje 2 točki in četrto mesto 1 točko. Sodnika seštejeta točke domačih dveh skupin (A + B) in gostujočih (C + D). Največje število točk, ki jih lahko posamezna ekipa dobi, je torej 7, najmanjše pa 3! Točke lahko štejemo v začetni rezultat EKIPE 1 in EKIPE 2, v igri 4 : 4 ali 5 : 5.</p>	

Trenerji lahko dobijo dodatne informacije v zvezi s štafetnimi igrami tudi v knjigi: *Pistotnik, B. (2004): Vedno z igro.*

3.6.7 Elementarne igre

Košarkarske elementarne igre so poleg košarkarskih iger z manj igralci na en in na dva koša eno najpomembnejših sredstev učenja in izpopolnjevanja male košarke. Z njimi ne vplivamo samo na utrjevanje in izpopolnjevanje osnovnih košarkarskih znanj, temveč tudi na razvijanje specialnih gibalnih in psihičnih sposobnosti.

Z njimi zadovoljujemo potrebo po igri, gibanju, tekmovanju, bojevitosti, samopotrjevanju, po uveljavljanju in istovetenju s skupino.

Po gibalni in taktični vsebini so enostavne, zato so otrokom blizu. So tudi drugačne kot sredstva, ki jih bodo uporabljali, ko bodo starejši.

Košarkarskih elementarnih iger je zelo veliko, njihov vpliv pa zelo različen. Nekatere vplivajo samo na usvajanje tehničnega znanja in na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, druge pa poleg tega še na usvajanje taktičnega znanja in na razvoj nekaterih specialnih sposobnosti. Ravno zaradi tega jih moramo izbrati premišljeno (Dežman, 2004).

Predstavljen je predlog programa elementarnih iger, ki je prirejen po Dežman (2003), Dežman (2004a), Dežman in Dežman (2004b), Dežman (2006) in Haefner in Haefner (2008), ter dosedanjih lastnih izkušnjah. Igre so namenjene čistim začetnikom in prav tako igralcem, ki so že osvojili osnovna košarkarska znanja. Igre so predstavljene po sklopih:

- vodenje žoge,
- met na koš,
- podaje,
- napad in obramba.

Trener naj postopoma stopnjuje zahtevnost iger glede na znanje vadečih. Zahtevnosti iger so označene s težavnostjo igre od 1. (lahko) do 3. (težje) stopnje.

Uporabna gradiva za trenerje se nahajajo tudi na spletni strani <http://www.kosarka-dezman.com/index.php?gl=kosarka&predmet=vse>, ki jo ureja Brane Dežman.

3.6.7.1 Vodenje žoge

Pri elementarnih igrah vodenja žoge vadeči skozi igro razvijajo dobro vodenje žoge.

Tabela 8

Vodenje z dodatnimi nalogami.

IME VAJE	VODENJE Z DODATNIMI NALOGAMI (1. stopnja, vodenje, zaustavljanje)	
NAMEN VAJE	Pri tej vaji učvrstimo vodenje žoge in naučimo igralce, kako se pravilno zaustaviti z žogo, ko izgubijo vodenje oz. se pravilno zaustaviti z vodenjem na mestu.	
NAVODILA	<p>Igralci vodijo žogo poljubno po prostoru, na znak morajo izvesti eno izmed nalog, ki jih bomo kasneje opisali, nato pa voditi naprej.</p> <p>Naloge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaustavljanje z izkorakom med vodenjem. - Sonožno zaustavljanje z lovljenjem žoge. - Enako, le da dodamo pivotiranje. - Močno potiskanje žoge ob tla, tako da se odbije visoko v zrak, skok za žogo, doskok. - Enako, le da po skoku dodamo pivotiranje. 	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Predvsem naj bo izvedena tehnično pravilno in ne prehitro, da ne pride do prevelikih napak. Igralce lahko tudi točkujemo. Za pravilni izkorak dobijo 1 t, za sonožno zaustavljanje z lovljenjem žoge 2 t, + pivotiranje 3 t.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Prehod v eno izmed nalog igralci izbirajo sami. Po vseh opravljenih prehodih lahko vržejo na koš.	

Tabela 9

Osvajalni pohod.

IME VAJE	OSVAJALNI POHOD (1.–2. stopnja, spremembe smeri, vodenje)
NAMEN VAJE	Igra nauči igralce dobro delati z nogami, predvsem pravilne spremembe smeri po osvojenem mestu (zaustavljanje z izkorakom), seveda s tem tudi usklajenega dela rok pri določenih izpeljankah.

se nadaljuje...

...nadaljevanje



<p>NAVODILA</p>	<p>1. Na tla postavimo dobro vidne plastične ploščice (uporabna so tudi sečišča različnih črt na tleh igrišča). Teh naj bo več, kot je igralcev. Igralci vodijo žogo od ploščice do ploščice (iščejo proste ploščice). Po vsakem dotiku ploščice z nogo (zaustavljanje z izkorakom) ali z obema nogama (sonožno zaustavljanje) menjajo roko, s katero vodijo žogo. Nato nadaljujejo nalogo do naslednje ploščice. Zmaga tisti, ki se je dotaknil več ploščic.</p> <p>2. Igra je enaka, le da je v medprostorih nekaj igralcev brez žoge. Slednji lovijo tiste z žogo, ko ti iščejo proste ploščice. S tistim, ki ga ulovijo, zamenjajo vloge.</p> <p>Po petih osvojenih ploščicah lahko vodijo žogo proti najbližji steni in podajo vanjo na določen način. Po odboju žoge od stene nadaljujejo osnovno igro. Vsaka podaja jim prinaša tri točke. Kdo jih bo zbral več?</p> <p>Enako kot v prejšnji različici, le da vodijo igralci žogo do najbližjega koša in vržejo nanj na določen način. Zadetek jim prinaša tri točke, zgrešen met pa eno.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
<p>NASVETI ZA VODENJE VAJE</p>	<p>Igro lahko izvedejo najprej tudi brez žoge, predvsem je treba biti pozoren, da igralci po izkoraku usmerijo pogled in odziv proti naslednjemu cilju, (naslednji oznaki), da ne pride do »ovinkarjenja«! Opozarjamo jih, da imajo glave gor, saj se lahko v nasprotnem primeru zaletijo v druge vadeče ali pa jih ujame lovec.</p>	
<p>IZPELJANKE IZ TE VAJE</p>	<p>So omenjene že zgoraj v navodilih.</p>	

Tabela 10

Iskati prijatelje.



IME VAJE	ISKATI PRIJATELJE (1.–2. stopnja, vodenje, sporazumevanje)	
NAMEN VAJE	Odlična igra, saj nezavedno prisili igralca, da vodi žogo s slabšo roko, »prijatelja« se morata tudi sporazumeti, v katero smer se bosta gibala, s tem se naučijo medsebojne komunikacija za lažji skupni cilj naloge.	
NAVODILA	<p>1. Igralce razdelimo v dvojice. Vsak ima svojo žogo. Z eno roko se držita, z drugo vodita žogo. Na znak se spustita in med vodenjem poiščeta nova prijatelja.</p> <p>Po znaku najprej zamenjata žogi, nato med vodenjem poiščeta novega prijatelja.</p> <p>2. Po znaku vsak najprej vodi žogo proti najbližjemu košu, vrže nanj, nato poišče novega prijatelja.</p> <p>Eden v dvojici nima žoge. Na znak tisti z žogo to poda svojemu prijatelju, nato poiščeta novega (tisti z žogo prijatelja brez nje in nasprotno).</p> <p>Enako kot v prejšnji različici, le da se tisti, ki je brez žoge, odkrije proti košu, dobi žogo od partnerja in vrže na koš. Po metu vsak poišče novega prijatelja.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Paziti moramo, da igralci niso preveč statični, ko se držijo za roke in vodijo žogo z zunanjo roko. Spodbujamo jih, da se čim več gibajo. Pozoren bodi tudi na to, da ne iščejo več čas istih »prijateljev«.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	So opisane že v navodilih.	

Tabela 11

Iskanje žoge.



IME VAJE	ISKANJE ŽOGE (1. stopnja, prehod v vodenje, vodenje, pogled)	
NAMEN VAJE	Prehod v vodenje je glavna naloga učenja te igre. Začetniki naj uporabljajo križni korak, saj je hitrejši, lažji in gibanje je bolj naravno. Prav tako se ob močnem potiskanju žoge ob tla naučijo močnega vodenja in dogajanje v igri morajo spremljati z dvignjeno glavo, sicer zamudijo predvidevanje, kam bodo soigralci odbili žoge.	
NAVODILA	Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. Na znak potisnejo žogo močneje ob tla, nato pa stečejo h katerikoli drugi žogi, ki leti po zraku. Po lovljenju preidejo ponovno v vodenje. Pri tem morajo paziti, da bodo pravilno prešli v vodenje. Vsi, ki so do naslednjega znaka uspeli priti do žoge, dobijo točko. Zmagata tisti, ki je zbral več točk. Če ni dovolj žog, naj se igralci brez njih gibljejo med tistimi, ki jo imajo. Po znaku naj se vključijo v igro in poskušajo priti do žoge.	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Za dober prehod v vodenje je treba žogo najprej dobro ujeti z obema rokama, saj imajo s tem boljše ravnotežje. Nato sledi prenos žoge na bok tiste roke, s katero bodo žogo zavodili, verjetno bo to najprej potekalo zelo počasi in okorno, predvsem naj poskušajo to osvojiti z boljšo roko. Žogo lažje zavodijo, če postavijo zapestje roke, v stran, kamor bodo zavodili, nad žogo, saj iz tega sledi le potisk žoge navzdol in ni »šeflanja«, ko zavodijo. Drugo roko pa držijo ob strani (vaje vodenja žoge na mestu) zato, da jim žoga ne uide. Žogo naj zavodijo istočasno, kot stopijo s 1. korakom na tla. Ujeto žogo naj najprej ujamejo z enotaktnim naskokom, šele ko to dobro obvladajo, jih naučimo še dvotaktni naskok. Pri ostalih izpeljankah je še vedno v ospredju učenja prehoda v vodenje (vzdolžni korak).	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igra je enaka, le da mora vsak, ki pride do žoge, potem ko je vaditelj dal znak, to voditi proti najbližji steni in jo na določen način podati vanjo. Po odboju nadaljuje osnovno igro do naslednjega znaka. Igra je podobna prejšnji, le da vodijo žogo proti košu. Nanj jo vržejo na določeni način, nato pa nadaljujejo osnovno igro do naslednjega znaka.	

Tabela 12

Papiga.



IME VAJE	PAPIGA (1. stopnja, vodenje, kreativnost)	
NAMEN VAJE	Vaja je namenjena predvsem začetnikom, saj v njih vzbudi kreativnost v gibanju z žogo. Dobimo pa tudi vpogled v to, kakšno tehnično znanje imajo nekateri in katere elemente najraje izvajajo.	
NAVODILA	Igralce razdelimo v dvojice. Vsi imajo žogo. Eden v dvojici vodi igro, drugi ga oponaša. Vodja prehaja med vodenjem v zaustavljanja, pivotiranja, poigravanja z žogo na mestu ipd. Oponašalec ga poskuša čim bolj natančno posnemati. Na znak vaditelja menjata vlogi.	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Pazimo, da intenzivnost ni prenizka, kakšnemu paru pomagamo z nasvetom.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Vodja gibanja vpleta med vodenje podaje v steno ali mete na koš. Oponašalec ga poskuša posnemati.	

Tabela 13

Hitro vodenje v gneči.

IME VAJE	HITRO VODENJE V GNEČI (1.–2. stopnja, vodenje)	
NAMEN VAJE	Igra predvsem spodbuja dobro in hitro vodenje v majhnih prostorih. Naučijo se, da je pri znižanem vodenju kontrola vodenja uspešnejša kot pa pri visokem vodenju. Igra jih prisili, da gledajo okoli sebe, da opazijo luknje, kamor se gibajo, pa tudi, da se ne zaletijo.	
NAVODILA	1. Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. Pri tem se izogibajo drug drugega, vodijo v vrzeli in prazne prostore. Vsak šteje izgubljene žoge. Zmaga tisti, ki mu je žoga manjkrat ušla.	1. 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Pazimo, da prostor ni prevelik, saj je igra potem prelahka. Ker je gibanje hitro in intenzivno pazimo, da igra ne traja predolgo, oz. jo ustavimo, da se igralci odpočijejo. Pazimo, da ne delajo dvojnega vodenja (negativne točke)!	

se nadaljuje...

...nadaljevanje

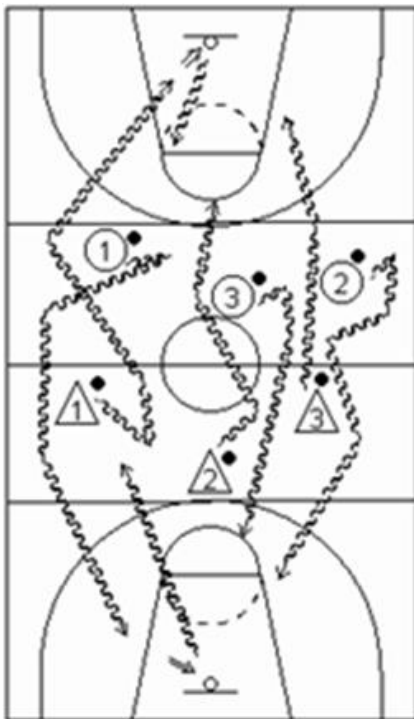
<p>IZPELJANKE IZ TE VAJE</p>	<p>Igro otežimo tako, da morajo igralci na znak menjati roko, s katero vodijo žogo.</p> <p>Igralci so v dveh enakih skupinah. Vsaka izvaja nalogo v omejenem prostoru na svoji strani igrišča. Na znak morajo menjati prostore. To lahko storijo tako, da se vsaka skupina giblje po svoji desni (ali levi) strani v nasprotni prostor, ali tako, da se gibljejo druga proti drugi. Zadnja možnost je primerna za tiste, ki že dobro obvladajo vodenje žoge!</p> <p>2. Igralci hitro vodijo žogo v omejenem prostoru na polovici igrišča. Na znak poskušajo čim prej priti iz gneče do stene, podati žogo vanjo in se hitro vrniti v omejeni prostor. Tisti, ki so v trenutku, ko je bil dan znak, na desni polovici prostora, naj vodijo žogo proti steni na levi strani in nasprotno.</p> <p>Enako kot v prejšnji različici, le da vodijo žogo proti košu in vržejo nanj.</p>	
---	---	--

Tabela 14

Pozdravi prijatelja.



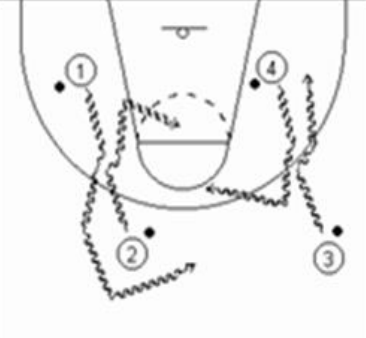
IME VAJE	POZDRAVI PRIJATELJA (1.–2. stopnja, vodenje, menjava spredaj, pogled, komunikacija)	
NAMEN VAJE	Odlična igra ob začetku leta, če se skupina med seboj še ne pozna dobro ali pa si trener ob večkrat slišanih imenih vadeče lažje zapomni. Naučijo se tudi kontinuiranega vodenja in spremembe smeri.	
NAVODILA	<p>1. Igralci z isto roko (enkrat L, drugič D) vodijo žogo v omejenem prostoru. Ko srečajo »prijatelja«, mu podajo prosto roko se mu predstavijo in ga pozdravijo »dober dan moje ime je Miha«. Med tem ves čas vodijo žogo. Po rokovanju morajo z nogo prestopiti omejen prostor in poiskati novega »prijatelja«. Kdo se bo večkrat rokoval?</p>	<p>1.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralce opozorimo, da se morajo med rokovanjem obvezno gledati v oči. Če se v kotih omejenega prostora začnejo zbirati isti vadeči, prepovemo rokovanje dvakrat zapored z istim ali pred prejšnjim »prijateljem«.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	<p>Igralci hitro vodijo žogo z isto roko na omejenem prostoru. Med vodenjem se poskušajo čim večkrat srečati tako, da se drug pred drugim sonožno zaustavijo, dotaknejo z žogami, nato pa ponovno preidejo v vodenje in iščejo naslednjega igralca, s katerim se želijo srečati. Zmaga tisti, ki je opravil več srečanj!</p> <p>2. Igralci vodijo s točno določeno roko. Pred srečanjem naredijo spremembo smeri brez menjave roke, tako da preidejo drug mimo drugega in iščejo novega igralca.</p> <p>3. Enako kot pri prejšnji vaji, samo da sedaj pred srečanjem naredijo spremembo smeri z menjavo roke spredaj.</p>	<p>2.</p>  <p>3.</p> 

Tabela 15

Izbijanje žoge.


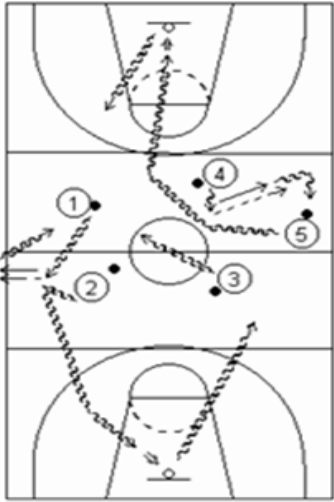



IME VAJE	IZBIJANJE ŽOGE (3. stopnja, vodenje, pogled)	
NAMEN VAJE	Igralci se skozi igro naučijo s telesom zaščititi žogo, gledati okoli sebe med tem, ko vodijo žogo. Začnejo uporabljati nizko in močno vodenje žoge, za boljšo kontrolo gibanja.	
NAVODILA	<p>1. Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. Med vodenjem izbijajo drug drugemu žogo s prosto roko. Hkrati pazijo, da se to ne zgodi njim. Zmaga tisti, ki je največkrat izbil žogo, ali tisti, ki so mu najmanjkrat izbili žogo.</p> <p>Enka navodila kot zgoraj, le da gredo vadeči na izpadanje. Tisti, ki je izpadel, gre vadit vodenje na drugo polovico igrišča. Ko je vadečih manj, zmanjšamo omejen prostor (iz trojke v raketo,...). Kdo zna najbolje voditi žogo?</p> <p>2. Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. Med vodenjem izbijajo drugemu žogo s prosto roko. Tisti, ki mu je uspelo izbiti žogo, vodi svojo žogo proti steni. Po podaji v steno se čim hitreje vrne v prostor in nadaljuje osnovno igro. Zmaga tisti, ki je večkrat podal žogo v steno.</p> <p>Enako kot pri prejšnji različici, le da lahko tisti, ki mu je uspelo izbiti žogo, vodi svojo žogo proti najbližjemu košu in vrže nanj. Zadetek šteje tri točke, zgrešen met pa eno. Zmaga tisti, ki je dosegel več točk.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralce naučimo, da se žoga izbija od spodaj, zato da ne izgubijo ravnotežja ali pa naredijo prekrška. Igralci, ki uporabljajo obe roki, so veliko uspešnejši. Pozorni moramo biti, da igra ne postane pregroba!	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	So navedene že zgoraj med navodili.	

Tabela 16

Lovljenje z vodenjem.

IME VAJE	LOVLJENJE Z VODENJEM (1.–2. stopnja, vodenje, pogled)	
NAMEN VAJE	Lovljenje je vedno zabavna in atraktivna igra, ki jo vadeči radi izvajajo, še zlasti pa je dobra, ker so bolj aktivni malo slabši igralci, kar pa je za njihov razvoj dobro.	
NAVODILA	<p>Vsi igralci vodijo žogo. Eden (ali več) je lovec, ki določen čas lovi druge igralce. Za vsakega ujetega dobi eno točko. Tisti, ki zbere več točk v določenem času, je zmagovalec!</p> <p>Vsi igralci vodijo žogo. Eden je lovec in lovi druge. Ujeti igralec postane njegov pomočnik. Razpoznavni znak za lovca je roka na vratu. Spusti jo lahko le v trenutku lovljenja. Koliko časa poteče, da postanejo vsi lovci? Vsi igralci vodijo žogo. Eden ali dva sta lovca in lovita druge. Ulovljeni igralec menja vlogi z lovcem!</p> <p>1. V vsaki skupini so trije igralci (1, 2, 3). Vsi vodijo žogo. Lovijo se v zaporedju: 1→2, 2→3, 3→1 itn. Po dveh delih lovljenja ali bežanja sledi odmor, vendar v tem času tisti, ki počiva, ne sme prenehati voditi žoge!</p> <p>2. Vsi igralci v trojici (1, 2, 3) vodijo žogo. Na znak se začne 1 gibati, igralca 2 in 3 pa mu poskušata v določenem času izbiti žogo. Tisti, ki mu je uspelo izbiti žogo, zamenja vlogo z bežečim! Kdo bo najdalj časa obdržati žogo pod svojim nadzorom?</p> <p>3. Vsi igralci vodijo žogo. Približno petina (A) jih je označena (enaka barva dresa). Slednji poskušajo uloviti druge igralce (B). Ulovljeni igralec (C) se mora usesti na tla in nadaljevati vodenje sede. Sedeče igralce lahko osvobodijo igralci B tako, da se jih med vodenjem dotaknejo. Zmaga skupina, ki hitreje ulovi vse igralce! Zmaga skupina, ki ulovi več igralcev v določenem času!</p> <p>Igralci so razdeljeni v dvojice. Vsak ima svojo žogo. Eden v dvojici je lovec, drugi bežeči. Če lovec bežečega ulovi, zamenjata vlogi!</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Vodenje lahko omejimo na L ali D roko, enako tudi velikost igrišča. Pri prvih lovljenjih je priporočljivo, da vadeče označimo – v prosto roko jim damo »markirko« – ali pa ima lovec drugačno barvo žoge (če imamo toliko	

se nadaljuje...

...nadaljevanje

	žog). Obvezno morajo imeti dober pregled nad ostalimi vadečimi, saj se tako laže izogibajo lovcem.
IZPELJANKE IZ TE VAJE	So navedene že v navodilih zgoraj.

Tabela 17

Tik-tak.

IME VAJE	TIK-TAK (1. stopnja, vodenje, reakcija)	
NAMEN VAJE	Igralci se naučijo reagirati na slušni signal (»znak«), prav tako pa razvijejo hitro vodenje.	
NAVODILA	<p>Učence razdelimo v dve skupini. Ena skupina se postavi na eno stran sredinske črte košarkarskega igrišča, druga skupina na drugo stran. Ena skupina se imenuje "tik", druga pa "tak". Učitelj izbere eno skupino oz. eno besedo ("tik" ali "tak"). Skupina, ki jih učitelj imenuje, lovi, druga skupina beži. Igro lahko izvajamo z žogami ali brez njih. Kdo bo koga večkrat ujel?</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Pomembno je da so igralci skoncentrirani na svoj znak in da pravilno reagirajo. Najprej se igro dobro naučijo brez žoge. Pazimo, da imajo dovolj prostora za iztek. Ko delajo igro z žogo, pazimo da ne delajo korakov.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Štartni položaji so različni – stoje, čepe, kleče, leže, vadeča sta obrnjena s hrbtom ...	

Tabela 18

Kdo se boji črnega moža?

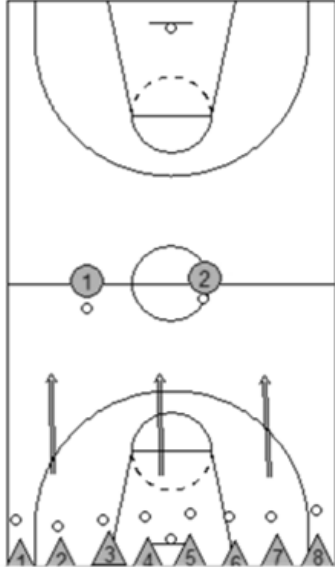
IME VAJE	KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA? (1. stopnja, vodenje, pogled)	
NAMEN VAJE	Igralci se naučijo gibati v vrzeli v pravem trenutku in izkoristiti pravi trenutek za pobeg –dobijo občutek za prazen prostor. Razvijajo tudi boljše vodenje proti “obrambnemu” pritisku.	
NAVODILA	<p>Za to igro potrebujemo minimalno 10 igralcev in vsak mora imeti svojo žogo. Vse vadeče postavimo na en konec telovadnice. Med njimi izberemo 1–2 “črna moža”, ki ju postavimo na drug konec telovadnice. “črni mož” vpraša “ali se kdo boji črnega moža”, vadeči odgovorijo “NE”, “kaj pa če pride?”, “PA ZBEŽIMO”. Črni mož se lahko giba samo naprej, bežeči pa poizkušajo priti na drugo stran telovadnice, ne da bi se jih črni mož dotaknil. Kogar se dotakne, postane njegov pomočnik, tako da tam, kjer ga je ujel ostane na mestu in na mestu poskuša ujeti nekoga, ki gre v prihodnjih prečkanjih mimo njega. Kdor ostane zadnji, je v naslednji ponovitvi črni mož.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralce lahko omejimo, da lahko vodijo le z določeno roko L ali D ali obema. Lahko omejimo tudi “črnega moža”. Vajo lahko najprej izvajamo tudi brez žoge. Za boljše vzdušje se morajo vadeči glasno pogovarjati s črnim možem.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Vajo lahko poimenujemo tudi s kakšnim drugim imenom in damo vadečim drugačna imena. Ujeti pomočniki, se lahko gibajo enako kot črni mož.	

Tabela 19

Semafor.

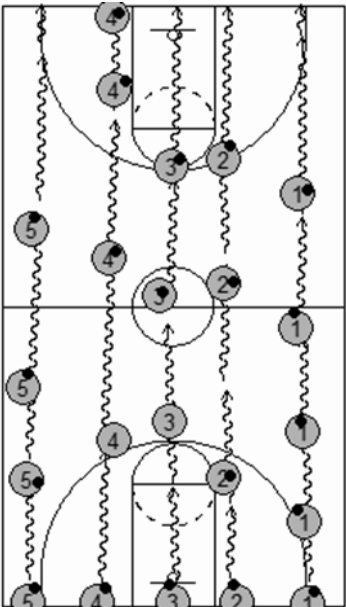
IME VAJE	SEMAFOR (1. stopnja, vodenje, reakcija)	
NAMEN VAJE	Igra pri začetnikih razvija spretnosti vodenja in kontrole nad žogo z obema rokama.	
NAVODILA	<p>Razdeli ekipo v več manjših skupin (4–6 vadečih). Skupine naj si bodo po znanju enakovredne. Igralci 1. skupine se postavijo na čelno črto, tako da imajo med sabo dovolj prostora. Vsak ima svojo žogo. Igralcem damo navodilo, da morajo voditi žogo samo z D roko, če zavodijo z L roko ali pa jim žogo uide, morajo nazaj na start. Ko zaslišijo 1. pisk, začnejo hoditi (lahko tudi tečejo) proti drugemu koncu telovadnice, medtem ko vodijo žogo z D roko. Ko zaslišijo 2. Pisk, se morajo nemudoma zaustaviti in žogo še naprej voditi na mestu. Na naslednji pisk zopet začnejo voditi žogo naprej, itd... igralec, ki 1. pride na drugo stran telovadnice, zmaga. Nato je na vrsti nova skupina. Pri povratku nazaj vodijo žogo z L roko.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Z vajami vodenja na mestu morajo igralci vedeti, kako različen položaj zapestja na žogi vpliva na smer vodenja žoge – zlasti za vodenje nazaj. Pazi, da se pri piskih hitro zaustavijo in ne goljufajo – lahko jih kaznujemo s kazenskimi 3–5 metri.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	<p>Navodila igre so ista kakor zgoraj, dodamo še plosk z rokami. Ko zaslišijo plosk, morajo voditi žogo naravnost nazaj. Za ploskom vedno sledi pisk, ki pomeni spet vodenje naprej.</p> <p>Trener se postavi na drugi konec telovadnice, tako da ga vsi igralci vidijo. V rokah ima 2 klobučka. Eden je zelen, ki pomeni gibanje naprej, drugi pa je rdeč, ki pomeni stop –vodenje na mestu. Igralci reagirajo na vidni signal.</p>	

Tabela 20

Kača.

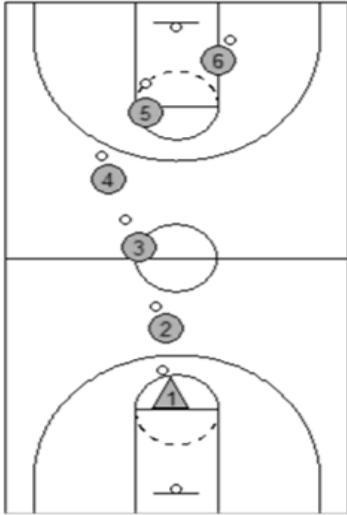
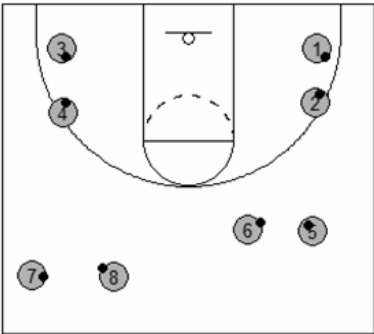
IME VAJE	KAČA (1. stopnja, vodenje, pogled)	
NAMEN VAJE	Razvijanje sposobnosti vodenja žoge v gibanju in na mestu. Vsi vadeči so vključeni istočasno. Med vodenjem morajo imeti dvignjeno glavo, da se izognejo oviri.	
NAVODILA	Vsak igralec ima svojo žogo. Po igrišču se razporedijo tako, da tvorijo kačo, vsak s svojo žogo v roki. Zadnji igralec – REP mora voditi žogo nizko z dvignjeno glavo skozi kačo – SLALOM proti GLAVI, kjer se ustavi. Vsakič, ko igralec postane rep, se mora skozi kačo prebiti do vrha. Vadeči, ki niso rep, ves čas vodijo žogo. Enkrat gredo čez kačo z L, drugič z D roko.	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralce opozarjaj, da imajo glavo dvignjeno, da vidijo, kam gredo. Če imamo večje število otrok, lahko naredimo 2 kači	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Drugi igralci, ki vodijo žogo na mestu in niso rep, postanejo obrambni igralci, vendar morajo biti na mestu. Poizkušajo izbiti žogo vadečemu, ki se prebija čez kačo. Če imamo več kot eno kačo, lahko izpeljemo tekmovanje, katera kača bo hitreje dvakrat prišla okoli telovadnice.	

Tabela 21

Kdo 1. pomežikne?

IME VAJE	KDO 1. POMEŽIKNE? (1. stopnja, pogled)	
NAMEN VAJE	Dobra vaja za začetnike , saj pripomore k razvijanju vodenja brez gledanja žoge.	
NAVODILA	<p>Igralce razdelimo v pare in vsak ima svojo žogo. Razložimo jim da, bodo morali strmeti drug v drugega in med tem voditi žogo. Prosto se razporedijo po telovadnici, tako da pari ne ovirajo drug drugega. Na znak začnejo strmeti drug v drugega in voditi žogo s poljubno roko. Če igralec pomežikne, zgubi kontrolo nad vodenjem ali pogleda žogo med vodenjem, drugi igralec dobi točko. Tisti, ki prvi pride do 5 točk, zmaga.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Določi enakovredne pare glede na sposobnosti vadečih. Pazi, da ne prihaja do goljufanja – kazenske točke.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vadeči morajo voditi žogo s slabšo roko. 2. Tekmujemo lahko na izpadanje – zmagovalci se pomerijo z zmagovalci, poraženci pa z drugimi poraženci. 3. Pri starejših igralcih lahko uporabimo 2 žogi hkrati. 4. Boljši se lahko začnejo gibati med strmenjem – oba v L ali oba v D smer. 	

3.6.7.2 Met na koš

Pri elementarnih igrah meta na koš vadeči prek igre razvijajo in izpopolnjujejo met na koš.

Tabela 22

Žoga na stolu.

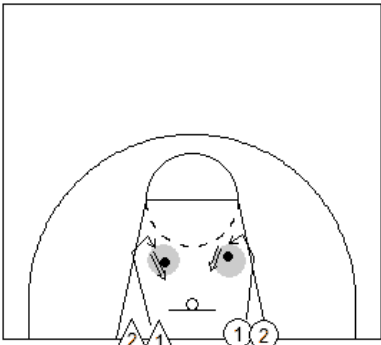
IME VAJE	ŽOGA NA STOLU (1.–2. stopnja, met, delo nog)	
NAMEN VAJE	Pri tej igri se igralci naučijo dobro pripraviti na met, postaviti noge vzporedno in proti košu. Naučijo se pravilno prijeti žogo in se tako hitro pripraviti na met.	
NAVODILA	Na en koš postavimo 3–4 stole in na vsakem stolu je žoga. Za vsakim stolom je po en igralec. Igralec pobere žogo s stola in jo vrže na koš. Potem svojo žogo pobere in jo vrne na isti stol. Gibanje čim hitreje nadaljuje do naslednjega stola v smeri urinega kazalca. Kateri igralec bo prvi zadel 8 košev.	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Stol naj bo od koša oddaljen toliko, da vadečim met ni prenaporen – prezahteven. Žogo morajo metati izza stola. Kar jim prepreči skakati naprej, ko vržejo na koš. Najprej pred stolom dobro postavijo noge, te morajo imeti prste obrnjene proti košu in postavljene so vzporedno. Žogo poberejo tako, da takoj ko primejo žogo, že tvorijo črko W ali T, nato jo postavijo v trojno nevarnost in iz te osnovne postavitve vržejo na koš. Če jih več meče naenkrat, naj opazujejo soigralce in vržejo takrat, ko je koš prost.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Žogo poberejo s stola in naredijo prehod v vodenje, vodijo do koša in žogo vržejo na koš iz dvokoraka. (Ko žogo poberejo s stola, lahko naredijo tudi varanje meta.) Žogo poberejo s stola, naredijo 1 vodenje, sledi enotaktno ali dvotaktno zaustavljanje in met na koš. Stole lahko umaknemo nekoliko bolj stran od koša.	

Tabela 23

Ujemi metalca na koš.

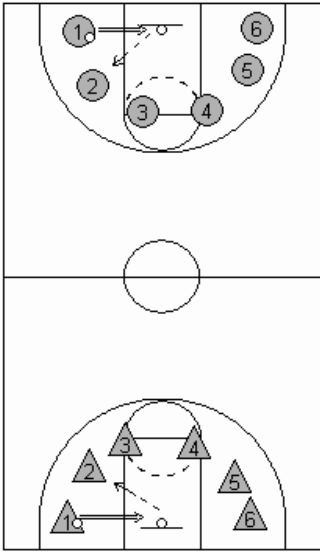
IME VAJE	UJEMI METALCA NA KOŠ (2. stopnja, met, obramba)	
NAMEN VAJE	Igra prisili igralca, da začne hitreje metati na koš, vendar poskuša biti kljub temu natančen. Dobi tudi občutek, da ga obrambni igralec napada – lovi in mu skuša to preprečiti. Obramba se nauči, da napadalec ob njegovi bližini težje vrže na koš.	
NAVODILA	<p>Igralce razdelimo v pare, vsak par ima 1 žogo. Na enem košu so lahko 3–4 pari in mečejo eden za drugim. Igralec z žogo je pod košem in podaja žogo soigralcu, ki stoji 3–5 m (prosti meti) stran od koša. Podati mora močno in direktno podajo, če tega ne stori, dobi 1 minus točko. Igralec, ki podano žogo ulovi, jo mora vreči na koš tako hitro, da ga podajalec pri tem ne ulovi, torej žoge ne sme imeti v rokah. Če se ga obrambni igralec (podajalec) dotakne dobi 1 t, če se dotakne žoge dobi 2 t, če pa napadalec zadane koš, dobi on 3 t. Napadalec pri metu ne sme delati korakov!</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	<p>Napadalci morajo biti že pred podajo pripravljeni na met – v preži, roke iztegnjene in zapestja v košarici. Met mora biti izvede kvalitetno, in ne mečejo hitro samo zato, da jih obramba ne ujame – lahko damo več točk za zadet met. Napadalec naj met lepo zaključi – zapestje obrnjeno proti košu, »zapestje da v obroč«. Obramba naj bolj pritisne na napadalca (»šuterja«), da ima ta čim manj časa za pripravo. Pazi, da obrambni igralci pri dotiku napadalca naredijo samo dotik, in ne grobega prekrška!</p>	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	<p>Napadalcu dovolimo zavoditi žogo – lahko gre na polaganje ali vrže z drugega položaja.</p>	

Tabela 24
Prvenstva.

IME VAJE	PRVENSTVA (1. stopnja, met)
NAMEN VAJE	Zabavna vaja za začetnike, naučijo se pravilnega meta na koš in meta iz različnih razdalj in pozicij na igrišču.
NAVODILA	<p>Vsak igralec ima svojo žogo. Pred košema so postavljeni 4 obroči, vsak je čedalje bolj oddaljen od koša. Igralci začnejo metati na tistem, ki je najbližji in nadaljujejo po oddaljenosti obročev od koša.</p> <p>Če zadenejo koš pri 1. obroču so osvojili "šolsko prvenstvo",</p> <p>če zadenejo koš pri 2. obroču so osvojili "državno prvenstvo",</p> <p>če zadenejo koš pri 3. obroču so osvojili "evropsko prvenstvo",</p> <p>če zadenejo koš pri 4. obroču so osvojili "svetovno prvenstvo".</p> <p>Igre je lahko konec, ko 1. igralec osvoji vsa prvenstva, ali npr. trikrat osvoji vsa prvenstva.</p>
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Paziti je treba, da mečejo na koš eden za drugim, in ne vsi naenkrat. Pomembna je priprava pred metom, postavitve nog in rok.
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Če imamo na voljo igrišče z nižjimi in višjimi koši, lahko prve obroče postavimo pod nižje koše, zadnje pa pod višje.

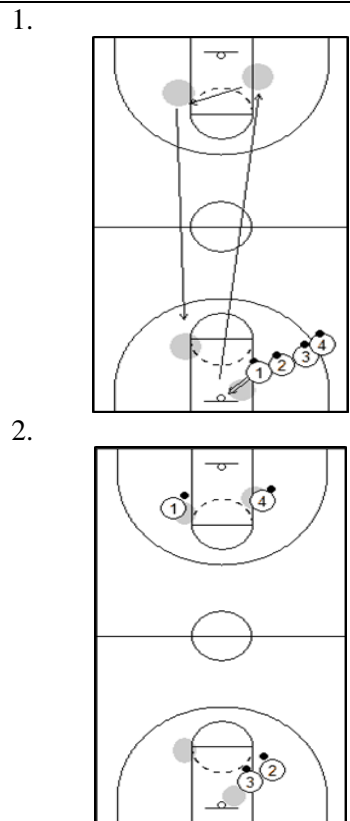


Tabela 25
Meti pod košem.

IME VAJE	METI POD KOŠEM (2.–3. stopnja, met, skok za žogo)
NAMEN VAJE	Igra je namenjena izpopolnjevanju meta od blizu, če pa se žoga odbije od obroča, jo mora igralec s svojim gibanjem čim prej ujeti, da ima v popravljanju boljše izhodišče. S tem se nauči tudi predvidevati, kam se bo žoga odbila.

se nadaljuje...

...nadaljevanje

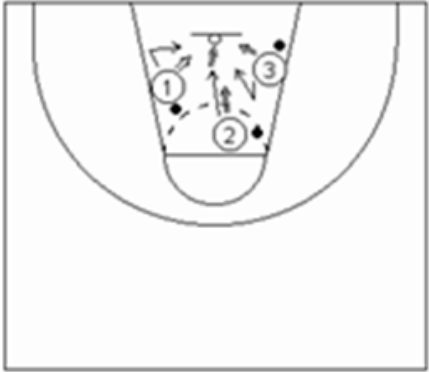
NAVODILA	Vsak od štirih igralcev ima svojo žogo. Stojijo v trapezu. Po metu žoge na koš skočijo vsi za svojo žogo, jo ulovijo in popravijo svoj položaj s pivotiranjem. Nato vržejo na koš z mesta, kjer so ulovili žogo. Nalogo ponavljajo do izteka časa. Kateri bo dosegel več zadetkov?	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralci mečejo na koš, ko je ta prost, torej morajo opazovati soigralce, kdaj mečejo. Če se začetnikom žoga odbije predaleč. Določimo, od kje je najdalj da vržejo na koš – rob rakete.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igrajo z eno žogo. Igralec, ki je po metu na koš ulovil žogo, lahko vrže na koš z mesta, kjer je žogo ujel.	

Tabela 26

Neprekinjeni meti.

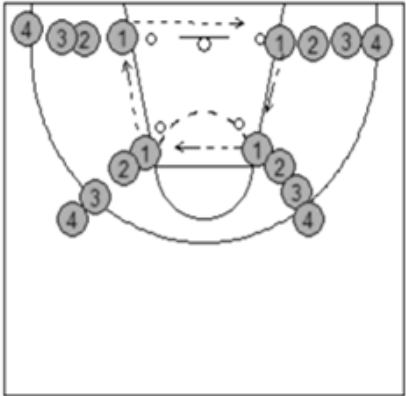
IME VAJE	NEPREKINJENI METI (2. stopnja, met, podaje)	
NAMEN VAJE	Igra razvija dobro tehniko meta in kvalitetne podaje. Igralce prisili tudi v dobro medsebojno komunikacijo.	
NAVODILA	Igralce razdelimo v 4 ekipe, ki so pod enim košem. Vsaka ekipa se postavi na en kot rakete in ima svojo žogo. Prvi igralec v ekipi vrže na koš in žogo vrne isti ekipi ne glede na to, ali je zadel ali zgrešil. Nato nadaljuje gibanje v ekipo v smeri urinega kazalca, vendar na začetje kolone, kjer počaka na vrsto za met. Vse 4 kolone delajo kot ekipa in štejejo skupne koše. Koliko jih bodo zadeli v določenem času?	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralce, ki čakajo na vrsto za met opozori, da morajo biti dobro pripravljene na podajo – lovljenje žoge. Podajalci pa naj podajo žogo tako, kot bi sami želeli, da jim jo drugi podajo, ko želijo takoj metati.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Razdaljo od koša določimo glede na znanje in starost vadečih.	

Tabela 27

Sledi žogi po metu.

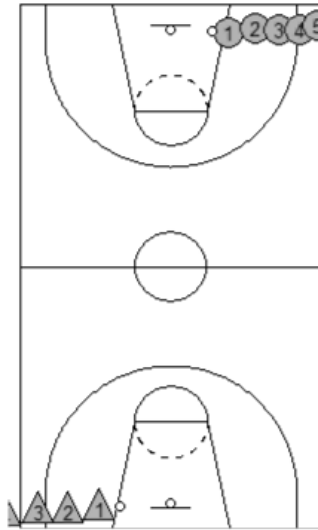

IME VAJE	SLEDI ŽOGI PO METU (3. stopnja, met, skok, podaje)	
NAMEN VAJE	Igra razvija tehniko meta na koš in uči igralce, kako je treba po metu iti na skok za svojo žogo. Razvija tudi natančno podajo prostemu igralcu za met na koš.	
NAVODILA	<p>Igro začnemo z dvema ekipama po 5 igralcev. Vsaka ekipa je pod svojim košem, na robu rakete ob čelni črti. Prvi v koloni vrže na koš in gre na skok za odbito žogo. Če zadene, poda žogo naslednjemu v koloni, če pa zgreši, poskuša ujeti žogo, preden drugič pade na tla. Če jo ujame pravočasno, ima na voljo še en met. Ko so vsi v koloni vrgli iz prve pozicije, se ekipa preseli na naslednjo in igro ponovijo. Prvi met je vreden 2 t, drugi poizkus pa 1 t. Ekipa z več točkami na koncu zmaga.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralci morajo biti skoncentrirani na žogo, ki jo vržejo, da pridobijo občutek, kam naj bi se ta odpila. Še vedno morajo biti pozorni na dobro tehniko meta in podaj. V enem krogu jim označimo približno 6 pozicij, potem lahko zamenjajo koš z drugo ekipo.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igralci izvedejo met po enem vodenju. Razdaljo povečujemo glede na znanje is starost vadečih.	

Tabela 28

Dolga polaganja.

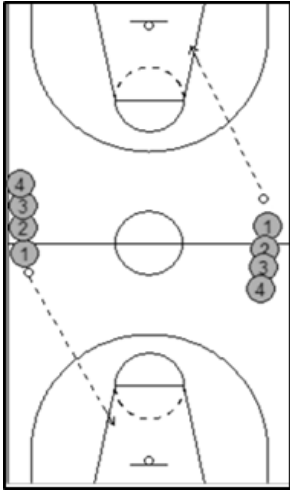
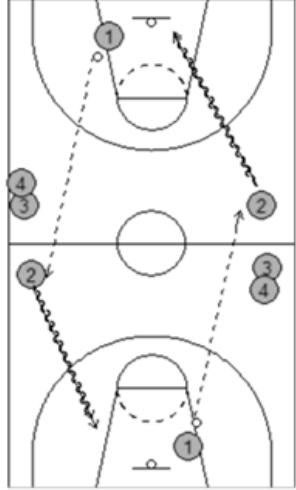
IME VAJE	DOLGA POLAGANJA (2. stopnja, vodenje, met, podaje)	
NAMEN VAJE	Igra razvija hitro vodenje žoge in iz tega zaključek protinapada s polaganjem žoge v koš. Razvijamo tudi dolgo podajo do soigralca.	
NAVODILA	<p>Igralce razdelimo v 2 ekipi. Ena je na D strani polovice igrišča, druga pa na L strani polovice igrišča. Vsaka skupina ima 1 žogo in 1. igralec v sprintu vodi žogo po D strani igrišča ter zaključi protinapad s polaganjem. Pobere svojo žogo, naredi nekaj vodenj proti drugi ekipi in jim žogo poda – dolga podaja, ki je odvisna od moči igralcev. Igralec, ki je žogo ulovil, zopet v sprintu vodi žogo po D strani in zaključi protinapad s polaganjem. Pobere svojo žogo in jo poda v drugo kolono, itn. Obe skupini delujeta kot ekipa in skupaj štejeta koše. Koliko jih zadenejo v določenem času?</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Opozarjaj igralce, da imajo med vodenjem glavo gor. Zaključek na koš mora biti izveden s pravilnim delom nog (dvokorak, sonožno zaustavljanje) izvajati morajo natančne podaje, da igra poteka hitreje. Beleži si, koliko košev so dosegli in jih naslednjič opomni, da imajo dodatno motivacijo, da to številko presežejo.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igra poteka v L smer napada. Lahko jim določimo, koliko košev morajo zadeti v določenem času npr. 12 košev v 5 min.	

Tabela 29

Kdo bo hitrejši.

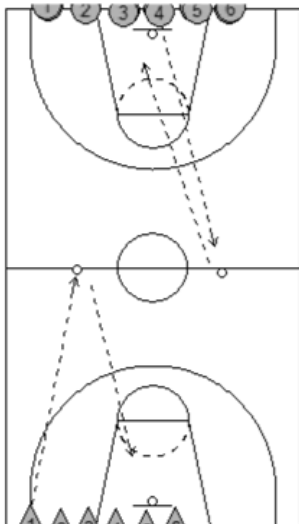
IME VAJE	KDO BO HITREJŠI? (1. stopnja, met, vodenje)	
NAMEN VAJE	Cilj igre je, kdo bo hitreje vodil in metal žogo na koš pod pritiskom. Igralci občutijo pritisk svoje ekipe, da se morajo potruditi.	
NAVODILA	<p>Igralci so razdeljeni v 2 ekipi. Vsakemu članu skupine dodelimo številko (1–6) ali npr. barvo ... ekipi stojita na čelni črti in po 2 igralca v nasprotnih ekipah imata enako številko ali barvo. Na sredinsko črto postavimo 2 žogi. Trener pokliče eno številko in to pomeni, da igralec, ki mu je bila ta številka dodeljena tekmuje. Steče po žogo na sredini in jo z vodenjem čim hitreje vodi do svojega koša, kjer poskušajo dati koš prej kot nasprotnik na drugi strani igrišča. Igralec, ki prvi doseže koš, pribori svoji ekipi točko.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralci naj pri hitrem vodenju vodijo žogo pred seboj, da so hitrejši. Izvajajo naj pravilen zaključek meta na koš.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	<p>Igra, kjer bi tekmovali samo z vodenjem žoge. Vsak bi že imel v roki svojo žogo. Na klic številke bi poklicani igralec zavodil svojo žogo do sredine, tam pobral drugo žogo in obe hkrati zavodil nazaj do čelne črte. Kdor je prej, dobi točko.</p> <p>Izvorno igro zaključimo tako, da zaključimo z metom iz roba rakete.</p>	

Tabela 30

Meči, dokler ne zadeneš.

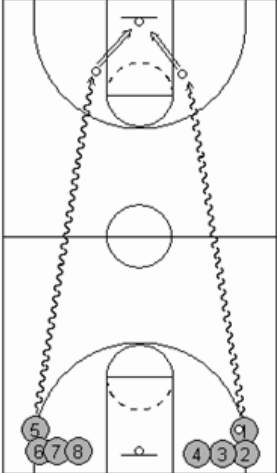
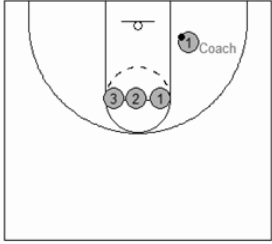
IME VAJE	MEČI DOKLER NE ZADENEŠ (2. stopnja, met, vodenje, tekmovalnost)	
NAMEN VAJE	Igralci razvijajo zdrav in dober ekipni duh, met na koš, vodenje in skok za odbito žogo.	
NAVODILA	Igralce razdelimo v 2–3 enakovredne ekipe. Vsaka ekipa ima 1 žogo in stoji na čelni črti košarkarskega igrišča. Na znak 1. igralec z žogo vodi do nasprotnega koša in izvede met z označenega mesta. Vsak igralec gre na skok za svojo žogo, če zgreši, popravlja od blizu, dokler ne zadane. Ko zadane, čim hitreje vodi nazaj in preda žogo naslednjemu v koloni. Katera ekipa bo 1. končala?	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralce spodbujamo, da navijajo za svoje soigralce, ko izvajajo vajo. Opozarjamo, da morajo kljub hitremu izvajanju še vedno paziti na čim boljše tehnično izvedbo vodenja in meta na koš. Oddaljenost od koša pri 1. metu določimo glede na znanje in starost otrok.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Žogo morajo voditi s slabšo roko in na sredini igrišča naredijo menjavo.	

Tabela 31

Kdor zadane, ta ostane.

IME VAJE	KDOR ZADANE ,TA OSTANE (3. stopnja, met, skok)	
NAMEN VAJE	Igra uči predvsem borbo za odbito žogo in met pod pritiskom.	
NAVODILA	3 igralci stojijo na črti za proste mete in se pripravijo na skok za žogo. Trener vrže žogo na koš in vsi trije grdo na skok. Kdor ujame žogo, poskuša doseči koš proti drugima dvema igralcema. Meče naj takoj, ko dobi žogo, da ga druga dva pri tem ne zaustavita. 1. od trojke, ki doseže koš, ostane na igrišču, ostala dva pa zapustita igro. V novo igro se priključita nova 2 igralca. Igra se izvaja toliko časa, dokler ne ostane samo eden, ta je zmagovalec igre.	

se nadaljuje...

...nadaljevanje

NASVETI ZA VODENJE VAJE	Poskusimo sestaviti homogene skupine. Spodbujamo agresivnost igralcev, vendar kontrolirano. Prekršek na metu lahko štejemo tudi kot zmago. Igralcem svetujemo, naj skušajo predvidevati, kam se bo žoga odbila in si že z dobrim postavljanjem v borbi za žogo skušajo pridobiti dovolj prostora za met.
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Če imamo večjo skupino, naj pomočnik na drugem košu izvaja isto vajo s svojo skupino igralcev.

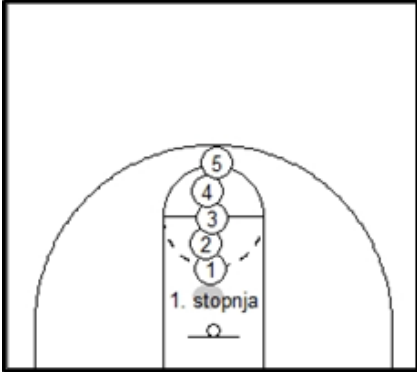
Tabela 32

Zapor.

IME VAJE	ZAPOR (1. stopnja, met, sodelovanje)	
NAMEN VAJE	V igrici razvijamo preciznost meta pod pritiskom, da igralec ostane v igri, oz. reši soigralca.	
NAVODILA	<p>Igralce z žogami postavimo v ravno kolono približno 1 m oddaljeno od koša. Igralci zaporedoma mečejo na koš, če koš zgrešijo, morajo v zapor (zapor je lahko kot igrišča, rezervna klop), kjer morajo čepe voditi žogo, če pa koš zadenejo, pa rešijo zapornike in se pomaknejo nazaj v vrsto. Položaje odmikamo postopoma bolj stran od koša. Igralci zmagajo, ko skupaj šestkrat zadenejo koš z najbolj oddaljene točke. Točka naj bo primerno oddaljena za igralce, tako da to ni nemogoče, hkrati pa ne sme biti lahko. Če zmagajo, ima trener 10 sklec, če zgubijo imajo oni 10 sklec, lahko pa jih nagradimo tudi drugače. Uporabljajte domišljijo.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Zapor je igrlica, ki je načeloma primerna za vse generacije, starejši kot so igralci, bolj so oddaljene točke, s katerih morajo zadeti koš, lahko pa igro otežimo tudi z nalogami kot npr.: zadani koš s slabšo roko itd. Z njo učimo metati na koš, hkrati pa krepimo ekipni duh. Spodbujajmo igralce, da rešijo prijatelje iz zapora.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Mete lahko izvajamo tudi od strani, da se igralci naučijo uporabljati odboj od table.	

Tabela 33

Nevarnost.

IME VAJE	NEVARNOST (1. stopnja, met, tekmovalnost)	
NAMEN VAJE	Igrico uporabljamo predvsem v zaključnem delu ure, saj ni tako intenzivna, je pa vseeno zelo tekmovalna. Igralci razvijajo predvsem natančnost meta.	
NAVODILA	<p>Vse igralce postavimo v kolono na en koš. Iz dogovorjenega mesta (odvisno od starosti) 1. vrže na koš, če zadene, je rešen in gre nazaj v kolono. Če pa zgreši, se postavi pod koš in je v »nevarnosti«, da ga izloči igralec, ki iz istega mesta meče za njim. Če ta zadene, izloči igralca, ki je bil v »nevarnosti« in gre sam na konec kolone. Če pa zgreši, postane on novi igralec, ki je v »nevarnosti«, njegov predhodnik pa gre na konec kolone. Igra traja toliko časa, da na koncu ostane samo 1 igralec.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Oddaljenost, s katere bodo igralci metali, je odvisna od njihove starosti in znanja. Da je igra bolj zabavna, lahko igralec, ki je v »nevarnosti«, poskuša zmotiti tistega, ki meče z različnimi gibi, vendar ne sme spuščati nobenih glasov.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	/	

3.6.7.3 Podaje

Pri elementarnih igrah podaj, vadeči skozi igro razvijajo podajanje žoge.

Tabela 34

Pojdi za žogo.

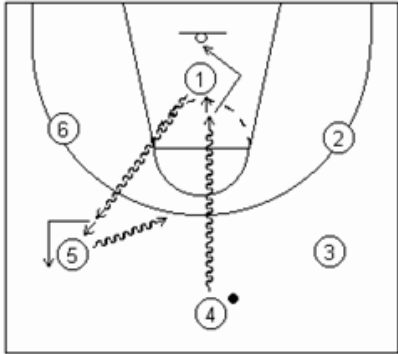
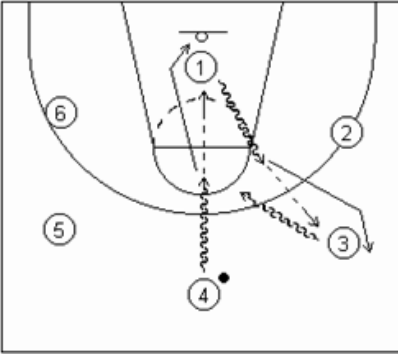
IME VAJE	POJDI ZA ŽOGO (2. stopnja, podaje, vodenje, zaustavljanje)	
NAMEN VAJE	Igra razvija občutek za premikanje po prostoru z žogo in, kako žogo spraviti do določenega mesta – z vodenjem ali s podajo. Igralce nauči pravilnega zaustavljanja z žogo in vročanja žoge soigralcu.	
NAVODILA	<p>Najmanj 6 igralcev oblikuje krog. Eden izmed njih ima žogo. Na znak jo vodi proti kateremukoli vrstniku na krožnici. Ko pride do njega, se pred njim zaustavi in mu vroči žogo. Nato se postavi na njegovo mesto. Nalogo nato ponavljajo do izteka časa. Koliko podaj bodo izvedli v določenem času?</p> <p>Igralec vodi žogo do sredine kroga, se tam zaustavi in jo poda z eno roko enemu izmed vrstnikov, ki stojijo pred njim na krožnici. Po podaji steče na njegovo mesto.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralci naj žogo vodijo močno in hitro, potem pa morajo paziti na zaustavljanje, ko vročijo ali podajo žogo. Pri vročanju žoge naj jo obrnejo tako, da jo soigralec lažje prime – torej je zapestje nad in pod žogo. Najprej naj dobro osvojijo enotaktno zaustavljanje. Pri podaji lahko po enotaktnem zaustavljanju žogo podajo tudi iz pivot koraka. Če imamo več krogov, lahko tekmujejo med seboj, kdo bo naredil več podaj.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igralci žogo zakotalijo do enega od soigralcev v krožnici in stečejo na njegovo mesto.	

Tabela 35

Podajanje v zvezdi.

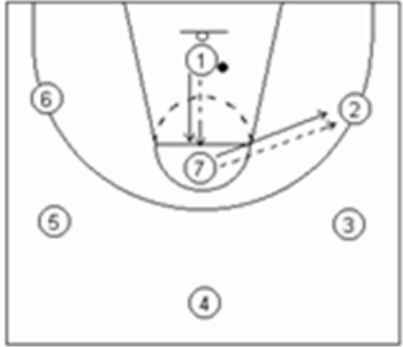
IME VAJE	PODAJANJE V ZVEZDI (3. stopnja, gibanje po podani žogi, podaje – lovljenje žoge)	
NAMEN VAJE	Igralce nauči, da se morajo po podani žogi premakniti – gibati. Naučijo se tudi, da če imajo roke pripravljene za lovljenje, jih podajalci lažje opazijo in tudi žogo ujamejo z večjo gotovostjo.	
NAVODILA	<p>Najmanj pet igralcev oblikuje krog s polmerom štirih metrov. Eden se postavi v sredino. Žogo ima eden izmed igralcev, ki stojijo na krožnici. Na znak jo poda srednjemu in steče na njegovo mesto. Srednji žogo ulovi in jo poda v smeri urnega kazalca igralcu na krožnici. Po podaji steče na njegovo mesto. Nalogo nadaljujejo na enak način. Igralci na krožnici, ki so na vrsti za sprejem žoge, naj z dvigom roke opozorijo srednjega, komu naj poda žogo. Koliko uspešnih podaj bodo izvedli v določenem času?</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	<p>Pri lovljenju žoge morajo imeti roke iztegnjene in zapestja pripravljena v »košarico«. Žogi se pri lovljenju ne smejo umikati, če do tega prihaja, morajo ti igralci pridobiti gotovost tako, da si žogo podajajo sami v steno ali zrak in jo potem ujamejo. Igralci, ki niso dovolj močni, naj si pomagajo s pivot korakom za močnejšo podajo. Pazi, da ne podajajo »balončkov«. Če podajalec ne ve, komu podati, naj mu sprejemalec zaploska ali zakliče »žoga«. Gibanje po podaji naj bo hitro, igralec naj poizkusi podati žogo naprej, še preden pride podajalec na njegovo mesto.</p>	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	<p>Žogo si lahko podajajo v nasprotni smeri urnega kazalca. Uporabljajo različne podaje – od tal, od spodaj, iznad glave.</p>	

Tabela 36

Hitro podajanje žoge.

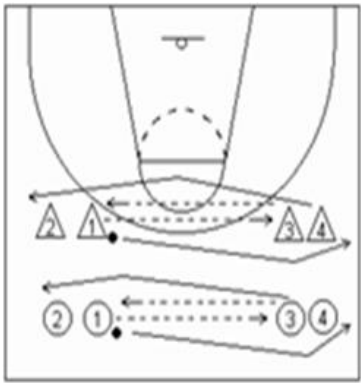
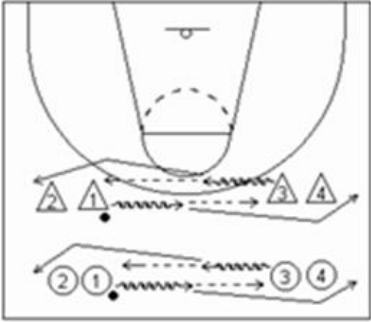
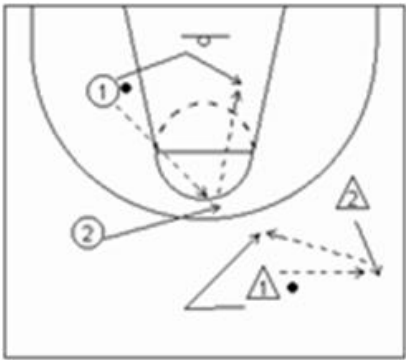
IME VAJE	HITRO PODAJANE ŽOGE (2. stopnja, podaje – lovljenje žoge)	
NAMEN VAJE	Igra razvija hitrost in točnost podaj, zato je potrebna dobra tehnika rok pri podaji in, če je žoga močnejše podana, tudi pri lovljenju žoge. Razvijajo tudi navado, da se po podani žogi gibajo.	
NAVODILA	<p>1. Igralci so v več enakih kolonah. Ena polovica igralcev se postavi za eno črto, druga za drugo, tako da si stojita nasproti. Razdalja med črtama je od 2 do 3 metre. Žogo ima prvi igralec v vsaki desni polovici kolone. Na znak vaditelja poda žogo z eno roko vrstniku za nasprotno črto in steče za njo na začetje nasprotne polovice kolone. Enako stori tudi igralec, ki jo je ulovil, le da v nasprotni smeri. Nalogo ponavljajo do izteka časa ali, dokler ne pride do žoge igralec, ki je začel igro. Če učencu žoga uide, steče ponjo in nadaljuje gibanje na mestu, kjer mu je ušla. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo, ali tista, ki je večkrat podala žogo v določenem času.</p> <p>2. Dodamo lahko tudi vodenje žoge in spremenimo način podajanja.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralci morajo uporabiti cel zamah roke, pred igro lahko poskusijo tudi, kako daleč vržejo žogo z eno roko. Če uporabimo drugačne podaje, pazi, da je podaja tehnično pravilna, npr. da podajata obe roki enako močno, ne samo dominantna roka.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Uporabljamo lahko različne podaje – izpred prsi, od tal, od spodaj, iznad glave.	

Tabela 37

Podajanje v dvojicah.

IME VAJE	PODAJANJE V DVOJICAH (2. stopnja, podaje – lovljenje žoge, vodenje, pivotiranje, met)	
NAMEN VAJE	Igra je namenjena predvsem podajanju – lovljenju žoge, razlaga ostalih tehnične elementov naj bo v ospredju, ko se bolj posvetimo njim. Razvijamo dobro usklajenost rok in nog pri podajanju in lovljenju brez vodenja, naučimo jih pravila »koraki«. Naučijo se gibati v prostor, kjer jim soigralec lažje in natančneje poda žogo.	
NAVODILA	<p>Učence razdelimo v dvojice. Vsaka ima svojo žogo, ki si jo podaja med gibanjem v omejenem prostoru. Zmaga dvojica, ki je naredila manj napak, oziroma dvojica, ki je izvedla več podaj. Med lovljenjem in podajanjem morajo upoštevati pravilo dveh korakov.</p> <p>Igralec, ki ulovi žogo, mora preiti v vodenje, nato poda žogo iz vodenja svojemu partnerju. Po treh podajah mora igralec, ki je žogo sprejel, to voditi proti najbližjemu košu in vreči nanj. Žogo ulovi in poda soigralcu, ki se mu odkrije, nato nadaljujeta temeljno igro. Katera dvojica bo dosegla več zadetkov?</p> <p>Igralec, ki ulovi žogo, pivotira za 360 stopinj, drugi se mu medtem odkrije (stran od žoge, proti njej). Po treh podajah mora igralec, ki je žogo sprejel, to voditi proti najbližjemu košu in vreči nanj. Žogo ulovi in poda soigralcu, ki se mu odkrije, nato nadaljujeta temeljno igro. Katera dvojica bo dosegla več zadetkov?</p> <p>Igralca se gibljeta od koša do koša. Med gibanjem si podajata žogo. Ko prideta v bližino koša, se tisti, ki nima žoge, odkrije ali vteče, po sprejemu žoge pa vrže na koš. Po metu skoči za žogo in jo poda soigralcu, ki se je</p>	

se nadaljuje...

...nadaljevanje

	medtem odkril. Nato nadaljujeta igro proti košu, pod katerim je manj gneče. Na koš lahko mečeta na poljuben ali točno določen način. Podajata lahko brez vodenja ali po njem. Zadetek velja tri točke, zgrešeni met in podaja pa eno. Kdo bo zbral več točk v določenem času?	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Začetniki naj si štejejo korake, preden podajo žogo. Gibajo naj se v prostore, kjer ni gneče, to naj poskuša narediti predvsem igralec, ki nima žoge. Ko soigralec hoče žogo, naj to nakaže z rokama, pripravljenima za lovljenje oz. ploskom ali znakom "žoga". Da ne pride do korakov, morajo žogo dobro uloviti. Pri izpeljanki, kjer žogo tudi zavodijo, pazi, da žogo ujamejo z obema rokama in naredijo prehod v vodenje, naj si je ne odbijajo direktno od dlani v vodenje.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	So omenjene že v navodilih. Uporabljajo točno določeno podajo.	

Tabela 38

Pepček.


IME VAJE	PEPČEK (2.–3. stopnja, podaje – lovljenje žoge, obramba)	
NAMEN VAJE	Igra nauči vadeče podajati žogo prostemu soigralcu, naučijo se tudi varati podajo.	
NAVODILA	<p>Pet ali šest igralcev stoji ob krožnici kroga s premerom štirih metrov, v krogu pa trije. Zunanji si podajajo žogo prek kroga, notranji "pepčki" pa se poskušajo žoge dotakniti ali jo ujeti. Tisti, ki se žoge dotakne ali jo ujame, zamenja vlogo s podajalcem.</p> <p>Preden podaš žogo soigralcu, moraš poklicati njegovo ime.</p> <p>Žoge ne smeš podati dvakrat istemu soigralcu.</p> <p>Žoge ne smeš podati sosedu (9 let)</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	V obrambi moramo tudi razložiti osnovne principe dela rok in predvidevanja podaj. Napadalce naučimo, da z energičnim varanjem lahko premaknejo "pepčka" in si olajšajo podajo v drugo smer. Pri podajah naj uporabljajo pivot korak, za močnejšo podajo. Obrambna igralca naj se pogovarjata, kam bo kdo stekel, da bosta presekala podajo.	

Tabela 39

Zadeni obroč.

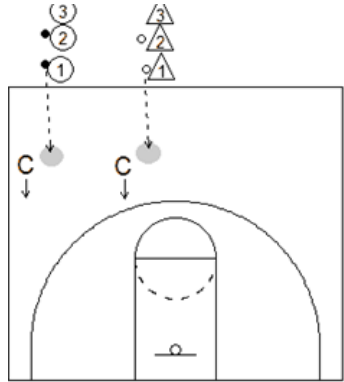
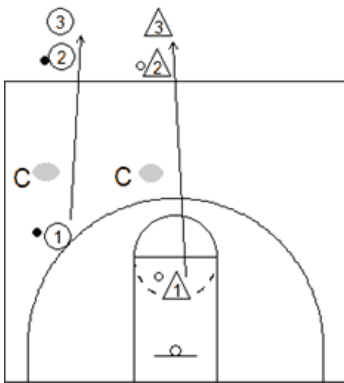
IME VAJE	ZADENI OBROČ (1. stopnja, podaje – meti – streli)	
NAMEN VAJE	Igralci poskušajo na poljuben ali določen način zadeti obroč, pridobijo občutek, s kakšnim načinom lahko žogo vržejo daleč in natančno.	
NAVODILA	<p>Vadeči stojijo v več kolonah z vsaj dvema žogama (žoge so lahko različne oblike in velikosti). Trener stoji nekaj metrov stran in v zraku drži obroč. Vadeči skušajo vreči žogo skozi obroč. Če zadenejo, dobi ekipa točko. Trener lahko izbere način meta/podaje/strela. Da nalogo oteži, lahko obroč premakne dalj od vadečih ali ga obrne tako, kot je postavljen koš. Katera skupina bo zbrala več točk?</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Trener prilagodi oddaljenost obroča glede na vadeče. Obroč lahko drži tudi kakšen poškodovan igralec ali kdo, ki dela probleme.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Določimo točno določeno podajo – izpred prsi, od spodaj, od tal, iznad glave, z eno roko. Uporabljajo lahko tudi različne žoge.	

Tabela 40

Premakni obroč.

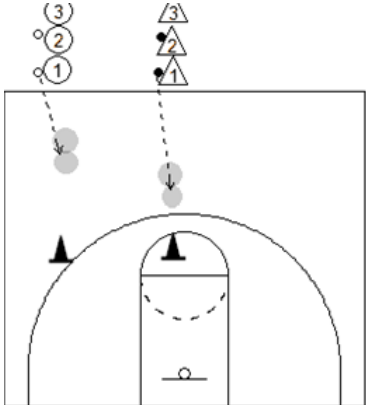
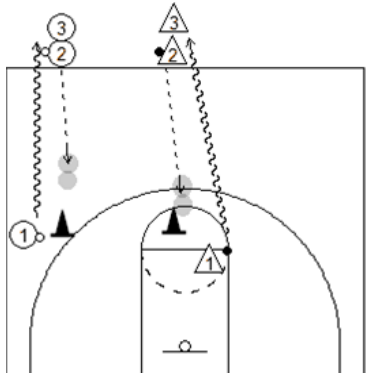
IME VAJE	PREMAKNI OBROČ (1. stopnja, podaje – met – strel)	
NAMEN VAJE	Zelo zabavna in tekmovalna igra. Igralce učimo čim boljše natančnosti.	
NAVODILA	<p>Vadeči stojijo v koloni z vsaj dvema žogama. Vsaka ekipa ima tudi 2 obroča, ki sta postavljena na tla eden pred drugega. Cilj igre je, da se, ko zadenejo v obroč, ki je spredaj, premakne zadnji obroč naprej in s tem osvojijo mesto. Zmaga ekipa, ki prva pride do označenega mesta.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Imeti je treba dober nadzor nad zadetki, obroče naprej premikajo trenerji ali poškodovanci ali igralci, ki delajo probleme. Pazimo, da stožcev, ki označujejo, do kje morajo obroči, ne postavimo predaleč, pred vajo lahko vadeče testiramo, kako daleč vržejo žogo. Igralci vračajo žogo soigralcem na določen način – vročanje, podaja.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igro otežimo tako, da, če zadenejo zadnji obroč, se prvi premakne nazaj.	

Tabela 41

Muhce.

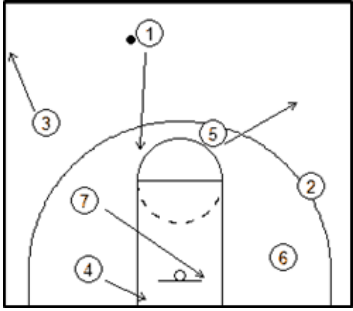

IME VAJE	MUHCE (1. stopnja, podaje – streli)	
NAMEN VAJE	Igra je zelo dinamična in zabavna. Vadeči se naučijo zadevati premikajoči se cilj. Uporabljamo mehko žogo.	
NAVODILA	<p>Vadeči se prosto gibajo v omejenem prostoru. Eden od vadečih ima v rokah mehko žogo in z njo poskuša zadeti bežeče "muhe". Ko zadane drugega, sam postane bežeči, zadeti pa mora hitro po žogo, in najti novo tarčo. Če v 10 s ne zadane nobene "muhe", izpade. Kdo bo zmagal!</p> <p>Igro otežimo tako, da zmanjšamo čas za zadetek.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Uporabljamo mehko žogo, sicer se lahko kakšnemu vadečemu igra zameri, ker ga zadane trda žoga! Spretnejši igralci lahko žogo tudi ujamejo in imajo tako več časa da zadenejo naslednjo »muho«. Če se žoga odbije od »muhe«, se ji čas za zadetek naslednje že začne odšteti. Čas odštevajte glasno in razločno.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igro otežimo tako, da se morajo igralci z žogo premikati z vodenjem (odbojarska žoga).	

Tabela 42

Napad vesoljcev.

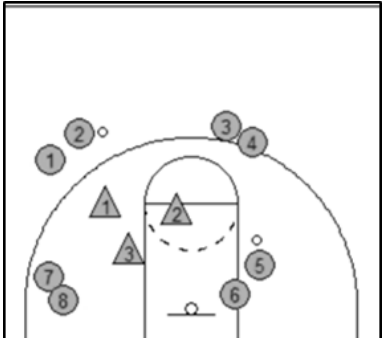
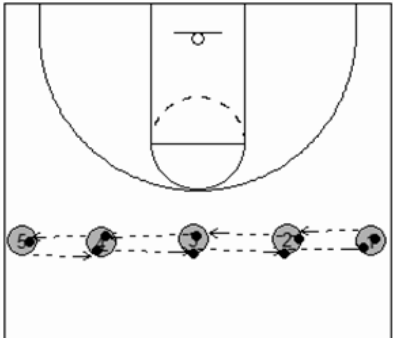
IME VAJE	NAPAD VESOLJCEV (2. stopnja, podaje – lovljenje žoge, obramba)	
NAMEN VAJE	Pri tej igri se vadeči osredotočijo na tri vrste podaj; izpred prsi, od tal in iznad glave ter se jih učijo. Naučijo se tudi začetniške principe obrambnih nalog.	
NAVODILA	<p>S štirimi stožci označimo polja, tako da tvorijo kvadrat. Okoli stožcev vadeči tvorijo »vesoljsko ladjo«. Na vsakem stožcu –vesoljski ladji sta po dva vadeča, ki sta obrnjena proti sosednjim stožcem. Naloga je, da si igralci med »vesoljskimi ladjami« pošiljajo 1–2 »skrivnostna dokumenta« –žogo. V sredini so trije igralci –»vesoljci«, ki poizkušajo ukrasti »dokumenta«. Tisti, ki ukrade »dokument«, zamenja vlogo z »astronavtom« na »vesoljski ladji«.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralci morajo biti skoncentrirani na natančne podaje. Pomagajo naj si z varanjem podaj. Obrambni igralci naj komunicirajo, kam se kdo giba, da bi prestregel žogo.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Uporaba različnih podaj.	

Tabela 43

Štafetne podaje.

IME VAJE	ŠTAFETNE PODAJE (1. stopnja, podaje – lovljenje žoge, pivotiranje)	
NAMEN VAJE	Igra uči vadeče tako podajanja kot lovljenja žoge in zraven vključuje pravilno delo nog – pivotiranje.	
NAVODILA	<p>Vadeče razdelimo v 2 enakovredni ekipi, ki ju postavimo na sredino igrišča. Igralce postavimo 2–3 metre narazen v ravni liniji. Vsaka ekipa ima 1 žogo. 1. igralec poda žogo naslednjemu v vrsti, ta mora naredit obrat za 180 stopinj in uporabiti pravilni pivot korak, da žogo poda naslednjemu v vrsti, itn. Ko žoga pride na drugi konec kolone, jo morajo igralci na enak način spraviti spet na začetek. Če žoga vmes pade</p>	

se nadaljuje...

...nadaljevanje

	na tla ali pa ni izveden pravilen pivot korak, jo morajo hitro spraviti na konec kolone in vajo ponoviti. Katera ekipa bo hitrejša?	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Biti moramo pozorni, da igralci pravilno izvajajo pivot korak. Naj se naučijo uporabljati obe nogi za stojno nogo.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Uporabljamo različne načine podajanja – podaja od tal, od spodaj, izpred prsi, iznad glave. Lahko pa tudi povečamo podaje med soigralci.	

Tabela 44

Mitraljez.

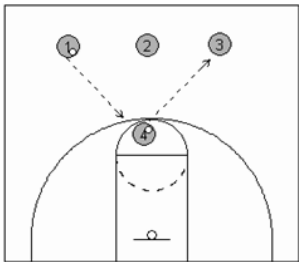
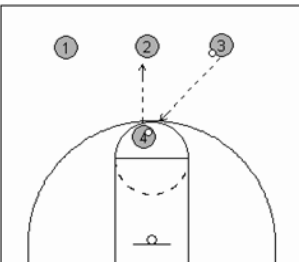
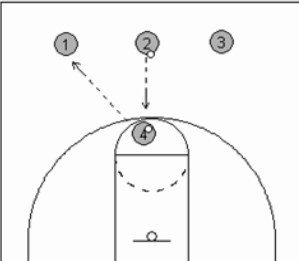
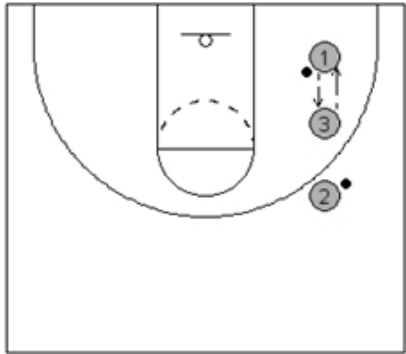
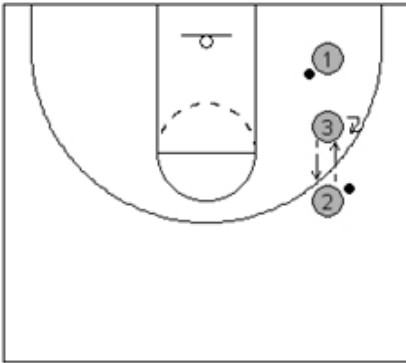
IME VAJE	MITRALJEZ (3. stopnja, podaje)	
NAMEN VAJE	Če imamo v ekipi igralce, ki jim padajo žoge pri lovljenju, ali če želimo izboljšati podaje – lovljenje žoge, je to odlična igra. Treniramo tudi koordinacijo roka – oči.	
NAVODILA	<p>Za to igro potrebujemo 4 igralce. Trije so postavljeni v isto linijo in so med seboj oddaljeni 1–2 m. Četrty igralec je postavljen vzporedno s srednjim – drugim igralcem iz trojke, vendar je od njega oddaljen 3–5 m. Na začetku imata žogo 4. in 1. igralec. 4. poda žogo 3., 1. pa poda 4. 4. poda 2., 3. vrne žogo 4. 4. poda žogo 1., 2. vrne žogo 4. In smo spet na začetku. Ko 4. poda žogo, mu igralec, ki ima žogo v roki, istočasno vrne žogo. Kdo naredi največ podaj v določenem času?</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Vajo je treba dobro demonstrirati, verjetno bo trajalo kar nekaj ponovitev, da bodo igralci ujeli ritem, zahtevajmo natančno zaporedje. Podaje naj bodo čim hitrejše!	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Uporabljamo različne načine podaj – izpred prsi, od tal, od spodaj, iznad glave.	

Tabela 45
Sredinski podaja.

IME VAJE	SREDINSKI PODAJA (1. stopnja, podaje – lovljenje žoge, pivotiranje)	
NAMEN VAJE	V igri zelo obremenimo igralca, ki je v sredini, tako da naredi veliko število ponovitev. Zraven lahko vključimo tudi pivotiranje.	
NAVODILA	<p>3 igralce postavimo v ravno linijo, med seboj so oddaljeni 3–4 m. Zunanja igralca imata vsak svojo žogo. Igralec, ki je v sredini, od zunanjih igralcev sprejema žogo in jo takoj poda nazaj, naredi obrat in prejme žogo od drugega igralca, ki mu žogo čim hitreje vrne, vajo tako nadaljuje, dokler ne poteče čas ali opravi zahtevano število ponovitev. Kdo bo naredil več podaj ali bil hitrejši?</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Podaje igralcev, ki sta na zunanjih položajih morajo biti natančne v prsa, saj srednji nima časa lovit netočnih podaj. Pri pivotiranju svetujemo mlajšim, naj si predstavljajo, da imajo stojno nogo zabito z »žeblijem« in se ta ne more dvignit od tal, zato mora korak delati druga noga.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Uporabljamo različne načine podaj – izpred prsi, od tal, od spodaj, iznad glave. Uporabljamo lahko tudi različne pivot korake – prednji obrat, zadnji obrat.	

3.6.7.4 Napad in obramba

Pri elementarnih igrah napada in obrambe vadeči razvijajo uporabo tehnično-taktičnih elementov v igri ter se zraven učijo osnov obrambe.

Tabela 46

Vojna.

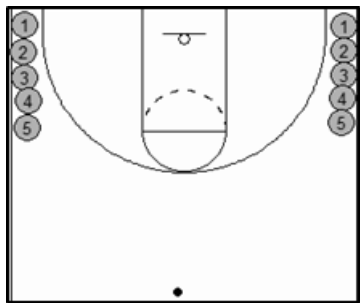
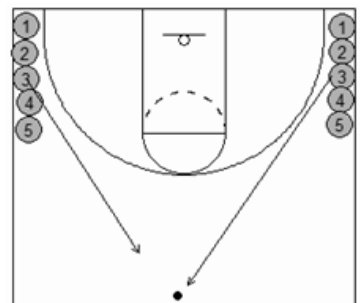
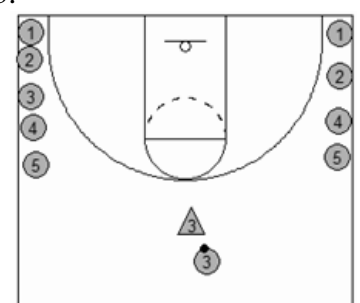
IME VAJE	VOJNA (2. stopnja, napad, obramba, podaje)	
NAMEN VAJE	Igra razvija tekmovalno agresivnost pri borbi za žogo in razvija igro 1 :1 s sodelovanjem soigralcev.	
NAVODILA	<p>1. Igralce razdelimo v dve enakovredni ekipi in ju postavimo vzporedno na stransko črto. Vsakemu igralcu določimo številko, tako da imata igralca nasprotnih ekip isto številko. Žogo postavimo na sredino igrišča in pokličemo eno od številk npr. »številka 3«. Igralec 3 iz vsake ekipe bo hitro stekel, da bi prvi prišel do žoge.</p> <p>2. Igralec, ki pride prvi do žoge, je v napadu, drugi pa takoj postane obrambni igralec.</p> <p>3. Napadalec poskuša dati koš in si lahko pri tem pomaga s soigralci, ki se lahko gibajo (da se odkrijejo) le po stranski črti. Če prejmejo podajo, se ne smejo več premikati in morajo z mesta podati žogo napadalcu nazaj.</p> <p>Če obrambni igralec ukrade žogo ali dobi skok v obrambi, mora žogo »označiti« s podajo na svoje soigralce na stranski črti, preden lahko on poskuša zadeti koš.</p> <p>Potem ko eden od igralcev zadene ali pa sta vsaj oba imela možnost zadeti, se vrneta nazaj na stransko črto. Žoga je ponovno postavljena na sredinsko črto in naslednja »številka« je poklicana.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Pri mlajših igralcih pazi, da podajalci niso predaleč in lahko podajo vsaj do koša. Točkujemo lahko na različne načine, tabla 1 t, obroč 2 t, koš 3 t, ukradena žoga 2 t. Pazi, da ne pride do prerivanja pri podajalcih na stranskih črtah. Ko hoče napadalec podajo nazaj, naj da znak – nakaže roke, zaploska, reče »žoga«.	
IZPELJANK E IZ TE VAJE	Lahko pokličemo 2 številki na enkrat »2, 3«.	

Tabela 47

Poišči žogo.

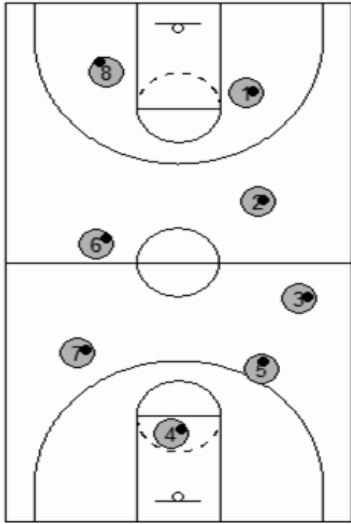
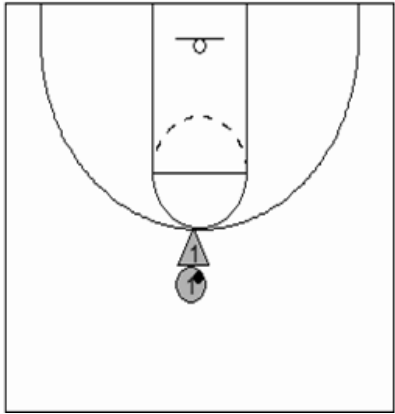
IME VAJE	POIŠČI ŽOGO (1. stopnja, vodenje, borba, iznajdljivost)	
NAMEN VAJE	Igra uči in razvija sposobnosti reagiranja po izgubljeni žogi.	
NAVODILA	Vsak igralec ima svojo žogo. Razporedijo se po celem košarkarskem igrišču. Žogo prosto vodijo po igrišču, na pisk spustijo svojo žogo in stečejo do sredinske črte. Medtem trener odstrani eno žogo iz igre. Vsak se poskuša zboriti za eno od žog, tisti ki ostane brez žoge, izpade. Igra traja toliko časa, dokler ne ostane samo en igralec.	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Sorazmerno z velikostjo skupine zmanjšujemo tudi igralni prostor in vneto spodbujamo igralce, da se borijo za žogo. Igralca, ki je zmagal, je treba obvezno nagraditi!	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Medtem ko vodijo, žogo jim lahko dajemo različne naloge – L, D roka, menjave, podaje v steno, metanje žoge v zrak, meti na koš ...	

Tabela 48

Zmrzni!

IME VAJE	ZMRZNI! (1. stopnja, obramba)	
NAMEN VAJE	Igra uči pravilnega obrambnega postavljanja glede na napadalca in koš, brez prekrškov.	
NAVODILA	Igralce razdelimo v enakovredne pare. Do 3 pare postavimo na en koš. Igralce z žogo se postavi nekoliko višje od črte za 3 točke in je usmerjen proti košu. Na znak poskuša napadalec doseči koš, obramba pa poskuša to preprečiti, tako da se postavlja napadalcu na pot, pri njegovem osvajanju prostora do koša. Na naslednji znak vsi igralci »zmrznejo«. Točke v tej igri ne dosegajo iz zadetih košev, ampak tako, da na vsako »zamrznitev« dobijo točko, če je obrambni igralec med napadalcem in košem. Če ni, dobi točko napadalec. Igralec, ki prvi doseže 3–4 t je zmagovalec. Potem v paru zamenjata vlogi napadalca in obrambe.	

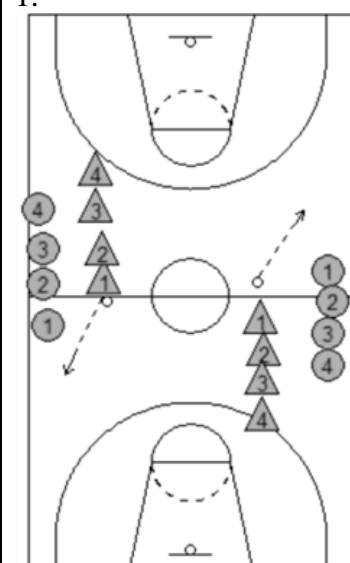

se nadaljuje...

...nadaljevanje

NASVETI ZA VODENJE VAJE	Pazi, da se obrambni igralci gibajo v obrambni preži –prisunski koraki, in ne s križanjem nog. Pri začetnikih ima obramba lahko roke tudi na hrbtu, da olajšamo delo napadalcu. Premišljeno ustavlja – »zmrzni«, da diktiraš intenzivnost igre.
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Pri starejših igralcih lahko točke štejejo tudi po zadetem košu.

Tabela 49

Polaganja pod pritiskom.

IME VAJE	POLAGANJA POD PRITISKOM (3. stopnja, vodenje, met, obramba)	
NAMEN VAJE	Igra pomaga naučiti igralce, kako izvesti polaganje, ko te obrambni igralec lovi.	
NAVODILA	<p>Igralce razdelimo v 4 skupine, ki stojijo na sredini igrišča. Dve sta na levi in dve na desni strani. Notranji dve ekipi na vsaki strani imata žogo. Prvi igralec v koloni poda žogo prvemu igralcu ekipe na zunanem robu igrišča. Ta vodi žogo po desni strani igrišča in poskuša zaključiti s polaganjem. Ko podajalec poda žogo, skuša ujeti napadalca in mu preprečiti polaganje ter ga tako prisiliti v nekoliko težji met, kot pa če bi polagal sam. Ko je bil poskus polaganja ali drugega meta opravljen, gresta igralca hitro v koloni na drugi strani igrišča in zamenjata vlogi.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Igralce opozori, da naj, ko hitro vodijo žogo in ni nikogar, ki bi jih oviral, žogo vodijo pred seboj, saj so tako hitrejši. Seveda pa morajo biti z dobrim pregledom pozorni tudi na obrambnega igralca, ki se jim bliža in ustrezno zaščititi žogo, če jih ta ujame. Začetno prednost napadalcev	

se nadaljuje...

...nadaljevanje

	postavi glede na znanje vadečih. Pazi, da je podaja kvalitetna. S točkami lahko nagradimo tudi obrambo!
IZPELJANKE IZ TE VAJE	Igro obrnemo tako, da ima obramba par korakov prednosti in tako igralce učimo tranzicijsko obrambo.

Tabela 50

Dirka okoli rakete.

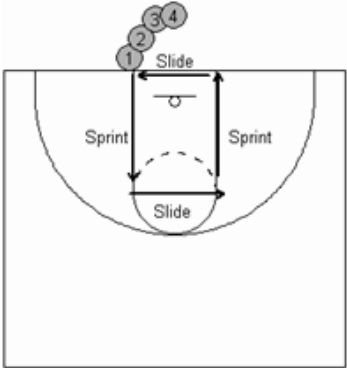
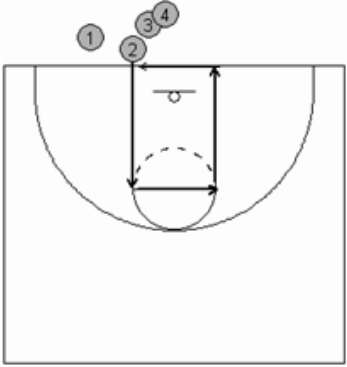
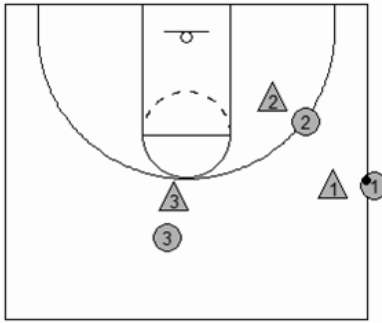
IME VAJE	DIRKA OKOLI RAKETE (2. stopnja, obramba, delo nog)	
NAMEN VAJE	S to igro na zabaven način izboljšujemo košarkarjevo hitrost, delo nog v obrambi in kondicijo igralcev.	
NAVODILA	<p>Razdeli igralce v toliko ekip, kolikor imaš na voljo "raket" ali pa jih nekaj dodatno označi sam.</p> <p>Na znak prvi igralec zašprinta do zgornjega roba "rakete".</p> <p>Nato se spusti v košarkarsko prežo in naredi prisunske korake do naslednjega roba "rakete".</p> <p>Sledi hiter tek nazaj (vzvratno), do naslednjega roba "rakete", ki se seka s čelno črto.</p> <p>Zadnji del do cilja zopet naredi v košarkarski preži, torej se premika s prisunskimi koraki.</p> <p>Ko je prvi igralec naredil cel krog, lahko starta naslednji v koloni.</p> <p>Ekipa, ki je najhitrejša, zmagava.</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Pazi, da sta obrambna preža in tek nazaj izvedena korektno. Pri obrambni preži ne smejo križati nog ali poskakovati. Reci jim, da imajo nad glavo »zid« v katerega bodo treščili, če bodo poskakovali. Ne pozabi izpeljati štafete tudi v drugi smeri rakete.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	En igralec lahko izvede tudi 2 kroga naenkrat ali pa se, ko pride do konca, prvega, vrne po isti poti nazaj na štart seveda z istimi nalogami kot prej.	

Tabela 51

»3 : 3«.

IME VAJE	»3 : 3« (3. stopnja, ekipna igra, komunikacija, obramba)	
NAMEN VAJE	Igra 3 : 3 spodbudi skupinsko delo, sodelovanje in tekmovalnost proti drugi ekipi. Vzporedno izboljša in popravi osnovne košarkarske spretnosti in komunikacijo v igralno-tekmovalni obliki.	
NAVODILA	<p>Igralce razdelimo v več trojk. Tisti, ki ne bodo igrali, naj se ob strani usedejo. 2 ekipi bosta igrali na polovici igrišča. Ena ekipa izvaja žogo iz avta in igra se tako začne. Ekipa, ki prva doseže koš, zmaga in ostane na igrišču. Na igrišče pride nova ekipa, ki zopet izvaja žogo iz avta, zopet tista ekipa, ki prva zadane, ostane na igrišču. Igrajo po pravilih igre na 1 koš.</p>	
NASVETI ZA VODENJE VAJE	Najprej naj začnejo tako, da igrajo pasivno obrambo, ko bodo igro tako dobro obvladali predvsem v napadu, preidemo v aktivno obrambo. Spodbujamo jih, da igrajo čim bolj čisto obrambo, če je osebnih napak še vedno preveč, naj napadalec, nad katerim je bila storjena osebna napaka, izvaja prosti met. Dobro določi, katera je naslednja ekipa, ki pride na igrišče.	
IZPELJANKE IZ TE VAJE	<p>Naj bo v začetnih igrah 3 : 3 obramba pasivna. Da vključimo vse 3 igralce, lahko zadolžimo napad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - da lahko meče na koš šele po 5 podajah, - da lahko meče na koš, ko so se vsi igralci dotaknili žoge, - točke veljajo samo pri metih iz rakete. 	

4 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil predstaviti organizacijo in delovanje OKŠ-LJ in na osnovi dosedanjega dela v košarkarski šoli izdelati skupen program dela za otroke, stare od 6 do 9 let v OKŠ-LJ. Tako smo trenerjem postavili smernice, kako načrtovati proces vadbe. V vadbo bodo postopno glede na otrokov razvoj z različnimi pristopi in metodami poučevanja vključili razvojno-teoretično-praktične vsebine. S predstavljenim programom vadbe pa so te vsebine podane na kar se da igriv in otrokom zabaven način.

V košarkarski šoli želimo omogočiti zgodnje vključevanje otrok v šport in redno vadbo, skozi igro otroke vzgajati in jih socializirati, oblikovati temelje za usmerjanje nadarjenih otrok in njihovo nadaljnje ukvarjanje s košarko. Otroci prvi stik z igrivo košarko nadgrajujejo v malo košarko, prek prijateljskih turnirjev interne lige okusijo svoje prve košarkarske tekme. Tekmujejo v raznih štafetnih igrah in svoje tehnično znanje kažejo na težavnostnih poligonih. Tako se postopno začnejo pripravljati na tekmovanje v mali košarki, ki ima v Ljubljani že dobro razvit tekmovalni sistem prek OŠ tekmovanje za najmlajše pionirje in pionirke ter državnega prvenstva KZS v kategoriji najmlajši pionirji in pionirke U10.

V zadnjih letih se košarkarski klubi v Ljubljani srečujejo z velikimi finančnimi problemi, zato so se vsi zatekli k filozofiji razvoja svojega domačega igralca. V OKŠ-LJ jim skušamo na tem področju pomagati tako, da jim z vključevanjem najmlajših otrok v strokoven in organiziran proces treninga razširimo »bazo« igralcev, ki bodo morda primerni za njihov košarkarski klub, in tako skrbimo za množičnost košarke v okolici kluba. S prisotnostjo trenerja na določeni OŠ (povezava z učitelji športne vzgoje) ima košarkarski klub tudi boljši pregled nad talentiranimi in visokimi igralci/igralkami, ki jih lahko prepričajo k vključitvi v košarkarski klub.

Program dela, ki je predstavljen v diplomski nalogi, predstavlja neko vodilo, ki naj se ga vaditelji –trenerji držijo pri vadbi otrok, starih od 6 do 9 let. Da pa bi program še izboljšali, bo potrebno skupno sodelovanje vseh vaditeljev–trenerjev.

Smernice za nadaljnji razvoj programa dela v OKŠ-LJ

Program in znanje na tem področju bi lahko nadgradili tako:

- Da bi vsak trener po koncu leta oddal letno poročilo o svojem programu dela, ki ga je izvajal. Poročilo naj bi vsebovalo osnovne podatke vadečih (starost, spol, koliko časa že vadijo), ki jih je vodil. Opiše naj, katere igre (vaje) je izvajal, ter kakšen je bil odziv vadečih nanje. Zanimati nas mora predvsem: 1. ali so igro vadeči hitro razumeli, 2. ali je igra postala priljubljena pri vadečih, 3. ali so se prek igre naučili zastavljenih ciljev igre, 4. katere igre so bile neučinkovite. Z zbranimi informacijami vseh trenerjev, bo treba potem narediti temeljito analizo in posledično posodobitev programa dela za naslednjo sezono.

- Da bi bilo treba po vzoru programa dela za otroke od 6 do 9 let, narediti tudi skupni program dela za naslednjo starostno skupino, ki obiskuje OKŠ-LJ. Programa pa se bosta morala medsebojno navezovati.
- Da bi pred začetkom novega šolskega leta (v avgustu) organizirali obvezen trenerski seminar za vse trenerje, ki bodo v prihajajočem šolskem letu delovali v OKŠ-LJ. Na seminarju se predstavi posodobljen program dela za vse starostne kategorije. Predstavili in rešili bi organizacijske probleme preteklega leta.. Prikazali bi tudi tip dobrega treninga – vadbe. Predvsem bi ti seminarji koristili trenerjem, ki so na začetku svoje trenerske poti ali pa se še niso trenirali te starostne kategorije.

OKŠ-LJ je klubska košarka v Ljubljani nekako medsebojno povezala. To povezavo pa bo treba še nadgraditi. Velik korak naprej k razvoju košarke v Ljubljani lahko naredimo, če bomo na podlagi predlogov vseh košarkarskih klubov postavili dober skupen program dela, vsaj na tem začetnem nivoju, na katerem deluje OKŠ-LJ. Vizija OKŠ-LJ je, da pripadnost košarkarske šole še ni klubska naravnana, kar posledično pomeni, da je usmerjena zgolj k popularizaciji košarke in kompletnemu razvoju košarkarja. V tej smeri moramo program dela za dvig popularnosti košarke ob sočasnem vzdrževanju kvalitetnega razvoja košarkarja še izboljšati. S skupnim delom vseh košarkarskih klubov v Ljubljani in pretokom informacij med njimi bomo raven košarke lahko dvignili na višji nivo, kar pa bi moral biti pglavitni cilj vseh košarkarskih klubov in KZS.

Starostno obdobje od 6 do 9 let, ko se otroci začenjajo vključevati v organizirano vadbo košarke, je zelo občutljivo, zato moramo kot vaditelj – trener zelo paziti, kako bomo pristopili k vadbi. V igrivi in mali košarki ni točno določenih starostnih omejitev. Zato mora imeti vsak začetnik, sploh pa če je to otrok, možnost, da košarko spozna na igriv način. Torej morajo vaditelji svoje znanje in izkušnje za doseg nekega cilja prilagoditi značilnostim in znanju vadečih, da na zabaven in igriv način usvajajo nova znanja ter tako napredujejo in spoznavajo košarkarski svet.

Upam, da bodo zbrane informacije obogatile tako teorijo kot prakso trenerjev – vaditeljev na tem področju, jim olajšale delo pri pripravi na vadbo ter jih spodbudile k zabavnemu in ljubeznivemu delu z najmlajšimi.

5 VIRI

Brezovec, G. (2013). *Mobi igriva košarka aprila nadaljuje svoje popotovanje*. KZS, Pridobljeno 10. 11. 2013, iz <http://www.kzs.si/tekmovanja-in-projekti/igriva-košarka/novice/igriva-singel/article/mobi-igriva-košarka-aprila-nadaljuje-svoje-popotovanje/>

Častna košarkarska (2013). Košarkarska zveza Slovenije. Pridobljeno 20. 9. 2013 iz <http://www.kzs.si/castna-košarkarska/>.

Dežman, B. (1993). *Mala košarka: (igra za otroke v nižjih razredih osnovne šole)*. Ljubljana: ŠD Select, Košarkarska šola »Jure Zdovc«

Dežman, B. (2003). *Košarka za prosti čas*. Trener ZKTS, 3 (5), str. 43–54.

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

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

Dežman, B. (2006). *Košarkarske elementarne igre 1*. Trener ZKTS, 6 (1) , str. 49–63.

Dežman, B. (2006). *Košarkarske elementarne igre 2*. Trener ZKTS, 6 (1) , str. 65–73.

Doupona, M., Petrovič, K. (2000). *Šport in družba. Sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Drvarič, J. (2012). *Smernice in strategija razvoja košarke v mestni občini Ljubljana*. Neobjavljeno delo.

Fijavž, B. (2013). *Ravnotežje v igri*. Ljubljana: Seminar za košarkarske trenerje mlajših starostnih kategorij.

Haefner, J. & Haefner, J. (2008). *60 Fun Basketball Drills and Games For Youth Coaches*. eBook: Breakthrough Basketball, LLC.

Jarc, B. (2013). *Razvoj koordinacije za nižje starostne kategorije*. Pridobljeno 1. 9. 2013 iz <http://www.znt-maribor.si/uploads/dokumenti/izobrazevanja/Seminar%20-%20koordinacija.pdf>.

Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje : didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Krpač, F. (1996). *Primerjava mnenj učencev in učenk razredne stopnje o pedagoških ravnanjih njihovih učiteljev pri uri športne vzgoje*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M. idr. (2011). *Program osnovna šola Športna vzgoja Učni načrt*. Ljubljana: : Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Mondoni, M. (2000). *Mini.Basketball*. V Maria Buceta, J., Mondoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). *Basketball for young players: guidelines for coaches* [Košarka za mlade igralce: priročnik za trenerje](ur.), Basketball for young playeres, guidelines for coaches (str. 149-205). Madrid: FIBA.

Mini basketball Fiba. Pridobljeno 20.9.2013, iz http://www.fiba.com/downloads/v3_abouFiba/prog/nf_manu/2_1.pdf

Plut, R. (2013). *Šolska športna tekmovanja za šoloobvezne otroke šolsko leto 2013–2014*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana, Oddelek za šport.

Predlog Resolucije o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 –predlog za obravnavo (2013). Republika Slovenija: Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport.

Predstavitev (2013). Otroška košarkarska šola. Pridobljeno 5.9.2013, iz http://www.otroska-kosarkarska-sola.si/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=28

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

Rems, N. (2012). *Od igrive do male košarke*. Idrija: Seminar za trenerje mlajših starostnih kategorij.

Rems, N. (2008). *Značilnosti, zgodovina in organiziranost male košarke v svetu in v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Turnšek, (1998). *Pomen igre za otrokov razvoj*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik; Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.