

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKA NALOGA**

ZLATKO MARČIČ

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Teorija in metodika košarke

**POUČEVANJE MALE KOŠARKE V DRUGEM TRILETJU  
DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKA NALOGA

Mentor: dr. Brane Dežman  
Recenzent: dr. Frane Erčulj  
Konzultant: dr. Goran Vučkovič

Avtor  
ZLATKO MARČIČ

Ljubljana, 2010

## **ZAHVALA**

Zahvala prof. dr. Branetu Dežmanu za mentorstvo in vodenje pri nastajanju diplomske naloge. Hvala tudi recenzentu dr. Frane Erčulju in konzultantu dr. Goranu Vučkoviču.

Prav tako hvala moji družini za potrpežljivost in podporo.

**Ključne besede:** osnovna šola, športna vzgoja, drugo triletje, učni načrt, mala košarka, učno-vzgojni program, ocenjevanje

## **POUČEVANJE MALE KOŠARKE V DRUGEM TRILETJU DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE**

**Zlatko Marčič**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010**

**Športno treniranje, Teorija in metodika košarke**

**Število strani: 124; število preglednic: 24; število slik: 1; število virov: 39; število prilog: 4**

### **IZVLEČEK**

V diplomskem delu so predstavljeni zgledi tematskih in učnih priprav za poučevanje košarke pri rednem pouku športne vzgoje v 4., 5. in 6. razredu devetletne osnovne šole in načini ocenjevanja košarkarskih spretnosti in znanj. Pri sestavljanju tematskih in učnih priprav sem si pomagal z novim učnim načrtom športne vzgoje, ki s svojimi operativnimi cilji, praktičnimi, teoretičnimi vsebinami in standardi znanja prinaša veliko novosti na organizacijskem in vsebinskem področju. Priprave so napisane tako, da učenca metodično vodijo do usvojenih temeljnih košarkarskih spretnosti, ki so zapisane v učnem načrtu. Pri poučevanju je v učni uri v vadbo integrirano tudi ocenjevanje in spoznavanje teoretičnih vsebin. Zaradi lažjega razumevanja opisanega gradiva so v prilogi na kratko opisani in narisani tehnični in taktični elementi ter pravila male košarke in sodniški znaki, ki so zajeti v učnih pripravah. Vsebina diplomskega dela bo lahko v pomoč učiteljem športne vzgoje, ki bodo poučevali košarko pri rednem pouku športne vzgoje v 2. triletju devetletne osnovne šole.

**Key words:** primary school, physical education, second trimester, curricula, mini basketball, teaching programme, assessment

## **TEACHING CHILDREN (MINI) BASKETBALL IN THE SECOND TRIMESTER OF NINE-YEAR PRIMARY SCHOOL**

**Zlatko Marčič**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010**

**Sports training, Theory and methods of basketball**

**Pages: 124; Tables: 24; Pictures: 1; Sources: 39; Annex: 4**

### **ABSTRACT**

The thesis presents the models for thematic and teaching preparation to teach basketball in regular activities at school in the 4th, 5th and 6th grade of the physical education in the nine-grade primary school, and assessing methods for basketball skills and knowledge. For preparing thematic and teaching preparations, I used the new curricula of the physical education, which brings many novelties through its operational goals, practical and theoretical contents and knowledge standard on the field of organisation and content. The preparations are written in such way that they guide the student methodologically to basic basketball skills which are laid down in the curricula. While teaching, also the assessment and introduction to new knowledge is integrated in the activity. For easier understanding of the described material, the technical and tactical elements and rules of mini basketball are described in the annex, and also the sign of the referee, which are included in the teaching preparations. The content of the thesis will be of great help to the teachers of physical education teaching basketball at regular lessons of physical education in the second trimester of the nine-year primary school.

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>PREDMET IN PROBLEM</b> .....	<b>10</b>
2.1	UPRAVLJANJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA.....	10
2.1.1	<i>UČITELJ (poučuje)</i> .....	10
2.2	PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE TER OPERATIVNI CILJI V DRUGEM TRILETJU PRI ŠPORTNI VZGOJI .....	11
2.2.1	<i>Operativni cilji za malo košarko</i> .....	12
2.2.2	<i>Praktične in teoretične vsebine ter standardi znanj za malo košarko</i> .....	15
<b>3</b>	<b>CILJI</b> .....	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>METODE ZBIRANJA PODATKOV</b> .....	<b>21</b>
4.1	NAČRTOVANJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA.....	21
4.1.1	<i>Letno načrtovanje</i> .....	22
4.1.2	<i>Obseg in časovna porazdelitev vadbenih ur po športnih dejavnostih</i> .....	23
<b>5</b>	<b>TEMATSKO NAČRTOVANJE</b> .....	<b>24</b>
5.1	ZGLED TEMATSKE PRIPRAVE ZA MALO KOŠARKO V 4. RAZREDU .....	24
5.2	KRATKE UČNE PRIPRAVE ZA KOŠARKO V 4. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE .....	27
5.3	ZGLED TEMATSKE PRIPRAVE ZA MALO KOŠARKO V 5. RAZREDU .....	44
5.4	UČNE PRIPRAVE ZA MALO KOŠARKO V 5. RAZREDU .....	47
5.5	ZGLED TEMATSKE PRIPRAVE ZA MALO KOŠARKO V 6. RAZREDU .....	62
5.6	UČNE PRIPRAVE ZA MALO KOŠARKO V 6. RAZREDU .....	65
<b>6</b>	<b>IZVAJANJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA</b> .....	<b>80</b>
6.1	PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ZNANJA .....	83
6.2	OCENJEVANJE KOŠARKARSKIH SPRETNOSTI.....	84
<b>7</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>89</b>
<b>8</b>	<b>LITERATURA</b> .....	<b>91</b>
<b>9</b>	<b>PRILOGE</b> .....	<b>96</b>

## 1 UVOD

**Šolska športna vzgoja** je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanja osebnosti in odnosov med posamezniki. Zato si prizadevamo, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, k sprostitvi in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami (Kristan, 2000).

Po drugi definiciji je **šolska športna vzgoja** učno-vzgojni proces, s katerim vplivamo na usvajanje gibalnih, gibalno-estetskih, gibalno-ritmičnih in gibalno-taktičnih spretnosti ter z njimi povezanega teoretičnega znanja. Vpliva tudi na skladen telesni, gibalni, spoznavni in čustveno socialni razvoj učencev, oblikovanje njihovih vrednot ter na ustrezne odnose med njimi (Dežman, Dežman, 2004).

Leta 1998 je bil sprejet nov učni načrt za športno vzgojo v devetletni osnovni šoli, ki prinaša s svojo ciljno usmerjenostjo precej novosti tako v organizacijskem kot v vsebinskem smislu.

Zajema naslednja poglavja:

1. Opredelitev predmeta (splošna izhodišča, obseg in struktura predmeta)
2. Splošni cilji predmeta
3. Operativni cilji predmeta in standardi znanja po triletjih (operativni cilji, praktične in teoretične vsebine, dodatne vsebine za vsak razred posebej ter splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave)
4. Specialno-didaktična priporočila
5. Priloga (izvedbeni standardi in normativi, dodatni programi)

Učni načrt je organizacijsko, vsebinsko in metodično razdeljen v **tri vzgojno-izobraževalna obdobja** (triletja):

- 1. obdobje: 1. do 3. razred,
- 2. obdobje: 4. do 6. razred,

– 3. obdobje: 7. do 9. razred.

V vsakem obdobju mora šola ponuditi tri vrste programov. V 1. obdobju so predvideni naslednji:

- obvezni program za vse učence (redni pouk z dvajseturnim programom plavanja v 2. ali 3. razredu; pet športnih dni vsako leto),
- programe, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje vanje pa je prostovoljno (športne interesne dejavnosti, dopolnilni pouk za učence s posebnimi potrebami),
- programe, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje vanje pa je prostovoljno (nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja; tečaji, šole v naravi, športni tabori; dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec ...) ; minuta za zdravje in športni oddelki.

V nadaljevanju nas bo zanimal le obvezni program v drugem triletju.

V učnem načrtu so zapisani tudi splošni in operativni cilji predmeta. Splošne cilje želimo doseči v celotnem obdobju osnovnega šolanja, operativne pa v posameznem razredu, zato so tudi konkretnější.

Operativni cilji so v vsakem razredu razdeljeni v štiri skupine:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje in nadgradnja športnih znanj,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,
- oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa (prirejeno po Kovač, Novak, 2001).

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih osnovne šole in je glede na razvojne značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri obdobja oz. triletja. V prvem triletju se učenci pri rednem pouku seznanijo z vsebinami vseh športnih iger, ki so zbrane v športni dejavnosti z imenom »igre z žogo«. V tem obdobju naj bi učenci usvojili temeljna gibanja in preproste igre z žogo, saj bi s tem pridobili osnove za vse glavne športne igre z žogo (povzeto po Dežman, 2000). V drugem triletju naj bi se seznanili z osnovami malih moštvenih športnih iger



(malo košarko, malo odbojko, malim nogometom in malim rokometom), v tretjem pa z osnovami dveh ali treh velikih športnih iger v izboru košarke, odbojke, nogometa in rokometu (povzeto po Dežman, 2000). Po učnem načrtu so ob koncu vsakega triletja določeni standardi znanj, ki naj bi jih osvojili učenci v treh letih.

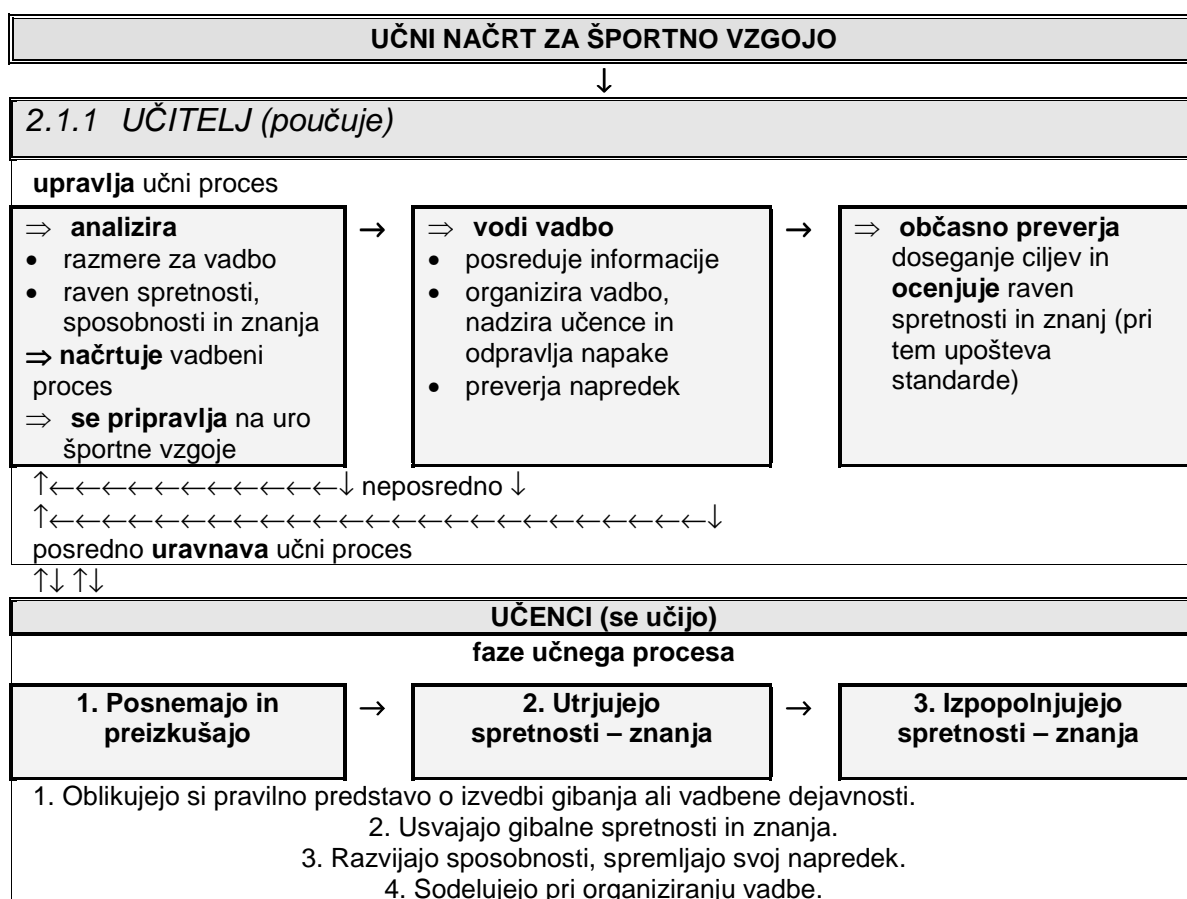
V svoji diplomski nalogi sem se osredotočil na poučevanje male košarke v drugem triletju devetletne osnovne šole. Namen naloge je na osnovi učnega načrta izdelati učno gradivo za malo košarko v drugem triletju, ki bo lahko v pomoč učiteljem športne vzgoje pri vsakdanjem delu.

## 2 PREDMET IN PROBLEM

### 2.1 Upravljanje vzgojno-izobraževalnega procesa

Upravljanje vzgojno-izobraževalnega procesa pri pouku športne vzgoje poteka v treh med seboj povezanih fazah:

- 1) prva faza zajema analizo in načrtovanje,
- 2) druga izvajanje vadbenega procesa in sprotno preverjanje,
- 3) tretja pa občasno preverjanje učinkov vadbenega procesa in ocenjevanje športnih spretnosti ter teoretičnega znanja.



Slika 1. Model upravljanja učno-vzgojnega procesa pri športni vzgoji (Dežman, Dežman, 2004)

V tem procesu želi učitelj s pomočjo posameznih vadbenih ur doseči operativne cilje in standarde znanj, ki so začrtani v učnem načrtu športne vzgoje za izbran razred. Vodilo delovanja učitelja pri rednem pouku športne vzgoje je torej učni načrt. Uspešnost izvajanja tega načrta je neposredno odvisna od njegovega znanja, sposobnosti, ustvarjalnosti in motiviranosti, posredno pa od vadbenih razmer in ravni znanja, sposobnosti ter interesa učencev (Dežman, Dežman, 2004).

## **2.2 Praktične in teoretične vsebine ter operativni cilji v drugem triletju pri športni vzgoji**

V učnem načrtu športne vzgoje za 2. triletje so praktične in teoretične vsebine zajete v naslednjih športnih dejavnostih:

- naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava,
- atletika,
- gimnastika z ritmično izraznostjo,
- ples,
- **mala košarka,**
- mala odbojka,
- mali rokomet,
- mali nogomet,
- igre z žogo,
- plavanje in nekatere vodne dejavnosti,
- smučanje in nekatere zimske dejavnosti,
- izletništvo, pohodništvo in gornišstvo,
- ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti
- dodatne vsebine.

V nadaljevanju se bomo osredotočili predvsem na tematski sklop **MALA KOŠARKA**.

Mala košarka je moštvena športna igra, katere pravila, naprave in pomagala so prilagojena razvojnim značilnostim otrok do 12. leta starosti. Je pomembno področje

športne vzgoje, saj vpliva na razvoj koordinacije, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijska gibanja z žogo in brez nje dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti odzivanja in situacijskega mišljenja. Razvija tudi sodelovanje med otroki, kolektivnost, strpnost, samodisciplino in športno obnašanje.

### 2.2.1 Operativni cilji za malo košarko

V naslednji preglednici so v štirih sklopih predstavljeni operativni cilji športne vzgoje za četrty, peti in šesti razred. S poudarjenimi (odebeljenimi) črkami smo označili tiste operativne cilje ali njihove dele, ki jih lahko dosežemo s praktičnimi in teoretičnimi vsebinami male košarke.

#### Preglednica 1

##### *Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti*

4. razred	5. razred	6. razred
– <b>izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo</b>	– <b>oblikovati pravilno telesno držo z izbranimi nalogami</b>	– <b>z izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo</b>
– <b>razvijati gibalne sposobnosti z naravnimi oblikami gibanja, zahtevnejšimi elementarnimi in malimi igrami, štafetami ter poligoni.</b>	– <b>razvijati gibalne sposobnosti z malimi igrami, štafetami in poligoni</b>	– <b>razvijati gibalne sposobnosti z malimi igrami, zahtevnejšimi štafetami in poligoni</b>
– <b>razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami</b>	– <b>razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi</b>	– <b>razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi</b>
– <b>razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. pohodništvo, tek, orientacijski tek, kolesarjenje ...)</b>	– <b>razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. pohodništvo, tek, smučarski tek, orientacijski tek, kolesarjenje ...).</b>	– <b>razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. pohodništvo, tek, smučarski tek, orientacijski tek, kolesarjenje ...).</b>
– <b>spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti</b>	– <b>ugotavljati in spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti</b>	– <b>spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti</b>

Kovač, M., Novak, D. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

## Preglednica 2

### Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

4. razred	5. razred	6. razred
<i>Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:</i>		
- širiti gibalne zasnove, na katerih je mogoče nadgrajevati različna osnovna športna znanja	- nadgrajevati različna sestavljena športna znanja	- nadgrajevati različna sestavljena športna znanja
- znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, trakovi, kiji, obroči, ovire, loparji ...)	- znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)	- znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...) v oteženih okoliščinah
- naučiti se osnov pravilne tehnike tekov, skokov in metov	- naučiti se pravilno tehniko tekov, skokov in metov	- naučiti se pravilno tehniko tekov, skokov in metov
- naučiti se tehnike osnovnih elementov gimnastike	- naučiti se tehnike osnovnih elementov gimnastike in jih povezati v krajše vezave	- naučiti se tehniko nekaterih elementov gimnastike in jih povezati v sestave
- naučiti se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov malih športnih iger	- naučiti se osnovnih tehničnih elementov športnih iger ter jih uspešno uporabiti v prirejenih igralnih situacijah	- naučiti se osnovnih taktičnih in tehničnih elementov športnih iger ter jih uporabiti v igralnih situacijah
- spoznati družabno-plesne igre in se naučiti osnovne korake nekaterih ljudskih ter družabnih plesov	- spoznati družabno-plesne igre in se naučiti nekatere ljudske ter družabne plesne	- naučiti se nekatere ljudske in družabne plesne
- naučiti se ene od tehnik plavanja in plavati 35 metrov (osvojiti priznanje delfinček)	- naučiti se ene tehnike plavanja (osvojiti bronastega delfina)	- spopolniti eno od tehnik plavanja (osvojiti bronastega delfina)
- naučiti se osnovnih elementov smučanja	- povezati osnovne elemente smučanja	- naučiti se varno smučati

Kovač, M., Novak, D. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

## Preglednica 3

### Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

4. razred	5. razred	6. razred
- poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje ter uporabo	- poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje ter varno uporabo	- poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in varno uporabo
- poznati osnovne pojme športnega izrazoslovja	- poznati osnovne pojme športnega izrazoslovja	- razumeti nekatere pojme športnega izrazoslovja
- poznati osnove značilnosti posameznih športov	- poznati značilnosti posameznih športov	- poznati značilnosti posameznih športov, posebej tistih, ki so povezani z našo preteklostjo (pohodništvo in gornišтво, smučanje ...)
- spoznati pravila malih športnih iger	- poznati in upoštevati pravila malih športnih iger	- poznati in upoštevati pravila malih športnih iger
- spoznati pomen ritma v	- razumeti pomen ritma v	- spoznati pomen ritma,

4. razred	5. razred	6. razred
<b>vsakdanjih življenjskih pojavih in gibanju</b>	<b>različnih življenjskih pojavih in gibanju</b>	<b>takta in tempa v gibanju</b>
- <b>razumeti prednosti primernega športnega oblačila in obutve</b>	- <b>razumeti prednosti primernega športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere)</b>	- <b>razumeti prednosti primernega športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere ...)</b>
- <b>poznati in spoštovati pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (tudi na plavališču, v gorah, na smučišču ...)</b>	- <b>poznati in spoštovati pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti</b>	- <b>spoštovati pravila obnašanja in načela varnosti na plavališču, v gorah na smučišču ...</b>
- <b>spoznati in razumeti pomen vpliva športne vadbe na držo, zdravje in dobro počutje</b>	- <b>razumeti pomen vpliva redne športne vadbe na držo, zdravje in dobro počutje</b>	- <b>razumeti pomen vpliva redne športne vadbe na držo, postavo, zdravje in dobro počutje</b>

Kovač, M., Novak, D. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

#### Preglednica 4

##### *Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro*

4. razred	5. razred	6. razred
- <b>razvijati samostojnost in vztrajnost</b>	- <b>razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost</b>	- <b>v različnih situacijah razvijati odločnost in borbenost</b>
- <b>razvijati pozitiven vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti</b>	- <b>razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti z vadbo, tekmovanji ter ogledi športnih prireditev</b>	- <b>z aerobno vadbo razvijati vztrajnost</b>
- <b>razvijati higienske navade, povezane z vadbo, umivanje po njej, skrbeti za čistočo vadbenega prostora in opreme</b>	- <b>privzgojiti odnos do higienskih navad (preoblačenje, umivanje po vadbi, čistoča prostorov in osebne športne opreme)</b>	- <b>razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in pomoči</b>
- <b>privzgojiti odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme</b>	- <b>privzgojiti odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme</b>	- <b>naučiti se sprejemati drugačnost</b>
- <b>z vadbo v naravi spodbuditi čustveno navezovanje na naravo in naravovarstveno ozaveščanje</b>	- <b>spodbuditi čustveno navezovanje na naravo in razumeti pomen naravovarstvenega ozaveščanja</b>	- <b>privzgojiti odnos do higienskih navad, šolske lastnine in športne opreme</b>
		- <b>spodbuditi čustveno navezovanje na naravo in razumeti pomen varovanja narave in kulturne dediščine</b>

Kovač, M., Novak, D. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Pri pouku športne vzgoje je treba posebno pozornost posvetiti varnosti. Eno osnovnih izhodišč športne vzgoje je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev. Pri zasledovanju obeh ciljev mora učitelj upoštevati različnost otrok. Učitelj izbira cilje, vsebine in metode dela tako, da se učenci počutijo prijetno in igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljeh omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem (Kovač, Novak, 2006).

## 2.2.2 Praktične in teoretične vsebine ter standardi znanj za malo košarko

**Praktične vsebine** zajemajo specialne tehnične, tehnično-taktične in igralne spretnosti z žogo in brez nje, ki sestavljajo malo košarko.

### Preglednica 5

#### Praktične vsebine v 4., 5. in 6. razredu devetletne osnovne šole

4. razred	5. razred	6. razred
Osnovni tehnični in taktični elementi: – vodenje s spremembami smeri in menjavanjem rok spredaj – podaje z obema rokama od spredaj in izpred prsi – lovljenje z obema rokama – met z mesta, pokrivanje napadalca – štafetne igre – elementarne igre in igre s prirejenimi pravili igre 1 : 1 in 2 : 2 na en koš	Osnovni tehnični in taktični elementi: – vodenje s spremembami ritma in smeri in z menjavanjem rok spredaj – zaustavljanje po vodenju – podaje z obema rokama od spodaj in izpred prsi – lovljenje z obema rokama – met z mesta – met ali prodor po vtekanju – pokrivanje napadalca – štafetne igre – elementarne in male moštvene igre z žogo – igre na en koš 1 : 1 in 2 : 2 ter na dva koša 3 : 3 in 4 : 4	Osnovni tehnični in taktični elementi: – vodenje s spremembami ritma in smeri, z menjavanjem rok spredaj in po obratu – zaustavljanje po vodenju – podaje z obema rokama od spodaj, izpred prsi, iznad glave – lovljenje z obema rokama – met z mesta in po vodenju, met iz dvokoraka, met ali prodor po odkrivanju ali vtekanju, pokrivanje napadalca z žogo in brez nje – elementarne in male moštvene igre z žogo – igre na en koš 1 : 1 in 2 : 2 ter na dva koša 3 : 3 in 4 : 4.

Kovač, M., Novak, D. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Po Dežman, Žakelj, Peče (2004) delijo Kovač, Jurak in Strel (2003) praktično in teoretično znanje pri športni vzgoji na splošno in specifično. Med splošna praktična znanja (splošne športne spretnosti) uvrščajo temeljne gibalne vzorce, specifično

praktično znanje (posebne športne spretnosti in veščine) pa povezujejo s posamezno športno zvrstjo.

Isti avtorji delijo praktična znanja na tri ravni: deklarativno, proceduralno in kondicionalno. Deklarativno praktično znanje (D) je povezano z izvajanjem posameznih gibalnih vzorcev (tehnični elementi ali temeljne tehnične spretnosti). Proceduralno praktično znanje (P) omogoča izvajanje vnaprej določenih zaporedij različnih gibalnih vzorcev (tehnične sestave ali sestavljene tehnične spretnosti). Kondicionalno praktično znanje (K) omogoča tako sestavljanje in izvajanje gibalnih vzorcev, ki omogočajo najboljšo taktično in gibalno rešitev v aktualnih igralnih okoliščinah (tehnično-taktični elementi ali sestave oziroma igralne spretnosti). Na vseh treh ravneh je lahko praktično znanje manj zahtevno ali zahtevnejše in hkrati povezano z različnimi omejitvami ali pravili (biomehničnimi, taktičnimi, prostorskimi, časovnimi ipd.).

V preglednici 6 je prikazano košarkarsko praktično znanje (spretnosti), ki je zajeto v učnem načrtu za 2. triletje devetletne osnovne šole ter različne ravni in podravni tega znanja (Dežman, Žakelj, Peče, 2004).

## Preglednica 6

### *Izbor in raven košarkarskih spretnosti*

Ravni košarkarskih spretnosti		Zgledi košarkarskih dejavnosti	
1.	– temeljne tehnične spretnosti brez žoge in z njo	d	– temeljne tehnične vaje, ki zajemajo temeljne tehnične elemente brez žoge (teki, skoki, obrati, zaustavljanja) in z njo (meti, podaje in lovljenja žoge na mestu in temeljna vodenja žoge)
2.	– Sestavljene tehnične spretnosti brez žoge in z njo, ki so izvedene stereotipno	p1	– sestavljene tehnične vaje brez žoge in z njo, ki zajemajo različne vnaprej določene sestave tehničnih elementov brez žoge ali z njo (niso povezane s taktiko)
3.	– Sestavljene tehnične spretnosti brez žoge in z njo, ki so izvedene situacijsko	k1	– elementarne igre, ki zajemajo različne situacijsko pogojene sestave tehnični elementov brez žoge ali z njo (povezane so s pravili in taktiko elementarnih iger)
4.	– temeljne tehnično-taktične spretnosti v napadu	p2	– temeljne taktične vaje, ki zajemajo temeljne tehnično-taktične elemente (preigravanje in zaključek, odkrivanje in zaključek, vtekanje in zaključek ...)
		k2	– napad 1 : 0, 2 : 0 in 3 : 0 na en in dva koša (1. težavnostna stopnja – akcije po preigravanju, odkrivanju in vtekanju)
		k2	– protinapad 1 : 0 in 2 : 0
5.	– temeljne igralne tehnično-taktične veščine	k3	– igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 na en koš (1. težavnostna stopnja)
		k4	– igre 3 : 3 in 4 : 4 na dva koša (1. težavnostna stopnja)



Iz opisov ravni in podravni košarkarskih spretnosti lahko sklepamo, da so nižje ravni spretnosti (košarkarska gibalna abeceda) zajete v vseh višjih ravneh. To pomeni, da so pogoj za kakovostno izvedbo bolj zapletenih košarkarskih spretnosti. Na prvih dveh ravneh je za uspešno izvedbo spretnosti pomembna predvsem motorična komponenta gibanja, na vseh naslednjih pa vedno bolj tudi umska (taktično razmišljanje).

**Teoretične vsebine** zajemajo posebno teoretično znanje, ki je povezano s pravili ter z izrazi in s pojmi male košarke, ki jih mora učitelj predelati z učenci v posameznem razredu.

#### Preglednica 7

##### *Teoretične vsebine v 4., 5. in 6. razredu devetletne osnovne šole*

4. razred	5. razred	6. razred
Pravila male košarke	Pravila male košarke in spoštovanje poštene igre	Pravila male košarke in najpomembnejših sodniški znaki Pravila poštene igre

Kovač, M., Novak, D. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

V učnem načrtu teoretična znanja, ki naj bi jih obvladali učenci v 2. triletju devetletne osnovne šole, niso natančno določena, zato jih mora določiti učitelj za vsak razred posebej. Pri izbiri teoretičnih znanj mora izhajati iz praktičnih vsebin. To pomeni, da mora izbrati taka teoretična znanja (pravila, sodniški znaki ter izrazi in pojmi iz tehnike in taktike), ki so povezana s praktičnimi vsebinami.

V mali košarki so teoretična znanja povezana s poznavanjem košarkarskih pravil in sodniških znakov, s specialnimi izrazi in pojmi, ki so povezani s tehniko in taktiko igre, in s pravili poštene igre. Specialni izrazi in pojmi niso navedeni v učnem načrtu, so pa pomembni, saj omogočajo boljše in hitrejše sporazumevanje med vadbo ali igro, posredno pa vplivajo tudi na pravilno izvajanje tehnično-teoretičnih spretnosti in igranje. Učitelj naj teoretične vsebine podaja sproti med uro športne vzgoje, ob posredovanju in urjenju košarkarskih spretnosti (prirejeno po Dežman, Erčulj, 2001).

V naslednji preglednici je sestavljen izbor košarkarskih znanj, ki bi jih morali obvladati učenci v posameznem razredu 2. triletja. Znanja se nadgrajujejo, zato bodo v 5. in 6. razredu navedena samo nova znanja.

## Preglednica 8

### Izbor teoretičnih znanj

Razred	4. razred	5. razred	6. razred
<b>Košarkarska pravila</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– oprema igralcev</li> <li>– prekrški</li> <li>– korakanje z žogo</li> <li>– koraki pri prehodu v vodenje in po njem</li> <li>– dvojno vodenje</li> <li>– nošena žoga</li> <li>– kršitve mejnih črt</li> <li>– namerna igra z ного</li> <li>– pravilo 3 sekund</li> <li>– vrednotenje zadetkov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– košarkarska pravila iz 4. razreda</li> <li>– igralni čas</li> <li>– igralci in namestniki</li> <li>– sodniški met in izmenična posest</li> <li>– vračanje žoge v igro</li> <li>– polkrožna črta</li> <li>– osebne napake</li> <li>– zamenjave</li> <li>– sodnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– košarkarska pravila iz 5. razreda</li> <li>– pet napak igralca</li> <li>– nešportna napaka</li> <li>– tehnična napaka</li> <li>– prosti meti</li> <li>– pomožni sodniki</li> <li>– pisanje zapisnika</li> </ul>
<b>Sodniški znaki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– prekršek</li> <li>– korakanje</li> <li>– dvojno vodenje</li> <li>– nošena žoga</li> <li>– namerna igra z ного</li> <li>– žoga zunaj igrišča</li> <li>– tri sekunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sodniški znaki iz 4. razreda</li> <li>– sodniški met</li> <li>– smer napada</li> <li>– sproženje ure</li> <li>– osebna napaka</li> <li>– nepravilna uporaba rok</li> <li>– držanje</li> <li>– odiranje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sodniški znaki iz 5. razreda</li> <li>– ena točka</li> <li>– nepravilna uporaba rok</li> <li>– nešportna napaka</li> <li>– tehnična napaka</li> <li>– dva prosta meta</li> <li>– en prosti met</li> <li>– menjava</li> <li>– minuta odmora</li> </ul>
<b>Izrazi in pojmi iz tehnike</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– visoka in nizka preža</li> <li>– prisunski koraki</li> <li>– križnim in vzdolžni korak ter zakorak</li> <li>– vodenje s spremembami hitrosti</li> <li>– zaustavljanje med vodenjem in po njem</li> <li>– menjavanje rok spredaj</li> <li>– pivotiranje</li> <li>– lovljenje žoge</li> <li>– podajanje žoge z obema rokama</li> <li>– met z mesta, met po obratu (iznad glave)</li> <li>– met po polprodoru in prodoru iz dvokoraka s polaganjem</li> <li>– skok za žogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izrazi in pojmi iz 4. razreda</li> <li>– vodenje s spremembami smeri naprej-nazaj in cik-cak</li> <li>– skok s sonožnim odzivom in enonožnim odzivom</li> <li>– podaje z eno roko</li> <li>– met prek glave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izrazi in pojmi iz 5. razreda</li> <li>– varanja s podajo ali z metom</li> <li>– vodenje z varanjem spremembe smeri</li> <li>– podaje med tekom v dvojicah</li> <li>– rokovanje z žogo</li> </ul>
<b>Izrazi in pojmi iz taktike</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– preigravanje,</li> <li>– pokrivanje napadalca</li> <li>– usmerjanje igralca z žogo</li> <li>– postavljen napad 1 : 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izrazi in pojmi iz 4. razreda</li> <li>– odkrivanje in vtekanje</li> <li>– postavljeni napad 2 : 0</li> <li>– neprekinjena igra 2 : 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izrazi in pojmi iz 5. razreda</li> <li>– protinapad 1 : 0 in 2 : 0</li> <li>– postavljeni napad 3 : 0</li> <li>– postavljeni napad 3 : 0</li> </ul>

Razred	4. razred	5. razred	6. razred
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– neprekinjena igra 1 : 1</li> <li>– protinapad 1 : 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– protinapada 2 : 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– neprekinjena igra 3 : 3</li> <li>– postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci 4 : 0</li> </ul>
<b>Pravila poštene igre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vedno igram po pravilih!</li> <li>– Trudim se po svojih najboljših močeh!</li> <li>– Izogibam se prepiru in pretepu!</li> <li>– Pazim kako se izražam!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Upoštevam odločitve sodnika!</li> <li>– Pohvalim dobre poteze vseh sodelujočih!</li> <li>– Priznam svoje napake!</li> <li>– Po zmagi ali porazu se rokujem s tekmečem!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Spoštujem drugačnost.</li> <li>– Ne podpiram nasilnih dejanj.</li> <li>– Pomagam vrstnikom, če potrebujejo pomoč.</li> <li>– Rad sodelujem z vrstniki.</li> </ul>

Učitelj naj že v tematski in učni pripravi predvidi, kdaj in na kakšen način bo teoretične vsebine posredoval ter tudi koliko in kdaj jih bo utrjeval.

**Standardi znanj** določajo konkretno raven spretnosti in znanj, ki jo morajo doseči učenci ob koncu drugega triletja.

#### Preglednica 9

##### *Standardi znanj ob koncu 2. triletja za malo košarko*

Raven znanja ob koncu triletja
– uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 1 : 1 in 2 : 2 na en koš in igrah 3 : 3 in 4 : 4 na dva koša proti pasivni obrambi

Kovač, M., Novak, D. (2006). Osnovna šola – Učni načrt – Športna vzgoja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Učitelj je dolžan spremljati napredek v športnih znanjih, razvoj gibalnih sposobnostih in telesnih značilnostih ter dejavnike sodelovanja učencev. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standarde znanja za svoje učence za vsako leto posebej v okviru standardov, ki jih učni načrt navaja za celo triletje (Kovač, Novak, 2006).

#### Preglednica 10

##### *Standardi znanj po koncu 4., 5. in 6. razreda za malo košarko*

4. razred	5. razred	6. razred
Obvladajo tehnične in taktične elemente igre 1. težavnostne stopnje, ki jim omogočajo igranje v napadu v igrah 1 : 1 in 2 : 2 na en koš proti pasivni osebni obrambi.	Obvladajo tehnične in taktične elemente igre 1. težavnostne stopnje, ki jim omogočajo igranje in sodelovanje v napadu v igrah 3 : 3 na en koš in na dva koša proti pasivni osebni obrambi.	Obvladajo tehnične in taktične elemente igre 1. težavnostne stopnje, ki jim omogočajo igranje in sodelovanje v napadu v igri 4 : 4 na dva koša proti pasivni osebni obrambi.

### **3 CILJI**

Cilji diplomske naloge so:

1. Predstaviti operativne cilje, teoretične in praktične vsebine ter standarde znanj za malo košarko, ki so zapisani v učnem načrtu športne vzgoje v drugem triletju devetletne osnovne šole.
2. Predstaviti zglede za vse faze načrtovanja poučevanja male košarke v 4., 5. in 6. razredu pri pouku športne vzgoje.

## **4 METODE ZBIRANJA PODATKOV**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Informacije so bile zbrane s faktorsko metodo. Informacije, ki so bile pridobljene v literaturi, so bile povezane z izkušnjami med poučevanjem učencev v osnovni šoli in treniranjem mlajših kategorij igralcev v košarkarskem klubu. Glavno vodilo in opora pri izdelavi diplomske naloge je bil učni načrt za devetletno osnovno šolo.

### **4.1 Načrtovanje vzgojno-izobraževalnega procesa**

Načrtovanje vzgojno-izobraževalnega procesa poteka na več ravneh:

- od nacionalnega kurikula,
- letnega delovnega načrta šole,
- učiteljeve letne učne priprave v posameznih razredih in oddelkih,
- tematskih priprav za posamezne učne vsebine in
- neposrednih priprav na učne ure (Kovač s sodelavci, 2004).

Na podlagi učnega načrta učitelj pripravi svoj letni delovni načrt. Pri letnem načrtovanju upošteva posebnosti šole, okolja (materialni, kadrovski, geografski, klimatski pogoji, tradicija) in učencev (predznanje, izkušnje in interesi), ki jih poučuje. Skladno z navodili učnega načrta se odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam. Za doseg ciljev lahko učitelj vključi v program vsebine drugih športov (kolesarjenje, kotalkanje ...) (Kovač, Novak, 2001).

V nadaljevanju bo predstavljeno načrtovanje poučevanja male košarke pri rednem pouku športne vzgoje v 2. triletju devetletne osnovne šole za malo košarko.

#### 4.1.1 Letno načrtovanje

Prva faza učiteljevega dela poteka brez učencev. Pred začetkom šolskega leta si naredi letno pripravo, ki predstavlja izvedbeno različico uradnega učnega načrta za športno vzgojo. Sestavi jo za vsak razred posebej.

Letna priprava mora vsebovati obseg ur, znani in sposobnosti, globino predelane vsebine (odvisna je od razmer, interesov in sposobnosti učencev, tradicije in drugih dejavnikov) in zaporedje vsebin (tem). Usklajena mora biti z letnim delovnim načrtom šole in učitelja.

#### Preglednica 11

*Zgled okvirne razporeditve ur po športnih dejavnostih v 4., 5. in 6. razredu*

	<b>Razred</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b><math>\Sigma</math></b>
	Športna dejavnost – št. ur letno	105	105	105	315
1.	Splošna kondicijska priprava	7	7	7	21
2.	Atletika	15	15	15	45
3.	Gimnastika z ritmično izraznostjo	7	7	7	21
4.	Ples	7	7	7	21
<b>5.</b>	<b>Mala košarka</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>45</b>
6.	Mali rokomet	12	12	12	36
7.	Mala odbojka	12	12	12	36
8.	Mali nogomet	12	12	12	36
9.	Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti	3	3	3	9
10.	Dodatne vsebine	15	15	15	45
	Športni dnevi	5 dni	5 dni	5 dni	15

#### 4.1.2 Obseg in časovna porazdelitev vadbenih ur po športnih dejavnostih

##### Preglednica 12

##### Zgled časovne razporeditve ur v 4. razredu

	Športne dejavnosti	Št. ur	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1.	Splošna kond. priprava	7	4									3
2.	Atletika	15	4	3						4	4	
3.	Gimnastika	7			2	2	3					
<b>4.</b>	<b>Mala košarka</b>	<b>15</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>				
5.	Mala odbojka	12	2	4					4	2		
6.	Mali rokomet	12				2		2	4	4		
7.	Mali nogomet	12	2	5	2	1			1		1	
8.	Kolesarjenje	10									5	5
9.	Rolanje	5										5
10.	Ples	8			2		4	2				
11.	ŠV-karton – merjenje, analiza	2								2		
	Skupaj	105	12	12	10	9	9	9	9	12	10	13
	Športni dnevi	5	X	X			X				X	X

## 5 TEMATSKO NAČRTOVANJE

Tematsko načrtovanje je podrobneje izdelan načrt za poučevanje posamezne športne dejavnosti (tematskega sklopa) iz učnega načrta. V teoriji načrtovanja temu rečemo tudi mezo-raven načrtovanja. Vsaka tematska priprava je sestavljena iz nekaterih priprav vsebinskih sklopov posameznega športa (Kovač, 2004).

V okviru letne priprave učitelj sestavi podrobnejše **tematske priprave**. Te so predmetno ali medpredmetno zasnovane.

Če se odloči za **medpredmetno** načrtovanje, mora cilje, vsebine, trajanje in druge dejavnike načrtovanja uskladiti s tematskimi pripravami drugih predmetov.

### 5.1 Zgled tematske priprave za malo košarko v 4. razredu

Preglednica 13

*Vadbeni pogoji in začetno znanje učencev*

Število učencev		
Razred	Število učencev	Učitelj
4.	12	Zlatko Marčič

Vadbeni pogoji
Velikost vadbenih prostorov: cela telovadnica ali pol telovadnice Število uporabnih vadbenih pripomočkov: 6 košev ali 3 koši, 12 koš. žog, 12 stožcev

Podatki o učencih
Raven osvojenih gibalnih spretnosti in teoretičnega znanja: 2 (minimalno obvladajo igro 1 : 1, delno obvladajo štafetne igre in minimalno nekatere elementarne igre) Raven gibalnih sposobnosti: 2 Telesne značilnosti: 2 Zdravstvene, vedenjske in druge posebnosti posameznih učencev in učenk: ni večjih odstopanj



## Preglednica 14

### *Izbrane praktične in teoretične vsebine*

<b>Praktične vsebine:</b>	<b>Teoretične vsebine:</b>
Osnovni tehnični in taktični elementi: <ul style="list-style-type: none"><li>– vodenje s spremembami smeri in menjavanjem rok spredaj</li><li>– podaje z obema rokama od spredaj in izpred prsi</li><li>– lovljenje z obema rokama</li><li>– met z mesta, pokrivanje napadalca</li><li>– štafetne igre</li><li>– elementarne igre in igre s prirejenimi pravili</li><li>– igri 1 : 1 in 2 : 2 na en koš</li></ul>	Pravila male košarke.

<b>Standardi znanja:</b>
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 1 : 1 in 2 : 2 na en koš proti pasivni obrambi.

## Preglednica 15

### Petnajsturna tematska priprava

Operativni vzgojno-izobraževalni cilji	Učne enote – vadbene ure															min	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>B – praktične vsebine</b>																	
Ogrevanje + tek, hoja	8	10	s	4	2	5	5	2	3	3	2	3	3	4	5	59	8,7
Vodenje s spremembo smeri	25	10	30	6		5		4	7		6			6	5	104	15,4
Met po preigravanju + vod.			10	10	28	20	10			7	16	10			20	131	19,4
Pokrivanje igralca z žogo					10		5									15	2,2
Napad 1 : 0		10		10		5										25	3,7
Neprekinjena igra 1 : 1						5	5									10	1,5
Igra 1 : 1 na en koš							5	30	30							65	9,6
Protinapad 1 : 0		10		10			10	4								34	5,0
Podaje in lovljenja + met										15	6					21	3,1
Meti po odkrivanju in vtekanju										9		7				16	2,4
Napad 2 : 0										6			7			13	1,9
Neprekinjena igra 2 : 2											10	10	10			30	4,4
Igra 2 : 2 na en koš													20	30	10	60	8,9
Protinapad 2 : 0												10				10	1,5
Analiza	12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	82	12,2
Skupaj	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	675	100

<b>A – telesni in gibalni razvoj</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	min	%
Razvijanje osnovne Vzdražljivosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje koordinacije	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje natančnosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje pozornosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje orientacije v prostoru	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje taktičnega mišljenja	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-

<b>C – teoretične vsebine</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	min	%
Vzgojno-izobraževalni cilji in vsebina	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Načini preverjanja in ocenjevanja znanja	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Strokovni izrazi – tehnika	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Strokovni izrazi – taktika	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Temeljna pravila igre	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Temeljni sodniški znaki	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vadbena oprema in objekti	+															-	-
Varnost pred vadbo, med njo in po njej	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	-	-
Higiena	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	-	-

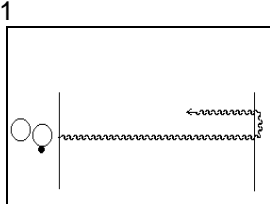
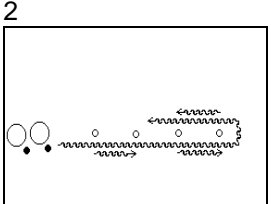
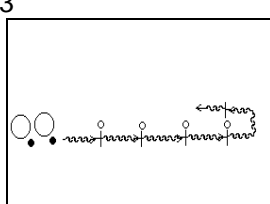
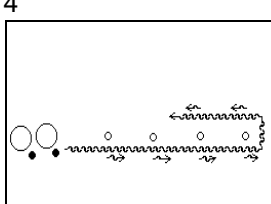
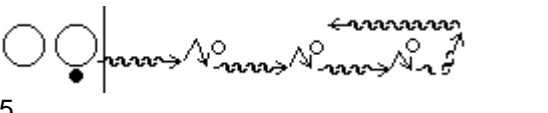
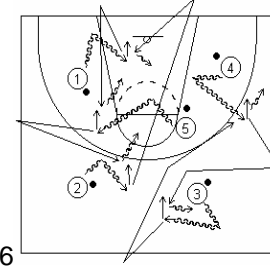
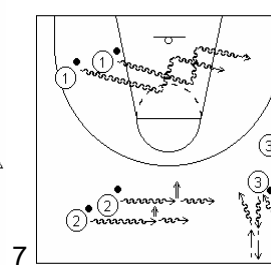
<b>D – vzgojni cilji</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	min	%
Spodbujanje igrivosti in ustvarjalnosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Navajanje na premagovanje naporov	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Spodbuditi sodelovanje in strpnost	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Spodbuditi zdravo tekmovalnost	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Navajati na športno obnašanje	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Oblikovati ustrezen odnos do opreme	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Privzgojiti osnovne higienske navade	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Preverjanje doseganja ciljev	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	-	-
Ocenjevanje znanja					s	s			s	s			s		s	-	-

Legenda: P, O – preverjanje, ocenjevanje, o – opazovanje, Pz, Oz – preverjanje ali ocenjevanje znanja, + – krajša razlaga, s – sproti, n – v okviru stalnega nadzora

## **5.2 Kratke učne priprave za košarko v 4. razredu osnovne šole**

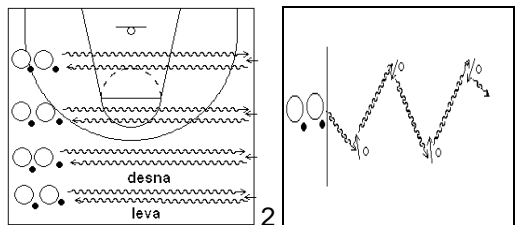
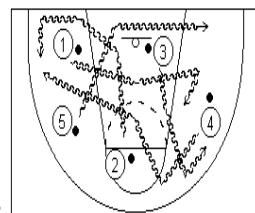
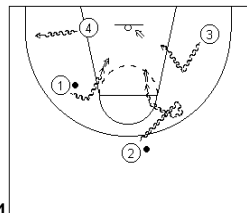
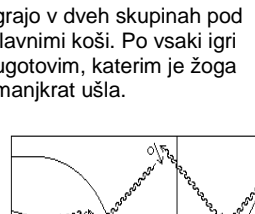
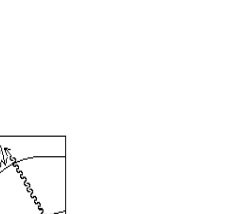
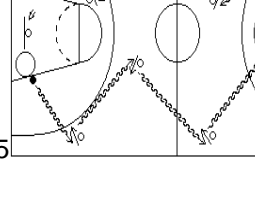
Učna priprava pomeni vsebinski zapis priprave na eno učno uro, s cilji, vsebinami, s katerimi bomo uresničevali zastavljene cilje, z dejavnostmi (nalogami), ki učence vodijo k zastavljenim ciljem, načrtom didaktične izvedbe pouka, opredelitvijo organizacije, obremenitve učencev in opredelitvijo pripomočkov in izobraževalne tehnologije (Kovač, 2004).

## Učna priprava 1

<b>Šola:</b>		<b>Razred: 4.</b>		<b>Spol: M</b>	
<b>Datum:</b>		<b>Št. ure: 1</b>		<b>Štev. učencev: 12</b>	
<b>Tip ure: košarka</b>		<b>Etapa učnega procesa: urjenje</b>			
<b>Učna enota: igra 1 : 1</b>					
<b>Metodične enote:</b> seznanjanje s programom, cilji in pravili obnašanja, gibanje brez žoge, vodenje žoge, elementarne igre vodenja					
<b>Cilji:</b> spoznavati učni program košarke pri pouku športne vzgoje v 4. razredu, spoznavati košarkarska pravila, podajanje novih inf. za različna gibanja brez žoge in različni elementi vodenja					
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija					
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba					
<b>Vadbene oblike:</b> posamična vadba, skupna vadba					
<b>Pomagala:</b> 12 košarkarskih žog, koš, 12 stožcev				<b>Ponazorila:</b>	
<b>Čas</b>	<b>Vsebina</b>	<b>Organizacija</b>			
10 min	<b>Uvodni del:</b>	 			
10*	<b>Seznanjanje s programom, cilji in pravili obnašanja</b>				
7* + 3	<b>Raztezanje</b>				
30 min	<b>Glavni del:</b>				
1* + 4	<b>1) Začetni položaj in prehod v tek, prehod v tek s križnim korakom, prehod v tek z vzdolžnim korakom, prehod v tek po zadnjem obratu</b>	 			
1* + 4	<b>2) Vodenje z desno, levo in z zunanjo roko</b>				
+3	<b>3) Vodenje visoko-nizko z levo in desno roko</b>				
+3	<b>4) Vodenje z levo in desno roko, zaustavljanje z izkorakom</b>				
1* + 3	<b>5) Vodenje z varanjem spremembe smeri</b>				
1* + 4	<b>6) EI – Iskati žoge – a</b> Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. Na znak potisnejo žogo močnejše ob tla, nato 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. Zmaga 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.	 			
1*+4	<b>7) EI – Zasledovanje in oponašanje</b> 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.	<p>* čas za demonstracijo in posredovanje teorije</p>			
5 min	<b>Sklepni del:</b>				
5*	<b>Teorija:</b> koraki pri prehodu v vodenje in po njem, dvojno vodenje, nošena žoga				
<b>Izrazi in pojmi:</b> vzgojno-izobraževalni program in cilji, pravila obnašanja, tek, načini gibanja v košarki, vodenje z zunanjo roko, zaustavljanje z izkorakom, vodenje s spremembo ritma					
<b>Pravila:</b> koraki pri prehodu v vodenje in po njem, dvojno vodenje, nošena žoga, igranje z nogo					
<b>Analiza vadbene ure:</b>					

## Učna priprava 2

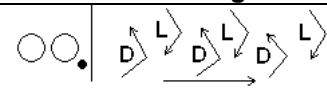
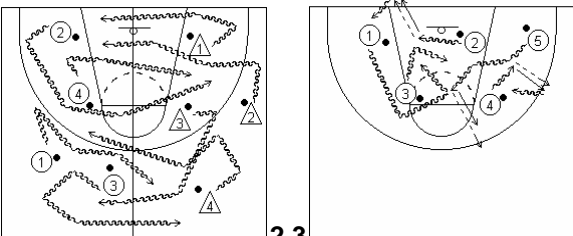
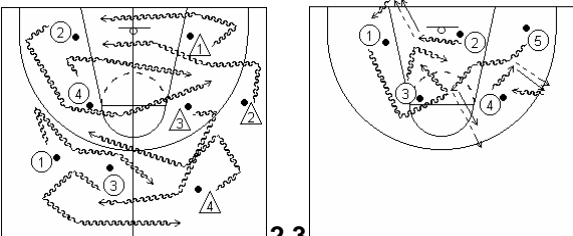
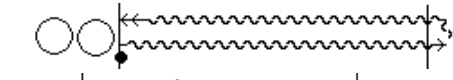



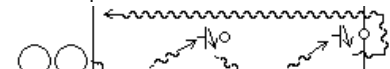
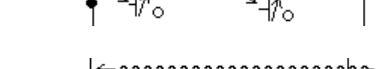
<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 2	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje		
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1			
<b>Metodične enote:</b> gibanja brez žoge, vodenja vseh oblik, meti na koš iz vodenja, napad 1 : 0, protinapad 1 : 0			
<b>Cilji:</b> spoznati košarkarska pravila, utrjevati vodenje, povezati vodenje in met na koš, vključiti elemente vodenja in meta v igro 1 : 0			
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija			
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba			
<b>Vadbene oblike:</b> posamična vadba, individualna vadba			
<b>Pomagala:</b> 12 košarkarskih žog, 4 koši, 12 stožcev			<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min 1* + 3 + 6	<b>Uvodni del:</b> <b>1) Stretching</b> Prehod v tek z vzdolžnim zakorakom Prehod v tek s križnim zakorakom Prehod v tek po prednjem obratu Tek naprej (čelno), nazaj (hrbno, gibanje s prisunskimi koraki, obrati (prednji in zadnji obrat))	Glavni del: 
30 min 1* + 3	<b>Glavni del:</b> <b>1) Vodenje s spremembami smeri naprej – nazaj</b> Vodenje z desno roko do črte, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje nazaj z levo roko. Najprej v srednji hitrosti, nato z blagim spreminjanjem hitrosti. Glava gor, obračanje prstov na žogi. Tisti, ki čakajo soigralca, naj medtem menjavajo roko spredaj na mestu.	1 
+3	<b>2) Vodenje žoge cikcak z menjavanjem rok spredaj</b>	2 
+3	<b>3) Vodenje v gneči</b> Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru v vrzeli in luknje med soigralci. Glede na okoliščine vodijo z desno ali levo roko. Štejejo vsak pobeg žoge. Kateremu igralcu bo žoga manjkrat ušla?	3 
1* + 9	<b>4) Napad 1 : 0</b> (vodenje, met po obratu, met po sonožnem zaustavljanju, prodor iz vodenja). Kdo bo zbral v določenem času največ točk, pri tem velja pravilo, da posameznik ne sme dvakrat metati na isti koš. Zadetek zunaj trapeza šteje 3 točke, znotraj 2 in zgrešen met 1 točko.	4 
1* + 9	<b>5) Protinapad 1 : 0</b> Skok za žogo, cikcak vodenje z menjavo roke spredaj pred štirimi stožci, met iz dvokoraka s polaganjem ali met po sonožnem zaustavljanju. Najprej za ogrevanje, nato v tekmovalni obliki. Kateri učenec bo dosegel več zadetkov v 3 minutah? V drugem poskusu vsak poskuša preseči svoj prvi izid.	5 
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> vrednotenje zadetkov, razveljavitev zadetkov	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> sonožni doskok, prednji in zadnji obrat, polprodor, prodor, met iz dvokoraka s polaganjem, met po polprodoru, met po sonožnem zaustavljanju, sprememba smeri z menjavo roke, napad 1 : 0		
<b>Pravila:</b> vrednotenje zadetkov, razveljavitev zadetkov		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

### Učna priprava 3

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 3	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

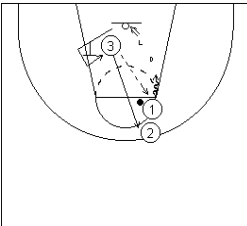
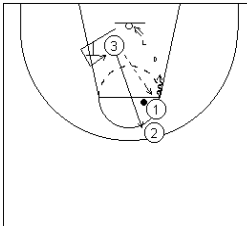
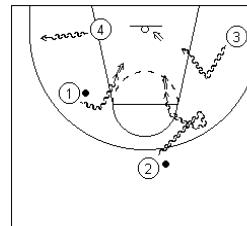
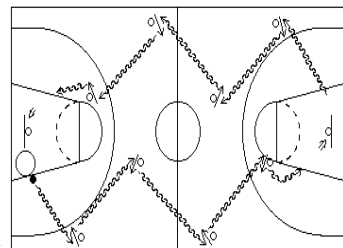
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> različne vaje vodenja in meta v različnih oblikah z mesta	
<b>Cilji:</b> spoznavati košarkarska pravila, utrjevanje vseh oblik vodenja, izpopolnjevanja elementov meta z mesta	
<b>Učne metode:</b> razlaga	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah, individualna vadba	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Menjava roke spredaj na vsak korak – naprej</b> Igralec hodi naprej in na vsak korak naprej, z nogo na strani žoge, menja roko spredaj. V dvojicah prek igrišča, drug za drugim. Vsak ima svojo žogo. Glava gor!	<b>1</b> 
+3	<b>2) EI – Hitro vodenje v gneči</b> 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.	<b>2 3</b> 
+3	<b>3) EI – Izbijanje žoge</b> 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.	<b>4</b> 
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 3	<b>4) Hitro čelno in hrbtno vodenje</b> <b>5) Zaustavljanje z izkorakom med vodenjem</b> <b>6) Vodenje s spremembami smeri naprej-nazaj</b> <b>7) Vodenje z varanjem spremembe smeri</b> <b>8) Prehod v vodenje s križnim korakom</b> <b>9) Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom</b> <b>10) Met z mesta po sonožnem zaustavljanju</b>	<b>5</b> 
Ostale vaje +3	a) Vodenje s spremembo smeri pred oviro, nato met z mesta. b) Iz vodenja sonožno zaustavljanje pred oviro, nato varanje in met z mesta. c) Preigravanje igralca med vodenjem in zaključek napada proti pasivni obrambi (obrambni igralec poda žogo napadalcu, ki je na sredini igrišča, napadalec preigra med vodenjem in zaključi napad, nato vlogi zamenjata), zaključimo z metom z mesta.	<b>6</b> 
1* + 9		<b>7</b> 
Vsaka vaja 3 min		<b>8</b> 
		<b>9</b> 
		* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> zgodovina košarke	
<b>Izrazi in pojmi:</b> čelno, hrbtno vodenje, zaustavljanje z izkorakom, varanje spremembe smeri, križni, vzdolžni korak, met z mesta <b>Zgodovina:</b> zgodovina košarke v svetu in na naših tleh <b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 4

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 4	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> meti in vodenje in meti; napad 1 : 0, protinapad 1 : 0	
<b>Cilji:</b> utrjevati mete, vodenje in met, zakonitosti napada 1 : 0, protinapad 1 : 0, spoznavati košarkarska pravila in izraze	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitično-sintetična metoda	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah, individualno delo	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog	<b>Ponazorila:</b>

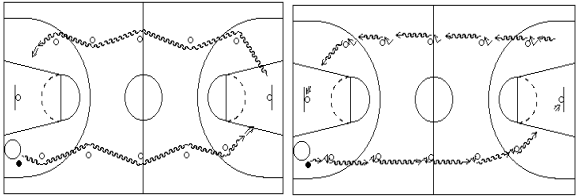
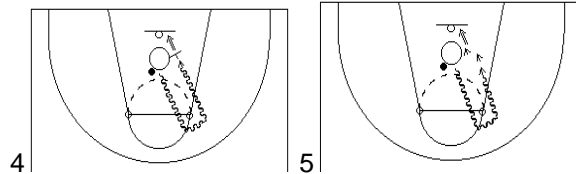
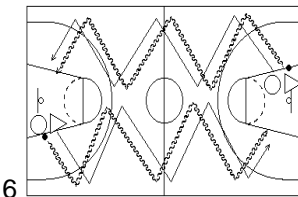
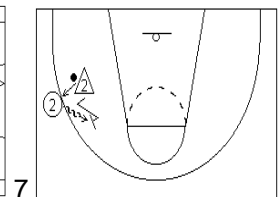


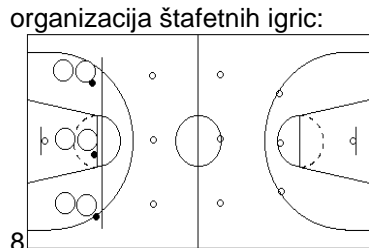
Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* 5	<b>1) Vaje rokovanja</b> – vrtenje žoge okrog glave – vrtenje žoge okrog pasu – vrtenje žoge okrog kolen – vrtenje žoge okrog nog v osmici – vrtenje žoge okrog nog v osmici s spuščanjem žoge v tla med nogami – visoko-nizko vodenje z menjavo roke spredaj <b>2) Vaje pasivnega raztezanja</b>	 
4		
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>3) Met na koš v trojkah</b> Igralec 1 gre v met z mesta po enkratnem vodenju, igralec 3 skoči za žogo in jo poda igralcu 2 ter steče na mesto igralca 2 ... Katera trojka bo dosegla več točk? Zadetek šteje 2 točki, zgrešen met pa 1 točko.	
1* + 4	<b>4) Met na koš v trojkah</b> Igralec 1 sprejme žogo v gibanju in zaključi z metom z mesta, igralec 3 skoči za žogo in jo poda igralcu, ki že vteka, sam pa steče na mesto igralca 2 in teče pod koš ... Katera trojka bo dosegla več točk? Zadetek šteje 2 točki, zgrešen met pa 1 točko.	
2* + 8	<b>5) Napad 1 : 0</b> (prosto vodenje z varanjem smeri in različnimi meti na koš. Igralec se giblje od koša do koša in vrže na en koš največ enkrat.)	
2* + 8	<b>6) Protinapad 1 : 0</b> Skok za žogo, cikcak vodenje z menjavo roke spredaj pred štirimi stožci, met iz dvokoraka s polaganjem ali met po sonožnem zaustavljanju.  Najprej za ogrevanje, nato v tekmovalni obliki. Kateri učenec bo dosegel več zadetkov v 3 minutah? V drugem poskusu vsak poskuša preseči svoj prvi izid.	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> : sodnika (prisojata napake in prekrške, priznata ali razveljavita zadetke iz igre in prostih metov ter določata kazni v skladu s pravili); prekrški (so kršitev pravil, zaradi česar sodnik nemudoma ustavi igro in prisodi žogo nasprotniku, ki nadaljuje igro s podajo z mejne črte ali izza nje.)	
<b>Izrazi in pojmi:</b> vaje rokovanja, pasivno raztezanje, napad 1 : 0, protinapad 1 : 0		
<b>Pravila:</b> kaj so prekrški, oprema, sodniki		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

\* čas za demonstracijo in podajanje teorije

## Učna priprava 5

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 5	<b>Št. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje, tekmovanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> vodenje; vodenje in meti; pokrivanje igralca z žogo	
<b>Cilji:</b> utrjevati vodenje in mete; pravilno pokrivanje igralca z žogo; spoznavati tekmovanje preko štafetnih iger	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v parih, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

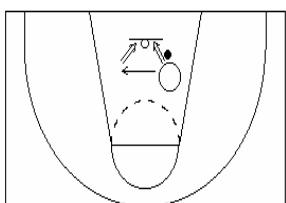
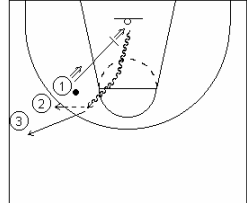
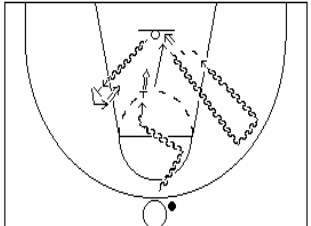
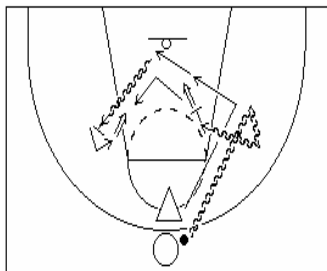
Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Vijugasto vodenje mimo stožcev, met na koš z mesta, naprednim dovolimo tudi iz dvokoraka (z levo roko, desno roko, z zunanjo roko)</b>	<b>1 2</b> 
1* + 3	<b>2) Vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke (desna, leva), met z mesta, naprednim dovolimo iz dvokoraka s polaganjem</b>	
+2	<b>3) Statično raztezanje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>4) Vodenje okoli stožca in proti košu, sonožno zaustavljanje in met z eno roko iznad glave</b>	<b>4</b> 
1* + 4	<b>5) Vodenje okoli stožca in proti košu, met z mesta, naprednim dovolimo iz dvokoraka s polaganjem.</b>	<b>5</b> 
1* + 4	<b>6) Pokrivanje napadalca z žogo, ki jo vodi cikcak z menjavanjem rok spredaj.</b>	<b>6</b> 
1* + 4	<b>7) Pokrivanje napadalca, ki prodira z mesta, in zaključek na koš.</b>	<b>7</b> 
1* + 4	<b>8) Štafetne igre (četvorke) :</b> <b>a) hitro vodene do koša, poljuben met na koš (obvezen zadetek), hitro vodenje nazaj v vrsto</b> <b>b) vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke (boljša roka, poljuben met na koš (obvezen zadetek), hitro vodenje nazaj v vrsto</b>	<b>organizacija štafetnih igr:</b> 
1* + 4	Zmagovalec dobi 3 točke, za 2. mesto prejme ekipa 2 točki in zadnji 1 točko. Zmaga ekipa, ki zbere več točk.	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> korakanje z žogo, koraki pri prehodu v vodenje in po njem	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> sonožno zaustavljanje, pokrivanje igralca z žogo, hitro vodenje, štafetne igre		
<b>Pravila:</b> korakanje z žogo, koraki pri prehodu v vodenje in po njem		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		



## Učna priprava 6

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 6	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

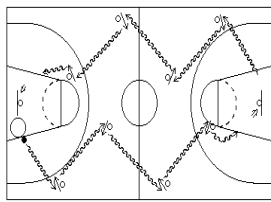
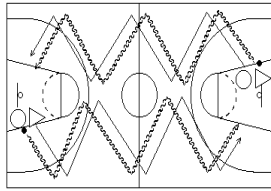
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje.
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> vaje spretnosti z žogo, tekmovanje v košarkarskih elementih, napad 1 : 0, neprekinjena igra 1 : 1	
<b>Cilji:</b> utrditi vaje spretnosti z žogo, utrditi pravilni met izpod koša, utrditi napad 1 : 0 in neprekinjeno igro 1 : 1 z elementi pridobljenega znanja, spoznavati košarkarska pravila, spodbujanje igralcev med igro	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 4	<b>1) Dinamično in statično raztezanje</b>	3 a
1* + 4	<b>2) Vaje spretnosti z žogo</b>	3 b
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 9	<b>3) Tekmovanje v košarkarskih elementih</b> <b>a) Met na koš – met z mesta</b> (z eno roko iznad glave) Prvi učenec v koloni vrže žogo na koš, po metu skoči na odbito žogo in jo vodi ob bočni črti na začetje kolone. Naslednji učenec lahko vrže na koš, ko je sotekmovalec ulovil odbito žogo. Vsaka ekipa ima dve žogi.	
1* + 9	<b>b) Enaindvajsetka</b> Pravila in točkovanje: Učenci mečejo na koš drug za drugim. Met mora biti izveden za črto prostih metov. Zadetek šteje 3 točke, zadet obroč 1 točko, zgrešen obroč 0 točk.	
1* + 4	<b>4) Napad 1 : 0</b> V napadu 1 : 0 posnema napadalec preigravanje namišljenega obrambnega igralca in vrže na koš tako, kot to dopuščajo igralne razmere. Po metu skoči za žogo, vodi žogo iz trapeza in nadaljuje temeljno igro.	
1* + 4	<b>5) Neprekinjena igra 1 : 1</b> V neprekinjeni igri 1 : 1 igra napadalec enako kot v napadu 1 : 0. Obrambni igralec ga spremlja z rokama na hrbtu med njim in košem. Po metu skočita za žogo. Igralec, ki žogo dobi, vodi žogo iz trapeza in organizira napad proti igralcu, ki ni prišel do žoge.	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> Opozorimo na napake, ki se pojavljajo pri napadu 1 : 0 in neprekinjeni igri 1 : 1 in na pravila igre 1 : 1.	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> enaindvajsetka		
<b>Pravila:</b> pravila igre 1 : 1 na en koš po pravilih igre na dva koša		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 7

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 7	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

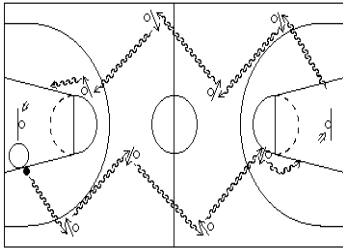
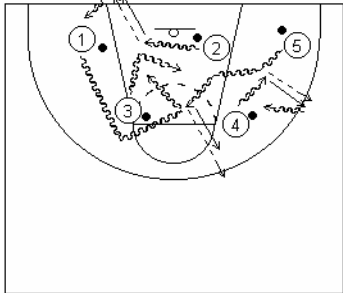
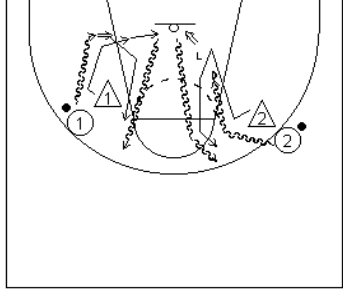
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> meti po preigravanju, pokrivanje igralca z žogo, neprekinjena igra 1 : 1, igra 1 : 1 na en koš, protinapad 1 : 0	
<b>Cilji:</b> spoznavanje košarkarskih pravil, utrjevati met po preigravanju, vključiti elemente vodenja in meta v igro 1 : 1	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 4	<b>1) Atletska abeceda, raztezne vaje</b>	 
1* + 4	<b>2) Meti po preigravanju</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 9	<b>3) Protinapad 1 : 0</b> Skok za žogo, cikcak vodenje z menjavo roke spredaj pred štirimi stožci, met z mesta ali met po sonožnem zaustavljanju. Najprej za ogrevanje, nato v tekmovalni obliki. Kateri učenec bo dosegel več zadetkov v 3 minutah? V drugem poskusu vsak poskuša preseči svoj prvi izid. <u>Učence opozorimo, da jih ocenjujemo in da se bo to upoštevalo pri skupni oceni!</u>	3
1* + 4	<b>4) Pokrivanje igralca z žogo, ki jo vodi cikcak z menjavanjem rok spredaj</b>	4
1* + 4	<b>5) Sprejem žoge (lovljenje), met po enojnem vodenju z mesta po prodoru z mesta (izmenično z leve in desne strani)</b> Kateri posameznik v dvojici bo dosegel več točk? Zadelek šteje 2 točki, zgrešen met 1 točko.	5
1* + 4	<b>6) Neprekinjena igra 1 : 1</b> (obrambni igralec ima roke na hrbtu) Zadelek zunaj trapeza šteje 2 točki, v trapezu pa eno. Tekmujejo.	6
1* + 4	<b>7) Igra 1 : 1</b> (obramba je ves čas pasivna) Na koncu še vsak vrže 5 prostih metov, ki se prištejejo k rezultatu igre 1 : 1.	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> osebne napake: nepravilna uporaba rok, držanje, odiranje, prebijanje z žogo Napaka je kršitev pravil, ki je posledica telesnega dotika z nasprotnikom ali nešportnega vedenja.	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> vodenje cikcak, menjava roke spredaj, pokrivanje igralca z žogo, križni in vzdolžni korak, igra 1 : 1, pasivna obramba		
<b>Pravila:</b> kaj so napake, osebne napake: nepravilna uporaba rok, držanje, odiranje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 8

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 8	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> protinapad 1 : 0, igra 1 : 1, preverjanje kakovosti igranja	
<b>Cilji:</b> izpopolnjevati elemente vodenja, metov v protinapadu, izpopolnjevati elemente vodenja, metov, obrambe v igri 1 : 1, preveriti kakovost njihovega igranja, spodbuditi športno igro, spoznavati košarkarska pravila	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
+4	<b>1) Protinapad 1 : 0</b> Skok za žogo, cikcak vodenje z menjavo roke spredaj pred štirimi stožci, met z mesta ali met po sonožnem zaustavljanju. Najprej za ogrevanje, nato v tekmovalni obliki. Kateri učenec bo dosegel več zadetkov v 3 minutah? V drugem poskusu vsak poskuša preseči svoj prvi izid.	1 
+4	<b>2) El-izbijanje žoge</b> 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 zbil žogo, ali tisti, ki so mu najmanjkrat izbili žogo.	2 
+2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 28	<b>4) Igra 1 : 1 po pravilih na dva koša</b> Tekmovanje poteka v treh skupinah. Dve dvojici pod vsakim košem. Igrajo 3 x 6 min. Po vsaki tekmi vrže vsak 10 prostih metov. Zadetke prišteje k izidu tekme. Zmaga prinaša 2 točki, neodločen izid 1 točko, poraz 0 točk. – skupina A: 1 : 2, 3 : 4, 1 : 3, 2 : 4, 1 : 4, 2 : 3 – skupina B: 5 : 6, 7 : 8, 5 : 7, 6 : 8, 5 : 8, 6 : 7 – skupina C: 9 : 10, 11 : 12, 9 : 11, 10 : 12, 9 : 12, 10 : 11  <u>Učence opozorimo, da jih bomo opazovali in ocenjevali kakovost njihovega igranja!</u>	4 
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> učence seznanimo z ocenjevanjem kakovosti igranja posameznikov	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> protinapad, izidi opazovanja in preverjanje kakovosti igranja		
<b>Pravila:</b> pravila igre 1 : 1 na en koš		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 9

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 9	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

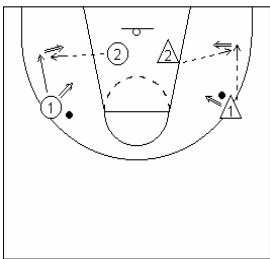
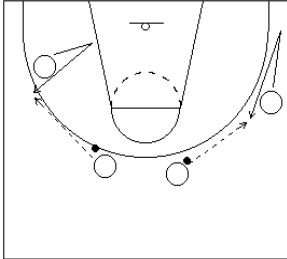
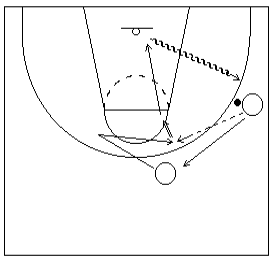
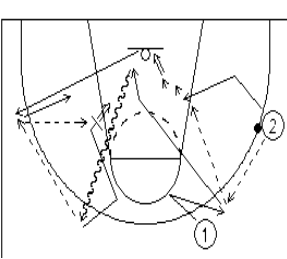
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> izbijanje žoge z obrambo in brez nje, igra 1 : 1	
<b>Cilji:</b> pridobljeno znanje na primeren način sproti oceniti, spodbujati športno igro	
<b>Učne metode:</b> razlaga	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
3	<b>1) Dinamično in statično raztezanje</b>	
3	<b>2) Izbijanje žoge</b> Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. Med vodenjem s prosto roko drug drugemu izbijajo žogo. Hkrati pazijo, da se to ne zgodi njim. Zmaga tisti, ki je največkrat izbil žogo, ali tisti, ki so mu najmanjkrat izbili žogo.	
4	<b>3) Izbijanje žoge z obrambo</b> Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru, tisti, ki mu uspe izbiti žogo, vodi le-to proti košu in vrže nanj.	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 28	<b>4) Igra 1 : 1 po pravilih na dva koša</b> Tekmovanje poteka v treh skupinah, dve dvojici pod vsakim košem. Igrajo 3 x 6 min. Po vsaki tekmi vrže vsak 10 prostih metov. Zadetke prišteje k izidu tekme. Zmaga prinaša 2 točki, neodločen izid 1 točko, poraz 0 točk. – skupina A: 1 : 2, 3 : 4, 1 : 3, 2 : 4, 1 : 4, 2 : 3 – skupina B: 5 : 6, 7 : 8, 5 : 7, 6 : 8, 5 : 8, 6 : 7 – skupina C: 9 : 10, 11 : 12, 9 : 11, 10 : 12, 9 : 12, 10 : 11 <u>Opazujemo učence in ocenjujemo po kriterijih igre 1 : 1 po zastavljenih merilih.</u>	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> razlaga ocenjevanja, ki ga dopolnimo s tem, kar so pokazali tudi na prejšnjih urah	
<b>Izrazi in pojmi:</b> : izbijanje žoge z obrambo in brez nje, igra 1 : 1 na en koš		
<b>Pravila:</b> pojasnim tista, ki jih kršijo		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 10

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 10	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> podajanje, lovljenje, meti po odkrivanju in vtekanju, neprekinjena igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> utrjevati podaje in lovljenje, utrjevati gibanje brez žoge (odkrivanje) neprekinjen napad 2 : 0 – 1. težavnostna stopnja, spoznavati košarkarska pravila	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitična vadba	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev in plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 6	<b>1) EI – Met na koš v serijah</b> Dve dvojici igralcev sta pod enim košem. En igralec vrže na koš večkrat zapored ali meče določen čas, drugi mu podaja. Mečejo na izbran način (z mesta, po polprodoru, po prodoru). Po opravljeni nalogi zamenjata vlogi. Kateri bo večkrat zadel v določenem času ali pri določenem številu metov? Katera dvojica bo večkrat zadela?	1  6 
3	<b>2) Raztezne vaje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>3) Podaja z obema rokama od spodaj</b>	
1* + 4	<b>4) Podaja z obema rokama izpred prsi, tek hrbtno za soigralca</b>	7  8 
+5	<b>5) Podaje z obema rokama kombinirano od spodaj in z obema rokama izpred prsi</b>	
1* + 4	<b>6) Odkrivanje od žoge – k žogi, h košu – od koša (v dvojici)</b>	
+4	<b>7) Odkrivanje od žoge – k žogi s položaja branilca, sprejem žoge, met z mesta (v dvojici)</b>	
1* + 5	<b>8) Neprekinjeni napad 2 : 0</b> Dve dvojici pod enim košem igrata 5 minut. Zadetek zunaj trapeza velja 2 točki, v trapezu pa 1 točko. Iz tekme v tekmo naj pokušata zbrati več točk. <b>Določitev enakovredne dvojice (po višini in znanju).</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> odkrivanje od žoge – k žogi, h košu – od koša, pivotiranje, korakanje z žogo, vodenje žoge	
<b>Izrazi in pojmi:</b> podaja z obema rokama od spodaj, podaja izpred prsi, odkrivanje od žoge – k žogi, h košu – od koša		
<b>Pravila:</b> pivotiranje, korakanje z žogo, vodenje žoge		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 11

<b>Sola:</b>			<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 11	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica	

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> vodenje, podaje in lovljenja; meti na koš iz vodenja; meti na koš z mesta, vodenje; neprekinjena igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> utrjevati elemente vodenja, lovljenja in meta na koš po vodenju in podaji, spoznavati košarkarska pravila	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v pari, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<p><b>1) EI – Met na koš v serijah</b> Dve dvojici igralcev sta pod enim košem. En igralec vrže na koš večkrat zapored ali meče določen čas, drugi mu podaja. Mečejo na izbran način (z mesta, po polprodoru, po prodoru). Po opravljeni nalogi zamenjata vlogi. Kateri bo večkrat zadel v določenem času ali pri določenem številu metov? Katera dvojica večkrat zadene?</p>	
1* + 3	<p><b>2) EI – Zaporedni prosti meti</b> Najprej določite vrstni red igralcev, ki bodo metali proste mete. To lahko storite na enak način kot pri »enaindvajsetki«. Nato naj se prvi igralec postavi za črto prostih metov, naslednji pa pod koš. Ta mu podaja žogo. Vsak igralec meče proste mete toliko časa, dokler ne zgreši, nato ga zamenja naslednji. Vsak igralec šteje svoje zadetke. Ko vsi opravijo nalogo, sledi druga serija metov, nato še tri. Zmaga igralec, ki je dosegel največ zaporednih zadetkov v eni ali v petih serijah. Če ima več igralcev enako število zaporednih zadetkov, mečejo proste mete na izpadanje. Kdor zadene, ostane v igri. Če vsi zgrešijo, postopek ponovijo. Zmaga dvojica, ki je dosegla največ zaporednih zadetkov v eni ali petih serijah. Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov.</p>	
2	<b>3) Raztezne vaje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
3	<b>4) Prehod v vodenje s križnim ali z vzdolžnim korakom po sonožnem zaustavljanju</b>	
3	<b>5) Vodenje, sonožno zaustavljanje, prehod v vodenje po notranjem (hrbtne) obratu</b>	
3	<b>6) Podajanje in lovljenje žoge med tekem</b>	
3	<b>7) Vodenje, podajanje in lovljenje žoge med tekem</b>	
2* + 6	<b>8) Met na koš izpod koša, z eno roko iznad glave, z desno in levo roko</b>	
2* + 8	<p><b>9) Neprekinjena igra 2 : 2 – 1. težavnostna stopnja</b> V neprekinjeni igri 2 : 2 napadalca utrjujeta tehnično-taktične elemente in taktična pravila. Napadalca igrata enako kot pri napadu 2 : 0.</p>	<p>* čas za demonstracijo in posredovanje teorije</p>

	Obrambna igralca ju spremljata z rokami na hrbtu. Po metu na koš skočijo vsi za žogo. Dvojica, ki pride do nje, jo mora z vodenjem ali podajo prenesti iz trapeza. Nato lahko organizira nov napad. Druga dvojica je v obrambi.	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> križni, vzdolžni korak, skok za žogo	
	<b>Izrazi in pojmi:</b> križni , vzdolžni korak, lovljenje žoge, skok za žogo	
	<b>Pravila:</b> pravila igre 2 : 2	
	<b>Analiza vadbene ure:</b>	

## Učna priprava 12

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 12	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> meti po odkrivanju po prodoru s križnim korakom, vijugasto vodenje in met na koš po sonožnem zaustavljanju z mesta, neprekinjena igra 2 : 2, protinapad 2 : 0	
<b>Cilji:</b> proučiti in izpeljati zakonitosti protinapada 2 : 0, preverimo vijugasto vodenje in met z mesta, do sedaj osvojeno znanje vpeljemo v sistem igre 2 : 2, spoznati košarkarska pravila	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah, individualna vadba	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

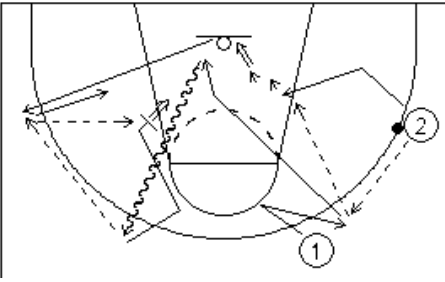
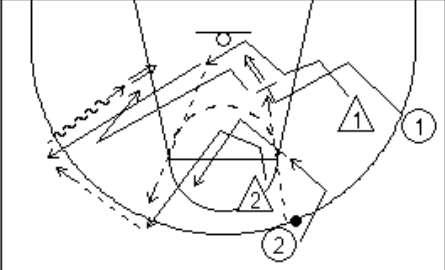
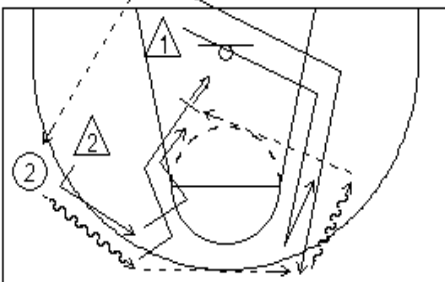
Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Odkrivanje in met na koš po prodoru s križnim korakom</b>	
+3	<b>2) Odkrivanje in met na koš po polprodoru s križnim korakom</b>	
+3	<b>3) Raztezne vaje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>4) Protinapad 2 : 0, brez vodenja, zaključek po sonožnem zaustavljanju z mesta z metom ob tablo</b>	
1* + 4	<b>5) Protinapad 2 : 0, enkratno vodenje, met po sonožnem zaustavljanju z mesta</b>	
2* + 8	<b>6) Vijugasto vodenje in met na koš po sonožnem zaustavljanju</b> Delamo na obe strani polovico časa. Katera skupina bo dosegla več zadetkov? <u>Učence opozorimo, da jih ocenjujemo in se bo to upoštevalo pri skupni oceni!</u>	
1* + 9	<b>7) Neprekinjena igra 2 : 2</b> V neprekinjeni igri 2 : 2 napadalca utrjajeta tehnično-taktične elemente in taktična pravila. Napadalca igrata enako kot pri napadu 2 : 0. Obrambna igralca ju spremljata z rokami na hrbtu. Po metu na koš skočijo vsi za žogo. Dvojica, ki pride do nje, jo mora z vodenjem ali s podajo prenesti iz trapeza. Nato lahko organizira nov napad. Druga dvojica je v obrambi.	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> nešportna, tehnična napaka, izključujoča napaka	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> protinapad 2 : 0 brez vodenja in z enkratnim vodenjem, napad 2 : 0, neprekinjena igra 2 : 2		
<b>Pravila:</b> nešportna, tehnična napaka, izključujoča napaka		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		



## Učna priprava 13

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 13	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

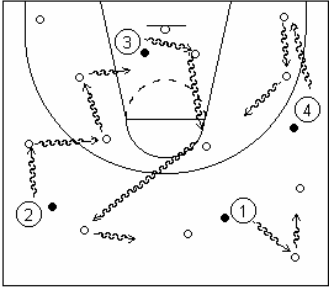
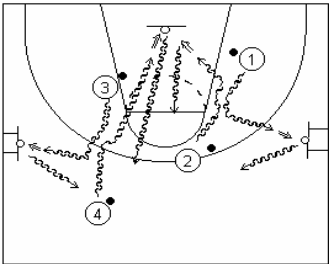
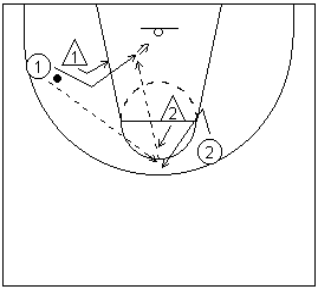
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> napad 2 : 0 (1. težavnostna stopnja) ; igra 2 : 2; preverjanje znanja	
<b>Cilji:</b> preveriti kakovost igranja, spodbujanje športne igre, vključevati naučene tehnično-taktične elemente v igro 2 : 2, spoznavati košarkarska pravila	
<b>Učne metode:</b> razlaga, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 3 koši, 6 košarkarskih žog	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
8 min	<b>Uvodni del:</b>	
2* 5	<b>1) Napad 2 : 0 (1. težavnostna stopnja)</b> Napadalca igrata proti namišljenima obrambnima igralcema. Po metu skok za žogo, preneseta žogo iz trapeza in izvedeta nov napad. Štejeta število košev.	1 
3	<b>2) Raztezne vaje</b>	
32 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 9	<b>3) Neprekinjena igra 2 : 2 (1. težavnostna stopnja)</b> Po metu nadaljuje napad dvojica, ki pride do žoge. Žogo mora spraviti iz trapeza ali za črto treh točk. Nato izvede napad.	3 
1* + 19	<b>4) Igra 2 : 2</b> Po pravilih igre na dva koša (1. težavnostna stopnja). Po zadetku nadaljuje igro obrambna dvojica tako, da žogo eden izmed igralcev poda soigralcu v igrišče izza čelne linije, nato izvede napad.  Igrajo 3 x 6 min.  Katera skupina dvojic bo zbrala (v treh krogih) več točk? Zmaga prinaša 2 točki, neodločen rezultat 1, poraz 0 točk. Po tekmi vrže vsak učenec 4 proste mete.  <u>Učence opozorimo, da jih bomo na koncu seznanili s kvaliteto njihovega igranja in jih opozorili, katere napake je treba popraviti (preverjanje znanja).</u>	4 
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> učence seznanimo z njihovo kakovostjo igranja	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> igra 2 : 2, tekmovanje med dvojicami		
<b>Pravila:</b> pravila igre 2 : 2		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 14

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 14	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

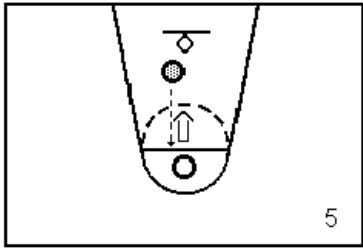
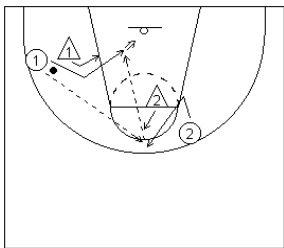
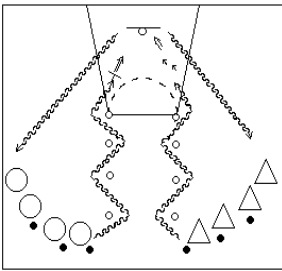
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> elementarne igre, igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> preko elementarnih iger utrditi vodenje, preko igre 2 : 2 utrditi pridobljeno tehnično-taktično znanje, spoznati košarkarska pravila, spodbujati sodelovanje, kreativnost in igro po zastavljenih pravilih	
<b>Učne metode:</b> razlaga, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
3	<b>1) EI – Kdo osvojil več mest</b> 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.	1 
3	<b>2) EI – Iskati prijatelje</b> Igralce razdelimo v dvojice. Vsak ima svojo žogo. Z eno roko se držita, z drugo vodita žogo. Po znaku vsak najprej vodi žogo proti najbližjemu košu, vrže nanj, nato poišče novega prijatelja.	2 
4	<b>3) Statično raztezanje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
30	<b>4) Igra 2 : 2</b> Tekmovanje med branilci košev in izzivalci. Igrajo 3 x 8 min. Vsaka dvojica, ki brani koš, igra pod svojim košem. Izzivalne dvojice se pomikajo od koša do koša v smeri urnega kazalca (to store po vsakem krogu).  Katera skupina dvojic bo zbrala (v treh krogih) več točk? Zmaga prinaša 2 točki, neodločen rezultat 1, poraz 0 točk. Po tekmi vrže vsak učenec 4 proste mete.	4 
5 min	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5*	<b>Teorija:</b> pravila igre 2 : 2 na en koš po pravilih na dva koša	
<b>Izrazi in pojmi:</b> igra 2 : 2		
<b>Pravila:</b> pravila igre 2 : 2, če jih kršijo, igro prekinem in pojasnim nepravilnosti		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 15

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 4.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 15	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> sprotno preverjanje teoretičnega znanja	
<b>Cilji:</b> preverjanje teoretičnega znanja košarke; medsebojno sodelovanje; izboljšati samozavest pri igri 2 : 2	
<b>Učne metode:</b> razlaga	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
20 min	<b>Uvodni del:</b>	
5 2* + 13	<p><b>1) Vaje rokovanja z žogo in raztezne vaje</b></p> <p><b>2) Vijugasto vodenje in met na koš po sonožnem zaustavljanju</b> Delamo na vsako stran polovico časa.</p>	
20min	<b>Glavni del:</b>	
5* + 5  5* + 5	<p><b>3) Zaporedni prosti meti</b> Najprej določimo vrstni red igralcev, ki bodo metali proste mete. To lahko storimo na enak način kot pri »enaindvajsetki«. Nato naj se prvi igralec postavi za črto prostih metov, naslednji pa pod koš. Ta mu podaja žogo. Vsak igralec meče proste mete toliko časa, dokler ne zgreši, nato ga zamenja naslednji. Vsak igralec šteje svoje zadetke. Ko vsi opravijo nalogo, sledi druga serija metov, nato pa še tri (5 serij po 5 metov). Razporedimo se na vse koše, ki so na razpolago.</p> <p><b>4) Igra 2 : 2 na en koš (prosta igra)</b> Učence razdelimo v enakovredne pare. Igrajo tri kroge po 3 min.</p> <p><b>Preverjanje teoretičnega znanja posameznih pravil, tehnike in taktike košarkarske igre med posameznimi sklopi vaj. Vaje vmes prekinemo in učencem zastavimo vprašanje.</b></p>	<p>3</p>  <p>4</p>  <p>1</p> <p>* čas za demonstracijo in posredovanje teorije</p>
5 min	<b>Sklepni del :</b>	
5*	<b>Teorija:</b> Tudi ta čas porabimo za zastavljanje teoretičnih vprašanj med samo vadbo!	
<b>Izrazi in pojmi:</b> preverjanje teoretičnega znanja med samo vadbo		
<b>Pravila:</b> prosti meti		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

### 5.3 Zgled tematske priprave za malo košarko v 5. razredu

#### Preglednica 16

##### Vadbeni pogoji in začetno znanje učencev

Število učencev		
Razred	Število učencev	Učitelj
5.	12	Zlatko Marčič

Vadbeni pogoji
Velikost vadbenih prostorov: cela telovadnica ali pol telovadnice
Število uporabnih vadbenih pripomočkov: 6 košev ali 3 koši, 12 koš. žog, 12 stožcev

Podatki o učencih
Raven osvojenih gibalnih spretnosti in teoretičnega znanja: 2– 3 (delno obvladajo igro 1 : 1 in 2 : 2, dokaj dobro štafetne igre in elementarne igre)
Raven gibalnih sposobnosti: 2– 3
Telesne značilnosti: 2– 3
Zdravstvene, vedenjske in druge posebnosti posameznih učencev in učenk: ni večjih odstopanj

#### Preglednica 17

##### Izbrane praktične in teoretične vsebine

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Osnovni tehnični in taktični elementi: <ul style="list-style-type: none"><li>– vodenje s spremembami ritma in smeri in z menjavanjem rok spredaj</li><li>– zaustavljanje po vodenju</li><li>– podaje z obema rokama od spodaj in izpred prsi</li><li>– lovljenje z obema rokama</li><li>– met z mesta</li><li>– met ali prodor po vtekanju</li><li>– pokrivanje napadalca</li><li>– štafetne igre</li><li>– elementarne in male moštvene igre z žogo</li><li>– igre na en koš 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 ter na dva koša 3 : 3</li></ul>	pravila in spoštovanje poštene igre

Standardi znanja:
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 na en koš ter igri 3 : 3 na dva koša proti pasivni obrambi.

## Preglednica 18

### Petnajsturna tematska priprava za malo košarko v 5. razredu

Operativni vzgojno-izobraževalni cilji	Učne enote – vadbene ure															min	%	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>B – praktične vsebine</b>																		
Ogrevanje + tek, hoja	5	2	5	s	2	2	2	s		2	2	2	s	2	s	s	26	3,8
Vodenje s spremembo smeri	15			10									4				29	4,3
Met po preigravanju + vod.	10	18	10			8			8							10	64	9,5
Pokrivanje in usmerjanje igralca z žogo		10							4								14	2,1
Napad 1 : 0		10	5		4												19	2,8
Neprekinjena igra 1 : 1			10	5													15	2,2
Igra 1 : 1 na en koš				15	30												45	6,0
Protinapad 1 : 0			10	10	4		8										32	4,7
Podaje in lovljenja + met						20		10		8	8		4				50	7,4
Meti po odkrivanju in vtekanju						10	10	10	6			5		6			47	6,9
Napad 2 : 0 (1. težavnostna stopnja)							10		10								20	3,0
Neprekinjena igra 2 : 2							10										10	1,5
Igra 2 : 2 na en koš								10	10	30							50	7,4
Protinapad 2 : 0								10						4			14	2,1
Napad 3 : 0											30	5	17	7			59	8,8
Igra 3 : 3 na en koš												30					30	4,4
Igra 3 : 3 na dva koša													13	23	30		66	9,8
Analiza	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85	12,6
Preverjanje, ocenjevanje				s	s				s	s		s	s	s	s	s		
Pisanje zapisnika																		
Skupaj	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	675	100

<b>A – telesni in gibalni razvoj</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	min	%	
Razvijanje osnovne vzdržljivosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje koordinacije	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje natančnosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje pozornosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje orientacije v prostoru	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje taktičnega mišljenja	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-

<b>C – teoretična znanja</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	min	%	
Vzgojno-izobraževalni cilji in vsebina	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Načini preverjanja in ocenjevanja znanja		s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Strokovni izrazi – tehnika	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Strokovni izrazi – taktika	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Temeljna pravila igre	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Temeljni sodniški znaki	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Vadbena oprema in objekti	+																-	-
Varnost pred vadbo, med njo in po njej	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	-	-
Higiena	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	-	-

<b>D – vzgojni cilji</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Spodbujanje igrivosti in ustvarjalnosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Navajanje na premagovanje naporov	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Spodbuditi sodelovanje in strpnost	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Spodbuditi zdravo tekmovalnost	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Navajati na športno obnašanje	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Oblikovati ustrezen odnos do	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-

opreme																	
Privzgojiti osnovne higienske navade	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Preverjanje doseganja ciljev	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	-	-
Ocenjevanje znanja				s	s				s	s		s	s	s	s	-	-

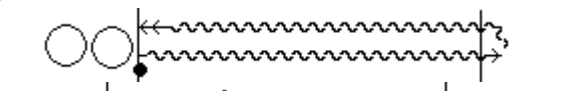
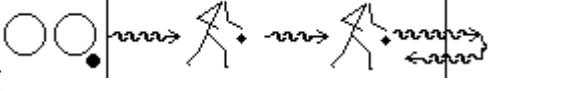
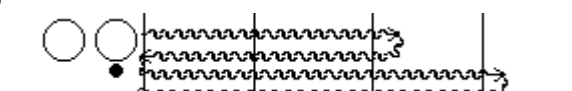
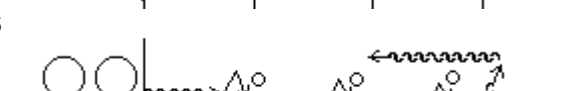
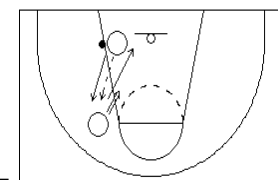
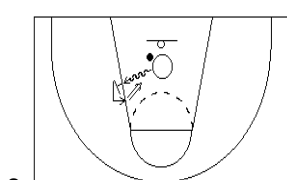
Legenda: P, O – preverjanje , ocenjevanje, o – opazovanje, Pz, Oz – preverjanje ali ocenjevanje znanja,  
+ – krajša razlaga, s – sprti, n – v okviru stalnega nadzora

## 5.4 Učne priprave za malo košarko v 5. razredu

### Učna priprava 1

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 1	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

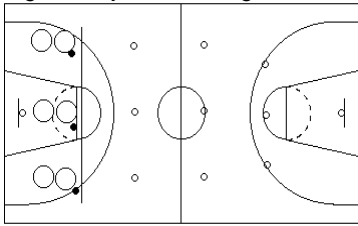
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> seznanjanje s programom, cilji in pravila obnašanja, vodenje žoge, met na koš z mesta v dvojicah	
<b>Cilji:</b> uriti in utrjevati vodenje in met na koš; spoznati košarkarska pravila, izraze in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	3
10*	<b>1) Seznanjanje s programom,</b> z načinom organizacije dela, teoretičnim in praktičnim delom, cilji in pravili obnašanja	
30 min	<b>Glavni del:</b>	4
1* + 4	<b>2) Dinamično raztezanje</b>	
1* + 3	<b>3) Hitro čelno in hrbtno vodenje</b>	5
1* + 3	<b>4) Zaustavljanje z izkorakom med vodenjem</b>	6
1* + 3	<b>5) Vodenje s spremembami smeri naprej-nazaj</b>	
1* + 2	<b>6) Vodenje z varanjem spremembe smeri</b>	
1* + 4	<b>7) Met na koš z mesta po sprejemu žoge (desna + leva stran)</b>	
1* + 4	<b>8) Vodenje, sonožno zaustavljanje, obrat in met z eno roko iznad glave (desna + leva stran)</b> Pri zadnjih 2 vajah vaji učenci tekmujejo, kateri doseže več točk (zadetek od table 2 točki, brez table 1 točka).	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	7
5*	<b>Teorija:</b> pravila mejne črte (bočni mejni črti, čelni mejni črti, srednja črta)	8
<b>Izrazi in pojmi:</b> vzgojno-izobraževalni program in cilji, dinamično in statično raztezanje, pravila obnašanja, vodenje z zunanjo roko, hitro čelno in hrbtno vodenje, zaustavljanje z izkorakom, varanje spremembe smeri, sonožno zaustavljanje in met iznad glave		
<b>Pravila:</b> mejne črte igrišča, prekršek mejne črte		
<b>Poštena igra:</b> Vedno igramo po pravilih!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 2

<b>Sola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 2	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje, tekmovanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> vodenje; vodenje in meti; pokrivanje igralca z žogo; štafetne igre	
<b>Cilji:</b> utrjevati vodenje in mete; pravilno pokrivanje igralca z žogo; spoznavati tekmovanje preko štafetnih iger in spoštovanje pravil poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v parih, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

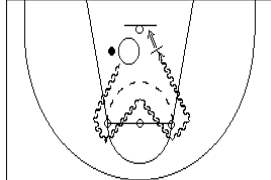
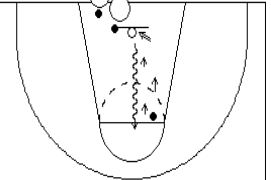
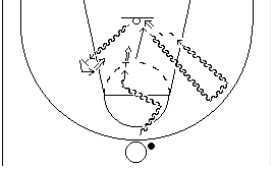
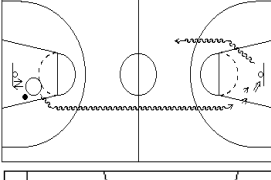
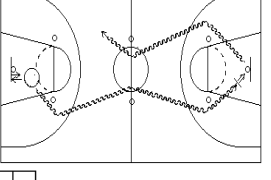

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Vijugasto vodenje mimo stožcev, met na koš z mesta, naprednim dovolimo tudi iz dvokoraka</b> (z levo roko, desno roko, z zunanjo roko)	1
1* + 3	<b>2) Vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke</b> (desna, leva, met z mesta, naprednim dovolimo iz dvokoraka s polaganjem)	2
+2	<b>3) Statično raztezanje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>4) Vodenje okoli stožca in proti košu, sonožno zaustavljanje in met z eno roko iznad glave</b>	4
1* + 4	<b>5) Vodenje okoli stožca in proti košu, met z mesta, napredni lahko iz dvokoraka s polaganjem ali z metom od zgoraj</b> Preveriti krepek tisk – pustila sem tako, kot je bilo.	5
1* + 4	<b>6) Pokrivanje igralca z žogo, ki jo vodi cikcak z menjavanjem rok spredaj.</b>	6
1* + 4	<b>7) Pokrivanje igralca, ki prodira z mesta in zaključek z metom na koš.</b>	7
1* + 4	<b>8) Štafetne igre (četvorke)</b> <b>a)</b> hitro vodene do koša, poljuben met na koš (obvezen zadetek), hitro vodenje nazaj v vrsto	organizacija štafetnih iger:
1* + 4	<b>b)</b> vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke (boljša roka), poljuben met na koš (obvezen zadetek), hitro vodenje nazaj v vrsto Zmagovalec dobi 3 točke, za 2. mesto prejme ekipa 2 točki in zadnji 1 točko. Zmaga ekipa, ki zbere več točk.	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> prekrški in napake	
<b>Izrazi in pojmi:</b> sonožno zaustavljanje, pokrivanje in usmerjanje igralca z žogo, hitro vodenje, štafetne igre		
<b>Pravila:</b> prekrški in napake		
<b>Poštena igra:</b> Vedno igramo po pravilih! Trudimo se po svojih najboljših močeh.		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		



### Učna priprava 3

<b>Sola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 3	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

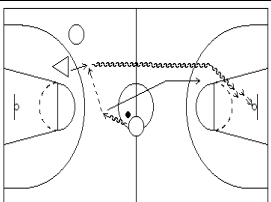
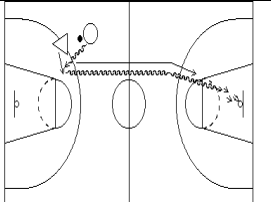
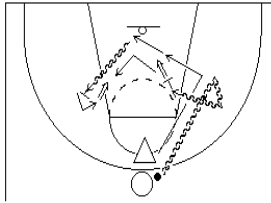
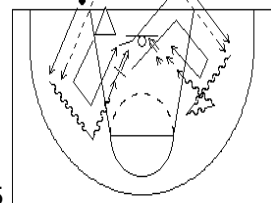
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> temeljna gibanja; vodenje + met; napad 1 : 0, protinapad 1 : 0, neprekinjena igra 1 : 1	
<b>Cilji:</b> utrjevati temeljna gibanja brez žoge, utrjevati vodenje in met na koš, povezati vodenje in met na koš, vključevati elemente vodenja in meta v napad 1 : 0 in v igro 1 : 1, spoznavati košarkarska pravila in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
5 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 4	<b>1) Temeljna gibanja:</b> tek čelno, hrbtno, križno, s prisunskimi koraki – tek čelno počasi, hitro, s spremembo ritma – tek hrbtno počasi, hitro, s spremembo ritma – preža, gibanje s prisunskimi koraki bočno – tek s križnimi koraki – raztezne vaje	 
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>2) Vijugasto vodenje, sonožno zaustavljanje, met z eno roko iznad glave (leva, desna stran)</b>	
1* + 4	<b>3) Vodenje, sprememba smeri napreznazaj, prodor z metom z mesta, napredni lahko s polaganjem iz dvokoraka (leva, desna stran)</b>	 
1* + 4	<b>4) Napad 1 : 0</b> Napadalec preigrava namišljenega obrambnega igralca. Po metu skoči za žogo, jo vodi iz trapeza in izvede nov napad.	
1* + 4	<b>5) Protinapad 1 : 0</b> Skok za žogo, hitro vodenje, met na koš z mesta po sonožnem zaustavljanju, napredni lahko iz dvokoraka.	
1* + 4	<b>6) Protinapad 1 : 0</b> Skok za žogo, hitro vijugasto vodenje ob stožcih, met na koš izpod koša po sonožnem zaustavljanju.	
1* + 9	<b>7) Neprekinjena igra 1 : 1</b> Po metu nadaljuje napad igralec, ki pride do nje. Žogo mora spraviti iz trapeza ali za črto treh točk, nato izvede napad.	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> oprema igralcev	
<b>Izrazi in pojmi:</b> temeljna gibanja brez žoge, prodor, sonožno zaustavljanje, namišljeni obrambni igralec, napad 1 : 0, protinapad 1 : 0, skok za žogo, neprekinjena igra 1 : 1 <b>Pravila:</b> oprema igralcev <b>Poštena igra:</b> Upoštevam odločitve sodnika. Izogibam se prepiru in pretepu! <b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 4

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 4	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

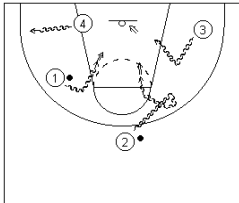
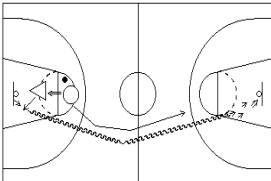
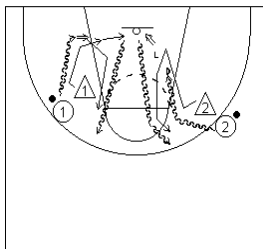
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapna učnega procesa:</b> urjenje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> protinapad 1 : 0, neprekinjena igra 1 : 1, igra 1 : 1 na en koš	
<b>Cilji:</b> utrjevati protinapad 1 : 0, v igro 1 : 1 vključit vse elemente vodenja, metov in obrambe, spoznavanje košarkarskih pravil in pravil poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 9	<b>1) Rokovanje z žogo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podajanje žoge v tla z eno roko na mestu (L + D)</li> <li>– vodenje žoge na mestu (L + D); visoko, nizko</li> <li>– podajanje žoge v tla z eno roko med hojo</li> <li>– prehodi v vodenje; vzdolžni, križni korak, z zakorakom in sonožno zaustavljanje</li> <li>– vaje rokovanja z žogo na mestu</li> </ul>	 
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>2) Protinapad 1 : 0 po prestreženi žogi</b>	 
1* + 4	<b>3) Protinapad 1 : 0 po izbiti žogi</b>	
1* + 4	<b>4) Neprekinjena igra 1 : 1</b> Po metu nadaljuje napad igralec, ki pride do žoge. Spraviti jo mora iz trapeza ali za črto treh točk, nato izvede napad.	
2* + 13	<b>5) Igra 1 : 1 po pravilih igre na dva koša</b> Po zadetku igro nadaljuje obrambni igralec s podajo žoge v igrišče izza čelne črte, steče za njo, jo ulovi in izvede napad. Sproti preverjamo teoretično in praktično znanje!	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> osebne napake, nešportne in tehnične napake	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> rokovanje z žogo, prehod v vodenje, vzdolžni, križni korak, zakorak, protinapad 1 : 0, prestrežena, izbita žoga, igra 1 : 1 na en koš po pravilih igre na dva koša		
<b>Pravila:</b> osebne napake, nešportne in tehnične napake		
<b>Poštena igra:</b> Pohvala dobrih potez vseh sodelujočih!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 5

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 5	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

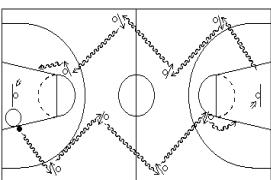
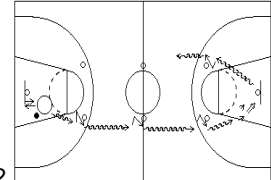
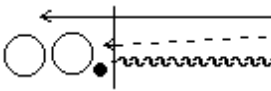
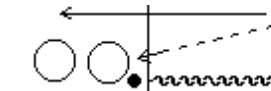

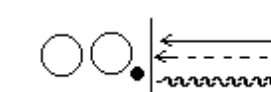
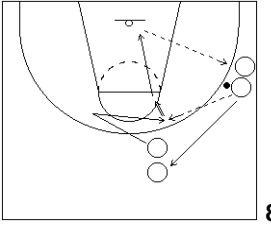
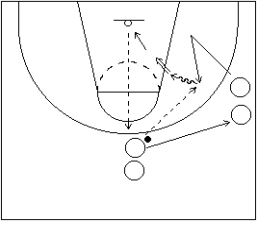
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapna učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> igra 1 : 1 in sprotno ocenjevanja znanja	
<b>Cilji:</b> utrjevanje napada in protinapada 1 : 0; preverjanje igre 1 : 1; spoznavati košarkarska pravila, izraze in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, situacijska vadba – tekmovanje 1 : 1	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Napad 1 : 0</b> Prosto vodenje z varanjem smeri in različnimi meti na koš. Igralec se giblje od koša do koša in vrže na en koš največ enkrat).	
1* + 3	<b>2) Protinapad 1 : 0 po skoku za odbito žogo</b>	
2	<b>3) Raztezne vaje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 28	<b>4) Igra 1 : 1 po pravilih na dva koša</b> Tekmovanje poteka v treh skupinah. Dve dvojici pod vsakim košem. Igrajo 3 x 6 min. Po vsaki tekmi vrže vsak 10 prostih metov. Zadetke prišteje k izidu tekme. Zmaga prinaša 2 točki, neodločen izid 1 točko, poraz 0 točk. – skupina A: 1 : 2, 3 : 4, 1 : 3, 2 : 4, 1 : 4, 2 : 3 – skupina B: 5 : 6, 7 : 8, 5 : 7, 6 : 8, 5 : 8, 6 : 7 – skupina C: 9 : 10, 11 : 12, 9 : 11, 10 : 12, 9 : 12, 10 : 11 <u>Učence opozorimo, da jih ocenjujemo in se bo to upoštevalo pri končni oceni!</u>	
	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5	<b>Teorija:</b> pravila igre 1 : 1 na en koš po pravilih igre na dva koša, prekrški in napake – ponavljanje	
<b>Izrazi in pojmi:</b> ponavljanje		
<b>Pravila:</b> Ob igri 1 : 1 hujše kršitve se sproti popravljajo, pojasnijo, torej, prekine se igra in razloži, kaj je narobe.		
<b>Poštena igra:</b> Vedno igram po pravilih. Po zmagi ali porazu se rojum s tekmečem.		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 6

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 6	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

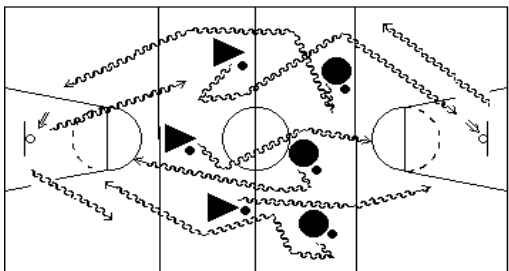
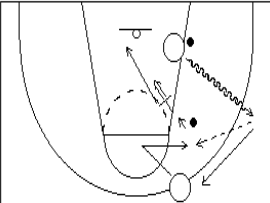
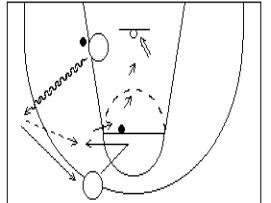
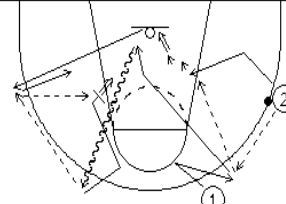
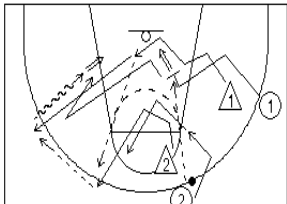
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> protinapad 1 : 0, podaje, lovljenja, vodenje, odkrivanje od žoge k žogi, od koša h košu, met z mesta in polprodor	
<b>Cilji:</b> utrditi vodenje, podaje, lovljenja; utrditi gibanja brez žoge – odkrivanja; vtekanja; spoznavati košarkarska pravila in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Vodenje žoge cikcak z menjavo rok spredaj, met na koš z mesta, naprednejši lahko iz dvokoraka s polaganjem</b>	
1* + 3	<b>2) Protinapad 1 : 0 – skok za žogo</b> Hitro vodenje z varanjem spremembe smeri, met na koš z mesta, naprednejši lahko iz dvokoraka.	
2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 6	<b>4) Podaje in lovljenja</b> – vodenje do črte, sonožno zaustavljanje, obrat podaja z obema rokama od spodaj in izpred prsi	
1* + 6	<b>5) Vodenje</b> do črte, sprememba smeri naprej nazaj, vodenje nazaj, sonožno zaustavljanje, korak v stran, podaja z obema rokama izpred prsi	
1* + 5	<b>6) Vodenje</b> do črte, sprememba smeri naprej nazaj, vodenje nazaj, podaja z obema rokama izpred prsi	
1* + 4	<b>7) Odkrivanje od žoge – k žogi s položaja branilca, sprejem žoge, met z mesta</b>  Katera četverka bo dosegla več točk? Zadetek šteje 2 točki, zgrešen met 1 točko.	
1* + 4	<b>8) Odkrivanje h košu – od koša s položaja krilnega igralca, sprejem žoge, met po polprodoru</b>  Katera četverka bo dosegla več točk? Zadetek šteje 2 točki, zgrešen met 1 točko.	
	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5	<b>Teorija:</b> pet napak igralca, začetek tekme	
<b>Izrazi in pojmi:</b> varanje spremembe smeri, odkrivanje od žoge k žogi, odkrivanje h košu od koša		
<b>Pravila:</b> pet napak igralca, začetek tekme		
<b>Poštena igra:</b> Priznam svoje napake! Pazim, kako se izražam!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 7

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 7	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

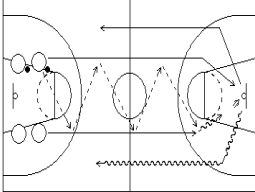
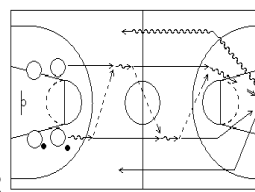
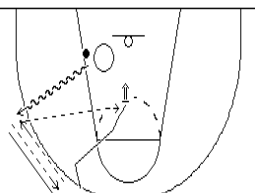
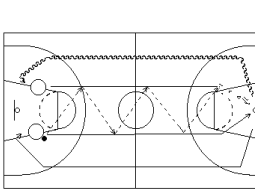
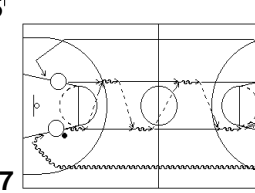

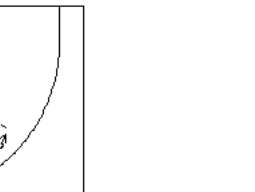
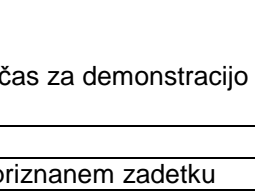
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> met po prodoru in polprodoru, napad 2 : 0 1. tež. stopnje, neprekinjena igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> uriti osnovno gibanje pri križanju z napeljevanjem in vročitvijo žoge, uriti napad 2 : 0 in neprekinjeno igro 2 : 2, spoznavati košarkarska pravila in sodniške znake	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 7	<b>1) EI – vodenje v gneči + protinapad</b> <b>1 : 0</b> Učenci vodijo žogo v pravokotniku na sredini igrišča. Do znaka učitelja vodijo žogo v vrzeli in luknje, ki nastajajo med njimi. Nato jih pol vodi žogo proti enemu košu (prej jih določimo), druga polovica pa proti drugemu in mečejo na koš. Po metu skočijo za svojimi žogami in jih vodijo nazaj v pravokotnik. Nato igro ponavljajo do preteka časa.	
2	<b>2) Raztezne vaje</b>	1 Igrajo 2 x 3 minute. Vsak zadetek prinaša 1 točko.
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>3) Met po prodoru z mesta po odkrivanju</b>	
1* + 4	<b>4) Met po polprodoru z mesta po odkrivanju</b>	
2* + 8	<b>5) Napad 2 : 0 1. tež. stopnje</b> Napadalca igrata proti namišljenima obrambnima igralcema. Po metu skočita za žogo, preneseta žogo iz trapeza in izvedeta nov napad.	3 4 5 
2* + 8	<b>6) Neprekinjena igra 2 : 2 – 1. težavnostna stopnja</b> Po metu nadaljuje napad dvojica, ki pride do žoge. Spraviti jo mora iz trapeza ali za črto treh točk, nato izvede napad. Vsaka dvojica igra 2 tekmi po 4 minute, določimo enakoredne dvojice. Tekmujemo, katera dvojica bo v določenem času dosegla več točk?	6 
	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5	<b>Teorija:</b> sodniki, pomožni sodniki; pravila neprekinjene igre 2:2.	
<b>Izrazi in pojmi:</b> prodor, polprodor, napad 2 : 0, neprekinjena igra 2 : 2		
<b>Pravila:</b> sodniki, pomožni sodniki		
<b>Poštena igra:</b> Zabavam se – šport je igra! Športniki smo prijatelji!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 8

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 8	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> podaje v dvojicah, vtekanje spredaj in zadaj in met, protinapad 2 : 0, igra 2 : 2 1. tež. stopnje	
<b>Cilji:</b> utrjevati podaje in protinapad 2 : 0, utrjevati vtekanje in met, utrjeno znanje vključiti v igro 2 : 2, spoznavati košarkarska pravila in pravila poštenih igr	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Podaje med tekom v dvojicah</b>	
1* + 3	<b>2) Podaje med tekom po kratkem vodenju v dvojicah</b>	
2	<b>3) EI – 5, 8, 10 podaj (med vajami razl. vaje)</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>4) Vtekanje spredaj in met z mesta</b> Naprednim lahko dovolimo iz dvokoraka.	
1* + 4	<b>5) Vtekanje zadaj in met po sonožnem zaustavljanju</b>	
1* + 4	<b>6) Protinapad 2 : 0, brez vodenja, zaključek po sonožnem zaustavljanju z mesta</b> Naprednim dovolimo iz dvokoraka s polaganjem.	
1* + 4	<b>7) Protinapad 2 : 0, enkratno vodenje, met po sonožnem zaustavljanju</b>	
1* + 9	<b>8) Igra 2 : 2 na en koš 1. tež. Stopnje</b> Po zadetku nadaljuje igro obrambna dvojica tako, da jo eden izmed igralcev poda igralcu v igrišče izza čelne črte, nato izvede napad. Vsaka dvojica igra 3 tekme po 3 minute, določimo enakovredne dvojice. Tekmujemo, katera dvojica bo v določenem času dosegla več točk?	
5 min	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> priznan zadetek, nadaljevanje po priznanem zadetku	
<b>Izrazi in pojmi:</b> : podaje med tekom, vtekanje spredaj in zadaj, protinapad 2 : 0 brez vodenja, igra 2 : 2 1. tež. stopnje		
<b>Pravila:</b> priznan zadetek (ena točka, dve točki, tri točke), nadaljevanje po priznanem zadetku (z vračanjem žoge v igro s čelne črte ali izza nje, z bočne črte ali na sredini igrišča, z naslednjim prostim metom)		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

\* čas za demonstracijo in posredovanje teorije

## Učna priprava 9

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 9	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

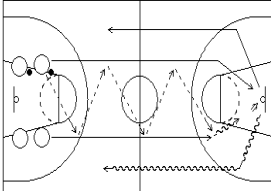
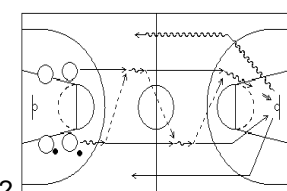
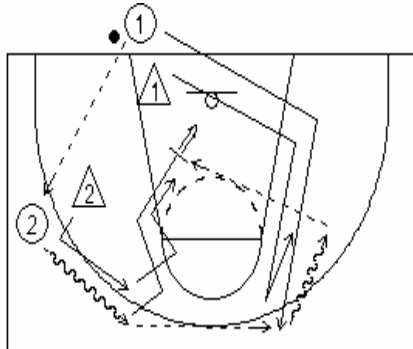
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> vodenje in usmerjanje igralca z žogo, različni meti, neprekinjena igra in igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> sprotno preverjanje pridobljenega znanja, utrjevati vodenje in usmerjanje igralca z žogo in meta z mesta na koš, pridobljeno znanje vključimo v igro 2 : 2; pravila prostega meta	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
15 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Vodenje žoge cikcak</b> z menjavanjem rok po obratu in ostale menjave, zadaj, spredaj, med nogami, met na koš, dvokorak ali sonožno	
1* + 3	<b>2) Usmerjanje igralca z žogo</b> , ki jo vodi cikcak z različnimi menjavami rok, poljubni zaključek, na koncu pasivna obramba	
1*+3	<b>3) Meti po vodenju v desno</b> Igralec zunaj trapeza vodi v desno in po sonožnem zaustavljanju vrže na koš, nato skoči za žogo. Ko jo ulovi, jo poda soigralcu zunaj trapeza. Nato obrneta vlogi.	
2	<b>4) Vaje rokovanja z žogo</b>	
25 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 5	<b>5) Odkrivanje in met na koš z mesta</b> Po sprejemu žoge se mora napadalec obrniti proti košu, nato lahko preide v met.	
1* + 9	<b>6) Neprekinjeni napad 2 : 0</b> Dva igralca igrata pod enim košem. Igrata 3 minute, nato zamenjamo enega igralca. Zadelek zunaj trapeza velja 2 točki, v trapezu pa 1 točko. Iz tekme v tekmo naj pokušata zbrati več točk. <b>Določim enakovredne dvojice (po višini in znanju).</b>	
1* + 9	<b>7) Igra 2 : 2 po pravilih igra na dva koša</b> Dva para igrata pod enim košem. Igrajo 2 x 3 minute. Zadelek zunaj trapeza velja 1 točko, v trapezu pa 2 točki. Na koncu po parih izvajajo proste mete 3 minute izmenično po dva in dobimo zmagovalce parov. <u>Sproti preverimo pridobljeno teoretično in praktično znanje!</u>	
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> prosti meti – kdaj se izvajajo, zakaj in kako?	
<b>Izrazi in pojmi:</b> vodenje žoge cikcak, usmerjanje igralca z žogo, neprekinjen napad 2 : 0, igra 2 : 2		
<b>Pravila:</b> prosti meti		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 10

<b>Šola</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 10	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> podaje v dvojicah z vodenjem in brez njega; igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> preveriti kakovost igre posameznika in kolektivne igre 2 : 2; vključevanje vseh elementov tehnike in taktike v igro 2 : 2; spoznavati košarkarska pravila in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, situacijska vadba - tekmovanje	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

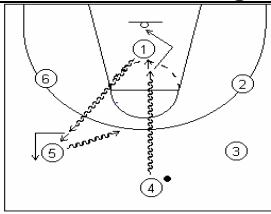
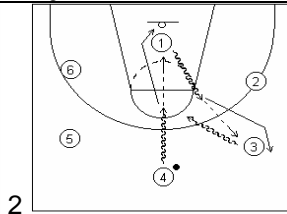
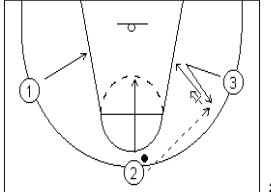
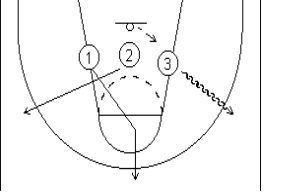
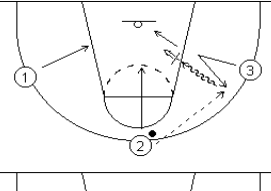
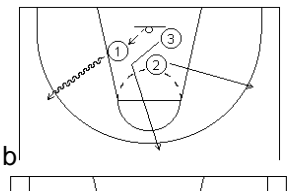
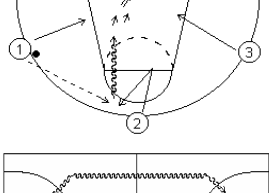
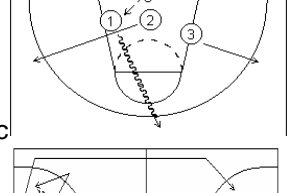
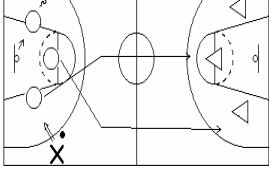
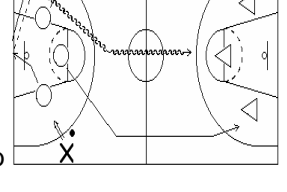
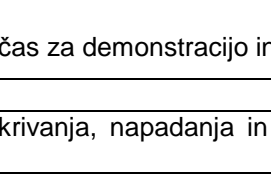
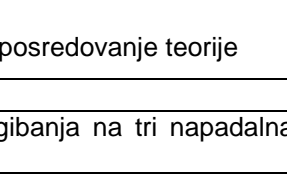
Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
4	<b>1) Podaje med tekem v dvojicah</b>	
4	<b>2) Podaje med tekem po kratkem vodenju v dvojicah</b>	
2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
3* + 27	<p><b>4) Igra 2 : 2</b> Igra 2 : 2 igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Obramba igralca igrata najprej pasivno. To pomeni, da ne smeta izbijati ali prestrezati žoge ter blokirati meta. Igrajo 3 x 8 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vsaka dvojica, ki brani koš, igra pod svojim košem</li> <li>– izzivalne dvojice se pomikajo od koša do koša v smeri urnega kazalca (to store po vsakem krogu)</li> </ul> <p>Katera skupina dvojic bo zbrala (v treh krogih) več točk? Zmaga prinaša 2 točki, neodločen rezultat 1, poraz 0 točk. Po tekmi vrže vsak učenec 4 proste mete.</p> <p><u>Učence opozorimo, da jih preverjamo, na večje napake jih sproti opozarjamo!</u></p>	 <p>* čas za demonstracijo in posredovanje teorije</p>
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> pravila igre 2 : 2 na en koš po pravilih igre na dva koša	
<b>Izrazi in pojmi:</b> igra 2 : 2, tekmovanje v igri 2 : 2		
<b>Pravila:</b> pravila igre 2 : 2 na en koš		
<b>Poštena igra:</b> Vedno igram po pravilih.		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		



## Učna priprava 11

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 11	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

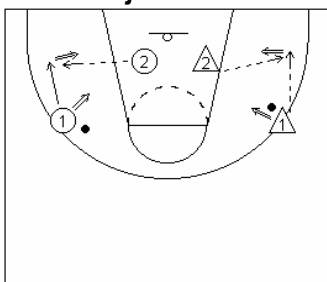
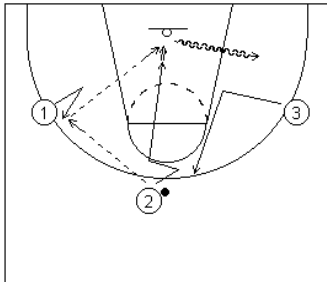
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 3 : 3	
<b>Metodične enote:</b> napad 3 : 0 1. tež. stopnje, napad 3 : 0 na pasivno postavljeno obrambo	
<b>Cilji:</b> utrditi napad 3 : 0 na tri napadalne položaje, prenos žoge v napad in pravilna postavitvev na igralna mesta, spoznavati košarkarska pravila in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v dvojicah in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) EI – Gibanje za podano žogo – a</b> Najmanj šest 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?	 
1* + 3	<b>2) EI – Gibanje za podano žogo – b</b> Igralec vodi žogo do sredine kroga, se tam zaustavi in jo poda z obema rokama enemu izmed vrstnikov, ki stojijo pred njim na krožnici. Po podaji steče na njegovo mesto.	 
2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	 
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 5	<b>4) Napad 3 : 0 1. težavnostne stopnje</b> a) odkrivanje, sprejem žoge, met z mesta, skok za žogo, gibanje na tri napadalne položaje itn.	 
1* + 5	b) odkrivanje, sprejem žoge, polprodor in met po sonožnem zaustavljanju (lahko tudi met z mesta), skok za žogo, gibanje na tri napadalne položaje.	 
1* + 5	c) odkrivanje, sprejem žoge, prodor in met z mesta, skok za žogo, gibanje na tri napadalna mesta	 
1* + 5	<b>5) Napad 3 : 0 v gibanju, obrambni igralci v obrambi stojijo pasivno</b> a) prenos po skoku za žogo	
1* + 5	b) prenos po podaji izza čelne črte	
1* + 5	Trojke tekmujejo med seboj, katera doseže več košev.	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> napad 3 : 0, osnovni principi odkrivanja, napadanja in gibanja na tri napadalna mesta	
<b>Izrazi in pojmi:</b> gibanje za podano žogo, napad 3 : 0		
<b>Pravila:</b> časovni prekrški 3, 5, 8 in 24 sekund		
<b>Poštena igra:</b> Ne bodimo nasilni in ne podpirajmo nasilnih dejanj!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 12

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 12	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

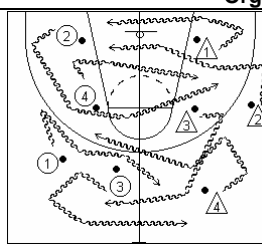
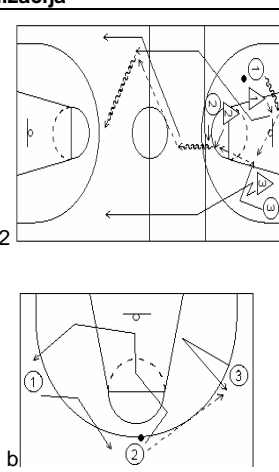
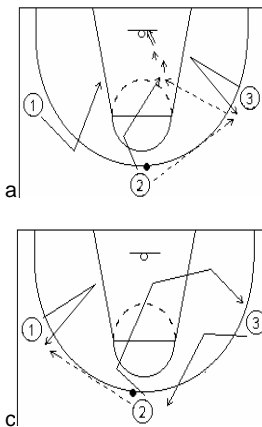
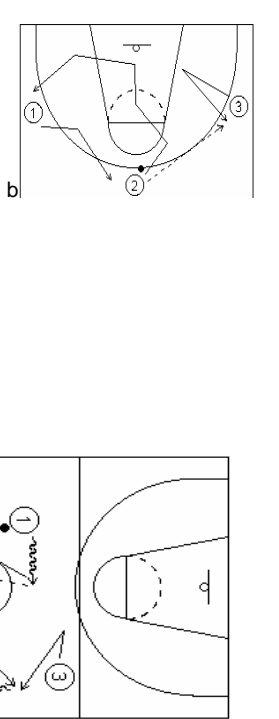
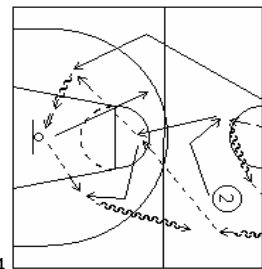
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 3 : 3	
<b>Metodične enote:</b> napad 3 : 0, igra 3 : 3 na en koš	
<b>Cilji:</b> ocenjevanje kakovosti igre 3 : 3 na en koš, spodbuditi športno igro, naučene tehnično-taktične elemente vključiti v igro 3 : 3, spodbujamo sodelovanje med igralci in iznajdljivost v omejenem prostoru	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v dvojicah in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	<b>1 Katera dvojica bo večkrat zadela?</b>
5	<b>1) Met na koš v serijah</b> Dve dvojici igralcev sta pod enim košem. En igralec vrže na koš večkrat zapored ali meče določen čas, drugi mu podaja. Mečejo na izbran način (z mesta, po polprodoru, po prodoru). Po opravljeni nalogi zamenjata vlogi. Kateri bo večkrat zadel v določenem času ali pri določenem številu metov?	
1* + 4	<b>2) Napad 3 : 0 1. težavnostne stopnje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 28	<b>3) Igra 3 : 3 na en koš</b> Igrajo v določenih trojkah: A, B, C in D. Dve trojici igrata pod enim košem. Igrajo 3 x 8 minut. Po vsaki tekmi vsak iz ekipe vrže 2 prosta meta. Zadete proste mete prišteje k rezultatu tekme. – A : B, C : D – A : C, B : D – A : D, B : C <u>Učence opozorimo, da jih ocenjujemo in se bo to upoštevalo pri končni oceni!</u>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> analiza učenčeve kakovosti igre, analiza turnirja	
<b>Izrazi in pojmi:</b> napad 3 : 0, pasivna obramba, igra 3 : 3, turnir, krožni in izločilni tekmovalni sistem		
<b>Pravila:</b> pravila igre 3 : 3 na en koš		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 13

<b>Sola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 13	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 3 : 3	
<b>Metodične enote:</b> prenos žoge, napad 3 : 0, igra 3 : 3 na dva koša	
<b>Cilji:</b> utrjevanje enostavnih tehnično-taktičnih elementov v igri 3 : 3 na dva koša; spodbujati športno igro; spoznavati košarkarska pravila, izraze in pravila poštene igre.	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) EI – Hitro vodenje v gneči</b> Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. Pri tem se izogibajo drug drugega, vodijo v vrzeli in v prazne prostore. Vsak šteje izgubljene žoge. Zmaga tisti, ki mu je žoga manjkrat ušla.	
1* + 3	<b>2) EI - Igra podajanja s preходом v napad</b> V omejenem prostoru, osem metrov od koša, igraata dve trojici ali četverki IGRO PODAJANJA. Igralci skupine, ki ji je uspelo priti brez osebne napake do žoge, poskušajo čim hitreje preiti v protinapad proti najbližjemu košu. Igralci druge skupine jim poskušajo to namero preprečiti. Igrajo do zadetka ali izgubljene žoge. Če je prišlo do osebne napake, nadaljujejo napad napadalci s podajo izza bočne črte. Po napadu nadaljuje temeljno igro skupina, ki je bila v napadu. Katera skupina bo dosegla v določenem času več zadetkov?	
2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 6	<b>4) Prenos žoge po podajanju v zaporedju</b> Otroke razdelimo v trojice in jih preštejemo od ena do tri. Gibljejo se v omejenem prostoru na sredini odbojkarškega igrišča in si podajajo žogo v zaporedju števil. Med podajanjem se morajo odkrivati v medprostore. Podajo lahko na mestu, po pivotiranju ali po vodenju. Na znak se igralca, ki sta ostala brez žoge, odkrijeta proti že prej določenemu košu. Odkriti se morata vsak na svojo stran v prazen prostor. Soigralec v srednjem polju poda žogo enemu izmed njiju. Slednji jo vodi do koša in vrže na koš. Po metu jo poda soigralcu, ki se je prej z njim odkrival, nato se skupaj vrmeta v srednje polje. Tu s tretjim igralcem nadaljujeta temeljno igro. Katera trojica bo dosegla več zadetkov?	
1* + 3 +3 +3	<b>5) Napad 3 : 0</b> <b>a – vtekanje po podaji</b> <b>b – praznjenje prostora</b> <b>c – vzpostavlanje ravnotežja</b>	
1* + 12	<b>6) Igra 3 : 3 na dva koša s tremi trojkami</b> <b>A : B : C</b> Četverka A ostane pod košem, ko zaključi napad, obrambna četverka B prenese žogo in napade četverko C pod nasprotnim košem. Obramba je pasivna. Vsake 3 minute menjamo eno trojko.	
		* čas za demonstracijo in posredovanje teorije

	<b>Sklepni del:</b>
5	<b>Teorija:</b> pravila igre 3 : 3 na dva koša., poudarek na širini in ravnotežju med igralci
<b>Izrazi in pojmi:</b> prenos žoge, napad 3 : 0, igra 3 : 3 na dva koša	
<b>Pravila:</b> pravila igre 3 : 3 na dva koša	
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje	
<b>Analiza vadbene ure:</b>	

## Učna priprava 14

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 14	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

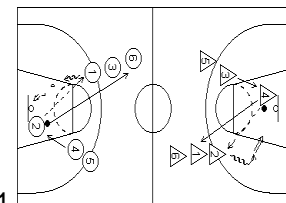
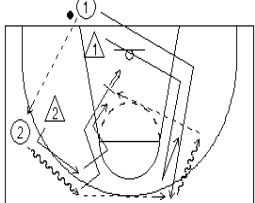
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 3 : 3	
<b>Metodične enote:</b> ocenjevanje teoretičnega znanja, protinapad 2:0, napad 3:0, igra 3:3 na dva koša.	
<b>Cilji:</b> ocenjevanje teoretičnega znanja košarke, prenos žoge in seznanitev s postavljenim napadom 3:0, vključit tehnično, taktične elemente v igo 3:3 na dva koša, medsebojno sodelovanje in spodbujanje kreativnosti.	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v parih, vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Protinapad 2 : 0, zaključek po dolgi podaji</b>	
3	<b>2) Odkrivanje in met na koš po polprodoru s prednjim vzdolžnim korakom</b>	
3	<b>3) Odkrivanje in met na koš po prodoru s križnim korakom</b> Vmes opravimo raztezne vaje!	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 6	<b>4) Prenos žoge po podajanju v zaporedju</b> <b>3 : 0 na nasprotnikov koš</b> Trojice si podajajo žogo v omejenem prostoru pod enim košem. Žogo prenašajo pod nasprotni koš tako, kot je opisano v 13 pripravi.	
1* + 22	<b>5) Igra 3 : 3 na dva koša</b> Učence razdelimo v štiri trojke in jih opozorimo, da njihovo igro ocenjujemo sproti, tako praktično, in tiste, ki trenutno ne igrajo, teoretično, po merilih, s katerimi smo jih seznanili. Igrajo 2 X 11 min.	
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> analiza pridobljenega znanja v igri 3 : 3 ob sočasnem ocenjevanju	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> prenos žoge, igra 3 : 3 na dva koša, kviz, testni vprašalnik		
<b>Pravila:</b> Če učenci pravila kršijo, kršitve sproti odpravljamo, tako da razložimo pravičen potek.		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 15

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 5.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 15	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> košarkarsko ogrevanje, igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> ocenjevanje učencev po merilih, ki so bila zastavljena; izpopolnjevati tehnično-taktične elemente v igri 2 : 2; spodbujati športno igro; medsebojno sodelovanje in spodbujanje kreativnosti; spoznavati košarkarska pravila in izraze; spoznavanje z merjenjem časa in ročnim semaforjem	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> skupinska vadba, individualna vadba	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 9	<b>1) Ogrevanje</b> Vsebuje eno vajo za mete iz dveh kolon in raztezne vaje. Igralce razdelimo v dve skupini po šest. Vsaka skupina je pod enim od glavnih košev. Pri sredini igrišča naredijo dve koloni, ena kolona vodi žoge proti košu in meče na koš, igralci druge kolone pa tečejo brez žoge pod koš. Po izvedenem metu in spremembi kolone izvede met drugi in tako potem v krogu z leve in desne strani.	  <p>Igralec ene dvojice vrže prosti met. Če zadene, začne njegova dvojica tekmo s podajo iz za čelne črte.</p>
30 min	<b>Glavni del:</b>	
3* + 27	<b>2) Tekme v igri 2 : 2 na en koš po pravilih igre na dva koša</b> 1. 2. 3. krog (za štiri dvojice)  1 : 4 1 : 3 1 : 2 2 : 3 4 : 2 3 : 4  Igrajo po 3 min. tri kroge. Po končanem krogu vpišemo izide v razpredelnico in določimo nove dvojice za igro. Igra osem učencev, po štirje pod vsakim glavnim košem, štirje pa sodijo. Po končanem krogu vloge zamenjajo.  <u>Opazujemo učence in ocenjujemo po zastavljenih kriterijih in na podlagi trenutnega in predhodno prikazanega znanja.</u>	<p>Zadetek zunaj trapeza velja 2 točki, v trapezu pa 1 točko.</p> <p>Obramba je pasivna, vendar blizu.</p> <p>Zmaga prinaša 3 točke, neodločen izid 2 točki, poraz 1 točko.</p> <p>Po končanem krogu se vpiše izide v razpredelnico in določim nove dvojice za igro.</p> <p>* čas za demonstracijo in posredovanje teorije</p>
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> razglasitev zmagovalca; posredovanje informacij o problemih v sami igri; seznanjanje z njihovo kakovostjo igre in posredno ocene kakovosti igre	
<b>Izrazi in pojmi:</b> ocenjevanje kakovosti igranja		
<b>Pravila:</b> : Tista, ki jih kršijo!		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## 5.5 Zgled tematske priprave za malo košarko v 6. razredu

### Preglednica 19

#### Vadbeni pogoji in začetno znanje učencev

Število učencev		
Razred	Število učencev	Učitelj
6.	12	Zlatko Marčič

Vadbeni pogoji
Velikost vadbenih prostorov: celotna telovadnica ali pol telovadnice
Število uporabnih vadbenih pripomočkov: 6 košev ali 3 koši, 12 koš. žog, 12 stožcev

Podatki o učencih
Raven osvojenih gibalnih spretnosti in teoretičnega znanja: 2–3 (dokaj dobro obvladajo igro 1 : 1, delno igro 2 : 2 in minimalno igo 3 : 3)
Raven gibalnih sposobnosti: 2–3
Telesne značilnosti: 2–3
Zdravstvene, vedenjske in druge posebnosti posameznih učencev in učenk: Ni večjih odstopanj.

### Preglednica 20

#### Izbrane praktične in teoretične vsebine

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Osnovni tehnični in taktični elementi: – vodenje s spremembami ritma in smeri, z menjavanjem rok spredaj in po obratu – zaustavljanje po vodenju – podaje z obema rokama od spodaj, izpred prsi, iznad glave – lovljenje z obema rokama – met z mesta in po vodenju, met iz dvokoraka, met ali prodor po odkrivanju ali vtekanju, pokrivanje napadalca z žogo in brez nje – elementarne in male moštvene igre z žogo – protinapad 1 : 0, 2 : 0 in 2 : 1 – igre na en koš 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 ter na dva koša 3 : 3 in 4 : 4	– pravila in najpomembnejši sodniški znaki – – – pravila poštene igre

Standardi znanja:
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 na en koš ter v igrah 3 : 3 in 4 : 4 na dva koša proti pasivni obrambi.

## Preglednica 21

### Zgled petnajsturne tematske priprave za košarko v 6. razredu devetletne OŠ

Operativni vzgojno-izobraževalni cilji	Učne enote – vadbene ure															min	%	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>B – praktične vsebine</b>																		
Ogrevanje + tek,hoja	s	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	s	2	2	25	3,7	
Vodenje s spremembo smeri	15	9				4										28	4,1	
Met po preigravanju + vod.	10	10	8	8	30											8	74	11,0
Pokrivanje in usmerjanje igralca z žogo		10														10		1,5
Napad 1 : 0			10													10		1,5
Neprekinjena igra 1 : 1		10														10		1,5
Igra 1 : 1 na en koš	10		10	15												35		5,2
Protinapad 1 : 0			10	15	8											33		4,9
Podaje in lovljenja + met						9	8	8	4			5	5			39		5,8
Meti po odkrivanju in vtekanju						15	20	10								45		6,7
Napad 2 : 0							10			13						23		3,4
Neprekinjena igra 2 : 2						10			15							25		3,7
Igra 2 : 2 na en koš								10	15	25						50		7,4
Protinapad 2 : 0, 2 : 1								10	4		4	8				26		3,8
Napad 3 : 0											24	15				39		5,8
Igra 3 : 3 na en koš											10	10				20		3,0
Napad 4 : 0													15	15		30		4,4
Prenos žoge 4 : 0 in 4 : 4													10	13		23		3,4
Igra 4 : 4 na dva koša													10	10	30	50		7,4
Analiza	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80		11,8
Preverjanje, ocenjevanje				s				s	s	s		s			s			
Skupaj	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	675		100

<b>A – telesni in gibalni razvoj</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	min	%
Razvijanje osnovne vzdržljivosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje koordinacije	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje natančnosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje pozornosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje orientacije v prostoru	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Razvijanje taktičnega mišljenja	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-

<b>C – teoretične vsebine</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	min	%
Vzgojno-izobraževalni cilji in vsebina	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Načini preverjanja in ocenjevanja znanja	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Strokovni izrazi – tehnika	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Strokovni izrazi – taktika	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Temeljna pravila igre	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Temeljni sodniški znaki	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Vadbena oprema in objekti	+															-	-
Varnost pred vadbo, med njo in po njej	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	-	-
Higiena	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	-	-

<b>D – vzgojni cilji</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Spodbujanje igrivosti in ustvarjalnosti	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Navajanje na premagovanje naporov	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Spodbuditi sodelovanje in strpnost	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-

Spodbuditi zdravo tekmovalnost	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Navajati na športno obnašanje	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Oblikovati ustrezen odnos do opreme	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Privzgojiti osnovne higienske navade	+	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	-	-
Preverjanje doseganja ciljev	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	-	-
Ocenjevanje znanja				s				s	s	s		s			s	-	-

Legenda: P, O – preverjanje , ocenjevanje, o – opazovanje, Pz, Oz – preverjanje ali ocenjevanje znanja,  
+ – krajša razlaga, s – sprti, n – v okvirju stalnega nadzora

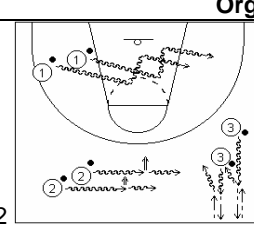
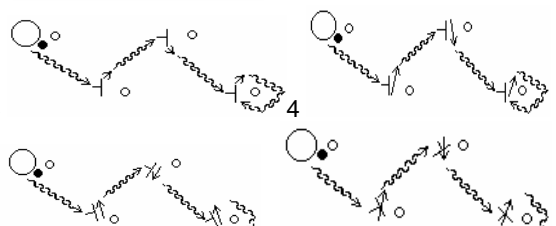
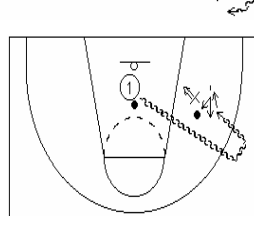
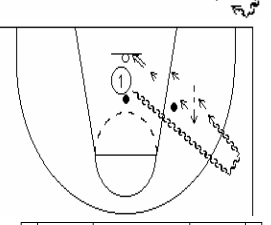
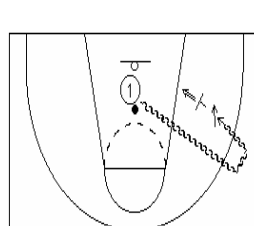
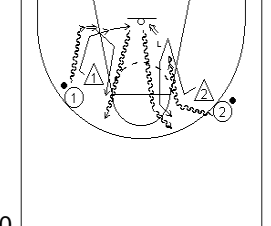
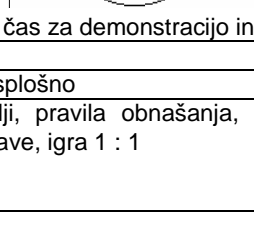
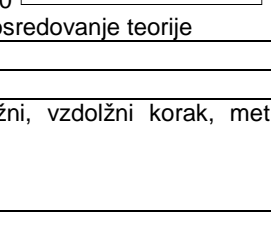
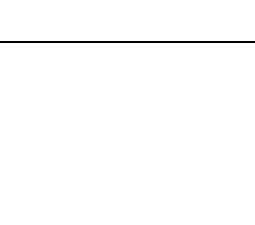
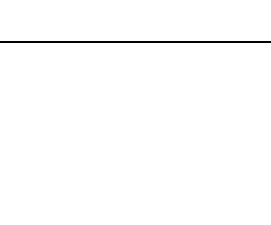


## 5.6 Učne priprave za malo košarko v 6. razredu

### Učna priprava 1

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 1	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> seznanjanje s programom; cilji in pravila vedenja; vodenja; met iz vodenja in po njem; igra 1 : 1	
<b>Cilji:</b> utrjevanje vodenja in meta; utrjevanje tehnično-taktičnih elementov v igri 1 : 1; spoznavati košarkarska pravila, izraze, osnovne sodniške znake in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba posamezno in v skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
5	<b>1) Seznanjanje s programom, cilji, pravili vedenja in z opremo</b>	
1* + 4	<b>2) EI – Zasedovanje in oponašanje</b> 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.	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 2	<b>3) Vodenje,</b> sonožno zaustavljanje, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom	
1* + 2	<b>4) Vodenje,</b> sonožno zaustavljanje, prehod v vodenje s križnim korakom	
2	<b>5) Menjava roke spredaj</b>	
2	<b>6) Menjava roke zadaj med nogami</b>	
1* + 2	<b>7) Met na koš z eno roko iznad glave</b> po varanju s spremembo smeri s križnim korakom	
1* + 2	<b>8) Prodor</b> do koša po varanju s spremembo smeri z vzdolžnim korakom	
1* + 3	<b>9) Met na koš</b> z eno roko iznad glave po menjavi spredaj – po križnem koraku	
1* + 9	<b>10) Igra 1 : 1 po pravilih igre na en koš</b> Zadetek se šteje 2 točki, zgrešen met pa eno točko. Igramo do 10 točk, nato menjamo igralce.	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> pravila in napake in sodniški znaki na splošno	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> vzgojno-izobraževalni program in cilji, pravila obnašanja, križni, vzdolžni korak, met iz dvokoraka s polaganjem, met na koš z eno roko iznad glave, igra 1 : 1		
<b>Pravila:</b> vrednost zadetkov, razveljavitev zadetka		
<b>Poštena igra:</b> Vedno igram po pravilih!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 2

<b>Sola:</b>			<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 2	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica	

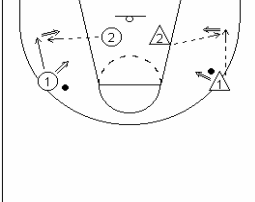
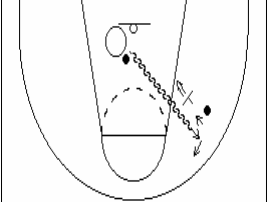
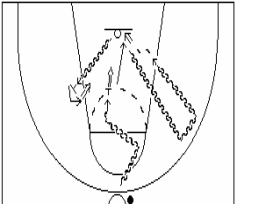
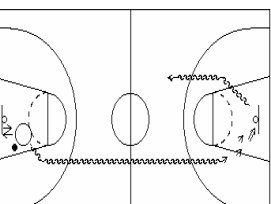
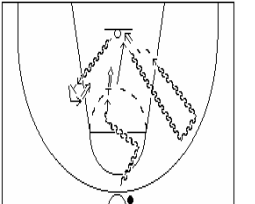
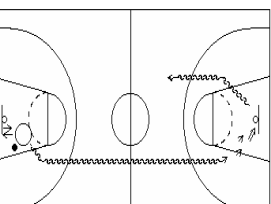
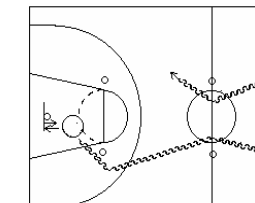
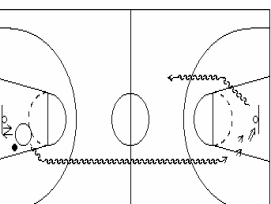
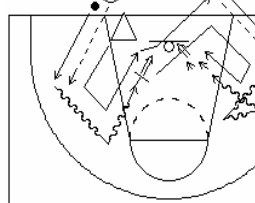
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> vodenje žoge na mestu, met na koš, pokrivanje igralca z žogo, neprekinjena igra 1 : 1	
<b>Cilji:</b> utrjevanje vodenja na mestu, pravilnost izmeta pri metu na koš, učenje osnovnega pokrivanja igralca z žogo in kako igralca z žogo usmerjamo v zeleno stran, naučeno znanje prenesti v neprekinjeno igro 1 : 1	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v parih	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 2	<b>1) Vaje za utrjevanje vodenja na mestu</b>	
2	a) Vodenje pred seboj na mestu z eno roko levo-desno	
2	b) Vodenje na mestu v diagonalni preži z menjavanjem rok spredaj	
2	c) Cikcak vodenje z menjavanjem rok spredaj	
2	d) Vodenje naprej z menjavanjem rok spredaj na vsak korak	
1	<b>2) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>3) Met v tablo z desno roko iznad glave</b> Igralec naj pazi predvsem na pravilen izmet. Po njem mora biti roka iztegnjena v komolcu in upognjena v zapestju. Kazalec in sredinec morata biti usmerjena proti tabli.	
1* + 4	<b>4) Met na koš z mesta z desno roko iznad glave</b> – prosti met Tako igralci največkrat mečejo proste mete. Pred izmetom naj usmerijo pozornost na prednji del obroča. Ostalo je podobno, kot pri metu v tablo.	
1* + 4	<b>5) Pokrivanje igralca z žogo</b> Ker obramba na tej težavnostni stopnji ni tako pomembna, naučimo obrambne igralce le, kako naj pravilno spremljajo in usmerjajo igralca z žogo.	
1* + 4	<b>6) Usmerjanja napadalca, ki vodi žogo</b> Obrambni igralec se s prisunskimi koraki pomika za napadalcem, ki vodi žogo, in ga usmerja v stran. V začetku naj se obrambni igralec z iztegnjeno notranjo roko dotika boka obrambnega igralca, da dobi občutek za pravilno oddaljenost od njega. Kasneje naj odmakne roko od boka za približno deset centimetrov.	
1* + 9	<b>7) Neprekinjena igra 1 : 1</b> V neprekinjeni igri 1 : 1 igra napadalec enako kot v napadu 1 : 0. Obrambni igralec ga spremlja z rokama na hrbtu med njim in košem. Po metu skočita za žogo. Igralec, ki žogo dobi, jo vodi iz trapeza in organizira napad proti igralcu, ki ni prišel do žoge.	
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> pravila in sodniški znaki – zadenek za 1, 2, 3 točke, razveljavitev zadetka	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> vodenje na mestu, met v tablo, pokrivanje igralca z žogo, usmerjanje napadalca, neprekinjena igra 1 : 1		
<b>Pravila:</b> vrednost zadetkov, razveljavitev zadetka		
<b>Sodniški znaki:</b> zadenek za 1, 2, 3 točke, razveljavitev zadetka		
<b>Poštena igra:</b> Zabavam se – šport je igra!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

### Učna priprava 3

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 3	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

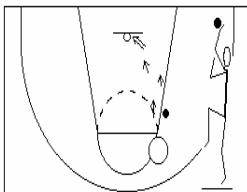
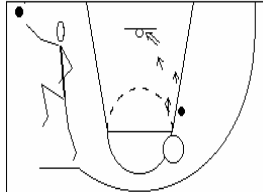
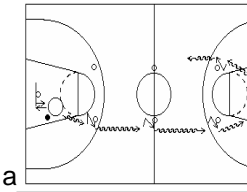
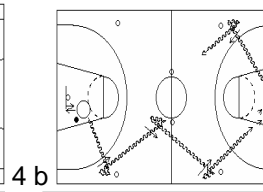
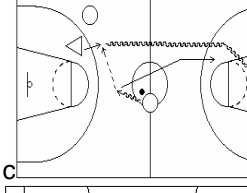
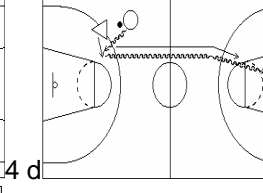
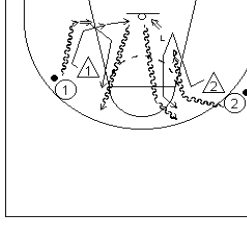
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> met na koš v serijah, vodenje žoge, napad 1 : 0, protinapad 1 : 0, igra 1 : 1	
<b>Cilji:</b> utrjevanje meta na koš in vodenja, skozi napad in protinapad 1 : 0 utrjevati elemente skoka na žogo, preigravanja, hitrega vodenja in meta iz dvokoraka, vključiti različne koš. elemente v igro 1 : 1, spoznati košarkarska pravila in sodniške znake	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba, vadba v paru	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) EI – Met na koš v serijah</b> Dve dvojici igralcev sta pod enim košem. En igralec vrže na koš večkrat zapored ali meče določen čas, drugi mu podaja. Mečejo na izbran način (z mesta, po polprodoru, po prodoru). Po opravljeni nalogi zamenjata vlogi. Kateri bo večkrat zadel v določenem času ali pri določenem številu metov? Katera dvojica bo večkrat zadela.	 
1* + 3	<b>2) Vodenje, varanje z zakorakom stran od žoge, zakorak z drugo nogo in enkratno vodenje in met po polprodoru</b>	 
+2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 8	<b>4) Napad 1 : 0</b> V napadu 1 : 0 posnema napadalec preigravanje namišljenega obrambnega igralca in vrže na koš tako, kot to dopuščajo igralne razmere. Po metu skoči za žogo, vodi žogo iz trapeza in nadaljuje temeljno igro. Štejemo zadete koše na čas.	 
2* + 8	<b>5) Protinapad 1 : 0</b> <b>a)</b> Skok za žogo, hitro vodenje, met na koš iz dvokoraka <b>b)</b> Skok za žogo, hitro vijugasto vodenje ob stožcih, met na koš izpod koša po sonožnem odzivu	 
1* + 9	<b>6) Igra 1 : 1</b> igrata igralca po pravilih igre na dva koša. Če po zgrešenem metu dobi žogo obrambni igralec, jo mora z vodenjem prenesti iz trapeza, nato lahko začne z napadom. Če po zgrešenem metu dobi žogo napadalec, lahko ponovno vrže na koš ali pa prenese žogo iz trapeza in ponovno napade. Po začetku steče obrambni igralec z žogo za čelno črto, jo poda v igrišče, steče za njo, nato pa organizira napad. Obrambni igralec igra pasivno. To pomeni, da ne sme izbijati žoge ter blokirati meta.	
		* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
	<b>Sklepni del:</b>	
5	<b>Teorija:</b> pravila igre 1 : 1 na en koš po pravilih na dva koša in sodniški znaki	
<b>Izrazi in pojmi:</b> met na koš v serijah, varanje z zakorakom, napad in protinapad 1 : 0		
<b>Pravila:</b> pravila igre 1 : 1 na en koš		
<b>Sodniški znaki:</b> korakanje, nepravilno vodenje, osebna napaka		
<b>Poštena igra:</b> Sportniki smo prijatelji!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 4

<b>Sola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 4	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

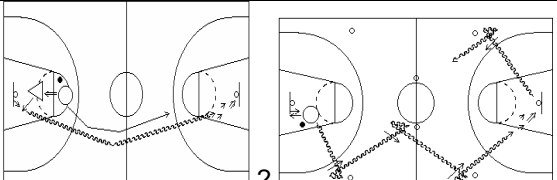
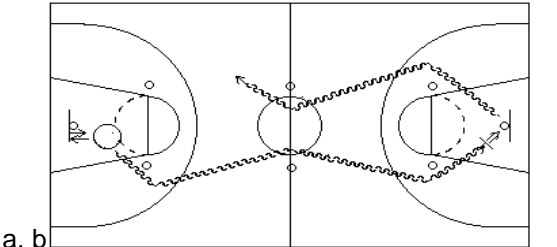
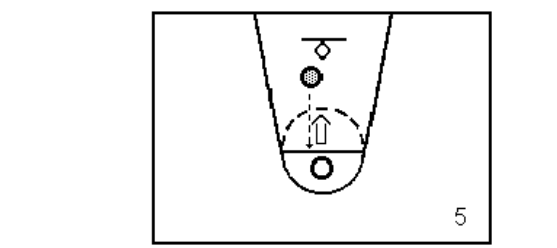
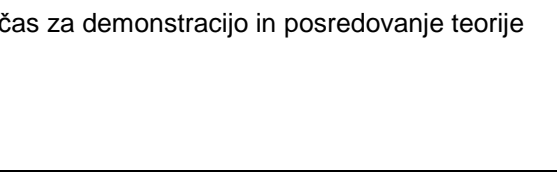
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> prodor z mesta, protinapad 1 : 0, igra 1 : 1 na en koš	
<b>Cilji:</b> utrditi prodor z mesta, izpopolniti protinapad 1 : 0, v igro 1 : 1 vključiti pridobljeno znanje košarkarskih elementov, spoznati košarkarska pravila, sodniške znake in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> individualna vadba in vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Prodor z mesta, ali vodenja na mestu, s križnim korakom in met z desno roko iznad glave</b> Prodor je gibanje igralca z žogo pod koš, ki se navadno konča z metom iz dvokoraka ali po sonožnem odrivu.	 
1* + 3	<b>2) Prodor z mesta ali vodenja na mestu in met s polaganjem</b>	 
+2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
15	<b>4) Protinapad 1 : 0</b>	
1* + 3	<b>a) Skok za žogo, hitro vodenje z varanjem spremembe smeri, met na koš iz dvokoraka</b>	
1* + 3	<b>b) Skok za žogo, hitro cikcak vodenje z menjavo roke med obratom, met na koš iz dvokoraka</b>	
1* + 3	<b>c) Protinapad 1 : 0 po prestreženi žogi</b>	
3	<b>d) Protinapad 1 : 0 po izbiti žogi</b>	
1* + 14	<b>5) Igra 1 : 1 na en koš</b> Prvih 7 minut obramba igra pasivno z rokami na hrbtu, drugih 7 minut pa je obramba pasivna z razprtimi rokami. Na koncu še vsak vrže 5 prostih metov, ki se prištejejo rezultatu igre 1 : 1. <u>Učence opozorimo, da preverjamo teoretično in praktično znanje.</u>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> prosti meti, kdaj jih izvajamo in sodniški znaki; število prisojenih prostih metov (en prosti met, dva in trije prosti meti).	
<b>Izrazi in pojmi:</b> prodor z mesta, protinapad 1 : 0, skok za žogo, prosti meti, igra 1 : 1		
<b>Pravila:</b> prosti meti		
<b>Sodniški znaki:</b> število prisojenih prostih metov		
<b>Poštena igra:</b> Spoštujemo drugačnost!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 5

<b>Sola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 5	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

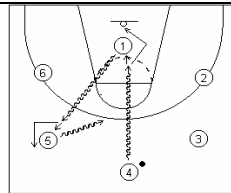
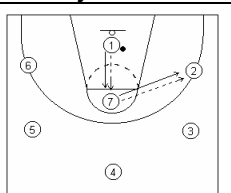
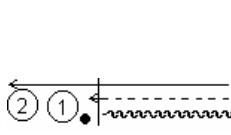
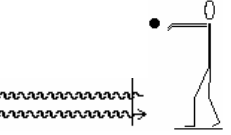
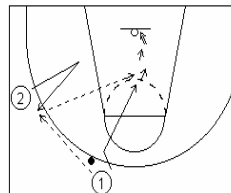
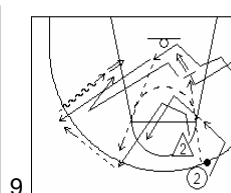
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 1 : 1	
<b>Metodične enote:</b> protinapad 1 : 0, vijugasto vodenje, prosti meti	
<b>Cilji:</b> izpopolnjevati elemente tehničnega znanja v protinapadu, izpopolnjevati elemente vodenja in preveriti kakovost tehničnega znanja učencev na podlagi dveh testov	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru, individualna vadba, situacijska vadba – praktični test	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Protinapad 1 : 0 po skoku za odbito žogo</b>	
1* + 3	<b>2) Protinapad 1 : 0, skok za žogo, hitro cikcak vodenje z menjavo roke med obratom, met na koš iz dvokoraka</b>	
2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 10	<b>4) Raven znanja košarkarskih sposobnosti preverimo z dvema testnima nalogama:</b>	
+8	<b>a) Vijugasto vodenje, met na koš iz dvokoraka z eno roko iznad glave – z »boljšo roko«.</b>	
+8	<b>b) Vijugasto vodenje, met na koš iz dvokoraka z eno roko iznad glave – s »slabšo roko«.</b>	
+10	<b>5) Zaporedni prosti meti</b> Najprej določimo vrstni red igralcev, ki bodo metali proste mete. To lahko storite na enak način kot pri »enaindvajsetki«. Nato naj se prvi igralec postavi za črto prostih metov, naslednji pa pod koš. Ta mu podaja žogo. Vsak igralec meče proste mete toliko časa, dokler ne zgreši, nato ga zamenja naslednji. Vsak igralec šteje svoje zadetke. Ko vsi opravijo nalogo, sledi druga serija metov, nato pa še tri (5 serij po 5 metov). Razporedimo se na vse koše, ki so nam na razpolago.	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> analiza nivoja osvojenega znanja in opozorila na pomanjkljivosti	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> boljša, slabša roka, preverjanje znanja		
<b>Pravila:</b> prosti meti		
<b>Poštena igra:</b> Bodimo strpni, enakopravni in dostojanstveni!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 6

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 6	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> podaje, lovljenje, odkrivanje, vtekanje, neprekinjena igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> utrjevanje podaj in lovljenje, utrditi gibanja odkrivanja in vtekanja brez žoge, spoznati neprekinjeno igro 2 : 2, spoznavati košarkarska pravila in sodniške znake	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitična vadba	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah in vadba v paru	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) EI – Gibanje za podano žogo – a</b> Najmanj šest 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?	 
1* + 3	<b>2) Podajanje v zvezdi</b> 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?	 
+2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
+3	<b>4) Podaje z obema rokama izpred prsi me vodenjem</b>	
+2	<b>5) Podaje z obema rokama iznad glave po sonožnem zaustavljanju in obratu</b>	
1* + 4	<b>6) Odkrivanje in met na koš po polprodiru s križnim korakom</b>	
1* + 4	<b>7) Odkrivanje in met na koš po prodoru s križnim korakom</b>	
1* + 4	<b>8) Vtekanje spredaj in met iz dvokoraka</b>	
1* + 9	<b>9) Neprekinjena igra 2 : 2 na en koš po pravilih igre na dva koša</b>	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> pravila neprekinjene igre 2 : 2	
<b>Izrazi in pojmi:</b> gibanje za podano žogo, vtekanje spredaj		
<b>Pravila:</b> igranje z žogo – nepravilno igranje		
<b>Sodniški znaki:</b> nošena žoga, prekršek tri sekunde		
<b>Poštena igra:</b> Ne bodimo nasilni in ne podpirajmo nasilnih dejanj!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 7

<b>Sola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 7	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

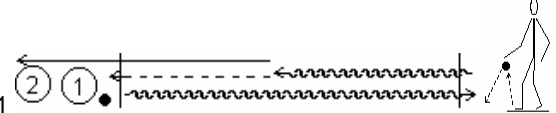
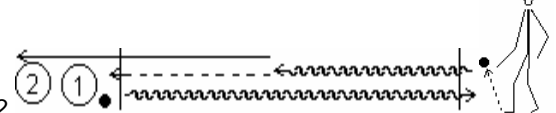
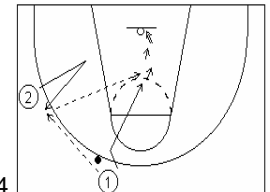
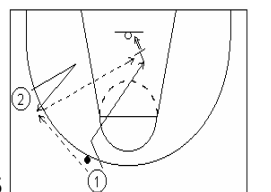
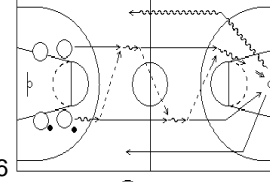
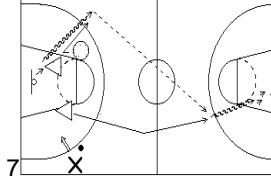
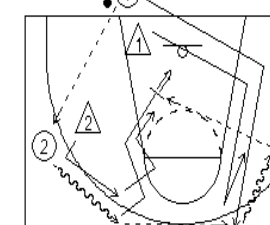
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> podaje, odkrivanje h košu in od koša, sprejem žoge in zaključek z metom, križanja z napeljevanjem in vročitvijo žoge, napad 2 : 0 1. tež. stopnje	
<b>Cilji:</b> utrjevanje podaj, odkrivanj, križanj in zaključek z metom na koš, utrjevanje gibanj brez žoge (odkrivanje, vtekanje) pri obliki EI, pravilno osvojiti gibanja pri napadu 2 : 0	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitično-sintetična vadba	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v pari in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) EI – Igra podajanja – a</b> Učence razdelimo v dve skupini, v katerih so največ štiri igralci. Igralci ene skupine si podajajo žogo v omejenem prostoru, igralci druge skupine pa jo skušajo prestreči brez osebne napake. Če jim to uspe, skupini zamenjata vlogi. Vodenje ni dovoljeno. Obrambni igralci igrajo osebno obrambo. Katera skupina bo opravila v določenem času več podaj?	1
1* + 3	<b>2) EI – Igra podajanja s preходом v napad</b> V omejenem prostoru, osem metrov od koša, igraata dve trojici ali četverki IGRO PODAJANJA. Igralci skupine, ki ji je uspelo priti brez osebne napake do žoge, poskušajo čim hitreje preiti v protinapad proti najbližjemu košu. Igralci druge skupine jim poskušajo to nameru preprečiti. Igrajo do zadetka ali izgubljene žoge. Če je prišlo do osebne napake, nadaljujejo napad napadalci s podajo iz za bočne črte. Po napadu nadaljuje temeljno igro skupina, ki je bila v napadu. Katera skupina bo dosegla v določenem času več zadetkov?	2
2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 8	<b>4) Odkrivanje h košu – od koša s položaja krilnega igralca,</b> sprejem žoge, met po polprodoru 4 min. in 4 min. po prodoru. Prvič zaključimo po sonožnem zaustavljanju, pri prodoru pa iz dvokoraka. Katera četverka bo dosegla več točk? Zadelek šteje 2 točki, zgrešen met 1 točko.	4
1* + 8	<b>5) Vtekanje s položaja branilca,</b> met iz dvokoraka 4 min. in iz sonožnega zaustavljanja 4. min. Katera četverka bo dosegla več točk? Zadelek šteje 2 točki, zgrešen met 1 točko.	5
2* + 8	<b>6) Napad 2 : 0 1. tež. stopnje</b> V napadu 2 : 0 posnemata napadalca vsa gibanja, ki bi jih izvajala proti dvema obrambnima igralcema. Po metu na koš skočita oba za žogo. Tisti, ki jo dobi, jo z vodenjem ali s podajo prenese iz trapeza, nato pa skupaj s soigralcem organizira nov napad. Tekmujeta, kateri bo dal več zadetkov.	6
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> analiza dela in opozorilo na dobre in slabe strani opravljenega dela	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> odkrivanje, vtekanje, napad 2 : 0		
<b>Pravila:</b> igranje z žogo – skladno s pravili (vodenje, kotaljenje, podajanje in lovljenje, metanje na koš in odbijanje)		
<b>Sodniški znaki:</b> koraki, nepravilno vodenje ali dvojno vodenje		
<b>Poštena igra:</b> Pomagajmo šibkejšim in razočaranim, da bodo v športu uživali!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 8

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 8	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> podaje, vtekanja, protinapad 2 : 0, igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> utrjevanje podaj, vtekanja, protinapada 2 : 0, kako uspešno zaključiti protinapad, spoznati košarkarska pravila, sodniške znake in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitično-sintetična metoda	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah, vadba v paru	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

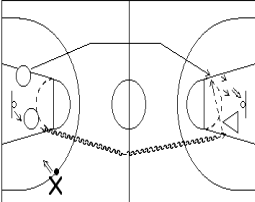
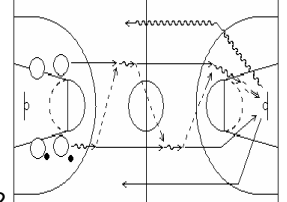
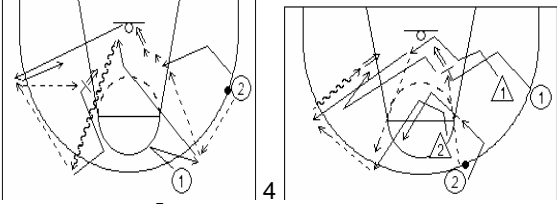
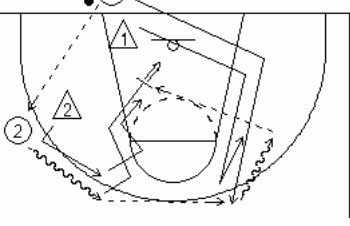
Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Podaje z eno roko z odbojem od tal med vodenjem</b>	
1* + 3	<b>2) Podaje z eno roko od spodaj med vodenjem</b>	
2	<b>3) Vaje raztezanja</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 4	<b>4) Vtekanje spredaj in met iz dvokoraka</b>	
1* + 4	<b>5) Vtekanje zadaj in met po sonožnem odzivu z mesta</b>	
1* + 4	<b>6) Protinapad 2 : 0</b> Podaje med tekom po kratkem vodenju v dvojicah, zaključek z metom z mesta ali dvokorakom.	
+5	<b>7) Protinapad 2 : 0, zaključek po dolgi podaji</b> iz dvokoraka ali izpod koša po sonožnem zaustavljanju, met z mesta od table	
1* + 9	<b>8) Igra 2 : 2 po pravilih igre na dva koša (1. težavnostna stopnja)</b> Igra 2 : 2 igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Obramba igralca igrata najprej pasivno. To pomeni, da ne smeta izbijati ali prestrezati žoge ter blokirati meta. Po zadetku nadaljuje igro obrambna dvojica tako, da žogo eden izmed igralcev poda soigralcu v igrišče izza čelne črte, nato izvedeta napad. Tekmujemo, katera dvojica bo dala več točk (znotraj trapeza 2 točki, zunaj trapeza 1 točka, s tem spodbujamo zanesljivost zadetkov).  <u>Učence opozorimo, da bomo sproti preverjali, ocenjevali in da bomo to upoštevali pri končni oceni!</u>	
		* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> ponavljanje pravila (napake), sodniški znaki (prekrški)	
	<b>Izrazi in pojmi:</b> podaje, vtekanje spredaj, zadaj, protinapad 2 : 0, igra 2 : 2	
	<b>Pravila:</b> vrste napak ( majhna napaka, velika napaka, obojestranska napaka, napaka napadalca)	
	<b>Poštena igra:</b> ponavljanje	
	<b>Analiza vadbene ure:</b>	



## Učna priprava 9

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 9	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> protinapad 2 : 1, neprekinjena igra 2 : 2, igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> utrjevanje protinapada 2 : 1, utrjevanje neprekinjene igre in igre 2 : 2, vključiti tehnične in taktične elemente v igro 2 : 2, spoznati košarkarska pravila, sodniške znake in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitično-sintetična metoda	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Protinapad 2 : 1, zaključek s podajo nazaj</b>	
1* + 3	<b>2) Podaje med tekem po enkratnem vodenju v dvojicah, zaključek z metom iz dvokoraka</b>	
2	<b>3) Raztezne vaje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
1* + 14	<b>4) Neprekinjena igra 2 : 2 1. tež. stopnje</b> V neprekinjeni igri 2 : 2 napadalca utrjujeta tehnično-taktične elemente in taktična pravila. Napadalca igrata enako kot pri napadu 2 : 0. Obrambna igralca ju spremljata z rokami na hrbtu. Po metu na koš skočijo vsi za žogo. Dvojica, ki pride do nje, jo mora z vodenjem ali s podajo prenesti iz trapeza. Nato lahko organizira nov napad. Druga dvojica je v obrambi.	
1* + 14	<b>5) Igra 2 : 2 igrata igralci po pravilih igre na dva koša.</b> Obramba igralca igrata najprej pasivno. To pomeni, da ne smeta izbijati ali prestrezati žoge, ter blokirati meta. Tekmovanje med branilci košev in izzivalci. Igrajo 3 x 6 min. – vsaka dvojica, ki brani koš, igra pod svojim košem – izzivalne dvojice se pomikajo od koša do koša v smeri urnega kazalca (to store po vsakem krogu) Katera skupina dvojic bo zbrala (v treh krogih) več točk? Zmaga prinaša 2 točki, neodločen rezultat 1, poraz 0 točk. Po tekmi vrže vsak učenec 4 proste mete.	
	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5*	<b>Teorija:</b> kratka analiza, pohvala dobrih stvari, opozorilo na slabe	
<b>Izrazi in pojmi:</b> : protinapad 2 : 0, neprekinjena igra 2 : 2, igra 2 : 2		
<b>Pravila:</b> žoga zunaj igrišča		
<b>Sodniški znaki:</b> žoga je šla z igrišča		
<b>Poštena igra:</b> Vedno igramo po pravilih!		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 10

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 10	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

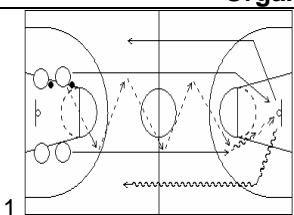
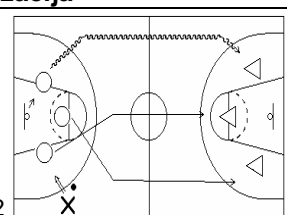
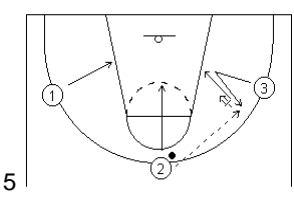
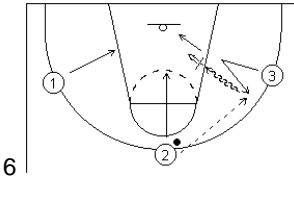
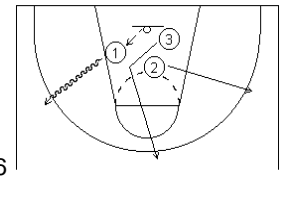
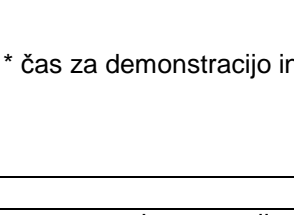
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> izpopolnjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 2 : 2	
<b>Metodične enote:</b> napad 2 : 0 (1. težavnostna stopnja), igra 2 : 2	
<b>Cilji:</b> preveriti kakovost igranja; spodbujati športno igro; vključevati naučeno tehnično-taktično znanje v igro 2 : 2; spoznavati košarkarska pravila in sodniške znake	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
15 min	<b>Uvodni del:</b>	
2	<b>1) Vaje raztezanja</b>	
1* + 4	<b>2) Postavljeni napad 2 : 0 z dvema zunanjsima igralcema</b> Odkrivanje, lovljenje, obrat proti košu in zaključek.	
1* + 3	<b>3) Postavljen napad 2 : 0 – vtekanje po podaji</b>	
1* + 3	<b>4) Postavljen napad – skok za žogo</b> Taktična pravila: Igralec, ki dobi žogo, se mora obrniti proti košu. Če ima priložnost za met, polprodor ali prodor, jo izkoristi. Sicer poda žogo soigralcu, ki se je odkril ali utekel pod koš. Z vodenjem lahko tudi zapolni prazno mesto. Igralec, ki poda žogo, mora uteči pod koš. Če dobi žogo, vrže na koš, drugače izprazni prostor, tako da steče iz trapeza na nasprotno stran od žoge. Po metu na koš morata oba napadalca skočiti za žogo.	
25 min	<b>Glavni del:</b>	
4* + 21	<b>5) Igra 2 : 2</b> Tekmovanje med branilci košev in izivalci. Igrajo 3 x 7min. Vsaka dvojica, ki brani koš, igra pod svojim košem. Izzivalne dvojice se pomikajo od koša do koša v smeri urinega kazalca (to store po vsakem krogu). Katera skupina dvojic bo zbrala (v treh krogih) več točk? Zmaga prinaša 2 točki, neodločen rezultat 1, poraz 0 točk. Po vsaki tekmi vrže vsak učenec 4 proste mete. <u>Učence opozorimo, da jih ocenjujemo in se bo to upoštevalo pri skupni oceni!</u>	
	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5*	<b>Teorija:</b> učenci se seznanijo s kakovostjo igranja po ocenjevalnih merilih	
<b>Izrazi in pojmi:</b> odkrivanje, lovljenje, obrat proti košu, zaključek, vtekanje, skok za žogo, taktična pravila, preverjanje kakovosti igranja, turnir, krožni in izločilni tekmovalni sistem		
<b>Pravila:</b> pravila igre 2 : 2 na en koš		
<b>Sodniški znaki:</b> smer igre napada		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 11

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 11	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

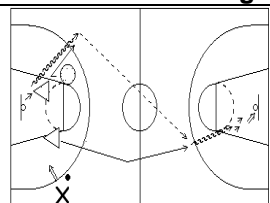
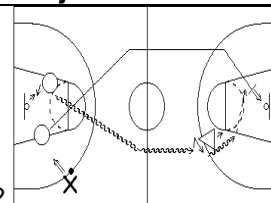
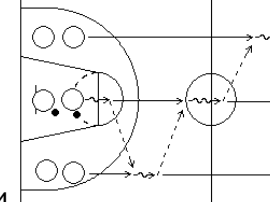
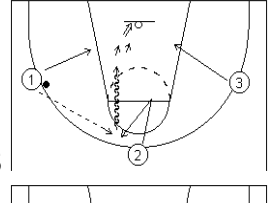
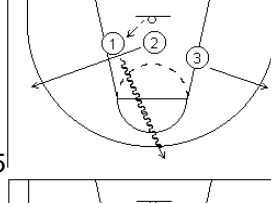
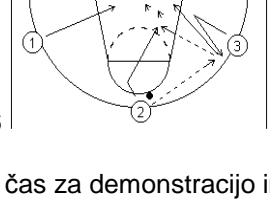
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 3 : 3 na en koš	
<b>Metodične enote:</b> napad 3 : 0 1. tež. stopnje, igra 3 : 3	
<b>Cilji:</b> utrditi protinapad 2 : 0 in osnovna gibanja postavljenega napada 3 : 0, prenos žoge v napad in pravilna postavitve igralcev na igralna mesta, spoznavati košarkarska pravila. sodniške znake in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Protinapad 2 : 0, podaje med tekom v dvojicah, zaključek z metom iz dvokoraka.</b>	
2	<b>2) Vaje raztezanja</b>	
1* + 3	<b>3) Napad 3 : 0 – prenos po skoku za žogo</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
2* + 8	<b>4) Napad 3 : 0 1. težavnostne stopnje</b> Odkrivanje, sprejem žoge, met z mesta, skok za žogo, gibanje na tri napadalne položaje itn.	
2* + 8	<b>5) Napad 3 : 0, odkrivanje, sprejem žoge, polprodor in met po sonožnem zaustavljanju (lahko tudi met z mesta), skok za žogo, gibanje na tri napadalne položaje itn.</b>	
1* + 9	<b>6) Igra 3 : 3 na en koš</b> V tej igri igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Napadalci uporabljajo vse znane taktične elemente. Med seboj se sporazumevajo z znaki. Obrambni igralci naj igrajo najprej pasivno.	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> sodniški znaki (znaki v zvezi z uro – ustavitev ure ali znak, da se ure ne sproži, ustavitev ure zaradi napake, sprožitev ure, vrnitev naprave za merjenje tridesetih sekund na začetek)	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> protinapad 2 : 0, napad 3 : 0 1. tež. stopnje, gibanje v tri napadalne položaje		
<b>Pravila:</b> čas igranja (3 X 10 minut, odmor 5 minut, podaljšek 3 minute, odmor med njimi 3 minute)		
<b>Sodniški znaki:</b> znaki v zvezi z uro		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 12

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 12	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapla učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 3 : 3	
<b>Metodične enote:</b> protinapad 2 : 1, podaje v trojicah, napad 3 : 0 1. težavnostne stopnje, igra 3 : 3	
<b>Cilji:</b> utrjevati protinapad na premoč v napadu; utrjevati učenčeva gibanja v napadu 3 : 0 1. težavnostne stopnje; prenos žoge v napadu in pravilna postavitve igralcev na igralna mesta, pridobljeno znanje vključiti v igro 3 : 3; spoznati košarkarska pravila, sodniške znake in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, situacijska vadba – tekmovanje	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v paru in manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
15 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 3	<b>1) Protinapad 2 : 1, zaključek po dolgi podaji</b>	
1* + 3	<b>2) Protinapad 2 : 1, zaključek po preigravanju obrambnega igralca</b>	
2	<b>3) Raztezne vaje</b>	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
5	<b>4) Podaje med tekem po kratkem vodenju v trojicah</b>	
2* + 6	<b>5) Napad 3 : 0 1. težavnostne stopnje</b> Odkrivanje, sprejem žoge, prodor in met iz dvokoraka, skok za žogo, gibanje na tri napadalna mesta itn.	
1* + 6	<b>6) Napad 3 : 0 – vtekanje po podaji,</b> podaja-lovljenje žoge, met na koš iz dvokoraka s polaganjem, skok za žogo, gibanje na tri napadalne položaje itn.	
1* + 9	<b>7) Igra 3 : 3 na en koš</b> V tej igri igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Napadalci uporabljajo vse znane taktične elemente. Med seboj se sporazumevajo z znaki. Obrambni igralci naj igrajo najprej pasivno. <u>Sproti preverjamo teoretično in praktično znanje in popravljamo napake!</u>	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> pravila igre 3 : 3 na en in dva koša; <b>sodniški znaki:</b> znaki v zvezi s potekom tekme (zamenjava, klicanje igralca na igrišče, odobrena minuta odmora )	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<b>Izrazi in pojmi:</b> protinapad 2 : 1, napad 3 : 0, prenos žoge, gibanje na tri napadalne položaje, igra 3 : 3		
<b>Pravila:</b> pravila igre 3 : 3 na en in dva koša		
<b>Sodniški znaki:</b> znaki v zvezi s potekom tekme		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 13

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 13	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

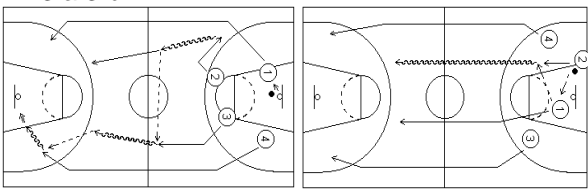
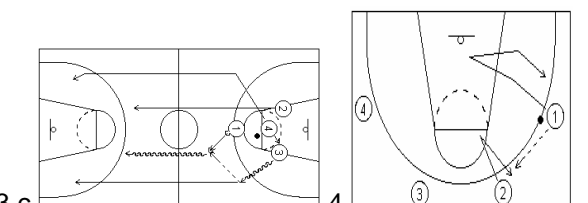
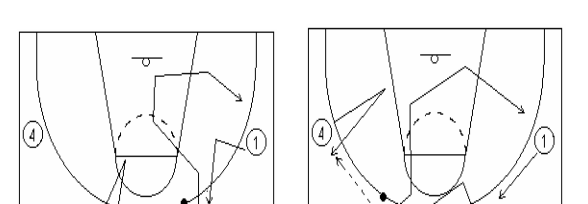
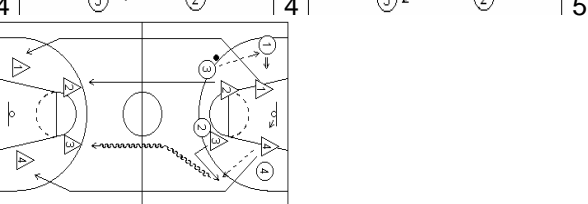
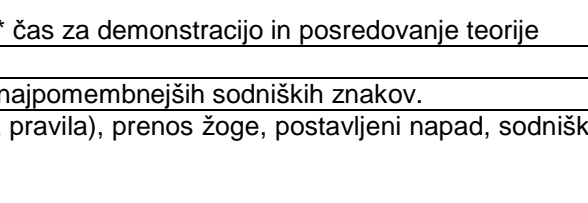
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 4 : 4	
<b>Metodične enote:</b> napad 4 : 0; prenos žoge in prehod v postavljen napad 4 : 4; igra 4 : 4 na dva koša	
<b>Cilji:</b> vključiti naučeno tehnično-taktično znanje v igro 4 : 4 brez centra; utrditi gibanja igralcev v napadu; utrditi prenos žoge ob posebnih situacijah; medsebojno sodelovanje in spodbujanje kreativnosti; spoznati košarkarska pravila in sodniške znake	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitično-sintetična metoda	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
5 min	<b>Uvodni del:</b>	
1* + 4	<p><b>1) EI – Prenos žoge po podajanju v zaporedju</b></p> <p>Otroke razdelimo v trojice in jih preštejemo od ena do tri. Gibljejo se v omenjenem prostoru na sredini odbojarskega igrišča in si podajajo žogo v zaporedju števil. Med podajanjem se morajo odkrivati v medprostore. Podajo lahko na mestu, po pivotiranju ali po vodenju. Na znak se igralca, ki sta ostala brez žoge, odkrijeta proti že prej določenemu košu. Odkriti se morata vsak na svojo stran v prazen prostor. Soigralec v srednjem polju poda žogo enemu izmed njiju. Slednji jo vodi do koša in vrže na koš. Po metu jo poda soigralcu, ki se je prej z njim odkrival, nato se skupaj vrmeta v srednje polje. Tu s tretjim igralcem nadaljujeta temeljno igro. Katera trojica bo dosegla več zadetkov?</p>	
35 min	<p><b>Glavni del:</b></p> <p><b>2) Napad 4 : 0</b></p> <p>Napad 4 : 0 igrajo štirje napadalci, ki se postavljajo v štirikotnika. Igrajo proti namišljenim obrambnim igralcem po prej opisanih taktičnih pravilih. Napadalci morajo začeti vsak napad s štirih izhodiščnih položajev.</p> <p>1* + 4 <b>a) Podaja navzgor</b></p> <p>1* + 4 <b>b) Podaja v stran</b></p> <p>1* + 4 <b>c) Podaja navzdol</b></p> <p><b>3) Prenos žoge in prehod v postavljeni napad 4 : 4</b></p> <p>1* + 4 <b>a) Postavljanje pri sodniškem metu</b></p> <p>1* + 4 <b>b) Prenos žoge po sodniškem metu</b></p> <p>1* + 4 <b>4) Igra 4 : 4 na dva koša s tremi četverkami</b></p> <p>1* + 9 <b>A : B : C (četverka A ostane pod košem, ko zaključi napad, obrambna četverka B prenese žogo in napade četverko C pod nasprotnim košem). Obramba je pasivna.</b></p>	
	<b>Sklepni del:</b>	
5*	<b>Teorija:</b> pravila igre 4 : 4 na dva koša in ponavljanje pravil poštene igre	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
<p><b>Izrazi in pojmi:</b> napad 4 : 0; podaja navzgor, podaja v stran, podaja navzdol, prenos žoge, postavljeni napad, sodniški met, igra 4 : 4</p> <p><b>Pravila:</b> pravila igre 4 : 4 na dva koša</p> <p><b>Sodniški znaki:</b> postavljanje sodnikov pri sodniškem metu in gibanje po njem, prisojanje prekrškov pri sodniškem metu</p> <p><b>Poštena igra:</b> utrjevanje</p> <p><b>Analiza vadbene ure:</b></p>		

## Učna priprava 14

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 14	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica

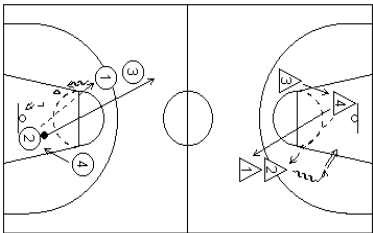
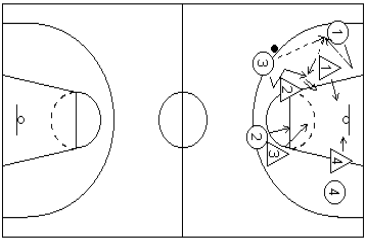
<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> urjenje, utrjevanje
<b>Učna enota:</b> igra 4 : 4	
<b>Metodične enote:</b> napad 4 : 0; igra 4 : 4, prenos žoge ob posebnih situacijah	
<b>Cilji:</b> utrditi gibanje igralcev v napadu na 1. težavnostni stopnji; utrditi prenos žoge ob posebnih situacijah; spodbujati medsebojno sodelovanje in spodbujati kreativnost; spoznati košarkarska pravila, sodniške znake in pravila poštene igre	
<b>Učne metode:</b> razlaga, demonstracija, analitično-sintetična metoda	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> vadba v manjših skupinah	
<b>Pomagala:</b> 4 koši, 12 košarkarskih žog, komplet stožcev ali plastičnih krožcev	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
15min	<b>Uvodni del:</b>	2 + 3 a 3 b
2	<b>1) Vaje raztezanja</b>	
1* + 3	<b>2) Prenos žoge in prehod v napad 4 : 0</b>	
1* + 8	<b>3) Prenos žoge in prehod v napad 4 : 0</b> a) po skoku za žogo, b) po zadetku, c) po sodniškem metu.	
25 min	<b>Glavni del:</b>	3 c
3* + 12	<b>4) Postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci</b> – podaja navzgor – podaja v stran – podaja navzdol Vsako podajo vadimo 4 min.	
1* + 9	<b>5) Igra 4 : 4 na dva koša s tremi četverkami A : B : C (četverka A ostane pod košem, ko zaključi napad, obrambna četverka B prenese žogo in napade četverko C pod nasprotnim košem). Obramba je pasivna. Katera četverka doseže več košev?</b>	
	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5*	<b>Teorija:</b> Utrjevanje pravil poštene igre in najpomembnejših sodniških znakov.	
<b>Izrazi in pojmi:</b> napad 4 : 0 (postavljanje in taktična pravila), prenos žoge, postavljeni napad, sodniški met, igra 4 : 4, pasivna obramba		
<b>Pravila:</b> pravila igre 4 : 4 na dva koša		
<b>Sodniški znaki:</b> Opozorimo na najpomembnejše.		
<b>Poštena igra:</b> utrjevanje		
<b>Analiza vadbene ure:</b>		

## Učna priprava 15

<b>Sola:</b>			<b>Razred:</b> 6.	<b>Spol:</b> M
<b>Datum:</b>	<b>Št. ure:</b> 15	<b>Štev. učencev:</b> 12	<b>Prostor:</b> telovadnica	

<b>Tip ure:</b> košarka	<b>Etapa učnega procesa:</b> utrjevanje, urjenje.
<b>Učna enota:</b> igra 4 : 4	
<b>Metodične enote:</b> turnir in ocenjevanje igre 4 : 4 brez centra na dva koša, pisanje prirejenega zapisnika	
<b>Cilji:</b> ocenjevanje pridobljenega znanja – praktično; spodbujanje športne igre; vključiti naučene tehnično- taktične elemente v igro 4 : 4 brez centra; medsebojno sodelovanje in spodbujanje kreativnosti; spoznati se s zapisnikom, z merjenjem časa in s semaforjem	
<b>Učne metode:</b> razlaga	
<b>Organizacijske metode:</b> frontalna vadba	
<b>Vadbene oblike:</b> skupinska vadba	
<b>Pomagala:</b> 2 koša, 2 košarkarski žogi	<b>Ponazorila:</b>

Čas	Vsebina	Organizacija
10 min	<b>Uvodni del:</b>	
2	<b>1) Vaje raztezanja</b>	
1* + 7	<b>2) Ogrevanje:</b> ena vaja za mete iz dveh kolon Ogrevanje vodijo vodje moštev. Člani moštva, ki ne igra, organizirajo posamezno tekmo, pišejo zapisnik, skrbijo za čas in semafor.	
30 min	<b>Glavni del:</b>	
3* + 27	<b>3) Turnir 4 : 4;</b> A : C, B : C in A : B. Vsaka tekma traja skupaj s prekinitvami 8 minut. Med tekmami je 3-minutni odmor (čas za ogrevanje moštva, ki ni igralo). Po velikih napakah nadaljujejo s podajo izza mejne črte (ne izvajajo prostih metov).  <u>Opazujemo učence in jih sproti ocenjujemo po kriterijih igre po zastavljenih merilih!</u>	
	<b>Sklepni del:</b>	* čas za demonstracijo in posredovanje teorije
5*	<b>Teorija:</b> ocenjevanje kakovosti njihove igre in posredovanje informacij za pravila in sodniške znake, ki jih ne razumejo	
<b>Izrazi in pojmi:</b> turnir, krožni in izločilni tekmovalni sistem, kriteriji za ocenjevanje igre na dva koša 4 : 4 <b>Pravila:</b> Samo tista, ki jih kršijo. <b>Sodniški znaki:</b> Samo tisti, ki jih ne razumejo ali jih napačno kažejo. <b>Poštena igra:</b> Vedno igramo po pravilih! <b>Analiza vadbene ure:</b>		

## 6 IZVAJANJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA

V drugi fazi učitelj vodi ure športne vzgoje (poučuje).

Pred začetkom poučevanja male košarke učitelj kratko predstavi učencem operativne cilje, učne vsebine, standarde znanj, naloge, način in kriterije ocenjevanja (pri mlajših učencih pove le najpomembnejše stvari, pri starejših pa nekaj več).

Pred vsako vadbeno uro na kratko seznanijo učence z njeno vsebino in jih ustrezno spodbudi za vadbo.

Med vadbo jih seznanja s posameznimi deli vsebine in organizacijo dela. Vsako novo vadbeno dejavnost (vajo, elementarno ali malo moštveno igro) najprej prikaže v počasni izvedbi. S tem si učenci ustvarijo vidno predstavo o njej in o zaporedju njenih delov. Drugič jo na kratko opiše (s pravilnimi strokovnimi izrazi) in po potrebi razloži njen pomen. Če je potrebno, jih sproti seznanijo še s pravili, ki jih morajo med gibanjem upoštevati. Tako si učenci ustvarijo tudi pojmovno in vrednostno predstavo o tej dejavnosti. Sledi ponovno nazorni prikaz vadbene dejavnosti, za njo pa preizkušanje.

Med vadbenim procesom je pomembno opravilo učitelja nadzorovanje učencev. Z njim učitelj ugotavlja pomanjkljivosti ali napake v izvajanju gibanja ali gibalne dejavnosti. Kadar se pojavijo napake le pri posameznikih, jih poskuša odpraviti le pri njih. Kadar dela napako več učencev, vadbo prekine, prikaže napako, na kratko razloži, kaj ni bilo pravilno in kako lahko napako odpravijo. Na koncu vadbeno dejavnost še enkrat pravilno pokaže. Tako si učenci oblikujejo predstavo o pravilni in napačni izvedbi. Ta sporočila predstavljajo temelj učinkovitega samonadzora gibanja.

Učenci morajo imeti občutek, da jih učitelj opazuje, da se zanje zanima in da je zadovoljen, če napredujejo. Med vadbo jih mora nenehno spodbujati in jih pohvaliti, če so dobro opravili nalogo ali če so izvedli gibanje bolje kot prej.



Po potrebi učitelj opozori učence tudi na pravila športnega obnašanja in kako naj poskrbijo za lastno varnost in varnost součencev (Dežman, Dežman, 2004).

Vadbeni program bo učinkovitejši, če bo učitelj upošteval in dosegel naslednje:

(Dežman, Grabar, Jakoš, Majerič, 2007)

- Govorite jasno, kratko in jedrnato, pri tem uporabljajte pravilne strokovne izraze in pojme.
- Med demonstracijo se postavite tako, da vas bodo učenci videli. Naj ne izgubljajo časa s tem, da se zberejo okrog vas. Po pisku naj ostanejo na mestu, kjer se nahajajo (lahko tudi počepnejo).
- Pri demonstraciji tehnično-taktičnih vaj ali iger bodite jasni in nazorni. Prevelika količina informacij naenkrat nima učinka in znižuje pozornost.
- Vadbo organizirajte z vsemi učenci. Povejte jim, kako naj se grupirajo in kje naj vadijo ali igrajo.
- Uspešnost igranja z več igralci je odvisna tudi od uigranosti igralcev, zato razporedite učence v stalne enakovredne igralne skupine (dvojice, trojice). Menjajte jih le, če vas v to prisilijo razmere. Igralne skupine naj imajo majice različnih barv, da se bodo lažje prepoznali.
- Vsaka vaja ali igra naj traja najmanj 3 minute. Njihovo izvajanje lahko za kratek čas prekinete, če opazite, da delajo napake.
- Takoj ko poteče čas izvedbe za izbrano vajo ali igro, demonstrirajte in na kratko razložite naslednjo. Ne izgubljajte časa s predolgo razlago. Bolje je, da kasneje za kratek čas prekinete izvajanje vaje ali igre ter demonstrirate in razložite tiste stvari, ki povzročajo učencem težave.
- Med vadbo opazujte učence, ugotavljajte pomanjkljivosti in napake ter jih popravljajte. Pri tem bodite zelo dejavni.
- Pri opazovanju učencev med izvajanjem vaj bodite pozorni na začetek gibanja, vezni del in konec. V vseh treh delih mora biti izvajalec stabilen.
- Med izvajanjem vaj opazujte izvedbo ključnih delov gibanja in jih s kratkimi opozorili usmerjajte.
  
- Pri prehodu v vodenje: Žogo potegni ob bok! Ob tla jo potisni hkrati s korakom!
- Med vodenjem: Ne udarjaj po žogi! Suči roko na žogi! Ne zajemaj žoge! V desno smer vodi z desno roko, v levo z levo! Okrog stoyal vodi z zunanjo roko!

- Pri podaji iz vodenja: Ko primeš žogo, jo čim prej oddaj! Iztegni roke! Podaj pred soigralca, ki teče ob tebi!
- Pri podaji med tekom: Ko uloviš žogo, jo takoj podaj! Podaj pred soigralca v višino prsi!
- Pri prehodu iz lovljenja v kratko vodenje: Ko žogo uloviš, jo čim prej potisni ob tla! Ko jo po odboju od tal uloviš, jo čim prej podaj soigralcu! Vodi in podajaj z zunanjo roko!
- Po odkrivanju: Ko uloviš žogo, se obrni proti košu, nato se odloči za ustrezno nadaljevanje!
- Po izmetu z eno roko iznad glave: Kazalec in sredinec usmeri proti košu!
- Pri prehodu iz vodenja v desni dvokorak: Hkrati s korakom z desno nogo potisni žogo zadnjič proti tlom, pri drugem koraku primi žogo, pri tretjem pa vrzi na koš z desno roko! Govori si: »**Leva!** Desna, leva!«
  
- Če učenec med izvajanjem določene naloge naredi prekršek ali napako, mu povejte in pokažite, kaj je storil. Zgled: Učenec je naredil korake pri prehodu v vodenje. Naredil si korake (pokažite znak za prekršek) ! Naslednjič potisni žogo prej ob tla!
- Če na začetku učenci med igro sami ne zaznajo prekrška ali napake, jih na to opozorite, igra pa naj teče naprej. Zgled: Igor, koraki! Žogo prej oddaj! – Maša, osebna napaka! Ne odrivaj napadalke! – Peter, tehnična napaka! Ne jezika in ne preklinjaj!
- Ko so učenci igro utrdili, pri prekrških ali napakah prekinite igro in jih vprašajte, kaj je bilo. Če uganejo, morajo pokazati tudi sodniški zank za storjen prekršek ali napako.
- Vaje za ogrevanje naj bodo specifične. Izberite take, v katerih učenci veliko tečejo, vodijo in podajajo žogo v srednje hitrem gibanju. Na ta način si ogrejejo tiste mišične skupine, ki bodo aktivnejše kasneje, hkrati pa utrjujejo že znana gibanja.
- Kratke in manj intenzivne dejavnosti (vaje rokovanja, metanje prostih metov) vključite takrat, ko ugotovite, da so se učenci med izvajanjem določene dejavnosti utrudili ali zadihali.
- Če ugotovite, da je določena dejavnost pretežka, jo poskušajte poenostaviti, če to ne gre, jo zamenjajte z enostavnejšo ali preidite na naslednjo.

- Če učenci slabo zadevajo koš, boste večji motivacijski učinek dosegli, če boste vrednotili tudi zadetek obroča. Zgled: Zadet obroč šteje 1 točko, zadetek pa 2.
- Pri vseh vajah in še posebej igrah morate opozarjati na varnost, oziroma na osnovna taktična pravila. Zgled: Če je gneča, počakaj, da se prostor izprazni, ali pa se v njej gibaj počasi! Gibaj se vedno tja, kjer je več prostora!
- Če pod stranskimi koši nimate narisane trapeza, to storite sami z barvnim lepilnim trakom. Velikost trapeza naj ustreza prostoru, ki ga imate na razpolago. Tudi označena igralna mesta so učencem, ki igrajo na en koš, v veliko pomoč, ker se lažje orientirajo v prostoru.
- Če sami ne morete nadzorovati vseh skupin učencev, zadolžite izbranega učenca v skupini, da vam pri tem pomaga. Skupine oblikujte tako, da bo v vsaki učenec, ki mu zaupate.
- V fazi preizkušanja učenci lahko tekmujejo, kateri bo naredil manj napak, v fazi utrjevanja in izpopolnjevanja pa, kdo bo boljši. V vsako vadbeno uro vključite različna tekmovanja. Tekmujejo lahko posamezniki ali skupine med seboj. Zgled: Poskusite izboljšati izid, ki ste ga dosegli v predhodni igri. Tekmujejo lahko tudi med seboj. Zgled: Kateri bo dosegel več točk?
- Med utrjevanjem in izpopolnjevanjem gibanja in pri metih na koš morajo biti učenci dejavni tako kot na tekmi, zato organizirajte vadbo v obliki tekmovanj. Na koš morajo metati s ciljem, da bodo zadeli.
- Zaključni del ure porabimo za kratko ponovitev bistvenih stvari, ki smo jih predelali. To storimo lahko tudi v obliki vprašanj. Zgledi: Kako imenujemo tehnični element, ki sem ga demonstriral? Kateri prekršek sem demonstriral? Kako sodnik ta prekršek pokaže? Kratko ponovite pravila, ki jih morate upoštevati pri igri na en koš po pravilih igre na dva koša. Kdo lahko skoči za žogo po metu? Kakšno je nadaljevanje po zadetku? Kakšno je nadaljevanje po skoku za žogo? Ali pravilo treh sekund velja? Kako in kje nadaljujete igro po prekršku ali napaki?

## **6.1 Preverjanje in ocenjevanje znanja**

Preverjanje in ocenjevanje poteka ob koncu tematskih sklopov, ki jih je učitelj predvidel za ugotavljanje doseganja operativnih ciljev in standardov znanj ter vrednotenje dosežene ravni spretnosti in znanj.

**Preverjanje** je proces, ki je tesno povezan s stalnim nadzorom vadbe. V njem učitelj sproti ugotavlja, koliko in kako hitro se posamezen učenec približuje aktualnim operativnim ciljem in standardom znanj, oziroma ali sta bila vadbeni načrt in njegova izvedba ustrezna oziroma učinkovita.

Preverjanje mora biti usmerjeno na posameznega učenca. Njegovih izidov ne primerjamo z izidi drugih učencev. Preverjamo temeljne gibalne spretnosti in teoretično znanje (npr: obvladanje posameznih gibanj ali pravil igranja) in uspešnost uporabe omenjenih gibanj v igri ali uspešnost uporabe pravil v igri. Izidi preverjanja povečajo zunanjo in notranjo motivacijo učencev, hkrati pa povedo učitelju, ali je že smotrno začeti z ocenjevanjem.

Preverjamo lahko tudi vpliv vadbe na razvoj gibalnih, funkcionalnih in psihičnih sposobnosti ter na oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja (Dežman, Dežman, 2004).

**Ocenjevanje** je proces, ki je bolj usmerjen v oblikovanje kakovostnega mnenja oziroma sodbe o ravni usvojenosti izbranih gibalnih spretnosti in teoretičnega znanja. To pomeni, da učitelj ovrednoti kakovost tistega, kar ocenjuje po določenih kriterijih.

Raven obvladanja gibalnih spretnosti ali teoretičnega znanja učitelj ocenjuje občasno, skladno z vadbenim načrtom in standardi znanj.

## **6.2 Ocenjevanje košarkarskih spretnosti**

Učitelj ocenjuje raven izbranih spretnosti kar med vadbo, ko bodo učenci izvajali izbrano košarkarsko spretnost z žogo ali igrali. To pomeni, da jih bo lahko opazoval več ur. Prej jim pove, naj se čim bolj potrudijo, ker jih bo ocenjeval. Ni priporočljivo, da učitelj ocenjuje na urah, ki naj bi bile namenjene samo ocenjevanju.

V obeh primerih najprej opazuje vse učence med izvajanjem izbrane spretnosti ali igre. Po določenem času si zabeleži tiste, ki se najbolj blizu merilom za 3. stopnjo (pozitivni pol) in za 1. stopnjo (negativni pol). Ti so tudi najbolj opazni. Nato opazuje še druge (2.

stopnja). Če med njimi najde koga, ki bi lahko prešel med učence na 3. ali na 1. stopnji, jih zapiše mednje.

Če katerega izmed učencev ne more vključiti v nobeno od treh kakovostnih stopenj, ga vključi v eno od vmesnih (1. do 2. ali 2. do 3. stopnja).

Če bo kakovostne stopnje prevajal v ocene, lahko to stori takole:

**3. stopnja** – ocena 5; **2. do 3. stopnja** – ocena 4; **2. stopnja** – ocena 3; **1. do 2. stopnja** – ocena 2; **1. stopnja** – ocena 1.

#### Preglednica 22

*Tehnično-taktične ali igralne spretnosti za ocenjevanje ravni njihove usvojenosti*

4. razred	5. razred	6. razred
Vijugasto vodenje in met na koš po sonožnem zaustavljanju	Vijugasto vodenje in met na koš po sonožnem zaustavljanju	Vijugasto vodenje in met na koš iz dvokoraka
Igra 1 : 1 na en koš v napadu proti pasivni obrambi	Igra 2 : 2 na en koš v napadu proti pasivni obrambi	Igra 4 : 4 na dva koša v napadu proti pasivni obrambi

#### Preglednica 23

*Zgled opisnega ocenjevanja ravni izvajanja košarkarskih spretnosti z žogo*

Merila in opisniki za ocenjevanje ravni izvajanja košarkarskih spretnosti z žogo
<p><b>3. stopnja:</b></p> <p>Učenec vodi, podaja, lovi, meče žogo (na mestu – v gibanju – med gibanjem):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– brez težav – brez ali skoraj brez napak,</li> <li>– koordinirano – usklajeno,</li> <li>– natančno (velja za podaje in mete),</li> <li>– zanesljivo – nadzorovano,</li> <li>– lahkotno – sproščeno,</li> <li>– tekoče – brez bistvenih zastojev (velja za vodenja žoge).</li> </ul>
<p><b>2. stopnja:</b></p> <p>Učenec vodi, podaja, lovi, meče žogo (na mestu – v gibanju – med gibanjem):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– brez večjih težav – z manjšimi napakami,</li> <li>– ne povsem koordinirano – usklajeno,</li> <li>– ne povsem natančno (velja za podaje in mete),</li> <li>– ne povsem zanesljivo – slabše nadzorovano,</li> <li>– ne povsem sproščeno – preveč togo,</li> <li>– ne povsem tekoče – s kratkimi zastoji (velja za vodenja žoge).</li> </ul>
<p><b>1. stopnja:</b></p> <p>Učenec vodi, podaja, lovi, meče žogo (na mestu – v gibanju – med gibanjem):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– z velikimi težavami – z velikimi napakami,</li> <li>– nekoordinirano – neusklajeno,</li> <li>– nenatančno (velja za podaje in mete),</li> <li>– nezanesljivo – negotovo – nenadzorovano,</li> <li>– nesproščeno (togo, krčevito),</li> <li>– netekoče – z večjimi zastoji, ker mu žoga uhaja (velja za vodenje žoge).</li> </ul>

## Preglednica 24

### Zgled opisnega ocenjevanja ravni igranja v košarkarskih igrah

Merila in opisniki za ocenjevanje ravni igranja košarkarskih iger
<p><b>3. stopnja:</b></p> <p>Učenec pozna in upošteva pravila igre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– ima zelo dober nadzor nad igralnimi okoliščinami (glavo ima dvignjeno) ,</li><li>– je zelo dejaven in samoiniciativen (sam daje pobude) ,</li><li>– uspešno in hitro situacijsko razmišlja,</li><li>– uspešno uporablja različne načine košarkarskih gibanj z žogo – je gibalno uspešen in raznovrsten,</li><li>– uspešno sodeluje s soigralci (velja za igre, v katerih je sodelovanje možno) ,</li><li>– med vodenjem učinkovito vara tekmeca s spremembami ritma, smeri in menjavanjem rok.</li><li>– po preigravanjem preide v pravilen in zanesljiv met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</li></ul>
<p><b>2. stopnja:</b></p> <p>Učenec pozna pravila igre, vendar jih včasih ne upošteva:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– ima nadzor nad igralnimi okoliščinami (glavo ima dvignjeno),</li><li>– v igri je dejaven in pogosto samoiniciativen (ne čaka, kaj bodo storili drugi),</li><li>– ustrezno situacijsko razmišlja, vendar je pogosto prepozen ali prehitel,</li><li>– uspešno uporablja temeljna košarkarska gibanja z žogo – je gibalno uspešen, ni pa raznovrsten (manj uporablja gibanja s slabšo roko),</li><li>– sodeluje s soigralci, vendar premalo – včasih je sebičen (velja za igre, v katerih je sodelovanje možno),</li><li>– med vodenjem vodi žogo zanesljivo, učinkovito in sproščeno z boljšo roko, s slabšo pa ne,</li><li>– po preigravanju preide v največkrat v pravilen in zanesljiv met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</li></ul>
<p><b>1. stopnja:</b></p> <p>Učenec ne pozna ali ne upošteva pravil igre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– ima slab nadzor nad igralnimi okoliščinami (ker slabo obvlada gibanje z žogo, je osredotočen predvsem na žogo),</li><li>– je pasiven in neiniciativen (čaka, kaj bodo storili drugi),</li><li>– slabo dojema igralne okoliščine, zato nima ustreznih rešitev,</li><li>– slabo obvlada temeljna košarkarska gibanja z žogo – je gibalno manj uspešen (negotov) in neraznovrsten),</li><li>– slabše sodeluje s soigralci ali pa sploh ne (velja za igre, v katerih je sodelovanje možno),</li><li>– med vodenjem vodi žogo nezanesljivo, neučinkovito, nesproščeno z eno in drugo roko,</li><li>– iz preigravanja težko preide v met ali prodor, večkrat naredi prekršek, korake, dvojno vodenje ...</li></ul>

Če želi učitelj brez večjih težav oceniti učence med igro, mora storiti tudi naslednje:

- Pred začetkom vadbenege programa košarke in ocenjevanja mora učence seznaniti z vsebino, načinom, merili in opisniki ocenjevanja.
- Med vadbo jih mora opozarjati na kršenje pravil igranja 1 : 1 na en koš in košarkarskih pravil (nepoznavanje pravil jim lahko precej zniža oceno). Opozarjati jih mora tudi na pomanjkljivosti v tehniki gibanja, da jih bodo lahko odpravili. Spodbuja naj jih, da zaključujejo napad na vse tri glavne načine, po vodenju z boljšo in s slabšo roko. Tako naj tudi igrajo, ko jih bo učitelj ocenjeval. Raznovrstnost zaključevanja jim namreč zviša oceno.

- Po zamenjavi vlog naj novi obrambni igralec takoj pristopi k napadalcu. Nato naj ga nenehno spremlja med košem in seboj na razdalji enega metra. V obrambi mora igrati pasivno.

Izsledki raziskav **ocenjevanja košarkarskega znanja** – košarkarskih pravil, sodniških znakov in izrazov, pojmov iz tehnike in taktike – (Dežman, Majerič, Grabnar, 2005), kažejo visoko povezanost med poznavanjem košarkarskih pravil in tistimi košarkarskimi spretnostmi, pri katerih je njihova pravilna izvedba odvisna od njih. Podobne izide so dobili avtorji v dveh študijah na študentih Fakultete za šport (Dežman, Izgoršek, 2004 in Dežman, Štokar, 2004). Ugotovili so, da bolje poznajo košarkarska pravila tisti študenti in študentke, ki bolje obvladajo košarko. Očitno je, da kakovostna in najverjetneje tudi obsežnejša vadba vpliva pozitivno tako na usvajanje različnih košarkarskih spretnosti, kot tudi na usvajanje košarkarskih znanj, ki so z njimi povezana.

Na temelju teh izsledkov lahko sklepamo, da dodatno ocenjevanje poznavanja košarkarskih pravil pri pouku športne vzgoje ni potrebno, ker je zajeto v oceni ravni usvojenosti še posebej igralnih spretnosti. Teh igralci (učenci) ne morejo uspešno izvajati, če ne poznajo košarkarskih pravil, ki so z njimi povezana.

Poznavanje pravil lahko dodatno preverimo med igro učencev na en koš, v kateri si sodijo sami. Če se zavedajo kršitve pravil, ki jih naredijo sami ali tekmeč, potem pravila poznajo. V takem primeru bodo igro zaustavili in predali žogo tekmeču oziroma opozorili tekmeča, da je prekršil pravila.

Dodatno ocenjevanje poznavanja košarkarskih pravil s testi znanja bi bilo morda smotrno pri tistih učencih, ki imajo nizko oceno zaradi različnih razlogov (nizke ravni gibalnih sposobnosti, pomanjkanja igralnih izkušenj, slabega poznavanja košarkarskih pravil). Temeljnih pravil se lahko hitro naučijo. Tako bi lahko z boljšo oceno v tem delu izboljšali skupno oceno. Učenci in učenke se lahko učijo košarkarskih znanj in jih preverjajo prek svetovnega spleta s pomočjo KVIKZA na spletni strani katedre za košarko Fakultete za šport ([www.kosarka-fakultetazasport.com](http://www.kosarka-fakultetazasport.com)) ali na spletnih straneh nekaterih šol, na katerih so učitelji

športne vzgoje objavili podobne teste, kot so v Kvizku (npr. [www.ssdfm-sentjur.si](http://www.ssdfm-sentjur.si), mapa: e-ŠVZ, podmapa: Kvizi).

Če učitelj opravlja svoje delo tako, kot je navedeno na koncu poglavja »Izvajanje vzgojno-izobraževalnega procesa«, bo lahko na podlagi povratnih informacij ocenil poznavanje teoretičnega znanja.



## 7 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil sestaviti tematske in učne priprave za poučevanje male košarke v drugem triletju devetletne osnovne šole. Osnova za pisanje učnih priprav je bil nov učni načrt športne vzgoje, ki s svojimi operativnimi cilji, praktičnimi, teoretičnimi vsebinami in standardi znanja prinaša veliko novosti na organizacijskem in vsebinskem področju.

Učitelj športne vzgoje ima v učnem procesu relativno avtonomijo. Pred začetkom posameznega ocenjevalnega obdobja predstavi učencem cilje, učne vsebine, načine, kriterije in pomen sprotnega ocenjevanja, kar je predmet učnih priprav. Pred vsako vadbeno uro na kratko seznanijo učence z njeno vsebino in jih ustrezno motivira. Med vadbo jih seznanja s posameznimi deli vsebin in z organizacijo dela ter s pravili, ki jih morajo med vadbo upoštevati, sledi ponovna nazorna demonstracija naloge in nato urjenje. Učinkovitost vadbe doseže s stalnim preverjanjem, s katerim lahko tudi ugotovi, ali se posamezen učenec približuje standardom znanj, ki jih določil v posameznem razredu.

Iz podatkov v učnih pripravah za 4., 5. in 6. razred lahko ugotovimo delež časa, ki je namenjen igri 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 in 4 : 4. Delež igre 1 : 1 je največji v 4. razredu (60 %), sledi igra 2 : 2 z relativno enakim deležem v vseh razredih (od 33,3 do 40 %). Delež igre 3 : 3 se izvaja le v 5. in 6. razredu in znaša v 5. razredu 33,3 % in v 6. razredu 13,4 %. Igra 4 : 4 je samo v 6. razredu. Njen delež je 20 %. V vseh razredih je veliko poudarka na urjenju in utrjevanju tehnično-taktičnih elementov, ki so sestavni deli omenjenih iger. Med tem procesom dobijo učenci tudi teoretične informacije.

Ocenjevanje spretnosti in znanj poteka med igranjem različnih iger. Uspešnost zadevanja koša je drugotnega pomena; pomembno je predvsem pravilno postavljanje, gibanje in sodelovanje. Znanje in spretnosti male košarke, ki jih učenci dobijo pri urah košarke v drugem triletju devetletne osnovne šole, lahko nadgradijo v nadaljevanju šolanja in uporabijo za svojo osebno rast.

Diplomska naloga zajema uporabno gradivo, ki bo v pomoč učiteljem športne vzgoje ali razrednim učiteljicam pri poučevanju male košarke v drugem triletju, s tem pa omogoča učencu čim lažji prehod iz male košarke v košarko, mu privzgoji zdrava športna načela, razvija domišljijo, kreativnost in socializacijo.

## 8 LITERATURA

- Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2001 a). Preverjanje in ocenjevanje znanja pri športni vzgoji v devetletni osnovni šoli. V: Škof, B. (ur.), Kovač, M. (ur.). *Zbornik 14. Strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Uvajanje novosti pri športni vzgoji (str. 9–22)*. Kranjska gora. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov.
- Dežman, B. (2002 a). Košarka v 3. triletju devetletne osnovne šole (gradivo za seminar). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2002 b). Izrazi in pojmi košarkarske tehnike in taktike, ki jih morajo poznati učenci ob koncu 3. triletja devetletne osnovne šole. V: Škof, B. (ur.) , Kovač, M. (ur.). *Razvojne smernice športne vzgoje : zbornik referatov (str. 97-104)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Dežman, B. (2002 c). Košarkarska pravila in sodniški znaki, ki jih morajo poznati učenci ob koncu tretjega triletja devetletne osnovne šole. V: Škof, B. (ur.) , Kovač, M. (ur.). *Razvojne smernice športne vzgoje : zbornik referatov (str. 105-115)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Dežman, B. (2003). Košarka za prosti čas. *Trener ZKTS*, 3 (5), str. 43–54.
- Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut 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.
- Dežman, B. (2006). Košarkarske elementarne igre 3. *Trener ZKTS* 6 (1) , str. 75–78.

- Dežman, B. (2006). Neprekinjene vaje za treniranje protinapada. *Trener ZKTS, 6 (2)*, str. 63–65.
- Dežman, B. (2006). Vadba košarke za igralce in igralke stare 11 in 12 let. *Trener ZKTS, 6 (2)*, str. 5–38.
- Dežman, B. (2006). Vadba košarke za igralce in igralke stare 10 let. *Trener ZKTS, 6 (1)*, str. 13–45.
- Dežman, B. (2006). Vaje za utrjevanje vodenja na mestu. *Trener ZKTS 6 (1)*, str. 47–48.
- Dežman, C. Dežman, B. (2004 a). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dežman, B., Erčulj, F. (2000). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B., Erčulj, F. (2001 b). Preverjanje in ocenjevanje teoretičnega znanja pri športni vzgoji: košarka. V: Škof, B. (ur.), Kovač, M. (ur.). *Zbornik 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije – Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji (str. 119–128)*. Kranjska gora. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov.
- Dežman, B., Grabnar, D. (2007 a). Vpliv dvanajsturnega vadbenega procesa male košarke na boljše poznavanje temeljnih košarkarskih pravil in sodniških znakov. *Šport, 55, 2* : str. 57–63.
- Dežman, B., Grabnar, D., Jekoš, B., Majerič, M. (2007 b). Vadbeni program male košarke v 5. razredu osemletne osnovne šole. V: Kovač, M. (ur.) , Rot, A. (ur.). *20. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Murska Sobota, 15. do 17. november 2007: zbornik referatov (str. 135-140)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

- Dežman, B., Izgoršek, M. (2004). Razlike v ravni usvojenosti košarkarskega znanja študentk Fakultete za šport na začetku in koncu vadbenega programa. V: Škof, B. (ur.), Kovač, M. (ur.). *17. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije: zbornik referatov, Nova Gorica (str. 112-116)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Dežman, B., Ličan, S. (2003). *Mehanika sojenja za košarkarske sodnike pripravnike*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dežman, B., Majerič, M., Grabar, D. (2005). Značilnosti analitičnega in sintetičnega ocenjevanja igre na en koš. *Šport*, 53, 3 : 8–12.
- Dežman, B., Majerič, M., Grabnar, D. (2005 a). Povezanost med ocenami poznavanja košarkarskih pravil in ocenami usvojenosti izbranih košarkarskih spretnosti. V: Kovač, M. (ur.), Rot, A. (ur.), Filipčič, T. (ur.). *18. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije: zbornik referatov, Rogaška Slatina (str. 178–182)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Dežman, B., Štokar, M. (2004). Razlike v ravni usvojenosti košarkarskega znanja študentov Fakultete za šport na začetku in koncu vadbenega programa. V: Škof, B. (ur.), Kovač, M. (ur.). *17. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije: zbornik referatov, Nova Gorica (str. 117-121)*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Dežman, B., Žakelj, M., Peče, A. (2004). Povezanost med izidi učencev v košarkarskih testih in ocenami uspešnosti igranja v napadu 2 : 0 na en koš. V: Pišot, R. (ur.), Štemberger, V. (ur.), Zorc, J. (ur.), Obid, A. (ur.). *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 3. mednarodni simpozij: proceedings: 3rd international symposium (str. 8)*. Kranjska Gora, Slovenija. [Elektronska izd.]. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Kovač, M. (1998). Ocenjevanje šolske športne vzgoje. Posvet učiteljev športne vzgoje: delovno gradivo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Kovač, M., Jurak, G., Strel, J. (2003). Nekatera teoretična izhodišča preverjanja in ocenjevanja znanja iz športne vzgoje. *Šport*, 2, str. 21–27.
- Kovač, M. s sodelavci (2004). Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Novak, D. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M., Strel, J., Jurak, G. (2002). Vsebine zdravja v učnih načrtih športne vzgoje za osnovne in srednje šole. *Slovenska pediatrija* 9(1), str. 102–107.
- Kristan, S. (1997). *Kako izdelati diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kristan, S. (2000). *Športoslovje na Slovenskem danes*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kožuh, B. (2001). Uvod k tematskemu delu. V: Kožuh, B. (ur.). Zunanje preverjanje v osnovni in srednji šoli. *Sodobna pedagogika* 52 (118) str. 6–8. Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.
- Lorber, B. (2004). *Košarka v tretjem triletju devetletne osnovne šole* (del diplomske naloge). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. (1999). Dejavniki celostnega razvoja otroka kot izhodišče specialnih didaktik na razredni stopnji osnovne šole. V: Pišot, R. (ur.), Štemberger, V. (ur.), Perat, M. (ur.). *Didaktični in metodični vidiki nadaljnega razvoja izobraževanja* (str. 215–221). Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Pišot, R. (2000). Didaktika gibalno/ športne vzgoje v funkciji celostnega razvoja otroka. V: R. Pišot (ur.), V. Štumberger (ur.): *Mednarodni posvet Otrok v gibanju: zbornik prispevkov (str. 75-85)*. Gozd Martuljek. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Zadražnik, M. (2001). Ocenjevanje teoretičnega znanja iz odbojke v tretjem triletju devetletne osnovne šole. V: Škof, B. (ur. ), Kovač, M. (ur. ). *Zbornik 14. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov (str. 253-261)*. Kranjska Gora: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M., Novak.D. (2006). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 1. 1. 2010 iz:

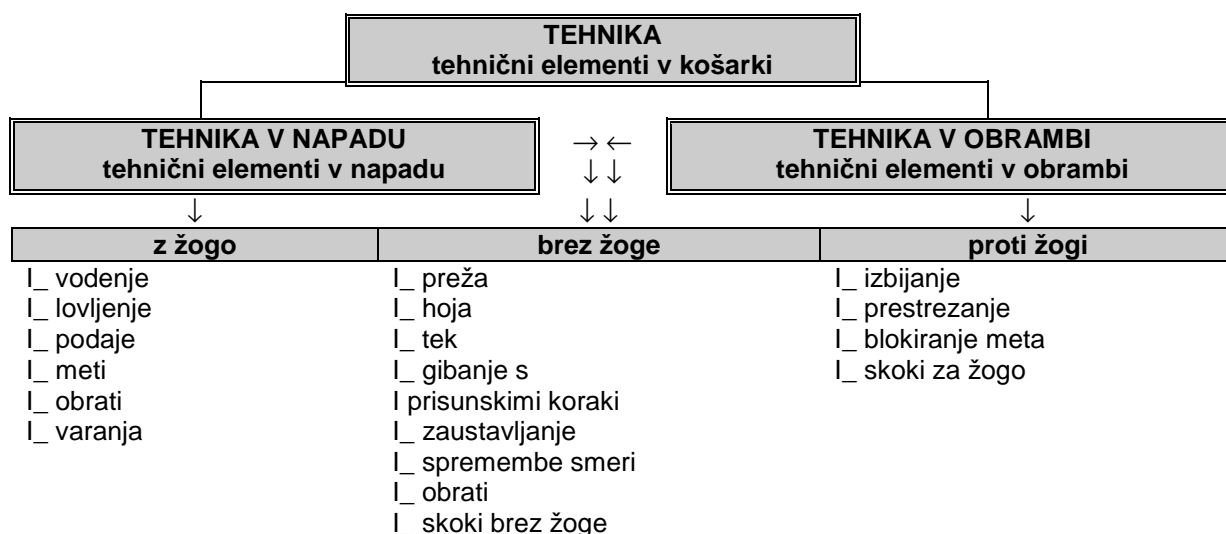
[http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti\\_obvezni/Sportna\\_vzgoja\\_obvezni.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf)

KZS (2008). *Uradna košarkarska pravila (prevod z dovoljenjem FIBA)*. Ljubljana: Košarkarska zveza Slovenije. Pridobljeno 1.1.2010 iz:  
<http://www.kzs-zveza.si/kzs>

## 9 PRILOGE

### Priloga 1: Izbrana košarkarska tehnika

**Košarkarska tehnika** je sklop najbolj učinkovitih načinov izvajanja določenega tehničnega elementa ali sestave, ki mora biti usklajen s pravili igre in taktiko reševanja igralne situacije.



(Dežman, 2004)

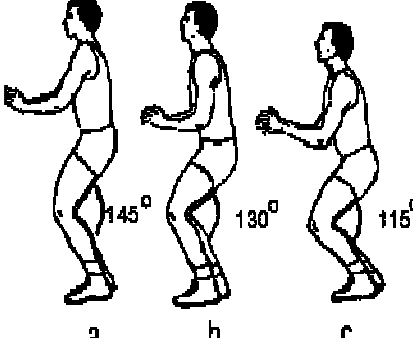
### Temeljni položaji

Napadalcu omogoča hiter prehod v napadalno akcijo, obrambnemu igralcu pa naloge odzivanja na gibanje napadalca (Dežman, 2000).

Ločimo tri začetne položaje igralcev: visokega, srednjega in nizkega.

Tehnični element	Risba	Opis
Visoka, srednja, nizka preža  Podroben opis nizke preže		V visoki preži imamo stopala razmaknjena v širini ramen, kolena pa pokrčena do 145 stopinj. Napadalec brez žoge in obrambni igralci jo uporabljajo v manj aktivnih fazah igre.  V srednji preži smo takrat, kadar imamo stopala postavljena širše, v kolnih smo pokrčeni do 130 stopinj. Obrambni igralci jo uporabljajo največkrat pri kritju napadalcev brez

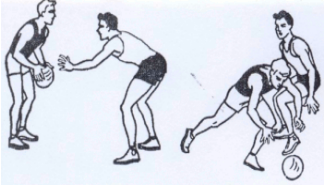

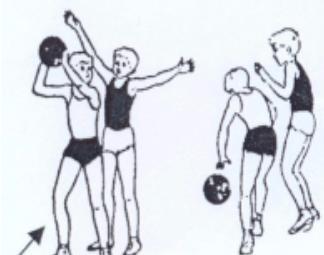
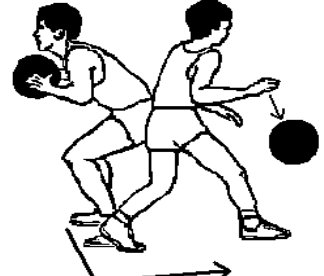


Tehnični element	Risba	Opis
	 <p data-bbox="486 571 710 683"> a) visoka preža  b) srednja preža  c) nizka preža </p>	<p data-bbox="917 235 1404 526"> žoge, napadalci brez žoge pa v aktivnih fazah napada. V nizki preži smo takrat, kadar imamo stopala močno razmaknjena in kolena pokrčena do 115 stopinj. Obrambni igralci uporabljajo ta položaj, kadar krijejo napadalca z žogo, napadalci pa pred prehodom v gibanje. </p> <p data-bbox="917 526 1404 996"> Opis nizke preže – stopala imamo tako razmaknjena, da se lahko čim hitreje odrinemo v vse smeri. Postavimo jih lahko vzporedno ali prečno. V kolnih smo tako pokrčeni, da se lahko z iztegnjenimi rokami opremo na kolena obeh nog. Trup imamo nekoliko nagnjen naprej, glavo dvignjeno, pogled pa usmerjen naprej. Težo telesa imamo enakomerno razporejeno na obe nogi. Težišče telesa je med stopali (nekoliko bolj pomaknjeno proti prednjemu delu stopal). </p> <p data-bbox="917 996 1404 1164"> V obrambi imamo roke pokrčene v komolcih, podlahti pomaknjene naprej, dlani pa obrnjene navzgor. Glavo imamo dvignjeno in pogled usmerjen naprej. </p>

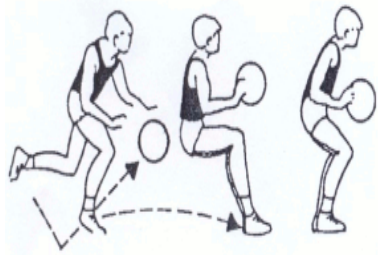
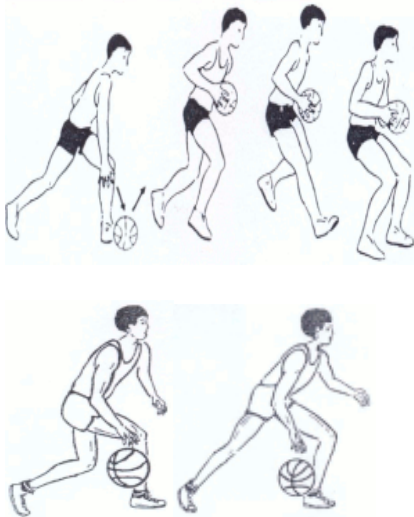
## Vodenje

Vodenje je vezni element, ki ga uporabljamo pri prenosu žoge, pri uskladitvi napadalnih akcij in pri samostojnih napadalnih akcijah. Med vodenjem imamo trup nekoliko nagnjen naprej, glavo dvignjeno, pogled pa usmerjen naprej. Žogo potiskamo proti tloraju z iztegovanjem roke v komolcu in upogibanjem zapestja. Po odboju od tal jo prestrežemo z blazinicami prstov in ublažimo silo odboja z upogibanjem roke v komolcu. Prste postavljamo na žogo od zgoraj s strani. Hitrejše je gibanje, bolj naprej potiskamo žogo. Drugo roko imamo ob strani, z njo ščitimo žogo. Med vodenjem se lahko zaustavljamo, spreminjamo smer in hitrost vodenja ter menjavamo roko, s katero vodimo žogo.


## Prehod v vodenje


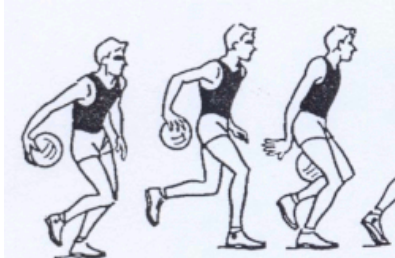
Tehnični element	Risba	Opis
S križnim korakom		<p>Smo v napadalni preži. Z levo nogo naredimo korak ob levi bok obrambnega igralca (leva noga naredi križni korak pred desno). Hkrati prenesemo žogo ob desni bok in jo z desno roko potisnemo ob kolenu leve noge proti tlam.</p>
Z vzdolžnim korakom		<p>Iz napadalne preže stopimo z levo nogo ob desni bok obrambnega igralca. Hkrati prenesemo žogo ob levi bok in jo z levo roko potisnemo ob kolenu leve noge proti tlam.</p>
Z zakorakom		<p>Smo v napadalni preži s hrbtom obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Naredimo zakorak z desno nogo ob desno nogo obrambnega igralca, prenesemo žogo ob levi bok, se zasučemo v smeri gibanja in potisnemo žogo v tla z levo roko.</p>
Z obratom		<p>Iz napadalne preže se odrinemo z levo nogo in obrnemo okoli desne noge (v smeri hrbta) za 225 stopinj. Med obratom prenesemo žogo ob desni bok. Po obratu naredimo korak z levo nogo ob levi bok obrambnega igralca. Hkrati z desno roko potisnemo žogo proti tlam.</p>

## Zaustavljanje


Tehnični element	Risba	Opis
Po vodenju		<p>Pred zaustavljanjem sonožno nekoliko poskočimo, goleni potisnemo naprej, da prehitijo trup. Gibanje blokiramo z doskokom na obe nogi, delovanje sile gibanja pa ublažimo s pokrčenjem v kolenih</p>
Med vodenjem		<p>Z izkorakom – v predzadnjem koraku se v kolenu znižamo in prenesemo težo v smeri pokrčene noge. Pri zadnjem koraku postavimo nogo pravokotno na smer gibanja in tako blokiramo gibanje. Prosto roko imamo nad izkoračeno nogo, s prsti v višini žoge.</p>

## Spremembe smeri med vodenjem


Tehnični elementi	Risba	Opis
Naprej-nazaj		<p>Po zaustavljanju z izkorakom vodimo žogo med nogami. Ko spremenimo smer, prevzame vodenje nasprotna roka. Izkorak naredimo z nogo, ki je na nasprotni strani roke, s katero vodimo žogo. Prvi korak po zaustavljanju pa z nasprotno nogo.</p>
Cikcak – brez menjave roke		<p>Ko pridemo med vodenjem pred obrambnega igralca, naredimo korak naprej-nazaj z nogo na nasprotni strani roke, s katero vodimo žogo. Hkrati potiskamo žogo ob sebi ob tla. Ko smo prenesli težo na to nogo, drugo v</p>

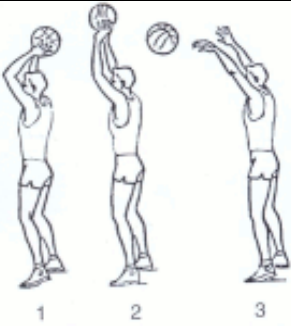
Tehnični elementi	Risba	Opis
		zraku nekoliko presunemo, tako da dobimo zamah na drugi korak, ki ga naredimo v nasprotni stran-naprej ob obrambnega igralca. Hkrati potisnemo žogo v tla ob nogi, s katero smo naredili drugi korak.
Cikcak – z menjavo roke spredaj ali zadaj med nogami		En meter od obrambnega igralca naredimo korak v stran-naprej z nogo na strani žoge. Hkrati potisnemo žogo pred seboj ali zadaj med nogami v tla, tako da se odbije v nasprotno roko. Ko smo prenesli težo na to nogo, drugo po zraku nekoliko presunemo, tako da dobimo zamah za drugi korak, ki ga naredimo v nasprotno smer naprej ob obrambnega igralca. Hkrati potisnemo žogo ob nogi v tla z nasprotno roko in jo pospešeno vodimo naprej.
Sprememba smeri z menjavo roke za hrbtom ali spredaj med nogami		Pred obrambnim igralcem naredimo korak v stran– naprej z nogo na strani žoge, hkrati prestrežemo z roko žogo, ki se odbije od tal. Ko prenesemo težo na to nogo, drugo po zraku nekoliko prisunemo, tako da dobimo zamah za drugi korak, ki ga naredimo v nasprotno smer naprej ob obrambnega igralca. Hkrati potisnemo žogo za hrbtom (žogo zadržimo zadaj ob nogi) ali spredaj (žogo zadržimo spredaj ob nogi) med nogami v tla, tako da se odbije v nasprotno roko. Nato vodimo žogo pospešeno naprej.

## Lovljenje

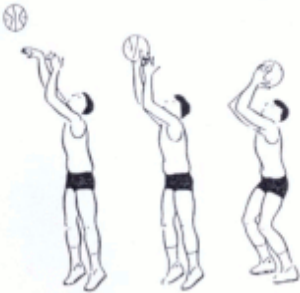
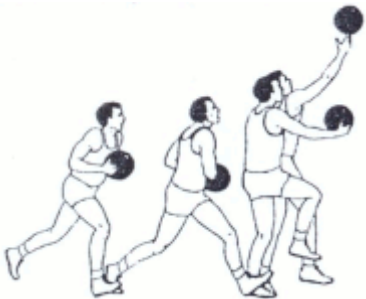
Tehnični elementi	Risba	Opis
Z obema rokama		<p>Kadar leti žoga v višini prsi, iztegnemo roke proti njej. Roke so v komolcih nekoliko pokrčene, prsti obeh rok pa oblikujejo polkroglo z nekoliko večjim obodom, kot je obod žoge. Palca sta zadaj in oblikujeta skupaj s kazalcem črko W. V trenutku, ko se žoga dotakne blazinic prstov, jo zgrabimo, hkrati pa ublažimo silo leta z upogibanjem rok v komolcih. Po lovljenju držimo žogo pred prsmi, kjer jo zaščitimo ali takoj preidemo v naslednji element. Žoge, ki letijo nad glavo, lovimo na podoben način, le da roke dvignemo v višino leta žoge.</p>


## Podaje

Tehnični element	Risba	Opis
Podaje z obema rokama izpred prsi		<p>Kadar podajamo z obema rokama, je položaj prstov obeh rok na žogi tak, da oblikujeta oba kazalca in palca črko W. Žogo držimo z obema rokama pred prsmi. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v ramenih in komolcih. Z upogibanjem in zasukom zapestij pa damo žogi ustrezno smer in vrtenje. Kadar podajamo na večjo razdaljo, naredimo z žogo krožni gib od spodaj navzgor-naprej, da dobimo večji zamah.</p>

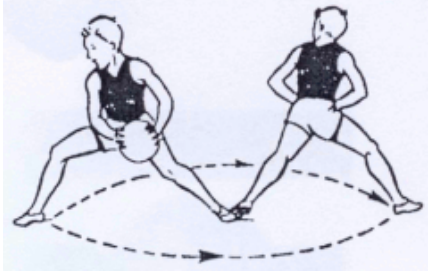
Tehnični element	Risba	Opis
Podaja z obema rokama iznad glave		<p>Žoga leži iznad glave na blazinicah prstov obeh rok, ki sta v komolcih nekoliko pokrčeni. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v komolcih, z upogibanjem in zasukom zapestij pa damo žogi ustrezno smer in vrtenje. Po podaji ne smemo zamahniti z iztegnjenimi rokami navzdol. Kadar želimo podati daleč, bo zamah nad glavo (nazaj-naprej) večji.</p>

## Meti


Tehnični elementi	Risba	Opis
Met z eno roko z mesta		<p>Položaj telesa: stopali sta vzporedno ali pa je eno nekoliko na strani roke, s katero mečemo, nekoliko pomaknjena naprej. Razmik med stopali je v širini ramen, telo vzravnano, pogled usmerjen naprej, žogo držimo z obema rokama pred prsmi. Prenos žoge nad glavo gre po najkrajši poti in hkrati tudi pokrčimo kolena. Med prenosom zasučemo desno roko tako, da pride pod žogo, levo roko prislonimo ob levo stran žoge. Pri samem izmetu pa žoga leži na razširjenih prstih desne roke, komolec je usmerjen proti košu, zapestje ne sme biti v liniji s podlahtjo. Leva roka drži žogo, pogled je med rokama, kolena so pokrčena.</p>
Met z eno roko od spodaj (polaganje žoge) po dvokoraku		<p>V trenutku odriva z levo nogo prenesemo žogo na prste in dlan desne roke (prste imamo usmerjene proti košu). Nato jo usmerimo proti košu z dvigom roke v ramenu in z iztegovanjem v komolcu. Hkrati zasučemo tudi trup, tako da je v liniji z roko, s katero mečemo na koš. Izmet izvedemo z iztegovanjem roke v komolcu in blagim upogibanjem v zapestju. Leva roka sledi desni le začetni del poti. Na koš lahko vržemo neposredno, in sicer tako, da jo položimo v koš ali z odbojem od table.</p>
Met iz skoka z eno roko iznad glave		<p>Začetni položaj je enak kot pri metu z eno roko iznad glave z mesta, le da se hkrati s prenosom žoge nad glavo odrinemo, izmet pa izvedemo, ko telo doseže najvišjo točko. Skok mora biti navpičen, doskočiti pa moramo na mesto, s katerega smo se odrinili. Gledamo proti košu.</p>


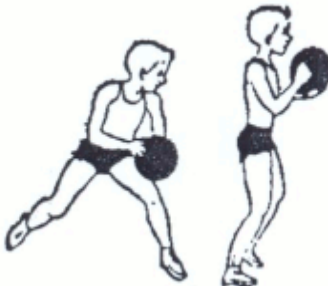
Tehnični elementi	Risba	Opis
		

### Pivotiranje


Tehnični element	Risba	Opis
Pivotiranje: sprednji-zunanji obrat in zadnji-notranji obrat		Pivotiranje je obračanje igralca z žogo okoli stojne noge. Obrača se lahko v smeri obraza (prednji-zunanji obrat) ali v smeri hrbta (zadnji-notranji obrat). Z njim si išče igralec boljši položaj za nadaljevanje napadalne akcije (na primer za met na koš, prodor, podajo) ali za zaščito žoge. Žogo držimo pred seboj ali ob boku, kolcolca sta razširjena. Obračamo se na prstih stojne noge, tako da prenašamo težo telesa s stojne noge na nogo, s katero delamo korake (pivotiramo).

### Varanje

Tehnični elementi	Risba	Opis
Varanje s spremembami ritma , z zaustavljanjem in smeri med vodenjem		Med vodenjem se za trenutek zaustavimo, nekoliko zravnamo glavo in trup, nato pa hitro nadaljujemo prejšnje gibanje. Varanja s spremembami smeri so najpogostejša. Med vodenjem z desno roko se zaustavimo diagonalno z levo nogo naprej. Takrat tudi potisnemo žogo ob tla. Nato stopimo korak nazaj z desno nogo, dvignemo trup in glavo. Ko se obrambni igralec odzove na varanje, hitro prenesemo težo naprej na levo nogo, potisnemo žogo z desno roko proti tlam in prodremo mimo njega.
Varanje meta na koš		Smo v napadalni preži, z obrazom

<b>Tehnični elementi</b>	<b>Risba</b>	<b>Opis</b>
ali podaje, varanje prodora, prodor		obrnjeni proti obrambnemu igralcu. Pred prodorom se nekoliko vzravnamo in dvignemo žogo. Ko se obrambni igralec dvigne, se znižamo in prodremo ob njem proti košu. V prodor lahko preidemo na vse možne načine.
Varanje prodora, met na koš		Z nestojno nogo naredimo kratek izkorak. Če se obrambni igralec umakne, stopimo nazaj in vržemo na koš iz skoka.

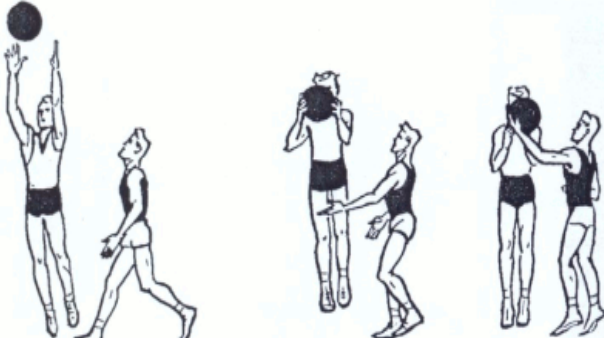
### Odvzemanje žoge

<b>Tehnični element</b>	<b>Risba</b>	<b>Opis</b>
Odvzemanje žoge		Kadar nam uspe zagrabiti žogo, ki jo drži napadalec, jo močno stisnemo z obema rokama, nato pa odločno potegnemo k sebi. Hkrati zasučemo trup v smeri potega. Pred potegom moramo imeti noge razširjene, težo telesa pa razporejeno na obeh stopalih.

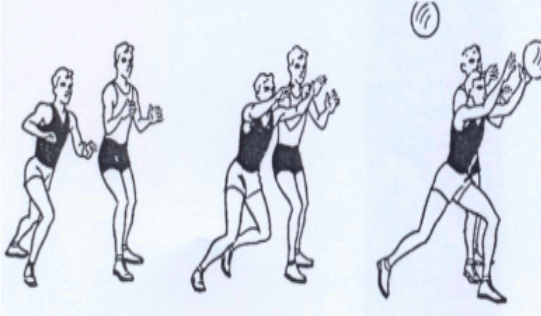
### Izbijanje žoge

<b>Tehnični element</b>	<b>Risba</b>	<b>Opis</b>
Izbijanje žoge iz napadalčevih rok		Smo v preži pred napadalcem z žogo in pozorno spremljamo položaj in gibanje žoge. V pravem trenutku zamahnemo od spodaj proti njej s kratkim in hitrim

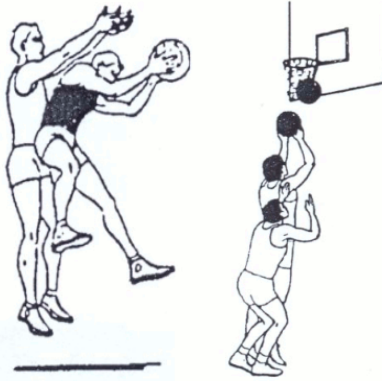


Tehnični element	Risba	Opis
		<p>upogibanjem roke v komolcu in upogibanjem zapetja. Pri tem imamo dlan obrnjeno navzgor, žoge pa se dotaknemo z blazinicami prstov.</p>


### Prestrežanje žoge

Tehnični element	Risba	Opis
<p>Prestrežanje podanih žog</p>		<p>Nadzorovano izbijanje ali lovljenje žoge pred napadalcem imenujemo prestrežanje. Prestrežanje z eno roko je v bistvu nadzorovano izbijanje žoge. Ko zajamemo žogo z blazinicami prstov, jo lahko odbijemo proti soigralcu ali samemu sebi, nato nadaljujemo akcijo z vodenjem ali ulovimo žogo.</p>

### Skok za odbito žogo

Tehnični element	Risba	Opis
<p>Skok za žogo</p>		<p>Žogo lahko lovimo z obema rokama ali z eno. Pred odzivom pokrčimo kolena, trup imamo nagnjen naprej, roke pa pokrčene v komolcu s prsti v širini bokov. Prste imamo razširjene in pripravljene na lovljenje odbite žoge. Ko se žoga odbije, se močno sonožno odrinemo, zamahnemo z obema rokama navzgor in jih iztegnemo proti žogi. Žogo lovimo v nastavljene prste.</p>

## Blokiranje meta

<b>Tehnični element</b>	<b>Risba</b>	<b>Opis</b>
Oviranje meta z obema ali z eno roko		Napadalca, ki preide v met na koš, lahko oviramo ali zaustavimo tako, da se v trenutku, ko preide v fazo meta, postavimo tesno pred njega in dvignemo eno ali obe roki. S tem mu zmanjšamo prostor za prenos žoge nad glavo in zmanjšamo kot za izmet.

(Prirejeno po Dežman, 2000)

## Priloga 2: Izbrana košarkarska taktika

**Košarkarska taktika** predstavlja smotrno izbiranje in uporabljanje posamičnih, skupinskih in skupnih igralnih dejavnosti v igri s tekmeci, proti katerim želimo doseči čim boljši izid.

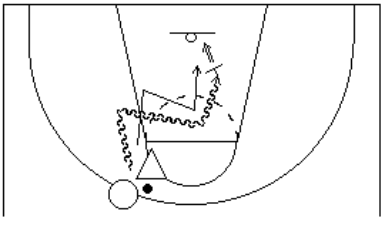

V košarki je taktika zelo bogata. Delimo jo na taktiko napada in taktiko obrambe. Obe pa na posamično, skupinsko in skupno.

### TEMELJNA TAKTIKA V KOŠARKI

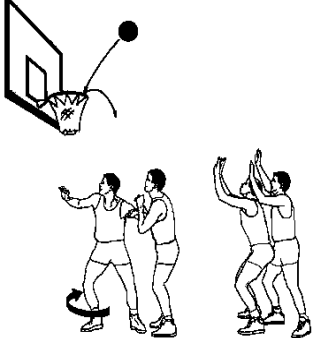
↓	↓
TAKTIKA NAPADA	TAKTIKA OBRAMBE
I	I
I_ POSAMIČNA	I_ POSAMIČNA
I I_ preigravanje	I I_ pokrivanje igralca z žogo
I_ SKUPINSKA	I_ SKUPINSKA
I I_ odkrivanja	I_ pokrivanje igralcev brez žoge
I I_ vtekanja	
I I_ križanja z žogo	
I_ SKUPNA (moštvena)	I_ SKUPNA (moštvena)
I_ protinapad 1 : 0, 2 : 0 (2 : 1)	
I_ postavljeni napadi brez centra 4 : 4	I_ osnove pasivne osebne obrambe
I_ posebne situacije	I_ pri posebnih situacijah
I_ pri sodniškem metu	I_ pri sodniškem metu
I_ pri prostih metih	I_ pri prostih metih
I_ pri podaji žoge v igrišče	I_ proti podajam žoge v igrišče

(Prirejeno po Dežman, 2004)

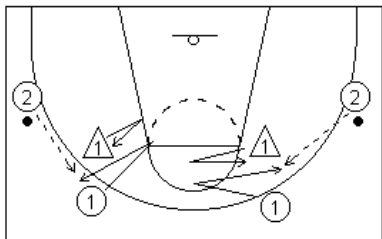
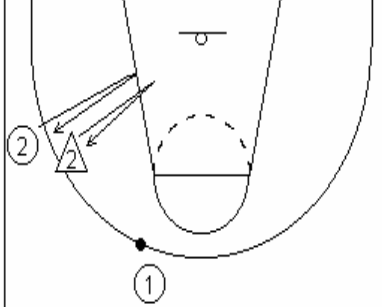
## Preigravanje

Taktični elementi	Risba	Opis
Preigravanje		Igralec poskuša med vodenjem s spremembami smeri in ritma spraviti obrambnega igralca iz ravnotežja in si ustvariti dober položaj za uspešen met s srednje razdalje po sonožnem zaustavljanju ali za prodor pod koš.
Obramba proti preigravanju		Obrambni igralec krije napadalca, ki vodi žogo, tako da ga s hitrim gibanjem z nogami (prisunskimi koraki) usmerja v širino– stran od koša. Če napadalec prime žogo in preide v met, ga lahko ovira na dva načina. Tako da stopi tesno ob njega in dvigne roke (s tem otežuje nasprotniku prenos žoge nad glavo), ali skoči in mu skuša blokirati žogo.

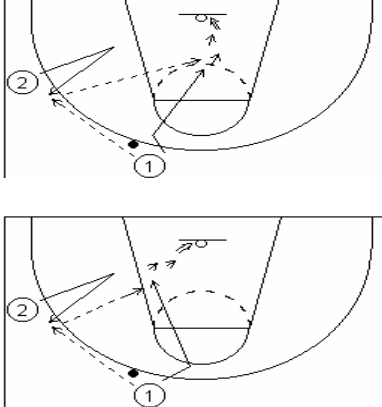
## Zapiranje poti do koša

Taktični element	Risba	Opis
Zapiranje poti do koša v situaciji 1 : 1, 2 : 2		Po metu obrambni igralec ne sme spustiti napadalca pod koš. To stori tako, da se obrne v smeri njegovega gibanja in mu s hrbtom zapre pot do koša. Roke ima pokrčene, komolce pa potisnjene nazaj, tako da lahko na notranji strani nadlahti čuti položaj tekmeca. Če mu napadalec poskuša uiti, mu z gibanjem s prisunskimi koraki v njegovo smer to prepreči. Po zapiranju poti gleda v smeri žoge, po potrebi tudi skoči proti njej.
Skok za odbito žogo v situaciji 3 : 3, 4 : 4		Po metu na koš stečejo napadalci na mesto za skok. Postavijo se v obliki črke Y. Tisti trije igralci, ki so v trenutku meta na koš najbližje tabli, oblikujejo trikotnik v bližini koša, četrti se postavi za njimi in skrbi za obrambo proti protinapadu.

## Odkrivanje

Taktični element	Risba	Opis
Odkrivanje		<p>Igralec poskuša s spremembo smeri in ritma priti v ugoden položaj za sprejem žoge zunaj trapeza ali ob njem (velja za centre). To lahko stori na tri načine. Z gibanjem h košu – od koša, k žogi – od nje in od žoge – k žogi. Prvi del gibanja je v vseh primerih počasen, drugi pa hiter. V drugem delu gibanja nakaže z roko, ki je dlje od obrambnega igralca, smer podane žoge. V nastavljeni roki mu soigralce poskuša podati žogo. Po odkrivanju se obrne proti košu in vrže na koš, poda ali preide v vodenje.</p>
Obramba proti odkrivanju (informativno)		<p>Obrambni igralec otežuje odkrivanje napadalca tako, da se postavlja bočno med napadalca in žogo, z roko na liniji podaje. Tako prisili napadalca, da sprejme žogo v manj ugodnem položaju za nadaljevanje napadalne akcije. Po sprejemu žoge se mora pomakniti med napadalca in koš. Od napadalca je oddaljen za dolžino roke. Lahko ima dvignjeno eno roko, s katero moti met ali podajo, ali obe roki z dlanmi v višini glave (s tem ovira podajo v globino).</p>

## Vtekanje

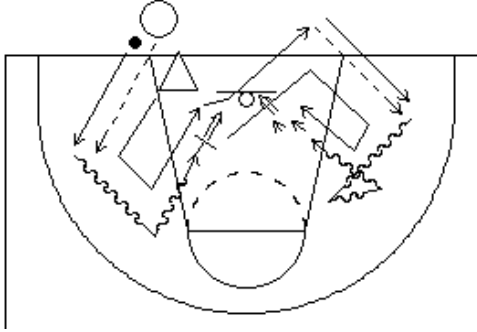
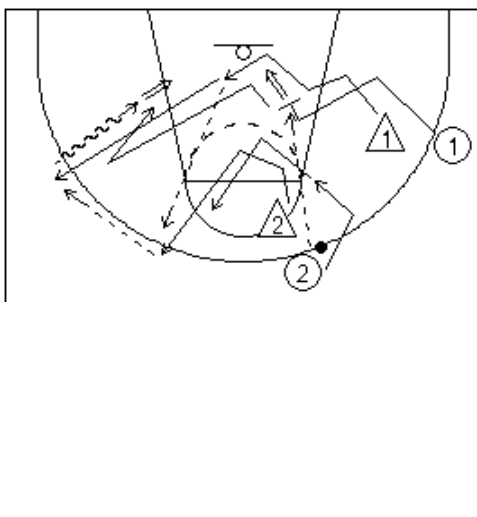
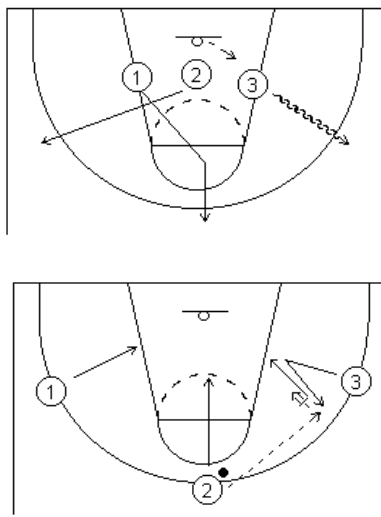
Taktični element	Risba	Opis
Vtekanje spredaj in zadaj		<p>Igralec poskuša s spremembami smeri in ritma priti v ugoden položaj za sprejem žoge v trapezu. To stori na dva načina. Z gibanjem v vrzel pred obrambnim igralcem ali za njim. Prvi način je učinkovitejši. Ko napadalec pride mimo obrambnega igralca, nakaže z roko, ki je bližje košu, smer podaje. V to roko mu poskuša soigralce podati žogo. Soigralci naj jim podajo žogo z odbojem od tal ali neposredno. Če med vtekanjem igralec ne dobi žoge, mora izprazniti prostor v nasprotno stran žoge.</p>

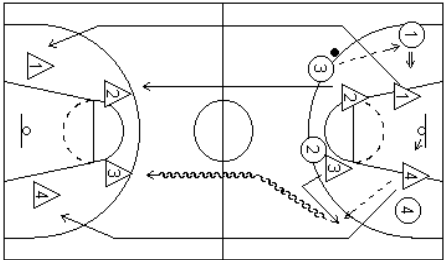
Taktični element	Risba	Opis
Obramba proti vtekanju (informativno)		<p>Igralec mora biti postavljen bočno glede na žogo, da tako prepreči vtekanje predse. Če vteče za njegovim hrbtom, ga pokrije tako, da se giblje med njim in žogo. Če je uspelo napadalcu vteči pred njim, se hitro obrne proti napadalcu z žogo (okoli noge, ki je bližja napadalcu) in poskuša priti med njega in žogo. Roko ima na liniji podaje. Če se igralec giblje na strani žoge, se giblje ob njem z roko na liniji podaje, če se odkriva na razbremenjeno stran, ostane od njega toliko oddaljen, kot mu dopušča oddaljenost napadalca od žoge. Pod nadzorom mora imeti napadalca z žogo in svojega napadalca (položaj dveh pištol).</p>

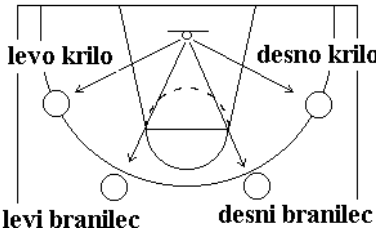
### Protinapad

Taktični element	Taktična skica	Opis
Protinapad 1 : 0		<p>Ko obrambni igralec po zapiranju in skoku osvoji žogo, se začne protinapad. Nato s hitrim vodenjem, prenosom žoge poskušajo prehiteti obrambnega igralca in tako na enostaven način brez oviranja zaključiti napad.</p>
Protinapad 2 : 0		<p>Ko ulovi žogo eden od igralcev, jo po odkrivanju drugega igralca poda, nato pa teče po strani igrišča v protinapad. Igralec z žogo se mora gibati po sredini igrišča (zlasti v napadalni polovici), saj ima potem v zaključku protinapada večjo izbiro akcij.</p>

## Postavljen napad

Igre na en koš	Taktična skica	Opis
Igra 1 : 1		<p>Prva stopnja taktike v košarki je igra 1 : 1. V njej igra igralec z žogo proti obrambnemu igralcu. Osnovna elementa igre v napadu sta vodenje žoge in met na koš, v obrambi pa pokrivanje napadalca z žogo.</p>
Igra 2 : 2		<p>Igra zahteva usklajeno delovanje obeh napadalcev in obrambnih igralcev. Pomembno je, da se upošteva načelo gibanja in širine. To pomeni, da se morata igralca gibati in postavljati tako, da drug drugega ne ovirata. Tisti, ki odda žogo, mora izprazniti soigralcu prostor, se odkriti (odkrivanje, vtekanje) ali pa mu pomagati (križanje). Navaditi se morajo izprazniti prostor pod košem. Poudarek je na hitrem prehodu v napadu s podajo in sodelovanje dveh igralcev pri pozicijskem napadu (odkrivanje, vtekanje, praznjenje prostora in križanje brez žoge).</p>
Igra 3 : 3		<p>Priključitev tretjega igralca pomeni, da mora ta uskladiti svoja gibanja z ostalima dvema. Težimo k temu, da usklajeno sodelujeta dva igralca, tretji čaka na svojo priložnost. Upoštevati moramo načelo ravnotežja. To pomeni, da morajo igralci med gibanjem paziti, da jih ni preveč na eni strani oziroma da so smotrno porazdeljeni v prostoru. Tukaj igralci prvič igrajo na dva koša, zato posvetimo večji poudarek prenosu žoge pod nasprotnikov koš (po skoku za žogo, po prestreženi žogi, po prejetem košu, po podaji izza bočne črte, po sodniškem metu). Pri tem morajo ohraniti širino in ravnotežje. To dosežemo tako, da se gibljejo v treh hodnikih (obeh stranskih in srednjem).</p>

Igre na dva koša	Taktična skica	Opis
Igra 4 : 4 brez centra		<p>Tu upoštevamo vsa znanja iz prejšnjih iger. Razlika je v tem, da prenašajo žogo v štirih hodnikih (dveh stranskih in dveh srednjih v igri 4 : 4). Igralci so razporejeni v obliki trapeza. Izhodiščna mesta v začetku dobro označimo, tako da se igralci lažje orientirajo v prostoru. Seznanimo jih tudi s postavljanjem pri prostih metih in s pravili, ki se nanašajo na proste mete. Ko otrokom napad ne dela več preglavic, posvetimo več pozornosti obrambi (usmerjanje v širino, pristopanje k napadalcu, obramba proti prodoru, vtekanju...).</p>

Igra 4 : 4 brez centra	Skica	Opis
<p>Posebna taktična pravila na prvi težavnostni stopnji v igri 4 : 4 brez centra – postavljeni napad</p>		<p>Igralci se postavijo v obliki podkve. Spodnja krilna igralca (1, 4) na črto treh točk 2,5 metra od čelne črte, zgornja krilna igralca (2, 3) na črto treh točk nad podaljškom črte prostih metov. S tem zagotovimo širino, globino in ravnotežje. V začetku zaradi boljše orientacije napadalcev igralna mesta označimo z barvnim lepilnim trakom.</p>
<p>Gibanje, širina, globina in ravnotežje</p>		<p>Med napadom igralci menjajo svoja mesta. Pri tem morajo upoštevati, da gibanje običajno začne igralec, ki je podal žogo, ali tisti, ki mu je igralec z žogo dal znak. Drugi igralci prilagajajo svoja gibanja nastalim razmeram. Med menjavanjem mest morajo igralci ohraniti širino, globino in ravnotežje. Razdalja med igralci naj bo približno od 3 do 5 metrov. Igralci naj bodo enakomerno porazdeljeni okoli koša.</p>

(Prirejeno po Dežman, 2000)

## Posebne situacije

### Sodniški met

Pri sodniškem metu se vsak skakalec postavi z eno nogo ob sprednjo črto kroga (na svoji obrambni polovici igrišča). Drugi igralci se lahko postavljajo izmenično s tekmeči ob krožnico, lahko pa tudi kjerkoli v igrišču. Največkrat se postavljajo uravnoteženo. Dva igralca (eden v igri 4 : 4) se postavita ob krožnico v napadalni polovici kroga in dva ob krožnico v obrambni polovici. Postavijo se izmenično z igralci nasprotnega moštva. V vseh teh primerih čakata skakalca v krogu na žogo v nizki preži. Pred skokom pogledata, kateri od igralcev je v boljšem položaju za sprejem žoge. Ko doseže žoga najvišjo točko, se odrineta. Tisti, ki prej zajame žogo z blazinicami prstov, jo usmeri proti soigralcu, ki je bil pred skokom najbolje postavljen.

### Prosti meti

Dva obrambna igralca se postavita v prostor za skok na vsaki strani trapeza, dva napadalca v drugi prostor za skok in en obrambni igralec v tretji prostor za skok na katerikoli strani trapeza. Izvajalec prostega meta stoji pred črto prostih metov, drugi igralci obeh moštev za črto treh točk nad namišljenim podaljškom črte prostih metov. Po zadnjem prostem metu (ko žoga zapusti roko izvajalca prostega meta) poskušata prva dva obrambna igralca zapreti pot do koša napadalcema v drugem prostoru za skok, tretji obrambni igralec pa izvajalcu prostega meta. Drugi obrambni igralci zaprejo pot do koša napadalcem, ki ne skačejo. Cilj napadalcev je, da skušajo s spremembami smeri (brez obrata in z obratom) pobegniti igralcem in si ustvariti dober položaj za skok v napadu (Prirejeno po Dežman, 2000).

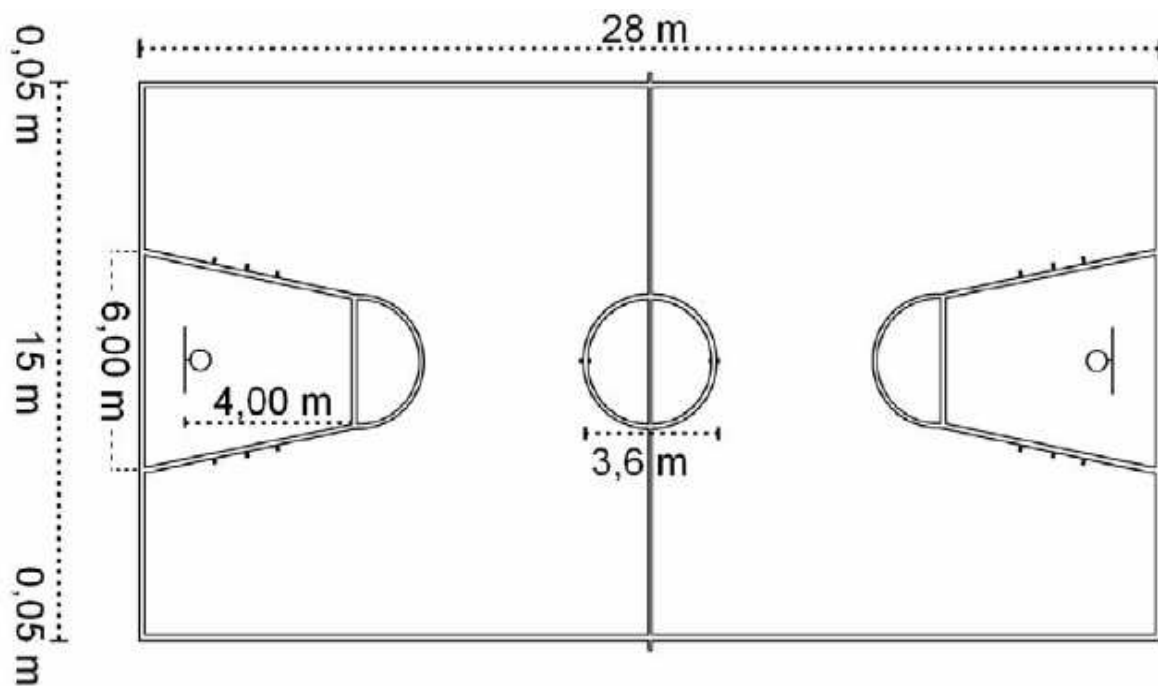


### Priloga 3: Izbrana košarkarska pravila

#### Igra

Mala košarka je poenostavljena oblika košarke, ki je prilagojena sposobnostim in znanju otrok, starih od 7 do 12 let. Igrata jo dve moštvi. Cilj vsakega moštva je, da doseže koš oziroma da ne dovoli nasprotniku, da pride do žoge in doseže zadetek. Igralci lahko žogo podajajo, lovijo, mečejo, odbijajo, kotalijo in vodijo v katerokoli smer, vendar v skladu s pravili igre.

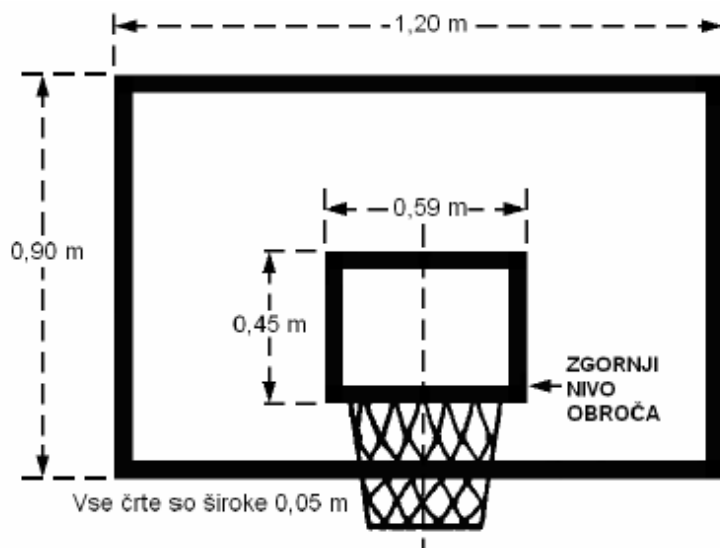
#### Igrišče in oprema



Igrišče predstavlja pravokotna, ravna in trda površina brez ovir. Razsežnosti igrišča naj bodo: 28 metrov po dolžini, 15 metrov po širini. Dovoljena so odstopanja, vendar mora razmerje med dolžino in širino igrišča ostati približno enako (npr. 26 x 14 m).

#### Tabla

Predstavlja jo gladka, ravna površina, dolga 1,2 m in visoka 0,9 m. Izdelana mora biti iz trdega lesa ali iz primerne prozorne snovi. Pritrjena je na ustrezna nosilca.



Zagotoviti je potrebno naslednje:

#### Tabli koša

Tabli morata biti na sprednji strani ravni, izdelani iz trdega lesa ali iz primerne prozornega materiala in takšnih mer, kot je prikazano na sliki 2. Pritrjeni morata biti na ustrezna nosilca.

#### Koša

Sestavljata ju obroč in mrežica. Koša morata biti nameščena:

- na višini 3,05 m nad tlemi za igralce, stare 10 in 11 let.
- na višini 2,60 m nad tlemi za igralce, mlajše od 10 let.

Za zelo mlade igralce je možno namestiti koš še nižje.

#### Žoge

Žoge za malo košarko so oblikovane podobno kot žoge za košarko. Igralci, stari od 9 do 11 let, naj uporabljajo žoge velikosti 5, obsega med 66 in 73 cm ter teže med 450 in 500 grami. Mlajši igralci naj uporabljajo žoge velikosti 3, obsega med 55 in 58 cm ter teže med 310 in 330 gramov.

#### Igralno uro

Z njo merimo igralni čas in odmore.

#### Uradni zapisnik

#### Oznake s števkami od 1 do 5

Z njimi označujemo število napak igralca.

#### Glasi zvočni znak

#### Puščico za izmenično posest

To je rdeča puščica na beli podlagi, s katero označujemo smer nadaljevanja igre po naslednji situaciji s sodniškim metom.

### Igralci, namestniki in trenerji

Vsaka ekipa ima 10 članov: pet igralcev na igrišču in pet namestnikov na klopi. Med igro mora biti na igrišču po pet igralcev iz vsake ekipe. Te igralce je mogoče menjati. Član ekipe je igralec, ko je na igrišču in je upravičen do igranja. Sicer je namestnik.

Vsaka ekipa mora imeti trenerja in kapetana, ki je eden od igralcev. Vsi člani moštva morajo imeti enake drese in hlačke. Dresi morajo biti oštevilčeni spredaj in zadaj. Ekipa lahko uporablja katerekoli številke dresov z največ dvema števka. Trener je vodja ekipe. Zadolžen je za vodenje in svetovanje igralcem. To počne z roba igrišča in na miren, uravnotežen, vzgojni in prijateljski način. Zadolžen je tudi za zamenjave igralcev. Trenerju pomaga kapetan, ki je eden od igralcev. Trener pred tekmo izroči zapisnikarju seznam z imeni in številkami članov ekipe, ki bodo nastopili na tekmi. V mali košarki trener nima na razpolago minut odmora. Conska obramba je v mali košarki prepovedana.

### Sodniki in pomožni sodniki

Sodnika (2) vodita tekmo v skladu s pravili; pri pouku športne vzgoje je lahko le en sodnik. Oba sodnika imata pravico odločati o kršitvah pravil igre. Dosojata napake in prekrške, priznata ali razveljavita zadetke iz igre in prostih metov ter v skladu s pravili določata kazni. Pomagajo mu trije pomožni sodniki: zapisnikar, pomočnik zapisnikarja (upravljalca s semaforjem), časomerilec.

### Časovne omejitve

Tekma traja dva polčasa po dvajset minut. Med polčasoma je odmor, ki traja deset minut. Vsak polčas je razdeljen na dve četrtini, ki trajata po deset minut. Med njima je odmor, ki traja dve minuti. Za merjenje igralnega časa skrbi časomerilec. Prekršek petih sekund naredi napadalec z žogo, ki več kot pet sekund ni uspel vreči na koš, podati žoge ali preiti v vodenje zaradi tesnega pokrivanja igralca. Prekršek osmih

sekund povzroči moštvo, ki ni uspelo prenesti žoge v osmih sekundah iz obrambnega v napadalno polje. Prekršek štiriindvajsetih sekund povzroči moštvo, ki ni uspelo skleniti napada v štiriindvajsetih sekundah.

### Začetek tekme in posameznih delov


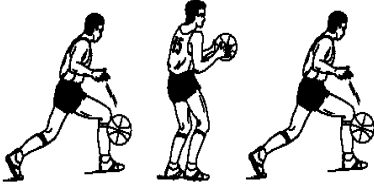
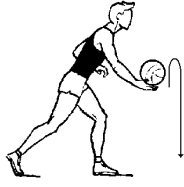

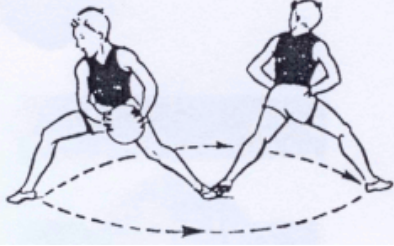
Tekma se začne s sodniškim metom v srednjem krogu. Prva četrtina se začne, ko se žoge pravilno dotakne eden od skakalcev. Sodnik vrže žogo med katerimakoli igralcema nasprotnih moštev. Vse ostale četrtine se začnejo z vračanjem žoge v igro z bočne črte ali izza nje na sredini igrišča. Žogo vrača v igro moštvo, ki mu žoga pripada po pravilu izmenične posesti. Četrtine se začnejo, ko se žoga dotakne igralca na igrišču. V drugem polčasu moštvi zamenjata koša (smeri napada).

### Zadetki

Zadetek je dosežen, kadar »živa« žoga od zgoraj pade v koš in ostane v njem ali pade skozenj. Zadetek iz igre velja dve točki znotraj prostora 6,25 metra igralne površine, zunaj njega tri točke, zadetek iz prostih metov pa eno točko. Po zadetku iz igre ali uspešnem zadnjem prostem metu nasprotno moštvo nadaljuje z igro, tako da v petih sekundah poda žogo v igrišče na kateremkoli mestu s čelne črte ali izza nje.

### Prekrški

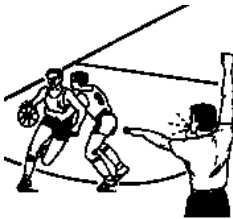
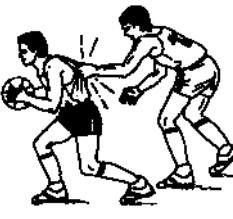

Prekrški so kršenje pravil igre, zaradi katerih sodnik nemudoma ustavi igro in prisodi žogo nasprotniku, ki nadaljuje igro s podajo z mejne črte ali izza nje. Nanašajo se na časovne omejitve (tri sekunde, pet sekund, osem sekund in štiriindvajset sekund), mejne črte igrišča, polja omejitve ali kroge in gibanja z žogo (korakanje, dvojno vodenje, nošena žoga, nepravilno igranje z nogo). Če med mejno črto in steno ni dovolj prostora, se mora obrambni igralec odmakniti od mejne črte za en meter. Če je bil prekršek storjen v velikem trapezu, poda žogo s čelne črte ali nje – vendar ne pod tablo; če je bil storjen zunaj velikega trapeza, pa z bočne črte ali izza nje.

Prekrški	Risba	Opis
Korakanje z žogo		Igralec, ki drži žogo, lahko naredi le en korak. Preden naredi drugi korak, mora vreči ali podati žogo. Korakanje z žogo je tesno povezano s stojno nogo. Stojna noga je tista, ki se prva dotakne tal pri doskoku z žogo, ali tista, ki je igralec ni premaknil, ko je sprejel žogo na mestu ali ob sonožnem doskoku.
Dvojno vodenje		Igralec mora med vodenjem potiskati žogo proti tlam z eno roko. Če je po vodenju prime z obema rokama ali ponovno preide v vodenje ali če vodi žogo z obema rokama hkrati, je to prekršek – dvojno vodenje žoge.
Nošena žoga		Igralec žogo potiska k tlam z iztegovanjem roke v komolcu in upogibanjem v zapestju. Če igralec žogo zajema od spodaj, je storil prekršek – nošena žoga.
Igranje z nogo ali s pestjo		Igralec ne sme igrati namerno z nogo in ne s pestjo. Če se je žoga nenamerno dotaknila noge, se to ne upošteva kot prekršek.
Pivotiranje		Igralec, ki je sprejel žogo na mestu oziroma se je po lovljenju ali vodenju žoge v skladu s pravili zaustavil, lahko pivotira (se obrača okoli stojne noge). Igralec, ki pivotira, lahko naredi enega ali več korakov z isto nogo v katerokoli smer. Druga (stojna) noga mora biti med pivotiranjem ves čas v stiku s tlemi.
Pravilo treh in petih sekund		Dokler ima moštvo žogo, noben igralec tega moštva ne sme biti več kot tri sekunde v polju omejitve nasprotnega moštva (trapezu). Igralec, ki drži žogo in je tesno pokrit, mora v petih sekundah podati žogo, jo vreči na koš, zakotaliti ali začeti z vodenjem.

Prekrški	Risba	Opis
Vrnitev žoge v zadnje polje		Igralec, katerega moštvo ima žogo v svojem sprednjem polju, ne sme povzročiti, da se žoga vrne v zadnje polje. Sredinska črta je del zadnjega polja.

## Napake

Napake so kršitev pravil igre, ki je posledica telesnega dotika z nasprotnikom ali nešportnega vedenja. Kaznujemo jih z odvzemom žoge (nasprotnik vrne žogo v igro z mejne črte ali izza nje, kjer je bila napaka storjena), z dvema prostima metoma, z enim ali dvema prostima metoma in z žogo s strani. Poznamo osebno, nešportno, tehnično, izključujočo in obojestransko napako. Napako lahko naredi obrambni igralec ali napadalec (osebna napaka v napadu). Igralec, ki naredi pet napak, mora zapustiti igrišče.

Napaka	Risba	Opis
Osebna napaka		Osebna napaka je napaka igralca, ki je posledica dotika nasprotnika. Če pride do telesnega dotika, s katerim si igralec ustvari prednost, ki ni v skladu s pravili, sodnik dosodi osebno napako igralcu, ki je odgovoren za dotik. Če je bila osebna napaka narejena nad igralcem, ki ni metal na koš, se igra nadaljuje s strani in vrne žogo z mesta, najbližjega mestu kršitve. Če je bila napaka narejena pri metu na koš (je bil v fazi meta) in je bil met neuspešen, se dosodita dva meta ali trije, če je bil met izveden za črto 6,25 m.
Nešportna napaka		Je napaka, ki jo je po sodnikovi oceni igralec namerno naredil, igralec je premešljeno udaril, pahnil, spotaknil ali na kak drug neprimeren in grob način oviral nasprotnika (pri tem ni igral na žogo). Kazni zanj so en prosti met (če je bil dosežen zadetek), dva ali trije prosti meti (če je metal na koš iz polja dveh ali treh točk) in žoga s strani (z bočne črte ali izza nje na sredini igrišča).
Tehnična napaka		Tehnično napako dobi igralec, trener ali namestnik, ki se neprimerno obnaša in se ni dotikal nasprotnika. Kazen zanj sta en prosti met in žoga s strani (z bočne črte ali izza nje na sredini igrišča). Če igralec po opozorilu nadaljuje z nešportnim vedenjem, ga sodnik izključi.

## Prosti meti

Prosti met je priložnost, da igralec neovirano doseže zadetek za eno točko s položaja izza črte za proste mete in znotraj polkroga.

Ko igralec dobi žogo na razpolago, ima pet sekund časa, da izvede prosti met. Pri izvajanju prostega meta se ne sme dotakniti črte za proste mete ali polja omejitve, dokler ne gre žoga v koš ali se dotakne obroča.

Pri izvajanju prostega meta lahko prostore ob polju omejitve zasede največ pet drugih igralcev:

- dva igralca obrambnega moštva lahko zasedeta prostora, najbližja košu,
- dva soigralca, izvajalca prostih metov lahko zasedeta naslednja dva prostora,
- en igralec obrambnega moštva lahko zasede enega od naslednjih dveh prostorov.

Igralci ob polju omejitve:

- ne smejo zasedati prostorov, do katerih niso upravičeni,
- ne smejo vstopiti v polje omejitve ali zapustiti svojih prostorov, dokler izvajalec prostih metov ne spusti žoge iz roke ali iz rok.

Igralci, ki ne zasedajo teh prostorov, morajo ostati za namišljenim podaljškom črte za proste mete, dokler se žoga ne dotakne obroča ali dokler ni jasno, da se ga ne bo dotaknila. Če se žoga pri zadnjem prostem metu ne dotakne obroča, bo nasprotno moštvo vrnilo žogo v igro z namišljenega podaljška črte za proste mete zunaj igrišča. Noben igralec se ne sme dotakniti žoge, dokler se žoga ne dotakne obroča.

Pri kršitvi teh pravil se zgodi naslednje:

- Ko prekršek stori izvajalec prostega meta, morebitni zadetek ne velja. Nasprotno moštvo vrne žogo v igro z namišljenega podaljška črte za proste mete zunaj igrišča, razen če je treba izvesti še nadaljnje proste mete.
- Ko je prosti met uspešen, se prekrški ostalih igralcev (razen izvajalca) zanemarijo in zadetek velja.
- Ko prosti met ni uspešen in prekršek pri zadnjem prostem metu stori soigralec izvajalca, bo nasprotno moštvo vrnilo žogo v igro z namišljenega podaljška črte za proste mete zunaj igrišča, razen če je treba izvesti nadaljnje proste mete.

- Ko prosti met ni uspešen in prekršek stori nasprotnik izvajalca, se izvajalcu dodeli nadomestni prosti met.
- Ko prosti met ni uspešen in prekršek pri zadnjem prostem metu storita obe moštvi, se igra nadaljuje kot situacija s sodniškim metom.

### Zamenjave

**Vsak igralec mora igrati v dveh četrtinah**, razen igralca, ki se poškoduje, je izključen ali stori pet napak. Vsak igralec mora zato ostali dve četrtini ostati na klopi kot namestnik. Izjema je, ko je potrebno zamenjati igralca, ki se poškoduje, je izključen ali stori pet napak. Tudi v takšnem primeru mora igralec eno celo četrtino ostati na klopi kot namestnik. V zadnji četrtini lahko zamenjamo igralce poljubno v posameznem delu tekme, ko je igra prekinjena zaradi osebne napake, če je presojen sodniški met, če je njihovo moštvo po prekršku v posesti žoge ali če menja nasprotno moštvo. Menjavo mora prijaviti igralec, ki gre v igro. Zapisnikar obvesti merilca časa o zahtevani menjavi ob prekinitvi, če so izpolnjeni prej omenjeni pogoji (Prirejeno po Dežmanu, 2002, prirejeno po prevodu, Erčulj, 1996).

### Priloga 4: Sodniški znaki

Učenci morajo prepoznati temeljne sodniške odločitve na podlagi poznavanja sodniških znakov.

#### Znaki za zadetke

Zadetek za eno točko	Zadetek za dve točki	Razveljavitev zadetka ali prekinitev igre
		



## Znaki v zvezi z uro in potekom tekme

Ustavitev ure zaradi prekrška ali napake	Sproženje ure	Zamenjava igralca	Odobrena minuta odmora
			

## Napake

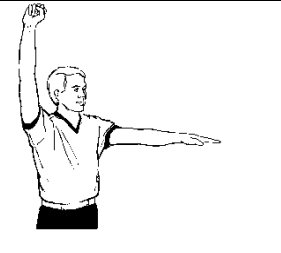
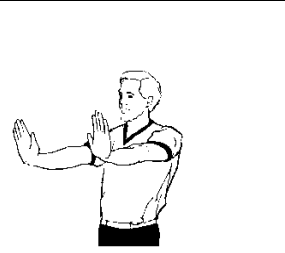
### Sojenje napak

Ko sodnik zazna osebno napako, zapiska in dvigne roko, stisnjeno v pest (zaustavi uro), z drugo roko pokaže na kršitelja. Nato steče proti zapisnikarski mizi, se nekaj metrov pred njo zaustavi in pokaže zapisnikarju številko igralca, vrsto napake (npr. držanje) in kazen (npr.: št. prostih metov ali smer napada). Potem se pomakne na mesto izvajanja prostih metov ali pa vroči oziroma poda žogo nasprotnemu igralcu za mejno črto na mestu, ki je v bližini mesta storjenega prekrška.

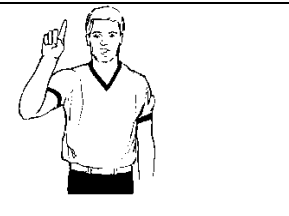
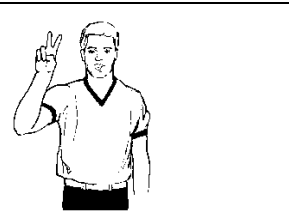
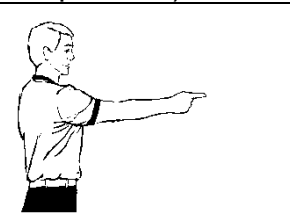
Če je bila napaka storjena v fazi meta in je bil dosežen zadetek, dosodi napako in prizna (ali razveljavi) zadetek. Zapisnikarju najprej ponovno pokaže znak za dosežen zadetek (npr. za dve točki), nato pa številko igralca, vrsto napake (npr.: nepravilna uporaba rok) in kazen (en prosti met).

Če dosodi tehnično, nešportno ali izključujočo napako, zapiska in takoj pokaže znak za eno izmed napak (ne dvigne roke, stisnjene v pest).

## Sodniški znaki za napake

Ustavitev ure zaradi osebne napake (hkrati s piskom)	Nepravilna uporaba rok	Držanje	Odrivanje ali prebijanje brez žoge
			

Napaka moštva, ki ima žogo	Tehnična napaka	Nešportna napaka
		




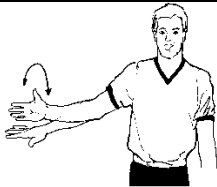

Kazen: en prosti met	Kazen: dva prosti meta	Kazen: smer napada (žoga s strani za nasprotnika)
		

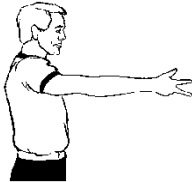
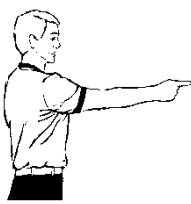

## Prekrški

### Sojenje prekrškov









Ko sodnik zazna prekršek, zapiska in dvigne roko z odprto dlanjo (uro zaustavi), nato pokaže znak za vrsto prekrška (npr.: korake), za njim pa smer napada. Če je dosodil sodniški met, pokaže samo ta znak. Nato zahteva žogo in jo vroči ali poda





nasprotnemu igralcu za mejno črto na mestu, ki je v bližini mesta storjenega prekrška. Pri sodniškem metu nadaljuje igro v najbližjem krogu (po pravilih uleb).

Ustavitev ure zaradi prekrška (sočasno s piskom)	Korakanje	Dvojno vodenje	Nošena žoga	Namerna igra z ного
				

Tri sekunde	Žoga zunaj igrišča ali smer napada	Sodniški met
		

Številke igralca (informativno)

Številka 4	Številka 5	Številka 6	Številka 7
			
Številka 8	Številka 9	Številka 10	Številka 11
			

Številka 12	Številka 13	Številka 14	Številka 15
			

(Prirejeno po Dežman, 2002)