

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

ANALIZA STRUKTURE PODAJ MLADIH KOŠARKARJEV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

izr. prof. dr. Frane Erčulj

RECENZENT:

doc. dr. Goran Vučković

Avtor dela:
GREGOR DEBELJAK

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Rad bi se zahvalil izr. prof. dr. Franetu Erčulju za vso pomoč v času študija in pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvalil bi se rad tudi doc. dr. Gregorju Starcu za vso pomoč in podporo pri izbiri podiplomskega študija.

Hvala vsem bližnjim, ki so mi v času študija stali ob strani, še posebna zahvala pa gre mami Špeli, ki je ves čas verjela vame.

Ključne besede: košarka, analiza strukture podaj, zaključni turnir, mlajši pionirji, kadeti

ANALIZA STRUKTURE PODAJ MLADIH KOŠARKARJEV

Gregor Debeljak

IZVLEČEK:

Namen diplomske naloge je bil analizirati strukturo podaj pri mladih košarkarjih. V vzorec sta bili zajeti dve starostni skupini košarkarjev. Pri mlajših dečkih (U12) je bilo v vzorcu 52 igralcev, pri kadetih (U16) 50 igralcev. Podatke smo pridobili na tekmah zaključnega turnirja državnega prvenstva za mlajše dečke, na katerem so nastopale 4 ekipe in na zaključnem turnirju za kadete, na katerem so prav tako nastopale 4 najboljše ekipe na državnem prvenstvu Slovenije. Pri kadetih smo igralce razdelili na podskupine (branilci, krila in centri). Pri diplomski nalogi smo si pomagali z računalniškim programom VnosDogodkov (avtor: Erik Štrumbelj), ki omogoča, da med ogledom košarkarske tekme vnašamo različne dogodke, v našem primeru podaje.

Ugotovili smo, da tako mlajši pionirji kot tudi kadeti najpogosteje uporabljajo podajo z obema rokama. Sledita podaja z dominantno roko in podaja z nedominantno roko. Največja razlika v strukturi podaj med mlajšimi pionirji in kadeti je bila prav v podaji z nedominantno roko, ki so jo pogosteje uporabljali kadeti. Mlajši pionirji so imeli več neuspešnih podaj kot kadeti. Kadeti so na minuto igralnega časa izvedli več podaj kot mlajši pionirji in tudi povprečna dolžina podaje je bila pri kadetih daljša kot pri mlajših pionirjih. Branilci, krila in centri so najpogosteje uporabljali podajo z obema rokama, sledita podaja z dominantno roko in podaja z nedominantno roko. Razlike v strukturi podaj branilcev, kril in centrov obstajajo, vendar so majhne. Razlike v strukturi podaj izvedenih v postavljenem in v prehodnem napadu pri mlajših pionirjih kot tudi pri kadetih obstajajo, vendar so tudi te majhne.

Keywords: basketball, analysis of the passing structure, final four, young basketball players

ANALYSIS OF THE PASSING STRUCTURE OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT:

Basic intention of the study is to research and analyse the structure of the passes that were used by young basketball players. The sample is made out of two age groups of basketball players. The sample of the under 12 boys consists of 52 players and the under 16 boys consists of 50 players. The data was collected at the final four for under 12 boys where four teams participated (KK Krka, KK Koš Koper A, AKK Branik in KK Stražišče Kranj) and at the final four for under 16 boys where also four teams participated (KK Krka, KK Helios Domžale, KK Geoplin Slovan, KK Union Olimpija). The under 16 boys were also distributed in three smaller groups (guards, forwards and centers). We used a computer program called VnosDogodkov (author: Erik Štrubelj), which allows you to enter various data (in our case passes) while watching the basketball game.

We discovered that both age groups used mainly two-handed passes. After that, most frequently used passes are one-handed pass with a dominant hand and one-handed pass with a non-dominant hand. The biggest difference in the structure of passes among our age groups resulted in the one-handed pass with a non-dominant hand, which was more frequently used by the under 16 boys. The under 12 boys had more unsuccessful passes than the under 16 boys. Under 16 boys performed more passes per minute of playing time and also their average length of the pass was bigger. Guards, forwards and centers used mainly two-handed passes, after that, most frequently used passes were one-handed pass with a dominant hand and one-handed pass with non-dominant hand. The differences in the structure of the passes exist but are small. The differences in the structure of the passes in set offense and transition offense also exist but are limited.

1	UVOD.....	1
1.1	PROSTORSKE IN ČASOVNE RAZSEŽNOSTI KOŠARKE.....	2
1.2	TEMELJNE ZNAČILNOSTI KOŠARKE IN STRUKTURA KOŠARKARSKE IGRE	2
1.3	KOŠARKARSKA TEHNIKA.....	4
1.4	PODAJE.....	6
1.5	TIPI IGRALCEV.....	8
1.6	CILJI IN HIPOTEZE	11
2.	METODE DELA	12
2.1	PREIZKUŠANCI	12
2.2	PRIPOMOČKI.....	12
2.3	POSTOPEK	13
3.	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	15
3.1	NAJPOGOSTEJE UPORABLJANE TEHNIKE PODAJ PRI MLAJŠIH PIONIRJIH (U12).....	15
3.2	NAJPOGOSTEJE UPORABLJANE TEHNIKE PODAJ PRI KADETIH (U16)	18
3.3	RAZLIKE V STRUKTURI PODAJ, KI JIH UPORABLJAJO MLAJŠI PIONIRJI (U12) IN KADETI (U16).....	20
3.4	RAZLIKE V USPEŠNOSTI PODAJ, KI JIH UPORABLJAJO MLAJŠI PIONIRJI (U12) IN KADETI (U16).....	23
3.5	RAZLIKE V ŠTEVILU IN DOLŽINI PODAJ, KI JIH UPORABLJAJO MLAJŠI PIONIRJI (U12) IN KADETI (U16)	24
3.6	NAČINI (TEHNIKE) PODAJ, KI SE NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO NA IGRALNEM MESTU BRANILCA, KRILA IN CENTRA.....	26
3.7	RAZLIKE V STRUKTURI PODAJ MED BRANILCI, KRILI IN CENTRI	29
3.8	NAČINI (TEHNIKE) PODAJ, KI SE NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO V PREHODNEM (TRANZICIJSKEM) NAPADU IN POSTAVLJENEM (POZICIJSKEM) NAPADU	32
3.9	RAZLIKE V STRUKTURI PODAJ V PREHODNEM (TRANZICIJSKEM) NAPADU IN POSTAVLJENEM (POZICIJSKEM) NAPADU	35
4.	SKLEP	39
5.	VIRI.....	40

1 UVOD

Košarka je moštvena športna igra 12 igralcev: 5 jih igra, drugi so namestniki. Igra je tehnično in taktično zahtevna in raznolika. Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, podajajo, odbijajo in mečejo na koš. Od igralcev zahteva ustrezno višino, hitrost, moč, koordinacijo, vzdržljivost, natančnost, situacijsko mišljenje, orientacijo v prostoru in hitrost izbirnega odzivanja. Zmaga tisti, ki doseže več košev (Dežman, 2004).

Začetki košarke segajo v leto 1891. Takrat si je športni pedagog James Naismith poskušal izmisliti igro, ki bi jo njegovi učenci lahko igrali med dolgimi zimami v mestu Massachusetts. Napisal je osnovna pravila igre in na zid telovadnice pribil košaro za breskve. 21. decembra 1891 naj bi bila odigrana prva tekma. Tedaj je bilo na igrišču 18 igralcev, saj je bilo takrat toliko učencev v razredu. 9 igralcev v vsaki ekipi. Igra je bila počasna, saj napad ni bil časovno omejen. Izidi tekem so bili nizki.

V Sloveniji naj bi košarko začeli igrati leta 1921, pod okriljem učitelja telovadbe in člana Sokola Maribor – Studenci, Cirila Hočevarja. Začetno navdušenje nad to moštveno igro je pri nas trajalo vse do leta 1925, ko je s Češke k nam prišla odbojka. Le-ta je s svojim prihodom potisnila košarko v pozabo do poznih tridesetih let, ko se je nad njenim igranjem vnovič sprožil val množičnega navdušenja. Zaradi navedenega mnogi označujejo leto 1939 kot začetno leto igranja košarke na slovenskih tleh (prirejeno po: Pavlovič, 2000, str. 15).

Z razvojem košarke so se spreminjala tudi pravila igranja. S spreminjanjem pravil igranja se je spreminjal tudi način igranja igralcev na posameznih igralnih mestih, taktika v obrambi in napadu. Vse omenjene spremembe se kažejo tudi v rezultatih in statističnih podatkih ekip ali posameznih igralcev na tekmovanjih.

Za sodobno košarkaško igro je značilno, da je hitra, dinamična in predvsem odločna v napadu. Napadalnost pa se čedalje bolj kaže tudi v obrambi. Napadalne akcije so hitre ter spremenljive z vidika smeri gibanja napadalcev in z vidika smeri, oddaljenosti in načina meta na koš (Pavlovič, 2006).

V diplomskem delu smo se osredotočili na analizo strukture podaj mladih košarkarjev, ki so nastopali na zaključnem turnirju državnega prvenstva za mlajše pionirje in na zaključnem turnirju državnega prvenstva za kadete. Zanimalo nas je, katere načine in vrste podaj najpogosteje uporabljajo mlajši pionirji in katere kadeti ter kakšne so razlike v strukturi podaj med mlajšimi pionirji in kadeti. Menimo, da bomo z ugotovitvami raziskave lahko precej prispevali k razvoju teorije in prakse košarkarske igre in podali pravilne usmeritve v treningu tega pomembnega tehničnega elementa košarke.

1.1 PROSTORSKE IN ČASOVNE RAZSEŽNOSTI KOŠARKE

Košarkarsko igrišče meri 28×15 metrov. Njegova površina znaša 420 m^2 ali 42 m^2 na igralca (pri postavljenem napadu pol manj). Razmeroma majhna igralna površina vsekakor vpliva na gibanja igralcev. Ta so razmeroma kratka, hitra, z veliko hitrih startov, zaustavljanj in vmesnih sprememb smeri. Zaradi razmeroma majhnega prostora, posebno pod košem, prihaja med igralci pogosto do dotikov in z njimi povezanega zavzemanja stabilnih položajev, naslanjanj in odrivanj. Cilj, v katerega mečemo žogo, je vodoraven in razmeroma majhen, na višini 305 cm, zato morajo izvajati igralci določene akcije (mete, lovljenje žoge, blokiranje žoge ipd.) tudi v skoku. Vsa naštetá gibanja zahtevajo visoko razvito, hitro, maksimalno in vzdržljivostno moč ter hitrost (Dežman in Erčulj, 2005).

Igra traja štirikrat deset minut. Med obema polčasoma je 10 do 15-minutni odmor, med vsako četrtino pa 2-minutni. Če je rezultat tekme neodločen, igrata moštvi toliko podaljškov po 5 minut čiste igre, dokler eno ne zmaga. Med podaljški je 2-minutni odmor. Čas igranja v napadu je omejen na 24 sekund. To pomeni, da napadalci nimajo veliko časa za organizacijo napada, kar jih sili v hitrejšo igro. Zaradi pravila 3, 5 in 8 sekund morajo igralci hitro prazniti prostor pod košem, oddajati in hitro prenašati žogo (Dežman in Erčulj, 2005).

Na tekmi prihaja tudi do prekinitev zaradi kršenja pravil, menjav igralcev in minut odmora. Polčas traja 20 minut čiste igre, a skupaj s prekinitvami nekje od 34 in 42 minut. Tekma brez podaljškov traja 80 do 90 minut. Prvi polčasi so navadno krajši zaradi manj ali krajših prekinitev. Največje razlike v pogostosti pojavljanja prekinitev so pri velikih napakah. Njihovo število in s tem čas trajanja prekinitev se zaradi ostrejšé igre v drugem polčasu poveča za 100 odstotkov. Število drugih prekinitev se iz polčasa v polčas spreminja, vendar razlike niso velike. Frekvenca pojavljanja posameznih prekinitev je odvisna od tega, v katerem polčasu se pojavljajo, od pomembnosti tekme, razlik v kakovosti obeh moštev in vrste obrambe. Pri napadalnih obrambah je več prekinitev zaradi prekrškov ali napak kot pri manj agresivnih obrambah. Od števila in vrste prekinitev je odvisen tudi skupni čas prekinitev v enem polčasu (Dežman in Erčulj, 2005).

Ti prostorski in časovni parametri neposredno določajo okvir strukture obremenitve, posredno pa tudi obremenjenost igralcev na tekmi (Dežman in Erčulj, 2005).

1.2 TEMELJNE ZNAČILNOSTI KOŠARKE IN STRUKTURA KOŠARKARSKE IGRE

Košarkarska tekma je sestavljena iz dveh polčasov, vsak od njiju pa iz dveh delov. Posamezni del pa zajema več igralnih enot. Vsaka zajema fazo napada in fazo obrambe.

Obe delimo na dve podfazi (fazo prenosa žoge ter fazo priprave in zaključka napada), te pa na posamezne tipe napada oziroma obrambe. Faza napada je sestavljena iz ene, dveh ali treh podfaz. Traja od trenutka, ko moštvo sprejme žogo do trenutka, ko moštvo vrže na koš iz igre, izvede prosti met ali pa žogo izgubi. Faza obrambe je sestavljena iz ene, dveh ali treh podfaz in traja od trenutka, ko moštvo izgubi žogo in do trenutka, ko jo spet osvoji (Dežman in Erčulj, 2000).

Struktura košarkarske igre (Dežman in Erčulj, 2005)

Tabela 1
Struktura košarkarske igre (Dežman, 2005)

DELI IGRE																			
1. polčas						2. polčas						podaljšek							
1. četrtnina			2. četrtnina			3. četrtnina			4. četrtnina										
IGRALNE ENOTE																			
n	o	n	o	n	o	n	o	n	o	n	o	n	o	n	o	n	o	n	o
FAZA NAPADA - n										FAZA OBRAMBE - o									
<i>podfaza prenosa žoge</i>					<i>podfaza priprave in zaključka napada</i>					<i>podfaza obrambe proti prenosu žoge</i>					<i>podfaza oviranja priprave in zaključka napada</i>				
hitri napadi					hitri napadi					proti hitrim napadom					proti hitrim napadom				
- protinapadi					- protinapadi					- proti protinapadom					- proti protinapadom				
- zgodnji napadi					- zgodnji napadi					- proti zgodnjim napadom					- proti zgodnjim napadom				
proti prehodnim obrambam										prehodne obrambe									
- proti os. presing obr.										- osebne presing obr.									
- proti con. presing obr.										- conske presing obr.									
- proti sest. presing obr.										- sestavljene presing obr.									
prehodi v postavljene napade					postavljeni napadi					vračanje v postavljene obrambe					postavljene obrambe				
					- proti osebnim obrambam										- osebne obrambe				
					- proti conskim obrambam										- conske obrambe				
					- proti kombiniranim obrambam										- kombinirane obrambe				
aciklični in ciklični elementi (gibanja)										aciklični in ciklični elementi (gibanja)									

Zaradi bogate tehnike uvrščamo košarko med večstrukturne sestavljene športe. Večstrukturne zato, ker je sestavljena iz večjega števila tehničnih elementov brez in z žogo. Sestavljena je zato, ker se lahko tehnični elementi povezujejo med seboj v različnih, taktično smiselnih sestavah oziroma taktičnih elementih (Dežman in Erčulj, 2005).

1.3 KOŠARKARSKA TEHNIKA

Košarkarska tehnika je sklop najbolj učinkovitih načinov gibanj igralca z žogo ali brez nje (tehničnih elementov in njihovih povezav), ki morajo biti usklajena s pravili igre in taktiko reševanja igralne situacije. Hkrati mora izkoristiti vse trenutne gibalne in psihične zmožnosti igralca (Dežman, 2000).

Tehnični elementi so temeljna gibanja igralca brez in z žogo v napadu ter obrambi. Usklajeni morajo biti s pravili igranja in biomehaničnimi zakonitostmi. Med seboj jih lahko sestavljamo v različnih povezavah (kombinacijah). V teh povezavah poznamo začetne, vezne in sklepne tehnične elemente (npr.: lovljenje-vodenje-podaja; preža-tek-sprememba smeri-zaustavljanje) (Dežman, 2000).

Tabela 2
Klasifikacija košarkarske tehnike (Dežman, 2005)

KOŠARKARSKA TEHNIKA	
V NAPADU	V OBRAMBI
BREZ ŽOGE	BREZ ŽOGE
<ul style="list-style-type: none"> • Ciklični elementi: <ul style="list-style-type: none"> - hoja (naprej, nazaj) - teki (naprej, nazaj, bočno-prisunsko) • Aciklični elementi: <ul style="list-style-type: none"> - položaji (visok, srednji, nizek) - prehodi v tek (počasni, hitri) - zaustavljanja (počasna, hitra) - spremembe smeri (počasne, hitre) - obrati (na mestu, med gibanjem) - skoki (sonožni, enonožni odriv) - borba za prostor 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciklični elementi: <ul style="list-style-type: none"> - hoja (naprej, nazaj) - teki (naprej, nazaj, bočno-prisun.) • Aciklični elementi: <ul style="list-style-type: none"> - položaji (visok, srednji, nizek) - prehodi v tek (počasni, hitri) - zaustavljanja (počasna, hitra) - spremembe smeri (počasne, hitre) - obrati (na mestu, med gibanjem) - skoki (sonožni, enonožni odriv) - oviranje napadalca
Z ŽOGO	PROTI ŽOGI
<ul style="list-style-type: none"> • Ciklični elementi: <ul style="list-style-type: none"> - vodenje na mestu - vodenje med hojo (naprej, nazaj) - v. med tekom (naprej, nazaj, bočno) • Aciklični elementi <ul style="list-style-type: none"> - položaji (visok, srednji, nizek) - lovljenja - podaje (na razdalji 1, 2 in 3) - meti (z razdalje 1, 2 in 3) - obrati z žogo - varanja (metov, podaj, prodorov) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aciklični elementi <ul style="list-style-type: none"> - izbijanja - prestrezanja - blokiranja meta - skoki za žogo

1.3.1 TEHNIKA Z ŽOGO

Tehnični elementi z žogo so nadgradnja elementov brez žoge. Uspešnost gibanja z žogo je odvisna od kakovosti izvajanja temeljnega gibanja, kakovosti izvajanja gibanja z žogo, od ravni različnih gibalnih sposobnosti (hitre moči, hitrosti cikličnih in acikličnih gibanj brez in z žogo, agilnosti, koordinacije in preciznosti) in igralnih izkušenj (Dežman, 2000).

1.4 PODAJE

Podajamo lahko na več načinov. Izbira je odvisna od igralnih okoliščin. Čim več načinov podajanja obvlada igralec, uspešnejši bo v igri. Podaje morajo biti hitre, točne, pravočasne in presenetljive za nasprotnika. Če je potrebno, lahko izvedemo pred podajo varanje meta, prodora ali podaje (Dežman, 2000).

1.4.1 VRSTE PODAJ

V košarki poznamo več vrst podaj. Predstavili bomo osnovne podaje, način njihove izvedbe in njihovo uporabnost.

- **Podaja z obema rokama izpred prsi**

Žogo držimo z obema rokama pred prsi. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v ramenih in komolcih. Z upogibanjem in zasukom zapestij pa damo žogi ustrezno smer in vrtenje. Podajamo lahko neposredno ali z odbojem od tal. Kadar podajamo na večjo razdaljo, naredimo z žogo krožni gib od spodaj navzgor–naprej, da dobimo večji zamah. (Dežman, 2000).

- **Podaja z obema rokama iznad glave**

Žoga leži iznad glave na blazinicah prstov obeh rok, ki sta v komolcih rahlo 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). To podajo uporabljamo, kadar podajamo izpod koša (prva podaja v protinapadu), pri postavljenem napadu (še posebno, če podajamo centrom). Pogosto jo uporabljajo visoki igralci, zlasti, če jih obkrožajo nižji obrambni igralci (Dežman, 2000).

- **Podaja z obema rokama od spodaj (vročitev žoge)**

Žogo držimo z obema rokama od spodaj v višini pasu. Ko pride soigralec mimo nas, mu z gibom iz ramen od spodaj navzgor in z iztegovanjem rok v komolcih vročimo žogo. Kadar je soigralec bolj oddaljen od nas, mu podamo žogo z zamahom rok navzgor v ramenih, z iztegovanjem rok v komolcih in s sukanjem zapestij navzgor. Na večje razdalje podamo tako, da zamahnemo z žogo ob boku. Gib izvedemo iz ramen, smer in višino pa damo žogi s sukanjem zapestij navzgor. Podajo najpogosteje uporabljamo pri križanju z vročitvijo (Dežman, 2000).

- **Podaje z eno roko v višini rame in iznad rame**

Kadar podamo z desno roko prenesemo žogo z levo roko v višino ali iznad desne rame, nato jo z iztegovanjem desne roke v komolcu in upogibanjem roke v zapestju podamo v

želeno smer. Druga roka zapusti žogo na začetku podaje. Podamo lahko neposredno ali z odbojem od tal. Hkrati s podajo naredimo izkorak za podano žogo (Dežman, 2000).

Kadar podajamo na večje razdalje, zamahnemo z žogo nazaj tako, da zasučemo trup. Nato naredimo izkorak z nasprotno nogo, zavrtimo trup v smeri podaje in iztegnemo roko v komolcu. Z upogibanjem roke v zapestju damo žogi ustrezno vrtenje in smer. Na ta način podamo neposredno v roke soigralca (Dežman, 2000).

Opisani podaji uporabljamo pri postavljenem napadu in pri prenosu žoge (prva podaja v protinapad). Učinkovite so proti napadalnim obrambam (Dežman, 2000).

- **Podaja z eno roko od spodaj**

Izhodiščni položaj je enak kot pri podaji z obema rokama od spodaj, soigralcu pa jo predamo na prstih in dlani ene roke tako, da nekoliko dvignemo roko v ramenu in jo iztegnemo proti njemu v komolcu. Na večjo razdaljo lahko podamo tako, da prenesemo žogo ob bok na strani žoge. Roka, s katero podamo, zajame žogo od spodaj, druga drži žogo na zgornji strani. Druga roka spremlja žogo v fazi zamaha nazaj, nato pa žogo zapusti. Podamo iz rame, komolec je iztegnjen, višino vrtenja damo žogi z gibom iz zapestja. Uporabljamo jo enako kot podajo z obema rokama od spodaj (Dežman, 2000).

- **Podaja z eno roko preko glave s strani**

Podaja je podobna metu z eno roko preko glave, le da je amplituda zamaha roke večja. Večja je tudi hitrost žoge, njeno gibanje pa bolj premočrtno. Podajamo lahko na mestu, v skoku ali med vodenjem. Uporabljamo jo, kadar želimo podati preko rok obrambnega igralca, med prenosom žoge ali v zaključku napada (Dežman, 2000).

- **Podaja z odbojem z eno roko**

Uporabljamo jo pri sodniškem metu ali v skoku v napadu ali obrambi. Pred odzivom pregledamo, kje so soigralci, nato se pravočasno odrinemo (ko začne žoga padati navzdol) in visoko iztegnemo roko. Ko se z blazinicami prstov dotaknemo oboda žoge s strani, jo z gibom iz zapestja usmerimo k soigralcu, ki je najbolje postavljen (Dežman, 2000).

- **Podaja z eno roko za hrbtom**

Žogo prenesemo z obema rokama iz izhodiščnega položaja ob bok. Roka, s katero podajamo, je na zunanji strani žoge, druga pa na notranji. Slednja se umakne, ko pride žoga ob bok. Sledi gib iz rame za hrbet z roko, ki drži žogo. Smer, višino in vrtenje damo žogi z upogibanjem zapestja. Glava je obrnjena v smeri podaje (Dežman, 2000).

1.5 TIPI IGRALCEV

Tipi igralcev so skupine igralcev, ki imajo podobne prevladujoče lastnosti in značilnosti, ki jim zagotavljajo uspešno igranje ene, dveh ali več igralnih vlog.

V košarki so poznani trije temeljni tipi igralcev: branilci, krila in centri, ki se ločijo med seboj po določenih značilnostih, lastnostih in znanju. Rezultati več raziskav kažejo, da dosegajo centri značilno boljše rezultate v vzdolžnih merah in merah mase in obsegov telesa, v hitri moči rok, natančnosti zadevanja v bližini koša in v času reševanja taktične naloge. Branilci so boljši od centrov v agilnosti, hitri moči nog, hitrosti ponavljajočih gibanj z nogo, vzdržljivosti moči nog, aerobni vzdržljivosti, hitrosti vodenja in podajanja žoge, sposobnosti rokovanja z žogo, natančnosti zadevanja koša z večjih razdalj ter višji stopnji razvitosti taktičnega mišljenja. Krilni igralci se nahajajo med njimi.

Poleg omenjenih temeljnih tipov igralcev je vse več večstranskih, poluniverzalnih ali polivalentnih (visoki branilec, krilni center) in vsestranskih ali univerzalnih tipov igralcev (Dežman, 2005).

1.5.1 BRANILCI – ORGANIZATORJI IGRE

Značilnosti branilcev

Branilce delimo na nizke branilce - organizatorje igre (enke) in visoke branilce (dvojke). Prvi so visoki običajno med 182 do 192 cm. So zelo hitri, z izredno tehniko in visoko razvitim taktičnim mišljenjem. Imeti morajo tudi vodstvene sposobnosti. Visoki branilci so visoki med 192 in 202 cm. Zaradi ustrežnejših morfoloških značilnosti so sposobni igrati dve igralni vlogi: vlogo organizatorja ali pa krilnega igralca (Dežman, 2005).

Igralna opravila branilcev

Branilci hitro prenašajo žogo iz obrambe v napad. V protinapadu sodelujejo v zaključku napada. Če ga niso uspeli izvesti, organizirajo zgodnji ali postavljen napad. Pri teh dveh napadih svoje napadalne dejavnosti izvajajo večinoma zunaj trapeza okrog črte treh točk. Njihovo temeljno napadalno mesto je pred trapezom. Z uspešnim preigravanjem ali z izkoriščanjem blokade soigralca, prebijajo prve linije obrambe, prodirajo v vrzeli pod koš, kjer zaposlijo centre ali zunanje igralce, ali sami zaključijo napad. Uspešno se odkrivajo ob blokadi soigralca ali sami in mečejo na koš z razdalje ali polrazdalje.

V obrambi največkrat pokrivajo nasprotne branilce, včasih pa tudi krila. Po metu otežujejo sprejem prve podaje v protinapad, vnos žoge v igrišče ali ovirajo hiter prenos žoge. Po izgubljeni žogi se hitro vračajo v obrambno polovico igrišča, napadalno pokrivajo napadalca z žogo in mu motijo organiziranje napada. Pomagajo soigralcem v

obrambi (npr. pri različnih blokadah, podvajanju napadalcev, obrambnih vrtenjih). V presing obrambah igrajo v prvi liniji obrambe, pogosto tudi vlogo zankarja. Izpopolnjevanje branilcev gre v smeri povečanja njihovih napadalnih zmožnosti, uspešnosti metov z večjih razdalj ter intenzivnosti tesnega pokrivanja (Dežman, 2005).

Igralci na mestu branilca morajo imeti brezhibno tehniko podajanja žoge. Branilci morajo biti vodje svoje ekipe v prav vseh fazah poteka igre. Zaradi tega morajo biti njihove podaje zelo natančne, zanesljive ter pravočasne. Sposobni morajo biti izvajati tehniko podaj z obema rokama, z dominantno roko kot tudi z nedominantno roko.

1.5.2 KRILNI IGRALCI

Značilnosti kril

Poznamo visoke in nizke krilne igralce (trojke). Višina nizkih krilnih igralcev je običajno med 195 in 200 cm. So hitri, vitki igralci, z zelo dobro tehniko. Njihova igralna vloga je podobna kot pri visokih branilcih. Visoki krilni igralci so visoki med 200 in 205 cm. So robustnejši od nizkih krilnih igralcev, zato lahko igrajo tudi vlogo centra. Imenujemo jih tudi krilni centri (štirice). Sposobni so igrati dve igralni vlogi (Dežman, 2005).

Igralna opravila kril

Krilo, ki uspešno skoči za žogo v obrambi, poskuša žogo hitro podati branilcu v protinapad. Nato pa teče za napadom in prevzame vlogo sledilca. Če krilo ni ujelo žoge, steče hitro v protinapad. Po prenosu žoge se lahko vključi v zaključek protinapada. V zgodnjem in postavljenem napadu se krila gibljejo največ med prostoroma namenjenima centrom in branilcem. Njihovo temeljno igralno mesto je ob strani trapeza. S svojimi postavljanji in gibanji ustvarjajo širino napada (veliko se gibljejo brez žoge – vtekajo, se odkrivajo ob blokadi soigralca ali sami. Na koš mečejo iz vseh razdalj, imajo dober prodor z mesta, znajo reševati igralne situacije na vseh položajih (tudi s hrbtom proti košu) in sodelujejo s centrom.

V obrambi krila največkrat pokrivajo nasprotnikove krilne igralce. Če je potrebno, pa tudi centre ali branilce. Po metu skočijo za odbito žogo, ovirajo prvo podajo v protinapadu. Lahko se tudi hitro vrnejo pod svoj koš, ker s svojim napadalnim postavljanjem otežujejo podaje in kroženje žoge okoli trapeza. Pomagajo branilcem in centrom v obrambi (npr. pri različnih blokadah, podvajanju napadalcev). Poskušajo blokirati ali ovirati mete nasprotnikov. Po njihovem metu jim zaprejo pot do koša in skočijo za žogo. V presing obrambah igrajo največkrat v drugi liniji obrambe - igrajo vlogo prestreznika, lahko pa tudi zankarja (Dežman, 2005).

Igralci na mestu krila morajo biti vsestranski. V igri morajo znati pomagati branilcem kot tudi zelo dobro sodelovati s centri. Igralci na krilnem položaju morajo zato znati koristiti razne tehnike podajanja za branilce kot tudi centre.

1.5.3 CENTRI

Značilnosti centrov

Poznamo klasične centre in gibljive centre (petke). Prvi so običajno visoki in bolj počasni, zato so najučinkovitejši blizu koša. Drugi so navadno nekoliko nižji, vendar hitrejši in z večjim tehničnim znanjem. Gibljejo se okoli in v celotnem kazenskem prostoru (Dežman, 2005).

Igralna opravila centrov

Center mora obvladati širok obseg tehnično-taktičnih znanj in jih znati uporabljati proti ostrim in tesnim obrambam v bližini koša, kjer je malo prostora in malo časa za akcijo. Posebno pomembna znanja so tista, ki jih izvaja s hrbtom obrnjen proti košu. Center, ki je uspešno ulovil žogo v obrambi, poskuša podati žogo branilcu ali krilu v protinapad, nato pa teče za napadom in prevzame igralno vlogo varovalca. V zgodnjem in postavljenem napadu se centri najpogosteje gibljejo ob in v trapezu. Njihovo temeljno igralno mesto je ob trapezu (spodnji ali sredinski center) ali na vrhu trapeza (zgornji center). S svojim postavljanjem in gibanjem predvsem ustvarjajo globino napada. Centri postavljajo čvrste blokade zunanjim igralcem ali drugim centrom. Mečejo z neposredne bližine koša, s polrazdalje ter prodirajo pod koš. Vedno več centrov je tudi sposobnih uspešno metati od daleč. V obrambi centri pokrivajo nasprotnikove centre, če je potrebno pa tudi krilne igralce. Po metu skočijo za žogo ali ovirajo prvo podajo v protinapad. Če jim to ne uspe, se po najkrajši poti vrnejo pod svoj koš. V postavljeni obrambi obrambni center ovira podajo žoge napadalnemu centru. Če slednji sprejme žogo, ovira njegove akcije in met na koš. Po metu mu zapre pot do koša in skoči za odbito žogo. Centri morajo imeti dober nadzor nad sredino trapeza. Pomagati morajo soigralcem v obrambi (npr. pri prodorih, vtekanjih, različnih blokadah zunanjih igralcev). V presing obrambah igrajo v zadnji liniji vlogo zaščitnika koša. Izpopolnjevanje centrov gre v smeri razširitve njihovega delovanja, povečanja dinamičnosti in gibljivosti, večanja odstotka zadevanja metov s srednjih razdalj, od daleč in izpod koša (Dežman, 2005).

Igralci na mestu centra morajo zelo dobro poznati gibanje branilcev in kril v igri. V sodobni košarki morajo centri imeti zelo dobro tehniko podajanja, saj le tako lahko uspešno sodelujejo z branilci in krili v fazi protinapada kot tudi v fazi postavljenega napada.

1.6 CILJI IN HIPOTEZE

Glavni cilj diplomskega dela je bil analizirati strukturo podaj mladih košarkarjev. V diplomskem delu bomo odgovorili na naslednja vprašanja:

- Kateri načini (tehnike) podaj se najpogosteje uporabljajo pri mlajših dečkih (U12)?
- Kateri načini (tehnike) podaj se najpogosteje uporabljajo pri kadetih (U16)?
- Ali obstajajo razlike v strukturi podaj, ki jih uporabljajo mlajši dečki (U12) in kadeti (U16)?
- Ali obstajajo razlike v uspešnosti podaj, ki jih uporabljajo mlajši dečki (U12) in kadeti (U16)?
- Ali obstajajo razlike v dolžini podaj, ki jih uporabljajo mlajši dečki (U12) in kadeti (U16)?
- Kateri načini (tehnike) podaj se najpogosteje uporabljajo na igralnem mestu branilca, krila in centra?
- Ali obstajajo razlike v strukturi podaj med branilci, krili in centri.
- Kateri načini (tehnike) podaj se najpogosteje uporabljajo v prehodnem (tranzicijskem) napadu in postavljenem (pozicijskem) napadu?
- Ali obstajajo razlike v strukturi podaj v prehodnem (tranzicijskem) napadu in postavljenem (pozicijskem) napadu?

2. METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

V raziskavo so bili vključeni igralci:

- štirih ekip mlajših pionirjev (U12) (KK Krka, KK Koš Koper A, AKK Branik in KK Stražišče Kranj), ki so sodelovali na tekmah zaključnega turnirja mlajših pionirjev v sezoni 2012/2013, ki je potekal v športni dvorani Planina v Kranju;
- štirih kadetskih ekip (U16) (KK Krka, KK Helios Domžale, KK Geoplin Slovan, KK Union Olimpija), ki so sodelovali na tekmah zaključnega turnirja kadetov v sezoni 2012/2013, ki je potekal v športni dvorani Leona Štuklja v Novem mestu.

Na zaključnem turnirju za mlajše pionirje so lahko sodelovali igralci rojeni leta 2001 in mlajši. Skupno je bilo 53 igralcev. Analizirali smo podaje na obeh polfinalnih tekmah (AKK Branik : KK Koš Koper A in KK Krka : KK Stražišče Kranj), na tekmi za 3. mesto (KK Stražišče Kranj : AKK Branik) ter na finalni tekmi (KK Krka : KK Koš Koper A).

Na zaključnem turnirju za kadete so sodelovali igralci rojeni leta 1996 in mlajši. Skupno je bilo 51 igralcev. Tudi na zaključnem turnirju za kadete smo analizirali podaje na obeh polfinalnih tekmah (KK Krka : KK Helios Domžale in KK Union Olimpija : KK Geoplin Slovan), na tekmi za 3. mesto (KK Helios Domžale : KK Geoplin Slovan) ter na finalni tekmi (KK Krka : KK Union Olimpija).

2.2 PRIPOMOČKI

Pri diplomski nalogi smo si pomagali z računalniškim programom VnosDogodkov, različica v0.1.1 (avtor: Erik Štrumbelj). Program VnosDogodkov omogoča hitrejši in bolj sistematičen vnos dogodkov, ki jih lahko beležimo med košarkarsko tekmo ali na podlagi posnetka košarkarske tekme. Omogoča uporabo poljubne klasifikacije dogodkov, ki jo program naloži iz ločene datoteke 'hierarhija.txt'. Poleg klasifikacije dogodka omogoča tudi beleženje uspešnosti dogodka, lokacije dogodka in nekaterih drugih spremenljivk povezanih s potekom košarkarske tekme. Vnešene dogodke lahko shranimo v obliki, ki je primerna za nadaljnjo statistično obdelavo.

Spremenljivke, ki smo jih beležili s programom VnosDogodkov v0.1.1:

```
3. PODAJE #2
3.1. Z obema rokama
3.1.1. Vrocenje
3.1.2. Izpred prsi
3.1.2.1. Iz vodenja
3.1.2.1.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.1.2.1.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.1.2.2. Iz teka
3.1.2.2.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.1.2.2.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.1.2.3. Z mesta
3.1.2.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.1.2.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.1.3. Bocno (z odklonom)
3.1.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.1.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.1.4. Iznad glave
3.1.4.1. Z mesta
3.1.4.2. Iz skoka
3.1.5. Nekonvencionalne (nedefinirane) podaje
3.2. Z dominantno roko
3.2.1. Vrocenje
3.2.2. Od spodaj
3.2.3. Bocno in/ali v visini rame
3.2.3.1. Iz vodenja
3.2.3.1.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.2.3.1.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.2.3.2. Iz teka
3.2.3.2.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.2.3.2.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.2.3.3. Z mesta
3.2.3.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.2.3.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.2.4. Iznad rame (baseball)
3.2.5. Za hrbtom
3.2.6. Nekonvencionalne (nedefinirane) podaje
3.3. Z nedominantno roko
3.3.1. Vrocenje
3.3.2. Od spodaj
3.3.3. Bocno in/ali v visini rame
3.3.3.1. Iz vodenja
3.3.3.1.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.3.3.1.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.3.3.2. Iz teka
3.3.3.2.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.3.3.2.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.3.3.3. Z mesta
3.3.3.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
3.3.3.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
3.3.4. Iznad rame (baseball)
3.3.5. Za hrbtom
3.3.6. Nekonvencionalne (nedefinirane) podaje
```

Slika 1. Klasifikacija spremenljivk

Program je v celoti napisan v programskem jeziku Microsoft Visual C# in je sestavljen iz zagonske datoteke 'VnosDogodkov.exe' in datoteke 'hierarhija.txt', ki vsebuje uporabljeno klasifikacijo dogodkov. Če bo prisotna, bo program naložil tudi datoteko 'igralci.txt' in iz nje prebral imena igralcev (ena vrstica, en igralec), da ne bo potreben ročni vnos imena igralca pri vsakem dogodku.

Za analizo vnesenih podatkov smo uporabili program Microsoft Excel in IBM SPSS Statistics verzija 20.

2.3 POSTOPEK

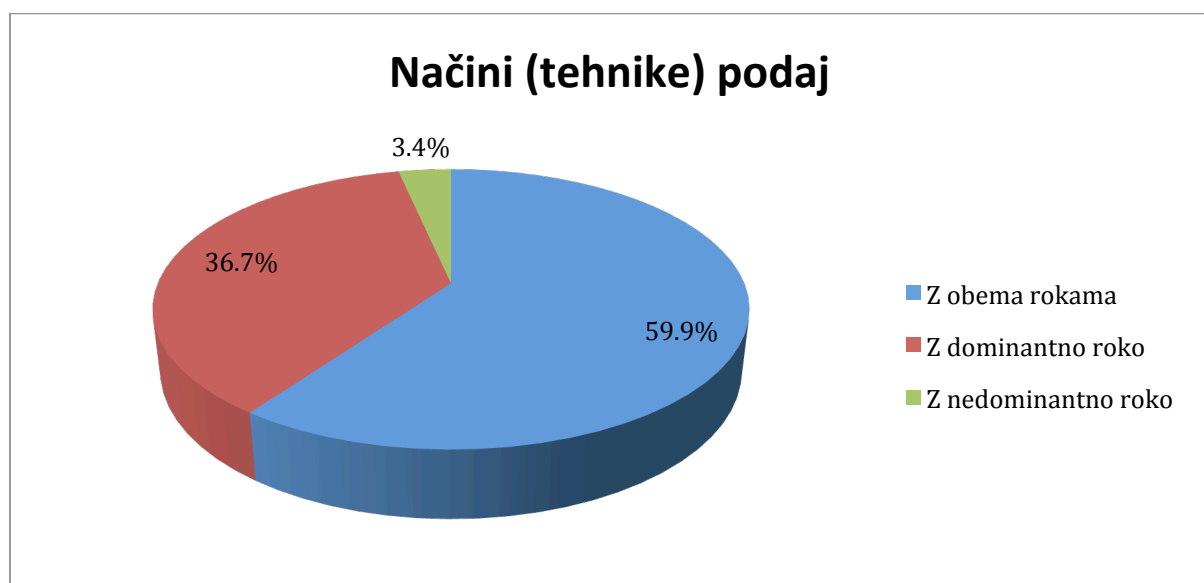
Pri zbiranju podatkov smo si pomagali z ogledom videoposnetkov tekem zaključnega turnirja mlajših pionirjev (U12) in kadetov (U16), ki smo jih pridobili na Košarkarski zvezi Slovenije. Hkrati z ogledom tekme, smo podatke (podaje) vnašali v računalniški program VnosDogodkov v0.1.1 (avtor: Erik Štrumbelj). Program omogoča, da izberemo

igralca, ki je izvedel podajo. Natančno določimo vrsto podaje ter mesto izvedbe podaje kot tudi mesto sprejema podaje.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1 NAJPOGOSTEJE UPORABLJANE TEHNIKE PODAJ PRI MLAJŠIH PIONIRJIH (U12)

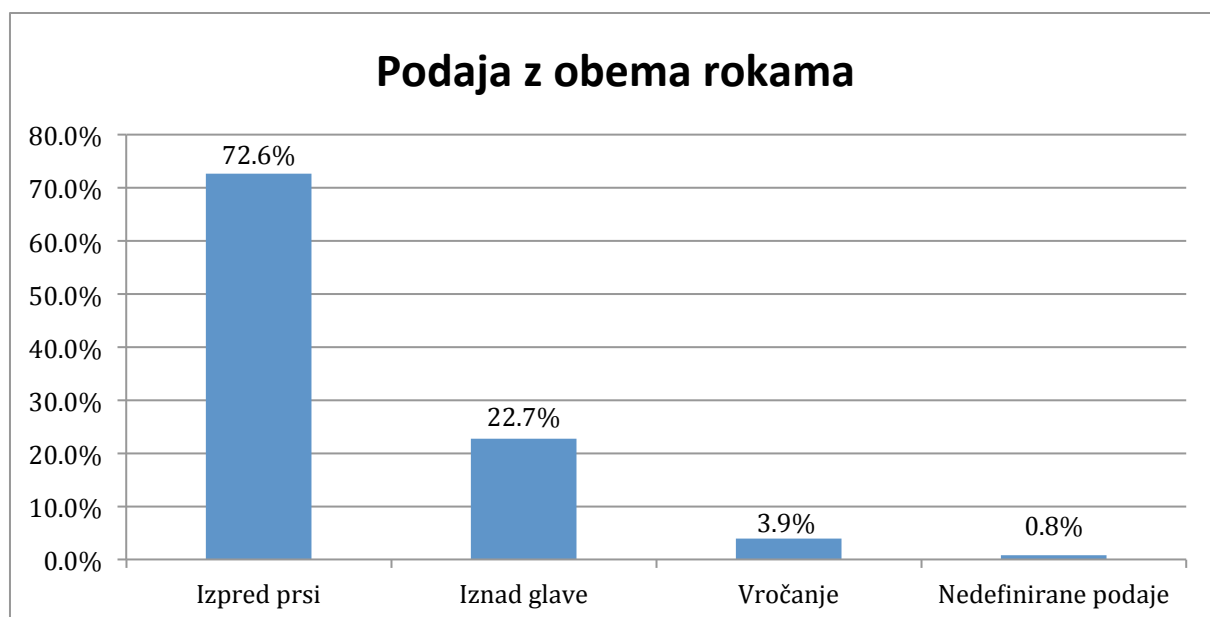
Na zaključnem turnirju mlajših pionirjev (U12), je bilo na 4 tekmah skupno izvedenih 1290 podaj. Od tega je bilo izvedenih 772 (59,9%) podaj z obema rokama, 474 (36,7%) podaj z dominantno roko in 44 (3,4%) podaj z nedominantno roko.



Slika 2. Načini (tehnike) podaj

Podaja z obema rokama

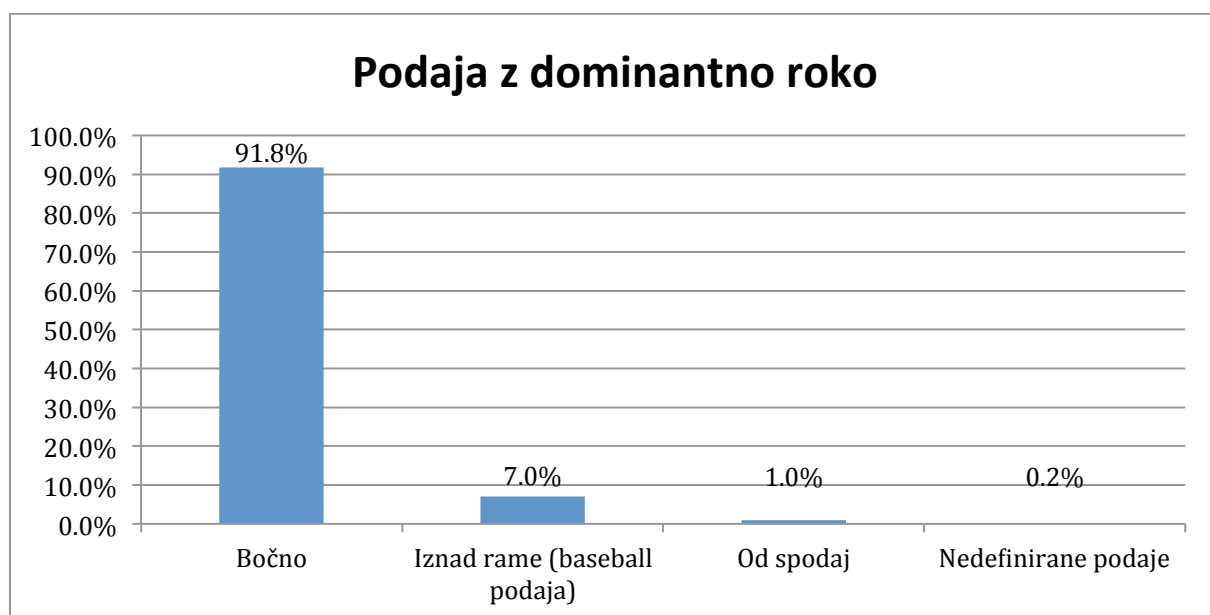
Kot smo omenili je bilo izvedenih 772 podaj z obema rokama. Podajo z obema rokama so igralci izvajali na več načinov. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z obema rokama izpred prsi in sicer 561-krat (72,6%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 460 (82%) in 101 (18%) posredna podaja (z odbojem od tal). Sledi podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 175-krat (22,7%), od tega z mesta 132 (75%) in iz skoka 43 (24,6%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 30-krat (3,9%). Izvedenih je bilo tudi 6 (0,8%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaje ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij. Podatek, da je bila podaja z obema rokama izpred prsi najpogosteje uporabljena, nas ne preseneča. Saj je to podaja, ki je po našem mnenju najbolj hitra in tudi najbolj natančna.



Slika 3. Podaja z obema rokama

Podaja z dominantno roko

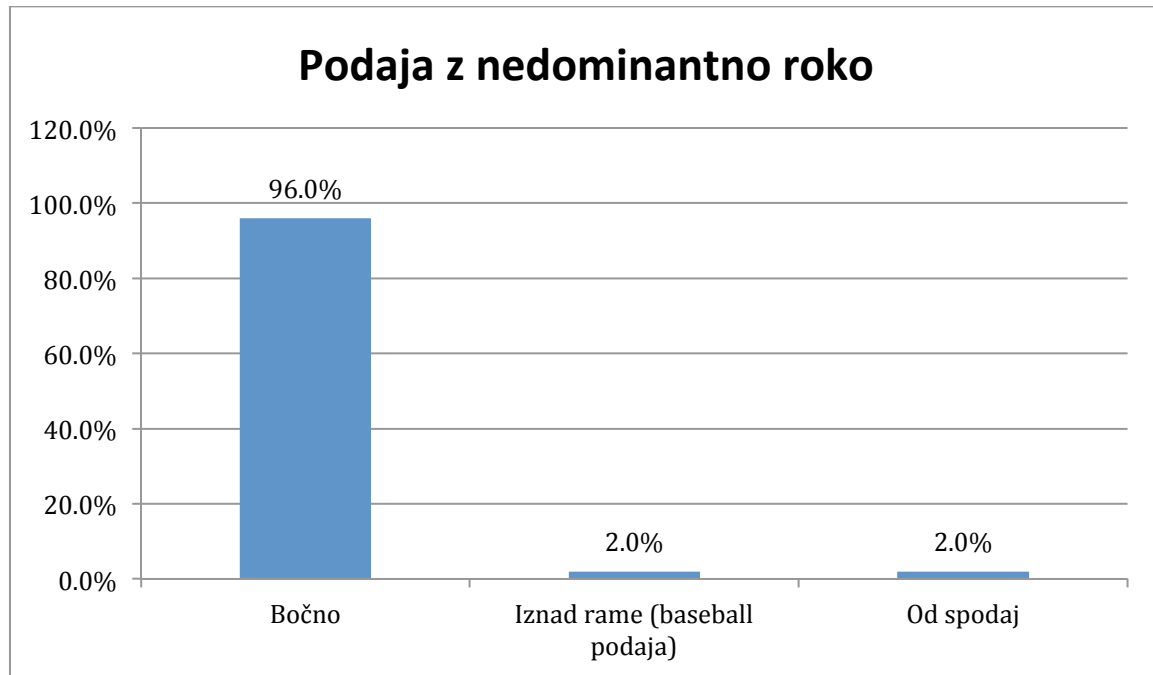
Izvedenih je bilo 474 podaj z dominantno roko. Podajo z dominantno roko bočno so igralci izvedli najpogosteje in sicer 435-krat (91,8%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 333 (76,6%) in 102 (23,4%) posredni podaji (z odbojem od tal). Sledi podaja z dominantno roko iznad rame (baseball podaja), ki so jo igralci uporabili 33-krat (7%). 5-krat (1%) je bila izvedena podaja z dominantno roko od spodaj ter 1 (0,2 %) podaja, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podajo ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.



Slika 4. Podaja z dominantno roko

Podaja z nedominantno roko

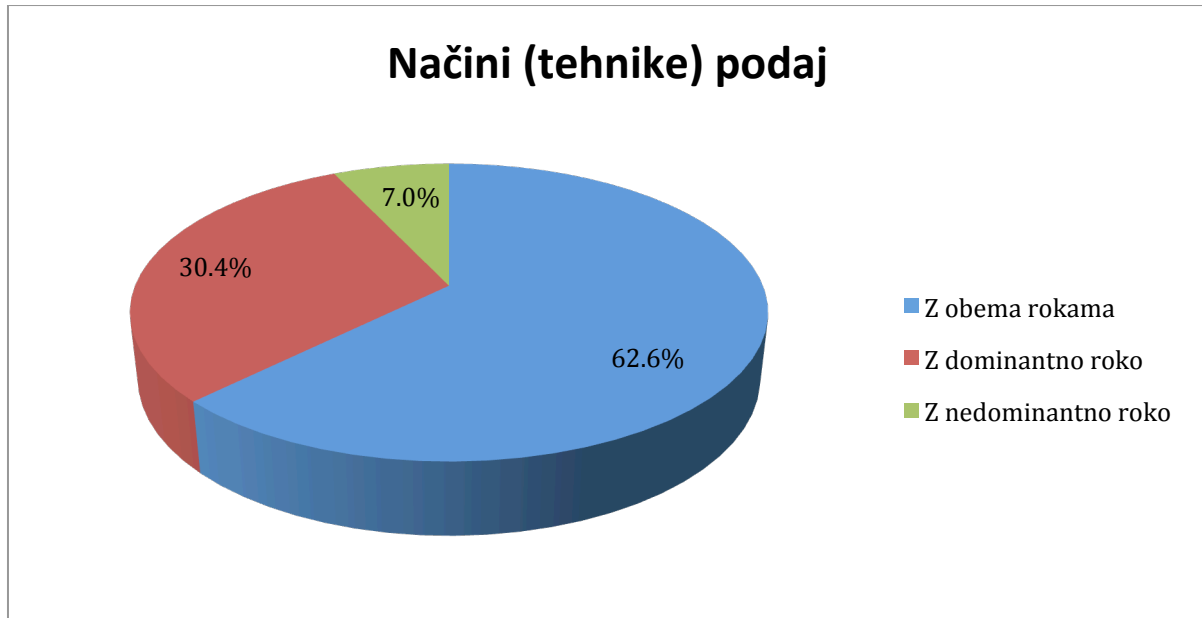
Izvedenih je bilo 44 podaj z nedominantno roko. Najpogosteje, je bila uporabljena podaja z nedominantno roko bočno in sicer 42-krat (96%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 34 (81%) in 8 (19%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Podaja z nedominantno roko iznad glave (baseball podaja) je bila izvedena 1 (2%) ter tudi podaja od spodaj je bila izvedena 1 (2 %). Kot je razvidno, je bila podaja z nedominantno roko zelo redko uporabljena. Ta podatek nas ne preseneča, saj vemo, da igralci te starosti še niso tehnično dovolj sposobni za uporabo te podaje.



Slika 5. Podaja z nedominantno roko

3.2 NAJPOGOSTEJE UPORABLJANE TEHNIKE PODAJ PRI KADETIH (U16)

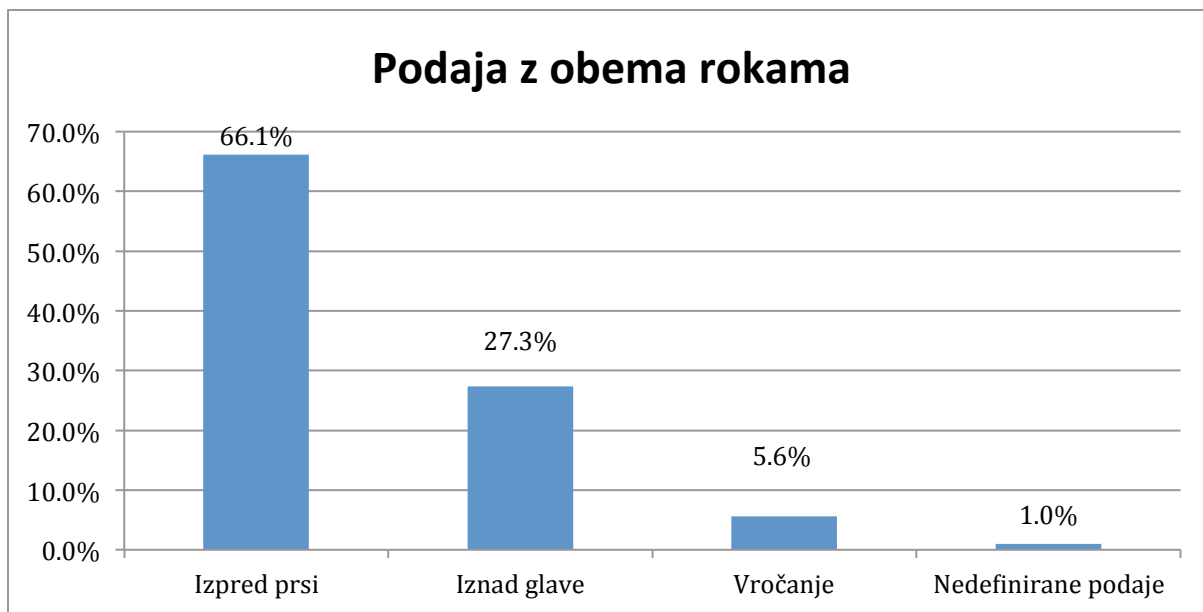
Na zaključnem turnirju kadetov (U16) je bilo na 4 tekmah skupno izvedenih 2293 podaj. Od tega je bilo izvedenih 1435 (62,6%) podaj z obema rokama, 698 (30,4%) podaj z dominantno roko in 160 (7%) podaj z nedominantno roko.



Slika 6. Načini (tehnike) podaj

Podaja z obema rokama

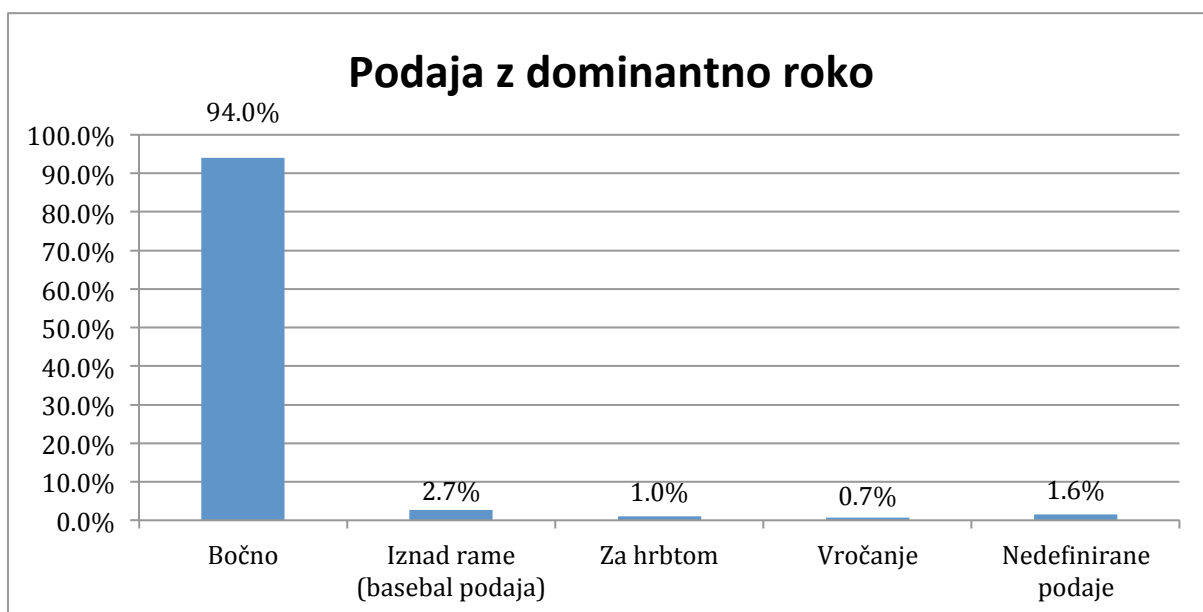
Izvedenih je bilo 772 podaj z obema rokama. Podajo z obema rokama so igralci izvajali na več načinov. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z obema rokama izpred prsi in sicer 948-krat (66,1%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 856 (90,3 %) in 92 (9,7%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 392-krat (27,3%), od tega z mesta 257 (65,6%) in iz skoka 135 (34,4%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 81-krat (5,6%). Izvedenih je bilo tudi 14 (1%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podajo ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.



Slika 7. Podaja z obema rokama

Podaja z dominantno roko

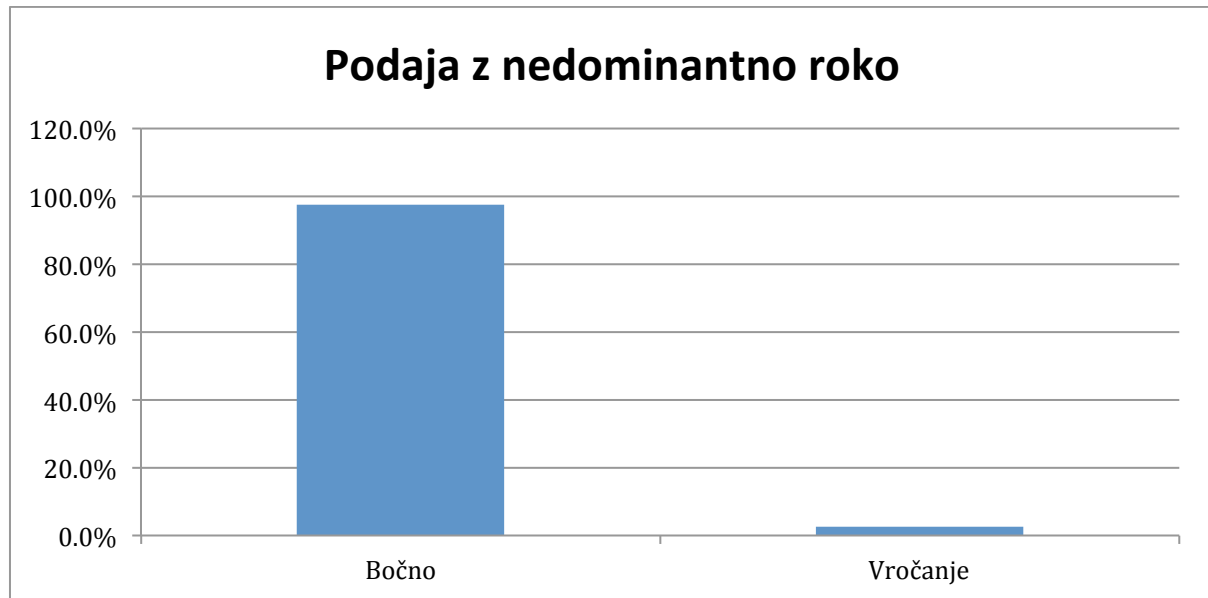
Izvedenih je bilo 698 podaj z dominantno roko. Podajo z dominantno roko bočno so igralci izvedli najpogosteje in sicer 656-krat (94%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 551 (84%) in 105 (16%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledi podaja z dominantno roko iznad rame (baseball podaja), ki so jo igralci uporabili 19-krat (2,7%). 5-krat (0,7%) je bilo izvedeno vročanje z dominantno roko, ter 7-krat (1%) podaja z dominantno roko za hrbtom. Bilo je tudi 11 (1,6%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podajo ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.



Slika 8. Podaja z dominantno roko

Podaja z nedominantno roko

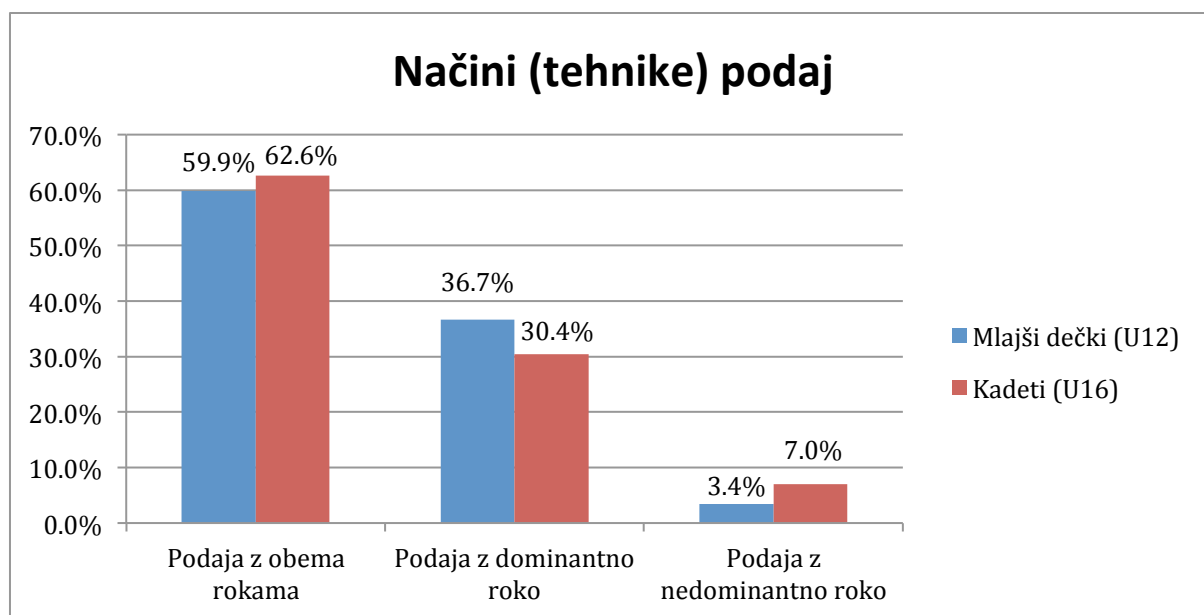
Izvedenih je bilo 160 podaj z nedominantno roko. Najpogosteje je bila uporabljena podaja z nedominantno roko bočno in sicer 156-krat (97,5%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 116 (74,4%) in 40 (25,6%) posrednih podaj (z odbojem od tal). V 4-ih (2,5%) primerih je bilo izvedeno vročanje z nedominantno roko.



Slika 9. Podaja z nedominantno roko

3.3 RAZLIKE V STRUKTURI PODAJ, KI JIH UPORABLJAJO MLAJŠI PIONIRJI (U12) IN KADETI (U16)

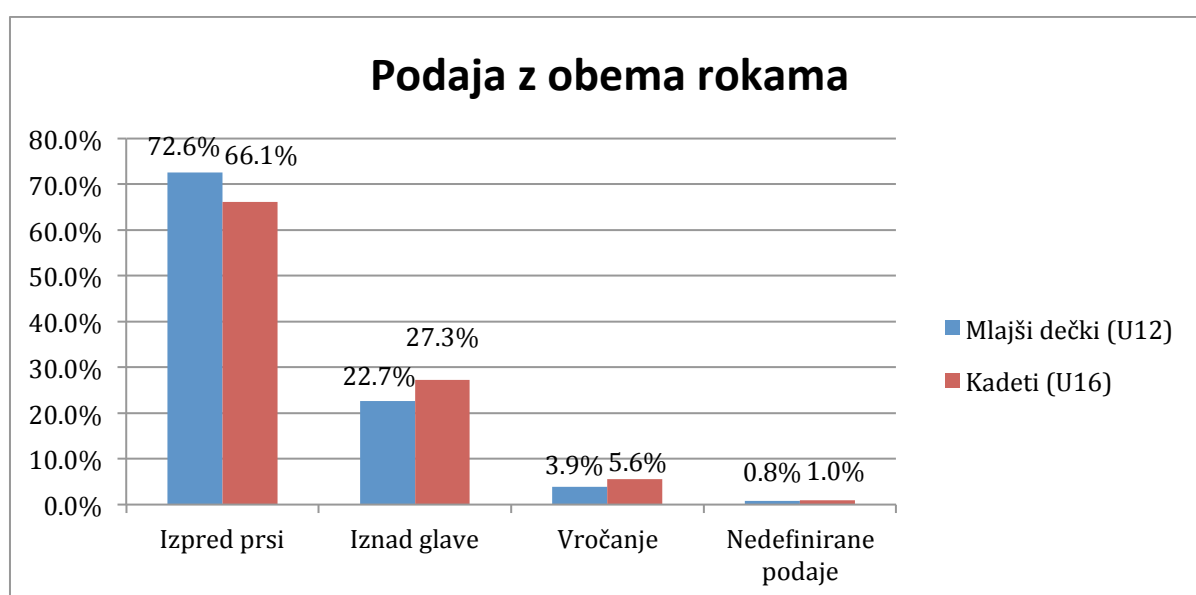
Kot je razvidno iz slike 10 so kadeti (62,6%) večkrat uporabljali podajo z obema rokama kot mlajši pionirji (59,9%), vendar bistvene razlike ni. Pri podaji z dominantno roko pa vidimo večjo razliko med mlajšimi dečki (36,7%) in kadeti (30,4%). Podajo z nedominantno roko so večkrat uporabili kadeti (7 %) kot mlajši pionirji (3,4 %).



Slika 10. Primerjava načinov (tehnike) podaj med mlajšimi pionirji (U12) in kadeti (U16)

Podaja z obema rokama

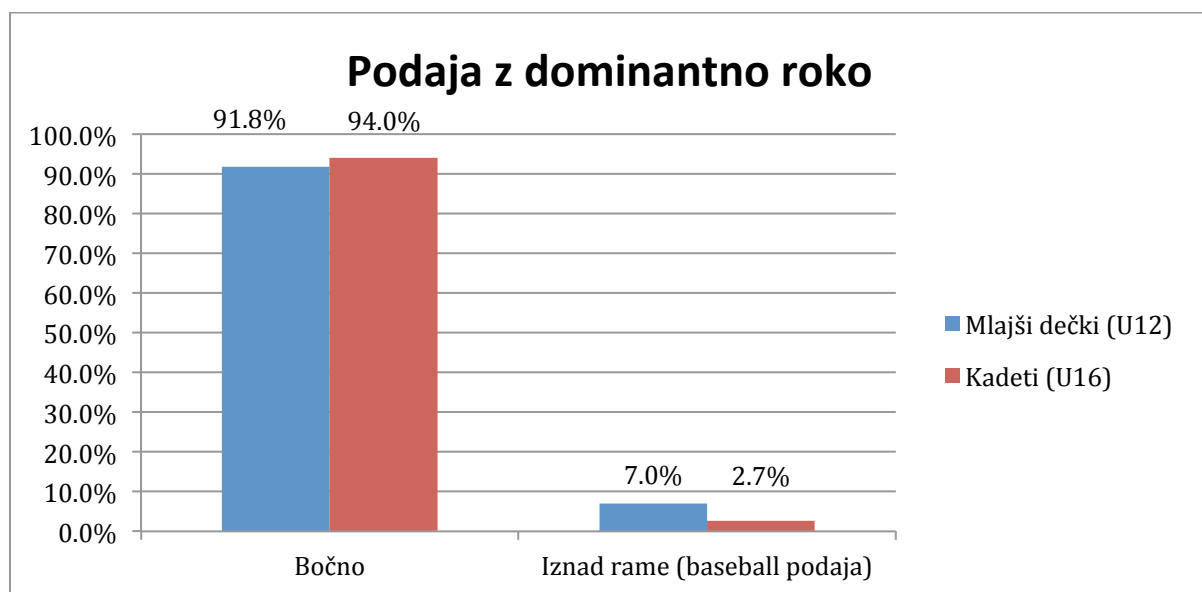
Na sliki 11 so predstavljene vse vrste podaj z obema rokama, ki so jih uporabljali mlajši pionirji (U12) in kadeti (U16). Kot vidimo so podajo izpred prsi bolj pogosto uporabljali mlajši pionirji (72,6%) kot kadeti (66,1%). Do večje razlike pride pri podaji izpred prsi neposredno (brez odboja od tal), ki so jo bolj pogosto uporabljali kadeti (90,3%) kot mlajši pionirji (82%). Pri podaji iznad glave vidimo, da so jo kadeti (27,3%) večkrat uporabili kot mlajši pionirji (22,7%). Vročanje so večkrat uporabili kadeti (5,6%) kot mlajši pionirji (3,9%). Pri nedefiniranih podajah ni bistvene razlike med mlajšimi pionirji (0,8%) in kadeti (1,0%).



Slika 11. Primerjava podaje z obema rokama med mlajšimi pionirji (U12) in kadeti (U16)

Podaja z dominantno roko

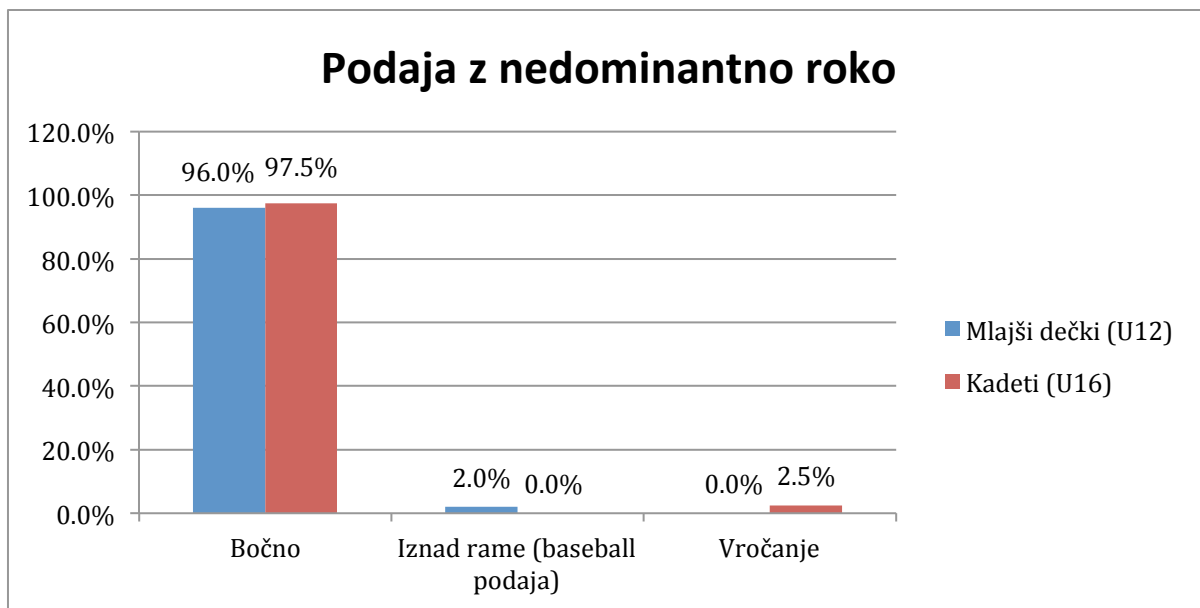
Na sliki 12 sta predstavljeni dve vrsti od skupno šestih vrst podaj z dominantno roko, ki so jih uporabljali mlajši pionirji (U12) in kadeti (U16). Tako mlajši pionirji (91,8%) kot tudi kadeti (94%) so najpogosteje uporabljali podajo z dominantno roko bočno. Pri podaji iznad rame vidimo večjo razliko med mlajšimi pionirji (7%) in kadeti (2,7%). Razlog za to veliko razliko je predvsem v fizični moči mlajših pionirjev, ki lahko le tako podajo čez celo igrišče v primeru protinapada oz. hitrega napada. Vročanje so kadeti uporabili v 0,7% vseh podaj, medtem ko mlajši pionirji niso uporabili vročanja z dominantno roko. Prav tako mlajši pionirji niso uporabili podaje za hrbtom, kadeti pa so to podajo uporabili v 1% vseh podaj.



Slika 12. Primerjava podaje z dominantno roko med mlajšimi pionirji (U12) in kadeti (U16)

Podaja z nedominantno roko

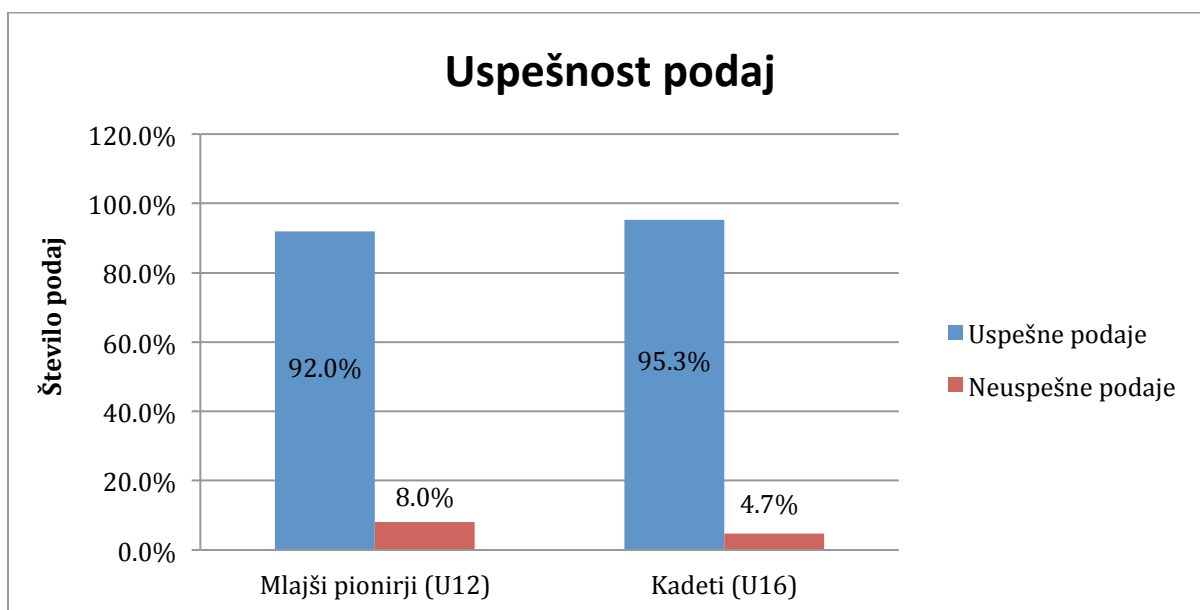
Na sliki 13 so predstavljene podaje z nedominantno roko, ki so jih uporabljali mlajši pionirji (U12) in kadeti (U16). Kot je razvidno je najpogosteje uporabljena podaja pri mlajših pionirjih (96%) kot tudi pri kadetih (97,5%) podaja z nedominantno roko bočno. Bistvene razlike med mlajšimi pionirji in kadeti tukaj ni. V 2% vseh svojih podaj so mlajši pionirji uporabili podajo iznad rame (baseball podaja), medtem ko kadeti te podaje niso uporabili. Pri vročanju z nedominantno roko pa je ravno obratno. Kadeti so jo uporabili v 2% vseh svojih podaj, medtem ko je mlajši pionirji niso uporabili.



Slika 13. Primerjava podaje z nedominantno roko med mlajšimi pionirji (U12) in kadeti (U16)

3.4 RAZLIKE V USPEŠNOSTI PODAJ, KI JIH UPORABLJAJO MLAJŠI PIONIRJI (U12) IN KADETI (U16)

S slike 14 je razvidno, da je razlika v uspešnosti podaj med mlajšimi pionirji (U12) in kadeti (U16) majhna. Uspešnost podaj pri mlajših pionirji (U12) je bila 92%, in sicer od skupno 1290 podaj je bilo uspešno realiziranih 1187 podaj. Pri kadetih (U16) je bila uspešnost 95,3%. Od skupno 2293 podaj je bilo realiziranih 2186 podaj. Ti podatki nas rahlo presenečajo. Pričakovano je bilo, da bo razlika v uspešnosti podaj večja, saj so kadeti v tehničnem pomenu na veliko višjem nivoju kot mlajši pionirji.

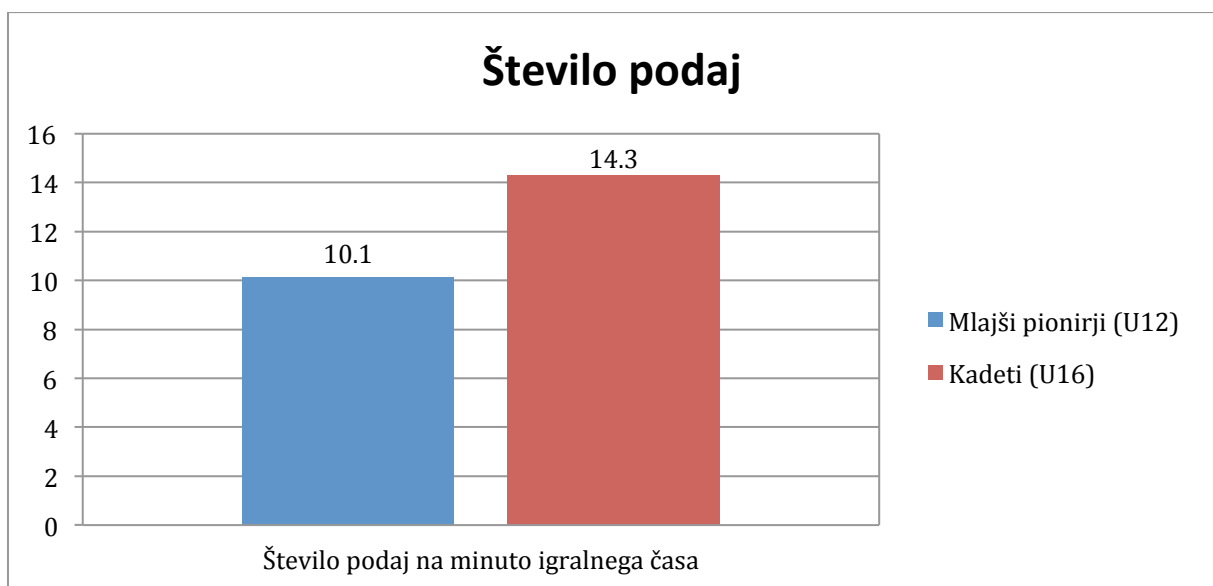


Slika 14. Primerjava uspešnosti podaj mlajših pionirjev (U12) in kadetov (U16)

3.5 RAZLIKE V ŠTEVILU IN DOLŽINI PODAJ, KI JIH UPORABLJAJO MLAJŠI PIONIRJI (U12) IN KADETI (U16)

Število podaj

Ker je igralni čas na tekmah mlajših pionirjev krajši (4 četrtine po 8 minut) kot igralni čas kadetov (4 četrtine po 10 minut) smo analizirali število podaj izvedenih na minuto igralnega časa. Na zaključnem turnirju mlajših pionirjev (U12) je bilo na 4 tekmah skupno izvedenih 1290 podaj, kar je 10,1 podaja na minuto igralnega časa tekme. Na zaključnem turnirju kadetov (U16) je bilo na 4 tekmah skupno izvedenih 2293 podaj, kar je 14,3 podaje na minuto igralnega časa.



Slika 15. Primerjava števila podaj mlajših pionirjev (U12) in kadetov (U16)

Razdalja vseh podaj

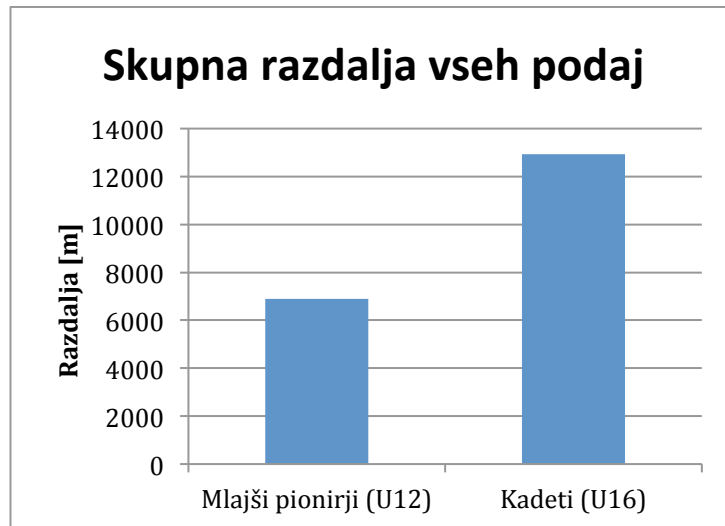
Merili smo skupno razdaljo vseh podaj, ki so jih izvedli košarkarji na zaključnem turnirju mlajših dečkov (U12) in kadetov (U16).

Skupna razdalja vseh podaj na 4 tekmah zaključnega turnirja mlajših pionirjev (U12) je bila 6890 metrov. Skupna razdalja vseh podaj igralcev KK Koš Koper je bila 1602 metrov, igralcev KK Branik Maribor 1456 metrov, igralcev KK Stražišče Kranj 2001 1645 metrov ter igralcev KK Krka 2186 metrov.

Na zaključnem turnirju za kadete (U16) je bila skupna razdalja vseh podaj na 4 tekmah 12923 metrov. Skupna razdalja vseh podaj igralcev KK Slovan je bila 3116 metrov, igralcev KK Helios Domžale 2922 metrov, igralcev KK Krka 3193 metrov ter igralcev KK Union Olimpija 3692 metrov.

Ker je igralni čas na tekmah mlajših pionirjev krajši (4 četrtine po 8 minut) kot igralni čas kadetov (4 četrtine po 10 minut) smo analizirali tudi dolžino podaj izvedenih na

minuto igralnega časa. Dolžina podaj izvedenih pri kadetih na minuto igralnega časa je bila 80,8 metra. Pri mlajših pionirjih je dolžina podaj na minuto veliko manjša, in sicer 53,8 metra.



Slika 16. Primerjava skupne razdalje vseh podaj mlajših pionirjev (U12) in kadetov (U16)

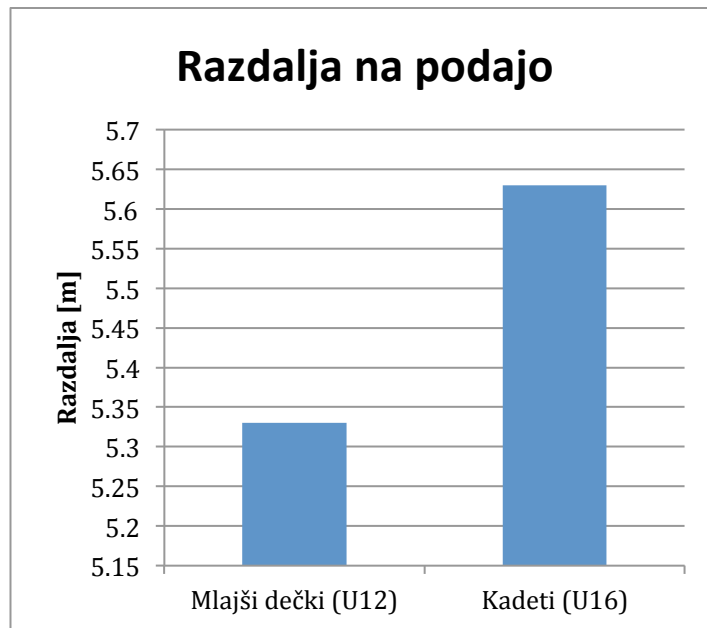
Razdalja na podajo

Merili smo tudi povprečno razdaljo podaj, ki so jih izvedli košarkarji na zaključnem turnirju mlajših pionirjev (U12) in kadetov (U16).

Povprečna razdalja podaje na zaključnem turnirju mlajših pionirjev (U12) je bila 5,33 metra. V povprečju so imeli najdaljše podaje igralci KK Stražišče Kranj 2001 in sicer 5,56 metra. Sledijo igralci KK Krka s 5,5 metra, nato igralci KK Branik Maribor s 5,24 metra. Najkrajše podaje pa so imeli igralci KK Koš Koper, in sicer v povprečju 5,02 metra.

Na zaključnem turnirju za kadete (U16) je bila povprečna dolžina podaje 5,63 metra. V povprečju so imeli najdaljše podaje igralci KK Slovan, in sicer 5,8 metra. Sledijo igralci KK Union Olimpija s 5,71 metra, nato igralci KK Krka s 5,62 metra. Najkrajše podaje pa so imeli igralci KK Helios Domžale in sicer v povprečju 5,39 metra.

Iz podatkov je razvidno, da so kadeti (U16) izvajali v povprečju za 0,3 metra daljše podaje kot mlajši pionirji (U12).



Slika 17. Primerjava povprečne razdalje vseh podaj mlajših pionirjev (U12) in kadetov (U16)

3.6 NAČINI (TEHNIKE) PODAJ, KI SE NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO NA IGRALNEM MESTU BRANILCA, KRILA IN CENTRA

V tem poglavju smo se spraševali, kateri načini (tehnike) podaj se najpogosteje uporabljajo na igralnem mestu branilca, krila in centra. Analizirali smo izključno igralce, ki so sodelovali na zaključnem turnirju za kadete (U16), saj na zaključnem turnirju za mlajše dečke (U12) igralci še nimajo natančno določenega igralnega mesta. Analizirali smo skupno 50 igralcev. Na igralnem mestu branilca so bile analizirane podaje 24 igralcev, na igralnem mestu krila je bilo analiziranih 16 igralcev in na igralnem mestu centra 10 igralcev.

3.6.1 BRANILCI

Kot je bilo navedeno zgoraj, smo analizirali 24 igralcev, ki igrajo na igralnem mestu branilca. Ti igralci so na 4-ih tekmah zaključnega turnirja skupno izvedli 1407 podaj. Od tega je bilo izvedenih 879 (62,5%) podaj z obema rokama, 444 (31,6%) podaj z dominantno roko in 84 (5,9%) podaj z nedominantno roko.

Podaja z obema rokama

Branilci so skupno izvedli 879 podaj z obema rokama. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z obema rokama izpred prsi in sicer 609-krat (69,9%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 564 (92,6%) in 45 (7,4%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 231-krat (26,3%), od tega z mesta 160-krat (69,3%) in iz skoka 71-krat (30,7%).

Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 32-krat (3,6%). Izvedenih je bilo tudi 7 (0,8%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaje ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z dominantno roko

Branilci so skupno izvedli 444 podaj z dominantno roko. Podajo z dominantno roko bočno so branilci uporabili najpogosteje in sicer 419-krat (94,4%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 364 (86,9%) in 55 (13,1%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledi podaja z dominantno roko iznad rame (baseball podaja), ki so jo igralci uporabili 14-krat (3,1 %). 6-krat (1,4 %) je bila uporabljena podaja z dominantno roko za hrbtom. Bilo je tudi 5 (1,1%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podajo ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z nedominantno roko

Branilci so skupno izvedli 84 podaj z nedominantno roko. Najpogosteje je bila uporabljena podaja z nedominantno roko bočno in sicer 83-krat (98,9%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 61 (73,5%) in 22 (26,5%) posrednih podaj (z odbojem od tal). V 1 (1,1%) primeru je bilo izvedeno vročanje z nedominantno roko.

3.6.2 KRILA

Analizirali smo 16 igralcev, ki igrajo na igralnem mestu krila. Ti igralci so na 4-ih tekmah zaključnega turnirja skupno izvedli 662 podaj. Od tega je bilo izvedenih 413 (62,4%) podaj z obema rokama, 184 (27,8%) podaj z dominantno roko in 65 (9,8%) podaj z nedominantno roko.

Podaja z obema rokama

Igralci na igralnem mestu krila so skupno izvedli 413 podaj z obema rokama. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z obema rokama izpred prsi, in sicer 258-krat (62,5%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 226 (87,6%) in 32 (12,4%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 123-krat (29,8%), od tega z mesta 72-krat (58,5%) in iz skoka 51-krat (41,5%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 27-krat (6,5%). Izvedenih je bilo tudi 5 (1,2%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaje ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z dominantno roko

Igralci na igralnem mestu krila so skupno izvedli 184 podaj z dominantno roko. Podajo z dominantno roko bočno so uporabili najpogosteje in sicer 170-krat (92,4%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 128 (75,3%) in 42 (24,7%) posrednih podaj (z odbojem od tal). 5-krat (2,7%) so uporabili vročanje. Sledi podaja z dominantno roko iznad rame (baseball podaja), ki so jo igralci uporabili 3-krat (1,6%). Bilo je tudi 6 (3,3

%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaje ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z nedominantno roko

Igralci na igralnem mestu krila so skupno izvedli 65 podaj z nedominantno roko. Najpogosteje je bila uporabljena podaja z nedominantno roko bočno in sicer 62-krat (95,4%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 47 (75,8%) in 15 (24,2%) posrednih podaj (z odbojem od tal). V 3 (4,6%) primerih je bilo izvedeno vročanje z nedominantno roko.

3.6.3 CENTRI

Analiziranih je bilo 10 igralcev, ki igrajo na igralnem mestu centra. Ti igralci so na 4 tekmah zaključnega turnirja skupno izvedli 224 podaj. Od tega je bilo izvedenih 143 (63,8%) podaj z obema rokama, 70 (31,3%) podaj z dominantno roko in 11 (4,9%) podaj z nedominantno roko.

Podaja z obema rokama

Igralci na igralnem mestu centra so skupno izvedli 143 podaj z obema rokama. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z obema rokama izpred prsi in sicer 81-krat (56,6%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 66 (81,5%) in 15 (18,5%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 38-krat (26,6%), od tega z mesta 25-krat (65,8%) in iz skoka 13-krat (34,2%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 22-krat (15,4%). Izvedeni sta bili tudi 2 (1,4%) podaji, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaj ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z dominantno roko

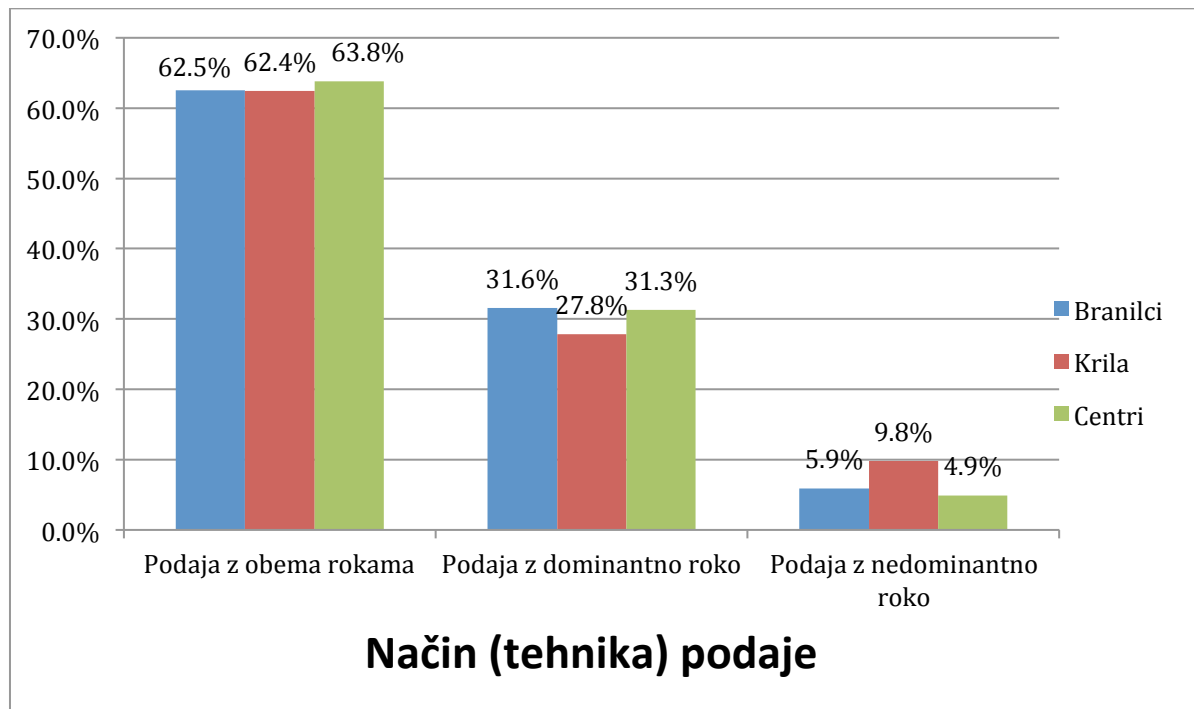
Igralci na igralnem mestu centra so skupno izvedli 70 podaj z dominantno roko. Podajo z dominantno roko bočno so uporabili najpogosteje, in sicer 67-krat (95,7%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 59 (88,1%) in 8 (11,9%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledi podaja z dominantno roko iznad rame (baseball podaja), ki so jo igralci uporabili 2-krat (2,9%). 1-krat (1,4%) je bila uporabljena podaja z dominantno roko za hrbtom.

Podaja z nedominantno roko

Igralci na igralnem mestu centra so skupno izvedli 11 podaj z nedominantno roko. Vseh 11 podaj je bilo uporabljenih z nedominantno roko bočno. Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 8 (72,7%) in 3 (27,3%) posredne podaje (z odbojem od tal).

3.7 RAZLIKE V STRUKTURI PODAJ MED BRANILCI, KRILI IN CENTRI

Igralci na igralnem mestu branilca so skupno izvedli 1407 podaj, kar je 61,4% vseh podaj. Sledijo igralci na igralnem mestu krila, ki so izvedli 662 podaj. To je 28,9% vseh podaj. Najmanj podaj so izvedli igralci na igralnem mestu centra, in sicer 224, kar predstavlja 9,7% vseh podaj. Podatki niso presenetljivi, saj imajo branilci največ časa žogo v svoji posesti, sledijo krila. Najmanj imajo žogo v svoji posesti centri.

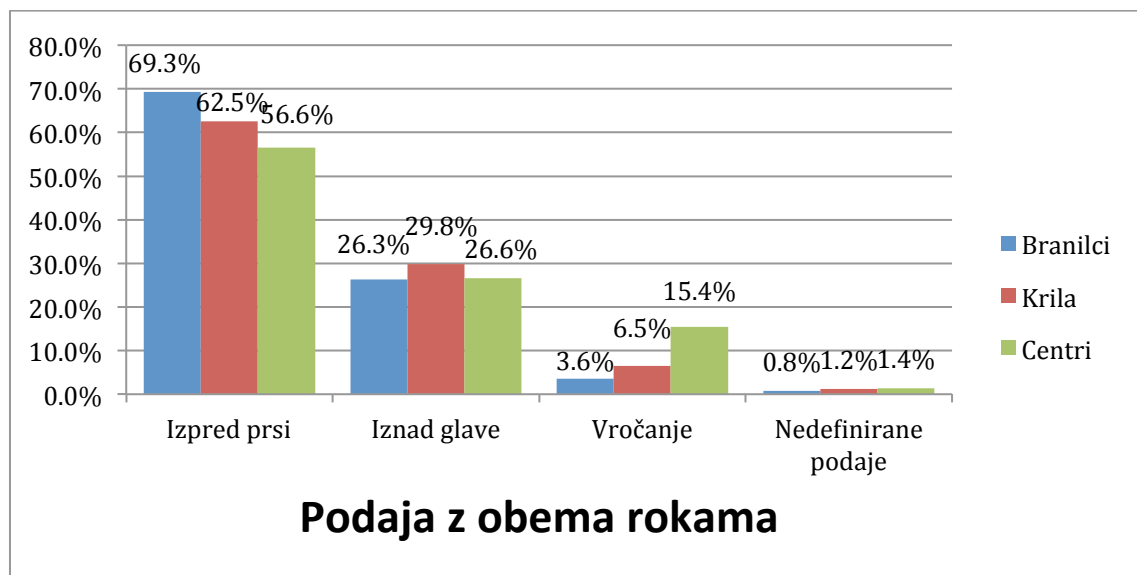


Slika 18. Primerjava načinov (tehnike) podaj med branilci, krili in centri

Kot je razvidno s slike 18, so podajo z obema rokama igralci vseh treh igralnih mest uporabljali približno enako glede na odstotek vseh svojih podaj. Branilci so podajo z obema rokama uporabljali v 62,5% vseh svojih podaj, krila v 62,4% vseh svojih podaj ter centri v 63,8% vseh svojih podaj. Pri podaji z dominantno roko ni bistvene razlike med branilci (31,6%) in centri (31,3%), medtem ko so krilni igralci manj uporabljali to podajo (27,8%). Podajo z nedominantno roko so najpogosteje uporabljali krilni igralci (9,8%). Sledijo branilci (5,9%) najmanj pa so jo uporabljali centri (4,9%).

V zgoraj navedenih podatkih ni velikih presenečenj. Edini bolj zanimiv podatek je, da so krilni košarkarji bolj pogosto uporabljali svojo nedominantno roko kot branilci.

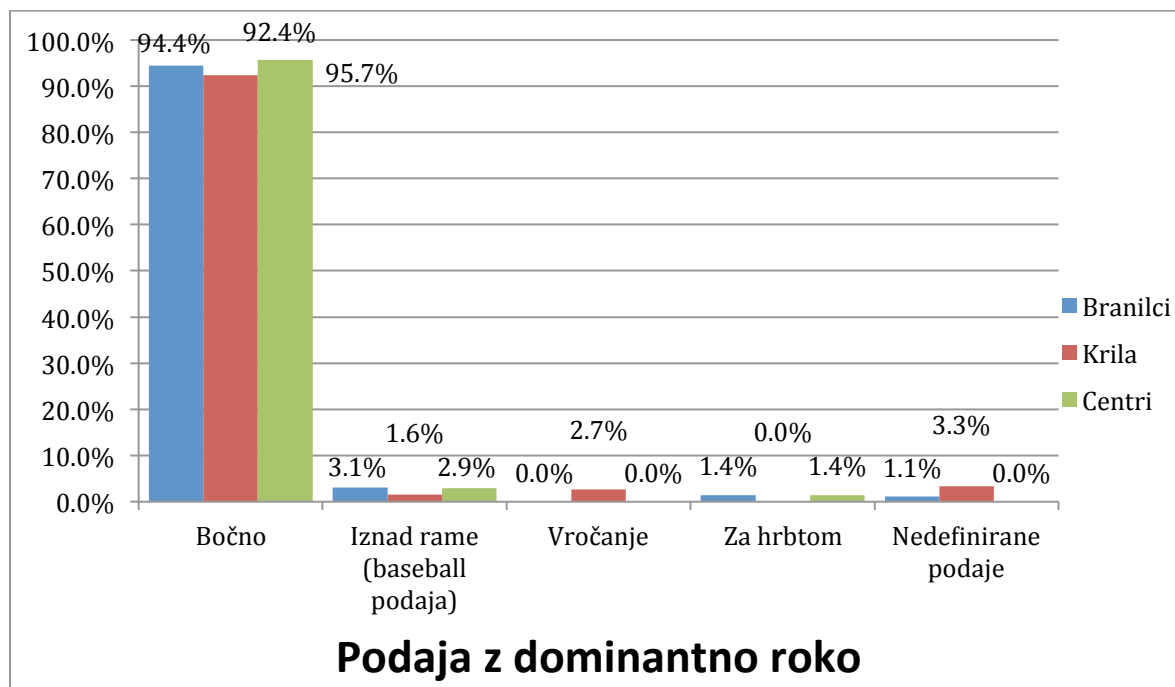
Podaja z obema rokama



Slika 19. Primerjava podaj z obema rokama med branilci, krili in centri

Na sliki 19 so predstavljene vse vrste podaj z obema rokama, ki so jih uporabili branilci, krila in centri. Kot je razvidno, podajo izpred prsi najpogosteje uporabljajo branilci (69,3%), sledijo krila (62,5%). Najmanj pa jo uporabljajo centri (56%). Podajo izpred prsi neposredno (brez odboja od tal) najpogosteje uporabljajo branilci (92,6%), nekoliko manj krila (87,6%). Najmanj pa centri (81,5%). Podajo iznad glave najpogosteje uporabljajo krilni igralci (29,8%), medtem ko branilci (26,3%) in centri (26,6%) to podajo uporabljajo enako pogosto. Pri vročanju pa vidimo večjo razliko med igralci. Najpogosteje jo uporabljajo centri (15,4%), kar ni nič presenetljivega, saj je le-ta podaja značilna za centre. Nekoliko manj jo uporabljajo krila (6,5%), najmanj pa jo uporabljajo branilci (3,6%). Pri nedefiniranih podajah ni bistvene razlike med branilci, krili in centri.

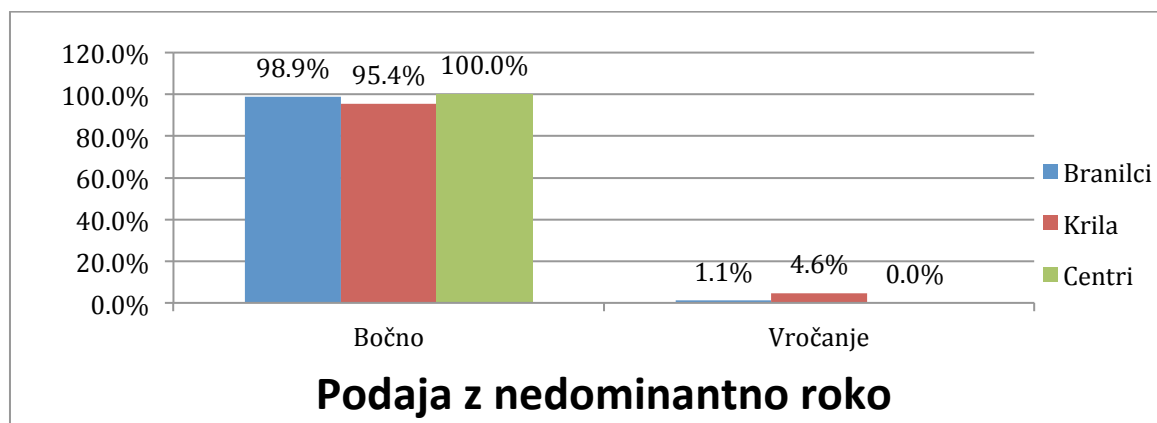
Podaja z dominantno roko



Slika 20. Primerjava podaj z dominantno roko med branilci, krili in centri

Na sliki 20 so predstavljene vse vrste podaj z dominantno roko, ki so jih uporabili branilci, krila in centri. Kot je razvidno, je najpogosteje uporabljena podaja z dominantno roko bočno. Igralci na vseh treh igralnih mestih jo uporabljajo v več kot 90% primerov. Podajo iznad rame (baseball podaja) najmanj uporabljajo krila (3,1%), najpogosteje pa branilci (3,1%). Vročanje z dominantno roko so uporabljali samo krilni igralci (2,7%), medtem ko branilci in centri te podaje niso uporabljali. Podaja za hrbtom je bila tako pri branilcih kot tudi pri centrih 1,4%. Zanimivo je, da je pri branilcih vse podaje za hrbtom izvedel samo en igralec, ki to podajo zelo pogosto uporablja. Največ nedefiniranih podaj so izvedli krilni igralci (3,3%), manj branilci (1,1%).

Podaja z nedominantno roko



Slika 21. Primerjava podaj z nedominantno roko med branilci, krili in centri

Na sliki 21 so predstavljene vse vrste podaj z nedominantno roko, ki so jih uporabili branilci, krila in centri. Kot je razvidno, so vsi igralci uporabljali podajo z nedominantno roko le na dva načina. Najpogosteje je bila uporabljena podaja z nedominantno roko bočno. Vsa tri igralna mesta so jo uporabljala v več kot 95% primerih. Vročanje z nedominantno roko so najpogosteje uporabljala krila (4,6%), nato branilci (1,1%).

3.8 NAČINI (TEHNIKE) PODAJ, KI SE NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO V PREHODNEM (TRANZICIJSKEM) NAPADU IN POSTAVLJENEM (POZICIJSKEM) NAPADU

3.8.1 POSTAVLJEN NAPAD

MLAJŠI PIONIRJI (U12)

Mlajši dečki so na postavljen napad skupno izvedli 844 podaj, kar je 65,4% vseh podaj. Z obema rokama so izvedli 501 (59,4%) podajo, z dominantno roko 309 (36,6%) podaj in z nedominantno roko 34 (4%) podaj.

Podaja z obema rokama

Z obema rokama so skupno izvedli 501 podajo. Najpogosteje je bila uporabljena podaja izpred prsi in sicer 365-krat (72,9%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 290 (79,5%) in 75 (20,5%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 108-krat (21,6%), od tega z mesta 89-krat (82,4%) in iz skoka 19-krat (17,6%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 25-krat (4,9%). Izvedene so bile tudi 3 (0,6%) podaje, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaj ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z dominantno roko

Izvedenih je bilo 309 podaj z dominantno roko. Najpogosteje je bila uporabljena podaja z dominantno roko bočno, in sicer 303-krat (98%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 239 (78,9%) in 64 (21,1%) posrednih podaj (z odbojem od tal). 4-krat (1,3%) so uporabili podajo z dominantno roko iznad rame (baseball podaja) ter 2-krat (0,7%) podajo od spodaj.

Podaja z nedominantno roko

Izvedenih je bilo 34 podaj. Vse podaje so bile z nedominantno roko bočno. Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 28 (82,3%) in 6 (17,7%) posrednih podaj (z odbojem od tal).

KADETI (U16)

Kadeti so na postavljen napad skupno izvedli 1696 podaj, kar je 74% vseh podaj. Z obema rokama so izvedli 1060 (62,5%) podaj, z dominantno roko 510 (30,1%) podaj in z nedominantno roko 126 (7,4 %) podaj.

Podaja z obema rokama

Z obema rokama so skupno izvedli 1060 podaj. Najpogosteje je bila uporabljena podaja izpred prsi, in sicer 694-krat (65,5 %). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 624 (89,9%) in 70 (10,1%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 2998-krat (28,2%), od tega z mesta 214-krat (71,6%) in iz skoka 85-krat (28,4%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 61-krat (5,8%). Izvedenih je bilo tudi 6 (0,5%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaj ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z dominantno roko

Izvedenih je bilo 510 podaj z dominantno roko. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z dominantno roko bočno, in sicer 490-krat (96,2%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 415 (84,7%) in 75 (15,3%) posrednih podaj (z odbojem od tal). 6-krat (1,2%) so uporabili podajo z dominantno roko iznad rame (baseball podaja). 2-krat (0,7%) podajo z dominantno roko za hrbtom in 2-krat (0,7%) vročanje. Izvedenih je bilo tudi 6 (1,2%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaj ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z nedominantno roko

Izvedenih je bilo 126 podaj. Najpogosteje je bila uporabljena podaja z nedominantno roko bočno, in sicer 122-krat (96,8%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 93 (76,2%) in 29 (23,8%) posrednih podaj (z odbojem od tal). 4-krat (3,2%) je bilo uporabljeno vročanje.

3.8.2 PREHODEN NAPAD

MLAJŠI PIONIRJI (U12)

Mlajši dečki so v prehodnem napadu skupno izvedli 446 podaj, kar je 34,6% vseh podaj. Z obema rokama so izvedli 271 (60,8%) podaj, z dominantno roko 165 (37 %) podaj in z nedominantno roko 10 (2,2%) podaj.

Podaja z obema rokama

Z obema rokama so skupno izvedli 271 podajo. Najpogosteje je bila uporabljena podaja izpred prsi, in sicer 196-krat (72,3%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 170 (86,7%) in 26 (13,3%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 67-krat (24,8%), od tega z mesta 43-krat (64,1%) in iz skoka 24-krat (35,9%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 5-krat (1,8%). Izvedene so bile tudi 3 (1,1%) podaje, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaj ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z dominantno roko

Izvedenih je bilo 165 podaj z dominantno roko. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z dominantno roko bočno, in sicer 132-krat (80%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 94 (71,2%) in 38 (28,8%) posrednih podaj (z odbojem od tal). 29-krat (17,6%) so uporabili podajo z dominantno roko iznad rame (baseball podaja) ter 1-krat (0,6%) podajo od spodaj.

Podaja z nedominantno roko

Izvedenih je bilo 10 podaj. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z nedominantno roko bočno, in sicer 8-krat (80%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 6 (75%) in 2 (25%) posredni podaji (z odbojem od tal). 1-krat (10%) sta bili uporabljeni podaji z nedominantno roko iznad rame (baseball podaja) ter podaja od spodaj.

KADETI (U16)

Kadeti so v prehodnem napadu skupno izvedli 597 podaj, kar je 26% vseh podaj. Z obema rokama so izvedli 375 (62,8%) podajo, z dominantno roko 188 (31,5%) podaj in z nedominantno roko 34 (5,7%) podaj.

Podaja z obema rokama

Z obema rokama so skupno izvedli 375 podaj. Najpogosteje je bila uporabljena podaja izpred prsi, in sicer 254-krat (67,8%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 232 (91,3%) in 22 (8,7%) posrednih podaj (z odbojem od tal). Sledila je podaja z obema rokama iznad glave, ki so jo igralci uporabili 93-krat (24,8%), od tega z mesta 43-krat (46,2%) in iz skoka 50-krat (53,8%). Vročanje z obema rokama so igralci uporabili 20-krat (5,3%). Izvedenih je bilo tudi 8 (2,1%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaj ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z dominantno roko

Izvedenih je bilo 188 podaj z dominantno roko. Najpogosteje uporabljena je bila podaja z dominantno roko bočno in sicer 166-krat (88,3%). Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 136 (81,9%) in 30 (18,1%) posrednih podaj (z odbojem od tal). 13-krat (6,9%) so uporabili podajo z dominantno roko iznad rame (baseball podaja). Podajo z dominantno roko za hrbtom so uporabili 3-krat (1,6%) ter 1-krat (0,5%) vročanje. Izvedenih je bilo tudi 5 (2,7%) podaj, pri katerih ni bilo možno natančno definirati načina izvedbe oz. podaj ni bilo možno uvrstiti v nobeno izmed možnih kategorij.

Podaja z nedominantno roko

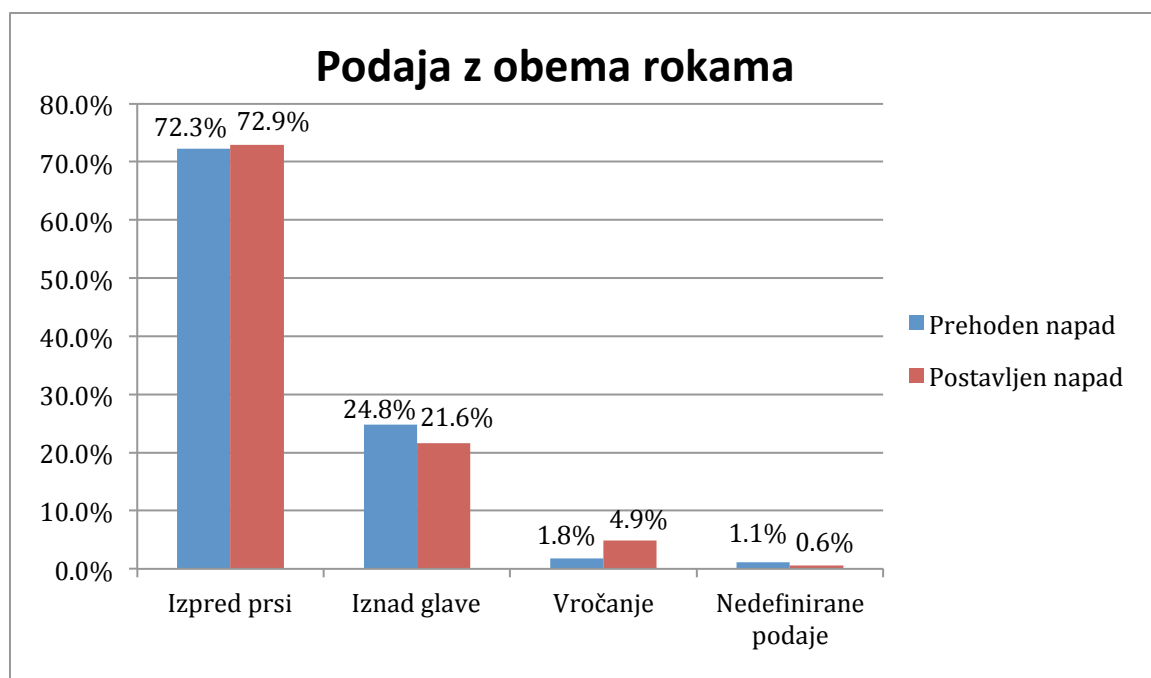
Izvedenih je bilo 34 podaj. Vse podaje so bile z nedominantno roko bočno. Od tega je bilo neposrednih podaj (brez odboja od tal) 23 (67,6%) in 11 (32,4%) posrednih podaj (z odbojem od tal).

3.9 RAZLIKE V STRUKTURI PODAJ V PREHODNEM (TRANZICIJSKEM) NAPADU IN POSTAVLJENEM (POZICIJSKEM) NAPADU

3.9.1 MLAJŠI PIONIRJI (U12)

Podaja z obema rokama

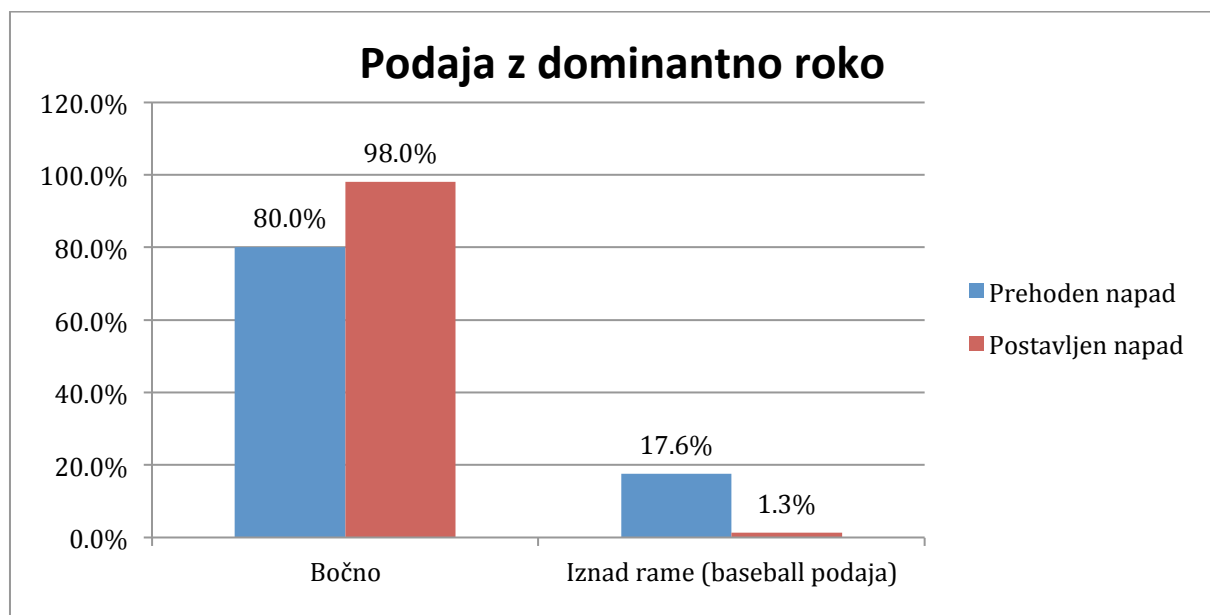
Na sliki 22 so predstavljene vse vrste podaj z obema rokama, ki so jih uporabljali mlajši pionirji v prehodnem napadu in postavljenem napadu. Pri podaji izpred prsi ne vidimo bistvene razlike med prehodnim (72,3%) in postavljenim (72,2%) napadom. Večjo razliko vidimo pri podaji iznad glave. V prehodnem napadu so jo igralci uporabljali v 24,8% primerih, v postavljenem pa le v 21,6% primerih. Obratno je bilo pri vročanju, katero so igralci bolj pogosto uporabljali v postavljenem napadu (24,8%) kot prehodnem napadu (1,8%). Pri nedefiniranih podajah ni bistvene razlike med prehodnim (1,1%) in postavljenim (0,6%) napadom.



Slika 22. Primerjava podaj z obema rokama v prehodnem in postavljenem napadu pri mlajših pionirjih

Podaja z dominantno roko

Na sliki 23 sta predstavljeni dve vrsti podaj z dominantno roko, ki so ju uporabljali mlajši pionirji v prehodnem napadu in postavljenem napadu. Tako v prehodnem napadu kot tudi v postavljenem napadu je najbolj pogosto uporabljena podaja z dominantno roko bočno. Veliko bolj so jo igralci uporabljali v postavljenem napadu, in sicer v 98% primerov. V prehodnem napadu pa v 80% primerov. Do velike razlike je prišlo tudi pri podaji iznad rame (baseball podaja). V prehodnem napadu je bila uporabljena v 17,6% primerov, medtem ko v postavljenem napadu le v 1,3% primerov.



Slika 23. Primerjava podaj z dominantno roko v prehodnem in postavljenem napadu pri mlajših pionirjih

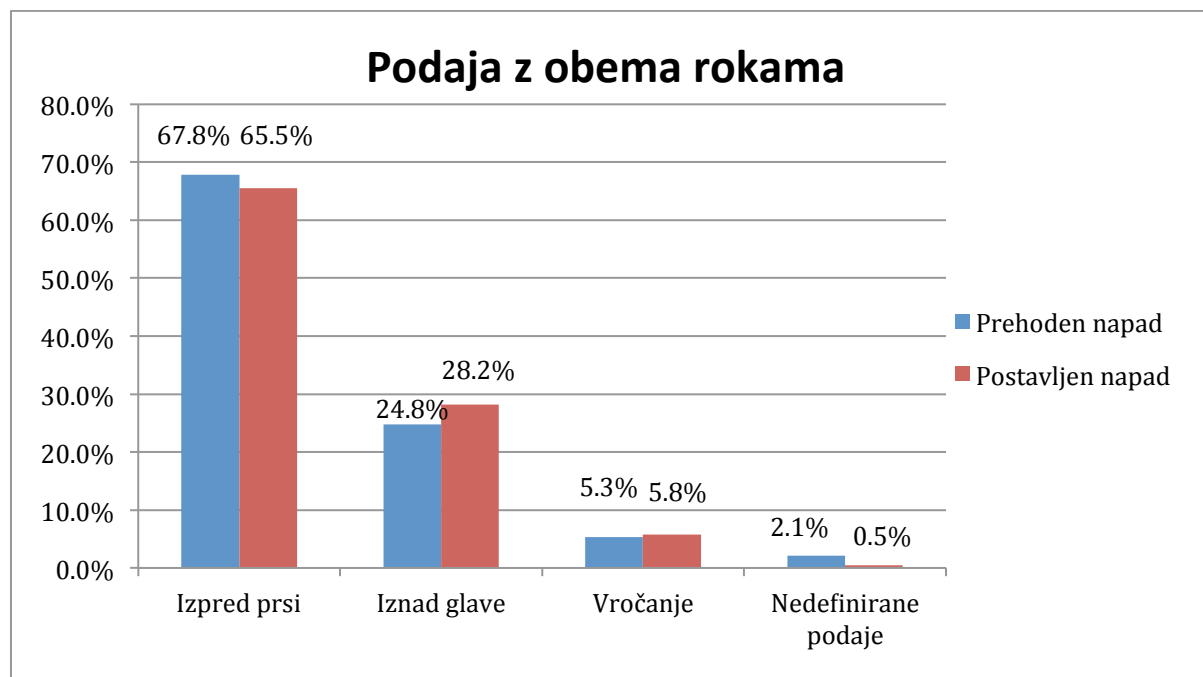
Podaja z nedominantno roko

V postavljenem napadu so mlajši pionirji vse podaje z nedominantno roko izvedli na isti način, in sicer bočno. V prehodnem napadu so v 80% primerov izvedli podajo z nedominantno roko bočno. Podajo iznad rame (baseball podaja) ter podajo od spodaj so uporabili enako pogosto (10%).

3.9.2 KADETI (U16)

Podaja z obema rokama

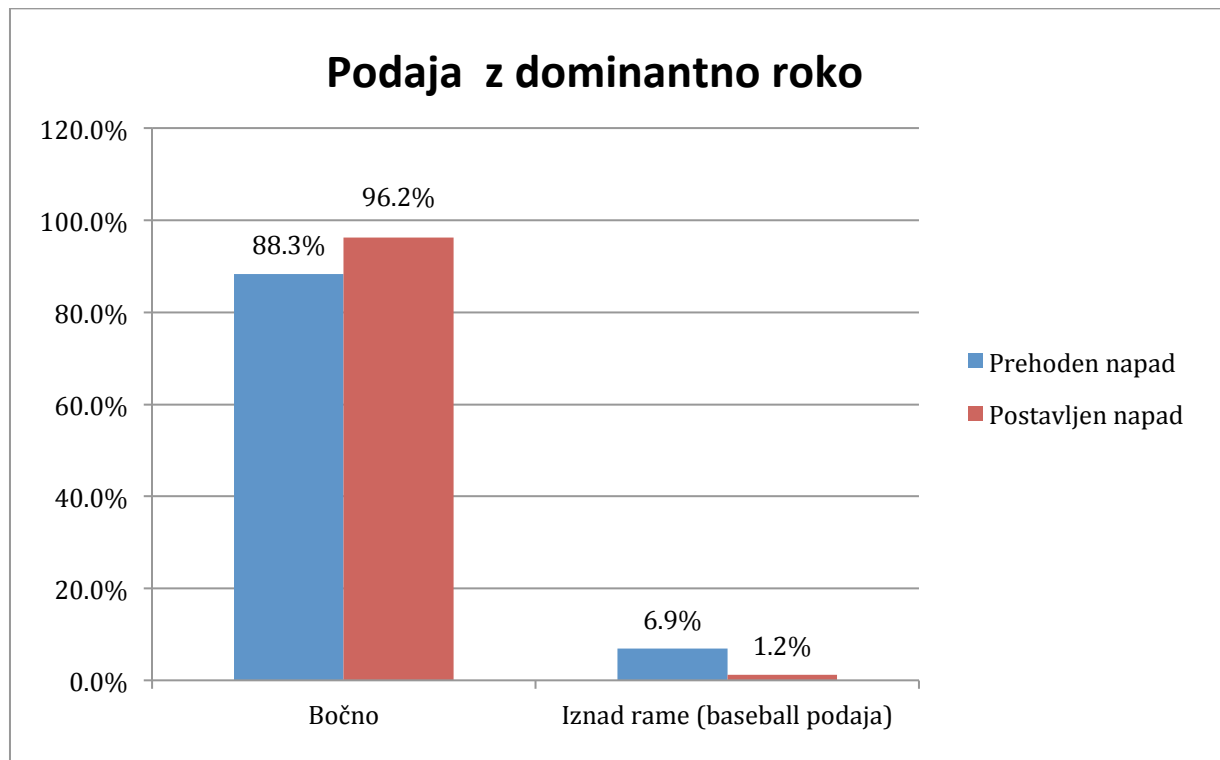
Na sliki 24 so predstavljene vse vrste podaj z obema rokama, ki so jih uporabljali kadeti v prehodnem napadu in postavljenem napadu. Pri podaji izpred prsi ne vidimo bistvene razlike med prehodnim (67,8%) in postavljenim (65,5%) napadom. Do večje razlike je prišlo pri podaji iznad glave, ki so jo igralci bolj pogosto uporabljali v postavljenem (28,2%) napadu kot pa v prehodnem (24,8%) napadu. Pri vročanju je razlika med prehodnim (5,3%) in postavljenim (5,8%) napadom zelo majhna. Več nedefiniranih podaj so igralci izvedli v prehodnem napadu (2,1%) kot pa v postavljenem (0,5%) napadu.



Slika 24. Primerjava podaj z obema rokama v prehodnem in postavljenem napadu pri kadetih

Podaja z dominantno roko

Na sliki 25 sta predstavljeni dve vrsti podaj z dominantno roko, ki so ju uporabljali kadeti v prehodnem napadu in postavljenem napadu. V obeh napadih je bila najbolj pogosto uporabljena podaja z dominantno roko bočno. Veliko bolj so jo igralci uporabljali v postavljenem napadu, in sicer v 96,2% primerih. V prehodnem napadu pa v 88,3% primerih. Do velike razlike je prišlo tudi pri podaji iznad rame (baseball podaja). V prehodnem napadu je bila uporabljena v 6,9% primerov, medtem ko v postavljenem napadu le v 1,2% primerov.



Slika 25. Primerjava podaj z dominantno roko v prehodnem in postavljenem napadu pri kadetih

Podaja z nedominantno roko

V prehodnem napadu so kadeti vse podaje z nedominantno roko izvedli na isti način, in sicer bočno. V postavljenem napadu so v 96,8% primerov izvedli podajo z nedominantno roko bočno ter v 3,2% primerov vročanje.

4. SKLEP

V diplomskem delu smo opravili podrobnejšo analizo podaj, ki so jih izvedli igralci na zaključnem turnirju za mlajše pionirje (U12) ter igralci na zaključnem turnirju za kadete (U16).

Pomagali smo si z računalniškim programom VnosPodatkov (avtor: Erik Štrumbelj), v katerega smo med ogledom tekem vstavljali podatke o podajah, ki so jih izvedli igralci.

Na podlagi analize podatkov smo ugotovili naslednje:

- Mlajši pionirji U12 pogosteje uporabljajo podajo z obema rokama (59,9%) kot podajo z dominantno roko (36,7%) oziroma z nedominantno roko (3,4%).
- Kadeti (U16) pogosteje uporabljajo podajo z obema rokama (62,6%) kot podajo z dominantno roko (30,4%) oziroma z nedominantno roko (7,0%).
- Razlike v strukturi podaj med mlajšimi pionirji in kadeti obstajajo. Najbolj opazna je pri podaji z nedominantno roko.
- Razlika v uspešnosti podaj med mlajšimi pionirji in kadeti obstaja. Pri mlajših pionirjih je bilo 8% neuspešnih podaj, pri kadetih 4,7%.
- Razlike v dolžini podaj med mlajšimi pionirji in kadeti obstajajo. Mlajši pionirji so na minuto igralnega časa izvedli 10,1 podajo, medtem ko so kadeti na minuto igralnega časa izvedli 14,3 podaje. Kadeti so izvajali podaje, ki so bile v povprečju 0,3 metra daljše kot podaje mlajših pionirjev.
- Branilci, krila in centri so najpogosteje uporabljali podajo z obema rokama.
- Razlike v strukturi podaj med branilci, krili in centri obstajajo. Podajo z obema rokama izpred prsi najpogosteje uporabljajo branilci, podajo iznad glave krila. Centri najbolj pogosto uporabljajo vročanje. Pri podajah z dominantno in nedominantno roko ni velikih razlik v strukturi podaj med vsemi tremi igralnimi mesti.
- V postavljenem napadu so mlajši pionirji pogosteje uporabljali podaja z obema rokama (59,4%) kot podajo z dominantno roko (36,6%) in podajo z nedominantno roko (4%). Tudi kadeti so na postavljen napad pogosteje uporabljali podajo z obema rokama (62,5%) kot podajo z dominantno roko (30,1%) in podajo z nedominantno roko (7,4%).
- Tudi v prehodnem napadu so mlajši najpogosteje uporabljali podajo z obema rokama (60,8%). Sledita podaja z dominantno roko (37%) in podaja z nedominantno roko (2,2%). Kadeti so v prehodnem napadu najpogosteje uporabljali podajo z obema rokama (62,8%). Sledita podaja z dominantno roko (31,5%) in podaja z nedominantno roko (5,7%).

5. VIRI

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

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

Dežman, B. in Erčulj F. (2005). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Gerjevič, M. (1999). *Podajanje in lovljenje žoge v košarki*. Sežana: Samozaložba.

Mahorič, T. (1994). *Zunanje in notranje obremenitve beka na košarkarski tekmi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pavlovič, M. (2006). *Košarka: Teorija in metodika treniranja*. Ljubljana: Bonus Pavlovič