

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

NINA REMS

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Košarka

ZNAČILNOSTI, ZGODOVINA IN ORGANIZIRANOST MALE KOŠARKE V SVETU IN SLOVENIJI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
Dr. Brane Dežman

RECENZENT
Dr. Frane Erčulj
KONZULTANT
Dr. Goran Vučković

Avtorica dela
NINA REMS

ZAHVALA IN POSVETILO

Diplomsko delo bi posvetila bodočim trenerjem male košarke, saj sem jo prav iz tega razloga, tudi napisala. Diplomsko delo naj bo v pomoč vsem, ki si želijo delati z otroci, ne samo na področju male košarke, temveč na kateremkoli športnem področju.

Za vso pomoč in podporo ob pisanju svojega dela, se zahvaljujem svojemu profesorju ter mentorju, dr. Branetu Dežmanu, ki mi je zelo aktivno in zavzeto pomagal pri odkrivanju poti male košarke skozi diplomsko delo. Hkrati pa ne smem pozabiti na podporo kluba v katerem delujem, ter seveda najpomembnejše, podporo svojih najbližjih, ki so me tekom pisanja diplomskega dela stali ob strani.

Ključne besede: mala košarka, pravila, značilnosti, razvoj, metodika, etični kodeks

ZNAČILNOSTI, ZGODOVINA IN ORGANIZIRANOST MALE KOŠARKE V SVETU IN SLOVENIJI

Nina Rems

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Športno treniranje, košarka

Izveček:

V diplomski nalogi so predstavljene značilnosti, zgodovina in organiziranost male košarke v svetu in Sloveniji. Poleg navedenega diplomska naloga zajema metodiko poučevanja male košarke, njene psihološke in sociološke učinke ter značilnosti trenerjev, ki poučujejo malo košarko. Zajela sem tudi pravila in etični kodeks za trenerje, organizatorje tekmovanj in sodnike ter organizacijo tekmovanj v mali košarki. Pri zbiranju podatkov sem uporabljala faktografsko metodo. Nekaj informacij sem zbrala s pomočjo razgovorov s trenerji, sodniki in organizatorji, ki se ukvarjajo z malo košarko. Osnovne informacije o mali košarki, ki so že bile zbrane, sem posodobila in nadgradila. Zbrane informacije bodo obogatile tako teorijo kot prakso na tem področju, hkrati pa bodo v pomoč vaditeljem, sodnikom in organizatorjem, ki se bodo ukvarjali z vadbo male košarke v Sloveniji.

Abstract:

This dissertation discusses the characteristics, the history and the organisation of mini-basketball in Slovenia and across the world. It focuses on the working methods, as well as the psychological and sociological effects of the game, trying to establish a relevant profile of a mini-basketball coach. The dissertation includes a set of rules and ethical guidelines, intended for coaches, referees and organisers. All the necessary data comes from factual research and various interviews, made with mini-basketball coaches, referees and organisers. The basic information already in existence prior to this dissertation was updated and upgraded. The collected material and knowledge will not only enrich both the theoretical and the practical aspect of mini-basketball, but will also benefit all the coaches, referees and organisers who will take on the game in Slovenia.

KAZALO

KAZALO	7
1 UVOD	8
1.1 ZGODOVINSKI RAZVOJ MALE KOŠARKE V SVETU IN PRI NAS.....	9
1.2 VLOGA FIBA PRI RAZVOJU MALE KOŠARKE V SVETU	10
2 CILJI.....	13
3 METODE ZBIRANJA PODATKOV	14
4 PREDMET IN PROBLEM.....	15
4.1 GLAVNA PRAVILA MALE KOŠARKE	17
4.2 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK RAZLIČNIH STAROSTNIH KATEGORIJ, KI IGRAJO MALO KOŠARKO	20
4.3 SOCIOLOŠKI IN PSIHOLOŠKI UČINKI UKVARJANJA Z MALO KOŠARKO	23
4.4 GLAVNI TEHNIČNI IN TAKTIČNI ELEMENTI MALE KOŠARKE IN VAJE ZA NJIHOVO UČENJE	30
4.5 ZNAČILNOST VADITELJA, KI TRENIRA MALO KOŠARKO	75
4.6 ETIČNI KODEKS ORGANIZATORJEV MALE KOŠARKE	78
4.7 ETIČNI KODEKS VADITELJEV MALE KOŠARKE.....	78
4.8 ETIČNI KODEKS SODNIKOV, KI SODIJO TEKME V MALI KOŠARKI.....	81
4.9 TEKMOVANJA V MALI KOŠARKI.....	84
4.10 ZGLED ORGANIZACIJE KROŽKOV MALE KOŠARKE V INTERESNIH DEJAVNOSTIH OSNOVNIH ŠOL IN V OKVIRU KOŠARKARSKIH ŠOL	90
5 SKLEP.....	94
6 LITERATURA.....	95

1 UVOD

Šport je v svojem bistvu igra, igra pa je gotovo najpomembnejši dejavnik v primarni in sekundarni socializaciji človeka; torej nekakšno pripravljanje otroka na življenje skozi igro. Prav zato so igro različni narodi razumeli različno: stari Grki kot delo otrok in vrnitev k otroštvu, Izraelci kot šalo in smeh, Rimljani kot radost in veselje, Nemci kot lahkotno ritmično gibanje, ki povzroča zadovoljstvo. Gibanje (motorika) in igrivost sta pomembni sestavini športa in kot taki sta zelo pomembni človekovi funkciji vse od njegovega obstoja. (Šugman, 2004)

V današnjem športu je v ospredju agonizem (tekmovanje). To je izraz težnje po napredku, k boljšemu, še nedoseženemu; to je lahko zmaga, izboljšanje rezultata ... Agonistični, vzgojni in rekreativni (razvedrilni) smotri sestavljajo nedeljivo celoto športa, zanemarjanje kateregakoli od njih pa razbija njegovo integriteto. Zato so učinki športne dejavnosti vselej večstranski, čeprav so lahko posamezni smotri bolj ali manj poudarjeni. (Šugman, 2004)

Ker je danes vsaj zaradi enega namena udejstvovanja ljudi v športu, zaradi vrhunskega dosežka, ta del športa skoraj v celoti profesionaliziran, je funkcija igrivosti izgubila prvotni namen oz. je na neki način prevrednotena. Na žalost je ta (vrhunski) šport postal delo, kot vsako drugo. (Šugman, 2004)

Danes je šport kulturna samoumevnost, ki bogati človekovo življenje v vseh obdobjih. Sodobna civilizacija, ki odvrta človeka od gibanja in zdravega življenja, povzroča tudi odtujenost med ljudmi. V ospredje zopet prehajajo starogrški ideali sozvočja telesa in duha. Hkrati športno udejstvovanje ponuja zdrav način življenja in dobro počutje, možnost druženja, oblikovanje mest posameznika v družbi in skupini, spoštovanje socialnih norm, pozitivno razmišljanje ter delovanje.

Šport postaja nenehen proces bogatenja znanja in razvijanja sposobnosti in značilnosti ter hkrati tudi izjemno sredstvo za bogatitev osebnostnega razvoja in odnosov med posamezniki.

Osebnost in socializacijske vezi se v največji meri razvijajo pri kolektivnih športih. Košarka in njena manjša različica, mala košarka, spadata med kolektivne športe, pri katerih lahko z

dobrim strokovnim delom uspešno in pozitivno vplivamo na otrokov individualni osebnostni razvoj ter na razvoj in napredek otrokovega odnosa v družbi.

Glede na trditve strokovnjakov na področju psihologije in sociologije športa, ter tudi na podlagi svojih lastnih izkušenj, lahko z gotovostjo trdim, da lahko ukvarjanje s košarko oz. malo košarko, zares veliko pripomore k pozitivnemu in celostnemu razvoju otroka. Z velikim veseljem sem se lotila izdelave diplomskega dela na temo mala košarka, saj mi je v mojem tekmovalnem in trenerskem obdobju košarka oz. mala košarka vedno vlivala pozitivno energijo. Tako želim z diplomskim delom osvestiti in navdušiti bodoče trenerje, da se bodo z malo košarko ukvarjali čim bolj vestno in strokovno in da bodo otrokom ponudili kar največje veselje, zadovoljstvo in užitek v igranju male košarke.

Že kar nekaj let se tudi pri nas govori in piše o mali košarki, pa vendar je mala košarka v Sloveniji še vedno na začetni stopnji. Po končanem drugem letniku na Fakulteti za šport sem se odločila, da se bom preizkusila kot trenerka košarke. Vpisala sem se na program športnega treniranja – smer košarka. Že nekaj let spremljam članke in novosti, ki se dogajajo v okviru male košarke.

1.1 ZGODOVINSKI RAZVOJ MALE KOŠARKE V SVETU IN PRI NAS

Košarka, predhodnica sodobne košarke, je nastala povsem naključno. Springfield v ZDA je mesto, v katerem so jo leta 1891 prvič začeli igrati. Zelo hitro se je začela širiti po prvi svetovni vojni. Ameriški vojaki so v deželah, v katerih so bivali, začeli graditi igrišča in igrati košarko. Tako so, na primer, navdušili Italijane in Francoze, ki so leta 1919 odigrali prve mednarodne tekme z ameriško vojaško reprezentanco. Število privržencev je leto za letom raslo, zato so začeli premišljevati tudi o tem, da bi jo uvrstili v olimpijski program. Na olimpijskih igrah v Berlinu leta 1936 je bila košarka nato vanj zares vključena. Odtlej je zastopana na vseh olimpijskih igrah, vse do danes.

Mala košarka sodi med male moštvene športne igre, primerne za mlajše otroke. Mala košarka je pravzaprav prirejena »velika« košarka, ki je namenjena najmlajšim. Oče male košarke je ameriški profesor Jay Archer, ki jo je prvič predstavil leta 1950. Sprva se je širila počasi, že čez nekaj let pa zelo hitro, še posebej v obeh Amerikah in na Japonskem.

V Evropo je prodrla leta 1964 in se hitro prebila v večino držav. Danes je ena od najpopularnejših malih športnih iger v svetu. (Dežman, 1993)

Vzporedno s širjenjem male košarke po svetu se je oblikovala in izpopolnjevala tudi njena organiziranost.

V Sloveniji so se prvi začeli ukvarjati z malo košarko nekateri košarkarski klubi v osemdesetih letih minulega stoletja. V zadnjem času so se začele bolj množično ukvarjati z njo nekatere zasebne košarkarske šole. Že dolga leta je tudi zelo znana revijalna prireditev "Festival mini košarke" v Slivnici pri Mariboru. V Novi Gorici (ŠD Sonček) organizirajo Mednarodni otroški košarkarski festival, z zaključnim košarkarskim spektaklom Sončkov dan. Prvič je bil organiziran leta 1998, tako da je se je letos odvijal že 10. zaporedni košarkarski praznik, namenjen najmlajšim. Tekmovanje v mali košarki pri nas vodi Komisija za šolsko košarko pri Košarkarski zvezi Slovenije.

1.2 VLOGA FIBA PRI RAZVOJU MALE KOŠARKE V SVETU

Mala košarka je športna igrišča po svetu prvič ugledala leta 1964, danes pa se obsežno igra na vseh področjih organizacije FIBA (Mednarodna košarkarska zveza).

Anselmo Lopez, ustanovitelj in predsednik organizacije *FIBA mala košarka*, nekdanjega Mednarodnega komiteja za malo košarko, je dejal: »Bistvenega pomena je, da pri otrocih spodbujamo uživanje v naporu, spoštovanje moralnih vrednot, ki so nepogrešljiv del vsakega človeka«. Videl je potencial male košarke kot idealne igre, ki otrokom ne le predstavi košarko, ampak služi tudi kot odličen uvod v šport nasploh.

Pred kratkim je preoblikovanje FIBA privedlo do razpustitve samostojne organizacije *FIBA mala košarka*. Razvoj male košarke je tako postal del *FIBA Komisije za košarko mladih*. Takšna integracija bo ponudila naslednje pozitivne možnosti:

- Spodbujanje prehoda igralcev male košarke v starejše starostne skupine za košarko.
- Izpostavljanje odličnega trenerskega delovanja, ki se je razvilo v mali košarki.
- Poudarjanje športnih in vzgojnih prednosti pristopa, ki je bil razvit posebej za otroke.

S pomočjo odličnega dela organizacije *FIBA mala košarka* se je ta šport v 39 letih razširil v vse kote sveta, od najmanjših otoških držav pa vse do največjih svetovnih velesil. Ime »mini basketball«, slovenski prevod »mala košarka«, brez dvoma priznavajo vse federacije sveta, čeprav je njegov pomen marsikje še vedno dvoumen. Za nekatere je namreč to pomanjšana različica odrasle košarke, medtem ko drugi v njej prepoznajo filozofijo, ki poudarja posebne potrebe otrok.

V različnih državnih košarkarskih zvezah lahko prepoznamo cel spekter različnih razvojnih stopenj. Razvoj je pogosto odraz neenakosti v finančni podpori in potrebni infrastrukturi. Nedvomno človekovo srce kar poskoči, ko vidi majhnega otroka v športni opremi, ki jo je ta prevzel od svojega starejšega brata ali sestre, kako poskuša s košarkarsko žogo doseči zanj vrtooglave višine pravega koša. A to ne spodbuja pravilnega telesnega razvoja. Cilj mora biti zagotavljanje ustreznih žog in košev. Vsakemu otroku, ki si tega želi, moramo omogočiti tudi njemu primerno igro.

Poleg potrebne infrastrukture in opreme je pomembno tudi uvajanje izobraževalnih programov za usposabljanje trenerjev in učiteljev male košarke. Košarkarske zveze, ki imajo za sabo že dolgo tradicijo male košarke, so leta in leta izpopolnjevale vsebino teh programov. Zagotoviti so želele, da njihovi trenerji, učitelji, mladinski delavci in starši, ki delajo z otroki, sledijo primernim, na otroka osredotočenim načinom delovanja, ki gradijo na zdravju in varnosti otroka. Druge košarkarske zveze imajo uvajalne programe, ki se še vedno spopadajo z začetnimi težavami ali pa jih v nekaterih primerih na žalost sploh nimajo (Spencer, 2003).

Na Portugalskem so se v želji, da bi izboljšali razvoj male košarke, jasno, ob globalnem razmišljanju, osredotočili predvsem na regionalni razvoj. Nacionalni komite za malo košarko (CNMB) – organizacija, ki deluje pod okriljem Portugalske košarkarske zveze (FPB), je bila ustanovljena v začetku leta 2000 z namenom razvoja male košarke na Portugalskem. CNMB usmerja delovanje 21 regionalnih odborov.

CNMB želi ustvarjati ustrezne človeške in logistične pogoje za stalen in trajen razvoj male košarke. Projekta »Multiply 2000« ne bi mogli izpeljati brez skupnih naporov športnih klubov, trenerjev, učiteljev in občin ter pomoči družin sodelujočih otrok.

Vsako leto prirejajo različne športne dejavnosti. Pripravijo 4 dogodke, ki zajemajo vse regionalne odbore (2 nacionalna tabora in 2 nacionalna festivala). Poleg tega podpirajo tudi program posameznih regionalnih festivalov. Na področju izobraževalne dejavnosti pripravijo 20 do 25 klinik za trenerje in učitelje, ki se odvijajo povsod po državi. Za promocijske dejavnosti pa pripravijo 10 do 15 promocijskih akcij, s katerimi poskušajo malo košarko ljudem še bolj približati (Araujo, 2005).

2 CILJI

Namen diplomskega dela je, da predstavim malo košarko, njene značilnosti in vpliv na razvoj otrok, metodiko poučevanja in etične kodekse vaditeljev, sodnikov in organizatorjev male košarke.

3 METODE ZBIRANJA PODATKOV

Pri zbiranju podatkov sem uporabila faktografsko metodo. Nekaj informacij sem dobila tudi ob pomoči kakovostnih organizatorjev, trenerjev in sodnikov, ki se ukvarjajo z malo košarko.

4 PREDMET IN PROBLEM

Mala košarka je namenjena dečkom in deklicam. V mali košarki je igra odraslih prirejena potrebam in značilnostim otrok. Načelo igre je razmeroma preprosto: otroci naj igrajo košarko, ki ustreza stopnji njihovega telesnega in duševnega razvoja. Igro odraslih jim zato prilagodimo.

Namen male košarke je torej, da otroci različnih stopenj znanja in sposobnosti uživajo in se zabavajo. Tako bodo lahko nadaljevali s pozitivnimi izkušnjami tudi v "veliki" košarki.

Košarka se igra z veliko in težjo žogo in na koše, ki so za večino otrok previsoki. V mali košarki uporabljamo manjšo in lažjo žogo ter nižje koše. Košarka ima številna tehnična pravila, v mali košarki pa je njihovo število kar najbolj okrnjeno.

Natančnejša pravila male košarke se uvajajo postopoma, in sicer skladno z otrokovim napredkom in razumevanjem igre. Torej učiteljeva ali trenerjeva naloga je, da košarkarska pravila in predpise uči postopoma, skladno z otrokovim razvojem.

Mala košarka je torej manjša različica velike košarke in je namenjena otrokom od 6. do 12. leta starosti. To je obdobje, ko otrok postaja storilnostno usmerjen. Na eni strani se kaže otrokova tekmovalnost, spet na drugi pa je že sposoben sodelovati v skupini, kar kaže na možnost uvajanja v kolektivne športe, kakršen je mala košarka.

Bistvo male košarke je veselje in užitek ob igri. Pri mali košarki otrok razvija osnovne gibalne in psihične sposobnosti, socializacijske vezi, pridobiva občutek pripadnosti skupini in razvija občutek kolektivnosti, poleg tega pa otroka usmerja k pošteni igri (fair play).

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

V želji, da bi zagotovili najvišje standarde igre za vsakega otroka, mora vsaka državna zveza doreči in upoštevati naslednje:

- Starost dečkov in deklic, ki igrajo malo košarko.
- Starostne kategorije za tekmovalne skupine.
- Pravila igre.
- Vsebino učnega načrta in strategije vodenja za usposabljanje učiteljev, trenerjev, inštruktorjev in uradnikov, med drugim tudi na področju zdravja in varnosti.
- Vsebino učnega načrta za učenje spretnosti in pravil glede na razlike v starosti in izkušnjah.
- Promocijo in organizacijo tekmovanj, taborov, klinik, taborov itd.

V mali košarki moramo upoštevati tudi naslednje:

- Otroci, ki igrajo malo košarko, imajo določene pravice in dolžnosti.
- Otroci morajo imeti priložnost, da se prosto igrajo in so ustvarjalni.
- Otroke moramo naučiti, da se znajo prilagoditi na različne situacije.

Kljub temu da ima vsak trener in učitelj lasten način dela, obstajajo skupni elementi uspešnega trenerskega dela. Najizkušenejši strokovnjaki na področju male košarke so pripravili različne publikacije o poučevanju in učenju male košarke. O elementih učenja so razpravljali tudi v *Nadzornih in področnih komitejih za malo košarko* zveze FIBA ter na različnih tehničnih sestankih in konferencah. Postavili so naslednje tri cilje:

- Dvigniti standarde poučevanja z upoštevanjem skupnega vadbenega programa.
- Ustanoviti posebno skupino strokovnjakov za malo košarko.
- Izdajati publikacije, ki zadevajo organizacijo, poučevanje, metodiko in pravila, pa tudi promocijo tega športa.

V Sloveniji poznamo kar nekaj del, ki jih lahko trenerji uporabljamo pri učenju male košarke. To so nekatere strokovne knjige, ki se nanašajo predvsem na veliko košarko, tako v slovenskem kot tujem jeziku. Razširjenost pisnih del, ki se nanašajo prav na malo košarko, je pri nas zelo slabo zastopana. Dežman (1993) je napisal priročnik o mali košarki, skupaj s profesorjem športne vzgoje Ivanom Brajdičem pa tudi videokaseto z naslovom *Mala košarka* (Dežman, Brajdič, 1993). Erčulj (1998) je prevedel v slovenski

jezik dve publikaciji, ki ju je izdal takratni Mednarodni komite za malo košarko pri FIBA (CIM), in sicer Uradna pravila male košarke, ki so veljala v obdobju 1998-2002 ter navodila za sojenje male košarke. Ličen in Erčulj sta leta 2006 prevedla in priredila najnovejša uradna pravila za malo košarko, ki jih najdemo v priročniku za sojenje male košarke. Še vedno pa na tem področju manjka sodobnejše gradivo za trenerje, ki učijo oziroma bi si želeli učiti malo košarko. V diplomskem delu sem tako zajela tudi nekatere vzporedne teme, ki se nanašajo na poučevanje male košarke.

4.1 GLAVNA PRAVILA MALE KOŠARKE

Prva pravila male košarke so bila sprejeta 2. novembra 1987 na seji Komisije za šolsko košarko KZS. Avgusta 1995 je Mednarodna košarkarska zveza (FIBA) pravila obnovila in priredila. Le-ta pa so bila prirejena in prevedena (avgusta 1995) tudi v slovenski jezik. V diplomski nalogi so zajeta le osnovna pravila male košarke. Natančna pravila za malo košarko si lahko preberete v priročniku za sojenje male košarke, ki sta ga leta 2006 v slovenskem jeziku ponovno priredila Simon Ličen in dr. Frane Erčulj.

Osnovna pravila, s katerimi naj se otroci najprej seznanijo, so:

- Za zmago je potrebno doseči več točk od tekmecev.
- Z žogo ali brez nje se gibljemo samo po igrišču (pravilo igralca zunaj igrišča in žoge zunaj igrišča).
- Ne smemo hoditi ali teči z žogo v rokah. Z žogo se lahko gibljemo le po igrišču, in sicer tako, da jo vodimo (pravilo korakanja z žogo).
- Ne smemo voditi žoge z obema rokama hkrati ali voditi žoge po tem, ko smo jo že prijeli z rokama (nepravilno vodenje žoge).
- Tekmeča se ne smemo nepravilno dotakniti ali ga ovirati (napake).

Fibina pravila male košarke veljajo za ekipe, ki igrajo na višji oziroma tekmovalni ravni male košarke.

Malo košarko igrata dve ekipi s po petimi igralci. Cilj vsake ekipe je doseči zadetek v tekmečev koš in preprečiti nasprotnemu moštvu, da bi doseglo zadetek.

Igrišče:

Igrišče mora biti ravna in trda površina brez ovir. Mere igrišča lahko odstopajo, da ustrezajo lokalnim zmožnostim. Standardna velikost je 28 metrov dolžine in 15 metrov širine. Igrišča so lahko pomanjšana, toda razmerje dolžin mora ostati isto.

Oprema:

Pri mali košarki je potrebno zagotoviti primerno opremo: tabli morata biti na sprednji strani ravni, koša, ki ju sestavljata obroč in mrežica, morata biti nameščena na višini 3,05 m nad tlemi za igralce, stare 10 in 11 let, oz. na višini 2,60 m nad tlemi za igralce, mlajše od 10 let.

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.

Ekipa:

Vsaka ekipa ima 10 članov: pet posameznikov na igrišču in pet namestnikov na klopi. Med igro mora biti na igrišču po pet košarkarjev iz vsake ekipe. Ti igralci so lahko zamenjani.

Vsi člani moštva morajo imeti enake drese in hlačke. Dresi morajo biti oštevilčeni spredaj in zadaj.

Potek tekme:

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.

Zadetek iz igre velja dve točki, zadetek s prostega meta pa velja eno točko.

Tekma se konča, ko se oglasi zvočni znak, ki označuje konec igralnega časa. Če je ob koncu zadnje četrtine izid izenačen, ta obvelja in se ne igrajo podaljški.

Prekrški:

Na žogo se lahko igra samo z rokama. Skladno s temi pravili se žogo lahko poda, meče na koš ali vodi v katerokoli smer.

Prekršek je, če igralec z žogo teče, jo namenoma brcne ali jo udari s pestjo. Ni pa prekršek, če se igralec po naključju dotakne žoge s katerimkoli delom noge.

Če se želi igralec gibati, medtem ko ima žogo, jo lahko vodi – z eno roko potiska v tla.

Igralec ne sme: voditi žoge z obema rokama hkrati, dovoliti, da žoga zastane v njegovi roki ali rokah in nato nadaljevati vodenja.

Pravila obnašanja:

Igralec tekmeča ne sme držati, blokirati, odrivati ali spotikati, ne sme se prebijati niti ovirati nasprotnikovega gibanja s stegovanjem dlani, roke, komolca, ramena, kolka, kolena ali stopala. Igralec ne sme niti upogniti telesa v »nenormalen« položaj ali grobo igrati.

V mali košarki naj bi vsi ves čas izkazovali športni duh, sodelovanje in poštenost.

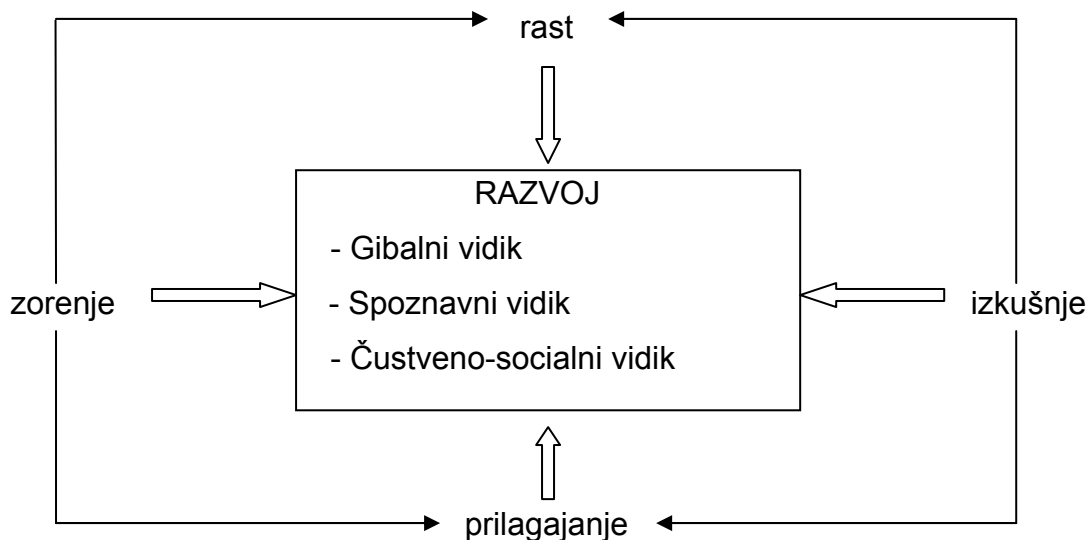
Vsaka namerna ali ponovljena kršitev duha tega pravila pomeni tehnično napako. Gre za napako, ki je posledica igralčevega vedenja.

4.2 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK RAZLIČNIH STAROSTNIH KATEGORIJ, KI IGRAJO MALO KOŠARKO

Razvoj otroka razumemo kot proces pojavljanja in razvijanja otrokovih sposobnosti in lastnosti na gibalnem, spoznavnem in čustveno socialnem področju. Z njegovim proučevanjem poskušamo ugotoviti, po kakšnih zakonitostih poteka in kaj vpliva nanj (Dežman, 1993).

Veliko vlogo v razvoju otroka imajo: zorenje, izkušnje, rast in prilagajanje.

Dejavniki otrokovega razvoja in njihov medsebojni vpliv:



Zorenje: je dejavnik razvoja, ki je dedno pogojen in zato odporen proti vplivom okolja. Vrstni red pojavljanja določenih značilnosti in dejavnosti v razvoju je določen, spreminja se le hitrost njegovega pojavljanja.

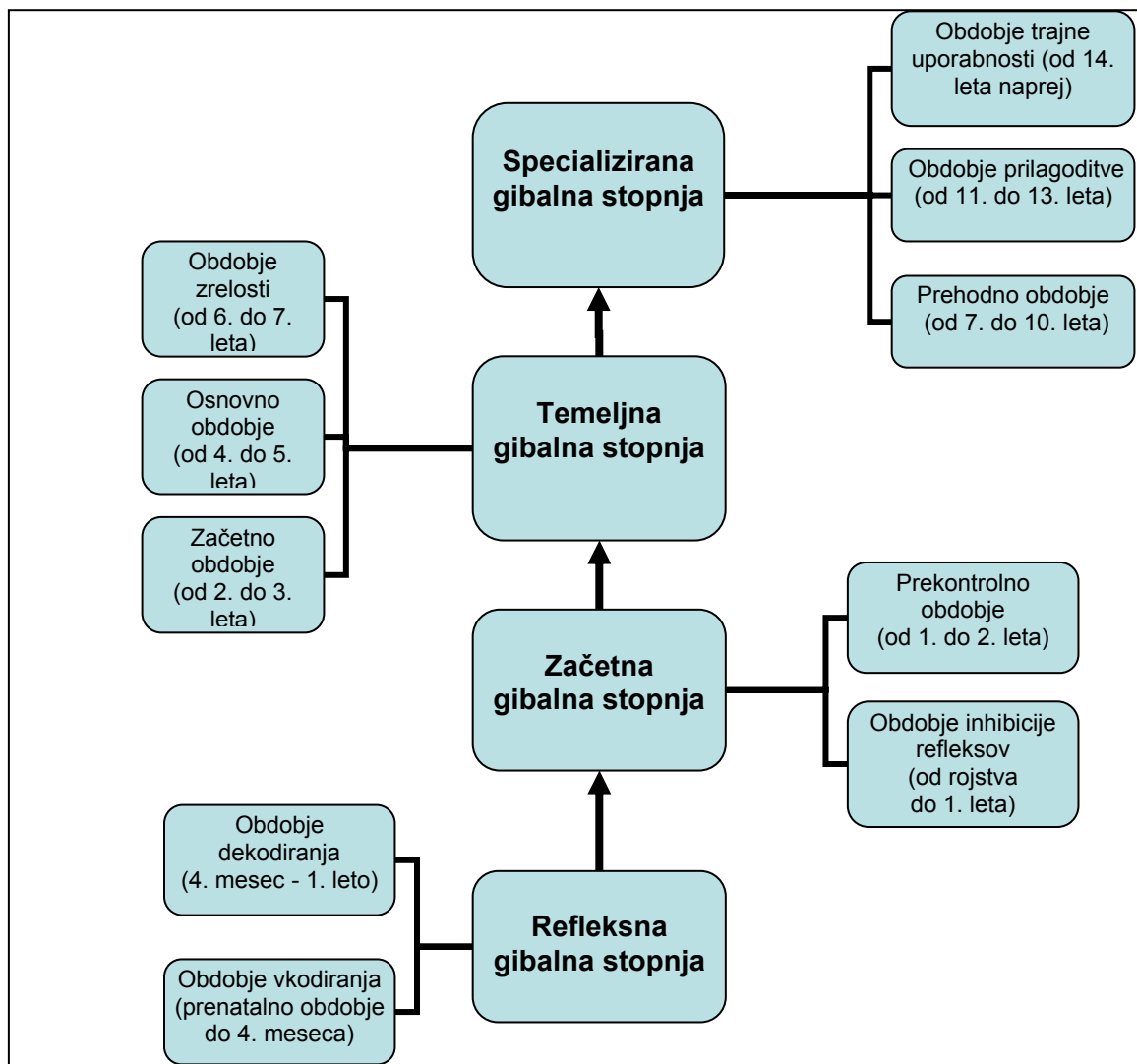
Izkušnje: so dejavnik razvoja, ki je pod vplivom okolja. Vplivajo lahko na hitrost pojavljanja različnih razvojnih značilnosti oziroma vzorcev vedenja. So tesno povezane s procesom učenja.

Zorenje in izkušnje se prepletajo, zato največkrat ne moremo ugotoviti, kakšen je delež enega ali drugega dejavnika v razvoju.

Rast: je dejavnik razvoja, ki vpliva na spremembe v velikosti telesa ali njegovih delov. Je v največji meri dedno pogojena. Proces rasti se odvija po nekem značilnem programu, ki je splošen za vse otroke. Hitrost rasti pri posamezniku je odvisna tudi od vplivov okolja.

Prilagajanje: je tisti dejavnik razvoja, ki vpliva na učinkovitost prilagajanja posameznika na okolje (Dežman, 1993, prirejeno po Tancig, 1988).

Motorični razvoj poteka v več stopnjah, znotraj katerih obstajajo različna obdobja. Razvojne stopnje si sledijo v naslednjem zaporedju (Gallahue, Ozmun, 1998):



Za obdobje med 7. in 11. letom je značilno, da pride do relativne umiritve telesne rasti. V tem obdobju je letni prirastek pri višini samo 5 cm. Zanimiva je primerjava med dečki in deklicami. Pri telesni višini so dečki vselej za malenkost prekašali deklice, ki pa jih med 8. in 10. letom povsem dohitijo ter začenjajo s pričetkom pubertete tudi prehitevati. Pri deklicah, ki so v tem starostnem obdobju že dosegle stopnjo pubertete (ta je označena s pojavom prve menstruacije), opazimo prej izredno povečanje telesne višine, in sicer za več kot 8 cm v primerjavi z drugimi enako starimi deklicami. (Horvat, 1987)

Podobno kot za višino lahko tudi pri telesni teži ugotavljamo v tem času relativen zastoj. V tem času pridobijo otroci približno polovico teže, ki jo imajo pri sedmih letih, kar znaša v povprečju 10 kg. (Horvat, 1987)

V šolskem obdobju se dokončno oblikuje otrokovo okostje, in sicer še posebej ukrivljenost hrbtenice, ki dobi skoraj končno obliko. Zaradi tega je pomembno, kako otroci vadijo, se gibljejo in sedijo, da se njihova telesna drža ne bi pokvarila. (Horvat, 1987)

V zgodnjem šolskem obdobju se spreminjajo tudi telesna razmerja. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobne muskulature. Spreminja se sestava mišičevja, v katerem je vse manj vode, posledica česar je vse večja moč. Prav v telesni moči so med otroki v tem obdobju velike razlike. (Horvat, 1987)

Pri mlajšem šolarju poteka gibalni razvoj razmeroma skladno s telesnim razvojem. Gibalni razvoj se zlasti izpopolnjuje v moči hitrosti, natančnosti in prefinjenosti gibov. Pojavljajo se vse zapletenejše gibalne aktivnosti, ki zahtevajo veliko stopnjo koordinacije različnih mišičnih struktur. Zato pa ni dovolj samo razvitost mišičnih struktur, ampak tudi razvitost gibalnih živčnih centrov v velikih možganih. Do 11. leta starosti so ti centri že skorajda v celoti razviti. Zrelost živčevja je zlasti pomembna pri obvladovanju fine motorike in izdelane motorične aktivnosti (met na koš z eno roko, različne menjave žoge...). (Horvat, 1987)

Otrok, starejši od 7 let, se uči novih gibalnih tehnik izredno hitro in brez večjih naporov. Hkrati pa ima otrok v tej starosti povečan psihomotorični tempo, kar pomeni

da vse dela hitro in v naglici. Ob tem postaja nestrpen, nezbran in pogosto po nepotrebnem tudi agresiven. Tako skuša izločati nakopičeno energijo. Zato je v tem obdobju idealen čas za sistematično ukvarjanje s posameznimi športnimi zvrstmi in za pričetek rednega treninga. (Horvat, 1987)

Razvoj mišljenja poteka vzporedno z razvojem drugih duševnih procesov, iz katerih lahko sklepamo tudi na miselni razvoj. Zlasti se to kaže v socialnem, govornem in moralnem razvoju. Velik miselni napredek v tem obdobju omogoča otroku, da se decentrira tudi pri svojih socialnih reakcijah in pri moralnem presojanju različnih postopkov. Na vedenjski ravni se to najlepše vidi v igralni aktivnosti šolskega otroka, kjer vse bolj prevladujejo igre, ki zajemajo procese analize in sinteze, igre s točno začrtanimi pravili. (Horvat, 1987)

V tem obdobju je otrok zmožen enakopravnega vključevanja in komuniciranja v skupini. V kolektivih sovrstnikov se že razvije bogata govorna in miselna interakcija, ki je pomemben dejavnik nadaljnjega posameznikovega razvoja. (Horvat, 1987)

Vse to otrok doživlja tudi v ekipnem športu, kot je mala košarka, pri kateri je zelo pomembna predvsem komunikacija med soigralci, povezanost in sodelovanje med njimi.

4.3 SOCIOLOŠKI IN PSIHOLOŠKI UČINKI UKVARJANJA Z MALO KOŠARKO

Pogosto ljudje mislijo, da je igra le nekaj, kar je značilno za predšolskega otroka in da je učenje značilnost za šolarja. Tudi šolski otrok se igra in potrebuje veliko časa za igro. Zato mu je potrebno dovoliti, da se igra in to tudi spodbujati. (Horvat, 1987)

Glede na to, da šolski otrok presedi velik del dneva v šoli ali pa pri domačem učenju, potrebuje veliko možnosti za gibanje in sprostitve v preostalem času. Če otrok teh možnosti nima ali pa se mu te možnosti celo omejuje, bo slej ali prej postal nemiren in nezbran v učenju. Šolsko delo je za otroka svojevrsten telesni in duševni napor, ki ga mnogokrat postavlja v razne konfliktno situacije ali pa povzroči duševne strese.

Tako postane igra pri šolskem otroku ventil, skozi katerega odreagira vse tisto, kar ga teži. (Horvat, 1987)

S starostjo se otrokova igra spreminja glede na čas, ki ga otrok porabi zanjo, ter glede na vsebino in način igranja. Pri šolskem otroku prihaja vse bolj do izraza skupinska igra. Socialni razvoj je že dosegel takšno stopnjo, da se lahko otrok igra v skupini, da se podreja določenim skupnim normam in pravilom v igri. (Horvat, 1987)

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

Športna dejavnost nikakor ne more škoditi otrokovemu razvoju. Zmerna gibalna dejavnost otrok je zelo koristna pri vključevanju otrok v družbo in njihovi socializaciji. Šport je tudi zelo učinkovito sredstvo pri zdravljenju psihosomatskih motenj, deluje motivacijsko, je vir pozitivnih informacij za oblikovanje otrokove samopodobe ter zaradi večje aktivacije preprečuje nastanek depresivnih in drugih negativnih razpoloženj in stanj (Tušak, 2004).

Za otroke, ki imajo pozitivno samopodobo, je običajno značilno, da so v šoli uspešni, imajo občutek ustreznosti in zavzemajo pogosto vodilne vloge v skupinah, spodbujajo in vodijo druge. Za otroke z negativno samopodobo je značilno predvsem to, da so na področju učenja slabši, manj učinkoviti v skupini, bolj anksiozni v odnosu do uspešnosti v šoli, športu itd. (Horvat, 1987)

Športniki v ekipnih športih se nekoliko razlikujejo od tistih, ki nastopajo v individualnih športih. So bolj »prijetni«, saj so jih značilnosti ekipne panoge usmerile v to, da se znajo prilagoditi drugemu, znajo videti tudi težave drugih in ne zgolj sebe.

Šport usmerja mlade v produktivno aktivnost, uči jih iskati cilje v življenju in še pomembneje, najti poti do teh ciljev. Ob tem razvija njihovo potrpežljivost in frustracijsko toleranco, hkrati pa se večina otrok in mladostnikov v športu sreča tudi s porazi in se jih nauči sprejemati. Tako vzgojeni se bodo znali veliko ustrežneje in aktivno spoprijemati z vsakdanjimi težavami v življenju.

Razvojni dejavniki in osebnostne prioritete pomembno vplivajo na športnikovo odločitev – ostati v športu ali prenehati. Otrokova motivacija, ki temelji na igri, je zagotovo drugačna od tiste, s katero vrhunski športnik dosega medalje. Bolj ko razumemo posameznikove razvojne faze, lažje bodo športne organizacije, vlade in pokrovitelji pozitivno vplivali na športnika, njegove uspehe in njegovo počutje ter obstanek v športu.

Ne gre brez iger z žogo! Gibalna izobrazba je pomanjkljiva, če ne obvladaš žoge, če je ne znaš ujeti, podati, se ji umakniti. Pri telesni vzgoji ravno zato cenimo košarko, nogomet in druge igre z žogo, kjer se razvijajo najvažnejše prvine spretnosti in okretnosti (ocenjevanje razdalje, ocenjevanje hitrosti, orientiranje v prostoru, preciznost, reagiranje ...). Na srečo običajno otrok ni potrebno siliti k igram z žogo. Vsi se radi igrajo in narobe bi bilo, če se ne bi. (Ulaga, 1968)

Izvedenci za športno dejavnost in specializacijo, ki so pred leti raziskovali problematiko pravočasne športne specializacije, menijo, da je okrog 10. leta čas za vaje v ravnanju z žogo. Sedaj je mnenje drugačno. Starost, pri kateri bi že lahko učili otroke malo košarko oziroma igre z žogo, je med 7 in 12 letom. V začetku osnovne šole otrokom že lahko ponudimo prve korake pri spoznavanju športnih iger, kot je mala košarka.

Otrok prek ukvarjanja z izbranim športom dosega zaupanje v samega sebe ter v svoje telesne in socialne spretnosti. Tako si gradi pozitivno samopodobo.

Ključ do pozitivne športne izkušnje so odrasli, ki otroku v začetku pozitivno izkušnjo omogočijo, pomagajo razumeti, da ni pomembno le zmagovati, ampak dosegati svoje realno postavljene cilje! Šport ugodno vpliva na otrokovo samozavest. Če je otrok v športu uspešen, mu je potrebno to tudi pokazati. V primeru, da otroku do

uspeha manjkata še stopnica ali dve, ga je potrebno spodbujati in mu dajati upanje ter spodbudo za doseg cilja in uspeha.

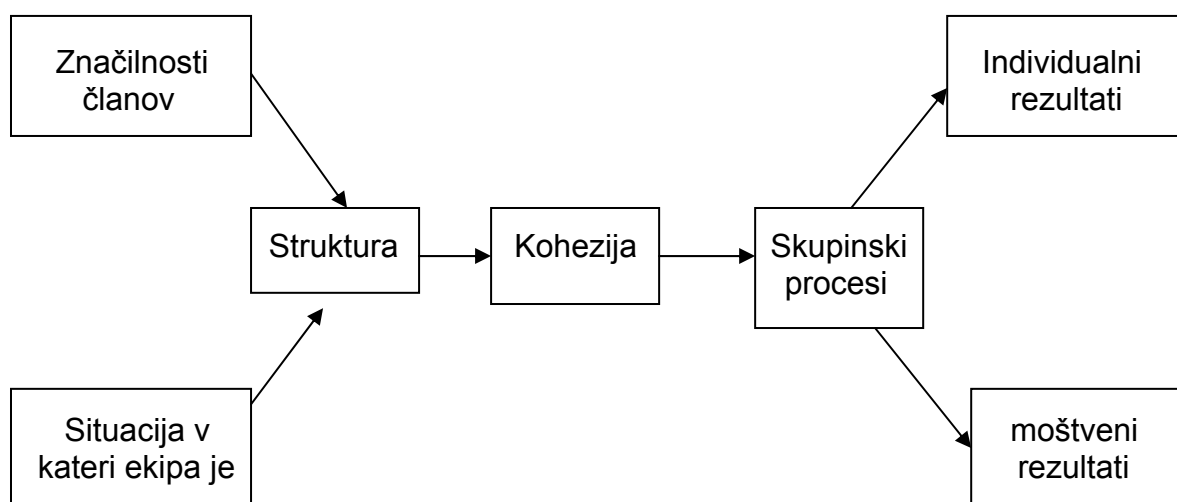
Raziskav, ki potrjujejo pomen telesne aktivnosti za psihično zdravje, je veliko. Telesna aktivnost prispeva k zdravju in kakovosti življenja.

Sistematično in dolgotrajno ukvarjanje s športom pomaga razviti nekatere navade in lastnosti, ki so v sodobnem svetu precej zaželeni. Upravljanje s časom je že ena od takšnih lastnosti. Športnik mora skozi dolga leta treninga stalno usklajevati šport, šolo in ostanek prostočasnih dejavnosti in hobije. Vse to mu pomaga razviti občutek in potrebo po učinkovitem upravljanju s časom. (Tušak, 2004)

Raziskave kažejo, da so športniki v individualnih panogah manj samokritični kot športniki ekipnih panog. Pri ekipnih športnih panogah bistveno bolj pridejo do izraza socialno psihološke lastnosti kot pri individualnih športnih panogah.

Otroci so se pri sedmih letih že sposobni vključiti v socialne interakcije. Kar pomeni, da so sposobni sodelovanja z vrstniki in vključevanja v ekipne športe in moštvene igre. (Tušak, 2004)

Carron (1998) je predstavil model, v katerem linearno opisuje delovanje športne ekipe. (Tušak, 2003)



Vsaka ekipa je sestavljena iz značilnosti članov ekipe (kakovost igralskega kadra, osebne značilnosti igralcev ...) in okoliščin, v kateri se ekipa nahaja (število igralcev, ambicije kluba, tradicija kluba ...). Vse to vpliva na strukturo ekipe – na vloge, ki jih ima posameznik v ekipi, pravila obnašanja ... Poleg strukture se pojavijo za vsako skupino drugačni skupinski procesi (komunikacija, skupinski cilji, učinkovitost skupine ...) in različna stopnja kohezivnosti med igralci. Ti elementi na koncu odločajo o uspešnosti nastopanja posameznih igralcev, povezanosti med njimi, izgradnji psihosocialnih vezi ...

Shema je močno poenostavljen prikaz dejanskega dogajanja v ekipi. V realnosti medsebojni vpliv elementov modela ni zaporeden ampak prepleten. Značilnosti članov vplivajo na strukturo skupine in procese v njej – toda velja tudi obratno: skupinski cilji in struktura ekipe lahko vplivata na razvoj novih značilnosti članov. In prav tako kot vloge posameznih igralcev vplivajo na uspeh, uspeh vpliva na vloge. Kohezivnost ekipe vpliva na individualni nastop posameznika, a povezava deluje tudi v obratni smeri. Praktično pa je zadeva še kompleksnejša, saj vsi naštetih dejavniki modela nenehno vplivajo na vse druge in so od vseh drugih tudi vplivani. (Tušak, 2003)

Vsaka ekipa gre v razvoju skozi več faz: forming (sestavljanje ekipe), storming (boj za pozicije, pravila, vloge, statuse), norming (postavijo se pravila delovanja ekipe, v kateri vsak posameznik dobi svojo vlogo), performing (urejeni odnosi v ekipi, kohezivnost je na visoki ravni in ekipa lahko kakovostno nastopa). (Tušak, 2003)

Pri mali košarki bi lahko te faze nekoliko priredili. Pri starosti od 7 do 12 let, ko se igra mala košarka, dodeljevanje vloge v ekipi niti ni tako pomembno. Medtem ko so pravila in odnosi v ekipi zelo pomembni, saj otrok spoznava, da je potrebno v življenju in športu upoštevati pravila ekipe oziroma družbe. Preforming oziroma nastopanje je pri mali košarki na ravni sodelovanja na tekmovanjih in ne brezkompromisne borbe za doseg cilja, zmage.

Ekipo sestavljajo igralci, ki so si zelo različni v osebnostnih značilnostih, motivih, stališčih, potrebah. Med drugim razlike vplivajo tudi na način komunikacije med člani moštva. Komunikacija je najosnovnejši in hkrati najpomembnejši proces v ekipi, saj

je od nje odvisno, na kakšen način se bodo člani medsebojno sporazumevali, kako bodo usklajevali različne cilje in potrebe, gradili ekipno strukturo in kohezivnost ekipe ter nasploh urejali nasprotja, do katerih prihaja v ekipi. Komunikacija je eden od elementov ekipne dinamike, ki v medsebojnem vplivu določajo, ali lahko ekipa učinkovito deluje ali ne, vendar je potrebno poudariti, da je komunikacija hkrati orodje, s katerim lahko predvsem vodja vpliva na medsebojno delovanje in delovanje vsakega posameznega dejavnika ekipne dinamike. (Tušak, 2003)

Kolektivna učinkovitost pomeni, da člani ekipe verjamejo, da lahko ekipa s sposobnostmi svojih članov doseže cilj in izpolni naloge, ki so za dosego cilja potrebne. Kolektivna učinkovitost ima na funkcioniranje ekipe na tekmah in treningih velik vpliv. Ljudje neradi opravljajo naloge, za katere menijo, da jim niso kos, in obratno. Kolektivna učinkovitost ima vpliv še na trud, ki ga igralci vložijo v igro in treninge, ter na čas, ki ga bodo kljub morebitnim težavam namenili delu. V športu to pomeni, da se bodo igralci na tekmi bolj trudili in vztrajali do konca tekme ne glede na morebiten slab rezultat, poškodbe itd., če verjamejo, da s svojimi sposobnostmi skupaj s soigralci lahko še vedno dosežejo cilje, zaradi katerih igrajo tekmo. Kolektivna učinkovitost ima torej neposreden vpliv na motivacijo posameznikov in ekipe kot celote. (Tušak, 2003)

V ekipnih športnih panogah, med katerimi je tudi mala košarka, se pojavlja potreba po enotnosti in sodelovanju igralcev v ekipi. Pomembna so harmonija v ekipi, kohezivnost med igralci in vzdušje.

Tako se pri mali košarki otroci že seznanjajo s pomembnostjo sodelovanja, prilagajanja in nasploh funkcioniranja v ekipi ali med sovrstniki. Otroci se učijo samozaupanja ter zaupanja v druge. Šport nudi otrokom priložnosti za sklepanje novih prijateljstev in učenja navezovanja novih stikov in poznanstev.

V vsakodnevnem življenju vsak od nas pripada večjemu številu skupin. Na delovnem mestu, v šoli, družini, športu, rekreaciji. V skupinah sodelujemo, da bi učinkoviteje speljali nekatere naloge. Članstvo v ekipi prinese recipročen vpliv, kar pomeni, da posameznik s svojimi vedenji, znanji, čustvi vpliva na skupino oziroma ostale člane skupine, prav tako pa ostali člani skupine vplivajo na posameznika. (Tušak, 2003)

Vsak otrok pod vplivom skupine vsaj delno spremeni svoje vedenje. Začne se prilagajati večinskemu mnenju. In ne samo, da skupina spremeni vedenje posameznika, različne skupine lahko spremenijo istega posameznika v različno smer, ki se pri športu običajno izkaže za pozitivno.

Človek je zaradi biološke nesamostojnosti že, ko se rodi, vezan na skupino. Od skupine pa v procesih socializacije prevzame obnašanje, navade, govorjenje, obveznosti, kulturo. Otroci si znajo med seboj pomagati, sodelovati in deliti razne stvari, izmenjujejo ideje, med seboj sodelujejo, sprašujejo za mnenje ter upoštevajo prispevek vsakega člana ekipe. Socializacija in povezanost otrok v športne skupine je pomembna tako iz psihološkega kot iz vzgojnega vidika, predvsem pa zaradi pomena, da človek (otrok) kot sestavni del družbe potrebuje za normalen razvoj okolje – družbo, kajti le to mu omogoča komuniciranje z zunanjim svetom. Socializacija je proces, pri katerem se posameznik uči kulture svoje družbe. Znotraj svoje skupine soigralcev in igranjem košarkarske igre se otrok uči prilagajati običajem skupine. S tem se nauči, da življenje v družbi oz. skupini temelji na določenih pravilih. Za mnoge postane socializacija v športnem klubu ali skupni najpomembnejši proces sprejemanja kulture neke skupine (košarkarske ekipe). Vsak otrok si seveda želi, da bi bil v novo okolje čim prej in čim bolje sprejet, kar pa seveda ni vselej enostavno. To od posameznika zahteva vključitev v novo socialno okolje in s tem sprejetje določenih običajev, vzorcev obnašanja, ki jih ima ekipa, saj delovanje v športni skupini temelji na določenih pravilih, normah, vrednotah. (Doupona, 2000)

V tem obdobju se poveča želja po uspešnosti, ambicioznosti, želja po doseganju najvišjih mest med vrstniki na storilnostnem področju. Ta pa povzroči tudi povečano tekmovalnost (otroci se primerjajo med vrstniki, v tekmovalni situaciji se njihova motivacija poveča) (Horvat, 1987). Zato je v tem starostnem obdobju za otroke najpomembneje, da se igrajo.

Človek ostaja vse življenje bolj ali manj igriv. Kaj pravzaprav igra je? Če povzamemo Huizingovo definicijo, jo lahko definiramo kot svobodno aktivnost, ki jo razumemo kot fiktivno in ločeno od vsakdanjega življenja; aktivnost brez kakršnekoli materialne

koristi in interesa, ki se odvija v določenem času in prostoru po predpisanih pravilih in tvori določene odnose med skupinami ljudi v družbi. Vsaka igra mora biti svobodna, saj igra na ukaz ni več igra. (Doupona, 2000)

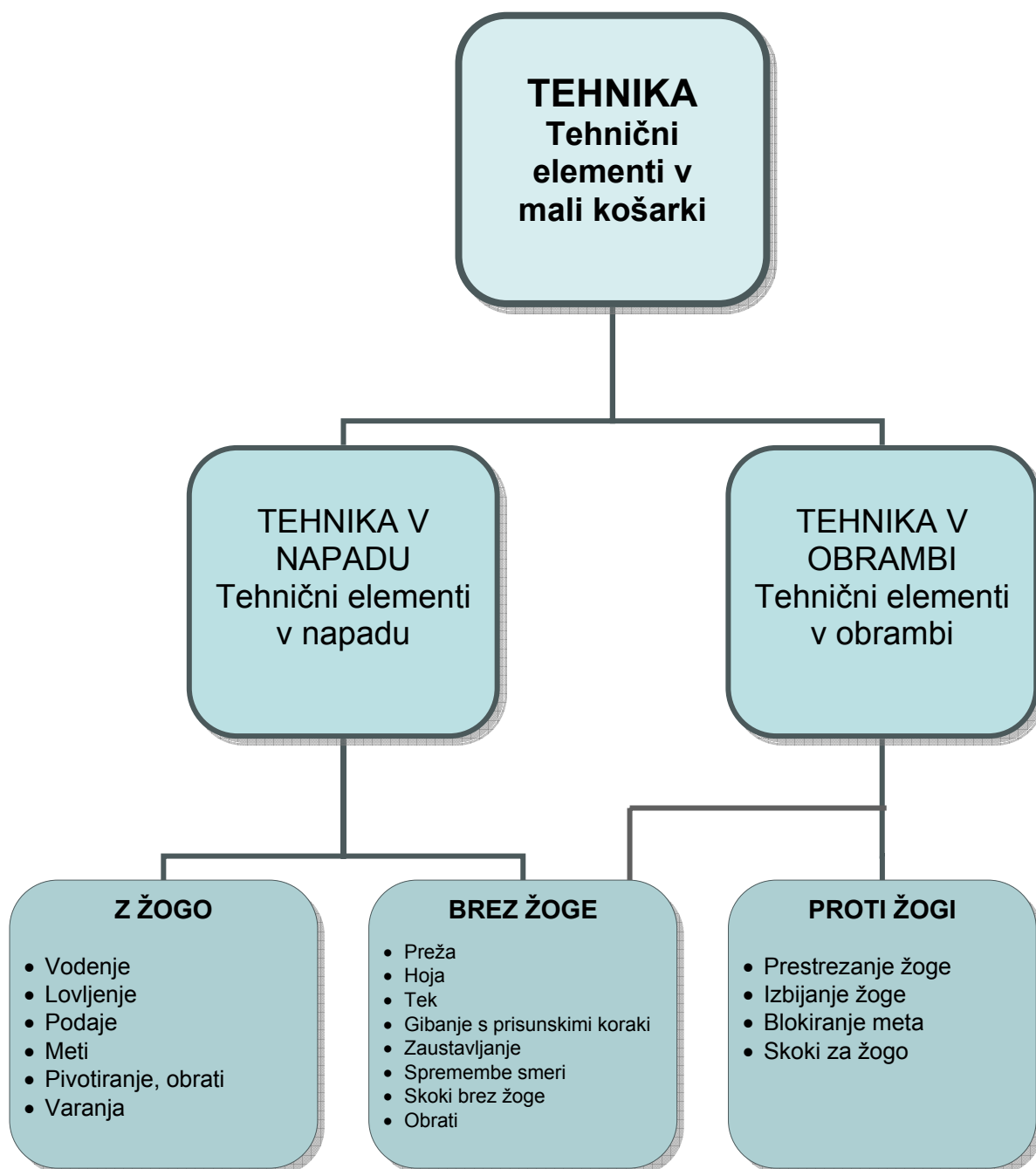
Košarkarski trening je zahteven, dolgotrajen, pa vendar praviloma prijeten proces. Učenje in trening sta za mlajše športnike veliko prijetnejša, če potekata v skupini, v družbi sovrstnikov, kar velja tudi za vadbo male košarke.

Športna aktivnost pomaga otroku pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spoznava prek igre. Športne aktivnosti, kakršna je tudi mala košarka, je praviloma zelo ustrezno socializacijsko okolje.

4.4 GLAVNI TEHNIČNI IN TAKTIČNI ELEMENTI MALE KOŠARKE IN VAJE ZA NJIHOVO UČENJE

4.4.1 TEHNIKA

Starostno obdobje od 6. do 12. leta je idealno za osvajanje različnih gibalnih vzorcev, torej tudi košarkarskih tehničnih elementov. Otrokom moramo dati široko gibalno znanje. To lahko dosežemo le, če znamo sestaviti zanimivo in raznovrstno vsebino treningov. Nova gibanja učimo s temeljitimi tehničnimi vajami. Ker so gibanja enostavna, se lahko otroci osredotočijo na pravilno izvedbo. Tovrstna oblika dela ne sme trajati predolgo, ker se bodo začeli otroci dolgočasiti. Ko obvladajo gibanje v grobem, vključimo najrazličnejša tekmovanja in igre, s katerimi popestrimo vadbo (Dežman, 1993).



(Dežman, 2000)

Temeljni tehnični elementi:

- držanje žoge,
- prehod v vodenje s križnim korakom,
- prehod v vodenje z vzdolžnim korakom,
- vodenje žoge naprej, hrbtno in bočno,
- vodenje žoge s spremembo hitrosti,

- vodenje žoge s spremembami smeri,
- vodenje žoge z menjavo roke spredaj in po obratu,
- zaustavljanje po vodenju in med vodenjem,
- zaustavljanje po vodenju in prehod v podajo ali met,
- pivotiranje (obračanje okrog stojne noge)
- lovljenje žoge z obema rokama,
- podaje z obema rokama izpred prsi, iznad glave,
- podaje z eno roko v višini rame,
- met na koš z obema rokama in z eno roko izpred prsi, iznad rame ali v višini glave,
- met iz dvokoraka z eno roko iznad glave.

Zahtevnejši elementi:

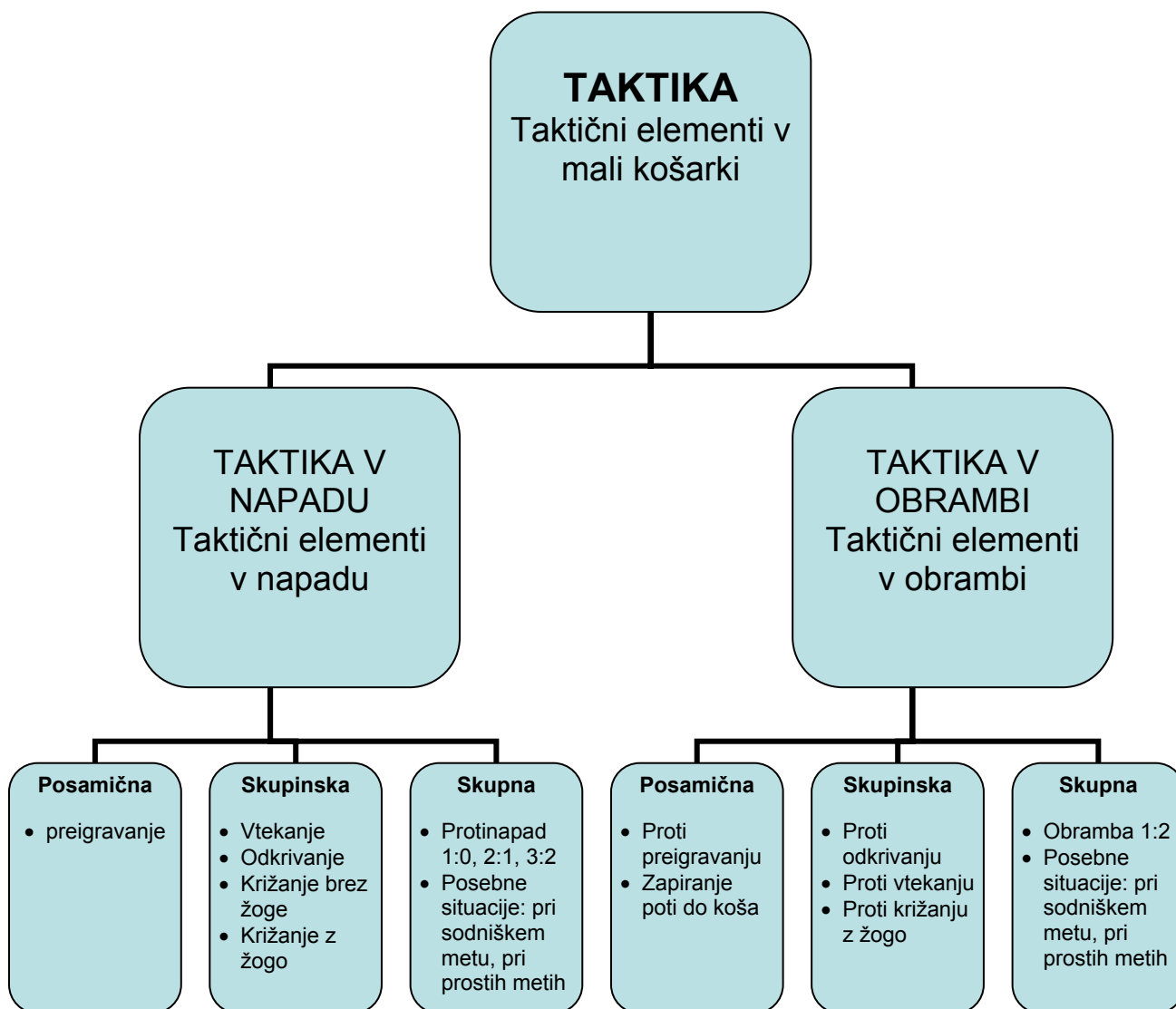
- varanje meta in prodora,
- prehod v vodenje po obratu,
- prehod v vodenje z vzdolžnim zakorakom,
- prehod v vodenje s križnim zakorakom,
- vodenje žoge z menjavo roke zadaj in med nogama,
- vodenje žoge z zaustavljanjem in varanjem,
- lovljenje žoge z eno roko na mestu,
- podaja preko glave,
- podaja za hrbtom,
- podaje iz vodenja.

4.4.2 TAKTIKA

Čeprav so starejši otroci, ki dalj časa trenirajo, sposobni dojeti in odigrati zahtevnejše taktične elemente in zahtevnejšo kolektivno taktiko, vadimo le tisto, ki zajema individualne sklepne akcije in sklepne akcije dveh igralcev. Največji motiv za otroke te starosti je uspešna igra v napadu, zato jim pustimo, da v njej uživajo. Otroci igrajo

košarko zato, da zadevajo koše, zato jim moramo seveda to tudi omogočiti. Izogibamo se torej prevelikemu poudarku na učenju obrambe. Igra v napadu je tudi koordinacijsko zahtevnejša od igre v obrambi, zato ji moramo dati v tej starosti prednost.

Ne smemo pa pozabiti, da je to obdobje idealno za učenje tehnike gibanja, zato posvetimo več pozornosti predvsem njej. Za osvajanje taktike bodo imeli otroci še dovolj časa v starejših starostnih kategorijah (Dežman, 1993).

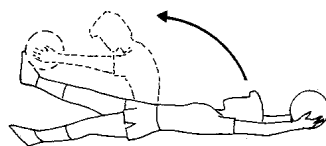


(Dežman, 2000)

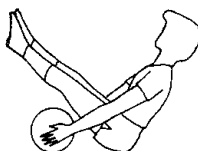
4.4.3 CILJI, VSEBINE IN VADBENA SREDSTVA

4.4.3.1. Spretnostne in gimnastične vaje ter vaje za razvijanje moči s pomočjo žoge, ki jih lahko izvajate v različnih starostnih kategorijah s primerno velikimi in težkimi žogami

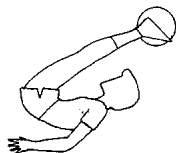
1. Različni načini hoje (po prstih, po petah, po notranji ali zunanji strani stopal).
2. Tek vzvratno in tek bočno z držanjem žoge spredaj, nad glavo ali za hrbtom.
3. Hkratno dvigovanje ene noge in trupa sede z držanjem žoge v rokah, nato dvignemo drugo nogo in trup, tako da se vsakič dotaknemo noge z žogo.



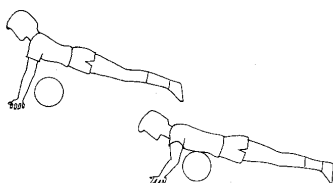
4. Nizki, srednji, visoki skiping z držanjem žoge spredaj ali nad glavo.
5. Tek z različnimi nalogami z žogo (vrtenje žoge okoli glave, prsi ali bokov, kotaljenje žoge).
6. Hoja ali poskoki z žogo med kolena ali gležnji.
7. Kotaljenje žoge levo in desno sede pod nogami.



8. Leže na hrbtu, žoga med gležnji, dvig žoge z nogami z dotikom tal prek glave in vračanje v osnovni položaj.

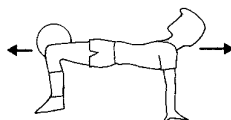


9. Ležanje na trebuhu, tapkanje žoge spredaj z desno ali levo roko.
10. Sklece z žogo pod prsmi (dotik žoge in vračanje v začetni položaj).

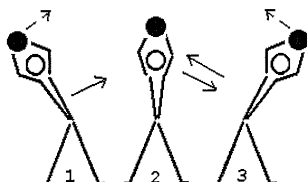


11. Močan stisk žoge za približno 5 sekund.

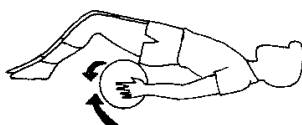
12. Opora na rokah in nogah, hoja naprej in nazaj z žogo med nogami.



13. Odkloni z žogo nad glavo



14. Dvigi bokov in kotaljenje žoge pod boki.



4.4.3.2 CILJI, VSEBINE IN VADBENA SREDSTVA ZA OTROKE OD 6. DO 8. LETA

4.4.3.2.1 CILJI

- Navajanje otrok na organizirano delo.
- Osvajanje temeljnih športnih pojmov.
- Seznanjanje s temeljnimi pravili male košarke.
- Učenje in utrjevanje temeljnih tehničnih znanj brez žoge in z žogo.
- Učenje in utrjevanje temeljnih taktičnih znanj v napadu in v obrambi.
- Telesni razvoj in razvoj izbranih gibalnih ter funkcionalni sposobnosti.
- Razvijanje koordinacije, natančnosti in hitrosti.
- Razvijanje orientacije v prostoru, situacijskega mišljenja in hitrost izbirne reakcije.
- Razvijanje, vztrajnosti in samostojnosti.
- Razvijanje športnega vedenja ob upoštevanju pravil in samodiscipline.

4.4.3.2.2 VSEBINE

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

Pri gibanju brez žoge naj bi osvojili:

- osnove pravilnega teka,
- gibanje s prisunskimi koraki,
- zaustavljanje z izkorakom,
- sonožno zaustavljanje,
- spremembe smeri naprej-nazaj,
- spremembe »cik-cak« v smeri brez obrata.

Pri gibanju z žogo naj bi se navadili na osvajanje prostora z žogo. Poudarek je predvsem na obvladovanju žoge v gibanju, vodenju žoge. Učenci naj bi se v tem obdobju seznanili in naučili pravilno držati košarkarsko žogo in zadevati različne cilje.

Pri gibanju z žogo naj bi osvojili:

- vodenje žoge naprej-nazaj,
- zaustavljanje z izkorakom med vodenjem,
- prehod v vodenje s križnim korakom in zakorakom,
- spremembe smeri brez menjave rok in z menjavo rok spredaj,
- lovljenje in podajanje žoge na mestu z obema rokama neposredno in z odbojem od tal izpred prsi,
- met na koš iz mesta z obema rokama izpred prsi.

Vse to bodo spoznali in se naučili s pomočjo izbranih vaj, elementarnih iger in košarkarskih iger s prirejenimi pravili. Prednost ima igra v napadu. Poudarek je predvsem na preigravanju in prodoru proti košu v igri 1:1. S pomočjo elementarnih iger se seznanijo z osebno obrambo. Igrajo naj predvsem pasivno osebno obrambo (ne smejo izbijati ali prestrezati žoge in blokirati meta). Hkrati pa otroke seznanimo z

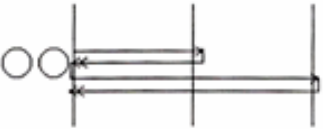
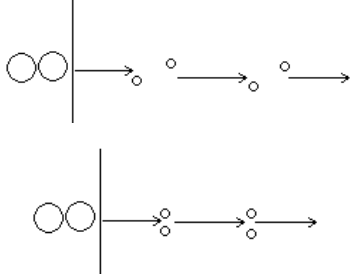

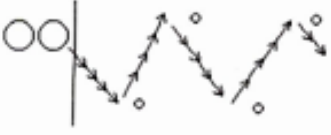
osnovami kritja igralca z žogo. Pri taktiki damo poudarek na vodenju v gneči in iz nje, prodoru h košu, torej preigravanju obrambnega igralca.

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

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

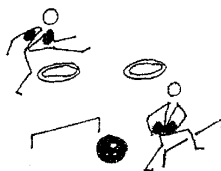
4.4.3.2.3 VADBENA SREDSTVA

1. GIBANJA BREZ ŽOGE:

1. Tek s spremembami smeri čelno – hrbtno.	2. Tek, prečno ali sonožno zaustavljanje, tek.
	
3. Tek čelno s spremembami smeri cik-cak, brez obrata, prehodom v novo smer s križnim in vzdolžnim korakom.	4. Gibanje cikcak s prisunskimi koraki.
	

2. NOŠENJE, KOTALJENJE ŽOGE

- Nošenje žoge z obema rokama ali z eno roko, v hoji, v teku.
- Nošenje dveh žog na najrazličnejše načine, prek različnih ovir.



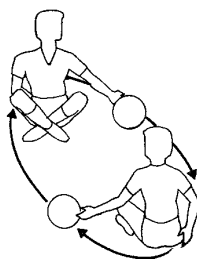
- Dviganje nog v sedlu in kotaljenje žoge pod dvignjenima nogama in za hrbtom.



- Kotaljenje žoge z obema rokama v hoji ali teku pred seboj.



- Kotaljenje žoge z eno roko v hoji ali teku ob strani (z desno, z levo).
- Kotaljenje žoge v parih z eno ali z dvema žogama. Žogo zakotalimo proti soigralcu, sprejem, kotaljenje okoli pasu in zopet žogo zakotalimo naprej.

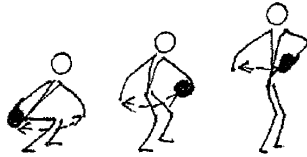


3. PREDAJANJE ŽOGE

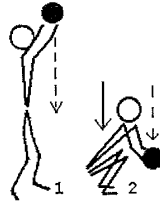
- Vrtenje žoge okoli ene in druge noge, okoli obeh nog, okoli bokov trupa, vratu in glave na mestu.



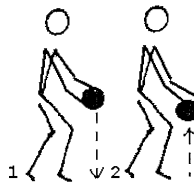
- Predajanje žoge iz roke v roko (začnemo v najnižjem položaju – od spodaj, nato pa vedno višje, ter obratno) na mestu.



- Dvig žoge nad glavo, žogo iz tega položaja spustimo in jo ulovimo, preden pade na tla.



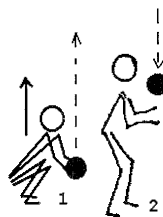
- Žogo podamo z obema rokama v tla in jo po odboju ulovimo z obema rokama v višini bokov.



- Žogo si vržemo z obema rokama nad glavo, počakamo, da se odbije od tal in jo ulovimo z obema rokama.
- Žogo si vržemo z obema rokama nad glavo in jo nato z obema rokama ulovimo, ne da bi žog padla na tla.

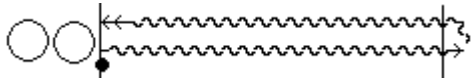
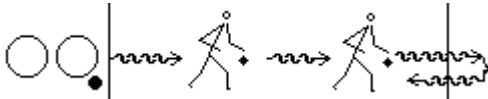
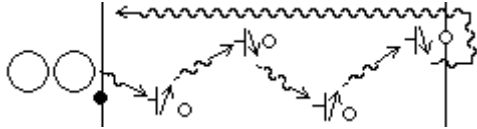
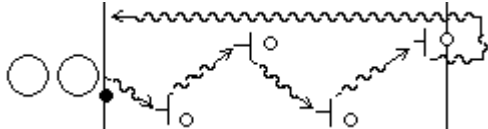
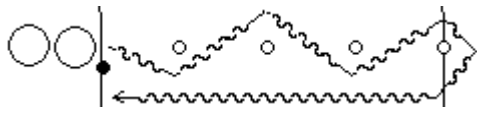
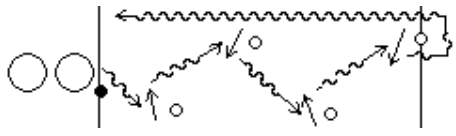


- Smo v čepu, med izravnavo si podamo žogo nad glavo in jo ulovimo.



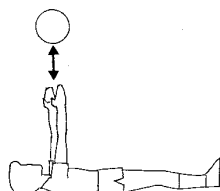
4. VODENJE ŽOGE

- vodenje žoge med hojo po prstih, petah.

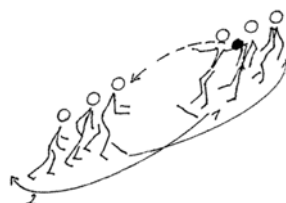
1. Čelno in hrbtno vodenje z levo in/ali desno roko	2. Zaustavljanje z izkorakom med vodenjem
	
3. Prehod v vodenje s križnim korakom	4. Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom
	
5. Vijugasto in hitro vodenje	6. Vodenje žoge z menjavanjem rok spredaj
	

5. PODOJANJE ŽOGE

- Podajanje žoge leže v zrak in lovljenje z obema rokama.

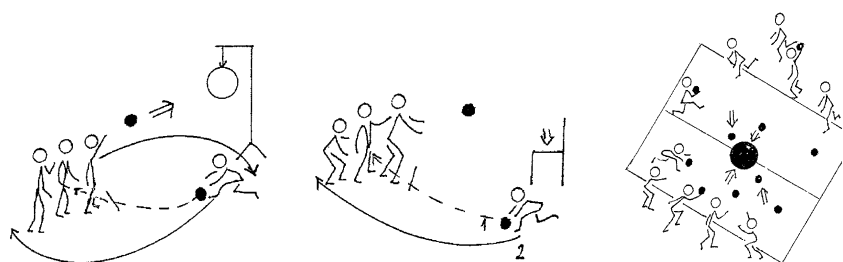


- Podajanje žoge v parih, trojkah, četvorkah, na mestu. Žogo lovimo in podajamo z obema rokama.
- Podajanje žoge trojkah, četvorkah. Žogo lovimo in podajamo z obema rokama. Po podaji stečemo v nasprotno kolono.



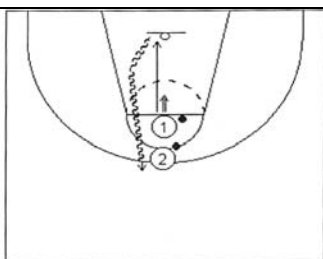
6. METI

- Meti žog različnih velikosti in teže v različne cilje (obroče, zaboje, koše, v steno) na različne višine z obema rokama.



- met na koš z obema rokama s švedske klopi.

1. Meti na koš izpod koša iz različnih pozicij z obema rokama.

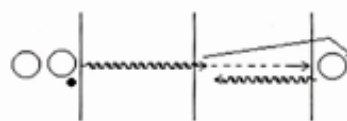


7. TEMELJNE TEHNIČNE IN TAKTIČNE VAJE:

1. Vodenje žoge, sonožno zaustavljanje, vročitev žoge, tek za igralca

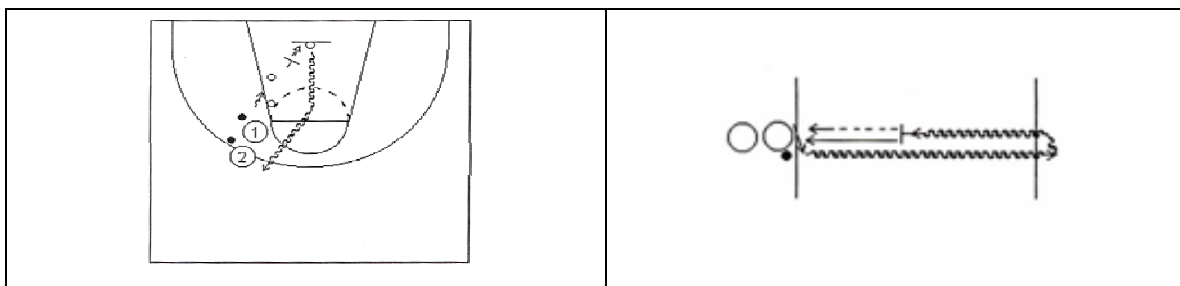


2. Vodenje, sonožno zaustavljanje, podaja z obema rokama izpred prsi, tek čelno za soigralca

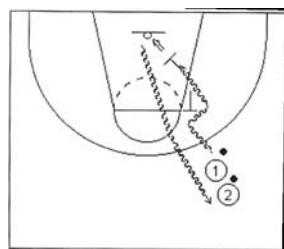


3. Prodor z mesta, zaustavljanje in met na koš z obema rokama.

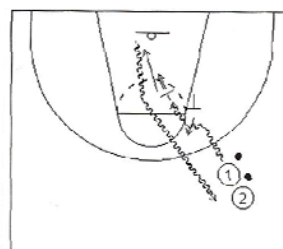
4. Prehod v vodenje s križnim ali vzdolžnim korakom, vodenje do črte, sprememba smeri, vodenje, sonožno zaustavljanje, podaja z obema rokama izpred prsi, tek pred soigralca.



5. Vodenje do stožca, sprememba smeri brez menjave roke, met po sonožnem zaustavljanju (vaja se izvaja na levi in desni strani).

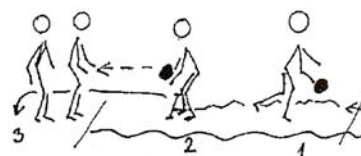


6. Vodenje do stožca, sprememba smeri z menjavo roke spredaj, met po sonožnem zaustavljanju.

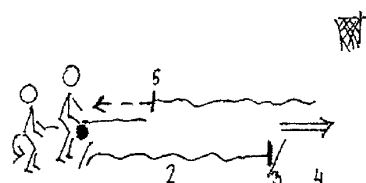


8. ELEMENTARNE IGRE:

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

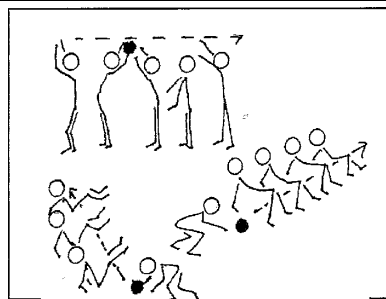


2. Podobno kot prejšnja vaja, le da lahko spremenimo način predajanja žoge (sonožno zaustavljanje na koncu črte, met na koš, in vračanje proti koloni ali različni načini gibanja z žogo).

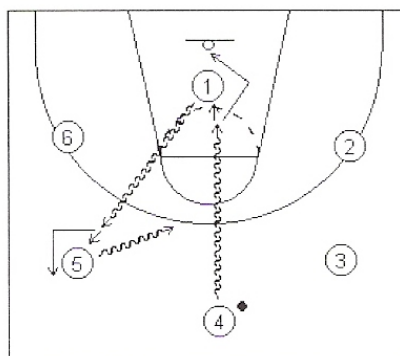


3. POTOVANJE ŽOGE – učence razdelimo v več skupin. Vsaka skupina oblikuje kolono. Vsaka skupina ima svojo žogo. Žogo imajo prvi v skupini. Na učiteljev znak, začnejo prenašati žogo nad glavo preko rok do zadnjega v koloni. Zadnji v koloni žogo prenese naprej in se

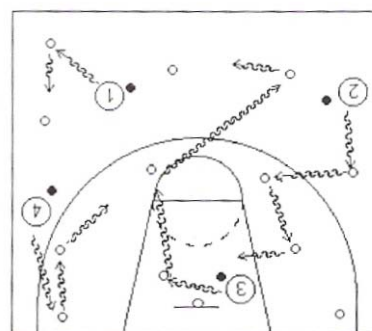
postavi pred kolono. Če žoga uide, gre ponjo tisti, ki je na vrsti za sprejem žoge. Kdo bo najhitreje naredil enega ali več prenosov žoge? Igra lahko poteka tudi v nasprotno smer (od zadaj naprej).



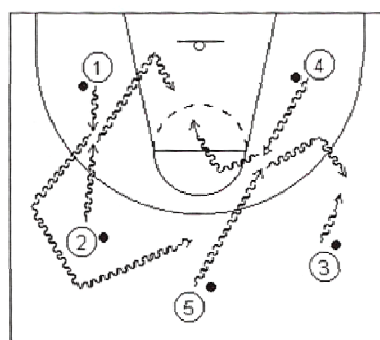
4. GIBANJE ZA PODANO ŽOGO – najmanj šest učencev oblikuje krog. Eden od njih ima žogo. Na znak jo vodi proti kateremukoli vrstniku na krožnici. Ko pride do njega, se pred njim zaustavi in mu vroči žogo. Nato se postavi na njegovo mesto. Nalogo nato ponavljajo do izteka časa. Koliko podaj bodo izvedli v določenem času?



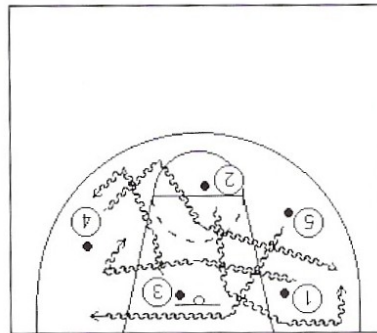
5. OSVAJATI MESTA – Vsak učenec ima svojo žogo, ki jo vodi na omejeni gibalni površini. Na njej je razvrščenih več plastičnih obročev (ploščic, stožcev, sečišč črt na tleh ...), kot je učencev. Na znak učitelja začnejo učenci osvajati mesta (obroče). To storijo tako, da vodijo do obroča, se sonožno zaustavijo in ulovijo žogo. Nato vodijo naprej do naslednjega obroča. Kdo bo osvojil več mest v določenem času? Kdo bo prej osvojil 10 mest?



6. POZDRAV PRIJATELJU – vsak učenec ima svojo žogo, ki jo vodi z določeno roko (desno ali levo) na omejeni igralni površini. Učenci vodijo žogo tako, da se na poti srečujejo. Ko se dva učenca srečata, se drug pred drugim sonožno zaustavita, primeta vsak svojo žogo z obema rokama, se z žogo dotakneta in rečeta: »Živijo!« Nato vodita žogo prek najbližje mejne črte, se vrneta v igralno polje in ponovita prej opisano srečanje z drugim vrstnikom.

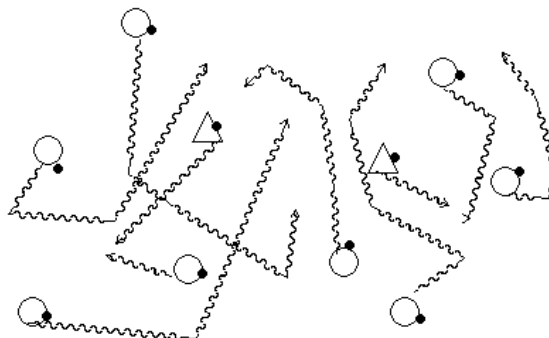


7. HITRO VODENJE V GNEČI – učenci vodijo (kotalijo) žogo v omejenem prostoru. Pri tem se izogibajo drug drugega. Gibajo se v vrzeli in prazne prostore. Vsak šteje izgubljene žoge. Zmaga tisti, ki mu je žoga najmanjkrat ušla.

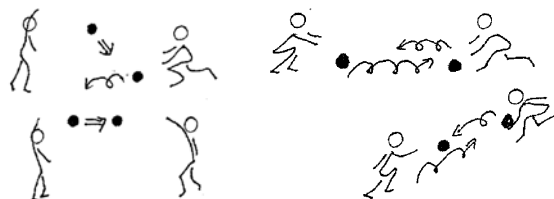


8. LOVLJENJA Z VODENJEM –

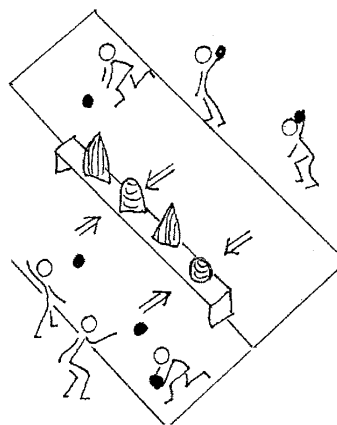
- Vsi igralci vodijo žogo. Eden (lahko tudi več) je lovec, ki lovi določen čas druge igralce. Za vsakega ujetega dobi eno točko. Tisti, ki zbere več točk v določenem času, je zmagovalec.
- Vsi igralci vodijo žogo. Eden je lovec in lovi druge. Ujeti igralec postane njegov pomočnik. Razpoznavni znak za lovca je roka na vratu. Zmaga tisti, ki je bil zadnji ujet.
- Vsi igralci vodijo žogo. Eden ali dva sta lovca in lovita druge. Ulovljeni igralec menja vlogi z lovcem.



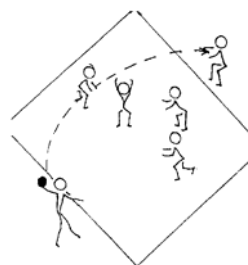
9. ZADEVANJE ŽOGE 1 – učence razdelimo v dvojice. Vsak ima svojo žogo. Gibljejo se po vsem prostoru. En učenec zakotali žogo po tleh proti igralcu, ta pa jo poskuša zadeti tako, da svojo žogo zakotali po tleh proti njej. Nato zamenjata vlogi. Zmaga tisti, ki je dosegel več zadetkov pri določenem številu poskusov.



10. ZADEVANJE PREDMETA – na sredino omejene pravokotne ploskve postavi učitelj švedsko klop. Nanjo postavi različne plastične predmete (lahko jih postavi tudi na črto, ki deli igralno površino). Polovica učencev se postavi za črto na levi strani klopi, druga polovica pa na desni strani. Vsaka skupina ima enako število žog, s katerimi poskušajo zadeti predmete. Po metu lahko stečejo po katerokoli žogo v svojem polju, jo prenesejo za črto in nadaljujejo igro. Zadevajo lahko le izza črte. Zmaga skupina, ki potisne (v določenem času) več predmetov v nasprotnikovo polje.



11. MED ENIM OGNJEM - v kvadratu je od 4 do 6 učencev, za nasprotnima stranicama pa po en učenec. Zunanja igralca poskušata doseči s hitrimi podajami prek igralnega polja ugoden položaj za zadevanje nasprotnikov v polju. Vsak zadetek jima prinaša točko. Če je učenec v polju žogo ujel, dobi točko njegova skupina, žogo pa eden izmed zunanjih učencev. Kdo bo zbral več točk v določenem času?



Slike, skice vaj in risbe sem vzela iz naslednjih virov:

1. Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Mondoni, M. Il Mini Basket [Mala košarka]. Federazione Italiana Palacanestro, Comitato Nazionale Minibasket
3. Dežman, C., Dežman, B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
4. Maria Buceta, J., Mondoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). Basketball for young players: guidelines for coaches [Košarka za mlade igralce: priročnik za trenerje]. Madrid: FIBA

CILJI, VSEBINE IN VADBENA SREDSTVA ZA OTROKE OD 9. DO 10. LETA

4.4.3.3.1. CILJI

- Razvijanje koordinacije, natančnosti, hitrosti in moči.
- Razvijanje odločnosti, vztrajnosti in samostojnosti.
- Izpopolnjevanje pravil male košarke.
- Razvijanje kolektivnosti, medsebojnega sodelovanja in pomoči.
- Oblikovanje pravilnega odnosa do tuje lastnine in športne opreme.
- Izpopolnjevanje temeljnih tehničnih in taktičnih znanj ter učenje in utrjevanje zahtevnejših.
- Razvijanje orientacije v prostoru, situacijskega mišljenja in hitrosti izbirne reakcije.

4.4.3.3.2 VSEBINE

Otroci v tem obdobju so že sposobni daljše koncentracije. Izvajajo lahko že zahtevnejše elemente in sestave. To jim omogoča višja stopnja psihomotorične, psihosocialne kot morfološke razvitosti. V prvih dveh letih so se že seznanili in osvojili precejšen del osnov male košarke. V tem starostnem obdobju pa tehnične in taktične elemente in sestave izvajajo na višji ravni in bolj dovršeno. Seznanimo jih še z nekaterimi novimi, nekoliko zahtevnejšimi elementi in sestavami.

Poleg igralne metode je lahko prisotna tudi situacijska vadba v enostavnejši okolščinah.

Brez žoge vadijo:

- skok s sonožnim in enonožnim odzivom,
- osnovni položaj obrambne preže in gibanje v preži,
- spremembo smeri z obratom brez žoge.

Vadimo tudi težje tehnične elemente z žogo:

- (hitrim) vodenjem z menjavo hitrosti,
- spremembo smeri z obratom z žogo,
- met na koš z eno roko izpred prsi ali iznad glave,
- podajanje z obema rokama iznad glave,
- podajanje z eno roko v višini rame naravnost in z odbojem od tal,

- prehod v vodenje z vzdolžnim korakom,
- prehod v vodenje po lovljenju žoge, prehod v met po lovljenju žoge
- podaje in lovljenje žoge v gibanju,
- met na koš iz dvokoraka z obema rokama,
- met na koš iz mesta z eno roko izpred prsi, iznad rame ali v višini glave

Taktični elementi:

- odkrivanje in vtekanje,
- križanje brez in z žogo,
- protinapad 2:1.

Elementarne igre, ki jih izberemo, so lahko nekoliko zahtevnejše. Veliko naj otroci igrajo 1:1, 2:2, 3:3 na en koš. Končni cilj naj bo enostavna igra 4:4 brez centra po pravilih male košarke. Še vedno pa moramo raven izvedbe in zahtevnosti vaj prilagajati sposobnostim učencev. Tisti, ki kažejo zanimanje in so gibalno bolj razviti, bodo posredovane informacije hitro osvojili. Skozi elementarne igre bodo vadeči izgubili strah pred žogo in v igri začeli uživati. Učence, ki kažejo zanimanje za košarkarsko igro, skušamo usmeriti v delo šolskega športnega društva ali košarkarskega društva.


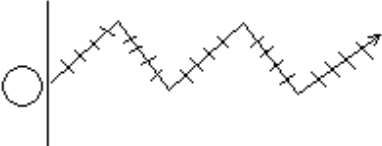
V tem obdobju jim igra male košarke ne povzroča več večjih težav, kršenja pravil z žogo pa je vse manj. Otroci med igranjem male košarke razvijajo odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov, odnos do medsebojne pomoči, sodelovanja in kulturnega spodbujanja soigralcev v igri. Otroci tudi že dojemajo bistvo spoštovanja pravil. Usmerjamo jih k pozitivnemu sprejemanju tako zmage kot poraza.

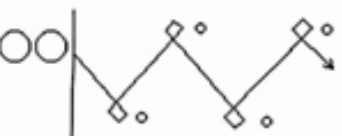
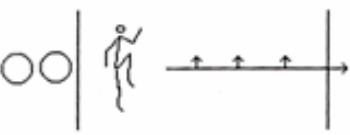
Otroci trenirajo enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut. V vadbeni skupini naj ne bo več kot 20 otrok (Dežman, 2000)!

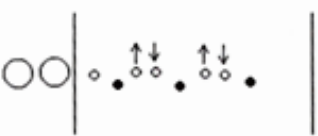
4.4.3.3 VADBENA SREDSTVA

1. GIBANJA BREZ ŽOGE:

- Skoki s sonožnim odzivom (skoki iz počepa, »kengurujčki«).
- Iz teka zavzeti osnovni položaj obrambne preže.

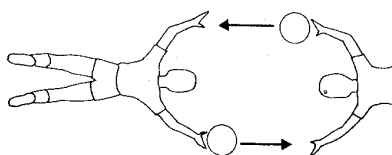
1. Tek čelno, sprememba smeri, tek bočno, sprememba smeri.	2. Gibanje v preži (nazaj – bočno, naprej – bočno) s prisunskimi koraki cik-cak.
	

3. Tek s spremembami smeri z obratom.	4. Skoki enonožnim odzivom (hopsanje): enonožni odziv, doskok na isto nogo, roke posnemajo met na koš.
	

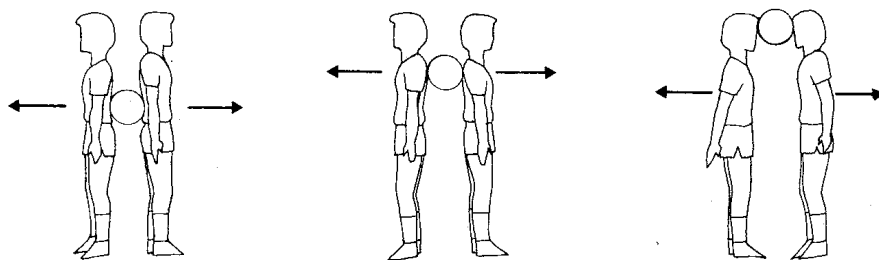
5. Trokorak z enonožnim odzivom (leva-desna-leva, posnemanje meta na koš z desno roko ali desna-leva-desna, posnemanje meta z levo roko).


3. NOŠENJE, KOTALJENJE ŽOGE

- Kotaljenje žoge na mestu med nogami v obliki osmice
- Kotaljenje žoge v parih leže na trebuhu



- nošenje žoge v parih na najrazličnejše načine (držanje žoge na hrbtu, med rameni, z glavo)

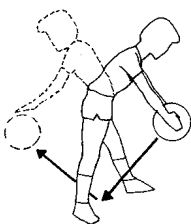


4. PREDAJANJE ŽOGE

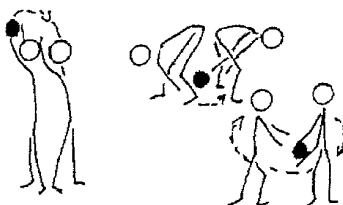
- Vrtenje žoge okoli ene in druge noge, okoli obeh nog, okoli bokov trupa, vratu in glave v gibanju.
- Vrtenje žoge okoli nog v obliki osmice (v obe smeri) v gibanju.



- Žogo podamo z eno roko v tla in jo po odboju ulovimo z obema rokama v višini bokov.
- Žogo podamo visoko nad glavo, čim večkrat zaploskamo z rokami preden žogo ulovimo.
- Predajanje žoge iz sprednje strani med nogami in lovljenje zadaj na drugi strani.

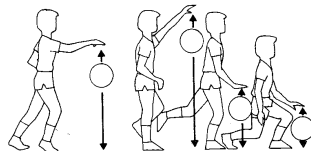


- V paru s hrbtom obrnjena drug proti drugemu predajata žogo nad glavo, med nogami, po zasuku (krožno, v obliki osmice).



5. VODENJE ŽOGE

- Vodenje žoge na mestu s spreminjanjem višine odboja.

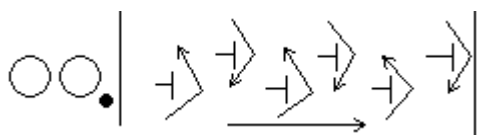


- Vodenje žoge s palico vijugasto med stojali.

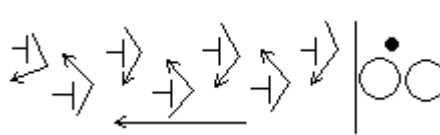


- Vodenje s spremembami smeri cik-cak, z menjavo rok spredaj, na mestu ali v gibanju.

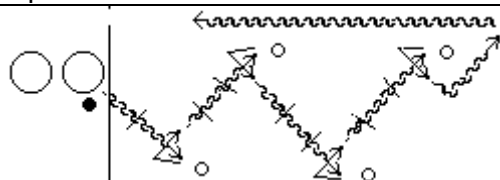
1. Menjava roke spredaj na vsak korak naprej.



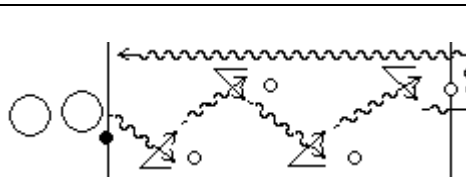
2. Menjava roke spredaj na vsak korak nazaj.



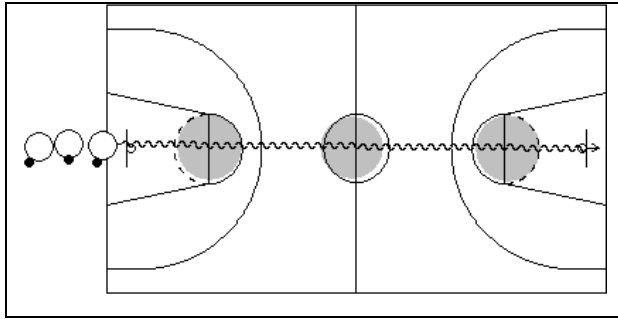
3. Vodenje cik-cak z menjavo rok med s prisunskimi koraki.



4. Vodenje cik-cak z menjavo rok med obratom s tekalnimi koraki.

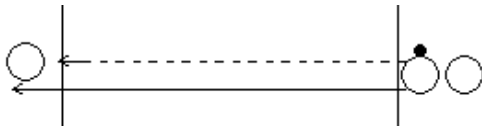


5. Počasno vodenje do kroga (na košarkarskem igrišču) in hitro vodenje skozi krog.

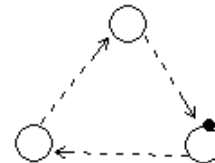


6. PODAJANJE ŽOGA

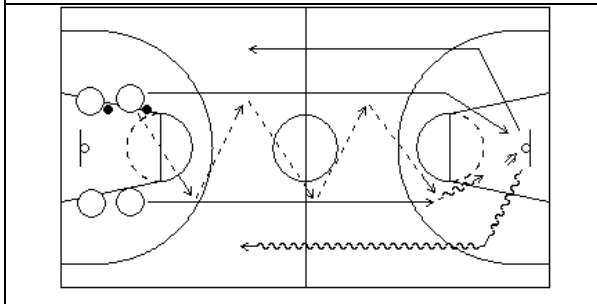
1. Podaja z obema rokama izpred prsi naravnost, iznad glave, z eno roko naravnost ali z odbojem od tal ter hiter tek za soigralca.



2. Podaje v trojkah z dvema žogama. Učenci stojijo v obliki trikotnika. Žogo si podajajo zaporedno v smeri urinega kazalca ali obratno.



3. Podajanje in lovljenje žoge med tekom brez vodenja s prisunskimi koraki in/ali tekalnimi koraki.



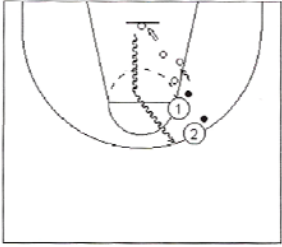
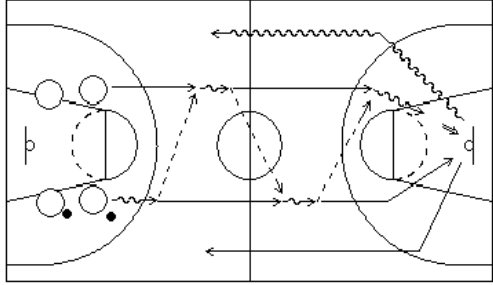

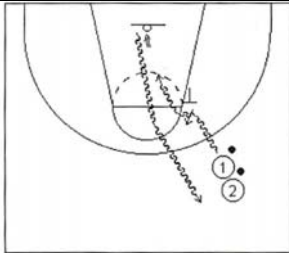
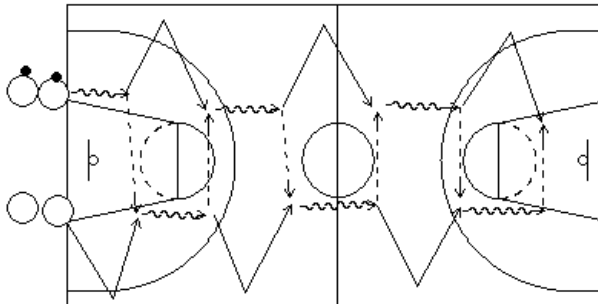
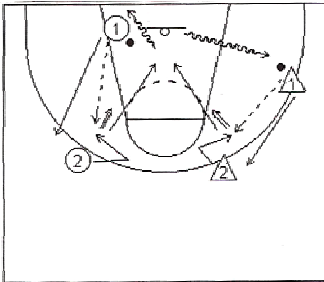
7. MET NA KOŠ:

- meti izpod koša iz različnih pozicij z obema rokama, z eno roko,
- met na koš s švedske klopi z eno roko,
- met na koš v stoji na eni nogi z eno roko,

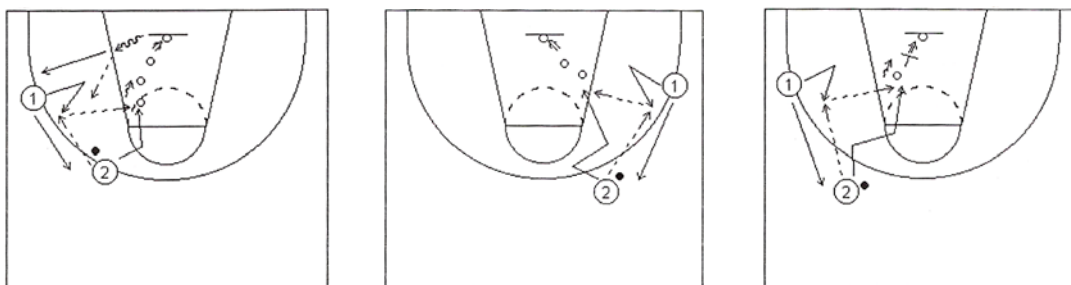
- met z eno roko leže v parih,
- met na koš iz dvokoraka.

8. TEMELJNE TEHNIČNE IN TAKTIČNE VAJE:

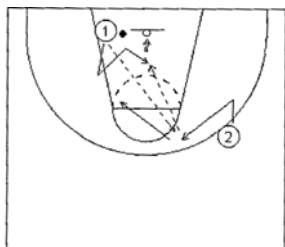
- Met z mesta ali po enkratnem vodenju, skok za žogo, ponoven met izpod koša.

1. Prodor z mesta z metom iz dvokoraka.	2. Podaje v dvojici; prehod v vodenje po lovljenju žoge, podaja soigralcu.
	
3. Vodenje do stožca, sprememba smeri brez menjave roke, met iz dvokoraka.	4. Vodenje, sprememba smeri z menjavo roke, met iz dvokoraka.
	
5. Odkrivanje od žoge – k žogi v parih.	6. Sprejem žoge po odkrivanju in met na koš iz mesta ali iz dvokoraka.
	

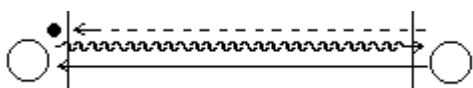
7. Vtekanje pred in/ali za obrambnim igralcem pod koš, sprejem žoge in met na koš po enojnem vodenju, iz dvokoraka ali po sonožnem zaustavljanju.



8. Podaja, vtekanje v sredino trapeza, lovljenje žoge in met na koš po obratu.



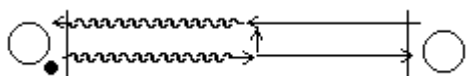
9. Križanje z napeljevanjem: vodenje oziroma tek do nasprotne črte, zaustavljanje z izkorakom, podaja z eno roko iznad glave, lovljenje žoge ...



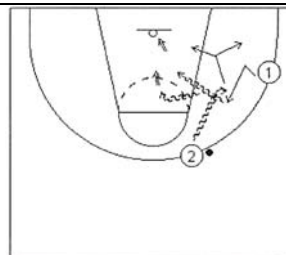
10. Križanje z napeljevanjem (po križanju prodor, met po zaustavljanju ali podaja soigralci).



11. Križanje z vročitvijo: vodenje oziroma tek do sredine, podaja z vročitvijo, tek oziroma vodenje do nasprotne črte ...

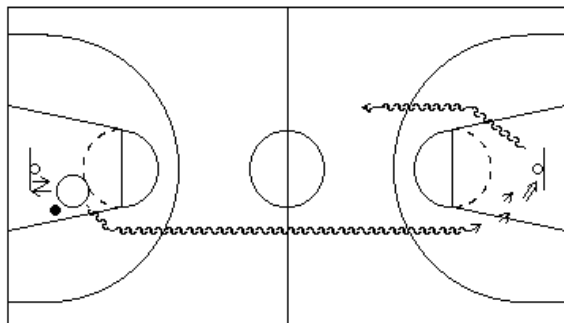


12. Križanje z vročitvijo žoge (po vročitvi prodor, met po zaustavljanju ali podaja soigralcu).

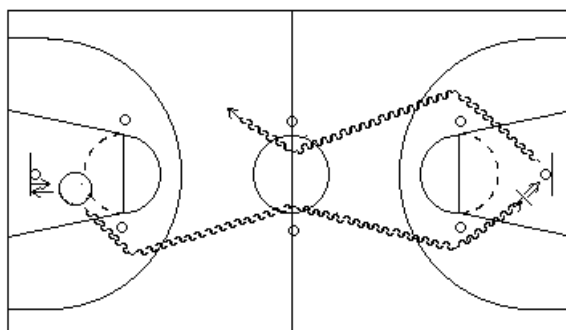


13. Protinapad 2:1, temeljne vaje za urjenje protinapada:

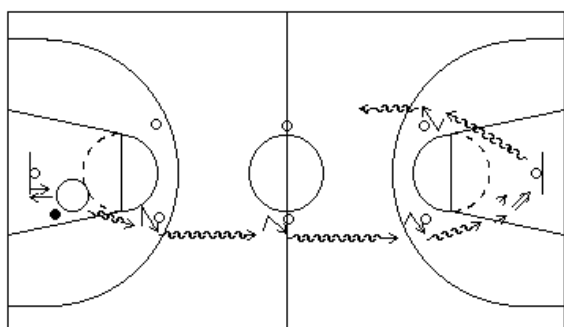
a) Skok za žogo, hitro vodenje, met na koš iz dvokoraka.



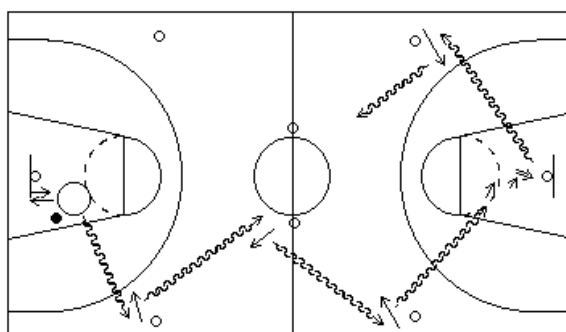
b) Skok za žogo, hitro vijugasto vodenje ob stožcih, met na koš izpod koša po sonožnem odzivu.



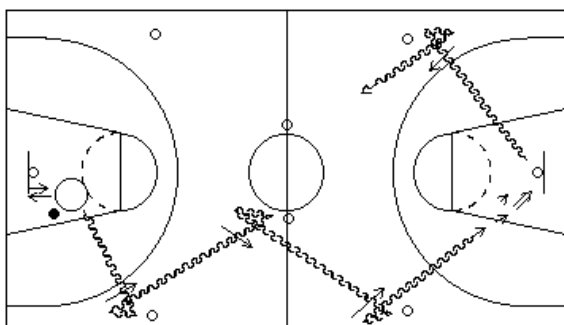
c) Skok za žogo, hitro vodenje z varanjem spremembe smeri, met na koš iz dvokoraka.



d) Skok za žogo, hitro cik-cak vodenje z menjavo roke spredaj, met na koš preko glave.

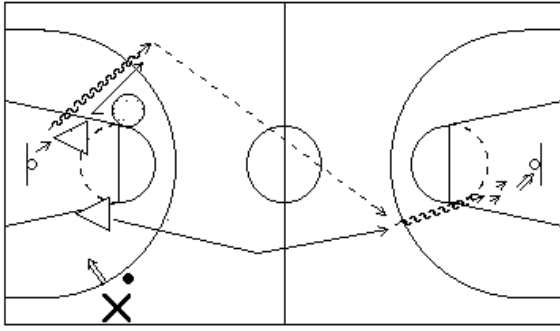


e) Skok za žogo, hitro vodenje »cik-cak« z menjavo roke med obratom, met na koš iz dvokoraka.

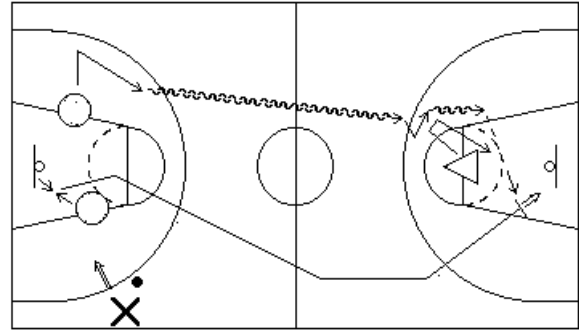


d) Protinapad 2:1, zaključek po dolgi podaji.

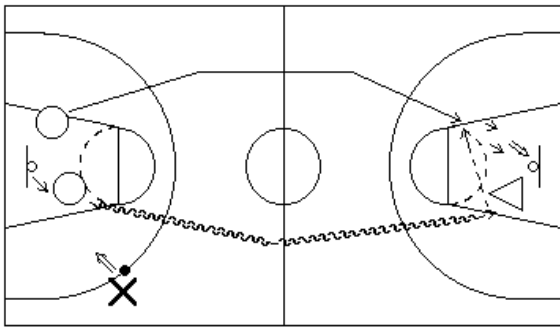
e) Protinapad 2:1, zaključek s podajo pod koš.



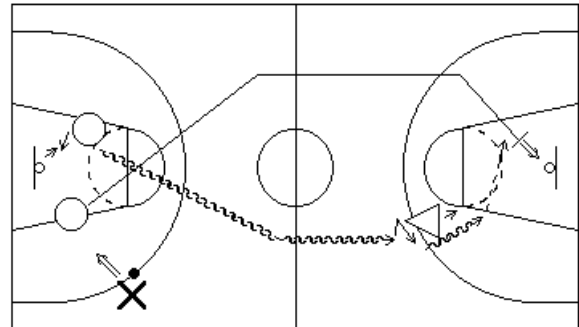
f) Protinapad 2:1, zaključek s podajo nazaj.



g) Protinapad 2:1, zaključek po preigravanju obrambnega igralca.



14. Napadalec vodi žogo v »cik-caku«, obrambni igralec ga spremlja s prisunskimi koraki v obrambni preži.

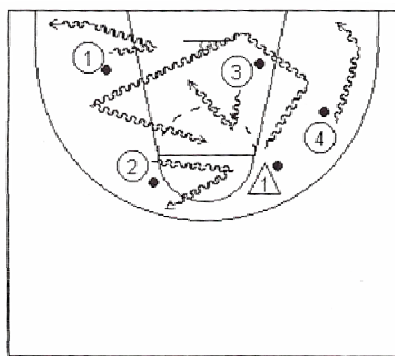


15. Napadalec vodi žogo »cik-cak«, med vodenjem se večkrat zaustavi in prime žogo; obrambni igralec spremlja napadalca med vodenjem, ko prime žogo, pa pristopi k njemu in ovira podajo.

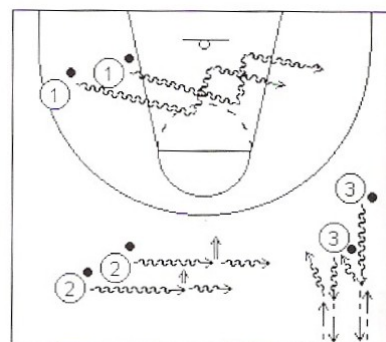
- Napadalec poskuša preigrati obrambnega igralca in prodreti v trapez, obrambni igralec ima roke na hrbtu.

14. ELEMENTARNE IGRE:

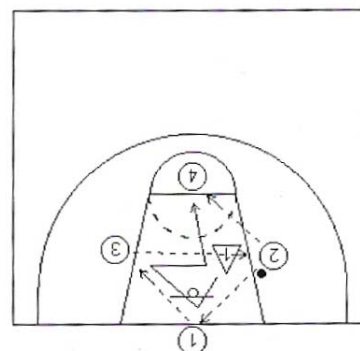
1. OGENJ – učenci vodijo (kotalijo) žogo v omejenem prostoru. Eden od njih je ogenj, ki se giblje brez žoge. Giblje se tja, kjer je največja gneča. Drugi se mu umikajo, da ne bi bili »opečeni«.



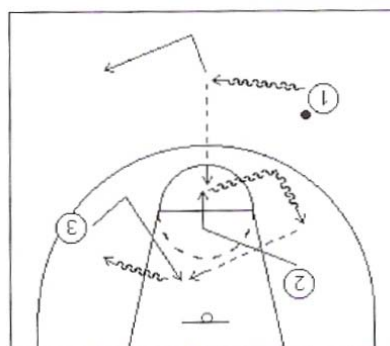
2. PAPIGA – učence razdelimo v dvojice. Vsi imajo žogo. Eden v dvojici vodi igro, drugi je »papiga«, ki ga oponaša. Prvi prehaja med vodenjem v različne položaje oz. izvaja različne gibe z žogo. »Papiga« ga poskuša čim bolj natančno posnemati. Ob znaku učitelja zamenjata vlogi.



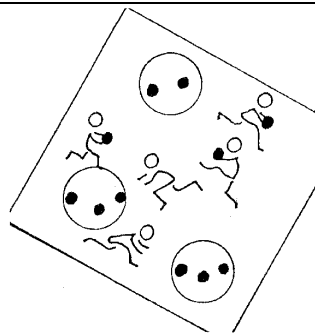
3. PEPČEK – pet ali šest učencev stoji ob krožnici kroga s premerom štirih metrov, v krogu pa trije. Zunanji si podajajo žogo prek kroga, notranji »pepčki« pa se poskušajo žoge dotakniti ali jo ujeti. Tisti, ki se žoge dotakne ali jo ujame, zamenja vlogo s podajalcem.



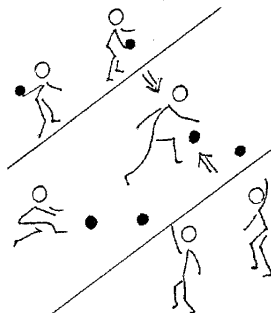
4. PODAJE V ZAPOREDJU – učence razdelimo v več skupin, v katerih je po 6 posameznikov ali manj. Vsak v skupini ima številko od 1 do 6. Prvi v skupini dobijo žogo. Na učiteljev znak se začnejo gibati po omejenem prostoru in začno žogo podajati v zaporedju številk. Tisti, ki je na vrsti za sprejem žoge, naj z roko pokaže, kje je. Če pade žoga na tla, jo mora pobrati učenec, ki bi jo moral uloviti. Nato nadaljuje nalogo. Zmaga skupina, ki v določenem času večkrat poda žogo.



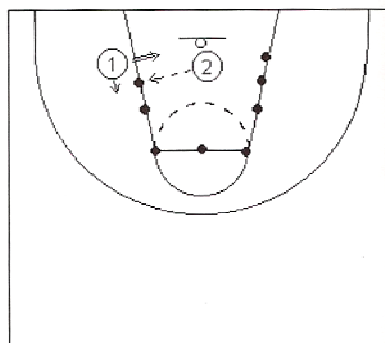
5. VZEMI DRUGEMU – učence razdelimo v tri ali štiri skupine. Vsak ima svojo žogo, ki jo položi v svoj krog s premerom dveh metrov (kvadrat 4x4 m). Na znak stečejo člani posameznih skupin do drugih krogov, vzamejo iz njih največ dve žogi in jih s kotaljenjem ali vodenjem prenesejo v drug krog. Nalogo ponavljajo do izteka časa. Katera skupina bo imela več žog v svojem krogu?



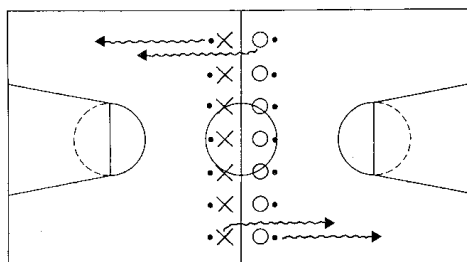
6. ZADEVANJE GIBLJIVEGA CILJA – učence razdelimo v dve skupini in jih razporedimo po črtah 6 metrov širokega hodnika. Vsaka skupina ima enako število žog. V hodniku se giblje učenec ali kotali težko žoga, ki jo poskušajo učenci ob črtah zadeti. Po metu lahko stečejo v hodnik po katerokoli žogo, jo prenesejo za mejno črto in nadaljujejo igro. Velja le zadetek izza mejne črte. Zmaga skupina, ki je dosegla več zadetkov v določenem času ali pri enem prehodu učenca oziroma težke žoge skozi hodnik.



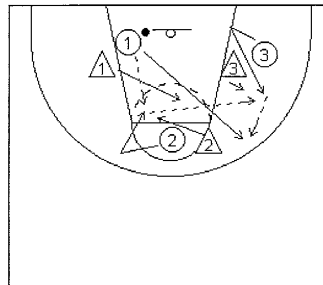
7. KDO BO OSVOJIL VEČ MEST – s kredo ali drugim pripomočkom označimo mesta okoli trapeza, s katerih bodo igralci metali na koš. Teh mest je lahko poljubno število. Določimo vrstni red izvajalcev metov. Prvi igralec se postavi na prvo mesto, s katerega vrže na koš. Če zadene, se pomakne za eno mesto naprej in nadaljuje. Če zgreši, ga zamenja naslednji igralec. V naslednjem krogu vrže na koš z mesta, s katerega je v prejšnjem krogu zgrešil. Žogo mu poda igralec, ki je naslednji na vrsti. Zmaga tisti, ki je po določenem številu krogov osvojil največ mest.



8. TIK-TAK – učence razdelimo v dve skupini. Ena skupina se postavi na eno stran sredinske črte košarkarskega igrišča, druga skupina na drugo stran. Ena skupina se imenuje »tik«, druga pa »tak«. Učitelj izbere eno skupino oz. eno besedo (»tik« ali »tak«). Skupina, ki jih učitelj imenuje, lovi, druga skupina beži. Igro lahko izvajamo z žogami ali brez njih.



9. IGRA PODAJANJA – učence razdelimo v dve skupini, v katerih so največ štirje posamezniki. Igralci ene skupine si podajajo žogo v omejenem prostoru, igralci druge skupine pa jo skušajo prestreči brez dotika predstavnika nasprotne skupine. Če jim to uspe, skupini zamenjata vlogi. Vodenje ni dovoljeno. Vsak igralec naj krije enega (izbranega) košarkarja nasprotne ekipe.



Slike, skice vaj in risbe sem vzela iz naslednjih virov:

5. Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Mondoni, M. II Mini Basket [Mala košarka]. Federazione Italiana Palacanestro, Comitato Nazionale Minibasket
7. Dežman, C., Dežman, B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
8. Maria Buceta, J., Mondoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). Basketball for young players: guidelines for coaches [Košarka za mlade igralce: priročnik za trenerje]. Madrid: FIBA

4.4.3.4 CILJI, VSEBINE IN VADBENA SREDSTVA ZA OTROKE OD 10. DO 12. LETA

4.4.3.4.1 CILJI

- Navajanje otrok na aktivno sodelovanje pri organizaciji in vodenju tekem, sojenju in pisanju zapisnika.
- Osvajanje specialnih športnih pojmov.
- Izpopolnjevanje pravil male košarke.
- Izpopolnjevanje temeljnih tehničnih in taktičnih znanj ter učenje in utrjevanje zahtevnejših.
- Razvijanje koordinacije, natančnosti, hitrosti in moč.
- Razvijanje odločnosti vztrajnosti in samostojnosti.
- Razvijanje kolektivnosti, medsebojnega sodelovanja in pomoči.
- Razvijanje športnega vedenja ob upoštevanju pravil in samodiscipline.

- Oblikovanje in razvoj stališč ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.
- Navajanje na spremljanje lastne učinkovitosti na treningih in tekmah.

4.4.3.4.2 VSEBINE:

Utrjujemo izvedbo elementov, ki smo jih spoznali v prejšnjih letih vadbe. Ker so otroci morfološko in psihično sposobnejši, lahko ponudimo vaje tudi v oteženih okoliščinah s prirejeno situacijsko vadbo. Vaje, ki smo jih uporabljali v prejšnjih letih, lahko otežimo z dodatnimi nalogami.

Vadimo:

- prehod v vodenje s križnim zakorakom,
- prehod v vodenje po prednjem obratu,
- vodenje žoge z menjavo roke zadaj in med nogama,
- vodenje žoge z zaustavljanjem in varanjem,
- lovljenje žoge z eno roko na mestu,
- podaja prek glave,
- podaja z eno roko z izkorakom v stran,
- podaja za hrbtom,
- podaje iz vodenja,
- varanje meta in prodora,
- met na koš iz dvokoraka z eno roko iznad glave in s polaganjem,
- prednji in zadnji obrat.

Opisane elemente vadijo v elementarnih igrah in igrah s prirejenimi pravili.

Še vedno ima prednost igra v napadu. Protinapad naj se igra spontano. Obrambi posvečamo nekoliko več pozornosti. Postane naj aktivnejša in raznovrstnejša (osebna obramba in osebna obramba presing).

Učimo po analitično-sintetično-igralni metodi. Pri utrjevanju in izpopolnjevanju tehničnih in taktičnih elementov uporabljamo zahtevnejša štafetna tekmovanja, elementarne igre in enostavnejše tehnično-taktične vaje. Igra male košarke jim ne bi smela povzročati težav.

Učimo jih tudi naslednjo skupinsko taktiko:

- protinapad 3:2,
- situacije pri prostih metih,
- obramba proti odkrivanju in vtekanju,
- obramba proti križanju z žogo,
- zapiranje poti do koša.

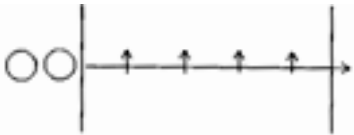



Žogo naj prenašajo v napad v vseh štirih hodnikih. Po prenosu žoge morajo zasesti vsa štiri izhodiščna napadalna mesta. Spoznali naj bi vsa glavna pravila male košarke in ob tem tudi sodniške znake. Igralce, ki si želijo, lahko navajamo tudi na pisanje zapisnika, organiziranje tekem in celo na sojenje tekem. V začetku naj nam pomagajo, kasneje pa lahko sami prevzamejo določena opravila.

Končni cilj je igra 5:5 na dva koša brez centra. Zahtevamo bolj organizirano in kolektivno igro.

Trenirajo 2- do 3-krat tedensko, in sicer med 60 in 90 minutami. V skupini naj ne bo več kot 20 otrok (Dežman, 2000)!

4.4.3.4.3 SREDSTVA:

1. GIBANJA BREZ ŽOGE:

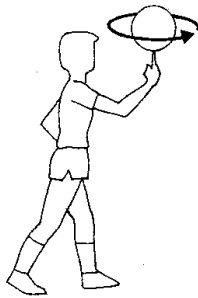
1. Tek, sonožno zaustavljanje, posnemanje skoka za žogo s sonožnim odzivom, doskok, tek ...	2. Gibanje s prisunskimi koraki »cik-cak« v preži.
	
3. Tek čelno, obrat za 180°, tek hrbtno, obrat.	4. Tek čelno, obrat za 360°, tek čelno, obrat.
	

2. KOTALJENJE, NOŠENJE ŽOGE

- Žoga je na tleh: poskus »dvigniti« žogo od tal s tapkanjem z eno roko.

3. PREDAJANJE ŽOGE

- Vrtenje žoge na enem prstu.



- Podajanje žoge iz roke v roko med hojo, tekom.
- Predajanje žoge iz roke v roko pod stegnom ene noge, ki jo pred vsakim predajanjem dvignemo.



- Žogo podamo visoko nad glavo in poskušamo čim večkrat preiti pod njo po vsakem njenem odboju od tal.
- Učenec drži žogo med nogami z levo roko spredaj in z desno zadaj, medtem ko menja roke (leva zadaj, desna spredaj) poskuša ujeti žogo, ne da bi padla na tla.

4. VODENJE ŽOGE

- | |
|--|
| 1. Vodenje žoge v teku bočno z notranjo in/ali zunanjo roko, gibanje s prisunskimi koraki. |
|--|



2. Prehod v vodenje s križnim ali vzdolžnim zakorakom po sonožnem zaustavljanju.	3. Prehod v vodenje po obratu.

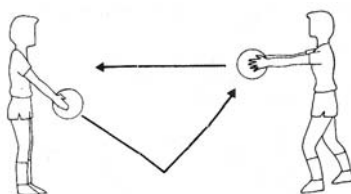
5. Hitro vodenje, sprememba smeri naprej in nazaj.	5. Vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke.

6. Hitro, vijugasto vodenje žoge mimo stožcev zunanjo roko).

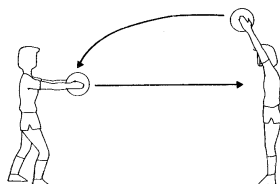
- vodenje žoge in poskakovanje po notranji nogi na mestu, v gibanju,
- vodenje na različne načine po črtah košarkarskega igrišča,
- vodenje s spremembami smeri »cik-cak«, z menjavo rok spredaj, zadaj, med nogami.

6. PODAJANJE ŽOGE

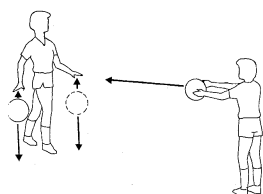
- Podajanje v parih z dvema žogama. Nekdo v paru podaja žogo z odbojem od tal, drugi naravnost.



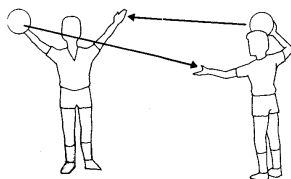
- Podobno kot pri prejšnji vaji, le da prvi podaja žogo naravnost, drugi nad glavo.



- Obe zgornji vaji lahko izvajamo tudi v teku naprej.
- Sprejem žoge na mestu, podaja iz mesta z eno roko po enkratnem vodenju



- Podajanje v parih z dvema žogama. Ena žoga potuje po desni strani, ena po levi.



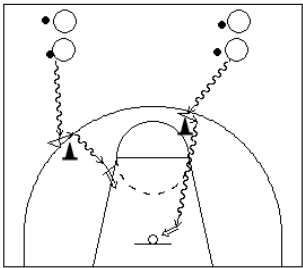
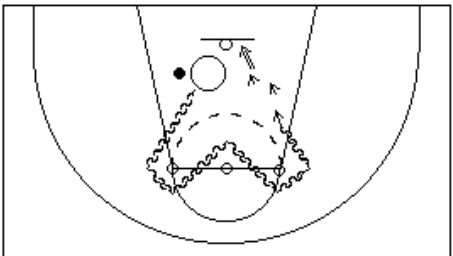
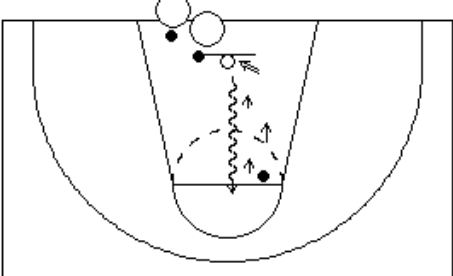
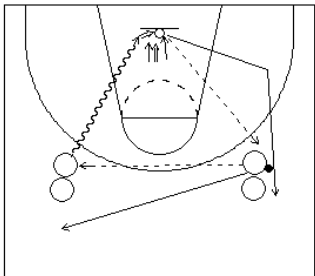
- Podaje v parih na mestu za hrbtom (učenci so obrnjeni bočno ali čelno).
- Podaje v parih na mestu z eno roko z izkorakom v stran, z eno roko prek glave.

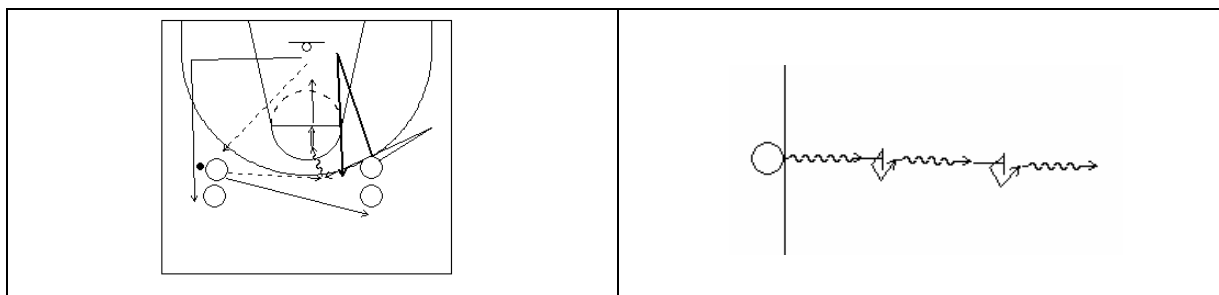
6. MET NA KOŠ

- meti izpod koša iz različnih pozicij z eno roko, druga roka je na hrbtu,
- met na koš sede z eno roko,
- met na koš z enim zaprtim očesom,
- met v tablo, skok za žogo, met na koš,
- met na koš iz dvokoraka z eno roko iznad glave,
- met na koš iz dvokoraka s polaganjem,
- žogo zakotalimo proti košu, stečemo zanjo, poberemo, met na koš z eno roko,
- izmenični met na koš v parih iz različnih položajev.

7. TEMELJNE TEHNIČNE IN TAKTIČNE VAJE:

- Varanje meta ali prodora ter prodor in met iz dvokoraka ali po sonožnem zaustavljanju.
- Vodenje, sonožno zaustavljanje, varanje meta, met na koš, skok za žogo.

<p>1. Vodenje do stožca, sprememba smeri z menjavo roke spredaj, zadaj, med nogami, po obratu, vodenje, met iz dvokoraka ali po sonožnem zaustavljanju.</p>	<p>2. Vijugasto vodenje, met iz dvokoraka.</p>
	
<p>3. Vodenje, sprememba smeri naprej-nazaj, prodor z metom.</p>	<p>4. Lovljenje žoge, prodor in met iz dvokoraka, skok za žogo, met izpod koša, skok za žogo, podaja naslednjemu igralcu v koloni.</p>
	
<p>5. Odkrivanje (h košu, od koša, od žoge, k žogi), lovljenje žoge, vodenje, sonožno zaustavljanje, skok za žogo, podaja naslednjemu v koloni.</p>	<p>6. Vodenje naravnost, zaustavljanje, obrat pivot, prehod v vodenje.</p>

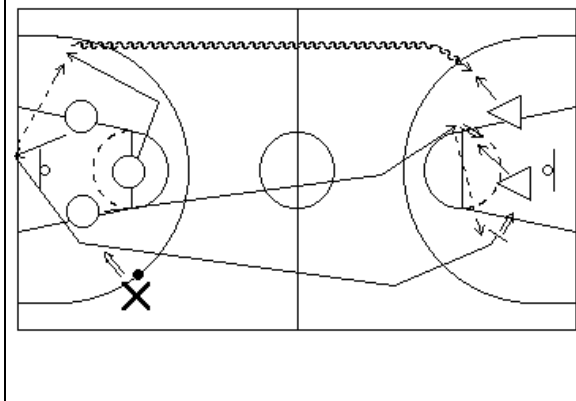


<p>7. Vodenje, sonožno zaustavljanje, obrat pivot, podaja, tek za soigralcem.</p>	<p>8. Vodenje, sonožno zaustavljanje, izkorak v stran, podaja z eno roko v višini rame, tek (poskoki po eni nogi, sonožni poskoki, tek hrbtno, tek s križnimi koraki ...) za soigralcem.</p>

<p>9. Napadalec vodi žogo »cik-cak«, med vodenjem poda žogo soigralcu ob bočni črti, nato se odkrije; obrambni igralec usmerja napadalca med vodenjem in ovira odkrivanje po podaji.</p>	<p>10. Eden od napadalcev vrže na koš, nato poskušata priti pod obroč; obrambna igralca jima poskušata zapreti pot do koša.</p>

<p>11. Napadalec se odkriva na različne načine, obrambni igralec mu otežuje sprejem tako, da se pomika med njim in žogo z roko na liniji podaje, po sprejemu lahko nadaljujeta z igro 1:1.</p>	<p>12. Napadalec po podaji steče pod koš, nato sprazni prostor na strani žoge, obrambni igralec mu otežuje sprejem žoge, igra 1:1.</p>

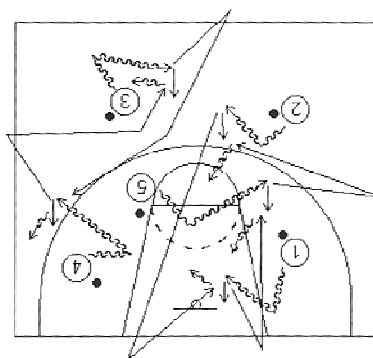
3. Protinapad 3:2 po prejetem košu, prenosu žoge po krilu in metom z vrha trapeza.



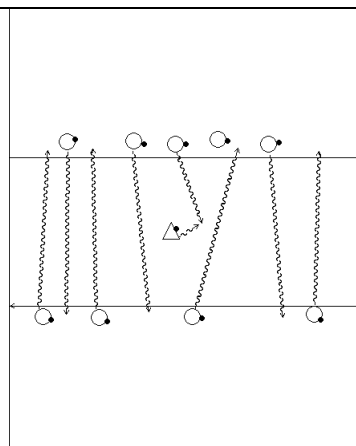
8. ELEMENTARNE IGRE:

1. POIŠČI ŽOGO – učenci vodijo žogo na omejeni igri površini. Na znak učitelja potisnejo žogo ob tla, nato pa stečejo h katerikoli drugi žogi, ki leti po zraku. Po lovljenju ponovno preidejo v vodenje. Vsi, ki so do naslednjega znaka uspeli priti do žoge, dobijo točko. Zmaga tisti, ki je zbral največ točk.

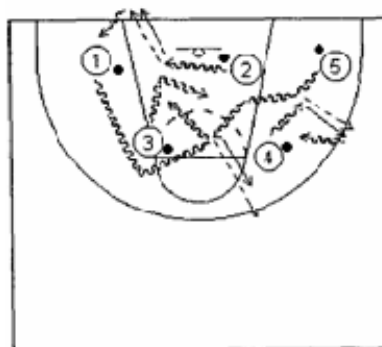
Igro igramo lahko tudi tako, da ob vsaki ponovitvi učitelj odvzame eno žogo. Tisti, ki v nadaljevanju pride do žoge, dobi točko.



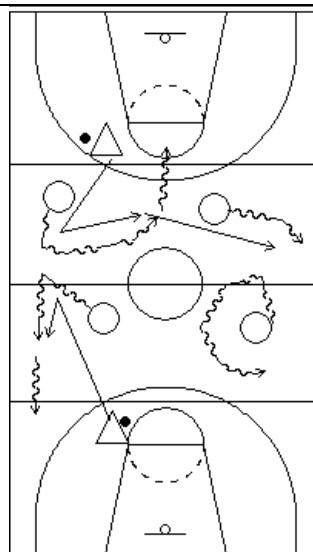
2. KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA? – »Črni mož« vodi žogo v srednji tretjini odbojarskega igrišča (ali na podobno omejenem prostoru). Drugi igralci so za čelnima črtama tega prostora. Na znak »črni mož« poskušajo priti igralci prek omenjenega pasu do nasprotne črte, ne da bi jih »črni mož« ujel. Vsi vodijo žogo. Kogar se »črni mož« dotakne, postane njegov pomočnik. Zmaga tisti, ki je bil ulovljen zadnji.



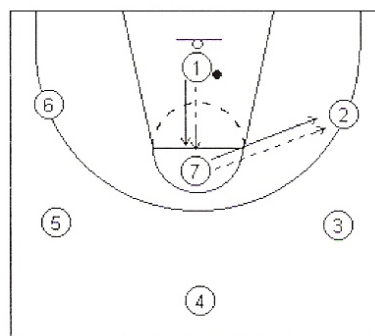
3. IZBIJANJE ŽOGE – vsi učenci vodijo žogo v omejenem prostoru, med vodenjem jo drug drugemu zbijajo s prosto roko. Hkrati pazijo, da se to ne zgodi njim. Zmaga tisti, ki je največkrat zbil žogo, ali tisti, ki so mu jo izbili najmanjkrat.



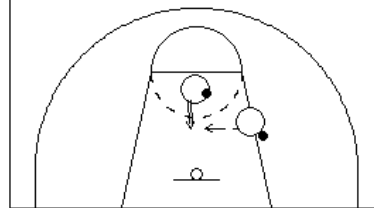
4. OSVAJALNI POHOD – igralna površina je razdeljena na tri dele. V srednjem učenci vodijo žogo. V desnem delu je lovec A, v levem pa lovec B. Oba sta brez žoge. Na znak stečeta lovca v srednje polje in poskušata izbiti žogo učencem v njem. Tisti, ki jo je izgubil, mora z njo v tisti del igrišča, iz katerega je lovec (lovec pove svojo črko). V tem prostoru se poigrava z žogo, dokler se igra ne konča. Zmaga lovec, ki v določenem času ulovi več učencev oz. izbije več žog.



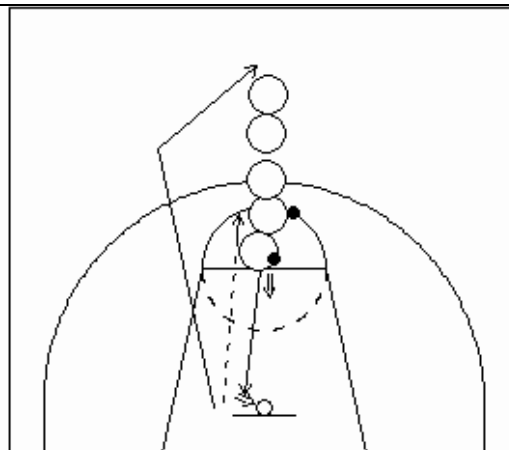
5. ZVEZDA – najmanj pet učencev oblikuje krog s polmerom štiri metre. Eden se postavi v sredino. Žogo ima nekdo od učencev, ki stoji na krožnici. Na znak jo poda srednjemu in steče na njegovo mesto. Srednji žogo ulovi in jo poda v smeri urinega kazalca igralcu na krožnici. Po podaji steče na njegovo 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?



6. ZADEVANJE ŽOGE 2 – učence razdelimo v dvojice. Vsi imajo žogo. Nekdo od učencev poskuša z žogo zadeti koš. Drugi igralec mu med metom poskuša žogo zbiti tako, da vrže svojo žogo proti soigralčevi. Kdo bo večkrat natančen?



7. KDO BO KOGA? – Igralci se postavijo v kolono eden za drugim, na mesto, ki ga izbere učitelj. Prvi in drugi v koloni imata žogo. Prvi v koloni vrže na koš iz določene pozicije. Če zadene, poda žogo naslednjemu v vrsti in steče na konec kolone. Če zgreši, skoči za svojo žogo in meče na koš iz katerekoli pozicije toliko časa, dokler ne zadene. Ali zapisano drugače: zadeti mora pred igralcem, ki je na vrsti za njim. Naslednji igralec lahko vrže takoj po metu igralca pred njim. Igralec, ki je izpadel, vzame svojo žogo in meče na drugi koš do konca igre. Zmaga tisti, ki ostane zadnji.



Slike, skice vaj in risbe sem vzela iz naslednjih virov:

9. Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Mondoni, M. II Mini Basket [Mala košarka]. Federazione Italiana Palacanestro, Comitato Nazionale Minibasket
11. Dežman, C., Dežman, B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
12. Maria Buceta, J., Mondoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). Basketball for young players: guidelines for coaches [Košarka za mlade igralce: priročnik za trenerje]. Madrid: FIBA

4.4.4 METODE POUČEVANJA IN UČENJA MALE KOŠARKE

Pomemben sestavni del vadbenega procesa so tudi metode poučevanja in učenja. Vaditelji uporabljajo različne metode v posameznih stopnjah vadbenega procesa (preizkušanja, utrjevanja in izpopolnjevanja) ter v posamezni starostni skupini.

Otroci, stari od 6 do 11 let, so sposobni dojeti in igrati košarko, če poenostavimo pravila in taktiko igre, prilagodimo rekvizite (višina košev, teža in velikost žoge), zmanjšamo število igralcev v igri (4:4) in če uporabimo ustrezno metodiko in sredstva vadbe (Dežman, 1993).

Glavne metode poučevanja in učenja male košarki so (Dežman, 1993):

1. VERBALNE (BESEDNE) – razlaga, opozarjanje in usmerjanje. Uporabljamo jih v kombinaciji z vizualnimi in praktičnimi metodami. Informacije, ki jih dajemo otrokom, morajo biti kratke in jasne, sicer se bodo začeli dolgočasiti ali pa nas ne bodo razumeli. Z njimi seznanjamo otroke tudi s specifičnimi športnimi pojmi in izrazi.
2. VIZUALNE (VIDNE) – demonstracija, ogled treningov, tekem, videoposnetkov, filmov, kinogramov ipd. so pomembnejše od verbalnih, ker dobijo otroci vidno predstavo o gibanju, kombinaciji gibanj in medsebojnem sodelovanju. Ker so otroci te starosti odlični opazovalci, mora biti trener dober demonstrator. Najprej naj demonstrira celotno gibanje v normalni izvedbi, da dobijo otroci celotno predstavo o gibanju, nato pa v šolski - počasnejši in bolj nazorni izvedbi. Tako lahko opazijo tudi posamezne dele gibanja. Pri ogledu video ali drugih posnetkov opozarjamo otroke na bistvene stvari, ki naj jih opazujejo. Te metode so temelj vsem praktičnim metodam.
3. PRAKTIČNE METODE – igralne, sintetične, analitične in kombinirane. S temi metodami otroci osvajajo gibanja. So najpomembnejše, saj lahko dobijo otroci samo z njimi kinestetično predstavo o gibanjih, s katerimi rešujejo posamezne igralne situacije.

Med praktičnimi metodami poučevanja in učenja male košarke je dosegla pri nas zelo dober učinek posredna kombinirana metoda (analitično-sintetično-igralna). Zanj je značilno, da osvajamo igro po težavnostnih stopnjah. Začnemo z igro 1:1, nadaljujemo z igro 2:2 in 3:3, končamo pa z igro 4:4 oziroma 5:5 brez centra. Igre 1:1, 2:2 in delno tudi 3:3 igrajo otroci na en koš. Elemente, ki sestavljajo posamezni igro, učimo in izpopolnjujemo z analitično metodo (Dežman, 1993).

Sredstva, ki jih uporabljamo pri sintetični in igralni metodi, so različne košarkarske igre z manj igralci na en koš ali na dva (z neprerejenimi in prirejenimi pravili). Sredstva analitične metode pa so vaje rokovanja z žogo, temeljne, tekmovalne ter situacijske tehnične in taktične vaje, elementarne igre in male moštvene igre. Največji poudarek damo predvsem tistim, pri katerih je zastopana igra, ostale pa uporabljamo takrat, kadar z igro ne moremo odpraviti določenih napak v gibanju (Dežman, 1993).

4.4.5 ORGANIZACIJSKE METODE

So načini organiziranja vadbe v okviru izbrane metode poučevanja ali metode treniranja, s katerimi razvijamo predvsem gibalne sposobnosti. Z njimi želimo čim bolj racionalno izkoristiti čas, prostor, naprave in pripomočke. Z izbiro primernih organizacijskih metod lahko povečamo učinkovitost treniranja. Hkrati lahko z uporabo različnih organizacijskih metod popestrimo trening.

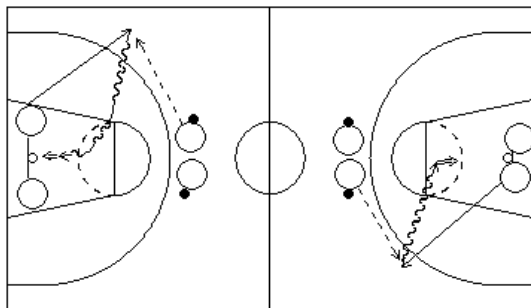
Pri treniranju male košarke lahko uporabimo naslednje organizacijske metode:

- frontalno vadbo,
- obhodno vadbo,
- poligon,
- vadbo po postajah.

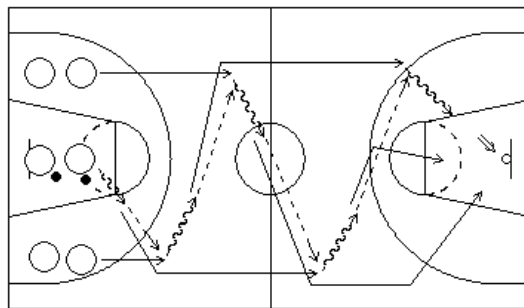
FRONTALNA VADBA

V skladu s smotri izberemo za del ali celotno vadbo določeno število tehničnih in taktičnih vaj, elementarnih iger in iger z manj učenci in jih razvrstimo v logičnem metodičnem zaporedju. Nato jih poskušamo z otroci v tem zaporedju izvesti. Vadijo

vsi hkrati, vendar vsak zase, v dvojicah, trojicah ali skupinah, kot to določa posamezna naloga. Otroci rešujejo gibalne naloge v različnih razporeditvah (kolonah, vrstah, krogih, polkrogih ipd.).



Prodor ali met po odkrivanju

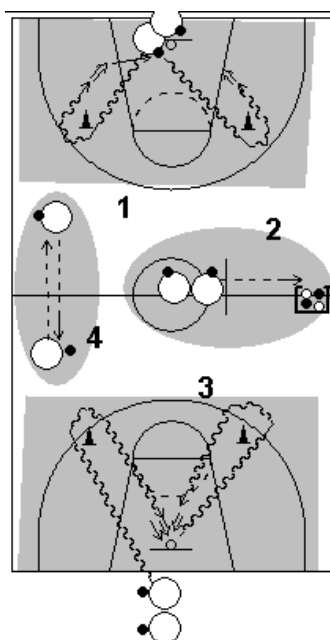


Široki križni tek s kratkim vodenjem

OBHODNA VADBA

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

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



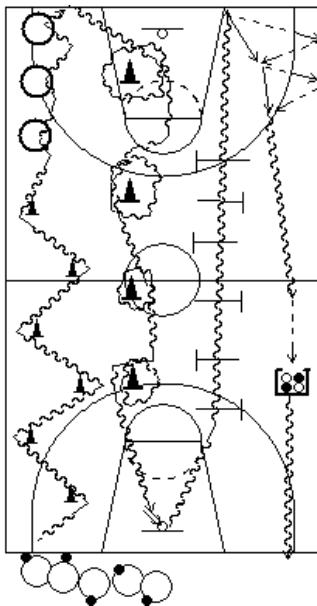
- 1 - Vodenje okoli stožca in met na koš po sonožnem zaustavljanju,
- 2 - izmenično metanje žoge v zaboj (skrinjo),
- 3 - vodenje okoli stožca in met na koš iz dvokoraka,
- 4 - hitre podaje z dvema žogama.

POLIGON

Poligon je zelo učinkovita vadben in organizacijska metoda. V mali košarki ga lahko uporabljamo za popestritev dela, za izpopolnjevanje tehnike gibanja z žogo ali brez nje, za razvijanje občutka za žogo, koordinacije in aerobne vzdržljivosti (če vadba traja dalj časa).

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

Pri učencih, ki trenirajo malo košarko, lahko popestrimo vsebino poligonov z najrazličnejšimi načini gibanja z žogo (kotaljenja, nošenj, vodenja z roko ali ного ipd.). S temi spremembami širimo gibalne vzorce otrok.



Opis nalog: 1 – slalom vodenje, 2 – vodenje v obročih, 3 – vodenje okoli stožcev, 4 – vodenje do koša in met na koš po dvokoraku, 5 – skoki čez nizke ovire med vodenjem žoge, 6 – podaje v steno z eno roko, 7 – vodenje naprej, zaustavljanje in zadevanje skrinje (zaboja), 8 – vodenje vzvratno, 9 – postavitve na konec kolone.

VADBA PO POSTAJAH:

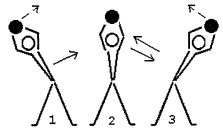


S to metodo povečujemo učinkovitost vadbe in zanimanje učencev. Uporabljamo jo, ko predelujemo različne vsebine vadbe.




Učence razdelimo v dve do štiri enako številčne skupine. Vsaka skupina dobi organizacijski in vsebinski vadbeni karton za svojo postajo, na katerem so napisane in skicirane naloge. Vsebina nalog na posamezni postaji je različna, tako da učenci

npr. na eni postaji vadijo vodenje, na drugi podaje in lovljenje, na tretji mete ipd. Učenci poskušajo organizirati in izvesti naloge, navedene na kartonu. V začetku jim pri tem pomagamo, kasneje pa delo samo nadzorujemo in popravljamo napake. (Dežman, 2000)

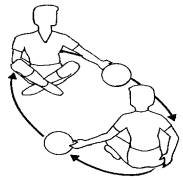
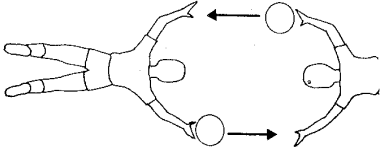
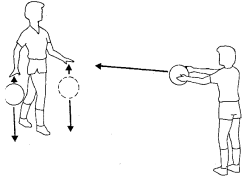
VADBENI KARTONČKI

Vadba posameznika:

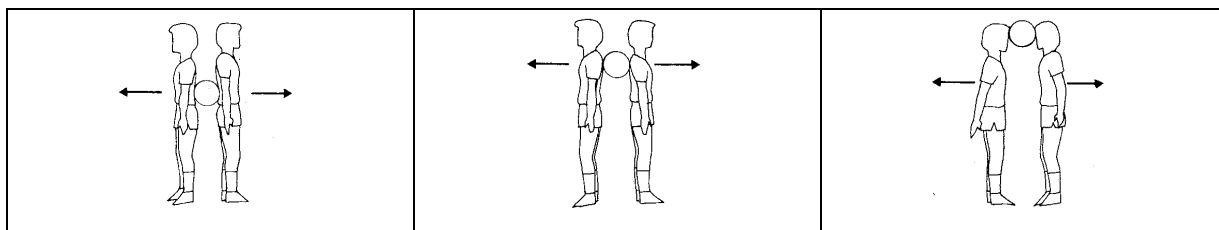
Odkloni trupa	Predajanje žoge	Dvigovanje nog in kotaljenje žoge pod nogami
		

Vrtenje žoge okoli glave, pasu in kolen	Vrtenje žoge v obliki osmice	Predajanje žoge pod stegnom ene noge
		

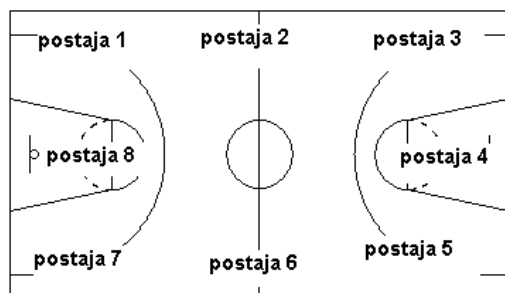
Vadba v parih:

Kotaljenje žoge sede	Kotaljenje žoge leže	Podaja po enkratnem vodenju z eno roko
		

Nošenje žoge na hrbtu	Nošenje žoge med rameni	Nošenje žoge z glavo
-----------------------	-------------------------	----------------------



Postaje:



4.5 ZNAČILNOST VADITELJA, KI TRENIRA MALO KOŠARKO

Športna vadba, pa naj gre za šolsko, športno-rekreativno ali trening vrhunskih športnikov, je rezultat več udeležencev (strokovnjakov). V vadbenem procesu sodelujejo športni pedagog – vaditelj, športnik – izvajalec ter drugi strokovnjaki, ki s strokovnim delom omogočajo razvoj in napredovanje mladega športnika.

Položaj vaditelja in športnika je še posebno zanimiv. Športnik se med vadbo, ki jo načrtuje in izvaja voditelj, spreminja. Zaradi nepravilno načrtovane in vodene vadbe pa se pri mladem športniku lahko pojavijo nepopravljive telesne in duševne okvare. Ravno zaradi tega je delo vaditelja strokovno izjemno zahtevno in odgovorno, zato mora biti tudi ustrezno strokovno izobražen.

Slog vodenja vsakega posameznega trenerja mora ustrezati stopnji razvoja otrok. Največja napaka nekaterih vaditeljev je namreč prav neustrezen slog vodenja in poučevanja otrok.

Ti posnemajo slog vaditeljev, ki vodijo starejše košarkarje. Tak način vadbe lahko otroku škodi. Dober vaditelj ni tisti, ki posnema izkušenejše in uglednejše vaditelje, temveč tisti, ki zna svoje delo prilagajati značilnostim svojih igralcev in ekipe (starost, razvoj, sposobnosti, znanje ...). Z znanjem in izkušnjami mora znati doseči zastavljene cilje. Dober vaditelj ima torej zelo velik vpliv na mlade igralce košarke,

njihovo samopodobo in samozavest. Torej je trenerjev pristop in njegovo obnašanje na treningih in tekmah odločilnega pomena za razvoj mladih košarkarjev. (Maria Buceta, Mondoni, Avakumović & Killik, 2000)

V športu vaditelji komunicirajo že od prihoda na trening, v kratkih kontaktih pred treningom, ko izvajajo in vodijo trening, med premori itd. To pomeni, da športnikom neprestano nekaj sporočajo. Seveda je tudi obratno: tudi športniki jim neprestano nekaj sporočajo. Nekakšen seštevek teh sporočil v daljšem časovnem obdobju močno vpliva na odnose med vaditelji in športniki ter na njihovo psihološko pripravljenost. (Tušak, 2003)

Vaditelji morajo imeti pozitiven odnos do igralcev, jih spodbujati. Vedno morajo biti pripravljeni sprejemati nove odločitve in pokazati športnikom čim več možnosti za izkoriščanje znanja in potenciala. Vedeti morajo, da se nekateri otroci učijo hitreje in posledično tudi napredujejo hitreje, medtem ko nekateri prikazanih stvari ne dojemajo tako hitro. Zato je pomembno, da vaditelj mladih košarkarjev ne dela nikakršnih razlik med »boljšimi« in »slabšimi«. Vaditelj mora po zaporedju slediti vadbenemu načrtu, čeprav so nekateri otroci v ekipi že dosegli določeno znanje ali tehniko gibanja. (Maria Buceta, Mondoni, Avakumović & Killik, 2000)

Vaditelj mladih košarkarjev mora biti v prvi vrsti pedagog. Imeti mora jasno predstavo o vadbenem procesu in poteku vadbe. Določiti mora jasna in stalna pravila obnašanja. Na primer: ko trener s piščalko zapiska, zaploska ali dvigne roko, otroci prekinejo delo in začnejo poslušati vaditelja. Dokler govori, ne smejo voditi žoge, se pogovarjati med seboj itd. Otroci ga morajo gledati in poslušati. Navodila vaditelja morajo biti kratka in jasna, da otroci ne izgubijo prehitro zbranosti za poslušanje.

Tisti vaditelj, ki neprestano govori zelo glasno, dolgoročno ne bo učinkovit, ker bodo otroci njegov visok glas upoštevali le prve treninge. V trenutkih, ko bo zares potrebno dvigniti glas, pa ga otroci ne bodo slišali, trener pa bo ob vpitju le izgubil glas.

Na treningih mora vaditelj nadzorovati svoj glas in seveda nanj tudi paziti. Glas vaditelja je med treningi in tekmami zelo pomemben. Potrebuje ga za dokazovanje avtoritete, a hkrati ne sme biti pretirano avtoritativen. Če je pretih, ga nihče ne sliši.

Govoriti mora s spreminjajočim ritmom in vmesnimi prekinitvami, ustrezno glasnostjo ter z različno intonacijo glasu.

Mladi košarkarji niso prišli na trening, da bi poslušali vaditelja, temveč zato, da se sprostijo in gibajo. Zato naj bodo njegova navodila čim bolj kratka in jedrnata. Če je potrebno nekomu razložiti ponovno neko vajo ali popraviti napako v njegovi izvedbi, je bolje, da razlaga samo njemu. Trening je časovno omejen, zato mora vaditelj izbor vadbenih sredstev in njihovo odmero skrbno načrtovati. Vadbena sredstva naj menja šele takrat, ko jih otroci dobro osvojijo. Nato vključijo nove vaje in igre, da bo vadba za otroke bolj zanimiva (raznovrstnost in novosti pritegnejo otroke). Vadbena sredstva morajo ustrezati znanju in sposobnostim otrok. Vaditelj naj nova vadbena sredstva nazorno prikaže, saj jih bodo otroci lažje razumeli. Hkrati naj jih spodbudi, da ga bodo čim bolje posnemali.

Vaditelji otroci ne smejo pozabiti, da je njihovo delo povezano z veliko odgovornostjo. Delo vaditelja ni igra, v kateri z igralci zadovoljuje svoj ego. Mladi košarkarji so igralci s sanjami, zanimanjem, pričakovanjem, težavami ter drugimi najrazličnejšimi čustvi. Zato je naloga vaditelja, da jih vodi po pravi poti do zelenega cilja.

Vaditelj mora nenehno spodbujati posameznike in ekipo, pa naj bo to na tekmi ali treningu. Če tudi otrok stori kaj narobe oz. element izvede nepravilno, ga ne smemo grajati. Moramo mu na primeren način povedati, česa ni naredil pravilno in mu hkrati pokazati, kako naj napako odpravi. Z otroki je potrebno biti potrpežljiv!

Ne pozabite:

- Mala košarka je igra, zato naj se otroci vsak trening igrajo.
- Otroci in trenerji se morajo na treningih zabavati in uživati.
- Otrokom je potrebno omogočiti varno vadbo male košarko.
- Trenerji morajo biti pripravljeni in organizirani, postaviti morajo pravila obnašanja, ki veljajo na treningih in tekmah.
- Sestaviti morajo cilje in vsebinski in časovni načrt dela, ki pa mora biti prilagodljiv.

- Znati morajo nazorno, kratko in jasno razložiti ter demonstrirati izbrana vadbena sredstva.

4.6 ETIČNI KODEKS ORGANIZATORJEV MALE KOŠARKE

Organizacija tekmovanj za dečke in deklice, stare do 12 let, je bistvenega pomena za nadaljnje ukvarjanje z malo košarko. Že v rani mladost otroci spoznavajo čar in bistvo tekmovanj ter kakovostne organizacije tako na področju prijateljskih turnirjev in tekem kot tekmovanj na ravni državnega prvenstva.

- Do organizacije tekmovanj za najmlajše imej enak pristop kot do organizacije za starejše, vrhunske ekipe.
- Posvetuj se z vaditelji in tistimi, ki delajo z mladimi, da boš vedel, kako in na kakšen način organizirati tekmovanje ali turnir.
- Postavljanje pravil in propozicij tekmovanj mora biti primerno starostni stopnji otrok.
- Organizator mora zagotoviti medicinsko oskrbo, varnost, obvestiti policijsko upravo, gasilsko društvo ...
- Zagotoviti je potrebno primerne pogoje za izvajanje tekmovanja (koši, žoge, igrišča, garderobe za sodelujoče ...)
- Organizator mora biti nekdo, ki je usposobljen in ima določena znanja za organiziranje prireditev in tekmovanj v mali košarki. (Malič, 1979)

Vsakdo se mora potruditi po najboljših zmožnostih pri organiziranju tekem mlajših starostnih kategorij. Otroke lahko ob kakovostno organiziranem turnirju ali tekmi še bolj navdušimo za ukvarjanje z malo košarko. Seveda pa jih lahko po drugi strani s slabo izvedbo organizacije in posledično z njihovo slabo izkušnjo na tekmovanjih za vedno izgubimo.

4.7 ETIČNI KODEKS VADITELJEV MALE KOŠARKE

Treniranje dečkov in deklic, starih do 12 let, ali sojenje njihovih tekem imata poudarjen vzgojno-izobraževalni pomen. Tega se morajo trenerji in sodniki, ki se z njimi ukvarjajo, zavedati. V pomoč pri uspešnem opravljanju tega poslanstva je bil sestavljen etični kodeks za trenerje in etični kodeks za sodnike.

- Do mladih igralcev in igralk se obnašaj kot dober športni vzgojitelj in učitelj. Tvoj glavni cilj ni zmagovati za vsako ceno, temveč uspešno vzgajati in poučevati mlade košarkarje in košarkarice. Vedi, da je šport v mlajših starostnih kategorijah predvsem sredstvo za vzgajanje, učenje, sprostitev in zabavo. Igralec, ki redno trenira, ima vso pravico, da tudi igra.
- Vsi mladi igralci ne bodo postali članski igralci, ker nimajo ustreznih zmožnosti. Če bodo igro vzljubili, bodo kljub temu ostali v košarki in morda postali pomožni sodniki, sodniki, trenerji ali organizatorji. Takšne igralce poskušaj usmerjati tudi v vloge, v katerih bodo uspešnejši. Pri vzgoji in poučevanju teh kadrov se poveži z drugimi strokovnjaki.
- Šolski uspeh igralcev in igralk je ravno tako pomemben kot igralski. Spodbujaj jih k učenju in vestnemu opravljanju šolskih obveznosti.
- Mladim igralcem in igralkam bodi vzor, ki ga bodo želeli posnemati in mu zaupali. Do njih bodo pošten in nepristranski. Če je le mogoče, pred njimi ne kadi, še manj pa se vdajaj alkoholu.
- Pokaži jim ustrezno navdušenje do dela, ki ga opravljaš, in optimizem. Spodbujaj medsebojno pomoč in sodelovanje med igralci ali igralkami. Ste moštvo in ne skupina posameznikov!
- Svojim igralcem in igralkam postavi pravila še dopustnega obnašanja v moštvu ter kazni za kršenje teh pravil. Pravila morajo igralci in igralki sprejeti in se jih nato tudi držati. Pri tem bodi dosleden.
- Tudi s starši igralcev in igralk se dogovori za pravila medsebojnega sodelovanja in sporazumevanja ter medsebojno pomoč pri vzgajanju njihovih otrok.

- Izogibaj se nepotrebnim telesnim dotikom z igralci ali igralkami, ki presejajo običajno trenerjevo delo in pomoč. Ne zlorabi njihovega zaupanja!
- Spoštuj dostojanstvo svojih igralcev ali igralk in sodelavcev. Prostaško, žaljivo in nasilno izražanje ali obnašanje niso primerni za njihovo vzgajanje.
- Trenerska opravila opravljaj odgovorno. Na treninge in tekme prihajaj ob dogovorjenem času. Če zaradi zadržanosti ne moreš priti na trening ali tekmo, pravočasno poišči ustreznega namestnika. Na vodenje treningov in tekem se dobro pripravi. Nadebudne košarkarje seznanjaj tudi s higieno in varnostjo.
- Bodi stvaren. Od svojih igralcev ali igralk pričakuj stvari, ki so primerne njihovi starosti, stopnji telesnega in duševnega razvoja ter znanja. Ne izbiraj take **taktike** (npr. **conske obrambe, conske presing obrambe, neuniverzalnih postavljenih napadov**), ki slabo vpliva na njihov razvoj. Pri poučevanju košarke upoštevaj načelo sistematičnosti in postopnosti.
- Na treningih nazorno demonstriraj in razlagaj, med vadbo pa dobro opazuj igralce ali igralk, odkrivaj njihove pomanjkljivosti in napake ter jih popravlaj.
- Spodbujaj igralce in igralk, da bodo na tekmah igrali po najboljših močeh, pogumno in športno. Naj ne naredijo tekmeču tega, česar ne želijo, da bi oni storili njim.
- Spoštuj dostojanstvo igralcev in igralk ter trenerja nasprotnega moštva. Če je tvoje moštvo premočno, daj možnost tistim, ki manj igrajo. **Ne izživljaj se nad šibkejšimi!** Pokaži svojo vrednost proti sebi enakim!
- Nauči igralce in igralk razumsko prenašati zmago in poraz. Po zmagi jih pohvali, pri tem pa ne podcenjuj ali ne žali tekmeča. Po porazu jih potolaži in preusmeri njihovo pozornost na uspešne stvari, ki so jih storili med tekmo. Če so tekmo odigrali po najboljših močeh, se nimajo česa sramovati. Naj čestitajo tekmeču, ki je trenutno boljši.

- Prikaži igralcem in igralkam sodnika kot sodelavca, ki je nujno potreben. Na igrišču je zato, da z uveljavljanjem pravil omogoči enakovredno igro obema moštvoma. Ne spodkopavaj sodnikove avtoritete. Na tekmi morata biti partnerja, ki skupaj vzgajata in poučujeta mlade igralce in igralko.
- Dovoli sodniku, da ti svojo odločitev razloži in pojasni. Njegovo razlago poslušaj in jo poskusi sprejeti.
- Tudi sodniki se na pionirskih tekmah učijo in delajo napake. Če tekmo sodi neizkušen sodnik, ne pričakuj brezhibnega sojenja, ne pritiskaj nanj ter ne komentiraj njegovih napak pred igralci in igralkami. Od sodnika pa pričakuj pošten in odgovoren odnos do sojenja in njegovega vzgojnega poslanstva.
- Tako kot vsak človek je tudi trener zmotljiv. Ne krivi za svoje napake igralcev, sodnikov ali drugih prisotnih. Bolje je, da jih priznaš in jih odpraviš.
- Treniranje mladih igralcev (igralk) je odgovorno delo, zato se nenehno strokovno izobražuj. Znanje poskušaj izpopolniti tudi na mejnih področjih (pedagoškem, psihološkem, fiziološkem ipd.) (ZKTS, 2006)

Trener je vselej vzor igralcem. Zato mora paziti na svoje obnašanje in korektno opravljati delo. Trenerji imajo veliko odgovornost pri prenašanju košarkarskega znanja in izkušenj na igralce. Hkrati pa trener ne sme pozabiti, da mora biti poleg trenerja tudi pedagog, ki otrokom privzgaja življenjske smernice. Dober trener je tisti, ki se zaveda pomembnosti in odgovornosti svojega dela.

4.8 ETIČNI KODEKS SODNIKOV, KI SODIJO TEKME V MALI KOŠARKI

Pravil male košarke ni potrebno strogo in togo vsiljevati. Udeleženci naj bi spoštovali pravila zaradi njihovega osebnega izpopolnjevanja in napredovanja, ne pa zaradi

strahu pred kaznijo. Sodnik zato ne sme biti osredotočen le na pravila, temveč tudi na malo košarko kot tako. Odgovornost sodnika je predvsem v tem, da je njegov odnos do igralcev prijateljski. Ne sme biti strog in brezobziren (raz)sodnik (Erčulj, 1998).

Vedno mora pokazati razumevanje do prekrškov, ki ne vplivajo na potek igre in s katerimi si igralec ne pridobi veliko prednosti pred tekmečem. Razumevanje je zelo pomembno pri igralcih, ki šele začenjajo igrati košarko (Erčulj, 1998).

Čeprav je mala košarka vsaj teoretično igra brez dotikov, pa je pomembno, da se dosodijo le tiste napake, ki imajo neposreden vpliv na potek igre. Če bodo otroci razumeli pravila male košarke in si pridobili osnovno košarkarsko znanje že v zgodnejših fazah njihovega razvoja, bosta tudi njihova napredek in razvoj hitrejša. Igra mora potekati tekoče, zato je pomembno, da prekinitve ob dosojenih prekrških, napakah in prostih metih ne trajajo predolgo (Erčulj, 1998).

Veliko pozornosti je potrebno posvetiti tudi pravilom, ki se nanašajo na vedenje (obnašanje):

- Do pionirskih tekem imej enak odnos kot do drugih tekem. Tudi za igralce in igralke na pionirskih tekmah je njihova tekma najpomembnejša, zato si zaslužijo najboljše sojenje, ki jim ga lahko ponudiš.
- Upoštevaj, da je šport v mlajših starostnih kategorijah predvsem sredstvo za vzgojo, učenje in zabavo. Pri najmlajših igralkah in igralcih imata njihova varnost in zabava prednost pred vsem ostalim.
- Na tekmo pridi pravočasno in urejeno (v sodniškem oblačilu in obutvi). Na igrišče pridi dovolj zgodaj, da lahko opraviš svoje dolžnosti pred tekmo. S tem pokažeš pozitiven odnos do mladih igralcev in igralk ter vseh sodelujočih.
- Pred začetkom sojenja z izkušenejšim sosodnikom razjasni morebitne dvome v zvezi s pravili, manj izkušenemu sodniku pa tudi svetuj in pomagaj.

- Na pionirskih tekmah uveljavljaj in ščiti pravila, obenem pa igralce in igralke tudi vzgjajaj in poučuj. Pravil se lahko naučijo le, če jih boš dosledno upošteval in tolmačil. Kadar je možno ali potrebno, igralca ali igralko kratko opozori na kršitev in mu svetuj, kako naj jo odpravi.
- Tvoja naloga in dolžnost je, da razsojaš v spornih situacijah. Zato moraš soditi pošteno in nepristransko. Pri odločanju naj te ne vodi starost, spol ali izgled igralca ali igralke, temveč zgolj dogodki na igrišču. Upoštevaj tudi znanje sodelujočih.
- S poštenim in nepristranskim sojenjem ter enakovrednim obravnavanjem vseh igralcev in igralk, trenerjev in drugih sodelujočih spodbujaj športno vedenje (fair play) med njimi. So tekmeci, ki drug drugemu omogočajo igranje, zabavo in primerjanje svojih zmožnosti, in ne sovražniki.
- Do vseh sodelujočih na tekmi bodi vlijuden in obziren (spodoben). Ne ocenjuj dela trenerja in drugih sodnikov, če to ni nujno. S trenerjem se morata zavedati, da sta na tekmi predvsem zaradi igralcev. Trener in sodnik si na tekmi nista tekmeča, ampak partnerja pri vzgjajanju in učenju mladih igralcev in igralk.
- Ko se igralec, trener, spremljevalec ali gledalec nepriprimerno obnaša ali ne spoštuje kogarkoli od sodelujočih na tekmi, uporabi pooblastila, ki ti jih dajejo košarkarska pravila in tekmovalne propozicije.
- S kršiteljem ne razpravljaj in se izogibaj dodatnemu zaostrovanju. Nešportno vedenje kaznuj s kaznimi, ki jih imaš na razpolago. Ne bodi nespoštljiv ali maščevalen.
- Odločitve obeh sodnikov so med tekmo enakovredne, zato ne dvomi o odločitvah svojega sosodnika. Če ni prepričan, kaj se je zgodilo, mu pomagaj.
- Tudi sodnik se lahko zmoti, zato bodi pripravljen priznati napake in jih popravi. (ZKSS, 2006)

Osnutek kodeksov za trenerje in sodnike so pripravili: Simon Ličen, Mateja Lončar in Brane Dežman. Predlog kodeksa za trenerje je sprejel Strokovni svet ZKTS, kodeksa za sodnike pa Strokovni svet ZKSS maja leta 2006.

Igranje male košarke zajema poznavanje in spoštovanje pravil, dolžnosti igralca do ekipe, trenerja do ekipe in sodnikov ter, seveda, tudi pravilno komunikacijo tako med sodniki kot tudi trenerji in mladimi košarkarji. Vzpostaviti je potrebno pravilen in pozitiven odnos do vseh, ki so vključeni v proces razvoja mladega košarkarja. Na ta način se mladi igralci navajajo na pravilen odnos do sodelavcev (tekmeci, sodniki ...) med njihovim treniranjem in tekmovanjem. Prav pravilen odnos do soljudi okoli nas in hkrati upoštevanje načel etičnih kodeksov pa je ključnega pomena pri odkrivanju vseh čarov košarkarske igre.

4.9 TEKMOVANJA V MALI KOŠARKI

Športna tekmovanja predstavljajo obliko igre vsakega športnika.

Tekmovanja so pomemben člen v programu in delu organizacij, ki se ukvarjajo s športno vadbo. So propagandno sredstvo za koristno izrabljanje prostega časa z različnimi dejavnostmi. Tekmovanje je potrebno organizirati tako, da vsakdo lahko preizkusi sposobnosti na primerno zahtevnih tekmovalnih pogojih in v primerni konkurenci. Tekmovanja morajo biti raznovrstna in prilagojena interesom udeležencev v posameznih kategorijah. Usklajena morajo biti z vsakodnevnim treningom in načrtovana tako, da se jih lahko udeleži čim več ekip. Uspešnim in najbolj prizadevnim udeležencem tekmovanj se izroči primerna priznanja in pohvale, kar velja tudi zaslužnim organizatorjem tekmovanj in prirediteljem. (Malič, 1979)

4.9.1 ORGANIZACIJA TEKMOVANJ V MALI KOŠARKI

Tekmovanje po definiciji je merjenje (preverjanje) moči med posamezniki, moštvi ali ekipami, zato temeljijo tekmovanja na spoštovanju in upoštevanju pravil in pravilnikov. Vse podrobnosti v zvezi s tekmovanjem morajo biti dogovorjene in

zapisane pred pričetkom tekmovanja, udeleženci morajo biti s pravili seznanjeni in jih tudi obvezno upoštevati (Šugman, 1995).

Organizacije tekmovanj se mora vsak lotiti enako vestno, z enako odgovornostjo in profesionalnim pristopom, ne glede na to, ali gre za svetovno prvenstvo v košarki ali za tekmovanje v mali košarki. Večkrat je slišati, da je za otroke vsaka organizacija dobra, da zanje ni potrebne »popolne organizacije«. Ravno nasprotno, prav za najmlajše starostne kategorije je treba uveljaviti najboljšo organizacijo. Potruditi se je treba mnogo bolj, kajti otroci si vse podrobnosti izjemno vtisnejo v spomin, zlepa ne pozabijo svojih prvih tekem, uspehov, neuspehov, krivic ali celo malomarnega, včasih podcenjevalnega odnosa do njih. Vse organizacijske postavitve, vključno s protokolom, morajo biti tako kot na največjih tekmovanjih (Šugman, 1995).

Tekmovanje v mali košarki spada med tekmovanja, na katerih je dosežen rezultat, rezultat celotne ekipe in ne posameznika.

Cilji in vsebine tekmovanj morajo biti prilagojeni značilnostim in posebnostim otrok. Tekmovanja morajo imeti predvsem vzgojni značaj, hkrati pa morajo zadovoljiti temeljne potrebe otrok te starosti. Te so:

- potreba po gibanju,
- potreba po igri,
- potreba po tekmovanju (potrjevanju in borbenosti),
- potreba po druženju in sodelovanju.

Te potrebe bodo otroci zadovoljili le, če bodo igrali. Zato mora imeti sodelovanje vseh otrok v igri prednost pred pretirano željo po zmagi.

K dobri organizaciji tekmovanja prispeva velik delež pravočasna izdelava urnika ali časovnega razporeda tekmovanja. Pri izdelavi ustreznega urnika mora organizator upoštevati predvsem (Malič, 1979):

- Razpoložljive tekmovalne prostore (igrišča, dvorane) in primerna oprema (koši, žoge).
- Razpoložljivi čas za izvedbo celotnega tekmovanja.

- Potrebni čas za izvedbo tekmovanja.
- Najugodnejši tekmovalni sistem oziroma kombinacijo sistemov, po katerih se bo tekmovanje izvedlo.
- Skupno število tekem.
- Obremenitev udeležencev in najnujnejši počitek pred naslednjim nastopom.
- Vremenske pogoje, še posebej, če je tekmovanje predvideno na prostem.
- Možnost prevozov in pravočasnih prihodov udeležencev na tekmovalna mesta.
- Potreben čas za prehrano in počitek udeležencev.
- Potreben čas za otvoritvene in zaključne slovesnosti z razglasitvijo rezultatov in uvrstitev ter podelitvijo priznanj.

Organizator tekmovanj je dolžan poskrbeti, da se načrtovano tekmovanje izvede v skladu z razpisom in po izdelanem urniku tekmovanja. Pri tem je potrebno upoštevati pravila, ki so prilagojena tako kategoriji udeležencev kot splošnim pogojem tekmovanja (Malič, 1979).

Pred izvedbo tekmovanja je potrebno opraviti sledeče naloge (Malič, 1979):

- pravočasna ureditev in priprava tekmovalnih prostorov (igrišč),
- podrobna razdelitev tekmovalnega prostora (notranja igrišča, zunanja igrišča, garderobe, prostor ob igrišču za pomožne sodnike in ekipe),
- točen raspored sodnikov, zapisnikarjev in drugega pomožnega osebja ter njihovo seznanjanje s pravicami in dolžnostmi med tekmovanjem,
- skrb za pravilen potek tekmovanja po načrtovanem urniku,
- nadzor nad opravljanjem nalog sodnikov, zapisnikarjev in drugega tehničnega osebja,
- evidentiranje in overovitev doseženih izidov posamezne tekme in celotnega tekmovanja,
- obveščanje vodstva in udeležencev o tekmovalnih izidih in dosežkih,
- reševanje spornih vprašanj, pritožb in drugih nalog, ki jih odreja pravilnik tekmovanja ali organizator.

4.9.2 OBLIKE TEKMOVANJ

Mala košarka se lahko igra na različne načine:

- Ena proti ena ali dva proti dva, lahko na bolj ali manj prirejenem, a varnem igrišču – morda kar na koš, ki je pritrjen na zid ali na deblo drevesa.
- Vadba ali trening v igri tri proti tri, v šolski telovadnici ali športni dvorani.
- V šolski telovadnici lahko poteka razredno ali šolsko prvenstvo, priredimo lahko občinsko ali področno prvenstvo z več okoliškimi ekipami oziroma tekmo področnih selekcij, ki se predstavitevno odigra na kakšni mednarodni prireditvi.

Oblike tekmovanj:

- tekmovanja v različnih tehničnih elementih,
- tekmovanja v igrah na en koš 1:1, 2:2 in 3:3,
- tekmovanja v mali košarki 4:4,
- tekmovanja različnih elementarnih igrah.

Propozicije za tekmovanja, po uradnih košarkarskih pravilih FIBA, v mali košarki za najmlajše dečke in deklice omogočajo vsem igralcem igrati vsaj 10 minut, boljšim pa nekoliko več. Običajno igrajo 4x10 minut. V prvi četrtini igra pol moštva, v drugi druga polovica, v tretji in četrti pa najboljši. Tak način igranja onemogoča vaditeljem pretirano taktiziranje in včasih bolesto željo po zmagi za vsako ceno. Tako se lahko bolj posvetijo vzgoji mladih športnikov.

Odgovorni vaditelj ve, da je potrebno igralcem, ki redno vadijo, dati priložnost na vsaki tekmi igrati vsaj nekaj minut. Igranje in sodelovanje na tekmi in tekmovanju mora biti za mlade igralce nagrada za redno in prizadevno delo.

Temeljni cilj tekmovanja teh otrok naj bo uživanje v igri, prikaz osvojenega znanja, razvijanje sposobnosti in navajanje na premagovanje samega sebe. Vaditelj naj jim pove, da je zmagati prijetno, vendar je tudi poraz v redu, če so se trudili po najboljših močeh. Poraz ne pomeni vedno neuspeha! (Dežman, 2000)

Tekmovanje v mali košarki ne sme imeti samo športnega značaja in za cilj le zmago ali vrhunski dosežek, pač pa je potrebno strmeti za čim večjo množičnostjo, raznovrstnostjo in razvedrilom za vse.

Revijalna tekmovanja v mali košarki

V Slivnici pri Mariboru že od leta 1981 vsako leto organizirajo festival male košarke. V Novi Gorici (ŠD Sonček) organizirajo Mednarodni otroški košarkarski festival, z zaključnim košarkarskim spektaklom Sončkov dan. ŠD SONČEK ima vedno drugo nedeljo v veselem decembru svoj dan – SONČKOV DAN. Prvič je bil organiziran leta 1998, tako da je se je letos odvijal že 10. praznik zapored za najmlajše. Glavna stvar Sončkovega dneva je otroški košarkarski festival. Na letošnjem Sončkovem dnevu je sodelovalo kar 90 ekip iz Avstrije, Italije, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije in Črne Gore in celotne Slovenije. Lepo priznanje organizatorjem je podatek, da je vsako leto več prijavljenih ekip. Mladi košarkarji in košarkarice so razdeljeni v štiri starostne kategorije. Da imajo vsi mladi igralci, tako tisti najboljši, kot tisti, ki šele začenjajo košarkarsko pot, sebi primerne tekmece, trenerji ob prijavi po svoji presoji določijo rang svojega moštva (1., 2. ali 3. rang). Vsaka ekipa odigra najmanj tri tekme. Skupaj se na Sončkovem dnevu odigra več kot 120 tekem, doseže okoli 8000 košev ... Tekme potekajo v vseh novogoriških in šempetrskih telovadnicah, pa tudi v sosednji Gorici in Ajdovščini, tako da košarka najmlajših združi mesta in občine dveh držav v košarkarsko velemesto.

Občinska ali lokalna tekmovanja

Tekmovanja potekajo tudi na občinski ravni, ki jih organizira agencija za šport. V Agenciji za šport Ljubljana si prizadevajo, da bi v njihovih tekmovanjih in akcijah omogočili sodelovanje čim večjemu številu otrok. S programom v osnovnih šolah želijo otroke spodbujati k športni aktivnosti, športni tekmovalnosti in fair playu. Osnovni cilji tekmovanj so razvedrilo, sprostitvev in spodbujanje redne vadbe v šoli, izven rednega pouka. Želijo si, da bi se otroci za šport odločali tudi v prostem času in s tem razvijali svoje motorične sposobnosti in zdrav odnos do športa in telesa.

V kategoriji najmlajših učenk in učencev lahko nastopajo učenke in učenci do 11. leta starosti (5. razred devetletke). Tekmujejo lahko mešane ekipe. Igra se na dva koša 4:4, in sicer z žogo št. 5 ali 6. Igralni čas je 3x10 minut, po pravilih male košarke. Črta prostih metov je oddaljena 4 metre od obroča.

Znotraj posameznih društev in klubov organizirajo t.i. interne lige posameznih košarkarskih šol.

Državna tekmovanja

Košarkarska zveza Slovenije bo v sezoni 2008/09 prvič organizirala državno tekmovanje v kategoriji U-10, ki bo potekalo po turnirskem sistemu. Pravila in propozicije se že pripravljajo, tako da bo tudi pri nas kmalu zaživela mala košarka.

Uvrstitve tekmovalcev in ekip na ravni državnega prvenstva po tekmovalnih pravilih in pravilniku določa pravilnik Košarkarske zveze Slovenije.

4.9.3 TEKMOVANJE V POŠTENI IGRI (Fair playu)

Na tekmovanjih se mnogokrat zgodi, da posamezniki ali ekipe v želji za zmago iščejo in uporabljajo nedovoljene poti oziroma načine za doseg svojega cilja. Zato je potrebno poiskati sredstva in načine, kako zaustaviti morebitne kršitelje in predvideti tudi ustrezne kazni oziroma sankcije (Malič, 1979).

Tekmovanje v »pošteni igri« je lahko organizatorju v pomoč, da doseže želeni cilj brez nepotrebnih prekrškov, pritožbc itd. Zato mora pravočasno opozoriti vse udeležence, da lahko tekmujejo za posebno nagrado, ki jo bo dobila tista ekipa, ki bo najbolj disciplinirana, točna, vestna itd. Podelitev ustreznega priznanja »poštena igra - fair play« je sestavni del svečanega zaključka tekmovanja in podelitev ostalih priznanj in nagrad ekipam in tekmovalcem (Malič, 1979).

Športna tekmovanja in igre ne smejo imeti samo športnega značaja in za cilj samo zmago ali vrhunski dosežek, pač pa morajo skrbeti za čim večjo množičnostjo, raznovrstnostjo in razvedrilom za vse. Množičnost je osnova tekmovanj.

Dejstvo, da se šport dogaja v omejenem prostoru in času, kjer sta cilj in smisel dejavnosti točno določena in znana vsem udeležencem v številni gledalce, še bolj izpostavi prav moralna plat zgodbe. Vrednotenje dejanj – prav ali narobe, dobro ali slabo – ni prepuščeno le posamezniku, temveč aktivno vključuje tudi druge udeležence in gledalstvo. Športna morala tako postane javna in s tem še dodatno zaveže športnika in ostale delujoče na polju športa k premišljenim ravnanjem (Smrdu, 2005)

»Poštena igra – fair play« je sinonim za norme, ki jih zahteva športna morala. Pri tem gre za razširjeno dojetje tega pojma kot splošno zaželenega obnašanja v družbi sicer. Če rečemo, da nekaj ni bilo športno ali 'fair', merimo na moralno sporno dejanje, ne glede na to, ali gre za dejanje v športu ali izven njega (Smrdu, 2005).

Usmerjanje otrok in mladine v visoko specializirane režime treniranja, ki se ozirajo po dolgoročnih učinkih in šport naredijo za najbolj pomembno stvar v življenju, vzgajanje v duhu, pri katerem cilj povečuje sredstva in slepo podrejanje ter zaupanje avtoriteti, niso ravno športu v ponos. Uporaba dopinga in poseganje po drugih nemoralnih načinih pridobivanja tekmovalne prednosti so dvočrna posledica napačnega pristopa. Neartikulirana tekmovalnost se, slej ko prej, izkaže za škodljivo za celotno skupnost (Smrdu, 2005).

Športna morala je prvinska morala, brez katere bi šport postal nekaj drugega. Zato je vredno ohranjati tisto, kar je športnega v športu, saj lahko le na ta način upravičimo vzgojno delovanje na tem področju. In samo tako bo šport ostal kulturni priboljšek – sladica, ki pride na vrsto, ko so zadovoljene vse bistvene potrebe (Smrdu, 2005).

4.10 ZGLED ORGANIZACIJE KROŽKOV MALE KOŠARKE V INTERESNIH DEJAVNOSTIH OSNOVNIH ŠOL IN V OKVIRU KOŠARKARSKIH ŠOL

Košarkarska društva so temeljni nosilci kakovostne košarke. Njihove naloge in pristojnosti so opredeljene v »Smernicah razvoja košarke v Sloveniji« (Dežman in

drugi, 2003), ki jih je na skupščini leta 2003 sprejela Košarkarska zveza Slovenije. Tako naj bi košarkarska društva:

- poskrbela za stabilen in stvarnim ciljem primeren dotok finančnih sredstev,
 - zagotovila optimalne pogoje za redno treniranje in tekmovanje vsem kategorijam igralcev in igralk,
 - skrbela za razvoj kakovostne košarke na svojem območju s tem, da:
 - pomagajo organizirati delo v košarkarskih kroških osnovnih šol na svojem območju ali vodijo košarkarsko šolo društva,
 - pomagajo pri organizacij šolskih tekmovanj dečkov in deklic,
 - izvajajo sistematično (vsakoletno) usmerjanje nadarjenih otrok v košarko ter začetno, etapno in dopolnilno selekcioniranje igralcev in igralk vseh starostnih kategorij,
 - skrbijo za iskanje in usposabljanje trenerskega, sodniškega in organizacijskega kadra in jim zagotovijo ustrezen status,
 - aktivno sodelujejo v organih in komisijah Košarkarske zveze Slovenije.
- (Hauptman, 2004)

Temeljni cilj delovanja šolskih krožkov male košarke je omogočiti otrokom, ki imajo interes za ukvarjanje s košarko, dodatno vadbo in sodelovanje na tekmovanjih. V košarkarskih kroških želimo omogočiti zgodnje vključevanje otrok v šport in redno vadbo, skozi igro otroke vzgajati in jih socializirati, oblikovati temelje za usmerjanje nadarjenih otrok nadaljnje ukvarjanje s košarko.

Otrokom, ki trenirajo v šolskih kroških, moramo prilagoditi vsebino in metodiko treniranja male košarke glede na njihove sposobnosti znanje, pogoje treniranja in cilje, ki jih želimo doseči. Učinek procesa treniranja in raven osvojenega znanja ter sposobnosti se lahko preverjajo na medobčinskih medšolskih tekmovanjih v mali košarki.

Otroci te starosti se lahko vključujejo tudi v treninge male košarke, ki potekajo v okviru košarkarskih šol oz. košarkarskih klubov.

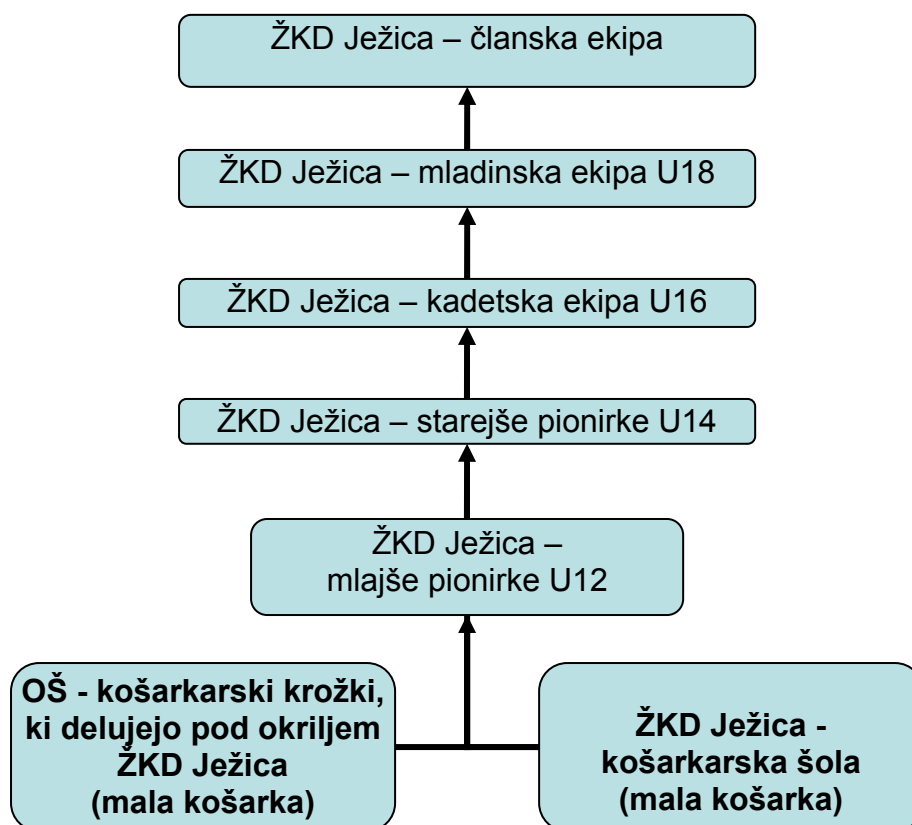
Način organizacije dela z mladimi košarkaricami v ženskem košarkarskem društvu Ježica (ŽKD Ježica):

ŽKD Ježica deluje na 10 osnovnih šolah v Ljubljani, kjer poučujejo usposobljeni trenerji v okviru šolskega košarkarskega krožka. Vadba v košarkarskih krožkih OŠ poteka po pouku enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut. Dekleta, stara od 7 do 14 let, ki obiskujejo krožke v OŠ, sodelujejo na Ljubljanskem prvenstvu osnovnih šol v vseh starostnih kategorijah. Veliko starejših deklet, ki sodelujejo na tekmah Ljubljanskega prvenstva za OŠ, trenira v ŽKD Ježica (mlajše pionirke, starejše pionirke). Poleg tega ima ŽKD Ježica tudi svojo osrednjo košarkarsko šolo, kamor se lahko vpišejo dekleta, starosti od 6 do 12 let. Vadba v osrednji košarkarski šoli društva pa poteka tri- do štirikrat tedensko pa dve šolski uri (90 minut). Vsa dekleta iz košarkarskih krožkov OŠ in košarkarske šole ŽKD Ježica tekmujejo v interni ligi ŽKD Ježica. Kasneje se dekleta usmerja v ekipo mlajših pionirk, ki tekmuje v državnem prvenstvu Košarkarske Zveze Slovenije (KZS).

Osrednja košarkarska šola Ježica je zasnovana nekoliko bolj komercialno. Mesečna vavnina zadostuje za kritje stroškov telovadnice in trenerskih honorarjev. Dekletom ob vpisu tako v šolske košarkarske krožke kot osrednjo košarkarsko šolo zagotavljamo:

- šolane trenerje,
- športno opremo in oblačila v skladu s celostno podobo kluba,
- možnost udeležbe v poletnem košarkarskem taboru po dostopnih cenah,
- možnost udeležbe nekaterih domačih in tujih turnirjev,
- brezplačen ogled košarkarskih tekem članske ekipe.





Na zelo podoben način delujejo tudi drugi klubi in košarkarske šole, ki delajo na področju male košarke.

Pomembno je, da vsak košarkarski klub ustvarja čim širšo bazo igralcev. Potrebno je torej zajeti čim širšo množico šolskih otrok, ki bi lahko kasneje sodelovali tako v klubske selekciji kot v šolski ekipi.

Na takšen način lahko perspektivnejše otroke iz šolskih ekip usmerimo v ekipe društva. Seveda pa tu ne smemo pozabiti na starše, ki imajo velik pomen pri vključevanju otrok v društvene ekipe. Najprej je potrebno otroka zasvojiti s košarko in treningi ter nato poskušati tudi staršem pokazati in razložiti, da lahko tudi njihov otrok sodeluje v selekciji in se razvija tako na športnem področju kot tudi na osebnostnem. Potrebno jih je torej, tako kot njihovega otroka, navdušiti za košarkarsko igro, jim pokazati, da je lahko njihov otrok še uspešnejši v tem, kar počne.

Načini dela so lahko zelo različni. Prikazala sem le enega od načinov, ki je po mojih izkušnjah zelo učinkovit. Z načrtnim in sistematskim delom v klubu se tako lahko zelo učinkovito in kakovostno oblikujejo selekcije in ekipe, ki bodo sodelovale na

državnem prvenstvu ali drugih domačih in mednarodnih turnirjih. S čim večjim številom članov, otrok in strokovnega kadra ter s primerno organizacijo in izvedbo načrta dela z otroki v klubu pa se krepi tudi klubski, kolektivni duh. Ta je še kako pomemben pri funkcioniranju vseh organov in selekcij kluba.

5 SKLEP

Med zbiranjem gradiva in sestavljanjem diplomskega dela sem srečevala z zelo zanimivimi novimi informacijami, ki mi bodo zagotovo pomagale tudi pri nadaljnjem treniranju mladih košarkaric. Po izbiri teme sem se zelo zavzeto lotila zbiranja informacij. Težav pri iskanju strokovne literature nisem imela. Uporabila sem tako domačo kot tujo literaturo. Težave so se pojavile, ko je bilo potrebno pridobljeno gradivo in informacije skržiti na ustrezen obseg, ker je tematika zelo obsežna.

Diplomsko delo je monografsko, saj je bila moja želja, da sestavim tako gradivo, ki bo uporabno tudi v praksi. Moje delo je torej namenjeno predvsem vaditeljem, ki poučujejo ali bodo poučevali malo košarko. Temeljni okvir diplomskega dela je bila knjiga Mala košarka (Dežman, 1993). Vsebino sem nadgradila in posodobila. Zbrane informacije bodo obogatile tako teorijo kot prakso na tem področju, hkrati pa bodo v pomoč vaditeljem, sodnikom in organizatorjem, ki se bodo ukvarjali z vadbo male košarke v Sloveniji.

Da bi vaditelj v svojem delu užival in bil uspešen, ni dovolj le knjiga z veliko napotki, temveč je potrebna velika ljubezen do košarke. Svoje delo mora znati pretvoriti v igro, zabavo in razvedrilo. Če bo to znal, bodo tudi otroci, s katerimi bo delal, zadovoljni.

6 LITERATURA

1. Araujo, P. (november/december, 2005). Mini is getting bigger in Portugal. *Fiba Assist Magazine*. Pridobljeno oktober, 2006 iz http://www.fiba.com/asp_scripts/downMana.asp?fileID=595
2. Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Dežman, B. (1993). Mala košarka: (igra za otroke v nižjih razredih osnovne šole). Ljubljana: ŠD Select, Košarkarska šola »Jure Zdrovc«
4. Dežman, B., Lončar, M., Ličen, S. (2006). Etična kodeksa za trenerje in sodnike mlajših igralcev in igralk. Pridobljeno junij, 2007 iz <http://www.kosarka.co.nr/>
5. Dežman, C., Dežman, B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
6. Doupona Topič, M. (2000). Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
7. Erčulj, F. (1998). Priročnik za sojenje male košarke. Mednarodni komite za malo košarko (CIM):FIBA
8. Hauptman, D. (2004). Analiza učinkovitosti procesa treniranja ekipe košarkarskega kluba Union Olimpija – mladi v sezoni 2002/2003 (diplomska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Horvat, L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije
10. Kamalian, S. A. (marec/april 2004). Mini-basketball in the islamic republic of Iran. *Fiba assist magazine*. Pridobljeno junij, 2006 iz http://www.fiba.com/asp_scripts/downMana.asp?fileID=299
11. KK Parklji (10.12.2005). Ljubljana. Pridobljeno: 9.6.2007, iz http://www.parklji.com/default.asp?mID=menu_media&pID=%7B5a6f95c0-d07c-4fe6-93c8-97c58e4db5da%7D
12. Krevsel, V. (2001). Poklic športnega trenerja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
13. Ličen, S. (2006). Priročnik za sojenje male košarke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

14. Malič, J. (1979). Organizacija športnorekreativnih tekmovanj : Priročnik za organiziranje in izvajanje športnorekreativnih tekmovanj v telesnokulturnih organizacijah, v šolah, organizacijah združenega dela in v krajevnih skupnostih. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
15. Maria Buceta, J., Mondoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). Basketball for young players: guidelines for coaches [Košarka za mlade igralce: priročnik za trenerje]. Madrid: FIBA
16. Mondoni, M. II Mini Basket [Mala košarka]. Federazione Italiana Palacanestro, Comitato Nazionale Minibasket
17. Smrdu, M., Pinter, S., Hosta, M. (2005). Športna morala. Ljubljana: Zvod za fair play in strpnost v športu
18. Spencer, M. (maj/junij 2003). Strategic development of mini-basketball. Fiba assist magazine. Pridobljeno junij, 2006 iz http://www.fiba.com/asp_scripts/downMana.asp?fileID=110
19. ŠŠD Frana Malgaja Šentjur (2006). Šentjur. Pridobljeno: 9.6.2007, iz http://www.ssdm-sentjur.si/index.php?p=kosarka3_zgodovina)
20. Tušak, M. (2004). Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
21. Tušak, M. (2003). Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
22. Ulaga, D. (1968). Šport za mlade. Ljubljana: Cankarjeva založba
23. Videmšek, M. (2003). Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport