UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje

OSNOVE UČENJA IN VADBE V KRIKETU

Diplomsko delo

MENTOR:
Prof. dr. Miran Kondrič

RECENZENT:
Izr. prof. dr. Aleš Filipčič

AVTOR DELA:
Jan Lesjak

KONZULTANT:
Borut Čegovnik, dr. med.

Ljubljana, 2016

Zahvala

Zahvaljujem se prof. dr. Miranu Kondriču za veliko podporo športni panogi kriket, širjenje prepoznavnosti, uvedbo edukacijskih programov in vključitev kriketa v program športne vzgoje na Fakulteti za šport ter neizmerno in vedno hitro strokovno pomoč.

Zahvaljujem se svoji družini, še posebej mami, ki je vse do zadnjega imela veliko trdih živcev, potrpljenja in volje za motivacijo ter prave besede za aktivacijo.

Vsekakor gredo zahvale tudi kriket kolegom Marku Omanu, Borutu Čegovniku, Nejcu Zupanu, Jaši Zidar ter ostalim za znanje in pomoč.

Želim omeniti tudi prijatelje Tilna Genova, Ano Hace, Violeto Potočnik in Tino Centrih za učinkovito podporo pri nastajanju dela. Zahvala tudi Sandri M. Loboda za »pozdrave« in s tem poseben prijem, kako spodbuditi pisanje.

Ključne besede: kriket, metodika učenja, odbijanje, lučanje, igra v polju

OSNOVE UČENJA IN VADBE V KRIKETU

Jan Lesjak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športna vzgoja – športno treniranje

Število strani: 59 **Število slik: 25** **Število virov: 28**

Izvleček:

Sama igra kriketa temelji na zdravem športnem duhu in zasnovanem konceptu »Fair playa«. Je moštveni šport, ki v Sloveniji doživlja vedno večjo popularnost, tudi na samih šolah. Učitelji vidijo v kriketu nekaj novega in pozitivnega še posebej iz stališča, da otroci, ki niso tako dobri v standardnih športih, lahko ravno tukaj najdejo veselje in motivacijo do športa. To sem sam večkrat doživel ob poučevanju na šolah in pa tudi na turnirjih, saj je kriket zelo drugačna in raznolika igra v primerjavi z drugimi športnimi panogami. Zato sem se odločil za naslednji korak: približati razumevanje tega športa stroki in vsem, ki jih šport zanima, predstaviti njegov pomen, izbor vaj, ki jih lahko uporabimo pri sami vadbi, metodični postopek učenja in razvoj individualnih veščin.

Pri vsakem motoričnem učenju je pomemben sistematični metodični postopek, vendar je zraven pravilnega gibanja in ponavljanja le tega za zanesljivo izvedbo velik poudarek tudi na samem uživanju vadečih in zabavi. To je bistvo kriketa. Seveda pa ima kriket več neobičajnih in specifičnih gibov, za katere je še posebej pomembna pravilna demonstracija. Vse to v diplomskem delu najdemo v strnjeni obliki, ki nam pomaga izbrati vaje skupaj s cilji, ki jih želimo pri posamezni vadbi doseči.

Key words: cricket, methods of learning, batting, bowling, fielding

BASIC TEACHING AND TRAINING IN CRICKET

Jan Lesjak

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2016

Physical education

Number of pages: 59 **Number of pictures: 25** **Number of sources: 28**

Abstract:

The game of cricket is based on healthy spirit and on the concept of fair play. It is a team sport with growing popularity in Slovenia, both in and out of schools. Teachers are seeing something new and positive in cricket, particularly from the point of view that children that do not perform well in standard sports, can find fun and motivation here. I often experienced this during my teaching in schools and participating in tournaments, because cricket offers something different and versatile compared to other sports in Slovenia. This is the main reason why I decided to take the next step and introduce the importance and meaning of the game, the variety of potential exercises, how to teach individual skills in it, and to give insight what this sport really is.

In every motor learning it is vital to ensure that methodical processes are systematic. But apart from correct movement and repetition to achieve correct motor program, it is also very important to have fun and enjoy the game. This is the essence of cricket. Of course, cricket contains a number of unusual and specific movements, so proper demonstration is very important. The main objective of this work is to provide cricket teachers and other interested an insight into relevant exercises and help them achieve their goals as efficiently as possible.

KAZALO:

1. UVOD 9
1.1 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA 10
1.2 "SPIRIT OF THE GAME" – DUH IGRE 10
2. CILJI DIPLOMSKEGA DELA 12
3. METODE DELA 13
4. KRIKET 14
4.1 ZGODOVINA KRIKETA 14
4.1.1 Zgodovina kriketa v svetu 14
4.1.2 Zgodovina kriketa pri nas 15
4.2 KARAKTERISTIKE IGRE 17
4.3 OSNOVNA PRAVILA IGRE 17
4.4 OPREMA ZA KRIKET 21
4.4.1 Lopar 21
4.4.2 Žoga 22
4.4.3 Zaščitna oprema in oblačila 22
4.4.4 Vratca 23
4.4.5 Mejna črta 23
4.5 METODIKA UČENJA KRIKETA 24
4.5.1 Pomen metod 24
4.5.2 Načini spoznavanja snovi 24
4.5.3 Učne metode 25
4.6 TEHNIČNI ELEMENTI KRIKETA 27
4.6.1 Odbijanje 27
4.6.2 Metanje 31
4.6.3 Igra v polju 34
4.6.4 Lovljenje za vratci 35
4.6.5 Motorične sposobnosti 36
4.6.5.1 Gibljivost 37
4.6.5.2 Moč 37
4.6.5.3 Hitrost 38
4.6.5.4 Koordinacija 39
4.6.5.5 Ravnotežje 39

4.6.5.6 Preciznost 40
4.7 VAJE ZA RAZVIJANJE TEHNIČNIH ELEMENTOV 40
4.7.1 Vaje za pridobivanje občutka za lopar in žogo 40
4.7.2 Vaje za odbijanje 42
4.7.2.1 Odbijanje žoge iz stožca ali s partnerjem 42
4.7.2.2 Odbijalka od stene s ciljem 42
4.7.2.3 "Pull udarec v cilj 43
4.7.2.4 Igra kriketa z zadevanjem cilja 43
4.7.2.5 Odbijanje žoge z metanjem 44
4.7.2.6 Igra v kombinaciji z odbijanjem in tekom 44
4.7.2.7 Igra z nenehnim odbijanjem brez prekinitve 45
4.7.3 Vaje za metanje 45
4.7.3.1 Metanje v steno, ograjo ali v paru 45
4.7.3.2 Metanje v vratca 46
4.7.3.3 Igra z odbijanjem in metanjem 48
4.7.3.4 Igra med dvema ognjema z metanjem 48
4.7.4 Vaje za igro v polju 48
4.7.4.1 Lovljenje in podajanje v krogu 48
4.7.4.2 Lovljenje vadečih v stacionarnem položaju 49
4.7.4.3 Lovljenje vadečih v teku 49
4.7.4.4 Lovljenje in podajanje v kombinaciji s tekom na drugo stran 50
4.7.4.5 Igra z ujemanjem žoge v dveh poljih 50
4.7.4.6 Igra z metanjem teniških žogic v večjo žogo 51
4.7.4.7 Igra "rokomet" v povezavi s kriketom 52
4.7.5 Vaje za lovljenje za vratci 52
4.7.5.1 Stransko pomikanje levo in desno od vratc 52
4.7.5.2 Metanje izpod rame proti lovilcu za vratci 53
4.7.5.3 Metanje izpod rame proti lovilcu za vratci z odbijalcem 53
4.7.5.4 Lovljenje za vratci z metanjem 53
4.7.5.5 Lovljenje za vratci v kombinaciji z metanjem in odbijanjem 53
4.7.6 Vaje za razvoj motoričnih sposobnosti v kriketu 54
4.7.6.1 Klasično lovljenje v prostoru z žogo 54
4.7.6.2 Štafetna igra: tek z loparjem v roki 54
4.7.6.3 Štafetna igra: tek, ulov žoge in podaja 55
4.7.6.4 Izločanje odbijalca med tekom z zadevanjem vratc 55

4.7.6.5 Poligon v kombinaciji s kriketom **.....55**
5. SKLEP.....57
6. LITERATURA 58

1. UVOD

Kriket je moštveni šport, ki je sestavljen iz dveh moštev s po enajstimi igralci. Ob misli na ta šport se pogosto ustrašimo kompleksnosti in nerazumljivosti pravil, ki jih je seveda veliko, pa vendar niso tako težko razumljiva. Še posebej danes, ko kriket pri nas postaja vse bolj priljubljen šport. To diplomsko delo je zato dober vir informacij za boljše razumevanje kriket igre in njegovega učenja, vključno s posameznimi tehnično taktičnimi segmenti.

V svetu je kriket zelo uveljavljen šport. Glede na popularnost novejše raziskave uvrščajo kriket takoj za nogometom na drugo mesto (Sporteology, 2016). To je razumljivo, saj je eden najpopularnejših športov v Veliki Britaniji, Avstraliji, Indiji, Južni Afriki, Pakistanu, Novi Zelandiji, Bangladešu, Walesu itn. Skozi zgodovino se je kriket razširil predvsem v države Britanske skupnosti narodov, tekme pa so imele skozi zgodovino tudi velik diplomatski pomen. Eden najbolj znanih sporov se je zgodil v sezoni 1932-1933, ko so angleški igralci namerno ciljali v telesa nasprotnih avstralskih odbijalcev. Znani so tudi incidenti med Indijo in Pakistanom, Anglijo in Zimbabvejem ter Kitajsko in Tajvanom (Wikipedija, 2016). V sodobnih časih pa je kriket predvsem pridobil na pomenu druženja in uživanja v igri.

Bistvo tekmovalnega kriketa lahko opišemo kot igro z loparjem in žogo, v kateri se srečamo s tremi najpomembnejšimi segmenti: odbijanje, igra v polju in lučanje. Sama tekma lahko traja več ur oz. tudi po več dni, odvisno od različice. Lahko se igra bolj v socialnem pomenu ali pa v tekmovalnem, med moškimi in/ali ženskami vseh starosti. Igra se večinoma na ovalnem igrišču, v obliki zabave in druženja, lahko pa tudi na dvoriščih, ulicah, v parkih in ne nazadnje na plažah. Vse kar je potrebno, je nekaj prijateljev, lopar, žoga in nekaj, kar predstavlja vratca. Za osnovno igro ne potrebujemo veliko stvari, zato smo v Indiji in drugih revnejših državah lahko presenečeni, na katere vse možne načine se otroci znajdejo za igro kriketa.

Poleg tega, da je lahko dostopen šport, ima veliko drugih pozitivnih lastnosti, kot so izboljšanje vzdržljivosti, ravnotežja in koordinacije, telesne pripravljenosti, preciznosti itd. Veliko prispeva k razvoju timskih sposobnosti in socialnih lastnosti, kot so komunikacija, sodelovanje ter učenje, kako se soočiti s porazi in zmagami. Ne smemo pozabiti tudi na socialno interakcijo ob spoznavanju novih ljudi in na sklepanje novih prijateljskih vezi. Ne nazadnje pridemo do zelo pomembnega faktorja, da kriket veliko pripomore tistim otrokom, ki ne najdejo veselja in pomena v tipičnih športih, kot so nogomet, košarka, rokomet, odbojka... Zaradi drugačnosti kriketa in netipične igre ti lahko najdejo ravno tukaj interes za telesno gibanje in razvoj.

Po opisu Drage Ulaga (1980) si otroci pri telesni vzgoji:

- utrjujejo zdravje,
- pospešijo telesni razvoj in oblikujejo skladno razvito postavo,
- razvijajo zmožnost za delo,
- razvijajo ustvarjalnost, veselje do športnega tekmovanja,
- pridobivajo športno znanje in trajne telesnokulturne navade za smotrno izkoriščanje prostega časa v vseh obdobjih življenja.

Monografsko delo vsebuje spekter vaj, s katerimi lahko naredimo vadbeni proces zanimiv in zabaven, hkrati pa omogoča razvoj in napredek; pri otrocih čim več skozi igro, pri izkušenih igralcih kriketa z večjim poudarkom na tehnično-taktičnem vidiku. Kriket ima sam po sebi zelo pester izbor iger, ki so precej povezane z drugimi športi in že poznanimi igrami. Prilagajamo lahko veliko pravil, zmanjšamo ali povečamo intenzivnost ter trajanje vadbe, glede na določen cilj in namen, ki ga želimo uresničiti. Tako lahko uresničimo cilje za posamezno učno uro ali daljše obdobje. Cilji seveda morajo biti ustrezni, uresničljivi, pravilno izbrani in razvrščeni. Skozi vse te faktorje pa nas po mojem mnenju spremlja najpomembnejši vidik, ki je motivacija vadečih, pravilen odnos, pristop in sam prikaz. Kot vemo, je pravilna demonstracija ena ključnih učnih metod za pravilno izvedbo vadečih. Še posebej pri otrocih, ki se učijo na podlagi vizualnega dojemanja in ne toliko poslušanja.

1.1 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Predstavitev vaj za učenje osnovne tehnike in posameznih segmentov kriketa ter sistematična povezava le teh sta glavni predmet, problem in namen dela. To je potrebno čimbolj približati študentom fakultete za šport, kriket učiteljem, učiteljem na šolah ter vsem, ki želijo v tem športu poglobiti svoje znanje. Hkrati je delo namenjeno širjenju kriket znanja in razumevanju same igre v povezavi s tehnično-taktičnim vidikom.

1.2 "SPIRIT OF THE GAME" – DUH IGRE

Igra kriketa vsebuje veliko mero unikatnosti, kar se tiče pritožb in dejstva, da igra mora biti igrana ne samo v okviru pravil, ampak tudi znotraj duha igre, ki predstavlja koncept "fair playa". V tem se razlikuje od večine ekipnih športov na svetu.

Brez pomisleka lahko rečemo, da vsaka akcija, ki krši duh igre, škoduje tudi sami igri. Sodniki imajo pri tem zelo veliko vlogo, odgovornost pa nosijo tudi kapetani ekip in seveda tudi sami igralci. V primeru, da igralec ne upošteva navodil sodnika, kritizira njegovo odločitev, pokaže nestrinjanje ali se obnaša na način, ki lahko pripelje do prerekanja v igri, sledi naslednje: sodnik se najprej posvetuje z drugim sodnikom in kapetanom igralčeve ekipe, nato pa sledi sporočilo odločitve, kakšna bo kazen oz. ali bo samo opozorilo. Sodniki sami odločajo, ali je igra igrana pošteno ali nepošteno, zato lahko v igro posežejo kadarkoli, odgovornost kapetana pa je, da ukrepa, ko je to potrebno.

Po opisu Lord's the home of cricket (2016) so sodniki pooblaščeni za posredovanje v naslednjih primerih:

- zavlačevanju časa,
- uničevanju igrišča,
- nevarnemu ali nepoštenemu lučanju žoge,
- nedovljenemu poseganju po žogi,
- kateremukoli drugemu vedenju, ki ga ocenijo kot nepošteno.

Spoštovanje nasprotnikov, sodnikov, kapetanov in tradicionalnih vrednot sestavljajo enega izmed najpomembnejših stebrov kriketa. Na igrišču ni prostora za kakršnokoli prerekanje ali nasilje.

Lord's the home of cricket (2016) tudi omenja, da je v nasprotju z duhom igre:

- oporekanje sodnikovi odločitvi z besedo, reakcijo ali vedenjem,
- uporaba neprimernih besed ali kletvic, namenjenih nasprotniku ali sodniku,
- dopustiti goljufanje ali katerokoli drugo grobo ravnanje (primer: pritožba igralca kljub temu da ve, da odbijalec ni izločen ali pa agresivno pomikanje proti sodniku med pritoževanjem).

Nobeno vedenje, navedeno zgoraj, ni samoumevno. Naj gre za otroke ali odrasle, vse je potrebno s tem seznaniti in dosledno vztrajati pri korekciji. Uporaba primernega jezika, spoštovanje pravil in nasprotnika, dopuščanje, da ta izrazi svoje mnenje in njegova pohvala za dobro potezo ter rokovanje pred in po tekmi, so pomembni dejavniki, ki jih morata trener in učitelj kriketa razvijati skozi igro. Trener oz. učitelj mora biti vzgled ostalim. Poznavanje pravil, poštenost, točnost, objektivnost in dobra motivacija so samo ene izmed lastnosti dobrega učitelja. Pomagati pravično razrešiti situacijo v okviru duha igre, je prav tako bistvenega pomena. Pravilen način razrešitve sporne situacije pomeni, da se ustvari okolje, kjer vadeči skozi mirno komunikacijo sami pridejo do rešitve le te.

2. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Cilji diplomskega dela so:

- predstaviti metodiko učenja kriketa,
- opisati vaje za učenje,
- opredeliti specifične vaje za razvoj različnih sposobnosti,
- predstaviti različne segmente kriketa in napake, ki se pri teh pojavljajo.

3. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pomagal sem si z različnimi, največ tujimi viri, saj je pri nas o kriketu napisanega zelo malo, z internetom, članki in drugo ustrezno literaturo. Vodile so me lastne izkušnje in izkušnje ljudi, ki se s kriketom ukvarjajo. Za lažjo predstavo, ker je kriket obsežna igra s pravili in pri nas dokaj neznana, sem uporabil tudi slikovno gradivo.

Uporabljene metode dela pri izdelavi dela so naslednje:

- uporaba lastnih izkušenj in znanja,
- metoda opazovanja,
- neformalni pogovor z ljudmi,
- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižnega in elektronskega),
- obdelava in študij literature.

4. KRIKET

4.1 ZGODOVINA KRIKETA

4.1.1 ZGODOVINA KRIKETA V SVETU

Teorij, kje se je prva različica kriketa najprej pojavila, ni malo. Nekaj jih ima tudi akademsko podlago, toda nobena ni podprta z dovolj jasnimi dokazi, da bi dobila resnično veljavo. Raziskovanje se nadaljuje. Znanih je nekaj zanimivih teorij.

Začetki kriketa segajo daleč nazaj, po vsej verjetnosti v same začetke srednjega veka. Razvil naj bi se po koncu rimskega imperija, nedvomno pa preden so Normani napadli Anglijo. Vsekakor se je vse začelo nekje v severni Evropi. Raziskave priznavajo, da se je igra razvila iz zelo starega, preprostega kratkočasja, pri katerem je en igralec metal kos lesa ali žogo, medtem ko ju je drugi poskušal zadeti s preprostim kijem (ESPN Cricinfo, 2016).

Obstaja konsenz strokovnjakov, ki menijo, da se je igra razvila v času Sasov in Normanov, ko so ljudje živeli na območju Wealda, obdanega področja z gozdovi in jasami v jugovzhodni Angliji (Wynne-Thomas, 1997).

Drugi trdijo, da začetke igre lahko zasledimo že v Franciji ali celo Flandriji. Najzgodnejša referenca se pojavi 10. marca leta 1300 in v času kralja Edvarda II., ki je igral »creag« in razne druge igre v Westminstru in Newendnu. Nekateri menijo, da je beseda »creag« bila stara beseda za kriket, toda strokovnjaki so mnenja, da je beseda zgodnje črkovanje besede »craic«, ki pomeni »zabava in igre na splošno« (Altham, 1962).

Prva natančna referenca sega v leto 1597. Šlo je za sodni primer in spor glede lastništva ozemlja v Guildfordu, okrožju Surrey, kjer se je omenila igra »creckett«. 59 let stari mrliški oglednik John Derrick je pričal, da so 50 let nazaj skupaj s sošolci igrali »creckett«. To priča, da se je igra začela igrati okoli leta 1550, zato je univerzalno najzgodnejša sprejeta referenca (Altham, 1962). Beseda »creckett« je tudi prva beseda za kriket. Po vsej verjetnosti izvira iz takratne osrednje Nizozemske, kjer »krick(-e)« pomeni palica, ali pa starega angleškega jezika, kjer beseda »cricc« oz. »cryce« prav tako pomeni bergla oz. palica. Tudi francoska beseda »criquet« pomeni leseni kol (Birley, 1999).

Kriket se je kasneje začel igrati kot šport za odrasle. Prvi zabeležen primer je iz leta 1611 v Sussexu, kjer so pregnali ali izgnali dva moška, ker sta namesto, da bi v nedeljo šla k maši, igrala kriket (McCann, 2004).

Do polovice 17. stoletja je imel kriket veljavo vaške igre, samo investiranje v šport pa se še ni pričelo. Kriket je sicer po civilni vojni in med obdobjem skupnosti narodov (Commonwealth of Nations) malenkost upadel, vendar je hitro po obnovitvi angleške monarhije leta 1660 začel ponovno pridobivati na priljubljenosti.

Prevladuje prepričanje, da je v tem obdobju kriket privlačil igralce na srečo oz. hazarderje, ki so v tistem času stavljali zelo visoke stave. V letu 1664 je bil v parlamentu za igre na srečo sprejet zakon, ki je omejil, koliko denarja se lahko vloži in sicer na takratnih 100 funtov (From Lads to Lord's, 2007). To je visoka vsota in predstavlja današnjih 14 tisoč funtov. Kriket je postal šport iger na srečo tudi skozi 18. stoletje, ko so med seboj igrale različne pokrajine in večja območja, ki so jih vodili eminentni ljudje, poslovneži in aristokrati.

Preko angleških kolonij se je kriket začel uveljavljati tudi drugod po svetu. V Severni Ameriki že v 17. stoletju - verjetno celo prej, preden je dosegel severno Anglijo. V 18. stoletju se je razširil tudi na druge predele sveta kot so Karibi in Indija, takoj po letu 1788 pa je preko kolonizacije dosegel že Avstralijo. V začetku 19. stoletja so sledile države kot so Južna Afrika in Nova Zelandija (Bowen, 1970).

Skozi vojna obdobja (Sedemletna vojna, Napoleonova vojna) je kriket imel v Angliji vzpone in padce, a se je uspel obdržati. Zabeležen je primer, ko so 17. junija 1815 na predvečer bitke pri Waterlooju britanski vojaki igrali kriket tekmo v Bruslju na Bois de la Cambre parku.

V 19. stoletju so se oblikovali moderni kriket klubi, ki so z razvojem železnice lahko igrali tudi z oddaljenimi klubi. Večina britanskega imperija je igrala kriket z izjemo Kanade, kjer se kriket nikoli ni uveljavil kot popularen šport. V tem obdobju se je legaliziralo lučanje (začetni met) in revolucija tovrstnega meta se je začela. Pojavila so se pokalna tekmovanja (Avstralija, Južna Afrika, Nova Zelandija, Indija).

Po prvi svetovni vojni je nastopila tako imenovana zlata doba kriketa, v kateri so se pojavila velika imena igralcev (Victor Trumper, Grace, Wilfred Rhodes). Formirala se je tudi ICC (Imperial Cricket Conference), danes bolj znana kot mednarodna kriket zveza (International Cricket Council). Skozi 20. stoletje se je vedno več držav vključilo oz. včlanilo v ICC. Nastane tudi mednarodno tekmovanje v kriketu; prvo svetovno prvenstvo je bilo leta 1975 v Angliji.

Trenutno se ICC osredotoča na razvoj tega športa v Afriki, Aziji in ZDA, kjer se vedno več držav vključuje v tekmovanja. Leta 2004 je v kriketu tekmovalo že 12 držav, kar je največ do sedaj. Kriket ima veliko publike tako na igriščih kot pred TV ekrani. Zadnja obdobja ga spremlja vedno več privržencev in je vse bolj popularen. Tudi plače igralcev in prihodki iz TV pravic so se dvignili in omogočili, da ima danes profesionalna raven zelo stabilno prihodnost.

4.1.2 ZGODOVINA KRIKETA PRI NAS

Kriket se pri nas šele uveljavlja. Kljub temu, da še ni znan širši množici, se igra že od leta 1974. Zato kriket pri nas ni povsem nov in redko igran šport.

Vse se je pričelo na Koroškem v Mežici. Borut Čegovnik je kot dijak iz šolskega letovanja v Angliji, kjer je živel pri družini navdušencev kriketa, prinesel nekaj opreme, zbral vaško mladež in jim predstavil kriket. Hitro so osvojili osnove igre, ki jih je kmalu

očarala in zasvojila. Svoje znanje so širili s pomočjo tedaj težko dostopnih virov iz tujine ter iznajdljivo vzdrževali in obnavljali opremo. Do leta 1982 so odigrali 17 turnirjev, vendar so jih pozneje družinski in službeni razlogi začasno odvrnili od igranja. Od takrat je minilo kar nekaj let, a njihova strast do tega športa je ostala, zato so se leta 2004 zopet zbrali. Danes se lahko pohvalijo s Kriket Klubom Mežica, ki je najuspešnejši klub v kratki zgodovini slovenskih tekmovanj (Wikipedija, 2015).

Pravi preporod kriketa pri nas pa se je zgodil leta 1997 v Ljubljani, ko so v Sloveniji živeči tujci, večinoma Angleži, z namenom tekmovanja proti gostujoči ekipi iz Nizozemske, oblikovali moštvo Ljubljane (Ljubljana Cricket Club). Naslednje leto se jim je kot prvi Slovenec priključil Urban Blaznik. V prvih treh letih obstoja so se prijateljsko pomerili z ekipami iz Avstrije, Italije, Švice in Nizozemske. Udeleževali so se turnirjev v sosednjih državah in kljub na novo ustanovljenemu moštvu pogosto uspešno napredovali do polfinalnih in finalnih tekem. Prelomna točka se je zgodila ponovno leta 2000, ko je klub vstopil v odprto avstrijsko ligo, ki je znana po močni konkurenci, saj se je udeležujejo klubi iz celotne srednje Evrope. Istega leta je Slovenija prvič uradno nastopila z državno reprezentanco na Dunajskem Evropskem turnirju petih narodov. Zaradi tesnega poraza s Hrvaško je zasedla peto mesto (Wikipedija, 2015).

Ljubljansko moštvo vsako leto igra prijateljske tekme z gostujočimi tujimi ekipami ter redno tekmuje v odprti avstrijski ligi (ACA – Austrian Cricket Association). Njihove vrste poleg izkušenih starejših igralcev zapolnjujejo mladi kriketaši iz ostalih slovenskih klubov, ki igrajo tudi v slovenski kriket ligi. Eksotičen je bil začetek kriketa v Beli Krajini. Brata Jakofčič sta svoje otroštvo preživljala v Avstraliji in ob povratku domov sta pogrešala igro, ki ju je tam navduševala. Odločila sta se, da bosta v Sloveniji nadaljevala z igranjem kriketa. Privabila sta sorodnike in prijatelje, jih izurila ter leta 2006 ustanovila klub, ki se je kmalu lahko kosal s preostalimi klubi po Sloveniji.

Leta 2007 so v Mariboru bratje Bohinc pod mentorstvom družinskega prijatelja iz Indije Manisha Vyasa ustanovili kriket klub Maribor. Pod njegovim mentorstvom so pričeli igrati na lokalnem asfaltnem rokometnem igrišču in oblikovali svojevrsten način napadalne igre. Zbrali so dovolj prijateljev, ki jih je igra pritegnila, in pridno trenirali. Njihov trud se je obrestoval že leta 2009, ko so zmagali v slovenski ligi in kot edini do sedaj odvzeli primat Mežici. Kriket Klub Žabarji sta leta 2009 ustanovila Jaša Zidar in Nejc Zupan, kot odraz velikega zanimanja za ta šport med Ljubljančani. Vrste kluba so zapolnili nadobudni novinci ter slovenski igralci, ki so v preteklosti že igrali za Ljubljana C.C.

Po končani sezoni 2010 je imel klub Žabarji, ki so ga ustanovili igralci bivše ekipe Slovencev Ljubljana CC, dovolj igralcev za dve ekipi. Zato se je gorenjski del moštva, pod vodstvom Nejca Zupana odločil, da bodo obnovili delovanje kluba Škofja Loka zaradi potrebe mladih slovenskih igralcev, ki so se kriketa učili na osnovni šoli Železniki; v tem klubu igrajo mladi igralci iz Železnikov, Škofje Loke in Kranja. »Kapetanstvo« je prevzel mlad računalniški informatik iz Pakistana Ayyaz Ahmed. V Pomurju imajo kriket klub Motvarjevci, na Ptuju pa kriket klub Ptuj, ki ga je v domačem kraju ustanovil Paul Freebairn. Ker ta dva kluba nista imela dovolj igralcev, so se dogovorili, da bodo v ligi nastopili s skupno ekipo, kar jim je zveza tudi omogočila (Wikipedija, 2015).

Z letom 2003 se je ljubljanski klub, z osnovnošolskimi predstavitvami, začel zavzemati za razvoj mladinskega kriketa po Sloveniji. Od takrat lahko otroci iz različnih

slovenskih osnovnih šol, na katerih je kriket del pouka športne vzgoje, vsako jesen zaigrajo na kriket turnirju. Leta 2007 so na pobudo igralcev Ljubljana Kriket Kluba organizirali prvo slovensko državno prvenstvo. Alasdair Green, Rob Crawford in Brad Eve so po uspešnih letih turnirjev dali pobudo za slovensko kriket ligo, ki so jo prvič organizirali leta 2009. V njej so igrali izkušeni igralci kriket kluba Mežica, kriket klub Bela Krajina, kriket klub Maribor in ekipa Žabarji, ki so jo sestavljali mladi slovenski igralci z Ljubljane.

Slovenska kriket reprezentanca odmevnejših mednarodnih uspehov do sedaj še ni zabeležila. Kriket moštvo Slovenije je do sedaj igralo na treh evropskih prvenstvih. Leta 2004 v Sloveniji, leta 2008 v Belgiji in leta 2009 na Cipru, na domačih tleh pa je gostilo evropsko prvenstvo divizije 3 formata 20/20 na domačih tleh in sicer med 11. in 14. majem 2011 v Smledniku in avstrijski Vrbi oziroma Veldnu. Slovenska reprezentanca je zasedla 3. mesto. V Sloveniji so trenutno štiri igrišča namenjena izključno igranju kriketa, v Valburgi pri Smledniku, Črnomlju, Mežici in Motvarjevcih v Prekmurju (Wikipedija, 2015).

4.2 KARAKTERISTIKE IGRE

Kriket ima zelo široko izbiro glede na prostor in različice igre. Spada med dvoranske športe in športe na prostem. Igra se lahko skorajda kjerkoli, ampak najbolj pogosto na travnati površini. V Indiji je zelo znano, da ga igrajo celo na peščeni plaži, cestah in betonskih tleh. Kriket ne zahteva veliko, saj se vsak lahko znajde in postavi »nekaj« za vratca in vzame kako palico ali kij. Načinov igre oz. tekmovanj je veliko. Prilagoditev poteka glede na število igralcev, čas in prostor, marsikaj pa je odvisno tudi od posamezne države. Omejitev na število »overjev« (nizov) je zelo znan primer različnosti, kajti ponekod se igra na 40 nizov, drugje 60, obstaja pa tudi tekmovanje, kjer se igra tako dolgo, dokler niso vsi odbijalci izločeni. V današnjem času je vedno bolj popularna igra T20; to pomeni, da se igra na 20 overjev, v taktičnem smislu pa se v tem primeru marsikaj spremeni, kar je še dodaten čar. Po svetu spada med lažje dosegljive športe, saj ni drag, glede na to, kaj potrebujemo za čisto osnovno igro. Primeren je za igralce vseh starosti. Profesionalni kriket igralci igrajo celo 30 let. Zahtevane sposobnosti so preciznost oz. natančnost, hitro odzivanje, eksplozivnost in koncentracija. Kljub temu je zelo priljubljen tudi med starejšimi ljudmi, kajti velikost napora, čas in način igre se zlahka prilagodi sposobnostim igralcev.

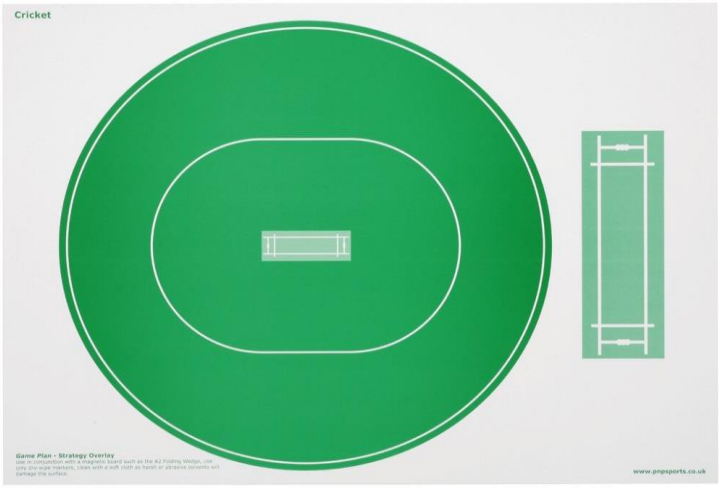
4.3 OSNOVNA PRAVILA IGRE

Ob misli na ta šport se pogosto ustrašimo nerazumljivosti in kompleksnosti pravil. Kljub temu, da jih je veliko več kot v večini ostalih športov, pa niso težko razumljiva. Med učenjem uvidimo globino kriketa in ga zlahka povezujemo z ostalimi športi.

Kriket se igra z loparjem (nekateri pravijo kijem) in žogo na večjem igralnem polju med dvema moštvoma s po enajst igralci. Cilj je doseči čim več tekov med odbijanjem

ali le-te nasprotnemu odbijalcu preprečiti v fazi igre v polju (Cricket rules, 2016). Ekipi po določenem številu lučajev zamenjata vlogi. Glede na dolžino igre obstaja več različic. Pri časovno neomejeni igri zmaga tisto moštvo, ki zbere več tekov. Mednarodna kriket organizacija prilagaja pravila razvoju igre, vendar so v osnovi enaka že več kot sto let.

Igra poteka na travnatem igrišču, ki ima na sredini odbijališče. Pri kriketu ni točno določenih premerov, merijo pa od 137 do 150 metrov, na sredini katerega je odbijališče z vratci. Vratca sestavljajo tri navpične palice s prečkami, položenimi na vrh, in so visoka 72 in široka 23 cm. Razdalja med vratci je 20 metrov (Wikipedija, 2015).



Slika 1. Travnato igrišče sredi katerega je odbijališče (Wedge whiteboards, 2016).

Vsako od moštev ima svoje »obdobje« (innings), v katerem z odbijanjem žogice skušata nabrati čim večje število tekov. Kapetana moštev z metom kovanca določita vrstni red igranja. Ekipa, ki začne z odbijanjem, ima na igrišču 2 odbijalca (vsak na eni strani odbijališča), nasprotna ekipa pa 11 igralcev, ki igrajo v polju. Igra poteka tako, da mečejo po šest metov žoge v nizu, izmenično z ene in druge strani odbijališča in skušajo odbijalcema onemogočiti doseganje tekov, ali ju na več načinov izločiti iz igre.



Slika 1. Odbijališče z vsemi črtami in vratci na vsaki strani. Vzporedni črti 1.2m pred vratci označujeta razdaljo od kod do kod morata odbijalca preteči za dosego teka (Sports Mirchi, 2015).

Da je začetni met veljaven, mora biti žoga odvržena z iztegnjeno roko, nad višino rame in metalec ne sme prestopiti črte 120 cm naprej od vratc. Žogo mora metalec usmeriti tako, da je v dosegu odbijalca, a ne višje od višine njegovih ramen in se lahko pred odbijalcem odbije od tal. Met, ki temu ne ustreza, sodnik razveljavi, odbijalčevi ekipi prišteje en tek in metalec mora met ponoviti. Z odličnim začetnim metom, ki zaradi hitrosti ali rotacije žoge odbijalcu onemogoči zadeti žogo in ta zadene vratca, ki jih odbijalec brani, lahko metalec neposredno izloči odbijalca iz igre (Wikipedija, 2015). Naslednji način izločitve odbijalca je v primeru, da odbito žogico ujame nasprotni igralec preden se ta dotakne tal. Seveda obstajajo še drugi načini, ko nasprotno moštvo vrne odbito žogico nazaj do vratc ter z njo le-ta podre, preden je odbijalec pritekel do črte, ki je 1,2 metra pred vratci. Prav tako je odbijalec izločen, če žogico, ki bi zadela vratca, ne ustavi z loparjem, temveč z nogo, če sam nerodno podre svoja vratca pri odbijanju ali če namerno ovira nasprotnika pri lovljenju.



Slika 2. Metalec in odbijalec, ki poskuša preprečiti žogi, da bi zadela vratca za njim. Za vratci vidimo lovilca za vratci, čisto levo sodnika in desno zgoraj igralca v polju (Freeds in New Zealand, 2012).

Odbijalca skušata ostati neizločena in doseči čim več tekov. Žogico želita odbiti čim dlje od odbijališča in medtem, ko jo nasprotniki lovijo, čim večkrat preteči razdaljo med vratci. Vsakič, ko oba pretečeta to razdaljo, preden nasprotniki vrnejo žogico do vrat, zabeležita 1 tek. Odbijanje nadaljuje odbijalec pri vratcih, ki jih napada metalec. Če odbijalcu uspe odbiti žogico po tleh čez zunanji rob igrišča, se šteje avtomatsko za 4 teke, če pa jo čez črto odbije po zraku pa za 6 (Wikipedija, 2015).



Slika 3. Akcija v kateri je bila žoga po odbijalčevem dotiku z loparjem ujeta še preden se je ta dotaknila tal igrišča in posledično je sledila izločitev odbijalca (Npower Ashes, 2016).

Izločenega odbijalca zamenja naslednji član moštva in to traja tako dolgo, dokler niso izločeni vsi člani ene ekipe, z izjemo zadnjega, ki sam ne more igrati (za 1 tek sta potrebna 2 odbijalca). Ob izločitvi odbijalcev ene ekipe oz. dosegu določenega števila lučajev se vlogi moštev zamenjata. Nastopi konec prvega dela in sledi drugi del. Druga ekipa nato poskuša preseči število tekov, ki jih je doseglo nasprotno moštvo. V primeru, da jim to uspe, zmagajo.

Sodniku pri kriketu ni vedno potrebno samostojno sprejeti odločitve. Če moštvo, ki meče žogice, opazi nepravilnost ali možnost, da bi bil nasprotnikov odbijalec izločen, lahko sodnika na to opozori z vprašanjem »Howzat?«. Ta najbolj poznan kriketaški vzklik je sčasoma nastal iz vprašanja »How's that?« (Kako je to?), ki se je pod vplivom strasti in jezikovnih značilnosti različnih moštev spremenil v današnjo obliko. V kolikor prej sodnik samostojno ni sprejel odločitve, jo po prejemu tega opozorila lahko. Npr. izločitev odbijalca. Sicer na igriščih za kriket vladata športno vedenje in red. Med zajetnim svežnjem pravil jih veliko govori o primernem odnosu do igre, nasprotnikov, sodnikov in gledalcev. Obnašanje igralcev mora biti vedno v duhu igre (Spirit of the Game); to pomeni, da je na igrišču in zunaj njega obvezno športno in spoštljivo obnašanje, brez prerekanj ali agresivnih izpadov. V primeru nesporazuma lahko pri sodniku posreduje samo kapetan moštva in pojasni mnenje svojega moštva. Najlažje in najbolj zabavno pa je pravila te igre spoznati ob ogledu tekme (Wikipedija, 2015).

4.4 OPREMA ZA KRIKET

4.4.1 LOPAR

Lopar ali kij sodi med osnovno kriket opremo. Obstajajo različne dolžine in debeline, seveda odvisno od starosti in velikosti posameznika. Pravi so izdelani iz različnih vrst lesa vrbe. Veliko jih je izdelanih iz lesa bele vrbe, premazanega z lanenim oljem za njihovo zaščito. Za najmlajše generacije obstajajo tudi plastični loparji.



Slika 4. Kriket lopar z različnih strani (Kookaburra, 2016).

Kakšen lopar oz. kij bo posameznik izbral, je odvisno od velikosti odbijalca. Višji bodo izbrali daljše in obratno. Dolžina naj ne bi bila preko 96,5 cm in širina ne preko 10,8 cm. Teža varira od 1,2 do 1,4 kg (Lords, 2016). Stran, s katero odbijamo žogo, je ploščata, medtem ko je na zadnji strani greben s koncentriranim lesom. Zgoraj je ročaj, ki je ponavadi za boljši prijem prevlečen z gumo, sledijo iz angleščine poimenovana »ramena« (robovi »stebla«, ki se stikajo z ročajem) in nato »steblo«.

Najstarejši kriket lopar je iz leta 1729. Vse do danes poznamo različne variacije in oblike loparjev, ki so jih razvijali v skladu s pravili. Kar nekaj podjetij je poskušalo z novimi oblikami in idejami prodreti v svet kriketa in tako povečati prodajo. Leta 1960 se je celo pojavil lopar brez ramen, kar je omogočalo prenos dodatne teže na točko, s katero najraje udarimo žogo in večjo moč samega udarca (Wikipedija, 2016). Z novo tehnologijo se loparji izboljšujejo in ICC (International Cricket Council) je moral večkrat ukrepati in dodajati pravila, da se ohranijo meje. Loparji so danes v glavnem ročno izdelani v Indiji ali Pakistanu, predvsem zaradi manjših stroškov. Poznamo pa nekaj proizvajalcev tudi v Angliji, Novi Zelandiji in Avstraliji.

4.4.2 ŽOGA

Kriket žoga sodi med najtrše žoge, ki obstajajo v športu. Narejena je iz plute, ki je obdana z usnjem. Je skoraj vedno rdeče barve, čeprav se v redkih in posebnih primerih uporablja tudi bela in roza. Bela je včasih primerna za igro pod reflektorji, roza pa za boljšo vidljivost v temnejših pogojih. Za trening so primerne teniške in posebne gumijaste žoge, ki jih v glavnem uporabljamo za mlajše generacije ali dvoranski kriket. Po sredini žoge poteka šiv, ki sami igri dodaja še dodaten čar, saj z njegovo pomočjo lahko izvajamo različne mete. Žoga se lahko odbija v različne smeri in tako samim metom doda dobršen del pestrosti. Igralci lahko manipulirajo z žogo na različne načine, z različnimi prijemi in izmeti.



Slika 5. Usnjena kriket žoga s šivom na sredini (Premier Sports Direct, 2016).

Kvaliteta žoge se skozi tekme in treninge spreminja do meje, ko ni več uporabna, zato obstajajo posebna pravila, kakšna žoga se lahko na tekmi uporablja. Vpliv slabše žoge na samo igro je lahko zelo velik, zaradi neprimerne kvalitete pa lahko pride do poškodb ali celo smrti. To je tudi eden izmed glavnih razlogov za razvoj zaščitne opreme. V zgodovini smo bili že večkrat priče kontroverznim trenutkom zaradi namernih posegov v žogo.

4.4.3 ZAŠČITNA OPREMA IN OBLAČILA

Zaščitna oprema ima kar velik izbor. Oblačila so nekoliko ohlapna, da omogočajo lažje gibanje in so bele barve. Nošenje le te je natančno določeno s kriket pravili (Laws of Cricket) in to za različne igralne položaje. Npr. za lovilca za vratci je dovoljeno nošenje rokavic in zunanjih ščitnikov za noge, ostali igralci v polju pa ne smejo uporabljati rokavice za lovljenje žoge.

Oprema in oblačila so naslednja:

- šprinterke za kriket,
- ščitniki za noge za zaščito golenice pred udarcem žoge (nosijo jih oba odbijalca, lovilec za vratci in včasih tudi igralci v polju čisto ob odbijalcu znotraj pod trenirko),
- ščitniki za stegna, ramena, prsa in komolec (nosi odbijalec),

- čelada z vizirjem ali brez (nosijo jih odbijalci, lovilec za vratci in igralci v polju zraven odbijalca, ki odbija),
- rokavice za odbijalca (ojačane na konicah prstov in celotnem palcu za zaščito pred udarcem žoge),
- rokavice za lovilca za vratci (ponavadi imajo mrežaste plasti med prsti),
- kapa za zaščito pred soncem,
- sončna očala ali zaščitna očala za lovilca za vratci pred odlupki žoge,
- ščitnik za genitalije ali »box« (nosijo jih odbijalci in lovilec za vratci za zaščito pred udarci žoge),
- volnen pulover ali kratka lahko tudi dolga majica z ovratnikom,
- dolge hlače (bele).

4.4.4 VRATCA

Sestavljena so iz treh navpično postavljenih palic in dveh prečnih palčk, ki sta postavljeni na njih. Vratca so zelo pomemben faktor pri izločitvah odbijalcev. Ponavadi so lesena, za dvoranski kriket in mlajše generacije pa se uporabljajo tudi plastična (ponavadi so manjših dimenzij). Na tekmi imamo na vsaki strani dvoje vratc. Širina enih vratc je povprečno 22,9 cm in višina 71,1 cm.



Slika 6. Tri navpične palice in dve prečki na njih ali vratca (The Times, 2010).

4.4.5 MEJNA ČRTA

Rob igrišča nam predstavlja mejna črta. Ponavadi je to vrv. Mejna črta je lahko postavljena tudi iz zastavic in vrvico okoli njih ali pa plastičnih stožcev. Ko je kriket žoga znotraj mejne črte, je tako rečeno živa, kadar se dotakne črte, gre za njo ali se dotika lovilca polja, ki se dotika črte oz. ima dotik s tlemi za njo, je pa mrtva. V tem primeru se ponavadi ekipi, ki odbija, prišteje 4 ali 6 tekov za odbitje žoge preko črte.

4.5 METODIKA UČENJA KRIKETA

4.5.1 POMEN METOD

Učne metode so v očeh nekaterih športnih učiteljev in psihologov pomembnejše od snovi, saj gre za način dela pri pouku in predstavljajo samo jedro poučevanja.

Cilji na področju senzitivnosti, stališč in vrednot so bolj odvisni od tega, kako se učenec uči, kot od tega, kaj se uči (Brennan, 1985).

Metode poučevanja so najmanj tako pomembne kot snov, pogosto pa so še pomembnejše. Na izbor vsebin in metod vplivajo cilji (Galeša, 1993). Pouk je uspešen le, če kombiniramo razne metode, vsako s svojim namenom.

4.5.2 NAČINI SPOZNAVANJA SNOVI

Z njimi poskušamo doseči največji učinek. So spoznavne funkcije učno vzgojnega procesa, pri katerih gre predvsem za sociološke, organizacijske in druge oblike vzgojno-izobraževalnega dela. Velik del poučevanja je odvisen od časa, pogojev in delovnega okolja, ki ga imamo na razpolago. Izbira metod je tudi odvisna od razvojne stopnje otrok, stopnje učnega procesa (posredovanje novih vsebin, utrjevanje, preverjanje), vsebine in učiteljeve osebnosti. Poznamo tri različne načine:

- ANALITIČEN

Vadeči izvajajo samo določene gibe oz. določen element v igri se razdeli na več delov in izvajamo samo posamični segment celotnega gibanja. Npr. vadimo samo zalet pri metu. Omogoča bolj natančno in tehnično izvedbo elementa, saj se osredotočamo samo na specifično določen del. Omogoča tudi smotrno izrabo prostora, se pa največ uporablja v povezavi s sintetičnim načinom, kajti sam po sebi zna biti za vadeče dolgočasen in nesituacijski. Seveda ob dobri izbiri iger lahko vadbeni proces popestrimo, vendar so v tem primeru vadeči manj osredotočeni na pravilno izvedbo gibanja.

- SINTETIČEN

Z drugo besedo mu lahko rečemo celostni način in zajema celotno gibanje, element in igro v celoti. Z njim približamo vadečim sliko igre in situacij, v katerih se lahko znajdejo. Je bolj pester način podajanja snovi in zato bolj zabaven, saj lahko izvajamo veliko različnih iger. Pri tem načinu moramo paziti, da ni število informacij preveliko. V tem primeru prilagodimo pravila, olajšamo okoliščine ali poenostavimo gibanje. Pri kriketu je še posebej veliko informacij in pravil, zato je to pomemben faktor za nemoten in tekoč proces.

- KOMBINIRANI

Gre za izmenično kombiniranje obeh prej omenjenih načinov vodenja in spoznavanja snovi. Analitični in sintetični način v kombinaciji upoštevata dobre prakse obeh; torej pravilno in natančno izvajanje gibov ter učenje celotnega gibanja ali igre.

4.5.3 UČNE METODE

Obstajajo različne delitve učnih metod, pa vendar jih večina loči na naslednje tri:

- RAZLAGA (monološka ali akromatska)

Razlago uporabljamo za posredovanje novih učnih vsebin in v fazi utrjevanja. Povratno informacijo učitelj posreduje med samo izvedbo ali po njej. Pri razlagi gre za enosmeren pretok informacij med učiteljem in vadečim (učitelj razlaga, vadeči posluša).

Z razlago učitelj (Kovač & Jurak, 2012):

- poimenuje položaje, gibanja, gibalne sposobnosti, pripomočke itd.,
- opiše potek gibanja, taktične rešitve ipd.,
- opozarja na napake, nevarnosti,
- odpravlja napake,
- pojasnjuje zakonitosti gibanja, vplive na organizem itd.,
- razloži dejavnike, ki vplivajo na gibanje, ga omogočajo ali preprečujejo,
- predstavi pravila,
- spodbuja (marsikaterega učenca spodbudimo k vadbi, če mu problem razložimo tudi s teoretičnega vidika ali pa mu svetujemo, v kateri literaturi bo našel dodatna pojasnila; posebej je tak način učinkovit v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole in v srednji šoli).

Ko posreduje teoretične vsebine, naj bo učiteljeva razlaga (Kovač & Jurak, 2012):

- razumljiva (primerna razvojni stopnji tistih, ki jih poučuje),
- kratka (najprej pove najpomembnejše, šele kasneje naj doda podrobnosti),
- pravilna (uporablja v stroki uveljavljeno izrazoslovje in slovenski knjižni jezik),
- jasna (izgovorjava naj bo razločna in dovolj glasna, da ga slišijo vsi; vsebino razloži takrat, ko pritegne pozornost vseh).

- PRIKAZ (demonstracija, predstavitev)

Je najučinkovitejša učna metoda pri vzgoji. Z neposrednim prikazom učitelj sam predstavi gibanje, za predstavitev teoretičnih vsebin pa je predvsem primeren posredni prikaz, zato učitelj že v letni pripravi načrtuje, kakšna didaktična gradiva (slike, filme, skice, kinograme, plakate, računalniške programe...) bo uporabil pri posameznih tematskih sklopih (Kovač & Jurak, 2012). Prikaz naj bo nazoren in jasen. V praksi se pogosto uporablja tujka demonstracija, ki se deli na neposredno (gibanje prikaže učitelj) ali posredno (učenec jo prikaže sam ali uporabimo že omenjena didaktična gradiva). Dandanes se veliko uporablja zaporedna demonstracija, kjer gre za gibanje, ki ga

prikažemo večkrat zapored in s stopnjevanjem hitrosti od počasne do normalne. Pri kriketu, kjer gre za gibanja, ki nam ponavadi niso znana, moramo vse omenjeno še posebej poudariti. Prav tako je pomembno demonstriranje napak (vloga povratne demonstracije), saj omogoča popravek gibanja in odpravljanje napak.

Za dobro demonstracijo gibanja v kriketu moramo upoštevati naslednje:

- pozicija za efektivno komunikacijo

Zelo pomembno je, da smo postavljeni proti učencem in da govorimo proti njim. Pri tem smo osredotočeni izključno na njih. Tako lažje sprejemamo povratne informacije, se lažje sporazumevamo, vidimo in slišimo. Torej, pozicija ne sme biti predaleč vstran in ne preblizu, kajti videti moramo vse učence in obratno. Pomembno je, da se otroci čimprej fizično aktivirajo.

- fokusiranje na 1-2 bistvena cilja

Med govorom in demonstracijo se osredotočimo na enega ali dva bistvena cilja. Opozorimo na bistvene elemente in ne podajamo preveč informacij, ker se otroci potem težje osredotočijo na bistveno. Preveč podatkov privede do težavnosti in nesinhronega delovanja. Težave odpravljamo postopoma in ne naenkrat z vsemi informacijami.

- prikaz iz različnih zornih kotov (frontalno, bočno)

Prikaz iz različnih zornih kotov pripomore k boljšemu vizualnemu dojemanju. Otroci vidijo več perspektiv. Otroci si veliko več zapomnijo vizualno, kot s poslušanjem. Pri kriketu, kjer gre za manj znani šport pri nas, pa še posebej. Zato je vajo dobro prikazati frontalno in bočno ter seveda pravilno.

- preverjanje razumevanja vadečega

Po koncu demonstracije so zaželjena vprašanja. Torej kratko in jedrnato (ena do dve vprašanji), da preverimo vadeče, če razumejo vajo in če imajo kakšno vprašanje. S kakšnim vprašanjem se lahko tudi preveri določeno pravilo, ki so ga že osvojili.

- METODA POGOVORA

Izjemno učinkovita metoda, kjer učitelj izmenjuje informacije z učenci, jih spodbuja k razmišljanju ter samostojnemu iskanju rešitev. Učenci morajo imeti predhodne izkušnje in znanja o določeni vsebini (npr. delovanju telesa pod vplivom različnih obremenilnih dejavnikov, kot so povečana intenzivnost vadbe, izguba tekočine, nadmorska višina, tekmovalna stresna okoliščina ipd.). Učitelj metodo najuspešneje uporabi takrat, ko učenci podobno vsebino obdelujejo pri drugih predmetih (Kovač & Jurak, 2012).

4.6 TEHNIČNI ELEMENTI KRIKETA

Z drugo besedo se lahko imenujejo tudi spretnosti ali veščine. So segmenti, na katere delimo kriket. Nekateri igralci so boljši v enem segmentu, drugi v drugem. Zato sta zelo pomembni dobra kohezivnost in delovanje ekipe kot celota. Kriket se deli na odbijanje, lučanje, igro v polju, lovljenje za vratci (angleško wicket keeping) in motorične ali splošne sposobnosti. Tako imamo včasih specializirane igralce za odbijanje in specializirane igralce za lučanje.

4.6.1 ODBIJANJE

Odbijanje predstavlja sposobnost ali veščino, kako z loparjem ali kijem čimbolje udariti žogo za dosego tekov ali za preprečitev, da žoga zadene vratca. Med igro sta na igrišču prisotna vedno dva odbijalca. Na eni strani je odbijalec, ki udarja (obrnjen proti metalcu), medtem ko je na drugi strani odbijalec, ki ne udarja in je pripravljen za morebiten tek. Ko je en odbijalec izločen, ga zamenja soigralec. Faza odbijanja ene ekipe traja tako dolgo, dokler se ne doseže določenega števila nizov (overjev) ali izloči 10 odbijalcev. Nato se vlogi ekip zamenjata in druga gre odbijat.

Pri odbijanju je predvsem pomembna sproščena drža telesa, ki je rahlo v gibanju, ko odbijalec pričakuje žogo. Glava mora biti fokusirana naravnost proti žogi, kolena so rahlo pokrčena. Med vajami se osredotočimo na osnovno zmogljivost igranja naprej/nazaj z uporabo pravilne tehnike, koordinacijo rok/pogled, konsistentnost odbijanja, pravilno držo loparja, pravilen položaj in zamah nazaj, sposobnost osredotočanja ob pravem času in nenazadnje pravilen odnos do igre.

Strategija in taktika sta odvisni od več faktorjev; najbolj od same različice igre, nato od sposobnosti posameznikov in potem od rezultata med samo tekmo. Na primer; če igramo 20 nizov, stremimo k temu, da dosežemo čimveč tekov v kratkem času, kot pa če igramo 40 nizov, kjer igramo bolj previdno, ker je igra enkrat daljša in je s tem veliko večja verjetnost, da so izločeni vsi odbijalci. Cilj, ki predstavlja čimveč tekov v krajšem času, predstavlja tudi večje možnosti za izločitev. Zato imamo pri odbijanju tako imenovan konflikt, kajti bolj kot so tvegani udarci, toliko bolj se povečajo možnosti, da so odbijalci izločeni. Po drugi strani pa odbijalčeva najbolj defenzivna in previdna igra predstavlja to, da sploh ne doseže nobenih tekov.

Statistika odbijalčeve učinkovitosti se ocenjuje na podlagi odbijalčevega povprečja. Računa se tako, da delimo odbijalčeve dosežene teke s številom izločitev. V igri kriketa, kjer je število nizov omejeno, pa se deli teke s številom žog, ki jih je prejel.

V profesionalnem kriketu položaj odbijalca sicer variira (stranski, odprti), pa vendar kot osnovni in najbolj pogost prevladuje stranski položaj. Idealno pri odbijanju je, da je položaj odbijalca sproščen in uravnotežen paralelno. Odbijalec stoji razkoračno čez črto, ki je 1,22m pred vratci. Glede na položaj odbijalca delimo tudi igrišče skozi namišljeno črto, ki gre skozi sredino vratc. Po angleško ga razdelimo na „off“ in „on side“. Torej "on" ali "leg side" je notranja ali odbijalčeva stran, ker na njej stoji odbijalec v fazi sprejema začetnega meta, nasprotna pa zunanja, ker je zunaj nje ("off").



Slika 8. Osnovni položaj odbijalca (BBC Sport Academy, 2016).

Osnove, ki jih upoštevamo pri odbijanju, so naslednje:

- rahlo pokrčena kolena,
- noge paralelno na črto in vsaka na svoji strani čez njo,
- glava vzravnana in oči fokusirane proti žogi,
- sproščena drža,
- zgornja roka mora imeti nadzor nad gibanjem loparja,
- preden gremo v fazo zamaha, poskušamo oceniti, na kakšen način bo metalec zalučal žogo,
- »stoj«, »ja« ali »ne« so edine tri besede, ki nam pomagajo pri sporazumevanju z odbijalcem v paru (uporabljajo se za odločitev ali teči ali ne),
- pravilna drža loparja,
- preprosta igra.

Pri kriketu obstaja veliko udarcev, katerega bomo odigrali pa je odvisno od več faktorjev. Odbijalec se glede na način in hitrost lučaja odloči za vrsto udarca. Prav tako je to odvisno od njegovih sposobnosti in obvladanja različnih tipov udarca. Odloča se tudi na podlagi rezultata in števila preostalih nizov, kajti to privede do izbire taktike (kolikšno tveganje je smiselno oziroma kako previdno bomo igrali). Seveda se upošteva tudi sposobnost metalca na drugi strani. Udarci v slovenščini še nimajo izrazov in jih je težko pravilno prevesti, zato pri nas uporabljamo tudi angleške izraze, kot je navedeno spodaj.

Osnovni kriket udarci:

- »front foot« udarec

Že samo ime pove, da udarimo s premikom prednje noge naprej. Uporablja se za žoge, ki prihajajo v višini med gležnjem in stegnom. Odbijalec naredi korak naprej proti žogi, pokrči koleno prednje noge do višine, ki je najbolj primerna, da se izvede udarec žoge na najbolj željenem mestu loparja. S pomikom naprej se omogoči udarec takoj po tem, ko se žoga odbije. Tako lahko preprečimo, da bi žoga po odbitju s tal spremenila smer in s tem otežila okoliščine za udarec in morda zadela vratca za odbijalcem.



Slika 9. Prikazuje “front foot” udarec (Wikipedija, 2016).

- »back foot« udarec

Nasprotno „front foot“ udarcu. Pomaknemo se nazaj in udarjamo žoge, ki prihajajo v višino med stegnom in glavo. Korak nazaj in pomik na prste nam omogoča, da najbolj optimalno zaščitimo vratca in z dvigom loparja udarimo žogo na najbolj željenem mestu. Prav tako pridobimo malenkost dodatnega časa, da odreagiramo na kakršnokoli nepričakovano gibanje žoge po odboju.

- obrambni udarec (defensive shot)

Z njim preprečimo, da bi žoga zadela vratca in je izključno namenjen samo temu. Torej ne dodajamo moči, oz. udarec nima moči in žogo samo ustavi. Deli se na „front foot“ in „back foot“. Večinoma gre za podobno stvar kot pri „front foot“ in „back foot“ udarcu, le da žogo zaustavimo in včasih preusmerimo proti praznim mestom v polju.

- »drive«

Je eden izmed najbolj pogosto odigranih udarcev. Igra se z vertikalnim zamahom naprej proti liniji žoge in zadetkom žoge tik nad tlemi pred odbijalcem. Je zelo uporaben za različne smeri udarjanja in tako obstaja več različic tovrstnega udarca glede na to kam želimo žogo udariti. Igra se lahko s sprednje ali zadnje noge.



Slika 10. Prikazuje “front foot drive” udarec (Cricket Europe Scotland).

- »cut«

Pri tem udarcu praktično ne potrebujemo moči in veliko zamaha, ampak žogo dobesedno „zarežemo“ kot pove samo ime. Odbijalec naredi kontakt z žogo, ko je žoga ob njem ali že mimo in praktično izkoristi hitrost žoge za njeno preusmerjanje. V bistvu se je samo dotakne in jo pošlje na „off side“ (stran, ki je pred odbijalcem) ali celo malo nazaj za vratca. Glede poimenovanja strani v polju je več napisanega v poglavju Igra v polju. Tipično za „cut“ udarec je, da se največkrat odigra z zadnje noge z udarcem žoge proti tlem. Izvaja se za žoge, ki se odbijejo veliko prej in malo višje na „off side“ odbijalca.



Slika 11. Dotik odbijalca z žogo za izvedbo ”cut” udarca (ESPN Cricinfo, 2008).

- »pull«

Podoben „baseball“ udarcu in poteka z zamahom v horizontali pred telesom. Udarja se v „leg side“ smeri (smer, ki je za hrbtom odbijalca v trenutku njegovega začetnega položaja, torej preden se žoga sploh zaluča). Ponavadi se uporablja za žoge, ki se odbijejo višje, v višino prsnega koša in več. Izvaja se lahko s sprednje ali zadnje noge. Največkrat imamo ob tem udarcu težo na zadnji nogi.



Slika 12. Stik žoge z loparjem pri “pull” udarcu (Wu, 2015).

4.6.2 METANJE

Metanje je zelo poseben element, predvsem zaradi same narave »meta« oz. lučaja, kot temu pravilno strokovno pravimo. V Sloveniji se je uveljavil izraz met, zato se v diplomski nalogi omenja kot met, čeprav gre praviloma za lučaj. Da je met veljaven, mora biti žoga vržena z iztegnjeno roko, nad višino rame in metalec ne sme prestopiti črte 1,22 m naprej od vratc. Na vse to se osredotočamo postopoma. Preko vaj opazujemo, ali ima vadeči konstantno gibanje, pravilno držo žoge, izstegnjeno roko, da je celotno telo sinhrono v akciji gibanja z osredotočanjem na ciljno tarčo. Kasneje lahko poudarimo razvoj sposobnosti, kot je vrteča in zavijajoča žoga.

Cilj metalca je, da izloči odbijalca. Velikokrat se cilja vratca, včasih pa tudi s posebnimi meti, ki ne gredo na vratca, poskuša odbijalca zmesti in prisiliti, da žogo odbije nenadzorovano. Tako soigralcem omogoči, da žogo ujamejo še preden se dotakne tal. V tem primeru je odbijalec izločen. Vsak metalec ima svoj individualen pristop in način meta, zato je pomembno, da vsak posebej ugotovi, kateri način mu najbolj odgovarja. Izmetna roka mora biti v trenutku izmeta višje od horizontalne ramenske osi. Izmet pod rameni ni veljaven, razen če se ekipi pred tekmo o tem posebej dogovorita. Tako imajo metalci različne kote rok (kot med glavo in rameni), iz katerih žogo izpustijo. Eni mečejo zelo hitre žoge, drugi pa počasnejše (65-161 km/h). Hitrejše žoge povečajo dolžino od

vratc, kjer se lahko žoga odbije, da še zadenemo vratca. Vendar ni vse v hitrosti. Tudi počasnejše in zavito natančne žoge povzročajo odbijalcu veliko težav.

Žoga se, glede na to kateri met želimo izvesti, drži različno. Skoraj v vseh primerih s prsti. Najbolj osnovni način in način, iz katerega izhajajo drugi meti, je, da se žogo drži s kazalcem in sredincem na robu šivov, s palcem pa na šivu spodaj, kot prikazuje slika spodaj.



Slika 13. Osnovno držanje žoge pri izmetu (WikiHow, 2016).

Lučanje oz. metanje je sestavljeno iz petih komponent (BBC sport cricket, 2016):

- zalet

Začnemo z manjšimi koraki k vedno večjim in vedno hitrejšemu gibanju. Glava naj bo pokončna in oči usmerjene proti cilju. Dolžina zaletišča je odvisna od vsakega posameznika, glede na to, kaj mu najbolj odgovarja in kateri met bo izvedel. Zalet je lahko dolg tudi do 30 metrov.

- faza poskoka

Ko se približamo črti in vratcem, obrnemo telo postrani in se rahlo nagnemo nazaj. Običajno naredimo križni korak, ni pa nujno, in poskočimo.

- priprava na izmet

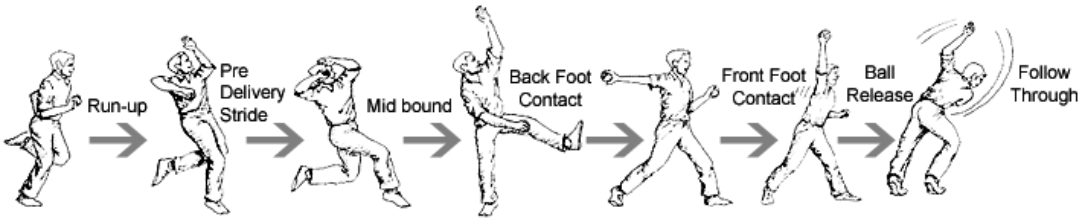
Je trenutek, ko naredimo zadnji skok in se pripravljamo na izmet žoge, ki jo držimo čisto blizu lica. Pogled je usmerjen čez visoko dvignjeno prednjo roko (to je nasprotna roka roki, s katero mečemo). V trenutku, ko se stopalo zadnje noge dodatkne tal, držimo telo čimbolj pokončno, da se žoga lahko izpusti s čim večje višine. Hrbet je čimbolj stabilen, da telesu nudi podporo glede ravnotežja, ko je prednja noga malenkost dvignjena in pokrčena navzgor. Prednja noga je usmerjena proti odbijalcu, da kasneje v stiku s tlemi pri lučaju naredimo čim večji učinek.

- izmet

Roke začnejo rotirati. Tista, s katero mečemo, potisnemo naprej in navzdol (potek roke v številki 6), medtem ko se nasprotna roka usmerja proti odbijalcu in navzdol. Obe zarotirata sinhrono skupaj, da je na koncu izmetna roka iztegnjena ob glavi navzgor in je tako žoga izpuščena v najvišji točki. Paziti moramo, da se komolec izmetne roke med potekom rotacije ne krči; v takem primeru je žoga zalučana nepravilno.

- končna faza ali faza izteka

Roko, s katero smo naredili lučaj, skrčimo proti telesu. Boki rahlo zarotirajo in sila nas povleče naprej. Iztečemo do konca in se poskušamo pravočasno zaustaviti, da smo takoj pripravljeni na žogo, ki jo odbijalec po možnosti odbije.



Slika 14. Komponente in potek lučanja.

Poznamo več načinov metanja. Uporabljamo angleške izraze, ker za lučanje velja enako kot za odbijanje. Slovenskih izrazov še ni, zato se v praksi uporabljajo angleški.

Poznamo naslednje vrste lučanja:

- „pace bowling“ (hitrostno metanje)

Ta način je povezan s hitrostjo žoge. Lučar se zanaša na njeno hitrost, da izloči odbijalca. Žogo se meče s čim večjo hitrostjo. V profesionalnem kriketu poznamo srednje hitre do zelo hitre tovrstne metalce (rekordna zabeležena hitrost je 161,3 km/h).

- „swing bowling“ (zavijajoče metanje)

Žoge so še vedno hitre, vendar pri metanju na ta način, uporabljamo šiv žoge, da ta potuje po zraku v krivulji in spreminja pot. Pred metanjem ponavadi zgladijo žogo na eni strani, da zaradi druge hrapave strani žoga še dodatno zavija. Ta način metanja je nadgradnja hitrostnega. Na ta način se bolj učinkovito izloča nasprotnikove odbijalce, saj otežene okoliščine lahko zmedejo odbijalca.

- „Spin bowling“ (vrteče metanje)

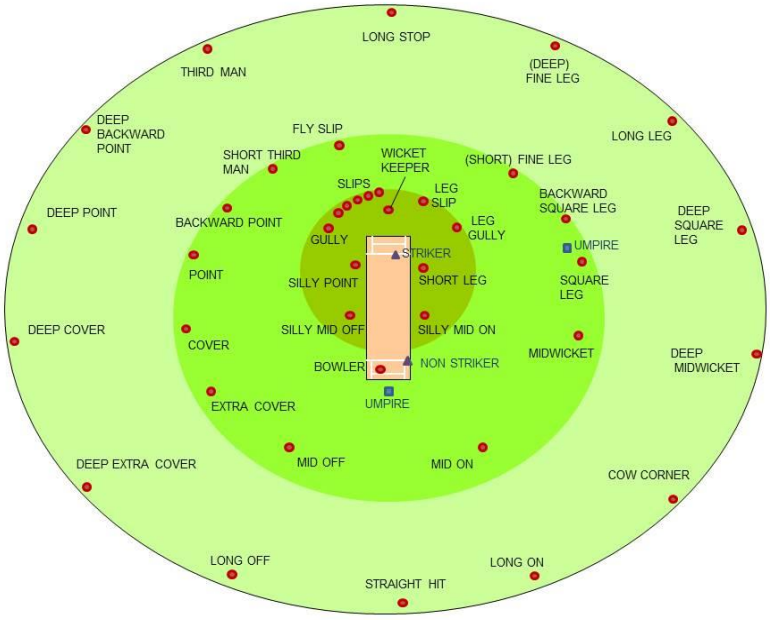
Samo ime pove, da se žoge pri tem načinu vrtijo. Pot žoge je tako težje predvidevati. Še posebej po tem, ko se nepredvidljivo odbije od tal in tako oteži delo odbijalcu, ki lahko naredi napako. Hitrost pri tem načinu ni tako pomembna, zato je tovrstno metanje žoge v

rangu počasne in normalne hitrosti. Poznamo dva načina tega lučanja: vrteče žoge, katere se zavrti z zapestjem in tiste, ki se jih zavrti s prsti.

Metalci ponavadi obvladajo enega izmed teh načinov metanja, seveda pa obstajajo izjeme, ki znajo metati na več načinov. Tem se reče vsestranski in so redki.

4.6.3 IGRA V POLJU

Po angleško se mu reče „fielding“ in predstavlja aktivnost vseh enajst igralcev v polju, s katero preprečujejo izvajanje tekov nasprotne ekipe, ki odbija. Igralci so: metalec, lovilec za vratci in ostalih devet). Razporejeni so po polju, taktična postavitev pa varira, saj je odvisna od sposobnosti posameznega odbijalca, katera roka mu je pri odbijanju primarna, samega načina lučanja in seveda rezultata med tekmo. Postavitev je veliko. Zaenkrat slovenska imena za pozicije ne obstajajo in se v praksi uporabljajo kar angleška, kot prikazuje slika spodaj.



Slika 15. Posamezne pozicije igralcev pri igri v polju v primeru, da je odbijalec desničar (Khandelwal, 2015).

Igralci pri igri v polju poskušajo odbito žogo čimprej ujeti in jo podati soigralcu, ki je najbližje vratcem ali pa ciljati direktno v vratca in tako po možnosti izločiti odbijalca med tekom, preden ta pride čez črto na varno. Seveda ni nujno, da so odbite žoge najbolj nevarne za dosego tekov, kajti tudi zgrešene žoge lahko uidejo lovilcu za vratci in ostalim v polju ter tako omogočijo odbijalcema, da opravita teke. Igralec v polju lahko izloči odbijalca, če ujame odbito žogo, preden ta pade na tla.

Kapetan ekipe ima glavno vlogo pri postavitvi igralcev. Prav tako mora vzpostaviti ravnotežje med napadalno in obrambno postavitvijo. Pri napadalni postavitivi so igralci postavljeni tako, da imajo čim več možnosti za „catch“ (ujetje žoge, preden se ta dotakne tal) in izločitev odbijalca. Tako so igralci postavljeni bližje odbijalcema, medtem ko pa pri obrambni postavitvi dlje vstran, da pokrijejo čim več polja in preprečijo, da odbijalca dosežeta večje število tekov. Igralci v polju ponavadi nimajo zaščitne opreme, lahko pa imajo na sebi čelade, ščitnike za noge, ščitnike za goleni, ščitnike za dimlje in prsi, ki jih imajo pod obleko. Poleg lovilca za vratci čelado in nekatere ščitnike ponavadi nosijo tisti, ki so čisto blizu odbijalca.

Pri igri v polju gre predvsem za naslednje sposobnosti:

- koordinacija rok in nog,
- entuziazem,
- hitrost,
- osnovna tehnika lovljenja,
- gibljivost,
- pogum,
- odnos do igre.

4.6.4 LOVLJENJE ZA VRATCI

Po angleško „wicket keeping“ je naloga, ki jo opravlja lovilec za vratci, ki stoji za vratci in pazi na odbijalca, ki odbija. Poskuša ujeti žoge, ki jih odbijalec zgreši ali odbije slabo, in žoga gre za njegov hrbet. Je zelo pomemben člen ekipe, saj odbijalca pri zgrešenih in slabo zadetih žogah prav tako lahko opravita teke. Njegova naloga je, da te žoge ujame in to prepreči. Zgodi se tudi, da je odbijalec po zamahu naprej izven varnega prostora in nima nobenega stika z varnim delom oz. črto, ki ga označuje. V tem primeru ima lovilec za vratci možnost, da žogo hitro ujame, se z njo dotakne vratc ali jo vrže v njih in tako izloči odbijalca. Med drugim je pomembno tudi, da stoji pri vratcih po tem, ko je žoga odbita, kajti zaradi rokavic in sposobnosti lovljenja, ga lahko soigralci izkoristijo, mu čim hitreje podajo in skupaj izločijo odbijalca med tekom ali preprečijo teke.

Lovilec za vratci je edini igralec, ki lahko nosi rokavice in zunanje ščitnike za noge. Rokavice mu omogočajo lovljenje pri večjih hitrostih, večji oprijem žoge in samo zaščito. Nosi lahko tudi čelado, ki ima ponavadi zaščitno mrežo, kajti žoga je zelo nevarna za obraz in glavo.

Lovljenje za vratci zahteva veliko mero poguma in instinkta, kajti žoge so lahko zelo hitre in nepredvidljive. Pri otrocih se velikokrat srečamo s strahom pred žogo, ki ga moramo odpravljati postopno in s previdnimi koraki.

Pri lovljenju za vratci so pomembne naslednje stvari:

- pravilen položaj (dobra in pravilna drža telesa),
- entuziazem,

- osredotočenost na glavo, ki je v liniji in fokusirana na žogo,
- pokrčena kolena,
- stopalo rahlo naprej na prstih,
- roke v liniji in odprte (košarica),
- pogum,
- pravilen odnos do igre.



Slika 16. Pravilen položaj lovilca za vratci (Hinchliffe, 2010).

Najtežji element pri lovljenju za vratci predtavlja pomikanje navzgor proti vratcom. Izbran mora biti pravi trenutek, prava hitrost gibanja in instinkt za žogo. Ravno v tem elementu se ločijo najboljši odbijalci od dobrih. V trenutku, ko se lovilec za vratci dviguje, mora stremeti k temu, da telo in rokavice privede čim bliže vratcem. Razlog za to je v reduciranju časa, ki ga rabi za dotik vratc in morebitno izločitev odbijalca, kajti razdalja do vratc je manjša.

4.6.5 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

To so gibalne sposobnosti, ki določajo človekovo motorično učinkovitost. So različne od posameznika do posameznika in dejavniki, ki vplivajo na individualno različnost, so okoljski in genetski.

Katerokoli gibanje človeka, naj bo to gibanje pri vsakdanjih opravilih, gibanje pri delu ali pa pri športu, je odvisno od človekovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Sposobnosti so naravne danosti, značilnosti opredeljujejo zunanji videz človeka in njegove reakcije, znanje pa so z učenjem pridobljene spretnosti (Pistotnik, 2003).

Motorično učenje je pridobivanje, izpopolnjevanje, stabilizacija in uporaba motoričnih programov. Le-te je potrebno z vadbo zgraditi in shraniti na primerno mesto. To pa je kompleksen proces, saj je potrebno ustvariti motorične programe, ki bodo pravilni (Ušaj, 2003).

Glede na splošne naravne zakone (nomotetična delitev) obstaja v osnovi šest primarnih motoričnih sposobnosti (Pistotnik, 1999):

- gibljivost,
- moč,
- koordinacija,
- hitrost,
- ravnotežje,
- preciznost.

Pri kriketu so motorične sposobnosti povezane z vsemi elementi kriketa in so zelo pomemben faktor uspešnosti. Lovljenje žoge, metanje, lučanje, odbijanje, lovljenje za vratci, vsepovsod nam pomagajo v zelo veliki meri. Specializirane gibalne sposobnosti vsebujejo lovljenje s tal, skok za visokimi žogami, normalno lovljenje različno visokih žog, metanje v cilj iz različnih kotov in položajev, lovljenje za vratci z dvigom naprej proti žogi in še bi lahko naštevali. Najboljši vsestranski kriketaši imajo motorične sposobnosti na zelo visokem nivoju.

4.6.5.1 Gibljivost

Gibljivost je odvisna od antropometričnih, fizioloških, anatomskih in psiholoških dejavnikov. V veliki meri vpliva na hitrost, koordinacijo in ravnotežje, kajti predstavlja sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo. Dolžina in elastičnost mišic in vezi, velikost sklepnih površin, mišični tonus, stanje centralnega živčnega sistema in psihološko stanje so najbolj odgovorni faktorji za večjo ali manjšo gibljivost. V kriketu je zelo pomemben dejavnik v vseh segmentih, od odbijanja, lučanja ter do igre v polju in lovljenju za vratci.

4.6.5.2 Moč

Moč nam predstavlja opravljeno delo v določeni enoti časa. V športu predstavlja učinkovito izkoriščanje sile mišic za delovanje proti zunanjim silam. Silo, ki jo proizvajamo z mišičnim naprezanjem, lahko razvijamo statično (brez gibanja) ali z gibanjem. Statično pomeni, ko se napetost v mišici povečuje brez premikanja in z gibanjem, da mišico raztezamo ali krčimo. Poznamo tri vrste moči in sicer eksplozivno (hitra in takojšnja aktivacija velike količine mišične sile), repetativno (premagovanje odpora s cikličnim gibanjem ali ponavljajočega gibanja človeka) in statično (telo se obdrži v določenem položaju z naprezanjem). Poznamo tri tipe mišičnega krčenja in sicer izometrično, koncentrično in ekscentrično.

Ušaj (2003) definira vrste moči glede na naslednje izbrane vidike:

- vidik deleža telesa, s katerim premagujemo obremenitev: splošna in specialna moč
- vidik značilnosti mišičnega krčenja: statična in dinamična moč

- vidik silovitosti: maksimalna, eksplozivna moč in vzdržljivost v moči

Omejitveni dejavniki moči so (Ušaj, 2003):

- fiziološki presek mišice: hipertrofirana mišica (to pomeni povečano število aktinskih in miozinskih vlaken) lahko deluje z večjo silo, saj se lahko aktivira večje število prečnih mostičev
- mišična aktivacija: hkratna aktivacija motoričnih nevronov in motoričnih enot
- znotrajmišična koordinacija: uskladitev aktivacije mišice in inhibicijskih refleksov pri zelo silovitih krčenjih mišic
- medmišična koordinacija: zaporedje, v katerem se mišice vključujejo v premagovanje napora (mišična veriga) ter sproščanje antagonistov in pasivna aktivacija opornih mišic
- breme in hitrost krčenja: manjše kot je breme, večja je hitrost krčenja mišice in obratno
- prevladujoči tip mišičnih vlaken: za premagovanje velikih bremen, kjer je potrebna velika moč, je primerna mišica, v kateri prevladujejo vlakna tipa IIB. V tem tipu vlaken prevladujejo anaerobni energijski procesi, zato je mišica hitreje krčljiva

Kriket vsebuje veliko elementov, kjer je moč velikega pomena. Pomembna je pri odbijanju in metanju. Seveda pa ne smemo pozabiti na to, da ima zelo velik vpliv tudi sama tehnika odbijanja in lučanja. S pravilno tehniko v kombinaciji z močjo lahko postanemo zelo učinkoviti. Je pa res, da mladi velikokrat odbijajo in lučajo na vso moč in so posledično lahko veliko manj natančni, zato moč pri kriketu dodajamo postopoma hkrati z razvijanjem tehnike.

4.6.5.3 Hitrost

Hitrost je motorična sposobnost izvedbe gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem času. Od vseh motoričnih sposobnosti ima največji koeficient prirojenosti. Zaradi velike odvisnosti od dednosti lahko z vadbo vplivamo na hitrost le v manjši meri. Pri treningu uporabljamo posredne in neposredne načine razvoja hitrosti. Posredni so razvoj tehnike gibanja, eksplozivne moči in gibljivosti (Pistonik, 2003). Neposredno pa hitrost razvijamo s ponavljanji hitrih gibanj in sicer z metodo za skrajšanje reakcijskega časa, z metodo za povečanje najvišje hitrosti in z metodo za uničenje hitrostne bariere. Učinki vadbe hitrosti se kažejo predvsem v medmišični koordinaciji, povečani hitri moči, izboljšani koordinaciji (primerna tehnika), zaznavanju in predvidevanju (Ušaj, 2003).

Med igro kriketa imamo nemalo situacij, ko moramo hitro priteči na mesto, kjer žoga leti in jo ujeti, ali pa čim hitreje teči med vratci v vlogi odbijalca. Tudi čim večji razvoj hitrosti v zaletu pred lučanjem nekaterim igralcem predstavlja dodatno hitrost, ki jo dodajo žogi.

4.6.5.4 Koordinacija

To je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnega gibanja v časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikih. Razvoj koordinacije se začne že v fetalnem obdobju, saj prve gibalne izkušnje pridobivamo v materinem telesu. Največ teh izkušenj pa pridobimo do šestega leta starosti. Do začetka pubertete je pridobivanje gibalnih izkušenj še vedno dokaj intenzivno, v obdobju pubertete pa upade zaradi hitre rasti skeleta. Ko se telesna rast umiri, človek spet pridobiva na koordinaciji, vrhunec pa doseže okrog 20. leta starosti (Pistotnik, 2003).

Koordinacijo delimo na več vrst (Ušaj, 2003):

- sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog,
- sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog,
- sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing),
- sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami,
- sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov,
- sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost),
- sposobnost natančnega zadevanja cilja,
- sposobnost natančnega vodenja gibanja.

4.6.5.5 Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost hitre kompenzacije gibov, potrebnih za ohranjanje ali vzpostavljanje ravnotežnega položaja. Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja je pomembna, ko smo v stabilnem položaju, in na nas delujejo različne zunanje sile, ki ta položaj rušijo (npr. sila inercije giba, udarca). Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja pa pomeni čim hitrejšo postavitev v ravnotežni položaj po gibanju, ki je porušil le-tega. Ta sposobnost je pomembna, ko izvajamo hitre spremembe smeri ali zaustavitve po rotacijskih gibanjih (Pistotnik, 2003).

Rotacijsko gibanje in hitre spremembe se pri kriketu pojavljajo pri odbijanju in lučanju. Žoga lahko zelo hitro spreminja smer in v skladu s tem kompenziramo zadnje reakcije. To privede do ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja, kajti v neravnotežnem položaju lahko igralec pri odbijanju žogo hitro zgreši ali nerodno odbije. Tudi moč in tehnika udarca je tako neizkoriščena. Pri metanju lahko pride do prevelikega rotiranja v bokih, nepravilnega lučaja in seveda nenatančnosti.

Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se ravnotežje slabša, vendar ga lahko s primerno vadbo še dolgo ohranjamo na visoki ravni (Videmšek in Pišot, 2007).

4.6.5.6 Preciznost

To je sposobnost natančne določitve smeri in sile pri usmeritvi telesa proti željenemu cilju v prostoru. Čutilo vida in kinestetična čutila oblikujejo osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti v osrednjem živčnem sistemu (Pistotnik, 2003).

Preciznost se razvija situacijsko, primerno za posamezno športno panogo. Pri vadbi ciljanja je pomembno, da se uporabljajo enake gibalne strukture, kot se pojavljajo v športu, ki ga treniramo. Pri vadbi se uporablja metoda večkratnega ponavljanja in upoštevamo načelo postopnega obremenjevanja. Na preciznost močno vpliva utrujenost in emocionalno stanje, zato mora vadba potekati tudi v oteženih oz. tekmovalnih okoliščinah (Pistotnik, 2003).

Dobro odbijanje in metanje vsebuje veliko mero preciznosti. Pravilna usmerjenost telesa proti cilju v prostoru in natančna določitev smeri nam omogoča čimbolj natančno odbijanje v kanale med igralci v polju in tudi kar se da pravilen in izkoriščen udarec. Prav tako je pomembno precizno metanje v cilj in čim manj preširokih žog, to pomeni žog, ki so preveč oddaljene od vratc. Podajanje žoge tudi zahteva del preciznosti, ki je na vrhunskem nivoju še kako pomembna.

4.7 VAJE ZA RAZVIJANJE TEHNIČNIH ELEMENTOV

4.7.1 VAJE ZA PRIDOBIVANJE OBČUTKA ZA LOPAR IN ŽOGO

Tovrstne vaje so najpreprostejši način vadbe. Zlahka ali enostavno jih lahko izvajamo doma. Vse kar potrebujemo, je teniška ali kriket žoga in lopar. Pravilna drža loparja je osnova za učenje in dober občutek zanj predstavlja velik faktor uspešnosti. Nedvomno gre za enega najpomebnejših elementov. Še posebej pri začetnikih smo na te vaje pozorni.

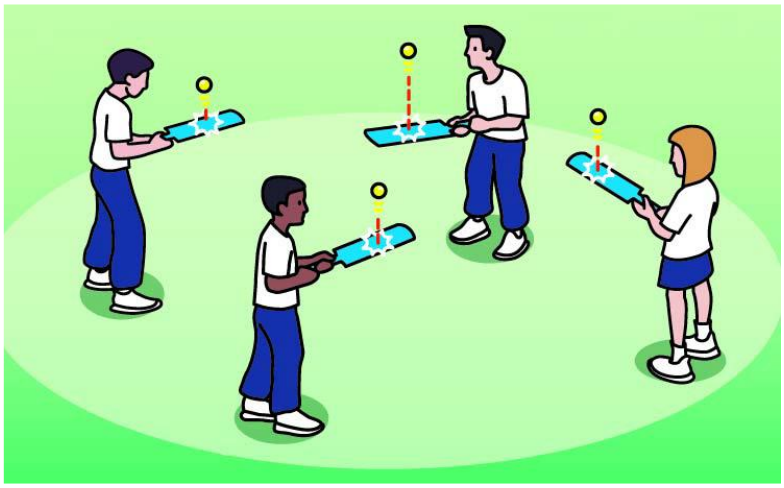
Vsekakor moramo ugotoviti, katera roka vadečega je primarna oziroma ali bo odbijalec desničar ali levičar. Pri odbijanju ni vedno nujno, da bo desničar dejansko odbijal kot odbijalec desničar. Včasih je vadečemu dobro dati čas, da sam ugotovi, katera stran mu bolj ustreza. Roka, ki je najvišje na ročaju loparja, daje odbijanju kontrolo. Pri odbijalcu desničarju bo to leva roka. V tem primeru najprej z levo roko primemo za konec ročaja in nato primemo z desno roko 2,5 do 5 cm nad rameni loparja torej pod levo roko.

Za pridobivanje občutka imamo kar nekaj zanimivih vaj. Začnemo lahko z zadrževanjem žoge na loparju in ugotavljanjem, kje je sredina loparja. Tako pridobimo večjo kontrolo in samozavest pri odbijanju. V nadaljevanju lahko poskusimo z žongliranjem oz. odbijanjem žoge v zrak. Postopoma lahko dodajamo še moč, s katero odbijemo žogo in povečujemo višino.

Dobra vaja v nadaljevanju je udarjanje žoge s treh ali štirih metrov v steno, od katere se žoga odbije nazaj in postopek se ponovi (tako imenovana odbijalka). Prav tako lahko žogo privežemo na visečo vrv in jo udarjamo. Ko žoga zaniha nazaj, jo udarimo ponovno

in postopek je kontinuiran. Poskušamo se osredotočiti, da udarjamo s sredino loparja in naravnost, da žoga pride po isti poti nazaj.

Z večimi posamezniki lahko improviziramo in naredimo polje, v katerem se posamezniki gibajo in odbijajo žogo v zrak ali jo držijo na loparju. Tako morajo biti pozorni tudi na gibanje telesa in ostale vadeče v polju.



Slika 17. Odbijanje žoge v zrak v omejenem polju (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- sledenje partnerju po prostoru z namenom, da žoga ne pade na tla,
- stojimo na eni nogi in odbijamo,
- medtem ko odbijamo, gremo na kolena, se uležemo na tla in gremo nazaj na noge,
- 1x nizek odboj, 1x visok, 4x nizek, 1 visok itd.,
- odboj žoge ob tla in nato odboj z loparjem (izmenično),
- visok odboj, žogo primemo in postopek ponovimo.

Podobno vajo lahko naredimo s tekom okoli igrišča. Vadeči odbijajo žogo z loparjem v povezavi s segrevanjem in različnimi načini gibanja (vajo lahko izvajamo v poligonu):

- hoja,
- rahel tek,
- tek,
- bočno gibanje,
- hoja ritensko,
- rahel tek nazaj,
- hoja v počepu,
- vijuganje okoli stožcev.

4.7.2 VAJE ZA ODBIJANJE

4.7.2.1 Odbijanje žoge iz stožca ali s partnerjem

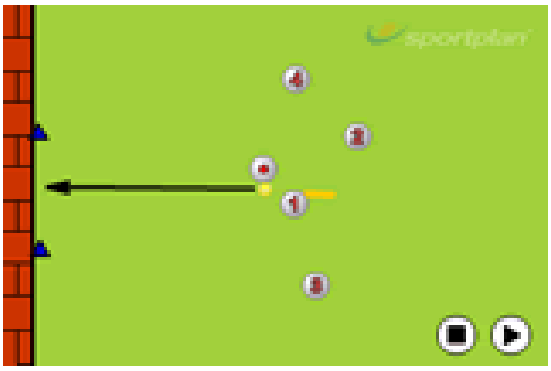
Stožec, na katerem je žoga, je postavljen približno pol metra pred odbijalcem. Odbijalec je v osnovnem položaju za odbijanje, iz katerega katerega naredi korak naprej in hkrati sledi faza zamaha in nato »front foot« udarec. Osredotočimo se na položaj prednje noge, ki jo moramo v fazi zamaha postaviti ob stožec. Sledi udarec po tleh v cilj, ki ga predstavljata dva stožca v razdalji 4 metrov drug od drugega. Cilj je postavljen 15metrov od odbijalca. Odbijanje v cilj lahko izvajamo tudi s partnerjem, ki nam žogo pol metra pred nami spusti z višine ramen. Postopek je enak udarcu s stožca. Razlika je samo v tem, da je žoga pred udarcem že v gibanju. Nalogo lahko izvajamo kot igro in štejemo, kolikokrat od 10 poskusov odbijalec zadene cilj. Igro lahko povežemo še z lovljenjem v polju in postavimo 3 vadeče med stožca, ki označujeta cilj. Naloga teh je, da z lovljenjem preprečijo zadetek odbijalca. Igramo s teniško ali mehko žogo.

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med stožcema,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med ciljem in odbijalcem,
- udarimo žogo takoj po prvem odboju, ki jo partner izpusti iz rok,
- postavimo več igralcev v polju med stožca, ki označujeta cilj,
- partner izpusti žogo na povelje ali brez.

4.7.2.2 Odbijalka od stene s ciljem

Vaja za 5 vadečih v skupini. Ob steni imamo postavljen poljubno velik cilj 3-5 metrov (odvisno od znanja vadečih). Partner teniško žogo spusti z višine ramen, ki jo odbijalec poskuša zadeti v cilj, ki je ob steni. Žoga se od stene odbije v različne smeri, zato imamo postavljene tri lovilce v polju, ki jo poskušajo ujeti. 1 točka velja, če odbijalec zadene cilj v steni in dodatna točka, če lovilci v polju žoge ne ujamejo.



Slika 18. Odbijalka od stene s ciljem (Sportplan Rounders, 2016).

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med stožcema,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med ciljem in odbijalcem,
- udarimo žogo takoj po prvem odboju, ki jo partner izpusti iz rok,
- partner izpusti žogo na povelje ali brez.

4.7.2.3 "Pull udarec v cilj

Tudi »pull« udarec lahko izvajamo v cilj, le da imamo za cilj nogometni gol in dva stožca, ki sta oddaljena 8 metrov od vsake vratnice v levo in desno. »Pull« udarec je podoben »baseball« udarcu, zato lahko leti tudi visoko nad tlemi. Gledano iz osnovnega položaja se ta udarec ponavadi odbija za hrbet odbijalca, zato je odbijalec obrnjen s hrbtom proti golu in v oddaljenosti 10-15 metrov od njega. Lovilci v polju so postavljeni med stožcema tako, da je eden v golu. Igramo s teniško ali mehko dvoransko žogo. Naloga odbijalca je zadeti gol ali med stožca, ki predstavljata večji cilj, lovilci pa poskušajo to preprečiti. Gol velja za 3 točke, zadetek med stožcema levo in desno od gola pa 1 točko. Če lovilci polja žogo v zraku ujamejo, ne da se ta odbije od tal, odbijalec dobi minus 3 točke. Vadeči se v smeri urinega kazalca menjavajo. Žoga se odbijalcu meče iz razdalje 4 metrov izpod rame v zrak v višino prsnega koša.

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med stožcema,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med ciljem in odbijalcem,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med metalcem in odbijalcem,
- metalec zaluča žogo iz razdalje v tla, da se ta odbije nad boke odbijalca, ki poskuša žogo zadeti.

4.7.2.4 Igra kriketa z zadevanjem cilja

Določimo število udarcev, ki jih ima en odbijalec, ki se nato zamenja z naslednjim vadečim. Levo, desno in spredaj (poljubno, katero smer želimo doseči, da vadeči odbijajo) naredimo cilje 10-15 metrov od odbijalca. Imamo tri cilje in vsak cilj predstavljata dva stožca 3m narazen. Odbijalec ima npr. 10 poskusov, da kateregakoli od teh treh ciljev zadene. Katerega bo ciljal, je seveda odvisno od posameznega meta izpod rame. Zadetek cilja predstavlja 2 točki. Če žoga zadene vratca za odbijalcem ali je ujeta s strani lovilcev v polju, štejemo minus 3 točke. Imamo enega metalca. Med posameznimi cilji imamo postavljene lovilce (imamo tudi enega lovilca za vratci). Vsi se po desetih poskusih zamenjajo v smeri urinega kazalca. Vaja je odlična za razvijanje natančnega ciljanja v kanale oz. prazne prostore med lovilci v polju.

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

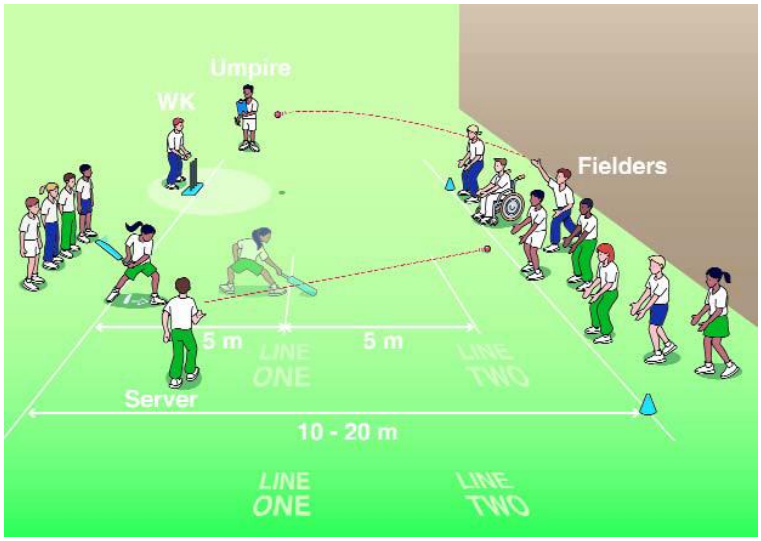
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med stožci, ki označujejo cilje,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med ciljem in odbijalcem.

4.7.2.5 Odbijanje žoge z metanjem

Imamo enega odbijalca, več lučarjev in enega lovilca za vratci. Vadimo različne udarce s pomočjo lučanja. Za odbijalcem imamo postavljena vratca, za katerimi je lovilec za vratci. Po določenem številu lučajev (npr. 20 žog) se odbijalec zamenja z lovilcem za vratci, medtem ko lovilec za vratci gre na mesto lučanja. Eden izmed lučarjev gre odbijat. Lučarji so postavljeni v vrsti in lučajo drug za drugim. Tako se odbijalec navaja na različne načine lučanja in poizkuša izbrati najbolj primeren udarec glede na situacijo. Lahko naredimo tudi igro. Za vsak odboj se šteje 1 točka in minus 3 točke za izločitev v primeru, da žoga zadene vratca.

4.7.2.6 Igra v kombinaciji z odbijanjem in tekom

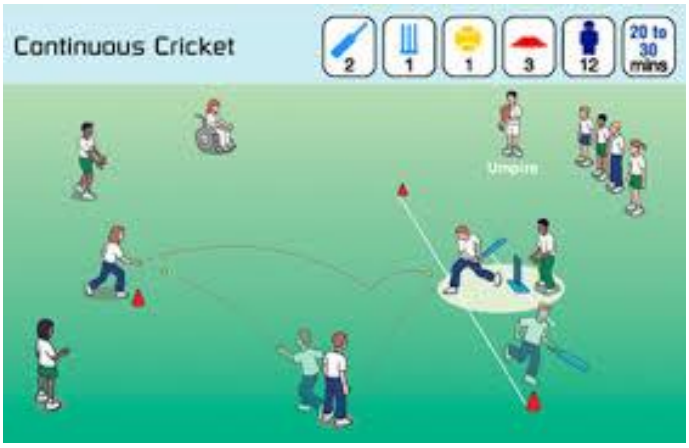
Igro z neprekinjenim odbijanjem poteka tako, da vsak posamznik igra za sebe. Imamo enega odbijalca, ki neprekinjeno odbija tako dolgo, dokler žoga ne zadene vratca. Odbijalec je izločen, ko se žoga dotakne vratc. Ob vsakem odbitku mora teči do črte in nazaj. Ena je postavljena 5 metrov in druga 10 metrov od odbijalca, kot prikazuje slika. Imamo tudi lovilce žog, ki ga lahko izločijo z ujeto žoge (»catch«). Lovilci poskušajo žogo čimprej podati lovilcu za vratci ali zadeti neposredno v vratca, da preprečijo teke odbijalca ali ga med tekom izločijo, kajti odbijalec je na varnem, ko ima stik ali je za štartno črto. Odbijalec dobi eno točko, če preteče do prve črte in nazaj in tri točke v primeru, da pravočasno preteče do druge črte in nazaj. Imamo enega metalca žoge, ki mu žogo meče izpod rame. Vaja je odlična za oceno, kolikšno razdaljo preteči glede na odboj. S tem razvijamo tudi tek z loparjem med črtami. Lopar se lahko položi za črto, kot prikazuje slika spodaj. V tem primeru mora nujno imeti stik s tlemi, kajti samo v tem primeru odbijalec osvoji polje za črto. Ko je odbijalec izločen, se zamenja z lovilcem za vratci. Lovilec za vratci gre med lovilce v polju. Igra naj poteka čimbolj dinamično.



Slika 19. Igra z odbijanjem in metom izpod rame (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

4.7.2.7 Igra z nenehnim odbijanjem brez prekinitve

Sam naslov pove, da imamo enega odbijalca, ki neprekinjeno odbija, lovilce (postavljeni morajo biti najmanj 10 metrov od odbijalca) in lovilca za vratci. Učitelj ali trener meče žogo izpod roke čim hitreje in neprekinjeno. Odbijalec ima levo in desno (5 metrov od vratc) postavljena stožca, za dosego teka pa mora preteči okoli enega izmed njiju in nazaj do vratc. Odbijalec mora tudi nujno teči, če se z loparjem dotakne žoge. Cilj te igre je, da odbijalec poskuša žogo odbiti v kanale med lovilci v polju in da lovilci čim hitreje in čim bolj učinkovito preprečijo teke odbijalcu z vrnitvijo žoge do učitelja, ki jo lahko takoj po prejetju vrže proti vratcem. To lahko stori, ne glede na to, ali je odbijalec v teku okoli stožca ali ne. Ko žoga zadene vratca, je odbijalec izločen. Prav tako se ga lahko izloči z ujetjem žoge v zraku (»catch«). Po izločitvi igralci zamenjajo vloge v smeri urinega kazalca in na vrsti je naslednji.



Slika 20. Igra z nenehnim odbijanjem brez prekinitve (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

4.7.3 VAJE ZA METANJE

4.7.3.1 Metanje v steno, ograjo ali v paru

- METANJE V STENO

Teniško žogo lučamo v tla pred steno, ki se nato od stene odbije nazaj proti nam. Oddaljenost vadečega od stene je od 10 do 15 metrov, odvisno od starosti in sposobnosti. Učitelj mora biti pozoren še posebej na izstegnjeno roko in pravilno gibanje rok in nog. Z začetniki vajo začnemo delati z enim korakom in hkratnim izmetom, kasneje pa lahko dodamo izmet s tremi koraki.

- METANJE V OGRAJO

Žogo mečemo z manjše razdalje 5 metrov v določen predel ograje. Točka na ograji je približno 1-1,5 metrov od tal. Vaja je primerna v začetni fazi učenja lučanja ali kasneje za odpravo določenih napak v izmetu. Še posebej zato, ker nimamo oddaljenega cilja in vadeči ne potrebuje toliko koncentracije. Fokus je tako izključno samo na pravilnem izmetu z enim ali tremi koraki.

- METANJE V PARU

Vadeče razdelimo v pare in jih porazdelimo po prostoru ali igrišču. Paziti moramo, da so pari vsaj 3 metre oddaljeni drug od drugega. Razdalja med posameznikoma v paru je najmanj 10 metrov. Odvisno od sposobnosti vadečih in starosti. Lučamo s teniškimi žogami ali mehkimi dvoranskimi žogami. Vadeča v paru imata eno žogo, ki jo izmenično mečeta drug proti drugemu. Žoga se mora nujno pred partnerjem odbiti od tal tako, da partner lahko žogo ujame v višini bokov in prsnega koša. Namen te igre je osnovno navajanje na lučanje z iztegnjeno roko in osvojitev gibanja, preden žogo zalučamo. Vaja je odlična za začetnike, ker jo lahko izvajamo postopoma z dodajanjem težjih elementov. Najprej začnemo z lučanjem z enim korakom naprej, nato tremi in potem s poljubno razdaljo. Učitelj med procesom odpravlja napake, ki se pojavljajo. Ponavadi je to neiztegnjena roka, nekoordinirano gibanje ali napačna postavitev noge (desna, leva) glede na roko, s katero lučamo. Pomagamo si lahko s prijemi, kot je navadno kroženje roke, le da v določenem trenutku oz. najvišji točki žogo izpustimo. Še posebej je pomembna večkratna demonstracija, saj gre za nenavaden »met«.

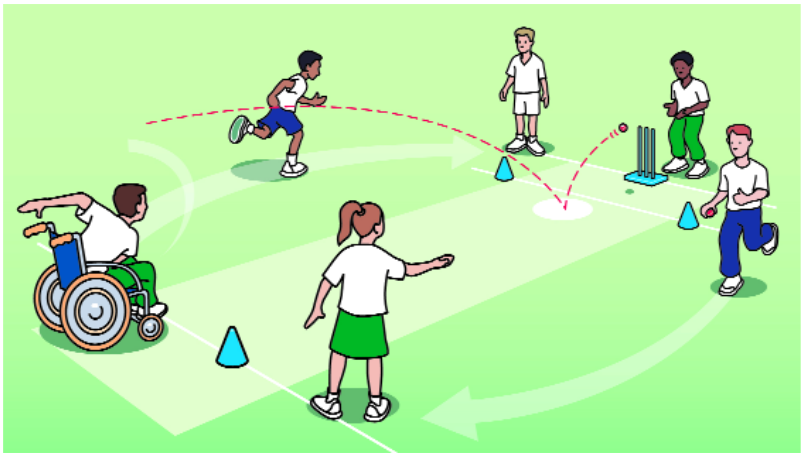
4.7.3.2 Metanje v vratca

- METANJE V KVADRAT PRED VRATCI

Iz stožcev naredimo kvadrat pred vratci, ki predstavlja cilj, kamor se žoga mora odbiti. Igralci mečejo teniško ali dvoransko žogo tako, da hkrati z odbitjem od tal poskusijo zadeti vratca, ki predstavljajo dodatne točke. 1 točka se šteje za zadetek v kvadrat in 3 točke, če žoga zadene kvadrat in vratca skupaj. V posamezni skupini so trije vadeči. Imamo metalca, lovilca za vratci in še enega v vrsti za lučaj. Metalec mora takoj po izmetu teči za vratca na mesto lovilca za vratci, lovilec za vratci pa po ujetju žoge teče na mesto lučanja (vsak po svoji strani, da ne pride do interakcij med njima). S tem postane igra bolj dinamična.

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- zmanjšamo kvadrat,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med vratci in metalcem,
- povečamo ali zmanjšamo število vadečih v skupini.



Slika 21. Metanje s tekom in menjavo pozicij (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

- METANJE V VRATCA NA SREDINI POLJA

Naredimo večje polje. Kvadrat iz stožcev, ki ima dolžino približno 30 metrov in širino 10 metrov. V dvorani si lahko pomagamo s črtami odbojkarskega igrišča ali nogometa. Na sredino polja postavimo vratca, ki predstavljajo cilj. Vadeče razdelimo v dve skupini. Vsaka skupina je na svoji strani in stoji za črto 15 metrov od vratc. Imamo eno žogo, ki jo lučamo izmenično v vratca. Najprej ena skupina žogo zaluča in v primeru, da žoga vratca ne zadene, poskuša druga skupina na drugi strani žogo ujeti in preprečiti, da uide za njihov hrbet. Zadetek v vratca predstavlja eno točko. V primeru, da žoga uide za hrbet skupine, ki jo lovi, se žoga vrne nasprotni skupini, ki pridobi ponovni poskus zadeti vratca. Igramo tako dolgo dokler ena skupina ne doseže 3 točke. Pozorni moramo biti, da vsi vadeči ene skupine mečejo po vrsti in da ne meče samo en igralec. Izmet mora biti pravilen, če ne se lučaj ne šteje in žoga pripada nasprotni ekipi. Ekipa, ki mora žogo ujeti, naj bo po širini razporejena tako, da pokrije čimvečji prostor in zmanjša možnosti, da žoga uide.

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- zmanjšamo število palic na vratcih ali dodamo dodatna vratca,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med vratci in metalcem.

- METANJE V VRATCA Z ODBIJALCEM

Pred vratci imamo postavljenega odbijalca, ki žogo odbija, za vratci lovilca in na drugi strani metalce, ki izmenično mečejo drug za drugim. Vsak metalec po odbitju steče po žogo in se postavi v vrsto. Imamo več skupin vadečih s po tremi metalci. Po določenem času, se odbijalec zamenja z metalcem in gre na mesto lovilca za vratci. Razmik med vratci je 15-20 metrov. Odvisno od starosti in sposobnosti vadečih. Skozi to vajo poskušamo čimbolj približati situacijo z odbijalcem na drugi strani. Hkrati z odbijalcem, ki se tako sooči z različnimi metalci, se tudi metalec sooči z različnimi načini odbijanja in tako dobi bolj realno sliko tega segmenta v kriketu. V tej vaji lahko metalci eksperimentirajo, nadgradijo ali naredijo lučaj bolj konsistenten.

4.7.3.3 Igra z odbijanjem in metanjem

Imamo dva odbijalca. Vsak je na svoji strani kot na tekmi. Ostali vadeči so razporejeni po polju (lovilci). Imamo lovilca za vratci in enega metalca. Vsak metalec ima 6 metov in vsi vadeči (razen odbijalcev) po tem zamenjajo mesta v smeri urinega kazalca. Lovilec, ki je najbližje metalcu, gre lučat in lovilec, ki je najbližje lovilcu za vratci, gre na njegovo mesto. Vsak par prejme 18 lučajev in njuna naloga je, da dosežeta čimveč tekov oz. točk. Izločitev se šteje minus 3 točke. Izločena sta, če metalec zadene vratca, če med njunim tekom žoga podre vratca in z ujemom žoge (»catch«). Po 18 lučajih se odbijalca zamenjata z drugim parom in proces se ponavlja tako dolgo, dokler vsi ne odbijajo. Zmaga tisti par, ki doseže največ točk. Igra je ena največjih približkov sami tekmi kriketa in zato vsebuje veliko igralnih situacij, ki se dogajajo na tekmah.

4.7.3.4 Igra med dvema ognjema z metanjem

Poteka podobno kot igra med dvema ognjema, le da imamo teniško žogo ali mehko dvoransko žogo, katero lučamo namesto mečemo. Uporabimo lahko odbojkarsko igrišče za črte ali pa igrišče ustvarimo s stožci in sicer z dvema poljema, ki imata skupno sredinsko črto. Soigralci si lahko med seboj žogo podajajo iz ene na drugo stran, ampak nasprotnik je lahko izločen le z lučajem. Za razliko od klasične igre med dvema ognjema se žoga lahko odbije tudi od tal in izloči nasprotnika. Nasprotnik žogo lahko ujame in tako odvzame žogo nasprotni ekipi. Igralci, ki niso v polju (to so izločeni igralci ali na začetku, ko je en sam soigralec na drugi strani), morajo žogi vedno preprečiti, da ne uide za njihov hrbet ob lučaju igralca v polju. Če žoga uide za njihov hrbet, žoga pripada nasprotni ekipi. Zmaga ekipa, ki izloči vse igralce nasprotne ekipe. S to igro skozi uživanje razvijamo lučanje v cilj in hkrati lovljenje.

4.7.4 VAJE ZA IGRO V POLJU

4.7.4.1 Lovljenje in podajanje v krogu

- Z UČITELJEM ALI TRENERJEM NA SREDINI

Učitelj ali trener je postavljen na sredini, okoli njega pa so v krogu razporejeni vadeči. Razdalja med učiteljem in vadečimi je najmanj 3 metre (razdalja odvisna od cilja, ki ga želimo doseči) in med posameznimi vadečimi najmanj 2 metra. Manjša kot je razdalja med vadečimi in učiteljem, hitrejše reakcije in večjo koncentracijo razvijajo. Večja kot je razdalja, bolj se navajajo na daljše in višje leteče žoge. Učitelj žogo podaja vadečim, ki mu jo vsakokrat vrnejo. Če žoga pade na tla, jo mora vadeči čimprej pobrati in podati nazaj. Cilj igre je navajati vadeče na hitre reakcije in pravilno lovljenje z odprtimi dlanmi in razprtimi prsti (»košarica«). Prav tako se soočijo z različnimi žogami (nizke, srednje, višje). Na koncu lahko določimo število zaporednih ujemov, ki jih morajo doseči za uspešno končanje igre (npr. 10).

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- hitrejši ali počasnejši tempo podajanja žog,
- različne ali enake žoge (nizke, srednje, višje),
- podajanje komurkoli ali podajanje v smeri urinega kazalca.

- BREZ UČITELJA ALI TRENERJA NA SREDINI

Vadeči so v krogu in drug drugemu podajajo žogo. Žoga se lahko poda komurkoli. Lahko jim damo nalogo, da podajajo samo izpod rame, samo z normalnim metom ali s poljubnim izborom podaje. Osredotočajo se predvsem na podajo v višino prsnega koša. Prav tako moramo biti pozorni, da so dlani skupaj in ob sprejemanju žoge široko odprte (»košarica«). Pogled je ves čas usmerjen proti žogi. Zaradi varnosti morajo biti vadeči oddaljeni drug od drugega najmanj 2 metra. Krog je lahko večji (za vajo daljših podaj) ali manjši (krajše podaje). Za večjo dinamiko in koncetracijo lahko dodamo več žog (dve ali tri). Z eno žogo lahko z menjavo pozicij vadeče tudi še bolj ogrejemo. To pomeni, da podajalec takoj po podaji steče na mesto lovilca, kateremu je podal žogo. Ob teku lahko dodamo hopsanje, stranske korake, dotikanje pet, dviganje kolen itd.

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- dodamo več žog, ki se naenkrat podajajo,
- zmanjšamo ali povečamo krog,
- hiter ali počasen tempo podajanja,
- tek na mesto vadečega, kateremu podajalec žogo poda,
- poljubno podajanje komurkoli ali pa podajanje v smeri urinega kazalca.

4.7.4.2 Lovljenje vadečih v stacionarnem položaju

Vadeči so razporejeni v polkrogu okoli učitelja najmanj 7 metrov vstran. Razdalja med vadečimi je najmanj 3 metre. Učitelj z loparjem udarja žogo proti vadečim, ki jo poskušajo ujeti in jo čimprej podati asistentu ob učitelju, ki žogo preda nazaj učitelju. Vaja naj z različnimi udarci (nizke, srednje, visoke žoge) poteka čim bolj dinamično. Z njo razvijamo navajanje na žoge, ki so odbite z loparjem. Poudarek damo na roke, ki morajo ob sprejemu tvoriti „košarico“ (dlani skupaj, prsti razprti), pokrčena kolena za boljši odziv in gibanje proti žogi ter na usmerjen pogled proti žogi.

4.7.4.3 Lovljenje vadečih v teku

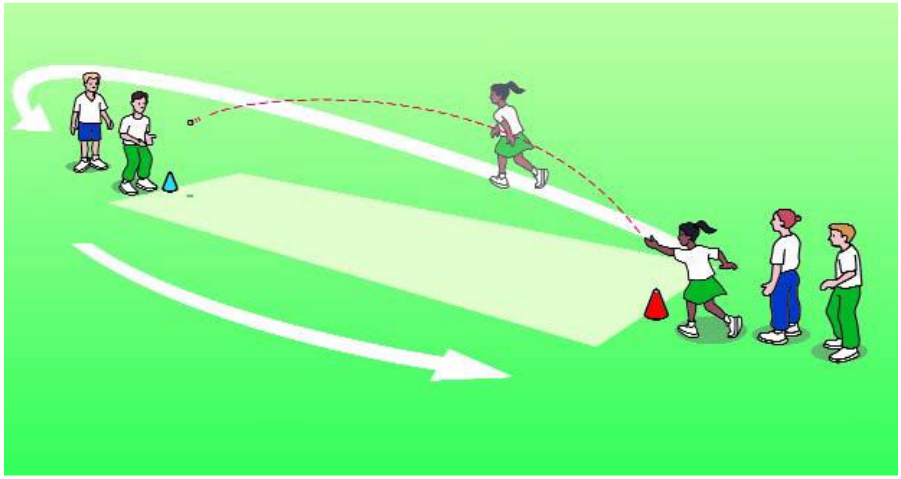
Vadeči so postavljeni v vrsti ob učitelju ali trenerju. Slednji z roko meče žoge visoko v zrak ali nizko po tleh, lahko pa jih odbija z loparjem. Naloga tovrstne vaje je, da ob podaji vadeči, ki je na vrsti, takoj steče na mesto, kjer bo žoga padla na tla in jo poskuša ujeti, žoge, ki so odbite po tleh, pa čimprej doseči in jih pobrati s tal. Ko se žoga ujame, se jo čim hitreje poda asistentu ob učitelju, ki jo ujame in da učitelju v roke. Vaja je odlična za pridobivanje občutka za lovljenje v teku in soočenje s situacijo, ko moramo karseda hitro priti do žoge, jo pobrati in podati naprej.

4.7.4.4 Lovljenje in podajanje v kombinaciji s tekom na drugo stran

Na eno skupino imamo postavljena dva stožca v razmiku 5 do 15 metrov; odvisno ali je naš cilj vadba kratkih ali dolgih podaj. Na vsaki strani imamo določeno število vadečih. Podajajo si eno žogo in sicer podajalec po podaji steče na drugo stran in se postavi v vrsto. Tečejo po desni strani, da ne pride do interakcij. Izpod rame podajamo različno visoke žoge (nizke, srednje, visoke ali pa podaje po tleh). Med tekom lahko uporabimo različne vaje za segrevanje (hopsanje, dotikanje pet, stranske korake, dviganje kolen itd.). Vajo lahko naredimo tudi v tekmovanje med skupinami in sicer določimo število podaj, ki jih vadeči morajo opraviti (npr. 30). Zmaga ekipa, ki prva doseže to število. Če žoga pade na tla, se podaja ne šteje in vadeči morajo žogo čimprej vrniti v igro. Naš cilj je pravilno lovljenje žog, navajanje na različno visoke žoge in natančno in pravilno podajanje. Podaje po tleh sprejemamo tako, da postavimo eno koleno pravokotno na smer žoge na tla in roke postavimo pred njo. Noga na tleh nam služi kot varovalo v primeru, če žoge ne ujamemo.

Vajo lahko otežimo/olajšamo na različne načine:

- zmanjšamo ali povečamo število vadečih v skupini,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med stožcema.



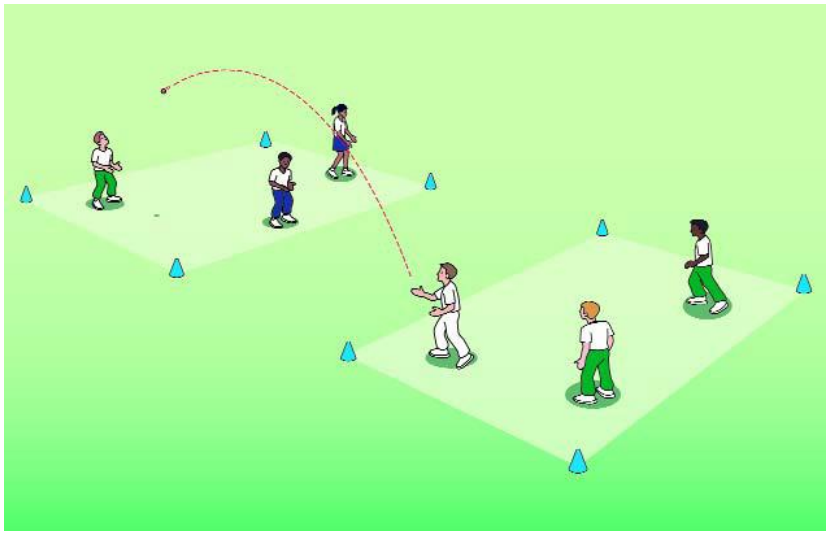
Slika 22. Vaja za lovljenje in podajanje v povezavi s tekom (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

4.7.4.5 Igra z ujemanjem žoge v dveh poljih

Oblikujemo dve polji iz stožcev, kot prikazuje slika spodaj. V igri je ena teniška ali dvoranska žoga. Imamo dve ekipi, ki med seboj tekmujeta. Žogo mečemo na nasprotno stran z metom izpod rame, doseči pa želimo, da žoga zadene tla nasprotnikovega polja in tako osvojiti točko. Medtem nasprotna ekipa poskuša z lovljenjem preprečiti, da se žoga dotakne njihovih tal. Če žogo ujamejo, je njihov postopek enak. Igra naj poteka čimbolj dinamično.

Igro lahko otežimo/olajšamo na naslednja načina:

- zmanjšamo ali povečamo obe polji,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo poljema.



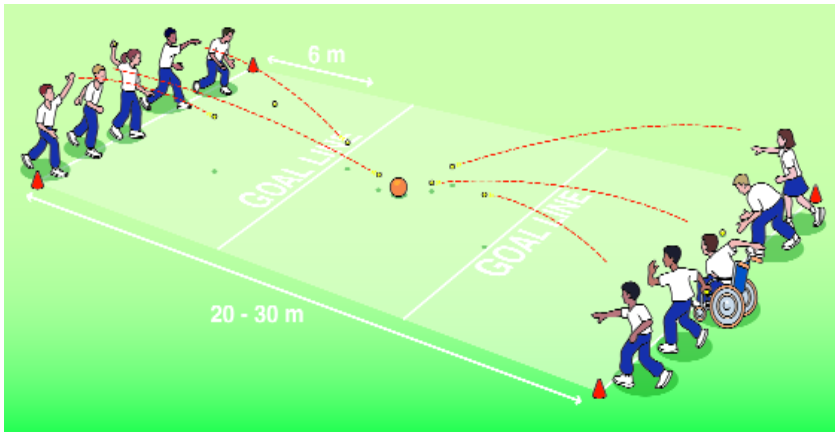
Slika 23. Igra z ujemanjem žoge v dveh poljih (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

4.7.4.6 Igra z metanjem teniških žogic v večjo žogo

Imamo dve ekipi in vsak igralec začne z eno teniško žogo v roki. S stožci naredimo navidezni črti, od katerih vadeči mečejo. Razdalja med ekipama je 20-30 metrov. Med tema dvema navideznima črtama imamo še dve ciljni črti, ki sta od stožcev proti sredini oddaljeni 6 metrov, kot nam to prikazuje slika spodaj. Zmaga ekipa, ki z meti teniških žog prva spravi večjo žogo (odbojkarsko, košarkarsko ali nogometno) čez ciljno črto. Meče se neprekinjeno kadarkoli po začetnem pisku, igralci pa za met ne čakajo drug na drugega. Žoge lovijo od nasprotnikov ali pa jih pobirajo za novi met. S to vajo izboljšujemo tehniko meta in natančnost. Igra je hitra in zato toliko bolj zanimiva.

Igro lahko otežimo/olajšamo na naslednja načina:

- dodamo težjo ali lažjo žogo na sredini,
- zmanjšamo ali povečamo razdaljo med ekipama.



Slika 24. Igra z metanjem teniških žogic v večjo žogo (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

4.7.4.7 Igra "rokomet" v povezavi s kriketom

Za razliko od rokometa imamo namesto gola postavljena vratca in teniško ali mehko kriket žogo. 2 skupini med seboj tekmujeta s podajami kot pri rokometu z namenom, da z metom zadeneta vratca nasprotne ekipe. Vadeči, ki žogo ulovi, mora nujno stati na mestu in podati naslednjemu soigralcu. Vadeči brez žoge lahko tečejo poljubno po prostoru z odkrivanjem za sprejem žoge. Če žoga pade na tla, dobi žogo nasprotna ekipa. Nasprotna ekipa jo lahko v zraku prestreže tako, da jo mora v tem primeru ujeti. Vratca se lahko zadenejo z razdalje več kot 3 metre in ekipa, ki vratca brani, ne sme biti manj od 1 metra blizu vratc. Igra se igra 10-15 minut in zmaga ekipa, ki vratca večkrat zadene.

4.7.5 VAJE ZA LOVLJENJE ZA VRATCI

4.7.5.1 Stransko pomikanje levo in desno od vratc

Vratca so postavljena na črti, 1,5 metra levo in desno od njih pa imamo na vsaki strani po en stožec. Na obeh stožcih imamo žogo, eno žogo pa ima v roki lovilec za vratci, ki je postavljen 0,5 metra za vratci. Lovilec za vratci se pomika levo in desno tako, da naredi korak vstran, zamenja svojo žogo z žogo na stožcu in se nato z dvema stranskima korakoma pomakne do drugega stožca, kjer se postopek ponovi. Vajo dela 30 sekund, nato nastopi premor, ki traja 10 sekund in postopek se ponovi trikrat. Cilj je izboljšati gibanje levo in desno, tako da se pobira žoge nižje pri tleh. Primerov, ko žoga zgreši vratca, je med tekmo veliko in lovilec za vratci se v tem primeru mora za lažji ulov hitro postaviti s telesom na mesto, kjer je pot žoge.

4.7.5.2 Metanje izpod rame proti lovilcu za vratci

- BREZ POSTAVLJENIH VRATC

Učitelj ali trener meče žogo lovilcu za vratci izpod rame. Razdalja med njima je 5 metrov. Uporabimo lahko različne višine žog. Od nizkih do višjih. Najprej se za lovljenje lahko uporablja samo ena roka ne glede, na katero stran žoga leti. Vajo ponovimo z drugo roko in nato obema hkrati. Levo in desno lahko postavimo tudi blazine, če želimo povaditi tudi »nogometno« branjenje. To je, ko se lovilec za vratci vrže na stran in z boki pristane na tleh za dosego žoge (to so hitrejše žoge, ki letijo več kot 1 meter levo in desno od lovilca za vratci). Skozi to vajo razvijamo občutek za lovljenje žoge z rokavicami in hkrati gibalne sposobnosti.

- S POSTAVLJENIMI VRATCI

Vaja poteka enako kot brez postavljenih vratc z razliko v tem, da je v tem primeru pomembna pravilna postavitev za vratci. Če je metalec postavljen levo od vratc, bo tudi lovilec za vratci postavljen malenkost levo od vratc in obratno.

4.7.5.3 Metanje izpod rame proti lovilcu za vratci z odbijalcem

Odbijalec v tem primeru žog ne odbija. Namerno žoge, ki jih metalec meče proti njemu, »zgreši«, občasno pa se jih lahko samo narahlo dotakne, da spremeni let žoge za svoj hrbet. Metalec je 5 metrov oddaljen od vratc. Vaja je odlična za približanje čimbolj realne slike same tekme, na kateri pride velikokrat do teh situacij. Hkrati lovilec za vratci razvija eksplozivnost in hitre reakcije ter pridobiva instinkt za žogo, kajti včasih jo odbijalec prekriva s telesom ali z loparjem in tako pride do predvidevanja same poti žoge.

4.7.5.4 Lovljenje za vratci z metanjem

Postavljena imamo vratca in črto s katere lučamo (razdalja 20 metrov). Lovilec za vratci je postavljen na tisti strani vratc, po kateri metalec luča. Lahko imamo več metalcev. Pri tej vaji lovilec za vratci razvija občutek za žogo, ko se ta zaluča na različne načine in od tal odbije v različne smeri. Fokus na žogo, pravilen začetni položaj z nizko prežo in razprte dlani so glavni faktor, na katerega se osredotočamo. Pomembno je tudi gibanje telesa rahlo naprej proti žogi in pomikanje s stranskimi koraki na mesto, kjer je pot žoge.

4.7.5.5 Lovljenje za vratci v kombinaciji z metanjem in odbijanjem

Enaka vaja prejšnji, le da imamo pred vratci odbijalca, ki žoge ne odbija, ampak namerno zgreši. Občasno se žoge ob lučaju narahlo dotakne, da spremeni njen let za njegov hrbet in tako oteži delo lovilcu za vratci. Lahko je več metalcev. To je še bolj

podobno tekmi, kajti z metanjem se soočimo z različnimi žogami in spremembami smeri, hkrati pa razvijamo hitre reakcije, instinkt in samo lovljenje odbijalca.

4.7.6 VAJE ZA RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI V KRIKETU

V prejšnjih poglavjih so že omenjene vaje, ki razvijajo motorične sposobnosti. Pa vendar so v tem poglavju naštete določene igre ali vaje, ki nam dodatno pripomorejo k specifičnemu razvoju sposobnosti pomembnih za tekmovanje v kriketu. Ker je kriket igra, ki ima veliko elementov, ga lahko hitro povežemo z drugimi športi.

4.7.6.1 Klasično lovljenje v prostoru z žogo

V igri je ena teniška ali dvoranska kriket žoga, ki jo ima lovec v roki. Lovec lovi ostale bežeče v omejenem prostoru s stožci in sicer tako, da jih mora zadeti z metom izpod rame. Ko lovec bežečega zadene, le-ta postane lovec in nadaljuje z lovljenjem. Po določenem času učitelj zavpije neko število. To označuje število ponovitev naloge, ki jo morajo vsi vadeči opraviti (npr. ko učitelj zakriči število 4, morajo učenci narediti 4 sklece in potem nadaljujejo z lovljenjem, ko spet zakriči 5, morajo opraviti 5 počepov itd.).

Skozi to igro izboljšujemo predvsem preciznost, gibljivost, koordinacijo in hitrost. Z umikanjem ali lovljenjem in metom izpod rame, ki je v kriketu dokaj pogost, se hkrati razvijajo tudi elementi kriketa.

4.7.6.2 Štafetna igra: tek z loparjem v roki

Vadeči so razdeljeni v skupine, ki so urejene v kolonah za startno črto (ki jo določimo). Prvi v vsaki skupini ima v rokah lopar, s katerim na znak steče do črte, ki je oddaljena 10 metrov od startne. Nujno se mora z delom telesa ali loparjem dotakniti tal za to črto (najbolj učinkovito je z loparjem, ker nam omogoča daljši doseg) in steči nazaj do startne črte, kjer preda lopar naslednjemu v skupini. Tako se teki ponavljajo do zadnjega, ki mora predati lopar prvemu v koloni, s čimer je naloga opravljena. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo.

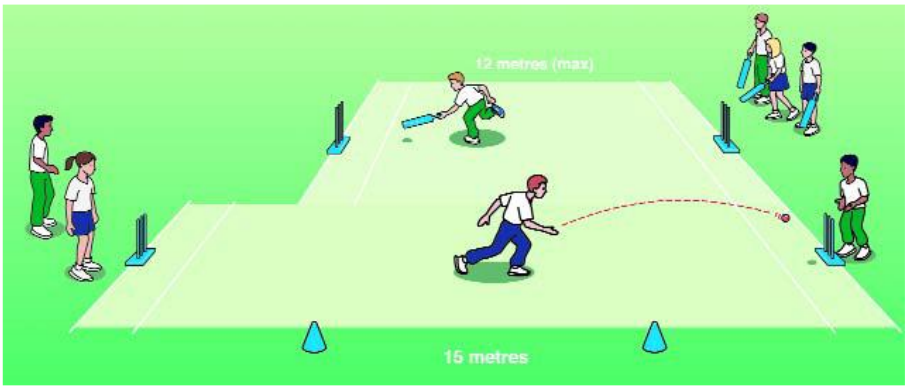
Odlična vaja za pravilen tek z loparjem. Lopar praviloma med tekom držimo z eno roko za ročaj in drugo roko za ploščati del loparja. Nekateri igralci tečejo tako, da držijo samo za ročaj ali pa oba načina kombinirajo. Pomemben je tudi izkoristek dolžine loparja, katerega konico položimo za črto, se tako hitro obrnemo na drugo stran in tečemo nazaj. Med samo tekmo je to še kako pomembno, če želimo doseči več tekov naenkrat.

4.7.6.3 Štafetna igra: tek, ulov žoge in podaja

Skupine so urejene v kolone. Imamo startno črto, ki jo določimo. 10 metrov v oddaljenosti od nje je kvadrat iz stožcev (3x3 metre) in prvi v vsaki skupini mora teči v njega, uloviti podano žogo po tleh in jo izpod rame vrniti učitelju. Učitelj in asistent sta podajalca žog po tleh in stojita 5 metrov od kvadrata iz stožcev. Žogo podata čim je vadeči pred kvadratom, da jo ta lahko v njem sprejme. Vadeči teče nazaj do črte in preda nalogo naslednjemu. Tako se teki ponavljajo do zadnjega in zmaga tista skupina, ki prva opravi nalogo.

4.7.6.4 Izločanje odbijalca med tekom z zadevanjem vratc

Imamo dve skupini, ki med seboj tekmujeta. Ob pisku učitelja odbijalec steče od ene črte do druge (razdalja 15 metrov). Istočasno ga poskusi igralec iz nasprotne ekipe izločiti s tem, da med tekom žogo, ki je podana po tleh, ujame in poskusi zadeti vratca (razdalja med črtama je 15 metrov). Postavljena sta tudi stožca, ki predstavljata prostor, v katerem se žogo lahko ujame. Če odbijalec ne preteče razdalje, preden se žoga dotakne vratc, ni osvojil teka (1 točka). Po enem poskusu sta na vrsti druga igralca iz obeh skupin, ki nalogo ponovita. Ko so vsi v obeh ekipah prišli na vrsto, se ekipi zamenjata in postopek ponovita. Zmaga tista, ki zbere več tekov. Igra poteka hitro in dinamično.



Slika 25. Izločanje odbijalca med tekom z zadevanjem vratc (Natwest Inter Cricket Coaching, 2012).

4.7.6.5 Poligon v kombinaciji s kriketom

Poligon formiramo v obliki kroga. Vadeči izvajajo gibalne naloge tako, da se postopoma neprekinjeno pomikajo po pripravljeni stezi. Če igralci dalj časa izvajajo poligon, lahko gibalne naloge vmes spremenimo. Da ne izgubljamo časa, na že postavljeni stezi spremenimo način gibanja. Vsebina je lahko različno zasnovana. Med vadbo je potrebno nenehno spremljati potek izvajanja nalog. Že vnaprej poskušamo predvideti morebitna kritična mesta, kjer lahko pride do nezaželenih zastojev. Zato na tistem mestu za isto nalogo postavimo več vzporednih vadbenih mest (Špiler, 2006).

Poligon ima pestro izbiro in v povezavi s kriketom lahko naredimo veliko kombinacij. Izvedemo ga lahko po robu igrišča v krogu. Npr. vadeči začnejo z vijuganjem okoli stožcev, nato na naslednji postaji s stranskimi koraki od stožca do stožca, z rahlim tekom nadaljujemo do dveh stožcev kjer izvajamo poskoke, potem do polja, v katerem žogo, ki je podana od učitelja, ujamemo in podamo nazaj in nazadnje imamo postavljena vratca, ki jih z metom žoge poskusimo zadeti (žoga podana s strani asistenta).

5. SKLEP

Kriket vsebuje globino v športu in posledično tudi pestre in zabavne igre, skozi katere razvijamo predvsem koordinacijo, gibljivost, ravnotežje in preciznost. V diplomski nalogi so predstavljene vaje, proces učenja, napake in motorične sposobnosti, s katerimi se srečamo v kriketu. Jedro vsega tega je zabaven in inovativen način učenja, skozi katerega najbolj učinkovito približamo kriket vadečim in tistim, ki se zanj zanimajo.

Slovenskemu športu želim dodati širino in globino ter z nalogo zagotoviti osnovni vodnik za tiste, ki v prihodnosti želijo delovati na tem področju in jih kriket zanima. Pravilen in sistematičen potek s postopnim dodajanjem oteženih okoliščin in nadgrajevalnih vaj, so osnova za učinkovito podajanje informacij in hitrejše učenje.

Zagotovo je bil največji izziv iskanje primernih izrazov, potrebnih za kvalitetno predstavitev tega športa, v slovenščini. V nekaterih primerih sem bil prepuščen samostojnemu poimenovanju, kajti v evropskem prostoru in tudi drugod po svetu se kot sredstvo sporazumevanja uporablja angleški jezik. V prihodnje predlagam, da se slovenskemu izrazoslovju posveti več pozornosti. Prav tako je o kriketu pri nas zelo malo strokovne literature, zato je bil velik izziv iskanje informacij. Pomagal sem si z znanjem iz mojih izobraževanj v Veliki Britaniji, ICC izobraževalnih programov v Sloveniji ter posvetovanje s trenerji in igralci kriketa. Pri pisanju sem se opiral tudi na lastne izkušnje s poučevanjem na šolah. Vsekakor so pogledi za učenje posameznih tehnik v kriketu od posameznika do posameznika različni, še posebej zaradi izhajanja iz različnih kultur, vseeno pa smo v tem športu našli skupen jezik.

Vaje, ki so predstavljene v nalogi, so različne in namenjene predvsem začetnikom. Kriket je pri nas v fazi rasti in širjenja ter še ni uveljavljen šport. Veliko ljudi zanj sploh ne ve, zato do nas prihajajo večinoma začetniki. Predvsem otrokom je pomembno predstaviti šport na tak način, da ga bodo vzljubili, v njem uživali in se kasneje po možnosti z njim ukvarjali. Gre za šport druženja in sodelovanja. Pri kriketu ne srečamo huliganizma ali razgrajanja navijačev, ampak gre za zrelo in dostojno druženje v duhu igre. Izjema so tujci, ki šport poznajo že iz svojih držav. Vsako leto imamo kar nekaj izobraževanj in tečajev za vaditelja/učitelja kriketa, prav tako organiziramo izobraževanja za sodnike in učitelje na šolah, katerih zanimanje je vse večje. Iz izkušenj lahko trdim, da je večina otrok navdušena nad kriketom, saj je nekaj posebnega, nekaj novega. Tudi ostali, ki nimajo prav posebej radi kateregakoli športa, se neredko najdejo prav v kriketu.

Prihodnost ponuja še več turnirjev v kriketu (do zdaj dva na leto) in morda tudi tekmovanje oz. ligo med šolami. Seveda pa za učenje kriketa potrebujemo dodatne trenerje in učitelje, ki imajo zraven licence tudi čas in voljo za učenje. Eden izmed ciljev je ustanovitev ženske reprezentance in reprezentanco mladih. Vse to bi omogočilo še večjo finančno podporo ICC (International Cricket Council) in države.

Zakaj Slovenci ne bi bili dobri še v kriketu, če smo pa skoraj vsepovsod drugje.

6. LITERATURA

Altham, H. S. (1962). *A History of Cricket*. London: George Allen & Unwin.

Amery, H. (1994). *Pravila iger*. Ljubljana: DZS.

BBC Sport. *Bowling basics.* Pridobljeno 2.7.2016 iz http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/cricket/skills/4172964.stm

Birley, D. (1999). *A Social History of English Cricket.* London: Aurum Press Ltd.

Bowen, R. (1970). *Cricket: A History of its Growth and Development Throughout the World*. Essex: TBS The Book Service Ltd.

Brennan, K. W. (1984). *Curriculum for Special needs*. Open University.

Cricket Rules (2016). *Cricket Rules.* Pridobljeno 2.7.2016 iz http://cricket-rules.com/

Galeša, M. (1993). *Osnove specialne didaktike*. Radovljica: Didakta.

Hinchliffe, D. (2010). *Wicket-keeping tips: Positioning when standing up.* Pridobljeno 17.7.2016 iz http://www.pitchvision.com/wicket-keeping-tips-positioning-when-standing-up#/

Kovač, M. & Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M., Markun-Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.* Pridobljeno 22.5.2016 iz http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

Kriket. Wikipedija. Pridobljeno 24.5.2016 iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Kriket

Leach, J. (2007). *From Lads to Lord's.* Pridobljeno 29.6.2016 iz http://web.archive.org/web/20110629140259/http:/www.jl.sl.btinternet.co.uk/stampsite/cricket/ladstolords/1601.html

Littlewood, A. R. *Cricket literature - the 18th* century. Pridobljeno 27.5.2016 iz http://www.espncricinfo.com/ci/content/story/239757.html

Marylebone Cricket Club. *Spirit of cricket: preamble to the laws.* Pridobljeno 2.7.2016 iz https://www.lords.org/mcc/mcc-spirit-of-cricket/what-is-mcc-spirit-of-cricket/spirit-of-cricket-preamble-to-the-laws/

Marylebone Cricket Club (2013). *Law 6 (the bat).* Pridobljeno 2.7.2016 iz https://www.lords.org/mcc/laws-of-cricket/laws/law-6-the-bat/

McCann, T. (2004). *Sussex Cricket in the Eighteenth Century.* Sussex Record Society.

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

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja:gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Sporteology (2016). *Top 10 Most Popular Sports in The World.* Pridobljeno 1.7.2016 iz http://sporteology.com/top-10-popular-sports-world/7/

Susić, Ž. (1971). *Knjiga o športu.* Ljubljana, DZS.

The World Book encyclopedia (1994). London: World Book, cop.

Tomić, A. (1997). *Izbrana poglavja iz didaktike*. Ljubljana: Center FF za pedagoško izobraževanje.

Tušak, M., in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ulaga, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Wynne-Thomas, P. (1997). *From the Weald to the World.* London: Stationery Office Books.