

Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*



**METODIKA
POUČEVANJA
KOŠARKE
V OBDOBJU
OSNOVNE ŠOLE**

Frane Erčulj

in

Matic Sirnik

Naslov: Metodika poučevanja košarke v obdobju osnovne šole

Avtorja: Frane Erčulj in Sirnik Matic

Recenzenta: Janez Drvarič in Goran Vučkovič

Naslovnica: Stanislav Štuhec

Lektoriranje: Mateja Ferenčak

Založila: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Za založbo: Damir Karpljuk, dekan Fakultete za šport UL

Urejanje in oblikovanje: Stanislav Štuhec in Frane Erčulj

Ljubljana, 2023

Prva elektronska izdaja

Publikacija je brezplačna.

Publikacija je dostopna na: <https://ebooks.uni-lj.si/>

DOI: 10.52165/9789617095258

METODIKA POUČEVANJA KOŠARKE V OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID **180870915**

ISBN 978-961-7095-25-8 (PDF)

Kazalo

SPLOŠNA METODIČNA NAČELA	5
METODKA POUČEVANJA TEHNIKE GIBANJA V KOŠARKI	8
METODIKA POUČEVANJA KOŠARKARSKE TAKTIKE	10
METODIKA POUČEVANJA IGER NA EN KOŠ	12
IGRA 1 : 1	15
GIBANJA BREZ ŽOGE	15
VODENJE ŽOGE	17
METI NA KOŠ	19
PREIGRAVANJE IN OBRAMBA PROTI PREIGRAVANJU	24
NAPAD 1 : 0	27
PREDIGRA 1 : 1 (NEPREKINJENA, PREKINJENA)	28
IGRA 1 : 1 PROTI PASIVNI OBRAMBI (NEPREKINJENA, PREKINJENA)	28
IGRA 1 : 1 PROTI DELNO AKTIVNI IN AKTIVNI OBRAMBI	29
TEKMOVANJE V IGRI 1 : 1	29
IGRA 2 : 2	29
PODAJE IN LOVLJENJE ŽOGE	30
ODKRIVANJE IN OBRAMBA PROTI ODKRIVANJU	33
VTEKANJE IN OBRAMBA PROTI VTEKANJU	35
KRIŽANJA	36
BLOKADE	39
NAPAD 2 : 0	42
PREDIGRA 2 : 2 (NEPREKINJENA, PREKINJENA)	43
IGRA 2 : 2 PROTI PASIVNI OBRAMBI (NEPREKINJENA, PREKINJENA)	43
IGRA 2 : 2 PROTI DELNO AKTIVNI IN AKTIVNI OBRAMBI	44
TEKMOVANJE V IGRI 2 : 2	44
IGRA 3 : 3	44
KRIŽANJE BREZ ŽOGE	45
BLOKADE BREZ ŽOGE	45
POSTAVLJANJE OBRAMBNIH IGRALCEV GLEDE NA POLOŽAJ ŽOGE	46
OBRAMBA PROTI KRIŽANJU IN BLOKADI BREZ ŽOGE	48
NAPAD 3 : 0	49

PREDIGRA 3 : 3 (NEPREKINJENA, PREKINJENA)	50
IGRA 3 : 3 PROTI PASIVNI OBRAMBI (NEPREKINJENA, PREKINJENA)	51
IGRA 3 : 3 PROTI AKTIVNI OBRAMBI.....	51
TEKMOVANJE V IGRI 3 : 3	51
IGRI 4 : 4 IN 5 : 5.....	51
IGRE S PRILAGOJENIMI PRAVILI.....	53
OBLIKE TEKMOVANJ V IGRAH NA EN KOŠ.....	62
METODIKA POUČEVANJA IGER NA DVA KOŠA	64
PROTINAPAD IN ZGODNJI NAPAD	65
NAPAD PROTI OSEBNI PRESING OBRAMBI.....	68
POSTAVLJENI (POZICIJSKI) NAPAD.....	70
VIZUALNA KOMUNIKACIJA V NAPADU (UPORABA ZNAKOV).....	81
OBRAMBA PROTI PROTINAPADU	85
OSEBNA PRESING OBRAMBA	86
OSNOVE ZNAČILNOSTI OSEBNE PRESING OBRAMBE.....	87
LITERATURA.....	104

SPLOŠNA METODIČNA NAČELA

Košarka je prav gotovo eden od najbolj priljubljenih športov Sloveniji, s katerim se – organizirano (v okviru košarkarskih šol, šolskih sekcij in klubov) in neorganizirano – ukvarja veliko število mladih fantov in deklet (Erčulj, 2012).

S košarko lahko pomembno vplivamo na razvoj celostne osebnosti človeka (razvoj gibalnih, funkcionalnih, psiho-socialnih sposobnosti in lastnosti), hkrati pa ima tudi pomembno vzgojno funkcijo. Zato predstavlja tudi zelo primerno vsebino pouka športne vzgoje in je zajeta v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol ter fakultet. V osnovni in srednji šoli otroci in mladostniki vadijo in igrajo košarko pri rednem pouku športa v šoli, kakor tudi drugih dejavnostih v okviru šole (zdrav življenjski slog, izbirni predmet – izbrani šport).

Košarko zaradi njene bogate gibalne strukture in kompleksne tehnično-taktične sestave uvrščamo med polistrukturne kompleksne športe. Proces vadbe košarke je zato zahteven in dolgotrajen.

Za uspešno igranje košarke je potrebno razviti številne gibalne (motorične) sposobnosti in usvojiti številne spretnosti (znanja). Znotraj procesa treniranja in vadbe košarke poteka proces poučevanja in usvajanja raznovrstnih znanj. Med temi imajo najpomembnejšo vlogo tehnično-taktične spretnosti oz. tehnično-taktični elementi košarkarske igre.

Izbor in zaporedje vadbenih nalog (vaj in iger) in ostalih operacij, ki jih uporabljamo pri poučevanju košarke in usvajanju njenih tehnično-taktičnih znanj (spretnosti), določa metodični postopek. Ta nam omogoča, da na sistematičen in učinkovit način dosežemo postavljene cilje pri vadbi košarke. Pri tem upoštevamo vsa osnovna pedagoška načela (Dežman, 2013):

- od znanega – k neznanemu,
- od lažjega – k težjemu,
- od enostavnega – k sestavljenemu,
- od temeljnega – k posebnemu.

Proces vadbe košarke poteka torej po določenem metodičnem postopku. Razdelili bi ga lahko v več faz, pri čemer je ves čas prisoten subjektivni in objektivni nadzor gibanja (povratne informacije) (prirejeno po Dežman, 2013):

- priprava na delo (fizična, psihična in organizacijska priprava),
- posredovanje novih informacij oz. podajanje novih vsebin (seznanjanje z gibanjem),

- urjenje (osvajanje grobe oblike gibanja),
- utrjevanje (ponavljanje, avtomatizacija),
- izpopolnjevanje (stabilizacija znanj in hkraten razvoj sposobnosti),
- tekmovanje.



Slika 1. Med glavnimi razlogi za priljubljenost košarke so tudi uspešni nastopi naših košarkarjev in košarkaric (Foto: Vid Ponikvar).

Vsebina vadbe košarke in izbor metodičnega postopka sta odvisni od številnih dejavnikov. Med njimi so najpomembnejši starostna kategorija, razvojna stopnja košarkarjev in košarkaric ter njihovo predznanje oz. staž treniranja. Pomembno vlogo igrajo tudi vadbeni pogoji (število igralcev, prostor, pripomočki ...). Pri določanju vsebine in metodike vadbe izhajamo tudi iz standardov znanj, ki jih je sprejel strokovni svet KZS in predstavljajo minimalne tehnične in taktične vsebine za različne starostne kategorije igralcev in igralk. Te naj bi dosegla večina igralcev in igralk, ki vadijo najmanj trikrat tedensko po 90 minut. Te vsebine naj bi bile za vodjo košarkarske šole v klubu in trenerje vodilo pri načrtovanju in nadzorovanju sistematičnosti, pravilnosti in učinkovitosti njihovega dela. Pri športni vzgoji vsebino poučevanja oz. izbiro snovi narekuje predvsem učni načrt, pomemben vpliv pa ima tudi interes otrok, učitelja ter tudi same šole.

Usvajanje gibalnih (tehnično-taktičnih) znanj oz. spretnosti v košarki ima določene zakonitosti in značilnosti ter poteka po določenih fazah (etapah). V grobem lahko govorimo o treh fazah (prirejeno po Dežman, 2004):

- Faza grobo usvojenega gibanja – gibanje je v olajšanih okoliščinah v glavnem pravilno izvedeno (prisoten je še zavesten nadzor gibanja).
- Faza natančne izvedbe gibanja – gibanje je pravilno in zanesljivo izvedeno v olajšanih okoliščinah (zavesten nadzor gibanja je manjši, ker je gibanje skoraj avtomatizirano). V tej fazi je že možno nastopanje na tekmovanjih.
- Faza stabilizacije in uporabe gibanja v različnih okoliščinah – gibanje je pravilno, natančno, zanesljivo in lahkotno izvedeno v različnih okoliščinah, je tudi prilagodljivo.

V začetni fazi učenja košarkarskega gibanja (pri podajanju novih vsebin) najprej razložimo in kratko opišemo gibanje. Gibanje nato čim bolj pravilno demonstriramo. To je še posebej pomembno pri mladih košarkarjih in košarkaricah, ki se učijo predvsem tako, da posnemajo gibanje demonstratorja (trenerja, vaditelja, soigralca, vzornika). Tehnično-taktične elemente nato urimo in utrjujemo predvsem s pomočjo metodičnih tehnično-taktičnih vaj in to v olajšanih pogojih (okoliščinah). Vendar pa tudi v teh zgodnejših fazah (etapah) vadbe košarkarskih gibanj ne smemo zanemariti igre, ki mora biti osnovno sredstvo in metoda vadbe košarke. Pri tem se lahko poslužujemo elementarnih iger, ki poudarjajo določene tehnično-taktične elemente košarkarske igre, predvsem pa košarkarskih iger z manj igralcih, ki jim prilagodimo pravila in s tem najprej olajšamo, kasneje pa tudi otežimo izvedbo določenih tehnično-taktičnih elementov v igri (npr. obramba z rokami na hrbtu, pasivna obramba, delno aktivna obramba, aktivna obramba, obramba na omejenem prostoru, omejevanje vodenja, metov in podaj z dominantno roko ...). Izpopolnjevanje že usvojenih tehničnih in taktičnih znanj (spretnosti) poteka v vse bolj oteženih in situacijskih pogojih (okoliščinah) igre in kasneje tudi na tekmi.

Pri poučevanju (vadbi) košarke najpogosteje uporabljamo kombinirano, analitično-sintetično metodo. Igralce (učence) najprej seznanimo s tehničnimi in taktičnimi elementi igre 1 : 1 in z igro 1 : 1 na en koš, nato pa na enak način z igrama 2 : 2 in 3 : 3 na en koš ter z igrama 4 : 4 in 5 : 5 na dva koša (prirejeno Dežman, 2004).

METODKA POUČEVANJA TEHNIKE GIBANJA V KOŠARKI

Košarkarska tehnika predstavlja skop idealnih načinov gibanja brez in z žogo, ki izhajajo iz biomehaničnih zakonitosti. Razumemo jo tudi kot najbolj učinkovit in gospodaren način gibanja igralca (igralke), ki mora biti usklajen s pravili igre in taktiko reševanja igralne situacije. Hkrati mora izkoristiti vse trenutne telesne, gibalne in psihične zmožnosti igralca (Dežman, 2004).

Košarkarsko tehniko delimo na tehniko napada in tehniko obrambe. V napadu govorimo o tehniki z žogo in brez žoge, v obrambi pa o tehniki proti žogi in brez žoge. Govorimo lahko tudi o univerzalni tehniki in specifični tehniki, ki je značilna za posamezne tipe igralcev (branilce, krila, centre). Eno od klasifikacij košarkarske tehnike prikazuje spodnja shema (prirejeno po Dežman, 2004):

KOŠARKARSKA TEHNIKA	
NAPAD	OBRAMBA
BREZ ŽOGE	BREZ ŽOGE
ciklični elementi	ciklični elementi
<ul style="list-style-type: none"> hoja (naprej - nazaj) 	<ul style="list-style-type: none"> hoja (naprej - nazaj)
<ul style="list-style-type: none"> tek (počasi - hitro; naprej - nazaj; bočno (prisunsko)) 	<ul style="list-style-type: none"> tek (počasi - hitro; naprej - nazaj; bočno (prisunsko))
aciklični elementi	aciklični elementi
<ul style="list-style-type: none"> preže, položaji (visoka, srednja, nizka) 	<ul style="list-style-type: none"> preže, položaji (visoka, srednja, nizka)
<ul style="list-style-type: none"> prehodi v tek 	<ul style="list-style-type: none"> prehodi v tek
<ul style="list-style-type: none"> zaustavljanja (enotaktno - dvotaktno; vzporedno - diagonalno) 	<ul style="list-style-type: none"> zaustavljanja (enotaktno - dvotaktno; vzporedno - diagonalno)
<ul style="list-style-type: none"> spremembe smeri (naprej - nazaj; cik - cak) 	<ul style="list-style-type: none"> spremembe smeri (naprej - nazaj; cik - cak)
<ul style="list-style-type: none"> obrati (na mestu, med gibanjem) 	<ul style="list-style-type: none"> obrati (na mestu, med gibanjem)
<ul style="list-style-type: none"> varanja (spremembe smeri, spremembe hitrosti) 	<ul style="list-style-type: none"> varanja (spremembe smeri, spremembe hitrosti)
Z ŽOGO	PROTI ŽOGI
ciklični elementi	aciklični elementi
<ul style="list-style-type: none"> vodenje (na mestu - v gibanju; nizko - visoko; naprej - nazaj) 	<ul style="list-style-type: none"> usmerjanje
aciklični elementi	<ul style="list-style-type: none"> izbijanje
<ul style="list-style-type: none"> preže, položaji (visoka, srednja, nizka) 	<ul style="list-style-type: none"> prestrezanje

• prehodi v vodenje (čelno-hrbtno)	• blokiranje meta
• spremembe smeri (naprej - nazaj; cik - cak; z menjavo roke spredaj, zadaj, med nogami, z obratom)	• skoki za žogo
• meti (z obema rokama - z eno roko; od spodaj - od zgoraj - preko glave; z mesta - iz gibanja - po zaustavljanju - po obratu)	
• podaje (soročne - enoročne; neposredne - posredne; z mesta - iz gibanja - iz skoka)	
• lovljenje (visoko - nizko; z obema rokama - z eno roko)	
• obrati (prednji - zadnji)	
• varanja (metov - prodorov - podaj - obratov; spremembe smeri, spremembe hitrosti; brez menjave rok, z enojo menjavo, z dvojo menjavo)	
• skoki (sonožni, enonožni)	

V začetni fazi poučevanja (vadbe) tehnike košarkarskega gibanja poskušamo najprej usvojiti osnove gibanja brez žoge. Ta gibanja so enostavnejša in manj kompleksna od gibanj z žogo, pogosto pa predstavljajo tudi osnovo (temelj) gibanja z žogo oz. njegov sestavni del. Nadaljujemo z učenjem tehnike gibanja z žogo, ki predstavlja nadgradnjo gibanj brez žoge. Gibanja z žogo so lahko zelo zahtevna in kompleksna, zato jim posvetimo največ časa, še posebej v mlajših starostnih kategorijah. Učenje gibanj z žogo je zelo zahteven in dolgotrajen proces, ki pravzaprav ni nikoli povsem zaključen, saj je tehniko gibanj z žogo možno tudi pri najboljših košarkarjih še izboljšati. Poleg tega, še posebej pri mlajših košarkarjih (zaradi telesnega in gibalnega razvoja), prihaja v procesu izpopolnjevanja tehnike do nenehnega usklajevanja med ravniyo tehnike ter ravniyo gibalnih (motoričnih) sposobnosti in morfoloških (telesnih) značilnosti.

Najkasneje začnemo z vadbo tehnike gibanj proti žogi (izbijanje, prestrezanje, blokiranje, zapiranje, skok za žogo), ki se izključno nanašajo na igro v obrambi. Pri poučevanju (vadbi) tehnike gibanja v košarki upoštevamo še naslednja splošna metodična načela:

- Najprej se posvetimo vadbi napadalnih gibanj in šele, ko so ta dobro usvojena, se začnemo bolj intenzivno ukvarjati z obrambnimi gibanji.
- Tehniki gibanja z žogo posvetimo več časa in pozornosti kot tehniki brez žoge, ker je bolj kompleksna in koordinacijsko zahtevnejša.
- Tehniki gibanja v napadu posvetimo več časa kot tehniki gibanja v obrambi. Prva je bolj kompleksna in v tem starostnem obdobju tudi pomembnejša. Napadalna gibanja (predvsem tista z žogo) so za otroke tudi bolj zanimiva in jih raje izvajajo.
- Ko začnemo z vadbo novega gibanja, ga najprej opišemo, razložimo in čim bolj pravilno demonstriramo!

- Najprej učenci (igralci) gibanje izvajajo v čim lažjih okoliščinah oz. pogojih izvedbe (počasi, brez obrambe – gibanje zavestno nadzorujejo, pri čemer si pomagajo tudi z vidom).
- Ko je gibanje v grobem usvojeno, začnemo postopno oteževati okoliščine oz. pogoje izvajanja (npr. večja hitrost, pasivna obramba ...).
- V naslednji fazi gibanje izvajamo v igralnih pogojih (situacijska gibanja, na ustreznih igralnih položajih (mestih), igralna hitrost, aktivna obramba – zavestna kontrola ni več potrebna).
- Ko je gibanje popolnoma usvojeno, ga lahko uspešno izvajamo v tekmovalnih pogojih.

METODIKA POUČEVANJA KOŠARKARSKE TAKTIKE

Taktiko v košarki delimo na napadalno in obrambno, obe pa na posamično (individualno), skupinsko (»grupno«) in skupno (kolektivno, moštveno, ekipno).

V širšem smislu si košarkarsko taktiko predstavljamo kot sklop najbolj učinkovitih taktičnih elementov, taktičnih sestav (kombinacij), taktičnih sistemov in oblik vodenja igre, ki jih igralci uporabljajo v napadu in obrambi. Košarkarska taktika v ožjem smislu pa predstavlja smotrno izbiranje in uporabljanje posamičnih, skupinskih in skupnih igralnih aktivnosti v igri s tekmečem, proti kateremu želimo na tekmi doseči čim boljši rezultat (Dežman, 2004).

Metodika poučevanja košarkarske taktike bo podana v nadaljevanju skozi aktivnosti, povezane z igrami na en koš in na dva koša. Najprej poučujemo elemente posamične taktike (v okviru igre 1 : 1) in nato elemente skupinske taktike (v okviru iger 2 : 2 in 3 : 3). Skupno (kolektivno, moštveno) taktiko, v kateri so zajeti elementi posamične in skupinske taktike, poučujemo v okviru igre 5 : 5 na en koš (postavljeni napadi in obrambe) in na dva koša (prehodni napadi in obrambe). V starostnem obdobju osnovne šole damo napadalni taktiki prednost pred obrambno. Napadalne taktične elemente poučujemo pred obrambnimi in jim v tem starostnem obdobju posvetimo več pozornosti in časa kot obrambnim elementom. Na klubski in tekmovalni ravni košarke posvetimo igri obrambi in obrambni taktiki precej več časa kot pri poučevanju košarke v okviru športne vzgoje.

Taktiko moramo prilagoditi vadbenim razmeram (pogojem), starosti in razvojnim značilnostim otrok ter ravni njihovega tehnično-taktičnega znanja (spretnosti). Metodični postopek poučevanja taktike v okviru košarkarskih klubov naj bo usklajen s standardi znanj, ki jih je sprejel Strokovni svet Košarkarske zveze Slovenije. Osnovno izhodišče za izbiro snovi in

metodiko poučevanja košarkarske taktike v okviru športne vzgoje predstavlja učni načrt športne vzgoje v osnovni šoli.

Klasifikacija temeljne košarkarske taktike (prirejeno po Dežman, 2004):

TEMELJNA KOŠARKARSKA TAKTIKA	
NAPAD	OBRAMBA
POSAMIČNA (INDIVIDUALNA)	POSAMIČNA (INDIVIDUALNA)
<ul style="list-style-type: none"> • preigravanje • skok za žogo v napadu 	<ul style="list-style-type: none"> • proti preigravanju • zapiranje poti do koša in skok v obrambi
SKUPINSKA (GRUPNA)	SKUPINSKA (GRUPNA)
<ul style="list-style-type: none"> • odkrivanje • vtekanje • križanja z žogo • blokade igralcu z žogo • križanja brez žoge • blokade igralcu brez žoge • napad (situacije) 2:1, 3:1, 3:2 	<ul style="list-style-type: none"> • proti odkrivanju • proti vtekanju • proti križanjem z žogo • proti blokadam igralcu z žogo • proti križanjem brez žoge • proti blokadam igralcu brez žoge • obramba (situacije) 1:2, 1:3, 3:3
SKUPNA (MOŠTVENA, EKIPNA, KOLEKTIVNA)	SKUPNA (MOŠTVENA, EKIPNA, KOLEKTIVNA)
hitri (prehodni, tranzicijski) napad	proti hitremu napadu
<ul style="list-style-type: none"> • protinapad • zgodnji napad 	<ul style="list-style-type: none"> • proti protinapadu • proti zgodnjemu napadu
postavljeni napad	postavljena obramba
<ul style="list-style-type: none"> • brez centra • s centrom (s sp. ali zg. centrom) 	<ul style="list-style-type: none"> • osebna (mož-moža) obramba • conska obramba
napad proti prehodni obrambi	• kombinirana obramba
<ul style="list-style-type: none"> • proti osebni presing obrambi • proti conski presing obrambi 	prehodna (tranzicijska) obramba
posebne situacije	<ul style="list-style-type: none"> • osebna presing obramba • conska presing obramba
<ul style="list-style-type: none"> • pri sodniškem metu • pri prostih metih • pri podaji žoge v igrišče (čelni, bočni avt) 	posebne situacije
	<ul style="list-style-type: none"> • pri sodniškem metu • pri prostih metih • proti podaji žoge v igrišče

METODIKA POUČEVANJA IGER NA EN KOŠ

Igre na en koš so temeljne košarkarske igre, s katerimi se igralci seznanjajo z vsemi bistvenimi elementi košarkarske igre (5 : 5 na dva koša) in jih tudi sistematično utrjujejo in izpopolnjujejo (Dežman, 2004). Lahko jih obravnavamo kot samostojne igre ali dele igre 5 : 5 na dva koša oz. njene metodične (učne) enote.

Ko govorimo o igrah na en koš, običajno mislimo na igre 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3, ki so temeljne igre na en koš, vendar pa lahko na en koš igramo tudi igri 4 : 4 in 5 : 5. Igre na en koš uporabljamo tudi kot metodično sredstvo (vajo) pri vadbi taktike napada in obrambe oziroma ko želimo posvetiti pozornost postavljenemu (pozicijskemu) napadu ali postavljeni (pozicijski) obrambi.

S tem, ko v igro dodajamo več igralcev (napadalcev in obrambnih igralcev), postaja sodelovanje med njimi vse bolj pomembno in hkrati zapleteno, igre pa zahtevajo vse bolj usklajena gibanja igralcev in so zahtevnejše z vidika ohranjanje širine, globine in ravnotežja.

Prednost košarke (tudi pred drugimi igrami z žogo) je v tem, da je zelo nezahtevna z vidika pogojev, ki so potrebni za igranje. To velja predvsem za košarkarske igre na en koš. Igramo jih lahko tako v telovadnicah, kot tudi na zunanjih igriščih. Za igro zadostuje en koš, ki je lahko tudi prenosen in sestavljiv. Postavimo ga lahko pravzaprav na katero koli ravno in trdo površino primerne velikosti. Zunaj je to lahko parkirišče, ploščad, dvorišče ali pa ulica, ki je zaprta za promet. Košarko lahko igra tudi manjše število igralcev. Za igro 1 : 1 potrebujemo poleg koša in žoge samo še enega soigralca, s katerim (proti kateremu) bomo igrali, in razmeroma majhno igralno površino. Čeprav je taktično siromašnejša, pa igra 1 : 1 vsebuje večino tehničnih elementov igre 5 : 5 na dva koša. Še bolj tehnično in taktično bogata je igra 2 : 2, medtem ko igra 3 : 3 vsebuje že veliko večino igralnih značilnosti igre 5 : 5 na dva koša. Igra 3 : 3 vse bolj dobiva status samostojne igre tudi v tekmovalnem smislu. Že omenjena ulična košarka, ki predstavlja sodobno, lahko bi rekli urbano obliko te igre, združuje tako športno-tekmovalni vidik, kot tudi druženje in zabavo mladih. V svoji tekmovalni različici (3 X 3) jo je pod svoje okrilje vzela mednarodna košarkarska organizacija FIBA, pri nas pa Košarkarska zveza Slovenije. Močni mednarodni turnirji v košarki 3 X 3 z vse bogatejšimi nagradnimi skladi se organizirajo po celem svetu, ta – razmeroma nova različica košarkarske igre pa se je že uvrstila tudi v program olimpijskih iger.



Slika 2. Košarka 3 X 3, tekmovalna različica igre na en koš, je uvrščena v program olimpijskih iger (Foto: arhiv KZS).

Igra na en koš je glede na svoje igralne značilnosti zelo primerna tudi za starejšo populacijo. V ZDA so zelo priljubljeni turnirji v igri 3 : 3 za t. i. seniorje obeh spolov. Tekmovanja potekajo celo v starostni kategoriji od 75 do 79 let (For One Seniors Basketball Team, The Game Never Gets Old, 2012).



Slika 3. Tekmovanja v igri 3 : 3 na en koš postajajo popularna tudi pri starejših (<http://www.npr.org/2013/07/31/207360747/for-one-seniors-basketball-team-the-game-never-gets-old>).

Tako iz metodičnega vidika kakor tudi zaradi dejstva, da velikokrat v telovadnicah, včasih pa tudi na zunanjih igriščih, ni pogojev za igro na dva koša (manjše telovadnice, možnost koriščenja le polovice telovadnice, preveliko število otrok), so igre na en koš tudi pomembna vsebina pouka športne vzgoje.



Slika 4. Igra na en koš je zelo nezahtevna z vidika pogojev igranja, igramo jo tudi na zunanjih igriščih (<http://igremladih.ba/naslovna/>).

IGRA 1 : 1

Igra 1 : 1 je temeljna in najmanj kompleksna košarkarska igra. Sestavljajo jo najbolj osnovni tehnično-taktični elementi napada in obrambe. V napadu vodimo žogo, preigravamo, mečemo žogo na koš in skačemo za njo po zgrešenem metu. V obrambi branimo omenjene elemente napada tako, da usmerjamo napadalca z žogo, mu izbijamo žogo, oviramo ali blokiramo njegov met, po metu pa mu zapiramo pot do koša in skačemo za žogo.

V igri 1 : 1 igralci izvajajo ter hkrati utrjujejo in izpopolnjujejo številne tehnične in tudi nekatere taktične elemente. Osnove teh predhodno usvajajo predvsem s pomočjo tehnično-taktičnih vaj, najmlajši pa tudi z elementarnimi igrami. Naprej učimo igro v napadu oz. tehnično-taktične elemente napada, šele kasneje preidemo na učenje igre v obrambi. V začetni fazi posvečamo igri v napadu precej več pozornosti. Pogoje (okolščine) igranja najprej olajšamo, nato pa postopoma otežujemo, tako da obrambni igralec igra vse bolj aktivno. Pri tem uporabimo naslednji metodični postopek:

- gibanja brez žoge,
- vodenje žoge,
- meti na koš,
- preigravanja,
- napad 1 : 0 (postavljeni napad z enim zunanjim igralcem),
- obramba proti preigravanju (kritje igralca z žogo),
- igra 1 : 1 s pasivno obrambo,
- igra 1 : 1 z delno aktivno obrambo,
- igra 1 : 1 z aktivno obrambo,
- protinapad (prenos žoge) 1 : 0.

GIBANJA BREZ ŽOGE

Gibanja brez žoge so temeljna košarkarska gibanja, ki jih izvajajo igralci v napadu in v obrambi. Večinoma gre za manj kompleksna in koordinacijsko manj zahtevna gibanja, ki so lahko samostojna ali pa predstavljajo sestavni del gibanj z žogo (npr. hoja, tek, skoki, gibanje s prisunskimi koraki ...). Učinkovitost njihovega izvajanja je zato odvisna predvsem od gibalnih sposobnosti, ki so vključene v določeno gibanje. Nekatera gibanja brez žoge so bolj specialno košarkarska in koordinacijsko zahtevnejša. Učinkovitost njihovega izvajanja je zato v večji meri odvisna od pravilne izvedbe oz. stopnje usvojenosti gibalnega znanja in seveda poučevanja tega gibanja.

Poučevanju (vadbi) tehnike gibanja brez žoge pogosto posvečamo premalo pozornosti. Dogaja se, da imajo določeni igralci težave že pri najbolj enostavnih gibanjih, kaj šele pri bolj kompleksnih in tehnično zahtevnejših.

Osnovna in najbolj pogosta načina gibanja brez žoge v košarki sta hoja in tek. Hodimo in tečemo lahko čelno ali hrbtno. V gibanje (tek) lahko prehajamo na različne načine (s križnim in vzdolžnim korakom, z obratom, z zakorakom ...). Med gibanjem pogosto spreminjamo hitrost (upočasnjujemo in pospešujemo gibanje) in smer gibanja (naprej-nazaj, cik-cak) in se zaustavljamo (dvtaktno, enotaktno). Med gibanjem ali po zaustavljanju lahko spremenimo način (tehniko) gibanja (tek čelno, hrbtno, gibanje s prisunskimi koraki ...) ali pa skačemo za žogo (sonožno, enonožno).

Gibanje s prisunskimi koraki se običajno izvaja v košarkarski preži. Ta je lahko visoka, srednje visoka ali nizka. Gibanje s prisunskimi koraki v košarkarski preži predstavlja osnovni način gibanja obrambnih igralcev, ki omogoča stabilen položaj in hitro reakcijo (pospeševanje, spremembo smeri, skok ...).



Slika 5. Nizka obrambna preža.

Kratka metodika poučevanja tehnike gibanja brez žoge:

- Tek
 - počasi,
 - hitro,
 - čelno,
 - hrbtno,
 - prehodi v tek (s križnim korakom, z vzdolžnim korakom, z zadnjim obratom, z zakorakom, s sprednjim obratom),
 - zaustavljanje (enotaktno, dvotaktno),
 - s spreminjanjem hitrosti,
 - s spreminjanjem smeri naprej-nazaj (čelno-čelno, čelno-hrbtno),
 - s spreminjanjem smeri cik-cak (z vzdolžnim korakom, s prečnim korakom, z notranjim obratom, z zunanjim obratom).
- Gibanje s prisunskimi koraki
 - v visoki preži,
 - v srednji preži,
 - v nizki preži,
 - hrbtno,
 - čelno,
 - s spremembami smeri cik-cak (preža-preža, tek-preža),
 - s spremembami smeri naprej-nazaj.
- Skoki (sonožni, enonožni).

VODENJE ŽOGE

Vodenje žoge je pomemben tehnični element košarkarske igre, ki ga uporabljamo v fazi prehodnega (pri prenosu žoge) in postavljenega napada (v samostojnih in skupinskih napadalnih akcijah). Pri hitrem prenosu žoge običajno uporabljamo visoko vodenje (do višine prsi), pri postavljenem napadu, ko vodimo žogo na manjšem in bolj zgoščenem prostoru, pa srednje visoko (do višine pasu) ali nizko vodenje (do višin stegen). Vodenje začnemo z različnimi prehodi v vodenje, zaključimo pa s podajo ali metom iz vodenja ali po zaustavljanju. Zunanji igralci prehajajo v vodenje večinoma tako, da so čelno obrnjeni proti košu, medtem ko visoki igralci pogosto uporabljajo tudi hrbtne prehode v vodenje. Največ pozornosti posvetimo prehodu v vodenje s križnim korakom, ki je tudi najbolj pogost, saj se pojavlja pri približno 2/3 vseh prehodov v vodenje (Vitas, Štrumbelj in Erčulj, 2015). Vse bolj, še posebej s spremembami pravil v letu 2017, se uveljavlja prehod v vodenje z vzdolžnim korakom. Med vodenjem lahko izvajamo različna varanja ali spremembe smeri, pri katerih lahko na različne načine zamenjamo roko, s katero vodimo žogo. Pri spremembah smeri se najpogosteje igralci odločajo za menjavo spredaj (v več kot 50 %), razmeroma pogoste so tudi menjave med

nogami, za hrbtom in z obratom ter dvojne menjave, pri katerih kombiniramo dve različni »enojni« menjavi in hkrati varamo spremembo smeri (Vitas, Štrumbelj in Erčulj, 2015).



Slika 6 a) in b). Prehod v vodenje s križnim in vzdolžnim korakom.



Slika 7 a) in b). Nizko (a) in visoko ali hitro (b) vodenje.

Pri poučevanju (vadbi) vodenja mora dobiti igralec občutek za usklajeno gibanje žoge in rok, za pravilno postavljanje blazinic prstov na žogo in na potiskanje (ne odbijanje) žoge proti tlam (pri tem si lahko veliko pomagamo z vajami **rokovanja z žogo**). Že od samega začetka poučujemo vodenje z "boljšo" in "slabšo" roko ter od igralcev zahtevamo, da imajo med vodenjem glavo dvignjeno in pogled usmerjen naprej (ne v žogo!).

Metodični postopek poučevanja vodenja na splošno sestavlja naslednje zaporedje vaj, ki zajemajo večino pomembnejših elementov vodenja:

- Podaje v tla in lovljenje žoge z obema rokama (na mestu, v gibanju).
- Podaje v tla z eno in lovljenje žoge z obema rokama (na mestu, v gibanju).
- Vodenje žoge na mestu (nizko vodenje).
- Vodenje v hoji in počasnem teku.
- Vodenje v hitrem teku (visoko vodenje).
- Vodenje s spremembami hitrosti (ritma) gibanja.
- Vodenje žoge s sonožnim (enotaktnim) zaustavljanjem.
- Vodenje žoge z diagonalnim (dvotaktnim) zaustavljanjem.
- Vodenje žoge z zaustavljanjem z izkorakom.
- Prehod v vodenje s križnim (prečnim) korakom.
- Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom.
- Prehod v vodenje z obratom.
- Prehod v vodenje s križnim zakorakom.
- Prehod v vodenje z vzdolžnim zakorakom.
- Vodenje s spremembami smeri naprej-nazaj in menjavo roke.
- Varanje spremembe smeri brez menjave roke s križnim korakom.
- Varanje spremembe smeri brez menjave roke z vzdolžnim korakom.
- Vodenje s spremembami smeri cik-cak in menjavo roke spredaj.
- Vodenje s spremembami smeri cik-cak in menjavo roke z obratom.
- Vodenje s spremembami smeri cik-cak in menjavo roke med nogama.
- Vodenje s spremembami smeri cik-cak in menjavo roke za hrbtno.
- Varanje spremembe smeri z dvojno menjavo roke.

METI NA KOŠ

V košarki poznamo različne načine (tehniko) metov, ki so odvisni od ravni tehničnega znanja igralcev, njihove moči, igralnih okoliščin (situacije) in oddaljenosti, iz katere mečemo na koš.

V osnovi lahko mečemo na koš z eno ali obema rokama. Meti z obema rokama se redko uporabljajo. Zasledimo jih predvsem pri najmlajših košarkarjih in košarkaricah, ki jim velikost rok in prstov, predvsem pa pomanjkanje moči, ne omogoča uporabe enoročnega meta. Starejši košarkarji ga uporabljajo le izjemoma (npr. pri zabijanju ali metu z odbojem). Danes, ko najmlajši košarkarji in košarkarice igrajo in vadijo košarko z manjšimi in lažjimi žogami ter pri tem uporabljajo ustrezno nižje koše, praktično ni več potrebe, da bi poučevali met z obema rokama. Že v starostni kategoriji U10 košarkarji in košarkarice lahko mečejo na koš z eno roko (če seveda razdalja ni prevelika) in začnejo z učenjem enoročnega meta. V ta namen je KZS

prilagodila tudi pravila igre, ki določajo, da je zadetek za tri točke v najmlajših starostnih kategorijah (U10 in U12) dosežen že z metom izven polja omejitve (rakete). Mladi košarkarji in košarkarice, ki jim primanjkuje moči, naj najprej uporabljajo nizko tehniko (v višini prsi), postopoma (ko pridobivajo na moči) pa zvišujejo točko izmeta in prehajajo na srednjo (v višini brade) in kasneje na visoko tehniko (iznad glave). Met z obema rokama pri najmlajših košarkarjih dopuščamo le izjemoma oz. samo pri tistih igralcih, ki nimajo dovolj moči, da bi žogo do koša vrgli enoročno (nekateri trenerji sploh ne dovolijo igralcem, da bi med igro metali iz razdalje, ki jim ne omogoča uporabe enoročne tehnike). Meta z obema rokama ne vadimo posebej, temveč samo v povezavi s soročnimi podajami.



Slika 8. Met z obema rokama.



Slika 9 a), b) in c). Met z eno roko z mesta – nizka, srednje visoka in visoka tehnika.

Veliko večino vseh metov na koš je torej enoročnih, pri čemer ločimo tri glavne načine (tehnik) enoročnih metov, in sicer od zgoraj (iznad glave), od spodaj (s polaganjem), preko glave. V tem zaporedju tudi pristopimo k poučevanju posameznih tehnik. Največ (približno 2/3) je metov iznad glave (Erčulj in Štrumbelj, 2013). Na vse tri načine lahko mečemo z mesta (s tal), hkrati z odzivom (z impulzom) ali pa po odzivu (iz skoka), ki je lahko sonožen ali enonožen.



Slika 10 a), b) in c). Met (izmet) iznad glave, s polaganjem in preko glave.

Pri začetnih metodičnih (pred)vajah še ne mečemo žoge na koš. Najprej jo mečemo v steno ali tablo (lahko tudi nad sebe ali pa jo mečemo drug drugemu v paru) in šele, ko je tehnika meta v grobem usvojena, začnemo z metanjem na koš. Pri tem najprej vadimo mete od blizu oz. iz takšne razdalje, ki igralcu še omogoča pravilno izvedbo meta. S povečevanjem moči in napredkom v tehniki metov se ta razdalja postopoma povečuje. Najprej poučujemo met z mesta, in sicer s tal (lahko se dvignemo na prste), nato pa hkrati z odzivom (z impulzom). V nadaljevanju poučujemo met po zaustavljanju (iz teka, iz vodenja) in nazadnje po obratu. Šele, ko smo usvojili vse omenjene tehnike in izvedbe metov, se lahko postopoma lotimo poučevanja meta iz skoka.

Met iz skoka je najbolj pogost in najpomembnejši met, ki se pojavlja v sodobni košarki, saj z njim igralci dosežejo od 40 do 55 % vseh točk na tekmi (Tang in Shung, 2005; Erčulj in Štrumbelj, 2013). Met iz skoka je tehnično (koordinacijsko) zelo zahteven, hkrati pa od igralca zahteva veliko moči, še posebej takrat, ko mečemo iz večje razdalje. Postopek poučevanja tega meta je zato dolgotrajen in zahteva tudi veliko metodičnega znanja s strani trenerja (vaditelja). Poučevanja meta iz skoka se ne smemo lotiti prezgodaj, hkrati pa se moramo zavedati, da so pogoji za uspešno učenje in izvajanje tega meta pri nekaterih igralcih izpolnjeni prej kot pri drugih.



Slika 11. Met iz skoka (Foto: Žan Tavčar).

Pri vseh enoročnih metih iz neposredne bližine (izpod) koša uporabljamo levo in desno roko. Zato je pomembno, da v vseh fazah poučevanja (vadbe) ne zanemarjamo metov s »slabšo« roko. Že od samega začetka učenja metov mečemo na koš pod različnimi koti (neposredno in z odbojem od table).

Metodika poučevanja metov iz gibanja (dvokoraka)

Mete iz gibanja (dvokoraka) izvedemo po enonožnem odzivu. Zahtevajo usklajeno koordinacijo vodenja, teka, odziva in meta. Njihovo poučevanje ni enostavno in zahteva poznavanje specifične metodike.

Tudi pri metih iz gibanja začnemo z učenjem meta iznad glave, nato od spodaj in nazadnje pa pristopimo k učenju meta preko glave. Že od samega začetka poučujemo met tako po desnem kot po levem dvokoraku (z »boljšo« in »slabšo« roko). Ko enkrat dobro usvojimo in izpopolnimo osnovno različico meta iz dvokoraka, začnemo s poučevanjem različnih zahtevnejših variacij metov z enonožnim odzivom (met iz vodenja ali po sprejemu žoge po prvem koraku, met s poudarjenim lokom, uporaba različnih varanj med dvokorakom ...).

Pri učenju metov iz gibanja si pomagamo z naslednjimi metodičnimi koraki (zaporedjem vaj):

- met z mesta nad sebe,
- met po enem koraku brez vodenja,
- met po dvokoraku brez vodenja z mesta,
- met iz dvokoraka brez vodenja po sprejemu žoge,
- met po trokoraku z enkratnim vodenjem (prodor z mesta),
- prodor iz vodenja na mestu,
- met (prodor) iz vodenja s pomočjo orientirja,
- prodor po spremembi smeri naprej-nazaj,
- met (prodor) prosto iz vodenja,
- met (prodor) po preigravanju (napad 1 : 0).

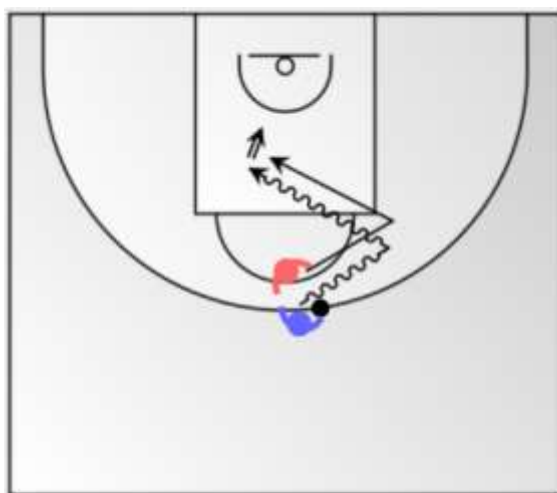
PREIGRAVANJE IN OBRAMBA PROTI PREIGRAVANJU

Preigravanje je temeljni taktični element igre v napadu. Z uporabo tega individualnega (posamičnega) taktičnega elementa želi napadalec pridobiti prednost pred obrambnim igralcem, ga spraviti iz ravnotežja in priti v čim bolj ugoden položaj za met na koš.

V osnovi je preigravanje sestavljeno iz vodenja in meta na koš, vendar pa košarkarji pri preigravanju izvajajo zelo različne sestave (kombinacije) tehničnih elementov (varanj, prehodov v vodenje, sprememb smeri in hitrosti vodenja, metov ...). Zunanji igralci so pri preigravanju običajno čelno (s prsmi) obrnjeni proti košu oz. obrambnemu igralcu, visoki igralci (centri) pa bočno ali hrbtno. Zunanji igralci (branilci, krila) praviloma preigravajo na večjem prostoru, bolj dinamično, pri tem pa veliko uporabljajo vodenje. Njihovo preigravanje sestavljajo različna varanja, spremembe smeri in hitrosti gibanja. Po uspešnem preigravanju mečejo na koš z velike ali srednje razdalje in izpod koša (po prodoru), pri tem pa uporabljajo raznovrstne tehnike metov (najpogosteje met iz skoka). Visoki igralci (centri in krilni centri) preigravajo na manjšem in bolj zgoščenem prostoru v bližini koša. Pri tem precej manj koristijo vodenje, uporabljajo pa specifična varanja in mete na koš.

Obramba proti preigravanju je temeljni taktični element igre v obrambi, s katerim skušamo napadalca z žogo preprečiti, da bi prišel do lahkega (neoviranega) meta. Napadalca z žogo obrambni igralec spremlja s prisunskimi koraki in ga usmerja v zeleno smer (običajno v stran od koša in v smer »slabše« roke). Postavljen je v nizki diagonalni preži, ki mu omogoča ravnotežni položaj in hitro reakcijo. Napadalca krije na razdalji slabega metra oz. na dolžini roke, ki je iztegnjena proti boku napadalca. Ko napadalec prime žogo in želi preiti v met, obrambni igralec hitro pristopi (stopi tesno do njega) in navpično dvigne roki. S tem ovira met že v začetni fazi, hkrati pa ovira pogled napadalca proti košu in mu otežuje izmet žoge.

Pristopanje in oviranje meta predstavlja osnovni način obrambe proti metu, zato mu posvečamo veliko pozornosti. Precej bolj zahteven in tudi tvegani način obrambe proti metu je blokiranje. Pri tem se obrambni igralec navpično odrine in z iztegnjeno roko blokira met. Vadbe in uporabe blokiranja pri mladih košarkarjih ne forsiramo. Če napadalec skuša žogo podati, obrambni igralec z rokama sledi žogi in s tem ovira (preprečuje) podajo. Po metu se obrambni igralec obrne s hrbtom proti napadalcu in skuša preprečiti njegovo gibanje proti košu takoj po metu (ga zapre, zagradi). Pri zgornjem zapiranju ima roki pokrčeni v višini ramen in komolce razširjene, pri spodnjem pa iztegnjeni navzdol in v smeri proti napadalcu. Ko napadalca s hrbtom zaustavi, se sonožno odrine in skoči za žogo.



Slika 12. Preigravanje in obramba proti preigravanju.



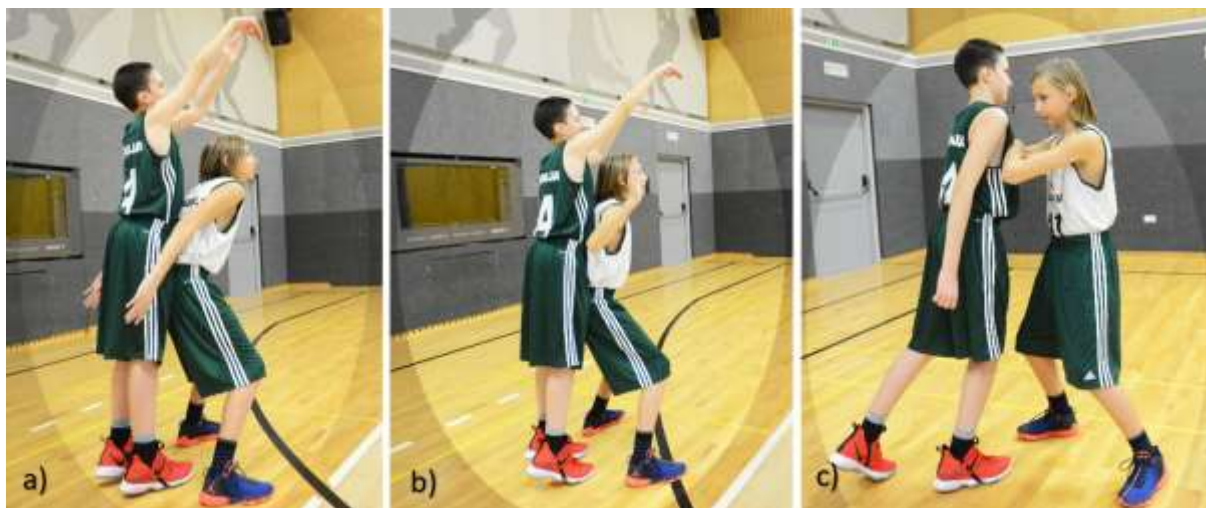
Slika 13 a) in b). Napadalec v položaju trojne nevarnosti (pretnje) z visokim (a) in nizkim (b) položajem žoge.



Slika 14. Foto – Spremljanje (usmerjanje) napadalca, ki vodi žogo v nizki obrambni preži s prisunskimi koraki.



Slika 15. Obramba proti metu s pristopanjem in dvigom rok.



Slika 16 a), b) in c). Hrbtno spodnje (a) in zgornje (b) zapiranje ter čelno zapiranje napadalca po metu na koš.

METODIKA POUČEVANJA PREIGRAVANJA IN OBRAMBE PROTI PREIGRAVANJU

V začetni fazi poučevanja preigravanja prevladuje analitični pristop, kjer s pomočjo tehničnih vaj usvajamo posamezne dele, tj. tehnične elemente preigravanja. Te postopoma sestavljamo v vse bolj kompleksne in zahtevne kombinacije, ki jih še naprej usvajamo predvsem s pomočjo tehnično-taktičnih vaj. Sčasoma, ko posamezne sestave (kombinacije) tehničnih elementov izvajamo vse bolj pravilno, natančno in zanesljivo, preigravanje vse bolj izpopolnjujemo v igralnih okoliščinah, s čimer dobiva vse bolj taktični značaj. Igralne okoliščine so najprej še olajšane (pasivna, delno aktivna obramba), kasneje pa vse bolj otežene.

Zelo podobno poteka tudi metodični postopek poučevanja obrambe proti preigravanju. Tudi v tem primeru najprej usvajamo posamezne dele (tehnične elemente) tega kompleksnega taktičnega elementa. Tehnične vaje najprej izvajamo brez prisotnosti napadalca, nato pa z njim (proti njemu). Obrambo proti preigravanju izpopolnjujemo v igri 1 : 1, pri čemer lahko tudi prilagajamo pravila.

NAPAD 1 : 0

Napadalec izvaja vse bistvene elemente igre v olajšanih okoliščinah, brez obrambnega igralca, oz. igra proti namišljenemu obrambnemu igralcu. Po metu na koš skoči za žogo, z vodenjem

preide izven polja omejitve (»rakete«) in odigra nov napad. Pri tem naj bo v napadu čim bolj raznovrsten. Uporablja naj različne tehnično elemente (različne prehode v vodenje, različne spremembe smeri in menjave roke, različna varanja, različne mete na koš ...) in različne načine preigravanja. Pri vodenju in metih na koš naj koristi obe roki.

PREDIGRA 1 : 1 (NEPREKINJENA, PREKINJENA)

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

IGRA 1 : 1 PROTI PASIVNI OBRAMBI (NEPREKINJENA, PREKINJENA)

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

IGRA 1 : 1 PROTI DELNO AKTIVNI IN AKTIVNI OBRAMBI

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

TEKMOVANJE V IGRI 1 : 1

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

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

IGRA 2 : 2

Metodični postopek učenja igre 2 : 2 je podoben tistemu, ki smo ga spoznali pri igri 1 : 1. Tehnične elemente, ki smo jih predelali in izvajali v okviru igre 1 : 1 (vodenje in mete), še nadalje utrjujemo in izpopolnjujemo, dodamo pa podaje. Večji poudarek je na poučevanju in izvajanju taktičnih elementov, saj je igra 2 : 2 za razliko od igre 1 : 1 taktično precej bolj bogata. Taktične elemente dodajamo v igro v skladu s težavnostnimi stopnjami. Igro 2 : 2 igramo tako najprej samo na 1. težavnostni stopnji, ki zajema preigravanje, odkrivanje in vtekanje. Šele, ko igralci elemente 1. težavnostne stopnje razmeroma uspešno izvajajo tudi proti pasivni obrambi, lahko nadaljujemo s poučevanjem elementov 2. težavnostne stopnje (križanja z

žogo). Ko tudi te obvladajo v igri proti pasivni obrambi, preidemo na poučevanje elementov 3. težavnostne stopnje (blokade z žogo).

Tudi tehnično-taktične elemente obrambe usvajamo postopno. Prednost v metodiki poučevanja imajo napadalni elementi. Šele, ko so ti razmeroma dobro usvojeni, se posvetimo novim tehničnim in taktičnim elementom igre v obrambi. Na prvi težavnostni stopnji izpopolnjujemo vse tehnične elemente obrambe in obrambo proti preigravanju, urimo in utrjujemo pa obrambo proti odkrivanju in vtekanju. Na drugi težavnostni stopnji dodamo obrambo proti križanjem z žogo, na tretji pa obrambo proti blokadam z žogo.

Metodični postopek poučevanja elementov igre 2 : 2:

- podaje in lovljenja žoge,
- odkrivanje in vtekanje,
- križanje z napeljevanjem,
- križanje z vročitvijo,
- blokada z žogo,
- napad 2 : 0 (postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema),
- kritje napadalca brez žoge (obramba proti odkrivanju in vtekanju),
- obramba proti križanju z napeljevanjem (vrivanje, prevzemanje),
- obramba proti križanju z vročitvijo (prevzemanje, spuščanje),
- obramba proti blokadi z žogo (vrivanje, prevzemanje),
- igra 2 : 2 s pasivno obrambo,
- igra 2 : 2 z delno aktivno obrambo,
- igra 2 : 2 z aktivno obrambo,
- prenos žoge 2 : 0,
- protinapad 2 : 1.

PODAJE IN LOVLJENJE ŽOGE

Podaje in lovljenja so tehnični elementi košarkarske igre, ki poudarjajo njeno kolektivno komponento in omogočajo sodelovanje med napadalci. Podaje morajo biti natančne, hitre, pravočasne in nepredvidljive za nasprotnika. Vendar pa uspešnost podaj ni odvisna samo od kakovosti njihove izvedbe, temveč tudi od usklajenosti gibanj igralca, ki podaja, in igralca, ki sprejema (lovi) žogo (Dežman, 2004). Pomembno vlogo pri uspešnosti podajanja ima tudi taktično delovanje igralcev (skupinska in moštvena taktika).

V osnovi lahko podajamo z obema ali eno roko. Poznamo različne tehnike soročnih in enoročnih podaj. Nekatere se bolj, druge manj pogosto uporabljajo v igri. Soročne podaje

prevladujejo tako v igri mladih kot tudi vrhunskih ekip. Njihov delež je okoli 60 % (Erčulj, Debeljak, Štrumbelj, 2016). Med njimi je daleč največ podaj izpred prsi. Podaj z dominantno (»boljšo«) roko je pri vrhunskih košarkarjih približno 3–4 x več kot podaj z nedominantno (»slabšo«) roko, pri mlajših košarkarjih pa je delež podaj z dominantno roko precej večji v primerjavi nedominantno. Z leti (starostjo) se povečuje tudi povprečna dolžina podaj in delež uspešnih podaj.



Slika 17. Podaja z obema rokama iznad glave.



Slika 18. Dolga (»baseball«) podaja z eno roko iznad ramena.

Podajamo lahko na mestu ali v gibanju (med vodenjem ali med tekom), po zaustavljanju, obračanju (pivotiranju) ali iz skoka. Podajamo lahko tudi neposredno ali posredno (z odbojem od tal). Slednjih je približno 1/4 vseh podaj. Približno polovico vseh podaj izvedejo branilci, torej približno toliko kot krila in centri skupaj (Erčulj, Mirt in Štrumbelj, 2016).



Slika 19 a) in b). Podaja z obema rokama izpred prsi z odbojem od tal.

Žogo lahko lovimo z obema ali eno roko, na mestu ali v gibanju. Po uspešnem lovljenju preidemo v vodenje, mečemo na koš ali podamo žogo. Lovljenje z obema rokama je bolj pogosto. Še posebej to velja za mlajše košarkarje. Centri največkrat lovijo žogo z eno roko na mestu (slika 21 b), zunanji igralci pa z obema rokama v gibanju. Kadar je obramba zelo agresivna, so tudi zunanji igralci prisiljeni žogo loviti z eno roko.



Slika 20. Lovljenje z obema rokama v višini prsi.

Osnovna metodična načela pri poučevanju podaj in lovljenj:

- Najprej poučujemo podaje z obema rokama, nato z eno roko.
- Najprej poučujemo temeljne (osnovne) podaje (od spodaj, izpred prsi, v višini rame, iznad rame, iznad glave ...) in nato specialne (zahtevnejše) podaje (za hrbtom, prek glave ...).
- Najprej podajamo žogo na manjšo razdaljo, nato postopno povečujemo razdaljo.
- Najprej poučujemo podaje z mesta, nato po zaustavljanju, po obračanju, iz gibanja (teka, vodenja), iz skoka.
- Najprej podajamo igralcu, ki stoji na mestu, in nato igralcu, ki se giblje počasi, hitro, s spremembami smeri.
- Pri podajah z medicinko smo pozorni, da teža medicinke ni prevelika, ker s tem slabo vplivamo na tehniko in hitrost podajanja žoge.
- Takoj, ko začnemo s poučevanjem podaj, navajamo igralce tudi na pravilno lovljenje žoge.
- Najprej poučujemo lovljenje z obema rokama, nato lovljenje z eno roko.
- Najprej lovimo žogo v višini prsi, nato tudi visoke in nizke podaje.
- Najprej lovimo žogo na mestu, nato v gibanju.

ODKRIVANJE IN OBRAMBA PROTI ODKRIVANJU

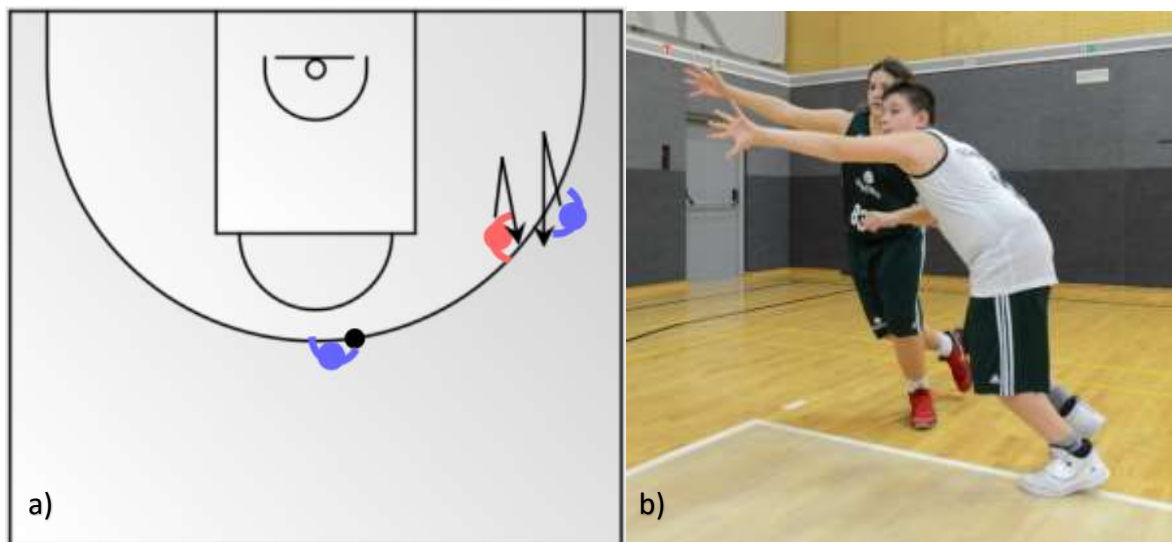
Odkrivanje je gibanje s spremembo smeri in ritma, s katerim želi priti napadalec brez žoge v ugoden položaj za sprejem žoge izven polja omejitve (rakete). Največkrat to stori tako, da se počasi pomakne proti košu, nato pa hitro nazaj. Lahko se tudi giblje od žoge, k njej ali k žogi in stran od nje. Zapisano v glavnem velja za zunanje igralce, odkrivanje visokih igralcev, ki igrajo s hrbtom proti košu, pa je specifično. Ti se odkrivajo na manjšem in zgoščenem prostoru pod košem in na robu polja omejitve (rakete), pri čemer so pogosto v kontaktu z obrambnim igralcem. Njihovo odkrivanje je zato bolj statično, delo rok pa podarjeno in bolj pomembno kot pri odkrivanju zunanjih igralcev. Žogo praviloma lovijo z eno roko, z drugo pa so v kontaktu z obrambnim igralcem. Takoj za tem, ko so z eno roko prišli v stik z žogo jo trdno primejo še z drugo in nadaljujejo z napadalno akcijo. Po odkrivanju in sprejemu žoge lahko igralec preide v met, vodenje (preigravanje ali prodor) ali pa poda žogo prostemu soigralcu.



Slika 21 a) in b). Odkrivanje centra (a) in lovljenje žoge z eno roko (b).

Pri metodiki poučevanja odkrivanja je pomembno, da najprej izpopolnimo tehniko gibanja napadalca brez žoge ter podaje in lovljenja žoge (na mestu in v gibanju), v povezavi z nadaljevanjem akcije po uspešnem odkrivanju pa tudi zaustavljanja, različna varanja in prehode v vodenja. Dele gibanja in kasneje celotno gibanje (različne načine odkrivanja) urimo in utrjujemo najprej v olajšanih okoliščinah oz. s pomočjo tehnično-taktičnih vaj v napadu 2 : 0 in v igri 2 : 2 s pasivno obrambo. Izpopolnjevanje odkrivanja v celoti poteka v situacijskih pogojih igre in v napadu proti aktivni obrambi. Igra je najprej vodena in usmerjena (prilagojena pravila), kasneje pa prosta. V tej fazi hkrati z odkrivanjem vadimo in treniramo tudi obrambo proti odkrivanju in razvijamo gibalne sposobnosti, ki vplivajo na uspešno odkrivanje in obrambo proti njem.

Pri branjenju odkrivanja (obrambi proti odkrivanju) se obrambni igralec postavi med napadalca, ki ga krije, in žogo. Od njega je odmaknjen približno en meter. Z dvignjeno roko in dlanjo na liniji podaje preprečuje hitro in neposredno podajo. Dlan obrne proti žogi, glavo pa ima obrnjeno tako, da lahko hkrati vidi igralca z žogo in napadalca, ki ga krije. Za njim se pomika v obrambni preži, pri čemer ves čas ohranja ustrezen obrambni položaj in oddaljenost od napadalca, roko pa ima ves čas na liniji podaje. Pri usvajanju obrambe proti odkrivanju v začetni fazi največ pozornosti namenimo tehniki gibanja obrambnega igralca, kasneje pa s pomočjo taktičnih vaj in igre v vse bolj oteženih okoliščinah izpopolnjujemo obrambo proti odkrivanju in gibalne sposobnosti, ki so pomembne pri tem.



Slika 22 a) in b). Odkrivanje od žoge k žogi in obramba proti odkrivanju.

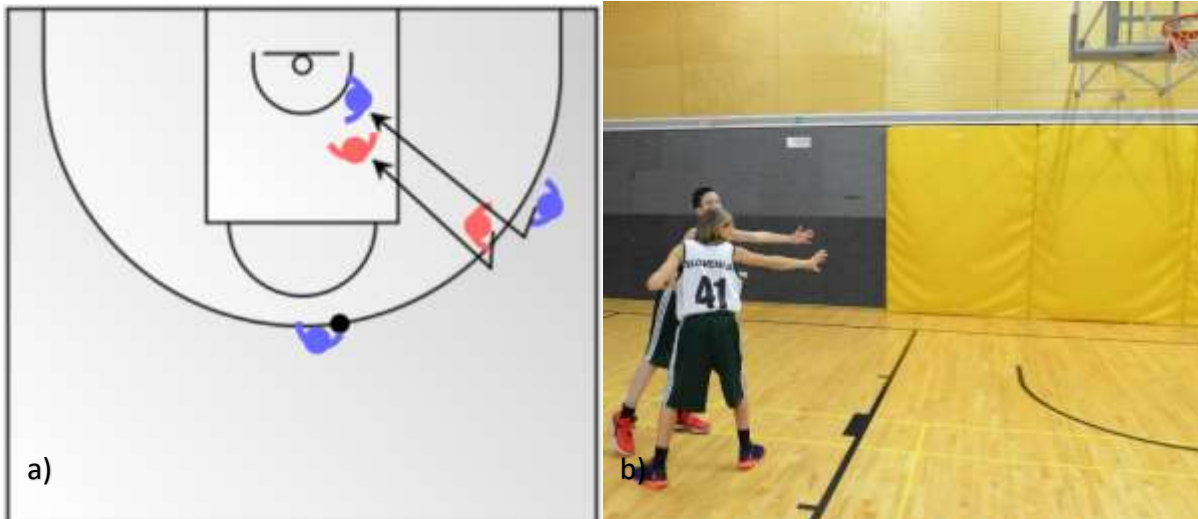
VTEKANJE IN OBRAMBA PROTI VTEKANJU

Vtekanje je gibanje napadalca brez žoge v smeri koša s ciljem, da bi blizu koša dobil žogo. To lahko stori tako, da steče pod koš pred ali za obrambnim igralcem. Učinkovitejši je prvi način. Pred vtekanjem lahko vara gibanje v drugo smer ali pa vteče z mesta s hitrim štartom oz. spremembo hitrosti gibanja. Vtekamo lahko s strani žoge ali z nasprotni strani, z mesta krila ali branilca. Pogosto vtekamo po podani žogi (*»give and go«*). Po uspešnem vtekanju in sprejemu žoge lahko na različne načine zaključimo napad, po neuspešnem vtekanju pa napadalec izprazni prostor pod košem in se odkrije na stran žoge ali stran pomoči.

Vsako uspešno vtekanje predstavlja veliko nevarnost za obrambo, zato naredimo vse, da bi ga preprečili. Vtekanje za obrambnim igralcem ta brani tako, da se pomika v preži med vtekajočim napadalcem in žogo. Pri tem se obrne proti njemu, hitro zasuče glavo na drugo stran in zamenja roko, s katero preprečuje podajo. Čas, v katerem izgubi vidni stik z napadalcem, ki ima žogo, mora biti čim krajši. Vtekanje pred obrambnim igralcem ta preprečuje s pravilno postavitvijo oz. ustrežno oddaljenostjo od napadalca. Če uspe napadalcu vteči pred obrambnega igralca, bo ta zelo težko preprečil podajo. To poskuša storiti s hitrim obratom okoli noge, ki je bliže žogi, hitro iztegne svojo zunanjo roko pred napadalca, ki je vtekel, in steče za njim. Po neuspešnem vtekanju se napadalec odkrije na stran žoge ali stran pomoči, obrambni igralec pa še naprej tesno krije svojega napadalca in preprečuje podajo (pri odkrivanju na stran žoge) ali pa se od njega odmakne in ostane v bližini koša (pri odkrivanju na stran pomoči).

Odkrivanje in vtekanje sta skupinska taktična elementa, pri katerem sta neposredno aktivna (sodelujeta) dva napadalca. Skupaj s preigravanjem ju uvrščamo med osnovne taktične

elemente oz. taktične elemente 1. težavnostne stopnje. Med seboj sta zelo povezana in gibalno zelo podobna. To velja tudi za metodiko poučevanja obeh elementov. Vtekanje in obrambo proti vtekanje zato poučujemo hkrati z odkrivanjem in obrambo proti odkrivanju in po enakem metodičnem postopku.



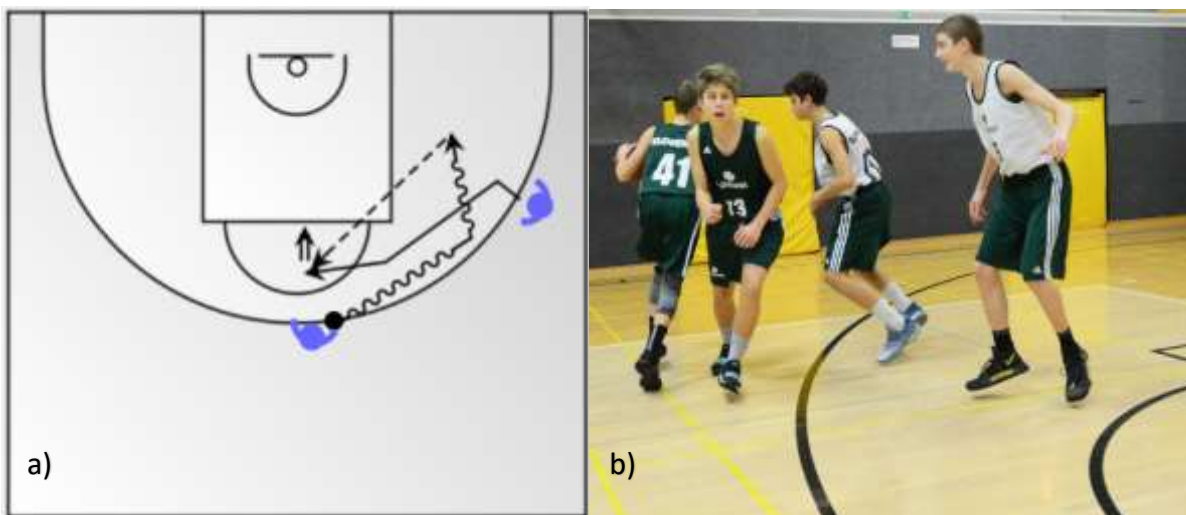
Slika 23 a) in b). Vtekanje in obramba proti vtekanju.

KRIŽANJA

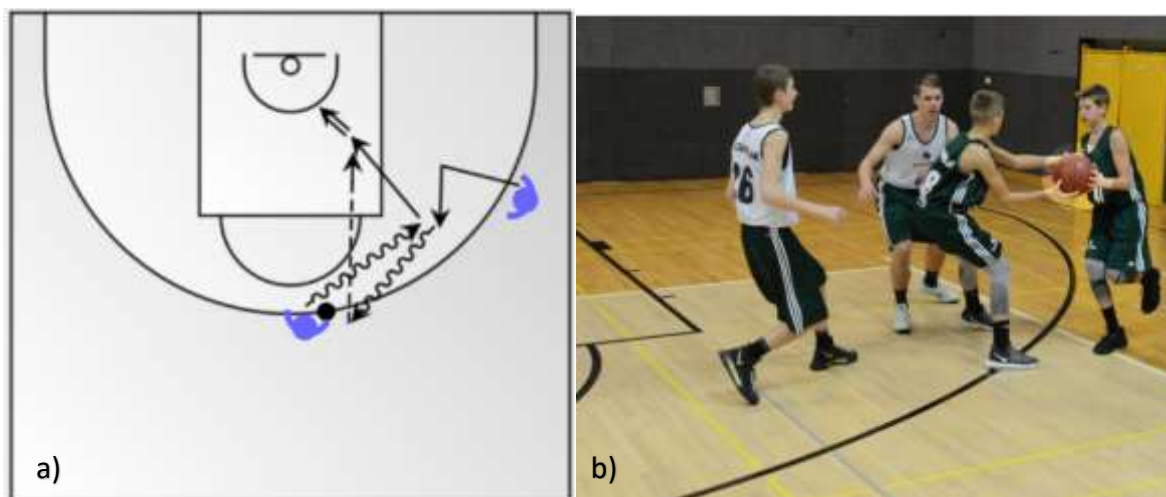
Križanje je skupinski taktični element napada, pri katerem so neposredno udeleženi dva ali trije napadalci. Izvedemo ga lahko z žogo ali brez nje, znotraj tega pa poznamo še več načinov križanj. Križanja predstavljajo drugo težavnostno in tudi metodično stopnjo taktičnih elementov in jih začnemo poučevati, ko so igralci usvojili elemente prve težavnostne stopnje (preigravanje, odkrivanje in vtekanje).

KRIŽANJE Z ŽOGO IN OBRAMBA PROTI KRIŽANJU Z ŽOGO

Križanje z žogo izvedeta napadalca zato, da bi si pridobila prednost pred obrambnima igralcema, ali pa samo zato, da bi v napadu med seboj zamenjala mesti. Izvedemo ga lahko z napeljevanjem (Slika 24) ali z vročitvijo žoge (Slika 25). Po križanju lahko igralec z žogo preide v met, prodor ali podajo, igralec brez žoge pa se lahko odkrije ali vteče pod koš. Do križanja z žogo lahko pride tudi po tem, ko je napadalec po vodenju prijel žogo ali pa sploh še ni prešel v vodenje. V tem primeru govorimo o križanju z vročitvijo na mestu.



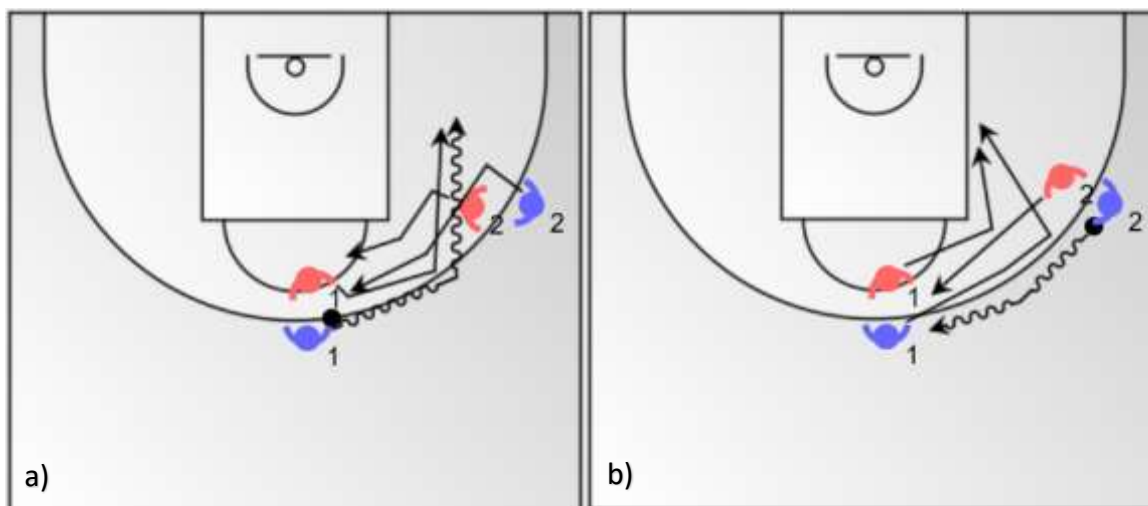
Slika 24 a) in b). Križanje z napeljevanjem.



Slika 25 a) in b). Križanje z vročitvijo.

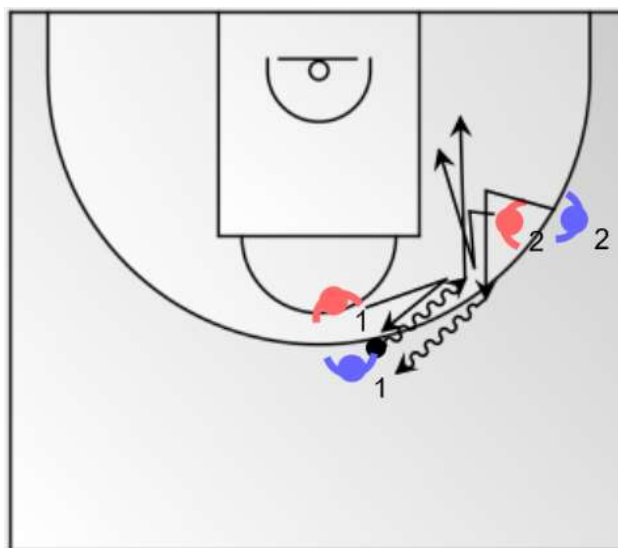
Križanje z napeljevanjem v osnovi lahko branimo z vrivanjem (prebijanjem, vrinjanjem), spuščanjem (prepuščanjem) ali prevzemanjem. Pri prvem načinu sledimo napadalcu z žogo tako, da se prebijemo med njim in napadalcem brez žoge. Pri tem moramo paziti, da ne zaostanemo za napadalcem z žogo in ohranimo svoj položaj med njim in košem (Slika 26 a). V ta namen je potrebno napadalca z žogo usmeriti v stran od napadalca brez žoge, s katerim izvajata križanje. Takšen način obrambe je načeloma primernejši, če je igralec z žogo nevaren za met z razdalje in manj za prodor pod koš. Pri spuščanju se obrambni igralec, ki krije napadalca z žogo, giblje med napadalcem brez žoge in svojim soigralcem, ki mu mora pustiti dovolj prostora in ga neovirano spustiti mimo sebe, da ne bi prišlo do zamujanja (Slika 26 b). Takšen način obrambe je načeloma primernejši, če je igralec z žogo nevaren za prodor in manj

za met z razdalje. Pri prevzemanju obrambna igralca med seboj zamenjata (prevzameta) napadalca, ki ga krijeta. Prevzemanje lahko predstavlja izhod v sili (če ocenimo, da vrivanja ali spuščanja ne bo mogoče uspešno izvesti), lahko pa se za ta način obrambe odločimo tudi načrtno (če med napadalcema ni bistvenih razlik v gibalnih, telesnih in igralnih sposobnostih oz. značilnostih).



Slika 26 a) in b). Branjenje križanja z napeljevanjem z vrivanjem (a) in spuščanjem (b).

Križanja z vročitvijo običajno branimo s spuščanjem, lahko pa tudi s prevzemanjem (če v danem trenutku ocenimo, da spuščanje ne bo uspešno ali če se tako načrtno odločimo iz drugih razlogov). Z usmerjanjem napadalca brez žoge v stran od žoge in vrivanjem obrambnega igralca lahko preprečimo vročitev žoge oz. to, da bi napadalec brez žoge prišel do nje.



Slika 27. Branjenje križanja z vročitvijo s prevzemanjem.

Kratka metodika poučevanja križanj z žogo in obrambe proti njim:

- Elemente druge težavnostne stopnje (križanja) začnemo poučevati šele, ko so elementi prve (preigravanje, odkrivanje, vtekanje) vsaj v grobem usvojeni.
- Najprej poučujemo križanje z napeljevanjem, nato križanje z vročitvijo žoge.
- Najprej izvajamo točno določene posamezne zaključke po križanju z žogo (prodor, met, podaja), nato poljubne.
- Najprej poučujemo križanja z žogo brez obrambe (v napadu 2 : 0), nato s pasivno in aktivno obrambo.
- Najprej poučujemo križanja z žogo s pomočjo taktičnih vaj, nato s pomočjo igre (skozi igro).
- Najprej poučujemo elemente napada, nato obrambe proti križanju z žogo.
- Najprej poučujemo vrivanje, potem spuščanje in na koncu prevzemanje.

BLOKADE

Blokade (»screens«, »picks«) – tako kot križanja – predstavljajo skupinski taktični element napada, pri katerem so neposredno udeleženi dva ali trije napadalci. Tudi blokade lahko v osnovi izvedemo z žogo ali brez nje, znotraj tega pa poznamo še več načinov blokad. Ker so zahtevnejše od križanj, predstavljajo blokade tretjo težavnostno in tudi metodično stopnjo taktičnih elementov, ki jih začnemo poučevati, ko so igralci usvojili elemente druge težavnostne stopnje (križanja).

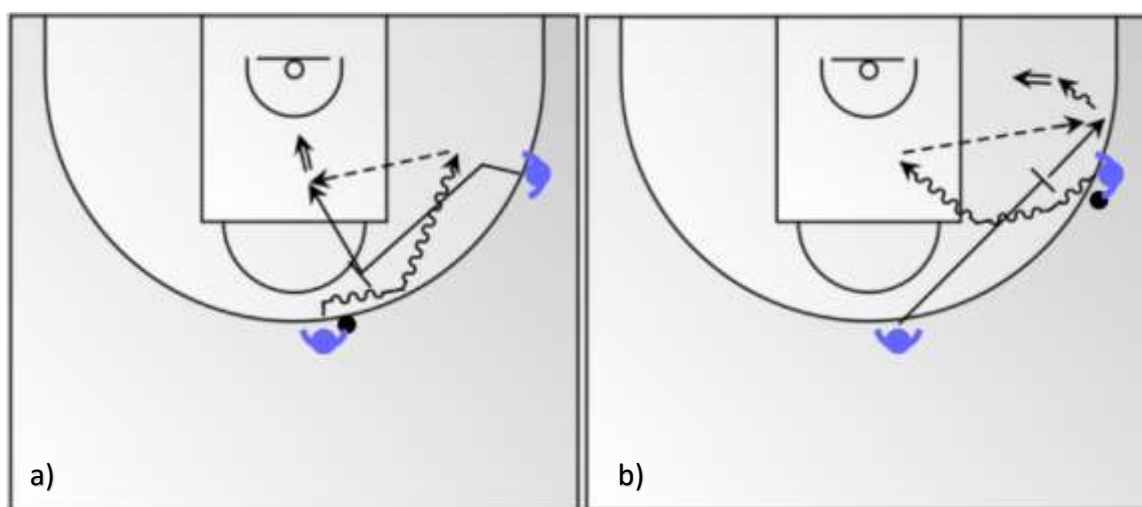
Vrste blokad:

Glede na žogo	k žogi (<i>on ball</i>)	od žoge (<i>screen away</i>)	k igralcu
Glede na smer gibanja blokerja	vzdolžno (vertikalno) dol – gor	prečno (horizontalno) desno – levo	poševno (diagonalno) dol – gor
Glede na smer gibanja igralca, ki mu postavljamo blokado	proti žogi	od žoge (<i>flare screen</i>)	proti košu – od koša
Glede na število blokerjev	enojne (<i>single screen</i>)	dvojne (<i>double screen</i>)	
Glede na zaporedje blokad	dve enojni (<i>stagger</i>)	tri enojne	enojna in dvojna

Glede na postavljanje blokerja	bočno	hrbno (<i>back screen</i>)	
Glede na vrsto obrambe	proti osebni (M-M) obrambi	proti conski obrambi	
Glede na fazo obrambe/napada	v prehodnem (tranzicijskem) napadu (obrambi)	v postavljenem (pozicijskem) napadu (obrambi)	
Glede na smer gibanja blokerja po blokadi (odvajanja)	proti košu - blokiraj in vteci (<i>pick&roll</i>)	od koša - blokiraj in se odkrij (<i>pick&pop</i>)	

BLOKADE Z ŽOGO IN OBRAMBA PROTI BLOKADAM Z ŽOGO

Blokade igralcu z žogo (k žogi) zahtevajo večjo časovno in prostorsko uskladitev gibanj med obema igralcema kot križanja z žogo. Igralec, ki blokira, postavi blokado (svoje telo) pravokotno na predvideno smer gibanja obrambnega igralca. Stopala postavi v širini ramen, v kolnih se nekoliko pokrči, glavo obrne proti košu, roki pa skrči in prekrži ter postavi pred prsi. Ko je blokada postavljena, začne napadalec z žogo napeljevati obrambnega igralca nanjo. Po blokadi se igralec, ki jo je postavil, odcepi (odvaja, deblokira) pod koš (vteče) ali navzven (se odkrije). Pri tem imata oba igralca enake možnosti nadaljevanja kot pri križanju z žogo. Blokade z žogo lahko izvedemo po podaji ali na znak (zahtevo) igralca z žogo.



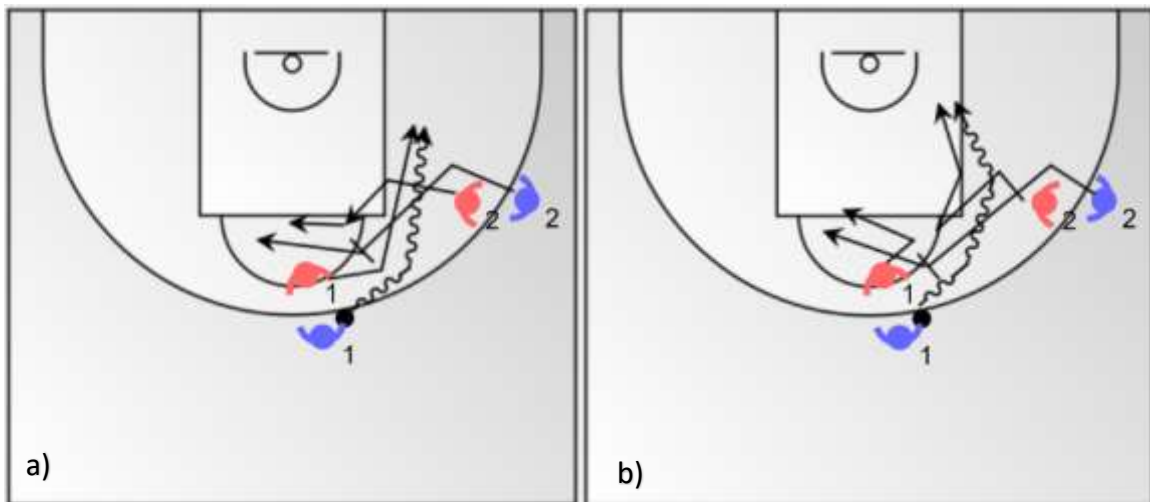
Slika 28 a) in b). Blokada igralcu z žogo (k žogi) – blokiraj in vteci (a) in blokiraj in se odkrij (b).



Slika 29 a) in b). Blokada igralcu z žogo (a) in odcepitev v smeri koša (b).

Osnovni način branjenja blokade igralcu z žogo je vrivanje. Napadalca, ki postavi blokado, krijemo tako, da se postavimo za njega (blokado) in smo za dolžino roke odmaknjeni od njega. Pred blokado glasno opozorimo soigralca na blokado (zavpijemo BLOK!), po njej pa se odmaknemo za korak proti košu in otežujemo napadalcu, ki ga krije uspešno vtekanje ali odkrivanje. Obrambni igralec, ki krije igralca z žogo, mu sledi skozi vrzel po zgornji strani blokade in ga usmerja v širino. Pri tem pazi, da z gibanjem ne zamuja in da ohranja svoj položaj med žogo in košem.

Pri branjenju blokade igralcu z žogo se lahko odločimo tudi za prevzemanje. Do postavitve blokade je gibanje obeh obrambnih igralcev enako kot pri vrivanju. Po blokadi je pomembno, da obrambni igralec pravočasno prevzame napadalca z žogo in ga začne usmerjati v širino. Drugi obrambni igralec se prav tako pravočasno pomakne med žogo in blokado ter otežuje uspešno vtekanje ali odkrivanje napadalca, ki je postavil blokado. Pri prevzemanju je zelo pomembna glasna in pravočasna komunikacija med obrambnima igralcema. Podobno kot pri branjenju križanja z žogo lahko prevzemanje predstavlja izhod v sili (če ocenimo, da vrivanja ne bo mogoče uspešno izvesti), lahko pa se za ta način obrambe odločimo tudi načrtno (če med napadalcema ni bistvenih razlik v gibalnih, telesnih in igralnih sposobnostih oz. značilnostih).



Slika 30 a) in b). Obramba proti blokadi z žogo – vrivanje (a) in prevzemanje (b).

Kratka metodika poučevanja blokade z žogo in obrambe proti njej:

- Elemente tretje težavnostne stopnje (blokade) začnemo poučevati šele, ko so elementi prve in druge (preigravanje, odkrivanje, vtekanje, križanje) vsaj v grobem usvojeni.
- Najprej poučujemo blokado k žogi na znak igralca z žogo, nato blokado po podaji.
- Najprej poučujemo varianto blokade igralcu z žogo »blokiralj in vteci«, potem »blokiralj in se odkrij«.
- Najprej izvajamo točno določene posamezne zaključke po blokadi z žogo (prodor, met, podaja), nato poljubne.
- Najprej poučujemo blokade z žogo brez obrambe (v napadu 2 : 0), nato s pasivno in aktivno obrambo).
- Najprej poučujemo blokade z žogo s pomočjo taktičnih vaj, nato s pomočjo igre (skozi igro).
- Najprej poučujemo elemente napada, nato obrambe proti blokadi z žogo.
- Najprej poučujemo vrivanje, potem prevzemanje.

NAPAD 2 : 0

Napadalca izvajata vse tehnične in taktične elemente igre v olajšanih okoliščinah, brez obrambe. Vsak napad naj napadalca začneta iz začetnih položajev (branilec, krilo). Te lahko v začetni fazi tudi označimo (npr. na tla položimo gumirano ploščico ali pa nalepimo ali narišemo križec). V tehničnem smislu naj bo napad čim bolj raznovrsten in bogat, pozorni smo predvsem na izvajanje podaj, ki predstavljajo nov tehnični element. Napadalca naj koristita različne podaje z eno in obema rokama. Pri podajah z eno roko naj uporabljata obe roki (tudi »slabšo«).

Po metu morata oba igralca skočiti za žogo. V taktičnem smislu najprej predelamo in izvajamo v napadu elemente 1. težavnostne stopnje (preigravanje, odkrivanje, vtekanje). Ko se nam zdi primerno, lahko nadaljujemo z učenjem elementov 2. težavnostne stopnje (križanja z vročitvijo in napeljevanjem). Ko osvojimo 2. težavnostno stopnjo, lahko preidemo na učenje 3. težavnostne stopnje, ki zajema blokade igralcu z žogo.

Igramo lahko po principu »podaj in pojdi« (igralec npr. poda žogo in vteče ali pa postavi blokado na svojo pobudo), s pomočjo znakov (igralec z žogo npr. pokaže soigralcu naj izvede križanje ali postavi blokado) ali pa oba principa kombiniramo.

PREDIGRA 2 : 2 (NEPREKINJENA, PREKINJENA)

Obrambna igralca igrata z rokami na hrbtu, uporabita jih lahko šele pri skoku za žogo. Vsak krije ves čas svojega napadalca na razdalji približno enega metra. Prevzemanja v obrambi ne dovolimo. Najprej igramo po pravilih neprekinjene igre, kar pomeni, da tudi po zadetku skačemo za žogo in nadaljujemo z napadom (ne glede na to kdo dobi žogo). Po vsakem skoku za žogo začnemo nov napad iz začetnih položajev (branilec, krilo). Kasneje je igra lahko tudi prekinjena. Po zadetku naj gre eden od igralcev, ki sta prejela zadetek, z žogo pod koš in naj jo poda soigralcu v igrišče. Ko oba zavzameta začetna položaja, se napad lahko začne. Dvojice, ki jih določimo za igro, naj bodo med seboj čim bolj homogene (izenačene) po telesni višini in kakovosti. Predigro 2 : 2 lahko igramo na vseh treh težavnostnih stopnjah, pri čemer je zelo pomembno, da ne preidemo na naslednjo težavnostno stopnjo prehitro!

IGRA 2 : 2 PROTI PASIVNI OBRAMBI (NEPREKINJENA, PREKINJENA)

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

IGRA 2 : 2 PROTI DELNO AKTIVNI IN AKTIVNI OBRAMBI

Tudi v igro 2 : 2 dodajamo elemente aktivne obrambe postopoma. Najprej dovolimo aktivno obrambo proti metu (pristopanje in preprečevanje oz. blokiranje meta), nato preprečevanje (prestrezanje) podaj in na koncu (če se nam zdi smiselno) tudi izbijanje žoge. V tej fazi igre vse več pozornosti posvečamo obrambi. Postopoma naučimo in uvajamo v igro obrambo proti preigravanju, odkrivanju in vtekanju, nato pa še obrambo proti križanjem in blokadam z žogo. Obrambni igralci morajo obvladati tudi zapiranje po metu na koš in skok za žogo.

TEKMOVANJE V IGRI 2 : 2

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

IGRA 3 : 3

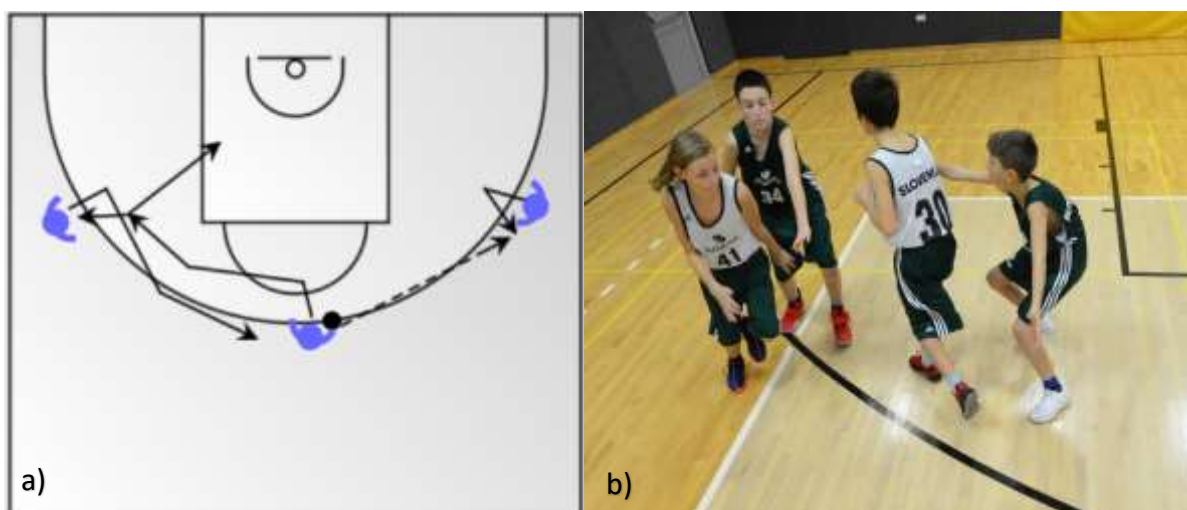
Igra 3 : 3 je najbolj priljubljena in najbolj pogosta igra na en koš. V tej igri je že v veliki meri prisoten moštveni (kolektivni) element in vse bolj prihaja do izraza sodelovanje med igralci. Rečemo lahko, da je v taktičnem smislu igra 3 : 3 že zelo bogata oz. da taktika igre v veliki meri vpliva na uspešnost igranja.

Tudi pri igri 3 : 3 zasledujemo metodični postopek, ki smo ga spoznali pri predhodnih dveh igrah. Tehnične elemente še nadalje izpopolnjujemo, prav tako taktične elemente, ki smo jih uporabljali že pri igrah 1 : 1 in 2 : 2. Od taktičnih elementov dodamo še nasprotna križanja in nasprotne blokade ter obrambo proti njim. Podobno kot igro 2 : 2 lahko z vidika taktike tudi igro 3 : 3 igramo na treh težavnostnih stopnjah. Prva težavnostna stopnja zajema preigravanja, odkrivanja in vtekanja ter obrambo proti tem elementom. Na tej težavnostni stopnji seznanimo igralce tudi s pravilnim pokrivanjem napadalcev glede na položaj žoge in dodamo obrambo na strani pomoči. To postavljanje in gibanje je tudi temelj za uspešno obrambo proti križanjem in blokadam brez žoge.

Na drugi težavnostni stopnji dodamo križanja (vključno z nasprotnimi križanji) in obrambo proti njim, na tretji pa blokade (tudi nasprotne blokade) in obrambo proti njim. Pri tem moramo ponovno opozoriti na postopen prehod med težavnostnimi stopnjami.

KRIŽANJE BREZ ŽOGE

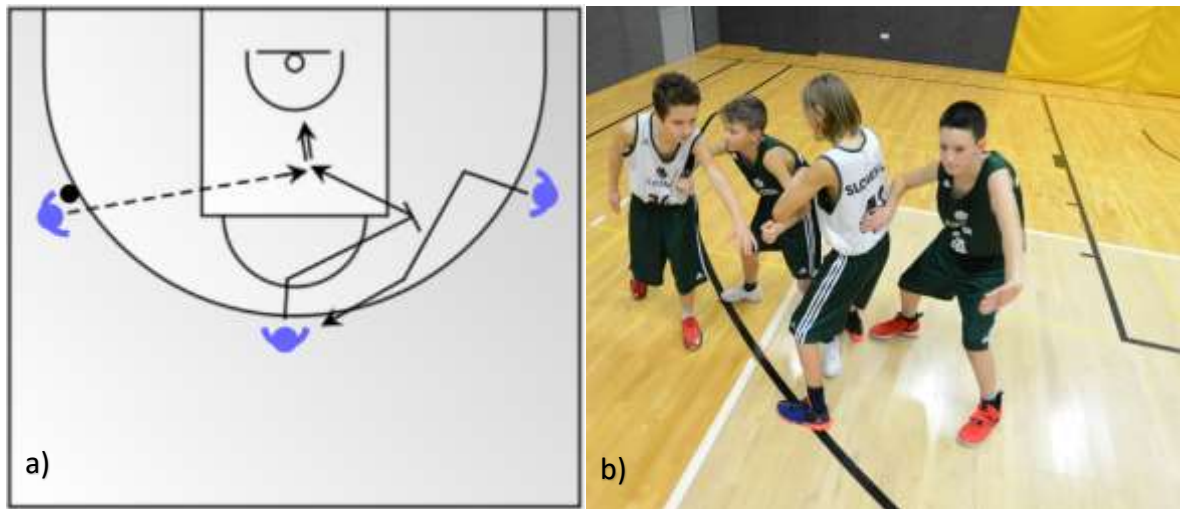
Križanje brez žoge lahko izvajamo z namenom menjave mest dveh napadalcev ali pa kot pomoč pri odkrivanju in vtekanju. Pri križanju brez žoge se igralca gibljeta drug proti drugemu. Po srečanju z ramo ob rami, se eden odkrije, drugi pa vteče pod koš. Po zunanji strani se običajno giblje igralec, ki se približuje žogi (se odkriva), po notranji pa igralec, ki se odmika od nje in lahko vteče pod koš. Križanje brez žoge lahko izvedemo po podaji ali na znak (zahtevo) igralca z žogo.



Slika 31 a) in b). Križanje brez žoge po podaji.

BLOKADE BREZ ŽOGE

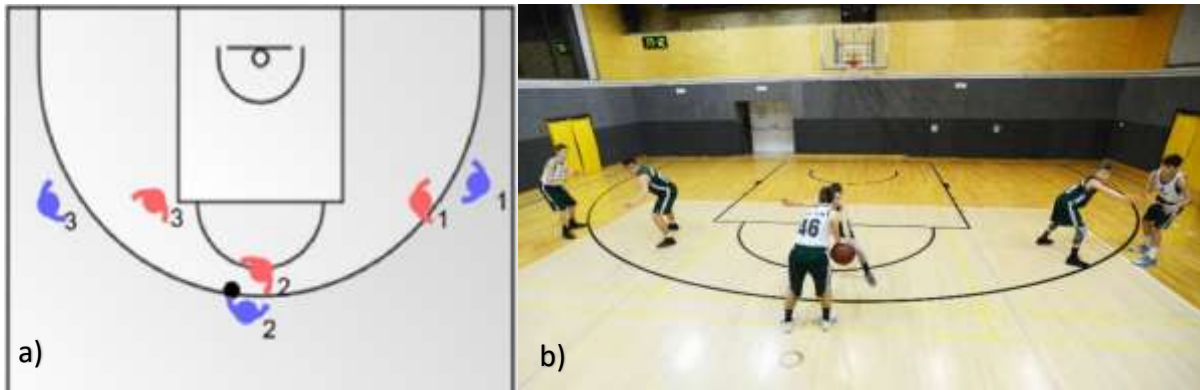
Tovrstno blokado postavi napadalec brez žoge soigralcu, ki prav tako nima žoge. Blokado postavi v bližini njegovega obrambnega igralca, pravokotno na smer njegovega predvidenega gibanja. Napadalec, ki smo mu postavili blokado, poskuša napeljati svojega obrambnega igralca na blokado, potem pa se s spremembo smeri in hitrosti ob blokadi odkrije na zunanjem položaju ali vteče pod koš. Takoj za tem se bloker odcepi (odvaja, deblokira) v prazen prostor tako, da tudi sam vteče ali se odkrije. Blokade brez žoge lahko izvedemo po podaji ali na znak (zahtevo) igralca z žogo.



Slika 32 a) in b). Blokada igralcu brez žoge.

POSTAVLJANJE OBRAMBNIH IGRALCEV GLEDE NA POLOŽAJ ŽOGE

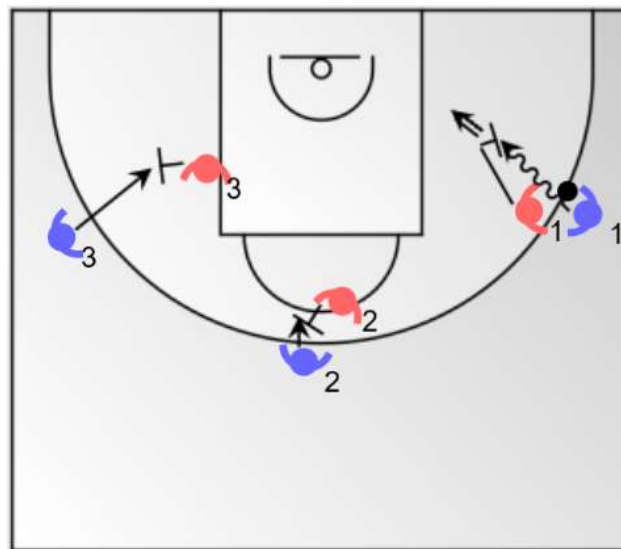
Napadalca z žogo krije obrambni igralec v nizki preži na razdalji iztegnjene roke in na liniji žogakoš. Napadalca, ki je eno mesto (podajo) oddaljen od žoge, krije obrambni igralec v srednje visoki preži, bočno na strani žoge. Od njega je odmaknjen en meter in stoji v odprtem ali zaprtem obrambnem položaju. Odprti obrambni položaj omogoča boljši pregled nad žogo in pomoč pri prodoru igralca z žogo, ne omogoča pa preprečevanje podaje (roki sta v položaju »dveh pištol«). Pri zaprtem obrambnem položaju je obrambni igralec nekoliko bolj zasukan proti svojemu napadalcu. Roko na strani žoge ima dvignjeno na liniji podaje, z dlanjo, obrnjeno proti žogi. S tem preprečuje hitro, neposredno podajo, težje pa pomaga pri prodoru napadalca z žogo. Napadalca, ki igra na strani pomoči in je dve mesti (podaji) oddaljen od žoge, krije obrambni igralec v visoki preži in v odprtem obrambnem položaju. Od napadalca je oddaljen približno dva metra in hkrati za en meter pomaknjen proti košu. Eno roko ima usmerjeno proti žogi, drugo pa proti svojemu napadalcu. Po vsaki spremembi položaja žoge, morajo vsi obrambni igralci popraviti svoj položaj skladno z oddaljenostjo od žoge. Pri tem morajo delovati hitro in usklajeno.



Slika 33 a) in b). Odprti obrambni položaj igralca na levi strani in zaprti položaj igralca na desni strani.

Po metu na koš se obrambni igralci obrnejo s hrbti v smeri gibanja napadalcev in jim zaprejo pot do koša (jih zagradijo). Ko jih s hrbti zaustavijo, lahko skočijo za žogo.

Na strani pomoči je zapiranje napadalcev težje. Obrambni igralec lahko uporabi čelno zapiranje (z obrazom proti napadalcu). Šele potem, ko vzpostavi kontakt, naredi prednji ali zadnji obrat in ustrezno zapre napadalca.



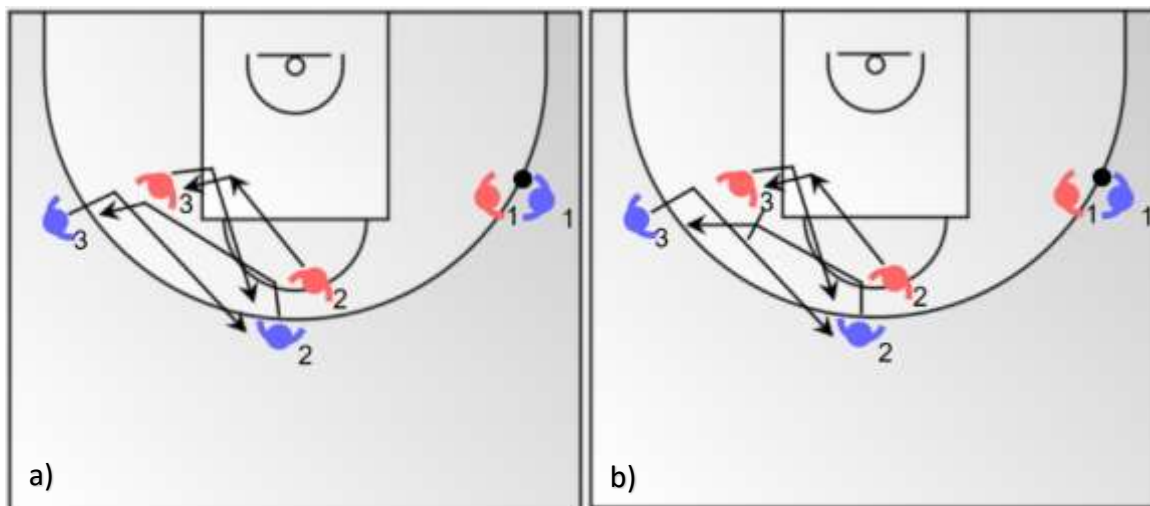
Slika 34. Postavljanje obrambnih igralcev glede na položaj žoge in zapiranje poti do koša.



Slika 35. Zapiranje igralca brez žoge.

OBRAMBA PROTI KRIŽANJU IN BLOKADI BREZ ŽOGE

Pri branjenju križanj in blokad brez žoge morajo obrambni igralci upoštevati osnovna pravila postavljanja glede na oddaljenost od žoge. Nasprotna križanja in blokade v osnovi branimo s spuščanjem (prepuščanjem). Pri tem je pomembno, da obrambni igralec, ki krije napadalca in se odmika od žoge, spremlja le-tega na ustrezni razdalji. Imeti mora nadzor nad svojim napadalcem in žogo. Napadalca, ki se giblje proti žogi, njegov obrambni igralec prav tako krije na ustrezni razdalji. Ko pride do križanja (blokade) ga njegov soigralec spusti skozi vrzel med njim in napadalcem, ki se odmika od žoge. Ko napadalec, ki se pomika proti žogi, pride v ugoden položaj za sprejem žoge, mora biti njegov obrambni igralec že v položaju, v katerem preprečuje podajo (z roko na liniji podaje). Drugi obrambni igralec, ki zavzame položaj na strani pomoči, je po križanju (blokadi) pozoren predvsem na morebitno vtekanje svojega napadalca, hkrati pa je zadolžen tudi za pomoč, če pride do prodora z nasprotne strani.



Slika 36. Križanje brez žoge (a) in blokada brez žoge (b) ter obramba s spuščanjem.

Metodični postopek poučevanje elementov igre 3 : 3:

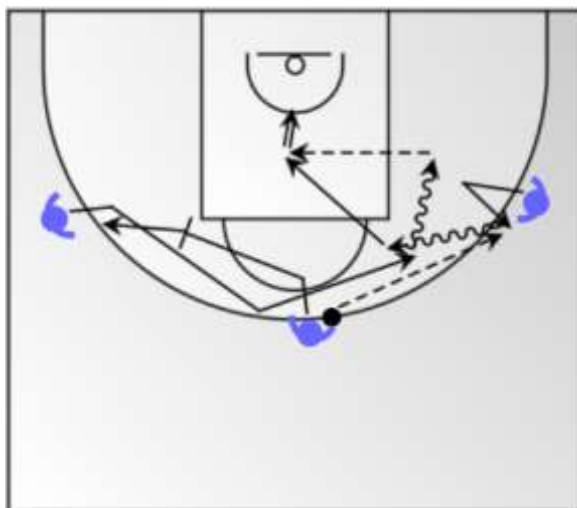
- križanja brez žoge,
- blokade brez žoge,
- postavljanje obrambnih igralcev glede na položaj žoge (obramba na strani pomoči),
- obramba proti križanju brez žoge (spuščanje, obhod),
- obramba proti blokadi brez žoge (spuščanje, obhod),
- napad 3 : 0 (postavljen napad s tremi zunanjimi igralci),
- igra 3 : 3 s pasivno obrambo,
- igra 3 : 3 z delno aktivno obrambo,
- igra 3 : 3 z aktivno obrambo,
- prenos žoge 3 : 0,
- protinapad 3 : 1,
- protinapad 3 : 2.

NAPAD 3 : 0

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

stopnje. Na 2. težavnostni stopnji najprej uporabljamo elemente iz igre 2 : 2, nato pa dodamo še križanja brez žoge (po podaji in po znaku). Ko preidemo na 3. težavnostno stopnjo, najprej izvajamo samo blokade z žogo, nato pa dodamo še nasprotno blokade.

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



Slika 37. Primer napada 3 : 0 z uporabo taktičnih elementov 3. težavnostne stopnje.

PREDIGRA 3 : 3 (NEPREKINJENA, PREKINJENA)

Obrambni igralci igrajo z rokami na hrbtu. Vsak krije ves čas svojega (istega) napadalca. Napadalca z žogo in napadalca na strani žoge krijemo na razdalji približno enega metra, napadalca na nasprotni strani (strani pomoči) pa na nekoliko večji razdalji (pomaknjeni smo bolj proti košu). Tudi predigro 3 : 3 lahko igramo na vseh treh težavnostnih stopnjah. Vsak napad morajo vsi trije napadalci začeti na svojih položajih in ohranjati ravnotežje v napadu. Po metu na koš vseh 6 igralcev skače za žogo. Ponovno lahko najprej igramo po pravilih neprekinjene igre, kasneje pa po pravilih igre na dva koša. Ekipe naj bodo med seboj čim bolj izenačene.

IGRA 3 : 3 PROTI PASIVNI OBRAMBI (NEPREKINJENA, PREKINJENA)

Obrambni igralci igrajo pasivno, tako kot smo to opisali pri igri 2 : 2. Pomembno je, da krijejo (spremljajo) svoje napadalce na ustrezni razdalji in da se ne oddaljujejo preveč od njih (ne branijo prostora, temveč igralce). Še vedno ne smejo prevzemati napadalcev. Po metu na koš naj zaprejo svoje napadalce in skočijo za žogo. Tudi igro 3 : 3 proti pasivni obrambi lahko igramo najprej neprekinjeno in nato prekinjeno. Začnemo s prvo težavnostno stopnjo, nato pa postopno nadaljujemo z naslednjima dvema.

IGRA 3 : 3 PROTI AKTIVNI OBRAMBI

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

TEKMOVANJE V IGRI 3 : 3

Kot rečeno so tekmovanja v igri 3 : 3 zelo priljubljena in pogosta. Tako kot tekmovanja v igrah 1 : 1 in 2 : 2 jih lahko izvajamo v okviru klubske ekipe (posamezne selekcije) ali celega kluba. Pri športni vzgoji lahko tekmovanje v igrah na en koš izvajamo v okviru razreda (bolj ali manj formalno), seveda pa lahko organiziramo tudi medrazredna in šolska tekmovanja. Tako klubska, kot tudi šolska tekmovanja, potekajo tudi na višjih ravneh. Tudi s tekmovanji v igri 3 : 3 lahko začnemo, ko igralci že dokaj uspešno in učinkovito izvajajo tehnično-taktične elemente napada proti pasivni obrambi. Seveda pazimo tudi na sestavo trojic. Znotraj trojice so igralci lahko dokaj heterogeni, vendar pa naj bodo trojice med seboj čim bolj izenačene po kakovosti. Tudi pri igri 3 : 3 naj si igralci sodijo sami, pri čemer pa moramo pred tekmovanjem igralcem jasno predstaviti morebitne posebnosti v pravilih.

IGRI 4 : 4 IN 5 : 5

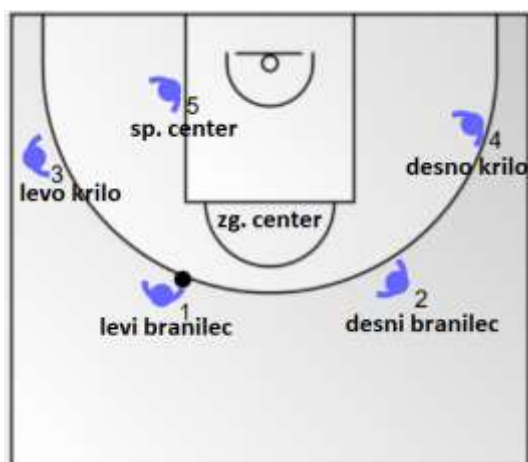
Igre 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 so temeljne igre na en koš, vendar pa lahko na en koš igramo tudi igri 4 : 4 in 5 : 5. Igra 4 : 4 predstavlja vmesno metodično stopnjo med igrama 3 : 3 in 5 : 5. Najprej jo igramo na en koš, nato pa na dva koša. Najmlajši košarkarji in učenci v 2. triletju osnovne šole jo običajno igrajo po pravilih male (mini) košarke. Igra 4 : 4 je za otroke do približno 10.

leta starosti (v šolski košarki tudi za starejše) primernejša od igre 5 : 5, saj je taktično manj zahtevna, predvsem pa imajo igralci več prostora za gibanje z žogo in brez nje. Igralci lahko bolj pogosto prihajajo v stik z žogo in lahko uspešneje izvajajo tehnično-taktične elemente. V navedenem starostnem obdobju igro 4 : 4 igramo brez centra, kasneje pa tudi z njim. Starejši košarkarji igro 4 : 4 na en koš (tako kot tudi druge igre z manj igralci) uporabljajo predvsem kot metodično sredstvo pri treningu taktike napada in obrambe oz. kot metodično (situacijsko) vajo.

Igro 5 : 5 igramo na en koš takrat, ko želimo poudariti oz. posvetiti pozornost postavljenemu (pozicijskemu) napadu ali postavljeni (pozicijski) obrambi. Pri treningu postavljenega napada ali obrambe lahko na ta način izvedemo večje število ponovitev in bolje izkoristimo čas, ki ga imamo na razpolago, včasih pa nas prisilijo v igro 5 : 5 na en koš tudi druge okoliščine (veliko število igralcev, prostorske omejitve). Z igro 5 : 5 na en koš bolj poudarimo informacijsko kot energijsko komponento igre.



Slika 38. Primer napadalne postavitve s petimi zunanji igralci.



Slika 39. Primer napadalne postavitve s štirimi zunanji igralci in centrom.

IGRE S PRILAGOJENIMI PRAVILI

Pravila igre običajno prilagodimo iz določenih didaktičnih razlogov oz. zato, da v igri poudarimo izvajanje določenih tehničnih ali taktičnih elementov, za katere bi želeli, da jih igralci uporabljajo v igri (bodisi jih ne uporabljajo ali pa jih premalo ali nekakovostno izvajajo). Prilagojena pravila lahko uporabljamo pri vseh igrah na en koš.

Igre s prilagojenimi pravili na en koš so zanimive tudi z metodičnega vidika in to na različnih ravneh vadbe košarke (tako v šoli kot v klubu). Zajemajo namreč veliko večino tehnično-taktičnih elementov, ki jih vsebuje igra 5 : 5 na dva koša, vendar je število ponovitev teh elementov, ki jih izvede posamezni igralec, precej večje kot pri igri 5 : 5 na dva koša. Razlog za to sta manjše število igralcev in večje število napadalnih in obrambnih akcij, ki so posledica hitrejših prehodov iz obrambe v napad in obratno.

Za razliko od tehnično-taktičnih vaj lahko z igrami na en koš utrjujemo in izpopolnjujemo tehnično-taktične elemente igre v povsem igralnih oz. situacijskih pogojih (okolihčinah). Te lahko olajšamo ali otežimo (npr. obramba z rokami na hrbtu, pasivna obramba, delno aktivna obramba, aktivna obramba, obramba na omejenem prostoru, omejevanje vodenja, metov in podaj z »boljšo« roko ...). V igralnih okoliščinah utrjujemo omenjene elemente predvsem s pomočjo elementarnih iger (nekatero navajamo v nadaljevanju) in z igrami, pri katerih imajo obrambni igralci roke na hrbtu, izpopolnjujemo pa predvsem v igrah s pasivno, delno aktivno in aktivno obrambo. Z igrami na en koš poudarjamo sintetični oz. igralni pristop pri učenju elementov košarkarske igre, medtem ko se pri analitičnem pristopu v večji meri poslužujemo tehnično-taktičnih vaj. Z uporabo slednjih se v košarkarski praksi pogosto pretirava. To še posebej velja za vadbo košarke v okviru košarkarskih šol, krožkov in pri pouku športne vzgoje, kjer stremimo k temu, da bi bila vadba čim bolj zanimiva. Z igrami na en koš, ki jih lahko izvajamo tudi v tekmovalni obliki, in različnimi prilagajanji pravil bomo zagotovo popestrili vadbo, lažje motivirali vadeče in zagotovili njihov večji napredek. Poglejmo si nekaj primerov:

Met znotraj polja omejitve (igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3)

Napadalci lahko mečejo samo znotraj polja omejitve (»raket«). S tem napadalce »prisilimo«, da čim več prodirajo in vtekajo pod koš in uporabljajo met iz dvokoraka ter met izpod koša po zaustavljanju, na majhnem prostoru in v kontaktnih situacijah. Po drugi strani pri igri v obrambi poudarimo usmerjanje v širino oz. obrambo proti preigravanju.

Variante:

- Napadalci lahko mečejo na koš samo po prodoru ali samo iz dvokoraka.
- Zadetek znotraj polja omejitve šteje 2 točki, zunaj pa 1 točko.

Met izven polja omejitve (igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3)

Napadalci lahko mečejo samo izven polja omejitve. S tem jih »prisilimo«, da mečejo z razdalje, pri tem pa uporabljajo različne načine odkrivanja, preigravanja in različna varanja pred metom. Po drugi strani pri igri v obrambi poudarimo obrambo proti metu in zapiranje po metu na koš.

Variante:

- Koš znotraj polja omejitve šteje 1 točko, zunaj pa 2 točki.
- En igralec lahko meče samo izven polja omejitve, drugi lahko tudi znotraj. Po določenem času lahko zamenjamo vlogi (igra 1 : 1).
- Eden od igralcev v ekipi (dvojici ali trojici) lahko meče samo izven polja omejitve, drugi (druga dva) lahko tudi znotraj. Po določenem času lahko zamenjamo vloge (igre 2 : 2 in 3 : 3).

Omejevanje vodenja (igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3)

Pri napadalcih lahko omejimo vodenje v celoti ali pa samo delno (npr. dovolimo samo 1 x ali 2 x vodenje, t.j. en oz. dva potiska žoge v tla). Z omejitvijo vodenja dosežemo, da se napadalci bolj pogosto poslužujejo metov iz srednje in velike razdalje, bolj poudarimo različna varanja in prehode v vodenje (prvi korak). Z omejitvijo vodenja v igri povečamo tudi število podaj in lovljenj žoge, pa tudi število odkrivanj in vtekanj napadalcev. Pri obrambnih igralcih z omejitvijo vodenja pri napadalcih poudarimo elemente kot so obramba proti metu in zapiranje po metu na koš, pa seveda tudi branjenje podaj oziroma odkrivanj in vtekanj pod koš. Pri igrah 2 : 2 in 3 : 3 lahko tudi v celoti prepovemo vodenje. S tem v napadu še bolj izrazito poudarimo podaje ter odkrivanje in vtekanje, pri obrambnih igralcih pa obrambo proti tem elementom napada.

Variante:

- Napadalcem dovolimo samo enkratno vodenje pred metom na koš.
- Na koš lahko vržemo šele, ko vsi trije napadalci pridejo v stik z žogo. Lahko tudi določimo vrstni red podaj (npr. $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow A \rightarrow \dots$) ali način podajanja žoge (npr. samo z obema ali samo z eno roko, samo z odbojem od tal ...) (smiselno pri igri 3 : 3).
- Enemu igralcu omejimo vodenje, drugemu ne (igra 1 : 1).
- Vodenje omejimo samo določenim igralcem (enemu ali dvema) v ekipi (dvojici, trojici), medtem ko eden ali dva igrata brez omejitev (igre 2 : 2 in 3 : 3).

Met s »slabšo« roko (igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3)

Na koš lahko mečemo samo z nedominantno (»slabšo«) roko.

Varianta:

- Zadetek z »boljšo« roko šteje eno točko, s »slabšo« roko pa dve točki.

Igra s križanji (igre 2 : 2, 3 : 3)

Na koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli križanje z napeljevanjem in križanje z vročitvijo.

Varianta:

- Na koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli križanje z žogo in križanje brez žoge (igra 3 : 3).
- Na koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli tri različna križanja (igra 3 : 3).

Igra z blokadami (igre 2 : 2, 3 : 3)

Na koš lahko vržemo samo po blokadi igralcu z žogo.

Varianta:

- Na koš lahko vržemo samo po odkrivanju ali vtekanju s pomočjo blokade.
- Na koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli blokado z žogo in blokado brez žoge (igra 3 : 3).
- koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli dve različni blokadi po podaji (igra 3 : 3).

Poudarjanje obrambe (igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3)

Ne štejemo zadetkov, ampak uspešne obrambne akcije (npr. blokiranje meta, skok za žogo v napadu in obrambi, osvojena žoga po prestrezanju ali izbijanju). Vsaka nam prinese eno točko.

Varianta:

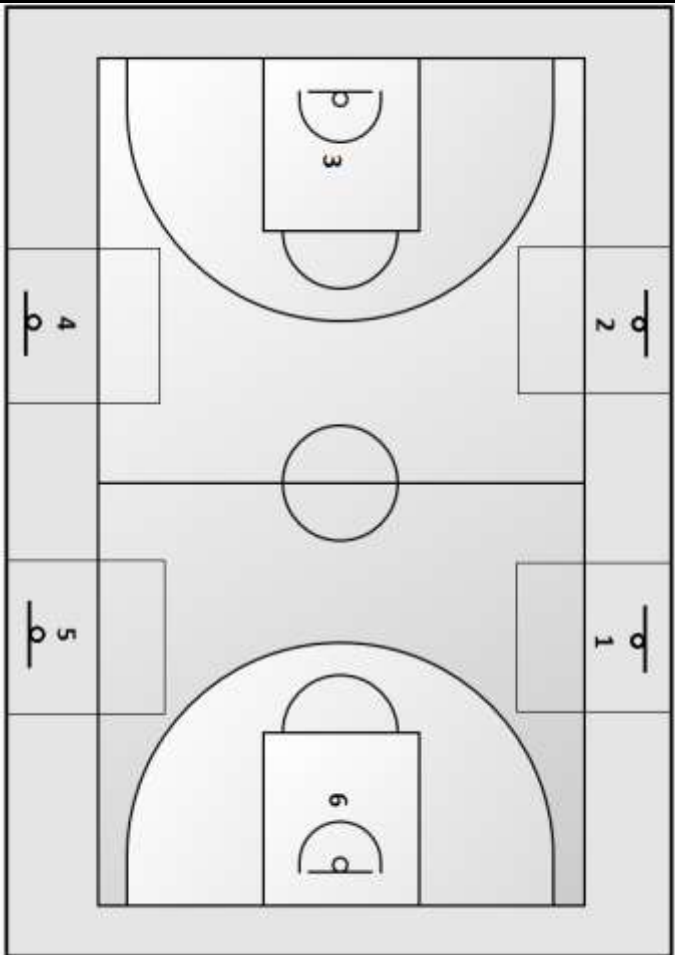
- Poleg zadetkov (vsak šteje dve točki) štejemo tudi uspešne obrambne akcije. Vsaka nam prinese dodatno (eno) točko.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj vadbenih enot (priprav) v trajanju 45 minut, katerih glavnih namen je izpopolnjevanje osnovnih tehnično-taktičnih elementov košarkarske igre v igralnih okoliščinah (pogojih). Vadba poteka v obliki iger na en koša (1 : 1, 2 : 2, 3 : 3) s prilagojenimi (specialnimi) pravili, ki poudarjajo uporabo določenih tehničnih in/ali taktičnih elementov košarke v napadu ali v obrambi (vodenje, mete, podaje in lovljenja, preigravanje, odkrivanje, vtekanje, križanja, blokade). Vse prikazane vsebine so z manjšimi prilagoditvami uporabne tako pri rednem pouku športa v šoli, kakor tudi drugih košarkarskih dejavnostih v okviru šole (košarkarski krožek, zdrav življenjski slog, izbirni predmet – izbrani šport košarka) ter v sklopu vadbe in treniranja mladih košarkarjev in košarkaric v košarkarskih šolah in klubih.

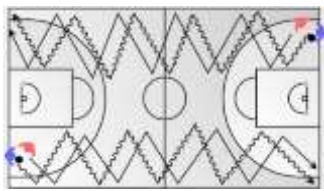

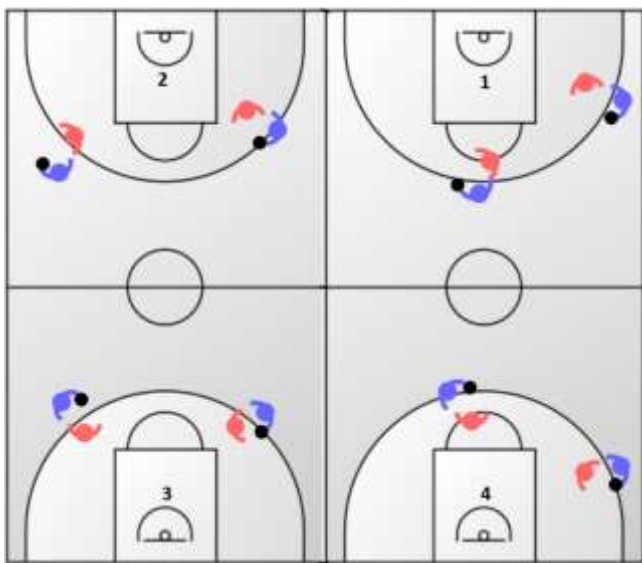
Glavni deli vadbenih enot (treningov) potekajo v obliki obhodne vadbe organizirane na štirih ali šestih postajah, tj. koših (za 16 do 24 igralcev/igralk). V kolikor nimamo na razpolago takšnega števila košev, lahko vadbo organiziramo tudi na manjšem številu postaj (košev) in se odločimo le za izbrane igre s prilagojenimi pravili. V tem primeru bo seveda lahko aktivnih manj igralcev (učencev) hkrati.

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:	
Datum:		Št. vad. enote:		Št. učencev (igralcev): max. 24	
Tip ure: Košarka			Prostor: vel. telovadnica		
Učna (vadbena) enota: Igra 1 : 1			Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje		
Metodične enote: a) vodenje, b) preigravanje, c) meti po preigravanju, d) meti po prodoru in polprodoru, e) skok za žogo v napadu.					
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnično-taktične elemente igre 1 : 1 na en koš v napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elementov v igri 1 : 1 proti pasivni obrambi.					
Naprave in pomagala: 6 košev, ustrezno število košarkarskih žog (po možnosti ima vsak igralec svojo žogo).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	


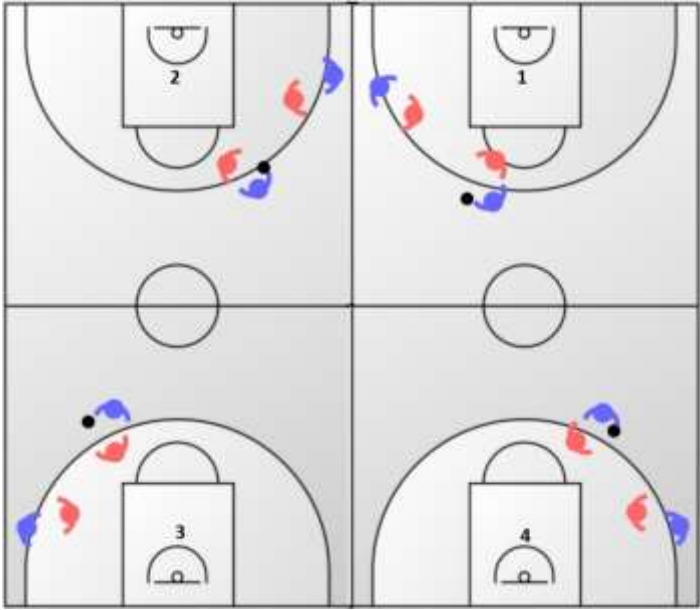
čas	I. Uvodni del:	
5	a) Napad 1 : 0 (lahko več posameznikov na enem košu). Na koš mečemo na različne načine. Po vsakem metu naredimo različno raztežno vajo.	
5	b) Elementarna igra – lovljenje v paru z žogo.	

II. Glavni del:		
30	<p>Igra 1 : 1 s pasivno obrambo v obliki obhodne vadbe, organizirane na šestih (6) postajah (6 x 4 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Na koš lahko mečemo samo izven polja omejitve (po preigravanju). Po skoku za žogo moramo z vodenjem zapustiti polje omejitve, šele nato lahko ponovno mečemo. 2) Na koš lahko mečemo samo znotraj polja omejitve (po prodoru ali polprodoru). Po skoku za žogo lahko takoj ponovno mečemo na koš. 3) Znotraj polja omejitve lahko mečemo samo s »slabšo« roko, izven pa tudi z »boljšo«. 4) Zadelek izven polja omejitve šteje eno točko, znotraj pa dve (po prodoru, polprodoru ali skoku za žogo). 5) Na koš lahko mečemo samo s »slabšo« roko, po uspešnem napadalnem skoku za žogo pa tudi z »boljšo«. 6) Zadelek znotraj polja omejitve šteje eno točko, izven polja omejitve in znotraj polkrožne** črte dve točki, izza polkrožne črte in po napadalnem skoku pa tri točke. <p>* Na enem košu lahko hkrati igrata dve dvojici. Igralca v dvojici naj bosta čim bolj izenačena po višini in znanju. Po zadetku ima žogo igralec, ki je prejel zadetek. ** Črta na razdalji 6.75 m, ki označuje polje meta za tri točke.</p>	

III. Sklepni del:		
5	Izmenično v paru vrže vsak 5 x 2 prosta meta. Na koncu vsak sporoči vaditelju število zadetih metov.	

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:	
Datum:	Št. vad. enote:	Št. učencev (igralcev): max. 16		Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje			
Učna (vadbena) enota: Igra 1 : 1					
Metodične enote:					
a) usmerjanje napadalca z žogo, b) obramba proti metu, c) obramba proti preigravanju, d) aktivna obramba v igri 1 : 1.					
Cilji:					
Izpopolniti temeljne tehnične in taktične elemente igre 1 : 1 v obrambi in napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elementov obrambe in napada v igri 1 : 1.					
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (1 žoga na dva igralca).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	
čas					
I. Uvodni del:					
5	a) Vodenje s spremembami smeri cik-cak in menjavami roke po celotni dolžini igrišča, obrambni igralec spremlja napadalca v nizki obrambni preži z rokami na hrbtu.				
5	b) Dinamične raztezne vaje na mestu ali v gibanju (z žogo ali brez).				
5	c) Elementarna igra – izbijanje žoge z obrambo.				
II. Glavni del:					
25	Igra 1 : 1 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*: 1) Napadalec lahko meče samo po prodoru ali polprodoru znotraj polja omejitve. Obrambni igralec usmerja napadalca od koša in igra aktivno samo znotraj polja omejitve. Po zadetku ima ponovno žogo igralec, ki je dosegel zadetek. 2) Napadalec meče lahko samo po preigravanju, izven polja omejitve. Obrambni igralec usmerja napadalca v smer »slabše roke« in igra aktivno samo v fazi branjenja meta (pristopanje, oviranje in blokiranje meta). Po zadetku ima ponovno žogo igralec, ki je dosegel zadetek. 3) Igra s točkovanjem uspešnih napadalnih in obrambnih akcij. Vse štejejo eno točko (zadetek, skok za žogo, blokiranje meta, odvzeta žoga). Po zadetku ima žogo igralec, ki je prejel zadetek. 4) Prosta igra 1 : 1. Vsak zadetek šteje eno točko. Po zadetku ima žogo ponovno igralec, ki je dosegel zadetek. Obramba je aktivna. * Na enem košu lahko hkrati igrata dve dvojici. Igralca v dvojici naj bosta čim bolj izenačena po višini in znanju.				
III. Sklepni del:					
5	Teorija: - Analiza uspešnosti igre posameznih igralcev v obrambi. - Najpogostejše kršitve pravil igre v povezavi z osebni napakami obrambnih igralcev.				

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:
Datum:	Št. vad. enote:	Št. učencev (igralcev): max. 16	Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje		
Učna (vadbena) enota: Igra 2 : 2				
Metodične enote: a) podaje, b) lovljenja, c) odkrivanje, d) vtekanje.				
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnično elemente igre 2 : 2 v napadu. Izpopolniti temeljne taktične elemente prve težavnostne stopnje igre 2 : 2 v napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elementov igre 2 : 2 v napadu na 1. težavnostni stopnji.				
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (1 žoga na dva igralca).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni

čas		
	I. Uvodni del:	
5	a) Podaje v dvojici po celotni dolžini igrišča (uporabljamo različne tehnike podaj).	
5	b) Elementarna igra – podajanje v dvojici.	
5	c) Napad 2 : 0 na 1. težavnostni stopnji.	
	II. Glavni del:	
25	<p>Igra 2 : 2 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Napadalca lahko mečeta na koš samo znotraj polja omejitve. Zadelek po vtekanju šteje dve točki, zadelek po prodoru (polprodoru) pa 1 točko. 2) Zadelek izven polja omejitve šteje dve točki, znotraj polja omejitve pa eno. Prav tako šteje eno točko skok napadalca za odbito žogo. Po skoku moramo z vodenjem zapustiti polje omejitve, šele nato lahko ponovno mečemo. 3) Napadalca lahko mečeta na koš potem, ko sta si vsaj dvakrat podala žogo (enkrat neposredno, enkrat z odbojem od tal). 4) Vodenje s »slabšo« roko ni omejeno, z »boljšo« pa vsak igralec lahko največ 2 x potisne žogo v tla. <p>* Na enem košu igrata dve dvojici. Igralne dvojice naj bodo med seboj čim bolj izenačene po višini in znanju. Po zadetku ima žogo dvojica, ki je prejela zadelek.</p>	
	III. Sklepni del:	
5	Vsak posameznik v dvojici vrže 10 prostih metov. Tekmujemo, katera dvojica bo dosegla več zadetkov.	

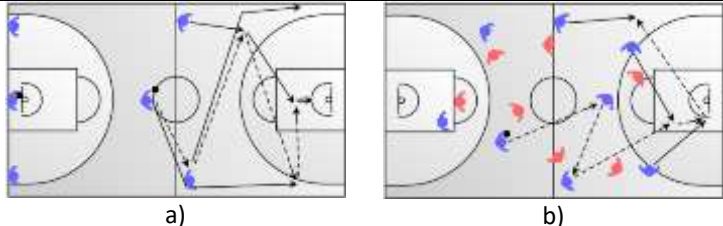
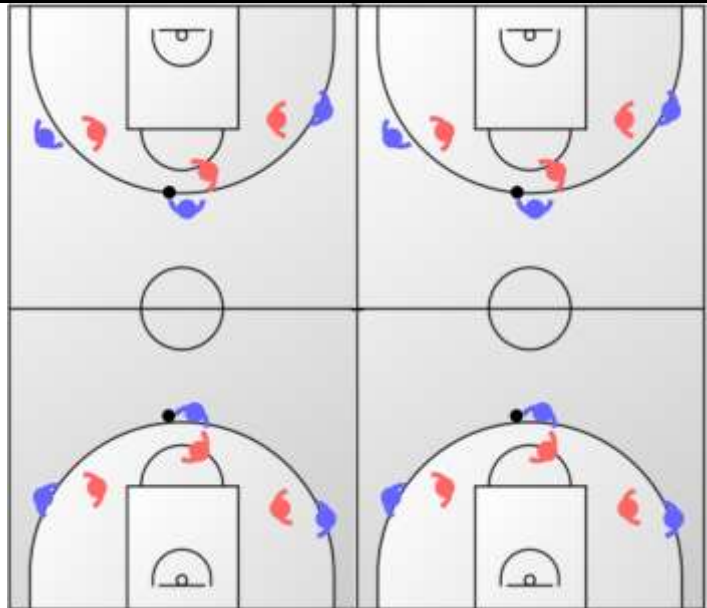
Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:
Datum:	Št. vad. enote:	Št. Učencev (igralcev): max. 16		Prostor: vel. telovadnica
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje		
Učna (vadbena) enota: Igra 2 : 2				
Metodične enote: a) usmerjanje napadalca z žogo, b) obramba proti metu, c) križanje z napeljevanjem, d) križanje z vročitvijo.				
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnično-taktične elemente igre 2 : 2 v napadu in obrambi. Uporaba tehnično-taktičnih elemente igre 2 : 2 na 2. težavnostni stopnji.				
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (1 žoga na dva igralca).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni

čas		
	I. Uvodni del:	
5	a) Vodenje s spremembami smeri cik-cak in križanjem z vročitvijo po celotni dolžini igrišča.	
5	b) Elementarna igra – podajanje v dvojici na znak.	
5	c) Neprekinjena igra 2 : 2 na 2. težavnostni stopnji (obrambni igralci imajo roke na hrbtu).	

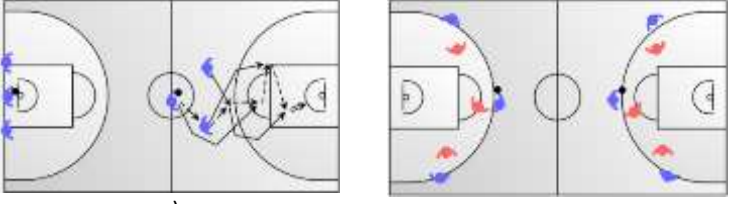
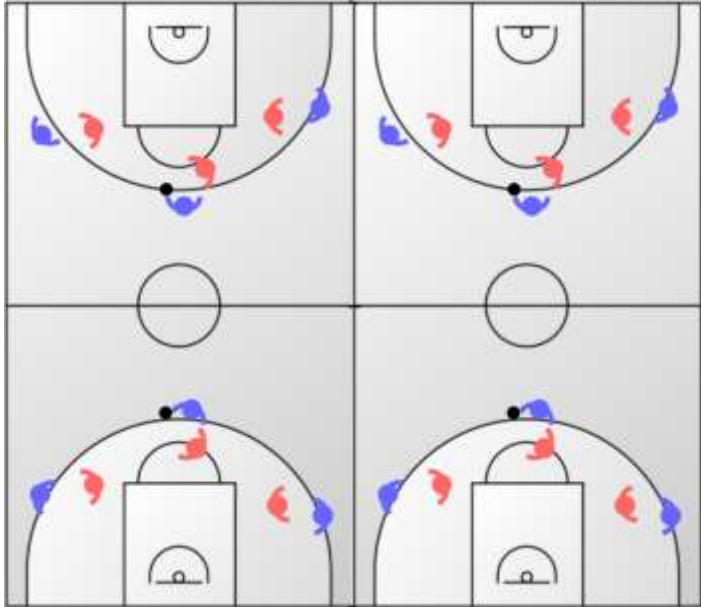
	II. Glavni del:	
25	<p>Igra 2 : 2 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Prosta igra na 2. težavnostni stopnji. Obramba je delno aktivna (aktivno preprečujemo met na koš). 2) Prosta igra na 2. težavnostni stopnji. Obramba je delno aktivna (aktivno preprečujemo podaje). 3) Igra na 2. težavnostni stopnji s točkovanjem uspešnih napadalnih in obrambnih akcij. Vse štejejo eno točko (zadelek, skok za žogo, blokiranje meta, odvzeta žoga, prestrežena žoga). 4) Napadalca lahko mečeta na koš samo po tem, ko sta izvedla križanje z vročitvijo in križanje z napeljevanjem. Obramba je aktivna vendar ni prevzemanja. <p>* Na enem košu igrata dve dvojici. Igralne dvojice naj bodo med seboj čim bolj izenačene po višini in znanju.</p>	

	III. Sklepni del:	
5	<p>Teorija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Znaki za križanja z žogo. - Izrazi in pojmi povezani z igro 2 : 2 na 2. težavnostni stopnji. 	

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:	
Datum:		Št. vad. enote:		Št. Učencev (igralcev): max. 24	
Tip ure: Košarka		Prostor: vel. telovadnica			
Učna (vadbena) enota: Igra 3 : 3		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje			
Metodične enote: a) podaje, b), lovljenja c), odkrivanje, d) vtekanje.					
Cilji: Izpopolnjevanje podaj in lovljenja žoge. Izpopolnjevanje odkrivanja in vtekanja. Uporaba tehnično-taktičnih elemente igre 3 : 3 na 1. težavnostni stopnji.					
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (vsaj 1 žoga na tri igralce).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	

čas		
I. Uvodni del:		
5	a) Široki križni tek («kris-kros»).	
5	b) Elementarna igra – 10 podaj.	
5	c) Napad 3 : 0 na 1. težavnostni stopnji.	
II. Glavni del:		
25	<p>Igra 3 : 3 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Igra z omejenim vodenjem (ko igralec prejme žogo jo lahko samo 1 x potisne v tla). 2) Igra brez vodenja (vodenje ni dovoljeno). 3) Na koš lahko mečemo šele, ko je vsak igralec v ekipi prišel v stik z žogo. 4) Igralci si žogo lahko podajajo samo vedno v istem zaporedju (A→B→C→A→B→C...). <p>* Na enem košu igrata dve trojici, ki naj bosta med seboj čim bolj izenačeni po višini in znanju.</p>	
III. Sklepni del:		
5	Vsak posameznik v trojici meče proste mete toliko časa, dokler ne zgreši prvega. Tekmujemo, katera trojica bo dosegla več zadetkov.	

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:	
Datum:	Št. vad. enote:	Št. Učencev (igralcev): max. 24		Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje			
Učna (vadbena) enota: Igra 3 : 3					
Metodične enote: a) blokade k žogi, b) nasprotna blokade, c) odcepitev po blokadi, d) aktivna obramba v igri 1 : 1.					
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnično-taktičnih elemente igre 3 : 3 v napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elemente igre 3 : 3 na 3. težavnostni stopnji.					
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (vsaj 1 žoga na tri igralce).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	

čas		
I. Uvodni del:		
5	a) Ozek križni tek z vročanji.	
5	b) Elementarna igra – podajanje v zaporedju.	
5	c) Napad 3 : 0 na 3. težavnostni stopnji.	
II. Glavni del:		
25	<p>Igra 1 : 1 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vsaj ena blokada k žogi in ena nasprotna blokada. Samo nasprotna blokade po podaji. Zaključek po blokadi k žogi. Prosta igra na 3. težavnostni stopnji. Zadelek, ki ga doseže igralec po odcepitvi od blokade (deblokiranju), šteje dvojno. <p>* Na enem košu igrata dve trojici, ki naj bosta med seboj čim bolj izenačeni po višini in znanju.</p>	
III. Sklepni del:		
5	<p>Teorija:</p> <ul style="list-style-type: none"> Znaki za križanja in blokade. Izrazi in pojmi povezani z igro 3 : 3 na 3. težavnostni stopnji. 	

OBLIKE TEKMOVANJ V IGRAH NA EN KOŠ

Tekmovanja v igrah na en koš so zanimiva predvsem zato, ker lahko igra razmeroma veliko število igralcev hkrati, več tekem zapored (odvisno seveda od prostorskih pogojev in števila košev). Z njimi popestrimo vadbeni proces, preverjamo napredek in igralne sposobnosti otrok (Dežman, 2004). Igro 1 : 1 lahko igrata dve dvojici pod enim košem, igri 2 : 2 in 3 : 3 pa ena četverica ali šesterica.

Tekmovanje v igrah na en koš običajno organiziramo v turnirski obliki (največkrat nimamo dovolj časa, da bi tekmovalje potekalo v ligaški obliki). Če je možno, naj igra vsak (posameznik pri igri 1 : 1 ali ekipa pri igrah 2 : 2 in 3 : 3) proti vsakemu. Takšen tekmovalni sistem je najbolj pravičen in nam da najbolj realen vrstni red. Pri določanju razporeda tekem si pomagamo lahko z Bergerjevimi tabelami:

	za 3 (4) igralce (ekipe)	za 5 ali 6 igralcev (ekip)	za 7 ali 8 igralcev (ekip)
krog	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
	1:(4) 1:3 1:2	1:(6) 1:5 1:4 1:3 1:2	1:(8) (8):5 2:(8) (8):6 3:(8) (8):7 4:(8)
	2:3 (4):2 3:(4)	2:5 (6):4 5:3 4:2 3:(6)	2:7 6:4 3:1 7:5 4:2 1:6 5:3
		3:4 2:3 (6):2 5:(6) 4:5	3:6 7:3 4:7 1:4 5:1 2:5 6:2
			4:5 1:2 5:6 2:3 6:7 3:4 7:1

Če ni možno, da bi igrali po sistemu »vsak z vsakim« (premalo časa, premajhno število košev ...), si lahko pomagamo z izločilnim sistemom. Bolj primeren kot enojni je dvojni izločilni sistem, ki omogoča, da tudi ekipe (posamezniki), ki so izločene, nadaljujejo s tekmovaljem na nižji ravni. Tako lahko ekipa (posameznik) odigra večje število tekem in kljub začetnemu porazu doseže lahko razmeroma dober rezultat.

Če nimamo ustreznih pogojev, da bi igrali vsak z vsakim, potem si lahko pomagamo tudi na način, ki ga bomo opisali spodaj (t.i. »švicarski sistem«). Čeprav se bo primer nanašal na igro 1 : 1, lahko na enak način organiziramo tudi tekmovalje v igri 2 : 2 in 3 : 3.

Igralce razdelimo v poljubne dvojice za igro 1 : 1. Na enem košu lahko igrata dve dvojici. Igrajo od 3 do 5 minut (odvisno od časa, ki ga imamo na razpolago za tekmovalje). Po tekmi zapišemo rezultate v tabelo (zmaga prinese dve točki, neodločen izid eno, poraz pa nič točk). V drugem krogu igrajo med seboj zmagovalci prvega kroga oziroma tisti, ki so bili v prvem krogu poraženi. Tudi tisti, ki so igrali neodločeno, lahko igrajo med seboj ali pa jih razporedimo v skupino poražencev ali zmagovalcev. Po vsakem krogu zapišemo rezultate in na enak način določimo, kdo naj s kom igra v naslednjem krogu (zmagovalci igrajo med seboj in poraženci

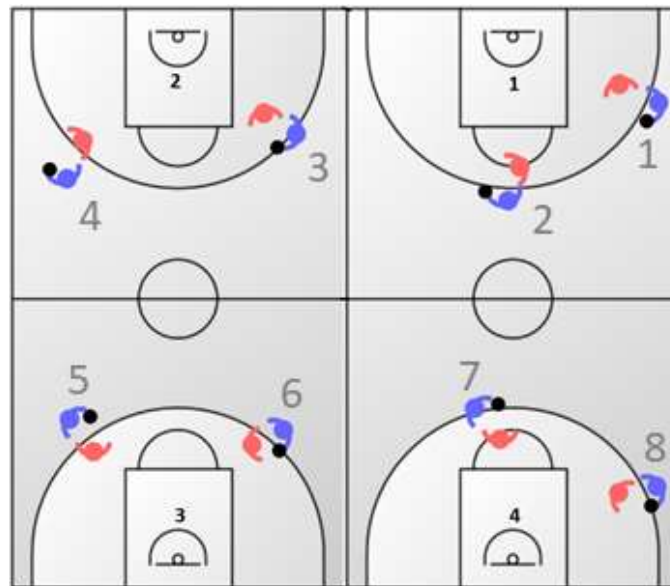
med seboj). Po nekaj krogih lahko oblikujemo dvojice tako, da igrajo med seboj igralci, ki so zbrali več točk, in tisti, ki so jih zbrali manj (uspešni proti uspešnim in manj uspešni proti manj uspešnim). Pri tem pazimo, da med seboj ne igrajo tisti, ki so že igrali. Takšen način tekmovanja razlikuje boljše od slabših že po nekaj krogih. Po 5, 6 tekmah oz. krogih (ki jih lahko npr. odigramo v eni šolski uri) dobimo dokaj realno razvrstitev igralcev po kakovosti.

Branilci in izzivalci (igre 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3)

Tudi ta oblika tekmovanja je najbolj primerna za igro 1 : 1 (ob primernem številu košev), pri večjem številu igralcev pa tudi za igri 2 : 2 in 3 : 3.

Najprej igralce razdelimo v dve čim bolj izenačeni skupini (branilci in izzivalci). Nato odigrajo tekmo, ki traja od 3 do 5 minut. Po vsaki tekmi si zapišemo rezultate v obrazec za vsakega izzivalca in branilca posebej (zmaga prinese dve točki, neodločen izid eno, poraz pa nič točk). Nato se izzivalci pomaknejo na naslednji koš v smeri urinega kazalca. Enako storimo po vsaki naslednji tekmi. Po končanem krogu (ko vsi izzivalci igrajo proti vsem branilcem), seštejemo dosežene točke za vsakega posameznega igralca, kakor tudi za obe skupini (branilce in izzivalce) ter jih zapišemo v zapisnik. Če je časa še dovolj (lahko tudi na naslednji šolski uri ali treningu), lahko odigramo še en krog (»povratno tekmovanje«). Če so bili izzivalci uspešnejši, potem lahko zamenjajo vloge z branilci, v nasprotnem primeru pa še enkrat ponovimo tekmovanje, tako kot smo ga izvedli v prvem krogu.

Prednost tovrstnega tekmovanja je, da združuje tako individualno kot kolektivno komponento oz. da hkrati tekmujemo na več ravneh. Med seboj namreč lahko tekmujejo tako posamezniki (pri igri 1 : 1) oz. ekipe (pri igrah 2 : 2 in 3 : 3), kakor tudi skupine (branilci proti izzivalcem). Po končanem tekmovanju seštejemo točke za posamezne igralce in razglasimo najboljše med branilci ter izzivalci (pri igri 1 : 1), kakor tudi v skupni konkurenci. Pri igrah 2 : 2 in 3 : 3 seštejemo točke za vse ekipe in razglasimo najboljše ekipe. Prav tako seštejemo točke za obe skupini (branilce in izzivalce) in razglasimo zmagovalno skupino. To storimo pri igrah 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3.



Slika 40. Primer tekmovanja med branilci in izzivalci v igri 1 : 1 oz. šestnajstih igralcev na štirih koših (na enem košu igrata dve dvojici). Po vsaki tekmi se napadalci pomaknejo za eno mesto naprej v nasprotni smeri urinega kazalca.

Variante:

- Igralci (pri igri 1 : 1) oz. ekipe (pri igrah 2 : 2 in 3 : 3) ostanejo pod istim košem, dokler zmagujejo. Komu bo najdalj časa uspelo ubraniti svojo trdnjavo (koš)?
- Igralci (pri igri 1 : 1) oz. ekipe (pri igrah 2 : 2 in 3 : 3) napredujejo na naslednji koš, poraženci ostanejo pod istim košem. Kdo bo prej osvojil vse trdnjave (koše)?

METODIKA POUČEVANJA IGER NA DVA KOŠA

Igra na dva koša je praviloma intenzivnejša kot igra na en koš, večji pa je tudi obseg gibanja oz. razdalja, ki jo pretečejo igralci. Z igranjem na dva koša zato v večji meri krepimo srčno žilni sistem in funkcionalne sposobnosti ter v večji meri vplivamo na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti (hitrost, vzdržljivost). V tehničnem smislu se igra na dva koša razlikuje od igre na en koš predvsem v tem, da določene elemente izvajamo v večji hitrosti. Taktično je igra na dva koša kompleksnejša, saj sta v igri prisotni tudi fazi napadalne in obrambne tranzicije, torej prehodi iz obrambe v napad in obratno, medtem ko pozicijska igra (fazi postavljenega napada in obrambe) praktično predstavlja igro na en koš. V metodiki poučevanja igre na dva koša zato poudarjamo predvsem napadalno in obrambno tranzicijo, metodika pozicijskega (postavljenega) napada in obrambe pa izhaja predvsem iz predhodnega poglavja, ki govori o metodiki poučevanja igre na en koš. V tem poglavju se bomo zato osredotočili predvsem na

metodiko poučevanja tranzicijskega napada (protinapad in zgodnji napad, napad proti *pressing* obrambi) in obrambe (osebna *pressing* obramba, obramba proti protinapadu) in osnove poučevanja pozicijskega napada in obrambe v igri 5 : 5.

Na dva koša sicer lahko igramo že igri 3 : 3 in 4 : 4. Razlog za to je lahko igrišče, ki ima manjše dimenzije, kot je običajno, predvsem pa nas k temu vodijo različni didaktični in metodični razlogi. Igra 4 : 4 je za najmlajše košarkarje primernejša od igre 5 : 5, saj je taktično manj zahtevna, predvsem pa imajo igralci več prostora za gibanje z žogo in brez nje. Igralci so več časa v stiku z žogo in lahko bolj pogosto in uspešneje izvajajo tehnično-taktične elemente z njo.

Mlade košarkarje načeloma hitra igra privlači, vendar pa obstaja nevarnost, da se zaradi hitre igre (hitrih prenosov žoge in protinapadov) poveča število napak (izgubljenih žog) in da igra postane preveč neorganizirana („divjanje“ po igrišču). Z igro na dva koša, predvsem pa s protinapadom, zato začnemo šele takrat, ko imajo igralci dovolj tehnično-taktičnega znanja.

Igra na dva koša – splošna metodična načela:

- 1) *Predno začnemo z igro na dva koša predelamo prenos žoge v napadalno polovico brez obrambe (3 : 0, 4 : 0, 5 : 0).*
- 2) Protinapad lahko poučujemo že v sklopu iger na en koš, vsekakor pa ga morajo igralci usvojiti preden začnemo s prosto igro na dva koša.
- 3) Najprej igramo na dva koša brez protinapada (počasen prenos žoge in prehod v postavljeni napad).
- 4) Postavljeni (pozicijski) napad igramo najprej brez centra, šele kasneje v igro vključimo tudi centra.
- 5) V začetni fazi igre na dva koša obrambnim igralcem ne dovolimo igrati *pressing* obrambe (vrnejo naj se v svojo obrambno polovico in igrajo samo postavljeno obrambo znotraj cone meta).
- 6) Ko igralci že dobro obvladajo prenos žoge, dovolimo tudi igranje protinapada in kasneje tudi *pressing* obrambo.
- 7) V zaključni fazi učenja igre na dva koša igralce poskušamo celo spodbuditi za igranje protinapada (zadetek iz protinapada šteje dvojno, posest žoge po uspešnem protinapadu ...).

PROTINAPAD IN ZGODNJI NAPAD

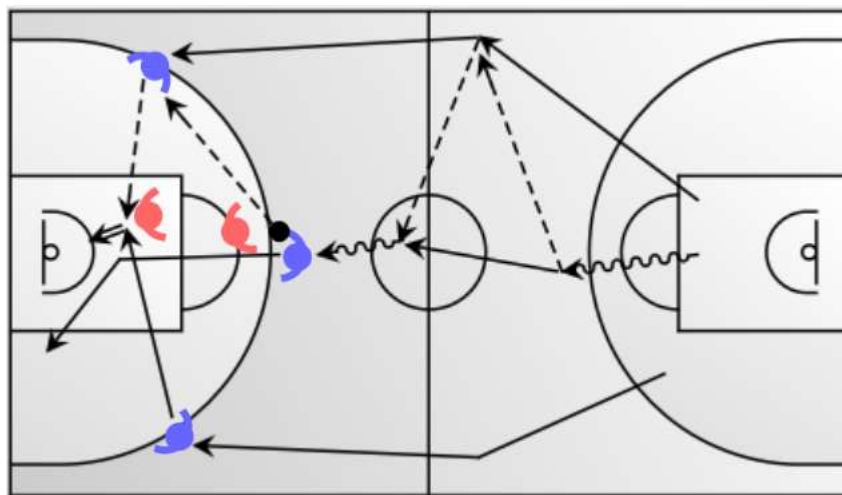
Protinapad (primarni napad) je hiter napad z enim, dvema, tremi ali štirimi igralci, ki se začne takoj po osvojeni ali dobljeni žogi. Običajno traja do 5 sekund. Njegov cilj je prehiteti obrambne igralce in zaključiti napad s številčno premočjo ali proti manjšemu številu obrambnih igralcev.

Izvedemo ga lahko po uspešnem skoku za žogo v obrambi (po neuspešnem metu nasprotnika iz igre, po zadnjem neuspešnem prostem metu nasprotnika, po prestreženi žogi), po podaji izza čelne ali bočne črte (po zadetem metu nasprotnika iz igre, po zadetem zadnjem prostem metu nasprotnika, po izgubljeni žogi nasprotnika) ali po sodniškem metu. Sestavljen je iz treh faz (Dežman, 2004):

- 1) faza hitrega prehoda iz obrambe v napad (po prestreženi žogi, po skoku za žogo, po prejetem košu, po sodniškem metu),
- 2) faza hitrega prenosa žoge (z dolgo podajo, z vodenjem, s podajami, z vodenjem in podajami),
- 3) faza zaključka protinapada.

Temeljni pogoji za uspešen protinapad (prirejeno po Dežman, 2004):

- a) dobra kondicijska pripravljenost (predvsem agilnost, hitrost in hitrostna vzdržljivost),
- b) odlična tehnika gibanja z in brez žoge v veliki hitrosti,
- c) dobra in učinkovita obramba, ki omogoča več priložnosti za protinapad,
- d) uspešen skok v obrambi po zgrešenem metu nasprotnika,
- e) hiter in organiziran prehod iz obrambe v napad,
- f) odlična orientacija v prostoru,
- g) sposobnost hitrega presojanja in odzivanja v kompleksnih igralnih situacijah (okoliščinah),
- h) usklajeno sodelovanje med igralci v vseh fazah protinapada (dobra uigranost).



Slika 41. Prenos žoge in zaključek protinapada 3 : 2.

Predpogoj za uspešno izvajanje in tudi poučevanje protinapada je ustrezna raven tehničnega znanja. Ko so igralci usvojili predvsem dobro tehniko vodenja in podajanja žoge, začnemo z urjenjem in utrjevanjem protinapada po posameznih delih (fazah) in kasneje tudi v celoti,

najprej z manjšim in nato z večjim številom igralcev. Izpopolnjevanje protinapada poteka najprej v vodeni, nato pa v prosti igri 5 : 5 na dva koša (lahko pa tudi v igrah 3 : 3 in 4 : 4).

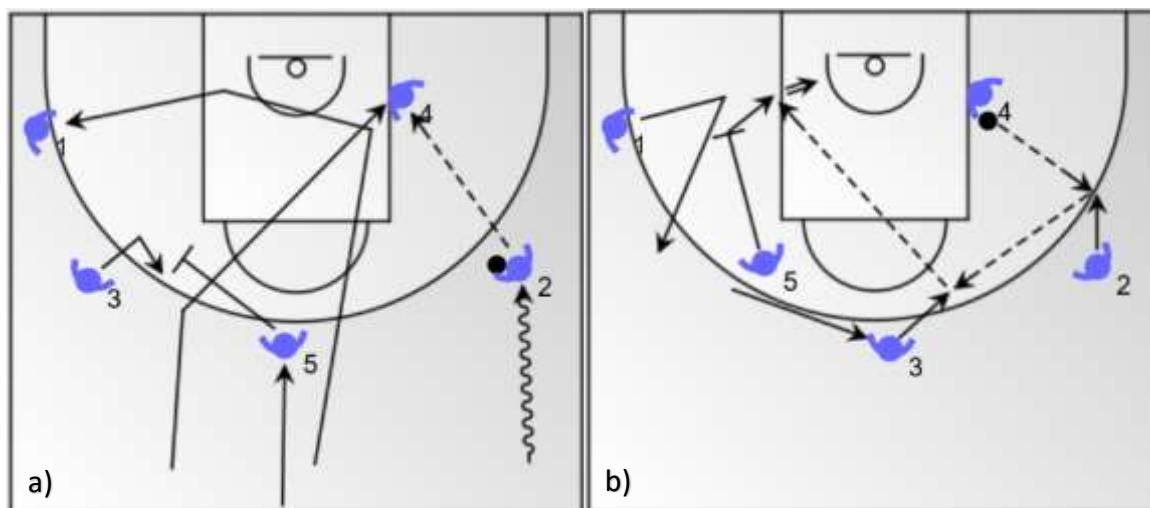
Metodični postopek poučevanja protinapada:

1. Izpopolnjevanje tehnike gibanja proti žogi v obrambi (izbijanje, prestrezanje, blokiranje zapiranje in skok).
2. Izpopolnjevanje tehnike gibanja z in brez žoge v napadu v visoki hitrosti (šprint, hitro vodenje, podaje).
3. Urjenje in utrjevanje protinapada po fazah, nato v celoti; najprej z manj, nato z več igralci (1 : 0, 2 : 0, 2 : 1, 3 : 0, 3 : 1, 3 : 2, 4 : 0, 4 : 1, 4 : 2, 4 : 3); po izbijanju, po prestreženi žogi, po skoku za žogo, po prejetem košu itd.
4. Izpopolnjevanje celotnega protinapada v vodeni igri na dva koša (moštvo, ki uspešno zaključi protinapad, ima ponovno žogo; igro nadaljuje s podajo izza mejne črte).
5. Izpopolnjevanje celotnega protinapada v prosti igri na dva koša (zadetek iz protinapada šteje dvojno).
6. Uporaba in izpopolnjevanje protinapada na trening tekmah.
7. Uporaba in izpopolnjevanje protinapada na uradnih tekmah.

Zgodnji (sekundarni) napad je hiter napad, ki ga navadno odigra vseh pet igralcev po hitrem in organiziranem prenosu žoge proti še neorganizirani obrambi. Običajno traja do 8 sekund. Zgodnji napad lahko izvedejo napadalci po neuspešnem protinapadu, ko se obrambni igralci še vračajo ali pa so komaj vrnili pod svoj koš. Nekateri ga zato imenujejo tudi podaljšani protinapad. Lahko ga izvedemo tudi pred postavljenim napadom, ko so se obrambni igralci že vrnili pod svoj koš in še niso povsem organizirani. Zgodnji napad je lahko kratek organiziran samostojen napad, lahko pa predstavlja tudi vhod v postavljeni napad ali prvo fazo postavljenega napada.

Zgodnji napad poteka v treh fazah (Dežman, 2004):

1. hiter in organiziran prenos žoge s petimi igralci in tekoč prehod v začetek zgodnjega napada,
2. zaključek zgodnjega napada proti neorganizirani obrambi,
3. prehod iz zgodnjega v postavljen napad, če igralci niso uspeli priti v ugoden položaj za met (najbolje je, če je zgodnji napad usklajen s postavljenim napadom).



Slika 42 a) in b). Primer zgodnjega napada s prenosom žoge ob bočni črti.

Zgodnji napad predstavlja vmesno stopnjo med protinapadom in postavljenim (pozicijskim) napadom. Za uspešno igranje zgodnjega napada je zato potrebno obvladati osnove protinapada in postavljenega napada. Temu je prilagojena tudi metodika poučevanja zgodnjega napada. Poleg osnovnih znanj (spretnosti) in sposobnosti, ki so pomembne pri protinapadu in postavljenem napadu, moramo dodatno usvojiti (vaditi) še hiter prehod iz obrambe v napad vseh petih napadalcev, hiter prehod v zgodnji napad po hitrem prenosu žoge ter hiter prehod iz neuspešnega protinapada v zgodnji napad. Ne glede na to, ali zgodnji napad predstavlja samostojen napad, vhod v postavljeni napad ali prvo fazo postavljenega napada, morajo vsi igralci dobro obvladati svoja gibanja, delovati usklajeno in biti uigrani med seboj.

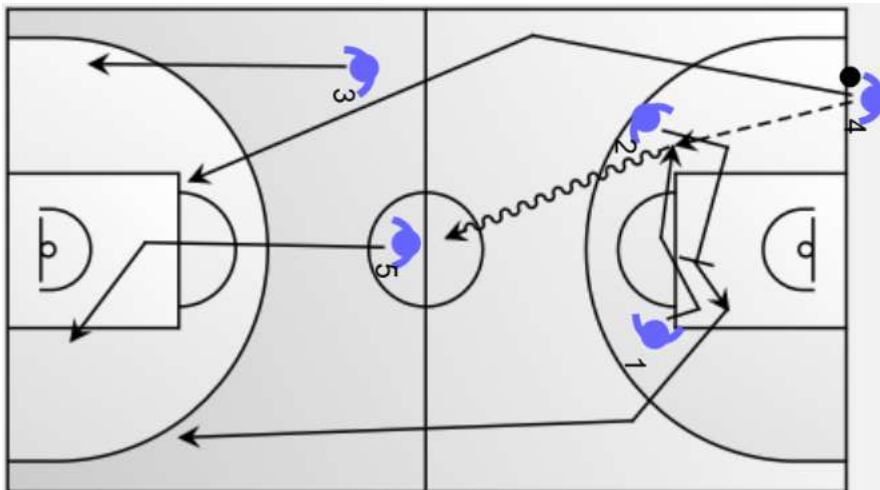
NAPAD PROTI OSEBNI PRESING OBRAMBI

Napad proti osebni *presing* obrambi je praviloma sestavljen iz treh faz:

- 1) vnos žoge v igrišče izza mejne črte (največkrat gre za podajo izza čelne črte po prejetem košu),
- 2) prenos žoge v napadalno polovico igrišča,
- 3) prehod v postavljeni napad.

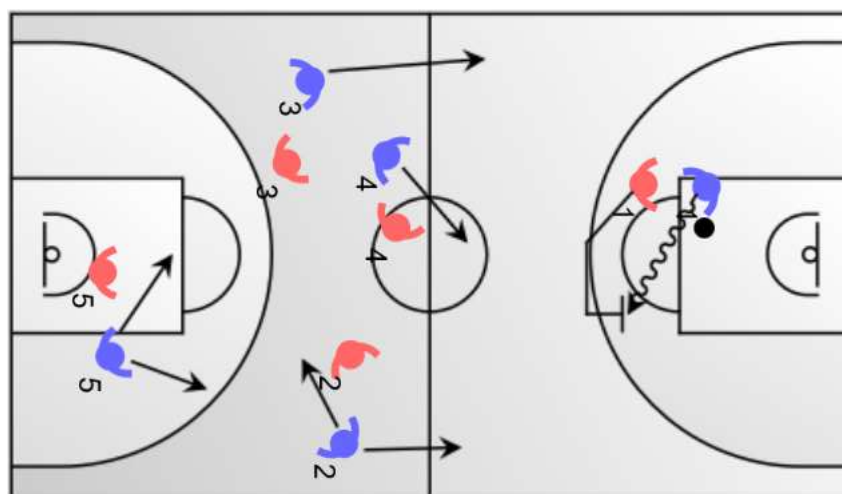
Pri vnosu žoge eden od napadalcev (običajno krilni igralec ali center) poda žogo v igrišče izza čelne ali bočne črte v svoji obrambni polovici. Ta faza napada proti osebni *presing* obrambi je olajšana, kadar obrambni igralci ne otežujejo vnosa žoge v igrišče, odpade pa po uspešnem skoku v obrambi ali po prestreženi žogi (v teh dveh primerih igralci nasprotnne ekipe običajno

sploh ne utegnejo postaviti *pressing* obrambe). Pri vnosu žoge v igrišče na splošno zasledimo dve strategiji: čim hitrejši vnos žoge v igrišče (še predno obrambni igralci zavzamejo svoje položaje v *pressing* obrambi) ali pa počasnejši in bolj organiziran vnos žoge v igrišče, pri katerem igralci zavzamejo določene položaje na igrišču in izvedejo določeno uigrano akcijo.



Slika 43. Primer vnosa žoge v igrišče in prenosa žoge v napadalno polovico.

Ko je žoga podana v igrišče, stečejo igralci, ki niso zadolženi za prenos žoge, po najkrajši poti v napadalno polovico (to velja tudi za igralca, ki je podal žogo v igrišče). Pri tem po možnosti zapolnijo tri linije in sprostijo prostor prenašalcu (prenašalca sta lahko tudi dva), ki z vodenjem prenese žogo v napadalno polovico običajno po sredini igrišča (proti conski *pressing* obrambi prenos žoge običajno poteka drugače). Za podajo se odloči samo v primeru, če ta ni preveč tvegana. Če je prenašalec (igralec z žogo) prisiljen prijeti žogo, takšna široka postavitve omogoča boljše možnosti za podajo oz. sprejem žoge ostalih igralcev. V tem primeru se napadalci odkrivajo v prazne prostore proti žogi in od žoge.



Slika 44. Odkrivanje igralcev pri *pressing* obrambi v primeru, da prenašalec prime žogo.

Ko je žoga v napadalni polovici, zasedejo napadalci svoja mesta v napadu in preidejo v zgodnji ali postavljeni napad. Če so si napadalci s hitrim prenosom žoge ustvarili številčno premoč, lahko zaključijo napad tako kot pri protinapadu.

Napad proti osebni *pressing* obrambi najprej usvajamo po posameznih fazah, nato usklajujemo prehode med njegovimi fazami, na koncu pa vadimo napad v celoti.

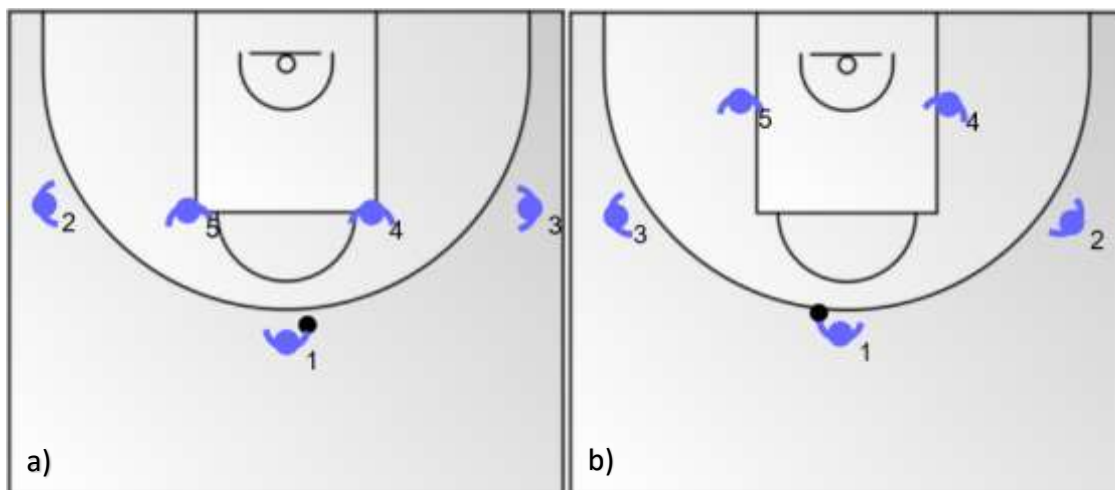
Metodični postopek:

- a) Urjenje in utrjevanje vnosa žoge v igrišče (podaja izza mejne črte, odkrivanje in sprejem prenašalca).
- b) Urjenje in utrjevanje prenosa žoge.
- c) Urjenje in utrjevanje odkrivanja in podaje v situaciji, ko obrambni igralec prisili prenašalca, da prime žogo in ovira podajo.
- d) Usklajevanje prehodov iz različnih začetkov (po vnosu žoge v igrišče, po skoku, po izbijanju, po prestrežanju ...) napada proti osebni *pressing* obrambi v prenos žoge in prehodov iz prenosa žoge v različne zgodnje in postavljene napade.
- e) Izpopolnjevanje napada proti osebni *pressing* obrambi v vodeni igri 5 : 5 na dva koša (po uspešnem prenosu žoge v napadalno polovico preidemo v postavljeni napad).
- f) Izpopolnjevanje napada proti osebni *pressing* obrambi v prosti igri 5 : 5 na dva koša (po uspešnem prenosu žoge v napadalno polovico lahko odigramo tudi protinapad ali zgodnji napad).
- g) Uporaba in izpopolnjevanje napada proti osebni *pressing* obrambi na trening tekmah.
- h) Uporaba in izpopolnjevanje napada proti osebni *pressing* obrambi na uradnih tekmah.

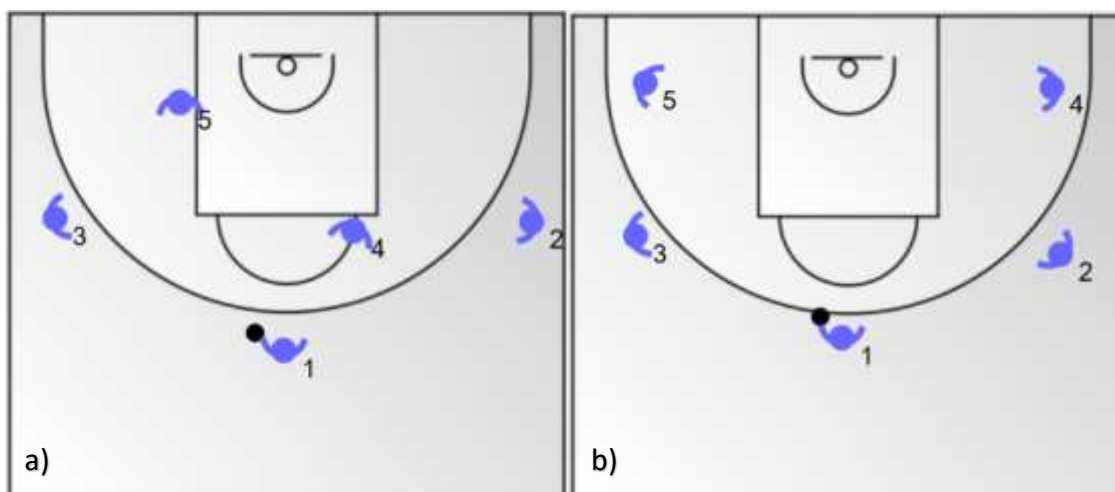
POSTAVLJENI (POZICIJSKI) NAPAD

Postavljeni ali pozicijski napad odigramo po tem, ko smo uspešno prenesli žogo v napadalno polovico, pri tem pa si nismo uspeli ustvariti številčne prednosti. Običajno traja od 10 do 15 sekund (Dežman, 2004). Odigramo ga proti obrambi, ki je že postavljena in organizirana v coni meta na koš.

Po prenosu žoge se napadalci postavijo na določena mesta za začetek postavljenega napada. Začetne postavitve so lahko različne. Biti morajo uravnotežene (*»spacing«*) in zagotoviti dovolj prostora med igralci. Napadalci so postavljeni v več linijah, na zunanjih ali centrskih položajih.



Slika 45. Začetna postavitev 1–4 (z dvema zgornjima centroma) (a) in 1–2–2 (z dvema spodnjima centroma) (b).



Slika 46 a) in b). Začetna postavitev 1–3–1 (z zgornjim in spodnjim centrom) (a) in 1–2–2 (brez centra) (b).

Postavljeni napadi so lahko bolj ali manj organizirani ter bolj ali manj kompleksni (sestavljene). Za manj organizirane (improvizirane) napade so značilna le osnovna pravila ali principi postavljanja, gibanja in sodelovanja igralcev (širina, globina, ravnotežje, skok za odbito žogo), vse ostalo pa je odvisno od igralnih okoliščin (situacij) ter sposobnosti, lastnosti in znanja igralcev. Pogosto jih uporabljajo ekipe z izstopajočimi posamezniki. V veliki meri temeljijo na igri 1 : 1 in 2 : 2. V bolj organiziranih napadih so pravila postavljanja, gibanja in sodelovanja igralcev bolj natančno in vnaprej določena. Takšni napadi so praviloma bolj togi in šablonski ter se manj prilagajajo igralnim situacijam. Značilni so za ekipe, ki igrajo bolj »kolektivno« košarko in nimajo zelo izstopajočih posameznikov.

Postavljeni napadi so sestavljeni iz osnovnega gibanja, ki je bolj ali manj natančno določeno in kontinuirano, poleg tega pa lahko vsebujejo še različne vhode v napad, s katerimi želimo prikriti (»zamaskirati«) osnovno gibanje, prilagoditve osnovnega gibanja (izvedemo jih, kadar ne moremo odigrati želenega osnovnega gibanja) ter izdelane zaključke napada, ki so možni v različnih fazah napada.

METODIKA POUČEVANJA NAPADA BREZ CENTRA PROTI OSEBNI OBRAMBI (prirejeno po Dežman, 2004)

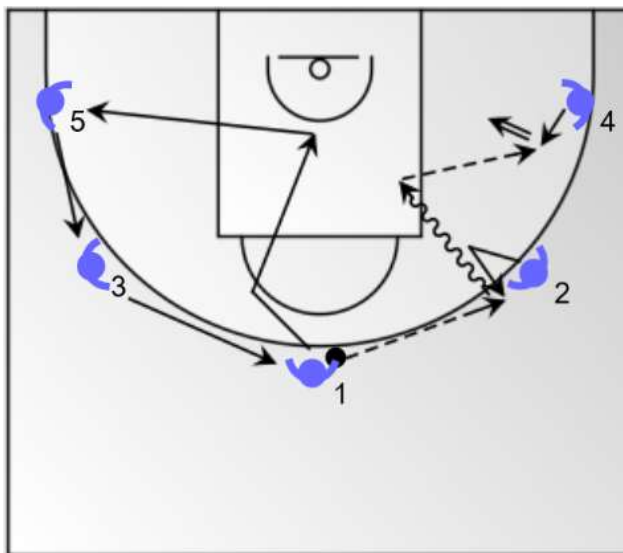
V tem poglavju bo predstavljen t. i. gibljivi napad in metodični postopek njegovega poučevanja. Gre za napad, pri katerem se igralci gibljejo skladno s temeljnimi in specialnimi taktičnimi pravili, ki zagotavljajo ustrezno postavitev (razvrstitev) igralcev, usklajeno gibanje in sodelovanje. Specialna taktična pravila lahko prilagajamo znanju in sposobnostim igralcev ter jih nadgrajujemo. Omogoča živahno in organizirano igro z in brez žoge, hkrati pa ne omejuje ustvarjalnosti mladih igralcev.

V nadaljevanju bo opisana metodika poučevanja gibljivega postavljenega napada (»motion«) brez centra na treh težavnostnih stopnjah. Napad lahko poučujemo in uporabljamo tako na ravni klubske, kot tudi šolske košarke. Na posameznih težavnostnih stopnjah je usklajen s smotri in cilji dela (standardi znanj) s košarkarji mlajših starostnih kategorij v košarkarskih klubih, kakor tudi z učnim načrtom športne vzgoje v osnovni šoli. Na ravni klubske košarke lahko prvo težavnostno stopnjo napada usvojijo že najmlajši dečki in deklice v starostni kategoriji U12, drugo mlajši dečki in deklice (U14) in tretjo starejši dečki in deklice (U16). Na ravni šolske športne vzgoje lahko prvo težavnostno stopnjo napada poučujemo v okviru male košarke (igre 4 : 4) oziroma v drugem triletju OŠ, drugo pa v tretjem triletju. Tretja težavnostna stopnja pride v poštev le v košarkarskih krožkih OŠ.

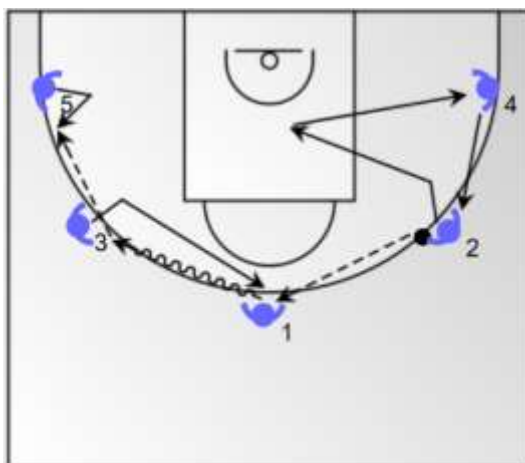
Najprej poučujemo tehnično-taktične elemente in taktična pravila prve težavnostne stopnje napada, ki zajemajo preigravanje, odkrivanje in vtekanje. Na naslednji ravni dodamo tehnično-taktične elemente in taktična pravila druge težavnostne stopnje (elementom prve stopnje dodamo križanja z in brez žoge), na najvišji ravni pa dodamo še tehnično-taktične elemente in taktična pravila tretje težavnostne stopnje (vsem že navedenim elementom dodamo še blokade igralcu z žogo in blokade igralcu brez žoge).

Temeljna taktična pravila za vse igralce

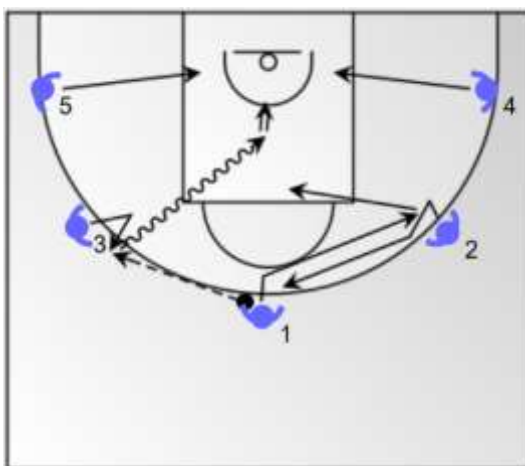
- 1) Na začetku napada se igralci razvrstijo v obliki podkve (slika 46 b). Za boljšo orientacijo lahko igralna mesta označimo (npr. z barvnim lepilnim trakom). Med gibanjem z ali brez žoge igralci menjajo svoja mesta, pri tem pa ohranjajo osnovno postavitev in s tem širino, globino in ravnotežje. Razdalja med njimi naj bo 4 do 5 metrov. S tem bodo ustvarili vrzeli, v katere bodo lahko prodirali ali vtekali. Paziti morajo tudi, da jih ne bo preveč na eni strani, ker se s tem napadalno ravnotežje poruši. Če se to zgodi, naj zapusti prostor igralec, ki je bil najprej v njem.
- 2) Gibanje začne običajno igralec, ki je podal žogo, ali tisti, ki mu je igralec z žogo dal znak. Drugi igralci prilagajajo svoja gibanja glede na nastale razmere.
- 3) Igralec, ki dobi žogo, naj se obrne proti košu in pogleda, kakšne so okoliščine. Če je v ugodnem položaju za met, naj vrže; če ima prosto pot do koša, naj prodre; če je soigralec v boljšem položaju, naj mu poda žogo; če ne more izvesti nobene od naštetih akcij, naj z najbližjim soigralcem odigra križanje ali blokado.
- 4) Igralec, ki poda žogo, mora vteči ali izvesti križanje ali blokado brez (od) žoge. Njegovo gibanje bo sprožilo gibanje ostalih igralcev v napadu. Najslabše je, če ostane napadalec, ki je podal žogo, na mestu.
- 5) Igralec brez žoge naj se odkrije ali vteče v prazen prostor. Lahko tudi vzpostavi ravnotežje (zapolni prazno mesto), steče stran od žoge (izprazni prostor), zamenja mesto s sosodnjim igralcem brez žoge (izvede križanje brez žoge) ali pomaga igralcu z žogo (izvede križanje ali blokado z njim).
- 6) Po metu na koš morajo skočiti za žogo igralci, ki so najbliže košu. Postavijo se v obliki črke Y. Tisti trije, ki so v trenutku meta najbliže košu, oblikujejo trikotnik pod košem, četrti se postavi za njimi, peti pa skrbi za obrambno varnost (obrambo proti protinapadu).



Slika 47. Primer gibanja, ki zagotavlja širino in globino napada.



Slika 48. Primer gibanja, ki ohranja ravnotežje v napadu.



Slika 49. Skok za žogo po metu na koš.

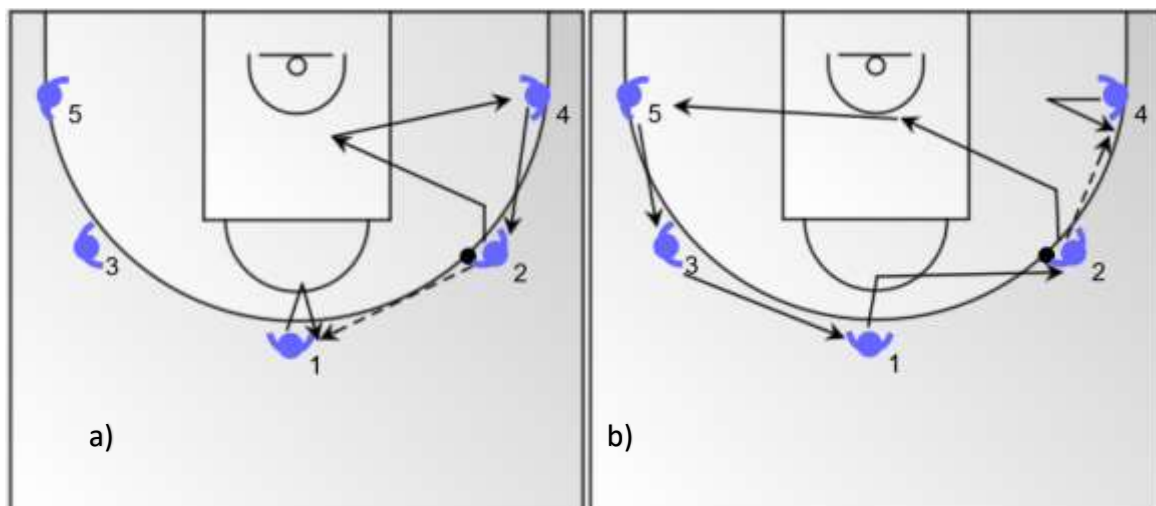
Specialna taktična pravila na prvi težavnostni stopnji

Igralci se gibljejo po določenih taktičnih pravilih, ki zagotavljajo dinamiko in usklajenost njihovih akcij:

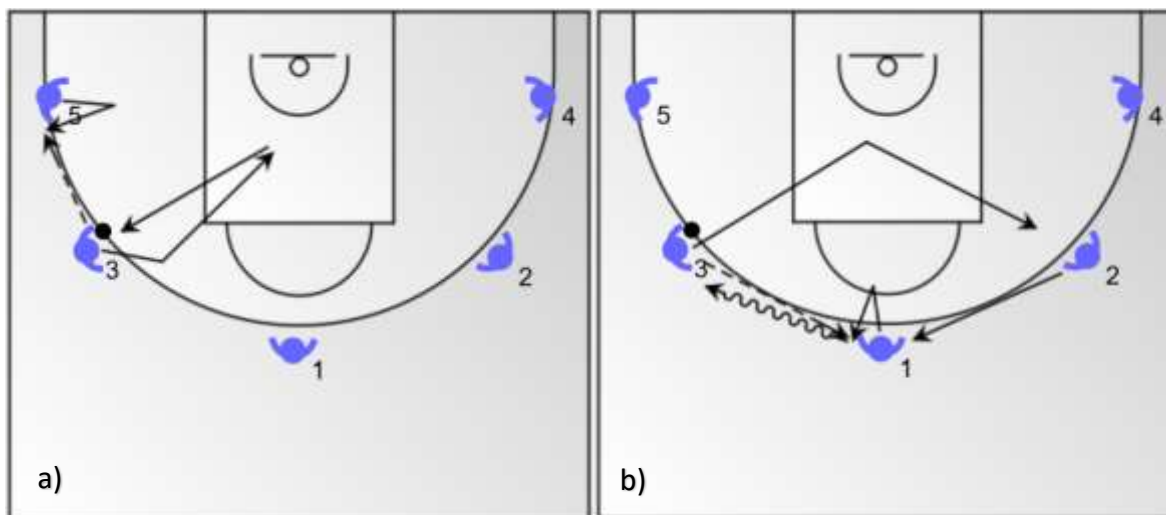
- 1) Igralec, ki dobi žogo, naj se najprej obrne proti košu. Če lahko zaključi sam (met ali prodor), naj to stori, sicer naj poda igralcu, ki je:
 - a) vtekel pod koš,
 - b) se odkril.

Če podaja ni možno, naj igralec nadaljuje z vodenjem (preigravanjem), hkrati pa z dvignjeno glavo ves čas opazuje, če je kdo od soigralcev vtekel ali se odkril. Žogo prime samo v primeru, če jo lahko poda ali vrže na koš.

- 2) Igralec, ki poda žogo sosednjemu igralcu, naj vteče pod koš (»give and go«). Če dobi med vtekanjem žogo, zaključí napad, sicer izprazni prostor pod košem (raketo) skladno z naslednjimi pravili (po njih se ravnaajo tudi preostali napadalci, ki z gibanjem proti žogi (rotacijo), ohranjajo ravnotežje v napadu in hkrati poskrbijo, da se zasede mesto, ki ga je zapustil vtekajoči igralec ter da se zanj sprostí mesto, ki ga ta zasede po vtekanju):
- Kadar poda žogo navzdol (branilec → zgornjemu krilu ali zgornje krilo → spodnjemu krilu), se po vtekanju odkrije (izprazni prostor) na nasprotno stran od žoge. Napadalci, ki so postavljeni na tej strani, mu sprostijo igralno mesto tako, da se premaknejo (rotirajo) za eno mesto proti žogi (Slika 50 b).
 - Kadar poda žogo navzgor (spodnje krilo → zgornjemu krilu ali zgornje krilo → branilcu), se po vtekanju odkrije (izprazni prostor) na stran žoge. Napadalci, ki so postavljeni na strani žoge, mu sprostijo igralno mesto tako, da se premaknejo (rotirajo) za eno mesto proti žogi (Slika 50 a).
 - Če vsi igralci ostanejo na svojih mestih (ne rotirajo), se igralec, ki je vtekel, vrne nazaj na svoje staro mesto (Slika 51 a). Če soigralci izvedejo napačno rotacijo, se igralec, ki je vtekel, odkrije na najbližje izpraznjeno mesto.
 - Če se je vtekajoči igralec po podaji odkril (izpraznil prostor) na napačno stran ali se je kako drugače porušilo ravnotežje v napadu, ima igralec z žogo nalogo, da ponovno vzpostavi ravnotežje. To lahko stori tako, da zavodi na sosednje mesto, če je izpraznjeno, s klicem »postavi!« pa zahteva od ostalih igralcev, da zasedejo najbližje izpraznjeno mesto.

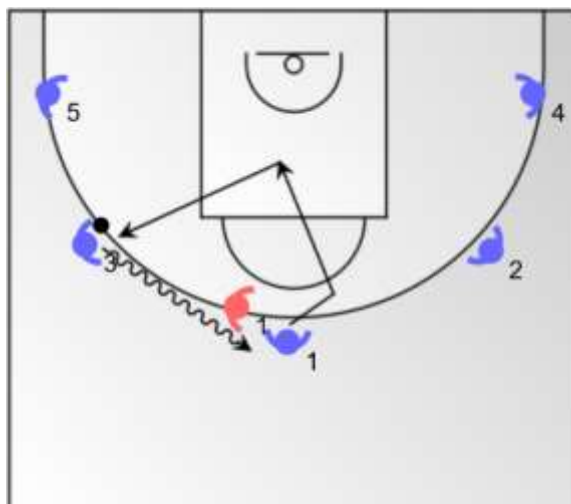


Slika 50 a) in b). Primer ohranjanje ravnotežja v napadu po vtekanju (a – po podaji navzgor, b – po podaji navzdol).



Slika 51 a) in b). Primer ohranjanje ravnotežja v napadu po vtekanju (a – če ostali igralci ne rotirajo, b – po odkrivanju na napačno stran).

- 3) Pod koš lahko vteče tudi igralec, ki ne more sprejeti žoge zaradi agresivnega pokrivanja obrambnega igralca. Če mu igralec, ki ima žogo te ne more podati naj zavodi na mesto, ki ga je sprostil vtekajoči igralec, ta pa naj zasede mesto, ki ga je sprostil igralec z žogo.



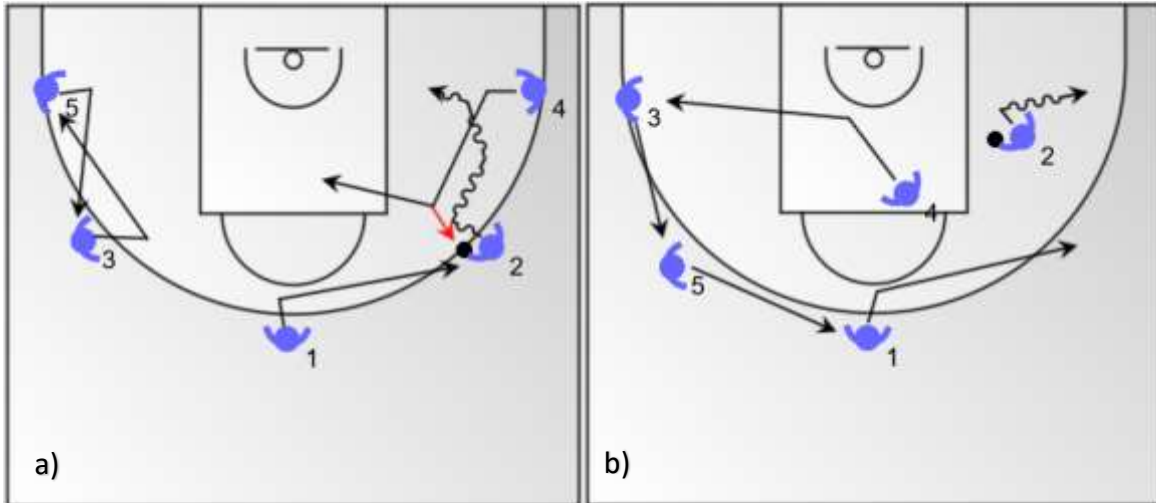
Slika 52. Vtekanje napadalca, če podaja ni mogoča zaradi agresivnega pokrivanja obrambnega igralca.

Specialna taktična pravila na drugi težavnostni stopnji

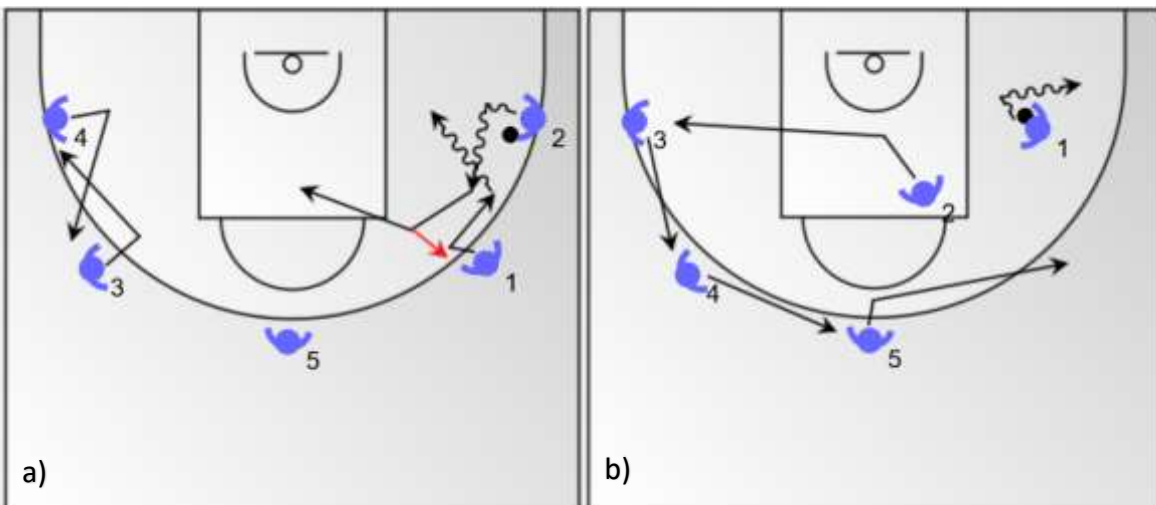
- 1) Igralec z žogo da lahko znak za križanje z napeljevanjem ali vročitvijo. Po križanju lahko igralec z žogo prodre do koša ali vrže na koš, če tega ne more, pa naj zapolni mesto, ki ga je izpraznil igralec, s katerim je izvedel križanje. Žogo lahko tudi poda igralcu, ki je po križanju vtekel pod koš, ali igralcu, ki se je odkril.

2) Če vtekajoči igralec ne dobi žoge, se odkrije (izprazni prostor pod košem) skladno z že znanima praviloma:

- kadar gre žoga po križanju navzdol, se odkrije na nasprotno stran od žoge,
- kadar gre žoga po križanju navzgor, se odkrije na stran žoge.



Slika 53 a) in b). Križanje z napeljevanjem na desni strani in križanje brez žoge (menjava mest) na levi strani (a) ter praznjenje prostora (odkrivanje) napadalca 4, ki vteka po križanju z žogo (b).

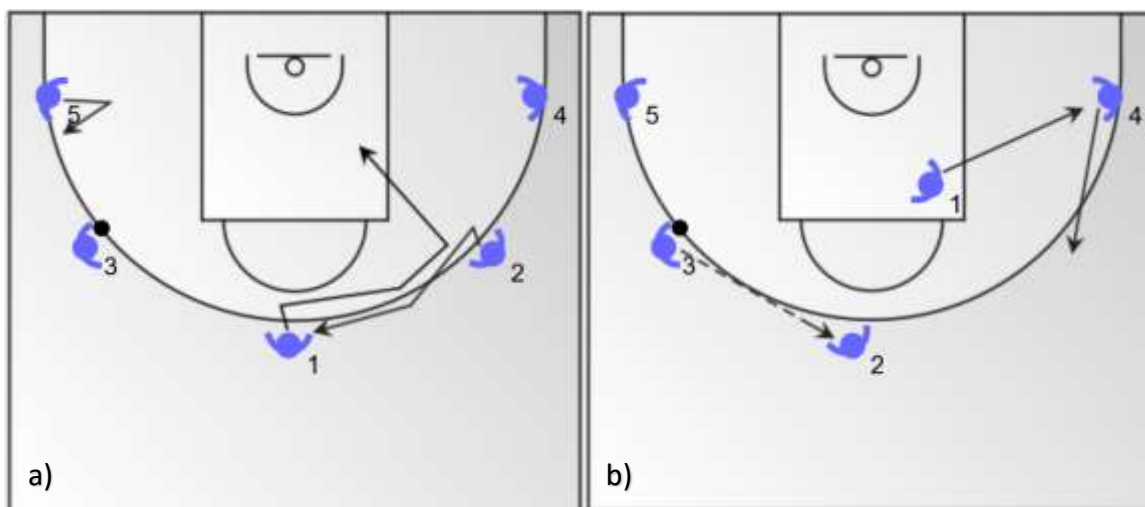


Slika 54 a) in b). Križanje z vročitvijo na desni strani in križanje brez žoge (menjava mest) na levi strani (a) ter praznjenje prostora (odkrivanje) napadalca 2, ki vteka po križanju z žogo (b).

3) Ko na eni strani dva igralca izvajata križanje z žogo, naj igralca na nasprotni strani izvedeta križanje brez nje (zamenjata mesti). Kadar je prostor pod košem prazen, lahko eden izmed slednjih tudi vteče pod koš. Če ne dobi žoge, se vrne na stran, na kateri je bil pred križanjem (na nasprotno stran od žoge).

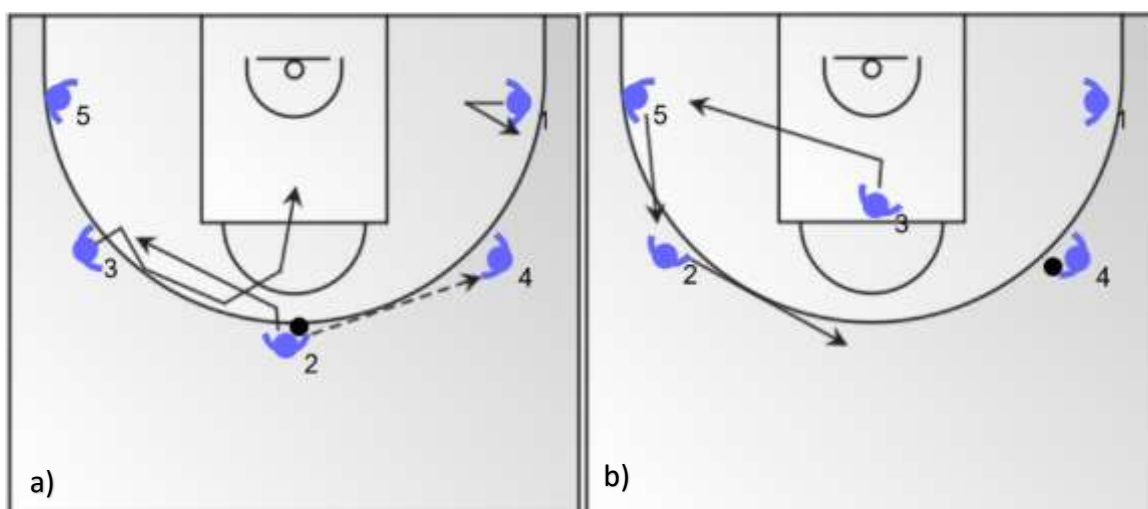
4) Igralec z žogo da lahko tudi znak za nasprotno križanje (križanje brez žoge) sosednjemu igralcu na njegovi levi ali desni strani. Igralec, ki se oddaljuje od žoge, se pri tem giblje po

notranji strani (bližje košu), igralec, ki se približuje žogi, pa se giblje po zunanji strani (dlje od koša). Po križanju lahko samo zamenjata mesti (se odkrijeta), če je pod košem prostor, pa eden od njiju lahko tudi vteče pod koš.



Slika 55 a) in b). Nasprotno križanje (a) in praznjenje prostora (odkrievanje) igralca 1 po neuspešnem vtekanju (b).

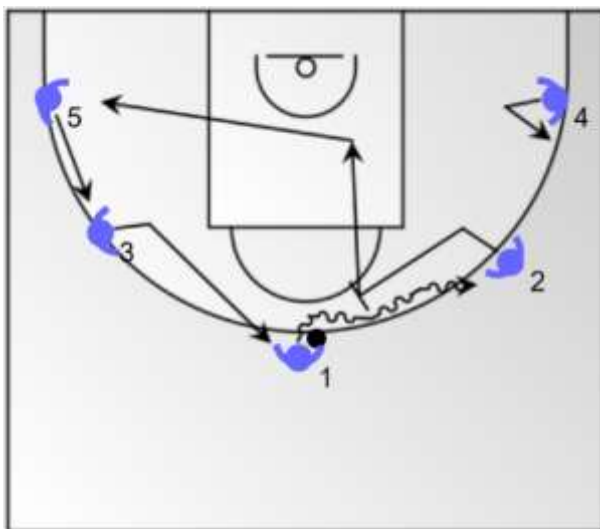
5) Igralec z žogo lahko tudi poda žogo in gre v nasprotno križanje s sosednjim igralcem. Igralec z žogo lahko v tem primeru prodre pod koš, meče ali poda žogo igralcu, ki se je po križanju odkril ali vtekel pod koš. Če po vtekanju ne dobi žoge, se odkrije (izprazni prostor) na nasprotno stran od žoge.



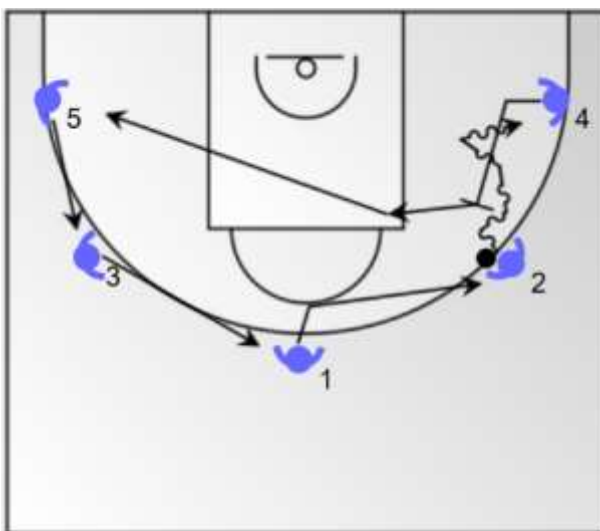
Slika 56 a) in b). Nasprotno križanje po podani žogi in praznjenje prostora (odkrievanje) igralca 3 na nasprotno stran od žoge.

Specialna taktična pravila na tretji težavnostni stopnji

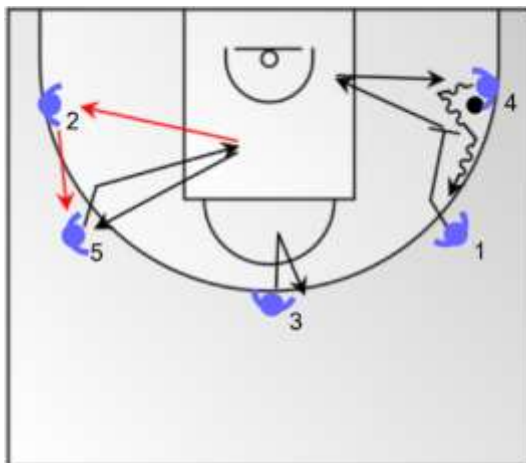
- 1) Igralec z žogo lahko da znak za blokado ali poda žogo in postavi sam igralcu z žogo blokado. Po blokadi lahko igralec z žogo prodre do koša ali vrže nanj, če tega ne more storiti, pa poda žogo igralcu, ki je po blokadi vtekel pod koš, ali igralcu, ki se je odkril. Če tudi tega ne more storiti, pride samo do menjave mest med igralcema.
- 2) Če vtekajoči igralec ne dobi žoge, se odkrije (izprazni prostor pod košem) skladno z že znanima praviloma:
 - a) kadar gre žoga po blokadi navzdol, izprazni prostor na nasprotno stran od žoge,
 - b) kadar gre žoga po blokadi navzgor, pa na stran žoge.



Slika 57. Blokada igralcu z žogo, odvajanje (vtekanje) igralca 2 pod koš in praznjenje strani (odkrivanje) na nasprotno stran.

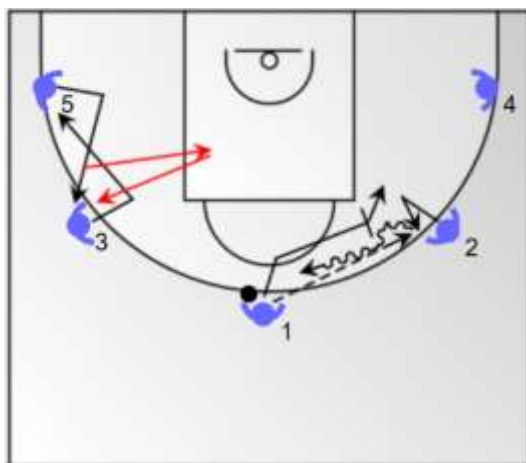


Slika 58. Blokada igralcu z žogo, odvajanje (vtekanje) igralca 4 pod koš in praznjenje strani (odkrivanje) na nasprotno stran.



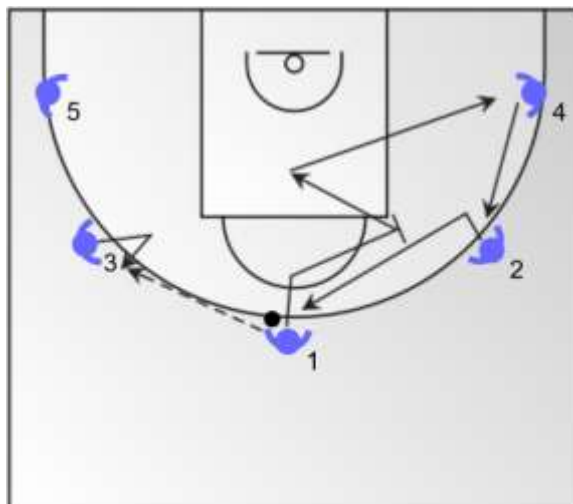
Slika 59. Blokada igralcu z žogo, odvajanje (vtekanje) igralca 1 in praznjenje strani (odkrivanje) na stran žoge. Na nasprotni strani igralec 5 vteče pod koš in se vrne na svoje mesto (alternativa: po vtekanju menjava mest z igralcem 2).

- 3) Ko na eni strani dva igralca izvajata blokado z žogo, naj igralca na nasprotni strani izvedeta blokado brez nje ali nasprotno križanje (menjavo mest). Kadar je prostor pod košem prazen, lahko eden izmed slednjih tudi vteče pod koš. Če ne dobi žoge, se vrne na stran, na kateri je bil pred blokado (na nasprotno stran od žoge).



Slika 60. Blokada igralcu z žogo po podaji. Na nasprotni strani križanje (menjava mest) brez žoge (alternativa: vtekanje igralca 5 po križanju brez žoge in vrnitev na svoje mesto).

- 4) Igralec z žogo lahko tudi poda žogo in gre v nasprotno blokado s sosednjim igralcem. Igralec z žogo lahko v tem primeru prodre pod koš, vrže nanj ali poda žogo enemu izmed igralcev, ki se po blokadi odkrije ali vteče pod koš. Če pri tem ne dobi žoge, se odkrije (izprazni prostor) na nasprotno stran od žoge.

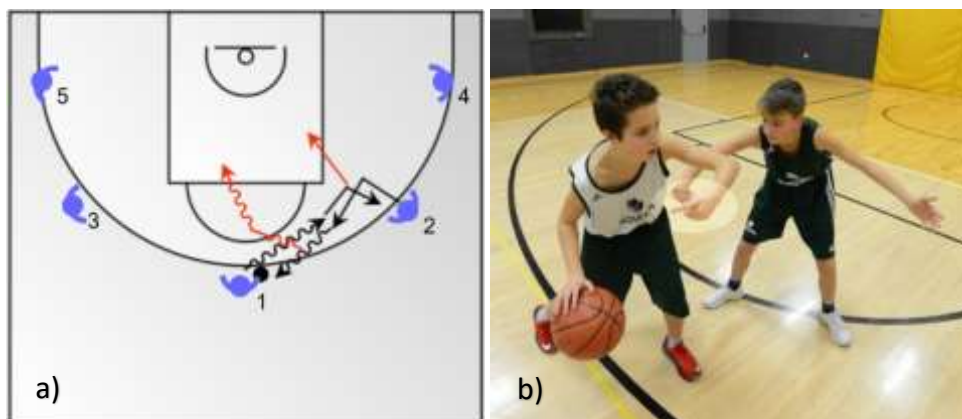


Slika 61. Nasprotna blokada po podaji, odvajanje (vtekanje) pod koš igralca 1 po blokadi in praznjenje prostora (odkrivanje) na nasprotno stran.

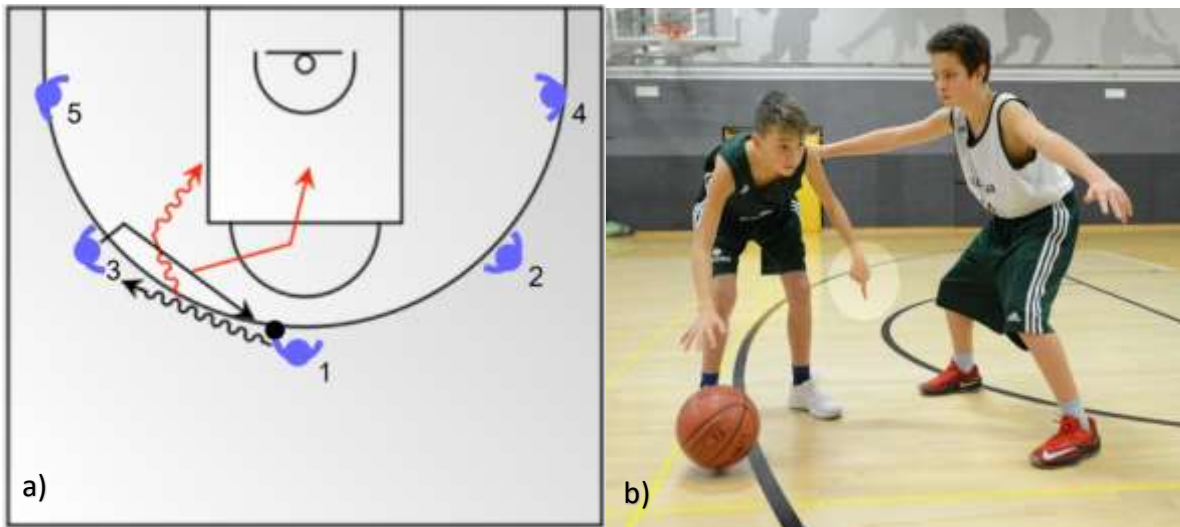
VIZUALNA KOMUNIKACIJA V NAPADU (UPORABA ZNAKOV)

Pri izvedbi napadalnih akcij (skupinskih taktičnih elementov) si lahko mladi košarkarji, ki šele usvajajo osnove taktike igre v napadu in med seboj niso uigrani, pomagajo z vizualnim komuniciranjem oz. znaki. Znak naj pokaže igralec z žogo, ki na ta način organizira napad in pokaže, s katerim igralcem in na kakšen način želi sodelovati. Znak naj pokaže s prsto, notranjo roko (s tisto, ki je bližja košu, na katerega napada).

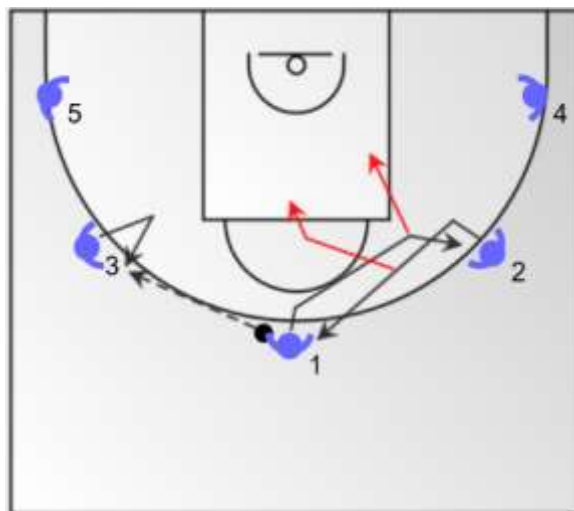
Primeri uporabe znakov v skupinskih akcijah dveh ali treh napadalcev



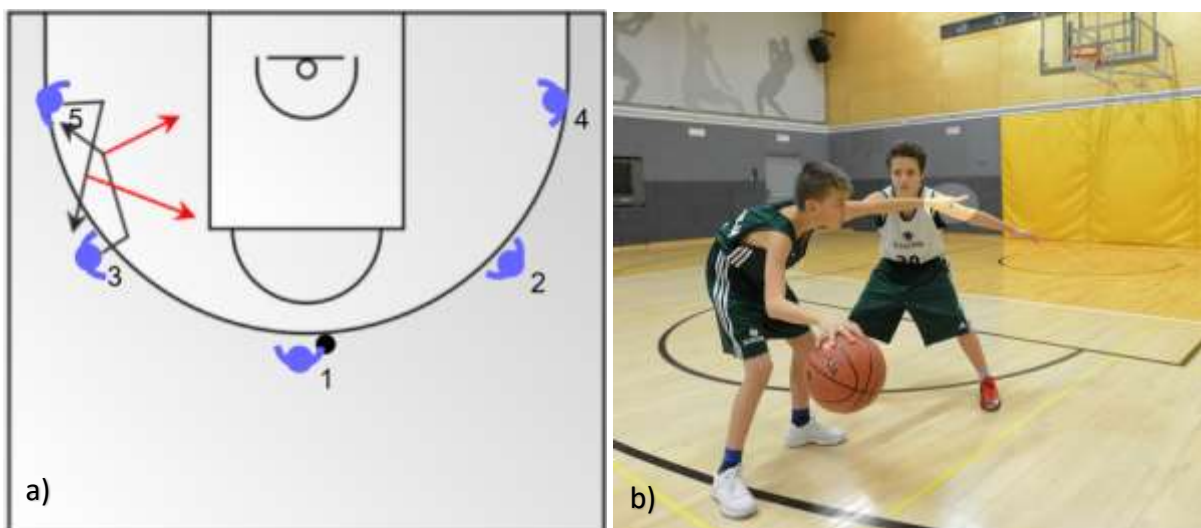
Slika 62 a) in b). Križanje z vročitvijo in menjava mest (s prstom pokažemo preko zunanje rame). Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.



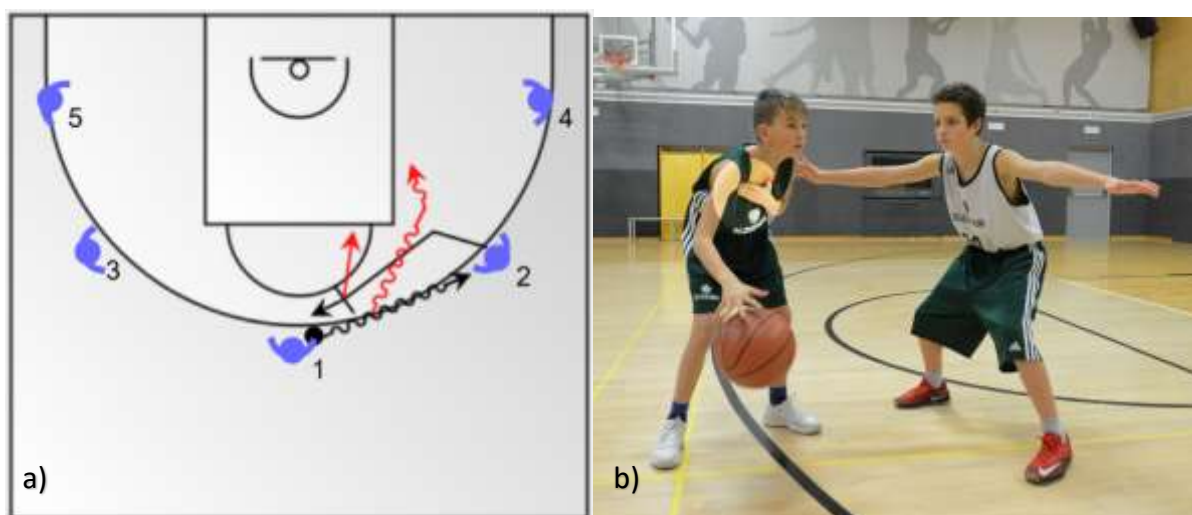
Slika 63 a) in b). Križanje z napeljevanjem in menjava mest (z roko in prstom zamahnemo ob notranjem stegnu). Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.



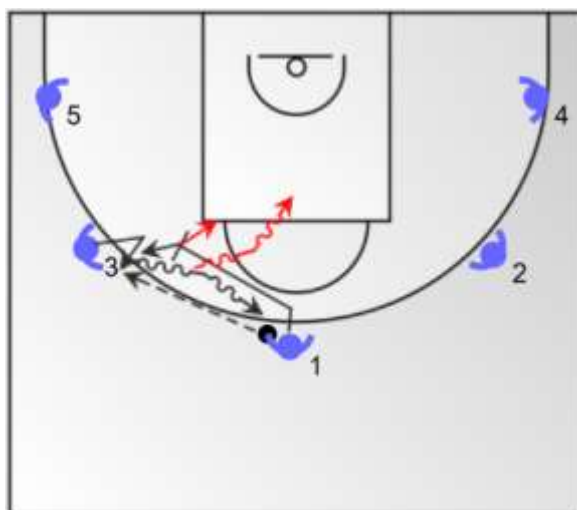
Slika 64. Križanje brez žoge (nasprotno križanje) po podaji in menjava mest. Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.



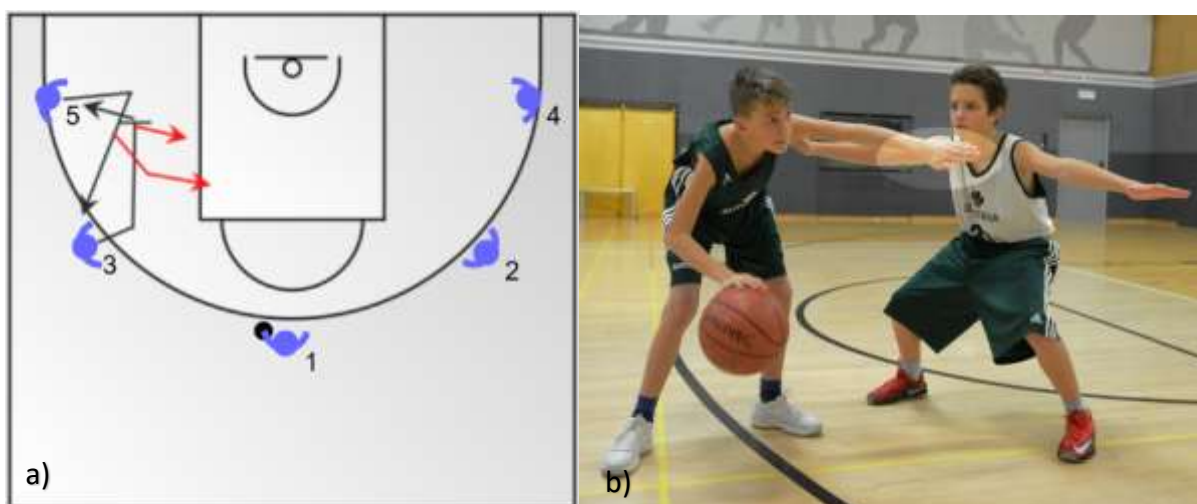
Slika 65 a) in b). Križanje brez žoge (nasprotno križanje) in menjava mest (s prstom pokažemo od igralca, ki bo začel križanje, proti igralcu, ki bo z njim izvedel križanje). Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.



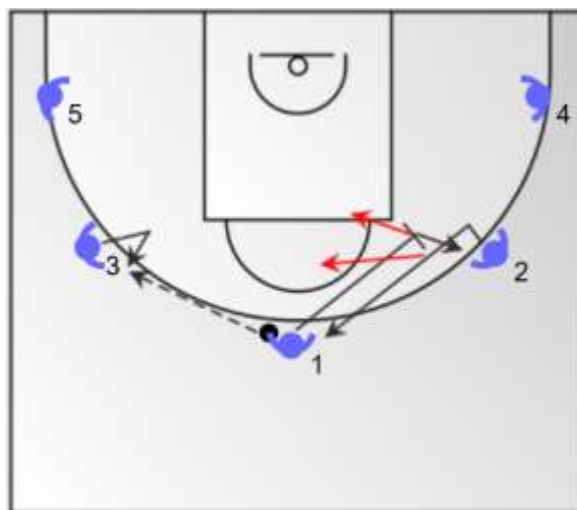
Slika 66 a) in b). Blokada igralcu z žogo (k žogi) na znak in menjava mest (z odprto dlanjo se primemo za zunanjo ramo in počakamo na blokado). Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.



Slika 67. Blokada igralcu z žogo (k žogi) po podaji in menjava mest. Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.



Slika 68 a) in b). Blokada igralcu brez žoge (nasprotna blokada) in menjava mest (z odprto dlanjo pokažemo od igralca, ki naj bi postavil blokado, proti igralcu, ki bo napeljal svojega igralca na blokado). Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.



Slika 69. Blokada igralcu brez žoge (nasprotna blokada) po podaji in menjava mest. Alternativne možnosti so narisane z rdečo barvo.

V napadalnih akcijah, ki so prikazane na zgornjih slikah sta neposredno aktivna (sodelujeta) dva igralca (igralec z žogo in igralec brez žoge, ki mu je prvi pokazal) znak. Pri križanjih brez žoge ali blokadah igralcu brez žoge se v akcijo vključi še tretji igralec. Če akcija ne uspe lahko igralec z žogo pokaže nov znak (začne novo napadalno akcijo). Drugi igralci sodelujejo v napadu posredno tako, da vzpostavljajo ravnotežje (polnijo prazna mesta), se odkrivajo, vtekajo, med seboj lahko tudi menjajo mesta (križajo brez žoge) in čakajo na svojo priložnost (glej poglavje o postavljenem napadu). V začetni fazi usvajanja postavljenega napada mora biti obramba pasivna!

OBRAMBA PROTI PROTINAPADU

Obrambni igralci lahko preprečijo protinapad nasprotne ekipe s hitrim, pravočasnim vračanjem v obrambo in/ali oviranjem oziroma upočasnjevanjem prenosa žoge. Hitro vračanje pomeni, da se takoj po izgubljeni žogi ali neuspešnem skoku v napadu čim hitreje in po najkrajši poti vrnemo v obrambno polovico in zapolnimo prostor pod košem (raketo). S tem poskušamo preprečiti »lahek koš« oz. zaključek protinapada z metom iz neposredne bližine koša. Prenos žoge lahko oviramo in upočasnjujemo na več načinov.

Pri tem je pomembno uspešno izvajanje ene ali več naslednjih akcij:

- 1) Oviranje prve podaje.
- 2) Preprečevanje prve podaje hitremu prenašalcu žoge.
- 3) Oviranje/preprečevanje dolge podaje.
- 4) Oviranje/preprečevanje več zaporednih kratkih podaj.
- 5) Oviranje prenosa z vodenjem po najkrajši poti (usmerjanje prenašalca v širino – proti bočnim mejnim črtam ali v sredino, kadar je žoga na krilu).
- 6) Preprečevanje pobega (»prebijanja«) napadalca z žogo ob mejni črti (»zapiranje outa«).
- 7) Prezemanje pri pobegih.
- 8) S »taktično« osebno napako.

Za uspešno branjenje protinapada morajo igralci najprej dobro usvojiti osnovne elemente osebne obrambe, s katerimi seznanimo igralce v igri na en koš (v igrah z manj igralci in v fazi postavljene obrambe). V nadaljevanju vadimo (treniramo) najprej hitro vračanje v obrambo, nato pa posamezne načine (akcije), s katerimi oviramo in upočasnjujemo prenos žoge.

OSEBNA PRESING OBRAMBA

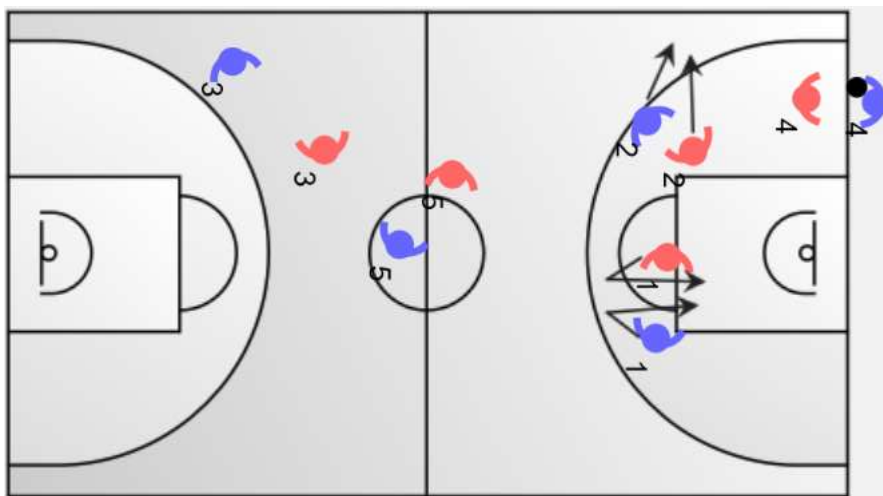
Osebna presing obramba je prehodna (tranzicijska) obramba, ki jo igramo že na nasprotnikovi (napadalni) polovici igrišča (lahko tudi po celem igrišču) in pri kateri je vsak obrambni igralec odgovoren za kritje točno določenega napadalca. Največkrat jo igramo po doseženem zadetku (iz igre ali po zadnjem prostem metu), lahko pa tudi po zgrešenem metu (iz igre ali zadnjem prostem metu) ali kadar nasprotna ekipa poda žogo v igro v svoji obrambi polovici igrišča. Ker jo igramo intenzivno in na večjem prostoru kot postavljeno (pozicijsko) obrambo, je bolj tvegana in bolj utruja igralce. Zato jo igramo krajši čas in predvsem takrat, ko želimo zmanjšati rezultatski zaostanek ali prevesiti rezultat v svojo korist (največkrat v končnicah tekem).

Osebno presing obrambo lahko igra vseh pet obrambnih igralcev ali pa jo igramo samo na enem ali dveh prenašalcih žoge. Glede na to so cilji osebne presing obrambe lahko različni:

- 1) Izsiliti napako nasprotnika in posledično priti v posest žoge ter po možnosti do »lahkega« in/ali hitrega koša.
- 2) Upočasniti prenos žoge nasprotne ekipe in s tem skrajšati čas za nasprotnikov postavljeni (pozicijski) napad.
- 3) Utrujati nasprotnikove najnevarnejše igralce (predvsem, kadar gre za prenašalce žoge).

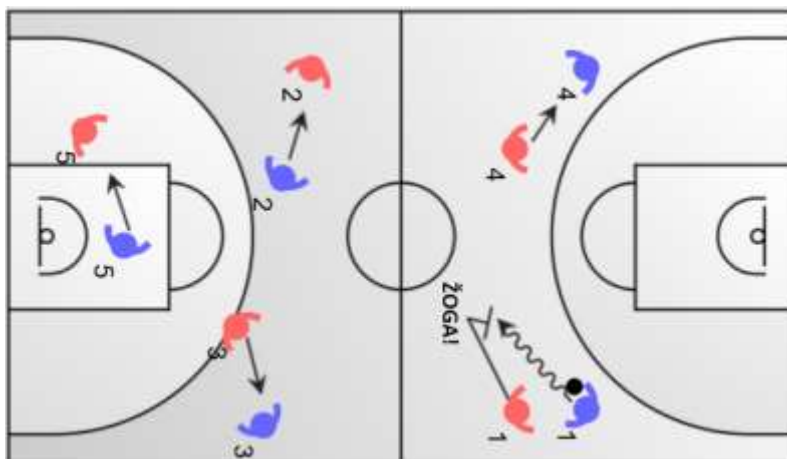
OSNOVE ZNAČILNOSTI OSEBNE PRESING OBRAMBE

- 1) Kadar nasprotna ekipa podaja (vrača) žogo v igrišče izza mejne črte, imajo obrambni igralci običajno dovolj časa, da postavijo presing obrambo. Pri tem lahko podajo izza mejne črte preprečujejo ali pa tega ne počnejo. V prvem primeru ovirajo podajalca (otežujemo podajo v igrišče), hkrati pa preprečujejo podajo potencialnim sprejemalcem (prenašalcem) žoge z ustrezno postavitvijo na liniji podaje. Sprejem žoge po podaji v igrišče lahko preprečujemo samo določenim igralcem (prenašalcem), medtem ko ostalim dovolimo sprejem žoge. Sprejem žoge lahko dovolimo tudi samo na določenih položajih na igrišču (npr. ob bočni črti), medtem ko ga na nekaterih drugih položajih (npr. v sredini) ne dovolimo.



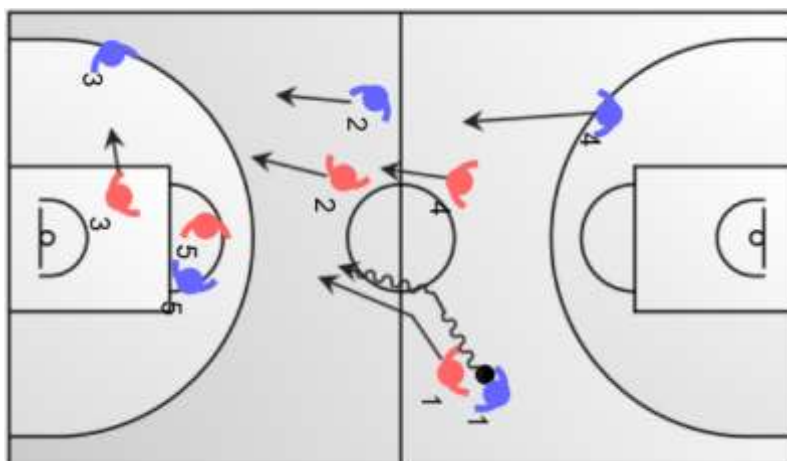
Slika 70. Oviranje podaje v igrišče in preprečevanje sprejema žoge napadalcema 1 in 2 (prenašalcema) pri osebni presing obrambi.

- 2) Napadalca z žogo krijemo na liniji med njim in košem na razdalji enega metra (iztegnjene roke) in ga usmerjamo v širino. Pri tem se gibljemo s prisunskimi koraki ali s kombinacijo križnih korakov (teka) in prisunskih korakov. Če napadalec prime žogo, pristopimo tesno k njemu in z rokami oviramo podajo. Hkrati opozorimo soigralce (npr. zavpijemo »žoga!«), da tudi oni bolj agresivno pokrijejo svoje napadalce in poskušajo preprečiti (prestreči) podajo.



Slika 71. Primer presing obrambe po tem, ko je napadalec 1 prijel žogo po vodenju.

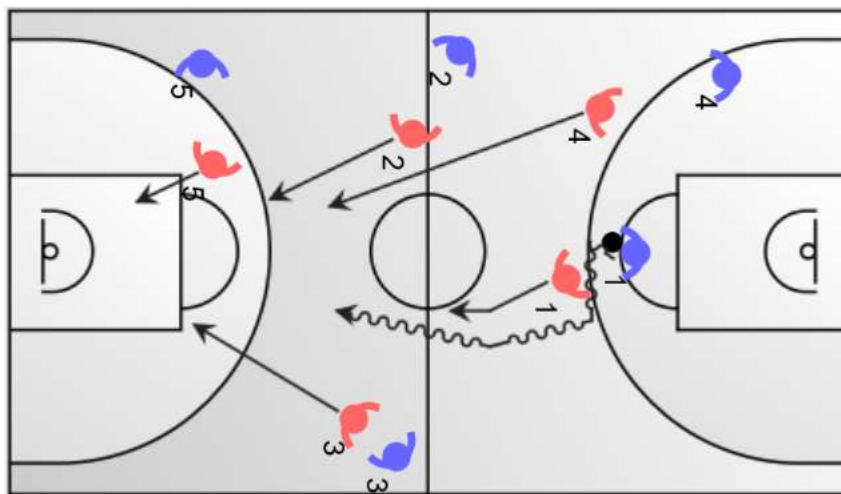
- 3) Napadalce brez žoge krijemo na razdalji 1,5 metra ali več, tako da smo postavljeni med njimi in žogo (bočno proti žogi in s hrbtom proti sredini igrišča). Roka, ki je bližje žogi, je dvignjena v višini linije podaje, njena dlan pa zasukana proti žogi. Čim bolj je napadalec oddaljen od žoge, bolj smo odmaknjeni od njega. S pogledom ves čas kontroliramo igralca z žogo in igralca, ki ga krijemo (nadzorujemo gibanje obeh). Če se pomaknemo bolj v prostor (oddaljimo od svojega napadalca), lažje pomagamo (prevzamemo) pri pobegih ter lažje sodelujemo pri rotacijah in postavljanju pasti (podvajanju), poveča pa se tveganje za visoko dolgo podajo. Od napadalca, ki je postavljen za linijo žoge, se lahko oddaljimo, ker ni nevaren za obrambo (pomaknemo se v višino žoge).



Slika 72. Primer kritja (usmerjanja) napadalca z žogo in napadalcev brez žoge pri osebni presing obrambi.

- 4) Če je napadalec z žogo hitrejši od obrambnega igralca, ga ta poskuša ujeti s prehodom v tek. Ko ga ujame, ponovno preide v gibanje s prisunskimi koraki. Če ga ne more ujeti oz. mu napadalec z žogo pobegne, ga prevzame njegov soigralec, ki je na poti gibanja tega napadalca. Sam nadaljuje s tekom in prevzame njegovega napadalca ali pa izvede rotacijo z drugim obrambnim igralcem.

- 5) Kadar napadalec z žogo pobegne vsem obrambnim igralcem, vsi stečejo po najkrajši poti pod koš in ga skušajo dohiteti oz. preprečiti met iz neposredne bližine koša (lahek koš). Po metu obrambni igralci skačejo za žogo.



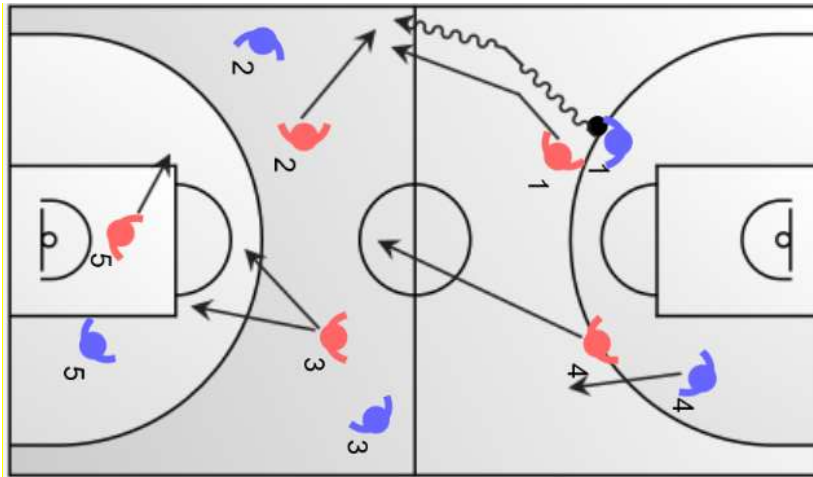
Slika 73. Vračanje obrambnih igralcev pri pobegu napadalca z žogo po najkrajši poti pod koš.

Podvajanje (past, zanka)

Podvajanje je zahtevnejši element presing obrambe, ki zahteva precej znanja, izkušenj, uigranosti in dobre komunikacije med obrambnimi igralci. Presing obrambo s podvajanjem zato poučujemo šele potem, ko so igralci dobro usvojili osnove osebne presing obrambe.

Obrambni igralci morajo dobro razumeti pravila obrambe s podvajanjem, jih v celoti sprejeti in verjeti v njeno uspešnost. Delovati morajo odločno in hitro, vendar preudarno (ne brezglavo). Podvajanje največkrat izvajamo po tem, ko je napadalec prijel žogo po vodenju ali pa ga s podvajanjem skušamo prisiliti, da bi žogo prijel. Obrambo lahko podvojimo tudi na igralcu takoj, ko je ta sprejel žogo (npr. po podaji iz »avta«) ali ko je že prešel v vodenje (po možnosti ob bočnih mejnih črtah igrišča ali v bližini sredinske črte). Obrambna igralca, ki sodelujeta v podvajanju, morata pravočasno postaviti past, preprečiti hitro podajo in poskušati z rokami prisiliti napadalca, da bi podal žogo v loku. Ostali obrambni igralci se postavijo consko glede na položaj žoge in napadalcev brez žoge ter skušajo prestreči podajo.

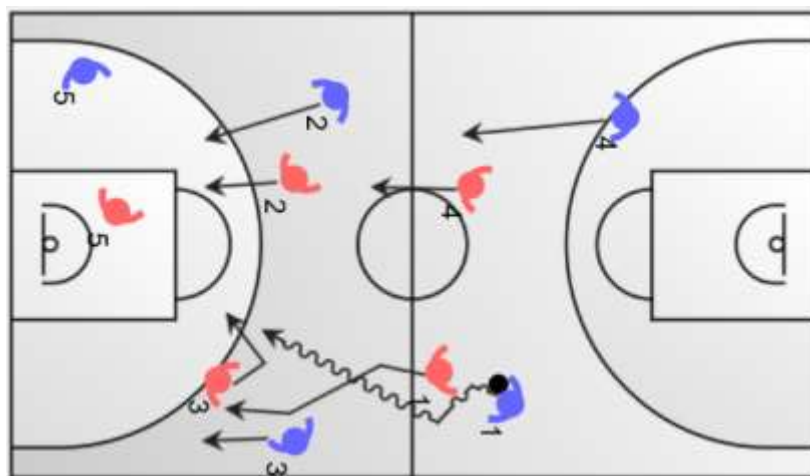
Obrambo lahko podvajamo tudi na igralcu brez žoge. Običajno na ta način skušamo preprečiti sprejem žoge organizatorju igre oz. prenašalcu žoge, kadar se žoga podaja v igrišče izza mejne črte. V podvajanju ob igralcu, ki krije organizatorja (prenašalca), sodeluje še obrambni igralec, ki je zadolžen za napadalca, ki podaja žogo v igrišče izza mejne črte.



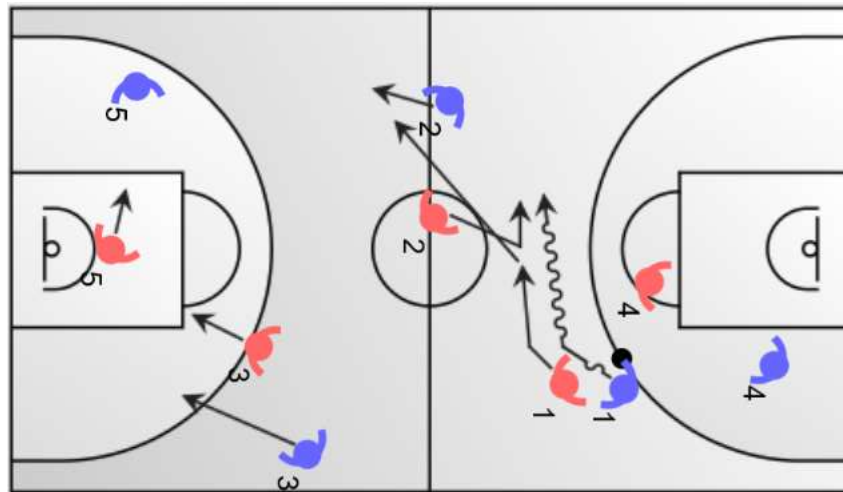
Slika 74. Primer podvajanja pri osebni presing obrambi.

Prevzemanje in rotacije (kroženje)

Prevzemanje je element presing obrambe, pri katerem neposredno sodelujeta dva obrambna igralca. Za uspešno prevzemanje je potrebna dobra komunikacija in uigranost med obrambnimi igralci. Poznamo obrambno in napadalno prevzemanje. Pri obrambnem prevzemanju želimo izničiti prednost napadalcev in zaustaviti prodiranje napadalca z žogo po globini oziroma njegovem pobegu (vertikalno prevzemanje). Z napadalnim prevzemanjem želimo zмести napadalce in povzročiti njihovo napako (prekršek, slabo podajo ...). Pri tem največkrat napadalca z žogo usmerjamo v širino, zato v tem primeru govorimo o horizontalnem prevzemanju.



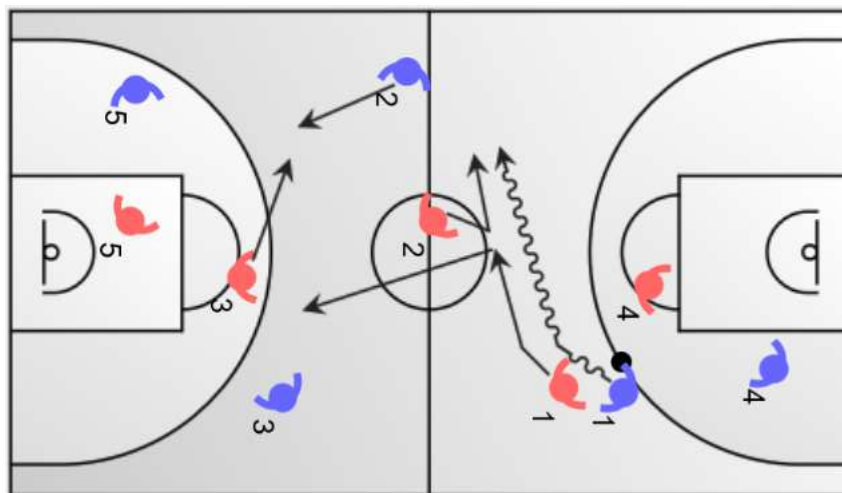
Slika 75. Primer vertikalnega prevzemanja pri osebni presing obrambi.



Slika 76. Primer horizontalnega prevzemanja pri osebni presing obrambi.

Rotacija (kroženje) je zahteven element presing obrambe, pri katerem običajno sodelujejo trije obrambni igralci. Za uspešno izvajanje rotacij morajo obrambni igralci dobro razumeti pravila igre v obrambi in imeti zelo dobro orientacijo v prostoru ter se hitro in preudarno taktično in gibalno odzivati. Potrebna je tudi zelo dobra komunikacija med obrambnimi igralci in visoka stopnja njihove uigranosti. Tudi rotacije, podobno kot prevzemanje, lahko izvajamo v bolj napadalni ali obrambni različici. Pri napadalnih rotacijah skušamo presenetiti in zмести napadalca z žogo, povzročiti njegovo napako (slabo podajo, prekršek pravil ...) in posledično priti v posest žoge. V ta namen je potrebno izvajati stalen pritisk na napadalca z žogo, ga siliti v vodenje, preprečevati prodor v globino in mu otežiti podajo. Obrambni igralec spremlja napadalca z žogo, dokler njegov soigralec z »napadom« na igralca z žogo ne sproži rotacije, nato čim hitreje poišče prostega napadalca in ga pokrije. Napad na žogo izvede bližnji obrambni igralec, proti kateremu se giblje napadalec z žogo tako, da ga v ugodnem trenutku zaustavi s hitrim in odločnim gibanjem. Tretji obrambni igralec, ki sodeluje v rotaciji, je običajno bolj oddaljen igralec na strani žoge (biti mora hiter in gibljiv). Ta prevzame napadalca, ki ga je kril igralec, ki je izvedel napad, njegovega napadalca pa obrambni igralec, ki je prvotno kril napadalca z žogo.

Z obrambnimi rotacijami skušamo predvsem reševati situacijo pri neuspešnem prevzemanju oziroma takrat, ko igralec, ki je prvotno kril napadalca z žogo, ni uspel (pravočasno) prevzeti napadalca brez žoge. V tem primeru se lahko v obrambno akcijo vključi še tretji igralec (običajno bolj oddaljen igralec na strani žoge) in prevzame omenjenega napadalca, obrambni igralec, ki bi ga moral prevzeti, pa po najkrajši poti steče proti prostemu napadalcu.



Slika 77. Primer (napadalne) rotacije pri presing obrambi.

METODIČNI POSTOPEK POUČEVANJA OSEBNE PRESING OBRAMBE

Preden začnemo s poučevanjem osebne presing obrambe, morajo igralci najprej dobro osvojiti osnove postavljene (pozicijske) osebne obrambe. Predpogoj za uspešno igranje presing obrambe je tudi dobra tehnika gibanja brez žoge in proti žogi ter ustrezne psiho-motorične sposobnosti (agilnost, hitrost pospeševanja, štartna hitrost, hitrost odzivanja, orientacija v prostoru, percepcija, anticipacija, motivacija ...).

Presing obrambo poskušamo najprej usvojiti v njeni osnovni obliki (brez prevzemanja, podvajanja in rotacij). Nato postopno dodajamo elemente zahtevnejše in bolj tvegane presing obrambe v naslednjem vrstnem redu:

- 1) obrambno prevzemanje,
- 2) napadalno prevzemanje,
- 3) obrambne rotacije,
- 4) napadalne rotacije,
- 5) podvajanja (pasti).

Pri poučevanju konkretne presing obrambe ali njenih elementov najprej predstavimo (narišemo) igralcem njene glavne značilnosti in posebnosti na tabli, da dobijo ustrezno prostorsko predstavo. Na igrišču poučujemo presing obrambo najprej po delih (elementih), nato v celoti, najprej v počasnem gibanju, nato vse hitreje. Ker pri presing obrambi pogosto prihajamo v situacije številčne premoči napadalcev (podobno kot pri branjenju protinapada), posebej vadimo tudi te situacije na (obrambni) polovici igrišča. Tudi napadalci najprej igrajo počasneje in bolj pasivno, kasneje pa aktivneje in tako, da poskušajo kaznovati napake

obrambe. Osebno presing obrambo utrjujemo v vodeni in usmerjeni igri 5 : 5, izpopolnjujemo pa v prosti igri 5 : 5. To počnemo najprej na treningih, nato na trening tekmah, na koncu pa na uradnih tekmah (najprej s slabšimi, kasneje pa z boljšimi tekmeči).

Pri mlajših dečkih in deklicah (U14) lahko vključujemo v presing obrambo napadalna in obrambna prevzemanja. Starejši dečki in deklice (U16) so sposobni igrati osebno presing obrambo s podvajanji in rotacijami treh igralcev (igralk).

POSTAVLJENA (POZICIJSKA) OSEBNA OBRAMBA

Postavljena ali pozicijska osebna obramba je organizirana obramba, pri kateri je vsak obrambni igralec zadolžen za kritje točno določenega napadalca. Igramo jo po tem, ko je nasprotna ekipa prenesla žogo v svojo napadalno polovico igrišča in prešla v postavljeni (pozicijski) napad. Zasnovana je na sposobnostih in odgovornosti posameznih igralcev ter na sodelovanju med njimi in kolektivni odgovornosti. Traja toliko časa kot traja postavljeni napad (običajno od 10 do 15 sekund (Dežman, 2004)).

Z elementi osebne obrambe se seznanjajo že košarkarji začetniki. Tehnične elemente osebne obrambe ter posamične in skupinske taktične elemente osebne obrambe poučujemo s pomočjo tehnično-taktičnih vaj ter jih utrjujemo in izpopolnjujemo v okviru iger na en koš (glej poglavje o metodiki učenja iger na en koš). V metodiki poučevanja osebne obrambe damo prednost individualnim elementom, ki so zajeti v igri 1 : 1 (obramba na igralcu z žogo), nato se postopoma osredotočamo na skupinske taktične elemente v okviru igre 2 : 2 in 3 : 3 (obramba na igralcih brez žoge). Vse omenjene elemente izvajamo tudi v okviru igre 5 : 5 oziroma skupne (kolektivne, moštvene) taktike obrambe. Poleg postavljene osebne obrambe, mlade košarkarje seznanimo tudi z osnovami osebne *presing* obrambe (glej prejšnje poglavje).

OSNOVNE ZNAČILNOSTI POSTAVLJENE OSEBNE (MOŽ-MOŽA) OBRAMBE

Ko se napadalci po prenosu žoge postavijo na svoja igralna mesta v coni meta na koš, obrambni igralci pokrijejo vsak svojega napadalca. Postavitev obrambnih igralcev je odvisna predvsem od njihove oddaljenosti od žoge. Napadalca z žogo krije obrambni igralec v nizki obrambni preži na liniji med žogo in košem. Od napadalca z žogo je oddaljen za dolžino iztegnjene roke (en dolg korak). Roke ima v položaju, ki mu omogoča usmerjanje vodenja napadalca, oviranje podaj in metov. Napadalce na strani žoge krijejo obrambni igralci v srednje visoki preži v dveh možnih različicah obrambnih položajev, ki sta odvisna od trenerjeve obrambne filozofije oziroma od lastnosti in sposobnosti obrambnih igralcev in napadalcev, k jih ti krijejo. Pri zaprtem obrambnem položaju (slika 33) na prvi liniji podaje je obrambni igralec v preži bočno in z roko na liniji podaje. Zaprti obrambni položaj preprečuje hitre, neposredne podaje, otežuje pa pomoč pri prodiranju in preigravanju napadalca z žogo. Prednost odprtega obrambnega položaja (slika 33) je v lažji pomoči pri prodoru napadalca z žogo, podaje med napadalci pa so bistveno lažje. Igralci morajo obvladati oba obrambna položaja (načina branjenja), trener pa se odloči, kateremu načinu obrambe bo dal prednost oziroma kateri način se bo uporabljal proti določenemu nasprotniku na določeni tekmi. Odprti obrambni položaj igralca na prvi liniji podaje pride v poštev, kadar igramo proti zelo prodornim napadalcem in slabšim podajalcem, zaprti pa, kadar je igralec z žogo dober podajalec, napadalec, ki ga krijemo, pa nekoliko slabši strelec z razdalje.

Napadalce na strani pomoči krijejo v visoki preži tako, da nadzorujejo tako svojega igralca kot igralca z žogo (roke imajo v položaju »dveh pištol«). Čim bolj so obrambni igralci oddaljeni od žoge, tem bolj se lahko pomaknejo k žogi in košu. Pri tem lahko upoštevamo naslednje pravilo: »Kadar je napadalec oddaljen eno mesto od žoge, se lahko odmaknemo od svojega napadalca za en dolg korak proti žogi in košu. Če je napadalec oddaljen dve mesti od žoge, se odmaknemo od njega za dva dolga koraka itn.« Po vsaki spremembi položaja žoge (vodenju, podaji) se mora s hitrim (pravočasnim) in koordiniranim gibanjem odzvati vseh pet obrambnih igralcev in čim prej vzpostaviti ustrezen obrambni položaj.

Obrambni igralci naj pri postavljeni osebni obrambi upoštevajo naslednja taktična načela (Dežman, 2004):

- zaustaviti igralca z žogo,
- preprečevati neoviran sprejem žoge, še posebno v ugodnih položajih za uspešen met,
- otežiti hiter prenos žoge z ene strani napada (»rakete«) na drugo,
- zgostiti se okoli žoge, če pride ta v sredino (globino),
- medsebojno si pomagati in se sporazumevati,
- po metu napadalcem zapreti pot do koša in skočiti za žogo.

Temeljna pravila postavljene osebne obrambe

- 1) Napadalca z žogo krije obrambni igralec na dolžini iztegnjene roke, na linijo žoga – koš, v nizki obrambni preži (kot v kolenu cca. 110 do 120°) z diagonalno postavljenimi stopali). Če ima napadalec žogo v rokah in še ni prešel v vodenje, je obrambni igralec postavljen polbočno, roke ima dvignjene v višini prsi (oviranje meta ali podaje v globino). Napadalca, ki vodi žogo, obrambni igralec usmerja v širino (proti mejnim črtam). Sprednjo roko ima spuščeno v višini bokov in napadalcu otežuje menjavo roke in spremembo smeri. Ko napadalec po vodenju prime žogo, obrambni igralec pristopi tesno do njega in z dvignjenima rokama preprečuje met ali podajo.

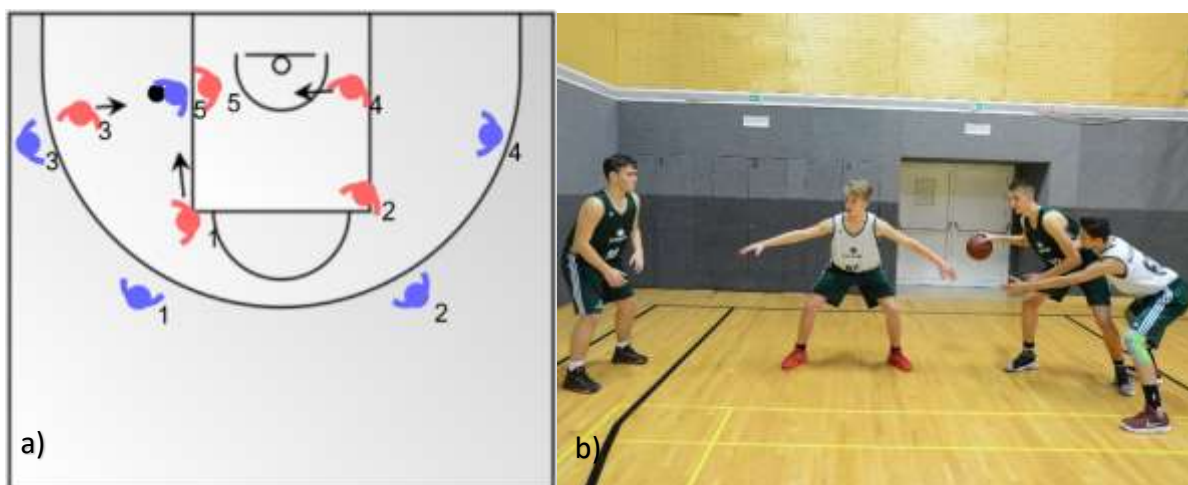


Slika 78. Kritje napadalca, ki še ni prešel v vodenje.



Slika 79. Kritje (usmerjanje) napadalca, ki vodi žogo na zunanjem položaju.

- 2) Napadalca na položaju centra, ki ima žogo, krije obrambni igralec tako, da se pomakne med koš in napadalca z dvignjenimi rokami. Oba obrambna igralca na strani žoge se pomakneta proti centru tako, da ovirata njegovo morebitno vodenje. Hkrati z obrobnim (perifernim) pogledom spremljata tudi svojega napadalca in s svojo postavitvijo na liniji podaje ovirata (preprečujeta) podaje centra zunanjsima igralcema, ki ju krijeta.



Slika 80 a) in b). Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo napadalec na položaju spodnjega centra.

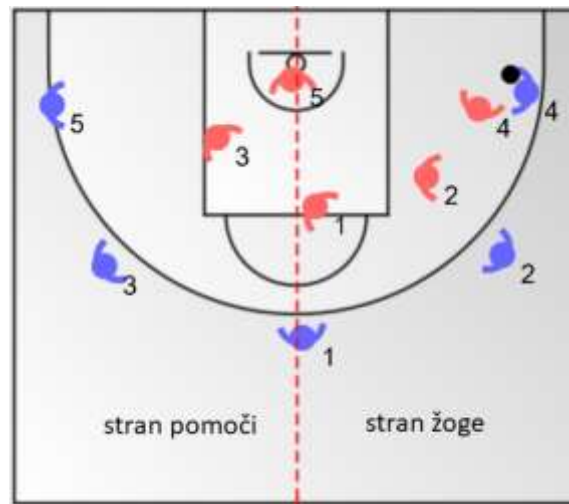
- 3) Zunanjega igralca brez žoge, ki je na strani žoge in je eno podaje oddaljen od nje (na prvi liniji podaje), krije obrambni igralec v srednje visoki preži (kot v kolenu cca. 130 do 140°). Uporablja lahko zaprti ali odprti obrambni položaj (glej sliko 33). Pri prvem ima roko na liniji podaje (dlan je obrnjena proti žogi). S hrbtom je obrnjen proti košu in polbočno proti napadalcu z žogo. Preko ramena pogleduje proti žogi, hkrati pa s pogledom spremlja tudi svojega napadalca. Od njega je oddaljen en dolg korak (približno 1 meter). Pri odprtem obrambnem položaju je obrambni igralec nekoliko bolj oddaljen od svojega napadalca in malce bolj zasukan proti žogi. V svojem zornem kotu ima tako napadalca z žogo kot svojega napadalca in s pogledom ves čas spremlja oba. Roki ima dvignjeni v višini prsi. Eno usmeri proti žogi, drugo pa proti svojemu napadalcu (položaj »dveh pištol«). Obrambni igralec ves čas spremlja in nadzoruje gibanje svojega napadalca in preprečuje njegovo odkrivanje in vtekanje (sliki 22 in 23), po potrebi pa pomaga tudi pri prodoru igralca z žogo. To stori s hitrim pomikom proti napadalcu z žogo. Takoj, ko mu zapre pot, se vrne k svojemu napadalcu (»napad in umik«). Napadalcu, ki prodira, poskuša med vodenjem tudi izbiti žogo.

Napadalce na strani žoge, ki so dve podaji oddaljeni od žoge, krijemo v odprtem obrambnem položaju, od svojega napadalca pa smo še nekoliko bolj oddaljeni (cca 2 m) oziroma za korak bolj pomaknjeni v smeri koša.



Slika 81. Kritje igralca z žogo (1), kritje na prvi liniji podaje (3 – odprti obrambni položaj, 2 – zaprti obrambni položaj) in kritje na drugi liniji podaje (4 in 5).

- 4) Napadalca na strani pomoči krije obrambni igralec v visoki obrambni preži (kolena ima le rahlo upognjena pod kotom 150 do 160°). Čim bolj je napadalec odmaknjen od žoge, bolj se obrambni igralec oddalji od njega oziroma pomakne proti žogi in košu. Obrambni igralec ves čas nadzoruje napadalca z žogo in svojega napadalca (s pogledom spremlja oba). Eno roko ima usmerjeno proti žogi, drugo proti svojemu igralcu (položaj »dveh pištol«). Z ustreznim obrambnim položajem in gibanjem preprečuje vtekanje svojega napadalca in hkrati pomaga pri prodorih in vtekanjih s strani žoge.

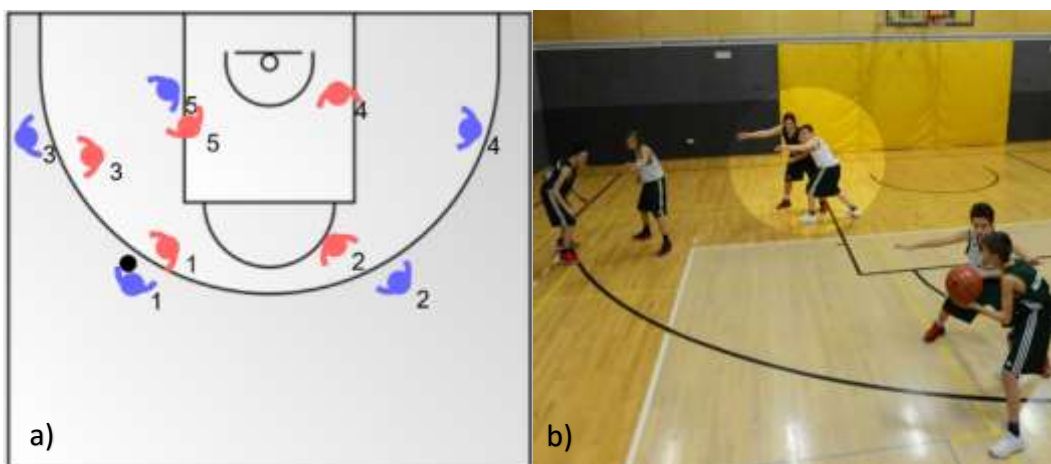


Slika 82. Kritje napadalcev na strani žoge in strani pomoči.

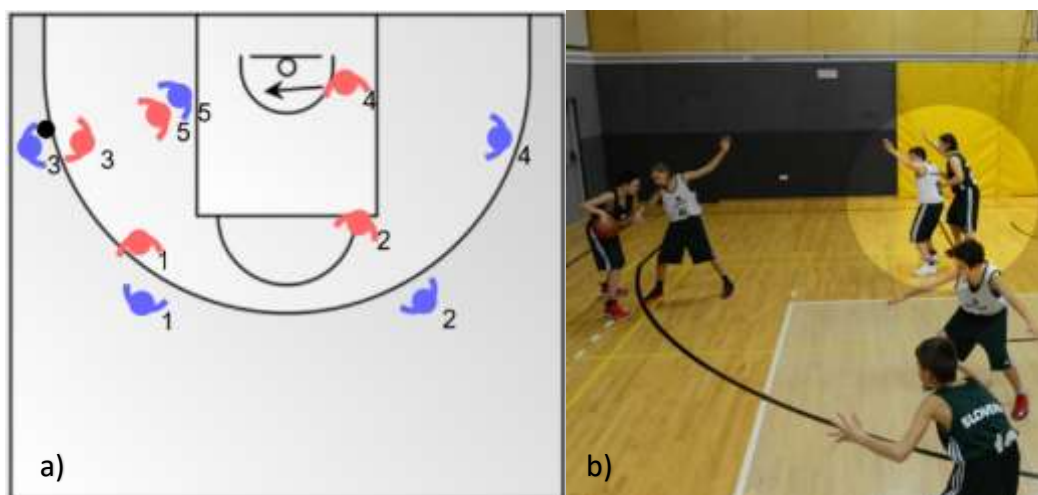


Slika 83. Kritje napadalcev na strani pomoči.

- 5) Centra, ki nima žoge in je na strani žoge, krijemo tesno (s telesom smo v kontaktu z njim) in mu preprečujemo sprejem žoge. Način kritja je sicer odvisen od položaja žoge in od tega, kako uspešen (dominanten) je napadalec, ki igra na položaju centra. Manj uspešnega centra krijemo bočno, z zgornje ali spodnje strani (odvisno od tega, kje se nahaja žoga). Z roko, ki jo iztegnemo pred centra, preprečujemo podajo. Napadalno dominantnejšega centra krijemo na enak način, kadar je žoga na položaju branilca. Če je žoga na krilnem položaju, se obrambni igralec, ki krije centra, pomakne pred njega in je čelno obrnjen proti žogi oz. s hrbtom proti centru, s katerim je tudi v telesnem kontaktu. Eno roko ima dvignjeno (ovira podajo), z drugo pa je v kontaktu s centrom. Lahko je tudi s hrbtom obrnjen proti žogi in čelno proti centru (košu). V tem primeru žogo gleda preko ramena. Z obema načinoma obrambe (»frontiranja«) lahko učinkovito preprečujemo direktno podajo centru, poveča pa se nevarnost visoke podaje v loku. Prostor pod košem mora zato ščititi soigralec na strani pomoči. Kadar je žoga na strani pomoči, pokriva obrambni igralec napadalnega centra v visoki preži na ustrezni razdalji, tako kot pri kritju zunanjih igralcev (položaj »dveh pištol«).

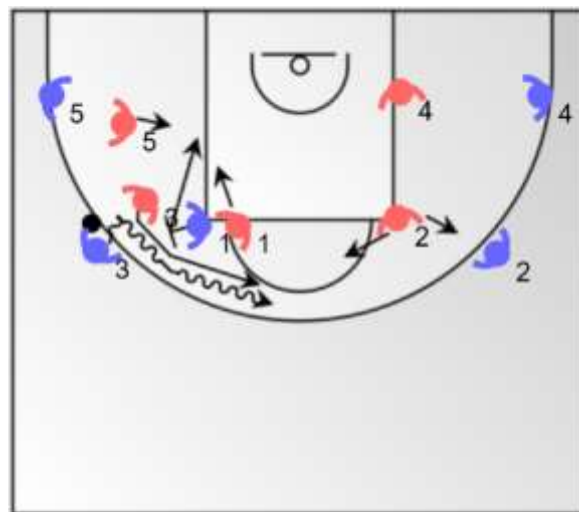


Slika 84 a) in b). Kritje centra, ki se odkriva na strani žoge v bočnem položaju.

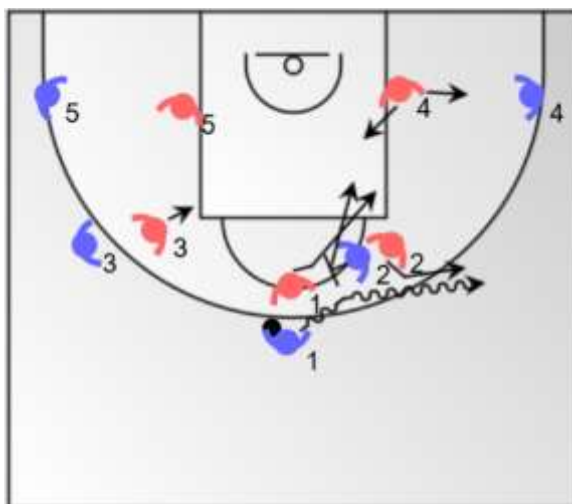


Slika 85 a) in b). Kritje centra, ki se odkriva na strani žoge od spredaj.

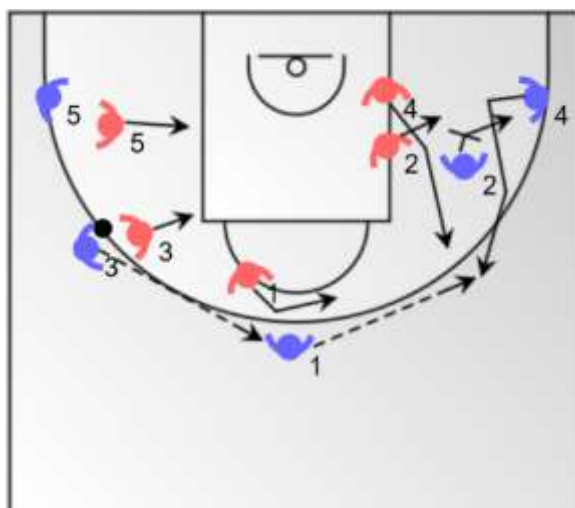
- 6) Blokade igralcu z žogo («*pick&roll*«, «*pick&pop*«), kakor tudi blokade igralcu brez žoge (nasprotnne blokade) branimo na več načinov. Izbira načina obrambe proti blokadam je odvisna od vrste blokade, kakor tudi od značilnosti in sposobnosti napadalcev, obrambnih igralcev in tudi od konkretne situacije, ki je ne moremo vedno vnaprej predvideti. V starostnem obdobju, ki ga obravnava ta knjiga, se omejimo samo na najbolj osnovne, med katere prištevamo predvsem vrivanje, prevzemanje in spuščanje (pa še s temi se začnemo ukvarjati šele v starostni kategoriji U16!). Sodelovanje dveh igralcev pri vrivanju, prevzemanju in spuščanju je opisano že v predhodnih poglavjih. Vrivanje in prevzemanje uporabljamo predvsem pri blokadah igralcu z žogo, in sicer v bolj ali manj napadalni različici. Pri prvi vršimo večji pritisk na igralca z žogo, ga poskušamo usmeriti bolj v širino, preprečiti podajo ali pa poskušamo izsiliti njegovo napako (slabo podajo, prekršek pravil ...). Pri blokadah igralcev brez žoge (nasprotnih blokadah) je najpogostejši način branjenja spuščanje. Pri postavljeni osebni obrambi oz. skupnem (kolektivnem) branjenju blokad seveda sodelujejo tudi ostali igralci na strani žoge in pomoči. Ti izvajajo pomoč pri prodorih igralca z žogo, kakor tudi pri odkrivanju in vtekanju igralca brez žoge (blokerja), ki se po blokadi oddvaja (odcepi).



Slika 86. Branjenje blokade igralcu z žogo z vrivanjem (prebijanjem) pri postavljeni osebni obrambi.



Slika 87. Branjenje blokade igralcu z žogo s prevzemanjem pri postavljeni osebni obrambi.



Slika 88. Branjenje blokade igralcu z žogo s spuščanjem (prepuščanjem) pri postavljeni osebni obrambi.

METODIČNI POSTOPEK POUČEVANJA POSTAVLJENE OSEBNE OBRAMBE

Preden začnemo s poučevanje postavljene osebne obrambe morajo igralci najprej usvojiti njene tehnične in taktične elemente. Najprej se osredotočamo na tehniko gibanja brez žoge in proti žogi oziroma na usvajanja temeljnih tehničnih znanj (spretnosti), ki so pomembna za uspešno igro v obrambi. Metodичni postopek poučevanja postavljene osebne obrambe nadaljujemo z usvajanjem bolj kompleksnih taktičnih elementov, ki so sestavljeni iz omenjenih tehničnih elementov. Najprej poučujemo posamične (obramba proti preigravanju) in nato

skupinske taktične elemente (obramba proti odkrivanju, vtekanju, križanjem z in brez žoge ter blokadam z in brez žoge).

Podobno kot pri postavljenem napadu tudi pri postavljeni obrambi lahko govorimo o treh težavnostnih stopnjah taktičnih elementov. Drugače rečeno, postavljeno osebno obrambo lahko igramo na treh težavnostnih stopnjah, ki si sledijo glede na zahtevnost in kompleksnost.

Skladno s standardi znanj, ki jih je sprejel Strokovni svet KZS, naj bi mladi košarkarji in košarkarice v starostni kategoriji U12 usvojili osnove postavljene osebne obrambe oziroma postavljeno osebno obrambo na prvi težavnostni stopnji. Ta zajema obrambo proti preigravanju, odkrivanju in vtekanju. Poleg omenjenih taktičnih elementov naj bi igralci te starosti že usvojili tudi zapiranje in skok za žogo po metu na koš (velja za igralca z žogo, kakor tudi ostale napadalce na strani žoge in strani pomoči). Naučimo jih tudi pravilnega postavljanja na strani žoge in strani pomoči ter spreminjanja obrambnega položaja glede na gibanje žoge. Na osnovi ustreznega gibanja in postavitve igralcev, ki krijejo napadalce brez žoge, jih seznanimo tudi z osnovami pomoči pri prodorih in vtekanjih.

Na drugi težavnostni stopnji, ki naj bi jo usvojili košarkarji in košarkarice v starostni kategoriji U14, izpopolnjujemo elemente prve težavnostne stopnje in taktična znanja (spretnosti), ki so jih igralci usvojili v predhodni starostni kategoriji, dodamo pa obrambo proti različnim križanjem (z napeljevanjem, z vročanjem, nasprotno križanje). Pri branjenju križanj jih seznanimo z osnovami vrivanja, prevzemanja in spuščanja. Igralci, ki ne sodelujejo neposredno pri branjenju križanj, se morajo znati pravilno postaviti in sodelovati (pomagati) pri branjenju prodorov in vtekanj, ki sledijo po križanju.

V starostni kategoriji U16 naj bi košarkarji in košarkarice usvojili že zahtevnejšo postavljeno osebno obrambo. To pomeni, da skušamo vse taktične elemente in znanja (spretnosti) iz predhodnih starostnih kategorij čim bolj izpopolniti, hkrati pa s situacijskimi vajami in skozi igro čim bolj poudariti njihovo uporabnost in učinkovitost v smislu doseganja čim boljšega rezultata. Taktičnim elementom prve in druge težavnostne stopnje dodamo še branjenje blokad (3. stopnja), pri čemer vse bolj v ospredje prihaja kolektivni vidik obrambe (sodelovanje vseh petih obrambnih igralcev). Pri branjenju blokad se še vedno omejujemo predvsem na osnovne načine branjenja, ki smo jih predelali že v kategoriji U14 v sklopu obrambe proti križanjem (vrivanje, prevzemanje, spuščanje). Postopno vse bolj poudarjamo določene detajle pri branjenju blokad glede na specifične napadalcev. V zahtevnejšo postavljeno osebno obrambo vključujemo tudi že nekatere elemente conske obrambe, kot sta podvajanje in rotacije.

Podobno kot pri osebni presing obrambi so tudi za uspešno igranje postavljene osebne obrambe potrebne ustrezne psiho-motorične sposobnosti (agilnost, hitrost pospeševanja, štartna hitrost, hitrost odzivanja, vzdržljivost, orientacija v prostoru, percepcija, anticipacija,

motivacija ...). Omenjene sposobnosti razvijamo ločeno in hkrati z izpopolnjevanjem tehnično-taktičnih elementov obrambe. Vpliv na razvoj omenjenih sposobnosti je večji, če je intenzivnost igre v obrambi večja. Slednje je še posebej poudarjeno pri igranju presing obrambe in obrambe proti protinapadu.

Pri poučevanju konkretne postavljene osebne obrambe in njenih pravil postopamo v metodičnem smislu zelo podobno kot pri poučevanju presing obrambe. Igralcem najprej narišemo glavne značilnosti in posebnosti te obrambe na trenerski tabli, da lažje in hitreje dobijo ustrezno prostorsko predstavo. Postavljeno osebno obrambo najprej poučujemo po delih (elementih), nato v celoti, najprej v počasnem gibanju, nato vse hitreje. Tudi napadalcii najprej igrajo počasneje in bolj pasivno, kasneje pa vse bolj aktivno in tako, da poskušajo kaznovati napake obrambe. Postavljeno osebno obrambo utrjujemo v vodeni in usmerjeni igri 5 : 5, izpopolnjujemo pa v prosti igri 5 : 5 (najprej na treningih, nato na tekmah).

LITERATURA

- 1) Dežman, B. (2013). *Osnove teorije treniranja v košarki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 2) Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralke in igralce*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 3) Dežman, B. (2000). *Metodika učenja košarka v osnovni in srednji šoli (1., 2 in 3. težavnostna stopnja)*. Ljubljana: Zavod ŠKL.
- 4) Dežman, B. (2000). *Metodika učenja košarka v osnovni in srednji šoli*. Ljubljana: Zavod ŠKL. (video kasete -1., 2., 3. in 4. del)
- 5) Dežman, B., Šibila, M., Zadražnik, M., Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Štihec, J. (1994). *Cilji šolske športne vzgoje - Motorika z žogo*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- 6) Dežman, B., Štihec, J. (1994). *Cilji šolske športne vzgoje - Košarka*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- 7) Erčulj, F. (2013). Metodika učenja košarkarskih iger na en koš. *Šport*, 61 (3/4), 13–20.
- 8) Erčulj, F., Štrumbelj, E. (2013). Analiza izvedbe metov na koš v Evroligi in 1. slovenski ligi. *Šport*, 61 (3/4), 83–88.
- 9) Erčulj, F. (2017). Izpopolnjevanje tehnično-taktičnih elementov košarke s pomočjo iger na en koš s prilagojenimi pravili. *Šport*, 65 (3/4), 26–33.
- 10) Erčulj, F., Debeljak, G., Štrumbelj, E. (2016). Analiza uporabe različnih tipov podaj pri mladih košarkarjih. *Šport*, 64 (3/4), 115–119,
- 11) Erčulj, F., Mirt, G., in Štrumbelj, E. (2016). Analiza uporabe različnih tipov podaj vrhunskih košarkarskih ekip. *Šport*, 64 (1/2), 113–117.
- 12) Senior women turn to basketball for fitness, fun. Dozens of leagues for females 50 and older have sprung up around U.S. (14.8.2013). Pridobljeno iz <http://www.nbcnews.com/id/16625762/ns/health-aging/t/senior-women-turn-basketball-fitness-fun/#.Ugs5y5JM-So>
- 13) Vitas, M., Štrumbelj, E., in Erčulj, F. (2015). Analiza strukture acikličnih elementov vodenja žoge v košarki. *Šport*, 63 (1/2), 83–88.

Frane Erčulj
in
Matic Sirnik

Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*

