

Lovro Beranič

USTVARJALNO POUČEVANJE KOŠARKE Z VAJAMI V OBLIKI KROGA

Izvleček

Poučevanje mladih igralcev in igralk naj bo predvsem ustvarjalno za trenerja in motivirajoče za košarkarje. Vaje v prostoru v obliki kroga so primerna oblika poučevanja košarkarske tehnike in taktike pri mladih igralcih, saj v olajšanih okoliščinah izvajanja in ob velikem številu ponovitev elementov tehnike in taktike omogočajo dober ritem, pravočasnost in natančnost izvedbe. To organizacijsko obliko vadbe posredujemo vzporedno s posredovanjem igre 1 : 1 do 5 : 5. Vadba omogoča, da je sodelovanje med igralci kakovostnejše, saj izboljšujemo verbalno in neverbalno komunikacijo med njimi. Mlajši lahko tako hitreje osvajajo košarkarsko znanje, se hitreje prilagodijo igri soigralcev, kar omogoča razmeroma hitro uigranost moštva.



Ključne besede: mladi, košarka, tehnika, taktika, ritem, timing, poučevanje.

THE CREATIVE TEACHING OF BASKETBALL

Abstract

The successful teaching of basketball with young players should be based on the creative work of trainers and on the player's motivation. Exercises about using space such as circle, are very adequate ways of teaching the technical and tactical elements with young players, because we can create better working conditions and players can repeat certain technical and tactical elements frequently. The players can also improve their rhythm, timing and precision realistically. We can mediate this form of organized basketball training in parallel with teaching 1 : 1 to 5 : 5. This practice provides an opportunity for better cooperation and communication between players. In this way of drilling the younger player can improve the technical and tactical elements faster and better, they can better adapt themselves to teamwork. In this way, the trainer can create a well- trained team.

Key words: basketball, the youth, technical and tactic elements, rhythm, timing, teaching.

■ IZHODIŠČA

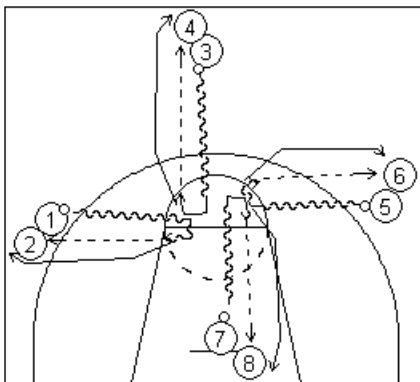
Košarkarska igra je glede na število elementov tehnike in taktike, posebej pa glede njihovih sestav¹ oziroma povezav, ki se pojavljajo v mnogoterih igralnih situacijah, izjemno bogata. Prav to bogastvo omogoča košarkarskim trenerjem in športnim pedagogom izjemno ustvarjalnost pri prepoznavanju, osmišljanju in načrtovanju težavnostnih stopenj, po katerih podajajo učno snov. Pri tem upoštevamo temeljna didaktična načela poučevanja, kot je načelo postopnosti (od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od manj sestavljenega k bolj sestavljenemu idr.). Poučevanje, ki temelji na teh zakonitostih, je smiselno, saj omogoča ob primernem metodičnem postopku, metodah posredovanja in primernih organizacijskih oblikah optimalno napredovanje vadečih pri pridobivanju košarkarskega znanja. Uspeh in učinkovitost vadbe sta torej odvisna od sposobnosti trenerja, ki, glede na vse okoliščine vadbe (materialne razmere, sposobnosti in predznanje vadečih, čas idr.), omogoči vadečim optimalen napredek pri osvajanju košarkarskega znanja. Z uvajanjem težavnostnih stopenj uvajamo tudi prirejena taktična načela, ki ne smejo biti v nasprotju z veljavnimi pravili košarkarske igre². Vadeče s tem usmerjamo k uresničitvi načrtovanih ciljev, različne težavnostne stopnje in taktična načela, ki jih na posamezni stopnji upoštevamo, pa so ključnega pomena.

■ Soodvisnost tehnike in taktike pri osvajanju košarkarskega znanja

Pri učenju in osvajanju košarkarske tehnike in taktike gre za med seboj prepletena procesa – kognitivnega in motoričnega. Igralno situacijo najprej prepoznamo in jo rešimo na kognitivni ravni, nato sledi motorični odgovor oziroma izvedba

¹ Tehnična sestava pomeni povezanost različnih elementov tehnike v ustreznem zaporedju v prostoru in času. Taktične sestave lahko zajamejo delovanje manjšega ali večjega števila igralcev znotraj taktičnega sistema. Poznamo zaporedne in vzporedne taktične sestave; zaporedno in vzporedno izvajanje taktičnih elementov. (Dežman, 2005)

² V določenih primerih to zavestno kršimo (na primer: igra v napadu lahko traja več od dovoljenih 24 sekund ipd.).



Slika 1: Vodenje, podaje, menjava mest itd.

Slika 1:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje, podaja ven in tek na začelje.

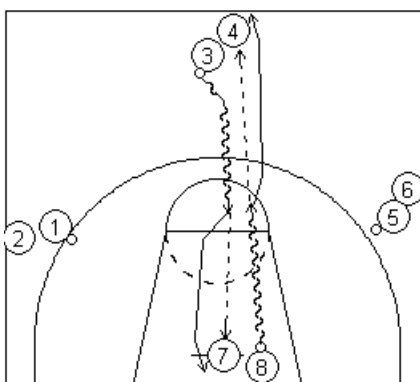
Timing: Igralci ob zaustavljanju v sredino vzkliknejo »hop«, zaustavljanje in podajo izvedejo hkrati.

Načini: a) možne so različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava in vodenje ven in podaja iz vodenja.

Načini: a) različne menjave v sredini in podaje žoge.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo nadaljevanje.



Slika 2: Vodenje, podaje v nasprotno stran

Slika 2:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, podaja v nasprotno stran in tek na začelje. Najprej prva dva igralca, nato druga dva.

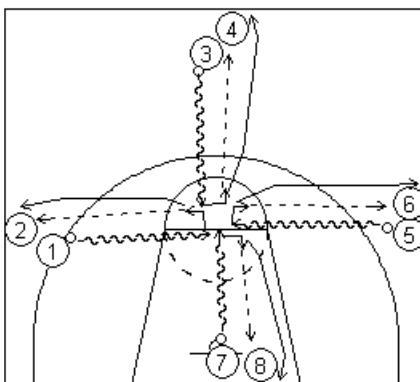
Timing: Igralca ob zaustavljanju vzklikneta »hop«, elemente izvedeta hkrati.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava in vodenje ven in podaja iz vodenja.

Načini: a) različne menjave v sredini in podaje žoge.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo nadaljevanje.



Slika 3: Vodenje, zaustavljanje, skok za žogo

Slika 3: Osnovni način izvajanja.

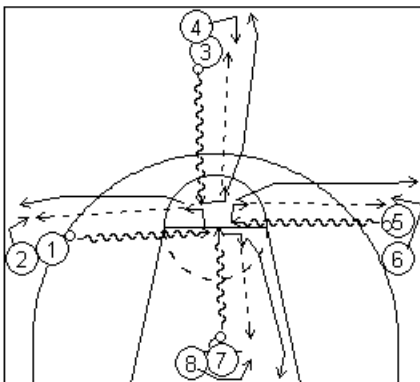
Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje in skok za žogo, podaja ven in tek na začelje.

Timing: Igralci ob skoku za žogo vzkliknejo »hop«, zaustavljanje, skok za žogo in podajo izvedejo hkrati.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a/ vodenje v sredino, sledi skok za žogo, obračanje, vodenje ven in podaja iz vodenja ali po zaustavljanju.

Načini: a/ različne enoročne in soročne podaje.



Slika 4: Vodenje, odkrivanje, podaja itd.

Slika 4:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje in podaja igralcu, ki se odkrije, elemente naj igralci izvedejo hkrati.

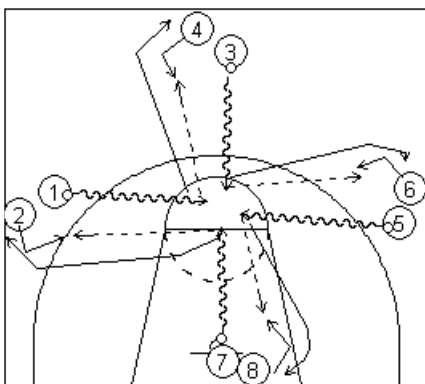
Timing: Igralci pri odkrivanju vzkliknejo »hop« ali »žoga«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava, vodenje ven in podaja iz vodenja ali po zaustavljanju.

Načini: a) možne različne enoročne in soročne podaje.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo nadaljevanje.



Slika 5: Vodenje, odkrivanje, podaja itd.

Slika 5:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava in podaja igralcu, ki se odkrije na levi strani. Gibanja igralci izvedejo hkrati.

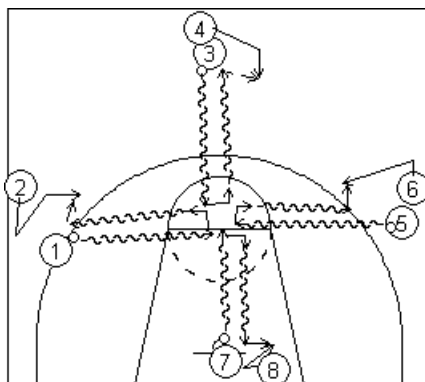
Timing: Igralci pri odkrivanju vzklíknejo »hop« ali »žoga«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava, vodenje ven in podaja iz vodenja ali po zaustavljanju.

Načini: a) možne različne enoročne in soročne podaje.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejše nadaljevanje.



Slika 6: Vodenje, križanje z vročenjem itd.

Slika 6:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje, prehod v vodenje in križanje z vročenjem.

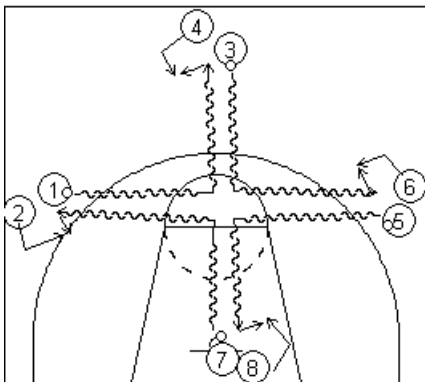
Timing: Igralci pri vzročanju vzklíknejo »hop«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava, vodenje ven in križanje z vročenjem.

Načini: a) možna enoročna ali soročna vročitev.

Ritem: Počasnejše vodenje v sredino, hitra menjava in hitrejše vodenje ven.



Slika 7: Križanje z vročenjem za eno mesto

Slika 7:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, vodenje ven za eno mesto v levo in križanje z vročenjem.

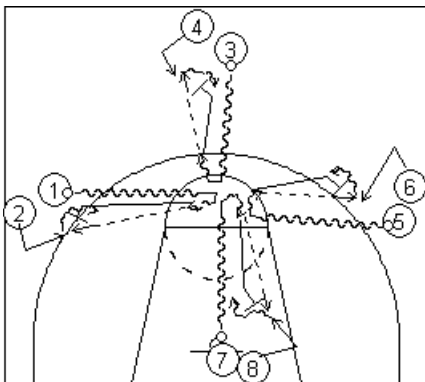
Timing: Igralci pri vzročanju vzklíknejo »hop«.

Načini: a) različne menjave v sredini, vodenje ven v levo ali v desno in nadaljevanje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledita menjava in vodenje naravnost (v nasprotno stran), nato križanje z vročenjem.

Načini: a) možna enoročna ali soročna vročitev.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejše vodenje ven.



Slika 8: Blokade igralcu z žogo itd.

Slika 8:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, podaja odkritemu igralcu in blokada temu igralcu. Postavitev blokade naj bo izvedena hkrati.

Timing: igralci pri blokadi vzklíknejo »blok«.

Načini: a) različne menjave pri vodenju in različni prehodi po blokadi v vodenje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava in vodenje ven in podaja iz vodenja in blokada.

Načini: a) različne enoročne ali soročne podaje.

Ritem: počasi v sredino, hitra menjava in hitrejše vodenje ven ali hitra podaja.

gibanja. Tako se pri izvajanju gibanja na začetku v fazi učenja pojavlja več napak, prihaja do napačnih motoričnih odgovorov kot pozneje, ko gre za utrjevanje ali izpopolnjevanje košarkarskega znanja. S stopnjo napredovanja je napak zmeraj manj, reševanje gibalnih nalog pa je hitrejše in učinkovitejše. Razumevanje teh soodvisnih procesov (motoričnih in kognitivnih) je za uspešno poučevanje izredno pomembno.

Zakaj? Igralci in igralka so velikokrat miselno preobremenjeni s pravilno izvedbo gibanja, posebno še, ko gre za izvajanje taktičnih nalog. Posledica je porušen poprej že osvojen motorični odgovor. Ker je učinkovitost gibanja odvisna od stopnje naučenega oziroma osvojenega gibanja (največja je na ravni avtomatizacije), je pomembno, da elementarne tehnike in taktike kot tudi različne oblike igre osvajamo tako, da jih ponavljamo najprej v poenostavljeni obliki (»elementarno« ali s prirejenimi taktičnimi načeli), nato pa tehnično ali taktično nalogo izvedemo v celoti oziroma situacijsko.

Ritem in timing v košarkarski igri

Za košarkarsko igro je značilen ritem³, ki je prisoten pri posamični tehniki in taktiki in tudi pri skupinski in moštveni taktiki v napadu (hitreje in počasneje, odkrivanje od žoge, k žogi, ritem igranja protinapadov, ritem pri preigravanju in prodiranju ipd.), aktivnosti v obrambi pa sledijo gibanjem v napadu. Značilno gibanje v ritmu, ki se pogosto pojavlja v napadu proti osebni obrambi, je gibanje v trapez in iz njega (na primer vtekanje ali odkrivanje v trapezu in iz njega). Za dobre igralce je značilno, da izvajajo posamezne tehnične in taktične elemente v dobrem ali optimalnem ritmu. Zato je smiselno izpopoljevati in utrjevati tehnične in taktične elemente pri mladih igralcih tako, da vadeči osvajajo zahtevani ritem in timing⁴ gibanja (pravočasnost) v lažjih okoliščinah v prostoru. Vzporedno izvajamo vadbo v

³ Ritem je enakomerno gibanje, ponavljanje določenih elementov, pomeni pa tudi ubranost, umerjenost, enakomerno ponavljanje daljših ali krajših vsebinsko enakih ali podobnih intervalov. (Pavlovič, M., Erčulj, F., 1994)

⁴ Timing je časovna presoja, časovno usklajevanje ali časovno uravnavanje motorične aktivnosti tako, da je gibanje učinkovito. (Pavlovič, 2006)

igralnih situacijah⁵ v zaporedju stopenj igre 1 : 1 do 5 : 5, torej v okoliščinah, ki najbolj ustrezajo njihovemu košarkarskemu znanju. Učinkovitost gibanja je odvisna od dobrega ritma in timinga ter od natančnosti⁶ izvedbe. Ker so omenjeni elementi (ritem, timing in natančnost) tako oblikovani, da so del osvojenega gibalnega programa, moramo upoštevati pri osvajanju košarkarske tehnike in taktike, ob biomehaničnih zakonitostih tehnične izvedbe določenega gibalnega zaporedja ali posameznega elementa, tudi ustrezen ritem, pravočasnost in natančnost izvajanja. Za kakovostno vadbo, pri kateri vadeči osvajajo potreben ritem in timing, je značilno, da moramo ponavljati vadbeno nalogo dovolj dolgo, pri tem spreminjamo pogoje vadbe (hitrost, prostor, čas izvedbe ipd.).

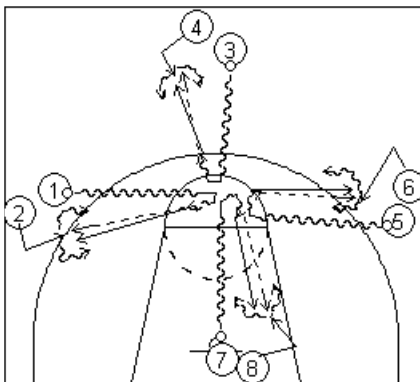
Igralci lahko izboljšujejo ritem in timing gibanja tudi z glasom oziroma z medsebojno komunikacijo. Praktične izkušnje pri delu z mlajšimi košarkarji potrjujejo, da naj košarkarski trening poteka tudi v obliki spontane igre, kjer vadeče primerno motiviramo za vadbo. Trenerjevo podajanje vadbenih vsebin naj temelji na sloganu »košarka je enostavna igra«, kar pomeni, da poskušamo zapletenost košarkarske igre podati na enostaven in razumljiv način. Na vsaki ravni učenja oz. osvajanja znanja moramo znati vadečim približati »kompleksnost« košarke kot enostavno igralno situacijo. To je pravzaprav umetnost posredovanja vadbenih vsebin!

Taktično reševanje situacij v igri je odvisno od usklajene aktivnosti manjšega ali večjega števila igralcev oziroma moštva. Za takšno gibanje sta značilna optimalen ritem in pravočasno gibanje igralcev, ki sta rezultat kakovostne, načrtovane in sistematične vadbe v daljšem časovnem obdobju. Pri mlajših ekipah je lahko reševanje taktičnih nalog⁷ pomanjkljivo oziroma še ni povsem optimalno. Zaradi različnega biološkega dozorevanja (večja moč, boljša koordinacija idr.), kasnejše vključitve posameznikov v proces vadbe idr. lahko pride do izrazitega nesorazmerja v tehničnem in taktičnem znanju med posameznimi igralci, posledično mora-

⁵ Igralne situacije so situacije, ki se pojavljajo v igri.

⁶ Avtorji govorijo tudi o trajektoriji gibanja, s čimer je mišljen potek gibanja na določeni poti.

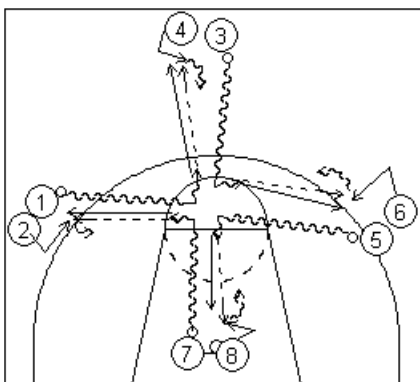
⁷ Gre za posamezno, skupno ali moštveno taktiko.



Slika 9: Podaja in prehod v prodor itd.

Slika 9:

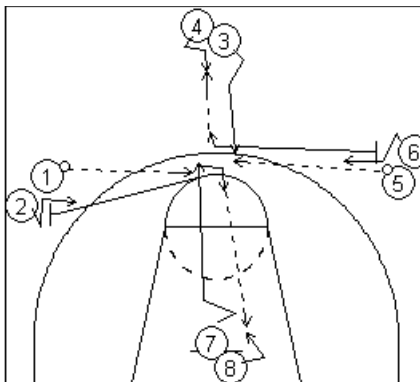
Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, podaja odkritemu igralcu in postavitve v diagonalno prežo pred igralca, ki je sprejel podajo.
Timing: igralci hkrati pritečejo v prežo.
Načini: a) različne menjave v sredini, različni prehodi v prodor mimo obrambne postavitve.
Možne izpeljave: a) podaja iz vodenja.
Načini: a) različne enoročne ali soročne podaje.
Ritem: počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo vodenje ven, sledijo podaja in preža, hiter prehod mimo obrambne postavitve.



Slika 10: Podaja in prehod v prodor itd.

Slika 10:

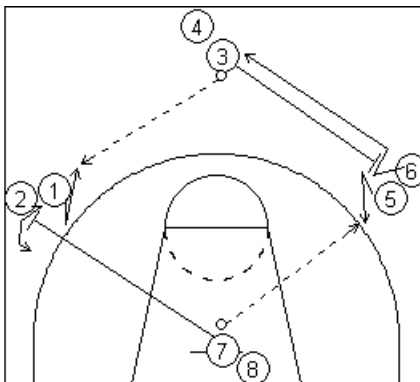
Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, podaja odkritemu igralcu na levi strani in postavitve v diagonalno prežo pred igralca, ki sprejme žogo.
Timing: igralci hkrati pritečejo v prežo, vzklignejo »hop«.
Načini: a) različne menjave v sredini, različni prehodi mimo obrambne postavitve.
Možne izpeljave: a) podaja iz vodenja.
Načini: a) različne enoročne ali soročne podaje.
Ritem: počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo vodenje ven, sledijo podaja in preža ter hiter prehod mimo obrambne postavitve.



Slika 11: Blokade igralcu brez žoge itd.

Slika 11: Osnovni način izvajanja.

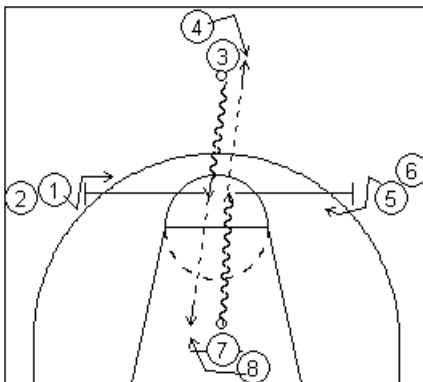
Podaja odkritemu igralcu v sredino, ta poda nazaj, od koder je vtekel, in postavi blokado igralcu na levi itd. Enako se izvaja križanje.
Timing: Igralca hkrati podata in menjata mesto oz. postavita blokado.
Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.
Možne izpeljave: a) postavljanje blokade za eno mesto v desno ali v levo smer.
Načini:
Ritem: počasnejše odkrivanje v sredino, sledita hitrejša podaja in menjava igralnega mesta oziroma postavljanje blokade.



Slika 12: Blokada igralcu brez žoge itd.

Slika 12:

Osnovni način izvajanja. Podaja in blokada igralcu brez žoge. Na enak način se lahko izvaja križanje brez žoge.
Timing: Igralci hkrati podajo in postavijo blokado. Pri odkrivanju vzklignejo »žoga« ali »hop«.
Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.
Možne izpeljave: a) podaja iz vodenja.
Načini: a) podaja v desno in blokado (ali križanje) v levo ali obrnjeno.
Ritem: počasnejše odkrivanje, hitrejša podaja in postavitve blokade.



Slika 13: Podaja in nasprotna blokada itd.

Slika 13:

Osnovni način izvajanja.

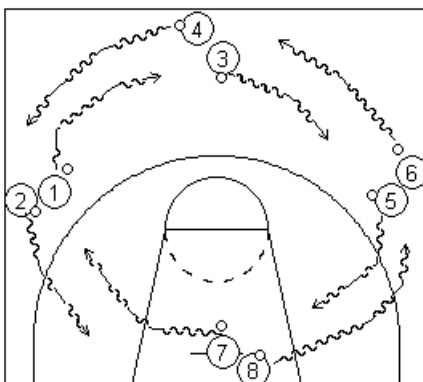
Prva igralca vodita v sredino, podata naravnost, postavita blokado igralcu brez žoge v desno, ki po blokadi priteče v sredino, sprejme žogo, poda naravnost in postavi blokado igralcu v desno itd.

Timing: igralci hkrati podajo in postavijo blokado. Med izvajanjem komunicirajo z vzklikom »žoga« ali »hop«, »blokada«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) izvajanje v desno ali v levo.

Ritem: počasnejše odkrivanje, hitra podaja in hitrejša postavitev blokade.



Slika 14: Vodenje v različne smeri itd.

Slika 14:

Osnovni način izvajanja.

Igralci, ki so postavljeni znotraj kroga, vodijo v eno smer, igralci na obodu pa v drugo. Po zaustavitvi uskladijo postavitev.

Timing: Igralci se hkrati ustavijo za eno, dve ali več mest. Pri zaustavljanju vzkliknejo »hop« ali »zdaj«.

Načini: a) različne oblike vodenja, v levo ali v desno smer.

Možne izpeljave: a) vodenje z levo ali desno roko, različne menjave med vodenjem

Ritem: počasnejše – hitrejšo vodenje, vodenje hitreje naprej in počasneje nazaj ipd.

jo boljši igralci prilagoditi igro slabšim. Lahko je tudi obrnjeno, v tem primeru so slabši igralci v podrejenem položaju oziroma so igralno manj aktivni.

Košarkarsko taktiko⁸ lahko posredujemo, osvajamo in treniramo:

a) **S situacijskimi vajami: to je vadba** enostavnih taktičnih kombinacij oziroma taktičnih sestav z manjšim številom igralcev v manjšem prostoru, lahko tudi v krajšem časovnem intervalu (na primer postavljanje blokade, odcepitev, podaja in met na koš ipd.).

b) **S situacijskimi vajami:** to je vadba sestavljenih taktičnih kombinacij, kot so taktične sestave z večjim številom igralcev v večjem prostoru, lahko tudi v daljšem časovnem intervalu (igranje protinapada, organizacija vračanja v obrambo ipd.).

c) **Z metodo igre:** z igro na en ali dva koša utrjujemo posamezno košarkarsko taktiko (na primer igra proti M-M obram-

bi na polovici igrišča, igra na dva koša ob upoštevanju taktičnih pravil v obrambi in v napadu ipd.).

d) **Z vajami v prostoru:** gre za vadbene naloge, kjer so igralci postavljeni v obliki trikotnika, kvadrata, kroga ipd. (na primer vadba igre proti conski obrambi, kjer si trije igralci hitro podajajo žogo, ali podaje štirih igralcev v obliki kvadrata, kjer se obramba postavlja glede na položaj žoge ipd.).

V pričujočem sestavku želimo posredovati obliko vadbe, primerno za mlade igralce in igralke, kjer igralci/-ke zapored izvajajo tehnične in taktične naloge v sredino kroga in iz njega (slike od 1 do 14). Osnovna ideja je, da vadeči neprekinjeno ohranjajo širino, globino in tudi ravnotežje v prostoru (v igri). Pri tem lahko izvedejo veliko ponovitev enakih elementov.

Značilnosti te vadbene oblike:

a) Vadbo organiziramo tako, da se igralci, ki so razdeljeni v dvojice (trojice), postavijo na krožnico, katere velikost določimo

vnaprej. Gibanje ponavljajo neprekinjeno tako, da prvi v dvojici (trojici) prične z gibanjem, po izvedbi se vrne na začetje svoje ali katere druge dvojice.

b) Dvojice izvajajo posamezne vadbene naloge hkrati ob ustreznem ritmu (počasneje – hitreje, notri – ven), enakomerno v različnih časovnih intervalih (dalj časa – krajši čas), bolj ali manj intenzivno v odvisnosti od cilja in organizacije vadbe (velikosti osnovne postavitve, zahtevane hitrosti izvajanja idr.).

c) Obseg kroga, ki ga vnaprej določimo in poljubno spreminjamo (s tem spreminjamo vadbene razmere), predstavlja polovico košarkarskega igrišča, krog na vrhu trapeza ali drugače označeno polje v sredini pa namišljen trapez košarkarskega igrišča.

d) Ritem in timing lahko spreminjamo s hitrostjo izvedbe, s številom igralcev, z izbiro elementov, z načinom izvedbe, z intenzivnostjo vadbe, s postavljenimi rekviziti ipd.

e) Vadbene naloge si sledijo v zaporedju zahtevnosti posameznih elementov vadbe. Najprej izvajamo elemente individualne tehnike in taktike (vodenja, podaje, obračanje, skok za žogo, preigravanje ...), nato dodajamo elemente skupinske taktike (odkrivanje, križanje, vtekanje in blokade). Igralcem natančno razložimo pravilno izvajanje tehničnih in taktičnih elementov!

f) Med vadbo spodbudimo igralce k medsebojnemu komuniciranju. Pozorni smo, da elemente izvajajo tehnično pravilno. Takšna vadba je bolj spontana, kar je primerno pri vključevanju in uigravanju mlajših igralcev, ki premorejo manj košarkarskega znanja.

g) S to obliko vadbe lahko rešujemo nekatere specifične težave, ki se pojavljajo pri mladih igralcih, kot sta pregled nad igro in sodelovanje igralca, ki se odkrije na mestu zgornjega centra, z zunanjimi igralci (na primer podaja centra igralcu, ki vteka v trapez ipd.).

h) Vadbo izvajamo daljše časovno obdobje, vsebino in njene značilnosti pa prilagajamo napredku posameznih igralcev in moštva. Na posameznem treningu naj vadba traja do 10 minut ali po trenerjevi presoji.

i) Tak način vadbe popestri košarkarski trening, dodatno motivira igralce, samo

⁸ Ob učenju in treniranju taktike hkrati utrjujemo, izpopolnjujemo ali osvajamo tehniko igre (na primer podaje, vodenje, skok za žogo, tehniko postavljanja blokade idr.).

izvajanje pa lahko poteka tudi v obliki štafetnega tekmovalja (na primer: hitro vodenje ali preigravanje v sredino in iz nje, število skokov za žogo ipd.), pri tem natančno določimo pravila izvajanja.

j) Združevanje igralcev v dvojice, trojice omogoča boljšo uigranost in komunikacijo. Po potrebi zamenjamo sestave dvojic, trojic.

k) Vaje lahko oblikujemo tako, da z njimi vplivamo na pridobivanje taktičnega znanja (na primer prepoznavanje igralne situacije, pravilna taktična odzivnost na situacijo ipd.).

■ Sklep

Prikazani način vadbe izvajamo vzporedno z osvajanjem igre 1 : 1 do 5 : 5. Vaje so primerne za mlade igralce in igralke, saj so motivirajoče, navajajo vadeče na hkratno gibanje (kar je pomembno pri vzporednih taktičnih sestavah), na občutek za pravilen ritem in pravočasnost pri izvajanju posameznih tehničnih in taktičnih elementov, na medsebojno sodelovanje ter na občutek pripadnosti moštvu, kar je pogoj za uspeh moštva.

Vadeči pridobivajo občutek za širino, globino in ravnotežje v prostoru oziroma v igri, pri tem niso obremenjeni z nekaterimi pravili igre (primer »3 sekund«), kar je primerno v zgodnejši etapi vadbene procesa oziroma na nižji stopnji košarkarskega znanja. Vadba prav tako omogoča dober pregled nad delom, kjer trener z glasom spodbuja in opozarja vadeče na napake (na primer slab ritem ipd.). Uspeh moštva je odvisen od prizadevanja vsakega posameznika, od njegovega znanja, individualnih sposobnosti in značilnosti. Tovrstna vadba omogoča, da je sodelovanje med igralci kakovostnejše in učinkovitejše, z njo lahko vplivamo na verbalno in neverbalno komunikacijo med igralci.

Omenjena vadbena oblika zagotavlja veliko gostoto vadbe (veliko ponovitev enakih elementov) in posredno, zaradi lažjih pogojev, tudi učinkovitejše osvajanje posameznih elementov tehnike in taktike igre (prenos znanja). Mlajši igralci, ki trenirajo manj časa, lahko hitreje osvajajo košarkarsko znanje, se hitreje prilagodijo igri soigralcev, kar omogoča razmeroma hitro uigranost moštva. Prikazana oblika vadbe omogoča trenerjem in športnim

pedagogom veliko mero ustvarjalnosti in številne nove izpeljave.

■ Literatura

1. Dežman, B. (1999). *Osnove košarkarske taktike v napadu in obrambi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Dežman, B. (2000a). *Metodika učenja košarke v osnovni in srednji šoli*. Ljubljana: Zavod ŠKL.
3. Dežman, B. (2000b). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
4. Dežman, B. (2005). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih igrah*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
5. Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.
6. Krause, J., Meyer, D., Meyer, J. (2008). *Basketball. Skills & Drills*. Human Kinetics. Champaign.
7. Pavlovič, M., Erčulj, F. (1994). *Košarkarski slovar*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. Pavlovič, M. (2006). *Košarka. Teorija in metodika treniranja*. Ljubljana: Bonus Pavlovič.
9. Trninič, S. (1996). *Analiza i učenje košarkarske igre*. Pula: Vikta.