

**A. Petinštirideseturni program poučevanja košarke**  
**(demonstracije in vaje - letni semester, 1. letnika)**

Na Fakulteti za šport je bil **osnovni program** predmeta »Teorija in metodika košarke« obvezen za vse študente in študentke. Ta program je zajel praktične košarkarske spretnosti in teoretična znanja, ki jih morajo obvladati učitelji športne vzgoje v osnovni in srednji šoli, za poučevanje košarke pri pouku športne vzgoje in v športnih interesnih dejavnostih. Po Bolonjski reformi študija se je ta program delno spremenil.

Program je potekal v prvem in drugem letniku. Skupaj je obsegal 75 ur demonstracij in vaj ter 30 ur predavanj. V prvem letniku so imeli študenti in študentke 45 ur demonstracij in vaj ter 15 ur predavanj, v drugem letniku pa 30 ur demonstracij in vaj ter 15 ur predavanj.

V prvem letniku so se študenti seznanjali s temeljnimi tehničnimi elementi in sestavami v **napadu**, s temeljnimi **napadalnimi** taktičnimi elementi (preigravanje, odkrivanje, vtekanje, križanja z žogo in brez nje, blokade k žogi in od nje, napadanje s številčno premočjo 2:1, 3:2) in temeljnimi taktičnimi načeli **gibljivega napada** brez centra in z njim proti postavljeni osebni obrambi. V drugem letniku so omenjeno vsebino utrjevali in izpopolnjevali, hkrati so se bolj poglobljeno seznanjali s temeljnimi tehničnimi elementi in sestavami v **obrambi**, temeljnimi **obrambnimi** taktičnimi elementi (usmerjanje napadalca, ki vodi žogo, blokiranje meta, zapiranje poti do koša, skok za žogo, postavljanje in gibanje na strani žoge in pomoči, branjenje proti odkrivanju, vtekanju, blokadam k žogi in od nje, branjenje proti številčni premoči 1:2, 2:3) in s temeljnimi taktičnimi načeli postavljene **osebne obrambe**. Vse omenjeno so izpopolnjevali v igrah na en koš 1:1, 2:2, 3:3 in 4:4, igrah 4:4 in 5:5 brez centra in z njim na dva koša

V nadaljevanju je 45 kratkih učnih priprav, v katerih je zajeta vsebina demonstracij in vaj v letnem semestru 1. letnika. **Ker je poučevanje košarke na Fakulteti za šport specifično** (študenti se moramo sistematično in podrobno seznaniti z večjimi sklopi praktičnih vsebin), **vsebinska in časovna zgradba večine vadbenih ur ni primerna za poučevanje pri pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah** (nekatero vadbene ure so sestavljene preveč analitično, z velikim številom vaj; nekatere zajemajo vsebine, ki niso predvidene v učnih načrtih športne vzgoje osnovnih in srednjih šol). Če jih bodo želeli učitelji športne vzgoje v omenjenih šolah uporabiti pri pouku športne vzgoje, bodo morali izbrati tiste, ki so po vsebini ustrezne, izbrane pa prilagoditi.

**Učne priprave so bile namenjene predvsem študentom Fakultete za šport, kot pomoč pri študiju. Lahko so pa tudi v pomoč učiteljem športne vzgoje ter trenerjem mlajših dečkov in deklic!**

**Celotno gradivo je le za osebno uporabo. Vsako javno objavljeno skic, učnih priprav ali njenih delov, je možno le s pisnim dovoljenjem avtorja.**

Dr. Brane Dežman



# KOŠARKA

## osnovni program

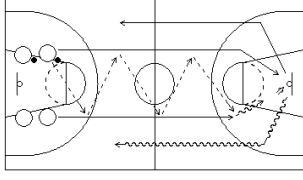
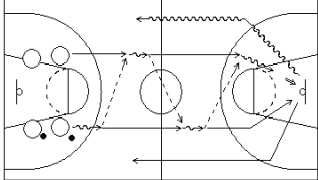
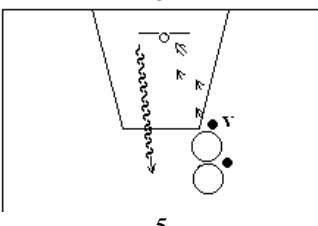
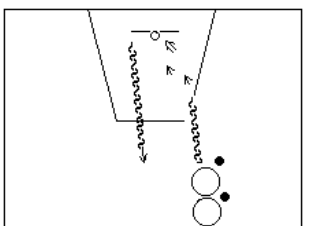
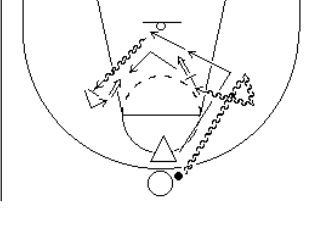
Zbornik učnih priprav za študente

Študent:	
Mentor:	
Vadbena skupina:	
Št. študentov:	
Študijsko leto:	

### Urnik

dan / ura	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ponedeljek												
torek												
sreda												
četrtek												
petek												

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 1</b>	<b>Št. vadbene ure: 1</b>
<b>Učna enota:</b>	preverjanje začetnega stanja		
<b>Metodične enote:</b>	ugotavljanje ravni obvladanja temeljnih tehničnih in igralnih spretnosti		
<b>Cilji:</b>	Informiranje študentov o poteku vaj v letnem semestru in njihovih obveznostih. Ugotoviti kakšno raven košarkarskih spretnosti dosegajo študenti na začetku vadbenega programa.		
<b>Pomagala:</b>	koši, žoge, stožci		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Kratke informacije o poteku vaj in obveznosti študentov v letnem semestru.		
5	<b>Ogrevanje</b> 1) Podaje v dvojicah z zunanjo roko med tekom od koša do koša, prehod v met po sonožnem zaustavljanju z eno roko iznad glave.		
5	2) Podaje v dvojicah z obema rokama izpred prsi med tekom od koša do koša (po enkratnem vodenju), prehod v met iz dvokoraka s polaganjem.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<b>Ugotavljanje ravni temeljnih tehničnih spretnosti:</b> 3) Prodor z mesta, met iz dvokoraka z eno roko iznad glave (z desno in levo roko).		
8	4) Prodor iz vodenje, met iz dvokoraka s polaganjem (z desno in levo roko).		
10	<b>Ugotavljanje kakovosti igranja v neprekinjeni igri 1:1 na en koš:</b> 5) Vodenje iz trapeza, preigravanje, prehod v met od daleč, po polprodor ali prodoru, skok za žogo. Obrambni igralec pokriva pasivno na dolžini roke. Tisti, ki po metu pride do žoge, je v napadu. Žogo mora najprej voditi iz trapeza. Prekršek treh sekund velja.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
4	5) Teorija: Kratka analiza začetnega stanja.		

**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

Letnik: 1	Semester: 2	Teden: 1	Št. vadbene ure: 2
<b>Učna enota:</b>	temeljna košarkarska tehnika		
<b>Metodične enote:</b>	tehnični elementi in sestave brez žoge		
<b>Cilji:</b>	Spoznati temeljna gibanja brez žoge in vaje za njihovo urjenje.		
<b>Pomagala:</b>	koši		
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
2	<b>Preizkušanje:</b> 1) Tek čelno: počasi, hitro, s spremembo hitrosti. 2) Tek hrbtno: počasi, hitro, s spremembo hitrosti. 3) Gibanje s prisunskimi koraki bočno. 4) Tek s križnimi koraki. 5) Tek čelno, obrat (180°), tek hrbtno (l, d). 6) Tek hrbtno, obrat (180°), tek čelno (l, d). 7) Tek čelno, obrat (360°), tek čelno (l, d). 8) Tek hrbtno, obrat (360°), tek hrbtno (l, d). 9) Visoki skiping čelno. 10) Visoki skiping hrbtno.		
2			
2			
2			
2			
2			
2			
2			
2			
2			
Čas	Glavni del:	Organizacija	
2	<b>Preizkušanje:</b> 10) Tek čelno, enotakno (l, d) in dvotakno sonožno zaustavljanje, skok s sonožnim odzivom, doskok, tek ... 11) Spremembe smeri naprej - nazaj (tek čelno- hrbtno) l, d. 12) Spremembe smeri naprej-nazaj (tek čelno-čelno) l, d. 13) Tek cik-cak: prehod v novo smer z vzdolžnim (a) in križnim (b) korakom, z obratom (c). 14) Gibanje cikcak s prisunskimi koraki 15) Gibanje cikcak: menjaje tek čelno, gibanje s prisunski koraki. 16) Hopsanje na vsak korak s posnemanjem polaganja. 17) Hopsanje na vsak drugi korak. 18) Trokorak z mesta: L-D-L ali D-L-D z enonožnim odzivom in dotikom mrežice z roko. 19) Trokorak iz teka: tek, prehod v trokorak L-D-L ali D-L-D, skok z enonožnim odzivom, dotik mrežice z nasprotno roko.		
2			
2			
2			
2			
2			
2			
2			
2			
2			
Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi povezani s tehniko brez žoge.		

Analiza:

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 1</b>	<b>Št. vadbene ure: 3</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	temeljna vodenja žoge		
<b>Cilji:</b>	Spoznati temeljna vodenja žoge. Spoznati vaje in igre za urjenje vodenja žoge.		
<b>Pomagala:</b>	žoge		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
3 3 3 3 3 4 3 4	<b>Preizkušanje:</b> 1) Podajanje žoge z eno roko v tla na mestu. 2) Podajanje žoge v tla v hoji. 3) Vodenje žoge z eno roko na mestu. 4) Vodenje žoge čelno, hrbtno. 5) Vodenje žoge s spremembo hitrosti. 6) Prečno zaustavljanje med vodenjem (z varanjem in menjavo hitrosti). 7) Menjavanje rok spredaj na mestu (nizko, visoko) 8) Vodenje s spremembo smeri naprej-nazaj (menjava roke spredaj, menjavanje hitrosti).		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
4 6 4	<b>Preizkušanje:</b> 9) Vodenje s prestopanjem črt (elementarna igra). Po vsakem prestopu črte z nasprotno nogo od roke s katero vodi žogo menja roko spredaj. 10) Vodenje cikcak, prehodi v vodenje s prečnim in vzdolžnim korakom po sonožnem zaustavljanju. 11) Osvajanje mest z vodenjem. Po sonožnem zaustavljanju na sečišču vsaj dveh črt prime žogo. Nato preide v vodenje na določen način (prečno, vzdolžno) z drugo roko.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi povezani s tehniko vodenja.		

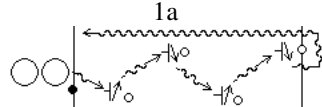
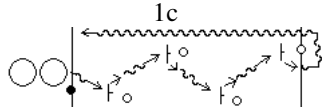
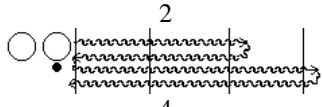
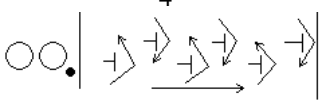

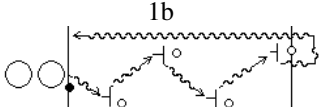
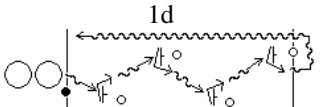
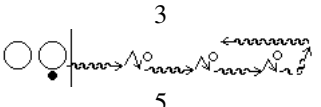
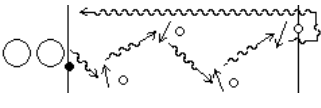
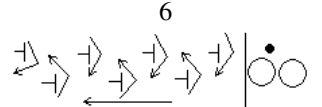





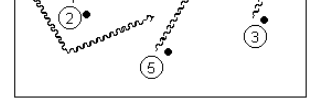


**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 2	<b>Št. vadbene ure:</b> 4
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	temeljna vodenja žoge		
<b>Cilji:</b>	Spoznati temeljna vodenja žoge in utrditi že poznana. Spoznati vaje in igre za urjenje vodenja žoge.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
2 2 2 4	<b>Utrjevanje:</b> 1) Vodenje žoge s spremembo hitrosti (naprej, hrbtno). 2) Prečno zaustavljanje med vodenjem (z varanjem in menjavo hitrosti). 3) Vodenje s spremembo smeri naprej-nazaj (menjava roke spredaj, menjavanje hitrosti). 4) Vodenje cikcak, prehodi v vodenje s križnim in vzdolžnim korakom, po sonožnem zaustavljanju.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
4 2 4 2 2 2 4	<b>Preizkušanje:</b> 5) Vodenje cikcak, prehodi v vodenje z zakorakom in po prednjem obratu, po sonožnem zaustavljanju. 6) Poigravanje z žogo z eno roko pred nogo (vodenje levo-desno). 7) Vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke (d, l). 8) Vodenje s srečevanjem (elementarna igra), po srečanju igralca varata spremembo smeri brez menjave roke. Vsi vodijo žogo z isto roko. 9) Vodenje na mestu v prečni preži z menjavanjem rok spredaj. 10) Menjavanje rok spredaj na vsak korak (naprej). 11) Vodenje cikcak, z menjavanjem rok spredaj.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Novi izrazi in pojmi povezani z vodenjem žoge, sodniški znaki za prekrške povezane z vodenjem žoge (korakanje, dvojno vodenje, nošena žoga).		

**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 2	<b>Št. vadbene ure:</b> 5
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	temeljna vodenja žoge		
<b>Cilji:</b>	Spoznati temeljna vodenja žoge in utrditi že poznana. Spoznati vaje in igre za urjenje vodenja žoge.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci		
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
8	<b>Utrjevanje:</b> 1) Vodenje cikcak, prehodi v vodenje s prečnim in vzdolžnim korakom ter z zakorakom in po prednjem obratu, po sonožnem zaustavljanju.		
3	2) Vodenje s spremembo smeri naprej-nazaj (menjava roke spredaj, menjavanje hitrosti).		
3	3) Vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke (d, l).		
3	4) Menjavanje rok spredaj na vsak korak (naprej).		
3	5) Vodenje cikcak, z menjavanjem rok spredaj.		
8			
			
			
			
Čas	Glavni del:	Organizacija	
4	<b>Preizkušanje:</b> 6) Menjavanje rok spredaj na vsak korak (hrbtko).		
4	7) Vodenje cikcak z menjavo roke med obratom (prisunski koraki).		
4	8) Vodenje cikcak z menjavo roke spredaj med obratom (tekalni koraki).		
4	9) Vodenje s srečevanjem (elementarna igra), po srečanju igralca zvedeta spremembo smeri z menjavo roke med obratom. Vsi vodijo žogo z isto roko.		
4	10) Vodenje in izbijanje žoge (elementarna igra). Igralci vodijo žogo v omejenem prostoru. S prosto roko izbijajo žogo drugim.		
			
			
			
			
Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Novi izrazi in pojmi povezani z vodenjem žoge, sodniški znaki za prekrške povezane z vodenjem žoge (korakanje, dvojno vodenje, nošena žoga) in časom (3 sek, 5, sekund, 8 sekund, 24 sek).		

Analiza:


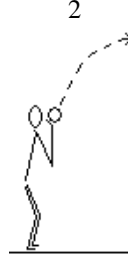

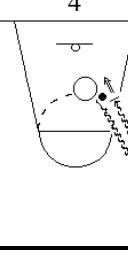
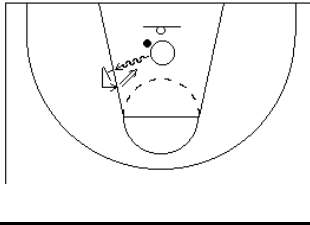
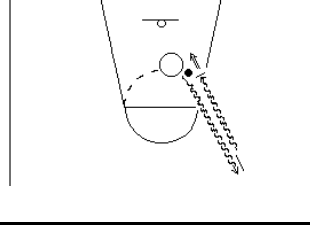
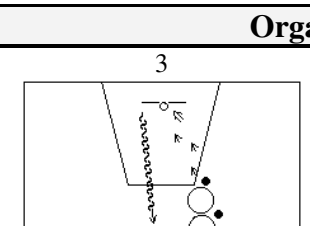
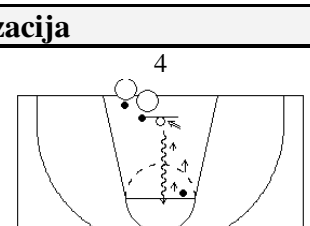
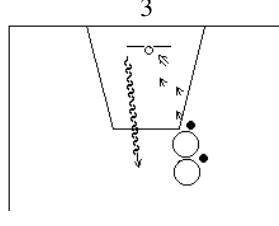
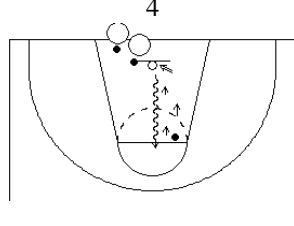
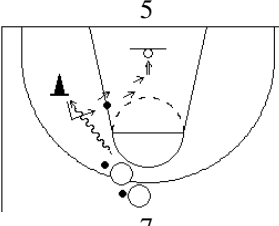
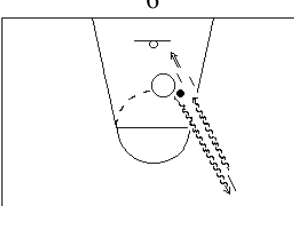
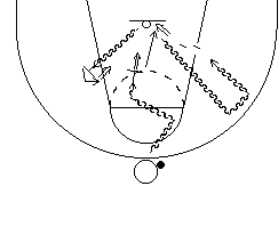
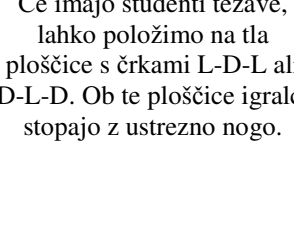


**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 2</b>	<b>Št. vadbene ure: 6</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	temeljna vodenja žoge		
<b>Cilji:</b>	Utrditi in izpopolniti temeljna vodenja žoge. Spoznati vaje in igre za izpopolnjevanje vodenja žoge.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
4	<b>Utrjevanje:</b> 1) Vijugasto vodenje od koša do koša, met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.		
4	2) Vodenje od koša do koša s spremembami smeri cikcak in menjavo roke med obratom.		
4	3) Vodenje od koša do koša s spremembami smeri cikcak in menjavo roke spredaj.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
6	<b>Izpopolnjevanje:</b> 5) Štafete z vodenjem.		
4	6) Iskati žoge (elementarna igra). Po znaku igralec spusti žogo, steče prek najbližje mejne črte, se vrne v igralno polje, poišče eno žogo in jo vodi v igrišču o naslednjega znaka.		
4	7) Vodenje v gneči (elementarna igra). Vsak igralec vodi svoji žogo v vrzeli in luknje, ki nastajajo med soigralci.		
4	8) Zasledovanje in oponašanje (elementarna igra). En igralec v dvojici vodi gibanje, drugi ga oponaša. Oba vodita žogo.		
4	9) Lovljenje v dvojici (elementarna igra). Oba igralca vodita žogo. Eden je lovec, drugi plen. Vlogi menjata na znak vaditelja, ali ko je plen ulovljen.		
6	10) Vodenje s srečevanjem (elementarna igra). Igralci vodijo žogo v igralnem polju tako, da se čim večkrat srečajo. Pred soigralcem varajo spremembo smeri, menjajo roko spredaj po spremembi smeri cikcak ali menjajo roko spredaj med obratom in vodijo naprej.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Vadbena sredstva in njihove značilnosti (vaje, štafete, elementarne igre).		

**Analiza:**

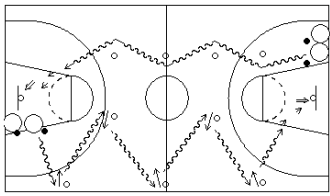
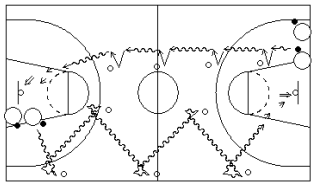
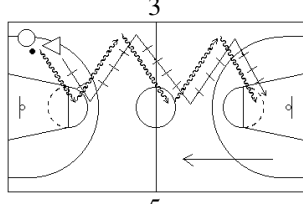
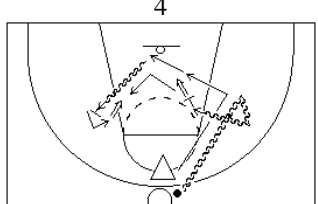
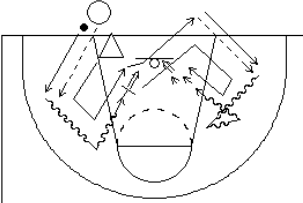


FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

Letnik: 1	Semester: 2	Teden: 3	Št. vadbene ure: 7
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	temeljni meti na koš, meti povezani z vodenjem		
<b>Cilji:</b>	Spoznati temeljne mete na koš in vaje za njihovo urjenje.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
4	<b>Preizkušanje:</b> 1) Meti z obema rokama izpred prsi, v višini brade in iznad glave v steno ali tablo (pravilna tehnika).		
4	2) Meti z eno roko izpred prsi, v višini brade in iznad glave v steno ali tablo (pravilna tehnika).		
4	3) Vodenje iz trapeza, sonožno zaustavljanje, obrat proti košu, met na koš z eno roko iznad glave.		
4	4) Vodenje iz trapeza, sprememba smeri naprej-nazaj, polprodor, met na koš z eno roko iznad glave.		
Čas	Glavni del:	Organizacija	
4	<b>Preizkušanje:</b> 3) Prodor z mesta in iz vodenja na mestu (križni korak), met na koš s polaganjem (d, l)		
4	4) Vodenje do črte prostih metov, sprememba smeri naprej-nazaj, prodor, met prek glave iz dvokoraka (d, l).		
4	5) Vodenje, sprememba smeri z obratom prodor, met iz dvokoraka prek glave (d, l).		
4	6) Vodenje stran od koša, sprememba smeri naprej-nazaj, prodor, met iz dvokoraka s polaganjem (d, l). Na tleh naj si določijo orientir za prvi korak od zadnjih treh!		
2x4	7) Napad 1:0. Po metu skoči igralec za žogo, jo vodi iz trapeza in ponovno napade. Na koš lahko vrže na različne načine: po obratu s srednje razdalje, po polprodoru ali prodoru.  Tekmujejo s samim seboj. V katerem poskusu bo posameznik dosegel več točk? Zadetek z metom zunaj trapeza šteje 2 točki, v trapezu pa 1.	<p>Če imajo študenti težave, lahko položimo na tla ploščice s črkami L-D-L ali D-L-D. Ob te ploščice igralci stopajo z ustrezno nogo.</p>	
Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi povezani z meti. Prekrški povezani z meti (korakanje po zaustavljanju ali pri prehodu v dvokorak).		

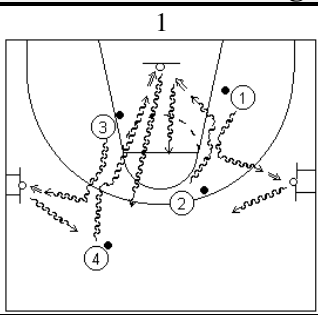
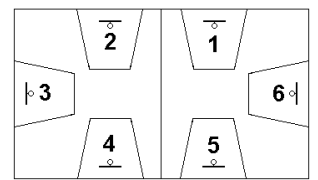
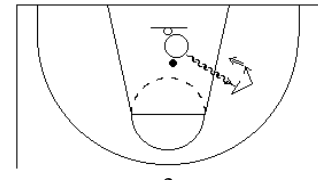
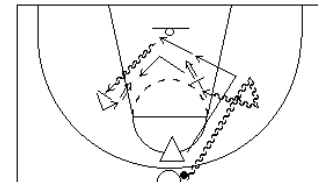
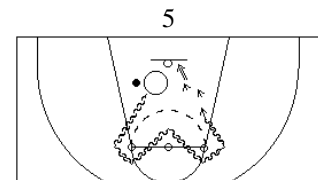
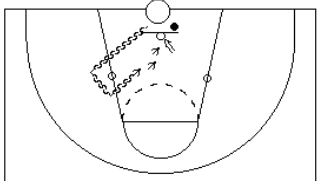
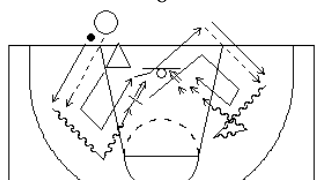
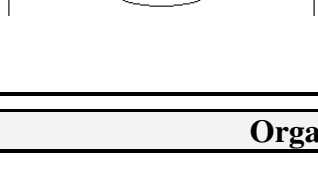
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 3</b>	<b>Št. vadbene ure: 8</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	kritje igralca z žogo, neprekinjena igra 1:1 in igra 1:1		
<b>Cilji:</b>	Spoznati kako se pokriva igralec, ki vodi žogo in meče na koš. Spoznati vaje za urjenje taktičnih elementov 1. težavnostne stopnje osebne obrambe.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
6	<b>Utrjevanje:</b> 1) Na eni strani vijugasto vodenje od koša do koša. Na drugi strani pa vodenje od koša do koša cikcak z menjavo roke spredaj (gibanje izvajajo v desno smer). Na koš mečejo po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.		
6	2) Na eni strani vodenje od koša do koša z varanje spremembe smeri. Na drugi strani pa vodenje od koša do koša cikcak z menjavo roke spredaj med obratom (gibanje izvajajo v levo smer). Na koš mečejo po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
7	<b>Preizkušanje in utrjevanje:</b> 3) Usmerjanje napadalca, ki vodi žogo cikcak. Na koncu naj napadalec vrže na koš, obrambni igralec pa naj igra obrambo s pristopanjem in dvigom rok. V eno smer je eden v obrambi, v drugo drugi.		
3x3	4) Neprekinjena igra 1:1 na en koš. Obrambni igralec igra pasivno. Igrata tri tekme po 2,5 minute.		
3x4	5) Igra na en koš 1:1 po pravilih igre na dva koša. Obrambni igralec igra pasivno. Igrata tri tekme po 3,5 minute.  Točkovanje: zadetek iz meta zunaj trapeza šteje 2 točki, v trapezu pa 1 točko. Kateri igralec bo večkrat zmagal.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Pravila neprekinjene igre 1:1 in igre 1:1 po pravilih igre na dva koša.		

**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

Letnik: 1	Semester: 2	Teden: 3	Št. vadbene ure: 9																																																																																																												
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1																																																																																																														
<b>Metodične enote:</b>	obhodna vadba, ki zajema tehnične in taktične elemente igre 1:1																																																																																																														
<b>Cilji:</b>	Spoznati obhodno vadbo, ki zajema tehnične in taktične elemente igre 1:1. Utrjevati temeljne tehnične in taktične elemente igre 1:1.																																																																																																														
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši, vadbeni kartoni, vpisni listi																																																																																																														
Čas	Uvodni del:	Organizacija																																																																																																													
6	<b>Utrjevanje:</b> 1) Vodenje in met (elementarna igra). Igralci vodijo od koša do koša. Na koš mečejo na različne načine. Po vsakem košu menjajo roko s katero vodijo žogo. Kateri bo zbral več zadetkov?	 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>VPISNI LIST</b>                      Razred:                      Učenec 1:                      Učenec 2:                      Učenec 3:                      Učenec 4:  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>učenec</th> <th colspan="4">1</th> <th colspan="4">2</th> </tr> <tr> <th>st.</th> <th>Vadbena naloga</th> <th>datum</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Vodenje - met po obratu</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Vodenje - dvokorak - polaganje</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Neprekinjena igra 1:1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Vodenje - dvokorak - met prek g.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Vodenje - dvokorak - met iznad g.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Igra 1:1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="11">skupaj - posameznik (P)</td> </tr> <tr> <td colspan="11">skupaj - vsi (P1 + P2 + P3 + P4)</td> </tr> </tbody> </table> </div>		učenec	1				2				st.	Vadbena naloga	datum	1	2	3	4	1	2	3	4	1.	Vodenje - met po obratu										2.	Vodenje - dvokorak - polaganje										3.	Neprekinjena igra 1:1										4.	Vodenje - dvokorak - met prek g.										5.	Vodenje - dvokorak - met iznad g.										6.	Igra 1:1										skupaj - posameznik (P)											skupaj - vsi (P1 + P2 + P3 + P4)										
učenec	1				2																																																																																																										
st.	Vadbena naloga	datum	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																					
1.	Vodenje - met po obratu																																																																																																														
2.	Vodenje - dvokorak - polaganje																																																																																																														
3.	Neprekinjena igra 1:1																																																																																																														
4.	Vodenje - dvokorak - met prek g.																																																																																																														
5.	Vodenje - dvokorak - met iznad g.																																																																																																														
6.	Igra 1:1																																																																																																														
skupaj - posameznik (P)																																																																																																															
skupaj - vsi (P1 + P2 + P3 + P4)																																																																																																															
Čas	Glavni del:	Organizacija																																																																																																													
10	<b>Utrjevanje:</b> <b>Obhodna vadba:</b> Organizacija: 6 postaj, 3 do 4 igralci na vadbeni postaji, vsako nalogo izvajajo drug za drugim v desno, nato pa še v levo (po 1,5 minut v vsako smer - brez odmora). Po 3 minutah se pomaknejo na novo vadbeno postajo v smeri številčk. Odmor 30 sekund.																																																																																																														
4	1) Vodenje do črte, sonožno zaustavljanje, prednji obrat proti košu, met na koš z desno (levo) roko iznad glave.																																																																																																														
4	2) Vodenje okrog stožca in proti košu, met na koš iz dvokoraka z desno (levo) roko s polaganjem.																																																																																																														
4	3) Neprekinjena igra 1:1 (ali 1:1+1) na en koš. Obrambni igralec igra pasivno.																																																																																																														
4	4) Vodenje okrog stožca in proti košu, met na koš iz dvokoraka z desno (levo) roko prek glave.																																																																																																														
4	5) Vijugasto vodenje, met na koš iz dvokoraka z desno (levo) roko iznad glave.																																																																																																														
4	6) Igra 1:1 (ali 1:1+1) na en koš po pravilih igre na dva koša. Obrambni igralec igra pasivno.																																																																																																														
		Opomba! Če je študentov nad 24, izvedemo vadbeno uro frontalno!  Če so v skupini trije igralci, igrajo tako, da eden čaka za čelno črto. Po metu na koš zamenja igralca, ki je vrgel na koš. Igrati začne v obrambi.																																																																																																													
Čas	Sklepni del:	Organizacija																																																																																																													
5	Teorija: Značilnosti obhodne vadbe (organizacija, izbor in razporeditev vadbenih nalog, vadbeni kartoni, odmera, beleženje izidov – vpisni listi).																																																																																																														

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 4	<b>Št. vadbene ure:</b> 10
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	ugotavljanje ravni temeljnih tehničnih spretnosti z žogo, igra 1:1		
<b>Cilji:</b>	Spoznati testne naloge za ocenjevanje ravni osvojenosti izbranih košarkarskih spretnosti. izpopolnjevati igro 1:1.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Neprekinjeni napad 1:0. Izvajati raznovrstna vodenje in prehode v met z desno in levo roko.</p> <p>Kateri igralec bo zbral več točk (zadetek po metu zunaj trapeza šteje 2 točki, v trapezu pa eno)?</p>		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
7	<p><b>Preizkušanje testnih nalog 1. kolokvija:</b></p> <p>3) Test T1 - Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do prvega stožca, vijugasto vodenje okrog vseh stožcev, vodenje proti košu, sonožno zaustavljanje, met z eno roko iznad glave z odbojem od table.</p>		
8	<p>4) Test T2: Podaja z obema rokama v tablo, lovljenje žoge iznad glave po odboju od table, prehod v vodenje z zakorakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj z menjavo roke spredaj, vodenje proti košu in prehod v met s polaganjem iz dvokoraka.</p>		
3x5	<p><b>Izpopolnjevanje:</b></p> <p>5) Igra na en koš 1:1 po pravilih gre na dva koša. Obrambni igralec igra pasivno. Igrajo tri tekme po 4 minut. Po vsaki tekmi vržejo 4 proste mete.</p> <p>Tekmovanje: Kateri igralec v dvojici bo večkrat zmagal? Točkovanje je standardno.</p>		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<p>Teorija: Ocenjevanje ravni osvojenosti košarkarskih spretnosti (izbor testnih nalog – zajeti morajo vsebino vadbene procesa, merila in opisniki za ocenjevanje).</p>		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 4</b>	<b>Št. vadbene ure: 11</b>
------------------	--------------------	-----------------	----------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 1:1
<b>Metodične enote:</b>	tekmovanje med branilci koša in napadalci v igri 1:1 na en koš
<b>Cilji:</b>	Spoznati študente z prvim načinom tekmovanja v igri 1:1. Izpopolnjevati igro 1:1.
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši

Čas	Uvodni del:	Organizacija	
5	<b>Ogrevanje:</b> 1) Vijugasto vodenje od koša do koša, met na koš po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka (v obe smeri).		
5	2) Neprekinjeni napad 1:0 na en koš. Izvajati raznovrstna vodenje in prehode v met z desno in levo roko.		

Čas	Glavni del:	Organizacija																															
8	<b>3) Tekmovalne med branilci koša (belimi) in napadalci (temnimi).</b> Študente razdelimo v dve enakovredni ekipi. Eni so branilci koša, drugi napadalci. Igralce v vsaki ekipi razvrstimo po velikosti od 1 do x v zaporedju števil (tako kot je označeno na skici).  Branilci ne menjajo košev! Pred začetkom vsake tekme se postavijo tako kot na skici. Napadalci se po vsaki tekmi pomaknejo za eno mesto naprej v smeri urinega kazalca (npr: v drugem krogu bo 1n igral z 2b, 2n s 3b itn.).  Igrajo igro 1:1 po pravilih igre na dva koša. Obrambni igralec igra pasivno. Točkovanje zadetkov je standardno (2 in 1 točka). Zmaga prinaša 2 točki, neodločen izid 1, poraz 0 točk.  Po vsakem končanem krogu, branilci pod vsakim košem vpišejo točke v vpisni list na steni. Igrajo toliko krogov, kolikor jih dopušča čas.	<b>Začetna postavitev branilcev in napadalcev.</b> 	<b>Vpisni list na steni pod vsakim košem</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>krog</th> <th>branilci</th> <th>napadalci</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>x.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Σ</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	krog	branilci	napadalci	1.			2.			3.			4.			5.			6.						x.			Σ		
krog	branilci	napadalci																															
1.																																	
2.																																	
3.																																	
4.																																	
5.																																	
6.																																	
x.																																	
Σ																																	
22		Če je študentov manj kot 24, določenih mest ne zapolnijo. Npr. če jih je 20, ostanejo mesta 11 in 12 prazna. Napadalec 10n igra po prvem krogu z branilcem 1b.  Če je napadalcev neparno število, igra prosti branilec napad 1:0. Njegov izid pa se v tem krogu ne upošteva.																															

Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Na koncu vaditelj sešteje točke branilcev in napadalcev in ugotovi katera ekipa je zmagala. Možen je tudi neodločen izid.		

**Analiza:**



**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 5	<b>Št. vadbene ure:</b> 13
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	podajanje in lovljenje žoge, taktični elementi 1. težavnostne stopnje v napadu		
<b>Cilji:</b>	Spoznati temeljne podaje in lovljenja žoge ter taktične elemente 1. stopnje igre 2:2 v napadu. Spoznati vaje za urjenje podaj in lovljenj ter omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		

Čas	Uvodni del:	Organizacija
3	<b>Preizkušanje:</b> 1) Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje, podaja z obema rokama izpred prsi, tek za soigralca.	
3	2) Prehod v vodenje s vzdolžnim korakom, vodenje do črte, sonožno zaustavljanje, prednji obrat za 180 stopinj in prenos žoge nad glavo, podaja z obema rokama nad glavo, tek za soigralca.	
3	3) Prehod v vodenje z zakorakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje, sonožno zaustavljanje, korak v stran, podaja z eno roko v višini rame, tek za soigralca.	
3	4) Prehod v vodenje po prednjem obratu, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje pred soigralca, sonožno zaustavljanje, podaja z obema rokama od spodaj, tek za soigralca.	

Čas	Glavni del:	Organizacija
10	<b>Preizkušanje:</b> 4) Podaje v dvojicah med tekom: a) brez vodenja b) z enkratnim vodenjem Opozoriti na pravilo dveh korakov!	
9	<b>Utrjevanje testnih nalog 1. kolokvija</b> 5) Test T1 - Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do prvega stožca, vijugasto vodenje okrog vseh stožcev, vodenje proti košu, sonožno zaustavljanje, met z eno roko iznad glave z odbojem od table.	
9	6) Test T2: Podaja z obema rokama v tablo, lovljenje žoge iznad glave po odboju od table, prehod v vodenje z zakorakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj z menjavo roke spredaj, vodenje proti košu in prehod v met s polaganjem iz dvokoraka.	

Čas	Sklepni del:	Organizacija
5	Teorija: Izrazi in pojmi povezani s podajanjem in lovljenjem žoge. Prekrški povezani s podajami (korakanje, prekršek mejne črte).	

**Analiza:**

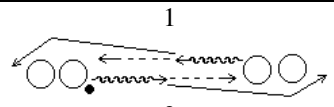
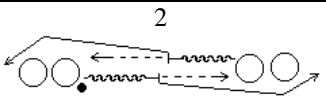
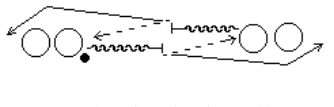
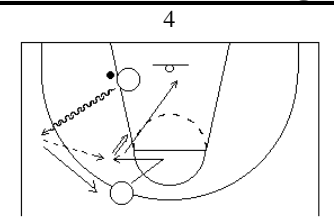
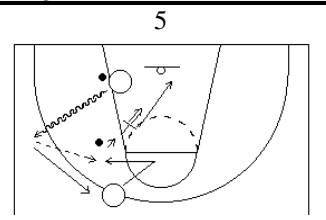
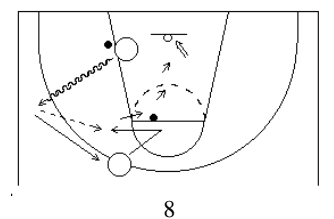
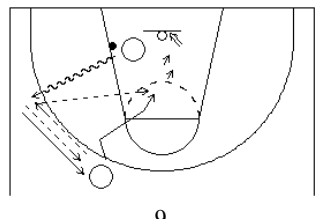
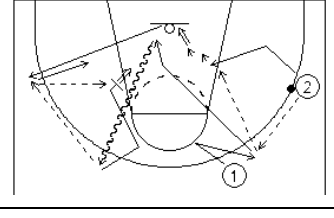
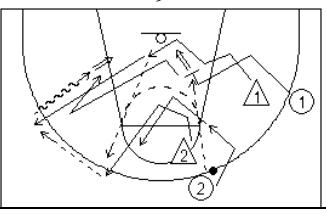
**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 5	<b>Št. vadbene ure:</b> 14
<b>Učna enota:</b>	Ocenjevanje košarkarskih spretnosti.		
<b>Metodične enote:</b>	1. kolokvij; ocenjevanje ravni osvojenosti temeljnih tehničnih spretnosti z žogo		
<b>Cilji:</b>	Oceniti raven obvladanja izbranih tehničnih spretnosti z žogo.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<b>Ogrevanje:</b> 1) Ponovitev testa T1 in T2 v obe smeri.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
15	<b>Ocenjevanje kakovosti izvajanja testnih nalog 1. kolokvija:</b> 2) Test T1 - Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do prvega stožca, vijugasto vodenje okrog vseh stožcev, vodenje proti košu, sonožno zaustavljanje, met z eno roko iznad glave z odbojem od table.		
15	3) Test T2: Podaja z obema rokama v tablo, lovljenje žoge iznad glave po odboju od table, prehod v vodenje z zakorakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj z menjavo roke spredaj, vodenje proti košu in prehod v met s polaganjem iz dvokoraka.  Vsak izvede nalogo 2x samo s slabšo roko!		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Analiza ocen.		

**Analiza:**

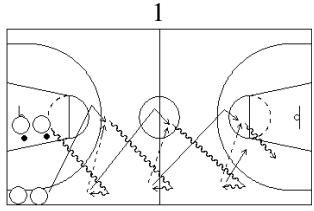
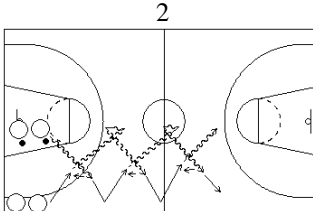
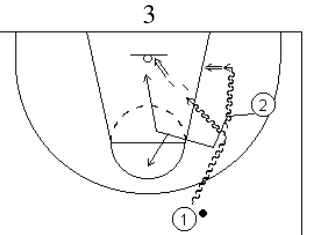
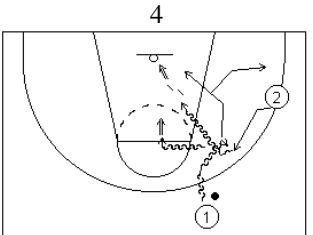
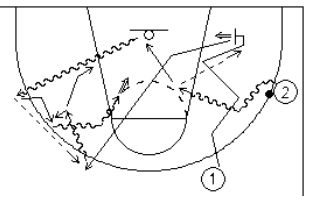
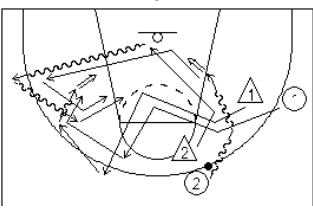


**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

Letnik: 1	Semester: 2	Teden: 5	Št. vadbene ure: 15
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	podajanje in lovljenje žoge, taktični elementi 1. težavnostne stopnje v napadu, neprekinjeni napad 2:0 in neprekinjena igra 2:2 (1. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi temeljne podaje in lovljenja žoge ter taktične elemente 1. stopnje v napadu. Spoznati vaje za urjenje podaj in lovljenj ter omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši		
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
2	<b>Utrjevanje:</b> 1) Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom, vodenje do sredine, podaja z obema rokama izpred prsi, tek za soigralca.	 	
2	2) Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do sredine, sonožno zaustavljanje, prenos žoge nad glavo, podaja z obema rokama nad glavo, tek za soigralca.	 <p>Katera skupina bo izvedla več podaj?</p>	
2	3) Prehod v vodenje s vzdolžnim korakom, vodenje do sredine, sonožno zaustavljanje, korak v stran, podaja z eno roko v višini rame, tek za soigralca.		
Čas	Glavni del:	Organizacija	
5	<b>Preizkušanje:</b> 4) Met po odkrivanju		
5	5) Polprodor po odkrivanju		
5	6) Prodor po odkrivanju		
5	7) Met po vtekanju		
5	8) Neprekinjen napad 2:0 (1. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 2 x 2 minuti. V drugi tekmi naj poskušajo doseči boljši izid.		
9	9) Neprekinjena igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (1. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 2 x 4 minute. Katera dvojica bo zbrala v drugi tekmi več točk?  Zadetek zunaj trapeza velja 2 točki v trapezu pa 1 točko	 	
Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 1. stopnje taktike igre 2:2 v napadu. Znaki za sporazumevanje (pokazati s prstom na mesto odkrivanje – odkrivanje, pokazati s prstom proti košu – vtekanje).		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

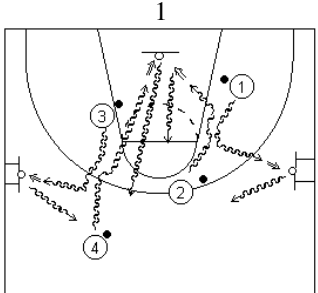
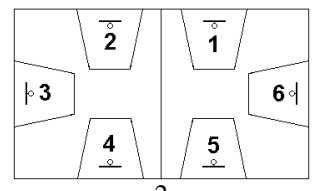
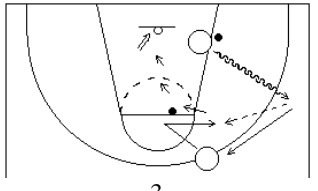
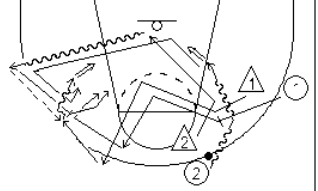
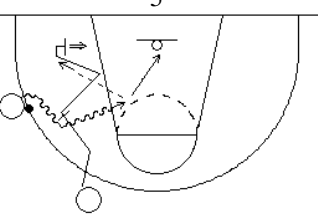
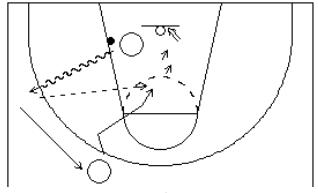
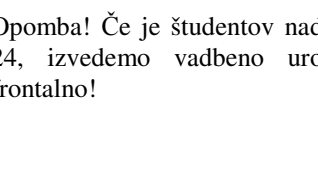
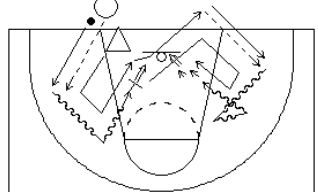
<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 6</b>	<b>Št. vadbene ure: 16</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	križanja z žogo (z napeljevanjem in vročitvijo), neprekinjeni napad 2:0 in neprekinjena igra 2:2 na en koš (2.stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 2. stopnje igre 2:2 v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preizkušanje:</b> 1) Križanje z napeljevanjem, menjava mest, podaja po zaustavljanju in obratu. Med lovljenjem žoge in podajo morata igralca upoštevati pravilo dveh korakov.		
5	2) Križanje z vročitvijo, menjava mest in vlog. Igralca morata paziti, da ne naredita korakov pri prehodu iz lovljenja žoge v vodenje in iz vodenja v podajo.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preizkušanje:</b> 3) Križanje z napeljevanjem – napadalec vodi žogo po zunanji strani (4 zaključki: met, prodor, podaja 1, 2).		
5	4) Križanje z vročitvijo – napadalec vodi žogo po notranji strani.		
5	5) Neprekinjeni napad 2:0 (2. stopnja – samo križanja). Znaki!!!		
15	6) Neprekinjena igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (2. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 3 x 4 minute. Po vsaki tekmi vržejo 4 proste mete.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi taktike 2. stopnje igre 2:2 v napadu. Znaki za sporazumevanje (zamah z notranjo roko ob stegnu – napeljevanje; pokazati s prstom notranje roke prek zunanje rame – vročitev).		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 6, 7</b>	<b>Št. vadbene ure: 17</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	blokade k žogi, neprekinjeni napad 2:0 in igra 2:2 na en koš (3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 3. stopnje igre 2:2 v napadu. Spoznati vaje in igre urjenje omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju (z vročitvijo ali napeljevanjem).	1	
5	2) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po podaji ali po znaku).	2	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preizkušanje:</b> 3) Blokada k žogi po znaku (4 zaključki – met po polprodoru ali prodoru, podaja vtekajočemu soigralcu ali soigralcu, ki se odkrije). Igralec z žogo da znak, po katerem mu soigralec postavi blokado.	3	
5	4) Blokada k žogi po podaji (4 zaključki). Igralec poda žogo in postavi blokado v smeri žoge.	4	
5	5) Neprekinjeni napad 2:0 (3. stopnja –samo blokade). Znaki!!!.	5	
15	6) Neprekinjena igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (3. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 3 x 3 minute.	6	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi taktike 3. stopnje igre 2:2 v napadu. Znaki za sporazumevanje (podati žogo in se gibati za njo v blokado – blokadak žogi po podaji, položiti dlan notranje roke na zunanjo ramo – blokada k žogi po znaku).		

**Analiza:**

Letnik: 1	Semester: 2	Teden: 7	Št. vadbene ure: 18																																																																																																			
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2																																																																																																					
<b>Metodične enote:</b>	obhodna vadba, ki zajema tehnične in taktične elemente igre 2:2																																																																																																					
<b>Cilji:</b>	Spoznati obhodno vadbo, ki zajema tehnične in taktične elemente igre 2:2. Utrjevati temeljne tehnične in taktične elemente igre 2:2.																																																																																																					
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši, vadbeni kartoni, vpisni listi																																																																																																					
Čas	Uvodni del:	Organizacija																																																																																																				
6	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Vodenje in met (elementarna igra). Igralci vodijo od koša do koša. Na koš mečejo na različne načine. Po vsakem košu menjajo roko s katero vodijo žogo. Kateri bo zbral več zadetkov?</p>	 <p><b>VPISNI LIST</b></p> <p>Razred: _____            Učenec 1: _____            Učenec 2: _____            Učenec 3: _____</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>št.</th> <th>Vadbena naloga/ datum</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Odkrivanje, prodor, met</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Met po križanju</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Neprekinjena igra 1:1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Met po vtekanju</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Met po blokadi k žogi</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Igra 1:1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">skupaj - posameznik (P1 + P2 + P3)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">skupaj - vsi (P1 + P2 + P3)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		št.	Vadbena naloga/ datum	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1.	Odkrivanje, prodor, met										2.	Met po križanju										3.	Neprekinjena igra 1:1										4.	Met po vtekanju										5.	Met po blokadi k žogi										6.	Igra 1:1										skupaj - posameznik (P1 + P2 + P3)											skupaj - vsi (P1 + P2 + P3)										
št.	Vadbena naloga/ datum	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																												
1.	Odkrivanje, prodor, met																																																																																																					
2.	Met po križanju																																																																																																					
3.	Neprekinjena igra 1:1																																																																																																					
4.	Met po vtekanju																																																																																																					
5.	Met po blokadi k žogi																																																																																																					
6.	Igra 1:1																																																																																																					
skupaj - posameznik (P1 + P2 + P3)																																																																																																						
skupaj - vsi (P1 + P2 + P3)																																																																																																						
Čas	Glavni del:	Organizacija																																																																																																				
10	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p><b>Obhodna vadba:</b></p> <p>Organizacija: 6 postaj, 3 do 4 igralci na vadbeni postaji. Dvojice (trojice) izvajajo vsako nalogo na desni ali levi strani trapeza. Izvajajo jo 3 minute. Po tem času se pomaknejo na novo vadbeno postajo v smeri številčk. Odmor 30 sekund.</p>																																																																																																					
4	1) Vodenje do mesta krila ali branilca (odvisno kje je soigralec), obrat proti soigralcu, podaja igralcu, ki se odkrije, <b>prodor ali polprodor</b> do koša in met na koš.																																																																																																					
4	2) Vodenje na mestu krila ali branilca (odvisno kje je soigralec), <b>križanje z napeljevanjem ali vročitvijo</b> , met na koš, skok za žogo ...																																																																																																					
4	3) <b>Neprekinjena igra 2:2</b> (ali 2:1) na en koš (3. stopnja). Obrambna igralca igrata pasivno.																																																																																																					
4	4) Vodenje do mesta krila ali branilca (odvisno kje je soigralec), obrat proti soigralcu, podaja soigralcu, ki <b>vteče</b> v trapez, met na koš.																																																																																																					
4	5) Vodenje na mestu krila ali branilca (odvisno kje je soigralec), <b>blokada k žogi po znaku ali podaji</b> , met na koš, skok za žogo ...																																																																																																					
4	6) <b>Igra 2:2</b> (ali 2:1) na en koš (3. stopnja). Obrambna igralca igrata pasivno.																																																																																																					
		Opomba! Če je študentov nad 24, izvedemo vadbeno uro frontalno!																																																																																																				
Čas	Sklepni del:	Organizacija																																																																																																				
5	Teorija: Značilnosti obhodne vadbe (organizacija, izbor in razporeditev vadbenih nalog, vadbeni kartoni, odmera, beleženje izidov – vpisni listi).																																																																																																					

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

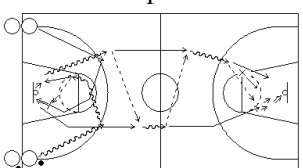
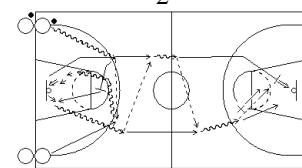
<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 7</b>	<b>Št. vadbene ure: 19</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	igra 2:2 na en koš (3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi igro 2:2 v napadu (3. stopnja). Izpopolnjevati taktične elemente 3. stopnje igre 2:2 v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju (z vročitvijo ali napeljevanjem).		
5	2) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po podaji ali po znaku).		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 3) Neprekinjena igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (2. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 3 x 3 minute.		
10	4) Igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (2. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 3 x 3 minute.		
5	5) Neprekinjena igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (3. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 3 x 3 minute.		
10	6) igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (3. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 3 x 3 minute.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza igranja.		

**Analiza:**

**ŤŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 7	<b>Št. vadbene ure:</b> 20
------------------	--------------------	-----------------	----------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 2:2
<b>Metodične enote:</b>	turnir v igri 2:2 na en koš (3. stopnja)
<b>Cilji:</b>	Spoznati kako se organizira turnirsko tekmovanje v igri 2:2. Izpopolnjevati taktične elemente 3. stopnje igre 2:2 v napadu.
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši

Čas	Uvodni del:	Organizacija
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju (z vročitvijo ali napeljevanjem).	
5	2) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po podaji ali po znaku).	

Čas	Glavni del:	Organizacija																																																																																																		
30	<p><b>3) Turnir v igri 2:2 na en koš</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Študente razdelimo v enakovredne dvojice. Vsaka dobi številko.</li> <li>Po dve dvojici igrata pod enim košem 2:2.</li> <li>En igralec v eni dvojici vrže prosti met. Če zadane sta s soigralcem v napadu.</li> <li>Obramba igralca igrata pasivno.</li> <li>Igrajo po pravilih igre na dva koša.</li> <li>Zadetek po metu zunaj trapeza šteje 2 točki, v trapezu pa eno točko.</li> <li>Obrambna igralca igrata pasivno.</li> <li>Vsaka tekma traja 4 do 5 minut. Igrajo toliko krogov, kolikor jim jih dopuša razpoložljivi čas.</li> <li>Zmagovita dvojica dobi 2 točki, poražena 0 točk. Če je izid neodločen dobi vsaka dvojica 1 točko.</li> </ul> <p>Po vsakem krogu zapišemo vsaki dvojici njene točke v preglednice na tabli</p> <p>Nove tekmece določimo po naslednjem ključu: za 3 ali 4 dvojice:      za 5 ali 6 dvojic:  <b>1. 2. 3. krog    1. 2. 3. 4. 5.</b>  1:4 1:3 1:2      1:6 1:5 1:4 1:3 1:2  2:3 4:2 3:4      2:5 6:4 5:3 4:2 3:6  3:4 2:3 6:2 5:6 4:5</p>	<p>Preglednica za vpis izidov za 3 do 4 dvojice</p> <table border="1" data-bbox="821 806 1460 1052"> <thead> <tr> <th>dvojica / krog</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>skupaj</th> <th>rang</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>B</td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Preglednica za vpis izidov za 5 do 6 dvojic</p> <table border="1" data-bbox="837 1153 1460 1444"> <thead> <tr> <th>dvojica / krog</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> <th>E</th> <th>F</th> <th>skupaj</th> <th>rang</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>B</td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>E</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>F</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: black;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	dvojica / krog	A	B	C	D	skupaj	rang	A							B							C							D							dvojica / krog	A	B	C	D	E	F	skupaj	rang	A									B									C									D									E									F								
dvojica / krog	A	B	C	D	skupaj	rang																																																																																														
A																																																																																																				
B																																																																																																				
C																																																																																																				
D																																																																																																				
dvojica / krog	A	B	C	D	E	F	skupaj	rang																																																																																												
A																																																																																																				
B																																																																																																				
C																																																																																																				
D																																																																																																				
E																																																																																																				
F																																																																																																				

Čas	Sklepni del:	Organizacija
5	Razglasitev izidov in kratka analiza vidnega.	

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 7</b>	<b>Št. vadbene ure: 21</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	križanje brez žoge, neprekinjeni napad 3:0 na en koš (2. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 2. stopnje igre 3:3 v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preizkušanje:</b> 1) Podaje med tekom od koša do koša v trojicah.		
5	2) Podaje po kratkem vodenju med tekom od koša do koša v trojicah.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<b>Preizkušanje:</b> 3) Križanje brez žoge po podani žogi (a), po znaku igralca z žogo (b).		
8	4) Neprekinjeni napad 3:0 (2. stopnja – samo križanja brez žoge). Uporaba znakov!		
12	5) Neprekinjena igra 3:3 (2. stopnja – vsa križanja). Uporaba znakov!		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 2. stopnje taktike igre 3:3 v napadu . Znaki za sporazumevanje (podaja in gibanje v križanje v nasprotno smer – križanj po podaji, igralec z žogo s prstom notranje roke pokaže od enega do drugega igralca – križanje po znaku).		

**Analiza:**

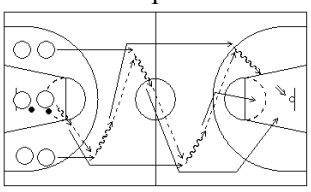
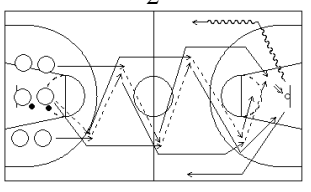
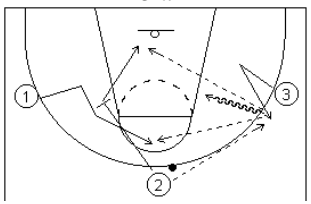
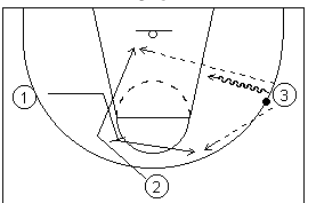
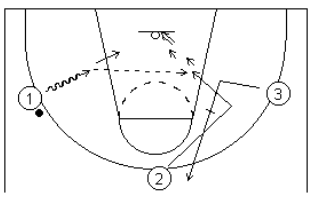
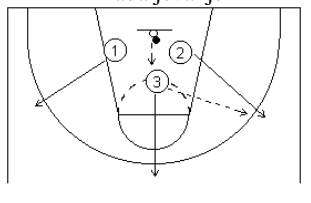
**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 8</b>	<b>Št. vadbene ure: 22</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	križanje brez žoge, neprekinjena igra 3:3 in igra 3:3 na en koš (2. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 2. stopnje igre 3:3 v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5  5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Podaje med tekom od koša do koša v trojicah.  2) Podaje po kratkem vodenju med tekom od koša do koša v trojicah.	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> </div> </div>	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
15  15	<b>Utrjevanje:</b> 3) Igra 3:3 po pravilih igre na dva koša (2. stopnja – samo vsa križanja). Uporaba znakov za križanja! Obramba je pasivna. Igrajo 3 x 4 minute. Med odmori vržejo 4 proste mete.  4) Igra 3:3 po pravilih igre na dva koša (2. stopnja – taktični elementi 1. in 2. stopnje). Uporaba vseh znakov! Obramba je pasivna. Igrajo 3 x 4 minute. Med odmori vržejo 4 proste mete.  Katera trojica bo večkrat zmagala?	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3 a</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3 b 4 nadaljevanje</p> </div> </div>	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza igre.		

**Analiza:**



FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 8	<b>Št. vadbene ure:</b> 23
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	blokade od žoge, neprekinjeni napad 3:0 na en koš (3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 3. stopnje igre 3:3 v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preizkušanje:</b> 1) Širok križni tek od koša do koša z vodenjem in podajami.		
5	2) Ozek križni tek od koša do koša samo s podajami.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<b>Preizkušanje:</b> 3) Blokade od žoge: a) po podani žogi, b) na znaku igralca z žogo.		
10	4) Neprekinjeni napad 3:0 (3. stopnja – samo blokade od žoge). Uporaba znakov!		
12	5) Neprekinjena igra 3:3 (3. stopnja – vse blokade). Uporaba znakov!		
			
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 2. in 3. stopnje taktike igre 3:3 v napadu . Znaki za sporazumevanje (podaja in gibanje v blokado v nasprotno smer – blokada po podaji, igralec z žogo z odprto dlanjo notranje roke pokaže od enega do drugega igralca – blokada po znaku).		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 8	<b>Št. vadbene ure:</b> 24
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	blokada brez žoge, neprekinjeni napad 3:0 na en koš (3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 3. stopnje igre 3:3 v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Širok križni tek z vodenjem in podajami.	1	
5	2) Ozek križni tek samo s podajami.	2	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
15	<b>Utrjevanje:</b> 3) Igra 3:3 po pravilih igre na dva koša (3. stopnja – samo vse blokade). Uporaba znakov za blokade! Obramba je pasivna. Igrajo 3 x 4 minute. Med odmori vržejo 4 proste mete.	3 a	
15	4) Igra 3:3 po pravilih igre na dva koša (3. stopnja – taktični elementi vseh treh stopenj). Uporaba vseh znakov! Obramba je pasivna. Igrajo 3 x 4 minute. Med odmori vržejo 4 proste mete.  Katera trojica bo večkrat zmagala?	3 b nadaljevanje	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza igre (postavitev, znaki, izvedba, skok za žogo, menjanje hitrosti).		

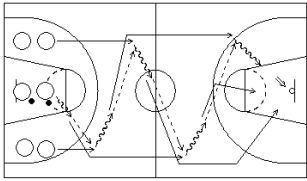
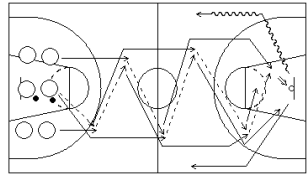
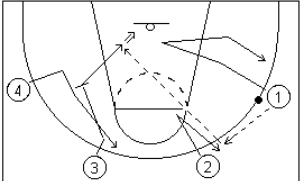
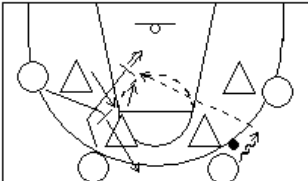
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 9</b>	<b>Št. vadbene ure: 25</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na dva koša		
<b>Metodične enote:</b>	prenos žoge 3:0, igra 3:3 na dva koša (vse tri težavnostne stopnje)		
<b>Cilji:</b>	Spoznati igro 3:3 na dva koša (1., 2. in 3. stopnja).		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Široki križni tek od koša do koša s kratkim vodenjem žoge.	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> </div> </div>	
5	2) Protinapad 3:1: skok za žogo, prenos žoge po sredini in met iz dvokoraka s krila.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
7	<b>Utrjevanje:</b> 3) Prenos žoge 3:0 in postavljeni napad 3:0 (po zadetku, po skoku za žogo, po prestreženi žogo, po podaji izza bočne črte)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4</p> </div> </div>	
7	4) Prenos žoge 3:0 in postavljeni napad 3:3		
16	5) Igra 3:3 na dva koša (pasivna obramba, ni protinapada)		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Taktična pravila igre 3:3 na dva koša. Sodniški znaki za prekrške.		

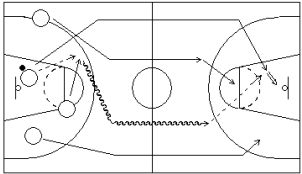
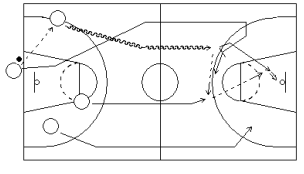
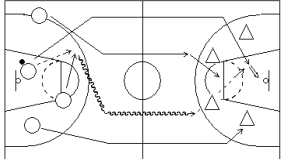
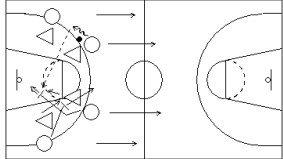
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 9	<b>Št. vadbene ure:</b> 26
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	igra 4:4 na en koš (3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Spoznati igro 4:4 na en koš na 3. stopnji.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Širok križni tek od koša do koša z vodenjem in podajami.		
5	2) Ozek križni tek od koša do koša samo s podajami.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preizkušanje:</b> 3) Neprekinjeni napad 4:0 na en koš (3. stopnja). Uporaba vseh znakov!		
10	4) Neprekinjena igra 4:4 na en koš (3. stopnja). Uporaba vseh znakov! Obramba je pasivna!		
15	5) Igra 4:4 na en koš po pravilih igre na dva koša (3. stopnja). Uporaba vseh znakov! Obramba je pasivna!		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza igre (postavitev, znaki, izvedba, skok za žogo, menjanje hitrosti). Sodniški znaki za napake.		

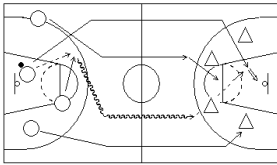
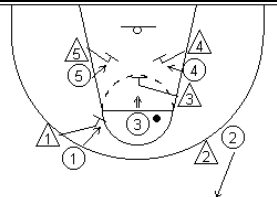
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 9	<b>Št. vadbene ure:</b> 27
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na dva koša		
<b>Metodične enote:</b>	prenos žoge 4:0, igra 4:4 na dva koša (vse tri težavnostne stopnje)		
<b>Cilji:</b>	Spoznati igro 4:4 na dva koša (1., 2. in 3. stopnja).		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<p><b>Preizkušanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0 po skoku za žogo (a) ali podaji izza čelne črte (b) in postavljeni napad 4:0 (zaključki vseh stopenj).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani v teku.</p>	<p>1 a</p> 	<p>1 b</p> 
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>2) Prenos žoge 4:0 in postavljeni napad 4:4.</p>	<p>3</p> 	<p>4</p> 
25	<p>2) Igra 4:4 na dva koša (pasivna obramba, ni protinapada).</p>		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza igre. Sodniški znaki za temeljne prekrške in napake.		

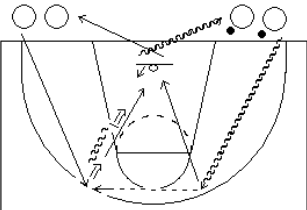
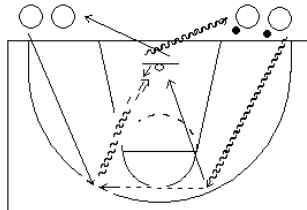
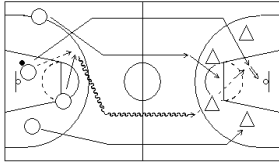
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 10	<b>Št. vadbene ure:</b> 28
<b>Učna enota:</b>	Sojenje		
<b>Metodične enote:</b>	Osnove mehanike sojenja.		
<b>Cilji:</b>	Spoznavanje osnov mehanike sojenja.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
25	<b>Demonstracija:</b> 1) Demonstracija mehanike sojenja dveh sodnikov med vodeno igro 4:4 na dva koša: - delovanje sodnikov pred, med in po tekmi, - postavljanje, gibanje in signalizacija sodnikov (postavljanje in gibanje pri sodniški metih, prostih metih, pri vnosih žoge v igrišče, med prehodnimi in postavljenimi napadi, potrditev in razveljavitev zadetkov, signalizacija pri dosojanju prekrškov in napak).		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
15	<b>Preizkušanje:</b> 2) Sojenje med igro 4:4 na dva koša  Določitev sodniških dvojic!	1a 2a 3a 4a 5a 6a 7a 8a 9a 10a 11a 12a 13a 14a	1b 2b 3b 4b 5b 6b 7b 8b 9b 10b 11b 12b 13b 14b
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Postavljanje in gibanje napadalcev in obrambnih igralcev pri izvajanju prostih metov.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 10	<b>Št. vadbene ure:</b> 29
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na dva koša		
<b>Metodične enote:</b>	igra 4:4 na dva koša (vse tri težavnostne stopnje), sojenje, pisanje zapisnika,		
<b>Cilji:</b>	Utrjevanje igre 4:4 na dva koša. Urjenje sojenja in opravljanje pomožnih sodnikov.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši, tehnični pribor, ki jih potrebujejo pomožni sodniki in sodniki		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Vodenje ali tek na mesto branilca, podaja prostemu igralcu, met na koš z mesta, po polprostoru ali prodoru, skok za žogo.</p> <p>Vajo izvajajo na desni in levi strani.</p>	<p>1a, b</p> 	<p>1 c</p> 
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
32	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>2) Organizacija tekme v mali košarki + utrjevanje sojenja.</p> <p>Študente razdelimo v dve enakovredni ekipi. Igrajo tri tretjine po 8 minut. Menjave določa kapetan ekipe.</p> <p>Vsaka ekipa določi tri sodniške dvojice. Vsaka dvojica sodi v eni tretjini.</p>	<p>2</p> 	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza sojenja in igranja.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 10-11</b>	<b>Št. vadbene ure: 30 - 32</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na dva koša		
<b>Metodične enote:</b>	igra 4:4 na dva koša (vse tri težavnostne stopnje), sojenje, pisanje zapisnika, ocenjevanje igranja na dva koša		
<b>Cilji:</b>	Utrjevanje igre 4:4 na dva koša. Urjenje sojenja in opravi pomožnih sodnikov.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši, tehnični pribor, ki jih potrebujejo pomožni sodniki in sodniki		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1a) Vodenje ali tek na mesto branilca, podaja prostemu igralcu, vtekanje, sprejem žoge in met na koš po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p>1b) Vodenje ali tek na mesto branilca, križanje z napeljevanjem ali vročitvijo, met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p>1c) Vodenje ali tek na mesto branilca, blokada k žogi po znaku ali podaji, met na koš po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p><u>Na vsaki uri izberemo eno izmed vaj!</u> Izvajajo jo na desni in levi strani.</p>		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
32	<p><b>Utrjevanje in ocenjevanje kakovosti igranja:</b></p> <p>2) Organizacija turnirja v mali košarki + utrjevanje sojenja.</p> <p>Študente razdelimo v tri enakovredne ekipe A, B in C. Igrajo tri tekme po 9 minut (A:B, A:C in B:C). Študenti, ki ne igrajo sodijo in pišejo zapisnik.</p> <p>Igrajo na dva koša 4:4 (vse tri stopnje) - pasivna obramba, ni protinapada.</p> <p>Vaditelj ocenjuje kakovost igranje študentov.</p>		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza sojenja in ocen za igranje.		

**Analiza:**



**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik: 1</b>	<b>Semester: 2</b>	<b>Teden: 11</b>	<b>Št. vadbene ure: 33</b>
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na en koš s centrom		
<b>Metodične enote:</b>	odkrivanje, vtekanje spodnjega centra, neprekinjeni napad 4:0 s spodnjim centrom na en koš (1. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 1. težavnostne stopnje spodnjega centra v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov spodnjega centra.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		

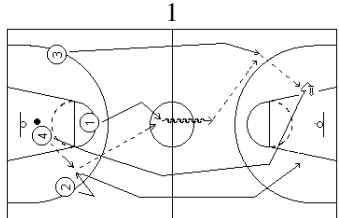
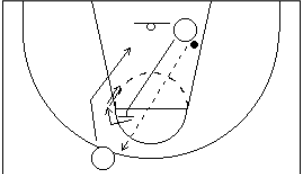
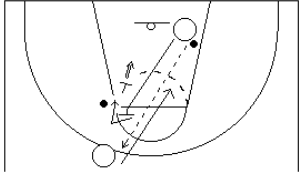
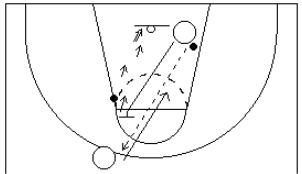
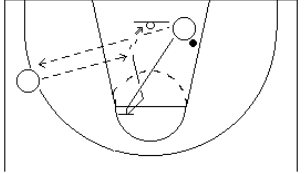
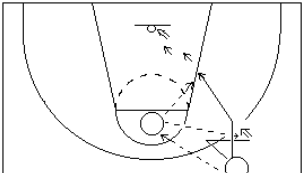
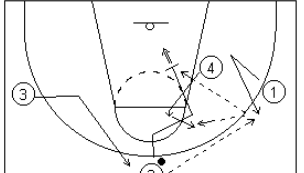
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0 po prestreženi žogi ali podaji izza bočne črte in postavljeni napad 4:0 (zaključki vseh stopenj).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani s prisunskimi koraki.</p>		

Čas	Glavni del:	Organizacija	
4	<p><b>Preizkušanje:</b></p> <p>2) Odkrivanje spodnjega centra, met na koš po obratu.</p>		
4	<p>3) Odkrivanje spodnjega centra, met po prodoru z zakorakom.</p>		
4	<p>4) Odkrivanje spodnjega centra, met po prodoru z obratom.</p>		
4	<p>5) Vtekanje spodnjega centra, met po obratu.</p>		
4	<p>6) Podaja spodnemu centru, odkrivanje ali vtekanje zunanjega igralca, met po sprejemu žoge.</p>		
12	<p>7) Neprekinjen napad 4:0 na en koš s spodnjim centrom (1. stopnja – znaki).</p>		

Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	<p>Teorija: Izrazi in pojmi povezani s tehniko in taktiko spodnjega centra. Znaki za sporazumevanje s centrom (s prstom notranje roke pokažemo na mesto kamor naj bi se centre odkril, ali od centra proti košu, kamor naj bi center vtekel).</p>		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

Letnik: 1	Semester: 2	Teden: 12	Št. vadbene ure: 34
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na en koš s centrom		
<b>Metodične enote:</b>	odkrivanje, vtekanje zgornjega centra, neprekinjeni napad 4:0 z zgornjim centrom na en koš (1. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 1. težavnostne stopnje zgornjega centra v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov centra.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 s spodnjim centrom (zaključki 1. stopnje).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani s križnimi koraki.</p>		
Čas	Glavni del:	Organizacija	
4	2) Odkrivanje zgornjega centra, met na koš po obratu.		
4	3) Odkrivanje zgornjega centra, met po polprodoru po prednjem obratu.		
4	4) Odkrivanje zgornjega centra, met po prodoru z zakorakom.		
4	5) Vtekanje zgornjega centra, met po sprejemu žoge.		
4	6) Podaja zgornjemu centru, odkrivanje ali vtekanje zunanjega igralca, met po sprejemu žoge.		
12	7) Neprekinjen napad 4:0 na en koš z zgornjim centrom (1. stopnja – znaki).		
Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi povezani s tehniko in taktiko zgornjega centra. Znaki za sporazumevanje s centrom (s prstom notranje roke pokažemo na mesto kamor naj bi se centre odkril, ali od centra proti košu, kamor naj bi center vtekel).		

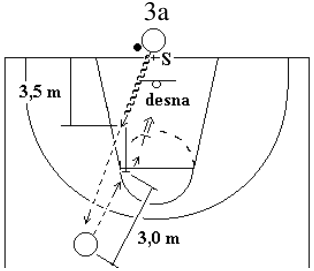
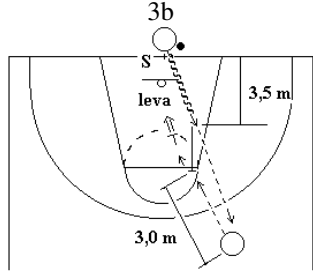
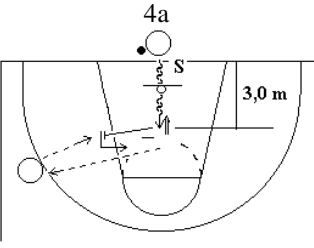
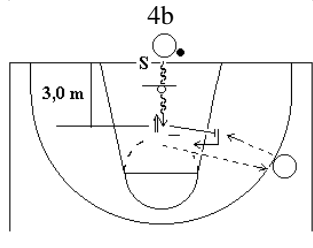
**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 12	<b>Št. vadbene ure:</b> 35
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 s centrom na dva koša		
<b>Metodične enote:</b>	igra 4:4 na dva koša (1. težavnostna stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Spoznati testne naloge za ocenjevanje temeljnih tehničnih spretnosti centrov. Spoznati igro na dva koša 4:4 s centrom in utrjevati sojenje in pisanje zapisnika.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<b>Preizkušanje:</b> 1) Testnih naloge T3 in T4 v obe smeri.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
7  23	<b>Preizkušanje:</b> 2) Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 z zgornjim centrom (zaključki 1. stopnje).  3) Igra na dva koša s spodnjim in zgornjim centrom (1. težavnostna stopnja). Obrambni igralci igrajo pasivno.  Študente razdelimo v tri enakovredne ekipe A, B in C. Igrajo tri tretjine po 8 minut (A:B, A:C in B:C). Študenti, ki ne igrajo, sodijo in pišejo zapisnik.  Igrajo na dva koša 4:4 centrom (vse tri stopnje) - pasivna obramba, ni protinapada.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Ocenjevanje tehničnih spretnosti centra (izbor testnih nalog, merila in opisniki).		

**Analiza:**

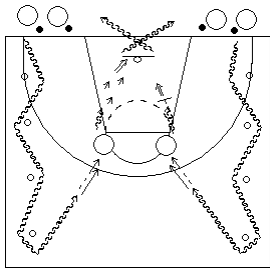
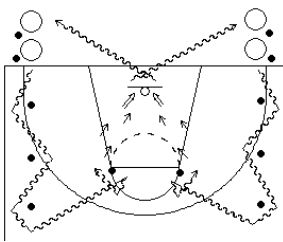
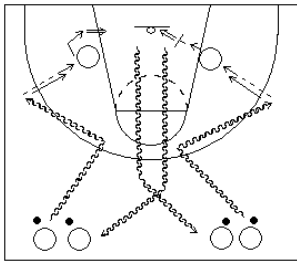
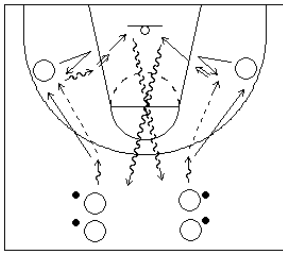
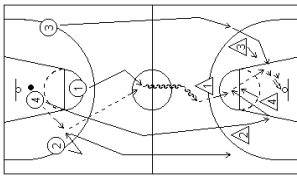
**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 12	<b>Št. vadbene ure:</b> 36
<b>Učna enota:</b>	Ocenjevanje košarkarskih spretnosti.		
<b>Metodične enote:</b>	2. kolokvij; ocenjevanje ravni osvojenosti temeljnih tehničnih spretnosti centra.		
<b>Cilji:</b>	Oceniti raven osvojenosti temeljnih tehničnih spretnosti centra.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<b>Utrjevanje:</b> 1) Ponovitev testnih nalog T3 in T4 v obe strani.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
15	<b>Ocenjevanje testnih nalog 2. kolokvija:</b>  3) Test T3 - Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do prvega stožca, vijugasto vodenje okrog vseh stožcev, vodenje proti košu, sonožno zaustavljanje, met z eno roko iznad glave z odbojem od table.	 	
15	4) Test T4: Podaja z obema rokama v tablo, lovljenje žoge iznad glave po odboju od table, prehod v vodenje z zakorakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj z menjavo roke spredaj, vodenje proti košu in prehod v met s polaganjem iz dvokoraka.  Obe testni nalogi izvedejo le v stran meta z boljšo roko.	 	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Analiza ocen.		

**Analiza:**



FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (letni semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 1	<b>Semester:</b> 2	<b>Teden:</b> 13, 14	<b>Št. vadbene ure:</b> 39-42
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 ali 5:5 s centrom na dva koša,		
<b>Metodične enote:</b>	igra 4:4 ali 5:5 s centrom na dva koša (vse tri težavnostne stopnje), sojenje, pisanje zapisnika, ocenjevanje sojenja		
<b>Cilji:</b>	Utrjevanje organiziranja turnirjev. Ocenjevanje sojenja.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši, tehnični pribor, ki ga potrebujejo pomožni sodniki in sodniki		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1a) Vijugasto vodenje, podaja zgornjemu centru (po podaji gibanje na njegovo mesto), polprodor ali prodor centra.</p> <p>1b) Vijugasto vodenje, vodenje do stožca, preigravanje, prodor z metom iz dvokoraka.</p> <p>1c) Vodenje cikcak, podaja spodnjemu centru (po podaji gibanje na njegovo mesto), met po obratu ali polprodoru centra.</p> <p>1d) Vodenje do mesta branilca, podaja krilu, ko se odkrije. Sledi met, polprodor ali prodor krila. Branilec po podaji steče na mesto krila, krilo pa po metu skoči za žogo in jo vodi po sredini na konec kolone branilcev.</p> <p><u>Na vsaki uri izberemo eno izmed vaj!</u></p>	<p>1 a</p>  <p>1 b</p>  <p>1 c</p>  <p>1 d</p> 	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
34	<p><b>Ocenjevanje sojenja:</b></p> <p>2) Turnir treh ekip v igri s centrom 4:4 ali 5:5 na dva koša . Obramba je pasivna, protinapad je dovoljen.</p> <p>Študente razdelimo v tri enakovredne ekipe A, B in C. Igrajo tri tretjine po 9 minut (A:B, A:C in B:C). Študenti, ki ne igrajo, sodijo in pišejo zapisnik.</p>	<p>2</p> 	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
3	Teorija: analiza sojenja.		

**Analiza:**