

**VADBA KOŠARKE ZA IGRALCE IN IGRALKE  
STARE 11 IN 12 LET**

**1 IGRA 1:1 NA EN KOŠ**

Metodično zaporedje:

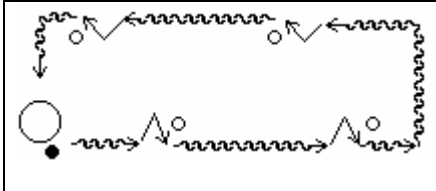
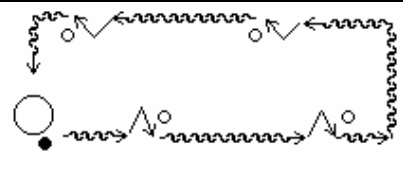
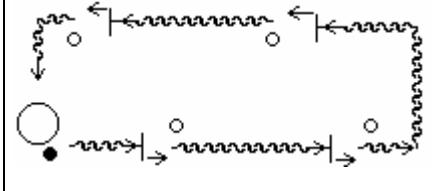
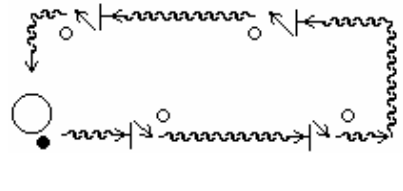
- zahtevnejša vodenja in preigravanja,
- usmerjanje napadalca z žogo, oviranje meta in zapiranje poti do koša,
- igra 1:1 proti aktivni obrambi.

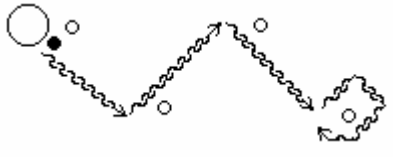
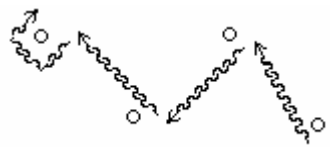
Na 2. težavnostni stopnji je igra 1:1 v napadu podobna igri na 1. stopnji, le da jo igrajo napadalci proti aktivni obrambi. Zato posvetimo več pozornosti obrambi.

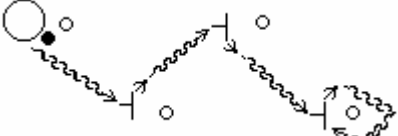
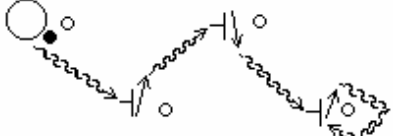
Najprej izpopolnjujemo že poznane tehnične in taktične elemente v napadu, nato utrjujemo in izpopolnjujemo temeljne tehnično-taktične elemente v obrambi. Sklenemo pa z igro 1:1 proti aktivni obrambi.

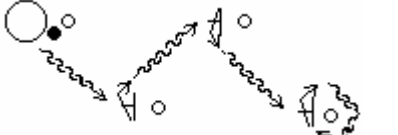
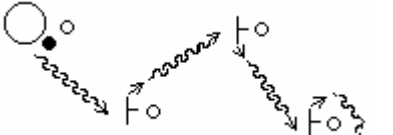
**1.1 Vodenje žoge**

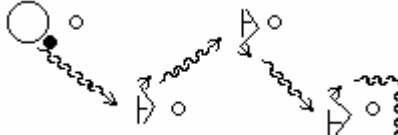
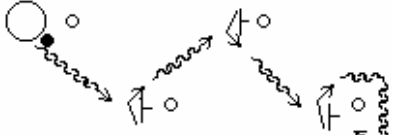
Vaje za izpopolnjevanje vodenja žoge:

Varanje spremembe smeri s prestopanjem z ene na drugo nogo (leva-desna).	Varanje spremembe smeri s prestopanjem z isto nogo (leva-leva).
	
Cepetanje ne mestu, nadaljevanje vodenja z vzdolžnim korakom.	Cepetanje na mestu, nadaljevanje vodenja s križnim korakom.
	

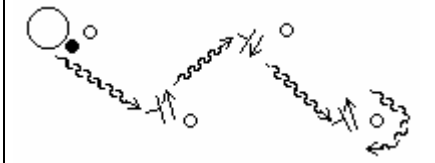
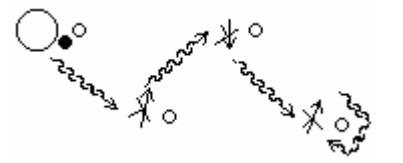
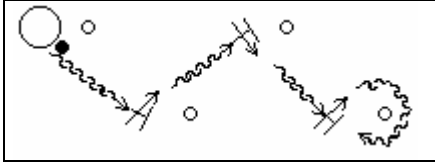
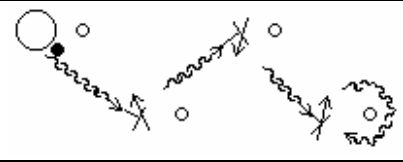
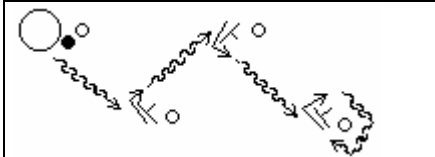
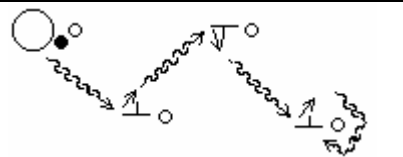
Neprekinjena cikcak vaja - 1. del.	Neprekinjena cikcak vaja - 2. del.
	
<p>Tak način gibanja omogoča večkratno neprekinjeno izvajanje vaje enega igralca. Če želite, da bi jo igralci izvajali drug za drugim, naj po prvem delu vodijo žogo ob strani stožcev na začetek.</p>	

Vodenje, sonožno zaustavljanje, prehod v vodenje z vzdolžnim korakom.	Vodenje, sonožno zaustavljanje, prehod v vodenje s križnim korakom.
	

Vodenje, sonožno zaustavljanje, prehod v vodenje po notranjem (hrbtnem) obratu.	Vodenje, sonožno zaustavljanje s hrbtom proti stožcu, prehod v vodenje z zakorakom.
	

Vodenje, sonožno zaustavljanje s hrbtom proti stožcu, prehod v vodenje po notranjem obratu.	Vodenje, sonožno zaustavljanje s hrbtom proti stožcu, prehod v vodenje po zunanjem obratu.
	

Pri vseh šestih vajah mora igralec hkrati z zaustavljanjem prijeti in zaščititi žogo (žogo naj potegne ob bok, stran od rok namišljenega obrambnega igralca).

Menjava roke spredaj.	Menjava roke zadaj med nogami.
	
Menjava roke zadaj	Menjava roke spredaj med nogami
	
Zaustavljanje s hrbtom proti stožcu - menjava roke med obratom	Zaustavljanje z bokom proti stožcu - menjava roke po obratu
	

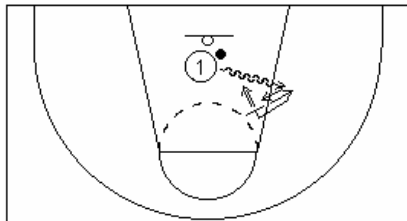
Pri vsakem prehodu v vodenje ali po vsaki spremembi smeri, morajo igralci pospešiti gibanje. Ko igralci obvladajo osnovne prehode v vodenje in menjave roke, naj v enem ciklu izvedejo različne prehode v vodenje ali različne spremembe smeri in z njimi povezane menjave roke.

Če želimo število sprememb smeri povečati, dodamo še dva stožca. Stožce lahko v vseh primerih postavimo aritmичno (na večji in manjši razdalji, pod bolj ali manj ostrim kotom). Tako prisilimo igralce, da se prilagodijo na različne razmere.

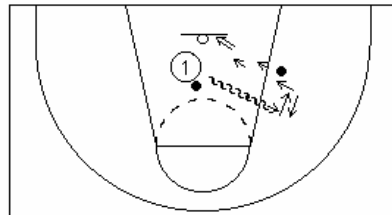
## 1.2 Preigravanja

Naslednja preigravanja so zahtevna. Primerna so za igralce z višjo ravniyo košarkarskega znanja. Drugi naj utrjujejo in izpopolnjujejo preigravanja iz 1. težavnostne stopnje.

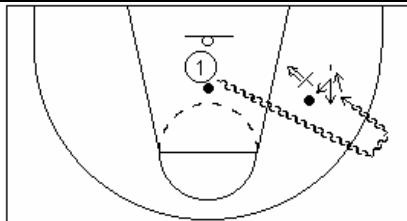
Met na koš z eno roko iznad glave po dvojnem zakoraku in obratu



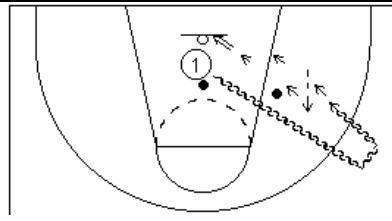
Prodor do koša po dvojnem zakoraku



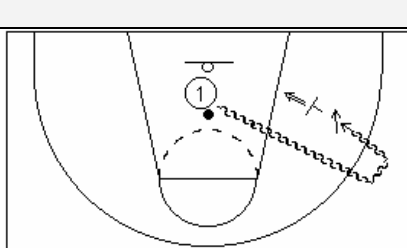
Met na koš z eno roko iznad glave po varanju s spremembo smeri s križnim korakom



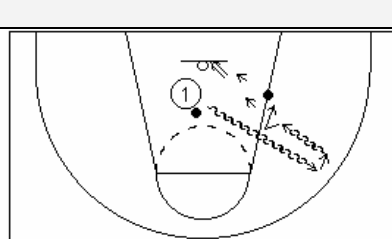
Prodor do koša po varanju s spremembo smeri z vzdolžnim korakom



Met na koš z eno roko iznad glave po menjavi spredaj - po križnem koraku



Prodor do koša z vzdolžnim korakom po menjavi spredaj



### 1.3 Kritje igralca z žogo

Na tej težavnostni stopnji seznanimo igralce z bistvenimi obrambnimi taktičnimi elementi igre 1:1. Oglejmo si nekaj vaj:

### Usmerjanje in zaustavljanje igralca, ki prodira iz vodenja

Po sprejemu žoge naj poskuša napadalec z vodenjem prodreti v trapez. Obrambni igralec ga usmerja v stran in ga zaustavi s prsmi. Ko pride do dotika, se mora napadalec vrniti nazaj in začeti znova.

### Oviranje meta s pristopanjem

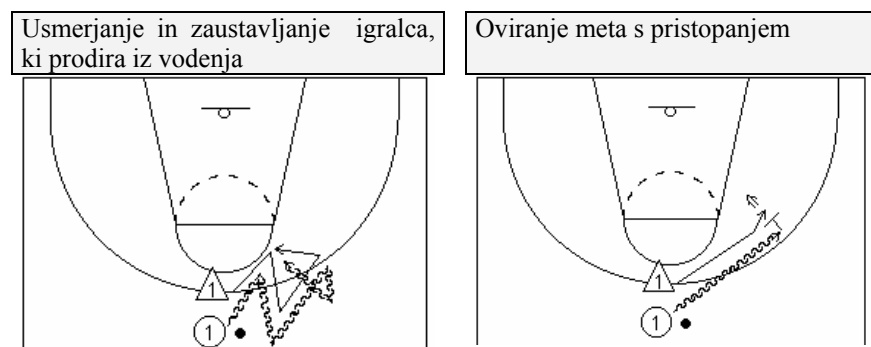
Obrambni igralec sledi napadalca v preži. Ko ta začne prehajati v met, stopi tesno ob njega in dvigne roki.

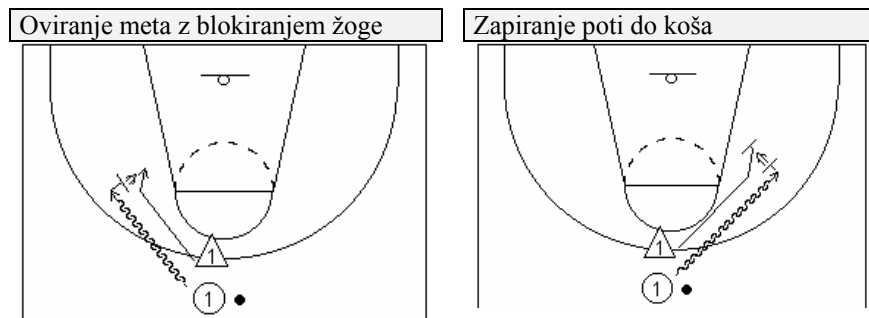
### Oviranje meta z blokiranjem žoge

Tudi v tem primeru obrambni igralec sledi napadalca. Ko ta preide v met, se sonožno odrine in blokira met.

### Zapiranje poti do koša

Obrambni igralec usmerja napadalca, ki vodi žogo. Ko preide v met, ga ovira pri metu, po doskoku se obrne s hrbtom proti njemu in ga zagradi. Roke ima pokrčene v višini ramen, kololce pa razširjene. Ko napadalca zaustavi, skoči za žogo.





#### 1.4 Igra 1:1

V tej igri igra napadalec proti aktivni obrambi. To pomeni, da lahko počenja obrambni igralec vse, kar dovoljujejo košarkarska pravila.

Tekmovanje v igri 1:1 organiziramo na podoben način kot na prvi težavnostni stopnji.

### 2 Igra 2:2 na en koš

Metodično zaporedje:


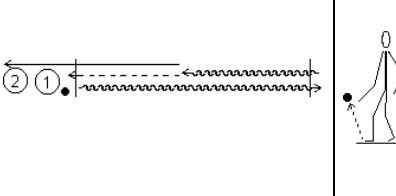
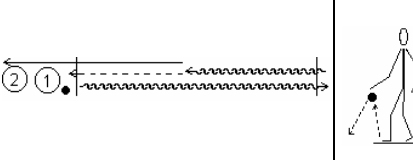
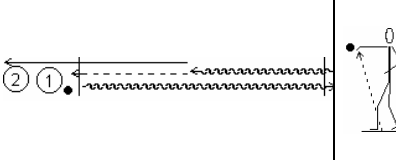
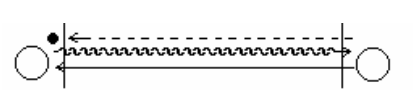
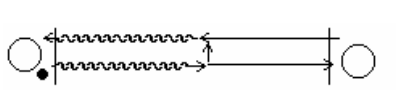
- utrjevanje in izpopolnjevanje podaj in lovljenj,
- križanje z napeljevanjem in vročitvijo,
- obramba proti odkrivanju in vtekanju,
- postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema,
- protinapad 2:1.

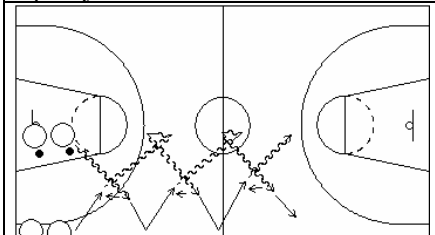
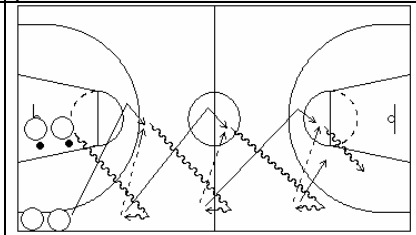
Na 2. težavnostni stopnji je igra 2:2 na en koš pestrejša. V napadu jo sestavljajo lovljenja in podaje, odkrivanja, vtekanja in križanja z žogo, v obrambi pa dejavnosti proti prej naštetim napadalnim elementom, zapiranje poti do koša in skok za žogo.

Najprej učimo križanja z žogo v napadu ter obrambo proti odkrivanju in vtekanju. Nadaljujemo pa s postavljenim napadom z dvema zunanjima igralcema in izpopolnjujemo protinapad 2:1.

## Novi tehnični elementi

Vaje za učenje zahtevnejših podaj:

Podaje z eno roko preko glave iz vodenja	Podaje z eno roko od spodaj med vodenjem
	
Podaje z eno roko z odbojem od tal med vodenjem	Podaje z eno roko v višini rame med vodenjem
	
Podaja z eno roko iznad rame po menjavi mest: vodenje oziroma tek do nasprotne črte, zaustavljanje z izkorakom, podaja z eno roko iznad glave, lovljenje žoge...	Vročitev žoge po srečanju na sredini: vodenje oziroma tek do sredine, podaja z vročitvijo, tek oziroma vodenje do nasprotne črte ...
	

<p><u>Križanje z vročitvijo, menjava mest in vlog.</u> Igralca morata paziti, da ne naredita korakov pri prehodu iz lovljenja žoge v vodenje in iz vodenja v podajo.</p>	<p><u>Križanje z napeljevanjem, menjava mest, podaja po zaustavljanju in obratu.</u> Med lovljenjem žoge in podajo morata igralca upoštevati pravilo dveh korakov .</p>
	

## 2.1 Novi taktični elementi v napadu

V igro 2:2 na 2. težavnostni stopnji vključimo, poleg že znanih taktičnih elementov v napadu, še križanja z žogo. S tem imajo napadalci na voljo večjo izbiro sklepnih akcij. V napadu so zato raznovrstnejši in zaradi tega tudi uspešnejši.

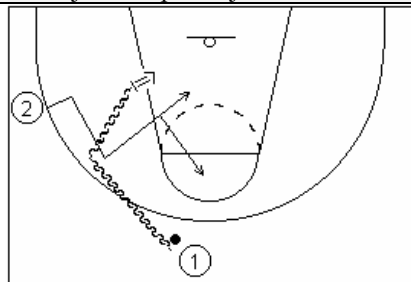
Križanje z žogo lahko izvedeta napadalca z napeljevanjem ali vročitvijo žoge. Po križanju lahko igralec z žogo preide v met, prodor ali podajo, igralec brez žoge pa se lahko odkrije ali vteče pod koš.

Poglejmo nekaj vaj:



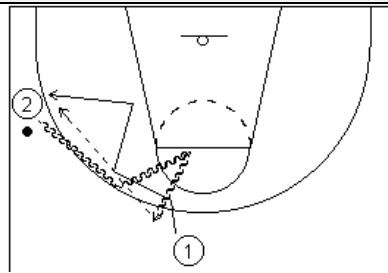
### Križanje z napeljevanjem

Med vodenjem proti soigralcu zamahne napadalec s prosto roko ob notranjem stegnu. Igralec vodi žogo tesno mimo soigralca, ki se giblje po notranji strani proti njemu.



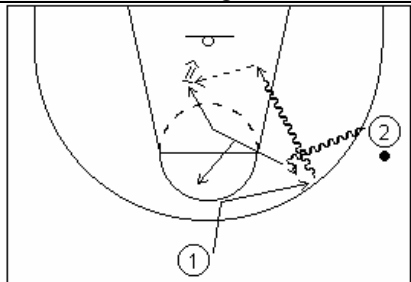
### Neprekinjeno križanje z napeljevanjem

Po križanju igralec z žogo prodre proti košu, igralec brez žoge pa vteče, nato se oba vrmeta na izhodiščni mesti.



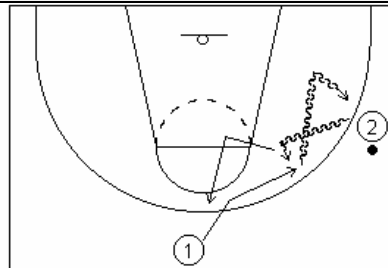
### Križanje z vročitvijo

Med vodenjem proti soigralcu, pokaže napadalec s prstom proste roke proti zunanji rami. Žogo vodi po notranji strani proti soigralcu, ki se giblje proti njemu po zunanji strani. Ko se srečata, mu vroči žogo.



### Neprekinjeno križanje z vročitvijo

Po vročitvi žoge igralec z žogo prodre proti košu, igralec brez žoge pa vteče, nato se oba vrmeta na izhodiščni mesti.



## 2.2 Novi taktični elementi v obrambi

V obrambi urimo in utrjujemo temeljne obrambne taktične elemente igre 2:2.

Oglejmo si nekaj vaj:

### Usmerjanje igralca, ki prodira z mesta

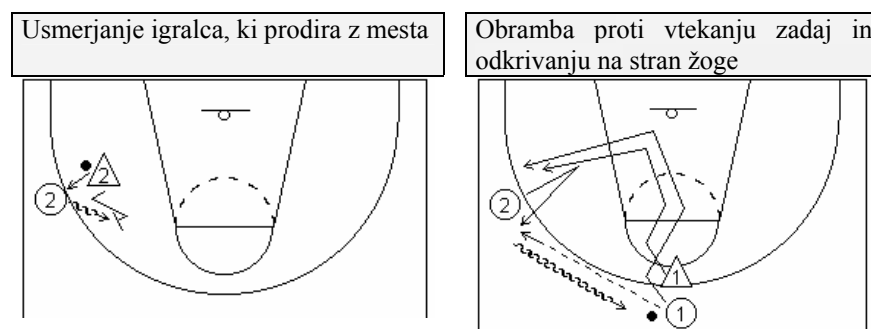
Po sprejemu žoge, poskuša napadalec prodreti po desni strani obrambnega igralca. Slednji mu z gibanjem v stran zapre pot do koša. Ko pride do dotika, se napadalec zaustavi in ponovi nalogo v levo stran.

### Obramba proti vtekanju zadaj in odkrivanju na stran žoge

Med vtekanjem napadalca za hrbtom obrambnega igralca, se ta pomika v preži med njim in žogo. Pri odkrivanju na strani žoge ga sledi z roko na liniji podaje, za dolžino roke odmaknjen od njega.

### Obramba proti vtekanju zadaj in odkrivanju na stran pomoči

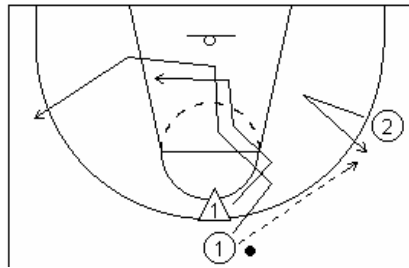
Med vtekanjem napadalca za hrbtom obrambnega igralca, se ta pomika za njim v preži med njim in žogo. Med odkrivanjem napadalca na stran pomoči pa ostane od njega odmaknjen za toliko dolgih korakov, kolikor igralnih mest je žoga oddaljena od njegovega napadalca.



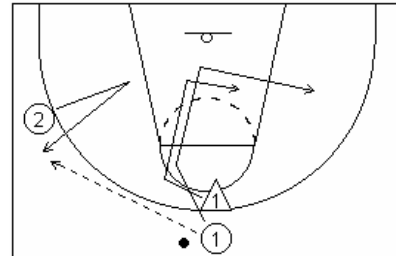
### Obramba proti vtekanju spredaj

Kadar uspe napadalcu vteči pred obrambnega igralca, se ta hitro obrne okoli noge na strani žoge in steče med njega in žogo. Nato nadaljuje gibanje enako, kot pri vtekanju in odkrivanju na stran žoge oziroma stran pomoči.

Obramba proti vtekanju zadaj in odkrivanju na stran pomoči



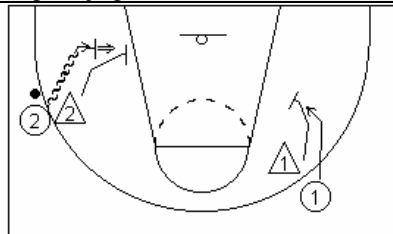
Obramba proti vtekanju spredaj



### Zapiranje poti do koša

Po metu na koš se obrambna igralca obrneta s hrbtom v smer gibanja napadalcev. Imata pokrčena kolena, zravnani hrbet, roke pa pokrčene in dvignjene v višini ramen. Ko s hrbti zaustavita nasprotnika, lahko skočita za odbito žogo.

Zapiranje poti do koša

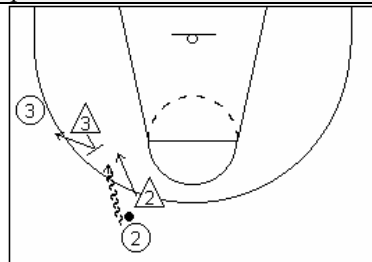


### Obramba s pomaganjem (napadi in se vrni, napadi in izbij žogo)

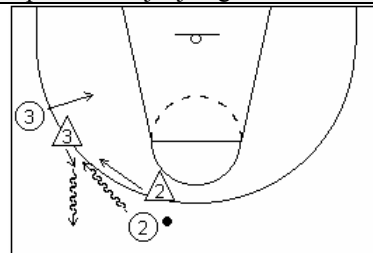
Obrambni igralec napadalca z žogo usmerja v širino. Sosedni obrambni igralec skoči na njegovo pot (z dvignjenimi rokami) in ga zaustavi, nato pa takoj steče nazaj k svojemu napadalcu (obramba napadi in se vrni).

Obrambni igralec napadalca z žogo usmerja v širino. Sosedni obrambni igralec skoči proti njemu in mu poskuša izbiti žogo med vodenjem. Če mu to uspe, preide v protinapad, drugače se hitro vrne k dvojemu napadalcu (obramba napadi in izbij žogo). Ta način pomaganja bo uspešen proti napadalcem, ki slabo ščitijo žoge med vodenjem.

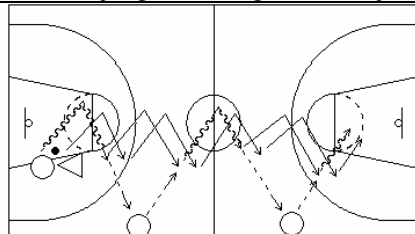
Napadi in se vrni



Napadi in izbijanj žogo



Pokrivanje igralca z žogo in brez nje



### 2.3 Postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema

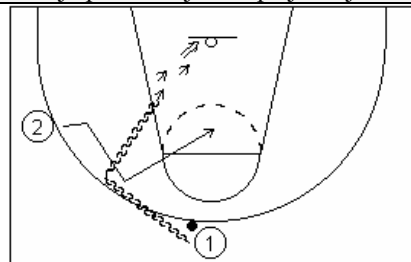
Postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema urimo in utrjujemo z napadom 2:0, neprekinjeno igro 2:2 in igro 2:2 na drugi težavnostni stopnji. V vseh treh primerih morata napadalca upoštevati nova pravila igranja in sodelovanja. Za boljše sporazumevanje uporabljata že znane znake.

Na drugi težavnostni stopnji veljajo vsa pravila iz prve stopnje. Dodamo pa še naslednjega:

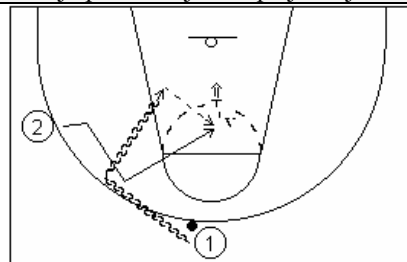
#### Taktična pravila:

- Igralec z žogo naj da med vodenjem znak soigralcu za križanje z napeljevanjem ali vročitvijo. Po križanju lahko igralec z žogo vrže na koš ali prodre pod koš. Če tega ne more storiti, poda žogo soigralcu, ki se je medtem odkril ali vtekel pod koš.

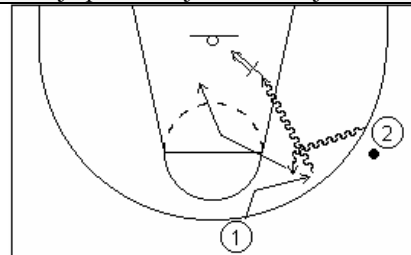
Akcije po križanju z napeljevanjem 1



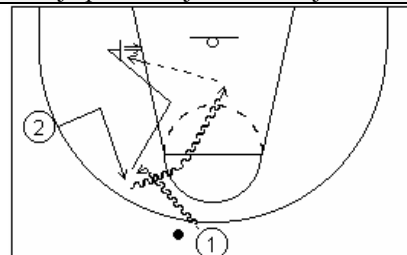
Akcije po križanju z napeljevanjem 2



Akcije po križanju z vročitvijo 1



Akcije po križanju z vročitvijo 2



### Napad 2:0

V napadu 2:0 igrata igralca najprej samo križanja z napeljevanjem in vročitvijo, kasneje pa vključita še elemente prve težavnostne stopnje.

### Neprekinjena igra 2:2

Igralci igrajo na že znan način neprekinjeno igro 2:2. V napadu igrajo vse taktične elemente prve in druge težavnostne stopnje. Obrambna igralca sledita napadalce z rokami na hrbtu.

### Igra 2:2

Igro 2:2 igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. V napadu igrajo vse poznane taktične, v obrambi pa v začetku pasivno. Kasneje naj aktivnost v obrambi povečujejo skladno z uspešnostjo napadalcev.

Tekmovanje v igri 2:2 organiziramo na enak način, kot na prvi težavnostni stopnji.

## 2.4 Protinapad 2:1

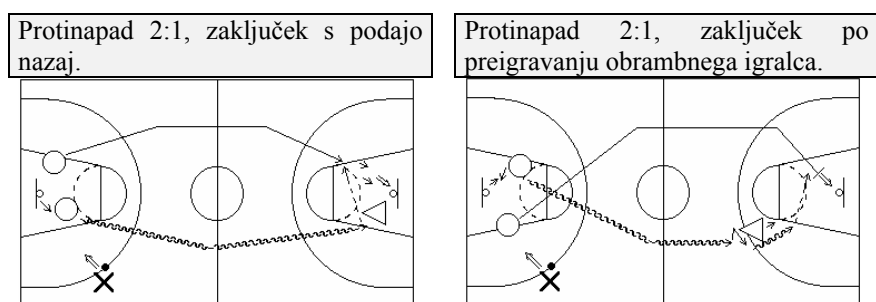
Protinapad 2:1 izpopolnjujemo z vajama iz prve težavnostne stopnje, dodamo pa še naslednji dve.

### Protinapad 2:1, zaključek s podajo nazaj.

Pri tem zaključku protinapada čaka obrambni igralec napadalca, ki vodi žogo pred košem. Ta vodi žogo do njega, nato pa jo poda soigralcu, ki teče za njim po nasprotni strani.

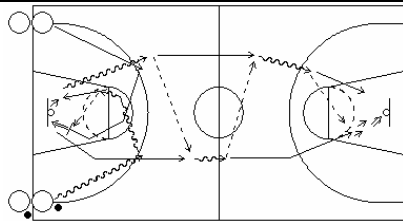
### Protinapad 2:1, zaključek po preigravanju obrambnega igralca.

Kadar obrambni igralec napade napadalca, ki vodi žogo nad trapezom, ga poskuša le-ta preigrati, nato pa poda žogo soigralcu, ki vteka pod koš, ali pa sam zaključí napad.

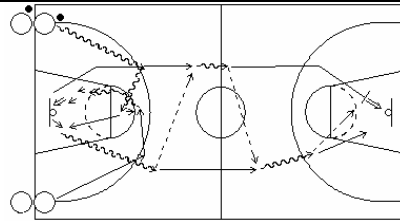


Pri naslednjih vajah utrjujejo igralci različne zaključke postavljenega napada 2:0 in protinapada 2:1.

Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju z napeljevanjem.



Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju z vročitvijo.



### 3 Igra 3:3, 4:4 in 5:5 na en in dva koša

Metodično zaporedje:

- križanja brez žoge,
- postavljanje obrambnih igralcev glede na položaj žoge,
- postavljeni napad s tremi zunanji igralci,
- igra 3:3 na dva koša,
- postavljeni napad s štirimi zunanji igralci,
- igra 4:4 na dva koša,
- postavljeni napad s petimi zunanji igralci,
- igra 5:5 na dva koša.

Igre na en in dva koša z več igralci zahtevajo od igralcev bolj usklajena gibanja, ohranjanje širine, globine in ravnotežja.

Najprej učimo nove taktične elemente v napadu in postavljanje v obrambi glede na žogo. Nadaljujemo z učenjem postavljenega napada s tremi zunanji igralci in igre 3:3 dva koša. Nato učimo na enak način tudi igre 4:4 ali 5:5.

#### 3.1 Novi taktični elementi v napadu

Novi taktični elementi zahtevajo neposredno sodelovanje med tremi napadalci, zato so zahtevnejši. Imenujemo jih križanja brez žoge.

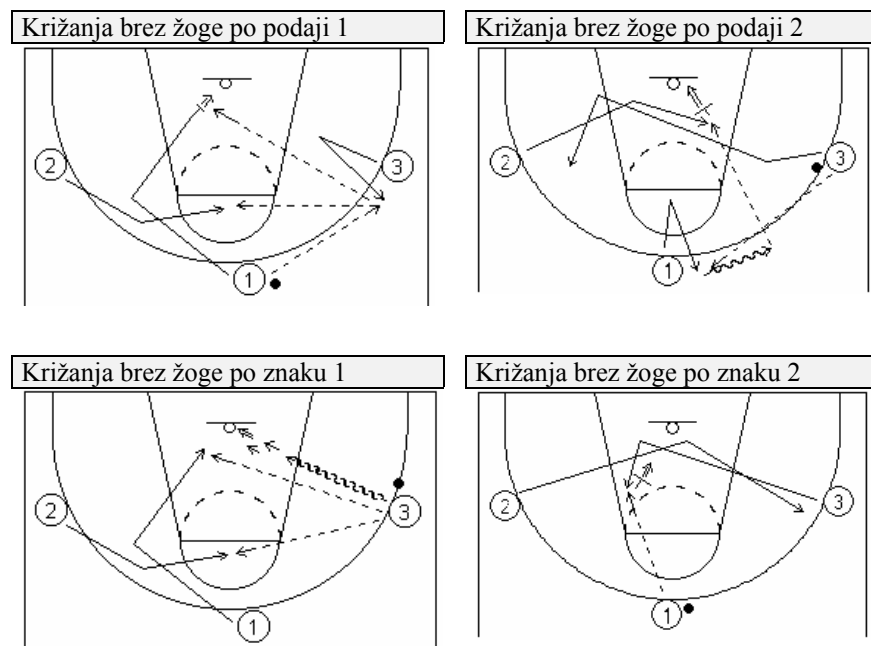
Pri teh križanjih se igralca brez žoge gibljeta drug proti drugemu. Po srečanju z rami ob rami, se eden odkrije, drugi pa vteče pod koš. Po notranji strani se navadno giblje igralec, ki se odmika od žoge. V to križanje gre lahko napadalec, ki je podal žogo ali tisti, kateremu je igralec z žogo dal znak. Poglejmo kako to izgleda:

### Križanja brez žoge po podaji

Pri križanju brez žoge po podaji da igralec z žogo soigralcu znak za odkrivanje. Nato gre v križanje s sosednim igralcem.

### Križanja brez žoge po znaku

Pri križanju brez žoge po znaku, igralec z žogo pokaže s prstom od igralca, ki naj bi začel križanje do njegovega sosednjega igralca.





### 3.2 Novi taktični elementi v obrambi

Na tej težavnostni stopnji seznanimo igralce s pravilnim pokrivanjem napadalcev glede na položaj žoge. To postavljanje in gibanje je tudi temelj za uspešno obrambo proti različnim križanjem brez žoge.

#### Postavljanje obrambnih igralcev glede na položaj žoge

Napadalca z žogo pokriva obrambni igralec na razdalji enega metra v liniji koš-žoga. Obe roki ima dvignjeni v višini glave.

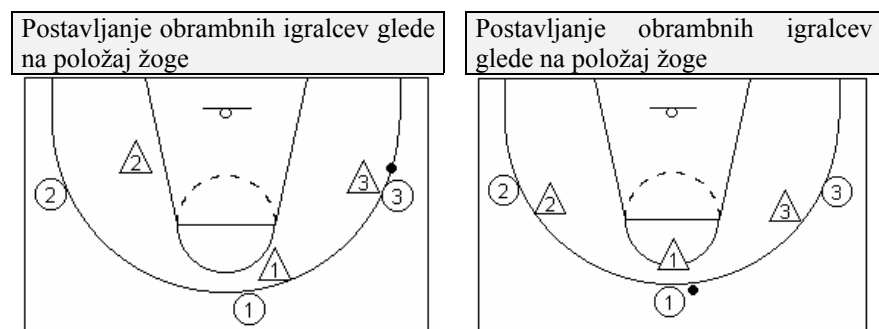
Napadalca, ki je eno mesto oddaljen od žoge, pokriva obrambni igralec bočno na strani žoge. Od njega je odmaknjen en meter. Roko na strani žoge ima dvignjeno na liniji podaje.

Napadalca, ki je dve mesti oddaljen od žog, pokriva obrambni igralec v V položaju. Postavi se en meter h košu in dva metra proti žogi. Eno roko ima usmerjeno proti žogi, drugo pa proti svojemu napadalcu.

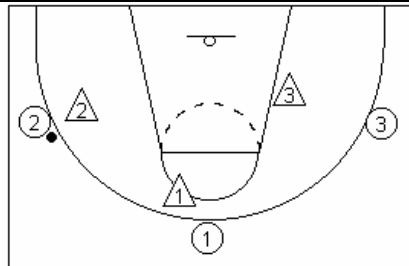
Po vsaki spremembi položaja žoge, morajo vsi obrambni igralci popraviti svoj položaj skladno z oddaljenostjo od žoge.

#### Zapiranje poti do koša

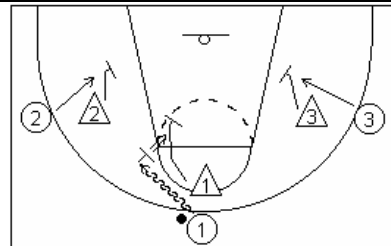
Po metu na koš se obrambni igralci obrnejo s hrbti v smeri gibanja napadalcev in jim zgradijo pot do koša. Ko jih s hrbti zaustavijo, lahko skočijo za žogo.



Postavljanje obrambnih igralcev glede na položaj žoge



Zapiranje poti do koša



### 3.3 Postavljeni napad s tremi zunanji igralci

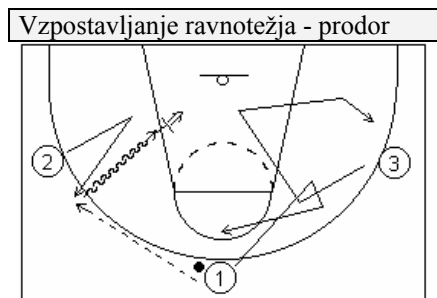
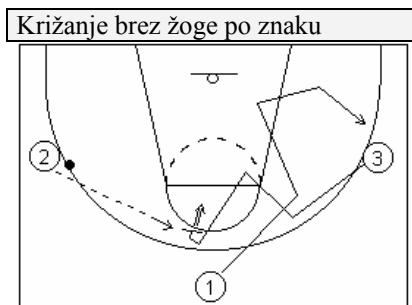
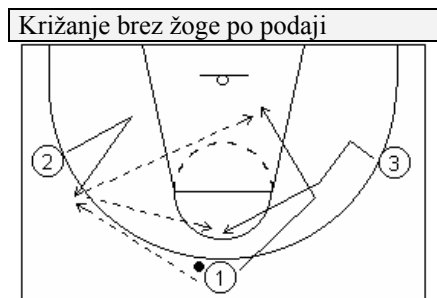
Postavljeni napad s tremi zunanji igralci urimo in utrjujemo z napadom 3:0, neprekinjeno igro 3:3 in igro 3:3. V vseh treh primerih morajo napadalci upoštevati vsa pravila iz prve težavnostne stopnje igre 3:3 in druge stopnje igre 2:2. Dodatno pa še naslednja:

#### Taktična pravila:

- Po podaji gre lahko igralec v križanje s sosednim igralcem brez žoge. Po križanju naj se eden odkrije, drugi pa vteče pod koš.
- Igralec z žogo, da znak enemu izmed soigralcev za križanje s sosednim igralcem. Po križanju naj se eden odkrije drugi pa vteče pod koš.

V obeh primerih lahko igralec z žogo, to poda enemu izmed soigralcev ali pa sam zaključí napad.

- Če napadalna akcija ne uspe, vzpostavijo napadalci ravnotežje in poskusijo znova.



### Napad 3:0

V napadu 3:0 naj igralci najprej igrajo vsa križanja brez žoge, nato naj dodajo še križanja z žogo, na koncu pa še taktične elemente prve težavnostne stopnje. Napadalci morajo začeti napad s treh dobro označenih izhodiščnih položajev. Med seboj se sporazumevajo z znaki (glej članek Ponavljajoči napadi 3:0 na en koš).

### Neprekinjena igra 3:3

V neprekinjeni igri 3:3 utrjujejo napadalci vse naučene napadalne taktične elemente in taktična pravila. Med seboj se sporazumevajo z vidnimi znaki. Obrambni igralci naj igrajo z rokami na hrbtu.

### Igra 3:3

V tej igri igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Napadalci uporabljajo vse poznane taktične elemente. Med seboj se sporazumevajo z znaki. Obrambni igralci naj igrajo najprej pasivno.

Tudi na tej stopnji ne smemo pozabiti na tekmovanje v igri 3:3 na en koš. Organiziramo ga tako, kot na prvi težavnostni stopnji.

### **3.4 Igra 3:3 na dva koša**

Preden začnejo igralci igrati na dva koša, ponovimo z njimi prenos žoge s tremi igralci in različne prehode v postavljen napad.

Nato naj igrajo na dva koša. Stopnjo aktivnosti pokrivanja napadalcev naj obrambi igralci prilagodijo uspešnosti napadalcev.

Protinapad uvajamo v igro na enak način, kot na prvi težavnostni stopnji.

### **3.5 Postavljeni napad štirih zunanjih igralcev**

Postavljeni napad s štirimi napadalci učimo z napadom 4:0, neprekinjeno igro 4:4 in igro 4:4. Napadalci morajo upoštevati že poznana pravila igranja in sodelovanja. Akcije naj usklajujejo z znaki.

#### **Napad 4:0**

V napad 4:0 vključijo igralci vse elemente prve in druge težavnostne stopnje. Vsak napad morajo začeti s štirih dobro označenih izhodiščnih položajev

#### **Neprekinjena igra 4:4**

S to igro utrjujejo napadalci vse poznane taktične elemente in taktična pravila proti obrambi. Obrambni igralci jih pokrivajo z rokami na hrbtu.

#### **Igra 4:4**

Z igro 4:4 po pravilih igre na dva koša usvojijo igralci gibalno taktične navade, ki so značilne za postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci v igri na dva koša. Obrambni igralci naj igrajo najprej pasivno.

### 3.6 Igra 4:4 na dva koša

V igri na dva koša 4:4 povežejo igralci že poznan prenos žoge s štirimi igralci, s postavljenim napadom, ki so ga igrali v prejšnji igri. Obrambni igralci naj prilagajajo stopnjo aktivnosti branjenja uspešnosti napadalcev.

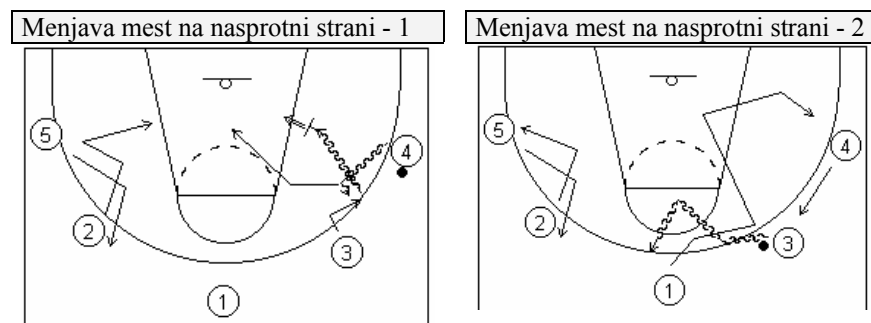
Protinapad vključujemo v igro postopno, tako kot na prvi težavnostni stopnji.

Igro izpopolnjujejo na tekmah v razredu. Igralci, ki ne igrajo naj pišejo zapisnik, merijo čas, skrbijo za semafor. Tisti, ki želijo pa lahko tudi pomagajo soditi.

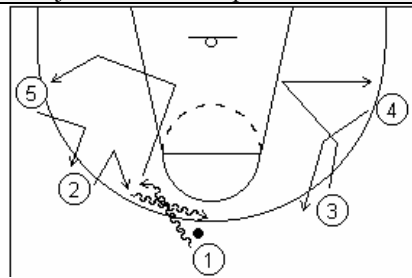
### 3.7 Postavljeni napad s petimi zunanjimi igralci

Postavljeni napad s petimi zunanjimi napadalci učimo z napadom 5:0, neprekinjeno igro 5:5 in igro 5:5. Napadalci naj igrajo po enakih pravilih igranja in sodelovanja kot v igri 4:4. Zato, da zamotimo obrambne igralce na nasprotni strani žoge, pa dodamo še naslednje pravilo:

- Kadar izvedeta napadalca na eni strani križanje z žogo, naj sosednja igralca ali igralca na enakih igralnih položajih na nasprotni strani zamenjata mesti.



### Menjava mest na nasprotni strani - 3



#### **Napad 5:0**

Napad 5:0 igra pet napadalcev, ki se postavljajo v obliki podkvice. Igrajo proti namišljenim obrambnim igralcem vse taktične elemente prve in druge težavnostne stopnje. Napadalci morajo začeti vsak napad s petih označenih izhodiščnih položajev.

#### **Nprekinjena igra 5:5**

V neprekinjeni igri 5:5 igrajo napadalci enako, kot pri napadu 5:0. S to igro utrjujejo napadalci vse poznane taktične elemente in taktična pravila proti obrambnim igralcem, ki jih spremljajo z rokami na hrbtu.

#### **Igra 5:5**

Drugo težavnostno stopnjo igre 5:5 na en koš igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Obrambni igralci naj igrajo aktivnejše.

### **3.8 Igra 5:5 na dva koša**

Igra 5:5 na dva koša je zadnja igra brez centra na drugi težavnostni stopnji. V njej povežemo poznan prenos žoge s petimi igralci s postavljenim napadom, ki so ga igralci igrali v igri 5:5 na en koš. Tudi v tej igri igrajo obrambni igralci v začetku pasivno. Protinapad vključujemo v igro na enak način, kot na prvi težavnostni stopnji.

Igro izpopolnjujejo na enak način, kot pri igri 4:4. Enako velja za vse sodniške in druge dejavnosti.

## 4 Temeljna igra 4:4 in 5:5 s centrom na en in dva koša

Metodično zaporedje:

- tehnično - taktični elementi centra v napadu,
- osnovni tehnično - taktični elementi centra v obrambi,
- postavljeni napad s tremi zunanji igralci in enim centrom,
- igra na dva koša s tremi zunanji igralci in enim centrom,
- postavljeni napad s štirimi zunanji igralci in enim centrom,
- igra na dva koša s štirimi zunanji igralci in enim centrom.

Center vnese v igro nove taktične rešitve, zato tudi popestri igro. Postavlja se ob črtah trapeza. Proti košu je največkrat obrnjen s hrbtom ali bokom, zato je njegova igra drugačna od igre zunanjih igralcev. V igro ga prvič vključimo v igri 4:4. V tej igri se zunanji igralci postavljajo v trikotniku, v igri 5:5 pa v štirikotniku. Zaradi boljše orientacije igralna mesta dobro označimo.

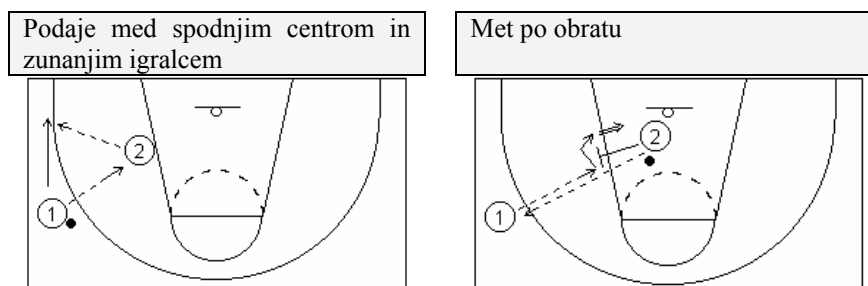
Najprej seznanimo igralce z osnovnimi tehnično-taktičnimi elementi centra, nato pa vpletemo centra v igro treh ali štirih zunanjih igralcev pod enim in dvema košema. **Temeljne igralne vloge centra morajo obvladati vsi igralci!**

### 4.1 Temeljni taktični elementi centra v napadu

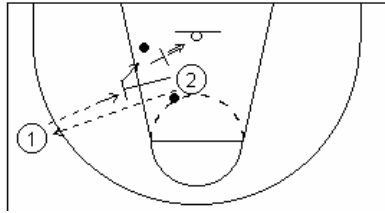
V nadaljevanju bodo prikazana temeljni posamični in skupinski tehnično-taktični elementi spodnjega in zgornjega centra, ki jima omogočajo učinkovito in preprosto igranje v napadu.

#### 4.1.1 Za spodnjega centra

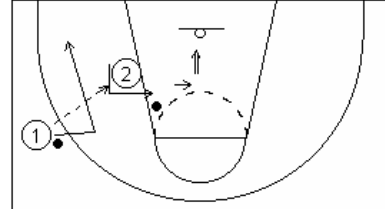
Spodnji center se postavlja ali odkriva ob poševno črto trapeza med prvim in drugim skakalnim mestom. Proti košu je obrnjen hrbtno ali bočno. Poglejmo nekaj temeljnih vaj za spodnjega centra.



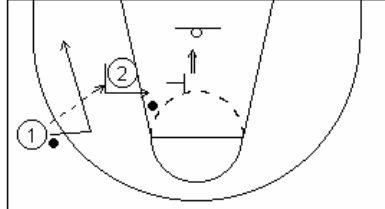
Prodor z zakorakom pod koš in v sredino



Met ali prodor centra po križanju z zunanjim igralcem



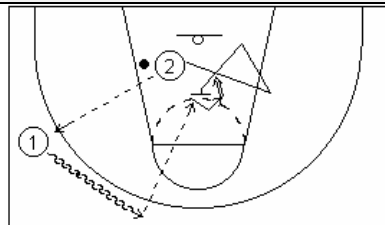
Prodor po prednjem obratu pod koš ali v sredino



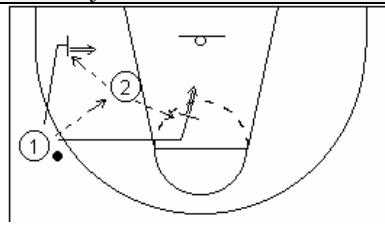
Prodor po zadnjem obratu pod koš ali v sredino



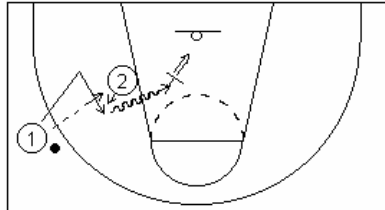
Vtekanje in met po obratu



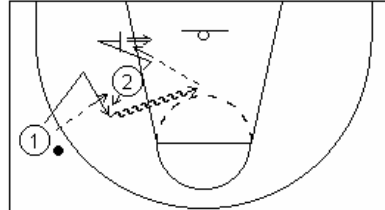
Vrnjena žoga zunanjemu igralcu, ki se odkrije ali vteče



Vročitev žoge zunanjemu igralcu, ki izvede križanje s centrom



Odkrivanje ali vtekanje centra po križanju z zunanjim igralcem

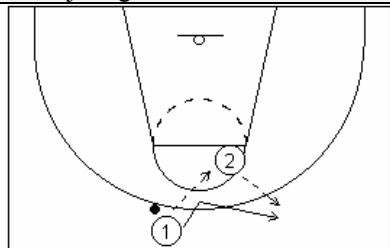




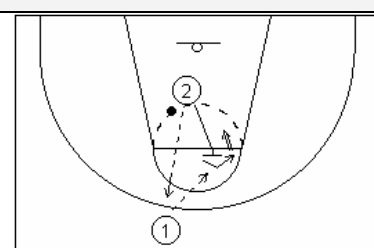
#### 4.1.2 Za zgornjega centra

Zgornji center se postavlja ali odkriva pred črto prostih metov. Proti košu je obrnjen bočno ali hrbtno. Z naslednjimi vajami urimo in utrjujemo njegova temeljna gibanja:

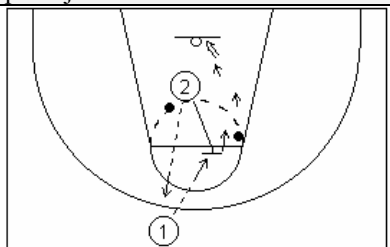
Podaje med zgornjim centrom in zunanjim igralcem



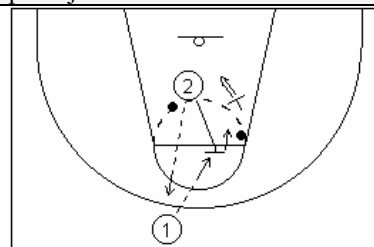
Met po obratu



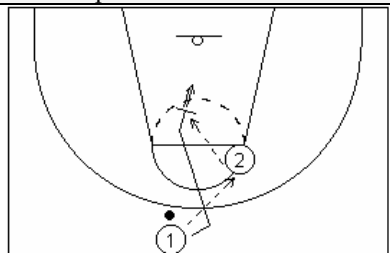
Prodor z zakorakom ali po prednjem obratu



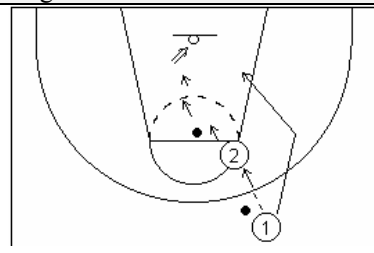
Polprodor po zakoraku ali po prednjem obratu



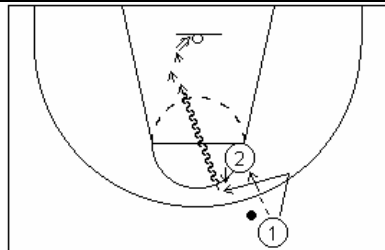
Vrnjena žoga zunanjemu igralcu, ki vteče pod koš



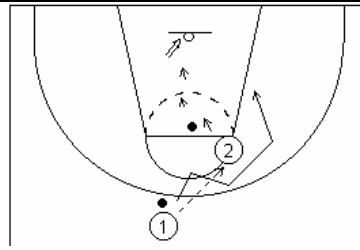
Prodor z zakorakom po vtekanju soigralca



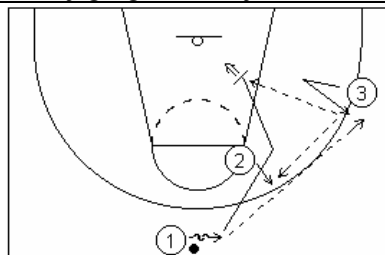
Vročitev žoge zunanjemu igralcu, ki izvede križanje s centrom



Prodor z zakorakom po križanju zunanjega igralca



Vtekanje centra po križanju zunanjega igralca ob njem



#### 4.2 Temeljni taktični elementi centra v obrambi

S temi tehnično-taktičnimi elementi želimo znižati učinkovitost igre napadalnega centra. Učimo in vadimo jih le takrat, kadar so centri v napadu preveč učinkoviti.

##### Obramba proti odkrivanju in vtekanju centra

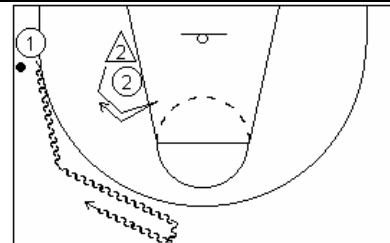
Obrambni center se postavlja in giblje ob strani napadalnega centra. Roko na strani žoge ima na liniji podaje.

Stran branjenja zamenja pred napadalnim centrom. Med premikanjem ima prsi obrnjene proti njemu, glavo po v smeri žoge. Po zamenjavi položaja postavi drugo roko med njega in žogo.

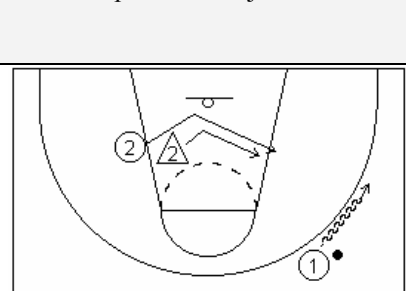
### Oviranje centra pri metu s pristopanjem ali blokiranjem žoge

Ko napadalni center dobi žogo, se obrambni center pomakne med njega in koš. Ko začne po obratu prehajati v met, pristopi k njemu z dvignjenima rokama ali pa se odrine in mu poskuša blokirati žogo.

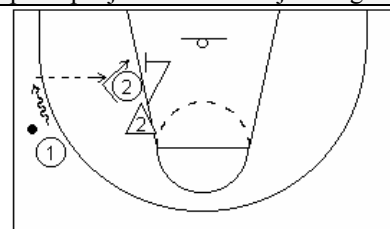
Obramba proti odkrivanju centra. Obrambni igralec se pomika pred njim s hrbtom proti žogi.



Obramba proti vtekanju centra



Oviranje centra pri metu s pristopanjem ali blokiranjem žoge



### 4.3 Postavljeni napad s tremi zunanjimi igralci in enim centrom

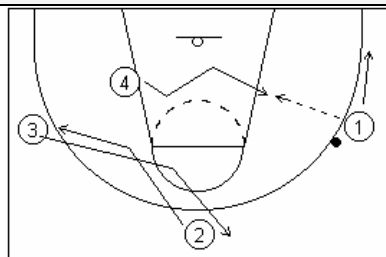
Postavljeni napad s tremi zunanjimi igralci in enim centrom urimo in utrjujemo z napadom 4:0, neprekinjeno igro 4:4 in igro 4:4 s centrom. V vseh treh primerih zahtevamo od zunanjih igralcev da igrajo s centrom. V začetku lahko na koš vrže le center ali igralec, ki je igral z njim. Kasneje pustimo prosto igro. Igro vodi igralec z žogo, ki z znaki centru ali drugim igralcem nakaže izbrano akcijo.

Napadalci morajo upoštevati naslednja nova taktična pravila.

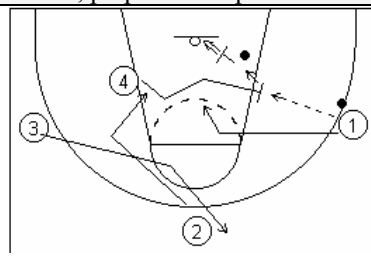
### Taktična pravila:

- Igralec z žogo, naj da centru znak za odkrivanje ali vtekanje. Nato naj mu poda žogo.
- Center lahko sam zaključi napad ali pa poda oziroma vroči žogo igralcu, ki se je po podaji odkril, vtekel pod koš ali izvedel križanje z njim.
- Če tega ne more, poda žogo drugemu zunanjemu igralcu in počaka na nov znak.
- Igralec z žogo lahko poda žogo tudi zunanjemu igralcu. Po podaji vteče pod koš, izvede križanje brez žoge s sosednjim zunanjim igralcem ali centrom.
- Igralec, ki je sprejel žogo, igra s centrom ali igralcem, ki je izvedel križanje s centrom.

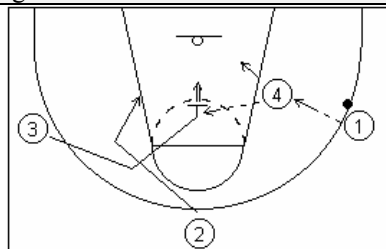
Odkrivanje centra



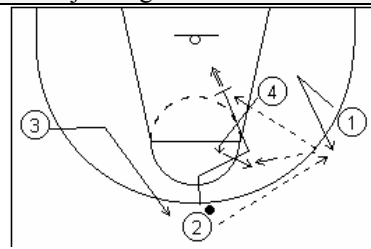
Samostojna akcija centra – met po obratu, polprodor ali prodor



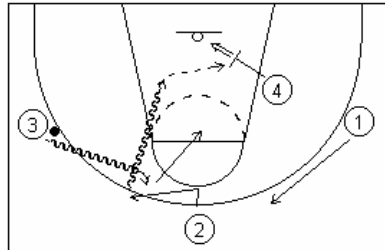
Center poda žogo zunanjemu igralcu



Vtekanje branilca po podaji žoge zunanjemu igralcu



### Igra s centrom po križanju zunanjih igralcev



#### Napad 4:0 s centrom

Napad 4:0 igrajo napadalci brez obrambe. Postavljajo se na tri zunanja mesta in mesto centra. Vsak napad morajo začeti iz štirih označenih izhodiščnih mest.

Najprej igrajo le preigravanja, odkrivanja in vtekanja, nato pa dodajo še križanja z in brez žoge.

Vse poznane tehnično-taktične elemente in taktična pravila nato utrjujejo in izpopolnjujemo v neprekinjeni igri 4:4 s centrom na en koš ter igrah 4:4 s centrom na en in na dva koša.

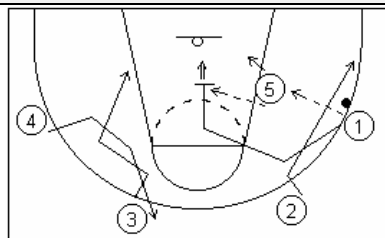
#### 4.4 Postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci in enim centrom

Tudi postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci in centrom učimo na ustaljen način: z napadom 5:0, neprekinjeno igro 5:5 in igro 5:5 s centrom na en koš. Napadalci morajo upoštevati enaka pravila igranja in sodelovanja, kot pri postavljenem napadu s tremi zunanjimi igralci in enim centrom. Dodatno pa še naslednje taktično pravilo:

- Med izvajanjem akcije na strani centra, naj zunanja igralca na nasprotni strani zamenjata mesti.

S tem nase usmerita pozornost njunih obrambnih igralcev.

## Menjava mest na nasprotni strani centra



### Napad 5:0 s centrom

Vsak napad začnejo napadalci s štirih dobro označenih zunanjim mest in mesta centra. Najprej naj igrajo taktične elemente prve težavnostne stopnje, kasneje pa tudi elemente druge težavnostne stopnje.

Če je potrebno, utrjujemo in izpopolnjujemo ta postavljeni napad s centrom še z neprekinjeno igro 5:5 s centrom.

### Igra 5:5 s centrom

Z igro 5:5 na en koš s centrom, si napadalci in obrambni igralci razvijejo vse gibalne in taktične navade, ki so značilne za postavljeni napad v igri na dva koša. Napadalci naj igrajo vse poznane taktične elemente. Obrambni igralci naj jih pokrivajo tako, kot pri predhodnih igrah na en koš.

### 4.5 Vračanje žoge v igrišče

S temi taktičnimi sestavami pridejo napadalci v ugoden položaj za sprejem žoge v igrišču in za uspešno nadaljevanje ali zaključek napada. Igralci na igrišču poskušajo izpeljati eno izmed akcij, ki jih igrajo pri postavljenem napadu. Znak za izbrano akcijo da igralec, ki poda žogo v igrišče. Poglejmo dva primera:

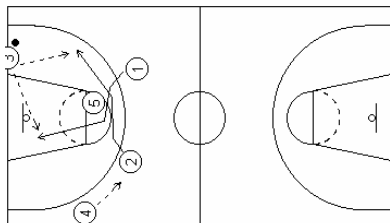
#### Po podaji izza čelne črte

Igralec za čelno črto, da znak soigralcem, naj začnejo akcijo (udari po žogi). Branilca izvedeta križanje ob zgornjem centru. Po križanju eden vteče pod koš, drugi pa se odkrije na mesto krila. Enemu izmed njiju igralec za čelno črto poda žogo. Če niso uspeli priti v položaj za met na koš, nadaljujejo s postavljenim napadom.

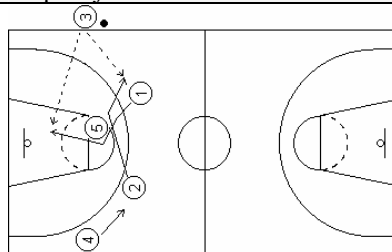
### Po podaji izza bočne črte

Igralec za bočno črto, da znak soigralcem, naj začnejo akcijo. Branilca izvedena ob centru križanje. Po njem branilec 1 vteče pod koš, branilec 2 se odkrije. Enemu izmed njiju poda igralec za bočno črto žogo. Če so prišli v ugoden položaj za met na koš, sklenejo napad, drugače pa nadaljujejo s postavljenim napadom.

Po podaji izza čelne črte



Po podaji izza bočne črte



### 4.6 Igra na dva koša s štirimi zunanjimi igralci in enim centrom

Z igro na dva koša s štirimi zunanjimi igralci in enim centrom sklenemo drugo težavnostno stopnjo učenja košarke. Igralci naj jo igrajo na enak način, kot predhodno igro s centrom na dva koša. Upoštevati morajo vsa taktična pravila.

Tudi to igro izpopolnjujemo na tekmah med igralci v moštvi.

#### Bibliografski podatki članka:

Dežman, B. (2006). Vadba košarke za igralce in igralke stare 11 in 12 let. *Trener ZKTS*, 6, 2:5-38.