

VADBA KOŠARKE ZA IGRALCE IN IGRALKE STARE DO 10 LET

V tem delu je prikazan eden izmed metodičnih postopkov poučevanja male košarke, v katerem je zajeta minimalna vsebina in zbirka vaj, ki naj bi jo predelali igralci in igralki stari do 10 let. V njem se vsebine sistematično nadgrajujejo, tako da ni verjetno, da bi kaj pomembnejšega izpustili.

Natančnejše opise tehnike in taktike dobite v knjigi: Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralki. Ljubljana: Fakulteta za šport. Celoten metodični postopek in večino vaj lahko vidite na video filmih: Dežman, B. (2000). Metodika poučevanja košarka v osnovni in srednji šoli. Ljubljana: Zavod ŠKL.

1 IGRA 1:1 NA EN KOŠ

Metodično zaporedje:

- vodenje žoge,
- meti na koš,
- preigravanja,
- kritje igralca z žogo,
- postavljeni napad z enim zunanjim igralcem,
- protinapad 1:0.

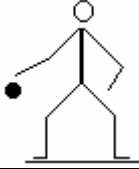
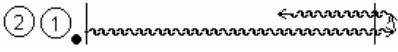
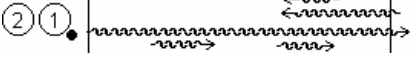

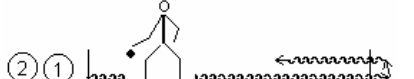
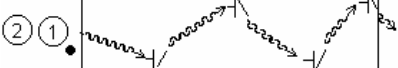
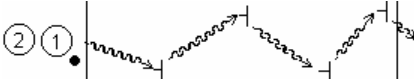
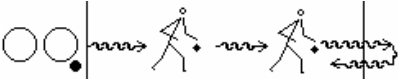
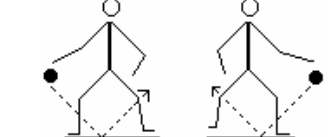
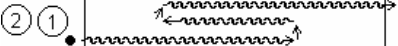
Igra 1:1 je temeljna igra v košarki. V napadu jo sestavlja vodenje žoge, meti na koš, preigravanja in skok za žogo, v obrambi pa usmerjanje napadalca z žogo, oviranje ali blokiranje meta, izbijanje žoge, zapiranje poti do koša in skok za žogo.

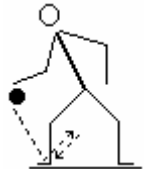

Najprej učimo tehnične in taktične elemente te igre v napadu in osnove pokrivanja napadalca z žogo, sledita pa postavljeni napad z enim zunanjim igralcem in protinapad 1:0.


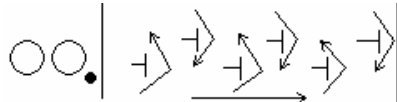
1.1 Vodenje žoge

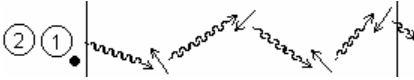
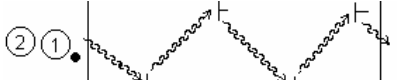
Vodenje žoge je zelo pomemben vezni tehnični element, ki omogoča napadalcu z žogo učinkovito gibanje po igrišču. Uporablja ga pri prenosu žoge in pri samostojnih napadalnih dejavnostih. V igrah z več igralci pa tudi pri uskladitvi napadalnih dejavnosti drugih igralcev, ali z drugimi igralci.

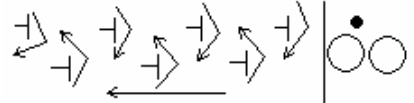
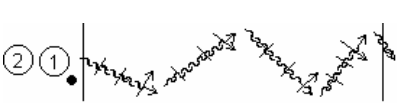
Temeljna vodenja žoge učimo in vadimo z naslednjimi vajami:


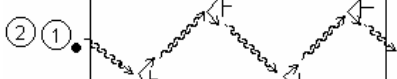
<p>Visoko in nizko vodenje na mestu</p> 	<p>Hitro vodenje</p> 
<p>Vodenje s spremembami hitrosti</p> 	<p>Vodenje hrbtno in naprej</p> 
<p>Vodenje bočno – prisunski koraki.</p> 	<p>Prehodi v vodenje s križnim korakom.</p> 
<p>Prehodi v vodenje z vzdolžnim korakom.</p> 	<p>Zaustavljanje z izkorakom med vodenjem.</p> 
<p>Vodenje na mestu z menjavanjem rok spredaj in prestopanjem z noge na nogo.</p> 	<p>Vodenje s spremembami smeri naprej – nazaj in menjanjem roke spredaj.</p> 


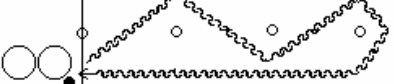
Vodenje pred seboj na mestu z eno roko levo-desno.	Vodenje naprej z varanjem spremembe smeri cik-cak.
	

Vodenje na mestu v diagonalni preži z menjavanjem rok spredaj.	Vodenje naprej z menjavanjem rok spredaj na vsak korak.
	

Cik-cak vodenje z menjavanjem rok spredaj.	Prehodi v vodenje z zakorakom.
	

Vodenje nazaj z menjavanjem rok spredaj na vsak korak.	Cikcak vodenje med prisunskimi koraki z menjavanjem rok spredaj med obratom.
	

Cik-cak vodenje z menjavanjem rok spredaj med obratom ali po njem.	Prehodi v vodenje po prednjem obratu.
	

Sestavljeno cik-cak vodenje (med prisunskimi in tekalnimi koraki) z menjavanjem rok spredaj med obratom.	Vijugasto in hitro vodenje – med stožci lahko igralci menjavajo roke na različne načine.
	

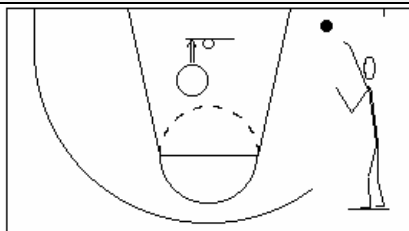
(glej tudi članka: Vaje za utrjevanje vodenja na mestu in Košarkarske elementarne igre 1)

1.2 Meti na koš

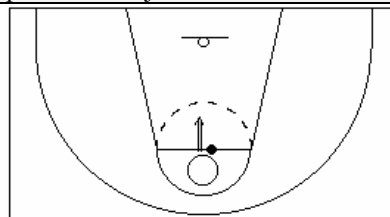
Meti so sklepni tehnični elementi napada. V igri 1:1 so povezani z lovljenjem žoge po vodenju, zato jih v tej povezavi tudi izvajamo.

Oglejmo si nekaj vaj s katerimi urimo in utrjujemo temeljne mete na koš. Igralci naj jih izvajajo z **desno** in **levo** roko.

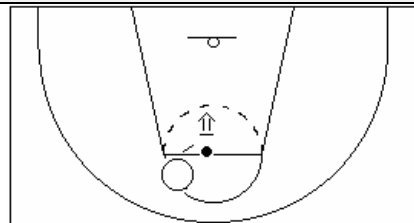
Met v tablo z desno roko iznad glave.
Igralec naj pazi predvsem na pravilen izmet. Po njem mora biti roka iztegnjena v komolcu in upognjena v zapestju. Kazalec in sredinec morata biti usmerjena proti tabli.



Met na koš z mesta z desno roko iznad glave – prosti met.
Tako igralci največkrat mečejo proste mete. Pred izmetom naj usmerijo pozornost na prednji del obroča. Ostalo je podobno, kot pri predhodni vaji.

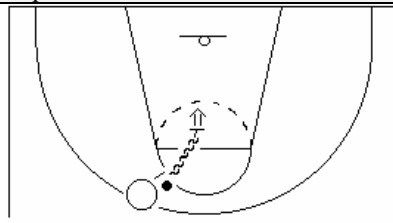


Met z mesta po enkratnem vodenju (polprodor z enkratnim vodenjem).

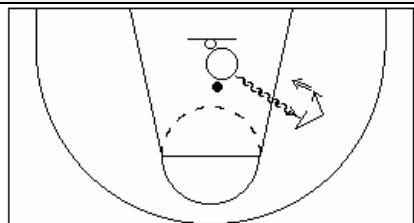


Met z mesta po vodenju (polprodor iz vodenja).

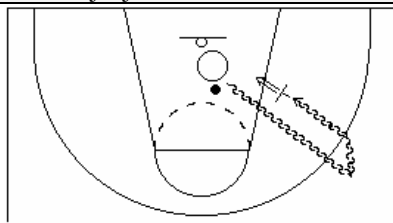
Polprodor je gibanje z žogo mimo obrambnega igralca, ki se konča z metom po sonožnem odzivu v trapezu.



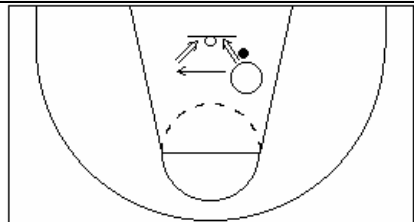
Met na koš z desno roko iznad glave po levem ali desnem obratu.



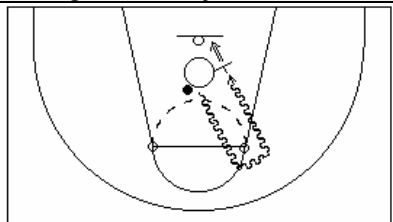
Polprodor po spremembi smeri naprej-nazaj. Vodenje z levo, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje z desno, met na koš z desno roko iznad glave po sonožnem zaustavljanju.



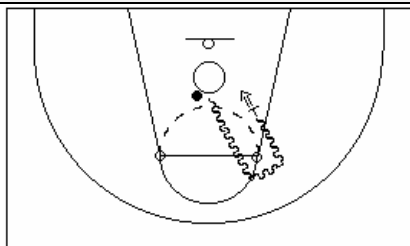
Met na koš izpod koša z eno roko iznad glave z desno in levo roko.



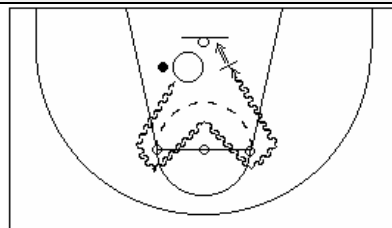
Vodenje z desno roko okrog stožca, prodor proti košu, sonožno zaustavljanje in met z desno roko iznad glave z odbojem od table.



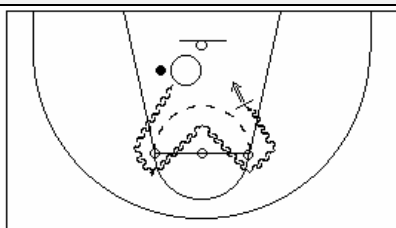
Vodenje desno roko okrog stožca in proti košu, polprodor in met z desno roko iznad glave.



Vijugasto vodenje, prodor proti košu, sonožno zaustavljanje, met z desno roko iznad glave z odbojem od table.

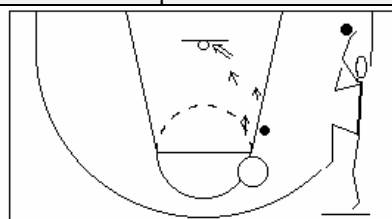


Vijugasto vodenje, polprodor in met z desno roko iznad glave.

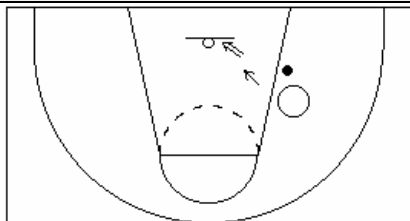


Prodor z mesta, ali vodenja na mestu, s križnim korakom in met z desno roko iznad glave.

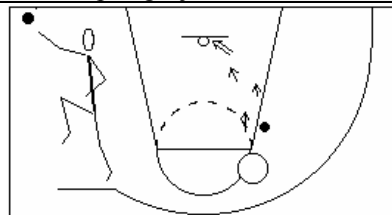
Prodor je gibanje igralca z žogo pod koš, ki se navadno konča z metom iz dvokoraka ali po sonožnem odzivu.



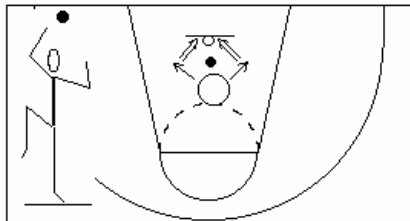
Met na koš s polaganjem po enem koraku.



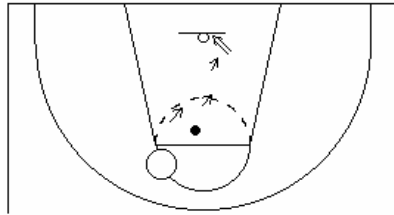
Prodor z mesta ali vodenja na mestu in met s polaganjem.



Met prek glave z desno in levo roko.

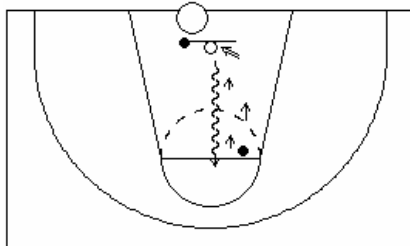


Prodor z mesta in met prek glave z desno roko.



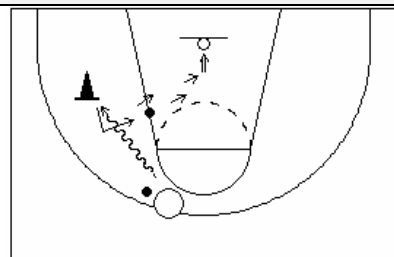
Prodor iz vodenja po spremembi smeri naprej-nazaj

Pri tej vaji povežemo vodenje žoge in zadnje tri korake, ki jih usvojimo pri prodoru z mesta.



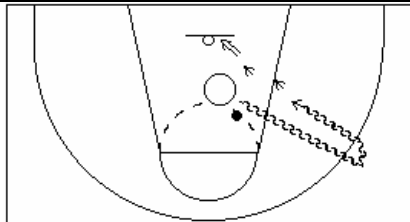
Prodor iz vodenja po spremembi smeri z obratom

S to vajo utrjujemo prehod iz vodenja v zadnje tri korake.

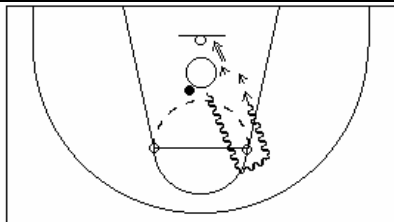


Prodor iz vodenja

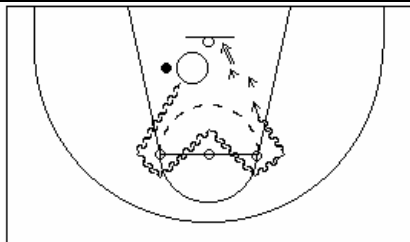
Vodenje z levo, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje z desno, met z desno roko iznad glave ali s polaganjem iz dvokoraka. Pri tej vaji mora igralec tekoče preiti iz vodenja v zadnje tri korake.



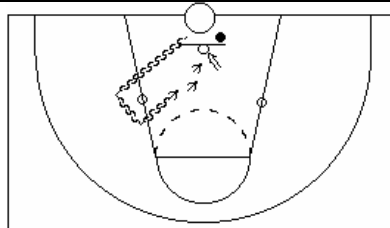
Vodenje z desno roko okrog stožca in proti košu, met z desno roko iznad glave ali s polaganjem iz dvokoraka.



Vijugasto vodenje, prodor, met z desno roko iznad glave ali s polaganjem iz dvokoraka.



Vodenje okrog stožca, prodor, met z desno roko prek glave iz dvokoraka.

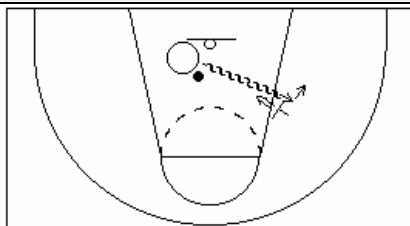


(glej tudi članek: Košarkarske elementarne igre 1)

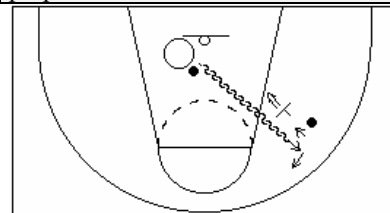
1.3 Preigravanja

Preigravanje je temeljni taktični element v napadu. Sestavljata ga vodenje žoge in met na koš. Z njim želi igralec z žogo spraviti obrambnega igralca iz ravnotežja in si ustvariti položaj za neoviran met. Obstajajo preigravanja pri katerih je napadalec s hrbtom, bokom ali prsmi obrnjen proti obrambnemu igralcu. Poglejmo nekaj najbolj pogostih primerov:

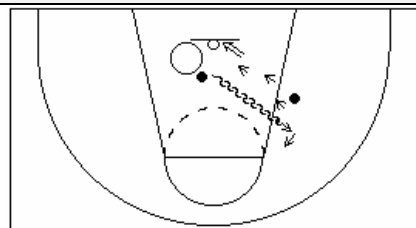
Vodenje, varanje z zakorakom stran od žoge, zakorak z drugo nogo, obrat proti košu, prisun druge noge in met na koš.



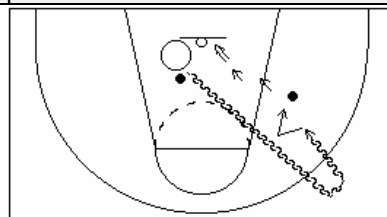
Vodenje, varanje z zakorakom stran od žoge, zakorak z drugo nogo in enkratno vodenje in met po polprodoru.



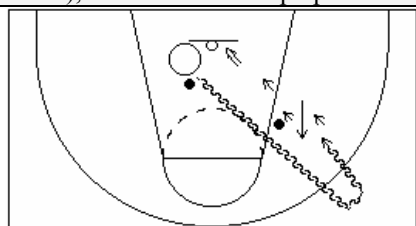
Vodenje, varanje z zakorakom stran od žoge, zakorak z drugo ного, met iz dvokoraka po prodoru



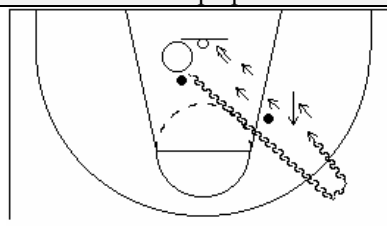
Vodenje s spremembo smeri naprejnazaj z menjavo roke spredaj, vodenje, varanje sprememba smeri cikcak, met iz dvokoraka po prodoru.



Vodenje s spremembo smeri naprejnazaj z menjavo roke spredaj, vodenje, sprememba smeri cikcak z menjavo roke spredaj (vzdolžni korak), met iz dvokoraka po prodoru.



Vodenje s spremembo smeri naprejnazaj z menjavo roke spredaj, vodenje, sprememba smeri cikcak z menjavo roke spredaj (križni korak), met iz dvokoraka po prodoru.



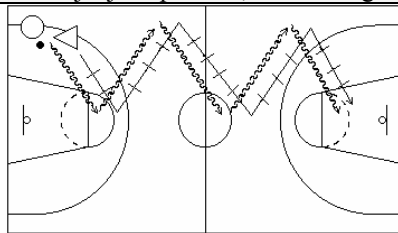
1.4 Pokrivanje igralca z žogo

Ker obramba na tej težavnostni stopnji ni tako pomembna, naučimo obrambne igralce le, kako naj pravilno spremljajo in usmerjajo igralca z žogo.

Usmerjanja napadalca, ki vodi žogo

Obrambni igralec se s prisunskimi koraki pomika za napadalcem, ki vodi žogo in ga usmerja v stran. V začetku naj se obrambni igralec z iztegnjeno notranjo roko dotika boka obrambnega igralca, da dobi občutek za pravilno oddaljenost od njega. Kasneje naj odmakne roko od boka za približno deset centimetrov.

Usmerjanje napadalca, ki vodi žogo



1.5 Postavljeni napad z enim zunanjim igralcem

Postavljeni napad z enim zunanjim igralcem učimo in vadimo z napadom 1:0, neprekinjeno igro 1:1 in igro 1:1 na en koš.

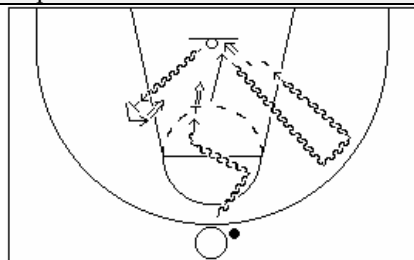
Napad 1:0

V napadu 1:0 posnema napadalec preigravanje namišljenega obrambnega igralca in vrže na koš tako, kot to dopuščajo igralne razmere. Po metu skoči za žogo, vodi žogo iz trapeza in nadaljuje temeljno igro.

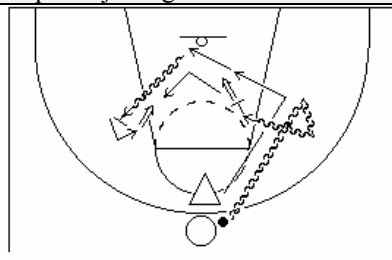
Neprekinjena igra 1:1

V neprekinjeni igri 1:1 igra napadalec enako, kot v napadu 1:0. Obrambni igralec ga spremlja z rokama na hrbtu med njim in košem. Po metu skočita za žogo. Igralec, ki žogo dobi, jo vodi žogo iz trapeza in organizira napad proti igralcu, ki ni prišel do žoge.

Napad 1:0



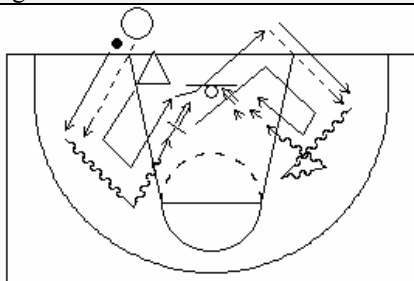
Neprekinjena igra 1:1



Igra 1:1

Igro 1:1 igrata igralca po pravilih igre na dva koša. Če po zgrešenem metu dobi žogo obrambni igralec, jo mora z vodenjem prenesti iz trapeza, nato lahko začne z napadom. Če po zgrešenem metu dobi žogo napadalec, lahko ponovno vrže na koš ali pa prenese žogo iz trapeza in ponovno napade. Po zadetku steče obrambni igralec z žogo za čelno črto, jo poda v igrišče, steče za njo, nato pa organizira napad. Obrambni igralec igra pasivno. To pomeni, da ne sme izbijati žoge ter blokirati meta.

Igra 1:1



Tekmovanje v igri 1:1

Ko igralci že dovolj dobro obvladajo igro 1:1, organiziramo tekmovanje v turnirski obliki. Če imamo šestnajst igralcev jih razdelimo v 4 enakovredne skupine s štirimi igralci. Vsak igra v svoji skupini tri tekme. Vrstni red igranja je zapisan v preglednici. Po končanem predtekmovanju igrajo prvouvrščeni v skupinah med seboj za 1 do 4 mesto, drugouvrščeni za 5 do 8 mesto in tako naprej.

Pred-tekmovanje	1. krog	2. krog	3. krog	Finale	1. krog	2. krog	3. krog
A skupina	1 4 2 3	1 3 4 2	1 2 3 4	za 1.-4. mesto	1A : 1D 1B : 1C	1A : 1C 1D : 1B	1A : 1B 1C : 1D
B skupina	5 8 6 7	5 7 8 6	5 6 7 8	za 5.-8. mesto	2A : 2D 2B : 2C	2A : 2C 2D : 2B	2A : 2B 2C : 2D
C skupina	9 12 10 11	9 11 12 10	9 10 11 12	za 9.-12. mesto	3A : 3D 3B : 3C	3A : 3C 3D : 3B	3A : 3B 3C : 3D
D skupina	13 12 14 16	13 16 12 14	13 14 16 12	za 13.-16. mesto	4A : 4D 4B : 4C	4A : 4C 4D : 4B	4A : 4B 4C : 4D

Pred tekmo eden izmed igralcev vrže prosti met. Če zadene ima prvo žogo. Začne s podajo izza čelne črte. Zadelek zunaj trapeza velja dve točki, v trapezu pa eno. Pravilo treh sekund velja. Sodita si sama. Pod vsakim košem igra dva dvojici.

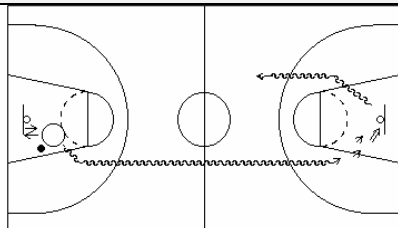
Vsaka tekma traja 4 minute. Igrajo po pravilih igre na dva koša. Po tekmi naj vsak igralec vrže 10 prostih metov. Zadele proste mete prištejejo k rezultatu tekme. Obrambni igralec mora igrati pasivno.

1.6. Protinapad 1:0

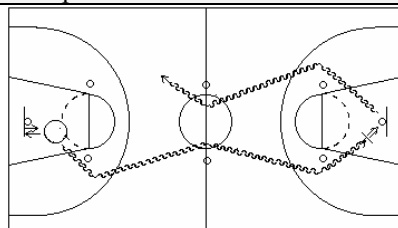
S protinapadom 1:0 razvijamo hitro tehniko in hitro odzivanje v novih igralnih razmerah. Čeprav v igri na en koš igralci ne morejo igrati protinapada, ga iz omenjenih razlogov vključimo v ta del metodike učenja košarke.

Z naslednjimi vajami utrjujemo in izpopolnjujemo skok za žogo, različna hitra vodenja in mete na koš. So tudi predvaje za urjenje osnov protinapada 1:0.

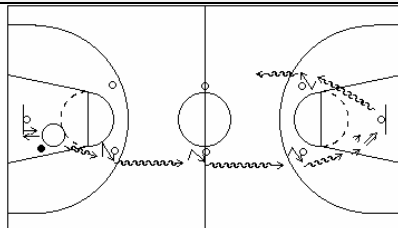
Skok za žogo, hitro vodenje, met na koš iz dvokoraka



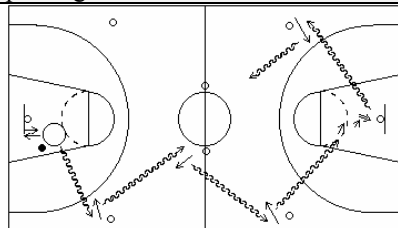
Skok za žogo, hitro vijugasto vodenje ob stožcih, met na koš izpod koša po sonožnem odzivu



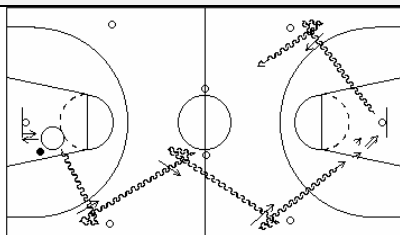
Skok za žogo, hitro vodenje z varanjem spremembe smeri, met na koš iz dvokoraka



Skok za žogo, hitro cik-cak vodenje z menjavo roke spredaj, met na koš preko glave



Skok za žogo, hitro cik-cak vodenje z menjavo roke med obratom, met na koš iz dvokoraka



Vaje za urjenje in utrjevanje protinapada 1:0 :

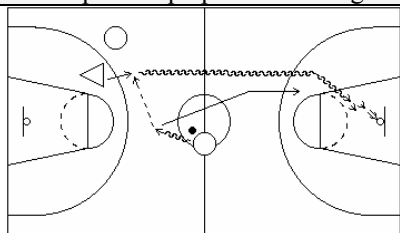
Protinapad 1:0 po prestreženi žogi

Protinapad 1:0 po prestreženi žogi je v igri najpogostejši. Z njim razvijajo igralci občutek za prestrezanje žoge, hitro vodenje in met izpod koša po hitrem vodenju. Ker teče za napadalcem njegov obrambni igralec, mora vse naštetost izvesti pod psihičnim pritiskom, ki je podoben tistemu na tekmi.

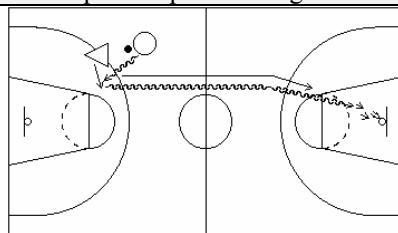
Protinapad 1:0 po izbiti žogi

Protinapad 1:0 po izbiti žogi je tudi pogost na tekmah. Z njim razvijamo občutek za pravočasno in pravilno izbijanje žoge, hiter prehod v vodenje, hitro vodenje in met po vodenju pod psihičnim pritiskom.

Protinapad 1:0 po prestreženi žogi



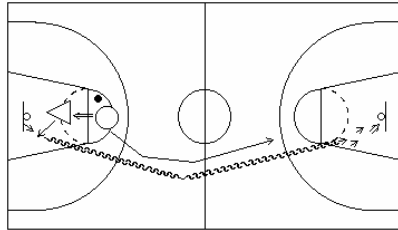
Protinapad 1:0 po izbiti žogi



Protinapad 1:0 po skoku za odbito žogo

S protinapadom 1:0 po skoku za žogo razvijajo igralci občutek za pravočasen skok, hiter prehod v vodenje s preigravanjem, hitro vodenje in met po vodenju pod psihičnim pritiskom.

Protinapad 1:0 po skoku za odbito žogo



(glej tudi članek: Košarkarske elementarne igre 1)

2 Igra 2:2 na en koš

Metodično zaporedje:


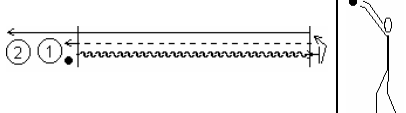
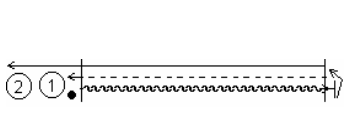
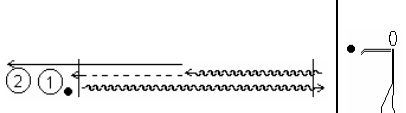
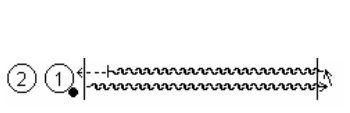
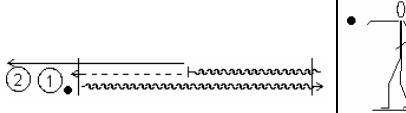
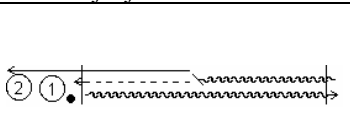
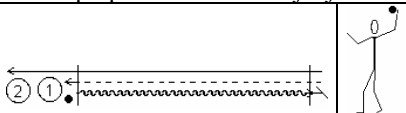
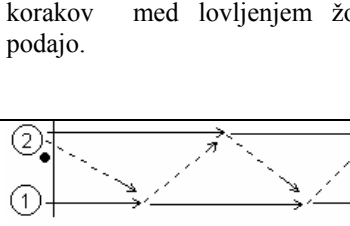
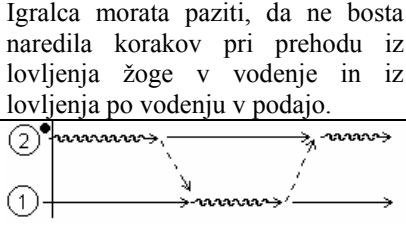
- lovljenje in podajanje žoge,
- odkrivanja in vtekanja,
- kritje napadalca brez žoge,
- postavljeni napad z dvema zunanjsima igralcema,
- protinapad 2:1.

Igra 2:2 je temeljna kolektivna igra, ki zahteva od obeh igralcev ustrezno sodelovanje. Na prvi težavnostni stopnji jo v napadu sestavljajo vodenja, meti, lovljenja, podaje, preigravanja, odkrivanja in vtekanja, v obrambi pa aktivnosti proti prej naštetim napadalnim elementom in zapiranje poti do koša.

Najprej učimo nove tehnične in taktične elemente v napadu ter osnove pokrivanja napadalca brez žoge. Nadaljujemo s postavljenim napadom z dvema zunanjsima igralcema in končamo s protinapadom 2:1.

2.1 Vodenje, lovljenje in podajanje žoge

Podaje in lovljenja povezane z vodenjem ali brez njega omogočajo sodelovanje med napadalci. Uspešnost teh gibanj ni odvisna samo od njihove kakovostne izvedbe, temveč tudi od usklajenosti gibanj obeh igralcev in žoge. Urimo in utrjujemo jih z naslednjimi vajami:

<p>Podaje z obema rokama od spodaj po sonožnem zaustavljanju.</p> 	<p>Podaje z obema rokama iznad glave po sonožnem zaustavljanju in obratu.</p> 
<p>Podaje z obema rokama iznad rame po sonožnem zaustavljanju in obratu.</p> 	<p>Podaje z obema rokama izpred prsi med vodenjem.</p> 
<p>Podaje z eno roko od spodaj po sonožnem zaustavljanju.</p> 	<p>Podaje z eno roko v višini rame po sonožnem zaustavljanju.</p> 
<p>Podaje z eno roko bočno po prečnem zaustavljanju .</p> 	<p>Podaje z eno roko iznad rame z mesta po prečnem zaustavljanju.</p> 
<p><u>Podaje v dvojicah v med tekem.</u> Igralca morata upoštevati pravilo dveh korakov med lovljenjem žoge in podajo.</p> 	<p><u>Podaje po enkratnem vodenju, v dvojicah med tekem.</u> Igralca morata paziti, da ne bosta naredila korakov pri prehodu iz lovljenja žoge v vodenje in iz lovljenja po vodenju v podajo.</p> 

(glej tudi članek: Košarkarske elementarne igre 2 in 3)

2.2 Novi taktični elementi

V igri 2:2 na prvi težavnostni stopnji seznanimo igralce s temeljnimi odkrivanji in vtekanji, v obrambi pa s pokrivanjem igralca brez žoge.

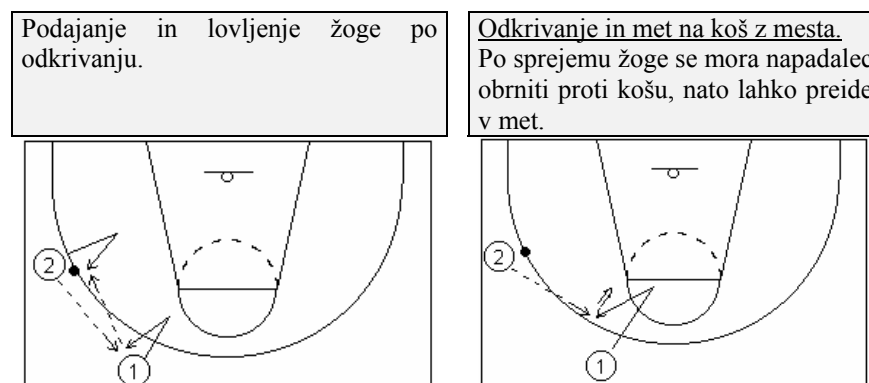
Več taktičnih elementov v napadu popestri igro, hkrati pa oteži sporazumevanje med igralci, zato si morajo v začetku pomagati z znaki. Znak za določeno akcijo da vedno igralec z žogo. To naredi s prosto - notranjo roko.

2.2.1 Odkrivanja

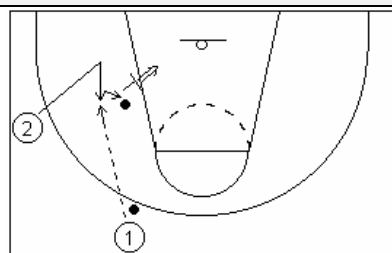
Odkrivanje je gibanje s spremembo smeri in hitrosti s katerim želi priti napadalec brez žoge v ugoden položaj za sprejem žoge zunaj trapeza. Največkrat to stori tako, da se počasi pomakne proti košu, nato pa hitro nazaj. Lahko se tudi giblje od žoge, k njej ali k žogi in stran od nje.

Kadar soigralec ni odkrit, mu igralec z žogo pokaže s prstom proste roke na mesto odkrivanja.

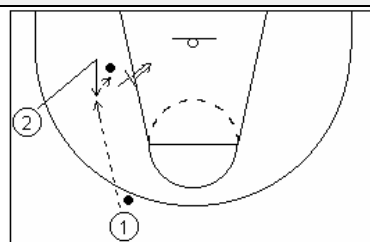
Po odkrivanju in sprejemu žoge lahko igralec na različne načine zaključi napad. Med vajami, ki bodo prikazane v nadaljevanji izberite tiste, ki ustrezajo znanju in sposobnostim igralcev.



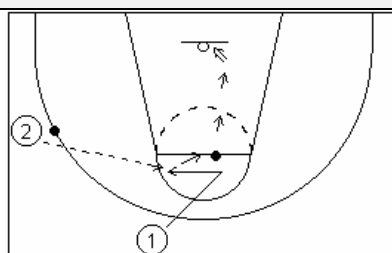
Odkrivanje in met na koš po polprodorju s križnim korakom



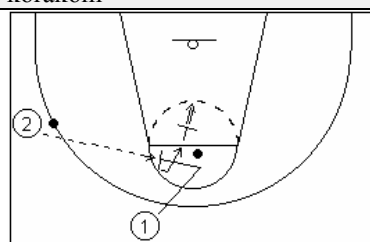
Odkrivanje in met na koš po polprodorju s prednjim vzdolžnim korakom



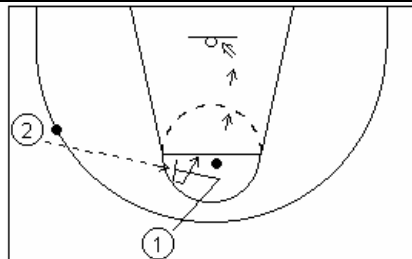
Odkrivanje in met na koš po prodoru s križnim korakom



Odkrivanje in met na koš po polprodorju z zadnjim vzdolžnim korakom



Odkrivanje in met na koš po prodoru z zadnjim vzdolžnim korakom



2.2.2 Vtekanja

Vtekanje je gibanje napadalca brez žoge pod koš s ciljem, da bi blizu koša dobil žogo. To lahko stori tako, da steče pod koš pred ali za obrambnim igralcem. Učinkovitejši je prvi način.

Če igralec z žogo želi, da bi soigralec vtekel pod koš, pokaže s prstom proste roke proti košu.

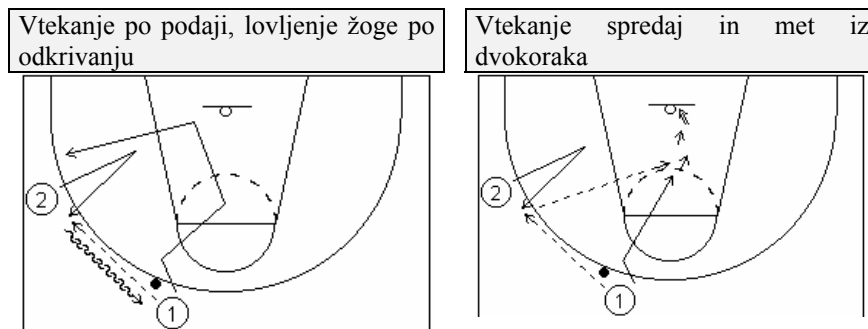
Po vtekanju in sprejemu žoge lahko igralec na različne načine zaključi napad. Poglejmo nekaj zgledov:

Vtekanje po podaji, lovljenje žoge po odkrivanju

Igralec, ki odda žogo, vteče pod koš. Tisti, ki po odkrivanju sprejme žoge, zapolni z vodenjem njegovo mesto.

Vtekanje spredaj in met iz dvokoraka

Igralec poda žogo soigralcu, vteče pred slabo postavljenim namišljenim obrambnim igralcem, ulovi žogo in jo vrže na koš iz dvokoraka.



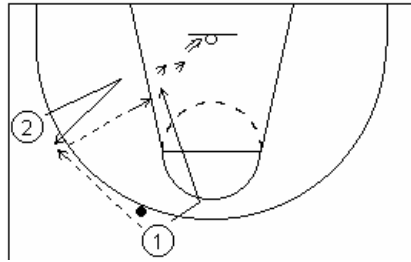
Vtekanje zadaj in met iz dvokoraka po kratkem vodenju

Po podaji vteče igralec pred namišljenim obrambnim igralcem proti košu. Nato ulovi žogo, preide v enkratno vodenje in vrže na koš iz dvokoraka.

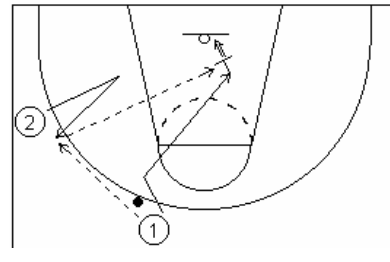
Vtekanje zadaj in met po sonožnem odzivu

V tem primeru vteče igralec za namišljenega obrambnega igralca pod koš, tam ulovi žogo in vrže na koš po sonožnem odzivu.

Vtekanje zadaj in met iz dvokoraka po kratkem vodenju



Vtekanje zadaj in met po sonožnem odzivu



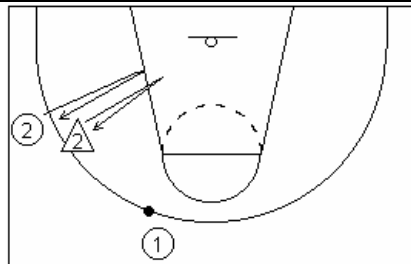
2.3 Pokrivanje igralca brez žoge

Obrambo proti odkrivanju in vtekanju napadalca urimo in utrjujemo, ko postane napad proti pasivni obrambi uspešen. Uporabimo lahko naslednje vaje:

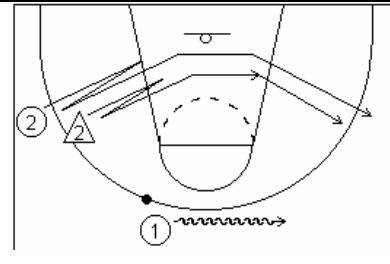
Obramba proti odkrivanju in vtekanju napadalca

Obrambni igralec se postavlja med napadalca in žogo. Od njega je odmaknjen za dolžino roke. Roka ima dvignjeno in usmerjeno proti liniji podaje. Za napadalcem se pomika v obrambni preži z roko na liniji podaje. Kadar napadalec vteče pod koš, se obrambni igralec obrne proti njemu, hitro obrne glavo na drugo stran in z drugo roko pokrije linijo podaje.

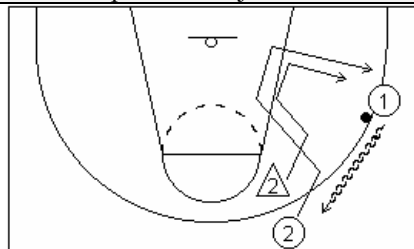
Obramba proti odkrivanju



Obramba proti vtekanju 1



Obramba proti vtekanju 2



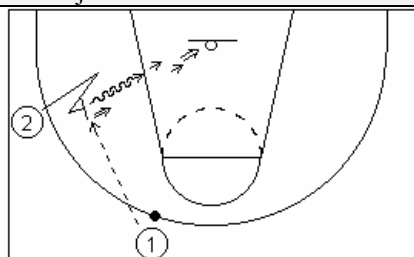
2.4 Postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema

Postavljeni napad z dvema zunanjima igralcema učimo in vadimo z napadom 2:0, neprekinjeno igro 2:2 in igro 2:2. V vseh primerih morata napadalca upoštevati naslednja taktična pravila.

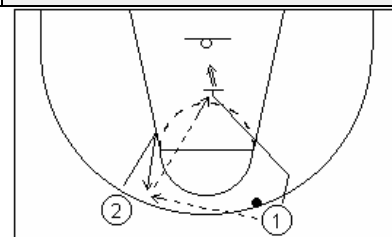
Taktična pravila:

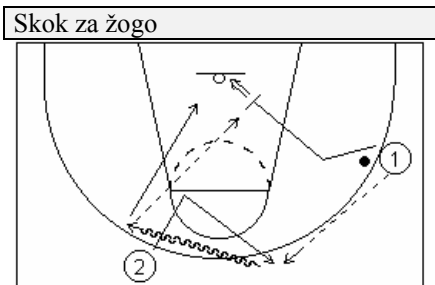
- Igralec, ki dobi žogo se mora obrniti proti košu. Če ima priložnost za met, polprodor ali prodor, jo izkoristi. Sicer poda žogo soigralcu, ki se je odkril ali vtekel pod koš. Z vodenjem lahko tudi zapolni prazno mesto.
- Igralec, ki poda žogo mora vteči pod koš. Če dobi žogo, vrže na koš, drugače izprazni prostor tako, da steče iz trapeza na nasprotno stran od žoge.
- Po metu na koš morata oba napadalca skočiti za žogo.

Odkrivanje, lovljenje, obrat proti košu in zaključek.



Vtekanje po podaji



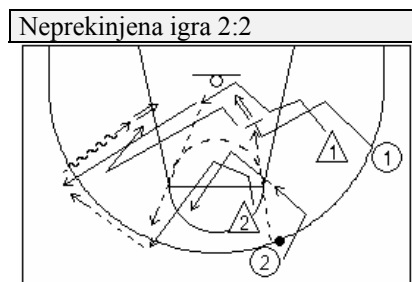
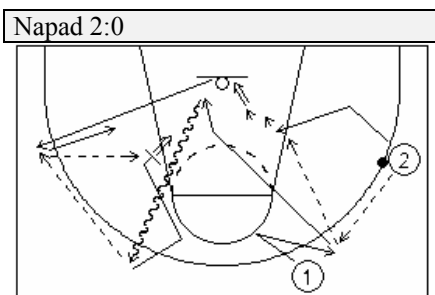


Napad 2:0

V napadu 2:0 posnemata napadalca vsa gibanja, ki bi jih izvajala proti dvema obrambnima igralcema. Po metu na koš, skočita oba za žogo. Tisti, ki jo dobi, jo z vodenjem ali podajo prenese iz trapeza, nato pa skupaj s soigralcem organizira nov napad.

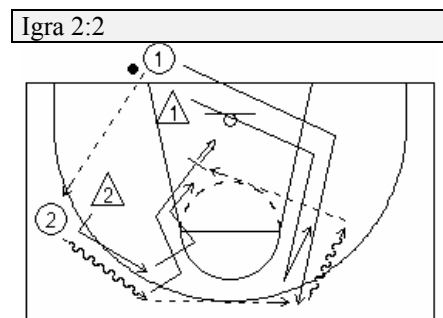
Neprekinjena igra 2:2

V neprekinjeni igri 2:2 napadalca utrjujeta tehnično-taktične elemente in taktična pravila. Napadalca igrata enako, kot pri napadu 2:0. Obrambna igralca ju spremljata z rokami na hrbtu. Po metu na koš skočijo vsi za žogo. Dvojica, ki pride do nje, jo mora z vodenjem ali podajo prenesti iz trapeza. Nato lahko organizira nov napad. Druga dvojica je v obrambi.



Igra 2:2

Igro 2:2 igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Obramba igralca igrata najprej pasivno. To pomeni, da ne smeta izbijati ali prestrezati žoge, ter blokirati meta.



Tekmovanje v igri 2:2

Ko igralci dovolj dobro obvladajo igro 2:2, organiziramo tekmovanje. Če imamo 14 igralcev jih razvrstimo v 7 enakovrednih dvojic po višini in kakovosti. Po štiri oziroma tri dvojice tvorijo eno predtekmovalno skupino. V vsaki skupini igrajo 3 oziroma 2 tekmi po razporedu v preglednici. Prvouvrščeni dvojici iz obeh skupin igrata za 1. in 2. mesto, drugouvrščeni za 3. in 4. mesto, preostale tri pa vsaka z vsako za preostala mesta.

Pred-tekmovanje	1. krog	2. krog	3. krog	Finale	1. krog	2. krog	3. krog
A skupina	1 4 2 3	1 3 4 2	1 2 3 4	za 1.-2. mesto	1A : 1B		
B skupina	5 0 6 7	5 0 8 6	5 0 7 8	za 3.-4. mesto	2A : 2B		
				za 5.-7. mesto	3A : 3B	3A : 4A	3B : 4A

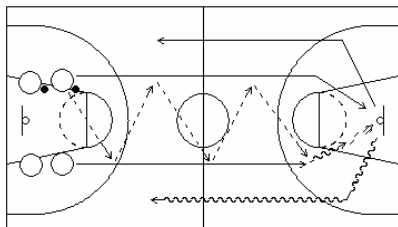
Vsaka tekma traja 5 minut. Zadele proste mete prištejemo k rezultatu tekme. Vse ostalo je enako, kot je bilo opisano pri tekmovanju v igri 1:1. Pod vsakim košem igrajo štirje igralci.

2.5 Protinapad 2:1

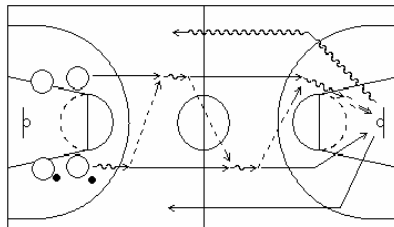
Protinapad z dvema igralcema je temeljni skupinski protinapad. Z njim razvijamo hitro tehniko z in brez žoge, hitro razmišljanje in usklajeno sodelovanje med igralcema.

Predvaji za urjenje osnov protinapada 2:0.

Podaje med tekom v dvojicah, zaključek z metom iz dvokoraka



Podaje med tekom po enkratnem vodenju v dvojicah, zaključek z metom iz dvokoraka



Vaji, ki posnemata najpogostejši situaciji pri protinapadu 2:1:

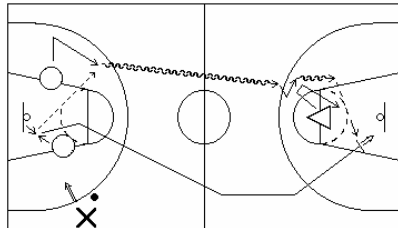
Protinapad 2:1, zaključek s podajo pod koš

Če se po prenosu žoge obrambni igralec pomakne proti napadalcu z žogo, le-ta poda žogo soigralcu, ki vteka v izpraznjeni prostor.

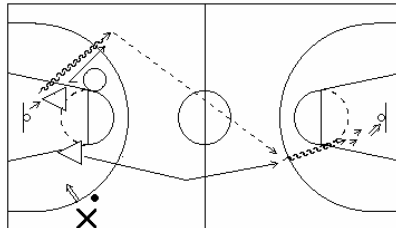
Protinapad 2:1, zaključek po dolgi podaji

Pri tem zaključku protinapada obrambni igralec ovira napadalca, ki je v skoku ujel žogo. Slednji ga preigra in poda žogo soigralcu, ki je medtem že stekel v napadalno polovico igrišča.

Protinapad 2:1, zaključek s podajo pod koš



Protinapad 2:1, zaključek po dolgi podaji



(glej tudi članek: Košarkarske elementarne igre 2)

3 Igra 3:3 na en in na dva koša

Metodično zaporedje:

- postavljeni napad s tremi zunanji igralci,
- prenos žoge in prehod v postavljeni napad 3:3,
- igra 3:3 na dva koša.

Igra 3:3 na en in na dva koša zahtevata od napadalcev bolj usklajena gibanja, ustrezno širino, globino in ravnotežje.

Najprej začnemo učiti postavljeni napad s tremi zunanji igralci, nato nadaljujemo s prenosom žoge in prehodom v postavljeni napad. Končamo z igro 3:3 na dva koša.

3.1 Postavljeni napad s tremi zunanji igralci

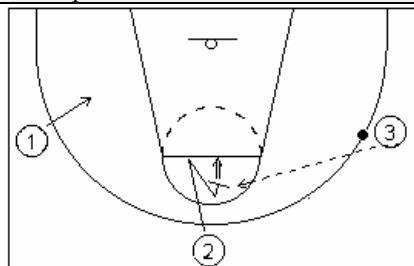
Postavljeni napad s tremi zunanji igralci urimo in utrjujemo z napadom 3:0, neprekinjeno igro 3:3 in igro 3:3. Napadalci se postavljajo okoli trapeza v trikotniku. Med seboj so oddaljeni 4 do 5 metrov. S tem dosežejo ustrezno širino, globino in ravnotežje. Zaradi boljše orientacije igralna mesta dobro označimo. Med igro naj si napadalci pomagajo z znaki. Hkrati morajo upoštevati naslednja pravila igranja in sodelovanja:

Taktična pravila:

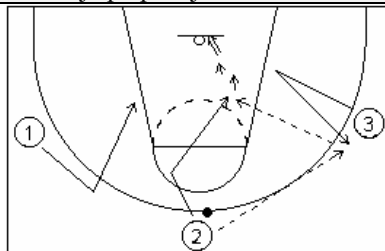
- Igralec, ki dobi žogo se mora obrniti proti košu. Če ima priložnost za met polprodor ali prodor, jo izkoristi. Sicer poda žogo soigralcu, ki je vtekel pod koš, če to ni mogoče pa igralcu, ki se je odkril. Prazno mesto lahko zapolni tudi z vodenjem.

- Igralec, ki poda žogo mora vteči pod koš. Če dobi žogo, vrže na koš, drugače pa izprazni prostor tako, da steče na nasprotno stran od žoge. Če vteče s krilnega položaja, se lahko vrne tudi na svoje mesto.
- Tretji igralec se mora odkriti, zapolniti izpraznjen prostor ali pa vteči pod koš.
- Po metu na koš skočijo vsi trije za odbito žogo.

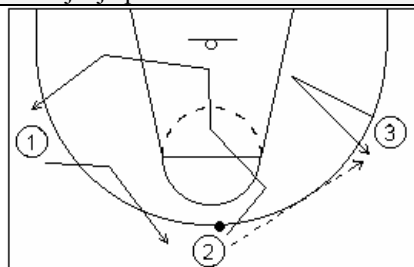
Obrat proti košu



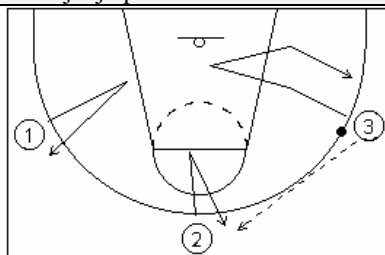
Vtekanje po podaji



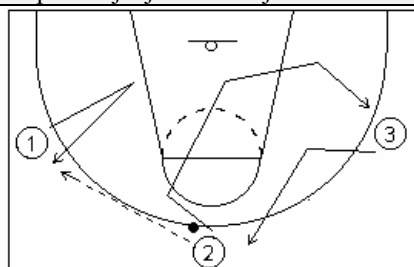
Praznjenje prostora 1



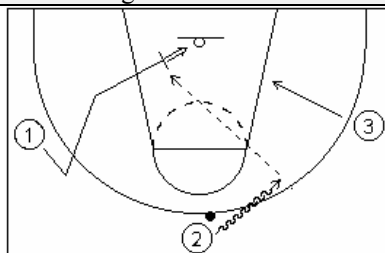
Praznjenje prostora 2



Vzpostavljanje ravnotežja



Skok za žogo



Napad 3:0

Napad 3:0 igrajo trije napadalci, ki se postavljajo v trikotniku. Igrajo proti namišljenim obrambnim igralcem. Napadalci morajo začeti vsak napad s treh izhodiščnih položajev (glej članek: Ponavljajoči napadi 3:0 na en koš).

Neprekinjena igra 3:3

Neprekinjeno igro 3:3 igrajo napadalci enako, kot napad 3:0. Obrambni igralci jih spremljajo z rokami na hrbtu.

Igra 3:3

Igro 3.3 na en koš igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Obrambni igralci naj pokrivajo napadalce blizu vendar pasivno.

Tekmovanje v igri 3:3 Ko postanejo igralci v igri 3:3 uspešnejši, organiziramo tekmovanje. Če imamo petnajst igralcev jih razporedimo v pet enakovrednih trojic po višini in kakovosti. Nato odigrajo igrajo turnir v zaporedju, ki je prikazano na preglednici.

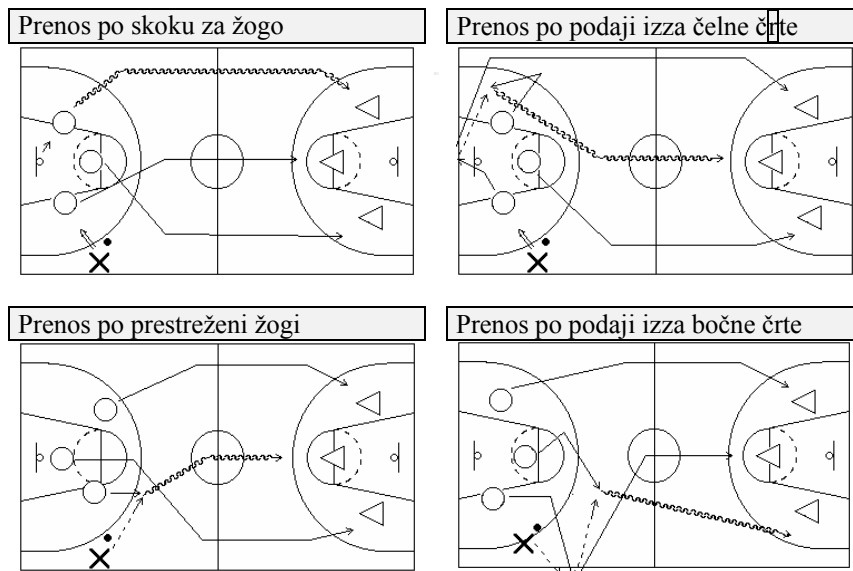
1. krog	2. krog	3. krog	4. krog	5. krog
1 : 0	1 : 5	1 : 4	1 : 3	1 : 2
2 : 5	0 : 4	5 : 3	4 : 2	3 : 0
3 : 4	2 : 3	0 : 2	5 : 0	4 : 5

Vsaka tekma traja 6 minut. Ostala pravila so enaka, kot pri prej opisanih tekmovanjih.

3.2 Prenos žoge in prehod v postavljeni napad 3:3

V igri 3:3 na dva koša prenašajo igralci žogo v treh hodnikih: dveh stranskih in enem srednjem. Prazen hodnik vedno polni igralec, ki teče zadaj, ker ima najboljši pregled nad dogajanjem. Po prenosu žoge se postavijo na tri izhodiščna mesta v obliki trikotnika. Nato odigrajo postavljeni napad. Igralne položaje dobro označimo.

Poglejmo nekaj prenosov žoge in prehodov v postavljeni napad po najpogostejših začetkih napada.



(glej tudi članek: Košarkarske elementarne igre 3)

3.3 Igra 3:3 na dva koša

Igra 3:3 je temeljna igra na dva koša. Z njo povežemo prenos žoge in postavljeni napad ter obrambo in napadalno fazo igre

V prvi fazi učenja te igre igralcem ne dovolimo igrati protinapada. V drugi fazi dobi moštvo, ki je doseglo koš iz protinapada še enkrat žogo s strani. V tretji fazi pustimo prosto igro.

4 Igra 4:4 na en in na dva koša

Metodični postopek:

- postavljeni napad s štirimi zunanji igralci,
- prenos žoge in prehod v postavljeni napad 4:4,
- igra 4:4 na dva koša.

Vse napisane igre na en in na dva koša zahtevajo od napadalcev bolj usklajena gibanja, kot pri prejšnjih ter ohranjanje širine, globine in ravnotežja.

Najprej začnemo učiti postavljeni napad s štirimi zunanji igralci, nadaljujemo s prenosom žoge in prehodom v postavljeni napad in končamo z igro 4:4 na dva koša.

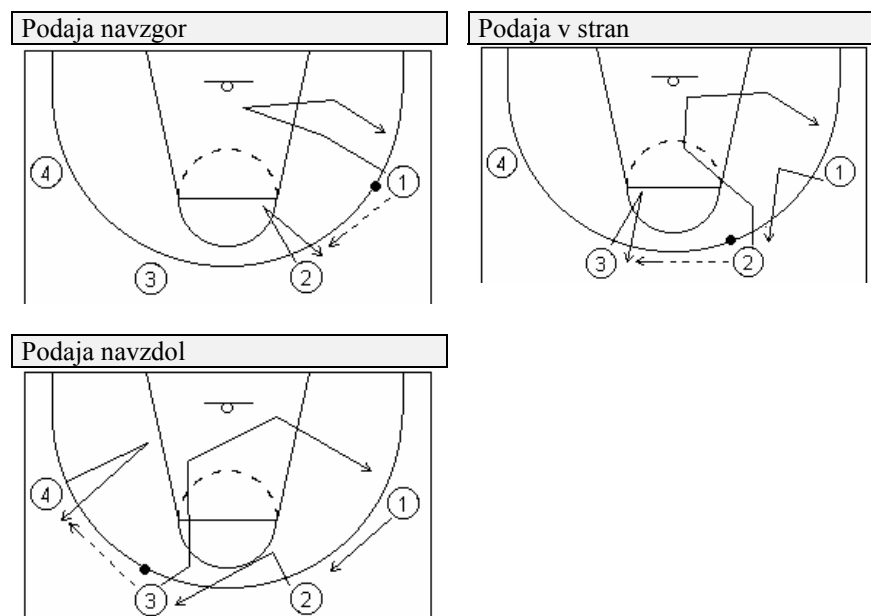
4.1 Postavljeni napad s štirimi zunanji igralci

Postavljeni napad štirih napadalcev učimo z napadom 4:0, neprekinjeno igro 4:4 in igro 4:4. V vseh primerih se napadalci postavljajo okoli trapeza v obliki štirikotnika. Med seboj so oddaljeni 4 do 5 metrov. S tem zagotovijo širino, globino in ravnotežje. Zaradi boljše orientacije igralna mesta dobro označimo. Med igro naj se igralci sporazumevajo z vidnimi znaki. Igralci morajo igrati in sodelovati skladno s taktičnimi pravili, ki so ji usvojili v igri 3:3. Za boljše razumevanje dodamo še naslednja pravila:

Taktična pravila:

- Kadar poda žogo krilo branilcu, ali branilec branilcu oziroma, kadar gre žoga ob trapezu navzgor ali v stran, naj izprazni vtekajoči igralec trapez tako, da steče na stran, na kateri se je nahajal pred vtekanjem.
- Če poda žogo branilec krilu oziroma, če gre žoga ob trapezu navzdol, naj izprazni vtekajoči igralec trapez tako, da steče na nasprotno stran.

V obeh primerih morajo ostali igralci zapolniti izpraznjena mesta.



Napad 4:0

Napad 4:0 igrajo štirje napadalci, ki se postavljajo v štirikotnika. Igrajo proti namišljenim obrambnim igralcem po prej opisanih taktičnih pravilih. Napadalci morajo začeti vsak napad s štirih izhodiščnih položajev.

Neprekinjena igra 4:4

V neprekinjeni igri 4:4 igrajo napadalci enako, kot v napadu 4:0. Taktične elemente in pravila utrjujejo proti obrambnim igralcem, ki jih pokrivajo z rokami na hrbtu.

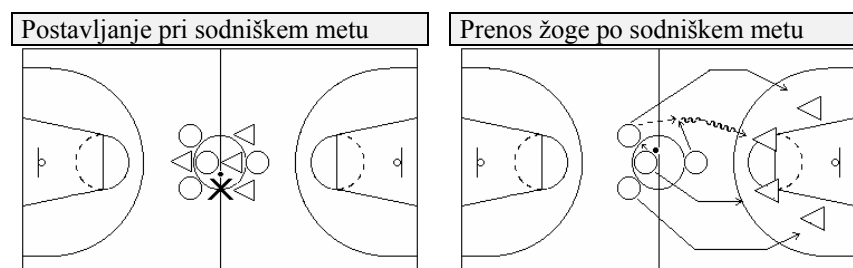
Igra 4:4

Igro 4.4 na en koš igrajo igralci po pravilih igre na dva koša. Obrambni pokrivajo napadalce blizu, vendar pasivno.

4.2 Prenos žoge in prehod v postavljeni napad 4:4

Pri tem prenosu prenašajo igralci žogo v dveh stranskih in dveh srednjih hodnikih. Prazen hodnik vedno polni igralec, ki teče zadaj. Po prenosu žoge se postavijo na štiri izhodiščna mesta v obliki štirikotnika, nato odigrajo postavljen napad. Igralna mesta dobro označimo.

Poglejmo kako poteka prenos žoge in prehodov v postavljeni napad po sodniškem metu.



Skakalec postavi nogo ob sredino črte v svoji obrambni polovici. Dva igralca se postavita v široki preži ob obrambo polovico krožnice, četrti pa ob njeno napadalno polovico. Vsi trije imajo dvignjene in razširjene roke.

Ko skakalec odbije žogo igralcu, ki je najbolje postavljen, stečejo po štirih hodniki na štiri napadalna mesta. Po prenosu žoge odigrajo postavljeni napad.

4.3 Igra 4:4 na dva koša

V igri 4:4 na dva koša povežejo napadalci prenos žoge s postavljenim napadom. Protinapad vključujemo v igro na enak način, kot v igri 3:3 na dva koša.

Igro nato izpopolnjujemo na tekmah med igralci v ekipi. Igralci, ki ne igrajo naj pišejo zapisnik, merijo čas in skrbijo za semafor.

Bibliografski podatki članka:

Dežman, B. (2006). Košarka za igralce in igralke stare do 10 let. *Trener ZKTS*, 6, 1:13-45.