

**METODIKA POUČEVANJA KOŠARKE NA DVA KOŠA**

V prispevku je prikazana celotna metodična lestvica poučevanja košarke na dva koša po neposredni sintetični metodi (od igre 1:1 do igre 5:5 na dva koša). Najpogosteje jo uporabljamo takrat, ko imamo 16 do 20 dijakov, na voljo pa le dva glavna koša. Uporabna je tudi, če je število dijakov nad dvajset, v telovadnici pa 2x po dva stranska koša (vadbo izvajamo prečno na stranske koše). Glede na znanje dijakov in razpoložljivo število ur, lahko metodično lestvico prilagodimo tako, da izbrane faze ali njihove dele izločimo. Obrambi ne posvečamo veliko pozornosti – obrambni igralci naj igrajo pasivno! Dijakom je uspešen napad bolj zanimiv!

**Zgled tematske priprave s celotno metodično lestvico poučevanja košarke na dva koša**

| Vadbene vsebine / vadbene enote   | 1  | 2  | 3  | .  | .  | .  | .  | .  | .  | .  | .  | .  | .  | min | % |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|
| Vodenje, podaje, meti   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Protinapad 1:0+   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 1:0, postavljen napad 1:1   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Protinapad 2:0 in 2:1   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 2:0, postavljeni napad 2:0 (1., 2. in 3. stopnja)                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 2:0, postavljeni napad 2:2 (1., 2. in 3. stopnja)                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Protinapad 3:0, 3:1 in 3:2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 3:0, postavljeni napad 3:0 (1., 2. in 3. stopnja)                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 3:0, postavljeni napad 3:3 (1. 2. in 3. stopnja)                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Igra na dva koša 3:3:3:3* na stranske koše (če jih imate)                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 4:0, postavljeni napad brez centra 4:0 ali 4:4 (1., 2. in 3. stopnja) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Igra na dva koša 4:4:4:4 brez centra*   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 4:0, postavljeni napad s centrom 4:0 ali 4:4 (1., 2. in 3. stopnja)   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Igra na dva koša 4:4:4:4 s centrom*   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Turnir v igri na dva koša 4:4 brez centra ali z njim                              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 5:0, postavljeni napad brez centra 5:0 ali 5:5 (1., 2. in 3. stopnja) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Igra na dva koša brez centra  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 5:0, postavljeni napad s centrom 5:0 ali 5:5 (1., 2. in 3. stopnja)   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Igra na dva koša 5:5:5:5 brez centra*   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Prenos žoge 5:0, postavljeni napad s centrom 5:0 ali 5:5 (1., 2. in 3. stopnja)   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Igra na dva koša 5:5:5:5 s centrom*   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Turnir v igri na dva koša 5:5 brez centra ali z njim.                             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Teorija   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Ocenjevanje teoretičnega znanja   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| Ocenjevanje igre  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |
| skupaj  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |     |   |

- + vse vaje z enim in dvema igralcema v napadu izvajajo krožno (po eni strani dol, po drugi strani gor)
- \* poglejte v mapo DEČKI-DEKLICE, Igre-tekmovanja, Dežman\_igre na dva koša s tremi ali štirimi ekipami.
- 1. težavnostna stopnja napada: zaključki po preigravanju, odkrivanju in vtekanju,
- 2. težavnostna stopnja napada: zaključki po križanju z napeljevanjem in vročitvijo žoge; zaključki po križanju brez žoge (po podaji in znaku),
- 3. težavnostna stopnja napada: zaključki po blokadi k žogi (po znaku in podaji); zaključki po blokadi od žoge (po podaji in po znaku).

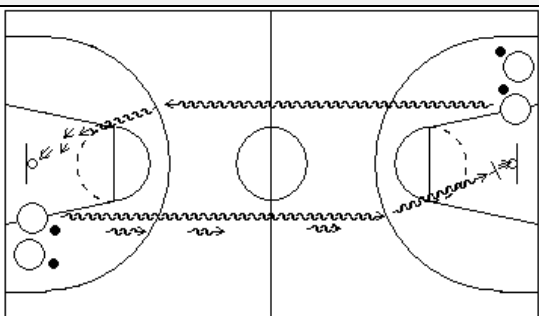
## 1. stopnja: IGRA 1:1

Z igro 1:1 in njenimi deli dijaki utrjujejo temeljne tehnične in taktične elemente igralca z žogo.

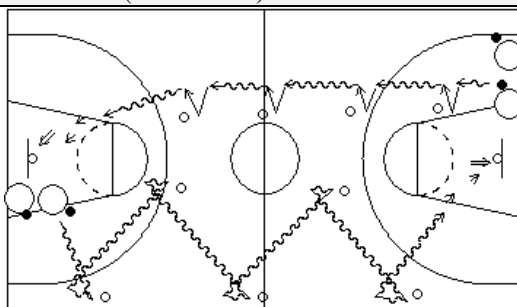
### 1.1 Vaje za utrjevanje vodenja in različnih zaključkov napada (met od daleč po sonožnem zaustavljanju, met po preigravanju in polprodor ali prodoru – po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka).

Vaje izvajajo krožno v dveh ali štirih kolonah. Druga inačica je učinkovitejša, če imamo večje število dijakov. V obe smeri lahko izvajajo enaka gibanja, ali pa v eno smer eno gibanje, v drugo pa drugo. Druga inačica omogoča večjo pestrost. Vaje lahko izvajajo v obe smeri (desno ali levo kroženje), kar omogoča vadbo vodenja in metov z desno in levo roko.

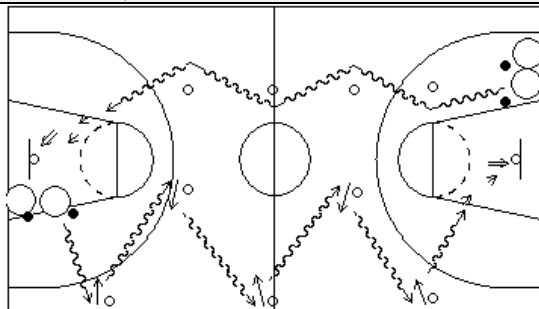
a) Hitro vodenje od koša do koša, met na koš z eno roko iznad glave iz dvokoraka (v levo smer).  
b) Vodenje od koša do koša s spreminjanjem hitrosti, met na koš po sonožnem zaustavljanju (v desno smer).



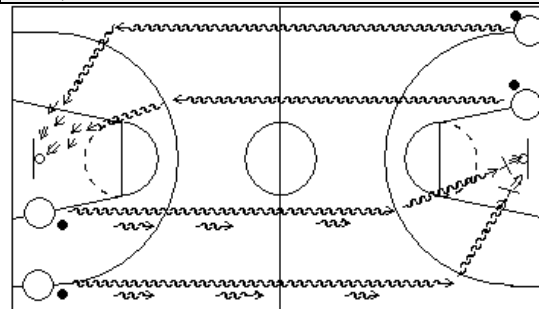
a) Vodenje od koša do koša z varanjem spremembe smeri, met na koš s polaganjem iz dvokoraka (v levo smer).  
b) Vodenje s spremembami smeri cikcak in menjavo roke med ali po obratu, met na koš prek glave iz dvokoraka (v levo smer).



a) Vijugasto vodenje od koša do koša, met na koš z eno roko iznad glave iz dvokoraka (v levo smer).  
b) Vodenje s spremembami smeri cikcak z menjavo roke spredaj, met na koš prek glave iz dvokoraka (v desno smer).



a) Hitro vodenje od koša do koša, met na koš s polaganjem iz dvokoraka (v levo smer).  
b) Vodenje od koša do koša s spreminjanjem hitrosti, met na koš po sonožnem zaustavljanju (v desno smer).

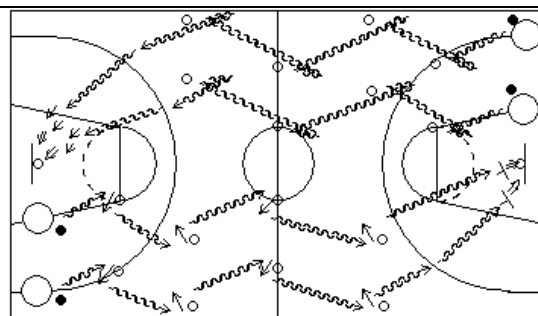
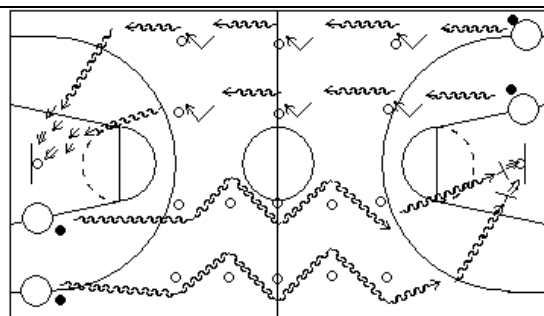


a) Vodenje od koša do koša z varanjem spremembe smeri, met na koš iz dvokoraka (v levo smer).  
b) Vijugasto vodenje od koša do koša, met na koš po sonožnem zaustavljanju (v desno smer).



a) Vodenje s spremembami smeri cikcak in menjavo roke med ali po obratu, met na koš iz dvokoraka (v levo smer).  
b) Vodenje s spremembami smeri cikcak in z menjavo roke spredaj, met na koš po sonožnem zaustavljanju (v desno smer).

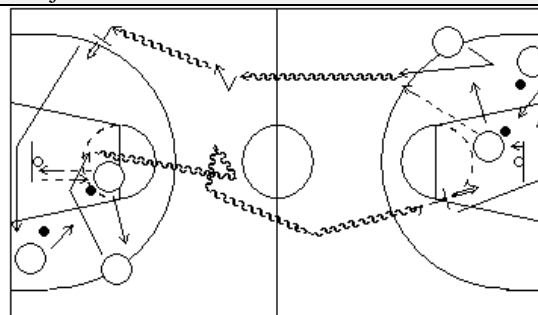
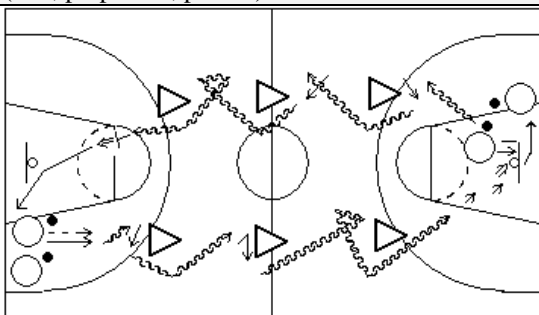




**1.2 Vaje za vadbo prenosa žoge po različnih začetkih napada (po skoku za žogo, po podaji izza čelne ali bočne črte, po prestreženi žogi) in različnih zaključkov (met od daleč po sonožnem zaustavljanju, met po preigravanju in polprodoru ali prodoru – po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka).**

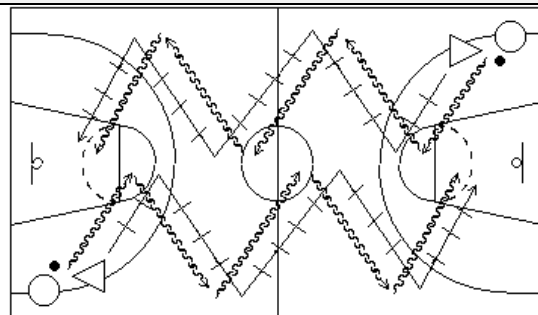
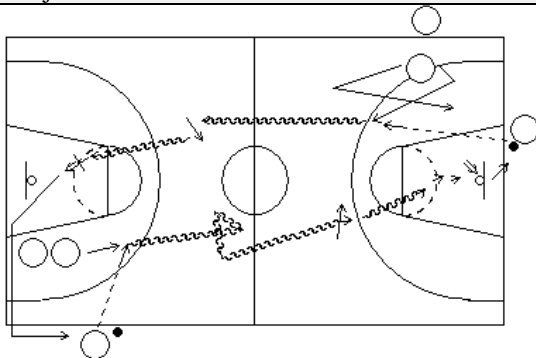
Podaja žoge pred sebe, tek do nje, lovljenje, prehod v vodenje, vijugasto vodenje z različnimi varanji in menjavami roke, prehodi v različne zaključke napada (met, polprodor, prodor).

Skok za žogo, podaja branilcu na krilo ali z vročitvijo žoge, hiter prenos žoge z različnimi varanji med vodenjem in menjavami roke, prehodi v različne zaključke.



Odkrivanje k žogi-stran od nje ali nasprotno, sprejem žoge, hiter prenos žoge z različnimi varanji in menjavami roke (dvojnimi), prehodi v različne zaključke.

Pokrivanje in usmerjanje napadalca, ki vodi žogo.

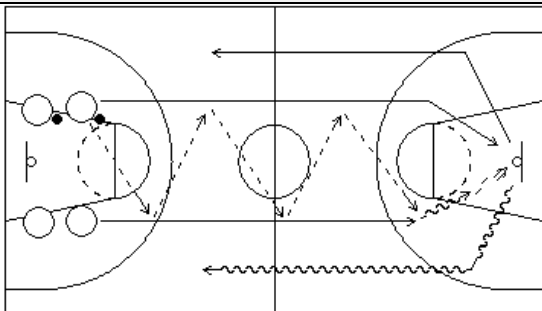


## 2. stopnja: IGRA 2:2

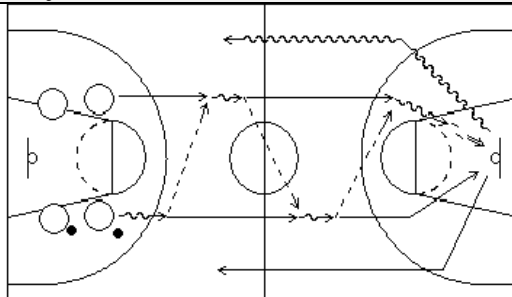
Z igro 2:2 in njenimi deli dijaki utrjujejo temeljne tehnične in taktične elemente, ki omogočajo sodelovanje med igralci.

**2.1 Vaje za utrjevanje vodenja, podajanja in lovljenja žoge ter različnih zaključkov napada (met od daleč po sonožnem zaustavljanju, met po preigravanju in polprodor ali prodoru – po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka).**

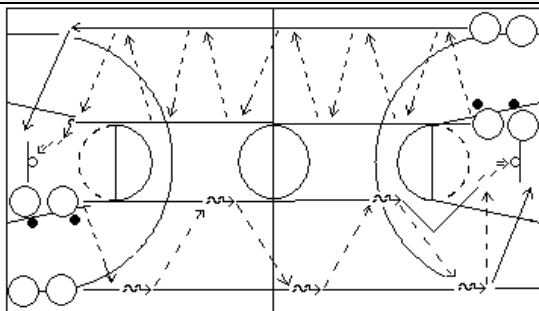
Podaje med tekom v dvojicah, zaključek z metom iz dvokoraka



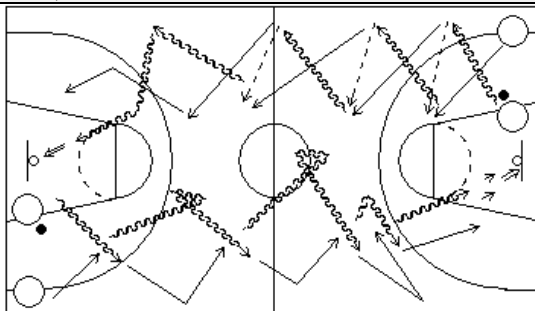
Podaje med tekom po enkratnem vodenju v dvojicah, zaključek z metom iz dvokoraka



a) Podaje med tekom v dvojicah, zaključek z metom s polaganjem iz dvokoraka (v levo smer).  
b) Podaje med tekom po enkratnem vodenju v dvojicah, zaključek z metom prek glave ali iznad glave iz dvokoraka, po sprejemu žoge med vtekanjem (v desno smer).



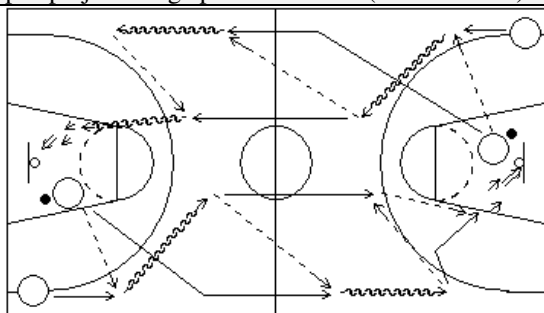
a) Dva igralca se gibljeta v napadalno polovico s križanji z napeljevanjem, ko prideta v bližino koša, igralec po zadnjem križanju prodre pod koš in vržena koš po sonožnem zaustavljanju (v levo smer).  
b) Dva igralca se gibljeta v napadalno polovico s križanji z vročitvijo, ko prideta v bližino koša, prodre igralec, ki je dobil žogo po zadnjem križanju, pod koš in vrže na koš s polaganjem iz dvokoraka (v desno smer).



## 2.2 Vaje za vadbo prenosa žoge po različnih začetkih napada (po skoku za žogo, po podaji izza čelne ali bočne črte, po prestreženi žogi) in različnih zaključkov

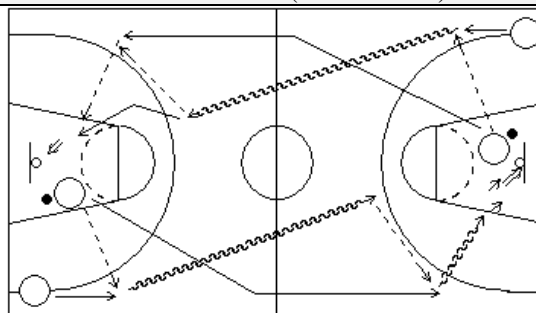
a) Skok za žogo, podaja krilu, križanje z napeljevanjem, podaja igralcu na krilu, vodenje do mesta krila, podaja igralcu, ki se je odkril na mestu branilca, prodor po sprejemu žoge. Napad lahko zaključi z metom iz dvokoraka ali po sonožnem zaustavljanju. Lahko pa med prodiranjem poda žogo soigralcu na krilu, ki nato vrže na koš od daleč. (v levo smer)

b) Enako, le da krilo po sprejemu žoge vteče pod koš, po sprejemu žoge pa vrže na koš. (v desno smer)



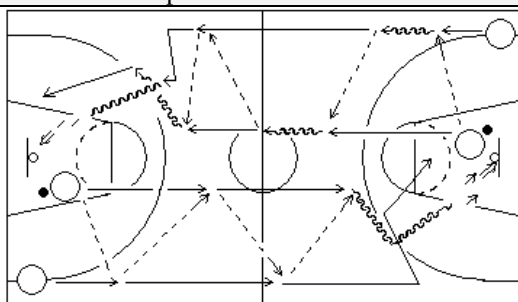
a) Skok za žogo, podaja krilu, vodenje krila do mesta branilca v napadalni polovici, podaja podajalcu, ki je pritekkel do mesta krila, vtekanje branilca in met na koš po sprejemu žoge. (v levo smer)

b) Enako, le da krilo po sprejemu žoge prodre pod koš. Napad lahko zaključi z metom iz dvokoraka ali po sonožnem zaustavljanju. Lahko pa med prodiranjem poda žogo soigralcu na mestu branilca, ki nato vrže na koš od daleč. (v desno smer)



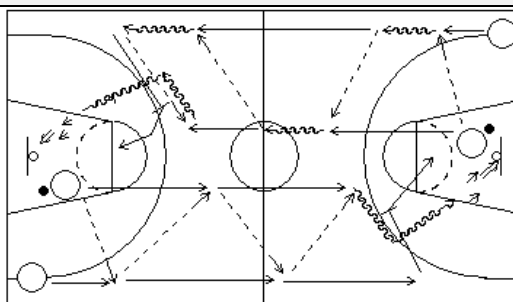
a) Dva igralca si podajata žogo po kratkem vodenju. Ko prideta pred črto treh točk izvedeta križanje z vročitvijo (branilec vroči žogo krilu). Igralec, ki je dobil vročeno žogo, prodre proti košu. Napad lahko zaključi sam, ali pa vrne žogo soigralcu, ki je po vročitvi vtekel pod koš ali se odkril.

b) Dva igralca si podata žogo med tekom v napadalno polovico. Ko prideta pred črto treh točk izvedeta križanje z napeljevanjem (napeljuje branilec). Po križanju napeljevalec prodre proti košu. Napad lahko zaključi sam, ali pa vrne žogo soigralcu, ki je po vročitvi vtekel pod koš ali se odkril.



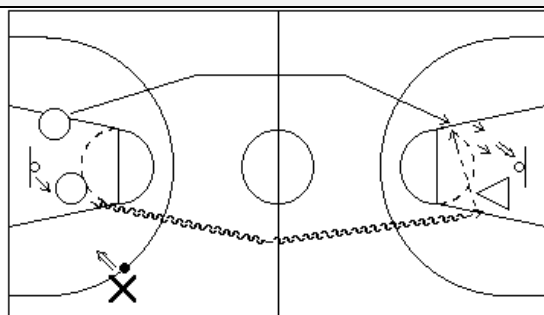
a) Dva igralca si podajata žogo po kratkem vodenju, ko pride krilo z vodenjem do mesta krila, poda žogo branilcu in mu postavi blokado. Branilec prodre ob njej proti košu. Napad lahko zaključi sam, ali pa vrne žogo soigralcu (blokerju), ki je vtekel pod koš ali se odkril.

b) Dva igralca si podata žogo med tekom v napadalno polovico. Ko dobi žogo branilec na mestu branilca, prodre ob blokadi, ki mu je prej postavilo krilo. Napad lahko zaključi sam ali pa vrne žogo soigralcu (blokerju), ki je vtekel pod koš ali se odkril.

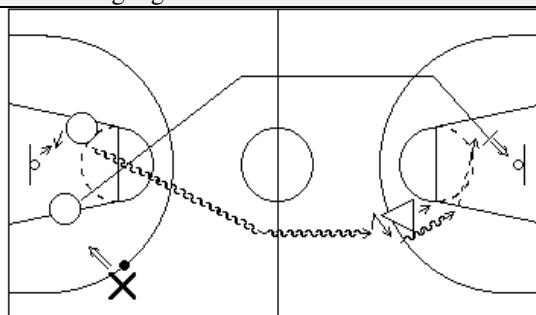


## 2.3 Vaje za utrjevanje hitrega prenosa žoge in različnih zaključkov s številčno premočjo.

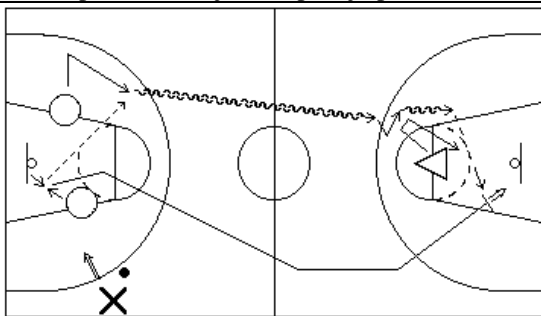
Protinapad 2:1, zaključek s podajo nazaj.



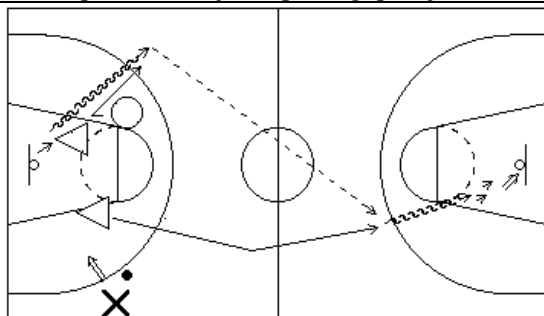
Protinapad 2:1, zaključek po preigravanju obrambnega igralca.



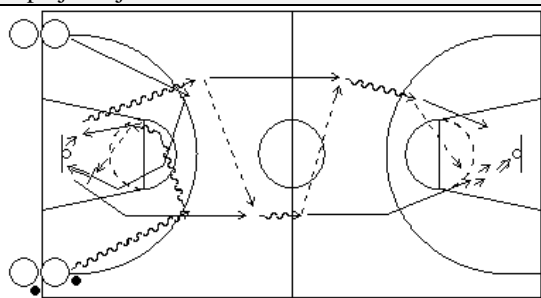
Protinapad 2:1, zaključek s podajo pod koš



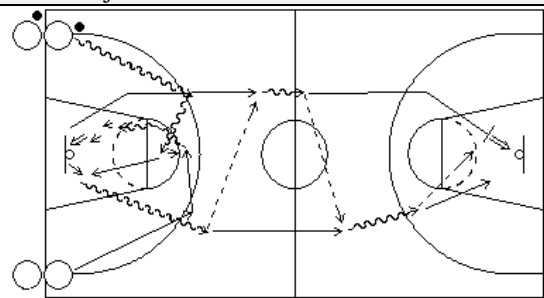
Protinapad 2:1, zaključek po dolgi podaji



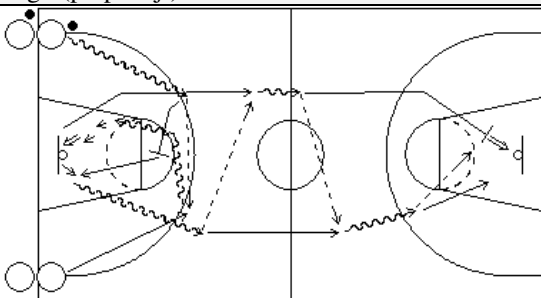
Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju z napeljevanjem.



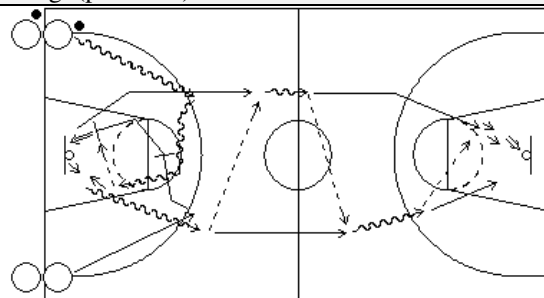
Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju z vročitvijo.



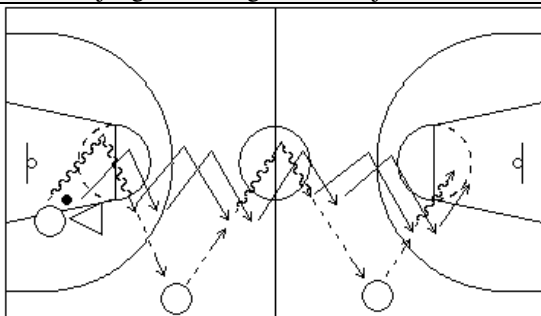
Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po podaji).



Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po znaku).



Pokrivanje igralca z žogo in brez nje

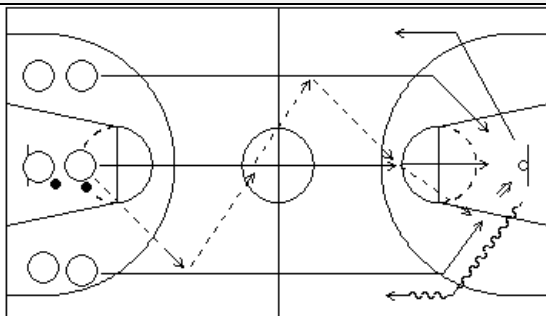


### 3. stopnja: IGRA 3:3

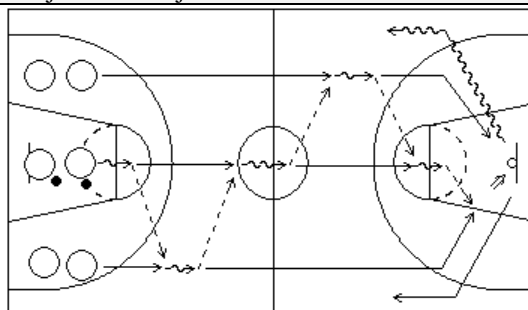
#### 3.1 Vaje za utrjevanje vodenja, podajanja in lovljenja žoge ter različnih zaključkov napada (met od daleč po sonožnem zaustavljanju, met po polprodoru ali prodoru – po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka).

Po metu na koš se igralci vrnejo na začetek ob robu igrišča.

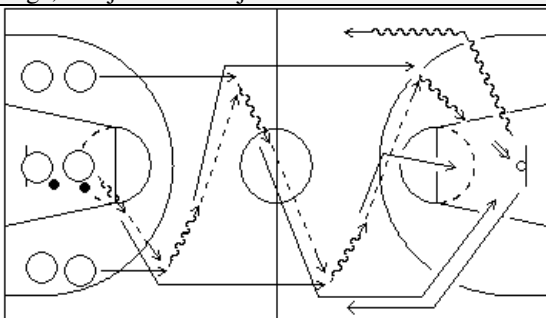
Podaje med tekom v trojicah, zaključek izberejo sami.



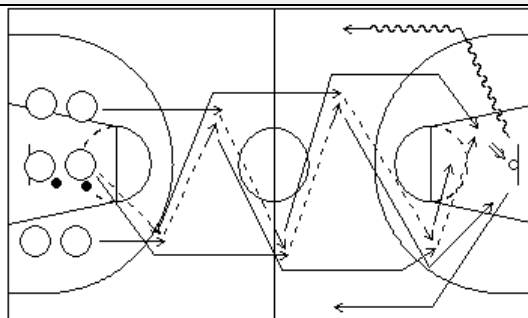
Podaje po kratkem vodenju med tekom v trojicah, zaključek izberejo sami.



Široki križni tek od koša do koša s kratkim vodenjem žoge, zaključek izberejo sami.

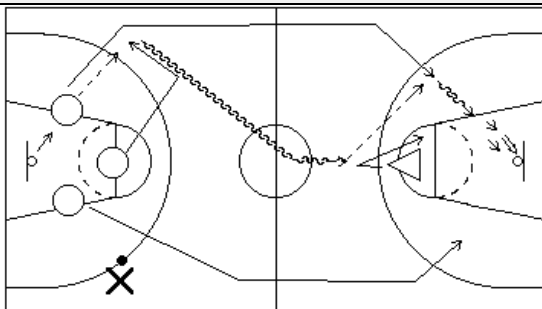


Ozki križni tek brez vodenja žoge, zaključek izberejo sami.

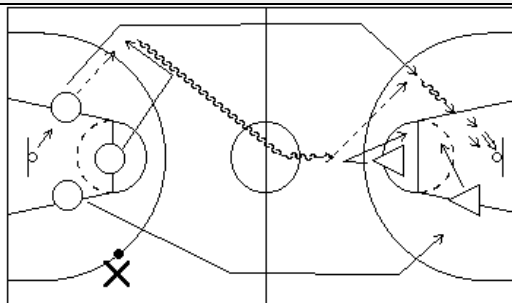


#### 3.2 Vaje za vadbo hitrega prenosa žoge treh igralcev, z različnimi zaključki s številčno premočjo.

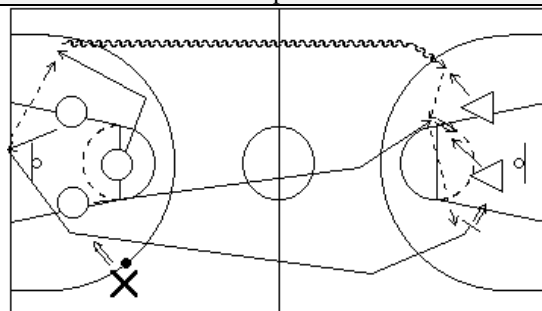
Protinapad 3:1: skok za žogo, prenos žoge po sredini in met iz dvokoraka s krila.



Protinapad 3:2 po skoku za žogo, prenosom žoge po sredini in metom iz dvokoraka s krila.



Protinapad 3:2 po prejemu košu, prenosom žoge po krilu in metom z vrha trapeza.



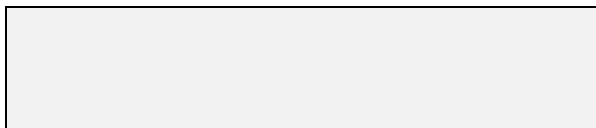
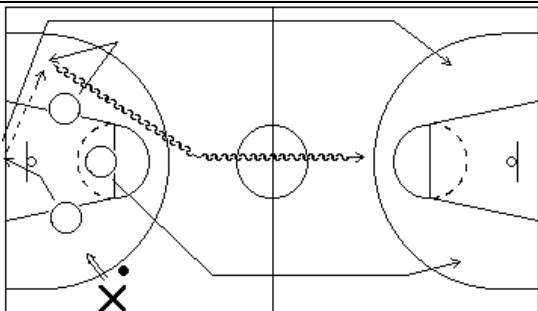
Igra 3:3 na dva koša s tremi ali štirimi trojicami

Poglejte v mapo DEČKI-DEKLICE, Igre-tekmovanja, Dežman\_igre na dva koša s tremi ali štirimi ekipami.

**3.3 Vaje za vadbo prenosa žoge treh napadalcev po različnih začetkih napada 3:0 (po skoku za žogo, po podaji izza čelne ali bočne črte, po prestreženi žogi) in različnih zaključkov izbrane ali vseh težavnostnih stopenj.**

Ko napadalci končajo napad, stečejo ob robu igrišča na nasprotno stran. Postavljen napad končajo s taktičnim elementom izbrane ali vseh težavnostnih stopenj. Izbira jih učitelj.

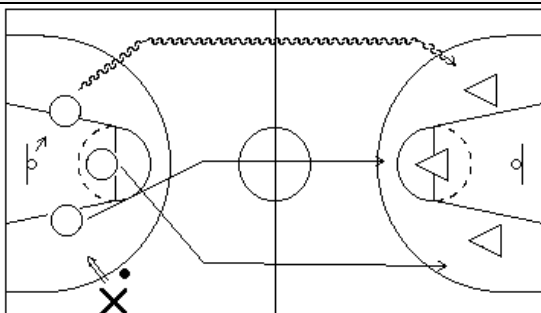
Prenos žoge 3:0 in postavljeni napad 3:0 (po zadetku, po skoku za žogo, po prestreženi žogi, po podaji izza bočne črte). Zaključki izbrane ali vseh težavnostnih stopenj.



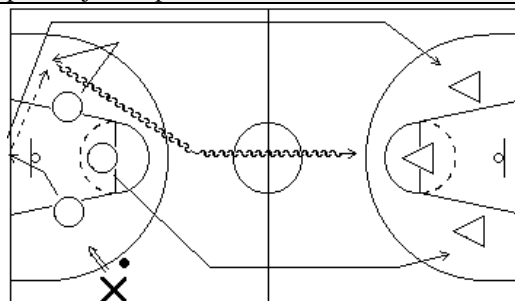
**3.4 Vaje za vadbo prenosa žoge treh napadalcev, po različnih začetkih napada, in različnih zaključkov.**

Ko napadalci končajo napad (dosežejo koš ali izgubijo žogo), zamenjajo v obrambi obrambne igralce, proti katerim so izvedli napad. Slednji pa stečejo ob robu igrišča na nasprotno stran. Obrambni igralci igrajo pasivno. Vsak pokrije tistega napadalca, ki se po prenosu žoge znajde pred njim. Postavljen napad končajo s taktičnim elementom izbrane ali vseh težavnostnih stopenj. Izbirajo jih igralci glede na igralno situacijo.

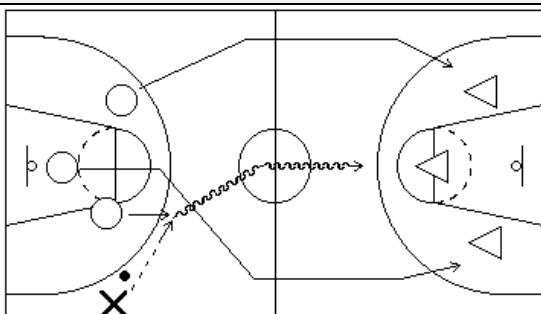
Prenos žoge 3:0 po skoku za žogo in postavljeni napad 3:3.



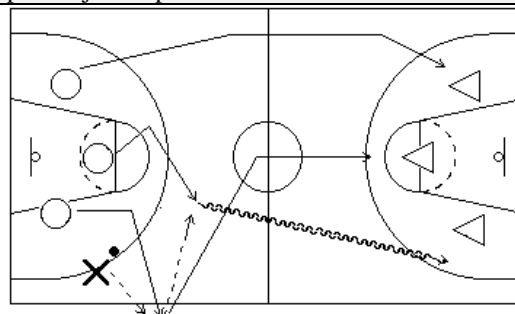
Prenos žoge 3:0 po podaji izza čelne črte in postavljeni napad 3:3.



Prenos žoge 3:0 po prestreženi žogi in postavljeni napad 3:3.



Prenos žoge 3:0 po podaji izza bočne črte in postavljeni napad 3:3.



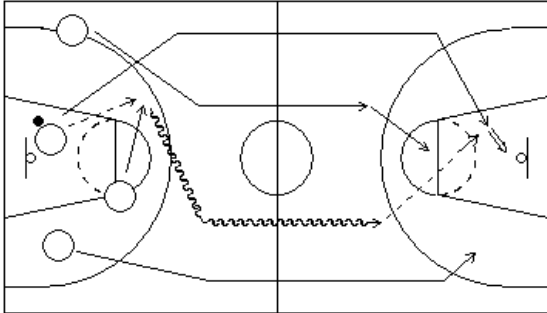


## 4. stopnja: IGRA 4:4

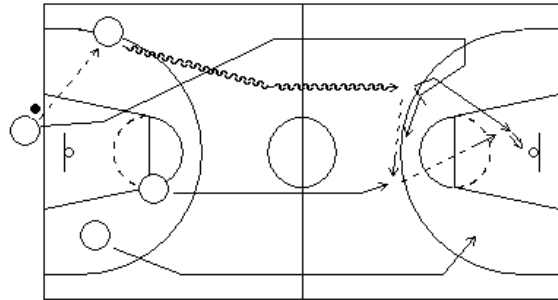
### 4.1 Vaje za vadbo prenosa žoge štirih napadalcev, po različnih začetkih napada, in različnih zaključkov napada.

Ko napadalci končajo napad, stečejo ob robu igrišča na nasprotno stran. Postavljen napad končajo s taktičnim elementom izbrane ali vseh težavnostnih stopenj. Izbira jih učitelj. Postavljen napad s centrom morajo izvesti s centrom (zaključek centra, ali zunanje igralca s pomočjo centra).

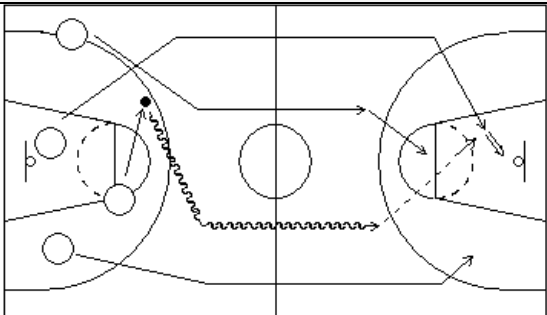
Prenos žoge 4:0 po skoku za žogo in postavljeni napad 4:0 brez centra.



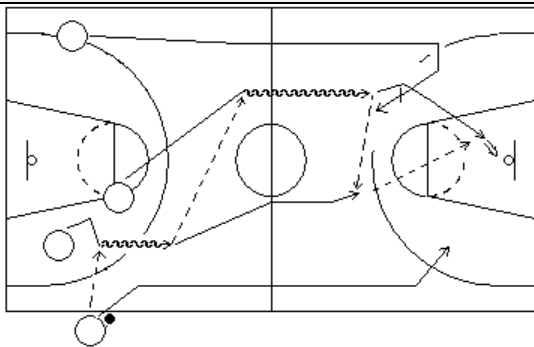
Prenos žoge 4:0 po podaji izza čelne črte in postavljeni napad 4:0 brez centra.



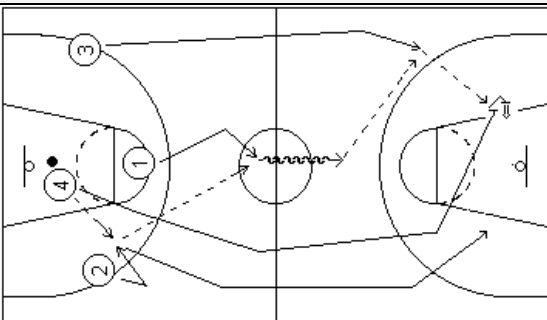
Prenos žoge 4:0 po prestreženi žogi črte in postavljeni napad 4:0 brez centra..



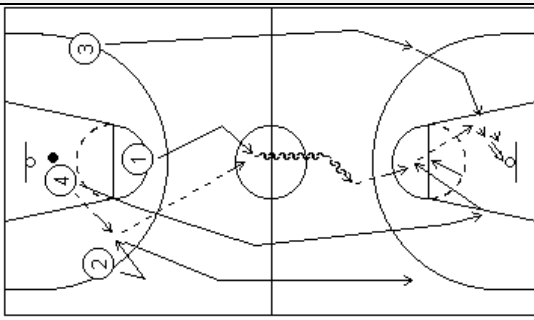
Prenos žoge 4:0 po podaji izza bočne črte črte in postavljeni napad 4:0 brez centra.



Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 s spodnjim centrom.



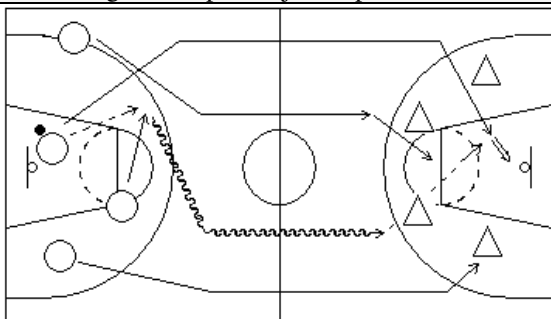
Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 z zgornjim centrom.



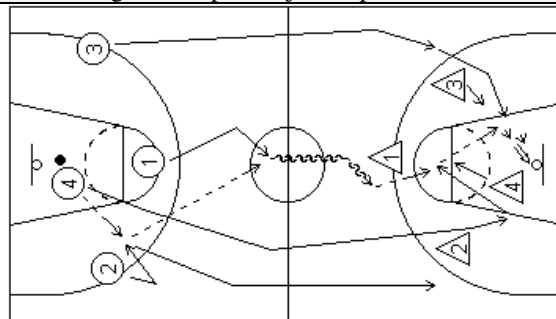
## 4.2 Vaje za vadbo prenosa žoge štirih napadalcev in postavljenega napada 4:4.

Ko napadalci končajo napad (dosežejo koš ali izgubijo žogo), zamenjajo v obrambi obrambne igralce, proti katerim so izvedli napad. Slednji pa stečejo ob robu igrišča na nasprotno stran. Obrambni igralci igrajo pasivno. Vsak pokrije tistega napadalca, ki se po prenosu žoge znajde pred njim. Napadalci postavljeni napad končajo s taktičnim elementom izbrane ali vseh težavnostnih stopenj. Izbirajo jih igralci glede na igralno situacijo. Postavljen napad s centrom morajo izvesti s centrom (zaključek centra, ali zunanjega igralca s pomočjo centra).

Prenos žoge 4:0 in postavljeni napad 4:4 brez centra.

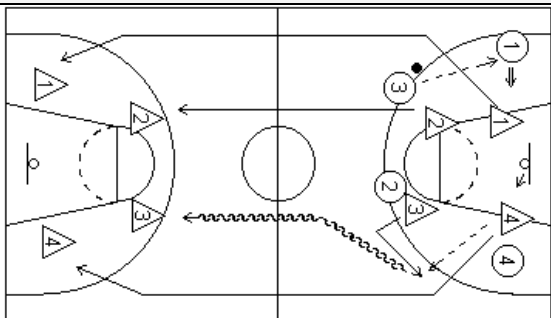


Prenos žoge 4:0 in postavljeni napad 4:4 s centrom.

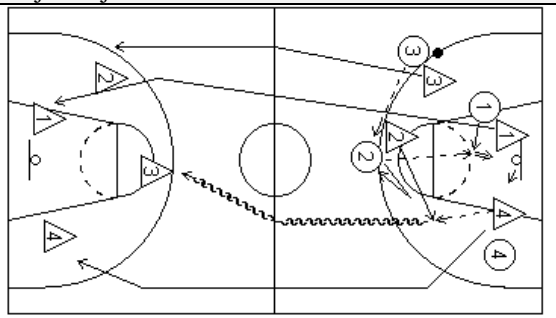


## 4.3 Igre 4:4 na dva koša

Igra 4:4 na dva koša brez centra s tremi ali štirimi četverkami. Obrambni igralci igrajo pasivno.



Igra 4:4 na dva koša s centrom s tremi ali štirimi četverkami. Obrambni igralci naj igrajo pasivno. Center naj aktivno sodeluje v napadu. Zadelek centra šteje dvojno!



Poglejte v mapo DEČKI-DEKLICE, Igre-tekmovanja, Dežman\_igre na dva koša s tremi ali štirimi ekipami.

## 5. stopnja: IGRA 5:5

Uporabite lahko enako metodično lestvico kot v igri 4:4.

## 6 Viri

Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/oFwDezman\\_FS\\_kosarka\\_osnovni%20program\\_tematska%20priprava\\_2008.pdf](http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/oFwDezman_FS_kosarka_osnovni%20program_tematska%20priprava_2008.pdf)

[http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/bceDezman\\_op\\_priprave\\_1.pdf](http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/bceDezman_op_priprave_1.pdf)

[http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/wbdDezman\\_op\\_priprave\\_z.pdf](http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/wbdDezman_op_priprave_z.pdf)

[http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/wjFDezman\\_igre%20z%20vec%20ekipami%20na%20dva%20kosa.pdf](http://www.kosarka-dezman.com/dokumenti/gradiva/wjFDezman_igre%20z%20vec%20ekipami%20na%20dva%20kosa.pdf)