

Univerza v Ljubljani - Fakulteta za šport – Inštitut za šport – Katedra za košarko

URNIK USPOSABLJANJA ZA PRIDOBITEV STROKOVNEGA NAZIVA  
TRENER KOŠARKE (strokovni delavec 2) – SPECIALNI DEL

1.del

<b>PETEK, 29.06.2012</b>			
<b>popoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
16.00 – 17.30	1. kondicijska priprava – za mladince in člane (teoretično)	2	
18.00 – 19.30	2. kondicijska priprava (praktično)	2	
<b>SOBOTA, 30.06.2012</b>			
<b>dopoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
9.00 – 10.30	3. kondicijska priprava (praktično)	2	
11.00 – 12.30	4. posamični trening za zunanje igralce (praktično)	2	
<b>popoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
14.00 – 15.30	5. posamični trening (teoretično + video)	2	
16.00 – 17.30	6. posamični trening za spodnje in zgornje centre (praktično)	2	
<b>NEDELJA, 01.07.2012</b>			
<b>dopoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
9.00 – 10.30	7. zahtevnejši napadi proti postavljeni osebni obrambi (teoretično + video)	2	
11.00 – 12.30	8. zahtevnejši napadi proti postavljeni osebni obrambi (praktično – delavnica 1)	2	
<b>popoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
14.00 – 16.15	9. postavljene osebne obrambe proti zahtevnejšim napadom (teoretično + video)	2	
16.30 – 17.15	10. postavljene osebne obrambe proti zahtevnejšim napadom (praktično – delavnica 2)	2	

2. del

<b>PETEK, 06.07.2012</b>			
<b>popoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
16.00 – 17.30	11. izpit iz kondicijske priprave (pisno)	2	
18.00 – 19.30	12. zgled prehodne menjajoče obrambe in napada proti njej (praktično)	2	
<b>SOBOTA, 07.07.2012</b>			
<b>dopoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
9.00 – 10.30	13. postavljeni napadi proti postavljenim conskim obrambam (teoretično + video)	2	
11.00 – 12.30	14. postavljeni napadi proti postavljenim conskim obrambam (praktično – delavnica 3)	2	
<b>popoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
14.00 – 15.30	15. postavljene conske obrambe (teoretično + video)	2	
16.00 – 17.30	16. postavljene conske obrambe (praktično – delavnica 4)	2	
<b>NEDELJA, 08.07.2012</b>			
<b>dopoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
9.00 – 9.45	17. prehodne conske obrambe in napadi proti njim (teoretično + video)	2	
10.15 – 12.30	18. zgled prehodne conske obrambe in napada proti njej (praktično)	2	
<b>popoldan</b>	<b>teme</b>	<b>št. ur</b>	<b>predavatelj</b>
15.00 – 17.15	19. priprava na tekmo, vodenje in analiziranje tekme (teoretično + video + delavnica 5)	2	
17.15 – 18.00	20. izpit iz tehnike in taktike (pisno) + ocena nastopov na delavnicah	2	

Opomba: urnik je orientacijski.

### Značilnosti tečajnikov:

Na tečaj največkrat pridejo kandidati s precej trenerskih izkušenj, pa tudi kakovostni igralci, zato jih lahko umsko in telesno aktiviramo v različnih delavnicah. V njih s pomočjo mentorja in njegovih sodelavcev (izkušenejših igralcev ali trenerjev), prevzemajo različne teoretične in praktične trenerske vloge ter opravila in se z njimi spoznavajo. Če med delom delajo napako, nanje opozorimo in jim pokažemo kako se odpravijo, ne izgublamo pa s tem preveč časa. Napake so dolžni sami odpraviti, lahko tudi s pomočjo kolegov, ki več znajo.

### Pogoji za delo:

Potrebni prostori: predavalnica, fitnes, telovadnica s šestimi koši

Potrebna oprema: računalnik, projektor za projiciranje slike prek računalnika, zaslon, 15 košarkarskih žog, 10 stožcev, rekviziti za kondicijsko pripravo.

**Vsebina:** vsebina je povezana s kondicijsko pripravo, tehniko in taktiko, ki jih morajo obvladati trenerji, ki trenirajo igralce in igralke U16, U18, U20 in več. Teme si sledijo podobno kot poteka proces treniranja v košarkarskih društvih (od temeljnih, k bolj zahtevnim). Dvajset ur je namenjenih predavanjem in teoretičnim delavnicam, dvajset pa praktičnim delavnicam.

**Izpiti:** sprotno preverjanje znanja (kondicijska priprava – pisni izpit, tehnika – sprotno ocenjevanje kakovosti izvedbe tehnično-taktičnih vaj, taktika – sprotno ocenjevanje kakovosti praktične izvedbe in vodenja svoje ekipe in pisni izpit – risanje taktičnih skic in njihova kratka razlaga).

### Študijska literatura:

1. Dežman, B. (2004): Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Bračič, M. (2006). Razvijanje moči s prostimi utežmi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Erčulj, F. (1999): Conske in kombinirane obrambe in napadi proti njim. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. www.kosarka-dezman.com – glejte gradiva v mapi – MLADINCI-MLADINKE – Telesna priprava
6. www.kosarka-dezman.com – glejte gradiva v mapi – MLADINCI-MLADINKE – Tehnika-taktika
7. www.kosarka-dezman.com – glejte gradiva v mapi – MLADINCI-MLADINKE – Taktika v napadu
8. www.kosarka-dezman.com – glejte gradiva v mapi – MLADINCI-MLADINKE – Taktika v obrambi
9. www.kosarka-dezman.com – glejte gradiva v mapi – MLADINCI-MLADINKE – Analiza tekem

### Študijsko videogradivo:

10. Erčulj, F., Kotnik, S. in Besedič, B. (2003): Posamična taktika centra v napadu (video). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
11. Bračič, M. (2006). Treniranje moči s prostimi utežmi (video). Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Chu, D. A. (2002). Jumping into plyometrics (video). Human Kinetics.
13. Sagadin, Z. (2002). Obramba proti kompleksnim blokadam (video). Ljubljana: ZKTS.
14. Larranaga, J. (2000). The full court scramble defense (video). Championship Productions.

### Kratek opis posameznih vsebin:

<b>1. del</b>
<b>popoldan</b>
<b>1. kondicijska priprava – za mladince in člane (teoretično) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> značilnosti kondicijske priprave za igralce in igralke U16, U18, U20 in več. <b>Način dela:</b> razlaga ob ogledu Power point posnetkov in videoposnetkov <b>Študijsko gradivo:</b> 2. in 4.
<b>2. kondicijska priprava (praktično) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> fitnes <b>Tema:</b> osnovne značilnosti razvijanja moči s trenažerji. <b>Način dela:</b> seznanjanje s pomembnejšimi trenažerji, demonstracija tehnike izvedbe izbranih (najpomembnejših) vaj in seznanjanje z načini obremenjevanja. <b>Študijsko gradivo:</b> 2.

<b>dopoldan</b>
<b>3. kondicijska priprava (praktično) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> fitnes</p> <p><b>Tema:</b> osnovne značilnosti razvijanja moči s prostimi utežmi in osnove pliometričnega treninga</p> <p><b>Način dela:</b> seznanjanje s pomembnejšimi prostimi utežmi, demonstracija tehnike izvedbe izbranih (najpomembnejših) vaj in seznanjanje z načini obremenjevanja.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 2., 3. 5., 11. in 12.</p>
<b>4. posamični trening zunanjih igralcev (praktično) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> značilnosti tehnike, posamične in skupinske taktike <b>zunanjih</b> igralcev in vaje za njihovo treniranje</p> <p><b>Način dela:</b> razdeljeni so v štiri skupine, dve se postavita na desno stran svojega stranskega koša, dve pa na enak način ob nasprotnih dveh stranskih koših (gibljejo se krožno). V vsaki skupini je vsaj en tečajnik, ki dobro obvlada košarko. Glede na izbrano vajo se znotraj skupin delijo na dvojice ali trojice. Vsako nalogo demonstrirajo izbrani tečajniki ob sprotni razlagi predavatelja. Med izvedbo opozarja na napake v izvedbi in po potrebi pokaže, kako se odpravijo. Pomagajo mu omenjeni boljši tečajniki.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 1. in 6.</p>
<b>popoldan</b>
<b>5. posamični trening (teoretično + video) – 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tema:</b> značilnosti in tipi posamičnih in skupinskih treningov</p> <p><b>Način dela:</b> razlaga ob ogledu Power point posnetkov, razlaga ob ogledu videoposnetkov,</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 1., 6., 10. in izbor videoposnetkov tehnike, posamične in skupinske taktike ameriških avtorjev</p>
<b>6. posamični trening spodnjih in zgornjih centrov (praktično) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tem:</b> značilnosti tehnike, posamične in skupinske taktike notranjih igralcev in vaje za njihovo treniranje</p> <p><b>Način dela:</b> enak kot pri temi št. 4.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 1., in 6.</p>
<b>dopoldan</b>
<b>7. zahtevnejši napadi proti postavljeni osebni obrambi (teoretično + video) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tema:</b> Izbrani gibljivi (motion), prilagodljivi (flex), specialni napadi (za izbrane igralce), zaključki zgodnjega napada ter čelni in bočni vnosi žoge proti postavljeni osebni obrambi (60 min); teoretična delavnica (30 min).</p> <p><b>Način dela:</b></p> <p><b>a.</b> razlaga izbranih napadov in metodika treniranja ob ogledu Power point posnetkov (pomen natančnega risanja taktičnih skic), razlaga ob ogledu videoposnetkov;</p> <p><b>b.</b> teoretična delavnica 1. Glej opombo 1.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 7. in videoposnetki metodike učenja izbranih napadov domačih in ameriških avtorjev</p>

<b>8. zahtevnejši napadi proti postavljeni osebni obrambi (praktično – delavnica 1) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Tema:</b> metodika treniranja štirih izbranih postavljenih napadov in čelnih vnosov, seznanjanje z učinkovitostjo omenjenih tipov postavljenih napadov v igri na dva koša. <b>Način dela:</b> praktična delavnica 1. Glej opombo 2! <b>Študijsko gradivo:</b> 7.
<b>Popoldan</b>
<b>9. postavljene osebne obrambe proti zahtevnejšim napadom (teoretično + video) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> prilagajanje postavljene osebne obrambe na izbrane postavljene napade (60 min), teoretična delavnica 2 (30 min) <b>Način dela:</b> a. razlaga ob ogledu videoposnetkov b. teoretična delavnica 2. Glej opombo 3! <b>Študijsko gradivo:</b> 13. (Sagadin)
<b>10. postavljene osebne obrambe proti zahtevnejšim napadom (praktično – delavnica 2) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Tema:</b> metodika treniranja obrambe proti izbranemu postavljenemu napadu in čelnemu vnosu, seznanjanje učinkovitostjo prilagojene postavljene osebne obrambe proti štirim tipom postavljenih napadov. <b>Način dela:</b> praktična delavnica 2: Glej opombo 4. <b>Študijsko gradivo:</b> 8.
<b>2. del</b>
<b>popoldan</b>
<b>11. izpit iz kondicijske priprave (pisno) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> Pisni test s šestimi vprašanji iz nabora vprašanj za izpit iz kondicijske priprave (glej prilogi 2. in 3.). <b>Način ocenjevanja:</b> odgovori na posamezna vprašanja (naloge) so ovrednoteni z ustreznim številom točk (ocena 5: 19 in 20 točk, ocena 4: 18 točk; ocena 3: 17 točk, ocena 2: 16 točk; ocena 1: 15 in manj točk.)
<b>12. zgled prehodne (presing) menjajoče obramba in napada proti njej (praktično) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Teme:</b> Metodika treniranja prehodne menjajoče obrambe (menjanje osebne in conskega branjenja) in napada proti njej (analitično-sintetična metoda). <b>Način dela:</b> enak kot na treningih – predavatelj razporeja igralce, demonstrira in razlaga, med vadbo evidentira in popravlja napake (obrambo gradi od sestavnih delov k celoti). Kot pomočnike vključi taktično kakovostne tečajnike. <b>Študijsko gradivo:</b> 14. (Larranaga)
<b>dopoldan</b>
<b>13. postavljeni napadi proti postavljenim conskim obrambam (teoretično + video) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> Štirje postavljeni napadi proti postavljeni osebni obrambi (60 min); teoretična delavnica (30 min). <b>Način dela:</b> a. razlaga izbranih napadov in metodika treniranja ob ogledu Power point posnetkov (pomen natančnega risanja taktičnih skic), razlaga ob ogledu videoposnetkov; b. teoretična delavnica 3. Glej opombo 1. <b>Študijsko gradivo:</b> 4., 7. in videoposnetki metodike učenja izbranih napadov domačih in ameriških avtorjev
<b>14. postavljeni napadi proti postavljenim conskim obrambam (praktično – delavnica 3) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Tema:</b> Metodika treniranja štirih izbranih postavljenih napadov proti postavljenim conskim obrambam, seznanjanje z učinkovitostjo omenjenih tipov postavljenih napadov. <b>Način dela:</b> praktična delavnica 3. Glej opombo 2. <b>Študijsko gradivo:</b> 4. in 7.

<b>popoldan</b>
<b>15. postavljene conske obrambe (teoretično + video) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tema:</b> Značilnosti štirih postavljenih conskih obramb (60 min), teoretična delavnica 4 (30 min).</p> <p><b>Način dela:</b></p> <p>a. razlaga ob ogledu Power point in videoposnetkov;</p> <p>b. teoretična delavnica 4. Glej opombo 3.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b></p> <p>4., 8. in videoposnetki metodike učenja izbranih obramb domačih in ameriških avtorjev</p>
<b>popoldan</b>
<b>16. postavljene conske obrambe (praktično – delavnica 4) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> Metodika treniranja postavljene conske obrambe proti izbranemu postavljenemu napadu, seznanjanje z učinkovitostjo prilagojene postavljene conske obrambe proti štirim tipom postavljenih napadov.</p> <p><b>Način dela:</b> praktična delavnica 4. Glej opombo 4.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b></p> <p>4. in 8.</p>
<b>17. prehodne (presing) conske obrambe in napadi proti njim (teoretično + video) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> Značilnosti prehodne conske obrambe (presing cone) 1:2:2 in napada proti njej in metodika treniranja.</p> <p><b>Način dela:</b> razlaga ob Power point posnetkih, razlaga ob ogledu videoposnetkov te obrambe.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b></p> <p>4., 8. in videoposnetki metodike učenja prehodne conske obrambe in napada proti njej ameriškega avtorja</p>
<b>dopoldan</b>
<b>18. zgled prehodne (presing) conske obrambe in napada proti njej (praktično) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> metodika poučevanja prehodne conske obrambe 1:2:2 in napada proti njej</p> <p><b>Način dela:</b> enak kot na treningih – predavatelj razporeja igralce, demonstrira in razlaga, med vadbo evidentira in popravlja napake (obrambo gradi od njenih sestavnih delov k celoti). Kot pomočnike vključi taktično kakovostne tečajnike.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b></p> <p>4. in 8.</p>
<b>19. priprava na tekmo, vodenje in analiziranje tekme (teoretično + video + delavnica 5) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tema:</b> priprava na tekmo, vodenje in analiziranje tekme (45 min) ; teoretična delavnica 5 (45 min)</p> <p><b>Način dela:</b></p> <p>a. razlaga ob Power point posnetkih;</p> <p>b. delavnica 5: (po eden tečajnik v vsaki skupini skupaj s sodelavci poišče dva primera odločilnih trenutkov izenačenih tekem, in poišče rešitev za ekipo, ki želi pretvoriti poraz v zmago ali zadržati ugoden rezultat. Obe situaciji in rešitvi vpiše v obrazec, nato pa oboje predstavi pred tablo (nanjo nariše skice iz obrazca). Glej prilogo 6.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b></p> <p>1., 9. in videoposnetki analize tekem domačih avtorjev</p>
<b>popoldan</b>
<b>20. izpit iz tehnike in taktike (pisno) + ocena nastopov na delavnicah - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tem:</b> pisni test izbranih sedmih vprašanj iz nabora vprašanj za izpit iz tehnike in taktike (glej prilogi 4 in 5).</p> <p><b>Način dela:</b> Predavatelj tečajnike razdeli v A in B skupine (po kolonah) in jim razdelim izpitne pole. Vsaka ima različna vprašanja iz taktike in tehnike. Odgovore skicirajo v skice na izpiti poli in jih kratko in jedrnato razložijo.</p> <p><b>Način ocenjevanja:</b> odgovori na posamezna vprašanja (naloge) so ovrednoteni z ustreznim številom točk (ocena 5: 19 in 20 točk, ocena 4: 18 točk; ocena 3: 17 točk, ocena 2: 16 točk; ocena 1: 15 in manj točk.)</p>

**Opomba 1:**

Predavatelj tečajnike razdeli v dve ali štiri šesterke (odvisno od njihovega števila), po en tečajnik v vsaki skupini (če sta samo dve skupini pa dva tečajnika). Izbran tečajnik je glavni trener, ki skupaj s sodelavci pregleda dodeljen postavljeni napad in čelni vnos (če je taktično izkušen, lahko tudi sam izbere oba in ju skicira na list). Napade lahko tudi skrajša ali modificira – spremembe morajo skicirati na list s skicami igrišča. Tako se tudi pripravijo na praktični del. Glavno mentorsko vlogo ima predavatelj, če so med tečajniki kakovostni in izkušeni igralci, jih kot svoje pomočnike razdeli po vadbenih skupinah.

**Opomba 2:**

V prvih 45 minutah glavna trenerja A in B na obeh glavnih koših predelata svoj napad. Trener A s skupinama A in C, trener B s skupinama B in D (to storita brez obrambe). Po petnajstih minutah trener A prevzame skupini B in D, trener B pa skupini A in C (tečajniki vseh štirih skupin se seznanijo z obema napadoma). Zadnjih petnajst minut igrajo na dva koša s štirimi peterkami. A skupina začne s sredine na levi strani sredinske črte in napade skupino B, C začne s sredine na desni strani sredinske črte in napade skupino D. Obrambni ekipi igrata pasivno osebno obrambo – vsak pokrije enega napadalca, ki se znajde v njegovem koridorju. Ko skupini A in C končata napad, ostaneta pod košema, skupini C in D pa preneseta žogo prek sredine igrišča in napadeta skupini, ki čakata pod košem. Skupini A in C igrata napad trenerja A, skupini B in D pa napad trenerja B. Igro usmerjajo trenerji vseh štirih ekip. (Poglejte v mapo DEČKI-DEKLICE, Igre-tekmovanja, Dežman\_igre na dva koša s tremi ali štirimi ekipami).

Na enak način organiziramo vadbo v drugih 45 minutah, le da prevzameta vodenje treninga trenerja C in D.

**Opomba 3:**

V istih vadbenih skupinah (A, B, C in D), določim po enega novega glavnega trenerja, ki skupaj s sodelavci sestavi prilagoditev postavljene osebne ali conske obrambe na napad druge skupine (A za B in obratno, C za D in obratno). Rešitve skicira na list s skicami igrišča. Tako se pripravijo na praktični del.

**Opomba 4:**

Organizacija praktičnega dela je enaka kot je opisano v opombi 2, le da je pod vsakim košem najprej ena skupina v obrambi in druga v napadu, nato pa vlogi zamenjata (kratko ponovijo napad, nato se posvetijo obrambi – postopoma, tako kot poteka posamezni napad). Na koncu obeh vadbenih ur igrajo svoje napade na dva koša proti aktivni postavljeni osebni oziroma conski obrambi. Igro usmerjajo trenerji vseh štirih ekip.

**POZOR!** Če je tečajnikov manj, je potrebno organizacijo izvedbe teoretičnih in praktičnih delavnic spremeniti (npr. tri skupine po 6 ali dve skupini po 6 do 8 ipd.)

Priloge:

- 1 zgled evidenčnega lista za preverjanje prisotnosti in vpisovanje ocen,
- 2 nabor vprašanj iz kondicijske priprave,
- 3 zgled izpitne pole za pisni izpit iz kondicijske priprave (tečajnike navajamo na kratko in jedrnato pisno razlago izbrane teme) ,
- 4 nabor vprašanj iz tehnike in taktike,
- 5 zgled izpitni pole za pisni izpit iz tehnike in taktike (tečajnike navajamo na pravilno risanje taktičnih skic, ter kratko in jedrnato razlago izbrane teme)
- 6 zgled obrazcev za delavnice (z delavnicami tečajnike navajamo na branje in risanje taktičnih skic, teoretično pripravo na praktično izvedbo izbrane taktike, posredno pa na vlogo glavnega in pomožnega trenerja in njuna opravila pred treningom taktike in med njim)
- 7 zgled obrazca za ocenjevanje praktičnega nastopa v okviru izbrane taktične delavnice.

Sestavil: Brane Dežman

## Priloga 1

Univerza v Ljubljani - Fakulteta za šport – Inštitut za šport – Katedra za košarko

Tečaj za naziv TRENER – evidenca prisotnosti

št.	Priimek	ime	Klub	1. vikend										2. vikend									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							
9.																							
10.																							
11.																							
12.																							
13.																							
14.																							
15.																							
16.																							
17.																							
18.																							
19.																							
20.																							

**Tečaj za naziv TRENER – evidenca ocen**

št	Priimek	ime	Klub	KP	Tak pr	Tak te		TM	skupaj
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

KP – ocena teoretičnega izpita iz kondicijske priprave, Tak\_pr – ocena praktičnega dela (nastopa); Tak\_te – ocena teoretičnega izpita (ocenjujem z ocenami so od 1 do 5); TM – trener mladih;



## Priloga 2

Univerza v Ljubljani - Fakulteta za šport – Inštitut za šport – Katedra za košarko

### VPRAŠANJA IZ KONDICIJSKE PRIPRAVE ZA NAZIV »TRENER«

1. Kakšna je obremenitev in napor (obremenjenost) igralcev na tekmi v vaši športni igri?
2. Katere kondicijske sposobnosti so pomembne v vaši športni igri?
3. Kako bi nadzorovali napredek v kondicijskih sposobnosti igralcev v vaši športni igri?
4. Navedite bistvene značilnosti osnovne kondicijske priprave?
5. Navedite bistvene značilnosti specialne kondicijske priprave?
6. Kakšne vrste biokemičnih procesov za zagotavljanje energije poznate?
7. Kakšna mišična vlakna sestavljajo mišico in kakšne so njihove značilnosti?
8. Iz katerih komponent je sestavljena obremenitev in kakšne so njihove značilnosti?
9. Kakšen namen dosežemo z ogrevanjem na začetku treninga ali tekme?
10. Kaj je **gibljivost**, od česa je odvisna (kaj jo pogojuje) in kakšen je njen pomen v košarki?
11. Opišite osnovne značilnosti dveh glavnih metod za razvoj gibljivosti?
12. Kakšna vadbena sredstva uporabljamo pri razvoju gibljivosti po omenjenih metodah?
13. Kakšne **tipe moči** poznate? Kakšne so njihove značilnosti, od česa so odvisni (kaj jih pogojuje) in kakšen je njihov pomen v vaši športni igri?
14. Navedite glavna načela, ki jih moramo upoštevati pri treniranju moči?
15. Kako ugotovimo mejno težo (maksimalno moč) igralcev?
16. Opišite osnovne značilnosti splošne (uvajalne metode) za razvoj moči?
17. Opišite osnovne značilnosti metod za razvijanje maksimalne moči?
18. Opišite osnovne značilnosti metod za razvijanje hitre moči?
19. Opišite osnovne značilnosti metod za razvijanje vzdržljivostne moči?
20. Kakšna vadbena sredstva za razvoj moči poznate?
21. Navedite in opišite test za merjenje odzivne moči.
22. Kakšne **tipe hitrosti** poznate? Kakšne so njihove značilnosti, od česa so odvisni (kaj jih pogojuje) in kakšen je njihov pomen v vaši športni igri?
23. Navedite najpomembnejša načela, ki jih moramo upoštevati pri treniranju hitrosti?
24. Opišite osnovne značilnosti metod za razvijanje hitrosti?
25. Navedite nekaj vadbene sredstev za razvijanje aciklične in ciklične hitrosti ter agilnosti?
26. Navedite in opišite po en test za merjenje ciklične hitrosti in agilnosti igralcev v vaši športni igri.
27. Kakšne **tipe vzdržljivosti** poznate, kakšne so njihove značilnosti, od česa so odvisni (kaj jih pogojuje) in kakšen je njihov pomen v vaši športni igri?
28. Opišite osnovne značilnosti metod za razvijanje vzdržljivosti??
29. Navedite in opišite preprost test za merjenje osnovne (aerobne) vzdržljivosti?
30. Kako razvijamo specialno vzdržljivost v vaši športni igri?
31. Navedite in opišite preprost test za merjenje specialne vzdržljivosti v vaši športni igri?

**Pišite kratko in jedrnato!**

Sestavil: Brane Dežman



4. Katere <b>tipe moči</b> poznate? Katere so njihove <b>značilnosti</b> , od česa so odvisni (kaj jih pogojuje) in kakšen je njihov <b>pomen</b> v košarki?	3.0
5. Navedite in opišite <b>test</b> za merjenje <b>odrivne moči</b> .	1.0
6. Katera <b>vadbena sredstva</b> za razvoj <b>moči</b> poznate?	1.0

Podpis:



4. Kakšne <b>tipe vzdržljivosti</b> poznate? Katere so njihove <b>značilnosti</b> , od česa so odvisni (kaj jih pogojuje) in kakšen je njihov <b>pomen</b> v košarki?	3.0
5. Navedite in opišite preprost <b>test</b> za merjenje <b>osnovne (aerobne) vzdržljivosti</b> ?	1.0
6. Katera <b>vadbena sredstva</b> uporabljamo pri razvoju <b>giblivosti</b> ?	1.0

Podpis:

Sestavil: Brane Dežman

## Priloga 4

Univerza v Ljubljani - Fakulteta za šport – Inštitut za šport – Katedra za košarko

### VPRAŠANJA IZ TEHNIKE IN TAKTIKE ZA NAZIV “TRENER”

1. Napišite klasifikacijo **tehnike v napadu**.
  2. Napišite klasifikacijo **tehnike v obrambi**.
  3. Opišite temeljna tehnično-taktična opravila **igralne vloge branilca**.
  4. Opišite temeljna tehnično-taktična opravila **igralne vloge krila**.
  5. Opišite temeljna tehnično-taktična opravila **igralne vloge centra**.
  6. Opišite značilnosti **posamičnih treningov**.
  7. Opišite značilnosti **vsebine** posamičnih treningov v **pripravljalnem, tekmovalnem in prehodnem obdobju** procesa treniranja.
  8. Narišite vsaj šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov **branilca** (po težavnosti).
  9. Narišite vsaj šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov **krila** (po težavnosti).
  10. Narišite vsaj šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov **spodnjega centra** (po težavnosti).
  11. Narišite vsaj šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov **zgornjega centra** (po težavnosti).
- 
12. Napišite klasifikacijo **taktike v napadu**.
  13. Napišite klasifikacijo **taktike v obrambi**
  14. Opišite značilnosti **postavljene osebne** obrambe.
  15. Opišite metodični postopek učenja **postavljene osebne** obrambe.
  16. Opišite značilnosti napadov s centrom proti **postavljeni osebni** obrambi.
  17. Opišite metodični postopek učenja izbranega napada s centrom proti **postavljeni osebni** obrambi.
  18. Opišite značilnosti napadov z dvema centroma proti **postavljeni osebni** obrambi.
  19. Opišite metodični postopek učenja izbranega napada z dvema centroma proti **postavljeni osebni** obrambi.
  20. Opišite značilnosti **protinapadov**.
  21. Opišite metodični postopek učenja protinapada.
  22. Opišite značilnosti **zgodnjih napadov**.
  23. Opišite metodični postopek učenja izbranega **zgodnjega napada**.
  24. Opišite značilnosti **obrambe** proti protinapadu in zgodnjemu napadu.
  25. Opišite značilnosti **postavljenih conski** obramb obrambe.
  26. Opišite metodični postopek učenja izbrane **postavljene conske** obrambe.
  27. Opišite značilnosti izbranega napada s centra proti **postavljeni conski** obrambi.
  28. Opišite metodični postopek učenja izbranega napada s centrom proti **postavljeni conski** obrambi.
  29. Opišite značilnosti **prehodnih conskih** obramb.
  30. Opišite metodični postopek učenja izbrane **prehodne conske** obrambe.
  31. Opišite značilnosti **posebnih situacij**.
  32. Kako bi analizirali igro nasprotnega moštva in pripravili ekipo naj.

**Pišite kratko in jedrnato!**

Sestavil: Brane Dežman

**Priloga 5**

**Univerza v Ljubljani**  
**Fakulteta za šport – Inštitut za šport**  
**Katedra za košarko – tečaj TRENER**

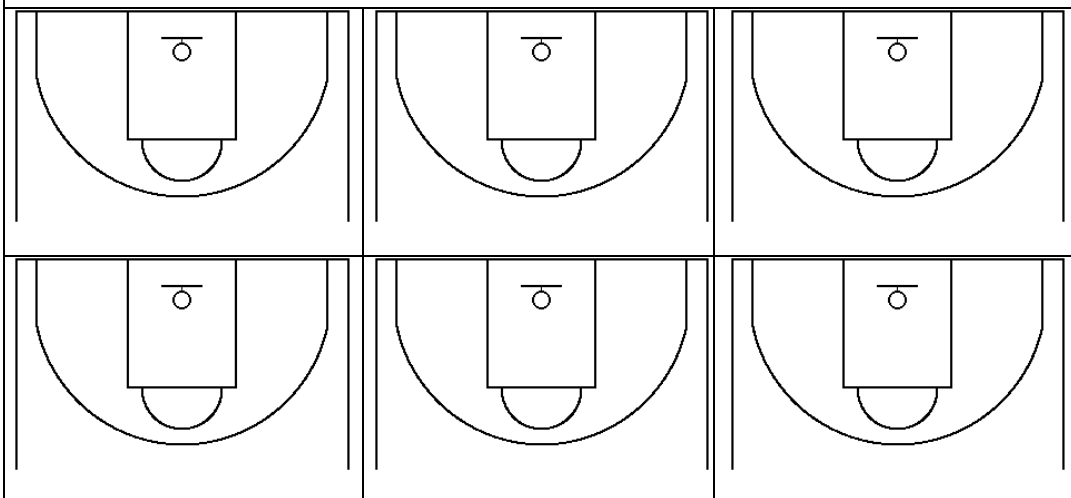
**Priimek in ime:** \_\_\_\_\_  
**Vpisna številka:** I \_ I \_ I I \_ I \_ I \_ I  
**Datum:** I \_ I \_ I I \_ I \_ I 2012

**TAKTIKA – izpitna vprašanja A**

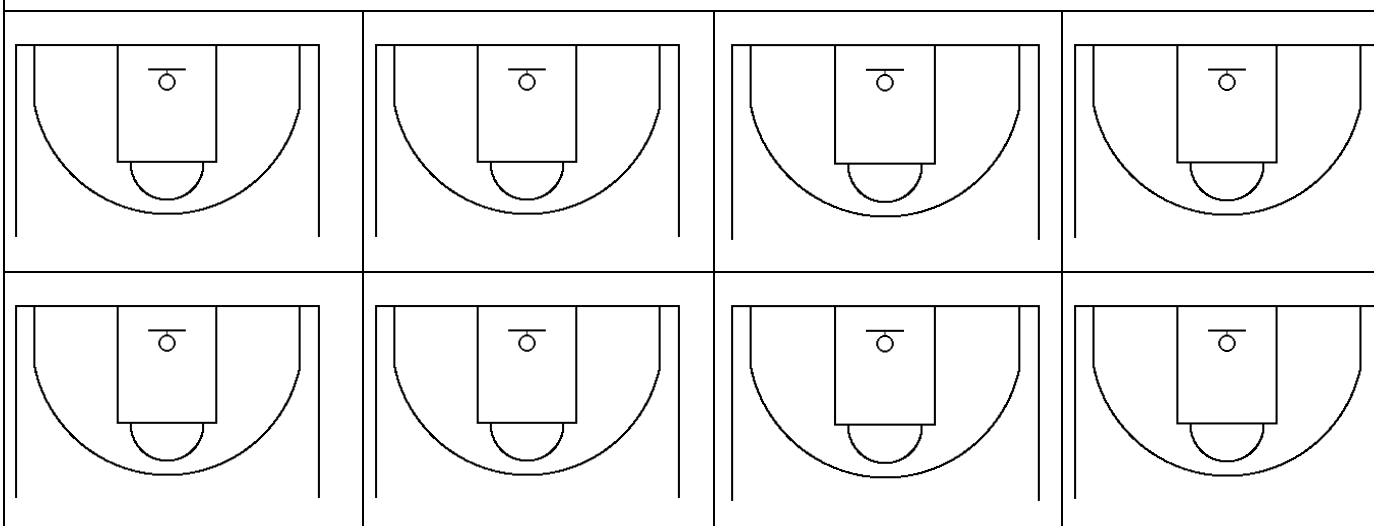
**OCENA:** \_\_\_\_

Pozorno preberite vprašanja! Če česa ne razumete, vprašajte!

<b>1. Opišite temeljna tehnično-taktična opravila <u>igralne vloge centra</u> in narišite šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov <u>spodnjega centra</u> (po težavnosti).</b>	<b>2.0</b>
--	------------

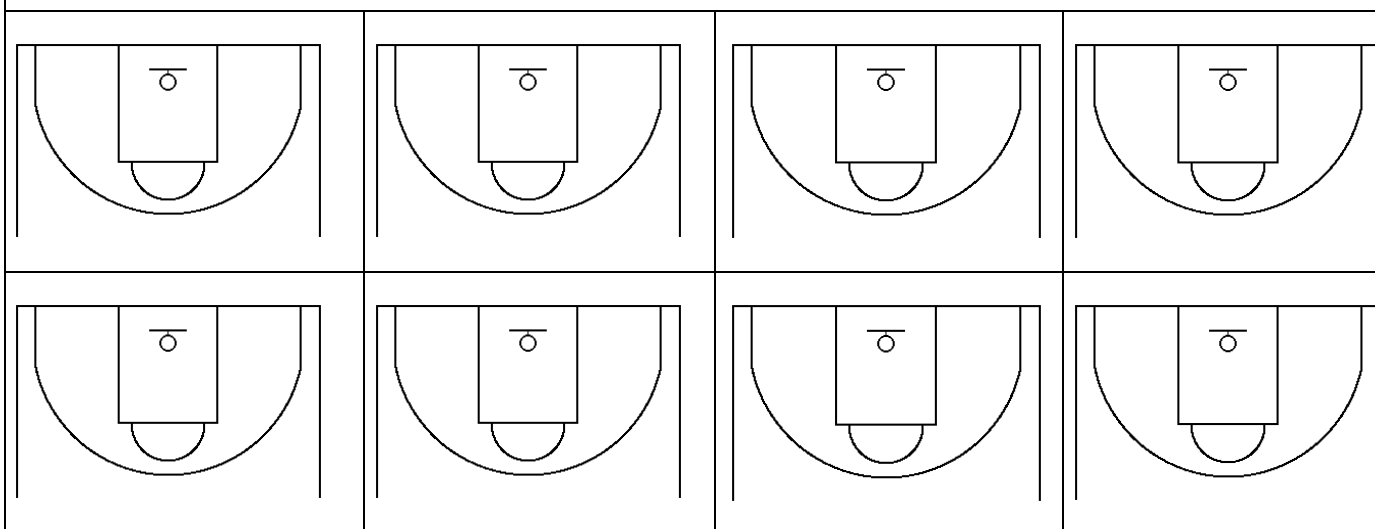


<b>2. Opišite značilnosti izbranega <u>napada proti postavljeni osebni obrambi</u> in narišite metodični postopek njegovega poučevanja.</b>	<b>3.0</b>
---	------------



2. Opišite značilnosti izbrane postavljene conske obrambe in narišite metodični postopek njenega poučevanja.

3.0



4. Kako bi analizirali igro nasprotnega moštva in pripravili svojo ekipo naj.

2.0

Podpis:

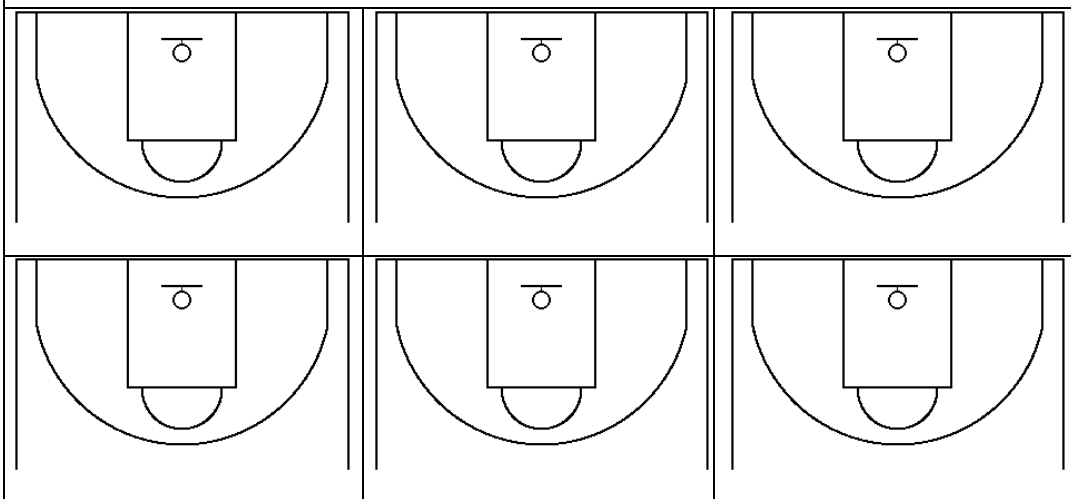


**TAKTIKA – izpitna vprašanja B**

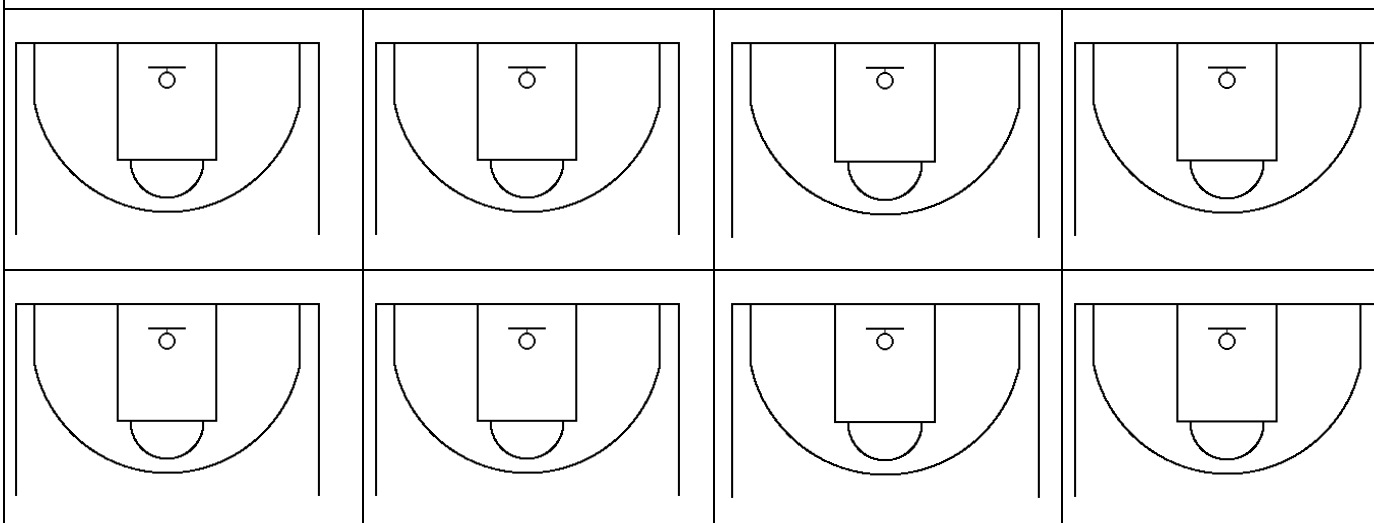
**OCENA:** \_\_\_\_

Pozorno preberite vprašanja! Če česa ne razumete, vprašajte!

<b>1. Opišite temeljna tehnično-taktična opravila <u>igralne vloge krila</u> in narišite šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov <u>krila</u> (po težavnosti).</b>	<b>2.0</b>
--	------------

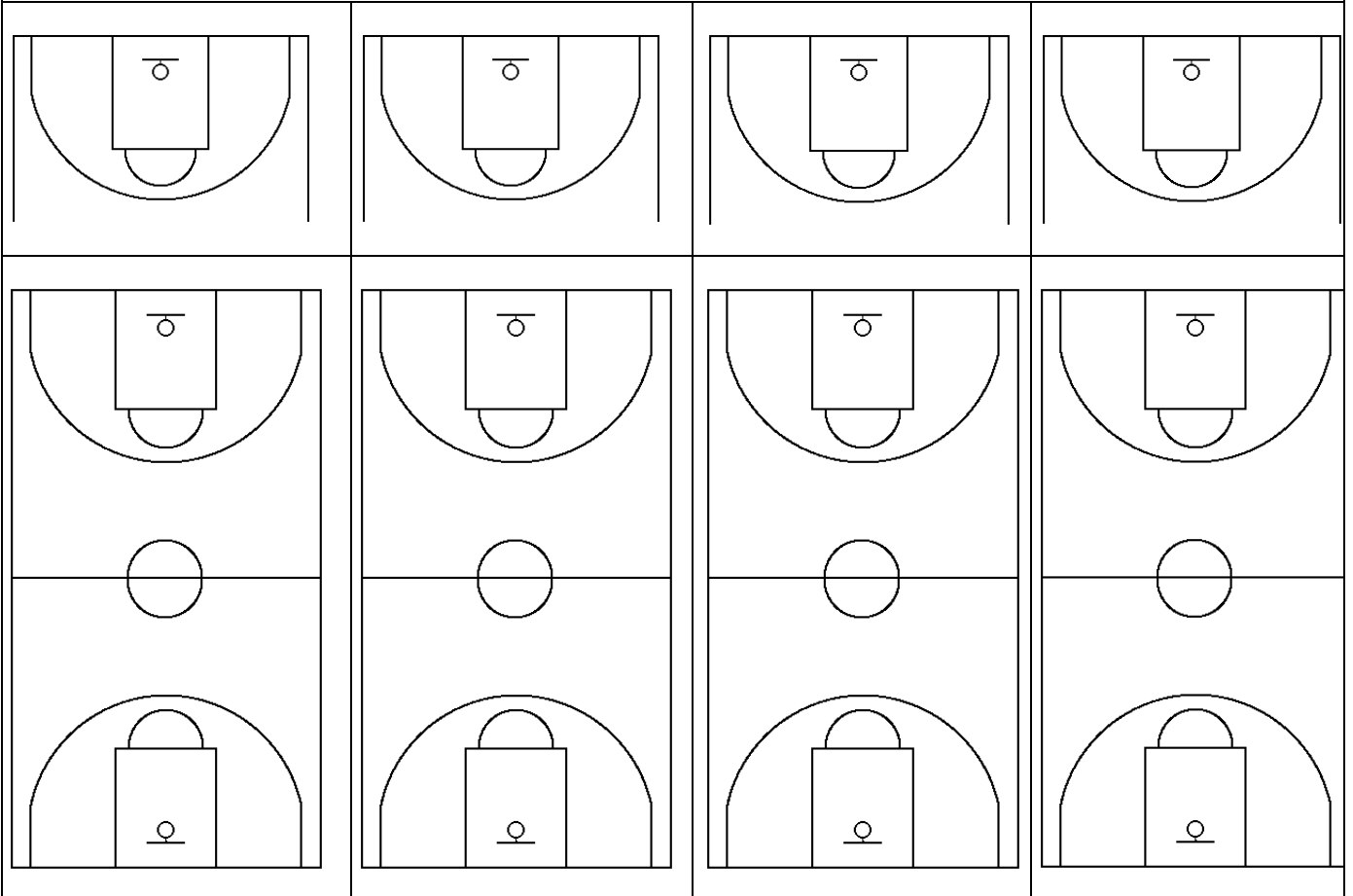


<b>2. Opišite značilnosti izbranega <u>napada proti postavljeni conski obrambi</u> in narišite metodični postopek njegovega poučevanja.</b>	<b>3.0</b>
---	------------



2. Opišite značilnosti menjajoče presing obrambe in narišite metodični postopek njenega poučevanja.

3.0



4. Kako bi analizirali igro nasprotnega moštva in pripravili svojo ekipo naj.

2.0

Podpis:

Sestavil: Brane Dežman

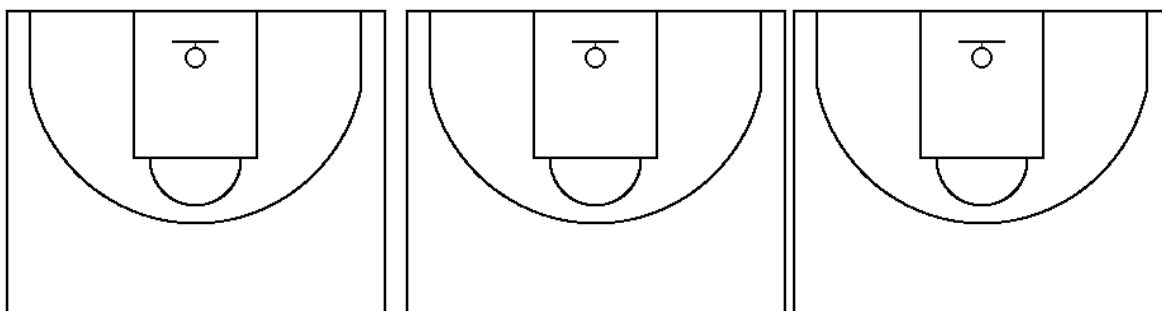
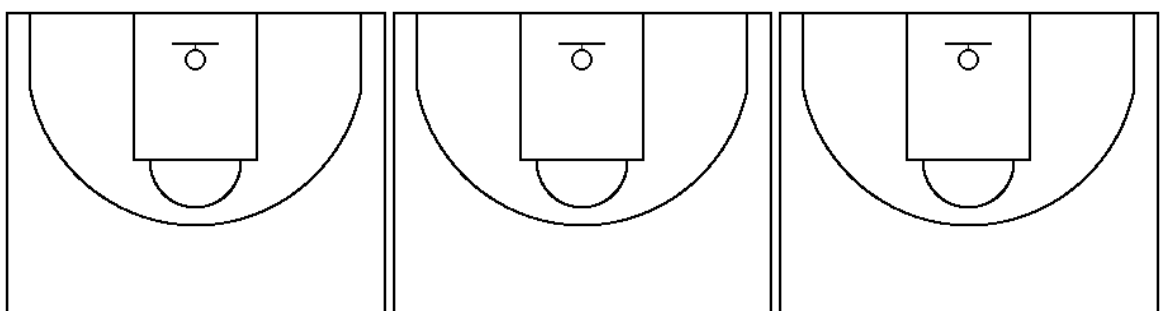
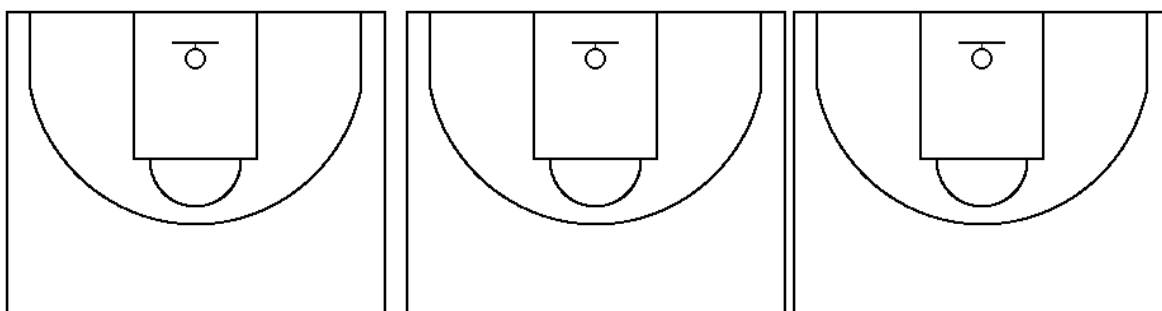
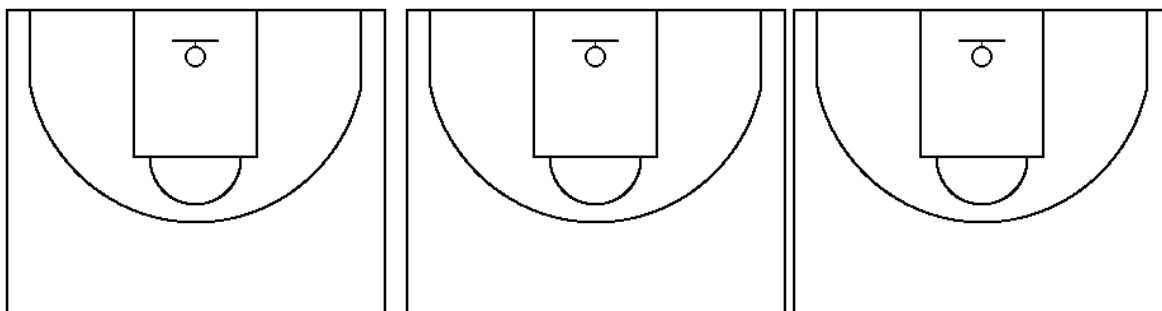


**Tečaj za trenerje: taktika 1 (postavljeni napad proti osebni obrambi)**

**Delavnica 1:**

**Skupina:** \_\_\_\_

- a. Navedite sestavo moštva in značilnosti igralcev.
- b. Sestavite metodiko treniranja izbranega napada proti postavljeni osebni obrambi in po eno taktično sestavo za vnos žoge izza čelne, ki bodo ustrezali izbranim igralcem.
- c. Ko boste imeli vse domišljeno, sestavite vadbeno pripravo za praktični nastop.



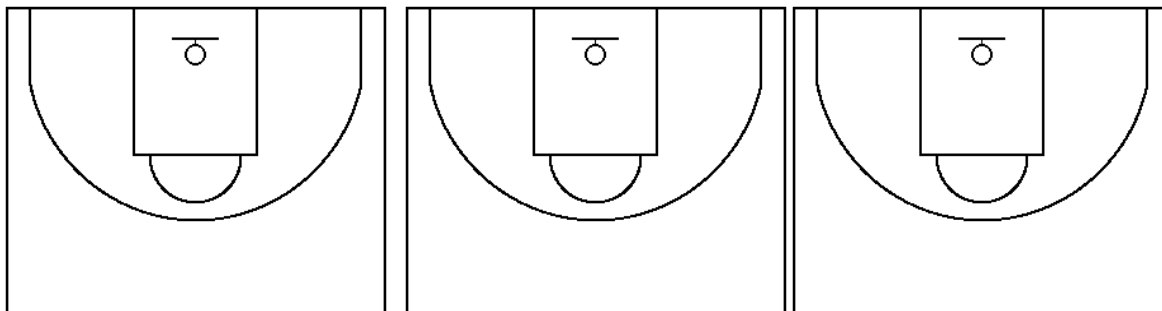
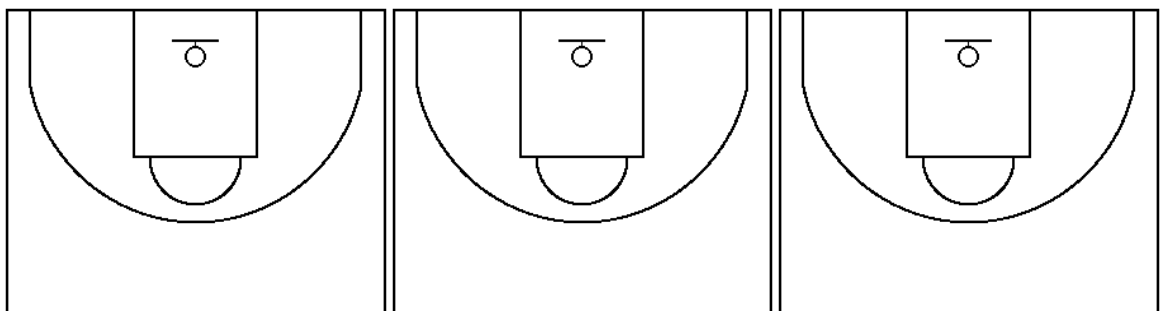
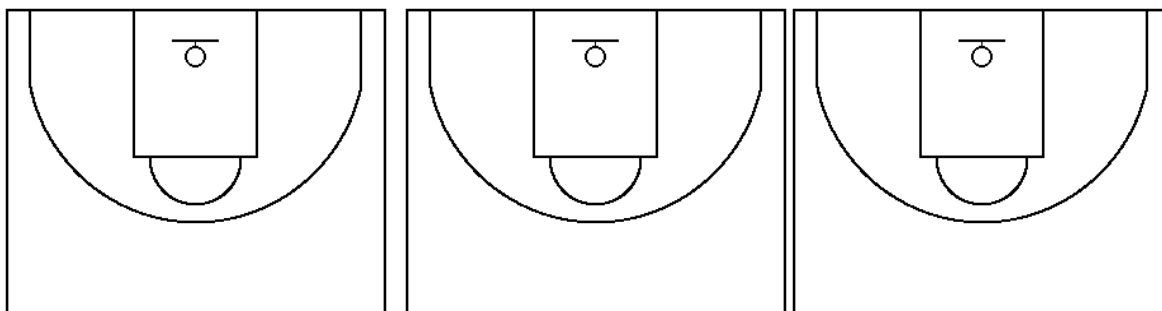
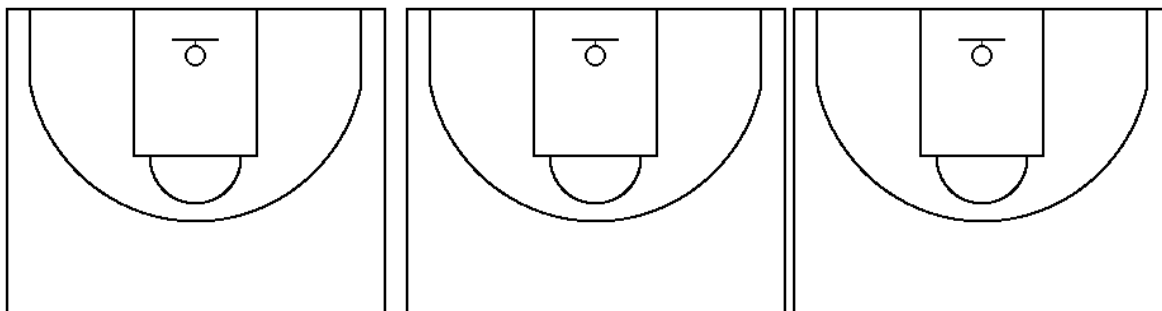
**Tečaj za trenerje: taktika 2 (postavljena osebna obramba)**

**Delavnica 2:**

**Skupina:** \_\_\_\_\_

a. Sestavite metodiko treniranja taktike v obrambi, proti napadom, ki ste jih sestavili pri taktiki 1 (postavljene napadi proti osebni obrambi).

b. Ko boste imeli vse domišljeno, sestavite vadbeno pripravo za praktični nastop.

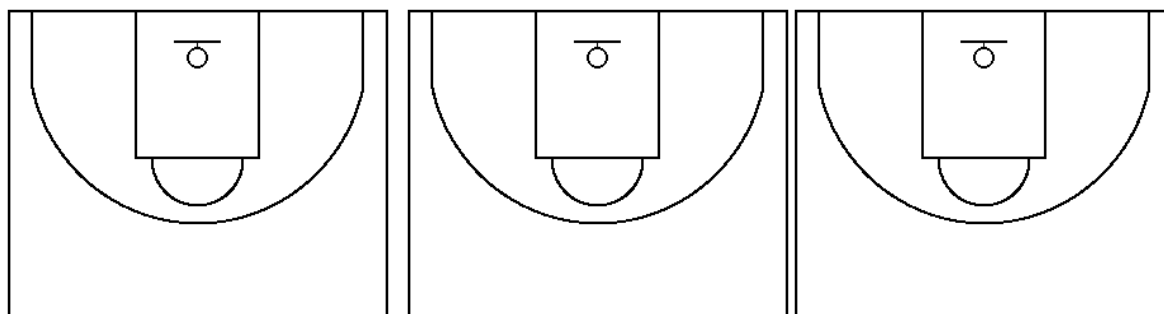
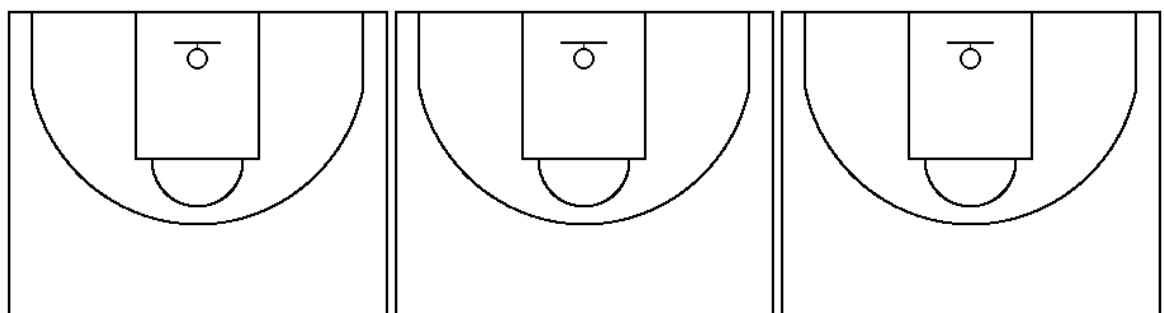
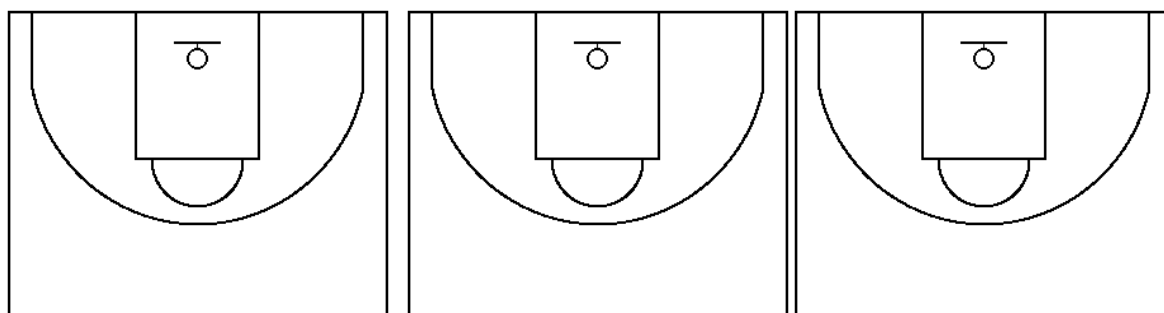
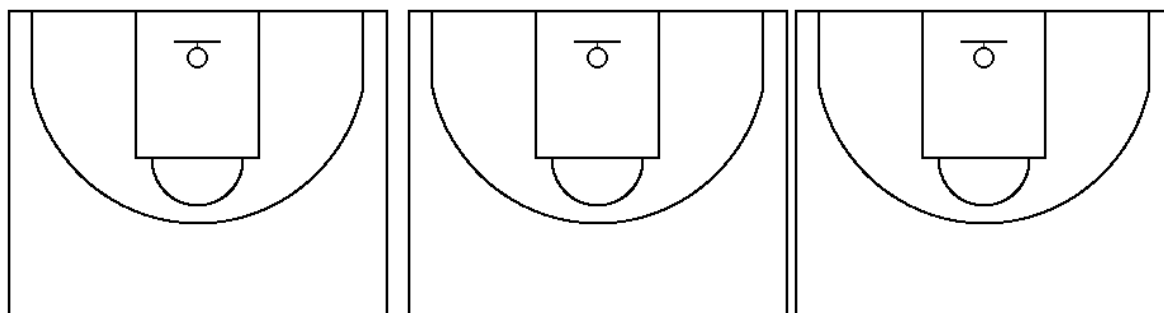


**Tečaj za trenerje: taktika 3 (postavljeni napad proti postavljeni conski obrambi)**

**Delavnica 3:**

**Skupina:** \_\_\_\_\_

- a) Navedite sestavo moštva in značilnosti igralcev.
- b) Sestavite metodiko treniranja izbranega napada proti izbrani postavljeni conski obrambi.
- c) Ko boste imeli vse domišljeno, sestavite vadbeno pripravo za praktični nastop.

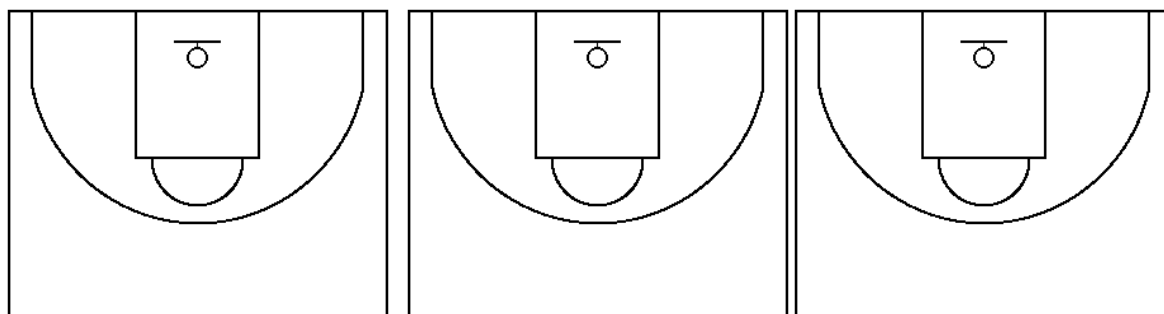
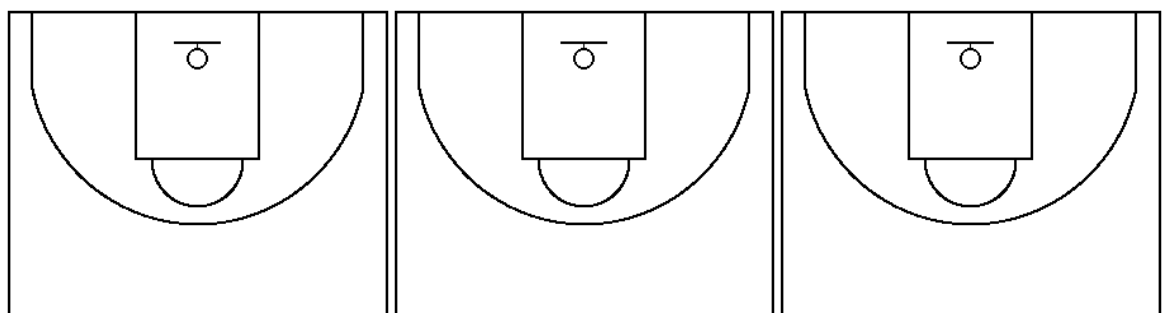
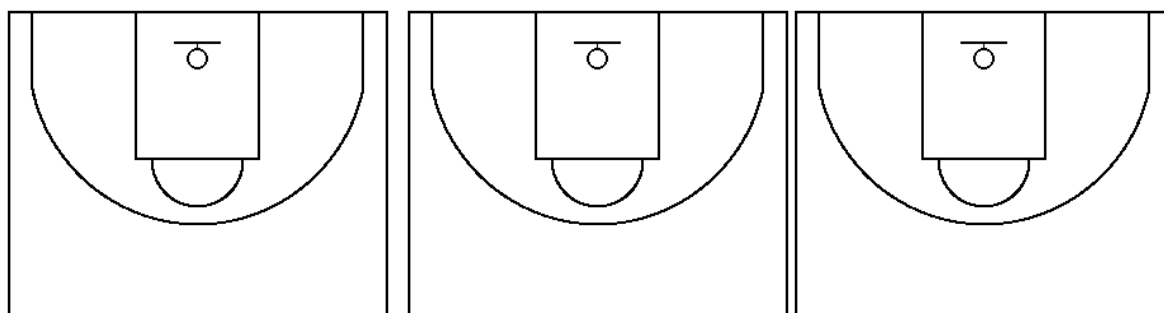
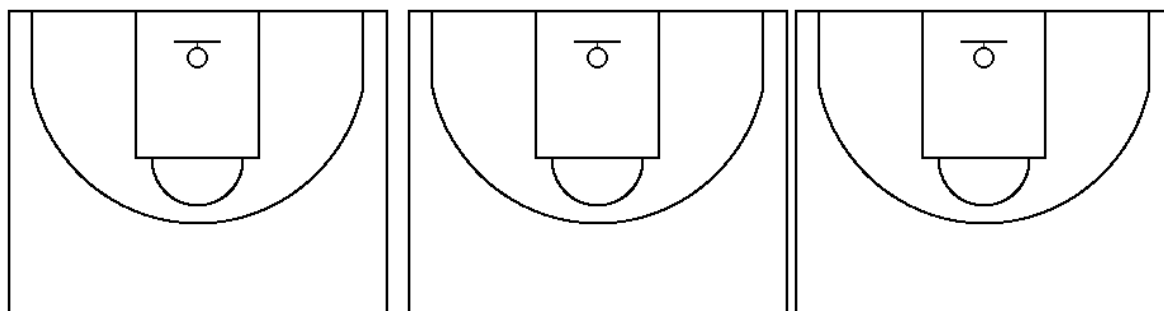


**Tečaj za trenerje: taktika 4 (postavljena conska obramba)**

**Delavnica 2:**

**Skupina:** \_\_\_\_\_

- Navedite sestavo moštva in značilnosti igralcev.
- Predstavite eno izmed postavljenih conskih obramb, ki ustreza značilnostim vaših igralcev.
- Ko boste imeli vse domišljeno, sestavite vadbeno pripravo za praktični nastop.



Sestavil: Brane Dežman

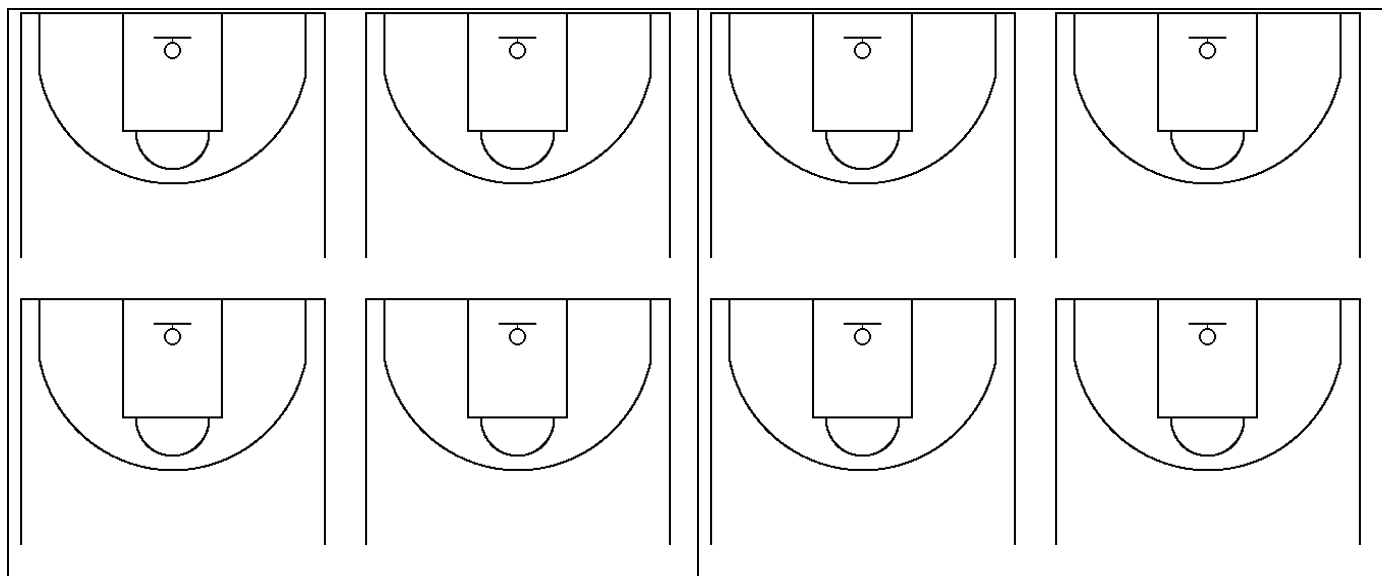
**Tečaj za trenerje: taktika 5 (odločilni trenutki tekme)**

**Delavnica 5:**

**Skupina:** \_\_\_\_

- 1) Izmislite si dve različni situaciji na koncu tekme, v katerih je vaše moštvo v slabšem položaju.
- 2) Izberite taktiko, ki bi lahko pripeljala do preobrata.
- 3) Rešitev napišite in narišite na spodnji list, kasneje jo boste predstavili pred tablo.

Zgled 1	Zgled 2
<p><b>Trenutni izid:</b> A ____ B ____</p> <p><b>Čas do konca četrtine:</b> _____</p> <p><b>Kaj se je zgodilo pred minuto odmora:</b></p> <p><b>Posest žoge:</b> A - B</p> <p><b>Kako in kje ekipa nadaljuje igro:</b></p> <p><b>Bonus:</b> izkoriščen A - B, neizkoriščen A - B</p> <p><b>Drugi pomembni podatki:</b></p>	<p><b>Trenutni izid:</b> A ____ B ____</p> <p><b>Čas do konca četrtine:</b> _____</p> <p><b>Kaj se je zgodilo pred minuto odmora:</b></p> <p><b>Posest žoge:</b> A - B</p> <p><b>Kako in kje ekipa nadaljuje igro:</b></p> <p><b>Bonus:</b> izkoriščen A - B, neizkoriščen A - B</p> <p><b>Drugi pomembni podatki:</b></p>
<p><b>Taktična odločitev za ekipo:</b> A - B</p>	<p><b>Taktična odločitev za ekipo:</b> A - B</p>





## Priloga 7

Univerza v Ljubljani - Fakulteta za šport – Inštitut za šport – Katedra za košarko

### Analiza nastopa – praktični del

Glavni trener: \_\_\_\_\_ Pomočnik: \_\_\_\_\_

Tema: \_\_\_\_\_

Cilji: \_\_\_\_\_

Št. vadečih: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Ura: \_\_\_\_\_

Kakovost vodenja vadbe	ocena	komentar (kaj je bilo pozitivno in kaj negativno)
pripravljenost na demonstracijo in razlago (vadbena priprava)		
nazornost		
pravilnost izvedbe		
prepričljivost razlage in demonstracije (ve kaj hoče)		

Kakovost nadzorovanja vadbe	ocena	komentar (kaj je bilo pozitivno in kaj negativno)
nadzor nad vadečimi		
odkrivanje pomanjkljivosti in napak		
popravljanje pomanjkljivosti in napak		
spodbujanje		

Izkoristek časa, prostora in pomagala	ocena	komentar (kaj je bilo pozitivno in kaj negativno)
izkoristek časa		
izkoristek prostora		
izkoristek pomagala (rekvizitov)		

Skladnost vsebine in sredstev s cilji	ocena	komentar (kaj je bilo pozitivno in kaj negativno)
ustreznost vsebine		
ustreznost izbranih tehnično-taktičnih nalog (vaj, iger)		
logičnost v metodičnem postopku (postopnost, nadgrajevanje)		
preveč ali premalo gradiva		

Sodelovanje med trenerjema	ocena	komentar (kaj je bilo pozitivno in kaj negativno)
seznanjenost pomočnika z vsebino in organizacijo treninga		
delitev nalog med trenerjema (vključevanje pomočnika v vadbeni proces)		

Kakovost organizacije	ocena	komentar (kaj je bilo pozitivno in kaj negativno)
vodenje, usmerjanje igralcev z glasom in kretnjami		
iznajdljivost v nepredvidljivih okoliščinah		
odločnost		

Sestavil: Brane Dežman