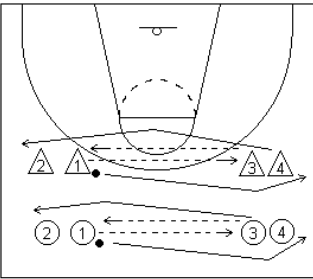
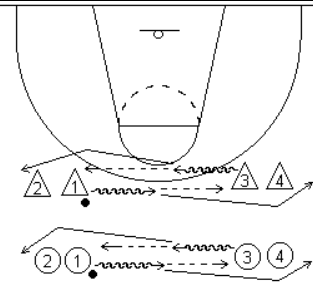


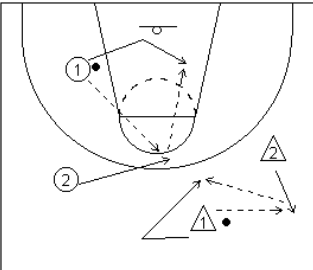
KOŠARKARSKE ELEMENTARNE IGRE 2

Igre lahko uporabljamo za utrjevanje in izpopolnjevanje tehnično-taktičnih elementov igre 2:2 na en koš in za popestritev treningov. Primerne so za mlade igralce in igralko U8, U10 in U12.

1)	<p>Gibanje za podano žogo - a</p> <p>Najmanj šest igralcev oblikuje krog. Eden izmed njih ima žogo. Na znak jo vodi proti kateremukoli vrstniku na krožnici. Ko pride do njega, se pred njim zaustavi in mu vroči žogo. Nato se postavi na njegovo mesto. Nalogo nato ponavljajo do izteka časa. Koliko podaj bodo izvedli v določenem času?</p>	
2)	<p>Gibanje za podano žogo - b</p> <p>Igralec vodi žogo do sredine kroga, se tam zaustavi in jo poda z eno roko enemu izmed vrstnikov, ki stojijo pred njim na krožnici. Po podaji steče na njegovo mesto.</p>	
3)	<p>Podajanje v zvezdi</p> <p>Najmanj pet igralcev oblikuje krog s polmerom štirih metrov. Eden se postavi v sredino. Žogo ima eden izmed igralcev, ki stojijo na krožnici. Na znak jo poda srednjemu in steče na njegovo mesto. Srednji žogo ulovi in jo poda v smeri urnega kazalca igralcu na krožnici. Po podaji steče na njegovo mesto. Nalogo nadaljujejo na enak način. Igralci na krožnici, ki so na vrsti za sprejem žoge, naj z dvigom roke opozorijo srednjega, komu naj poda žogo. Koliko uspešnih podaj bodo izvedli v določenem času?</p>	

4)	<p>Hitro podajanje žoge - a</p> <p>Igralci so v več enakih kolon. Ena polovica igralcev se postavi za eno črto, druga za drugo tako, da si stojita nasproti. Razdalja med črtama je od 2 do 3 metre. Žogo ima prvi igralec v vsaki desni polovici kolone. Na znak vaditelja poda žogo z eno roko vrstniku za nasprotno črto in steče za njo na začetje nasprotne polovice kolone. Enako stori tudi igralec, ki jo je ulovil, le da v nasprotni smeri. Nalogo ponavljajo do izteka časa ali dokler ne pride do žoge igralec, ki je začel igro. Če učencu žoga uide, steče ponjo in nadaljuje gibanje na mestu, kjer mu je ušla. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo, ali tista, ki je večkrat podala žogo v določenem času.</p>	
----	---	--

5)	<p>Hitro podajanje žoge - b</p> <p>Dodamo lahko tudi vodenje žoge in spremenimo načine podajanja.</p>	
----	--	---

6)	<p>Podajanje v dvojici - a</p> <p>Učence razdelimo v dvojice. Vsaka ima svojo žogo, ki si jo podaja med gibanjem v omejenem prostoru. Zmaga dvojica, ki je naredila manj napak, oziroma dvojica, ki je izvedla več podaj. Med lovljenjem in podajanjem morajo upoštevati pravilo dveh korakov.</p>	
----	---	--

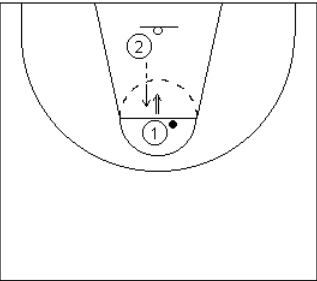
7)	<p>Podajanje v dvojici - b</p> <p>Igralec, ki ulovi žogo, mora preiti v vodenje, nato poda žogo iz vodenja svojemu partnerju.</p> <p>Po treh podajah mora igralec, ki je žogo sprejel, le-to voditi proti najbližjemu košu in vreči nanj. Žogo ulovi in poda soigralcu, ki se mu odkrije, nato nadaljujeta temeljno igro. Katera dvojica bo dosegla več zadetkov?</p>	
8)	<p>Podajanje v dvojici - c</p> <p>Igralec, ki ulovi žogo, pivotira za 360 stopinj, drugi se mu medtem odkrije (stran od žoge, proti njej).</p> <p>Po treh podajah mora igralec, ki je žogo sprejel, le-to voditi proti najbližjemu košu in vreči nanj. Žogo ulovi in poda soigralcu, ki se mu odkrije, nato nadaljujeta temeljno igro. Katera dvojica bo dosegla več zadetkov?</p>	
9)	<p>Podajanje v dvojici - d</p> <p>Igralca se gibljeta od koša do koša. Med gibanjem si podajata žogo. Ko prideta v bližino koša, se tisti, ki nima žoge odkrije ali vteče, po sprejemu žoge, pa vrže na koš. Po metu skoči za žogo in jo poda soigralcu, ki se je medtem odkril. Nato nadaljujeta igro proti košu, pod katerim je manj gneče. Na koš lahko mečeta na poljuben ali točno določen način. Podajata lahko brez vodenja ali po njem. Zadelek velja tri točke, zgrešeni met in podaja pa eno. Kdo bo zbral več točk v določenem času?</p>	

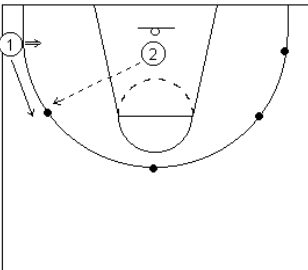
10)	<p>Podajanje v dvojici na znak - a</p> <p>Igralce razdelimo v dvojice. Vsaka ima svojo žogo. Eden v dvojici vodi žogo, drugi se giblje poljubno po igrišču. Na znak igralec z žogo preneha voditi in poda žogo soigralcu, ki se je medtem odkril. Nato nadaljujeta gibanje v obrnjenih vlogah.</p>	
-----	---	--

11)	<p>Podajanje v dvojici na znak - b</p> <p>Na znak izvedeta križanje z vročitvijo žoge, nato nadaljujeta temeljno gibanje v obrnjenih vlogah.</p>	
-----	---	--

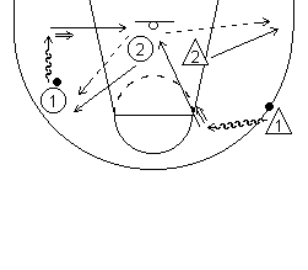
12)	<p>Pepček</p> <p>Pet ali šest igralcev stoji ob krožnici kroga s premerom štirih metrov, v krogu pa trije. Zunanji si podajajo žogo prek kroga, notranji "Pepčki" pa se poskušajo žoge dotakniti ali jo ujeti. Tisti, ki se žoge dotakne ali jo ujame, zamenja vlogo s podajalcem.</p>	
-----	---	--

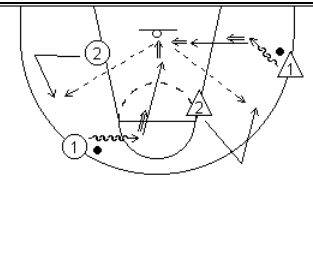
13)	<p>Met na koš v serijah</p> <p>Dve dvojici igralca sta pod enim košem. En igralec vrže na koš večkrat zapored ali določen čas, drugi mu podaja. Mečejo na izbran način (z mesta, po polprodoru, po prodoru). Po opravljeni nalogi zamenjata vlogi. Kateri bo večkrat zadel v določenem času ali pri določenem številu metov? Katera dvojica bo večkrat zadela?</p>	
-----	---	--

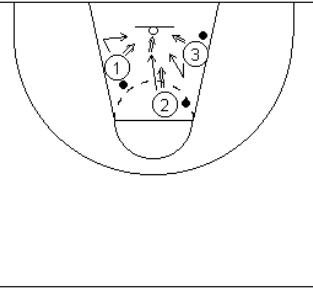
<p>14)</p>	<p>Zaporedni prosti meti - a</p> <p>Najprej določite vrstni red igralcev, ki bodo metali proste mete. To lahko storite na enak način kot pri »enaindvajsetki«. Nato naj se prvi igralec postavi za črto prostih metov, naslednji pa pod koš. Ta mu podaja žogo.</p> <p>Vsak igralec meče proste mete toliko časa, dokler ne zgreši, nato ga zamenja naslednji. Vsak igralec šteje svoje zadetke. Ko vsi opravijo nalogo, sledi druga serija metov, nato še tri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zmaga igralec, ki je dosegel največ zaporednih zadetkov v eni ali petih serijah. Če ima več igralcev enako število zaporednih zadetkov, mečejo proste mete na izpadanje. Kdor zadene, ostane v igri. Če vsi zgrešijo, postopek ponovijo. • Zmaga dvojica, ki je dosegla največ zaporednih zadetkov v eni ali petih serijah. Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov. 	
<p>15)</p>	<p>Zaporedni prosti meti - b</p> <p>Igralci tekmujejo v dvojicah, ki so lahko tudi mešane po spolu in starosti. Igralca v dvojici mečeta na koš izmenično, dokler eden ne zgreši, nato ju zamenja naslednja dvojica. Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov.</p>	

16)	<p>Trojkar - a</p> <p>S kredo označimo pet mest na črti za tri točke ali en meter bliže košu. Vrstni red igralcev določite na enak način kot pri »enaindvajsetki«. Nato naj se prvi igralec postavi z žogo za prvo mesto, naslednji pa pod koš. Ta mu podaja.</p> <p>Vsak igralec vrže pet trojk. Mečejo za označenimi mesti, v zaporedju od 1 do 5, za črto treh točk. Vsak igralec šteje svoje zadetke. Ko vsi opravijo nalogo, sledi druga serija metov, nato še tri (5 serij po 5 metov).</p> <p>Naziv »trojkar« dobi tisti, ki je v petih serijah metov dosegel največ zadetkov. Če ima več igralcev enako število zadetkov, mečejo z mesta 3 na izpadanje. Kdor zadane, ostane v igri. Če vsi zgrešijo, postopek ponovijo.</p> <p>Naziv »trojkarja« dobita igralca v dvojici, ki sta dosegla največ trojk. Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov.</p>	
-----	--	--

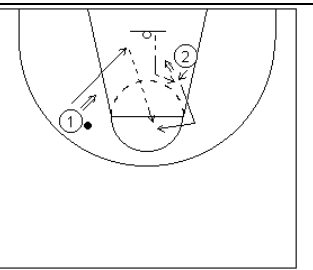
17)	<p>Trojkar - b</p> <p>Igralci tekmujejo v dvojicah, ki so lahko mešane po spolu in starosti. Zadetki obeh igralcev v dvojici se seštevajo (v eni seriji vrže vsak pet metov). Ostalo je enako kot pri posameznikih.</p>	
-----	--	--

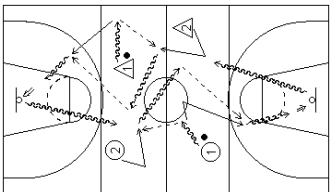
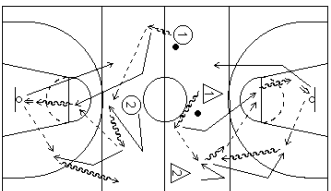
18)	<p>Met na koš izmenično - a</p> <p>Igralce razdelimo v dvojice in jih razporedimo po koših. Igralec, ki ima žogo, vrže na koš na določen način. Po metu steče pod koš, ujame žogo, jo poda soigralcu in steče iz trapeza. Nato zamenjata vlogi. Mečejo naj na določen način. Kateri bo dosegel več zadetkov pri določenem številu metov? Kateri bo prej dosegel določeno število zadetkov?</p>	
-----	---	--

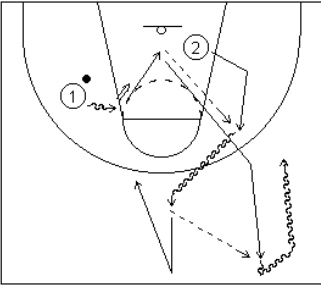
19)	<p>Met na koš izmenično - a</p> <p>Po metu na koš steče igralec pod koš, ulovi žogo in jo vrže ponovno na koš. Nadaljevanje je enako kot pri temeljni nalogi. Prvi zadetek šteje dve točki, drugi pa eno. Igralec, ki doseže tri točke, lahko ponovi nalogo. Kdo bo prejel dosegel določeno število zadetkov?</p>	
-----	--	--

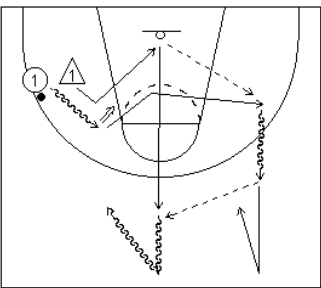
20)	<p>Meti pod košem - a</p> <p>Vsak od štirih igralcev ima svojo žogo. Stojijo v trapezu. Po metu žoge na koš skočijo vsi za svojo žogo, jo ulovijo in popravijo svoj položaj s pivotiranjem. Nato vržejo na koš z mesta, kjer so ulovili žogo. Nalogo ponavljajo do izteka časa. Kateri bo dosegel več zadetkov?</p>	
-----	--	--

21)	<p>Meti pod košem - b</p> <p>Igrajo z eno žogo. Igralec, ki je po metu na koš ulovil žogo, lahko vrže na koš z mesta, kjer je žogo ujel.</p>	
-----	---	--

22)	<p>Met na koš po odboju žoge od tal</p> <p>Prvi igralec v dvojici vrže na koš, drugi skoči za žogo. Ulovi jo lahko šele takrat, ko se drugi odbije od tal. Nato popravi položaj in vrže na koš z mesta, kjer je žogo ulovil. Po metu zamenjata z igralcem vlogi. Kateri bo dosegel več zadetkov? Katera dvojica bo dosegla več zadetkov?</p>	
-----	---	---

23)	<p>Prenos žoge po podajanju v dvojici - a</p> <p>Igralce razdelimo v dvojice. Vsaka ima svojo žogo. Igralca v vsaki dvojici si podajata žogo med gibanjem v omejenem prostoru na sredini igrišča (srednji tretjini odbojcarskega igrišča). Na znak vaditelja se igralec, ki nima žoge, odkrije proti košu, ki smo ga za vsako dvojico prej določili (polovica jih napada na en koš, druga polovica pa na drugega). Nato ulovi žogo, ki mu jo je podal soigralec, vodi proti košu, vrže na koš in se z vodenjem vrne v srednje polje. Tam nadaljuje s soigralcem temeljno igro. Katera dvojica bo dosegla več zadetkov?</p>	
24)	<p>Prenos žoge po podajanju v dvojici - b</p> <p>Po metu na koš se drugi igralec odkrije ob bočni črti (steče iz srednjega polja), dobi žogo od soigralca, ki je vrgel na koš, nato pa se oba vrmeta v srednje polje, kjer nadaljujeta temeljno igro. Obe igrici lahko igramo tudi tako, da je izhodiščni položaj dvojic pod enim košem. Na znak preneseta žogo pod nasprotni koš tako, kot je opisano v prejšnjih primerih.</p>	
25)	<p>Prenos žoge po podajanju v dvojici - c</p> <p>Na sredino igrišča lahko postavimo tudi enega, dva ali tri obrambne igralce, ki motijo prenos žoge.</p> <p>Opomba: Igralce moramo navaditi, da se gibljejo v prazen prostor in da ohranjajo širino! Z roko in glasom naj opozorijo soigralce, kje so.</p>	

26)	<p>Prenos žoge po metu na koš Pod vsakim košem so štiri dvojice. Vsaka ima svojo žogo. Igralca mečeta na koš izmenično. Na znak vaditelja se igralci, ki ni metal na koš, odkrije, drugi pa mu poskuša ujeti žogo čim hitreje in točneje podati. Če je koš zadel, poda žogo izza čelne črte. Po prvi podaji preneseta žogo z vodenjem ali podajanjem do sredine igrišča. Nato se vrmeta pod svoj koš in nadaljujeta osnovno igro.</p>	
-----	---	--

27)	<p>Prenos žoge po igri 1:1 na en koš Igralce razdelimo v dvojice. Vsaka ima svojo žogo. Pod enim košem so največ tri dvojice, ki igrajo 1:1 na en koš. Ko obrambni igralec dobi žogo, jo poskuša čim prej podati nasprotniku, ki se mu odkrije, nato pa preneseta žogo do sredine igrišča in nadaljujeta igro v obrnjenih vlogah. Če je napadalec dosegel zadetek, poda obrambni igralec žogo izza čelne črte!</p>	
-----	--	--

Bibliografski podatki članka:

Dežman, B. (2006). Košarkarske elementarne igre 2. Trener ZKTS, 6, 1:65-74 .