

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

URNIK USPOSABLJANJA ZA PRIDOBITEV STROKOVNEGA NAZIVA  
TRENER MLADIH (strokovni delavec 1) – SPECIALNI DEL

1.del

<b>PETEK, 19. 6.2009</b>			
popoldan	teme	št. ur	predavatelj
16,00 - 17,30	1. košarkarska pravila (teorija)	2	
18,00 - 19,30	2. osnove mehanike sojenja (teorija-video)	2	
<b>SOBOTA, 20. 6.2009</b>			
dopoldan	teme	št. ur	predavatelj
9,00 - 10,30	3. kondicijska priprava (teorija-video)	2	
11,00 - 12,30	4. kondicijska priprava (praktično)	2	
popoldan	teme	št. ur	predavatelj
14,00 - 15,30	5. kondicijska priprava (praktično)	2	
16,00 - 17,30	6. tehnika (teorija-video)	2	
<b>NEDELJA, 21. 6.2009</b>			
dopoldan	teme	št. ur	predavatelj
9,00 - 10,30	7. tehnika (teorija-video)	2	
11,00 - 12,30	8. tehnika (praktično)	2	
popoldan	teme	št. ur	predavatelj
14,00 - 16,15	9. tehnika (praktično)	3	
16,30 - 17,15	10. praktični izpit iz tehnike (praktično)	1	

2. del

<b>PETEK, 26. 6.2009</b>			
popoldan	teme	št. ur	predavatelj
15,00 - 15,45	11. pisni izpit iz pravil (za naziv sodnik pripravnik)	1	
15,45 - 16,30	12. taktika v napadu (teorija-video)	1	
17,00 - 18,30	13. taktika v napadu (praktično)	2	
<b>SOBOTA, 27. 6.2009</b>			
dopoldan	teme	št. ur	predavatelj
9,00 - 10,30	14. taktika v napadu (teorija-video)	1	
11,00 - 12,30	15. taktika v napadu (praktično)	3	
popoldan	teme	št. ur	predavatelj
14,00 - 15,30	16. taktika v napadu in obrambi (teorija-video)	2	
16,00 - 17,30	17. taktika v obrambi (praktično)	2	
<b>NEDELJA, 28. 6.2009</b>			
dopoldan	teme	št. ur	predavatelj
9,00 - 9,45	18. taktika v obrambi (teorija-video)	1	
10,15 - 12,30	19. taktika v obrambi (praktično)	3	
popoldan	teme	št. ur	predavatelj
15,00 - 17,15	20. a. priprava na tekmo in vodenje tekme treh starostnih kategorij dečkov in deklic; b. etični kodeks za trenerje in sodnike mlajših starostnih kategorij	3	
17,15 - 18,00	21. pisni izpit iz taktike	1	

Opomba: urnik je orientacijski.

### Značilnosti tečajnikov:

Na tečaj največkrat pridejo kandidati s precej različnim praktičnim in teoretičnim znanjem in trenerskimi izkušnjami. Zato z njimi delamo kot trenerji z igralci v košarkarskih društvih. Če med vadbo naredijo napako, nanjo opozorimo in jim napako pokažemo, nato pa tudi kako se odpravi, ne izgubljam pa s tem preveč časa. Napake, na katere so bili opozorjeni, so dolžni sami odpraviti, lahko tudi s pomočjo kolegov, ki več znajo.

### Pogoji za delo:

Potrebni prostori: predavalnica, telovadnica

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

**Vsebina:** vsebina je povezana z osnovnimi pravili in mehaniko sojenja, osnovami kondicijske priprave, tehniko in taktiko, ki jih morajo obvladati trenerji, ki trenirajo starostne kategorije dečkov in deklic U10, U12 in U14. Teme so nanizane tako, kot poteka proces treniranja v košarkarskih društvih (od temeljnih ali lažjih, k sestavljenim ali zahtevnejšim vsebinam). Dvajset ur je namenjenih predavanjem, dvajset pa praktičnemu delu.

**Izpiti:** sprotno preverjanje znanja (pravila – pisni test, tehnika – praktični test, taktika – sprotno ocenjevanje kakovosti praktične izvedbe in pisni izpit – navajanje na branje in risanje taktičnih skic ter njihovo kratko razlago)

### Študijska literatura:

1. Ličen, S., Erčulj, F. (2006). Pravila za košarkarske sodnike pripravnike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Ličen, S., Dežman, B. (2003). Mehanika sojenja za košarkarske sodnike pripravnike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Ličen, S., Erčulj, F. (2006). Priročnik za sojenje male košarke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Dežman, B., Erčulj, F. (2004). Kondicijska priprava v košarki. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE - Propozicije\_pravila
7. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE - KVIZKO - test št. 2 za sodnike pripravnike
8. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE - Telesna priprava
9. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE - Tehnika-taktika
10. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE - Taktika v napadu
11. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE – Taktika v obrambi
12. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE – Metodika treniranja
13. www.kosarka-dezman.com – MLADINCI\_MLADINKE – Analize tekem
14. www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE – Športni duh

### Študijska videogradiva:

15. Dežman, B. (2000). Košarka v osnovni in srednji šoli (1., 2. in 3. težavnostna stopnja) Ljubljana: ŠKL.
16. Erčulj, F. (2005). Testne naloge za izpit iz tehnike (video). Ljubljana: Fakulteta za šport.

<b>1. vikend</b>
<b>popoldan</b>
<b>1. osnove košarkarskih pravil (teorija) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> najpomembnejša košarkarska pravila za naziv sodnik pripravnik <b>Način dela:</b> razlaga ob ogledu power point posnetkov; <b>Študijsko gradivo:</b> 1., 3. in 6.
<b>2. osnove košarkarskih pravil (nadaljevanje) in mehanike sojenja (teorija-video) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> pravila (nadaljevanje), osnove postavljanja in gibanja dveh sodnikov (1 ura) <b>Način dela:</b> seznanjanje s testom za preverjanje znanja na spletni strani katedre za košarko (KVIZKO – test št. 2), s katerim se lahko pripravljajo na izpit; razlaga ob ogledu videoposnetkov mehanike sojenja dveh sodnikov (FIBA) <b>Študijska gradivo:</b> 1., 2., 6. in 7.

<b>dopoldan</b>
<b>3. kondicijska priprava za dečke in deklice (teorija-video) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> osnovne značilnosti kondicijske priprave za tri starostne skupine dečkov in deklic <b>Način dela:</b> razlaga ob Power point posnetkih, razlaga ob videoposnetkih <b>Študijsko gradivo:</b> 4., 8. in videoposnetki domačih in tujih avtorjev
<b>4. kondicijska priprava za dečke in deklice (praktično) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Tema:</b> osnove razvijanja gibljivosti (aktivne in pasivne), ravnotežja in hitrosti – osnovni rekviziti, vaje in doziranje <b>Način dela:</b> frontalno – demonstracija in kratka razlaga, skupna hkratna ali zaporedna izvedba, evidentiranje in popravljanje napak. <b>Študijsko gradivo:</b> 4. in 8.
<b>popoldan</b>
<b>5. kondicijska priprava z dečke in deklice (praktično) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Tema:</b> osnove razvijanja splošne moči z lahкими bremenami (zgledi obhodne in krožne vadbe), agilnosti in vzdržljivosti + osnovni rekviziti, vaje in doziranje <b>Način dela:</b> frontalno – demonstracija in kratka razlaga, skupna hkratna ali zaporedna izvedba, evidentiranje in popravljanje napak. <b>Študijsko gradivo:</b> 4. in 8.
<b>6. tehnika (teorija-video) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tem:</b> klasifikacija tehnike, metodika učenja vodenja in metov <b>Način:</b> razlaga ob Power point posnetkih, razlaga ob videoposnetkih metodike učenja tehnike vodenja in metov <b>Študijsko gradivo:</b> 5., 9. videoposnetki domačih in ameriških avtorjev
<b>dopoldan</b>
<b>7. tehnika (teorija-video) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> predavalnica <b>Tema:</b> metodika učenja lovljenj in podaj povezanih z vodenjem in meti <b>Način dela:</b> razlaga ob videoposnetkih metodike učenja tehnike podaj – lovljenja, povezanih z vodenjem in metov <b>Študijsko gradivo:</b> 5. in 9. in videoposnetki domačih in ameriških avtorjev
<b>8. tehnika (praktično) - 2 uri</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Tema:</b> metodika učenja vodenja žoge in metov <b>Način dela:</b> predavatelj tečajnike razdeli v dvojice ali trojice (odvisno od tega koliko jih je) – tehnično bolj podkovan tečajnik vključi v skupino s tehnično slabšimi; vadi frontalno: prečno pri vodenju, pod koši pri metih (pod vsakim sta dve skupini tečajnikov); vaje niza v metodičnem zaporedju; vsako najprej demonstrira v »šolski izvedbi« in kratko razloži; med izvajanjem evidentira napake in nanje posameznike opozori; če je napaka splošna, prekine vadbo, pokaže napako in način njenega odpravljanja, nato ponovi pravilno izvedbo. Pri demonstracijah v optimalni izvedbi sodelujejo tehnično bolj podkovani tečajniki. Ti mu tudi pomagajo odpravljati napake v izvedbi kolegov v svoji skupini (imajo vlogo demonstratorjev). <b>Študijsko gradivo:</b> 5. in 9.
<b>popoldan</b>
<b>9. tehnika (praktično) - 3 ure</b>
<b>Prostor:</b> telovadnica <b>Tema:</b> metodika učenja podaj in lovljenj povezanih z vodenjem in meti <b>Način dela:</b> enak kot pri temi 8. <b>Študijsko gradivo:</b> 5. in 9.

<b>2. vikend</b>
<b>popoldan</b>
<b>11. pisni izpit iz pravil (sodnik pripravnik) - 1 ura</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tema:</b> rešujejo test z dvajsetimi vprašanji (A in B), ki so projecirana na zaslon (Power point), pri vsakem so trije odgovori, na testni poli morajo obkrožiti pravilnega (glej prilogi 3 in 4).</p> <p><b>Način ocenjevanja:</b> vsako pravilen odgovor šteje 1 točko (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>
<b>12. taktika v napadu (teorija-video) - 1 ura</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Teme:</b> klasifikacija taktike, risanje in branje taktičnih skic, metodika treniranja 1. težavnostne stopnje napada proti postavljeni osebni obrambi (za U10)</p> <p><b>Način dela:</b> razlaga ob Power point posnetkih, razlaga ob ogledu videoposnetkov</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 10., 12. in 15.</p>
<b>13. taktika v napadu (praktično) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Teme:</b> metodika treniranja 1. težavnostne stopnje postavljenega napada proti osebni obrambi (U10), protinapad 1:0 in 1:1; igra na dva koša s preigravanjem, odkrivanjem in vtekanjem.</p> <p><b>Način dela:</b> pod vsakim košem vadijo v dveh skupinah po 2, 3 ali 4 tečajniki (na obeh straneh pravokotnika), boljše tečajnike dam v skupine s slabšimi, demonstriram in kratko razložim taktični element, organiziram delo, ugotavljam in popravljam napake. V slabših skupinah mi pomagajo boljši tečajniki. Na dva koša igrajo prečno, tako da lahko igrajo vsi (dve skupini po 2x4; če je tečajnikov več pa dve skupini po 3x4 –igra s tremi ekipami A-B-C). Vsi morajo biti nenehno aktivni!</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 10. in 12.</p>
<b>dopoldan</b>
<b>14. taktika v napadu (teorija-video) - 1 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> Metodika treniranja 2. težavnostne stopnje napada proti osebni obrambi (U12); protinapad 2:0, 2:1 in 2:2; igra na dva koša s križanji k žogi in od nje.</p> <p><b>Način dela:</b> razlaga ob ogledu videoposnetkov.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 10., 12. in 15.</p>
<b>15. taktika v napadu (praktično) - 3 ure</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> Metodika treniranja 2 in 3. težavnostne stopnje napada proti osebni obrambi (U 12 in U14); protinapad 3:0, 3:1 in 3:3; igra na dva koša <b>brez centra</b> z blokadami k žogi in od nje.</p> <p><b>Način dela:</b> enak kot pri temi 13.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 10. in 12.</p>
<b>10. praktični izpit iz tehnike (praktično) - 1 ura</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> izpit iz tehnike (glej prilogo 2)</p> <p><b>Način dela:</b> ogrevanje s ponavljanjem treh testnih nalog (10 min), izpit. Predavatelj kliče tečajnike po abecedi, po izvedbi da oceno in pove kaj je bilo narobe. Tako lahko tečajnik do druge izvedbe napake odpravi – pomagajo jim tehnično kakovostni kolegi. V ima dva poskusa, velja boljša ocena, negativno oceno lahko popravljajo v naslednjem vikendu med odmori.</p> <p>Predavatelj izvedbo snema z videokamero, da si lahko tisti, ki želijo, po izpitu ogledajo posnetek.</p> <p><b>Način ocenjevanja:</b> predavatelj izvedbo ocenjuje z ocenami od 1 do 5 po določenih merilih (so v prilogi 3).</p>

<b>popoldan</b>
<b>16. taktika v napadu in obrambi (teorija-video) - 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Temi:</b></p> <p>a. Metodika treniranja 3. težavnostne stopnje napada proti osebni obrambi (U14); protinapad 3:0, 3:1 in 3:3; igra na dva koša z blokadami k žogi in od nje (brez centra in z njim);</p> <p>b. Postavljena osebna obramba proti taktičnim elementom vseh treh težavnostnih stopanj postavljenega napada</p> <p><b>Način dela:</b> razlaga ob Power point posnetkih, razlaga ob ogledu videoposnetkov.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 11., 12. in 15.</p>
<b>17. taktika v napadu (nadaljevanje) in obrambi (praktično) – 2 uri</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b></p> <p>a. Metodika treniranja 3. težavnostne stopnje napada proti osebni obrambi (U14); igra na dva koša s <b>centrom</b> z blokadami k žogi in od nje.</p> <p>b. Metodika poučevanja postavljene osebne obrambe (začetek).</p> <p><b>Način način:</b> a. enako kot pri temi 13.</p> <p>b. pod vsakim košem vadijo v dveh skupinah po 4 do 6 tečajnikov – pol jih je v obrambi (na obeh straneh pravokotnika). Boljše tečajnike dam v skupine s slabšimi, demonstriram in kratko razložim obrambni taktični element, organiziram delo, ugotavljam in popravljam napake, v slabših skupinah mi pomagajo boljši tečajniki.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 11. in 12.</p>
<b>dopoldan</b>
<b>18. taktika v obrambi (teorija-video) - 1 ura</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tema:</b> prehodna (presing) osebna obramba z napadalnim prevzemanjem ali podvajanjem v napadalni polovici igrišča</p> <p><b>Način dela:</b> razlaga ob Power point posnetkih, razlaga ob ogledu videoposnetkov te obrambe</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 11., 12. in 15.</p>
<b>19. taktika v obrambi (praktično) - 3 ure</b>
<p><b>Prostor:</b> telovadnica</p> <p><b>Tema:</b> metodika poučevanja postavljene osebne obrambe (nadaljevanje) in metodika treniranja prehodne osebne obrambe s prevzemanjem in podvajanjem v napadalni polovici igrišča.</p> <p><b>Način dela:</b> enak kot pri 17. Pri vadbi prehodne obrambe vadijo v skupinah po 2:2, 3:3 ali 4:4 krožno vzdolž telovadnice.</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 11. in 12.</p>
<b>popoldan</b>
<b>20. Vodenje ekipe na tekmi in etični kodeks za trenerje mlajših kategorij (teorija) - 3 ure</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Temi:</b> priprava na tekmo in vodenje tekme treh starostnih kategorij dečkov in deklic; etični kodeks za trenerje in sodnike mlajših starostnih kategorij</p> <p><b>Način dela:</b> razlaga ob Power point posnetkih</p> <p><b>Študijsko gradivo:</b> 5., 13. in 14.</p>
<b>21. pisni izpit iz taktike - 1 ura</b>
<p><b>Prostor:</b> predavalnica</p> <p><b>Tem:</b> pisni izpit iz taktike - risanje taktičnih skic in njihova kratka razlaga (glej prilogi 5 in 6).</p> <p><b>Način dela:</b> tečajnike razdelim po kolonah – vsaka prva kolona piše test A, vsaka druga test B. Test rešujejo 45 minut <b>brez</b> študijske literature.</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>

**Priloge:**

- 1 zgled evidenčnega lista prisotnosti in ocen,
- 2 opis testnih nalog iz tehnike,
- 3 merila in opisniki za ocenjevanje tehničnega znanja
- 3 izpitna vprašanja iz pravil,
- 4 testna vprašanja za izpit iz pravil,
- 5 izpitna vprašanja iz taktike,
- 6 zgled testne pole za teoretični izpit iz taktike (A, B) (tečajnike navajamo na pravilno risanje taktičnih skic, ter kratko in jedrnato razlago izbrane teme).

Sestavil: Brane Dežman

## Priloga 1

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

Tečaj za naziv TRENER MLADIH – evidenca prisotnosti

1.vikend

2. vikend

št	Priimek	ime	Klub	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.																							

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

Tečaj za naziv TRENER MLADIH - evidenca ocen

št	Priimek	ime	Klub	pra	teh 1	teh 2	teh 3	tak pra	tak teo	nač	skupaj
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											

pra – pravila, teh1, teh2, teh3 – testi tehnika, tak pra – taktika ocena praktičnega dela, tak teo – ocena teoretičnega izpita, ocene so od 1 do 5; nač – po končani praksi morajo oddati okvirni letni načrt treniranja

Sestavil: Brane Dežman



## Priloga 2

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

### Testne naloge za preverjanje tehničnih spretnosti

	<p><b>1. test:</b> Prehod v vodenje s <u>križnim korakom</u>, vodenje, sprememba smeri z menjavo roke zadaj, vodenje, sprememba smeri z menjavo roke spredaj, vodenje sprememba smeri z obratom in menjavo roke spredaj, prodor z metov prek glave.</p>
	<p><b>2. test:</b> Prehod v vodenje z <u>vzdolžnim korakom</u>, vodenje, sprememba smeri u menjavo roke spredaj med nogami, vodenje, sprememba smeri zh menjavo roke zadaj med nogami, vodenje, podaja z obema rokama izpred prsi, vtekanje (z notranjo roko nakaže smer podaje), sprejem žoge, met s polaganjem iz dvokoraka.</p>
	<p><b>3. test:</b> Prehod v vodenje <u>po prednjem obratu</u>, vodenje do kroga, zaustavljanje, podaja z eno roko v višini rame, odkrivanje nad črto prostih metov, sprejem žoge, obrat proti krilu, podaja z obema rokama iznad glave, odkrivanje na mesto spodnjega centra, sprejem žoge, polprodor z zakorakom pod koš, met z eno roko iznad glave z odbojem od table.</p>

Na izpitu vsak tečajnik izvede nalogo dvakrat. Velja boljša ocena. Med odmorom in pred izpitom imajo možnost za treniranje teh nalog pod nadzorom predavatelja ali izbranih kakovostnih tečajnikov.

Sestavil: Frane Erčulj

### Priloga 3

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

#### Zgled opisnega ocenjevanje ravni izvajanja košarkarskih spretnosti z žogo

Merila in opisniki za ocenjevanje ravni izvajanja košarkarskih spretnosti z žogo
<p><b>3. stopnja:</b> (ocena 5 ali 4)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Igralec <u>vodi, podaja, lovi, meče žogo</u> (na mestu – v gibanju – med gibanjem):</li><li>- brez težav - brez ali skoraj brez napak,</li><li>- koordinirano - usklajeno,</li><li>- natančno (velja za podaje in mete),</li><li>- zanesljivo - nadzorovano,</li><li>- lahkotno - sproščeno,</li><li>- tekoče – brez bistvenih zastojev (velja za vodenja žoge).</li></ul>
<p><b>2. stopnja:</b> (ocena 3 ali 2)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Igralec <u>vodi, podaja, lovi, meče žogo</u> (na mestu – v gibanju – med gibanjem):</li><li>- brez večjih težav - z manjšimi napakami,</li><li>- ne povsem koordinirano - usklajeno,</li><li>- ne povsem natančno (velja za podaje in mete),</li><li>- ne povsem zanesljivo - slabše nadzorovano,</li><li>- ne povsem sproščeno – preveč togo,</li><li>- ne povsem tekoče - s kratkimi zastoji (velja za vodenja žoge).</li></ul>
<p><b>1. stopnja:</b> (ocena 1)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Igralec <u>vodi, podaja, lovi, meče žogo</u> (na mestu – v gibanju – med gibanjem):</li><li>- z velikimi težavami - z velikimi napakami,</li><li>- nekoordinirano - neusklajeno,</li><li>- nenatančno (velja za podaje in mete),</li><li>- nezanesljivo – negotovo - nenadzorovano,</li><li>- nesproščeno (togo, krčevito),</li><li>- netekoče - z večjimi zastoji, ker mu žoga uhaja (velja vodenja žoge).</li></ul>

Predavatelj opazuje tečajnike med izvajanjem izbranih spretnosti ali igre. Po določenem času si zabeleži tiste, ki se najbolj blizu merilom za 3. stopnjo (pozitivni pol) in za 1. stopnjo (negativni pol). Ti so tudi najbolj opazni. Nato opazuje še druge (2. stopnja). Če med njimi najdete koga, ki bi lahko prešel med tiste na 3. ali 1. stopnji, jih zapiše mednje.

Če katerega tečajnika ne more vključiti v nobeno od treh kakovostnih stopenj, ga vključi v eno od vmesnih (1. do 2. ali 2. do 3. stopnja).

Kakovostne stopnje lahko spremeni v ocene od 1 do 5 takole:

3. stopnja, ocena 5; 2. do 3. stopnja, ocena 4; 2. stopnja, ocena 3; 1. do 2. stopnja, ocena 2; 1. stopnja, ocena 1.

Sestavil: Brane Dežman

## **Priloga 4**

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

### **Izpitna vprašanja iz pravil**

Ogledate se jih lahko na spletni strani [www.kosarka-dezman.com](http://www.kosarka-dezman.com), KVIZKO, test iz košarkarskih pravil št. 2. Omenjeni test lahko uporabljajo tečajniki kot pripravo na izpit. Če večkrat zberejo več kot 16 točk, je velika verjetnost, da bodo izpit opravili.

Sestavil: Simon Ličen

## Priloga 4

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

### Vprašanja iz taktike za naziv “trener mladih”

1. Kako bi klasificiral (razvrstil) košarkarsko taktiko v napadu za dečke in deklice?
2. Kako bi klasificiral (razvrstil) košarkarsko taktiko v obrambi za dečke in deklice?
3. Poimenuj in nariši taktične elemente 1., 2. in 3. težavnostne stopnje v napadu.
4. Poimenuj in nariši taktične elemente 1., 2. in 3. težavnostne stopnje v obrambi.
5. Osnovne značilnosti osebne obrambe (mož-moža obrambe).
6. Opiši metodični postopek učenja osebne obrambe.
7. Osnovne značilnosti gibljivega napada (motion offense) brez centra proti osebni obrambi.
8. Opiši metodični postopek učenja gibljivega napada brez centra proti osebni obrambi.
9. Osnovne značilnosti gibljivega napada z enim centrom proti osebni obrambi.
10. Opiši metodični postopek učenja gibljivega napada z enim centrom proti osebni obrambi.
11. Opiši in nariši splošna pravila gibljivega napada (»motion« napada) proti osebni obrambi.
12. Naštej in nariši taktična pravila gibljivega napada za igralca z žogo.
13. Opiši in nariši taktična pravila gibljivega napada za igralca, ki odda žogo.
14. Opiši in nariši taktična pravila gibljivega napada za igralca brez žoge.
15. Opiši in nariši taktična pravila gibljivega napada za centra na strani žoge.
16. Opiši in nariši taktična pravila gibljivega napada za centra na nasprotni strani žoge.
17. Osnovne značilnosti prilagodljivega napada (flex offense).
18. Opiši metodični postopek učenja prilagodljivega napada.
19. Osnovne značilnosti prehodne osebne obrambe (tranzition defense) z napadalnim prevzemanjem ali podvajanjem v napadalni polovici igrišča.
20. Opiši metodični postopek učenja prehodne osebne obrambe.
21. Osnovne značilnosti protinapada.
22. Opiši metodični postopek učenja protinapada.
23. Osnovne značilnosti obrambe proti protinapadu.
24. Osnovne značilnosti zgodnjega napada.
25. Opiši metodični postopek učenja zgodnjega napada.
26. Nariši šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov zunanjih igralcev (nanizaj po težavnosti).
27. Nariši šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov spodnjega centra (nanizaj po težavnosti).
28. Nariši šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov zgornjega centra (nanizaj po težavnosti).
29. Kako bi pripravil moštvo na določenega nasprotnika?
30. Kaj bi povedal in kakšna navodila bi dal igralcem na sestanku pred tekmo?
31. Kako bi analiziral sam in kasneje z igralci tekmo?
32. Opiši značilnosti posebnih situacij (sodniški met, čelni in bočno vnos, prosti meti).

Sestavil: Brane Dežman

**Zgled izpitne pole za teoretični izpit iz taktike**

**FAKULTETA ZA ŠPORT**  
**KOŠARKA – tečaj za trenerje mladih**

Priimek in ime: .....

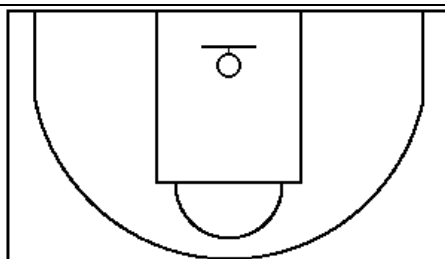
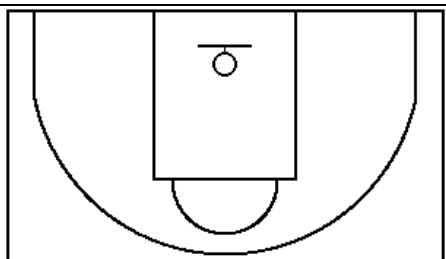
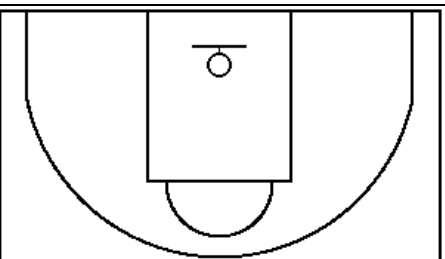
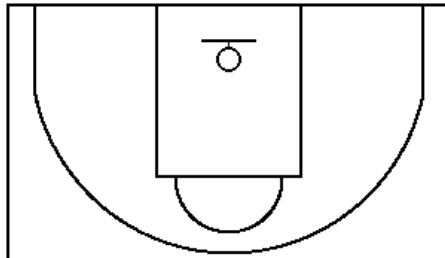
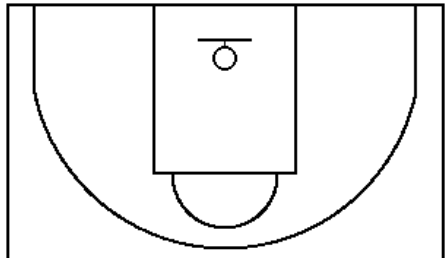
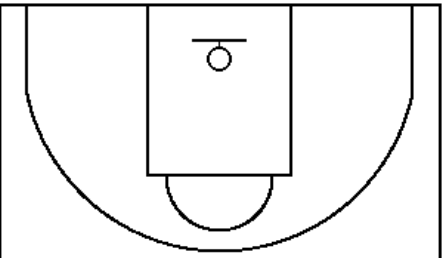
Datum: I\_ I\_ I I\_ I\_ I 2009

**IZPITNA VPRAŠANJA – A**

Pozorno preberite vprašanja! Če česa ne razumete, vprašajte!

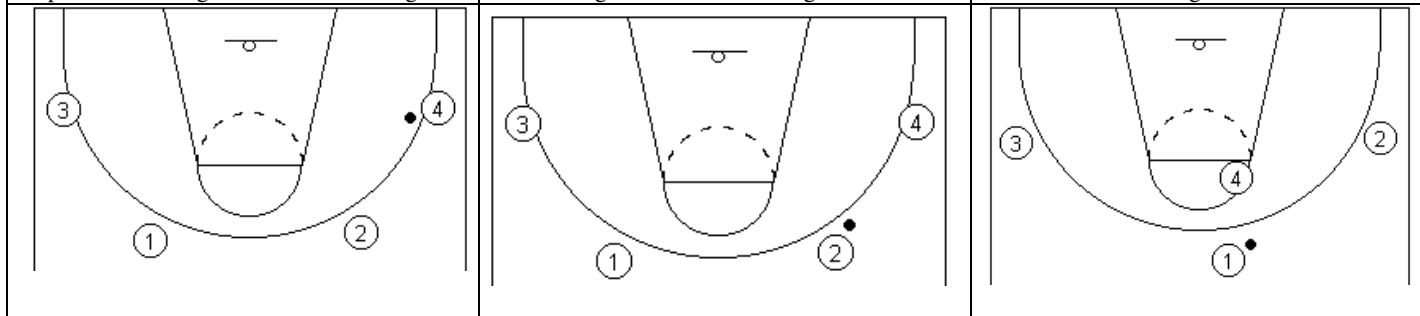
<b>1. Opišite značilnosti in metodični postopek poučevanja protinapada.</b>	<b>2.0</b>

<b>2. Opišite značilnosti in metodični postopek poučevanja osebne obrambe.</b>	<b>2.0</b>

<b>3 Narišite šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov zgornjega centra + met (po težavnosti).</b>	<b>1.5</b>	
		
		

**4. Narišite celotno napadalno akcijo, ki je opisana nad skico (npr: tudi odcepitev iz blokade).** 1.5

Na desni strani narišite blokado na strani žoge po znaku, na levi vtekanje igralca 3 ob nasprotni blokadi igralca 1 in skok za žogo. Na desni strani narišite prodor igralca 2 ob blokadi soigralca 4, na levi vtekanje igralca 1 ob blokadi soigralca 3 in skok za žogo. Narišite podajo igralca 1 soigralcu 2, nato pa vtekanje igralca 1 ob blokadi zgornjega centra 4 in skok za žogo.

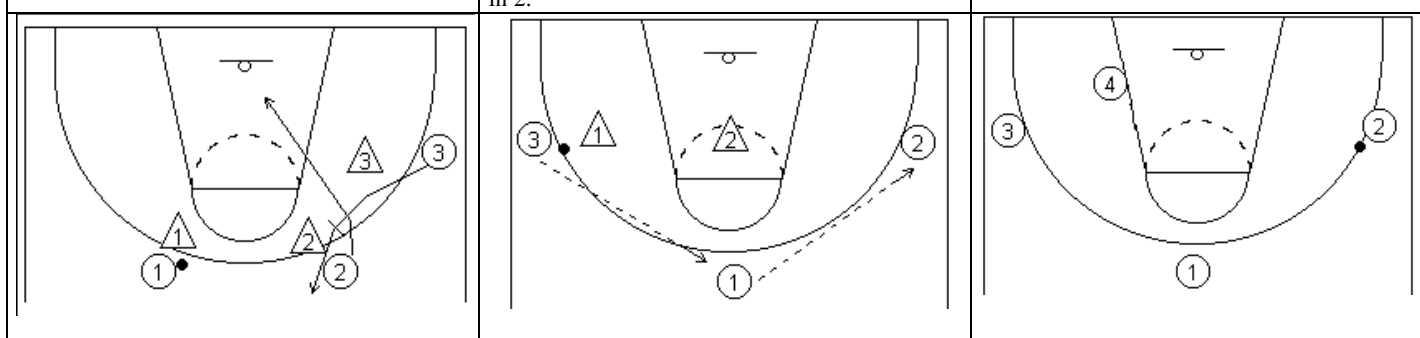


**5. Kateri taktični elementi v napadu sestavljajo igro 3:3 na posamezni težavnostni stopnji?** 1.0

1. stopnja	2. stopnja	3. stopnja
	Elementi 1. stopnje in:	Elementi 1. in 2. stopnje in:

**6. Narišite položaje ali celotno akcijo obrambnih igralcev, glede na postavljanje in gibanje napadalcev.** 1.5  
Rišite tako, da bo vidna uspešna igra v obrambi!

Blokada napadalca 3 obrambnemu igralcu 2. V obrambi narišite spuščanje (prepuščanje). S puščicami narišite gibanje in položaje obrambnih igralcev, ko je žoga pri napadalcu 1 in 2. Narišite položaje obrambnih igralcev glede na položaj njihovih napadalcev in žoge.



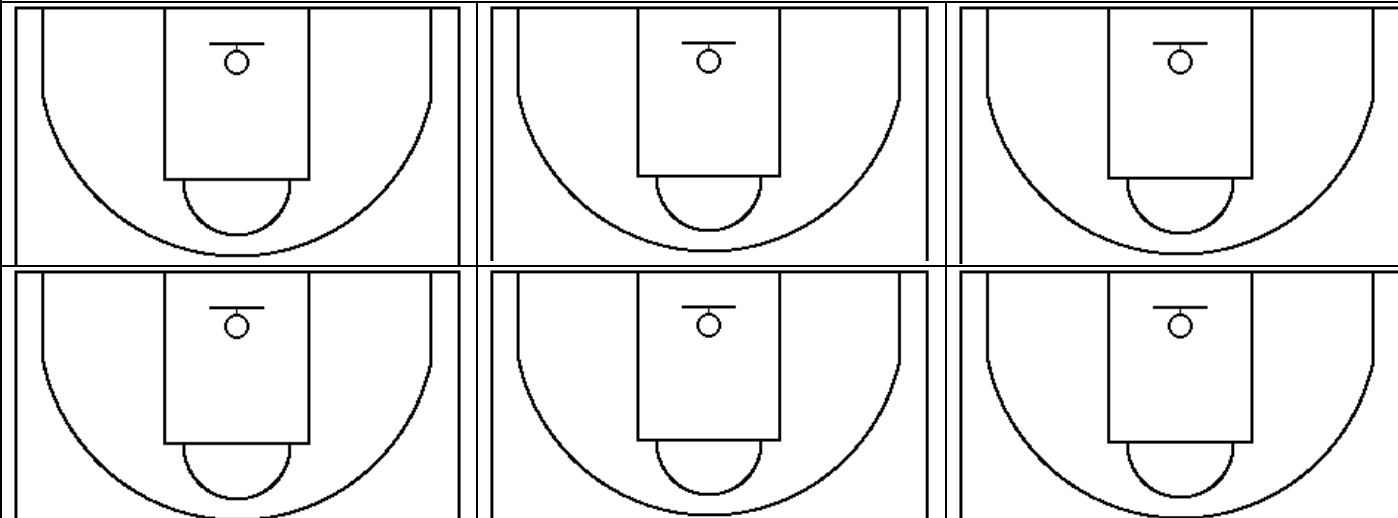
**7. Kako bi pripravili svojo ekipo na nasprotnika?** 0.5

IZPITNA VPRAŠANJA - B

Pozorno preberite vprašanja! Če česa ne razumete, vprašajte!

<b>1. Opišite značilnosti in metodični napada brez centra proti osebni obrambi.</b>	2.0

<b>2. Opišite značilnosti in metodični postopek poučevanja osebne presing obrambe.</b>	2.0

<b>3 Narišite šest vaj za utrjevanje tehnično-taktičnih elementov zunanjih igralcev + met (po težavnosti).</b>	1.5
	

<b>4. Narišite celotno napadalno akcijo, ki je opisana nad skico (npr: tudi odcepitev iz blokade).</b>			1.5
Na levi strani narišite prodor igralca 3 ob blokadi igralca 1, na desni pa vtekanje igralca 2 ob blokadi soigralca 4 ter skok za žogo.	Na levi strani narišite vtekanje igralca 3 po znaku soigralca 1, na desni pa križanje brez žoge igralcev 2 in 4 ter skok za žogo.	Narišite eno izmed kombinacij vračanja žoge v igrišče z <b>blokadami</b> . Puščica kaže smer napada.	

<b>5. Kako bi ocenili igralno uspešnost svojih igralcev?</b>			0.5

<b>6. Narišite položaje ali celotno akcijo obrambnih igralcev, glede na postavljanje in gibanje napadalcev. Rišite tako, da bo vidna uspešna igra v obrambi!</b>			1.5
--	--	--	-----

Narišite gibanje in postavljanje obrambnega igralca 1, glede na gibanje branilca 1 in krila 2.	Narišite položaje obrambnih igralcev glede na položaj njihovih napadalcev in žoge.	Blokada napadalca 1 obrambnemu igralcu 2. V obrambi narišite prevzemanje.	

<b>7. Kateri taktični elementi v obrambi sestavljajo igro 3:3 na posamezni težavnostni stopnji?</b>			1.0
---	--	--	-----

1. stopnja	2. stopnja	3. stopnja
	Elementi 1. stopnje in:	Elementi 1. in 2. stopnje in: