

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport  
Katedra za košarko  
Predmet: Teorija in metodika košarke: osnovni program

**B. Trideseturni program poučevanja košarke**  
(demonstracije in vaje - zimski semester, 2. letnika)

Na Fakulteti za šport je bil **osnovni program** predmeta »Teorija in metodika košarke« obvezen za vse študente in študentke. Ta program je zajel praktične košarkarske spretnosti in teoretična znanja, ki jih morajo obvladati učitelji športne vzgoje v osnovni in srednji šoli za poučevanje košarke pri pouku športne vzgoje in v športnih interesnih dejavnostih. Po Bolonjski reformi študija se je ta program delno spremenil.

Program je potekal v prvem in drugem letniku. Skupaj je obsegal 75 ur demonstracij in vaj ter 30 ur predavanj. V prvem letniku so imeli študenti in študentke 45 ur demonstracij in vaj ter 15 ur predavanj, v drugem letniku pa 30 ur demonstracij in vaj ter 15 ur predavanj.

V prvem letniku so se študenti seznanjali s temeljnimi tehničnimi elementi in sestavami v **napadu**, s temeljnimi **napadalnimi** taktičnimi elementi (preigravanje, odkrivanje, vtekanje, križanja z žogo in brez nje, blokade k žogi in od nje, napadanje s številčno premočjo 2:1, 3:2) in temeljnimi taktičnimi načeli **gibljivega napada** brez centra in z njim proti postavljeni osebni obrambi. V drugem letniku so omenjeno vsebino utrjevali in izpopolnjevali, hkrati so se bolj poglobljeno seznanjali s temeljnimi tehničnimi elementi in sestavami v **obrambi**, temeljnimi **obrambnimi** taktičnimi elementi (usmerjanje napadalca, ki vodi žogo, blokiranje meta, zapiranje poti do koša, skok za žogo, postavljanje in gibanje na strani žoge in pomoči, branjenje proti odkrivanju, vtekanju, blokadam k žogi in od nje, branjenje proti številčni premoči 1:2, 2:3) in s temeljnimi taktičnimi načeli postavljene **osebne obrambe**. Vse omenjeno so izpopolnjevali v igrah na en koš 1:1, 2:2, 3:3 in 4:4, igrah 4:4 in 5:5 brez centra in z njim na dva koša

V nadaljevanju je 30 kratkih učnih priprav, v katerih je zajeta vsebina demonstracij in vaj v zimskem semestru 2. letnika. **Ker je poučevanje košarke na Fakulteti za šport specifično** (študenti se moramo sistematično in podrobno seznaniti z večjimi sklopi praktičnih vsebin), **vsebinska in časovna zgradba večine vadbenih ur ni primerna za poučevanje pri pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah** (nekatero vadbene ure so sestavljene preveč analitično, z velikim številom vaj; nekatere zajemajo vsebine, ki niso predvidene v učnih načrtih športne vzgoje osnovnih in srednjih šol). Če jih bodo želeli učitelji športne vzgoje v omenjenih šolah uporabiti pri pouku športne vzgoje, bodo morali izbrati tiste, ki so po vsebini ustrezne, izbrane pa prilagoditi.

**Učne priprave so bile namenjene predvsem študentom Fakultete za šport, kot pomoč pri študiju. Lahko so pa tudi v pomoč učiteljem športne vzgoje ter trenerjem mlajših dečkov in deklic!**

**Celotno gradivo je namenjeno le za osebno uporabo. Vsako javno objavljanje skic, učnih priprav ali njenih delov, je možno le s pisnim dovoljenjem avtorja.**

Dr. Brane Dežman



# KOŠARKA

## osnovni program

Zbornik učnih priprav za študente

Študent:	
Mentor:	
Vadbena skupina:	
Št. študentov:	
Študijsko leto:	

### Urnik

dan / ura	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ponedeljek												
torek												
sreda												
četrtek												
petek												

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

Letnik: 2	Semester: 3	Teden: 1	Št. vadbene ure: 1
-----------	-------------	----------	--------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 1:1
<b>Metodične enote:</b>	tehnični elementi brez žoge
<b>Cilji:</b>	Utrditi temeljna gibanja brez žoge. Spoznati vaje za urjenje tehničnih elementov brez žoge.
<b>Pomagala:</b>	koši

Čas	Uvodni del:	Organizacija
2	<b>Utrjevanje:</b> 1) Tek čelno: počasi, hitro, s spremembo hitrosti.	
2	2) Tek hrbtno: počasi, hitro, s spremembo hitrosti.	
2	3) Gibanje s prisunskimi koraki bočno.	
2	4) Tek s križnimi koraki.	
2	5) Tek čelno, obrat (180°), tek hrbtno (l, d).	
2	6) Tek hrbtno, obrat (180°), tek čelno (l, d).	
2	7) Tek čelno, obrat (360°), tek čelno (l, d).	
2	8) Tek hrbtno, obrat (360°), tek hrbtno (l, d).	
2	9) Visoki skiping čelno.	
2	10) Visoki skiping hrbtno.	

Čas	Glavni del:	Organizacija
2	<b>Utrjevanje:</b> 10) Tek čelno, enotakno (l, d) in dvotakno sonožno zaustavljanje, skok s sonožnim odzivom, doskok, tek ...	
2	11) Spremembe smeri naprej - nazaj (tek čelno- hrbtno) l, d.	
2	12) Spremembe smeri naprej-nazaj (tek čelno-čelno) l, d.	
2	13) Tek cik-cak: prehod v novo smer z vzdolžnim (a) in križnim (b) korakom, z obratom (c).	
2	14) Gibanje cikcak s prisunskimi koraki	
2	15) Gibanje cikcak: menjaje tek čelno, gibanje s prisunski koraki.	
2	16) Hopsanje na vsak korak s posnemanjem polaganja.	
2	17) Hopsanje na vsak drugi korak.	
2	18) Trokorak z mesta: L-D-L ali D-L-D z enonožnim odzivom in dotikom mrežice z roko.	
2	19) Trokorak iz teka: tek, prehod v trokorak L-D-L ali D-L-D, skok z enonožnim odzivom, dotik mrežice z nasprotno roko.	

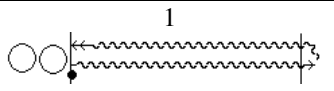
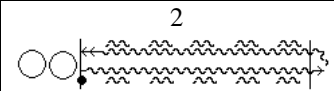
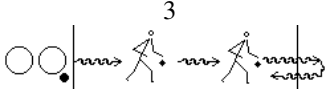
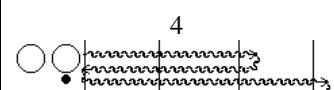




Čas	Sklepni del:	Organizacija
5	Teorija: Izrazi in pojmi tehnike brez žoge.	

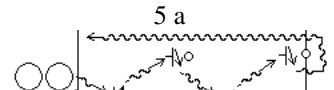
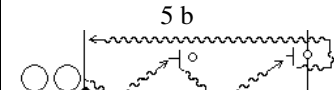
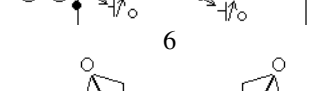
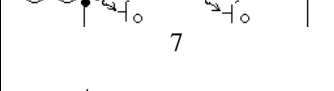
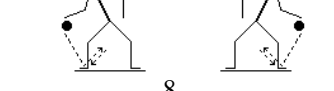
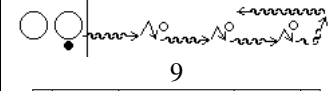
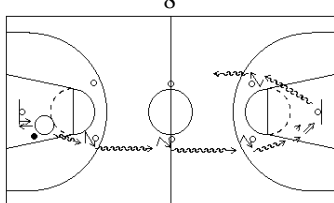
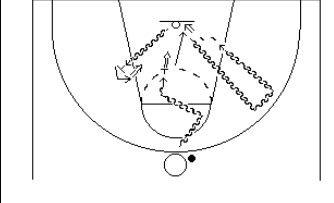
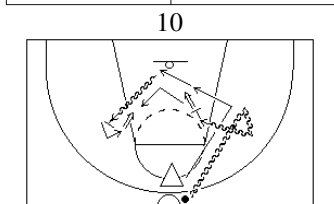



Analiza:

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

Letnik: 2	Semester: 3	Teden: 1	Št. vadbene ure: 2
-----------	-------------	----------	--------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 1:1
<b>Metodične enote:</b>	vodenje žoge, neprekinjeni napad 1:0 in neprekinjena igra na en koš
<b>Cilji:</b>	Utrditi temeljna vodenja žoge. Spoznati vaje in igre za urjenje vodenja.
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši

Čas	Uvodni del:	Organizacija	
3	<b>Utrjevanje:</b> 1) Vodenje žoge čelno, hrbtno.		
3	2) Vodenje žoge s spremembo hitrosti.		
3	3) Zaustavljanje z izkorakom med vodenjem (z varanjem in menjavo hitrosti).		
3	4) Vodenje s spremembo smeri naprej-nazaj (menjava roke spredaj, menjavanje hitrosti).		

Čas	Glavni del:	Organizacija	
4	<b>Utrjevanje:</b> 5) Vodenje cikcak, prehodi v vodenje s križnim in vzdolžnim korakom po sonožnem zaustavljanju.		
2	6) Poigravanje z žogo z eno roko pred nogo (vodenje levo-desno).		
4	7) Vodenje z varanjem spremembe smeri brez menjave roke (d, l).		
5	8) Protinapad 1:0: skok za žogo, vodenje z varanjem spremembe smeri, met na koš iz dvokoraka z eno roko iznad glave.		
5	9) Neprekinjen napad 1:0 na en koš.		
8	10) Neprekinjena 1:1 na en koš (obrambi igralec ima roke na hrbtu).		

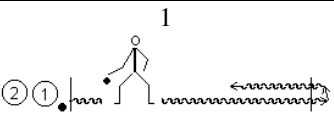
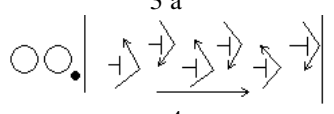
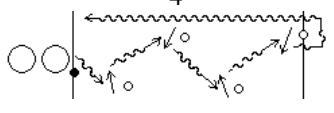
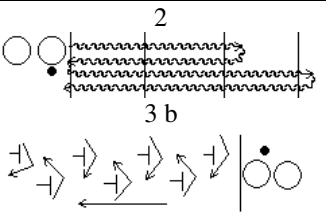
Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi tehnike vodenja.		

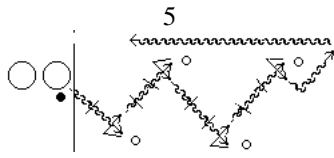
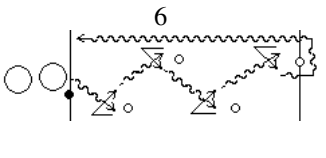
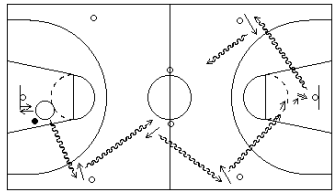
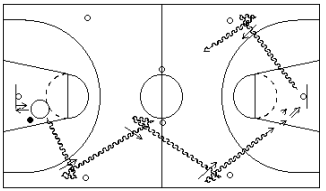
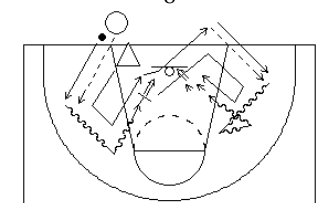
**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 2	<b>Št. vadbene ure:</b> 3
------------------	--------------------	-----------------	---------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 1:1
<b>Metodične enote:</b>	vodenje žoge, protinapad 1:0, igra 1:1 na en koš
<b>Cilji:</b>	Utrditi temeljna vodenje žoge. Spoznati vaje in igre za urjenje vodenja in igre 1:1.
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši

Čas	Uvodni del:	Organizacija
3	<b>Utrjevanje:</b> 1) Vodenje bočno- prisunski koraki (desno, levo).	
3	2) Vodenje s spremembami smeri naprej-nazaj (z menjavo roke spredaj in menjavo hitrosti).	
4	3) Vodenje čelno (a) in hrbtno (b) z menjavo roke spredaj na vsak korak.	
4	4) Vodenje s spremembami smeri cikcak in menjavo roke spredaj.	

Čas	Glavni del:	Organizacija
4	<b>Utrjevanje:</b> 5) Vodenje cikcak z menjavo roke med obratom (prisunski koraki).	
4	6) Vodenje cikcak z menjavo roke spredaj med obratom (tekalni koraki).	
8	7) Protinapad 1:0: a) skok za žogo, vodenje cikcak z menjavo roke spredaj, prehod v met iz dvokoraka prek glave, b) skok za žogo, prenos žoge cikcak, sprememba smeri z obratom, prehod v met iz dvokoraka s polaganjem.	
10	8) Igra 1:1 na en koš proti pasivni obrambi.	
		

Čas	Sklepni del:	Organizacija
5	Teorija: Izrazi in pojmi tehnike vodenja.	

**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 2	<b>Št. vadbene ure:</b> 4
------------------	--------------------	-----------------	---------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 1:1
<b>Metodične enote:</b>	meti na koš, protinapad 1:0, igra 1:1 na en koš
<b>Cilji:</b>	Utrditi temeljne mete na koš. Spoznati vaje za urjenje metov.
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši

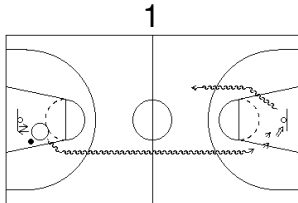
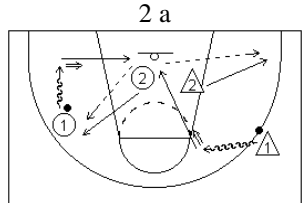
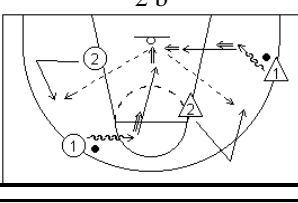
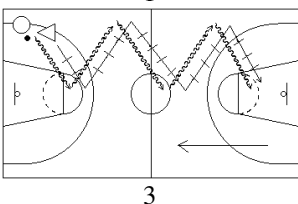
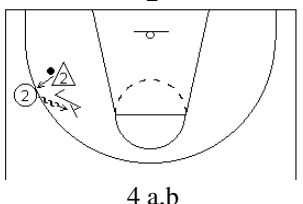
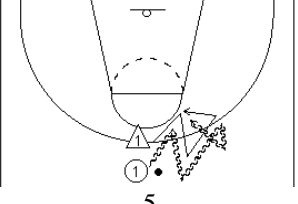
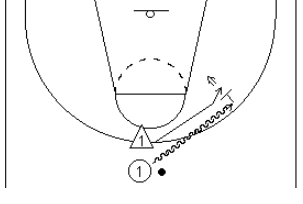
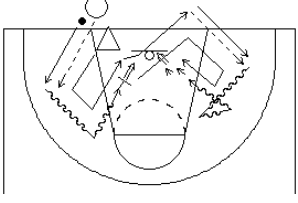
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Skok za žogo, vijugasto vodenje, met na koš po sonožnem zaustavljanju z eno roko iznad glave.	<p>1</p>	<p>2 a, b</p>
8	2) Različni meti po vodenju z desno in levo roko. a) Vodenje iz trapeza, sonožno zaustavljanje, met po obratu. b) Vodenje iz trapeza, sprememba smeri naprej-nazaj, met po polprodoru ali prodoru.  Vsak tekmuje s seboj. V kateri seriji bo dosegel največ zadetkov? Vsak zadetek prinaša eno točko.		

Čas	Glavni del:	Organizacija	
5	<b>Utrjevanje:</b> 3) Prodor iz vodenja na mestu (križni korak), met na koš s polaganjem (d, l)	<p>3</p>	<p>4</p>
5	4) Vodenje, sprememba smeri naprej-nazaj, prodor, met s polaganjem iz dvokoraka (l, d).		
5	5) Vodenje, sprememba smeri z obratom prodor, met iz dvokoraka prek glave (l, d).	<p>5</p>	<p>6</p>
5	6) Vijugasto vodenje, met iz dvokoraka s polaganjem.  Vse vaje izvajajo v obe smeri in z obema rokama!		
7	7) Igra 1:1 na en koš proti pasivni obrambi (zadetek zunaj trapeza 2 točki, v trapezu 1 – Kateri bo zbral več točk?)	<p>7</p>	

Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi tehnike metov.		

**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 3	<b>Št. vadbene ure:</b> 5
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	kritje igralca z žogo v igri 1:1 na en koš		
<b>Cilji:</b>	Spoznati taktične elemente 1. težavnostne stopnje osebne obrambe. Spoznati vaje za urjenje taktičnih elementov 1. težavnostne stopnje osebne obrambe.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
6	<b>Utrjevanje:</b> 1) Skok za žogo, prenos žoge z vodenjem, met na koš iz dvokoraka		
6	2) Meti zunaj trapeza po vodenju: igralec zunaj trapeza vodi v levo (a) ali v desno (b) in po sonožnem zaustavljanju vrže na koš, nato steče za žogo. Ko jo ulovi, jo poda soigralcu zunaj trapeza. Nato obrneta vlogi.		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
6	<b>Preskušanje:</b> 1) Usmerjanje napadalca, ki vodi žogo cikcak. V eno smer je eden v obrambi, v drugo drugi.		
4	2) Obramba proti prodoru z mesta: ko dobi napadalec žogo od obrambnega igralca, poskuša prodreti <u>ob njem</u> , slednji ga poskuša s pravilnim gibanjem zaustaviti.		
4	3) Usmerjanje napadalca, ki želi z vodenjem (z mesta krila ali branilca) prodreti v trapez (obrambni igralec mu, z ustreznim gibanjem in postavljanjem na pot, to poskuša preprečiti).		
4	4) Oviranje in blokiranje meta: napadalec vodi žogo v desno (levo), se sonožno zaustavi in posnema met iz skoka, obrambni igralec ga spremlja, v trenutku prehoda napadalca v met: a) pristopi in dvigne roki ali b) blokira met z ustrežno roko.		
10	<b>Utrjevanje:</b> 5) Igra 1:1 na en koš. Poudarek je na obrambi. Točkovanje: vsako uspešno blokiranje meta, skok za žogo ali dobljena žoga po uspešnem zapiranju poti šteje 1 točko. Točkujemo samo uspešne obrambne akcije, vsaka uspešna obramba akcija prinaša točko.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 1. stopnje taktike igre 1:1 v obrambi.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

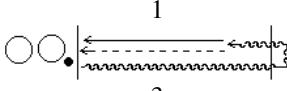
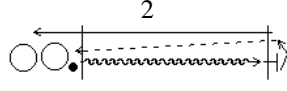
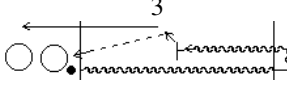
<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 3	<b>Št. vadbene ure:</b> 6
<b>Učna enota:</b>	igra 1:1		
<b>Metodične enote:</b>	kritje igralca z žogo, igra 1:1 na en koš		
<b>Cilji:</b>	Spoznati taktične elemente 1. težavnostne stopnje osebne obrambe. Spoznati vaje za urjenje taktičnih elementov 1. težavnostne stopnje osebne obrambe.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<b>Utrjevanje:</b> 1) Neprekinjeni napad 1:0 na en koš. Izvajati raznovrstna vodenje in prehode v met z desno in levo roko. Kateri bo zbral več točk (zadetek zunaj trapeza šteje 2. točki, v trapezu pa eno).		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 2) Usmerjanje napadalca, ki vodi žogo: dodamo pristopanje k napadalcu, ki se je zaustavil in prijel žogo ter oviranje podaje.		
5	3) Usmerjanje napadalca, ki vodi žogo v prostoru krila in branilca		
5	4) Oviranje ali blokiranje meta		
5	<b>Preskušanje:</b> 5) Zapiranje poti do koša (po metu z mesta, po metu iz vodenja).		
10	6) Igra na en koš 1:1. Poudarek je na obrambi.  Točkovanje: vsako uspešno blokiranje meta, skok za žogo ali dobljena žoga po uspešnem zapiranju poti šteje 1 točko.  Točkujemo samo uspešne obrambne akcije, vsaka uspešna obramba akcija prinaša točko.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 1. stopnje taktike igre 1:1 v obrambi.		

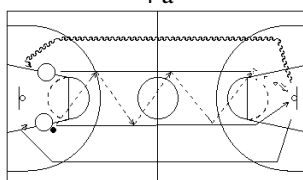
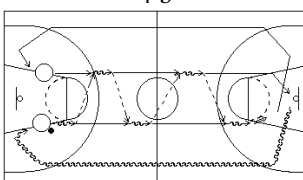
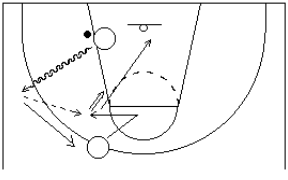
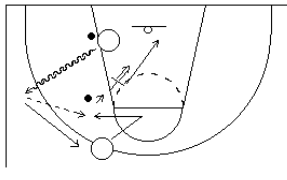
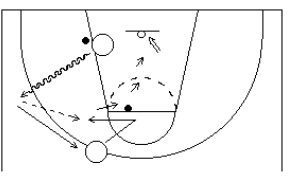
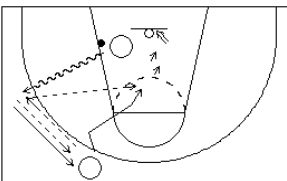
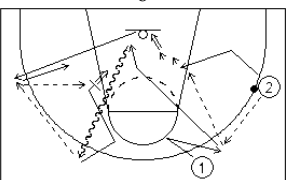
**Analiza:**



FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 4	<b>Št. vadbene ure:</b> 7
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	podajanje in lovljenje žoge, taktični elementi 1. težavnostne stopnje v napadu, neprekinjeni napad 2:0 na en koš		
<b>Cilji:</b>	Utrditi temeljne podaje in lovljenja žoge ter taktične elemente 1. stopnje igre 2:2 v napadu. Spoznati vaje za urjenje podaj in lovljenj ter omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		

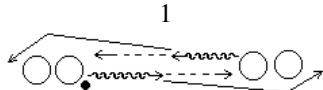
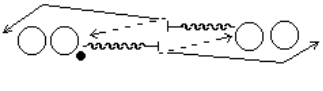
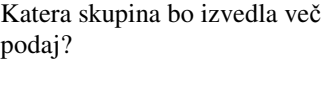
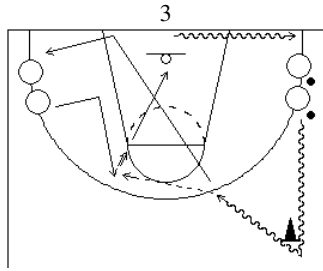
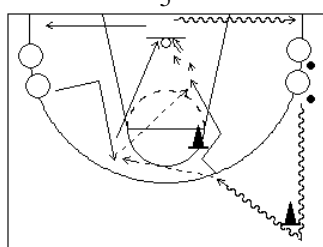
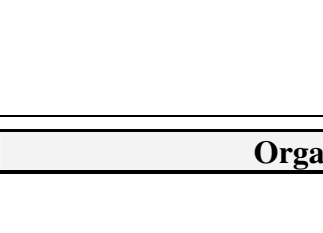
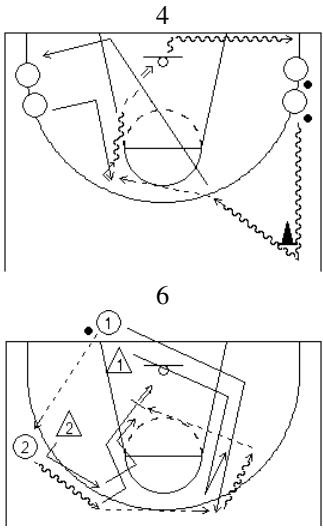
Čas	Uvodni del:	Organizacija	
3	<b>Utrjevanje:</b> 1) Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje, podaja z obema rokama izpred prsi, tek za soigralca.		
3	2) Prehod v vodenje s vzdolžnim korakom, vodenje do črte, sonožno zaustavljanje, prednji obrat za 180 stopinj in prenos žoge nad glavo, podaja z obema rokama nad glavo, tek za soigralca.		
3	3) Prehod v vodenje z zakorakom, vodenje do črte, sprememba smeri naprej-nazaj, vodenje, sonožno zaustavljanje, korak v stran, podaja z eno roko v višini rame, tek za soigralca.		

Čas	Glavni del:	Organizacija	
8	<b>Utrjevanje:</b> 4) Podaje v dvojicah med tekom: a) brez vodenja b) z enkratnim vodenjem		
4	5) Taktični elementi 1. stopnje v napadu a) Met z mesta po odkrivanju		
4	b) Polprodor po odkrivanju (vzdolžni korak).		
4	c) Prodor po odkrivanju (križni korak)		
4	d) Podaja, vtekanje, sprejem žoge in met iz dvokoraka.		
7	6) Neprekinjen napad 2:0 na en koš (I. stopnja - znaki!). Zadetek zunaj trapeza šteje 2 točki, v trapezu pa 1 točko. Katera dvojica bo dosegla več zadetkov?		
			

Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 1. stopnje taktike igre 2:2 v napadu.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 4	<b>Št. vadbene ure:</b> 8
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	podajanje in lovljenje žoge, taktični elementi 1. težavnostne stopnje v napadu, igra 2:2 na en koš		
<b>Cilji:</b>	Utrditi temeljne podaje in lovljenja žoge ter taktične elemente 1. stopnje v napadu. Spoznati vaje za urjenje podaj in lovljenj ter omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
3	<b>Utrjevanje:</b> 1) Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom, vodenje do sredine, podaja z obema rokama izpred prsi, tek za soigralca.		
3	2) Prehod v vodenje s križnim korakom, vodenje do sredine, sonožno zaustavljanje, prenos žoge nad glavo, podaja z obema rokama nad glavo, tek za soigralca.		
3	4) Prehod v vodenje s vzdolžnim korakom, vodenje do sredine, sonožno zaustavljanje, korak v stran, podaja z eno roko v višini rame, tek za soigralca.	 <p>Katera skupina bo izvedla več podaj?</p>	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
6	<b>Utrjevanje:</b> 3) Met po odkrivanju: vodenje okrog stožca, podaja krilu, ki se odkrije, met po obratu proti košu ali po polprodoru, skok za žogo.		
6	4) Prodor po odkrivanju: vodenje okrog stožca, podaja krilu, ki se odkrije, prodor po hrbtnem obratu, met iz dvokoraka, skok za žogo.		
6	5) Met po vtekanju: vodenje okrog stožca, podaja krilu, ki se odkrije, vtekanje, met po sprejemu žoge, skok za žogo.		
13	6) Igra 2:2 na en koš proti pasivni obrambi (1. stopnja). Dve dvojici pod enim košem. Igrajo 3 x 3 minute.  Zadetek zunaj trapeza velja 2 točki v trapezu pa 1 točko. Iz tekme v tekmo naj poskušajo zbrati več točk.		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 1. stopnje taktike igre 2:2 v napadu.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

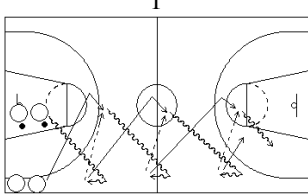
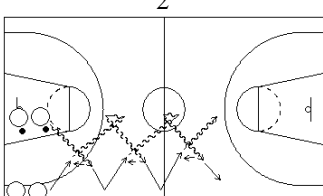
<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 5	<b>Št. vadbene ure:</b> 9
<b>Učna enota:</b>	igra 2:2		
<b>Metodične enote:</b>	kritje igralca z žogo in brez nje, igra 2:2 na en koš (1. težavnostna stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Spoznati taktične elemente 1. težavnostne stopnje osebne obrambe. Spoznati vaje za urjenje omenjenih taktičnih elementov osebne obrambe.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Podaje v dvojicah z obema rokama izpred prsi med gibanjem s prisunskimi koraki.	1 	
5	2) Protinapad 2:1: skok za žogo, prva podaja, hiter prenos žoge, zaključek 2:1	2 	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preskušanje:</b> 4) Osebna obramba: a) pokrivanje krila, ki se odkriva in vteka ter prazni prostor na stran pomoči,	4 a 	
5	b) pokrivanje branilca, ki vteka pod koš zadaj in se odkriva na stran žoge,	4 b 	
5	c) pokrivanje branilca, ki vteka spredaj in prazni prostor na stran pomoči.	4 c 	
15	5) Igra 2:2 na en koš (I. stopnja). Poudarek na obrambi!  Točkujemo samo uspešne obrambne akcije, vsaka uspešna obramba akcija prinaša točko.	5 	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 1. stopnje taktike igre 2:2 v obrambi.		

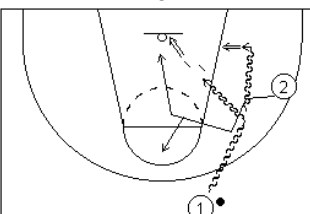
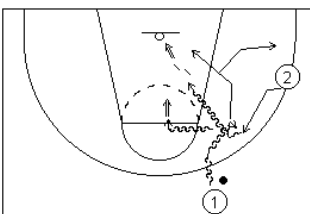
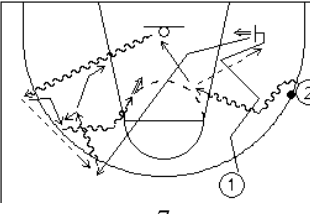
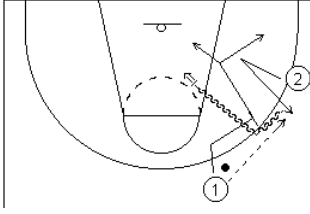
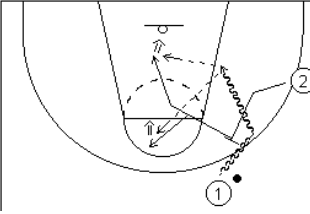
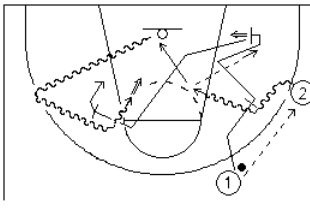
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 5	<b>Št. vadbene ure:</b> 10
------------------	--------------------	-----------------	----------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 2:2
<b>Metodične enote:</b>	križanja z žogo, blokade na strani žoge, neprekinjeni napad 2:0 na en koš (2. in 3. stopnja)
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 2. in 3. stopnje igre 2:2 v napadu. Spoznati vaje in igre urjenje omenjenih taktičnih elementov v napadu.
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši

Čas	Uvodni del:	Organizacija	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Križanje z napeljevanjem, menjava mest, podaja po zaustavljanju in obratu. Med lovljenjem žoge in podajo morata igralca upoštevati pravilo dveh korakov.		
5	2) Križanje z vročitvijo, menjava mest in vlog. Igralca morata paziti, da ne naredita korakov pri prehodu iz lovljenja žoge v vodenje in iz vodenja v podajo.		

Čas	Glavni del:	Organizacija	
5	<b>Utrjevanje:</b> 3) Križanje z napeljevanjem (4 zaključki: met, prodor, podaja 1, 2).		
5	4) Križanje z vročitvijo.		
5	5) Neprekinjeni napad 2:0 (2. stopnja – samo križanja). Znaki!!!		
5	6) Napeljevanje na blokado k žogi (4 zaključki).		
5	7) Blokada k žogi po podaji (4 zaključki).		
5	8) Neprekinjeni napad 2:0 (3. stopnja –samo blokade). Znaki!!!.		

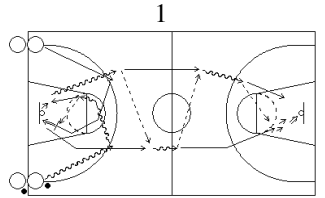
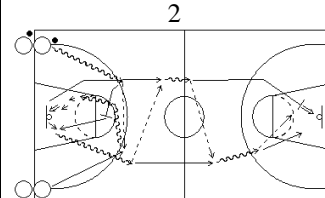
Čas	Sklepni del:	Organizacija	
5	Teorija: Izrazi in pojmi taktike 2. in 3. stopnje igre 2:2 v napadu.		

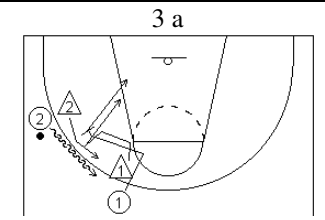
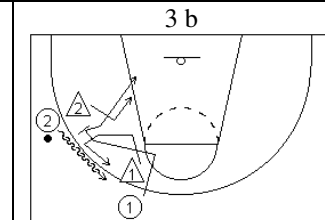
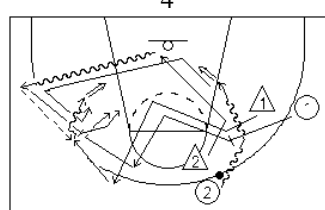
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 6	<b>Št. vadbene ure:</b> 11
------------------	--------------------	-----------------	----------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 2:2
<b>Metodične enote:</b>	obramba proti blokadam k žogi z vrivanjem in prevzemanjem, igra 2:2 na en koš
<b>Cilji:</b>	Spoznati taktične elemente 3. stopnje igre 2:2 v obrambi. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov v obrambi.
<b>Pomagala:</b>	žoge

Čas	Uvodni del:	Organizacija
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po križanju (z vročitvijo ali napeljevanjem).	1 
5	2) Protinapad 2:1 po enem izmed zaključkov po blokadi k žogi (po podaji ali po znaku).	2 

Čas	Glavni del:	Organizacija
15	<b>Preskušanje:</b> 3) Osebna obramba 2:2: a) obramba proti blokadi k žogi (vrivanje), b) obramba proti blokadi k žogi (prevzemanje).	3 a 
15	4) Igra 2:2 na en koš (samo 3. stopnja). Poudarek je na obrambi.	3 b  4 

Čas	Sklepni del:	Organizacija
5	Teorija: Izrazi in pojmi taktike 3. stopnje igre 2:2 v obrambi.	

**Analiza:**

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 6	<b>Št. vadbene ure:</b> 12
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	križanje in blokade brez žoge, neprekinjeni napad 3:0 na en koš (2. in 3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 2. in 3. stopnje igre 3:3 v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov v napadu.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Podaje med tekmo v trojicah	1	
5	2) Podaje med tekmo, po kratkem vodenju, v trojicah	2	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
6	<b>Utrjevanje:</b> 3) Križanje brez žoge po podani žogi (a), po znaku igralca z žogo (b).	3 a	
9	4) Neprekinjeni napad 3:0 (2. stopnja – samo križanja). Znaki!!!	3 b	
6	5) Nasprotne blokade: a) po podani žogi, b) na znak igralca z žogo.	4	
9	6) Neprekinjeni napad 3:0 (3. stopnja – samo blokade). Znaki!!!.	4 nadaljevanje	
		5 a	
		5 b	
		6	
		6 nadaljevanje	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 2. in 3. stopnje taktike igre 3:3 v napadu .		

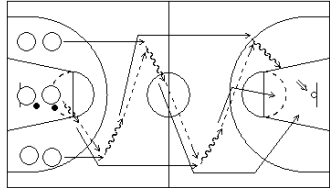
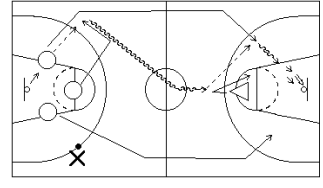
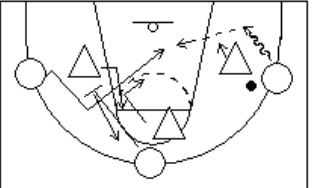
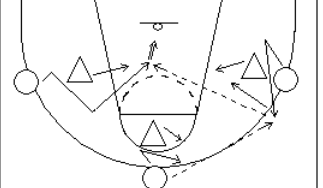
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 7	<b>Št. vadbene ure:</b> 13
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	postavljanje v obrambi glede na žogo, obramba proti nasprotnim blokadam s spuščanjem, igra 3:3 na en koš (3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Spoznati taktične elemente 2 in 3. stopnje igre 3:3 v obrambi. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov v obrambi.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Široki križni tek s kratkim vodenjem žoge.	1	
5	2) Ozki križni tek brez vodenja žoge (brez vodenja).	2	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<b>Preskušanje:</b> 3) Postavljanje obrambnih igralcev na strani žoge in pomoči (a, b, c).	3 a	
10	4) Obramba proti nasprotni blokadi (spuščanje).	3 b	
5	5) Zapiranje poti do koša po metu na koš.	3 c	
7	6) Igra 3:3 na en koš (3. stopnja – samo blokade). Poudarek na obrambi!  Točkujemo samo uspešne obrambne akcije, vsaka uspešna obramba akcija prinaša točko.	4	
		5	
		6	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Izrazi in pojmi 2. in 3. stopnje taktike igre 3:3 v obrambi.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 7	<b>Št. vadbene ure:</b> 14
<b>Učna enota:</b>	igra 3:3 na en koš		
<b>Metodične enote:</b>	protinapad 3:1, igra 3:3 na en koš (vse tri težavnostne stopnje)		
<b>Cilji:</b>	Utrjevanje igre 3:3 na en koš (1., 2. in 3. stopnja). Utrjevanje sodniških znakov za prekrške.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Utrjevanje:</b> 1) Široki križni tek s kratkim vodenjem žoge.	1 	
5	2) Protinapad 3:1: skok za žogo, prenos žoge po sredini in met iz dvokoraka s krila.	2 	
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
15	<b>Utrjevanje:</b> 3) Igra 3:3 na en koš. Poudarek na obrambi. (3. stopnja – samo blokade). Igrajo 3 x 4 minute.	3 	
15	4) Igra 3:3 na en koš proti pasivni obrambi (vse tri stopnje). Igrajo 3x4 minute. Zadetek zunaj trapeza 2 točki, v trapezu 1. Katera trojica bo zbrala več točk?	4 	
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Pravila in sodniški znaki- prekrški		

**Analiza:**



**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 8	<b>Št. vadbene ure:</b> 15
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na dva koša		
<b>Metodične enote:</b>	prenos žoge 4:0, igra 4:4 na en in dva koša (vse tri težavnostne stopnje)		
<b>Cilji:</b>	Utrjevanje igre 4:4 na en in dva koša (vse tri stopnje). Utrjevanje sodniških znakov za napake.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0 po skoku za žogo (a) ali podaji izza čelne črte (b) in postavljeni napad 4:0 (zaključki vseh stopenj).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani v teku.</p>	<p>1 a</p>	<p>1 b</p>
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
15	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>2) Igra 4:4 na en koš proti pasivni obrambi (vse tri stopnje). Igrajo 3x4 minute. Zadetek zunaj trapeza 2 točki, v trapezu 1. Katera četverka bo zbrala več točk?</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
15	<p>3) Igra 4:4 na dva koša proti pasivni obrambi (vse tri stopnje).</p>		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Pravila in sodniški znaki- napake.		
<b>Analiza:</b>			

FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 8	<b>Št. vadbene ure:</b> 16
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na en koš s centrom		
<b>Metodične enote:</b>	odkrivanje, vtekanje spodnjega centra, neprekinjeni napad 4:0 s spodnjim centrom na en koš (1. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 1. težavnostne stopnje spodnjega centra v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov centra.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0 po prestreženi žogi ali podaji izza bočne črte in postavljeni napad 4:0 (zaključki vseh stopenj).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani s prisunskimi koraki.</p>	<p>1 a</p>	<p>1 b</p>
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
4	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>2) odkrivanje spodnjega centra, met na koš po obratu.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
4	<p>3) odkrivanje spodnjega centra, met po prodoru z zakorakom.</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
4	<p>4) odkrivanje spodnjega centra, met po prodoru z obratom.</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
4	<p>5) Vtekanje spodnjega centra, met po obratu.</p>		
4	<p>6) Podaja spodnemu centru, odkrivanje ali vtekanje zunanjega igralca, met po sprejemu žoge.</p>		
12	<p>7) Neprekinjen napad 4:0 na en koš s spodnjim centrom (1. stopnja – znaki).</p>		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<p>Teorija: postavljanje in gibanje napadalcev in obrambnih igralcev pri izvajanju prostih metov.</p>		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

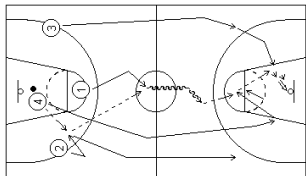
<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 9	<b>Št. Vadbene ure:</b> 17
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na en koš s centrom		
<b>Metodične enote:</b>	odkrivanje, vtekanje zgornjega centra, neprekinjeni napad 4:0 z zgornjim centrom na en koš (1. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Utrditi taktične elemente 1. težavnostne stopnje zgornjega centra v napadu. Spoznati vaje in igre za urjenje omenjenih taktičnih elementov centra.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 s spodnjim centrom (zaključki 1. stopnje).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani s križnimi koraki.</p>		
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
4	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>2) Odkrivanje zgornjega centra, met na koš po obratu.</p>		
4	<p>3) Odkrivanje zgornjega centra, met po polprodorju po prednjem obratu.</p>		
4	<p>4) Odkrivanje zgornjega centra, met po prodoru z zakorakom.</p>		
4	<p>5) Vtekanje zgornjega centra, met po sprejemu žoge.</p>		
4	<p>6) Podaja zgornjemu centru, odkrivanje ali vtekanje zunanjšega igralca, met po sprejemu žoge.</p>		
12	<p>7) Neprekinjen napad 4:0 na en koš z zgornjim centrom (1. stopnja – znaki).</p>		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: Osnove mehanike sojenja.		

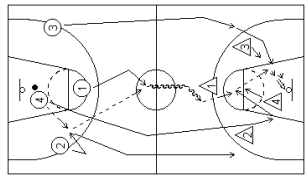
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 9	<b>Št. vadbene ure:</b> 18
------------------	--------------------	-----------------	----------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na dva koša s centrom
<b>Metodične enote:</b>	igra 4:4 na dva koša s centrom (1. težavnostna stopnja.)
<b>Cilji:</b>	Utrjevati igro 4:4 s centrom na dva koša. Usposabljanje za analiziranje igre.
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši

<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
10	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 z zgornjim centrom (zaključki 1. stopnje).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani v teku hrbtno.</p>	<p>1</p> 	

<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
30	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>2) Igra 4:4 s centrom na dva koša (1. stopnja) (pasivna obramba, ni protinapada).</p>	<p>2</p> 	

<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: analiziranje igranja na dva koša.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 10	<b>Št. vadbene ure:</b> 19
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na dva koša centrom		
<b>Metodične enote:</b>	blokade k žogi spodnjega in zgornjega centra, neprekinjena igra 4:4 na dva koša s centrom (3. težavnostna stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Seznanjanje z blokadami centra k žogi. Seznanjanje z vajami za urjenje blokad centra k žogi.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<b>Utrjevanje:</b> 1) Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 s centrom (1. stopnja).  Nazaj se vračajo ob strani s križnimi koraki.	1 a 	1 b 
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<b>Preskušanje:</b> 2) Aktivnosti po blokadi k žogi spodnjega centra.	2 	3 
5	3) Aktivnosti po blokadi k žogi zgornjega centra.		
10	4) Neprekinjena igra 4:4 na en koš z blokadami centra k žogi (3. stopnja – samo blokade centra k žogi).	4 	5 
12	<b>Utrjevanje:</b> 5) Igra 4:4 na dva koša s centrom - pasivna obramba, ni protinapada (3. stopnja – samo blokade centra k žogi).		
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: analiziranje igranja na dva koša.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 10	<b>Št. vadbene ure:</b> 20
<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 na dva koša centrom		
<b>Metodične enote:</b>	vtekanje ob blokadi centra, igra 4:4 na dva koša s centrom (3. stopnja)		
<b>Cilji:</b>	Seznanjanje z vtekanjem ob blokadi spodnjega in zgornjega centra. Seznanjanje z vajami za urjenje vtekanj ob centru.		
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši		
<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1) Prenos žoge 4:0, postavljen napad 4:0 s centrom (3. stopnja – samo blokade).</p> <p>Nazaj se vračajo ob strani s prisunskimi koraki.</p>	<p>1 a</p>	<p>1 b</p>
<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	<p><b>Preskušanje:</b></p> <p>2) Podaja branilca, krilu, vtekanje branilca ob blokadi zgornjega centra, met po sprejemu žoge.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
5	<p>3) Podaja krila branilcu, vtekanje krila ob spodnjem centru, met po sprejemu žoge.</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
10	<p>4) Neprekinjena igra 4:4 na en koš z vtekanji ob blokadi centra (3. stopnja – samo vtekanja ob blokadi centra).</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
12	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>5) Igra 4:4 na dva koša s centrom - pasivna obramba, ni protinapada (3. stopnja – samo blokade k žogi in vtekanja ob blokadi centra)</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
5	Teorija: analiziranje igranja na dva koša.		

**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 11, 12	<b>Št. vadbene ure:</b> 21 - 24
------------------	--------------------	----------------------	---------------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 4:4 s centrom na dva koša, sojenje, pisanje zapisnika
<b>Metodične enote:</b>	igra 4:4 na dva koša s centrom (vse tri težavnostne stopnje)
<b>Cilji:</b>	Utrjevanje igre 4:4 s centrom na dva koša. Urjenje sojenja in opravljanje pomožnih sodnikov.
<b>Pomagala:</b>	žoge, koši, tehnični pribor, ki jih potrebujejo pomožni sodniki in sodniki

Čas	Uvodni del:	Organizacija
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1a) Vodenje ali tek na mesto branilca, podaja prostemu igralcu, met na koš z mesta, tek za žogo.</p> <p>1b) Vodenje ali tek na mesto branilca, podaja prostemu igralcu, vtekanje, sprejem žoge in met na koš po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p>1c) Vodenje ali tek na mesto branilca, križanje z napeljevanjem ali vročitvijo, met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p>1d) Vodenje ali tek na mesto branilca, blokada k žogi po znaku ali podaji, met na koš po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p><u>Na vsaki uri izberemo eno izmed vaj!</u></p>	

Čas	Glavni del:	Organizacija
34	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>2) Tekma: Igrajo na dva koša 4:4 s centrom (vse tri stopnje) - pasivna obramba, ni protinapada.</p> <p>Tisti, ki ne igrajo, sodijo in pišejo zapisnik.</p>	

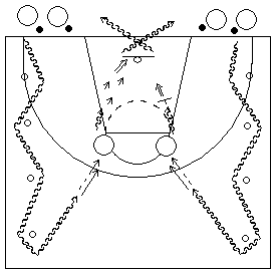
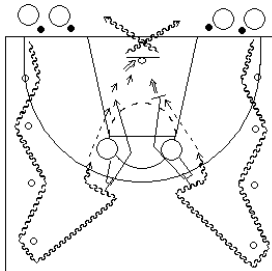
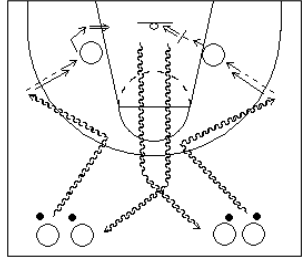
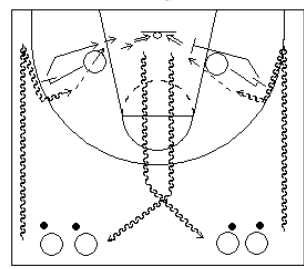
Čas	Sklepni del:	Organizacija
3	Teorija: kriteriji za ocenjevanje igre in sojenja.	

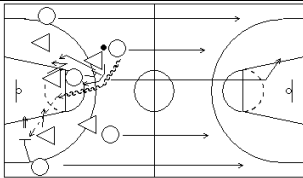
**Analiza:**

**FŠ: Teorija in metodika košarke - osnovni program (zimski semester) – vaje: učna priprava**

<b>Letnik:</b> 2	<b>Semester:</b> 3	<b>Teden:</b> 13, 14, 15	<b>Št. vadbene ure:</b> 25-30
------------------	--------------------	--------------------------	-------------------------------

<b>Učna enota:</b>	igra 5:5 s centrom na dva koša, sojenje, pisanje zapisnika
<b>Metodične enote:</b>	igra 5:5 na dva koša s centrom (vse tri težavnostne stopnje)
<b>Cilji:</b>	Utrjevanje organiziranja turnirjev. Ocenjevanje igre in sojenja.
<b>Pomagala:</b>	žoge, stožci, koši, tehnični pribor, ki jih potrebujejo pomožni sodniki in sodniki

<b>Čas</b>	<b>Uvodni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
8	<p><b>Utrjevanje:</b></p> <p>1a) Vijugasto vodenje, podaja zgornjemu centru (po podaji gibanje na njegovo mesto), polprodor ali prodor centra.</p> <p>1b) Vijugasto vodenje, napeljevanje na blokado zgornjega centra, odcepitev centra, sprejem žoge in met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p>1c) Vodenje cikcak, podaja spodnjemu centru (po podaji gibanje na njegovo mesto), met po obratu ali polprodoru centra.</p> <p>1d) Vodenje na mesto krila, napeljevanje na blokado spodnjega centra, odcepitev centra, sprejem žoge in met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka.</p> <p><u>Na vsaki uri izberemo eno izmed vaj!</u></p>	<p>1 a</p> 	<p>1 b</p> 
		<p>1 c</p> 	<p>1 d</p> 

<b>Čas</b>	<b>Glavni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
34	<p><b>Ocenjevanje:</b></p> <p>2) Turnir treh ekip (vsaka ekipa igra z vsako). Igrajo 5:5 s centrom na dva koša (pasivna obramba, protinapad je dovoljen). Tisti, ki ne igrajo, sodijo ali pišejo zapisnik.</p>		

<b>Čas</b>	<b>Sklepni del:</b>	<b>Organizacija</b>	
3	Teorija: ocenjevanje igre in sojenja.		

**Analiza:**