

# ŠOLSKA KOŠARKA

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*



**Frane Erčulj in Matic Sirnik**

Naslov: Šolska košarka

Avtorja: Frane Erčulj in Matic Sirnik

Recenzenta: Janez Drvarič in Goran Vučkovič

Naslovnica: Stanislav Štuhec

Lektoriranje: Mateja Ferenčak

Založila: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Za založbo: Damir Karpljuk, dekan Fakultete za šport UL

Urejanje in oblikovanje: Stanislav Štuhec in Frane Erčulj

Ljubljana, 2023

Prva elektronska izdaja

Publikacija je brezplačna.

Publikacija je dostopna na: <https://ebooks.uni-lj.si/>

DOI: 10.52165/9789617095234

## **ŠOLSKA KOŠARKA**

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI](https://nuk.ub.uni-lj.si/)-ID [180771075](https://nuk.ub.uni-lj.si/)

ISBN 978-961-7095-23-4 (PDF)

## Kazalo

UVOD .....	4
REDNI POUK ŠPORTNE VZGOJE (PREDMET ŠPORT) .....	5
PRVO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE .....	6
DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE .....	7
TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE .....	8
NAČRTOVANJE VADBENEGA (UČNEGA) PROCESA .....	10
OKVIRNA PORAZDELITEV UR KOŠARKE PO RAZREDIH .....	10
Tematska priprava .....	11
Učna (vadbena) priprava .....	17
PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ZNANJA .....	20
OCENJEVANJA KOŠARKARSKIH SPRETNOSTI (TEHNIČNO-TAKTIČNIH ELEMENTOV) .....	21
OCENJEVANJE IGRALNE USPEŠNOSTI .....	29
Ocenjevanje igre 1:1 .....	30
Ocenjevanje igre 3:3 .....	31
ŠPORTNI DAN S VSEBINAMI IGER Z ŽOGO .....	38
TEKMOVANJE V KOŠARKARSKIH ELEMENTIH .....	40
TEKMOVANJE V IGRAH Z ŽOGO .....	48
KOŠARKA KOT INTERESNA DEJAVNOST IN KOŠARKARSKA TEKMOVANJA .....	52
KOŠARKARSKI KROŽEK .....	52
ŠOLSKA KOŠARKARSKA TEKMOVANJA .....	55
Košarkarska tekmovanja na šolski ravni .....	56
Šolska košarkarska tekmovanja na občinski, področni in državni ravni .....	57
Košarkarski Superšolar .....	57
LITERATURA .....	59

# UVOD

Z obveznimi in prostovoljnimi dejavnostmi, ki se izvajajo v okviru šolske športne vzgoje skušamo vsem otrokom zagotoviti možnost vsakodnevne športne vadbe in s tem prispevati k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad.

V učnem načrtu za športno vzgojo, ki se izvaja v okviru osnovnošolskega programa je šolska športna vzgoja opredeljena kor »nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki« (Kovač in sod., 2011). Pouk športne vzgoje mora biti usmerjen v zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj in čustveno in razumsko dojetje športa (Kovač in sod., 2011).

Splošni cilji športne vzgoje v osnovnošolskem programu so naslednji (Kovač in sod., 2011):

- Razvoj ustrezne gibalne učinkovitosti in oblikovanje zdravega življenjskega sloga,
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja).

Košarka spada med dejavnosti športne vzgoje, ki jih ponuja osnovna šola in so bodisi obvezne za vse učence ali pa jih izberejo učenci prostovoljno. Dejavnosti, ki so obvezne za vse učence se izvajajo v okviru rednega pouka in športnih dni, prostovoljne dejavnosti pa v okviru športnih interesnih dejavnosti, šolskih športnih tekmovanj in dodatnih športnih programov (Zdrav življenjski slog, Izbirni predmet – Izbrani šport).

Košarka je pomembna vsebina (sredstvo) športne vzgoje, saj z njo in ostalimi igrami z žogo, vplivamo tako na gibalni, kot psihosocialni razvoj otrok. Z igranjem košarke krepimo in ohranjamo številne gibalne (motorične) in funkcionalne sposobnosti ter razvijamo psihosocialne sposobnosti in lastnosti. Pri tem je še posebej poudarjeno oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev in spodbujanje medsebojnega sodelovanja in socializacije. Med igranjem se otroci zabavajo, med seboj komunicirajo in drug drugega spoznavajo. Pomembni so tudi zdravstveni učinki ukvarjanja s košarko. Z igranjem košarke pozitivno vplivamo na delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, zmanjšujemo problem prekomerne telesne teže, vplivamo na gostoto kosti in čvrstost sklepov, izboljšujemo koncentracijo in miselno zmogljivost,... (Mehlin, 2017).



*Slika 1.* Košarka je pomembna vsebina (sredstvo) športne vzgoje, saj z njo vplivamo tako na gibalni, kot psihosocialni razvoj otrok (Foto: Arhiv KZS).

## **REDNI POUK ŠPORTNE VZGOJE (PREDMET ŠPORT)**

Športna vzgoja (Šport) je šolski predmet, ki ima pomemben vpliv na usvajanje gibalno-estetskih, gibalno-ritmičnih in gibalno-taktičnih spretnosti in veščin, kakor tudi na razvoj gibalnih, spoznavnih in čustveno-socialnih lastnosti otrok ter na oblikovanje njihovih vrednot in odnose med njimi (Dežman, 2004).

V učnem načrtu predmeta Šport ima košarka kot priljubljena moštvena športna igra z žogo pomembno vlogo. Igra je ena najpomembnejših sredstev športa v nižjih razredih osnovne šole, s katero dosežemo veliko splošnih ciljev, ki jih predpisuje učni načrt. Tudi v višjih razredih osnovne šole lahko z igro in žogo v veliki meri motiviramo otroke pri doseganju večine ciljev, ki so zapisani v učnem načrtu za osnovno šolo.

V učnem načrtu športne vzgoje za osnovno šolo so zapisane praktične in teoretične vsebine za vsako športno dejavnost posebej. Med njimi so tudi štiri moštvene igre z žogo (košarka, odbojka, nogomet, rokomet). S košarkarskimi, rokometnimi, odbojgarskimi in nogometnimi vsebinami, ki so zajete v učnem načrtu skušamo doseči naslednje cilje (Dežman, 2004):

- spodbuditi veselje do gibanj, iger in tekmovanj z žogo,
- navaditi na upoštevanje igralnih pravil in pravil športnega vedenja,
- privzgojiti samostojnost in samodisciplino pri izvajanju nalog,
- doseči strpno in prijateljsko vedenje do soigralcev in tekmecev,
- spodbuditi medsebojno sodelovanje in pomoč,
- spodbuditi zdravo tekmovalnost,
- razviti ustrezno stopnjo samozavesti, odločnosti, bojevitosti in vztrajnosti,
- privzgojiti pravilen odnos do tuje lastnine in športne opreme,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja,
- privzgojiti osnovne higienske navade pred, med in po vadbi,
- razviti kulturni odnos do narave in okolja.

V učnem načrtu so opredeljeni tudi standardi znanja, ki ga morajo ob koncu določenega vzgojno-izobraževalnega obdobja (triletja) praviloma usvojiti vsi učenci. Ker so med učenci pogosto precejšnje razlike v telesni zgradbi in gibalni učinkovitosti, so standardi znanj opredeljeni na temeljni in minimalni ravni. Temeljno raven znanja naj bi usvojila velika večina učencev, minimalno pa vsi, ki želijo napredovati iz 3. v 4. razred in iz 6. v 7. razred. Minimalni standardi predstavljajo tudi raven minimalnega doseženega znanja ob koncu 9. razreda.

## **PRVO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE**

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (triletju, triadi) osnovne šole so zajete temeljne vsebine vseh športnih iger v okviru "iger z žogo". Učenci naj bi usvojili temeljna gibanja z žogo in preproste igre z žogo. Dobili naj bi dobro osnovo za vse glavne igre z žogo.

V učnem načrtu prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja so zajete naslednje praktične in teoretične vsebine v sklopu iger z žogo (Kovač in sod., 2011):

### **1) Praktične vsebine**

- Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, nogo glavo, palico ali loparjem na mestu in v gibanju.
- Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine
- Vodenje žoge z roko, nogo in palico na mestu, v gibanju naravnost in s spremembami smeri.
- Zadevanje različnih mirujočih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem z roko in udarjanjem žoge z nogo ali palico.
- Zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev med gibanjem s kotaljenjem žoge, metanjem, (z eno in obema rokama) in udarjanjem žoge z nogo ali palico.

- Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu.
- Podajanje lahke žoge z eno ali obema rokama med gibanjem. Lovljenje in vodenje žoge med gibanjem. Podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim ali zunanjim delom stopala na mestu in med gibanjem.
- Nadzorovano odbijanje balona z rokami ali nogo.
- Nadzorovano odbijanje lahke žoge z rokami ali loparjem.
- Štafetne igre z žogo.
- Elementarne in male moštvene igre z žogo.

## 2) Teoretične vsebine

- Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v gibanjih in igrah z žogo.
- Pravila posameznih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

Standardi znanja za igre z žogo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole:

### 1) Temeljna raven

- Učenec z roko, nogo ali palico vodi in podaja žogo na različne načine. Z rokami lovi in z nogo ustavlja žogo. Z roko/rokama, nogo, palico ali loparjem zadeva različne cilje. Nadzorovano odbija lahko žogo. Vključuje se v izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo in upošteva njihova pravila.

### 2) Minimalna raven

- Učenec z roko, nogo ali palico vodi in podaja žogo. Z obema rokama lovi in z nogo ustavlja žogo. Z roko/rokama, nogo, palico ali loparjem zadeva mirujoče cilje. Odbija balon. Vključuje se v izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo in upošteva njihova pravila.

## DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole učenci usvojijo temeljna športna znanja atletike, gimnastike, plesa in športnih iger. Seznanili naj bi se z osnovami štirih malih moštvenih iger z žogo (malo košarko, malo odbojka, malim nogometom in malim rokometom).

V učnem načrtu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja so zajete naslednje praktične in teoretične vsebine v sklopu »male košarke« (Kovač in sod., 2011):

### 1) Praktične vsebine

#### a) Tehnika

- Različni načini vodenja na mestu, prehodi v vodenje, vodenje s spremembami smeri in menjavami rok spredaj.
- Zaustavljanje po vodenju.
- Obračanje z žogo – pivotiranje.
- Različne podaje z obema rokama na mestu in po vodenju.
- Lovljenje žoge z obema rokama.
- Lovljenje in podajanje žoge med tekom, po odkrivanju in vtekanju.

- Met z mesta in po vodenju z obema rokama in/ali eno roko iznad glave.
- Meti iz dvokoraka.
- Gibanje s prisunskimi koraki v preži.

#### b) Taktika

- Različni zaključki po preigravanju.
- Odkrivanje in vtekanje napadalca z različnimi zaključki po sprejemu žoge.
- Postavljeni napad z enim igralcem.
- Postavljeni napad z dvema igralcema.
- Postavljeni napad s tremi igralci.
- Protinapad 1 : 0.
- Protinapad 2 : 0.
- Pokrivanje igralca z žogo in brez nje.

#### c) Igra

- Košarkarske štafetne igre, elementarne igre in male moštvene igre s prirejenimi pravili.
- Igralne različice 1 : 1;, 2 : 2 in 3 : 3 na en koš proti pasivni obrambi (po pravilih igre na dva koša).

### 2) Teoretične vsebine

- Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko košarke.
- Temeljna pravila male košarke in najpomembnejši sodniški znaki.
- Športno obnašanje.

Standardi znanja za malo košarko v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole:

#### 1) Temeljna raven

- Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične elemente male košarke glede na posamezno igralno situacijo. Pozna temeljne pojme male košarke, razume in upošteva osnovna pravila in spoštuje pravila športnega obnašanja.

#### 2) Minimalna raven

- Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične elemente male košarke, pozna osnovna pravila in temeljne pojme male košarke ter spoštuje pravila športnega obnašanja.

## TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju se učni program športne vzgoje navpično stopnjuje s širjenjem vsebin in poglobljanjem znanj ter postopno ponuja možnosti izbiranja nekaterih vsebin glede na okolje in učencem lastno različnost v zmožnostih ter interesih. Učitelj omogoči učencem z večjim predznanjem tudi zahtevnejše oblike športne vadbe in tako nadgrajuje športna znanja (Kovač in sod., 2011).



V skladu z didaktičnimi priporočili lahko učitelj v tretjem triletju OŠ izbere vsako leto dve športni igri, ki jima da večji poudarek, v vadbo pa lahko vključi tudi osnove drugih športnih iger. V vseh treh letih tako lahko (Kovač in sod. 2011):

- da večji poudarek le dvema igrama (v vseh treh razredih npr. odbojka in košarka),
- da večji poudarek le eni igri (npr. v 7. razredu nogomet in košarka, v 8. razredu nogomet in odbojka in v 9. razredu nogomet in rokomet),
- izbere različne poudarke (npr. v 7. razredu košarka in nogomet, v 8. odbojka in rokomet in 9. razredu rokomet in nogomet).

V učnem načrtu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja so zajete naslednje praktične in teoretične vsebine povezane s košarko (Kovač in sod., 2011):

#### 1) Praktične vsebine

##### a) Tehnika

- Izpopolnjevanje temeljnih tehničnih elementov iz prvega triletja.

##### b) Taktika

- Izpopolnjevanje temeljnih taktičnih elementov iz prvega triletja.
- Križanje z vročitvijo in napeljevanjem.
- *Odkrivanje in vtekanje centra in različni zaključki po sprejemu žoge.*
- Postavljeni napad s štirimi zunanjimi igralci.
- *Postavljeni napad s tremi zunanjimi igralci in centrom.*
- Protinapad 3 : 0.

##### c) Igra

- Igra 4 : 4 brez centra na en in dva koša proti pasivni obrambi.
- *Igra 4 : 4 s centrom na en in dva koša proti pasivni obrambi.*

#### 2) Teoretične vsebine

- Izrazi, povezani s tehniko in taktiko košarke.
- Temeljna pravila košarke in najpomembnejši sodniški znaki.
- Športno obnašanje.

Vsebine, ki se nanašajo na gibanja centra in igro s centrom so v učnem načrtu zapisane kot opcija.

Standardi znanja za košarko v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole:

#### 1) Temeljna raven

- Učenec uspešno izbere osnovne tehnične in taktične elemente glede na igralno situacijo. Pozna naloge igralcev na posameznih igralnih mestih. Pozna osnovna pravila košarke. Spoštuje pravila športnega obnašanja. Uporablja ustrezno izrazoslovje in pojme iz košarke.

#### 2) Minimalna raven

- Učenec izvede osnovne tehnične elemente košarke. Pozna in upošteva pravila igre in športnega obnašanja.

# NAČRTOVANJE VADBENEGA (UČNEGA) PROCESA

## OKVIRNA PORAZDELITEV UR KOŠARKE PO RAZREDIH

Pri športni vzgoji vsebino poučevanja oz. izbiro snovi (gibalnih dejavnosti, športov) narekuje predvsem učni načrt, pomemben vpliv pa imajo tudi pogoji dela ter interes otrok, učitelja in same šole. Na letni ravni načrtujemo vsebino dela s pomočjo letne priprave. Ta mora biti usklajena z učnim načrtom ter letnim delovnim načrtom šole in učitelja.

V okviru letne priprave damo košarki lahko večji ali manjši poudarek oziroma ji namenimo večje ali manjše število ur. Če se npr. odločimo za sklop 12ih ur, naj bodo te čim bolj strnjene, saj bo tako učinkovitost učnega (vadbene) procesa večja (npr. šest zaporednih tednov po dve uri tedensko). Ure košarke izvajamo v šolski telovadnici, najpogosteje v zimskih mesecih, v toplejšem obdobju leta pa damo prednost drugim športnim (gibalnim) aktivnostim, ki so bolj primerne za izvedbo na zunanjih površinah. Vendar pa, glede na to, da imajo številne šole tudi zunanja košarkarska igrišča, lahko vsaj nekaj ur košarke, ob primernem vremenu, organiziramo tudi zunaj. Lahko so pogoji za vadbo in igranje košarke na zunanjih igriščih celo boljši kot v telovadnici (npr. več prostora, večje igrišče, večje število košev,...). Poleg tega s tem otroke navajamo na igranje košarke tudi ob prostem času in uporabo zunanjih športnih (košarkarskih) igrišč, ki na žalost vse preveč samevajo.

V nadaljevanju je predstavljen primer okvirne letne porazdelitve ur košarke po razredih:

razred	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Σ
šp. dejavnost – št. ur letno	105	105	105	105	105	105	70	70	64	834
splošna kondicijska priprava										
atletika										
gimnastika z ritmič. izraznostjo										
plesne igre – plesi										
<b>igre z žogo</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>							<b>75</b>
<b>mala košarka – košarka</b>				<b>15</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>70</b>
mali rokomet – rokomet										
mali nogomet – nogomet										
mala odbojka – odbojka										
plavanje in vodne dejavnosti										
smučanje in zimske dejavnosti										
izletništvo, pohodništvo (izleti)	2	2	2	2	2	2	2	1	1	10
športni dnevi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
ŠV-karton – meritve	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

## Tematska priprava

V okviru letne priprave učitelj sestavi bolj podrobne tematske priprave, ki so vezane na posamezne tematske sklope oziroma športne panoge. Lahko so predmetno ali medpredmetno zasnovane. Vsebine, ki jih izvajamo v okviru medpredmetnih povezav pripomorejo k celostnem razumevanju športa in tudi košarke. (npr. povezave s fiziko, slovenščino, zgodovino, informatiko,...).

V nadaljevanju predstavljamo izbor vsebin (učnih in metodičnih enot), ki so vključene v tematske priprave po posameznih razredih OŠ. Predstavljen primer daje večji poudarek košarki v prvih dveh razredih drugega in v prvih dveh razredih tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Program, ki skupaj v šestih razredih namenja košarki 60 ur je izvedljiv v optimalnih pogojih (ustrezno velika telovadnica in ustrezno število košev) in ob ustreznem predznanju in interesu otrok ter znanju in interesu učitelja. Vsebine programa so skoraj v celoti zajete v učnem načrtu za košarko in le minimalno presegajo njegov okvir.

### 4. razred (15 ur, do igre 2:2 na en koš na 1. težavnostni stopnji)

<b>I. IGRA 1:1</b>	<b>8 ur</b>
Vodenje žoge – meti iz mesta – elementarne igre povezane z vodenjem in meti.	2
Vodenje žoge – meti iz dvokoraka – elementarne in štafetne igre povezane z vodenjem in meti.	2
Vodenje žoge – meti iz vodenja ali po njem – napad 1:0.	1
Meti iz vodenja ali po njem – obramba proti igralcu z žogo – neprekinjena igra 1:1 (obramba z rokami na hrbtu).	1
Prenos žoge 1:0 – obramba proti igralcu z žogo – igra 1:1 (pasivna obramba).	1
Tekmovanje v igri 1:1 na en koš (pasivna obramba).	1
<b>II. IGRA 2:2</b>	<b>7 ur</b>
Podaje in lovljenja – protinapad 2:0 – elementarne igre povezane s podajami in lovljenjem.	2
Podaje in lovljenja – odkrivanje in vtekanje – elementarne in štafetne igre povezane s podajami in odkrivanjem – napad 2:0 na 1. težavnostni stopnji.	2
Meti po odkrivanju in vtekanju – neprekinjena igra 2:2 na 1. težavnostni stopnji (obramba z rokami na hrbtu).	1
Protinapad 2:1 – obramba proti odkrivanju in vtekanju – igra 2:2 na prvi težavnostni stopnji (pasivna obramba).	1
Tekmovanje v igri 2:2 na en koš (pasivna obramba).	1

## 5. razred (15 ur, do igre 3:3 na en koš na 1. težavnostni stopnji)

<b>I. IGRA 1:1</b>	<b>5 ur</b>
Vodenje žoge – meti iz mesta – elementarne igre povezane z vodenjem in meti.	1
Meti iz dvokoraka – elementarne in štafetne igre povezane z vodenjem in meti.	1
Vodenje žoge – meti po preigravanju – napad 1:0.	1
Meti po preigravanju – neprekinjena igra 1:1 (obramba z rokami na hrbtu).	1
Prenos žoge 1:0 – obramba proti igralcu z žogo – igra 1:1 (pasivna obramba).	1
<b>II. IGRA 2:2</b>	<b>5 ur</b>
Podaje in lovljenja – prenos žoge 2:0 – elementarne igre povezane s podajami in lovljenjem.	1
Odkrivanje in vtekanje – napad 2:0 na 1. težavnostni stopnji – elementarne in štafetne igre povezane s podajami in odkrivanjem.	1
Meti po odkrivanju in vtekanju – neprekinjena igra 2:2 na 1. težavnostni stopnji (obramba z rokami na hrbtu).	1
Protinapad 2:1 – obramba proti odkrivanju in vtekanju – igra 2:2 na 1. težavnostni stopnji (pasivna obramba).	1
Tekmovanje v igri 2:2 na en koš (pasivna obramba).	1
<b>III. IGRA 3:3</b>	<b>5 ur</b>
Prenos žoge 3 : 0 (križni tek) – meti na koš po odkrivanju in vtekanju v trojicah – elementarne in štafetne igre povezane z vodenjem, meti in podajami.	1
Prenos žoge 3 : 0 (v treh koridorjih) – meti na koš po odkrivanju in vtekanju v trojicah – napad 3:0 na 1. težavnostni stopnji.	1
Protinapad 3:1 – neprekinjena igra 3:3 na 1. težavnostni stopnji (obramba z rokami na hrbtu) – igra 3:3 na 1. težavnostni stopnji (brez vodenja) – igra 3:3 na 1. težavnostni stopnji (z 1x vodenjem) (pasivna obramba).	1
Protinapad 3:2 – igra 3:3 na 1. težavnostni stopnji (pasivna obramba).	1
Igra 3:3 na en koš (tekmovanje).	1

**6. razred (10 ur, do igre 4:4 na 1. težavnostni stopnji na dva koša)**

<b>I. IGRA 1:1</b>	<b>2 uri</b>
Prenos žoge 1:0 – meti po preigravanju (po zaustavljanju in iz dvokoraka) – napad 1 : 0.	1
Elementarne igre povezane z vodenjem in meti – igra 1:1 po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba)	1
<b>II. IGRA 2:2</b>	<b>2 uri</b>
Podaje in lovljenja – prenos žoge 2:0 – elementarne igre povezane s podajami in lovljenjem.	1
Napad 2:0 na 1. težavnostni stopnji – igra 2:2 na 1. težavnostni stopnji po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba)	1
<b>III. IGRA 3:3</b>	<b>4 ure</b>
Prenos žoge 3:0 – napad 3:0 na 1. težavnostni stopnji – igra 3:3 na 1. težavnostni stopnji po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba).	1
Protinapad 3:1 – igra 3:3 na 1. težavnostni stopnji po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba).	1
Protinapad 3:2 – igra 3:3 na dva koša na 1. težavnostni stopnji, brez protinapada (pasivna obramba).	1
Meti na koš po odkrivanju in vtekanju v trojicah – igra 3:3 na dva koša na 1. težavnostni stopnji, s protinapadom (delno aktivna ali aktivna obramba)	1
<b>IV. IGRA 4:4</b>	<b>2 uri</b>
Prenos žoge 4:0 – igra 4:4 na 1. težavnostni stopnji na dva koša (pasivna obramba).	1
Igra 4:4 na dva koša (tekmovanje).	1

**7. razred (12 ur, do igre 4:4 brez centra na 2. težavnostni stopnji na dva koša)**

<b>I. IGRA 1:1</b>	<b>1 ura</b>
Prenos žoge 1:0 – napad 1:0 – igra 1:1 po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba).	1
<b>II. IGRA 2:2</b>	<b>4 ure</b>
Prenos žoge 2:0 – napad 2:0 na 1. težavnostni stopnji – igra 2:2 na 1. težavnostni stopnji po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba).	1
Protinapad 2:1 – križanje z napeljevanjem – križanje z vročitvijo – napad 2:0 na 2. težavnostni stopnji.	1
Napad 2:0 na 2. težavnostni stopnji – neprekinjena igra 2:2 na 2. težavnostni stopnji (obramba z rokami na hrbtu) – igra 2:2 na 2. težavnostni stopnji (pasivna obramba).	1
igra 2:2 na 2. težavnostni stopnji po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba)	1
<b>III. IGRA 3:3</b>	<b>4 ure</b>
Prenos žoge 3:0 in protinapad 3:1 – križanje z napeljevanjem in vročitvijo v trojicah.	1
Protinapad 3:2 – nasprotno križanje po podaji in na znak – napad 3:0 na 2. težavnostni stopnji.	1
Obramba na strani pomoči – neprekinjena igra 3:3 na 2. težavnostni stopnji (obramba z rokami na hrbtu) – igra 3:3 na 2. težavnostni stopnji (pasivna obramba).	1
Igra 3:3 na dva koša na 2. težavnostni stopnji brez protinapada in s protinapadom (pasivna obramba).	1
<b>IV. IGRA 4:4</b>	<b>3 ure</b>
Prenos žoge 4:0 – protinapad 4:2 – igra 4:4 na 2. težavnostni stopnji na en koš (pasivna obramba).	1
Protinapad 4:2 – igra 4:4 na 2. težavnostni stopnji na dva koša brez protinapada in s protinapadom (pasivna obramba).	1
Igra 4:4 na dva koša (tekmovanje).	1

## 8. razred (12 ur, do igre 4:4 s centrom na 2. težavnostni stopnji na dva koša)

<b>I. IGRA 1:1</b>	<b>2 uri</b>
Vodenje in meti – igra 1:1 s poudarkom na različnih metih (pasivna obramba).	1
Prenos žoge 1:0 – igra 1:1 (tekmovanje).	
<b>II. IGRA 2:2</b>	<b>3 ure</b>
Podaje in lovljenja – igra 2:2 na 1. težavnostni stopnji s poudarkom na različnih podajah (pasivna obramba).	1
Protinapad 2:1 – križanje z napeljevanjem in vročitvijo – igra 2:2 na 2. težavnostni stopnji po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba).	1
Igra 2:2 na en koš (tekmovanje).	1
<b>III. IGRA 3:3</b>	<b>3 ure</b>
Nasprotno križanje – napad 3:0 na 2. težavnostni stopnji – igra 3:3 na 2. težavnostni stopnji po homogenih skupinah (pasivna ali delno aktivna obramba).	1
Protinapad 3:1 – obramba na strani pomoči – igra 3:3 na 2. težavnostni stopnji brez vodenja in z 1 x vodenjem (pasivna obramba).	1
Protinapad 3:2 – igra 3:3 na 2. težavnostni stopnji na dva koša brez protinapada in s protinapadom (pasivna obramba).	1
<b>IV. IGRA 4:4</b>	<b>4 ure</b>
Prenos žoge 4:0 – napad 4:0 – igra 4:4 brez centra na 2. težavnostni stopnji na en koš (pasivna ali delno aktivna obramba).	1
Protinapad 4:2 – odkrivanje in preigravanje centra – napad 4:0 s centrom.	1
Protinapad 4:3 – vtekanje centra – napad 4:0 s centrom – igra 4:4 na 1. težavnostni stopnji s centrom na en koš (pasivna obramba).	1
Igra 4:4 s centrom na dva koša (tekmovanje).	1

## 9. razred (6 ur, do igre 5:5 s centrom na 2. težavnostni stopnji na dva koša)

<b>I. IGRA 3:3</b>	<b>2 uri</b>
Prenos žoge 3:0 in protinapad 3:1 – igra 3:3 na 2. težavnostni stopnji brez centra na en koš (delno aktivna ali aktivna obramba).	1
Protinapad 3:2 – igra 3:3 na 2. težavnostni stopnji brez centra na dva koša s protinapadom (delno aktivna ali aktivna obramba).	1
<b>II. IGRA 4:4</b>	<b>2 uri</b>
Prenos žoge 4:0 – napad 4:0 brez centra na 2. težavnostni stopnji na en koš – igra 4:4 brez centra na 2. težavnostni stopnji na dva koša (delno aktivna ali aktivna obramba).	1
Protinapad 4:2 – napad 4:0 s centrom na 1. težavnostni stopnji na en koš – igra 4:4 s centrom na 1. težavnostni stopnji na dva koša (delno aktivna ali aktivna obramba).	1
<b>III. IGRA 5:5</b>	<b>2 uri</b>
Napad 5:0 brez centra na 2. težavnostni stopnji na en koš – igra 5:5 brez centra na 2. težavnostni stopnji na dva koša (delno aktivna ali aktivna obramba).	1
Napad 5:0 s centrom na 1. težavnostni stopnji na en koš – igra 5:5 s centrom na 1. težavnostni stopnji na dva koša (delno aktivna ali aktivna obramba).	1

Primer 12 urnega programa v okviru tematske priprave za šesti razred OŠ, v kateri so vadbene vsebine nanizane v skladu z metodično lestvico in časovno opredeljene v minutah (prirejeno po Dežman, 2004):

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	min	%
vodenje	15												15	2,8
meti po preigravanju	10	10	10										30	5,6
pokrivanje igralca z žogo		10											10	1,9
neprekinjena igra 1:1		10	10										20	3,7
igra 1:1 na en koš			10	30									40	7,4
protinapad 1:0	10	10	10	10									40	7,4
podaje in lovljenja					15								15	2,8
meti po odkrivanju in vtekanju					15	10							25	4,6
križanje z napeljevanjem in vročitvijo						10							10	1,9
neprekinjena igra 2:2					10	10	10						30	5,6
igra 2:2 na en koš							20	30					50	9,3
protinapad 2:0						10	10	10				5	35	6,5
napad 3:0 na en koš									15				15	2,8
prenos žoge 3:0									10	10	10		30	5,6
igra 3:3 na dva koša									15	30	35	30	110	20,4
analiza	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5			55	10,2
preverjanje in ocenjevanje koš. spretnosti (praktičnega znanja)				P				P			O	O		
ocenjevanje teoretičnega znanja												O	10	1,9
pisanje zapisnika											+	+		
skupaj	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540	100



## Učna (vadbena) priprava

Na vsako vadbeno uro se mora učitelj vsebinsko, metodično, količinsko in organizacijsko pripraviti. Priprave ne smejo biti same sebi namen, temveč morajo biti pomoč pri njegovem delu. Napisane naj bodo kratko, jedrnato in pregledno, da jih lahko učitelj pred vadbeno uro v nekaj minutah pregleda in se pripravi na izvedbo. Vsebinski, metodični, količinski in organizacijski deli priprave potekajo v praksi vzporedno, zato naj bodo tudi tako prikazani. Poleg kratkega opisa, v priprave vključimo tudi skice ali risbe vadbenih nalog. Nazorne skice ali risbe so lahko celo bolj informativne kot opis naloge. S takšno pripravo si lahko učitelj, po potrebi, tudi učinkovito pomaga med vadbeno uro (Dežman, 2004).

Pri košarkarski vadbeni uri ne izgubljammo časa z nekošarkarskimi vsebinami. V uvodnem delu ure (ogrevanju) naj učenci izvajajo vaje rokovanja z žogo ter dinamične raztezne in krepilne vaje z (košarkarsko) žogo. S tem pripravljamo organizem na večje napore v glavnem delu, hkrati pa razvijamo občutek za rokovanje z žogo ter fino koordinacijo rok in prstov. Raztezne in krepilne vaje, ki jih izvajamo z žogo so za otroke tudi bolj zanimive, še posebej, če jih delamo v parih ter si žogo med seboj predajamo ali podajamo. V sklopu ogrevanja lahko izvajamo tudi manj intenzivna košarkarska gibanja z žogo in s tem utrjujemo tehnično-taktična znanja (elemente) iz predhodnih ur. V drugem delu ogrevanja se lahko poslužujemo tudi različnih elementarnih iger, ki poudarjajo različna košarkarska gibanja z žogo (vodenje, mete, podaje,...). S tem lahko dodatno utrjujemo in izpopolnjujemo tehnično-taktične elemente igre v bolj oteženih, lahko tudi v realnih igralnih okoliščinah. Na ta način bo vadba košarke bolj učinkovita in boljše bomo izkoristili čas, ki smo ga namenili za vadbo košarke. Tega pogosto primanjkuje. Intenzivnost vadbe v sklopu ogrevanja povečujemo postopno. Uporaba igralnih in tekmovalnih oblik vadbe v začetnem delu ogrevanja ni primerna, saj zaradi večje motivacije učenci gibanja izvajajo preveč intenzivno, kar lahko privede do poškodb.

V glavnem delu ure učenci preizkušajo in urijo nove tehnično-taktične naloge (elemente) ali utrjujejo in izpopolnjujejo že znane (v igralnih in tekmovalnih oblikah). Košarka je kot ekipna športna igra z žogo za večino otrok zelo zanimiva in otroci jo radi igrajo. Po potrebi pravila igre lahko tudi prilagodimo (poenostavimo) znanju in sposobnostim otrok. Učence lahko razdelimo tudi v manjše homogene vadbene skupine, ki so med seboj čim bolj izenačene glede košarkarskega znanja in sposobnosti. To je še posebej smiselno pri igrah z manj igralci na en koš. Tako bo igra bolj zanimiva, veselje in zadovoljstvo v igri pa bodo lahko občutili vsi učenci. Igra in tekmovanje otroke že sama po sebi privlači in motivirata, žoga in skupinsko delovanje pa še dodatno. Če pretiravamo s tehnično-taktičnimi vajami in »drilom« bomo dosegli ravno nasproten učinek. Otroci se bodo začeli dolgočasiti, vadbe se bodo hitro naveličali ali pa dobili celo odpor do nje. Zato naj na košarkarski uri prevladuje igra! Košarkarske elementarne in štafetne igre in/ali košarkarske igre na en ali dva koša naj predstavljajo dovršen del vsake vadbene ure.

V zaključnem oziroma sklepnem delu ure z manj intenzivnimi vadbenimi nalogami sprostimo in umirimo učence. Po bolj intenzivni in utrujajoči vadbi poskrbimo tudi za hitrejšo regeneracijo. Z učenci se lahko kratko pogovorimo in analiziramo uro. Posameznike ali celotno skupino pohvalimo za njihov trud in napredek, hkrati pa jih opozorimo na morebitne

pomanjkljivosti in napake ter spodbudimo za nadaljnje delo. V sklepnem delu ure lahko, vsaj občasno, nekaj minut namenimo tudi teoretičnemu znanju učencev, ki se nanaša na tehniko in taktiko košarke, kakor tudi poznavanje osnovnih košarkarskih izrazov in pojmov ter osnove košarkarskih pravil in sojenja.

Primer učne (vadbene) priprave:

<b>Šola:</b>		<b>Razred:</b>		<b>Spol:</b>	
<b>Datum:</b>		<b>Št. ure (vad. enote):</b>		<b>Št. učencev (igralcev):</b>	
<b>Tip ure:</b> Košarka		<b>Etapa učnega procesa:</b> Izpopolnjevanje			
<b>Učna (vadbena) enota:</b> Igra 2:2					
<b>Metodične enote:</b> a) podaje, b) lovljenja, c) odkrivanje, d) vtekanje.					
<b>Cilji:</b> Izpopolniti temeljne tehnične elemente igre 2:2 v napadu. Izpopolniti temeljne taktične elemente prve težavnostne stopnje igre 2:2 v napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elementov igre 2:2 v napadu na 1. težavnostni stopnji.					
<b>Naprave in pomagala:</b> 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (1 žoga na dva igralca).				<b>Ponazorila:</b> vadbeni in organizacijski kartoni	

čas		
<b>I. Uvodni del:</b>		
5	a) Podaje v dvojici po celotni dolžini igrišča (uporabljamo različne tehnike podaj).	
5	b) Elementarna igra – podajanje v dvojici.	
5	c) Napad 2:0 na 1. težavnostni stopnji	

<b>II. Glavni del:</b>		
25	<p>Igra 2:2 v obliki obhodne vadbe organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Napadalca lahko mečeta na koš samo znotraj polja omejitve. Zadelek po vtekanju šteje dve točki, zadelek po prodoru (polprodoru) pa 1 točko.</li> <li>2) Zadelek izven polja omejitve šteje dve točki, znotraj polja omejitve pa eno. Prav tako šteje eno točko skok napadalca za odbito žogo. Po skoku moramo z vodenjem zapustiti polje omejitve, šele nato lahko ponovno mečemo.</li> <li>3) Napadalca lahko mečeta na koš potem, ko sta si vsaj dvakrat podala žogo (enkrat neposredno, enkrat z odbojem od tal).</li> <li>4) Vodenje s »slabšo« roko ni omejeno, z »boljšo« pa vsak igralec lahko največ 2 x potisne žogo v tla.</li> </ol> <p>* Na enem košu igrata dve dvojici. Igralne dvojice naj bodo med seboj čim bolj izenačene po višini in znanju. Po zadetku ima žogo dvojica, ki je prejela zadelek.</p>	

<b>III. Sklepni del:</b>		
5	Vsak posameznik v dvojici vrže 10 prostih metov. Tekmujemo katera dvojica bo dosegla več zadetkov.	

## PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ZNANJA

Vrednotenje stopnje usvojenosti športnih znanj predstavlja pomembno sestavino vzgojno-izobraževalnega dela. Načrtno spremljanje in povratna informacija o zbranih podatkih učenčevega napredka ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športnovzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, svetovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov ali odpravljanju pomanjkljivosti in vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti. Učitelj vse leto in v vseh fazah učnega procesa načrtno spremlja učenčev telesni, gibalni ter funkcionalni razvoj, stopnjo usvojenosti različnih športnih znanj, osebne športne dosežke pri športni vzgoji, na razrednih, šolskih in drugih tekmovanjih, odsotnost, opravičevanje zaradi zdravstvenih problemov in vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti (Kovač in sod., 2011).

Spremljava in preverjanje sta podlagi za ocenjevanje športne vzgoje. Pri ocenjevanju učitelj upošteva naslednja osnovna izhodišča (Kovač in sod., 2011):

- Ocenjuje predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju. Upošteva, da so učenci različni, saj so njihove značilnosti in sposobnosti odvisne od njihovih dispozicij, predhodnih izkušenj in družbenega okolja, v katerem živijo. Zato jim postavi individualne cilje, poišče vsebine, kjer bodo uspešni, diferencira metodične postopke in poudarja pomembnost njihovega osebnega napredka.
- Osnova za ocenjevanje je doseganje standardov znanja in sposobnosti po vzgojno-izobraževalnih obdobjih, ki so opredeljeni v učnem načrtu.
- Ocenjuje se takrat, ko je določena praktična in teoretična vsebina obravnavana in utrjena ter jo obvlada večina učencev. Glede na individualne značilnosti učencev lahko učitelj preverja in ocenjuje različne vsebine.
- Kriteriji ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljeni vsem učencem.
- Uporablja naj različne načine ocenjevanja in ocenjuje različna področja: nastopi, pisni in ustni ter drugi izdelki.
- V prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj ocenjuje predvsem izbrana temeljna znanja, v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa predvsem uporabo znanj v različnih avtentičnih situacijah.
- Pri ocenjevanju znanja je treba upoštevati veljavno zakonodajo.

V okviru predmeta Šport (športne vzgoje) spremljamo, preverjamo, vrednotimo in ocenjujemo tudi stopnjo usvojenosti košarkarskega znanja, tako teoretičnega, kot praktičnega. Bistveno večji poudarek dajemo seveda praktičnemu znanju (spretnostim). Na splošno poznamo dva pristopa pri ocenjevanju praktičnega košarkarskega znanja (spretnosti):

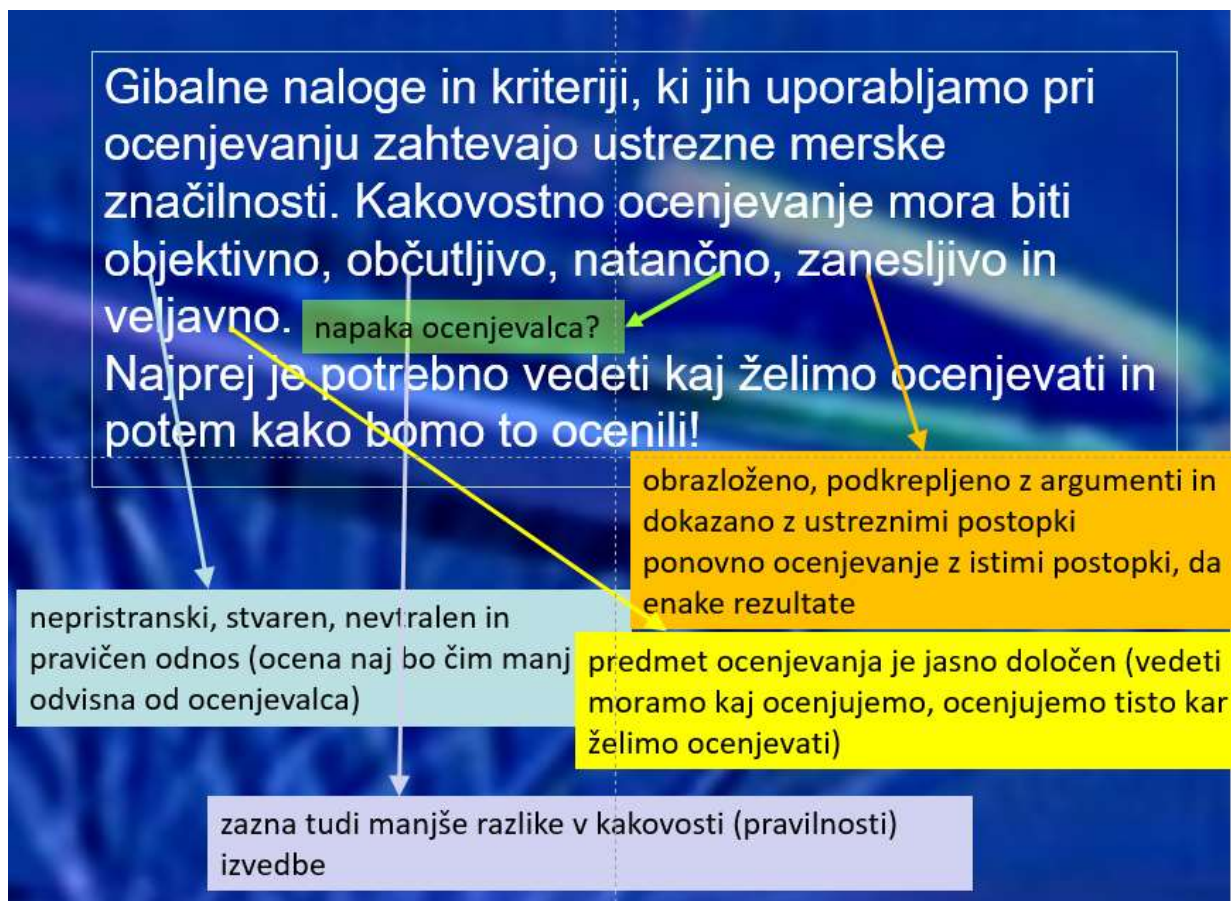
- Parcialni (analitični) pristop, pri katerem ocenjujemo uspešnost izvedbe (raven usvojenosti) posameznih tehnično-taktičnih elementov ali kompleksa tehnično-taktičnih elementov.
- Celostni (analitični) pristop, pri katerem ocenjujemo uspešnost (raven usvojenosti) iger na en ali dva koša oziroma uporabo tehnično-taktičnih elementov v igralnih okoliščinah.

Objektivno ocenjevanje zahteva oblikovanje in uporabo natančnih kriterijev in opisnikov s katerimi si pomagamo pri ocenjevanju. Z njimi seznanimo tudi učence. Ocenjevanje naj poteka med vadbo, ko bodo učenci izvajali izbrano košarkarsko spretnost ali igro (ni potrebno, da je ura namenjena samo ocenjevanju). Opazujemo in ocenjujemo jih lahko na več urah. Ocenjevanje napovejmo, da se bodo učenci lahko naj ustrezno pripravili in potrudili pri izvajanju nalog.

## **OCENJEVANJA KOŠARKARSKIH SPRETNOSTI (TEHNIČNO-TAKTIČNIH ELEMENTOV)**

Zaradi kompleksnosti košarkarske igre in posledično zahtevnosti njenega ocenjevanja pogosto posežemo po alternativni rešitvi, oziroma bolj parcialnem (analitičnem) pristopu, ki ga predstavlja ocenjevanje tehnično-taktičnih spretnosti (nalog). Te so lahko bolj ali manj kompleksne (sestavljene). Pri enostavnejših gibalnih spretnostih (nalogah) ocenjujemo posamezne tehnično-taktične elemente igre. Če se odloči za tovrstni pristop, naj učitelj oblikuje več gibalnih (spretnostnih) nalog, s katerimi naj zajame vse najpomembnejše elemente igre in oceni vsakega posebej. Kompleksne tehnično-taktične spretnosti, so po svoji gibalni strukturi lahko precej podobne igri (vsebujejo večino, predvsem tehničnih elementov igre). Ker pri tovrstnih nalogah posamezni deli gibanja niso situacijsko oblikovani je raven usvojenosti teh spretnosti lažje oceniti kot v igralnih okoliščinah (Dežman, 2004).

Gibalne naloge in kriteriji, ki jih uporabljamo pri ocenjevanju zahtevajo ustrezne merske značilnosti. Kakovostno ocenjevanje mora biti objektivno, občutljivo, natančno, zanesljivo in jasno določenim predmetom ocenjevanja (vedeti moramo kaj ocenjujemo).



Slika 2. Gibalne naloge in kriteriji, ki jih uporabljamo pri ocenjevanju zahtevajo ustrezne merske značilnosti.


Na najvišji stopnji usvojenosti, posamezno košarkarsko spretnost (tehnično-taktični element) učenec izvaja brez ali skoraj brez napak (le z manjšimi napakami), koordinirano (usklajeno), natančno (to še posebej velja za mete in podaje), zanesljivo (večkrat zaporedoma lahko uspešno izvede gibalno nalogo), nadzorovano (tudi v zahtevnejših okoliščinah), lahko (sproščeno), tekoče in v primerni hitrosti (predvsem ne prepočasi).

Zaradi večje občutljivosti ocenjevanja košarkarskih spretnosti je dobro, če pri ocenjevanju uporabimo petstopenjsko ocenjevalno lestvico, zaradi večje stopnje objektivnosti pa oblikujemo opisnike in merila na osnovi katerih lažje ovrednotimo kakovost izvedbe gibalne naloge (spretnosti).

Primer petstopenjske ocenjevalne lestvice košarkarskih spretnosti z opisniki in merili:

OCENA	OPISNIKI Z MERILI
5	Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo (večkrat zaporedoma je sposoben nalogo kakovostno izvesti), tekoče in tehnično pravilno ali le z manjšimi pomanjkljivostmi (z največ dvema manjšima napakama).
4	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, manj zanesljivo in z več manjšimi napakami ali eno srednjo napako, vendar s tem ne krši košarkarskih pravil (ne stori prekrška).
3	Učenec izvede celotno gibanje skladno z navodili, manj tekoče in z očitnimi pomanjkljivostmi, z eno srednjo in več manjšimi napakami, vendar pa s tem ne krši pravil.
2	Učenec izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar pri tem ni zanesljiv, gibanje ni tekoče, z več manjšimi ali srednjimi napakami ali z eno veliko napako (prekrškom), ki je (ga) ne ponavlja.
1	Učenec izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi med gibanjem dva ali več prekrškov (npr.: korake, nošeno žogo, dvojno vodenje) ali dve ali več veliki napaki. Učenec izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: vodenje z napačno roko, napačna sprememba smeri, napačen način meta).

**Primer gibalne naloge (testa) za ocenjevanje posamezne košarkarske spretnosti (elementa) - met z eno roko iznad glave z mesta (z razdalje 2,5 m)**

<b>Prostor</b>	
Telovadnica, prostor v radiju 4 m od koša.	
<b>Naprave in pripomočki</b>	
Kakovostna košarkarska žoga (napolnjena mora biti tako, da spuščena z višine 180 cm – spodnji del odskoči do višine med 120 do 140 centimetrov – zgornji del); koš; barvni lepilni trak; merilni trak; škarje.	
<b>Postavitev in potek naloge</b>	
Z barvnim lepilnim trakom ali kakšno drugo talno oznako označimo položaj za izvedbo meta, ki je 2,5 m oddaljen od projekcije središča obroča na tla. Ta položaj je lahko za bočno črto polja omejitve (rakete) ali kjerkoli znotraj tega polja.	
<b>Opis naloge (za desničarje)</b>	
Igralec stoji za bočno črto polja omejitve (rakete) v višini koša (glej zgornjo sliko) ali kjerkoli na razdalji 2,5 m od projekcije središča obroča na tla. V rokah drži žogo in na znak vrže na koš z eno roko iznad glave (z mesta). Po metu mu podamo žogo nazaj in nalogo še dvakrat ponovi.	
<b>Število ponovitev in izvedba:</b>	
Tri, upošteva se najboljša izvedba.	
<b>Opis pravilne tehnike gibanja in najpogostejše napake</b>	
Opis (za desničarje): Igralec ima stopala razmaknjena v širini ramen, kolena pa rahlo skrčena. Desno nogo izkorači za polovico dolžine stopala pred levo (z desnim bokom in ramenom je rahlo zasukan proti košu). Trup ima nekoliko nagnjen naprej, glavo dvignjeno in pogled usmerjen proti košu. Žogo drži z obema rokama v višini prsi.	

Igralec prenese žogo z izmetno roko nad glavo. Nasprotna roka spremlja žogo tako, da jo drži ob strani (dlan je obrnjena proti žogi). Pogled je ves čas usmerjen proti košu. Ko je žoga nad glavo gleda proti košu pod njo. Izmet izvede tako, da iztegne izmetno roko v komolcu in sicer v smeri meta (proti košu). Z iztegovanjem in upogibanjem izmetne (desne) roke v zapestju da žogi ustrezno smer, lok in rotacijo v smeri nazaj (to stori tako, da potegne po njenem obodu s kazalcem in sredincem). Neizmetna (leva) roka lahko ostane rahlo pokrčena v komolcu ali pa jo iztegne. Dlan te roke je ves čas obrnjena navznoter (proti žogi). Po izmetu je desna roka iztegnjena v smeri meta pod kotom 50 do 60 stopinj, prsti razširjeni (kazalec in sredinec kažeta proti košu) in dlan rahlo upognjena (vzporedna s tlemi). V tem položaju zadrži roko dokler se žoga ne dotakne obroča. Malo pred izmetom se začne iztegovati v kolenih in vzpenjati na prste. Lahko se tudi rahlo vertikalno odrine.

Neuskklajenost z navodili:

Igralec vrže na koš z obema rokama.

Prekrški:

Igralec na mestu zacepete (naredi korake).

Velike napake:

Met je zelo netočen (povsem zgreši obroč); izmet je sunkovit (žogo sune proti košu); močno prenizek izmet (igralec vrže na koš izpred prsi).

Srednje napake:

Prenizek izmet (na koš vrže v višini brade); pri metu naredi skok proti košu; pri metu naredi skok nazaj, ne upogne zapestja (sune žogo); rotacija neizmetne roke (levo, desno); met izza glave; roka se ne iztegne v smeri koša po izmetu (križanje z rokami); izkorak z napačno nogo; nenatančen met (komaj zadene obroč ali zadene koš z odbojem od table).

Majhne napake:

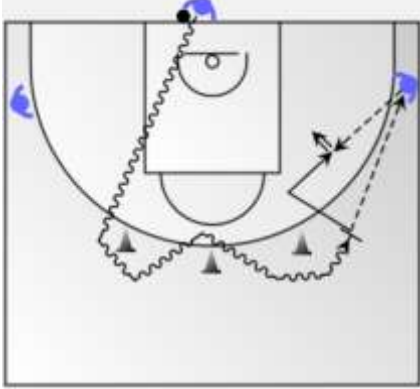
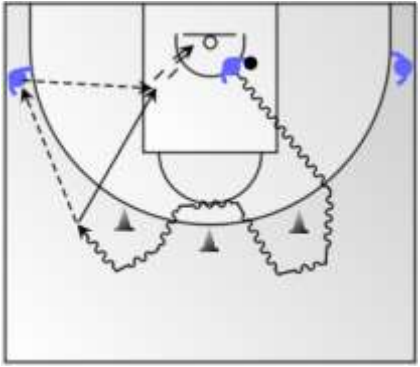








Upogiba prste namesto zapestje (prste stisne v pest); nepopolna iztegnitev izmetne roke; rotacija izmetne roke v zapestju (levo ali desno); komolec izmetne roke je preveč lateralno.



Slika 3. Met z eno roko iznad glave z mesta.



## Primer gibalne naloge (testa) za ocenjevanje kompleksnih (sestavljenih) košarkarskih spretnosti – tehnični elementi igre 2:2

<b>Prostor</b>							
Telovadnica, prostor v radiju 8 m od koša.							
<b>Naprave in pripomočki</b>							
Kakovostna košarkarska žoga (napolnjena mora biti tako, da spuščena z višine 180 cm – spodnji del odskoči do višine med 120 do 140 centimetrov – zgornji del); koš; trije stožci; barvni lepilni trak; merilni trak (dolžina najmanj 5 metrov); škarje.							
<b>Postavitev in potek naloge</b>							
Na sredini čelne črte označimo z barvnim lepilnim trakom začetno točko, ki predstavlja štartni položaj. Nato postavimo na črto meta za tri točke tri stožce. Prvega na sredino, druga dva pa 2,5 m levo in desno od prvega.							
<b>pravi del naloge</b>			<b>drugi del naloge</b>				
							
<b>Legenda znakov:</b>							
	napadalec		žoga		vodenje žoge		met na koš iznad glave po obratu
	gibanje brez žoge		stožec		podaja žoge		met na koš iz dvokoraka
<b>Opis naloge (za desničarje)</b>							
Igralec stoji pod košem, za čelno črto v položaju trojne nevarnosti. Z obrazom je obrnjen proti sredini igrišča. Desničar začne z vodenjem v desno z desno roko (glej zgornjo sliko in spodnji opis), levičar izvede nalogo zrcalno. Če igralcu žoga uide, naj nalogo ponovi. Igralec preide v vodenje s križnim korakom (korak z levo nogo in prehod v vodenje z desno roko) in vodi žogo do prvega stožca na njegovi desni strani. Ko pride okoli njega, zamenja roko in vijugasto vodi okoli drugega in tretjega stožca (med stožci dvakrat menja roko spredaj, ob stožcih pa vodi žogo z zunanjo roko). Ko pride okoli tretjega stožca, se sonožno zaustavi in poda žogo z eno roko v višini ramena igralcu, ki stoji na krilu. Po podaji se odkrije od žoge – k žogi. Hkrati s spremembo smeri, spremeni tudi hitrost gibanja (gibanje proti žogi je hitrejše) in z roko pokaže soigralcu kam naj mu poda žogo (iztegne roko in pokaže dlan). Po sprejemu žoge se obrne proti košu in vrže na koš z eno roko iznad glave (z mesta ali po sonožnem odzivu). Po metu skoči za žogo, izvede prednji obrat okoli desne lože v smer gibanja in z levim vzdolžnim korakom in levo roko preide v vodenje proti stožcu na njegovi levi strani. Nato ponovno vijugasto vodi žogo okoli stožcev in menja roko spredaj (tokrat v obratni smeri). Ko pride okoli tretjega stožca, poda žogo z obema rokama izpred prsi (iz vodenja) igralcu, ki stoji na levem krilu. Po podaji vteče pod koš, sprejme povratno podajo in preide v dvokorak (brez vodenja) ter nalogo zaključuje z metom iz dvokoraka z levo roko s polaganjem (od spodaj).							
<b>Število ponovitev in izvedba</b>							
Dve, upošteva se boljša izvedba.							
<b>Opis pravilne tehnike gibanja in najpogostejše napake</b>							

<b>Napadalna preža in križni (vzdolžni) prehod v vodenje</b>	<b>Vodenje žoge naravnost ter ob stožcih in med njimi</b>
<p>Opis: Igralec ima stopala razmaknjena v širini ramen, kolena pa nekoliko skrčena. Trup ima nekoliko nagnjen naprej, glavo pa dvignjeno. Žogo drži z obema rokama s strani v višini prsi ali nekoliko nižje. Žogo prenese ob levi ali desni bok (če prehaja v vodenje z desno roko prenese žogo ob desni bok, v nasprotnem primeru velja obratno), hkrati zasučje trup v smeri žoge in začne izvajati križni korak z nasprotno nogo glede na roko s katero bo vodil žogo (vzdolžni korak izvede z isto roko s katero bo vodil žogo). Hkrati s prvim korakom potisne žogo ob notranji nogi v tla.</p>	<p>Opis: Med vodenjem ima igralec trup nekoliko nagnjen naprej, glavo dvignjeno, pogled usmerjen naprej. Žogo potiska ob tla (ob strani naprej) z iztegovanjem roke v komolcu ter vrtenjem (s strani navzgor) in iztegovanjem zapestja. Od tal odbito žogo prestreza z blazinicami prstov od zgoraj s strani. Z upogibanjem komolca jo spusti največ do višine prsi, nato pa zopet potisne proti tlam. Ob stožcu mora igralec voditi žogo z zunanjo roko (v desno smer vodi žogo z desno roko, v levo pa z levo roko). Med stožci menja roko spredaj, nato pa vodi žogo z drugo roko do naslednjega stožca.</p>
<p>Neuskklajenost z navodili: Igralec preide v vodenje z napačno roko. Namesto križnega naredi vzdolžni korak ali obratno.</p>	<p>Neuskklajenost z navodili: Igralec vodi žogo z napačno roko. Med vodenjem proti prvemu stožcu menja roko (opozorilo: med stožci mora menjati roke).</p>
<p>Prekrški: Igralec se prestopa z noge na nogo (koraki); pri prehodu v vodenje naredi korake (žoga zapusti roko, ko dvigne stojno nogo).</p>	<p>Prekrški: Igralec zajema žogo ali dvakrat vodi žogo (nošenje žoge in dvojno vodenje).</p>
<p>Velike napake: Igralec drži žogo z eno roko (roka je pod žogo).</p>	<p>Velike napake: Igralec udarja po žogi z dlanjo; med vodenjem s težavo obvlada žogo (žoga mu uhaja).</p>
<p>Srednje napake: Žogo drži z eno roko spodaj, z drugo zgoraj; žogo dvigne v višino rame in jo od zgoraj potisne proti tlam.</p>	<p>Srednje napake: Previsoko vodenje žoge, med vodenjem gleda v žogo (glava ni dvignjena).</p>
<p>Majhne napake: Žoge ne da ob bok predno jo potisne ob tla.</p>	<p>Majhne napake: Ne zavrti dovolj roke na žogi (prekratek stik roke z žogo); prepozno menja roko (tik pred naslednjim stožcem) ali neodločno potisne žogo v drugo stran.</p>
<b>Prehod iz vodenja v sonožno zaustavljanje</b>	<b>Met z eno roko iznad glave</b>
<p>Opis: Igralec potisne žogo zadnjič ob tla približno hkrati s korakom nasprotne noge (glede na roko s katero vodi žogo), se s to nogo nizko odrine, sonožno doskoči in ulovi (prime) žogo z obema rokama.</p>	<p>Opis: Po obratu proti košu igralec prenese žogo z izmetno roko nad glavo. Nasprotna roka spremlja žogo tako, da jo drži ob strani. Izmet izvede tako, da iztegne izmetno roko v komolcu in sicer v smeri meta (proti košu). Z iztegovanjem in upogibanjem roke v zapestju da žogi ustrezno smer, lok in rotacijo v smeri nazaj (to stori tako, da potegne po njenem obodu s kazalcem in sredincem). Neizmetna (leva) roka lahko ostane rahlo pokrčena v komolcu ali pa jo iztegne. Dlan te roke</p>

	je ves čas obrnjena navznoter (proti žogi). Po izmetu je desna roka iztegnjena v smeri meta pod kotom 50 do 60 stopinj, prsti razširjeni (kazalec in sredinec kažeta proti košu) in dlan rahlo upognjena (vzporedna s tlemi). V tem položaju zadrži roko dokler se žoga ne dotakne obroča. Malo pred izmetom se začne iztegovati v kolenih in vzpenjati na prste. Lahko se tudi vertikalno odrine.
Neusklajenost z navodili: Igralec vodi žogo z napačno roko; v met preide iz dvokoraka.	Neusklajenost z navodili: Igralec vrže na koš z obema rokama.
Prekrški: Igralec naredi po sonožnem zaustavljanju korake – prestopa se z noge na nogo (koraki).	Prekrški: Igralec na mestu zacepete (naredi korake).
Velike napake: Po sonožnem zaustavljanju izgubi ravnotežje (se prestopi).	Velike napake: Met je zelo netočen (povsem zgreši obroč); izmet je sunkovit (žogo sune proti tabli); močno prenizek izmet (igralec vrže na koš izpred prsi).
Srednje napake: Pri sonožnem zaustavljanju je nestabilen (zaustavi se z doskokom na blazinice prstov).	Srednje napake: Prenizek izmet (na koš vrže v višini brade); pri metu naredi dolg skok proti košu; pri metu naredi skok nazaj, ne upogne zapestja (sune žogo); rotacija neizmetne roke; met izza glave; roka se ne iztegne v smeri koša po izmetu (križanje z rokami); izkorak z napačno nogo; nenatančen met (komaj zadene obroč ali zadene koš z odbojem od table).
Majhne napake: Pri sonožnem zaustavljanju je nestabilen (zaustavi se z doskokom na cela stopala).	Majhne napake: Upogiba prste namesto zapestje (prste stisne v pest); nepopolna iztegnitev izmetne roke; rotacija izmetne roke v zapestju (levo ali desno); komolec izmetne roke je preveč lateralno.
<b>Podaja z eno roko v višini ramena in z obema rokama izpred prsi</b>	<b>Met iz dvokoraka s polaganjem (od spodaj) z levo roko</b>
Opis: <u>Podaja z eno (desno) roko v višini ramena</u>	Opis: Igralec sprejme žogo med gibanjem proti košu (vtekanjem). Po sprejemu žoge doskoči na levo nogo, naredi še korak z desno, nato pa se z desno


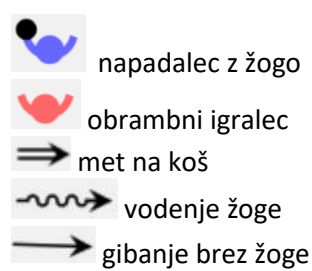
<p>Po sonožnem zaustavljanju najprej primemo žogo z obema rokama v višini prsi, nato pa jo premaknemo bočno, proti desnemu ramenu ali malo nižje (tako da je komolec za žogo) in rahlo zasukamo trup (z levim bokom proti igralcu, ki mu podajamo žogo), pri čemer tudi rahlo izkoračimo z levo nogo v smeri podaje. Žogo podamo tako, da desno (podajalno) roko iztegnemo v smeri podaje, hkrati pa s prsti in z upogibanjem zapestja damo žogi rahlo rotacijo v smeri nazaj. Po podaji je roka iztegnjena v smeri podaje in vzporedna s tlemi, dlan (prsti) pa obrnjena proti tlem. Žogo podamo soigralcu v višino prsi.</p> <p><u>Podaja z obema rokama izpred prsi</u></p> <p>Med vodenjem (po zadnjem potisku žoge ob tla), žogo primemo z obema rokama in dvignemo v višino prsi. Ko smo naredili prvi korak začnemo z iztegovanjem obeh rok proti soigralcu. Roki iztegnemo in dlani zasukamo navzven, tako da sta palca obrnjena proti tlem (s tem damo žogi rahlo rotacijo v smeri nazaj). Žoga naj zapusti roke tik predno naredimo drugi korak. Podamo jo soigralcu v višino prsi.</p>	<p>nogo odrine, s kolenom leve noge pa zamahne navzgor. Odrinemo se malo pred polkrožno črto pod košem ali v njeni bližini. Odriv naj bo čim bolj vertikalni. Med dvokorakom žogo držimo z obema rokama ob zunanem (levem) boku. Ob odzivu žogo dvignemo, po najkrajši poti v višino glave, nato pa žogo z desno roko izpustimo in gibanje nadaljujemo z levo, ki jo iztegnemo proti košu. Mečemo lahko neposredno na koš in posredno (z odbojem d table). Izmet izvedemo tako, da je roka (dlan) pod žogo (žoga počiva na dlani). Po izmetu je dlan zasukana v smeri igralca (igralec lahko pogleda v dlan).</p>
<p>Neusklajenost z navodili:</p> <p>Podaja z eno roko v višini ramena:</p> <p>Igralec poda žogo z napačno roko; žogo poda z obema rokama.</p> <p>Podaja z obema rokama izpred prsi:</p> <p>Igralec poda žogo z eno roko.</p>	<p>Neusklajenost z navodili:</p> <p>Igralec vrže na koš z obema rokama; pri metu se sonožno odrine.</p>
<p>Prekrški:</p> <p>Igralec naredi po sonožnem zaustavljanju korake – prestopa se z noge na nogo; igralec naredi korake, ker prepozno poda žogo (ko naredi tretji korak).</p>	<p>Prekrški:</p> <p>Igralec naredi korake, ker prepozno vrže na koš (ko naredi tretji korak).</p>
<p>Velike napake:</p> <p>Igralec zelo netočno poda žogo (npr. v nogo).</p>	<p>Velike napake:</p> <p>Na koš vrže z eno roko iznad glave (od zgoraj); odrine se z napačno nogo; med dvokorakom drži žogo z eno roko; met je zelo netočen (ne zadene obroča).</p>
<p>Srednje napake:</p>	<p>Srednje napake:</p>

Podaja je preslabotna (preveč v loku); prekriža roke pri soročni podaji; po enoročni podaji ne iztegne roke v smeri podaje.	Nizek izmet (žoga zapusti roko pod višino glave); ni zamaha s kolenom neodrivne (zamašne) noge.
Majhne napake:  Pri soročni podaji ne iztegne dovolj komolcev ali ni rotacije v zapestjih (dlani ne zasuka navzven); pri enoročni podaji ne iztegne dovolj komolca ali ne upogne zapestja (prsti niso usmerjeni proti tlom).	Majhne napake:  Med dvokorakom drži žogo pred seboj; med dvokorakom zamahuje s komolci (žogo) levo, desno; roke pri metu ne zasuka dovolj (dlan je obrnjena navznoter); odziv je usmerjen preveč v dolžino in premalo v višino.

## OCENJEVANJE IGRALNE USPEŠNOSTI

Najvišjo raven košarkarskega znanja predstavlja uspešna in učinkovita uporaba košarkarskih spretnosti (tehnično-taktičnih elementov) v igri. To je hkrati tudi osnovni cilj, ki ga poskušamo doseči v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju oziroma ob koncu osnovne šole. Zaradi kompleksnosti košarkarske igre je ocenjevanje ravni njene usvojenosti in uspešnosti razmeroma zahtevno in lahko tudi subjektivno. Ker je pri pouku športne vzgoje poudarek predvsem na igri v napadu, ocenjujemo le igralne spretnosti v napadu (igro v napadu). Lažje bomo ocenili igro z manj igralci (npr. 1:1 ali 2:2), ki je manj kompleksna in ker je potrebno opazovati samo enega ali dva igralca hkrati. Ocenjevanje igre z več igralci (npr. 4:4 ali 5:5), še posebej, če gre za igro na dva koša je zelo zahtevno in terja veliko znanja, izkušenosti in pozornosti učitelja. V nadaljevanju sta predstavljena primera ocenjevanja igre 1:1 in igre 3:3 na dveh težavnostnih stopnjah.

## Ocenjevanje igre 1:1

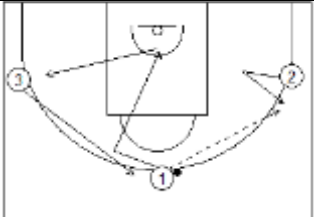

<b>Prostor</b>	
Telovadnica, prostor pod košem v radiju 8 m.	
<b>Naprave in pripomočki</b>	
Kakovostna košarkarska žoga (napolnjena mora biti tako, da spuščena z višine 180 cm – spodnji del odskoči do višine med 120 do 140 centimetrov – zgornji del); ustrezno število košev (na enem košu lahko hkrati igrata dve dvojici).	
<b>Preigravanje in met na koš</b>	<b>Legenda znakov</b>
	
<b>Opis naloge</b>	
Napadalec stoji za čelno črto z žogo v roki, obrambni igralec pa v igrišču. Igro začne tako, da poda (vrže) žogo izza čelne črte v igrišče (ne v raketo), pri čemer ga obrambni igralec ne ovira. Napadalec steče za žogo, jo ujame, se obrne proti košu in začne napadati.	
Igralec poskuša s <u>preigravanjem</u> (s spremembami smeri in ritma) spraviti obrambnega igralca iz ravnotežja in si ustvariti dober položaj za met po sonožnem zaustavljanju zunaj polja omejitve ali (pol)prodor pod koš (met po sonožnem zaustavljanju znotraj polja omejitve ali met iz dvokoraka).	
Med napadanjem igralec ne sme biti več kot tri sekunde v polju omejitve (raketi).	
Obrambni igralec igra pasivno. Napadalcu sledi s prisunskimi koraki v obrambni preži na razdalji enega metra med njim in košem (žoge mu ne sme izbiti; ne sme blokirati meta, lahko pa ovira meta tako da dvigne roke). Po metu lahko skoči za žogo in jo ulovi.	
Po zadetku dobi žogo obrambni igralec. Igro nadaljuje tako, da gre z žogo za čelno črto in jo poda (vrže) v igrišče.	
Igralec, ki dobi žogo po zgrešenem metu, vodi žogo iz polja omejitve (rakete) oziroma prek črte treh točk, se obrne proti košu in odigra napad.	
Po prekršku ali napaki nadaljuje igro oškodovani igralec tako, da poda (vrže) žogo v igrišče izza bočne črte.	
<b>Število ponovitev in izvedba</b>	
Nalogo (igro) izvajamo tri minute. Po doseženem zadetku se igralca v napadu zamenjata (žogo dobi igralec, ki je prejel zadetek).	
<b>Posebno navodilo igralcema</b>	
Napadalec naj bo v igri čim bolj raznovrsten in demonstrira različne načine preigravanja ter mete (zaključke) po preigravanju (met po zaustavljanju in obratu) in prodiranju (met po sonožnem zaustavljanju in obratu, met iz dvokoraka). Pri vodenju in pri metih izpod koša naj uporablja obe roki. Igra naj poteka v skladu s košarkarskimi pravili.	
<b>Najpogostejše napake</b>	
Kršitve pravil igre ter tehnično-taktične napake (glej opise spretnostnih nalog in preigravanja v sklopu igre 3:3).	
<b>Način ocenjevanja znanja</b>	
Ocenjevalec opazuje oba igralca, ko igrata v napadu. Po poteku igralnega časa oceni s točkami od 1 do 5 raven obvladanja tehnično-taktičnih spretnosti obeh igralcev v napadu (uspešnost preigravanja ter prehajanja v položaj za met po sonožnem zaustavljanju, obratu in prodoru (iz dvokoraka). Uspešnost zadevanja koša je drugotnega pomena.	







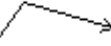

## Merila in opisniki za ocenjevanje uspešnosti igre 1:1 v napadu

OCENA	OPISNIKI Z MERILI
5	Napadalec igra učinkovito, zanesljivo in sproščeno z desno in levo roko. Ima dober pregled nad igralnimi okoliščinami (dvignjeno glavo). Uspešno preigrava, po preigravanju pravočasno in pravilno izvede met po zaustavljanju, obratu, polprodoru ali prodoru. Prodira in izvaja dvokorak z levo in desno roko.
4	Napadalec igra dokaj učinkovito, zanesljivo in sproščeno. Igra podobno kot tisti z oceno 5, le da dela manjše napake med vodenjem in/ali pri metih na koš. Manj pogosto in manj zanesljivo uporablja nedominantno (slabšo) roko.
3	Z dominantno (boljšo) roko igra podobno kot tisti z ocenami 4 in 5, z nedominantno pa precej slabše (je negotov, nespreten in nesproščen, dela velike napake). Pri vodenju z nedominantno roko ima slabši pregled nad igralnimi okoliščinami (gleda žogo). Z nedominantno roko se redko odloči za prodor ali met.
2	Napadalec je v igri večinoma neučinkovit in nezanesljiv. Igra nesproščeno. V igri skoraj izključno uporablja samo boljšo roko, slabše pa praktično ne uporablja ali pa je z njo povsem neučinkovit. Med vodenjem pogosto dela napake in izgublja žogo. Težko pride v položaj za met na koš. Pogosto krši tudi pravila.
1	Napadalec igra nezanesljivo, neučinkovito, nesproščeno (krčevito) z eno in drugo roko. Žogo skoraj izključno vodi le z dominantno roko. Pogosto je obrnjen proti s hrbtom proti obrambnemu igralcu ali pa je njegov pogled usmerjen v žogo (zato ima slab pregled in nadzor nad igralnimi okoliščinami). Iz preigravanja redko pride v položaj za met, redko se tudi odloča za prodor. Tehnične elemente izvaja nespretno in nepravilno in očitno krši pravila (npr.: korake, nošeno žogo, dvojno vodenje, namerno igranje z ного).

## Ocenjevanje igre 3:3

### Igra 3:3 v napadu na 1. težavnostni stopnji (uporaba taktičnih elementov preigravanja, odkrivanja in vtekanja)











<b>Prostor</b>	
Telovadnica, polovica košarkarskega igrišča	
<b>Naprave in pripomočki</b>	
Kakovostna košarkarska žoga (napolnjena mora biti tako, da spuščena z višine 180 cm – spodnji del odskoči do višine med 120 do 140 centimetrov – zgornji del); ustrezno število košev (na enem košu igrata dve trojici).	
Odkrivanje in vtekanje	Vtekanje in preigravanje
	
Legenda znakov:	

 napadalec z žogo	 vodenje žoge	 podaja	 preigravanje
 met na koš	 odkrivanje	 vtekanje	 gibanje igralca brez žoge
<b>Opis naloge</b>			
Igralci v napadu se pred začetkom igre postavijo za črto meta za 3 točke in sicer tako, da stoji branilec centralno, levi in desni krilni igralec pa pod kotom 45 stopinj glede na koš. Na začetku napada ima žogo branilec. Vsak napad mora vsebovati vse tri taktične elemente in sicer odkrivanje, preigravanje in vtekanje, ki jih igralci izvajajo ločeno in skladno s potekom igre. Pri tem si lahko pomagajo z ustreznimi znaki za lažje medsebojno sporazumevanje. Napadalci izvedejo 3 napade, pri čemer po vsakem napadu zamenjajo igralna mesta. Obrambni igralci igrajo pasivno in ne prevzemajo napadalcev oziroma ves čas igre skušajo slediti svojemu napadalcu na razdalji dolžine roke in biti v liniji med napadalcem in košem.			
<b>Število ponovitev in izvedba:</b>			
Vsi napadalci izvedejo znotraj iste ekipe 3 napade, pri čemer se pri ocenjevanju upoštevajo vsi napadi.			
<b>Opis pravilne tehnike gibanja in najpogostejše napake</b>			
<b>Postavitev igralcev na začetku napada</b>		<b>Odkrivanje igralcev</b>	
Opis: Igralci stojijo na črti 3 točk ali tik za njo. Branilec v liniji s košem na sredini igrišča, krilna igralca pa v oddaljenosti od branilca na 5-6 metrov (malo pod črto prostih metov). Postavitev krilnih igralcev je takšna, da sta obrnjena proti košu in obenem proti soigralcema.		Opis: Igralci izvajajo različne načine odkrivanja (h košu - od koša, od žoge - k žogi, k žogi - od žoge). Prvi del gibanja izvedejo počasi, obrnjeni so od žoge ne gledajo žoge). Razdaljo gibanja določijo na osnovi postavitve ostalih igralcev, predvsem igralca z žogo. Drugi del gibanja izvedejo intenzivno, obrnejo se proti žogi. Še posebno hitro morajo izvesti spremembo smeri gibanja. Razdaljo gibanja v tej fazi odkrivanja določijo na osnovi postavitve soigralca z žogo. Pri odkrivanju z roko (dlanjo), ki je bližje žogi pokažejo kje in kdaj želijo sprejeti žogo.	
Neuskklajenost z navodili: Igralci se postavijo na napačna mesta, bodisi preblizu ali predaleč od koša.		Neuskklajenost z navodili: Igralci se ne odkrivajo ali pa so pri odkrivanju preveč statični (se odkrivajo na mestu).	
Velike napake: Napadalna postavitev je zelo neuravnotežena - igralci se postavijo na neustrezna mesta v napadu (preblizu ali predaleč drug drugemu, preblizu ali predaleč od koša).		Velike napake: Igralci ne razumejo principov odkrivanja. Ne odkrivajo se na svojem igralnem mestu, pač pa preblizu žoge ali koša. Igralci ves čas gledajo proti žogi (ne vidijo koša) ali proti košu (ne vidijo žoge).	
Majhne napake:		Majhne napake: Pri odkrivanju in sprejemu žoge je igralec nekoliko oddaljen od ustreznega mesta. Igralec	



<p>Napadalna postavitev je rahlo neuravnotežena - igralci so preblizu ali predaleč drug drugemu oziroma preblizu ali predaleč od koša.</p>	<p>ne pokaže znaka z dlanjo za sprejem žoge pri odkrivanju.</p> <p>Pri odkrivanju (spremembi smeri) igralec ne spremeni hitrosti gibanja.</p>
<p><b>Preigravanje</b></p>	<p><b>Vtekanje</b></p>
<p>Opis:</p> <p>Po sprejemu žoge se igralec postavi v položaj, ki mu omogoča neposreden met na koš, podajo ali prehod v vodenje (preigravanje). Pri preigravanju lahko igralec uporablja različne tehnične elemente preigravanja, pri čemer upošteva igralne okoliščine predvsem položaje soigralcev ter obrambnih igralcev. Igralec pri preigravanju za vodenje žoge uporablja obe roki oz. ju med vodenjem (preigravanjem) menja.</p>	<p>Opis:</p> <p>Igralci vtekajo proti košu bodisi po podaji ali v primeru, ko niso bili v stiku z žogo. Pred vtekanjem varajo gibanje v eno stran (napeljejo obrambnega igralca) in zatem hitro spremenijo smer gibanja ter intenzivno vtečejo proti košu z željo dobiti žogo in zaključiti napad z metom blizu koša. Igralci lahko vtekanja izvajajo na dva načina in sicer, da vtečejo proti košu pred obrambnim igralcem ali za njim. Igralec po sprejemu žoge želi doseči koš. V primeru, da igralec ob vtekanju ne dobi žoge, se odkrije na enem od 3 igralnih mest, ostala igralca se skladno s tem premakneta in zapolnita prazna igralna mesta.</p>
<p>Neusklajenost z navodili:</p> <p>Igralci ne poizkušajo preigravati, so z žogo preveč pasivni.</p>	<p>Neusklajenost z navodili:</p> <p>Igralci ne vtekajo, so preveč pasivni (statični).</p>
<p>Velike napake:</p> <p>Igralci pri preigravanju prekršijo pravila igre (delajo korake, dvojno vodenje).</p> <p>Igralci pri preigravanju (vodenju) žoge uporabljajo skoraj izključno samo dominantno roko (tudi kadar je to notranja roka).</p> <p>Igralci imajo pri preigravanju zelo slab pregled nad igralnimi okoliščinami (ves čas gledajo v tla oz. žogo).</p>	<p>Velike napake:</p> <p>Igralci vtekajo brez predhodnega napeljevanja in posledično so linije gibanja predaleč ali preblizu koša kar otežkoča podajo.</p> <p>Po vtekanju igralci obstanejo pod košem in s tem porušijo ravnotežje v napadu.</p>
<p>Majhne napake:</p> <p>Preigravanje ni najbolje usklajeno z igralnimi okoliščinami.</p> <p>Igralci pri preigravanju (vodenju) žoge premalo uporabljajo nedominantno roko.</p>	<p>Majhne napake:</p> <p>V fazi vtekanja igralci ne gledajo žoge in s tem igralcu z žogo ne omogočijo podaje.</p> <p>Pri vtekanju igralci ne pokažejo znaka z roko (dlanjo) za sprejem žoge.</p>

**Igra 3:3 v napadu na 2. težavnostni stopnji (uporaba taktičnih elementov 1. težavnostne stopnje ter križanja brez in z žogo)**

<b>Prostor</b>			
Telovadnica, polovica košarkarskega igrišča			
<b>Naprave in pripomočki</b>			
Kakovostna košarkarska žoga (napolnjena mora biti tako, da spuščena z višine 180 cm – spodnji del odskoči do višine med 120 do 140 centimetrov – zgornji del); koš; dva kompleta dresov.			
<b>Križanje z vročanjem žoge</b>		<b>Križanje z napeljevanjem</b>	
			
<b>Legenda znakov:</b>			
 napadalec z žogo	 vodenje žoge	 podaja	 preigravanje
 met na koš	 odkrivanje	 vtekanje	 gibanje igralca brez žoge
<b>Opis naloge</b>			
Igralci v napadu se pred začetkom igre postavijo za črto meta za 3 točke in sicer tako, da stoji branilec centralno, levi in desni krilni igralec pa pod kotom 45 stopinj glede na koš. Na začetku napada ima žogo branilec. Vsak napad mora vsebovati taktične elemente križanja igralcev brez in z žogo. Pri tem si morajo igralci pomagati z ustreznimi znaki za lažje medsebojno sporazumevanje. Napadalci izvedejo 3 napade, pri čemer po vsakem napadu zamenjajo igralna mesta. Obrambni igralci igrajo pasivno in ne prevzemajo napadalcev oziroma ves čas igre skušajo slediti svojega napadalca na razdalji dolžine roke in biti v liniji med napadalcem in košem.			
<b>Število ponovitev in izvedba:</b>			
Vsi napadalci izvedejo znotraj iste ekipe 3 napade, pri čemer se pri ocenjevanju upoštevajo vsi napadi.			
<b>Opis pravilne tehnike gibanja in najpogostejše napake</b>			
<b>Pravilna postavitve igralcev na začetku napada</b>		<b>Križanje z napeljevanjem</b>	
Opis: Igralci stojijo na črti 3 točk ali tik za njo. Branilec v liniji s košem na sredini igrišča, krilna igralca pa v oddaljenosti od branilca na 5-6 metrov (malo pod črto prostih metov). Postavitve krilnih igralcev je takšna, da sta obrnjena proti košu in obenem proti soigralcema.		Opis: Igralec z žogo pokaže soigralcu znak za križanje z napeljevanjem (s kazalcem notranje roke zamahne ob notranji nogi). Igralca najprej napeljeta obrambna igralca nekoliko bližje košu in nato začneta z gibanjem drug proti drugemu. Križata nekje na polovici razdalje med njima z ramo ob rami in sicer tako, da je igralec z žogo na zunanji strani (dlje od koša). Po križanju oba igralca usmerita svoje gibanje proti košu in istočasno ohranjata optimalno razdaljo med seboj (3-5 metrov). Igralec z žogo lahko zaključi z metom ali s prodorom do koša ali pa poda žogo soigralcu s katerim je izvedel križanje in	

	potem ta zaključi napad bodisi z metom ali prodorom do koša. Tretji igralec se giblje skladno z gibanjem ostalih igralcev in skuša zapolniti prazen prostor.
Neuskklajenost z navodili: Igralci se postavijo na napačna igralna mesta, bodisi preblizu ali predaleč od koša.	Neuskklajenost z navodili: Igralci ne izvajajo križanj.
Velike napake: Igralci stojijo daleč od predvidenih pozicij in s tem onemogočajo ustrezen začetek in nadaljevanje napada. Igralca se gibljeta po napačnih straneh (napadalec z žogo gre po notranji strani).	Velike napake: Igralci ne uporabljajo znakov (posledično ni sporazumevanja med soigralci). Igralci zamenjujejo znake ali jih ne pokažejo pravilno zato imajo težave s sporazumevanjem.
Majhne napake: Igralci stojijo na ustreznih pozicijah vendar se ne prilagajajo igralnim okoliščinam in ne najdejo ustreznih rešitev v napadu.	Majhne napake: Igralci ne križajo drug ob drugem in s tem ne ovirajo obrambnih igralcev ter si posledično zmanjšujejo možnosti za uspešen zaključek napada.
<b>Križanje z vročanjem</b>	<b>Križanje igralcev brez žoge</b>
Opis: Igralec z žogo soigralcu pokaže znak za križanje z vročanjem (s kazalcem notranje roke zamahne ob zunanji rami). Potem oba igralca najprej napeljeta obrambna igralca nekoliko bližje košu in nato začneta z gibanjem drug proti drugemu. Križata nekje na polovici razdalje med njima z ramo ob rami in sicer tako, da je igralec z žogo na notranji strani (bližje košu) in pri tem žogo z obema rokama vroči soigralcu. Po križanju oba igralca usmerita svoje gibanje proti košu in istočasno ohranjata optimalno razdaljo med seboj (3-5 metrov). Igralec z žogo lahko zaključi z metom ali s prodorom do koša ali pa poda žogo nazaj soigralcu s katerim je izvedel križanje in potem ta zaključi napad bodisi z metom ali prodorom do koša. Tretji igralec se giblje skladno z gibanjem ostalih igralcev in skuša zapolniti prazen prostor.	Opis: Igralec z žogo pokaže soigralcema znak za križanje brez žoge (s kazalcem notranje roke pokaže na bližjega in nato še na bolj oddaljenega soigralca). Igralca brez žoge nato napeljeta obrambna igralca nekoliko bližje košu in nato začneta z gibanjem drug proti drugemu. Križata nekje na polovici razdalje med njima z ramo ob rami in sicer tako, da je igralec, ki je gibanje začel, na notranji strani (bližje košu). Po križanju oba igralca usmerita svoje gibanje proti košu in istočasno ohranjata optimalno razdaljo med seboj (3-5 metrov), ter želita dobiti žogo od soigralca, ki je pokazal znak na začetku akcije. Po prejeti žogi igralec bodisi sam zaključi napad z metom ali prodorom do koša ali pa s podajo soigralcu omogoči zaključek slednjemu.
Neuskklajenost z navodili: Igralci ne izvajajo križanj.	Neuskklajenost z navodili: Igralci ne izvajajo križanj.

<p>Velike napake:</p> <p>Igralci kršijo pravila košarkarske igre (koraki, dvojno vodenje,...).</p> <p>Igralci ne uporabljajo znakov in posledično ni sporazumevanja med soigralci.</p> <p>Igralci zamenjujejo znake ali jih kažejo z napačno (zunanjo) roko, kar vodi v medsebojne nesporazume in zaletavanja.</p> <p>Igralca se gibljeta po napačnih straneh (igralec z žogo je pri vročanju na zunanji strani – dalj od koša).</p> <p>Igralec po vročitvi žoge preide v vodenje z notranjo roko.</p>	<p>Velike napake:</p> <p>Igralci kršijo pravila košarkarske igre (koraki, dvojno vodenje,...).</p> <p>Igralci ne uporabljajo znakov in posledično ni sporazumevanja med soigralci.</p> <p>Igralci zamenjujejo znake ali jih kažejo z napačno (zunanjo) roko, kar vodi v medsebojne nesporazume in zaletavanja.</p>
<p>Majhne napake:</p> <p>Igralci ne križajo drug ob drugem in s tem ne ovirajo obrambnih igralcev ter si posledično zmanjšujejo možnosti za uspešen zaključek napada.</p> <p>Igralec po vročitvi (sprejemu) žoge ne gleda soigralca in mu ne poda žoge kljub temu, da je ta v dobrem položaju za sprejem žoge.</p>	<p>Majhne napake:</p> <p>Igralca križata daleč drug od drugega, zato ne ovirata obrambnih igralcev in si posledično zmanjšujeta možnosti za ustrezen zaključek napada.</p> <p>Igralca se gibljeta po napačnih straneh (igralec, ki je prvi začel z gibanjem se giblje po notranji strani – bližje košu).</p>

## Merila in opisniki za ocenjevanje uspešnosti igre 3:3 v napadu (2. težavnostna stopnja)

OCENE	OPISNIKI
5	Napadalec igra učinkovito, zanesljivo in sproščeno z desno in levo roko. Uspešno vodi in podaja žogo. Med vodenjem ima glavo dvignjeno in spremlja dogajanja pred seboj in učinkovito sodeluje s soigralcema, ter z njima jasno in razumljivo komunicira (uporablja znake). Po podaji žoge soigralcu, se uspešno odkrije ali vteče v prazen prostor. Če dobi žogo, preide v pravilen met po sonožnem zaustavljanju ali iz dvokoraka. Ko nima žoge se uspešno odkriva in vteka pod koš ter polni prostor (ohranja ravnotežje). Uspešno tudi izvaja križanja z igralcem, ki ima žogo in igralcem brez žoge. Po križanjih se pravočasno odkriva ali vteka v prazen prostor. Po metu na koš skače za odbito žogo.
4	Napadalec igra podobno kot tisti z oceno 5, le da dela majhne napake med vodenjem, pri podajah in/ali metih na koš. Ima nekoliko slabši pregled nad igro in je manj zanesljiv oziroma prepričljiv med vodenjem in pri podajah s slabšo roko. Uspešno se odkriva in vteka ter sodeluje s soigralcema.
3	Napadalec je uspešen v igri z boljšo roko. Kadar igra s slabšo roko, je precej manj zanesljiv in učinkovit (je negotov, nespreten in nesproščen, dela velike napake). Takrat ima tudi slabši pregled nad igralnimi okoliščinami (glede žogo), zato tudi slabše sodeluje s soigralcema (težko kaže znake ali pa so nejasni). Ko nima žoge je pasiven, se ne odkriva in ne vteka pravočasno oziroma se ne odkrije na ustrezno mesto.
2	Napadalec ima težave v igri z boljšo roko, s slabšo roko pa je zelo nezanesljiv in neučinkovit. Med vodenjem ima slab nadzor nad igralnimi okoliščinami (glede žogo ali pa je s hrbtom obrnjen proti obrambnemu igralcu). Ko nima žoge je preveč pasiven, pogosto se sploh ne odkriva in ne vteka oziroma se ne odkrije na ustrezno mesto. Po vtekanju velikokrat ne ve kam naj se giblje. Na znake igralca z žogo se slabo odziva (prepozno ali pa se sploh ne).
1	Napadalec igra z žogo nezanesljivo, neučinkovito, nesproščeno (krčevito) z eno in drugo roko. Pogosto krši tudi pravila (koraki, nošena žoga, dvojno vodenje, osebne napake...). Med vodenjem ima zelo slab nadzor nad igralnimi okoliščinami (glede žogo ali pa je s hrbtom obrnjen proti obrambnemu igralcu), zato težko sodeluje s soigralcem (ne kaže znakov ali pa so znaki nerazumljivi). Če uspe podati žogo soigralcu, pozabi, da se mora tudi sam odkriti ali vteči ali pa to stori neučinkovito. Ko nima žoge je zelo pasiven, se sploh ne odkriva in ne vteka ali pa to stori nepravočasno. Na znake igralca z žogo se pogosto sploh ne odziva.

## ŠPORTNI DAN Z VSEBINAMI IGER Z ŽOGO

Športni dnevi so obvezna vsebina športne vzgoje za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan praviloma traja pet ur. Priporočljivo je, da večina športnih dni poteka v naravi (Kovač in sod., 2011).

V skladu z učnim načrtom naj bi bil en športni dan v šolskem letu (praviloma v pomladanskem času) namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo sodelovanje vsem učencem, ne glede na njihove sposobnosti. V drugem triletju OŠ se priporoča predvsem tekmovanje skupin (podarjamo predvsem dosežek skupine in ne posameznika). V tretjem triletju naj učenci sodelujejo tudi pri organizaciji tekmovanja.

Igre z žogo in elementi teh iger predstavljajo zelo primerne vsebine, ki jih lahko izvajamo tudi v sklopu športnih dni. Razlogov za to je več. Poleg poudarjene športno-gibalne komponente, poteka športni dan v igrah z žogo v sproščenem in tekmovalnem vzdušju, ki ga občutijo vsi in ne samo izbrani učenci. Ker gre za moštvene igre je močno poudarjeno skupinsko delovanje in sodelovanje med posamezniki, hkrati pa otroke navajamo na spoštovanje pravil in športno vedenje (fair-play) ter utrjujemo pozitivne vzorce obnašanja in vrednote. Takšen športni dan je za otroke in šole brezplačen, saj šole praviloma posedujejo vso potrebno infrastrukturo in opremo, potrebno je samo nekaj volje in iznajdljivosti učitelja. Temu lahko pri organizaciji pomagajo tudi učenci.



*Slika 4.* Igre z žogo predstavljajo zelo pomembno sredstvo športne vzgoje, saj med drugim in poudarjajo druženje in sodelovanje med posamezniki, skupinsko delovanje in socializacijo otrok (Foto: arhiv KZS)

Športni dan organiziramo po možnosti v poznopomladanskem času na zunanjih šolskih športnih igriščih. Del aktivnosti lahko izvajamo tudi v telovadnici. Košarkarske vsebine in vsebine iger z žogo lahko kombiniramo z drugimi športnimi igrami ali z atletskimi dejavnostmi (npr. mnogobojem).

V skladu s priporočili učnega načrta, naj v drugem triletju OŠ tekmovanje poteka med skupinami in ne posamezniki. V ta namen učitelj določi ekipe štirih (lahko tudi petih) igralcev, ki so med seboj čim bolj izenačene. Ekipe so lahko mešane po spolu. Ko njihove ekipe ne tekmuje, otroci ali navijajo za druge učence in jih spodbujajo pri igri (tekmovanju).

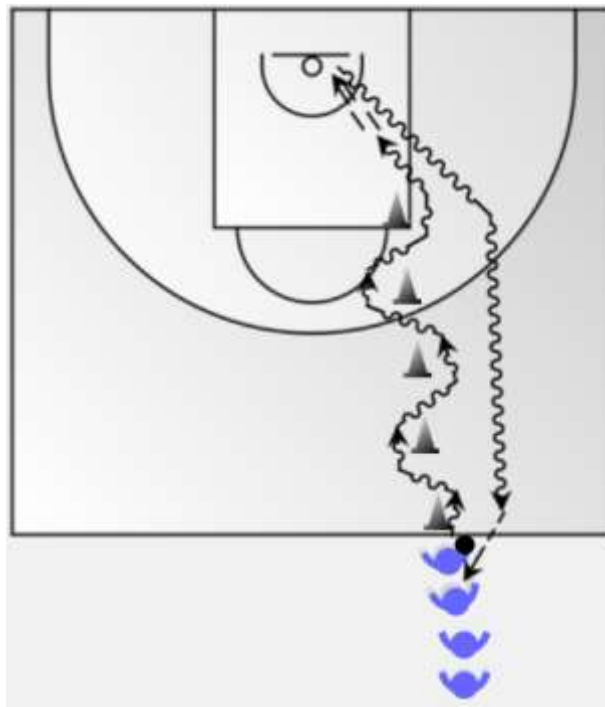
V tretjem triletju OŠ lahko tekmujejo tudi posamezniki (organiziramo lahko npr. turnir v igri 1:1 ali pa tekmovanje v košarkarskih elementih ali elementih različnih iger z žogo). Pravila igre in tekmovalni sistem prilagodimo tako, da lahko sodelujejo vsi učenci. Tekmovanje naj po možnosti poteka znotraj čim bolj homogenih skupin, da imajo vsi možnost občutiti uspeh in doseči pozitiven rezultat. Če tekmujejo ekipe, naj bodo te znotraj sebe heterogene, med seboj pa čim bolj izenačene. Športni dan lahko organiziramo tudi tako, da hkrati poteka tekmovanje med skupinami in med posamezniki (znotraj skupine beležimo tudi rezultate posameznikov). Tekmovanja v tretjem triletju OŠ naj potekajo ločeno po spolu. Ko ne tekmujejo, naj učenci navijajo za ostale in pomagajo pri organizaciji.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj primerov tekmovalnih gibalnih nalog in iger z žogo s prilagojenimi pravili, ki omogočajo razmeroma enostavno izvedbo in sodelovanje vseh učencev. Gre za vsebine, ki so zajete v učnem načrtu in bi učenci morali biti z njimi seznanjeni. Košarkarskim vsebinam smo dodali rokometne, odbojgarske in nogometne vsebine. Na posameznem športnem dnevu se lahko odločimo za eno od navedenih športnih panog, za kombinacijo dveh ali treh ali pa vseh štirih iger z žogo. Tekmovanje lahko poteka v posameznih elementih košarke ali iger z žogo (npr. košarkarski mnogoboje, mnogoboje v igrah z žogo) ali pa v igrah (npr. turnir v košarki ali različnih igrah z žogo).

## TEKMOVANJE V KOŠARKARSKIH ELEMENTIH

Naloge, ki so predstavljene v nadaljevanju vsebujejo različne košarkarske (tehnične) elemente. Nekatere so zahtevnejše in bolj kompleksne, druge manj. Učitelj naj izbere ustrezne naloge glede na starostno stopnjo in znanje otrok.

1) Vijugasto vodenje, met iz dvokoraka, hitro vodenje, vročanje žoge.

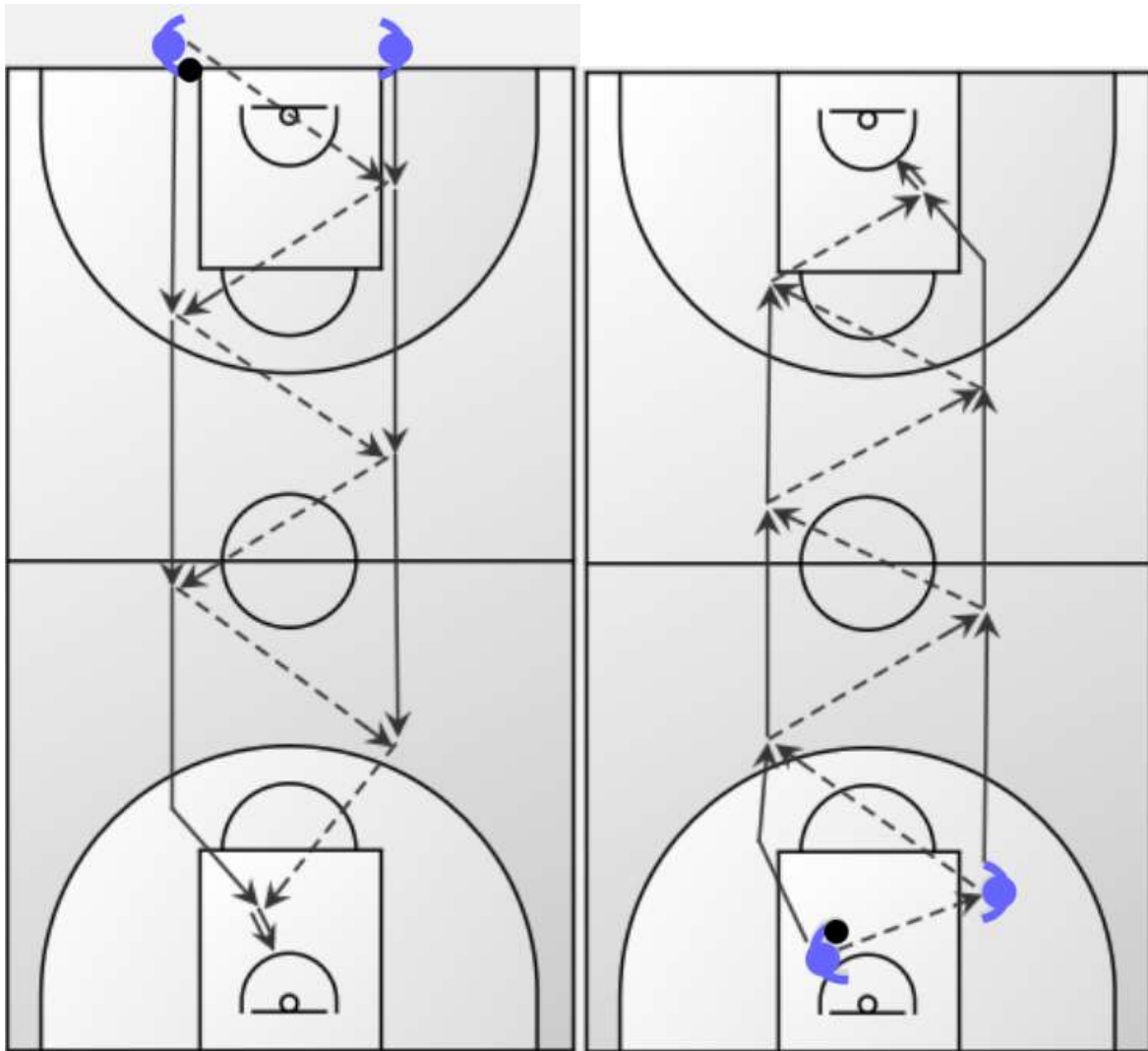


Slika 5. Vijugasto vodenje, met iz dvokoraka, hitro vodenje, vročanje žoge.

Igralci se postavijo v kolono za sredinsko črto košarkarskega igrišča. Na znak prvi preide v vodenje, vodi žogo okoli stožcev, nato pa preide v prodor in met iz dvokoraka. Če pri metu iz dvokoraka ni dosegel zadetka, skoči za žogo in meče toliko časa dokler ne zadene koša. Po zadetku s hitrim vodenjem prenese žogo do naslednjega tekmovalca in mu jo vroči. Za pravilen dvokorak igralec (ekipa) prejme bonus 1 sekunde (od končnega časa se odšteje 1 s). Enak bonus lahko prejme igralec tudi za pravilno izvedbo vijugastega vodenja (žogo vodi okoli stožcev z zunanjo roko, zamenja jo takoj, ko pride mimo stožca ali ko je vzporedno z njim). Merimo čas v katerem vsi štirje tekmovalci opravijo nalogo. Tekmovanje poteka med skupinami.



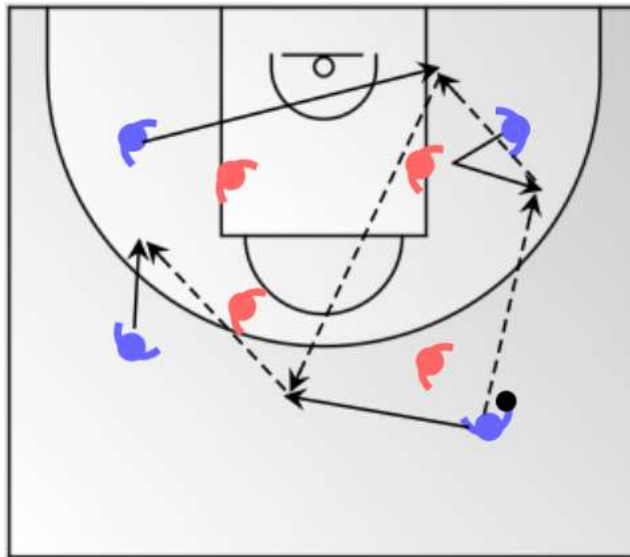
2) Prenos žoge s podajami v dvojici, met po sonožnem zaustavljanju.



Slika 6. Prenos žoge s podajami v dvojici, met po sonožnem zaustavljanju.

Igralca si žogo podajata (na točno določen ali poljuben način) v paru. Podaje izvajata v teku, obrnjena drug proti drugemu in oddaljena med seboj najmanj 5 m (širina rakete). Ko dosežeta črto meta za tri točke lahko igralec brez žoge vteče pod koš. Igralec, ki je dobil žogo v raketi vrže na koš po sonožnem zaustavljanju (ne sme več podati žoge). Če je zgrešil, skoči za žogo in meče toliko časa dokler ne zadene. Po zadetku ponovita nalogo v nasprotni smeri, s tem, da mora na nasprotni koš metati drugi igralec. Ko dosežeta še drugi zadetek lahko štarta naslednja dvojica. Vodenje žoge ni dovoljeno. Merimo čas, ki je potreben, da obe dvojici opravita nalogo. Tekmovanje poteka med skupinami.

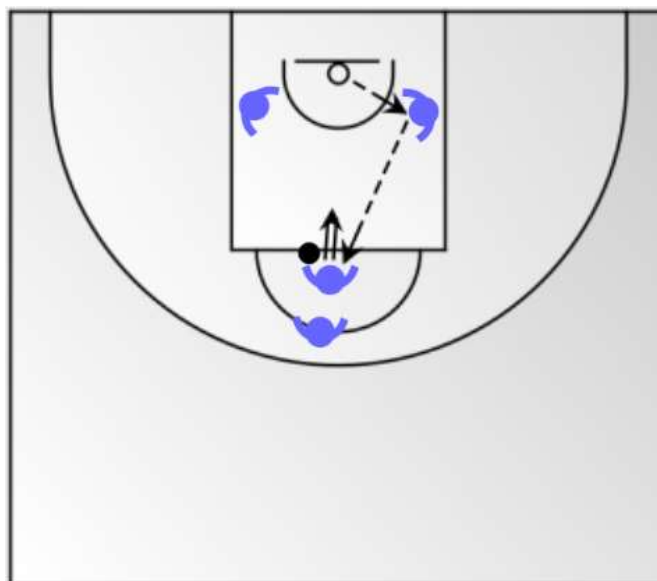
### 3) Igra »zaporedno podajanje«



Slika 7. Košarkarska elementarna igra »zaporedno podajanje«.

Dve ekipi tekmujeta med seboj v tem katera bo prej s podajami zbrala 10 točk. Igralci ene ekipe si podajajo žogo, igralci druge pa jo pri tem ovirajo in skušajo prestriči podajo. Način (tehniko) podaje lahko točno določimo ali pa ne. Uspešno izvedena podaja šteje eno točko, če uspe igralec podati z odbojem od tal (posredno) pa dobi dve točki (varianta 2: podaja z »boljšo« roko šteje eno točko, s »slabšo« pa dve točki). Vodenje žoge ni dovoljeno. Če/ko nasprotna ekipa dobi (prestreže) žogo, si jo začnejo podajati igralci te ekipe in skušajo z zaporednimi podajami zbrati 10 točk. Podaja istemu igralcu dvakrat zapored ni dovoljena. Igrišče omejimo, pri gibanju upoštevamo košarkarska pravila (koraki, osebna napaka, avt...).

### 4) Zadevanje prostih metov

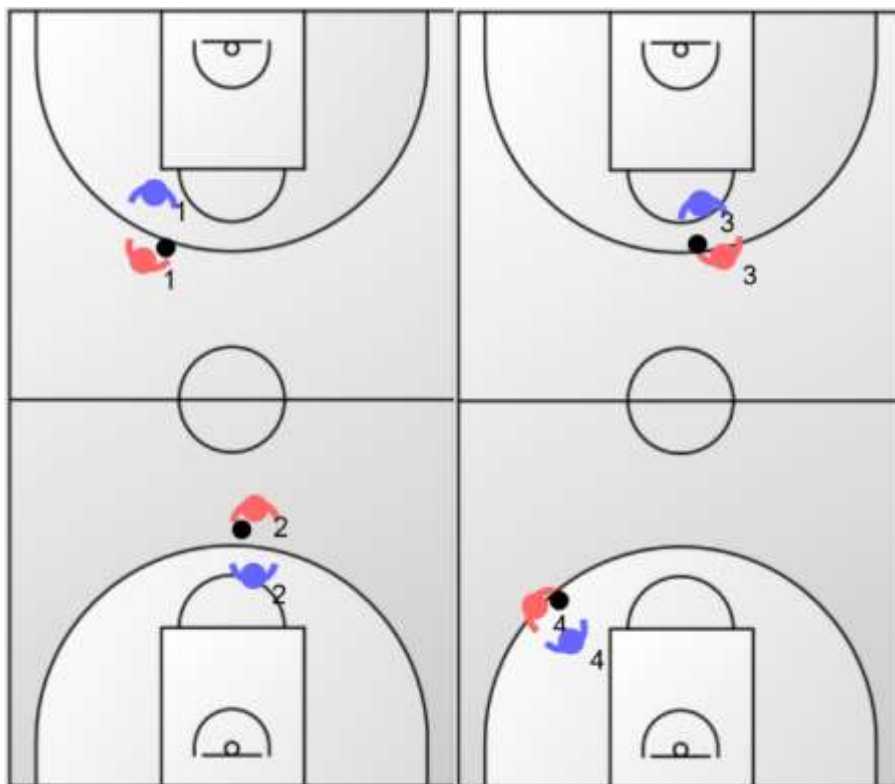


Slika 8. Zadevanje prostih metov.

Tekmovalci v poljubnem zaporedju mečejo proste mete. Eden meče, drugi se pripravlja na metanje, preostala dva skačeta za žogo in jo podajata metalcu. Ko prvi tekmovalec zadene prosti met, meče drugi, eden od podajalcev pa se pripravi na metanje. Naloga je končana, ko zadnji tekmovalec zadene met. Merimo čas, ki je potreben, da vsi tekmovalci opravijo nalogo. Tekmovanje lahko popestrimo tako, da hkrati izvajata nalogo dve skupini (ekipi), vsaka na svojem košu. Tista, ki je hitreje opravila nalogo izloči drugo. Tekmovanje poteka med skupinami.

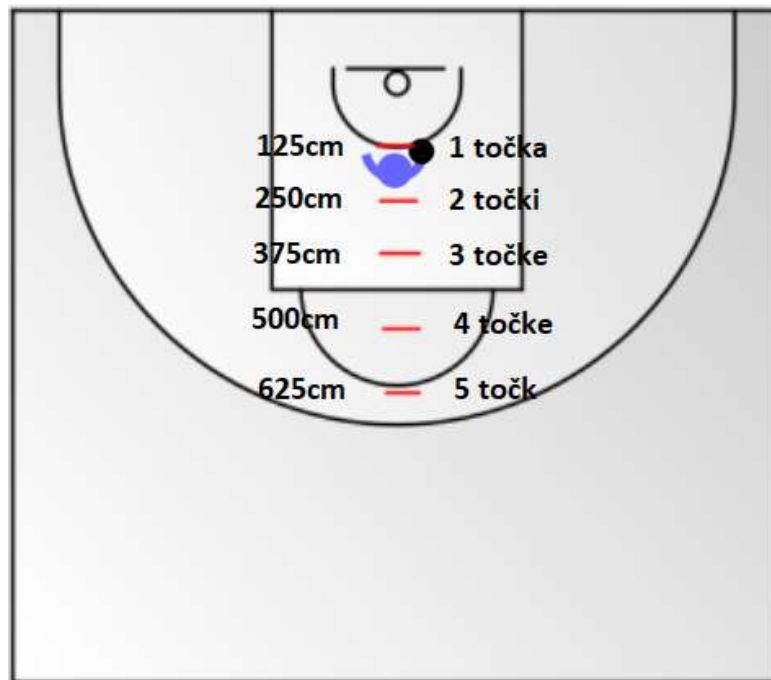
#### 5) Tekmovanje med branilci in izzivalci v igri 1:1 na štirih koših

Eno ekipo štirih posameznikov določimo za branilce. Vsak od branilcev se postavi pod svoj koš na katerem bo igral. Vse ostale ekipe so izzivalci (določimo jim zaporedne številke). Najprej igra proti branilcem prva ekipa izzivalcev. Ti se med seboj dogovorijo kdo bo igral proti določenemu branilcu. Igra traja 5 minut (pravila igre natančno določimo). Po koncu v zapisnik vnesemo število točk (zmag) za posamezne branilce in za celotno ekipo branilcev skupaj ter prav tako za izzivalce. Če so bili uspešnejši branilci, ti ostanejo na igrišču (vsak na svojem košu), sicer vlogo branilcev prevzamejo izzivalci. Ti igrajo proti naslednji skupini (ekipi) izzivalcev. Po vsakem krogu tako ostane na igrišču tista skupina (ekipa), ki je bila uspešnejša, na igrišče pa pride nova skupina izzivalcev. Tekmovanje poteka lahko hkrati med skupinami (ekipami) in med posamezniki. Po potrebi na enem košu igrata dve dvojici. Na koncu razglasimo vrstni red ekip in posameznikov.



Slika 9. Tekmovanje med branilci in izzivalci v igri 1:1 na štirih koših.

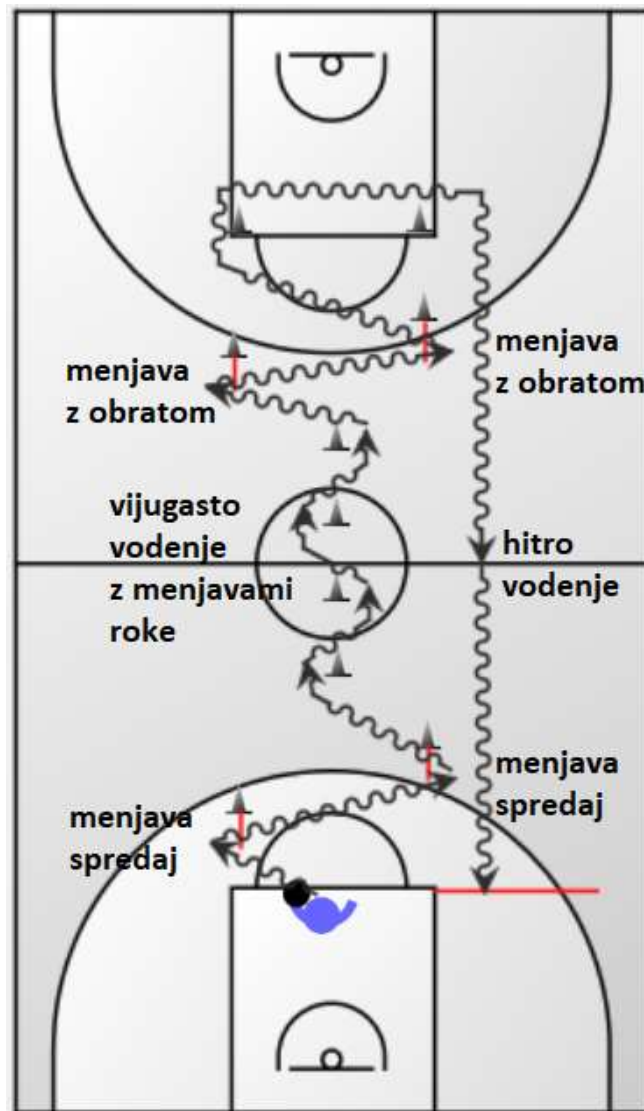
## 6) Zadevanje iz različnih položajev



Slika 10. Zadevanje iz različnih položajev.

Vsak posameznik ima na voljo 5 metrov iz različnih položajev (oddaljenosti od koša). Iz vsakega položaja vrže samo enkrat. Začne na prvi črti (razdalja 125 cm od koša) in če met zadene dobi eno točko. Nato se premakne na drugo črto. Za zadetek iz tega položaja prejme dve točki, za vsak naslednji zadeti met pa eno točko več. Točkujemo vse zadete mete in tekmujeemo kdo bo zbral več točk (max 15). Tekmujejo lahko posamezniki in/ali skupine (točke posameznikov seštejemo).

7) Poligon »vodenje s spremembami smeri in menjavo roke«

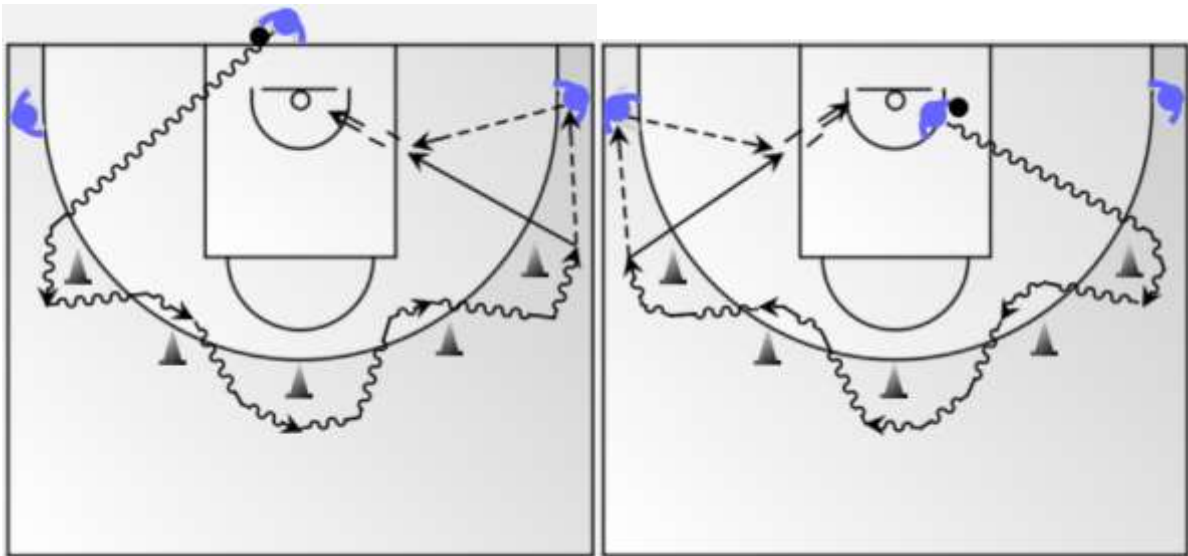


Slika 11. »Vodenje s spremembami smeri in menjavo roke«.

Vodenje (nalogo) začnemo z levo roko, pri vsaki puščici (pri spremembah smeri in pri hitrem vodenju, ko prečkamo sredinsko črto) zamenjamo roko. Pri prvih dveh stožcih (spremembah smeri) zamenjamo roko spredaj, nato vijugasto vodimo žogo okoli naslednjih štirih stožcev, pri naslednjih dveh stožcih spremenimo smer in menjamo roko z obratom, nadaljujemo z levo roko okoli zadnjih dveh stožcev in nato s hitrim vodenjem proti ciljni črti (ko prečkamo sredinsko črto še zadnjič zamenjamo roko).

Merimo čas in tekmujeemo kdo bo hitreje opravil nalogo. Tekmujejo lahko posamezniki in/ali skupine (čase posameznikov seštejemo).

### 8) Poligon »vodenje, podaja, met«

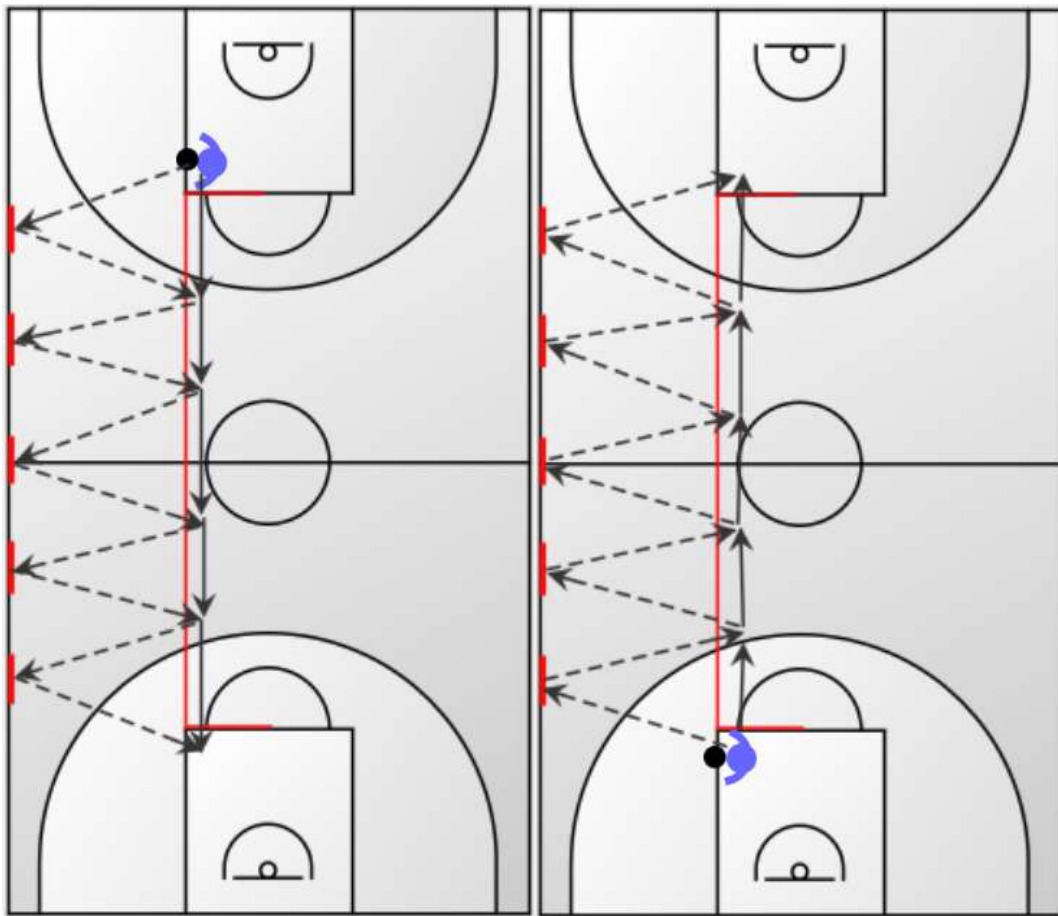


Slika 12. Poligon »vodenje, podaja, met«.

Nalogo začnemo pod košem (za čelno črto), vodimo z desno roko do prvega stožca in nato vijugasto med stožci (vmes menjamo roko). Ko pridemo do zadnjega stožca podamo žogo igralcu na desnem krilu in vtečemo pod koš. Po sprejemu povratne podaje izvedemo desni dvokorak (ne da bi prešli v vodenje) in z desno roko vržemo na koš. Po skoku za žogo, nadaljujemo z vodenjem v nasprotni smeri, ponovno vodimo okoli stožcev in pri zadnjem stožcu podamo žogo igralcu na levem krilu. Po podaji vtečemo in ko dobimo povratno podajo izvedemo levi dvokorak (brez vodenja) ter vržemo z levo roko na koš. Za zgrešen met po pravilno izvedenem metu se končnemu času prištejeta 2 sekundi, prav tako za dosežen zadetek po napačno izvedenem dvokoraku. Za zgrešen met in napačno izveden dvokorak se končnemu času prišteje 4 sekunde.

Merimo čas in tekmujejo kdo bo hitreje opravil nalogo. Tekmujejo lahko posamezniki in/ali skupine (čase posameznikov seštejemo).

## 9) Natančno podajanje v gibanju



Slika 13. Natančno podajanje v gibanju.

Na steno nalepimo (narišemo) 5 kvadratov, na višini 2 m od tal in s stranico 50 cm, ki so med seboj oddaljeni 3 m. 5 m od stene nalepimo (narišemo) linijo v dolžini 16 m za katero se giblje tekmovalec. Mere so lahko tudi drugačne, pomembno je samo, da imajo vsi tekmovalci enake pogoje za izvedbo naloge.

Tekmovalec se giblje v preži s prisunskimi koraki, za črto, ki je vzporedna s steno. Med gibanjem v preži podaja žogo v steno (z obema rokama izpred prsi) in skuša z njo zadeti tarčo (kvadrat). Po odboju od stene, ponovno ujame žogo (lahko tudi po odboju od tal) in nadaljuje z gibanjem s prisunskimi koraki oziroma podajami. Ko opravi nalogo v eni smeri, spremeni smer za 180<sup>o</sup> in ponovi enako nalogo še v smeri nazaj. Za vsak zadeti kvadrat prejme 1 točko (max število točk je 10). Čas ni pomemben, pomembno je samo, da podajamo iz gibanja (s prisunskimi koraki). Tekmujejo lahko posamezniki in/ali skupine (točke posameznikov seštejemo).

Varianta 2: Nalogo skušamo izvesti čim hitreje. Merimo čas in za vsako zgrešeno tarčo (kvadrat) prištejemo končnemu času 1 sekundo.

# TEKMOVANJE V IGRAH Z ŽOGO

Športni dan z vsebinami iger z žogo lahko organiziramo v obliki mnogoboja v elementih štirih »glavnih« iger z žogo (košarka, nogomet, rokomet, odbojka) in/ali v obliki turnirskega tekmovanja v eni od navedenih iger ali v različnih igrah. Omenjene dejavnosti lahko v okviru športnih dni kombiniramo po razredih na različne načine (odvisno od tega v katerih razredih dajemo večji poudarek določenim igram in odvisno prostorskih pogojev):

- 5. razred - mnogoboj v elementih iger z žogo (lahko v kombinaciji z atletskim mnogobojem), 6. razred - turnir v rokometu, 7. razred - turnir v odbojki, 8. razred - turnir v košarki, 9. razred - turnir v nogometu.
- 6. razred - tekmovanje v rokometnih elementih in rokometni turnir, 7. razred - tekmovanje v odbojgarskih elementih in odbojgarski turnir, 8. razred - tekmovanje v košarkarskih elementih in košarkarski turnir, 9. razred - tekmovanje v nogometnih elementih in nogometni turnir.
- 6. razred - tekmovanje v elementih iger z žogo in rokometni turnir, 7. razred - tekmovanje v elementih iger z žogo in odbojgarski turnir, 8. razred - tekmovanje v elementih iger z žogo in košarkarski turnir, 9. razred - tekmovanje v elementih iger z žogo in nogometni turnir.
- 6. razred - rokometni in odbojgarski turnir, 7. razred - košarkarski in nogometni turnir, 8. razred - rokometni in košarkarski turnir, 9. razred - nogometni in odbojgarski turnir.

Primer tekmovanja (mnogoboja) v elementih iger z žogo v drugem triletju OŠ:

- Prosti meti ali meti iz različnih položajev (košarka)
- Žongliranje (na različne načine) ali zadevanje različnih tarč z nogo (nogomet)
- Zadevanje različnih tarč s strelom z mesta (rokomet)
- Število spodnjih odbojev v steno (odbojka)

Primer tekmovanja (mnogoboja) v elementih iger z žogo v tretjem triletju OŠ:

- Meti »trojk« ali meti iz različnih položajev (košarka)
- Strel v označeni del gola z različne oddaljenosti (nogomet)
- Strel v označeni del gola po prodoru z enkratnim vodenjem z razdalje 9 m (rokomet)
- Število spodnjih odbojev v zrak (najmanj 1m visoko) znotraj kroga s premerom 2,60 cm (odbojka)



Primer tekmovanja v posameznih igrah z žogo v drugem triletju OŠ:

Mala košarka 3:3 na en koš

- Ekipo sestavljajo 4 igralci (igramo 3:3).
- Igralci se menjajo ob vsakem prejetem in/ali doseženem zadetku (igrati morajo vsi).
- Igramo z žogo št. 5 na koš višine 260 ali 305 cm.
- Zadelek z metom znotraj rakete šteje eno točko, izven rakete dve točki.
- Zadelek iz prostega meta šteje eno točko.
- Po zadetku ali mali osebni napaki nadaljuje z igro nasprotna ekipa s podajo izza bočne črte.
- Po skoku za odbito žogo se žoga z vodenjem ali podajo prenese izven rakete.
- Velika osebna napaka (pri metu na koš) se kaznuje z enim prostim metom.
- Igralni čas prilagodimo potrebam.
- Sodnika ni (igralci si sodijo sami), košarkarska pravila poenostavimo, udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.

Odbojka preko mreže (vrvice) 3:3 z lahko žogo (2. triletje OŠ)

- Ekipo sestavljajo 4 igralci (igramo 3:3)
- Igralci se menjajo po servisu.
- Četrty igralec (igralec s klopi) lahko samo servira in ne hodi v igro (tako so aktivni vsi igralci).
- Uporabljamo lažjo žogo za malo (mini) odbojko.
- Višina mreže (vrvice) je 200 cm, velikost igrišča pa cca. 4,5 m x 6 m.
- Servis je lahko samo spodnji.
- Igralni čas (število nizov in točk v posameznih nizih) prilagodimo potrebam.
- Sodnika ni (igralci si sodijo sami), odbojarska pravila poenostavimo, udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.

Rokomet na en gol

- Ekipo sestavljajo 4 igralci.
- Eden od branilcev je vratar (napadalci imajo igralca več v polju).
- Vratar je lahko kdorkoli, zamenja se lahko šele po koncu napada.
- Igra se na en gol.
- Žoga je manjša in mehkejša od prave rokometne žoge (omogoča boljši oprijem, lažje lovljenje in strele na gol).
- Vratarjev prostor je manjši in označen s priročnimi sredstvi (npr. s pleskarskim lepilnim trakom).
- Igra se s čim manj telesnega kontakta med igralci.
- Igramo lahko na vseh podlagah (ni vodenja).
- Vsak napad začnemo 10 m od gola.
- Igralni čas prilagodimo potrebam.
- Sodnika ni (igralci si sodijo sami), rokometna pravila poenostavimo, udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.

## Nogomet na 4 gole

- Ekipo sestavljajo 4 igralci (lahko igramo 3:3 ali 4:4).
- Igrišče je kvadratne oblike, na sredino vsake stranice postavimo priročni gol, primerne velikosti.
- Vsaki ekipi določimo dvoje sosednjih vrat, ki jih napada in dvoje sosednih vrat, ki jih brani.
- Igramo z žogo, ki je nekoliko manjša in mehkejša od prave nogometne žoge (lahko tudi z dvema).
- Igra se s čim manj telesnega kontakta med igralci.
- Po zadetku nadaljuje z igro nasprotna ekipa.
- Sodnika ni (igralci si sodijo sami), nogometna pravila poenostavimo, udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.

## Primer tekmovanja v posameznih igrah z žogo v tretjem triletju OŠ:

### Košarka 4:4 na dva koša

- Ekipo sestavlja 5 ali 6 igralcev (igramo 4:4).
- Vsak igra vsaj en del igre (polčas, tretjino).
- Igramo z žogo št. 6 ali 7 na koš višine 305 cm.
- Igrišče je običajnih dimenzij ali manjše.
- Zadetke točkujemo po pravilih FIBA (če je na igrišču tudi črta za tri točke).
- Velika osebna napaka (pri metu na koš) se kaznuje z dvema prostima metoma, mala napaka s podajo s strani. Bonusa ni.
- Igralni čas prilagodimo potrebam (npr. 2 x 10 min).
- Sodi učitelj ŠV ali zunanji sodelavec (lahko v paru z učencem, ki kaže afiniteto do sojenja), udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.
- Učenci pomagajo pri organizaciji in kot pomožni sodniki.

### Odbojka 4:4

- Ekipo sestavljajo 5 ali 6 igralcev (igramo 4:4)
- Igralci se menjajo po servisu.
- Igralec s klopi lahko samo servira in ne hodi v igro (tako so aktivni vsi igralci).
- Uporabljamo običajno odbojgarsko žogo.
- Višina mreže je 210 cm, velikost igrišča pa cca. 6 m x 6 m.
- Servis je poljuben (lahko tudi zgornji).
- Igralni čas (število nizov in točk v posameznih nizih) prilagodimo potrebam.
- Sodi učitelj ŠV ali učenec višjega razreda, ki kaže afiniteto do sojenja, udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.
- Učenci pomagajo pri organizaciji in kot zapisnikarji.

#### Rokomet 4:4 (5:5)

- Ekipo sestavljajo 3 ali 4 igralci v polju in vratar.
- Igrišče manjših dimenzij (npr. prečno na polovici rokometnega igrišča).
- Gol je manjši od običajnega (npr. 240 x 170 cm) ali nižji (običajen gol znižamo s priročno letvico (prečko) na višini 170 cm).
- Žoga je nekoliko manjša in mehkejša od prave rokometne žoge (omogoča boljši oprijem, lažje lovljenje in strele na gol).
- Vratarjev prostor je manjši in označen s priročnimi sredstvi (npr. s pleskarskim lepilnim trakom).
- Igra se s čim manj telesnega kontakta med igralci.
- Igralni čas prilagodimo potrebam (npr. 2 x 10 min).
- Sodi učitelj ŠV ali zunanji sodelavec (lahko v paru z učencem, ki kaže afiniteto do sojenja), udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.
- Učenci pomagajo pri organizaciji in kot pomožni sodniki.

#### Mali nogomet 4:4

- Ekipo sestavljajo 5 ali 6 igralcev.
- Igramo 4:4 (trije igralci + vratar, ki se lahko tudi vključuje v igro).
- Vsak igra vsaj en del igre (polčas).
- Igrišče je manjših dimenzij (npr. polovica rokometnega igrišča)
- Na sredino vsake čelne črte postavimo gol, primerne velikosti.
- Igramo z običajno žogo ali žogo, ki je nekoliko manjša in manj odbojna.
- Igra se s čim manj telesnega kontakta med igralci.
- Igralni čas prilagodimo potrebam (npr. 2 x 10 min).
- Sodi učitelj ŠV ali učenec višjega razreda, ki kaže afiniteto do sojenja, udeleženci naj spoštujejo fair-play in pozitivne vrednote.
- Učenci pomagajo pri organizaciji in kot zapisnikarji.

# **KOŠARKA KOT INTERESNA DEJAVNOST IN KOŠARKARSKA TEKMOVANJA**

Šola svoj redni program (redni pouk športne vzgoje) obogati tudi z dodatnimi programi, med katere sodijo tudi interesne dejavnosti in tekmovanja. Poleg omenjenih dejavnosti, se košarka pojavlja tudi kot vsebina projekta Zdrav življenjski slog in v okviru izbirnega predmeta Šport.

Interesne športne dejavnosti in športna tekmovanja spadajo med dejavnosti obveznega programa športne vzgoje v osnovni šoli, ki bogatijo redno športno vzgojo in omogočajo otrokom pogosto (vsakodnevno) in kakovostno športno dejavnost. Biti morajo strokovno vodene. Z njimi spodbujamo njihove interese, jim bogatimo prosti čas in omogočamo uveljavljanje. Namenjene so vsem učencem, torej lahko načeloma sodelujejo vsi, ki to želijo. Omejitveni dejavnik so predvsem vadbene razmere in število otrok v skupini. Vzgojni cilji so pri interesnih športnih dejavnostih pomembnejši od športnega dosežka in napredka učencev. Učenci morajo biti na vadbenih urah in tekmah strokovno vodeni (Dežman, 2004).

## **KOŠARKARSKI KROŽEK**

Košarkarski krožek je ena od najbolj pogostih oblik interesnih športnih dejavnosti v šoli. Košarkarski krožki skrbijo za razvoj množične košarke v šolah. Vodeni so lahko s strani usposobljenega učitelja športne vzgoje ali zunanjega sodelavca (klubskega trenerja). V košarkarskem krožku naj sodelujejo vsi otroci, ki to želijo. Omejitveni dejavnik so predvsem vadbene razmere in število otrok v skupini. Gibalno in košarkarsko nadarjene otroke usmerjamo v košarkarski krožek. Pri tem si lahko pomagamo s SLOfit podatki (rezultati ŠV kartona) in s spremljanjem otrok pri rednem pouku športne vzgoje. Če je le možno naj bo sodelovanje otrok v košarkarskem krožku brezplačno.

Temeljne usmeritve dela v košarkarskih krožkih (Dežman, 2004):

- dati vsem sodelujočim učencem enake možnosti za razvoj (ne smemo zapostavljati manj nadarjenih),
- navajati jih na redno vadbo in tekmovanje,
- skrbeti za njihov ustrezen odnos do obveznosti v šoli,
- skozi vadbo in tekmovanja učence vzgajati (vzgojni cilji so enaki kot pri rednem pouku športne vzgoje).

Organizacijski in vsebinski modeli košarkarskih krožkov so zelo različni. V nadaljevanju predstavljamo primer organizacijsko-strokovnega modela, ki ne omogoča samo vzgajanja in načrtno vadbe mladih košarkarjev in košarkaric, pač pa tudi usposabljanje in vzgajanje vaditeljev, sodnikov in organizatorjev, ki so potrebni za uspešno delovanje košarkarskega krožka in tudi sicer predstavljajo nepogrešljiv kader v košarki (Dežman, 2004):

<b>IZVRŠILNI ODBOR</b>	
<p><u>Sestava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mentor: športni pedagog ali zunanji sodelavec.</i></li> <li>• <i>Tajnik: učenka 7. in 8. razreda.</i></li> <li>• <i>Člani:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>predsednika obeh komisij,</i></li> <li>– <i>predstavnika staršev (za dečke in deklice).</i></li> </ul> </li> </ul> <p><u>Financiranje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>sredstva interesnih dejavnosti šole,</i></li> <li>– <i>sredstva donatorjev in sponzorjev,</i></li> <li>– <i>sredstva staršev.</i></li> </ul>	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>določi vaditelje za šolska moštva,</i></li> <li>– <i>sestavi okvirni letni načrt dela in nadzoruje njegovo izvedbo,</i></li> <li>– <i>sestavi urnik vadbe posameznih moštev,</i></li> <li>– <i>sodeluje s starši igralcev in igralk,</i></li> <li>– <i>sodeluje z mentorji drugih interesnih dejavnosti na šoli, s katerimi bi lahko popestrili košarkarska tekmovanja (npr.: plesni, gimnastični, fotografski, novinarski krožek),</i></li> <li>– <i>rešuje aktualne probleme.</i></li> </ul>
<b>STROKOVNA KOMISIJA</b>	<b>SODNIŠKA IN TEKMOVALNA KOMISIJA</b>
<p><u>Sestava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Predsednik: izkušen vaditelj z ustreznim strokovnim nazivom.</i></li> <li>• <i>Člani:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>vaditelji šolskih moštev,</i></li> <li>– <i>pomočniki vaditeljev šolskih moštev.</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><u>Sestava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Predsednik: inštruktor šolskih sodnikov.</i></li> <li>• <i>Člani:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>sodniki in pomožni sodniki,</i></li> <li>– <i>predstavniki razredov,</i></li> <li>– <i>vodje navijačev.</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>izbira igralce za šolske reprezentance,</i></li> <li>– <i>izvaja vadbeni proces s šolskimi moštvi,</i></li> <li>– <i>skrbi za strokovno izobraževanje vaditeljev,</i></li> <li>– <i>vodi evidenco o igralcih šolskih reprezentanc in vaditeljih.</i></li> </ul>	<p><u>Naloge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>organizira medrazredna tekmovanja,</i></li> <li>– <i>organizira tekme ali turnirje šolskih reprezentanc,</i></li> <li>– <i>vzgaja navijače razrednih moštev,</i></li> <li>– <i>skrbi za izobraževanje sodnikov in organizatorjev tekmovanj,</i></li> <li>– <i>vodi evidenco pomožnih sodnikov, šolskih sodnikov in organizatorjev.</i></li> </ul>

Zgornji model košarkarskega krožka je sicer v precejšnji meri idealiziran, vendar v praksi preizkušen in daje dobre rezultate. V oblikovanje košarkarskega krožka na tako visoki organizacijski ravni mora mentor v začetni fazi vložiti precej časa in truda. Vendar pa se mu bo vloženo delo kmalu obrestovalo. Delovanje košarkarskega krožka bo samo usmerjal in nadzoroval, večino dela pa mu bodo opravili usposobljeni učenci, mentorji drugih krožkov na šoli ter trenerji, sodniki in organizatorji iz bližnjih košarkarskih klubov (če se bo z njimi seveda dogovoril za sodelovanje).

Vadbeni proces in tekmovanja učencev in učenk v košarkarskih krožkih potekajo v različnih starostnih kategorijah. Priporočamo naslednje:

### 1) začetniki (1., 2. in 3. razred)

V vadbeno skupino vključimo učence in učenke, ki izkažejo interes za sodelovanje v vadbenem procesu igrive in male košarke. Dečki in deklice vadijo skupaj, v skupini, ki šteje do 20 otrok. Vadijo naj 1- do 2-krat tedensko po 60 minut. Vadba naj bo raznovrstna in zanimiva, vključujemo različna pomagala in pripomočke s katerimi popestrimo vadbo. Uporabljamo žoge št. 5 ali manjše ter koše višine 260 cm ali manj. Vsebina naj bo podana v obliki najrazličnejših iger in tekmovanj. Prevladujejo naj (elementarne) igre, ki vsebujejo osnovne elemente košarkarskega gibanja, vendar pa vključujemo tudi vsebine drugih gibanj in iger z žogo s katerimi v čim večji meri vplivamo na gibalni razvoj otrok (osnovno motoriko in splošno koordinacijo).

V tem starostnem obdobju otroci še ne sodelujejo na košarkarskih tekmovanjih, kjer bi bil pomemben rezultat. Svoje sposobnosti in znanje (napredek) demonstrirajo na različnih revijalnih prireditvah. Na šolski ravni lahko organiziramo tekmovanja v košarkarskih elementih ter štafetnih in elementarnih igrah, ki vsebujejo košarkarska gibanja.

### 2) najmlajši dečki in deklice (U10, 4. in 5. razred OŠ),

V vadbeno skupino vključimo učence in učenke, ki izkažejo interes za sodelovanje v vadbenem procesu male košarke. Dečki in deklice vadijo lahko skupaj, v skupini, ki šteje do 20 otrok. Vadijo naj 1- do 3-krat tedensko po 60 minut. Najbolj nadarjene učence usmerjamo v košarkarske klube. Vadba naj bo raznovrstna in zanimiva, vključujemo različna pomagala in pripomočke s katerimi popestrimo vadbo. Uporabljamo žoge št. 5 ter koše višine 260 cm. Vsebina naj bo podana predvsem v obliki najrazličnejših iger in tekmovanj. Prevladujejo naj elementarne in štafetne igre, ki vsebujejo elemente košarke in upoštevajo osnovna pravila košarkarske igre. Največji poudarek naj bo na usvajanju osnovnih tehničnih elementov male košarke. Učenci naj usvojijo tudi osnovne elemente individualne in skupinske taktike v napadu, medtem ko taktiki igre v obrambi ne posvečamo veliko pozornosti. Tehnične in taktične elemente male košarke izvajamo v igrah na en koš (1:1, 2:2 in 3:3) ter v igri 4:4 brez centra na dva koša.

V tem starostnem obdobju otroci že lahko sodelujejo na košarkarskih tekmovanjih (na šolski, občinski in področni ravni), vendar pa rezultat ne sme imeti prevelikega pomena. Igrati morajo vsi učenci, ki so v ekipi, rezultat na koncu tekme pa je lahko tudi neodločen. Ekipe so lahko mešane po spolu. Uporaba conskih obramb in postavljanje blokad v napadu nista dovoljeni.

### 3) mlajši dečki in deklice (U12, 6. in 7. razred OŠ),

V tej starostni skupini učence in učenke pri vadbi ločimo po spolu. Vadijo 2- do 3-krat tedensko po 60 minut, v skupini z največ 20 otroki. Najbolj nadarjeni dečki in deklice trenirajo tudi v košarkarskih klubih. Vadba naj bo še naprej čim bolj raznovrstna in zanimiva in vsebina podana predvsem v obliki iger in tekmovanj. Uporabljamo žoge št. 6 ter koše običajne višine (305 cm). Največji poudarek naj bo še naprej na usvajanju tehničnih elementov košarke. Nekoliko večji

poudarek, kot v predhodni kategoriji, damo elementom individualne in skupinske taktike. Več časa posvetimo tudi taktiki igre v obrambi. Tehnične in taktične elemente košarke izvajamo v igrah na en koš (1:1, 2:2 in 3:3) ter v igrah 4:4 in 5:5 brez centra na dva koša.

V tej starosti potekajo košarkarska tekmovanja na šolski, občinski, področni in tudi državni ravni. Ekipe niso več mešane po spolu, še naprej pa morajo igrati vsi učenci, ki so v ekipi. Uporaba conskih obramb in postavljanje blokad v napadu še vedno nista dovoljeni, dovoli pa se igranje osebne in conske presing obrambe.

#### 4) starejši dečki in deklice (U14, 8. in 9. razred OŠ).

V tej starostni kategoriji naj otroci, ki so vključeni v košarkarski krožek, vadijo 2- do 3-krat na teden po 60 do 90 minut. V skupini naj ne bo več kot 20 učencev. Najbolj nadarjeni otroci trenirajo tudi v košarkarskih klubih. Vadba naj bo še naprej čim bolj raznovrstna in zanimiva, sicer otroci zelo hitro izgubijo interes za sodelovanje pri košarkarskemu krožku. Pri tej starosti mora biti vadba zahtevnejša in intenzivnejša, pozornost namenimo tudi kondicijski pripravi. Uporabljamo žoge št. 6 in koše običajnih dimenzij (višine 305 cm). Še naprej velik poudarek dajemo izpopolnjevanju tehničnih elementov košarke (z žogo in brez žoge). Nekoliko več časa namenimo taktiki igre (predvsem skupni taktiki) in pripravi na tekmovanje. Igrati v obrambi posvetimo skoraj toliko časa kot igri v napadu. V igro lahko vključimo tudi centra. Z osnovami centrske igre seznanimo vse igralce. Tehnične in taktične elemente košarke izvajamo v igrah na en koš (1:1, 2:2 in 3:3) ter v igrah 4:4 in 5:5 brez centra ali s centrom na dva koša.

Šolska košarkarska tekmovanja za starejše dečke in deklice potekajo na vseh ravneh (tudi državni). Še naprej morajo na tekmi igrati vsi učenci, ki so v ekipi. Prav tako še ni dovoljena uporaba conskih obramb, medtem ko je v napadu že dovoljena uporaba blokad.

V košarkarskih krožkih je pomembno opravilo vaditelja tudi priprava ekipe in posameznih igralcev na tekmo, vodenje ekipe na tekmi in dejavnosti po njej. Pomembnost teh opravil se povečuje s starostjo igralcev. Vaditelj mora voditi moštvo na tekmi skladno s temeljnimi pedagoškimi normami! Tisti, ki se ne zna obvladati, ni primeren za delo z mladimi igralci in igralkami (Dežman, 2004).

Učenci so ob koncu osnovne šole sposobni sami organizirati tekmo, pisati zapisnik in meriti čas. Tisti, ki želijo, lahko tudi sodijo manj zahtevne neuradne (prijateljske) tekme. Učence, ki nam pomagajo pri vodenju vadbenih ur, usposobimo za pisanje statistike na tekmah ali npr. snemanje tekem.

## ŠOLSKA KOŠARKARSKA TEKMOVANJA

Med dodatne vsebine s katerimi šola obogati svoj redni izobraževalni program sodijo tudi športna tekmovanja. Tekmovanja predstavljajo sestavni del vadbenega procesa in hkrati njegov cilj. Na tekmovanju učenci preverjajo svoje znanje in sposobnosti, svoj napredek ter se primerjajo z vrstniki (tekmeci).

Šolska košarkarska tekmovanja potekajo na šolski, občinski, področni in državni ravni. Košarkarskih tekmovanj na šolski ravni naj se aktivno udeleži čim več učencev, na višjih ravneh pa sodelujejo samo izbrani učenci, ki zastopajo šolo.

## **Košarkarska tekmovanja na šolski ravni**

Vsi učenci bi morali zaključiti osnovno šolo tudi z izkušnjo aktivnega udeleženca košarkarskih tekmovanj. Da bi bila ta čim bolj pozitivna, košarkarska tekmovanja prilagodimo razvojnim značilnostim in posebnostim učencev različne starosti. Šolska tekmovanja zato običajno potekajo na ravni posameznega razreda (znotraj oddelka in med oddelki tega razreda) ali dveh razredov (U14 - 8. in 9. razred, U12 - 7. in 6. razred, U10 - 5. in 4. razred).

Košarkarska tekmovanja v okviru razreda (oddelka) organiziramo lahko v obliki tekmovanj v košarkarskih elementih, v igrah na en koš in igrah na dva koša. S tekmovanjem v košarkarskih elementih lahko zaključimo predelavo določene metodične enote (npr. ko zaključimo z usvajanjem metov, organiziramo tekmovanje v metih). Podobno velja tudi za tekmovanja v igri, ki ga lahko organiziramo, ko zaključimo določeno učno enoto (npr. učno enoto, ki se nanaša na igro 3:3 zaključimo z razrednim tekmovanjem v igri 3:3) ali tematsko enoto (npr. na koncu 12 urnega tematskega sklopa košarkarskih vsebin organiziramo razredno tekmovanje v igri 4:4 na dva koša). V drugem triletju OŠ naj prevladujejo tekmovanja v košarkarskih elementih in igrah na en koš (1:1, 2:2 in 3:3) v tretjem triletju pa tekmovanja v košarkarskih elementih in igrah na dva koša (4:4 in 5:5). Kar nekaj idej za razredna tekmovanja je predstavljenih v poglavju o igrah s prilagojenimi pravili, poglavju o organizaciji športnega dneva in nekaterih drugih poglavjih te knjige. Z nekaj truda in domiselnosti lahko učitelj izvede zelo zanimiva tekmovanja, popestri vadbeni proces in dodatno motivira otroke za vadbo.

Tekme in tekmovanja na ravni razreda služijo tudi kot priprava na medrazredna in medšolska tekmovanja. V njih učenci lahko dobro spoznajo vlogo igralca, organizatorja, sodnika in vloge pomožnih sodnikov (zapisnikarji, časomerilca, merilca 24 s, upravljalca semaforja). Učenci bodo na ta način lažje sestavili ekipe za medrazredno tekmovanje in določili tudi kadre, ki bodo sodelovali pri organizaciji medrazrednih tekmovanj.

Medrazredna tekmovanja v košarki potekajo v okviru športnih dni in v okviru popoldanskih (interesnih) dejavnosti, ki jih organiziramo po pouku. Organizira naj jih eden od učiteljev ŠV, mentor košarkarskega krožka ali sodniško-tekmovalna komisija tega krožka. Pri organizaciji naj sodelujejo tudi drugi učitelji ali mentorji drugih krožkov ter učenci višjih razredov. Tako kot na razredni, lahko tudi na medrazredni ravni organiziramo različne oblike košarkarskih tekmovanj (tekmovanje v košarkarskih elementih, v igrah na en koš in igrah na dva koša). Zahtevnost seveda prilagodimo starosti in stopnji znanja (sposobnosti) učencev. Tudi na tej ravni naj po možnosti aktivno sodelujejo vsi učenci, če ne kot tekmovalci pa vsaj kot organizatorji, sodniki, pomožni sodniki, fotografi, poročevalci, redarji, organizirani navijači,... Na koncu medrazrednega tekmovanja v košarki naj vodstvo tekmovanja uredi rezultate ekip ali posameznikov in jih objavi. Če je le možno naj vse sodelujoče ekipe in najuspešnejši posamezniki dobijo simbolične nagrade.



Medrazredna tekmovanja so priložnost tudi za medpredmetno povezovanje in sodelovanje z učitelji drugih predmetov ali mentorji krožkov.

## **Šolska košarkarska tekmovanja na občinski, področni in državni ravni**

Na višjih ravneh šolskih košarkarskih tekmovanj aktivno sodelujejo izbrani učenci. Med temi prevladujejo učenci, ki trenirajo košarko v klubih in košarkarskih šolah, učenci, ki sodelujejo v košarkarskem krožku in tudi ostali učenci, ki lahko v košarkarskem (tekmovalnem) smislu ali kako drugače pripomorejo k uspešnosti šolske košarkarske ekipe.

Posamezna tekmovanja organizirajo in izvajajo osnovne šole v sodelovanju s pristojnimi občinskimi športnimi organizacijami, košarkarskimi šolami, klubi ali našo krovno košarkarsko organizacijo Košarkarsko zvezo Slovenije. Najpomembnejše in najbolj množično košarkarsko tekmovanje za učence in učenke osnove šole je Košarkarski Superšolar (nekdanji Pionirski festival).

### **Košarkarski Superšolar**

Tekmovanje Košarkarski Superšolar je najstarejše in najbolj množično ekipno šolsko tekmovanje v Sloveniji. Neprekinjeno se izvaja vse od leta 1966. S svojo tradicijo in nekaterimi posodobitvami v zadnjih letih je postalo vzorčni model za tekmovanja na področju šolskega športa v Sloveniji. Glavni namen tekmovanja je športna vzgoja otrok in mladine ter promocija športa, košarke in zdravega načina življenja.

Košarkarski Superšolar je program krovne košarkarske organizacije – Košarkarske zveze Slovenije. Zastavljen je tako, da vzpodbuja ob kakovosti tudi množičnost. Na košarkarskih igriščih se tako letno druži prek 5000 otrok in aktivno sodeluje 250 pedagoških delavcev (učiteljev športne vzgoje, trenerjev, mentorjev...). Propozicije tekmovanja zahtevajo, da ekipe nastopijo z najmanj 10 igralci oziroma igralkami, vsi pa morajo vsaj tretjino igralnega časa prebiti kot aktivni udeleženci tekme na parketu. Tako lahko skupaj z ostalimi soigralci in soigralkami, ki nastopajo tudi v klubih, občutijo slasti zmag, pomembnih trenutkov, zadetih prostih metov, metov ob zaključku dvobojev, pa tudi razočaranja ob porazih (<http://www.kzs.si/supersolar/>).

Tekmovanje, ki je namenjeno učenkam in učencem vseh slovenskih osnovnih šol, poteka v dveh delih, razdeljeno pa je v tri starostne kategorije, in sicer U14 (učenci in učenke od 12. do 14. leta starosti), U12 (učenci in učenke od 10. do 12. leta starosti) in U10 (nastop mešanih ekip do 10. leta starosti). Razpršeno je po vsej Sloveniji, saj je v prvem delu razdeljeno na 16 regijskih centrov, tako da so v program enakovredno vključene tako šole iz večjih mest, kot manjše šole iz manjših slovenskih krajev (<http://www.kzs.si/supersolar/>).

Košarkarski Superšolar poteka na treh tekmovalnih ravneh (po turnirskem ali ligaškem sistemu), praktično celo šolsko leto. Najprej se ekipe pomerijo na občinski ravni, nato na

področni, najboljših 36 ekip v vsaki kategoriji pa napreduje na državno raven, ki poteka pod okriljem Košarkarske zveze Slovenije (posamezen turnir je organiziran na eni izmed šol udeleženk).



*Slika 14.* Košarkarski Superšolar predstavlja dobro organizirano šolsko tekmovanje, ki poudarja tako množičnost kot kakovost (Foto: arhiv KZS).

## LITERATURA

- 1) Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralke in igralce*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 2) Dežman, B., Majerič, M., Grabnar, D. (2005). *Značilnosti analitičnega in sintetičnega ocenjevanja sestavljene košarkarske spretnosti*. V: KOVAČ, Marjeta (ur.), ROT, Aleš (ur.), FILIPČIČ, Tjaša (ur.). Zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 183-188.
- 3) Dežman, B. (2001). *Preverjanje in ocenjevanje znanja pri športni vzgoji v devetletni osnovni šoli*. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 9-22.
- 4) Dežman, B. (2001). *Načrtovanje vadbenega procesa ter preverjanje in ocenjevanje znanja pri pouku športne vzgoje ob koncu 2. triletja devetletne osnovne šole: mala košarka*. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 95-107.
- 5) Dežman, B. (2001). *Načrtovanje vadbenega procesa ter preverjanje in ocenjevanje znanja pri pouku športne vzgoje ob koncu 3. triletja devetletne osnovne šole: košarka*. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji :
- 6) Dežman, B., Majerič, M. (2000). *Ocenjevanje košarkarskih spretnosti in znanj [elektronski vir]: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 7) *Košarkarski Superšolar*. (12.1.2018). Košarkarska zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.kzs.si/supersolar/supersolar/>
- 8) Kovač, M., Čuk, I., Žakelj, M., Dežman, B., Strel, J., Jurak, G. (2002). *Zunanje preverjanje znanja iz športne vzgoje ob koncu devetletke : praktični del*. *Šport mladih: revija za šport otrok in mladine*, 10, 34-35.
- 9) Kovač M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). *ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- 10) Mehlin, M. (2017). *Košarka v slovenskem osnovnošolskem sistemu* (magistrska naloga). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

# ŠOLSKA KOŠARKA

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*



**Frane Erčulj in Matic Sirnik**



9 789617 095234