

## SMOTRI IN CILJI DELA V KATEGORIJAH U10 IN U12

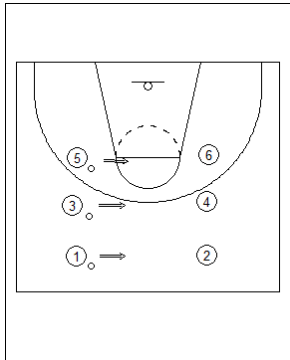
Otroci morajo najprej vzljubiti košarko. Trener mora vztrajati, da otroci redno prihajajo na treninge (pri U10 dvakrat do trikrat tedensko; pri U12 trikrat do štirikrat tedensko). Trener mora biti otrokom vzor – nikoli ne sme zamujati ali predčasno odhajati iz treningov, vsako vajo mora na igrišču demonstrirati, vedno mora biti oblečen v športno opremo. Med treningom naj se ne pogovarja po mobitelu!

Vadbene smotre razdelimo v dva sklopa – napadalnega in obrambnega. V teh starostnih kategorijah se daje prednost napadu! Tudi v taktičnih elementih UTRJUJEMO TEHNIKO!!!

### NAPAD: preden se vse skupaj začne, morajo znati položaj trojne nevarnosti!

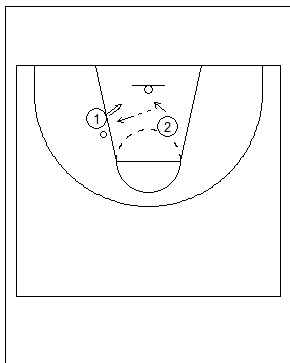
#### 1. METI:

- a) Otroke se uči pravilna tehnika izmeta na koš. Pomembno je da delajo vaje z ustreznimi žogami (U10 – velikost žoge 5; U12 – velikost žoge 6). Vse vaje najprej izvajajo na mestu, eden proti drugemu. Lahko se izvaja v uvodnem delu treninga, ko je organizem najbolj pripravljen za učenje osnov (ni utrujenosti)



Pazimo na pravilno tehniko izvedbe (bistveni poudarki so na iztegnitvi komolca, gibu zapestja in da žoga ni na celih prstih, temveč na blazinicah prstov). Postoma dodajamo eno vodenje (samo na mestu ali pa tudi že iz gibanja).

- b) Zaustavljanje po metih: lahko iz popolnoma iste vaje kot zgoraj, le da se otroci učijo eno in dvotaktnega zaustavljanja. Najlažja oblika je, da si vržejo samo žogo pred seboj, ustrezno naskočijo in izvedejo pravilen met. Ko to obvladajo, se zaustavljajo po vodenju.
- c) Meti na koš iz bližine koša



Vztraja se na pravilni tehniki meta, ne toliko na zadevanju koša.

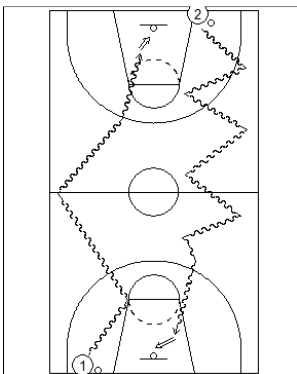
- d) Met iz dvokoraka: učimo zgornji in spodnji izmet, obvezno morajo znati z levo roko na levi strani!

e) Različni zaključki metov:

- U10: dvokorak, prenos preko glave, met po vodenju, met iz mesta
- U12: dvokorak, prenos preko glave, cik-cak korak, skrajšan dvokorak, polaganje na drugi obroč, met po dvotaktnem zaustavljanju v bližini obroča (ramena so obrnjena vzporedno z obročem oziroma košarkarsko tablo), met po 1,2 taktnem zaustavljanju, met po vodenju, met po odkrivanju

2. VODENJE: najbolj pomembna stvar za ti dve kategoriji je, da imajo košarkarji glavo med vodenjem gor oziroma naprej.

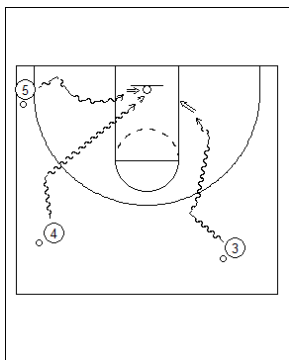
- Prehodi v vodenje (U10): vzdolžni, križni, s hrbtnim obratom
- Rokovanje z žogo («ballhandling»): U10 in U12 (tudi že z dvema žogama hkrati – na mestu ali v gibanju)
- Naučiti jih je potrebno osnovne štiri menjave (spredaj, zadaj, med nogami in menjava z obratom).



Menjava spredaj:

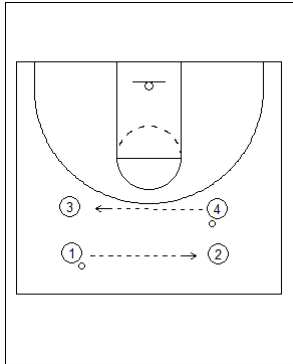
Namig: vajo večkrat izvajaj tako, da zaključujejo s polaganjem s slabšo roko!

- V kategoriji U12 morajo znati že varanje s telesom.
- Naslednja zahtevnostna stopnja so že preigravanja, kjer vključijo več menjav hkrati. Oziroma vodenje naprej-nazaj, pa spet naprej z zaključkom na koš; zaustavljanje s cepetanjem in potem prodor z vzdolžnim korakom in različni zaključek; cepetanje in poljubna menjava ter zaključek na koš.
- Vodenja oziroma prodore 1:0 vedno delaj z različnimi zaključki



3. **PODAJE IN LOVLJENJE:** zahtevamo pravilno tehniko podaj (iztegnjene roke, moč in točnost podaje) ter tudi lovljenja (z obema rokama v obliki lijaka, prsti narazen)

a) 2:0 na mestu: soročne podaje (izpred prsi, iznad glave) – direktna, ob tla; z izkorakom, brez

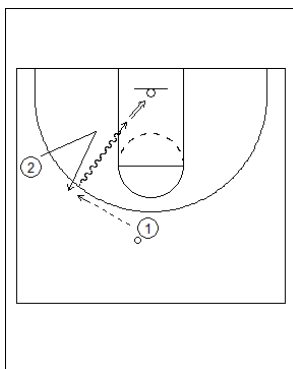


b) 2:0 na mestu: enoročne (bolj primerno za U12): iznad ramena, iz boka, iz višine prsi, za hrbtom,... V levo stran podajajo z LEVO roko!!!!

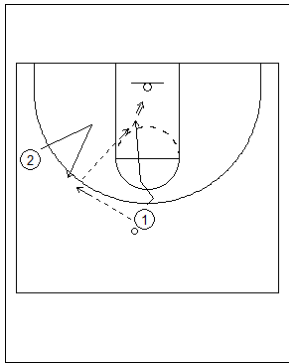
c) 2:0, 3:0 v gibanju z različnimi zaključki

4. **INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA TAKTIKA:** izpopolnjuješ predvsem TEHNIČNE elemente. Zato začneš s to vadbo takrat, ko že znajo vsaj zgoraj napisane osnove. Večinoma izvajaš brez obrambe, ker se otroci lažje zapomnijo in naučijo.

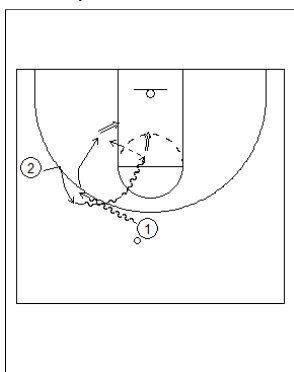
a) Odkrivanje in poljuben zaključek v situaciji 1:0: naučimo jih pravilnih in različnih tehnik odkrivanja (zaradi lažje predstave dodamo pasivno obrambo z rokama na hrbtu)



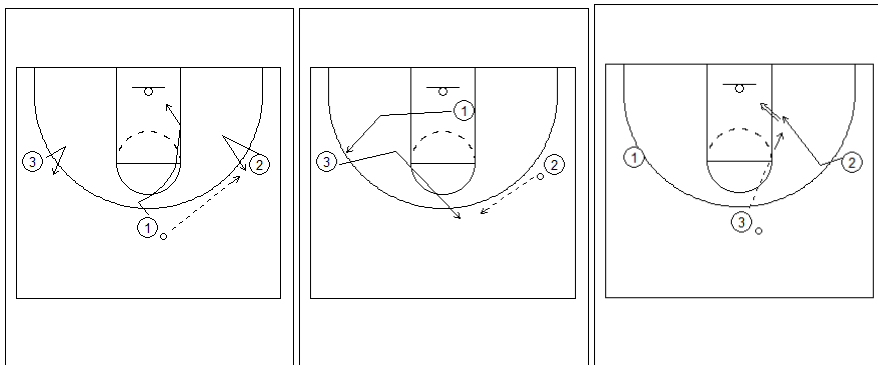
b) Vtekanje po podani žogi: po odkrivanju krila in sprejemu žoge v položaju trojne nevarnosti (3N), branilec po podani žogi vteče (PAZI že detajle, podaja v levo z levo roko, iztegnitev roke, pravilno lovljenje, vtekajoči igralec nakaže lovljenje žoge z zunanjo roko,...) in zaključí z metom na koš



- c) Vročanje v situaciji 2:0: bolj primerno v kategoriji U12. Zahtevamo že pravilno napeljevanje, odcepitev po vročanju, različne možnosti zaključkov. Pomembno, da igralca, ki vroča žogo naučimo, kako se pravilno drži žoga (spodaj in zgoraj, ne pa bočno levo in desno).

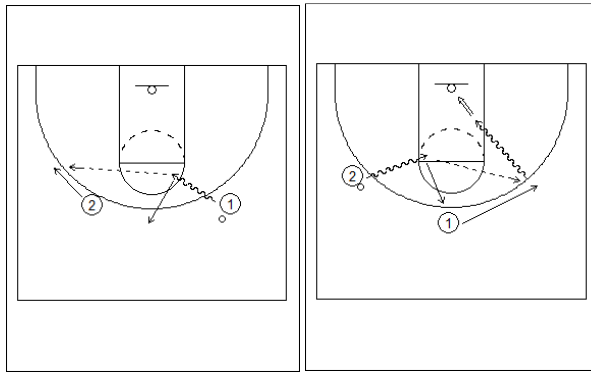


- d) Menjave mest v situaciji 3:0: z vtekanjem ali vročanjem: primerno za U12

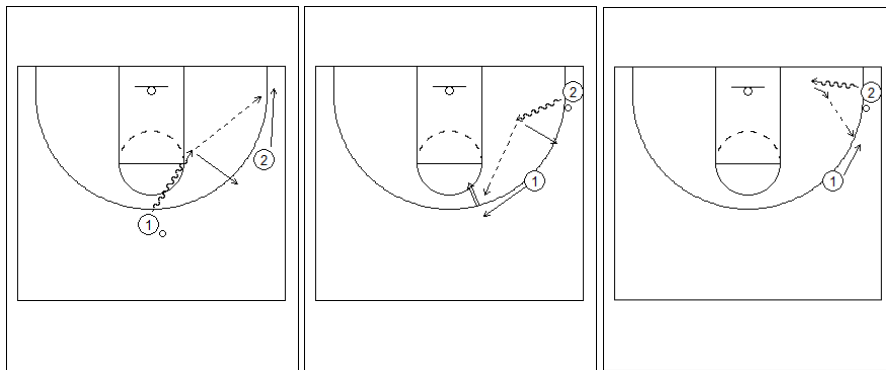


e) Osnove ravnotežja v igri (spacing) 2:0: primerno za U12

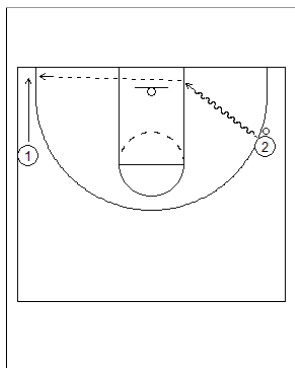
a) Bek – bek



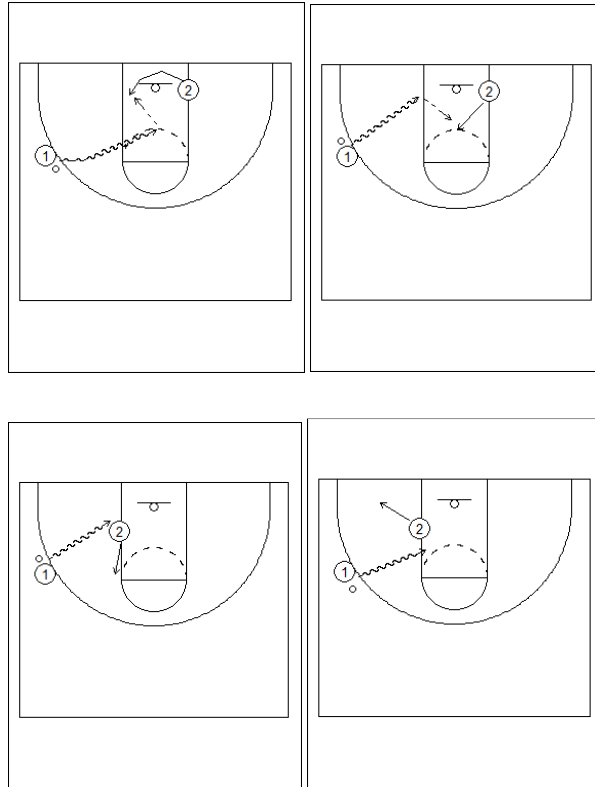
b) Bek – krilo



c) Krilo – krilo

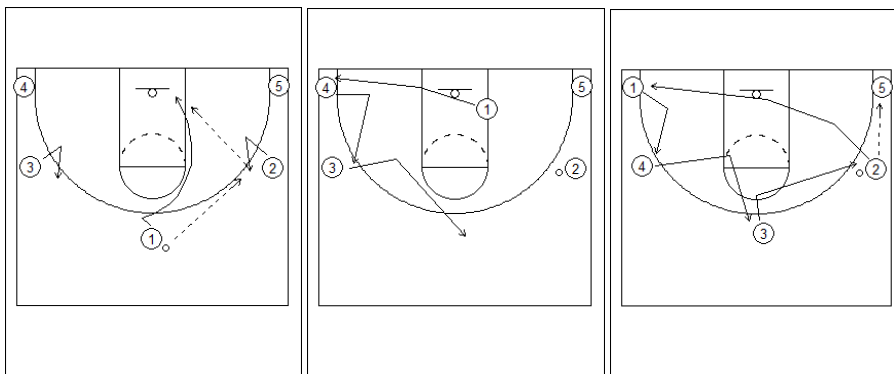


d) Ravnotežje med zunanjim in notranjim igralcem

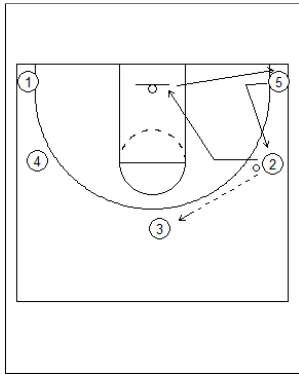


5. SKUPNA TAKTIKA: V kategoriji U10 se naj igra popolnoma prosta igra brez blokad in vročanj. Pri U12 prav tako brez blokad, lahko z vročanjem. Če je ekipa že sposobna osnovnega taktičnega razmišljanja, lahko postavimo osnovna pravila napada s petimi zunanjimi igralci, ki so postavljeni v obliki podkvice. Postavimo osnovna pravila v primeru vodenja, vročanja ali vtekanja po podani žogi.

- a) Vtekanje in menjava mest v primeru podaje navzdol: igralec po vtekanju polni mesto na nasprotni strani od žoge.



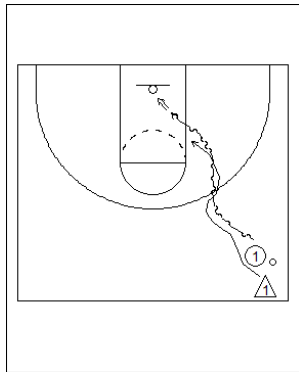
b) Vtekanje in menjava mest v primeru podaje navzgor: igralec po vtekanju polni mesto na strani žoge



6. IGRA 1:1: prednost ima napadu (pri U10 je lahko obramba pasivna, potem prilagajamo znanju otrok). 1:1 je potrebno igrati VSAK trening!!! Otroci naj se navajajo, da napadajo obrambo na telo, koš pa po čim krajši poti!!!

Vedno različne oblike 1:1:

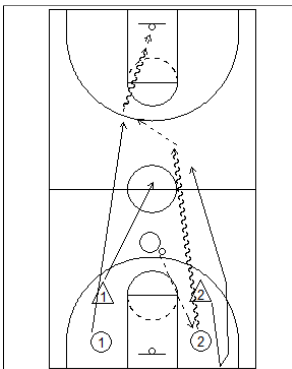
- Po celem igrišču,
- Od polovice,
- Iz višine trojke (omejimo število vodenj),
- Po odkrivanju nad višino trojke,
- Po podaji iz outa,
- Hendikep situacije (obramba je za hrbtom napadalca,..)



- Iz položaja trojne nevarnosti: U12 morajo že znati napadati hrbet in čitati postavitev prve noge

7. HENDIKEP SITUACIJE: učimo v situacijah 1:1 ter največ do 2:1 oziroma 2:1+1!

Primer:

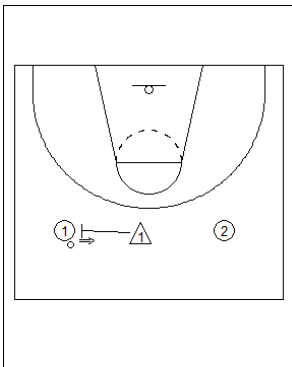


Bistvo je, da otroci iščejo enostavne rešitve oziroma zaključke. Obrambo prilagodimo znanju.

**OBRAMBA: Ker ima v teh dveh kategorijah prednost napad, učimo samo OSNOVE!**

1. ZAPIRANJE IN SKOK ZA ŽOGO: učimo jih osnovno tehniko zapiranja.

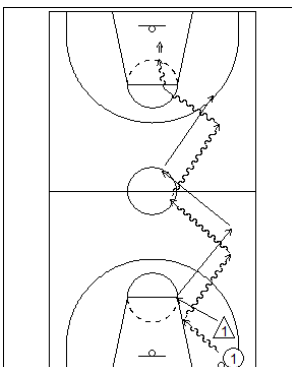
Primer: začnemo z vajo v trojkah. Obrambni igralec na sredini zapira, ostala s pravilno tehniko meta mečeta žogo eden proti drugemu.



2. GOVOR V OBRAMBI: potrebno jih je takoj navajati na govor: »moj, žoga, pazi met, zapri,..«

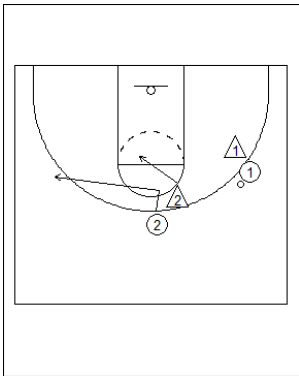
3. OSNOVNA OBRAMBNA PREŽA IN GIBANJE S PRISUNSKIMI KORAKI

4. OBRAMBA NA ŽOGI: pri U12 je potrebno že iti v detajle: kje so roke, kako noge,...

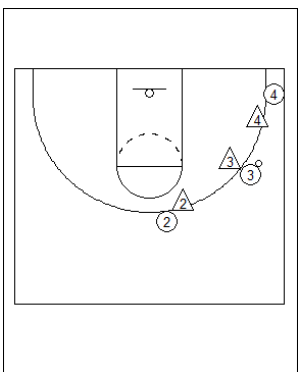




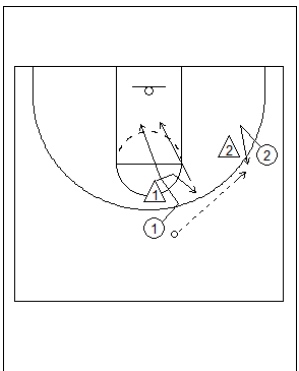
5. OSNOVE STRANI POMOČI: zahtevaj položaj »dveh pištol«



6. POLOŽAJ V OBRAMBI NA PRVI LINIJI PODAJE: učimo jih agresivnega načina (»overplay«)



7. BRANJENJE VTEKANJA OZIROMA ODSKOK PO PODAJI:



8. BRANJENJE SITUACIJE 2:1: najlažje se naučijo tako, da zahtevaš da je igralec vedno med obema napadalcema v položaju »dveh pištol«

