

OD IGRIVE DO MALE KOŠARKE

Nina Rems

Seminar za trenerje

Idrija, 12. 2. 2012

Bistvo male košarke je veselje in užitek ob igri. Pri mali košarki otrok razvija osnovne motorične sposobnosti, socializacijske vezi, pridobiva občutek pripadnosti skupini in razvija občutek kolektivnosti, poleg tega pa otroka usmerja k pošteni igri (fair play). Starostno obdobje od 6 do 10 leta je idealno za osvajanje predvsem košarkarskih tehničnih elementov oz. tehnike gibanja, zato posvetimo več pozornosti predvsem njej. To lahko dosežemo le, če znamo otrokom sestaviti zanimivo in raznovrstno vsebino treningov.

Nova gibanja učimo s temeljitimi tehničnimi vajami. Gibanja in vaje morajo biti enostavna, da se lahko otroci osredotočijo na pravilno izvedbo (lažje je pravilno naučiti element, kot ga kasneje napačno naučenega popravljati). Tovrstna oblika dela ne sme trajati predolgo, ker se bodo začeli otroci dolgočasiti. Ko obvladajo gibanje v grobem, vključimo najrazličnejša tekmovanja in igre s katerimi popestrimo vadbo.

Treniramo tisto, ki zajema individualne sklepne akcije in sklepne akcije dveh igralcev. Največji motiv za otroke te starosti je uspešna igra v napadu, zato jim pustimo, da v njej uživajo. Otroci igrajo košarko zato, da zadevajo koše, zato jim moramo seveda to tudi omogočiti. Izogibamo se prevelikemu poudarku na učenje obrambe.

6-8 let

SMOTRI:

- Vzbuditi veselje do gibanja, iger in tekmovanj z žogo,
- odnos do medsebojne pomoči in sodelovanja,
- navajanje otrok na organizirano delo,
- samostojnost in samodisciplina,
- samozavest, odločnost, borbenost, vztrajnost,
- odnos do športnih rekvizitov in pripomočkov, športne naprave, rekviziti, njihova uporaba
- odnos do higienskih navad,
- osvajanje temeljnih športnih pojmov,

- seznanjanje s temeljnimi pravili male košarke,
- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalni sposobnosti
- učenje in utrjevanje temeljnih tehničnih znanj brez žoge in z žogo,
- učenje in utrjevanje temeljnih taktičnih znanj v napadu in v obrambi,
- razvijanje koordinacije, natančnosti, hitrosti
- razvijanje orientacije v prostoru, situacijskega mišljenja in hitrost izbirne reakcije

- razvijanje športnega vedenja ob upoštevanju pravil, pravila tekalnih in štafetnih iger.

VSEBINE:

Otroci v letih ko vstopajo v osnovno šolo, ko že lahko igrajo malo košarko, še niso sposobni daljše koncentracije. Njihovo učenje je doslej temeljilo na igri, zato tudi pri učenju male košarke izhajamo prav iz igre. Učenci se najprej seznanjajo z osnovno motoriko in osnovami košarkarske tehnike. Naučili naj bi se gibati brez in z žogo ter navajati na moštvene igre z določenimi pravili. V ta namen je potrebno izbrati igre, ki neposredno vplivajo na osvajanje nekaterih košarkarskih elementov. Pri tem pa je poudarek predvsem na privajanju na žogo in igri z žogo, gibanju z žogo ter brez nje. Privajanje na žogo poteka v vseh fazah učnega procesa prek elementarnih iger, iger s prirejenimi pravili ter gibanja v štafetni obliki...

- ...pomen pravilne drže telesa,
- delo v različnih organizacijskih oblikah,
- sproščen in koordiniran tek,
- štarti iz različnih netipičnih položajev,
- elementarne oblike sonožnih in enonožnih skokov,
- premagovanje orodij (ovir), preskoki ovir,
- elementarne oblike metov žogice in težje (večje) žoge,
- preskakovanje, plazenje, visenje, metanje, premagovanje ovir na različne poljubne načine,
- gimnastične vaje (kroženja, sukanja)
- nošenja, enonožni in sonožni odziv, poskoki, skoki, doskoki, obrati, ravnotežja,
- držanje žoge, POZICIJA TROJNE NEVARNOSTI,
- pomen dvignjene glave v igrah,
- Različna poigravanja z žogo z roko, nogo,
- nošenja in kotaljenja z roko ali nogo, različne žoge
- zadevanja različnih ciljev z roko in nogo,
- prehod v vodenje s križnim korakom,
- hitro vodenje,
- vodenje s spremembami ritma,
- gibanje s spremembami smeri cikcak brez žoge in z žogo z menjavo rok spredaj,
- zaustavljanje med vodenjem z izkorakom,
- sonožno zaustavljanje,
- vodenje s spremembami smeri naprej-nazaj z menjavo roke spredaj,
- zadevanje različnih ciljev z žogo,
- met z mesta z obema rokama,
- met po obratu z obema rokama,
- met iz dvokoraka po prodoru z mesta,

- podaje z obema rokama izpred prsi naravnost in z odbojem od tal, na mestu in v gibanju,
- lovljenje z obema rokama,
- gibanje s tekalnimi in prisunskimi koraki (naprej, vzvratno) z in brez žoge,
- temeljni elementi taktike v napadu z in brez žoge (preigravanje, gibanje brez žoge: praznjenje prostora, gibanje v prazen prostor – odkrivanje/vtekanje),
- osnove protinapada 1:0,
- pokrivanje napadalca 1:1 (branjenje prodora, oviranje meta),
- prenos žoge 2:0,
- igra in tekme na dva koša 3:3, 4:4,
- male moštvene igre

8-10 let

SMOTRI:

- koordinacijske sposobnosti: hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog, sposobnost hitrega preoblikovanja gibalnih programov, koordinacijo rok in nog, timing),
- hitrost, moč, vzdržljivost in gibljivost, hitrost reakcije, sproščenost v gibanju,
- razvijanje orientacije v prostoru, situacijskega mišljenja in hitrosti izbirne reakcije,
- pomen kondicijske priprave za športnika,
- razvijanje odločnosti, vztrajnosti in samostojnosti,
- izpopolnjevanje temeljnih tehničnih in taktičnih znanj ter učenje in utrjevanje zahtevnejših,
- natančnost zadevanja koša in podajanja žoge na mestu in v gibanju,
- razvijanje kolektivnosti, medsebojnega sodelovanja in pomoči,
- vloga kapetana,
- privzganje pravilnega odnosa do tuje lastnine in športne opreme ter pomembnost primerne športne opreme,
- pomen sodelovanja v igralnih situacijah,
- izrazi in pojmi povezani s košarko ter pravila košarke in tekmovanja U10,
- najpomembnejši sodniški znaki in njihov pomen,
- pravila ogrevanja in priprave organizma na povečan napor.

VSEBINE:

Otroci v tem obdobju so že sposobni daljše koncentracije. Vaditi že zahtevnejše elemente, kar jim omogoča tako stopnja psihomotorične, psihosocialne kot morfološke razvitosti. V prvih dveh letih so se že seznanili in osvojili precejšen del osnove košarkarske igre. V tem starostnem obdobju te elemente izvajajo na višji

ravni in bolj dovršeno, seznanjajo pa se še z nekaterimi novimi, nekoliko zahtevnejšimi elementi.

Poleg igralne metode je lahko prisotna tudi situacijska vadba v enostavnejši okoliščinah. Izvedba in tehnika morata biti že boljši.

TEHNIKA:

- Vodenje s spremembami smeri cik-cak z menjavo roke spredaj,
- vodenje z menjavo roke po obratu,
- vodenje žoge bočno s prisunskimi koraki,
- vodenje z varanjem spremembe smeri,
- met z mesta in po vodenju z eno roko, met po obratu z eno roko,
- met iz dvokoraka po prodoru z mesta in iz vodenja z eno roko,
- podaje z obema rokama iznad glave, z eno roko v višini rame naravnost in z odbojem od tal, na mestu in v gibanju,
- osnovne vaje za izpopolnjevanje teka (elementi tekalne abecede),
- skoki s sonožnim odrivom in enonožnim odrivom,
- teki čez nizke ovire

TAKTIKA:

- Odkrivanje, vtekanje (širina, globina napada),
- križanje z in brez žoge,
- met ali prodor po odkrivanju ali vtekanju,
- pokrivanje napadalca z žogo 1:1 (usmerjanje v širino, oviranje meta, zbijanje žoge, zapiranje poti do koša, skok za odbito žogo),
- pokrivanje igralca brez žoge (branjenje odkrivanja in vtekanja),
- osnove protinapada 2:1 (obramba 1:2),
- prenos žoge 3:0,
- igra in tekme 1:1, 2:2 na en koš,
- igra in tekme na dva koša 5:5,
- postavitve igralcev pri sodniškem metu in pri izvajanju prostih metov

ORGANIZACIJSKE METODE

So načini organiziranja vadbe v okviru izbrane metode poučevanja ali metode treniranja, s katerimi razvijamo predvsem gibalne sposobnosti. Z njimi želimo čim bolj racionalno izkoristiti čas, prostor, naprave in pripomočke. Z izbiro primernih organizacijskih metod lahko povečamo učinkovitost treniranja. Hkrati lahko z uporabo različnih organizacijskih metod popestrimo trening.

Pri treniranju male košarke lahko uporabimo naslednje organizacijske metode:

FRONTALNA VADBA

V skladu s smotri izberemo za del ali celotno vadbo določeno število tehničnih in taktičnih vaj, elementarnih iger in iger z manj učenci in jih razvrstimo v logičnem

metodičnem zaporedju. Nato jih poskušamo z otroci, v tem zaporedju, izvesti. Vadijo vsi hkrati, vendar vsak zase, v dvojicah, trojicah ali skupinah, kot to določa posamezna naloga. Otroci rešujejo gibalne naloge v različnih razporeditvah (kolonah, vrstah, krogih, polkrogih ipd.).

OBHODNA VADBA

Obhodna vadba je zelo primerna organizacijska metoda za razvijanje nekaterih gibalnih sposobnosti (predvsem moči in vzdržljivosti) in utrjevanje ter izpopolnjevanje tehnike brez in z žogo.

Izberemo določeno število gibalnih nalog, jih razvrstimo v logičnem zaporedju in razmestimo po prostoru v obliki kroga ali eno za drugo. Na vsako vadbeno nalogo postavimo enega, dva ali tri učence. Vsak posameznik, dvojica ali trojica nato izvaja nalogo na svoji postaji določen čas ali z določenim številom ponovitev. V odmoru nato preide na naslednjo postajo v določeni smeri. Tako izvajajo ob istem času različne naloge, ko končajo en obhod, opravijo vsi vse naloge.

POLIGON

V mali košarki ga lahko uporabljamo za popestritev dela, za izpopolnjevanje tehnike gibanja brez ali z žogo, za razvijanje občutka za žogo, koordinacije in aerobne vzdržljivosti (če vadba traja dalj časa).

Po telovadnici postavimo v določenem zaporedju različne ovire (stojala, stožce, švedske klopi, okvire švedske skrinje, stole, blazine ipd.), okoli ali preko katerih se učenci gibljejo z žogo na točno določen ali poljuben način. Pri tem se lahko tudi preHITEVAJO.

VADBA PO POSTAJAH

Uporabljamo jo, ko predelujemo različne vsebine vadbe.

Učence razdelimo v dve do štiri enako številčne skupine. Vsaka skupina dobi organizacijski in vsebinski vadbeni karton za svojo postajo, na katerem so napisane in skicirane naloge. Vsebina nalog na posamezni postaji je različna, tako da učenci npr. na eni postaji vadijo vodenje, na drugi podaje in lovljenje, na tretji mete ipd. Učenci poskušajo organizirati in izvesti naloge, navedene na kartonu. V začetku jim pri tem pomagamo, kasneje pa delo samo nadzorujemo in popravljamo napake.

Za vse starostne kategorije so primerne tudi štafetne igre, ki morajo biti primerne znanju otrok, ki igrajo malo košarko.

TRENER

Športnik se med treningom in zaradi treninga, ki ga načrtuje športni pedagog, spreminja. Zaradi nepravilno načrtovanega in vodenega treninga pa se lahko pri mladem športniku pojavijo nepopravljive telesne in duševne okvare.

Zaradi vzgojnega pomena športne vadbe – treninga in nevarnosti neustrezne vadbe na telesni in duševni razvoj mladega športnika je poklic športnega pedagoga

strokovno izjemno zahteven in odgovoren. Pri tem poklicu se kot kriterij osnovne kakovosti dela zahteva določena izobrazba.

Stil vodenja vsakega posameznega trenerja mora ustrezati stopnji razvoja otrok. Največja napaka nekaterih trenerjev je ravno neustrezen stil vodenja in poučevanja otrok. Nekateri trenerji imitirajo stil trenerjev, ki vodijo in trenirajo profesionalne ekipe, košarkarje. Tak način treniranja lahko otroku škodi. Dober trener zna svoje delo prilagajati karakteristikam svoje ekipe (starost, razvoj, sposobnosti, znanje...), svojemu znanju in izkušnjam ter znati izpolnjevati zastavljene cilje. Trenerji morajo biti seznanjeni z dejstvom, da se nekateri otroci učijo hitreje in posledično tudi napredujejo hitreje, medtem ko nekateri prikazanih stvari ne dojemajo tako hitro. Zato je pomembno, da trener vsakega košarkarja obravnava enako, in ne dela nikakršnih izjem med »boljšimi« in »slabšimi«, še posebej ne med mladimi. Trener mora po zaporedju slediti vadbenemu načrtu in treniranju, čeprav so nekateri otroci v ekipi že dosegli določeno znanje ali tehniko gibanja. Trener mora biti v prvi vrsti predvsem pedagog. Imeti mora jasno predstavo o treniranju in poteku treningov, vzpostaviti pa mora tudi pravilen odnos na treningu. Določiti mora jasna in stalna pravila, ki delujejo na treningih – na primer: ko trener s piščalko zapiska, zaploska ali dvigne roko otroci prekinejo z delom in začnejo poslušati trenerja. Dokler trener govori ne smejo tapkati žoge, se pogovarjati med seboj itd. Otroci morajo trenerja gledati in poslušati. Navodila trenerja naj bi bila kratka in jasna, da otroci ne izgubijo prehitro koncentracije za poslušanje.

Tisti trener, ki neprestano govori zelo glasno, bodo otroci njegov visok glas upoštevali le prve treninge. V trenutkih, ko bo zares potrebno dvigniti glas, pa ga otroci ne bodo slišali, trener pa bo ob vpitju le izgubil glas. Torej je na treningih potrebno kontrolirati svoj glas in ga seveda hkrati tudi čuvati. Glas trenerja je tekom treningov in tekem zelo pomembna stvar. Potrebuje ga za dokazovanje avtoritete a hkrati ne sme biti pretirano avtoritativen. Če je zelo tiho, ga nihče ne sliši, če pa je glas konstantno previsok, bo zvenel vsak trening normalno. Pomembno je govoriti s spreminjajočim ritmom in vmesnimi prekinitvami ter z različno intonacijo glasu.

Mladi košarkarji niso prišli na trening, da bi poslušali trenerja, temveč zato, da se sprostijo in gibajo. Zato naj bodo navodila čim bolj racionalna. Če je potrebno nekemu razložiti ponovno neko vajo ali delo katerega od otrok popraviti, je bolje da se vadečega pokliče k sebi ter se mu razloži in pokaže. Tako bodo ostali še vedno lahko nalogo izvajali brez prekinitev. Trening je časovno omejen, zato mora trener vaje in doziranje vaj skrbno načrtovati. Napisati je potrebno časovni in vsebinski plan vadbe. Dobro je da se trener drži nekaterih stalnih vaj. Vsake toliko časa pa vpeljemo nove vaje in igre, da bi bili otroci maksimalno zainteresirani. Če se otroci navadijo določene rutine treninga, jim postane dolgčas. Zato jih raznovrstnosti in novosti ohranjajo zainteresirane in motivirane. Vaje morajo biti enostavne in primerne znanju otrok. Težke in komplicirane vaje jim jemljejo motivacijo, saj le stežka prihajajo do cilja vaje. Trener naj vaje demonstrira, saj bodo tako otroci lažje razumeli vaje. Hkrati pa jih motiviramo, da posnemajo trenerja in poskušajo vajo izvesti tako dobro kot trener. Zato se je potrebno pri demonstraciji vaj zelo potruditi.

Zagotovo največja motivacija za otroka, ki mu jo lahko da trener, pa je spodbujanje. Trener mora nenehno spodbujati tako ekipo, kot tudi posameznika, na tekmi ali treningu. Četudi otrok stori kaj narobe oz. element izvede nepravilno, ga ne smemo grajati, temveč mu primerno povedati, da nekaj ni naredil pravilno in mu hkrati pokazati, kako naj tehnični element naredi pravilno. Z otroki je potrebno biti potrpežljiv!

Ne pozabite:

- Mala košarka je igra, zato naj se otroci vsak trening igrajo.
- Otroci in trenerji se morajo na treningih zabavati in uživati.
- Otrokom je potrebno omogočiti varno vadbo male košarke.
- Trenerji morajo biti pripravljeni in organizirani, postaviti morajo pravila obnašanja, ki veljajo na treningih in tekmah.
- Imeti je potrebno cilj, vsebinski in časovni plan dela, vendar hkrati biti prilagodljiv.
- Nazorno, kratko in jasno razlaganje in demonstriranje vaj in drugih elementov košarke.