

KOŠARKA ZA PROSTI ČAS

1 UVOD

Košarka je med najpopularnejšimi športnimi igrami v svetu in pri nas. Še posebno priljubljena je med mladimi. Njena prednost je v tem, da jo lahko igramo tudi na en koš, zato je idealna športno rekreativna dejavnost. Igra na en koš omogoča druženje, gibanje, tekmovanje in zabavo.

Na en koš je možno igrati povsod, kjer je nekaj deset kvadratnih metrov ravne in trde površine ter košarkarski koš. To pomeni, da jo lahko igramo tudi na domačih dvoriščih in v stanovanjskih naseljih.

V tem gradivu je opisanih nekaj iger na en koš in tekmovanj v zadevanju koša. Nekatere verjetno že poznate. Predlagam, da spoznate tudi druge in jih preizkusite. Z njimi boste popestrili dogajanje pod košem.

Možnosti igranja na en koš

| način | igra 1:1 | igra 2:2 | igra 3:3 |
|--|---|---|--|
| ločeni po spolu (m-moški, ž-ženske) | 1m:1, ali 1ž:1ž | 2m:2m ali 2ž:2ž | 3m:3m ali 3ž:3ž |
| mešani po spol (m-moški, ž-ženske) | | 1m+1ž:1m+1ž | 2m+1ž:2m+ž 1m+2ž:1m+2ž |
| ločeni po starosti (st-starejši, ml-mlajši) | 1 st :1 st ali 1ml:1ml | 2st:2st ali 2ml:2ml | 3st:3st ali 3ml:3ml |
| mešani po starosti (st-starejši, ml-mlajši) | | 1 st +1ml:1 st +1ml | 2st+1ml:2st+1ml 1 st +2ml:1 st +2ml |

Načini igranja:

Pri mešanih dvojicah ali trojicah se pokrivajte po spolu ali starosti. Prevzemanje v obrambi ni dovoljeno. Moški oziroma starejši ne smejo blokirati meta ženskam ali mlajšim, lahko pa ovirajo met z dvignjenimi rokami.

Začetnike ali igralce, ki slabo obvladajo košarko, naj pokrivajo obrambni igralci pasivno (lahko tudi z rokami na hrbtu). To pomeni, da ne smejo izbijati ali prestrezati žoge in blokirati meta. Če se to kljub temu zgodi, nadaljuje igro napadalec tako, da poda žogo v igrišče izza bočne črte v višini storjenega prekrška. Trenutno slabšim dajte možnost, da se bodo lahko vključili v igro!

Vrednotenje zadetkov:

- Vsak zadek velja eno točko, ne glede na oddaljenost od koša.
- Zadek v trapezu šteje eno točko, zunaj trapeza pa dve.
- Zadek za črto treh točk šteje dve točki, pred njo pa eno.

Sojenje:

- Sodite si sami po uradnih ali dogovorjenih pravilih. Pri tem bodite strpni.
- Obešanje na obroč ni dovoljeno!

Nekaj nasvetov za dobro telesno in duševno počutje:

- Ne igrajte s polnim želodcem.
- Igrajte v športnih copatih, ki ne drsijo, in s primerno zategnjenimi vezalkami.
- Pred igro snemite nevarne predmete (prstane, ure, zapestnice, verižice, uhane). Nohte morate imeti prstrižene. Skrbite za varnost drugih in samega sebe!
- Pred začetkom igre se primerno ogrejte. Najprej z lahkotnim tekom ali vodenjem žoge, nato pa z razteznimi vajami. Še posebno dobro si ogrejte mišice in sklepe nog, spodnjega dela trupa in ramenskega obroča.
- Igrajte športno (pošteno) – upoštevajte pravila igranja in športnega obnašanja.
- Ne igrajte grobo, da ne bo prišlo do poškodb.
- Spore rešujte umirjeno.

- Do tekmovalcev in soigralcev se obnašajte prijateljsko. Trenutno slabše igralce spodbujajte in jim pomagajte.
- Dobre poteze soigralcev in tekmovalcev pohvalite. Za nesebično podajo se soigralcu na določen način zahvalite.
- Če je vroče in igrate dalj časa, popijte večkrat nekaj požirkov hladne vode.
- Po tekmi čestitajte soigralcem ali tekmečem za zmago.
- Po končani igri preoblecite prepoteno majico. Doma se stuširajte in preoblecite.

2 TEMELJNA PRAVILA IGRANJA V IGRI 1:1 NA EN KOŠ

Začetek:

Eden izmed igralcev vrže prosti met. Če zadene, ima prvo žogo. Igro začne tako, da poda žogo izza čelne črte v igrišče (ne v trapez), steče za njo in začne napadati.

Nadaljevanje:

Napadalec poskuša priti z vodenjem v položaj, s katerega bo lahko uspešno vrgel na koš. Med napadanjem ne sme biti več kot tri sekunde v trapezu.

Obrambni igralec pokriva napadalec med košem in njim. Od njega je oddaljen za dolžino iztegnjene roke. Igrati mora skladno s košarkarskimi pravili.

Po zadetku dobi žogo obrambni igralec. Igro nadaljuje tako, da gre z žogo za čelno črto, jo poda v igrišče (ne v trapez), steče za njo in organizira napad.

Kadar dobi žogo po zgrešenem metu napadalec, lahko ponovno vrže na koš, ali pa vodi žogo iz trapeza oziroma preko črte treh točk, se obrne proti košu in izpelje nov napad.

Če dobi žogo po zgrešenem metu obrambni igralec, jo poskuša čim hitreje prenesti z vodenjem iz trapeza ali preko črte treh točk. Nato se obrne proti košu in izpelje napad.

Po prekršku ali napaki nadaljuje igro oškodovani igralec tako, da poda žogo v igrišče izza bočne črte.

Konec:

Zmaga igralec, ki izbere v določenem času več točk, ali igralec, ki prej doseže določeno število točk.

3 TEMELJNA PRAVILA IGRANJA V IGRI 2:2 IN 3:3 NA EN KOŠ

Začetek:

Eden izmed igralcev vrže prosti met. Če doseže zadetek, ima njegova dvojica ali trojica prvo žogo. Igro začne tako, da poda žogo izza čelne črte soigralcu v igrišče (ne v trapez). Ko pride v igrišče, lahko začnejo napadati.

Nadaljevanje:

Napadalci poskušajo priti v položaj, s katerega bo lahko eden izmed njih uspešno vrgel na koš. med napadanjem ne smejo biti več kot tri sekunde v trapezu.

Obrambni igralci igrajo osebno obrambo. Igrati morajo skladno s košarkarskimi pravili.

Po zadetku dobijo žogo obrambni igralec. Igro nadaljujejo tako, da gre eden izmed njih z žogo za čelno črto, jo poda soigralcu v igrišče (ne v trapez). Ko pride v igrišče, lahko začnejo napadati.

Kadar dobi žogo po zgrešenem metu napadalec, lahko ponovno vraže na koš, ali pa vodi oziroma poda žogo iz trapeza.

Če dobi žogo po zgrešenem metu obrambni igralec, jo pokuša čim hitreje prenesti iz trapeza ali preko črte treh točk. To lahko stori z vodenjem ali s podajo. Nato se igralci obrnejo proti košu, postavijo na napadalna mesta in začnejo z napadanjem. Enako postopajo, če so žogo prestregli.

Po prekršku ali napaki nadaljuje igro eden izmed oškodovanih igralcev, tako da poda žogo v igrišče izza bočne črte.

Konec:

Zmaga dvojica oziroma trojica, ki zbere v določenem času več točk, ali dvojica oziroma trojica, ki prej doseže določeno število točk.

4 KAKO IGRATI, ČE JE NA IGRIŠČU NEPARNO ŠTEVILO IGRALCEV?

Igra 1:1+1 na en koš

Igralec A je v napadu, igralec B v obrambi, igralec C čaka za čelno črto. Igralec, ki doseže koš, zamenja vlogo z igralcem za čelno črto. Slednji postane obrambni igralec. Igralec, ki je bil pred zadetkom v obrambi, postane napadalec. Igro nadaljuje tako, da poda žogo v igrišče, steče za njo in začne napadati. Vsak igralec sešteva svoje točke. Vse ostalo je enako kot v igri 1:1 na en koš.

Igra 2:2+1 na en koš

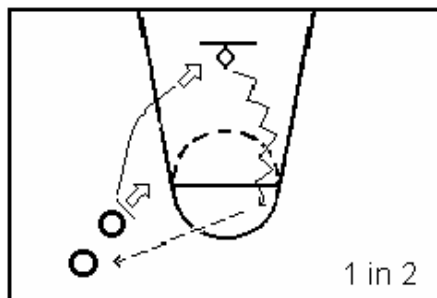
Igralca A1 in A2 sta v napadu, igralca B1 in B2 v obrambi, igralec A3 pa čaka za čelno črto. Ko eden izmed igralcev v A dvojici doseže zadetek, zamenja vlogo z igralcem za čelno črto (s tistim, ki je ostal v igri, postaneta obrambna igralca). Igralca v dvojici, ki je bila pred zadetkom v obrambi, postaneta napadalca. Igro nadaljujeta tako, da gre eden izmed njiju z žogo za čelno črto, jo poda soigralcu v igrišče (ne v trapez), steče v igrišče in začne s soigralcem napadati. Vse ostalo je enako kot v igri 2:2 na en koš.

Igra 3:3+1 na en koš

Igra je podobna predhodni, le da igrajo trije igralci v napadu in trije v obrambi. Igralec A4, ki čaka za čelno črto, menja igralca, ki je zadel koš v trojici A.

5 TEKMOVANJA V ZADEVANJU KOŠA

Enaindvajsetka



Začetek:

Igralec, ki prvi zadane prosti met, izbere mesto s katerega bo s tekmeči metal na koš. Naslednji, ki zadane koš, bo lahko metal drugi in tako dalje do zadnjega.

Nadaljevanje:

Igralec vrže na koš z izbranega mesta in steče za žogo. Če doseže zadetek, dobi dve točki, če zadane obroč eno, če zgreši, pa nič točk.

Če je zadel koš ali obroč (neposredno ali po odboju od table), lahko ponovno vrže na koš, vendar le, če je ulovil žogo v letu oziroma po enem odboju žoge od tal. Vrže lahko z mesta. Pri tem ne sme narediti korakov! Če je koš zadel, dobi dodatno točko, če je zgrešil, pa nič točk.

Vedno, kadar doseže tri točke, ponovi nalogo. V vseh ostalih primerih poda žogo naslednjemu igralcu.

Ko pride ponovno na vrsto, prišteje nove točke k že doseženim. Vsak igralec sešteva svoje točke.

Konec:

Igralec, ki zbere po končanem krogu (na koš morajo vreči vsi igralci) 21 točk, postane zmagovalec.

Če je doseglo (po končanem krogu) 21 točk več igralcev, nadaljujejo igro slednji. Zmagovalec je tisti, ki zbere po končanem mini krogu več točk.

Novo mesto za met izbere igralec, ki je zbral najmanj točk.

Prvak

Začetek:

Enak kot v predhodni igri.

Nadaljevanje:

Enako kot v predhodni igri, le da mora igralec, tudi če je dosegel tri točke, predati žogo naslednjemu igralcu. Ta mora zbrati enako ali večje število točk kot predhodnik, drugače izpade.

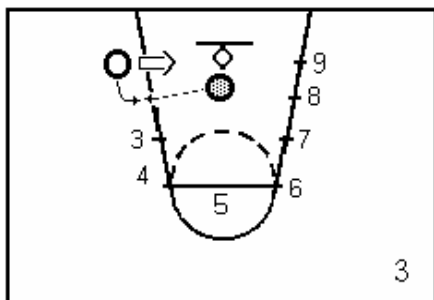
Različica: Tekmujejo lahko v dvojicah, ki so lahko tudi mešane po spolu in starosti). Igralca prve dvojice vržeta na koš drug za drugim, kot je zgoraj opisano. Naslednja dvojica mora doseči enako ali večje število točk kot predhodna, drugače izpade.

Konec:

Igrajo toliko časa, dokler ne ostane samo en igralec (dvojica). ta je zmagovalec prve igre. Po prvi zmagi dobi igralec (dvojica) črko P, po drugi R, tretji V, četrti A in peti K. Takrat postane PRVAK.

Po vsaki igri izbira nov položaj za met igralec (dvojica), ki je prvi izpadel.

Kdo bo osvojil več mest?



Začetek:

S kredo označimo številke mest na igrišču, s katerih bodo igralci metali na koš. Teh mest mora biti najmanj 9 (npr.: na vseh sečiščih pravokotnih črt s poševnima črtama trapeza in na sredini črte prostih metov). Vrstni red izvajalcev metov določimo na enak način kot pri »enaindvajsetki«.

Nadaljevanje:

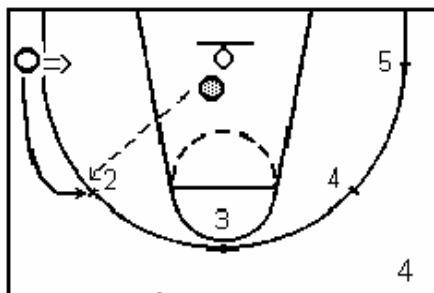
Prvi igralec se postavi na prvo mesto, s katerega vrže na koš. Če zadene, se pomakne za eno mesto naprej. Če zgreši, ga zamenja naslednji igralec. V naslednjem krogu vrže na koš z mesta, kjer je v prejšnjem krogu zgrešil koš. Žogo mu podaja igralec, ki je naslednji na vrsti. Mečejo z mest od 1 do 9 in nazaj od 9 do 1 (eno, dve ali tri serije po 18 metov).

Različica: Tekmujejo lahko tudi v dvojicah, ki so lahko tudi mešane po spolu in starosti. Prvi igralec v dvojici meče toliko časa dokler ne zgreši, nato nadaljuje z metanjem soigralec z mesta, kjer je zgrešil koš. Ostalo je enako kot pri posameznikih.

Konec:

Zmaga igralec, ki po določenem številu krogov (npr.: po petih krogih) osvoji največ mest.

Trojkar



Začetek:

S kredo označimo pet mest na črti za tri točke. Prvo in peto mesto naj bosta v višini koša, drugo in četrto v višini črte prostih metov in peto na vrhu polkroga. Vrstni red igralcev določite na enak način kot pri »enaandvajsetki«. Nato naj se prvi igralec postavi z žogo za prvo mesto, naslednji pa pod koš. Ta mu podaja žogo.

Nadaljevanje:

Vsak igralec vrže pet trojk. Mečejo za označenimi mesti, v zaporedju od 1 do 5, za črto treh točk. Vsak igralec šteje svoje zadetke. Ko vsi opravijo nalogo, sledi druga serija metov, nato pa še tri (5 serij po 5 metov).

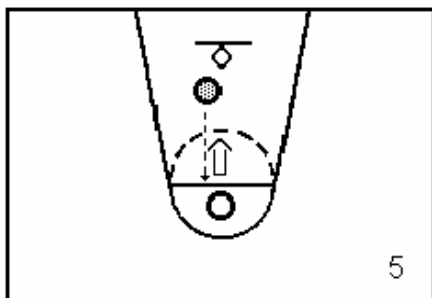
Različica: Igralci tekmujejo v dvojicah, ki so lahko so tudi mešane po spolu in starosti. Zadetki obeh igralcev v dvojici se seštevajo (v eni seriji vrže vsak pet metov). Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov.

Konec:

Naziv »trojkar« dobi tisti, ki je v petih serijah metov dosegel največ zadetkov. Če ima več igralcev enako število zadetkov, mečejo z mesta 3 na izpadanje. Kdor zadene, ostane v igri. Če vsi zgrešijo, postopek ponovijo.

Naziv »trojkarja« dobita igralca v dvojici, ki sta dosegla največ trojk. Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov.

Zaporedni prosti meti



Začetek:

Najprej določite vrstni red igralcev, ki bodo metali proste mete. To lahko storite na enak način kot pri »enaindvajsetki«. Nato naj se prvi igralec postavi za črto prostih metov, naslednji pa pod koš. Ta mu podaja žogo.

Nadaljevanje:

Vsak igralec meče proste mete toliko časa, dokler ne zgreši, nato ga zamenja naslednji. Vsak igralec šteje svoje zadetke. Ko vsi opravijo nalogo, sledi druga serija metov, nato pa še tri (5 serij po 5 metov).

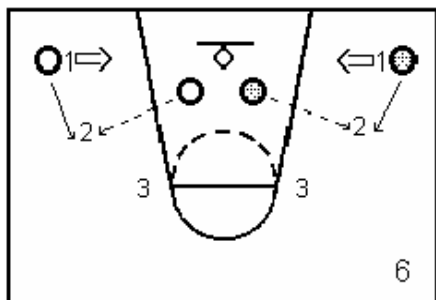
Različica: Igralci tekmujejo v dvojicah, ki so lahko tudi mešane po spolu in starosti. Igralca v dvojici mečeta na koš izmenično, dokler eden ne zgreši, nato ju zamenja naslednja dvojica. Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov.

Konec:

Zmaga igralec, ki je dosegel največ zaporednih zadetkov v eni seriji ali v petih serijah. Če ima več igralcev enako število zaporednih zadetkov, mečejo proste mete na izpadanje. Kdor zadene, ostane v igri. Če vsi zgrešijo, postopek ponovijo.

Zmaga dvojica, ki je dosegla največ zaporednih zadetkov v eni seriji ali v petih serijah. Ostalo je enako kot pri tekmovanju posameznikov.

Serijski meti na koš



Začetek:

Pod enim košem sta dve dvojici igralcev (lahko so tudi mešane po spolu in starosti).

Nadaljevanje:

Igralec, ki ima v dvojici žogo, vrže na koš dogovorjeno število metov, drugi mu podaja žogo. Meče z označenih mest (npr.: na vsakem mestu petkrat). Po opravljeni nalogi zamenjata vlogi.

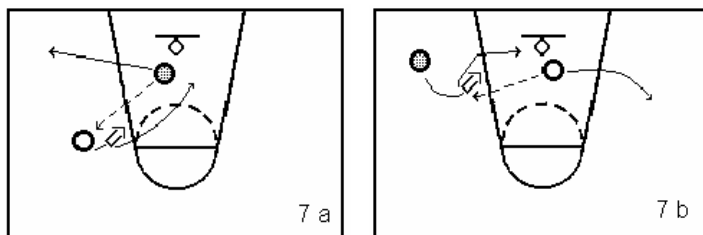
Konec:

Igra je končana, ko oba igralca v vsaki dvojici opravita nalogo.

Kateri igralec v dvojici bo večkrat zadel?

Katera dvojica bo večkrat zadela?

Izmenični meti na koš



Začetek:

Pod enim košem sta dve dvojici igralcev, ki sta lahko tudi mešani po spolu ali starosti.

Nadaljevanje:

Igralca v dvojici mečeta izmenično na koš kjerkoli zunaj trapeza, vendar nikoli dvakrat zapored z istega mesta.

Konec:

Igra je končana, ko eden izmed igralcev doseže dogovorjeno število zadetkov ali, ko oba dosežeta dogovorjeno število zadetkov.

Kateri igralec v dvojici bo prej dosegel število zadetkov?

Katera dvojica bo prej dosegla določeno število zadetkov?

6 LITERATURA

- 1) Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 2) Dežman, B. (2000). Dobimo se pod koši. Ljubljana: Zavod za šport