

Predstavitev ciljev in namena tekmovanja in vadbe U9 in U11

Ob spremljanju košarkarskih tekem najmlajših kategorij (U9 in U11) v Sloveniji, opažam da nekateri trenerji teh ekip še ne poznajo ciljev in namena tekmovanja in vadbe za otroke stare od 6 do 8 let (U9) in od 9 do 10 let (U11). Vedeti namreč moramo, da gre v obeh navedenih kategorijah za **malo košarko** (Mini-basket) in ne za košarko. Zato so tudi pravila igre za malo košarko prirejena in preprosta ter ne enaka kot za košarko (višina koša 2.60 m, velikost žoge 5, manjše število igralcev – 3 : 3 pri U9, 4 : 4 pri U11, igrišča so lahko tudi manjša, ...).

Cilji in namen tekmovanja U9

- Promocija košarke pri otrocih starih od 6 do 8 let;
- Popestritev vadbe za navedeno starostno kategorijo otrok;
- Tekme niso tekmovalne narave, temveč animacijske in promocijske;
- Tekme so vzgojno-izobraževalne priložnosti za otroke;
- Tekme so namenjene razvoju pozitivnih izkušenj v športnem in osebnostnem razvoju otrok;
- Omogočiti vsem otrokom, da igrajo in uživajo na tekmah.

Cilji in namen tekmovanja U11

- Nadaljnja promocija košarke pri igralcih in igralkah starih od 9 do 10 let;
- Popestritev vadbe za navedeno starostno kategorijo igralcev in igralk;
- Tekme naj spodbujajo zdravo tekmovalnost med igralci in igralkami;
- Tekme so nadaljnje vzgojno-izobraževalne priložnosti za igralce in igralk;
- Tekme so namenjene razvoju pozitivnih izkušenj v športnem in osebnostnem razvoju igralcev in igralk;
- Omogočiti vsem igralcem in igralkam, da igrajo in uživajo na tekmah.

Cilji in vsebine vadbe U9

Cilji:

- navajati na zdrav način življenja (redna dejavnost, primerna oprema, obnašanje v skupini, sposobnost prenašanja naporov, razvijanje zdrave samozavesti);
- razvijati pozitiven odnos do košarke;
- pozitivno vplivati na telesni in duševni razvoj;
- razvijati koordinacijske sposobnosti;
- razvijati orientacijo v prostoru in situacijsko mišljenje;
- uveljavljati osnovna načela fair play-a.

Vsebine:

- učiti osnovne tehnične elemente
- različna poigravanja z žogo na mestu in v vodenju;
- različna nošenja in kotaljenja žoge;
- vodenje žoge z obema rokama in osnovne menjave rok med vodenjem;
- osnovne podaje in lovljenje žoge na mestu in v gibanju;
- osnovno zadevanje ciljev z žogo z mesta in po vodenju (obroč, tabla, koš);
- igra 3:3 na en in dva koša;
- košarkarska pravila in sodniške znake, ki se pojavljajo na treningih in tekmah;
- izrazi in pojmi, ki se pojavljajo na treningih in tekmah;
- osnove osebne obrambe.

Cilji in vsebine vadbe U11

Cilji:

- navajati na zdrav način življenja (redna dejavnost, primerna oprema, obnašanje v skupini, sposobnost prenašanja naporov, razvijanje zdrave samozavesti);
- pozitivno vplivati na telesni in duševni razvoj;
- razvijati pozitiven odnos do košarke;
- učiti in izpopolnjevati osnovne tehnične in taktične elementov;
- razvijati koordinacijo celega telesa;
- razvijati natančnost zadevanja in podajanja;
- razvijati hitrost izbirne reakcije in hitrost predvidevanja;
- razvijati orientacijo v prostoru in situacijsko mišljenje;
- vplivati na razvoj gibljivosti;
- navaditi jih obiskovati košarkarske tekme domačih ekip, spremljati košarko preko medijev (TV, internet, časopisi);
- uveljavljati osnovna načela fair play-a.

Vsebine:

- različna poigravanja z žogo na mestu in v vodenju;
- različna nošenja in kotaljenja žoge;
- vodenje žoge z obema rokama in osnovne menjave rok med vodenjem;
- osnovne podaje in lovljenje žoge na mestu in v gibanju;
- osnovno zadevanje ciljev z žogo z mesta in po vodenju (obroč, tabla, koš);
- košarkarska pravila in sodniške znake, ki se pojavljajo na treningih in tekmah;
- izrazi in pojmi, ki se pojavljajo na treningih in tekmah;
- osnove osebne obrambe;
- utrjevanje osnovnih tehničnih elementov (preigravanje – vse menjave, prehodi v vodenje, meti – oba dvokoraka, met z mesta in met po vodenju, skok za žogo);
- zahtevnejše podaje v gibanju (z odbojem od tal, z eno roko);
- spremembe smeri vodenja z menjavo rok, zaustavljanje v gibanju z žogo – med vodenjem;
- osnovni taktični elementi v napadu (kombiniranje gibanj brez žoge in z žogo – vtekanje po podani žogi, držanje ravnotežja na igrišču – polnjenje mest na igrišču);
- osnovni taktični elementi v obrambi (pokrivanje igralca z žogo in brez nje, obramba proti odkrivanju in vtekanju);
- protinapad 2:1;
- igra 1:1, 2:2 na en koš ter igra 3:3 in 4:4 na dva koša.

Viri:

1. Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Rems, N. (2011). Igriva košarka z elementi male košarke. Ljubljana: Košarkarska zveza Slovenije
3. Rems, N. (2012). Od igrive do male košarke (predavanje na seminarju 12.2.2012 v Idriji. Gradivo je na spletni strani ZKTS: Literatura, znanje)
4. Gašparin, D. (2013). Standardi znanj za vse selekcije v klubu. Maribor
5. Buceta, M. J., Mondoni, M., Avakumović, A., Killik, L. (2000). Basketball for Young Players. Chapter 6, pages 149 - 205: Mini-Basketball by Maurizio Mondoni. Madrid: FIBA