



Frane Erčulj

Metodika učenja košarkarskih iger na en koš

Izvleček

Igre na en koš so temeljne košarkarske igre, s katerimi se igralci seznanjajo z vsemi bistvenimi elementi košarkarske igre (5:5 na dva koša) in jih tudi sistematično utrjujejo ter izpopolnjujejo. Ker v njih običajno sodeluje manjše število igralcev, so preprostejše, kljub temu pa lahko z njimi krepimo in ohranjamo številne gibalne in funkcionalne sposobnosti, pomembno pa vplivajo tudi na razvoj psiho-socialnih razsežnosti. Rečemo lahko, da igre na en koš pozitivno vplivajo na razvoj celostne osebnosti človeka in imajo tudi pomembno vzgojno funkcijo. Zaradi tega in dejstva, da velikokrat v telovadnicah, včasih pa tudi na zunanjih igriščih ni pogojev za igro na dva koša (manjše telovadnice, možnost koriščenja le polovice telovadnice, preveliko število otrok), so igre na en koš tudi pomembna vsebina pouka športne vzgoje. V članku predstavljamo metodiko učenja iger na en koš ter tudi nekatere igre s prilagojenimi pravili in načine tekmovanj v igrah na en koš.

Ključne besede: košarka, učenje, športna vzgoja, trening.



Foto: Arhiv KZS.

Methodology for learning basketball games with one basket

Abstract

Games with one basket are basic basketball games where players learn about the essential elements of the basketball game (5:5 with two baskets) as well as systematically build up and broaden their knowledge. These games are simpler because a smaller number of players is involved; however, they are suitable for strengthening and maintaining many motor and functional abilities and they also impact significantly on the development of man's psycho-social dimensions. One can say that games with one basket positively affect the development of one's personality and also have an important educational function. Owing to the above and the fact that many times in sports halls and also on outdoor basketball courts it is not possible to play basketball with two baskets (smaller sports halls, only one-half of the court can be used, too many children), games with one basket also represent important contents of physical education classes. The article presents the methodology for learning basketball games with one basket, some other games with adjusted rules as well as types of competitions in games with one basket.

Key words: basketball, learning, physical education, training

■ Uvod

Košarkarska igra vpliva na razvoj številnih človekovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Z igranjem košarke, podobno kot tudi pri drugih športnih igrah z žogo, razvijamo mišični, skeletni in srčno-žilni sistem, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času (Šibila, Bon in Kuželj, 1999).

Košarka je prav gotovo eden od najbolj priljubljenih športov v Sloveniji, s katerim se organizirano (v okviru košarkarskih šol, šolskih sekcij in klubov) in neorganizirano ukvarja veliko število mladih fantov in deklet (Erčulj, 2012). Zelo popularna je tudi kot športno rekreativna dejavnost pri odraslih. Po evropskem prvenstvu, ki ga je letos gostila Slovenija, lahko pričakujemo, da se bo popularnost te športne igre z žogo še povečala in prav tako število ljudi, ki se z njo ukvarjajo v različnih starostnih obdobjih.

Razlogov za priljubljenost košarke in množično ukvarjanje s to športno igro je seveda več. Poleg bogate tradicije je eden od pomembnih razlogov prav gotovo dostopnost. V Sloveniji imamo namreč veliko število košarkarskih igrišč (tako v dvorani kot tudi na prostem), poleg tega pa je vsaj rekreativno igranje košarke zelo nezahtevno z vidika pogojev igranja in tudi stroškov.

Košarke ne igramo samo v okviru košarkarskih društev oz. klubov, ki so seveda usmerjeni predvsem v tekmovalni šport in športni rezultat. V osnovni in srednji šoli se otroci in mladostniki srečujejo s košarko v okviru pouka športne vzgoje, kjer pridobijo osnovna košarkarska znanja. Mnogi igrajo košarko v prostem času na šolskih in drugih igriščih v okolici svojega doma, vse bolj popularna postaja tudi t. i. ulična košarka. Tisti, ki bi se radi bolj pogosto in organizirano ukvarjali s košarko, pa nimajo visokih tekmovalnih ambicij, lahko igrajo košarko v okviru številnih košarkarskih šol, ki delujejo po celi Slo-

veniji ali v interesnih dejavnostih šol (košarkarskih krožkih).

Raziskave slovenskega javnega mnenja o športno-rekreativni dejavnosti Slovencev potrjujejo veliko priljubljenost košarke tudi med odraslimi. Po podatkih iz leta 2008 se tako s košarko aktivno ukvarja 8,5 odstotkov odrasle populacije v Sloveniji, kar jo uvršča na 11. mesto med vsemi športi in na drugo mesto (za nogometom) med športnimi igrami (Pori in Sila, 2010). Precej bolj priljubljena je pri moških kot pri ženskah. S starostjo se odstotek ljudi, ki se ukvarjajo z rekreativnim igranjem košarke, zmanjšuje, vendar pa v zadnjem času tako pri nas kot v svetu ugotavljamo spreminjanje tega trenda. V ZDA se je npr. število žensk po 55. letu starosti, ki vsaj petdesetkrat na leto igrajo košarko, povečalo iz 16.000 (leta 1995) na 131.000 (leta 2005) (*Senior women turn to basketball for fitness, fun, 2007*). Temu primerno se je povečalo tudi število tekmovalj (lig) za starejše ljudi. FIMBA (Svetovna veteranska košarkarska asociacija), ki je bila ustanovljena že leta 1969, organizira evropska in svetovna veteranska prvenstva za košarkarje od 35. pa vse do 75. leta starosti, ki se ga z uspehom udeležujejo tudi ekipe iz Slovenije. Tudi pri nas se ustanovljajo prvi veteranski košarkarski klubi, državno prvenstvo poteka v različnih starostnih kategorijah, tudi za starejše od 60 let (Erčulj, 2012).

■ Igra na en koš

Prednost košarke (tudi pred drugimi igrami z žogo) je v tem, da je zelo nezahtevna z vidika pogojev, ki so potrebni za igranje. Igramo jo lahko tako v telovadnicah, kot tudi na zunanjih igriščih. Za igro zadostuje že en koš, ki je lahko tudi mobilni in sestavljiv. Postavimo ga lahko pravzaprav na katero koli ravno in trdo (betonsko ali asfaltno) površino primerne velikosti. Zunaj je to lahko parkirišče, ploščad, dvorišče ali pa ulica, ki je zaprta za promet. Košarko lahko igra tudi manjše število igralcev. Za igro 1:1 potrebujemo poleg koša in žoge samo še enega soigralca, s katerim (proti kateremu) bomo igrali, in razmeroma majhno igralno površino. Čeprav je taktično siromašnejša, pa igra 1:1 vsebuje večino tehničnih elementov igre 5:5 na dva koša. Še bolj tehnično in taktično bogata je igra 2:2, medtem ko igra 3:3 vsebuje že veliko večino igralnih značilnosti najbolj poznane in uveljavljene različice košarke, tj. igre 5:5 na dva koša. Vse bolj popularna različica igre 3:3 na en koš postaja že omenjena ulična košarka, ki predstavlja sodobno, lahko bi rekli urbano obliko te igre, ki združuje tako športno-tekmovalni vidik, kot tudi druženje in zabavo mladih. Igra na en koš je glede na svoje igralne značilnosti zelo primerna tudi za starejšo populacijo in vse bolj pogosto se pojavlja tudi v tekmovalni obliki. V ZDA so zelo priljubljeni turnirji v igri 3:3 za



Slika 1: Tekmovalnja v igri 3 : 3 na en koš postajajo popularna tudi pri starejših (<http://www.npr.org/2013/07/31/207360747/for-one-seniors-basketball-team-the-game-never-gets-old>).



Slika 2: Igra na en koš je zelo nezahtevna z vidika pogojev igranja, igramo jo tudi na zunanjih igriščih (<http://igremladih.ba/naslovna/>).

t. i. seniorje. Tekmovanja potekajo celo v starostni kategoriji od 75 do 79 let (For One Seniors Basketball Team, The Game Never Gets Old, 2012).

Tudi s košarkarsko igro na en koš lahko vplivamo na povečano delovanje srčno-žilnega, dihalnega, živčno-mišičnega sistema ter drugih funkcionalnih sistemov igralcev. Ob primerni intenzivnosti gibanja lahko krepimo in ohranjamo številne gibalne in funkcionalne sposobnosti. Čeprav jo igra manjše število igralcev, lahko pri igri na en koš izpostavimo tudi psiho-socialni vidik. Tako kot drugi moštveni športi tudi igra košarke na en koš pozitivno vpliva na razvoj številnih psiho-socialnih sposobnosti in lastnosti ter ima tudi pomembno vzgojno funkcijo. Rečemo lahko, da ima pomemben vpliv na razvoj celostne osebnosti človeka. Zaradi vsega tega in dejstva, da velikokrat v telovadnicah, včasih pa tudi na zunanjih igriščih, ni pogojev za igro na dva koša (manjše telovadnice, možnost koriščenja le polovice telovadnice, preveliko število otrok), so igre na en koš tudi pomembna vsebina pouka športne vzgoje.

Metodika učenja iger na en koš

Igre na en koš so temeljne košarkarske igre, s katerimi se igralci seznanjajo z vsemi bistvenimi elementi košarkarske igre (5:5 na dva koša) in jih tudi sistematično utrjujejo in izpopolnjujejo (Dežman, 2004). Ker v njih običajno so-

deluje manjše število igralcev, so preprostejše, kljub temu pa vsebujejo vse bistvene tehnične in taktične elemente košarkarske igre.

Metodika učenja igre na en koš upošteva vsa osnovna pedagoška načela (od znanega k neznanemu, od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu, od temeljnega k specialnemu). Najprej začnemo z učenjem in igranjem igre 1:1.

Igra 1:1

V igro 1:1 igralci izvajajo (utrjujejo in izpopolnjujejo) številne tehnične in tudi nekatere taktične elemente. Osnove teh so predhodno osvojili predvsem s pomočjo tehnično-taktičnih vaj. Najprej učimo igro v napadu oz. tehnično-taktične elemente napada, šele kasneje preidemo na učenje igre v obrambi. V začetni fazi posvečamo igri v napadu precej več pozornosti. Pogoje (okolice) igranja najprej olajšamo, nato pa postopoma otežujemo, tako da igra obrambni igralec vse bolj aktivno. Pri tem uporabimo naslednje metodične korake:

1) Napad 1:0

Napadalec izvaja vse bistvene elemente igre v olajšanih okoliščinah brez obrambnega igralca oz. igra proti namišljenemu obrambnemu igralcu. Po metu na koš skoči za žogo, z vodenjem preide izven polja omejitve (»rakete«) in odigra nov napad. Pri tem naj bo v napadu čim bolj raznovrsten. Uporablja naj različne tehnične elemente

(različne prehode v vodenje, različne spremembe smeri in menjave roke, različna varanja, različne mete na koš ...) in različne načine preigravanja. Pri vodenju in metih na koš pa naj koristi obe roki.

2) Predigra 1:1 (neprekinjena, prekinjena)

Napadalec igra proti obrambi z rokama na hrbtu. Obrambni igralec lahko uporabi roki šele po metu, torej pri skoku za žogo. Predigra 1:1 je lahko neprekinjena ali prekinjena. Najprej igramo po pravih neprekinjenih igrah, kar pomeni, da igre po zadetku (košu) ne prekinjamo (ne hodimo izven igrišča), temveč igramo naprej, kot da zadetka ni bilo. V vsakem primeru mora igralec, ki je dobil žogo po metu z vodenjem zapustiti polje omejitve (»raketo«) in začeti z novim napadom. V tej fazi igre želimo bolj poudariti izvedbo tehnično-taktičnih elementov in ne toliko same učinkovitosti oz. rezultata. Ne zanima nas torej, koliko zadetkov je kdo dosegel, od igralcev zahtevamo čim bolj korektno in raznovrstno izvedbo tehnično-taktičnih elementov. Kasneje je igra lahko tudi prekinjena. Po zadetku naj gre igralec, ki je prejel zadetek z žogo, izven igrišča (pod koš). Vrže naj jo v igrišče in steče za njo. Ko jo ujame, naj se postavi v napadalno prežo (položaj »trojne nevarnosti«). Na ta način naj začne vsak napad po prejetem zadetku. S tem, ko ima žogo igralec, ki je prejel zadetek, zagotovimo, da se igralca izmenjujeta v napadu in oba izvajata tehnično-taktične elemente napada, hkrati pa imata tudi oba priložnost doseči zadetek. To je še posebej pomembno, če igralca po kakovosti nista izenačena (temu se poskušamo sicer izogniti in za igro določimo čim bolj homogene dvojice).

3) Igra 1:1 proti pasivni obrambi (neprekinjena, prekinjena)

Igra v napadu še vedno poteka v olajšanih okoliščinah, saj obrambni igralec igra pasivno. To omogoča napadalcu, da lažje izvaja tehnično-taktične elemente in lažje dosega zadetke (je bolj učinkovit v napadu). Obrambni igralec usmerja napadalca (praviloma na stran »slabše« roke) v nizki preži, ne sme pa

izbijati žoge (med vodenjem ali iz rok napadalca). Met lahko ovira s pristopanjem in dvigom rok, ne sme pa blokirati meta. Najprej lahko igramo po pravih neprekinjene igre, kasneje pa po pravih igre na dva koša (po zadetku ima žogo obrambni igralec).

4) Igra 1:1 proti aktivni obrambi

Elemente aktivne obrambe dodajamo v igro 1:1 postopoma. Ko vidimo, da napadalec uspešno in učinkovito igra proti pasivni obrambi, najprej dodamo aktivno obrambno proti metu. To pomeni, da obrambni igralec met lahko tudi blokira. Vendar pa moramo paziti, da sta igralca čim bolj izenačena po telesni višini, kajti v nasprotnem primeru ima lahko višji igralec veliko prednost pred nižjim. Če tega ne moremo zagotoviti, je bolje, da blokiranja meta ne dovolimo. V naslednji fazi dodamo še izbijanje žoge. Zelo pomembno je, da tega elementa aktivne obrambe ne dodamo v igro prezgodaj. Napadalci imajo namreč lahko velike težave, če ne obvladajo dovolj vodenja žoge ali ne znajo zaščititi žoge. V tem primeru je bolje, da tega elementa aktivne obrambe ne dovolimo.

5) Tekmovanje v igri 1:1

Ko igralci uspešno in učinkovito izvajajo tehnično-taktične elemente, lahko začnemo tudi s tekmovanji v igri 1:1. Tekmovanje dodatno motivira igralce, hkrati pa ti lahko na tekmovanju tudi preverjajo svojo uspešnost oz. napredek. Zato je vsekakor zaželeno in potrebno, da v vadbenem procesu pogosto uporabljamo tudi to obliko dela. Poudariti je potrebno, da lahko začnemo s tekmovanjem v igri 1:1 že v fazi, ko je obramba še pasivna. Pomembno je seveda, da so pravila igranja enaka za vse in da jih vsi igralci tudi upoštevajo. V veliki želji lahko nekateri igralci seveda kršijo ta pravila in igrajo aktivno ali delno aktivno obrambo.

Igralci si praviloma sodijo sami, zato morajo seveda poznati košarkarska pravila. Vaditelj (učitelj) naj posreduje samo takrat, ko se igralci ne morejo med seboj dogovoriti.

Igra 2:2

Metodični postopek učenja igre 2:2 je podoben tistemu, ki smo ga spoznali pri igri 1:1. Tehnične elemente, ki smo jih predelali in izvajali v okviru igre 1:1 (vodenje in mete) še nadalje izpopolnjujemo, dodamo pa podaje. Večji podarek je na učenju in izvajanju taktičnih elementov, saj je igra 2:2 za razliko od igre 1:1 taktično precej bogatejša. Taktične elemente dodajamo v igro v skladu s težavnostnimi stopnjami. Igra 2:2 igramo tako najprej samo na 1. težavnostni stopnji, ki zajema preigravanje, odkrivanje in vtekanje. Šele, ko igralci elemente 1. težavnostne stopnje razmeroma uspešno izvajajo tudi proti pasivni obrambi, lahko nadaljujemo z učenjem elementov 2. težavnostne stopnje (križanja z žogo). Ko tudi te obvladajo v igri proti pasivni obrambi, preidemo na učenje elementov 3. težavnostne stopnje (blokade z žogo). Pri pouku športne vzgoje nam kot izhodišče za učenje teh elementov seveda služi učni načrt.

Tudi pri igri 2:2 pogoje (okolščine) igranja v začetni fazi olajšamo, nato pa postopoma otežujemo, tako da obrambna igralca igrata vse bolj aktivno, skladno z metodičnimi koraki, ki smo jih spoznali že pri igri 1:1.

1) Napad 2:0

Napadalca izvajata vse tehnične in taktične elemente igre v olajšanih okoliščinah brez obrambe. Vsak napad naj napadalca začneta iz začetnih položajev (branilec, krilo). Te lahko v začetni fazi tudi označimo (npr. na tla položimo gumirano ploščico ali pa nalepimo ali narišemo križec). V tehničnem smislu naj bo napad čim bolj raznovrsten in bogat, pozorni smo predvsem na izvajanje podaj, ki predstavljajo nov tehnični element. Napadalca naj koristita različne podaje z eno in obema rokama. Pri podajah z eno roko naj uporabljata obe roki (tudi »slabšo«). Po metu morata oba igralca skočiti za žogo. V taktičnem smislu najprej predelamo in izvajamo v napadu elemente 1. težavnostne stopnje (preigravanje, odkrivanje, vtekanje). Ko se nam zdi primerno, lahko nadaljujemo z učenjem elementov

2. težavnostne stopnje (križanja z vročitvijo in napeljevanjem). Ko osvojimo 2. težavnostno stopnjo, lahko preidemo na učenje 3. težavnostne stopnje, ki zajema blokade igralcu z žogo.

Igramo lahko po principu »podaj in pojdi« (igralec npr. poda žogo in vteče ali pa postavi blokado na svojo pobudo), s pomočjo znakov (igralec z žogo npr. pokaže soigralcu naj izvede križanje ali postavi blokado) ali pa oba principa kombiniramo.

2) Predigra 2:2 (neprekinjena, prekinjena)

Obrambna igralca igrata z rokami na hrbtu, uporabita jih lahko šele pri skoku za žogo. Vsak krije ves čas svojega napadalca na razdalji približno enega metra. Prevzemanja v obrambi ne dovolimo. Najprej igramo po pravih neprekinjene igre, kar pomeni, da tudi po zadetku skačemo z žogo in nadaljujemo z napadom (ne glede na to kdo dobi žogo). Po vsakem skoku za žogo začnemo nov napad iz začetnih položajev (branilec, krilo). Kasneje je igra lahko tudi prekinjena. Po zadetku naj gre eden od igralcev, ki sta prejela zadetek, z žogo pod koš in naj jo poda soigralcu v igrišče. Ko oba zavzameta začetna položaja, se lahko napad začne. Dvojice, ki jih določimo za igro, naj bodo med seboj čim bolj homogene (izenačene) po telesni višini in kakovosti. Predigro 2:2 lahko igramo na vseh treh težavnostnih stopnjah, pri čemer je zelo pomembno, da ne preidemo na naslednjo težavnostno stopnjo prehitro.

3) Igra 2:2 proti pasivni obrambi (neprekinjena, prekinjena)

Obrambna igralca igrata pasivno. Ne smeta izbijati žoge, prestrezati podaj, niti blokirati meta, lahko pa usmerjata napadalca z žogo, ovirata podajo (z roko na liniji podaje) in tudi ovirata met (s pristopanjem in dvigom rok). Najprej igramo po pravih neprekinjene igre, kasneje pa po pravih igre na dva koša (po zadetku imata žogo igralca, ki sta bila v obrambi). Igra 2:2 proti pasivni obrambi igramo najprej na 1. težavnostni stopnji, nato pa postopoma dodamo še naslednji stopnji.

4) Igra 2:2 proti aktivni obrambi

Tudi v igro 2:2 dodajamo elemente aktivne obrambe postopoma. Najprej dovolimo aktivno obrambo proti metu (blokiranje), nato preprečevanje (prestrezanje) podaj in na koncu (če se nam zdi smiselno) tudi izbijanje žoge. V tej fazi igre vse več pozornosti posvečamo obrambi. Postopoma naučimo in uvajamo v igro obrambo proti preigravanju, odkrivanju in vtekanju, nato pa še obrambo proti križanju in blokadi z žogo. Obrambni igralci morajo obvladati tudi zapiranje po metu na koš in skok za žogo.

5) Tekmovanje v igri 2:2

Ko igralci uspešno in učinkovito izvajajo tehnično-taktične elemente napada, začnemo s tekmovanji v igri 2:2. Tudi v igri 2:2 lahko tekmujemo v fazi, ko je obramba še pasivna. Pomembno je, da ustrezno sestavimo dvojice in da vsi igralci upoštevajo omejitve pasivne obrambe. V igri proti aktivni obrambi teh omejitev seveda ni več in zato v večji meri pride do izraza motiviranost igralcev. Praviloma si igralci sodijo sami, vaditelj (učitelj) naj jih pri tem občasno nadzoruje.

Igra 3:3

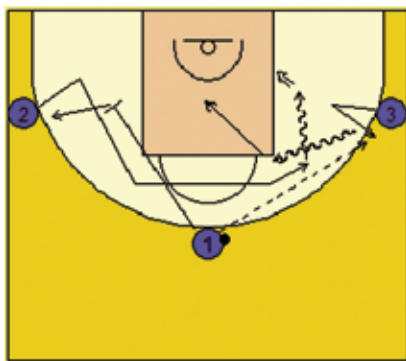
Igra 3:3 je najbolj priljubljena in najbolj pogosta igra na en koš. V tej igri je že v veliki meri prisoten moštveni (kolektivni) element, do izraza pa vse bolj prihaja sodelovanje med igralci. V taktičnem smislu je igra 3:3 že zelo bogata oz. taktika igre v veliki meri vpliva na uspešnost igranja.

Tudi pri igri 3:3 zasledujemo metodični postopek, ki smo ga spoznali pri predhodnih dveh igrah. Tehnične elemente še nadalje izpopolnjujemo, prav tako taktične elemente, ki smo jih uporabljali že pri igrah 1:1 in 2:2. Od taktičnih elementov v napadu dodamo v igri 3:3 še križanja in blokade brez žoge (nasprotna križanja in nasprotne blokade). Podobno kot igro 2:2 lahko z vidika taktike tudi igro 3:3 igramo na treh težavnostnih stopnjah. Pri tem moramo ponovno opozoriti na postopen prehod med težavnostnimi stopnjami.

1) Napad 3:0

Napadalci ponovno izvajajo tehnične in taktične elemente igre v olajšanih okoliščinah brez obrambe. Vsak napad začnejo iz treh začetih položajev (branilec, levo krilo, desno krilo) in izkoriščajo celotno širino igrišča. Pri ohranjanju ravnotežja v napadu si lahko pomagamo z označevanjem igralnim položajev, ki jih morajo igralci zasesti na začetku napada in po vsaki spremembi svojega položaja (če seveda ne pride do meta na koš). Po metu vsi trije napadalci skčejo za žogo. Tisti, ki dobi žogo, zasede položaj branilca, druga dva igralca pa se postavita vsak na svoj krilni položaj. V napadu najprej izvajamo samo taktične elemente 1. težavnostne stopnje. Na 2. težavnostni stopnji najprej uporabljamo elemente iz igre 2:2, nato pa dodamo še križanja brez žoge (po podaji in po znaku). Ko preidemo na 3. težavnostno stopnjo, najprej izvajamo samo blokade z žogo, nato pa dodamo še nasprotne blokade.

Tudi igro 3:3 lahko igramo po principu »podaj in pojdi« (igralec npr. poda žogo in odigra nasprotno križanje ali nasprotno blokado), s pomočjo znakov (igralec z žogo npr. pokaže soigralcu, naj izvede nasprotno križanje ali nasprotno blokado), največkrat pa oba principa kombiniramo.



Slika 3: Primer napada 3:0 z uporabo taktičnih elementov 3. težavnostne stopnje.

2) Predigra 3:3 (neprekinjena, prekinjena)

Obrambni igralci igrajo z rokami na hrbtu. Vsak krije ves čas svojega (istega) napadalca. Napadalca z žogo in napadalca na strani žoge krijemo na razdalji približno enega metra, napadalca na

nasprotni strani (strani pomoči) pa na nekoliko večji razdalji (pomaknjeni smo bolj proti košu). Tudi predigro 3:3 lahko igramo na vseh treh težavnostnih stopnjah. Vsak napad morajo vsi trije napadalci začeti na svojih položajih in ohraniti ravnotežje v napadu. Po metu na koš vseh 6 igralcev skčejo za žogo. Ponovno lahko najprej igramo po pravilih neprekinjene igre, kasneje pa po pravilih igre na dva koša. Ekipe naj bodo med seboj čim bolj izenačene.

3) Igra 3:3 proti pasivni obrambi (neprekinjena, prekinjena)

Obrambni igralci igrajo pasivno, kot smo to opisali pri igri 2:2. Pomembno je, da krijejo (spremljajo) svoje napadalce na ustrezni razdalji in da se ne oddaljujejo preveč od njih (ne branjajo prostora temveč igralce). Še vedno ne smejo prevzemati napadalcev. Po metu na koš naj zaprejo svoje napadalce in skočijo za žogo. Tudi igro 3:3 proti pasivni obrambi lahko igramo najprej neprekinjeno in nato prekinjeno. Začnemo s prvo težavnostno stopnjo, nato pa postopno nadaljujemo z naslednjima dvema.

4) Igra 3:3 proti aktivni obrambi

Elemente aktivne obrambe tudi pri igri 3:3 dodajamo postopoma tako, kot pri igri 2:2. Vse več poudarka dajemo tudi igri v obrambi. Veliko pozornosti namenimo obrambi na strani pomoči (pravilna postavitvev in gibanje pri kritju napadalca na strani pomoči, obramba proti vtekanju na strani pomoči, obramba proti nasprotnemu križanju in nasprotni blokadi ...).

5) Tekmovanje v igri 3:3

Tekmovanja v igri 3:3 so zelo priljubljena in pogosta. Pri športni vzgoji jih lahko (tako kot tudi igre 1:1 in 2:2) izvajamo že na ravni razreda (bolj ali manj formalno), seveda pa lahko organiziramo tudi medrazredna in šolska tekmovanja. Tudi s tekmovanji v igri 3:3 lahko začnemo, ko igralci že dokaj uspešno in učinkovito izvajajo tehnično-taktične elemente napada proti pasivni obrambi. Seveda pazimo tudi na sestavo trojic. Znotraj trojice so lahko igralci dokaj

heterogeni, vendar pa naj bodo trojice med seboj čim bolj izenačene po kakovosti. Tudi pri igri 3:3 naj si igralci sodijo sami, pri čemer pa moramo pred tekmovanjem igralcem jasno predstaviti morebitne posebnosti v pravilih.

Igri 4:4 in 5:5

Igre 1:1, 2:2 in 3:3 so temeljne igre na en koš, vendar pa lahko na en koš igramo tudi igri 4:4 in 5:5. Igra 4:4 predstavlja vmesno metodično stopnjo med igrama 3:3 in 5:5. Najprej jo igramo na en koš, nato pa na dva koša. Najmlajši košarkarji in učenci v 2. triletju osnovne šole jo običajno igrajo po pravilih male (mini) košarke. Igra 4:4 je za otroke do približno desetega leta starosti primernejša od igre 5:5, saj je taktično manj zahtevna, predvsem pa imajo igralci več prostora za gibanje z žogo in brez nje. Igralci lahko bolj pogosto prihajajo v stik z žogo in lahko uspešneje izvajajo tehnično-taktične elemente z njo. V navedenem starostnem obdobju igramo igro 4:4 brez centra, kasneje pa tudi z njim. Starejši košarkarji uporabljajo igro 4:4 na en koš (tako kot tudi druge igre z manj igralci) predvsem kot metodično sredstvo pri treningu taktike napada in obrambe oz. kot metodično (situacijsko) vajo.

Igro 5:5 na en koš igramo takrat, ko želimo poudariti oz. posvetiti pozornost postavljenemu (pozicijskemu) napadu ali postavljeni (pozicijski) obrambi. Pri treningu postavljenega napada ali obrambe lahko na ta način izvedemo večje število ponovitev oz. bolje izkoristimo čas, ki ga imamo na razpolago, včasih pa nas prisilijo v igro 5:5 na en koš tudi druge okoliščine (veliko število igralcev, prostorske omejitve). Z igro 5:5 na en koš bolj poudarimo informacijsko kot energijsko komponento igre.

Igre s prilagojenimi pravili

Pravila igre običajno prilagodimo iz določenih didaktičnih razlogov oz. zato, da v igri poudarimo izvajanje določenih tehničnih ali taktičnih elementov, za katere bi želeli, da jih igralci uporabljajo v igri (bodisi jih ne uporabljajo ali pa jih premalo ali nekakovostno izvajajo). Pri

lagojena pravila lahko uporabljamo pri vseh igrah na en koš.

Met znotraj polja omejitve (igre 1:1, 2:2, 3:3)

Napadalci lahko mečejo samo znotraj polja omejitve (»rakete«). S tem napadalce »prisilimo«, da čim več prodirajo in vtekajo pod koš ter uporabljajo met iz dvokoraka ter met izpod koša na majhnem prostoru in iz kontaktnih situacij. Lahko tudi zahtevamo, da napadalci mečejo na točno določen način (npr. iznad glave, po varanju, s slabšo roko...), Po drugi strani pri igri v obrambi poudarimo usmerjanje v širino oz. obrambo proti preigravanju.

Variante:

- Na koš lahko mečemo samo po prodoru ali samo iz dvokoraka.
- Na koš lahko mečemo samo z nedominantno (»slabšo«) roko
- Zadetek dosežen z metom znotraj polja omejitve šteje 2 točki, zunaj pa 1 točko.
- Zadetek dosežen z nedominantno (»slabšo«) roko šteje 2 točki, z dominantno (»boljšo«) roko pa 1 točko.

Met izven polja omejitve (igre 1:1, 2:2, 3:3)

Napadalci lahko mečejo samo izven polja omejitve. S tem jih »prisilimo«, da mečejo z razdalje, pri tem pa uporabljajo različne načine odkrivanja, preigravanja in različna varanja pred metom. Po drugi strani pri igri v obrambi poudarimo obrambo proti metu in zapiranje po metu na koš.

Variante:

- Koš znotraj polja omejitve šteje 1 točko, zunaj pa 2 točki.
- En igralec lahko meče samo izven polja omejitve, drugi lahko tudi znotraj. Po določenem času lahko zamenjamo vloge (samo igra 1:1).
- Eden od igralcev v ekipi (dvojici ali trojici) lahko meče samo izven polja omejitve, drugi (druga dva) lahko tudi znotraj. Po določenem času lahko zamenjamo vloge (igre 2:2 in 3:3).

Omejevanje vodenja (igre 1:1, 2:2, 3:3)

Pri napadalcih lahko omejimo vodenje v celoti ali pa samo delno (npr.

dovolimo samo enkratno vodenje ali dvakratno vodenje). Z delno omejitvijo vodenja dosežemo, da se napadalci bolj poslužujejo meta iz srednje in velike razdalje, bolj poudarimo različna varanja in prehode v vodenje (prvi korak). Pri obrambnih igralcih z delno omejitvijo vodenja poudarimo obrambo proti metu in zapiranje po metu na koš. Pri igrah 2:2 in 3:3 lahko tudi v celoti prepovemo vodenje. S tem v napadu izrazito poudarimo podaje ter odkrivanja in vtekanje, pri obrambnih igralcih pa obrambo proti podajam (odkrivanju in vtekanju) in metom na koš.

Variante:

Napadalcem dovolimo samo enkratno vodenje pred metom na koš.

Na koš lahko vržemo šele, ko pridejo vsi trije napadalci v stik z žogo. Lahko tudi določimo vrstni red podaj (npr. A → B → C → A → ...) ali način podajanja žoge (npr. samo z obema ali samo z eno roko, samo z odbojem od tal ...) (smiselno pri igri 3:3).

Enemu igralcu omejimo vodenje, drugemu ne (igra 1:1).

Vodenje omejimo samo določenim igralcem (enemu ali dvema) v ekipi (dvojici, trojici), medtem ko eden ali dva igralca brez omejitev (igre 2:2 in 3:3).

Met s »slabšo« roko (igre 1:1, 2:2, 3:3)

Na koš lahko mečemo samo z nedominantno (»slabšo«) roko.

Varianta:

- Zadetek z »boljšo« roko šteje eno točko, s »slabšo« roko pa dve točki.

Igra s križanji (igre 2:2, 3:3)

Na koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli križanje z napeljevanjem in križanje z vročitvijo (igre 2:2 in 3:3).

Varianta:

- Na koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli križanje z žogo in križanje brez žoge (igra 3:3).

Igra z blokadami (igre 2:2, 3:3)

Na koš lahko vržemo samo po blokadi igralca z žogo (igra 2:2 in 3:3).

Varianta:

- Na koš lahko vržemo šele, ko smo izvedli blokado z žogo in blokado brez žoge (igra 3:3).

Poudarjanje obrambe (igre 1:1, 2:2, 3:3)

Ne štejemo zadetkov, ampak uspešne obrambne akcije (npr. blokiranje meta, skok za žogo v napadu in obrambi, osvojena žoga po prestrezanju ali izbijanju). Vsaka nam prinese eno točko.

Varianta:

- Poleg zadetkov (vsak šteje dve točki) štejemo tudi uspešne obrambne akcije. Vsaka nam prinese dodatno (eno) točko.

■ Oblike tekmovanj v igri na en koš

Tekmovanja v igri na en koš so zanimiva predvsem zato, ker lahko igra razmeroma veliko število igralcev naenkrat več tekem zapored (odvisno seveda od prostorskih pogojev in števila košev). Z njimi popestrimo vadbeni proces, preverjamo napredek in igralne sposobnosti otrok (Dežman, 2004). Igro 1:1 lahko igrata dve dvojici pod enim košem, igri 2:2 in 3:3 pa ena četverica ali šesterica.

Tekmovanje v igrah na en koš običajno organiziramo v turnirski obliki (največkrat nimamo dovolj časa, da bi tekmovanje potekalo v ligaški obliki). Če je možno naj igra vsak (posameznik pri igri 1:1 ali ekipa pri igrah 2:2 in 3:3) proti vsakemu. Takšen tekmovalni sistem je najbolj pravičen in nam da najbolj realen vrstni red. Pri določanju razporeda tekem si lahko pomagamo z Bergerjevimi tabelami.

Če ni možno, da bi igrali po sistemu »vsak z vsakim« (premalo časa, premajhno število košev ...) si lahko pomagamo z izločilnim sistemom. Bolj primeren kot enojni je dvojni izločilni sistem, ki omogoča da tudi ekipe (posamezniki), ki so izločene, nadaljujejo s tekmovanjem na nižji ravni. Tako lahko ekipa (posameznik) odigra večje število

tekem in kljub začetnemu porazu lahko doseže razmeroma dober rezultat.

Če nimamo ustreznih pogojev, da bi igrali vsak z vsakim, potem si lahko pomagamo na način, ki ga bomo opisali spodaj. Čeprav se bo primer nanašal na igro 1:1, lahko na enak način organiziramo tudi tekmovanje v igri 2:2 in 3:3.

Igralce razdelimo v poljubne dvojice za igro 1:1. Na enem košu lahko igrata dve dvojici. Igrajo od 3 do 5 minut (odvisno od časa, ki ga imamo na razpolago za tekmovanje). Po tekmi zapišemo rezultate v tabelo (zmaga prinese dve točki, neodločen izid eno, poraz pa nič točk). V drugem krogu igrajo med seboj zmagovalci prvega kroga oziroma tisti, ki so bili v prvem krogu poraženi. Tudi tisti, ki so igrali neodločeno, lahko igrajo med seboj ali pa jih razporedimo v skupino poražencev ali zmagovalcev. Po vsakem krogu zapišemo rezultate in na enak način določimo, kdo naj s kom igra v naslednjem krogu (zmagovalci igrajo seboj in poraženci med seboj). Po nekaj krogih lahko oblikujemo dvojice tako, da igrajo med seboj igralci, ki so zbrali več točk, in tisti, ki so jih zbrali manj (uspešni proti uspešnim in manj uspešni proti manj uspešnim). Pri tem pazimo, da med seboj ne igrajo tisti, ki so že igrali. Takšen način tekmovanja razlikuje boljše od slabših že po nekaj krogih. Po petih, šestih tekmah oz. krogih (ki jih lahko npr. odigramo v eni šolski uri), dobimo dokaj realno razvrstitev igralcev po kakovosti.

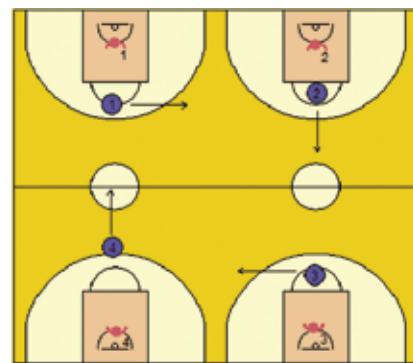
Branilci in izzivalci (igre 1:1, 2:2, 3:3)

Tudi ta oblika tekmovanja je najbolj primerna za igro 1:1 (ob primernem številu košev), pri večjem številu igralcev pa tudi za igri 2:2 in 3:3.

Najprej igralce razdelimo v dve čim bolj izenačeni skupini (branilci in izzivalci). Nato odigramo tekmo, ki traja od 3 do 5 minut. Po vsaki tekmi si zapišemo rezultate v obrazec za vsakega izzivalca in branilca posebej (zmaga prinese dve točki, neodločen izid eno, poraz pa nič točk). Nato se izzivalci pomaknejo na naslednji koš v smeri urinega kazalca. Enako storimo po vsaki nasle-

dni tekmi. Po končanem krogu (ko vsi izzivalci igrajo proti vsem branilcem) seštejemo dosežene točke tako za vsakega posameznega igralca, kakor tudi za obe skupini (branilce in izzivalce) ter jih zapišemo v zapisnik. Če je še dovolj časa (lahko tudi na naslednji šolski uri ali treningu), lahko odigramo še en krog (»povratno tekmovanje«). Če so bili izzivalci uspešnejši, potem lahko zamenjajo vloge z branilci, v nasprotnem primeru pa še enkrat ponovimo tekmovanje tako, kot smo ga izvedli v prvem krogu.

Prednost tovrstnega tekmovanja je, da združuje tako individualno kot kolektivno komponento oz. da hkrati tekmujemo na več ravneh. Med seboj namreč lahko tekmujejo tako posamezniki (pri igri 1:1) oz. ekipe (pri igrah 2:2 in 3:3), kakor tudi skupine (branilci proti izzivalcem). Po končanem tekmovanju seštejemo točke za posamezne igralce in razglasimo najboljše tako med branilci ter izzivalci (pri igri 1:1), kakor tudi v skupni konkurenci. Pri igrah 2:2 in 3:3 seštejemo točke za vse ekipe in razglasimo najboljše ekipe. Prav tako seštejemo točke za obe skupini (branilce in izzivalce) in razglasimo zmagovalno skupino. To storimo pri igrah 1:1, 2:2 in 3:3.



Slika 4: Primer tekmovanja med branilci in izzivalci na primeru igre 1:1 oz. osmih igralcev in štirih košev (na enem košu bi sicer lahko igrali tudi dve dvojici).

Variante:

- Igralci (pri igri 1:1) oz. ekipe (pri igrah 2:2 in 3:3) ostanejo pod istim košem dokler zmagujejo. Komu bo najdlje časa uspelo ubraniti svojo trdnjavo (koš)?

- Igralci (pri igri 1:1) oz. ekipe (pri igrah 2:2 in 3:3) napredujejo na naslednji koš, poraženci ostanejo pod istim košem. Kdo bo prej osvojil vse trdnjave (koše)?

■ Literatura

1. Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralko in igralce*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Erčulj, F. (2012). Košarka, igra za različne generacije. *Za srce*, 21(6), 28–29.
3. Goldman, T. (2013). For One Seniors Basketball Team, The Game Never Gets Old. NPR, Pridobljeno 14. 8. 2013 na <http://www.npr.org/2013/07/31/207360747/for-one-seniors-basketball-team-the-game-never-gets-old>
4. Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo? *Šport*, 58(1-2), 105–107.
5. Senior women turn to basketball for fitness, fun. Dozens of leagues for females 50 and older have sprung up around U.S. (14.1.2007). NBC NEWS. Pridobljeno 14.8.2013 na <http://www.nbcnews.com/id/16625762/ns/health-aging/t/senior-women-turn-basketball-fitness-fun/#.Ugs5y5JM-So>
6. Šibila, M., Bon, M. in Kuželj, D. (1999). *Mini roket v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

dr. Frane Erčulj, izr. prof., prof. šp. vzg
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport –
Katedra za košarko
e-naslov: frane.erculj@fsp.uni-lj.si