



Frane Erčulj

Izpopolnjevanje tehnično-taktičnih elementov košarke s pomočjo iger na en koš s prilagojenimi pravili

Izvleček

Košarkarske igre na en koš (1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3) so pomembna vsebina treniranja košarke kakor tudi poučevanje košarke v okviru šolske športne vzgoje. Z manjšim številom igralcev in prilagojenimi pravili lahko v igralnih okoliščinah močno poudarimo določene tehnične in/ali taktične elemente košarke ter povečamo njihovo frekvenco (število ponovitev) v igri.

V članku predstavljamo različne igre na en koš s prilagojenimi pravili, s pomočjo katerih lahko učinkovito utrjujemo in izpopolnjujemo različne tehnično-taktične elemente napada (vodenje, mete, podaje in lovljenja, preigravanje, odkrivanje, vtekanje, križanja, blokade) in obrambe proti njim. Igre s prilagojenimi pravili so organizirane v obliki obhodne vadbe na različnem številu postaj oz. koših (glede na vadbene pogoje, ki jih imamo na razpolago) in posledično vključujejo večje ali manjše število igralcev (učencev).

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



<http://www.npr.org/2013/07/31/207360747/for-one-seniors-basketball-team-the-game-never-gets-old>.

Improving the technical and tactical elements of basketball by means of one-basket games with adjusted rules

Abstract

Basketball games with one basket (1:1, 2:2 and 3:3) are an important element of basketball training as well as the process of learning to play basketball within school physical education. With a smaller number of players and adjusted rules, specific technical and/or tactical elements of basketball can be given more emphasis in certain playing circumstances, while also increasing their frequency (number of repetitions) in a game.

The article presents different one-basket games with adjusted rules, which can be used to effectively train and improve different technical and tactical elements of attack (dribbling, throws, passing and receiving the ball, dribble faking, getting open, cutting, crossing, blocking) and of defence. The games with adjusted rules are organised as circuit training activities with an optional number of stations and/or baskets (depending on the available training conditions) and consequently include a higher or smaller number of players (pupils).

Keywords: basketball, learning, physical education, training

■ Uvod

Košarka je ekipna športna igra, ki je tako tehnično kot taktično zahtevna in raznovrstna. Zaradi zelo bogate gibalne strukture jo uvrščamo med večstrukturne sestavljene (polistrukturne kompleksne) športe (Erčulj, 2012).

V svoji najbolj prepoznavni različici, igri 5 : 5 na dva koša, ekipi izmenično branita svoj koš in napadata nasprotnikov koš oz. poskušata doseči zadetek. Igra na visoki kakovostni ravni zahteva od igralcev visoko raven tehnično-taktičnega znanja (spretnosti) in gibalnih sposobnosti. Vendar pa je košarkarska igra s svojimi različicami, ki se igrajo na enem košu, in z manjšim številom igralcev lahko zelo zanimiva tudi za posameznike z razmeroma skromnim znanjem in sposobnostmi. S prilagajanjem pravil lahko košarko modificiramo do te mere, da jo lahko igrajo praktično vsi, pri tem pa ohranimo vse njene bistvene igralne značilnosti.

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). Prilagojena pravila lahko uporabljamo pri vseh igrah na en koš (Erčulj, 2013).

Igre s prilagojenimi pravili na en koš so zanimive tudi z metodičnega vidika in to na različnih ravneh vadbe košarke (tako v šoli, kot v klubu). Zajemajo namreč veliko večino tehnično-taktičnih elementov, ki jih vsebuje igra 5 : 5 na dva koša, vendar je število ponovitev teh elementov, ki jih izvede

posamezni igralec, precej večje kot pri igri 5 : 5 na dva koša. Razlog za to je manjše število igralcev in večje število napadalnih in obrambnih akcij, ki so posledica hitrejših prehodov iz obrambe v napad (in obratno).

Za razliko od tehnično-taktičnih vaj lahko z igrami na en koš utrjujemo in izpopolnjujemo tehnično-taktične elemente igre v povsem igralnih oz. situacijskih pogojih (okolicih). Te lahko olajšamo ali otežimo (npr. obramba z rokami na hrbtu, pasivna obramba, delno aktivna obramba, aktivna obramba, obramba na omejenem prostoru, omejevanje vodenja, metov in podaj z »boljšo« roko ...). V igralnih okoliščinah utrjujemo omenjene elemente predvsem s pomočjo elementarnih iger (nekatero navajamo v nadaljevanju) in z igrami, pri katerih imajo obrambni igralci roke na hrbtu, izpopolnjujemo pa predvsem v igrah s pasivno, delno aktivno in aktivno obrambo. Z igrami na en koš poudarjamo sintetični oz. igralni pristop pri učenju elementov košarkarske igre, medtem ko se pri analitičnem pristopu v večji meri poslužujemo tehnično-taktičnih vaj. Z uporabo slednjega se v košarkarski praksi pogosto pretirava. To še posebej velja za vadbo košarke v okviru šolskega športa, kjer stremimo k temu, da bi bila vadba čim bolj zanimiva. Z igrami na en koš, ki jih lahko izvajamo tudi v tekmovalni obliki, in različnimi prilagajanji pravil bomo zagotovo popestrili vadbo, lažje motivirali vadeče in zagotovili njihov večji napredek.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj vadbениh enot (priprav) v trajanju 45 minut, katerih glavnih namen je izpopolnjevanje osnovnih tehnično-taktičnih elementov

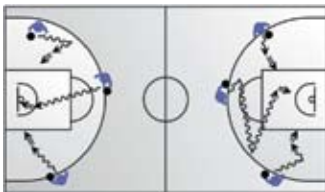
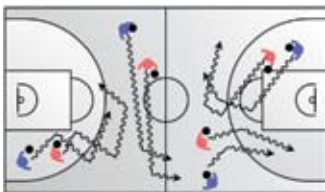
košarkarske igre v igralnih okoliščinah (pogojih). Vadba poteka v obliki iger na en koša (1 : 1, 2 : 2, 3 : 3) s prilagojenimi (specialnimi) pravili, ki poudarjajo uporabo določenih tehničnih in/ali taktičnih elementov košarke v napadu ali v obrambi (vodenje, mete, podaje in lovljenja, preigravanje, odkrivanje, vtekanje, križanja, blokade). Vse prikazane vsebine so z manjšimi prilagoditvami uporabne tako pri rednem pouku športa v šoli, kakor tudi drugih košarkarskih dejavnostih v okviru šole (košarkarski krožek, zdrav življenjski slog, izbirni predmet – izbrani šport košarka) ter v sklopu treniranja mladih košarkarjev in košarkaric v košarkarskih šolah in klubih.

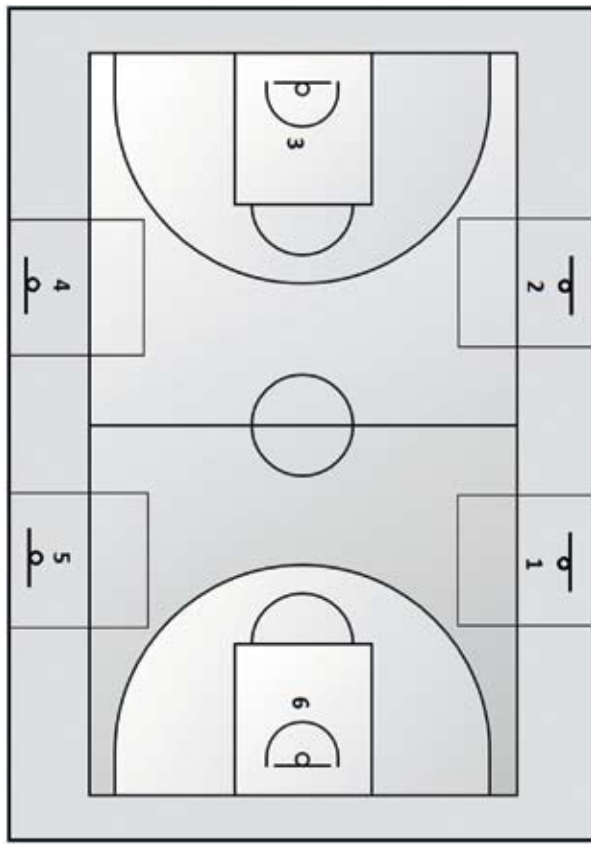
Glavni deli vadbenih enot potekajo v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih ali šestih postajah, tj. koših (za 16 do 24 igralcev/igralk). V kolikor nimamo na razpolago takšnega števila košev lahko vadbo organiziramo tudi na manjšem številu postaj (košev) in se odločimo le za izbrane igre s prilagojenimi pravili. V tem primeru bo seveda lahko aktivnih manj igralcev (učencev) hkrati. Če želimo vadbeno enoto (trening) podaljšati, lahko namesto enega obhoda naredimo dva ali celo tri.

prof. dr. Frane Erčulj
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
frane.erculj@fsp.uni-lj.si

Igra 1 : 1

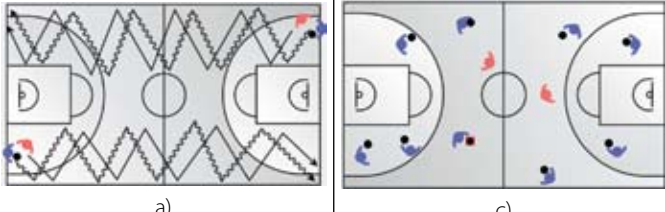
Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:
Datum:	Št. vad. enote:	Št. učencev (igralcev): max. 24	Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje		
Učna (vadbena) enota: Igra 1 : 1				
Metodične enote: a) vodenje, b) preigravanje, c) meti po preigravanju, d) meti po prodoru in polprodoru, e) skok za žogo v napadu.				
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnično-taktične elemente igre 1 : 1 na en koš v napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elementov v igri 1 : 1 proti pasivni obrambi.				
Naprave in pomagala: 6 košev, ustrezno število košarkarskih žog (po možnosti ima vsak igralec svojo žogo).			Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	

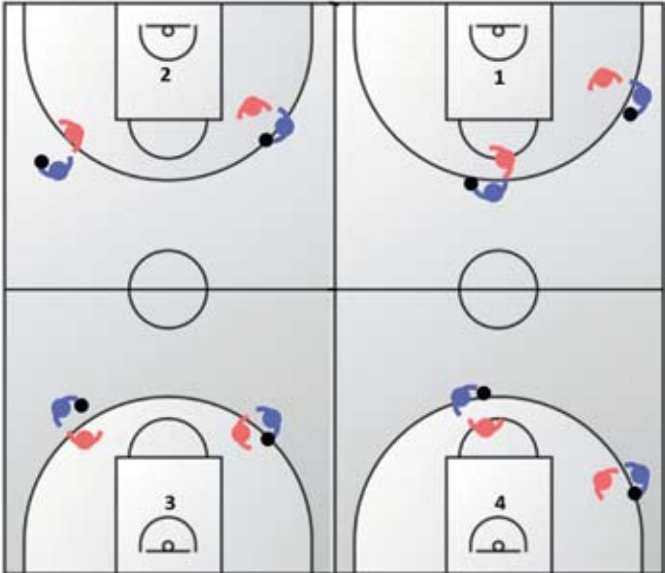
čas	I. Uvodni del:	
5	a) Napad 1 : 0 (lahko več posameznikov na enem košu). Na koš mečemo na različne načine. Po vsakem metu naredimo različno raztezno vajo.	
5	b) Elementarna igra – lovljenje v paru z žogo.	
		a) b)

	II. Glavni del:	
30	Igra 1 : 1 s pasivno obrambo v obliki obhodne vadbe, organizirane na šestih (6) postajah (6 x 4 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*: 1) Na koš lahko mečemo samo izven polja omejitve (po preigravanju). Po skoku za žogo moramo z vodenjem zapustiti polje omejitve, šele nato lahko ponovno mečemo. 2) Na koš lahko mečemo samo znotraj polja omejitve (po prodoru ali polprodoru). Po skoku za žogo lahko takoj ponovno mečemo na koš. 3) Znotraj polja omejitve mečemo lahko samo s »slabšo« roko, izven pa tudi z »boljšo«. 4) Zadelek izven polja omejitve šteje eno točko, znotraj pa dve (po prodoru, polprodoru ali skoku za žogo). 5) Na koš lahko mečemo samo s »slabšo« roko, po uspešnem napadalnem skoku za žogo pa tudi z »boljšo«. 6) Zadelek znotraj polja omejitve šteje eno točko, izven polja omejitve in znotraj polkrožne** črte dve točki, izza polkrožne črte in po napadalnem skoku pa tri točke. * Na enem košu lahko hkrati igrata dve dvojici. Igralca v dvojici naj bosta čim bolj izenačena po višini in znanju. Po zadetku ima žogo igralec, ki je prejel zadetek. ** Črta na razdalji 6.75 m, ki označuje polje meta za tri točke.	

	III. Sklepni del:	
5	Izmenično v paru vrže vsak 5 x 2 prosta meta. Na koncu vsak sporoči vaditelju število zadetih metov.	

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:
Datum:	Št. vad. enote:	Št. učencev (igralcev): max. 16	Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje		
Učna (vadbena) enota: Igra 1 : 1				
Metodične enote: a) usmerjanje napadalca z žogo, b) obramba proti metu, c) obramba proti preigravanju, d) aktivna obramba v igri 1 : 1.				
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnične in taktične elemente igre 1 : 1 v obrambi in napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elementov obrambe in napada v igri 1 : 1.				
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (1 žoga na dva igralca).			Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	

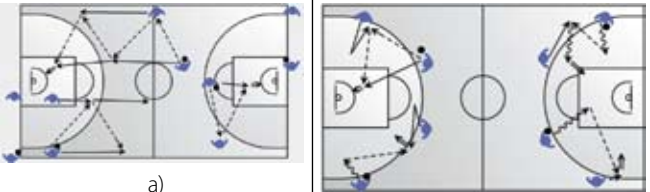
čas	I. Uvodni del:	
5	a) Vodenje s spremembami smeri cik-cak in menjavanjem roke po celotni dolžini igrišča, obrambni igralec spremlja napadalca v nizki obrambni preži z rokami na hrbtu.	 a) c)
5	b) Dinamične raztezne vaje na mestu ali v gibanju (z žogo ali brez).	
5	c) Elementarna igra – izbijanje žoge z obrambo.	

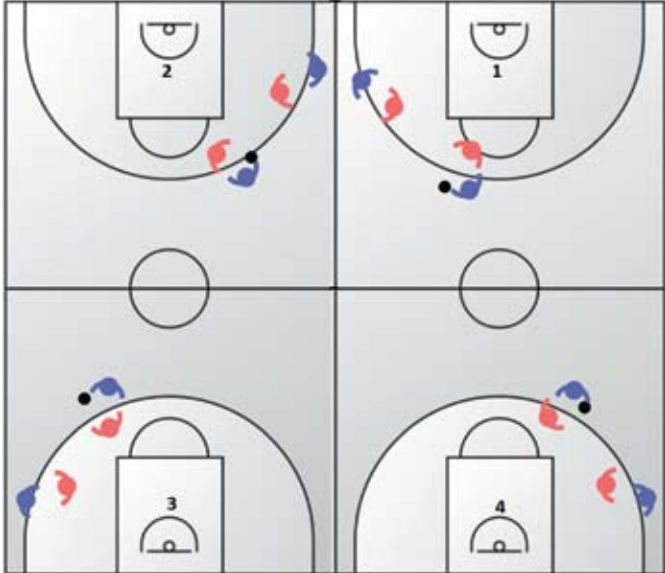
	II. Glavni del:	
25	Igra 1 : 1 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*: 1) Napadalec lahko meče samo po prodoru ali pol-prodoru, znotraj polja omejitve. Obrambni igralec usmerja napadalca od koša in igra aktivno samo znotraj polja omejitve. Po zadetku ima ponovno žogo igralec, ki je dosegel zadetek. 2) Napadalec meče lahko samo po preigravanju, izven polja omejitve. Obrambni igralec usmerja napadalca v smer »slabše roke« in igra aktivno samo v fazi branjenja meta (pristopanje, oviranje in blokiranje meta). Po zadetku ima ponovno žogo igralec, ki je dosegel zadetek. 3) Igra s točkovanjem uspešnih napadalnih in obrambnih akcij. Vse štejejo eno točko (zadetek, skok za žogo, blokiranje meta, odvzeta žoga). Po zadetku ima žogo igralec, ki je prejel zadetek. 4) Prosta igra 1:1. Vsak zadetek šteje eno točko. Po zadetku ima žogo ponovno igralec, ki je dosegel zadetek. Obramba je aktivna. * Na enem košu lahko hkrati igrata dve dvojici. Igralca v dvojici naj bosta čim bolj izenačena po višini in znanju.	

	III. Sklepni del:	
5	Teorija: - Analiza uspešnosti igre posameznih igralcev v obrambi. - Najpogostejše kršitve pravil igre v povezavi z osebnimi napakami obrambnih igralcev.	

Igra 2 : 2

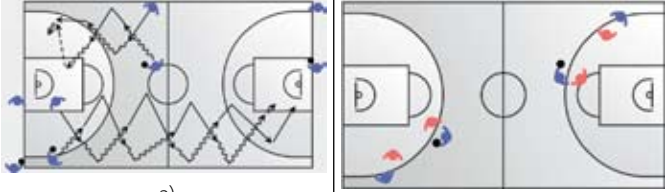
Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:
Datum:	Št. vad. enote:	Št. učencev (igralcev): max. 16	Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje		
Učna (vadbena) enota: Igra 2 : 2				
Metodične enote: a) podaje, b) lovljenja, c) odkrivanje, d) vtekanje.				
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnično elemente igre 2 : 2 v napadu. Izpopolniti temeljne taktične elemente prve težavnostne stopnje igre 2 : 2 v napadu. Uporaba tehnično-taktičnih elementov igre 2 : 2 v napadu na 1. težavnostni stopnji.				
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (1 žoga na dva igralca).			Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	

čas	I. Uvodni del:	
5	a) Podaje v dvojici po celotni dolžini igrišča (uporabljamo različne tehnike podaj).	
5	b) Elementarna igra – podajanje v dvojici.	
5	c) Napad 2 : 0 na 1. težavnostni stopnji.	

	II. Glavni del:	
25	Igra 2 : 2 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*: 1) Napadalca lahko mečeta na koš samo znotraj polja omejitve. Zadelek po vtekanju šteje dve točki, zadelek po prodoru (polprodoru) pa 1 točko. 2) Zadelek izven polja omejitve šteje dve točki, znotraj polja omejitve pa eno. Prav tako šteje eno točko skok napadalca za odbito žogo. Po skoku moramo z vodenjem zapustiti polje omejitve, šele nato lahko ponovno mečemo. 3) Napadalca lahko mečeta na koš potem, ko sta si vsaj dvakrat podala žogo (enkrat neposredno, enkrat z odbojem od tal). 4) Vodenje s »slabšo« roko ni omejeno, z »boljšo« pa vsak igralec lahko največ 2 x potisne žogo v tla. * Na enem košu igrata dve dvojici. Igralne dvojice naj bodo med seboj čim bolj izenačene po višini in znanju. Po zadetku ima žogo dvojica, ki je prejela zadelek.	

	III. Sklepni del:	
5	Vsak posameznik v dvojici vrže 10 prostih metov. Tekmujemo, katera dvojica bo dosegla več zadetkov.	

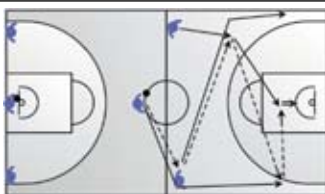
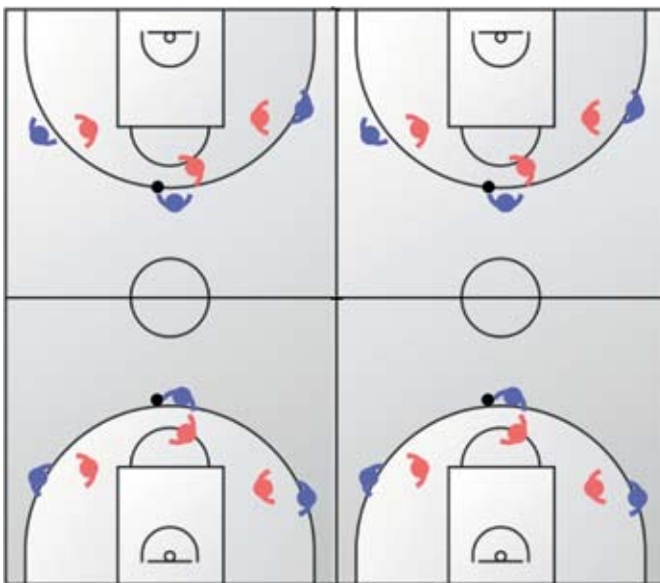
Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:
Datum:	Št. vad. enote:	Št. Učencev (igralcev): max. 16	Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje		
Učna (vadbena) enota: Igra 2 : 2				
Metodične enote: a) usmerjanje napadalca z žogo, b) obramba proti metu, c) križanje z napeljevanjem, d) križanje z vročitvijo.				
Cilji: Izpopolniti temeljne tehnično-taktične elemente igre 2 : 2 v napadu in obrambi. Uporaba tehnično-taktičnih elemente igre 2 : 2 na 2. težavnostni stopnji.				
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (1 žoga na dva igralca).			Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	

čas	I. Uvodni del:	
5	a) Vodenje s spremembami smeri cik-cak in križanjem z vročitvijo po celotni dolžini igrišča.	
5	b) Elementarna igra – podajanje v dvojici na znak.	
5	c) Neprekinjena igra 2 : 2 na 2. težavnostni stopnji (obrambni igralci imajo roke na hrbtu).	

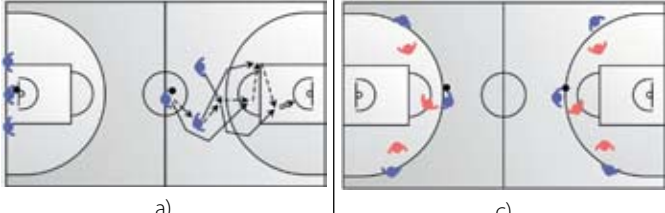
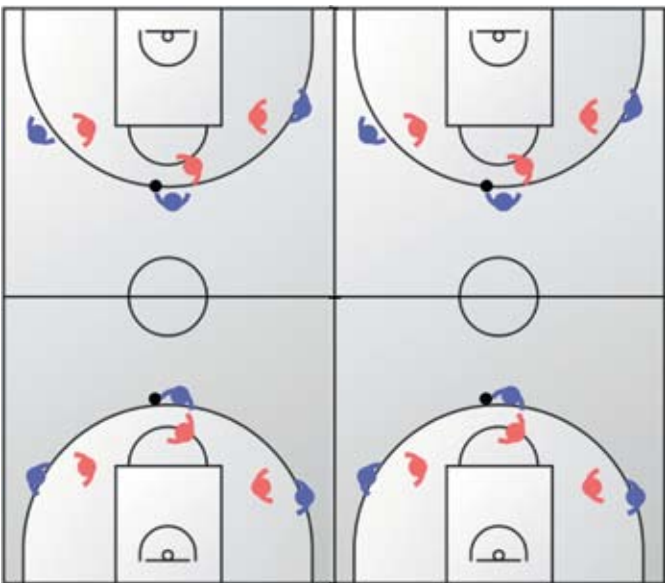
	II. Glavni del:	
25	Igra 2 : 2 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*: 1) Prosta igra na 2. težavnostni stopnji. Obramba je delno aktivna (aktivno preprečujemo met na koš). 2) Prosta igra na 2. težavnostni stopnji. Obramba je delno aktivna (aktivno preprečujemo podaje). 3) Igra na 2. težavnostni stopnji s točkovanjem uspešnih napadalnih in obrambnih akcij. Vse štejejo eno točko (zadetek, skok za žogo, blokiranje meta, odvezeta žoga, prestrežena žoga). 4) Napadalca lahko mečeta na koš samo po tem, ko sta izvedla križanje z vročitvijo in križanje z napeljevanjem. Obramba je aktivna, vendar ni prevzemanja. * Na enem košu igrata dve dvojici. Igralne dvojice naj bodo med seboj čim bolj izenačene po višini in znanju.	

	III. Sklepni del:	
5	Teorija: - Znaki za križanja z žogo. - Izrazi in pojmi povezani z igro 2 : 2 na 2. težavnostni stopnji.	

Igra 3 : 3

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:	
Datum:	Št. vad. enote:	Št. Učencev (igralcev): max. 24		Prostor: vel. telovadnica	
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje			
Učna (vadbena) enota: Igra 3 : 3					
Metodične enote: a) podaje, b), lovljenja c), odkrivanje, d) vtekanje.					
Cilji: Izpopolnjevanje podaj in lovljenja žoge. Izpopolnjevanje odkrivanja in vtekanja. Uporaba tehnično-taktičnih elemente igre 3 : 3 na 1. težavnostni stopnji.					
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (vsaj 1 žoga na tri igralce).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	
čas	I. Uvodni del:				
5	a) Široki križni tek (»kris-kros«).				
5	b) Elementarna igra – 10 podaj.				
5	c) Napad 3 : 0 na 1. težavnostni stopnji.				
	II. Glavni del:				
25	Igra 3:3 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*: 1) Igra z omejenim vodenjem (ko igralec prejme žogo jo lahko samo 1 x potisne v tla). 2) Igra brez vodenja (vodenje ni dovoljeno). 3) Na koš lahko mečemo šele, ko je vsak igralec v ekipi prišel v stik z žogo. 4) Igralci si žogo lahko podajajo samo vedno v istem zaporedju (A→B→C→A→B→C ...). * Na enem košu igrata dve trojici, ki naj bosta med seboj čim bolj izenačeni po višini in znanju.				
	III. Sklepni del:				
5	Vsak posameznik v trojici meče proste mete toliko časa, dokler ne zgreši prvega. Tekmujemo, katera trojica bo dosegla več zadetkov.				

Šola (klub):		Razred (star. kategorija):		Spol:	
Datum:		Št. vad. enote:		Št. Učencev (igralcev): max. 24	
		Prostor: vel. telovadnica			
Tip ure: Košarka		Etapa učnega procesa: Izpopolnjevanje			
Učna (vadbena) enota: Igra 3 : 3					
Metodične enote:					
a) blokade k žogi, b) nasprotne blokade, c) odcepitev po blokadi, d) aktivna obramba v igri 3 : 3.					
Cilji:					
Izpopolniti temeljne tehnično-taktičnih elemente igre 3 : 3 v napadu.					
Uporaba tehnično-taktičnih elemente igre 3 : 3 na 3. težavnostni stopnji.					
Naprave in pomagala: 4 koši, ustrezno število košarkarskih žog (vsaj 1 žoga na tri igralce).				Ponazorila: vadbeni in organizacijski kartoni	

čas	I. Uvodni del:	
5	a) Ozek križni tek z vročanj.	
5	b) Elementarna igra – podajanje v zaporedju.	
5	c) Napad 3 : 0 na 3. težavnostni stopnji.	
	II. Glavni del:	
25	Igra 3 : 3 v obliki obhodne vadbe, organizirane na štirih (4) postajah (4 x 5 min, vmes 1 min odmora za menjavo postaj in navodila)*: 1) Vsaj ena blokada k žogi in ena nasprotna blokada. 2) Samo nasprotne blokade po podaji. 3) Zaključek po blokadi k žogi. 4) Prosta igra na 3. težavnostni stopnji. Zadelek, ki ga doseže igralec po odcepitvi od blokade (deblokiranju), šteje dvojno. * Na enem košu igrata dve trojici, ki naj bosta med seboj čim bolj izenačeni po višini in znanju.	
	III. Sklepni del:	
5	Teorija: - Znaki za križanja in blokade. - Izrazi in pojmi povezani z igro 3 : 3 na 3. težavnostni stopnji.	

Literatura

- Erčulj, F. (2012). *Košarka, igra za različne generacije*. Za srce, 21 (6) 28–29.
- Erčulj, F. (2013). *Metodika učenja košarkarskih iger na en koš*. Šport, 61 (3/4), 13–20.

prof. dr. Frane Erčulj
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
frane.erculj@fsp.uni-lj.si