



Matic Sirnik,
Frane Erčulj

Poučevanje košarkarskih vsebin v osnovnošolskem in gimnazijskem programu v času povečane možnosti za okužbo z virusom COVID-19

The teaching of basketball content in primary school and grammar school curricula during the coronavirus period

Izvleček

S košarkarsko vadbo učenci in dijaki razvijajo številne gibalne sposobnosti, se učijo sestavljenega mišljenja, nadzora nad prostorom ter gibanjem igralcev in žoge, poštenega obnašanja in spoštovanja pravil ter razvijajo socialne spretnosti in sodelovalne odnose. Zaradi vseh pozitivnih vplivov primerno izbranih in organiziranih košarkarskih vsebin imajo te mesto v osnovnošolskih in srednješolskih učnih načrtih. Ker je v trenutnih časih skrb za varovanje zdravja izredno pomembna, hkrati pa ima primerno organizirana športna dejavnost pozitivne vplive na zdravje ter posameznikov telesni in gibalni razvoj, smo pripravili priporočila za izbor košarkarskih vsebin v posameznem delu vadbene enote in nasvete za varno vadbo v času epidemije COVID-19. Ob tem smo dodali konkretne primere štirih vadbenih ur s košarkarsko vsebino za osnovne šole in gimnazije.

Ključne besede: košarka, učenci, dijaki, epidemija, COVID-19

Abstract

By playing basketball, pupils and students develop a great number of motor abilities, learn complex thinking, and control the space as well as players' and ball's movements, learning about fair play, following the rules and building on their social skills and collaborative relations. Due to all the positive influences of carefully selected and organised basketball content, the latter was included in the primary and secondary school curricula. As protecting our health is of the utmost importance at the present time and knowing that appropriately organised sport activity has positive effects on a person's health as well as physical and motor development, we prepared some recommendations for the selection of basketball content for each training unit, along with advice on how to exercise safely during the COVID-19 epidemic. We also added concrete examples of four practice sessions with basketball content for primary schools and grammar schools.

Key words: basketball, pupils, students, epidemic, COVID-19

Košarka je večstrukturna športna igra, ki jo sestavljajo tehnični in taktični elementi v napadu in obrambi. Pri košarki posamezniki razvijajo številne gibalne sposobnosti, med katere sodijo mišična moč, koordinacija, hitrost, gibljivost, ravnotežje ter aerobna in anaerobna vzdržljivost (Vujin, Erčulj in Remic, 2016). Ob učenju košarkarskih spretnosti in posledično razvoju gibalnih sposobnosti pa se učenci in dijaki učijo tudi sestavljenega mišljenja, nadzora nad prostorom ter gibanjem igralcev in žoge, poštenega obnašanja in spoštovanja pravil ter razvijajo socialne spretnosti in sodelovalne odnose (Erčulj, Bergant, Gašparin in Sila, 2018).

Zaradi pozitivnih vplivov primerno izbranih in organiziranih košarkarskih vsebin na gibalne sposobnosti, socializacijo in sodelovanje

posameznikov ima košarka svoje mesto v učnih načrtih osnovnih šol in gimnazij. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovnih šol se košarkarske vsebine pojavljajo v okviru iger z žogo, v drugem v okviru male košarke, v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovnih šol ter v gimnazijah pa v okviru košarke (Dežman in Dežman, 2004; Erčulj idr., 2018; Kovač idr., 2011; Lorenci, Jurak, Vehovar, Klajnšček Bohinec in Peričič, 2008).

Košarka je v osnovi moštvena igra, v kateri sodeluje večje število igralcev, med katerimi prihaja do pogostega osebnega stika. Prav zaradi tega je treba biti pri izvedbi ur s tovrstno vsebino v trenutnih epidemičnih razmerah posebno previden. Vsekakor pa poučevanja košarke zaradi tega ni treba prekiniti, saj je z ustrezno

izbiro nalog, premišljenim načrtovanjem učnega procesa in previdno izpeljavo učni proces mogoče izvesti varno in s čim manjšo možnostjo za prenos virusa.

Ker je skrb za varovanje zdravja v času epidemije COVID-19 izrednega pomeni, hkrati pa ima športna dejavnost, kakršna je košarka, pozitivne vplive na zdravje in telesni ter gibalni razvoj otrok in mladostnikov, smo v nadaljevanju pripravili primere vključevanja košarkarskih vsebin v pouk športa in športne vzgoje. Ob tem smo zapisali tudi nekatera priporočila, ki pripomorejo k varni izvedbi ur v času povečane možnosti za okužbo.

Zaradi nezmožnosti izvajanja vsebin, pri katerih prihaja do telesnega stika med posamezniki, vadbo prilagodimo tako, da večji poudarek namenimo izvajanju elementov košarkarske tehnike. Naloge z elementi košarke lahko vključimo v uvodni, glavni in sklepni del ure. Tovrstne vadbene ure lahko sestavljajo izključno košarkarske vsebine ali pa jih združujemo in kombiniramo z elementi drugih športnih panog ali nalogami za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti. Nekatere gibalne sposobnosti lahko razvijamo tudi s primerno izbranimi in intenzivnimi košarkarskimi gibanji oziroma vajami s košarkarsko vsebino ter tako hkrati razvijamo gibalne sposobnosti in usvajamo košarkarske spretnosti.

Košarkarske vsebine, ki jih priporočamo za izvedbo v uvodnem delu ure:

- osnovna lokomotorna in koordinacijska gibanja z žogo (poigravanje z žogo, nošenje in kotaljenje žoge, vodenje žoge z roko, podajanje in lovljenje žoge) – priporočljivo predvsem v prvem triletnem OŠ;
- vaje rokovanja z žogo na mestu in v gibanju (angl. *ballhandling*) v povezavi z vodenji, meti in podajami;
- raztezne in krepilne vaje na mestu (z žogo ali brez, posamezno ali v paru ob upoštevanju medsebojne razdalje);
- manj intenzivne tehnične vaje, s katerimi ponavljamo vsebino predhodnih ur oziroma utrjujemo in izpopolnjujemo tehniko gibanj brez žoge (prehodi v tek, zaustavljanja, gibanja v košarkarski preži, tek s spremembami smeri ...);
- manj intenzivne tehnične vaje, s katerimi ponavljamo vsebino predhodnih ur oziroma utrjujemo in izpopolnjujemo tehniko gibanj z žogo (vodenja, meti, podaje, lovljenja);
- vsebinsko primerno izbrane in manj intenzivne elementarne igre, pri katerih ni tesnega stika med vadečimi.

Omenjene vsebine in vaje v uvodnem delu ure lahko izvajamo z uporabo različnih organizacijskih metod (frontalna vadba, obhodna vadba in poligon) in v različnih razvrstitvah (kolone, vrste ter krožne in proste razvrstitve) ob upoštevanju priporočil (predvsem medsebojne razdalje), ki pripomorejo k varni izvedbi ur v času epidemije. Vsak učenec gibanja praviloma izvaja s svojo žogo. Pri podajah in lovljenjih žoge lahko podajamo žogo v steno in ulovimo odbito žogo ali pa jo mečemo nad sebe v zrak.

Košarkarske vsebine in (organizacijske) metode dela, ki jih priporočamo za izvedbo v glavnem delu ure:

- štafetne igre (rokovanja z žogo v gibanju, kotaljenja in vodenja žoge v različnih smereh, gibanja v obrambni preži, spremembe smeri gibanja brez žoge (cikcak), spremembe smeri vodenja (cikcak) z menjavo roke, prehodi v vodenje);
- vsebinsko primerno izbrane in bolj intenzivne elementarne igre, ki poudarjajo predvsem tehnične elemente košarke (vodenje, mete, podaje ...) in pri katerih ni telesnega stika med vadečimi;



Foto: Manca Smolnikar, Arhiv KZS

- obhodna vadba/vadba po postajah posameznikov, dvojic ali trojic, pri kateri smo pazljivi, da je ves čas zadostna varnostna razdalja med vadečimi na isti postaji in med postajami (rokovanja z žogo na mestu, vodenja na mestu in v gibanju, spremembe smeri, preže, vodenje z menjavami roke, podaje v steno, lovljenja po odboju žoge od stene, zadevanja tarč na steni z različnimi tehnikami košarkarskih podaj in metov);
- poligoni z elementi košarkarske tehnike, v katerih učenci vse naloge praviloma izvajajo le s svojo žogo;
- intervalna vadba ali tekmovanje v prostoru, ki je dodeljen vsakemu posamezniku, pri kateri se izmenjujeta izvedba posamezne naloge košarkarske tehnike (rokovanja z žogo na mestu, vodenja na mestu in v gibanju, spremembe smeri, preže, vodenje z menjavami roke, podaje v steno, lovljenja po odboju žoge od stene, zadevanja tarč na steni z različnimi tehnikami košarkarskih podaj in metov) in odmor;
- intervalne vadbene na mestu, pri katerih naloge za razvoj različnih gibalnih sposobnosti vključujejo elemente košarkarske tehnike in obvladovanja žoge;
- napad 1:0 (neprekinjeno in prekinjeno), v katerem napadalec igra proti namišljenemu obrambnemu igralcu, izvaja različne sestave tehničnih elementov in različna preigravanja;
- napad 2:0, 3:0 in 4:0 (neprekinjeno in prekinjeno), v katerem učenci igrajo proti namišljeni obrambi ter izvajajo različne sestave tehničnih elementov in taktične elemente prve težavnostne stopnje (preigravanje, odkrivanje, vtekanje). Igralna mesta na tleh označimo s talnimi oznakami, ki so med seboj ustrezno oddaljene, posamezen napad pa zaključijo vsakič drug igralec;
- prenos žoge in hiter zaključek protinapada brez obrambe (1:0, 2:0, 3:0).

Košarkarske vsebine, ki jih lahko izvajamo v sklepnem delu ure:

- raztezne vaje na mestu (z žogo ali brez ob upoštevanju medsebojne razdalje);
- izvajanje metov z manjše in srednje razdalje, kot so prosti meti in meti z roba polja omejitve (rakete);
- zadevanje tarč na steni s podajami.

Ne glede na izbiro naloge je pri izvedbi učnega procesa treba upoštevati priporočila in skrbeti za varno vadbo. Če je mogoče, še posebej v toplejših dneh, ure izvedemo zunaj. Če ure športa oz. športne vzgoje izvajamo v telovadnici, prostor pred začetkom vad-

be primerno prezračimo. Ob tem naj vadeči ves čas vadbe upoštevajo medsebojno varnostno razdaljo, ki naj bo vsaj 2 m (tako pri nalogah v gibanju kot tudi pri nalogah na mestu, kjer je vsak učenec v svojem, z barvnim trakom označenem prostoru), in uporabljajo športne rekvizite, ki so bili pred začetkom ure razkuženi. Prav tako naj za varno vadbo poskrbijo učenci in dijaki, ki si pred uro in po njej temeljito umijejo roke. Med vadbo naj se z rokami ne dotikajo oči in obraza ter poskrbijo za higieno kihanja in kašljanja (Kovač, Jurak, Starc, Štemberger, Planinšec in Volmut, 2020).

Več podrobnejših informacij, navodil in priporočil, ob upoštevanju katerih zagotovimo varno in kakovostno načrtovanje učnega procesa, lahko najdete v higienskih priporočilih za izvajanje pouka v osnovni šoli, ki jih je pripravil Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pri načrtovanju in izvedbi ur s športno vsebino si lahko pomagata tudi s priporočili za izvajanje pouka športa, ki so zapisana v spletni reviji SLOfit. Za lažje načrtovanje ure s košarkarsko vsebino v osnovni ali srednji šoli smo pripravili primere vadbenih enot in jih predstavljamo v nadaljevanju.

Primeri vadbenih (učnih) priprav s košarkarskimi vsebinami

1) Ura športa z vsebino Iger z žogo v **1. triletju**. Učni obliki v glavnem delu ure sta frontalna vadba in poligon. V frontalno vadbo in poligon so vključena rokovanja z žogo, vodenje, podaje, met ter naloge za razvoj ravnotežja, vzdržljivosti in koordinacije.

Uvodni del (12 min)

Splošno ogrevanje (6 min):

1. Igra »Letalo, potres, požar, poplava«, pri kateri učenci ves čas vodijo žogo in se izogibajo približevanju drug drugemu.
2. Igra »Ujemi in podaj«, pri kateri so učenci postavljeni v krogu okrog učitelja, ki ima žogo. Učitelj vrže žogo v zrak in zakliče ime učenca. Ta učenec mora žogo ujeti, ostali pa se morajo razbežati. Ko učenec žogo ujame, zakriči »stop«, ostali učenci pa se morajo ustaviti. Nato učenec z žogo to poda enemu od sošolcev. Če sprejemalec žogo ujame, se igra ponovi od začetka. Če pa žoga sprejemalcu pade na tla, učenci skupaj naredijo dodatno gibalno nalogo.

Specialno ogrevanje (6 min):

1. Posamične raztezne vaje z žogo na mestu:
 - risanje števil od ena do deset z žogo v predročenu,
 - suki trupa v odročenu,
 - kotaljenje žoge okoli sprednje noge v izpadu naprej,
 - izmenično kotaljenje žoge okoli leve in desne noge v izpadu v stran,
 - držanje žoge v vzročenu med dvigovanjem na prste in pete.
2. Posamične krepilne vaje z žogo:
 - razovke zanožno z vzročenjem,
 - počepi z žogo v vzročenu,
 - sonožni poskoki prek črt v obliki križa.

Glavni del (30 min)

Metodična priprava:

Naloge pri frontalni vadbi:

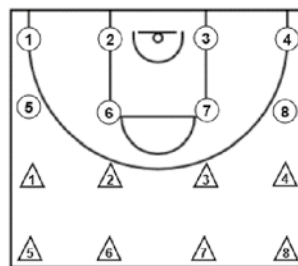
1. preskakovanje črte levo-desno z žogo v predročenu,
2. vodenje z desno roko med stanjem na levi nogi,
3. preskakovanje črte naprej-nazaj z žogo v vzročenu,
4. vodenje z levo roko med stanjem na desni nogi,
5. predajanje žoge in roke v roko med nogami med poskoki v izpadnih korakih,
6. kroženje z žogo okoli glave, trupa, kolen in gležnjev.

Naloge pri gusarskem poligonu:

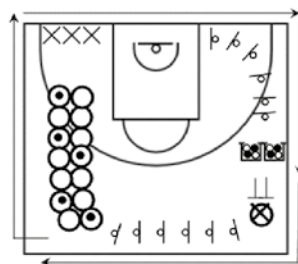
1. preskakovanje prepadov (ovir) z žogo v rokah,
2. zapolnjevanje vseh polj koordinacijske lestve z vodenjem v poljih s krokodili (klobučki),
3. 2 zadetka kač (tarč) na steni s podajo,
4. hoja pod vejami s strupenim trnjem (ovirami) ob kotaljenju žoge po tleh,
5. met žoge v skrinjo z zlatniki (skrinja brez pokrova),
6. skok z ladje (skrinje) v morje (mehka debela blazina) s pristankom na noge.

Organizacijska in količinska priprava:

Frontalna vadba (10 min): 45 s dela in 45 s odmora. Učenci izvajajo vaje vsak v svojem označenem prostoru. Med izvajanjem posamezne vaje štejejo uspešne ponovitve. Število teh po izteku posameznega intervala povedo učitelju, ta pa ga zapiše. Ob koncu vadbene ure razglasimo rezultate.



Poligon (20 min): učenci izvajajo naloge vsak s svojo žogo. Pazimo, da naredimo vzporedne poti, v primeru dohitevanja učencev.



Sklepni del (3 min)

Zadevanje tarč (risb) na steni iz seda z neposrednimi podajami in podajami od tal z obema rokama.

2) Ura športa z vsebino Male košarke v **2. triletju**. Učni obliki v glavnem delu ure sta štafetne igre in vadba po postajah, vključene metodične enote pa so vodenja, podaje, met na koš ter naloge za razvoj ravnotežja, hitrosti, vzdržljivosti in koordinacije.

Uvodni del (12 min)

Splošno ogrevanje (6 min):

1. »Igra senc«, pri kateri so učenci razdeljeni v pare. En učenec vodi gibanje, drugi pa ga posnema. Med gibanjem učenci vodijo žogo po prostoru na različne načine ter med vodenjem izvajajo različne naloge. Med gibanjem po prostoru učenci pazijo, da se izogibajo drug drugemu.

Specialno ogrevanje (6 min):

- Posamične raztezne vaje z žogo na mestu:
 - predkloni in zakloni glave med vodenjem žoge na mestu,
 - odkloni glave levo-desno med kroženjem z žogo okoli trebuha,
 - kroženje z eno roko naprej in nazaj, druga drži žogo v odročju,
 - odkloni trupa z žogo v vzročju,
 - suki trupa med izpadi naprej,
 - predajanje žoge iz roke v roko med izpadi v stran.
- Posamične krepilne vaje z žogo:
 - stopanje iz kleka v polčep in nazaj v klek z žogo v predročju,
 - kotaljenje žoge levo-desno v opori ležno spredaj,
 - podajanje žoge nad sabo med poskoki na mestu.

Glavni del (30 min)

Metodična priprava:

Naloge pri štafetnih igrah:

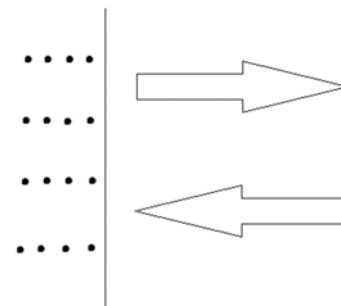
- vodenje žoge v teku čelno v eno in vzvratno v drugo smer,
- kotaljenje žoge med stožci z gibanjem v opori ležno spredaj,
- vijugasto vodenje žoge med stožci,
- nošenje žoge na trebuhu v opori ležno zadaj,
- vodenje žoge naravnost naprej in pri stožcih tek okoli vsakega stožca,
- vijugast tek med stožci ob vodenju ene žoge z roko in druge žoge z nogo.

Naloge pri vadbi po postajah:

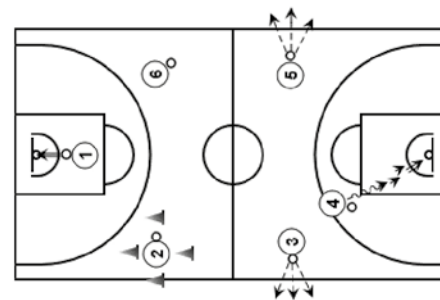
- met na koš z mesta,
- dotik različno oddaljenih stožcev z žogo med stanjem na eni nogi,
- zadevanje različno velikih ciljev na steni s podajo z obema rokama izpred prsi,
- met na koš iz dvokoraka po vodenju,
- zadevanje različno velikih ciljev na steni s podajo z obema rokama iznad glave,
- poigravanje z žogo na mestu (»ballhandling«)

Organizacijska in količinska priprava:

Štafetne igre (15 min): učence razdelimo v enakovredne skupine. V skupini so največ štirje učenci. Posamezno nalogo vsak učenec izvede dvakrat.



Vadba po postajah (15 min): 40 s dela in 20 s odmora, 2 kroga, med krogoma 2 min odmora.



Sklepni del (3 min)

Zadevanje metov z roba polja omejitve (začetek na prvem skakalnem mestu in ob vsakem zadetem metu pomik za eno mesto višje).

3) Ura športa z vsebino Košarke v **3. triletju**. Učni obliki v glavnem delu ure sta frontalna in obhodna vadba, pri katerih izpopolnjujemo vodenja, podaje in met na koš ter razvijamo ravnotežje, hitrost, vzdržljivost in koordinacijo.

Uvodni del (12 min)

Splošno ogrevanje (7 min):

1. Vodenje žoge »v vlaku« po prostoru s posnemanjem gibanja vodilnega učenca (2 min).
2. Kotaljenje žoge »v vlaku« po prostoru (2 min).
3. Vodenje žoge »v vlaku« po prostoru s hkratnim izvajanjem vaj atletske abecede, ki jih določa učitelj (3 min).

Specialno ogrevanje (5 min):

1. Posamične raztezne vaje z žogo v gibanju:
 - kroženje z eno roko naprej in nazaj, druga vodi žogo ob telesu,
 - dvig kolena k prsim in izpadni korak naprej z žogo v vzročeno,
 - predajanje žoge iz roke v roko okoli leve in desne noge v izpadu v stran,
 - podaje nad glavo med hojo po prstih.
2. Posamične krepilne vaje z žogo:
 - počepi z žogo v predročeno,
 - vojaški poskoki z oporo ležno spredaj na žogi.

Glavni del (30 min)

Metodična priprava:

Naloge pri frontalni vadbi:

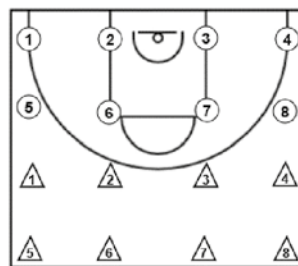
1. visoko vodenje,
2. nizko vodenje,
3. vodenje z menjavo roke spredaj,
4. vodenje levo-desno pred telesom z eno roko,
5. vodenje naprej-nazaj ob telesu z eno roko,
6. menjava roke med nogami s poskokom,
7. vodenje v osmicah med nogami,
8. povezane menjave roke pred telesom, med nogami in zadaj.

Naloge pri obhodni vadbi:

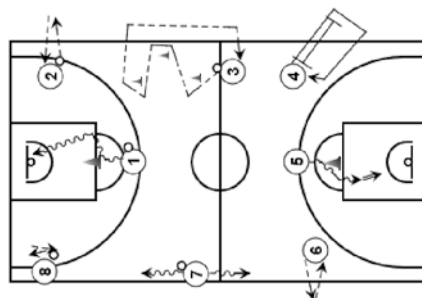
1. met na koš iz dvokoraka po preigravanju 1:0,
2. zadevanje cilja na steni s podajami z obema rokama izpred prsi z odbojem od tal,
3. vodenje med stožci z menjavo roke spredaj,
4. vodenje žoge med hojo po zmanjšani površini (klop),
5. met na koš s skokom po preigravanju 1:0,
6. zadevanje cilja na steni s podajami z eno roko v višini ramena in lovljenje odbite žoge brez odboja od tal,
7. vodenje v obrambni preži levo-desno,
8. menjava roke spredaj na mestu med stanjem na eni nogi na zmanjšani podporni površini (mehke blazine).

Organizacijska in količinska priprava:

Frontalna vadba (10 min): vsak učenec je v svojem označenem prostoru v telovadnici.



Obhodna vadba (20 min): 40 s dela in 20 s odmora, 2 kroga, med krogoma 3 min odmora.



Sklepni del (3 min)

Zadevanje prostih metov (najmanj 5 zadetih metov s čim manjšim številom poskusov).

4) Ura športne vzgoje z vsebino Košarke v **gimnazijah**. Učna oblika v glavnem delu ure je obhodna vadba, s katero izpopolnjujemo vodenje žoge, podaje in met na koš ter razvijamo moč, hitrost, vzdržljivost in koordinacijo.

Uvodni del (12 min)

Splošno ogrevanje (7 min):

1. Prenos žoge 2:0 s podajami na različne načine v hodniku po desni/levi polovici igrišča z meti na koš iz dvokoraka.

Specialno ogrevanje (5 min):

1. Posamične raztezne vaje z žogo v gibanju:
 - predkloni in zakloni glave s podajanjem žoge iz roke v roko med hojo naravnost naprej,
 - suki trupa v odročanju s predajanjem žoge iz roke v roko pred telesom,
 - predkloni v hoji z žogo v predročanju,
 - priteg pete proti zadnjici med vodenjem žoge v hoji naprej,
 - nadzorovani zamahi z ного naprej v hoji z žogo v predročanju,
 - izpadni koraki naprej z žogo v vzročanju,
 - izpadni koraki v stran z žogo v predročanju.
2. Posamične krepilne vaje z žogo na mestu:
 - počepi s potiskom žoge nad glavo po vzravnavi,
 - predkloni z žogo v vzročanju,
 - sklece z eno roko na žogi.

Glavni del (30 min)

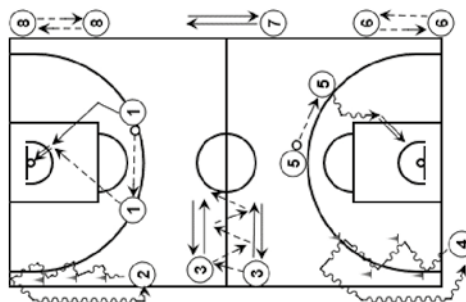
Metodična priprava:

Naloge pri obhodni vadbi:

1. met na koš iz dvokoraka po igri 2:0,
2. vodenje žoge naravnost z varanjem spremembe smeri,
3. podajanje žoge z dvema rokama izpred prsi med gibanjem s prisunskimi koraki levo-desno,
4. vodenje žoge cikcak z menjavo roke spredaj,
5. met na koš iz skoka po igri 2:0,
6. podajanje žoge po dvojni menjavi na mestu (pred telesom, za hrbtom ali med nogami),
7. skok v višino z mesta z žogo v vzročanju po gibanju s prisunskimi koraki levo in desno,
8. podajanje žoge s kotaljenjem med oporo ležno spredaj.

Organizacijska in količinska priprava:

Obhodna vadba (30 min): dva dijaka na vsaki postaji, 45 s dela in 15 s odmora, 3 krogi, med krogi 2 min odmora.



Sklepni del (3 min)

Statične raztezne vaje, ki jih učenci izvajajo vsak na svojem označenem mestu.

Literatura

1. Dežman, C. in Dežman, B. (2004). *Igre z žogo v prvem triletnem osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D. in Sila, A. (2018). *Košarka v obdobju osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Štemberger, V., Planinšec, J. in Volmut, T. (27.12.2020). Priporočila za izvajanje pouka športa za učence od 1. do 3. razreda v času vračanja v osnovne šole po drugem valu, ko obstaja še vedno možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. *SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja*. Pridobljeno s <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/238/Priporo%C4%8Dila-za-izvajanje-pouka-%C5%A1porta-za-u%C4%8Dence-od-1-do-3-razreda-v-%C4%8Dasu-vra%C4%8Danja-v-osnovne-%C5%A1ole-po-drugem-valu-ko-obstaja-%C5%A1e-vedno-mo%C5%BEost-oku%C5%BEbe-s-koronavirusom-SARS-CoV-2>
4. Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
5. KZS in Smolnikar, M. (26.6.2018). Tabor KZS za najmlajše – 2. dan. KZS [Fotografija]. Pridobljeno s <https://www.kzs.si/galerija/id/143>
6. Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič, K. (2008). *ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
7. Vujin, S., Erčulj, F. in Remic, P. (2016). *Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev*. Fakulteta za šport, Ljubljana.

asist. Matic Sirnik, mag. prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
matic.sirnik@fsp.uni-lj.si