



Blaž Bergant

Vadba košarke v drugem in tretjem triletju osnovne šole

Izvilleček

Košarka je ena izmed najbolj priljubljenih športnih panog v Sloveniji. Učitelji v osnovnih šolah sledimo učnemu načrtu, v okviru katerega je veliko možnosti, da vadbene ure za učence in učenke naredimo zanimive, zabavne in poučne, hkrati pa tudi nekoliko tekmovalno obarvane. V članku je predstavljen način dela, ki ga z otroki izvajam v osnovni šoli.

Ključne besede: košarka, osnovna šola, pouk, učni načrt, način dela



Basketball lessons in elementary school

Abstract

Basketball is one of the most popular sport disciplines in Slovenia. Teachers in elementary schools follow the curriculum, within which there are many opportunities to make P. E. lessons interesting, fun, educational, and competitive for learners. The article presents the method of work that I implement with children in elementary school.

Keywords: basketball, elementary school, teaching, curriculum, method of work

■ Uvod

Že v zgodnjem otroštvu se začnejo razvijati navade, potrebe in želje po gibanju, ukvarjanju s športom oziroma dojemanje športa kot enega izmed načinov življenja. V šolskem obdobju smo lahko učitelji športne vzgoje poleg staršev eden izmed ključnih deležnikov, da otrok vzljubi določeno športno panogo in se začne tudi bolj aktivno ukvarjati z njo.

S šolsko športno vzgojo se zadovoljijo učenceve prvine potrebe po gibanju in igri, hkrati pa učenci med osnovnošolskim izobraževanjem pridobijo raznovrstne gibalne spretnosti in športna znanja.

Učitelji športa sledimo učnemu načrtu, ki nam ponuja ogromno možnosti, da pouk naredimo zanimiv, igriv, sproščujoč in poučen, hkrati pa ga tudi nekoliko tekmovalno obarvamo. Učence navajamo na red, disciplino, higieno, sodelovanje, pomoč in športno obnašanje.

Po učnem načrtu je v šolskem letu v drugi triadi 105 ur športa, v tretji triadi (v sedmem in osmem razredu) 70 ur, v devetem razredu pa 64 ur. Na šoli, kjer poučujem, imamo v drugi triadi za košarko na voljo 14, v tretji pa 10 ur.

■ Praktične vsebine v drugi triadi

Pri košarkarski tehniki učimo različne oblike vodenja, soročne podaje in met na koš. Vse vaje izvajamo najprej na mestu, nato v gibanju. Pri košarkarski taktiki je poudarek na preigravanju, odkrivanju, vtekanju, protinapadih 1:0 in 2:0 ter na osnovah pokrivanja napadalca z žogo in brez nje. Igra je seveda kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje vključena v vsako uro pouka. To dosežemo z elementarnimi igrami, košarkarskimi štafetnimi igrami in s prirejenimi pravili malih moštvenih iger. Različice košarkarske igre se igrajo do igre 3:3.

■ Teoretične vsebine v drugi triadi

Učenci se seznanijo z osnovnimi pravili male košarke ter z osnovnimi izrazi, povezanimi s tehniko, taktiko in sodniškimi znaki. Ne pozabimo na pravila športnega obnašanja.

■ Standardi znanja ob koncu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja

Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične košarkarske elemente glede na posamezno igralno situacijo, pozna, razume in upošteva osnovna pravila male košarke ter spoštuje pravila športnega obnašanja.

■ Praktične vsebine v tretji triadi

Učimo osnovne tehnične (vodenje, zaustavljanje, podaje, meti) in taktične elemente (križanje z vročitvijo, protinapad 3:0, postavljeni napad 4:0). Igralne oblike so v situacijah 3:3 in 4:4.

■ Teoretične vsebine v tretji triadi

Učenci se seznanijo s temeljnimi pravili košarke in najpomembnejšimi sodniškimi znaki. Poznajo izraze in pojme, povezane s tehniko in taktiko košarkarske igre, ter pravila športnega obnašanja.

■ Standardi znanja ob koncu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja

Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične košarkarske elemente glede na posamezno igralno situacijo, pozna, razume in upošteva osnovna pravila košarke ter spoštuje pravila športnega obnašanja. Pozna naloge igralcev na posameznih igralnih mestih.

■ Pogoji za izvedbo pedagoškega procesa

Na OŠ Janka Kersnika poučuje šport v četrtem in petem razredu en učitelj, na voljo ima tretjino športne dvorane, na kateri je košarkarsko igrišče nekoliko manjše od predpisanih mer za izvedbo tekem. Na predmetni stopnji učita šport dva učitelja in na voljo imata dve tretjini športne dvorane. Vsi koši so nastavljivi po višini, na voljo imamo dovolj žog velikosti 5, 6 in 7, prav

tako imamo dovolj stožcev in markirnih dresov. V toplejših mesecih lahko uporabimo še dve povsem novi zunanji košarkarski igrišči. Vse to nam omogoča odlične pogoje za izvedbo vadbe košarke.

■ Osnovna ideja za izvedbo ur košarke

Glede na učni načrt vsebine košarkarskih ur razdelimo na štiri sklope, in sicer na vadbo vodenja žoge, vadbo podaj, vadbo metov na koš in igro s tekmovaljem, ki je ustrezno prilagojena ravni znanja otrok. O splošnem ogrevanju in umirjanju organizma v članku ne bom pisal, je pa to vsekakor obvezen del poteka vadbene ure. Opisal bom nekaj vaj, ki bodo športnim pedagogom v pomoč pri vadbi košarke. Vsaka vaja ima določen cilj, ki je v skladu z učnim načrtom. Hkrati so vaje zabavne, poučne, enostavne, kompleksne in tudi tekmovalne. Ne pozabimo pa na to, da je vsako vajo treba prilagoditi številčnosti vadbene skupine, ravni znanja otrok in infrastrukturnim pogojem za delo.

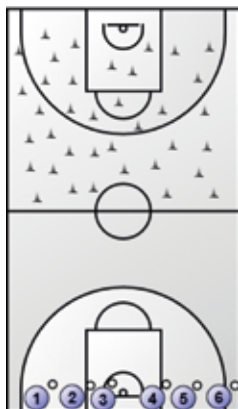
■ Primeri vaj za vadbo vodenja žoge

Vaja 1: Pobiranje »klobučkov«

Učitelj »klobučke« ali stožce poljubno razporedi po polovici košarkarskega igrišča. Vadeči stojijo za čelno črto košarkarskega igrišča na nasprotni strani. Na znak učitelja vodijo žogo z boljšo/slabšo roko, s prosto roko pa s tal pobirajo »klobučke«. Zmaga tisti, ki pobere največ »klobučkov«. Vaja je primerna za učence druge in tretje triade, lahko jo izvajamo v uvodnem ali glavnem delu ure.

Vaja 2: Zbijanje žoge v omejenem prostoru

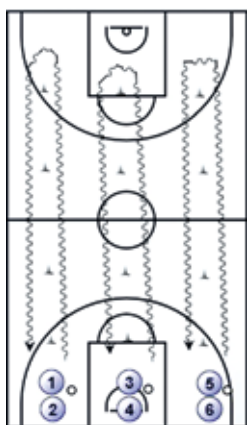
Učenci so v polju omejitve (košarkarska »raketa«), vsak ima svojo žogo. Žogo vodijo z boljšo/slabšo roko, s prosto roko drug drugemu izbijajo žogo. Tistemu, ki žoga uide iz polja omejitve, izpade iz igre (gre na nasprotni koš in utrjuje met ali dvokorak). Zmaga učenec, ki zadnji ostane v polju omejitve. Zadnjim štirim učencem polje omejimo tako, da jih prestavimo v sredinski krog košarkarskega igrišča. Vaja je primerna za učence druge in tretje triade, izvajamo jo v glavnem delu ure. Z vajo utrjujemo vodenje in čiščenje žoge glede na reakcije obrambnega igralca.



Slika 1, 2, 3. Pobiranje »klobočkov«. Foto: Blaž Bergant



Slika 4, 5, 6. Zbijanje žoge. Foto: Blaž Bergant



Slika 7, 8, 9. Štafetne igre. Foto: Blaž Bergant

Vaja 3: Štafetne igre

Na košarkarskem igrišču na poljubnih razdaljah postavimo stožce, ki so pripomoček za različna vodenja žoge z menjavami roke. Štafete naj se začnejo z osnovnimi vodenji žoge brez menjave roke (boljša roka, slabša roka v gibanju naprej, nazaj ali s prisunski-

mi koraki). Nadgradnja so menjave roke z menjavo žoge spredaj, med nogami, za hrbtom ali po »rolling« obratu. Za starejše učence lahko dodamo tudi vodenje z dvema žogama. Vaja je primerna za obe triadi, izvajamo jo v glavnem delu ure. Po želji lahko dodamo tudi mete na koš.

Primeri vaj za vadbo podaj

Vaja 4: Podaje v krogu

Učenci so enakomerno razporejeni v krogu. Za začetek imata žogo dva sosednja učenca. Na znak učitelja si učenci podajajo

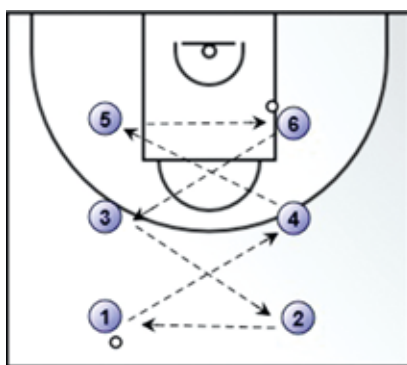


Slika 10, 11, 12. Podaje v krogu s tremi žogami. Foto: Blaž Bergant

žogo tako, da podajalec poda žogo desno od sebe, tako da preskoči sosednjega igralca (torej podaje gredo vsakemu drugemu učencu). Cilj vaje je, da druga žoga prehití prvo. Z vajo utrjujemo razvoj koncentracije (zato se lahko izvaja v uvodnem delu), točnost podaj in lovljenje žoge. Ko se učenci naučijo podajati z dvema žogama, se dodajo še tretja, četrta in peta žoga, seveda glede na število učencev v krogu. Lahko menjamo tudi smer podajanja žog. Vaja je primerna za učence druge in tretje triade, lahko jo izvajamo v uvodnem ali glavnem delu ure.

Vaja 5: Podaje na mestu v šesterki

Učenci stojijo tako, kot je prikazano na sliki 13. Žogo imata učenca, ki sta si po diagonalni najbolj oddaljena. Prvi in drugi podani žogi gresta po diagonalni, tretja podaja gre po paraleli. Tako žogi prideta na izhodišče. Sledi nov krog podaj. Vaja je primerna za vadbo v uvodnem in glavnem delu ure. Učence navadi na koncentracijo, točnost podaj in lovljenje. Najprej se izvajajo soročne podaje direktno v prsa, nato z odbojem od tal. Vaja je primerna za učence v drugi in tretji triadi.



Slika 13. Podaje v šesterki

Vaja 6: Podaj in teci

Učenci stojijo v osmerki, tako kot je prikazano na sliki 14. Zadaj za učencema z žogo stojita še dva učenca. Učenci si podajajo žoge tako kot pri vaji 5, le da tokrat podajalec teče za podano žogo. Cilj vaje je učence navajati na osnovno gibanje v košarki, ko podajalec po podani žogi vteka. Vaja je primerna za vadbo v uvodnem in glavnem delu ure. Učence navadi na koncentracijo, točnost podaj in lovljenje. Najprej se izvajajo soročne podaje direktno v prsa, nato z

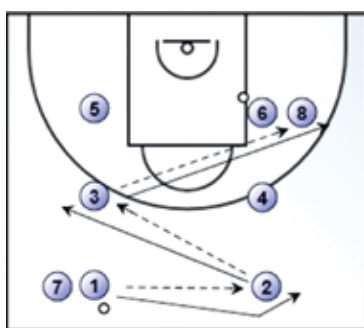
odbojem od tal. Vaja je primerna za učence od petega razreda naprej.

Vaja 7: Žoga je rešitev

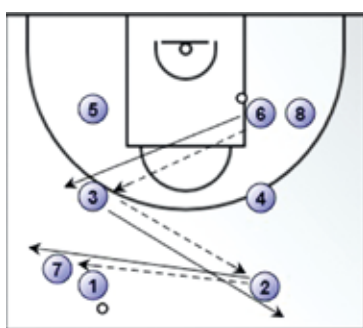
Vaja lovljenja, pri kateri ima skupina eno košarkarsko žogo. Lovci lovi učence, ki si to žogo podajajo med seboj. Lovci se menja, ko ulovi učenca brez žoge. Vaja je primerna za obe triadi, izvajamo jo lahko v uvodnem ali glavnem delu ure. Cilj vaje je, da učence navajamo na košarkarska pravila (učenci z žogo lahko naredijo samo dva koraka, vodenja ne dovolimo), učenci utrjujejo lovljenje in točnost podaj. Učijo se tudi skupinskega sodelovanja in držanja ravnotežja oziroma širine na košarkarskem igrišču.

Vaja 8: Zadeni bežečega

Vaja je nasprotje predhodni vaji, ko učenci s podajami lovijo bežečega učenca. Cilj bežečega učenca je, da v določenem časovnem obdobju ni ujet. Igralci, ki lovijo bežečega, ne smejo voditi žoge, pri tem pa pazijo, da delajo korake v skladu s pravili. Podaje od učenca do učenca morajo biti hitre in natančne. V bežečega igralca ne smejo metati žoge, ampak morajo priti v njegovo bližino in se ga s košarkarsko žogo



Slika 14
Podaj in teci v smeri učenca 1



Slika 15
Podaj in teci v smeri učenca 6



Slika 16
Podaj in teci. Foto: Blaž Bergant

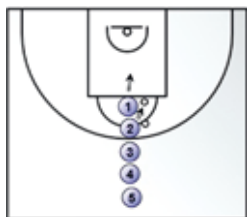
samo dotakniti. Kdor se dotakne bežečega, je nato tisti, ki beži pred preostalimi. Če podajalci v določenem časovnem obdobju (npr. 30 sekund) ne ulovijo bežečega, imajo kazeno (vaje za moč). Vaja je primerna za učence od šestega razreda naprej, saj ti že lažje razumejo ravnotežje in širino na igrišču. Izvajamo jo lahko v uvodnem ali glavnem delu ure. Utrjujemo predvsem podaje in lovljenje ter sodelovanje med učenci.

■ Primeri vaj za vadbo metov na koš

Vaja 9: Zajci in lovci na košarki

Elementarna skupinska igra Zajci in lovci na košarki je primerna za obe triadi, igra se lahko v uvodnem ali glavnem delu ure. Poleg metov na koš utrjujemo tudi podaje in zadevanje cilja. Vaja se obvezno izvaja z mehko žogo, nikakor s košarkarsko. Glede na številčnost skupine določimo število lovcev. Namig je, da so trije lovci na 12 zajcev, ti bežijo pred lovci. Lovci naj bodo označeni z markirnimi dresi, mehko žogo si lahko med seboj podajajo na različne načine. Vodenje žoge je prepovedano, zato morajo paziti na prekršek korakov. Lovci ciljajo zajce, zadeti zajec se usede na mesto, kjer je bil zadet. Zadeti zajec je lahko rešen in se vrne v igro, ko zajci odbijajočo se žogo ulovijo in jo dobijo v posest ter zadenejo koš. Tudi zajci ne smejo voditi žoge, podajajo si jo na enak način kot lovci. Obvezno pazijo na korake. Igre je konec, ko lovci zadenejo vse zajce. Če učitelj vidi, da imajo težave z zadevanjem, lahko doda še kakšnega lovca ali pa omeji čas igre. Če v tem časovnem intervalu lovci niso uspešni, dobijo kazeno v obliki vaj za moč.

Vaja 10: »Knockout«



Slika 17, 18, 19. Igra »Knockout«. Foto: Blaž Bergant

Priljubljena igra zadevanja koša se igra v glavnem ali zaključnem delu ure. Primerna je za obe triadi. Učenci stojijo v koloni, prva dva učenca imata žogo. Takoj, ko prvi igralec vrže na koš, sledi met drugega igralca. Če drugi igralec zadene pred prvim, slednji izpade iz igre. Tako se ponavlja do končnega zmagovalca. Po zgrešenem metu lahko učenec seveda meče izpod koša. Po zadetku hitro poda žogo prvemu čakajočemu učencu v koloni. Prvi met učenca v koloni, ki dobi žogo, je obvezno iz začetnega dogovorjenega položaja (na primer črta prostega meta). Vsak zgrešen met se izvede od tam, kjer učenec ulovi žogo. Z vajo utrjujemo natančnost.

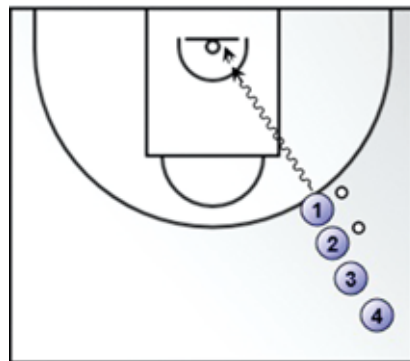
Vaja 11: Zapored zadeti meti iz dvokoraka

Vaja je primerna v glavnem ali zaključnem delu ure za tretjo triado. Zmaga ekipa, ki hitreje zadene določeno število zaporednih metov iz dvokoraka. Število zadetkov določi učitelj glede na sposobnosti otrok. Druga ekipa učencev je na nasprotnem košu.

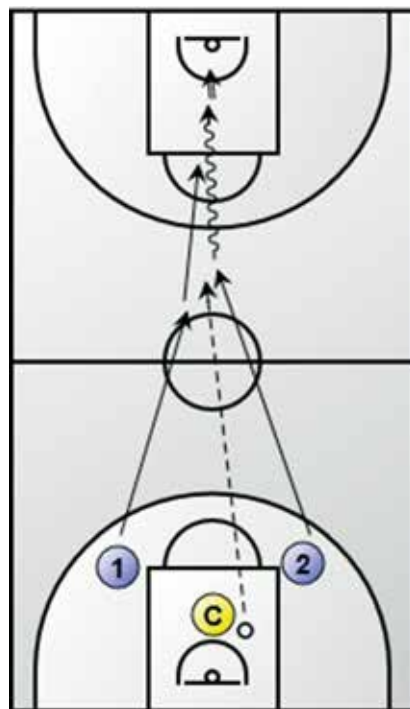
■ Primeri vaj za vadbo igre

Vaja 12: Igra 1:1 na učiteljev znak

Učitelj zakotali ali vrže košarkarsko žogo poljubno v igrišče, na njegov znak stečeta učenca po žogo. Kdor prvi dobi žogo v posest, je napadalec, ki skuša obrambnega igralca preigrati in doseči koš. Igra 1:1 se konča po košu ali skoku obrambnega igralca. Vaja je primerna za drugo in tretjo triado, izvaja se v glavnem delu vadbe. Učenca utrjujeta hitrost reakcije na slušni signal, hitrost, preigravanje, natančnost in obrambo na žogi.



Slika 20. Zapored zadeti meti iz dvokoraka

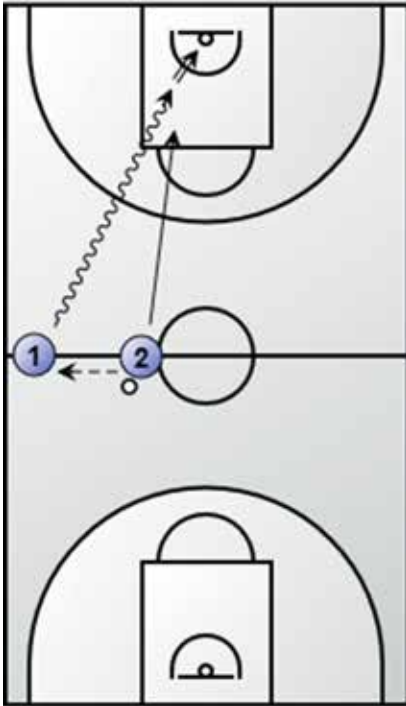


Slika 21. Igra 1:1 na učiteljev znak



Vaja 13: Igra 1:1 iz sredine

Obrambni igralec poda žogo napadalcu, ki je od njega oddaljen približno en meter. Napadalec brez kakršnegakoli varanja izbere koš, na katerega bo napadal. Obramba mu skuša preprečiti uspešno napadalo akcijo. Vaja je primerna za drugo in tretjo triado, izvaja se v glavnem delu ure. Učenca utrjujeta preigravanje, natančnost in obrambo na žogi.

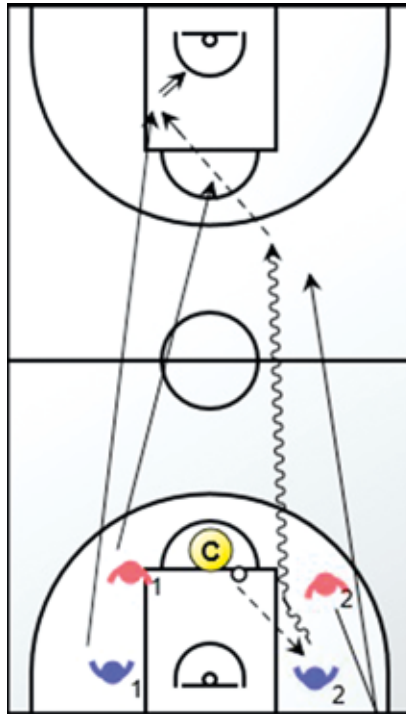


Slika 22. Igra 1:1 iz sredine

Vaja 14: Protinapad 2:1 + 1

Obrambna igralca stojita nasproti napadalcev. Učitelj poda žogo enemu izmed napadalcev, nakar skušata čim hitreje priti do nasprotnega koša. Obrambni igralec, ki stoji nasproti napadalca, ki mu je učitelj podal

žogo, steče do čelne črte in šele nato pomaga soigralcu pri branjenju napadalcev. Obrambni igralec, ki ni stal nasproti žoge, se seveda čim hitreje vrača v obrambo. Vaja je primerna za višje razrede osnovne šole, izvajamo jo v glavnem delu ure. Z vajo utrjujemo protinapad, hitro vodenje, podaje in natančnost pri metu na koš. Obrambna igralca pa utrjujeta medsebojno komunikacijo, hitro vračanje v obrambo ter zapiranje po metu na koš.



Slika 23. Protinapad 2:1 + 1

spodobnostih pa ne smemo mimo sodelovanja med učenci oziroma igralci, saj gre za kolektivno igro. Zaradi vseh naštetih dejavnikov moramo vadbo košarke pri učencih in učenkah v osnovni šoli izvajati premišljeno in strokovno z veliko mero občutka, poenostavljenih vaj in igrivosti. Naj bodo igra, zabava in tekmovanje osnovno vodilo, ko želimo otrokom približati košarko tako, da jo bodo vzljubili.

Literatura

1. Digitalni učni načrt. Pridobljeno 9. 3. 2024 s <https://dun.zrss.augmentech.si/#/>
2. Program osnovna šola, Športna vzgoja, Učni načrt (2011). Pridobljeno 9. 3. 2024 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

Blaž Bergant, prof. šp. vzg.,
OŠ Janka Kersnika Brdo, Brdo pri Lukovici
blazbergant@yahoo.com

Zaključek

Košarka je kompleksna športna panoga, ki zahteva veliko kognitivnih, konativnih in motoričnih sposobnosti. Ob omenjenih