

PREGLED MINIMALNIH KOŠARKARSKIH ZNANJ ZA DEČKE IN DEKLICE U11, U13 in U15

(ažurirano, 1.2.2014)

V spodnji preglednici so navedene minimalne tehnične in taktične vsebine za tri starostne kategorije igralcev in igralk (U11, U13 in U15). Dosegala naj bi jih večina igralcev in igralk, ki trenirajo najmanj trikrat tedensko po 90 minut. Tisti, ki trenirajo večkrat, jih lahko tudi presežejo. Te vsebine naj bi bili za vodjo košarkarske šole v klubu in trenerje vodilo pri načrtovanju in nadzoruvanju sistematičnosti, pravilnosti in učinkovitosti njihovega dela.

a. V preglednici so na levi strani nanizane tehnične in taktične vsebine, na desni pa tri starostne kategorije dečkov in deklic (U11, U13 in U15). V vsaki starostni kategoriji sta tudi dva stolpca, prvi (1.) za **mlajše** igralce in igralk, ki največkrat prvo leto trenirajo v aktualni kategoriji, drugi (2.) pa za **starejše**, ki največkrat drugo leto trenirajo v tej kategoriji.

Omenjene vsebine so razdeljene v štiri sklope, ki nakazujejo tudi **metodiko osvajanja znanja** (metodiko treniranja – od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu, od znanega k neznanemu):

- 1. sklop** zajema tehnične in taktične vsebine iger 1:0 in 1:1 na en ali dva koša;
- 2. sklop** vsebuje nove tehnične in taktične vsebine iger 2:0, 2:2 na en in dva koša;
- 3. sklop** zajema nove tehnične in taktične vsebine iger 3:0, 3:3, 4:0, 4:4, 5:0 in 5:5 brez centra na en in dva koša;
- 4. sklop** vsebuje nove tehnične in taktične vsebine iger 4:0, 4:4, 5:0 in 5:5 s centrom na en in dva koša.

Vsak sklop na višji ravni vsebuje tudi tehnične in taktične vsebine nižjih ravni. Pri nekaterih tehničnih vsebinah sta tudi črki L in D. Črka **L** pomeni levo oziroma slabšo roko, črka **D** pa desno oziroma boljšo roko.

Poleg tega lahko igralci igrajo igre od drugega do četrtega sklopa na treh težavnostnih stopnjah. Te so odvisne od taktičnih elementov v napadu, ki so vključeni v posamezno igro. Njim obrambni igralci prilagajajo obrambne taktične elemente.

- 1. težavnostna stopnja (ts)** : napad z zaključki po polprodoru ali prodoru iz vodenja, odkrivanju in vtekanju ter obramba proti omenjenim napadalnim elementom. Primerna je za igralce in igralk U11, U13 in U15.
- 2. težavnostna stopnja (ts)**: napad z zaključki po križanju z napeljevanjem in z vročitvijo žoge; po križanju brez žoge (po podaji in znaku) ter obramba proti omenjenim napadalnim elementom. Primerna je za igralce in igralk U13 in U15.
- 3. težavnostna stopnja (ts)**: napad z zaključki po blokadi k žogi (po znaku in podaji); zaključki po blokadi od žoge (po podaji in po znaku) ter obramba proti omenjenim napadalnim elementom. Primerna je za igralce in igralk U15.



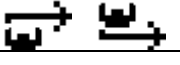
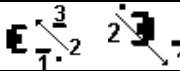
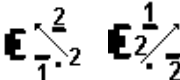
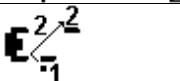
Opomba: Druga in tretja stopnja vsebujeta tudi napadalne in obrambne elemente predhodnih stopenj.

b. Znak + in -, ki sta vpisana v okencih za posamezno starostno kategorijo, povesta katera tehnična ali taktična vsebina je za posamezno starostno kategorijo primerna (+) oziroma neprimerna (-).

Če bodo trenerji ocenjevali znanje igralcev oziroma igralk, naj to storijo med njihovim igranjem na en (1:1, 2:2 in 3:3) ali dva koša (4:4 ali 5:5). Ocenjujejo lahko neposredno med ogledom njihovega igranja na treningih in tekmah, ali posredno s pomočjo videoposnetkov (ta možnost je boljša, ker ne moti procesa treniranja). Ideje za ocenjevanje lahko dobijo v znanstveni monografiji: Dežman, B. (2010). Ocenjevanje košarkarskih spretnosti in znanj. Ljubljana: Fakulteta za šport.

1. Igre 1:0 in 1:1 na en in na dva koša (samostojna igra igralca z žogo in obrambnega igralca)

starostna kategorija		U11		U13		U15	
starost – leta		9	10	11	12	13	14
leto treniranja v kategoriji	leto	1.	2.	1.	2.	1.	2.
tehnika brez žoge	skica						
napadalni in obrambni položaji (preže) – vzporedne, poševne (diagonalne)		+	+	+	+	+	+
prehodi v tek čelno iz čelne, bočne in hrbte napadalne in obrambne preže		+	+	+	+	+	+
prehodi v tek hrbtno iz čelne, bočne in hrbtne napadalne in obrambne preže		+	+	+	+	+	+
prehodi v gibanje s prisunskimi koraki iz čelne, bočne in hrbtne obrambne preže		+	+	+	+	+	+
čelni tek (počasen, hiter, zelo hiter; s spreminjanjem hitrosti in smeri)		+	+	+	+	+	+
hrbtni tek (počasen, hiter; s spreminjanjem hitrosti in smeri)		+	+	+	+	+	+
gibanje s prisunskimi koraki (bočno, naprej, nazaj; v različne smeri)		+	+	+	+	+	+
kombiniranje teka čelno in hrbtno		+	+	+	+	+	+
kombiniranje teka čelno z gibanjem s prisunskimi koraki		+	+	+	+	+	+
kombiniranje teka hrbtno z gibanjem s prisunskimi koraki		+	+	+	+	+	+
spreminjanje smeri čelno-čelno (med tekom čelno naprej-nazaj)		+	+	+	+	+	+
spreminjanje smeri čelno-hrbtno ali obratno (med tekom čelno-hrbtno in obratno)		+	+	+	+	+	+
spreminjanje smeri cikcak (z vzdolžnim in križnim korakom; s prednjim in zadnjim obratom)		+	+	+	+	+	+
enotaktno in dvotaktno zaustavljanje z izkorakom po različnih tekih		+	+	+	+	+	+
enotaktno in dvotaktno sonožno zaustavljanje po različnih tekih		+	+	+	+	+	+
prednje in zadnje obračanje na mestu (za 90, 180, 270 ali 360 stopinj)		+	+	+	+	+	+
prednji in zadnji obrat med tekom (za 90, 180, 270 ali 360 stopinj)		+	+	+	+	+	+
skoki s sonožnim odzivom na mestu		+	+	+	+	+	+
skoki s sonožnim odzivom po prednjem ali zadnjem obračanju		+	+	+	+	+	+
skoki s sonožnim odzivom po enotaktnem ali dvotaktnem zaustavljanju		+	+	+	+	+	+
skoki z enonožnim odzivom po enem, dveh ali treh korakih z mesta ali iz teka		+	+	+	+	+	+
obrati med skokom po sonožnem odzivu (za 90, 180)		-	-	-	-	+	+
napadalni in obrambni položaji in prehodi v gibanje (preže)		+	+	+	+	+	+
prehodi v različna gibanja iz različnih prež		+	+	+	+	+	+
teki čelno		+	+	+	+	+	+
teki hrbtno		+	+	+	+	+	+
obračanje na mestu		+	+	+	+	+	+
obračanje med tekom		+	+	+	+	+	+
gibanja s prisunskimi koraki		+	+	+	+	+	+
spremembe smeri čelno-hrbtno		+	+	+	+	+	+
spremembe smeri čelno-čelno (naprej-nazaj)		+	+	+	+	+	+
spremembe smeri cikcak		+	+	+	+	+	+
zaustavljanje z izkorakom (enotaktno, dvotaktno)		+	+	+	+	+	+

sonožno zaustavljanje (enotaktno, dvotaktno)		+	+	+	+	+	+
skoki z enonožnim odzivom		+	+	+	+	+	+
skoki s sonožnim odzivom		+	+	+	+	+	+
tehnika z žogo	skica						
prehodi v prodor, met ali podajo iz položaja žoge v višini pasu (čelna, bočna in hrbtna preža) (L-D)		+	+	+	+	+	+
prehodi v prodor, met ali podajo iz položaja žoge zgoraj (čelna, bočna in hrbtna preža) (L-D)		+	+	+	+	+	+
prehodi v prodor iz položaja žoge spodaj (čelna in bočna preža) (L-D)		-	-	+	+	+	+
križni (prečni) in vzdolžni prehod v vodenje iz čelne preže (L-D)		+	+	+	+	+	+
prehod v vodenje iz hrbtna preže z zakorakom in po prednjem (čelnem) obratu (L-D)		+	+	+	+	+	+
prehod v vodenje po prednjem in zadnjem obratu iz bočne preže (žoga je ob zadnjem boku) (L-D)		+	+	+	+	+	+
hitro čelno, bočno in hrbtno vodenje (L-D)		+	+	+	+	+	+
vodenje z menjavanjem hitrosti čelno in hrbtno (L-D)		+	+	+	+	+	+
enotaktno in dvotaktno zaustavljanje z izkorakom med in po vodenju (L-D)		+	+	+	+	+	+
enotaktno in dvotaktno sonožno zaustavljanje med vodenjem in po vodenju (L-D)		+	+	+	+	+	+
vodenje z varanjem s spremembo smeri cikcak (brez menjave roke) (L-D)		+	+	+	+	+	+
vodenje s spremembami smeri čelno-hrbtno (brez menjave roke) (L-D)		-	-	+	+	+	+
vodenje s spremembami smeri čelno naprej-nazaj (z menjavo roke spredaj)		+	+	+	+	+	+
vodenje s spremembami smeri cikcak – z menjavo roke spredaj in spredaj med obratom		+	+	+	+	+	+
vodenje s spremembami smeri cikcak – z menjavo roke spredaj po obratu		-	-	+	+	+	+
vodenje s spremembami smeri cikcak – z menjavo roke spredaj in zadaj med nogami		-	-	-	+	+	+
vodenje s spremembami smeri cikcak – z menjavo roke zadaj		-	-	-	+	+	+
bočno cikcak vodenje s prisunskimi koraki z menjavami roke spredaj		+	+	+	+	+	+
prednje in zadnje obračanje okrog stojne noge (pivotiranje)		+	+	+	+	+	+
met na koš z eno roko na mestu		+	+	+	+	+	+
meti na koš iz dvokoraka		+	+	+	+	+	+
meti na koš na mestu (tudi po obračanju) ali po sonožnem zaustavljanju (po vodenju)		+	+	+	+	+	+
met od spodaj (polaganje)		+	+	+	+	+	+
met na koš iz skoka		-	-	-	+	+	+
met z eno roko prek glave (horog)		-	-	+	+	+	+
varanje z metom		+	+	+	+	+	+
varanje s prodorom		-	-	+	+	+	+

lovljenje žoge z obema rokama po odboju od tal (po vodenju)		+	+	+	+	+	+
podaje z eno roko ob tla pri prehodu v vodenje		+	+	+	+	+	+
tehnika proti žogi		1.	2.	1.	2.	1.	2.
izbijanje žoge med vodenjem napadalca in iz njegovih rok*		+	+	+	+	+	+
blokiranje meta		+	+	+	+	+	+
skok za žogo		+	+	+	+	+	+

*teh elementov ne forsiramo, pokažemo pa igralcev, kako jih morajo izvesti, da ne naredijo osebno napako

starostna kategorija		U10		U12		U14	
posamična taktika napada	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
skok za žogo v napadu po metu na koš		+	+	+	+	+	+
zaključki iz vodenja – preigravanja (met po zaustavljanju zunaj pravokotnika, polprodoru in prodoru)		+	+	+	+	+	+
posamična taktika obrambe	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
usmerjanje napadalca z žogo		+	+	+	+	+	+
pristopanje po vodenju: oviranje meta		+	+	+	+	+	+
pristopanje po vodenju: blokiranje meta		-	-	-	-	+	+
obramba proti metu zunaj pravokotnika, polprodoru in prodoru		+	+	+	+	+	+
zapiranje poti do koša napadalcu, ki je vrgel na koš, s prednjim in zadnjim obratom		+	+	+	+	+	+
skok za žogo v obrambi (po zapiranju poti - zagrajevanju)		+	+	+	+	+	+

starostna kategorija		U10		U12		U14	
Igre	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
napad 1:0 in igra 1:1 na en koš		+	+	+	+	+	+
protinapadi 1:0 in 1:1 na dva koša		+	+	+	+	+	+
igra 1:1 na dva koša		+	+	+	+	+	+

2. Igre 2:0 in 2:2 na en in dva koša (sodelovanje dveh igralcev v napadu in obrambi)

starostna kategorija		U11		U13		U15		
starost – leta		9	10	11	12	13	14	
leto treniranja v kategoriji		1.	2.	1.	2.	1.	2.	
tehnika z žogo		skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
podaje z obema rokama iznad glave, rame, izpred prsi in od spodaj (vročitev žoge)			+	+	+	+	+	+
podaje z eno roko iznad rame, v višini rame, bočno in od spodaj (vročitev žoge) (L-D)			+	+	+	+	+	+
podaja z eno roko prek glave (horog) (L-D)			-	-	+	+	+	+
podaje z eno roko iz vodenja (L-D)			-	-	-	+	+	+
podaje med tekom			+	+	+	+	+	+
podaje ven po polprodoru in prodoru			-	-	+	+	+	+
lovljenje žoge z obema rokama v vseh položajih			+	+	+	+	+	+
lovljenje žoge z eno roko v vseh položajih (L-D)			-	-	-	+	+	+
met na koš z mesta (tudi po obratu) po sprejemu žoge (na mestu in iz skoka) (L od blizu -D)			+	+	+	+	+	+
varanja s podajo			-	-	+	+	+	+
tehnika proti žogi*		skica	1.	2.	1.	2.	2.	2.
izbijanje žoge iz rok napadalca ali, ki leti po zraku			+	+	+	+	+	+
prestrezanje žoge			+	+	+	+	+	+

*teh elementov ne forsiramo, pokažemo pa igralcev, kako jih morajo izvesti, da ne naredijo osebno napako

starostna kategorija		U11		U13		U15		
posamična in skupinska taktika napada		skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. težavnostna stopnja								
zaključki z metom ali podajo po prodoru ali polprodoru z mesta s križnim korakom iz čelne preže			+	+	+	+	+	+
zaključki z metom ali podajo po prodoru ali polprodoru z mesta z vzdolžnim korakom iz čelne preže			+	+	+	+	+	+
zaključki z metom ali podajo po prodoru ali polprodoru z mesta z zakorakom iz hrbtne preže			+	+	+	+	+	+
zaključki z metom ali podajo po prodoru ali polprodoru z mesta po prednjem obratu iz hrbtne preže			+	+	+	+	+	+
zaključki z metom ali podajo po prodoru ali polprodoru z mesta po prednjem obratu iz bočne preže			-	-	-	+	+	+
zaključki po prodoru ali polprodoru z mesta po zadnjem obratu iz bočne preže			-	-	-	+	+	+
zaključki po odkrivanju h košu-od njega po spremembi smeri naprej-nazaj (V odkrivanje)			+	+	+	+	+	+
zaključki po odkrivanju h košu-od njega po zagrajevanju s korakom (V odkrivanje)			-	-	-	+	+	+
zaključki po odkrivanju h košu-od njega po zagrajevanju z obratom (V odkrivanje)			-	-	-	+	+	+
zaključki po odkrivanju k žogi-od nje ven po spremembi smeri naprej-nazaj (L odkrivanje)			-	-	-	+	+	+
zaključki po odkrivanju k žogi-od nje ven po zagrajevanju z obratom (L odkrivanje)			-	-	-	+	+	+

zaključki po vtekanju pred obrambnim igralcem po spremembi smeri cikcak ali ven-not		+	+	+	+	+	+
zaključki po vtekanju pred obrambnim igralcem po spremembi smeri cikcak z obratom		-	-	-	+	+	+
zaključki po vtekanju za obrambnim igralcem po spremembi smeri cikcak ali ven-not		+	+	+	+	+	+
zaključki po vtekanju za obrambnim igralcem po spremembi smeri cikcak z obratom		-	-	-	+	+	+
2. težavnostna stopnja							
zaključki po križanju z žogo z napeljevanjem na soigralca v gibanju		-	-	+	+	+	+
zaključki po križanju z žogo z napeljevanjem na stoječega soigralca		-	-	+	+	+	+
zaključki po križanju z vročitvijo žoge soigralcu med gibanjem obeh igralcev		-	-	+	+	+	+
zaključki po križanju z vročitvijo žoge soigralcu, ki se giblje mimo stoječega igralca z žogo		-	-	+	+	+	+
3. težavnostna stopnja							
zaključki po blokadi igralcu z žogo (k žogi) po podaji		-	-	-	-	+	+
zaključki po blokadi igralcu z žogo (k žogi) po znaku		-	-	-	-	+	+

starostna kategorija		U11		U13		U15	
posamična in skupinska taktika obrambe	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. težavnostna stopnja							
pristopanje k napadalcu, ki ulovi žogo: oviranje ali blokiranje podaje, meta ali prodora		+	+	+	+	+	+
zapiranje poti do koša napadalcu, ki ni vrgel na koš, po prednjem in zadnjem obratu		+	+	+	+	+	+
obramba proti metu zunaj pravokotnika ter polprodoru in prodoru z mesta		+	+	+	+	+	+
obramba proti odkrivanju		+	+	+	+	+	+
obramba proti vtekanju spredaj in zadaj		+	+	+	+	+	+
pomoč soigralcu pri prodiranju napadalca (napad in umik)		-	-	-	-	+	+
2. težavnostna stopnja							
vrivanje med napadalca pri križanjih z žogo		-	-	+	+	+	+
spušcanje pri križanjih z žogo		-	-	-	-	+	+
napadalno prevzemanje pri križanjih z žogo		-	-	+	+	+	+
tesen obhod soigralca pri križanjih z žogo		-	-	-	-	+	+
3. težavnostna stopnja							
vrivanje pred blokado pri blokadah k žogi		-	-	-	-	+	+
izstopanje obrambnega igralca, ki pokriva blokerja, pri vrivanju (pomoč)		-	-	-	-	+	+
napadalno prevzemanje pri blokadah k žogi		-	-	-	-	+	+
napadalno prevzemanje pri presing obrambi		-	-	-	+	+	+

starostna kategorija		U11		U13		U15	
Igre	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
napad 1:0 in igra 1:1 na en koš (1., 2. in 3. so težavnostne stopnje)		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts
protinapadi 2:0 in 2:1 na dva koša		+	+	+	+	+	+
napad 2:0 in igra 2:2 na dva koša (1., 2. in 3. so težavnostne stopnje)		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts

3. Igre 3:0, 3:3, 4:0, 4:4, 5:0 in 5:5 na en in dva koša brez centra (neposredno sodelovanje do treh igralcev v napadu in obrambi)

starostna kategorija		U11		U13		U15	
starost – leta		9	10	11	12	13	14
leto treniranja v kategoriji		1.	2.	1.	2.	1.	2.
posamična in skupinska taktika napada	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. težavnostna stopnja							
postavljanje in gibanje napadalca na strani pomoči		+	+	+	+	+	+
2. težavnostna stopnja							
zaključki po križanju brez žoge po podaji		-	-	-	+	+	+
zaključki po križanju brez žoge po znaku		-	-	-	+	+	+
zaključki po osmici s križanji z vročitvijo (med tremi igralci)		-	-	-	-	+	+
3. težavnostna stopnja							
zaključki po blokadi igralcu brez žoge (k igralcu) po podaji		-	-	-	-	+	+
zaključki po blokadi igralcu brez žoge (k igralcu) po znaku		-	-	-	-	+	+
zaključki po osmici z blokadami k žogi po podaji (med tremi igralci)		-	-	-	-	+	+
posamična in skupinska taktika obrambe	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. težavnostna stopnja							
pokrivanje napadalca na strani pomoči		+	+	-	+	+	+
zapiranje poti do koša napadalca na strani pomoči po prednjem ali zadnjem obratu		+	+	+	+	+	+
čelno zapiranje poti do koša napadalca, ki je vrgel na koš		-	-	-	-	+	+
2. težavnostna stopnja							
spuščanje pri križanjih napadalcev brez žoge (sledenje svojega napadalca pred svojim soigralcem)		-	-	-	+	+	+
3. težavnostna stopnja							
spuščanje pri blokadah igralcu brez žoge (sledenje svojega napadalca med blokado in svojim soigralcem)		-	-	-	-	+	+
podvajanje napadalca z žogo pri presing obrambi		-	-	-	+	+	+
sledenje napadalca brez žoge, ki se odkriva ali vteka ob blokadi		-	-	-	-	+	+
izstopanje obrambnega igralca, ki pokriva blokerja, pri sledenju (pomoč)		-	-	-	-	+	+

starostna kategorija		U11		U13		U15	
skupna taktika napada (brez centra)	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
protinapad 3:0 in 3:1		-	-	+	+	+	+
protinapad 3:2		-	-	-	+	+	+
zgodnji napad brez centra s preprostimi zaključki		-	-	-	-	+	+
preprost gibljivi (motion) ali prilagodljivi (flex) postavljeni napad brez centra (1., 2. in 3. težavnostna st.)		+	+	+	+	+	+
napad proti temeljni osebni presing obrambi		+	+	+	+	+	+
napad proti osebni presing obrambi z napadalnim prevzemanjem		-	-	+	+	+	+
napad proti osebni presing obrambi s podvajanjem		-	-	-	-	+	+
napadalno postavljanje in gibanje pred, med in po sodniškem metu		+	+	+	+	+	+
napadalno postavljanje in gibanje pred, med in po zadnjem prostem metu		+	+	+	+	+	+
čelni in stranski vnosi žoge v igrišče		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts

starostna kategorija		U11		U13		U15	
skupna taktika obrambe (brez centra)	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
obramba proti protinapadu		-	-	-	+	+	+
obramba proti zgodnjemu napadu brez centra		-	-	-	-	+	+
temeljna osebna obramba		+	+	+	+	+	+
zahtevnejša osebna obramba		-	-	+	+	++	++
temeljna osebna presing obramba		+	+	+	+	+	+
osebna presing obramba z napadalnim prevzemanjem		-	-	-	+	+	+
osebna presing obramba s podvajanjem		-	-	-	-	++	++
obrambno postavljanje in gibanje pred, med in po sodniškem metu		+	+	+	+	+	+
obrambno postavljanje in gibanje pred, med in po zadnjem prostem metu		+	+	+	+	+	+
obramba proti čelnim in stranskim vnosom žoge		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts

starostna kategorija		U11		U13		U15	
Igre	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
napadi 3:0, 4:0 in 5:0 na en koš		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts
igre 3:3, 4:4 in 5:5 na en koš		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts
protinapadi 3:0, 3:1 in 3:2 na dva koša		-	-	-	+	+	+
napadi 3:0, 4:0 in 5:0 na dva koša		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts
igre 3:3, 4:4 in 5:5 na dva koša		1. ts	1. ts	2. ts	2. ts	3. ts	3. ts

4. **Igre 4:0, 4:4, 5:0 in 5:5 na en in dva koša s centrom*** (sodelovanje s centrom v napadu ter pokrivanje centra)

*center je igralec, ki po morfoloških in objektivnih ocenah (višina staršev) kaže, da bo na članskem nivoju lahko igral na tej poziciji.

Z osnovnimi postavitvami in gibanji centra se morajo na treningih seznaniti vsi igralci, ker je to del univerzalne igre. Visoki igralci pa nekoliko več tudi s specifičnimi detajli, vendar še vedno v okviru njihove univerzalne igre. Taktika igre s centrom mora biti tako izbrana, da prisili visoke igralce, da igrajo različne igralne vloge, med njimi tudi vlogo centra.

starostna kategorija		U11		U13		U15		
starost – leta		9	10	11	12	13	14	
leto treniranja v kategoriji		1.	2.	1.	2.	1.	2.	
posamična in skupinska taktika napada		skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. težavnostna stopnja								
zaključki z metom ali podajo po odkrivanju spodnjega ali zgornjega centra			-	-	-	-	+	+
zaključki po odkrivanju krila po podaji spodnjemu ali zgornjemu centru			-	-	-	-	+	+
zaključki z metom ali podajo po vtekanju spodnjega ali zgornjega centra			-	-	-	-	+	+
zaključki po vtekanju krila po podaji spodnjemu ali zgornjemu centru			-	-	-	-	+	+
2. težavnostna stopnja								
zaključki po križanju z vročitvijo po podaji spodnjemu ali zgornjemu centru			-	-	-	-	+	+
zaključki po križanju brez žoge s spodnjim ali zgornjim centrom			-	-	-	-	+	+
3. težavnostna stopnja								
zaključki po blokadi spodnjega ali zgornjega centra zunanjemu igralcu z žogo			-	-	-	-	+	+
zaključki po blokadi spodnjega ali zgornjega centra zunanjemu igralcu brez žoge			-	-	-	-	+	+

starostna kategorija		U11		U13		U15		
posamična in skupinska taktika obrambe		skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. težavnostna stopnja								
pokrivanje spodnjega ali zgornjega centra z žogo			-	-	-	-	+	+
pokrivanje spodnjega centra ali zgornjega centra brez žoge na strani žoge			-	-	-	-	+	+
pokrivanje spodnjega centra žoge ali zgornjega centra brez žoge na strani pomoči			-	-	-	-	+	+
obramba proti odkrivanju spodnjega ali zgornjega centra			-	-	-	-	+	+
obramba proti odkrivanju zunanjega igralca po podaji spodnjemu ali zgornjemu centru			-	-	-	-	+	+
2. težavnostna stopnja								
vrivanje pred spodnjega ali zgornjega centra z žogo pri križanju zunanjega igralca			-	-	-	-	+	+
spušcanje za spodnjim ali zgornjim centrom z žogo pri križanju zunanjega igralca z njim			-	-	-	-	+	+
sledenje zunanjega igralca pri križanju brez žoge ob spodnjem ali zgornjem centru - obhod (med centrom in žogo)			-	-	-	-	+	+
3. težavnostna stopnja								
vrivanje pred blokado spodnjega ali zgornjega centra zunanjemu igralcu z žogo			-	-	-	-	+	+

izstopanje obr. igralca pri vrivanju soigralca pred blokado spodnjega ali zgornjega centra (pomoč)		-	-	-	-	+	+
gibanje za blokado spodnjega ali zgornjega centra (spuščanje) pri blokadi zunanjemu igralcu		-	-	-	-	+	+
sledenje zunanjega igralca, ki se odkriva ali vteka ob blokadi spodnjega ali zgornjega centra		-	-	-	-	+	+
izstopanje obrambnega igralca pred centra pri sledenju soigralca zunanjemu igralcu (pomoč)		-	-	-	-	+	+

starostna kategorija		U11		U13		U15	
skupna taktika napada (s centrom)	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
zgodnji napad s preprostimi zaključki s centrom		-	-	-	-	+	+
preprost gibljivi (motion) ali prilagodljivi (flex) postavljeni napad s centrom (1., 2. ali 3. ts. za igro centra)		-	-	-	-	+	+
posebni postavljeni napadi s centrom za učinkovitejše igralce		-	-	-	-	+	+
napad proti osebni presing obrambi s podvajanjem		-	-	-	-	+	+
napadalno postavljanje in gibanje s centrom pred, med in po sodniškem metu		-	-	-	-	+	+
napadalno postavljanje in gibanje s centrom pred, med in po zadnjem prostem metu		-	-	-	-	+	+
čelni in stranski vnosi žoge v igrišče s centrom		-	-	-	-	+	+

starostna kategorija		U11		U13		U15	
skupna taktika obrambe (s centrom)	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
obramba proti protinapadu		-	-	-	+	+	+
obramba proti zgodnjemu napadu s centrom		-	-	-	-	+	+
zahtevnejša osebna obramba		-	-	+	+	+	+
osebna presing obramba s podvajanjem		-	-	-	-	+	+
obrambno postavljanje in gibanje s centrom pred med in po sodniškem metu		-	-	-	-	+	+
obrambno postavljanje in gibanje s centrom pred, med in po zadnjem prostem metu		-	-	-	-	+	+
obramba proti čelnim in stranskim vnosom žoge s centrom		-	-	-	-	+	+

starostna kategorija		U11		U13		U15	
Igre	skica	1.	2.	1.	2.	1.	2.
napadi 4:0 in 5:0 s centrom na en koš (1., 2. in 3. ts)		-	-	-	-	1.-2.	3.
igre 4:4 in 5:5 s centrom na en koš (1., 2. in 3. ts)		-	-	-	-	1.-2.	3.
napadi 4:0 in 5:0 s centrom na dva koša (1., 2. in 3. ts)		-	-	-	-	1.-2.	3.
igre 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša (1., 2. in 3. ts)		-	-	-	-	1.-2.	3.

starostna kategorija		U11		U13		U15	
vzgojni cilji (veljajo za vse igre)		1.	2.	1.	2.	1.	2.
razvijati pozitiven čustveni odnos do igre		+	+	+	+	+	+
razvijati igrivost in ustvarjalnost		+	+	+	+	+	+
navajati na samodisciplino in samostojnost		+	+	+	+	+	+
razvijati odgovornost in zanesljivost		+	+	+	+	+	+
razvijati odločnost, bojevitost, vztrajnost		+	+	+	+	+	+
navajati na upoštevanje pravil igranja		+	+	+	+	+	+
navajati na sodelovanje in medsebojno pomoč		+	+	+	+	+	+
navajati na strpnost do tekmecev in športno igranje		+	+	+	+	+	+
navajati na prijateljski odnos do vaditeljev		+	+	+	+	+	+
navajati na ustrezno higieno (odnos do zdravja)		+	+	+	+	+	+
navajati na pravilen odnos do športne opreme		+	+	+	+	+	+
seznanjati s pravili igre in sodniškimi znaki		+	+	+	+	+	+
seznanjati s slovenskimi strokovnimi izrazi in pojmi		+	+	+	+	++	++

Viri: www.kosarka-dezman.com – DEČKI-DEKLICE - Tehnika-taktika; Taktika v napadu; Taktika v obrambi; Metodika treniranja