

## NAJMLAJŠI (4 - 9 let)

### Propozicije:

- Koš za igrivo košarko oz. spuščeni koši na višino 260cm.
- Velikost žoge 3 – 5 odvisno od starosti in sposobnosti otroka

### Cilji:

- navajati na zdrav način življenja (redna dejavnost, primerna oprema, obnašanje v skupini, sposobnost prenašanja naporov, razvijanje zdrave samozavesti),
- razvijati pozitiven odnos do košarke,
- pozitivno vplivati na telesni in duševni razvoj,
- razvijati koordinacijske sposobnosti,
- razvijati orientacijo v prostoru in situacijsko mišljenje,
- učiti in utrjevati osnovne tehnične elemente,
- omogočiti vsem igranje na tekmah,
- uveljavljati osnovna načela fair play – a .

### Vsebine:

- različna poigravanja z žogo na mestu in v vodenju,
- različna nošenja in kotaljenja žoge,
- vodenje žoge z obema rokama in osnovne menjave rok med vodenjem,
- osnovne podaje in lovljenje žoge na mestu in v gibanju,
- osnovno zadevanje ciljev z žogo z mesta in po vodenju (obroč, tabla, koš),
- igra 4:4 na dva koša z asistenco trenerja – trener vedno igra v napadu,
- košarkarska pravila in sodniške znake, ki se pojavljajo na treningih in tekmah,
- izrazi in pojmi, ki se pojavljajo na treningih in tekmah,
- osnove osebne obrambe.

### Na obdobja U9 naj bi otroci znali:

- hitro slalmsko vodenje z menjavo rok,
- dvokorak z boljšo roko,
- osnovne podaje in lovljenje žoge,
- zadevanje različnih ciljev z mesta,
- uspešno sodelovati v izbranih elementarnih igrah,
- uspešno igrati 4:4 na dva koša s pomočjo trenerja (odkrivanje, vtekanje, meti na koš, pokrivanje svojega igralca).

Skozi vadbo moramo razvijati tudi druge otrokove lastnosti: samodisciplino, iniciativnost, samozavest, bojevitost (zdravo tekmovalnost), vztrajnost, medsebojna pomoč in sodelovanje, strpnost do ostalih. V tem obdobju je potrebno otroke navdušiti za športne igre.

### Standardi, ki jih morajo doseči:

1. Slalmsko vodenje z menjavo rok
2. Dvokorak z boljšo roko (osnovni položaj, prehod in dvokorak po enem vodenju) 4m od koša
3. Podaja z obema rokama na razdalji 4m
4. Sodelovanje v spretnostnem poligonu
5. Sodelovanje na tekmi 4:4 z asistenco trenerja

[www.kosarkarski-trenerji.com](http://www.kosarkarski-trenerji.com)



## STANDARDI ZNANJA ZA KATEGORIJU U11, U9 in MLAJŠE



## U-11 (9 – 10 let)

### Propozicije posebnosti:

- Višina koša 260 cm
- Velikost žoge št. 5
- V vseh kategorijah in na vseh nivojih tekmovalni pionirjev in pionirk (U15, U13 in U11) je izrecno prepovedano igranje vseh oblik postavljenih conskih obramb.
- V vseh kategorijah in na vseh nivojih tekmovalni pionirjev in pionirk (U15, U13 in U11) je dovoljeno igranje osebnega in conskega pressinga. Dovoljeno je podvajanje izključno v napadalni polovici in ob sredinski črti. Iz takšne obrambe mora ekipa preiti v osebno mož moža obrambo.
- V kategorijah pionirjev in pionirk U13 in U11 let je prepovedano igrati vse vrste blokad igralcu z žogo (npr. blokiraj in vteči - pick and roll ter blokiraj in se odkrij - pick and pop) in igralcu brez žoge (npr. vertikalne, horizontalne in diagonalne blokade – enojne, dvojne, zaporedje – hrbtno, bočne). Dovoljeno je sodelovanje dveh igralcev z vročitvijo žoge.

### Cilji:

- navajati na zdrav način življenja (redna dejavnost, primerna oprema, obnašanje v skupini, sposobnost prenašanja naporov, razvijanje zdrave samozavesti),
- pozitivno vplivati na telesni in duševni razvoj,
- razvijati pozitiven odnos do košarke,
- učiti in izpopolnjevati osnovne tehnične in taktične elementov,
- razvijati koordinacijo celega telesa,
- razvijati natančnost zadevanja in podajanja,
- razvijati hitrost izbirne reakcije in hitrost predvidevanja,
- razvijati orientacijo v prostoru in situacijsko mišljenje,
- vplivati na razvoj gibljivosti,
- omogočiti vsem igranje na tekmah,
- navaditi jih obiskovati košarkarske tekme domačih ekip, spremljati košarko preko medijev (TV, internet, časopisi),
- uveljavljati osnovna načela fair play-a.

### Vsebine:

- različna poigravanja z žogo na mestu in v vodenju,
- različna nošenja in kotaljenja žoge,
- vodenje žoge z obema rokama in osnovne menjave rok med vodenjem,
- osnovne podaje in lovljenje žoge na mestu in v gibanju,
- osnovno zadevanje ciljev z žogo z mesta in po vodenju (obroč, tabla, koš),
- igra 4:4 na dva koša z asistenco trenerja – trener vedno igra v napadu,
- košarkarska pravila in sodniške znake, ki se pojavljajo na treningih in tekmah,
- izrazi in pojmi, ki se pojavljajo na treningih in tekmah,
- osnove osebne obrambe, osnovne tehnične elemente (preigravanje – vse menjave, prehodi v vodenje, meti – oba dvokoraka, met z mesta in met po vodenju, skok za žogo),
- osnovne taktične elemente v napadu (kombiniranje brez žoge in z žogo – vtekanje po podani žogi, držanje ravnotežja na igrišču – polnjenje mest na igrišču),
- osnovne taktične elemente v obrambi (pokrivanje svojega igralca, obramba proti odkrivanju in vtekanju, pokažite tudi pomikanje za podano žogo – razlika med pokrivanjem igralca na žogi in pokrivanjem igralca brez žoge),
- spremembe smeri vodenja z menjavo rok, zaustavljanje v gibanju z žogo – med vodenjem,
- zahtevnejše podaje v gibanju (z odbojem od tal, z eno roko),
- protinapad 2:1,
- igra 1:1, 2:2 na en koš; igra 3:3, 4:4 in 5:5 na dva koša,
- košarkarska pravila in sodniške znake, ki se pojavljajo na treningih in tekmah,
- izrazi in pojmi, ki se pojavljajo na treningih in tekmah.

### Na koncu tekmovalnega U11 naj bi otroci znali:

- hitro slalomsko vodenje z menjavo rok in nenadno spremembo smeri,
- prodor s spremembo smeri gibanja in polaganje z obema rokama,
- podaje v gibanju v dvojicah in trojicah,
- protinapad 2:1,
- osnove osebne obrambe,
- uspešno uporabiti tehnične in taktične elementov v igri 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 in 5:5.

Otroci kažejo v tej fazi izjemno močan interes za šport, še posebej radi imajo skupinske igre. Želijo tekrovati, zmagovati in izvajati nove naloge. Se vedno mora biti vadba pestra in zanimiva. Skozi vadbo se vedno razvijamo otrokove lastnosti, ki smo jih razvijali v obdobju do 9 leta.

### Standardi, ki jih morajo doseči:

1. Hitro slalomsko vodenje z menjavo rok
2. Dvokorak z obema rokama po menjavi (osnovni položaj, prehod, menjava po prvem odboju in dvokorak po še enem vodenju) 6m od koša
3. Podaja z obema rokama v gibanju, 2:0, 3:0, protinapad 2:1 (3 ocene)
4. Sodelovanje v sprednjem poligonu
5. Sodelovanje na tekmah 4:4



## IZ ETIČNEGA KODEKSA

Trenerska dela opravljajte **strokovno** in **odgovorno**. Na vodenje treningov in tekem se **dobro pripravite**. Na treninge in tekme prihajajte **pravočasno**. Poskrbite za **varnost** svojih varovancev.