

ETIČNI KODEKS ZA TRENERJE, KI TRENIRAJO DEČKE IN DEKLICE

- Do mladih igralcev in igralk se obnašaj kot dober športni vzgojitelj in učitelj. Tvoj glavni cilj ni zmagovati za vsako ceno, temveč uspešno vzgajati in poučevati mlade košarkarje in košarkarice. Vedi, da je šport v mlajših starostnih kategorijah predvsem sredstvo za vzgajanje, učenje, sprostitvev in zabavo. Igralec, ki redno trenira, ima vso pravico, da tudi igra.
- Vsi mladi igralci ne bodo postali članski igralci, ker nimajo ustreznih zmožnosti. Če bodo igro vzljubili, bodo kljub temu ostali v košarki in morda postali pomožni sodniki, sodniki, trenerji ali organizatorji. Takšne igralce poskušaj usmerjati tudi v vloge, v katerih bo uspešnejši. Pri vzgoji in poučevanju teh kadrov se poveži z drugimi strokovnjaki.
- Šolski uspeh igralcev in igralk je ravno tako pomemben kot igralski. Spodbujaj jih k učenju in vestnemu opravljanju šolskih obveznosti.
- Mladim igralcem in igralkam bodi vzor, ki ga bodo želeli posnemati in mu zaupali. Do njih bodo pošteni in nepristranski. Če je le mogoče pred njimi ne kadi, še manj pa se vdajaj alkoholu.
- Pokaži jim ustrezno navdušenje do dela, ki ga opravljaš, in optimizem. Spodbujaj medsebojno pomoč in sodelovanje med igralci ali igralkami. Ste moštvo in ne skupina posameznikov!
- Svojim igralcem in igralkam postavi pravila še dopustnega obnašanja v moštvu ter kazni za kršenje teh pravil. Pravila morajo igralci in igralke sprejeti in se jih nato tudi držati. Pri tem bodi dosleden.
- Tudi s starši svojih igralcev in igralk se dogovori za pravila medsebojnega sodelovanja in sporazumevanja ter medsebojno pomoč pri vzgajanju njihovih otrok.
- Izogibaj se nepotrebnim telesnim dotikom z igralci ali igralkami, ki presegajo običajno trenerjevo delo in pomoč. Ne zlorabi njihovega zaupanja!
- Spoštuj dostojanstvo svojih igralcev ali igralk in sodelavcev. Prostaško, žaljivo in nasilno izražanje ali obnašanje ni primeren način za njihovo vzgajanje.
- Trenerska opravila opravljal odgovorno. Na treninge in tekme prihajaj ob dogovorjenem času. Če zaradi zadržanosti ne moreš priti na trening ali tekmo, pravočasno poišči ustreznega namestnika. Na vodenje treningov in tekem se dobro pripravi. Varovance seznanjaj tudi o higieni in varnosti.
- Bodi stvaren. Od svojih igralcev ali igralk pričakuj stvari, ki so primerne njihovi starosti, stopnji telesnega in duševnega razvoja ter znanju. Ne izbiraj take taktike (npr. conske obrambe, conske presing obrambe, ne-univerzalnih postavljenih napadov), ki slabo vpliva na njihov razvoj. Pri poučevanju košarke upoštevaj načelo sistematičnosti in postopnosti.
- Na treningih nazorno demonstriraj in razlagaj, med vadbo pa dobro opazuj igralce ali igralke, odkrivaj njihove pomanjkljivosti in napake ter jih popravljal.
- Spodbujaj igralce in igralke, da bodo na tekmah igrali po svojih najboljših močeh, pogumno in športno. Naj ne naredijo tekmeu tega, česar ne želijo, da bi oni storili njim.
- Spoštuj dostojanstvo igralcev in igralk ter trenerja nasprotnega moštva. Če je tvoje moštvo premočno, daj možnost tistim, ki manj igrajo. Ne izživljaj se nad šibkejšimi! Pokaži svojo vrednost proti sebi enakim!
- Nauči igralce in igralke razumsko prenašati zmago in poraz. Po zmagi jih pohvali, pri tem pa ne podcenjuj ali ne žali tekmece. Po porazu jih potolaži in preusmeri njihovo pozornost na uspešne stvari, ki so jih storili med tekmo. Če so tekmo odigrali po svojih najboljših močeh, se nimajo česa sramovati. Naj čestitajo tekmeu, ki je trenutno boljši.
- Prikaži igralcem in igralkam sodnika kot sodelavca, ki je nujno potreben. Na igrišču je zato, da z uveljavljanjem pravil omogoči enakovredno igro obema moštvoma. Ne spodkopavaj sodnikove avtoritete. Na tekmi morata biti partnerja, ki skupaj vzgajata in poučujeta mlade igralce in igralke.
- Dovoli sodniku, da ti svojo odločitev razloži in pojasni. Njegovo razlago poslušaj in jo poskusi sprejeti
- Tudi sodniki se na pionirskih tekmah učijo in delajo napake. Če tekmo sodi neizkušen sodnik, ne pričakuj brezhibnega sojenja, ne pritiskaj nanj ter ne komentiraj njegovih napak pred igralci in igralkami. Od sodnika pa pričakuj pošteni in odgovoren odnos do sojenja in njegovega vzgojnega poslanstva.
- Tako kot vsak človek je tudi trener zmotljiv. Ne krivi za svoje napake igralce, sodnike ali druge prisotne. Bolje je, da jih priznaš in jih odpraviš.
- Treniranje mladih igralcev (igralk) je odgovorno delo, zato se nenehno strokovno izobražuj. Svoje znanje poskušaj izpopolniti tudi na mejnih področjih (pedagoškem, psihološkem, fiziološkem ipd.)

www.kosarkarski-trenerji.com



STANDARDI ZNANJA ZA KATEGORIJU U13



U-13

Propozicije posebnosti:

- Velikost žoge št. 6
- V vseh kategorijah in na vseh nivojih tekmovalj pionirjev in pionirk (U15, U13 in U11) je izrecno prepovedano igranje vseh oblik postavljenih conskih obramb.
- V vseh kategorijah in na vseh nivojih tekmovalj 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.

Otroci se morajo skozi treninge in tekme naučiti (razviti) naslednje stvari:

- osnovne tehnične elemente (preigravanje – vse menjave, prehodi v vodenje, meti - oba dvokoraka, met z mesta in met po vodenju, skok za žogo) – poudarek na pravilnem izvajanju elementov z obema rokama,
- 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) – poudarek na natančnosti podaj,
- protinapad 2:1,
- igra 1:1, 2:2 na en koš; igra 3:3, 4:4 in 5:5 na dva koša,
- pravila in najpomembnejše sodniške znake, s katerimi se srečujejo na treningih in tekmah,
- temeljne izraze in pojme, ki se pojavljajo med treningi in tekmami,
- natančnost zadevanja koša iz gibanja in podajanja žoge,
- hitrost izvajanja tehničnih elementov,
- sposobnost hitrega preoblikovanja gibalnih programov,
- koordinacijo rok in timing,
- izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov obrambe in napada,
- igra 1:1, 3:3 na en koš in 5:5 na oba koša.

Prepovedano je:

- Trenirati in igrati vse tipe blokad k žogi in od žoge. Igralci morajo biti sposobni skozi dobro igro 1:1 priti do prednosti in tako ustvariti sebi oz. soigralcu možnost za zadetek.
- Trenirati in igrati organizirane postavljene napade (poudarek naj bo na protinapadu in postavljenem napadu z zaključnimi akcijami po preigravanju, odkrivanju in vtekanju).
- Treniranje in igranje conskih obramb in osebnih presing obramb z aktivnim podvajanjem.
- Specializacija po igralnih pozicijah

Standardi, ki jih morajo doseči:

Rokovanja z žogo: <ul style="list-style-type: none">• Eno-taktno, dvotaktno zaustavljanje• Lovljenje žoge na mestu• Lovljenje žoge v gibanju• Podaja z dvema rokama (direktno in od dal)• Podaja z L in D roko (direktno in od tal)	Vodenja: <ul style="list-style-type: none">• z menjavo spredaj• z menjavo med nogama• spremembe ritma v gibanju naprej• spremembe ritma po menjavah Prehodi: <ul style="list-style-type: none">• Križni korak• Vzдолžni korak• Križni korak po pivot koraku Atletska gibanja: <ul style="list-style-type: none">• tekalna abeceda (priporočila) Poznavanje pravil: <ul style="list-style-type: none">• rešitev testa iz poznavanja pravil (stopnja I.) (povezava do testa)	Meti: <ul style="list-style-type: none">• z mesta z eno roko• po eno-taktnem zaustavljanju• po podani žogi ali vodenju• varanje meta in met• varanje in prodor Vtekanja: <ul style="list-style-type: none">• spremembe smeri, hitrosti in odkrivanja (teorija in praksa) Obramba: <ul style="list-style-type: none">• obrambna preža (teorija in praksa)• gibanje v obrambni preži v vse smeri• gibanje rok v obrambni preži Igra: <ul style="list-style-type: none">• 1:1, 2:2, spacing 3:0• Uspešno sodelovanje na tekmi 5:5
--	---	---

Zmagali? Čestitamo!

Zmagali za 60, 70 in več? Dober občutek?
Kako se pa počutijo naši nasprotniki?

Mi smo dali 100 oni pa 10 točk. Najboljši smo!
Mogoče ste res, mogoče pa nihče ni imel nič od tekme?
Ko vodite z veliko razliko postavite svoji ekipi drugačne cilje.

- naj igrajo tisti, ki sicer manj,
- ne igrajte več pressinga,
- igrajte brez vodenja,
- najdite drugačen smisel.

Iživiljanje ne koristi nikomur.

