

## MINI KOŠARKA

Mini košarka je namenjena otrokom od 6 do 12 leta in temelji na košarkarskih pravilih. Cilj igre je doseči koš in nasprotniku preprečiti, da bi prišel do posesti žoge ali dosegel koš v skladu s pravili igre. Igra poteka na nižjih koših (od 260 cm do 305 cm) in z manjšo žogo (št.5). Velikost igrišča, višina obroča, velikost žoge in število igralcev prilagajamo starosti in znanju otrok. Mini košarka je idealen način, kako za košarko v navdušiti najmlajše.

Če upoštevamo, da vadba traja 45 minut, jo razdelimo na štiri enote:

1. Ogrevanje- psihična in fizična priprava na delo (5 min)
2. Učenje spretnosti (15 min)
3. a/ Uporaba naučenih spretnosti na enostaven in zabaven način (20 min) ali  
b/ Povezava novo naučenih spretnosti z že osvojenimi (20 min)
4. Zaključek- telesno umirjanje in kratek povzetek treninga (5 min)

Spretnosti, ki jih poučujemo pri MINI KOŠARKI:

### 1. LOVLEJNJE IN PODOJANJE

Vaje, ki jih uporabljamo:

- podajanje in lovljenje v steno
- podaje v parih na mestu,
- podaje v parih v gibanju,
- podaje v trojkah v gibanju,
- različne tekmovalne oblike v skupinah

### 2. VODENJE

Vaje, ki jih uporabljamo:

- prosto vodenje,
- vodenje na mestu,
- zasledovanje partnerja,
- trener kaže smer in način vodenja,
- cik-cak vodenje,
- vodenje med ovirami.

### 3. MET NA KOŠ

Vaje, ki jih uporabljamo:

- met iz dvokoraka,
- met z meta,
- met iz skoka (šeše, ko osvojijo met z mesta)

### 4. OSNOVNA PRAVILA MOŠTVENE IGRE

- **Obramba** (1. položaj obrambnega igralca, 2. gibanje obrambnega igralca, 3. načini, kako priti do posesti žoge)
- **Napad** (gibanje v napadu: 1. počasen tek, 2. sprint, 3. zaustavljanje, 4. obračanje, 5. pivotiranje, 6. sprememba smeri, 7. skakanje)

Več besed kot sami vadbi je potrebno nameniti trenerjem, ki se ukvarjajo z otroki. Položaj trenerjev je trenutno slab in se še slabša. Trenerji poleg vadbe opravljajo še vrsto drugih del, ki z vadbo nimajo konkretne povezave. Potrebno se je dogovarjati za prevoze, skrbeti za drese, skrbeti za poškodbe igralcev, dnevno sestankovati s starši... poleg vsega pa so trenerji, ki se ukvarjajo z otroki in mladostniki, so bistveno manj spoštovani in tudi plačani za svoje delo kot trenerji, ki se ukvarjajo s članskimi selekcijami. Zaradi vsega naštetega se vedno več

trenerjev odloča, da se bodo z otroki ukvarjali ljubiteljsko, ob delu ali ob študiju. Zato je njihova izobrazba tako na širšem športnem kot na košarkarskem področju pomanjkljiva. Večinoma se zanašajo na vzorce treninga in vedenja še iz časa njihove igralne kariere, tako kot so učili njih. Naštejmo torej smernice, ki naj vodijo trenerje pri delu z otroki.

### **Smernice trenerjem za uspešno delo**

Trener mora biti:

- dober vzor otrokom,
- dober govorec,
- dober organizator,
- mora se nadzorovati,
- biti mora občutljiv,
- na delo se mora dobro pripraviti.

Trenutno živimo v času, kjer se pojavljajo elementi agresivnosti, sovražnosti, neprimerne vedenja na vsakem koraku. Zato mislim, da je potrebno usklajeno delovanje vseh, ki se ukvarjajo z otroki- športniki, da se jim demonstrira pravilno, zaželeno vedenje na vsakem koraku. Pomembno je, da se vsi, trenerji, starši in otroci zavedamo načel, ki nas morajo voditi pri delu in vzgoji otrok, saj bomo le tako nastopili usklajeno in bodo otroci jasno vedeli, kako reagirati v določenih situacijah. V ZDA, kjer je košarka najbolj razvita, veliko pozornosti namenjajo stvarim, kot so medsebojni odnosi, spodbujanje otrok, zadovoljstvo pri vadbi. Tudi pri nas bo bilo mogoče več storiti na tem področju. V ta namen bomo navedli načela, ki naj vodijo trenerje, otroke in starše.

#### Načela vedenja trenerjev

- Bodite razumski pri zahtevah do otrok glede časa igranja, energičnosti in navdušenja.
- Naučite svoje igralce, da so pravila igre tihi dogovori, ki se jim nihče ne sme izogniti ali jih kršiti.
- Če je le mogoče, otroke razvrsti glede na starost, višino, znanje, fizično razvitost.
- Izogibaj se posvečanju pozornosti le talentiranim otrokom. Tudi ostali otroci potrebujejo in si zaslužijo pozornost.
- Vedite, da otroci igrajo košarko zaradi zabave in užitka in da je zmaga le del njihove motivacije. Nikoli se ne posmehuj ali kriči na otroke, ker so storili napako ali ker so izgubili tekmo.
- Vedno zagotovi, da je oprema varna in da so pripomočki prilagojeni starosti in znanju otrok.
- Urnik vadbe ali tekmovanja mora biti prilagojen razvojni stopnji otrok.
- Nauči svojo ekipo, da bodo spoštovali nasprotnika, sodnike in trenerja nasprotnikov.
- Upoštevaj navodila zdravnika, kdaj je poškodovan igralec zopet sposoben za vadbo.
- Obljubi si, da boš postal glasnik teh načel in spoštoval zakone odraščanja in razvoja otrok.

#### Načela vedenja igralcev

- igray zaradi zabave in ne zaradi tega, da bi ustregel staršem ali trenerju.
- Igraj po pravilih.
- Nikoli se ne prepiraj s sodniki. Če se z njimi ne strinjaš, ima ekipa kapetana in trenerja, ki lahko govorita s sodnikom med odmorom ali po tekmi.
- Nadziraj jezo. Žaljenje sodnikov ali nasprotnika, izzivanje, namerni prekrški ali metanje opreme ni ne sprejemljivo ne dovoljeno v nobenem športu.
- Pri vadbi se potruj tako zase kot za ekipo. S tem bo pridobila ekipa in tudi ti.

- Bodi pravi športnik. Zaploskaj dobrim potezam tako soigralcem kot nasprotniku.
- Do soigralcev se obnašaj tako kot si želiš, da bi se oni do tebe.
- Sodeluj s svojim trenerjem, soigralci in nasprotnikom. Brez njih ne bi bilo tekme.

#### Načela vedenja gledalcev/staršev:

- Otroci se s športom ukvarjajo za zabavo, ne igrajo le za zabavo gledalcev, niti niso pomanjšani profesionalci.
- Z aplavzom nagradi dobre poteze in trud tako svojo kot nasprotno ekipo. Čestitaj obema ekipama za nastop, ne glede na rezultat.
- Spoštuj sodniške odločitve. Če pride do nesoglasja, izberi primeren način za komuniciranje s sodnikom in nauči otroke, da naredijo enako.
- Nikoli ne kritiziraj ali se posmehuj napakam, ki jih naredi na tekmi. Spodbudne besede bolje vplivajo na njihovo motivacijo.
- Obsodi vsako vrsto nasilja, bodisi s strani gledalcev, igralcev, trenerjev ali sodnikov.
- Pokaži spoštovanje do nasprotne ekipe. Brez nje ne bi bilo tekme.
- Spodbujaj igralce, da igrajo po pravilih in spoštujejo sodniške odločitve.
- Demonstrirajte primerno vedenje brez uporabe žaljivk in nadlegovanja igralcev, trenerjev in sodnikov.

Nekorektno je pričakovati, da bomo vsa ta načela upoštevali že na naslednjem treningu ali tekmi. Vendar si moramo vsi prizadevati, da bomo v čim krajšem času čim več načel sprejeli za svoja.

Igor Thaler