

Elementarne igre iz kosarke

UVOD

U obrazovno-odgojnom procesu, odgoj je specifično ljudski, jer se koristi procesima mišljenja, čime se nastoji osjećajnu komponentu neke vrijednosti, stava ili navike utemeljiti na odgovarajućoj kognitivnoj osnovi. U konceptu tjelesnoga odgoja, odgoj se koristi u širem značenju i obuhvaća i pojam obrazovanja. To znači da se nastoji odgajati s pomoću obrazovanja, što posebno dolazi do izražaja ako se proces zasniva na višim oblicima učenja, a ne na klasičnom i instrumentalnom čulnom uvjetovanju.

Program nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj i srednjoj školi izražava kontinuitet ciljeva nastavnog predmeta i usmjeren je ka usvajanju temeljnih sadržaja tjelesnog i zdravstvenog odgoja, uz postupno uvođenje i onih sadržaja što su prijeko potrebni individualnim sposobnostima učenika, njihovim sklonostima i ambijentalnim osobinama. Uz stimuliranje optimalnoga razvoja osobina i sposobnosti svakoga djeteta – što je dominantni cilj – postupno se intenzivira proces usvajanja znanja i razvoja sustava vrijednosti, stavova i navika.

Za ostvarenje ovakvog cilja nužna je primjena igre, a posebno je važno pravilno nazivanje i demonstriranje svake vježbe, uz pravodobno ispravljanje pogrešaka, kako bi djete bilo u stanju samostalno pravilno vježbati.

Za razvijanje baznih psihomotoričkih sposobnosti koordinacije, ravnoteže, frekvencije pokreta, preciznosti i gibljivosti, za stjecanje kretnih navika, kao i za realiziranje socijalizacijskih sadržaja, moguće je primijeniti veliki spektar specifičnih vježbi za razvoj istih ali i mnoštvo elementarnih vježbi tehnike pojedinih sportskih igara.

Jedna od takvih sportskih igara svakako je i košarka.

Košarka je zahvaljujući svojoj rasprostranjenosti i specifičnostima tehničke izvedbe našla jako veliku primjenu u nastavnom programu tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Osnovne karakteristike košarke kao nastavne jedinice su mogućnost uključenja većeg broja djece u isto vrijeme, mnoštvo prirodnih oblika kretanja, zaustavljanja, trčanja skokova, prilagodljivost nivoa izvedbe određenog elementa dobnom uzrastu učenika, takmičarski i sociološki karakter. Mini i mikro košarka je zabava za djecu raznih sposobnosti u kome djeca uživaju. Najčešće je igraju dječaci i djevojčice zajedno. Igraju je djeca uzrasta 5-18 godina na koševе razne visine, a cilj im je samo da budu bolja nego prošli put saradujući kroz zajedničku igru. Kroz "Fair Play" djeca se uče razumijevanju i poštovanju načina života druge djece. Promoviše pravilan fizički razvoj djeteta. Košarka dakle učeniku istovremeno omogućava da se kreće, igra, nadmeće, tjelesno razvija, surađuje, jača, raduje i još mnogo toga. Bogatstvo i raznolikost elemenata košarkaške igre omogućavaju njihovu primjenu i u sklopu drugih nastavnih sadržaja, a ujedno predstavljaju i sredstva za svestrani razvoj fizičkih kapaciteta učenika.

OSNOVNE METODSKE NAPOMENE

Bez metodičke se pripreme ne može zamisliti priprema trenera za trening, ili u našem slučaju profesor za čas. Ako želimo doći do maksimalnog učinka na času tjelesnog i "male košarkaše" naučiti nečemu novom, moramo analizirati prethodni čas ili trening, ustanoviti gdje su djeca najčešće griješila i posvetiti se ispravljanju njihovih pogrešaka. Učenju novih tehničkih elemenata trebaju prethoditi kvalitetne methodske predvježbe kojima ćemo, odmah u početku, utjecati na smanjenje velikih pogrešaka pri njihovom izvođenju. U početku, naglasak je na učenju jednostavnih i djeci od ranije poznatih elemenata po principu postupnosti, a usvajanjem jednostavnih elemenata, polako ih počinjemo slagati u logične cjeline (npr. hvatanje lopte, vođenje, šut na koš sa zemlje), te nakon toga uvodimo "ometajuće faktore" (obrambenog igrača, ubrzavanje izvođenja vježbe...).

U dobi od 7-11 godina djeca najviše uče pomoću metode demonstracije i to, prije svega, trenerove. Teško je, u ovoj dobi, očekivati od djece toliko kvalitetnu demonstraciju osnovnih tehničkih elemenata. Pristup profesora prema djeci koja nepravilno izvode tehničke elemente treba biti kritičan i motivirajući. Djeci treba ukazati na pogreške, ali ih istovremeno i pohvaliti kad isprave određenu pogrešku, ulijevati im povjerenje, motivirati ih za rad i napredak. Metodičke predvježbe ne radimo samo kod učenja novog elementa, već ih primijenjujemo do usvajanja nekog od tehničkih elemenata. Moramo istaknuti poznatu stvar da sva djeca nisu ista. Neka će od prve shvatiti neku vježbu, dok će drugima za to trebati mnogo veći broj časova i zato profesori, koji rade sa najmlađima, ne smiju odustati od primjene kvalitetnih metodičkih predvježbi. Bitno je napomenuti da se mnoštvo košarkaških vježbi istodobno može koristiti kao uvodna vježba zagrijavanja, ali istodobno i kao čisto tehnička vježba koordinacije ravnoteže, preciznosti itd., a sve u zavisnosti od dobnog uzrasta i nivoa ovladanosti košarkaške tehnike. Tako npr. vježba vođenja lopte u trku kod manjih uzrasnih kategorija je vježba čisto tehničke izvedbe s akcentom na pravilnost izvedbe, dok kod starijih uzrasnih kategorija ista vježba se može sprovesti u uvodnom dijelu sata kao vježba zagrijavanja. Stoga je jako bitno razdvojiti košarkašku motoriku od bazičnih tehnika sa loptom primjenljivih u nastavnom procesu.

Košarkaška motorika

- Specifična motorika košarkaša, zaustavljanje, okreti, poskoci, skokovi,
- Odbrambeni izborni položaj tijela, (pokreti stopala, pokreti naprijed, nazad, lijevo, desno i kombinacija kretanja u odbrani),
- Zagrađivanje - postavljanje tijela poslije šutirane lopte na koš (skok),
- Postavljanje igrača u odbrani (priprema za zonsku odbranu - kontrola prostora pod košem),
- Pozicioni napad,
- Uvježbavanje driblinga - poslije primljene lopte, poslije pivota, lijevom i desnom rukom, visok-nizak, roling,
- Dodavanje lopte s dvije ruke, jednom rukom (sve tehnike dodavanja iz mjesta i u pokretu: poslije zaustavljanja, pivotiranja, driblinga, dodavanje u mimoilaženju).

Bazična tehnika s loptom

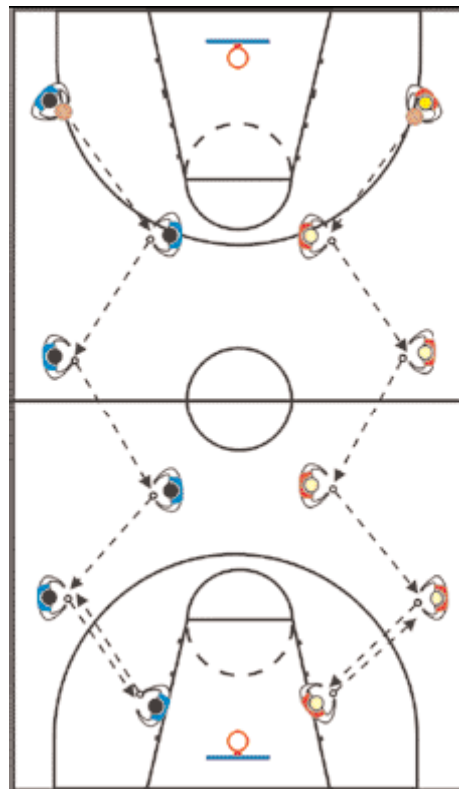
- Hvatanje i dodavanje - izborni stav, držanje lopte, vladanje loptom (dodavanje direktno, od pod, u visini glave, lob. dodavanja u mjestu i kretanju),
- Vođenje i zaustavljanje - vođenje visoko, nisko u mjestu i kretanju, jednom i drugom rukom - zaustavljanje paralelno i dijagonalno,
- Bazično šutiranje iz osnovnog stava - jednom rukom, s dvije ruke, šut iz neposredne blizine,
- Dribling - iz osnovnog stava, polazak u dribling, niski i visoki dribling u mjestu i kretanju, sa prebacivanjem lopte na drugu ruku, iza leđa, kroz noge,
- Povotiranje - naprijed, nazad, poslije zaustavljanja, poslije driblinga,
- Skok šut - metodika (ili uvježbavanje - iz osnovnog položaja, poslije dodavanja, poslije zaustavljanja, poslije driblinga),
- Dvokorak - metodika (ili uvježbavanje - desni i lijevi dvokorak),
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti.

Primjena elementarnih i modificiranih igara na osnovi košarke

Igra kao fenomen je izuzetno zahvalan nastavni sadržaj za primjenu kod svih dobnih kategorija učenika. Sama činjenica što igra automatski podrazumijeva simboličko sukobljavanje dvaju suprotstavljenih protivnika, čime se zadovoljava osnovna ljudska potreba za nadmetanjem i uspoređivanjem, dovodi igru u prednost spram ostalih nastavnih sadržaja. Osim potrebe za natjecanjem, putem igre u cijelosti se zadovoljavaju brojne druge učenikove potrebe, a osobito ona za kretanjem, isticanjem, kreativnim motoričkim izražavanjem, socijalnom afirmacijom, druženjem, samopotvrđivanjem i mnoge druge. Igra ravnomjerno i u potpunosti angažira sve velike sustave organizma, a osim fizičko-funkcionalnih kapaciteta, maksimalno su angažirane konativne i kognitivne funkcije. Primjenom igara u mogućnosti smo na vrlo jednostavan i svrhovit način dozirati tjelesna, umna, duševna i sociološka opterećenja. Pravilnim izborom igre i njenom primjerenišću odgovarajućem uzrastu učenika možemo ciljano ostvarivati brojne nastavne zadatke i prema potrebi postići znatan napredak u fizičkoj, tehničko-taktičkoj, psihosociološkoj i teorijskoj pripremljenosti učenika. Kod primjene igara treba početi s elementarnim i jednostavnijim igrama, a zatim postupno prelaziti na složenije koje su sličnije rukometu. U donjem pregledu navedeno je nekoliko takvih igara pogodnih za primjenu u školi s naglaskom na:

- Igre dodavanja i hvatanja,
- Igre vođenja i
- Igre bacanja.

Cik cak dodavanje



Svrha: Razvijanje osjećaja za prijem lopte sa strane i dodavanje iste na suprotnu stranu.

Oprema: Jedna lopta po grupi i jedna štoperica.

Način izvođenja: Podjeliti učenike u dvije grupe uzduž terena (kao na slici). Na znak učitelja počinju sa dodavanjem lopte i broje koliko uspješnih dodavanja u nizu mogu napraviti za određeni vremenski period. Tim koji izvede više uspješnih dodavanja je pobjednik.

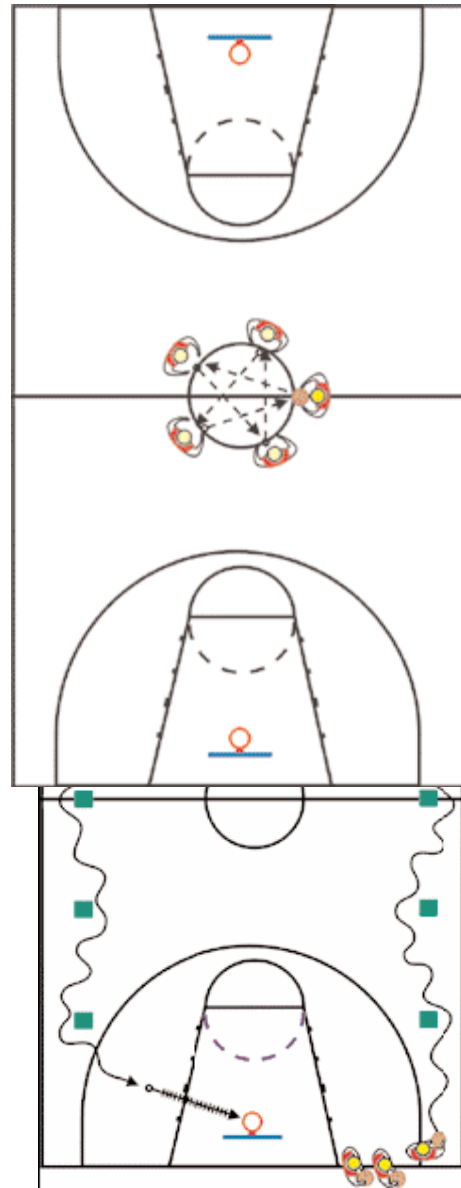
Zvijezda dodavanje

Svrha: Razvijanje osjećaja za dodavanje lopte na maloj distanci.

Oprema: Jedna lopta po grupi.

Način izvođenja: Postaviti učenike oko kruga na centru u obliku zvijezde (kao na slici). Na znak učitelja počinju sa dodavanjem lopte i broje koliko uspješnih dodavanja u nizu mogu napraviti za određeni vremenski period. Pobjednik je onaj učenik koji napravi najmanje pogrešnih dodavanja. Jedino pravilo koje moraju poštovati je da ne smiju dodati loptu suigraču koji stoji sa njene/njegove lijeve ili desne strane.

Varijanta 1: Postaviti tri tima oko krugova slobodnog bacanja i kruga na centru terena. Tim koji izvede više uspješnih dodavanja za određeni vremenski period je pobjednik.



Slalom

Svrha: Poboljšati vođenje lopte u otežanim uslovima.

Oprema: Jedna lopta za svaku grupu, 12 stolica ili čunjeva i štoperica.

Način izvođenja: Podijeliti učenike u dvije grupe

(po jedna lopta za svaki tim) i postaviti ih u suprotne uglove dvorane (kao na slici). Na znak učitelja prvi učenik svake grupe počinje sa vođenjem lopte prema košu između postavljenih stolica, te zatim šutiraju na koš. Ukoliko ne postigne koš iz prvog pokušaja ima pravo na još dva, a ako ni tada ne postigne koš loptu predaje sledećem članu svoje ekipe, a on staje na začelje kolone. Ova vježba se izvodi u određenom vremenskom periodu i pobjednik je ona ekipa koja postigne više koševa.

Svi na koš

Svrha: Orijentacija na terenu i pronalazak (individualno) najbolje pozicije za šut.

Oprema: Jedna lopta za svaki tim.

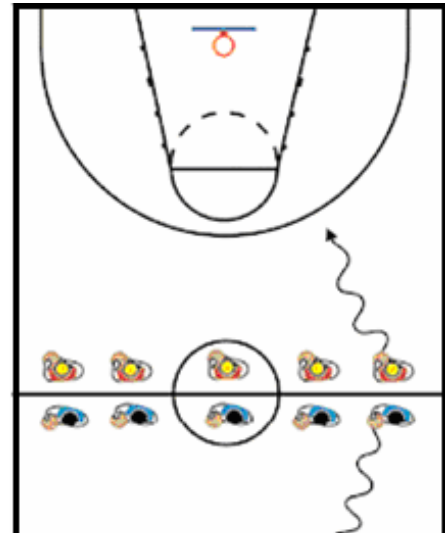
Način izvođenja: Podijeliti učenike u dvije grupe (po jedna lopta za svaki tim) i postaviti ih na sredinu terena okrenute leđima jedne drugima, a u smjeru koševa. Na znak učitelja prvi učenik oba tima počinje sa vođenjem lopte prema košu prema kojem su okrenuti i zatim šutira na koš. U slučaju da poentira uzima loptu dribla nazad do suigrača kojem predaje loptu i sjeda na parket. Ukoliko ne postigne koš iz prvog pokušaja ima pravo na još dva, a ako ni tada ne postigne koš loptu predaje sledećem članu svoje ekipe, a on sjeda na parket. Ekipa čiji svi igrači prije sjednu na parket je pobjednik.

Moguće su različite varijacije ove igre kao npr. start iz sjedećeg položaja, iz klečećeg ili ležećeg na leđima ili pak na stomaku. Takođe šut na koš može biti sa zemlje iz skoka, nakon proigravanja ili polaganja.

Oko reketa

Svrha: Orijentacija na terenu i pronalazak (individualno) najbolje pozicije za šut.

Oprema: Jedna lopta za svaki tim.



Način izvođenja: Igra je ista kao i prethodne s tim da sada svaki učenik mora loptu voditi oko linije za tri poena na svojoj polovini terena, i onda šutirati sa suprotne strane reketa. Pobjednik je ona ekipa koja postigne više koševa za određeni vremenski period.

Unutra i vani

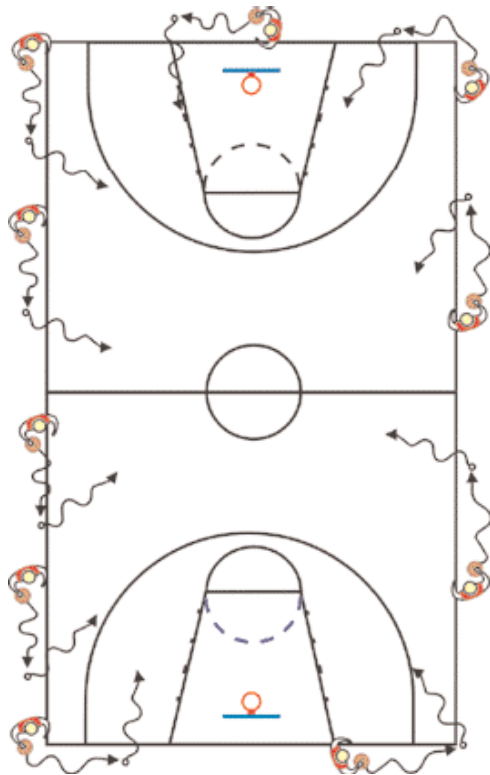
Svrha: Progresivno vođenje lopte.

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Svi učenici, svaki sa loptom lagano trčkaraju oko terena. Na znak učitelja "unutra" svi učenici trče prema centru terena ne prestajući da vode loptu. Na znak učitelja "vani" svi učenici trče izvan terena ne prestajući da vode loptu.

Varijanta 1: Učenici mjenjaju ruku kojom vode loptu svaki put kad dođu do jednog od 4 ugla terena.

Varijanta 2: Učitelj govori učenicima da idu prema nekom drugom dijelu terena.



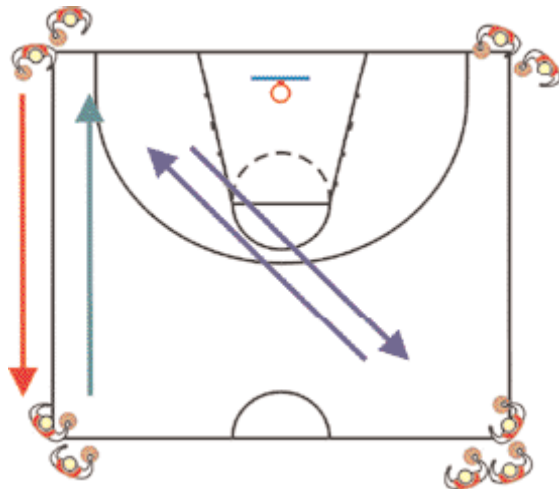
Cetiri Uгла

Svrha: Brzina vođenja, promjena ritma, osjećaj za prostor i pravac.

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Učenici su podijeljeni u četiri tima i smješteni su u četiri različita ugla na jednoj polovini igrališta. Na znak učitelja počinju trčati od ugla do ugla uz istovremeno vođenje lopte.

Upustva su: Crveno što znači trčati desno, zeleno je trčati lijevo i plavo znači trčati dijagonalno. Nakon izvjesnog vremena komande će se promijeniti u 1 što znači trčati unazad desno, 2 unazad lijevo i 3 unazad dijagonalno.

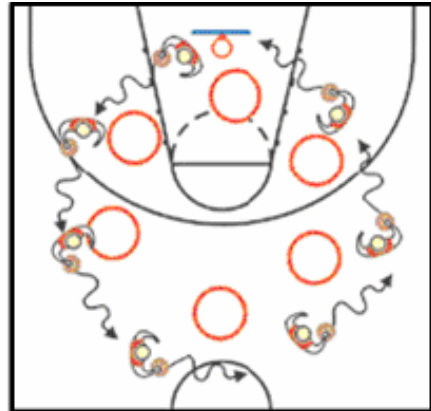


Zauzmi bazu

Svrha: Neprestano vošenje lopte i trenutni odgovor na zadanu komandu.

Oprema: Lopta za svakog učenika i dovoljno gimnastičkih krugova ili stolica ali za jednu manje nego što je broj učenika.

Način izvođenja: Postaviti stolice tako da formiraju poveći krug. Učenici vode loptu oko tog kruga i na komandu učitelja pokušavaju zauzeti i sjesti na prvu slobodnu stolicu. Učenik koji ostane bez stolice ispada iz igre. Za naredni krug se uklanja jedna stolica i sve tako u krug dok ne ostane jedan pobjednik.



Varijanta 1: Stolice se postave na jednoj strani terena u nekom nepravilnom obliku i rasponu, dok se igrači nalaze na drugoj polovini terena. Između učenika i stolica nalazi se nekoliko prepreka "razbacanih" po terenu. Igra počinje na znak učitelja i učenici počinju sa vođenjem lopte mijenjajući ruku kojom vode i pravac kretanja dok obilaze oko prepreka. Na znak učitelja trče prema na drugi dio terena i zauzimaju stolice. Igrač bez stolice ispada iz igre.

Varijanta 2: Učenici leže na podu na jednoj strani terena i na znak učitelja ustaju i vode loptu do slobodne stolice na koju sjedaju.

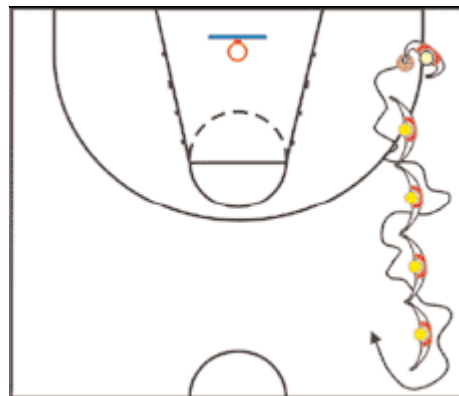
Varijanta 3: Igra se igra uz muziku i u momentu kad muzika stane igrači pokušavaju zauzeti prvu slobodnu stolicu.

Trka

Svrha: Promjena ruku za vrijeme vođenja lopte.

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Učenici su podijeljeni u dvije grupe. Svaka grupa je postavljena u liniju tako da svi učenici odruče lijevo i desno, te se u visini ramena uhvate međusobno za ruke. Na zvuk pištaljke učenik s loptom počinje slalom između suigrača prolazeći ispod njihovih ruku i mjenjajući ruku svaki put kad obiđe narednog suigrača. Kad stige do posljednjeg u nizu vraća se nazad ponavljajući isto, te predaje loptu posljednjem u nizu i zauzima njegovo mjesto. Pobjednik je ona ekipa koja se prije izmjenja na poziciji "driblera".

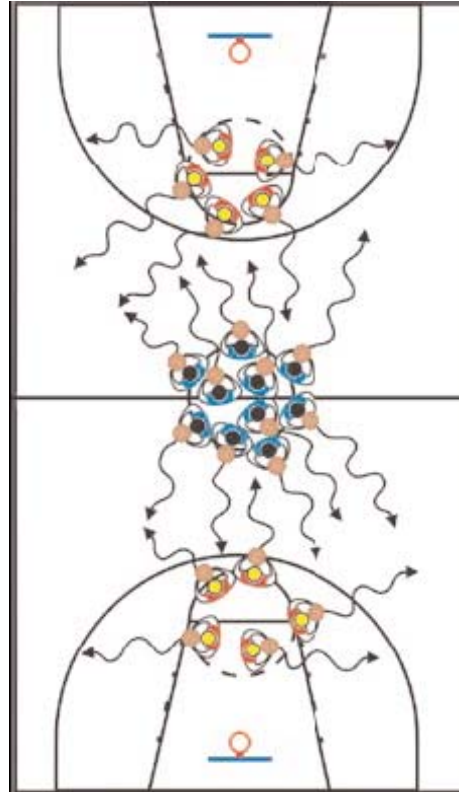


Miševi i mačke

Svrha: Neprestano vođenje lopte i trenutni odgovor promjenom pravca na znak "opasnosti".

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođeja: Učenici su podijeljeni u dvije grupe, od kojih su jedni označeni kao miševi i oni stoje u krugu na centru igrališta, dok su drugi mačke i stoje u krugovima za oko linije slobodnih bazanja. Miševi samoinicijativno počinju sa vođenjem lopte, dok mačke čekaju trenerov znak "kreni" koji im dopušta da vodeći loptu love miševe. Onaj miš kojeg dohvati mačka mora odmah prestati sa igrom i sjesti na parket. Pobjednik je onaj učenik koji ulovi najviše miševa.

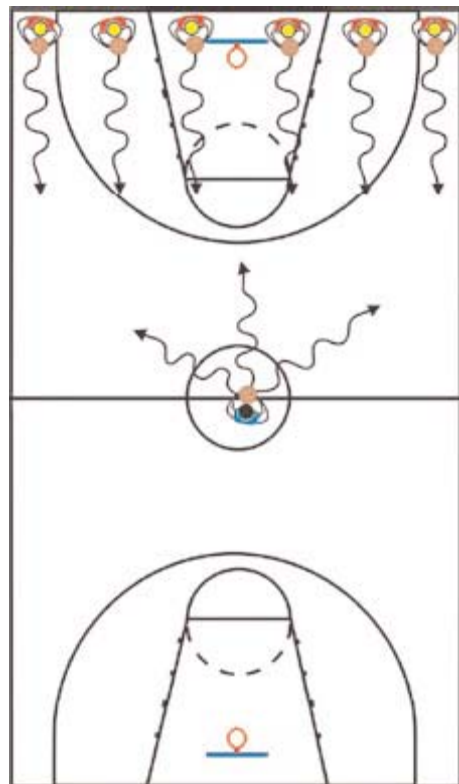


Ribar i ribice

Svrha: Neprestano vođenje lopte i trenutni odgovor promjenom pravca na znak "opasnosti".

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Svi učenici (ribe) imaju loptu i stoje na osnovnoj liniji ispod koša. Nasuprot njima je ribar koji stoji na sredni terena okrenut prema učenicima. Na znak učitelja ribe kreću sa vođenjem nastojeći se probiti na drugu stranu terena bez da ih ulovi ribar. Onaj učenik kojeg dodirne postaje ribar i igra se nastavlja, ovaj put startuju ispod suprotnog koša.



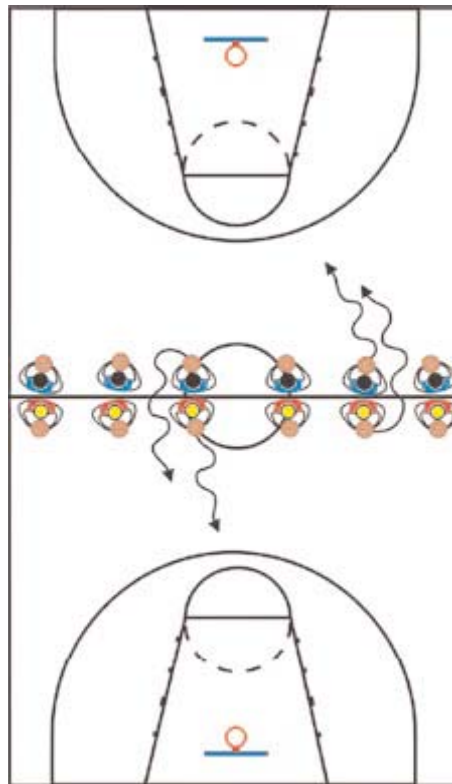
Igra hvatalice

Svrha: Brzina vođenja, promjena ritma, osjećaj za prostor i pravac.

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Učenici su podijeljeni u dvije grupe i nalaze se na sredini terena, oslonjeni leđa uz leđa sa učenicom iz suparničke ekipe i okrenuti (svaki tim) prema bližem košu. Svakom timu je dodijeljena boja (crveni i plavi) ili brojevi (1 i 2). Svaki put kad učitelj prozove broj ili boju jedan od učenika iz prozване grupe počinje sa vođenjem lopte prema košu suparničke ekipe. U tom momentu svi članovi suparničke ekipe nastoje uhvatiti bjeGUNACA prije nego li on stigne do osnovne linije ispod koša.

Varijanta 1: Nakon što učitelj prozove broj ili boju svi članovi ekipe kreću prema suparničkom košu, a svaki član suparničke ekipe nastoji zaustaviti igrača s kojim je bio naslonjen leđa uz leđa.

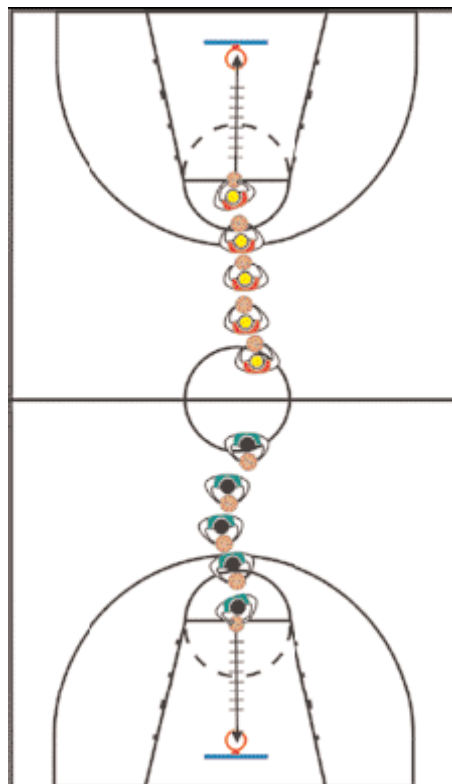


"21"

Svrha: Preciznost šutiranja slobodnih bacanja.

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Podijeliti učenike u dvije skupine i postaviti ih na liniju slobodnih bacanja okrenutih prema košu. Na znak učitelja počinju sa šutiranjem slobodnih bacanja. Koš postignut iz prvog pokušaja svakog učenika računa se dva poena, a u slučaju da učenik ne pogodi bacanje otrčava po loptu i šutira novo bacanja sve do momenta dok ne pogodi, s tim da se taj koš računa jedan poen. Pobjednik je ekipa koja prva postigne 21 poen.

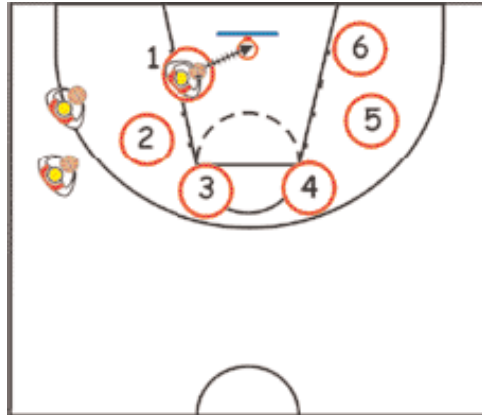


Put oko Svijeta

Svrha: Preciznost šutiranja sa različitih pozicija sa poludistance.

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Označiti nekoliko različitih pozicija za šutiranje oko reketa označenih brojevima od manjeg ka većem. Kada učenik postigne koš sa pozicije broj 1 pomjera se na poziciju 2, 3, 4, itd. sve tako do momenta dok ne promaši bacanje. Tada nastupa sledeći igrač i sve tako u krug dok neko od njih ne pogodi sa svih označenih pozicija i tako "obiđe svijet". Svaki igrač ima pravo na tri pokušaja sa iste pozicije, a ako ni tada ne poentira bez obzira na to pomjera se na narednu poziciju i nastavlja igru isto kao i da je pogodio.



Trougao

Svrha: Preciznost šutiranja sa različitih pozicija sa poludistance.

Oprema: Jedna lopta za svakog učenika.

Način izvođenja: Podijeliti učenike u dvije skupine i postaviti ih ispod koševa na obje strane i označiti tri pozicije za šutiranje u obliku trougla (kao na slici). Igra počinje na znak učitelja tako što učenik nastoji postići koš sa pozicije 1 što mu dozvoljava da pređe na poziciju 2 i 3. Treba napomenuti da se u ovoj igri ne može preći na narednu poziciju sve dok se ne poentira sa prethodne. Kada učenik poentira sa sve tri pozicije nastupa sledeći. Pobjednik je ona ekipa čiji svi članovi sa uspjehom prođu kroz sve tri pozicije.

