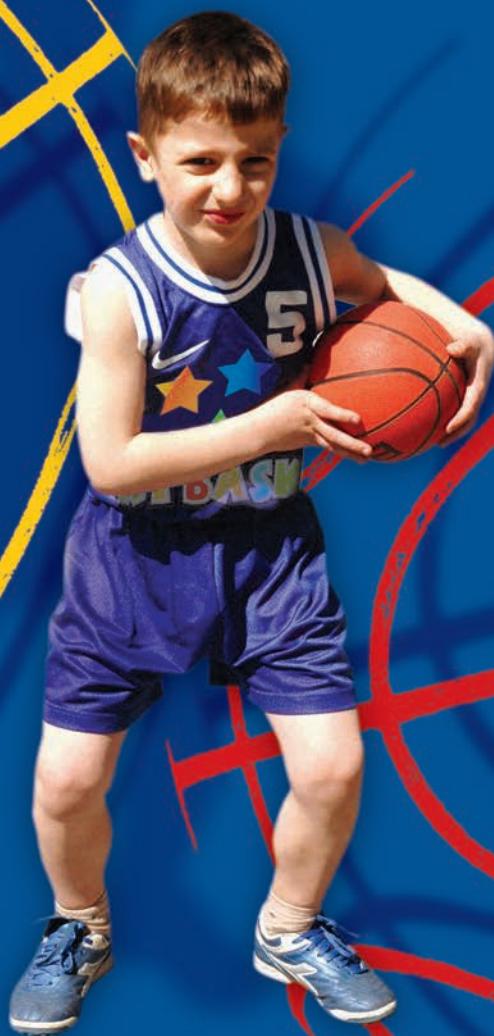




Rade S. Georgievski

MINI BASKET





Rade S. Georgievski

- Rođen 11.02.1948. godine u Kumanovu
- Igračka karijera do 1968. godine u matičnom klubu KK "Kumanovo"
- Profesionalni košarkaški trener od 1973. godine
- KK "Iskra - Kumanovo" Kumanovo
- KK "Apolon" Patra, Grčka
- KK "Švrća" Beograd
- Radio u organizaciji sportskih projekata "Trofej Beograd"
- "Basket group" pri KSS
- "EP 2005"
- Organizacija košarkaških kampova za najmlađe

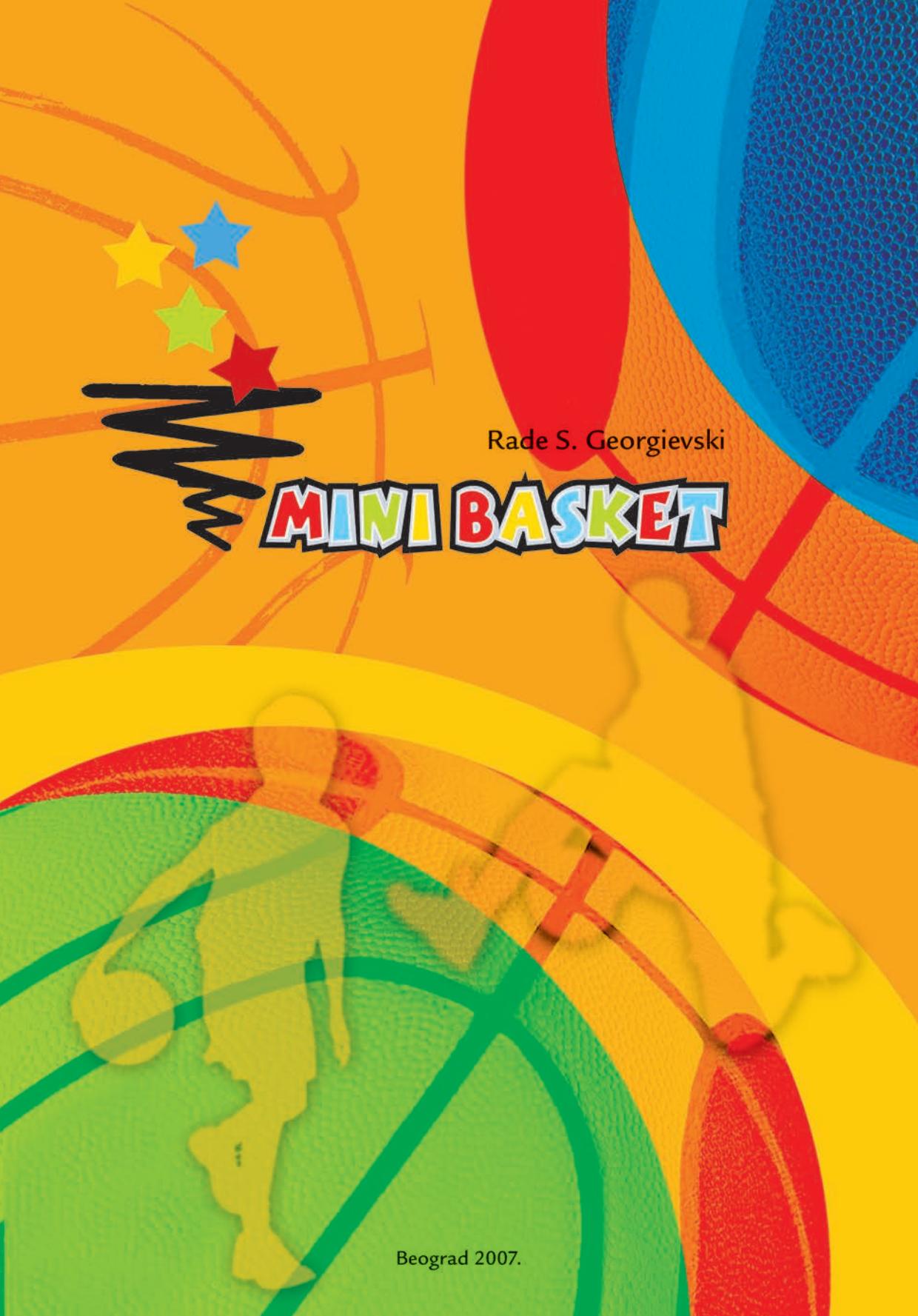
Na funkciji:

- Predsednik trenerske organizacije KS Makedonije
- Predsednik "Mini basket udruženja Srbije"

Izdavačka delatnost:

- "Između dva koša"
- "Super koš"
- Časopis za košarkaške poletarce "Mini basket"



The background of the poster features several stylized basketballs in various colors (orange, yellow, red, blue) overlapping each other. Superimposed on these are several five-pointed stars in yellow, blue, green, and red, some with black outlines. The overall effect is dynamic and energetic.

Rade S. Georgievski

MINI BASKET

A large, stylized illustration of a young child's head and shoulders. The child has short, light-colored hair and is wearing a green t-shirt. They are holding a yellow basketball in their right hand, which is raised towards the top left of the frame. The background behind the child is a bright yellow circle.

Beograd 2007.

Rade S. Georgievski



Recenzent

Prof dr Laslo **Hajnal**

Stručni saradnici

mr Milutin **Pavlović**, Ljiljana **Radičević**, Gordan **Todorović**,
Zlatko **Polak**, Milan **Josić**, Milosav **Reljin**

Izdavač

Mini basket udruženje Srbije

Urednik

Vladislav **Radosavljević**

Fotografije

Biljana **Ristivojčević**, Ivica **Mihajlović**

Lektor

Biserka **Georgievsk**a

Kompjuterska obrada

Ivana **Štajdohar**

Design i tehnička obrada

Pozitiv MVP

Štampa

ĐAK, Leskovac

Tiraž

1000

ISBN 978-86-910455-0-0

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

793.323-053.2

GEORGIEVSKI, Rade S.
Mini basket / Rade S. Georgievski ; fotografije
Biljana Ristivojčević, Ivica Mihajlović. -
Leskovac : Mini basket udruženje Srbije, 2007
(Leskovac : Đak). - 192 str. : ilustr. ; 20cm

Tiraž 1.000. - Str. 4-5 Recenzija / Laslo Hajnal.
- Str. 6: Predgovor / Predrag Bojić.

ISBN 978-86-910455-0-0

a) Košarka za decu
COBISS.SR-ID 142610444



sadržaj

Recenzija	4
Predgovor	6
Istorijski... Mini basket Udruženje Srbije	8
Mini basket uvod	20
● Uvodne napomene	22
● Šta je mini basket	23
Posvećeno predškolskom uzrastu	24
● Igra mini basket	25
● Značaj vežbanja mini basketa	26
● Principi časa mini basketa	28
● Metode rada u mini basketu	30
Mini basket za uzrast od 3 do 6 godina	32
● Struktura i sadržaj časa	34
● Uvodni deo	34
● Glavni deo	41
● Igre za decu do 3 godine	41
● Igre za decu do 4 godine	44
● Igre za decu do 5 i 6 godina	47
● Završni deo	53
Mini basket za uzrast od 7 do 10 godina	58
● Metodske preporuke	59
● Struktura i sadržaj časa/ treninga	82
● Uvodni deo	83
● Glavni deo	97
● Šutiranje	97
● Dodavanje	106
● Vođenje - dribling	116
● Odbrana	129
● Kombinovane vežbe	135
● Završni deo	150
Mini basket na travi	160
● Pravila mini basketa na travi	165
Košarkica	170
Mini basket pravila	174
Rekviziti	183
Rekli su o knjizi...	190



Prof dr Láslo Hajnal

recenzija

Knjiga pod naslovom MINIBASKET, autora Radeta Georgievskog daje nam celovit odgovor na pitanja šta je to zapravo minibasket. Jednostavnim i jasnim objašnjenjima, lako razumljivim jezikom autor je saopštio svoje ideje. Na samom početku knjige precizno je definisan pojam mini basketa. On ne predstavlja po rečima autora malu košarku već je to košarka za najmlađe. Košarka za najmlađe – minibasket kao pokret proklomovao je tri osnovna cilja u radu sa decom i to:

da dete zavoli košarku
zabava i razonoda
učenje je igra

U prezentaciji dosadašnjih aktivnosti mini basket pokreta, zapaža se da su u relativno kratkom periodu ostvareni u potpunosti svi njeni osnovni ciljevi. Osim toga, može se zaključiti da su skromno postavljeni ciljevi višestruko prevazišli očekivanja. Mini basket pokret uspeo je da se nametne kao aktivnost od šireg društvenog značaja, sa velikim vaspitno-obrazovnim uticajem, delovanjima na međunarodnom planu i zapaženom medijskom pažnjom.

Autor u središte svog interesovanja postavlja DECU i brigu da ona budu SREĆNA, ZDRAVA i VESELA. Zbog toga je i osnovni sadržaj ove knjige preporuka kako bi moglo uz pomoć elemenata košarkaške igre – kroz igru realizovati vaspitno obrazovne ciljeve.

Da bi se poboljšao kvalitet rada sa decom i to naročito u okviru časa mini basketa, autor knjige je postavio određene principe i metode koji su primereni uzrastu sa kojim se radi. On je posebno obradio problematiku rada sa predškolskim uzrastom i uzrastom od 7-10 godina.

Značajno je naglasiti autorovu ideju da se deca igrajući uče i vaspitavaju. Na taj način im daje veću mogućnost i stavlja u prvi plan razvijanje njihovih kreativnih sposobnosti. Da bi ostvario svoju ideju preporučio je da se u planiranju časa mini basketa kao sadržaj koriste posebne igrice za uvodni deo časa, osnovni i završni deo časa. Imajući u vidu ogroman broj prikazanih igrica trenerima neće biti teško da sastave plan časa mini basketa.

Posebnu vrednost knjige čini poglavje u kojme autor navodi metodičke savete na osnovu dosadašnjih iskustava u radu sa najmlađim uzrastom. Oni će u velikoj meri olakšati i unaprediti rad pedagoga u praksi i time poboljšati psiho-fizički razvoj dece.

Knjiga MINI BASKET je po svom sadržaju potpuno novo i jedinstveno stručno delo. Ona predstavlja značajan doprinos u utvrđivanju osnovnih principa, metoda i sredstava rada sa najmlađima. U knjizi se nude konkretni predlozi i saveti za realizaciju aktivnosti mini basketa, a istovremeno ona podstiču čitaoca na razmišljanje. Može se reći da je u knjizi, na neki način, postavljeno više hipoteza i to pre svega u metodologiji treninga u košarci. Zato je i sadržaj ove knjige nova tema i izazov za sve one koji u sebi nose istraživačku radozonalost.

Knjiga MINIBASKET, autora Radeta Georgievskog je i svojevrstan praktikum koji se može svakodnevno koristiti. Ova knjiga preporučuje se svim onim vaspitačima, učiteljima, nastavnicima i trenerima koji smatraju da će primenjujući u svom radu mini basket učiniti da deca pre svega budu SREĆNIJA, ZDRAVIJA I VESELJIA.





Predrag Bojić
generalni sekretar KSS

predgovor

Teško je dati odgovor u čemu je tajna fenomena srpske košarke i decenijskih uspeha ove male evropske zemlje u jednom od najpopularnijih sportova na svetu. Ova knjiga možda daje odgovor na pitanja mnogih ljubitelja košarke širom sveta, jer govorí o tome kako se voli košarka, kako se organizuje i radi sa najmlađim devojčicama i dečacima. Govori o počecima košarke za svakog od nas, a oni su najteži i najvažniji.

Košarka je u Srbiji više od sporta, zbog košarke se od najmanjih nogu raduje uspesima, zbog neuspela se pati, a nju čine ne samo vrhunska sportska imena, već i ljudi koji su u senci i koji su istinski zaljubljenici i pregaoci u ovom sportu. Među njima je, sigurno, gospodin Rade Georgievski, koji već decenijama daje, na svoj tihi način, veliki doprinos uspesima srpske košarke. Jer, pre svega utiče, kao i ovom knjigom, da se košarka najpre zavoli a zatim na čvrstom temelju dalje gradi.

Siguran sam da će i njome, na svoj prepoznatljiv način, privući stotine novih devojčica i dečaka da zavole i da se bave košarkom.

Zato mu se u ime svih na tome zahvalujem, jer sam uveren da će ova značajna knjiga biti još jedna važna karika u lancu uspeha srpske košarke.

istorija...

MINI BASKET

Udruženje Srbije



Mini basket, kao i košarka, inspirisan je idejom jednog Amerikanca. Džoe Arčer (Joe Archer) je 1950. godine ponudio varijantu košarke, koja je po svojim organizaciono-tehničkim i takmičarskim rešenjima, bila prilagođena najmlađem uzrastu.

Profesorovo želji, da košarku posveti deci, suprotstavila se činjenica da je standardna varijanta igre sa loptom broj "7" i visinom obruča od 3,05 m, daleko od pristupačnosti deci.

Razmišljanja profesora Arčera dalje su išla logičnim tokom. Teren, rekvizite i pravila igre treba prilagoditi dečijem uzrastu, odnosno telesnoj visini, razvijenosti, fizičkim i funkcionalnim sposobnostim devojčica i dečaka mlađeg uzrasta. Time su stvoreni osnovni preduslovi da mališani dobiju svoju košarku, odnosno da sa mini loptama i na mini koševima uče i izvode skoro sve što se radi na pravoj košarkaškoj utakmici ili treningu.

Koš-konstrukcije se postavljaju na visini 2,60 m i igra se loptom broj "5". Tek posle nekoliko godina, mini basket je počeo da se širi izvan granica SAD-a. Prvo je prihvaćen u Kanadi, zatim u Portoriku i Japanu. Konačno stiže u Evropu i to prvo u Španiju, a 1964. godine i u Italiju. Tada, zapravo, počinje pokret Mini basket. Nova igra je uskoro preplavila Evropu i proširila se dalje na svih pet kontinenata. Na evropskom kontinentu, Mini basket se razvio i u Francuskoj, Engleskoj, Belgiji, Finskoj i SSSR-u, dok su Italija i Španija zadržale vodeću poziciju.

Na našim prostorima se 1966. godine prvi put spominje termin Mala košarka ili dečija košarka kao potpuno organizovana igra, zahvaljujući Sportskom društvu "Crvena zvezda" iz Beograda.





Košarkaški klub ovog sportskog društva na Kalemegdanu izradio je iste godine, prvo igralište za malu košarku. Pravila igre priredio je Mirko Kresojević u izdanju KK "Crvena zvezda". "Mala košarka" je tada bila namenjena deci od 8 do 13 godina.

Pravilima je određena maksimalna veličina igrališta za ovu igru i to 18 /12m i minimalna 16 /11m. Koševi su se postavljali na visini od 2.60m. Linije za izvođenje slobodnih bacanja bile su na 3m ispred table. Obim lopte bio je 70 - 73 cm, težina 450 - 500g. Prečnik srednjeg kruga je 150 cm.

Oficijalna igra male košarke pri takmičenju trajala je dva puta po šesnaest minuta, s tim što se vreme delilo na dva dela od po osam minuta, sa odmorom od dva minuta. Poluvremenski odmor je trajalo deset minuta. Ekipu je sačinjavalo deset igrača, od kojih se u igri nalazilo pet. Za vreme jedne utakmice svaki igrač morao je da igra najmanje šest minuta. Izmena igrača vršila se za vreme "mrtve lopte".

Osim napravljenog igrališta i ponuđenih pravila igre, mala košarka nije imala zapanjujućih rezultata.

Mini basket se, 80-tih godina prošlog veka, pojavio u bivšoj Jugoslaviji kao pokret komе je trebalo da pristupi što veći broj klubova i škola, odnosno što više dece. Počelo je u KK "Radnički LMK" u Beogradu, na čelu sa Bratislavom Đorđevićem, sa idejom da mini basket što pre izade iz okvira kluba. Kao i u svakom drugom poslu, koji se obavlja s ljubavlju i entuzijazmom, rezultat nije izostao. Mini basket je vrlo brzo prihvaciен na širem području Beograda i u 20 centara svih republika bivše Jugoslavije.

Osnovan je kao sekcija pokreta pri Košarkaškom savezu Jugoslavije i za predsednika izabran je Nebojša Popović. Upravni odbor činili su predstavnici svih tadašnjih republika. Pokret je trajao 18 meseci, posle čega je, nažalost, prestala organizovana aktivnost!

Skoro dve decenije kasnije, 19. januara 2000. godine, formirano je Udruženje "Mini basket lige" pri Košarkaškom savezu Srbije. Predsednik Udruženja bio je Rajko Žižić, generalni sekretar Rade Georgievski, uz još pet članova Upravnog odbora. Ligu je tada sačinjavalo osam ekipa iz Beograda, koje su do bile mini basket konstrukcije, čime je takmičenje moglo da počne. Članovi lige su bili: KK "Radnički", KK "Partizan", KK "Lix", KK "Dr-vomarket", KK "Zemun", KK "Korac", KK "Yubac" i KK "Mladost". Igralo se po jednokružnom bod sistemu. Na kraju lige, u dvorani "Pinki", odigrana je "all star" utakmica.

Iste godine, tokom majske praznike, na Adi Ciganlji, održan je turnir na osam otvorenih košarkaških terena, učestvovalo je 25 ekipa i odigrano je preko 40 utakmica. Po završetku školske 1999/2000. godine, napravljen je košarkaški kamp "Ada 2000". Takođe, Adi Ciganlji postavljena su tri terena i organizovano je šest smena u trajanju od po sedam dana. Na kampu je bilo prisutno preko 400 devojčica i dečaka, koji su se zabavljali i učili košarku pod sloganom "Mini basket - maksimiziraj zabavu". KAMP je imao i svoju maskotu pod nazivom "Adko".

Mališani su imali organizovan boravak od 8 do 20 časova (doručak, ručak, užina), podizanje i spuštanje zastave uz himnu kampa "Moji su drugovi" (Bajaga & Instruktori). Svaki učesnik je dobio na poklon majicu i loptu sa obeležjima kampa "Ada 2000". Smeštaj i popodnevni odmor učesnika kampa bio je organizovan pod šatorima. Program se sastojao iz prepodnevnog i popodnevnog treninga, gledanja košarkaških filmova, poseta vrhunskih košarkaša i trenera, takmičarskih igara, košarakških kvizova i izrada zidnih novina.

Početkom naredne školske 2000/01. godine, krenulo se u promociju mini basketa po gradovima Srbije. Napravljen je festival u Nišu, gde su učestvovale ekipе iz Niša, Aleksinca i Knjaževca,... nakon toga festivali u Zaječaru, Novom Sadu, Kragujevcu, Smederevskoj Palanci, Gornjem Milanovcu itd.

Jedna od pratećih aktivnosti "Sedmog DIN Trofeja Beograd", bio je festival Mini basketa na Malom Kalemegdanu pod nazivom "Mini trofej Petronije". Učestvovalo je osam ekipa iz Beograda: KK "Radivoje Korać", KK "Partizan Mobtel 063", KK "Zemun", KK "Dragon", KK "Drvmarket", KK "Best", KK "Lix" i KK "Radnički Jugopetrol". Bio je to prvi turnir sa tri maskote - "Petronije", "Adko" i "Basko". Dodeljeni su pokloni i sve je završeno zaista festivalski - bez pobednika i "all star" susretom dve selekcije igrača koji su se posebno istakli.





Novembra meseca te godine počela je liga Mini basketa u dve uzrasne kategorije: devojčice i dečaci do devet i do deset godina. Ligu je sačinjavalo 36 ekipa, podeljenih po grupama (po šest u grupi).

Na Beogradskom sajmu, u hali 3, organizovan je prvi pravi, veliki Mini basket festival, pod nazivom "Božićni festival". Tom prilikom postavljena su četiri terena sa osam mobilnih koš-konstrukcija na visini od 2,60 m, prilagođena uzrastu mini basketa. Igralo se loptama broj "5". Devojčice i dečaci podeljeni su u dve uzrasne kategorije: rođeni 1990. i 1991. godine. Festival je otvorio Predrag Bojić, tada generalni sekretar KSS. Na festivalu je bilo prisutno više od 60 ekipa i odigrano je preko 100 utakmica. Tom prilikom podeljene su nagrade, diplome, zahvalnice i pehari.

Od tada pa sve do danas, odražano je sedam mini basket festivala na beogradskom Sajmu, koji je iz Božićnog prerastao u festival "Rajko Žičić", u znak sećanja na prvog predsednika Udrženja i proslavljenog košarkaškog asa. Na sedam održanih Međunarodnih mini basket festivala na Sajmu, u hali 3, prodefilovalo je nekoliko hiljada mališana, od devojčica i dečaka rođenih 1990/91, pa sve do poslednjeg, za sada, na kome su učestvovali klinze i klinci rođeni 1996/97 i mlađi!

Prefiks međunarodni, festival je potpuno opravdao gostovanjem i učešćem devojčica i dečaka iz Mađarske, Makedonije, Bugarske, Federacije BiH, Republike Srpske...





Festival je imao i humanitarni karakter, jer su svi minibasketaši 2004. godine, učestvovali u akciji "Deci Kosova i Metohije", a pomoć je prikupljena dobrovoljnim prilozima u zamenu za bedževe specijalno izrađene za ovu priliku. Priređena je izložba fotografija, kao prikaz prethodnih pet godina aktivnosti i rada ovog festivala.

Od 2004. godine ustanovljen je i prelazni pehar za izuzetan doprinos klubova u radu Udruženja Mini basket Srbije. Prvi dobitnik bio je KK "Drvomarket", godinu dana kasnije KK "Mladost", zatim KK "Poštar" da bi 2007. prelazni pehar pripao KK "All star".

Udruženje "Mini basket liga" organizovalo je putovanje na "Uskršnji festival" u Prag, sa četiri ekipe iz Beograda. U glavni grad Češke otputovali su KK "Drvomarket", KK "Stari DIF", KK "Zvezdara" i KK "Mladost".

Zatim je organizovan i "Majski festival" na Adi Ciganliji i tom prilikom je promovisan prvi broj časopisa "Mini basket". Na tri terena za tri dana uz prisustvo 72 ekipa, odigrano je više od 90 utakmica. Minibasketaši su učestvovali u akciji "Dan izazova" na Košutnjaku.





U organizaciji Crvenog krsta Srbije, minibasketasi su učestvovali u akciji "Za srećno dečinstvo". Učestvovalo je više od 1000 devojčica i dečaka iz svih beogradskih klubova. Početkom decembra prvi put je organizovan Međunarodni minibasket festival "Deda mrazov kup" u Budimpešti. Festival je trajao četiri dana. Na festivalu su učestvovali klubovi iz Beograda: KK "Poštar", KK "Korac", KK "Mladost", KK "All star" i KK "Pro-basket", kao i minibasketasi iz Budimpešte. Turnir u mini basketu je postao tradicionalan i sve je više klubova koji s kraja godine gostuju u prestonici Mađarske.

"Udruženje Mini basket Srbije" registrovano je kao pravno lice 21. januara 2004. godine i taj dan se slavi kao rođendan udruženja. Udruženje ima Skupštinu, za predsednika je izabran Rade Georgievski i četiri člana Upravnog odbora, Stručni savet čine tri člana, klub prijatelja, nadzorni odbor, regionalni saradnici, odbor trenera i izdavačka delatnost.





Usledila je nova akcija "Sačuvajmo decu", takmičenje je organizovano po školama, za decu od prvog do četvrtog razreda. Svako godište se takmičilo posebno. Učešće su uzele osnovne škole 11 beogradskih opština. Završni deo je organizovan na Adi Ciganliji maja 2004. godine. Svako godište je imalo po jedan takmičarski dan i takmičenje je trajalo ukupno četiri dana.

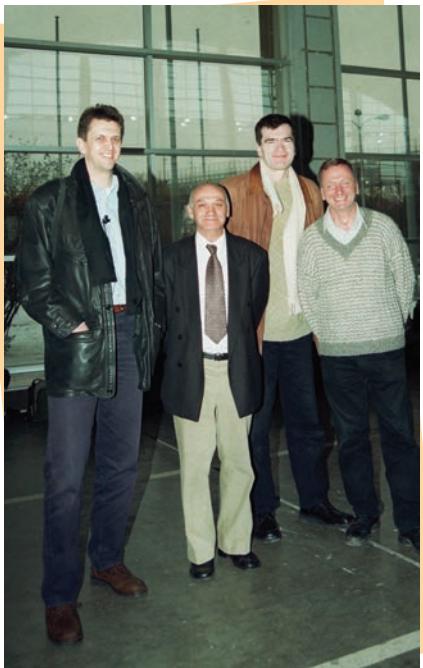
Posebno se pamti u istoriji mini basketa 24. jun 2004. Tada je održana promocija Mini basketa na travi, na Košutnjaku. Ispred hotela "Trim" postavljene su dve teleskop konstrukcije bez tabli na visini od 2.60m i igralište na travi u dva koncentrična kruga u prečniku od četiri i osam metara. Okupljen je veliki broj devojčica i dečaka iz cele Srbije. Uz adekvatnu promociju, ovo neobično takmičenje video je široki auditorijum.

U vreme letnjeg raspusta organizovano je kampovanje na Kopaoniku u "Yubac" kampu, pod nazivom "Mini basket- maksi zabava". Učestovale su 32 ekipe.

Godina 2005. proglašena je godinom humanitarnih akcija - "Svi košarkaši deci Kosova i Metohije"! Ovom prilikom organizovana je humanitarna utakmica pod istim nazivom "Svi košarkaši deci Kosova i Metohije". Utakmicu su odigrale dve ekipe sačinjene od minibasketaša, pionira, kadeta, juniora, senioreki i seniora, selektovane od strane novinara i košarkaških trenera.

Evropsko prvenstvo u košarci za seniore održano je septembra meseca 2005. Domaćin je bio Beograd. Kvalifikacioni deo takmičenja odigran je u Beogradu, Novom Sadu, Vršcu i Podgorici. U cilju promocije EP i mini basketaši su uzeli učešće u akciji "Budi košarkaš".





Prva akcija kojom je otpočela promocija održana je na Terazijama 2. aprila u Beogradu. Posle toga, sledile su iste promotivne akcije u Subotici, Kikindi, Leskovcu, Vranju, Nišu, Zaječaru, Šapcu, Zrenjaninu, Čačku, Užicu, Kragujevcu, Kosovskoj Mitrovici, Valjevu, Obrenovcu, Jagodini, Kovinu, Kraljevu, Kruševcu, Požarevcu, Loznicu, Smederevu i Vrnjačkoj banji. U svim organizovanim akcijama promovisan je "Mini basket na travi" i nova igra "Košarkica". Finalni deo takmičenja organizovan je na Adi Ciganlji, uz učešće pobedničkih ekipa iz svih gradova, u kojima je akcija organizovana.

Po završetku akcije "Budi košarkaš", koja je trajala šest meseci, minibasketaši su učestvovali sa svojim programom na Juniorskom EP održanom u Beogradu, kao i na oproštajnoj utakmici Saše Đorđevića u organizaciji UNICEF-a, pod nazivom "Škola bez nasilja". Učestvovalo je više od 100 devojčica i dečaka.

"Mini basket kobajagi EP 2005." održano je od 1. do 4. septembra, u predvečerje velikog šampionata. Sve je organizованo po istom principu kao i seniorsko takmičenje – sa 16 reprezentacija podeljenih u četiri grupe koje su igrale na četiri terena. Svaki teren je bio jedan od gradova domaćina EP! "Mini basket kobajagi EP 2005" otpočeo je svečanim otvaranjem koje je imalo četiri segmenta, kao i na zvaničnom svečanom otvaranju EP 2005, gde su naši minibasketaši uzeli učešće u segmentu pod nazivom "Igraj se".





Minibasketaško EP svečano je otvorio naš proslavljeni reprezentativac Saša Đorđević. Svaka naša minibasket ekipa je nosila boje i ime jedne od reprezentacija seniorskog EP. Prvi put je minibasket takmičenje dobilo pobednika. Pobednik ovog prvenstva je reprezentacija SCG, koju su sačinjavali igrači iz svih klubova Beograda, drugo mesto je osvojila reprezentacija Slovenije, koju je predstavljao KK "Mladost" iz Zemuna, a treće

mesto osvojila je reprezentacija Grčke, odnosno KK "Partizan". Ekipama su podeljene medalje i pehari, posebno izrađeni za ovu manifestaciju za osvojeno I., II. i III. mesto.

Na samom takmičenju prisutna je bila i maskota EP, "Mačor Mačo", liderice, ritmičke gimnastičarke kluba "Palilula Soko Štark" i minibasketaši "security", koji su se bri nuli da sve protekne u najboljem redu. Organizovana je i konferencija za štampu posle svake odigrane utakmice, kao i seminar za trenere minibasketa. Sačinjen je i bilten sa celokupnog dešavanje uz prikaz postignutih rezultata. Na samom prvenstvu prisutni su bili i ambasadori pojedinih zemalja.

Minibasketaši, njih 16, u dresovima svih zemalja učesnika EP na prvenstvu seniora, imali su i svoj program košarkaških elemenata, koje su prikazivali u pauzama između utakmica i u tajm-autu.





Posle akcije "Budi košarkaš" napravljen je program pod nazivom "Košarka tvoja igra". Program je obuhvatio posetu svim gradovima koji prethodno nisu bili obuhvaćeni programom "Budi košarkaš". Prvo gostovanje bilo je u Svilajncu 8. aprila 2006. Tom prilikom je napravljen prvi turnir u igri "Košarkica" i učestvovali su: KK "Lix" Beograd, KK "Švrća" Beograd, KK "Books computers" Kragujevac, KK "Bam basket" Svilajnac i KK "Šumadija" Kragujevac.

Za uskršnje praznike je organizovan "Međunarodni uskršnji festival Niška banja". Učestvovali su 32. ekipa iz južne Srbije, Makedonije i Beograda, kao i deca iz Raničeva, sa Kosova i Metohije. Turnir je održan u novootvorenoj balonsali u Niškoj banji. Igre "Budi košarkaš" i "Košarka tvoja igra" su nadalje održavane svakog vikenda u ostalim gradovima Srbije: Leskovcu, Kraljevu, Zrenjaninu, Čačku, Novom Sadu, Kragujevcu, Beogradu... Festival u Niškoj banji je postao tradicionalan, kao uostalom i sve što čini Udruženje Mini basket Srbije.

Udruženje Mini basket Srbije i predškolske ustanove opštine Vračar, krenule su sa animacijom dece i prezentacijom "Mini mini basketa" u obdaništima. Tako je Udruženje spustilo starosnu granicu u mini basketu, na uzrast dece od tri do pet godina.

Početkom školske godine krenulo se u akciju "Dani mini basketa" pod nazivom "Za srećno detinjstvo". Akcija je imala pet radnih zadataka.





- “**Mini mini basket**” sa ciljem da se u animiranju uključe deca predškolskog uzrasta (deca od 3 do 5 godina).
- “**Mini basket na travi**” gde učestvuju devojčice i dečaci do 10 godina. Ova igra ima svoja pravila i igra se isključivo na travnatom terenu.
- “**Mini basket**” u sali i na otvorenom. Organizuje se u odnosu na postojeće uslove. Učestvuju devojčice i dečaci od I do IV razreda, po pravilima mini basketa. Takmičenje se organizuje isključivo po godištima.
- “**Košarkica**” u sali i na otvorenom. Učestvuju deca od 7 do 10 godina, po pravilima predviđenim za ovu igru.
- “**Košarka tvoja igra**” i “**Budi košarkaš**”: učestvuju deca od 3 do 10 godina i koriste se koševi na visini 1.60, 2.10 i 2.60m (visina se prilagođava uzrasnoj kategoriji).

U ovoj akciji uzeли su učešće i KK “Kotež”, KK “Švrća”, KK “Beokoš”, KK “All star”, KK “Poštar”, KK “Lix”, KK “Mladost” i drugi. Akcija i dalje traje, organizovana je od strane košarkaških klubova u raznim gradovima Srbije. Cilj ove akcije je učešće svih klubova i animacija dece i početnika u Mini mini basketu i Mini basketu.

Drugi veliki datum u istoriji Udruženja Mini basket Srbije je 5. decembar 2006. godine! Mini basket je ušao u redovnu nastavu I., II., III i IV razreda osnovne škole “Kralj Petar II Karađorđević” u Beogradu. Časovi se organizuju po unapred pripremljenom programu od strane Udruženja Mini basket Srbije, jednom nedeljno. Pored Beograda i Niške banje, Udruženje je u dogовору са домаћинима festivala, uzelo učešće у организацији manifestacija: “Banini festival” у Кикindi и “Minibasketijada” у Leskovcu, у време одржавanja velikog događaja u ovom regionu – roštiljijade!

Udruženje Mini basket Srbije idejni je tvorac jedne od najvećih akcija u Evropi pod nazivom “4B na Dunavu”. Beograd, Budimpešta, Bratislava i Beč biće domaćini velikog košarkaškog karavana, koji bi trebalo da krene iz našeg glavnog grada, pa preko Novog Sada, Osijeka, Budimpešte i Bratislave i u Beču doživi veliki finale.



mini basket

uvod



Mini basket je igra koja se voli, igra koja detetu pruža ljubav, sreću, osmeh, zadovoljstvo i nestrpljenje u iščekivanju ponovne igre.

U poslednjih sedam godina, moja angažovanost i aktivnost mojih najbližih saradnika, bila je posvećena akcijama i treninzima. Inicijativa, koja je oduvek imala poseban značaj u našem poslu, bila je popularizacija, afirmacija i prezentacija Mini basket pokreta. Objavljivali smo biltene, časopise i brojne radove, ali je nedostajalo stručne literature i knjiga o onome šta se dešava i šta je štampano u svetu mini basketa. Za ovih sedam godina uspeli smo da animiramo veliki broj kolega, koji su prihvatili pravila poнаšanja i razvijanja Mini basket pokreta. Iz dana u dan, treneri i klubovi iz čitave Srbije se priključuju mini basket pokretu i učestvuju u realizaciji programskih zadataka.

Ova knjiga je proizvod svega što je do sada urađeno. Upravo, knjiga sadrži i nudi šta i kako treba raditi u minibasketu, zavisno od uzrasne kategorije.

U mini basketu osnovni cilj je da dete zavoli košarku.

U mini basketu osnovni princip je zabava i razonoda.

U mini basketu osnovni metod učenja je igra.

Knjiga je podeljena na dva dela:

- Mini basket za predškolski uzrast – od 3 do 6 godina
- Mini basket za školski uzrast – od 7 do 10 godina.

Glavni cilj ovih poglavlja, kao i cele knjige, je da vaspitači/ treneri koji rade sa mladim igračima prihvate činjenicu da je njihov zadatak drugačiji od zadatka trenera koji rade sa takmičarskim selekcijama. Važno je da shvate od čega se zadatak sastoji i da usavrše specifične koncepcije i strategije.

Prvi deo sadrži opšta uputstva za rad sa dve uzrasne kategorije: za decu od tri do šest i od sedam do deset godina i karakteristike osnovne igre. To predstavlja polaznu tačku za trenere koji rade sa decom pomenutih uzrasnih kategorija. U celini, ova knjiga predstavlja pokušaj da se predstavi jedna progresivna radna tema za rad sa minibasketašima. Predlaže se da devojčice i dečaci, preko elementarne igre uče osnovne košarkaške elemente, preko igre da uče košarku, a ne da treniraju košarku da bi je igrali.

Umeti igrati se, znači znati i živeti. Cilj ove knjige nije da se vaspitačima/ trenerima kaže tačno šta treba da rade, već da im se ponude smernice, pomoću solidno zasnovanog znanja, kako bi svaki trener mogao da izgradi i usavrši svoj metod rada.

Svim kolegama, koji su nam u ovom sedmogodišnjem razvojnog putu pružili prijateljsku podršku, želim da izrazim svoju zahvalnost.

Rade Georgievski
Predsednik Udruženja Mini basket Srbije

Šta je mini basket?

Košarkaška igra prilagođena kategoriji dece. Igra koja ima svoja pravila i principe različite u odnosu na kategorije.

Mini basket je igra zabave i zadovoljstva, odakle je i proizašao naš slogan



Mini basket nije (kao što mnogi misle) mala košarka, mini basket je košarka za najmlađe!

Svako dete je zadovoljno kada postigne koš. U suštini, zato voli da se igra košarka. Zato sve uslove časa treba prilagoditi kako bi deca postizala što više koševa. U tom kontekstu je i spuštanje koševa na odgovarajuću visinu, prilagođenu uzrastu dece i po mogućtvu, svaka igra/vežba treba da se završava šutem na koš.

U mini basketu se deli minutaža podjednako za svako dete prilikom odigravanja utakmice. Igra se kolektivno, stvara se tim, a preko kolektiva i pojedinac u njemu. Kad dete završi mini basket program i zavoli košarku, kreće u trenažni proces, tada trener treba da razmišlja i o drugim ciljevima. Ti ciljevi su sasvim drugačiji.

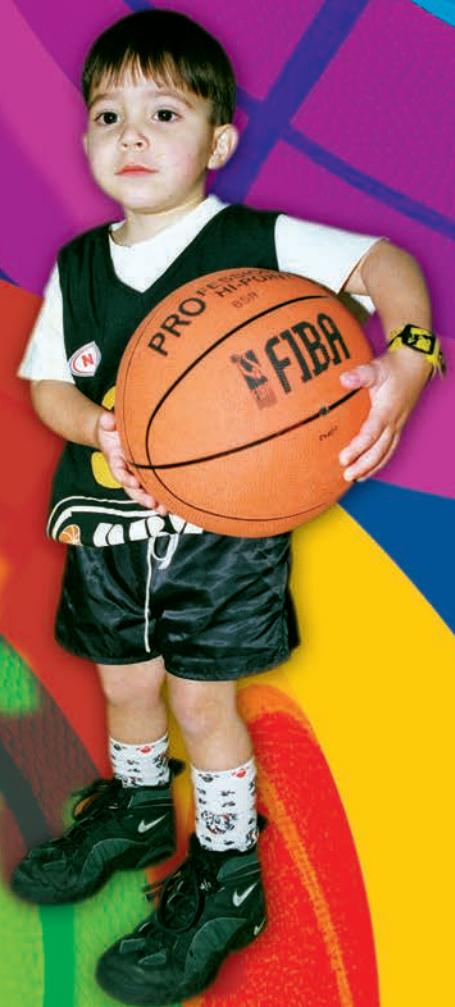
Osnovna ideja o našem mini basketu je da takmičenje predstavlja sastavni deo igre i samo je deo njene funkcije.

Učenje košarkaških elemenata odvija se isključivo kroz igru, kao sredstvo časa/ treninga.

Znači - **“Igra se da bi učilo, a ne uči da bi se igralo”!**

Knjiga je podeljena u dva segmenta koja, svaki na svoj način, nude igre/vežbe za svaku kategoriju posebno. Svaki segment je specifičan i poseban, za sebe, kao što je i razlika u mišićnom sistemu, u koordinaciji pokreta i izdržljivosti organizma. Sve one koji se bave vaspitanjem dece u ovim uzrastima, a hoće da sprovedu program u mini basketu, neophodno je upoznati sa anatomske, fizičke i psihičke osobinama tih uzrasta.

posvećeno
predškolskom
uzrastu



Igra - mini basket

Igra je od davnina sastavni deo dečijeg života. Stara je koliko i ljudsko društvo i najprirodnija je aktivnost deteta, rezultat koji ne iziskuje težak rad, pruža radost i zadovoljstvo. Uz to igra je i osnovna aktivnost deteta.

Zdravo dete se igra, jer time zadovoljava svoje psihičke, fizičke i socijalne potrebe, odmerava svoje sposobnosti, snagu, staje na sopstvene noge i čini prve korake u životu, stiče pravo životno iskustvo i prijatelje, a u društvu vršnjaka nalazi pravo mesto i vrednost.

Igra pruža radosno i srećno detinjstvo i osnov za njegov svestrani razvoj. To znači, da vaspitanje pomoću igre počinje veoma rano i može da traje veoma dugo. Posvetimo veliku pažnju da bi smo se igrali i kada odrastemo.

Igra obezbeđuje jedinstvo fizičkog, intelektualnog i socijalnog razvoja. U mini basketu igrice koje se koriste predstavljaju jednu od osnovnih formi rada. Usmerena kreativnost predstavlja formu rada pogodnu za usvajanje novih kretnji, dok pokretnoj igri pripada vodeća uloga u njihovom daljem razvijanju i usavršavanju.

Kada se drži čas mini basketa sa predškolskom decom poželjno je da grupu sačinjavaju deca istog godišta. Tako da se i mini basket za predškolski uzrast može podeliti na više delova. Vaspitač/trener treba da izabere vežbice/igre prema uzrasnoj kategoriji. Ponuđene vežbice/igre su klasifikovane prema uzrasnoj kategoriji: igre nižeg, srednjeg i višeg inteziteta. Prema podeljenim grupama vaspitač/trener bira za grupu od tri godine igre nižeg inteziteta; za grupu od četiri godine - igre srednjeg inteziteta i za grupu od pet i šest godina - igre višeg inteziteta.

Čas traje 45 minuta, po mogućnosti tri i više puta u nedelji i organizuje se pre bilo kog obroka.

Uvodni deo sadrži vežbe oblikovanja, vežbe trčanja, igrice "šuge", "školice", vežbe za usavršavanje ravnoteže.

Glavni deo sadrži vežbe za šutiranje, dodavanje, vođenje, vežbe za usavršavanje koordinacije, ravnoteže i orijentacije u prostoru.

Završni deo sadrži vežbe i igre zabavnog karaktera, takmičenja i štafetne igre.

Čas mini basketa može da se organizuje i u zatvorenom i na otvorenom prostoru. Dimenzije prostora za igru nisu primarne, čas može da se održi i isplanira prema postojećim uslovima. Jedino lopta mora da bude broj "3", koš mora da bude prikladan za odgovarajuću uzrasnu kategoriju i to na visini od 1.20 do 1.60m.

Igra je najbolji metodski oblik rada i nju treba koristiti na času mini basketa.

Značaj vežbanja mini basketa

Mala deca su obično vrlo pokretljiva. U raznovrsnosti svih mogućih kretanja, pojavljuje se želja deteta da razvije i usavršava svoj organizam. Ispitivanja govore da je dobra pokretljivost svojstvena zdravoj deci. Ne treba decu terati da budu mirna, da dugo sede na jednom mestu. Time usporavate i fizički i psihički razvoj, jer "funkcija stvara organizam". To je utvrđen biološki zakon, koji bi trebalo da znaju svi vaspitači/treneri. Različita fizička aktivnost, a naročito igre, kojima se bave deca, povoljno utiču na njihov umni razvoj. Pod uticajem raznovrsnih kretanja, poboljšava se rad velikog mozga i nervnog sistema, kod dece se stvara dobro raspoloženje sa životnom radošću i svi vitalni procesi u organizmu su aktivniji. Fizička aktivnost, kao što je mini basket, potpomaže razvoj važnih kvaliteta kao što su: pažnja, tačnost, disciplina i upornost. Pod uticajem različitih igara, kod dece se formiraju pozitivne crte karaktera i izgrađuje se snaga volje.

Specijalno organizovana i sistematski izvedena vežbanja obezbeđuju pravilan razvoj dečijeg skeleta i mišićnog sistema. Pri sistematskom izvođenju vežbi povećava se razmena materije u organizmu, poboljšava se apetit i iskoristivost hrane. Sve to uslovljava normalan rast i razvoj deteta: kosti pravilno rastu i postaju kompaktnije, mišići rastu u obimu i postaju snažniji.

Bavljenje mini basketom i korišćenje pokretljivijih igrica, povoljno utiču na rad svih unutrašnjih organa, naročito na rad pluća i srca. Disanje postaje dublje, volumen pluća raste, grudni koš se pravilno razvija, srčani mišić jača, poboljšava se krvotok, ujedno i ishrana svih tkiva u telu. Vrlo važnu ulogu za razvoj deteta ima rad žlezda sa unutrašnjim lučenjem koje pod uticajem fizičkog vežbanja aktivnije funkcionišu.

Vaspitač/trener treba da zna da raznovrsno kretanje, koje dete redovno obavlja, razvija kod njega niz životno neophodnih motoričkih navika u hodanju, trčanju, skokovima, bacanjima, puzanju i slično. Deca postaju pokretljivija i okretnija, obavljaju kretanje ujednačenije i tačnije. Upravnjavanjem mini basketa sprečavaju se poremećaji, deformacija držanja skeleta (iskriviljenost kičme, deformitet grudnog koša, promena oblika nogu), jača ceo organizam i celokupna otpornost deteta.

Pravilno organizovanje časa mini basketa potpomaže kod dece razvoj logičnog mišljenja, pamćenja, inicijative, učenja i navikavanje na samostalnu aktivnost. Još na samom početku treba vaspitavati decu u usvajanju osnovnih higijenskih navika koje su neophodne u daljem životu.

Vaspitač/trener obavezno treba da poznaje osnovne anatomsко-fiziološke karakteristike dečijeg organizma, kako bi pravilno vaspitavali dete i svesno organizovali čas mini basketa. Poznavanje karakteristika rasta i razvoja dece, pomaže da se razume zašto se preporučuju određene vežbe i igre. Pri organizovanju časa mini basketa vrlo je važno brinuti o sanitarno-higijenskim uslovima, a naročito o prostoru za vežbanje.

Da bi čas mini basketa bio raznovrstan i zabavan, da bi se uradile vežbe i igrice, treba posedovati odgovarajuće rekvizite i opremu (koševi na kačenje, teleskop konstrukcije, čunjevi, trake, lopte br. "3" i br. "5", vijače, obruči...).

Bavljenje mini basketom nema samo zdravstveni, nego i vaspitni značaj. Pri pravilnoj organizaciji i sadržaju časa mini basketa, kod dece se razvija pažnja i brižljivost, disciplina, veština vladanja svojim osećanjima i pokretima, istovremeno se razvija i volja i izgrađuje se karakter. Zato je važno da se izaberu vežbe koje odgovaraju uzrastu u razvoju deteta. Pri izboru vežbi i komponovanju pripovetki sa kretanjem, naročitu pažnju treba posvetiti razvijanju raznovrsnih motornih navika kod dece, kao što su: hodanje, trčanje, skokovi, bacanje i hvatanje, prenošenje predmeta, puzenje, kao i imitiranje procesa rada.

Početni položaji pri izvođenju vežbi treba da su raznovrsni (stojeći, sedeći, ležeći, čučeći ...), jer su deca nestrpljiva i ne mogu da se dugo nalaze u istom položaju. Doziranje vežbi ima posebno važan značaj, pošto se deca u mlađem uzrastu brzo zamaraju i mogu da izgube interes prema vežbanju. Iz tog razloga broj ponavaljanja pokreta mora da se kreće od 2-3 ili 5-6. Normalno je da se počne sa minimalnim doziranjem vežbi i uvek brine da dete vežbajući ne prekorači navedene granice i da se ne premori.

Prilikom vežbanja sa mini basketašima, ne treba nastojati da dete svesno reguliše disanje i da ga uskladi sa pokretima. Ono uvek treba da bude proizvoljno i slobodno. Važno je da se obrati pažnja da dete nikada ne zadržava disanje. Kod dece treba razvijati ustaljenu naviku (bez specijalnog obučavanja) da diše kroz nos, a ne pretežno na usta.

Veoma je bitno kako se dete drži za vreme izvođenja svih pokreta, obraćajući pažnju da ne spušta glavu, da se ne pogrbi, da se po mogućnosti drži pravo.

Važna uloga igara je ravnomerno raspoređivanje opterećenja na sve delove tela i stalna izmena kretanja ruku, nogu i tela. Pri tome je obavezno postepeno smenjivati lakše vežbe težim. Neophodno je posle svake vežbe давати kratke pauze, 30-60 sekundi.



Stručni kadar neophodan za realizaciju časa mini basketa

Preduslov održavanja časa mini basketa sa predškolskom decom je odgovarajući kadar: vaspitaci koji rade sa tom uzrasnom kategorijom (uz dopunsko stručno usavršavanje u oblasti košarke), profesori fizičkog vaspitanja i treneri koji su osposobljeni za taj rad. Za sav stručni kadar, koji edukuje decu u ovom uzrasnom periodu, neophodno je permanentno stručno usavršavanje.

Mini basket za predškolski uzrast je igra (etapa spontane igre) i dešava se u periodu od 3 do 6 godina. Čim dete stupi u odnos sa drugima i shvati da se mora podvrgnuti normama ponašanja, stižemo do faze igre i sporta, to je mini basket za školski uzrast i obuhvata period od 7 do 10 godina.

Kada dete raste, prestaje da bude zadovoljno normama ponašanja, pa će tražiti nove stimulante. Onda će biti neophodno uključiti i tehničke norme i naći ćemo se u sportskoj fazi (od 12 do 14 godina).

Prema ovim podelama razvijena je i posebna metodologija, koja se zasniva na sledećim primarnim principima:



Principi časa mini basketa

Da bi se uspešno obavili zadaci na časovima mini basketa, sa decom u predškolskom uzrastu, moraju se primenjivati i osnovni principi fizičkog vaspitanja za ovaj uzrast, a to su:

Princip naučnih saznanja – zahteva da se celokupni rad na času mini basketa zasniva na naučnim činjenicama i saznanjima. Ovaj princip obavezuje sve vaspitače/trenere, koji rade na času mini basketa sa decom u predškolskom uzrastu, da poseduju neophodno znanje iz ove oblasti, a pre svega u vezi sa anatomsко-fiziološkim i psihičkim karakteristikama dečjeg uzrasta.

Princip zdravstvene usmerenosti – jedan je od najvažnijih principa za ovu uzrasnu kategoriju, gde treba brinuti o doslednom usmeravanju svih planiranih aktivnosti prema očuvanju i daljem učvršćivanju dečjeg zdravlja.

Princip svesne aktivnosti – sastoji se u tome da deca u granicama svojih mogućnosti razumeju i shvate potrebu kao i cilj telesnih aktivnosti koje upražnjavanju. Time se stvaraju uslovi za aktivan odnos dece u procesu fizičke aktivnosti na času mini basketa. Za dobru primenu ovog principa, neophodno je da se pri planiranju ovih aktivnosti ne pristupi formalno, već svesno polazeći od cilja i zadataka svake telesne aktivnosti, koja će se dati na određenom času mini basketa.

Princip odmerenosti prema dečijim mogućnostima – ovaj princip zahteva da se pri izboru sredstava, oblika i metoda rada sa decom ovog uzrasta, brine o njihovim mogućnostima. Posebno se mora brinuti o mogućnostima svakog deteta, a ne o prosečnim mogućnostima grupe sa kojom se radi, jer je neophodno omogućiti da napreduju, kako deca sa slabim sposobnostima, tako i deca čije su mogućnosti na višem nivou.

Princip sistematičnosti i postupnosti – zasniva se na primeni sistematskog rada na času mini basketa, koji će počivati na sredstvima i oblicima rada postupno odmeravani i to najpre od jednostavnih ka složenim, kao i od lakših ka težim. Primenom ovog principa otklanja se mogućnost štetnih uticaja telesnog vežbanja na dečiji organizam.

Princip svestranosti – podrazumeva primenu što raznosvrsnijih oblika kretanja i aktivnosti, kao i najrazličitijih vežbi radi ostvarivanja uticaja, kako na svestrani telesni razvoj deteta, tako i na razvoj psihičkih sposobnosti.

Princip očiglednosti – veoma je značajan za ovaj uzrasni period dece, jer ona najbolje shvataju ono što dobro vide. Zato je neophodno na času mini basketa primenjivati ovaj princip, kad god je to neophodno da bi deca dobro razumela i shvatila zadatak.

Princip zabave i razonode – u radu sa decom ovog uzrasta od izuzetnog je značaja, jer zabava i razonoda na času mini basketa pobuđuju pozitivne emocije kod dece. Ona se ovim aktivnostima raduju, vesele i sve naredne časove očekuju sa nestrpljenjem.

Obzirom na značaj navedenih principa u ostvarivanju postavljenih zadataka na času mini basketa, potrebno je da se sve planirane aktivnosti sa decom u predškolskom uzrastu, sprovedu na osnovu ovih osnovnih principa.



Metode rada u mini basketu

Rad u mini basketu zahteva specifične metode rada.

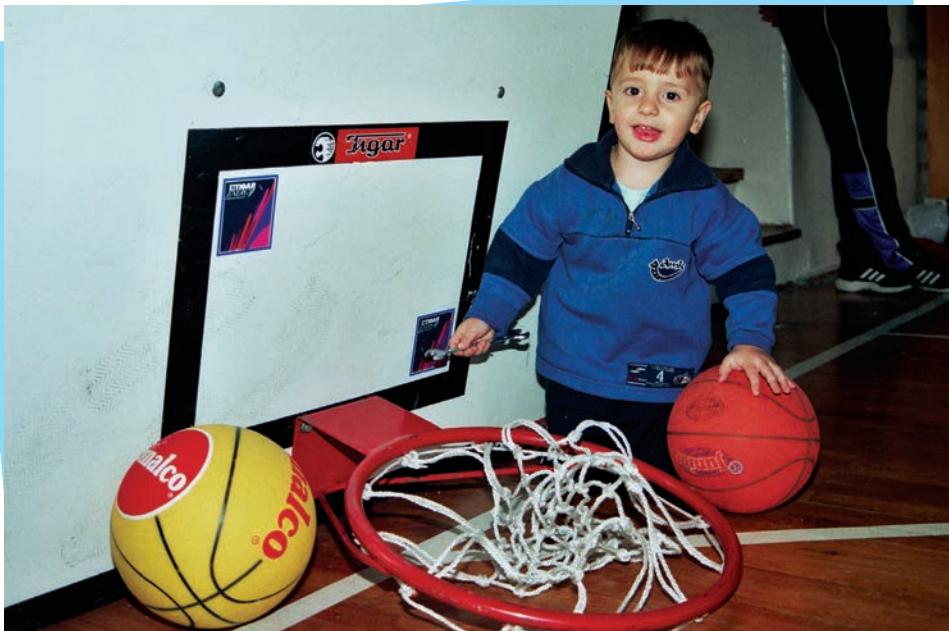
Metod pokazivanja (demonstracije)

- primenjuje se u svim slučajevima kada je neophodno da dete stvori jasnu vizuelno-motoričku predstavu, na osnovu koje pokušava da izvede prikazan pokret ili određenu vežbu. Prilikom primene ove metode potrebno je brinuti o sledećem:
- da prikazivanje bude jednostavno, pravilno i celovito i to prilikom prvog pokazivanja prirodnom (pravom) brzinom izvođenja pokreta (vežbe), a drugi put usporenim izvođenjem.
- da se ne primenjuje previše, jer se stalnim pokazivanjem onog što bi deca trebalo da izvedu, sputava dečja mašta, mišljenje i stvaralaštvo.

Metod objašnjenja (“žive reči”) – usmeno je izlaganje kojim se opisuje i objašnjava pokret, vežba ili igra.

Pravilna primena ovog metoda podrazumeva jasno i kratko objašnjenje, u kome se ističe ono što je potrebno da deca saznaju, shvate i razumeju. Govor mora da bude zanimljiv i da pobuđuje decu na određenu aktivnost.

Ovaj metod može se dopunjavati i metodom razgovora kojim se deca podstiču na razmišljanje i stvaralaštvo, istovremeno proveravajući njihovo interesovanje za ove aktivnosti, ideje ili stepen razumevanja onog što im je objašnjeno.



Metod dečjeg izražavanja (imitacija, podržavanje) – veoma je značajan, jer se njegovom primenom razvija stvaralačko mišljenje i dečja mašta, što je veoma važno za ovaj period razvoja. To je način da se deci približavaju aktivnosti i pobuđuje interes za njih, jer su ovakvi načini rada veoma privlačni deci i zato ih rado upražnjavaju.

Metod motornih pripovetki – preporučuju se da vaspitač/trener daje zadatku detetu da izvede više uzastopnih pokreta, koji čine niz njemu poznatih uzoraka. Tako, na primer, vaspitač/trener priča i daje ovaku sliku iz stvarnog života (Mačka se savila u klupku i slatko spava, probudi se, ustaje, protegne leđa i ispruži šape napred. Zatim se pogribila, zevnula i kazala: "Mijau, mijau" i pobegla u dvorište. Tamo se popela, na koš sela i ogrejala se na Suncu, zatim se spustila dole, ugledala vrapca i počela da mu se prikrada da bi ga zgrabilo i pojelo). Dete prema toku priče podržava pokrete mačke i vrapca, govori "mijau, mijau" i "dživ, dživ" i preživaljava sadržinu priče. Ovakve motorne pripovetke mogu se izmisliti u velikom broju. Detetu će koristiti i poznati primjeri iz života, sa slika ili iz priča. Tako, na primer, na času mini basketa može se postaviti tema "poseta zoološkom vrtu", "detalji iz košarkaške utakmice". Pogodne vežbe koje se sastoje od raznovrsnih imitiranih pokreta razvijaju stvaralačku fantaziju deteta, zabavaljaju ga, čine vežbu vrlo interesantnom, a dete se neće umoriti.

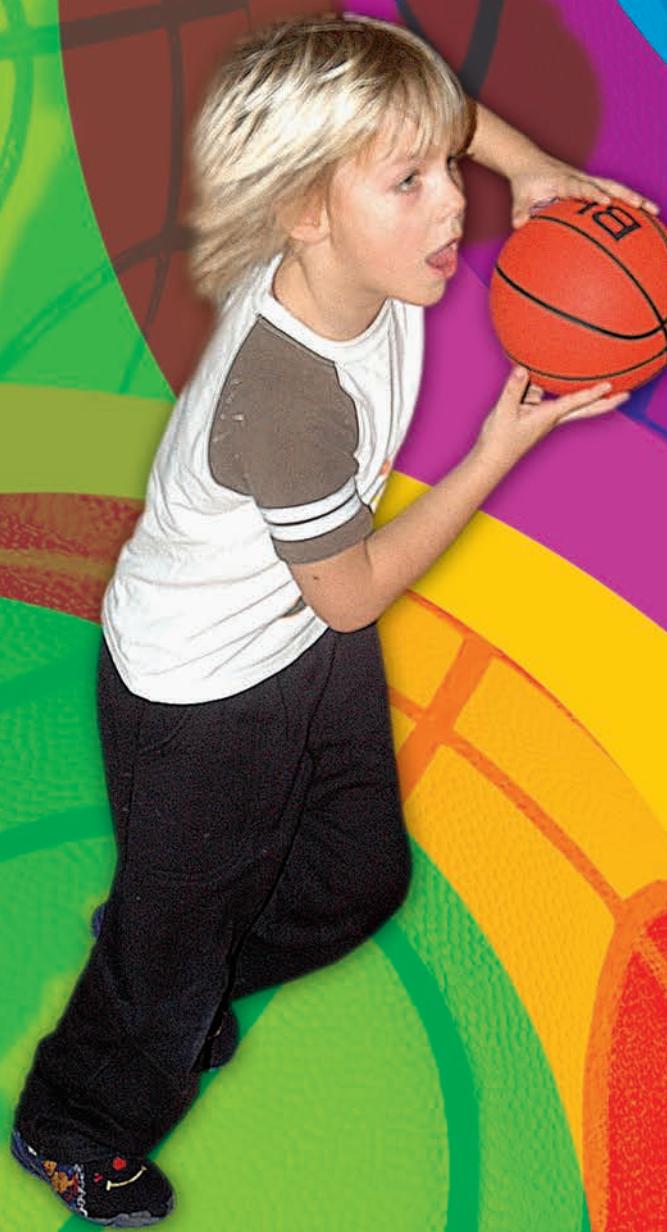
Svi zadaci i objašnjenja moraju biti jasna i kratka, treba ih davati bodrim i veselim glasom. Deca se ne smeju zamarati opširnim objašnjenjima, jer je pažnja kod dece uzrasta od 3 do 6 godina vrlo nepostojana. Oni ne mogu dugo da se usredsrede na neku radnju, tim pre i na njeno objašnjenje, zato treba više pokazivati a manje objašnjavati.

Dete predškolskog uzrasta brzo zamara svaka jednoličnost, zato je neophodno da se često menjaju vežbe, svo vreme izmišljajući nove motorne zadatke ili pripovetke. Koordinacija pokreta kod dece predškolskog uzrasta, naročito kod dece od 3 do 6 godina, još nije usavršena. Zato ne treba zahtevati od njih apsolutnu pravilnost u izražavanju vežbi. Važno je da dete pravilno izvodi osnovne elemente pokreta, izražavajući pomoću toga suštinu određenog motornog akta.

Glavni stimulans pokreta mora da bude fantazija deteta, pobuđena od strane vaspitača/trenera. Za vreme izvođenja igrica ne treba narušavati polet, ni komandom, ni dodatanim objašnjenjem, ni suvim ispravljanjem grešaka.

Ispravke je najbolje vršiti prekidanjem igre, pokazati pravilno i nastaviti igru.

mini basket
uzrast od 3
do 6 godina



Čas mini basketa u predškolskom uzrastu, za decu od 3 do 6 godina, sprovodi se uglavnom u vidu igre gde se koristi koš konstrukcija na podešavanje, košarkaška lopata za ovaj uzrast (broj "3" i "5") i što više rekvizita i pomagala koji se koriste u održavanju časa mini basketa. Od velikog značaja je i gde se održava čas mini basketa. Kad god uslovi dozvoljavaju, to bi trebalo da bude na otvorenom prostoru, gde se koriste prirodni faktori: vazduh i sunce.

Kod ovog uzrasta, na času mini basketa, značaj dobijaju grupne igre, igre u kojima se pojedinac pojavljuje "kao član dečijeg društva u kome još ne postoji stroga disciplina i društvena kontrola".

Svi zadaci, međutim, ne mogu se rešiti pomoću igre. Za izvođenje određenih kretanja i rešavanja konkretnih bioloških zadataka, na primer - držanje tela, potrebne su mnogo određenije i preciznije vežbe, nego što su igre.

Potrebni rekviziti

Potrebni rekviziti za organizovanje časa mini basketa, za ovaj uzrast, su:

- 2 teleskop koša na visini od 1.60m
- 3 minibasket koša na kačenje, koji su na visini prema uzrasnoj kategoriji; 1.20m i 1.40m
- 20 lopti, mini minibasket (broj "3")
- 20 markera (10 crvenih i 10 plavih)
- 2 kutije za držanje lopti
- 10 obruča
- 10 čunjeva
- trake za obeležavanje terena
- vijače
- kreda

Čas mini basketa, za ovaj uzrast, ne treba da traje duže od 45 minuta, dva do tri puta nedeljno. Na času mini basketa učestvuju devojčice i dečaci zajedno, a grupa ne treba da broji više od dvadeset minibasketaša.

Struktura i sadržaj časa

Uvodni deo

Cilj uvodnog dela časa je priprema organizma za napore koji slede tokom vežbanja. Bitno je da u ovom delu utičemo na pojačan rad disajnih organa i krvotoka, ali i da povećavamo pokretljivost mišića i zglobova. To ćemo postići igrom, koja će ujedno podići raspoloženje i motivisati decu da se kreću.

Kako trčati?

Hodati lagano, podižući ruke iznad glave i istovremeno udahnuti vazduh na nos. Spuštajući ruke, izdahnuti na usta.

Trčati tako da prsti dotaknu zemlju pre pete:

- trčati dugim koracima;
- ne praviti nagle pokrete ruku iz ramena, ruka prirodno prati ritam trčanja;
- osećaj treba da bude lagan, kao da ste više u vazduhu nego na zemlji.

U uvodnom delu časa mini basketa, uvrstite samo opšte pripremne vežbe bez i sa loptom. Na početku časa poželjno je da se izvede nekoliko složenih vežbi, koje aktiviraju što više delova tela, kako bismo organizam pripremili za izvođenje ostalih vežbi i igri. Zatim treba izabrati vežbe kojima će se razgibati mišići ruku, ramenog pojasa, trupa i leđa, kao i trbuha.

Poželjno je da u početku birate vežbe bez, a tek onda s loptom. Takođe, primenom opštih uvodnih vežbi utičemo na pravilan rad srca i organa za disanje, smanjujemo napetost mišića, opuštamo nervni sistem, povećavamo koncentraciju i razvijamo koordinaciju i sklad pokreta.

- Vežbe za **glavu i vrat**
- Vežbe za **ramena i ruke**
- Vežbe za **trup**
- Vežbe za **kukove, noge i prepone**
- Vežbe za **trbušni pojasi**
- Vežbe za **ravnotežu**
- **Skokovi**
- Vežbe za **leđa, na podu**

“Sačuvaj senku”

Igra se po sunčanom vremenu. Deca slobodno trče po igralištu i svako dete nastoji da nagazi senku drugog, a pri tom nastoji da niko ne stane na njegovu senku. Pobednik je igrač na čiju senku niko nije stao. Ako se isključi dete na čiju senku je neko stao, užima loptu, izlazi van terena i loptu žonglira između nogu, oko struka, glave i žongliranje traje dok se dobije konačni pobednik.

“Dva i tri”

Deca trče po prostoru za igru, na znak svi se zaustavljaju i hvataju se za ruke po dvoje ili troje u zavisnosti kako je vaspitač/trener podigao ruku. Ako podigne jednu ruku – uhvate se po dvoje, ako podigne obe ruke – uhvate se po troje.

“Namesti se”

Deca trče kružno jedno iza drugog. Na znak vaspitača/trenera se zaustavljaju i zauzimaju položaj kakav hoće (košarkaški stav, kao roda, saobraćajac, balerina, pajac, klizačica, šutiranje na koš,...). Vaspitač/trener posmatra i pohvaljuje najbolju pozu. U nastavku igre deca trče u suprotnom smeru i ponovo na znak zauzimaju izabranu pozu.

“Stani iza para”

Deca se postave u krug u parovima jedan iza drugog, licem okrenuti sredini kruga. Na znak vaspitača/trenera, iz spoljašnjeg kruga trče kružno oko onih koji stoje u unutrašnjem krugu. Na znak “stani iza para”, treba da se zaustave iza leđa svog druga ili drugarice iza koga su igru i započeli. Pri ponavljanju, deca iz krugova zamene mesta, jer uvek trče oni iz spoljašnjeg kruga.



“Klimanje glavom kao konjić”

Telo je blago nagnuto napred, raširenih nogu. Ruke su iza leđa. Klimati glavom gore-dole. Ponoviti u srednjem tempu 5 do 6 puta.

“Potapši po kolenima”

Stati pravo sa malo razmaknutim nogama. Ruke opustiti i malo sa nagnuti napred i potapšati po kolenima. Ponoviti brzo 7 do 10 puta.

“Kotrljanje drva”

Stati pravo, noge raširiti, ruke podignuti u stranu, naklon u levo, zatim u desno ne opuštajući ruke. Ponoviti u srednjem tempu 4 do 6 puta.

“Kotrljaj snežnu grudvu”

Hodati po sali blago nagnuti napred, kao da se kotrlja snežna grudva. Ponavljati 15 do 20 sekundi.

“Hvataj leptira”

Kretati se po sali imitirajući lovljenje leptira mrežom. Ponavljati 30 do 40 sekundi.

“Pogledaj nazad”

Stati pravo, rastaviti noge više od širine ramena, ruke opustiti. Okretati se na desno i na levo slobodno mašući rukama. Ponoviti u srednjem tempu 5 do 7 puta.



“Dohvatiti stopala”

Stati pravo, noge razmaknuti, nagnuti sa napred pokušavajući da se dotaknu vrhovi stopala. Ponoviti 4 - 6 puta.

“Sagni se prema lopti”

Stati, noge široko rastaviti, ruke opustiti. U rukama je lopta. Nakloniti se, položiti loptu u stranu od desne noge. Ispraviti se, opustiti ruke, zatim se sagnuti i uzeti loptu i prebaciti je na levu stranu.

“Kratki i dugonogi”

Sesti na pod, pružiti noge napred i odupreti se rukama odpozadi. Saviti se i pružiti noge. Ponoviti lagano 4 - 6 puta.

“Kučence”

Hodati po sali četvoronoške, imitirajući psa. Izvoditi u srednjem tempu 20 - 30 sekundi.

“Bubica”

Leći na leđa i izvoditi pokrete nogama i rukama imitirajući bubu. Izvrnuti se na leđa. Vežbu ponavljati 15 - 20 sekundi.

“Čaplja”

Hodati po terenu pojedinačno, podižući visoko naizmenično čas jednu, čas drugu nogu. Ponavljati 30 - 40 sekundi.

“Zecić”

Stati pravo, lako rastaviti noge, ruke opustiti. Izvoditi čučnjeve savijajući ruke prema ramenima sa dlanovima okrenutim napred, kao zec kada stoji na zadnjim nogama. Ponoviti sporo 5 - 7 puta.

“Ptičica skakuće”

Kretati se po sali lakin skokovima, mahati rukama. Preći preko crte. Nekoliko puta prekoračiti preko dve paralelne linije nacrtane na podu, na rastojanju od 15 - 20cm.

“Briši prašinu”

Stati pravo, noge rastaviti, vršiti pokrete desnom rukom imitirajući pokrete brisanja prašine sa zida. Ponoviti u srednjem tempu 5 - 10 puta, svakom rukom.

“Budi viši, rasti...”

Stati pravo, noge razmaknuti, ruke opustiti, protegnuti glavu u vis podižući se na vrhove prstiju. Ponoviti lagano 4 - 5 puta.

“Pokaži dlanove”

Stati pravo, rastaviti lagano noge, stopala paralelna. Ruke opustiti, ispružiti obe ruke napred sa dlanovima na gore, a zatim ih zabaciti iza leđa. Ponoviti u srednjem tempu 5 - 6 puta.

“Zapljeskaj dlanovima”

Stati pravo, noge razmaknuti, ruke opustiti. Tapšati dlanovima ispred i iza sebe. Ponoviti u srednjem tempu 6 - 8 puta.

“Otkini jabuku”

Stati pravo, lako rastavljenih nogu i opuštenih ruku. Naizmenično podizati ruke u vis, podižući se na prste, kao da pokušava da dohvati jabuku koja visi visoko. Ponoviti 2 - 3 puta.

“Počisti pod”

Hodati po sali, lako se nakloniti napred, imitirajući čišćenje poda. Ponoviti vežbu 8 - 10 puta.

“Udaraj u doboš”

Hodati po sali i izvoditi pokrete rukama, koji podsećaju na udaranje palica po dobošu. Ponavljati 20 - 30 sekundi.

“Zagrejmo se”

Stati pravo, razmaknuti noge na širinu ruku, ruke opustiti. Obuhvatiti desnom rukom levo rame, zatim levom rukom desno rame. Odmaknuti ruke u stranu, ponovo obuhvatiti rukama ramena, zatim opustiti ruke. Ponoviti u srednjem tempu 4 - 6 puta.

“Lokomotiva”

Hodati po terenu i izvoditi naizmenična kretanja sa savijenim rukama, napred, nazad i govoriti: “Ćihu, ćihu, ćihu hu”. Ponavljati 20 - 30 sekundi.

“Rastegni gumu”

Stati pravo, noge razmaknuti, ruke savijene ispred grudi, prsti savijeni u šaci. Razmaći ruke u stranu kao da se rasteže guma. Ponoviti vežbu lagano 5 - 6 puta.

“Pogledaj loptu”

Stati pravo, noge raširiti i opuštenim rukama ispred sebe držati loptu. Podići loptu iznad glave, gledati u nju i spustiti je dole. Ponoviti lagano 3 - 5 puta.

“Čučnjevi sa loptom”

Stati pravo, stopala postaviti paralelno. Opuštenim rukama držati loptu, dodirnuti loptom pod, ustati, ispraviti se. Ponoviti u srednjem tempu 4 - 6 puta.



“Sagni se prema lopti”

Sesti na pod, noge razmaknuti, u rukama držati loptu. Sagnuti se napred, loptu staviti između stopala, ispraviti se. Sagnuti se, uzeti loptu, ispraviti se. Ponoviti u sporom tempu 4 - 6 puta.

“Premeštanje lopte”

Sesti na pod, opružiti noge napred i razmaknuti ih u stranu. Ruke opustiti. Loptu položiti na pod desno. Uzeti loptu obema rukama, položiti je levo, zatim desno. Ponoviti 3 - 5 puta.

“Kotrljanje lopte rukama”

Stati pravo, noge rastaviti, ruke opustiti. Lopta je ispred nogu. Deca sede u parovima jedan naspram drugog i kotrljaju loptu jedan ka drugom.

“Nađi svoje mesto u krugu”

Pre početka igre vaspitač/trener upozori decu da upamte mesto gde stoje, odnosno između kog druga ili drugarice. Deca se uhvate za ruke i naprave krug. Hodaju u krugu u jednom pravcu, dok vaspitač/trener da znak (pljesak ili zvižduk) a onda puštaju ruke i trče slobodno po sali. Na izgovorene reči vaspitača: “Nađi svoje mesto u krugu”, deca se vraćaju i staju na svoje početno mesto. Igra se nastavlja na isti način u suprotnom pravcu.

“Gledaj me u oči”

Vaspitač/trener stane ispred dece tako da ga svi dobro vide i pogledaju u oči. Deca trče po prostoru za igru prateći vaspitača/ trenera. Kad god se vaspitač zaustavi, deca

treba da stanu tako da ga pogledaju u oči. Ako posle zaustavljanja sedne ili čučne, to urade i deca kako bi mu gledala u oči. Vaspitač/trener može stajati i pogledati u pod, pa deca moraju leći na leđa i gledati mu u oči. Ova igra se može otežati za stariju decu načinima kretanja: skokovima na jednoj nozi, iz čučnja, hodanjem u čučnju i slično.

“Uhvati me”

Vaspitač/trener trči umerenim tempom po prostoru za igru menjajući smer kretanja a deca ga hvataju. Kada stignu vaspitača/trenera – stanu. Posle pauze, vaspitač/trener juri decu i tako naizmenično sa kraćim pauzama. Ova igra je zanimljiva za mlađu grupu jer oni imaju ulogu sledbenika pa im je interesantna. U starijim uzrastima vaspitač/trener učestvuje samo kao predlagač ili organizator igre.

“Izaberi kapitena ekipe”

Igricom “Skače vrabac u kolu”, kad hoćete da promenite kapitena, napravite ovu igricu. Dok su deca u krugu i čekaju da počne čas mini basketa, jedno dete skače na jednoj nozi, ide od jednog do drugog i pева:

*“Skače vrabac u kolu,
pogodite koga voli,
jedan, dva
jedan, dva
tebe volim ja.”*

Na te reči, on staje ispred jednog od njih, koji ulazi u krug preuzimajući ulogu “vrapca”. Posle izvesnog vremena, vrlo lako ćete uočiti ko je od dece najpopularniji. Izabrano dete postaje kapiten na času mini basketa. Pred sledeći čas ponoviti vežbu i izabrati novog kapitena.

“Podi za mnom”

Po prostoru za igru, neravnomerno se rasporede obruči, trake, lopte ili se kredom nacrtaju krugovi za jedan manje u odnosu na broj dece. U obeleženom prostoru za igru stoje deca, svako u svom krugu. Dete koje nema mesto u krugu počinje igrati tako što hoda između dece i dodirom o rame poziva ih “podi za mnom”. Dodirnuto dete stane iza njega i kreću jedan iza drugog u koloni (kao voz). Tako pokupi svu dece u dugačak voz. Kada su svi u dugačkom redu, kreću da trče oko obruča nekoliko krugova i čekaju da vaspitač/trener ne kaže “na mesta”. Sva deca napuštaju “voz” i traže prazan obruč ili krug. Ko ostane bez mesta u krugu nastavlja igru.

Glavni deo

Pravilnim odabirom igara utičemo i na razvijanje pamćenja, mašte i mišljenja. Dobar vaspitač/trener bi trebalo da kroz igru organizuje glavni deo časa.

Za ovaj deo časa nudimo dinamičke igre, koje svojim karakteristikama podstiču dodatnu aktivnost kod dece. To su uzbudljive i zabavne igre. I onda, hajde da se igramo!!!

Igre za decu do 3 godine

“Balon”

Deca su postavljena u krug, zbijena jedno do drugog (to predstavlja “izduvan balon”). Hodajući unazad kratkim koracima šire krug izgovarajući sledeći tekst:

**“Rasti mi rasti balone mali,
da postaneš veliki, pravi,
ali pazi da ne pukneš
i na decu hukneš”.**

Na izgovorenu reč “huknes” deca se zaustave, čučnu na pod. Vaspitač/trener izgovara ime jednog deteta

koje trči prema njemu, uzima loptu i šutira na koš. Vaspitač/trener zatim izgovara ime sledećeg deteta i tako po redu, dok se sva deca ne promene.

a/ Ista vežba. Lopte su raspoređene na različitim mestima oko koša. Kada deca na izgovorenu reč “huknes” sednu na pod, na znak vaspitača/trenera “kreni”, deca trče i traže razbacane lopte. Svako uzima po jednu loptu i šutira na najbliži koš.

b/ Ista vežba. Lopte su raspoređene oko terena. (duplo manje u odnosu na broj dece koja učestvuju u igri). Na izgovorenu reč “hukneš”, deca trče ka loptama. Deca koja su uzela loptu, biraju i vrše dodavanja sa decom koja su ostala bez lopte. Deca kojima je lopta dodata, idu ka košu i pokušavaju da postignu pogodak.



“Meda Miško”

Deca stoje u krugu, oko koša, držeći lopte u ruci i pevaju:

**“Meda Miško zaspao, leži potruške
sanja da je zaspao ispod jedne kruške.
pa sve kruške padaju u zelenu travu,
a on u snu ne može da podigne glavu”.**

Jedno dete leži u krugu (meda Miško, a lopte su “kruške”). Deca na sadržaj pesme “meda Miško zaspao” kreću se i vode loptu, a na reči “pa sve kruške padaju” počinju da dodaju, jedan po jedan loptu (kruške) detetu u krugu, a meda Miško lopte skuplja i ubacuju u koš.

“Jagode”

Deca hodaju u krugu oko teleskop koša. Jedno dete je u sredini, čuči (bere jagode) i vodi loptu. Sva deca pevaju:

**“Čuj rode, narode
zora bere jagode
kome će ih dati
mi bi hteli znati”.**

Dete koje ima loptu, podiže se na reč “znati”, a ostala deca stanu. Dete s loptom bira kome će dodati loptu (jagodu), dodaje loptu jednom detetu koji ide ka košu i šutira. Nakon pokušaja da postigne koš, staje u sredinu kruga, u čučanj (bere jagode) i vodi loptu. Igra se nastavlja.

“Hvataj i ne ispuštaj”

Deca stanu u vrstu ispred vaspitača/trenera (jedan pored drugog). Vaspitač/trener baca loptu redom svakom detetu. Dete koje uhvati loptu, pomeri se korak napred i



vraća loptu na polaznu tačku, a dete koje loptu nije uhvatilo napravi korak nazad. Banjanje lopte vaspitača/trenera se ponavlja, dok mu se neko od dece ne približi. Pobedilo je dete koje prvo priđe vaspitaču/treneru. Teža varijanta je ako vaspitač/trener ne bacca loptu po redu, nego po volji.

“Čuvar lopte”

Deca se postave u parove jedan naspram drugog, na udaljenosti od jednog metra. Na tlu je lopta, između njih. Jedno dete izvodi razne pokrete, a njegov saigrač ga prati i čuva loptu. Kada se prvom detetu učini da je čuvar u nepovoljnem položaju, sa rukama iznad glave, on brzo pokušava da odnese loptu, a čuvar nastoji da je sačuva.

- a/** Ista vežba. Dete koje uspe da uzme loptu, ide ka košu i šutira. Igra se nastavlja.
- b/** Ista vežba. Dete koje uspe da uzme loptu ide ka košu a saigrač pokušava da mu uzme loptu i spreči u šutiranju na koš (ako loptu uspe da preuzme od saigača, šutira ka košu).

“Loptom kroz noge”

Deca se podele u nekoliko grupa (u svakoj grupi najmanje po petoro). Stoe u kolonama, jedan iza drugog, sa raširenim nogama. Loptu ima prvo dete u koloni i na znak vaspitača/trenera se sagne i kotralja loptu po podu, kroz noge do drugog deteta, koje to nastavlja dalje. Kad lopta dođe do poslednjeg deteta u koloni, vraćaju je istim putem nazad. Igra je završena kada lopta dođe do prvog deteta i ono loptu podigne u vis. Zadatak se može otežati ako se lopta ne kotrlja kroz noge, nego se dodaje iz ruke u ruku svakom detetu.

- a/** Ista vežba. U sredini terena je teleskop konstrukcija. Deca su postavljena leđima okrenuta ka košu. Mogu se postaviti 4 kolone. Kada lopta dođe do poslednjeg deteta, ono se okreće, šutira na koš, hvata loptu i dolazi na prvu poziciju.
- b/** Ista vežba. Ova igra ima takmičarski karakter. Deca se raspoređuju u kolone po petoro, leđima okrenuta ka košu, kao u prethodnoj vežbi. Pobednik je ona kolona u kojoj su deca u najkraćem vremenskom periodu izvršila zadatku.
- c/** Ista vežba. Ova igra ima takmičarski karakter. Pobedila je ekipa koja je postigla najveći broj koševa.

“Lopta putuje”

Deca su podeljena u četiri kolone okrenuta leđima prema košu. Prvi u koloni ima loptu. Na znak vaspitača/trenera, lopta putuje iznad glava, odnosno prvo dete podiže loptu iznad glave i pruža je drugom detetu ne okrećući se već pružajući ruke unazad. Kada lopta dođe do poslednjeg deteta, ono se okreće, šutira na koš i zauzima prvu poziciju u koloni. Vežba može da se izvodi i u sedećem položaju.

“Lopta putuje sa strane”

Deca su podeljena u četiri kolone, okrenuta leđima prema košu. Prvi u koloni ima loptu. Na znak vaspitača/trenera, lopta putuje sa strane (sa leve ili desne), odnosno dete dodaje sa strane loptu detetu iza sebe. Kada lopta dođe do poslednjeg deteta, ono se okreće, šutira na koš i zauzima prvu poziciju u koloni. Vaspitač/trener menja početnu poziciju kretanja. Vežba može da se izvodi i u sedećem položaju.

“Auto izlazi iz garaže”

Deca sede u krugu raširenih nogu. Vaspitač/trener sedi u sredini kruga i kaže: “Auto izlazi iz garaže” i usmerava loptu ka jednom detetu, koje loptu hvata i kotrالjajući vraća loptu vaspitaču i skuplja noge (garaža je zatvorena). Vaspitač redom usmerava lopту ka svakom detetu na isti način.

“Hvataj”

Deca su poređana u krugu. U sredini kruga je vaspitač/ trener i teleskop konstrukcija. Vaspitač/trener baca loptu u vis i izgovara ime jednog deteta iz kruga, ono prilazi, hvata lopту i šutira koš. Ako pogodi, ostaje u krugu i menja vaspitača/trenera. Igra se nastavlja.

“Školica”

U sredini terena je postavljena teleskop konstrukcija. Oko koša su iscrtane četiri “školice”. Deca su podeljena u četiri kolone i stoje ispred “školica”. Dete stane u paralelan stav ispred iscrtanih kvadrata po kojima treba da skače. Dete skoči na desnu, na levu i zaustavi se na obe noge. Okrene se i istim putem se vraća: leva, desna, skok. Nakon završene “školice” dete ide na začelje kolone. Igra se nastavlja.

a/ Ista vežba. Dete drži loptu u rukama i skače: desna, leva, skok. Kada se zaustavi, baca loptu na koš. Posle izvršenog šuta ide na začelje kolone. Igra se nastavlja.

“Žabe”

Kredom se iscrtava krug oko teleskop konstrukcije. Deca skakuću četvoronoške oko kruga. Vaspitač/trener vodi igru i kada vikne: “U baru!” sve “žabe” skaču u krug gde su postavljene lopte, uzimaju lopte i šutiraju na koš. Kad vaspitač/trener kaže: “Na obalu!”, ostavaljuju lopte, izlaze iz kruga i nastavljaju da skakuću sve dok čuju ponovo znak: “U baru!”.

“Navođenje lopte”

Jednom detetu se stavi povez preko očiju, a ispred njega se nalazi koš na visini od 1.60m. Drugo dete mu daje lopte, a ostali mu pomažu rečima da pogodi koš. Kada završi sa šutiranjem, zamenjuje ga sledeći učesnik i sve tako dok se svi ne izređaju. Pobednik je onaj sa najviše pogodaka.

Igre za decu do 4 godine

“Vuk i lisica”

Deca se drže za ruke u krugu, u sredini je koš, pored koša je “lisica” koja vodi loptu. “Vuk” je izvan kruga. Dok deca govore: “Vuče ne daj se – lisice ne predaj se!”, “vuk” treba da uđe u krug i da uhvati “lisicu”, odnosno loptu i postigne koš. Nakon postignutog koša, “vuk” postaje “lisica” a sledeće dete iz kruga postaje “vuk”.

“Skače vrabac po polju”

Deca stoje u krugu (u sredini je teleskop koš bez table), rukama oslonjena na bok i lju-ljaju se na jednu i drugu stranu i pevaju:

**“Skače vrabac po polju,
pogodite koga voli,
pogodite koga voli,
jedan, dva, jedan, dva,
tebe volim ja”.**

Jedno dete (vrabac) vodi loptu u krugu, poskakuje na jednoj nozi. Na reči: “Jedan, dva, tebe volim ja”, prilazi jednom detetu po izboru, pokloni se i daje mu loptu. Dete koje je primilo loptu šutira na koš i nakon postignutog koša postaje vrabac. Dete koje je bilo vrabac priključuje se deci u krugu. Tako se igra nastavlja.

“Mačka i miš”

Deca formiraju krug, ruke stave na ramena jedni drugima i to je “bašta”. U “bašti” je “miš” i teleskop koš bez table. Oko “bašte” šeta “mačka”. “Miš” šutira na koš, a “mačka” vreba da uđe u “baštu”, otme loptu i postigne koš. Nakon postignutog koša “mačka” postaje “miš”.

“Šarene lopte”

Deca stoje u krugu, drže šarene lopte. Unutar kruga je troje dece koja pojedinačno izgovaraju boju lopte. Dete koje drži odabranu boju lopte, loptu dodaje i dete u krugu pokušava da postigne koš, nakon čega menjaju mesta.



“Zgrabi svoju loptu”

Deca formiraju krug držeći se čvrsto. U centru kruga je teleskop koš bez table i pet lopti položenih na pod. Izvan kruga je šest devojčica ili dečaka. Deca u krugu se kreću u pravcu kazaljke na satu i pevaju pesmicu ili broje, dok se dečaci i devojčice izvan kruga kreću u suprotnom pravcu. Na znak vaspitača/trenera, deca u krugu puštaju ruke i prave prostor za decu izvan kruga, da bi zgrabili svoju loptu i postigli koš.

“Jedan, dva, tri, uzmi loptu sada ti!”

U sredini kruga je postavljen teleskop koš bez table. Deca formiraju dva kruga. U jednom krugu svako dete drži loptu iznad glave. Drugi krug dece je unutar prvog, gde su deca bez lopte okrenuta licem prema njima. Svako ima svog para. Deca se kreću u krugu i pevaju pesmicu: “Jedan, dva, tri, uzmi loptu sada ti!”, a deca unutar kruga ih prate i na izgovorene reči “uzmi loptu sada ti”, uzimaju loptu, okreću se i postižu koš. Nakon ovog, deca menjaju mesta u krugovima i igra se nastavlja.

“Toplo-hladno”

Deca su postavljena u krugu. U sredini kruga je petoro dece kojima su vezane oči. Unutar kruga postavljeno je i 5 lopti. Svako dete ima jednog pomagača od dece koja stoje u krugu. Deca iz kruga ih usmeravaju sa rečima “toplo- hladno” u pravcu lopti. Kada dete stigne do lopte, skida povez i vođenjem ide ka košu pokušavajući da postigne koš.

“Ko će više”

Na terenu su postavljene dve teleskop konstrukcije bez table. Oko konstrukcije je pet čunjeva i na svakom se nalazi lopta. Ekipu sačinjava šestoro dece koja stoje na polo-



vini terena okrenuta ka svom košu. Na znak vaspitača/trenera, deca trče ka čunjevima, hvataju lopte i pokušavaju da postignu koš. Pobedila je ona ekipa koja je postigla veći broj pogodaka.

“Ko će brže”

Na obe polovine terena je postavljena koš konstrukcija. Oko svakog je pet čunjeva i na vrhu je po jedna lopta. U igri učestvuju dve ekipe. Ekipu sačinjava petoro dece koja sede pored pet čunjeva. Na znak vaspitača/trenera, uzimaju loptu i trče na drugu polovinu terena i postavljaju loptu na čunj. Dete je završilo igru kada posle postavljanja lopte sedne pored čunja i podigne ruku. Pobednička ekipa je ona koja prva izvrši izmenu lopti sa jedne polovine terena na drugu.

“Ko će bolje”

Na obe polovine terena je postavljeno po pet čunjeva sa loptom, kao i u prethodnoj igri. Učestvuju dve ekipe sa po petoro dece, koja sede oko čunjeva. Na znak vaspitača/trenera, deca uzimaju loptu i kreću ka suprotnom košu. Na sredini terena menjaju loptu sa jednim detetom iz druge ekipe i nastavljaju pokušavajući da postignu pogodak. Svako dete hvata promenjenu loptu, postavlja je na čunj, seda pored i podizanjem ruke označava da je igru završilo. Pobednička ekipa je ona koja je prva izvršila izmenu i postavila se oko čunjeva na suprotnoj strani terena.

Igre za decu do 5 i 6 godina

“Saobraćaj”

Deca se uhvate za ruke formirajući krug. To je “tramvaj”, “autobus” ili “trolejbus”. U sredini kruga se nalazi od četvoro do šestoro dece. To su “putnici”. Na znak vaspitača/trenera deca trče kružno u jednom pravcu. Putnici trče kao da se drže za šipku u prevoznom sredstvu. Na znak stani, “putnici” izlaze, hvataju se u krug, a druga deca postaju putnici. Igra se nastavlja dok sva deca ne budu “putnici”.

a/ deca se postavljaju i kreću na isti način kao u prethodnoj igri, “putnici” kada izađu iz autobusa idu prema košu, gde ih čekaju lopte i šutiraju na koš dok ne postignu pogodak.

b/ deca se postavljaju i kreću na isti način. Na znak vaspitača/trenera, “putnici” izlaze i nastavljaju igru tako što se kreću prema košu i igraju “tri na tri” ili “dva na dva” u zavisnosti od broja “putnika”.

“Ptice sleću u gnezdo”

Postavlja se teleskop konstrukcija koja predstavlja gnezdo i oko gnezda “ptice” lete. Na znak vaspitača/trenera deca se zaustavljaju – stanu, sednu ili čučnu oko gnezda.

a/ oko koša lete “ptice” (ptice su deca). Na poziv vaspistača/trenera deca se zaustavljaju u košarkaški stav. Ponovo nastavljaju kretanje u krug oko koša i na znak vas-



pitača/trenera sednu i spuštaju loptu pored sebe a onda udarcem rukom po lopti podižu istu i šutiraju na koš. U samom gnezdu nalazi se teskop konstrukcija. Konstrukcija je koš bez table koji se podešava na tri visine: 1.60, 2.10 i 2.60m.

“Leptirići lete od cveta do cveta”

Vaspitač/trener postavlja lopte na jednu stranu i na znak “leptirići” lete, deca trče ka “cvetovima”, odnosno loptama, zaustavljaju se, uzimaju loptu i podižu je iznad glave. Na znak vaspitača/trenera prenose loptu na drugu polovicu terena, ostavljaju lopte i povlače se na sredinu igrališta.

Po prostoru za igru rasporediti lopte različitih veličina i boja. Lopte predstavljaju “cvetove”. Deca “leptirići” lete do “cveta” u jednom pravcu, na znak vaspitača/trenera “leptirići” slete, zaustavljaju se pored jednog “cveta” (lopte) i podižu loptu u vis. Uvek je u igri jedan “cvet” manje u odnosu na broj dece (“leptirića”). Vaspitač/trener nastavlja igru i sklanja još jednu loptu a dete koja je ostalo bez lopte sklanja se sa strane i nastavlja da žonglira. Igra se ponavlja dok se ne dobije pobednik.

“Trči za loptom”

Deca stoje polukružno ispred vaspitača/trenera, okrenuta leđima. Vaspitač/trener bacca loptu što dalje i kaže: “Ko će prvi dohvatiti loptu i doneti mi je ?”. Da sva deca ne bi trčala u istom pravcu, vaspitač/trener može bacati više lopti.

- a/ deca su postavljena na isti način kao u prethodnoj igri. Posle bacanja lopte, loptu ne vraćaju vaspitaču/treneru nego šutiraju na koš.
- b/ deca se postavljaju na isti način. Vaspitač/trener baca lopte. Dete koje uhvati loptu traži saigrača i dodaje loptu drugome. Uz dodavanje se kreću prema košu i šutiraju na isti.
- c/ dete koje uhvati loptu, vodi je po terenu a ostala deca pokušavaju da je osvoje. Dete koje uspe da osvoji loptu, šutira na koš.

“Menjamo vođu”

Deca trče jedno iza drugog (u koloni) u jednom pravcu. Prvo dete u redu je vođa i u ruci drži loptu. Vaspitač/trener izgovara ime drugog deteta, koje napušta kolonu i uzima loptu od vođe i ono postaje vođa.

- a/** deca trče u krug jedno iza drugog i kada dođu ispod koša, dete koje postaje vođa šutira na koš.
- b/** dete koje je vođa loptu prenosi držanjem iznad glave, okretanjem oko struka ili provlačenjem kroz noge. Na znak, vaspitača/trenera menja se vođa.

“Menjaj kuću!”

U prostoru se kružno postave obruči, za jedan manje od broja dece. Deca trče kružno oko svih obruča nekoliko puta naizmenično u oba pravca i na znak “nađi kuću” stanu u obruč. Ko ostane bez obruča, ulazi u sredinu kruga i govori: “Jedan, dva, tri, menjajte kuću brzo svi!”. Deca izlaze iz obruča, menjaju mesta unutar kruga a za to vreme i dete iz kruga traži prazan obruč. Ko ostane bez mesta, staje u sredinu kruga i igra se nastavlja.

“Noćni stražar”

Postave se obruči po sali. Svako dete je u jednom obruču. Jedno dete ili vaspitač/trener nema mesto. To je “noćni stražar”. Na znak, deca istreće iz obruča, a “noćni stražar” ih jurí. Koga uhvati mora ići za njim (mogu praviti voz i igru nastaviti u vozu, ili ko je uhvaćen daje ruku “noćnom stražaru” i prave lanac i tako nastavljaju hvatanje). Tako se kreću po sali, dok ne uhvate svu decu. Na užvik: “Na mesta!”, deca pokušavaju da uđu u neki obruč. To uradi i “noćni stražar”. Dete koje nije našlo mesto postaje “noćni stražar”.

“Pronađi obruč”

U prostoru se kružno postavljaju obruči i to onoliko koliko dece ima. Deca se slobodno kreću po prostoru različitim oblicima kretanja (hodaju, lagano trče, poskakuju, idu na prstima, na petama, podižu visoko kolena). Na znak vaspitača/trenera, deca traže najbliži obruč i uskaču u njega. Vrlo je bitno da se ne sklanjavaju obruči i da se dete ne udaljava iz igre. Može se pustiti muzika dok deca trčaraju a kada vaspitač/trener prekine muziku, moraju da nađu obruč.

“Traži, traži...”

Kružno se poređaju obruči po prostoru za igru. To su “kućice” u kojima se nalazi lopata. Jedno dete je bez kućice i stoji u sredini kruga, dok sva deca trče oko postavljenih obruča. Dete u krugu govori sledeći tekst:

**“Traži, traži kućicu
u kućici lopticu svoju
ako kuću ti ne nađeš
lopta biće moja”.**

Čim se tekst izgovori, deca se zaustavljaju kod najbliže kućice i uskaču u nju. To radi i dete iz kruga. Ko je uskočio u kućicu, podiže loptu iznad glave. Dete koje ostaje bez kućice ulazi u sredinu kruga i igra se nastavlja.

“Trči i hvataj”

Deca slobodno stoje na jednoj strani igrališta. Vaspitač/trener sa loptom u rukama stoji ispred njih na rastojanju od 1,5 do 2m bacajući loptu u vis i hvatajući je. Vaspitač/trener povlači se nekoliko koraka u nazad govoreći: “Bacam jedan, bacam dva, bacam tri...- trči i hvataj!”. Deca trče prema njemu trudeći se da uhvate loptu. Vaspitač/trener sam hvata loptu i govori: “Niste uhvatili, bežite nazad!”. Deca se vraćaju na svoje prethodno mesto i igra se ponavlja dva, tri puta, posle čega vaspitač/trener daje mogućnost nekom od dece da uhvati loptu. Kada uhvati loptu, vaspitač/trener kaže detetu da loptu nosi držeći je iznad glave. Ostali se postrojavaju iza deteta koje drži loptu i idu jedan za drugim. Igra se može ponoviti još dva, tri puta. Za vreme ove igre deca vežbaju trčanje i hodanje za onim koji vodi, a istovremeno se razvija pažnja i izdržljivost.

a/ posle svake igre dete dolazi ispred koša i šutira na koš. Ako su koševi na ripstolu, šutira sa više lopti. Ako se koristi koš bez table, šutira se sa četiri pozicije. Ostali hvataju lopte i šutiraju.

“Zakotrljaj meni”

Deca sede na podu ispred vaspitača/trenera raširenih nogu. Vaspitač/trener zakotrlja loptu prema jednom, pa prema drugom detetu izgovarajući: “Loptu uhvati i meni daj!”. Dete hvata loptu i kotrlja je prema vaspitaču/treneru. Kada ovo urade sva deca koja su u igri, vaspitač/trener iznenada podiže loptu u vis, udalji se i više: “Kod mene!”. Deca treba brzo da ustanu i dođu do njega. Vaspitač/trener odlazi od dece na nekoliko koraka, udara loptu o pod i govori: “Poskočite kao moja lopta!”. Deca skaču. Zatim izgовара: “Lopta se umorila, za decom je potrčala!” i kotrlja loptu prema deci. Deca “beže” od lopte i sedaju na svoja mesta. Igra se ponavlja tri, četiri puta i završava se mirnim hodom



za onim detetom koje nosi loptu. Loptu dobija da nosi ono dete koje je ispunilo sve zahete. Za vreme hodanja vaspitač/trener može predati loptu drugom detetu i pri tom govori: "Ko lepo ide, taj će loptu poneti". U ovoj igrići deca vežbaju kotrljujući lopte, poskocima na dve noge, trčanje na znak. Istovremeno se kod njih razvija umešnost da meko i lako skaču, da brzo menjaju položaj. Lopta se može kotrljati iz stojećeg stava ili čučnja. Ako koristite koš, koristi se i šutiranje na koš, posle svakog uručivanja lopte.

"Kuglana"

Grupa od šestoro dece stoji poređana kao kegle u kuglanju, ispred reketa. Druga grupa od šestoro dece stoji na suprotnoj strani i jedno od njih drži loptu u ruci, kotrlja je i pokušava da lopta udari jedno od dece koja stoje postavljena kao kegle. Ako udari, pogodeno dete hvata loptu, vodi je i ide na drugi koš. Dete koje je bacilo loptu dolazi na njegovo mesto i izigrava keglu. Onaj ko je postigao koš staje u red sa loptom i čeka kada će doći red da on gađa kegle. Ako dete koje baca loptu ne pogodi nikog i lopta prođe između dece, loptu uzimaju deca koja su sa strane, šutiraju na koš na jednoj strani i idu ka drugoj, gde je grupa dece sa loptama i čeka red za bacanje. Dete koje je promašilo, izlazi u aut. Igra se dok se svi ne izređaju u ulozi kegle.

Ako imamo više dece, kegle možemo poređati ispred jednog i drugog koša, a oni koji bacaju nalaze se na sredini igrališta, okrenuti na obe strane.

- a/ dete koje je bacilo loptu staje u odbrambeni stav i igra odbranu. Dete koje je pogodeno ide u napad.
- b/ dete koje je pogodeno hvata loptu, šutira na koš u njegovoj blizini. Posle datog koša vrši dodavanje sa detetom koje je kotrljalo loptu, posle čega i drugo dete hvata loptu i driblingom ide na koš.
- c/ dete koje je pogodeno, šutira na koš, vrši dodavanje sa detetom koje je kotrljalo loptu, trči prema drugom košu, preuzima loptu i driblingom završava na suprotnoj strani. Ostaju na mestu gde se kotrlja lopta, a drugo dete odlazi na mesto gde su kegle.

"Vozimo automobil"

Obeleži se mesto (parking) za automobile. Deca stoje na obeleženom mestu sa rukama ispred tela i drže loptu. Na poziv "krenite" deca "pale motore" i trče slobodno po igralištu. Vaspitač/trener u jednom momentu podigne ruku i tada "automobil" treba da stane na semaforu. Kad spusti ruku, "automobil" nastavlja da se kreće. Za vreme dok se "automobil" kreće, deca okreću loptu (voze automobil). Na poziv "parkiraj se", automobil se vraća na početnu poziciju.

"Voz"

Deca su u parovima. Svaki par ima jednu loptu, igraju se voza, tako što je prvi lokomotiva, drugi vagon. Vaspitač/trener daje znak pljeskom da se vozovi kreću a na drugi pljesak moraju stati (ušli su u stanicu). Na igralištu su postavljene prepreke, npr. most, švedska klupa (ram švedskog sanduka). Lokomotiva je glasna kada se kreće, a u stanicu čuti (stanica je kada je vaspitač/trener dao znak da stanu i kada su ušli u okvir od švedskog sanduka). Vaspitač/trener može biti i u ulozi skretničara, da se vozovi ne bi sudarili.

“Ide maca oko tebe”

Deca posedaju u krug, jedno dete koje je van kruga drži loptu i trči oko dece. Deca pevaju:

**“*Ide maca oko tebe
pazi da te ne ogrebe
čuvaj mio rep
da ne budeš slep*”.**

- a/ dete spušta loptu iza drugog deteta. Ono uzima loptu ide na koš i daje koš. Dete koje je ostavilo loptu dolazi na njegovo mesto, a koje je dalo koš, vođenjem ide u krug dok ostala deca pevaju pesnicu “Ide maca oko tebe...” Ovo se ponavlja dok svako dete ne postigne koš.
- b/ deca se postavljaju na isti način. Dete koje je spustilo loptu i dete kome je lopta ostavljena, ustaju i vrše dodavanje između sebe. Kreću se prema košu i dete kome je lopta ostavljena šutira na koš. Dete koje je dalo koš, ponovo ide oko kruga i igra se nastavlja.
- c/ dete kome je ostavljena lopta ustaje, vodi loptu prema košu. Dete koje je ostavilo loptu, pokušava da uzme loptu. Igra se “jedan na jedan” dok se postigne koš.

“Licem u lice”

Postavljene su dve mobilne teleskop konstrukcije. Deca su raspoređena po čitavom terenu u parovima, licem prema licu držeći loptu između čela. Kreću se u različitim pravcima i pokušavaju svo vreme da zadrže loptu. Kada im lopta ispadne, bore se ko će da je uhvati i dete sa loptom dribla i pokušava da postigne koš. Igra se nastavlja iz početne pozicije.

“Leđa o leđa”

Deca se rasporede u parovima, naslanjajući se “leđa o leđa”. Guraju se pokušavajući da jedan drugog izbace iz ravnoteže. Da bi dete uspelo da odgura svog partnera, mora da savije kolena da bi bio jači otpor. Ova vežba je dobar preduslov za savladavanje košarkaškog stava.

“Leđa o leđa sa loptom”

Postavljene se dve mobilne koš konstrukcije. Vežba se izvodi na isti način kao i pret-hodna, s loptom koja stoji između leđa dva deteta. Deca se kreću po čitavom terenu pokušavajući loptu što duže da zadrže između leđa. Kada lopta ispadne, bore se za loptu i dete koje uhvati loptu pokušava da postigne koš. Posle postignutog koša, vežba se ponavalja.

“Hopa- cupa”

Deca su podeljena u dve kolone. Na svakih 5-6m postavljene su tri lopte. Prvi startuje, trči do prve lopte, uzima je, vraća se i loptu stavlja u segment švedskog sanduka, a zatim odlazi do druge lopte i odnosi je do sanduka, a onda ide i do treće lopte i odnosi je do sanduka i posle trkom do cilja. Sledeći prvi, loptu uzima iz sanduka i odnosi je na prvo mesto, vraća se do sanduka, uzima drugu loptu i ostavlja je na drugo me-

sto; uzima i treću loptu i ostavlja je na treće mesto. Igra se završava kada svi prođu cilj. Pobedila je ekipa koja je prva izvršila zadatak.

a/ ista vežba. Prvi startuje sunožnim poskocima do prve lopte, zatim poskocima na jednoj nozi odlazi po drugu loptu i odnosi je do sanduka, onda poskocima na drugoj nozi ide do treće lopte i odnosi je do sanduka, a posle trkom do cijela. Sledеći prvu loptu uzima iz sanduka, sunožnim poskocima odnosi na prvo mesto, vraća se do sanduka i poskocima na jednoj nozi odlazi do drugog mesta i tako redom.

“Slalom”

Deca su raspoređena u kolone na udaljenosti od 20m. Ispred kolona su startne označke, na udaljenosti od 10m je okretište. Na dati znak, svi prvi u koloni četvoronoške prolaze između kapije, dođu do okretišta, uzimaju loptu i vraćaju se hodajući u čučnju, pri čemu premeštaju loptu između nogu, sa strane. Loptu preda sledećem detetu koje je vraća na isti način, u povratku obilazi oko kapije i tako se izređaju svi. Pobedila je ekipa koja je prva izvršila zadatak.

Završni deo

Igre za ovaj deo časa su manje dinamične. One imaju za cilj smirivanje celog organizma. To su razne igre u krugu, u kojima je često važna saradnja, moć zapažanja, koordinacija pokreta, ali i druge sposobnosti. Neke od ovih igara možemo izvoditi i u uvodnom delu časa.



“Pogodi gde je lopta”

Jedno dete je leđima okrenuto ostalima i baca im loptu. Dete koje loptu uhvati, sakriva je iza leđa. Ostala deca stavljaju ruke na leđa, imitirajući da je lopta kod njih. Onaj ko je bacio loptu treba da pogodi kod koga je. Tada loptu baca onaj kod koga je lopta bila i igra se nastavlja.

“Zajednička stolica”

Deca se postave u krug, tako da budu bočno okrenuta prema središtu kruga. Stave ruke na ramena deteta ispred sebe. Na znak: “1,2, 3, sad”, počinju zajedno da se spuštaju prema zemlji sve dok ne sednu u krilo osobi iza sebe.

“Vruća lopta”

Igra se sa dve lopte. Deca stanu u krug i počnu da dodaju loptu jedan drugom, u smjeru levo ili desno. Iz igre ispada ono dete kome se odjednom dodaju dve lopte.

“Naopačke”

Dete stane naspram grupe dece i zada im jednu radnju. Ostali treba da urade suprotno. Na primer: ako dete podigne levu nogu, ostali podižu desnu. Dete može istovremeno da pokazuje i više pokreta, kako bi još više zbunio učesnike u igri. Iz igre ispada onaj ko se zbuni i ne uradi suprotno od onoga što se pokazuje.

“Pokreti u nizu”

Deca stoje u vrsti. Jedno dete izvodi pokret koji ponavlja na: 1, 2, 3 i nakon toga odlazi na kraj vrste. Drugo ponavlja taj pokret, dodaje svoj i odlazi na kraj vrste. Ostali nastavljaju igru ponavaljujući prethodne pokrete i dodajući svoj. Igra traje sve dok dete koje je bilo prvo u vrsti, ne dođe u početnu poziciju.

“Smeh”

Deca stanu u vrstu. Neko iz vrste baca loptu u vis. Dok je lopta u vazduhu, svi treba da se smeju. Čim lopta padne na pod, smeh bi trebalo da prestane.

“Ogledalo”

Deca su podeljena u parovima i stoje jedan naspram drugog. Jedan izvodi neki pokret, a drugi ga oponaša, kao da je njegova slika u ogledalu. Uloge se menjaju.

“Donesi loptu”

Deca su podeljena u dve kolone. Na suprotnoj strani nalaze se lopte. Jedno dete ima pokrivene oči, ispred njega su četiri različite lopte. Dete mora da uzme zadatu loptu, recimo košarkašku i da je donese svom kapitenu. Kapiten ga usmerava kako bi tačno došao do njega, jer ako skrene gubi poen. Pobedila je ona ekipa koja prva prenese lopte po zadatom rasporedu.



“Hodanje na žici”

Deca se podele u dve kolone. Svako od njih treba što bolje da pređe preko jedne prave linije dužine 10m, na čijem kraju se nalazi lopta. Liniju moraju preći zatvorenih očiju, da dotaknu loptu, okrenu se i vratre istim putem. Sledеće dete radi sve to isto i tako redom dok se svi ne izređaju. Dete koje promaši loptu, vraća se na začelje kolone i pokušava ponovo dok ne izvrši zadatak. Pobedila je ekipa čiji su učesnici izvršili zadatak za kraće vreme.

“Toplo –hladno”

Jedno dete treba da izđe iz sale, a ostali u sali sakriju loptu. Dete se vraća u salu, veže mu se marama preko očiju i počinje da traži loptu. Ostala deca pljeskanjem javljaju da li je daleko (sporo pljeskanje rukama) ili blizu (brzo pljeskanje rukama). Kada dete nađe predmet (loptu) čuje se gromki aplauz.

“Prenesi palicu”

Deca su podeljeni u dve kolone. Na dati znak deca stavljaju palicu na dlan ili prst i ne pridržavajući je drugom rukom nose je do okretišta. Tamo ostavljaju palicu, a uzimaju košarkašku loptu koju vodi jednom rukom i vraćaju se do svoje ekipe, dodajući loptu sledećem, koji ponavlja sve to isto ali obrnutim redom. Pobedila je ekipa koja prva pravilno izvrši zadatak. Negativni poeni se dobijaju kada ispadne palica ili lopta.

“Mućak”

Deca stoje iza jedne linije i u ruci drže kašiku u kojoj je ping pong loptica. Na dati znak deca kreću do određenog cilja trudeći se da loptica ne ispadne iz kašike. Kome loptica ispadne iz kašike, vraća se na početak i ponovo kreće.

“Šeprtlije”

Deca su podeljena u nekoliko kolona. Kapiten se nalazi na 3m ispred svake kolone i na dati znak prstima odbija loptu prvom u koloni. Ovaj odbija loptu nazad i čučne. Kapiten prstima vraća loptu drugom u koloni, koji takođe loptu odbija i čučne, i tako do poslednjeg u koloni. Tada kapiten podiže loptu iznad glave kao znak da je igra završena. Kolona koja je prva izvršila zadatku je pobedila, a poslednji dobijaju naziv “šeprtlije”.

a/ ista vežba. Lopta putuje do poslednjeg i vraća se do prvog.

“Hobotnica”

Deca su podeljena u dve vrste. Svaki drugi u vrsti drži obruč iznad glave. Prvi u vrsti baca loptu kroz obruč, a njegov saigarač hvata loptu i prebacuje je kroz sledeći obruč. Na isti način se lopta vraća prvom, ispred koga se nalaze čunjevi, na udaljenosti od nekoliko metara i zadatku je da sruši čunjeve.

“Pazi na loptu”

Deca su podeljena u dve ekipe, u parovima i drže se za ruke okrenuti jedan prema drugom. Između nogu svakog deteta se nalazi lopta. Na dati znak, počinju u parovima da skaču trudeći se da stignu do cilja. Pobedila je ekipa u kojoj više igrača sačuva loptu između nogu.

“Selidba”

Nekoliko ekipa, podjednakog broja, стоји са loptama између ногу. На растојању 8-10m повуће се једна линија или се постави лопта. На знак за start, прво дете у колони суножним покретима креће према линији, односно лопти. Када стigne до ње, окреће се и поставља наспрам своје екипе. Исто чине и остала деца, тако да је на крају игре, екипа преселена на ново место. Победила је екипа која се прва “preselila”.

“Duvanje balona”

Deca se podele u dve ekipe sa istim brojem članova. Prvi baca balon i duva u njega, pokušava da ga održi u vazduhu, zatim prolazi kroz obruč, pravi zaokret oko markacije i na isti način se vraća nazad; zatim kreće sledeći. Balon se sme samo duvati ili dodirivati главом i nijednim drugim delom tela. Pobedila je ekipa koja je prva izvršila zadatku.

“Prošetaj loptu”

Dete koje poseduje sve lopte, upućuje ih preko ostalih do poslednjeg koji drži mrežu. Ostali su licem okrenuti, dodavaču raspoređenom u koloni na rastojanju 2-3m, dok je poslednji suprotno okrenut od ostalih. On je zadužen за погађање циља – мреже, убациваниjem у њу, коју држи “сакупљач”, али без прелажења одређене линије. При преласку лопте кроз колоне, лопту мора додирнути свако дете. Такмиче се две или више екипа. Победила је екипа која убаци највише лопти у мрежу.

Primeri časa za predškolski uzrast

Uvodni deo časa - 10 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Dva i tri”
“Namesti se”

Glavni deo časa – 25 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Balon”
“Meda Miško”

Završni deo časa – 10 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Pogodi gde je lopta”
“Smeh”

.....

Uvodni deo časa – 10 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “ Izaberite kapitena ekipe ”
“Pođi zamnom”

Glavni deo časa – 25 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Skače vrabac po polju”
“Ko će bolje”

Završni deo časa – 10 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Naopačke”
“Ogledalo”

.....

Uvodni deo časa – 10 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Sačuvaj senku”
Vežbe oblikovanja

Glavni deo časa – 25 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Zakotrljaj meni”
“Ide maca oko tebe”

Završni deo časa – 10 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Pokreti u nizu”
“Zajednička stolica”

mini basket

uzrast od 7
do 10 godina



Metodske preporuke

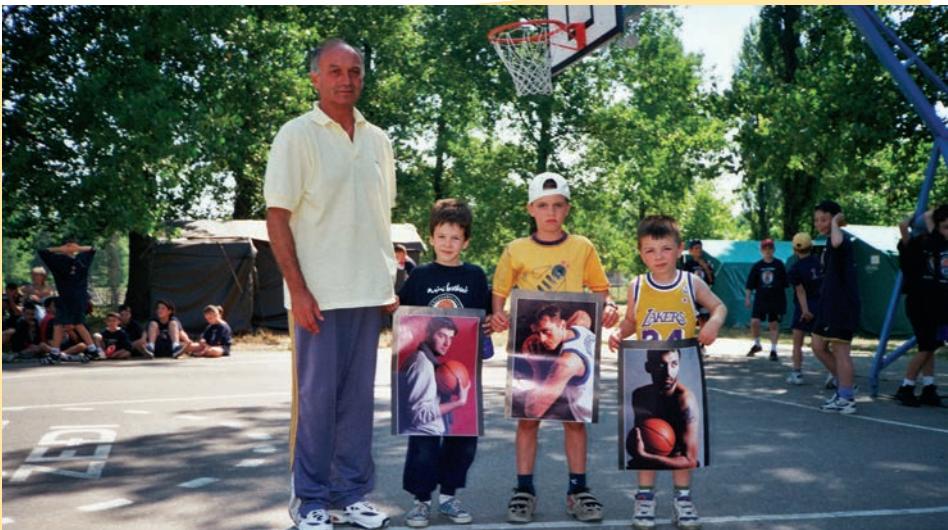
Stvoriti ljubav prema košarci

O čemu trener treba da razmišlja i šta treba da uradi? Trebalko bi da stvori deci ljubav prema košarci. To nije teško, teže je sputavati ovu ljubav, a to se može dogoditi usled niza grubih grešaka. Jedan način da se sputava ova emocija je - ne dati detetu ili ekipi previše vežbi odjednom. Deca ne mogu usvojiti previše na samo jednom času, mogu da nauče samo jednu, najviše do dve lekcije, ako trener uspe da pokaže jednu zamisao na svakom času, korisna je i važna činjenica. Drugi način je dati im dovoljno vežbi, da se podstakne njihova radoznanost, zatim im reći da se lekcija nastavlja sledećeg dana. Ako je dete radozna, jedva će čekati da dođe na čas/trening i vidi kako se završava lekcija. Imaće stimulans više da bolje uči.

Da bi se prenela ljubav prema košarci, treba im dati opipljive primere. Deca se bune, ako u treneru nema prave emocije, to vide i osete. Ako u treneru osete da postoji strast, oni će se diviti ovom kvalitetu i podržavaće ono što vide svojim očima. Stvaranje ljubavi je stimulisanje njihove radoznanosti. Deca su po prirodi radozna, ali malo stidljiva, čute iz straha da ne bi bili smešni pred drugom decom, kada postave neko pitanje. Treba im pomoći da savladaju ovo nepoverenje. Tehnika prevazilaženja ove prepreke je da trener stalno postavlja pitanje: "Da li je svima jasno, ako nije recite mi odmah". Deca će malo po malo početi da zapitkuju.

Druga vrsta tehnike je pripremiti ih za ono što će raditi. Na primer: sutra ćemo pričati i raditi dodavanje, šutiranje, igraćemo na dva koša. Na taj način deca se psihički pripremaju za čas i lekciju koju će imati. Dete je radozna, a istovremeno i nestrpljivo.





Treća tehnika učenja traži od njih da završe lekciju. Na primer, "pošto ste uradili ovo, šta se radi, šta se dešava sada?". Ili, "ako se nađete u ovoj situaciji, šta treba da radite?". Pitanje zahteva odgovor. Poslednja tehnika je pustiti ih da odaberu između dve mogućnosti. Na primer - "Kako treba, ovako ili onako?", ako pogreši ispravi ga, ako je u pravu, nastavlja se sa "zašto?". Deca počinju da razmišljaju i analiziraju lekciju. Sve ovo je stimulativno i povećava ljubav prema košarci.

Da bi se stvorila ljubav prema košarci kod dece - potrebno je davati im lekcije svake vrste. Nuditи почетnicima različite principe učenja. Dovoljno je ilustrovati i objasniti ih, ne propustiti priliku da se podvuče jedna akcija ili da se zaustavi neka reakcija. Približiti košarku životu je način na koji se može igrati košarka. Primeri su slični i平行的. Zapravo, tim ili ekipa je porodica i svakodnevna iskustva u sportu su paralelna sa iskustvima iz svakodnevnog života: razočarenja, zadovoljstva, samozivost...

Približiti košarku zadovoljstvu je drugi način davanja lekcije, što ne znači odmarati se ili biti na raspustu kada se igra košarka. Znači da igrač uči da je igrati košarku zadovoljstvo, da postigne koš, igra utakmicu, ima prijatelje i nauči tehniku prijatnih stvari. Približiti košarku zadovoljstvu je način da dete shvati da treba preći planirane prepreke i patnje da bi se popeo visoko. Kad se kaže "patnje", to se misli u sportskom smislu! U košarci se može patiti i pronaći zadovoljstvo, satisfakciju i poboljšanje u istom trenutku.

Planiranje rada

Vaspitač/ trener mora da zna da se organizuje kao i trener seniorske ekipe. Pripreme znače organizaciju ideja i ciljeva u određenom vremenskom periodu. Pre nego što započne posao, trener mora imati strukturu programa koju će slediti, nije moguće tre-

nirati ako ne postoji precizan plan sa ciljevima i metodama. Dugoročno planiranje je ono koje se sprovodi tako da obuhvata rad po programima za period od 3 do 6 godina i program rada u periodu od 7 do 10 godina. Klub ima jednu predstavu šta mini basket donosi klubu, a trener pravi program pojedinačno za svaku godinu, posebno da bi ostvario zamisao i ciljeve programa kluba.

Prema tome, trener ne može sam da raspolaže planom. Trener planira zajedno sa klubom. Cilj planiranja treba da bude kako provesti grupu uspešno iz jednog programa u drugi, odnosno sa jednog nivoa na sledeći. Važno je uvideti šta smo uradili u predškolskom i školskom uzrastu posebno.

Imajući na umu period od godinu dana, trener mora da zna da se ništa ne postiže jednim potezom, već da se sve radi po etapama. Zato je planiranje vrlo bitno u ovim uzrasnim kategorijama.

Procena časa mini basketa

Posle održanog časa mini basketa, trener treba da napravi analizu, šta je planirano, a šta je zaista urađeno.

Poboljšanje zdravlja kroz bavljenje mini basketom

Zdravlje je jedan od aspekta u rastu dece koji se može poboljšati bavljenjem mini basketom. Pravilno bavljenje mini basketom doprinosi razvoju igrača; stvaranju zdrave navike – bavljenjem sportom; pruža mogućnost za razvoj drugih navika među kojima su osnovne: pravilna ishrana, dobra higijena i briga o samom sebi.



Međutim, treba znati da postoji i rizik po zdravlje, o čemu treba brinuti u toku časa/ treninga. Neadekvatno planiranje može negativno da utiče na fizički razvoj igrača (trening zasnovan na dizanju tereta u cilju poboljšanja snage je štetan za igrače mini basketa).

Neadekvatno planiranje može da izazove veće ili hronične povrede. Ako je aktivnost stresna ili obeshrabrujuća, postoji mogućnost da igrači odustanu od bavljenja košarkom. Trener mora biti zabavan, jer u suprotnom igrači neće steći navike da rade vežbe. Iz ovih razloga, samo igranje košarke nije garancija boljeg zdravlja koje se može postići bavljenjem ovim sportom. Samo pravilnim radom, kojim rukovodi kompetentan trener u mini basketu, donosi pozitivne rezultate. Ali, bavljenje mini basketom, bez trenerovog nadzora, povećava rizik negativnih ishoda.

Početak časa/ treninga

Trener kao pedagog mora da ima jasnu predstavu o svojim zahtevima u odnosu na početak časa/ treninga. U formi pitanja izneli smo osnovne probleme na koje trener mora da odgovor u skladu sa svojim zahtevima na kojima će u radu posebno insistirati.

- Koliko ranije dete treba da stigne na čas/ trening?
- Kada treba da bude obučeno i spremno za početak časa mini basketa?
- Kako čas/trening treba da počne?
- Da li trener treba da bude u svlačionici dok se deca spremaju?
- Da li roditelji treba da budu u svlačionici dok se deca spremaju?
- Da li deca treba da izađu kada su spremna i počnu sama da vežbaju dok ih trener ne pozove?





- Da li deca treba da izađu na teren i čekaju da im se trener obrati pre nego što počnu da rade?
- Ko vodi brigu o rekvizitima potrebnim za čas/ trening?
- Ko vodi računa o loptama?
- Kod koga je ključ od svlačionice?
- Šta se dešava ako se dete povredi?
- Ko o njemu treba da brine i šta treba činiti?
- Da li roditelji treba da budu prisutni na času/ treningu ili da čekaju u hodniku?

Trener treba da ustanovi neka stalna pravila među kojima – na primer: trener može pitaljkom dati znak kada treba da se prekine sa radom i da ga slušaju i može da zviždi dva puta, kada želi da mu igrači priđu u punom trku.

Dok trener priča nema tapkanja lopte, vezivanja pertli, međusobnih razgovara, deca moraju da gledaju u trenera i da ga slušaju. U svakom slučaju, da bi zadržao pažnju dece, u takvim situacijama, trener treba da se trudi da im daje kratka i vrlo jasna objašnjenja.

Gоворити kratko

Svaki mladi trener u početku daje dugačka objašnjenja. Kao i sve ostalo i ovo se uči i trener mora da nauči da daje objašnjenja za manje od 60 sekundi. Svi to moramo da naučimo.

Kontrolisati glas

Onaj ko neprekidno viče, slušaju ga samo na prvom treningu, a osim toga gubi se i glas. Ima trenutaka kada je potrebno podići glas i trenutaka kada treba čutati. Kad god trener kaže “pažnja”, svi moraju da stanu, okrenu glavu prema njemu i pažljivo slušaju.



Intonacija glasa

Glas trenera tokom jednog časa je važna stvar, treba da poseduje autoritet a da pri tom ne bude preterano autoritativan. Ako je vrlo tih, niko ga ne čuje, ako je glas vrlo visok, zvuči kao i normalni. Važno je govoriti sa malo prekidanja korišćenjem promene ritma i intonacije u glasu, takozvani "košarkaški glas".

Mališani nisu u stanju da prate suvišne priče trenera, oni žele da se kreću. Ako trener mora nešto da kaže određenom detetu, bolje je pozvati ga na stranu, kada bude na kraju vrste u nekom vežbanju ili u nekoj igrići, i onda razgovarati sa njim.

Pokret je tajna za dobar čas

Ne provesti 20 minuta u jednoj jedinoj vežbi. Bolje je raditi 10 vežbi po dva minuta ili pet vežbi od po četiri minuta. Osim toga, ne treba gubiti vreme između vežbi i kretati se tokom vežbe. Minibaskaši koji izvode vežbe sa entuzijazmom, uče se prirodno. Pokreti su jednaki zabavi.

Ako je moguće, jedna lopta je preporučljiva na jednog igrača, jer više šuteva na koš, više zabave! Naučite ih da budu požrtvovani! Trener mora biti aktivan, zabavan i poučan!

Programirati vreme za čas

Napisati plan časa, ne znači automatski garanciju rezultata. Međutim, ako ima ideju, šemu do koje tačke želi da se stigne, trener može biti siguran da će obuhvatiti celu materiju u vremenu kojim raspolaže.

Ne imitirati bez kriterijuma

Videti trenera jedne prvoligaške ekipe i onda probati isti sistem sa decom, deluje kao "let bez krila", bez pravog kriterijuma. Treba preuzeti samo ono što je ispravno, zapostaviti ono što nije prihvatljivo. Neke stvari važe na bilo kom nivou, neke ne.

Ne "mehanizovati" čas

Dovoljna je jedna nova stvar svakog časa, da bi deca bila maksimalno zainteresovana. Ako se deca podvrgnu čvrstoj rutini, opuste se. Stoga raznovrsnost i novine ih održavaju zainteresovanim i budnim. Trener treba da bude umetnik a ne "mehaničar".

Takmičarski deo časa

Uvek je najlepši za svu decu. Upravo, treba da igraju svaki dan, jer deca žele da igraju, dok bi trener možda želeo samo da predaje. Treba napraviti dogovor.

Razvoj časa

Trener uspešno radi ako pamti tri motiva, zbog kojih dete dolazi i koji treba da budu njegov princip u razvoju časa: **igrati se, zabavljati se i učiti**. Što više uspe da ostvari ove principe, više uspeha će imati kao trener. Shvatanje sopstvene uloge, pomaže treneru da se popravi. Uloga trenera znači imati funkciju u opštem načinu rada. Trener je taj koji otvara riznice mladima. Deca istražuju nove vidike sa svojim trenerom. Otvara im oči, uši i um za stvari koje su mu ranije bile nepoznate. On je vođa.

Prilagođenost načinu rada je fundament za razvoj jednog trenera. Na primer, danas trener minibasketa, sutra kadeta. Ako ne uspe da promeni stil, izgubljen je. Mora znati da se brzo prilagodi svakoj situaciji ili na koji nailazi.



Ciljevi časa mini basketa

Trener mora da utvrdi osnovne ciljeve časa/treninga i da na osnovu njih izabere sadržaj i vežbe. Ciljeva ne treba da bude mnogo, ali treneru moraju biti jasni. Postoje dve greške koje trener može da napravi:

- **da pokušava da postigne suviše na jednom času mini basketa ili jednom vežbom;**
- **da nema jasniju predstavu o onom šta želi da postigne za vreme časa/ treninga i u svakoj konkretnoj vežbi.**

Kod mini basketa treba da preovladava učenje i u najmanjoj meri ponavljanje i detaljno ispravljanje. Treba ukazivati na greške, ali sve to raditi usput, bez mnogo zadržavanja i teoretskih predavanja. Najbolji način je da trener vizuelno pokaze kako treba ispravno da se radi. Treba pustiti decu bez korigovanja i zaustavljanja da to i pokažu.

Zdrav razum

Pomaže treneru da bude bolji. Onaj ko dobro razmišlja, može mnogo toga da shvati. Dovoljno je zapitati se, da li je ova vežba ispravna za minibasketara ili ne, ili je opasno raditi ovu tehniku u ovom uzrastu ili ne? Treba se zapitati zašto deca dolaze na košarku? Sigurno ne dolaze zbog određenog trenera. Dolaze na košarku, ne na predavanje. Dolaze da se igraju a ne da treniraju, da se zabave a ne da budu kritikovani. Dolaze jer žele, ne zato što moraju.





Objašnjenje ciljeva vežbi

Pre svake vežbe, svakog zadatka, igrice, trener treba da objasni deci koji je njen cilj, odnosno šta tačno treba da se radi. Ako su ciljevi dopadljivi i dostižni minibasketašima, oni će imati bolju motivaciju, pa samim tim i bolju koncentraciju. Objasnjenja, koja trener daje, treba da budu vrlo kratka. Minibasketaši ne mogu dugo mirno da stoje i slušaju duga trenerova objašnjenja. Trener treba kratko i jasno da im kaže od čega se vežba sastoji i šta se od igrača očekuje. Jednostavne vežbe (vežbe koje imaju jednostavnu strukturu) pomažu minibasketašima da se bolje koncentrišu na cilj i sadržaj vežbe. S druge strane, složene vežbe primoravaju minibasketashaše da deo svoje pažnje posvete prilagođavanju strukture vežbi na štetu koncentracije na ključne aspekte.

Modifikovane vežbe

Jednostavne vežbe pomažu deci da se koncentrišu na cilj, ali jedna te ista vežba, koja se stalno ponavlja, vodi smanjenju motivacije i koncentracije. Zbog toga je dobro modifikovati vežbe promenom strukture, cilja, ili i jednog i drugog. Rešiti problem i ubaciti igru koja sadrži sve prethodne elemente i zadovoljiti cilj. Organizujte seriju od četiri povezane vežbe i pri tom menjajte strukturu ili cilj svake od njih. Ovo je jedan od načina da se zadovolji glavni deo časa u minibasketu.

Takmičarske vežbe

Organizujte dve takmičarske vežbe: jednu između različitih igrača, na primer – dva igrača s loptom stoje na bočnoj liniji i vođenjem pokušavaju da što pre stig-



nu na koš i šutiraju, a zatim se vrate nazad u početnu poziciju; drugu u kojoj se igrači takmiče sami sa sobom. U oba slučaja treba brinuti da cilj takmičenja bude dopadljiv i dostižan.

Zabavne vežbe

Na primer: ovako može da izgleda jedna zabavna igra za minibasketaše. Grupa dece, svako dete ima loptu u reketu. Svako dete dribla i pokušava da oduzme loptu drugom detetu, a brine da ne izgubi svoju. Pobeđuje dete koje nije izgubilo svoju loptu. Ova ista vežba, samo što svako dete dobija i "rep" (komad papira ili traka). Deca driblaju i pokušavaju jedan drugom da osvoje "rep", pa tek onda i loptu.

Praktične vežbe

Organizujte vežbe u kojima aktivno učestvuju svi minibasketaši koji su došli na čas mini basketa. U nedostatku lopti i teleskop konstrukcije, organizujte vežbe koristeći poligone sastavljene od raspoloživih rekvizita (kozlić, klupe, dušeci, obručevi, čunjevi).

Održavanje discipline

Vaspitač/trener održava disciplinu tako što osmišljava igre/vežbe u kontinuitetu u organizaciji časa. Posle svake završene akcija i zadatka sa loptom, loptu ostaviti na mesto. Ne držati loptu u rukama dok drugi rade. Deca do 10 godina ne stvaraju ozbiljne probleme. Trener treba da ustanovi određene procedure i pravila ponašanja.

- Odlazak na osveženje pre završetka časa.

- Vrsta odeće koju nose na času mini basketa.
- Da li mogu da sede ili piju vodu između vežbi, odnos između igrača, odnos prema roditeljima i prijateljima, koji su prisutni ili neki drugi aspekti, koji su neophodni da bi se čas/trening nesmetano odvijao.

Napravite spisak rutinskih pravila koja smatrate zanimljivim za organizovanje časa mini basketa.

Kako se rukovodi vežbama

- da igračima objasni vežbu i njenu svrhu;
- kada je potrebno, da praktično pokaže šta treba raditi, kako bi igrači videli i bolje shvatili cilj vežbe;
- da ustanovi pravila rada vežbe;
- da proveri na početku da li su igrači razumeli vežbu; ako su igrači razumeli treba da im se dozvoli da vežbu rade neko vreme bez ispravljanja;
- trener ne treba da se ponaša kao sportski komentator, koji iz minuta u minut daje igračima savet (na ovaj način ometa koncentraciju);
- trener u mini basketu (važan uzor), može da pokaže igračima kako dodaje loptu, kako šutira, kako vodi loptu, kako bi ga oni oponašali.

Na ovakav način, igrači lakše shvataju šta trener želi da oni urade.

Preneti svoju ideju

Pre nego što se prenese jedna ideja, neophodno je imati istu. Često treneri nemaju jasnou ideju o konceptu. Imaju utiske, ali nisu ubeđeni u razne košarkaške argumente, moraju početi da uspostavljaju svoju ideju.





Jednostavne ideje čine jedan način razmišljanja. Bitna je ideja dobre povezanosti i revizija određenog argumenta. Ključ svega toga je jednostavnost. Jasne ideje je lako preneti, razumeti i usvojiti. Stvoriti osnovu o ideji, zatim dodati složene delove i dodavati slojeve tokom godina. Tako treba da počne mlađi trener. Izmeniti sve što je potrebno. Jedna ideja je važeća danas, ali to ne mora da bude za kratko vreme. Trener mora da pazi kako bi prepoznao vrste i napravio neophodne promene u svojoj ideji, bilo tehničke, bilo one koje se tiču principa ponašanja trenera.

Ideja o igri "dodaj i trči" trebalo bi da bude osnova i glavni deo taktičkog zadatka u mini basketu.

Stvoriti timski duh

Treba shvatiti da pobeđe pripadaju svima, a ne pojedincu. Isto važi i za poraze.

Trener treba da okuplja grupu čak i van terena. Nije lako, naročito sa decom/porodicom, rasporedom časova, školom, ali vredi pokušati. Zajednička putovanja, večere, vikendi, kampovanja, festivali, ima mnogo primera i svi potpomažu ekipni duh.

Rani početak

Motiv koji opravdava početak u najranijem uzrastu je jednostavan: igra se instiktivno rađa kao potreba. I mi u mini basketu pokušavamo da igru organizujemo i polako usmerimo, da preraste u košarku. Postoji druga prednost za rani početak. Dete se lakše zaljubljuje u košarku. Onaj ko se uputi u košarku pre puberteta, lakše ostaje zaljubljen. Ko je otkrije posle puberteta, možda će biti zaljubljen u nekog drugog. Ideja je

da do košarke stignu pre nego drugde. Treba voleti minibasket kao igru, ne kao sport ili zanimanje. Za decu, minibasket treba uvek da bude nešto lepo i čisto, tako i jeste. Podsticaj da se počne u ranom uzrstu jeste zadatak vaspitača/trenera. Minibasket je velika ideja. Osnova na kojoj se ovo gradi, zaista ja važna. Deca koja pređu mini basket program, imaju dobro iskustvo i osnovu sa 11 godina da počnu da se aktivno bave košarkom, u odnosu na svoje vršnjake bez ovakvog košarkaškog iskustva.

Treba uzeti u obzir jedan važan princip, ne vršiti selekciju u mini basketu! Jer, smešno je odabirati decu. Selekcija ruši podsticaj, dovodi do umišljenosti, stvara zavist, ljuti roditelje, ruši kolektiv ... Svi imaju pravo na igru! Nikakav nacionalni "šampionat". Ne izbacivati tabelu. Svi su pobednici! Ne proglašavati najboljeg, svi su najbolji. Organizovati festivale, druženja, revije i kolektivne zabave.

U mini basketu, u igri, minutaža je podjednako podeljena. Ako svi igraju, trener će pokazati nešto važno, da nikoga nije obezvredio ni potcenio. Zato u mini basketu ekipu sačinjava 15 igrača. Trener mora objasniti pravila mini basketa, kako deci tako i roditeljima. Ovo je neophodno da bi bilo jasno zašto jedna petorka igra jednu četvrtinu, a drugu pauzira. Trener treba da objasni i deci i roditeljima, da rezultat nije primaran. Važno je igrati se i biti zadovoljan.

Šta znači, obrazovati? Dati iskustvo deci, uči i obrazuje! Vaspitač/trener to mora da zna. Postoji izreka: "Najbolja pouka je iskustvo".

Dosada ili radost

Trener treba da obezbedi zabavu. Ovo ne mora biti njegovo jedino pravilo, ali je od velike pomoći. Dete koje se zabavlja je ono koje od svih najviše nauči. Da bi se zabavljalo bez preterivanja, trener će ispravno postupiti ako upotrebi ovakav način rada. Uvesti ga u sport kroz zabavu i zadovoljstvo.



Trener treba da pruži zadovoljstvo

Trener mora da pruži sreću. Mini basket, koji detetu predstavlja dobar trener, je srećno iskustvo. Kada dete misli na košarku, smeši se.

Uloga košarke u obrazovnom i vaspitnom razvoju

Jedan od ciljeva mini basketa je da uđe u redovnu nastavu od I do IV razreda osnovnog obrazovanja. Ovaj cilj se polako i ostvaruje.

Ustvari, košarka je i izmišljena jer su se učenici YMCA u Springfieldu, državi Masačusets, dosađivali tokom časova fizičkog vaspitanja. Hteli su da se igraju. Dr Džeјms Nejsmit, profesor fizičkog vaspitanja je to shvatio i izmislio košarku. Predlog je igrajući košarku. Imala sve. Usavršava se snaga, izdržljivost, koordinacija, tehnika, socializacija ličnosti, zabava i još mnogo toga.

Motivisati profesore je pravi korak ka uključenju košarke u škole.

Psihologija na časovima – treninzima

Psihologija časa/treninoga može se definisati u samo tri reči: **naći pravi podsticaj**. Dečaci u raznim uzrastima, prijavljuju se za bavljanje mini basketom, jer imaju želju da igraju košarku. Treba ih prihvati i podržati njihovo interesovanje. Lako je to uraditi. Dosta naših klubova i škola, gde se čas mini basketa održava, nemaju adekvatne uslove, često i time umanjuju želju dece da igraju mini basket. Jer, ne može se čas mini basketa držati na koševima na visini 3,05 m i sa loptom broj "7". Šta to dete može da





uradi, kad ne može da dobaci loptu i postigne koš? Zato i dolazi do otkazivanja i menjanja sporta. Očigledan primer: dete od sedam godina koje trenira mini basket sa loptom broj "7" i na košu 3.05m je za period od godinu dana samo tri puta pogodilo tablu. Ovakvi i slični primeri će decu pre destimulisti nego približiti košarci.

Odnos sa roditeljima

Dobar odnos sa roditeljima je poželjan. Za to postoji jednostavan razlog. Nikad to ne kažu, ali svaki otac ili majka misle da je njihovo dete najbolje od svih. Ako ne od svih, veruju da je među najboljima. Naravno, procena koju daje trener je izlišna. Ovakvi slučajevi se dešavaju svakodnevno. Prirodno je zato, da je odnos sa roditeljima nešto vrlo delikatno.

Najbolja prilika u svim slučajevima je da trener nikad ne priča o pojedincu, već uvek o grupi i stvaranju ekipe. Često roditelji više od košarkaškog uspeha, očekuju da dete bude prihvaćeno u ekipi, da ima prijatelje. Ako roditelji vide da trenerov rad pomaže u tome, sve ide dobro. Verujem da je dobra preporuka za mladog trenera da bude "stariji brat ekipe", ali dovoljno distanciran od svih roditeljskih želja i sugestija. Trener treba da izbegava anliziranje časa/ treninga mini basketa sa roditeljima. Najbolje pravilo za tenera je: nikad ne reći nijednu ni dobru, ni lošu reč o drugom detetu. Roditelje treba saslušati uz svo poštovanje, kada razgovaraju o problemima rasta svog deteta ili o fizičkim problemima. Analiziranje košarkaških tema treba izbegavati.

Kako mini basket treba da se organizuje i kako treba da se radi u periodu od 3 do 10 godina? Kako treba da se prelazi od visine koša do veličine lopte?

Program za predškolsku decu (od 3 do 6 godina) treba raditi sa loptama broj "3" i broj "5", koševe podešavati na visinu od 1.20, 1.60 do 2.10m.



Program za školsku decu (od 7 do 10 godina) treba raditi sa loptom broj "5" i koševima koji se podešavaju od 2.10 do 2.60 m. Postepeno u 10- toj godini treba nastaviti sa loptom broj "5" i visinom koša od 3.05m. Ništa ne raditi odjednom, postepeno povećavati visinu koša i obim lopte.

Posle desete godine, mini-basketaši izvestan period treniraju sa loptom broj "6" i koševima na visini od 3.05 m. Posle 11-te godine postepeno se prelazi na loptu broj "7" i nastavlja sa radom na visini koša od 3.05 m.

Da bi se ispratio program mini basketa od 3 do 10 godina najvažnije je ispratiti redosled tehničkih elemenata, jer su bitni zbog fizičkih mogućnosti deteta. Ne

treba promeniti odjedanput dve stvari – loptu i visinu koša. Uvek prvo promeniti visinu koša, pa tek onda veličinu lopte.

Košarkaške lopte

- Lopta broj "1" - obim 43cm, težina 170-180 grama.
- Lopta broj "3" - obim 56-58cm, težina 300-330 grama.
- Lopta broj "5" - obim 69-71cm, težina 470-500 grama.
- Lopta broj "6" - obim 72,4-73,7cm, težina 510-567 grama.
- Lopta broj "7" - obim 74,9-78cm, težina 567-650 grama.

Obaveze

Mini basketaši treba da se naviknu da prihvate i izvršavaju svoje obaveze prema drugima. Igrač mora da se obaveže da će trenirati određenim danima i da će igrati povremeno i utakmice. Te obaveze se moraju izvršavati i onda kada igraču nije po volji. Obaveza

podrazumeva da se minibasketaši moraju nečeg i odreći, da se žrtvuju za grupu, za tim. Dete mora da misli i o drugima, a ne samo o себи, mora da izgradi samodisciplinu koja će mu omogućiti da izvršava svoje obaveze, tu treba da pomognu roditelji i autoritet trenera. Jedan od najčešćih problema je što mladi igrači ne izvršavaju obaveze, zato što postupaju prema ličnim kratkoročnim željama. Kada im se nešto ne sviđa oni odustaju čak i ako nisu izvršili zadatak, kad im nešto ne odgovara, oni odustaju; ako nešto čini suviše složeno ili zahteva veći trud, oni to ne izvršavaju. Odustajanje i neizvršavanje teških zadataka su dve najozbiljnije posledice, koje se javljaju usled nedostatka obaveza. Mini basket timovi predstavljaju izvrsnu obrazovno-vaspitnu priliku da deca nauče i prihvate izvršavanje obaveza, što ima značaj za njihovu budućnost kao odraslih ljudi.

Istrajnost

U životu je vrlo važno biti istrajan, a košarka doprinosi razvoju ove osobine. Važno je biti istrajan uz maksimum uloženog truda. Jasno je da košarka može da doprinese razvoju istrajnosti, ako trener koji radi sa minibasketom nagrađuje njihov uporan trud, bez obzira na postignute rezultate, naročito kada prolaze kroz teške trenutke, nikako da ih kažnjava. Ima dosta trenera koji, ako dete ne izvrši zadatak, kažnjavaju dete (sklekovima ili sprintevima). Dete kada to treba da izvrši, shvatiće zadatak kao kazneni meru, a ne kao korisnu stvar. Kazne u mini basketu ne postoje kao i povišeni tonovi, vika, grdnja, psovka, svađa, udaranje, dreka...

Lična odgovornost unutar grupe

Igrač mora da igra odbranu "čovek na čoveka", mora da preuzme ličnu odgovornost da bi uspešno izvršio zadatak. Ceo tim se oslanja na njega. Ako napadač



uspe da postigne koš, ceo tim je srećan; ako ne postigne koš, svi su nesrećni. Od velikog je značaja da mladi igrači nauče da preuzimaju odgovornost radi dobiti ekipe, grupe. Košarka je odlična škola za razvoj ovog aspekta. Trener u mini basketu treba da uči svoje igrače da preuzmu odgovornost unutar grupe, kao nešto što je prirodno, nešto što će predstavljati zadovoljstvo, a ne opterećenje. Trener treba da izbegava da kaže igraču da je odgovoran za poraz (“oslanjamо se na tebe na utakmici”). Ne treba deca u mini basketu da dobijaju konkretne zadatke. Deca treba da se igraju, da im igra predstavlja zabavu, a kada igra završi, deca treba da budu zadovolja i srećna.

Timski rad

Za decu, u mini basketu, važno je da nauče da funkcionišu kao tim. Mini basket i trening košarkaškog tima je najbolje mesto da se razvije ova osobina. Trener minibasket ekipe organizuje vežbu “5 na 5”. Igrači u napadu ne mogu da vode loptu, već samo da je dodaju, loptu mogu da kontrolišu od jedne do druge čeone linije. Naravno, da bi to uspelo, treba da međusobno sarađuju. Ova, kao i druge vežbe iste vrste podučavaju decu o značaju saradnje i timskog rada. Utakmice su takođe korisne, jer jedan igrač ne može sam da pobedi. Mnogi igraju individualno jer ih trener nije drugačije naučio. Zato se koriste vežbe, igrice, štafetna takmičenja, zadaci u izvršavanju vežbi (koristiti vežbu za napad s dve lopte sa više dodavanja).





Poštovanje pravila

Svakako da igranje u mini basket ekipi podrazumeva poštovanje nekoliko pravila: interne dužnosti, pravila na času i na utakmici. Na taj način se mladi igrači navikavaju da čine tačno ono što žele, ali uz poštovanje određenih pravila koja podstiču njihovu koegzistenciju. Ovo je jedan od mnogih vrednih vaspitnih aspekta košarke kao takmičarskog sporta. Rad u sali mora biti zabavan deci, ne radimo isključivo na tehničkim aspektima, uvek je neophodno decu motivisati za ono što rade. Nije neophodno žuriti u poslu ni u ovom programu.

Već smo pomenuli da je košarka idealna prilika da se deca nauče da funkcionišu kao tim. Igranje košarke je takođe dobar način da poštuju druge: saigrače, protivnike, trenerе, funkcionere, gledaoce i sudije.

Važno je da se deca naviknu na igru i na sport i da postanu svesna svojih telesnih ograničenja. Što je sposobniji trener, veći broj dece će nastaviti da igra košarku nakon mini basketa.

Učenje kako se takmiči

Život je pun takmičarskih situacija. Moramo biti spremni da se sa njima suočavamo. Takmičenje u mini basketu je odlična prilika da minibasketaš nauči da se takmiči na zdrav i produktivan način, uz usvajanje metoda rada koje mogu biti od velike vredno-

sti u okviru sportskog života i van njega, a koji im može biti od pomoći i u budućnosti. Da nauče da prihvate pobedu, ali i poraz, uspeh i neuspeh, dobru i lošu igru, situacije kad su u parvu i kada nisu. Igrači su srećni kada pobede, a tužni kada izgube. Trener ne treba posebno da ističe ni pobedu ni poraz, već da čestita svojim igračima na trudu, bez obzira da li su pobedili ili izgubili.

Ličnost trenera

Ličnost trenera je utisak koji on ostavlja na druge. Mora da pazi da drugima ne pruži iskrivljenu sliku. Važno je znati podučavati, ali je bitno imati nešto u sebi što drugi nemaju. I to je ono što ljudi osećaju. Mlad trener ima veliku odgovornost da prenese taj naročiti kvalitet koji poseduje. Ovaj se kvalitet prepoznaje čak i bez ikakvog teatralnog gesta. On ga mora preneti. Svako od nas ima nešto sopstveno, apsolutno lično. To je kvalitet koji treba pokazati.

Ni u jednoj situaciji ne sme da se ističe i bude u centru pažnje. Upravo je to što trener mora da izbegne, da privlači pažnju. Trener treba da izbegne prenaglašenu gestikulaciju i grimase. Mora da poseduje samokontrolu.

Ne oponašati nikoga, naročito ne trenera prve ekipe.

Dobar trener u mini basketu je trener koji shvata važnost svog posla.

Veliki trener je onaj koji shvata poteškoće deteta prilikom odigravanja utakmice i nedozvoljava da dete pati zbog rezultata. Treba mu prići i kazati: "Moja je krivica, nisam ti to objasnio".





Svi mogu da vide velikog trenera kada postigne rezultat sa prvom ekipom, kada osvoji nacionalno prvenstvo ili postigne rezultat sa nacionalnim selekcijama. U mini basketu takva takmičenja ne postoje.

Uspeh dobrog trenera mini basketa ne može se graditi na rezultatima u takmičenjima i izdvajajući pojedinaca. Uspešnost rada se ogleda u posvećenosti svoj deci, shodno njihovim kvalitetima i potrebama.

Da bi se bio dobar trener u mini basketu, važno je znati ostaviti iza sebe "nešto više". To je veština davanja nečeg iznad sopstvenih granica, a to su: logika, jednostavnost, čestitost i skromnost.

Pružiti ljubav

Vaspitač/trener, kada odluči da vaspitava decu i da ih uči košarkaškim elementima, prvo treba da zna da pruži ljubav. Svakom detetu je važno pružiti ljubav, a tek onda razvijati ljubav i prema nečem drugom, na primer košarci. Trener koji to ume da uradi, ima predispozicije da postane pravi trener u mini basketu.

Deci nedostaje ljubav. Kada se deci pruži ljubav, onda se mogu i usmeravati, deca tada veruju i ispunjavaju zadatke i sve ono što se od njih zahteva. Dete mora da ima poverenje da bi pratilo vaspitača/trenera.

Vaspitač/trener je vođa, zato i kažemo da je mini basket pre svega vaspitni proces. Treba da bude košarkaški pedagog. Dete treba voditi na pravi put, da zavoli sport, da nauči košarku, da postane košarkaš, da predstavlja našu košarku u svetu. Dete treba da nauči sve o košarcu!

Mini basket pokret je period koji počinje u trećoj i završava u desetoj godini. Ako dete prođe kroz ovaj organizovan period treba da izgovori i zapamti sledeće:

Ja želim sve!
Ja hoću sve!
Ja volim sve!
Ja znam sve!
Ja mogu sve!
Ja sam sve!
Košarka mi je sve!

Vaspitač/trener je tada uspeo, mini basket je uspeo, roditelj je srećan, dete je krenulo pravim putem, trener je zadovoljan jer je dete savladalo norme ponašanja. Nije otislo u pogrešnom pravcu, svi ga vole, sve voli. Pravi put do zvezda, put koji je bio san, put do koga treba da završi kao zvezda koja dugo sija.

Latinska izreka kaže: "Dete je tabula raza". Vaspitač/trener je taj koji ispisuje ono što treba da bi ostalo dugo i trajno. Ako trener ne zna da "piše", "tabula" ostaće prazna bez traga za svo vreme dok je dete bilo na raspolaganju u minibasket pokretu. Vaspitači/treneri, "ispišite" papire koji su ispred vas, pišite onako kako je najbolje.

"MINI BASKET – MAKSI ZABAVA!"



Polaskom u školu, za dete prestaje, manje ili više, bezbrižan način života i nastaje nov organizovan rad, koji u velikoj meri ograničava slobodu kretanja.

Da bi se nastavilo bavljenje mini basketom, uz sve nove obaveze koje dete ima, čas mini basketa mora da bude sasvim slobodna aktivnost, bez “ikakvog primoravanja”.

Potrebni rezervni materijali

Rezervni materijali potrebni za realizaciju časa su:

- 2 konstrukcije na kačenje (na postojećoj konstrukciji) na visini od 2.60m;
- 2 teleskop koša na visini od 2.60m;
- 20 lopti veličine broj “5”;
- mreža za nošenje lopti;
- 10 čunjeva;
- rukavice za dribling;
- maska za dribling;
- vijače;
- dresovi za trening u dve boje;
- mogućnost korišćenja svih raspoloživih rezervnih materijala u fiskulturnoj sali.

Struktura i sadržaj časa / treninga

Deca uče igrajući se, imitiraju osnovne principe, prilagođavaju ih i transformišu prema savetu i primeru trenera.

Osnovni principi su:

1. "Da bi se pobedilo mora se postići više koševa od protivnika".
Mora se ŠUTIRATI.
2. "Ne možeš uvek da igraš sam.
Moraš sarađivati sa saigračima koji se moraju oslobođiti".
Mora se DODAVATI.
3. "Ne smeš da hadaš ili trčiš sa loptom u naručju, već loptu moraš voditi i to samo jednom rukom".
Mora se VODITI.
4. "Da bi se pobedilo, moraš sprečiti protivnika da postigne pogodak".
Mora se BRANITI (prvo štititi loptu, a zatim svoj koš).

Ovi osnovni principi se u početku prezentuju jedan po jedan i zajedno u kombinaciji, od lakoših ka težim, tako da se veoma brzo može igrati "jedan na jedan" po celom terenu (prvo pravo mini takmičenje).

Kasnije, menjajući vežbe za igru, prelazi se na igru "dva na dva", "tri na tri", "četiri na četiri" i "pet na pet" (opšti analitički kombinovani metodi).

Sledeće različite kombinacije osnovnih principa treba predstaviti tako da celokupna igra bude razumljiva:

- **šutiranje i vođenje;**
- **dodavanje i vođenje;**
- **šutiranje i dodavanje;**
- **šutiranje, dodavanje i vođenje,**
- **šutiranje, dodavanje, vođenje i odbrana.**

Važno je da deca shvate i razumeju kada da upotrebe određeni pokret, zašto je jedan bolji od drugog. Sva nastavna pokazivanja moraju poštovati redosled koji je gore naveden. Kasnije, kada se deca naviknu na različite situacije koje proizilaze iz igre i kada transformišu svoje pokrete po redosledu po kome su ih usavršavali, ovi principi se mogu i izmeniti. Pravila mini basket igre usavršavati kroz dečije igre.

Uvodni deo

“Sviraj na trubii”

Stati pravo, noge saviti, ruke staviti ispred sebe, kao da držite trubu. Izvoditi sitne pokrete prstima imitirajući pritiskanje po dirkama trube i izgovarati: “Tu, tu. Tu, tu....”. Ponavljati u trajanju od 15 do 20 sekundi.

“Prostirati rublje”

Stati pravo, noge razmaknuti, blago se nagnuti napred i lagano saviti ruke. Skupljati i opružati prste, imitirati prostiranje veša. Ponavljati u trajanju od 20 do 30 sekundi u srednjem tempu.

“Cedi veš”

Stati pravo, noge razmaknuti, blago se nаклонити napred, saviti ruke ispred grudnog koša. Savijajući prste u pesnicu izvoditi pokrete kao pri ceđenju veša. Ponavljati u srednjem tempu 20-30 sekundi.

“Očetkaj odelo”

Stati pravo, noge razmaknuti, ruke staviti ispred grudnog koša. Izvoditi široke pokrete čas desnom, čas levom rukom, kao da se četkom čisti prašina sa odela na rukama, telu i nogama. Ponavljati u srednjem tempu 30-40 sekundi.





“Vazi automobil”

Sesti na stolicu, staviti ruke ispred grudnog koša, imitirajući pokret šofera koji okreće volan. Ponavljati u srednjem tempu 20-30 sekundi.

“Reguliši kretanje automobila”

Stati pravo, noge skupiti, ruke opustiti. Imitirajući pokrete policijaca koji reguliše saobraćaj, podiže ruke napred, u stranu, gore ... Ponavljati u srednjem tempu 20-30 sekundi.

“Tapši”

Stati pravo, noge saviti, ruke opustiti. Tapšati dlanovima iznad glave i iza leđa. Ponoviti u srednjem tempu 8-10 puta.

“Zagrej se”

Stati pravo, noge razmaknuti, ruke podignuti u stranu. Brzo prekrstiti ruke ispred grudi, tapšati dlanovima po ramenima i odmaknuti ih u stranu i nazad. Ponoviti 8-10 puta.

“Poleti kao ptica”

Stati pravo, podići ruke u stranu. Hodati na prstima po sali, opustiti ruke dole i podizati ih u stranu. Ponavljati od 30-40 sekundi.

“Boks”

Stati pravo, blago rastaviti noge, ruke saviti ispred grudi, prste saviti u pesnicu, okrenuvši dlanove napred. Naizmenično opružajući ruke izvoditi brze udarce napred. Ponavljati 15-20 sekundi.

“Bacanje lopte”

Stati pravo, blago rastaviti noge, uzeti loptu obema rukama. Bacati loptu u vis i hvatati je. Ponoviti 5–8 puta.

“Udaraj loptu o pod”

Stati pravo, noge razmaknuti, uzeti loptu obema rukama, udarati loptu ispred sebe o pod a zatim je hvatati. Ponoviti 5–8 puta.

“Loptom o zid”

Stati licem prema zidu, blago rastaviti noge, uzeti loptu u ruke. Bacati loptu odozdo o zid i hvatati je. Ponoviti 5–8 puta.

“Kotrljaj loptu nazad”

Stati pravo, noge šire rastaviti. Uzeti loptu u ruke, jakim zamahom je gurati između nogu unazad. Ponoviti 3–4 puta.

“Gurni loptu”

Leći na stomak i rukama opruženim na gore uzeti loptu, podignuvši telo iznad poda. Saviti ruke i snažno odgurnuti od sebe loptu, tako da se otkotrila unapred po podu. Ponoviti 3–5 puta.



“Pogodi korpu”

Postaviti manje korpe na tri, četiri koraka od deteta i predložite mu da obema rukama loptu baci u nju.

“Pogodi cilj”

Postavite cilj (obruč) na pet, šest koraka od deteta i predložite mu da ga pogodi lopтом. Ponoviti 5–8 puta.

“Igra sa loptom”

Stojeći kotrljati loptu po podu i trčeći prestići loptu koja se kotrlja. Ponoviti 3–4 puta.

“Ne obaraj čunjeve”

Postaviti na podu dva, tri čunja i kotrljati u cik-cak loptu između njih. Ponavlјati 30–40 sekundi.

“Lećи sa loptom”

Sesti, noge opružiti, loptu držati obema rukama. Leći na leđa, podići ruke u vis iza glave, dodirnuti loptom pod. Opustiti ruke i sesti. Ponoviti u sporijem tempu 3–5 puta.

“Kotrljaj loptu”

Sesti, položiti loptu na pod ispred sebe, rukama se odupreti pozadi. Desnu nogu statiti na loptu. Savijati noge i pregibati stopala, kotrljati loptu prema sebi a zatim odgurnuti od sebe. Ponoviti u srednjem tempu 6–8 puta.

“Podbadaj loptu”

Stati četvoronoške, postaviti ispred sebe loptu i udarcima glave terati je napred. Izvodi 10–15 sekundi.

“Spasonosna lopta”

Deca se kreću zečijim poskocima. Onaj koji juri nema loptu, ali zato ostali koji beže poseduju loptu koja je spas, dodajući loptu onome koga goniči juri. Deca pomažu jedna drugima. Onaj koji juri treba da pipne nekog bez lopte (taj diže ruke visoko u vis, da bi svi videli promenu goniča).

- a/ ista vežba, poskoci na jednoj nozi.
- b/ ista vežba, sa više goniča.
- c/ ista igra, može da se igra sa jednom ili više lopti.

“Gnezda”

Deca formiraju krug unutar koga se postave lopte. Dvoje odabrane dece trče na dati znak oko kruga i kada dođu na svoje mesto, ulaze u krug i sakupljaju lopte. Pobednik je onaj ko sakupi više lopti.



“Car Govedar”

Izabere se “car” koji стоји у средини круга поред телескоп коша, а остали се поставе на шест до осам корака од њега. Свако дете пита: “Care, care Govedare, колико је сати?”, а “car” одговара: “Корак напред” или “пет корака назад”. Дека наизменично питају, а када неко стigne до “cara”, овај му дaje лопту, дете шутира на кош и менјају улоге.

“Nepar”

Дека се поделе у две групе, образујући два круга један у другом. На дати знак, дека у круговима почињу да се крећу у супротним смеровима. Тренер на почетку игре одреди који ћошак је број један, број два, број три и број четири. На други знак тренера, спољашњи круг трчи у непаран број, док унутрашњи круг трчи у паран.

a/ тренер дaje задатак да спољни круг трчи на место број један, на primer, унутрашњи круг трчи дјигонално у односу на задати број (број три).

“Такмиčenje vozića”

Дека се поделе у две колоне. Сви се ухвате око паса. На дати знак, трче до обељеженог простора (око сталака, палице или око неког од такмиčара) и назад. Група мора да буде компактна, у супротном, нје испунила задатак.

a/ такмиčari se drže obema rukama za ramena.

b/ takmičari jednom rukom hvataju назад пружену рuku друга испред сеbe, a drugu рuku ставе на rame друга испред сеbe.

“Lov na zečeve”

Струњаће, клупе и остale sprave (што више) raspoređiti по terenu. Учесници се могу кретати само по spravama (ne dodirujući parket). Jedan учесник је “lovac”, a остали су “zečevi”. Када “lovac” dodirne или uhvati “zeca”, улоге се menjaju.



“Spasavanje loptom”

Jedno dete drži u ruci loptu i beži pred drugim detetom, koje je određeno da hvata. Kad se dete sa loptom nađe u opasnosti da bude uhvaćeno, brže preda loptu drugom i time onaj koji hvata odmah trči ka novom posedniku lopte. Bude li ko od dece uhvaćen sa loptom u ruci, taj sledeći hvata.

“Igre u krugu”

Svaka ekipa formira po jedan krug. U sredini kruga stoji jedno dete sa loptom. Na određeni znak, ono dodaje loptu redom po krugu, a svi igrači kojima je lopta upućena vraćaju je na isti način. Pobedila je ekipa koja je brže izvršila zadatku. Lopta može da se dodaje jednom ili obema rukama i na razne druge načine.

“Zec je zecu – zec”

Deca se kreću zečijim poskocima (skokovi iz dubokog čučnja). Jedno od njih juri, ono loptu drži sa obe ruke. Ostali na dati znak beže od njega i ne dozvoljavaju da ih lopta dodirne. Čim nekog dodirne lopta, on loptu preuzima i juri (diže loptu visoko iznad glave da bi svi videli promenu). Igra se na pola ili celom terenu, kao i sa jednim ili više goniča u zavisnosti od broja učesnika.

“Lovac”

Jedno dete je lovac. Ono se od ostalih razlikuje po tome što preko tela nosi “marker”. Ostali su “divljač”: “zečevi”, “srne”, ... “Lovac” pokušava da pogodi loptom nekoga od dece. Vredi direktnog pogodaka. Pogođeni postaju pomagači “lovca” i dodaju mu loptu. On jedini ima pravo da gađa. U sledećoj igri, “lovac” je ono dete koje je ostalo nepogođeno.

“Beg sa loptom”

Deca u dve ekipe se izbroje i sednu u krug, tako da svaki član jedne ekipe ima partnera u drugoj ekipi. Iza jednog deteta se postavi lopta i ono se trudi da je dribla okolo, za to vreme ga jure partneri bez lopte. Ako ga uhvate, ostavlja loptu iza koga hoće, a ako ne, to radi dete koje je bežalo sa loptom.

“Uskoči, pa iskoči”

Jedno dete je u krugu i dribla loptu. Ostali su raspoređeni oko njega. Deca na razne načine uskaču u krug preko linije, a dete iz kruga sa loptom pokušava da ih uhvati dok se oni spasavaju iskakanjem. Ako nekog uhvati, taj nastavlja igru u krugu.

- a/** dete koje je u krugu je bez lopte, ostali su sa loptama i igra se nastavlja tako da deca sa loptama uskaču i iskaču iz kruga. Dete bez lopte, kada uhvati nekog sa loptom, menja ulogu.

“Vuk i jare”

Ekipe sačinjavaju kolone od šestoro do osmoro dece koja su u raskoračnom stavu. Naspram poslednjeg u koloni (“jareta”) na rastojanju od jednog metra nalazi se dete koje predstavlja “vuka”, koje drži loptu u ruci. Na znak, igra počinje, “jare” beži od “vuka” oko ostale dece u redu. Ako “vuk” stigne “jare”, udara ga loptom. Cilj je da “jare” pobegne u tor. Preciznije, kada optriči oko kolone, da se provuče između raširenih nogu sa začelja ka čelu kolone i postavi se prvi u koloni. U trenutku kada “jare” uđe u tor, “vuk” spušta loptu kod nogu poslednjeg deteta u koloni (“vuka”) i postaje “jare” koje beži. Igra se nastavlja sve dok dete koje je prvo bilo “jare” dođe na začelje kolone i postane “vuk”. Igra se završava prolaskom poslednjeg “jareta” kroz tor i dolaskom na čelo kolone.



“Vra – vra”

Deca se postave u dve vrste. Prva vrsta su “vrapci” a druga “vrane”. Svako dete ima svog para, tako da u jednom paru je jedan “vrabac”, a drugi “vrana”. Zatim se poste-
ve haotično na manji prostor (na pola sale), ali tako da svako dete jasno vidi svog pa-
ra, koji nije blizu njega. Trener uzvikuje: “Vra, vra, vra, vrabac”, na to svaki “vrabac”
juri svoju “vranu”. Igra može da se preokrene ako trener uzvikne: “Vrane”, tada se ulo-
ge menjaju.

- a/** sve isto, svaki par ima loptu i na svaku promenu dodaju loptu između sebe.
- b/** i “vrane” i “vrapci” imaju loptu i na svaku promenu menjaju loptu između sebe.

“Rizik”

Četvoro dece se uhvati za ruke i načini krug. Prema broju dece se razvrstavaju gru-
pice po igralištu. Što više ima grupica, to je igra veselija. U svakom krugu čuči po
jedno dete, a drugo izvan tih krugova progoni dete koje beži, dok mu drugo dete
pomaže tako što iskoče iz kruga i prepušta svoje mesto. Mora se paziti da ne sko-
či prerano, da dete koje progoni ne stigne da zauzme prazno mesto. U tom sluča-
ju, ulogu goniča preuzima dete koje je bilo u krugu. Ako se desi da dete koje beži
bude uhvaćeno, tada ono preuzima ulogu goniča, a neko iz grupe se prijavljuje da
bude gonjen.

“Zvižduk”

Ekipu čini petoro dece. Na prvi zvižduk, prva ekipa počinje da juri drugu u okviru ko-
šarkaškog igrališta. Na drugi zvižduk, druga ekipa počinje da juri prvu. Koga uhvati,
taj dobija jedan poen. Pobedila je ona ekipa koja je sakupila više poena.



“U čučnju je spas”

Hvatalica se sastoji u tome, što jedan par juri drugog, a ovaj bežeći ima pravo da se spasi ako čučne. Tada onaj koji juri, mora da sedne. To koristi prvi, odmah ustaje i beži. U igri onaj koji beži, ima pravo da čučne dva puta. Čučanj ne sme da traje više od 30 sekundi. Kada onaj koji juri dodirne svog para, uloge se menjaju.

“Hvatalica u parovima”

Deca trče po sali, svako za sebe. Jeden par se drži za ruke i hvata ostale. Onaj koji je uhvaćen, daje ruku paru koji lovi. Sada ih je troje. Kada uhvate još jedno dete, tada se napravi još jedan par, koji tada hvata zasebno. Na taj način postaje sve više parova koji jure. Poslednje dete koje je ostalo ne uhvaćeno, proglašava se pobjednikom.

“Hop – top”

Deca su podeljena u nekoliko kolona, tako da se na 3m ispred svake kolone nalazi po jedno dete, koje na dati znak dodaje loptu prvom u koloni a ovaj je hvata, odmah vrti i čučne. To isto se ponavlja sa svom decom. Čim je poslednje u koloni primilo loptu, treba da potrči sa njom na mesto prvog, a dodavač napravi korak nazad, pljesne rukama i vikne: “Hop – top”. Na to svi koji su bili u čučnju, ustaju i igra se nastavlja dok sva deca ne dođu u početnu poziciju. Pobedila je ekipa koja je prva izvršila zadatku.

“Lovac sa loptom”

Sva deca se slobodno kreću po sali. Dete koje ima loptu je “lovac”. Njegov zadatak je da posle datog znaka u vremenu od pola minuta, pogodi loptom što više dece, gađajući ih od pojasa naniže. Zadatak ostalih je da stalnim kretanjem i izmicanjem izbegavaju loptu. “Lovac” mora glasno da broji pogotke. Deca se menjaju u gađanju, a pobjednik je dete koje u predviđenom vremenu postigne najviše pogodaka. Pogođena deca ne napuštaju, već nastavljaju igru.

“Trčanje u parovima i vođenje lopte”

Deca trče u parovima po igralištu, drže se za ruke i driblaju loptu. Na znak, puste se i beže po igralištu. Na drugi znak, svako potraži svog para i ostane na mestu na kome su se našli. Pobeđuje onaj koji prvi nađe svog para.

“Bežanija”

Trener ima loptu, stane ispred ostalih okrenut leđima. Kad ispusti loptu, ostali pokušavaju da pređu što veće rastojanje od njega udaljujući se na najbrži način. U trenutku kada lopta dodirne pod, on se okreće, dok ostali moraju da dodirnu pod sa oba dlana. Ako primeti da to neko nije uradio, vratiće ga na početnu poziciju. Pobedio je onaj ko se nalazi na najudaljenijoj poziciji od trenera.

a/ ista vežba, trenera menja dete i to ono koje je na najudaljenijoj poziciji od trenera.



“Školice”

Obruči su postavljeni kao polja za “školicu”. Deca se kreću u čučnju. Kada naiđu na polje sa jednim obručem, na njega doskoče sunožno čučnjem, a kada naiđu na polje sa dva obruča, doskoče raskoračnim čučnjem.

a/ ista vežba, kad dete naiđe na polje sa jednim obručem, skače na jednoj nozi; kad naiđe na polje sa dva obruča, skače sunožno.

“Ko pre lopti”

Deca se raspoređena u krugu i drže sa za ruke. Unutar kruga su lopte čiji je broj za jedan manji od broja dece. Deca trče držeći se za ruke i na dati znak svako se trudi da uzme po jednu loptu. Onaj ko je ostao bez lopte, dobija negativan poen. Dete sa najmanjim brojem negativnih poena proglašava se pobednikom.

“Lov na lopte”

Na sredini prostora za igru stave se lopte (10). Deca su podeljena u dve grupe, svaka stoji na svojoj polovini terena. Na dati znak, obe grupe kreću prema loptama i trude se da ih pokupe u što većem broju. Pobeđuje ekipa koja je sakupila više lopti.

“Kuglanje”

Deca su podeljena u dve kolone. Ispred svake kolone na određenom rastojanju, jedno dete šalje loptu, kao u kuglanju, prema koloni. Deca izbegavaju loptu sunožnim poskocima. Pobeđuje ekipa koja je napravila manje grešaka.

a/ ista vežba, sa dve lopte, više lopti, ...

“Vrati loptu”

Po jedan segment švedskog sanduka se napuni loptama. Jedno ili više dece izbacuje lopte iz sanduka, dok ih ostali vraćaju nazad sprečavajući da se sve lopte izbace. Deča u zavisnosti od uzrasta se nalaze na različitim rastojanjima od sanduka. Pobeđuje ekipa koja uspe da izbaci sve lopte.

“Lopta leti”

Deča se kreću u krug držeći se za ruke leđima okrenuta ka centru. U krugu je desetoro dece. Onaj koji je u sredini kruga ima loptu i više: “Jedan”. Na to se svi zaustave, na “dva” se okrenu; na “tri” dete iz sredine baca loptu u vis i ko je uhvati ide u sredinu kao bacač.

“Šorka”

Napravi se krug oko teleskop konstrukcije i u sredini je dete koje čuva loptu da mu je ne ukradu. Ko uspe da ukrade loptu i da postigne koš, postaje čuvar. Igra se nastavlja.

“Leptirić”

Brojeve od jedan do sedam nacrtati po rasporedu kvadrata u “školicu”. Kvadrati broj jedan i dva su spojeni, kao i kvadrati tri i četiri. Broj pet je jedan kvadrat, brojevi šest i sedam su spojeni. Deča se poređaju ispred broja jedan. Na dati znak, prvi iz kolone startuje prativši redosled brojeva od jedan do sedam i nazad. Startuje se sunožnim poskocima, a na broj sedam okreće se i istim poskocima kreće nazad do broja jedan. Cilj je što brže završiti “školicu” a pri tom ne napraviti grešku. Pobedila je ekipa koja je prva završila zadatka.

a/ ista vežba, sve uraditi na jednoj nozi.

b/ ista vežba, sve isto uraditi: leva, desna i zaustavljanje na obe noge, leva i sunožan skok.





“Kružna lopta”

Deca formiraju dva jednaka kruga i razdvoje se. Prvi i drugi u krugu imaju po loptu, i na dati znak je dodaju u krug: prvi neparnim, drugi parnim. Pobedila je ekipa u kojoj lopte pređu na početno mesto.

“Ogledalo”

Deca stoje u parovima okrenuta jedan drugom licem, a između sebe drže po loptu. Jedan od njih izvodi sve pokrete i grimase, kao njegov par, “koji gleda u ogledalo”. Zatim se uloge menjaju.

“Poplava”

Na uzvik “dolazi voda”, svako dete treba da se popne na neku spravu koja se nalazi u sali ili na panj, oborenostabilo i slično (ako se igra u prirodi). Ko se ne popne u roku od 5-6 sekundi – voda ga je odnela i dobija negativan poen.

“Stoj – ja bijem”

Lopta se nalazi na centru igrališta, a deca oko nje. Na znak: “neka bije, neka bije...” (izgovara se ime nekog deteta), prozvani pritrčava lopti, dok ostali beže. Kad uzme loptu govori: “Stoj!”. Pošto svi stanu, dete sa loptom dodaje detetu koje je u najboljoj poziciji da postigne koš. Ako postigne koš, uloge se menjaju.

“Lopta između leđa”

Deca u parovima su okrenuta leđima jedan prema drugom, između kojih drže loptu. Jedan par juri ostale i kada ga dodirne, uloge se menjaju. Ako nekom paru ispadne lopta na tlo, tada taj par, postaje hvatač. Lopte se u toku igre ne smeju dodirivati rukama.

“Baci loptu”

U koloni svi imaju po loptu i svi rade isto, proturaju loptu ispod nogu napred-nazad. Zatim loptu bacaju preko glave i hvataju, iza leđa, iza leđa preko glave, ispred sebe, vraća je nazad između nogu i hvata je pozadi iza leđa i tako naizmenično.

Zadaci

- Omogućite deci da upoznaju svoje telo i pokrete koje mogu izvesti svakim delom tela posebno (stojeći mirno, u pokretu, sa i bez lopte). Predložite nazmenične pokrete koje deca još ne poznaju.
- Svi tipovi hodanja (na petama, na vrhovima prstiju, na spoljnoj strani stopala, na unutrašnjoj strani stopala).
- Hodanje unapred ili trčanje unapred, hodanje unazad, sa strane, okolo ili po sredini terena držeći loptu visoko, nisko i iza leđa.
- Trčanje sa zabacivanjem nogu unazad držeći loptu iza leđa.
- Trčanje dizanjem kolena visoko, držeći loptu ispred tela.
- Hodanje ili trčanje, dodavanje lopte oko glave, trupa, donjeg dela tela, guranje lopte napred i gore.
- Hodanje ili trčanje po sredini terena sa loptom, uz muzičku pratnju. Naglo se zaustavlja muzika i posmatra se ponašanje i reakcija dece, a zatim ponovo pustiti muziku. Ista vežba za igru, kao i prethodna sa slobodnim vođenjem po terenu.
- Hodanje držeći loptu u rukama, vrteti loptu nedozvoljavajući da ide oko tela, sticanje lopte, bacanje.
- Hodanje držeći loptu između članaka na nogama.
- Skakanje držeći loptu između članaka na nogama.
- Puzati: nositi loptu između članaka na nogama, ispod stomaka, kotrljati loptu.
- Vežbe za igru, za pravilno disanje.
- Sedeći stav. Podići noge i dodati loptu ispod kolena.
- Ležeći na zemlji, dodati loptu ispod kolena.
- Ležeći na leđima držati loptu između članaka na nogama, podići loptu i njome doći tlo iznad glave i vratiti je u početnu poziciju.
- Saviti ruke i dodirnuti grudi loptom, pa se vratiti u početnu poziciju.
- Držati loptu između članaka na nogama, podići donji deo tela i u sedećem stavu pomerati loptu levo i desno.
- Ležeći na stomaku, tapkati loptu levom i desnom rukom.
- Stegnuti loptu obema rukama i ostati tako oko 5 sekundi.
- U stojećem stavu raširiti noge, držati loptu visoko, savijati se u struku, dodirivati naizmenično levu i desnu nogu loptom.
- Ležeći na leđima, lopta iznad članaka, podići nogu i kotrljati loptu prema grudima.
- Lopta je na zemlji: pokušati je "podići" tapkanjem jednom rukom.
- Tapkati loptu stopalima, kolenima, glavom.
- Podići loptu visoko, pustiti da padne i odskoči od tla, dodirnuti je glavom, ramenima, kolenima, stopalom.
- Loptu držati između šaka: ispuštajući loptu, ponovo je hvatati i tako menjati položaj ruku.
- Kotrljati loptu oko stopala, krećući se po terenu.
- Lopta je na podu, dete puzeći loptu gura glavom. Spustiti jednu ruku na tlo, drugu koristiti za vođenje i kretati se (u krug, napred, nazad).
- Udarati loptu o tlo pesnicom, bočnom stranom ruke, zadnjom stranom dlana u stojećem položaju i u pokretu. Ista vežba kao i prethodna samo se izvodi sa dve pesnice, dve bočne strane ruke i dva zadnja dela dlana.

- U parovima, ležeći na leđima: igrač A drži loptu između članaka na nogama, podiže noge i dodaje je do igrača B koji je isto u ležećem položaju prihvata loptu rukama i ponovo držeći loptu nogama vraća je igraču A.
- U parovima: igrač A je sa loptom između članaka na nogama, podiže noge i dodaje loptu igraču B, koji stoji. Ponoviti nakon zamene pozicije igrača.
- Vežbe za igru, kojima se istražuje košarkaški teren (bočne linije, ivice krugova, staze) hodajući, trčeći, skačući i driblajući.
- Baciti loptu prema bočnoj liniji i pokušati stići loptu i uhvatiti je pre nego što pređe bočnu liniju. Ponoviti isto prema ivici.
- Hodati po terenu sa jednim okom zatvorenim a jednim otvorenim, pa sa oba zatvorena oka, driblajući, skakajući i driblajući. Baciti loptu veoma visoko i uhvatiti istom rukom, suprotnom rukom, sa obe ruke (stojeći, klečeći, sedeći, ležeći, leđima na tlu).
- Hodati, bacati loptu napred i uhvatiti je odmah nakon što je dodirnula tlo.
- Hodati, bacati loptu unazad i odmah je vratiti, ponoviti.
- Bacati loptu veoma visoko i dok je lopta u vazduhu, nekoliko puta potapšati rukama napred, iza leđa, napred i nazad, ispod nogu, i uhvatiti loptu. Ista vežba za igru kao i prethodna, dok je lopta u vazduhu, dodirnuti tlo jednom rukom, obe-ma rukama ili se okrenuti u krug i nakon toga uhvatiti loptu.
- Kotrljati loptu, trčati i uhvatiti je pre nego što dođe do označenog mesta.
- Kotrljati loptu i okrenuti se oko nje.
- Baciti visoko loptu i tapšati rukama svaki put kada dodirne tlo. Ista vežba za igru kao i prethodna, sa skupljenim stopalima, na jednoj nozi.
- Baciti loptu što dalje i što je moguće više.
- Baciti loptu što je moguće više i proći ispod, što više puta.
- Udarati loptom o pod i proći jednom rukom oko nje. Ista vežba za igru, sa spol-jnim rukama i spoljnim nogama.
- Hodati držeći loptu iza glave, pustiti da padne i uhvatiti je pre nego što dodirne tlo. Vrteni loptu na jednom prstu.
- Hodati dodajući loptu iz jedne ruke u drugu.
- Noge su raširene, odbiti loptu o pod između nogu, okrenuti se i uhvatiti loptu.
- Stojeći raširenih nogu, loptu držite između nogu jednom rukom napred a jednom nazad. Brzo menjajte ruke.
- Baciti loptu visoko i okrenite nogu oko nje (izbrojte koliko puta dete može da okre-ne nogu oko lopte).
- Kotrljati loptu nogama, a da se ne izgubi ravnoteža.
- Hodati na vrhovima prstiju, na petama.
- Stati mirno, držati loptu, raširenih nogu: skočiti, potpuno se okrenuti i doskočiti u isti položaj, u jednom smeru, pa u drugom.
- Popeti se i sići sa klupe, ne izgubiti ravnotežu.
- Trčati oko terena i na signal odmah stati. Ista vežba za igru, samo sa vođenjem.
- Trčati oko terena, stati na signal, skočiti visoko i okrenuti se, zatim ponovo trčati.
- Hodanje unazad.
- Hodanje unazad po klupi, hodanje unapred po klupi. Ista vežba za igru, sa vođe-njem.
- Kotrljati loptu u pokretu i pokušati pogoditi metu (loptu u pokretu, kolut, čunje-

- ve, brojeve ispisane na zidu, prostor između lestvica na zidu, ...).
- Trčati sa jednom rukom napred, a drugom podignutom u vis. Baciti loptu i nastojati da prođe kroz kolut koji drži saigrač.
 - Stajati uspravno, držati loptu ispred, ispruženih ruku: pustiti loptu da padne, tapšati rukama iza leđa i dohvatiti loptu. Ista vežba za igru, držati loptu iza leđa, tapšati rukama i opet uhvatiti loptu. Ista vežba za igru, držati loptu ispred kolena.
 - U parovima, lopta između leđa: napred, nazad, u stranu, nastojati da lopta ostane između leđa. Ista vežba za igru, držati loptu između dva čela.
 - Duvati u balone, duvati u slamke, praviti buku.
 - Udisati i izdisati kroz jednu nozdrvu zatvarajući drugu.
 - Duvanjem gurati ping-pong lopticu po tlu.
 - Udhahnuti kroz nos i brojati naglas ne izdišući. Isto ponoviti brojeći u sebi.
 - Sedeti, nasloniti se na ruke iza leđa, udahnuti na jedan, izdisati na dva i tri.
 - Stajati, držati loptu među petama: udahnuti na jedan, šireći ruke i držeći ih u vis. Izdahnuti na dva istovremeno prelazeći u čučanj obuhvatajući kolena.
 - Ležati na leđima, lopta na grudima: udahnuti i izdahnuti, gledajući pokrete lopte koja ide gore, dole. Ista vežba za igru, sa loptom na stomaku.
 - Duvati u čašice od papira, hodajući po utvrđenoj putanji, ne dozvolivši da padnu (takmičenje).
 - Bacati loptu napred, nazad, u stranu, sedeći, klečeći, ležeći na leđima, ležeći na stomaku.

Glavni deo

Šutiranje

Šut : osnovni princip košarke, predstavlja krajnju akciju igre.

Položaj ruke:

- mali prostor između lopte i dlana šake;
- zglob savijen unazad pre šutiranja;
- lopta čvrsto oslonjena na jagodice prstiju.

Loptu treba pridržavati prijatno razdvojenim prstima, uz dobru ravnotežu između palca i drugih prstiju u V-položaju, da bi se postigla dobra efikasnost u šutu.

Kada lopta sklizne po prstima, bilo kakvo neophodno pridržavanje radi se samo jagodicama i lopta treba da kruži u smeru suprotnom od kazaljke na satu, dajući šutu potrebnu rotaciju da bi se postigao meki šut.

Koncentracija je neophodna, za dobar šut; pri šutiranju igrač mora biti ubedjen da će ubaciti. Koordinacija između impulsa nogu i pruženih ruku je neobično važna, staviše, dobar izbor vrste šuta, zavisno od različitih situacija i brzine igre, takođe je neophodan.

Analiza različitih vrsta šuteva:

“Zicer”

Ovaj šut se izvodi u pokretu, pošto je igrač prestao da dribla ili dok je trčao primio loptu od saigrača. Napredovanje ka košu počinje prihvatanjem dodavanja (prvi korak); drugi korak počinje pripremom šuta i treći korak, u položaju blizu koša, igrač šutira o tablu ili direktno u koš. Neophodno je biti brz. Vrlo je važno podići nogu pri trećem koraku.

Šut jednom rukom

Ova vrsta je osnovna da bi se ovladalo svim drugim vrstama šuta. Danas se vrlo retko koristi. Ovaj šut se izvodi u vrlo usporenom položaju. Stopalo koje odgovara ruci koja šutira, treba da bude izbačeno napred. Kolena blago savijena. Saviti zglob unazad, istovremeno kada se podiže rame.

Šut sa zadrškom (skok šut)

Ovo je najefikasniji šut, kojim igrač može ovladiti. Koristi se sa kratkih i dugih rastojanja. Šut se izvodi u trenutku najveće visine skoka. Uzdizanje za skok (počev od nepomičnog položaja ili u pokretu) izvodi se zadržavajući oba stopala paralelna i noge opuštene da bi se postigla najbolja ravnoteža. Igrač trenutno drži loptu sa obe ruke desno od tela, ali kako se ruke i noge podižu, leva ruka se spušta, dok je desna i dalje u kontaktu sa loptom. Koš treba da je u vidokrugu igrača. U trenutku šutiranja lopte, na najvećoj visini, lopta treba da klizi po jagodicama prstiju prema košu.

Posebni šutevi

Polaganje

Igrač će nastojati da uskladi vreme svog podizanja da bi dotakao loptu u najvišoj tački skoka. Kontakt se pravi rukom (šakom) i potpuno ispruženom rukom, razdvojenih i krutih prstiju; lopta se lagano gura. Ovu vrstu šuta treba koristiti kada protivnik ne dozvoljava potpunu kontrolu nad loptom ili lak šut.

Horog

Ovo je jedan od šuteva koje je najteže blokirati ili sprečiti u odbrani. Igrač obično počinje okrenut ledima košu i sa stopalima razdvojenim u paraleli sa ramenima. Ruka suprotna od koša je ruka koja šutira i treba da je potpuno pružena. Igračev telo treba da se nalazi između protivnika i lopte. Skakati stopalom suprotnim ruci koja će šutirati.

Slobodno bacanje

Upotrebiti sličnu tehniku onim tehnikama koje se koriste pri drugim šutevima. Direktno bacanje rukom je najuobičajnije među slobodnim bacanjima. Važno je koncentrisati se na cilj, upotrebiti svo raspoloživo vreme za pripreme da se putanja mentalno sledi. Ne zaboraviti da je dozvoljeno preći liniju tek kada lopta dotakne obruč.

Igre za šutiranje

“Nosači”

Deca su podeljena u više kolona. Prvi iz kolona imaju loptu, koju stave na glavu. Na dati znak, trče do teleskop koša, pridržavajući loptu samo jednom rukom i šutiraju na koš.

- a/ ista vežba, lopta može da se kotrlja rukama.
- b/ ista vežba, lopta može da se nosi četvoronoške.
- c/ ista vežba, lopta se potrbuške gura glavom.

“Iz obruča u obruč”

Deca su podeljena u dve kolone. Između njih su dva reda obruča i teleskop konstrukcije. Na dati znak, prvi iz vrste skače sunožnim poskocima iz obruča u obruč. Prošavši poslednji obruč, šutira na koš i vraća se ka svojoj koloni i daje loptu sledećem, koji na isti način izvršava vežbu.

- a/ učesnik skače: desna, leva, skok i šut.
- b/ učesnik skače: leva, desna, skok i šut.

“Brzi Gonzales”

Deca se postavljaju u dve kolone. Start je na početku košarkaškog igrališta, a na srednjoj liniji se postavi nekoliko čunjeva i na njima lopte. Na dati znak, prvi iz ekipe kreće prema srednjoj liniji, uzima loptu i što brže može, vraća se nazad i šutira na koš. Odmah kreće sledeći i vežba se ponavlja do poslednjeg učesnika. Pobedila je ekipa koja prva vrati sve lopte nazad.





“Sunce i mesec”

U igri učestvuju dve ekipe sa istim brojem članova (5). Deca stoje u parovima okrenuta jedna prema drugima na rastojanju od 2m. Između dece je pet čunjeva, na kojima se nalazi po jedna lopta. Svaka ekipa je okrenuta leđima prema svom košu. Na znak: “Sunce”, ekipa “Sunce” uzima loptu i šutira na svoj koš, a ekipa “Mesec” šutira na svoj. Posle šutiranja postavljaju loptu na čunjeve, vraćaju se u u kolonu i čekaju sledeći zadatak. Pobednik je ekipa koja postigne više koševa.

a/ Kad ekipa “Mesec” uzme loptu i krene ka svom košu, ekipa “Sunce” pokušava da stigne igrača u paru i omete ga u šutiranju na koš.

“Trice”

Parovi su okrenuti jedan prema drugom na udaljenosti od 3m. Zauzimaju sedeći položaj sa raširenim nogama. Kod jednog deteta se nalazi lopta, dok drugo drži ruke ispred sebe praveći njemu krug. Onaj ko ima loptu treba iz pet pokušaja da postigne koš. Zatim se uloge menjaju. Ko postigne više koševa je pobednik.

“Jedna lopta manje”

U igri učestvuje jedno dete više u odnosu na broj lopti. Deca su u vrsti okrenuta leđima prema igralištu. Lopte su razbacane po igralištu i na dati znak, deca se okreću i pokušavaju da dohvate svako po jednu loptu. Nakon hvatanja lopte šutiraju na koš. Onaj ko ostane bez lopte, dobija negativan poen, ali nastavlja igru. Dete koje u određeno vreme postigne najviše koševa je i pobednik.

“Predriblaj čunjeve”

Formiraju se kolone sa jednakim brojem dece. Na terenu se postave četiri čunja na određenom rastojanju. Na dati znak, prvi iz kolone vodi loptu naizmenično desnom, levom rukom zaobilazeći čunjeve. Kada zaobiđe poslednji čunj, šutira na koš. Posle postignutog koša, na isti način se vraća nazad i šutira na drugi koš i predaje loptu sledećem u koloni. Pobedila je kolona koja prva ispunjava zadatak. Kolone ne smeju da budu velike.

a/ Sa dve lopte, prilikom šutiranja stoji se na desnoj nozi i šutira desnom rukom; stoji se na levoj nozi i šutira levom rukom i vraća se nazad u kolonu.

“Trka sa loptom”

Ekipa je poređana u vrstu. Ispred svakog deteta se nalazi jedna lopta. Na suprotnom kraju terena je obeležena linija. Cilj je da deca bace ili kotrljaju loptu, i svako od njih kad njegova lopta pređe liniju, kreće što brže kako bi pokupio loptu i dao koš, i vratio se na svoje mesto. Pobednik je najbrži. Igra se ponavlja nekoliko puta.

“Žabe”

Prvo dete iz kolone kreće se žabljim poskocima, držeći loptu u ruci, do teleskop konstrukcije, podiže se, daje koš, okreće se i kada se vrati nazad kreće sledeći. Kolona koja prva izvrši zadatak pobeđuje.

“Maca i varpci”

Postavlja se teleskop konstrukcija, deca (“vrapci”) vode lopte. Ulazi “maca” i počinje da juri “vrapce”. Kad stigne neko dete (“vrapca”) uzima loptu i daje koš i nastavlja da juri drugo dete, i tako redom. Deca (“vrapci”) ispušatju lopte, a “maca” sakuplja lopte i baca u koš.

“Poseta zoološkom vrtu”

U zoološkom vrtu su različite životinje, a u sredini je teleskop konstrukcija. Prethodno svako dete je određeno koju životinju predstavlja i pokušava da postigne koš: hodajući, skakućući, leteći, plivajući i na taj način ubacuje loptu u koš. Ubacivanjem imitira neku od životinja, koja mu je dodeljena.



“Oko sveta”

U sredini je postavljena teleskop konstrukcija, oko nje su čunjevi i na njima lopte. Dete ide od lopte do lopte i šutira na koš, a drugo dete sakuplja lopte i vraća ih na čunjeve. Kad dete završi, ide na mesto deteta koje je sakupljalo lopte. Tako se nastavlja igra. Takmičenje je po grupama.

“Jedanaest”

Podeliti decu u dva tima i poređati ih na dve linije slobodnih bacanja. Na znak, prvo dete u svakoj koloni šutira (dva poena za koš, ukoliko promaši šutira ponovo i dobija jedan poen za koš). Drugo dete šutira kada je prvo dete postiglo koš ili iskoristilo dva bacanja koja mu stoje na raspolaganju. Tim koji prvi postigne 11 poena – pobeđuje.

“Put oko sveta”

Obeležiti nekoliko pozicija za šutiranje oko reketa i započeti igru pored koša. Ukoliko dete postigne koš, pomera se na sledeću poziciju ili se zaustavlja, ako nije postiglo koš. Dete koje prvo obide krug – pobeđuje (oni koji promaše, imaju tri šuta sa svake pozicije, a ukoliko promaše i posle trećeg šuta mogu preći na sledeću poziciju).

“Četvoronožno hodanje”

Dve ekipe se postave u vrstu, jedna naspram druge, na čeonim linijama košarkaškog igrališta. Na znak, kreću četvoronožno prema suprotnoj strani igrališta. Na sredini igrališta se usprave i okreću se za 180 stepeni, uzimaju lopte i nastavljaju sa trčanjem što brže do startne linije i šutiraju na koš. Pobeduje ekipa koja prva izvrši zadatak i postigne više koševa.

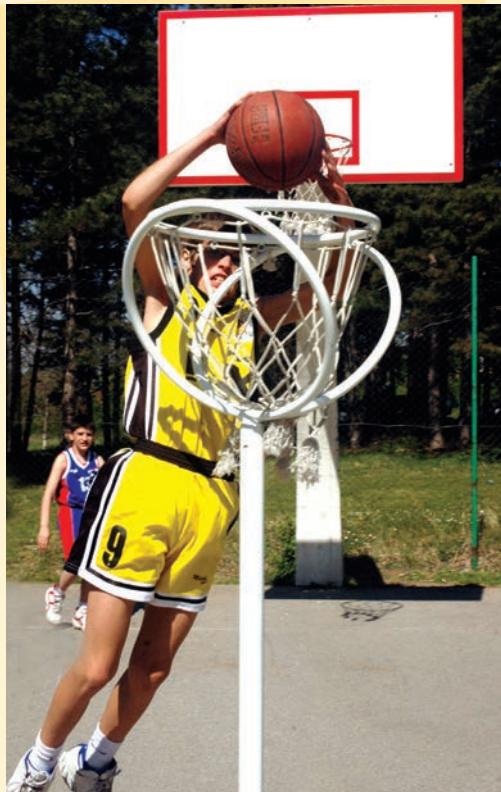


“Baci i šutni”

Dete baca loptu ispred sebe, zaustavlja se i šutira na koš. Posle postignutog koša, menja položaj, ponovo baca i šutira na koš. Svaki prvi pogodak vredi dva poena, popravni jedan poen. Igra se do sedam postignutih poena.

“Trougao”

Podeliti decu u dva tima (svako ima loptu) i poređati ih u tri kolone na sredini, desno ili levo u odnosu na koš. Obeležiti tri pozicije za šutiranje (desno, sa polovine kruga i levo) i početi igru kada trener da znak. Dete ne može preći na sledeći položaj dok ne postigne koš (na raspolaganju su 3 uzaštopna šuta). Tim koji pređe sve tri pozicije za šutiranje i prvi dođe u finalnu poziciju, pobedjuje. Nije moguće šutirati ni sa jedne pozicije ukoliko svi članovi tima nisu postigli koš na prethodnoj poziciji ili ukoliko nisu iskoristili sve šuteve koje imaju na raspolaganju.



“Start”

Na određenom rastojanju, parovi se postave jedan naspram drugog. Parovi se takmiče između sebe. Na dati znak parovi startuju, vode loptu do drugog koša, šutiraju na koš. Postignut koš vredi dva poena, a ako ne uspe, šutira još jedno bacanje i koš vredi jedan poen, vraća se nazad i to isto radi i na drugom košu. Pobednik je onaj ko je postigao zbirno više koševa. Nakon prvog trčanja, odvoje se oni koji su pobedili i između njih se naprave parovi koji se dalje takmiče, sve dok ne ostane jedan par do konačnog pobednika.

“Loto”

Deca su podeljena u dve kolone. Prvi iz kolone šutira na koš koji je na udaljenosti od 5m. Ako pogodi, dobija tri poena. Ako se lopta odbije o koš i igrač je uhvati pre nego što padne i ubaci u koš, dobija dva poena. Ako je uhvati posle odbijanja o pod i ubaci u koš, dobija jedan poen. Pobednik je onaj koji prvi sakupi petnaest poena.

“Otimanje lopte”

Deca su podeljena u dve grupe. Postavljena su na dve strane igrališta. Obeleže se od centra igrališta još dve paralelne linije sa svake strane i na sredinu se stave lopte. Na

dati znak, svi startuju i to tako što trče od prve linije do druge i nazad do prve, a zatim do srednje gde se uzima lopta (ukoliko je ima), kreću se nazad i šutiraju na koš.

“Jelka”

Deca su podeljena u dve kolone, u dubokom čučnju sa glavom savijenom do kolena i svi u svom posedu imaju lopte. Na dati znak, poslednji iz kolone ustaje i sunožnim poskocima preskače ostale sa loptom u rukama. Kada preskoči prvog u koloni, šutira na koš i postavlja se duboko u čučanj, ispred do tada prvog u koloni. Tada poslednji kreće sa preskocima. Kada se svi izređaju (ostanu bez lopte u posedu), pobednik je ona ekipa koja je dala više koševa. U slučaju da je broj postignutih koševa isti, pobedila je ekipa koja je brže završila igru. Putanja kolone nije određena, osim što učesnik ne sme da šutira iz reketa.

“Prati loptu”

Deca se postave u dve kolone. Prvi se penje na švedsku klupu, kreće se po njoj u čučnju, tako da levom rukom kotrlja loptu pored klupe sve dok se ne vratи na start i tada šutira na koš i kreće sledeće dete. Pobedila je ekipa čiji članovi prvi izvrše zadatak.



“Migavac”

Deca su podeljena u dve kolone. Prvi iz kolone na dati znak, iz niskog starta trči prema strunjači i pravi kolut, ustaje, dolazi do deteta kome dodiruje jednu ruku. Dužan je da ga obide sa strane dodirnute ruke i otrči do svoje kolone, dodirne prvog i ode na začelje. Pobeđuje ekipa čiji svi učesnici pre izvrše zadatka.
a/ S loptom i šutiranje na koš.

“Put oko sveta”

U reketu se postavljaju četiri čunja, dva na ivici penala, a dva pri završetku reketa. Izvodi se prvi šut o tablu, ispod koša, koji vredi jedan poen. Trči se ka vrhu reketa, uzima se druga lopta, vođenjem ide na koš i tako postignut koš vredi dva poena. Zatim se trči ka vrhu reketa i uzima treća lopta, šutira i takav šut vredi tri poena, sledi četvrta lopta koja je pri dnu reketa, šutira o tablu i postignut koš vredi jedan poen. Igrač, u toku igre, maksimalno može postići sedam poena. Igra se može igrati pojedinačno i ekipno.

Zadaci

- Bacati lopte različitih težina i veličina u obruče, koševe na različitim visinama, korpe (sa različitih udaljenosti). Šutiranje – slobodno na koš.
- Šutiranje na koš sa klupe.
- Šutiranje u brojeve zakačene na zidu, u obruče postavljene na pod ili kroz ruke drugog deteta.
- Šutirati, pokušavajući loptom prevrnuti čunjeve, udariti druge lopte, različite predmete (pokretne ili nepokretne).
- Šutiranje u koševe bez table, sa različitih udaljenosti.
- Šutiranje na koš sa različitih pozicija, licem okrenuti prema košu (sa leve i desne strane). Šutiranje na koš: takmičenje sa različitim računanjem bodova, u zavisnosti od rezultata (dva poena za koš, jedan poen ukoliko se dodirne obruč, pola poena ukoliko se dodirne tabla). Tim koji odjednom postigne ovaj set poena – pobediće.
- Takmičenje u šutiranju ispred koša slobodno šutirajući (jedan poen za svaki koš). Tim koji uspe da postigne najviše poena u određenom vremenu, pobediće. Takmičenje se može izvoditi sa različitih rastojanja, sa leve i desne strane, koristeći tablu ili ne.
- Takmičenje u slobodnim bacanjima (pojedinačno ili ekipno).
- Sve vežbe za igru za šutiranje se mogu izvoditi sa obe ruke, jednom rukom, skok šutom sa dve ruke, skok šutom sa jednom rukom.
- Bacati loptu visoko, uhvatiti je i šutirati.
- Licem prema košu, baciti loptu visoko, proći ispod, okrenuti se, uhvatiti loptu i opet se okrenuti (upotreba pivot noge) i šutirati.
- Šutirati na koš sa jednim okom otvorenim, a drugim zatvorenim.
- Deca stoje oko pozicije za slobodno bacanje (svi imaju loptu) leđima okrenuta košu. Na signal, deca pivotiraju (frontalno i leđno) i šutiraju.
- Deca su okrenuta prema košu, lopta je na zemlji. Na znak, brzo grabe loptu i šutiraju.
- Deca su okrenuta prema košu, lopta je iza njih. Na znak, bacaju loptu otpozadi prema napred (između nogu), hvataju je i šutiraju.
- Deca su okrenuta prema košu držeći loptu između članaka. Na signal skaču, oslobađaju loptu, hvataju je rukama i šutiraju na koš.
- Šutiranje stojeći na jednoj nozi.
- Takmičenje u šutiranju na vrhu reketa.
- Kotrljati loptu prema košu, trčati za njom, zaustaviti je (jedna ruka napred a jedna nazad) i šutirati.
- Šutiranje na koš iz sedećeg stava.
- Baciti loptu prema tabli, čekati da doskoči i šutirati.
- Šutiranje u parovima iz svih pozicija.
- Učenje vežbi za šutiranje: pozicija stopala, pronačaćenje težišta, niz pravilnih izbacaja, kretanje zglobova ruke, oslobađanje, opružanje ruke (uz analitičku korekciju).
- Takmičenje u horogu ispod koša.
- Takmičenje “dodavanje i šutiranje”. Nakon zaustavljanja, sa desne i leve strane, desnom i levom rukom.
- Šutirati u krug, obruč koji drži trener.
- Šutirati na koš u uslovima “nedostatka” ravnoteže.

- Ciljati, bacati loptu prema meti.
- U parovima: A baca loptu visoko u vazduh, a B baca svoju loptu tako da nastoji da pogodi loptu koju je bacio A. Ista vežba za igru, kontrolirajući loptu.
- Takmičenje u šutiranju na vreme: proveriti koliko se puta može šutirati, za određeni vremenski period. Ista vežba za igru, proveravajući koliko koševa može da se postigne za određeni vremenski period.

Dodavanje

Takođe veoma važan osnovni princip, jer dozvoljava brz pokret i kontrolu nad loptom u svim pravcima.

„Dobro“ ili „loše“ dodavanje zavisi od sledećih faktora:

- ravnoteže tela;
- hvatanja lopte;
- načina hvatanja lopte.

Zato je neophodno analizirati ove faktore.

Ravnoteža tela

Igrač treba da nauči da kontroliše sopstveno telo, pre nego što pokuša da kontroliše loptu, jer stalna ravnoteža tela je ono što igraču omogućava dobro dodavanje, dobar šut. Dobra ravnoteža tela znači da su noge razmaknute (u širini ramena), stopala paralelna, povijena kolena, ruke iznad struka, otvoreni dlanovi, opušteni prsti, težina ravnomerno raspoređena na stopalima (ne samo na preponama, ni samo na petama).

Hvatanje lopte

Telo uvek treba da bude uravnoteženo, sa lagano povijenim rukama da bi se uhvatila lopta, sa ispruženim i razmaknutim prstima. Način hvatanja lopte – dva načina hvatanja:

- visoki;
- niski.

Držati prste i palčeve na istoj udaljenosti sa obe strane lopte. Nikad ne držati loptu na dlanu ili na prstima.

Kada je to moguće, onaj ko hvata treba da napravi korak ka lopti. Važno je saviti kolena i pružiti ruke da se uhvati lopta. U istom trenutku u kome lopta dolazi u ruke, prebaciti težinu tela na “zadnju” nogu.

Nije važno, samo pravilno izvoditi pokrete, tako da je neophodno gde dodati loptu i koju vrstu dodavanja izvesti; sve to zahteva veština pri dodavanju, brzinu i preciznost. Dodavanja ne treba da budu ni nasilna, ni spora. Ko god dodaje loptu, uvek treba da nastoji da sa igraču doda u najpovoljnijem položaju. Kada je saigrač otvoren, igrač nikada ne treba da se dvoumi, treba brzo da doda loptu i precizno. Dodavanja treba izvoditi u pokretu ili iz mirovanja.

Dodavanje u grudi sa obe ruke

To je dodavanje sa razdaljine od tri do šest metara, može se izvesti iz pokreta ili iz mirovanja; lopta sa dodaje sa visine grudi i prima se u visini grudi.

Igrač treba pravilno da drži loptu, drži savijene laktove, uz telo. Igrač treba da napravi korak prema onom kome dodaje, ili da se blago nagne napred istovremeno kada ispruži ruke, rotirajući zglobove (dlanovi se okreću ka spolja).

Dodavanje sa dve ruke

Izvođenje je vrlo slično prethodnom. Lopta stiže do saigrača, pošto je prvo bačena na pod.

Dodavanje jednom rukom

Ovim dodavanjem se pokrivaju srednja i duga rastojanja. Mora biti vrlo brzo. Obično se koristi u protivnapadima.

Igrači hvataju loptu od pozadi sa obe ruke, držeći glavu pravo i praveći korak unapred nogom suprotnom od ruke kojom će izvesti dodavanje.

Kada je lopta u visini očiju, igrač drži loptu samo rukom kojom će dodavati, a drugom održava ravnotežu. Lopta se podiže na visinu uha. Potpuno ispružiti ruku. Lopta se baca snagom koja dolazi iz prstiju i zglobova.

Pri dodavanju, "zadnja" noga se može pomeriti napred.

Dodavanje iznad glave sa obe ruke

Ovo dodavanje se koristi za kratka odstojanja, između 3 i 5m. Obično ga koriste igrači viši od protivnika.

Lopta se drži iznad glave sa obe ruke, laktovi su blago povijeni. Igrač se penje na prste ili kreće napred prema onom kome dodaje.

Horog dodavanje

Istom tehnikom šuta možemo koristiti dodavaje – horog. Ova vrsta dodavanja se koristi kada je lopta vrlo blizu protivniku igrača i kada treba braniti loptu.

Bočno dodavanje sa obe ruke

Uručivanje

Igre za dodavne

“Trči za loptom”

Deca formiraju krug. Kod jednog je lopta, on dodaje bilo kome loptu sa dve ruke, trči punom brzinom na njegovo mesto, a u međuvremenu ovaj koji je primio loptu brzo je dodaje drugom i trči na njegovo mesto i tako redom. Kasnije, kada se deca uhodaju, ubacuje se druga lopta i igra postaje dinamičnija.

“Dodavanje lopte”

Dvoje dece stoji jedno naspram drugog okrenuta leđima. Oni međusobno brzo dodaju loptu na razne načine (kroz noge, iznad glave, u levu, u desnu stranu). Par kome lopta najmanje puta ispadne iz ruke je pobednik.

“Lebdeća lopta”

Deca stoje u krugu, licem okrenuta prema sredini. Dele se u dve ekipe, tako da učesnik jedne стоји до уčесника druge ekipe. Dva učesnika protivničkih ekipa drže u rukama loptu, jedan naspram drugog. Na znak počinje dodavanje lopte desno i levo. Lopte se kreću uvek među takmičarima iste ekipe. Svaka petorka dodaje za sebe. Time nastaje trka lopti. Pobedila je ona ekipa koja svojom loptom dostigne loptu protivničke ekipе.

“Na desno”

Deca formiraju krug. Kod jednog učesnika se nalazi lopta. Na znak “dodaj loptu učesniku preko puta”, on je odmah upućuje učesniku koji se nalazi desno od učesnika koji je započeo dodavanje. Ovaj, takođe, dodaje loptu detetu koje je desno od onog ko-





je im je uputilo loptu i tako redom dok se lopta ne nađe opet u rukama učesnika koji je započeo dodavanje.

“Dodavanje u ulici”

Deca su podeljena u dve ekipe, čiji članovi stoje naizmenično u kolonama. Rastojanje između kolona je 2-3m, a isto i između dece u kolonama. Prvo dete u koloni ima loptu. Na dati znak, deca iz ekipe počinju da se dodaju loptom, tako da lopta ide cik- cak sve do poslednjeg. Zatim se istim putem vraća do prvog deteta. Pobedila je ekipa čiji član, prvi pogodi koš i podigne loptu u vis.

“Trči lopto”

Na razmaku od 5m povuku se dve linije. Iza svake linije stoje deca podeljena u kolone po četvoro, tako da po kolone stoje jedna naspram druge, a prvi iz jedne kolone ima loptu. On započinje igru tako što trči prema drugoj koloni, daje loptu prvom učesniku u njoj, i staje na začelje. Onaj koji je primio loptu, trči ka prvoj koloni, daje loptu prvom i staje na začelje. Ekipa koja prva dođe u početnu poziciju je pobednik.

- a/** dete koje trči provlači loptu kroz noge.
- b/** dete koje trči kotrlja loptu između nogu.
- c/** dete koje trči vodi loptu između nogu.
- d/** dete koje trči vodi dve lopte istovremeno.

“Oko čunja”

Deca stoje iza startne linije poređana u nekoliko kolona. Na udaljenosti od 15m stoji čunj. Na dati znak, kreću u trčanje oko čunja. Postoje razne varijante ove igre. Može da se trči sa loptom u rukama i da se doda sledećem. U odlasku, deca mogu da no-



se loptu a u povratku da je vode, kotrljajući ili prebacujući iz ruke u ruku. Može se šutirati na koš i ostavljati loptu na čunj. Probati sve varijante.

“Dodavanje lopte”

Deca se podele u dve grupe, po dve kolone. Prvi iz prve kolone baca loptu prvom iz druge kolone. On onda baca loptu, drugom iz prve kolone i tako redom unakrsno. Dodavanje može biti: o tlo, po zemlji, jednom rukom, obema rukama, skokom, ... Ekipa koja prva izvrši zadatak je pobedila.

“Ne pomeraj noge”

Deca su poređana u četiri kolone, u raskoračnom stavu tako da noge grade tunel. Na dati znak, prvi iz kolone zasukom dodaje obema rukama loptu učesniku iz sebe i ovaj trećem u drugu stranu i tako naizmenično do kraja. Noge se pri prenošenju ne smeju pomerati. Poslednji učesnik, čim je dobio loptu, šalje je po zemlji kroz tunel i trči ispred kolone da je prihvati. Driblingom odlazi na koš i šutira. Posle postignutog koša, vrši dodavanje, prvom u koloni. Pobedila je ekipa koja prva obavi sve promene.

“Dodaj”

Deca su postavljena sedeći u više krugova, okrenuta leđima prema centru. Lopta se dodaje prvo u desno, pa u levo, tako da preskakanje prilikom dodavanje nije dozvoljeno. Krug koji je prvi izvršio dodavanje u oba smera je pobednik.

“Čuvaj se lopte”

Takmiče se dve ekipe. Deca jedne ekipe leže jedni pored drugih sa ispruženim nogama prema protivničkoj ekipi. Ekipe su udaljene 3-4m jedna od druge. Prvi u ekipama ima-

ju lopte i stoje. Na dati znak, svi koji leže, podižu noge visoko, a dete sa loptom je baca ispod njih. Poslednji učesnik, čim je čuo znak, ustaje i prihvata loptu, ide na koš, daje koš i sa njom trči do mesta odakle se lopta baca. Onaj ko je bacio loptu već je u ležećem položaju i tako se igra nastavlja. Čim lopta prođe, deca koja leže spuštaju noge. Kraj igre je kada svi prođu ulogu onog koji podbacuje i koji daje koš. Pobedila je ekipa koja prva obavi zadatak.

“Oro”

Deca su podeljena u dve kolone i nalaze se u sedećem položaju. Na znak, prvi u koloni dodaje loptu drugom preko glave. Pobednik je ekipa koja prva izvrši zadatak, kada poslednji u koloni podigne ruke sa loptom.

- a/ Poslednji vraća loptu preko ostalih, istim putem do prvog.
- b/ Unakrsno dodavanje, prvi u predručenju drži loptu, zasukom u levu stranu dodaje drugom, ovaj zasukom u desno trećem, ...
- c/ Zasukom u levu stranu, dodavanje do poslednjeg, a onda vraćanje lopte zasukom u desno.
- d/ Lopta kreće od poslednjeg, daje loptu ispred sebe, trči napred i sedi ispred kolone. I svaki sledeći koji primi loptu, daje ispred sebe i trči ispred kolone.

“Uhvati loptu”

Deca su podeljena u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljeni od zida na 3m. Na dati znak, prvi iz kolone baca loptu o zid, hvata je, pivotira, šutira na koš i predaje sledećem u koloni. Sledeće dete čini to isto i odlazi na začelje kolone i tako redom dok lopta ne stigne ponovo kod onog koji je započeo igru. Igra se završava kad je on podigne u vis. Kolona koja je prva izvršila zadatak i ima veći broj postignutih koševa je pobedila.



“Oko sveta”

Deca su podeljena u ekipe koje formiraju krug i imaju po jednu loptu. Svi su okrenuti ka centru kruga. Na znak, trener upućuje loptu po jednom od učesnika iz kruga, koji započinje igru. Ovaj hvata loptu i trči jedanput oko svog kruga i vraća se na svoje mesto. Lopta putuje od igrača do igrača i zaustavlja se kod susednog. Sada on trči oko kruga i vraća se na svoje mesto. Pobedila je ekipa u kojoj svi igrači opatrči po jedan krug za što kraće vreme.

“Kotrljanje lopte”

Igra se izvodi tako da se postave dve teleskop konstrukcije. Deca su podeljena u dve grupe i nastoje da kotrljujući loptu po zemlji, rukom dodajući se među sobom, postignu koš. Greška je svako podizanje lopte sa zemlje, udaranje nogom i izlazak sa terena. Pobeduju ekipa koja postigne više koševa.

“Brza lopta”

Deca se podele u dva kruga sa jednim učesnikom u sredini, kod kojeg se nalazi lopta. Na znak, dete iz sredine dodaje loptu drugom, ovaj mu je vraća, zatim sledećem i tako sve dok ne dođe do poslednjeg. Zatim se kreće ka košu, šutira na koš i ulazi u sredinu. Igra se nastavlja. Ako lopta ispadne, dodavanje se ponavlja. Pobedila je ekipa u kojoj su se svi izmenjali na centaralnoj poziciji.

“Između nogu”

Deca formiraju krug u raznožnom položaju dodirujući se stopalima. Unutar kruga je jedan od učesnika sa loptom koji pokušava da proturi između nogu, nekom u krugu. Kada proturi loptu, menja se sa onim kome je loptu proturio. Deca imaju pravo rukama da spreče loptu da izađe iz kruga.

“Vezane ruke”

Ispred kolone dece je jedan koji drži loptu i treba da je dobaci u ruke nekom od igrača. Igrači drže ruke iza leđa i pružaju ih napred samo kada im je upućena lopta. Kone rukama ranije ili mu ispadne lopta, ostaje na mestu, a ko uhvati loptu koja mu je upućena, menja se sa igračima ispred. Pri dobacivanju ima fintiranja.

“Škola”

Igra se u parovima ili u ekipama, sa bacanjem i hvatanjem lopte.

Lopta se baca i hvata obema rukama,

- lopta se baca desnom rukom;
- loptu baciti o zid i uhvatiti levom rukom (desnom);
- dočekati bačenu loptu i dlanom je udariti o tlo;
- bačenu loptu uhvatiti tek pošto se tri puta pljesne dlanom o dlan;
- baciti loptu, okrenuti se za 360 stepeni i ponovo je uhvatiti;
- baciti loptu ispod levog kolena, pljesnuti rukama i ponovo je uhvatiti;
- baciti loptu ispod desnog kolena, pljesnuti rukama i ponovo je uhvatiti;
- bačenu loptu, dočekati dlanovima, odbiti prema zidu i onda uhvatiti.



“Cik-cak”

Podeliti decu u dva tima po čitavom terenu, desno i levo. Na znak, deca počinju da dodaju loptu (u svim pravcima) i broje koliko dodavanja mogu ostvariti za određeni vremenski period.

“Vozić”

Kao i prethodna igra, sa varijantom da lopta kreće od pozadi i na znak se dodaje napred (onaj koji dodaje mora trčati na početak kolone, da bi lopta mogla da “klizi” napred). Tim, koji prvi dođe do određene tačke sa loptom – pobeđuje.

“Dodavanje u zvezdi”

Po petoro u obliku “zvezde” (svaki tim ima po jednu loptu). Na znak, deca počinju da dodaju loptu (u svim pravcima). Tim koji ima najviše dodavanja za određeni vremenski period – pobeđuje. Deca ne smeju dodavati loptu najbližem članu tima.

“Dupla zvezda”

Kao i prethodna vežba za igru, ali sa dva tima i dve lopte, dodajući loptu istovremeno.

“Prošetaj lopte”

Dete koje poseduje sve lopte, upućuje ih preko ostalih do poslednjeg koji drži mrežu (mreža za nošenje lopti). Ostali su licem okrenuti dodavaču, raspoređenom u koloni na rastojanju od 2-3m, dok je poslednji suprotno okrenut od ostalih. On je

zadužen za pogađanje cilja – mreže ubacivanjem u nju, koju drži “sakupljač”, ali bez prelaženja određene linije. Pri prolasku lopte kroz kolonu, loptu mora dodirnuti svaki učesnik. Takmiče se dve ili više ekipa i ekipa koja ubaci najviše lopti u mrežu je pobedila. Mogućnost kretanja lopte: po zemlji za određeno vreme, kroz vazduh, kroz noge...

“Ukršteni tunel”

Deca formiraju jedanke kolone tako da je svaki drugi okrenut bokom članovima do sebe. Podeljeni u kolonama imaju po loptu i na dati znak kreću da kotrljaju loptu, provlačeći se između nogu saigrača. Kada stigne do čela kolone, zauzme odgovarajući raskoračni stav i baci loptu poslednjem, koji radi isto. Pobedila je kolona čiji članovi zauzmu prvi početnu poziciju.

a/ Zauzeti raskoračni stav pri čemu svaki drugi iskorači u levo i kad stigne do čela kolone, šutira na koš i baca loptu poslednjem, koji radi isto.

“Dodaj i trči”

Deca formiraju dva jedanka kruga u kojima po jedan drži loptu. Na dati znak, dete sa loptom, dodaje je rukom i trči na mesto učesnika kome je lopta dodata, a ovaj daje drugom i trči na njegovo mesto. Pobeđuje ekipa koja duže zadrži loptu u igri da ne padne.

a/ Postaviti teleskop konstrukcije na dve polovine igrališta i igrati “5 na 5” svako na svojoj polovini.

b/ Igrati “5 na 5” na dva koša i koristiti vežbu “dodaj i trči” (bez driblinga).

“Beskućnici”

Deca se nalaze u nacrtanim malim krugovima. Tri ili četiri učesnika su bez kruga. Deca u krugovima se dodaju loptom, a “beskućnici” pokušavaju da je uhvate. Deca u krugovima moraju da zamene krugove kada uhvate loptu, pri čemu “beskućnici” ulaze u neki prazan krug. Deca bez kruga su “beskućnici” i oni sada pokušavaju da uhvate loptu.

“Škole sa dve lopte”

Igra se u parovima ili ekipno:

- dve lopte se bacaju u vis desnom rukom i hvataju obema;
- dve lopte se bacaju u vis levom rukom i hvataju obema;
- desnom se baci jedna lopta, hvata se levom rukom, zatim se baci druga lopta, istovremeno prva lopta se prebacuje u desnu ruku;
- samo obrnuto;
- bacaju se obe lopte, jedna se uhvati desnom, a druga levom rukom;
- istovremeno baciti loptu levom i desnom rukom i opet ih uhvatiti;
- neprestano se bacaju i hvataju lopte istom rukom;
- lopte se bacaju i hvataju unakrsno;
- lopte se odbijaju o tlo, jedna levom, druga desnom rukom;
- isto – samo o zid ili u vis.

Zadaci

- U parovima, svako ima loptu, razmenjivati lopte (stojeći, klečeći, sedeći, ležeći na stomaku). Ista vežba za igru u troje, četvoro, petoro.
- U parovima, jedno pored drugog praviti osmicu oko nogu, a zatim razmeniti lopte.
- U parovima, svako sa svojom loptom, menjaju lopte bacajući ih u različitim pravcima (napred-nazad, levo-desno). Ista vežba za igru u troje, četvoro i petoro.
- Kao i prethodne vežbe za igru, postepeno smanjivati broj lopti dok ne ostane jedna lopta za svaki par, troje, četvoro i petoro dece; dodavati i brojati koliko se dodavanja može ostvariti za određeni vremenski period.
- U parovima, jedna lopta (za svaki par): prvi par hoda i predaje detetu iza; ponoviti ne čineći greške u koracima. Ista vežba za igru u troje, četvoro i petoro (hodajući ili trčeći).
- U parovima, licem jedno prema drugom, dodavati loptu imitirajući šut.
- U parovima, "klizeće" dodavanje ("pozvati" loptu rukom i pomeriti se u stranu da se lopta primi).
- U parovima, dodavati loptu jednom rukom iza leđa.
- U parovima, kretati se u krug, dodati loptu. Na znak, potrčati u suprotnom smeru.
- Dodavanje u igri: podeliti decu u dva tima (jedna lopta za svaki tim) i postaviti ih u kolonu jedan iz drugoga. Na znak, prvi u koloni kotrlja loptu između nogu članovima tima, a poslednji uzima loptu i vodi je do početka kolone. Tim, koji bude prvi imao na početku kolone dete koje je i započelo igru, pobeduje. Ista igra, samo u sedecem stavu.
- Dodavanje i kretanje. Dve kolone okrenute jedna prema drugoj, lopta se dodaje i odlazi se na kraj druge kolone; dve kolone okrenute jedna prema drugoj, dodaje se i odlazi se na kraj svoje kolone, "dodavanje i trčanje" (u grupama po četvoro) dodati loptu i menjati mesto sa drugim detetom. Jedno dete dodaje loptu drugoj deci u koloni ispred njega, pomera se da primi uzvraćeno dodavanje (sa jednom ili dve lopte).
- Dve kolone, dodati loptu i krenuti za njom.
- Dve kolone, dodati loptu i otići na kraj sopstvene kolone.
- Dve kolone, dodati loptu i proći desno, onaj ko je primio loptu, dodaje je i prolazi levo i nastavlja.
- Dve kolone na ivici terena, bez lopte. Trener baca, kotrlja ili pušta loptu da odskoči napred a dvoje trče da je uhvate. Igrač, koji je uhvatilo loptu, ide u napad i postiže koš.
- Bacati loptu o zid i uhvatiti je.
- Bacati loptu o zid, tapšati rukama, napred i hvatati a da ne padne na tlo. Ponoviti sa tapšanjem rukama iza leđa, sa dodirivanjem tla, okretanjem u krug.
- Baciti loptu prema zidu, u stavu, gde je telo okrenuto leđima prema zidu, okrenuti se i uhvatiti loptu.
- U parovima, svako ima loptu: A dodaje loptu odskokom do B, a B je vraća nazad do A, dodavanjem obema rukama sa grudi.
- U parovima, A stoji sa loptom u rukama, a B sedi bez lopte: A dodaje do B i seda na tlo, B dodaje do A i ustaje.
- U parovima, dodavanje dvema rukama sa grudi, dodavanje odskokom lopte, boč-

no dodavanje, bočno dodavanje odskokom lopte, dodavanje utrčavanjem, dodavanje kotrljanjem, rukometno dodavanje, dodavanje preko glave dvema rukama.

- U parovima, leđa na leđa, dodati loptu preko glave i između nogu. Ista vežba, za igru sa dodavanjem lopte u stranu (levo i desno).
- U parovima, sedeći jedan prema drugom, svako po loptu: razmenjivati loptu kotrljanjem, odskokom, bacanjem.
- U parovima, ležeći na stomaku, svako po loptu, dodavati loptu.
- U parovima: A dodaje loptu do B, a B mora da tapše rukama pre nego što primi loptu.

Vodenje lopte

To je jedini način na koji nam je dozvoljeno da hodamo ili trčimo po terenu sa loptom u rukama. Loptu treba gurati pod rukom, konkavnog dlana i dobro ispruženih prstiju. Ovaj pokret će usmeravati loptu u željenom pravcu. Neophodno je naučiti da se služi sa obe ruke. Vođenje može biti:

- u mestu: lopta se gura na dole;
- u pokretu: lopta se gura od pozadi.

Dok se lopta vodi, sa kratkim odbijanjima, igrači treba da se štite ispruživši slobodnu ruku da bi protivnika držali dalje od nje.

Pri vođenju, igrač održava telo na povijenim kolenima i težinu na prednjem delu stopala. Torzo je nagnut ka napred, glava uspravna, bez gledanja u loptu.

Dok vodi, igrač ispruži ruku da bi bio u kontaktu sa loptom baš ispred sebe. Kontrola nad loptom leži prvenstveno u akciji prstiju. Lopta se vodi rukom suprotnom od protivnika.

Igre za vođenje

“Hvatalica”

Deca vode loptu i hvataju nekog drugog.

- a/ ista vežba, vodi se levom rukom.
- b/ ista vežba, vodi se na jednoj nozi.
- c/ ista vežba, vodi se bočno.
- d/ ista vežba, vodi se poskocima (bilo svi ili samo onaj koji juri).

“Šuge”

Deca (svako sa po loptom) vode po terenu, trudeći se da ih dete koje je “šuga” ne dodirne. Dete koje je dodirnuto postaju “šuga”. Na ovaj način deca uče da menjaju ruke, hodaju unazad, menjaju smer, brzinu, dok se igraju da bi dostigli cilj (ne analitički).

- a/ ista igra, sa varijantom da dete koje je “šuga” mora da dodirne što više dece za određeni vremenski period.

“Kipovi”

Deca vode po sredini terena (svako sa po jednom loptom) i na signal trenera, moraju se zaustaviti (oni koji se ne zaustave gube poen). Ova igra uči kako se zaustaviti.

“Bušilica”

Sva deca vode loptu po terenu imitirajući zvuk bušilice (vodeći visoko, nisko, sporo, brzo).





“Automobil”

Sva deca (sa po jednom loptom) su raštrkana po terenu i imitiraju automobile. U osnovnoj poziciji kada automobil stoji, vode kada je motor uključen, započinju da vode kada auto kreće, vode preko terena (napred, nazad, levo, desno) kako se auto kreće, zaustavljajući vođenje kada se auto zaustavi na semaforu (trener više “crveno svetlo”) ponovo započinjući vođenje unapred (kada trener kaže “zeleno svetlo”) vraćajući se na početnu poziciju. Ovim se uče različiti načini vođenja lopte, u svojim različitim formama. Iz ovih početnih situacija kroz grubu prezentaciju različitih osnova, postepeno će se preći na fino izvođenje i stabilizaciju pokreta i mogućnosti njihovog korišćenja po potrebi.

“Zemlja i voda”

Na tlu je nacrtan jedan krug (ako više dece učestvuje u igri, nacrtati više krugova). Deca stoje van kruga i vode loptu oko njega. Kad jedan od

njih kaže: “Voda”, deca skaču u krug, zaustavljaju se i podižu loptu u vis. Kad kaže: “Zemlja”, deca iskaču iz kruga i nastavljaju da vode loptu. Međutim, ako učesnik koji komanduje kaže ponovo: “Zemlja”, svi moraju ostati van kruga. Dete koje greškom uskoči u krug, zamenjuje dete koje je davalо komande.

“Rep”

Jedno dete bez repa (papirne maramice), vodi loptu po terenu i u određenom vremenskom periodu pokušava da uhvati što više repova druge dece, koja beže driblajući po terenu. Dete koje sakupi najviše repova – pobeduje.

“Pas i zec”

Podeliti decu u dva tima (svako ima loptu) dajući svakom detetu (“psu”) dete koje treba da uhvati “zeca”. “Psi” stoje u centralnom krugu, a “zečevi” u krugovima po različitim polovicama terena. Kada trener da znak za početak, “psi” vode loptu i moraju pokušati dodirnuti “zečeve”. Oni koji su dotaknuti moraju se zaustaviti i sesti. Pobedilo je dete koje je za određeni vremenski period dodirnulo najviše “zečeva”.

“Vuk i ovce”

Rasporediti decu (ovce) u tri kruga na terenu, svakom po jedna lopta, a jedno dete, “vuk” ostaje van kruga. Kada trener kaže: “Vuk nije ovde”, “ovce” se mogu slobodno kretati po terenu (“vuk” se može kretati ali ne može hvatati “ovce”). Kada trener kaže: “Dolazi vuk”, “vuk” može dodirnuti bilo koju “ovcu” koja se nalazi izvan kruga (“ovce” u krugu su bezbedne). “Ovce”, koje su dodirnute van kruga postaju “vukovi” i igra se nastavlja. Igra ima za cilj da nauči decu da ne gledaju prečesto u loptu i da upotrebljavaju različite tipove vođenja u zavisnosti od situacija tokom igre.

“Ribar”

Sva deca (“ribe”) stoje jedno pored drugog blizu ivice terena, dok se jedno dete nalazi na centru terena i ima loptu (“ribar”). Na znak trenera, deca moraju voditi loptu pokušavajući da stignu na drugi kraj terena (iza suprotne ivice) ne dozvolivši “ribaru” da ih pipne. Oni koji su dodirnuti postaju “ribari”. Na početku igre nije važno previše poštovati pravila. Igra nas uči brzini i izboru vrste vođenja.

“Jurenje”

Deca su podeljena u dva tima (svako dete ima loptu) i stoje jedno pored drugog na polovini terena. Jedan tim je okrenut ka jednom košu, drugi ka drugom, leđima okrećući prvom timu. Svaki tim ima određen broj (jedan ili dva), određenu boju (crnu ili belu) i predstavlja “Sunce” ili “mesec”. Svaki put kada trener izgovori broj ili boju, tim koji je prozvan počinje vođenje prema ivici terena, a drugi tim, nakon što se okrenuo počinje takođe da vodi i pokušava da dotake onog koji beži. Svako dete može dodirnuti samo ono dete koje mu je bilo okrenuto leđima. Oni koji stignu do ivice su na sigurnom, dok oni koji su dodirnuti, moraju podići ruku. Niko nije eliminisan. Tim ko-



ji je uspeo da dodirne veći broj dece, za određeni period – pobeđuje. Igra se može započinjati iz stojećeg stava, klečećeg, sedećeg ili ležećeg na leđima ili stomaku.

“Četiri čoška”

Deca iz ugla (svako po jednu loptu) i dete koje se nalazi na sredini pokušavaju da uzazmu slobodan čošak. Na znak, deca iz ugla moraju menjati mesto vodeći loptu, a dete koje je u sredini mora pokušati da zauzme mesto. Dete koje je ostalo bez mesta ostaje u sredini i igra počinje iz početka. Važno je ustanoviti smer kretanja (u smeru kazaljke na satu ili suprotno) ili na početku igre odrediti slobodno kretanje.

“Ledeni čika”

Deca (svako ima po jednu loptu) trče vodeći loptu po terenu, a jedno dete pokušava da ih uhvati. Deca, koja su dodirnuta, zaustavljaju se i pružaju ruku, čekajući da ih do dirom osloboди drugo dete.

“1, 2, 3 - zvezda”

Deca (svako ima loptu) stoje jedno pored drugog iza ivice terena, a jedno dete стоји na polovini terena (sa loptom). Dete na polovini terena (leđima okrenuto drugoj deci) više: “Jedan, dva, tri, zvezda” zatim se okreće i pokušava da pogodi ko od dece nije prestao da vodi loptu (deca započinju sa vođenjem kada dete na polovini terena počne da više: ”Jedan, dva, tri - zvezda”. Oni koji su viđeni da se kreću, moraju se vratiti u početne pozicije (ostaju u igri). Prvi koji stigne do polovine terena je pobednik.



“Signal”

Deca (svako ima loptu) stoje jedno pored drugog, prema treneru. Kada dete počne da vodi loptu trener ga usmerava (desno, levo, napred, nazad, itd). Ukoliko trener drži ruke nisko, dete ga može zaobići na bilo koju stranu, ukoliko podigne desnu ruku, dete prolazi levo i obrnuto, ukoliko trener podigne obe ruke, tada dete mora da vodi loptu, hodajući unazad.

“Dribling štafeta”

Postoji više tipova štafeta (napred, napred i nazad), bez lopte (trčeći, skačući) ili vođenje sa jednom rukom, za svakog ili jednom loptom za ceo tim. Kada trener da signal, prvi u redu kreće prateći stazu (slalom, trčeći oko obeleženih mesta, obilazeći tri kruga oko terena) zatim se vraća, zaustavlja ispred drugog u redu, dodiruje loptu i igra se nastavlja. Tim koji prvi završi prolazak po celoj stazi je pobednik.

“Štafeta sa čunjevima”

Podeliti decu u dva tima (svako ima loptu). Razvrstati ih u dve kolone na dve različite strane. Na znak, prvo dete u svakoj koloni kreće i vodi loptu jednom rukom, dok drugom pokušava da u hodu obori čunjeve na stazi, a zatim se vraća brzo vodeći kako bi drugi u koloni mogao da krene. Drugi kreće i vodeći jednom rukom, drugom pokušava da uspravi čunjeve (igra se ne može nastaviti ukoliko čunjevi nisu uspravljeni) i tako u krug. Tim koji prvi stigne je pobednik.

“Nerazdvjoni”

Deca stoje postavljena u dve kolone. Na dati znak, prvi iz svake kolone vodi loptu levom rukom do strunjače. Na strunjači pravi kolut napred sa loptom u rukama. Zatim dolazi do obruča, ostavlja loptu na čunj, provlači se kroz obruč. Ponovo uzima loptu i vodi je prema zidu, vrši dodavanje o zid, zaustavlja se i šutira na koš. Što je moguće brže vraća se prema svojoj ekipi, predaje loptu sledećem koji nastavlja igru. Pobednik je ekipa koja prva izvrši zadatak.

“Vođenje lopte”

Između dve kolone se nalazi slobodan prostor od jednog metra. Na dati znak, prvi dodaje loptu preko glave drugome ispred sebe, a ovaj tako sledećem do poslednjeg. Poslednji vodi loptu između učesnika svoje kolone. Kada stigne do čela svoje kolone, nastavi vođenje ispred njih, gde su na rastojanju 5-8m postavljeni čunjevi. Zatim nastavlja, penje se na nisku gredu i istovremeno vodi loptu po tlu. Onda se provlači kroz švedsku klupu i ide prema košu i šutira na koš, vraća se nazad poskakujući na jednoj nozi, predaje loptu sledećem i tako se igra nastavlja. Pobedila je ekipa koja je prva izvrši zadatak.

“Premeštanje lopte”

Formiraju se dve kolone sa podjednakim brojem učesnika. Na rastojanju od 10 do 15m stoji obruč u kome je lopta, dok je drugi obruč udaljen od prvog 10m. Prvi



učesnik trči do prvog obruča i uzima loptu, vodi je do drugog, stavi loptu u obruč i vrati se trčeći do svog partnera, dodrine ga, a ovaj nastavlja igru trčeći do drugog obruča. Zatim on vodi loptu do prvog obruča, ostavlja loptu u obruč i trči do sledećeg učesnika. Treći radi sve isto kao i prvi. Pobedila je ekipa koja je prva završila zadatak.

“Spretna trka”

Formiraju se četiri kolone, jedna naspram druge, a između kolona se nalaze po dva čunja na rastojanju 5-8m. Deca vode loptu levom rukom i paze da ne obore nijedan čunj. Ako ga obore, gube vreme dok ga ne nameste i trče do suprotne kolone. Pobedila je ekipa koja prva završi zadatak.

- a/ ista vežba, formiraju se četiri kolone i svaki prvi u koloni ima loptu, istovremeno kreću, obilaze čunjeve i dolaze do začelja suprotne kolone.
- b/ ista vežba, deca iz jedne kolone zadržavaju se između čunjeva, pokušavajući jedan drugom da odgurnu loptu i ako ne uspeju, nastavljaju i idu na začelje kolone.

“Uzmi loptu”

Dvoje dece stoje jedno prema drugom, držeći svako po jednu loptu u ruci. Na znak, oboje vode i pokušavaju da jedan drugom oduzmu loptu slobodnom rukom. Onaj ko pet puta oduzme loptu protivniku je pobednik.

“Dribler”

Na ograničenom prostoru nalaze se tri para, koji pokušavaju jedan drugom da oduzmu loptu koju igrač vodi. Pobednik je igrač koji je najviše lopti oduzeo.

- a/ ista vežba, juri se bilo čija lopta, parovi se menjaju i igra se do pet osvojenih lopti.

“Oseti loptu”

Ekipe su podejene u dve kolone. Na dati znak, prvi iz kolone sa loptom između nogu, preskače klupicu sa jedne na drugu stranu, do kraja klupice. Onda uzima loptu i vodi je jednom rukom do linije, okreće se prebacujući loptu u drugu ruku i vodi do klupice. Kada stigne do nje, stavљa loptu između nogu i preskače klupicu sa jedne na drugu stranu, do kraja, zatim daje loptu sledećem u koloni i tako dok se svi ne izređaju. Ukoliko lopta ispadne, mora se uhvatiti i nastaviti sa mesta odakle je ispalila. Pobedila je ekipa koja je prva izvršila zadatak.

- a/** ista vežba, ispred i iza klupice se postavlja teleskop konstrukcija i lopta se sa obe strane šutira na koš.

“Štafetne igre”

Deca se podele u dve ili više grupa i stanu u kolonu jedan iza drugog. Svaki prvi u grupi poseduje loptu. Na dati znak, prvi u kolonama startuju i vode loptu 10-15m do teleskop konstrukcije, šutiraju na koš, obilaze ga i vraćaju se nazad. Zatim loptu predaju sledećem, koji na isti način obavlja zadatak. Pobedila je ekipa koja prva obavi zadatak.

- a/** ista vežba, kada se postigne koš, lopta se upućuje prema zidu, dete hvata loptu i vraća se nazad.
- b/** ista vežba, lopta se u jednom smeru vodi levom rukom, a u drugom desnom.
- c/** ista vežba, lopta se vodi između čunjeva.
- d/** ista vežba, lopta se vodi oko i između čunjeva svoje kolone.
- e/** ista vežba, igrači dobijaju brojeve, pa se prozivaju.
- f/** ista vežba, ekipe se postave pored sva četiri zida sale i na znak, prvi u koloni vodi loptu oko terena, pokušava da otme loptu protivniku i vraća se na svoje mesto.



“Parovi”

Takmiče se dve ili više ekipa i svaka se sastoji iz parova. Prvi parovi, na znak, držeći se za ruke vode loptu tako što prvo desni vodi do koša, a onda dodaje levom koji daje koš i vodi nazad i predaje loptu sledećem paru. Pobedila je ekipa koja prva pravilno izvede zadatak.

- a/ ista vežba, samo jedan u paru vodi loptu.
- b/ ista vežba, vođenje sa dve lopte.
- c/ ista vežba, vođenje čućeći, unazad, lopta se odbije visoko i nisko.

“Vođenje”

Dva igrača drže loptu glavom. Na znak trenera, kreću se levo, desno, napred, nazad. Trude se da što je moguće duže, zadrže loptu menjajući pravce. Kada im lopta ispadne, ko je prvi zgrabi, ide na koš i šutira.

- a/ drže loptu glavom i vode loptu desnom (levom) rukom.
- b/ drže loptu glavom i vode dve lopte u mestu.



“Lopta u ritmu”

Deca se podele u dve kipe. Lopta se u zadatom ritmu vodi u krugu, jednom pa drugom rukom, i u jednu i drugu stranu. Kada se ritam ubrza, učesnik vodi loptu u trku oko okretišta i nazad do linije cilja. Pobedila je ekipa čiji članovi prvi izvrše zadatak.

“Pivot”

Deca su podeljena u dve ekipe. Na dati znak, prvi iz ekipe trče do označenog mesta na sredini staze, zauštavi se u paralelnom stavu, pivotira oko jedne noge i nastavlja da trči nazad do sledećeg u ekipi.

- a/ zadatak se izvodi sunožnim poskocima do okretišta, odakle se sprintom vraća do sledećeg u ekipi.
- b/ zadatak se izvodi vodeći loptu i pivotirajući.

“Skoči dalje i više”

Deca se podele u dve ekipe i treba da savladaju dve prepreke. Prva je sastavljena od dva međusobno razmaknuta konopca (jarak), koje tre-



ba preskočiti u trku. Sledеća prepreka je vijača, koju vrte i koju takođe treba preskočiti. Ekipa koja prva izvrši zadatak je pobedila.

- a/** dete to radi sa loptom, vodeći loptu.
- b/** dete to radi vodeći dve lopte.

“Mali stan”

Deca su podeljena u dve kolone na rastojanju od 20m, okrenuta licem jedni prema drugima. Na polovini se nalazi jedan obruč (nacrtan krug). Prvi iz obe kolone kreću istovremeno na jednoj nozi i ulaze u obruč. U obruču stoje na jednoj nozi i dlanovima se guraju. Kada jedan od njih izgubi ravnotežu, vraćaju se prema svojoj koloni a igru nastavlja sledeći.

- a/** Deca vode loptu, ulaze u krug, nastavljaju vođenje i jednom rukom se guraju i pokušavaju da izbace jedan drugog iz ravnoteže (stojeći na jednoj nozi u krugu). Kad jedan izgubi ravnotežu, igrači se vraćaju u svoje kolone. Igra se nastavlja.

“Vođenje sa preprekama”

Postave se dve ili više staza sa preprekama koje su sačinjene od sprava i rekvizita, s tim da se vođenjem rešavaju raznovrsni zadaci (obilazeњe, provlačenje, preskakanje, ...). Deca se podele u nekoliko grupa i stanu svako iza svog poligona. Na dati znak, prvi u koloni počinje da vodi loptu, rešavajući pri tom postavljene zadatke u što kraćem vremenu. Ekipa koja prva uspešno obavi zadatak je pobednik u igri. Ukoliko postoji samo jedan poligon, meri se vreme svakom detetu pojedinačno.

Zadaci

- Vođenje lopte, stojeći mirno oko terena, u pokretu oko terena, po sredini terena.
- Vođenje lopte na sredini terena na odgovarajuće različite signale, promena brzine, pravca, hodanje unazad, promena ruke.
- Vođenje lopte po terenu, prateći već utvrđenu ruku.
- Vođenje sa dve lopte, stojeći u mestu ili u pokretu.
- Deca biraju prateće linije na terenu i kada sretnu drugo dete moraju promeniti ruku. Okrenuti se i promeniti pravac.
- Slobodno vođenje lopte po terenu, zaustavljanje na određeni signal i kretanje prema košu, bočnim linijama, ivicama terena (u zavisnosti od zadatka). Ova vežba trenira upotrebu pivot noge.
- Samododavanje. Zaustavljanje i početak vođenja lopte u različitim pravcima.
- Voditi loptu slobodno po terenu, menjajući ruke, hodajući unazad, menjajući pravac, brzinu, okrećući se dribaljući, ...
- Voditi loptu po periferiji terena menjajući pravac, brzinu, ruku, na signal.
- Voditi loptu po terenu i menjati loptu sa drugom decom, nastavljajući vođenje (ne prekidati).
- Raspoređiti decu u grupe od po troje, četvoro ili petoro. Po ivici, označite dva mesta na dve linije slobodnih bacanja u svakoj polovini terena (ostala označena mesta mogu biti bilo gde u terenu). Na signal koji daje trener, prvi u redu kreće i na svakom obeleženom mestu radi sledeće:
 - menja ruku;
 - ide unazad;
 - menja brzinu;
 - pivot dribling;
 - skok/stop;
 - ide unazad, menja ruku i vodi napred;
 - menja pravac.
- Učenje vežbi za vođenje lopte (kretanje, vođenje i zaustavljanje, promena ruke, promene pravca, pivot, zaštita lopte, iza leđa, lažni pivot). Korekcije moraju postepeno postajati sve analitičnije, a pokreti sve više suštinski i sve više funkcionalni. Igrači raspoređeni po terenu ispred trenera:
 - vođenje lopte u mestu (desna-leva);
 - vođenje lopte sa bočne pozicije;
 - nisko vođenje lopte;
 - vođenje lopte zatvorenih očiju.
- Iste vežbe, u hodu.
- Iste vežbe, trčeći.
- Igrači raspoređeni po terenu ispred trenera, svaki sa loptom: početi vođenje lopte istom rukom/nogom u osnovnom položaju. Menjati.
- Ista vežba, uz ukrštanje.
- Slobodno vođenje lopte po terenu, hodanje, pa trčanje uz izvođenje:
 - promene ruke;
 - promene brzine;

- sa zaustavljanjem na jednoj polovini terena;
 - sa zaustavljanjem na jednoj polovini terena i pivotiranjem;
 - sa zaustavljanjem na jednoj polovini terena ne prestajući sa vođenjem;
 - sa šetanjem u suprotnom smeru;
 - sa pivotiranjem-driblingom.
- Vežbe sa tri kruga, igranje po ekipama sa vođenjem lopte.
 - Slalom dribling, igranje u ekipama.
 - Vođenje lopte napred, nazad, sa promenom ruke, dribling napred.
 - Igrači podeljeni u četiri niza na čeonoj liniji, po lopta za svakoga: početi vođenje lopte, vođenje i zaustavljanje na jednoj polovini terena i zaustavljanje na obe polovine terena. Ista vežba, sa dva ili više driblinga.
 - Igrači podeljeni u 4 niza na čeonoj liniji, po lopta za svakoga: otpočeti vođenje lopte i zaustaviti se na određenim tačkama.
 - Igrači podeljeni u četiri niza na čeonoj liniji: otpočeti vođenje lopte (ista ruka/noga), zaustaviti se u skoku, na znak trenera. Ista vežba, trčeći u vrstama po linijama terena.
 - Započeti sa vođenjem lopte:
 - desno stopalo, desna ruka;
 - desno stopalo, leva ruka;
 - levo stopalo, leva ruka;
 - levo stopalo, desna ruka.
 - Vođenje lopte oko terena u jednom smeru i u suprotnom, jednom, a potom sa dve lopte.
 - Dribling krugovi: igrači započinju vođenje desnom, pa levom rukom, obidu prepreku i vraćaju se da bi loptu dali saigračima.
 - Vođenje lopte oko i unutar terena, slobodno vođenje odpozadi i između nogu.
 - Driblanje u pivotiranju: otpočeti vođenje od sredine ka liniji slobodnih bacanja, pivotirati, voditi ka uglu, pivotirati, voditi ka reketu i opet pivotirati, šutirati ka košu (sa obe ruke, početi desnom, pa levom).
 - Pivotirati pri driblanju svake prepreke uz promenu ruke, štiteći loptu.
 - Voditi loptu uz promenu ruke na znak trenera. Početi lagano, pa povećavati brzinu. Ista vežba, stimulisati promenu ruke.
 - Promena pravca na znak (nikad ne upotrebiti stolice).
 - Igra driblinga: šetati unazad po liniji slobodnih bacanja, po središnjoj liniji, po drugoj liniji slobodnih bacanja i po čeonoj liniji.
 - Igrači podeljeni u četiri niza na čeonoj liniji, po dve lopte za svakog: voditi loptu do čeone linije.
 - Igrači u nizu na čeonoj liniji, po jedna lopta za svakoga: u četvoro, dribling levom rukom, preći ceo teren i vratiti se. Ista takmičarska vežba po ekipama ili samostalno.
 - Igrači raspoređeni u četiri niza iza čeone linije, četiri lopte na podu duž središnje linije: na znak, prva četiri igrača trče ka lopti, hvataju je i vode do čeone linije, odašte se vraćaju ka centru hodajući unazad, ostavljaju loptu gde je i bila. U tom trenutku, drugi igrač počinje da trči dok se prvi vraća u red.
 - Voditi loptu boljom rukom u uspravnom položaju, hodajući, trčeći.
 - Voditi loptu stojeći uspravno, skačući na spoljnji delu stopala, na jednoj nozi, sa raširenim nogama, sa ukrštenim nogama.
 - Voditi loptu stojeći uspravno jednom rukom, skakati na odgovarajućoj nozi.

- Voditi loptu nasuprot zidu sa jednom i s dve ruke.
- Voditi loptu visoko, veoma visoko, nisko, veoma nisko.
- Voditi loptu u sedećem stavu jednim prstom, sa dva, tri, četiri, pet prstiju.
- Voditi loptu i menjati ruku.
- Voditi loptu i skokom se uspraviti.
- Kotrljati loptu po terenu jednom rukom, sa dve ruke, stopalima, driblati, pokušati da se izbegnu predmeti razbacani po terenu.
- U parovima držati se za ruke i driblati (stojeći i u pokretu).
- Voditi loptu "udarajući" ritam.
- Voditi loptu skakanjem na jednoj nozi (u mestu i u pokretu).
- Voditi loptu zatvorenih očiju.
- Voditi loptu po terenu, na signal kotrljati se po tlu, ustati, dohvati loptu i ponovo voditi.
- Kotrljati loptu unapred, napraviti kolut unapred, opet dohvati loptu i voditi je, šutirati i dodati.
- Hodati po klipi, primiti loptu od saigrača i odmah je dodati dalje.
- Voditi loptu po terenu, na signal stati i stajati na jednoj nozi.
- Voditi loptu u krugu i van njega, oko, u krugu i van, po izboru.
- U parovima (svako ima po jednu loptu), pokušati dodirnuti leđa, kolena, loptu (onaj koji više puta dodirne drugog u određenom vremenskom periodu, pobeđuje). Ista vežba za igru u troje, četvoro i petoro.
- Voditi loptu stojeći mirno, sa dve lopte naizmenično. Ista vežba za igru, trčeći.
- Hodati unazad, driblajući sa dve lopte.
- Vođenje u parovima sa dve lopte i na signal razmeniti lopte. Ista vežba za igru u troje, četvoro, petoro.
- Vođenje lopte u "osmici", raširenih nogu.
- Vođenje lopte u "osmici" u parovima.
- U parovima, A dribla prema B (raširenih nogu i ruku), prolazi ispod B, okreće se, vraća u početnu poziciju, zaustavlja se, okreće i dodaje loptu do B, koji ponavlja vežbu.
- Voditi tri lopte istovremeno.
- U parovima (svako ima po loptu) A dribla unapred, a B dribla krećući se unazad. Na znak promeniti uloge. Ista vežba za igru, u stranu.
- U parovima: A se kreće driblajući, a B imitira A; izmeniti uloge.
- Voditi loptu i skakati u isto vreme.
- Voditi loptu, polazeći iz različitih pozicija, stojeći, sedeći i ležeći, klečeći, ležeći na leđima, ležeći na stomaku.
- U parovima (svako po jednu loptu) driblati i pokušati dodirnuti loptu svog para kolenom, leđima, pokušati odvezati pertle, ...

Odbrana

Reč „odbrana“ obuhvata koncept vrlo složenog rada, ali u domenu bilo kog igrača i bilo kakve prirode. Svi igrači mogu postati veliki odbrambeni igrači. Osim prirodnih i fizičkih kvaliteta, neophodni faktori su ponos, agresivnost i odlučnost. Bez ovih kvaliteta mnoge od osnovnih odbrambenih tehnika ne bi imale nikakav pozitivan rezultat.

Važno je da odbrambeni igrač ima dobar periferni vid i da u kombinaciji sa saigračima koristi noge, ruke, oči i glas. Važno je u igračima stvoriti ispravan odbrambeni mentalitet. Važno je ne biti poražen. Važno je sprečiti protivnika da ubaci koš.

Osnovni odbrambeni stav je sa oba paralelna stopala, jedno stopalo blago izbačeno napred.

Da bi se dobro branilo neophodno je:

- držati blago povijena kolena, razdvojene noge, jedno stopalo blago izbačeno napred (da bi se pomoglo pri izvođenju odbrambenih pokreta napred, nazad, bočno, ...);
- da se telesna težina održava na nogama;
- držati ruke okrenute ka napadaču da bi se sprečila bilo koja vrsta šuta i suzio protivnikov vidokrug; druga ruka se drži nisko, na visini protivnikovog kolena, da bi se sprečio dribling i promena pravca.

Predlaže se sledeće:

„Frontalna“ odbrana (samo instrukcije) – Svakom igraču dodeliti protivnika protiv koga treba da brani. Odbrambeni igrač treba da bude ispred napadača, u liniji koša i protivnika. Ova vrsta odbrane je najpogodnija za mališane koji započinju kontakt sa košarkom: to je laka odbrana i podstiče dobar odbrambeni mentalitet. U frontalnoj odbrani ne menjati protivnika, svaki igrač brani protiv sopstvenog napadača, svih pet odbrambenih igrača idu po odbijenu loptu kad god se pokuša šut, svaki odbrambeni igrač postaje napadač kada postoji kontranapad.

Odbrana na čoveku sa loptom – Braniti protiv igrača sa loptom je neophodno: prepunrediti dribling i omesti šut. Odbrambeni igrač ne sme dozvoliti da napadač rade šta im je volja, nego ih mora primorati da rade ono što ne žele, ili da ih gurne ka delu terena na koji oni ne žele da idu.

Odbrana na čoveku bez lopte – Neophodno je da odbrana spreči napadača da dođe do lopte. Da bi u tome uspela, odbrana mora biti na putanjii između lopte i napadača. Odbrana se ne sme opustiti, jer će to smesta iskoristiti napadač.

Skok u odbrani – Akcija odbrane, posle pokušaja da se postigne koš, da bi se uhvatila lopta. Odskoci u odbrani su oni koji padaju pod koš koji se bra-

ni. Svi odbrambeni igrači treba da budu u položaju za skok u odbrani, u položaju koji odbrambenom igraču daje najveću mogućnost da uhvati loptu. Pri skoku u odbrani je važno:

- imati povijene i razmaknute noge, nadgledati protivnika, napraviti dobro pivotiranje i ispružiti ruke;
- važno je ispružiti ruke i noge kada se skače;
- snažno ščepati loptu i agresivno obezbediti svoj položaj;
- kada se uhvati lopta, što pre početi napad.

Osnove individualne odbrane bez lopte

- Odbambeni pokreti: igrači raspoređeni pred trenerom, izvesti ofanzivna klizanja (napred, nazad, bočno). Ista vežba sa jednim igračem koji menja trenera.
- Trčeći unazad: svaki igrač počinje u odbrambenom položaju i trči unazad najbrže što može, održavajući ravnotežu.
- Cik-cak: igrači izvode cik-cak (klizeći, ne ukrštajući stopala). Drugi igrač u nizu počinje kada je prvi stigao do najudaljenijeg kruga.
- Bočno: igrači se raspoređuju ipred trenera. Kreću se bočno (na znak mogu menjati pravac).
- Kombinacija trčanja unazad, u cik-cak liniji i bočnih vežbi.
- Pokret duž linije terena, menjajući desnu i levu.
- 1 na 1, bez lopte sa čeone linije (na zvižduk trenera, napad prelazi u odbranu).
 - 1 na 1, bez lopte u tri niza (napred, nazad, ...)
 - 1 na 1, bez lopte po celom terenu (odbrambeni igrač ne sme dozvoliti napadaču da se oslobodi).
 - 1 na 1, bez lopte duž linija. Napadač treba da promeni pravac (desno i levo). Odbrambeni igrač će držati ruke na leđima i treba da izbegne da ga napadač preteke, držeći telo ispred napadača. Ista vežba, uz korišćenje jedne polovine terena.

Igre za odbranu

“Klizanje i pričanje“

Igrači su u nizu pod košem. Klizanja napred, do polovine terena, unazad do linije slobodnih bacanja, levo i desno do bočnih linija. Svaki igrač kreće kada je prethodni stigao do centra terena. Da bi se izbegli „sudari“, neophodno je „pričati“ tokom cele vežbe. Okreti i druge vežbe odbrambenih pokreta (klizanja) u obliku igre.

“Čuvanje čunjeva”

Čunjevi su poređani u mali krug, ispred se nalazi igrač koji čuva čunjeve. Ostali igrači imaju lopte u rukama i pokušavaju da pogode čunjeve. Igrač koji čuva čunjeve trudi se da uhvati loptu i tako spreči pogadanje čunjeva. Pobeđuje ekipa koja za određene vreme obori više čunjeva.

a/ Igrač koji brani čunjeve može biti u sedećem položaju, ležećem, klečećem.

“Jedna lopta manje”

U igri učestvuje deset igrača koji hvataju lopte i devetoro koji bacaju lopte. Oni koji hvataju lopte okrenuti su leđima onima koji bacaju lopte. Prvo dete baca lopte po čitavoj sali (lagano) i na dati znak, hvatači se okreću i “love” lopte. Onaj jedan koji “ne ulovi” loptu, izlazi iz igre. U sledećem krugu igre je devet hvatača i osam lopti, i tako sve dok ne ostane jedan hvatač koji je i pobednik.



“Ko će kome, njegovi baloni”

Baloni su privezani takmičarima za noge. Takmičari nastoje nagaziti i probušiti balon protivnika, istovremeno sačuvati svoj. Pobednik je takmičar koji sačuva svoj balon i unušti najveći broj protivničkih balona.

a/ s loptom, voditi loptu i pokušavati da sačuvate loptu i balone.

“1 na 1 bez lopte”

Deca trče i menjaju pravac i brzinu, odbrambeni igrač pokušava da ga dotakne (koleno, ruku, nogu). Igra traje, ko prvi napravi pet dodira.

“Lokalizacija”

Dete je okrenuto leđima prema lopti. Trener baca loptu u različitim pravcima, dete skače, okreće se, hvata loptu i šutira na koš.

- a/ Dvoje dece, okrenuta leđima prema lopti, skaču, okreću se i bore se ko će da uhvati loptu i ide na koš.
- b/ Može da se nastavi igra “1 na 1” do tri postignuta poena.
- c/ Troje dece okrenutih leđima, skaču, okreću se i hvataju loptu. Onaj ko je uhvatio loptu bira saigrača i igra se “2 na 1”.
- d/ Vežba se može nastaviti sa četvoro dece, okrenutih leđima, bore se za loptu i igra se “2 na 2”.
- e/ Sve isto, odbrambeni igrači drže ruke na leđima.

“Kandže”

Dvoje dece se bori, ko će da dođe do lopte. Trener baca loptu u različitim pravcima, deca se bore da uhvate loptu. Onaj ko uhvati loptu, ide prema košu, a drugi odbrambeni igrač sa rukama na leđima, pokušava da igra odbranu.

- a/ Trener baca loptu prema uglovima terena i igra se nastavalja “1 na 1”.

“Leđa i leđa”

Nacrta se linija, deca stanu iza linije okrenuta leđima jedno prema drugom. Na znak trenera, deca se guraju i pokušavaju da jedan drugog izguraju preko crte. Da bi dete pobedilo, izguralo svog sigrača, mora da savije kolena da bi imalo oslonac. To je dovoljno za početni košarkaški stav. Objasniti deci u kojoj poziciji treba da stoje, da bi pobedili.

“Baloni”

Dvoje dece drži balon između svojih glava i trkaju se sa drugom dvojicom koja na isti način drže svoj balon. Mogu da se trkaju tri, četiri para ili više. Ovu igricu trener može koristiti u kretanju: napred, nazad, levo, desno (košarkaški stav).



Osnove individualne odbrane sa loptom

- 1 na 1, sa loptom duž čeone linije. Isto se radi i na jednoj polovini terena.
- 1 na 1, po celom terenu.
- 1 na 1, koristeći linije kao granicu širine.
- 1 na 1, koristeći pola terena kao granicu širine.
- 1 na 1, po celom terenu.
- 1 na 1, upotrebljavajući teren po širini: koristiti najviše tri driblinga, cilj je primorati napadača da prestane da dribla i kontrolisati njegove pokrete.
- 1 na 1 po celom terenu, primorati driblera da ide sa desna na levo (cik-cak). Na liniji slobodnih bacanja napadač mora biti „odguran“ do sredine. Ista vežba, ali sa trenerom koji naređuje: desno! levo!
- 1 na 1, na sredini terena: cik-cak u napadu. Na liniji slobodnih bacanja napadač mora biti „odgurnut“ ka centru.
- Deca postavljena u dve kolone na čeonoj liniji, koja dodajući loptu među sobom idu po celom terenu, koristeći odbrambena klizanja. Ista vežba duž terena i nazad da bi se potpomogao periferni pregled igrača.
- Naterati driblera da ode do linije.
- Popravljanje odbrane: deca u dva niza u centru terena, jedan sa loptom; na znak trenera, dete sa loptom kreće ka košu, dok prvo dete iz drugog niza sprečava ga u šutiranju.
- 2 na 2, po celom terenu.
- 3 na 3, po celom terenu.
- 4 na 4, sa igračem na liniji slobodnih bacanja. Odbrana čovek na čoveka. Svaki put kada lopta dođe do deteta na liniji slobodnih bacanja, četiri odbrambena igrača treba da ga okruže da ne bi prošao.
- 5 na 5, odbrana čovek na čoveka, paze na promenu u odbrani koja zavisi od pokreta lopte.
- 5 na 5, po celom terenu.
- Napadač i odbrambeni igrač su raspoređeni oko kruga. Trče, na znak odbrambeni igrač blokira napadača i sprečava ga da dođe do lopte u centru.
- Dva para (napadač i odbrambeni igrači) na svakoj strani linije, jedan par desno, drugi levo. Trener šutira i odbrana blokira. Gledati prvo protivnika, a onda loptu, posle šuta. Ako je protivnik blizu koša, blokirati smesta. Ako je blizu, pustiti ga i posmatrati u kom pravcu ide. Kao prethodna vežba, ali uvećavati razdaljinu.
- U parovima na svakoj strani linije (dvojica napadaju, dvojica brane): trener baca loptu i odbrana blokira. Odbrana treba da se nalazi u odgovarajućim odbrambenim položajima.
- Dva skakača u odbrani + dva igrača spolja + dva protivnika (A + B): jedan igrač šutira a dva odbrambena igrača blokiraju A i B. Čim se lopta odbije, odgovarajući igrač spolja se otvara, da doda i dodaje svom saigraču, koji se pomera u srediste linije slobodnog bacanja da bi šutirao. Vežba se nastavlja.
- Kao prethodna vežba, ali sa trećim skakačem u odbrani, koji blokira igrača koji šutira sa linije slobodnih bacanja.

- Tri igrača i lopta. Posle šuta, igrač pod košem hvata loptu, kreće da brani protiv šutera, blokira i opet kreće po odbijenu loptu. Posle 5 ponavljanja, rotirati sa desne na levu stranu.
- 3 na 3. Trener šutira ili dribla loptu. Odbrana traži kontakt sa napadačem i blokira.
- 5 na 5, stvoriti situacije kao na utakmici: pet igrača spolja, uz agresivnu odbranu.
- Šutirati i blokirati šutera i ostalu četvoricu. Onaj ko osvoji loptu postaje napadač.
- Skok u odbrani. Deca u nizu, licem okrenuta tabli, svako sa jednom loptom.
- Šutirati loptu o tablu što je više moguće, skakati što je više moguće i dočekati se na oba stopala povijenih kolena. U trenutku kontakta sa loptom vikati „moja“!
- Deca u nizu, licem okrenuta tabli, prvi bez lopte, svi ostali sa loptama: drugi bacca loptu o tablu i pokušava da spreči prvog da uhvati odbijenu loptu. Nastaviti. Ista ideja kao u prethodnoj vežbi, ali sa igračem spremnim da loptom krene u protivnapad.
- Dete šutira spolja i troje se nalazi pod košem (svi protiv svih). Svaki nastoji da postigne 10 koševa. Nije dozvoljeno driblati, samo šutirati, blokirati i hvatati odbijene lopte. Mora da postoji kontakt i agresivnost.

Kombinovane vežbe

Takmičenje u šutiranju, dodavanju, vođenju, stojeći u mestu i u pokretu. Vežbe u parovima, u napadu i odbrani.

“Stanica”

Takmiči se nekoliko ekipa. Na dati znak, prvi iz kolone trči do teleskop konstrukcije i nazad. Na tom putu ima nekoliko “stanica” na kojima radi vežbe oblikovanja. Prva stanica: dva bočna kruga unapred i dva unazad; druga stanica: duboki pretklon sa dodirom peta sa unutrašnje strane; treća stanica: tri čučnja; četvrta stanica: osam sklekova. Nakon “stanica”, trči do okretišta na kojem se nalaze tri čunja i na kojima su tri lopte, svaku loptu pojedinačno šutira na koš i ponovo stavlja na čunj. Broj stanica je proizvoljan i izbor vežbe oblikovanja. Broje se postignuti koševi i insistira na pravilnom izvođenju vežbi.

“Lopta kroz obruč”

Deca su podeljena u dve grupe i svaka grupa postavljena je u dve naspramne kolone. Između njih je dvoje dece koja drže obruč. Jedna kolona pokušava da dobaci loptu drugoj, tako da lopta prođe kroz obruč. Prvi iz suprotne kolone kada uhvati loptu, vraća je kotrljajući je po zemlji. Deca koja drže obruč, mogu ga pomeriti i tako pomagati da lopta prođe kroz obruč. Igra traje dok se svi ne izređaju. Pobedila je ekipa koja prva izvrši zadatku.

“Ukroćena lopta”

Deca su podeljena u nekoliko kolona i nalaze se iza crte. Prvi u koloni ima loptu, koju na dati znak kotrlja rukom, tako da je ruka neprekidno dodiruje. Kada stignu do





određenog znaka, uzimaju je u ruke i šutiraju na teleskop konstrukciju, posle postignutog koša trče do sledećeg učesnika. Kolona koja stigne prva, osvaja najviše bodova. Pobedila je ekipa čiji članovi prvi izvrše zadatak.

“Promeni loptu”

Deca se postavljaju u dve kolone. Prvi u koloni drži loptu i na dati znak predaju loptu onom iza sebe i tako redom do poslednjeg. Dete koje je poslednje primilo loptu, trči i vodi loptu do koša, šutira na koš i nosi loptu do čunja na kome sa nalazi druga lopta (na 6-8m ispred kolone) i vrši promenu lopte. Vodi loptu, staje ispred kolone. Ponavlja se isti postupak dok se sva deca ne izmenjaju. Pobedila je kolona koja prva izvrši zadatak.

“Dribling u paru”

Deca su podeljena u dve kolone u parovima. Prvi parovi imaju ispred sebe dve lopte. Na dati znak, parovi (držeći se za ruku) vode loptu do okretišta, teleskop konstrukcije i nazad, pri tom ne smeju da se rastavljaju. Kada dođu do cilja predaju loptu sledećem paru i odlaze na začelje.

a/ Kad dođu do okretišta, odnosno teleskop konstrukcije, šutiraju na koš. Posle postignutog koša svako uzima svoju loptu, hvataju se za ruke i vraćaju se nazad. Prilikom vraćanja menja se ruka koja vodi loptu.

“Hop – cup”

Deca su podeljena u dve kolone. Na svakih 5-6m postavljene su tri lopte. Prvi startuje sunožnim poskocima do prve lopte, uzima je vođenjem ide i šutira na koš. Vraća se i stavlja loptu u segment švedskog sanduka, zatim poskocima na jednoj nozi odlazi

do druge lopte, šutira na koš i odnosi je do sanduka, onda poskocima na drugoj nozi ide do treće lopte, šutira i odnosi je do sanduka, a posle trkom do kolone. Sledeći prvu loptu uzima iz sanduka, vodi loptu i šutira na koš. Posle postignutog koša sunožnim poskocima odnosi loptu na prvo mesto, vraća se do sanduka, uzima drugu loptu, ide na koš, daje koš i na jednoj nozi odlazi do druge pozicije i tako redom. Igra se završava kada svi pređu na stranu iza cilja. Pobedila je ekipa koja prva izvrši zadatok. Zadatak se radi istovremeno i na jednom i na drugom košu.

“Navigator lopte”

Deca su podeljena u dve kolone. Ispred njih se postavljaju dve teleskop konstrukcije. Između postavljenih kolona i teleskop konstrukcija postavljaju se čunjevi. Na dati znak prvi u koloni počinje da gura loptu između čunjeva, ide ka košu i kad postigne koš, vraća se nazad na isti način. Nakon toga kreće sledeći u nizu. Pobeđuje ekipa koja prva izvrši zadatok i postigne veći broj koševa.

“Hop – cup, poskočiću”

Deca su u koloni ispred koje se nalaze cik-cak raspoređeni obruči. Na kraju niza obruča je vijača. Na dati znak, prvi iz kolone kreće, skače sunožno iz obruča u obruč i na kraju tri puta preskoči vijaču, posle čega se na isti način vraća. Kada stigne do kolone ide na začelje, a sledeći kreće.

a/ raditi sa loptom i šutirati na koš.

“Veza”

Takmiči se neograničen broj ekipa. Ekipe su poređane u kolone i nalaze se na osnovnoj liniji košarkaškog terena. Svaka ekipa ima po jednu loptu. Na dati znak prvo dete



u koloni dodaje loptu između svojih nogu saigraču iza sebe, a on je prosleđuje dalje na isti način. Kada lopta stigne do poslednjeg, on brzo trči na čelo kolone i daje loptu na isti način. Na taj način kolona se kreće napred prema košu. Pobeđuje ona kolona čiji igrač prvi dođe ispod table i šutira o tablu, na koš.

“Precizna lopta”

Deca su podeljena u nekoliko kolona ispred kojih se na 5-6m nalazi po čunj. Prvi u koloni kotrlajući loptu, pokušava da obori čunj. Kad obori čunj, odlazi po loptu i šutira na koš (ako ne obori čunj, trči po loptu i vraća je sledećem). Pobeđuje kolona sa najviše puta oborenim čunjem i postignutim košem.

a/ Pobacati lopte po sali, za broj manje od broja dece. Na znak, svi trče, bore se da uhvate loptu, pokušavaju da obore čunj i onaj ko obori čunj, šutira na koš.

“Nošenje lopte”

Deca su podeljena u dve kolone. Prvi iz kolone uzima loptu, trči do koša, daje koš i ostavlja je do prve linije, vraća se. Uzima drugu loptu, trči do druge linije, daje koš i vraća se. Uzima treću loptu i ide do treće linije, daje koš, ostavlja je, vraća se nazad i dodiruje sledećeg učesnika koji radi sve to isto, s tim što uzima lopte i vraća ih na početno mesto. Pobeđuje ekipa koja prva izvrši zadatak.

“Vuk i jagnje”

U sredini je postavljena teleskop konstrukcija i dete koje je “jagnje”. Van kruga je “vuk”. Deca se drže za ruke i ne puštaju da vuk uđe u tor. Ako “vuk” uđe u tor, jagnje koje drži loptu, daje loptu “vuku” da ubaci u koš. Umesto “vuk gladan da pojede jagne” on uzima loptu i šutira na koš. Dok “vuk” pokušava da uđe u tor, “jagnje” vodi





loptu, protura kroz noge, šutira na koš (igra se). Ako "vuk" uspe da uđe u tor, posle šuta postaje "jagnje". Za "vuka" sa određuje drugo dete.

"Konjić"

Na startu igre, lopte se stavljuju ispod majice. Kome lopta ispadne, vraća se na početak iza poslednjeg u grupi. Kreće se na znak, prvo se uradi kolut napred, pa kolut nazad, a zatim se prelazi preko grede. Onda se provlači kroz dva kruga koja stoje na razstojanju od jednog metra, potom se lopta spušta na zemlju i vodi između čunjeva, nainzmenično levom i desnom rukom. Ako dete sruši neki čunj pri vođenju, vraća se na krugove i nastavalja dalje, šutira na koš. Kad postigne koš, kreće drugi učesnik iz ekipе. Ekipa je završila zadatak kad svi ubace loptu u koš.

"Preskok"

Deca su podeljena u dve ekipе sa istim brojem članova. Prvi u koloni baca loptu ispred klupe, preskače klupu, zaustavlja se sunožno u dva kontakta, hvata loptu, pivotira, okreće se, baca loptu preko klupe, zaustavalja se i daje loptu sledećem takmičaru. Sledeći takmičar nastavlja igru. Pobedila je ekipa koja prva izvrši zadatka.

"Duvanje balona"

Deca se podele u dve ekipе sa istim brojem članova. Prvi baca balon i duva u njega, pokušava da ga drži u vazduhu, zatim prolazi kroz obruč, pravi zaokret oko teleskop konstrukcije i pokušava duvajući da ubaci balon u koš (teleskop konstrukcija je prilagođena uzrastu). Na isti način se vraća nazad, zatim kreće sledeći učesnik. Balon se sme samo duvati ili dodirivati glavom i nijednim drugim delom tela. Pobedila je ekipa koja prva izvrši zadatka.



“Slalom loptom”

Ispred dece podeljenih u kolone, postavljamo prepreke u vidu čunjeva na rastojanju od 2m. Prvi u kolonama imaju po loptu, koja je na tlu. Na dati znak, počinju da kotrljaju loptu između čunjeva, oko poslednjeg se okreću i na isti način se vraćaju nazad. Predaju loptu sledećem članu svoje kolone koji radi isto. Pobedila je kolona, čiji članovi prvi korektno obave svoj zadatak.

- a/ Dete vodi loptu i kad dođe do zadnjeg čunja, šutira na koš i na isti način se vraća nazad.
- b/ Deca se vraćaju nazad, leđima okrenuta kotrljaju loptu između čunjeva.
- c/ Deca se vraćaju nazad i driblaju, leđima okrenuta prema čunjevima i koloni.

“Naizmenični slalom”

Deca su podeljena u dve kolone. Ispred svake kolone se nalaze tri čunja na međusobnoj udaljenosti od 3m. Prvi čunj je 5m udaljen od prvog učesnika u koloni. Zadatak je da prvo dete iz kolone vodi loptu samo levom rukom i šutira na koš istom rukom, a u povratku samo desnom rukom i šutira na koš istom rukom i predaje loptu sledećem. Igra se nastavlja na isti način. U slučaju rušenja čunja, isto dete ga podiže i nastavlja igru sa tog mesta. Pobedila je ekipa koja prva završi igru. Igru ponoviti od dva do tri puta.

“Lanac”

Grupa se deli u dva tima sa istim brojem dece i potrebne su dve lopte. Timovi se nalaze u koloni. Igrači zauzimaju ležeći položaj sa ispruženim rukama jedan iza drugog. Poslednji igrač oba tima drži loptu. Na znak, poslednji u koloni se diže u sedeći položaj sa rukama ispruženim napred i predaje loptu detetu ispred sebe. Lopta se na isti način predaje dalje, dok ne dođe u ruke prvog deteta. On ustaje i trči do zida, vrši do-

davanje o zid, okreće se, sunožno skače i u paralelnom stavu šutira loptu na koš o tablu. Vraća se na začelje kolone, postavalja se u odgovarajući položaj i predaje loptu ispred sebe. Tako se nastavlja igra sve dok se ne izređaju svi igrači. Prvi koji je počeo igru treba da se vrati na začelje kolone, a zatim deca tima koji prvi završe ceo krug, ustaju čime pokazuju da su pobednici.

“Živi poligon”

Deca su podeljena u dve ekipe. Iz svake ekipe se odaberu četiri učesnika koji se raspolože da stoje. Učesnik polazi sa određenog mesta, prolazi ispod raširenih nogu učesnika broj jedan. Oko učesnika broj dva i tri ide “osmicom”, prolazi ispod raširenih nogu učesniku broj četiri. Kada ovo završi, vođenjem ide na koš i šutira na koš. Nakon ovog, podiže loptu, što je startni signal za sledećeg takmičara. Igra je završena kada svi učesnici prođu poligon a pobedila je ekipa koja brže obavi zadatku i postigne više koševa.

“Odbrana lopte”

Prvo dete u četvoronožnom položaju brani naznačeni prostor i loptu u njemu. Drugo dete napada i nastoji da loptu izvuče iz prostora, jednom rukom. Kada mu to uspe, menjaju se uloge.

“Živi zid”

Deca jedne ekipe se nalaze u obručima koji su na tlu. Deca druge ekipe prolaze između obruča i vode loptu. Treba da sačuvaju loptu od onih u obručima, koji im ometaju dribling. Ukoliko dete iz obruča dotakne loptu, uloge se menjaju. Ukoliko uspe da prođe pored “živog zida”, ide na koš i šutira.



“Kifla”

Igra se u parovima. Oba takmičara stoje uspravno, raširenih nogu, okrenuti jedan drugom leđima. Između njih se nalazi lopta. Na znak: “spremni”, oba takmičara podižu ruke u vis. Na znak: “kreni”, brzo se okreću i pokušavaju da uhvate loptu. Onaj koji prvi uhvati loptu ide u napad vodeći loptu, a drugi igra odbranu. Igra se “1 na 1”, ko prvi postigne koš.

“Borba za loptu”

Deca se podele u dve grupe, od po pet igrača. Igra se izvodi na polovinama košarkaškog igrališta. Deca su slobodno raspoređena po prostoru. Lopta se baca u vis, a deca skaču nastojeći da je uhvate. Ako ekipa “plavih” osvoji loptu, trudi se međusobnim dodavanjem da što duže zadrži loptu, a ekipa “crvenih” nastoji dobrim pokrivanjem da protivniku oduzme loptu. Ekipa koja izvrši pet dodavanja je ispunila zadatku. Igra se nastavlja. Lopta se ne sme otimati iz ruku, već se može osvojiti samo kad je u vazduhu, dakle za vreme dodavanja. Ako lopta izade izvan igrališta, igra se nastavlja tako da se lopta oduzima onoj ekipi koja je loptu izbacila u aut.

“Prolaz ispod konopca”

Dvoje dece vrti duži konopac. Ostali u dvojkama ili trojkama pokušavaju da prođu ispod konopca, a da ga ne dodirnu. U početku je bez držanja za ruke, a kasnije se drže. Zatim svako dete vođenjem lopte se provlači kroz konopac, nastavlja vođenje i šutira na koš. To isto rade u dvojkama ili trojkama, ili to isto u dvojkama držeći se jednom rukom (slobodnom rukom se vodi lopta).

- a/ Naprave se dve kolone, prvi iz kolone ima loptu, driblajući provlači se ispod konopca, daje koš, vraća se driblajući i predaje loptu prvom u koloni. Igra se nastavlja na isti način dok se svi ne izređaju. Pobedila je ekipa koja prva izvrši zadatku. Međjati decu koja okreću konopac.



“Ometanje iz obruča”

Na podu se postavljaju obruči koji su na rastojanju od oko dva metra. Članovi jedne ekipe stanu u obruč. Članovi druge ekipe, driblaju i dodaju loptu. Deca iz obruča, pokušavaju da im oduzmu loptu pri čemu ne smeju da stanu izvan obruča. Moraju stalno da budu jednom nogom u obruču, a kada dodirnu loptu, menjaju uloge.



“Koš bez koša”

Igraju dve ekipe na celom igralištu po svim košarkaškim pravilima. Ispred svakog koša se nacrtava krug. Cilj igre je da se lopta dodavanjem i driblanjem doneše i stavi u krug.

- a/ Ispod koša se stavi teleskop konstrukcija i podesi na visinu 2.60m, vežba se izvodi na isti način, lopta se zakucava i dobijaju se dva poena.

“Iz kruga – koš”

Na celom košarkaškom igralištu nacrtava se 10 raspoređenih krugova. U svakom krugu se nalazi po dva igrača, iz obe ekipe po jedan. Svaka ekipa ima svoju loptu. Igrači ne smeju da izlaze iz krugova. Van krugova se nalaze dva igrača koji vraćaju ispuštene lopte i to u krug odakle je lopta izašla. Cilj je da se dodavanjem što pre dođe do protivničkog koša i iz najbolje situacije šutira. U krugu, igrači ne smeju da ometaju jedan drugog, osim u trenutku kada im se dodaje lopta.

“Oduzeti loptu”

Igraju dve ekipe. Svako dete u prvoj ekipi ima loptu. Kreću se četvoronoške, čuvaju svoju loptu. Deca druge ekipe nastoje da oduzmu loptu deci iz prve ekipe. Pobeduje ona ekipa koja ima više oduzetih lopti. Igra se na vreme.

“Dvoboј loptom”

Igra se u parovima. Svako dete drži jednu loptu između kolena. Parovi pokušavaju poskocima i guranjem rukama da nateraju jedan drugog da izgube loptu. Ne sme se dirati protivnikova lopta. Svaki put kada se izgubi lopta, protivnik dobija jedan poen. Igra se do 10 poena.



“Krug na mestu”

Decu podelimo na četiri jednake grupe koje u uglovima sale obrazuju krugove, držeći se za ruke. Svaki od četiri kruga je označen brojem od jedan do četiri. U sredini sale su dva čunja i dve lopte. Na dati znak i zadati broj jedan i tri, krugovi jedan i tri trče prema središnjem krugu i uzimaju loptu. Igra se “4 na 4” sa dva dodavanja: “dodaj i trči”. U isto vreme krugovi označeni sa dva i četiri na dati znak, takođe se kreću ka sredini sale i uzimaju loptu. Igra se “4 na 4” na isti način, svako na svojoj polovini terena. Igra se dok se ne postigne koš, posle postignutog koša, igra se nastavlja.

“Pogodi koš”

Svuda po sali su postavljene strunjače. Deca treba da pogode protivnički koš, ali samo stojeći na strunjači. Jedna ekipa može imati u napadu najviše dva dodavanja i šuta. Dodavanje se sme vršiti samo sa strunjače i lopta se ne sme ni voditi ni nositi. Svakom dodavanju mora prethoditi promena mesta svih članova ekipe u napadu, osim onog koji ima loptu. Dete sme imati loptu u posedu samo pet sekundi. Deca u odbarani ne smeju napuštati strunjaču pri pokušaju da se preseknu protivnikova dodavanja. Pobedila je ekipa koja postigne više koševa.

“Menjaj pravac”

Dvoje dece trči jedno pored drugog, kod jednog je lopta. Na znak: “menjaj pravac”, dete koje je bez lopte, promeni pravac i brzinu i utrčava prema košu, dete sa loptom vrši dodavanje, i ovaj šutira. Ako da koš, vraćaju se nazad i uloge se menjaju. Na dati znak: “menjaj pravac” dete bez lopte, utrčava prema košu, dete sa loptom dodaje, a drugi daje koš.



“Školica”

Deca su podeljena u četiri kolone, ispred njih je teleskop konstrukcija. Svaki prvi ima loptu i stoji u paralelnom stavu u dve “kućice”. Na znak trenera, kreću ka košu, skaču na desnoj, levoj i zaustavljaju se na obe noge ispred koša. Okreću se, skaču na levoj, desnoj i zaustavljaju se na obe noge i predaju loptu sledećem ispred sebe.

- a/ šutiraju na koš i vraćaju se po istoj putanji.
- b/ samo što se dodaj još jedna “školica” ispred. Deca stoje u paralelnom stavu sa loptom u ruci okrenuta prema košu i igra počinje: desna, skok, leva, zaustavi se na obe noge, pa leva, skok, desna, zaustavi se na obe noge i šutira na koš.
- c/ dete stoji u paralelnom stavu, stepuje u mestu i tapka loptu. Kreće: desna, leva, zaustavi se na obe noge i šutira na koš.
- d/ dete stoji u paralelnom stavu, stepuje u mestu i vodi loptu. Na znak, skače na desnui, levu i zaustavlja se na obe noge, stepuje i tapka loptu, izvodi jedan dribling, naskače na obe noge i šutira na koš.

Deca u ovoj vežbi se takmiče pojedinačno i grupno. Pobedjuje ekipa koja pravilno izvrši zadatak. “Školica” se može otežavati tako što se dodaju još tri kvadrata ispred.

“Nindže”

Ekipe imaju po pet igrača na rastojanju 3-4m. Deca stoje različito postavljena: prvi je savijen u kukovima i rukama dodiruje stopala, a noge su prave u kolenima. Drugi je u uspravnom raskoračnom stavu. Treći je u klečećem položaju i rukama dodiruje pod. Dvojica preostalih iz ekipe su iza startne linije. Prvog, preskaču raznoškom, drugom se provlače kroz noge, a preko trećeg prave leteći kolut ispred koga je strunjača i teleskop konstrukcija, gde stoje tri lopte na čunjevima i sve tri lopte ubacuju u koš i vraćaju ih nazad na čunjeve. Kad ovaj poređa lopte na čunjeve, drugi na mesto prvoga, prvi na startnu poziciju i tek tada može da startuje sledeće dete. Ekipa koja pre izvrši zadatak je pobedila.

“Buva i koš”

Deca su raspoređena u kolone, u dubokom čučnju na rastojanju od jednog metra. Svaki od njih drži loptu u naruču. Na dati znak, poslednji u koloni ustaje, preskače sunožnim skokovima članove svoje kolone, i kada ih sve preskoči napravi skok- šut na koš i čučne. Tada kreće sledeći i sve redom do prvog iz kolone. Pobednik je kolona koja najbrže izvrši zadatak i postigne najviše koševa.

“Čunj i lopta”

U igri su na suprotnim stranama igrališta dve ekipe, jedna naspram druge okrenute leđima centru. U centru se nalazi čunj na kome стоји lopta. Svako u ekipi ima svoj broj, s tim što obe ekipe imaju identične brojeve. Na prozivku jednog broja, deca koja su označena tim brojem, iz obe ekipe, trče do čunja i lopte. Ko prvi stigne, uzima loptu i igra se nastavlja “1 na 1” sve dok se ne postigne koš. Dete koje je uhvatilo loptu bira koš na koji će da šutira.

“Lopta o zid”

Formirati dve ekipe sa istim brojem dece. Prvi u koloni ima loptu i vodi je 10- 15m. Staje na obeleženu crtu koja je na 3-5m od zida, udara loptu o zid, hvata je i nastavlja da je vodi sve do koša gde šutira i vođenjem dolazi do svoje kolone. Sledeći radi isto. Pobedila je ekipa čiji članovi prvi izvrše zadatak.

a/ dve ekipe se postavljaju tako da je svaka ekipa ispod jedne konstrukcije i takmiče se pojedinačno i ekipno, takmiče se ko će brže i ko će više koševa postići.

“Vođenje u paru”

Prvi parovi imaju ispred sebe dve lopte. Na dati znak parovi vode loptu do teleskop koša i nazad. Pri tom ne smeju da se rastavljaju. Kada dođu do cilja, predaju loptu sledećem paru i odlaze na začelje.

a/ kada dođu do teleskop konstrukcije, šutiraju na koš, promene lopte i nastave igru.

b/ kada dođu do teleskop konstrukcije, šutiraju na koš, vraćaju se nazad, uz naizmenično dodavanje i menjanje lopte.

c/ kada dođu do teleskop konstrukcije, šutiraju na koš, onaj ko je postigao koš je u napadu, a drugi stavlja loptu na glavu i rukama je pridržava i na taj način pokušava da igra odbranu “1 na 1”.

“Čelomet”

Deca su raspoređena u dve grupe u parovima. Svaka grupa ima po loptu. Deca odlaže do teleskop konstrukcije, obilaze oko nje, vraćaju se i predaju loptu drugom paru, tako da se lopta drži glavom i na čelu bez pomoći ruku. Ako im na putu ispadne lopta, vraćaju se na početak. Pobedila je ekipa koja prva izvrši zadatak.

a/ Svako dete ima loptu, kreće se vodeći loptu prema košu. Ako lopta padne sa čela, nastavljuju vođenje, idu ka košu i daju koš.

b/ Svaki dete ima po dve lopte i kreće se driblajući obema rukama. Kad stigne do koša, jednu loptu baca stojeći na jednoj nozi jednom rukom; stojeći na drugoj nozi, drugu loptu baca drugom rukom.

“Živa ograda”

Deca su podeljena u dve ekipe sa podjednakim brojem članova. Jedni imaju lopte, a drugi stoje na metar od zida. Ekipa koja ima lopte, gađa zid iza druge ekipa koja zid brani u košarkaškom stavu, rukama. Kada udari lopta o zid, ekipa koja brani okreće se i ako uspe da uhvati loptu, driblingom ide na koš i šutira. Broje se poeni i uhvaćene lopte odbijene od zida. Lopte se bacaju na dati znak. Kada se izređaju svi iz kolone, uloge se menjaju.

“Poligon štafeta”

Deca su podeljena u nekoliko ekipa, u zavisnosti od njihovog broja. Na znak, prvi u koloni dotrči do strunjače, uradi kolut napred, zatim se provlači kroz segment švedskog sanduka, četvoronoške stiže do strunjače, tu radi kolut napred, ustane i u skoku se okrene za 360 stepeni; radi kolut nazad i vraća se istim putem i šutira na koš. Sledеći kreće, kada prethodni takmičar postigne koš i dodirne ga po ruci. Pobedila je ekipa koja prva izvrši zadatak.

“Dva, pa jedan”

U igri učestvuju tri ekipa sa po petoro dece poređanih u koloni. Ispred svake kolone postavi se šest do osam čunjeva ili medicinki, na međusobnom rastojanju od 50 cm. Dete treba da preskoči svaki čunj (medicinku) skokovima tipa: dva napred, jedan nazad i da se vrati u kolonu na začelje, trčeći pored čunjeva (medicinki). Pobeduje ekipa koja za najkraće vreme ispuni zadatak. Ako neko od učesnika pomeri čunj (medicinku) dužan je da kada završi skokove, vrati ih na mesto i tek onda trči do kolone.



“Budi košarkaš”

Dete baca loptu ispred sebe, zaustavlja se u dva kontakta (paralelan stav), šutira na koš, obavezno koristeći tablu, posle šuta vrši dodavanje o zid, hvata loptu, dribla oko postavljenih čunjeva (desna, leva, desna), seda na pod, ustaje i svo vreme vodi loptu, staje na jednu nogu i šutira na teleskop koš koji je postavljen na sredini terena. Posle postignutog koša, vrši tri dodavanja o zid, vodi loptu do linije slobodnih bacanja, stope u mestu i dvokorakom ide na koš. Bira naizmenično levu i desnu stranu.

“Košarka moja igra”

Ekipu čine po dva igrača. Svaka ekipa se nalazi ispred koša. Igra počinje šutiranjem za dva poena unutar reketa, naizmenično. Vreme trajanja igre je 30 sekundi. Nakon isteka vremena, vrše dodavanje između sebe i daju koš na teleskop konstrukciji koja se nalazi na sredini igrališta. Moraju da šutiraju oba igrača. Sa dodavanjem dolaze na suprotni koš do linije za tri poena i šutiraju 60 sekundi, naizmenično. To isto radi i druga ekipa na drugoj strani terena. Sabira se broj postignutih koševa, odnosno koja je ekipa postigla više.

- a/ Ova vežba može da se radi i tako da ekipu sačinjavaju dva ili tri para. Poeni se sabiraju. Istovremeno, tri para sa tri lopte šutiraju za dva poena, naizmenično dodaju loptu i idu ka teleksop konstrukciji (svaki par šutira za sebe) i nastavljaju kretanje ka košu, šutirajući 60 sekundi za tri poena.



“Leda”

Dvoje dece, okrenuta leđima jedan naspram drugog, pokušavaju da se guraju i u takvom položaju se kreću desno, levo, napred, nazad (košarkaški stav).

- a/ Dvoje dece okrenuta leđima, guraju se i desnom rukom tapkaju loptu.
- b/ Vođenje levom rukom.
- c/ Vođenje sa dve lopte.
- d/ Dvoje dece stoe okrenuta leđima jedan prema drugom i između se nalazi lopta. Pokušavaju u kretanju da loptu zadrže što je moguće duže. Ako lopta ispadne, okreću se i prvi ko uhvati loptu, driblingom ide na koš.
- e/ Loptu pridržavaju između leđa, a drugu loptu tapkaju. Kada lopta ispadne, okreću se licem jedan prema drugom i igru nastavljaju pokušavajući jedan drugom da oduzmu loptu.
- f/ Dvoje dece okrenuta leđima jedan drugom, a između pridržavaju loptu. U desnoj i levoj ruci imaju po jednu loptu, pokušavaju naizmenično da vode loptu i što je moguće duže loptu koja je između leđa, zadrže u toj poziciji.

“Školica - dvokorak”

Deca su raspoređena po sali i svako ima loptu. Na znak, stoje na jednoj nozi i drže loptu u rukama, a na drugi znak, skaču na drugoj nozi i ponovo drže loptu i stoje; na treći znak naskaču na obe noge i bacaju loptu u vis.

- a/ Podeliti decu po grupama, okrenuta licem prema košu. Svaki prvi u koloni ima loptu i igra se nastavlja na isti način i šutira se na koš. Kada se koš postigne, to je znak da kreće drugi iz kolone.
- b/ Po sali kredom se nacrtava “školica”. Po njoj se kreću skokovima: leva, desna, skok, okret, desna, leva, skok, okret. Sve ovo ponoviti par puta. Onda uzeti loptu i držati ispred grudi i vežba se ponavalja (leva, desna, skok, zaustavljanje, okret, desna, leva, skok i šut). Lopta se potom predaje sledećem detetu koje je u koloni.
- c/ Nacrtati “školicu” na kojoj se izvodi vežba: desna, leva, skok u dva kontakta, desna, leva, skok u dva kontakta i šut na koš.

“Košarkica”

Postavljaju se teleskop koševi na liniji penala i na obe strane terena. Ekipu sačinjava petoro dece. Svaka ekipa igra na svom košu, bez odbrane, treba izvršiti pet dodavanja i tek onda se šutira na koš. Igra se ko će pre da postigne 11 poena. Ako se posle pet dodavanja promaši koš, igra se nastavlja ispočetka, pet dodavanja a zatim šut.

- a/ pet dodavanja, dodaje se jedan dribling i igra se do 11 poena.
- b/ ubacuje se i druga lopta i igra se sa dva dodavanja i jednim driblingom, ko će pre da postigne 11 poena.
- c/ pet igrača vrši pet dodavanja. Posle postignutog koša, menjaju strane, nastavljaju igru gde vrše pet dodavanja i pet driblinga i postižu 11 poena.
- d/ dve ekipe igraju “5 na 5” sa pet dodavanja i pet driblinga, ko će pre da postigne 21 poen. Igra se prava utakmica, “košarkica”.

Završni deo

“Sedenje u krugu”

Deca naprave zatvoren krug. Počinju zajedno da se spuštaju, sve dok ne sednu na kolena detetu iza sebe. Zanimljivost ove igre je da ceo krug izgleda kao da svi sede u vazušu, bez ikakve potpore.

“Borba za gnezdo”

Nacrtani krugovi ili strunjače su “gnezda”. U njima su raspoređena deca. Njihov broj u gnezdu može biti različit. Jedno dete je slobodno u sredini, i ono je “ptica” bez gnezda. Na dati znak, svi moraju promeniti svoja mesta, celo “jato” mora preći iz jednog “gnezda” u drugo. “Ptica” bez gnezda nastoji da se ubaci u bilo koje gnezdo i tako zaузме nečije mesto. Igrač, koji je ostao bez mesta, staje u sredinu i na ponovni znak igra se nastavlja.

“Nišan”

Deca su podeljena u kolone isped kojih se nalaze na istim rastojanjima, nacrtani krugovi koje treba da pogode loptom. Najmanji krug vredi tri, srednji dva i najveći jedan poen. Pobeđuje kolona sa najviše poena.

“Skrivena lopta”

Krug je zgasnut. Deca su poređana jedno do drugog, jedno sedi u sredini. Ruke su po red nogu, koje su savijene u kolenima i okrenute prema centru. Deca dodaju loptu ispod podkolenica. Ako dete, koje se nalazi u centru, pogodi kod koga se nalazi lopta,



onda dete kod koga je pronađena lopta ulazi u centar kruga. Dozvoljeno je lupanje rukama o tlo da bi se zavarao trag lopte.

“Balon kroz koš”

Deca su podeljena u dve ekipe. Jedno od dece baca balon u vazduh iznad ekipe, koja pokušava da ga za određeno vreme duvanjem pregura i postigne koš okačen na rip-stolu. Pobeđuje ekipa koja za kraće vreme postigne koš. Ako balon padne na tlo ili se dodirne rukom, dobijaju se negativni poeni.

“Bitka”

Na prostoru za igru deca se dele u dve ekipe, a svako dete ima balon u ruci. Na dati znak, svi počinju da bacaju balone u protivničko polje, s tim što svako dete baca samo jedan balon. Svrha je da u polju ostane što manje balona, do znaka za prestanak. Pobeđuje ekipa koja u svom polju ima manje balona.

“Pronadī”

Svi se okrenu ka zidu i žmure. Jedan sakriva loptu, ostali pokušavaju da je nađu. Ko pronađe, dobija poen, šutira pet puta na koš i sakriva predmet u sledećoj igri.

“Ležeća štafeta”

U ovoj igri deca leže na leđima jedna iza drugih. Prvi u koloni drži loptu između stopala. Na znak, prebacuje loptu preko glave, stavljajući je na tlo. Prihvata je sledeće dete i prebacuje na isti način. Pobeđuje ekipa koja prva prebaci loptu.

- a/ Lopta se prebacuje preko glave, drugi je uzima rukama, stavlja između stopala i prebacuje dalje.
- b/ Razmak između dece treba da bude nešto manji i da se lopta ne spušta na tlo, nego da se u vazduhu prima od saigrača.
- c/ Lopta se prebacuje rukama i dočekuje nogama.
- d/ Igra počinje od poslednjeg u koloni.

“Kengur”

Deca su podeljena u nekoliko ekipa. Prvo dete iz kolone drži loptu ispod majice, sunožnim poskocima ide do koša, postiže koš, vraća loptu ispod majice i po istoj putanji sunožnim poskocima vraća se do kolone. Predaje loptu i igra se nastavlja. Pobeđuje ekipa koja brže izvede vežbu ili postigne veći broj koševa.

- a/ Lopta se drži između kolena.

“Lovac, vrabac i komarac”

Podeliti decu u grupe, tako da su u svakoj grupi tri igrača: jedan je “lovac”, drugi “vrabac”, a treći “komarac”. “Lovac” treba da ustrelji “vrapca”, “vrabac” da pojede “komarca”, a “komarac” da ubode “lovca”. Ako ima dovoljno prostora sve grupe mogu da igraju istovremeno, a ako je prostor premali, jedan grupa neka igra, a ostali nавијају (svako za svog “lovca”, “vrapca” ili “komarca”).



“Kipovi”

Decu podeliti u parove. Igrač A pravi kip od igrača B, tako što ga namesti u odgovarajući položaj. Kada to završi, može da ide i razgleda ostale kipove i da ih popravi ako hoće. Vraća se do svog kipa i daje mu ime.

“Prsten”

Stati u krug, držeći konopac sa obe ruke. Jedno dete stoji sa strane. Na konopcu je prsten, koji deca treba neprimetno da premeštaju od jednog do drugog. Dete koje стоји sa strane treba da pogodi gde je prsten.

“Stražari”

Deca u parovima stanu u krug oko jednog učesnika. Ostali koji su u parovima stoje van kruga, jedan iz drugog. Dete koje je u sredini treba da namigne nekom od dece van kruga, koje zatim pokušava da dođe do njega. Dete sa kojim je u paru, glumi stražara i pokušava da ga uhvati pre nego što ovaj pobegne. Kada onaj koga je pozvalo dete iz sredine, namigivanjem, uspe da dođe do njega, pravi sa njime novi par. Stražar tada prelazi na sredinu prostora za igru.

“Brat i sestra”

Deca stoje u parovima jedan ispred drugog, jedan izvodi neki pokret a drugi ga oponaša. Nastaviti vežbu tako da nakon nekog vremena, kada saigrač uhvati pokret svog para dodaje svoj pokret koji se nadovezuje na njegov. Tada saigrač, ponavlja taj pokret dok ga ne usvoji. Zatim ponovo dodaje svoj pokret i nakon toga se smenjuju.

“Limbo”

Dva deteta drže konopac ili palicu na određenoj visini, a svi ostali se provlače ne do-dirujući rukama pod. Postepeno spuštati visinu, sve do konačnog povednika.

“Trka vozova”

Deca su podeljena u nekoliko kolona, iza startne linije. Između učesnika kolona je provučen kanap za koji se drži prvi i poslednji u koloni, a ostali drže učesnika ispred za ramena. Na dati znak, kolone trče oko čunjeva, koji su na određenom rastojanju i vraćaju se na svoje mesto. Pobeđuje kolona koja se prva vratila na mesto.

“Kuglanje loptom”

Na rastojanju 5-10m, ispred tri kolone postave se čunjevi. Svaki prvi u koloni ima loptu i kotrljujući je pokušava da obori što više čunjeva. Posle toga odlazi po loptu, koju dođa sledećem, a on postavi porušene čunjeve. Pobeđuje kolona koja obori više čunjeva.

“Zoo vrt”

Deca sede u krugu, u sredini je teleskop konstrukcija i svako je dobio ime jedne životinje. U sredini kruga (pored koša) je čuvar koji proziva životinju, koja mu se javi onomatopejom. Vodeći loptu, izvodi pokrete imitirajući životinju i šutira na koš. Uloga čuvara se menja u trenutku kada se postigne koš. U novom krugu dobijaju se i nova imena.



“Roda”

Dete koje predstavlja rodu skakuće na dve noge i ispod majice nosi loptu. Kreću se ka košu, šutira na koš i loptu daje drugom detetu koje to radi na isti način. Igra se završava kada se izređaju sva deca.

- a/ Na sredini je teleskop konstrukcija. Deca se postave u četiri kolone, udaljena 5-6m od konstrukcije i na isti način se kreću ka košu. Pobeđuje ekipa koja postigne više koševa.

“Lopta sa brežuljka”

Dve daske se učvrste za ripstol (drugi kraj daske je na podu). Deca su podeljena u dve kolone. Prvi iz svake kolone uzima loptu, kotrlja je niz klupu, trči niz klupu da je stigne, ide na koš i šutira. Posle šuta, predaju loptu sledećem u koloni. Kolona koja prva izvrši zadatak je pobedila.

“Sunožni ritam”

Deca se dele u dve kolone. U ritmu koji se zadaje prave poskoke s obe noge. Obilaze oko zadatog mesta i vraćaju se nazad, dodirom ruke prenose štafetu dalje. Pobeđuje ekipa koja tačnije i brže ispunji zadatak.

“Naizmenična štafeta”

Deca su podeljena u dve kolone. Prvi u koloni na dati znak dodaje loptu iza sebe, kroz noge, a ovaj sledećem iza sebe preko glave i tako redom do kraja kolone. Zatim se svi okreću za 180 stepeni i rade isto. Pobeđuje ekipa koja je prva obavila zadatak.

- a/ Kad se dođe do kraja sa dodavanjima, šutira se na koš, a zatim se svi okreću za 180 stepeni i čine isto.

“Štafeta kroz tunel”

Deca su podeljena u dve kolone i stoje u raskoračnom stavu. Razmaknuti su za dužinu ruku. Na dati znak, poslednji u koloni nosi loptu prolazeći kroz noge učesnika, predaju prvom koji trči na začelje i radi isto. I tako sve dok deca ne dođu do početne pozicije, kada prvi u koloni podigne loptu, kao znak da je zadatak završen. Pobeđuje kolona koja je prva izvršila zadatak.

“Peta”

Deca su raspoređena u dve kolone. Na udaljenosti od 5m se nalazi dete u ležećem stavu na trbuhu, okrenuto licem prema koloni. Ispred njega je lopta. Podiže se četvoronoške, gura loptu glavom prema koloni. Prvom iz svake kolone, kad se dodirne peta, uzima stav koji je prethodnik imao. Pobeđuje ekipa koja je prva obavila svoj zadatak.

“Čunjevijada”

Deca su podeljena u dve ekipe. Prvi iz kolona kreću i obaraju čunjeve, koji su postavljeni ispred obe kolone. Trče oko okretišta i nazad. Sledеći učesnik namešta čunjeve



i tako naizmenično, dok se ne izređa cela ekipa.

a/ na čunjevima se postavljaju lopte i umesto čunjeva ruše se lopte, igra se nastavlja.

“Kroz obruč”

Ispred svake kolone nalazi se po obruč. Na dati znak, prvi uzima obruč i nosi ga vertikalno kroz kolone, tako da se ostali moraju provlačiti kroz njega. Kada se svi provuku, dete koje je nosilo obruč, ostaje na začelju i vraća ga, kotrljajući ga pored kolone do prvog koji preuzima njegovu ulogu. I tako sve dok sva deca ne dođu u početnu poziciju. Tada prvi u koloni podigne obruč kao znak da je zadatak izvršen.

a/ u parovima, jedan ima loptu, drugi obruč. Igrač loptu vodi, provlači se kroz obruč, posle izvršenog zadatka menjaju uloge (jedan uzima loptu, a drugi obruč).

“Krtice”

Takmiči se više ekipa poređanih u kolone. Poslednji učesnik u koloni drži loptu, tako da na znak kreće, prolazi četvoronoške ili puzeći prolazi kroz noge svojih saigrača. Kada prođe kroz “tunel” zauzima prvo mesto u koloni i šalje loptu iz ruke u ruku do poslednjeg učesnika u koloni koji nastavlja igru. Pobeđuje kolona u kojoj su se svi učesnici prvi provukli kroz “tunel”.

“Imitiraj”

Deca savlađuju više prepreka. Prvi u koloni trči i preskače prepreke na način na koji on sam odredi. Ostali ga slede i imitiraju u načinu savlađivanja prepreka. Kad pređu sve prepreke, prvi iz kolone ide na začelje, a kolonu predvodi sledeći. Igra se završava kada sva deca izvrše ulogu predvodnika.

a/ Predvodnik može da koristi i loptu.



“Rep”

Igra se izvodi u parovima. Svako dete ima za pojasom: maramu, majicu, papirnu traku... Okrenuti su jedan prema drugom i svakom je cilj da prvi izvuče maramu protivniku. To sve isto rade driblajući loptu. Igra se završava kada jedan uspe da sačuva “rep”.

“Borba petlova”

Dvoje dece sa prekrštenim rukama na leđima, poskakuju na jednoj nozi, pokušavaju da prisile guranjem jedan drugog o rame, da spusti drugu nogu na pod.

a/ s loptom, na jednoj nozi do kraja, dozvoljena je izmena nogu, ruke su prekrštene na grudima.

“Igra rakova”

Deca se postave u dve kolone sa istim brojem dece. Prvi iz svake kolone je postavljen leđima prema cilju. Na dati znak, on kreće unazad iz upora ležećeg pred rukama, prema svom cilju. Kada stigne do svog cilja, startuje sledeći. Tako redom dok se svi ne izređaju. Pobedila je ekipa čiji učesnici prvi ispune zadatka.

a/ Lopta se drži ispod majice i kada dođe do određenog cilja, daje koš. Igra se nastavlja.

“Pazi na loptu”

Deca su podeljena u dve ekipe u parovima i drže se okrenuta jedna prema drugoj. Između nogu svakog deteta se nalazi lopta. Na dati znak počinju u parovima da skaču, trudeći se da stignu do cilja. Pobedila je ona ekipa u kojoj više dece sačuva loptu između nogu.

“Selidba”

Nekoliko ekipa podjednakog broja dece, stoji sa loptom između nogu. Na rastojanju 8-10m od kolone, povuče se jedna linija ili se postavi lopta. Na znak za start, prvo dečete u koloni sunožnim poskocima kreće prema liniji odnosno lopti. Kada stigne do nje, šutira, okreće se i postavalja naspram svoje ekipe. Isto čine i ostala deca, tako da je na kraju igre ekipa preseljena na novo mesto. Pobeduje ekipa koja se prva premesti.

“Uzmi i vrati”

Ekipe čine po dva igrača koji su poredani u koloni. Na razdaljini od 10m od svake kolone postavljen je po obruč i u njemu košarkaška lopta i medicinka. Na znak, prvi trči do obruča, uzima košarkašku loptu, vraća se, staje na čelo kolone i u pretklonu kroz noge predaje loptu saigraču iza sebe. Kada lopta stigne do poslednjeg u koloni, ovaj trči do obruča, ostavlja košarkašku loptu i uzima medicinku, koju na isti način predaje. Kada lopta stigne u ruke poslednjeg, on je podiže u vis, to je znak da su izvršili zadatku.

“Takmičenje krugova”

Deca su u četiri kruga raspoređena u uglovima sale. Na dati znak, grupe treba da promene mesta i to dijagonalno: grupa jedan sa grupom tri, i grupa dva sa grupom četiri. Pobeduje ona ekipa koja prva zauzme mesto i formira krug.

- a/ Promena mesta grupe jedan sa četiri i dva sa tri ili jedan sa grupom dva (tri sa četiri).
- b/ Početni položaj je u čučnju, sedeći, ležeći, potruške, ...
- c/ Promena mesta bez raskidanja formacije kruga.

“Čunjeve na mesta”

Deca su postavljena u dve kolone. Svaka kolona ima svoj čunj, loptu i obruč. Rastojanje između čunjeva i lopte je 4m, a između lopte i obruča 6m. Na dati znak prvi iz kolone uzima čunj, pravi jedan krug oko lopte i trčeći nosi čunj do obruča, postavi ga u obruč i potom trči nazad što brže može. Sledeći ide istim putem, samo što on uzima čunj iz obruča i vraća ga na početak. Pobedila je ekipa čiji članovi prvi izvrše zadatku.

“Borba petlića”

Deca stoje sa savijenim rukama, stisnutih laktova, skakuću na jednoj nozi i pokušavaju jedan drugog da izbace iz ravnoteže. Cilj igre je da se zabave i učvrste stečeno drugarstvo. Prekrštene ruke moraju da se drže uz grudi.

Zadaci

- Trkati se trčeći u slalomu i voditi loptu istovremeno.
- Trka štafeta, trka vođenjem lopte.
- Vežba za igru, za ritmičke pokrete ruku.
- Cik-cak na dva, tri, četiri, pet, samo napred, napred i nazad, na vreme.
- Takmičenje u sklekovima.
- Takmičenje u skakanju, održavajući ritam. Ista vežba za igru, istovremeno vodeći loptu.
- Vežbe u parovima, "kolica" (držeći za butine).
- Skakati u i van kruga.
- Skakati visoko, daleko, nazad, nisko.
- Sve vrste štafetnih trka.
- Sve vrste kruženja (podsticati snagu za skakanje i za bacanje).
- Trčanje i štafete, driblajući (različiti signali).
- Veoma laka kruženja.
- Vežbe za igru, za rekreativnu signal (vizuelno).
- Dete se ne izbacuje iz igre, zato što je pogrešilo ili nije izvršilo zadatku. U mini basketu ne postoji kazna. Deca su tu da se igraju i zabavljaju, a ne da budu posmatrači. Zato treba birati takve vežbe koje su bez kaznenih poena ili isključenja.

Primeri časa za školski uzrast

Uvodni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Vra – vra”
“Uskoči, pa iskoči”

Glavni deo časa – 30 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Nosači”
“Iz obruča u obruc”
“Poseta zoološkom vrtu”

Završni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Čunjevijada”
“Borba za gnezdo”

Uvodni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Hvatalica u parovima”
“Lov na zečeve”

Glavni deo časa – 30 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Baci i šutni”
“Dodavanje u ulici”
“Rep”

Završni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Balon kroz koš”
“Pronađi”

Uvodni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Spasavanje loptom”
“U čučnju je spas”

Glavni deo časa – 30 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Škola sa dve lopte”
“Lokalizacija”
“Budi košarkaš”

Završni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Ležeća štafeta”
“Lovac, vrabac i komarac”

Uvodni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Lopta između leđa”
“Baci loptu”

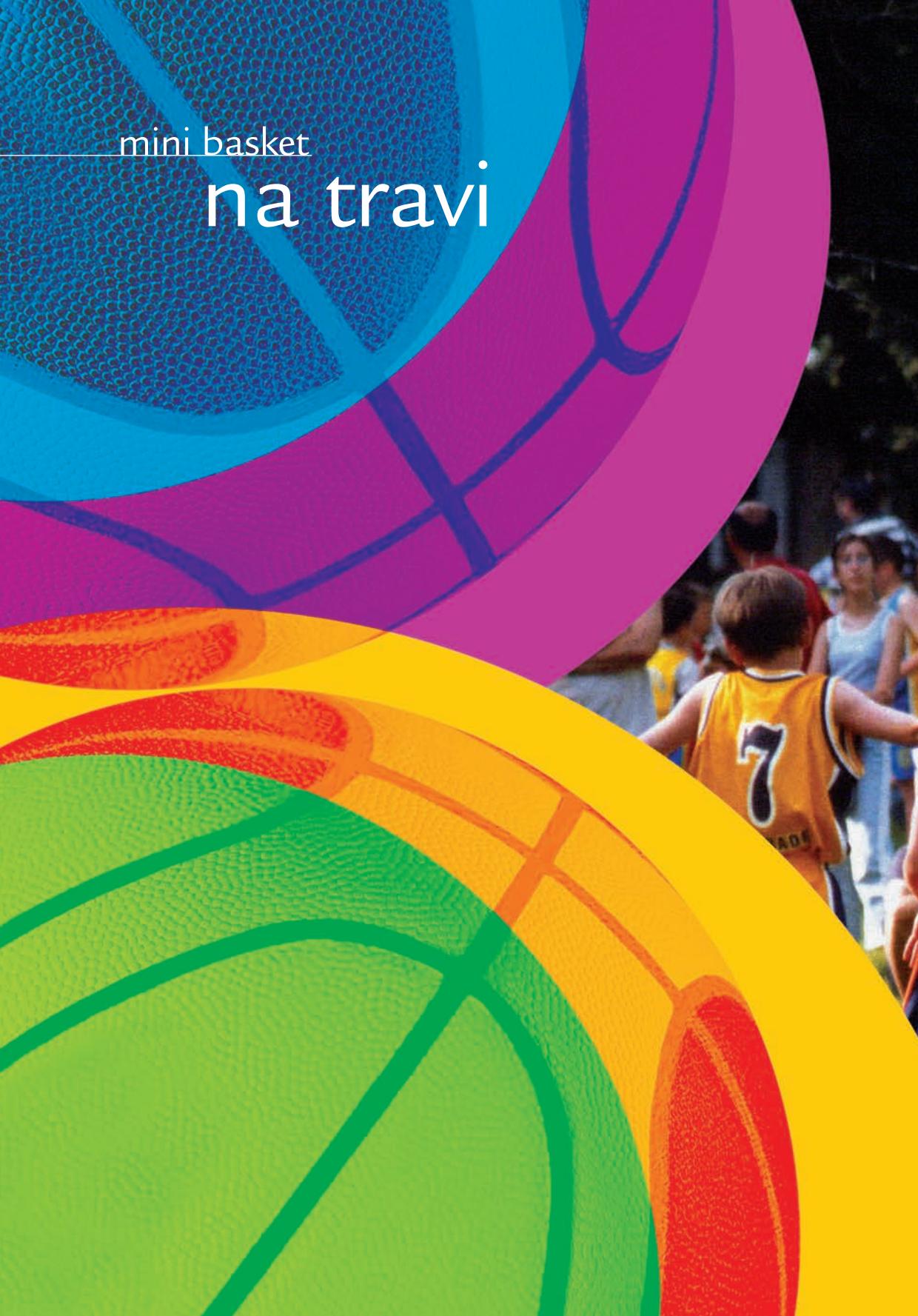
Glavni deo časa – 30 minuta

Primeri igrica/ vežbi – “Leđa”
“Košarkica”
“Školica- dvokorak”

Završni deo časa – 15 minuta

Primeri igrica/ vežbi - “Takmičenje krugova”
“Kipovi”

mini basket
na travi





Kada se završi školska godina i počne letnji raspust, sve školske sale se zatvaraju i minibasketaši ostaju bez prostora za igru i držanje časa treninga.

Deca i treneri iz KK "Švrća" i KK "Poštar" igrajući se na travnatim terenima Mini basket centra na Košutnjaku, došli su na ideju da se košarka može igrati i na ovakvoj podlozi. Krenulo se u razmišljanje o stvaranju nove igre – mini basket na travi.

Da bi se zadovoljila potreba da deca što više igraju mini basket, napravljene su teleskop konstrukcije na podešavanje i to na tri visine: 2.60, 2.10 i 1.60m. Stvoreni su uslovi da deca igraju češće i u letnjem periodu.

Mini basket na travi mogu da igraju deca od 5 do 10 godina. Koriste se lopte broj "3" i "5".

Mini basket na travi pruža jedinstvenu priliku devojčicama i dečacima da se na pravi način upoznaju sa novom igrom, čime se stvaraju preduslovi za njihovo dugoročno bavljenje košarkom.

Zasnovan je na zdravim obrazovnim principima koji obezbeđuju fizički, intelektualni, emotivni i socijalni razvoj dece. Pruža mogućnost da devojčice i dečaci osete sva uzbuđenja i lepotu takmičenja prilagođenog njihovom uzrastu.

U mini basketu na travi pobjeda nije osnovni cilj, iako predstavlja veliki motiv za bavljenje košarkom, već je akcenat u stvaranju kolektiva, a preko toga i podizanju individualnog kvaliteta svakog pojedinca.





Podstiče prijateljstvo, uživanje i zabavu uz poštovanje ostalih učesnika u igri, drugih igrača, trenera, sudskega i roditelja. Jednostavna pravila igre i skromni rekviziti čine igru pogodnom za sve uzrasne kategorije.

Da bi se igrala, deca loptu moraju da dodaju i šutiraju. Specifičnost podloge na kojoj se mini basket na travi igra, daje prednost ovim osnovnim košarkaškim elementima. Koriste se i ostali košarkaški elementi - vođenje i dribling da bi se napravio dvo-korak ili obišao odbrambeni igrač. Mini basket na travi je zabavna igra i zadovoljava potrebu dece u kretanju i zabavi.

Da bi se igrao mini basket na travi, mora da zadovolji nekoliko osnovnih zahteva. U slučaju mini basketa na travi, zadovoljava svaka ravna travnata površina dimenzija 10 / 10m. Teren mora biti pokriven travom obzirom na karakter igre. U naznačenom prostoru su nacrtana dva koncentrična kruga prečnika 4 i 8m, a u sredini se nalazi jedna teleskop konstrukcija. Koncentrični krugovi se mogu vizuelno izdvojiti šišanjem trave na različitu visinu, čime će deca imati jasnu predstavu o dimenzijama krugova. Van prostora za igru postavlja se klupa za rezervne igrače i zapisnički sto. Kvadratna površina 10 / 10m obeležava se trakama.

Takmičenje u mini basketu na travi počinje zagrevanjem oba tima istovremeno. Za vreme zagrevanja kao i za vreme igre, zakucavanje nije dozvoljeno.

Bacanjem novčića određuje se koji će tim prvi dobiti loptu i otpočeti igru. Nakon postignutog koša, lopta menja posed. Ukoliko se ne postigne koš, igra se nastavlja. Pre postizanja koša, najmanje dva igrača protivničkog tima moraju da dotaknu loptu. Pre nego što se igra nastavi, lopta mora biti čekirana (da je igrač protivničke ekipe dotakne).

Posle svake promene poseda lopte, lopta mora da se vrati nazad iza drugog kruga. Prvi krug je prečnika 4m, a drugi 8m.

Postignut koš unutar prvog kruga vredi jedan (1) poen. Postignut koš unutar drugog kruga vredi dva (2) poena. Hvatanje igrača za stub koša je jedan (1) kazneni poen (protivničkoj ekipi se upisuje jedan poen).

Svaki faul je jedno slobodno bacanje (nema bonusa). Slobodno bacanje se izvodi sa pozicije na kojoj je napravljen faul. Ako je faul napravljen unutar prvog kruga, izvodi se jedno slobodno bacanje, a unutar drugog kruga, dva slobodna bacanja. Kada se izvodi jedno slobodno bacanje, svi ostali igrači izlaze izvan prvog kruga i odatle idu na skok. Kada se izvode dva slobodna bacanja, svi ostali igrači izlaze van drugog kruga i idu na skok tek posle drugog bacanja.

U slučaju mrtve lopte umesto podbacivanja, tim koji je bio u odbrani dobija loptu. Nakon svakog auta, tim ubacuje loptu izvan drugog kruga.

Svaki tim ima po dvanaest igrača, odnosno četiri (4) "trojke". Igra se "3 na 3". Četvrtina traje 5 minuta bez zaustavljanja vremena. Pauza između četvrtina je dva (2) minuta.

Jedno poluvreme traje četiri (4) perioda, gde u svakoj četvrtini nastupa nova trojka. Pre utakmice se određuju trojke po četvrtinama. U drugom poluvremenu trener ima pravo da izmeni sastav trojki, četvrtinu u kojoj nastupaju, ali obavezno mora igrati svih dvanaest igrača podjednako.

Utakmica traje dva puta po dvadeset minuta. Time-out-a nema, već treneri mogu koristiti pauze od dva (2) minuta između svake četvrtine i deset (10) minuta u poluvremenu za konsultacije sa igračima.

Utakmicu sudi jedan sudija, uz pomoć zapisničara i merioca vremena.

Mini basket na travi, kao jedna od sportskih igara, nesumnjivo spada u kategoriju najmlađih u našoj zemlji, nedovoljno poznata širem krugu sportske publike pa i sportskim radnicima.

Promocija ove igre i prvi festival Mini basketa na travi organizovan je 24. juna 2004. godine na terenima Mini basket centra u Košutnjaku. Na festivalu su učestvovali klubovi iz Beograda i šire okoline.

Pravila mini basketa na travi

Mini basket na travi je igra za devojčice i dečake zasnovana na košarci.

Cilj svake ekipe je da loptu ubaci u protivnički koš i spreči drugi tim da dobije loptu ili postigne koš.

Dimenzije i oprema - teren je pravougaonog oblika, ravna travnata površina bez prepreka. Dimenzije terena su: 10 / 10 m u kome su ucrtana dva koncentrična kruga prečnika 4 i 8m. Spoljne linije terena 10 / 10m obeležiti trakama. Koncentrični krugovi se mogu vizuelno izdvojiti šišanjem trave na različitu visinu, čime se dobija jasna predstava o dimenzijama krugova.

Vaspitač/ trener

Svaki vaspitač/ trener u mini basketu na travi treba da razume, prihvati i poštuje principе mini basketa. On treba da se posveti razvoju i usavršavanju rada sa decom. To je velika odgovornost, ali može da bude veoma korisno iskustvo koje pruža veliko zadovoljstvo. Organizatori mini basketa na travi imaju obavezu da insistiraju na pedagoškom pristupu i primerenom ponašanju vaspitača/ trenera. Vaspitač/ trener treba da bude dobar primer svojim ekipama i mora da se uzdrži od kritikovanja roditelja i sudija, kao i davanja neumesnih komentara.

Trener je vođa tima: vrši izmenu igrača, vodi ekipu sa klupe na staložen način, pomaže igračima da pruže svoj maksimum. Trener sastavlja trojke, koja će u kojoj četvrtini da nastupi.





Sudije

Osnovna obaveza svakog sudije na utakmici mini basketa na travi je da bude prijatelj, a ne strog sudija. On treba da bude tolerantan kod prekršaja koji su beznačajni i ne daju neku prednost igraču koji ga čini. Kod početnika je uvek potrebna veća tolerancija. Teoretski, mini basket na travi je igra u kojoj nema fizičkog kontakta, ali je važno svirati faul koji ima direktni uticaj na igru. Deca će bolje napredovati ako steknu dobre osnove i razumeju pravila mini basketa u ranim fazama svog razvoja. Važno je da u igri bude što manje prekida da se ne bi previše vremena utrošilo na izvođenje prekršaja i slobodnih bacanja.

Teleskop konstrukcija

Teleskop konstrukcija je koš konstrukcija bez table. Obruč je vezan za konstrukciju sa dva metalna kruga. Na obruč se postavlja mrežica. Konstrukcija se podešava prema uzrasnoj kategoriji na tri visine: 2.60, 2.10 i 1.60m. Na samoj konstrukciji postoje građičnici za sve tri visine i sve se niveliše na licu mesta, prema potrebi.

Lopta

- Mini basket na travi igra se loptama broj "3" i "5".
- Lopta broj "3" - obim 56 – 58cm, težina je 300- 330 g.
- Lopta broj "5" - obim 69 - 71cm, težina je 470- 500g.

Tehnička oprema

Za izvođenje mini basketa na travi potrebna je sledeća tenička oprema:

- sat za merenje vremena
- zapisnik i semafor za ispisivanje rezultata
- zvučna sirena

Zapisničar

Zapisničar je odgovoran za vođenje zapisnika. On beleži ukupan broj postignutih koševa, iz igre i iz slobodnih bacanja.

Merilac vremena

Merilac vremena je dužan da kontroliše vreme za igru i da signalizira istek svakog perioda.

Ekipe

Svaka ekipa mora da ima dvanaest (12) igrača, tri (3) igrača na terenu i devet (9) zamena.

Igrač je član ekipe koja se nalazi na terenu i ima pravo da igra, ostali članovi ekipe su zamene.

Dresovi

Svi igrači tima nose dresove iste boje koji su spreda i od pozadi obeleženi brojevima.

Propisi za merenje vremena

Utakmica se sastoji od dva poluvremena od po dvadeset (20) minuta, sa odmorom od deset (10) minuta između njih. Svako poluvreme je podeljeno u četiri (4) perioda od po pet (5) minuta sa obaveznom pauzom od dva (2) minuta između svake četvrтине. Merilac vremena kontroliše vreme za igru, zaustavlja sat samo kada se završi period, kad je igrač povređen i kad četvrtina treba da počne.

Početak utakmice

Bacanje novčića odlučuje koji će tim prvi dobiti loptu.



Mrtva lopta

Posle dosuđene mrtve lopte, umesto podbacivanja, tim koji je bio u odbrani dobija loptu.

Pogodak – kada je postignut i njegova vrednost

Pogodak je postignut kada lopta iz igre uđe u koš sa gornje strane i ostane u njemu ili prođe kroz njega.

Postignut koš unutar prvog kruga vredi jedan (1) poen.

Postignut koš unutar drugog kruga vredi dva (2) poena.

Slobodno bacanje iz prvog kruga vredi jedan (1) poen.

Slobodno bacanje iz drugog kuga vredi dva (2) poena.

Hvatanje igrača za stub konstrukcije je jedan (1) kazneni poen.

Nerešen rezultat

U slučaju da je rezultat nerešen u trenutku isteka četvrtog perioda, neće se igrati produžetak.

Kada se utakmica prekida?

Utakmica se prekida na signal merioca vremena koji zvučnim signalom oglašava da je vreme za igru isteklo i kada sudija da znak da se vreme zaustavi.

Propisi o igranju

Svaki igrač mora da igra u jednom periodu. Svaki igrač mora sedeti na klupi u sledećem periodu. Pre početka utakmice trener je dužan da odredi koja trojka u kojoj će-tvrtini igra. Na poluvremenu trener može promeniti sastav trojki, ali svaka trojka igra po jednu četvrtinu.





Prekršaji

Prekršaji su povreda pravila zbog koje će sudija odmah prekinuti igru i dodeliti loptu protivnicima, da je ubace u igru sa strane. Svaki faul je slobodno bacanje (nema bonusa). Slobodno bacanje se izvodi sa pozicije na kojoj je napravljen faul.

Kretanje sa loptom

Igrač može da se kreće s loptom u svakom pravcu, vodeći loptu.

Nemože da je nosi, može da se kreće bez lopte u okviru nacrtanih krugova.

Može da pivotira sa loptom, može da dodaje i šutira.

Nakon svake promene poseda lopte, lopta mora da se da nazad iza drugog kruga.

Vođenje i dribling

Ako igrač želi da se kreće sa loptom, on može da je vodi i da dribla, udarajući je jednom rukom o travu. Nije dozvoljeno da igrač vodi loptu sa obe ruke istovremeno.

mini basket
košarkica



U okviru akcije "Budi košarkaš" u kojoj su uzeli učešće mini basketaši, prvi put je predstavljena igra "Košarkica" na Terazijama 2. aprila 2005. godine, kao promocija tada predstojećeg EP u košarci održanog u Beogradu.

Prva zvanična utakmica je održana 8. aprila 2006. godine na turniru u Svilajncu.

Košarkica je igra za devojčice i dečake mlađe od 10 godina zasnovana na pravilima mini basketa. Cilj svake ekipe je da ubaci loptu u protivnički koš i spreči drugu ekipu da dobije loptu ili postigne koš. Igra se "5 na 5" s loptom broj "5".

Teren je pravougaona, ravna, tvrda površina bez prepreka. Dimenzije terena su 26/14m, 24/13m, 22/12m i 20/11m. Linije terena su kao na košarkaškom terenu, umesto reketa su dva koncentrična kruga koja su nacrtana oko teleskop konstrukcije koja je udaljena 6m od čeone linije. Prvi krug je prečnika 4m, drugi 8m. Širina linije je 5cm, jasno vidljiva.

Koš konstrukcija se fiksira da bi bila stabilna i zaštićuje sa odgovarajućom zaštitom.

Teleskop konstrukcija je koš konstrukcija bez table. Obruč je vezan za konstrukciju sa dva metalna kruga. Na oboruč se postavlja mrežica. Konstrukcija se podešava prema uzrasnoj kategoriji na visini: 2.60, 2.10 i 1.60m.

Za igranje Košarkice potrebne su: dve teleskop konstrukcije, sat za merenje vremena, zapisnik i semafor za ispisivanje rezultata. Utakmicu sude: dvoje sudija, a pomažu zapisničar i merilac vremena.



Svaka ekipa mora da ima petnaest (15) igrača, pet (5) igrača na terenu i deset (10) su zamena. Svi igrači tima nose dresove iste boje. Ekipu vodi trener koji vrši izmene, vodi ekipu sa klupe i sastavlja petorke, koja će u kojoj četvrtini da nastupi. Pomaže igračima da pruže svoj maksimum.

Utakmica se sastoji od dva poluvremena od po deset (10) minuta sa odmorom od pet (5) minuta između njih. Svako poluvreme je podeljeno na dve četvrtine u trajanju od pet (5) minuta, sa pauzom od dva (2) minuta između svake četvrtine. Obavezan je jedan (1) time-out u toku jedne četvrtine.

Merilac vremena kontroliše vreme za igru i zaustavlja sat po pravilima mini basketa. Igra se aktivno pet minuta u svakoj četvrtini.

Utakmica počinje podbacivanjem lopte. Posle dosuđene "mrtve lopte" umesto podbacivanja, tim koji je bio u odbrani dobija loptu i lopta se ubacuje iz mesta odakle je prekršaj napravljen.

Pogodak je postignut kada lopta iz igre uđe u koš sa gornje strane ili prođe kroz njega. Igru nastavlja odbrambeni igrač tamo gde je lopta uhvaćena posle postignutog koša (lopta se ne ubacuje sa aut linije). Ovo pravilo koristimo da bi se igra ubrzala.

Postignut koš unutar prvog kruga vredi jedan (1) poen. Postignut koš unutar drugog kruga vredi dva (2) poena. Postignut koš van krugova vredi tri (3) poena. Posle dosudjenog penala šutiraju se dva slobodna bacanja. Ako se pogodi prvo slobodno bacanje





nje, ne šutira se drugo. Ako se promaši prvo slobodno bacanje, šutira se drugo. Slobodno bacanje iz prvog kruga vredi jedan (1) poen, iz drugog dva (2) poena.

Za nameran faul, šutira se slobodno bacanje iz prvog ili iz drugog kruga po slobodnom izboru.

U slučaju da je rezultat nerešen i posle isteka četvrtog perioda, šutiraju se slobodna bacanja iz prvog kruga. Šutira svih petnaest igrača. Ako i tada rezultat bude nerešen, igra se završava.

Svaka petorka mora da igra u jednom periodu bez izmena. Svaka petorka mora da sedi na klipi u sledećem periodu. Pre početka utakmice trener je dužan da odredi petorce, koja u kojoj četvrtini igra. U četvrtoj četvrtini, trener može da vrši izmene svih petnaest igrača.

Igrači mogu da se kreću s loptom i bez lopte u svakom pravcu po označenom terenu.

Svaki prekršaj se sankcioniše po pravilima mini basketa.

mini basket

pravila



Pravilo 1 IGRA

Mini Basket

Mini basket je igra za devojčice i dečake mlađe od deset godina, zasnovana na košarci.

Definicija

Cilj svake ekipe je da ubaci loptu u protivnički koš i da spreči drugi tim da dobije loptu ili postigne koš, u okviru pravila igre.

Pravilo 2 DIMENZIJE I OPREMA

Teren – dimenzije

Teren je pravougaona, ravna, tvrda površina, bez prepreka.

Dimenzije terena su: 28 metara dužina, 15 metara širina.

Mogu da se koriste i druge dimenzije, pod uslovom da su varijacije proporcionalne jedna drugoj, kao na primer: 26 x 14m, 24 x 13m, 22 x 12m i 20 x 10m.

Linije

Linije terena su iste kao one na normalnom košarkaškom terenu osim:

- a) linija za slobodno bacanje je udaljena 4,00 metara od košarkaške table,
- b) postoji oblast ili linija za tri poena

Sve linije treba da su 5cm široke i savršeno vidljive.

Košarkaške table

Obe table predstavljaju ravnu površinu izrađenu od tvrdog drveta ili pogodnog pro-vidnog materijala, dimenzija: 1,20 metara horizontalno i 0,90 metara vertikalno.

Koševi

Koševi se sastoje od obruča i mreže. Oba koša se nalaze na visini od 2,60 metara iznad poda.

Lopta

Lopta je sferna, spoljna površina je od kože, gume ili sintetičkog materijala, obima između 68 i 73 cm, a teška između 450 i 500 grama.

Tehnička oprema

Treba da se nabavi sledeća tehnička oprema:

- a) sat za merenje vremena
- b) zapisnik i semafor za ispisivanje rezultata
- c) tablice sa brojevima od 1 do 5, za pokazivanje broja ličnih grešaka koje je igrač napravio
- d) zvučna sirena

Pravilo 3 SLUŽBENA LICA I NJIHOVA PRAVILA

Sudije

Dvojica sudija vode igru u skladu sa Pravilima. Obojica su odgovorni za suđenje faulova i prekršaja, za priznavanje ili poništenje pogotka iz igre ili slobodnih bacanja i za donošenje ostalih odluka u skladu sa Pravilima.

Zapisničar

Zapisničar je odgovoran za vođenje zapisnika.

On beleži ukupan zbir postignutih koševa, beležeći postignute koševe iz igre i iz slobodnih bacanja.

On takođe beleži napravljene lične greške, u skladu sa pokazivanjem sudija, i podiže markere da pokaže broj ličnih grešaka koje je svaki igrac napravio.

Merilac vremena

Merilac vremena je dužan da kontroliše vreme za igru i da signalizira istek svakog perioda.

Pravilo 4 IGRAČI, ZAMENE I TRENERI

Ekipe

Svaka ekipa mora da ima 15 igraca.

- 5 igraca na terenu i 10 zamena.

Igrač je član ekipe koji se nalazi na terenu i ima pravo da igra. Ostali članovi ekipe su zamene.

Treneri

Trener je vođa tima.

Trener vrši izmene igrača, vodi ekipu sa klupe i svojim savetima, na miran i staložen način, pomaže igračima da pruže svoj maksimum.

Kapiten tima je desna ruka trenera, on je jedan od igrača i pomaže treneru na terenu.

Dresovi

Svi igrači tima nose dresove iste boje, koji su spreda i pozadi, obeleženi brojevima.

Pravilo 5 PROPISI ZA MERENJE VREMENA

Utakmica se sastoji od dva poluvremena od po dvadeset minuta, sa odmorom od dešet minuta između njih. Svako poluvreme je podeljeno u dva perioda od po deset minuta, sa obaveznom pauzom od dva minuta između njih.

Merilac vremena kontroliše vreme za igru, zaustavljajući sat samo:

- 1) kod prekršaja;

- 2)** kod mrtve lopte;
- 3)** kod završetka perioda;
- 4)** kada igrač načini pet ličnih grešaka ili je diskvalifikovan;
- 5)** kada je igrač povređen;
- 6)** kada sudija naloži meriocu vremena da to učini.

Posle zaustavljanja sata, merilac vremena će ga ponovo uključiti kada loptu dotakne igrač na terenu:

- a)** kod podbacivanja mrtve lopte, kada je dotakne jedan od igrača;
- b)** po ubacivanju sa strane ili ispod koša, kada loptu dotakne igrač na terenu;
- c)** posle neuspešnog poslednjeg slobodnog bacanja, kada loptu dotakne igrač na terenu.

Početak utakmice

Svi periodi počinju podbacivanjem mrtve lopte u krugu na sredini terena.

Sudija podbacuje loptu između dva protivnička igrača.

U drugom poluvremenu ekipe menjaju strane.

Sat se uključuje kada loptu dotakne jedan od dva skakača.

Mrtva lopta

Posle dosuđene mrtve lopte, igra se nastavlja tako što sudija baci loptu vertikalno uvis, između dva protivnička igrača, u jednom od krugova na terenu.

Loptu smeju da dodirnu jedan ili oba skakača, tek pošto ona dostigne svoju najvišu tačku.

Svi ostali igrači će ostati van kruga sve dok loptu ne dodirne jedan od skakača. Ako se neki od igrača ne pridržava pravila prilikom podbacivanja mrtve lopte, lopta će se dodeliti protivničkoj ekipi, koja je ubacuje u igru sa pozicije izvan terena. Ako su igrači iz obe ekipe odgovorni za kršenje pravila, ponovo se dosuđuje mrtva lopta.

Sudija će dosuditi mrtvu loptu:

- 1)** Kada dva ili više igrača iz suprotnih ekipa jednom ili obema rukama čvrsto drže loptu.
- 2)** Ako lopta izade van terena, a poslednji put su je istovremeno dotakla dva protivnika.
- 3)** Ako sudija nije siguran ko je poslednji dotakao loptu.
- 4)** Ako se sudije ne slažu ko je poslednji dotakao loptu.
- 5)** Kada se lopta zaglavi na držaču koša.
- 6)** Kada lopta slučajno uđe u koš sa donje strane.
- 7)** Kada je dosuđen obostrani faul.

Kada se dosudi mrtva lopta, ona se podbacuje u najbližem krugu na terenu, tako što je sudija baca uvis između dva protivnička igrača.

Pogodak – kada je postignut i njegova vrednost

Pogodak je postignut kada lopta iz igre uđe u koš sa gornje strane i ostane u njemu ili prođe kroz njega.

Pogodak iz igre vrednuje se 2 poena, a pogodak iz slobodnog bacanja vrednuje se 1 poen, pogodak izvan linije 6,25 vrednuje se 3 poena.

Posle pogotka iz igre ili iz poslednjeg slobodnog bacanja, igra se nastavlja ubacivanjem lopte u teren, koje mora da se izvsi u roku od pet sekundi, sa bilo koje pozicije iza linije koja označava kraj terena ispod koša.

Nerešen rezultat

U slučaju da je rezultat nerešen u trenutku isteka četvrtog perioda, neće se igrati produžetak.

Kada se utakmica prekida

Utakmica se prekida na signal mérioca vremena, koji zvučnim signalom oglašava da je vreme za igru isteklo.

Pravilo 6 PROPISI O IGRANJU

Zamene

Svaki igrač mora da igra u jednom od perioda, osim ako je igrač povređen, diskvalifikovan ili je zamjenjen jer je načinio pet ličnih grešaka.

Svaki igrač mora sedeti na klipi u dva perioda, osim kada je neophodno da zameni igrača koji je povređen, diskvalifikovan ili je načinio pet ličnih grešaka. Čak i u ovim posebnim uslovima igrač mora da ostane zamena ceo jedan period.

Kako se vodi lopta

U mini basketu lopta se vodi rukama. Ona može da se dodaje, šutira ili dribla u bilo kom pravcu, u okviru ograničenja datih u Pravilima igre. Prekršaj se čini ako igrač trči sa loptom u rukama, ako namerno šutne loptu nogom, ili ako loptu namerno udara pesnicom.

Slučajan dodir lopte sa stopalom ili nogom nije prekršaj.

Pravilo 7 PREKRŠAJI

Prekršaji

Prekršaj je povreda Pravila, zbog koje će sudija odmah prekinuti igru i dodeliti loptu protivnicima, da je ubace u igru sa strane.

Ubacivanje

Igrač ubacuje loptu sa strane, sa pozicije van terena najbliže mestu učinjenog prekršaja, odnosno sa mesta koje sudija pokaže. Od trenutka kada je lopta uručena igraču on ima pet sekundi vremena da je dobaci drugom igraču na terenu. Kod ubacivanja lopte, nijedan drugi igrač ne sme da bude na ili iza bočne ivične linije ili ivične linije ispod koša, u suprotnom, lopta se oduzima i ustupa drugoj ekipi.

Sudija je obavezan da dotakne loptu kada se ubacivanje vrši sa strane.

Položaj igrača

Igrač se određuje na osnovu toga gde dodiruje pod ili, kada se nalazi u vazduhu, gde je poslednji put dotakao pod.

Igrač van terena

Igrač se nalazi van terena kada dotakne pod na ili izvan linija koje oivičavaju teren. Lopta se nalazi van terena kada dotakne igrača, pod ili bilo koji drugi objekat, uključujući i držać ili zadnji deo table, na ili izvan linija koje oivičavaju teren.

Ukoliko se lopta nađe van terena, dosuđuje se prekršaj, koji se kažnjava dodeljivanjem lopte protivničkoj ekipi da je ubaci sa strane.

Ako sudija nije siguran koji je igrač poslednji dotakao loptu, pre nego što se ona našla van terena, on će dosuditi mrtvu loptu.

Pivotiranje

Igrač koji primi loptu dok stoji, ili kada se pravilno zaustavi, pošto je uhvatio, MOŽE DA PIVOTIRA.

Do pivotiranja dolazi kada igrač, koji drži loptu, korakne istom nogom, jednom ili više puta u bilo kom pravcu, dok druga noga, koja se naziva stajna noga, ostaje na mestu prvog kontakta sa podom.

Kretanje sa loptom

Igrač može da se kreće sa loptom u svakom pravcu u okviru sledećih ograničenja:

- Igrač koji primi loptu dok miruje može da pivotira, koristeći bilo koju nogu kao stajnu nogu.
- Igrač koji primi loptu u kretanju, ili posle završetka driblinga, može da napravi dva koraka pre nego što se osloboodi lopte.
- Igrač koji primi loptu dok miruje ili se pravilno zaustavi držeći loptu:
 - može da podigne stajnu nogu ili da skoči, kada šutira na koš, ili dođe ali lopta mora da napusti njegove ruke pre nego što jedna ili obe noge dotaknu pod,
 - ne može da podigne stajnu nogu kada počinje da dribla, pre nego što lopta napusti njegove ruke.

Kretanje sa loptom prilikom kojeg se prekorače navedena ograničenja, je prekršaj i lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi, da je ubaci sa strane.

Dribling

Ako igrač želi da se kreće sa loptom, on može da dribla, tj. da vodi loptu udarajući je jednom rukom o pod.

Nije dozvoljeno da igrač:

- dribla loptu sa obe ruke istovremeno,
- dozvoli da lopta miruje u ruci (rukama), a onda nastavi sa driblingom.

Kontrola nad loptom

Igrač ima kontrolu nad loptom kada:

- drži loptu,
- kada dribla loptu.

Ekipa ima kontrolu nad loptom kada igrač te ekipe ima kontrolu nad loptom ili kada se lopta dodaje između igrača iste ekipe.

Pravilo tri sekunde

Igrač ne može ostajati duže od tri sekunde u protivničkom reketu dok njegova ekipa ima kontrolu nad loptom.

Povreda ovog pravila je prekršaj, koji se kažnjava dodeljivanjem lopte protivničkoj ekipi.

Pravilo pet sekundi

Igrač koji drži loptu i agresivno je čuvan (odbrambeni igrač se nalazi na rastojanju od jednog normalnog koraka), mora u roku od pet sekundi da doda loptu, šutne na koš, ili krene u dribling.

Ako se prekrši pravilo pet sekundi, lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi, da je ubaci u igru sa pozicije van terena, najbliže mestu gde je učinjen prekršaj.

Lopta vraćena natrag u “svoju” polovinu terena

Igrač čija ekipa ima kontrolu nad loptom u protivničkoj polovini terena, ne sme da vratí loptu na svoj deo terena. Ako se to desi, lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi da je ubaci u igru iz njihove polovine terena.

Linija centra pripada polovini terena ekipe koja ima kontrolu nad loptom.

Igrač u poziciji šuta

Igrač se nalazi u poziciji šuta kada, prema oceni sudije, započinje kretnju da postigne koš i nastavlja se sve dok obe noge igrača ne dodirnu pod.

Pravilo 8 LIČNE GREŠKE

Faulovi

Faul je povreda Pravila, koja se dosuđuje ukoliko dođe do fizičkog kontakta sa protivnikom, ili u slučaju nesportskog ponašanja.

Slobodna bacanja

Slobodno bacanje je privilegija kojom se igraču daje mogućnost da postigne jedan poen sa pozicije iza linije za slobodno bacanje, a unutar polukruga. Slobodna bacanja izvodi igrač nad kojim je učinjen prekršaj.

Kada je igrač diskvalifikovan zbog ponovljenog nesportskog ponašanja, slobodna bacanja može da realizuje bilo koji igrač iz protivničke ekipe.

Lične greške

Lična greška je faul igrača, dosuđen zbog fizičkog kontakta sa protivnikom. Igrač ne sme blokirati, držati, gurati, podmetati nogu, sprečavati kretanje protivnika podmetanjem ruke, ramena, kuka ili kolena, ili savijanjem svog tela u poziciju koja nije uobičajena, niti sme da čini druge grubosti.

Ako se napravi fizički kontakt koji rezultira prednošću, koja po Pravilima nije dozvoljena, sudija treba da dodeli ličnu grešku igraču koji je odgovoran za kontakt.

Ako je faul načinjen nad igračem koji se ne nalazi u poziciji šuta, lopta će se dodeliti igraču ili jednom od njegovih saigrača iz ekipe da je ubaci u igru sa strane.

Ako je faul načinjen nad igračem koji se nalazi u poziciji šuta, njemu se dodeljuju dva slobodna bacanja, ukoliko šut na koš nije završen pogotkom.

Slobodna bacanja se ne dodeljuju ako se postigne pogodak, a igra se nastavlja ubacivanjem lopte u igru od strane protivničke ekipe, iza ivične linije ispod koša.

Nesportski faul

Nesportski faul je lična greška koju je igrač, po mišljenju sudije, namerno učinio. Igrač koji učestalo pravi nesportske faulove može biti diskvalifikovan.

Dva slobodna bacanja dodeljuju se igraču koji je fauliran nesportskim faulom, osim ukoliko je taj igrač šutirao i postigao pogodak.

Posle uspešnog šuta ili posle dva slobodna bacanja, bez obzira da li je poslednje slobodno bacanje bilo uspešno, loptu će ubaciti u igru bilo koji igrač iz ekipe koja je bacala slobodna bacanja, iza sredine bočne linije.

Obostrani faul

Obostrani faul se dosuđuje u situaciji kada dva protivnička igrača obostrano naprave faul, skoro istovremeno. Lične greške se dodeljuju svakom od igrača, a igra se nastavlja u najbližem krugu, podbacivanjem mrtve lopte između ta dva igrača.

Pravilo 9 TEHNIČKE GREŠKE

Nesportsko ponašanje

U mini basketu svi igrači treba da deluju u duhu kolektivne saradnje i sportskog ponašanja.

Igrač će biti opomenut ako se ne obazire na opomene sudije ili ako se nesportski ponaša. Posle opomene, igrač će biti diskvalifikovan ako ponovi isto nesportsko ponašanje.

Kazna

Svira se faul i protivničkoj ekipi se dodeljuju dva slobodna bacanja, kao i posed lopte, posle izvedenih slobodnih bacanja, za ubacivanje lopte u igru sa strane.

Pravilo 10 OPŠTE ODREDBE

Kako se sprovodi slobodno bacanje

Slobodno bacanje mora se izvesti u roku od pet sekundi. Dok igrač izvodi slobodno bacanje, on ne sme da dotakne liniju za slobodno bacanje i

- a) Samo igrači iz ekipe koja se brani mogu da zauzmu dva mesta koja su najbliža košu.
- b) Igrači koji zauzmu ostala mesta uz liniju reketa, zauzimaju naizmenične pozicije.

Igrači na mestima uz liniju reketa

- a) Neće zauzeti mesta na koja nemaju pravo.
- b) Neće ulaziti u ograničen prostor, zonu reketa ili napustiti mesto uz liniju reketa, sve dok lopta nije napustila ruke izvođača slobodnog bacanja.
- c) Neće dodirnuti loptu dok se ona nalazi na putu ka košu, sve dok ne dotakne obruč ili je očigledno da ga neće dotaći.

Svi igrači koji nisu na mestima uz liniju reketa prilikom slobodnih bacanja, moraju se nalaziti iza produžene linije za slobodno bacanje sve dok lopta ne udari obruč ili se slobodno bacanje završi.

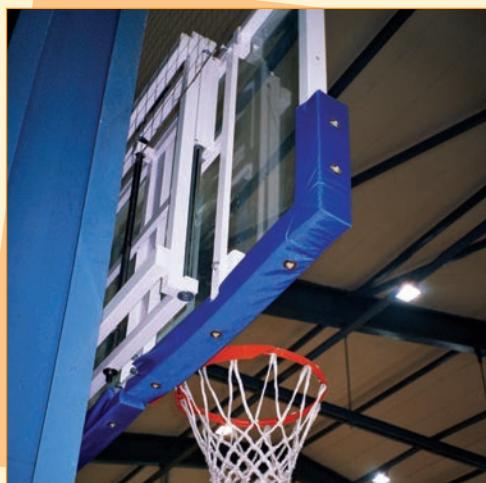
Ako poslednje slobodno bacanje ne dodirne obruč i ne postigne se pogodak, lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi da je ubaci u igru sa strane.

Nijedan igrač iz obe ekipe ne sme da dotakne loptu dok ona ne dodirne obruč.

Pet ličnih grešaka igrača

Igrač koji je načinio pet ličnih i / ili tehničkih grešaka, mora automatski da napusti igru. Na njegovo mesto može da uđe zamena.







MINI BASKET ČAS



Plan rada

Datum: _____

Vreme: _____

Mesto: _____

Trajanje časa: _____

Zadatak časa: _____



SADRŽAJ

Uvodno-pripremni deo

Glavni deo



Završni deo

ANALIZA MINI BASKET ČASA



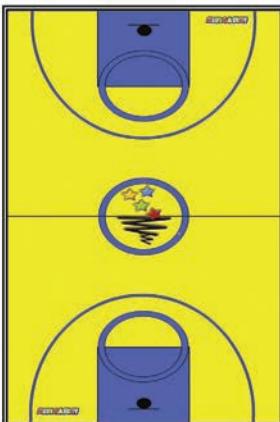
Datum: _____

Vreme: _____

Mesto: _____

Trajanje časa: _____

Zadatak časa: _____



SADRŽAJ

Uvodno-pripremni deo

Glavni deo



Završni deo

MINI BASKET NA TRAVI

MESTO _____

DATUM _____

EKIPA A

Br.		I	II
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

EKIPA B

Br.		I	II
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			



I POLUVREME A _____ B _____

C _____ D _____

II POLUVREME A _____ B _____

C _____ D _____

KONAČAN REZULTAT

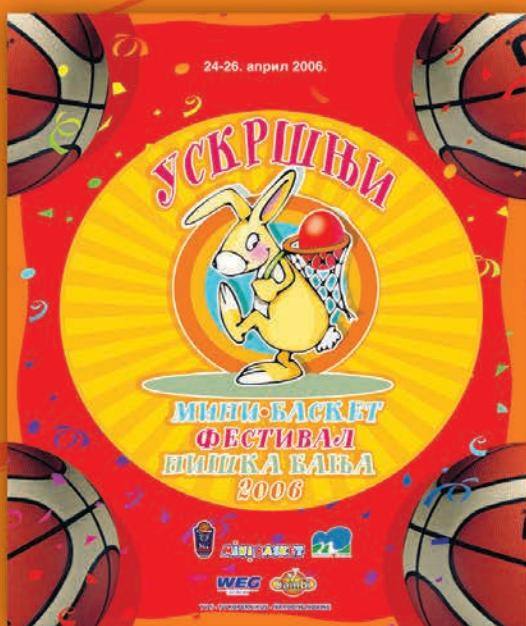
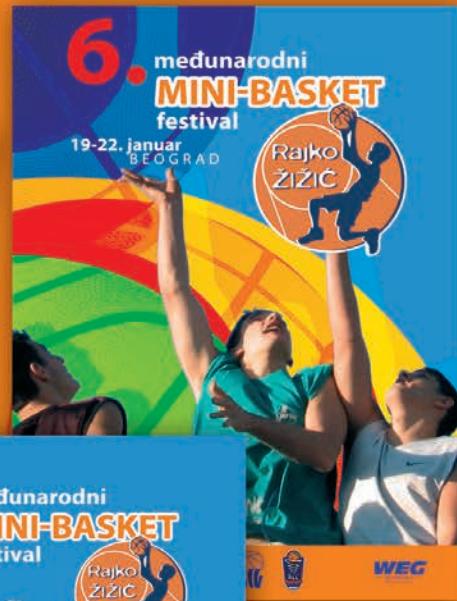
A _____ B _____

POBEDNIČKA EKIPA

SUDIJA

ZAPISNIČAR

MERILAC VREMENA



MINI BASKET

Više od literature

Iako se knjiga „Mini basket“, može svrstati u područje sportske literature, ona je mnogo više od toga. To nije samo knjiga o sportu, već i o ljubavi, drugarstvu, odgovornošti, odrastanju. Da bi čovek u poslu uživao, on ga mora voleti, naučiti da ga pretvori u igru, zabavu, razonodu.

Rade Georgievski nas uči kako da volimo košarku, kako da u njoj uživamo, kako da se igramo. Ova knjiga nije namenjena vrhunskim sportistima, već onima koji će to možda postati i koji treba što je i najvažnije da postanu vrhunski ljudi. Formirati od dece zdrave ličnosti dugotrajan je i zahtevan proces. U tom procesu učestvuju roditelji, učitelji, treneri. Ova knjiga namenjena je svima nama i u tome je njena izuzetna pedagoška i praktična vrednost. Metodi rada koje autor definiše imaju univerzalni karakter. Biti jasan i zanimljiv, pokazivati a ne teoretički, podsticati kreativnost i stvaračko mišljenje, koristiti igru kao sredstvo učenja, principi su kojih treba da se pridržavaju svi koji učestvuju u dečijem odrastanju. Zato iz ove knjige mnogo toga mogu da nauče i oni koji o košarci puno ne znaju.

Pažljivom čitaocu neće promaći poruka o životnim principima. Kao i u sportu, tako i u životu treba šutirati, driblati, dodavati i braniti se! Rade Georgievski uči najmlađe i sve one koji se staraju o njihovom obrazovanju, kako da to čine poštujući sebe ali i druge, kako da uživaju u životu, igrajući se, a svestrano se razvijajući.

Kada čovek sa bogatim životnim, pedagoškim i praktičnim iskustvom svoje znanje pretoči u pisani reč, onda obično nastaje veliko delo. Ova knjiga to zaista i jeste! Ubeđen sam da će postati obavezna literatura na svim fakultetima koji obrazuju kadrove za rad sa najmlađima, kao i da će naći svoje mesto među svim roditeljima koji hoće i žele da se igraju sa svojom decom!

Doc. dr MIROSLAV BRKIĆ
Fakultet političkih nauka

I pedagoška nota...

Imao sam posebno zadovoljstvo da se upoznam sa konceptom programa za Mini basket, koji je sačinio naš uvaženi kolega Rade Georgievski. To je veliki doprinos unapređenju rada sa najmlađima u košarkaškom sportu.

Najvažnije je da su jasno postavljeni ciljevi sa izraženom pedagoškom notom u radu. Program je obrađen u dva nivoa, koji se odnose na uzrast dece od 3 do 6 godina i od 7 do 10 godina.

U programu su u osnovi "igrice" kroz koje su fino protkana takmičenja, baš ono što deca vole. Zbog te činjenice i pune slobode koja im je data, deca nisu utegnuta posebnim pravilima. Takav postupak pruža deci mogućnost da kroz igru izraze svoju maštu i inventivnost. Zato treneri ove dece treba samo da prikažu tehnički elemenat, a ne da posle toga ispravljaju i vrše bilo kakvu korekciju. Cilj je da deca kroz igru i radost zavole košarku, a to je u programu vrlo lepo istaknuto.

Kada se završe ova dva programa, deca će apsolutno biti pripremljena da "uđu" u "ozbiljnu košarku". Program koji je napravio naš cenjeni kolega Rade Georgievski je izuzetan poduhvat i prva knjiga ovog sadržaja za koju sam čuo. Ne znam da je iko sa toliko maštę i divnog osećaja za dečiji uzrast napravio tako seriozan program.

Ovo je izvanredno uputstvo mladim trenerima šta i kako treba da rade, a roditeljima da uoče i da shvate veličinu pedagoškog rada. To treba podvući, da je pedagogija najvažniji cilj ovog programa. Najzad, sve čestitke i moje divljenje za ovaj poduhvat.

BORIVOJE CENIĆ

Nove ideje i iskustvo

Imam posebno zadovoljstvo da uputim na knjigu koja je sigurno jedinstvena u košarkaškoj literaturi, a govori o mini basketu, o košarci za najmlađe.

Autor, popularni čika Race, svoj je višegodišnji rad, stečeno znanje i iskustvo, mnoštvo ideja pretočio u ovu knjigu i dao nemerljiv doprinos popularizaciji košarke i edukaciji dece, trenera, roditelja i svih onih kojima je košarka u srcu. Košarkaška igra je približena svim uzrasnim kategorijama, počev od predškolskog uzrasta sa mini basketom na travi čiji je autor i idejni tvorac, preko ranog školskog uzrasta pa sve do 10-togodišnjaka. Autor posebno izdvaja da rad sa decom ne predstavlja treniranje košarke, već igranje i upoznavanje sa osnovnim ciljem da se košarka zavoli. Knjiga će omogućiti trenerima kvalitetan rad i razvoj novih ideja, a deci lakše i uspešnije treniranje košarke, a košarci mnogo novih talenata i budućih asova.

GORDAN TODOROVIĆ
*Stručni saradnik i koordinator
selektivnog pogona KSS*

 **actavis**



BACANJE ZA ZLATO!



ISBN 978-86-910455-0-0

A standard one-dimensional barcode representing the ISBN number 978-86-910455-0-0.

9 788691 045500