

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

ZAVRŠNI RAD

GODIŠNJI PLAN I PROGRAM TRENINGA KOŠARKAŠA
UZRASTA OD 8 DO 11 GODINA

Student: Vasilj Đurić 17/2014 Mentor: red. prof. dr Saša Jakovljević

Beograd, 2018

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

ZAVRŠNI RAD

GODIŠNJI PLAN I PROGRAM TRENINGA KOŠARKAŠA
UZRASTA OD 8 DO 11 GODINA

Student: Vasilj Đurić 17/2014

Mentor:

red. prof. dr Saša Jakovljević

Datum: _____

Komisija:

doc. dr Radivoj Mandić

Ocena: _____

doc. dr Bojan Leontijević

Beograd, 2018

SADRŽAJ

1.UVOD	2
2.PERIODIZACIJA U KOŠARCI.....	4
3.KARAKTERISTIKE UZRASTA	6
3.1.MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE.....	6
3.2.FIZIOLOŠKE KARAKTERISTIKE.....	7
3.3.MOTORIČKE KARAKTERISTIKE	8
3.4.PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE	8
4.PREDMET, CILJ I ZADACI.....	10
5.SPECIFIČNOSTI PLANA I PROGRAMA TRENINGA KOŠARKAŠA UZRASTA OD 8 DO 11 GODINA	11
5.1.UZRAST 8 I 9 GODINA.....	12
5.2.UZRAST 10 I 11 GODINA.....	12
5.3. SUMARNI PRIKAZ AKTIVNOSTI	31
6.ZAKLJUČAK	32
7.LITERATURA.....	33

1.UVOD

Košarka je u svom izvornom obliku nastala 1891. godine u Springfieldu, država Masačusets (Springfield, Massachusetts). Njen kreator se zvao dr Džejms Nejsmit (James Naismith) koji je u to vreme radio kao instruktor fizičkog vaspitanja na međunarodnoj Y.M.C.A. školi. Krajem XIX veka se susreo sa problemom nastave fizičkog vaspitanja u toku zimskog perioda. Učenici su vežbali tada u sali i uglavnom radili vežbe na spravama koje nisu previše privlačile. U toku letnjih meseci, oni su se bavili raznim sportovima kao što su: bejzbol, atletika, ragbi i lakros. Suočen sa takvom situacijom dr Džejms Nejsmit je osmislio igru koja se odigravala u sali sa korišćenjem lopte. Prva pravila su donešena 1891. godine kojih je bilo 13 od kojih je 9 malo izmenjenih ostalo da se koristi i dan danas. Pet osnovnih pravila Dr Nejsmita (Pavlović i Žeravica, 2000);

1. Igraće se okruglom, velikom i lakom loptom isključivo rukama;
2. Neće se dozvoliti hodanje ili trčanje sa loptom u rukama;
3. Cilj će biti malih dimenzija, horizontalno postavljen i izdignut iznad poda;
4. Igraće dve ekipe jedna protiv druge bez nasrtaja na telo protivnika i bez ličnog dodira sa njim;
5. Svaki igrač u bilo kom trenutku moći će da se postavi sa i bez lopte na bilo kom delu igrališta;

Na prvoj košarkaškoj utakmici koš nije propuštao loptu, već su igrači morali da je izbijaju. U početku je koš bio na zemlji, a nakon nekog vremena je podignut na visinu jednog balkona koji je bio na visini od 3.05 metara. Igralo se sa fudbalskom loptom, dok je pravu košarkašku loptu u Srbiju 1923. godine doneo Vilijam Vajland.

Košarka je danas jedna od najpopularnijih sportova. Igra se na svim kontinentima i igraju je svi bez obzira na rasu, pol i društveni status. Prema podacima FIBA danas se košarkom organizovano bavi 450 miliona ljudi. Ona se svrstava u složene igre sa jedinstvenim strukturnim i funkcionalnim karakteristikama.

Izuzetno je popularna na našim prostorima i mnoga deca se već pri upisu u prvi razred, upisuju i u školu košarke. U nastavi fizičkog vaspitanja se sreću sa košarkom u trećem razredu

u okviru „osnove timskih igara“ sa malim fondom časova. Dok veći fond časova se sreće u šestom razredu (16-18 časova) u kojoj je obavezni deo nastave fizičkog vaspitanja. Različiti su motivi koji ih podstiču da se igraju treniraju po košarkaškim pravilima. To može da bude zbog roditelja koji su u prošlosti igrali, ili zato što najbolji drugar trenira, a može da bude i iz ličnih motiva i želje za dokazivanjem i uspehom. Na teritoriji Beograda postoji 174 registrovanih muških i ženskih košarkaških klubova od kojih većina poseduje i školu košarke koja upisuje decu mlađeg školskog uzrasta (od 7 do 11 godina). U vezi sa tim, gotovo da svaka škola koja ima fiskulturnu salu u Beogradu, ima i termine u kojima se održavaju treninzi košarke.

Uticaj košarke na motorički razvoj deteta je izuzetno veliki i može da pomogne u očuvanju pravilnog držanja tela. Podjednako se razvija i desna i leva strana tela. Tokom bavljenja košarkom razvija se i kardiovaskularni sistem. Između perioda trčanja, skakanja, vođenja lopte i perioda odmora deca učestvuju u ukupnom interval - treningu, bez da su toga i svesni (Interval - trening – pojam koji označava trening u kojem se smenjuje više aktivnosti koje zahtevaju različit stepen brzine, napora i sl.). Takav trening povećava aerobni kapacitet, količinu energije i metabolizam, što za uzvrat pomaže deci da imaju više koncentracije u školi. Od samog početka bavljenja košarkom, dete se obučava kako da sarađuje sa drugom decom, da funkcioniše u timu i da se nosi sa pobedom i porazom. Uči se disciplini na treningu, poštovanju trenera i saigrača i poštovanju košarkaških pravila.

2.PERIODIZACIJA U KOŠARCI

Periodizacija treninga se odnosi na smisleno poređivanje različitih trenažnih jedinica (dugoročnog, srednjoročnog i kratkoročnog planiranja trenažnih ciklusa i pojedinačnih treninga) da bi sportista postigao željeno stanje i pripremio se za postizanje određenih rezultata (Isurin, 2009).

Postizanje željenog stanja sportiste i ekipe za nastup na bitnom takmičenju direktno zavisi od planiranja i programiranja treninga. Prema Stefanoviću i saradnicima (2010), uspešno planiranje trenažnog procesa zavisi od utvrđivanja željenog stanja utvrđivanja početnog stanja i proveraavanja operacionalizovanja plana. Isti autori navode da program treninga predstavlja, za kraći vremenski period, precizan skup operacija definisan metodama, sredstvima i opterećenjima, kao i njihovim relativnim trajanjima, periodima i međusobnim odnosima da bi se postigli kratkoročni ciljevi postavljeni planom.

Plan treninga mora se zasnivati na realnim i ostvarljivim pretpostavkama i potrebno ga je prilagođavati objektivnim mogućnostima pojedinog košarkaša, ekipe ili sredine u kojoj se trenažni proces odvija. Programiranje treninga je izuzetno kompleksna i složena upravljačka akcija u kojoj se na bazi zadatih ciljeva i zadataka, te utvrđenih vremenskih i finansijskih uslova i kriterijuma određuju postupci koji sadrže: izbor i raspored sredstava, opterećenja i metoda trenažnog rada, takmičenja u pojedinim ciklusima košarkaške pripreme (Karalejić, Jakovljević, 2001).

Periodizacija se operativno izražava kroz makrocikluse, mezocikluse i mikrocikluse. U okviru makrociklusa se planira i programira rad u periodu od šest do dvanaest meseci (polusezona i sezona), mezociklus se odnosi na period od tri do šest nedelja, a mikrociklus ne traje duže od sedam dana.

Planiranje i programiranje treninga se odnosi na podelu treninga na periode i etape pa se godišnji makrociklus deli najčešće na tri perioda: pripremni, takmičarski i prelazni. Pripremni period ima zadatak da pripremi košarkaša za optimalan nastup u toku takmičarskog dela sezone. On se sastoji od tri etape: etapa bazične/svestrane pripreme, etapa maksimalnog opterećenja i uigravanja tima i etapa rasterećenja i daljeg uigravanja tima (Jakovljević, 2010). U praksi ne postoji striktan prelaz iz jedne etape u drugu, već je taj transfer kontinuiran (Tabela 2).

Kada je u pitanju periodizacija uzrasta od 8 do 11 godina, nema sličnosti sa pomenutom periodizacijom seniora. U ovom uzrastu se period od najčešće 10 meseci (školska godina) može nazvati razvojnim u kojme se permanentno radi na usvajanju i usavršavanju košarkaških veština. Pitanje sportske forme se ne pominje i nije predmet razmišljanja trenera u ovom uzrastu.

Tabela 2. Periodizacija u seniorskoj košarci

Faza ulaska u sportsku formu				Faza održavanja i relativne stabilizacije sportske forme								Faza relativnog gubitka sp. forme	
Bazična svestrana priprema	Max . opt.	Zaka sn. Tran sf.		Upravljanje krivom sportske forme mikrociklusima opterećenja i rasterećenja								Post akt. Peri od	Akt . Od mor
Pripremni period				Takmičarski period								Prelazni period	
Jul	Avg.	Se p.	Okt.		Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Jun	Jul
10 nedelja				35 nedelja								7 nedelja	

3.KARAKTERISTIKE UZRASTA

Početak ovog perioda poklapa se sa prvim danima polaska dece u školu, a to je vreme kada prestaje njihov bezbrižan život, kada je sve manje slobodnog vremena za druženje sa vršnjacima, razonodu i slobodnu igru. Nastaju prve obaveze u životu deteta: pohađanje nastave, izrada domaćih zadataka, učenje, obaveze i osećanje odgovornosti za postignuti uspeh. Tako nagle promene u životu u jednom momentu negativno se odražavaju na njihov ukupan telesni rast i razvoj, a često su prisutne i određene psihičke smetnje.

Takva pretpostavka mogla se potvrditi u dosta jednostavnom eksperimentu – poređenjem pojedinih dimenzija telesne razvijenosti dece koja su pošla u školu sa decom iste hronološke starosti koja nisu te godine ušla u školske obaveze. Brojna istraživanja vršena u tom pravcu nedvosmisleno ukazuju da su deca sa školskim obavezama u jednom periodu (tokom prvih meseci polaska u školu) zaostajala u telesnom razvoju i da je veći broj njih imao manje psihičke smetnje. U drugoj polovini školske godine (osmoj godini života) već se primećuje stabilizacija u psihofizičkom razvoju, što se tumači činjenicom da su se deca već adaptirala na nove uslove života, pre svega na obaveze koje su nastale njihovim polaskom u školu.

3.1.MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Telesni rast u visinu u toku ovog perioda dosta je ubrzan i iznosi prosečno oko 5 sm godišnje, dok se telesna masa (težina) godišnje uvećava za oko 3 kilograma. Koštani sistem je u fazi rasta i očvršćavanja, kosti su još uvek relativno mekane i hrskavičave, što znači i podložne spoljašnjim uticajima. Intenzivnije okoštavanje počinje posle devete godine, ali ne i ravnomerno svih delova tela – periferni delovi okoštavaju nešto brže, posebno ekstremiteti – ruke i noge.

Kičmeni stub je vrlo pokretljiv zbog relativno mekog vezivnog tkiva, pa je zbog toga podložan deformacijama. Tek na kraju ovog perioda ustaljuju se i formiraju normalne fiziološke krivine – vratna i slabinska koje su isturene napred, leđna i krsna isturene nazad, za razliku od stanja u prvoj godini života kada je kičmeni stub bio potpuno ravan. Inače, okoštavanje kičmenog stuba traje čak do kraja perioda adolescencije, što treba imati u vidu u praćenju telesnog razvoja dece i posebno vođenja brige oko pravilnog držanja tela i posebno pravilnog

formiranja kičmenog stuba.

Tokom ovog uzrasnog perioda zapažaju se velike promene u izgledu i formi grudnog koša. Prvih godina života grudni koš je u gornjem delu relativno uzak, a u donjem znatno proširen, što ostavlja utisak slike kupe čija je baza okrenuta nadole. Pred kraj ovog perioda, što znači od 11. do 12. godine života, grudni koš takođe ima izgled kupe, ali je njena baza sada okrenuta nagore. Ova činjenica upućuje na zaključak da je zahvaljujući izraženijim telesnim aktivnostima dece, kako u slobodnoj igri, tako i organizovanom vežbanju u nastavi fizičkog vaspitanja, došlo do uvećanja i širenja grudnog koša. Za koštani sistem dece ovog uzrasta moglo bi se reći da je još uvek u fazi razvoja, da procesi okoštavanja i dalje traju, da je relativno mekan i plastičan i zbog toga osetljiv na spoljašnje uticaje, kako one negativne, tako i pozitivne, što nastavnici i treneri u svom stručnom i pedagoškom radu treba da imaju u vidu.

Mišićna masa tokom ovog uzrasnog perioda znatno se uvećava, posebno masa većih mišićnih grupa (donjih ekstremiteta i trupa), dok su manji mišići i manje mišićne grupe u izvesnom zaostajanju u odnosu na prethodne. Mišići nisu još uvek čvrsto pripojeni za kosti, zbog čega bi u radu trebalo izbegavati veća lokalna opterećenja, posebno vežbanja maksimalnog intenziteta i vežbanja u režimu statičkih opterećenja. Mišićna masa srca se uvećava, kao i ukupni srčani volumen.

3.2.FIZIOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Frekvencija srčanih otkucaja na početku ovog perioda dosta je visoka i iznosi oko 90 otkucaja za dečake, a 93 za devojčice. Broj srčanih otkucaja tokom narednih godina se smanjuje, tako da pred kraj ovog uzrasnog perioda iznosi 80–85 otkucaja u minutu (kod odraslih je oko 75). Povećan broj srčanih otkucaja u minutu tumači se nesrazmerom ukupnog razvoja dece, posebno kapaciteta srčano-sudovnog sistema, pa se taj nesklad kompenzuje uvećanom frekvencijom. Srčana masa i srčani kapacitet, kao i ukupna zapremina krvnih sudova kasnije dostižu skladniji odnos, prema telesnoj masi, mada je i tada snabdevanje krvlju nešto veće nego u odraslih. Disanje dece mlađeg školskog uzrasta još uvek je plitko, površno i ubrzano. U stanju mirovanja deca učine približno 22–23 udaha, odnosno izdaha u minutu, što je znatno ubrzanije nego u odraslih, koji imaju 15–16 udaha–izdaha u minutu. Ovo ubrzano disanje u dece objašnjava se nerazvijenom i relativno slabom muskulaturom koja najviše učestvuje u samom procesu disanja (dijafragma, međurebarni mišići, grudni i trbušni mišići), tako da se ne postižu snažnije kontrakcije koje bi omogućile produbljenije disanje i ukupno veći kapacitet.

Vitalni kapacitet pluća u ovom uzrastu relativno je mali, tako da u sedmogodišnjaka – dečaka iznosi 1250 sm³, dok je u devojčica nešto niži i iznosi oko 1100 sm³, da bi se na kraju ovog uzrasnog perioda u jedanaestogodišnjaka kapacitet uvećao i iznosi za dečake 2250 sm³, a za devojčice 2100 sm³. Treba napomenuti da se pri većim fizičkim naporima frekvencija disanja uvećava čak za 100%.

3.3.MOTORIČKE KARAKTERISTIKE

Opšta motorika tokom ovog perioda intenzivno se razvija i usavršava. Takozvani suvišni pokreti koje su deca do sada činila pri kretanju postepeno se gube, deca pravilnije hodaju i zapaža se poboljšanje koordinacije, uvećan broj automatizama (automatizovanih kretnih navika), stvaraju se uslovi za složenije telesne aktivnosti, poboljšanje pokretljivosti i jačanje zglobnih struktura, kao i muskulature čitavog tela.

3.4.PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Tokom ovog uzrasnog perioda zapaža se postepen i skladan razvoj svih psihičkih procesa. Pažnja, koja je početkom ovog perioda bila nestalna, nekoncentrisana, ograničena na samo manji broj utisaka, tokom ovog vremena se menja, postaje koncentrisana i trajna, usmerena na širu lepezu utisaka. Emocije su kratkotrajne, manifestuju se neposredno i trenutne su. Deca nisu u stanju da se uzdržavaju u ispoljavanju svojih osećanja, što nastavnicima vrlo često može biti indikator kako da reaguju na neke trenutne situacije i adekvatno usklade svoj pedagoški stav. Mišljenje se kontinuirano razvija, s tim što se pred kraj ovog perioda zapaža sve izraženiji prelaz sa konkretnog (opažajnog) mišljenja na apstraktno. Procesi pamćenja se razvijaju u skladu sa ukupnim razvojem deteta kako motoričkog, tako i mentalnog. Volja, istrajnost, upornost takođe su u stalnom razvoju, i nastavnici treba da vode stalnu brigu u smislu podsticanja i motivacije dece, pre svega prikladnim pedagoškim i metodološkim postupcima i drugim pedagoškim sredstvima.

Početni period deteta (inicijacija) traje od 6 do 10 godine života. U tom periodu deca treba da budu izložena treninzima niskog intenziteta sa naglaskom na višestrani razvoj

sposobnosti. Kardiorespiratorni sistem je u ovom periodu odgovarajuće razvijen za većinu aktivnosti, dok su anaerobni kapaciteti ograničeni jer deca imaju nisku toleranciju na mlečnu kiselinu. U ovom je uzrastu potrebno naglasiti višestruki razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sa širokim spektrom vežbi koje uključuju trčanje, skakanje, hvatanje, ravnotežu, kotrljanje itd. Bomp, (2005). Drugi period deteta (oblikovanje sportiste) obuhvata uzrast od 11 do 14 godina života. Ova faza podrazumeva postepeno povećavanje intenziteta treninga, a jedan od razloga je i postepeno povećanje tolerancije na koncentracije mlečne kiseline. To je period puberteta u kojem dolazi do naglog rasta u visinu, zbog čega se narušava koordinacija. Deca u prepubertetu ne mogu aktivirati mišiće kao odrasli, pa su zato podložnija povredama. Ligamenti, koji imaju ulogu zaštite zglobova, snažniji su od zona rasta kostiju, pa će zato one aktivnosti koje bi kod odraslih dovele do povrede ligamenata, kod dece vrlo verovatno izazvati prelome u zonama rasta kostiju (Bomp, 2005). Treba razvijati nedovoljno razvijene mišićne grupe, kao što su, npr. mišići šake ili stopala, ali je prilikom manipulacije potrebno paziti da ne dolazi do prekomernog istezanja vezivnog tkiva.

U uzrastu od 8 godina, dete se još uvek privikava na različite obaveze i zadatke u školi. Problem može da nastane i sa prevelikim očekivanjima od strane roditelja koji nameću svoje prioritete deci. Škole košarke kod nas upisuju polaznike različitog uzrasta koji su uglavnom vezani za mlađi školski uzrast (od 1. do 4. razreda). Početak treniranja (prilagođenog) košarke se preporučuje od 10. godine zbog pre svega fizičkih sposobnosti koje su u određenoj meri razvijene. Čest je slučaj da se dete koje ide u prvi razred pojavi na treningu i ne uspe da dobaci do koša. Nakon toga može da sledi razočaranje i na kraju i odustajanje od bavljenja košarkom. Jedno od mogućih rešenja jeste da se na trening škole košarke postave mali koševi za mini-basket. Postavljanje ovakvih konstrukcija i korišćenje lopti manjeg obima (broj 5, ili 6) može da se pomeri granica u godinama za prvi prilagođeni košarkaški trening. Za prvi košarkaški trening se preporučuje uzrast od 12. godina (uzrast mlađih pionira).

4.PREDMET, CILJ I ZADACI

PREDMET RADA: godišnji plan i program treninga košarkaša uzrasta od 8 do 11 godina

CILJ RADA: da se prikaže jedan od mogućih načina plana i programa treninga u uzrastu od 8 do 11 godina

ZADACI:

- Pregled stručne literature
- Konsultacije sa iskusnim trenerima u ovom uzrastu

5.SPECIFIČNOSTI PLANA I PROGRAMA TRENINGA KOŠARKAŠA UZRASTA OD 8 DO 11 GODINA

U ovom uzrastu deca treniraju u školi košarke što podrazumeva najčešće treninge koji se održavaju tri puta nedeljno u trajanju od sat vremena. Godišnji ciklus podrazumeva 10 meseci (od septembra do juna - trajanje jedne školske godine) u kojima se održavaju treninzi košarke. Treninzi su prilagođeni uzrastu i cilj je obučiti svakog polaznika osnovnim tehničkim elementima košarke. U to spada: košarkaški stav, pivotiranje, dribling, dodavanje, šut, dvokorak, finte, odbrambeni stav i kretanje. Pored toga, cilj je i da što više njih zavoli ovaj sport i ostane u njemu što je moguće duže. Osnovni cilj u radu sa mladima je bio-psiho-socijalna zdrava ličnost (Koprivica V.).

U jednoj grupi je moguće imati decu koja su i do četiri godine mlađa tj. starija. Trening treba da se što više prilagodi svakom pojedincu i da u okviru njega maksimalno napreduje. Na jednom treningu ne treba da bude više od 20 igrača. Zbog velikog prisustva, moguće ih je podeliti na dve grupe, od kojih bi jedna bila naprednija, odnosno starija, a druga mlađa. Problem se javlja ukoliko se na treningu pojavi dete od 11 godina i nema iskustva u bavljenju košarkom. Praksa je pokazala da takvo dete obično brže usvoji određene zahteve tehnike u odnosu na mlađi uzrast. To se može pripisati većom konstitucijom (veća šaka npr.) i snagom koja pomaže u baratanju s loptom. Svakako i da talenat ima zapaženu ulogu i da je ne tako redak slučaj da se pojavi sedmogodišnjak koji je veštiji sa loptom u odnosu na jedanaestogodišnjaka. Kao što sam napomenuo, jedan od ciljeva treninga jeste najveći mogući napredak svakog pojedinca, pa u skladu sa tim bi ovaj primer sedmogodišnjaka trenirao sa naprednom grupom u okviru iste grupe škole košarke. To važi za slučaj da je grupa heterogena i da bilo kakav zajednički rad može dovesti do stagnacije kod naprednijih ili do neuspešnog izvođenja vežbi kod početnika. Ukoliko je grupa homogena i veći deo grupe se nalazi na početnom nivou, vežbe koje se zadaju su za sve iste.

Prilikom izbora vežbi posebnu pažnju je neophodno posvetiti sposobnostima koje se u tom dobu pod uticajem treninga najviše razvijaju. To su u najvećoj meri: koordinacija, gipkost, brzina (brzina reakcije, frekvencija pokreta, pojedinačnog pokreta), snaga (brzinska snaga, izdržljivost u snazi). Koordinacija se najviše razvija između 7. i 12. godine, mada neka istraživanja govore o tome da postoji i drugi senzitivni period nakon 15. godine. Drugi senzitivni period se javlja samo ukoliko se iskoristi prvi. Pasivnu gipkost je pogodno

primenjivati već od prvih godina života. Za razvoj aktivne gipkosti je najbolje vreme između 8. i 12./13. godine. Kritični period se smatra da je od 9. do 11. godine. Brzina reakcije i frekvencije pokreta se kod devojčica najviše razvija od 6. do 8. godine, dok kod dečaka od 7. do 9. godine. Senzitivni period za razvoj brzine pojedinačnog pokreta je od 7. do 15. godine, a kritični od 11. do 15. godine. Za razvoj brzinske snage i izdržljivosti u snazi se navodi period oko 8. godine života (neuralna komponenta)

5.1.UZRAST 8 I 9 GODINA

Cilj je treninga je usvajanje i usavršavanje tehnike tako da se ona može postepeno transformisati u specifične motoričke sposobnosti (kapacitet koordinacije, pokretljivosti zglobova i kondicionih kapaciteta). Deca treba da se igraju radeći dribling, dodavanje, šutiranje, odbranu. Sve ove stvari trener će pokazati u opštem obliku, uzeći kao početnu tačku pravila igranja mini basketbola. To može da uradi na sledeće načine: „Ako hoćete da se krećete sa loptom, morate da je driblate“. „Da biste pobedili, potrebno je da šutirate na protivnički koš“. „Ne možete uvek da igrate sami. Imate saigrače i dodajte njima loptu“. Bilo kakav napredak igrača trener procenjuje ne samo na osnovu osnovne igre (1 na 1, 2 na 2, 3 na 3, 5 na 5...) već i kroz razna takmičenja i igre. Igra 1 na 1 sa ovim uzrastom se može primenjivati ali u jednostavnom obliku. Potrebno je da trener bude strpljiv i pažljivo da isprati svaki napredak kod igrača i pohvali svaki uspeh, a neuspeh ohrabri i motiviše igrača za dalji rad.

5.2.UZRAST 10 I 11 GODINA

U ovom godištu se nastavlja rad na usvajanju i usavršavanju tehnike i razvoju motoričkih sposobnosti. Veća pažnja se posvećuje detaljima i igrači se češće koriguju u izvođenju košarkaških elemenata. I dalje igra mora da bude u slobodnom obliku i zahtevi za tehnikom ne treba da budu preveliki kako bi ostavili prostor za buduću nadogradnju. Konačan cilj je da se deca dovedu do igre 5 na 5, koja se još uvek ne sprovodi na organizovan način, ali da razumeju pravila igre. Kod igre 1 na 1 se zahtevi povećavaju i kod dece se mogu videti složeniji pokreti i kretnje jer se motorno iskustvo kod njih povećalo.

Za izradu ovog plana je uzeto u obzir da početnici imaju tri treninga nedeljno po rasporedu: ponedeljak, sreda i petak; u trajanju od sat vremena. Plan i program je osmišljen za 2018/2019 godinu. Godišnji ciklus podrazumeva 10 radnih meseci (od septembra do juna), a 2 meseca su neradna (jul i avgust je raspust).

Vežbe kao što su tehnika 1:0 i 2:0 se odnose na akcionu celinu u kojoj igrač ima zadatak da uradi određene elemente i na kraju postigne koš. Kada se navodi „ball handling“, to znači baratanje loptom koje može da se izvodi u mestu ili kretanju, u različitim početnim položajima i različitim tehnikama. Cilj je da deca ovladaju loptom u svim situacijama i stvore osećaj za nju.

LEGENDA

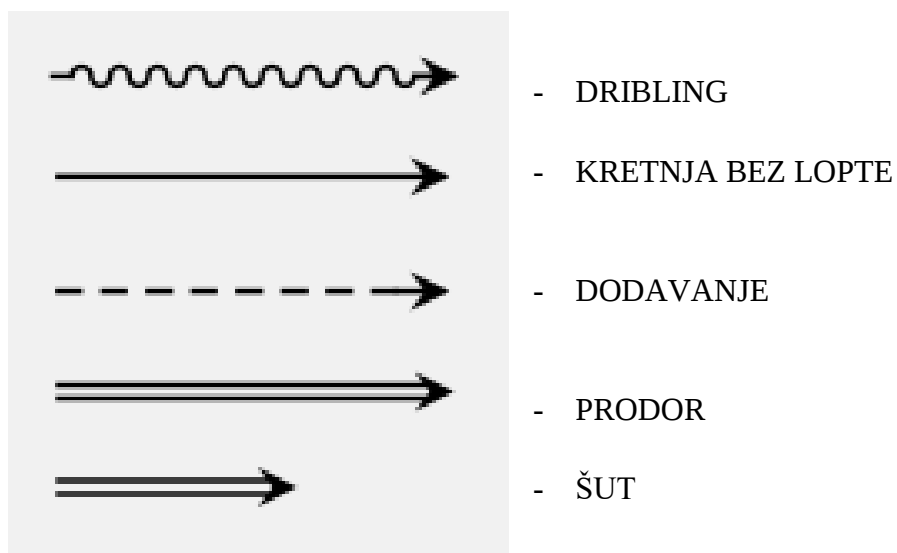


Tabela 5.1. plan i program za mesec SEPTEMBAR

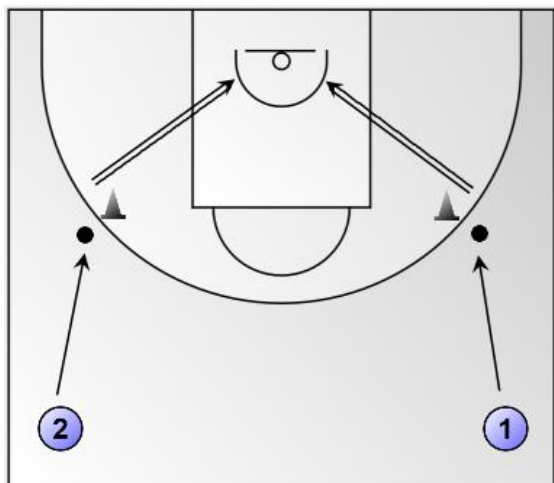
					1.9., subota	2.9., nedelja
3.9., ponedeljak	4.9., utorak	5.9., sreda	6.9., četvrtak	7.9., petak	8.9., subota	9.9., nedelja
Košarkaški stav, Zaustavljanje/polazak u dribling, 5 na 5 (PRIKAZ)		Koordinacija Košarkaški stav Dribling, 3 na 3		Ball handling Košarkaški stav, Tehnika 1:0, 5 na 5		
10.9., ponedeljak	11.9., utorak	12.9., sreda	13.9., četvrtak	14.9., petak	15.9., subota	16.9., nedelja
Košarkaški stav, Zaustavljanje/polazak u dribling, Dodavanje 5 na 5		Poligon - agilnost, Polazak u dribling Dribling, 4 na 4		Koordinacija, Dvokorak, Tehnika 1:0, 5 na 5		
17.9., ponedeljak.	18.9., utorak	19.9., sreda	20.9., četvrtak	21.9., petak	22.9., subota	23.9., nedelja
Tehnika 1:0, Odbrambeni stav, 1 na 1, 5 na 5		Košarkaški stav, Dodavanje u paru, 3 na 3		Ball handling, Gipkost, Dodavanje u trojkama, 5 na 5		
24.9., ponedeljak	25.9., utorak	26.9., sreda	27.9., četvrtak	28.9., petak	29.9., subota	30.9., nedelja
Koordinacija, Dvokorak, Tehnika 1:0, Štafetna igra		Zaustavljanje/ Polazak u dribling, Dodavanje u paru, 5 na 5		Pivotiranje, Tehnika 1:0, 5 na 5		

Tabela 5.2. plan i program za mesec OKTOBAR

1.10., ponedeljak	2.10., utorak	3.10., sreda	4.10., četvrtak	5.10., petak	6.10., subota	7.10., nedelja
Koordinacija Ball handling, Tehnika 1:0, 5 na 5		Poligon – agilnost, Dodavanja u paru, 3 na 3		Dodavanja u paru, Tehnika 2:0, 5 na 5		
8.10., ponedeljak	9.10., utorak	10.10., sreda	11.10., četvrtak	2.10., petak	13.10., subota	14.10., nedelja
Šut u paru, Tehnika 1:0, Šut takmičenje		Koordinacija Tehnika 2:0 – šut, 5 na 5		Košarkaški stav, Ball handling, Dribling, 5 na 5		
15.10., ponedeljak	16.10., utorak	17.10., sreda	18.10., četvrtak	19.10., petak	20.10., subota	21.10., nedelja
Dribling (2 lopte), Tehnika 1:0, 5 na 5		Tehnika 1:0, Odbrambeni stav, 1 na 1		Koordinacija, Dodavanje u paru i trojkama, 5 na 5		
22.10., ponedeljak	23.10., utorak	24.10., sreda	25.10., četvrtak	26.10., petak	27.10., subota	28.10., nedelja
Koordinacija, Ball handling, Pivotiranje, 5 na 5		Pivotiranje, Tehnika 1:0, 3 na 3		Dodavanje u paru, Tehnika 2:0, 5 na 5		
29.10., ponedeljak	30.10., utorak	31.10., sreda				
Košarkaški stav, Finta polaska, 1 na 1, 5 na 5		Koordinacija Tehnika 1:0, 2:0, 5 na 5				

Prikaz košarkaškog treniga 3.9.2018./*Košarkaški stav, Zaustavljanje/polazak u dribling, 5 na 5*

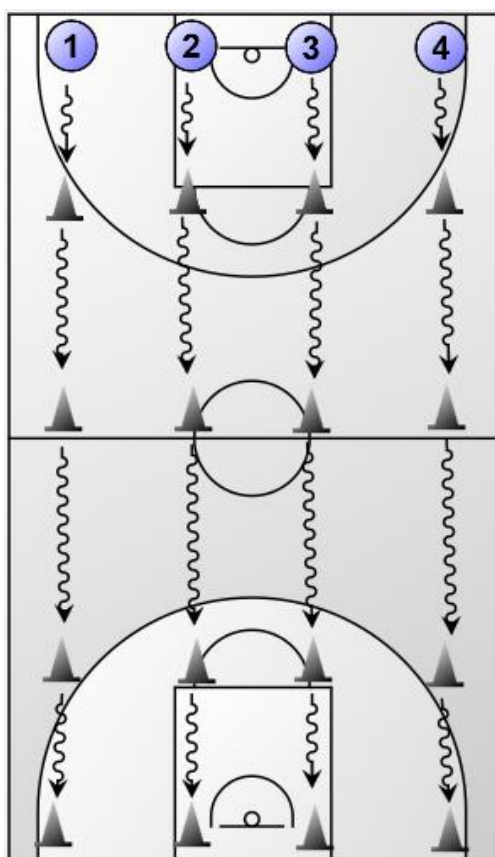
Uvodno – pripremni deo:



Dijagram 1

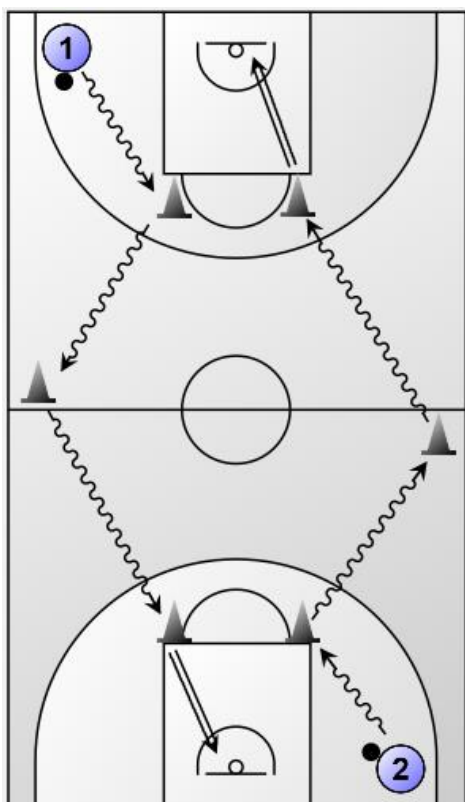
- Igrači stoje u kolonama i na znak trče do čunja pored koga stoji lopta, uzimaju loptu i treba da zauzmu košarkaški stav.
- Ukrštenim polaskom kreću u prodor do koša (dijagram 1),
- Radi se sa obe strane naizmenično (10 minuta).
- Nakon ove vežbe sledi igrice hvatalice gde su hvatači bez lopte, a oni koji beže imaju loptu kod sebe i kada zauzmu košarkaški stav, ne mogu da budu uhvaćeni (10 minuta).

Glavni deo:



Dijagram 2

- Igrači stoje u vrsti i na znak driblaju do čunja i zauzimaju košarkaški stav u jednom kontaktu.
- Nakon zaustavljanja, ukrštenim polaskom kreću do sledećeg čunja i tako sve do kraja terena (dijagram 2).
- Radi se jednu dužinu desnom, a drugu levom rukom (10 minuta).



Dijagram 3

Završni deo:

- Na uzdužnoj polovini igrači stoje u kolonama i driblingom idu do prvog čunja i zaustavljaju se u jednom kontaktu, nakon čega ukrštenim polaskom menjaju pravac kretanja i rukom kojom dribljaju loptu do sledećeg čunja.
- Nakon poslednjeg čunja, prodorom idu do koša (dijagram 3).
- Vežba se radi prvo sa desne strane (7 minuta), a zatim sa leve strane (7 minuta).
- 5 na 5 se igra pri kraju treninga i akcentuje se pravilno zaustavljanje u košarkaški stav i pravilan polazak u dribling (10 minuta).

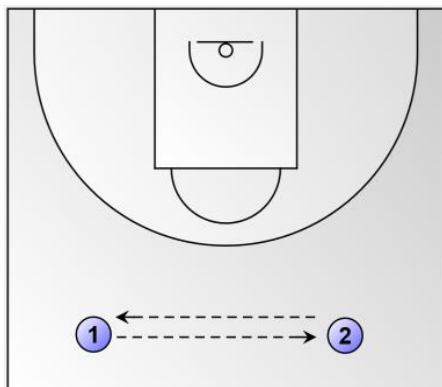
Tabela 5.3. plan i program za mesec NOVEMBAR

ponedeljak	utorak	sreda	1.11., četvrtak	2.11., petak	3.11., subota	4.11., nedelja
				Tehnika 1:0 Finta polaska, 5 na 5		
5.11., ponedeljak	6.11., utorak	7.11., sreda	8.11., četvrtak	9.11., petak	10.11., subota	11.11., nedelja
Dodavanja u paru, Pivotiranje, Tehnika 2:0, 2 na 2		Šut u paru, Tehnika 1:0, Šut takmičenje, 5 na 5		Koordinacija, Ball handling, Dvokorak, 5 na 5		
12.11. ponedeljak	13.11., utorak	14.11., sreda	15.11., četvrtak	16.11., petak	17.11., subota	18.11., nedelja
Poligon – agilnost, Ball handling, Tehnika 1:0 1 na 1		Tehnika 1:0, Odbrambeni stav, 1 na 1 5 na 5		Dodavanje u paru i trojkama, Tehnika 2:0, 5 na 5(PRIKAZ)		
19.11, ponedeljak	20.11., utorak	21.11., sreda	22.11., četvrtak	23.11., petak	24.11., subota	25.11., nedelja
Pivotiranje, Tehnika 1:0, 5 na 5		Koordinacija Demarkacija, Tehnika 2:0, 2 na 2		Demarkacija, Tehnika 2:0, 2:1, 2:2, 5 na 5		
26.11. ponedeljak	27.11., utorak	28.11., sreda	29.11., četvrtak	30.11., petak	subota	nedelja
Koordinacija, Tehnika 1:0 1 na 1 5 na 5		Dodavanje u paru, Tehnika 2:0, 2 na 2		Tehnika 1:0, Ball handling + gipkost, 5 na 5		

Tabela 5.4. plan i program za mesec DECEMBAR

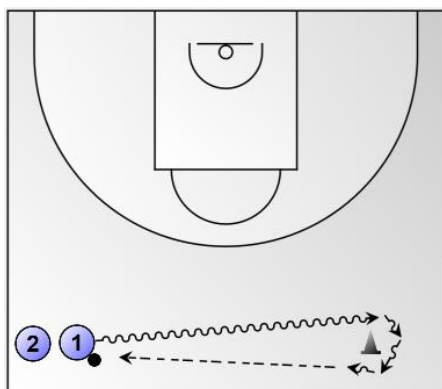
3.12., ponedeljak	4.12., utorak	5.12., sreda	6.12., četvrtak	7.12., petak	8.12., subota	9.12., nedelja
Koordinacija, Finta polaska, Pivotiranje, 5 na 5		Dvokorak, Front/back door, 2 na 2		Koordinacija, Dodavanje u paru i trojkama, 5 na 5		
10.12., ponedeljak	11.12., utorak	12.12., sreda	13.12., četvrtak	14.12., petak	15.12., subota	16.12., nedelja
Poligon – agilnost, Odbrambeni stav, 1 na 1, 5 na 5		Šut u parovima, Tehnika 1:0, Šut takmičenje, 3 na 3		Koordinacija Zaustavljanje/polazak u dribling, 5 na 5		
17.12., ponedeljak	18.12., utorak	19.12., sreda	20.12., četvrtak	21.12., petak	22.12., subota	23.12., nedelja
Pivotiranje, Tehnika 1:0, 2:0, 5 na 5		Dodavanje u paru, trojkama, 2 na 2, 3 na 3		Ball handling + gipkost, Dvokorak, 5 na 5		
24.12., ponedeljak	25.12., utorak	26.12., sreda	27.12., četvrtak	28.12., petak	29.12., subota	30.12., nedelja
Koordinacija, Tehnika 1:0 Šut takmičenje 5 na 5		Demarkacija, Tehnika 2:0, 2:1, 2:2 5 na 5		Novogodišnji Mini basket turnir		
31.12., ponedeljak						
Raspust						

Uvodno – pripremni deo:



Dijagram 4

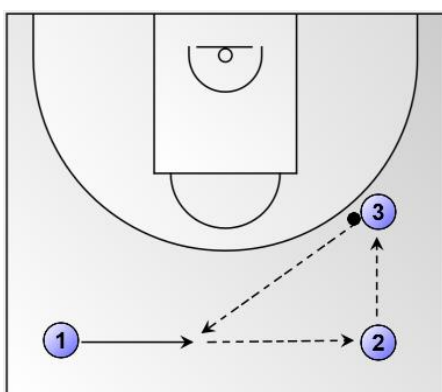
- U paru dodavanje sa: obe ruke, desnom rukom, levom rukom, obe ruke od pod, desnom rukom od pod, levom rukom od pod (10 minuta) (dijagram 4).



Dijagram 5

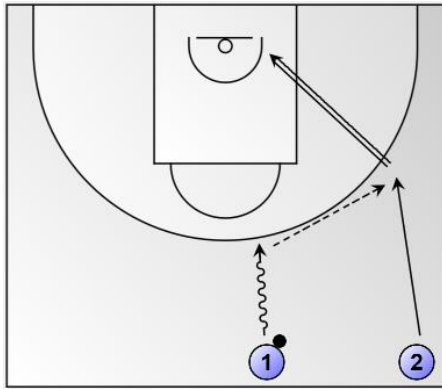
- U parovima, prvi iz kolone dribla oko čunja i dodaje loptu obema rukama u kretanju (dijagram 5).
- Prvo driblaju loptu levom rukom (5 minuta), a zatim desnom (5 minuta).

Glavni deo:



Dijagram 6

- Radi se u trojkama tako što je lopta kod igrača broj 3, koji dodaje loptu do igrača broj 1, a on je zatim prosleđuje do igrača broj 2 (dijagram 6).
- Igrači nakon dodavanja prelaze u kolonu u koju su dodali loptu.
- Vežba se radi 5 minuta na jednoj i 5 minuta na drugoj strani.



Dijagram 7

- Tehnika 2:0, igrač na sredini je sa loptom, a spoljni igrač je bez lopte.
- Driblingom dolazi do linije za 3 poena i zaustavlja se u jednom kontaktu, za to vreme igrač bez lopte trči do pozicije na liniji 3 poena (45°).
- Sledi dodavanje i igrač sa 45° pravi prodor prema košu (dijagram 7).
- Nakon urađene vežbe, igrači menjaju početne pozicije
- Radi se na desnoj strani (10 minuta), a zatim na levoj strani (10 minuta).
- Sledi igra na 2 koša u kojoj imamo cilj da podstičemo decu da što više igraju dodavanjem i da češće sarađuju (10 minuta).

Završni deo:

- Okupljanje dece i razgovor o odrađenom treningu i priprema za sledeći, na kraju pozdrav.

Tabela 5.5. plan i program za mesec JANUAR

ponedeljak	1.1., utorak	2.1., sreda	3.1., četvrtak	4.1., petak	5.1., subota	6.1., nedelja
		Raspust		Raspust		
7.1., ponedeljak	8.1., utorak	9.1., sreda	10.1., četvrtak	11.1., petak	12.1., subota	13.1., nedelja
Raspust		Koordinacija, Tehnika 1:0, 1 na 1, 5 na 5		Finta dodavanja, Dodavanja u paru, trojkama, 5 na 5	Mini basket turnir „Rajko Žižić“	Mini basket turnir „Rajko Žižić“
14.1., ponedeljak	15.1., utorak	16.1., sreda	17.1., četvrtak	18.1., petak	19.1., subota	20.1., nedelja
Pivotiranje, Dodavanje u paru, Tehnika 2:0, 2 na 2, 5 na 5		Ball handling + gipkost, Finta polaska, Tehnika 1:0 3 na 3		Koordinacija, Dvokorak, Tehnika 1:0, 5 na 5		
21.1., ponedeljak	22.1., utorak	23.1., sreda	24.1., četvrtak	25.1., petak	26.1., subota	27.1., nedelja
Šut, Tehnika 1:0, 2:0, 5 na 5 (PRIKAZ)		Finta šuta, Tehnika 1:0, 1 na 1, 5 na 5		Pivotiranje, Dodavanje u paru, 4 na 4		
28.1., ponedeljak	29.1., utorak	30.1., sreda	31.1., četvrtak	petak	subota	nedelja
Koordinacija, Demarkacija, Tehnika 2:0, 2:1, 2:2		Front/back door, 3 na 3, 5 na 5				

Tabela 5.6. plan i program za mesec FEBRUAR

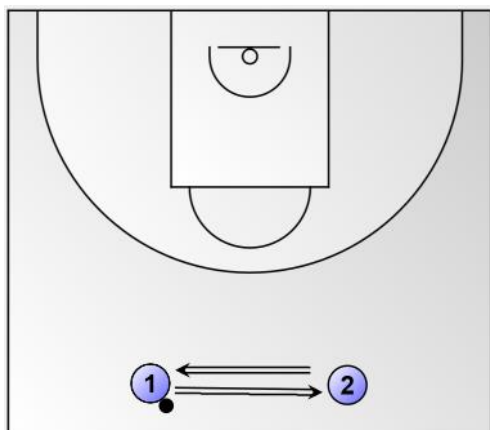
ponedeljak	utorak	sreda	Četvrtak	1.2., petak	2.2., subota	3.2., nedelja
				Zaustavljanje/polazak u dribling, Pivotiranje, 5 na 5		
4.2., ponedeljak	5.2., utorak	6.2., sreda	7.2., četvrtak	8.2., petak	9.2., subota	10.2., nedelja
Šut u parovima, Tehnika 1:0, 2:0 5 na 5		Koordinacija, Ball handling, Tehnika 1:0, 1 na 1		Dodavanja u paru, Tehnika 2:0, 5 na 5		
11.2., ponedeljak	12.2., utorak	13.2., sreda	14.2., četvrtak	15.2., petak	16.2., subota	17.2., nedelja
Koordinacija, Pivotiranje, Dodavanje, 2 na 2		Tehnika 1:0, Odbrambeni stav, 1:1, 5 na 5		Dvokorak, Tehnika 2:0, 5 na 5		
18.2., ponedeljak	19.2., utorak	20.2., sreda	21.2., četvrtak	22.2., petak	23.2., subota	24.2., nedelja
Šut, Tehnika 2:0, 2:2, 5 na 5		Koordinacija, Zaustavljanje/polazak u dribling, 5 na 5		Dodavanje u paru, trojkama, Tehnika 2:0, 5 na 5		
25.2., ponedeljak	26.2., utorak	27.2., sreda	28.2., četvrtak	petak	subota	nedelja
Koordinacija, Ball handling, Tehnika 1:0, 5 na 5		Poligon – agilnost, Tehnika 1:0, 5 na 5				

Tabela 5.7. plan i program za mesec MART

ponedeljak	utorak	sreda	Četvrtak	1.3., petak	2.3., subota	3.3., nedelja
				Dribling, Ball handling, Tehnika 1:0, 5 na 5		
4.3., ponedeljak	5.3., utorak	6.3., sreda	7.3., četvrtak	8.3., petak	9.3., subota	10.3., nedelja
Dodavanje u paru, trojkama, Tehnika 2:0, 5 na 5		Koordinacija, Košarkaški stav, Odbrambeni stav, 1 na 1		Dvokorak, Tehnika 1:0, 2:0, 5 na 5		
11.3., ponedeljak	12.3., utorak	13.3., sreda	14.3., četvrtak	15.3., petak	16.3., subota	17.3., nedelja
Poligon – agilnost, Front/back door, 2:2, 5 na 5		Šut, Finta šuta, Tehnika 1:0, 5 na 5		Koordinacija, Dribling, 5 na 5		
18.3., ponedeljak	19.3., utorak	20.3., sreda	21.3., četvrtak	22.3., petak	23.3., subota	24.3., nedelja
Tehnika 1:0, Ball handling + gipkost, 5 na 5		Pivotiranje, Dodavanje u paru, Tehnika 2:0, 5 na 5		Koordinacija, Dvokorak, Tehnika 1:0, 5 na 5		
25.3., ponedeljak	26.3., utorak	27.3., sreda	28.3., četvrtak	29.3., petak	30.3., subota	31.3., nedelja
Šut, Tehnika 1:0, 5 na 5		Dribling, Tehnika 1:0, 5 na 5		Dodavanje u paru, trojkama, Tehnika 2:0, 5 na 5		

Prikaz košarkaškog treninga 21.1.2018. /Šut, Tehnika 1:0, 2:0, 5 na 5

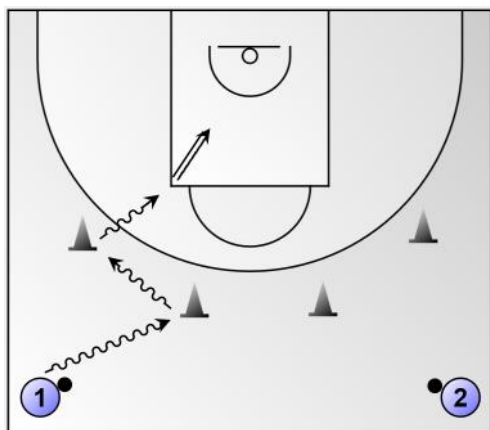
Uvodno – pripremni deo:



Dijagram 8

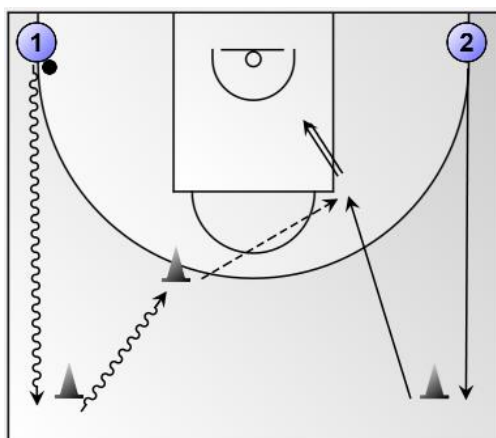
- Šut u parovima iz mesta (dijagram 8).
- Iz samododavanja (auto pas), zaustavljanje u jednom kontaktu.
- Iz ukrštenog polaska jedan dribling i zaustavljanje u jednom kontaktu.
- Vežba traje 10 minuta.

Glavni deo:



Dijagram 9

- Tehnika 1:0, ispred čunjeva se vrši prednja promena, kroz noge i iza leđa, pa onda naskok u jednom kontaktu i šut (dijagram 9).
- Radi se naizmenično na obe strane i vežba traje 10 minuta.



Dijagram 10

- Igrači kreću iz kolona i obilaze čunj na centru, zatim igrač broj 1 sa loptom se zaustavlja u jednom kontaktu ispred čunja kod linije za 3 poena i dodaje loptu igraču broj 2 koji se zaustavlja u jednom kontaktu na liniji slobodnih bacanja i šutira na koš.
- Nakon šuta, igrači zamenjuju početne pozicije i vežba se radi prvo na jednoj strani (7 minuta), zatim na drugoj (7 minuta) (dijagram 10).
- Sledi igra 5 na 5 koša u kojoj ohrabrujemo igrače da šutiraju što pravilnije u otvorenim situacijama (20 minuta).

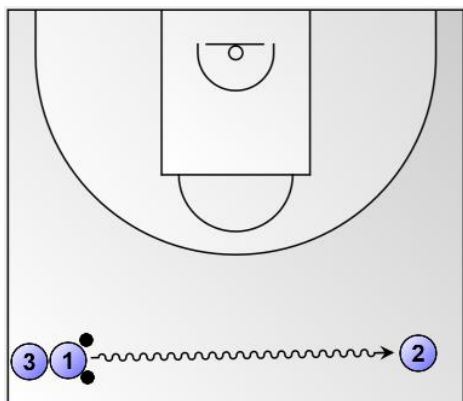
Završni deo:

- Okupljanje i razgovor sa decom o proteklom treningu, a na kraju pozdrav.

Tabela 5.8. plan i program za mesec APRIL

1.4., ponedeljak	2.4., utorak	3.4., sreda	4.4., četvrtak	5.4., petak	6.4., subota	7.4., nedelja
Koordinacija, Zaustavljanje/polazak u dribling, 5 na 5		Poligon – agilnost, Dribling, 1 na 1		Pivotiranje, Tehnika 2:0, 5 na 5		
8.4., ponedeljak	9.4., utorak	10.4., sreda	11.4., četvrtak	12.4., petak	13.4., subota	14.4., nedelja
Dodavanje u paru, trojkama, 2 na 2, 5 na 5		Ball handling + gipkost, Tehnika 1:0, 5 na 5		Košarkaški stav, Odbrambeni stav, 1 na 1		
15.4., ponedeljak	16.4., utorak	17.4., sreda	18.4., četvrtak	19.4., petak	20.4., subota	21.4., nedelja
Koordinacija, Tehnika 1:0, 5 na 5		Pivotiranje, Dodavanje u paru, 2 na 2		Tehnika 2:0, Dodavanje u trojkama, 5 na 5		
22.4., ponedeljak	23.4., utorak	24.4., sreda	25.4., četvrtak	26.4., petak	27.4., subota	28.4., nedelja
Dribling, Tehnika 1:0, 5 na 5 (PRIKAZ)		Koordinacija, Dribling, 5 na 5		Raspust		
29.4., ponedeljak	30.4., utorak	sreda	četvrtak	petak	subota	nedelja
Raspust						

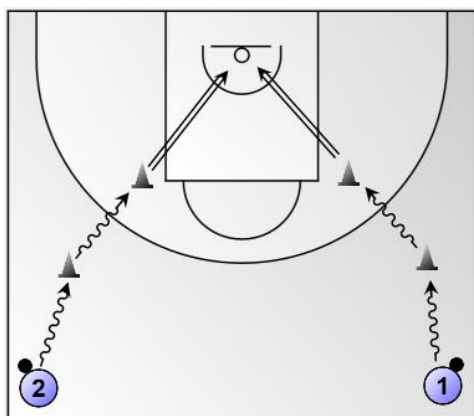
Uvodno – pripremni deo:



- U parovima igrač broj 1 ima 2 lopte i dribla do igrača broj 2 i uručuje mu lopte, a igrač broj 2 dribla do igrača broj 3.
- Prvo dribla obe lopte istovremeno, a zatim naizmenično (7 minuta).
- U sledećoj vežbi dribla lopte istovremeno, zaustavlja se na sredini putanje i radi 4 driblinga u mestu, pa onda nastavlja dalje (dijagram 11).
- Isto se radi sa driblingom naizmenično (7 minuta).

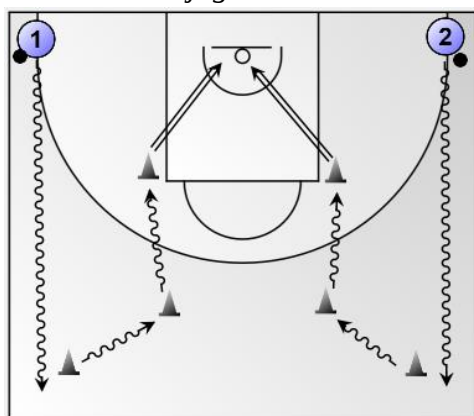
Dijagram 11

Glavni deo:



- Igrač sa loptom dribla do prvog čunja i tu radi: 4 driblinga u mestu, 2 driblinga u mestu + 2 prednje promene, 4 prednje promene (dijagram 12).
- Vežba se radi naizmenično (15 minuta).

Dijagram 12



- Kreće se iz uglova terena i igrači sa loptom driblaju do centra i oko čunja, zatim kod prvog čunja vrše prednju promenu, a kod drugog 2 driblinga u mestu, završnica je dvokorakom (dijagram 13).
- Radi se naizmenično sa obe strane (10 minuta).
- Nakon ovih vežbi igra se na dva koša 5 na 5, gde cilj da igrači pravilno koriste dribling i ne prave greške u pravilima (15 minuta).

Dijagram 13

Završni deo:

- Okupljanje dece i zajednički pozdrav na kraju treninga.

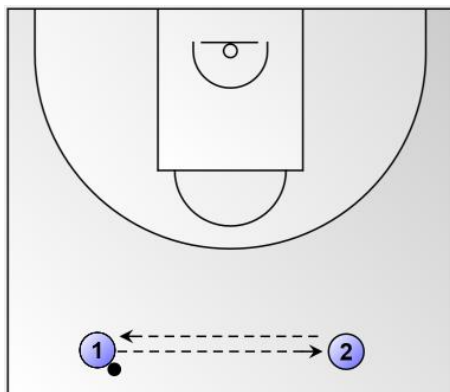
Tabela 5.9. plan i program za mesec MAJ

ponedeljak	utorak	1.5., sreda	2.5., četvrtak	3.5., petak	4.5., subota	5.5., nedelja
		Koordinacija, Tehnika 1:0, 5 na 5		Šut u paru, Tehnika 2:0, Šut takmičenje, 5 na 5		
6.5., ponedeljak	7.5., utorak	8.5., sreda	9.5., četvrtak	10.5., petak	11.5., subota	12.5., nedelja
Dvokorak, Tehnika 1:0, 5 na 5		Odbrambeni stav, 1 na 1, 5 na 5		Tehnika 1:0, Pivotiranje, 5 na 5		
13.5., ponedeljak	14.5., utorak	15.5., sreda	16.5., četvrtak	17.5., petak	18.5., subota	19.5., nedelja
Pivotiranje, Dodavanje u paru, 2 na 2		Koordinacija, Dribling, 5 na 5		Dribling, Ball handling + gipkost, 5 na 5		
20.5., ponedeljak	21.5., utorak	22.5., sreda	23.5., četvrtak	24.5., petak	25.5., subota	26.5., nedelja
Zaustavljanje/ polazak u dribling, Tehnika 2:0, 5 na 5		Poligon – agilnost, Tehnika 1:0 5 na 5		Dodavanje u paru, trojkama, 3 na 3	Mini basket turnir „Mni basket – maksi zabava“	Mini basket turnir „Mni basket – maksi zabava“
27.5., ponedeljak	28.5., utorak	29.5., sreda	30.5., četvrtak	31.5., petak	subota	nedelja
Dribling, Tehnika 1:0, 5 na 5		Demarkacija, Tehnika 2:0, 5 na 5		Tehnika 2:0, Front/back door, 5 na 5	Mini basket liga	Mini basket liga

Tabela 5.10. plan i program za mesec JUN

ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak	petak	1.6., subota	2.6., nedelja
					Mini basket liga	Mini basket liga
3.6., ponedeljak	4.6., utorak	5.6., sreda	6.6., četvrtak	7.6., petak	8.6., subota	9.6., nedelja
Koordinacija, Dribling, 5 na 5		Dribling, Ball handlig + gipkost, 5 na 5		Košarkaški stav, Tehnika 1:0, 1 na 1	Mini basket liga	Mini basket liga
10.6., ponedeljak	11.6., utorak	12.6., sreda	13.6., četvrtak	14.6., petak	15.6., subota	16.6., nedelja
Poligon – agilnost, Tehnika 1:0, 2:0, 5 na 5		Dodavanje u paru, Tehnika 2 :0 2 na 2		Koordinacija, Dvokorak, 5 na 5	Mini basket liga	Mini basket liga
17.6., ponedeljak	18.6., utorak	19.6., sreda	20.6., četvrtak	21.6., petak	22.6. subota	23.6., nedelja
Pivotiranje, Tehnika 2:0, 5 na 5		Šut, Tehnika 1:0, 5 na 5		Demarkacija 2:0, Tehnika 2:0, 3 na 3		
24.6., ponedeljak	25.6., utorak	26.6., sreda	27.6., četvrtak	28.6., petak	29.6., subota	30.6., nedelja
Dodavanje u paru, Front/back door, 5 na 5		Finta dodavanja, Tehnika 2:0, 2 na 2 (PRIKAZ)		Koordinacija, Tehnika 1:0, 5 na 5		

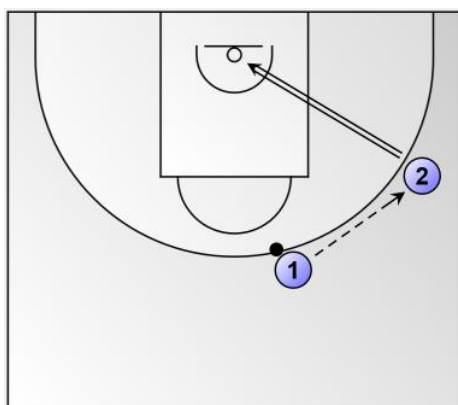
Uvodno – pripremni deo:



Dijagram 14

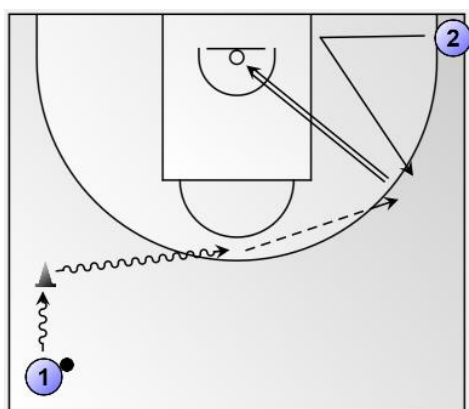
- U parovima se rade dodavanja uz prethodnu fintu dodavanja na suprotnu stranu (dijagram 14).
- Dodavanje: desnom rukom, levom rukom, desnom od pod, levom od pod (10 minuta).

Glavni deo:



Dijagram 15

- Tehnika 2:0, igrač broj 1 sa loptom pravi fintu dodavanja na suprotnu stranu od koje će da doda loptu.
- Igrač broj 2 prodorom ide do koša i u toku dvokoraka pravi fintu dodavanja i šutira na koš (dijagram 15).
- Na kraju vežbe menjaju početne pozicije.
- Vežba se radi sa desne strane (10 minuta), a zatim sa leve (10 minuta).



Dijagram 16

- Igrač broj 1 dribla do čunja i vrši prednju promenu, zatim nastavlja do sredine terena i pravi fintu dodavanja u suprotnu stranu, a onda dodaje loptu igraču broj 2 koji se za to vreme demarkirao.
- Kada igrač broj 2 primi loptu prodorom kroz sredinu ide do koša i u toku dvokoraka pravi fintu dodavanja (dijagram 16).
- Nakon odrađenog ponavljanja igrači menjaju uloge.
- Vežba se radi 10 minuta.

- Sledi igra 2 na 2 na jednoj polovini u kojoj zahtevamo od igrača da primene ono što su do tada radili na treningu (15 minuta).

Završni deo:

- Okupljanje i razgovor o najvažnijim detaljima u vezi ovog košarkaškog elementa i zajednički pozdrav.

5.3. SUMARNI PRIKAZ AKTIVNOSTI

Za ovaj godišnjij plan i program je ukupno predviđeno 122 košarkaška treninga i 13 organizovanih Mini basket utakmica. Od ukupno broja radnih sati od 135 (trening i utakmica traju po sat vremena), tehnici je posvećeno 66% vremena (76 sati), taktici 24.4 % (33 sata) i motoričkoj pripremi 9,63% (13 sati). Treba da se ima u vidu da kada je reč o taktici, da se ona najviše pominje u toku igre na kraju treninga (5 na 5) i zahtevi za njom su pojednostavljeni. Motorička priprema je uglavnom rađena na početku pojedinih treniga (prvih 15 minuta) i njome je obuhvaćena opšta priprema, a ne specifična motorička priprema koja se razvija prilikom izvođenja različitih tehničkih elemenata u košarci. Obučavanje i usavršavanje košarkaške tehnike obuhvata najveći procenat od ukupnog broja sati što znači da je primarno da dete ovog uzrasta obučimo košarkaškim elementima koji su značajni za njegovo dalje bavljenje ovim sportom. Vežbe su predstavljane u različitim oblicima; od igara i poligona koje uključuju košarkaške elemente, do vežbi u parovima, trojkama itd.

6.ZAKLJUČAK

Cilj ovog plana i programa se ogleda u tome da što više dece zavoli i ostane što duže u košarci. Kao ocena uspešnosti sprovedenog plana i programa se može uzeti stepen obučenost košarkaša osnovnim košarkaškim elementima i spremnosti da se u narednim godinama takmiči u kategoriji mlađih pionira.

U ovom uzrastu je veoma važno da se brine o sposobnostima (koordinacija, agilnost, gipkost, snaga) koje se tada najviše razvijaju pod uticajem treninga. Pored toga, konstantno je potrebno uvežbavati i usavršavati osnovne košarkaške elemente bez kojih nije moguće napredovati i nadograditi tehniku. U najvećem procentu se radi košarkaška tehnika, taktika koja se spominje u okviru igre (5 na 5, 4 na 4, 3 na 3, 2 na 2, 1 na 1), gde je osnovni cilj razumevanje osnovnih pravila i principa.

Po svemu navedenom se može videti da se godišnji ciklus treninga između seniora (preko 18 godina) i košarkaša uzrasta od 8 do 11 godina veoma razlikuje. Pored povremenih akcija pod nazivom „Mini basket“, ne postoji drugi oblik takmičenja za ovaj uzrast. Kako bi oni još više zavoleli i shvatili košarku potrebno je organizovati takmičenje (ligu) pod okriljem regionalnog saveza koje bi obuhvatilo ovaj uzrast i koje bi trajalo više meseci. Dobar primer se nalazi u fudbalu u kome postoji rang takmičenja u kategoriji pretpetlića u kojoj se takmiče dečaci u okviru različitih grupa (ispod 7, 8, 9, 10 i 11 godina).

7.LITERATURA

- 1.Bompa, T. (2001). *Periodizacija: Teorija i metodologija treninga*. Zagreb: HKS
- 2.Cenić, B. (2013). *Metodika obučavanja tehnike i idividualne taktike u košarci – moje trenersko iskustvo -*. Beograd: UKTS
- 3.FIBA (2001). *Košarka za mlade igrače – vodič za trenere*. Banja Luka : SKK „Zvijezda“
- 4.Jakovljević,S. (2010).*Tehnologija košarkaškog treninga*. Beograd:Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
- 5.Karalejić,M., i Jakovljević, S. (2001). *Osnove košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
- 6.Karalejić,M., Ahmetović, Z., Jakovljević,S ., Novović, M. (1998). *KOŠARKA – priručnik za trenere* Beograd: Košarkaški savez Srbije
- 7.Koprivica,V.(2002); *Teorija sportskog treninga*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
- 8.www.ksb.rs