

KOŠARKA

U NASTAVI OD I DO IV RAZREDA

Lejla & Adis Mušanović, prof

SADRŽAJ:

1. UVOD	3
2. UZRASNE KARAKTERISTIKE DJECE OD 6 DO 10 GODINA	4
3. KOŠARKA U NASTAVI OD I DO IV RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE	5
3.1. KOŠARKA U I RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE	6
3.2. KOŠARKA U II RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE	8
3.3. KOŠARKA U III RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE	10
3.4. KOŠARKA U IV RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE	12
4. ZAKLJUČAK	13
5. LITERATURA	15

1. UVOD

Košarka je izuzetno dinamična, kolektivna sportska igra. Bogatstvom pokreta je druga najsloženija sportska igra. Igra se odvija na relativno malom terenu, sa velikim brojem igrača, te je uspjeh akcija direktno ovisan o kvalitetu motoričkih struktura igrača. Tome u prilog ide i da se lopta brzo prenosi od koša do koša, igrači su u neprekidnom kontaktu, a igra obiluje skokovima, kratkim sprintovima, zaustavljanjima, fintiranjima, pokrivanjima, promjenama pravca kretanja i ostalim elementima koji iziskuju izuzetne motoričke i funkcionalne sposobnosti.

Obzirom na svestran uticaj koji ima na organizam kao i na razvoj ličnosti u odgojnom procesu košarka zauzima važno mjesto u sistemu tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Košarku susrećemo u različitim organizacijskim oblicima rada tjelesnog i zdravstvenog odgoja: sat TZO, košarkaška sekcija, izlet, logorovanje,... Različiti autori imaju različita gledišta o dobi djece koja se prvi put susreću sa košarkom. Neki autori smatraju da sa košarkom u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja treba započeti u šestom razredu, drugi su stajališta da se ova sportska igra treba uvesti u nižim razredima osnovne škole, ali najčešći su oni koji smatraju da je peti razred najpogodniji za prve košarkaške korake. U službenom programu za osnovne škole, košarka je obuhvaćena u dijelu koji se odnosi na sportske igre, a elementi košarkaške tehnike i taktike su predviđeni od V do VIII razreda. Naravno to ne znači da se sa pripremnim vježbama ne treba početi u nižim razredima, ali ne sa ciljem savladavanja tehničkih elemenata po svaku cijenu. U košarci, pripremljene vježbe prije svega treba da služe za razvijanje najpotrebnijih motoričkih sposobnosti (preciznost, spretnost, okretnost i koordinacija), a učenicima koji pokazuju afinitet i želju omogućiti učenje složenijih motoričkih struktura kako kroz redovne sate tjelesnog i zdravstvenog odgoja tako i kroz diferencirane programe.

Nastava košarke za učenike od I do IV razreda ograničena je zbog uzrasnih karakteristika te populacije. Ograničenja se odnose na motoričke i funkcionalne sposobnosti koje su u tom periodu još uvijek na niskom nivou, a posebno na antropometrijske karakteristike. Skoro sve antropometrijske mjere kod djece ovog uzrasta su nedovoljno razvijene da bi program košarke provodili u standardiziranom "okruženju". To se prije svih odnosi na nedovoljno razvijene longitudinalne antropološke dimenzije u odnosu na visinu koša i nedovoljno razvijene transferzalne antropološke dimenzije-osebito širina šake u odnosu na veličinu lopte. Zbog toga se program košarke od I do IV razreda provodi kao "dječija košarka", tj. sa loptama manjim od standardnih (petica, za prvi razred može i trica) i koševima manjim i nižim od standardnih (tabla je manjih dimenzija, a na poledini table umjesto konstrukcije nalaze se kuke koje se vješaju na švedske ljestve).

2. UZRASNE KARAKTERISTIKE DJECE OD 6 DO 10 GODINA

Mnogi autori naglašavaju da je ovaj životni period najvažniji i presudan za cjelokupnu kasniju sportsku aktivnost te da se propušteno u ovom periodu više nikada ne može nadoknaditi.

Djeca ovog uzrasta lakše i brže rješavaju nove motoričke zadatke. Ovo je period kada najveći broj plivača nauči plivati, najveći broj skijaša nauči skijati, puno se lakše uči vožnja biciklom nego u kasnijim godinama, uče se osnove sportskih igara,...

Karakterističan je nešto sporiji rast u visinu (godišnji prirast cca 6 cm) u odnosu na prethodne periode rasta i razvoja, a adekvatno ga prati priraštaj tjelesne mase (godišnji prirast cca 3 kg).

Kosti postepeno okoštavaju, čvršće su, dolazi do formiranja fizioloških krivina kičmenog stuba. Muskulatura postaje snažnija, ali još uvijek nedovoljno razvijena tako da je udio mišićnog tkiva u odnosu na ukupnu tjelesnu masu dosta nizak, oko 30 %. Dolazi do značajnog porasta funkcionalnih sposobnosti. Arterijski krvni pritisak raste, a smanjuje se frekvencija srčanog rada, tako da u 10 i 11 godini života iznosi oko 90 otkucaja u minuti. U osmoj godini dolazi do diferenciranja u frekvenciji srčanog rada između djevojčica i dječaka, tako da dječaci imaju nešto sporiji rad srca. Frekvencija disanja pri kraju ovog perioda iznosi dvadeset respiracija u minuti, a vitalni kapacitet pluća raste i do 2000 cm³. Dolazi do odvajanja po tipu disanja između djevojčica i dječaka. Kod djevojčica se javlja pretežno grudni tip, a kod dječaka pretežno trbušni tip disanja.

Ovo su činjenice koje ne smijemo zanemariti prilikom realizacije programa, a opterećenje kontrolisati odnosom obim-intenzitet vježbanja kako nebi doveli do neželjanih posljedica. Pri tom treba imati u vidu da su godine starosti odnosno hronološka dob samo opšti pokazatelj fizičke spremnosti, a da presudnu ulogu imaju biološke godine, koje često variraju izađu djece u okviru iste godine starosti. Djeca ovog dobnog uzrasta vladaju prirodnim oblicima kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, bacanje), ali organizam djeteta nije spreman na duže napore, veća statička naprezanja, složena i precizna koordinaciona kretanja zbog toga što takvo izvođenje pokreta brzo umara živčani sistem.

3. KOŠARKA U NASTAVI OD I DO IV RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

Još u ranom djetinjstvu kod djece se javlja zanimanje za sport i sportske igre. Učitelji, svjesni tog interesa, sportske igre treba da iskoriste kao važan faktor u odgoju djece. Vrijednost sportskih igara je prvenstveno u tome što nisu satkane od stereotipnih i cikličnih pokreta, već u njima dominiraju dinamični, raznovrsni i slobodni pokreti.

Vrijednost sportskih igara je i što za realizaciju ne iziskuju značajna materijalna sredstva (mogu se realizovati u sali, dvorištu, livadi,...).

U odgojnom pogledu važan su faktor u razvijanju međusobnih odnosa, borbenosti, inicijative, snalažljivosti u različitim situacijama.

U porodici sportskih igara košarka zauzima posebno mjesto, a zbog rasprostranjenost i popularnosti smatra se "kraljicom" među sportskim igrama. Kao što je ranije rečeno, u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja od I do IV razreda služimo se nestandardnim rekvizitima i pomagalicama (slike br. 1, 2 i 3.) kako bi djeci u ranijem uzrasnom periodu omogućili susret sa košarkom i elementima košarkaške tehnike. I rad na ovladavanju košarkaških elemenata i pripremnih vježbi za košarku je specifičan, posebno u prvom i drugom razredu, jer se realizuje kroz igru.



Slike br. 1, 2 i 3.: Tabla smanjenih dimenzija vješa se kukama na ripstol i lopta B-5

Kroz igru djeca zadovoljavaju svoju želju za samostalnošću. Ona ih uvodi u život kolektiva. Igrajući se djeca nesvjesno i na prirodan način svoje lične interese potčinjavaju interesima kolektiva. Igra je od najveće važnosti za djecu u nižim razredima osnovne škole, posebno u prvom i drugom rezredu, i služi da ublaži prelaz iz jedne društvene sredine gdje je dijete uglavnom "maženo i paženo" u drugu gdje dobija obaveze, odgovornost, samostalnost,...

Period trećeg a posebno četvrtog razreda pogodan je za uključivanje djece u nešto određenije vježbanje. Iako je igra i dalje dominantna, pažnja učenika nešto je postojanija, pamćenje bolje što omogućava svjesnije učešće u nastavnom procesu, pa se može pristupiti izvođenju nešto složenijih zadataka. Postepeno uvodimo djecu u jednostavnije elemente košarkaške igre, ukazujemo im na određene greške, ali ne insistiramo previše kako nebi narušili opuštenost i slobodu kod izvođenja pokreta i

izazvali kontraefekat naspram nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Poželjno je da najveći broj vježbi završava ubacivanjem lopte u koš (šutiranjem), jer sam čin šutiranja djeca doživljavaju kao uspješan završetak određene vježbe što izaziva emocionalno "pražnjenje" kod djeteta. U četvrtom razredu postepeno se prelazi na upotrebu lopti standardnih dimenzija, koša standardnih dimenzija, uvodimo igru sa modificovanim pravilima.

Elementi košarkaške igre, iako se vezuju uglavnom za A glavni dio sata, primjenjuju se i u svim ostalim dijelovima sata. Susrećemo ih u uvodnom dijelu sata (pravolinijska, krivolinijska vođenja lopte, zaustavljanja, skokovi,...), u pripremnom (vježbe oblikovanja sa košarkaškom loptom), u glavnom A dijelu sata (pripreme igre za košarku, tehnički elementi, košarkaška igra), u glavnom B dijelu sata (razne štafetne igre sa loptom, košarkaška igra) i u završnom dijelu sata (razna dodavanja u mjestu,...).

KOŠARKA U I RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE

Nastava tjelesnog i zdravstvenog odgoja daje prostor za rješavanje najvećeg broja zadataka kroz igru, te u prvom razredu osnovne škole uglavnom susrećemo igru kao bazu u nastavnom procesu. Savladavanje konkretnih elemenata košarke nije aktuelno, ali mnoštvo pripremnih vježbi za košarku se može ukomponovati u operativni plan i program rada.

Djeca mlađeg školaskog uzrasta imaju jaku potrebu da sve pojave oko njih iluzioniraju. Oni spontano nestvarno pretvaraju u stvarno i tako se u svakoj situaciji zamišljaju u ulozi nekog lica, životinje, mašine i to unose u igru po svom zamišljanju. Imajući u vidu tu karakteristiku djece imamo obavezu da i u igru unosimo elemente bliske djeci i da ih koristimo u cilju svjesnog, planskog i organizovanog rada. Iluzione igre daju nam mnoštvo mogućnost u rješavanju zadataka.

Primjeri igara i vježbi koje nam služe u pripremi učenika za izvođenje određenih elemenata košarkaške igre u prvom razredu osnovne škole:

1. "Vrati mi loptu": djeca u parovima sjede jedno naspram drugog sa raširenim nogama i s obje ruke kotrljaju loptu jedno drugom naizmjenično (pokret sa opružanjem ruku-imitacija dodavanja lopte);

2. "Dodaj lubenicu susjedu": djeca sjede ili stoje u jednom ili više krugova na malom razmaku i daju i primaju s obje ruke loptu svom susjedu (pokret sa opružanjem i privlačenjem ruku-imitacija dodavanja i hvatanja lopte);

3. "Raketa": djeca stoje na određenoj liniji, jedna noga je naprijed, drže loptu sa dvije ruke iznad glave ili na grudima, na znak bacaju je što dalje (pokret sa opružanjem ruku-imitacija dodavanja lopte, razvoj eksplozivne snage ruku);

4. "Pračka": varijanta prethodne igre samo što djeci postavimo određeni cilj koji trebaju pogoditi (pokret sa opružanjem ruku-imitacija dodavanja lopte, razvoj preciznosti);

5. "Rušimo kugle": na udaljenosti od dva do tri metra od djece postavimo visoke čunjeve, djeca drže lopte na grudima ili iznad glave s jednom nogom naprijed, na

znak nastoje da obore određeni čunj (pokret sa opružanjem ruku-imitacija indirektnog dodavanja lopte, razvoj preciznosti);

6. "Bacimo bebū, uhvatimo je": dijete baci loptu iznad visine glave i nastoji da je uhvati. Podsticati djecu da pokušaju izvesti ovu vježbicu a da ne pomjeraju noge (igra za razvoj osjećaja za prostor i manipulaciju loptom);

7. Varijanta prethodne vježbe s tim što djeca puste loptu da odskoči pa je onda uhvate. Podsticati djecu da pokušaju izvesti ovu vježbicu a da ne pomjeraju noge (igra za razvoj osjećaja za prostor i manipulaciju loptom);

8. Varijanta prethodnih vježbi s tim što djeca bace loptu preko sebe pa se okrenu i nastoje da je uhvate (igra za razvoj osjećaja za prostor i manipulaciju loptom);

9. Djeca odbijaju loptu sa dvije ruke u mjestu (vježba za razvoj manipulacije loptom);

10. Djeca odbijaju loptu jednom rukom u mjestu (vježba za razvoj manipulacije loptom);

11. Djeca vode loptu jednom rukom u mjestu, na znak učitelja uhvate je (vježba za razvoj manipulacije loptom);

12. Djeca vode loptu jednom rukom i kreću se (vježba za razvoj manipulacije loptom);

13. Rad u parovima. Djeca u parovima su postavljena jedno naspram drugog, na udaljenosti od oko 2 m, dadaju i hvataju loptu (pokret sa opružanjem i privlačenjem ruku-dodavanje i hvatanje lopte);

14. "Čija će lopta prije stići na kraj voza": djeca su poredana u dvije, tri ili više kolona paralelno postavljenih, lopta je kod djece koja su prva u kolonama. Na znak učitelja lopta ide od jednog do drugog djeteta prema kraju kolone. Pobjednik je ona kolona čija lopta prva stigne do posljednjeg djeteta u koloni. Loptu djeca dodaju jedno drugom okrećući trup u lijevu, a druga varijanta je u desnu stranu (koristi se uglavnom u B glavnom dijelu sata – igra za razvoj osjećaja za držanje i manipulaciju loptom);

15. "Čija će lopta prije stići na kraj voza II": varijanta prethodne igre s tim što lopta ide prema kraju kolone opružanjem ruku i predavanjem lopte iznad glava (koristi se uglavnom u B glavnom dijelu sata – igra za razvoj osjećaja za držanje i manipulaciju loptom);

16. "Čija će lopta prije proći kroz tunel": varijanta prethodnih igara s tim što djeca rašire noge, a lopta ide prema kraju kolone pretklonom djece i predavanjem lopte kroz noge (koristi se uglavnom u B glavnom dijelu sata – igra za razvoj osjećaja za držanje i manipulaciju loptom);

Ovih 16 vježbi i igrica predstavlja samo mali dio onoga što se može raditi iz oblasti pripreme za košarku sa djecom u prvom razredu osnovne škole. Postoji na destine drugih igrica sa sadržajima koji su slični elementima košarkaške tehnike. Potrebno ih je samo prilagoditi učenicima prvog razreda.

KOŠARKA U II RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE

Slično kao u prvom i u drugom razredu zadaci tjelesnog i zdravstvenog odgoja rješavaju se uglavnom kroz igru. U uvodnom, pripremnom i završnom dijelu sata iluzione igre su dominantne. Najčešće ih koristimo i u glavnom dijelu sata, ali isto tako postepeno djecu uvodimo u rad sa konkretno postavljenim ciljevima i zadacima.

Djeca u drugom razredu spremnija su za rješavanje nešto složenijih zadataka, ali to još uvijek nije nivo na kojem im možemo postaviti visoke ciljeve. Najviše pažnje treba posvetiti manipulaciji sa loptom, snalaženju u prostoru, dodavanju, hvatanju, vođenju i šutiranju lopte.

Možemo se služiti vježbama i igrama iz prvog razreda sa određenim otežavajućim zadacima. Na primjer:

-igrice pod rednim brojevima 3, 4, 5 i 13 iz prvog razreda djeca mogu raditi sa iskorakom u stranu i jednom rukom (imitacija dodavanja lopte jednom rukom);

-igrice pod rednim brojevima 6, 7, i 8 iz prvog razreda djeca rade i ograničenom prostoru. Selotejp trakom ili markerima označimo određeni prostor (primjer 2 x 2 m);

-igricu pod rednim brojem 1 iz prvog razreda djeca rade tako što bacaju i hvataju loptu;

-vježbe pod rednim brojevima 9 i 10 iz prvog razreda. Djeca vode loptu na znak nastavnika djeca uhvate loptu bace je u zrak ponovo uhvate i nastave voditi;

Primjeri igara i vježbi koje nam služe u pripremi učenika za izvođenje određenih elemenata košarkaške igre u drugom razredu osnovne škole:

1. Kruženje loptom oko trupa, u jednu i u drugu stranu (vježba za razvoj manipulacije loptom);

2. Djeca formiraju polukrug na udaljenosti od cca 2 m od obruča. Na znak nastavnika, idući od jedne ka drugoj strani, jedno po jedno dijete baca loptu nastojeći pri tom pogoditi unutar obruča. Kada sva djeca završe idu da skupe lopte pa opet isti zadatak. Djeca zbrajaju svoje poene, a igra traje do broja kojeg učitelj odredi. Udaljenost se može povećavati nakon svakog bacanja (vježba za razvoj preciznosti);

3. Između dvije vatre je odlična igra za razvoj spretnosti i okretnosti kao i sposobnosti hvatanja lopte;

4. Vođenje lopte zadanom pravolinijskom putanjom – možemo djeci označiti "hodnik" od markera, čunjeva ili palica kojim će voditi loptu. Voditi računa da "hodnik" bude dovoljno širok (barem 1 – 1,5 m). Ovu vježbu možemo koristiti i kao štafetnu igricu u B glavnom dijelu sata ako formiramo dvije ili više kolona;

5. Krivolinijsko vođenje lopte – djeca vode loptu između čunjeva ili markera ili možemo djeci označiti "hodnik" od markera, čunjeva ili palica kojim će voditi loptu. Voditi računa da "hodnik" bude dovoljno širok (barem 1 – 1,5 m). Ovu vježbu možemo koristiti i kao štafetnu igricu u B glavnom dijelu sata ako formiramo dvije ili više kolona;

6. Vođenje lopte unazad – ovo je naročito dobra vježba da se djeca odviknu odbijati loptu ispred sebe i da je prebace pored sebe, također djeca koja su "kruta" prilikom vođenja lopte i slabije savijaju koljena su prinuđena da malo spuste težište

tijela. Ovu vježbu možemo koristiti i kao štafetnu igricu u B glavnom dijelu sata ako formiramo dvije ili više kolona;

7. Šutiranje na mini koševе obješene na švedskim ljestvama. Djeca u formaciji polukruga, kolone ili slobodno šutiraju na koš. Obavezno objasniti djeci ulogu opuštanja koljena i laktova prilikom šutiranja (čak i ako većina djece šutira sa dvije ruke potrebno ih je podsticati da izgrade spregu cijelog tijela prilikom izvođenja šuta);

8. Rad u parovima. Dvoje djece drže istu loptu, na znak učitelja nastoje jedan drugom uzeti loptu iz ruku (vježba za držanje lopte);

9. Rad u parovima. Dvoje djece drže istu loptu, na znak učitelja nastoje jedan drugog izbaciti iz ravnotežnog položaja, a da pri tome ne privlače grudi lopti (vježba za držanje lopte);

10. Rad u parovima. Dvoje djece drže istu loptu, na znak učitelja nastoje jedan drugog izgurati iz ograničenog prostora ili protivniku gurnuti loptu do grudi (vježba za držanje lopte);

11. "Zaleđivanje": djeca (svako dijete ima loptu) trče vodeći loptu po igralištu, a jedno ili više djece pokušava ih uhvatiti. Dodirnuo dijete se zaustavlja i diže ruku te čeka da ga dodirnu i oslobode ostala djeca (igra za razvoj spretnosti i okretnosti i usavršavanje vođenja lopte);

12. "Četverougao": djeca formiraju kocku najmanje 3 x 3 m (svako dijete ima loptu), a jedno dijete je u sredini i pokušava zauzeti slobodan ugao. Na znak, djeca u uglovima kocke moraju mijenjati mjesta vodeći loptu, a dijete koje je u sredini mora pokušati zauzeti oslobođeno mjesto. Dijete koje ostane bez mjesta, postaje "dijete u sredini" i igra se nastavlja. Ovdje je važno na početku igre uspostaviti smjerove kretanja u smjeni kazaljke na satu, suprotno od kazaljke na satu ili slobodno (igra za razvoj brzine i usavršavanje vođenja lopte);

13. "Ulovi partnera": djeca su podijeljena u dvije ekipe (svako dijete ima loptu) i postavljaju se u vrstu na sredini igrališta (jedan tim okrenut je prema jednom kosu, a drugi prema drugom), leđima okrenuti jedni prema drugima. Svaka ekipa nosi svoj broj -jedan ili dva, boju - crna ili bijela, ili se zovu sunce i mjesec. Svaki put kada trener kaže broj, boju ili ime, prozvana ekipa počinje voditi loptu prema osnovnoj liniji, a drugi tim, poslije okreta, pokušava dodirnuti one koji bježe također vodeći loptu (svako dijete može uhvatiti samo ono dijete koje mu je direktno bilo okrenuto leđima). Oni koji dotaknu osnovnu liniju, sigurni su, a oni koji su uhvaćeni, moraju podignuti svoju ruku (nema eliminacije). Pobjednik je ekipa koja uspije dodirnuti najviše djece u predviđenom razdoblju.;

14. Djeca vode loptu slijedeći linije igrališta, a kada sretnu drugo dijete, moraju promijeniti ruku kojom vode, okrenuti se i promijeniti smjer kretanja (usavršavanje vođenja lopte);

15. Igra basket 3:3 sa prilagođenim pravilima i na ograničenom terenu. Četiri koša su zakačena na švedske ljestve i 24 učenika paralelno igraju.

Izuzetno je važno da svaka vježba koja nam ostavlja mogućnost za to, završava šutiranjem na koš, jer djeca šutiranje na koš smatraju vrhuncem košarske igre te ono u njima izaziva snažne emocionalne podražaje.

KOŠARKA U III RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE

U trećem razredu igre i dalje zauzimaju značajno mjesto, s tim što iluzione igre isključujemo skoro u potpunosti, a primat dajemo elementarnim igrama, igrama vještina, igrama za razvoj brzine i snage, igrama u diferenciranim programima tzv. terenske igre, igre na snijegu,...

Vježbe i igre koje smo koristili u drugom razredu pogodne su i za učenike trećeg razreda uz određene korekcije. Na primjer:

-vježbu pod rednim brojem 1 iz drugog razreda, učenici rade oko obje noge i trude se da im lopta ne padne na parket;

-igru pod rednim brojem 3 iz drugog razreda, učenici mogu raditi uz određena otežanja (gađanje protivnika sa dvije ruke sa grudi ili gađani učenik mora po svaku cijenu uhvatiti loptu, i sl.);

-igre pod rednim brojevima 4, 5 i 6 iz drugog razreda, učenici mogu raditi uz dodatak šuta u završnici ili uz zaustavljanje na znak ili pored svakog čunja, i sl.;

-igre pod rednim brojevima 8 i 9 iz drugog razreda, učenici mogu raditi u ograničenom prostoru ili u trojkama;

-igra pod rednim brojem 11 iz drugog razreda, uhvaćeni učenici, da bi se vratili u igru, moraju deset puta ubaciti loptu u koš koji je obješen na švedskim ljestvama sa strane;

-igra pod rednim brojem 13 iz drugog razreda, učenici kreću iz različitih polaznih položaja (klečeći, sjedeći, ležeći na leđima, grudima, i sl.).

Primjeri igara i vježbi koje nam služe u pripremi učenika za izvođenje određenih elemenata košarkaške igre u trećem razredu osnovne škole:

1. "Lovac": djeca (svaki ima loptu) vode loptu igralištem i izbjegavaju "lovca" i njegov dodir. Dijete koje je dotaknuto, uhvaćeno, postaje "lovac" i tako redom. Tako djeca uče mijenjati ruku kojom vode, kretati se unazad, mijenjati pravac i brzinu dok se igraju kako bi ostvarili ciljeve;

2. Ista igra, s razlikom da "lovac" mora pokušati uhvatiti što više djece u zadanom razdoblju;

3. "Lovci": igra slična prethodnoj, s tim da se igra u ograničenom prostoru, i svako svakome nastoji da izbije loptu izvan terena. Dijete koje ode sa loptom izvan terena ili mu lopta ode izvan terena ispada iz igre (dobra vježba za "odvajanje" pogleda od lopte);

4. Igra "rep": jedno dijete bez repa (maramica, vijača, komad tkanine, i sl.) vodi loptu igralištem i pokušava "iščupati repove" ostale djece koja bježe vodeći svoju loptu igralištem. U igri pobjeđuje dijete koje u zadanom vremenu uspije sakupiti najviše repova;

5. Obučavanje zaustavljanja u košarci;

6. Usavršavanje zaustavljanja naskokom i uz pomoć švedske klupe. Za djecu kojima je teže savladati naskok, možemo koristiti švedsku klupu. Učenik stane na kraj klupe, učitelj pored klupe stoji i u opruženoj ruci drži loptu. Učenik u skoku uzima loptu i doskače u košarkaški stav;

7. Varijanta prethodne vježbe s tim da učitelj izbaciloptu iz ruke, a učenik je uhvati u zraku i doskače u košarkaški stav;

8. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju u parovima, sa ili bez šuta na koš;

9. Igra "kip": djeca vode loptu na sredini igrališta (svaki ima loptu); na trenerov znak moraju se zaustaviti (oni koji se ne zaustave, gube poen). Ovo uči djecu kako se zaustaviti naskokom;

10. Igra "vuk i ovca": postavimo djecu (ovce) u tri kruga na igralištu (svako dijete ima loptu) i jedno dijete (vuka) izvan krugova (s loptom). Kad učitelj kaže "vuk nije ovdje", ovce se mogu slobodno kretati igralištem (vuk se može također kretati, ali ne smije hvatati ovce). Kad učitelj kaže "dolazi vuk", vuk može hvatati sve ovce koje su izvan krugova (ovce u krugovima su sigurne). Ovce koje su dodirnete izvan krugova, postaju vukovi i igra se nastavlja;

11. "Osmice": djeca su poredana u više kolona (ovisno o broju čunjeva ili markera i lopti), najmanje pet. Prvo dijete iz kolone vodi loptu i pravi osmice oko čunjeva, vrati se, predaje loptu sljedećem i ide na kraj kolone;

12. Šutiranje na kaš iz raznih pozicija uz stalno podsticanje djece na spregu cijelog tijela prilikom izvođenja ovog elementa;

13. Igra basket 3:3 sa prilagođenim pravilima;

14. Ako nam to uslovi dozvoljavaju, igra 4:4 ili 5:5, širinom sale sa prilagođenim pravilima.

Ovo je samo mali dio igara i vježbi koje se mogu koristiti u trećem razredu osnovne škole. Potrebno je naglasiti da svaku vježbu, koju učenici mogu završiti šutiranjem na koš, to i urade.

U trećem razredu akcenat je na vođenju i manipulisanju loptom, igre treba da sadrže također i dosta elemenata dodavanja i hvatanja lopte. Uvodimo i novi tehnički elemenat zaustavljanje, tj. zaustavljanje naskokom, što nam je ujedno i dobra predvježba za preskoke iz sportske gimnastike. Ovo je period kada trebamo postepeno insistirati na odvajanju pogleda od lopte, prilikom vježbi i igara vođenja lopte. Poželjno je više puta tokom godine, a u ovisnosti od uslova, dati igru u B glavnom dijelu sata, jer košarkaška igra je krajnji cilj svih pripremnih vježbi i djeca to shvataju, tako da insistiranje na tehnici bez igre može stvoriti odbojnost učenika prema radu.

Od motoričkih sposobnosti forsiramo spretnost, okretnost, brzinu i koordinaciju, a možemo ih razvijati kroz vježbe i igre košarke.

KOŠARKA U IV RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE

Četvrti razred nudi nam puno više mogućnosti za usavršavanje određenih elemenata košarke jer A glavni dio sata sadži četiri nastavne teme. U četvrtom razredu više koristimo igru kao nastavnu temu. Pored elemenata koje su učenici savladali u nižim razredima, uvodimo dva nova elementa: pivotiranje (kroz određene igrice može se raditi i u nižim razredima) i fintiranja (ne insistirati previše na fintiranjima, tek uvesti učenike u ovaj element koji će biti aktuelan u višim razredima).

U četvrtom razredu učenici svjesnije rade precizne i složene pokrete, mogu kontrolisati više dijelova tijela u različitim kretanjama istovremeno tako da kod njih možemo insistirati na preciznosti pokreta, korigovati greške i više koristiti metod usmenog izlaganja koji je u nižim razredima sveden na minimum.

Primjeri igara i vježbi koje nam služe u pripremi učenika za izvođenje određenih elemenata košarkaške igre u četvrtom razredu osnovne škole:

1. Igra "1-2-3, kreni!": djeca (svako dijete ima loptu) se postavljaju u vrstu iza osnovne linije, a jedno dijete stane na sredinu igrališta (s loptom). Dijete na sredini igrališta (svojim leđima okrenuto ostaloj djeci), nakon što uzvikne "1-2-3, kreni!", okreće se i pokušava vidjeti nekoga od djece koje se nije zaustavilo u vođenju lopte (djeca počinju driblati kada dijete na sredini počne uzvikivati "1-2-3, kreni!"). Oni koji su viđeni u kretanju, vraćaju se na startnu poziciju (mogu nastaviti s igrom). Prvi koji dotakne središnju liniju igrališta pobjednik je u igri (igra za vježbanje zaustavljanja);

2. Igra "ribar": sva djeca (ribe) stanu u vrstu iza čeonu linije (svako dijete ima loptu), dok je jedno dijete na polovini igrališta (ribar). Na trenerov znak, djeca moraju voditi loptu i pokušati doći do drugog kraja igrališta (iza osnovne linije), pritom izbjegavajući ribarov dodir. Dodirnuti postaju ribari, pobjednik je učenik koji je posljednji "ulovljen";

3. Obučavanje pivotiranja;

4. Igra "pogledaj me u oči": igra se u parovima, jedno dijete drži loptu u košarkaškom stavu, partner mu je iza leđa. Na znak učitelja dijete koje je iza leđa nastoji da prođe do lopte kružeći oko kolege, a da ga pri tome ne dodiruje. Dijete koje drži loptu okreće se oko jedne noge nastojeći da mu partner uvijek ostane iza leđa (odlična vježba za pivotiranje);

5. Vježbe kretanja u odbrambenom stavu: djeca su raspoređena u više vrsta po sali i okrenuta ka učitelju u košarkaškom odbrambenom stavu sa raširenim rukama. Gledaju učitelja i prate njegove pokrete rukama. Kada učitelj pruži ruku u svoju desnu stranu, djeca se kreću ulijevo, kada pruži ruku u svoju lijevu stranu djeca se u stavu kreću udesno, kada pruži ruku naprijed djeca se kreću unazad, a kada digne ruku uvis djeca se kreću unaprijed. Vježba za jačanje mišića donjih ekstremiteta, usavršavanje kretanja u odbrambenom stavu. Može se i usložnjavati, npr. kada učitelj podigne obje ruke u zrak, učenici rade "skip" sve dok učitelj ne spusti ruke, i sl.;

6. Varijanta prethodne vježbe s tim da učenici vode loptu i kreću se u zadanim smjerovima;

7. Sve lopte su u centralnom krugu sale, svi učenici su kružno raspoređeni oko lopti na udaljenosti od 7 - 8 m od lopti i pored svakog učenika je čunj ili marker terena. Na znak učitelja, učenici trče do lopti, svaki uzima po jednu, vode loptu do svog markera ili čunja. Učenik koji prvi završi zadatak je pobjednik. Ova igra se može i produžiti na način da učenik, vodeći loptu, obiđe oko čunja i ide prema centru, vrati loptu gdje je bila i trči nazad do svog čunja;

8. Vođenje u sredini igrališta kao reakcija na razne signale (glas, zviždaljka, pljesak rukama), mijenjati brzinu i pravac, kretati se unazad, mijenjati ruke itd.;

9. Upoznavanje učenika sa određenim fintama u košarci;

10. Samododavanje, naskok i šut;

11. Štafetna trka s čunjevima: podijelimo djecu u dva ili više timova (svako dijete ima loptu) u kolonama. Na znak, prvo dijete iz svake kolone počinje voditi loptu jednom rukom, dok drugom pokušava oboriti čunjeve duž puta, a onda se vraća nazad i pokušava ponovo postaviti čunjeve, brzo driblajući kako bi omogućio drugom u koloni da starta, i tako redom. Pobjednik je ekipa koja sve završi prva;

12. Dodavanja i hvatanja lopte u kretanju u raznim varijantama (npr.: bez odbijanja lopte, sa jednim odbijanjem lopte, indirektno, direktno dodavanje, sa približavanjem i udalžavanjem partnera, sa završetkom na koš i bez završetka, itd.);

13. Šutiranje kaš iz raznih pozicija uz stalno podsticanje djece na spregu cijelog tijela prilikom izvođenja ovog elementa;

14. Igra basket 3:3 sa prilagođenim pravilima;

15. Ako nam to uslovi dozvoljavaju, igra 4:4 ili 5:5, širinom sale sa prilagođenim pravilima.

4. ZAKLJUČAK

Košarka je najpopularnija sportska igra. U nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja jednako je vole i djevojčice i dječaci. Iako je u nastavi od I do IV razreda zanemarena, postoji na stotine vježbi i igara koje imaju svestran uticaj na organizam vježbača i služe kao pripremne vježbe za košarku.

Način provođenja nastavnih tema iz oblasti košarke, prije svega zavisi od nastavnih sredstava i pomagala i od maštovitosti i želje učitelja. Poželjno bi bilo da svaka osnovna škola ima barem tri do četiri mini koša, set od 24 markera fudbalskog terena (koji pomažu i pri radu u sali), set visokih čunjeva, barem za pola djece košarkaških lopti broj 5 (kvalitetna nastava se može organizovati i sa 7 - 8 lopti) i ako je to moguće 5 - 6 markiranih prsluka.

U nastavi od I do IV razreda, kroz igre i raznolike vježbe, elementi košarkaške tehnike postepeno se usvajaju. U prvom razredu djeca se igraju vođenja lopte, a akcenat je na bacanju i hvatanju različitih lopti. Drugi razred specifičan je po vježbama i igrama za snalaženje u prostoru, manipulacije loptom, šutiranju i naravno vođenju lopte. U trećem razredu usavršavamo sve pređene elemente i pridružujemo jedan novi, a to je zaustavljanje naskokom. Četvrti razred izuzetno je važan za košarku jer sa novim elementima pivotiranjem, odbrambenim stavom i fintiranjima sklapamo sve elemente u igru. Iako košarkašku igru koristimo i u nižim razredima sada je ona cjelovita i zanimljivija djeci. U trećem i četvrtom razredu postepeno

prelazimo sa mini koša na koš standardne visine. Paralelno sa učenjem tehničkih elemenata učimo djecu i pravilima igre.

Vrlo je važno da ovladavanje pojedinim tehničkim elementima košarke ne shvatimo kao puko učenje elemenata koji djeci neće nikada koristiti u životu osim kad igraju košarku. Moramo razmišljati da kroz učenje tehničkih elemenata djeca usvajaju nove kretne strukture, razvijaju okretnost, spretnost, koordinaciju, brzinu, snagu, izdržljivost, a to su sposobnosti koje su itekako potrebne za razvoj zdrave osobe, ne samo fizički već i mentalno zdrave, kroz učenje novih pokreta zadovoljavamo potrebe učenika za kretanjem, dajemo im mogućnost sticanja novih znanja, vještina i navika.

5. LITERATURA

1. Findak, V.: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (Priručnik za nastavnike razredne nastave), Školska knjiga, Zagreb, 1992.
2. Findak, V.: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture), Školska knjiga, Zagreb, 2001.
3. Karalejić, M., S. Jakovljević, Osnove košarke, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, 2001.
4. Koritnik, M.: 2000 igara, Savez društava "Naša djeca" SR Hrvatske, Zagreb, 1978.
5. Mikić, B.: Psihomotorika, Filozofski fakultet, Tuzla, 1995.
6. Rađo, I.: Antropomotorika-priručnik, Pedagoška akademija Mostar, Mostar, 2000.
7. Šoš, H.: Tjelesni i zdravstveni odgoj od I do VIII razreda osnovne škole, Ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta Federacije BiH i Sarajevo-publishing, Sarajevo, 1997.
8. www.sport-forma.com
9. www.sportskitrening.hr