**DELO NA DOMU - 7.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 44**

**Tematski sklop: Mala košarka**

**Metodična enota: Igra 1:1 in 2:2 na en koš**

**Cilj: Obvladati igro 1:1 in 2.2 na en koš (teorija)**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

**……………………………………………………………**

Košarka je med najpopularnejšimi športnimi igrami v svetu in pri nas. Njena prednost je v tem, da jo lahko igramo tudi na en koš, zato je idealna športno rekreativna dejavnost. Glede na število košev in učencev si izberemo igro 1:1 in 2:2. Dobro je, da poskusimo obe različici.

IGRA 1:1 NA EN KOŠ

* Eden izmed igralcev vrže prosti met. Če zadene, ima prvo žogo. Igro začne tako, da poda žogo izza čelne črte v igrišče (ne v trapez), steče za njo in začne napadati.
* Napadalec poskuša priti z vodenjem v položaj, s katerega bo lahko uspešno vrgel na koš. Med napadanjem ne sme biti več kot tri sekunde v trapezu.
* Obrambni igralec pokriva napadalca med košem in njim. Od njega je oddaljen za dolžino iztegnjene roke. Igrati mora skladno s košarkarskimi pravili.
* Po zadetku dobi žogo obrambni igralec. Igro nadaljuje tako, da gre z žogo za čelno črto, jo poda v igrišče (ne v trapez), steče za njo in organizira napad.
* Kadar dobi žogo po zgrešenem metu napadalec, lahko ponovno vrže na koš, ali pa vodi žogo iz rakete ali preko črte treh točk (po dogovoru), se obrne proti košu in izpelje nov napad.
* Če dobi žogo po zgrešenem metu obrambni igralec, jo poskuša čim hitreje prenesti z vodenjem iz rakete ali preko črte treh točk (po dogovoru). Nato se obrne proti košu in izpelje napad.
* Po prekršku ali napaki nadaljuje igro oškodovani igralec tako, da poda žogo sam sebi v igrišče izza bočne črte.
* Zmaga igralec, ki zbere v določenem času več točk, ali igralec, ki prej doseže določeno število točk.

IGRA 2:2 NA EN KOŠ

* Eden izmed igralcev vrže prosti met. Če doseže zadetek, ima njegova dvojica prvo žogo. Igro začne tako, da poda žogo izza čelne črte soigralcu v igrišče (ne v trapez – raketo). Ko pride podajalec v igrišče, lahko začnejo napadati.
* Napadalca poskušata priti v položaj, s katerega bo lahko eden izmed njih uspešno vrgel na koš. Med napadanjem ne smejo biti več kot tri sekunde v raketi.
* Obrambna igralca igrata osebno obrambo mož – moža. Igrati morajo skladno s košarkarskimi pravili.
* Po zadetku dobita žogo obrambna igralca. Igro nadaljujejo tako, da gre eden izmed njih z žogo za čelno črto in jo poda soigralcu v igrišče – ne v raketo. Ko pride podajalec v igrišče, lahko začnejo napadati.
* Kadar dobi žogo po zgrešenem metu napadalec, lahko ponovno vrže na koš, ali pa vodi oziroma poda žogo iz rakete.
* Če dobi žogo po zgrešenem metu obrambni igralec, jo poskuša čim hitreje prenesti iz rakete ali preko črte treh točk (po dogovoru). To lahko stori z vodenjem ali s podajo. Nato se igralca obrneta proti košu, postavita na napadalna mesta in začneta z napadanjem. Enako postopata, če sta žogo prestregla.
* Po prekršku ali napaki nadaljuje igro eden izmed oškodovanih igralcev, tako da poda žogo v igrišče izza bočne črte.

Zmaga dvojica, ki zbere v določenem času več točk, ali dvojica, ki prej doseže določeno število točk.

Da bom dobil povratno informacijo o vaši aktivnosti in znanju, sem se odločil, da vam ponudim domačo nalogo (ki ni obvezna) in sicer izdelava seminarske naloge, ali referata (po domače).

**TEME ZA SEMINARSKO NALOGO (KOŠARKA)**

Učenci lahko izbirate med naslednjimi temami za izdelavo seminarske naloge:

* Zgodovina košarke v svetu in pri nas
* Osnovni tehnični elementi (razčlenitev in opis)
* Osnovni taktični elementi (razčlenitev in opis)
* Primer dve urnega treninga košarke s poudarkom na tehniki
* Primer dve urnega treninga košarke s poudarkom na taktiki
* Največji uspehi slovenske košarke
* Šolska košarka (tekmovanja in najboljši uspehi)
* Slovenski klubi (moški in ženski) in igralci

POZORNO PREBERI IN UPOŠTEVAJ !

Nekaj navodil za dobro telesno in duševno počutje, ter praktičen del vadbe sem vam poslal že v naši prvi (predvčerajšnji) uri ŠSP.

Ne zdi se mi smiselno, da vam jih vedno znova pošiljam.

V kolikor vas zanima, si poglejte za nazaj.

Torej gre za zadeve, ki jih lahko vsakodnevno uporabljate (sprehod, tek, gimnastične vaje, vaje za moč, spretnost).

Pazite samo, da ne pretiravate s količino in jo lahko postopoma zvišujte do tiste mere, ko je vaše počutje še dobro.

Pridno vadite, bodite športno aktivni, pa ne pozabite na ta rek:

ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

…………………OSTANITE ZDRAVI………………………………