

# PLAN I PROGRAM GODIŠNJEG CIKLUSA TRENINGA U12 KOŠARKAŠKE SELEKCIJE

---

**Perko, Marko**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:956480>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-15**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva: magistar kineziologije)

**Marko Perko**

**PLAN I PROGRAM GODIŠNJEG CIKLUSA**  
**TRENINGA U12 KOŠARKAŠKE SELEKCIJE**

diplomski rad

**Mentor:**

**doc.dr.sc. Tomislav Rupčić**

Zagreb, rujan, 2021.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

Student:

---

# PLAN I PROGRAM GODIŠNJEG CIKLUSA TRENINGA U12 KOŠARKAŠKE SELEKCIJE

## Sažetak

Predmet i cilj ovog diplomskog rada su izvedbeni plan i program godišnjeg ciklusa treninga U12 selekcije prema kojem se provodi trenažni proces u školi košarke Vučići. U prvom teorijskom djelu obrađuju se zakonitosti rasta i razvoja djece do 12 godina kao preduvjeta za pravilan pristup planiranju i programiranju trenažnog procesa. Nadalje, iznesene su specifičnosti vezane uz košarkaški trening djece do 12 godina. Naglasak se pri tome stavlja na: sadržaje i metode rada, komponente treniranosti djece i periodizaciju dugoročne sportske pripreme. U posljednjem djelu obrađuje se postupak planiranja i programiranja košarkaškog treninga U12 selekcije škole košarke Vučići iz Zagreba.

**Ključne riječi:** periodizacija treninga, škola košarke, metodika košarkaškog treninga, trening djece

## ANNUAL TRAINING PLAN AND PROGRAM OF U12 BASKETBALL TEAM

### Abstract

The subject and purpose of this thesis are the realization plan and program of the annual training cycle of the U12 basketball team, according to which the training process is conducted in the basketball school Vučići. The first theoretical part deals with the laws of growth and development of children up to 12 years as a prerequisite for a proper approach to planning and programming the training process. In the next part are presented the specifics related to basketball training of children up to 12 years of age. Emphasis is placed on: contents and methods of work on training, preparation components of children and periodization of long-term sports preparation. The last part deals with the process of planning and programming training process of the U12 basketball team selection of the Vučići basketball school from Zagreb.

**Key words:** periodization of training, basketball school, basketball training methodology, children's training

## SADRŽAJ

UVOD .....	1
1. KINANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE DO 12 GODINA .....	3
1.1. Rast i razvoj.....	3
1.1.1. Funkcionalni razvoj djece do 12 godina .....	3
1.1.2. Motorički razvoj djece do 12 godina.....	4
1.2. Razvojne specifičnosti dvanaestogodišnjaka u košarci.....	5
2. SPECIFIČNOSTI KOŠARKAŠKOG TRENINGA DJECE DO 12 GODINA.....	6
2.1. Metodika košarkaškog treninga djece do 12 godina .....	6
2.1.1 . Sadržaji košarkaškog treninga djece do 12 godina .....	7
2.1.2. Metode rada na košarkaškom treningu djece do 12 godina .....	9
2.1.3. Faze motoričkog učenja .....	11
2.2. Komponente treniranosti košarkaša do 12 godina .....	11
2.2.1. Bazične antropološke karakteristike.....	12
2.2.2. Specifične sposobnosti i motorička znanja .....	12
2.3. Periodizacija dugoročne sportske pripreme u košarci.....	13
2.3.1. Tehničko-taktička priprema u košarkaškoj školi 2. stupnja.....	13
2.3.1. Kondicijska priprema u košarkaškoj školi 2. stupnja.....	14
3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U12 SELEKCIJE .....	16
3.1. Dijagnostika .....	16
3.2. Materijalni uvjeti rada .....	17
3.2.1. Lokaliteti treninga .....	17
3.2.2. Trenažna pomagala .....	17
3.3.1. Globalni cilj.....	18
3.3.2. Parcijalni ciljevi.....	18
3.4. Periodizacija.....	19

3.4.1. Pripremni period.....	20
3.4.2. Natjecateljski period.....	26
3.4.3. Završni period .....	28
LITERATURA.....	31
POPIS TABLICA.....	33

## UVOD

Po definiciji, košarka je vrlo dinamična i po strukturi gibanja, kompleksna sportska aktivnost u kojoj se često izmjenjuju napadačke i obrambene akcije s ciljem postizanja većeg broja poena u odnosu na protivnika.

„Generalno gledajući, košarka se nalazi u grupi kompleksnih sportova koji su sastavljeni od jednostavnih i složenih gibanja u igri sa i bez lopte, a u uvjetima suradnje članova momčadi tijekom igre.“ (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015).

Strukturu košarkaške igre čine prvenstveno elementi košarkaške tehnike i taktike, a za uspješnu izvedbu tehničko taktičkih elemenata u košarci je vrlo bitan razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja, ali i kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina.

„Košarka, više nego neki drugi sportovi, zahtjeva integraciju individualnih sposobnosti u nesebičnu igru tima.“ (Karalejić, Jakovljević, 2001).

Prema pravilniku o natjecanjima Hrvatskog košarkaškog saveza iz 2019. godine, HKS<sup>1</sup> organizira službena košarkaška natjecanja u Republici Hrvatskoj za mlađe dobne kategorije dječaka i djevojčica u U13, U15, U17 i U19 kategoriji, pri čemu prefiks „U“ označava Englesku riječ „under“ odnosno ispod, a broj označava gornju granicu odnosno godinu što znači da na U13 natjecanju smiju sudjelovati samo oni igrači koji su u tekućoj godini navršili 13 godina i mlađi i tako sve do U19 kategorije.

U12 kategorija nema službeno natjecanje u organizaciji HKS- a, ali postoji otvoreno prvenstvo grada Zagreba u organizaciji košarkaškog saveza Zagreba na kojem sudjeluje i selekcija škole košarke Vučići i koje traje tijekom cijele sezone. HKS je organizator prvenstva Republike Hrvatske u toj kategoriji, no ono je organizirano kao trodnevni turnir u kojem se natječu dječaci i djevojčice iz cijele Hrvatske. Osim U12, u školi košarke Vučići postoje i mlađe dobne kategorije no za te uzraste ne postoje službena natjecanja već se utakmice odigravaju u sklopu interne školske lige.

---

<sup>1</sup>HKS – Hrvatski košarkaški savez

U12 selekcija košarkaškog kluba Vučići je ekipa u kojoj su okupljena sva nadarenija djeca iz svih Zagrebačkih škola košarke koje su u sustavu škole košarke Vučići s ciljem da dobiju mogućnost dodatnog treniranja kako bi im se omogućio što bolji razvoj košarkaških znanja i sposobnosti u jednogodišnjem ciklusu treninga.

Godišnji ciklus treninga spada u kratkoročno planiranje i programiranje treninga i provodi se u periodu od jedne godine i sadrži tri osnovna perioda, a to su pripremni, natjecateljski i završni period.

Prema Milanoviću (2013.) Planiranjem se određuju ciljevi i zadaće i vremenski ciklusi njihove provedbe u vidu periodizacije, ali i tehnički i materijalni uvjeti rada, a programiranjem se određuju sadržaji i opterećenja treninga te se određuju metode sportske pripreme kao što su izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora, odnosno sadržaja treninga.

„Plan treninga se mora zasnivati na realnim i ostvarljivim pretpostavkama i potrebno ga je prilagođavati objektivnim mogućnostima pojedinog košarkaša, ekipe ili sredine u kojoj se trenažni proces odvija“ (Karalejić, Jakovljević, 2001).

Kako bi osigurali sustavan i kvalitetan rad s mladim košarkašima na treningu potrebno je prije svega izraditi plan i program kao preduvjet kvalitetnom provođenju treninga, a prema Milanoviću (2013.) kvalitetan plan i program u pravilu će osigurati kontinuirano podizanje sportaševih kapaciteta u funkciji poboljšanja rezultata do najviših natjecateljskih dostignuća i pritom svesti slučajnost, odnosno slučajne rezultate treninga i natjecanja na minimum.



## **1. KINANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE DO 12 GODINA**

Djeca nisu mali odrasli i postoje mnoge zakonitosti njihova rasta i razvoja tako Mišigoj-Duraković (2008.) navodi kako je poznavanje zakonitosti rasta i razvoja te morfoloških i funkcionalno- fizioloških promjena koje se zbivaju u pretpubertetu i pubertetu neophodno u radu s djecom toga uzrasta jer se njihov organizam nalazi u burnom razdoblju fizioloških promjena pa tjelesni napor podnosi drukčije nego odrasla osoba.

### **1.1. Rast i razvoj**

Prema Mišigoj-Duraković (2008.) djeca do 12 godina starosti počinju osjećati puberalne promjene koje obuhvaćaju niz anatomskih, morfoloških i funkcionalno-fizioloških promjena kao što su ubrzani rast odnosno puberalni zamah rasta koji se odnosi na promjenu veličine, oblika i sastava tijela, a sa zamahom rasta u visinu ubrzan je i prirast tjelesne mase koji se očituje kroz povećanje mišićne mase što se posljedično odražava na povećanje snage, brzine i izdržljivosti.

Početak puberalnih promjena varira od osobe do osobe a kod dječaka one započinju u rasponu od 10. do 14. godine stoga je vrlo važno da svaki trener u školi košarke bude upoznat sa zakonitostima dječjeg rasta i razvoja.

#### *1.1.1. Funkcionalni razvoj djece do 12 godina*

Funkcionalni razvoj odnosi se prvenstveno na energetske procese koji su zaduženi za proizvodnju energije potrebne za rad, pa tako djeca svoje energetske potrebe zadovoljavaju kao i odrasli anaerobnim i aerobnim putem.

Prema Matković i Ružić (2009.) energija se dobiva iz intracelularnih zaliha fosfata, a te rezerve adenzin-trifosfata (ATP) i kreatinfosfata (KP) dovoljne su za 20 do 30 sekundi mišićnog rada nakon čega je potrebna njihova resinteza pa tako Mišigoj- Duraković (2008.) navodi kako je količina ATP-a i KP-a u mišićima djece približna količini koju imaju odrasli,

ali su im glikogenske zalihe u jetri i mišićima preko 50% manje nego u odraslih što je razlog slabije resinteze ATP-a i manje su mogućnosti glikolize pa su tako i maksimalne vrijednosti pH u mišićima djece tijekom aktivnosti manje nego u mišićima odraslih.

„Maksimalni primitak kisika ( $VO_{2 \text{ maks}}$ ) je najveća količina kisika koju organizam može potrošiti u jednoj minuti. Sportaši s boljim aerobnim sposobnostima imaju i veći maksimalni primitak kisika po kilogramu tjelesne mase,...“ (Ružić, Matković, 2009).

Prema Mišigoj- Duraković (2008.) maksimalni primitak kisika je puno manji kod djece nego kod odraslih, ali u relativnim vrijednostima ( $VO_{2 \text{ maks/kg}}$ ) ta je razlika manje izražena pa možemo reći kako su djeca primarno „aerobna“ zbog čega bi na treningu trebali prevladavati sadržaji aerobnoga a u manjoj mjeri anaerobnoga tipa opterećenja, s tim da bi trebalo izbjegavati glikolitičke anaerobne treninge kako ne bi riskirali bolesti srčanožilnog sustava.

### *1.1.2. Motorički razvoj djece do 12 godina*

Motorički razvoj djece usko je vezan uz lokomotorni aparat, a prvenstveno uz njihov mišićni sustav pa tako Matković i Ružić (2009.) navode kako su skeletni mišići izuzetno prilagodljivi i sportskim treningom se mogu izazvati niz promjena, a najuočljivija je povećanje mišićne mase.

S razvojem mišića ne raste samo ukupna tjelesna masa već i snaga ali i mišićna izdržljivost, a Mišigoj-Duraković (2008.) navodi kako jakost kod dječaka raste gotovo linearno do puberteta nakon čega dolazi do njenog značajnog povećanja koje se nastavlja i nakon puberteta, no nešto sporije.

Osim razvoja mišićnog sustava, i razvojne promjene živčanog sustava doprinose povećanju jakosti jer snaga prema Saviću (1987.) ne ovisi samo o debljini mišića, već i o sposobnosti uključivanja u rad maksimalnog broja funkcionalnih motoričkih jedinica, kao što doprinose i poboljšanju koordinacije i pravilnog redoslijeda aktivacije motoričkih jedinica, a prema Neljaku (2013.) motorički razvoj djece izravno je uzrokovan procesom mijelinizacije koja završava oko 9./10. godine života u čemu autor vidi razlog velikog napretka u koordinaciji djece. Kasniji motorički razvoj u pubertetu je sporiji i otežaniji zbog naglih morfoloških

promjena, a razvoj centralnog živčanog sustava još nije dostigao svoj vrhunac u ovom razdoblju, što se negativno odražava na koordinaciju u usporedbi s morfološkim dimenzijama.

## **1.2. Razvojne specifičnosti dvanaestogodišnjaka u košarci**

„Više nije prikladno ili prihvatljivo kategorizirati djecu i mlade strogo na temelju kronološke dobi, jer se vršnjaci mogu razlikovati u svojoj anatomskoj zrelosti i za nekoliko godina.“ (Bompa, 2005).

Prema Trniniću (2006.) i Bompi (2005.) djeca dvanaestogodišnjaci spadaju u razdoblje puberteta, dok prema Neljaku (2013.) djeca do završetka 12. godine života još spadaju u razdoblje prepuberteta, no općenito to je razdoblje života koje obilježava progresivno razlikovanje djevojčica i dječaka u svojim razvojnim značajkama i djeca u ovom razdoblju relativno lako usvajaju složenija motorička znanja jer imaju povoljne odnose između morfoloških dimenzija i koordinacije stoga treba naglašeno raditi na razvoju opće koordinacije, fleksibilnosti, agilnosti i brzine a od funkcionalnih sposobnosti, potrebno je nastaviti s razvojem aerobne izdržljivosti dok se anaerobni kapaciteti ne trebaju ciljano aktivirati.

Djeca u ovom razvojnom razdoblju su osjetljiva i podložna ozljedama zbog kasnijeg okoštavanja zglobova, ali njihova tijela imaju veliki kapacitet za razvoj, stoga je košarkaški trening djece do 12 godina u školi košarke Vučići primjeren njihovim razvojnim karakteristikama kako bi bio koristan jer ako trening nije prilagođen djeci te se zanemare zakonitosti njihova rasta i razvoja to može dovesti do prvenstveno gubljenja motivacije za trening i stagnacije u njihovom sportskom razvoju.

## **2. SPECIFIČNOSTI KOŠARKAŠKOG TRENINGA DJECE DO 12 GODINA**

Sportski trening uzrokuje adaptacijske promjene u ljudskom organizmu pa tako mnoge studije dokazuju kako redovito sustavno tjelesno vježbanje utječe na bolju aerobnu izdržljivost i veću razinu funkcio-motoričkih sposobnosti djece, posebice mišićnu izdržljivost i brzinu trčanja, a upravo se razdoblje puberteta ističe kao najosjetljivije razdoblje adaptacije na sportski trening.

Trening mlađih dobnih kategorija, prema Saviću (1987.), može se definirati kao višegodišnji, ciljno definiran i svrsishodno organiziran i proveden proces razvoja i prestrukturiranja dimenzija i funkcija organizma u svrhu osiguravanja uvjeta za postizanje maksimalnih natjecateljskih rezultata u određenoj sportskoj specijalnosti.

Prema Milanoviću (2013.), sportski trening kao transformacijski proces usmjeren je na formiranje znanja, razvoj sposobnosti i usavršavanje motoričkih vještina sportaša, stoga košarkaški trening djece u prepubertetu, kao transformacijski proces, u školi košarke Vučići usmjeren je na formiranje temeljnih znanja košarkaške tehnike i taktike, razvoju prvenstveno onih motoričkih sposobnosti koje su najosjetljivije na promjene u razvojnom razdoblju prepuberteta i usavršavanju onih motoričkih vještina koje su najzastupljenije u košarci, pri čemu se ne isključuje i razvoj motoričkih sposobnosti i vještina koje nisu primarne za košarkašku izvedbu čime se osigurava višestrani razvoj.

Dugoročno gledano, košarkaški trening djece do 12 godina prema Bompri (2005.) ne smije biti usmjeren na specijalizaciju i ubrzano postizanje maksimalnih sportskih rezultata nego na višestranu izgradnju funkcionalno-motoričkih sposobnosti kako bi se maksimalni sportski rezultati mogli postići u kasnijim fazama sportskog razvoja.

### **2.1. Metodika košarkaškog treninga djece do 12 godina**

„Metodika sportskog treninga utvrđuje i proučava zakonitosti koje se odnose na konkretne i dobro definirane načine, vrste i forme trenažnog rada. To podrazumijeva određivanje optimalnih sadržaja, opterećenja i modaliteta rada za razvoj i održavanje sposobnosti i osobina te za stjecanje tehničko- taktičkih znanja.“ (Milanović, 2013). Prema autoru, metodika predstavlja skup znanstveno i stručno utemeljenih informacija nužnih za provedbu

trenažnog procesa, stoga te informacije čine i elementi metodike košarkaškog treninga kao što su opći i specifični sadržaji treninga, metode rada, faze motoričkog učenja, materijalni uvjeti, lokaliteti, itd.

### 2.1.1 . Sadržaji košarkaškog treninga djece do 12 godina

Sadržaji treninga u školi košarke su vježbe tehničke, taktičke i kondicijske pripreme. Vježbama tehničke pripreme uči se pravilno izvođenje struktura gibanja, vježbama taktičke pripreme utječe se na primjenu tehničkih elemenata u situacijskim uvjetima, a vježbama kondicijske pripreme utječe se na višestrani i specifični razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja.

#### 1. SADRŽAJI TEHNIČKE PRIPREME

Karalejić i Jakovljević (2001.) navode kako tehniku košarke čine osnovne košarkaške vještine, stoga sadržaji tehničke pripreme koji se provode u glavnom A djelu treninga škole košarke Vučići, a tu spadaju elementi košarkaške tehnike koje djeca do 12 godina trebaju usvojiti i usavršiti, modificirani su prema Matkoviću, Knjazu i Rupčiću (2015.) i Rudežu (2019.) i nabrojani u tablici 1.

Tablica 1. Elementi košarkaške tehnike

<b>I) KOŠARKAŠKI STAV</b>
1) u napadu s loptom
a) osnovno držanje lopte
b) pozicija trostruke prijetnje
2) obrambeni stav
a) u mjestu
b) u kretanju
<b>II) VOĐENJE LOPTE</b>
1) vođenje lopte u mjestu

2)	vođenje lopte u kretanju
	a) polazak u vođenje lopte
	b) promjena tempa
	c) promjena smjera
	d) zaustavljanje iz vođenja lopte
<b>III)</b>	<b>PIVOTIRANJE</b>
1)	prednji i stražnji okret
2)	nakon jednotaktnog zaustavljanja kretanja s loptom
3)	nakon uhvaćene lopte i prije sljedećeg dodavanja
<b>IV)</b>	<b>TEHNIKA DODAVANJA I HVATANJA</b>
1)	dodavanje i hvatanje lopte u mjestu
	a) dodavanje s dvije ruke s grudiju
	b) dodavanje jednom rukom guranjem
	c) dodavanje s dvije ruke iznad glave
	d) dodavanje s dvije ruke s grudiju od poda
2)	dodavanje i hvatanje lopte u kretanju
<b>V)</b>	<b>ŠUTIRANJE</b>
1)	ubacivanje lopte u koš jednom rukom nakon vođenja
2)	šut jednom rukom s grudiju iz mjesta
3)	šut jednom rukom s grudiju nakon zaustavljanja kretanja s loptom
4)	šut jednom rukom s grudiju nakon hvatanja dodane lopte

Izvor: Izradio autor

## 2. SADRŽAJI TAKTIČKE PRIPREME

Sadržaji taktičke pripreme u košarci dijele se na elemente taktike *u napadu* i *u obrani*, a mogu biti i *individualni*, *grupni* i *ekipni*. Na košarkaškom treningu u školi košarke s djecom do 12 godina učenje bilo kakve taktike provodi se isključivo individualno kroz igru 1:1 i grupno kroz igru 2:2, 3:3 i 4:4, a ekipna igra 5:5 se ne provodi u glavnom A djelu treninga jer u ovom uzrastu možemo dobiti suprotan efekt u smislu uključenosti svih igrača u igri.

Usvajanje elemenata taktike u košarkaškom treningu djece do 12 godina provodi se u teoriji, pa tako učenje taktike u napadu svodi se na pronalaženje igrača i dodavanje lopte ako se isti nalazi u boljoj poziciji, dok se taktika u obrani svodi na obranu 1 na 1, bez učenja drugih oblika obrane.

### 3. SADRŽAJI KONDICIJSKE PRIPREME:

Prema Rudežu (2019.) sadržaji kondicijske pripreme za djecu košarkaše do 12 godina su usmjereni na višestranu kondicijsku pripremu, a to su:

- atletske vježbe- niski i visoki skip, zabacivanje i izbacivanje potkoljenica, grabeći korak, trčanje unatraške,..
- vježbe stabilizacije na balansnoj dasci sa i bez lopte
- vježbe u obliku igara: lovice, štafete, natjecanja
- vježbe promjene ritma - fintiranje smjera kretanja
- skokovi i doskoci, tehnika pada, održavanje ravnoteže na jednoj nozi (+ dribling ili dodavanje)
- vježbe za mobilnost svih zglobova (ramena, kuka itd.)
- razvoj glavnih mišićnih skupina: mišići natkoljenice (kvadricepsi, stražnja loža), bedreni mišići (gluteusi), mišići trupa (core)
- vježbe istezanja

#### 2.1.2. Metode rada na košarkaškom treningu djece do 12 godina

Metode trenažnog rada podrazumijevaju načine kojima se provode trenažne vježbe tijekom pojedinog trenažnog procesa, ali i kojima se provodi trenažni proces u cjelini, tako prema Milanoviću (2013.) postoje dvije osnovne skupine metoda trenažnog rada, a to su *metode vježbanja* koje služe za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i morfoloških osobina sportaša i *metode poučavanja* koje se primjenjuju za stjecanje motoričkih informacija i njihovo učvršćivanje kroz usavršavanje i stabilizaciju motoričkih programa povezanih s tehničko-taktičkim djelovanjem sportaša.

1. *Metode vježbanja*, u školi košarke Vučići najčešće se koriste u pripremnoj fazi godišnjeg ciklusa košarkaškog treninga djece do 12 godina kao što su i najčešće metode rada u glavnom B djelu treninga kroz čitavi natjecateljski period.

- a. *intervalna metoda vježbanja*- odnosi se na izmjenjivanje faza vježbanja i faza odmora, a u košarkaškom treningu s djecom često je korištena metoda u pripremnom periodu.
- b. *varijabilna metoda vježbanja*- odnosi se na opterećivanje promjenom intenziteta opterećenja bez prekida aktivnosti, a primjenu u školi košarke na treningu djece do 12 godina ima kao elementarna igra.
- c. *kontinuirana metoda vježbanja*- odnosi se na opterećivanje izvođenjem vježbi istim intenzitetom bez prekida aktivnosti i kao takva nema čestu primjenu u školi košarke u kojoj prevladavaju drugačije vrste opterećenja.

2. *Metode poučavanja* u školi košarke Vučići imaju dominantno svoju primjenu u glavnom A djelu treninga, a čine ih sintetička i analitička metoda dok je metoda igre najčešće korištena metoda u košarkaškom treningu djece do 12 godina i mlađe. Kombinirana i situacijska motorička metoda, kao i vizualizacijska ili ideomotorička metoda koja je nemotorička, u ovom uzrastu nemaju čestu primjenu.

- a. *Sintetička metoda*- u školi košarke koristi se za poučavanje jednostavnih i manje zahtjevnih motoričkih zadataka, tako da se gibanja izvode u cijelosti (Košarkaški stav, pivotiranja, zaustavljanja,..).
- b. *Analitička metoda*- u školi košarke koristi se za poučavanje složenijih motoričkih zadataka tako da se gibanje podjeli na više faza te se uče svaka zasebno prije nego se gibanje izvede u cijelosti. U treningu s djecom do 12 godina ova metoda ima svoju primjenu no koristi se rjeđe od analitičke (Dvokorak, šutiranje,..).
- c. *Metoda igre*- u školi košarke je najzastupljenija metoda poučavanja i koristi se za poučavanje poznatih struktura gibanja kroz igru jer je to temeljna dječja aktivnost koju ona primjenjuju s veseljem (Obrana, vođenje lopte, taktika igre 1:1, 2:2, 3:3,...).



### 2.1.3. Faze motoričkog učenja

„Učenje motoričkog znanja proces je sustavnoga usvajanja i usavršavanja određene strukture motoričkoga gibanja ili motoričke aktivnosti s ciljem učinkovite izvedbe u različitim motoričkim situacijama.“ (Neljak, 2013).

Motoričko učenje u školi košarke Vučići u radu s djecom do 12 godina provodi se kroz *fazu usvajanja* i *fazu usavršavanja*.

Uprvoj fazi dijete se prvi put susreće s određenim motoričkim zadatkom te se u toj fazi daju samo osnovne informacije o motoričkom gibanju da dijete može izvesti na osnovni način, u svojoj gruboj formi.

Kada je taj motorički zadatak usvojen slijedi faza usavršavanja koja se dijeli na *fazu početnog* i *fazu naprednog usavršavanja* u kojoj je naglasak na ukazivanje najvećih grešaka pri izvođenju određenih motoričkih zadataka i ispravljanje istih davanjem metodičkih uputa.

Najjednostavniji motorički zadaci mogu doći do *faze stabilizacije* motoričkog učenja, ali u ovom uzrastu su ti motorički sadržaji rijetki i uglavnom se radi o općim, nekošarkaškim motoričkim zadacima koji čine sadržaje uvodno- pripremnog dijela treninga.

## 2.2. Komponente treniranosti košarkaša do 12 godina

Prema Milanoviću (2013.) komponente treniranosti čine sposobnosti, znanja, vještine ali i osobine koje imaju hijerarhijsku strukturu prema kojoj su bazične antropološke karakteristike na prvoj razini, zatim na drugoj razini slijede specifične sposobnosti, osobine i znanja sportaša koje se usko vežu uz sport, u konkretnom slučaju košarku. Treća razina prelazi trening djece do 12 godina jer se odnosi na pokazatelje situacijske efikasnosti sportaša i na vrhu hijerarhijske piramide nalazi se natjecateljski rezultat koji sadrži u različitom udjelu sve sposobnosti, osobine i znanja iz prethodnih skupina faktora, ali ne bi trebao imati ulogu u treningu djece u kojem bi naglasak trebao biti na učenju a ne na pobjeđivanju .

U košarkaškoj školi, na treningu s djecom do 12 godina starosti, naglasak je na višestrani razvoj bazičnih antropoloških karakteristika, ali bitan je i razvoj za košarku specifičnih

motoričkih znanja i funkcionalnih i motoričkih sposobnosti koje čine drugu razinu unutar hijerarhijske strukture čimbenika uspješnosti.

### *2.2.1. Bazične antropološke karakteristike*

„Bazične antropološke karakteristike predstavljaju primarne ljudske kapacitete koji omogućavaju optimalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava, odnosno sposobnosti i osobine sportaša koje znatno utječu na uspješnost, tj. kvalitetu izvedbe određene sportske aktivnosti.“ (Milanović, 2013). Prema autoru postoje šest bazičnih faktora a to su *zdravstveni status, morfološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti, kognitivne sposobnosti i konativne dimenzije sportaša.*

Najbitnije bazične antropološke karakteristike za trening djece do 12 godina u školi košarke Vučići su motoričke sposobnosti koje prema Sekuliću i Metikošu (2007.) određuju djetetov potencijal za izvođenje motoričkog zadatka i funkcionalne sposobnosti koje su odgovorne za proizvodnju energije u djetetovom organizmu.

### *2.2.2. Specifične sposobnosti i motorička znanja*

Specifične sposobnosti i motorička znanja nastavak su i nadogradnja bazičnim antropološkim karakteristikama i prema Milanoviću (2013.) postoje tri vrste specifične sportske pripreme, a to su *specifična kondicijska pripremljenost, tehnička pripremljenost i taktička pripremljenost.*

Kroz trening djece do 12 godina u školi košarke prvenstveno se djeluje na pravilnu izvedbu specifičnih košarkaških elemenata tehnike, a zatim kroz ponavljanje vježbi u svrhu što boljeg usavršavanja, utječe se i na specifičnu kondicijsku pripremljenost što je preduvjet za uspješno taktičko djelovanje u kasnijim faza dugoročne sportske pripreme.

## 2.3. Periodizacija dugoročne sportske pripreme u košarci

„Periodizacija je proces podjele programa treninga svih sportaša od početne razine do elitne klase na manje vremenske segmente ili kratke faze, tako da je trening učinkovitiji.“ (Bompa, 2005).

Trninić (2006.) je kontinuiranu i stupnjevitu košarkašku izobrazbu podijelio na sedam faza dugoročne sportske pripreme:

1. *Univerzalna sportska škola* (do 10. godine života)
2. *Košarkaška škola 1. stupnja* (s 11 godina života)
3. *Košarkaška škola 2. stupnja* (s 12 godina života)
4. *Mlađi kadeti* (od 13. do 14. godine života)
5. *Kadeti* (od 15. do 16. godine života)
6. *Juniori* (od 17. do 18. godine života)
7. *Seniori* (od 19. godine života)

### 2.3.1. Tehničko-taktička priprema u košarkaškoj školi 2. stupnja

Prema Jukiću i sur. (2017.) tehnička obuka i konstantno usavršavanje sportaša predstavljaju temelj uspješne tehničke izvedbe, a ako je ta izvedba na visokom nivou, sportaš će lakše izvršiti i taktičke zahtjeve koje od njega trener traži.

„Mladi sportaši trebaju učiti kada, zašto i gdje primijeniti pojedinu tehniku jer je to preduvjet za bolje razumijevanje igre (koje se neposredno očituje u taktičkom odlučivanju i reagiranju u igri). Zato pažnju igrača treba stalno usmjeravati na to zašto se izvode određeni tehničko-taktički detalji.“ (Trninić, 2006).

Tehničko-taktička priprema u košarkaškoj školi 2. stupnja bazira se na konstantnom usavršavanju ranije usvojenih i na početnoj razini usavršenih bazičnih i specifičnih motoričkih znanja i vještina upotrebom specifičnih motoričkih sadržaja koordinacije i preciznosti.

Djecu treba poticati na usvajanje TE-TA elemenata individualne obrane 1 na 1, teorijski poučavati širokoj geometriji napada i kako da prepoznaju i predviđaju situacije u igri kao na primjer dodavanje lopte igraču koji je u boljoj poziciji za postizanje pogotka, kako bi mogli bolje razumjeti igru i stvorili temelj za kasniji sportski razvoj. Dakle, u ovom periodu taktika je bazična i uči se samo u teoriji kroz razgovor trenera s igračima tako da se taktičko djelovanje usvaja i usavršava razvojem tehnike, primjenom zabavnih sadržaja kroz igru i poticanjem djece na samostalno rješavanje situacijskih problema.

Kako ne bi pobjeda bila jedini motiv za aktivno sudjelovanje u igrama, mogu se osmisлити i provesti natjecanja u kojima se vrednuje pravilna tehnička izvedba nekog zadatka a ne rezultat.

### *2.3.1. Kondicijska priprema u košarkaškoj školi 2. stupnja*

Kondicijska priprema u školi košarke Vučići usmjerena je na višestrani razvoj motoričkih sposobnosti i to prvenstveno na opću, pa onda i na specifičnu koordinaciju primjenom različitih vježbi sa i bez lopte kako bi pozitivno djelovali na motivaciju djece.

Sekulić i Metikoš (2007.) navode kako su ljudske sposobnosti, osobine i znanja međusobno povezane i zato je gotovo nemoguće razvijati samo jednu sposobnost ili antropološku dimenziju ljudi.

U školi košarke na unaprjeđenje izdržljivosti i brzine u ovoj dobi utječe se atletskim vježbama koordinacije i primjenom raznih elementarnih igara srednjeg do visokog intenziteta, dok se vježbe visokog intenziteta i duljeg trajanja ne provode jer djeluju nepovoljno za kardiovaskularni sustav djece u prepubertetu i pubertetu.

Vježbe za unaprjeđenje snage u školi košarke provode se također kroz igru, dominantno pod opterećenjem vlastitoga tijela ili korištenjem lagane opreme kao što su medicinke, a ne koriste se trenažna pomagala i sprave koje djeca ne mogu svladati relativno lako u 10 ili više ponavljanja bez narušavanja pravilne posture tijela jer u ovoj fazi postavljaju se temelji za buduću snagu i jakost stoga je bitno razvijati mišiće trupa, kukova, abdomena i leđa i mišiće ekstremiteta, posebno onih uz zglobove.

U školi košarke Vučići treninzi jakosti i izdržljivosti nisu osnovni već dopunski dio treninga, a naglasak je na poboljšanje fleksibilnosti, koordinacije i ravnoteže, s postepenim povećanjem volumena i intenziteta trenažnog rada.

### 3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U12 SELEKCIJE

Plan i program trenažnog rada u školi košarke Vučići odnosi se na jednogodišnji makrociklus kojega čine više mezociklusa. „Kratkoročno planiranje i programiranje provodi se za interval od godine dana i odnosi se na jedan godišnji, dva polugodišnja ili tri četveromjesečna makrociklusa treninga. Dakle, godišnji ciklus treninga planira se i programira u okviru jednoga ili više makrociklusa. Svaki makrociklus sadrži tri osnovna perioda: pripremni, natjecateljski i prijelazni (završni).“ (Milanović, 2013).

Prije samoga postupka planiranja i programiranja potrebno je periodizirati treninge i napraviti nekoliko predradnji kao što su dijagnostika inicijalnoga stanja treniranosti djece, uvid u materijalne uvjete rada i postaviti jasne ciljeve trenažnog postupka.

#### 3.1. Dijagnostika

„Dijagnostika u sportu podrazumijeva procjenjivanje sposobnosti, osobina, znanja, vještina i navika koje su važne upravo za uspjeh u sportu.“ (Trninić, 2006). Testiranje zdravstvenog stanja djece obavljeno je kod liječnika kao klinički pregled, a testiranje motoričkih znanja i sposobnosti u školi košarke provodi se kroz ukupno pet testova:

1. *sprint na 10m* za procjenu eksplozivne snage
2. *sunožni preskoci preko vijače* za procjenu repetitivne snage nogu
3. *promjena smjera kretanja u stranu* za procjenu agilnosti
4. *podizanje trupa iz ležanja na leđima* za procjenu repetitivne snage trbušnih mišića
5. *penjanje i silaženje jednom nogom sa švedske klupe* za procjenu izdržljivosti

Ovi testovi su osmišljeni prvenstveno u svrhu podizanja motivacije djece na treningu i kao takvi služe samo za internu upotrebu, kako bi djeca mogla uspoređivati svoje rezultate postignute u različitim periodima i imati uvid u vlastiti napredak tijekom košarkaške sezone.

Planirano je 4 testiranja tijekom sezone od čega je po jedno inicijalno i jedno finalno i dva kontrolna. Inicijalno testiranje planirano je 19.09.2019., prvo kontrolno 19.12.2019. na posljednjem treningu prije odlaska na školske praznike, drugo kontrolno testiranje 19.03.2020. i finalno testiranje 19.06.2020.

### 3.2. Materijalni uvjeti rada

Pod materijalne uvjete rada podrazumijevaju se lokaliteti treninga i dostupna trenažna pomagala koja su se koristila u trenažnom procesu pri čemu se lokaliteti odnose na unutarnje i vanjske prostore i objekte u kojima su treninzi provedeni.

#### 3.2.1. Lokaliteti treninga

- Vanjski prostori RSC Jarun
- Sportska dvorana i vanjsko igralište osnovne škole Cvjetno naselje
- Sportska dvorana i vanjsko igralište osnovne škole Mladost u Utrinama

Prva dva tjedna pripremnog perioda provedena su na vanjskom prostoru RSC- a Jarun i na nasipu oko Jaruna gdje se ostvarila višestrana i bazična priprema.

Treninzi su se proveli 4x tjedno naizmjenično u dvije sportske dvorane osnovnih škola Cvjetno naselje i Mladost u Utrinama u večernjim terminima.

#### 3.2.2. Trenažna pomagala

Tablica 2. Popis trenažnih pomagala

TRENAŽNA SREDSTVA I POMAGALA	KOLIČINA
Balanasapolulopta	1
Čunjevi 30cm/50cm	6 + 4
Konopci za penjanje	2
Koordinacijske ljestve	2
Košarkaške lopte	18
Koševi	6
Medicinke 1kg/2kg	6 + 6
Naočale za vođenje lopte	6
Obruči	10
Označivači prostora - kapice	24
Stalci	8

Strunjače	6
Štapovi	18
Švedske klupe	2
Švedske ljestve	12
Tenis loptice	24
Vijače	18

Izvor: Izradio autor

### 3.3. Ciljevi

U školi košarke prvo se definirao globalni cilj kao realno ostvariv, a zatim i parcijalni ciljevi koji su se kasnije ostvarili kroz trenažni proces.

#### 3.3.1. Globalni cilj

Globalni cilj trenažnog procesa U12 dobne kategorije u školi košarke Vučići je ostvarenje individualnog napretka u izvođenju osnovnih elemenata košarkaške tehnike i taktike, podizanje individualne razine motoričkih sposobnosti i privikavanje na povećani ekstenzitet i intenzitet treninga u odnosu na prošlu godinu.

Navedeni cilj ostvaruje se individualnim pristupom prema svakom djetetu, imajući na umu karakteristike rasta i razvoja prepubertetskog razdoblja.

#### 3.3.2. Parcijalni ciljevi

-*Socijalni cilj*: S razlogom je na prvom mjestu škole košarke jer je od iznimne važnosti za ovo razvojno razdoblje, a odnosi se na učenje djece odgovornosti prema ekipi kroz druženje i stjecanje sportske kulture kao što su dolasci na treninge na vrijeme, održavanje svlačionice čistom i usvajanje principa discipline i lijepog ponašanja.



*-Kondicijski cilj:* Višestрана sportska priprema i daljnji razvoj bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti.

*-Tehničko-taktički cilj:* Učenje novih i usavršavanje postojećih košarkaških tehničko-taktičkih znanja i vještina s naglaskom na razvoj individualne tehnike, a taktika se usvaja samo u teoriji i kroz igru.

*-Psihosomatski cilj:* Razvoj pozitivnih konativnih osobina i kognitivnih sposobnosti i razvoj morfoloških obilježja, u skladu s karakteristikama dobnog uzrasta.

*-Zdravstveni cilj:* Očuvanje i unapređenje zdravstvenog statusa djece i stjecanje higijenskih navika.

### **3.4. Periodizacija**

Periodizacija košarkaškog treninga U12 dobne kategorije u školi košarke Vučići, a time količina i trajanje svakog pojedinog mezociklusa nije tipična kao u starijim, službenim kategorijama i ovisi ponajprije o kalendaru školske godine a tek onda i o kalendaru natjecanja.

*Tablica 3. Periodizacija godišnjeg košarkaškog treninga U12 ekipe*

<b>pripremni period</b>	<b>natjecateljski period</b>	<b>završni period</b>
Od 3.9.2019. do 30.9.2019.	Od 1.10.2019. do 21.6.2020.	Od 22.6.2020. do 9.7.2020.

Izvor: Izradio autor

Tablica 4. Sumarni parametri godišnjeg ciklusa košarkaškog treninga U12 ekipe

Mjesec	IX.	X.	XI.	XII.	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.
Faze	PP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP	NP/ZP	ZP
Broj tjedana	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5
Broj dana	28	31	30	31	31	29	31	30	31	30	31
Broj trenažnih dana	15	17	16	11	12	15	16	14	15	12	9
Broj utakmica	0	2	2	2	1	3	2	2	2	4	0
Broj dana odmora	12	12	12	17	18	11	12	14	14	13	22
Broj treninga	15	17	16	11	12	15	16	14	15	14	15
Trajanje treninga- sati	20,5	25,5	24	16,5	18	22,5	24	21	22,5	21	22,5
Trajanje pojed. treninga- sati	1,37	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Broj dana za dijagnostiku	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0

Izvor: Izradio autor

### 3.4.1. Pripremni period

„Pripremni period je mezociklus u kojemu se postižu znatni transformacijski efekti koji prerastaju u stabilnu sportsku formu.“ (Milanović, 2013).

Pripremni period škole košarke imao je dvojaku funkciju, a to je okupljanje ekipe nakon ljetnih školskih praznika i psiho-fizička priprema djece na visoke zahtjeve treninga u sljedećim mjesecima. Ovaj period dolazi nakon školskih praznika tijekom kojih djeca nisu imala organizirane treninge stoga je vrlo važno postupno povećavanje volumena opterećenja na treningu.

Povećanje volumena opterećenja postiglo se povećanjem trajanja treninga, povećanjem broja vježbi i smanjenjem razdoblja odmora između ponavljanja i serija.

Pripremni period proveden je u periodu od 03.09.2019. do 30.09.2019. i sadržavao je 4 faze koje čine višestranu, bazičnu, specifičnu i situacijsku pripremu.

Kako ne bi došlo do nesporazuma, iako nazivi faza pripremnog perioda odgovaraju periodizaciji treninga kadeta, juniora i seniora, samo je odnos između općih i specifičnih sadržaja, kao i okvirni volumen opterećenja na treningu isti kao u starijim kategorijama ali ne

i trenažni sadržaji koji se značajno razlikuju jer su to isključivo sadržaji elementarnih, hvatačkih, štafetnih i sportskih igara i natjecanja kroz koje se na djeci motivirajući i zabavan način ostvaruju ciljevi pripremnog perioda.

*Tablica 5. Sumarni parametri pripremnog perioda*

Mjesec	IX.	IX.	IX.	IX.	UKUPNO
Faze	Višestrana priprema	Bazična priprema	Specifična priprema	Situacijska priprema	/
Broj tjedana	1	1	1	1	4
Broj dana	7	7	7	7	28
Broj trenažnih dana	4	4	3	4	15
Broj utakmica	0	0	0	0	0
Broj dana odmora	3	3	3	3	12
Broj treninga	4	4	3	4	15
Trajanje treninga- sati	4	6	4,5	6	20,5
Trajanje pojedinačnog treninga- sati	1	1,5	1,5	1,5	1,37
Broj dana za dijagnostiku	0	0	1	0	1
Odnos između općih i spec. sadržaja	80:20:00	70:30:00	50:50:00	30:70	100
Volumen opterećenja %	60-80	80-100	70-90	60-80	100

Izvor: Izradio autor

## 1. faza- Višestрана priprema

Višestрана priprema trajala je 1 tjedan odnosno 7 dana koja su sadržavali 4 trenažna dana i 3 dana odmora. Trajanje svakog pojedinačnog treninga bio je 1 sat što daje ukupno trajanje 4 sata treninga u ovoj fazi. Odnos između općih i specifičnih sadržaja bio je 80:20 u korist općih. Volumen opterećenja postupno se povećavao sa 60% do 80% od subjektivno maksimalnog opterećenja.

Tablica 6. Primjer treninga višestране pripreme pripremnog perioda

DIO	SADRŽAJ I RAZRADA TRENINGA	TRAJANJE (min)
Uvodno- pripremni	- Hvatačka elementarna igra „lovice“ -Škola trčanja -Dinamičko istezanje	15'
Glavni A	-Opći trening brzine: 1.) Sprint 5m 10x 2.) Sprint 10m 5x (Odmor između ponavljanja 30sec, odmor između vježbi 1min) 3.) Utrka štafeta na 20m	15'
	-vježbe snage: 1.) Lovice četveronoški u uporuu za rukama 2.) Lovice četveronoški u uporuu pred rukama	10'
Glavni B	Elementarna igra: Križić - kružić s raznim zadacima	15'
Završni	Vježbe istezanja i opuštanja	5'
	<b>Ukupno:</b>	<b>60'</b>

Izvor: Izradio autor

## 2. faza- Bazična priprema

Bazična priprema trajala je 1 tjedan odnosno 7 dana od kojih su 4 trenažna dana i 3 dana odmora. Trajanje svakog pojedinačnog treninga bio je 1,5 sat što daje ukupno trajanje 6 sati treninga u ovoj fazi. Odnos između općih i specifičnih sadržaja bio je 70:30 u korist općih. Volumen opterećenja postupno se povećavao sa 80% do 100% odnosno do subjektivno maksimalnog opterećenja.

Tablica 7. Primjer treninga bazične pripreme pripremnog perioda

DIO	SADRŽAJ I RAZRADA TRENINGA	TRAJANJE (min)
Uvodno-pripremni	-Zajednička elementarna igra „Bob graditelj“ -Škola trčanja i skakanja -Dinamičko istežanje	25'
Glavni A	-Opće vježbe koordinacije nogu na koordinacijskim ljestvama: 1.) Frontalno kretanje - dva koraka naprijed, jedan u stranu (desna-lijeva-desna,...) 5x 2.) Bočno kretanje - dva koraka naprijed, dva natrag u desnu stranu 5x 3.) Bočno kretanje - dva koraka naprijed, dva natrag u lijevu stranu 5x (3 serije, odmor između ponavljanja 15sec, odmor između vježbi 30sec, odmor između serija 1min)	15'
	-Specifične vježbe brzine: 1.) Trčanje uz otpor partnera na 10m pa utrka do 20m 3x svaki 2.) Utrka vođenjem lopte na 20 m 3x 3.) Trčanje vođenjem lopte uz otpor partnera na 10m pa utrka do 20m 3x svaki (3 serije, odmor između ponavljanja 30sec, odmor između serija 1 min) 4.) Igra štafete vođenjem lopte s završetkom na dvokorak	20'
	-Opće vježbe jakosti: 1.) Upor za rukama sa spajanjem i širenjem ispruženih nogu 25sec 2.) Spuštanje i podizanje nogu i kukova u svijeću iz ležanja na leđima 25sec 3.) Upor za rukama s imitacijom trčanja podizanjem koljena prema prsima 25sec 4.) Podizanje i spuštanje kukova iz ležanja na leđima sa stopalima na podu 25sec (3 serije, odmor između vježbe 5 sec, između serija 1 min)	10'
Glavni B	Grupna elementarna igra „utrka brojeva“ vođenjem lopte	15'
Završni	Vježbe istežanja i opuštanja	5'
	<b>Ukupno:</b>	<b>90'</b>

Izvor: Izradio autor

### 3. faza- Specifična priprema

Specifična priprema trajala je 1 tjedan odnosno 7 dana od kojih su 3 trenažna dana, 1 dan za dijagnostiku i 3 dana odmora. Trajanje svakog pojedinačnog treninga bio je 1,5 sat što daje ukupno trajanje 4,5 sata treninga u ovoj fazi. Odnos između općih i specifičnih sadržaja bio je 50:50. Volumen opterećenja postupno se povećavao sa 70% do 90% od subjektivno maksimalnog opterećenja.

Tablica 8. Primjer treninga specifične pripreme pripremnog perioda

DIO	SADRŽAJ I RAZRADA TRENINGA	TRAJANJE (min)
Uvodno-pripremni	-Hvatačka elementarna igra "Lovice" vođenjem lopte -Škola trčanja vođenjem lopte -Dinamičko istezanje	20'
Glavni A	-Specifične vježbe agilnosti: 1.) „T“ vježba vođenjem lopte (10m naprijed, 5m L, 10m D, 5m L, 10m natrag na početak) 5x 2.) „Z“ vježba vođenjem lopte (5m naprijed, 5m natrag, 5m D, 5m L za 90°) 5x (3 serije, odmor između ponavljanja 15 sec, odmor između vježbi 1 min, odmor između serija 1min)	15'
	-Specifične vježbe snage ruku i ramenog pojasa: 1.) Dodavanje i hvatanje lopte iz prsa u paru na razmaku od 5m - iskoraci stopalima u mjestu 3x 30sec 2.) Dodavanje i hvatanje lopte iz prsa u paru na razmaku od 5m - stopala u skipu u mjestu 3x 30sec 3.) Dodavanje i hvatanje lopte iz prsa u paru na razmaku od 5m - naskok u mjestu na primljenu loptu 3x 30sec 4.) Dodavanje i hvatanje lopte iz prsa u četvorkama na razmaku od 5m s trkom za loptom (give'ngo) 3x 30sec (Odmor između ponavljanja 30sec, odmor između vježbi 1min)	20'
	-Specifične vježbe brzine: 1.) Igra štafete vođenjem lopte s završetkom na dvokorak	10'
Glavni B	Igra 3:3 na polovici terena: 1.) Bez vođenja lopte 2.) Minimalno 5 dodavanja prije ubacivanja/šutiranja	20'
Završni	Vježbe istezanja i opuštanja	5'
	<b>Ukupno:</b>	<b>90'</b>

Izvor: Izradio autor

#### 4. faza: Situacijska priprema

Situacijska priprema trajala je 1 tjedan odnosno 7 dana od kojih su 4 trenažna dana i 3 dana odmora. Trajanje svakog pojedinačnog treninga bio je 1,5 što daje ukupno trajanje 6 sati treninga u ovoj fazi. Odnos između općih i specifičnih sadržaja bio je 20:80 u korist specifičnih. Volumen opterećenja postupno se povećavao sa 60% do 80% od subjektivno maksimalnog opterećenja.

Tablica 9. Primjer treninga situacijske pripreme pripremnog perioda

DIO	SADRŽAJ I RAZRADA TRENINGA	TRAJANJE (min)
Uvodno-pripremni	-Zajednička elementarna igra „izbijanje lopte“ (na bodove) -Dinamičko istezanje s loptom	15'
Glavni A	-Specifične vježbe koordinacije: 1.) Vođenje lopte u mjestu: a) visoko - srednje - nisko (desna i lijeva ruka) b) naprijed - nazad do bokova s aktivnim radom stopala u mjestu (desna i lijeva ruka) c) lijevo - desno ispred tijela (desna i lijeva ruka) d) iza leđa 2.) Vođenje lopte u kretanju: a) pravocrtno s promjenom tempa (desna i lijeva ruka) b) pravocrtno s prednjom promjenom ruke c) pravocrtno s promjenom ruke kroz noge d) pravocrtno s promjenom ruke iza leđa	20'
	-Individualna TE-TA: 1.) 1:1 na polovici terena a) pasivna obrana b) aktivna obrana (tko zabije ima novi napad)	20'
Glavni B	Igra 3:3 na polovici terena: a) Bez vođenja lopte b) Minimalno 5 dodavanja prije ubacivanja/ šutiranja c) igra s vođenjem lopte (dvokorak vrijedi 2 poena)	30'
Završni	- Zajednička elementarna igra „knockout“ sa skraćenog slobodnog bacanja	5'
	<b>Ukupno:</b>	<b>90'</b>

Izvor: Izradio autor

### 3.4.2. Natjecateljski period

Natjecateljski period U12 selekcije u školi košarke Vučići strukturom treninga ali i omjerom općih i specifičnih vježbi nastavio se na posljednju fazu pripremnog perioda gdje su prevladavale specifične košarkaške vježbe u odnosu na opće, no kako je višestrani trening vrlo bitan u prepubertetskom razdoblju, opće vježbe su se u natjecateljskom periodu pojavljivale u uvodnom i pripremnom djelu treninga kao elementarne igre ili kao različiti oblici kretanja.

Za razliku od pripremnog perioda u kojemu su sva motorička znanja i sposobnosti bili usvojeni na razini naprednog usavršavanja, a neki jednostavniji i stabilizirani, u natjecateljskom periodu fokus je bio prvenstveno na usvajanju i usavršavanju (početnom i naprednom) elemenata individualne košarkaške tehnike, i u manjoj mjeri taktike, a odnos između poznatih i novih vježbi bio je 70 : 30 u korist poznatih vježbi. U ovom je periodu od 38 tjedana provedeno je 124 treninga u 243 dana u ukupnom trajanju od 186 sati te je odigrano 18 utakmica i provedeno 3 testiranja (dva kontrolna i jedno finalno).

Tablica 10. Sumarni parametri natjecateljskog perioda

Mjesec	X.	XI.	XII.	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	UKUPNO
Broj tjedana	5	4	4	5	4	4	5	4	3	38
Broj dana	31	30	22	18	29	31	30	31	21	243
Broj trenažnih dana	17	16	11	12	15	16	14	15	8	124
Broj utakmica	2	2	2	1	3	2	2	2	2	18
Broj dana odmora	12	12	8	5	11	12	14	14	10	98
Broj treninga	17	16	11	12	15	16	14	15	8	124
Trajanje treninga- sati	25,5	24	16,5	18	22,5	24	21	22,5	12	186
Trajanje pojedinačnog treninga- sati	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	13,5
Broj dana za dijagnostiku	0	0	1	0	0	1	0	0	1	3

Izvor: Izradio autor



Tablica 11. Primjer mikrociklusa natjecateljskog perioda

DIO	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
<b>Uvodno - pripremni</b>	-Zajednička igra s loptom -Škola trčanja s loptom -Dinam. istezanje <b>20min</b>	-Hvatačka igra s loptom -Dodavanja i hvatanja u mjestu - Stavovi, pivotiranja i dodavanja <b>20min</b>	-Hvatačka igra bez lopte -Škola trčanja bez lopte -Vježbe za razvoj glavnih mišićnih skupina -Dinam. istezanje <b>25min</b>	-Zajednička igra s loptom -Tehnika šutiranja iz mjesta -Zaustavljanja nakon vođenja lopte + šutiranja <b>20min</b>
<b>Glavni A</b>	Tehnika vođenja lopte u kretanju s promjenom tempa i smjera (završetak na dvokorak) <b>20min</b>	Tehnika dodavanja i hvatanja lopte 2:0, 3:0 (završetak na dvokorak) <b>20min</b>	Opće vježbe za višestrani razvoj koordinacije, brzine, agilnosti i eksplozivnosti <b>30min</b>	Tehnika šuta u kombinaciji s tehnikom zaustavljanja nakon vođenja ili s tehnikom dodavanja i hvatanja lopte <b>20min</b>
	Individual. TE-TA 1:1 na pola terena <b>15min</b>	Skupna TE-TA 3 na 2 - 2 na 1 preko cijelog terena <b>30min</b>	Štafetne ili zajedničke igre s naglaskom na višestrani razvoj motoričkih sposobnosti <b>15min</b>	Individual. TE-TA 1:1 na pola terena <b>15min</b>
<b>Glavni B</b>	Igra 3:3 na pola terena (sa različitim zadacima u igri) <b>30min</b>	Igra 3:3 na pola terena bez vođenja lopte <b>15min</b>	Ekipne igre za razvoj preciznosti (natjecanje u šutiranju) <b>15min</b>	Igra 3:3, 4:4, 5:5 (sa različitim zadacima u igri) <b>30min</b>
<b>Završni</b>	Zajednička igra niskog intenziteta s loptom <b>5min</b>	Zajednička igra niskog intenziteta s loptom <b>5min</b>	Vježbe istezanja i opuštanja <b>5min</b>	Zajednička igra niskog intenziteta s loptom <b>5min</b>

Izvor: Izradio autor

### 3.4.3. Završni period

Natjecateljski period U 12 selekcije u školi košarke Vučići završio je po završetku košarkaškog prvenstva Zagreba za dječake U12 dobne kategorije čime je započeo završni period u kojem su treninzi bili organizirani od 28.06. do 09.07.2020. u sklopu ljetnog košarkaškog kampa ENBEA<sup>2</sup> u organizaciji škole košarke Vučići.

Tablica 12. Sumarni parametri završnog perioda

Mjesec	VI.	VII.
Broj tjedana	1	2
Broj dana	9	9
Broj trenažnih dana	3	9
Broj utakmica	0	0
Broj dana odmora	6	0
Broj treninga	5	15
Trajanje treninga- sati	7,5	22,5
Trajanje pojed. treninga- sati	1,5	1,5
Volumen opterećenja %	50-70	50-70

Izvor: Izradio autor

---

<sup>2</sup>eNBeA Summer Basketball Camp – eNBeA ljetni košarkaški kamp djeluje permanentno od 1997. godine, a održavao se na više lokacija uz obalu Jadranskog mora

Tablica 13. Primjer treninga završnog perioda u sklopu ljetnog košarkaškog kampa

DIO	SADRŽAJ I RAZRADA TRENINGA	TRAJANJE (min)
Uvodno- pripremni	- Ekipna elementarna igra „Zrenda“ -Dinamičko istezanje	15'
Glavni A	-Tehnika šuta: 1.) Šutiranje na koš iz mjesta sa različitih pozicija (pojedinačno) 2.) Šutiranje na koš nakon vođenja lopte i sunožnog zaustavljanja (parovi) 3.) Šutiranje na koš nakon hvatanja dodane lopte (parovi)	15'
	-Tehnika šuta i dodavanja i hvatanja lopte: 1.) Naskok na dodanu loptu, šut s grudiju bez odraza 2.) Naskok na dodanu loptu, šut s grudiju s odrazom 3.) Naskok na dodanu loptu, prednje pivotiranje, šut s grudiju s odrazom 4.) Naskok na dodanu loptu, stražnje pivotiranje, šut s grudiju s odrazom	25'
Glavni B	-Igra košarka (5:5): 1.) Nema vođenja 2.) Dozvoljeno vođenje samo u obrambenoj polovici 3.) Dozvoljeno vođenje preko cijelog terena (pogodak unutar reketa vrijedi 1 bod, izvan reketa unutar crte za 3 poena vrijedi 2 boda i izvan crte za 3 poena vrijedi 3 boda)	30'
Završni	-Igra izbacivanja „knock-out“	5'
	<b>Ukupno:</b>	<b>90'</b>

Izvor: Izradio autor

U 12 dana trajanja ENBEA ljetnog košarkaškog kampa škole košarke Vučići provedeno je 20 treninga s U12 selekcijom što je iznosilo ukupno 30 sati treniranja. Volumen opterećenja bio je od 50% do 70% od subjektivno maksimalnog opterećenja jer naglasak je bio na zabavi, druženju i igri nakon iscrpljujućeg natjecateljskog perioda, a cilj treninga bilo je individualno usavršavanje elemenata košarkaške tehnike i primjena istih kroz igru.

## ZAKLJUČAK

Zbog činjenice što većina stručne košarkaške literature koja se može pronaći je vezana uz starije dobne skupine kao što su adolescenti i seniori ovaj rad je namijenjen prvenstveno kolegama studentima i apsolventima kineziološkog fakulteta, zatim kolegama trenerima i pedagogima košarke kao i kolegama kineziolozima koji rade s djecom, od univerzalne sportske škole do njihove specijalizacije u sportu jer sustavan trenažni proces počinje od djetetovog prvog ulaska u dvoranu i prvog košarkaškog treninga.

Djeca tijekom adolescencije prolaze najburniji period odrastanja i kao takvima potreban im je rad sa stručnim i kompetentnim osobama koje razumiju zakonitosti rasta i razvoja kako bi kroz sport, u ovom konkretnom slučaju košarku, prvenstveno sačuvali i unaprijedili svoje zdravlje a potom i ostvarili pravilan psiho-fizički razvoj i ojačali osjećaj pripadnosti ali i usadili pozitivne navike sportske „higijene“.

Trener mora poznavati metodiku i zakonitosti sportskog treninga djece kako bi svaki pojedinačni trening bio primjeren određenoj dobnoj skupini, a sam trener mora biti kreativna osoba, dobar animator, pedagog i učitelj, jednom riječju stručnjak jer naglasak u radu s djecom mora biti na stjecanje općih i specifičnih znanja i sposobnosti kroz igru i zabavne sadržaje stoga godišnji ciklus košarkaškog treninga u svakoj od mlađih kategorija mora biti planiran, programiran i provediv u skladu s time.

## LITERATURA

1. Bompal, T. O. (2005). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Gopal.
2. Božić, V., Marinković, D., Pavlović, S. (2015). Razvoj brzine agilnosti i eksplozivnosti kod mladih košarkaša. *13. godišnja međunarodna konferencija kondicijska priprema sportaša*, str. 139-141.
3. Hrvatski košarkaški savez (2019). *Pravilnik o natjecanju Hrvatskog košarkaškog saveza – pročišćeni tekst*. Broj: 207/19-7, str. 1-17.
4. Jukić, I. (2003). Osnove kondicijskog treninga. *Kondicijski trening*, vol. 1, br. 1, str. 4-8.
5. Jukić, I., Milanović, L., Svilar, L. i sur. (2017). Sustav sportske pripreme u ekipnim sportovima: Sinergija dokaza, praktičnih iskustava i umjetničkog izričaja. *Kondicijski trening*, vol. 15, br. 2, str. 4-13.
6. Karalejić, M., Jakovljević, S. (2001). *Osnove košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
7. Knjaz, D., Matković, B., Janković, S. (2012). The Value of different motor teaching methods in working with basketball beginners. *Croatian Journal of Education*, 15(4), str. 147 – 167.
8. Matković, B., Matković, B., Knjaz, D. (2005). Fiziologija košarkaške igre. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, str. 113- 124.
9. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). *Temelji košarkaške igre*. Zagreb: Kineziološki fakultet
10. Matković, B., Ružić, L. (2009). *Fiziologija sporta i vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet
11. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
12. Milanović, L. (2007). Metodika treninga brzinsko eksplozivnih svojstava kod djece i mladih. *5. godišnja međunarodna konferencija kondicijska priprema sportaša*, str. 127 – 130.
13. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija - Biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Gopal.
15. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal.
16. Pavelić Karamatić, L. (2010). Trening brzine agilnosti i eksplozivnosti u periodu višestranog razvoja sportaša. *8. godišnja međunarodna konferencija kondicijska priprema sportaša*, str. 485 – 487.

17. Rudež, I., (2019). *Obsahové štandardy basketbalovej prípravy - pre vekové kategórie U12, U14, U16 a U18 (Sadržajni standardi košarkaških treninga - za dobne kategorije U12, U14, U16 i U18)*. Bratislava: Slovenská basketbalová asociácia
18. Sakić, A. (2013). Program kondicijske pripreme KK „Jedinstvo BH Telecom“ Tuzla za sezonu 2012 – 2013.. *11. Godišnja međunarodna konferencija kondicijska priprema sportaša*, str. 442 – 448.
19. Savić, D. (1987). *Modeli fizičke kulture-* Svezak I. Varaždin: mr. Slavko Podgorelec
20. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Sveučilište u Splitu
21. Šango, J., Milanović, L. (2010). Tehnika kretanja kao preduvjet visoke razine agilnosti u momčadskim sportovima. *8. godišnja međunarodna konferencija kondicijska priprema sportaša*, str. 137-141.
22. Tkalčić, S., Gregov, C. (2007). Zagrijavanje u kondicijskom treningu djece i mladih. *5. godišnja međunarodna konferencija kondicijska priprema sportaša*, str. 103 – 107.
23. Tománek, L., Argaj, G., & Schnürmacher, R. (2003). *Športová príprava v minibasketbale. [Sportspreparation in minibasketball]*. Bratislava, Slovak Republic: Basketbalový tréner br. 1, str. 6-18
24. Trninić, S. (2006). *Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi*. Split: Sveučilište u Splitu

## POPIS TABLICA

<i>Tablica 1. Elementi košarkaške tehnike .....</i>	<i>7</i>
<i>Tablica 2. Popis trenažnih pomagala .....</i>	<i>17</i>
<i>Tablica 3. Periodizacija godišnjeg košarkaškog treninga U12 ekipe.....</i>	<i>19</i>
<i>Tablica 4. Sumarni parametri godišnjeg ciklusa košarkaškog treninga U12 ekipe .....</i>	<i>20</i>
<i>Tablica 5. Sumarni parametri pripremnog perioda .....</i>	<i>21</i>
<i>Tablica 6. Primjer treninga višestrane pripreme pripremnog perioda .....</i>	<i>22</i>
<i>Tablica 7. Primjer treninga bazične pripreme pripremnog perioda .....</i>	<i>23</i>
<i>Tablica 8. Primjer treninga specifične pripreme pripremnog perioda.....</i>	<i>24</i>
<i>Tablica 9. Primjer treninga situacijske pripreme pripremnog perioda.....</i>	<i>25</i>
<i>Tablica 10. Sumarni parametri natjecateljskog perioda .....</i>	<i>26</i>
<i>Tablica 11. Primjer mikrociklusa natjecateljskog perioda.....</i>	<i>27</i>
<i>Tablica 12. Sumarni parametri završnog perioda .....</i>	<i>28</i>
<i>Tablica 13. Primjer treninga završnog perioda u sklopu ljetnog košarkaškog kampa.....</i>	<i>29</i>