

M E T O D S K E P R E P O R U K E

STRUČNE KOMISIJE UDRUŽENJA MINI BASKET SRBIJE

Na svojoj redovnoj sednici donela je sledeće preporuke u radu sa najmlađima:

Mini basket sistem učenja je podeljen u tri segmenta:

A – IGRAONICA

B – UČIONICA

C – RADIONICA

Svaki segment ima svoje „stanice“:

- A1 – „DŽUNGLA“ za uzrast 3-4 godine – ZELENI MINIBASKETAŠI
- A2 – „ŠKOLICA“ za uzrast 5-6 godina – NARANDŽASTI MINIBASKETBAŠI
- B1 – „POLETARCI“ za uzrast 7-8 godina – ŽUTI MINIBASKETBAŠI
- B2 – „ORLIĆI“ za uzrast 9-10 godina – CRVENI MINIBASKETBAŠI
- C1 – „BUDI KOŠARKAŠ“ za uzrast 11-12 godina – PLAVI MINIBASKETBAŠI
- PUT DO USPEHA IMA I SVOJU MAGIČNU FORMULU
5X5:5=5

Uz vrlo precizan plan i program rada sa decom uzrasta od 3-12 godina, kontinuirano u pet zasebnih celina, dajemo odgovor na sva osnovna metodološka pitanja.

ŠTA, KADA, KAKO I KOLIKO treba raditi sa decom uzrasta od 3-12 godina?

Mini basket sistem učenja najdirektnije proučava problem uvođenja dece u sport, definišući istovremeno teoretsku osnovu i praktičnu primenu. Mini basket edukativni centar organizuje kurseve za operativne trenere, za dobijanje plave licence, bavi se izdavačkom delatnošću, organizuje festivale, turnire i minibasket kampove. Preporučujemo da svi regionu organizuju mini basket ligu po pravilima i principima Mini basket udruženja Srbije.

Da bi se ispratio program mini basketa od 3 do 10 godina najvažnije je ispratiti redosled tehničkih elemenata, jer su bitni zbog fizičkih mogućnosti deteta. Ne treba promeniti odjedanput dve stvari – loptu i visinu koša, uvek prvo promeniti visinu koša pa tek onda promeniti veličinu (težinu) lopte.

Visine koševa koje predlažemo:

- Za uzrast dece od 3-6 godina predlažemo korišćenje:
 - o Teleskop koševa postavljenih na visinu od 120, 140 i 160 cm
 - o Koševa na kačenje postavljeni na visine do 210 cm
- Za uzrast dece do 7-10 godina starosti predlažemo korišćenje:
 - o Koševa gde su obruči postavljeni na visinu od 260 do 275 cm
 - o Teleskop koševa postavljenih na visine od 260 do 275 cm, a koji se mogu koristiti i za mini basket na travi, kao i za mini basket na veštačkoj travi
- Za uzrast dece od 11 godina starosti predlažemo korišćenje:
 - o Koševa gde su obruči postavljeni na visinu 305 cm

DIMENZIJE KOŠARKAŠKIH LOPTI

- Lopta br. „1“ – obim 43 cm, težina 170-180 grama (preporuka za uzrast 3-4 godine)
- Lopta br. „3“ – obim 56-58 cm, težina 300-330 grama (preporuka za uzrast 5-6 godina)
- Lopta br. „4“ – obim 65-67 cm, težina 290 grama (preporuka za uzrast do 7-8 godina)
- Lopta br. „5“ – obim 69-71 cm, težina 470-500 grama (preporuka za uzrast 9-10 godina)
- Lopta br „5 – NOVA“ – obim 69-71 cm, težina 380-400 grama – 100 grama lakša od „stare“ lopte br. „5“ (preporuka za uzrast 9-10 godina)
- Lopta br. „6“ – obim 72,4-73,7 cm, težina 510-567 grama (preporuka za uzrast 11-12 godina)
- Lopta br. „7“ – obim 74,9-78 cm, težina 567-650 grama (preporuka za uzrast 13 godina i starije)

Predlažemo da se u sistemu takmičenja dece uzrasta do 8 godina ISKLJUČIVO KORISTI LOPTA BR. 4, a za uzrast dece 9-10 godina da se ISKLJUČIVO KORISTI NOVONAPRAVLJENA LOPTA BR. 5 – koja je za 100 grama lakša od prethodne.

Kao i do sada, mini basket ekipu sačinjava 15 igrača (ili više), igra se 4 puta po 9 minuta kod dece uzrasta do 8 godina, a kod dece do 10 godina 4 puta po 12 minuta – na tri (za uzrast do 8 godina), odnosno četiri (za uzrast do 10 godina) minuta se menja celokupna petorka, tako da u jednoj četvrtini bude uključeno svih 15 igrača. Na isti način se prave izmene i u drugoj i trećoj četvrtini, da bi u četvrtoj trener imao potpunu slobodu u izmenama igrača. Na ovaj način smo ravnopravno podelili minutažu i zaštitili decu od fizičkog opterećenja.

Preporučujemo vođenje rezultata na mini basket utakmicama putem specijalne aplikacije za vođenje vremena, rezultata, a sve bez zapisnika. Utakmica može biti završena i nerešenim rezultatom – bez igranja produžetka.

Iako smo „zemlja košarke“ koja postiže vrhunske rezultate u svim uzrasnim kategorijama, tako i u mini basketu, konstatujemo da su uslovi za rad u mini basketu dosta loši. Klubovi ne poseduju rekvizite, adekvatne lopte, podesive koševе, te zato i nismo u mogućnosti da organizujemo adekvatan čas treninga kao i same utakmice. Još uvek smo u fazi improvizacije. Zato našа preporuka jeste da se klubovi potrudе da koriste lopte odgovarajućeg obima i težine prema uzrasnoj kategoriji, kao i propisane visine koševa.

Šta je mini basket?

To je košarka prilagođena uzrasnoj kategoriji.

Rade Georgievski

***Predsednik Udruženja mini basket
Srbija***