

1. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

Prvi trening bo namenjen ponavljanju in nadgradnji elementov tehnike, zaključkov in osnovam igre 1:1 tako v obrambi kot v napadu. Zaporedje treninga si bo sledilo od tehnike brez žoge, tehnik zaustavljanja in pivotiranja, metov z zaustavljanji, podaj, vodenja in igre 1:1.

1. UVODNI DEL:

20 min

a) KOORDINACIJSKA LESTEV + ZAUSTAVLJANJA

15 min

- nizki skipping v ozkem koridorju – enotaktno zaustavljanje po vodenju
- srednji skipping v srednjem koridorju – dvotaktno zaustavljanje po vodenju
- bočni skipping (vsakič druga noga prva) – dvotaktno zaustavljanje s sprednjim pivotom
- srednji skipping 3 korake naprej + en korak nazaj – dvotaktno zaustavljanje s sprednjim pivotom
- 2 koraka naprej – en korak vstran (zmeraj začnemo z notranjo nogo) – enotaktno zaustavljanje z zadnjim pivotom
- leva noga v levem koridorju, desna izmenično v levi in desni koridor – enotaktno zaustavljanje z zadnjim pivotom
- jogging poskoki diagonalno vstran – enotaktno zaustavljanje v vodenje in ščitenje žoge z roko in ramenom

			=				=	
=		=		=		=		=
	=				=			

b) DINAMIČNO IZTEZANJE:

05 min

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor



Platinasta
sponzorja



Zlata
sponzorja



Srebrni
sponzorji



Bronasti
sponzorji



Partnerji

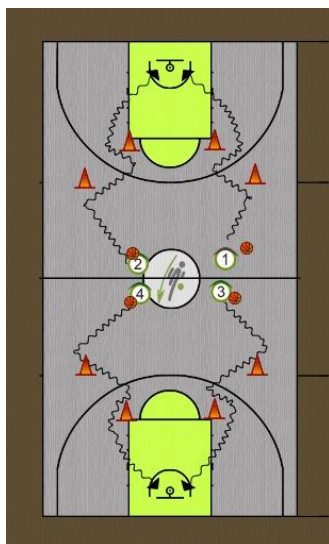


2. GLAVNI DEL:

65 min

a) VODENJE (zaključek v dvokorak in v sonožno dvotaktno)

20 min



1. Menjava spredaj:

10 min

Ščitimo žogo, pogled usmerjen naprej, menjava žoge gre pod kolena z vzdolžnim korakom med menjavo. Pomembna sta prva dva koraka pri menjavi – gre za t.i. vzdolžno – križni prehod pri menjavi spredaj. Med menjavo roke si žogo potisnemo nazaj, zaščitimo se tudi z ramenom.

2. Menjava med nogami:

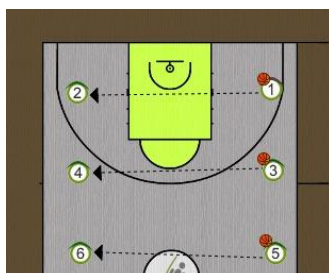
10 min

Žogo potisnemo med nogami iz ene strani telesa na drugo, se med vodenjem enotaktno zaustavimo. Sledi zasuk v ramenih, z roko se zaščitimo.

POGLLED! SPREMEBA HITROSTI IN SMERI! DRIBLING OB TELESU!

b) PODAJE

25 min



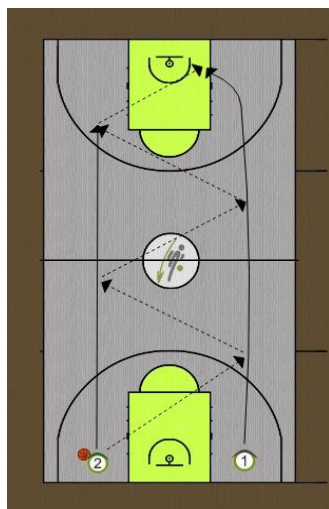
1. Soročne podaje na mestu:

15 min

Igralca sta obrnjena eden proti drugemu. Igralec z žogo naredi izkorak, nato pa žogo poda z obema rokama izpred prsi nasprotniku. Pazimo na pravilno izvedbo in moč podaje:

- PRSA – v PRSA
- IZNAD GLAVE – v PRSA
- IZ RAMENA (z izkorakom zunanja noga) – v PRSA.

PRAVILNO LOVLJENJE ŽOGE!



2. Podaje z eno in z obema rokama v gibanju:

10 min

Igralci stojijo v širini rakete (+1 m na vsaki strani). V teku si podajajo žogo. Podaje so lahko poljubne, katerakoli iz prejšnje vaje ali od tal.

Paziti je potrebno na:

- pravilno lovljenje žoge!
- pregled nad igriščem (glava v smer gibanja)
- zaključek mora obvezno biti s košem

Želimo močno podajo takoj po sprejemu, demonstriramo močno podajo iz zapestja.

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor

telemach

Platinasta
sponzorja



Zlata
sponzorja



Srebrni
sponzorji



Bronasti
sponzorji



Partnerji

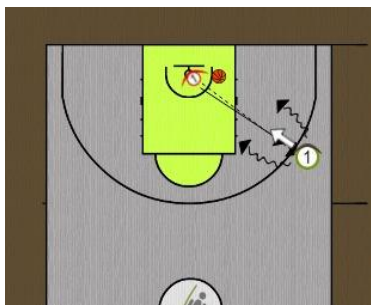


c) IGRA 1:1

20 min

1. Igra 1:1 po »close out-u«:

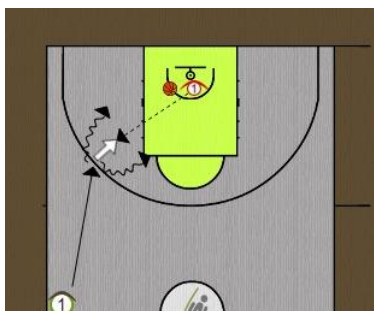
10 min



Reakcija na obrambnega igralca iz gibanja (uporaba meta, prodora na ustrezno stran). Napadalec iz položaja 3N napada aktivnega obrambnega igralca, ki se mu približuje po podaji izpod koša. V osnovnem napadalnem položaju je vedno prvo nevaren z metom na koš, nato glede na obrambo v približevanju reagira:

- z uporabo meta (oddaljen obrambni igralec)
- s prodorom (agresivno približajoč obrambni igralec)

2. Igra 1:1 po »close out-u« v gibanju napadalca: 10 min



Napadalec se giblje od sredine proti črti za 3 točke, kjer mora pravilno sprejeti žogo, ki mu jo poda obrambni igralec. Sprejme jo v položaju trojne grožnje, nato pa odreagira glede na obrambnega igralca:

- z metom (oddaljen obrambni igralec)
- s prodorom ali polprodorom (če ga obrambni igralec usmerja v eno stran, mu napade prednjo nogo oziroma hrbet).

3. ZAKLJUČNI DEL:

05 min

Umirjanje organizma z rahlim tekom (2 do 3 dolžine košarkarskega igrišča). Analiza opravljenega dela in plan za naslednji trening.

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor

telemach

Platinasta
sponzorja



Zlata
sponzorja



Srebrni
sponzorji



Bronasti
sponzorji



Partnerji **europaklat**

MODIANA eventim

VZI VO.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOSTI IN ŠPORT