

1. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA ŽU14

1. UVODNI DEL

30 min

A) NARAVNE OBLIKE GIBANJA

7-10 min

Igralci izvajajo vaje krožno na polovici košarkarskega igrišča. Na eni strani postavimo koordinacijsko lestev, na drugi pa dvakrat po tri blazine v linijo. Polovica jih začne pred koordinacijsko lestvijo, polovica pred blazinami. Igralci pred blazinami se razdelijo še v dve podskupini ter hkrati izvajajo vaje.

- **Vaje koordinacije na lestvi** (7-10 min)
 - skiping, obe nogi v polje
 - skiping skupaj – narazen
 - skiping naprej, vsaka druga noga izven polja vstran, izmenično
 - bočni skiping naprej nazaj, obe nogi naprej v polje L+D
 - poskoki noter - ven
 - sonožni hitri poskoki
- **Vaje naravnih oblik gibanja /2x3 blazine/** (7-10 min)
 - medvedja hoja naprej
 - medvedja hoja L+D
 - hoja v opori na podlahteh bočno L+D
 - hoja v opori hrbtno po petah in dlaneh
 - lazenje bočno na hrbtu brez uporabe rok, na polovici se igralec obrne (deadbug)
- **Dinamične raztezne vaje/vaje ravnotežja** (10 min)
 - jogging poskoki s kroženjem rok naprej
 - jogging poskoki z zamahi rok levo desno
 - jogging poskoki z zamahi rok gor dol
 - tek + predklon (rahlo pokrčena kolena, raven trup)
 - tek z izmeničnimi raztegi gluteusa stoje (priteg kolena do prsi)
 - tek z izmeničnim raztegi kvadricepsa stoje (peta do zadnjice)
 - čelni izpadni koraki z rotacijo trupa v nasprotno smer prednje noge
 - bočni izpadni koraki
 - zamah ter lastovka - pristanek na eno nogo na tri korake ter vzpostavitev ravnotežja (zadnji čim daljši) - pristanek na eno nogo na tri korake ter vzpostavitev ravnotežja (zadnji čim bolj vstran)
 - Počasen polčep 6x
 - poskoki iz gležnjev 5x

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

SPAR



Zlata
sponzorja

PETROL



Srebrni
sponzorji

SONY

KOMPAS



Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

**LOTERIJA
SLOVENIJE**

gorenje

dem

knauf insulation

Slovenske železnice

Partnerji **europalakat**

MODIANA

eventim

A

NSRF

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, mladostništvo in turizem

**VZI
V6**

2. GLAVNI DEL:

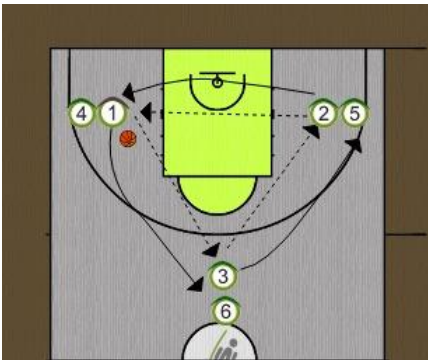
55 min

A) TEHNIČNI ELEMENTI – podaje, odkrivanje, menjave in zaključki

20 min

A1) Podaje na mestu in v gibanju

10 min



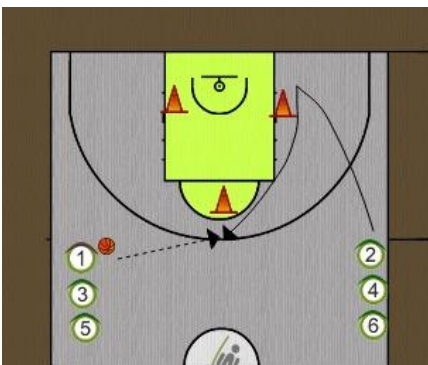
Potek vaje:

Pozornost je na pravilni izvedbi podaj ter na pravilni tehniki lovljenja žoge. Po podaji se igralka pomakne na mesto, kamor je žogo podala. Ko igralka osnove osvojijo, trikotnik povečamo in žogo sprejemamo in podajamo v gibanju (le podajo prsa – prsa ter iz ramena). Podaje:

- iz prsi v prsa
- iz ramena v prsa
- iznad glave v prsa

A2) odkrivanja, podaje, prehodi v vodenje in zaključki

10 min



Potek vaje:

Vaja poteka kontinuirano, poudarki so na **PODAJAH**, **SPREJEMU** v 3N, **PREHODU** V **VODENJE** in **ZAKLJUČKIH**. Podaje morajo biti močne, tehnično pravilne in natančne. Igralke, ki podajajo žogo, morajo biti v košarkarski preži obrnjene proti košu (in nikakor ne smejo »telefonirati« podajo). Za **VSAK** sprejem žoge mora igralka žogo zahtevati (»ŽOGA«). Prehod v vodenje in zaključek mora biti maksimalen.

1. vaja:

05 min

Podaje so na mestu **iz ramena**. Po podaji je zapestje usmerjeno navzdol, da žoga dobi na moči podaje. Žogo sprejmemo sonožno enotaktno v 3N, noge in telo so obrnjene paralelno proti košu.

Prehod v vodenje je z **križnim korakom** (žoga na stran kolena, rame naprej, prvi korak eksploziven), nadaljujemo v dvokorak (leva in desna roka) v polni hitrosti.

2. vaja:

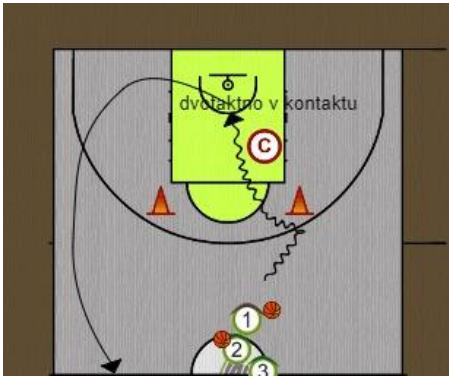
05 min

Podaje so **iz vodenja z zunanjo roko** (slabše lahko iz prsi). Zadnji dribling pred podajo je močnejši, da žoga dobi na moči podaje. Sprejem je v dvotaktno v 3N, noge so paralelno proti košu. **Prehod** v vodenje je z **vzdolžnim korakom** (žoga na stran kolena, dribling ob nogi, prvi korak eksploziven), nadaljujemo v **dvokorak na drugi obroč**.

Predvsem pri prehodih v vodenje smo pozorni na napake v korakih. Igralke naj na začetku delajo počasneje, a tehnično pravilno. Šele ko osvojijo osnove, dodajamo hitrost.

B) TEHNIKA – OSNOVNE MENJAVE

20 min



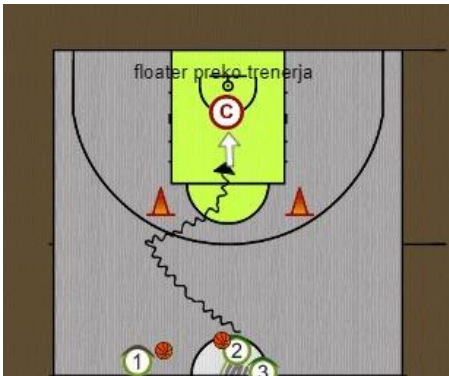
Potek vaje:

Vajo začnemo v položaju 3N, pogled je usmerjen proti košu. Posvetili se bomo dvema osnovnima menjavama:

- menjava za hrbtom

10 min

Iz 3N **križni prehod** v vodenje. Pri menjavi spredaj mora biti težišče na zunanji nogi, žogo iz zapestja porinemo tik ob kolenih na drugo stran ter istočasno začnemo z vzdolžnim korakom druge noge. Nadaljujemo s križnim korakom (vzdolžno-križni) ob močni spremembi ritma. Takoj po menjavi moramo žogo zaščititi z nasprotno roko. **Zaključek je met s sonožnim naskokom**



- menjava med nogami

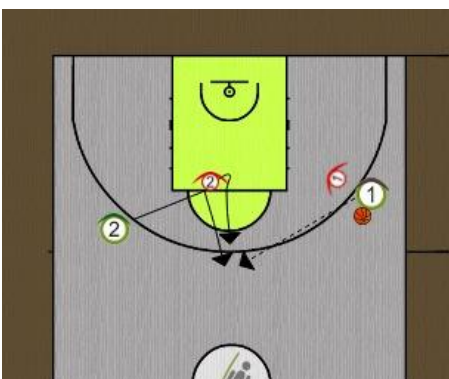
10 min

Iz 3N z **varanjem prodora** (jab step) s **križnim korakom v vodenje**. Pri menjavi med nogami je naskok kratek sonožen, žogo porinemo močno rahlo nazaj na drugo stran. V trenutku naskoka moramo eksplozivno nadaljevati s križnim korakom. Zaščitimo se z ramenom in nasprotno roko. **Zaključek je floater.**

C) ODKRIVANJE – OSNOVNE TEHNIKE

15 min

C1) ODKRIVANJE NA CENTRALNI POZICIJI



Potek vaje:

Igra se začne ko obrambna igralka 1 vroči žogo svoji napadalki, obrambna igralka 2 pa je v odprtem položaju (»dve pištoli«). Napadalka 2 mora priti v kontakt s svojo obrambno igralko, svojo levo nogo postavi med nogi obrambi in ustvari kontakt. Po tem se eksplozivno odkrije na položaj centralne branilke in sprejme žogo v 3N. Pri vsakem odkrivanju in vtekanju od igralk zahtevamo, da glasno iščejo podaje (»ŽOGA«).

Napad:

- napad v trojni nevarnosti (nočemo žoge nad glavo in iskanje podaje)
- lahko koristi backdoor

Obramba:

Agresivno na žogi, OBE IGRALKI DELO ROK (široko) ves čas

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

SPAR

adidas

Zlata
sponzorja

PETROL

Nova KBM
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji

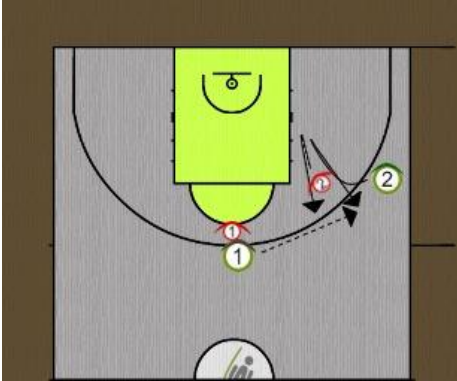
eurolaplat MODIANA eventim

A

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, znanost in šport

VZI V0

C2) ODKRIVANJE NA POLOŽAJU KRILA



Po sprejemu na položaju centralne branilke, vteka igralka 2. Vtekanje je lahko pred ali za obrambno igralko (le-ta pa mora z odskokom paziti na vtekanja). Pri vtekanju glasno želimo podajo (»ŽOGA«). Po drugem vtekanju (če nismo prišli do podaje in zaključka), lahko igramo poljubno naprej, vendar težimo k temu, da se čim več uporablja vtekanje. Vodenje koristimo le, kadar je obramba preveč agresivna. **Akcija se zaključi z uspešnim zaključkom ali z uspešnim zapiranjem obrambnih igralk!**

V obrambi gresivno na žogi, OBE IGRALKI DELO ROK (široko) ves čas.

3. ZAKLJUČNI DEL

05 min

STATIČNE RAZTEZNE VAJE. STATIČNI RAZTEG VSAKE VAJE PO 30 SEKUND.

- razteg kvadricepsa leže na boku, peta do zadnjice, koleno za kolk L+D
- razteg zadnjičnih mišic, sede, predklon L+D
- razteg zadnje lože, leže na hrbtu, priteg stegnjene noge do prsi L+D
- razteg upogibalk kolka, opora na kolenu, potisk bokov naprej, trupa nazaj L+D
- razteg enosklepnih iztegovalk gležnja, potisk kolena naprej ob steni L+D
- razteg dvosklepnih iztegovalk gležnja, pete na tleh, potisk bokov naprej

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.