

1. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA MU14

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

adidas

Zlata
sponzorja

PETROL

Nova KBM
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

SONY

KOMPAS

LASKO

Bronasti
sponzorji

Spartna loterija

**LOTERIJA
SLOVENIJE**

gorenje

Partnerji **europalakat**

MODIANA

eventim

A

**VZI
V6.**

**REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO, ZNANOST IN ŠPORT**

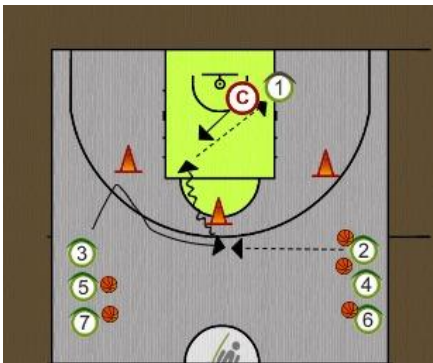
2. GLAVNI DEL:

55 min

A) PREHODI – DECISION MAKING ZAKLJUČKI

15 min

- PREHOD V NASPROTNO STRAN GIBANJA, ENOROČNA PODOJA IZ RAMENA.**



Napadalec se odkriva tesno ob stožcu, z obema rokama v obliki lijaka išče žogo. Ob sprejemu enotaktno naskoči in s križnim korakom »prebija« v nasprotno stran gibanja. Pazimo na položaj nog in trojno nevarnost (igralci morajo biti sposobni zaključiti z metom takoj po sprejemu). Po prehodu sledi decision making: - če gre trener v pomoč, sledi pass soigralcu, ki zaključí; - če trener samo vara pomoč, mora napadalec to prepoznati in najti najboljšo rešitev glede na obrambo (prodor do konca, podaja pod roko obrambnega igralca v trenutku blokade, floater, met...)

- PREHOD S PODALJŠANIM KORAKOM, ENOROČNA PODOJA IZ DRIBLINGA.**



Odkrivanje enako kot v prejšnji vaji, napadalec pa žogo sprejme s podaljšanim korakom v vodenje. Napadalec mora ob sprejemu videti, kje je njegov obrambni igralec (pogled prek ramena). Po prehodu sledi decision making: - če gre trener v pomoč, sledi pass soigralcu, ki zaključí; - če trener samo vara pomoč, mora napadalec to prepoznati in najti najboljšo rešitev glede na obrambo (prodor do konca, podaja pod roko obrambnega igralca v trenutku blokade, floater, met...)

PRI IGRALCIH SPODBUJAMO:

- dobre ideje in rešitve
- težje podaje (za hrbtom, pocket pass, podaja pod roko obrambnega igralca)
- težje, ampak pravile zaključke
- SKOK V NAPADU DRUGEGA NAPADALCA

Za boljšo motivacijo oz. tekmovalnost lahko interno tekmujemo trener proti ekipi. Za vsako uspešno potezo napada oz. obrambe dobimo točko.

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

SONY

KOMPAS

LASKO

**Bronasti
sponzorji**

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **eurolakot**

MODIANA

eventim

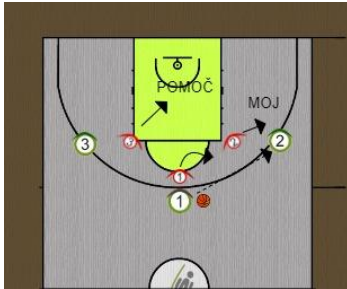
A

VZI V O.

B) OBRAMBNI PRINCIPI – DELO ROK IN INDIVIDUALNA ODGOVORNOST

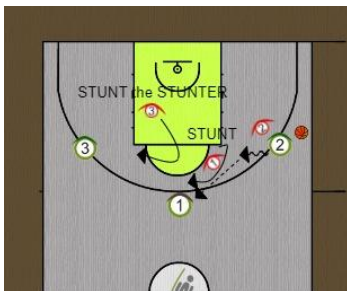
15 min

Vaja poteka v igri 3:3, cilj je postaviti principe individualne in kolektivne odgovornosti skozi igro 3:3. Vaja poteka na začetku vodeno, popravljamo položaj in agresivnost v obrambi, napad je pasiven. Zaključimo z metom ter bočnim zapiranjem. Kasneje dodamo maksimalno igro v napadu, brez blokad in vročanij, na koš lahko igramo samo, ko so bili vsi napadalci v stiku z žogo.



BREZ GIBANJA NAPADALCEV:

Vsi trije obrambni igralci poleg eksplozivnih reakcij in pravilne postavitve v preži **MORAJO** vedno imeti razširjene roke, z njimi agresivno delajo in s tem zmanjšajo prostor možnih podaj. Z rokami delajo agresivno. Na vseh podajah so obrambni igralci v odprti preži, agresivni na podajah ter poskušajo predvideti slabo podajo. Med seboj vsi trije komunicirajo in se vzpodbujajo (MOJ, POMOČ, IMAM, MET, ZAPRI...)



Z GIBANJEM NAPADALCEV:

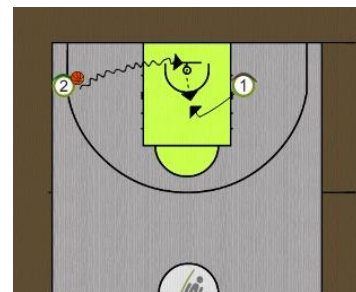
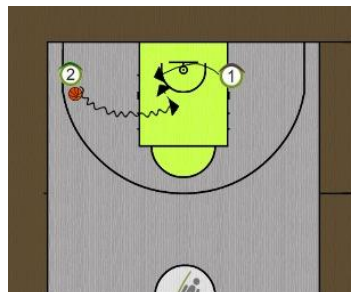
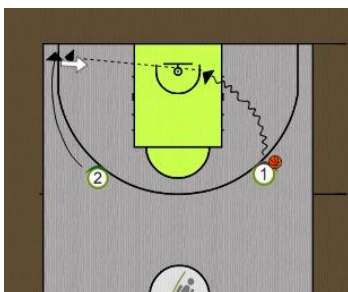
V trenutku prodora napadalca v sredino, obrambni igralec na prvi podaji nizko in agresivno z rokami gre v pomoč in zapre možnost podaje ter prodora v sredino (STUNT), istočasno pa se obrambni igralec na drugi podaji pomika v pomoč »pomagalcu« (STUNT the STUNTER). Vsi trije obrambni igralci med seboj komunicirajo in tako z delom nog, kot predvsem z delom rok preprečujejo prebijanja in lahke podaje.

Napad je na začetku kontroliran, prodora ob avt linijo v kontroliranem napadu še ne dovolimo. Tudi pri kontroliranem napadu zaključimo z (odprtim) metom, obramba pa trenira zapiranje (BOX OUT) in sicer z bočno tehniko (podlaht, pod težišče).

C) UTRJEVANJE RAVNOTEŽJA V IGRI («SPACING») V SITUACIJAH 2:0 in 2:2

15 min

* *sodelovanje med dvema krilnima igralcema (en center)*



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

SONY

KOMPAS

LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **eurolaplat**

MODIANA

eventim

A

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, znanost in šport

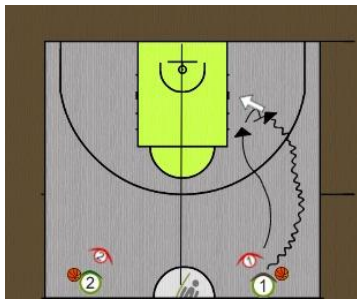
VZI V O.

Potek vaje:

Napadalca sta oba na 45, en od obrambnih igralcev ima žogo, ki jo vroči napadalcu. Ta takoj ob prejemu lahko napade obrambo (varanje prodora, varanje meta, met, prodor – ali v sredino ali na avt, ali PODAJA soigralcu). Obramba reagira glede na napad (odskok, individualna odgovornost 1:1, KOMUNIKACIJA). V napadu se držimo spacinga, pravih podaj v spacingu ter decision makinga (pravilna odločitev glede na obrambo), v obrambi pa poleg komunikacije BOX OUT (začnemo učiti zapiranje s podlahtjo in bočno). **Akcija se konča ali s košem ali z uspešnim zapiranjem v obrambi. REZULTAT OBVEZNO ŠTEJEMO in s tem vzpodbujamo tekmovalnost.**

D) VAJE V IGRALNI SITUACIJI 1:1

10 min



Igra 1:1 od polovice v ožjem koridorju:

Naloga napadalca je, da s spremembami ritma in menjavo rok ali varanj obrambo napade na telo in po čim krajši poti do obroča. Obrambni igralec pa ima nalogo, da napadalca čim večkrat prisili v menjavo rok. Usmerja ga proti bočnim črtam.

NAPADALCU SE KOŠ PRIZNA LE, ČE JE BIL DOSEŽEN ALI PO SPREMEMBI RITMA (hesitation) ALI PO MENJAVI ROK (poljubno).

Obramba mora zapreti po metu ali prodoru, po napadalnem skoku se igra nadaljuje! REZULTAT ŠTEJEMO!

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.