

2. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

Drugi trening bo namenjen ponavljanju in nadgradnji elementov tehnike in igre 1:1 s predhodnih treningov. Zaporedje treningov si bo sledilo od tekalnih vaj z žogo, rokovanja z žogo na mestu, vodenja v gibanju, podaj in igre 1:1

1. UVODNI DEL:

15 min

a) TEKALNE VAJE Z ŽOGO (z vodenjem ali vrtenjem žoge okrog telesa) 10 min

- tek čelno (dve dolžini) – vrtenje žoge okrog glave, trupa in kolen
- tek hrbtno (dve dolžini) – vrtenje žoge okrog trupa in MED nogami
- nizki skipping – prenos žoge s prsti z iztegnjenimi rokami pred seboj
- srednji skipping – prenos žoge s prsti z iztegnjenimi rokami nad seboj
- visoki skipping – prenos žoge s prsti za trupom
- hopsanje na vsak korak – istočasno vodenje žoge
- jogging poskoki – istočasno vodenje žoge in menjava roke na vsak jogg poskok
- prisunski koraki – vodenje žoge spredaj z menjavo rok
- križni koraki – vodenje žoge z menjavo rok na vsaka 2 driblinga

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

telemach

Platinasta
sponzorja



Zlata
sponzorja



Srebrni
sponzorji



Bronasti
sponzorji



gorenje



Partnerji **euoplakat**

MODIANA eventim



2. GLAVNI DEL:

70 min

a) BALL HANDLING (rokovanje z žogo na mestu)

15 min

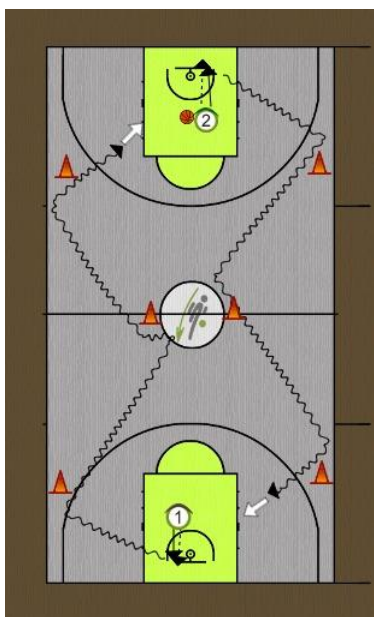
Pred začetkom in na koncu vsake vaje so igralci v trojni nevarnosti (3N). Vodenje vedno začnemo s slabšo roko:

- Vodenje na mestu ob nogi (L, D)
- Vodenje v bočni ravnini – naprej – nazaj (L, D)
- Vodenje v čelni ravnini – levo – desno pred nogama (L,D)
- Vodenje v čelni ravnini – levo – desno za nogama z menjavo rok
- Vodenje z menjavo rok na vsak tretji odboj
- Osmica z nizkim odbojem
- Osmica z visokim odbojem

PAZIMO NA TO, DA IGRALCI NE GLEDAJO ŽOGE, AMPAK OSTALE SOIGRALCE!

b) VODENJE (cikcak z menjavo za hrbtom in rolingom)

20 min



1. Menjava za hrbtom:

10 min

Otroke učimo, da mora z roko v čim daljši poti delovati na žogo (primer: kot da greš z desno roko v levi žep – v tem primeru je manjša možnost da izgubiš žogo). Med menjavo se ne zaustavljamo! Pri menjavi se zaščitimo z roko, bokom in zasukom ramena. Po menjavi nadaljujemo z vzdolžnim in križnik korakom (uporabi se takrat, ko delamo v večji hitrosti). Učimo tudi menjavo za hrbtom z naskokom, a povemo v katerih primerih jo uporabljamo!

ZAKLJUČEK EUROSTEP

2. Roling:

10 min

Učimo jo brez menjave rok na obratu, ker je le-to počasnejše, vendar slabšim dopustimo tudi to. Med obratom mora glava iti v obrat, pogled je TAKOJ v smeri novega gibanja. Težišča med rolingom ne dvigujemo. Smo v nizki košarkarski preži!

ZAKLJUČEK SKRAJŠANI DVOKORAK

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



gorenje



Partnerji **eurolakat**

MODIANA eventim

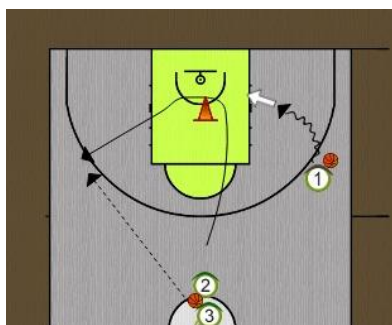
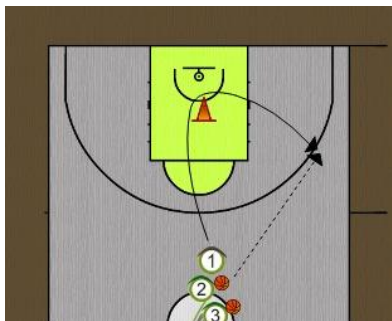


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOSTI IN ŠPORT



c) ODKRIVANJE (prehod iz 3N v prodor in polprodor)

15 min



- Prvi igralec v koloni nima žoge. Giblje se pod koš, kjer za trenutek zastane in se obrne proti žogi. Potem v šprintu steče ven in z eno z eno ali dvotaktnim zaustavljanjem sprejme žogo v položaj 3N. Igralec 2 mu poda žogo z zunanjo roko in igralec 1 napade čelno linijo. Vaja poteka kontinuirano, igralec 2 začne z odkrivanjem in njemu poda žogo igralec 3.
- Odkrivanja in zaključki:
 - sonožno zaustavljanje ob sprejemu – križni prehod v vodenje (zaključek met dvotaktno)
 - dvotaktno zaustavljanje ob sprejemu (prednji pivot) – vzdolžni prehod v vodenje (zaključek met sonožno)
 - dvotaktno zaustavljanje ob sprejemu (podaljšani korak v jab step) – vzdolžni prehod v vodenje (zaključek poljuben)
- Vsako odkrivanje po 3x vsaka stran

d) IGRA 1:1 PROTI AGRESIVNI OBRAMBI Z MESTA

15 min

1. Vaje reagiranja proti agresivni obrambi (brez varanj oz. pivotiranja)

- * Napadalec v 3N – obramba na razdalji iztegnjene roke
- * prednjo roko postavi na žogo in začne napadati napadalca
- * napadalec brez kakršnih koli varanj napade obrambo

2. Vaje reagiranja proti agresivni obrambi (uporaba pivotiranja)

- * napadalec s pivotiranjem (prednji, zadnji pivot) poskuša obrambnega igralca, ki je takoj agresivno postavljen na napadalca, spraviti iz ravnotežja

1. ZAKLJUČNI DEL:

05 min

Vsak igralec ima na voljo en prosti met. Kdor zadane je po treningu prost, tisti, ki pa so zgrešili, morajo za »kazen« pospraviti žoge in ostalo opremo.

Kratka analiza treninga 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

SPAR 

Zlata
sponzorja

 **PETROL**
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

 **SPALDING**

SONY

 **KOMPAS**

 **LASKO**

Bronasti
sponzorji

 **Sportna
loterija**

 **LOTERIJA
SLOVENIJE**

 **cm**

gorenje

 **Orbit**

 **GENERALI**

 **dm**

 **A-COSMOS**

 **KNAUF
INSULATION**

 **Slovenske železnice**

 **hse**

Partnerji  **europlakat**

MODIANA eventim

 **NOHADO**

 **Fondacija za šport**

 **REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOSTI IN ŠPORT**

 **VZI
VO.**