

2. 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

adidas

Zlata
sponzorja

PETROL

Nova KBM
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

SONY

KOMPAS

LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **europalakat**

MODIANA

eventim

A

NSRF

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, znanost in šport

VZI V O.

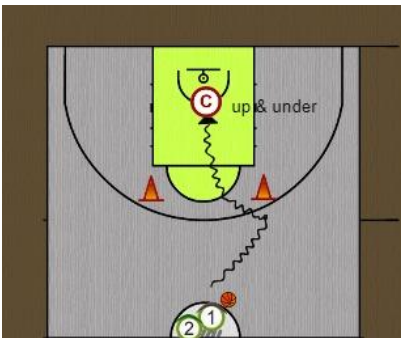
2. GLAVNI DEL:

55 min

A) TEHNIKA OSNOVNE MENJAVE

15 min

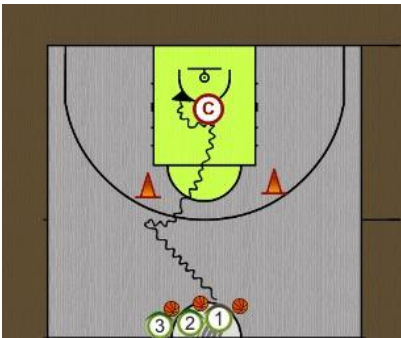
Hitrost dodajamo po tem, ko igralko osvojijo vse podrobnosti. Poudarki so na osnovnem položaju (3N), prehodu v vodenje, POGLEDU MED VODENJEM ŽOGE NA CELOTNO IGRIŠČE, menjavi s spremembo smeri in ritma ter zaključkih.



- menjava za hrbtom

07 min

Prehod v vodenje je z **zadnjim pivotom** (igralko so obrnjene hrbtno proti košu) v vzdolžni korak, zadnji dribling pred menjavo je močnejši, težišče prenesemo na zunanjo nogo, žogo porinemo pod ritjo za hrbtom naprej pred sebe. Takoj jo z ramenom in roko tudi zaščitimo. **Zaključek** je enotaktni naskok in **up&under** (žogo ne spuščamo pod nivo brade, držimo jo čvrsto s komolci ven).



- menjava z obratom (roling)

07 min

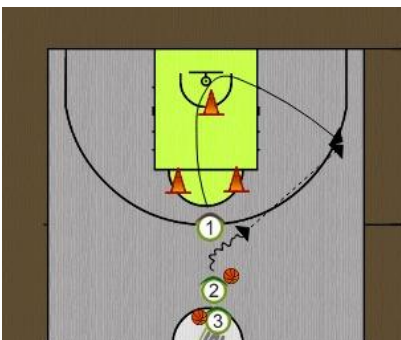
Prehod v vodenje je z varanjem prodora, nadaljujemo s križnim korakom (zaščitimo z ramenom in nasprotno roko). Pred rolingom se spustimo, zaščitimo žogo z roko, pri samem rolingu pa pazimo da glavo obrnemo istočasno s trupom ter pogled takoj usmerimo v smer novega gibanja. Zaključek je z **roling obratom**.

B) TEHNIČNI ELEMENTI – podaje, odkrivanje in zaključki

25 min

A1) Podaje in vtekanja 2:0 kontinuirano

15 min



1. vaja:

07 min

Odkrivanje na podaljšek linije prostih metov (napeljem na drugo stran), centralna igralka poda žogo iz vodenja (boljše z zunanjo roko, ostale soročno). **Sprejem** je v **3N**, pogled usmerjen proti košu. Po podaji centralna igralka **vteka** PRED obrambnim igralcem. Po sprejemu **zaključek** brez vodenja v **dvokorak**. Igralka, ki je zaključila na koš, nadaljuje z odkrivanjem na drugo stran.

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

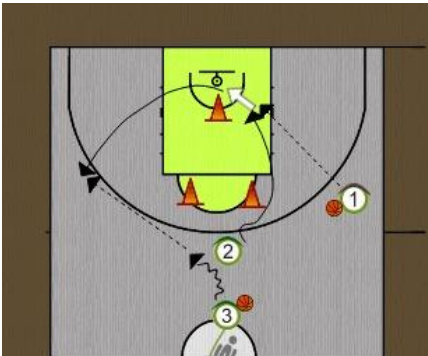
Partnerji

eurolaplat MODIANA eventim

A

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, mladostništvo in turizem

VZI VO



2. vaja:

07 min

Odkrivanje s kontaktom nekje na polovico razdalje med podaljškomo linije prostih metov in čelno linijo. Podaja je ista kot v vaji 1. **Sprejem** je v 3N, pogled usmerjen proti košu. Po podaji centralna igralka **vteka** ZA obrambno igralko. Po sprejemu **zaključek** brez vodenja **sonožno dvotaktno**. Igralka, ki je zaključila no koš, nadaljuje z odkrivanjem na drugo stran.

A2) podaje in vtekanja v igri 2:2 na en koš

10 min

Iste situacije v napadu treniramo v igri 2:2. Poudarek je na napadalnih elementih:

- odkrivanje
- podaje
- sprejem
- vtekanje

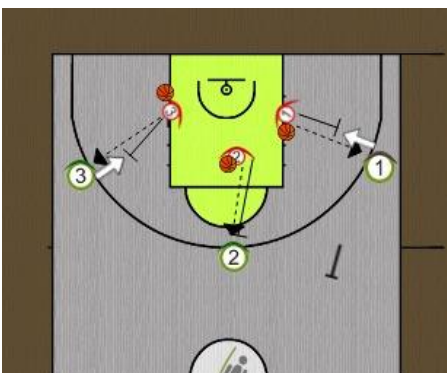
V obrambi hočemo videti navade igralk pri zapiranju (vendar tu ne zaustavljamo igre), komunikaciji («MOJA», «MET» - to je osnovno in tega se igralk morajo držati, zato tukaj tudi prekinjamo igro). Akcija se zaključi z uspešnim zapiranjem v obrambi (ali zadetim košem). V obrambi smo v odprti preži na vseh položajih, poudarjamo delo rok! Uspešen skok v napadu se točkjuje z dodatno točko. Na zapiranje jih samo dodatno opozorimo, prekinjamo pa ne.

C) ZAPIRANJE PO METU NA KOŠ – BOX OUT

15 min

B1) zapiranje v situaciji 1:1

7 min



Potek vaje:

Obrambna igralka ima žogo na razdalji cca 2 metra od napadalke, ki je v položaju 3N. Obrambna igralka poda žogo napadalki in s tehniko približevanja (close out) pride do nje. Napadalka vrže na koš, obrambna pa v trenutku meta opozori soigralke («MET»), ter jo s podlahtjo BOČNO zapre. S tem je obrambna igralka bolj stabilna in lahko napadalko izrine izven rakete. Sprva je napadalka pasivna, nato dodamo borbo za posest žoge po metu.

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

Srebrni
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji

eurolakart MODIANA eventim

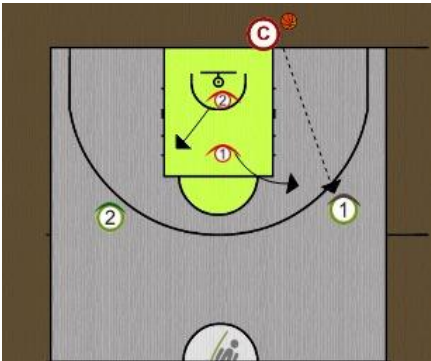
NONADO

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, znanost in šport

VZI VO

B2) zapiranje v situaciji 2:2

7 min



Trener poda žogo izza čelne črte eni od napadalk. Obrambni igralci sta s hrbtom obrnjeni proti trenerju. Ko napadalka sprejme žogo v 3N, takoj meče na koš, obrambni igralci pa gresta po predhodnem dogovoru na zapiranje (na žogi s hrbtom, na strani pomoči z licem). Od tu dalje je igra 2:2 na drugo stran. Želimo pritisk na prvo podajo (ni lobane podaje), pritisk na prenašalko ter KOMUNIKACIJO obeh obrambnih igralcev. Tudi na drugi strani poudarjamo skok v napadu in predvsem **zapiranje!**

D) 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.