

2. 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

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **europalakat**

MODIANA

eventim

A

NSRF

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, mladostništvo in turizem

VZI V O.

2. GLAVNI DEL:

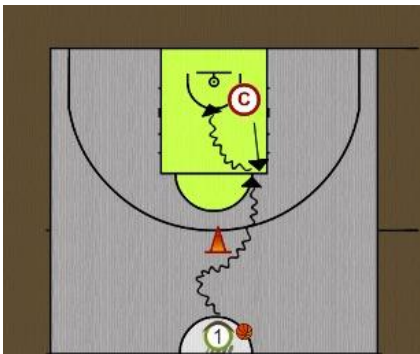
55 min

A) VADBA RAZLIČNIH ZAKLJUČKOV

20 min

A1) IZ VODENJA PO VARANJU S TELESOM – DECISION MAKING

10 min

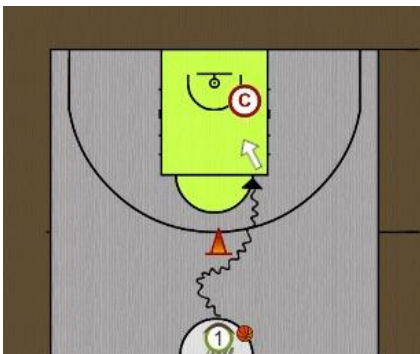


Pri varanju s telesom je pomemben prenos težišča na notranjo nogo ter prvi vzdolžni korak po varanju. Žogo rotiramo le v zapestju in je ne prenašamo na drugo stran. Zelo pomembna je sprememba hitrosti pri varanju! **Igralce posebej opozarjamo na pogled med menjavami (nikakor ne gledamo žogo).** Zaključek glede na obrambo:

- če obramba napade, poskušamo s preigravanjem (kakršnimkoli, naj se igralci sami znajdejo) priti do koša
- če obramba ostane, lahko zaključimo z metom

A3) IZ VODENJA PO RAZLIČNIH MENJAVAH – DECISION MAKING

10 min



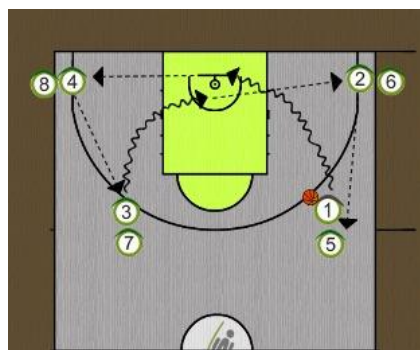
Igralec po prehodu v vodenje poizkuša narediti katerokoli menjavo (vendar ne vsakič isto) v polni hitrosti in napade proti košu: **Igralce posebej opozarjamo na pogled med menjavami (nikakor ne gledamo žogo).**

Zaključek glede na obrambo:

- če obramba napade, poskušamo s preigravanjem (kakršnim koli, naj se igralci sami znajdejo in pokažejo kreativnost) priti do koša
- če obramba ostane, lahko zaključimo z metom

B) PRODOR – PASS – EXTRA PASS SITUACIJE

15 min



Potek vaje:

Vsi prehodi in prodori so maksimalni, podaje so enoročne iz driblinga. Extra pass je poudarek na najhitrejši možni podaji, ne toliko na tehniki. Vsi sprejemi žoge so v trojni grožnji, zadnji igralec zaključí z metom.

Igralce želimo naučiti principa prodor – pass – extra pass, vajo zaključí zadnji igralec z metom.

Zaradi tekmovalnosti lahko točkujemo in tekmujemo:

- zgrešen met točka trenerju
- uspešen met 2 točki igralcem

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

Spartna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **europalakat**

MODIANA eventim

A

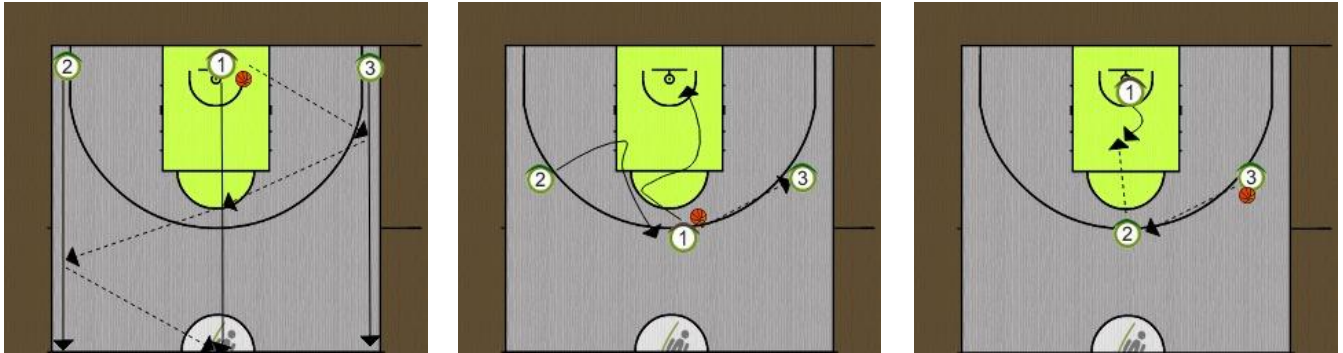
Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, mladost in šport

VZI V6.

C) VADBA VTEKANJA Z MENJAVO MEST V SITUACIJI 3:3

10 min

Osnovno gibanje so podaje preko srednjega igralca do sredine



Naloga: Trojka ponovno začne za čelno črto. Do sredine izvajajo dvoročne podaje 3:0 v liniji. Na sredini se obrnejo proti obroču, kjer so začeli gibanje. Podaje so sedaj enoročne, biti pa morajo močne. Od igralcev zahtevamo, da glasno »iščejo« žogo. Ko igralec 1 poda na krilo, vteka takoj po podaji. Igralec 3 naskoči v položaj 3N in vara podajo na vtekanje. **OBRAMBA SE VKLJUČI, KO JE NAPADALEC NA SREDINI DOBIL ŽOGO.**

Ko igralec 1 poda na krilo, vteka takoj po podaji. Igralec 3 naskoči v položaj 3N in vara podajo na vtekanje. Žoge mu ne poda. Istočasno z vtekanjem igralca 1, začne odkrivanje na njegovo mesto igralec 2, ki žogo na centralni poziciji tudi sprejme v položaj 3N.

Napadalec 1 ni takoj dobil žoge. Zavzame centrski položaj in išče žogo. Po podani žogi igralcu 2 (od igralca 3), mora igralec 1 na centrski poziciji narediti ali hrbtni obrat (za lob podajo) ali pa z odkrivanjem v rame napasti obrambnega igralca. S tem pride pred obrambnega igralca in tako sprejme žogo. Zaključek obvezno z zadetim košem (skok v napadu!).

Cilj vaje je, da igralci poskušajo s podajo na centra (ga spremljajo do konca vtekanja), ter da center prilagodi odkrivanje glede na položaj žoge (ali iz 45 ali top). Obramba igra agresivno, **ŽELIMO DELO ROK, komunikacijo in zapiranje (BOX OUT).**

D) NAPAD S PETIMI ZUNANJIMI IGRALCI – PRAVILA IN PRINCIPI

10 min

PRAVILA:

- če gre podaja navzdol, vedno igralec, ki vteka in ne dobi žoge, izprazni stran
- če gre podaja navzgor, se vedno igralec, ki vteka in ne dobi žoge, vrne na isto stran
- **PRAVILO ENEGA ODKRIVANJA (če je neuspešno – takoj backdoor in polnjenje mest)**
- vsak sprejem žoge je v 3N
- vsako vtekanje moramo zahtevati podajo (»ŽOGA«)

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 **europalakat**

MODIANA eventim

A

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, znanost in šport

VZI V O.

Pozorni moramo biti na pravilno menjavanje mest oziroma zapolnjevanje pozicij. Ob vsakem sprejemu žoge, je potrebno biti v 3N. Vtekanje mora biti hitro, roki sta proti žogi. Če ne dobiš v raketi žoge, je obvezno kratko zaustavljanje in iskanje morebitne podaje na mestu spodnjega centra. Če tudi tam ne dobiš žoge, je potrebno hitro odreagirati zavoljo prekrška treh sekund.

OBRAMBA:

- agresivnost
- odprti položaj – DELO ROK
- komunikacija
- zapiranje (BOX OUT)

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.