

3. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

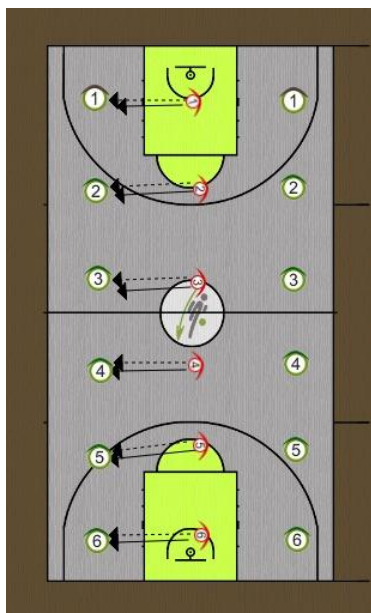
Tretji trening bo namenjen utrjevanju tehničnih elementov in igri 1:1 iz vodenja. Trening se bo začel z osnovami zapiranja, nadaljevali pa bomo s podajami in s prodori 1:0 po različnih menjavah in varanjih. V glavnem delu vadbe se bomo posvetili igri 1:1 in podajam proti obrambi ter igri 2:1 + 1.

1. UVODNI DEL:

15 min

a) ZAPIRANJE V TROJKAH PO METU IZ MESTA

10 min



- Obrambni igralec, ki bo zapiral, stoji na sredini razdalje med obema napadalcema. Ima žogo in jo pravilno z eno roko poda poljubnemu napadalcu. Ta jo sprejme v položaju 3N in jo s pravilno tehniko skok meta vrže soigralcu. Obrambni igralec z dvignjeno roko in s pristopanjem proti napadalcu z žogo zapira tega igralca. Zapiranje izvede tako, da je najprej z obrazom obrnjen proti napadalcu, potem pa izvede zadnji ali prednji pivot ter zapre napadalca. Napadalec simulira skok v napadu.
- Obrambni igralci se menjajo izmenično (napadalec, ki meče, gre na zapiranje); vsak po 7x
- Naredimo 2 seriji

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

SPAR 

Zlata
sponzorja

 **PETROL**
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

 **SPALDING**


SONY

 **KOMPAS** 

Bronasti
sponzorji

 **Sportna
loterija**


 **LOTERIJA
SLOVENIJE**

 **cm**

gorenje



Partnerji 

MODIANA eventim











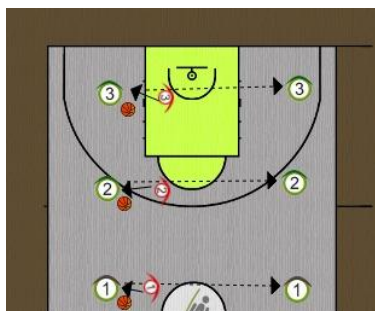


2. GLAVNI DEL:

70 min

a) PODAJE PROTI OBRAMBI

15 min



1. Podaje na mestu po varanju v situaciji 2-1 10 min

- * varanje podaje od tal, podaja nad glavo ali iz ramena
- * varanje podaje nad glavo, podaja z izkorakom pod ali nad roko
- * varanje podaje v desno, prenos žoge preko glave v levo+podaja
- * vsak 5x v obrambi, naredimo 2 seriji (nekje na 75% obramba)

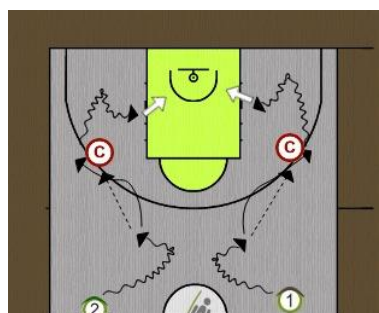
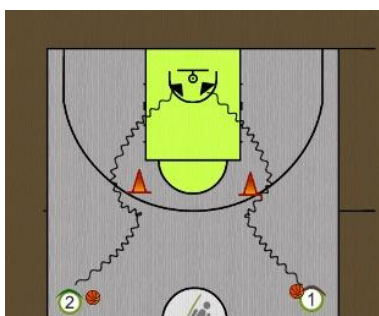
2. Podaje na mestu po varanju v situaciji 2:1 05 min

- * obramba na 100%, igra »pepček«
- * do prvega dotika

Potek vaje: Igralci so v trojkah, obramba je vodena na cca 75% maksimalne agresivnosti, obezno moramo reagirati na napadalčevo varanje (pomagamo napadu). Varanje je lahko počasnejše, pot žoge od varanja do podaje pa mora biti hitra. Komolci so narazen, podaja mora biti močna in natančna.

b) PRODORI 1:0 Z RAZLIČNIMI ZAKLJUČKI

20 min



1. Prehod v vodenje s križnim korakom – crossover (polaganje dvokorak)
2. Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom – menjava med nogami (zaključek sonožno dvotaktno)
3. Prehod v vodenje po varanju prodora (jab step) – menjava za hrbtom (met sonožno)
4. Po podaji na hand off – poljuben prehod v vodenje – roling (met dvotaktno)

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

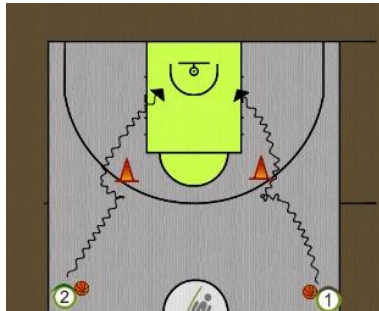
Republika Slovenija
Ministrstvo za izobraževanje,
znanost in šport

VZI VO.

c) PRODORI 1:0 in 1:1 PO VARANJIH

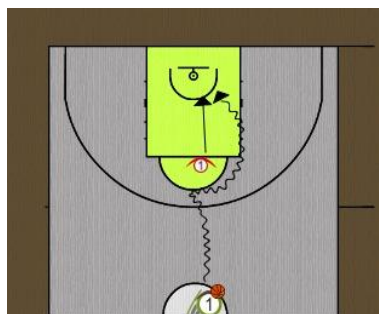
15 min

1. Varanje s telesom (in&out):



- Pri varanju s telesom gre za prenos teže iz ene noge na drugo. Igralec vodi žogo z desno roko, v višini trojke naredi z levo nogo kratek eksploziven korak v levo, pogled je usmerjen v levo, nato pa z desno nogo naredi vzdolžni korak proti košu.
- Z roko, s katero vodimo žogo lahko naredimo gib iz zapestja, s katerim skušamo obrambnega igralca zavesti, ko da gremo v menjavo; lahko pa žoga ostane na desnem boku.

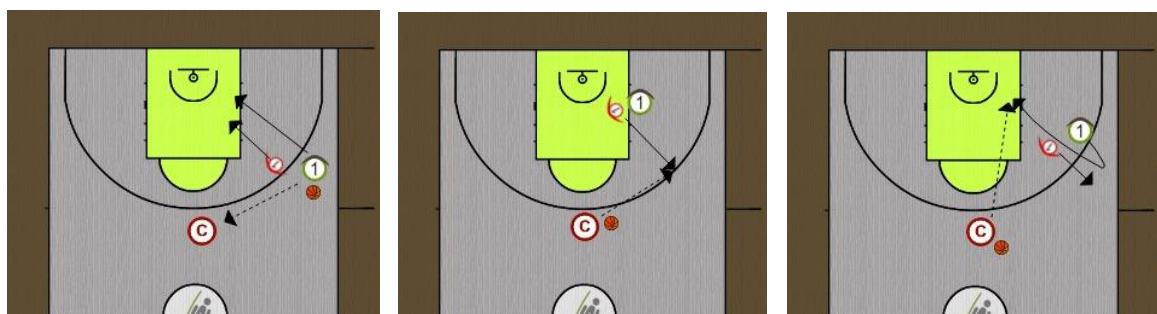
2. Zaustavljanje s cepetanjem, preigravanje obrambe z vzdolžnim korakom:



- Obrambni igralec je v višini trojke, napadamo ga iz sredine. Proti njemu gremo čim hitreje, nato se s pomočjo cepetanja skoraj zaustavimo, rahlo dvignemo težišče in ga napademo oziroma prebijemo z vzdolžnim ali križnim korakom.
- Če pa obrambni igralec reagira v smeri gibanja napadalca, potem le-ta napravi poljubno menjavo in gre mimo v nasprotno smer. Najprej delamo 1:0, potem s pasivno vodenno obrambo.

d) IGRA 1:1 PO ODKRIVANJU

10 min



• Tehnika odkrivanja proti agresivni obrambi:

Obrambnega igralca napeljemo v raketo. Z notranjo nogo gremo med noge napadalca, naredimo hrbtni pivot, z desno nogo zagradimo obrambnega igralca in stečemo ven za žogo. Naskok je poljuben, če pa je obramba še vedno agresivna na liniji podaje – sledi vtekanje za obrambnim igralcem (BACKDOOR ali BACK CUT).

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



SONY



LASKO

Bronasti
sponzorji







gorenje







A-COSMOS







Partnerji 

MODIANA eventim





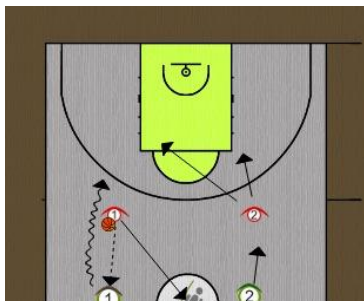






e) PODAJE V GIBANJU V SITUACIJI 2:1 + 1

10 min



- Obrambni igralec 1 poda napadalcu 1 in teče do sredinske črte, nato pa se vrača v obrambo. Z drugim obrambnim igralcem morata komunicirati, da sta lahko v obrambi uspešna.
- Napadalca skušata na čim hitrejši način doseči koš. Od napadalcev zahtevamo čim manj vodenj (vsak na razpolago max 2 vodenja), če pa so napadalci zelo uspešni, jim lahko vodenje odvzamemo.

3. 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

adidas

Zlata
sponzorja

Nova KBM

PETROL
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

SPALDING

SONY

KOMPAS

LASKO

Bronasti
sponzorji

**Sportna
loterija**

**LOTERIJA
SLOVENIJE**

cm

gorenje

Orbit

GENERALI

dm

A-COSMOS

KNADY INSULATION

Slovenske železnice

hse

Partnerji **europaklat**

MODIANA eventim

NOHAGO

FAKULTETA ZA ŠPORT

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOSTI IN ŠPORT

VZI VO.