

3. 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 tri polja naprej, dva nazaj
 - bočni skiping, zunanja noga v polje naprej nazaj L in D
 - sonožni poskoki, cikcak (levo – desno)
 - enonožni poskoki naprej L + D
- **Vaje naravnih oblik gibanja /2x3 blazine/** (7-10 min)
 - medvedja hoja bočno L+D
 - medvedja hoja hrbtno
 - hoja v opori hrbtno po petah in dlaneh bočno L+D
 - hoja v opori po kolenih in dlaneh, diagonalno
- **Dinamične raztezne vaje/vaje ravnotežja** (10 min)

polovica igralcev na eni širini igrišča, druga polovica na drugi širini

 - 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 v stran)
 - 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

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **europalakat**

MODIANA eventim

A

NSRF

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport

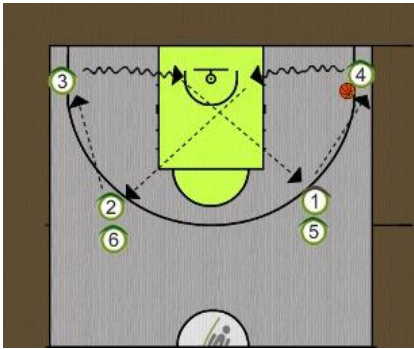
VZI V6

1. GLAVNI DEL

55 min

A) PRODOR – PASS – EXTRA PASS PRINCIP

5 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:

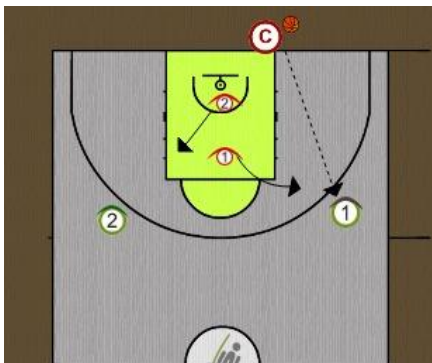
- zgrešen met točka trenerju
- uspešen met 2 točki igralcem

B) ZAPIRANJE, SKOK, ODKRIVANJE, PRVA PODAJA IN PROTINAPAD

20 min

B1) Vaja 1: zapiranje, skok in protinapad 2:2

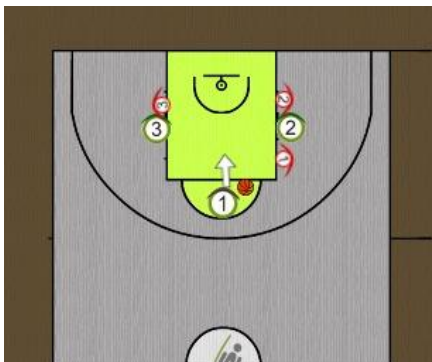
10 min



Trener poda žogo izza čelne črte enemu od napadalcev. Obrambna igralca sta s hrbtom obrnjena proti trenerju. Ko napadalec sprejme žogo v 3N, takoj meče na koš, obrambna igralca pa gresta po predhodnem dogovoru na zapiranje (VSI BOČNO – PODLAHT NA NAPADALCU). Od tu dalje je igra 2:2 na drugo stran. Želimo pritisk na prvo podajo (ni lobane podaje), pritisk na prenašalca ter KOMUNIKACIJO obeh obrambnih igralcev. Tudi na drugi strani poudarjamo skok v napadu, DELO ROK in predvsem **zapiranje!**

B2) Vaja 2: zapiranje, skok in protinapad 3:3

10 min



V situaciji 3:3 izvajamo prosti met. Važna je tehnika zapiranja pri igralcih 2 in 3. Težišče prenesemo na nogo, ki je bližja napadalcu. Potem s podlahtjo zapremo napadalca, ki skuša skočiti za žogo, ob tem pa ga izrinemo izven rakete. Obrambni igralec 1 je odgovoren za zapiranje izvajalca PM. Po osvojeni žogi obrambnih igralcev sledi protinapad. Želimo pritisk na prvo podajo (ni lobane podaje), pritisk na prenašalca ter KOMUNIKACIJO obeh obrambnih igralcev. **OBVEZNO ZAPIRANJE SKOK (s PODLAHTJO in kontaktom!). Želimo bočno zapiranje.**

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



Partnerji



OSNOVE obrambe na žogi, prvi podaji in strani pomoči:

- obramba na žogi:

Z eno roko vedno izvajamo pritisk na žogo, z drugo roko pa oviramo podajo. Od napadalca pa je odvisno na kakšni razdalji ga pokrijemo. Boljšega strelca pokrijemo na metu, vseskozi smo agresivni na žogi, pri bolj prodornem igralcu pa smo na razdalji roke – pripravljeni na prodor.

- branjenje prve podaje:

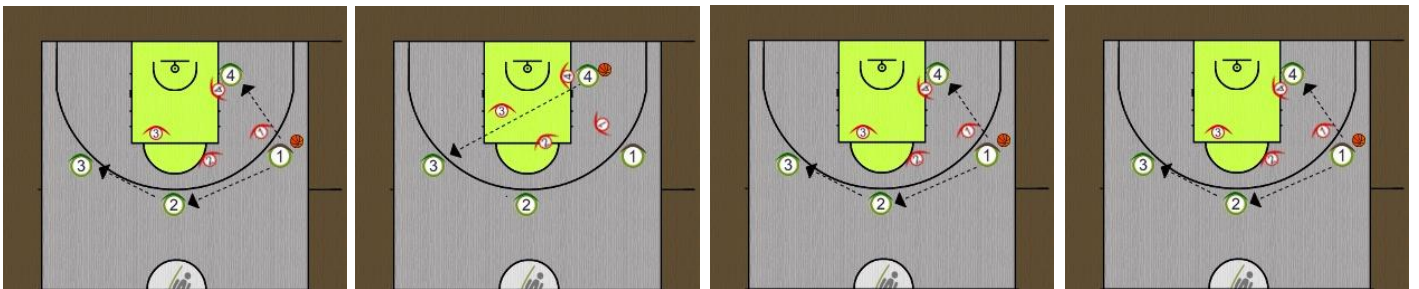
Igralci so v odprti preži, z rokami široko in z njimi so tako v pomoči na prodoru, kot otežujejo podajo po prodoru (STUNT).

- obramba na strani pomoči:

Vedno smo v položaju dveh pištol v plitkem trikotniku. Vedno smo pripravljeni na pomoč in KOMUNICIRAMO s soigralcem. ZELO POMEMBNO JE DELO ROK in REAKCIJA (STUNT THE STUNTER).

C) OBRAMBA NA ŽOGI, PRVI PODAJI IN STRANI POMOČI 4:4

10 min



NAPAD:

- pasiven, počaka na postavitve obrambe
- samo podaje, brez gibanja
- po šestih podajah igramo maksimalno na koš (skok v napadu)

OBRAMBA:

- pravilne postavitve – odprta preža
- delo rok (napad žoge, pomoč, »vzemanje« podaj, pokrivanje lukenj) VSEH obrabmnih igralcev
- ne prestrezamo podaj (prvih šest podaj)
- komunikacija in hitre reakcije
- po šestih podajah igra max, zaključimo z zapiranjem (BOX OUT)

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 **eurolakot**

MODIANA eventim

A

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, mladost in šport

VZI V O.

D) NAPAD 5:5 – NA EN KOŠ + PROTINAPAD 5:5

20 min

D1) ponavljanje 5:5 z menjavo mest:

10 min

Ponovimo igro 5:0 iz ogrevanja – dodamo agresivno obrambo. Držimo se osnovnih načel:

- če gre podaja navzdol, potem igralec, ki vteka in ne dobi žoge, vedno izprazni stran
- če gre podaja navzgor, se vedno igralec, ki vteka in ne dobi žoge, vrne na isto stran
- vsak sprejem žoge je v 3N (v nadaljevanju, ko bodo igralci to obvladali, to lahko izpustimo)
- vsako vtekanje moramo zahtevati podajo (»ŽOGA«)
- akcijo hočemo zaključiti s košem oz. uspešnim ZAPIRANJEM (box out).

D2) napad s petimi zunanji igralci (ali 4+1) po prodoru:

10 min

Sedaj napad obdelamo sintetično (celostno) po istih principih, kot smo jih postavili v igri 3:0 in 3:3. V napadu želimo princip PRODOR – PASS – EXTRA PASS in k temu težimo. Osredotočeni smo na podaje, spacing in vtekanja!

Protinapad:

V razvijanju protinapada želimo »4 CORNERS« princip – »center« ima tako prostor za vtekanje, early pick n roll, prav tako igralec z žogo za igro 1:1... Pomembno je privzgojiti navade (reakcija, popolni šprint, pregled...)

Skok v napadu:

Na skok gremo zmeraj s tremi igralci in dodatnim, ki je zaključil z metom. Prve tri igralce postavljamo v skakalni trikotnik, četrti (šuter oz. preostali igralec, če je šuter na kapici) pa se z zamikom vključuje na skok skozi »luknje« trikotnika.

Zapiranje (box out):

Igralcem hočemo vcepiti navado, da v trenutku meta na koš ne gledajo let žoge, ampak v istem trenutku že začnejo z zapiranjem napadalcev. Ta segment igre je pri zapiranju samem najbolj pomemben, zato mu posvečamo največ pozornosti! Od vseh igralcev zahtevamo BOČNO zapiranje (podlahkt, kontakt, izrivanje). Obvezno želimo komunikacijo v trenutku meta (»šut«).

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

A

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, znanost in šport

VZI VO

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.

Generalni
sponzor

telemach

Platinasta
sponzorja

SPAR

adidas

Zlata
sponzorja

PETROL
Energija za življenje

Nova KBM

Srebrni
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **eurolakati**

MODIANA eventim

A

NSRF Fundacija za šport

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZDRAVJE IN ŠPORT

VZI V0.