

## 4. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA MU13

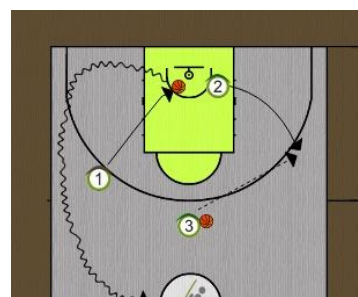
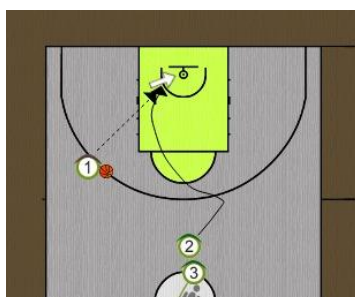
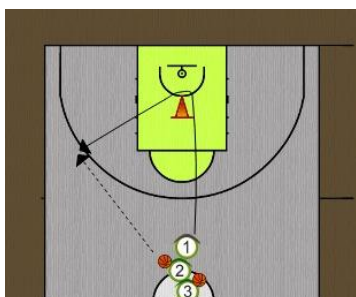
Četrty trening bo namenjen učenju osnov ravnotežja v igri (»spacing«), skladno s tem pa bomo utrjevali vodenje, podaje, lovljenje, mete in različne zaključke. Poudarek bomo dajali tudi vtekanju z menjavo mest v igralnih situacijah 3:0. Trening bomo zaključili z igro iz spodnjega in zgornjega centra.

### 1. UVODNI DEL:

15 min

#### A) ODKRIVANJE IN VTEKANJE PO PODANI ŽOGI

10 min



#### Potek vaje:

Igralec 1 se odkrije. Sprejem žoge je po prednjem ali zadnjem pivotu, v sprejemu žoge takoj v položaj 3N. Igralec, ki je podal z zunanjo roko (2), takoj vteče. Z zunanjo roko nakaže sprejem žoge in zahteva podajo z besedo »ŽOGA«. Lovi jo z obema rokama.

Po zaključku nadaljuje gibanje na nasprotno stran, kjer se odkrije in sprejme žogo. Igralec 1, ki je podal na prvo vtekanje, gre na skok in se z vodenjem vrne na nasprotno stran.

Vaja poteka kontinuirano.

#### ODKRIVANJE

#### MOČNA PODAJA Z ZUNANJO ROKO (slabši z obema)

#### TROJNA NEVARNOST

#### ZAHTEVANJE ŽOGI in MOČAN ZAKLJUČEK

#### 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



**SONY**

Bronasti  
sponzorji







**gorenje**



Partnerji 

**MODIANA** 







REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

**VZI VO.**

## 2. GLAVNI DEL:

70 min

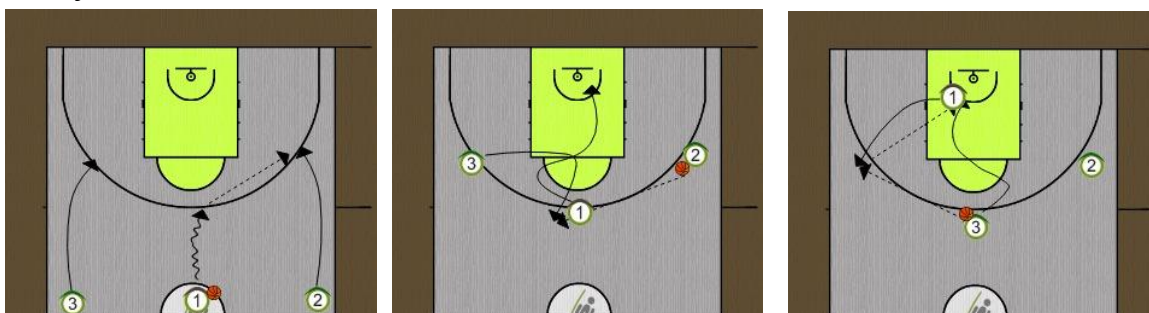
### A) VTEKANJE Z MENJAVO MEST V SITUACIJI 3:0

20 min

Poudarek damo tehnični izvedbi vaj, prehod v 3N in različnim zaključkom (1. in 2. vaja). Trojka začne izpod svojega koša in se do sredine giblje v srednji hitrosti s podajami preko srednjega. Podaje so lahko soročne, nato enoročne. Pazimo na pravilno izvedbo (podaje so obvezno pred gibanje napadalca, ne za hrbet), ob vsakem sprejemu žoge je pogled na koš.

#### 1. vaja:

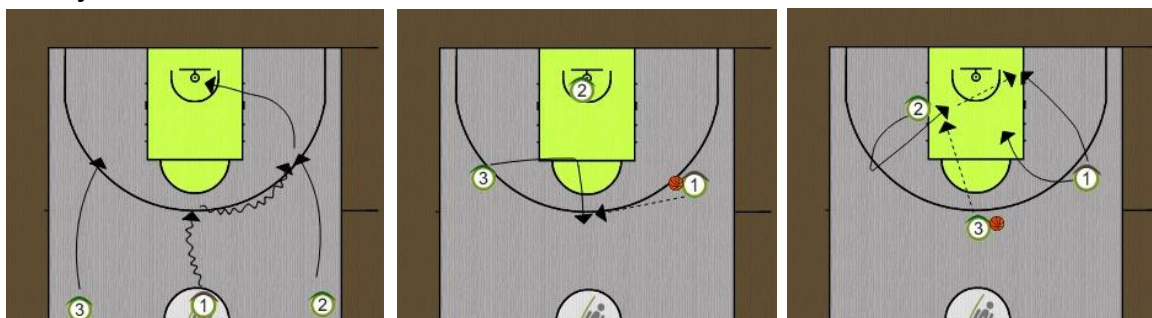
10 min



Ko igralci pridejo do sredine, se obrnejo proti istemu košu. Igralec 1 po podaji na krilo vteka pod koš, kjer se za trenutek ustavi in išče podajo. Ko žoge ne dobi, zapolni izpraznjeno mesto od 3. Ta pa je po pravilnem odkrivanju s spremembo smeri sprejel žogo v 3N. Naredi prenos žoge do 1 in vteka pod koš. Z zunanjo roko lovi žogo, po sprejemu zaključí z levim polaganjem.

#### 2. vaja:

10 min



Igralec iz centralne branilske pozicije ne more podati na krilo, zato zavodi na stran. Krilnega igralca pošlje na mesto spodnjega centra, kjer poskuša dobiti žogo. Ko je ne dobi, gre na izpraznjeno mesto na nasprotno krilo.

Igralec 1 poda žogo z eno roko (zunanjo) igralcu 3, nato pa igralec 2 začne z odkrivanjem in takoj vteče za hrbet obrambnega igralca (»back-door«). Igralec 1 MORA spremljati back-door igralca 2, in po potrebi vteka pod koš (v primeru da bi njegov obrambni igralec pomagal pri back-dooru igralca 2)

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**

 **Fakcija za šport**

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

 **VZI  
VO.**

## B) VTEKANJE Z MENJAVO MEST V SITUACIJI 3:3

10 min

Obe situaciji prenesemo v igro 3:3. Od igralcev zahtevamo, da štejejo rezultat in s tem vzpodbujajo tekmovalnost. Skozi igro želimo zadržati pravila, ki smo jih postavili tako skozi prejšnje vaje kot skozi celotno sezono:

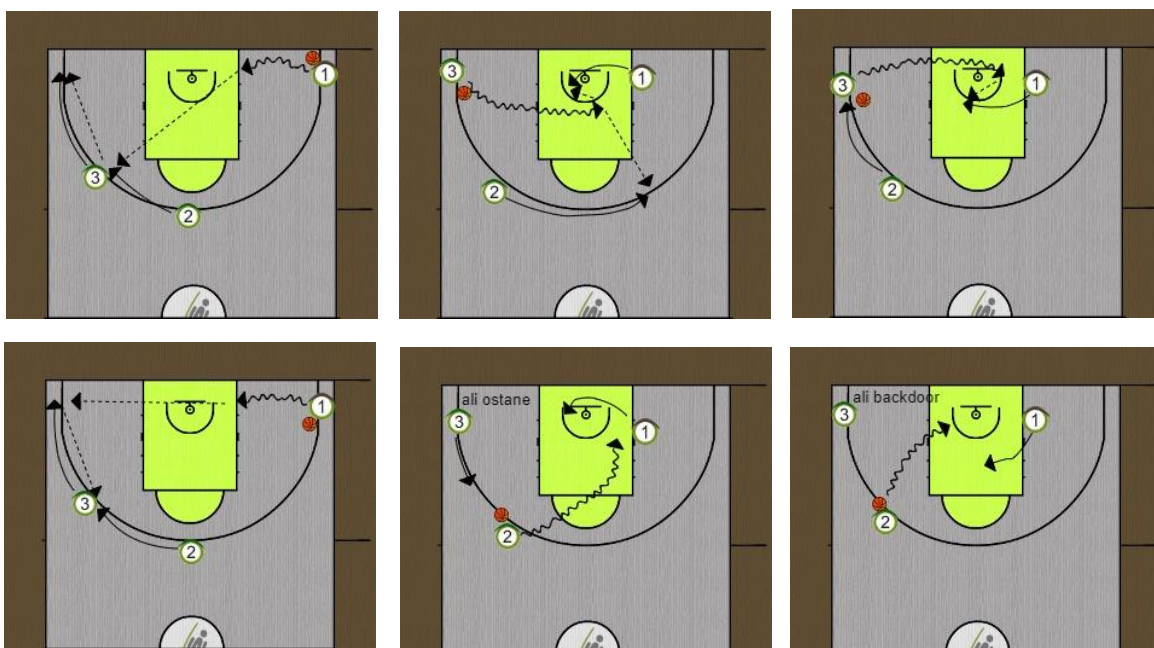
- **komunikacija** (moj, pomoč, met, zapri; žoga)
- **zapiranje oz. box out** (navada, da v trenutku meta ne gledamo žoge, ampak zapremo in izrinemo napadca z bočnim zapiranjem)
- **agresivna obramba na žogi ter prioriteta branjenja 1:1 in ne rotacij**
- **odkrivanja v kontaktu** (backdoor)
- **napadi close outa** (decision making)

## C) OSNOVE RAVNOTEŽJA V IGRI («SPACING») V SITUACIJAH 3:0

15 min

### 1. Prodor – pass – extra pass:

15 min



Igralec 1 v kotu napade z driblingom proti košu (lahko v sredino ali ob čelni liniji), ter poda enemu od soigralcev (1 ali 2). Sledi extra pass (ali v kot ali na 45), ter napad z vodenjem proti košu (ponovno izbira ali v sredino ali pa proti čelni liniji). Ostala dva izvajata spacing glede na prodor igralca z žogo.

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**

Bronasti  
sponzorji







**gorenje**

Partnerji 

**MODIANA** 





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

**VZI VO.**



Posebnosti:

Spacing igralca 3 po prodoru iz 45:

Kadar napadalec 2 napade v sredino, lahko napadalec 3 ali ostane v kotu ali pa se malenkost dvigne, vendar pa mora ostati v vidnem kotu napadalca 2. Njegovo gibanje je odvisno od postavitve njegovega obrambnega igralca.

Kadar pa napadalec 2 napade ob čelni črti, lahko napadalec 3 ali ostane v kotu ali pa (odvisno od njegovega obrambnega igralca), izvede vtekanje za hrbtom oz. backdoor.

### C) IGRA 3:3 PO OSNOVNIH »SPACINGIH«

15 min

Situacijo iz prejšnje vaje prenesemo v igro 3:3 in od igralcev zahtevamo, da štejejo rezultat in s tem vzpodbujajo tekmovalnost. Obramba na žogi mora biti agresivna in na dolžini roke, s tem pa želimo:

- da napadalec razvija prvi korak oz. kaznuje obrambo z metom, če je ta predaleč.
- razvijati agresivno igro v obrambi

Od tam naprej se igra razvija dalje, končamo pa ali z uspešno izvedenim napadom oz. uspešnim zapiranjem po metu (oz. ukradeno žogo)

Skozi igro želimo zadržati pravila, ki smo jih postavili tako skozi prejšnje vaje kot skozi celotno sezono:

- **komunikacija** (moj, pomoč, met, zapri; žoga)
- **zapiranje oz. box out** (navada, da v trenutku meta ne gledamo žoge, ampak zapremo in izrinemo napadlca z bočnim zapiranjem)
- **agresivna obramba na žogi ter prioriteta branjenja 1:1 in ne rotacij**
- **napadi close outa** (decision making)

### 3. ZAKLJUČNI DEL:

05 min

Igra knockout iz polkroga pod prostimi meti. Kazen je 2 skleci za vsakega, ki je izpadel (odštevamo od števila igralcev na treningu).

Kratka analiza treninga in plan za prvi turnir Regijskega selekcioniranja.

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**





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

**VZI VO.**