

## 4. 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)
  - bočni skiping, obe nogi v polje L+D
  - visoki skiping, ena noga v polje
  - hrbtni skiping, dva polja nazaj – eno polje naprej
  - sonožni poskoki naprej
  - enonožni poskoki levo - desno
- **Vaje naravnih oblik gibanja /2x3 blazine/** (7-10 min)
  - hoja bočno v opori na podlahteh in stopalih (leva noga/desna podlaket) L+D
  - hoja v opori po eni peti in obeh dlaneh (odriv iz pete) L+D
  - hoja v opori na dlaneh in stopalih, na tri korake skleca
  - lazenje po trebuhu naprej (trup ves čas v stiku z blazinami)
- **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 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

**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 V0.**

## 1. GLAVNI DEL

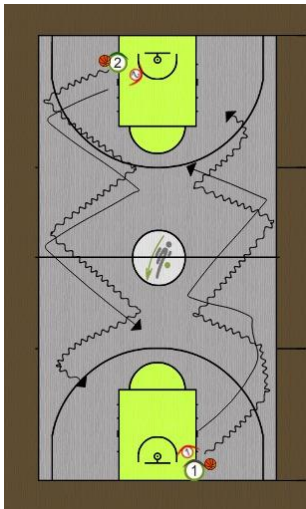
55 min

### A) OSNOVNA GIBANJA IN POSTAVITVE V OBRAMBI

25 min

#### A1) igra 1:1 polovica širine

10 min



#### Potek vaje:

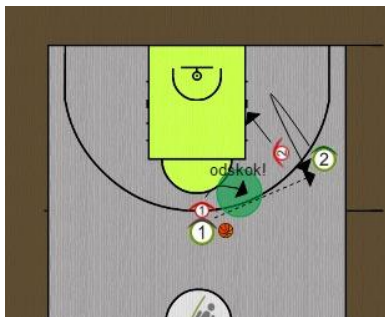
Obramba vroči žogo napadalcu in ga usmerja v slabšo stran. Obenem ne sme biti preblizu in pripravljena na hitro reakcijo, da ne pride do prebijanja že na prvem koraku. V primeru prebijanja se obramba obrne in v šprintu zopet pride pred napadalko ter nadaljuje gibanje v košarkarski preži. Želimo agresivno, a pametno igro v obrambi. Cilj je prisiliti napadalko v čim več menjav – upočasniti igro.

V napadu poskušamo z menjavami in spremembami ritma preigrati obrambo. Po zgrešenem metu vzpodbujamo skok v napadu – dodatna točka.

**Igra se zaključi po USPEŠNEM ZAPIRANJU v obrambi oz. po košu!**

#### A2) igra 2:2 po sprejemu in vtekanju

10 min



#### Potek vaje:

Igralka 2 pritiska na podajo v zaprtem obrambnem položaju (pazi na back door), igralka 1 pa mora takoj po podaji odskočiti proti žogi (pogled med obe napadalki, dlan na liniji podaje) in ne dopusti vtekanja pred seboj. Ko napadalka 1 začne gibanje iz nizkega posta na drugo stran, mora obrambna igralka 1 biti v odprtem obrambnem položaju (položaj dveh pištol) na 2/3 razdalje med obema napadalkama. Ko pa napadalka 2 žogo zavodi proti napadalki 1, se mora obramba temu prilagoditi in zopet pritisniti na podajo (zaprt obrambni položaj). **Igra se zaključi po USPEŠNEM ZAPIRANJU v obrambi oz. košu!**

Poleg zapiranja **NUJNO** dodamo osnovno komunikacijo v obrambi: »MOJA«, »POMOČ« (pri prebijanju) in »MET«.

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**

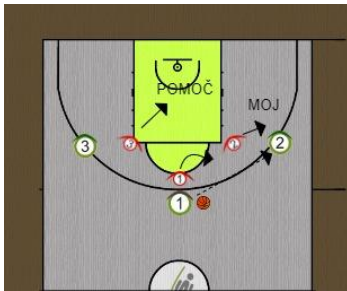
REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

**VZI V O.**

## B) OBRAMBNI PRINCIPI – DELO ROK IN INDIVIDUALNA ODGOVORNOST

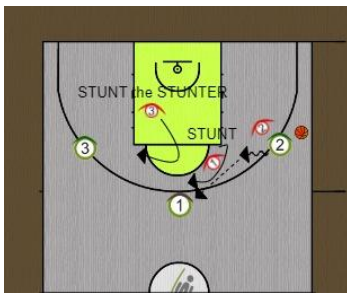
15 min

Vaja poteka v igri 3:3, cilj je postaviti principe individualne in kolektivne odgovornosti skozi igro 3:3. Vaja poteka na začetku vodeno, popravljamo položaj in agresivnost v obrambi, napad je pasiven. Zaključimo z metom ter bočnim zapiranjem. Kasneje dodamo maksimalno igro v napadu, brez blokad in vročanaj, na koš lahko igramo samo, ko so bile vse napadalke v stiku z žogo.



### **BREZ GIBANJA NAPADALK:**

Vse tri obrambne igralke poleg eksplozivnih reakcij in pravilne postavitve v preži MORAJO vedno imeti razširjene roke, z njimi agresivno delajo in s tem zmanjšajo prostor možnih podaj. Na vseh podajah so obrambne igralke v odprti preži, agresivne na podajah ter poskušajo predvideti slabo podajo. Med seboj vse tri komunicirajo in se vzpodbujajo (MOJA, POMOČ, IMAM, MET, ZAPRI...)



### **Z GIBANJEM NAPADALK:**

V trenutku prodora napadalke v sredino, obrambna igralka na prvi podaji nizko in agresivno z rokami gre v pomoč in zapre možnost podaje ter prodora v sredino (STUNT), istočasno pa se obrambna igralka na drugi podaji pomika v pomoč »pomagalki« (STUNT the STUNTER). Vse tri obrambne igralke med seboj komunicirajo in tako z delom nog, kot predvsem z delom rok preprečujejo prebijanja in lahke podaje.

Napad je na začetku kontroliran, prodora ob avt linijo v kontroliranem napadu še ne dovolimo. Tudi pri kontroliranem napadu zaključimo z (odprtim) metom, obramba pa trenira zapiranje (BOX OUT) in sicer z bočno tehniko (podlaht, pod težišče).

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 **eurolakart**

**MODIANA eventim**

**A**

Republika Slovenija  
Ministrstvo za šport, mladostništvo in turizem

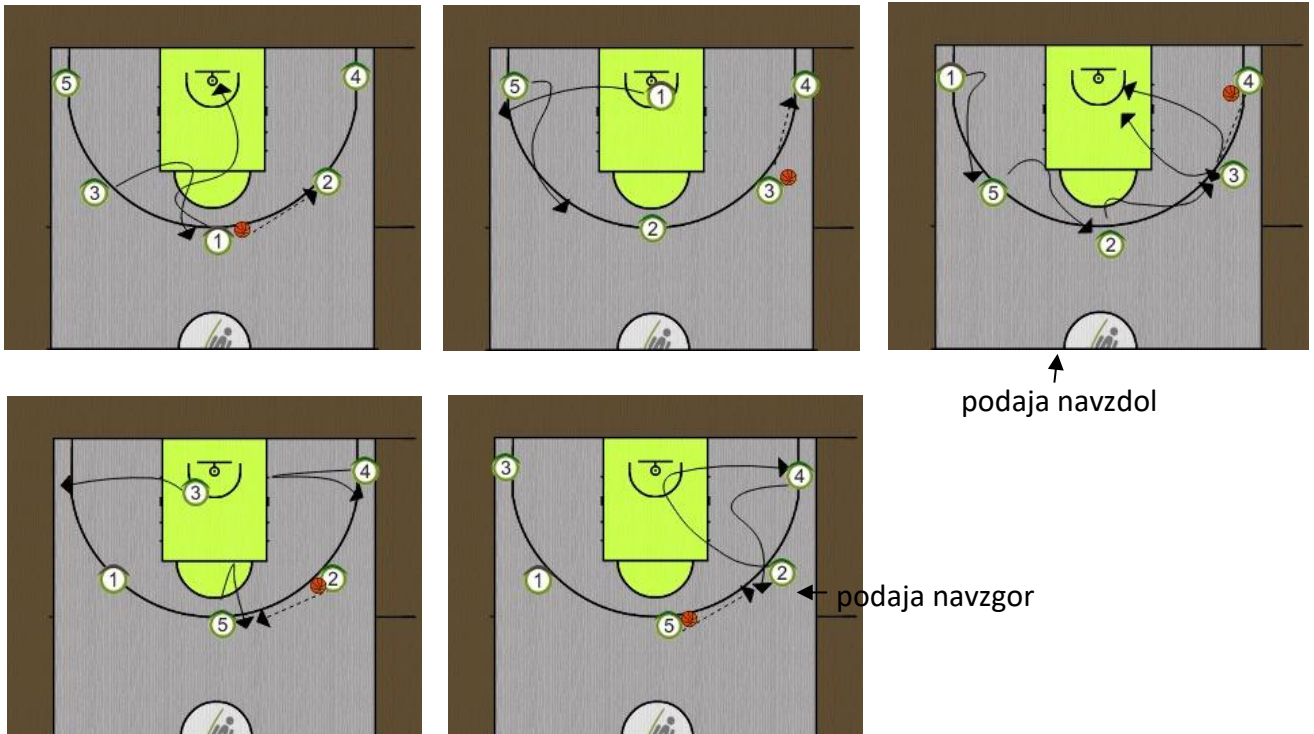
**VZI V0.**

## C) SPACING 5:0 in 5:5 PO VTEKANJU Z MENJAVO MEST

20 min

### OSNOVNA PRAVILA:

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



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 zavoľjo prekrška treh sekund.

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.

### 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 **eurolakot**

**MODIANA eventim**

**A**

**Fondacija za šport**

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

**VZI V0.**