

4. 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)
 - 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 **europalakat**

MODIANA eventim

A

NSRF

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

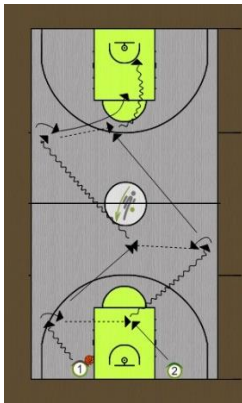
VZI V0.

1. GLAVNI DEL

55 min

A) TEHNIKA V SITUACIJI 2:0

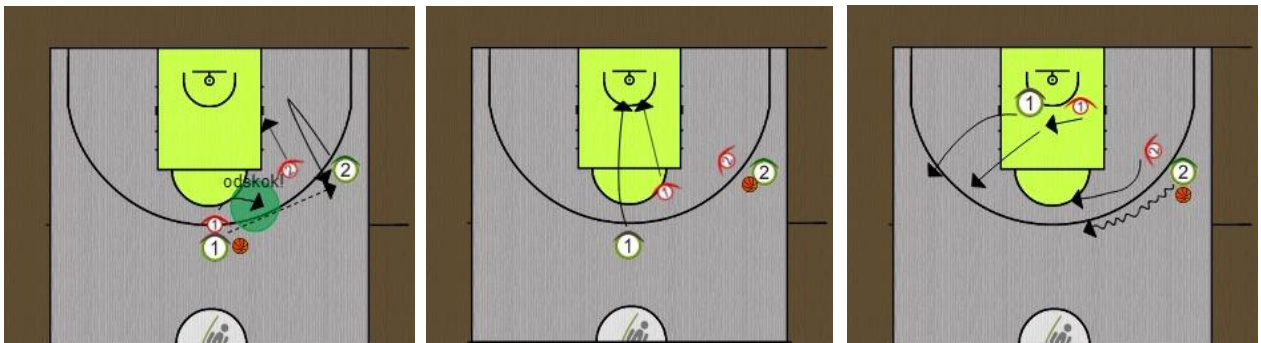
10 min



1. Vodenje proti stranskemu avtu, enotaktno zaustavljanje, prenos žoge preko glave + podaja z bližnjo roko. Igralec brez žoge drži ravnotežje in se giba za igralcem z žogo. Zaključek z dvokorakom (spacing drugega).
2. Vajo ponovimo, le da se zaustavimo dvotaktno in nekoliko bočno. Naredimo prednji pivot obrat, komolci so narazen, podamo z eno roko. Zaključek s skrajšanim dvokorakom.
3. Vodenje proti sredini + podaja z eno roko iz vodenja. Igralec brez žoge drži ravnotežje in se giba stran od igralca z žogo. Zaključek z eurostep korakom.

B) OBRAMBA PROTI VTEKANJU IN ODKRIVANJU

10 min



Potek vaje:

Obrambni igralec 1 vroči žogo napadalcu, kadar sta oba obrambna igralca v pravilnem položaju in pripravljena na igro. Na podajo se izvaja pritisk, želimo da napadalec čim težje in čim dlje od koša sprejme žogo. Po podaji je obvezen odskok proti žogi. Obrambni igralec nastavi telo v smeri gibanja napadalca in mu ne dovoli sprednjega vtekanja, hkrati pa pazimo na backdoor. Zato je tudi naloga obrambnega igralca 2, da nenehno ustvarja pritisk na svojega napadalca.

Ko se napadalec 1 oddaljuje od žoge, ostane obrambni igralec 1 v odprtem položaju (položaj dveh pištol) v plitkem trikotniku. Potem sledi podaja preko igrišča do napadalca 1, obramba 1 se približuje proti napadalcu 1 in vrši pritisk na podajo. **Vaja se zaključí z USPEŠNIM ZAPIRANJEM v obrambi!**

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

eurolaplat

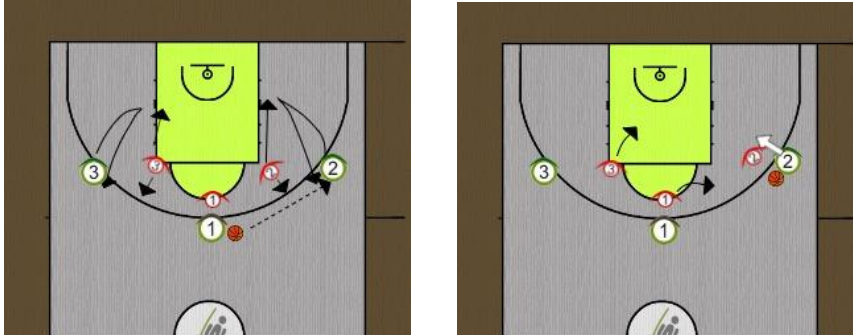
MODIANA eventim

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

VZI V0

C) POMIKANJE V OBRAMBI, ZAPIRANJE IN PROTINAPAD 3:3

15 min



Potek vaje:

Igralci so postavljeni centralnem ter stranskih branilskih položajih. Napad je pasiven, podaja gre do naslednjega, kadar je obramba pravilno postavljena. Žogo si podajajo enoročno ali iznad glave. Obramba pravilno odreagira glede na položaj žoge. Ščasoma so podaje hitrejše, ko trener reče »MET«, obramba zapre napadalce, le -ti pa na vsak način hočejo priti do skoka v napadu. Po uspešnem skoku ali zadetem košu, sledi igra 3:3 na nasprotno stran. Na nasprotni strani se igra zaključi ali po košu ali po uspešnem zapiranju v obrambi.

D) IGRA 5:5 NA DVE POSESTI

15 min

NAPAD:

- give n go, low post igra, spacingi na postavljen napad
- 4 corners v protinapadu
- **kontakt igra**
- trening napadalnega skoka

OBRAMBA:

- komunikacija, pritisk na žogi in individualna odgovornost v 1-1
- delo rok, odprta preža, "vzemanje" lukenj z rokami in telesom, STUNT + STUNT THE STUNTER
- obramba na low post (3/4)
- zapiranje (BOX OUT)
- **kontakt igra**

Potek vaje:

Ekipa 1 začne s postavljenim napadom na en koš. Odigra napad, obrambo protinapada, protinapad in zadnjo postavljeno obrambo (cilj je zaustaviti protinapad ekipe, da pride do postavljenega napada).

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, mladost 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 **eurolakot**

MODIANA eventim

A

NSRF Fundacija za šport

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

VZI V O.