

## 5. 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 poligonu** (7-10 min)  
Prvi pobira stožce, drugi jih postavlja (v teku, vsakič ko pobere/postavi en stožec se vrne do izhodišča)
  - Cik-cak med stožci, vračanje ritensko
  - Cik-cak ritensko v preži, vračanje ritensko
  - Po dominantni nogi cik-cak
  - Po nedominantni nogi cik-cak
- **Vaje naravnih oblik gibanja /3x3 blazine/** (7-10 min)
  - Medvedja hoja
  - Žabji poskoki
  - Inchworm crawl (vsakič ko prideš do konca skleca)
  - Prevali nazaj
  - Imitacija hoje škorpijona
- **Dinamične raztezne vaje/vaje ravnotežja** (10 min)
  - Rahel tek tja in nazaj
  - Ritenski tek tja in nazaj
  - Jogging poskoki s kroženjem rok naprej
  - Jogging poskoki z zamahi rok levo in desno
  - Jogging poskoki z zamahi rok gor dol
  - Tek z brcanjem v zadnjico
  - Tek s poudarjenim odzivom
  - Prisunski koraki
  - Križni koraki
  - Nizki skipping, prehod v visoki, raztek do konca
  - Bočni izpadni koraki
  - Tek z izmeničnimi raztegi gluteusa stoje (priteg kolena do prsi)
  - Tek z izmeničnimi raztegi kvadricepsa stoje (peta do zadnjice)

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**

**KOMPAS**

**LASKO**

Bronasti  
sponzorji

**Sportna loterija**

**LOTERIJA  
SLOVENIJE**

**gorenje**

**dem**

**knau**

**INSULATION**

**Slovenske železnice**

Partnerji **europalakat**

**MODIANA**

**eventim**

**A**

**NSRF**

Fondacija za šport

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZDRAVJE  
IN ŠPORT

**VZI  
V6.**

## 2. GLAVNI DEL

55 min

### A) TEHNIČNI ELEMENTI

15 min

#### A1) MENJAVE »STEP BY STEP«

15 min

Vajo izvajamo po širini, začnemo iz 3N. Vaja se izvaja v hoji, gibanje pa je cikcak, vendar samo po en korak. Imamo en vmesni dribling + menjava. Pozorni smo na to, da so vsa vodenja močna, da se žoga z nasprotno roko ščiti, ter da je pogled usmerjen v prostor pred seboj. Vajo izvajamo po širini igrišča. Menjave:

##### - menjava spredaj (cross-over):

Vodenje žoge je tik ob kolenu, po menjavi pod kolenom sledi en vzdolžni korak in prenos težišča na zunanjo nogo. Po enem vodenju zopet sledi menjava pod kolenom ter prenos težišča. Gibanje je cik – cak. Po osvojenih osnovah dodajamo eksploziven prvi korak takoj po menjavi.

##### - menjava med nogami:

Vaja se izvaja na isti način kot predhodna. Menjavo med nogami v tem primeru ne izvajamo z naskokom, ampak istočasno kot porinemo žogo med nogami, naredimo tudi vzdolžni korak.

##### - menjava za hrbtom:

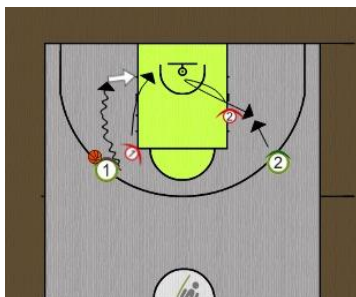
Vajo izvajamo identično kot predhodno, le da žogo »zavrtimo« po odboju ob nogi okoli telesa in jo porinemo pod ritjo naprej predse. Igralke učimo, da žoge po menjavi ne gledajo, pogled je konstantno usmerjen predse.

### B) ZAPIRANJE PO METU + PROTINAPAD

20 min

#### A1) bočno zapiranje s podlahtjo v igri 2:2

10 min



##### Potek vaje:

Napadalki sta v podaljšku linije prostih metov, obrambna igralka 1 je po vročanju žoge svoji napadalki nizko in agresivno v preži, usmerja proti čelni liniji. Obrambna igralka 2 je v odprtem obrambnem položaju, kjer komunicira s svojo soigralko. Napadalka 1 si poizkuša po prehodu v vodenje (ali po takojšnjem metu) priboriti prostor za čim boljši met, njena soigralka pa mora biti nevarna za skok v napadu.

##### Naloge obrambe:

- igralka na žogi pušča met neoviran – takoj agresivno **zapira** napadalko **BOČNO**
- igralka na strani pomoči v trenutku meta »pozabi« na žogo ter gre v zapiranje na igralko 2. **Zapira** jo najprej **frontalno** (z licem), ko pa ustvari kontakt, preide v **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

SPAR

adidas

Zlata  
sponzorja

PETROL

Nova KBM  
Energija za življenje

Srebrni  
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti  
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji

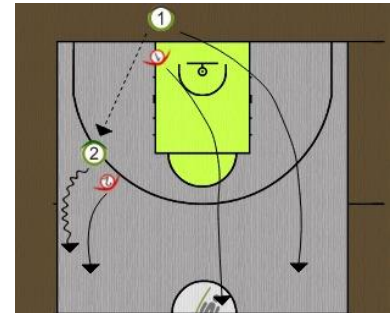
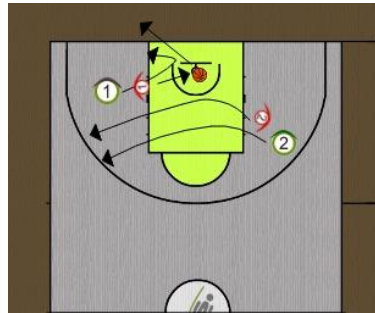
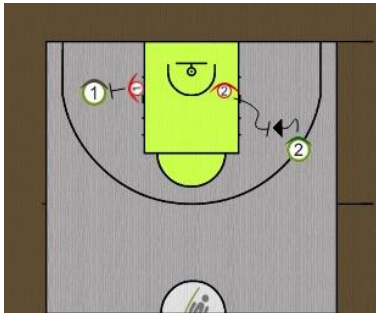
eurolakat MODIANA eventim

A

Republika Slovenija  
Ministrstvo za šport, znanost in šport

VZI VO

obeh obrambnih igralck želimo komunikacijo ter agresivno zapiranje («MET«, »ZAPRI«). Po zapiranju (ali dosežen košu) želimo hitro transformacijo iz obrambe v protinapad.

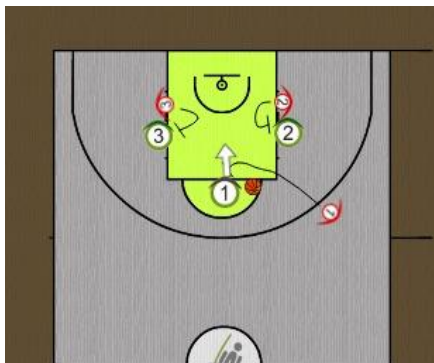


### Pravila:

Žogo takoj po košu izvaja NAJBLIŽJA igralca («MOJA»). V trenutku, ko gre proti čelni liniji, njena soigralca že začne odkrivanje za prvo podajo. Prve podaje ne želimo nižje od linije prostih metov. V obrambi želimo pritisk na prvo podajo ter agresivno igro na prenašalki. Obe obrambni igralcki morata med seboj komunicirati in se vzpodbujati. **Igra na drugem košu se zaključí z USPEŠNIM ZAPIRANJEM PO METU oz. PRODORU.**

### A2) zapiranje po prostih metih v situaciji 3:3

10 min



Napadalka 1 izvaja prosti met, obrambna igralca 1 pa jo ima nalogo zapreti hrbtno. Ostali obrambni igralcki sta nizko v preži s težiščem na zunanji nogi. V trenutku meta se postavita pred napadalki, obenem pa sta pozorni, da jima napadalki ne »pobegneta« za hrbtno. Od vseh obrambnih igralck zahtevamo, da so agresivne in iščejo kontakt z napadalkami. Po zadetem prostem metu ali uspešnem skoku v obrambi sledi hiter prehod v protinapad 3:3.

- napadalke naj prepoznajo najboljšo situacijo – ali prenaša igralca, ki ima žogo, ali pa se obe ostali napadalcki odkrijeta za prvo podajo (ne pod linijo prostih metov)
- želimo hiter prehod v protinapad v maksimalni hitrosti
- akcijo lahko zaključimo s protinapadom ali pa s postavljenó igro 3:3, kjer koristimo samo elemente, katere smo trenirali do sedaj (vtekanja, give 'n go, napadi s prodori ter spacing)
- v obrambi želimo agresivno igro na podaji, prenosu ter KOMUNIKACIJO med vsemi tremi obrambnimi igralckami

**Igra na drugem košu se zaključí z USPEŠNIM ZAPIRANJEM PO METU oz. PRODORU.**

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

eurolaplak

MODIANA eventim

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

VZI V0

## A) IGRA 5:5

20 min

Uporabimo vse tri principe (vtekanje, napadanje v igri 1:1 s spacingom, ter prodor-pass-extra pass)

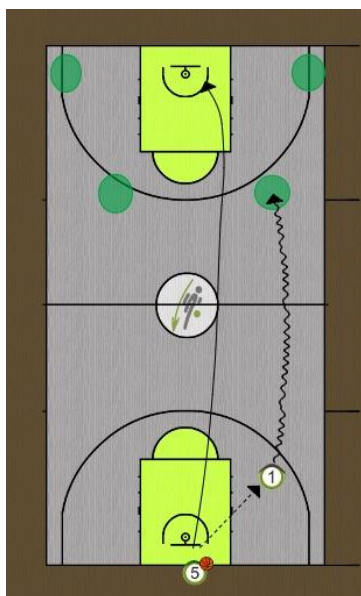
Najprej delamo 10 min samo na en koš. Vsaka ekipa naj ima po 2 napada posamezne postavitve. Omejitev napada je 15 sekund. Dodatno se točkuje:

- skok v napadu
- koš dosežen s slabšo roko
- direktna asistenca (zaključek s prodorom ali metom izpod koša, ne iz zunanje pozicije)

Pri tranziciji smo pozorni samo na TAKOJŠNJE izvajanje in odpiranje prve podaje ter šprint v protinapad. Držimo in učimo principe protinapada »4 CORNERS«. Odkrivanje nikakor ne sme biti preblizu čelni črti, idealno bi bilo na ali višje od podaljška črte prostih metov.

Poudarjamo vse stvari, ki smo jih skozi sezono trenirali in smo trenerji posebej pozorni na njih:

- komunikacija, agresivna odprta preža v obrambi (DELO ROK!)
- box out ter skok v napadu
- tranzicija (4 corners) – reakcija po košu
- prodor – pass – extra pass
- podaje na spacing



### PRINCIP 4 CORNERS:

- V trenutku pridobljene žoge ali koš igralke v popolnem šprintu polniti kote v protinapadu. S tem poizkušajo takoj sprejeti žogo in zaključiti, če je to mogoče. V nasprotnem primeru pa od igralke z žogo pričakujemo prenos v popolnem šprintu ter od igralke, ki je skočila za žogo oz. izvedla po košu, da kot »trailer« v polnem šprintu sprejme žogo in zaključi.
- Cilj je samo navajanje igralck na princip, na popolen šprint ter ter reakcijo iz obrambe v napad. Igra naj se naprej razvija sama oz. želimo da igralke same po svoji presoji razvijajo napad – mi jih samo usmerjamo in jih opozarjamo.

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**

**NSRF**

Fundacija za šport

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZDRAVJE  
IN ŠPORT

**VZI V O.**

### 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**

**Nova KBM**

Srebrni  
sponzorji

**SPALDING SONY**

**KOMPAS LASKO**

Bronasti  
sponzorji

**Sportna loterija**

**LOTERIJA SLOVENIJE**

**gorenje**

Partnerji **eurolakot**

**MODIANA eventim**

**A**

**NSRF**

Republika Slovenija  
Ministrstvo za šport

Republika Slovenija  
Ministrstvo za šport

**VZI V6**