

## 5. 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 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**



Srebrni  
sponzorji

**SONY**

**KOMPAS**



Bronasti  
sponzorji

**Sportna loterija**

**LOTERIJA  
SLOVENIJE**

**gorenje**

**dem**

**KnauF INSULATION**

**Slovenske železnice**

Partnerji **europalakat**

**MODIANA**

**eventim**

**A**

**NSRF**

Ministrstvo za šport

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠPORT  
ZNANOST IN ŠPORT

**VZI  
V6.**

## 1. GLAVNI DEL

55 min

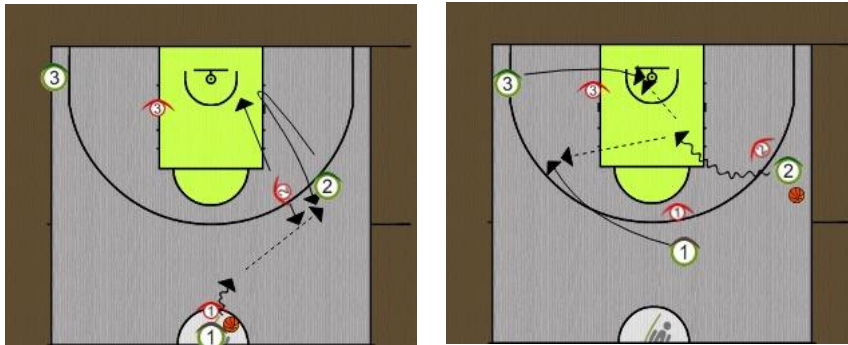
### A) RAZLIČNE SITUACIJE V IGRI 3:3 PLUS PROTINAPAD

20 min

#### A1) odkrivanje in napad po prvi podaji

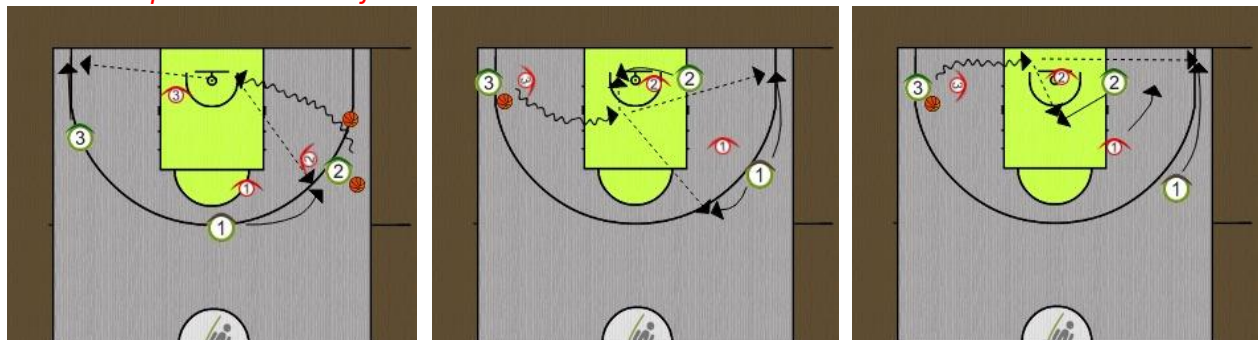
10 min

*- napad sredine*



Poudarek dajemo pravilnemu ravnotežju oziroma reakciji napadalcev v določeni situaciji. Zahtevamo korektno in pravilno obrambo s pritiskom na žogi in prvi podaji. Na strani pomoči smo v položaju dveh pištol. **ZAHTEVAMO KOMUNIKACIJO V OBRAMBI IN MOČNO ZAPIRANJE V TELO PO ZAKLJUČKU!**

*- napad na čelno linijo*



Dodamo še tranzicijo na nasprotni koš. **Osnova branjenja je igra 1:1 in ne rotacije!** Igralce moramo naučiti lastne obrambne odgovornosti, šele kot zadnja možnost je rotacija. Po uspešnem zapiranju želimo čim hitrejše odpiranje prve podaje ter prenos v polni hitrosti. Tudi na nasprotni strani **ZAHTEVAMO KOMUNIKACIJO V OBRAMBI IN MOČNO ZAPIRANJE V TELO PO ZAKLJUČKU!**

#### A2) po vtekanju oziroma menjavi mest – GIVE N GO igra

10 min

Poudarek dajemo na hitremu in pravilnemu odkrivanju prve podaje, vtekanju pred ali za obrambnim igralcem ter polnjenju mest. Napadalec z žogo MORA biti v položaju 3N in gledati vtekanje soigralca (podati brez strahu). Prevečkrat se zgodi, da je vtekanje uspešno, a napadalec žoge vseeno ne dobi – to posebej odpravljamo!

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**

**dem**

**knauf insulation**

**Slovenske železnice**

Partnerji

**europalakat**

**MODIANA**

**eventim**

**A**

**Republika Slovenija**

**Ministrstvo za šport**

**Republika Slovenija**

**Ministrstvo za šport**

**Ministrstvo za šport**

**Ministrstvo za šport**

**Ministrstvo za šport**

Obramba mora biti pravilna, na liniji podaje in na žogi agresivna. Na strani pomoči je v položaju dveh pištol. Braniti je treba prednje vtekanje in paziti na backdoor. Igralci gredo na koš po opravljenih treh podajah. **ZAHTEVAMO KOMUNIKACIJO IN MOČNO ZAPIRANJE V OBRAMBI!**

**V protinapadu poudarjamo hitro izvajanje, prenos ob strani (če je to mogoče), ter polnjena oba kota.**

## B) IGRA 5:0 IN 5:5

**35 min**

Najprej delamo 15 min samo na en koš. 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)

Sledi 20 min normalne igre 5:5, kjer poskušamo tako v napadu, kot v obrambi skozi naše principe razvijati igro. 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 in **DELO ROK** v obrambi (odprta preža)
- box out ter skok v napadu
- tranzicija (4 corners) – reakcija po košu
- prodor – pass – extra pass
- podaje na spacing

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, ZDRAVJE IN ŠPORT

**VZI V0.**

### 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.