



Košarkarska zveza Slovenije
Basketball federation of Slovenia
Leskoškova 12
1000 Ljubljana
Slovenija, Europe
T +386 1 520 10 10
T +386 1 520 10 11
F +386 1 520 10 22
E kzs@kzs.si
W www.kzs.si

3. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIJIRANJA U14

V prvi polovici treninga bomo utrjevali tehniko vodenja, pozornost bomo posvetili tudi zapiranju po metu na koš. Drugem delu bo namenjen nadgradnji igre 5:5 s petimi zunanjimi igralci, glede na preigravanje napadalca v sredino in na čelno črto. Dodali bomo tudi že osnove v obrambi na žogi, na prvi liniji podaje ter strani pomoči.

1. UVODNI DEL

25'

A) Vaje vodenja na mestu

10'

- nizka menjava spredaj na mestu v vzporedni napadalni preži (postavitev stopal širša od ramen) z veliko amplitudo v ritmu (močan potisk žoge),
- visoka menjava spredaj,
- menjava spredaj levo-desno – »V«, izmenično iz nizke v visoko ter nazaj,
- menjava med nogami na mestu v vzporedni preži (osmica) v ritmu (brez premikanja stopal, teža na sprednjem delu stopal),
- menjava spredaj na mestu ritmično z vmesnim odbojem (po menjavi zasuk v ramenu, zaščita žoge z roko),
- isto vajo ponovimo z uporabo menjave med nogami,
- menjava spredaj na mestu aritmično (odboj z desno, menjava v levo, menjava v desno, odboj z desno),
- isto vajo ponovimo z uporabo menjave med nogami,

B) Vaje vodenja v gibanju

10'

- varanje s telesom na vsak tretji dribling
- zaustavljanje s cepetanjem, nadaljevanje vodenja po vzdolžnem koraku
- vodenje naprej (3 driblingi), nato s prisunskimi koraki nazaj (2 driblinga), potem pa zopet z varanjem s telesom ali menjavo napadeš obrambo

C) Dinamično raztezanje

5'

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.



2. GLAVNI DEL

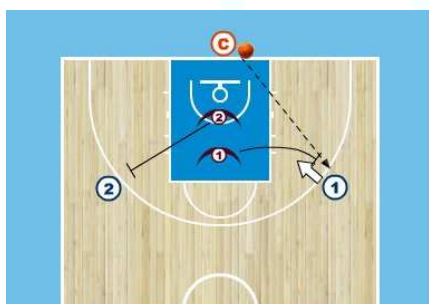
85'

A) Zapiranje, skok za odbito žogo, odkrivanje, prva podaja in protinapad

20'

A1)

10'



Naloga: trener poda žogo izza čelne črte enemu od napadalcev. Obrambna igralca sta s hrbtom obrnjena proti trenerju. Ko napadalec sprejme žogo, takoj meče na koš, obrambna igralca pa gresta po predhodnem dogovoru na zapiranje. Od tu dalje je igra 2:2. Če napadalec skočita za odbito žogo, igrata na isti koš, drugače pa igrata obrambo na drugo stran. Od obrambnih igralcev zahtevamo čim hitrejšo transformacijo v napadalca. Dober skok, hitra podaja in učinkovito odkrivanje v širino. Potem sledi igra 2:2, ki naj temelji na prebijanju obrambe, držanju ravnotežja v igri ali na vtekanju.

A2)

10'



V situaciji 3:3 izvajamo prosti met. Važna je tehnika zapiranja na igralcih 2 in 3. Težišče prenesemo na nogo, ki je bližnja napadalcu. Potem s prednjim ali zadnjim pivot obratom zapremo napadalca, ki skuša skočiti za žogo. Obrambni igralec 1 je odgovoren za izvajalca prostega meta. Po osvojeni žogi obrambnih igralcev sledi protinapad. Obramba je agresivna. V napadu dajemo poudarek vtekanju z menjavo mest ali prebijanju obrambe v situaciji 1:1.

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
 Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

B) Situacijske vaje odkrivanja in držanja ravnotežja v igri

25'

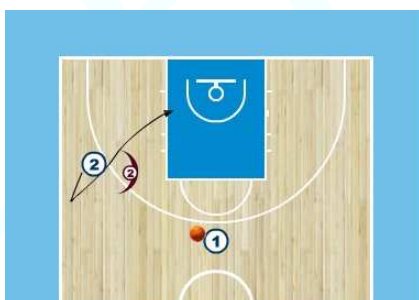
B1) Utrjevanje odkrivanja:

10'



- Če je obramba nizko

Naloga: z notranjo nogo gremo proti obrambi, gremo z zunanjo nogo preko (križni korak) in se odkrijemo po žogo (lahko tudi dodamo še pomoč »plavalnega« zamaha z roko). Po sprejemu žoge odigramo 1:1. Podajalec pa odpira linijo podaje (giba se ali stran od napadalca z žogo ali pa za njim).

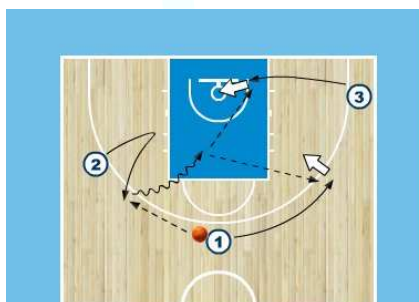


- Če je obramba visoko

Naloga: če je obramba nad linijo trojke oziroma vsaj z eno nogo nad linijo noge napadalca, potem je znak za napadalca vtekanje za obrambnim igralcem (»back-door«). Vteka s spremembo smeri lahko izvede s pomočjo vzdolžnega koraka ali hrbtnega obrata. Vsak igralec štirikrat izvede nalogo (dvakrat z vzdolžnim korakom, dvakrat z obratom).

B2) Situacijska vaja držanja ravnotežja v igri 3:0

15'



Naloga: igralec 2 se odkrije na pravilen način. Po sprejemu žoge gre v 3N. 1 poda enoročno in odreagira glede na gibanje napadalca 2. Ta napade sredino. Ima tri možnosti. Zaključi sam, poda 1 ali poda igralcu 3, ki je vtekal iz razbremenjene strani proti košu.

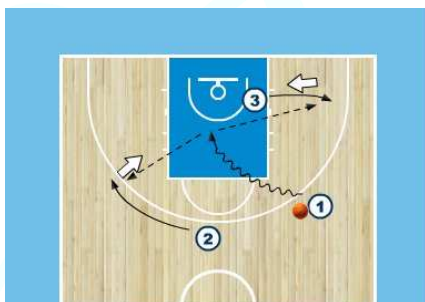
Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

- **ČE IGRALEC 1 NE VRŽE NA KOŠ, PRIDE LAHKO DO NASLEDNJIH SITUACIJ:**



- Prodor na čelni out: 3 odpira linijo v sredini rakete, 2 mu odpira podajo za hrbtom



- Prodor v sredino: 2 se oddaljuje stran, 3 pa se odpira na krilo proti kotu

Naloga: vsak igralec je dvakrat na vsaki poziciji, odigra se po teh principih.

C) Osnove obrambe na žogi, prvi podaji in strani pomoči

20'

Teorija:

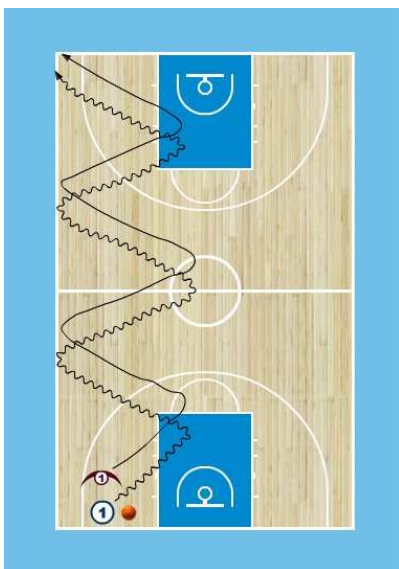
- Obramba na žogi: z eno roko vedno izvajamo protisk na žogo, z drugo roko pa oviramo podajo. Od napadalca pa je odvisno na kakšni razdalji ga pokrijemo. Boljšega strelca pokrijemo na metu, vseskozi smo agresivni na žogi, pri bolj prodornem igralcu pa smo na razdalji roke.
- Branjenje prve podaje: vedno smo z eno roko (bližje žogi) na liniji podaje. Z nogami smo v takem položaju, da ne dovolimo vtekanja za hrbtom, hkrati pa ne dovolimo sprednjega vtekanja.
- Obramba na strani pomoči: vedno smo v položaju dveh pištol v plitkem trikotniku. Vedno smo pripravljeni na pomoč.

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

C1) obramba na žogi:

10'



- Kadar napadalec vodi žogo: notranja roka vedno pritiska na žogo, na katero lahko delujemo od spodaj s kratkimi gibi iz zapestja. Druga roka ovira podajo. Gibamo se s prisunskimi koraki. Pri vsaki spremembi smeri napadalca z žogo, je obvezen odskok v smeri napadalca (drugače bomo prebiti). Vajo izvajamo cik – cak po celem igrišču, ki je razdeljeno na polovico. Ne igramo na koš.

5'



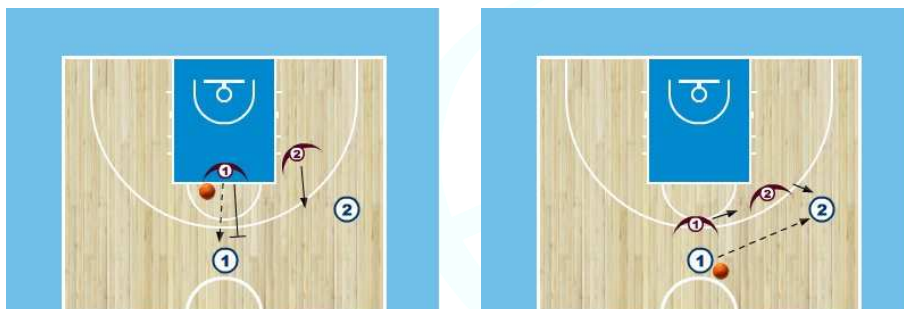
- Obramba je oddaljena tri metre od napadalca. Poda mu žogo, nato pa s pristopanjem pride v pravi obrambni položaj glede na pozicijo napadalca.

5'

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
 Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKS122, RAIFFEISEN BANKA d.d.

C2) Obramba na prvi liniji podaje:

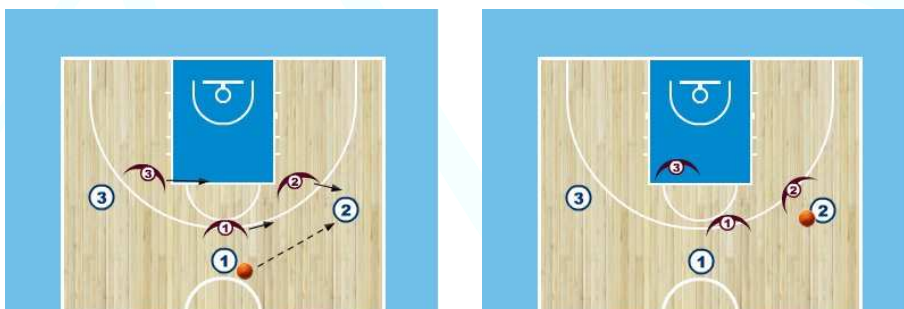
5'



Vajo delamo v situaciji 2:2. Začnemo s pristopanjem in zavzamemo pravilen položaj. Po podaji na krilo, mora obrambni igralec 1 obvezno odskočiti v smeri podaje in zavzeti položaj plitkega trikotnika z roko na liniji podaje. Vajo naredi vsak igralec trikrat na vsakem mestu.

C3) Obramba na strani pomoči:

5'



Vaja je podobna predhodni, le da dodamo še tretjega napadalca. Ko je žoga pri 2, potem je obrambni igralec na strani pomoči v plitkem trikotniku v položaju dveh pištol. Vsak igralec je trikrat na vsaki poziciji v obrambi.

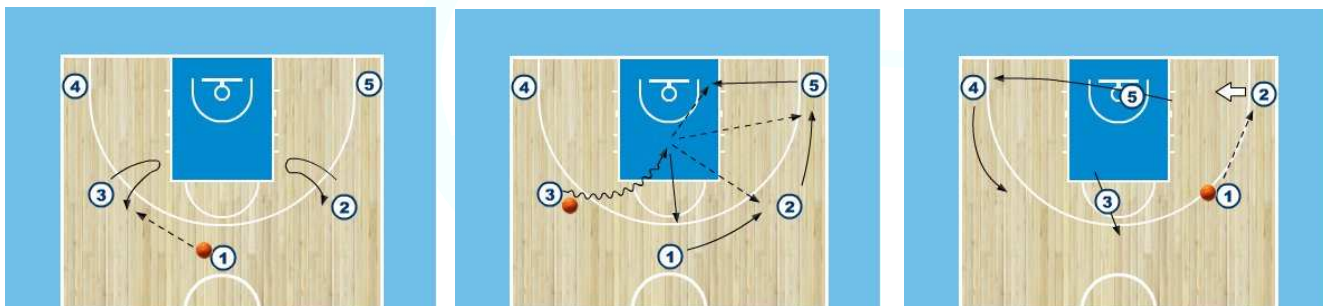
D) Napad s petimi zunanjimi igralci po preigravanju napadalca v sredino v situaciji 5:0 in 5:5

20'

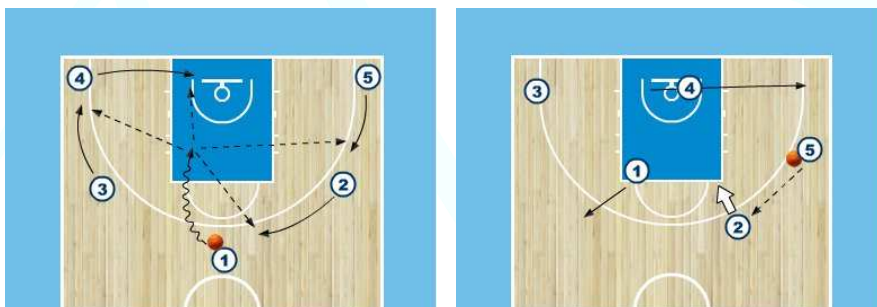
Napad sedaj obdelamo sintetično (celostno) po istih principih, kot smo jih postavili v igri 3:0. Po prodoru krilnega igralca ali visokega branilca v sredino, obvezno proti košu vteka igralec iz razbremenjene strani iz nasprotnega kota. Ostali igralci se taki situaciji prilagodijo. **ZAKLJUČEK JE VEDNO, DA PO NAPADANJU Z VODENJEM SLEDIT**

ŠE DVE (2) PODAJI, MET NA KOŠ IN SKOK V NAPADU S TREMI (3) IGRALCI (najbližjimi košu) + IGRALEC, KI VRŽE. Se pravi, da je skok v napadu s 3+1.

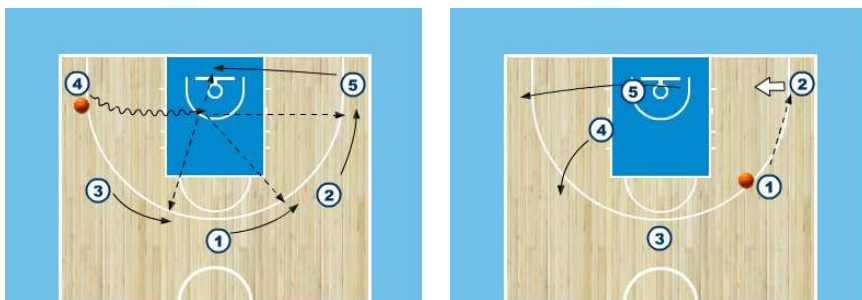
a) Napadanje iz mesta visokega branilca



b) Napadanje iz mesta centralnega branilca



c) Napadanje iz krilne pozicij



SITUACIJO 5:0 SE PONAVLJA TOLIKO ČASA, DOKLER V GROBEM NE OSVOJIJO GIBANJA. POTEM GREMO KAR V IGRO 5:5, KJER SMO POZORNI TUDI NA OSNOVE OBRAMBE.

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
 Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.



Košarkarska zveza Slovenije
Basketball federation of Slovenia
Leskoškova 12
1000 Ljubljana
Slovenija, Europe
T +386 1 520 10 10
T +386 1 520 10 11
F +386 1 520 10 22
E kzs@kzs.si
W www.kzs.si

3. ZAKLJUČNI DEL

10'

- a) Vsak igralec izvaja prosti met. Če ga greši, imajo ostali kazni (šprint, sklece, trebušni, itd....)
- b) Rahel iztek (dve dolžini košarkarskega igrišča)
- c) Raztezanje
- d) Analiza treninga in plan za v naprej.

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

