

4. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U14

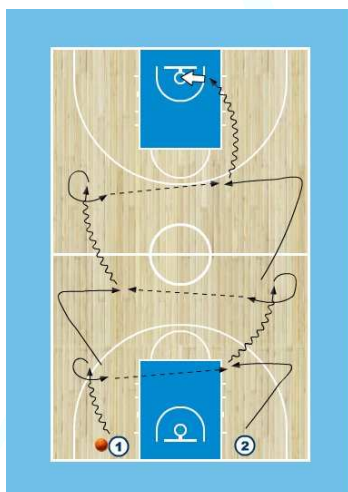
Trening je namenjen utrjevanju osnovnih tehničnih elementov ter nadgradnji osnov obrambe. V zadnjem delu treninga sledi igra 5:5, kjer bomo dodali še uročanje.

1. UVODNI DEL

30'

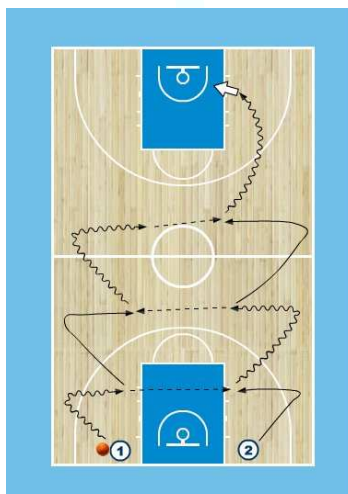
A) Tehnika v situaciji 2:0 (vodenje, odkrivanje, 3N, podaje, vročanje)

20'



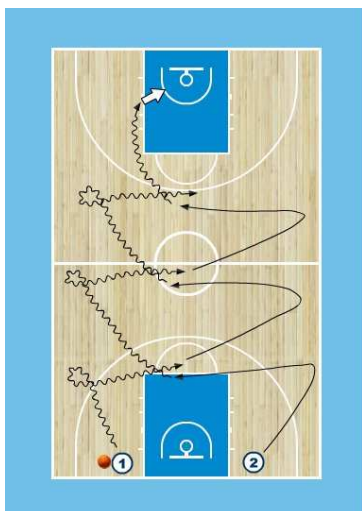
- a) Vodenje, enotaktno zaustavljanje, hrbtni pivot, podaja z zunanjo roko. Igralec brez žoge se odkriva s spremembo smeri in vzdolžnim korakom. Zaključek z dvokorakom. **5'**

- b) Vajo ponovimo, le da se zaustavimo dvotaktno. Naredimo prednji pivot obrat. Žoga gre preko glave, komolci so narazen, podamo z eno roko. Zaključek s skrajšanim dvokorakom. **5'**



- c) Namesto zaustavljanja naredimo menjavo med nogami. Po menjavi sledi podaja z eno roko iz vodenja. Pazimo na zadnji močni dribling pred podajo. Ne dvigujemo težišča. Zaključek z metom iz polrazdalje po enotaktnem zaustavljanju. **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.



- d) Igralec z žogo po roling obratu zavodi proti soigralcu in mu vroči žogo. Z zunanjo roko mu da znak, da gre pod njim. Igralec z žogo se zaustavi enotaktno tako, da je s hrbtom obrnjen proti košu, žogo pa drži tako, da je ena roka pod žogo, druga pa nad njo. Igralec brez žoge po odkrivanju samo vzame žogo in nadaljuje v gibanje. Igralec, ki je uročil žogo, se na kratko odreja, nato nadaljuje gibanje. Zaključek je z metom po dvotaktnem zaustavljanju. **5'**

B) Dinamično raztezanje

8'

2. GLAVNI DEL

80'

A) Različni zaključki iz situacij 1:0

20'

A1) iz gibanja – začnemo iz 3N s sredine igrišča (»45« -obe strani in »TOP - SREDINA«)

10'

- Varanje s telesom, zaključek s prenosom žoge preko glave.
- Varanje s telesom, en vodenje, nato še eno varanje, skrajšan dvokorak.
- Zaustavljanje s cepetanjem, menjava spredaj, polaganje

A2) iz 3N (začnemo s trojke na »45« -obe strani in »TOP – SREDINA«)

10'

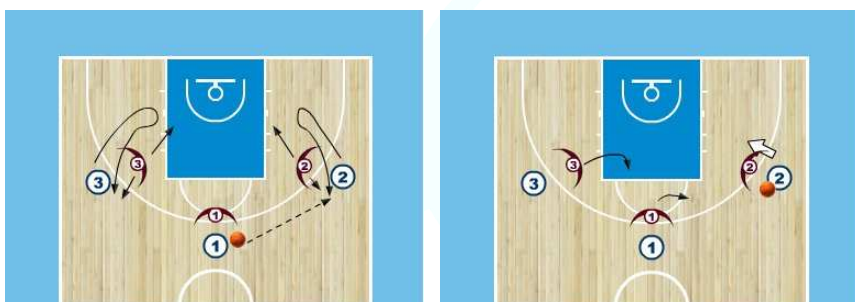
- Varanje meta, križni prehod v vodenje, odskok vstran, met po dvotaktnem zaustavljanju
- Varanje meta, vzdolžni prehod v vodenje, odskok vstran, met po dvotaktnem zaustavljanju
- Varanje prodora (oziroma prehoda v vodenje) z izkorakom, takoj korak nazaj in met

B) Pomikanje v obrambi, zapiranje in protinapad 3:3

20'

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.

Igralci so postavljeni nekje na polrazdalji v oddaljenosti do koša. Žogo si podajajo enoročno ali iznad glave. Obramba pravilno odreagira glede na žogo. Ko trener zavpije »MET«, obramba zapre napadalce. Sledi igra 3:3 na nasprotno stran.



C) Obramba proti vtekanju in odkrivanju

20'

C1) vtekanje z mesta centralnega branilca

10'



Po podaji je obvezen odskok proti žogi. Obrambni igralec nastavi telo v smeri gibanja napadalca. Ne dovoli mu sprednjega vtekanja. Hkrati pa pazi, da napadalec ne dobi podaje za njegov hrbet. Zato je tudi naloga obrambe 2, da nenehno izvaja pritisk na napadalca 2. Ko se napadalec 1 oddaljuje od žoge, ostane obramba 1 v položaju dveh pištol v plitkem trikotniku. Potem sledi podaja preko igrišča k 1, obramba 2 se približuje proti napadalcu 1 in ga ne pusti v sredino. Usmerja ga v »čelno-bočni out«. Ne pozabi na zapiranje.

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.

C2) vtekanje z mesta visokega branilca

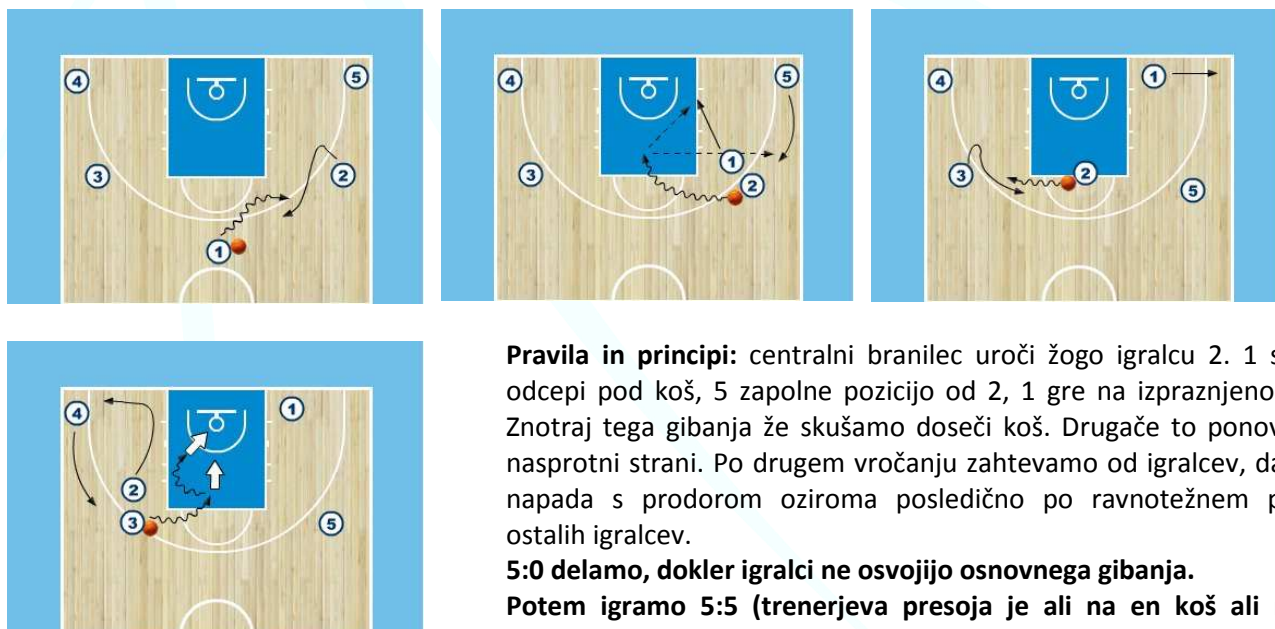
10'



Po vtekanju napadalca iz mesta visokega branilca, se napadalec vrne nazaj na isto pozicijo in igra 1:1. Obramba ne pusti vtekanja pred igralcem. Na žogi je nenehen pritisk.

D) Igra 5:0 in 5:5 po vročanju

20'



Pravila in principi: centralni branilec uroči žogo igralcu 2. 1 se takoj odcepi pod koš, 5 zapolne pozicijo od 2, 1 gre na izpraznjeno mesto. Znotraj tega gibanja že skušamo doseči koš. Drugače to ponovimo na nasprotni strani. Po drugem vročanju zahtevamo od igralcev, da se koš napada s prodorom oziroma posledično po ravnotežnem položaju ostalih igralcev.

5:0 delamo, dokler igralci ne osvojijo osnovnega gibanja.

Potem igramo 5:5 (trenerjeva presoja je ali na en koš ali na celo igrišče).

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.

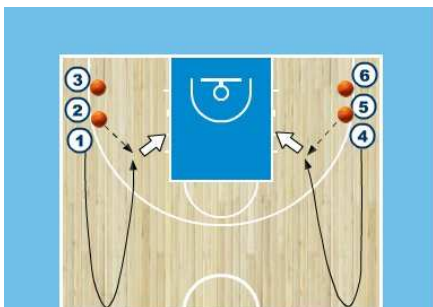


Košarkarska zveza Slovenije
Basketball federation of Slovenia
Leskoškova 12
1000 Ljubljana
Slovenija, Europe
T +386 1 520 10 10
T +386 1 520 10 11
F +386 1 520 10 22
E kzs@kzs.si
W www.kzs.si

3. ZAKLJUČNI DEL:

10'

A) Tekmovanje v skupinah: katera ekipa prej doseže 10 zadetih metov s polrazdalje in 5 zadetih metov izza črte.



Pravila igre:

Vsaka kolona ima dve žogi. Prvi igralec je brez. Teče do sredine in nato nazaj. Med raketo in trojko mora ekipa zadeti 10 metov, potem gre lahko ekipa šele na met izza črte. Zmaga ekipa, ki hitreje zadane 15 metov. Lahko delamo tudi v štirih skupinah.

B) Umirjanje z iztekanjem in raztezanjem.

C) Analiza in plani za v bodoče.

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.

