



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

6. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U14

Trening je namenjen individualnemu pristopu do vsakega posameznika. Glede na prejšnje treninge si trenerji izberite vaje in naloge s katerimi boste odpravili individualne napake pri vsakem igralcu posebej.

Poudarek naj bo na:

1. osnovah tehnike:

- meti: pravilen izmet, met iz mesta, skok met, met po 1,2 taktne zaustavljanju,
- vodenje: pravilna tehnika menjav, varanja,
- podaje: enoročne, soročne, proti obrambi.

2. Igra 1:1

- 3N,
- po odkrivanju,
- iz vodenja proti agresivni obrambi,
- iz vodenja proti obrambi, ki čaka napadalca z žogo,
- po hrbtni igri.

Na koncu treninga pa naj vadeči vsaj 30 minut utrjujejo do sedaj pridobljeno znanje o napadu s petimi zunanjimi igralci.

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.

