



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

1. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U14

Trening bo namenjen utrjevanju osnovnih tehničnih elementov (tehnika brez žoge, vodenje, podaje in meti) in igri 1:1.

1. UVODNI DEL

20'

a) Tehnika brez žoge (delamo po dve dolžini)

12'

- tek čelno, hrbtno,
- tek s spremembami smeri z vzdolžnim korakom,
- tek s spremembami smer s hrbtnim obratom,
- tek čelno z enotaktnim zaustavljanjem na vsak tretji korak,
- tek čelno z dvotaktnim zaustavljanjem (z naskokom in zaustavljanjem iz teka po principu izkorak-prisun na vsak tretji korak),
- simulacija skoka za žogo, pivotiranja in podaje (po tretjem koraku se odrinemo v vertikalo, izegnemo roki, »ulovimo« žogo, jo damo pod brado, prednji ali zadnji pivot, »podaja«, potem to stvar kontinuirano ponavljamo,...),
- nizki skiping (pravilno delo nog – po sprednjem delu stopala, peta do tal),
- visoki skiping,
- dvigovanje pet (brcanje v rit),
- hopsanje (košarkarsko – kot bi šel v dvokorak – obvezna iztegnitev rok),
- hopsanje na vsak tretji korak,
- striženje (trup obvezno v vertikali – ne se nagibat nazaj),
- tek s poudarjenim odzivom,
- bočni koraki,
- prisunski koraki.

b) Dinamično raztezanje

8'

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

95'

A) Meti na koš

30'

A1) utrjevanje metov iz mesta (pravilna tehnika)

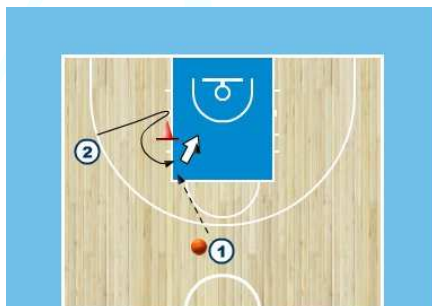
10'



- Igralca stojita eden nasproti drugega, s pravilno tehniko mečeta žogo eden proti drugemu. Vržeta si žogo pred sebe in najprej enotaktno doskočita in izvedeta pravilen met. 5'
- Igralca stojita eden nasproti drugega, s pravilno tehniko mečeta žogo eden proti drugemu. Vržeta si žogo pred sebe in dvotaktno (L+D in nato še D+L) doskočita in izvedeta pravilen met. 5'

A2) met po 1, 2 taktne zaustavljanju po odkrivanju

20'



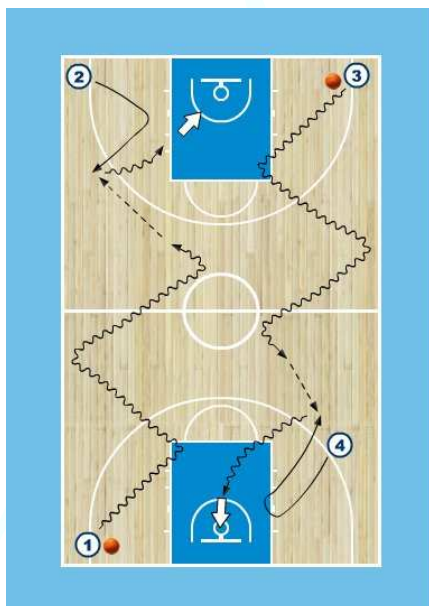
- Met po enotaktnem zaustavljanju, podajalec pravilno enoročno poda 10'
 Napadalec se odkriva tesno ob stožcu, z obema rokama v obliki lijaka išče žogo. Ob sprejemu enotaktno naskoči in s pravilno tehniko meta vrže na koš. Kdor je dovolj sposoben in naučen, naj zaključi s skok metom. Delamo na obe strani.
- Met po dvotaktnem zaustavljanju. Vse je isto kot v predhodni vaji, le da je drugačno zaustavljanje. V narisanim primeru se napadalec najprej zaustavlja z levo nogo v smeri obroča. Postavitev je preko pete do prstov (to je zaviralni moment), nato pa s prisunom priključi še desno nogo. Z obema rokama zahteva in lovi žogo. Bolj sposobni naj zaključijo s skok metom. Delamo na obe strani. 10'

B) Vodenje z menjavami rok, podajo in različnimi zaključki

20

Vaja poteka kontinuirano. Igralec 1 gre na mesto 2, 2 po metu pobere žogo in gre na mesto 3. Na drugi strani se te menjave ponovijo.

Na kaj moramo biti najbolj pozorni?



- Vodenje: delamo vse menjave, vsako menjavo minimalno en krog. Pozorni smo na tehniko menjav, usmerjen pogled proti košu ter spremembo ritma po menjavi. Žogo je potrebno vseskozi ščititi, ob menjavi naredimo zasuk v ramenih.
- Podaje: podaje so obvezno enoročne. Lahko direktne ali pa od tal. Podajamo lahko iz vodenja ali pa se napadalec zaustavi in poda z izkorakom. Vedno podajamo z zunanjo roko. Zadnji dribling pred podajo je močan, roka je pri podaji iztegnjena.
- Met: zaključek je lahko iz polprodora po eno ali dvotaktnem zaustavljanju, lahko pa igralec zaključi s polaganjem (v zgornjem primeru z levo roko, ki je večini igralcem slabša) ali dvotaktnim naskokom v sami bližini obroča (»jump-stop«), kjer mečemo na koš z eno roko.
- Odkrivanje: igralec 2 začne odkrivanje nad čelno črto, v obliki črke »V« se odkrije v podaljšek prostih metov nad črto za tri točke. V odkrivanje gre lahko samo z vzdolžnim korakom (leva noga »med noge« namišljenega obrambnega igralca). Igralec 4 pa začne gibanje v podaljšku prostega meta, giba se do rakete, kjer se odkrije s hrbtnim obratom (desna noga »med noge« v namišljenega obrambnega igralca, z levo se po hrbtnem obratu zagradimo in nato v šprintu stečemo ven). Ob sprejemu žoge morata biti obe nogi proti košu. Lahko dodamo, da se igralec 2 zaustavlja v sprejem žoge s prednjim pivot obratom, igralec 4 pa z zadnjim pivot obratom.
- Skok za žogo: če je napadalec dal koš, skoči tako, da jo poskuša pobrati že iz mrežice in jo takoj poda v kolono (treniramo hitro prvo podajo za vračanje žoge v igrišče). Če pa napadalec ni dal koša, skoči čim hitreje za žogo in ponovno vrže na koš. Potrebno je zadeti!

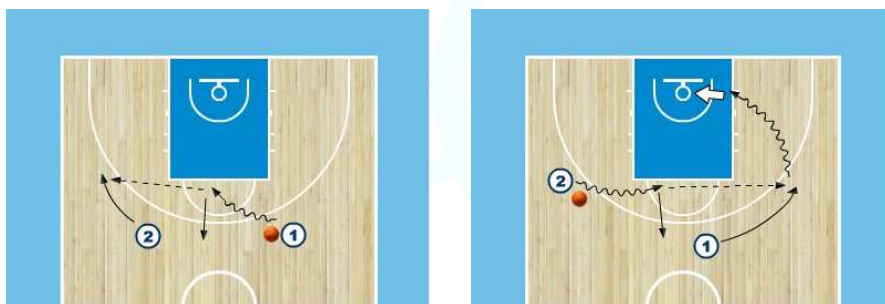
Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
 Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

C) Utrjevanje ravnotežja v igri (»spacing«) v situacijah 2:0

30'

C1) sodelovanje med dvema branilcema

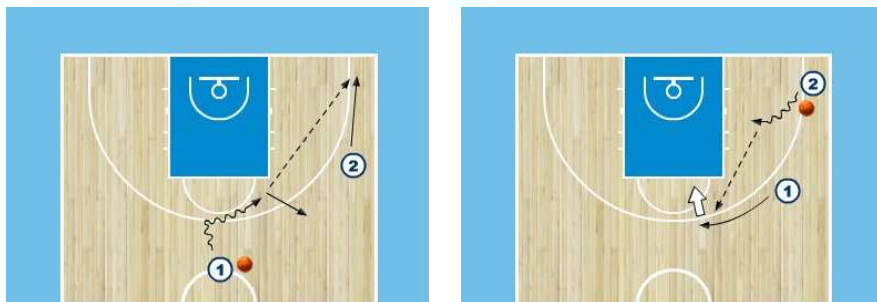
7'



Igralec 1 napada sredino z maksimalno dvema odbojema. Igralec 2 se oddaljuje od njegovega gibanja. 1 poda obvezno z zunanjo (levo) roko. Lahko iz vodenja ali po zaustavljanju. 2 po sprejemu obvezno v 3N, 1 pa odpira linijo podaje na centralno bekovsko mesto. Vaja se ponovi še v nasprotno stran. 1 po sprejemu žoge v 3N napada koš. Zaključí z dvokorakom ali polprodorom (pravilen met po 1 ali 2 taktne zaustavljanju). 2 odpira linijo in gre na skok.

C2) sodelovanje med branilcem in krilnim igralcem

7'

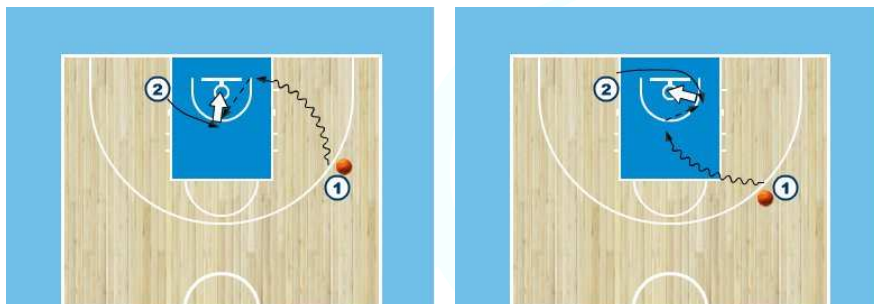


Napadalec 1 napada namišljenega obrambnega igralca z varanjem s telesom. Ko prebije igralca, obrambni igralec na krilu pomaga na strani žoge. To je znak za napadalca 2, da širi v kot. Po sprejemu žoge, gre igralec 2 v 3N. Potem ponovno napade sredino, 1 se mu odmika. Po podaji 2 z zunanjo roko (lahko iz gibanja ali po zaustavljanju), 1 vrže na koš.

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.

C3) sodelovanje med nizkim in visokim igralcem

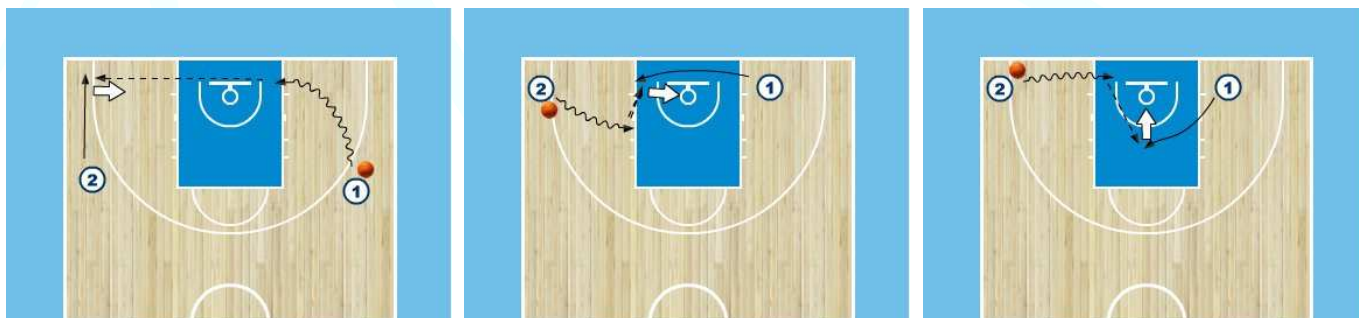
7'



Če branilec zavodi na čelno črto, se mu igralec z nasprotni strani rakete dviguje v sredino, kjer čaka in sprejme podajo. Podaja je največkrat iznad glave, izza hrbta ali ob tla z eno roko. Če pa branilec zavodi v sredino, potem igralec 2 odpira podajo z gibanjem izza table ob čelni črti na nasprotni strani njegovega začetnega položaja. Zaključi z metom na koš. Podaja je na tak način, kot je opisano pri prejšnjem primeru.

C4) sodelovanje med obema krilnima igralcema

7'



Po napadanju čelne črte, se igralec iz nasprotni strani pomakne v kot igrišča. Vrže na koš, ali ponovno prebije obrambo. Igralec je 1 po podaji pripravljen na skok. Če 2 zavodi v sredino, potem 1 odpira linijo izza table na čelno črto. Če pa 2 zavodi proti čelni črti, potem 1 odpre linijo podaje v sredino rakete.

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

D) Vaje v igralni situaciji 1:1 (ponavljanje)

20'

D1) Igra 1:1 na celém igrišču brez omejitev: napadalec naj obrambnega igralca skuša prebiti. Če mu ne uspe in tečeta vzporedno ali pa je obrambni igralec vedno med košem in napadalcem, potem naj napadalec uporablja spremembo ritma (zaustavljanje in ponovno napadanje z menjavo rok ali varanjem s telesom). Obrambni igralec pa ima nalogo, da mora napadalca čim večkrat prisiliti v menjavo rok. Usmerja ga proti bočnim črtam.

10'

D2) Igra 1:1 od polovice v ožjem koridorju (nekoliko širše, kot je širina rakete – označimo s stožci). Naloga napadalca je, da s spremembami ritma in menjavo rok ali varanju obrambo napade na telo in po čim krajši poti do obroča. Obramba ima isto nalogo, kot zgoraj.

10'



3. ZAKLJUČNI DEL:

5'

- A) Rahel iztek (dve dolžini košarkarskega igrišča), raztezanje
- B) Pogovor o opravljenemu delu in plani za 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.

