



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

2. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U14

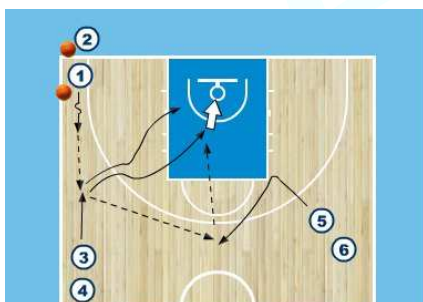
Trening bo namenjen utrjevanju osnovnih tehničnih elementov (vodenje, podaje in meti), posredovanju novih informacij različnih zaključkov metov na koš ter napadu 5:0 s petimi zunanjimi igralci, kjer bo gibanje temeljilo na vtekanjih z menjavo mest.

1. UVODNI DEL

20'

A) Utrjevanje osnovnih tehničnih elementov

12'



Potek vaje:

igralec 1 iz 3N zavodi žogo, se eno ali dvotaktno zaustavi (izbor trenerjev), poda žogo z eno roko iz izkoraka igralcu 3, ki se giba proti žogi. Po sprejemu gre 3 v 3N, nato poda žogo z desno roko igralcu 5, ki se je predhodno odkril v obliki črke »V«. 3 takoj po podaji vteka (prednje, zadnje vtekanje), zaključí z metom iz dvokoraka. 5 po sprejemu žoge v 3N, na vtekanje poda z eno roko. 5 gre na skok. Menjave mest: 1 gre za 4, 3 za 6, 5 za 2.

Pazimo na izvedbo osnovnih tehničnih elementov. Striktni moramo biti pri popravljanju napak.

B) Dinamično raztezanje

8'

2. GLAVNI DEL:

90'

A) Vadba različnih zaključkov metov na koš v situaciji 1:0 s pozicije »45«

30'

A1) iz 3N

6'

- dvokorak: - s polaganjem od spodaj, z izmetom od zgoraj, s polaganjem preko glave,
- skrajšan dvokorak: dva vodenja iz trojke, izmet od zgoraj

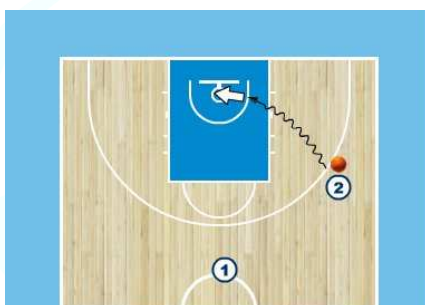
Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.



A2) po odkrivanju

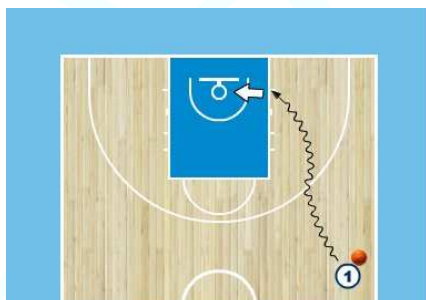
- polaganje na drugi obroč po varanju meta na prvi obroč

6'



A3) iz vodenja po varanju s telesom

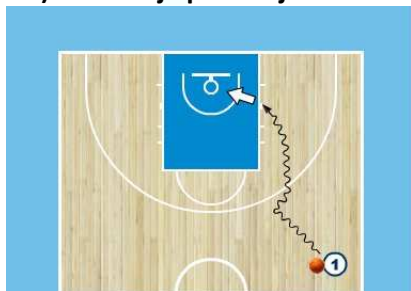
6'



- bočni preskok (zaključek s polaganjem)
- bočni preskok – enotaktni naskok – met preko glave

A4) iz vodenja po menjavi rok

6'



- naskok - varanje meta – križni korak – met
- naskok – varanje meta – vzdolžni korak – met

A5) zaključki iz polprodora iz 3N po različnih varanjih (meta, podaje, prodora)

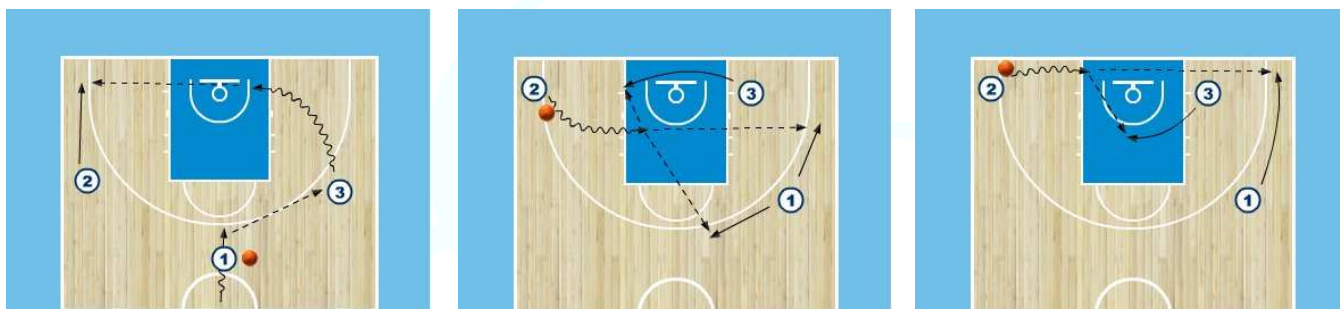
6'

- met po odskoku vstran (dvotaktno ali enotaktno zaustavljanje po odskoku vstran– izbor trenerja),
- met po odskoku nazaj (dvotaktno zaustavljanje po odskoku nazaj).

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) Utrjevanje ravnotežja v igri v situaciji 3:0

15'



Naloga: Trojka začne za čelno črto. Do sredine delajo kris-kros (točne podaje!). Nato se obrnejo proti istemu obroču, od koder so začeli gibanje. Žogo je potrebno podati na krilo (glej skico). Krilni igralec napada čelno črto, ostala dva odpirata linije podaje. Podaja gre na nasprotno krilo v kot, potem pa ta igralec izbira smer prodora. Po podaji igralca 2, sledi met na koš.

Če pa krilo napada sredino, potem je gibanje napadalcev sledeče:

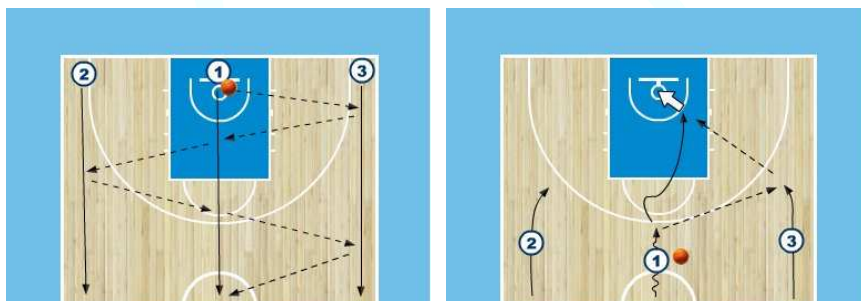


C) Vadbna vtekanja z menjavo mest v situaciji 3:0

20'

C1) podaja na prvo vtekanje z mesta centralnega branilca

5'

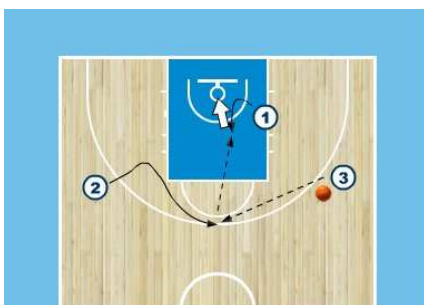


Naloga: Trojka ponovno začne za čelno črto. Do sredine izvajajo enoročne podaje 3:0 v liniji. Na sredini se obrnejo proti obroču, kjer so začeli gibanje. Ko igralec 1 poda na krilo, vteka. Igralec 3 gre v položaj 3N in mu poda žogo.

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

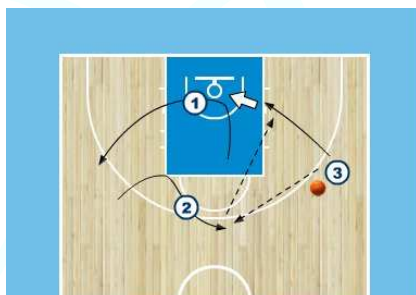
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

C2) po vtekanju igralec zavzame položaj na spodnjem postu in skuša dobiti žogo 10'

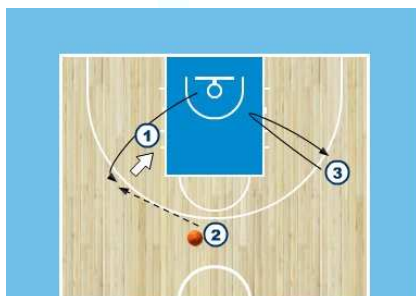


Napadalec 1 ni takoj dobil žoge. Zavzame centrski položaj in išče žogo. Igralec 2 takoj po vtekanju 1 polne njegovo pozicijo. 3 poda 2, ta gre v 3N. 1 pa spodaj naredi hrbtni obrat, s tem pride pred obrambnega igralca in sprejme žogo in jo vrže na koš. Obvezen skok.

C3) krilni igralec po podaji branilcu vteka za hrbtom obrambe 5'



C4) če krilni igralec ne dobi žoge, potem se po zagrajevanju na mestu spodnjega centra vrne na izhodišni položaj 2 pa potem nadaljuje s podajo na nasprotno stran in igralec na nasprotni strani zaključuje z metom na koš. 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) Napad s petimi zunanjimi igralci – principi in pravila po vtekanjih

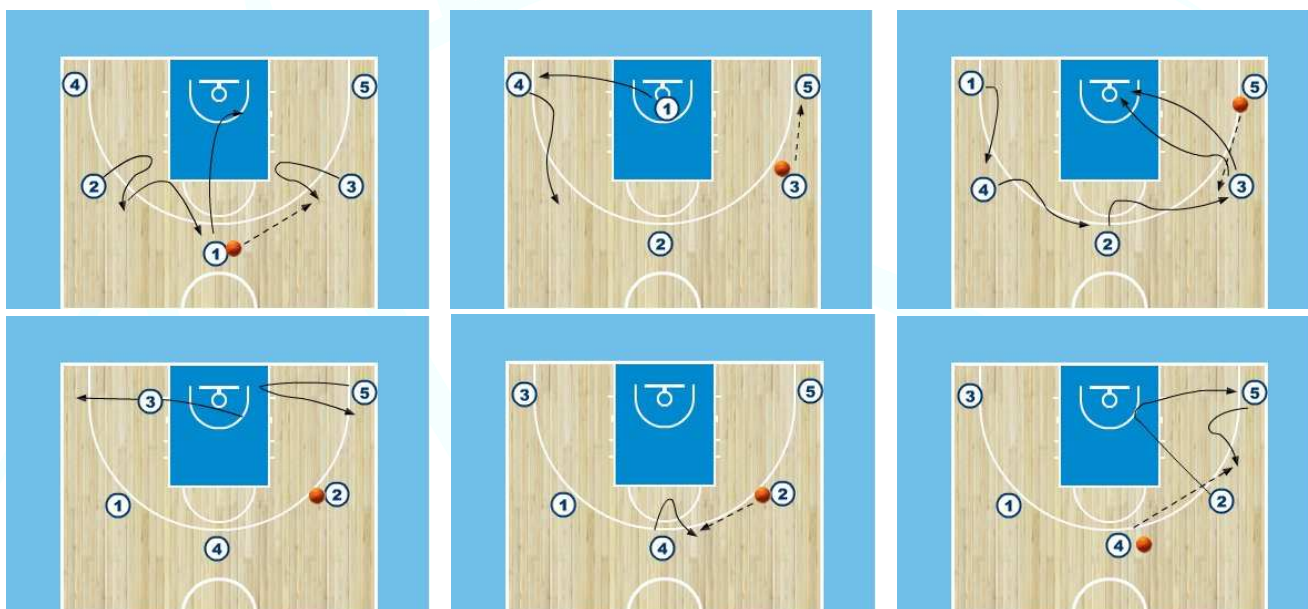
25'

PRAVILO:

- če gre podaja navzdol, vedno igralec, ki vteka in ne dobi žoge, izprazne stran
- če gre podaja navzgor, se vedno igralec, ki vteka in ne dobi žoge, vrne na isto stran

D1) 5:0 z menjavo mest

10'



Pozorni moramo biti na pravilno menjavanje mest oziroma zapolnjevanje pozicij. Ob vsakem sprejemu žoge, je potrebno biti v 3N. Vtekanje mora biti hitro, roki sta proti žogi. Če ne dobiš v raketi žoge, je obvezno kratko zaustavljanje in iskanje morebitne podaje na mestu spodnjega centra. Če tudi tam ne dobiš žoge, je potrebno hitro odreagirati zavoljo prekrška treh sekund.

D2) Igra 5:5 na 1 koš

15'

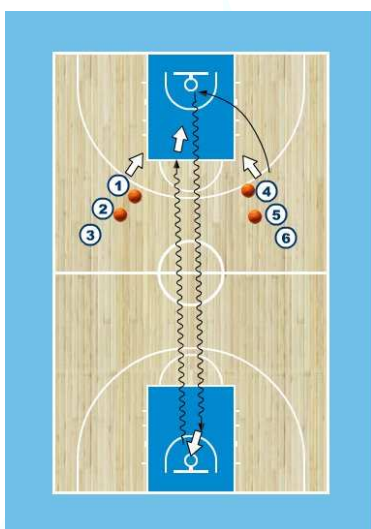
- večjo pozornost dajemo napadu (obrambe še nismo delali), kako napadalci čitajo obrambo. Dovolimo seveda tudi vodenje.
- lahko dodamo tudi tranzicijsko igro na nasprotni koš.

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.

3. ZAKLJUČNI DEL

10'

A) Igrica 3-1-2



Igralci so v dveh skupinah. Vsaka skupina ima dve žogi. Prvi igralec v koloni najprej vrže za tri točke, pobere žogo in gre na nasprotno stran na polaganje, ki šteje 1 točko. Nato gre ponovno na nasprotni koš, kjer vrže še prosti met, ki šteje dve točki. Zmaga ekipa, ki hitreje doseže 30 točk.

B) Rahel iztek (dve dolžini košarkarskega igrišča), raztezanje

C) 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.