



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

5. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIJIRANJA U14

V tem treningu bomo analitično obdelali vse situacije napada s petimi zunanjimi igralci. Poudarek bo na tehnični izvedbi elementov ter tudi obrambi.

1. UVODNI DEL 25'

A) Vodenje z dvema žogama 20'

A1) na mestu 10'

- Izmenični odboji žog,
- hkraten odboj žog,
- hkraten odboj žog, na vsako tretje vodenje naredimo menjavo žog spredaj
- na vsak tretji odboj naredimo z levo roko menjavo žoge spredaj, z desno roko pa za hrbtom
- na vsak tretji odboj naredimo z desno roko menjavo žoge spredaj, z levo roko pa gremo z žogo od zadaj med nogami naprej,
- z levo roko žogo vodimo ob levi nogi na mestu, z desno roko pa gor-dol ob desni nogi,
- z levo roko žogo vodimo ob levi nogi na mestu, z desno roko pa žogo vodimo levo-desno nad obema nogama,
- z levo roko vodimo žogo okrog leve noge, z desno roko vodimo žogo na mestu ob desni nogi.

A2) v gibanju 10'

- izmenično vodenje do polovice košarkarskega igrišča in nazaj,
- hkratno vodenje žoge do polovice košarkarskega igrišča in nazaj,
- hkratno vodenje, po dveh odbojih naredimo menjavo žog spredaj,
- hkratno vodenje, po dveh odbojih z levo roko menjava spredaj, z desno menjava za hrbtom (in obratno),
- izmenično vodenje cik cak, po dveh vodenjih roling obrat,
- izmenično vodenje, po dveh odbojih z levo roko menjava spredaj, z desno od zadaj med nogami naprej (in obratno).

B) 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

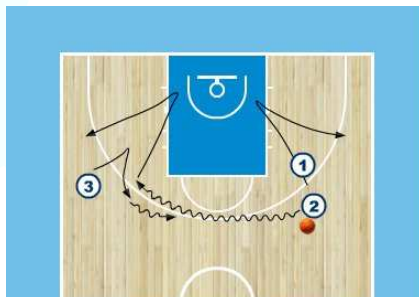
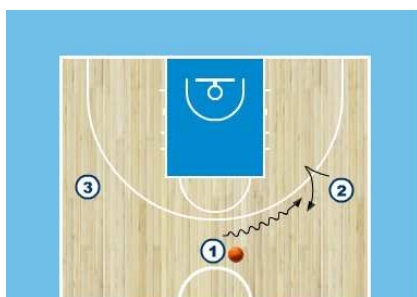
A) Vročanje v situaciji 3:0

A1)

85'

15'

8'

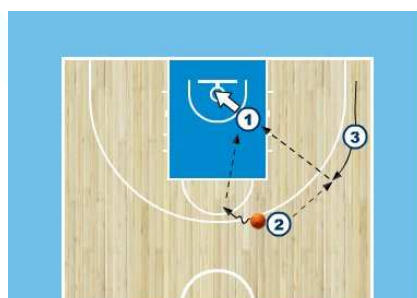
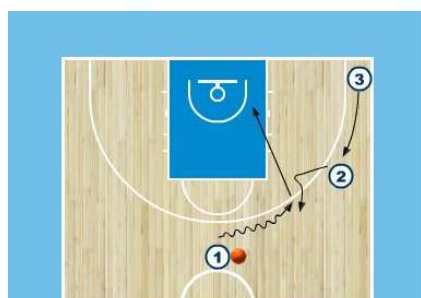


Naloga:

igralec 1 se zavodi na desno stran, kjer igralcu 2 uroči žogo. Igralec 2 se napelje na uročanje, 1 pa mu z levo roko pokaže znak za uročanje. 1 se po uročanju odvaja pod koš, potem ko ni dobil žoge, ponovno steče na zunanjo pozicijo. Enako naredita igralca 2 in 3 na levi strani. Potem pa igralec 3 po uročanju s poljubno menjavo napade koš. Ostala dva odpirata linije podaje. Možnih je več zaključkov (prodor ali polprodor 3, podaja ven k 2 in 1).

A2)

7'



Naloga:

Desna stran je obremenjena. 1 in 2 izvedeta uročanje. 1 se odcepi pod koš, kjer žogo lahko dobi direktno od 2 ali preko 3, ki popolne mesto igralca 2.

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

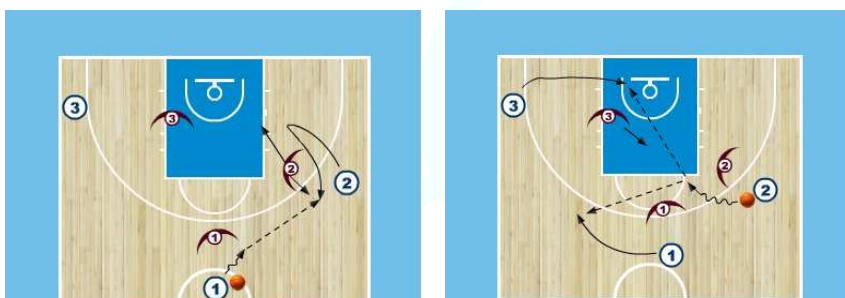
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREXSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

B) Napadanje sredine v situaciji 3:3

20'

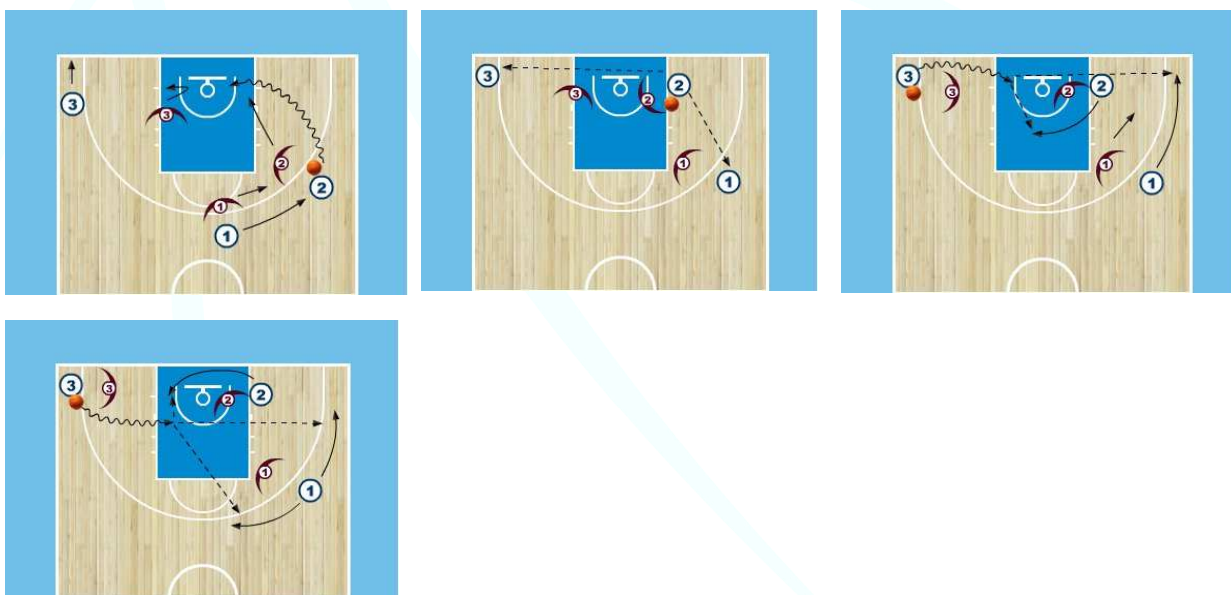
B1) vajo najprej naredimo na en koš, brez tranzicije

10'



Poudarek dajemo pravilnemu ravnotežju oziroma reakciji napadalcev v določeni situaciji. Zahtevamo korektno in pravilno obrambo s pritiskom na žogi in prvi podaji. Na strani pomoči smo v položaju dveh pištol.

ČE PA IGRALEC 2 PREIGRA OBRAMBNEGA IGRALCA NA ČELNI OUT, JE SITUACIJA SLEDEČA:



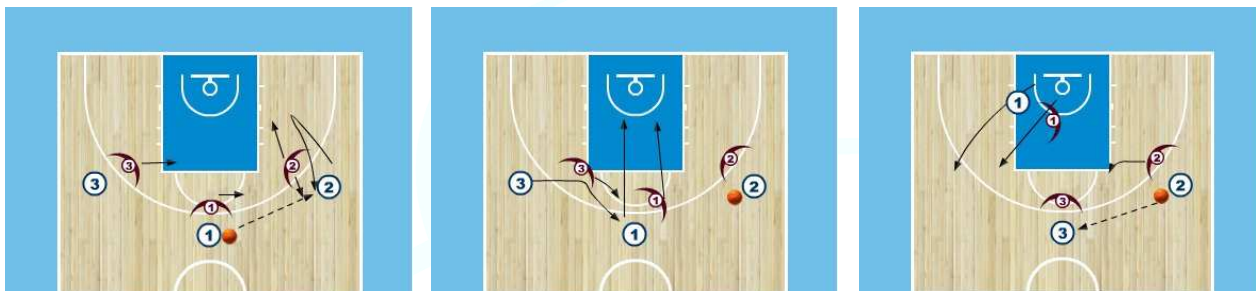
B2) Dodamo še tranzicijo na nasprotni koš, kjer smo pozorni na zapiranje in skok ter odpiranje prve podaje.

10'

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) Situacija 3:3 po vtekanju oziroma menjavi mest

20'



Naloga:

poudarek dajemo hitremu odkrivanju in menjavi mest. Obramba mora biti pravilna, na liniji podaje in žogi agresivna. Na strani pomoči v položaju dveh pištol. Braniti je treba prednje vtekanje. Igralci grejo lahko na koš po opravljenih treh (3) podajah.

✓ KO IGRALCI DOBRO IN PRAVILNO IZVAJAJO VAJO, DODAMO ŠE TRANZICIJO.

D) Igra 5:5, uporabimo vse tri načine (vtekanje, napadanje z vodenjem in vročanje) 30'

- Najprej izvajamo na en koš, nato igramo na oba.
- Predlog: ko delamo na en koš, naj ima vsaka ekipa po tri napade posamezne postavitve. Trenerji dodatno točkujte skok v napadu in koš dosežen s slabšo roko (npr. pri dvokoraku, zakoraku,...). Z odvzemom točke pa kaznujete slabe podaje in ostale prekrške (koraki, dvojno vodenje, časovne omejitve). Za napad naj bo 15 sekund časa.

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.



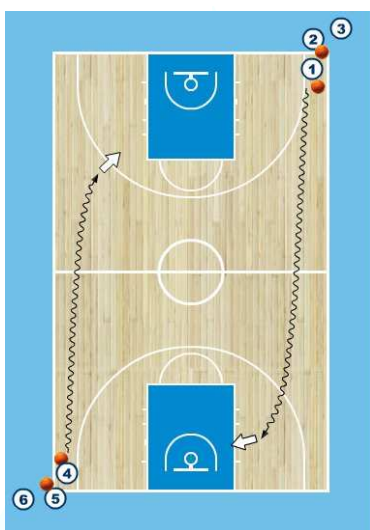
Košarkarska zveza Slovenije
Basketball federation of Slovenia
Leskoškova 12
1000 Ljubljana
Slovenija, Europe
T +386 1 520 10 10
T +386 1 520 10 11
F +386 1 520 10 22
E kzs@kzs.si
W www.kzs.si

3. ZAKLJUČNI DEL:

10'

A) Tekmovanje v metih

7'



Imamo dve ekipi, začetek je izza čelne črte. Igralec z žogo skuša čim hitreje priti do nasprotnega koša in sam izbira met, kjer lahko meče izza črte (koš šteje 5 točk), med trojko in raketo (3 točke) in polaganje (1 točka). Na razpolago ima samo en met v istem napadanju. Potem se vrne še na drugi koš. Zmaga ekipa, ki doseže hitreje 30 točk.

B) Umirjanje organizma z raztezanjem

C) Analiza opravljenega dela s planom 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.

