

3. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA ŽU14

1. UVODNI DEL

25 min

A) NARAVNE OBLIKE GIBANJA

7-10 min

Igralci izvajajo vaje krožno na polovici košarkarskega igrišča. Na eni strani postavimo koordinacijsko lestev, na drugi pa dvakrat po tri blazine v linijo. Polovica jih začne pred koordinacijsko lestvijo, polovica pred blazinami. Igralci pred blazinami se razdelijo še v dve podskupini ter hkrati izvajajo vaje.

- **Vaje koordinacije na lestvi** (7-10 min)
 - skiping tri polja naprej, dva nazaj
 - bočni skiping, zunanja noga v polje naprej nazaj L in D
 - sonožni poskoki, cikcak (levo – desno)
 - enonožni poskoki naprej L + D
- **Vaje naravnih oblik gibanja /2x3 blazine/** (7-10 min)
 - medvedja hoja bočno L+D
 - medvedja hoja hrbtno
 - hoja v opori hrbtno po petah in dlaneh bočno L+D
 - hoja v opori po kolenih in dlaneh, diagonalno
- **Dinamične raztezne vaje/vaje ravnotežja** (10 min)

polovica igralcev na eni širini igrišča, druga polovica na drugi širini

 - jogging poskoki s kroženjem rok naprej
 - jogging poskoki z zamahi rok levo desno
 - jogging poskoki z zamahi rok gor dol
 - tek + predklon (rahlo pokrčena kolena, raven trup)
 - tek z izmeničnimi raztegi gluteusa stoje (priteg kolena do prsi)
 - tek z izmeničnim raztegi kvadricepsa stoje (peta do zadnjice)
 - čelni izpadni koraki z rotacijo trupa v nasprotno smer prednje noge
 - bočni izpadni koraki
 - zamah ter lastovka:
 - * pristanek na eno nogo na tri korake ter vzpostavitev ravnotežja (zadnji čim daljši)
 - * pristanek na eno nogo na tri korake ter vzpostavitev ravnotežja (zadnji čim bolj vstran)
 - počasen polčep 6x
 - poskoki iz gležnjev 5x

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor

telemach

Platinasta
sponzorja

SPAR



Zlata
sponzorja

PETROL

Nova KBM
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **europalakat**

MODIANA eventim

A

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, mladost in šport

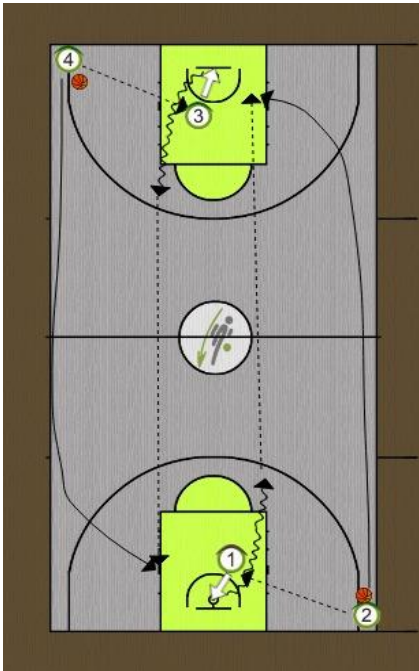
VZI V0

1. GLAVNI DEL:

55 min

A) DOLGE PODAJE 2:0 IN ZAKLJUČKI

10 min



Potek vaje:

Igralka 2 ima žogo v kotu, jo poda z eno od tehnik podaj soigralki 1 in takoj začne s šprintom na drugo stran. Igralka 1 zaključí z metom izpod koša in takoj zavodi žogo z dvema do tremi odboji proti sredini. V teke nato poda žogo soigralki, ki jo mora ujeti v polnem šprintu in zaključiti z dvokorakom brez vodenja. Igralka 1 po podaji pobere žogo izpod koša (v šprintu).

Od igralk zahtevamo da žogo podajo iz vodenja tako, da jo druga soigralka ki teče, ne bo »čakala«. Igralke morajo dobiti občutek, kam podati žogo (v prostor), da jo lahko soigralka sprejme v polni hitrosti.

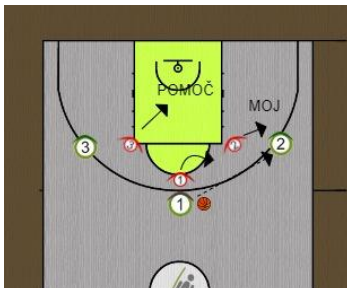
Po sprejemu žoge želimo od igralk, da zaključijo v polni hitrosti brez dodatnega vodenja. Pozorni smo na napake v korakih.

Vajo izvajamo na obe strani časovno enakovredno.

A) OBRAMBNI PRINCIPI – DELO ROK IN INDIVIDUALNA ODGOVORNOST

15 min

Vaja poteka v igri 3:3, cilj je postaviti principe individualne in kolektivne odgovornosti skozi igro 3:3. Vaja poteka na začetku vodeno, popravljamo položaj in agresivnost v obrambi, napad je pasiven. Zaključimo z metom ter bočnim zapiranjem. Kasneje dodamo maksimalno igro v napadu, brez blokad in vročanij, na koš lahko igramo samo, ko so bili vsi napadalci v stiku z žogo.



BREZ GIBANJA NAPADALCEV:

Vse tri obrambne igralke poleg eksplozivnih reakcij in pravilne postavitve v preži MORAJO vedno imeti razširjene roke, z njimi agresivno delajo in s tem zmanjšajo prostor možnih podaj. Z rokami delajo agresivno. Na vseh podajah so obrambne igralke v odprti preži, agresivne na podajah ter poskušajo predvideti slabo podajo. Med seboj vse tri komunicirajo in se vzpodbujajo (MOJ, POMOČ, IMAM, MET, ZAPRI...)

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor

telemach

Platinasta
sponzorja

SPAR

adidas

Zlata
sponzorja

PETROL

Nova KBM
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

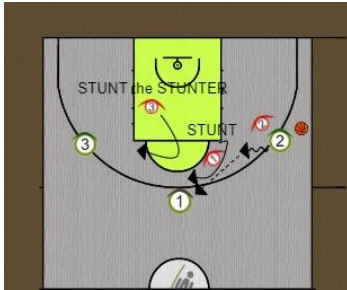
Partnerji

eurolaplat

MODIANA eventim

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

VZI V O.



Z GIBANJEM NAPADALCEV:

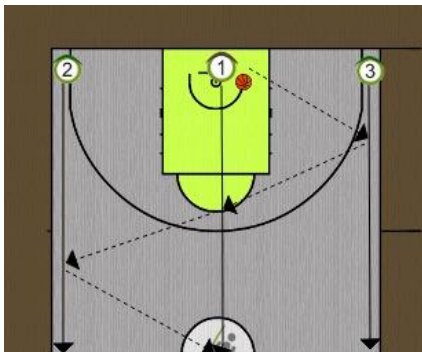
V trenutku prodora napadalca v sredino, obrambni igralec na prvi podaji nizko in agresivno z rokami gre v pomoč in zapre možnost podaje ter prodora v sredino (STUNT), istočasno pa se obrambni igralec na drugi podaji pomika v pomoč »pomagalcu« (STUNT the STUNTER). Vsi trije obrambni igralci med seboj komunicirajo in tako z delom nog, kot predvsem z delom rok preprečujejo prebijanja in lahke podaje.

Napad je na začetku kontroliran, prodora ob avt linijo v kontroliranem napadu še ne dovolimo. Tudi pri kontroliranem napadu zaključimo z (odprtim) metom, obramba pa trenira zapiranje (BOX OUT) in sicer z bočno tehniko (podlaht, pod težišče).

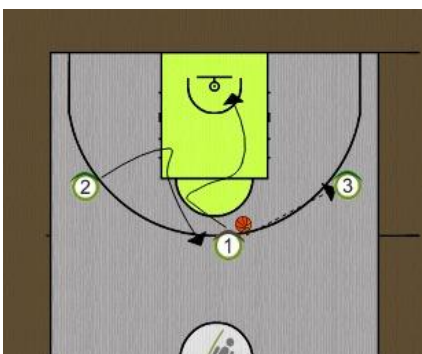
B) IGRA 3:0 GIVE 'N GO OSNOVE

10 min

Osnovno gibanje so podaje preko srednje igralke do sredine



Naloga: Trojka ponovno začne za čelno črto. Do sredine izvajajo dvoročne podaje 3:0 v liniji. Na sredini se obrnejo proti obroču, kjer so začeli gibanje. Podaje so sedaj enoročne, biti pa morajo močne. Od igralke zahtevamo, da glasno »iščejo« žogo. Ko igralka 1 poda na krilo, vteka takoj po podaji. Igralka 3 naskoči v položaj 3N in vara podajo na vtekanje.



Ko igralka 1 poda na krilo, vteka takoj po podaji. Igralka 3 naskoči v položaj 3N in vara podajo na vtekanje. Žoge ji ne poda. Istočasno z vtekanjem igralke 1, začne odkrivanje na njeno mesto igralka 2, ki žogo na centralni poziciji tudi sprejme v položaj 3N.

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor

telemach

Platinasta
sponzorja

SPAR

adidas

Zlata
sponzorja

PETROL

Nova KBM

Srebrni
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji

eurolakat MODIANA eventim

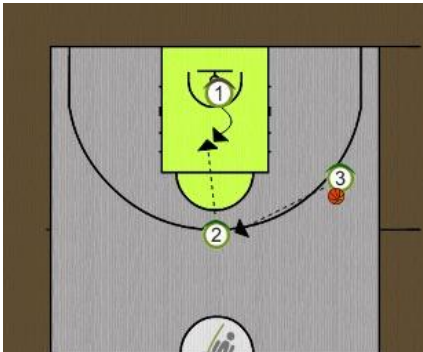
NSRF

Republika Slovenija
Ministrstvo za šport, mladost in šport

VZI V6

D1) po vtekanju igralka zavzame položaj na spodnjem centru

05 min



Napadalka 1 ni takoj dobila žoge. Zavzame centrski položaj in išče žogo. Po podani žogi igralki 2 (od igralki 3), mora igralka 1 na centrski poziciji narediti ali hrbtni obrat (za lob podajo) ali pa z odkrivanjem v rame napasti obrambno igralko (STEP IN). S tem pride pred obrambno igralko in tako sprejme žogo. Obrambo simulira trener, zaključek na poziciji spodnjega posta je poljuben, obvezno pa moramo zaključiti z zadetim košem (skok v napadu!).

C) IGRA 3:3 GIVE 'N GO OSNOVE

15 min

Prejšnjo vajo prenesemo v igro 3:3, s tem da se držimo osnovnih načel, ki smo jih do sedaj trenirali:

a) Napad:

- komunikacija (žoga)
- odkrivanja v kontaktu
- podaje (spremjanje igralki na vtekanju do konca), predvsem podaje na spacing!
- pravilo enega odkrivanja (backdoor)
- KONTAKT

b) Obramba:

- komunikacija (moja, šut, zapri)
- agresivna igra 1:1 (stran žoge, stran pomoči)
- odprt obrambni položaj (DELO ROK)
- BOX OUT (bočno s podlahtjo)!!!
- KONTANKT

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940

Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor

telemach

Platinasta
sponzorja

SPAR

adidas

Zlata
sponzorja

PETROL

Nova KBM
Energija za življenje

Srebrni
sponzorji

SPALDING SONY

KOMPAS LASKO

Bronasti
sponzorji

Sportna loterija

LOTERIJA SLOVENIJE

gorenje

Partnerji **eurolakart**

MODIANA eventim

A

NSRF

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZNANOST IN ŠPORT

VZI V0

3. ZAKLJUČNI DEL

05 min

STATIČNE RAZTEZNE VAJE. STATIČNI RAZTEG VSAKE VAJE PO 30 SEKUND.

- razteg kvadricepsa leže na boku, peta do zadnjice, koleno za kolk L+D
- razteg zadnjičnih mišic, sede, predklon L+D
- razteg zadnje lože, leže na hrbtu, priteg stegnjene noge do prsi L+D
- razteg upogibalk kolka, opora na kolenu, potisk bokov naprej, trupa nazaj L+D
- razteg enosklepnih iztegovalk gležnja, potisk kolena naprej ob steni L+D
- razteg dvosklepnih iztegovalk gležnja, pete na tleh, potisk bokov naprej

Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 0430 2000 2516 940
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: 0430 2000 2516 940, SWIFT: KBMASI2X, NOVA KBM d.d.

Generalni
sponzor

telemach

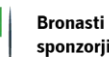
Platinasta
sponzorja



Zlata
sponzorja



Srebrni
sponzorji



Partnerji 

MODIANA eventim

