

## 6. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA MU14

### 1. UVODNI DEL

30 min

#### A) NARAVNE OBLIKE GIBANJA

7-10 min

Igralke razdelimo v tri skupine, vsaka skupina končna svoj del do konca in se šele nato zamenja in gre na drugo postajo.

- **Prva postaja - Mobilty** (7-10 min)
  - Stoja razkoračno ob steni – roke iz vzročnja v odročnje
  - Predkolon (brada na prsi)
  - Mačka (grba – jama)
  - Globok počep, rotacija trupa, pogled za roko
  - Izpadni korak, rotacija trupa, pogled za roko
  - Pidgeon stretch
  - Most
  - Gleženj nihanje
- **Druga postaja – /2x3 blazine/** (7-10 min)
  - Hoja v opori po eni peti in obeh dlaneh (odriv iz pete)
  - sklece v opori stojno + preval
  - izpadni korak z menjavo prednožne noge v skoku
  - sonožni poskok s pritegom kolen in dotikom komolca
  - hoja naprej v opori ležno zadaj (na vsak tretji korak dotik naspotnega kolena in komolca)
- **Tretja postaja – naravne oblike gibanja** (10 min)

VAJE KOORDINACIJE NA LESTVI

  - bočni skipping, obe nogi v polje (L+D)
  - sonožni poskoki narazen – skupaj
  - sonožni poskoki bočno
  - obrati 180°
  - tango

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**  
Energija za življenje

**Nova KBM**

Srebrni  
sponzorji

**SPALDING SONY**

**KOMPAS LASKO**

Bronasti  
sponzorji

**Sportna loterija**

**LOTERIJA SLOVENIJE**

**gorenje**

Partnerji **eurolakot**

**MODIANA eventim**

**A**

**NSRF** Fundacija za šport

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, ZDRAVJE  
IN ŠPORT

**VZI V0**

## 2. GLAVNI DEL

55 min

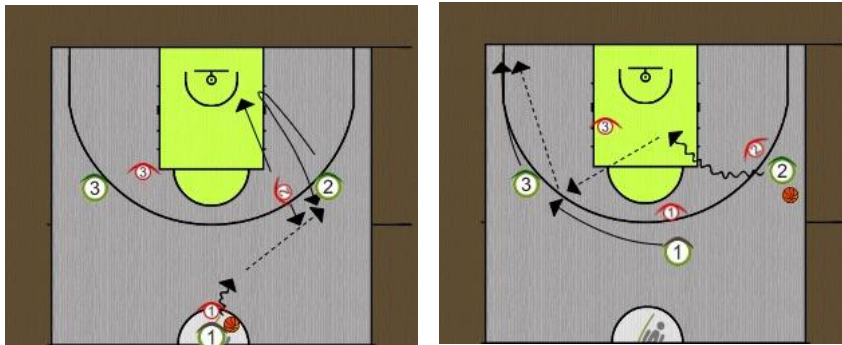
### A) RAZLIČNE SITUACIJE V IGRI 3:3 PLUS PROTINAPAD

25 min

#### A1) odkrivanje in napad po prvi podaji

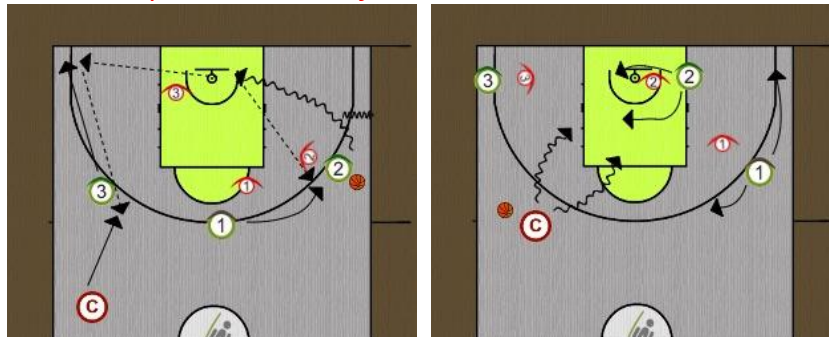
10 min

##### - napad sredine



Poudarek dajemo pravilnemu ravnotežju oziroma reakciji napadalk v določeni situaciji, hkrati pa se držimo načela PRODOR – PASS – EXTRA PASS. Zahtevamo korektno in pravilno obrambo s pritiskom na žogi in prvi podaji. Na strani pomoči smo v položaju dveh pištol. ZAHTEVAMO KOMUNIKACIJO V OBRAMBI IN MOČNO ZAPIRANJE V TELO PO ZAKLJUČKU!

##### - napad na čelno linijo



Pri napadu na čelno linijo dodamo trenerja za extra pass. Po sprejemu (lahko je tudi pass direkt na trenerja na 45, če napadalka ne more podati v kot. Pridemo v hendikep situacijo, kjer je trener četrti napadalec in prodre proti košu. Obramba s komunikacijo in pomočno prisili trenerja v podajo – od tam pa igramo naprej 3:3. Cilj je čitanje v napadu, komunikacija ter ZAPIRANJE v obrambi.

Dodamo še tranzicijo na nasprotni koš. **Osnova branjenja je igra 1:1 in ne rotacije!** Igralke moramo naučiti lastne obrambne odgovornosti, šele kot zadnja možnost je rotacija. Po uspešnem zapiranju želimo čim hitrejše odpiranje prve podaje ter prenos v polni hitrosti. Tudi na nasprotni strani ZAHTEVAMO KOMUNIKACIJO V OBRAMBI IN MOČNO ZAPIRANJE V TELO PO ZAKLJUČKU!

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 V0

## A2) po vtekanju oziroma menjavi mest – GIVE N GO igra

15 min

Poudarek dajemo na hitremu in pravilnemu odkrivanju prve podaje, vtekanju pred ali za obrambno igralko ter polnjenju mest. Napadalka z žogo MORA biti v položaju 3N in gledati vtekanje soigralke (podati brez strahu). Prevečkrat se zgodi, da je vtekanje uspešno, a napadalka žoge vseeno ne dobi – to posebej odpravljamo!

Obramba mora biti pravilna, na liniji podaje in na žogi agresivna. Na strani pomoči je v položaju dveh pištol. Braniti je treba prednje vtekanje in paziti na backdoor. **ZAHTEVAMO KOMUNIKACIJO IN MOČNO ZAPIRANJE V OBRAMBI!**

**V protinapadu poudarjamo hitro izvajanje, prenos ob strani (če je to mogoče), ter polnjena oba kota.**

## B) IGRA 5:5

25 min

**Uporabimo vse tri principe (vtekanje, napadanje v igri 1:1 s spacingom, ter prodor-pass-extra pass)**

Najprej delamo 10 min samo na en koš. Vsaka ekipa naj ima po 2 napada posamezne postavitve. Omejitev napada je 15 sekund. Dodatno se točkuje:

- skok v napadu
- koš dosežen s slabšo roko
- direktna asistenca (zaključek s prodorom ali metom izpod koša, ne iz zunanje pozicije)

Pri tranziciji smo pozorni samo na TAKOJŠNJE izvajanje in odpiranje prve podaje ter šprint v protinapad. Držimo in učimo principe protinapada »4 CORNERS«. Odkrivanje nikakor ne sme biti preblizu čelni črti, idealno bi bilo na ali višje od podaljška črte prostih metov.

**Poudarjamo vse stvari, ki smo jih skozi sezono trenirali in smo trenerji posebej pozorni na njih:**

- komunikacija, agresivna odprta preža v obrambi (DELO ROK!)
- box out ter skok v napadu
- tranzicija (4 corners) – reakcija po košu
- prodor – pass – extra pass
- podaje na spacing

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 **eurolapkat**

**MODIANA eventim**

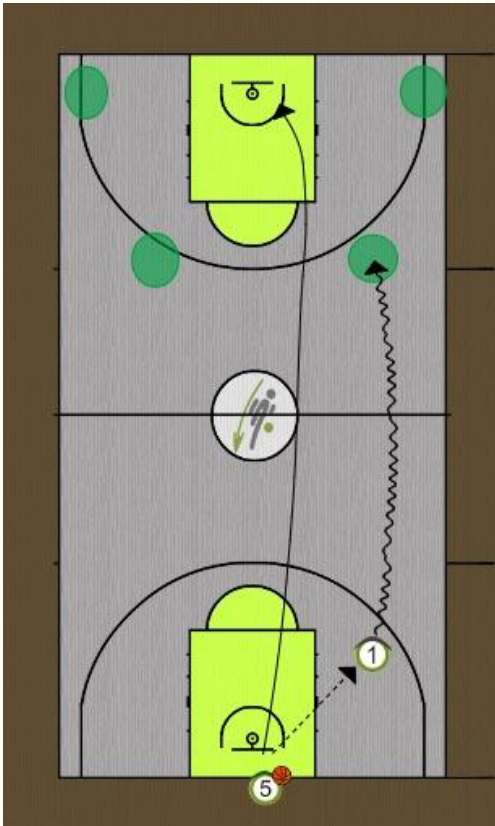
**A**

Republika Slovenija  
Ministrstvo za šport

Republika Slovenija  
Ministrstvo za šport

**VZI V O.**

## PRINCIP 4 CORNERS:



- V trenutku pridobljene žoge ali koš igralk v popolnem šprintu polniti kote v protinapadu. S tem poizkušajo takoj sprejeti žogo in zaključiti, če je to mogoče. V nasprotnem primeru pa od igralk z žogo pričakujemo prenos v popolnem šprintu ter od igralk, ki je skočila za žogo oz. izvedla po košu, da kot »trailer« v polnem šprintu sprejme žogo in zaključi.
- Na tem treningu že želimo napredek glede na zadnji trening in osnove principov že želimo od igralk (reakcija iz obrambe v napad, popoln šprint in polnjenje kotov, hitro odkrivanje za prvo podajo, popoln šprint »trailerja« po sredini...)
- Igra naj se naprej razvija sama oz. želimo da igralk same po svoji presoji razvijajo napad – mi jih samo usmerjamo

## 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.