

SMOTRI IN CILJI DELA V KATEGORIJI U14

1. **TEHNIKA GIBANJA BREZ ŽOGE:** šola teka (skipingi, atletske in košarkarske hopsanje, striženje, prisunski koraki, križni koraki, tek s poudarjenim odzivom, brcanje v zadnjico,...), odkrivanje (L, V, za hrbtom ali »back-door«; s pomočjo blokade), vtekanje (spredaj, zadaj – pravilna sprememba ritma, nastavitev roke za lovljenje žoge), križanje brez žoge.
2. **POLOŽAJ TROJNE NEVARNOSTI:** odkrivanje v pozicijo položaja trojne nevarnosti ter enotaktno in dvotaktno zaustavljanje v položaj trojne nevarnosti. Pri vsakem sprejemu žoge je potrebno zahtevati položaj 3N!
3. **PREHODI V VODENJE:** križni, vzdolžni, z obratom. Poudarjati je treba dolžino koraka ter zaščito žoge (z roko, bokom, komolci,...). V situacijah 1:1 kot del individualne taktike učimo napadanje prve noge oziroma »napadanje obrambe na hrbet«.
4. **VODENJE NA MESTU:** vaje rokovanja (»ballhandling«) z eno ali dvema žogama
5. **VODENJE V GIBANJU:**
 - **menjava spredaj:** vzdolžni korak ob menjavi, žogo si potisnemo nazaj (primer: če vodimo z desno roko, se zaustavimo z izkorakom z desno nogo, žogo si potisnemo z desno roko nazaj ob desni nogi, potem pa nadaljujemo z vzdolžnim korakom z levo nogo, z levo roko pa žogo potisnemo naprej).
 - **menjava za hrbtom:** imamo dve možnosti menjave in sicer z vzdolžnim korakom (tako kot pri menjavi spredaj) ter s križnim korakom (primer v tranziciji oz. hitrejšem vodenju na večjem manevrskem prostoru). Žoga gre obvezno pod ritjo, vadečim razložimo, da pri menjavi z roko deluje na čim daljši poti oziroma, kot da bi z roko šli v nasprotni žep (npr. z desno roko v levi žep).
 - **menjava med nogami:** enotakten naskok, noge narazen, zasuk v ramenih, bokih
 - **menjava z obratom** (»roling«): menjava rok na obratu, menjava z obratom
 - varanje s telesom: gre za prenos teže iz ene noge na drugo
 - dvojne menjave,
 - zaustavljanje s cepetanjem, nadaljevanje z vzdolžnim korakom ali menjavo,
 - gibanje naprej – nazaj (napadanje obrambnega igralca, gibanje nazaj – prehod v met ali prodor po menjavi).
6. **METI:**
 - pravilna tehnika in dinamika meta (gibanje telesa dol – gor),
 - po izmetu iztegnjena roka,
 - upogib zapestja,
 - žoga na blazinicah prstov,
 - komolec v sproščenem položaju (ne sme biti preveč navzven)
 - meti iz mesta, iz gibanja, iz vodenja,
 - ob osvojeni pravilni tehniki je vadeče treba usmerjati že v preciznost zadevanja koša.
7. **ZAUSTAVLJANJE:** enotaktno, dvotaktno (iz vodenja, po sprejemu žoge)

8. **PODAJE in LOVLJENJE:**

- soročne : izpred prsi, iznad glave (direktne, indirektne)
- enoročne: iz višine ramena, bokov, »baseball«, z zamahom od strani
- VZTRAJATI NA ENOROČNIH PODAJAH (v sami igri 5:5 je zelo malo soročnih podaj; PAZITI, da so podaje v LEVO stran z LEVO roko, v desno stran z DESNO roko),
- Hkrati s podajami učimo tudi LOVLJENJA (oblika lijaka, amortizacija ulovljene žoge s telesom – rokami in nogami – z zakorakom)

9. **VARANJA:** povezano je tudi že z individualno taktiko oziroma situacijsko igro in postavitvijo obrambe

- met - prehod v vodenje,
- met – podaja (enoročna ob tla),
- met – met
- prodor - prodor (oziroma varanje s telesom),
- podaja ob tla – iznad glave,
- podaja iznad glave – ob tla.

10. **PIVOTIRANJE:**

- proti agresivni obrambi: prsni, hrbtni pivot obrat
- pred metom na koš

11. **RAZLIČNI ZAKLJUČKI PO PRODORIH:**

- dvokorak (na levi strani obvezen zaključek z levo roko) – izmet od spodaj in zgoraj,
- skrajšan dvokorak,
- dvokorak na drugi obroč (iz desne strani gre za desni dvokorak in zaključek z desno roko; na levi strani gre za levi dvokorak in zaključek z levo roko),
- dvokorak na drugi obroč po varanju meta na prvem obroču,
- polhorog met iz dvokoraka,
- polprodor po enotaktnem in dvotaktnem zaustavljanju,
- prodor po prenosu žoge preko glave, zaključek s polaganjem,
- cik – cak korak, zaključek z metom,
- bočni preskok, zaključek z dvokorakom (primer: iz desne strani prodor, na levo nogo primemo žogo, sledi bočni preskok iz leve noge na levo nogo, nato še podaljšamo korak na desno nogo, sledi zaključek z levo roko),
- zaustavljanje iz polprodora na obe nogi, varanje meta – met
- zaustavljanje iz polprodora na obe nogi, varanje meta – prenos žoge preko glave – met z zunanjo roko,
- zaustavljanje iz polprodora na obe nogi, varanje meta – hrbtni obrat – met,
- met z odskokom v stran (po polprodoru),....

12. **UČENJE TEHNIKE ZA VISOKE IGRALCE** (tu gre že za specialen trening, zato ne smemo prehitro postaviti višje igralce pod koš):

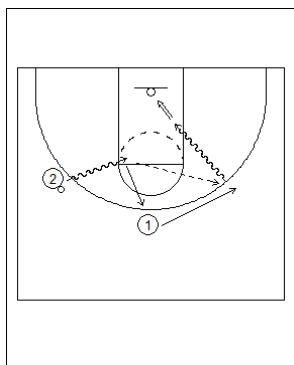
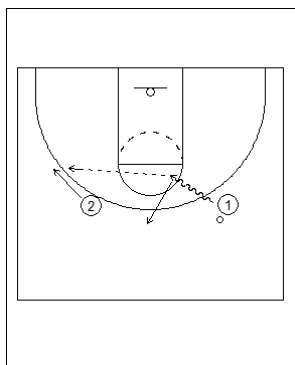
- Zakorak (po dvotaktnem ali enotaktnem zaustavljanju): na levi strani obvezno z levo roko
- Vodenje v sredino (po predhodnem varanju na čelni out), naskok, met preko glave
- Polhorog met: iz dvokoraka ali po zaustavljanju
- Meti po varanju meta po enotaktnem ali dvotaktnem zaustavljanju

METODIKA UČENJA:

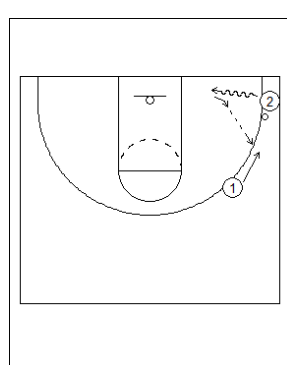
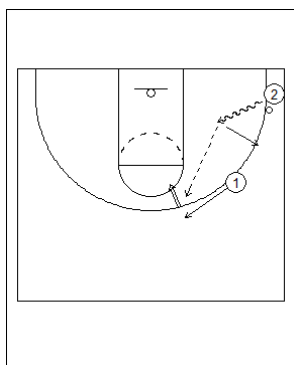
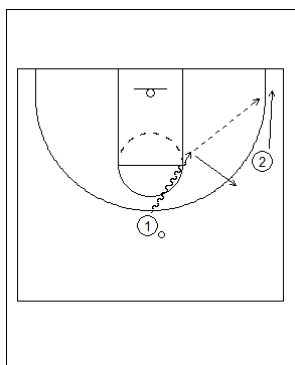
1. Natančna razlaga (kratka, jedrnata in glasna), kaj se bo delalo oziroma učilo.
2. Obvezna, natančna in čim bolj pravilna demonstracija tehničnega elementa (če je trener slabši demonstrator, naj pokaže počasi, nato pa v hitrejši izvedbi pokaže igralca, kateri je dober demonstrator).
3. Vadba izvajanja tehničnega elementa (postopno povečevanje hitrosti izvedbe – utrjevanje izvedbe).
4. Prikaz enostavnih situacij uporabe tega tehničnega elementa (uvod v individualno taktiko).
5. Situacijska vadba tega elementa (najprej proti pasivni nato proti čim bolj aktivni obrambi).
6. Odpravljanje napak tehničnih elementov – individualen pristop do vsakega posameznika posebej.
7. Razumevanje vzročnih povezav v izvajanju tega elementa z reakcijami nasprotnika (kompleksnejše razumevanje individualne taktike in usmerjanje na odločitve v igri).
8. Vadba elementa v situacijah 1:1 (tukaj že učimo in treniramo tudi odločitve).
9. Postavitev elementov individualne tehnike in taktike v situacije kolektivne taktike.

13. **RAVNOTEŽJE V NAPADU (»SPACING«):** sodelovanje dveh in treh napadalcev – utrjujemo tehniko in posredujemo nove informacije o individualni oziroma skupinski taktiki:

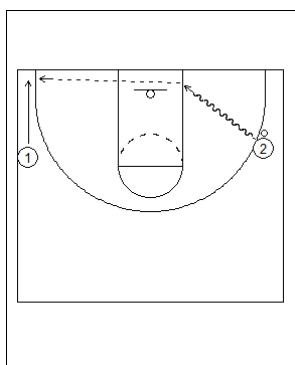
2:0, branilec - branilec



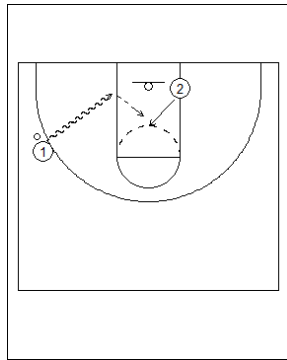
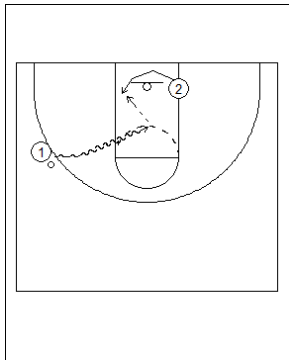
2:0, branilec – visoki branilec (nizko krilo)



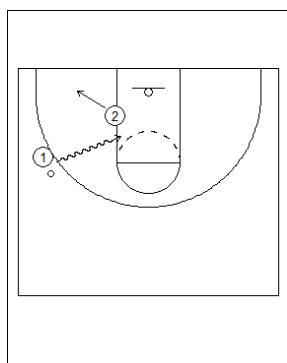
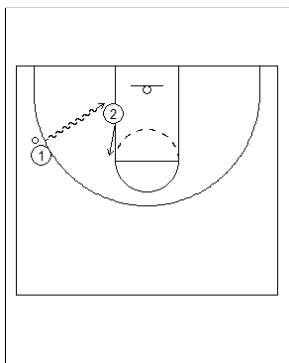
2:0, krilo – krilo



2:0, branilec – visoki igralec (center) na strani pomoči



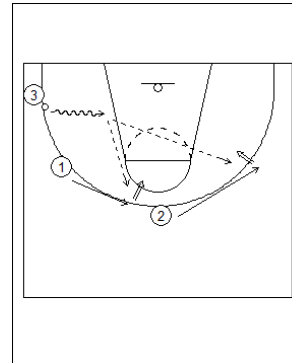
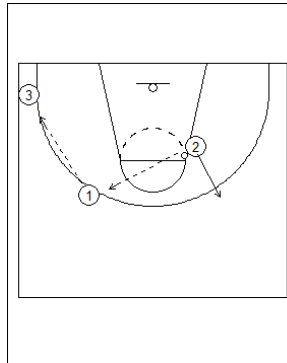
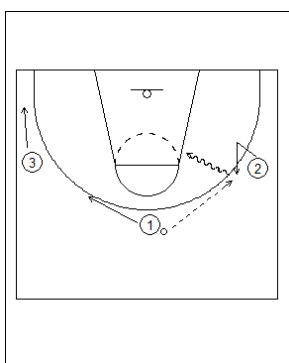
2:0, branilec – visoki igralec (center) na strani žoge



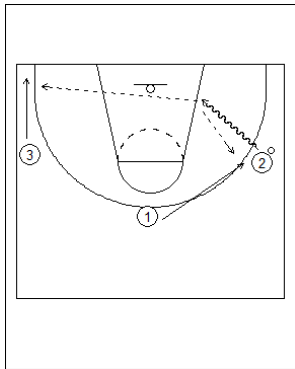
PRI VSEH TEH VAJAH JE NAJBOLJ POMEMBNA TEHNIČNA IZVEDBA!

- **PODAJE SO ENOROČNE!!! (V LEVO Z LEVO ROKO)**
- **LOVLJENJE ŽOGE V OBLIKI LIJAKA**
- **MED VODENJEM SE VEDNO NAPADA KOŠ!!!**
- **IGRALEC BREZ ŽOGE, KI SPREMLJA NAPADALCA Z ŽOGO JE VEDNO V PRIPRAVLJENOSTI SPREJEMA ŽOGE!**
- **PO SPREJEMU ŽOGE TAKOJ V TROJNO NEVARNOST (POGLED NA KOŠ) !!!**

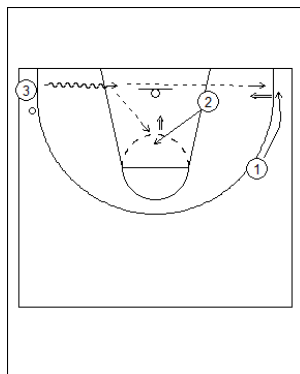
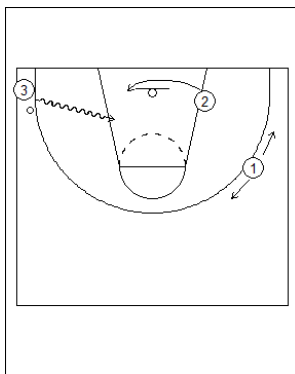
3:0, sodelovanje zunanjih igralcev po napadanju sredine



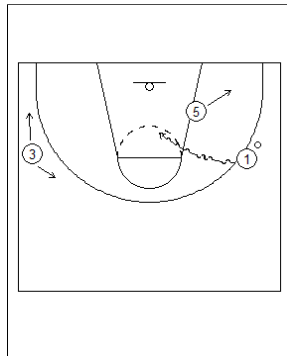
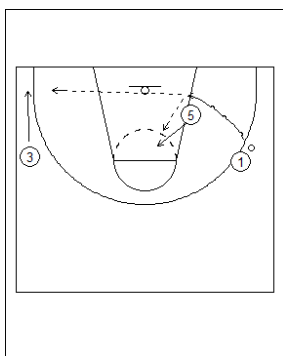
3:0, sodelovanje zunanjih igralcev po vodenju proti čelni črti



3:0, sodelovanje napadalcev z igralcem na mestu spodnjega centra na strani pomoči



3:0, sodelovanje napadalcev z igralcem na mestu spodnjega centra na strani žoge



14. IGRA 1:1:

- Iz položaja trojne nevarnosti: iz spodnjega in zgornjega posta, izza črte za tri točke, iz sredine, po celem igrišču (ožji, širši koridor) – omejimo lahko število vodenj,
- iz sprejema žoge po odkrivanju,
- iz vodenja,
- hendikep situacije.

POMEMBNO: napadamo obrambo na telo (iz mesta napadamo hrbet obrambnega igralca oziroma prvo nogo), proti košu gremo po najkrajši možni liniji, izvedba je hitra, uporabljamo in dajemo vadečim navodila za različne zaključke...

15. PROTINAPAD OZIROMA SITUACIJE S ŠTEVILČNO PREMOČJO:

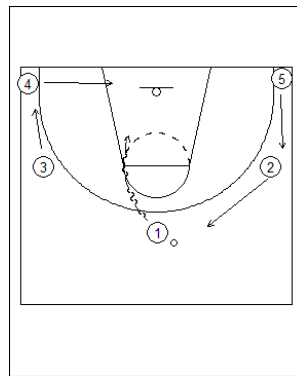
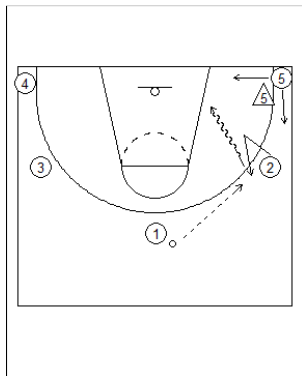
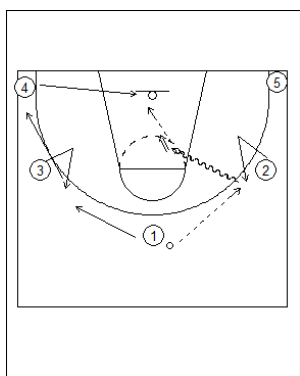
- 2:1,
- 3:2,
- 2:1 + 1,
- 3:2 + 1,
- Igralci, ki imajo boljše znanje, naj že vadijo situacije 4:3 in 5:4.
-

16. KOLEKTIVNA TAKTIKA NAPADA (5:5):

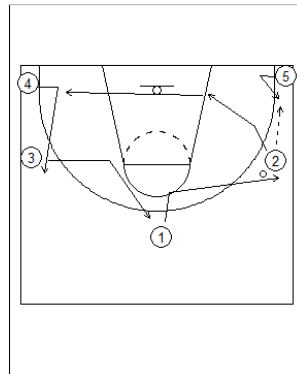
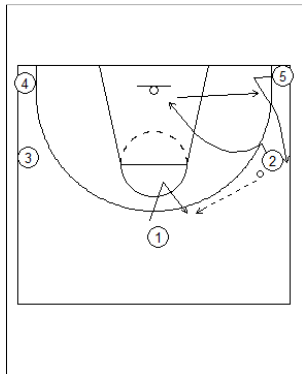
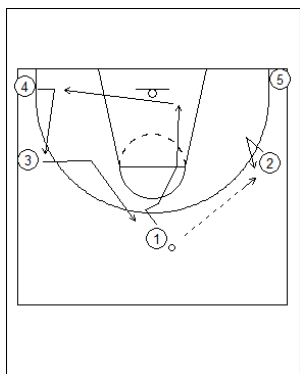
- Napad prilagodimo tehničnemu in taktičnemu znanju vadečih. V igri jim pustimo dovolj svobode in lastnih odločitev po principih in pravilih, ki smo jim jih postavili.
- Priporočamo gibanja brez blokad

Postavljeni napad s petimi zunanji igralci

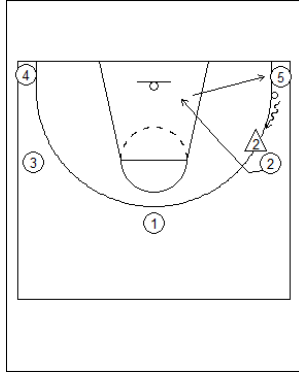
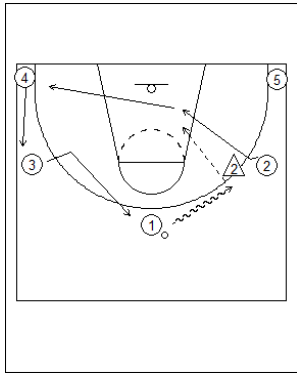
a) Vhod z vodenjem



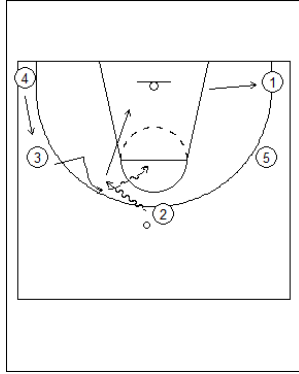
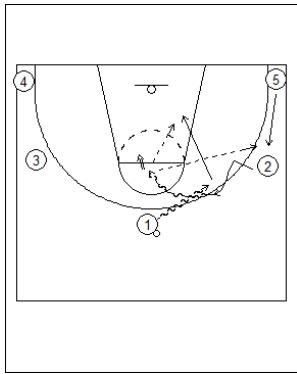
b) Vhod s podajami – vtekanja



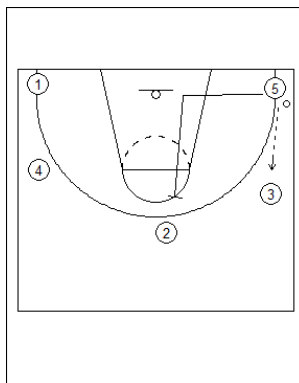
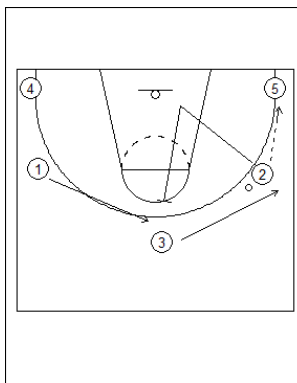
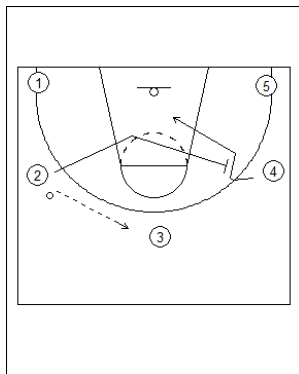
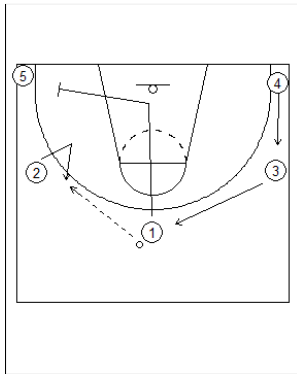
c) Vhod s hitrim vodenjem



d) Vhod z močnim vodenjem – vročanje

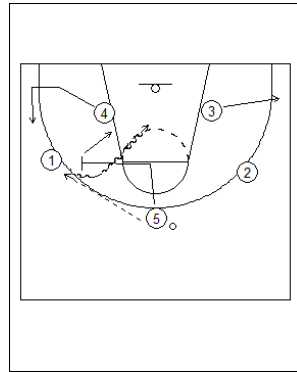
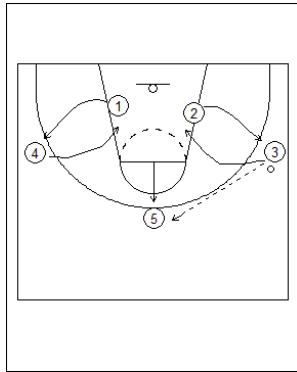
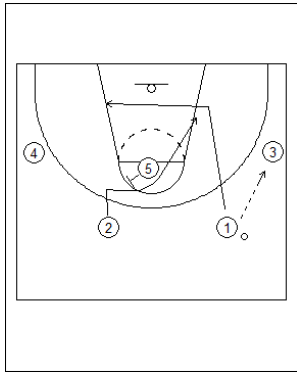


e) Vhod s hrbtnimi blokadami

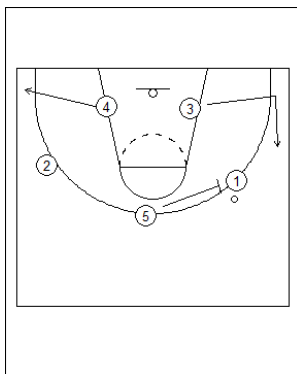
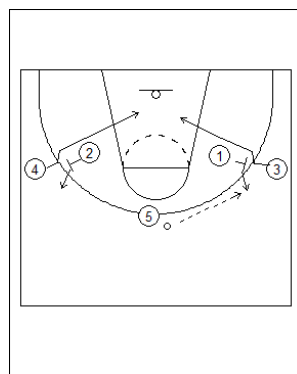
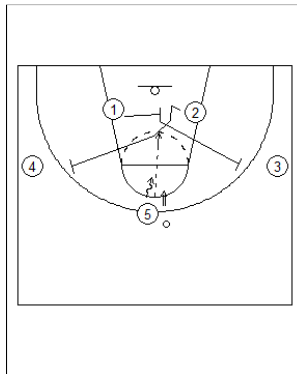
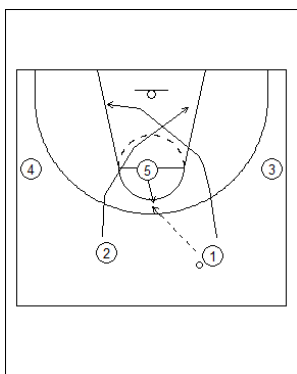


5: 0 postavljeni napad s štirimi zunanji igralci in z enim centrom (na zgornjem postu)

a) Vhod s podajo na krilo: zaključek z blokom k žogi (PNR)



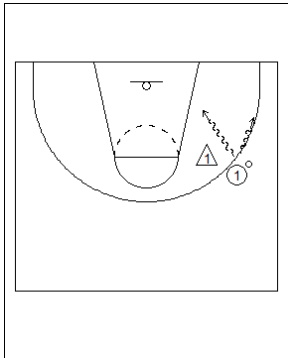
b) Vhod s podajo na zgornjega centra



17. OBRAMBA:

a) v situaciji 1:1:

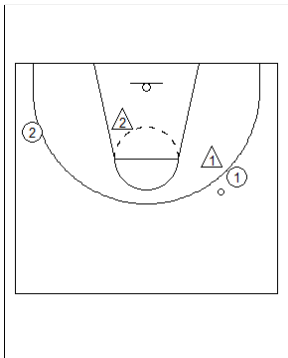
- položaj rok, nog
- usmerjanje igralca v proti čelno – bočni črti,



- ZAPIRANJE: s prednjim, zadnjim pivot obratom; z obrazom
- GOVOR

b) Stran pomoči

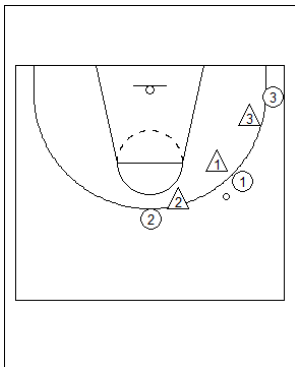
- Položaj »dveh pištol«,



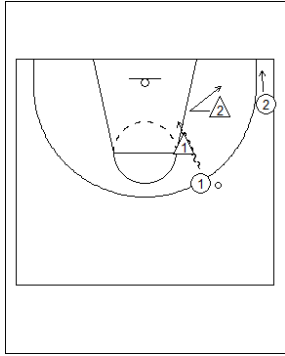
- Zapiranje

c) Stran žoge:

- agresivna obramba na prvi liniji podaje (zaprt položaj rok in nog),

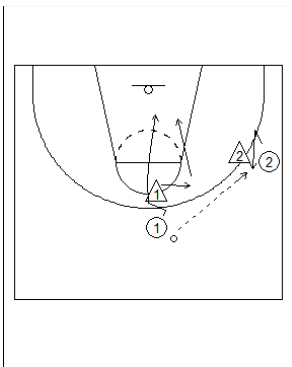


- zapiranje
- pomagaj in se vrni (»help and recover«)

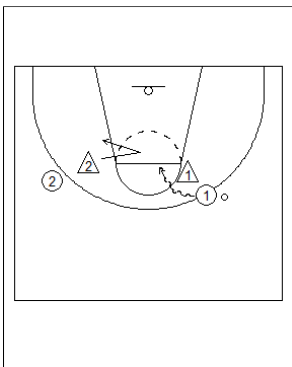


d) obramba proti odkrivanju: obramba noče kontakta z napadalcem!!

e) obramba proti vtekanju: odskok proti žogi!!



f) obramba pomoči proti prodoru: gibanje »pomagaj in se vrni« (»help and recover«)



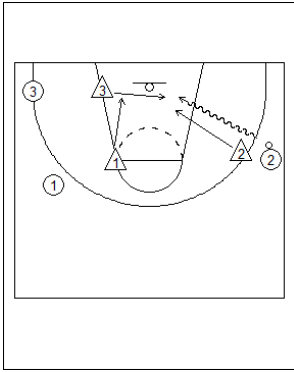
g) obramba proti blokadi k žogi:

- prevzemanje: agresivno
- zoniranje visokega igralca,
- izkakanje visokega igralca

h) obramba proti nasprotnim blokadam:

- prepuščanje
- prevzemanje
- sledenje

i) osnove rotacije



OPOZORILO: potrebno je vedeti, da v tej starostni kategoriji dajemo največji poudarek TEHNIKI oziroma napadu, manj pa obrambi. Zato naj se v obrambi naučijo samo OSNOVE!!!