



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

1. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

Trening je namenjen osnovam košarkarske tehnike, ki je sklop idealnih oblik gibanja igralca brez in z žogo. V uvodnem delu se bomo posvetili tehniki brez žoge. To so temeljna gibanja košarkarjev v obrambi in napadu. V glavnem delu vadbe se bomo posvetili osnovnemu položaju trojne nevarnosti, metom in podajam, prehodom v vodenje z osnovnima dvema menjavama roke ter osnovam igre 1:1. V zaključnem delu sledi umirjanje organizma z raztezanjem ter pogovor o opravljenem delu in plan za naprej.

1. UVODNI DEL:

20'

- A) Osnovna napadalna in obrambna preža
- B) Hoja: čelno, hrbtno
- C) Tek: čelno, hrbtno
- D) Prisunski koraki: bočno, cik - cak
- E) Obrati:
- Na mestu: prsni, hrbtni
 - V gibanju: prednji, zadnji
- F) Zaustavljanja:
- Enotaktno: vzporedno, diagonalno
 - Dvotaktno: vzporedno, diagonalno
- G) Spremembe smeri: naprej – nazaj, cik – cak z obratom in brez obrata
- H) Skoki: enonožni, sonožni
- I) Tekalne vaje:
- skiping (nizki, sredni, visoki),
 - dvigovanje pet (brcanje v rit),
 - hopsanje (atletsko, košarkarsko, na vsak tretji korak),
 - jogging poskoki,
 - striženje,
 - tek s poudarjenim odzivom,
 - križni koraki,
 - stopnjevanje hitrosti do končnega šprinta.
- J) Dinamične raztezne vaje.

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

2. GLAVNI DEL: **65'**

A) POLOŽAJ TROJNE NEVARNOSTI (3N): **10'**

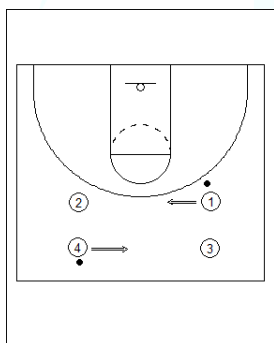
1. NA MESTU:

- Pravilen položaj 3N brez žoge (pravilen položaj telesa - stopala, koleno, boki, glava in težišče) in z žogo (prijem žoge ter položaj žoge – višina in oddaljenost od telesa), **2'**
- Prenos žoge iz 3N izpod brade na bok, **1'**
- Prenos žoge po enkratnem odboju žoge v 3N, **1'**

2. V GIBANJU:

- Najprej v hoji – cik-cak (potem v teku):
 - **Križni prehod** v vodenje, tri vodenja, **eno taktno zaustavljanje** in prehod v pravilen položaj **3N**. **3'**
- V hitrejšem gibanju - cik-cak; dodamo pozornost pri prehodu v vodenje še na zaščito žoge, dolžino prvega in drugega koraka ter zasuk v ramenih. **3'**

B) MET **20'**



1. Teoretična razlaga meta na koš: položaj rok, nog, komolca, zapestje, **1'**
2. Igralce postavimo v pare eden nasproti drugega. S pravilnim izmetom, samo z eno roko (druga je za hrbtom), izvedejo met proti soigralcu, **5'**
3. Korekcijske vaje za pravilno tehniko meta na koš: **10'**
 - Če je komolec preveč navzven: Igralec leži na hrbtu, soigralcu s pravilnim izmetom meče žogo v vertikali.
 - Če imamo nepravilno delo rok: igralec sedi (noge so izključene iz vaje), žogo s pravilnim izmetom vrže proti soigralcu.

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

- Nepravilno usklajeno delo rok in nog: igralec z žogo stoji z iztegnjenimi koleno. Roko v kateri ima žogo ima iztegnjeno pred seboj, dlan je obrnjena navzgor, na njej je žoga. Hkrati se začne krčiti v kolenih (do pravilne napadalne preže) in v komolcu, s katerim prehaja do telesa. Dlan se obrača v pravilen položaj žoge za izmet. Ko smo pokrčeni v kolenih, komolcu, žoga je na blazincah prstov, naredimo izmet proti soigralcu,
- Žoga je na celi dlani: žoga mora biti na blazincah prstov, prsti so narazen,

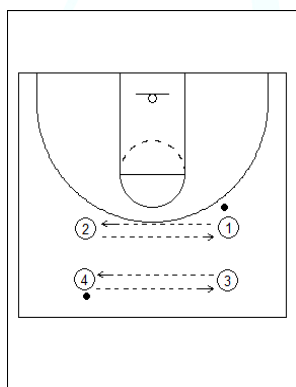
4. Met na koš iz mesta iz poljubne pozicije, ki je v bližini koša: vsak igralec izvede 2 X 10 metov. Če ni dovolj košev, se meče tudi tako, kot smo delali v zgornjih vajah. Trener korigira igralce. **4'**

C) PODAJE

12'

Podajamo lahko na več načinov. Izbira ustrezne podaje je odvisna od igralne situacije. Čim več načinov podajanja obvlada igralec, bolj uspešen bo v igri.

Vse spodaj našteje podaje na mestu izvajamo v parih najprej brez, nato z različnimi izkoraki. Vedno smo pozorni na pravilen osnovni položaj pri lovljenju in podajanju - položaj trojne nevarnosti. Pri izvedbi podaj z eno žogo smo pozorni na pravilno **tehniko** izvedbe podaje ter na dve značilnosti dobre podaje (**hitra, natančna**).



1. Podaje z obema rokama iz mesta:

5'

- Izpred prsi
- Izpred prsi od tal
- Iznad glave

2. Podaje z eno roko iz mesta:

7'

- Iz ramena
- Iz ramena od tal
- Iz boka
- Iz boka od tal
- Izza hrbta
- Izza hrbta od tal
- Baseball podaja

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.





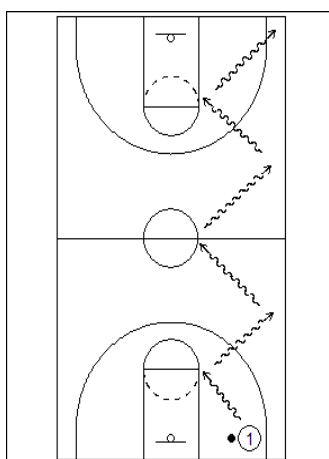
Košarkarska zveza Slovenije
Basketball federation of Slovenia
Leskoškova 12
1000 Ljubljana
Slovenija, Europe
T +386 1 520 10 10
T +386 1 520 10 11
F +386 1 520 10 22
E kzs@kzs.si
W www.kzs.si

D) VODENJE

15'

Vodenje žoge je posamični vezni element na katerega so največkrat vezani vsi ostali elementi z žogo (meti, podaje, pivotiranje). Predstavlja temelj gibanj igralca z žogo. Vodenje je sestavljeno iz več delov.

- Prehod v vodenje: križni, vzdolžni korak; z obratom,
- Vodenje: nizko, visoko,
- Zaustavljanje med in po vodenju: eno taktno, dvotaktno (vzporedno in diagonalno).



VAJE:

1. Prehod v vodenje s križnim korakom: eno vodenje, enotaktno zaustavljanje, prehod v 3N 5'
2. Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom: eno vodenje, eno taktno zaustavljanje, prehod v 3N 5'
3. Prehod v vodenje s hrbtnim obratom: dva vodenja, dvotaktno zaustavljanje, prehod v 3N 5'

E) IGRA 1:1

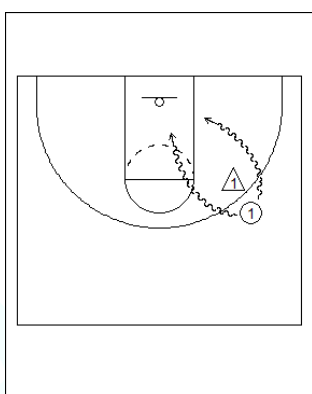
10'

1. Vadba prehoda mimo obrambnega igralca: obrambni igralec iz vzporedne obrambne preže napravi sonožni naskok na mestu v prečno obrambno prežo, napadalec pa mora **čim hitreje reagirati in napadati zgornjo nogo** (pri prehodu mimo obrambnega igralca mora obrati čim krajšo pot, v obliki črke »V«). Notranjo roko uporabi za zaščito, z rameni naredi zasuk in napade z notranjim ramenom obrambnega igralca. Z iztegnjeno notranjo roko se dotakneš njegovega boka. **(slika 1)** 5'
2. Igra 1:1 glede na razdaljo obrambnega igralca od napadalca: napadalec se postavi v položaj 3N, kjer je nevaren z metom na koš. Obrambni igralec se postavi na oddaljenost iztegnjene roke v obrambno prežo, po signalu

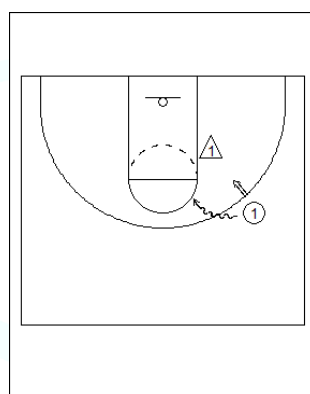
Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324
Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.



napadalca (»SEM«) reagira s poskusom izbijanja žoge (napadalec uporabi prodor), se mu umakne ali ostane na isti oddaljenosti in roke spusti (napadalec uporabi met) ali pa ne reagira z ničemer (napadalec ga mora z različnimi varanji spraviti iz ravnotežja). (slika 2) 5'



Slika 1
Prodor mimo obrambe



Slika 2
Obramba se umakne, napadalec meče na koš

3. ZAKLJUČNI DEL 5'

Umirjanje organizma z rahlim iztekom (2 do 4 dolžine košarkarskega igrišča). Analiza opravljenega dela in plan za naslednji trening.