



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. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

2. trening bo namenjen ponavljanju in nadgradnji elementov tehnike in igre 1:1 iz prvega treninga. Zaporedje treninga si bo sledilo od tehnike brez žoge, metov z zaustavljanji, podaj, vodenja in igre 1:1.

1. UVODNI DEL:

25'

A) KOORDINACIJSKA IESTEV

20'

- Nizki skiping v ozkem koridorju
- Srednji skiping v srednjem koridorju
- Bočni skiping
- Dvigovanje pet
- Narazen – skupaj v isti vrsti (v nizkem skipingu)
- Preskok ene vrste (dve naprej, ena nazaj)
- Preskok ene vrste (dve naprej, ena nazaj široko)
- Preskok ene vrste (dve naprej široko, ena nazaj)
- Prehod v vodenje (vzdolžni, križni) z zaustavljanjem (1,2 taktno)
- Leva noga v levem koridorju, desna izmenično v srednji in desni koridor
- Koordinacija rok in nog: sonožni poskoki (noge narazen – roke narazen; noge narazen – roke skupaj)
- Podaje v nizkem skipingu

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.





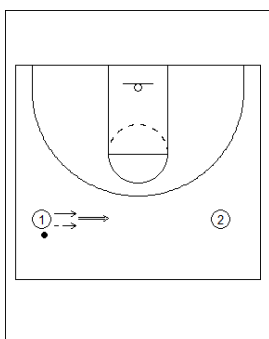
Košarkarska zveza Slovenije
Basketball federation of Slovenia
 Leskoškova 12
 1000 Ljubljana
 Slovenija, Europe
 T +386 1 520 10 10
 T +386 1 520 10 11
 F +386 1 520 10 22
 E kzs@kzs.si
 W www.kzs.si

2. GLAVNI DEL:

65'

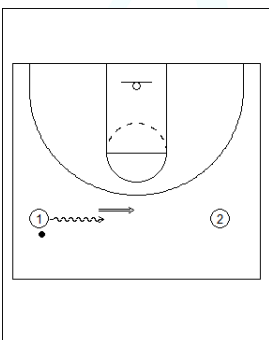
A) METI PO 1, 2 TAKTNEM ZAUSTAVLJANJU

15'



1. Igralci so v parih, obrnjeni eden proti drugemu. Igralec si žogo vrže pred sabo, eno taktno naskoči in izvede pravilen met proti soigralcu. **3'**

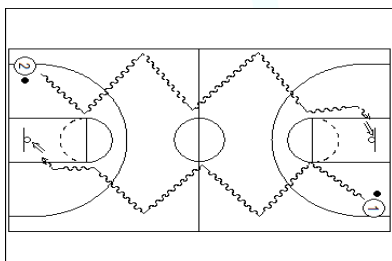
2. Igralci so v parih, obrnjeni eden proti drugemu. Igralec si žogo vrže pred sabo, se dvotaktno zaustavi (izkorak ena noga, druga prisun) in izvede pravilen met proti soigralcu. **3'**



3. Met po 1,2 taktnem zaustavljanju iz vodenja. **9'**

B) VODENJE (cik-cak z menjavo spredaj in med nogami)

15'



1. Menjava spredaj:

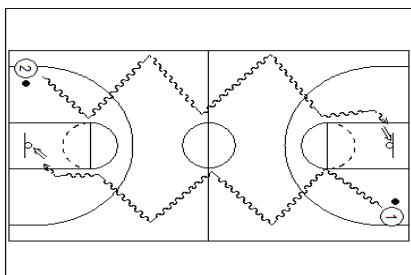
- ščitimo žogo, pogled usmerjen naprej, menjava žoge gre pod kolena z vzdolžnim korakom med menjavo. Pomembna sta prva dva koraka pri menjavi. Gre za t.i. vzdolžno-križni prehod pri menjavi spredaj. Med menjavo roke si žogo potisnemo nazaj, zaščitimo se tudi z ramenom. **7'**

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

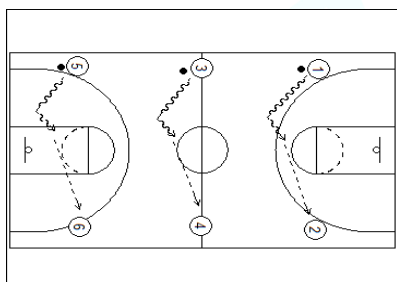


2. Menjava med nogami:

- Žogo potisnemo med nogami iz ene strani telesa na drugo, se med vodenjem eno taktno zaustavimo. Sledi zasuk v ramenih, z roko se zaščitimo. Pogled navzgor. **7'**

C) PODAJE IZ GIBANJA

20'

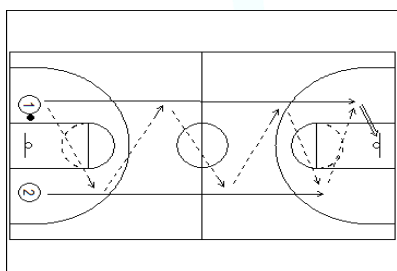


1. Soročne podaje iz gibanja po menjavi spredaj.

- Igralca sta obrnjena eden proti drugemu. Igralec z žogo naredi križni prehod v vodenje, po dveh vodenjih naredi menjavo spredaj, nato pa žogo poda z obema rokama izpred prsi (izmenično direktno in indirektno podajo) nasprotniku. Pazi na zadnje močno vodenje in moč podaje. **6'**

2. Enoročne podaje iz gibanja po menjavi med nogami.

- Igralec z žogo naredi vzdolžni prehod (izmenično s slabšo in boljšo roko) v vodenje. Po dveh vodenjih naredi menjavo med nogami, še enkrat zavodi žogo in poda iz vodenja z eno roko. Pazi na zadnje močno vodenje pred podajo ter na moč in hitrost podaje. **6'**



3. Podaje z eno in z obema rokama v gibanju

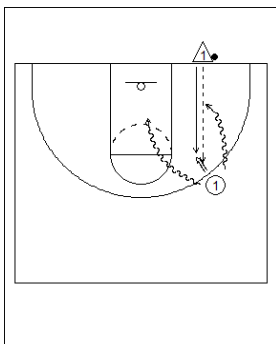
8'

- Igralci stojijo v širini rakete (+1m na vsaki strani). V teku si podajajo žogo. Potrebno je paziti na pravilno lovljenje, glava je na sprejemu žoge usmerjena proti košu. Zaključiti je treba z zadetkom.

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.



D) IGRA 1:1

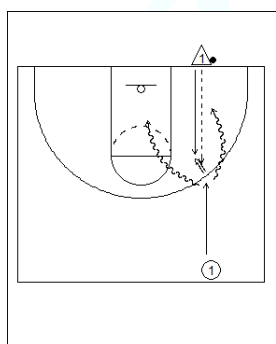


1. Igra 1:1 po približevanju obrambnega igralca:

15'

7'

- Reakcija na obrambnega igralca iz gibanja (uporaba meta, prodora na ustrezno stran). Napadalec iz položaja 3N napada aktivnega obrambnega igralca, ki se mu približuje po podaji izza čelne črte. V osnovnem napadalnem položaju je vedno prvo nevaren z metom na koš, nato glede na obrambo v približevanju reagira :
 1. z uporabo meta (oddaljen obrambni igralec),
 2. z uporabo prodora (agresivno približujoč obrambni igralec);



2. Igra 1:1 po približevanju obrambnega igralca po predhodnem gibanju napadalca:

8'

- Napadalec se giba od sredine proti črti za tri točke, kjer sprejme žogo od obrambnega igralca, ki mu jo je podal izza čelne črte. Sprejme jo v položaju trojne nevarnosti, potem pa odreagira glede na obrambnega igralca bodisi z metom, pol prodorom ali prodorom. Če ga obrambni igralec usmerja v eno stran, mu napade prvo nogo oziroma hrbet. Njegova pot do koša je v obliki črke

3. ZAKLJUČNI DEL

5'

Umirjanje organizma z rahlim iztekom (2 do 3 dolžine košarkarskega igrišča). Analiza opravljenega dela in plan za naslednji trening.