



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

3. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

3. trening bo namenjen ponavljanju in nadgradnji elementov tehnike in igre 1:1 s predhodnih treningov. Zaporedje treninga si bo sledilo od tekalnih vaj z žogo, rokovanja z žogo na mestu, vodenja v gibanju, podaj, in igre 1:1.

1. UVODNI DEL: 15'

A) Tekalne vaje z žogo (z vodenjem ali vrtenjem žoge okoli pasu) 10'

- tek čelno (dve dolžini),
- tek hrbtno,
- nizki skiping,
- srednji skiping,
- visoki skiping,
- dvigovanje pet (brcanje v rit),
- hopsanje na vsak korak,
- hopsanje na vsak tretji korak,
- jogging poskoki,
- striženje,
- križni koraki, prisunski koraki.

B) Dinamično raztezanje 5'

2. GLAVNI DEL: 70'

A) ROKOVANJE Z ŽOGO NA MESTU 15'

Pred začetkom in na koncu vsake vaje so igralci v trojni nevarnosti (3N). Vodenje vedno začnemo s slabšo roko!

- Kroženje žoge okrog glave, prsi, bokov, kolen in gležnjev (petkrat v vsako smer),
- vodenje na mestu ob nogi (L, D),
- vodenje v bočni ravnini: - naprej - nazaj ob nogi (L, D),
- vodenje v čelni ravnini: - levo – desno pred nogama (L, D),
- vodenje v čelni ravnini: - levo – desno za nogama (L, D),

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.





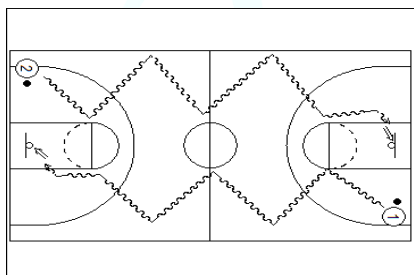
Košarkarska zveza Slovenije
Basketball federation of Slovenia
Leskoškova 12
1000 Ljubljana
Slovenija, Europe
T +386 1 520 10 10
T +386 1 520 10 11
F +386 1 520 10 22
E kzs@kzs.si
W www.kzs.si

- vodenje naprej – nazaj med nogama, ki sta v vzporedni razkoračeni stoji,
- osmica z nizkim vodenjem,
- osmica z visokim vodenjem (boljši naj izvedejo samo eno vodenje),
- vaje lovljenja žoge: **razkoračena stoja:**

- žogo si potisnemo med nogami z enkratnim odbojem od spredaj do zadaj za telo.
- stojimo, žogo držimo pred telesom v višini glave. Žogo samo spustimo, naredimo eden do dva ploska in jo ulovimo preden pade na tla.
- smo v razkoračeni stoji, v predklonu. Žogo si preprijemamo med nogami (izmenično ena roka spredaj, druga zadaj; izmenično obe roki spredaj, obe zadaj) brez da pade na tla.
- vodenje z menjavo spredaj pod kolonom (ozka, srednja in široka amplituda)
- eno vodenje ob nogi, nato menjava spredaj, takoj žoga nazaj in spet ponovimo (eno vodenje ob strani, menjava, nazaj,...).

B) VODENJE (cik cak z menjavo za hrbtno in hrbtnim obratom)

15'



1. Menjava za hrbtno:

- otroke učimo, da mora z roko v čim daljši poti delovati na žogo (primer: kot da greš z desno roko v levi žep – v tem primeru je najmanjša verjetnost, da izgubiš žogo). Med menjavo se ne zaustavljamo. Pri menjavi se zaščitimo z roko, bokom in z zasukom ramena. Po menjavi lahko nadaljujemo z vzdolžnim in križnim korakom (uporabi se takrat, ko delamo v večji hitrosti). Učimo oboje. 7'

2. Menjava z hrbtnim obratom:

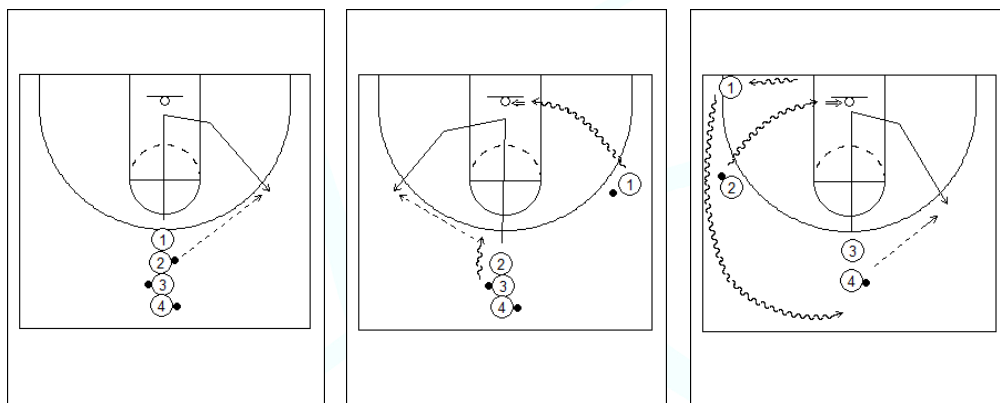
- učimo jo z menjavo rok na obratu (primernejša za začetnike, bolj sigurna, vendar počasnejša) ali pa, da z roko igralec potegne žogo v celoten obrat. Slednji obrat je hitrejši. Med obratom mora glava iti v obrat, v pogled v smeri novega gibanja. Težišča med obratom ne dvigujemo. Smo v nizki košarkarski preži. 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.



C) ODKRIVANJE (prehod iz 3N v prodor in polprodor)

15'



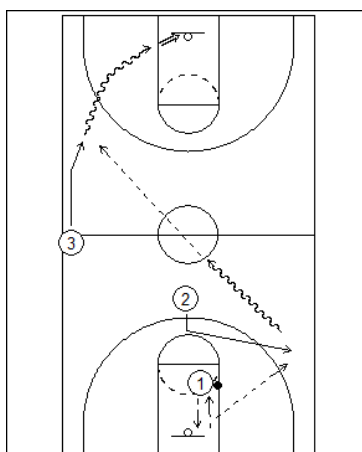
- Prvi igralec v koloni nima žoge. Giba pod koš, kjer za trenutek zastane in se obrne proti žogi. Potem v sprintu steče ven in z eno taktnim (sonožno) naskokom ali dvotaktnim zaustavljanjem in sprejme žogo v položaj 3N. Igralec 2 mu jo poda z eno roko (v levo z levo roko in obratno). Potem igralec 1 napada čelno črto. Žogo položi v obroč, skoči za njo in steče zadaj v kolono. Igralec 2 začne z istim odkrivanjem, kot igralec 1 pred njim. Vaja teče kontinuirano.

1. **3X vsaka stran:** eno taktno (sonožno) zaustavljanje ob sprejemu → križni prehod v vodenje → prodor na čelno linijo → polaganje. **5'**
2. **3X vsaka stran:** dvotaktno zaustavljanje (sprednji pivot) ob sprejemu → križni prehod v vodenje → pol prodor (2 vodenja) na čelno linijo → eno taktno zaustavljanje → met na koš. **5'**
3. **3X vsaka stran:** dvotaktno zaustavljanje (zadnji pivot) ob sprejemu → vzdolžni prehod v vodenje → pol prodor (2 vodenja) na čelno linijo → dvotaktno zaustavljanje → met na koš. **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.

D) SKOK V OBRAMBI IN PODAJA V PROTINAPAD V SITUACIJI 3:0

10'



- Vaja poteka kontinuirano (igralec 1 gre na pozicijo 2, 2 na 3, 3 pa na 1 → igralci se pomaknejo za eno pozicijo naprej, itd). Igralec 1 si vrže žogo v tablo, ulovi jo v najvišji točki. Ne spušča jo nižje od brade. Pri seskoku (lahko se obrne v zraku, ali pa po doskoku naredi pivot obrat) so komolci narazen, podaja sledi z zunanjo roko. Igralec 2 se odkrije iz vrha trojke na krilno pozicijo v podaljšek črte prostega meta. S hrbtom je obrnjen proti bočni črti. Po največ dveh vodenjih poda žogo z obema rokama v protinapad igralcu na nasprotni krilni poziciji. Igralec 3 zaključí z levo roko.

E) IGRA 1:1 PROTI AGRESIVNI OBRAMBI IZ MESTA

15'

1. Vaja reagiranja proti agresivni obrambi (brez varanj oziroma pivotiranja):

7'

- napadalec v 3N → obramba na razdalji iztegnjene roke, prednjo roko postavi nad žogo in začne napadati napadalca → napadalec takoj brez kakršnihkoli varanj napade obrambo.

2. Vaje reagiranja proti agresivni obrambi (uporaba pivotiranja):

8'

- napadalec s pivotiranjem (prednji, zadnji pivot) poskuša obrambnega igralca, ki je takoj agresivno postavljen na napadalca, spraviti iz ravnotežja.

3. ZAKLJUČNI DEL

5'

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