

## 4. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

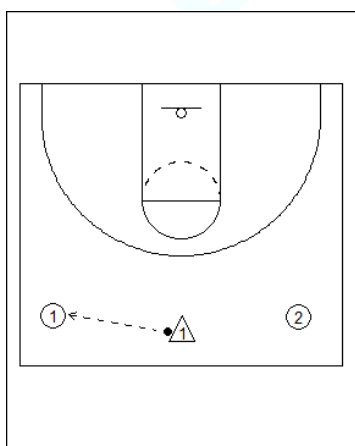
4. trening bo namenjen utrjevanju tehničnih elementov in igri 1:1 iz vodenja. Trening se bo začel z osnovami zapiranja, nadaljevali pa bomo s prodori 1:0 po različnih menjavah in varanjih. V glavnem delu vadbe se bomo posvetili podajam proti obrambi, protinapadu 2:0 ter seveda igri 1:1 iz vodenja.

### 1. UVODNI DEL:

15'

#### A) ZAPIRANJE V TROJKAH PO METU IZ MESTA

10'



- Obrambni igralec, ki bo zapiral, stoji na sredini razdalje med obema napadalcema. Ima žogo in jo pravilno z eno roko poda poljubnemu napadalcu. Ta jo nato s pravilno tehniko meta vrže žogo proti soigralcu. Obrambni igralec z dvignjeno roko in s pristopanjem proti napadalcu z žogo zapira tega igralca. Zapiranje izvede tako, da je najprej z obrazom obrnjen proti napadalcu, potem pa izvede zadnji ali prednji pivot ter zapre napadalca. Napadalec simulira skok v napadu.

- Vajo vedno začne obrambni igralec, ki je **7X zaporedoma** v obrambi.
- Naredimo **2 seriji**.

#### 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.



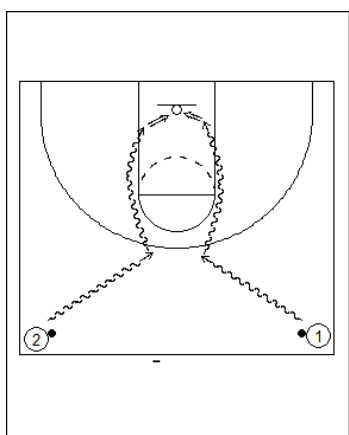
**Košarkarska zveza Slovenije**  
**Basketball federation of Slovenia**  
Leskoškova 12  
1000 Ljubljana  
Slovenija, Europe  
T +386 1 520 10 10  
T +386 1 520 10 11  
F +386 1 520 10 22  
E kzs@kzs.si  
W www.kzs.si

## 2. GLAVNI DEL:

70'

### A) PRODORI 1:0 Z RAZLIČNIMI ZAKLJUČKI

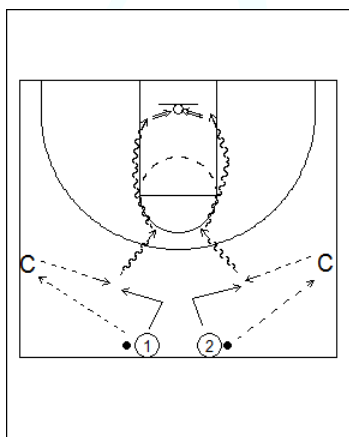
20'



1. Prehod v vodenje s križnim korakom → menjava spredaj → polaganje dvokorak. 5'

2. Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom → menjava med nogami → met iz pol razdalje po eno taktne zaustavljanju. 5'

3. Prehod v vodenje po hrbtnem obratu → menjava zadaj → dvotakten naskok pod obročem vzporedno s tablo → met z zunanjo roko. 5'



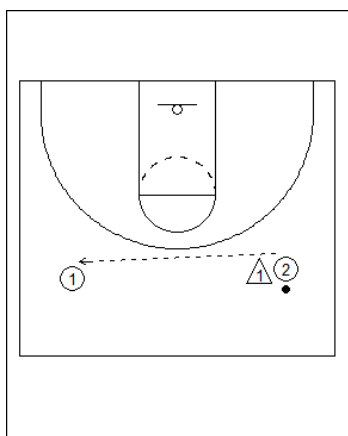
4. Sprejem žoge po odkrivanju → poljubni prehod v vodenje → menjava rok po obratu → zaključek z metom iz dvokoraka po prenosu žoge preko glave. 5'

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.



## B) PODAJE PROTI OBRAMBI

20'



### 1. Podaje na mestu po varanju v situaciji 2:1

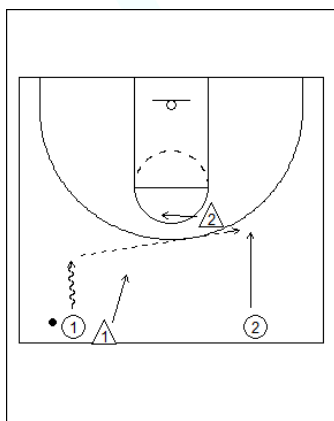
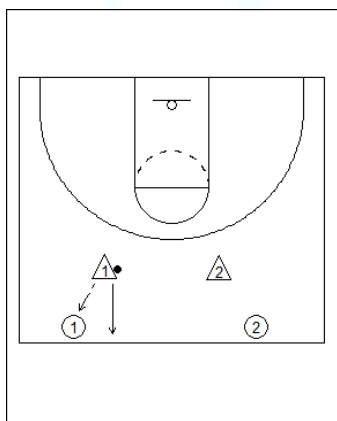
10'

- varanje podaje od tal, podaja nad glavo ali iznad ramena
- varanje meta, podaja ob tla iz boka iz zapestja
- varanje podaje v desno, prenos žoge preko glave v levo in podaja

Potek vaje: igralci so v trojkah, obramba je vodena - nekje na 75% maksimalne agresivnosti, obvezno mora odreagirati na napadalčevo varanje. Varanje je lahko počasnejše, pot žoge od varanja do podaje pa mora biti hitra. Komolci so narazen, podaja mora biti natančna in močna.

### 2. podaje v gibanju v situaciji 2:1+1

10'



- obrambni igralec 1 poda napadalcu 1 in teče do sredinske črte, nato pa se vrača v obrambo.
- napadalca skušata na čim hitrejši način zadeti koš. Napadate enega obrambnega igralca, kateremu iz ozadja pomaga še en soigralec. Od napadalcev zahtevamo čim manj vodenj (vsak napadalec ima na razpolago max. 2 vodenja), zadnja podaja se mora po možnosti izvesti od tal.

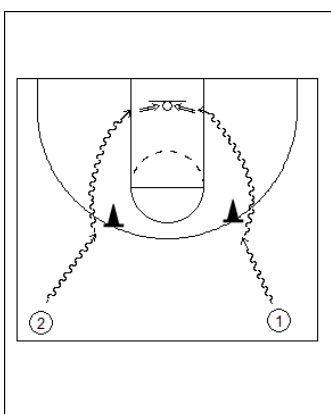
Matična številka: 5009405, Davčna številka: 16382803, TRR: 2420 3905 1039 324  
 Company registration number: 5009405, VAT number: 16382803, IBAN: SI56 2420 3905 1039 324, SWIFT: KREKSI22, RAIFFEISEN BANKA d.d.

## C) PRODORI 1:0 IN 1:1 PO VARANJIH

15'

### 1. varanje s telesom:

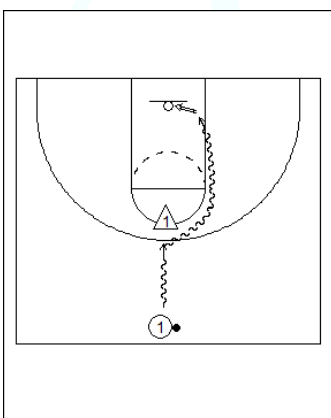
5'



- pri varanju s telesom gre za prenos teže iz ene noge na drugo. Igralec vodi žogo z desno roko, v višini trojke z levo nogo naredi kratek izkorak v levo, pogled je usmerjen v levo, nato pa z desno nogo naredi vzdolžni korak proti košu, leva noga tudi sledi gibanju telesa proti obroču. Z roko, s katero vodimo žogo lahko naredimo gib iz zapestja, s katerim skušamo obrambnega igralca zavesti, kot da gremo v menjavo; lahko pa žoga ostane na desnem boku. Zaključek je poljuben.

### 2. Zaustavljanje s cepetanjem, preigravanje obrambnega igralca z vzdolžnim korakom:

5'

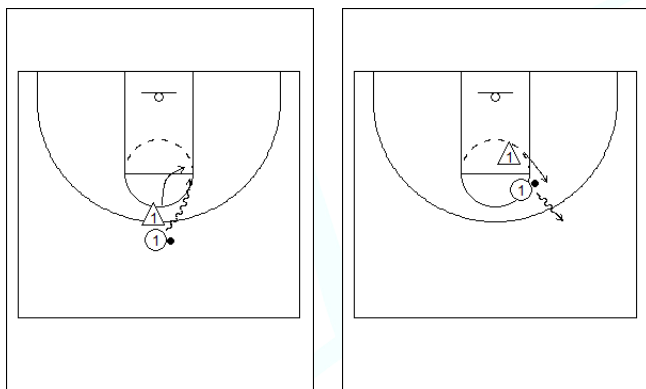


- Obrambni igralec je v višini trojke, napadamo ga iz sredine. Proti njemu gremo čim hitreje, nato se s pomočjo cepetanja skoraj zaustavimo, rahlo dvignemo težišče in ga napademo oziroma prebijemo z vzdolžnim korakom. Če pa obrambni igralec odreagira v smeri gibanja napadalca, potem le-ta napravi poljubno menjavo in gre mimo v nasprotno smer. Najprej delamo 1:0, potem s pasivno vodenno obrambo.

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.

**3. Prodor mimo obrambnega igralca (s TROJKE) po vodenju naprej – nazaj:**

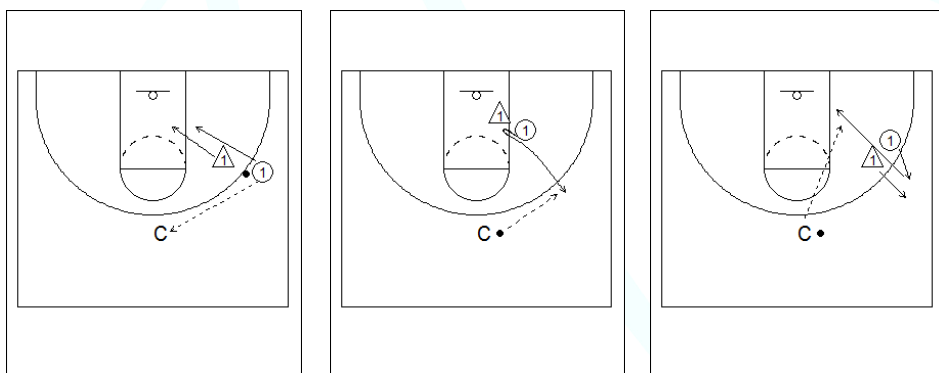
5'



- Če je obramba agresivna, in ne moremo mimo nje, potem »zavodimo« nazaj in jo po ponovnem gibanju naprej s poljubno menjavo ali varanjem skušamo prebiti. Če obramba ostane spodaj, potem po vodenju nazaj lahko mečemo na koš. Najprej delamo 1:0, potem s pasivno vodeno obrambo. Zaključki so poljubni.

**D) IGRA 1:1 PO ODKRIVANJU**

15'



- Tehnika odkrivanja proti agresivni obrambi: obrambnega igralca napeljemo v raketo. Z notranjo nogo gremo med noge napadalca, naredimo hrbtni pivot, z desno nogo zagradimo obrambnega igralca in stečemo ven po žogo. Naskok je poljuben (1,2 takten), če pa je obramba še vedno agresivna na liniji podaje, potem sledi vtekanje hrbtno vtekanje za obrambnim igralcem (»back-door«).

**3. ZAKLJUČNI DEL**

5'

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