

5. TRENING REGIJSKEGA SELEKCIONIRANJA U13

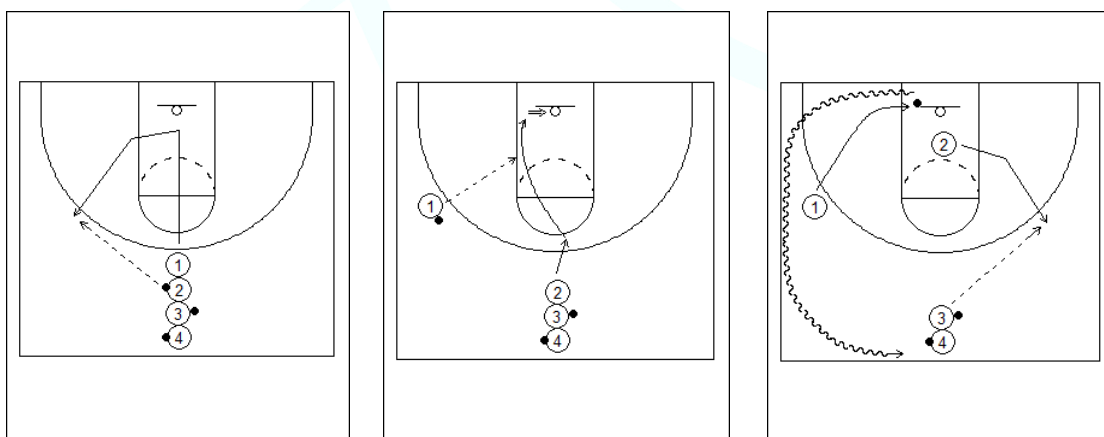
5. trening bo namenjen učenju osnov ravnotežja v igri («spacing»), skladno s tem pa bomo utrjevali vodenje, podaje, lovljenje, mete in različne zaključke. Poudarek bomo dajali tudi vtekanju z menjavo mest v igralnih situacijah 3:0. Trening bomo zaključili z igro 1:1 z igro iz spodnjega in zgornjega centra.

1. UVODNI DEL:

15'

A) ODKRIVANJE IN VTEKANJE PO PODANI ŽOGI

10'



- Igralec 1 se odkrije. Sprejem žoge je po prednjem in zadnjem pivotu, po sprejemu takoj v 3N. Igralec, ki je podal (2), takoj vteče. Z zunanjo roko nakaže sprejem žoge. Lovi jo z obema rokama. Po metu nadaljuje gibanje na nasprotno stran, kjer se odkrije in sprejme žogo. Igralec 1, ki je podal na vtekanje, ge na skok in se vrne v kolono. Vaja poteka kontinuirano.

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:

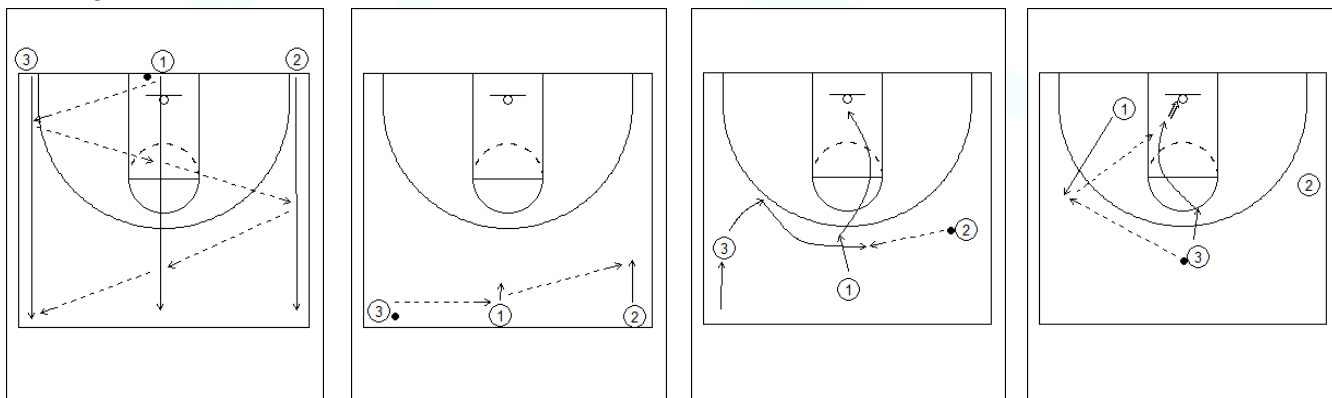
70'

A) VTEKANJE Z MENJAVO MEST V SITUACIJI 3:0

20'

Poudarek damo tehnični izvedbi podaj, vodenja, prehoda v 3N in različnim zaključkom. Trojka vedno začne gibanje za čelno črto (vaji 1 in 2). V vodoravni liniji si izmenjujejo podaje do sredine, nato se obrnejo proti istemu košu. Podaje so lahko soročne, nato enoročne. Pazimo na pravilno izvedbo (podaje so obvezno pred gibanje napadalca, ne za hrbet), ob vsakem sprejemu žoge je pogled na koš.

1. VAJA



- Ko pridejo igralci do sredine, se obrnejo proti istemu košu. Po podaji na krilo, 1 vteče pod koš, kjer se za trenutek ustavi in išče podajo. Ko ne dobi žoge, zapolni izpraznjeno mesto od 3. Ta pa je po pravilnem odkrivanju s spremembo smeri sprejel žogo v 3N. Naredi prenos žoge do 1 in vteče pod koš. Z zunanjo roko lovi žogo, po sprejemu zaključi z levim polaganjem.

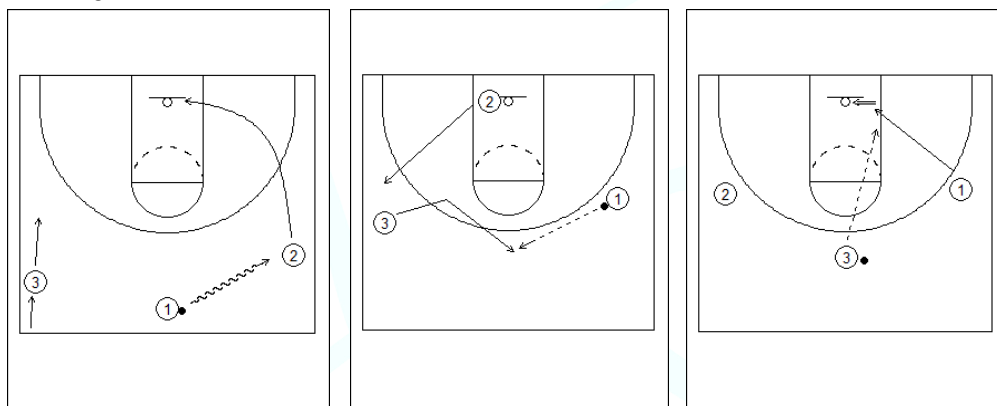
10'

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: KREKS122, RAIFFEISEN BANKA d.d.



I F BASKETBALL

2. VAJA



- Igralec iz centralne branilske pozicije ne more podati na krilo, zato zavodi na stran. Krilnega igralca pošlje na mesto spodnjega centra, kjer skuša podati žogo. Ko jo ne dobi, gre na izpraznjeno mesto na nasprotno krilo. Igralec 1 poda žogo z eno roko (zunanjo) igralcu 3, nato po podaji takoj vteče za hrbet obrambnega igralca (**»back-door«**).

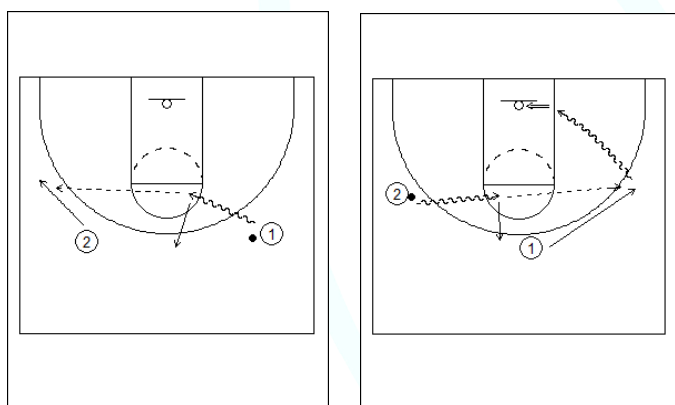
10'

B) OSNOVE RAVNOTEŽJA V IGRI (**»SPACING«**) V SITUACIJAH 2:0

25'

1. SODELOVANJE MED DVEMA BRANILCEMA

5'

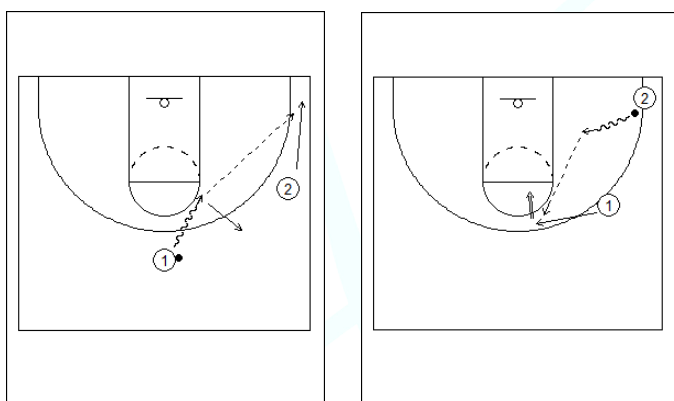


- Igralec 1 napada sredino z maksimalno dvema odbojema. Igralec 2 se oddaljuje od njegovega gibanja. 1 poda obvezno z zunanjo (levo) roko. Lahko iz vodenja ali po zaustavljanju. 2 po sprejemu obvezno v 3N, 1 pa odpira linijo podaje na centralno branilsko mesto. Vaja se ponovi še v nasprotno stran. 1 po sprejemu žoge v 3N napada koš. Zaključni z dvokorakom ali pol prodorom (pravilen met po 1 ali 2 taktne zaustavljanju). 2 odpira linijo in gre na skok.

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.

2. SODELOVANJE MED BRANILCEM IN KRILNIM IGRALCEM

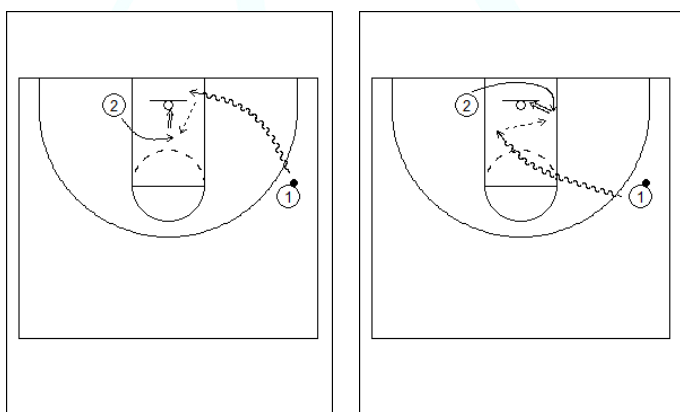
5'



- Napadalec 1 napada namišljenega obrambnega igralca z varanjem s telesom. Ko prebije igralca, obrambni igralec na krilu pomaga na strani žoge. To je znak za napadalca 2, da širi v kot. Po sprejemu žoge, gre igralec 2 v 3N. Potem ponovno napade sredino, 1 se mu odmika. Po podaji 2 z zunanjo roko (lahko iz gibanja ali po zaustavljanju), 1 vrže na koš.

3. SODELOVANJE MED NIZKIM IN VISOKIM IGRALCEM

5'

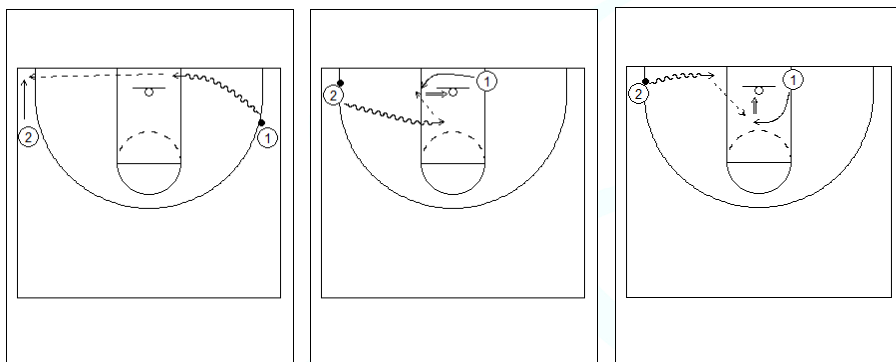


- Če branilec zavodi na čelno črto, se mu igralec z nasprotne strani rakete dviguje v sredino, kjer čaka in sprejme podajo. Podaja je največkrat iznad glave, izza hrbta ali ob tla z eno roko. Če pa branilec zavodi v sredino, potem igralec 2 odpira podajo z gibanjem izza table ob čelni črti na nasprotni strani njegovega začetnega položaja. Zaključi z metom na koš. Podaja je na tak način, kot je opisano pri prejšnjem primeru.

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.

4. SODELOVANJE MED OBEMA KRILNIMA IGRALCEMA

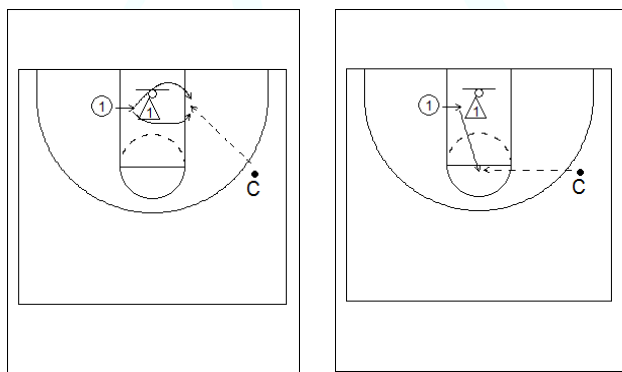
5'



- Po napadanju čelne črte, se igralec iz nasprotne strani pomakne v kot igrišča. Vrže na koš, ali ponovno prebije obrambo. Igralec je 1 po podaji pripravljen na skok. Če 2 zavodi v sredino, potem 1 odpira linijo izza table na čelno črto. Če pa 2 zavodi proti čelni črti, potem 1 odpre linijo podaje v sredino rakete.

C) IGRA 1:1 IZ SPODNJEGA IN ZGORNJEGA POSTA

15'

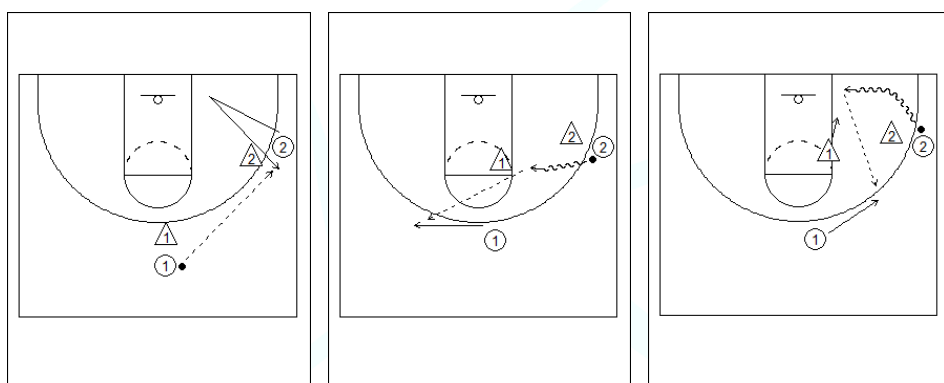


- Igralec 1 vteče pred obrambnega igralca 1 na nasprotno stran rakete na mesto spodnjega centra. Po sprejemu žoge gre v 3N s hrbtom obrnjen proti košu tako, da sta oba komolca narazen, žoga je pod brado. Lahko naredi varanje, pivotira in takoj vrže na koš. Če obramba ne odreagira, potem skuša igrati s hrbtom na koš (max 2 vodenja). Če pa obramba ne pusti horizontalnega odkrivanja rakete, se napadalec 2 dvigne na mesto zgornjega centra. Po sprejemu žoge gre v 3N obvezno z zadnjim pivotom, s katerim se skuša izogniti obrambnemu igralcu. Če obramba ostane nizko, lahko meče na koš. Če pa je obramba še vedno agresivna, jo napada z obrazom (max 2 vodenja).

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 2:2 PO OSNOVNEM »SPACINGU«

10'



- Igralec 2 se obvezno odkriva, po sprejemu gre v 3N. 1 se giba v odvisnosti, kam zavodi napadalec z žogo. Pozorni moramo biti na močen in točne podaje ter 3N. Napadalec z žogo pa obvezno napada telo obrambnega igralca in skuša imeti čim krajšo linijo proti obroču. Obrambni igralec, ki pokriva igralca brez žoge, je v odprtem (ožjem) položaju.

3. ZAKLJUČNI DEL

5'

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