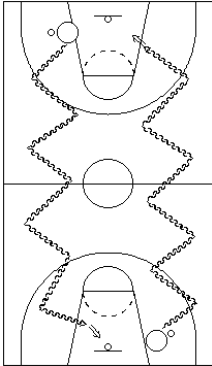


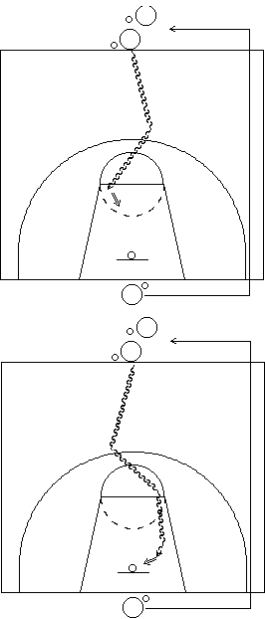
Uroš KRIŽANIČ

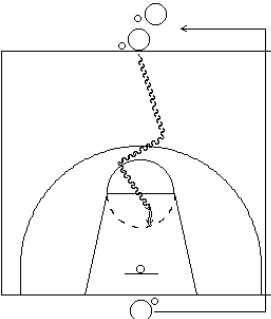
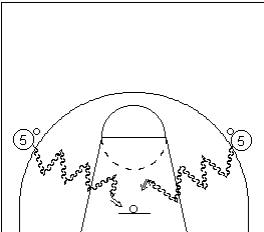
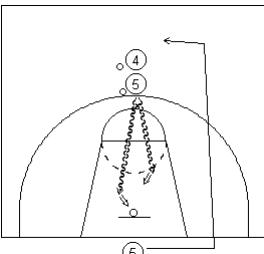
ZGLED POSAMIČNEGA TRENINGA ZA KAKOVOSTNE ČLANE

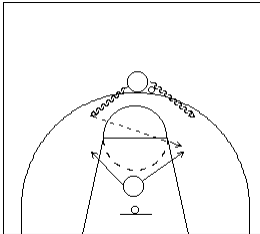
| | | | | |
|-------------------------|---|-------------|-----------------|------------------------|
| Št.: | Datum: | Ura: | Prostor: | Št. igralcev: 6 |
| Cikel: | Doba in faza: tekmovalno obdobje | | | Št. tedna: |
| Oblika treninga: | posamični - skupni - kombinirani | | | |
| Cilji treninga: | Izpopolnjevanje tehnike z žogo ter posamične in skupinske taktike | | | |
| Pomagala: | 6 žog, 2 koša, blazine za raztezanje, 6 dresov | | | |

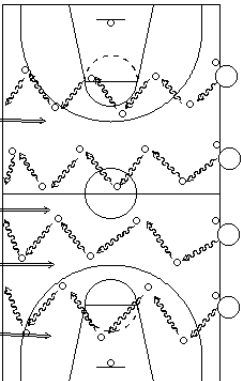
| 21 min | UVODNI DEL: | |
|---------------|---|--|
| Odmera | Vadbene naloge (vsebina) | Organizacija vadbe |
| 1 min | <p>1. Cikcak vodenje po desni strani igrišča z menjavanjem roke spredaj Igralec vodi žogo po desni strani igrišča cikcak z menjavo roke spredaj. Pri vsaki spremembi smeri mora igralec spustiti težišče, menjati roko s potiskanjem žoge nizko pred in pod koleno hkrati s kratkim korakom z nogo na strani žoge, ter nato z vzdolžnim korakom spremeniti smer gibanja. Pogled mora imeti usmerjen naprej. Po vsaki spremembi smeri mora igralec spremeniti ritem gibanja in rahlo pospešiti. Akcijo mora zaključiti z metom iz prodora ali polprodora.</p> | (skical)  |
| 1 min | <p>2. Cikcak vodenje po desni strani igrišča z menjavanjem roke zadaj Enako kot v prejšnjem primeru, le da igralec menja roko s katero vodi žogo za hrbtom. Pri tej menjavi mora igralec potisniti žogo za nogami nizko pod koleno. Pogled mora imeti usmerjen naprej in igralec mora narediti spremembo ritma!</p> | (skica 1) |

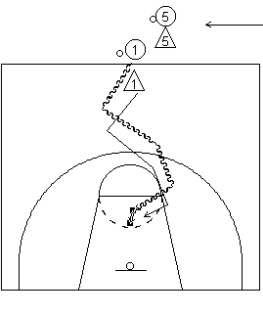
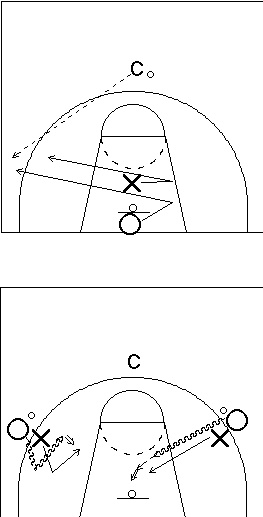
| | | |
|-------|--|-----------|
| 1 min | <p>3. Cikcak vodenje po desni strani igrišča z menjavanjem roke med nogami</p> <p>Spremembo smeri z menjavo med nogami lahko igralec izvede hkrati s prečno enotaktno ali dvotaktno postavitvijo stopal. Če se zaustavi z zunanjo nogo naprej, izvede menjavo med nogami zadaj. Če se zaustavi z notranjo nogo naprej, pa menjavo med nogami spredaj. Pogled, sprememba ritma!</p> | (skica 1) |
| 1 min | <p>4. Cikcak vodenje po desni strani igrišča in menjavanjem roke med obratom</p> <p>Obrat okoli vzdolžne osi mora biti v uravnotežnem položaju in z nadzorom orientacije v prostoru. Zadovoljeni morajo biti vsi ostali trije kriteriji: nižanje težišče, sprememba ritma, pogled. Pomembno je, da igralec pred menjavo roke z obratom pogleda preko svojega ramena naprej in čim hitreje obrne glavo, da je trenutek, ko igralec ne gleda naprej, zaradi obrata, čim krajši.</p> | (skica 1) |
| 1 min | <p>5. Cikcak vodenje po desni strani igrišča s kratkim umikom nazaj pred menjavo roke spredaj</p> <p>Naloga je podobna prejšnjim nalogam, vendar mora igralec pred menjavo za kratek čas voditi žogo hrbtno, da si, če je pokrit z agresivno obrambo, napravi dovolj prostora za menjavo, ali pa samo vara umik nazaj in se obenem pomakne naprej. Menjava roke spredaj.</p> | (skica 1) |
| 1 min | <p>6. Cikcak vodenje po desni strani igrišča s kratkim umikom nazaj pred menjavo roke zadaj</p> | (skica 1) |
| 1 min | <p>7. Cikcak vodenje po desni strani igrišča s kratkim umikom nazaj pred menjavo roke med obratom</p> | (skica 1) |

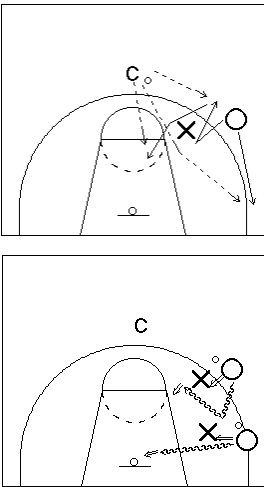
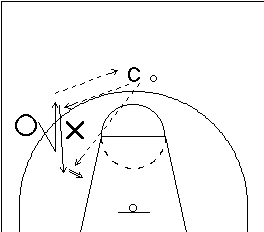
| | | |
|---------|--|--|
| 30 sek | <p>8. Cikcak vodenje po desni strani igrišča z menjavanjem roke spredaj po cepetanju</p> <p>Igralec pred vsako spremembo smeri zacepeta z nogami v široko razkoračenem položaju. Po menjavi roke hitro spremeni smer in ritem vodenja žoge.</p> | (skica 1) |
| 30 sek | <p>9. Cikcak vodenje po desni strani igrišča z menjavanjem roke med nogami po cepetanju</p> | (skica 1) |
| 7 min | <p>10. Raztezanje in vaje za moč</p> | |
| 1,5 min | <p><u>Specialno ogrevanje za branilce</u></p> <p>11. Vodenje s polovice igrišča proti košu, menjava roke spredaj in prehod v polprodor ali prodor .</p> <p>Vsa gibanja morajo igralci izvesti v submaksimalni hitrosti.</p> | <p>skici 2 in 3</p>  |
| 1,5 min | <p>12. Vodenje s polovice igrišča proti košu, menjava roke zadaj in prehod v polprodor ali prodor .</p> | (skici 2 in 3) |

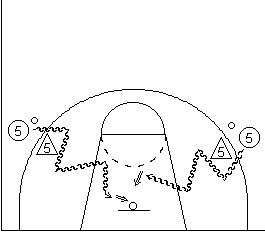
| | | |
|---------|--|--|
| 1,5 min | 13. Vodenje s polovice igrišča proti košu, menjava roke po obratu in prehod v polprodor ali prodor . | (skici 2 in 3) |
| 1,5 min | 14. Vodenje s polovice igrišča proti košu, dve različni menjavi roke in prehod v polprodor ali prodor . | skica 4  |
| 3 min | <u>Specialno ogrevanje za centre</u> 15. Cikcak vodenje žoge s hrbtom proti košu z mesta levega in desnega krila Igralec stoji na mestu levega ali desnega krila s hrbtom obrnjen proti košu. Žogo vodi cikcak v široki preži proti košu. Med vodenjem gleda prek rame na strani gibanja v sredino trapeza. (da vidi kaj se tam dogaja). Težišče mora imeti ustrezno nizko, oziroma pod težiščem obrambnega igralca. | skica 5  |
| 3 min | 16. Met po polprodoru ali prodoru z mesta zgornjega centra (po varanju meta) Center vara met, nato pa naredi polprodor in vrže na koš po sonožnem zaustavljanju ali prodor po katerem vrže na koš po eno ali dvotaktnem zaustavljanju z metom preko glave (met iz horoga). V vodenje lahko preide z vzdolžnim ali križnim korakom. | skica 6  |

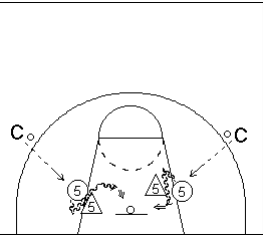
| | | |
|---|--|---|
| 75 min | GLAVNI DEL: | |
| Odmera | Vadbene naloge (vsebina) | Organizacija |
| 3-krat 1,5 min + 0,5 min odmora po vsaki nalogi | | |
| 1,5 min | <p>17. Podaje v dvojicah iz gibanja. -sprejem v položaju trojne pretnje/ varanje/križni korak prehod v vodenje/ podaja iz prvega koraka Igralca si stojita vsaj pet metrov narazen. Igralec žogo ulovi v položaju trojne pretnje, kar lahko stori, ker ni pokrit z agresivno obrambo. Po varanju meta, prehoda v vodenje ali podaje igralec naredi prehod v vodenje s križnim korakom, igralec brez žoge pa mora spremljati gibanje igralca z žogo, in sicer tako, da se vrtita po krožnici. Igralec poda žogo takoj ko jo enkrat potisne ob tla. Nalogo nato ponovi drugi. Stran prehoda v vodenje poljubno izbira igralec z žogo.</p> <p>Opomba: Če bi vajo izvajali situacijsko z agresivnim pokrivanjem igralca z žogo, bi morali napadalca opozoriti, da ulovljeno žogo takoj zaščititi pred obrambnim igralcem (pivotiranje, prenos žoge ob bok, varanja,...).</p> | <p>skica 7</p>  |
| 1,5 min | <p>18. Podaje v dvojicah iz gibanja. -sprejem v položaju trojne pretnje/varanje/križni korak prehod v vodenje/ podaja po sonožnem zaustavljanju in pivotiranju Enako kot pri prejšnji nalogi, le da igralec poda žogo soigralcu šele po zaustavljanju in pivotiranju.</p> | <p>skica 7</p> |

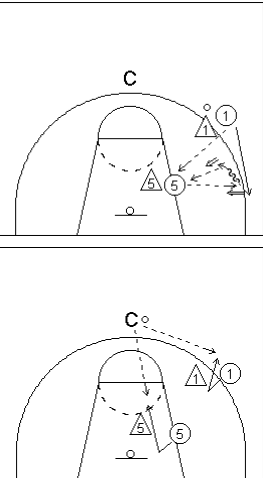
| | | |
|---------|--|--|
| 1,5 min | <p>19. Podaje v parih iz gibanja. -sprejem v gibanju in takojšen prehod v vodenje v smeri sprejema ali v nasprotni smeri. Enako kot pri prejšnjih dveh nalogah, le da se igralec, ki ulovi žogo, ne zaustavi v položaju trojne pretnje, ampak takoj nadaljuje v vodenje IN PODA ŽOGO IZ VODENJA.</p> | skica 7 |
| 2 min | <p>20. Prehodi v vodenje s križnim korakom po varanju meta Igralec vara met, naredi križni korak za prehod v vodenje, se po enkratnem vodenju sonožno in enotaktno zaustavi, ter nato ponovi enako gibanje,...</p> | skica 8  |
| 2 min | <p>21. Prehodi v vodenje s križnim korakom po varanju prodora Enako kot pri prejšnji vaji, le da igralec vara prodor v eno stran, preide pa v vodenje v drugo stran.</p> | (skica 8) |
| 2 min | <p>22. Prehodi v vodenje s križnim korakom po varanju prodora in meta Enako kot pri prejšnjih dveh vajah, vendar tokrat igralec naredi dvojje varanj zapored.</p> | (skica 8) |
| 2 min | Odmor | |
| 20 min | Igralne situacije v igri 1:1 (branilci in centri) | |

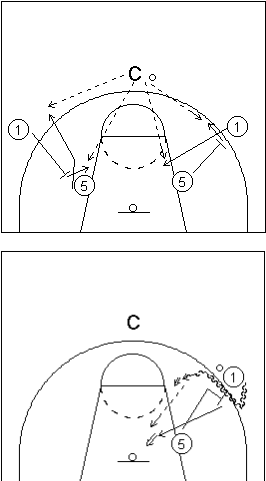
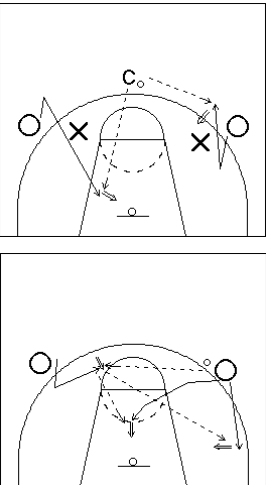
| | | |
|--------------|---|--|
| <p>5 min</p> | <p>23. Igra 1:1, centra ali branilca po vročitvi žoge</p> <p>V dvojici sta dva centra ali dva branilca. Cilj za napadalca je doseči zadetek, za obrambnega igralca pa preprečiti uspešen zaključek napadalca. Igralca začneta z igro 1:1 na polovici igrišča, ko obrambni igralec napadalcu vroči žogo.</p> <p>Napadalec poskuša spraviti obrambnega igralca iz ravnotežja z varanji, spremembami ritma in smeri. Akcijo lahko zaključi z metom po sonožnem zaustavljanju ali iz prodora oziroma polprodora.</p> <p>Po končani nalogi igralca zamenjata vlogi. Če je obrambni igralec storil osebno napako, vlog ne zamenjata. Vsak uspešen napad prinaša napadalcu točko. Na koncu vaje lahko zmagovalce nagradimo.</p> | <p>skica 9</p>  |
| <p>5 min</p> | <p>24. Igra branilcev 1:1 po sprejemu žoge od trenerja</p> <p>Trener stoji z žogo na mestu srednjega branilca. Napadalec stoji pod obročem z obrazom obrnjenim proti trenerju, obrambni igralec pa med napadalcem in trenerjem. Napadalec se nato skuša odkriti na mesto krila levo ali desno, kjer sprejme od trenerja podano žogo. Nato nadaljuje z igro 1:1. Če preide v vodenje, lahko žogo le dvakrat potisne ob tla, zato mora pred tem učinkovito varati in zaključiti napadalno akcijo z metom z mesta, po polprodoru ali prodoru.</p> <p>Po napadu igralca menjata vlogi. Če je obrambni igralec storil osebno napako, vlog ne zamenjata. Vsak uspešen napad prinaša napadalcu točko. Po končani</p> | <p>skici 10 in 11</p>  |

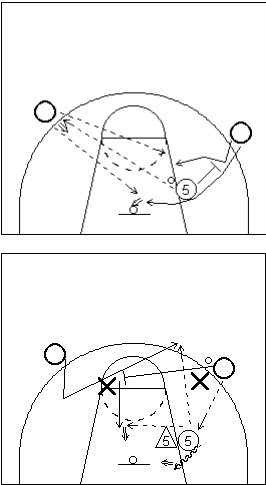
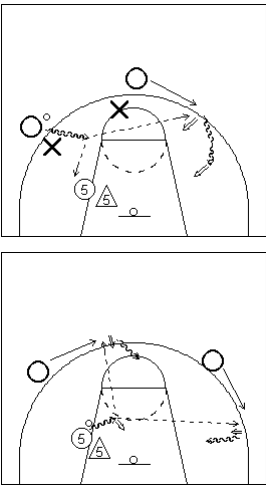
| | | |
|-------|---|---|
| | nalogi lahko zmagovalca nagradimo. | |
| 5 min | <p>25. Igra branilcev 1:1 po sprejemu žoge od trenerja na mestu levega krila</p> <p>Trener stoji z žogo na mestu srednjega branilca. Napadalec stoji na mestu levega krila. Z obrazom je obrnjen proti trenerju. Obrambni igralec stoji na liniji podaje (samo z notranjo roko). Napadalec se poskuša odkriti ali vteči, obrambni igralec pa mu to s svojim postavljanjem in gibanjem otežuje ali preprečuje (še posebej vtekanje predse). Če napadalec sprejme žogo, igra na enak način kot pri prejšnji igri.</p> | <p>skici 12 in 13</p>  |
| 5 min | <p>26. Igra branilcev 1:1 po sprejemu žoge od trenerja na mestu desnega krila</p> <p>Trener stoji z žogo na mestu srednjega branilca. Napadalec stoji na mestu desnega krila. Z obrazom je obrnjen proti trenerju. Obrambni igralec stoji na liniji podaje (samo z notranjo roko). Napadalec se poskuša odkriti ali vteči, obrambni igralec pa mu to s svojim postavljanjem in gibanjem otežuje ali preprečuje (še posebej vtekanje predse). Ko napadalec sprejme žogo, je ne sme voditi, lahko pa jo enkrat poda trenerju..</p> | <p>skica 14</p>  |

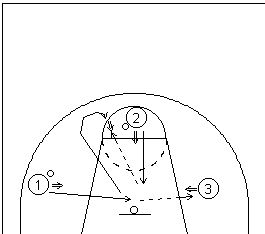
| | | |
|-------|---|---|
| 5 min | <p>27. Igra centrov 1:1 z mesta desnega ali levega krila</p> <p>Center stoji na mestu krila, s hrbtom obrnjen proti košu in svojemu obrambnemu igralcu. Njegova naloga je, da si med cikcak vodenjem s telesom utira pot proti košu in si ustvari priložnost za met na koš iz neposredne bližine koša.</p> <p>Igralca zamenjata vlogi, ko pride obrambni igralec do žoge oziroma po uspešni obrambi.</p> | <p>skica 15</p>  |
| 5 min | <p>28. Igra centrov 1:1 z mesta desnega ali levega krila po podaji trenerja</p> <p>Trener stoji z žogo na mestu srednjega branilca. Napadalni center stoji na mestu levega ali desnega krila. Obrambni center stroji en meter pred njim. Po sprejemu žoge (odkrivanju) je z obrazom je obrnjen proti košu. Njegova naloga je, da preigra obrambnega igralca, vendar lahko potisne žogo le dvakrat ob tla.</p> <p>Igralca zamenjata vlogi, ko pride obrambni igralec do žoge po uspešni obrambi</p> | (skici 12 in 13) |

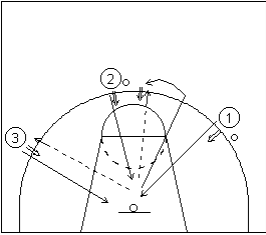
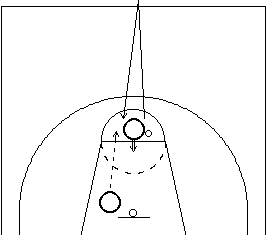
| | | |
|-------|---|---|
| 5 min | <p>29. Igra centrov 1:1 z mesta spodnjega centra po podaji trenerja</p> <p>Trener stoji na mestu krila, na strani centra, ki se na znak trenerja odkrije v času petih sekund. Napadalec skuša sprejeti žogo čim bližje košu. Z močno iztegnjeno roko nakaže točko podaje. Če obrambni igralec igra bočno z roko na liniji podaje (over play), naj mu napadalec s plavalnim gibom roke na strani obrambnega igralca ter s korakom pred obrambnega igralca to prepreči. Ko napadalec sprejme žogo, lahko žogo le dvakrat potisne ob tla.</p> <p>Igralca zamenjata vlogi, ko pride obrambni igralec po uspešni obrambi do žoge.</p> | <p>skica 16</p>  |
|-------|---|---|

| | | |
|--------|---|--|
| 22 min | <p>IGRALNE SITUACIJE 2:2 BRANILEC+CENTER</p> | |
| 7 min | <p>30. Igra dveh branilcev in centrov 2:2 po podaji trenerja</p> <p>Trener stoji z žogo na mestu srednjega branilca. Center stoji na mestu spodnjega centra, branilec pa na mestu krila na njegovi strani. Igrati začneta, ko se krilo odkrije in ulovi žogo, ki jo je podal trener. Napadalec brez žoge se lahko odkrije ali vteče, po prejemu žoge pa lahko vrže na koš z mesta, polprodora ali prodora. Med vodenjem lahko dvakrat potisne žogo ob tla.</p> <p>Igralca zamenjata vlogi, ko pride obrambni igralec do žoge oziroma po uspešni obrambi.</p> | <p>skici 17 in 18</p>  |

| | | |
|-------|--|--|
| 7 min | <p>31. Igra dveh branilcev in centrov 2:2 z blokadami po podaji trenerja</p> <p>Na znak trenerja napadalci začnejo z igro 2:2. Ko eden izmed dveh napadalcev od trenerja prejme podano žogo (po odkrivanju ob blokadi), napadalca nadaljujeta z igro z blokado na strani žoge (pick and roll). Napadalec lahko samo enkrat potisne žogo ob tla, nato mora zaključiti akcijo ali podati žogo soigralcu. Obrambna igralca preideta v napad, ko pride eden izmed njih do žoge, oz. po uspešni obrambi.</p> | <p>skici 19 in 20</p>  |
| 5 min | <p>32. Igra štirih branilcev 2:2 po podaji trenerja</p> <p>Trener stoji z žogo na mestu srednjega branilca, branilca v napadu pa na mestih kril. Igrati začneta, ko eden izmed branilcev dobi od trenerja podano žogo (po odkrivanju ali vtekanju). Nato igrata proti obrambnima igralcema brez vodenja. Na koš lahko vržeta z mesta po odkrivanju ali vtekanju oziroma iz dvokoraka po vtekanju. Obrambna igralca preideta v napad, ko pride eden izmed njiju po uspešni obrambi do žoge.</p> | <p>skici 21 in 22</p>  |

| | | |
|--------|--|--|
| 2 min | -Odmor | |
| 15 min | IGRALNE SITUACIJE 3:3 2 BRANILCA + CENTER | |
| 7 min | <p>33. Igra 3:3 z nasprotnimi blokadami</p> <p>Igrajo trije obrambni igralci in trije napadalci. Med njimi sta dva branilca in en center ali <i>trije branilci oziroma trije centri</i>. Vsi morajo igrati na svojih igralnih mestih.</p> <p>Napadalci lahko žogo le enkrat potisnejo ob tla z namenom, da si izboljšajo kot podaje, ali pri zaključku napadalne akcije, da pridobijo prednost pred obrambnim igralcem.</p> <p>Po podani žogi mora igralec, ki je podal žogo, postaviti blokado za prostega soigralca ali izkoristiti blokado tega igralca.</p> <p>Obrambni igralci ne smejo prevzemati napadalcev.</p> | <p>skici 23 in 24</p>  |
| 7min | <p>34. Igra 3:3 s prodori in podajami</p> <p>Igrajo trije obrambni igralci in trije napadalci. Med njimi sta dva branilca in en center ali <i>trije branilci oziroma trije centri</i>. Vsi morajo igrati na svojih igralnih mestih.</p> <p>Napadalci lahko potisnejo žogo ob tla le dvakrat z namenom izboljšanja kota podaje ali za prodor, polprodor proti košu.</p> <p>Po podani žogi mora napadalec vteči pod koš ali se ponovno odkriti (branilca menjata mesti, center pa se odkriva na svojem mestu ali pa vteče pod koš). Napadalec, ki je žogo sprejel, poskuša prodreti proti košu. Če med prodorom ne more podati žoge, poskuša sam zaključiti akcijo.</p> <p>Obrambni igralci ne smejo prevzemati napadalcev.</p> | <p>skici 25 in 26</p>  |

| | ZAKLJUČNI DEL | |
|---------------|--|---|
| Odmera | Vadbene naloge (vsebina) | Prostor in organizacija |
| | <p>V prvi fazi zaključnega dela igralci vadijo natančnost zadevanja. Vaje morajo potekati v tekmovalni obliki, da se igralci bolj osredotočijo na zadetek. Tekmujejo lahko sami s seboj, z drugimi igralci, v dvojicah ali trojicah. Rezultate si zapisujejo.</p> <p>V drugi fazi zaključnega dela se sproščajo z razteznimi in sprostilnimi vajami.</p> | |
| 1 min | <p>35. Tekmovanje v zadevanju dvojik z dvema žogama</p> <p>Igralci so razdeljeni v trojice. Vsaka je pod svojim košem, v polju dveh točk. Dva igralca imata žogo. Stojita znotraj prostora meta za dve točki in ne smeta biti v trapezu. Tretji igralec čaka, da sprejme žogo od igralca, ki bo prvi vrgel na koš.</p> <p>Igralec, ki vrže žogo na koš, skoči za svojo žogo in jo poda prostemu tretjemu soigralcu, ki je že pripravljen za sprejem žoge. Po podani žogi steče podajalec v prej omenjeni prostor, kjer dobi žogo od soigralca, ki je drugi vrgel na koš, itd. Naloga poteka neprekinjeno eno minuto. Zmaga trojica, ki je dosegla največ dvojik, ali pa posameznik znotraj trojice. Zmagovalci so lahko nagrajeni. Igralci vsake ekipe morajo glasno šteti zadetke.</p> | <p>skica 27</p>  |

| | | |
|--------------|--|---|
| <p>1 min</p> | <p>36. Tekmovanje v zadevanju trojk z dvema žoga</p> <p>Igralci so razdeljeni v trojice. Vsaka je pod svojim košem. Dva igralca imata žogo. Stojita nad črto treh točk (v polju treh točk). Tretji igralec čaka, da sprejme žogo od igralca, ki bo prvi vrgel na koš.</p> <p>Igralec, ki vrže žogo na koš, skoči za svojo žogo in jo poda prostemu tretjemu soigralcu, ki je že pripravljen za sprejem žoge. Po podani žogi steče podajalec v prostor treh točk, kjer dobi žogo od soigralca, ki je drugi vrgel na koš. Naloga poteka neprekinjeno eno minuto. Zmaga trojica, ki je dosegla največ trojk, ali posameznik, ki je znotraj trojice dosegel največ točk.</p> <p>Zmagovalci so lahko nagrajeni. Igralci vsake ekipe morajo glasno šteti zadetke.</p> | <p>skica 28</p>  |
| <p>3 min</p> | <p>37. Tekmovanje v zadevanju prostih metov po intenzivnem teku</p> <p>Pod vsakim košem sta dva igralca. Igralec z žogo je za črto prostih metov, drugi pa pod košem. Prvi vrže 2 prosta meta. Po drugem steče do sredine igrišča in nazaj. Nato celotno nalogo ponovi še 4x.</p> <p>Njegov soigralec šteje zadetke in mu podaja žogo. Ko prvi igralec opravi celotno nalogo, se igralca zamenjata.</p> <p>To nalogo lahko ponovijo večkrat. Lahko tudi tekmujemo kateri igralec v dvojici ali katera dvojica bo zadela več prostih metov.</p> | <p>skica29</p>  |

| | | |
|-------|--|--|
| 5 min | <p>38. Raztezanje in sproščanje posameznih mišic ali mišičnih skupin</p> <p>Trening zaključijo z raztezanimi in sprostilnimi vajami za tiste mišične skupine, ki so bile najbolj obremenjene. Igralci se morajo umiriti in se v celoti posvetiti temu delu. Vaje izbira kondicijski trener, pri njihovem izvajanju pa jih nadzoruje in popravlja.</p> | <p>Polovica igrišča. Igralci so postavljeni v polkrogu za čelno črto igrišča. Vodi jih kondicijski trener.</p> |
|-------|--|--|

LITERATURA

Križanič, U. (2003). Značilnosti posamičnih treningov v košarki (diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bibliografski podatki članka:

Križanič, U. (2004). Zgled posamičnega treninga za kakovostne člane. *Trener ZKTS* 4, 1:5-20