

Aleksander VUČKOVIĆ

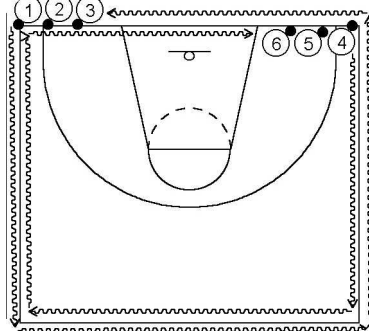
TEMELJNI POSAMIČNI TRENING ZA KRILNE IGRALCE

Cilji: Utrjevati temeljne tehnično-taktične elemente krilnih igralcev v napadu.

UVODNI DEL (15 min):

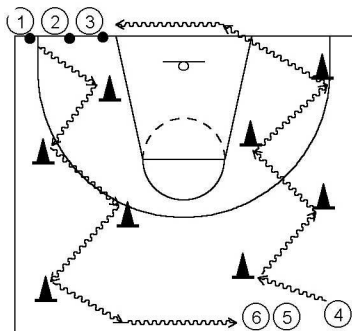
1. Vodenje žoge v krogu (3 min)

Igralci so razdeljeni v dve skupini, ena skupina izvaja vajo zunaj mejnih črt polovice igrišča, druga pa znotraj teh črt



Igralci na zunanji strani vodijo žogo z desno roko med tekom čelno, gibanjem s prisunskimi koraki, tekom hrbtno in zopet med gibanjem s prisunskimi koraki. Igralci druge skupine se gibljejo na enak način z levo roko na notranji strani mejnih črt v nasprotni smeri. Po dveh obhodih skupini zamenjata vlogi.

2. Različno vodenje žoge s spremembami smeri (3 min)



Igralci so razdeljeni v dve skupini, ena skupina začne izvajati vajo na čelni črti, druga pa na srednji črti igrišča.

Igralci pri stožicah spreminjajo smer in menjajo roko (v prvem krogu spredaj, v drugem zadaj, v tretjem med nogami spredaj, v četrtem med nogami od zadaj in v petem spredaj med obratom).

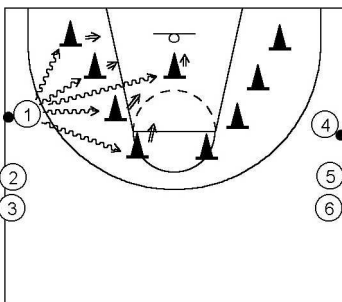
3. Vaje rokovanja (3 min)

- vrtenje žoge okrog glave,
- vrtenje žoge okrog pasu,
- vrtenje žoge okrog kolen,
- vrtenje žoge okrog nog v osmici,
- vrtenje žoge okrog nog v osmici s spuščanjem žoge v tla med nogami,
- visoko-nizko vodenje z menjavo roke spredaj.

4. Vaje pasivnega raztezanja (6 min)

GLAVNI DEL (49 min)

5. Polprodori in prodori krilnih igralcev (5 min)



Igralci so postavljeni v dve koloni . Prva je na levi strani igrišča, druga pa na desni. Prvi igralec v vsaki koloni ima žogo. Vajo izvajata zaporedno (npr.: ko vajo levi konča, jo izvede desni). Po metu igralec ulovi svojo žogo in jo poda nazaj v svojo kolono, sam pa steče na konec nasprotne kolone.

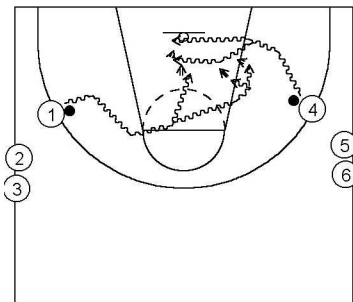
Igralec se postavi na položaj krilnega igralca, tako da je hrbtno obrnjen k košu. Žogo vrže v zrak nekoliko predse in jo ujame v diagonalni napadalni preži, še vedno hrbtno obrnjen k košu. Po prednjem obratu k košu, začne prodirat proti košu do enega od stožcev od koder vrže na koš. Po metu igralec skoči za žogo in jo poda nazaj v svojo kolono, sam pa steče na konec nasprotne kolone.

Inačice:

- igralec uporabi pred prehodom v vodenje različne obrate in varanja,
- igralec uporabi različne prehode v vodenje,
- igralec lahko vržena koš na različne načine (po koraku nazaj, po odriju nazaj, ...)
- dodamo lahko pasivnega obrambnega igralca (kasneje lahko igra vedno bolj aktivno).

6. Prosti meti (2x2 meta) (2 min)

7. Prodori krilnih igralcev iz vodenja (5 min)



Igralci so postavljeni v dve koloni. Prva je na levi strani igrišča, druga pa na desni. Prvi igralec v vsaki koloni ima žogo. Vajo izvajata zaporedno (npr.: ko vajo levi konča, jo izvede desni).

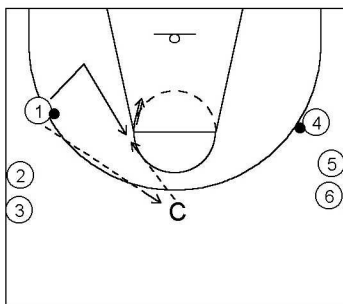
Igralec na levi strani vodi žogo navzdol, nato spremeni smer in menja roko ter prodre proti črti prostih metov in nato na drugo stran trapeza. Igralec na desno strani vodi žogo navzgor, nato spremeni smer in roko ter prodre proti košu. Na koš lahko vržejo na različne načine prek glave ali s polaganjem (po dvokoraku ali sonožnem zaustavljanju – neposredno, z odbojem od table). Po metu igralec skoči za žogo, jo poda igralcu v nazaj v nasprotno kolono, ter steče konec te kolone.

Inačice:

- enake kot pri vaji 5.

8. Prosti meti (2x2 meta) (2 min)

9. Odkrivanje na mesto zgornjega centra (5 min)



Igralci so postavljeni v dve koloni. Prva je na levi strani igrišča, druga pa na desni. Prvi igralec v vsaki koloni ima žogo. Vajo izvajata zaporedno (npr.: ko vajo levi konča, jo izvede desni).

Igralec poda žogo trenerju, se obrne v smeri hrbta in steče proti košu, po nekaj korakih hitro spremeni smer gibanja in steče na mesto zgornjega centra, kjer sprejme žogo od trenerja podano žogo s hrbtom obrnjen proti košu. Po sprejemu izvede hrbtni obrat. Po njem vara prodor in vržena koš. Po metu igralec skoči za žogo in jo poda nazaj v svojo kolono, sam pa steče na konec nasprotno kolone.

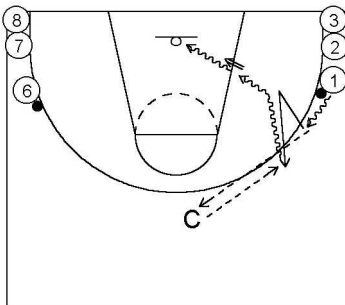
Inačice:

- enake kot pri vaji 5,

- igralec se lahko odkriva na različne načine.

10. Prosti meti (2x2 meta) (2 min)

11. Prodor krilnega igralca po odkrivanju (5 min)



Igralci so postavljeni v dve koloni. Prva je na levi strani igrišča, druga pa na desni. Prvi igralec v vsaki koloni ima žogo. Vajo izvajata zaporedno (npr.: ko vajo levi konča, jo izvede desni).

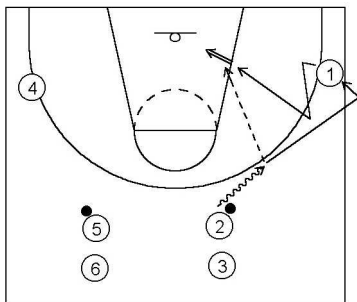
Igralec vodi žogo proti branilcu (trenerju) in mu poda žogo iz vodenja. Nato se odkrije (h košu, od koša) in sprejme žogo od trenerja v prečnem položaju. Takoj po sprejemu žoge preide v vodenje z zakorakom (z izkoračeno nogo) in prodore proti košu. Prodor je lahko zaključi iz dvokoraka (s polaganjem ali metom z eno roko iznad glave). Lahko izvede tudi polprodor z različnimi meti (po sonožnem zaustavljanju, po koraku nazaj). Po metu igralec skoči za žogo in jo poda nazaj v svojo kolono, sam pa steče na konec nasprotno kolone.

I načice:

- enake kot pri vaji 9.

12. Prosti meti (2x2 meta) (2 min)

13. Vtekanje krilnega igralca po hrbtnem obratu (5 min)



Igralci so postavljeni v dve koloni. Prva je na levi strani igrišča, druga pa na desni. Prvi igralec v vsaki koloni je na krilnem položaju žogo. Drugi igralec v vsaki koloni ima žogo. Vajo izvajajo zaporedno (npr.: ko vajo levi končajo, jo izvedejo desni).

Igralec v koloni vodi žogo proti krilu. Med vodenjem mu poda žogo v trenutku, ko krilo, po hitrem hrbtnem obratu, vteče proti košu (medtem igralec, ki je podal žogo steče na mesto

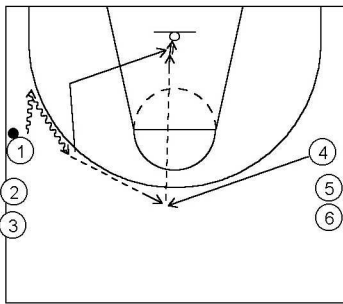
krila). Krilni igralec preide po sprejemu žogo v dvokorak in vrže na koš s polaganjem ali z eno roko iznad glave. Po metu igralec skoči za žogo in jo poda nazaj v svojo kolono, sam pa steče na konec nasprotno kolone.

Inačice:

- enake kot pri vaji 5,
- igralec lahko vteka na različne načine.

14. Prosti meti (2x2 meta) (2 min)

15. Vtekanje krilnega igralca po zakoraku (5 min)



Igralci so postavljeni v dve koloni tako, da jih je polovica na eni strani igrišča, druga polovica pa na drugi strani igrišča. Prvi igralec v eni koloni ima žogo.

Igralec z žogo preide v vodenje navzdol z vzdolžnim korakom. Po kratkem vodenju spremeni smer, menja roko spredaj in vodi žogo proti prvemu igralci iz nasprotno kolone, ki se je medtem odkril na mesto srednjega branilca. Med

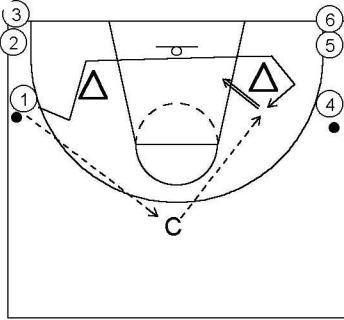
vodenjem mu poda žogo, nato pa vteče proti košu, ujame v loku podano žogo in po varanju in obračanju okoli stojne noge vrže na koš z eno roko iznad glave. Po metu skoči za žogo, jo poda v nasprotno kolono steče na konec te kolone. Nato izvedejo nalogo v nasprotni smeri.

Inačice:

- enake kot pri vaji 12.
- branilec mu lahko poda tudi v loku, krilni igralec jo ulovi v zraku in jo zabije v koš.

16. Prosti meti (2x2 meta) (2 min)

17. Napeljevanje na blokadi in met po odkrivanju (5 min)



Igralci so postavljeni v dve koloni. Prva je na levi strani igrišča, druga pa na desni. Prvi igralec v vsaki koloni je na krilnem položaju žogo. Drugi igralec v vsaki koloni ima žogo. Vajo izvajajo zaporedno (npr.: ko vajo levi končajo, jo izvedejo desni). Na vsaki strani trapeza je na mestu spodnjega centra postavljen po en stol.

Igralec poda žogo trenerju, ki stoji na vrhu trapeza. Po podaji izvede križanje po prvem stolu, preteče trapez in se odkrije ob drugem stolu. Po sprejemu žoge (poda mu jo trener) vrže na koš. Po metu igralec skoči za žogo in jo poda nazaj v svojo kolono, sam pa steče na konec nasprotne kolone.

Inačice:

- enake kot pri vaji 9.

18. Prosti meti (2x2 mete) (2 min)

SKLEPNI DEL (5 min)

19. Sproščanje mišic in pasivno raztezanje (5 min)

VIR

Vučković, A. (2004). Temeljni posamični trening za krilne igralce (seminarska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bibliografski podatki za članek:

Vučković, A. (2004). Temeljni posamični trening za krilne igralce. *Trener ZKTS* 4, 2:9-16