

Cilji treniranja:

- navajati na zdrav način življenja (redno treniranje, ustrezna higiena, ustrezno obnašanje v skupini, sposobnost prenašanja naporov, razvijanje zdrave samozavesti in športnega duha),
- pozitivno vplivati na telesni in duševni razvoj,
- naučiti otroke ustreznega zdravega prehranjevanja,
- razvijati pozitiven odnos do košarke,
- učiti in izpopolnjevati osnovne tehnične in taktične elemente,
- razvijati koordinacijo celega telesa,
- razvijati natančnost zadevanja in podajanja,
- razvijati hitrost izbirne reakcije in hitrost predvidevanja,
- razvijati orientacijo v prostoru in situacijsko mišljenje,
- vplivati na razvoj gibljivosti,
- še vedno naj ima vsak igralec možnost za igro, ne izločajte manj sposobnih
- obiskovati košarkarske tekme domačih ekip, spremljati košarko preko medijev (TV, internet, časopisi)
- usmerjati manj nadarjene igralce v druge košarkarske dejavnosti – pomožni sodniki
- razvijati odgovornost za redno prihajanje na treninge ali pravočasno sporočanje svoje odsotnosti,
- prepričati otroke, da je za uspeh potrebno odrekanje (privzgojiti vztrajnost in trdoživost),
- razvijati željo po dokazovanju, zmagi in igranju v članski ekipi,
- vključevati tudi druge športe v proces treninga

ETIČNI KODEKS ZA TRENERJE DEČKOV IN DEKLIC

Šolski uspeh igralcev in igralk je ravno tako pomemben kot igralski. Spodbujaj jih k učenju in vestnemu opravljanju šolskih obveznosti.

Šola je začela, ali spremljate uspeh vaših varovancev? Zavedajte se, da imate ogromen vpliv na njihovo prizadevnost v šoli in da ste lahko prav vi tisti, ki poskrbi, da otroci redno in uspešno opravljajo svoje obveznosti.



www.kosarkarski-trenerji.com



STANDARDI ZNANJA ZA KATEGORIJU U15



U-15

Propozicije posebnosti:

- **V vseh kategorijah in na vseh nivojih tekmovalj pionirjev in pionirk (U – 15, U – 13 in U – 11) je izrecno prepovedano igranje vseh oblik postavljenih conskih obramb.**
- **V vseh kategorijah in na vseh nivojih tekmovalj pionirjev in pionirk (U – 15, U – 13 in U – 11) je dovoljeno igranje osebnega in conskega pressinga. Dovoljeno je podvajanje izključno v napadalni polovici in ob sredinski črti. Iz takšne obrambe mora ekipa preiti v osebno mož moža obrambo.**

Otroci se morajo skozi treninge in tekme naučiti (razviti) naslednje stvari:

- osnovne tehnične elemente (preigravanje – vse menjave, prehodi v vodenje, meti - oba dvokoraka, met z mesta in met po vodenju, skok za žogo) – poudarek na pravilnem izvajanju elementov z obema rokama,
- osnovne taktične elemente v napadu (kombiniranje brez žoge in z žogo – vtekanje po podani žogi, držanje ravnotežja na igrišču – polnjenje mest na igrišču),
- osnovne taktične elemente v obrambi (pokrivanje svojega igralca, obramba proti odkrivanju in vtekanju, pokažite tudi pomikanje za podano žogo – razlika med pokrivanjem igralca na žogi in pokrivanjem igralca brez žoge),
- spremembe smeri vodenja z menjavo rok, zaustavljanje v gibanju z žogo – med vodenjem,
- zahtevnejše podaje v gibanju (z odbojem od tal, z eno roko) – poudarek na natančnosti podaj,
- protinapad 2:1, 3:2
- igro 1:1, 2:2 na en koš; igro 3:3, 4:4 in 5:5 na dva koša,
- pravila in najpomembnejše sodniške znake, s katerimi se srečujejo na treningih in tekmah,
- temeljne izraze in pojme, ki se pojavljajo med treningi in tekmami,
- natančnost zadevanja koša iz gibanja in podajanja žoge,
- hitrost izvajanja tehničnih elementov,
- sposobnost hitrega preoblikovanja gibalnih programov,
- koordinacijo rok in timing,
- izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov obrambe in napada,

Odsvetuje se:

- Trenirati in igrati vse tipe blokad k žogi in od žoge do začetka zadnjega dela tekmovalja U15. Igralci morajo biti sposobni skozi dobro igranje 1:1 priti do prednosti in tako ustvariti sebi oz. soigralcu možnost za zadetek.
- Trenirati in igrati organizirane postavljene napade do začetka zadnjega dela tekmovalja U15. Poudarek naj bo na protinapadu in postavljenem napadu z zaključnimi akcijami po preigravanju, odkrivanju in vtekanju, križanjih z in brez žoge).
- Treniranje in igranje conskih obramb.
- Specializacija po igralnih pozicijah

STANDARDI, KI JIH IGRALCI IN IGRALKE DOSEŽEJO V KATEGORIJI U15

NAPAD	OBRAMBA	IGRA
<p>Vse osnovne elemente, ki so jih igralci spoznali do prehoda v to kategorijo, je potrebno vaditi in utrjevati. Novi temelji v napadu pa so:</p> <p>Dvotaktno ustavljanje -po vodenju -po odkrivanju</p> <p>Podaje -podaja po vodenju -podaja iz odkrivanja -baseball podaja -podaja z vročanjem -podaja z obema rokama iznad glave</p> <p>Dvokorak - s preskokom</p> <p>Vodenja (z desno in levo roko) - sprememba smeri z menjavo zadaj - varanje not ven - varanje z dvigom trupa</p> <p>Met - skok met po dvotaktnem ustavljanju - s srednje razdalje po vodenju ali odkrivanju - polaganje po obratu - polaganje po skoku pod obročem - polaganje z enotaktnim ustavljanjem - polaganje po podalšanem koraku - po varanju – TROJNA POZICIJA</p> <p>Odkrivanje brez žoge -V odkrivanje proti žogi -V odkrivanje vstran od žoge -L odkrivanje -pred obrambnega igralca -za obrambnim igralcem (back-door)</p> <p>Tehnika napadalnega skoka -po odkrivanju in skoku z eno nogo -skok z obema nogama</p> <p>Kako postaviti blokado -bočna blokada -hrbna blokada (slepa blokada) Tehnika napeljevanja obrambnega igralca na blokado -z vodenjem -z odkrivanjem</p>	<p>Delo nog – tehnika izmeničnega koraka</p> <p>Kako uporabljati roke – odvisno od pozicije žoge in pozornosti napadalnega igralca</p> <p>Obrambni položaji Zaprta položaj Odpri položaj Kateri položaj uporabiti je odvisno od položaja žoge in napadalnega igralca</p> <p>Tehnika zapiranja -z obratom nazaj -z bočnim kontaktom -z obrazom</p> <p>Tehnika skoka -po kontaktu z napadalnim igralcem</p> <p>Obramba proti blokadi -osnove branjenja blokad</p>	<p>-Igra 2:2 z dvema podajama -Odkrivanje brez uporabe bloka -Odkrivanje z uporabo bloka -Igra 2:2 s pomočjo igralca brez žoge -3:2 obramba in napad -3:3 odkrivanje in pomoč igralcu brez žoge (pravilna razporeditev v prostoru) -Protinapad (tekanje po sredini igrišča ali ob stranski liniji) – dolga podaja -Kako se odkriti, da dobiš dolgo podajo -Trikotnik: en igralec na sredinski črti in dva igralca na bočni črti -Igra 5:5, »give and go«. Osnove kolektivne obrambe!</p>

Natančnejše informacije pa so dostopne na spletni strani www.kosarkarski-trenerji.com s klikom na spodnji gumb.

