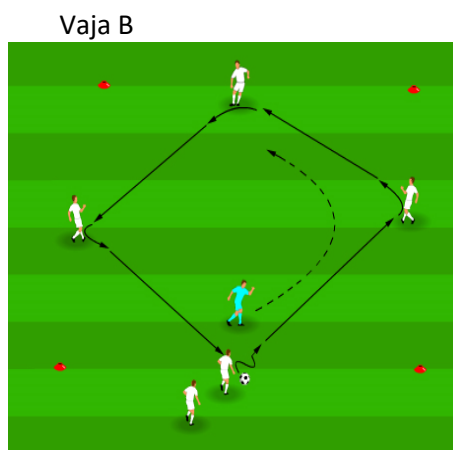
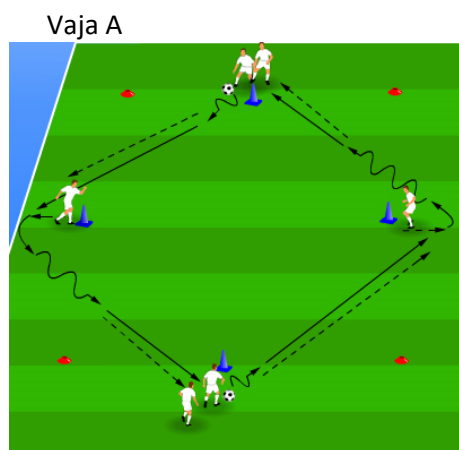


TRENING 1 - 27

SKLOP:	Podajanje in sprejemanje
USMERITEV TRENINGA:	Podajanje in sprejemanje žoge v gibanju proti cilju
CILJ:	Utrjevanje podaj in usmerjenih sprejemov

UVODNI DEL (25 minut)

1. PODAJE V ROMBU IN GIBALNA VSESTRANOST (15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo romb. Razdalja med klobučki (palačinkami) je 6 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v skupine po 6 igralcev v enem rombu.
- ✓ Vajo izvajamo v obe smeri.
- ✓ V vadbo v kratkih časovnih intervalih vključujemo tudi vaje gibalne vsestranosti.

Opis - vaja A

- ✓ Igralci si v rombu podajajo žogo z NDS na daljšo nogo.
- ✓ Po podaji stečejo za podano žogo in se pripravijo za sprejem v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Izvajajo kratke in dolge sprejeme.

Opis - vaja B

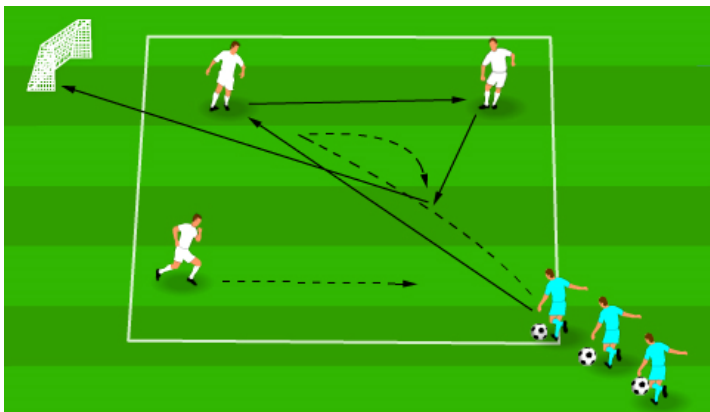
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja le-to poda z NDS naslednjemu igralcu na oddaljeno nogo. To je znak za branilca, da začne vršiti pritisk na napadalce tako, da jim poskuša odvzeti žogo. Napadalci si podajajo žogo v rombu in poskušajo narediti dva zaporedna kroga. Pri tem izvajajo kratke in dolge sprejeme, glede na gibanje branilca.
- ✓ Po dveh krogih ali po odvzemu žoge branilca, igralci zamenjajo začetne položaje in nadaljujejo z novo ponovitvijo.

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Kratak čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM** (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS), za pohitritev akcije lahko tudi sprejem z eno in podaja z drugo nogo (vse z NDS).
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.

2. ZAPOREDNA IGRA 3:1

(10 min)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 6 × 6 metrov.
- ✓ 6 igralcev v skupini razdeljenih v tri napadalce in tri branilce. En branilec je aktiven, dva čakata v koloni.

Opis

- ✓ Igra ohranjanja posesti 3:1 v igralnem polju.
- ✓ Igro začne branilec, ki poda žogo najbolj oddaljenemu napadalcu. Ti se odkrivajo in z gibanjem ustvarjajo trikotnike ter skušajo povezati čim več podaj.
- ✓ Branilec je aktiven in skuša žogo odvzeti, jo izbiti ali izsiliti napako napadalcev. Če žogo odvzame, jo skuša podati v mala vrata. Napadalci pri tem naredijo reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Po končani akciji začne z novo akcijo naslednji branilec, ki čaka v koloni. Prejšnji branilec se z žogo postavi v kolono in počaka, da pride ponovno na vrsto.
- ✓ Po določenem času zamenjamo vloge ekip.
- ✓ Ekipi tekmujeta med sabo, kateri bo v vlogi branilcev uspelo doseči več zadetkov.

Trenerjevi navodila

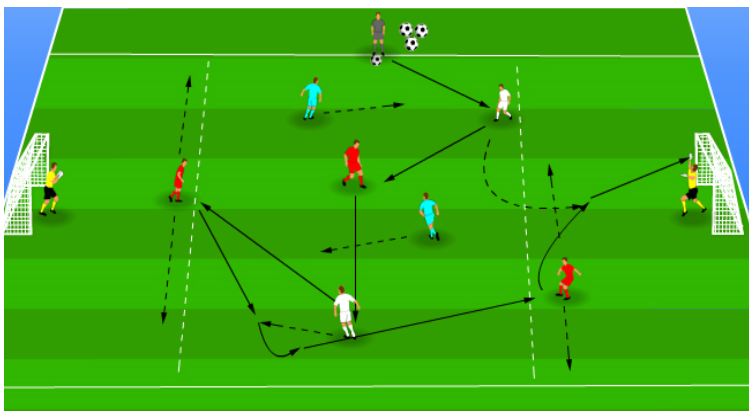
- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika):** Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS), za pohitritev akcije lahko tudi sprejem z eno in podaja z drugo nogo (vse z NDS).
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ Odkrivanje in komunikacija igralcev.

GLAVNI DEL

(60 minut)

3. IGRA 1+(1+2:2)+1 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 36 × 10 metrov, s srednjim poljem 16 x 10 metrov. Za obema krajšima stranicama postavimo velika vrata.
- ✓ Dva prosta igralca sta postavljena na krajših stranicah srednjega igralnega polja, en prosti igralec pa v srednjem polju.

Opis

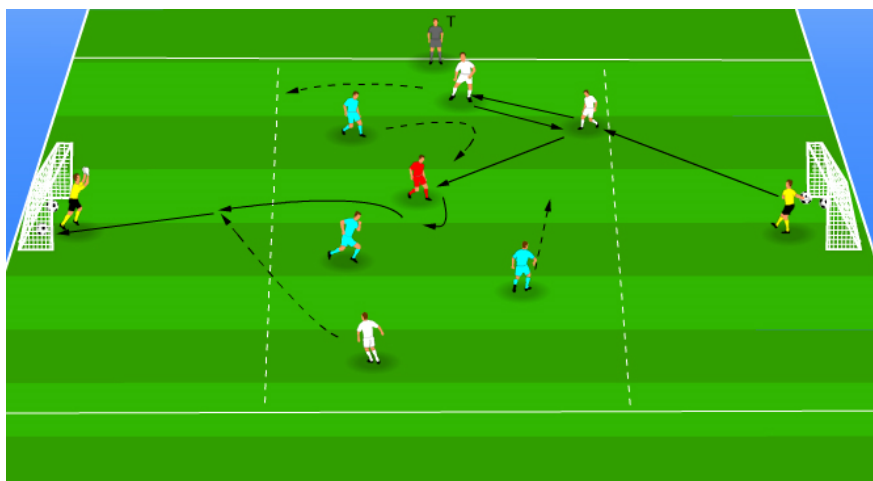
- ✓ Igra 2:2 v srednjem polju ob pomoči treh prostih igralcev (eden v polju in dva na krajših stranicah polja).
- ✓ Cilj igre je, da napadalca (bela) s pomočjo prostega igralca v polju pripeljeta žogo od enega stranskega prostega igralca do drugega. Ko jima to uspe, zaključita akcijo s strelom na vrata.
- ✓ Za uspešno akcijo z zadetkom dobita napadalca novo žogo.
- ✓ Če branilca odvezmeta žogo, postaneta napadalca in nadaljujeta z igro.
- ✓ Branilca sta aktivna samo v srednjem igralnem polju.

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Verbalna komunikacija (»sam« in »hrbet«). | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika):** Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS), za pohitritev akcije lahko tudi sprejem z eno in podaja z drugo nogo (vse z NDS).
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ **USMERITVE ZA IGRO:** Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo. | Ko obstaja možnost igranja naprej je cilj najprej iskanje GLOBINE, nato ŠIRINE. | Odkrivanje napadalcev v širino in v prostor za branilcema.
- ✓ Odkrivanje napadalcev v širino in za obema branilcema v globino.

4. IGRALNA OBLIKA 1+3:3 NA VRATA Z VRATARJEMA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 36 × 12 metrov, s srednjim poljem 20 x 12 metrov ter velikimi vrati.
- ✓ 7 igralcev, od tega en prosti igralec in 2 vratarja.

Opis

- ✓ Cilj igre je igra z viškom igralca v napadu.
- ✓ Začetek vsake akcije je pri vratarju, ki aktivno sodeluje pri pripravi napada.

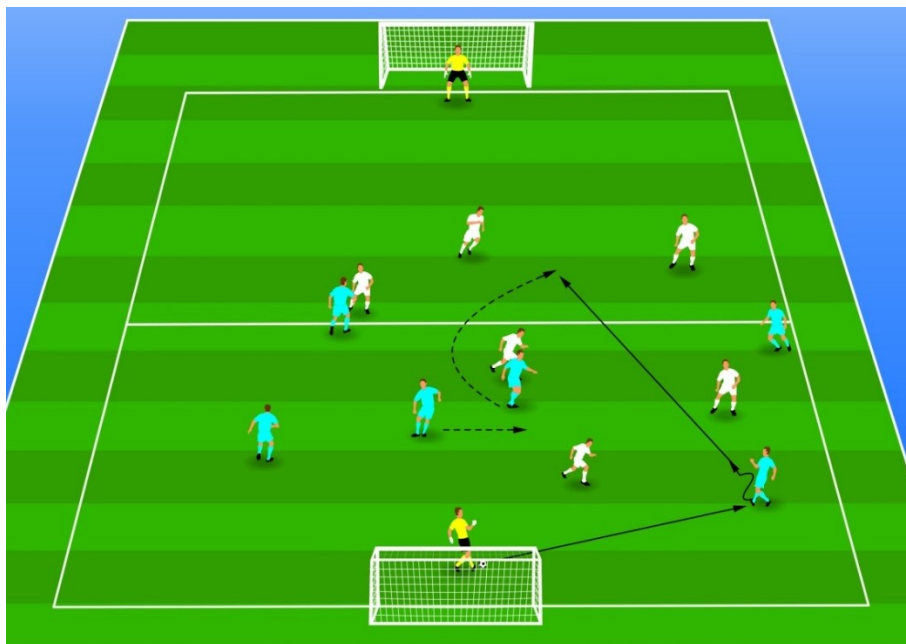
- ✓ Napadalci (beli) poskušajo ob pomoči prostega igralca z medsebojnim sodelovanjem izigrati branilce (modri) in si ustvariti možnost za podajo v napadalno cono. Zadelek je lahko dosežen le po vtekanju napadalca iz srednje v napadalno cono (žoge v napadalni coni igralec ne sme čakati).
- ✓ Branilci so aktivni samo v srednji coni (v napadalno cono se ne vključijo) in poskušajo odvzeti žogo oziroma preprečiti podajo v napadalno cono (vajo lahko nadgradimo tako, da se v napadalno cono vključi tudi en ali več branilcev).
- ✓ Napadalci v primeru izgubljene žoge izvedejo reakcijo na izgubljeno žogo in poskušajo branilcem čimprej ponovno odvzeti žogo oziroma jim preprečiti dosego zadetka.

Trenerjeva navodila

- ✓ Močne in natančne podaje ter sprejemi s pravo nogo.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja igralcev in pravilno obračanje telesa glede na potek igre.
- ✓ IGRA Z VIŠKOM IGRALCEV: Izbira ustreznega načina sodelovanja glede na situacijo.
- ✓ Prepoznavanje trenutka za vtekanje in pravočasnost vtekanja.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.

Opis

- ✓ Igra 6:6 na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno iščejo situacije z viškom igralcev na določenem delu igralnega polja.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

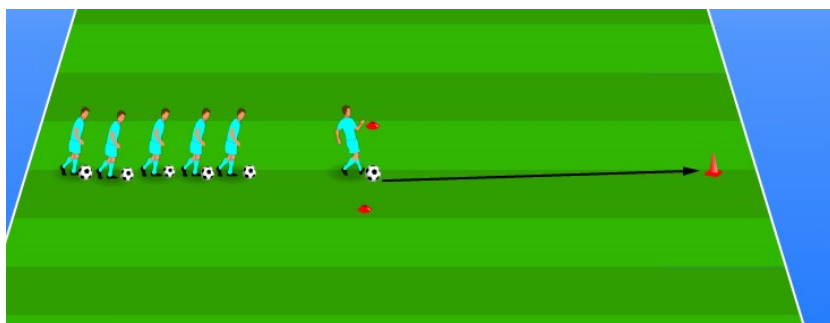
Trenerjeva navodila

- ✓ PROSTA IN VODENA IGRA Z DOLOČENIM CILJEM: Igro ustavimo po potrebi, tako da zamrznemo igralce in skupaj z njimi poiščemo boljše rešitve, kot so se zgodile v odigrani akciji.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. ZADEVANJE STOŽCA NA IZPADANJE

(5 minut)



Organizacija

- ✓ V eni skupini je 8 do 10 igralcev.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci so postavljeni na razdalji 6 metrov od stožca.

Opis

- ✓ Igralec poskuša z razdalje 6 metrov zadeti stožec. Če je pri tem uspešen, se uvrsti v naslednji krog, v nasprotnem primeru izpade.
- ✓ Razdaljo do stožca v vsakem krogu povečamo za 2 metra.
- ✓ Igralec, ki zadnji ostane v igri, je zmagovalec.

Trenerjeva navodila

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.