

TRENING 1 - 4

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

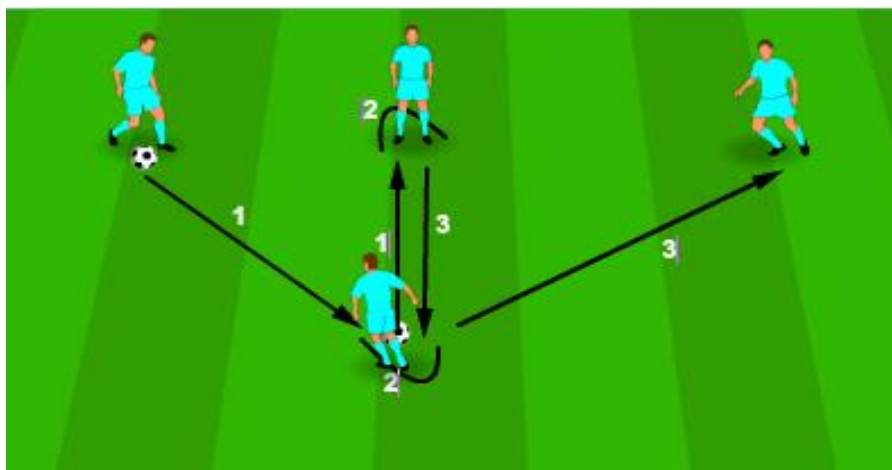
USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, usmerjen sprejem žoge v gibanju proti cilju in odkrivanje igralcev

CILJ: Utrjevanje usmerjenega sprejema v gibanju proti cilju

UVODNI DEL (20 minut)

1. PODAJE DVEH ŽOG V ČETVORKI NA STALNIH POZICIJAH

(8 minut)



Organizacija

- ✓ Trije igralci v vrsti, razdalja med njimi je 3 - 4 metre. Pred njimi na razdalji 3 - 4 metre stoji na sredini četrti igralec (glej sliko).
- ✓ Vaja poteka z dvema žogama.
- ✓ Igralni čas 4 x 2min.

Opis

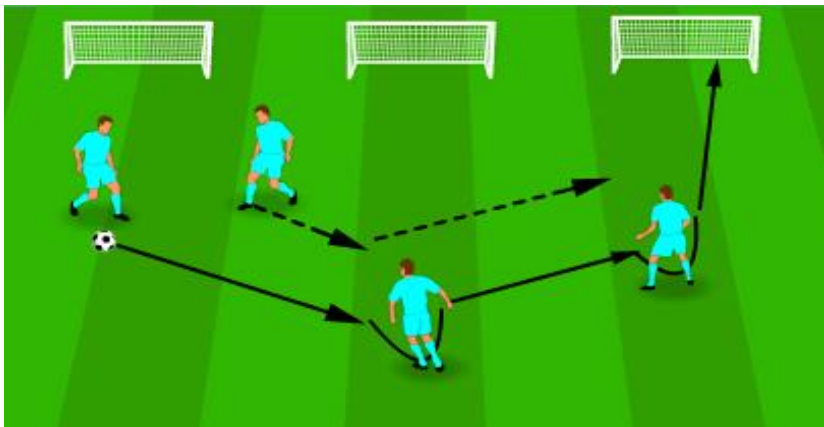
- ✓ Igralci v vrsti lahko podajo žogo samo igralcu, ki je pred njimi.
- ✓ Igralec na sredini pred tremi igralci v vrsti poda žogo enemu izmed dveh igralcev, ki sta v trenutku, ko dobi žogo, sama (tretji igralec ima drugo žogo).
- ✓ Igralci imajo obvezna dva dotika (sprejem in podajo).
- ✓ Igralci po dveh minutah zamenjajo pozicije.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozarjanje igralcev, da ne sprejemajo žoge na mestu.
- ✓ Kontroliranje pravilnega poteka vaje.
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.

2. IGRA PODAJ 3:1 NA TRI GOLE

(8 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 7 x 9 metrov.
- ✓ Trije napadalci, razdalja med njimi je 2 - 3 metre, so postavljeni nasproti treh malih golov (glej sliko).
- ✓ Branilec je postavljen pred goli, 2 - 3 metre oddaljen od napadalcev (glej sliko).
- ✓ Vaja poteka z eno žogo, na 3 male gole.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Napadalci (trije igralci v vrsti) si podajo žogo in poskušajo doseči zadetek na mali gol. Posamezni napadalec lahko cilja samo gol, ki je neposredno pred njim. Branilec napadalcem preprečuje podajo oziroma strel v mali gol. Preprečuje lahko samo podajo, ne sme pa napadalce napasti in jim v dvoboju odvzeti žogo.
- ✓ Igralci imajo obvezna dva dotika.
- ✓ Napadalec, ki izgubi žogo ali zgreši gol gre v obrambo, obrambni igralec pa na njegovo mesto v napad.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozorjanje igralcev, da ne sprejemajo žoge na mestu.
- ✓ Kontroliranje pravilnega poteka vaje.
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.

3. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE

(4 minut)

GLAVNI DEL (65 minut)

4. USMERJEN SPREJEM V GIBANJU PROTI CILJU Z VTEKANJEM V PROSTOR

(25 minut)

Organizacija

- ✓ Stojala, palice in štiri mali goli so postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja med stojali je 4 - 5 metrov, razdalja med igralci pa 7 - 10 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v štirih skupinah po šest igralcev, v eni ponovitvi neposredno sodelujejo trije igralci.
- ✓ Vaja se istočasno izvaja v obe strani.
- ✓ Po zaključku akcije igralci zamenjajo mesta v naslednjem vrstnem redu: A-B, B-C, C-D (D je kolona na nasprotni strani).
- ✓ Igralni čas 2 x 15 minut.

Varianta 1

(15 minut)



Opis

- ✓ Igralec A iz vodenja odigra z igralcem C povratno podajo. Igralec C se pred tem odkrije od žoge k žogi. Igralec A usmerjeno sprejme žogo proti igralcu B, ki se je predhodno odkril stran od stojala. Igralec B sprejme žogo v globino in med stojali poda žogo igralcu C, ki uteče v prostor za stojali. Igralec C sprejme žogo v gibanju proti cilju (enem izmed dveh malih golov) in zaključi s strelom na gol.

Varianta 2

(10 minut)



Opis

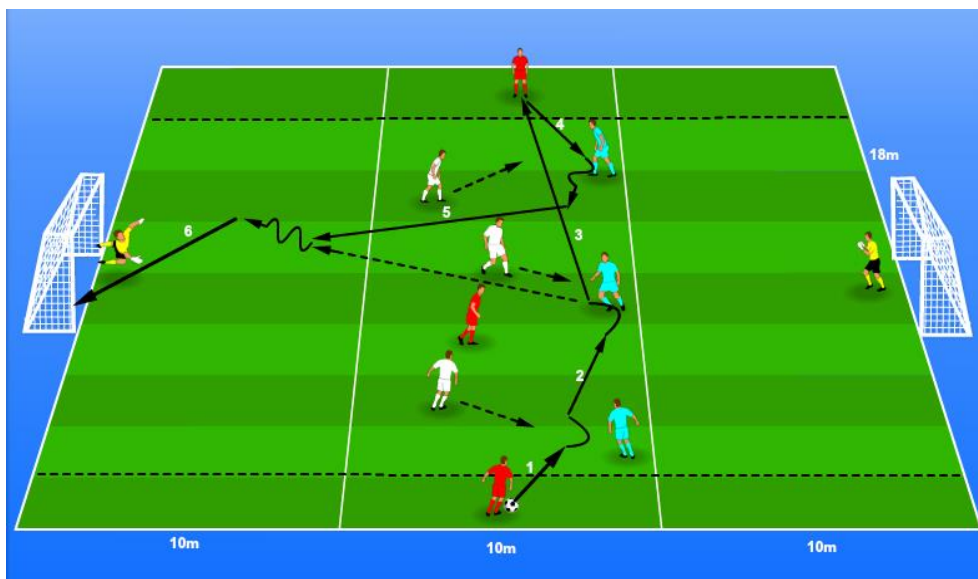
- ✓ Igralec A iz vodenja odigra z igralcem B povratno podajo. Igralec B se pred tem odkrije od žoge k žogi. Igralec A sprejme žogo v globino proti stojalom in jo med stojali poda igralcu C, ki uteče v prostor za stojali. Igralec C sprejme žogo v gibanju proti cilju (enem izmed dveh malih golov) in zaključi s strelom na gol.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga, na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (sprejem z oddaljeno nogo).
- ✓ Bočno odkrivanje s križnimi koraki in odkrivanje od žoge k žogi.
- ✓ Timing odkrivanja (ko si soigralec poda žogo v vodenje pred podajo).
- ✓ Timing vtekanja (ko ga soigralec pogleda, ko zamahne z nogo).
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

5. IGRA 1+(3:3+1)+1 (PREHOD LINIJE S PODOJOM)

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje kot prikazuje slika.
- ✓ Igra 3:3 v igralnem polju s pomočjo prostih igralcev.
- ✓ Dva prosta igralca na zunanjih (bočnih) stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani.
- ✓ En prosti igralec v igralnem polju.
- ✓ Prosti igralci imajo največ 2 dotika, ostali igralci imajo prosto igro.
- ✓ Igralni čas 3 x 6 - 7 minut.
- ✓ Menjanje vlog igralcem.

Opis

- ✓ Igra 3:3+1 v srednjem igralnem polju ob pomoči dveh prostih igralcev na zunanjih (bočnih) stranicah, vsak na svoji strani.
- ✓ Cilj igre v srednji tretjini je, da ekipa v posesti žoge z igro pride od enega do drugega zunanjega prostega igralca. Ko jim to uspe, mora igralec v polju, ki dobi žogo od zunanjega prostega igralca, sprejeti žogo in jo z drugim dotikom igrati v globino v katerokoli stransko tretjino. Ostala dva igralca morata pravočasno uteči v eno ali drugo stransko tretjino in z dvema dotikoma zaključiti napad.
- ✓ Branilci so aktivni samo v srednji coni, kjer napadalcem poskušajo odvzeti žogo ali prestreči njihovo globinsko podajo. V stranski coni se ne smejo gibati.
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo, se igra začne od začetka s potrditvijo pri prostih igralcih.

Trenerjevi poudarki

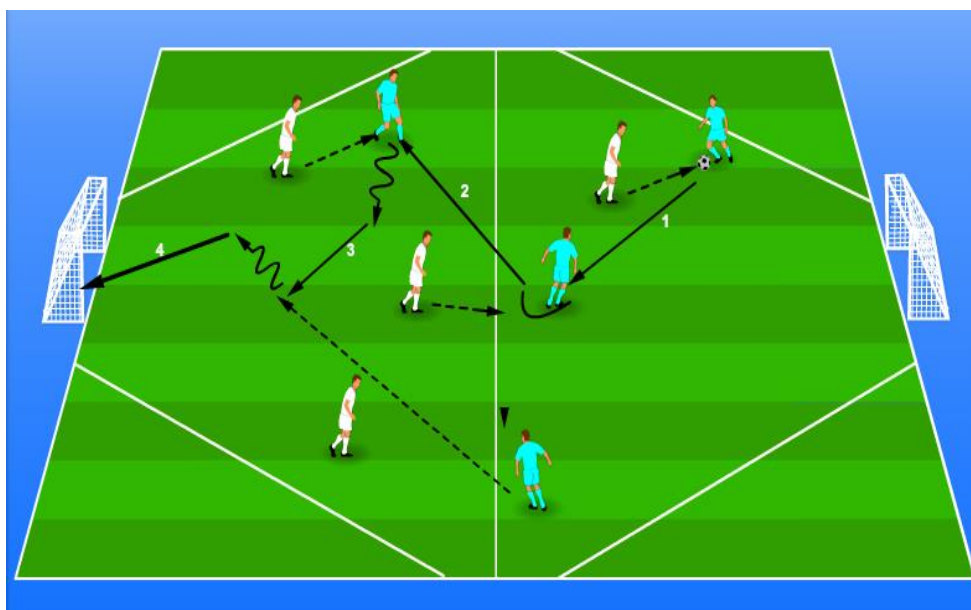
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smeri prostega igralca.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra 1+4:3+1.
Pravila so enaka kot pri predhodni vaji, samo da je tokrat smer napada določena (nasprotnikov gol). Če ekipa s tremi igralci odvzame žogo, mora v dveh podajah zaključiti protinapad.

6. IGRA 4:4 NA DVA MALA GOLA – »LIJAK«

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva mala gola z zožanim prostorom proti голу »LIJAK«.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

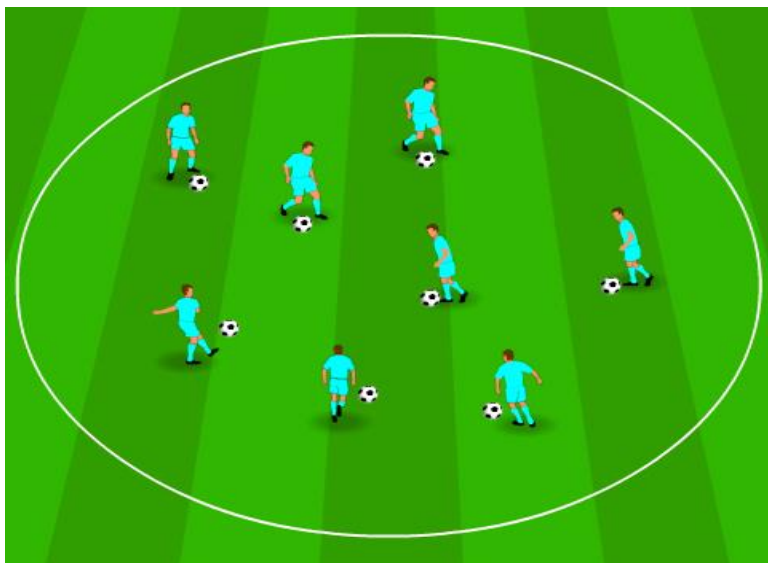
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenega sprejema in odkrivanja v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

7. TEKMOVANJE V POIGRAVANJU Z ŽOGO V ZRAKU

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora, premer kroga je 12m.
- ✓ Vsi igralci v prostoru.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci tekmujejo v poigravanje z žogo v zraku, kdo naredi več ponovitev, ne da mu žoga pade na tla. Ko igralcu pade žoga na tla, je izločen.
- ✓ Izvedemo več tekmovalj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola igralcev.
- ✓ Opazovanje igralcev.

Nadgradnja vaje

- ✓ Manjši igralni prostor.