

## TRENING 8 - 1

SKLOP: **Prehod po izgubljeni žogi ali protipritisk**

USMERITEV TRENINGA:

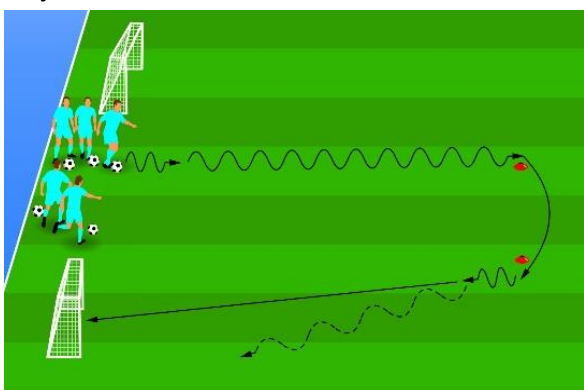
- Igra z viškom igralcev v prostoru.
- Igra z viškom igralcev v prostoru s ciljem in smerjo.
- Igra z viškom igralcev z igralnimi mesti in smerjo.

CILJ: **Prehod po izgubljeni žogi/protipritisk preko igralnih oblik**

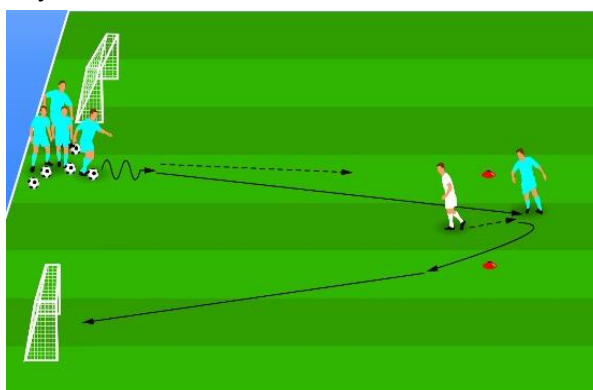
**UVODNI DEL (20 minut)**

### 1. UPRAVLJANJE ŽOGE, GIBALNA VSESTRANOST IN DINAMIČNA TEHNIKA S PRITISKOM (20 minut)

Vaja 1



Vaja 2



#### Organizacija

- ✓ S klobučki označimo prostor kot prikazuje slika. Razdalja od klobučka in dvoje malih vrat je 6 – 8 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v skupine po 5 igralcev. Vsak ima svojo žogo, postavljeni so v kolono pri malih vratih.
- ✓ Vadba v koloni v eno in nato v drugo stran.

#### Opis

##### Vaja 1 – Upravljanje žoge in vaje gibalne vsestranosti (10 minut)

- ✓ Igralci po navodilih trenerja izvajajo vaje upravljanja žoge z različnim deli stopala, različne gimnastične vaje ter naravne oblike gibanj brez žoge.
- ✓ Igralec izvede vajo upravljanja žoge okoli klobučka in zaključi z udarcem na mala vrata.
- ✓ Po udarcu igralec izvaja različne gibalne naloge po navodilih trenerja, gre po žogo in se postavi na konec kolone.

##### Vaja 2 – Dinamična tehnika s pritiskom (10 minut)

- ✓ Igralec ob malih vratih žogo kratko zavodi in jo poda modremu igralcu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo. Po podani žogi poskuša uloviti modrega igralca.
- ✓ Modri igralec izvede dolgi sprejem po odkrivanju stran od belega (polaktivni) ter jo poda v mala vrata. Steče za žogo in v koloni počaka na novo izvedbo vaje.
- ✓ Menjave mest: Igralec, ki pričinja vajo v naslednji izvedbi postane polaktivni igralec. Polaktivni se pripravi na sprejemanje žoge. Druga možnost: Določimo stalnega polaktivnega igralca, ki ga menjamo po štirih ponovitvah, ko se obrne stran izvajanja vaje.

### Trenerjeva navodila

- ✓ Podaja na oddaljeno nogo glede na polaktivnega igralca.
- ✓ Odkrivanje stran od polaktivnega igralca.
- ✓ Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj.
- ✓ Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca.
- ✓ Dolgi sprejem: S prvim dotikom sprejema s pobegom v gibanje in sprememba hitrosti po sprejemu.

### GLAVNI DEL (65 minut)

#### 2. IGRALNA OBLIKA 4:2 IN 6:4 V DVEH PROSTORIH

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 18 x 12 metrov, znotraj prostora igralno polje velikosti 6 x 6 metrov.
- ✓ 10 igralcev, postavljeni so kot prikazuje slika.

#### Opis

- ✓ V notranjem prostoru poteka igra 4:2. Modri igralci v posesti imajo na voljo 2 dotika.
- ✓ V primeru odvzete žoge dveh belih igralcev sledi podaja soigralcem v zunanem prostoru.
- ✓ Štirje modri igralci, ki so žogo izgubili poskušajo to preprečiti s takojšnjim pritiskom.
- ✓ V primeru podane žoge zunanjim igralcem sledi igra 6:4 po celem prostoru v s ciljem ohranjanja posesti žoge belih igralcev.
- ✓ Štirje modri igralci poskušajo s hitro reakcijo ponovno odvzeti žogo in jo zavoditi čez linijo velikega prostora, kar pomeni konec akcije.
- ✓ Po določenem času menjamo vloge igralcem.

#### Trenerjeva navodila

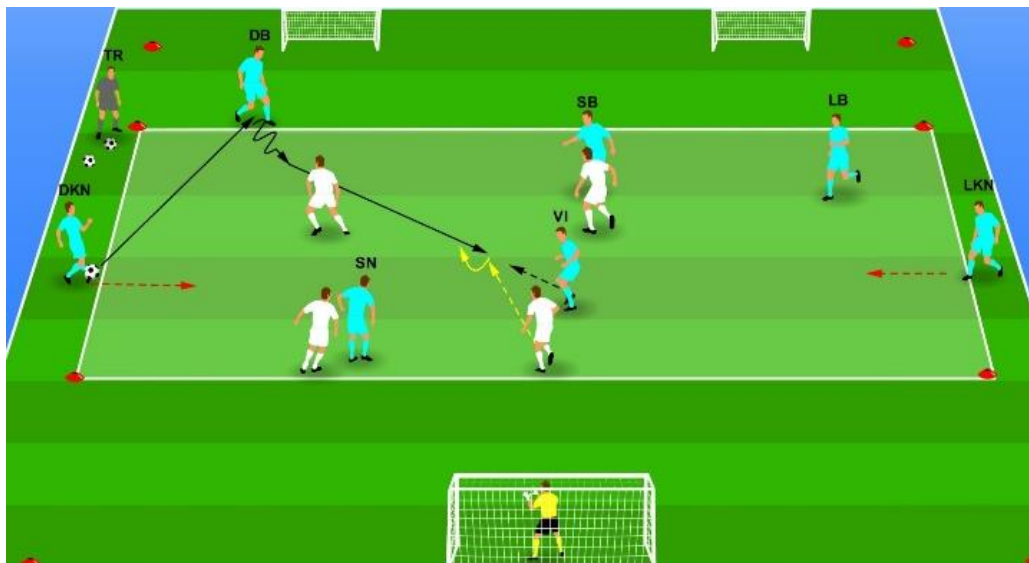
##### Modri igralci:

- ✓ Igralec z žogo mora imeti vedno dve rešitvi na voljo (trikotnik).
- ✓ Igralec v globini se ves čas pozicionira za možnost podaje.
- ✓ Takojšnja reakcija in pritisk štirih igralcev po izgubljeni žogi.
- ✓ Ne dovoliti podaje iz malega prostora.
- ✓ V primeru podane žoge zunanjim igralcem, najbližji igralec napade igralca z žogo. Ostali trije igralci zožajo prostor (varovanje) in preprečujejo podaje zunanjim igralcem.
- ✓ V primeru ponovno pridobljene žoge štirih igralcev, čimprej zavoditi žogo čez linijo velikega prostora.

##### Beli igralci:

- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska (najbolj oddaljeni igralec).

### 3. IGRALNA OBLIKA 7:4 NA VELIKA VRATA Z VRATARJAM IN DVOJE MALIH VRAT (25 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 35 x 25 metrov. Dve igralni polji 10 x 25 metrov z vmesnim poljem 15 x 25 metrov.
- ✓ Dvoje malih vrat in ena velika vrata na liniji igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Dve ekipi, napadalna ekipa s petimi igralci v polju in dvema igralcema ob strani ter ekipa, ki se brani s štirimi igralci ter vratarjem v velikih vratih.

#### Opis

- ✓ V napadu sodelujejo modri igralci: Trije branilci (levi, srednji in desni branilec), vezni igralec, napadalec, ter dva krilna napadalca ob strani igralnega polja. V ekipi belih sodelujejo štirje obrambni igralci. Igralcem vloge in igralna mesta menjamo glede na čas.
- ✓ Naloga modrih igralcev je zaključek napada ter prehod po izgubljeni žogi - protipritisk.
- ✓ Naloga belih igralcev je preprečevanje zaključka napada in prehod po pridobljeni žogi - protinapad.
- ✓ V srednji coni poteka aktivna igra 7:4. Igra se prične pri zunanjem modremu igralcu, ki poda žogo enemu od treh modrih soigralcev. Pri tem se lahko eden od njih neovirano odkrije v cono pred dvoje malih vrat. Pet modrih igralcev z žogo napada velika vrata s pomočjo dveh zunanjih igralcev ob strani, ki imata največ dva dotika. Po izgubljeni žogi, modri s hitro reakcijo izvedejo protipritisk ter poskušajo ponovno odvzeti žogo ter čimprej zaključiti na velika vrata z vratarjem (5-7 sekund).
- ✓ V primeru odvzete žoge belih se nadaljuje igra na celem igrišču. Beli, ki so odvzeli žogo poskušajo zaključiti na dvoje malih vrat na drugi strani.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične zunanji igralec modre ekipe.
- ✓ Varianta: Trener lahko med igro vrže žogo drugi ekipi kot presenečenje za takojšen pritisk modre ekipe.

#### Trenerjeva navodila

##### Modri igralci:

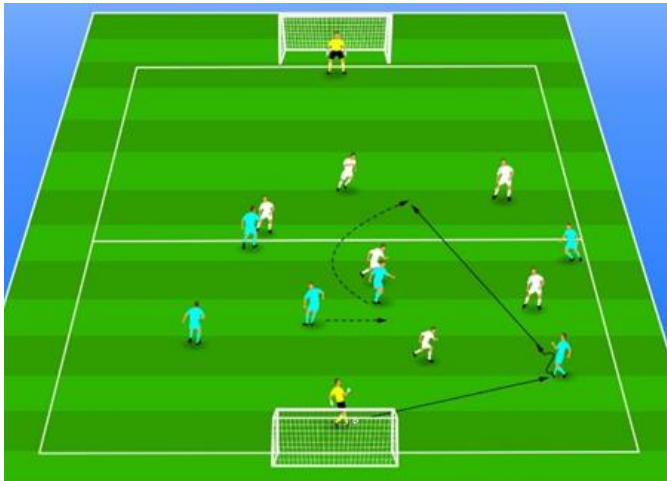
- ✓ Takojšnji prehod v protipritisk po izgubljeni žogi.
- ✓ Najbližji igralci napadejo igralca z žogo.
- ✓ Zmanjšanje prostora drugih igralcev okoli žoge (varovanje).
- ✓ Krilna napadalca aktivno sodelujeta v protipritisku.
- ✓ Po ponovno pridobljeni žogi čimprej zaključek na velika vrata.

#### Beli igralci:

- ✓ Bližnji igralec v pritisk s ciljem odvzeti žogo napadalcu ali ga prisiliti v napako.
- ✓ Izmenično napadanje (pritisk) na igralca z žogo in varovanje ostalih igralcev.
- ✓ Čimprej zaključiti na dvoje malih vrat po pridobljeni žogi.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska (najbolj oddaljeni igralec).

#### 4. IGRA 6:6 NA DVOJE VELIKIH VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.

#### Opis

- ✓ Igra 6:6 na dvoje velikih vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da napadalna ekipa poskuša uspešno prehajati z posestjo v napadalno polovico ter zaključiti napad.
- ✓ Med igro igralci poudarjeno iščejo situacije skozi katere lahko uspešno izvedejo protipritisk v primeru izgubljene žoge.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.
- ✓ Pravilo prepovedanega položaja se upošteva.

#### 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)

#### 5. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH

(5 minut)



### **Organizacija**

- ✓ Dve ekipi tekmujeta med seboj v streljanju kazenskih strellov.
- ✓ Trener je za vrati oz. pri igralcu, ki izvaja kazenski strel.

### **Opis**

- ✓ Ko je igralec, ki izvaja kazenski strel na pol poti do žoge, dobi od trenerja navodilo, kateri del vrat mora zadeti.
- ✓ Možnosti so naslednje: Levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.

### **Trenerjeva navodila**

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih točk.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.