

### TRENING 3 - 4

SKLOP: **Igra 1:1**

USMERITEV TRENINGA: **Igra 1:1 v napadu**

CILJ: **Utrjevanje uspešnosti igre 1:1 v napadu**

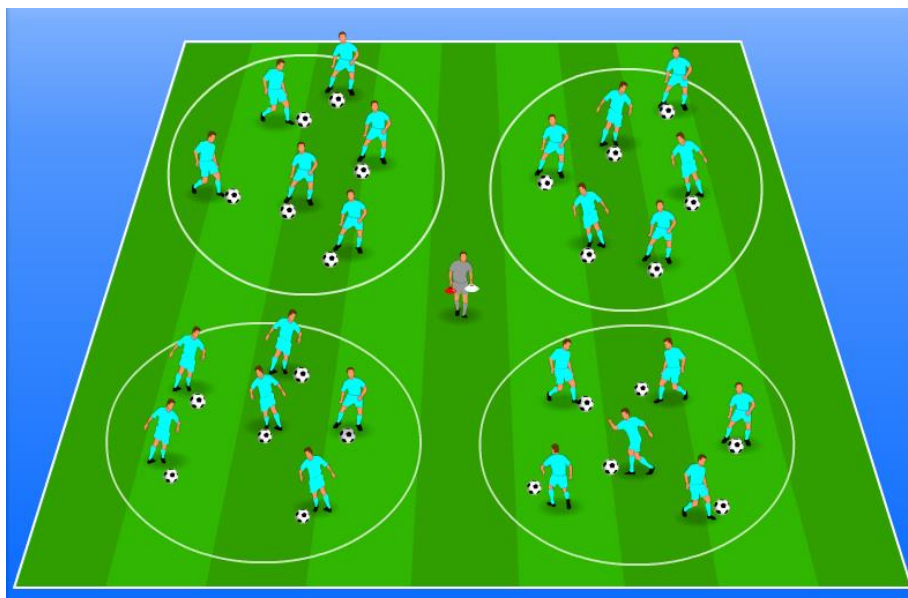
#### UVODNI DEL (20 minut)

##### Organizacija

- ✓ Štiri igralna polja označimo s klobučki kot prikazuje slika.
- ✓ Premer igralnega polja je 10 - 12 metrov.
- ✓ V vsakem igralnem polju je do 6 igralcev, vsak ima svojo žogo.
- ✓ Trener stoji na mestu, kot prikazuje slika. V rokah ima dve markirni majici (MM) različnih barv.
- ✓ Igralni čas 2 x 7 minut.

#### 1. VODENJE Z NALOGAMI

(7 minut)



##### Opis

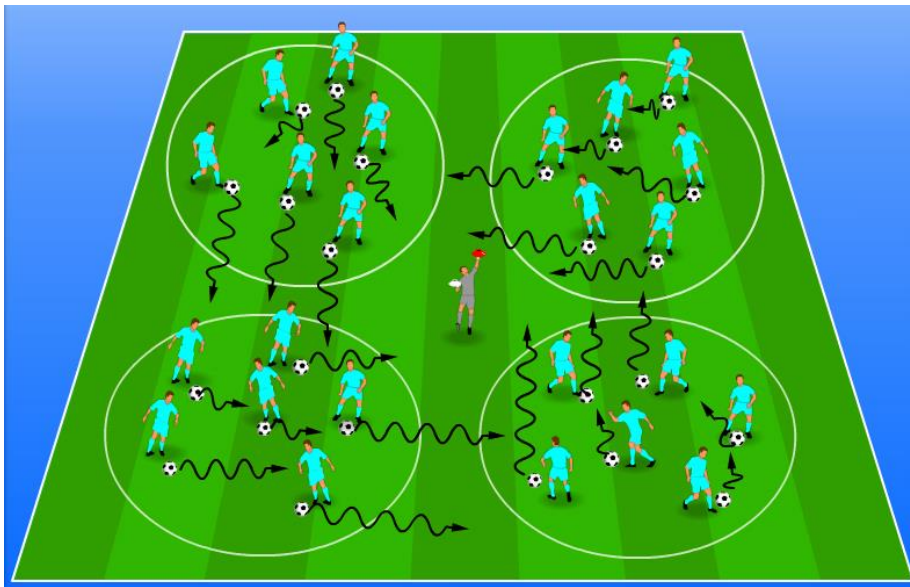
- ✓ Igralci po navodilu trenerja izvajajo vaje navajanja na žogo v označenem igralnem polju.
- ✓ Na trenerjev znak (dvignjena MM določene barve) vodijo žogo po vnaprej določenem načinu (npr. rdeča MM pomeni vodenje z levo nogo, bela MM pomeni vodenje z desno nogo).
- ✓ Trener naloge predhodno razloži in demonstrira.

##### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga nalog v vaji.
- ✓ Vodenje žoge na vsak dotik in z obema nogama.
- ✓ Orientacija v prostoru.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak.

## 2. VODENJE Z MENJAVO POLJ

(7 minut)



### Opis

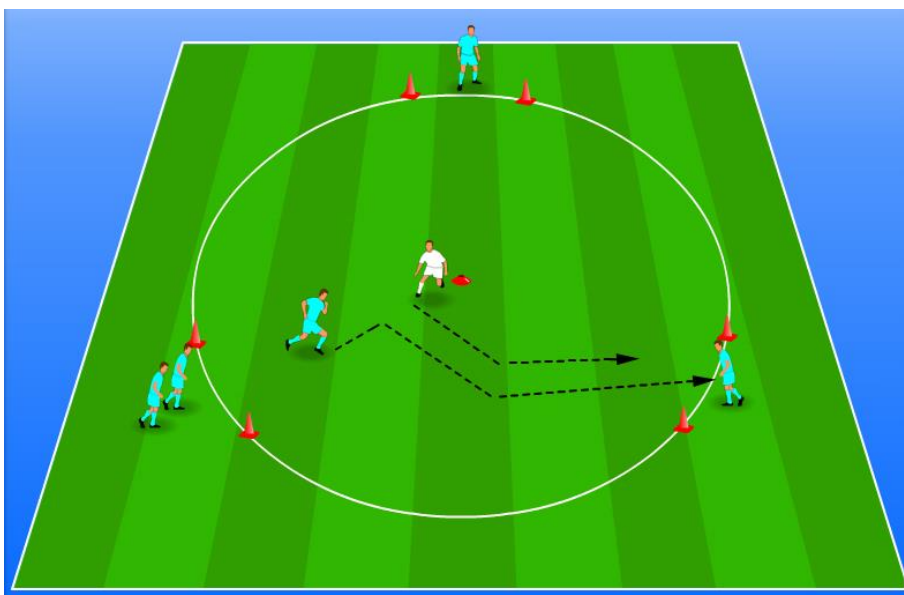
- ✓ Igralci vodijo vsak svojo žogo v označenem igralnem polju.
- ✓ Na trenerjev znak (dvignjena MM določene barve) zamenjajo polja po vnaprej določenem načinu (npr. rdeča MM pomeni menjava polja z žogo, bela MM pomeni menjava polja brez žoge).
- ✓ Vrstni red menjave polj spreminjamo, prav tako spreminjamo način vodenja žoge v igralnem polju.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga nalog v vaji.
- ✓ Vodenje žoge na vsak dotik in z obema nogama.
- ✓ Orientacija v prostoru.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak.

## 3. LOVLJENJE

(6 minut)



## Organizacija

- ✓ Igralno polje označimo s klobučki kot prikazuje slika.
- ✓ Premer igralnega polja je 10 - 12 metrov.
- ✓ Goli so široki 2 metra in so razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ Največ 6 igralcev v igralnem polju.
- ✓ Igralni čas 6 minut.

## Opis

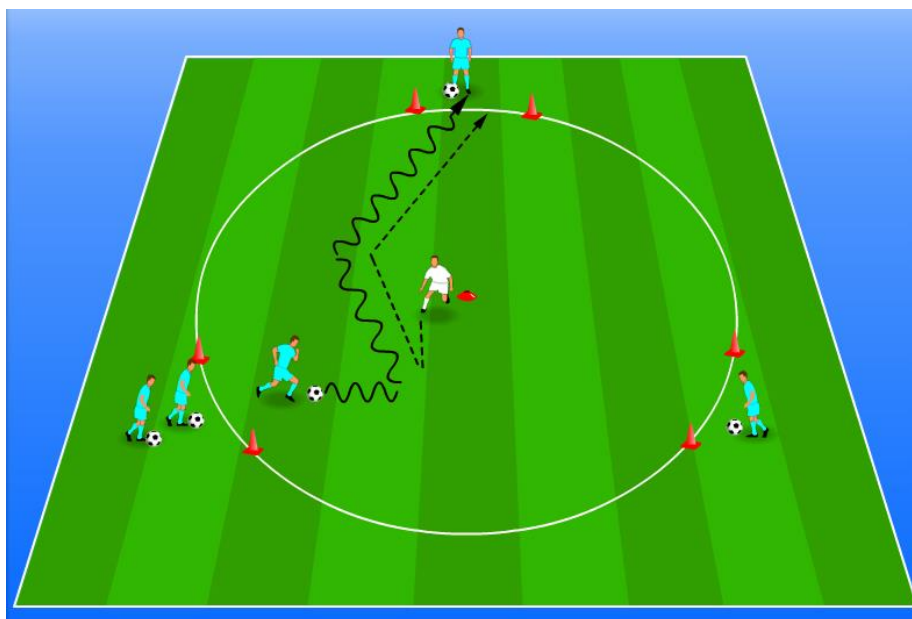
- ✓ En igralec (lovec) stoji na sredini polja.
- ✓ Ostali igralci (zajci) so razporejeni za vsakim malim golom.
- ✓ Na znak trenerja prvi igralec (zajec) steče skozi svoj gol v igralno polje. Njegov cilj je, da uide lovca skozi enega od preostalih dveh golov, brez da bi se ga lovec dotaknil.
- ✓ Če mu to uspe, nadaljuje z igro naslednji igralec (iz naslednjega gola v smeri urinega kazalca) z isto nalogo. V igralno polje steče takoj, ko se lovec postavi na svoje izhodišče na sredini igralnega polja.
- ✓ Če lovec zajca ujame, le - ta postane novi lovec.

## Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozorjanje na upoštevanje pravil.

## GLAVNI DEL (65 minut)

### 4. IGRA 1:1 NA DVA GOLA V KROGU (12 minut)



## Organizacija

- ✓ Igralno polje označimo s klobučki kot prikazuje slika.
- ✓ Premer igralnega polja je 10 - 12 metrov.
- ✓ Goli so široki 2 metra in so razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ Največ 6 igralcev v igralnem polju.
- ✓ Igralni čas 12 minut.

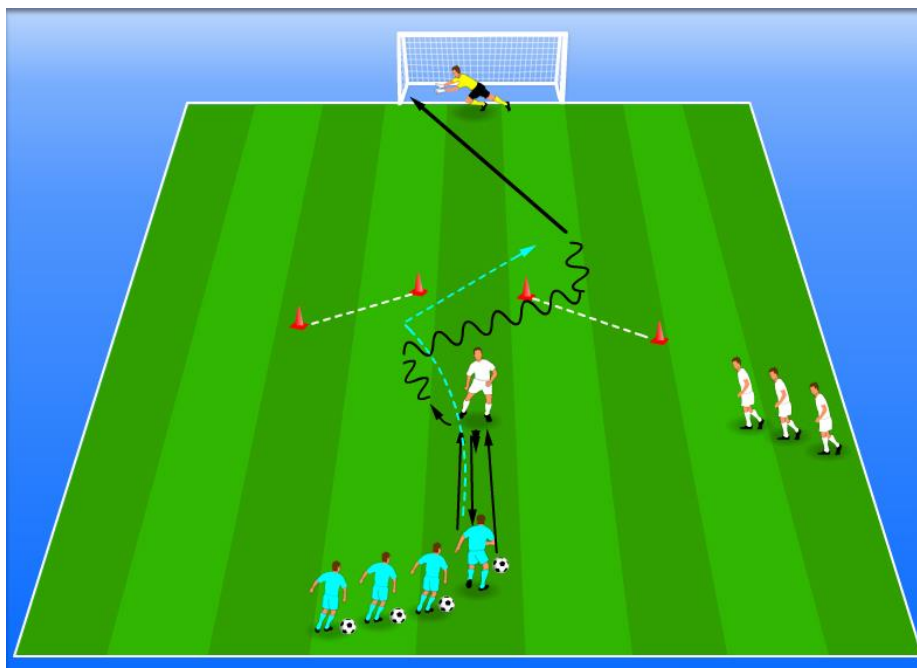
## Opis

- ✓ En igralec (branilec) stoji na sredini polja.
- ✓ Ostali igralci (napadalec) so razporejeni za vsakim malim golom.
- ✓ Na znak trenerja napadalec zavodi žogo v igralno polje skozi svoj gol. Njegov cilj je, da preigra branilca in zavodi žogo skozi enega od preostalih dveh golov.
- ✓ Če mu to uspe, nadaljuje z igro naslednji napadalec (iz naslednjega gola v smeri urinega kazalca) z isto nalogo. V igralno polje zavodi žogo takoj, ko se branilec postavi na svoje izhodišče na sredini igralnega polja.
- ✓ Če branilec odvzame žogo napadalcu ali mu jo izbije iz polja, le - ta postane novi branilec.

## Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik varanja in preigravanja.
- ✓ Opozorjanje na tristopnost pri preigravanju.
- ✓ Kontroliranje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.

## 5. IGRA 1:1 S HRBTOM PROTI CILJU (12 minut)



## Organizacija

- ✓ Postavitev igralcev in malih golov kot prikazuje slika.
- ✓ Igralca sta postavljena na razdalji 3 - 5 metrov, obrnjena en proti drugemu.
- ✓ Na razdalji 2 -3 metre od napadalca postavimo s stožci dva mala gola, široka 2 metra.
- ✓ 5 metrski gol z vratarjem postavimo 16 metrov za obema malima goloma.
- ✓ V igralnem polju je največ 8 igralcev, ki so razdeljeni v pare.
- ✓ Igralni čas 12 minut.

## Opis

- ✓ Igralca si z enim dotikom podajata žogo na razdalji 3 - 5 metrov.
- ✓ Igralec, ki je s hrbtom obrnjen proti malima goloma je napadalec.

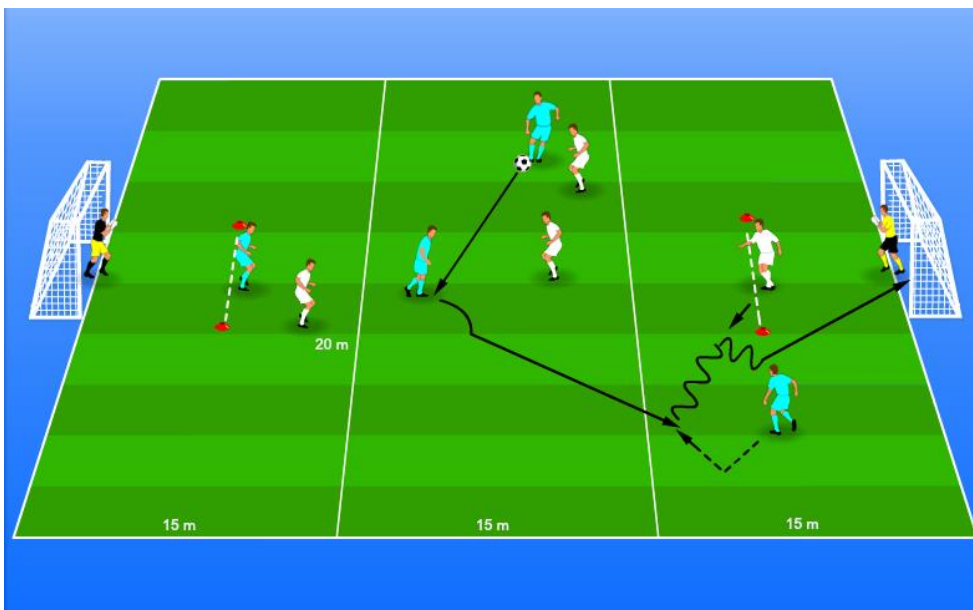
- ✓ Po najmanj treh (največ sedmih) podajah napadalec sprejme žogo z obratom proti enemu od dveh malih golov in jo poskuša zavoditi skozenj. Če mu to uspe, lahko zaključi akcijo z udarcem na gol z vratarjem.
- ✓ Drugi igralec je branilec in v trenutku, ko napadalec sprejme žogo, steče za njim in mu poskuša preprečiti doseganje zadetka. Če branilec napadalca ulovi, sledi igra 1:1.
- ✓ Ko par zaključi akcijo, nadaljuje drugi par.
- ✓ Igralca pri vsaki ponovitvi zamenjata vloge.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozarjanje na pravilno postavljanje napadalca ob sprejemu žoge.
- ✓ Opozarjanje na vodenje žoge z oddaljeno ного od nasprotnika in grajenje žoge s telesom.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik varanja in preigravanja.

### 6. IGRALNA OBLIKA 1:1+2:2+1:1 NA DVA GOLA

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 45 x 20 metrov, razdeljeno v tri cone, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 4 x 4 minute (igralcem menjamo vloge).

### Opis

- ✓ V srednji coni poteka igra 2:2, v zunanjih conah pa igra 1:1.
- ✓ Vsaka ekipa napada na en gol (smer napada je določena).
- ✓ Igra se prične pri vratarju. Skupaj z branilcem morata v igri 2:1 podati žogo soigralcema v srednji coni.
- ✓ Igralca iz srednje cone, si morata s skupno igro ustvariti možnost za podajo napadalcu v napadalno cono.
- ✓ Napadalec v napadalni coni sprejme žogo in poskuša v igri 1:1 preigrati branilca ter doseči zadetek.
- ✓ Branilec v zunanji coni ima na razdalji 7 metrov od gola označeno linijo. To je njegov izhodiščni položaj, ko je nasprotna ekipa v posesti žoge in je žoga v drugih dveh conah. Iz linije se lahko pomakne proti napadalcu in ga napade, ko je napadalec sprejel podano žogo.
- ✓ Branilca v srednji coni morata preprečevati tudi direktno podajo od vratarja ali branilca v eni zunanji coni na napadalca v drugi zunanji coni.
- ✓ Ko branilci osvojijo žogo nadaljujejo z vajo na nasprotni gol.
- ✓ V napadu je poudarek pri vaji na uspešnem preigravanju v igri 1:1.

### Trenerjevi poudarki

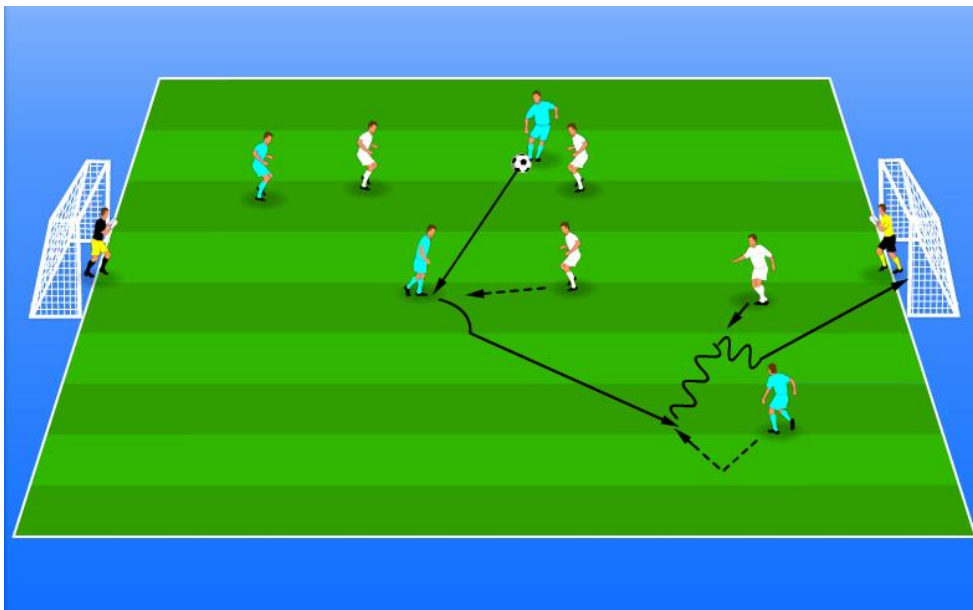
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Upoštevanje osnovnih zakonitosti igre v napadu in obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

### Nadgradnja vaje

- ✓ Igralci v srednji coni imajo omejeno število podaj.
- ✓ Branilec v stranski coni se lahko prosto giblje v prostoru, ko ima žogo v posesti nasprotna ekipa.

## 6. IGRA 4:4 NA DVA GOLA BREZ ALI Z VRATARJI

(20 minut)



### Organizacija

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

### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Branilci imajo individualno pokrivanje in lahko odzamejo žogo samo napadalcu, ki ga pokrivajo.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadelek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

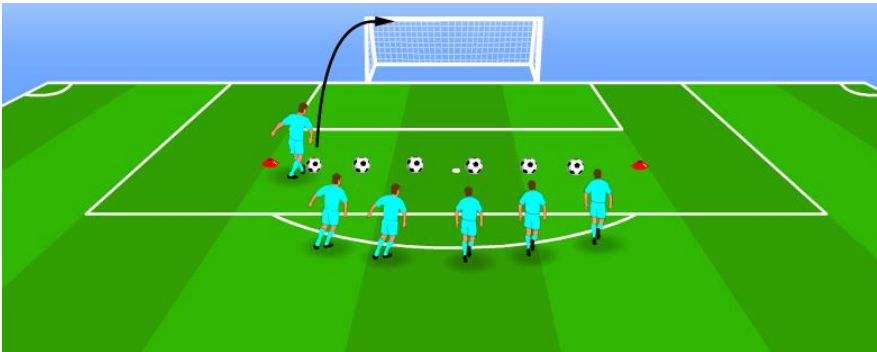
### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

## ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

### 7. TEKMOVANJE V ZADEVANJU PREČKE

(5 minut)



#### **Organizacija**

- ✓ Prostor v kazenskem prostoru, dva velika gola, linija na razdalji 11 metrov.
- ✓ Vsi igralci v prostoru (ena ekipa na en gol, druga ekipa na drugi gol).
- ✓ Igralni čas 2x2 minuti.

#### **Opis**

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Dve ekipi tekmujeta med sabo v zadevanju prečke, ki jo igralci ciljajo najmanj z razdalje 11m. Za vsak zadetek prejme ekipa eno točko. Zmaga ekipa, ki doseže večje število točk.
- ✓ Vsak igralec ima neomejeno število ponovitev znotraj časovne omejitve, vendar ne sme izvesti udarca pred linijo 11 metrov.
- ✓ Izbira udarca je prepuščena igralcu.
- ✓ Izvedemo 2 seriji.

#### **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih točk.