

TRENING 2 - 2

SKLOP: **Zaključek na vrata**

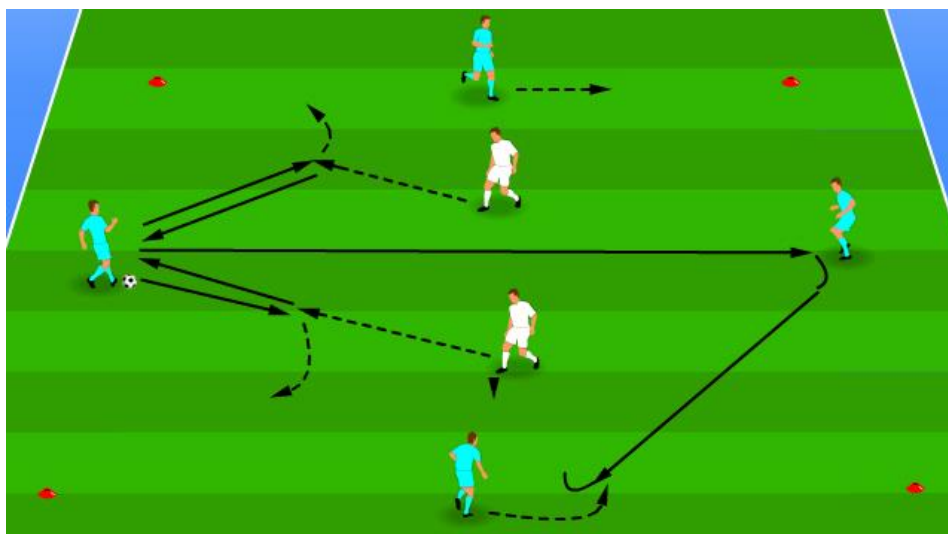
USMERITEV TRENINGA: **Zaključki na vrata**

CILJ: **Utrjevanje strelav na vrata**

UVODNI DEL (25 minut)

1. PODAJE IN SPREJEMI V POSTAVITVI IGRALCEV 4:2

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 10 x 10 metrov.
- ✓ V igralnem polju je 6 igralcev razporejenih kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 10 minut, igralca v sredini menjamo na 90 sekund.

Opis

- ✓ Igralec z žogo na zunanji liniji odigra povratno podajo z obema igralcema v sredini igralnega polja. Sledi podaja med srednjima igralcema do nasprotnega zunanjega igralca. Ta žogo sprejme v gibanju proti enemu soigralcu na sosednjih stranskih zunanjih linijah ter mu jo poda.
- ✓ Sledi odkrivanje obeh srednjih igralcev in nova ponovitev opisane kombinacije podaj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Sprejemanje žoge v gibanje v smeri igralca, kateremu bo izvedena podaja.
- ✓ Natančne podaje s kontroliranjem moči podaj.
- ✓ Vadba z obema nogama.

Nadgradnja vaje

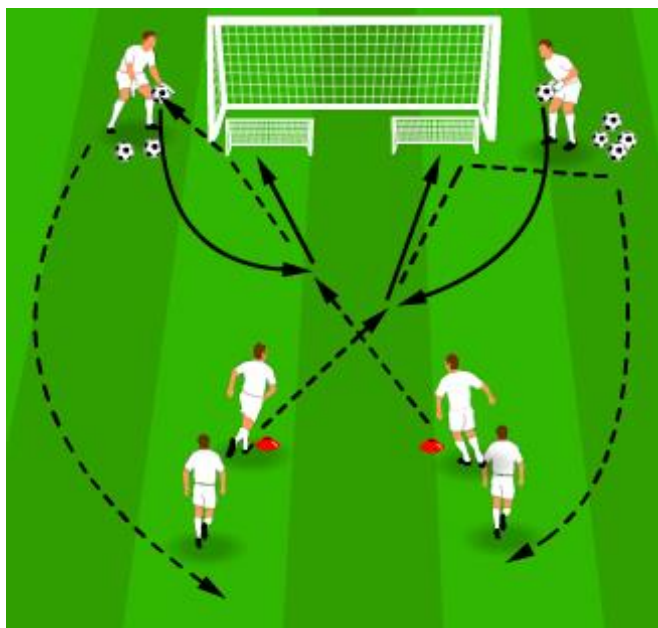
- ✓ Igralec na zunanji liniji odigra povratno podajo samo z enim igralcem v sredini igralnega polja.
- ✓ Srednja igralca izvajata sprejeme z obrati in onadva podajata ostalim zunanjim igralcem.
- ✓ Izvedba vaje z 8 igralci, od katerih jih je 5 postavljenih na zunanjih linijah, 3 pa v sredini igralnega polja.

2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE

(5 minut)

3. STREL NA VRATA PO PODAJI Z ROKO

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Ob vsako vratnico velikih vrat postavimo mala vrata širine 2 metra, kot prikazuje slika.
- ✓ V skupini je šest igralcev.
- ✓ Igralec in/ali trener, ki podajata žoge sta postavljena na zunanji strani obeh vratnic velikih vrat.
- ✓ Ostali igralci so postavljeni diagonalno od vsakega podajalca, 8 do 10 metrov od vrat.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Podajalec, ki se nahaja ob vratnici velikih vrat z roko vrže polvisoko žogo proti igralcu, ki je postavljen diagonalno od njega.
- ✓ Igralec, kateremu je podana žoga steče proti njej in jo v zraku z NDS udari v mala vrata. Po udarcu steče po žogo in zamenja podajalca.
- ✓ Podajalec gre v nasprotno kolono kot je bil igralec, kateremu je podal žogo.
- ✓ Po navodilu trenerja podajalci vržejo visoko žogo, ki jo igralci udarijo v mala vrata z glavo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba zahtevanega udarca z obema nogama oziroma z glavo.

GLAVNI DEL (55 minut)

4. ZAKLJUČEK NA VRATA DIREKTNO IN PO SPREJEMU ŽOGE

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 40 × 20 metrov, ki je razdeljen v tri cone. Srednja cona je dolžine 16 metrov, coni pri vratih 12 metrov.
- ✓ 12 igralcev v igralnem prostoru, po trije v vsakem kotu.
- ✓ Igralci z žogami so v nasprotno diagonalnih kotih.
- ✓ Velika vrata z vratarjema.

Opis

Varianta A

- ✓ Igralec z žogo le-to kratko vodi in z občutkom odigra visoko podajo soigralcu na nasprotni strani. Ta sprejme žogo ter mu jo poda nazaj proti sredini igralnega prostora. Igralec, ki je začel akcijo steče proti žogi, jo sprejme in strelja na vrata.
- ✓ Po končani akciji igralca zamenjata vlogi.

Varianta B

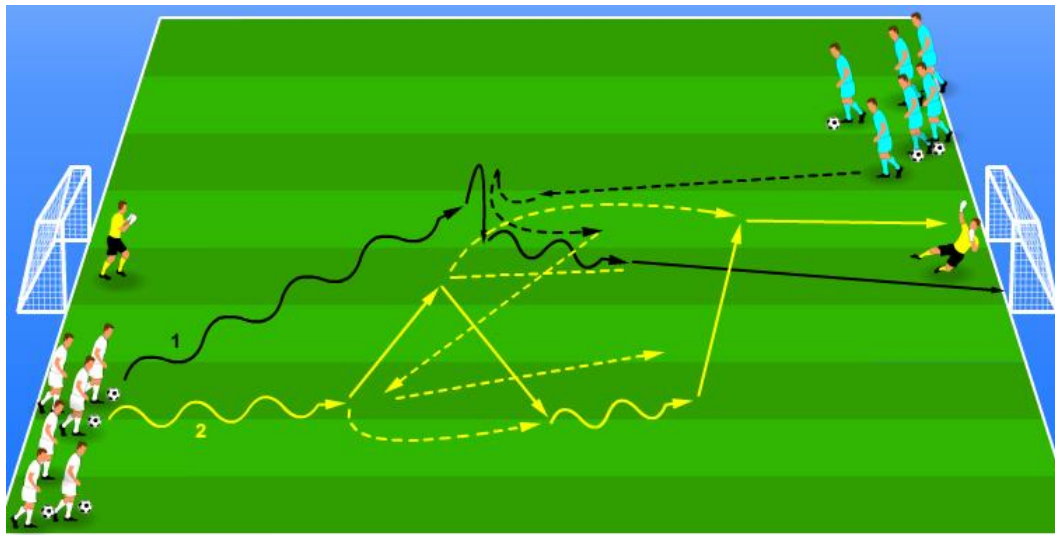
- ✓ Igralec z žogo le-to kratko vodi in jo po tleh poda soigralcu na nasprotni strani. Ta izvede odkrivanje in s prvim dotikom odigra podajo proti sredini igralnega prostora. Igralec, ki je začel akcijo steče proti žogi ter s prvim dotikom strelja na vrata.
- ✓ Po končani akciji igralca zamenjata vlogi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančne podaje izvedene z občutkom.
- ✓ Odkrivanje igralcev.

5. IGRA 1:1 DO 2:1

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 28 × 20 metrov.
- ✓ 12 igralcev je razdeljenih v dve ekipi po 6 in so postavljeni v nasprotno diagonalnih kotih.
- ✓ Obe skupini igralcev imata več žog.
- ✓ Velika vrata z vratarjema.

Opis

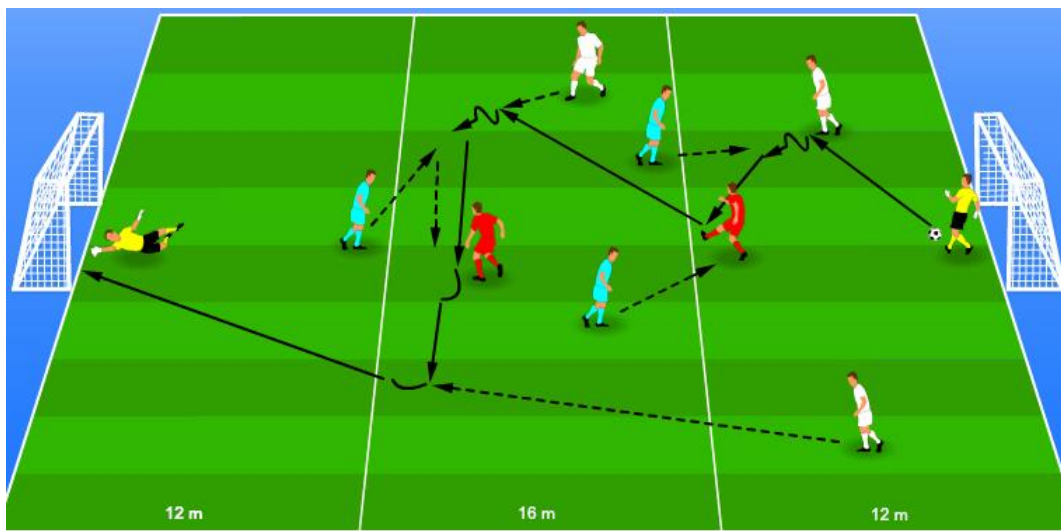
- ✓ Napadalec (beli igralec) vodi žogo proti branilcu (modri igralec) in ga v igri 1:1 poizkuša preigrati ter doseči zadetek.
- ✓ Če je napadalec v igri 1:1 dosegel zadetek, takoj drugi napadalec z žogo (drugi beli igralec) začne igro 2:1 proti istemu branilcu s ciljem doseči v igri 2:1 nov zadetek. V kolikor sta napadalca dosegla zadetek tudi v igri 2:1 začne tretji njun soigralec (beli) ponovno celotno akcijo od začetka, se pravi igro 1:1 proti novemu branilcu (modremu).
- ✓ Če napadalec v igri 1:1 ni dosegel zadetka, branilcu vratar ali drugi soigralec poda novo žogo, ki jo sprejme in strelja na nasprotna vrata. Če je dosegel zadetek, začne novo igro 1:1 njegova ekipa (modri), če zadetka ni dosegel, začne novo igro 1:1 nasprotna ekipa (beli).
- ✓ Če napadalca v igri 2:1 nista dosegla zadetka, branilcu vratar ali drugi soigralec poda novo žogo, ki jo sprejme in strelja na nasprotna vrata. Če je dosegel zadetek, začne novo igro 1:1 njegova ekipa (modri), če zadetka ni dosegel, začne novo igro 1:1 nasprotna ekipa (beli).
- ✓ Kadarkoli branilec odvzame žogo napadalcem, takoj izvede akcijo na nasprotna vrata in poizkuša doseči zadetek. Napadalec/napadalca izvedeta reakcijo na izgubljeno žogo in poizkušata branilcu preprečiti zadetek. Če branilec doseže zadetek, začne novo igro 1:1 njegova ekipa (modri). Če branilec ne doseže zadetka, ali mu napadalca odvzameta žogo se akcija konča, novo igro pa začne ekipa napadalcev (beli).

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik varanja in preigravanja.
- ✓ Upoštevanje osnovnih zakonitosti igre v napadu in obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

6. IGRA 3:3+2 NA DVOJE VRAT

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra z usmeritvami.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 3:3+2 na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da si napadalci ob pomoči dveh prostih igralcev ustvarijo priložnost za strel na vrata ter poizkušajo doseči zadetek.
- ✓ Strel na vrata mora biti izveden pred linijo vratarjevega prostora.
- ✓ Pri organizaciji napada lahko napadalna ekipa uporablja igralno cono pred svojim vratarjem.
- ✓ Če napadalna ekipa doseže zadetek, začne novo akcijo od svojega vratarja.

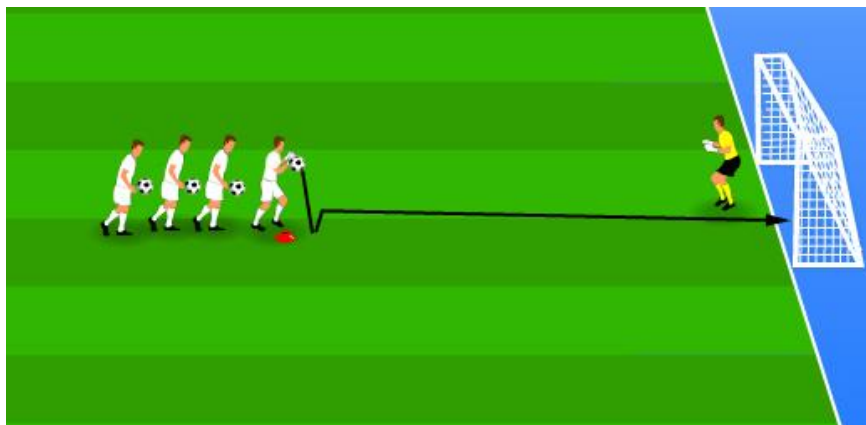
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

7. DROP KICK UDAREC NA VRATA

(10 minut)



Organizacija

- ✓ V eni skupini je 8 do 10 igralcev.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci so postavljeni na razdalji 12 metrov od vrat.

Opis

- ✓ Igralec drži žogo v roki. Ko jo spusti proti tlam, izvede drop kick udarec na vrata.
- ✓ Igralec, ki je dosegel največ zadetkov je zmagovalec skupine.

Trenerjevi poudarki

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