

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 3 - 10

SKLOP: **Igra 1:1**

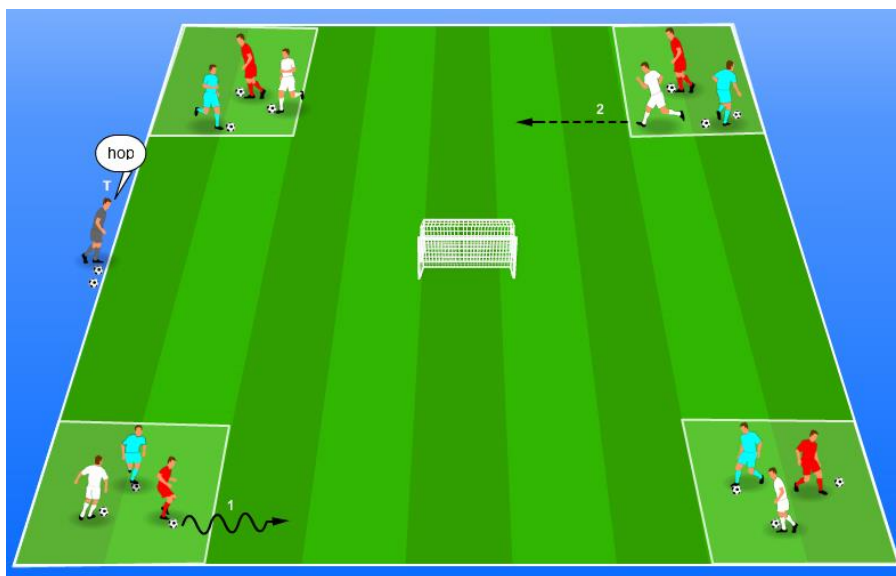
USMERITEV TRENINGA: **Igra 1:1 v napadu**

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

UVODNI DEL (15 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO + DINAMIČNE GIMNASTIČNE VAJE

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov.
- ✓ V vsakem kotu označimo kvadrat velikosti 5 x 5 metrov.
- ✓ V vsakem kvadratu so trije igralci z žogo.

Opis

- ✓ Igralci v kvadratih izvajajo vaje navajanja na žogo po navodilih in demonstraciji trenerja.
- ✓ Na znak trenerja po vnaprej določeni smeri zamenjajo prostore (lahko z žogo oziroma brez nje).
- ✓ Pri menjavi prostorov brez žoge izvajajo igralci dinamične gimnastične vaje ter vaje šole teka.

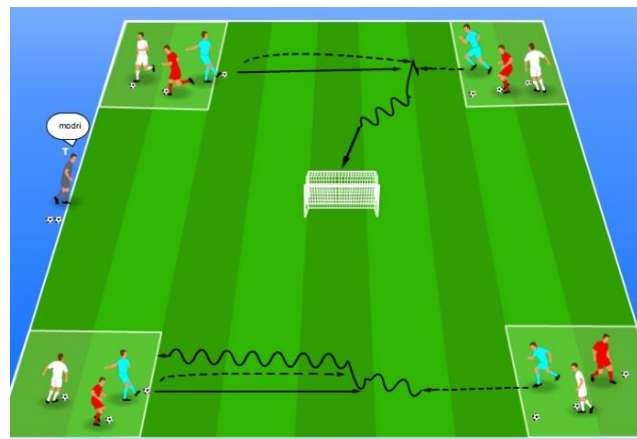
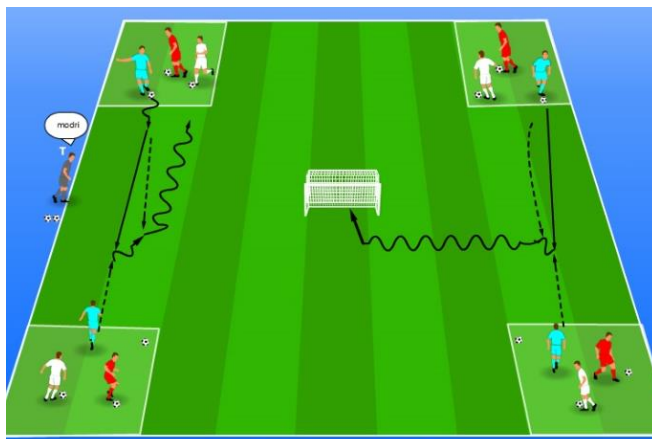
Trenerjevi poudarki

- ✓ 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 morebitnih napak igralcev.

GLAVNI DEL (70 minut)

2. IGRA 1:1 NA DOLGI IN KRATKI RAZDALJI

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov.
- ✓ V vsakem kotu označimo kvadrat velikosti 5 x 5 metrov.
- ✓ V vsakem kvadratu so trije igralci z žogo.
- ✓ Na sredino igralnega polja postavimo dvoje malih vrat kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvajamo na obeh straneh hkrati.

Opis

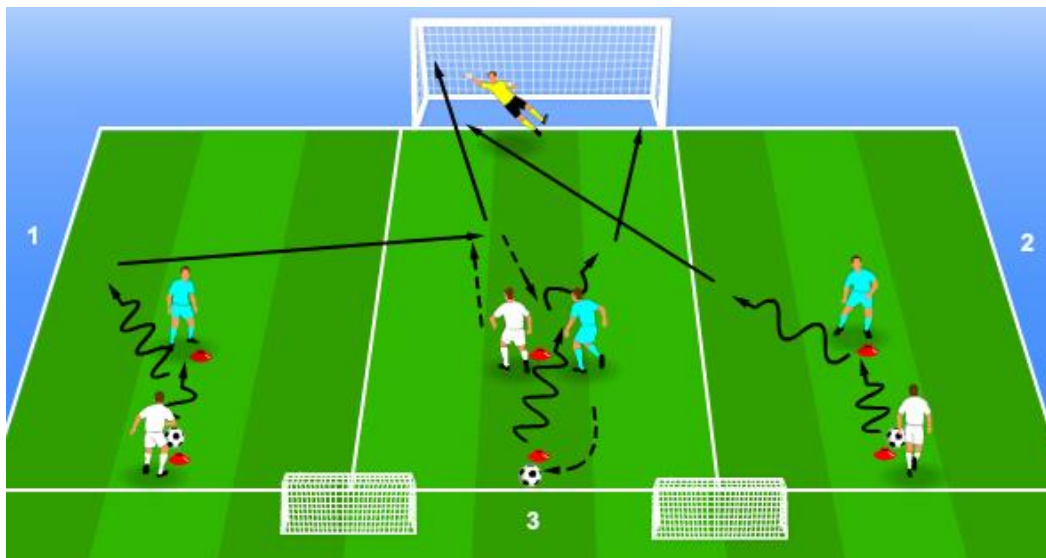
- ✓ Igralci v kvadratih poljubno vodijo žogo.
- ✓ Trener pred vajo določi smer napada in pove barvo igralcev (rdeči), ki pričnejo vajo.
- ✓ Rdeči igralec poda žogo rdečemu igralcu v nasprotnem kvadratu in ga takoj napade. Rdeči igralec v nasprotnem kvadratu steče proti žogi, jo sprejme, kratko zavodi in poizkuša preigrati podajalca v igri 1:1 ter zavoditi žogo v nasprotni kvadrat.
- ✓ Če podajalec odvzame žogo sledi takojšnji zaključek v poljubna vrata na sredini igrišča.
- ✓ Po zaključku akcije trener določi drugo oziroma tretjo barvo igralcev, ki izvedejo enako nalogo.
- ✓ Po opravljeni nalogi igralci zamenjajo mesta in vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih načinov varanja in igre 1:1.
- ✓ Tridelnost pri varanju.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Izmenična igra 1:1 na dolgi in kratki razdalji.

3. IGRA 1:1 V TREH PROSTORIH

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost omejenih prostorov znotraj igralnega polja je 20 x 10 metrov.
- ✓ 6 igralcev je razdeljenih po parih v treh omejenih prostorih.
- ✓ Vsak par ima svojo žogo.
- ✓ Velika in dvoje malih vrat so postavljena kot prikazuje slika.
- ✓ Vrstni red izvedbe vaje: 1, 2, 3.

Opis

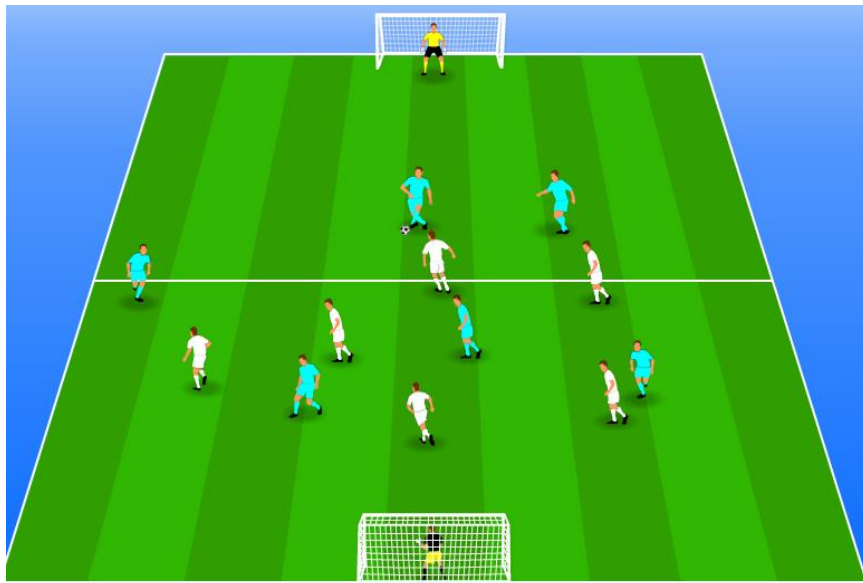
- ✓ Na znak trenerja se začne igra 1:1 v levem omejenem prostoru. Če napadalec preigra obrambnega igralca v smeri proti zunanji liniji omejenega prostora, lahko napad zaključi s strelom na vrata ali s podajo napadalcu iste barve v srednjem prostoru. Če napadalec preigra obrambnega igralca v smeri proti liniji srednjega omejenega prostora, jo lahko preide in zaključi akcijo s strelom na velika vrata.
- ✓ Igralca v srednjem prostoru stojita pri klobučku postavljenem bližje vratom.
- ✓ Po končani akciji v levem omejenem prostoru se enaka akcija izvede v desnem omejenem prostoru.
- ✓ Sledi še tretja akcija v srednjem omejenem prostoru, kjer napadalec iz oddaljenega klobučka zavodi žogo proti branilcu, ga poizkuša znotraj prostora preigrati ter zaključiti s strelom na velika vrata.
- ✓ V vseh treh primerih branilci v primeru odvzete žoge čimprej izvedejo strel na ena izmed dveh malih vrat.
- ✓ Po zaključku vseh treh akciji igralci najprej zamenjajo vloge, nato pa se zamenjajo tudi v omejenih prostorih.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih načinov preigravanja.
- ✓ Opozorjanje na tristopnost pri preigravanju.
- ✓ Kontroliranje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Timing vtekanja igralca v srednjem prostoru.
- ✓ Opozorjanje na način zaključevanja akcije.

4. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 25 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 7:7 (V+6) na dvojne vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro prepoznavajo situacije, v katerih lahko izvedejo igro 1:1, ki smo jo vadili v treningu in kdaj je igra 1:1 tudi koristno uporabiti.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

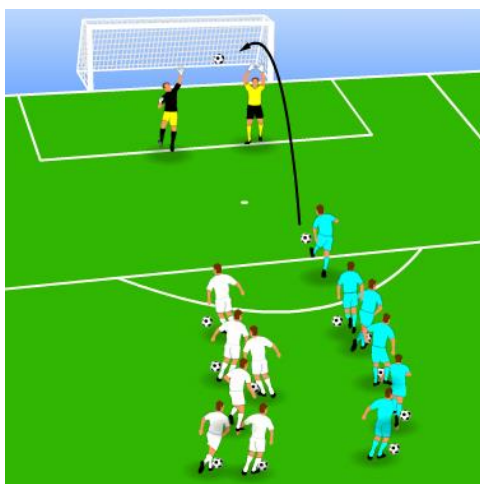
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in spodbujanje uporabe treniranih elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

5. ZAKLJUČEK NA VRATA - PARABOLA

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so postavljeni v dve koloni na razdalji 16 metrov od vrat. Pred vsako kolono je vratar.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo lob udarec z nartom na vrata – parabola.
- ✓ Vratar stoji 5 metrov izven vrat in poizkuša ujeti žogo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga udarca.
- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.