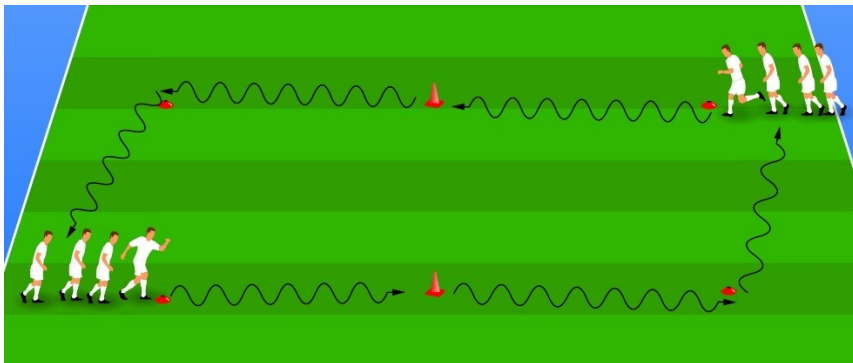


TRENING 4 - 10

SKLOP: Igra 2:1
USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu
CILJ: Utrjevanje igre 2:1 v napadu

UVODNI DEL (25 minut)

1. GIMNASTIČNE VAJE IN NARAVNE OBLIKE GIBANJ BREZ ŽOGE (10 minut)



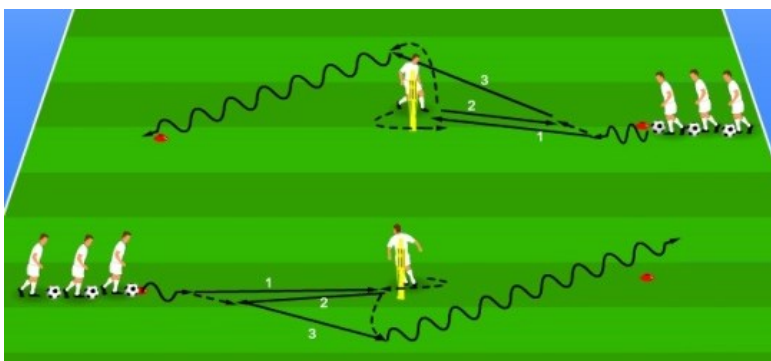
Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v skupine po 4 in jih postavimo v kolono pri klobučkih.
- ✓ Razdalja med prvim klobučkom in stožcem je 8 metrov, med stožcem in drugim klobučkom pa 12 metrov.

Opis

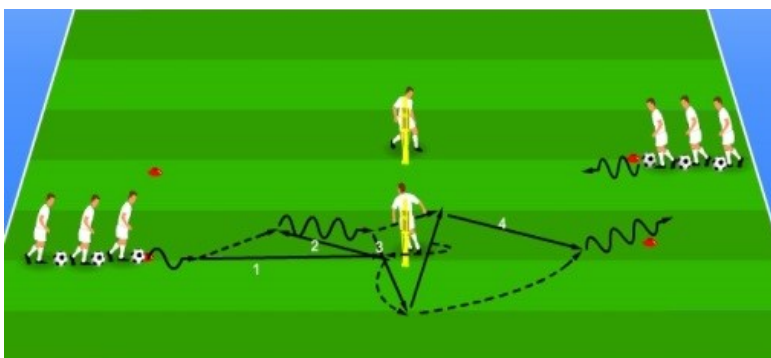
- ✓ Igralci izvajajo vaje šole teka, gimnastične vaje in naravne oblike gibanj brez žoge po navodilih trenerja.

2. DINAMIČNA TEHNIKA S POVRATNO IN DVOJNO PODOJOM (15 minut)



Vaja 1:

POVRATNA PODOJA IN SPREJEM ŽOGE V GLOBINO



Vaja 2:

POVRATNA IN DVOJNA PODOJA TER SPREJEM ŽOGE V GLOBINO

Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v skupine po 4 in jih postavimo v kolono pri klobučkih.
- ✓ Razdalja med prvim klobučkom in figuro je 8 metrov, med figuro in drugim klobučkom pa 12 metrov.

Opis - Vaja 1

- ✓ Igralci izvajajo povratne podaje in odkrivanje ter sprejem žoge v gibanje proti cilju.
- ✓ Igralec z žogo naredi kontakt vodenja in poda igralcu pri figuri, ki se odkriva od žoge – proti žogi, odigra povratno podajo ter se odkrije stran od figure. Prvi igralec sprejme povratno podajo in poda žogo drugemu igralcu na oddaljeno nogo. Drugi igralec po odkrivanju stran od figure sprejme žogo z oddaljeno nogo v gibanje proti klobučku na nasprotno stran kolone.
- ✓ Igralci menjajo mesta za podano žogo.
- ✓ Zadnji igralec ostane pri figuri in vaja se ponovi v drugo smer.

Opis - Vaja 2

- ✓ Igralci izvajajo povratne podaje in odkrivanje ter dvojno podajo.
- ✓ Igralec z žogo naredi kontakt vodenja in poda igralcu pri figuri, ki se odkriva od žoge – proti žogi, odigra povratno podajo ter se odkrije stran od figure. Prvi igralec sprejme povratno podajo, zavodi žogo proti figuri in odigra dvojno podajo. Drugi igralec se po odkrivanju stran od figure pravočasno ponudi za dvojno podajo ter nadaljuje gibanje v globino, kjer sprejme podano žogo proti klobučku na nasprotni strani kolone.
- ✓ Igralci menjajo mesta za podano žogo.
- ✓ Zadnji igralec ostane pri figuri in vaja se ponovi v drugo smer.

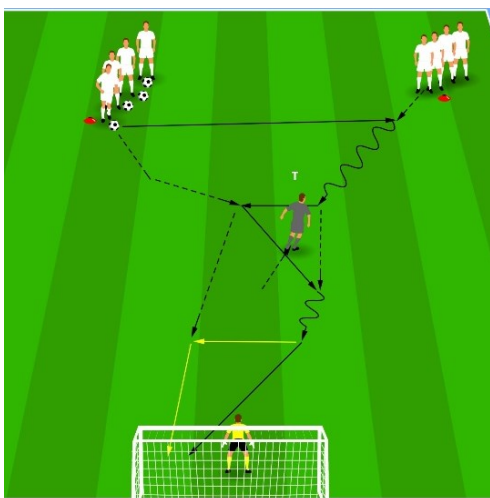
Trenerjeva navodila

- ✓ DVOJNA PODOJA: Odigravanje dvojne podaje na primerni razdalji od figure. | Odigravanje dvojne podaje z oddaljeno nogo glede na soigralca. | Sprememba hitrosti teka podajalca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ POVRATNA PODOJA: Ohranjanje primerne razdalje med igralcema. | Ob verbalni komunikaciji »hrbet«, se odigra povratna podaja. | Po odigrani povratni podaji igralec izvede novo odkrivanje v širino. | Po povratni podaji sledi podaja v noge, če je možno iz prve.
- ✓ Verbalna komunikacija (»hrbet«).

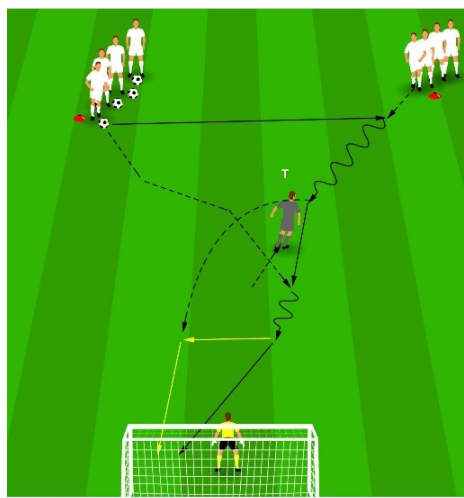
GLAVNI DEL (60 minut)

3. IGRALNA SITUACIJA 2:1 S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM (trener)

(20 minut)



Vaja 1: DVOJNA PODOJA



Vaja 2: DIAGONALNO VTEKANJE

Organizacija

- ✓ Igralci (napadalci) so v parih (na razdalji 10 metrov) in 30 metrov od vrat, postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Pasivni branilec (trener) stoji na razdalji 11 metrov od vrat.

Opis - Vaja 1 (Dvojna podaja)

- ✓ Igralec z žogo poda žogo soigralcu in se odkrije za dvojno podajo.
- ✓ Branilec (trener) pasivno napade igralca, ko je le ta sprejel žogo.
- ✓ Igralec žogo vodi proti branilcu in na primerni razdalji odigra dvojno podajo s soigralcem. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (drugi igralec se vključi v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na vrata gre po žogo. V naslednji ponovitvi igralca zamenjata vlogi.

Opis - Vaja 2 (Diagonalno vtekanje)

- ✓ Igralec z žogo poda soigralcu in se odkrije v širino.
- ✓ Branilec (trener) pasivno napade igralca, ko je le ta sprejel žogo.
- ✓ Igralec žogo vodi proti branilcu in jo v pravem trenutku poda mimo branilca vtekajočemu soigralcu. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (igralec, ki je podal žogo se vključi v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na vrata gre po žogo. V naslednji ponovitvi igralca zamenjata vlogi.

Trenerjeva navodila

- ✓ DVOJNA PODAJA: Odigravanje dvojne podaje na primerni razdalji od figure. | Odigravanje dvojne podaje z oddaljeno nogo glede na soigralca. | Sprememba hitrosti teka podajalca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ DIAGONALNO VTEKANJE: **Podajalec:** Pravočasnost podaje v prostor pred soigralca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije. **Soigralec:** Z roko nakazana smer vtekanja. | Pravočasnost izvedbe vtekanja v šprintu.

3. IGRA 2:1 Z ZAKLJUČKOM NA VRATA Z VRATARJEM

(20 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo prostor velikosti 30 x 10 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v pare in postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja 6 - 8 igralcev.

Opis

- ✓ Napadalca izvedeta akcijo 2:1 z zaključkom na vrata proti branilcu. Po končani akciji se postavita za vrata na katerega sta napadala.

- ✓ Branilec postane napadalec in se priključi svojemu soigralcu v paru, s katerim izvedeta novo akcijo 2:1 na druga vrata proti branilcu iz tretjega para.
- ✓ Vaja se izvaja na enak način naprej.
- ✓ Če branilec odvzame žogo, sledi igra 1:2 in poskuša zaključiti na druga vrata. Napadalca takoj izvedeta reakcijo na izgubljeno žogo.

Trenerjeva navodila

- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Pravočasnost vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Motiviranje igralcev, da so zbrani pri zaključku na vrata.

5. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra, igralni čas 20 minut (2 x 10 minut).

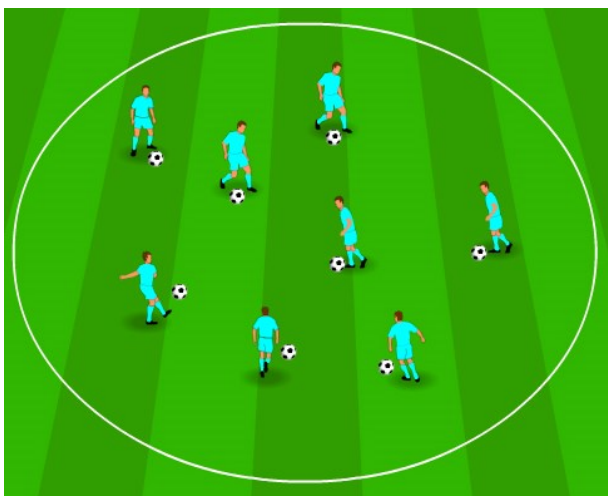
Opis

- ✓ Vodena in prosta igra 8:8 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.

Trenerjeva navodila

- ✓ VODENA IGRA: Ob napaki ustavimo igro in skupaj z igralci poiščemo boljšo rešitev. Vzpodbudimo igralce, da sami poiščejo rešitev.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

6. TEKMOVANJE V POIGRAVANJU Z ŽOGO V ZRAKU



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora je krog polmera 9 metrov.
- ✓ Vsi igralci v igralnem prostoru.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

- ✓ 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 tekmovanj.

Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje in spodbujanje igralcev.