

TRENING 5 - 4

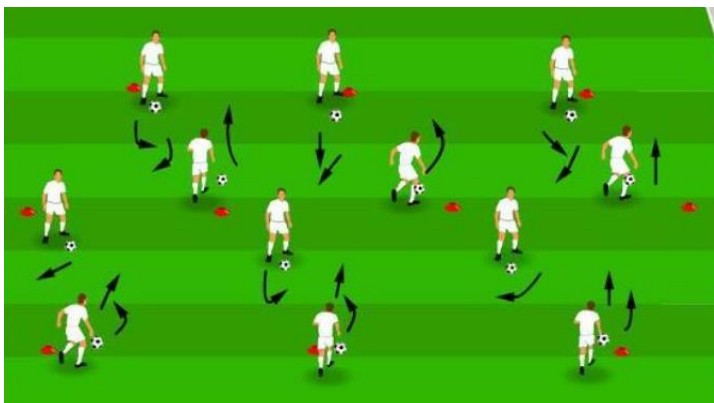
SKLOP: Sodelovanje v igri

USMERITEV TRENINGA: Igra z viškom igralca 3:2

CILJ: Utrjevanje igre z viškom igralca in hitra reakcija po pridobljeni ali izgubljeni žogi

UVODNI DEL (30 minut)

1. UPRAVLJANJE VISOKIH ŽOG Z NALOGAMI (15 minut)



Organizacija

✓ Igralci upravljajo visoke žoge z nalogami v omejenem prostoru.

Opis

✓ Igralci izvajajo vaje upravljanja visokih žog na način, ki ga določi trener.

✓ Vaje upravljanja visokih žog:

a) nart (2x ena noga, 2x druga noga, nart v različnih zaporedjih (npr. 2x leva in 1x desna ter obratno),

b) NDS (2x ena noga, 2x druga noga, NDS v različnih zaporedjih (npr. 3x leva in 2x desna ter obratno),

c) mali in veliki krog,

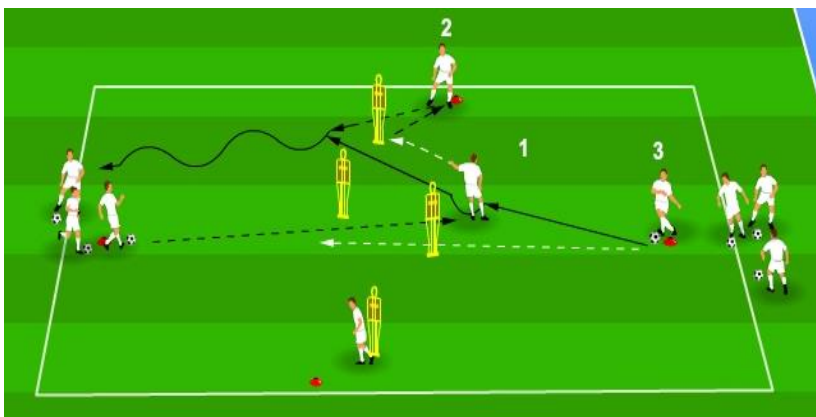
d) nart – NDS – stegno – stegno – NDS – nart.

✓ Med vajami izvajajo igralci vaje gibalne vsestranosti brez žoge po navodilu trenerja.

Trenerjeva navodila

✓ Natančnost in zbranost pri upravljanju visokih žog.

2. DINAMIČNA TEHNIKA (15 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 25 x 12 metrov, na sredini so postavljene 4 figure. Razmak med zunanjsima figurama je 8 metrov, med notranjsima pa 2 metra in sta postavljene diagonalno.
- ✓ 10 igralcev razporedimo kot prikazuje slika. Na obeh krajših linijah so štiri igralci z žogami, na stranski figuri pa po en igralec.
- ✓ Izhodišče igralcev, ki začnejo akcijo je 2 metra v prostoru.

Opis

- ✓ Igralec 1 steče proti nasprotni skupini in se odkrije med figurama.
- ✓ Igralec 3 na nasprotni strani mu poda žogo in se odkrije med figurama proti nasprotni skupini (enako gibanje kot igralec 1, samo v nasprotni smeri).
- ✓ Igralec 1 sprejme žogo z obratom z NDS in jo med figurama poda v globino igralcu 2.
- ✓ Igralec 2 se najprej odkrije stran in diagonalno nazaj od figure, nato pa za figuro steče v globino, v teku sprejme podano žogo igralca 1 in jo zavodi v skupino. Akcija se potem ponovi v nasprotni smeri.
- ✓ Po končani akciji gre igralec 1 na mesto igralca 2, igralec 2 pa počaka v koloni na novo ponovitev vaje.
- ✓ Smer sprejema igralca med figurama po določenem času zamenjamo.

Trenerjeva navodila

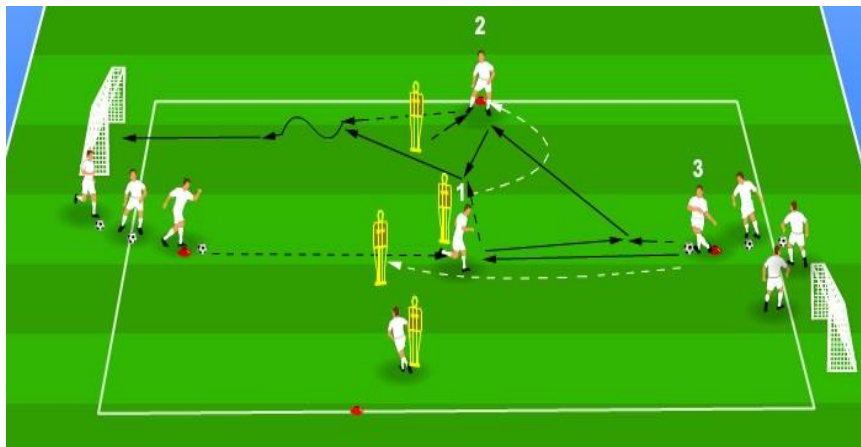
- ✓ SPREJEM Z OBRATOM Z NDS (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled nazaj preko ramena in odkrivanje proti žogi. | Sprejem žoge z obratom v gibanje.
- ✓ Močne in natančne podaje.
- ✓ Pravočasno in sočasno odkrivanje igralcev.
- ✓ Komunikacija igralcev.

GLAVNI DEL

(55 minut)

3. DINAMIČNA TEHNIKA Z ZAKLJUČKOM

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 25 x 12 metrov, na sredini so postavljene 4 figure. Razmak med zunanjsima figurama je 8 metrov, med notranjsima pa 2 metra in sta postavljene diagonalno. Na krajših stranicah, v liniji dveh zunanjih figur postavimo mala vrata.
- ✓ 10 igralcev razporedimo kot prikazuje slika. Na obeh krajših linijah so štiri igralci z žogami, na stranski figuri pa po en igralec.
- ✓ Izhodišče igralcev, ki začnejo akcijo je 2 metra v prostoru.

Opis

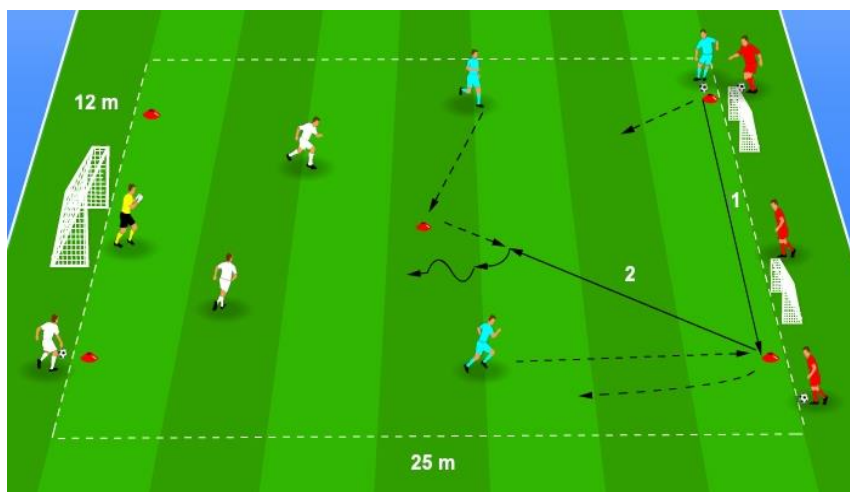
- ✓ Igralec 1 steče proti nasprotni skupini in se odkrije med figurama. Istočasno se igralec 2 odkrije stran in diagonalno nazaj od figure.
- ✓ Igralec 3 na nasprotni strani odigra z igralcem 1 povratno podajo in potem podajo igralcu 2 ter se odkrije med figurama proti nasprotni skupini (enako gibanje kot igralec 1, samo v nasprotni smeri).
- ✓ Igralec 2 sprejme žogo, jo zavodi proti figuri in z igralcem 1 odigra dvojno podajo (dovoljena je tudi direktna dvojna podaja). Po odigrani dvojni podaji zaključí z udarcem v mala vrata.
- ✓ Po končani akciji gre igralec 1 na mesto igralca 2, igralec 2 pa počaka v koloni na novo ponovitev vaje.
- ✓ Po določenem času zamenjamo stran izvajanja akcije.

Trenerjeva navodila

- ✓ Močne in natančne podaje.
- ✓ Sočasno odkrivanje igralcev.
- ✓ POVRATNA PODAJA + PODAJA NA TRETJEGA: Ohranjanje primerne razdalje med igralci. | Pravočasnost odkrivanja (vtekanja) tretjega igralca. | Pravočasnost podaje na tretjega igralca. | Komunikacija med igralci (verbalna in neverbalna – z roko nakazana smer vtekanja). | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ DVOJNA PODAJA: Odigravanje dvojne podaje na primerni razdalji od nasprotnega igralca. | Odigravanje dvojne podaje z oddaljeno ного glede na soigralca ali nasprotnega igralca. | Sprememba hitrosti teka podajalca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.

4. IGRA 3:2

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 12 metrov.
- ✓ Na eni strani postavimo velika vrata z vratarjem, na drugi strani dvoje malih vrat.
- ✓ Vajo izvaja 9 do 12 igralcev, ki so razdeljeni v ekipe po trije igralci. Trojke so ločene z markirnimi majicami.

Opis

- ✓ Igra 3:2 v označenem igralnem polju.
- ✓ Napadalna ekipa (modra) poskuša doseči zadetek na velika vrata z vratarjem. Akcijo začnejo tako, da se postavitevijo v trikotnik (vsak igralec ima izhodišče na enem klobučku). Prva podaja se izvede igralcu v širino, nato pa podaja igralcu v globini, ki se odkriva od srednjega klobučka proti žogi. Ta igralec sprejme žogo z obratom v globino, če ima prostor oziroma odigra povratno podajo, če ga branilca pokrijeta. Nadaljevanje akcije je prosto.
- ✓ Ko se akcija zaključí, napadalna ekipa (modri) zapusti igrišče na strani vrat, na katera so napadali.

- ✓ Igralci ekipe, ki so se branili (beli) postanejo napadalci. Beli igralec, ki je bil zunaj polja poda žogo enemu od soigralcev v polju, ki se je odkril in nato izvedejo novo napadalno akcijo na dvoje malih vrat, ki ju branita dva rdeča igralca, ki sta medtem vtekla v polje.
- ✓ Branilca sta v igri aktivna, če odvzameta žogo poskušata doseči zadetek. Napadalna ekipa v primeru izgubljene žoge takoj naredi reakcijo na izgubljeno žogo.

Trenerjeva navodila

- ✓ IGRA Z VIŠKOM IGRALCEV V IGRI 3:2: Izbira načina sodelovanja glede na situacijo (povratna podaja + podaja na tretjega, dvojna podaja + podaja na tretjega, vtekanje za hrbet + podaja na tretjega, diagonalno vtekanje + podaja na tretjega, povratna podaja na tretjega in podaja v globino, podaja na tretjega z vtekanjem za hrbet).
- ✓ Močne in natančne podaje.
- ✓ Uspešno reševanje situacij 3:2.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja igralcev.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Komunikacija med igralci.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.
- ✓ Prosta igra.

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno iščejo situacije z viškom igralcev na določenem delu igralnega polja.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

Trenerjeva navodila

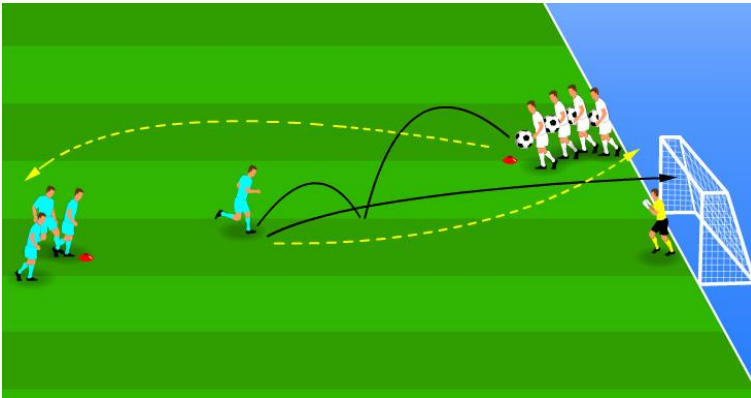
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Utvarjanje, iskanje in reševanje situacije 2:1, 3:1 in 3:2.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN Z ZAKLJUČKOM NA VRATA Z VRATARJEM

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve ekipi kot prikazuje slika.
- ✓ Beli igralci so vsak s svojo žogo postavljeni 5 metrov od prečne linije.
- ✓ Modri igralci so postavljeni 12 metrov od vrat.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Igralci udarjajo žogo z volley udarcem z nartom oziroma z volley udarcem z nartom po odboju s tal («drop kick»). Lahko izvajajo tudi udarec visoke žoge z NDS (odločitev trenerja).
- ✓ Po vsaki ponovitvi igralca zamenjata mesti.
- ✓ Vajo lahko organiziramo kot tekmovanje – katera ekipa doseže več zadetkov v določenem času.

Trenerjeva navodila

- ✓ Sproščeno vzdušje.
- ✓ Spodbujanje tekmovalnosti pri igralcih.
- ✓ Pohvala igralcem za dobro izveden trening.