

## TRENING 1 - 17

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, sprejem žoge proti cilju pod kotom 90°, sprejem žoge s povleko za 180° in odkrivanje igralcev

CILJ: Utrjevanje sprejema v cilj

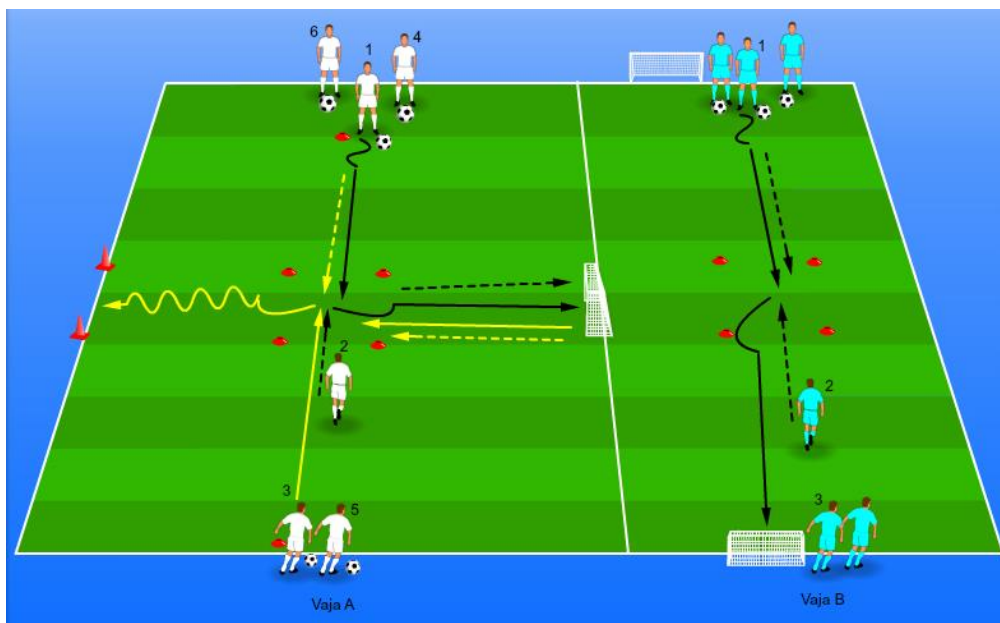
### UVODNI DEL (25 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO, VAJE TEKAŠKE ABECEDA IN GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

2. PODAJE IN SPREJEMI V OMEJENEM PROSTORU (15 minut)

#### Organizacija

- ✓ S klobučki označimo prostor za sprejem žoge, kvadrat velikosti 2 x 2 metra.
- ✓ Igralci so postavljeni v dveh kolonah na razdalji 8 metrov od prostora za sprejem, kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo, razen igralca, ki je na začetku vaje postavljen v prostoru za sprejem žoge.
- ✓ Igralni čas 2 x 7 minut.



#### Opis vaje A

- ✓ Igralec 1 po kontaktu vodenja poda žogo soigralcu v prostor za sprejem, steče za podano žogo ter se pripravi za sprejem podaje z nasprotne strani.
- ✓ Igralec 2 podano žogo v kvadratu sprejme pod kotom 90° in jo udari v mala vrata ali zavodi preko linije dveh stožcev. Ob mali vratih ali liniji počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Vajo na enak način nadaljujeta igralca 3, ki izvede podajo in igralec 1, ki izvede sprejem ter udarec v vrata.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.
- ✓ Ena skupina igralcev izvaja kratek sprejem v kvadratu in udarec z NDS v mala vrata, druga skupina igralcev pa izvaja v kvadratu daljši sprejem in vodenje žoge preko linije. Po določenem času skupini zamenjata nalogi.



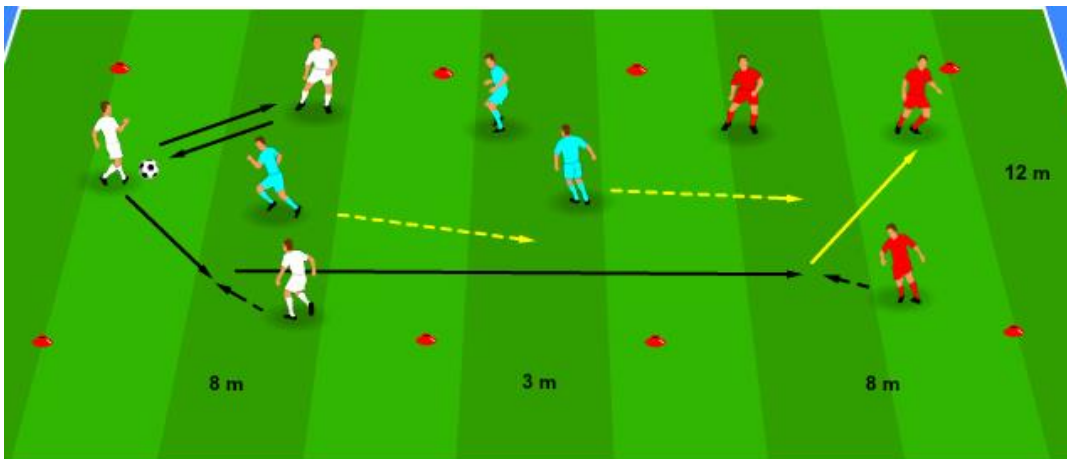
- ✓ Igralec B se po odigrani povratni podaji odkrije diagonalno naprej v širino.
- ✓ V trenutku sprejema žoge igralca A naredi igralec C odkrivanje od žoge proti žogi v svojem kvadratu.
- ✓ Igralec C sprejme podano žogo od igralca A z obratom v globino proti cilju ter jo med možici poda vtekajočemu igralcu B.
- ✓ Igralec B sprejme žogo z NDS oddaljene noge v gibanje in zaključi s strelom na vrata.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in močna izvedba podaj.
- ✓ Natančna izvedba sprejemov žoge.
- ✓ Pravočasnost izvedbe zahtevanih odkrivanj (na stran in od žoge k žogi).
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

#### 4. IGRA TREH BARV V DVEH POLJIH (igra 3:1)

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ S klobučki označimo dva igralna prostora velikosti 10 x 8 metrov.
- ✓ Med prostoroma označimo vmesni prostor velikosti 10 x 3 metrov (glej sliko).
- ✓ V igri sodelujejo tri ekipe s tremi igralci (število lahko prilagajamo glede na velikost vadbene skupine).
- ✓ Igralni čas 20 minut s prekinitvami in razlago.

#### Opis

- ✓ Večja prostora poimenujemo igralno polje, manjši prostor pa vmesni prostor.
- ✓ V vsakem igralnem polju je po ena trojka, tretja trojka je v vmesnem prostoru in predstavlja branilce.
- ✓ Igro začne trener, ki poda žogo eni izmed ekip v igralnem polju.
- ✓ Eden izmed branilcev steče takoj v igralno polje in poskuša z agresivnim pristopom odvzeti žogo, ostala dva ostaneta v vmesnem prostoru in poskušata preprečiti podajo v drugo igralno polje.
- ✓ Ekipo z žogo poskuša po petih (varianata treh) uspešnih podajah žogo podati do ekipe, ki pripravljena na sprejem čaka v drugem igralnem polju. Podajo v drugo igralno polje mora biti izvedena po tleh.
- ✓ Če je podaja v drugo igralno polje uspešna z igro nadaljuje ekipa v drugem igralnem polju.
- ✓ Takoj po uspešni podaji v drugo igralno polje steče eden izmed branilcev iz vmesnega prostora, branilec iz prvega igralnega polja pa se postavi v vmesni prostor. Igra se po tem principu nadaljuje.
- ✓ V kolikor branilci uspešno odvzamejo žogo (bodisi v igralnem polju, bodisi v vmesnem prostoru), jo poskušajo čim hitreje podati ekipi v drugem igralnem polju, branilci pa postanejo igralci ekipe, ki je izgubila žogo.

### Trenerjevi poudarki

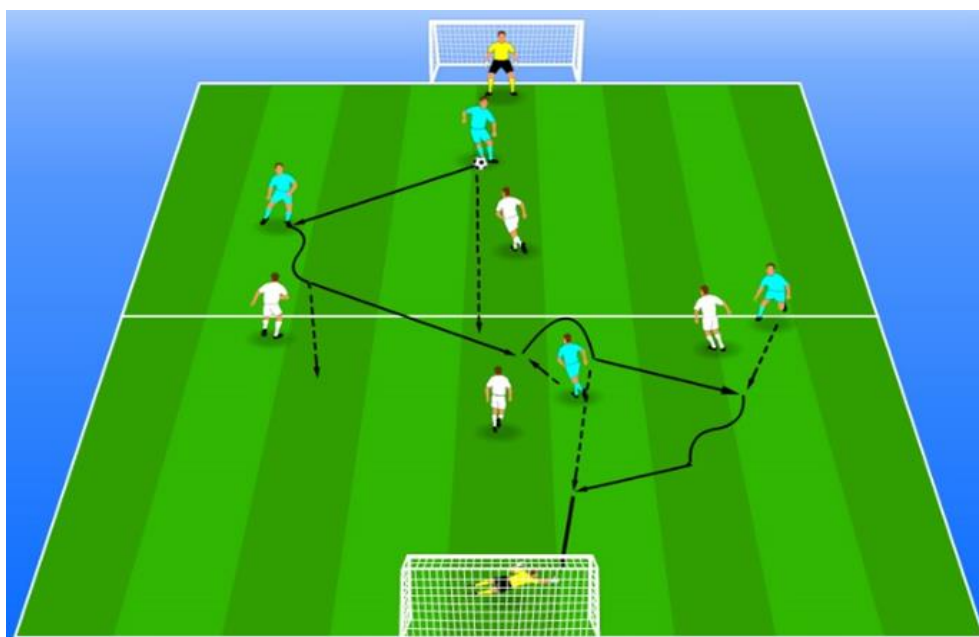
- ✓ Držanje posesti žoge v igri 3:1 (postavljanje trikotnika). Igralcu z žogo ponuditi rešitev levo in desno.
- ✓ Uporabljanje usmerjenih sprejemov naprej, predvsem ko zadostiš kriteriju za prenos žoge v drugo igralno polje (5 uspešnih podaj).
- ✓ Komunikacija med igralci.
- ✓ Dobro postavljanje in zbranost tretje ekipe, ki čaka na sprejem podane žoge.
- ✓ Hiter prehod iz obrambe v napad oziroma iz napada v obrambo.

### Nadgradnja vaje

- ✓ Omejitev dotikov.
- ✓ Različne številčne prednosti za ekipo v posesti (5:2, 4:2, 3:2).

### 5. IGRA 4:4 (do 6:6) NA DVOJE VRAT

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov oziroma večje, odvisno od števila igralcev v igri.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 (do 6:6) na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadelek šteje, če so vsi igralci prešli srednjo linijo.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

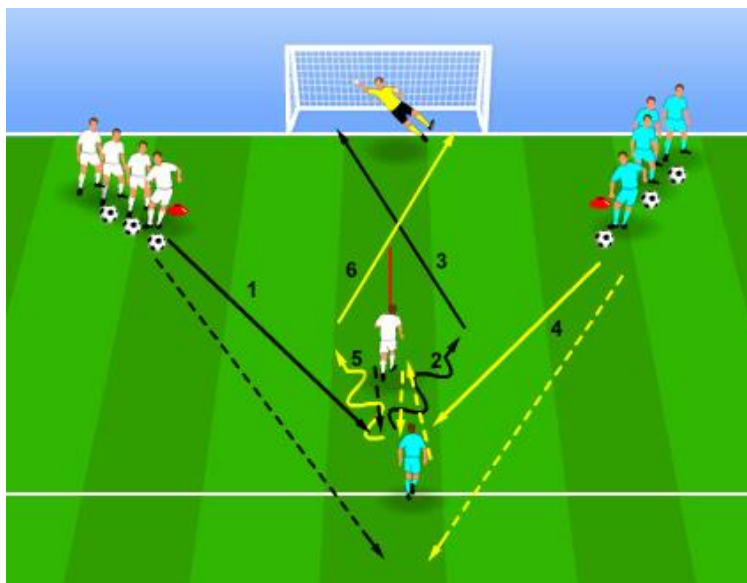
### Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga nalog v igri.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4 (do 6:6).
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

## ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

### 6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V STRELJANJU NA VRATA Z VRATARJEM

(10 minut)



#### Organizacija

- ✓ Vadba v kazenskem prostoru.
- ✓ Tekmovanje dveh skupin.
- ✓ Strel na vrata po podaji, odkrivanju in usmerjenem sprejemu.
- ✓ Vsak zadenek šteje eno točko.
- ✓ Skupini izmenično izvajata ponovitve.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

#### Opis

- ✓ Igralec z žogo le-to zavodi proti palici. To je znak za igralca pri palici, da izvede odkrivanje stran od palice.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda v prostor, ki ga je igralec naredil z odkrivanjem (med palico in igralcem), steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec pri palici sprejme podano žogo za palico v smeri vrat ter poskuša doseči zadenek. Po strelu steče po žogi in gre v kolono na nasprotni strani.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.
- ✓ Zadnji igralec v koloni po podaji žoge steče k stojalu, kjer dobi podajo z nasprotne smeri in izvede vajo prav tako v nasprotni smeri.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih zadetkov.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.