

## TRENING 5 - 11

SKLOP: Sodelovanje v igri

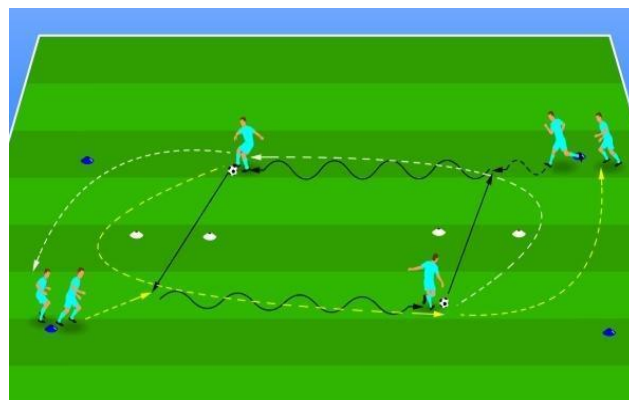
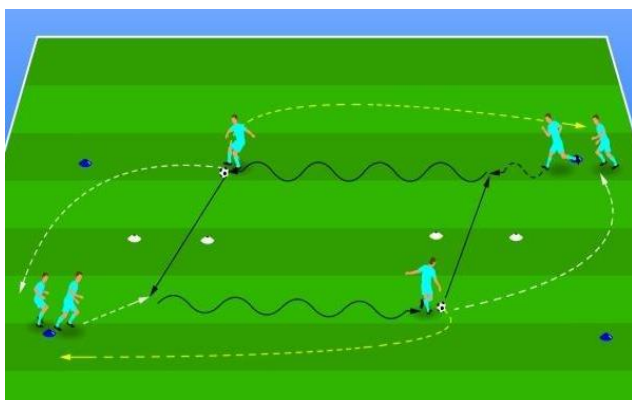
USMERITEV TRENINGA: Igra z viškom igralca

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

### UVODNI DEL (20 minut)

#### 1. VODENJE ŽOGE Z VAJAMI GIBALNE VSESTRANOSTI

(10 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 24 x 8 metrov.
- ✓ Na robu vsakega prostora po največ 6 igralcev z žogami.
- ✓ V sredini dvoje malih vrat iz klobučkov, odmaknjeni od roba prostora za 3 metre in široka 3 metre.

#### Opis

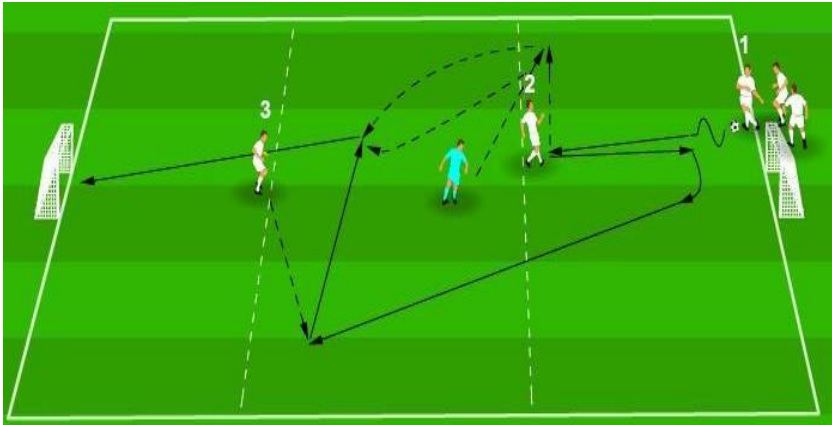
- ✓ Igralca pričneta z vodenjem žoge proti oddaljenim vratom iz klobučkov. Pred vrati podata žogo skozi njih do igralca, ki se ponuja na drugi strani. Ta žogo sprejme v gibanju naprej ter ponovi vajo. Igralci se po podaji vračajo v svojo skupino in izvajajo vaje šole teka in gimnastične vaje v gibanju. V drugem delu nadaljujejo po podaji v drugo kolono in izvajajo vaje gibalne vsestranosti.
- ✓ Igralci žogo vodijo po vnaprej določenem načinu, ki ga demonstrira trener (z različnimi deli stopala in v različnih zaporedjih: ZDS-NDS iste noge in izmenično, rolanje s podplatom 2x leva in 2x desna, NDS-NDS leva-desna, rolanje z NDS in z ZDS potisk iste noge, rolanje z NDS s prestopom čez žogo izmenično, hitro vodenje).
- ✓ Na čas zamenjamo smer vaje.
- ✓ Vajo zaključimo z intenzivnim delom lovljenja. Igralec po podaji steče okrog vrat skozi katera je podal in poskuša ujeti igralca, ki vodi žogo. Vrača se v svojo kolono.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ Demonstracija.
- ✓ Komunikacija med igralci.

## 2. DINAMIČNA TEHNIKA V VERTIKALI Z ODLOČANJEM IN PRITISKOM

(10 minut)



### Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 24 x 8 metrov, razdeljen na tri enako velike dele (linije na 8 in 16 metrov) z malimi vrati.
- ✓ Dva igralca sta postavljena na dveh linijah v vertikali, ostali igralci imajo žoge in so postavljeni pri malih vratih. Največ 8 igralcev.

### Opis

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo in odigra na igralca 2 ali 3 glede na njuno postavitev in postavitev branilca, ki je ob igralcu 2.
- ✓ Če branilec pokrije tesno igralca 2, igralec 1 odigra globinsko podajo igralcu 3. Igralec 3 se pred tem, po odigrani povratni podaji med igralcema 1 in 2 odkrije v drugo stran (desno) glede na odkrivanje igralca 2. Po globinski podaji odigra podajo do igralca 2, ki zaključí z udarcem v mala vrata.
- ✓ Če branilec zapira globinsko podajo igralcu 3, igralec 1 poda igralcu 2, ki se je odkril v stran. Igralec 2 izvede dolgi sprejem proti igralcu 3 in mu poda žogo. Igralec 3 se obrne proti vratom, sprejme podano žogo v smeri vrat in zaključí z udarcem v mala vrata. Lahko odigra tudi dvojno podajo z igralcem 2, ki zaključí na mala vrata.
- ✓ Igralci menjajo mesta za eno naprej: Igralec 1 na mesto branilca, branilec na mesto igralca 2, igralec 2 na mesto igralca 3 in igralec 3 v kolono.
- ✓ NADGRADNJA: Branilec se vključi v akcijo in vrši pritisk na oba igralca do zaključka na vrata.

### Trenerjeva navodila

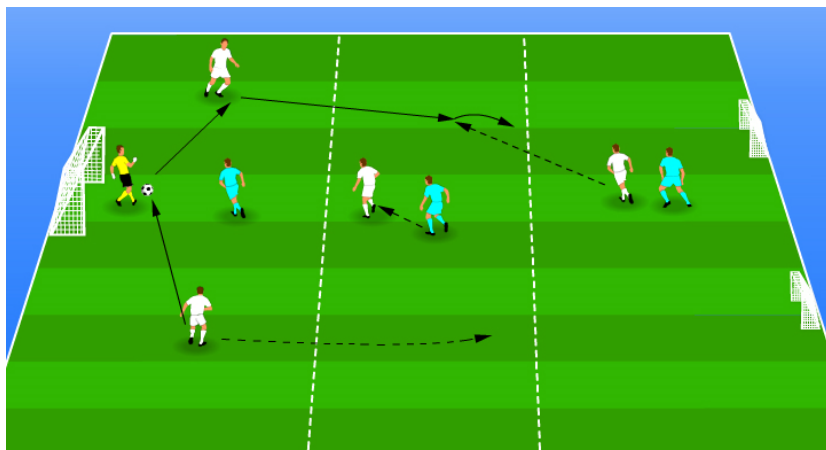
- ✓ SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ DOLGI SPREJEM: S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ POV RATNA P ODAJA + P ODAJA 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.
- ✓ P ODAJA NA TRETJEGA: Ohranjanje primerne razdalje med igralci. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ Močne in natančne podaje z NDS.
- ✓ Izbira akcije glede na postavljanje branilca.

## GLAVNI DEL

(65 minut)

### 3. IGRALNA OBLIKA 1+4:3

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 12 metrov. Dva igralna polja 12 x 12 metrov, vmesni prostor 6 x 12 metrov. Dvoje malih vrat in ena velika vrata na liniji igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Dve ekipi, napadalna ekipa s štirimi igralci ter vratarjem in ekipa, ki se brani s tremi igralci.

#### Opis

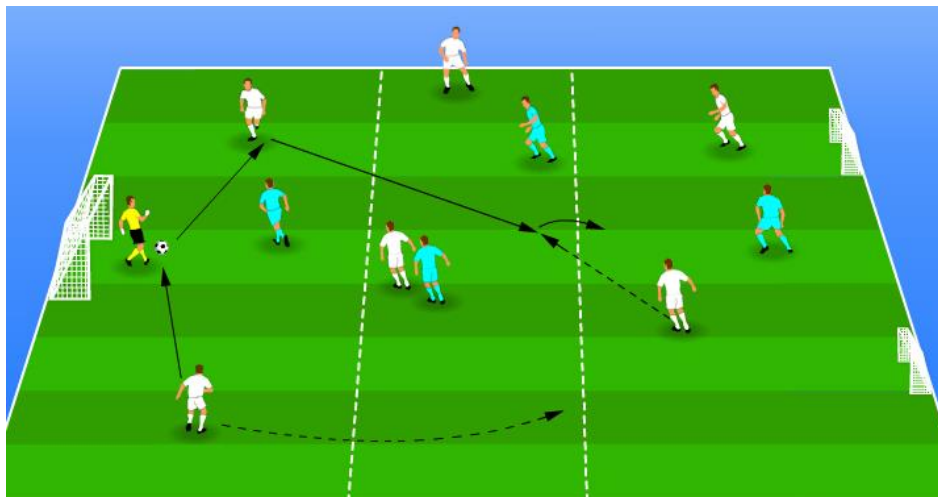
- ✓ Pri vratarju napadalne ekipe (beli igralci), v prvem igralnem polju poteka igra 1+2:1 s ciljem, da se žoga poda v vmesni prostor. V vmesni prostor se lahko odkrije dodatni napadalec iz igralnega polja pred dvema malima vratima. Pokriva ju lahko le en obrambni (modri) igralec. Ko napadalec dobita žogo se v jima v vmesno polje priključi dodatni beli igralec iz prvega polja. Skozi igro 3:2 poskušajo izigrati modra branilca in zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Branilci se lahko branijo samo znotraj svojega prostora.
- ✓ Prehod napadalcev v vmesni prostor je dovoljen tudi s prodorom (vodenjem žoge).
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo poskušajo čim prej doseči zadetek na velika vrata z vratarjem. Napadalna ekipa v primeru izgubljene žoge naredi reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične vratar napadalne ekipe.
- ✓ Napadalci in branilci menjajo položaje glede na čas.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika):** Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«):** Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.
- ✓ **SODELOVANJE IGRALCEV V PREHODIH (»REAKCIJA«):** V trenutku izgubljene žoge se vsi igralci pomikajo proti žogi (s ciljem ožanja prostora okrog žoge), najbližji igralec napada žogo. | Po ponovno osvojeni žogi odkrivanje in vtekanje igralcev ter podaja v globino.
- ✓ Uspešno reševanje situacij z viškom igralcev 4:3.
- ✓ Odkrivanje in komunikacija igralcev.

### 3. IGRALNA OBLIKA 1+6:4

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 34 x 12 metrov. Dva igralna polja 14 x 14 metrov, vmesni prostor 6 x 14 metrov. Dvoje malih vrat in ena velika vrata na liniji igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Dve ekipi, napadalna ekipa s 6 igralci ter vratarjem in ekipa, ki se brani s 4 igralci.

#### Opis

- ✓ Pri vratarju napadalne ekipe (beli igralci), v prvem igralnem polju poteka igra 1+2:1 s ciljem, da se žoga poda v vmesni prostor. V vmesnem prostoru se odkrivata preostala dva igralca napadalne ekipe, pokrivata ju obrambna (modra) igralca. Priključi se jima lahko dodatni napadalec iz igralnega polja pred dvema malima vratama. Ko napadalci dobijo žogo se v jim v vmesno polje priključi še dodatni beli igralec iz prvega polja. Skozi igro 5:3 poskušajo izigrati branečo ekipo in zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Branilci se lahko branijo samo znotraj svojega prostora.
- ✓ Prehod napadalcev v vmesni prostor je dovoljen tudi s prodorom (vodenjem žoge).
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo poskušajo čim prej doseči zadetek na velika vrata z vratarjem. Napadalna ekipa v primeru izgubljene žoge naredi reakcijo na izgubljeni žogo.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične vratar napadalne ekipe.
- ✓ Napadalci in branilci menjajo položaje glede na čas.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM** (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«):** Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.
- ✓ **SODELOVANJE IGRALCEV V PREHODIH (»REAKCIJA«):** V trenutku izgubljene žoge se vsi igralci pomikajo proti žogi (s ciljem ožanja prostora okrog žoge), najbližji igralec napada žogo. | Po ponovno osvojeni žogi odkrivanje in vtekanje igralcev ter podaja v globino.
- ✓ Uspešno reševanje situacij z viškom igralcev 6:4.
- ✓ Odkrivanje in komunikacija igralcev.

#### 4. IGRA 4:4 IN 6:6 Z VRATARJI

(25 minut)



##### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 24 x 8 metrov in 55 x 35 metrov.
- ✓ Prosta igra.

##### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dvoje vrat in 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci v igri poudarjeno iščejo situacije z viškom igralca na določenem delu igralnega polja.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

##### Trenerjeva navodila

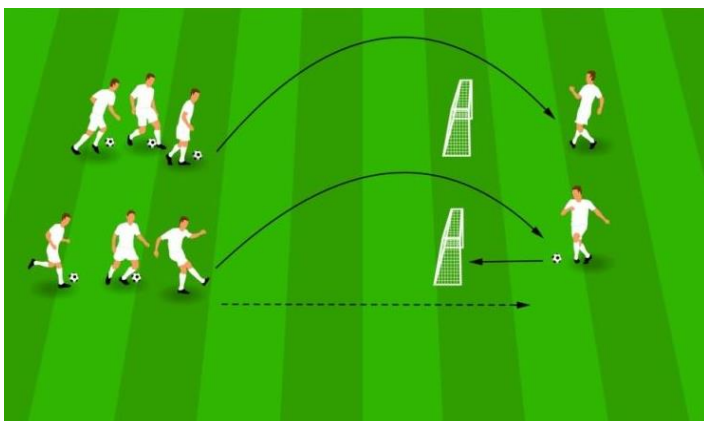
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Ustvarjanje, iskanje in reševanje situacije z viškom igralca.

#### ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

#### 5. ZADENI VRATA

(5 minut)



##### Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve ekipi kot prikazuje slika.
- ✓ V eni skupini je od 4 do 6 igralcev, ki so postavljeni na razdalji 6 metrov od vrat. Eden je pred vrati na drugi strani.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

**Opis**

- ✓ Igralec poda visoko žogo do soigralca čez vrata.
- ✓ Ta poskuša z enim (ali dvema) dotikoma zaključiti na mala vrata.
- ✓ Po zaključku zamenjata mesti.
- ✓ Vajo lahko izvedemo tudi tako, da igralci žogo podajo z rokami.

**Trenerjeva navodila**

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