

TRENING 1 - 2

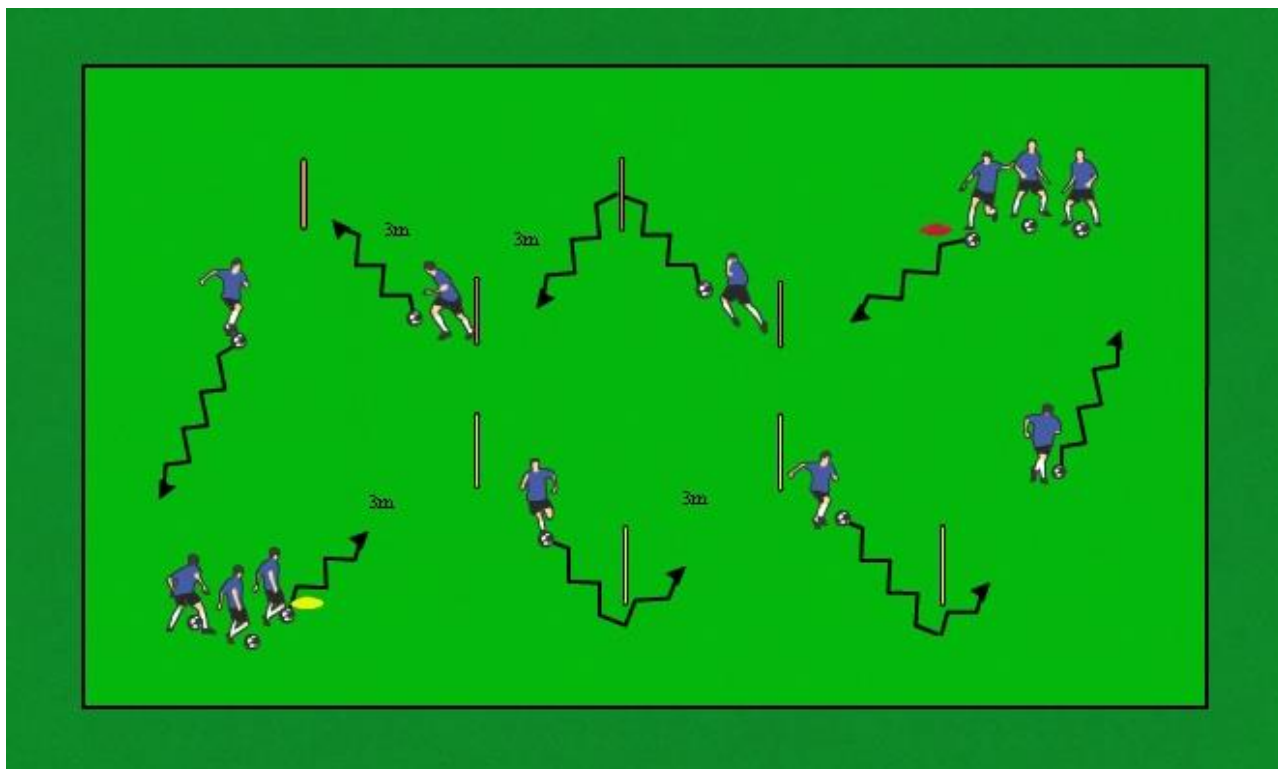
SKLOP: **Podajanje in sprejemanje žoge**

USMERITEV TRENINGA: **Podaja žoge in usmerjen sprejem žoge v cilj**

UVODNI DEL (25 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO V VERIGI

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev klobučkov in stojal v dveh verigah (glej sliko) na razdalji 3 metre.
- ✓ Igralci krožijo iz ene v drugo verigo.
- ✓ Največ 12 igralcev v eni skupini.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis

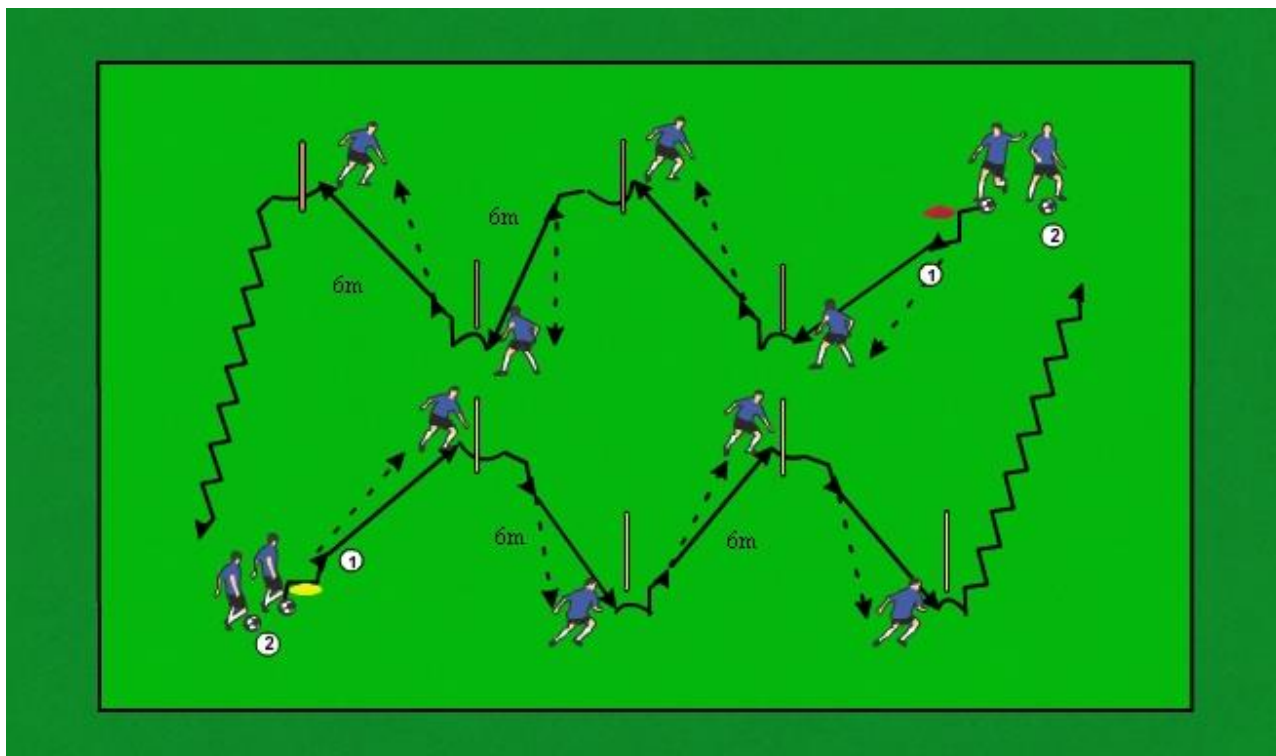
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci se gibajo od klobučka do klobučka v verigi in izvajajo osnovne vaje navajanja na žogo (vodenja z različnimi deli stopala, rolanja, prestopi, obrati, povleki, ... s spremembami smeri) po navodilu in demonstraciji trenerja.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa.
- ✓ Igralci kontrolirajo žogo.
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.

2. PODAJA, ODKRIVANJE IN USMERJEN SPREJEM ŽOGI V VERIGI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ S stožci in stojali postavimo dve verigi (glej sliko).
- ✓ Pri prvem stožcu v vsaki verigi stojita dva igralca (eden z žogo), pri stojalih stoji po en igralec brez žoge.
- ✓ Razdalja med stožci je 6m.
- ✓ Igralni čas 12 minut.

Opis

- ✓ Vajo izvajamo z dvema ali več žogami hkrati.
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja izvede podajo do igralca pri stojalu in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralci izvajajo usmerjene sprejeme v smeri naslednjega stojala.
- ✓ Igralci krožijo iz ene v drugo verigo (glej sliko) in izvajajo usmerjene sprejeme izmenično z obema nogama.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa.
- ✓ Močna podaja z notranjim delom stopala.
- ✓ Sprejemanje žoge z oddaljeno ного glede na stojalo.
- ✓ Izvajanje usmerjenih sprejemov v cilj z obema nogama.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam).

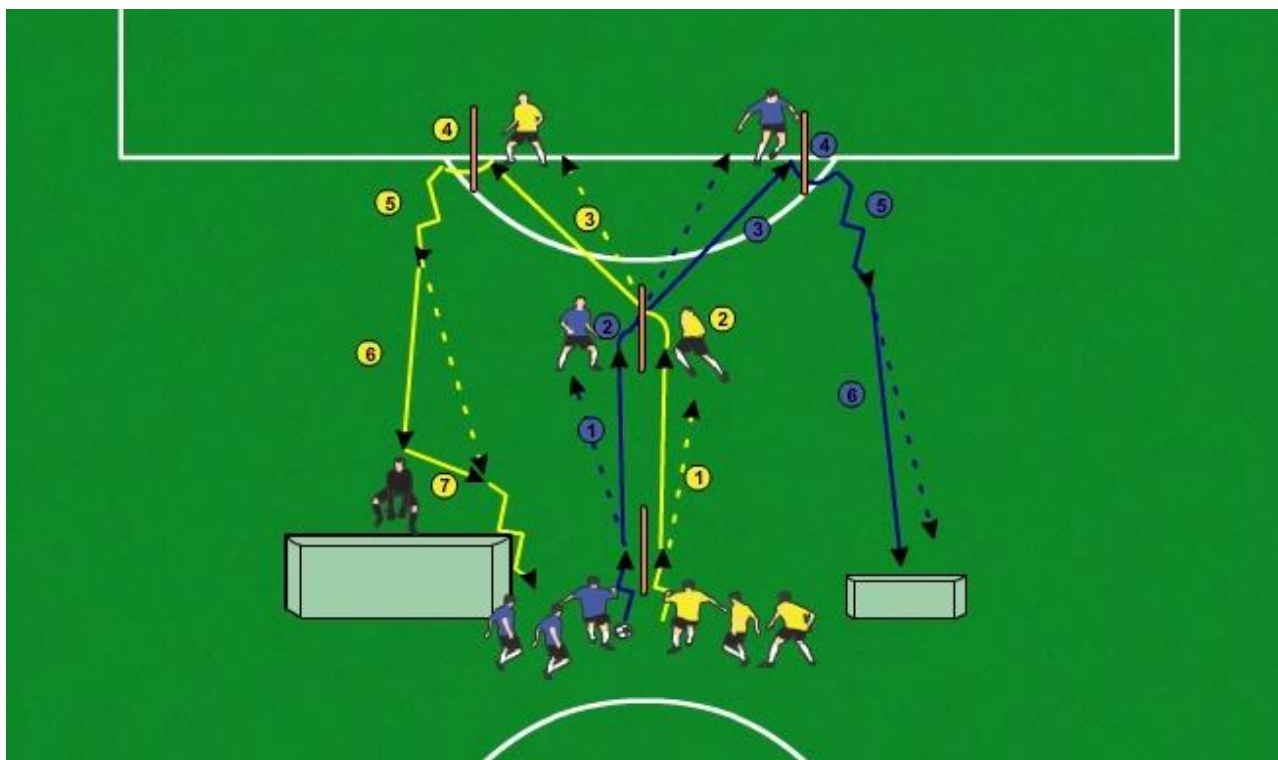
Nadgradnja vaje

- ✓ Povečanje razdalj med stojali.
- ✓ Izvedba vaje z večjim številom žog.
- ✓ Izvedba različnih odkrivanj pred sprejemom.
- ✓ Izvedba različnih motoričnih nalog po izvedeni podaji.

GLAVNI DEL (55 minut)

3. PODAJA, ODKRIVANJE, USMERJEN SPREJEM NAPREJ IN PODAJA V CILJ (Y POSTAVITEV)

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev stojal v obliki Y (glej sliko).
- ✓ Razdalje med stojali so 6 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v dveh skupinah po 10 - 12 igralcev, v eni Y postavitvi je največ 2 x 6 igralcev.
- ✓ Vaja se izvaja izmenično po levi in desni strani.
- ✓ Dva mala gola (oziroma vratarja) postavljena kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 12 minut.

Opis

- ✓ Igralec pri stojalu 1 zavodi žogo proti stojalu 2. To je znak za igralca pri stojalu 2, da izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu 2, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec pri stojalu 2 usmerjeno sprejme podano žogo za stojalom v smeri stojala 3 ter jo poda igralcu na stojalu 3, ki se je predhodno odkril. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo sprejema pri stojalu 3.
- ✓ Igralec pri stojalu 3 usmerjeno sprejme podano žogo za stojalom v smeri malega gola (oziroma gola z vratarjem) ter jo po tleh udari z NDS v mali gol (oziroma v roke vratarju). Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

Trenerjevi poudarki

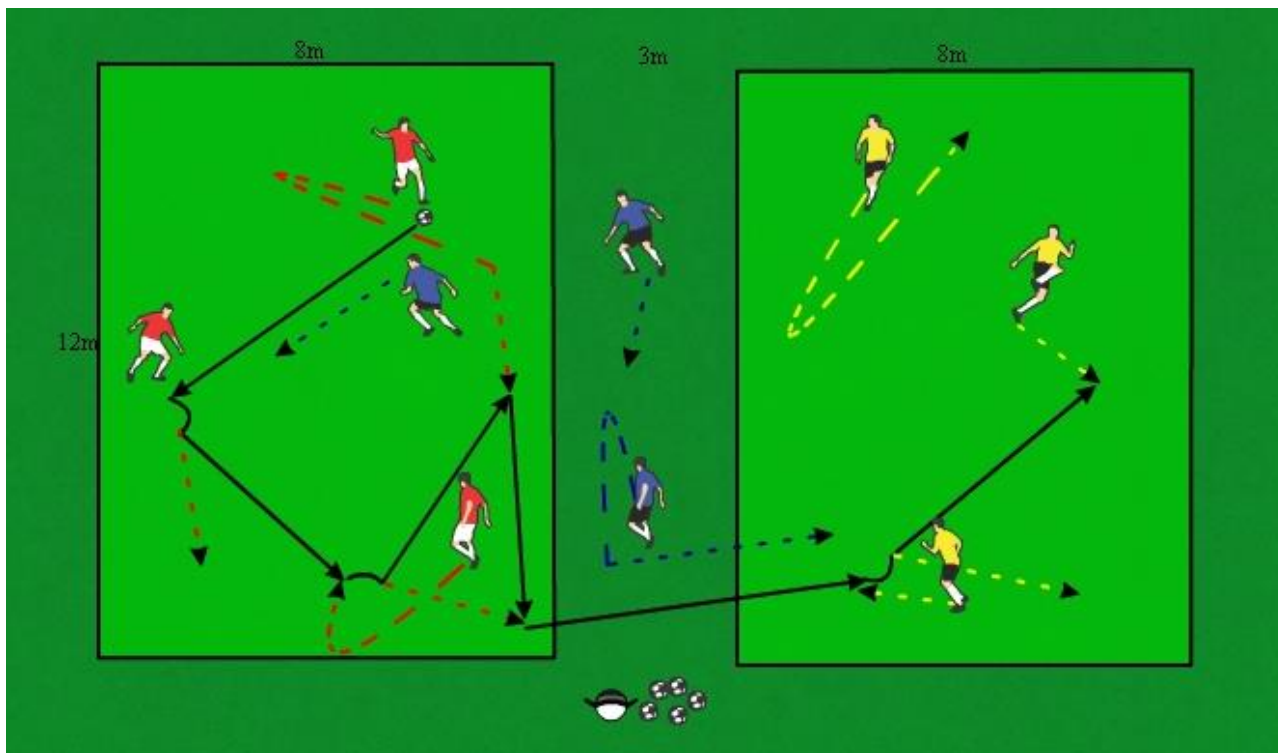
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in močna izvedba podaje (s pravo nogo, na pravo nogo sprejemalca).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (sprejem z oddaljeno nogo).
- ✓ Odkrivanje od stojala.
- ✓ Timing odkrivanja (ko si soigralec poda žogo v vodenje pred podajo).
- ✓ Komunikacija med igralci (sam).

Nadgradnja vaje

- ✓ Zahtevnejši sprejemi.
- ✓ Igralec z žogo po podaji lovi igralca, ki žogo sprejema (hitrost sprejema).
- ✓ Povratna in dvojna podaja na stojalu 3.

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.
- ✓ Pri prenosu žoge zahtevamo podajo po tleh.
- ✓ V kolikor so pri prenosu žoge uspešni, z igro nadaljuje ekipa v drugem polju.
- ✓ Takoj po uspešno izvedenem prenosu, v drugo polje steče eden izmed branilcev iz vmesnega prostora, aktivni branilec 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

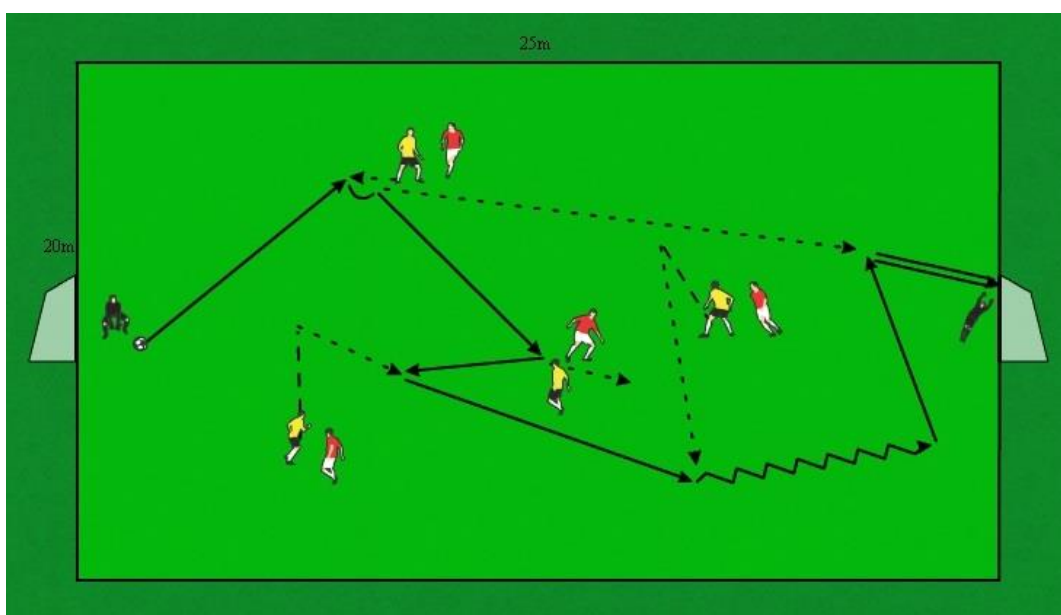
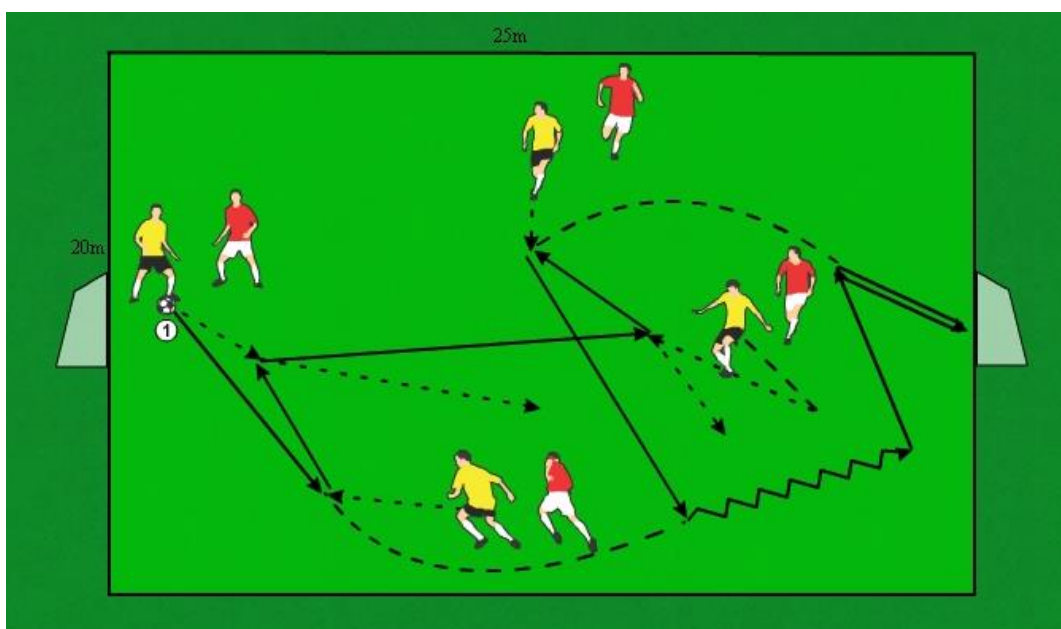
- ✓ Držanje posesti žoge v igri 3:1 (postavljanje trikotnika).
- ✓ Igralcu z žogo ponuditi rešitev levo in desno.
- ✓ Uporabljanje usmerjenih sprejemov naprej, predvsem ko zadostiš kriteriju za prenos žoge v sosednji prostor (5 uspešnih podaj).
- ✓ Komunikacija med igralci.
- ✓ Dobro postavljanje in 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 NA DVA MALA GOLA BREZ ALI Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut. Ekipe med sabo menjamo.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva mala gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenega sprejema in odkrivanja v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. ZAKLJUČEK NA GOL V Y POSTAVITVI

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev stojal v obliki Y (glej sliko).
- ✓ Razdalje med stojali so 6 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v dveh skupinah po 10 - 12 igralcev, v eni Y postavitvi je največ 2 x 6 igralcev.
- ✓ Vaja se izvaja izmenično po levi in desni strani.
- ✓ Dva gola z vratarjem.
- ✓ Skupini znotraj Y tekmujeta med sabo.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Igralec pri stojalu 1 zavodi žogo proti stojalu 2. To je znak za igralca pri stojalu 2, da izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu 2, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec pri stojalu 2 usmerjeno sprejme podano žogo za stojalom v smeri stojala 3 ter jo poda igralcu na stojalu 3, ki se je predhodno odkril. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo sprejema pri stojalu 3.
- ✓ Igralec pri stojalu 3 usmerjeno sprejme podano žogo za stojalom v smeri gola ter strelja na gol. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opazovanje igralcev in štetje rezultata.