

TRENING 1 - 6

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju pod kotom 90° in 180° ter odkrivanje igralcev

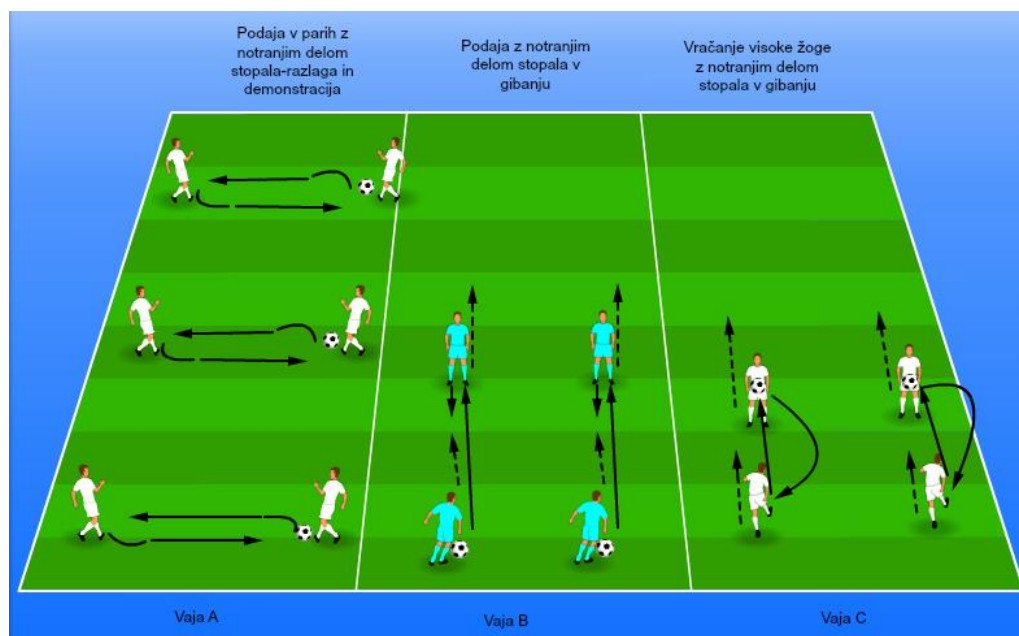
CILJ: Utrjevanje sprejema v cilj in udarca z NDS

UVODNI DEL (20 minut)

1. PODAJE V PARIH Z NOTRANJIM DELOM STOPALA (15 minut)

Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je polovica nogometnega igrišča.
- ✓ Igralci so razdeljeni v pare.
- ✓ Igralni čas 3 x 5 min.



Opis vaja A

- ✓ Igralca si na razdalji 4-5 metrov podajata žogo z notranjim delom stopala.
- ✓ Podajanje žoge je obvezno z dvema dotikoma (sprejem in podaja z isto nogo).
- ✓ Igralci izvajajo podaje z obema nogama.

Opis vaja B

- ✓ Igralca si podajata žogo z notranjim delom stopala v gibanju po širini nogometnega igrišča.
- ✓ Igralec, ki se giba naprej podaja žogo soigralcu z NDS.
- ✓ Igralec, ki se giba vzvratno zaustavlja podano žogo z NDS.
- ✓ Igralca vloge menjata, žogo si podajata in zaustavljata z obema nogama.

Opis vaja C

- ✓ Igralec z žogo teče vzvratno in podaja polvisoko žogo z roko soigralcu, ki je v gibanju naprej.
- ✓ Igralec brez žoge teče naprej in vrača soigralcu žogo z notranjim delom stopala.
- ✓ Igralca vloge menjata in pri podajah uporabljata obe nogi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in opis podaje z notranjim delom stopala.
- ✓ Popravljanje glavnih napak pri izvedbi udarca z notranjim delom stopala (postavitev stojne noge, čvrsto stopalo, prsti dvignjeni navzgor, udarec iz kolena ...).

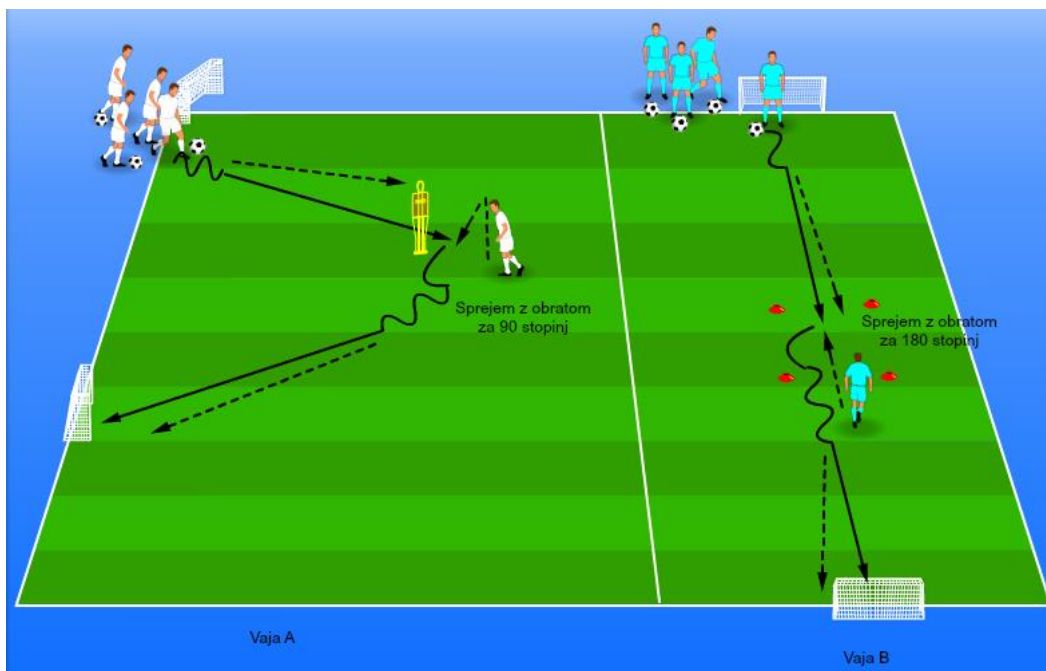
2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE

(5 minut)

GLAVNI DEL (60 minut)

3. PODAJA, ODKRIVANJE, SPREJEM V GIBANJU PROTI CILJU POD KOTOM 90° IN 180°

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Razdalje med igralci in ciljem so največ 8 metrov.
- ✓ Skupine po šest igralcev, ki izvajajo vajo v koloni v eno in nato v drugo stran.
- ✓ Goli in stojala postavljene kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis vaja A

- ✓ Igralec z žogo le-to zavodi proti stojalu, kar je znak za soigralca pri stojalu, da izvede odkrivanje.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda v prostor med stojalom in igralcem, ki se je odkril, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec, ki se je odkril, z oddaljeno nogo sprejme podano žogo za stojalom v smeri malega gola ter jo udari z NDS v mali gol. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.
- ✓ Zadnji igralec v koloni po podaji žoge steče k stojalu, kjer po predhodnem odkrivanju dobi podajo z nasprotni smeri in izvede vajo prav tako nasprotni smeri.

Opis vaja B

- ✓ Igralec z žogo le-to zavodi proti označenemu prostoru, kar je znak za soigralca v tem označenem prostoru, da izvede odkrivanje proti žogi.

- ✓ Igralec z žogo le-to poda v označen prostor, steče za njo in se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec v prostoru sprejme žogo z obratom za 180° ter jo z isto nogo udari z NDS v mali gol. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v obratni smeri.
- ✓ Zadnji igralec v koloni po podaji žoge steče v označen prostor, kjer po predhodnem odkrivanju dobi podajo z nasprotni smeri in izvede vajo prav tako v nasprotni smeri.

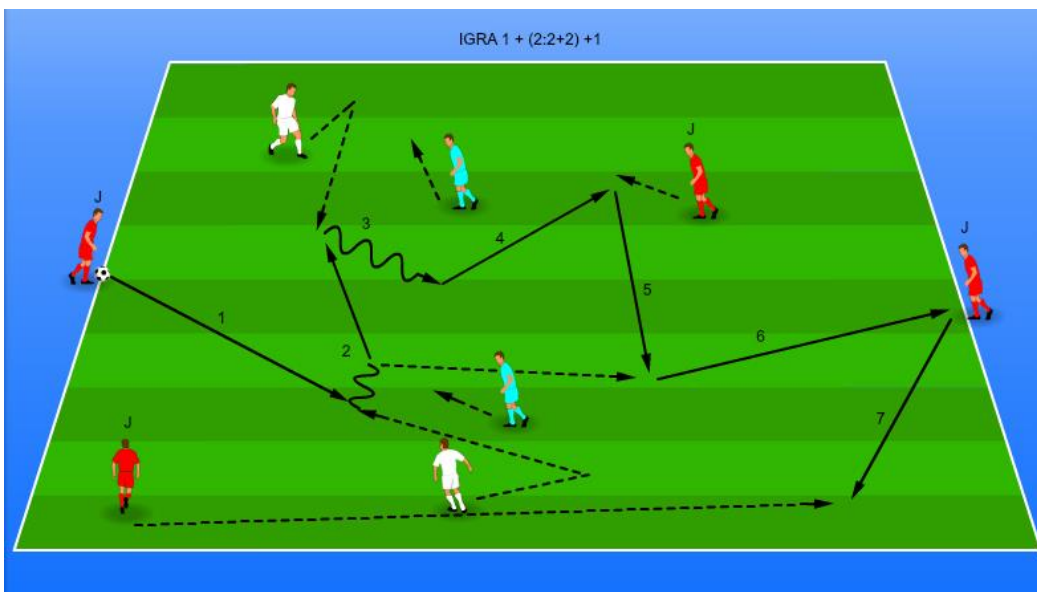
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Odkrivanje na stran in proti žogi.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

Nadgradnja vaje

- ✓ V vajo vključimo branilca (pasivnega, polaktivnega, aktivnega).

4. IGRA 1+(2:2+2)+1 (20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 12 metrov.
- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani, dva prosta igralca v igralnem polju. Proste igralce menjamo.
- ✓ Igra z najmanj dvema dotikoma za igralce v igralnem polju, prosti igralci imajo obvezno dva dotika.
- ✓ Igralni čas 4 x 2,5 minut. Najprej se zamenjajo prosti igralci med seboj, nato pa igralci zamenjajo vloge.

Opis

- ✓ Igra 2:2 ob pomoči štirih prostih igralcev (dva v igralnem polju in dva na krajših stranicah igralnega polja).
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo dveh prostih igralcev v polju pripeljeta žogo od enega stranskega prostega igralca do drugega. Pri tem sta pri sprejemih žoge vedno obrnjena v globino.
- ✓ Ko sta igralca v posesti žoge, poskušata narediti čimveč takšnih prehodov.
- ✓ Za vsak uspešen prehod dobi par točko.

- ✓ Prosta igralca v polju lahko med sabo sodelujeta.
- ✓ Če branilca odvezmeta žogo, postaneta napadalca.

Trenerjevi poudarki

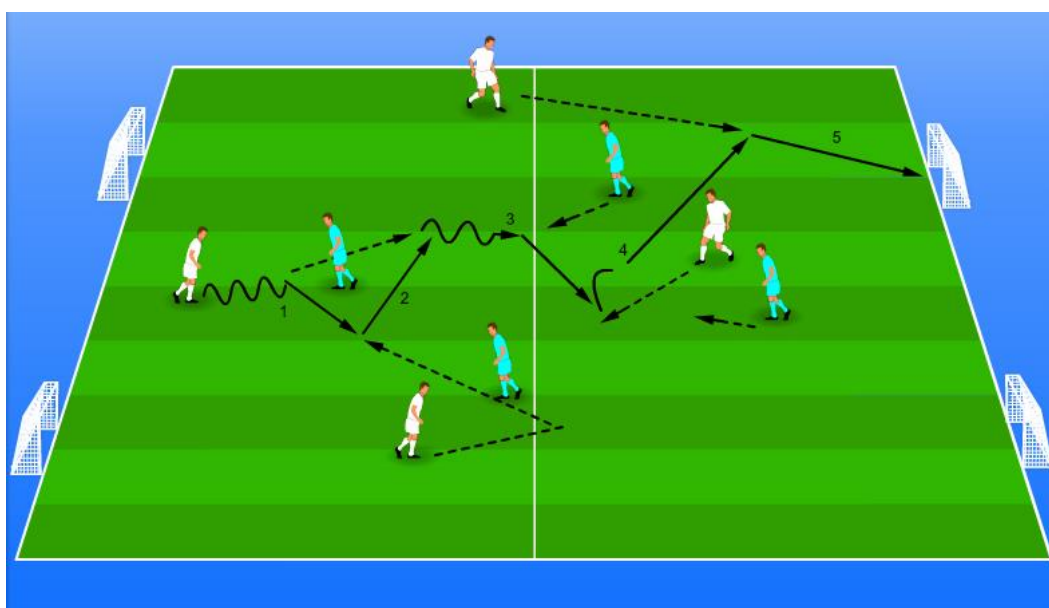
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smeri zunanega prostega igralca.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.
- ✓ Igra 1 + 3:3 + 1.

5. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALE GOLE

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na štiri male gole 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, sprejemov pod kotom 90° in 180° in različnih odkrivanj v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V UDARCIH NA GOL Z VRATARJEM

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Tekmovanje dveh skupin.
- ✓ Udarec na gol po podaji, odkrivanju in sprejemu pod kotom 90° ali 180°.
- ✓ Vsak zadetek šteje eno točko.
- ✓ Skupini izmenično izvajata ponovitve.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis

- ✓ Glej opis vaje A in vaje B v 3. točki.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.