

## TRENING 1 - 7

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

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

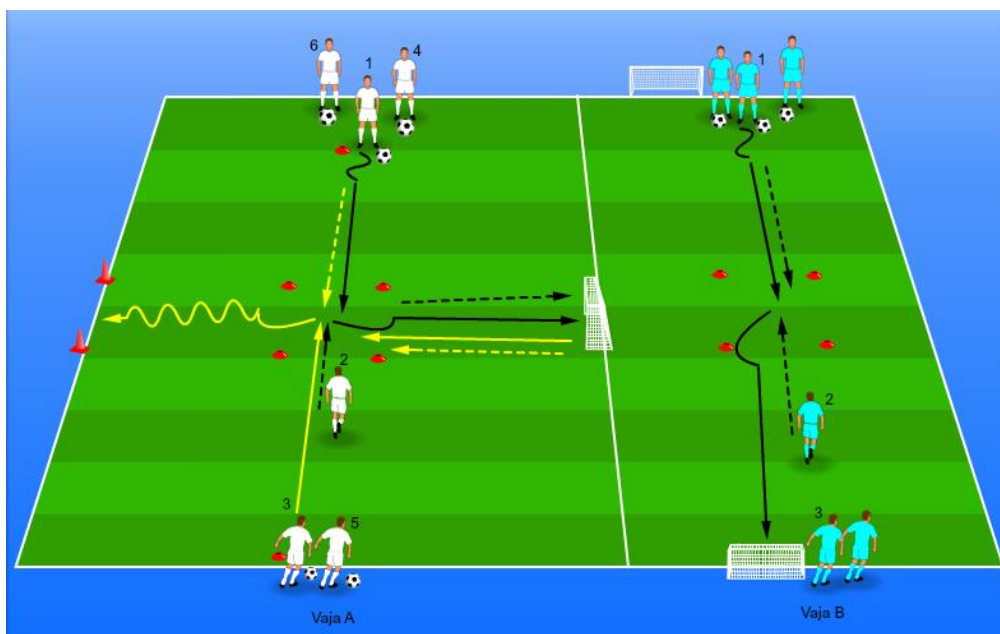
CILJ: Utrjevanje sprejema v cilj

### UVODNI DEL (20 minut)

#### 1. 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 15 minut.



##### Opis vaja 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 sprejme v kvadratu pod kotom 90° in jo udari v mali gol. Steče po žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Vajo na enak način nadaljujeta igralec 3, ki izvede podajo in igralec 1, ki izvede sprejem ter udarec v gol.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.

##### Opis vaja B

- ✓ 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 sprejme v kvadratu z obratom za 180° in jo udari v mali gol. Steče po žogo in počaka v koloni, da začne novo ponovitev.
- ✓ Vajo na enak način nadaljujeta igralec 3, ki izvede podajo in igralec 1, ki izvede sprejem ter udarec v gol.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga, na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (prava noga v pravo smer).
- ✓ Komunikacija.

## 2. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE

(5 minut)

### GLAVNI DEL (60 minut)

## 3. PODOAJA, ODKRIVANJE, SPREJEM PROTI CILJU IN ZAKLJUČEK V GOL

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Vaja se izvaja v štirih skupinah po šest igralcev.
- ✓ Vaja je postavljena kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

### Opis

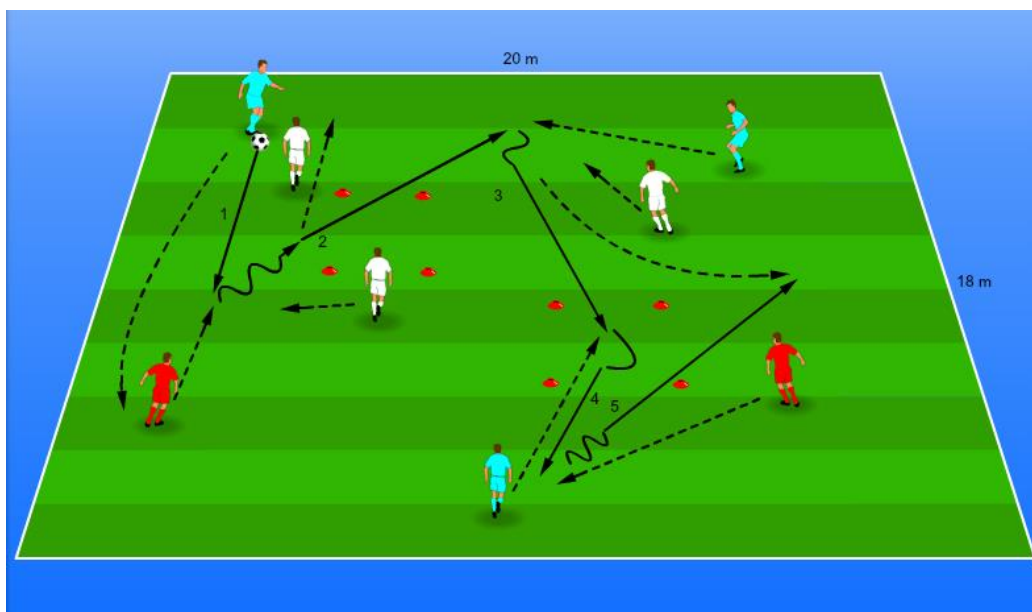
- ✓ Igralec 1 žogo zavodi proti označenemu prostoru (kvadratu velikosti 2 x 2 metra) in izvede podajo.
- ✓ Igralec 2 v kvadratu sprejme podano žogo z obratom za 180° in jo zavodi proti stojalu. Pred stojalom pravočasno izvede podajo proti igralcu 4 (napadalcu).
- ✓ Igralec 4 naredi odkrivanje k žogi in z oddaljeno nogo sprejme žogo pod kotom 90° mimo pasivnega igralca 3 (branilca) proti голу. Akcijo zaključi z udarcem na gol, steče po žogo in se vrne na začetek vaje.
- ✓ Menjave igralcev: 1-2, 2-3, 3-4, 4-1.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Orientacija v prostoru (pogled čez ramo).
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

#### 4. IGRA 3:3+2 – VELIKI-MALI KVADRAT

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 18 metrov (v primeru igre 4:4+2 je igralno polje veliko 25 x 20 metrov).
- ✓ Na sredini igralnega polja postavimo po diagonali dva kvadrata velikosti 2 × 2 metra.
- ✓ Igra posesti žoge 3:3 v igralnem polju s pomočjo dveh prostih igralcev.
- ✓ Igralni čas 4 x 5 minut. Proste igralce menjamo.

#### Opis

- ✓ Igra 3:3 v igralnem polju ob pomoči dveh prostih igralcev v polju.
- ✓ Cilj igre je zadržati žogo v posesti in izvajati sprejeme pod kotom 90° in 180° v obeh označenih kvadratih.
- ✓ Igralec ekipe, ki ima žogo v posesti, vključno s prostima igralcema, se v označenem prostoru lahko zadrži le 3 sekunde. Če v tem čas žoge ne dobi, zapusti prostor. Vanj lahko pride drugi igralec ekipe, ki je v posesti žoge.
- ✓ Ekipe dobi točke na dva načina:
  - a) če napravi 8 uspešnih zaporednih podaj,
  - b) za vsak uspešen sprejem v označenem prostoru (vtekanje v prostor, sprejem z obratom za 90° ali 180° in uspešna podaja soigralcu v polju).
- ✓ Branilci ne smejo stopiti v označena kvadrata.
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo, se vloge igralcev zamenjajo.
- ✓ Prosta igra za igralce v igralnem polju, prosta igralca imata največ 2 dotika in lahko sodelujeta med sabo.

#### Trenerjevi poudarki

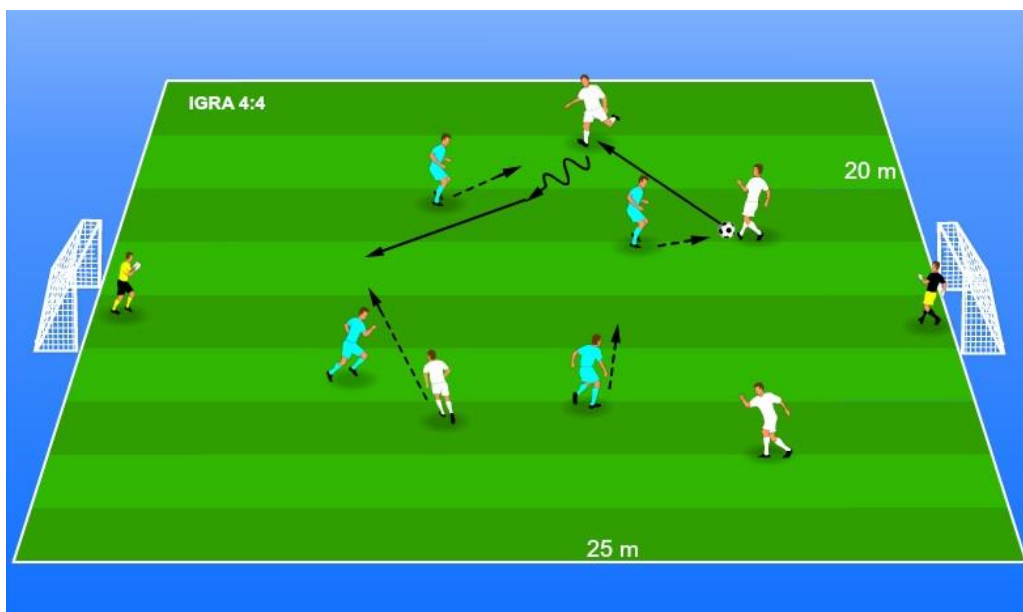
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

#### Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.
- ✓ Igra z enim ali brez prostega igralca.
- ✓ Izvedba vaje z enim označenim kvadratom v igralnem polju.

## 5. IGRA 4:4 NA DVA GOLA

(20 minut)



### Organizacija

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

### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva 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, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

## ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

### 6. TEKMOVANJE V ZADEVANJU PREČKE

(10 minut)



### **Organizacija**

- ✓ Prostor v kazenskem prostoru, dva velika gola, linija na razdalji 11 metrov.
- ✓ Vsi igralci v prostoru (ena ekipa na en gol, druga ekipa na drugi gol).
- ✓ Igralni čas 2x2 minuti.

### **Opis**

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Dve ekipi tekmujeta med sabo v zadevanju prečke, ki jo igralci ciljajo najmanj z razdalje 11m. Za vsak zadetek prejme ekipa eno točko. Zmaga ekipa, ki doseže večje število točk.
- ✓ Vsak igralec ima neomejeno število ponovitev znotraj časovne omejitve, vendar ne sme izvesti udarca pred linijo 11 metrov.
- ✓ Izbira udarca je prepuščena igralcu.
- ✓ Izvedemo 2 seriji.

### **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih točk.