

TRENING 3 - 3

SKLOP: Igra 1:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v obrambi

CILJ: Izboljšanje igre 1:1 v obrambi

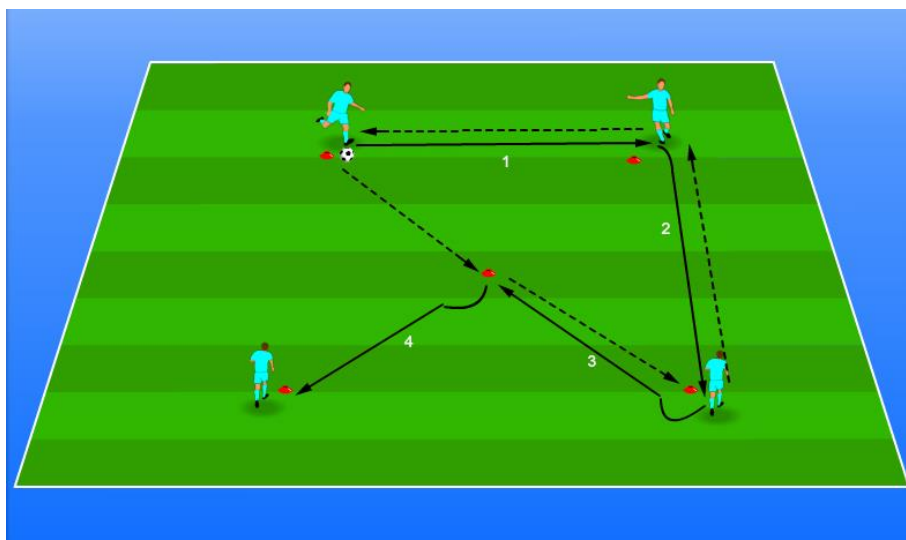
UVODNI DEL (20 minut)

Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 6 x 6 metrov, v sredino postavimo dodaten klobuček.
- ✓ Štirje igralci so razporejeni v igralnem polju, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas je 7 minut za 1. in 2. vajo ter 6 minut za 3. vajo.

1. PODAJ IN STECI

(7 minut)



Opis

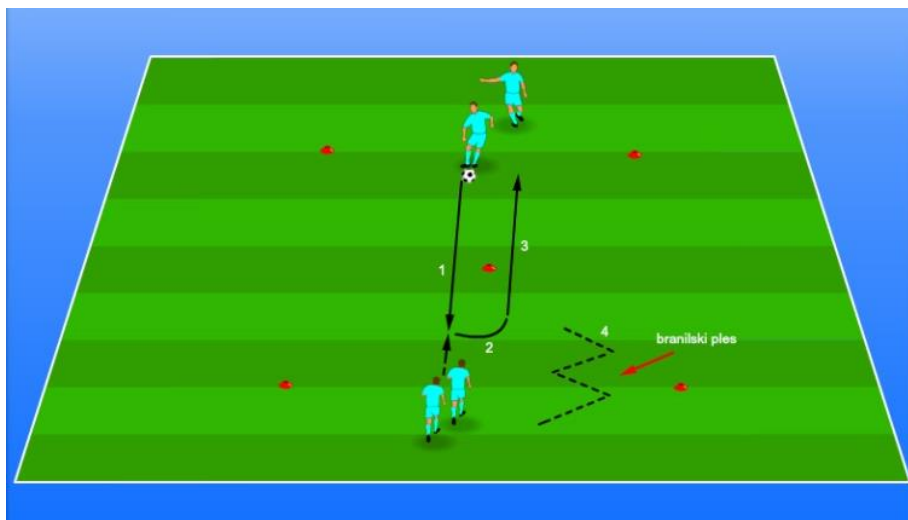
- ✓ Igralec z žogo le to poda enemu od ostalih treh igralcev in steče k prostemu klobučku.
- ✓ Igralec, kateremu je bila podana žoga naredi odkrivanje stran od klobučka in usmerjen sprejem proti igralcu, kateremu bo podal žogo naprej.
- ✓ Po podaji igralec steče h klobučku, ki je v tistem trenutku prazen.
- ✓ Igralci obvezno uporabljajo dva dotika – usmerjen sprejem žoge in podajo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Močna podaja na pravo nogo sprejemalca.
- ✓ Odkrivanje stran od klobučka.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Orientacija v prostoru.

2. PODAJA IN BRANILSKI PLES

(7 minut)



Opis

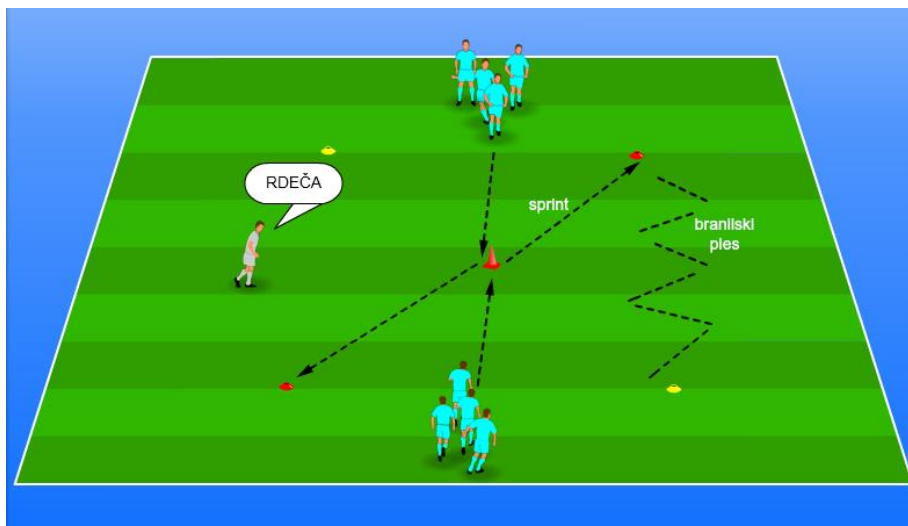
- ✓ Igralci si podajajo žogo v dveh kolonah. Pri tem uporabljajo obvezno tri dotike: usmerjen sprejem podane žoge naprej, en kontakt vodenja proti sredinskemu klobučku in podaja v nasprotno kolono.
- ✓ Po izvedeni podaji se igralci z branilskim tekom (tek s križnimi koraki, 3 x v levo, 3 x v desno stran) vračajo nazaj v svojo kolono.
- ✓ Po treh minutah zamenjamo nogo, s katero igralci izvajajo sprejeme, vodenje in podaje.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Močna in natančna podaja.
- ✓ Branilski tek s križnimi koraki.
- ✓ Timing odkrivanja.

3. ATLETSKA ABECEDA

(6 minut)



Opis

- ✓ Igralci so razporejeni v dveh kolonah kot prikazuje slika. Trener stoji v višini sredinskega stožca.
- ✓ Vajo izvajata istočasno dva igralca, po eden iz vsake kolone.
- ✓ Igralca izvedeta do sredinskega stožca vajo atletske abecede po izboru trenerja.

- ✓ Pri sredinskem stožcu izvedeta določeno gibalno nalogo (plosk z rokama z drugim igralcem, skok in dotik s prsmi obeh igralcev, ...) in nadaljujeta vajo glede na navodilo trenerja, ki je lahko RDEČA ali RUMENA. Pri tem pomenita barvi naslednje:
RDEČA: hiter tek do rdečega klobučka in branilski tek nazaj do rumenega klobučka.
RUMENA: branilski tek do rumenega klobučka in hiter tek do rdečega klobučka. V tem primeru igralca zamenjata koloni.
- ✓ V nadaljevanju lahko z različnimi dodatnimi navodili otežimo izvajanje vaje in spodbujamo razvoj kognitivnih sposobnosti igralcev (npr.: klic RDEČA, dejansko pomeni RUMENA, ...).

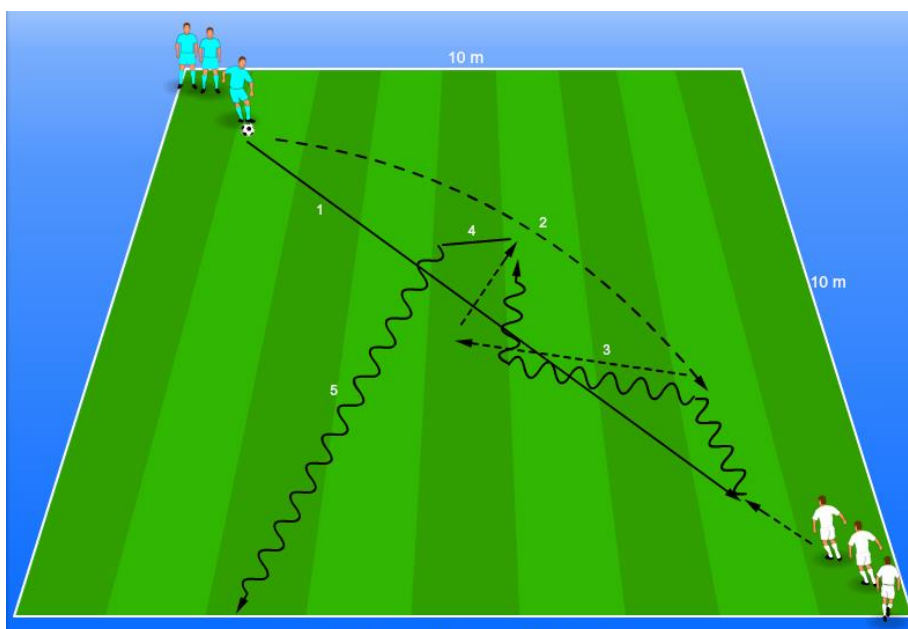
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Kontroliranje, da vaja poteka pravilno.

GLAVNI DEL (45 minut)

4. IGRA 1:1 ČEZ LINIJO

(12 minut)



Organizacija

- ✓ Velikosti igralnega polja je 10 x 10 metrov.
- ✓ Dve skupini igralcev sta postavljeni v diagonalnih kotih igrišča.
- ✓ Vajo izvaja 6-8 igralcev.
- ✓ Igralni čas 12 minut.

Opis

- ✓ Branilci imajo žoge in so postavljeni v kotu igralnega polja, v diagonalnem kotu so postavljeni napadalci.
- ✓ Akcijo začne branilec z močno podajo po tleh napadalcu. Po podaji ga napade nekoliko v loku, da prepreči napadalcu direkten prodor preko linije igralnega polja.
- ✓ Napadalec poskuša z uspešno igro 1:1 žogo pripeljati čez linijo.
- ✓ Če branilec žogo odzame, lahko izvede protinapad čez nasprotno linijo.
- ✓ Vajo začnemo s polaktivno obrambo, da lahko učimo branilce pravilnega postavljanja glede na žogo, nasprotnika in smer njegovega gibanja. Branilec mora s svojo postavitvijo vedno usmerjati napadalca v zeleno smer.

- ✓ Po določenem času se branilci in napadalci postavijo v diagonalno nasprotna kota igralnega polja in izvajajo vajo z druge strani.

Trenerjevi poudarki

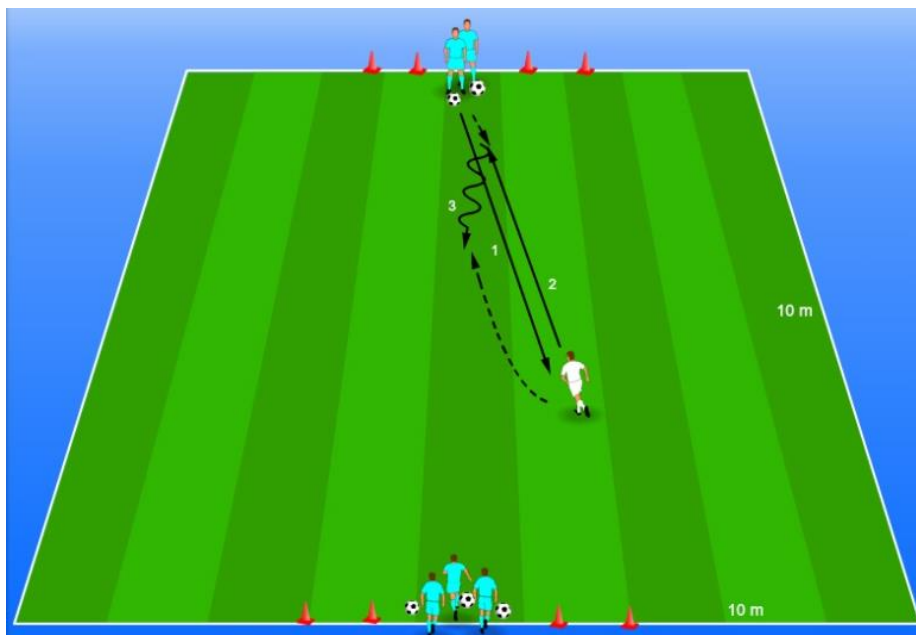
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Osredotočanje na gibanje branilca.
- ✓ Postavljanje v branilsko prežo.
- ✓ Usmerjanje napadalca v eno smer.
- ✓ Kontroliranje, da vaja poteka pravilno.

Nadgradnja vaje

- ✓ Če branilec prejme zadetek, ostane branilec.
- ✓ Večje igralno polje.

5. OSVOJI ŽOGO IN POSTANI NAPADALEC

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Velikosti igralnega polja je 10 x 10 metrov. Na obeh prečnih linijah sta v razmaku treh metrov postavljena dva mala gola, kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja največ 6 - 8 igralcev.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

Opis

- ✓ Na sredini igralnega polja je postavljen branilec, napadalci so vsak s svojo žogo postavljeni na eni in drugi prečni liniji med malima goloma.
- ✓ Vajo začne napadalec, ki odigra z branilcem povratno podajo. Branilec po povratni podaji napadalca aktivno napade.
- ✓ Napadalec žogo sprejme in poskuša preigrati branilca ter zavoditi žogo skozi enega od malih golov.
- ✓ Če je napadalec uspešen, se postavi v kolono, kjer je dosegel zadetek in počaka na novo ponovitev.
- ✓ Branilec poskuša z upoštevanjem informacij, ki jih je pridobil v vaji številka 4, »Igra 1:1 čez linijo«, osvojiti žogo, izbiti žogo oziroma prisiliti napadalca, da zapusti igralni prostor.

- ✓ Če branilec odvzame žogo napadalcu, naredi hiter neoviran prodor skozi enega od malih golov na nasprotni liniji, napadalec pa se pripravi na novo ponovitev, tokrat v vlogi branilca.
- ✓ Branilec ostaja v vlogi branilca dokler ne prisili napadalca v napako, vendar ne več kot štiri ponovitve. V tem primeru sledi menjava na branilskem mestu po vnaprej določenem vrstnem redu.

Trenerjevi poudarki

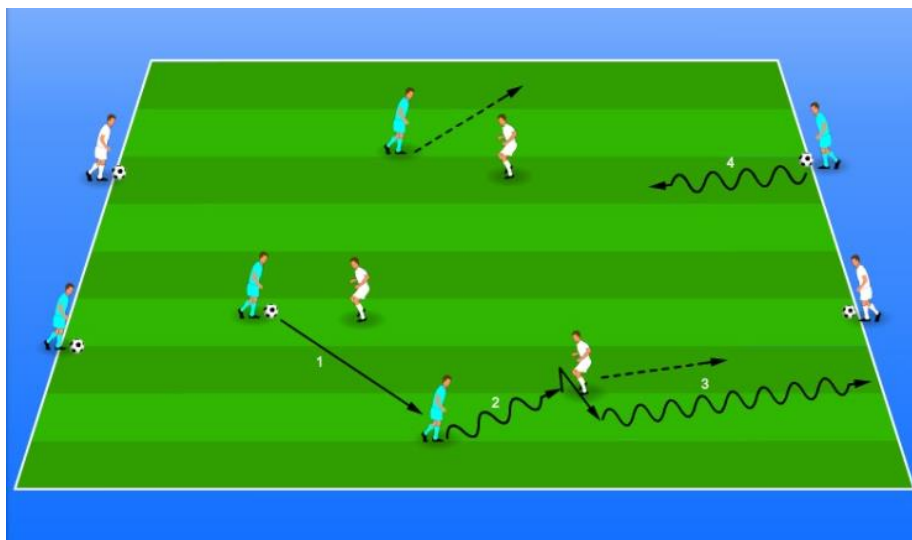
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Osredotočanje na igro branilca.
- ✓ Postavljanje v branilsko prežo.
- ✓ Usmerjanje napadalca v eno smer.
- ✓ Kontroliranje, da vaja poteka pravilno.

Nadgradnja vaje

- ✓ Branilec mora žogo osvojiti, da zamenja vlogo.
- ✓ Tekmovanje med branilci. Vsakič, ko branilec izgubi tri dvoboje, dobi kazensko točko. Zmaga igralec z najmanj točkami.

6. IGRA 2+3:3+2

(18 minut)



Organizacija

- ✓ Velikosti igralnega polja je 18 x 12 metrov.
- ✓ Dve ekipi s petimi igralci. Trije igralci so v igralnem polju, dva igralca sta na prečnih linijah igralnega polja.
- ✓ Igralci na prečnih linijah imajo vsak svojo žogo.
- ✓ Igralni čas 18 minut.

Opis

- ✓ V omejenem igralnem polju poteka igra dveh ekip 3:3.
- ✓ Obe ekipi imata na obeh prečnih linijah postavljenega po enega igralca. Vsi ti igralci imajo vsak svojo žogo in čakajo, da se vključijo v igro.
- ✓ Ekipa, ki je v posesti žoge poskuša s sodelovanjem med igralci oziroma z uspešno igro 1:1 pripeljati žogo čez eno izmed prečnih linij. Igralec, ki pripelje žogo čez linijo ostane na liniji, z igro v nasprotni smeri pa takoj nadaljuje soigralec, ki je bil v čakalnici na liniji.
- ✓ Če obrambni igralci žogo odvzamejo, lahko do prve uspešne akcije napadajo eno ali drugo prečno linijo.
- ✓ Ekipi, ki se brani je dovoljeno le individualno pokrivanje.

Trenerjevi poudarki

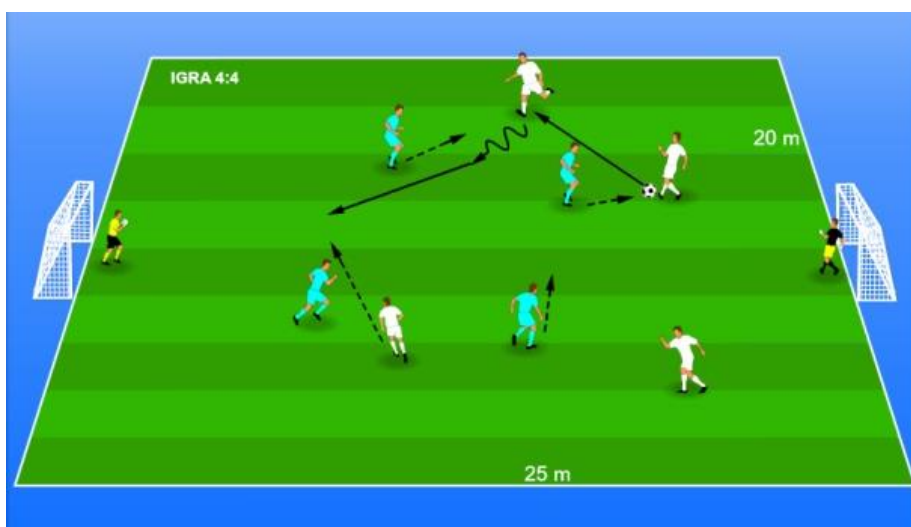
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Ustvarjamo različne kombinacije v igralnem polju: 2:2, 2:3, 3:4, 4:4.
- ✓ V primeru, da obrambna ekipa žogo izbije, ostane žoga v posesti napadalne ekipe. Branilci morajo žogo osvojiti, če želijo igro nadaljevati kot napadalci.

7. IGRA 4:4 NA DVA MALA GOLA BREZ ALI Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikosti igralnega polja je 25 x 20 metrov.
- ✓ Vodena igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut. Ekipe med sabo menjamo.

Opis

- ✓ Vodena igra 4:4 na dva mala gola ali velika gola z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Ekipa, ki je v posesti žoge ima na voljo štiri zaporedne napade, s ciljem doseči zadetek.
- ✓ Naloga branilcev je odvzeti žogo napadalcem. Če jim to uspe, imajo možnost izpeljati napad, ki ga morajo zaključiti v treh do štirih podajah. V kolikor jim napadalci žogo odvzamejo nazaj, je konec akcije.
- ✓ Branilci so za uspešen odvzem žoge napadalcem nagrajeni s točko. Če jim uspe napadalno akcijo zaključiti s strelom na gol, dobijo dodatno točko.
- ✓ Po štirih napadih ekipi zamenjata vlogi.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Upoštevanje osnovnih zakonitosti igre v obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje branilcev pri njihovih obrambnih nalogah.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra s prostim igralcem, ki pa je vedno v vlogi branilca. Ustvarjamo torej višek za ekipo, ki je v obrambi.
- ✓ V primeru, da obrambna ekipa žogo izbije, ostane žoga v posesti napadalne ekipe. Branilci morajo žogo osvojiti, če želijo igro nadaljevati kot napadalci.
- ✓ Ekipa, ki je v posesti žoge ima na voljo štiri zaporedne napade. Naloga branilcev je odvzeti žogo napadalcem. Če jim to uspe, imajo možnost izpeljati napad. V kolikor jim napadalci žogo ponovno odvzamejo, imajo možnost zaključka na gol brez oviranja branilcev.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

8. RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE, POGOVOR (5 minut)