

TRENING 3 - 5

SKLOP: **Igra 1:1**

USMERITEV TRENINGA: **Igra 1:1 v napadu**

CILJ: **Utrjevanje uspešnosti igre 1:1 v napadu**

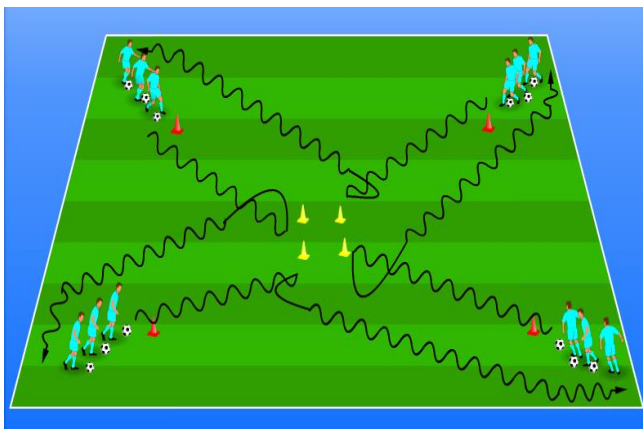
UVODNI DEL (20 minut)

Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 14 x 14 metrov.
- ✓ Na sredini polja s stožci označimo manjši kvadrat velikosti 2 x 2 metra.
- ✓ V kotih igralnega polja so po trije igralci.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

1. NAVAJANJE NA ŽOGO IN VARANJE

(15 minut)



Vaja 1.

Opis 1. vaja

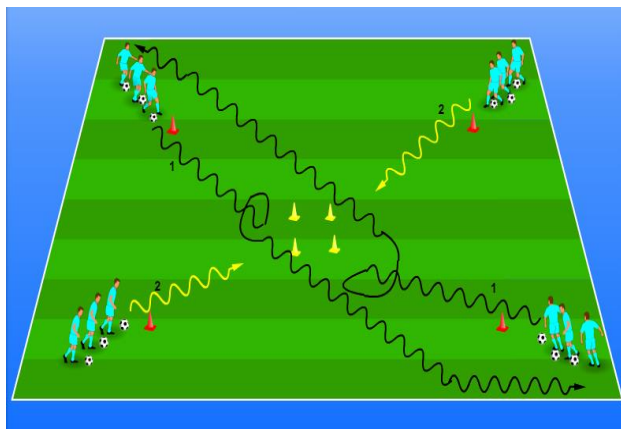
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci vodijo žogo z nartom, pri notranjem stožcu izvedejo obrat z žogo (NDS, ZDS, obe nogi) ter nadaljujejo vodenje v sosednjo kolono.
- ✓ Igralci menjajo kolone, dokler ne pridejo nazaj na izhodiščni položaj.

Opis 2. vaja

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Vajo istočasno začneta diagonalno postavljena igralca.
- ✓ Igralca vodita žogo eden proti drugemu, pred klobučkom naredita varanje z obratom (z NDS, ZDS, obe nogi) vsak v svojo stran in nadaljujeta z vodenjem v nasprotno kolono.
- ✓ Vajo izvajajo izmenično igralci ene in druge diagonale.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa.
- ✓ Igralci kontrolirajo žogo in vadijo z obema nogama v obe strani.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak.



Vaja 2.

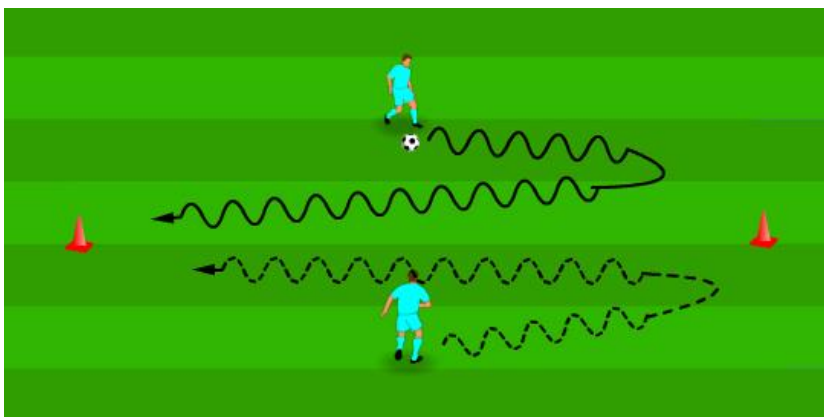
2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE

(5 minut)

GLAVNI DEL DEL (60 minut)

3. IGRA 1:1 (IGRA ZRCALA)

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Razdalja med stožcema je 5 metrov.
- ✓ Vajo izvajamo v parih, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

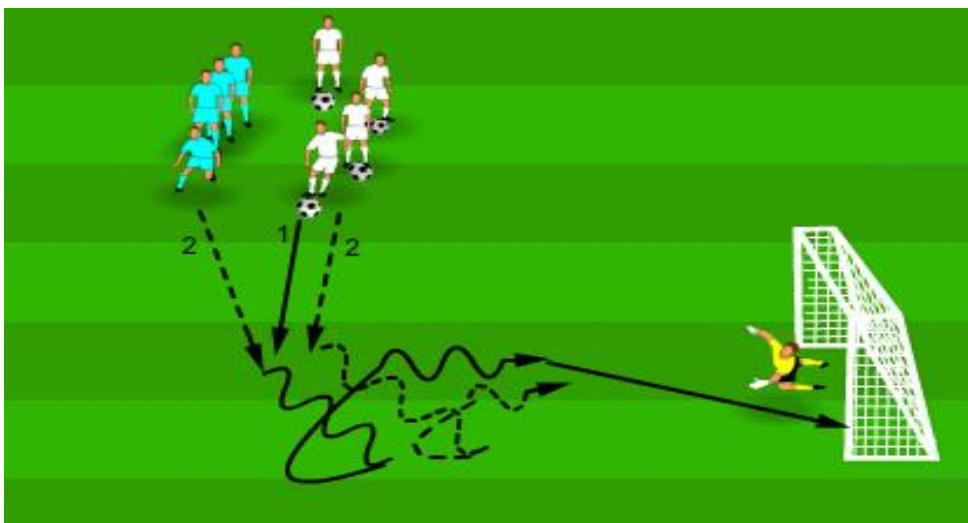
- ✓ Igralca stojita drug nasproti drugemu.
- ✓ Napadalec ima žogo in jo poskuša pred branilcem pripeljati do enega izmed stožcev. Pri tem lahko večkrat spremeni smer gibanja z namenom, da si pridobi prednost pred branilcem.
- ✓ Naloga branilca je, da spremlja gibanje napadalca in se poskuša dotakniti stožca preden napadalec pride do njega in mu tako onemogoči doseganje točke. Žoge branilec ne sme odvzeti.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik obratov, varanj in fintiranj z žogo.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.

4. IGRA 1:1 Z BOKOM PROTI CILJU

(10 minut)



Organizacija

- ✓ V igralnem polju razporedimo igralce kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvajajo igralci v parih z eno žogo.
- ✓ Igralca sta postavljena 2 metra drug od drugega, od gola sta oddaljena 12 metrov.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

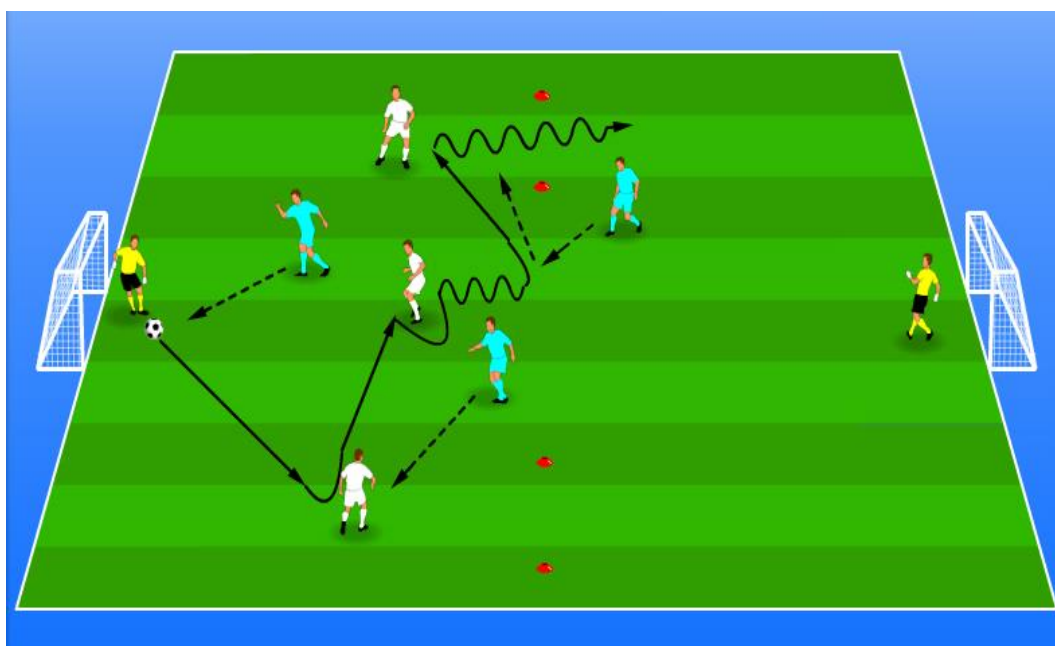
- ✓ Obrambni igralec poda prečno žogo v prostor pred golom v smeri gibanja napadalca.
- ✓ Napadalec steče za podano žogo, jo sprejme in poizkuša preigrati branilca ter zaključiti akcijo z udarcem na gol.
- ✓ Branilec po prečno podani žogi pusti napadalcu, da pride do žoge. Ko napadalec sprejme žogo, ga branilec aktivno napade, mu poizkuša odvzeti žogo in mu preprečiti strel na gol oziroma doseganje zadetka.
- ✓ Po končani akciji igralca zamenjata vlogi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik varanja in fintiranja.

5. IGRA 3:3+2 s preigravanjem prostega igralca

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov.
- ✓ V polju s klobučki označimo 2 mala gola širine 3 metre (glej sliko).
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Bela ekipa so napadalci in imajo žogo. Njihova naloga je držati žogo v posesti in pri tem čim večkrat preiti z žogo z vodenjem skozi mala gola.
- ✓ Modra ekipa so branilci in poizkušajo žogo odvzeti. Ko jim uspe žogo odvzeti, poskušajo čimhitreje doseči zadetek na poljubni veliki gol.

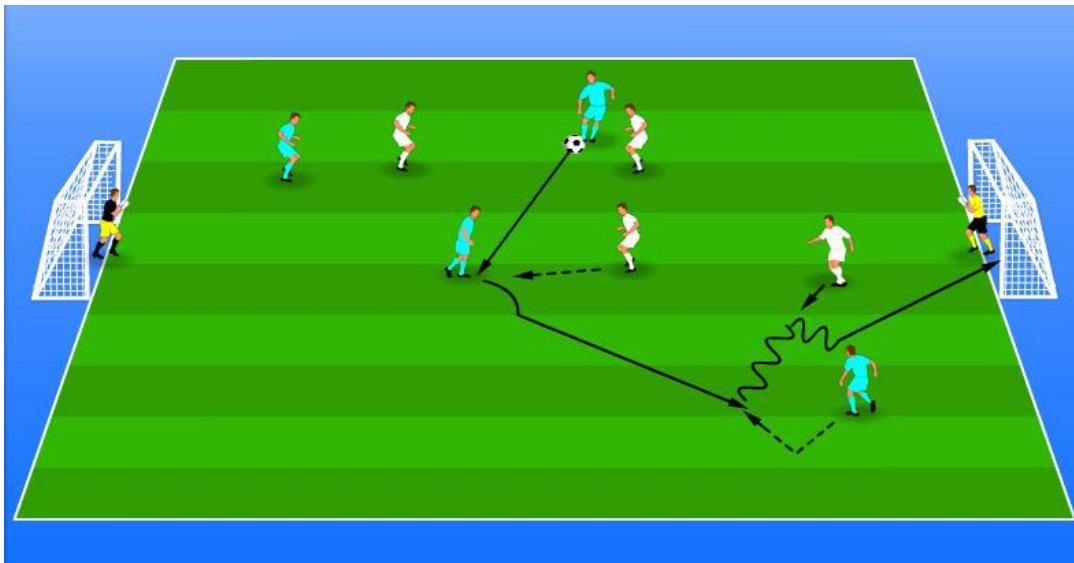
- ✓ Ko modra ekipa zaključi z napadom, novo akcijo začne bela ekipa.
- ✓ Po 4-ih minutah ekipi zamenjata vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Vzpodbujanje igralcev k ustvarjanju prostora za uspešno igro 1:1 in odločno izvajanje driblingov in varanj.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uspešnosti driblingov v igri pri posamezniku.

6. IGRA 4:4 NA DVA GOLA BREZ ALI Z VRATARJI

(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.
- ✓ Branilci imajo individualno pokrivanje in lahko odvzamejo žogo samo napadalcu, ki ga pokrivajo.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadelek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

Trenerjevi poudarki

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

7. TEKMOVANJE V POIGRAVANJU Z ŽOGO V ZRAKU

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralni prostor je sredinski krog na igrišču.
- ✓ Vsi igralci v prostoru.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci tekmujejo v poigravanje z žogo v zraku, kdo naredi več ponovitev, ne da mu žoga pade na tla. Ko igralcu pade žoga na tla, je izločen.
- ✓ Izvedemo več tekmovanj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola igralcev.
- ✓ Opazovanje igralcev.

Nadgradnja vaje

- ✓ Manjši igralni prostor.