

TRENING 3 - 6

SKLOP: **Igra 1:1**

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

CILJ: **Igra 1:1 v napadu – napadalec z obrazom obrnjen proti branilcu**

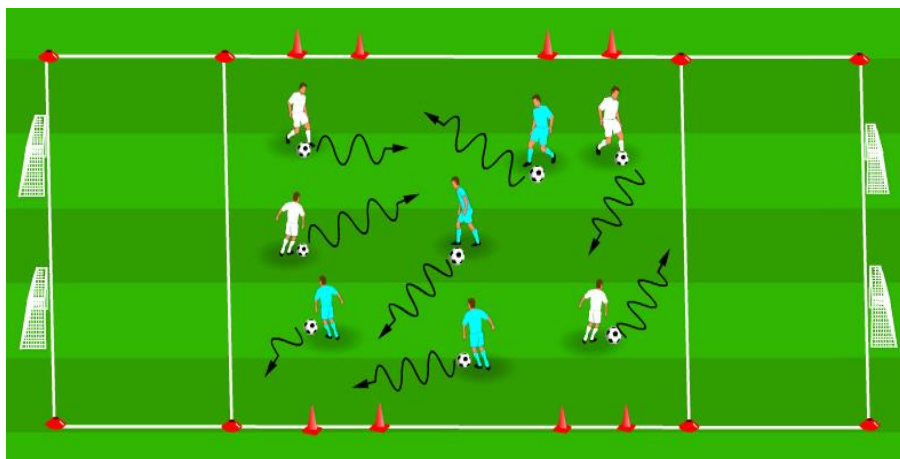
UVODNI DEL (25 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO IN VARANJE (16 minut)

Organizacija

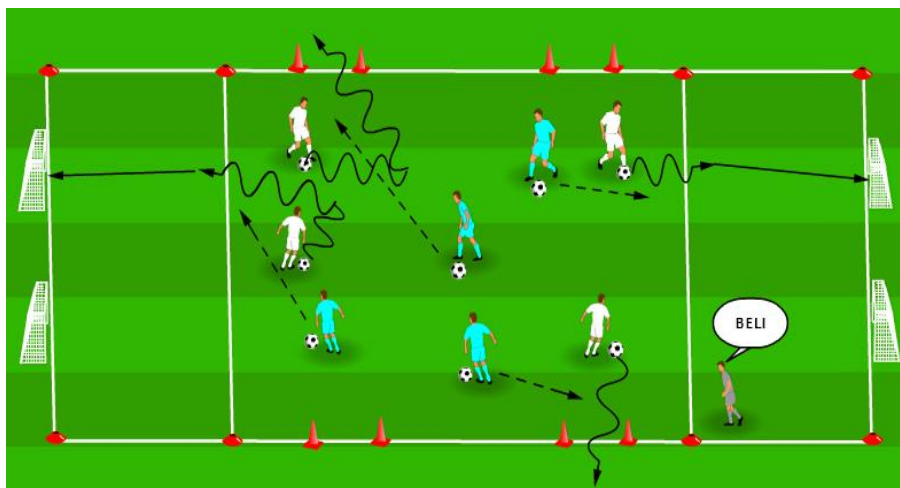
- ✓ Velikost zunanjšega igralnega polja je 32 x 20 metrov.
- ✓ Velikost notranjšega kvadrata je 16 x 20 metra.
- ✓ 8 igralcev v posameznem igralnem polju.
- ✓ Igralni čas 16 minut.

Vaja 1.1 (8 minut)



- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci izvajajo različne vaje navajanja na žogo z različnimi deli stopala in s spreminjanjem smeri gibanja.

Vaja 1.2 (8 minut)

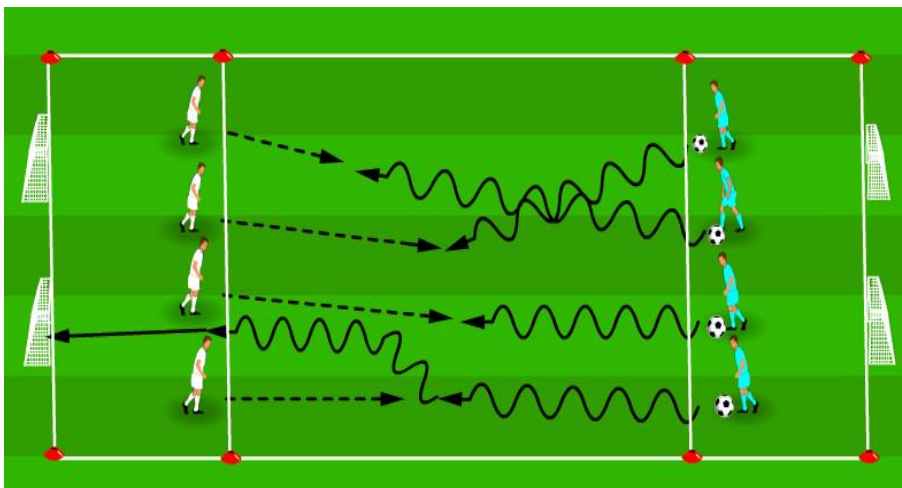


- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo, ki jo poljubno vodi.
- ✓ Na trenerjev znak (ime barve ekipe) igralci izbrane ekipe čimhitreje vodijo žogo skozi mala vrata označena s stožci ali jo vodijo v označeno polje pred malimi vrati, kjer izvedejo udarec žoge v mala vrata.
- ✓ Igralci druge ekipe poberejo svojo žogo in se z njo poizkušajo dotakniti igralca nasprotne ekipe, s čimer mu preprečijo udarec na vrata.

2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE (9 minut)

GLAVNI DEL (55 minut)

3. PREHOD LINIJE IN ZAKLUČEK NA MALA VRATA (10 minut)

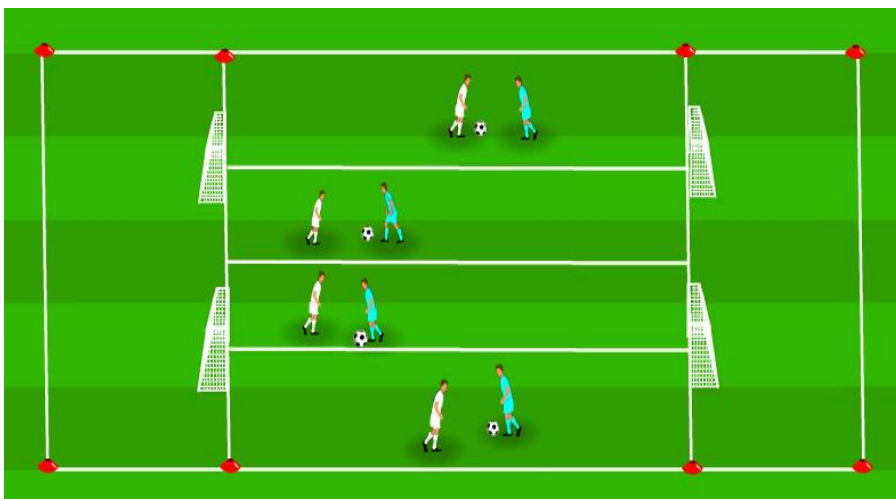


- ✓ Igralce razdelimo v dve ekipe, ki sta postavljeni vsaka na svoji strani igralnega polja.
- ✓ Igralci ene ekipe imajo vsak svojo žogo. S preigravanjem nasprotnika v igri 1:1 poizkušajo prečkati nasprotnikovo obrambno linijo ter doseči zadetek. V primeru, da izgubijo žogo takoj preidejo v obrambo in branijo svoja vrata.
- ✓ Če branilec odvzame žogo, poizkuša doseči zadetek na nasprotna vrata.
- ✓ Ekipe menjata vlogi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Vzpodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

4. IGRA 1:1 FRONTALNO V KORIDORJU (10 minut)



Organizacija

- ✓ V igralnem polju razporedimo igralce kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak par ima svojo žogo in izvaja vajo v koridorju širine 5 metrov.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

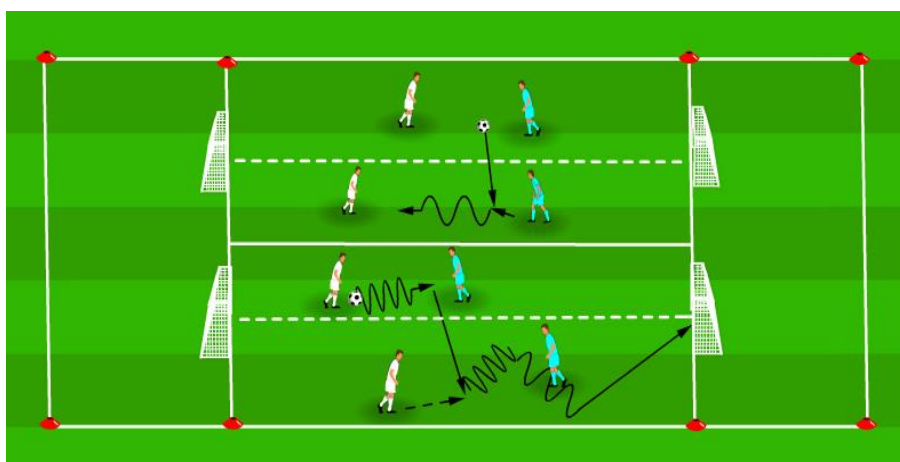
- ✓ Igra 1:1 v označenih koridorjih z zaključkom na mala vrata.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih oblik preigravanja.

5. IGRA 2 x 1:1 S SODELOVANJEM

(15 minut)



Organizacija

- ✓ V igralnem polju razporedimo igralce kot prikazuje slika.
- ✓ Vaja se izvaja v četvorkah z eno žogo, par proti paru.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

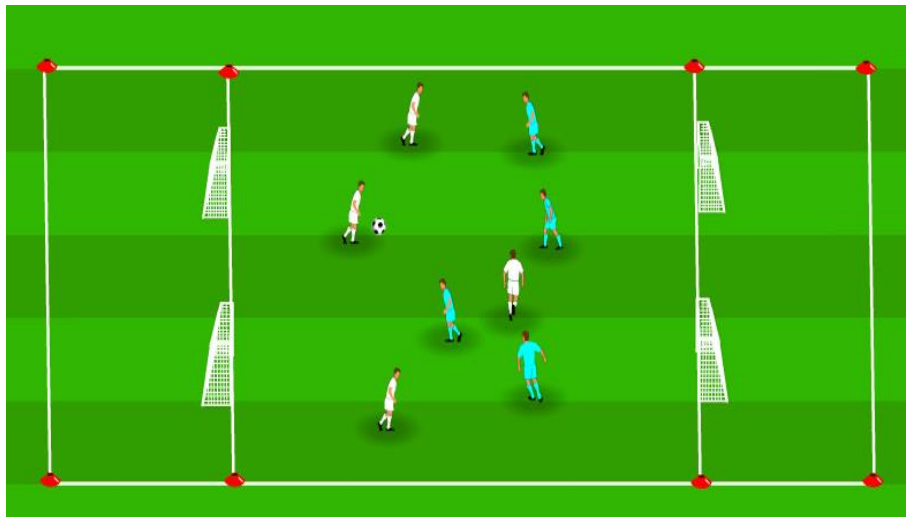
- ✓ Napadalec z žogo začne akcijo v kateri poizkuša preigrati branilca ter zaključiti s strelom v mala vrata.
- ✓ Če vidi, da mu preigravanje ne bo uspelo, lahko poda soigralcu v sosednjem koridorju in nato soigralec poizkuša s preigravanjem svojega branilca. Pri tem se mora napadalec (soigralec) v drugem koridorju pravilno gibati in odkrivati.
- ✓ Napadalca lahko branilca, ki se slabše postavi v igralnem polju preigrata tudi z dvojno podajo ali podajo v globino.
- ✓ Vsi igralci se lahko gibajo samo v koridorju, v katerem so postavljeni na začetku akcije.
- ✓ Po končani akciji igralci zamenjajo vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih oblik varanja in fintiranja.
- ✓ Opozorjanje igralcev na pravilno in pravočasno odkrivanje v napadu.

6. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 24 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Branilci izvajajo 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.
- ✓ Zadetek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

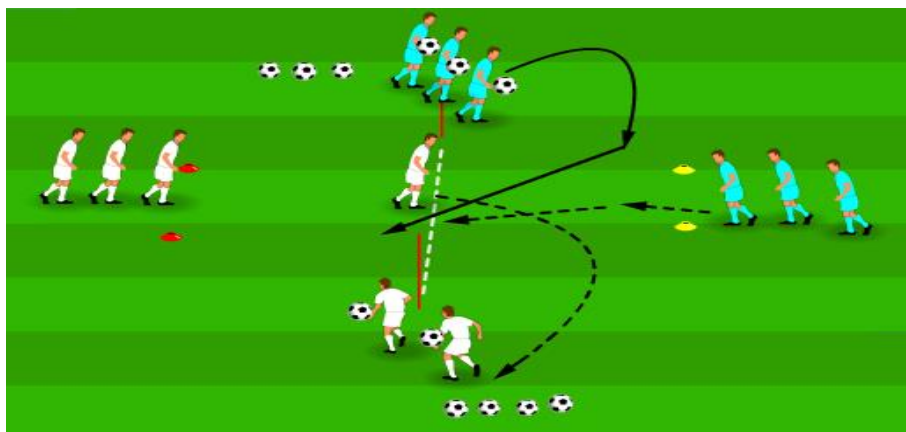
Trenerjevi poudarki

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

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

7. TEKMOVANJE V ZADEVANJU VRAT Z GLAVO

(10 minut)



Organizacija

- ✓ V vaji sodeluje 12 igralcev, ki so postavljeni kot prikazuje slika.

- ✓ Vrata označimo s palicami, širine 5 metrov.
- ✓ Napadalci so oddaljeni od vrat 7 metrov.

Opis

- ✓ Podajalec z roko poda visoko žogo napadalcu.
- ✓ Napadalec poizkuša s pravilnim udarcem z glavo doseči zadetek.
- ✓ Po zaključku na vrata postane napadalec vratar, podajalec žoge gre v kolono napadalcev, vratar pa v kolono podajalcev svoje ekipe.

Trenerjevi poudarki

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