

TRENING 3 - 7

SKLOP: **Igra 1:1**

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

CILJ: **Igra 1:1 v napadu – napadalec s hrbtom obrnjen proti branilcu**

UVODNI DEL (20 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO (5 minut)

Organizacija

- ✓ S klobučki označimo igralno polje, premera 10 do 12 metrov, kot prikazuje slika.
- ✓ V vsakem igralnem polju je 8 igralcev, ki ima vsak svojo žogo.
- ✓ Trener ima v rokah dve markirni majici (MM) različnih barv.



Opis

- ✓ Igralci vodijo vsak svojo žogo v označenem polju.
- ✓ Na trenerjev znak (dvignjena MM določene barve) vodijo žogo na vnaprej določen način (npr. rdeča MM pomeni vodenje z L nogo, rumena MM pomeni vodenje z D nogo).

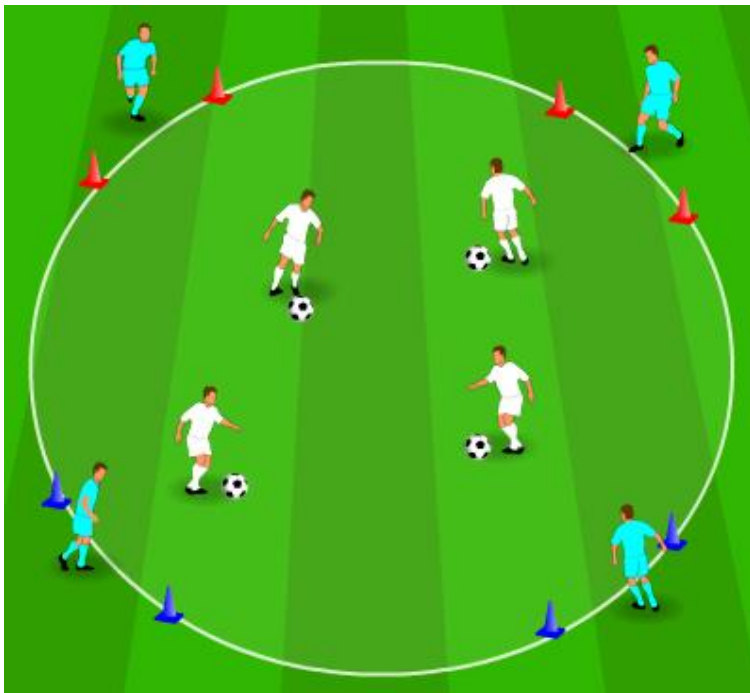
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vodenje žoge na vsak dotik.
- ✓ Vodenje žoge z obema nogama.
- ✓ Orientacija v prostoru.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.

2. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE (5 minut)

3. LOVLJENJE

(10 minut)



Organizacija

- ✓ S stožci označimo igralno polje, premera 10 do 12 metrov, kot prikazuje slika.
- ✓ Znotraj igralnega polja so 4 igralci, ki vodijo vsak svojo žogo.
- ✓ Zunaj igralnega polja so 4 igralci brez žoge (lovci), razporejeni so kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas je 10 minut.

Opis

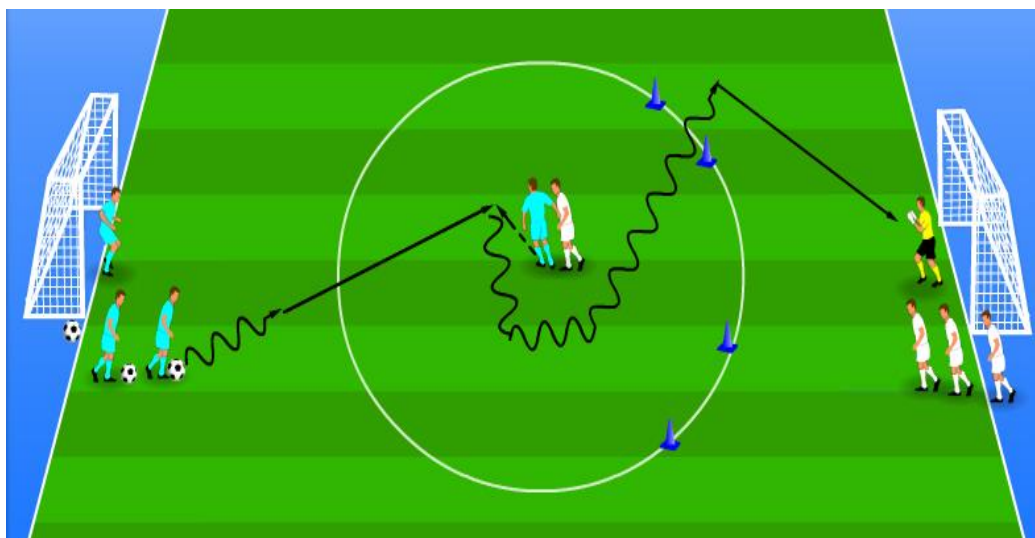
- ✓ Igralci v polju poljubno vodijo vsak svojo žogo.
- ✓ Lovci, ki so razporejeni okrog igralnega polja, izvajajo predhodno dogovorjeno koordinacijsko nalogo na mestu.
- ✓ Na znak trenerja (pisk, dvig roke) lovci stečejo v igralno polje in poizkušajo odvzeti žogo od poljubnega igralca v polju.
- ✓ Če lovec odvzame žogo, ostane z njo v polju, igralec, ki je žogo izgubil pa zapusti polje.
- ✓ Igralec z žogo v igralnem polju, ki po 8 sekundah še zmeraj ostane v posesti svoje žoge, prejme točko.
- ✓ Igralci po vsaki ponovitvi zamenjajo vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje igralcev z žogo pri zadrževanju žoge v svoji posesti oziroma igralcev brez žoge pri odvzemanju žoge.
- ✓ Opozarjanje na upoštevanje pravil.

GLAVNI DEL (65 minut)

4. IGRA 1:1 Z BRANILCEM NA HRBTU (15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo igralno polje kot prikazuje slika.
- ✓ Krožno igralno polje, v katerem poteka igra 1:1 je velikosti 10 do 12 metrov.
- ✓ Dvoje malih vrat, ki sta označeni s stožci sta široki 2 metra in postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Velika vrata široka 5 metrov stojijo na oddaljenosti 10 metrov od označenega krožnega igralnega polja.
- ✓ 8 igralcev razdelimo v dve ekipi, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas je 15 minut.

Opis

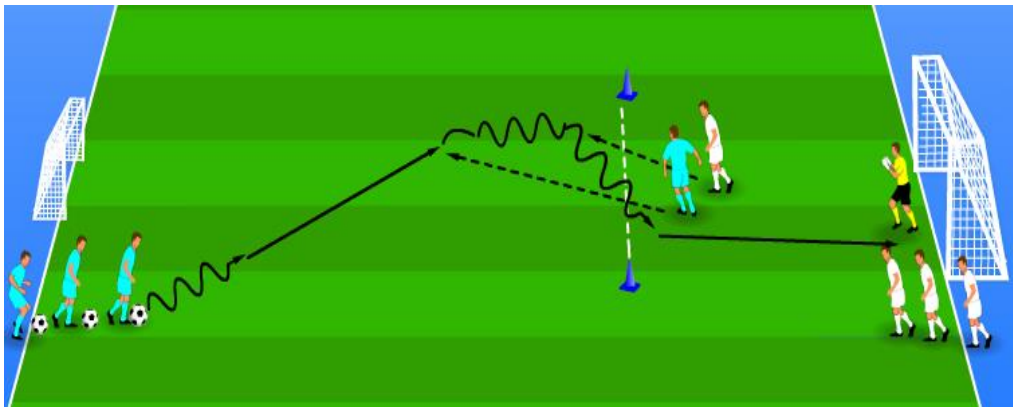
- ✓ En napadalec in en branilec se postavita v sredino krožnega igralnega polja.
- ✓ Ostali igralci so razporejeni v dveh kolonah, vsaka ob svojih velikih vratih.
- ✓ Podajalec po kratkem vodenju poda žogo v krog proti napadalcu. Ta žogo sprejma s hrbtom obrnjen proti branilcu in cilju (mala vrata iz stožcev).
- ✓ Naloga napadalca je, da preigra branilca in zavodi žogo skozi eno izmed dveh malih vrat ter zaključi akcijo z udarcem na velika vrata, ki jih brani vratar.
- ✓ V kolikor branilec odvzame žogo, zaključi akcijo na nasprotna velika vrata z vratarjem.
- ✓ Branilec je aktiven in lahko odvzame žogo le znotraj krožnega igralnega polja.
- ✓ Po končani akciji igralca zamenjata vlogi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik preigravanj.
- ✓ Kontrola žoge na oddaljeni nogi od branilca.

5. IGRA 1:1 Z BRANILCEM, KI PRIHAJA ZA HRBTOM

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev igralcev in vrat kot prikazuje slika.
- ✓ Vrata iz stožcev so široka 8 metrov.
- ✓ Velika vrata (5 metrov) so postavljena 10 do 12 metrov za vrata iz stožcev.
- ✓ 8 igralcev razporedimo kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

Opis

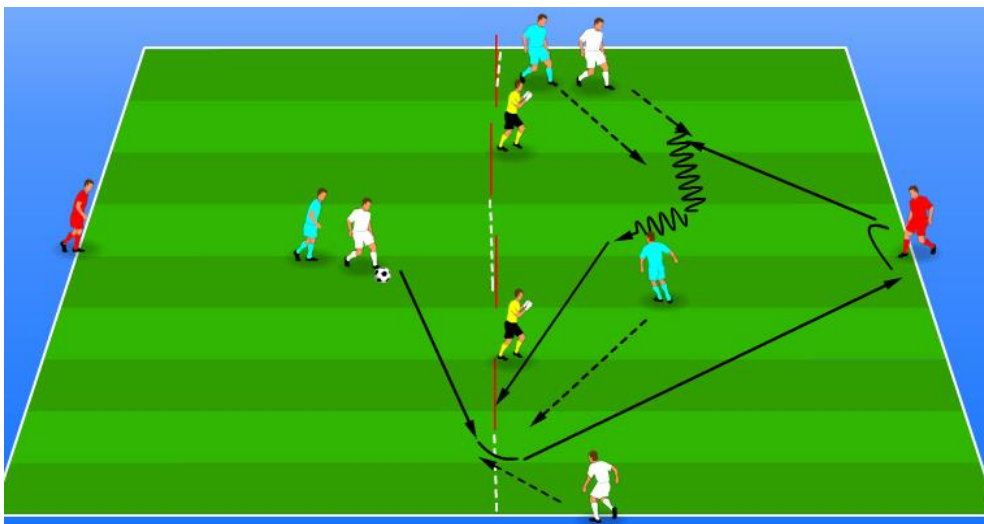
- ✓ Podajalec po kratkem vodenju poda žogo soigralcu, ki se je odkril proti njemu in se že med odkrivanjem postavlja v položaj za sprejem žoge proti cilju.
- ✓ Branilec postane aktiven, ko napadalec sprejme žogo.
- ✓ Napadalec sprejme žogo proti cilju, poizkuša preigrati branilca ter po vodenju skozi vrata iz stožcev zaključi akcijo z udarcem na vrata z vratarjem.
- ✓ Če branilec odvzame žogo, zaključi akcijo z udarcem na mala vrata.
- ✓ Po zaključku akcije igralca zamenjata vlogi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavljanje igralcev ob sprejemu žoge.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik preigravanja.

6. IGRALNA OBLIKA 1+3:3+1 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov.
- ✓ Na sredini polja s palicami označimo dvoje vrat velikosti 5 metrov.
- ✓ Igralni čas 4 x 5 minut.

Opis

- ✓ V igralnem polju poteka igra 3:3 na dvoje vrat ob pomoči dveh prostih igralcev na stranskih linijah.
- ✓ Igro začnejo trije napadlci. Med igro lahko poljubno sodelujejo s prostima igralcema na stranskih linijah.
- ✓ Igralci lahko dosežejo zadetek iz obeh strani, vendar samo neposredno po podaji od prostega igralca in na strani s katere je prosti igralec podal žogo.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente igre 1:1, ki smo jih vadili med treningom.

Trenerjevi poudarki

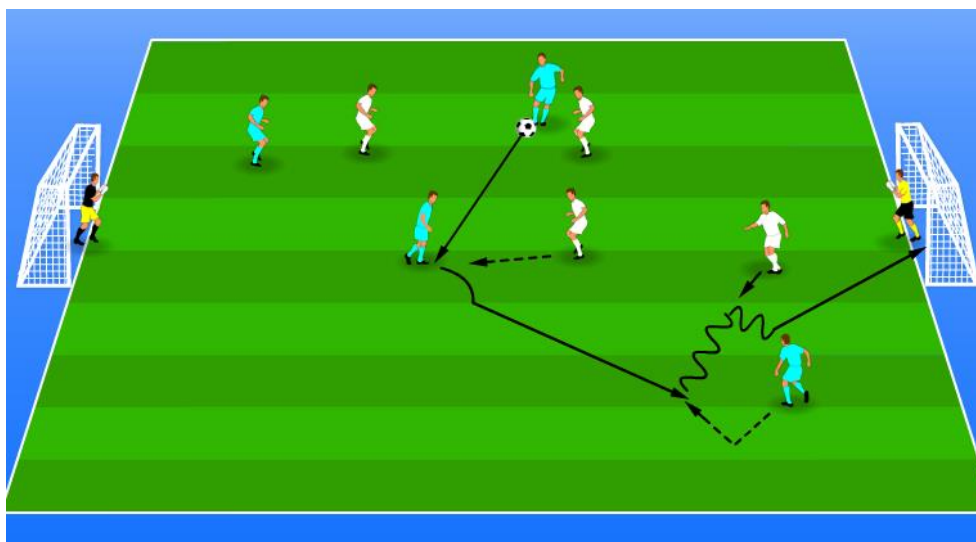
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Upoštevanje osnovnih zakonitosti igre v napadu in obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igralci v srednji coni imajo omejeno število podaj.
- ✓ Individualna obramba v srednji coni.

7. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT BREZ ALI Z VRATARJI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

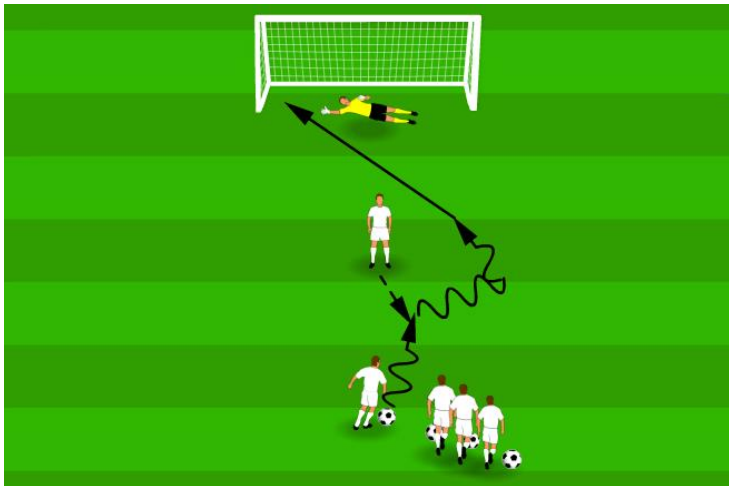
- ✓ Prosta igra 4:4 na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Igralci lahko odvzemajo žogo samo svojemu direktnemu nasprotniku (individualno pokrivanje).
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadetek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

8. IGRA 1:1 NA IZPADANJE (5 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev igralcev in vrat kot prikazuje slika.
- ✓ Izhodiščno mesto branilca je 15 metrov pred vrati z vratarjem.
- ✓ Izhodišče napadalec je 5 metrov od branilca.
- ✓ V igralnem polju 6-8 igralcev.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Napadalec zavodi žogo proti branilcu in ga poiskusa preigrati ter akcijo zaključiti z udarcem na vrata.
- ✓ Branilec je aktiven in poizkuša napadalca preprečiti dosego zadetka.
- ✓ V kolikor napadalec doseže zadetek, branilec izpade iz igre.
- ✓ V kolikor napadalec ne uspe doseči zadetka, se branilec z žogo postavi v kolono in počaka da pride na vrsto v vlogi napadalca.
- ✓ Napadalec po končani akciji postane branilec.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.