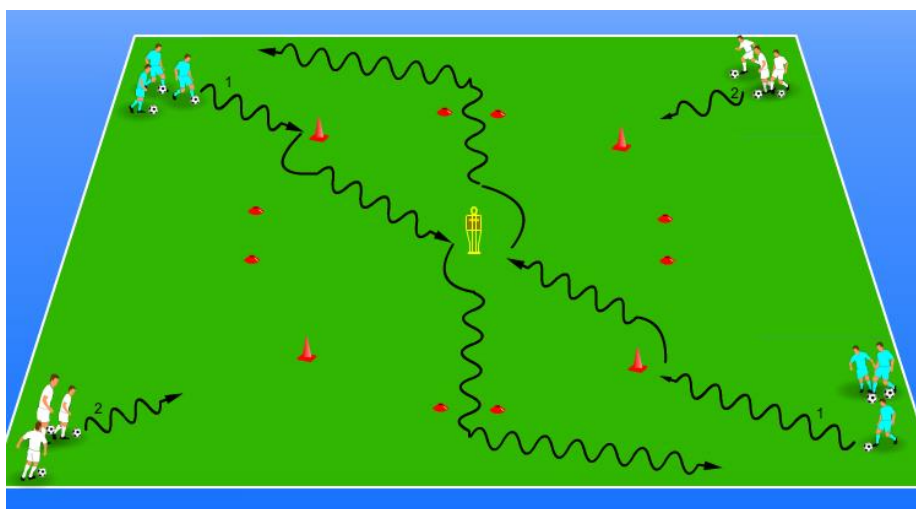


**TRENING 3 - 8**SKLOP: **Igra 1:1**USMERITEV TRENINGA: **Igra 1:1 v napadu**CILJ: **Igra 1:1 v napadu - preigravanje s SNDS in ZDS****UVODNI DEL (20 minut)****1. ZRCALNO VARANJE (12 minut)****Organizacija**

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 12 igralcev v igralnem polju, po trije v vsakem kotu.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Klobučke, stožce in stojalo postavimo v igralnem polju kot prikazuje slika.

**Opis**

- ✓ Igralci izvajajo na stožcih in stojalu varanja s SNDS in ZDS ter vodijo žogo skozi mala vrata.
- ✓ Igralca v diagonalnih kolonah hkrati začneta vajo. Žogo vodita do stožca, izvedeta zahtevano varanje, ponovita varanje pri stojalu, vodita žogo skozi mala vrata, postavljena s klobučki ter se postavita v nasprotno kolono, kjer počakata na novo ponovitev vaje.
- ✓ Sledi ponovitev vaje igralcev v drugih dveh diagonalnih kolonah.
- ✓ Način varanja določa trener.

**Trenerjevi poudarki**

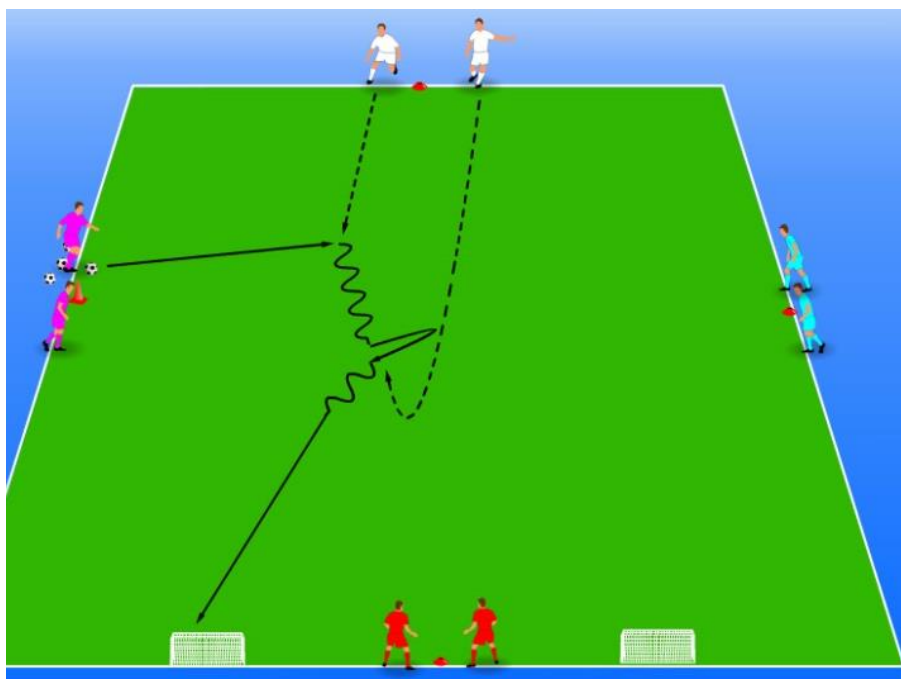
- ✓ Demonstracija in razlaga elementa oziroma vaje.
- ✓ Igralci vadijo z obema nogama ter izvajajo varanja v obe strani.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Tristopnost izvedenega varanja.
- ✓ Popravljanje napak.

**2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE****(8 minut)**

## GLAVNI DEL (60 minut)

### 3. IGRA 1:1 S TREH RAZLIČNIH POZICIJ Z ZAKLJUČKOM NA MALA VRATA

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev v igralnem polju.
- ✓ Igralce razdelimo v štiri pare. Pari so postavljeni vsak na svoji liniji igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Igralca pri stožcu sta podajalca, ostali trije pari izvajajo igro 1:1 na dvoje malih vrat.

#### Opis

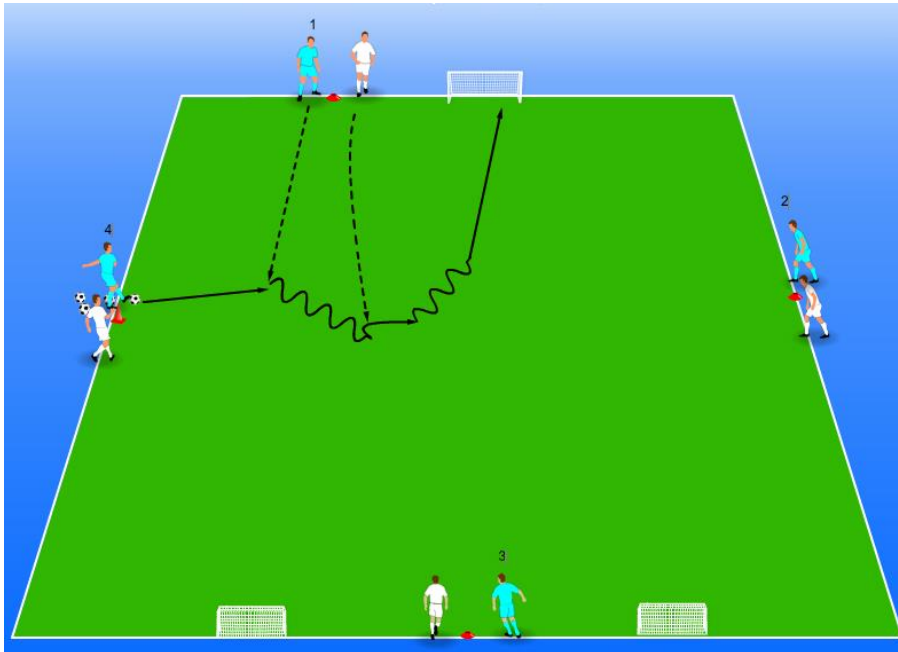
- ✓ Vajo pričneta igralca pri stožcu z žogami. Eden od para žogo poda v igralno polje belemu napadalcu. Po zaključku akcije belega para sledi podaja modremu napadalcu in nato še rdečemu napadalcu.
- ✓ Napadalec je vedno postavljen na desni strani klobučka.
- ✓ Po podaji žoge v igralno polje steče napadalec prot njej in sprejme žogo proti cilju. Sledi igra 1:1, v kateri poizkuša napadalec preigrati obrambnega igralca in zaključiti na mala vrata. Pri tem uporablja preigravanje s SNDS in ZDS.
- ✓ V primeru da obrambni igralec odvzame žogo poizkuša zaključiti prav tako na ena izmed malih vrat.
- ✓ Po treh akcijah (vsak par izvede eno) pari zamenjajo mesta v smeri urinega kazalca. Hkrati zamenjajo tudi vloge, tako da napadalec v predhodni akciji postane obrambni igralec in obratno.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.
- ✓ Različna postavitev v igri 1:1 – frontalno, s strani, s hrbtom.
- ✓ Pazimo na homogenost parov.

#### 4. IGRA 1:1 DO 4:4 NA TRI MALA VRATA

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev v igralnem polju.
- ✓ Igralce razdelimo v 2 ekipe s po štirimi igralci. Na vsaki liniji igralnega polja je pri klobučku postavljen en igralec vsake ekipe.
- ✓ Igralca pri stožcu, kjer so žoge (pozicija 4) sta podajalca do igre 3:3, nato napadalec zavodi žogo v igralno polje, kjer se prične igra 4:4.

#### Opis

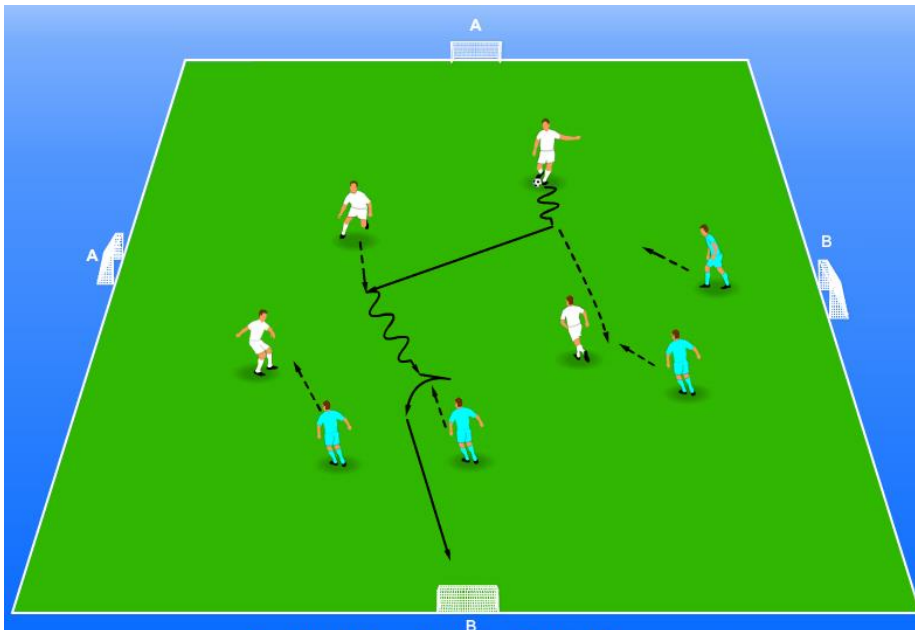
- ✓ Vajo začne napadalec pri stožcu z žogami (pozicija 4) s podajo napadalcu na poziciji 1. Sledi igra 1:1 med obema igralcema na poziciji 1.
- ✓ Po zaključku akcije sledi podaja napadalcu na poziciji 2, nakar sledi igra 2:2 med igralci na poziciji 1 in 2.
- ✓ Po zaključku te akcije sledi podaja napadalcu na pozicijo 3 in sledi igra 3:3 med igralci na poziciji 1, 2 in 3.
- ✓ Igro zaključimo tako, da napadalec iz pozicije 4 zavodi žogo v igralno polje, kjer sledi igra 4:4.
- ✓ Ko se akcija 4:4 zaključi, pari zamenjajo mesta v smeri urinega kazalca, ekipi pa zamenjata vlogi.
- ✓ Napadalna ekipa vedno napada na dvojne male vrata, obrambni igralci pa po odvzeti žogi napadajo na ena mala vrata na nasprotni strani.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

## 5. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev razdelimo v dve ekipi.
- ✓ Mala vrata so postavljena na sredini vsake stranice igralnega polja.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4.
- ✓ Modra ekipa napada vrata označena s črko a in brani vrata označena s črko B, nasprotna ekipa pa obratno.
- ✓ Med igro igralci poljubno izbirajo na katera od dveh določenih vrat bodo napadali. Odločajo se glede na postavitev nasprotne ekipe v igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili v treningu.
- ✓ Zadelek dosežen po uspešnem preigravanju s SNDS oziroma ZDS je vreden 2 točki.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

## ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

### 6. VARANJE Z ZAKLJUČKOM NA GOL - Y

(10 minut)



#### Organizacija

- ✓ Velika vrata z vratarji postavimo kot prikazuje slika. 1 meter od vsake vratnice zapičimo palico.
- ✓ Igralce razdelimo v dve ekipi, ki tekmujeta med sabo.
- ✓ Igralni čas je 10 minut.

#### Opis

- ✓ Igralec z žogo le-to zavodi proti stožcu in izvede varanje s SNDS oziroma ZDS. Sledi novo varanje s SNDS oziroma ZDS na enem izmed dveh stojal ter strel na vrata.
- ✓ Ekipi tekmujeta med sabo. Glede na navodilo trenerja lahko igralec dobi točko za pravilno varanje, zadetek malih vrat ali zadetek na velika vrata z vratarjem.
- ✓ Trener lahko določa smer in način varanja.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba varanja.