

TRENING 1 - 12

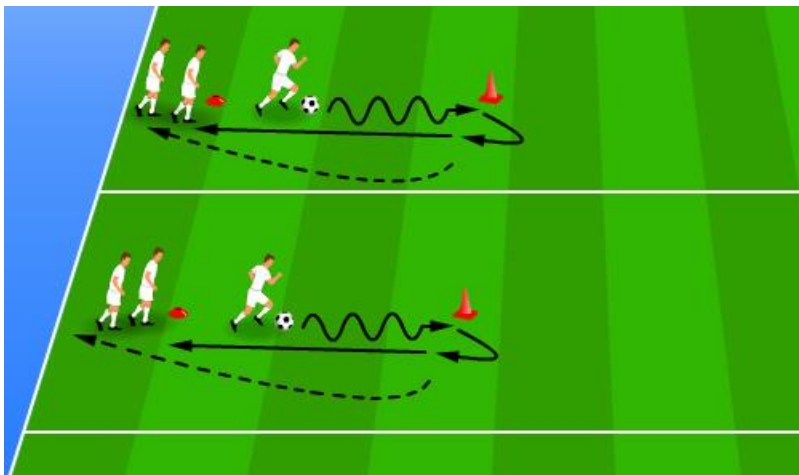
SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Sprejem žoge proti cilju pod različnimi koti

CILJ: Utrjevanje usmerjenih sprejemov proti cilju pod različnimi koti

UVODNI DEL (30 minut)

1. UPRAVLJANJE ŽOGE V TROJKAH – VODENJE Z MENJAVO SMERI ZA 180° (10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v trojke, vsaka je postavljena na svojem kloбуčku.
- ✓ Razdalja med kloбуčkom in stožcem je 10 metrov.
- ✓ Vsaka trojka ima eno žogo.

Opis

- ✓ Prvi igralec v koloni vodi žogo do stožca na način, ki ga demonstrira trener.
- ✓ Pri stožcu naredi igralec obrat za 180° na način, ki ga določi trener.
- ✓ Po obratu sledi podaja naslednjemu igralcu v koloni.
- ✓ Med vračanjem v kolono igralec izvaja gimnastične vaje.
- ✓ V vajah uporabljamo čim več različnih zaustavljanj oziroma obratov za 180° (za stojno nogo, s podplatom, z ZDS, z NDS...) in vodenj z različnimi deli stopala (NDS, ZDS, z nartom, s prestopanjem žoge ...).

Trenerjevi poudarki

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

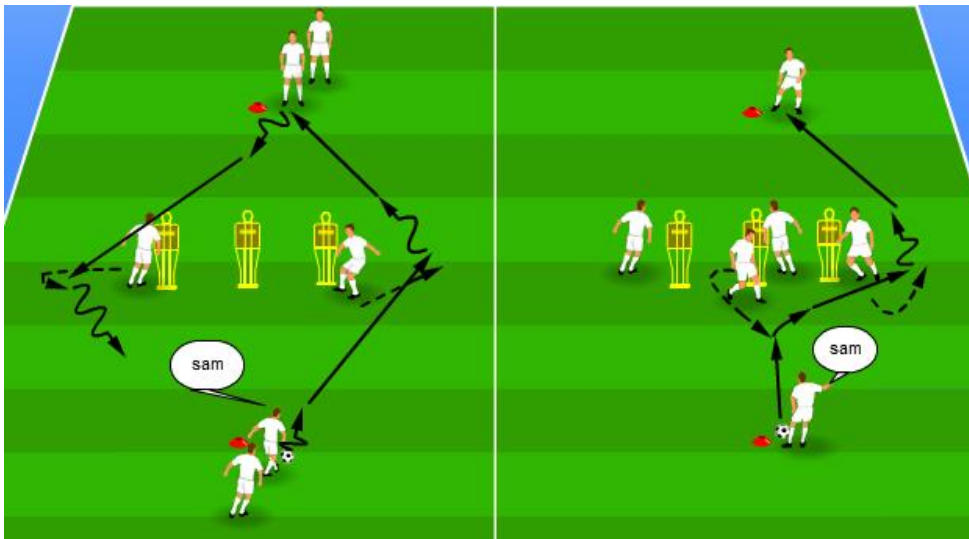
2.a SPREJEM ŽOGE POD RAZLIČNIMI KOTI

(kategorija U12)

(20 minut)

Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v skupine po 6.
- ✓ Razdalja med klobučkom in moščicem je 10 metrov, med moščici pa 3 metre.
- ✓ Igralci menjajo pozicije tako, da stečejo za podano žogo.
- ✓ Vajo najprej izvajamo z eno žogo, če skupina zmore dodamo še drugo žogo in pazimo na usklajenost izvajanja.



Opis – varianta A: polkrožno odkrivanje in sprejem žoge z oddaljeno nogo pod kotom 90°

- ✓ Igralec z žogo naredi kontakt vodenja, kar je znak za igralca pri moščicu, da se odkrije v stran ter se bočno postavi za sprejem žoge.
- ✓ Sledi podaja žoge na oddaljeno nogo sprejemalca, ob tem mu podajalec reče »sam«.
- ✓ Igralec pri moščicu sprejme žogo z oddaljeno nogo pod kotom 90°, jo zavodi ter poda igralcu pri klobučku na nasprotni strani. Po podaji steče za podano žogo na začetje kolone.
- ✓ Isto nalogo naredijo igralci iz druge strani.
- ✓ Glede na sposobnosti skupine lahko vajo stopnjujemo z dodatkom še ene žoge. Pri tem pazimo na časovno usklajenost izvedbe z dvema žogama.
- ✓ Igralci menjajo mesta v smeri podane žoge.

Opis – varianta B: odkrivanje od žoge proti žogi in sprejem v stran - naprej ter podaja na stranskega igralca, ki sprejme žogo z oddaljeno nogo pod kotom 90°

- ✓ Akcijo začne igralec pri srednjem moščicu, ki naredi odkrivanje od žoge proti žogi.
- ✓ Igralec z žogo pri klobučku mu le-to poda na oddaljeno nogo ter mu reče »sam«.
- ✓ Igralec pri srednjem moščicu sprejme podano žogo v smeri igralca pri zunanjem moščicu, torej v smeri proti naprej in v stran (kot približno 135°).
- ✓ V trenutku sprejema žoge igralca pri srednjem moščicu, se igralec pri zunanjem moščicu odkrije stran od moščica, tako da si naredi prostor za sprejem z oddaljeno nogo v smeri cilja (igralec na klobučku na nasprotni strani).
- ✓ Igralec pri srednjem moščicu poda žogo zunanjemu igralcu pri moščicu ter mu reče »sam«.
- ✓ Igralec pri zunanjem moščicu sprejme žogo pod kotom 90° proti cilju (igralec na klobučku na nasprotni strani) ter poda prvemu igralcu v nasprotni koloni.
- ✓ Igralci menjajo mesta v smeri podane žoge.

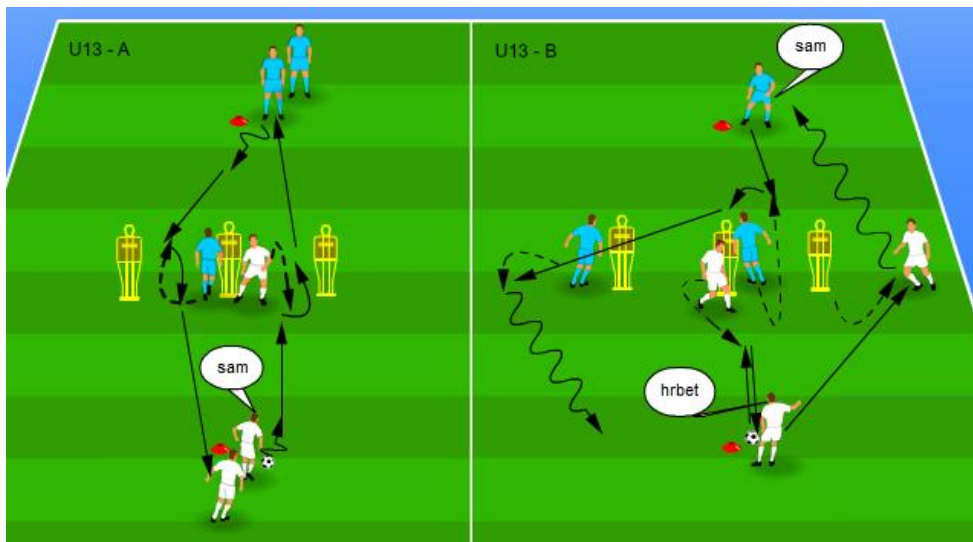
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Pravočasno odkrivanje z obračanjem v smeri cilja.
- ✓ Sprejem žoge z oddaljeno nogo v smeri cilja.
- ✓ Primerno močne in natančne podaje.
- ✓ Komunikacija med igralci.

2.b SPREJEM ŽOGI POD KOTOM 180° IN 90° (kategorija U13) (20 minut)

Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v skupine po 6.
- ✓ Razdalja med klobočkom in možici je 10 metrov, med možici pa 3 metre.
- ✓ Igralci menjajo pozicije tako, da stečejo za podano žogo.
- ✓ Vajo najprej izvajamo z eno žogo, če skupina zmore dodamo še drugo žogo in pazimo na usklajenost izvedbe.



Opis – varianta A: odkrivanje in sprejem žoge z oddaljeno nogo pod kotom 180°

- ✓ Akcijo začne igralec med možici, ki naredi odkrivanje od žoge proti žogi.
- ✓ Igralec z žogo pri klobočku mu le-to poda na oddaljeno nogo ter mu reče »sam«.
- ✓ Igralec med možici sprejme žogo z oddaljeno nogo z obratom za 180° in jo med možici poda v nasprotno kolono. Stremimo k temu, da igralec sprejem žoge in podajo izvede z dvema dotikoma.
- ✓ Igralci menjajo mesta v smeri podane žoge.

Opis – varianta B: izvedba vaje srednjega igralca na osnovi komunikacije igralca z žogo

- ✓ Akcijo začne igralec pri srednjem možicu, ki naredi odkrivanje od žoge proti žogi.
- ✓ Igralec z žogo pri klobočku mu le-to poda ter mu reče »hrbet«. To je znak, da igralca med sabo odigrata povratno podajo.
- ✓ Sledi podaja igralcu pri zunanjem možicu, ki se je predhodno odkril stran od možica. V trenutku podaje igralec z žogo reče »sam«, kar je znak, da igralec pri zunanjem možicu sprejme žogo pod kotom 90° v smeri cilja (igralec na klobočku na nasprotni strani) ter jo poda igralcu v nasprotni koloni.
- ✓ Igralci menjajo mesta v smeri podane žoge.

Nadgradnja vaje:

- ✓ Igralec z žogo lahko reče »sam« ali »hrbet«.
- Če igralec z žogo reče »sam«, igralec med možici sprejme žogo z obratom proti igralcu pri zunanjem možicu. Sledi podaja igralcu pri zunanjem možicu, ki se je pred tem odkril stran od možica ter se pripravil za sprejem žoge z oddaljeno nogo.
- Če igralec z žogo reče »hrbet«, sledi povratna podaja. Igralec pri zunanjem možicu se nato odkrije stran od možica in si naredi prostor za sprejem žoge z oddaljeno nogo proti cilju.

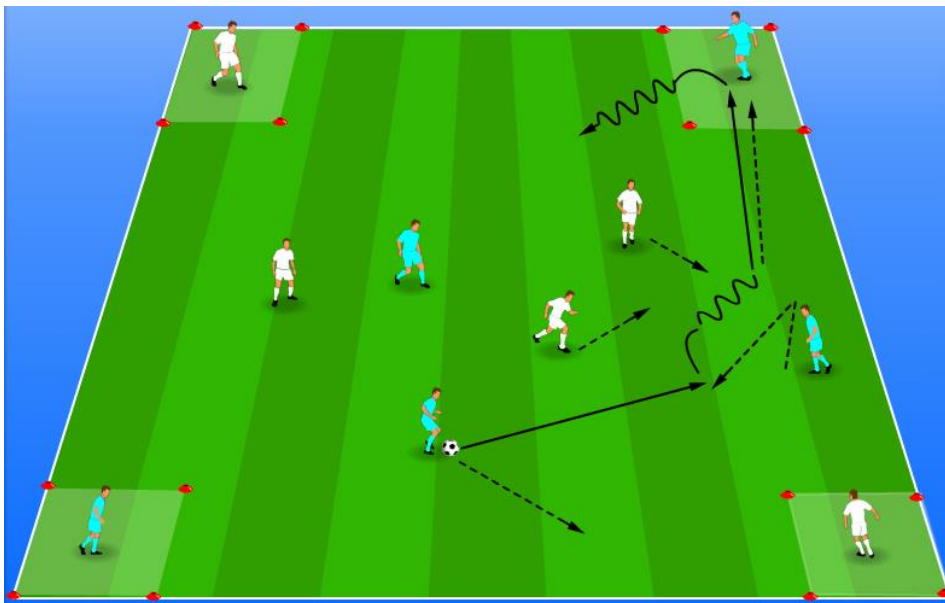
Trenerjevi poudarki

- ✓ Natančna izvedba podaje (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge pod različnimi koti proti cilju oziroma soigralcu.
- ✓ Odkrivanje od žoge k žogi in polkrožno odkrivanje v stran.
- ✓ Timing odkrivanja ob sprejemu ali prvemu dotiku soigralca.
- ✓ Komunikacija med igralci in sicer: »sam« - sprejem z obratom, »hrbet« - povratna podaja.

GLAVNI DEL : (50 minut)

3. IGRA POSESTI : 2+3:3+2

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 20 metrov.
- ✓ V kotih igralnega polja s klobučki označimo kvadrate velikosti 2 × 2 metra, ki so namenjeni prostim igralcem za neoviran sprejem žoge.
- ✓ Prosta igralca iste ekipe sta postavljena v diagonalna kvadrata v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra za igralce v igralnem polju.
- ✓ Igralni čas 25 minut.

Opis

- ✓ Igra posesti žoge 3:3 v igralnem polju.
- ✓ Naloga napadalne ekipe je prenašanje žoge od enega prostega igralca v kvadratu do drugega.

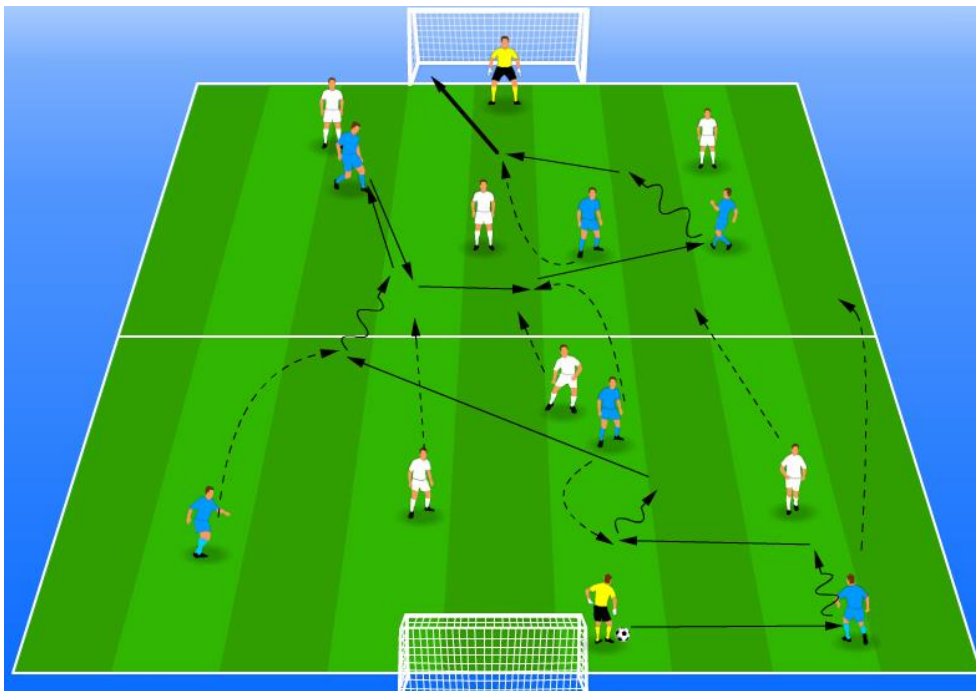
- ✓ Ko je žoga podana prostemu igralcu v kvadratu, jo ta sprejme v polje, zapusti kvadrat in nadaljuje igro kot igralec v polju. Na njegovo mesto v izpraznjenem kvadratu se postavi igralec iz polja, ki mu je žogo podal.
- ✓ Ekipa dobi točko za vsak uspešen prenos žoge od enega do drugega prostega igralca.
- ✓ Če branilci odzamejo žogo, nadaljujejo igro kot napadalci.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

4. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 40 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 25 minut.

Opis

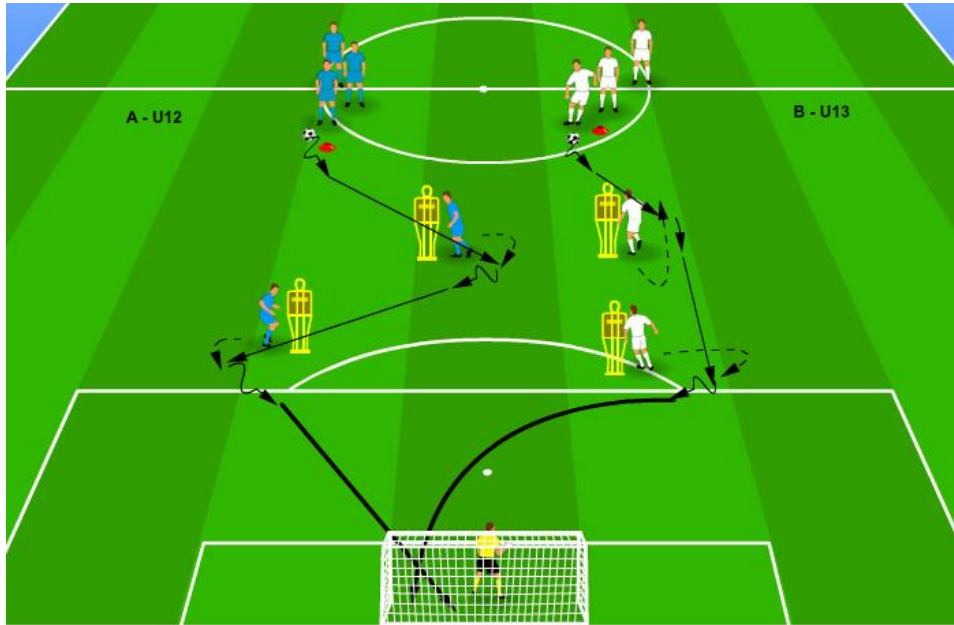
- ✓ Prosta igra 7:7 (V+6) na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom: pravočasno in pravilno odkrivanje z obračanjem igralca proti cilju, komunikacijo, sprejemanje žoge z oddaljeno ного in igro v globino.
- ✓ Med igranjem velja pravilo polovice igrišča.
 - Zadelek napadalne ekipe velja, če so vsi njeni igralci (razen vratarja) v napadalni polovici.
 - Če ekipa, ki se brani prejme zadelek, se le-ta za napadalno ekipo šteje dvojno, v kolikor se vsi igralci braneče ekipe niso vrnili na lastno polovico.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Izvajanje natančnih podaj, usmerjenih sprejemov proti cilju ter pravočasnih odkrivanj v igri.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.
- ✓ Spodbujanje komunikacije »sam« in »hrbet«.

ZAKLJUČNI DEL (10 min)

5. UDAREC NA VRATA PO SPREJEMU 90° (kategorija U12) IN 180° (kategorija U13) (10 minut)



Organizacija

- ✓ Pri kategoriji U12 postavimo možice pod kotom 90°, pri kategoriji U13 pa postavimo možice vertikalno kot prikazuje slika. Razdalja med možici je od 8 do 10 metrov.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Kategorija U12: sprejemi žoge pod kotom 90° z oddaljeno nogo in zaključek na vrata.
- ✓ Kategorija U13: igralec pri srednjem možicu naredi sprejem žoge pod kotom 180° in odigra v globino igralcu, ki se odkrije stran od možica. Slednji po sprejemu z oddaljeno nogo izvede zaključek z »efe« udarcem v daljši vratarjev kot. Če se vratar slabo postavi, ga igralec lahko preseneti s strelom v bližnji kot.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Sprejemi pod določenimi koti.
- ✓ Izvedba odkrivanja pred sprejemom.
- ✓ Komunikacija – »sam«.
- ✓ Natančen zaključek na vrata.