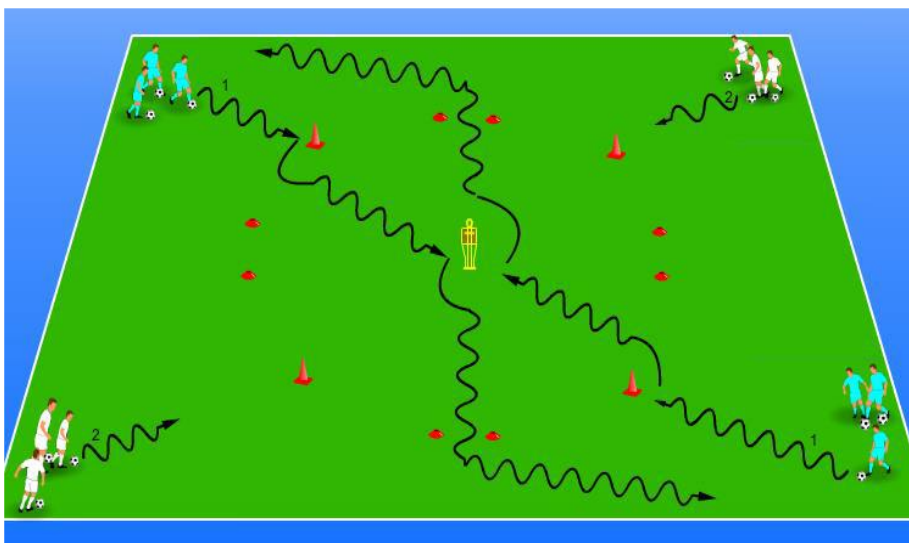


TRENING 3 – 13

SKLOP: Igra 1:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu

CILJ: Igra 1:1 v napadu – obrati in preigravanja

UVODNI DEL (20 minut)**1. NAVAJANJE NA ŽOGO IN ZRCALNO VARANJE (15 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.
- ✓ Igralca v diagonalnih kolonah hkrati začneta vajo. Sledi ponovitev vaje igralcev v drugih dveh diagonalnih kolonah.
- ✓ Klobučke, stožce in stojalo postavimo v igralnem polju kot prikazuje slika.

Opis

- ✓ Igralec izvede do stožca vajo navajanja na žogo po navodilu trenerja. Sledi vodenje žoge do stojala in varanje (s SNDS, ZDS). Po izvedbi varanja igralec zavodi žogo skozi mala vrata.
- ✓ Način varanja določi trener.

Trenerjevi poudarki

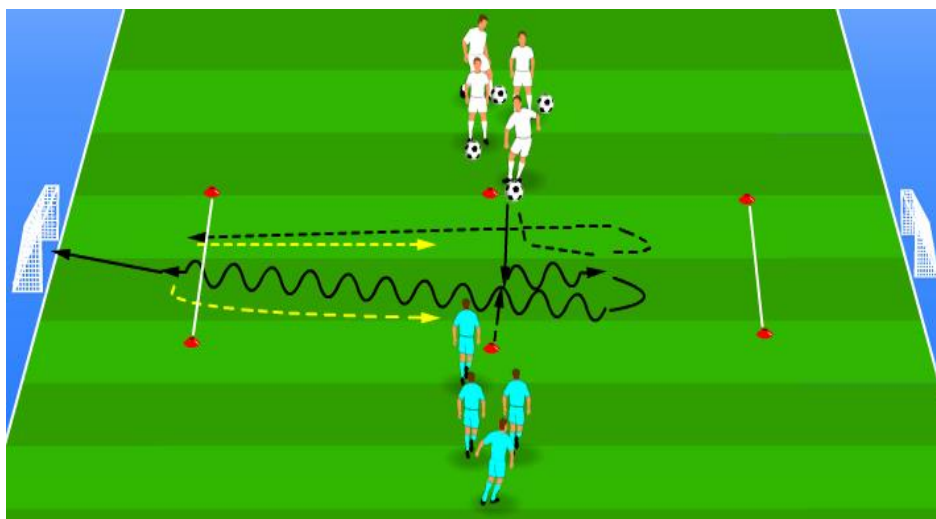
- ✓ Demonstracija in razlaga elementa oziroma vaje.
- ✓ Igralci vadijo z obema nogama ter izvajajo varanja v obe strani.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Tridelnost izvedenega varanja.
- ✓ Popravljanje napak.

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

GLAVNI DEL (60 minut)

3. IGRA 1:1 Z OBRATI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo igralno polje velikosti 10 x 3 metre.
- ✓ Mala vrata postavimo še 6 metrov za igralnim poljem, na obeh straneh.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, razporejenih v dveh kolonah, kot prikazuje slika.

Opis

- ✓ Branilec žogo na kratko zavodi, poda prvemu igralcu v nasprotno kolono in ga napade.
- ✓ Napadalec žogo sprejme v igralno polje v poljubno smer in poizkuša z različnimi obrati ter varanji preigrati branilca. Po prehodu ene izmed stranskih linij igralnega polja sledi zaključek na mala vrata.
- ✓ Branilec mora napadalca obvezno loviti najmanj do stranske linije pred vrati.
- ✓ Če branilec žogo odzame, se aktivna igra z obrnjenimi vlogami, nadaljuje.
- ✓ Takoj po zaključku akcije napadalec in branilec šprintata do prvega igralca v svoji koloni. Kdor se ga prvi dotakne, dobi dodatno točko.
- ✓ Igralci vloge menjajo.

Trenerjevi poudarki

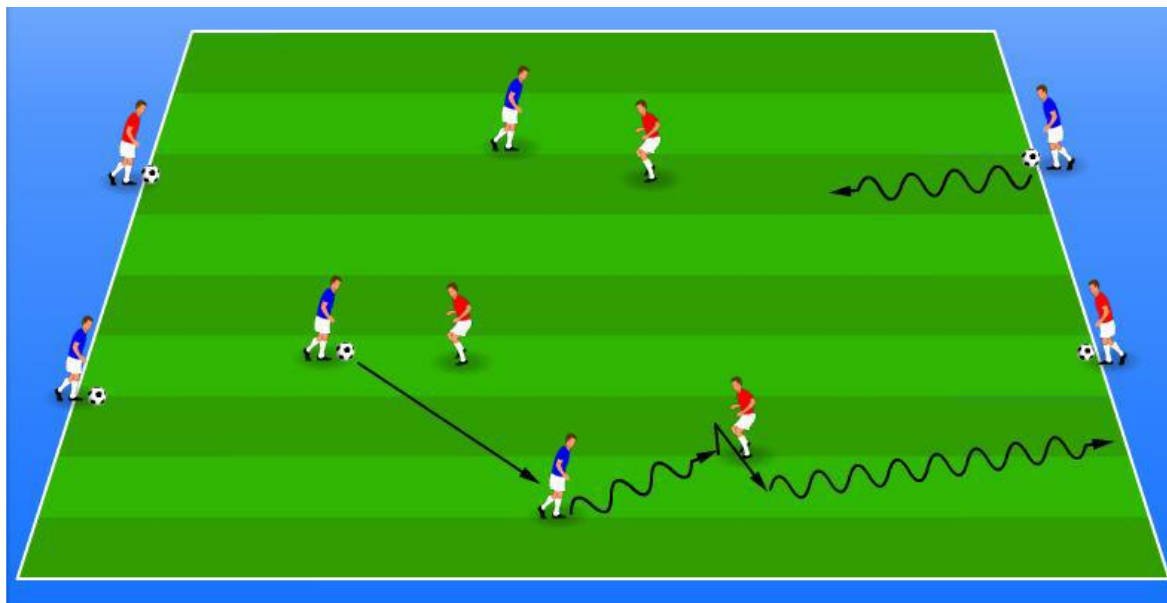
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih obratov in preigravanj.
- ✓ Kontrola žoge.
- ✓ Hitra reakcija po zaključku akcije.

Nadgradnja vaje

- ✓ Vaja se prične s kratkimi podajami med napadalcem in branilcem. Napadalec se sam odloči kdaj bo z usmerjenim sprejemom proti enim maloim vratom začel aktivno igro 1:1.
- ✓ Vrata so obrnjena navzven.
- ✓ Igra se prične z visoko žogo, ki jo med igralca vrže trener.

4. IGRA 2+3:3+2

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 12 metrov.
- ✓ Dve ekipi s petimi igralci. Trije igralci so v igralnem polju, dva igralca sta na prečnih linijah igralnega polja.
- ✓ Igralci na prečnih linijah imajo vsak svojo žogo.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ V omejenem igralnem polju poteka igra dveh ekip 3:3.
- ✓ Obe ekipi imata na obeh prečnih linijah postavljenega po enega igralca. Vsi ti igralci imajo vsak svojo žogo in čakajo, da se vključijo v igro.
- ✓ Ekipa, ki je v posesti žoge poizkuša s sodelovanjem med igralci oziroma z uspešno igro 1:1 pripeljati žogo čez eno izmed prečnih linij. Igralec, ki pripelje žogo čez linijo ostane na liniji, z igro v nasprotni smeri pa takoj nadaljuje soigralec, ki je bil v čakalnici na liniji.
- ✓ Če obrambni igralci žogo odvzamejo, lahko do prve uspešne akcije napadajo eno ali drugo prečno linijo.
- ✓ Ekipi, ki se brani, je dovoljeno le individualno pokrivanje.

Trenerjevi poudarki

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

Nadgradnja vaje

- ✓ V igralnem polju ustvarjamo različne kombinacije: 2:2, 2:3, 3:4, 4:4.
- ✓ V primeru, da obrambna ekipa žogo izbije, ostane žoga v posesti napadalne ekipe. Branilci morajo žogo osvojiti, če želijo igro nadaljevati kot napadalci.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Prosta igra 7:7 (V+6) na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro prepoznavajo situacije, v katerih lahko izvedejo igro 1:1, ki smo jo vadili v treningu in kdaj je igra 1:1 tudi koristno uporabiti.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

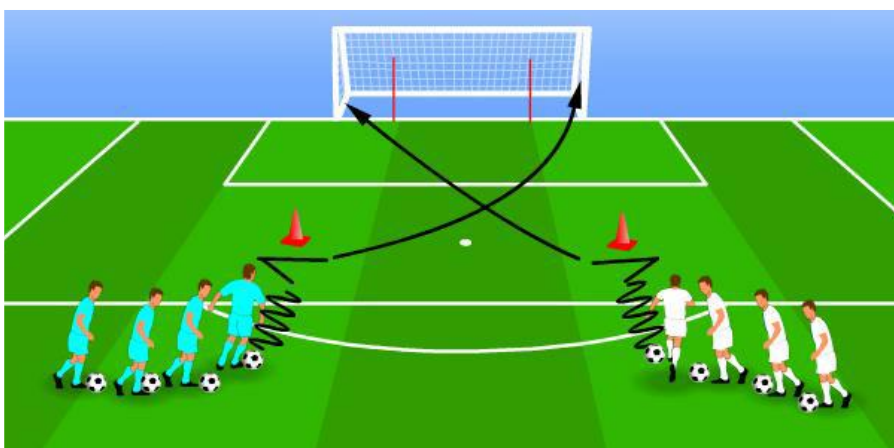
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V UDARCIH NA GOL PO VARANJU

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v več skupin. Po dve skupini delata na ena vrata.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Na notranji strani vrat (1m od vratnice) postavimo palico.
- ✓ V liniji vsake vratnice na razdalji 12 metrov postavimo stožce (glej sliko).
- ✓ Igralci stojijo v koloni 3 metre za palicami.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis

- ✓ Igralec zavodi žogo naravnost proti stožcu pred sabo. Pred stožcem izvede varanje (SNDS, ZDS) in takoj po varanju cilja daljši kot vrat.
- ✓ Po izvedbi udarca steče po žogo in se postavi v nasprotno kolono ter isto vajo izvede še z drugo nogo.
- ✓ Vsak zadetek v cilj šteje eno točko. Skupini tekmujeta, katera bo dosegla več točk.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.