

TRENING 3 – 11

SKLOP: Igra 1:1

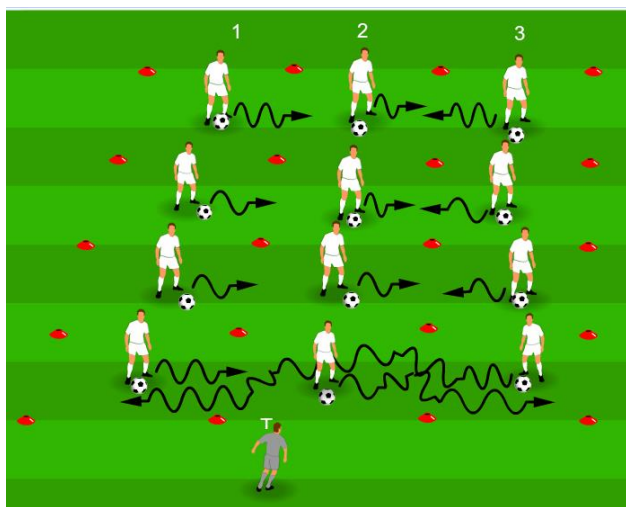
USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu

CILJ: Utrjevanje igre 1:1 v napadu v povezavi z zaključkom na vrata

UVODNI DEL (20 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO V MREŽI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo mrežo velikosti 20×15 metrov kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja med klobučki je 5 metrov.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Trener določa vaje navajanja na žogo.

Opis

- ✓ Igralci vsak v svojem polju izvajajo vaje navajanja na žogo po navodilu trenerja (v smeri levo-desno, po diagonali kvadrata, prosto v polju).
- ✓ Na znak trenerja igralci prve in druge kolone zavodijo žogo v sosednje polje na njihovi levi strani. Igralci tretje kolone zavodijo žogo v polje prve kolone.
- ✓ Po opravljeni menjavi polj igralci nadaljujejo z izvajanjem vaj navajanja na žogo.
- ✓ Po določenem času zamenjamo smer menjave.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga nalog v vaji.
- ✓ Natančna izvedba vaje.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje morebitnih napak igralcev.
- ✓ Izvajanje vaj z obema nogama.

2. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE

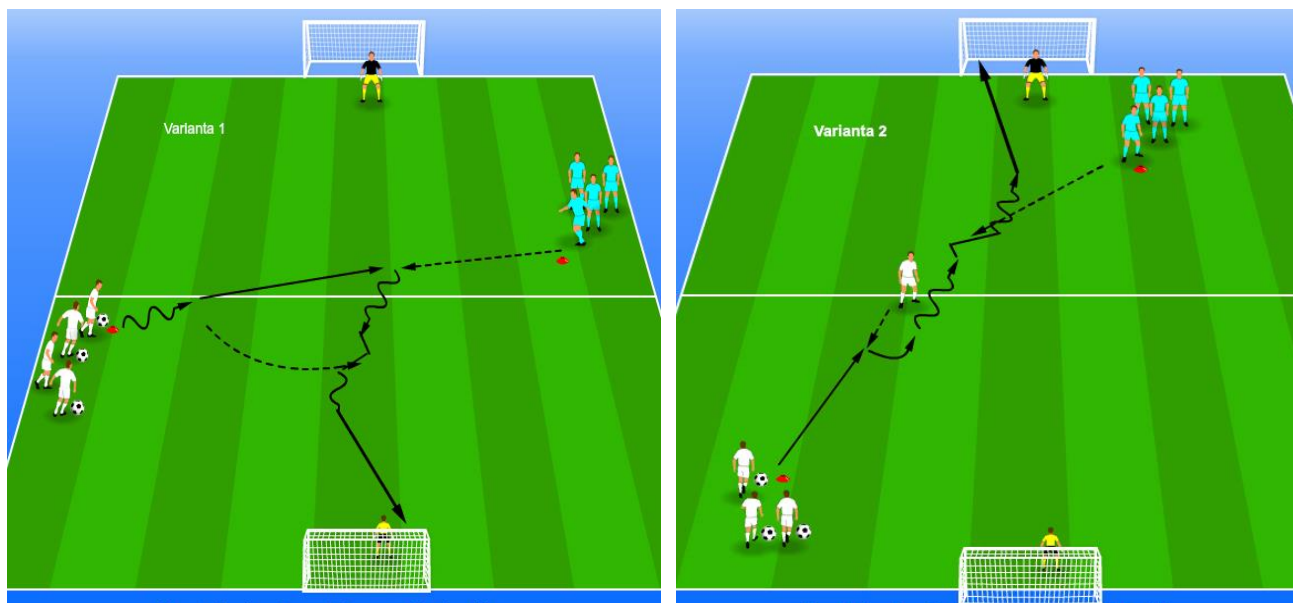
(5 minut)

GLAVNI DEL (65 minut)

3. IGRA 1:1 - NASPROTNIK IZ RAZLIČNIH STRANI

(25 minut)

Kategorija U12



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 12 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, razporejenih v dveh kolonah, kot prikazuje slika.

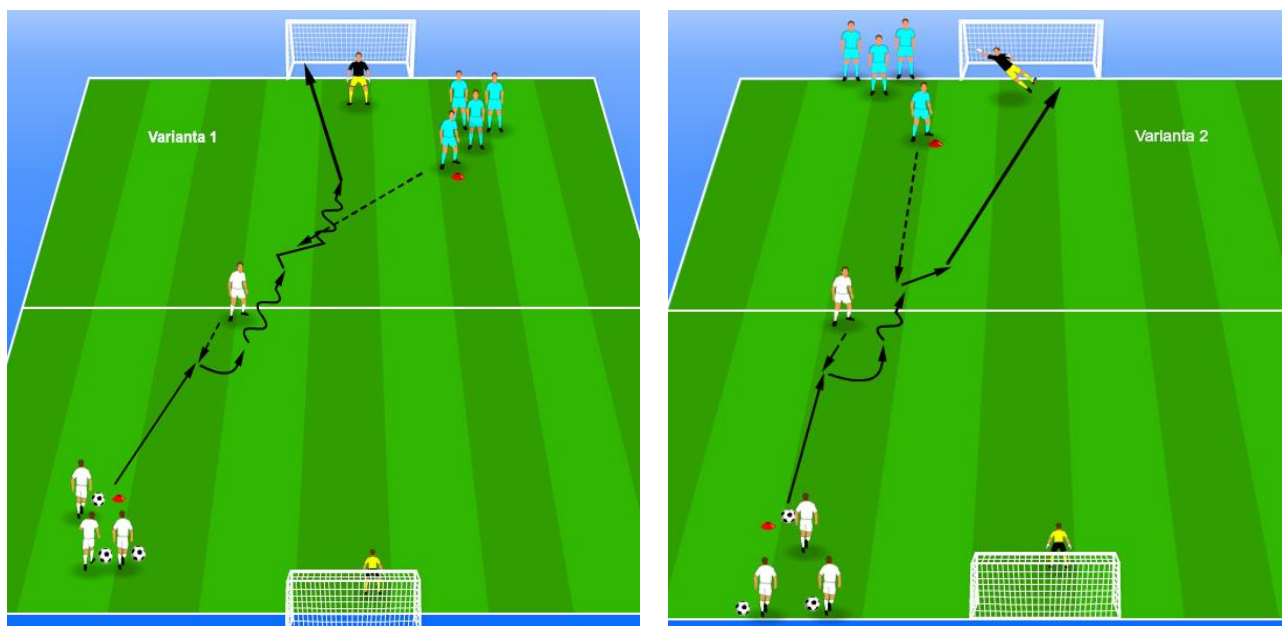
Opis 1. varianta

- ✓ Ekipi igralcev sta diagonalno postavljeni 12 metrov od prečne črte, kot prikazuje slika.
- ✓ Branilec žogo na kratko zavodi, poda napadalcu v nasprotni koloni in ga napade.
- ✓ Napadalec žogo sprejme in jo zavodi proti vratom. Branilca, ki ga napade poizkuša preigrati v igri 1:1 in zaključiti s strelom na vrata.
- ✓ Če branilec žogo odvzame, zaključi akcijo s strelom na nasprotna vrata. Napadalec mu to poizkuša preprečiti.
- ✓ Po končani akciji se igralca vrneta nazaj v svoji koloni.
- ✓ Po določenem času (3-4 minute) ekipi zamenjata vlogi.
- ✓ Vsak dosežen zadetek prinaša ekipi točko.

Opis 2. varianta

- ✓ Ekipi igralcev sta postavljeni kot prikazuje slika. En napadalec (beli) stoji brez žoge na sredini igralnega polja, 12 metrov od vrat.
- ✓ Branilec (modri) stoji 3 metre od prečne črte.
- ✓ Prvi napadalec v koloni po kontaktu vodenja poda žogo soigralcu na sredini igralnega polja.
- ✓ V trenutku izvedbe podaje branilec steče proti napadalcu in mu poizkuša odvzeti žogo. V primeru, da je branilec dovolj oddaljen od napadalca, se napadalec po odkrivanju k žogi pri sprejemu obrne proti vratom in odigra igro 1:1 obrnjen z obrazom proti branilcu. V kolikor je branilec že za njegovim hrbtom, ga poizkuša preigrati s sprejemom v globino mimo branilca in zaključiti na vrata.
- ✓ Če branilec žogo odvzame, zaključi na nasprotna vrata. Napadalec mu to poizkuša preprečiti.
- ✓ Po končani akciji se vrneta nazaj v svoji koloni.
- ✓ Po določenem času (3-4 minute) ekipi zamenjata vlogi.
- ✓ Vsak dosežen zadetek prinaša ekipi točko.

Kategorija U13



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 12 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, razporejenih v dveh kolonah, kot prikazuje slika.
- ✓ Obe varianti vaje izvajamo enako, razlikuje se začetna postavitev igralcev.

Opis

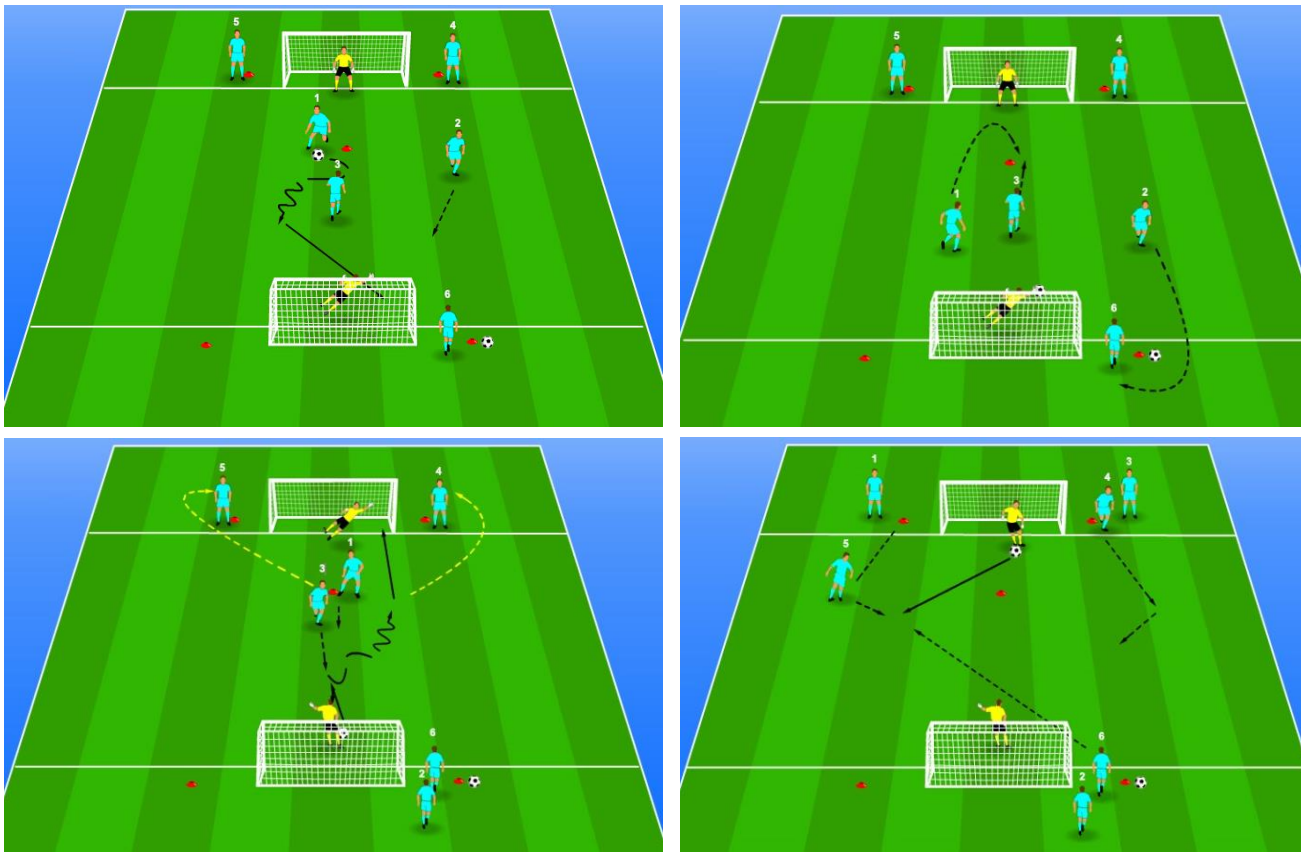
- ✓ Ekipi igralcev sta pri prvi varianti postavljeni diagonalno, pri drugi varianti pa paralelno (glej sliko). En napadalec (beli) stoji brez žoge na sredini igralnega polja, 12 metrov od vrat.
- ✓ Branilec (modri) stoji 3 metre od prečne črte.
- ✓ Prvi napadalec v koloni po kontaktu vodenja poda žogo soigralcu na sredini igralnega polja.
- ✓ V trenutku izvedbe podaje branilec steče proti napadalcu in mu poizkuša odvzeti žogo. V primeru, da je branilec dovolj oddaljen od napadalca, se napadalec po odkrivanju k žogi pri sprejemu obrne proti vratom in odigra igro 1:1 obrnjen z obrazom proti branilcu. V kolikor je branilec že za njegovim hrbtom, ga poizkuša preigrati s sprejemom v globino mimo branilca in zaključiti na vrata.
- ✓ Če branilec žogo odvzame, zaključí na nasprotna vrata. Napadalec mu to poizkuša preprečiti.
- ✓ Po končani akciji se vrneta nazaj v svoji koloni.
- ✓ Po določenem času (3-4 minute) ekipi zamenjata vlogi.
- ✓ Vsak dosežen zadetek prinaša ekipi točko.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih obratov in preigravanj.
- ✓ Tridelnost varanja.
- ✓ Kontrola žoge.
- ✓ Hitra reakcija po izgubljeni žogi.

4. IGRA OD 2:1 do 1:1 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje 25 x 12 metrov.
- ✓ Igra od 2:1 proti 1:1.

Opis

- ✓ Vajo začnemo z igro 2:1.
- ✓ Po zaključku akcije (zaključek na vrata, odvezeta ali izbita žoga) steče napadalec, ki je zadnji igral z žogo h klobučku na sredini igralnega polja in se postavi v položaj branilca. Drugi napadalec steče na drugo stran igralnega polja in se postavi k enemu od dveh postavljenih klobučkov levo ali desno od vrat.
- ✓ Igralec, ki je bil v igri 2:1 branilec dobi od vratarja novo žogo, se pri sprejemu hitro obrne in igra igro 1:1 proti branilcu, ki je pri klobučku na sredini igralnega polja.
- ✓ Po končani akciji oba stečeta na poziciji, na katerih čakata naslednja dva napadalca, ki s svojo žogo začneta novo igro 2:1.
- ✓ V primeru, da branilec v igri 1:1 odvzame žogo, zaključi akcijo s strelom na nasprotna vrata.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 1:1.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Koncentracija pri zaključku na vrata.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema 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.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.
- ✓ Zadelek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v napadu v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. TEKMOVANJE V POIGRAVANJU Z ŽOGO V ZRAKU (5 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora je krog polmera 9 metrov.
- ✓ Vsi igralci v igralnem prostoru.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Igralci tekmujejo v poigravanje z žogo v zraku, kdo naredi več ponovitev, ne da mu žoga pade na tla. Ko igralcu pade žoga na tla, je izločen.
- ✓ Izvedemo več tekmovalj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola igralcev.
- ✓ Opazovanje igralcev.