

TRENING 5 - 2

SKLOP: **Sodelovanje v igri**

USMERITEV TRENINGA: **Igra v napadu z viškom igralca**

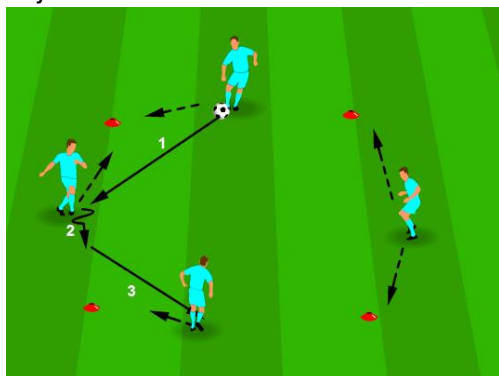
CILJ: **Utrjevanje igre z viškom igralca in hitra reakcija po pridobljeni in izgubljeni žogi**

UVODNI DEL (25 minut)

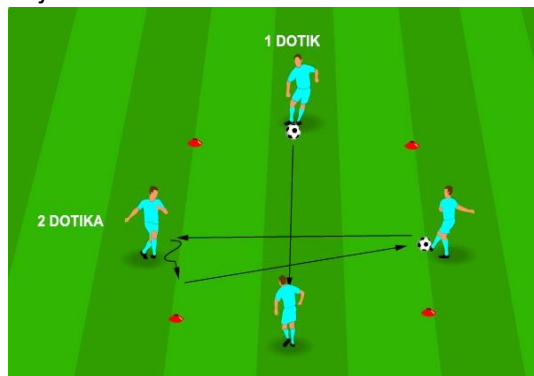
1. TEHNIKA V ČETVORKAH

(15 minut)

Vaja 1: PODAJE V ROMBU



Vaja 2: PODAJE DVEH ŽOG V PARIH



Organizacija

- ✓ Kvadrat velikosti 6 x 6 metrov, 4 igralci v kvadratu vsak s svojo žogo.
- ✓ Trening začnemo z navajanjem na žogo po navodilih trenerja, v dolžini 3 do 4 minute.
- ✓ V ogrevanju kombiniramo krajše sklope vaj z žogo in gimnastičnih vaj ter vaj osnov gibanja.
- ✓ Igralci izvajajo vaje osnov gibanja in gimnastične vaje od enega do drugega kvadrata.
- ✓ Prvi sklop gimnastičnih vaj naredimo po vajah navajanja na žogo.
- ✓ Drugi sklop vaj osnov gibanja naredimo vaji Podaje dveh žog v parih. V tem sklopu vaj je poudarek na šoli teka.
- ✓ Gimnastične vaje stopnjujemo po zahtevnosti. Vsak naslednji sklop je intenzivnejši.
- ✓ Po zaporedni igri 3:1 naredimo intenzivni del ogrevanja, v katerem povežemo vaje koordinacije nog, vaje gibanja po vseh štirih in kratkih šprintov.

Opis Vaja 1: PODAJE V ROMBU

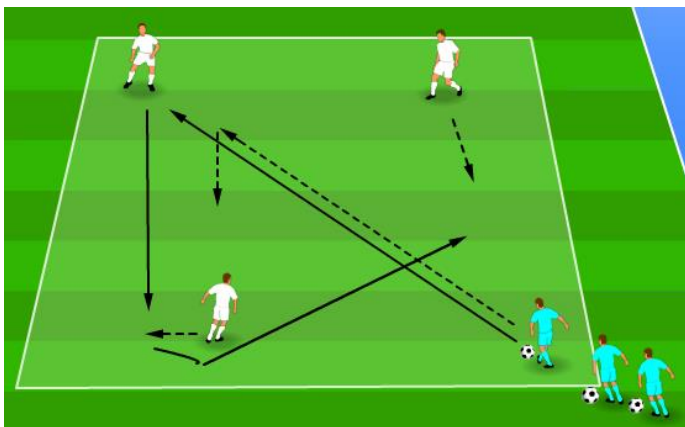
- ✓ Igralci si podajajo žogo z dvema dotikoma s stalnim kratkim odkrivanjem.
- ✓ Igralci izvajajo naslednje vaje:
 - Sprejem in podaja z isto nogo – kroženje žoge v eno in nato v drugo smer.
 - Sprejem z eno nogo, podaja z drugo nogo – kroženje žoge v eno in nato v drugo smer.
 - Kombinacija obeh vaj brez kroženja žoge – igralci podajajo poljubnemu soigralcu.

Opis Vaja 2: PODAJE DVEH ŽOG V PARIH

- ✓ Igralca drug nasproti drugega sta par, vsak par ima svojo žogo.
- ✓ Oba para si podajata žogo po tleh. En par si podaja z enim dotikom (direktne podaje), drugi par pa z dvema dotikoma (sprejem žoge).
- ✓ Igralca, ki imata dva dotika morata paziti na pravočasnost podaje, da se izogibata žogi prvega para.
- ✓ Igralca, ki imata dva dotika, se neprestano kratko odkrivata.

2. ZAPOREDNA IGRA 3:1

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Kvadrat velikosti 6 x 6 metrov.
- ✓ V skupini je 6 igralcev.
- ✓ Igralci so razdeljeni na tri napadalce in tri branilce. En branilec je aktiven, dva čakata v koloni.

Opis

- ✓ Igra posesti 3:1 v kvadratu, obvezno z dvema dotikoma.
- ✓ Igra se začne tako, da branilec poda žogo najbolj oddaljenemu napadalcu. Napadalci se stalno odkrivajo in ustvarjajo trikotnike znotraj igre ter poizkušajo povezati čim več podaj.
- ✓ Branilec je aktiven in poizkuša žogo odvreči, jo izbiti ali izsiliti napadalcev. Če žogo odvreče, jo mora zavoditi izven kvadrata. Napadalci morajo v tem primeru narediti reakcijo na izgubljen žogo in poizkušajo branilcu preprečiti vodenje žoge iz kvadrata.
- ✓ Ko se akcija zaključi, začne z novo akcijo branilec, ki čaka v koloni.
- ✓ Po določenem času zamenjamo vloge ekip.

Trenerjevi poudarki

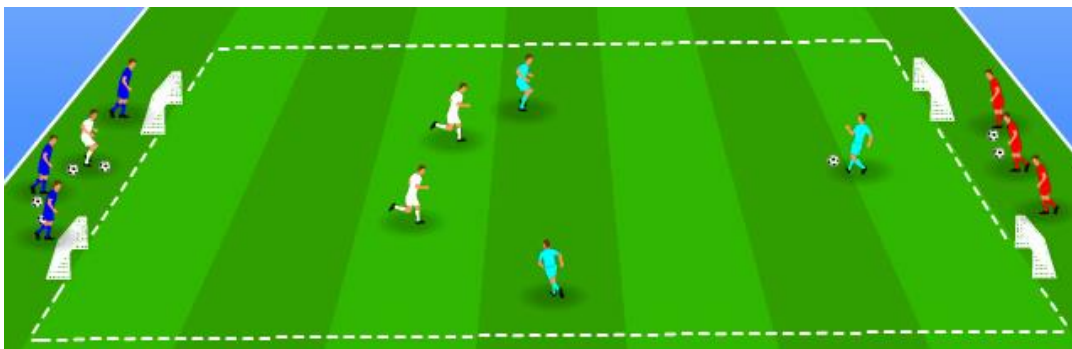
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančne, dovolj močne in pravočasne podaje.
- ✓ Odkrivanje igralcev.
- ✓ Komunikacija igralcev.

GLAVNI DEL

(60 minut)

3. IGRA 3:2 NA 4 VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov.
- ✓ Na krajši stranici postavimo dvojne male vrata ali ena velika vrata z vratarjem.
- ✓ Na enem igralnem polju je 9 ali 12 igralcev, ki so razdeljeni v trojke (9 igralcev - 3 trojke, 12 igralcev - 4 trojke).

Opis

- ✓ Cilj vaje je igra v napadu z viškom igralcev 3:2 in uporaba različnih sodelovanj dveh ali treh igralcev v napadu.
- ✓ Začetek vsake akcije je vedno s povratno podajo.
- ✓ Napadalna ekipa (modra) poizkuša doseči zadetek na dvoje malih vrat. Ko akcijo zaključijo, zapustijo igrišče na strani vrat, na katera so napadali.
- ✓ Igralci ekipe, ki so se branili (beli) postanejo napadalci. Beli igralec z žogo, ki v prejšnji akciji ni igral in je čakal zunaj polja odigra povratno podajo z enim soigralcem v polju. Po povratni podaji sledi napadalna akcija na vrata, ki ju brani dva rdeča igralca in sta med tem vtekla v polje.
- ✓ Če branilca žogo odvzmeta, poizkušata doseči zadetek na nasprotna vrata. Napadalci morajo v tem primeru narediti reakcijo na izgubljeno žogo in branilcema preprečiti dosego zadetka ali jima ponovno odvzeti žogo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih načinov sodelovanja dveh ali treh igralcev v napadu.
- ✓ Hitra reakcija iz napada v obrambo in obratno.
- ✓ Odkrivanje igralcev.
- ✓ Komunikacija igralcev.

4. IGRA 4:3 Z GLOBINSKO PODAJO IN VTEKANJEM

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 20 metrov, s srednjo cono dolžine 16 metrov.
- ✓ Na krajši stranici postavimo dvoje velikih vrat z vratarjema.
- ✓ Na enem igralnem polju je 12 igralcev, ki so razdeljeni v tri četvorke.

Opis

- ✓ Cilj vaje je igra v napadu z viškom igralcev 4:3 in uporaba različnih sodelovanj dveh ali treh igralcev v napadu.
- ✓ Začetek vsake akcije je vedno s povratno podajo.
- ✓ Napadalna ekipa (modra) poizkuša doseči zadetek tako, da v napadalni prostor pred vrati vteče en igralec iz srednjega polja in zaključi z udarcem na vrata ali preigravanjem vratarja. Akcijo začne igralec (modri) z žogo pri vratih tako, da odigra s soigralcem povratno podajo in se vključi v igro. V srednjem polju nato poskušajo napadalci z medsebojnim sodelovanjem izigrati branilce (beli) in podati žogo v napadalni prostor, kamor vteče en napadalec. Žoge v napadalnem polju napadalci ne smejo čakati. Ko akcijo zaključijo, zapustijo igrišče na strani vrat, na katera so napadali in tam počakajo na novo ponovitev vaje.

- ✓ Branilci (beli) so aktivni in poizkušajo preprečiti podajo v napadalni prostor ali že prej odvzeti žogo. Če jim to uspe, poizkušajo doseči zadetek na nasprotna vrata. Napadalci morajo v tem primeru narediti reakcijo na izgubljeno žogo in branilcem preprečiti dosego zadetka ali jima ponovno odvzeti žogo.
- ✓ Igralci ekipe, ki so se branili (beli) postanejo napadalci in začnejo novo akcijo. Beli igralec pri vratih z žogo, ki v prejšnji akciji ni igral in je čakal zunaj polja odigra povratno podajo z enim soigralcem v polju. Po povratni podaji sledi napadalna akcija na vrata, ki jih branijo rdeči igralci in so med tem vtekli v srednje polje.
- ✓ Pri uspešni podaji napadalcev v napadalni prostor, se branilci ne smejo vračati v ta prostor.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih načinov sodelovanja dveh ali treh igralcev v napadu.
- ✓ Hitra reakcija iz napada v obrambo in obratno.
- ✓ Odkrivanje igralcev.
- ✓ Komunikacija igralcev.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA (20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 50 x 30 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno iščejo situacije z viškom igralca na določenem delu igrišča in uprablajo različna sodelovanja v napadu.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga navodil in usmeritev v igri.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Spodbujanje hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

Raztezne vaje in pogovor.