

TRENING 1 - 24

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

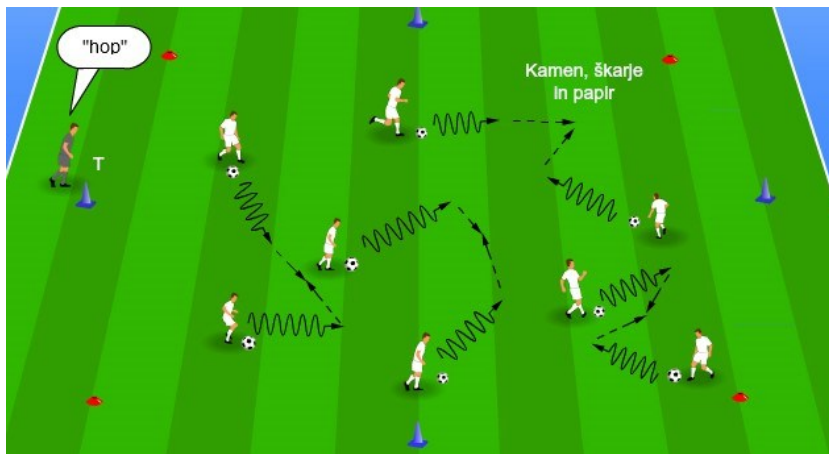
USMERITEV TRENINGA: Podajanje in sprejemanje žoge v gibanju proti cilju

CILJ: Utrjevanje podaj in sprejemanja žoge z NDS v cilj

UVODNI DEL (30 minut)

1. »KAMEN, ŠKARJE IN PAPIR«

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 12 x 12 metrov.
- ✓ V posameznem igralnem polju je 8 igralcev, ki imajo vsak svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo vaje upravljanja žoge po navodilu trenerja.
- ✓ Na trenerjev znak (hop ali pisk) pustijo žoge, si poiščejo partnerja in odigrajo igro »Kamen, škarje in papir«. Igralec, ki v igri zmaga, vzame žogo in nadaljuje z izvajanjem vaje upravljanja žoge. Igralec, ki je v igri izgubil, opravi vajo gibalne vsestanosti na mestu ali v gibanju (padanje – vstajanje, preval najprej ali nazaj, vojaška skleca, kotaljenje, hoja po vseh štirih, zajčji poskoki, ...), ki jo določi trener.
- ✓ Trener vaje upravljanja žoge in gibalne vsestanosti večkrat zamenja.
- ✓ V intenzivnem delu ogrevanja si igralci štejejo točke. Zmagovalec je tisti, ki prvi doseže 5 točk – »BINGO«. Igralci poljubno vodijo žogo v igralnem polju. Na trenerjev znak (hop ali pisk) pustijo žoge, si poiščejo partnerja in odigrajo igro »Kamen, škarje in papir«. Igralec, ki v igri izgubi mora opraviti dodatno nalogo z ali brez žoge, ki jo predhodno določi trener. Ko opravi zahtevano nalogo, nadaljuje z igranjem elementarne igre. Igralec, ki zmaga dvoboj, dobi točko in nadaljuje z igro z naslednjim naprotnikom.

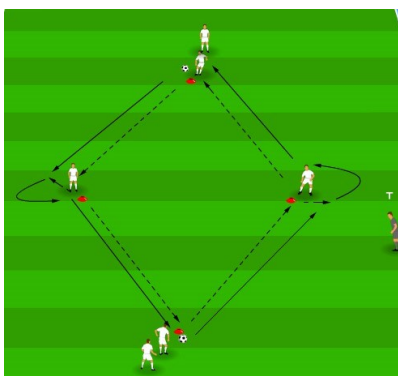
Trenerjeva navodila

- ✓ Natančno izvajanje vaj upravljanja žoge.
- ✓ Pošteno igranje igre »Kamen, škarje in papir« in štetje točk.
- ✓ Dosledno izvajanje dodatnih vaj gibalne vsestanosti na mestu ali v gibanju.

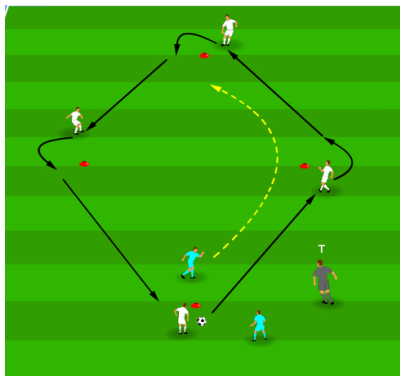
2. PODAJE IN SPREJEMI Z NDS V ROMBU

(15 minut)

Vaja A



Vaja B



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo romb. Razdalja med klobučki (palačinkami) je 6 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v skupine po 6 igralcev v enem rombu.
- ✓ Vajo izvajamo v obe smeri.

Opis - vaja A

- ✓ Igralci si v rombu podajajo žogo z NDS na daljšo nogo.
- ✓ Po podaji stečejo za podano žogo in se pripravijo za sprejem v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Izvajajo kratke in dolge sprejeme.

Opis - vaja B

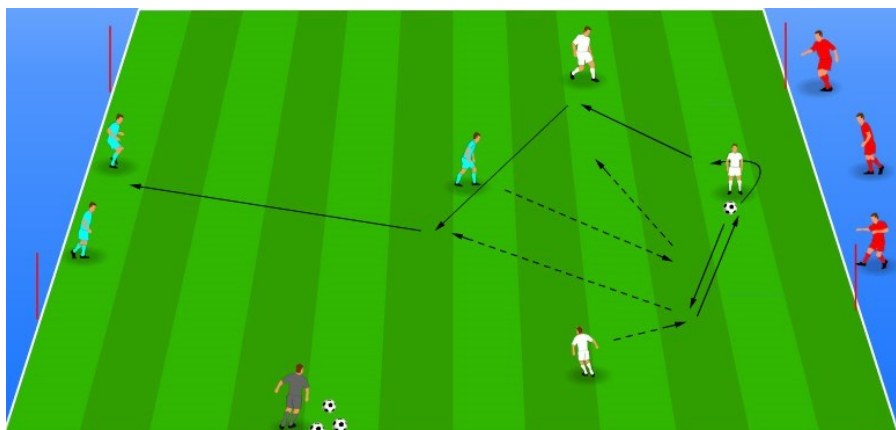
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja poda žogo z NDS naslednjemu igralcu na oddaljeno nogo. To je znak za branilca, da začne vršiti pritisk na napadalce tako, da jim poskuša odvzeti žogo. Napadalci si podajajo žogo v rombu in poskušajo narediti dva zaporedna kroga. Pri tem izvajajo kratke in dolge sprejeme, glede na gibanje branilca.
- ✓ Po dveh krogih ali po odvzemu žoge branilca igralci zamenjajo začetne položaje in nadaljujejo z novo ponovitvijo.

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika):** Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS), za pohitritev akcije lahko tudi sprejem z eno in podaja z drugo nogo (vse z NDS).
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.

3. IGRA 3:1 NA DVOJE VRAT Z DVEMA VRATARJEMA

(15 minut)

**Organizacija**

- ✓ Prostor velikosti 20 x 12 metrov,
- ✓ Na vsaki strani igralnega polja so vrata širine 5 metrov označena s palicama.
- ✓ Izhodišče igralcev je kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja 9 igralcev, ki so razdeljeni v trojke.

Opis

- ✓ Igra 3:1 na vrata z dvema vratarjema.
- ✓ Napadalci v igri 3:1 poskušajo izigrati branilca in zaključiti na vrata z dvema branilcema. Pred zaključkom se morajo vsi napadalci dotakniti žoge. Po končani akciji ekipi zamenjata vlogi.
- ✓ V primeru, da branilec odvzame žogo poskuša takoj zaključiti s strelom na vrata. Če mu to ne uspe, poda žogo svojemu soigralcu v vratih in ekipi zamenjata vlogi.
- ✓ Tretja ekipa je v čakalnici. Menjava ekip po 2 minutah.

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Verbalna komunikacija (»sam« in »hrbet«). | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM** (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS), za pohitritev akcije lahko tudi sprejem z eno in podaja z drugo nogo (vse z NDS).
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ **USMERITVE ZA IGRO:** Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo. | Ko obstaja možnost igranja naprej je cilj najprej iskanje GLOBINE, nato ŠIRINE. | Odkrivanje napadalcev v širino in v prostor za branilcem.

4. IGRALNA OBLIKA 1+(1+2:2)+1 NA DVOJE MALIH VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 12 metrov. Za obema krajšima stranicama postavimo na razdalji 8 metrov mala vrata.
- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani, en prosti igralec v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Vloge igralcem menjamo.

Opis

- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči treh prostih igralcev (eden v polju in dva na krajših stranicah polja).
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev v polju pripeljeta žogo od enega stranskega prostega igralca do drugega. Ko jima to uspe, lahko zaključijo akcijo s strelom na mala vrata.
- ✓ Za uspešno akcijo z zadetkom v mala vrata dobita napadalca novo žogo.
- ✓ Če branilca odvzameta žogo, postaneta napadalca.
- ✓ Branilca sta aktivna samo v igralnem polju.

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Verbalna komunikacija (»sam« in »hrbet«). | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM** (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS), za pohitritev akcije lahko tudi sprejem z eno in podaja z drugo nogo (vse z NDS).
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ **USMERITVE ZA IGRO:** Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo. | Ko obstaja možnost igranja naprej je cilj najprej iskanje **GLOBINE**, nato **ŠIRINE**. | Odkrivanje napadalcev v širino in v prostor za branilcema.
- ✓ Odkrivanje napadalcev v širino in za obema branilcema v globino.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.
- ✓ Prosta igra.

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ 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.

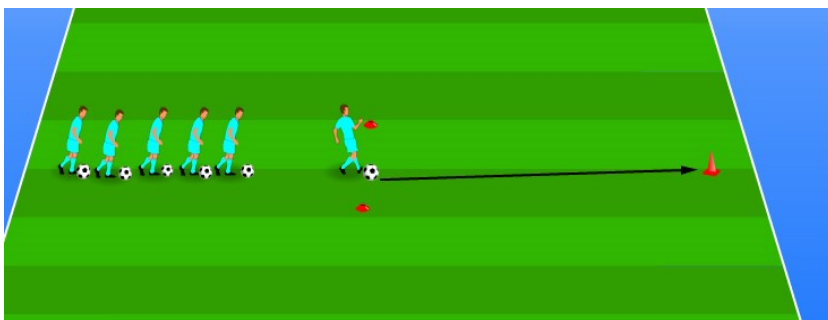
Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.
- ✓ VODENA IGRA: Ob napaki ustavimo igro in skupaj z igralci poiščemo boljšo rešitev. Vzpodbudimo igralce, da sami poiščejo rešitev.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. ZADEVANJE STOŽCA NA IZPADANJE

(5 minut)



Organizacija

- ✓ V eni skupini je 8 do 10 igralcev.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci so postavljeni na razdalji 6 metrov od stožca.

Opis

- ✓ Igralec poskuša z razdalje 6 metrov zadeti stožec. Če je pri tem uspešen, se uvrsti v naslednji krog, v nasprotnem primeru izpade.
- ✓ Razdaljo do stožca v vsakem krogu povečamo za 2 metra.
- ✓ Igralec, ki zadnji ostane v igri, je zmagovalec.

Trenerjeva navodila

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