

TRENING 5 - 3

SKLOP: Sodelovanje v igri **(TRENING VRATARJEV)**

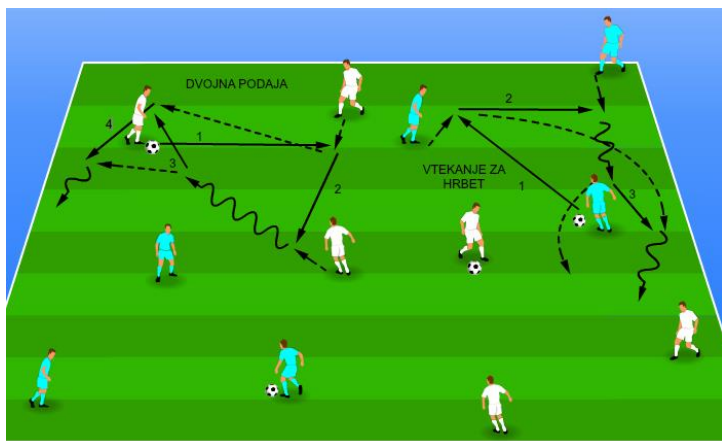
USMERITEV TRENINGA: Igra z viškom igralca 2:1

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

UVODNI DEL (30 minut)

1. TROJKE PO PROSTORU

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 20 metrov.
- ✓ Igralce razdelimo v trojke, vsaka trojka ima svojo žogo. Trojke izvajajo naloge, ki jih določi trener.

Opis

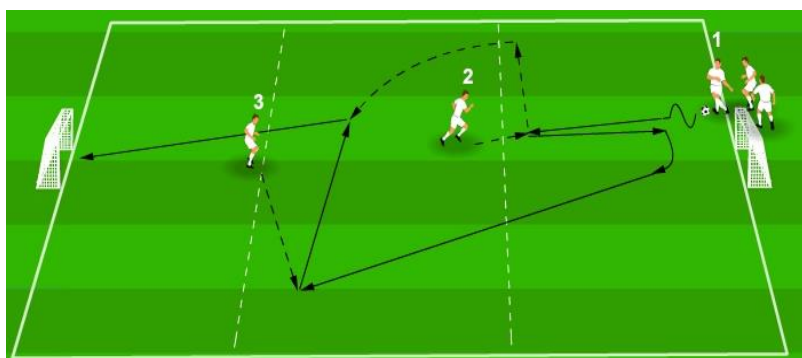
- ✓ Igralci si v gibanju po igralnem polju podajajo žogo z rokama.
- ✓ Igralec z žogo se v nekem trenutku odloči za igro 2:1. Po ulovljeni žogi napade tretjega igralca, ki mu ni podal žoge. Z drugim igralcem, ki mu je podal žogo odigrata dvojno podajo in izigrata tretjega igralca (branilca). Sledi ponovno prosto podajanje žoge z roko v trojkah po prostoru in ponovitev akcije.
- ✓ V drugi varianti je potek vaje enak, le da tokrat napadalca izigrata branilca z vtekanjem za hrbet.
- ✓ Obe varianti nato izvedemo še s podajanjem žoge z nogo.
- ✓ Med posameznimi vajami igralci izvajajo gimnastične dinamične vaje v gibanju po navodilih trenerja.

Trenerjeva navodila

- ✓ Pravočasno odkrivanje igralcev.
- ✓ Komunikacija med igralci.

2. DINAMIČNA TEHNIKA V VERTIKALI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 24 x 8 metrov, razdeljen na tri enako velike dele (linije na 8 in 16 metrov) z malimi vrati.
- ✓ Dva igralca sta postavljena na dveh linijah v vertikali, ostali igralci imajo žoge in so postavljeni pri malih vratih.

Opis

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo in odigra povratno podajo z igralcem 2.
- ✓ Igralec 2 se odkrije od žoge k žogi, odigra povratno podajo z igralcem 1 in se odkrije v eno stran (levo).
- ✓ Igralec 3 se po povratni podaji odkrije v drugo stran (desno) glede na odkrivanje igralca 2.
- ✓ Igralec 1 po odigrani povratni podaji poda globinsko podajo igralcu 3.
- ✓ Igralec 3 odigra podajo do igralca 2, ki zaključi z udarcem v mala vrata.
- ✓ Igralci menjajo mesta za eno naprej: 1 - 2, 2 - 3 in 3 v 3 v kolono.

Trenerjeva navodila

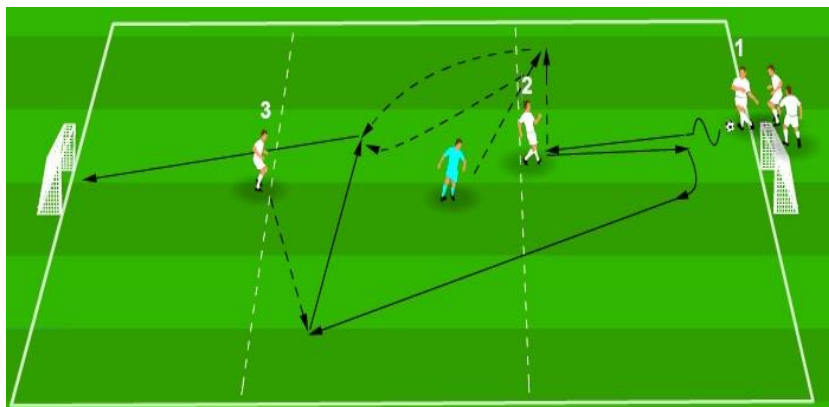
- ✓ **POVRATNA PODOJA + PODOJA NA TRETJEGA:** Ohranjanje primerne razdalje med igralci. | Pravočasnost odkrivanja (vtekanja) tretjega igralca. | Pravočasnost podaje na tretjega igralca. | Komunikacija med igralci (verbalna in neverbalna – z roko nakazana smer vtekanja). | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ **PODAJA NA TRETJEGA:** Ohranjanje primerne razdalje med igralci. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ Močne in natančne podaje z NDS.

GLAVNI DEL

(55 minut)

3. DINAMIČNA TEHNIKA V VERTIKALI Z ODLOČANJEM IN PRITISKOM

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 24 x 8 metrov, razdeljen na tri enako velike dele (linije na 8 in 16 metrov) z malimi vrati.
- ✓ Dva igralca sta postavljena na dveh linijah v vertikali, ostali igralci imajo žoge in so postavljeni pri malih vratih. Branilec postavimo k igralcu 2.

Opis – varianta U12

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo in odigra povratno podajo z igralcem 2.
- ✓ Igralec 2 se odkrije od žoge k žogi, odigra povratno podajo z igralcem 1 in se odkrije v eno stran (levo).
- ✓ Branilec se vključi v akcijo po povratni podaji in glede na njegovo postavitev sledi nadaljevanje akcije. Branilec lahko tesno pokrije igralca 2 ali pa zapira globinsko podajo igralcu 3.
- ✓ Če branilec pokrije tesno igralca 2, igralec 1 odigra globinsko podajo igralcu 3. Igralec 3 se pred tem, po odigrani povratni podaji med igralcema 1 in 2 odkrije v drugo stran (desno) glede na odkrivanje igralca 2. Po globinski podaji odigra podajo do igralca 2, ki zaključi z udarcem v mala vrata.
- ✓ Če branilec zapira globinsko podajo igralcu 3, igralec 1 poda igralcu 2, ki se je odkril v stran. Igralec 2 izvede dolgi sprejem proti igralcu 3 in mu poda žogo. Igralec 3 se obrne proti vratom, sprejme podano žogo v

smeri vrat in zaključi z udarcem v mala vrata. Lahko odigra tudi dvojno podajo z igralcem 2, ki zaključi na mala vrata.

- ✓ Igralci menjajo mesta za eno naprej: 1 na branilca, branilec na 2, 2 na 3 in 3 v kolono.

Opis – varianta U13

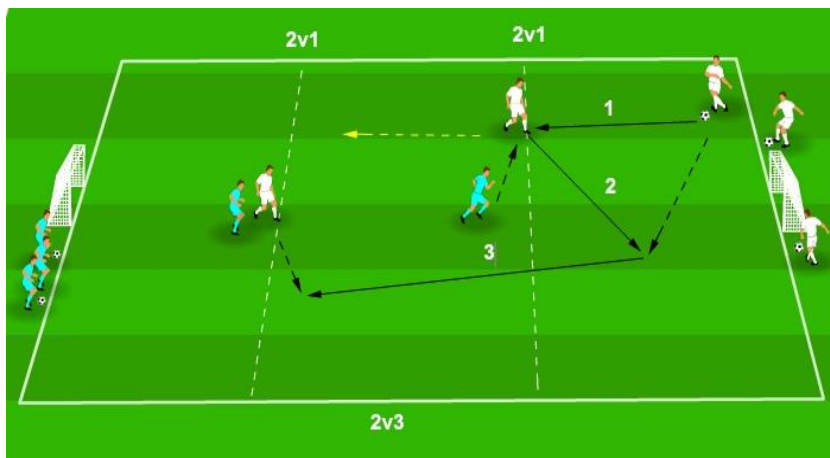
- ✓ Igralec 1 zavodi žogo in odigra povratno podajo z igralcem 2.
- ✓ Igralec 2 se odkrije od žoge k žogi, odigra povratno podajo z igralcem 1 in se odkrije v eno stran (levo).
- ✓ Branilec se vključi v akcijo po povratni podaji in glede na njegovo postavitev sledi nadaljevanje akcije. Branilec lahko tesno pokrije igralca 2 ali pa zapira globinsko podajo igralcu 3. V nadaljevanju akcije branilec nadaljuje z napadanjem igralca, ki mu je bila podana žoga.
- ✓ Če branilec pokrije tesno igralca 2, igralec 1 odigra globinsko podajo igralcu 3. Igralec 3 se pred tem, po odigrani povratni podaji med igralcema 1 in 2 odkrije v drugo stran (desno) glede na odkrivanje igralca 2. Po globinski podaji se igralec 3 odloča o nadaljevanju akcije glede na položaj branilca, ki ga je aktivno napadel. Lahko odigra podajo do igralca 2, ki zaključi z udarcem v mala vrata ali pa sam sprejme proti vratom in zaključi akcijo.
- ✓ Če branilec zapira globinsko podajo igralcu 3, igralec 1 poda igralcu 2, ki se je odkril v stran. Igralec 2 izvede dolgi sprejem proti igralcu 3 in mu poda žogo. Igralec 3 se ponovno odloča o nadaljevanju akcije glede na položaj branilca, ki ga je aktivno napadel. Lahko sam sprejme proti vratom in zaključi akcijo ali pa odigra podajo do igralca 2 in on potem zaključi z udarcem v mala vrata.
- ✓ Igralci menjajo mesta za eno naprej: 1 na branilca, branilec na 2, 2 na 3 in 3 v kolono.

Trenerjeva navodila

- ✓ 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.
- ✓ DOLGI SPREJEM: S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ POV RATNA P ODAJA + P ODAJA NA TRETJEGA: Ohranjanje primerne razdalje med igralci. | Pravočasnost odkrivanja (vtekanja) tretjega igralca. | Pravočasnost podaje na tretjega igralca. | Komunikacija med igralci (verbalna in neverbalna – z roko nakazana smer vtekanja). | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ P ODAJA NA TRETJEGA: Ohranjanje primerne razdalje med igralci. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ Močne in natančne podaje z NDS.
- ✓ Izbira akcije glede na postavljanje branilca.

4. IGRA 2:1 in 2:3

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 24 x 8 metrov, razdeljeno na tri enake dele (linije na 8 in 16 metrov) z malimi vrati.

- ✓ Na vsaki liniji sta postavljena en napadalec in en branilec, ostali igralci imajo žoge in so postavljeni za svojimi malimi vrati.

Opis

- ✓ Igra 2:1 v vsakem delu igralnega polja.
- ✓ Napadalna ekipa (bela) začne akcijo tako, da igralec za vrati poda žogo soigralcu v prvem polju in se vključi v igro. Cilj prvih dveh napadalcev je, da izigrata prvega branilca in podata tretjemu igralcu v drugem polju. Najbližji napadalec iz prvega polja se mu priključi in sledi igra 2:1 proti drugemu branilcu. Končni cilj igre je zaključiti na mala vrata.
- ✓ V primeru, da katerikoli branilec odvzame žogo sledi igra 2:3 na druga vrata. Igra poteka do zaključka akcije ali avta.
- ✓ Ko se akcija zaključi, začne novo ponovitev druga ekipa v drugo smer. Ekipe zamenjata vlogi.
- ✓ Igralci menjajo mesta za eno naprej. Branilca v vsaki naslednji akciji sta prvi in drugi napadalec iz predhodne ponovitve. Tretji napadalec (igralec na drugi liniji) zapusti igro in se vrne na izhodišče za svojimi vrati.

Trenerjeva navodila

- ✓ IGRA Z VIŠKOM IGRALCEV V IGRI 2:1: Izbira načina sodelovanja glede na situacijo (povratna podaja + odkrivanje (širina in globina) + podaja v noge ali v globino, dvojna podaja, vtekanje soigralcu za hrbet, vtekanje branilcu za hrbet).
- ✓ Močne in natančne podaje.
- ✓ Uspešno reševanje situacij 2:1.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja igralcev.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Komunikacija med igralci.

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



Organizacija

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

Opis

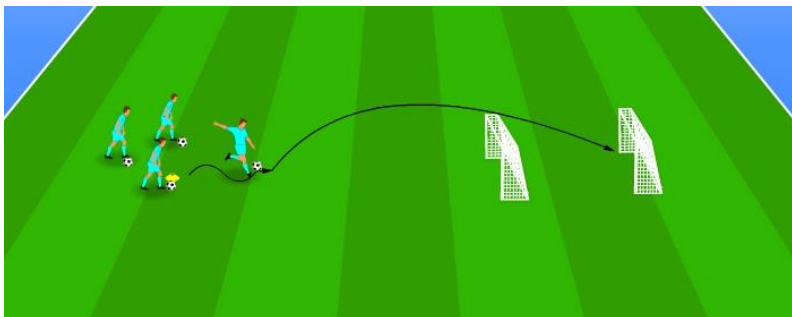
- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci v igri poudarjeno iščejo situacije z viškom igralca na določenem delu igralnega polja.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

Trenerjeva navodila

- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Utvarjanje, iskanje in reševanje situacije 2:1.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. ZADENI DRUGA VRATA (5 minut)



Organizacija

- ✓ Vrata oddaljena 12 do 15 metrov in v zamiku 4 metre.
- ✓ Zadevanje drugih malih vrat z udarcem visoke žoge čez prva mala vrata.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Igralec kratko zavodi žogo in poskuša po zraku zadeti druga mala vrata z udarcem visoke žoge preko prvih malih vrat.

Trenerjeva navodila

- ✓ Sprostitev in zabava igralcev.