

TRENING 1 - 23

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

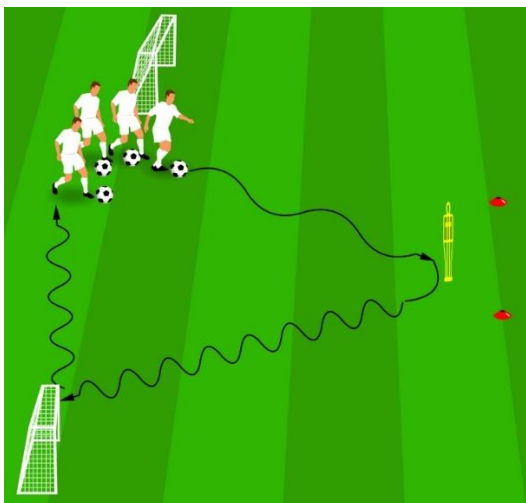
USMERITEV TRENINGA: Podajanje in sprejemanje žoge v gibanju proti cilju

CILJ: Utrjevanje podaj in sprejemanja žoge z NDS v cilj

UVODNI DEL (30 minut)

1. UPRAVLJANJE ŽOGE V TRIKOTNIKU + GIBALNA VSESTRANOST

(10 min)



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v skupine po 5 igralcev in jih postavimo v kolono pri malih vratih.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

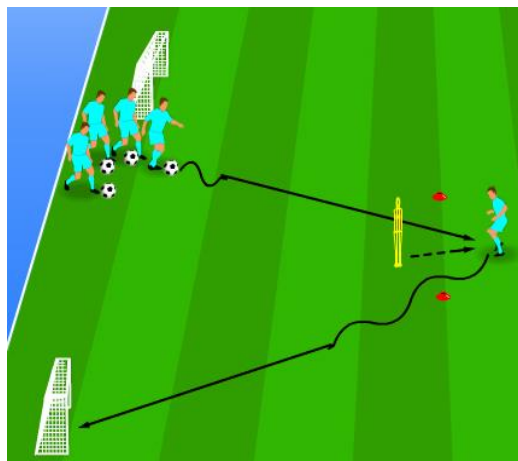
- ✓ Igralci po navodilih trenerja izvajajo vaje upravljanja žoge z različnim deli stopala ter različne gimnastične vaje ter naravne oblike gibanj brez žoge.
- ✓ Igralci vadijo z levo in desno nogo.

2. SPREJEMI Z NDS PROTI CILJU

(20 minut)



VAJA 1: kratek sprejem z NDS proti cilju + podaja v cilj



VAJA 2: dolgi sprejem z NDS v gibanje proti cilju + podaja v cilj

Organizacija

- ✓ Razdalje med igralci in ciljem so največ 8 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po pet igralcev.
- ✓ Vadba v koloni v eno in nato v drugo stran.

Opis

Vaja 1 – kratek sprejem proti cilju

- ✓ Igralec žogo kratko zavodi in jo poda igralcu pri figuri, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec pri figuri žogo sprejme z NDS daljše noge proti cilju med figuro in klobučkom ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.

Vaja 2 – dolgi sprejem v gibanje proti cilju

- ✓ Igralec žogo kratko zavodi in jo poda igralcu pri figuri, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec pri figuri žogo sprejme z NDS daljše noge v gibanje proti cilju mimo figure in klobučkov ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.

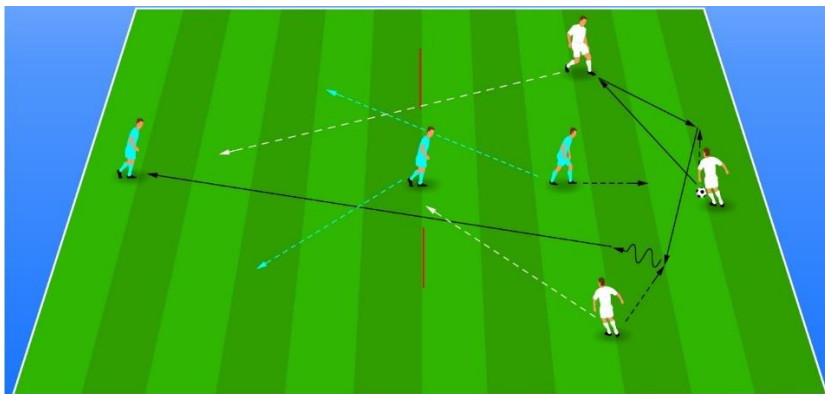
Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na figuro. | Verbalna komunikacija (»sam«). | 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.
- ✓ Odkrivanje stran od figure.

GLAVNI DEL (55 minut)

3. IGRA 3:1 NA ENA VRATA Z VRATARJEM

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 12 metrov.
- ✓ Na sredini polja naredimo s palicama vrata širine 4 metre.
- ✓ Vajo izvaja 6 igralcev, ki so razdeljeni v dve trojki. Postavljeni so, kot prikazuje slika.

Opis

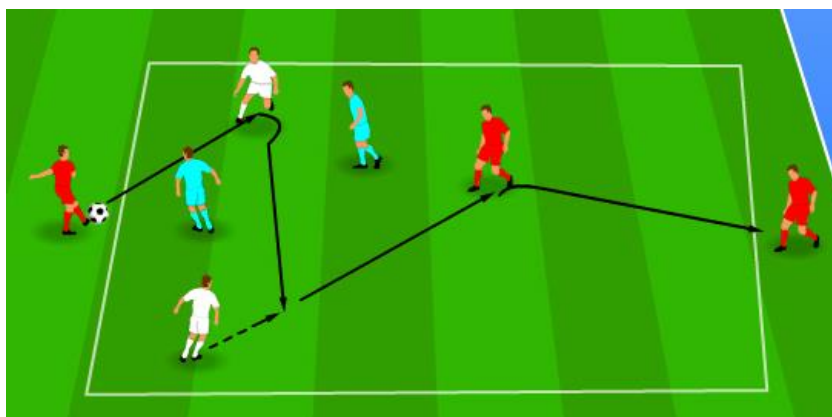
- ✓ Napadalci (beli) si podajajo žogo z NDS z najmanj dvema dotikoma in poskušajo izigrati branilca (modri). Povezati morajo najmanj tri podaje. Ko jim to uspe, poskušajo doseči zadetek tako, da podajo žogo mimo vratarja skozi vrata iz palic do igralca (modri) na drugi strani polja.
- ✓ Po končani akciji se modra igralca odkrijeta v svoje polje za novo igro 3:1 proti belemu branilcu.
- ✓ Beli igralci zavzamejo mesta obrambne ekipe – eden napada žogo, drugi brani vrata iz palic, tretji se odkriva v polju na drugi strani.
- ✓ V kolikor branilec odvzame žogo, jo poda vratarju ali soigralcu na drugo stran igralnega polja.

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Verbalna komunikacija (»sam«). | 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.
- ✓ Odkrivanje stran od nasprotnega igralca.
- ✓ **USMERITVE ZA IGRO:** Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo.

4. IGRALNA OBLIKA 1+(1+2:2)+1

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 12 metrov.
- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani.
- ✓ En prosti igralca v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra.

Opis

- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči enega prostega igralca v polju in dveh prostih igralcev na krajših stranicah igralnega polja.
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev pripeljeta žogo od enega prostega igralca na stranski črti igralnega prostora do drugega.
- ✓ Ko sta igralca v posesti žoge, poskušata narediti čimveč takšnih prehodov. Za vsak uspešen prehod dobi par točko.
- ✓ Prosta igralca na krajših stranicah si med sabo ne smeta podati.

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 VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

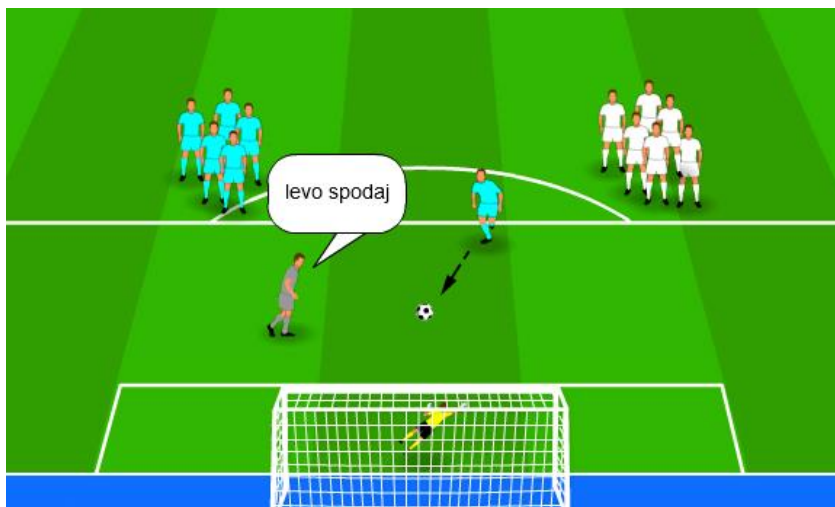
- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.

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. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH (5 minut)



Organizacija

- ✓ Dve ekipi tekmujeta med seboj v streljanju kazenskih udarcev.

Opis

- ✓ Igralec, ki izvaja kazenski strel, dobi na pol poti do žoge od trenerja navodilo, kateri del gola mora zadeti. Možnosti so naslednje: levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.
- ✓ Zadetek velja le v primeru, da žoga zadane zahtevani dela gola.

Trenerjeva navodila

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.

Nadgradnja vaje

- ✓ Trener je postavljen za vrati in navodilo, kateri del gola naj zadene igralec, pokaže z rokama. Možnosti so enake: levo spodaj, levo zgoraj, desno spodaj, desno zgoraj, po sredini.