

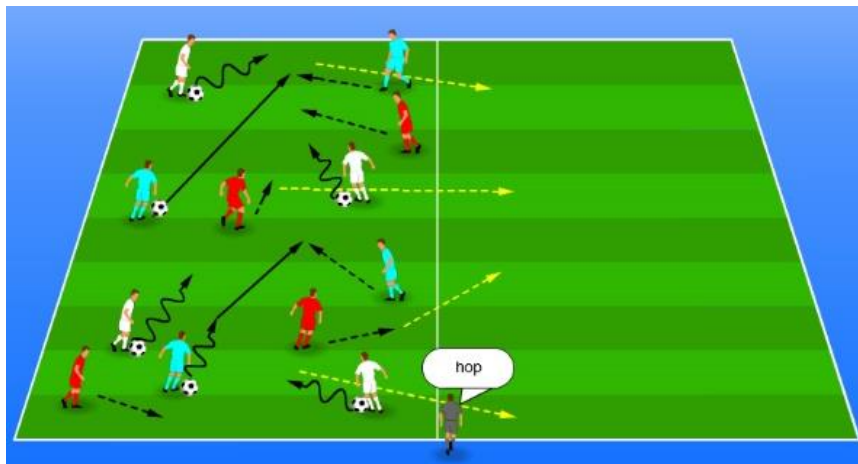
TRENING 2 - 4

SKLOP:	Zaključek na vrata
USMERITEV TRENINGA:	Udarci na vrata
CILJ:	Utrjevanje udarcev na vrata

UVODNI DEL (20 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO, PODOJAJE V PARIH IN GIBALNA VSESTRANOST

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 15 metrov, razdeljeno v dva enaka polja.
- ✓ 12 igralcev v igralnem polju, razdeljenih v tri skupine po 4 igralci. Ločimo jih z markirnimi majicami.

Opis

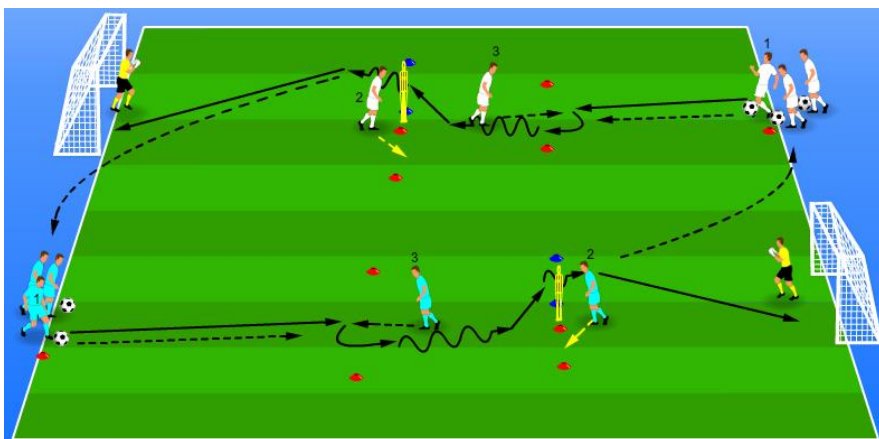
- ✓ Skupine na polovici igralnega polja izvajajo različne aktivnosti po navodilu trenerja.
- ✓ Bela skupina izvaja vaje navajanja na žogo v gibanju. Primeri vaj: vodenje z različnimi deli stopala v različnih smereh, obrati z žogo, rolanja, različne povleke in varanja ...
- ✓ Igralci modre skupine si podajajo žogo v parih z NDS v gibanju.
- ✓ Rdeča skupina izvaja vaje gibalne vsestranosti (posamično in v parih). Primeri vaj: atletska abeceda, osnovni elementi gimnastike (preval, kolo), hoja po vseh štirih v različnih smereh, padanje – vstajanje, preskoki čez hrbet, plazenje med nogama, vožnja samokolnice.
- ✓ Na trenerjev znak (vidni ali zvočni) se skupine na določen ali poljuben način prestavijo v drugo polovico igralnega polja, kjer nadaljujejo z izvajanjem vaj.
- ✓ Izvedemo dva kroga menjav. V prvem krogu menjamo skupinam naloge na 3 minute, v drugem krogu pa na 2 minuti.
- ✓ Lovljenje med skupinami v intenzivnem delu ogrevanja. V celotnem igralnem polju se skupine lovijo med seboj. Trener določi, koga lovi katera skupina (beli lovijo rdeče, rdeči lovijo modre in modri lovijo bele). Skupine tekmujejo v zbiranju točk.

Trenerjeva navodila

- ✓ Natančno izvajanje zahtevanih nalog.

GLAVNI DEL (65 minut)

2. DINAMIČNA TEHNIKA Z ODLOČANJEM Z ZAKLJUČKOM PO SPREJEMU IN VARANJU (10 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja 26 x 20 metrov. Prostor za sprejem je od podajalca oddaljen 7 metrov, figura in mala vrata iz klobučkov pa so od vrat z vratarjem oddaljena 14 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni kot prikazuje slika.

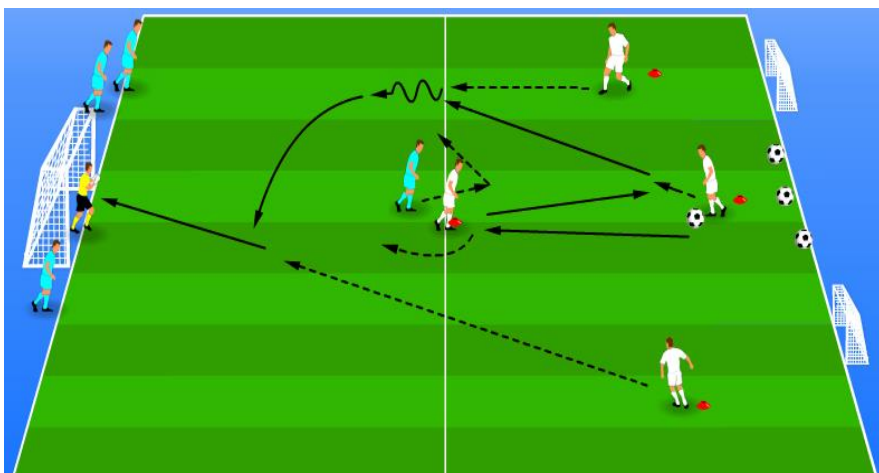
Opis

- ✓ Igralec 1 po kontaktu vodenja poda žogo igralcu 3 in izvede pritisk na njega pri sprejemu. Nato zavzame mesto polaktivnega branilca (igralec 2).
- ✓ Igralec 2 po izvedenem sprejemu igralca 3 steče v poljubna mala vrata in s tem določi smer, v katero bo igralec 3 izvedel prodor.
- ✓ Igralec 3 po predhodnem odkrivanju proti žogi izvede sprejem z obratom z NDS, zavodi žogo proti branilcu in izvede prodor v smeri tistih vrat, ki ostanejo prosta. Takoj ko zavodi žogo skozi prosta vrata zaključi z udarcem na vrata z vratarjem. Po zaključku steče po žogo in se postavi v nasprotno kolono.
- ✓ Menjava mest igralcev: 1-2, 2-3, 3-1 (v drugi koloni).

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujamo močne podaje po tleh z NDS. | Verbalna komunikacija (»sam«).
- ✓ **SPREJEMANJE Z OBRATOM Z NDS (»brez nasprotnika«):** Pred sprejemom pogled nazaj preko ramena in odkrivanje proti žogi. | Sprejem žoge z obratom v gibanje.
- ✓ **UDAREC NA VRATA:** Pri udarcu na vrata s strani ciljanje daljšega kota.

3. IGRA 4:1 DO 4:4 (20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 26 x 20 metrov z vrati in vratarjem ter dvoje malih vrat na nasprotni strani.
- ✓ Vajo izvajata dve skupini s štirimi igralci in vratar.

Opis

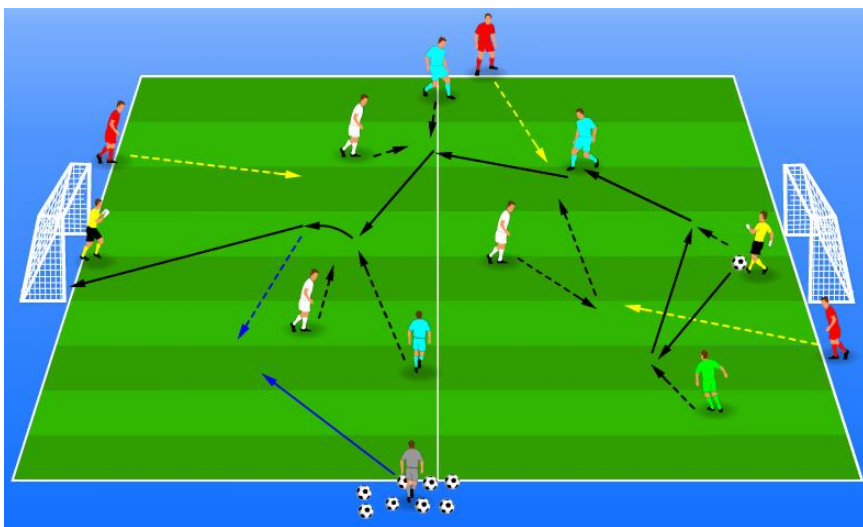
- ✓ Napadalci (beli) imajo na voljo štiri zaporedne napade, ki jih začenjajo iz vnaprej postavljenih izhodišč.
- ✓ Vaja se začne z igro 4:1. Po zaključku akcije se napadalci hitro vrnejo na izhodišče, v igro se vključi dodaten branilec in na trenerjev znak sledi igra 4:2. Na enak način sledita še akciji 4:3 in 4:4.
- ✓ Posamezna akcija se zaključi, ko je dosežen zadetek, če žoga zapusti linije igralnega polja ali če vratar pri branjenju žogo ulovi.
- ✓ Napadalci za vsak dosežen zadetek prejmejo točko.
- ✓ Branilci so aktivni in imajo cilj, da po odvzemu žoge zaključijo na mala vrata. Za vsak dosežen zadetek dobijo dve točki.
- ✓ Po štirih akcijah ekipi zamenjata vlogi.
- ✓ Igralci v obrambi menjajo vrsti red vključevanja v igro, igralci v napadu pa pri vsaki menjavi vlog zamenjajo igralna mesta.

Trenerjeva navodila

- ✓ Izkoriščanje številčne prednosti v napadu.
- ✓ Hitre odločitve in iskanje čim hitrejšega zaključka.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.

4. IGRALNA OBLIKA 1 + 3 : 3 Z MENJAVAMI EKIP NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 26 x 20 metrov z velikimi vrati in vratarjem.
- ✓ Vajo izvaja 10 igralcev in dva vratarja. Igralci so razdeljeni v tri trojke, en igralec je prosti igralec in je ves čas v igralnem polju.

Opis

- ✓ Igra 1+3:3 na vrata z vratarjem v označenem igralnem polju.
- ✓ Ekipa, ki doseže zadetek, dobi novo žogo od trenerja in takoj začne novo akcijo na nasprotna vrata.
- ✓ Ekipa, ki prejme zadetek takoj zapusti igralno polje. Igralci se poljubno postavijo na stranice igralnega polja in se pripravijo za ponovno vključitev v igro v naslednji akciji.

- ✓ Igralci tretje ekipe, ki so postavljeni na stranicah igralnega polja, se po zadetku ene izmed ekip čim hitreje vključijo v igro kot branilci. Takoj ko vstopijo v igralno polje napadejo igralce napadalne ekipe in jim poskušajo preprečiti doseg zadetka. Če jim odvzamejo žogo, postanejo napadalci in sami poskušajo doseči zadetek.
- ✓ Igralci lahko dosežejo zadetek po prehodu sredinske črte.
- ✓ V kolikor daljši čas nobena izmed ekip ne doseže zadetka, trener določi, katera ekipa ostane na igrišču. Pri odločitvi upošteva, katera ekipa bolje sodeluje oziroma je prišla do več zaključkov.

Trenerjeva navodila

- ✓ Izkoriščanje številčne prednosti v napadu.
- ✓ Hitre odločitve in iskanje čim hitrejšega zaključka.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.

5. IGRA 5:5 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.

Opis

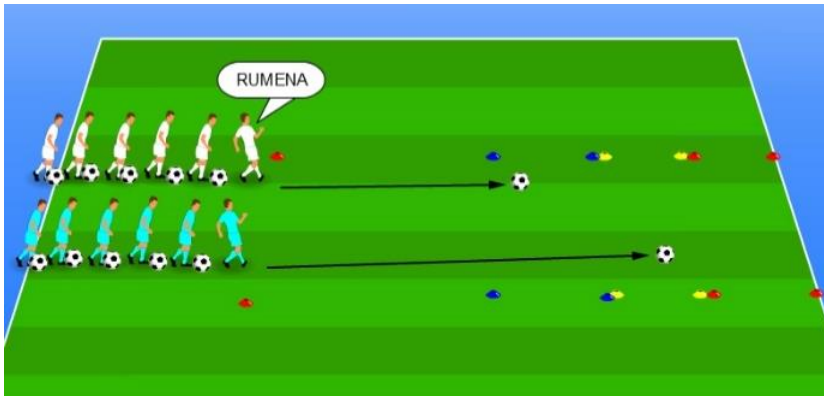
- ✓ Prosta igra 5:5 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da poskušajo igralci čimhitreje zaključevati akcije, ko pridejo v cono zaključka (sredina igrišča).
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

Trenerjeva navodila

- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. ZADENI CONO (5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve ekipi kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralec ene ekipe določi barvo cone v katero bosta poskušala podati žogo z udarcem z NDS.
- ✓ V kolikor se žoga ustavi v izbrani coni dobi ekipa točko.
- ✓ V naslednji ponovitvi igralci druge ekipe izbirajo cono.

Trenerjeva navodila

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih točk.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.