

TRENING 1 - 28

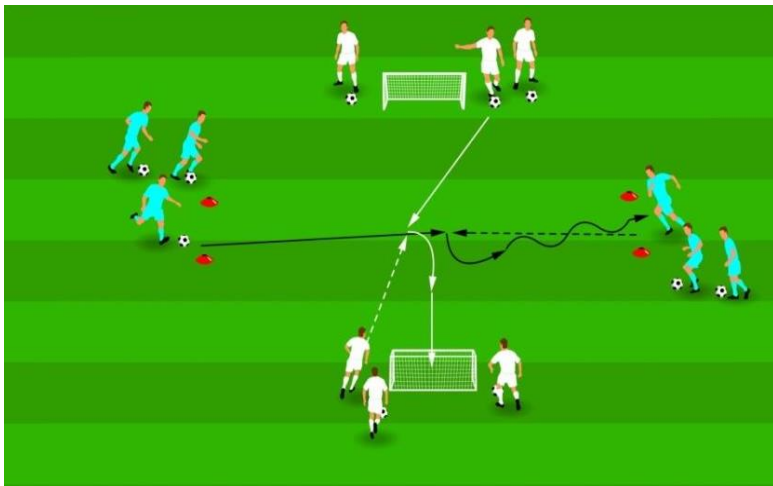
SKLOP: **Podajanje in sprejemanje**

USMERITEV TRENINGA: **Podajanje in sprejemanje žoge v gibanju proti cilju**

CILJ: **Utrjevanje usmerjenih sprejemov**

UVODNI DEL (30 minut)

1. SPREJEM IN PODOJA V PROSTORU (15 min)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 12 x 12 metrov z malimi vrati in odprtimi vrati širine 2 metra.
- ✓ Ob robu polja 8 do 12 igralcev - po dva (trije) igralci na vsaki stranici z žogo.
- ✓ Vaja poteka izmenično iz leve proti desni in od zgoraj navzdol ter obratno.

Opis Vaja A

- ✓ Prva igralca stečeta v polje (en beli in en moder) ter po podaji od soigralca, ki prihaja iz druge strani, žogo sprejemata z obratom in jo odpeljeta na svojo stran.
- ✓ Podajalec po podaji nadaljuje s tekom v sredino, kjer sprejme žogo od drugega soigralca in izvede isto akcijo.
- ✓ Igralci izvedejo sprejem z obratom in žogo vodijo do izhodišča.
- ✓ Med vajami izvedemo vaje gibalne vsestranosti po prostoru.

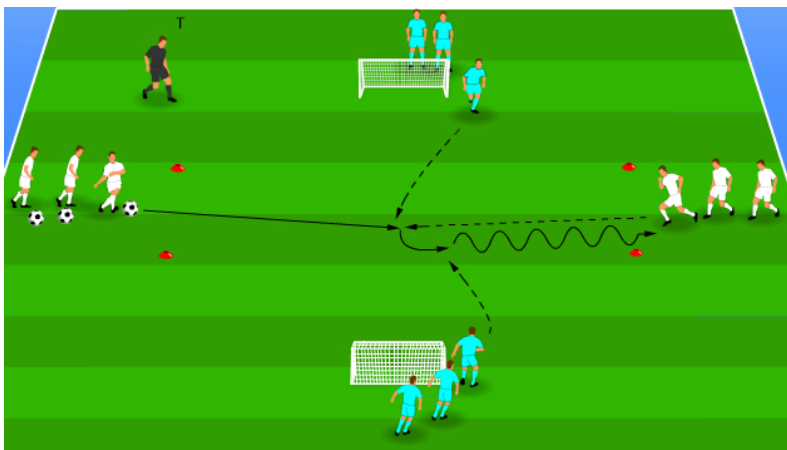
Opis Vaja B

- ✓ Prva igralca stečeta v polje (en beli in en moder) ter po podaji od soigralca iz druge strani, žogo sprejemata z obratom in jo podata do soigralcev.
- ✓ Podajalec po podaji nadaljuje s tekom v sredino, kjer sprejme žogo od drugega soigralca in izvede isto akcijo.
- ✓ Igralci izvedejo sprejem z obratom in žogo podajo.

Trenerjeva navodila

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (z oddaljeno nogo, dolg in kratek sprejem ali sprejem z obratom)
- ✓ Komunikacija med igralci.
- ✓ Zavedanje prostora in orientacija.

2. IGRALNA OBLIKA 1:2 (15 min)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 12 x 12 metrov z malimi vrati na straneh in dvema odprtima vratima širine 2 metra na drugih stranicah.
- ✓ Pri vratih 2 branilca, napadalec v daljših odprtih vratih.
- ✓ Podajalci so odmaknjeni od prostora 4 metre.
- ✓ Igralna oblika je primerna za do 12 igralcev.

Opis

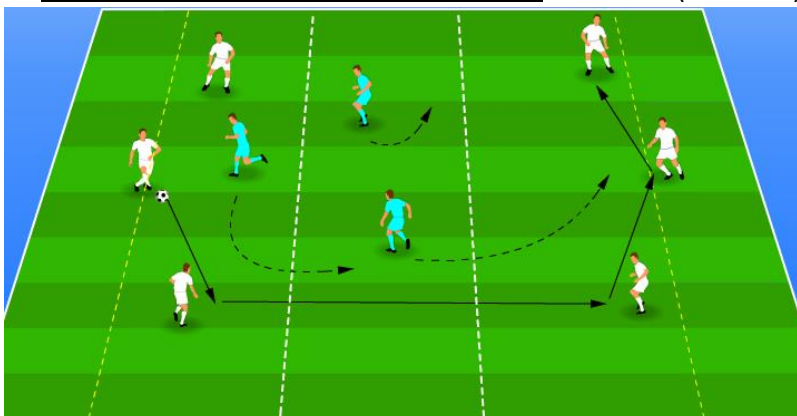
- ✓ Podajalec poda žogo v polje do napadalca, ki se v trenutku podaje ponudi v sredini polja. V trenutku podaje se vključita oba branilca, ki poskušata žogo odvzeti in podati do trenerja.
- ✓ Če napadalec žogo uspešno sprejme poskuša zaključiti na mala vrata ali jo zavodi skozi odprta vrata (iz katerih je začel).
- ✓ Napadalec in podajalci se menjujejo po vsaki akciji.
- ✓ Branilci se menjajo na čas ali po uspešno odvzetih žogah (5).
- ✓ Nadgradnja vaje: Na prvi trenerjev signal (dvig ene roke) se vključi prvi branilec, na drugi signal (dvig druge roke) z zakasnitvijo pa še drugi branilec.

Trenerjeva navodila

- ✓ Ponujanje v hitrem teku.
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge glede na cilj in nasprotnika. Komunikacija med igralci.
- ✓ Zavedanje prostora in orientacija.
- ✓ Uspešno iskanje rešitve za osvojitve točke.

GLAVNI DEL (55 minut)

3. IGRALNA OBLIKA 3:1 V DVEH PROSTORIH (15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 12 metrov razdeljeno na dva igralna polja velikosti 8 x 12 metrov in z vmesnim prostorom širine 4 metre.
- ✓ 9 igralcev razdelimo v dve ekipi, postavljeni so kot prikazuje slika.

Opis

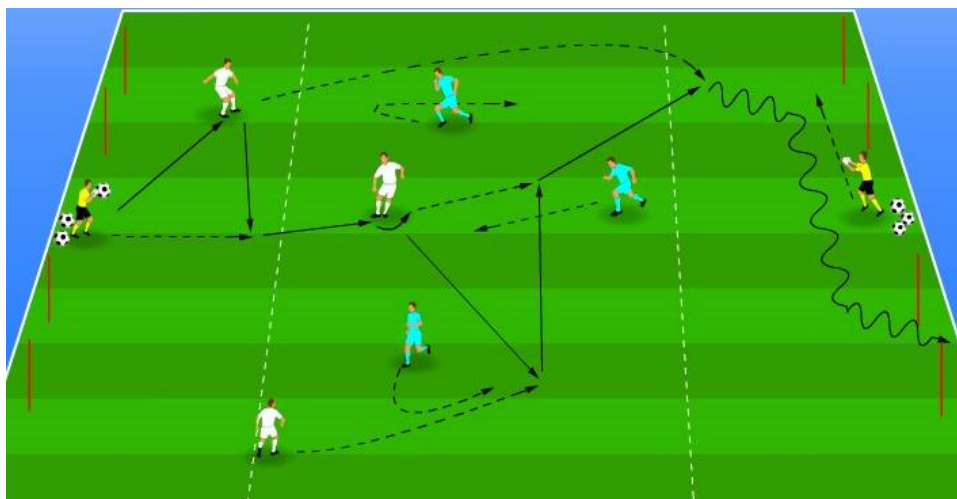
- ✓ Igralna oblika 3:1 v igralnem polju. Napadalci (beli) začnejo igro s ciljem, da podajo žogo v drugo igralno polje. Če so uspešni, se nadaljuje igra 3:1 v drugem igralnem polju.
- ✓ Igralci braneče ekipe (modri) so razporejeni tako, da en igralec poskuša žogo odvzeti v igralnem polju v igri 3:1, dva igralca pa sta v vmesnem prostoru in poskušata prestreči podajo. Če so uspešni, poskušajo žogo prenesti preko rumene črte v igri 3:3 proti ekipi belih, ki je žogo izgubila.
- ✓ Če igralci braneče ekipe izbijejo žogo iz polja, z igro nadaljuje napadalna ekipa.
- ✓ Cilj igre je, da poskušajo napadalci čim prej podati žogo v drugo igralno polje.
- ✓ Igro otežimo tako, da je v igralnem polju igra 3:2 in v vmesnem polju samo en branilec.

Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo.
- ✓ 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 postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV («REAKCIJA»): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.

4. IGRALNA OBLIKA 1+3:3+1 NA 4 VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov z 4 malimi vrati iz palic širine 3 metre, ki so odmaknjeni od kotov 2 metra.
- ✓ Igrališče razdelimo v 3 cone, vsaka meri 10 x 20 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 6 igralcev in dva vratarja. Igralci so razdeljeni v dve trojki.

Opis

- ✓ Igralna oblika 3:3 v igralnem polju s pomočjo vratarja, ki je aktiven v vseh fazah igre.
- ✓ Vratarja branita mala vrata iz palic.

- ✓ Ekipa z žogo v posesti poskuša izigrati branečo ekipo in zaključiti na vrata. Zaključek na vrata lahko izvedejo v zaključni coni, kamor se lahko vključita največ dva napadalca.
- ✓ Branilci se ne smejo braniti v zaključni coni.

Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo.
- ✓ 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.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.

5. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra, igralni čas 20 minut (2 x 10 minut).

Opis

- ✓ Vodena in prosta igra 8:8 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

Trenerjeva navodila

- ✓ VODENA IGRA: Ob napaki ustavimo igro in skupaj z igralci poiščemo boljšo rešitev. Spodbudimo igralce, da sami poiščejo rešitev.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. TEKMOVANJE V ZADEVANJU VRAT Z GLAVO

(5 minut)



Organizacija

- ✓ V vaji sodeluje 12 igralcev, ki so postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vrata označimo s palicami, širine 5 metrov.
- ✓ Napadalci so oddaljeni od vrat 7 metrov.

Opis

- ✓ Podajalec z roko poda visoko žogo napadalcu.
- ✓ Napadalec poizkuša s pravilnim udarcem z glavo doseči zadetek.
- ✓ Po zaključku na vrata postane napadalec vratar, podajalec žoge gre v kolono napadalcev, vratar pa v kolono podajalcev svoje ekipe.

Trenerjevi poudarki

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