

## TRENING 5 - 10

SKLOP: **Sodelovanje v igri**

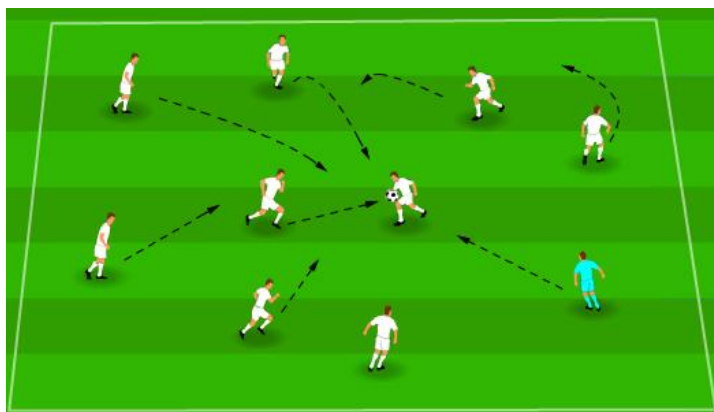
USMERITEV TRENINGA: **Igra z viškom igralca**

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

### UVODNI DEL (20 minut)

#### 1. ELEMENTARNA IGRA »POMAGAJ PRIJATELJU«

(10 minut)



#### Organizacija

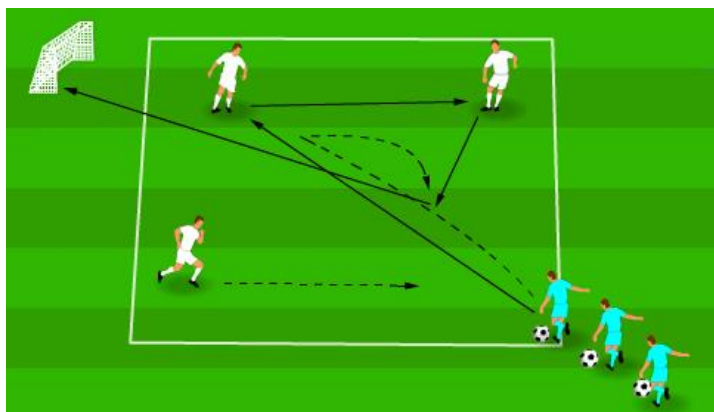
- ✓ Velikost prostora je 12 x 12 metrov.
- ✓ 10 igralcev v polju, eden izmed njih je lovec. Izberemo naključnega igralca, ki ima žogo.

#### Opis

- ✓ Določimo igralca, ki ima žogo v rokah ter enega lovca. Lovec poskuša ujeti igralce, ki se nahajajo v prostoru. Ujame lahko vse igralce, izjema je le igralec, ki ima žogo v posesti. Ta lahko pomaga ostalim igralcem katere poskuša ujeti lovec tako, da jim žogo poda.
- ✓ Če se lovec dotakne igralca brez žoge, le-ta postane lovec.
- ✓ Igro lahko otežimo tako, da določimo dva ali tri lovce.
- ✓ Možnost: Lovec lovi igralca z žogo, igralec z žogo se lahko reši tako, da jo preda drugemu igralcu.
- ✓ Možnost: Igralci izvajajo vajo z nogo.

#### 2. IGRALNA OBLIKA 3:1

(10 minut)



## Organizacija

- ✓ Kvadrat velikosti 6 x 6 metrov.
- ✓ V skupini je 6 igralcev.
- ✓ Igralci so razdeljeni na tri napadalce in tri branilce. En branilec je aktiven, dva čakata v koloni.

## Opis

- ✓ Igra ohranjanja posesti 3:1 v igralnem polju.
- ✓ Igro začne branilec, ki poda žogo najbolj oddaljenemu napadalcu. Ti se odkrivajo in z gibanjem ustvarjajo trikotnike ter skušajo povezati čim več podaj.
- ✓ Branilec je aktiven in skuša žogo odvzeti, jo izbiti ali izsiliti napako napadalcev. Če žogo odvzame, jo skuša podati v mala vrata. Napadalci pri tem naredijo reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Po končani akciji začne z novo akcijo naslednji branilec, ki čaka v koloni. Prejšnji branilec se z žogo postavi v kolono in počaka, da pride ponovno na vrsto.
- ✓ Po določenem času zamenjamo vloge ekip.
- ✓ Ekipi tekmujeta med sabo, kateri bo v vlogi branilcev uspelo doseči več zadetkov.

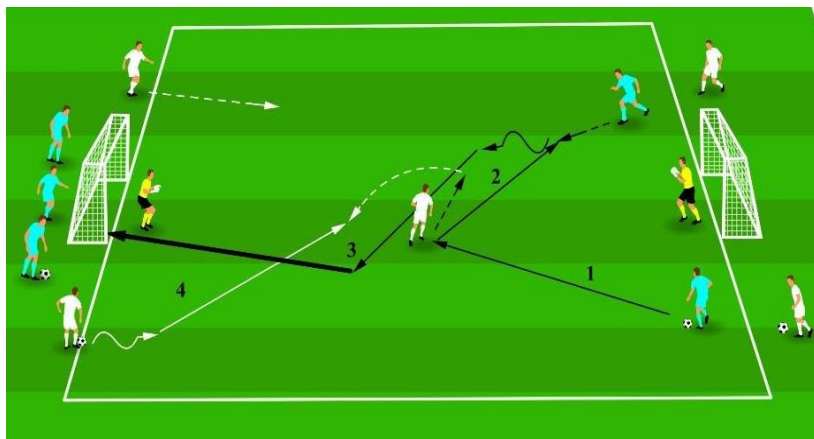
## Trenerjevi navodila

- ✓ **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 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.
- ✓ Odkrivanje in komunikacija igralcev.

## GLAVNI DEL (65 minut)

### 3. IGRALNA OBLIKA 2:1 IN 3:2 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(15 minut)



## Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 12 metrov z vrati 5 x 2 metra in vratarjema.
- ✓ Vajo izvaja 10 igralcev v polju, ki so razdeljeni v 2 ekipi.

## Opis

- ✓ Igralna oblika 2:1 in 3:2 v označenem igralnem polju.
- ✓ Igra se začne s podajo branilcu in se po povratni podaji drugemu napadalcu nadaljuje z igro 2:1.
- ✓ Po igri 2:1 se branilcu priključita soigralca, ki sta ob vratih in trojka postanejo napadalci. Sledi igra 3:2 na druga vrata (napadalca iz igre 2:1 postaneta branilca).

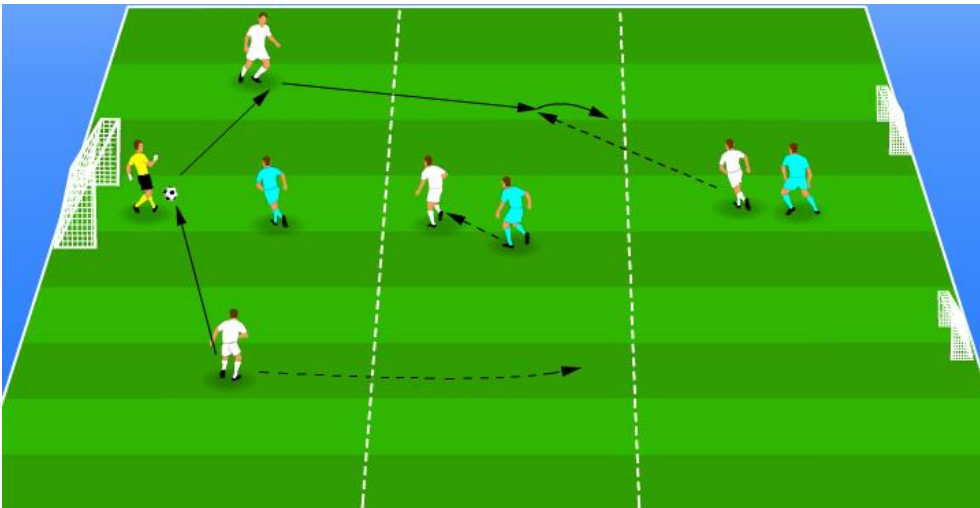
- ✓ Branilci so v igri aktivni, če odvzamejo žogo poskušajo doseči zadetek. Napadalna ekipa v primeru izgubljene žoge naredi reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Po zaključku igre 3:2 skupina zapusti polje in novo ponovitev začne druga skupina igralcev.
- ✓ Igralcem znotraj skupine menjamo vloge.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit.
- ✓ **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 enostavnih podaj na prostega igralca.
- ✓ **SODELOVANJE IGRALCEV V PREHODIH (»REAKCIJA«):** V trenutku izgubljene žoge se vsi igralci pomikajo proti žogi (s ciljem ožanja prostora okrog žoge), najbližji igralec napada žogo. | Po ponovno osvojeni žogi odkrivanje in vtekanje igralcev ter podaja v globino.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Uspešno reševanje situacij z viškom igralcev 3:2.
- ✓ Odkrivanje in komunikacija igralcev.

#### 4. IGRALNA OBLIKA 1+4:3

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igalno polje velikosti 30 x 12 metrov. Dva igralna polja 12 x 12 metrov, vmesni prostor 6 x 12 metrov. Dvoje malih vrat in ena velika vrata na liniji igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Dve ekipi, napadalna ekipa s štirimi igralci ter vratarjem in ekipa, ki se brani s tremi igralci.

#### Opis

- ✓ Pri vratarju napadalne ekipe (beli igralci), v prvem igralnem polju poteka igra 1+2:1 s ciljem, da se žoga poda v vmesni prostor. V vmesni prostor se lahko odkrije dodatni napadalec iz igralnega polja pred dvema malima vratima. Pokriva ju lahko le en obrambni (modri) igralec. Ko napadalec dobi žogo se v jima v vmesno polje priključi dodatni beli igralec iz prvega polja. Skozi igro 3:2 poskušajo izigrati modra branilca in zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Branilci se lahko branijo samo znotraj svojega prostora.
- ✓ Prehod napadalcev v vmesni prostor je dovoljen tudi s prodorom (vodenjem žoge).

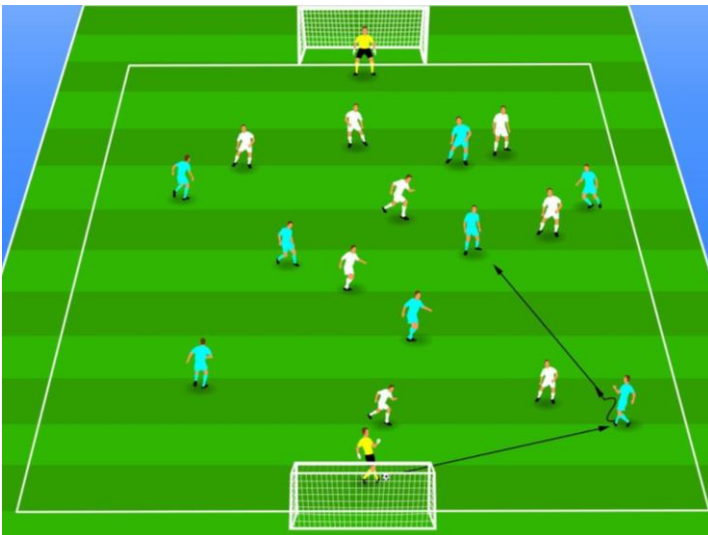
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo poskušajo čim prej doseči zadetek na velika vrata z vratarjem. Napadalna ekipa v primeru izgubljene žoge naredi reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične vratar napadalne ekipe.
- ✓ Napadalci in branilci menjajo položaje glede na čas.

#### Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit.
- ✓ **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 enostavnih podaj na prostega igralca.
- ✓ **SODELOVANJE IGRALCEV V PREHODIH (»REAKCIJA«):** V trenutku izgubljene žoge se vsi igralci pomikajo proti žogi (s ciljem ožanja prostora okrog žoge), najbližji igralec napada žogo. | Po ponovni osvojeni žogi odkrivanje in vtekanje igralcev ter podaja v globino.
- ✓ Uspešno reševanje situacij z viškom igralcev 4:3.
- ✓ Odkrivanje in komunikacija igralcev.

#### 5. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(30 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra, igralni čas 30 minut (2 x 15 minut).

#### Opis

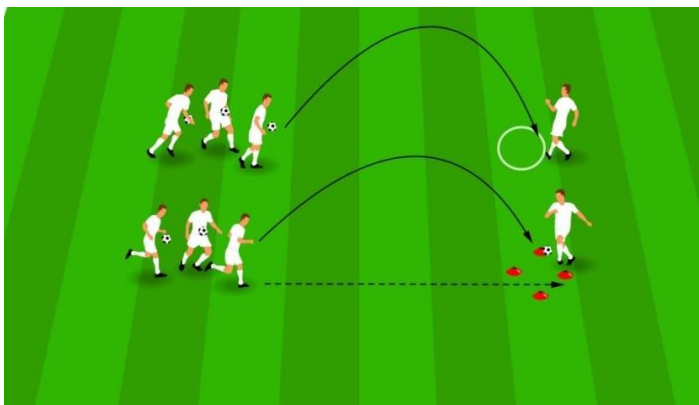
- ✓ Vodena in prosta igra 8:8 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj je, da igralci na posameznih delih igrišča poudarjeno iščejo situacije, v katerih lahko ustvarijo višek igralca in uspešno preigrajo enega ali več branilcev.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

#### Trenerjeva navodila

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

## ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

### 6. TEKMOVANJE SKUPIN V SPREJEMANJU VISOKIH ŽOG



#### Organizacija

- ✓ V eni skupini je 3-5 igralcev.
- ✓ Igralci so vsak s svojo žogo postavljeni na razdalji 4-8 metrov od označenega prostora.

#### Opis

- ✓ Igralec poda visoko žogo z roko do soigralca, ki je pred obročem ali označenem prostoru.
- ✓ Soigralec poskuša visoko žogo sprejeti v omejenem prostoru z enim dotikom (ali dvema).
- ✓ Po podaji zamenjata mesti.
- ✓ Ekipe tekmujejo med seboj v številu uspešnih izvedb.
- ✓ Težavnost stopnjujemo z večanjem oddaljenosti podajalca in igralca, ki žogo sprejema.

#### Trenerjevi poudarki

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