

TRENING 3 - 12

SKLOP: Igra 1:1

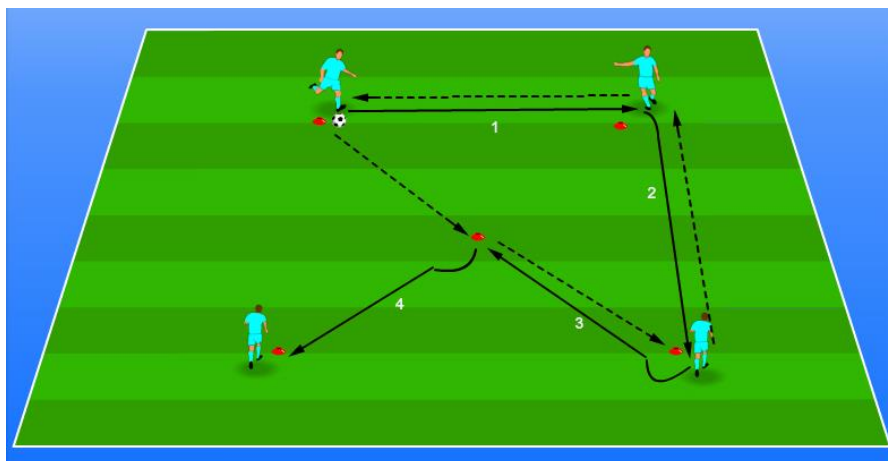
USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v obrambi in napadu

CILJ: Izboljšanje igre 1:1 v obrambi in napadu

UVODNI DEL (20 minut)

1. PODAJ IN STECI

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 6 x 6 metrov, v sredino postavimo dodaten klobuček.
- ✓ Štirje igralci so razporejeni v igralnem polju, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

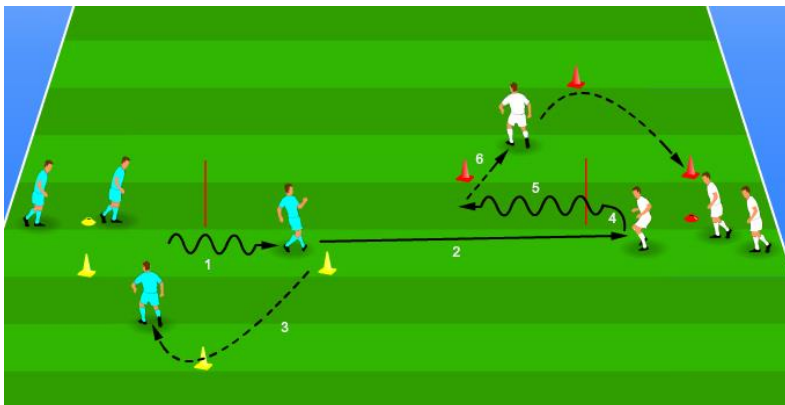
- ✓ Igralec z žogo le to poda enemu od ostalih treh igralcev in steče k prostemu klobučku.
- ✓ Igralec, kateremu je bila podana žoga naredi odkrivanje stran od klobučka in usmerjen sprejem proti igralcu, kateremu bo podal žogo naprej.
- ✓ Po podaji igralec steče h klobučku, ki je v tistem trenutku prazen.
- ✓ Igralci obvezno uporabljajo dva dotika – usmerjen sprejem žoge in podajo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Močna podaja na pravo nogo sprejemalca.
- ✓ Odkrivanje stran od klobučka.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Orientacija v prostoru.

2. PODAJA IN BRANILSKI TEK

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Dve četvorki igralcev iz prve vaje združimo in ju razporedimo vsako na svoj kloбуček.
- ✓ Razdalja med palicama je 10 do 12 metrov.
- ✓ Stožci so razmaknjeni 5 do 6 metrov, prvi stožec je postavljen 3 metre od palice.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Igralci si podajajo žogo v dveh kolonah. Pri tem uporabljajo obvezno najmanj tri dotike: usmerjen sprejem podane žoge naprej mimo palice, kontakt vodenja (ali več) proti prvemu stožcu in podaja z NDS v nasprotno kolono.
- ✓ Po izvedeni podaji se igralci z branilskim tekom (križni koraki) vračajo nazaj v svojo kolono.
- ✓ Po treh minutah zamenjamo nogo, s katero igralci izvajajo sprejeme, vodenje in podaje.

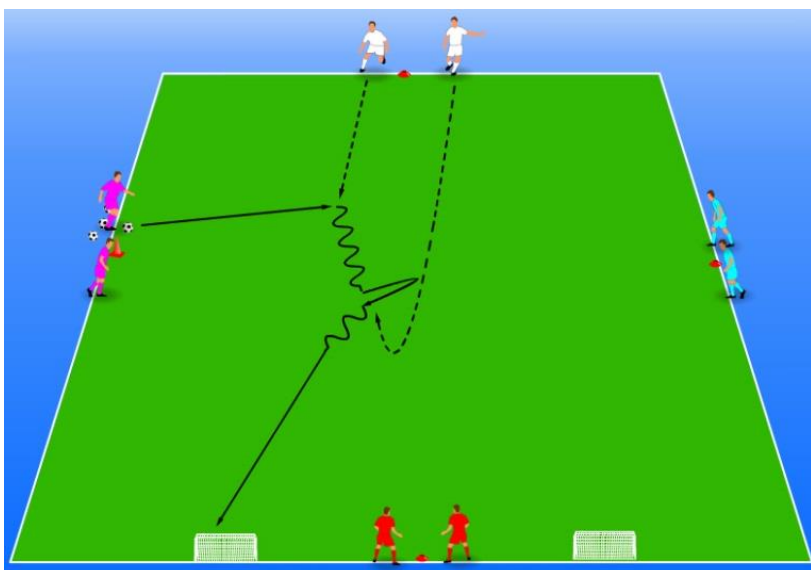
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna podaja in sprejem žoge.
- ✓ Branilski tek s križnimi koraki.

GLAVNI DEL (60 minut)

3. IGRA 1:1 S TREH RAZLIČNIH POZICIJ Z ZAKLJUČKOM NA MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev v igralnem polju razdelimo v štiri pare.
- ✓ Pari so postavljeni vsak na svoji stranici igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Igralca pri stožcu sta podajalca, ostali trije pari izvajajo igro 1:1 na dvoje malih vrat.

Opis

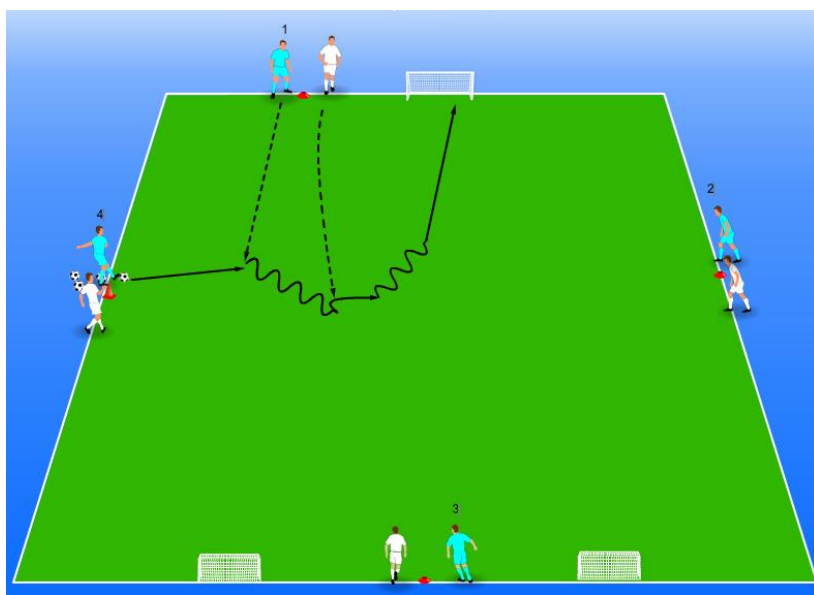
- ✓ Vajo prične igralec pri stožcu z žogami. Eden od para žogo poda v igralno polje belemu napadalcu. Po zaključku akcije belega para sledi podaja modremu napadalcu in nato še rdečemu napadalcu.
- ✓ Napadalec je vedno postavljen na desni strani klobučka.
- ✓ Po podaji žoge v igralno polje steče napadalec prot njej in sprejme žogo proti cilju. Sledi igra 1:1, v kateri poizkuša napadalec preigrati obrambnega igralca in zaključiti na mala vrata.
- ✓ V primeru da obrambni igralec odvzame žogo, poizkuša zaključiti prav tako na ena izmed malih vrat.
- ✓ Po treh akcijah (vsak par izvede eno) pari zamenjajo vloge, tako da napadalec v predhodni akciji postane obrambni igralec in obratno. Nato sledi menjava izhodiščnega mesta vseh parov v smeri urinega kazalca.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.
- ✓ Različna postavitev v igri 1:1 – frontalno, s strani, s hrbtom proti vratom.
- ✓ Pozornost na homogenosti parov.

4. IGRA 1:1 DO 4:4 NA TRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev v igralnem polju razdelimo v dve ekipi s po štirimi igralci.
- ✓ Na vsaki stranici igralnega polja je pri klobučku postavljen en igralec vsake ekipe.
- ✓ Igralca pri stožcu, kjer so žoge (pozicija 4) sta podajalca do igre 3:3, nato napadalec zavodi žogo v igralno polje, kjer se prične igra 4:4.

Opis

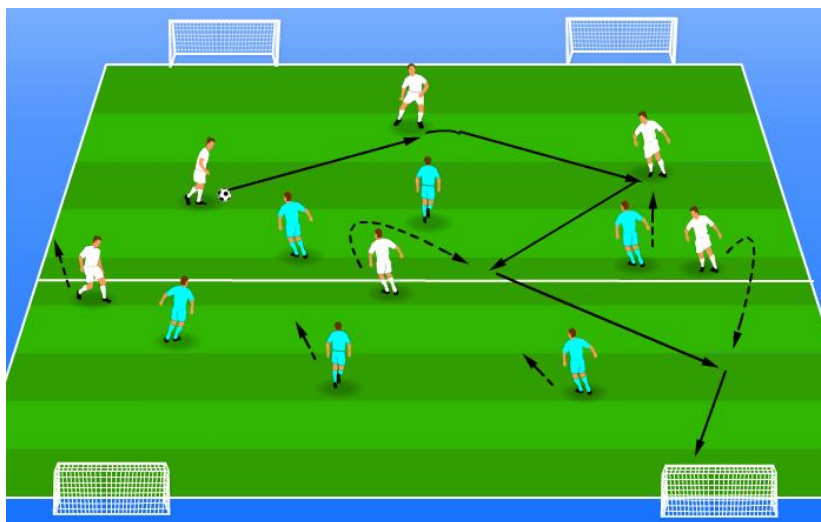
- ✓ Vajo začne napadalec pri stožcu z žogami (pozicija 4) s podajo napadalcu na poziciji 1. Sledi igra 1:1 med obema igralcema na poziciji 1.
- ✓ Po zaključku akcije sledi podaja napadalcu na poziciji 2, nakar sledi igra 2:2 med igralci na poziciji 1 in 2.
- ✓ Po zaključku te akcije sledi podaja napadalcu na pozicijo 3 in sledi igra 3:3 med igralci na poziciji 1,2 in 3.
- ✓ Igro zaključimo tako, da napadalec iz pozicije 4 zavodi žogo v igralno polje, kjer sledi igra 4:4.
- ✓ Ko se akcija 4:4 zaključi, ekipi zamenjata vlogi. Nato sledi menjava izhodiščnih pozicij igralcev v smeri urinega kazalca.
- ✓ Napadalna ekipa vedno napada na dvoje malih vrat, obrambni igralci pa po odvzeti žogi napadajo na ena mala vrata na nasprotni strani.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

5. IGRA 4:4 (do 6:6) NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 (do 6:6) na štiri mala vrata v označenem igralnem polju.
- ✓ Igralci lahko odvzemajo žogo samo svojemu direktnemu nasprotniku (individualno pokrivanje).
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom (obrati z žogo in preigravanja).
- ✓ Zadetek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

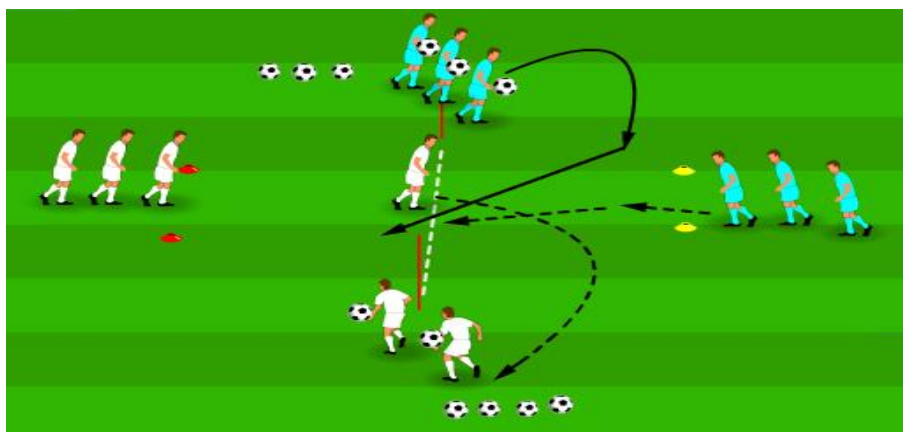
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. TEKMOVANJE V ZADEVANJU VRAT Z GLAVO

(10 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

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih zadetkov.