

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 1 - 25

SKLOP: Podajanje in sprejemanje

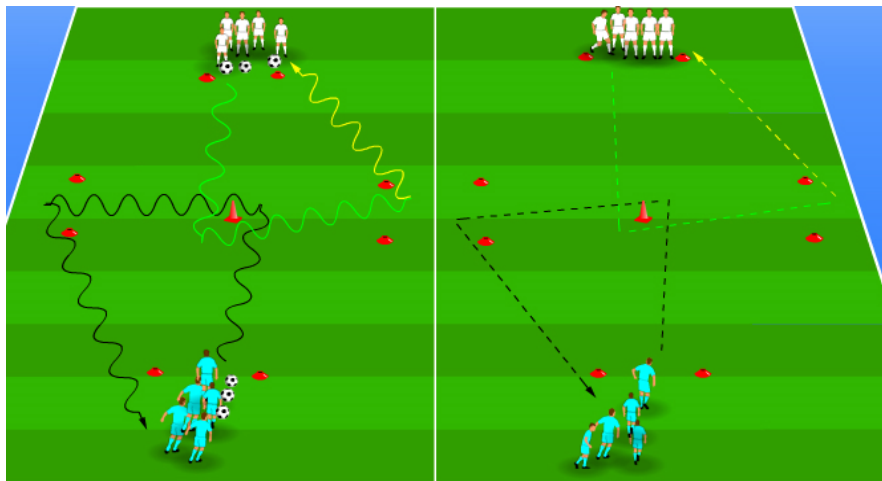
USMERITEV TRENINGA: Podajanje in sprejemanje žoge v gibanju proti cilju

CILJ: Utrjevanje usmerjenih sprejemov

UVODNI DEL (25 minut)

1. UPRAVLJANJE ŽOGA IN GIMNASTIČNE VAJE

(10 min)



Organizacija

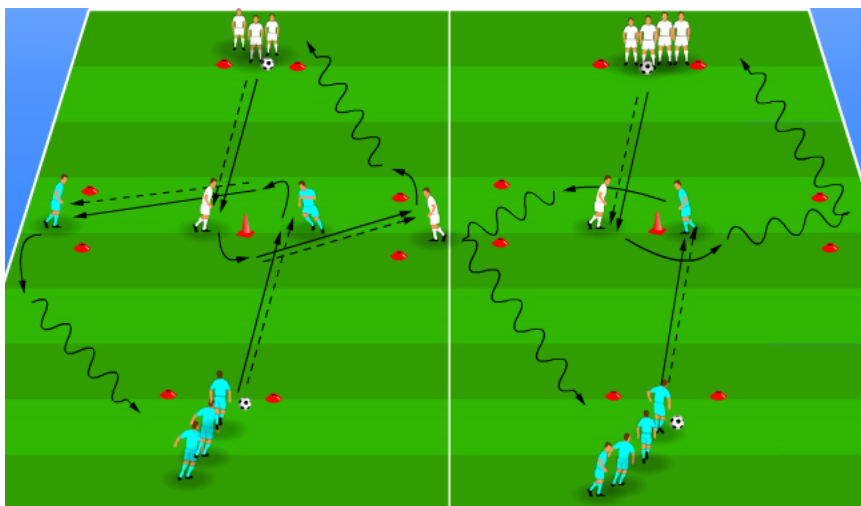
- ✓ Igralci so razdeljeni v skupine po največ 5 igralcev in postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalje med klobučki in stožci so največ 8 metrov.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

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

2. KRATEK IN DOLGI SPREJEM PROTI CILJU IN TEKMOVANJE MED SKUPINAMI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v skupine po največ 5 igralcev in postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalje med igralci so največ 8 metrov.
- ✓ Vadba v koloni v eno in nato v drugo stran.

Opis

Vaja 1 – kratek in dolgi sprejem proti cilju

- ✓ Igralec 1 žogo kratko zavodi in jo poda igralcu 2 pri figuri na oddaljeno nogo, steče za podano žogo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec 2 se predhodno odkrije in kratko sprejme žogo z NDS daljše noge proti igralcu 3, kateremu poda skozi mala vrata. Steče za podano žogo in se za malimi vrati pripravi za nov sprejem.
- ✓ Igralec 3 se predhodno odkrije in izvede dolgi sprejem žoge za malimi vrati ter jo zavodi proti izhodišču. Tam počaka, da začne z novo ponovitvijo vaje.

Vaja 2 – tekmovanje med skupinami

- ✓ Štafetno tekmovanje med skupinami, vsaka skupina ima eno žogo.
- ✓ Vaja oziroma naloga igralcev je enaka, kot so jo izvajali v prejšnji vaji.
- ✓ Vsaka skupina izvaja vajo tako dolgo, da so vsi igralci na vseh mestih. Vaja je zaključena, ko so igralci na istih mestih, kot so bili, ko so vajo začeli.
- ✓ Zmagovalec je skupina, ki je prav izvedla celotno rotacijo igralcev.

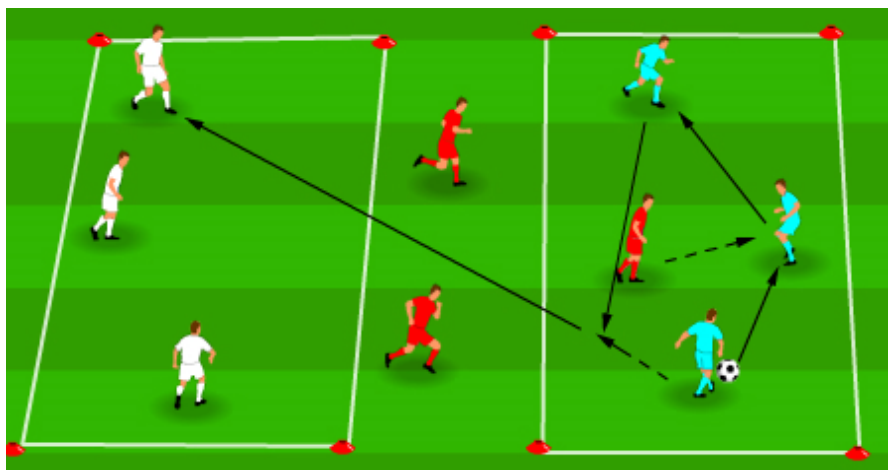
Trenerjeva navodila

- ✓ **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.
- ✓ Spodbujanje igralcev pri tekmovanju in spoštovanje dogovorjenih pravil.

GLAVNI DEL (60 minut)

1. IGRA 3:1 V DVEH PROSTORIH

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Dva igralna polja velikosti 8 x 12 metrov z vmesnim prostorom širine 4 metre.
- ✓ 9 igralcev razdelimo v tri trojke, postavljeni so kot prikazuje slika.

Opis

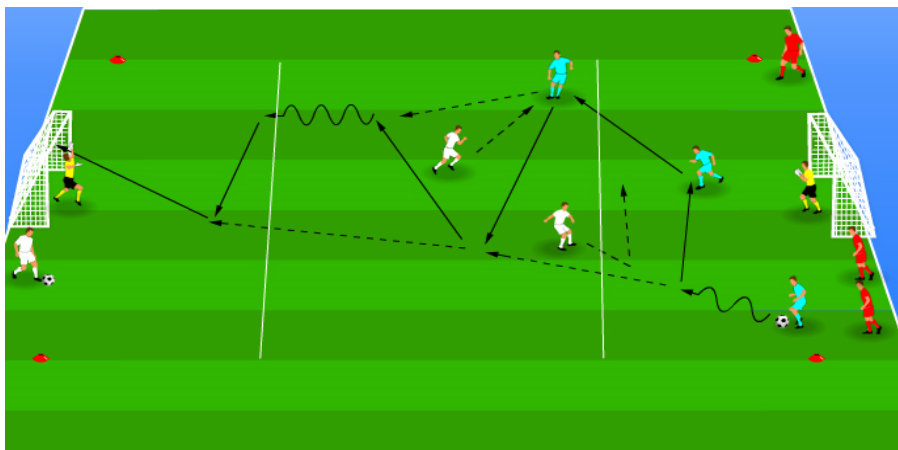
- ✓ Igra 3:1 v igralnem polju. Napadalci (modri) začnejo igro s ciljem, da podajo žogo v drugo igralno polje (z belimi igralci). Če so uspešni, se nadaljuje igra 3:1 v drugem igralnem polju (beli), branilec je en igralec iz vmesnega prostora.
- ✓ Igralci braneče ekipe (rdeči) so razporejeni tako, da je en igralec v igralnem polju, kjer poskuša odvzeti žogo napadalcem (modrim) v igri 3:1, dva igralca pa sta v vmesnem prostoru in poskušata prestreči podajo v drugo igralno polje (belim). Če so uspešni, podajo žogo v drugo igralno polje (belim) ter se prestavijo v igralno polje (modrih), kjer bodo nadaljevali igro kot napadalci.
- ✓ Igralci napadalne ekipe (modri), ki so izgubili žogo, postanejo branilci.
- ✓ Če igralci braneče ekipe izbijejo žogo iz polja, z igro nadaljuje napadalna ekipa.
- ✓ Cilj igre je, da poskušajo napadalci čimprej podati žogo v drugo igralno polje.
- ✓ Igro otežimo tako, da je v igralnem polju igra 3:2 in v vmesnem polju samo en branlec.

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.

3. IGRA 3:2

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 32 x 12 metrov, omejeno z dvema linijama 10 metrov od vrat.
- ✓ Vrata širine 5 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 9 do 12 igralcev, ki so razdeljeni v trojke. Trojke so ločene z markirnimi majicami.

Opis

- ✓ Igra 3:2 v označenem igralnem polju. Začetek akcije je vedno pri vratih, kot prikazuje slika.
- ✓ Napadalna ekipa (modra) poskuša doseči zadetek na velika vrata z vratarjem tako, da poskušajo preiti v prostor za linijo pred vrati z vtekanjem.

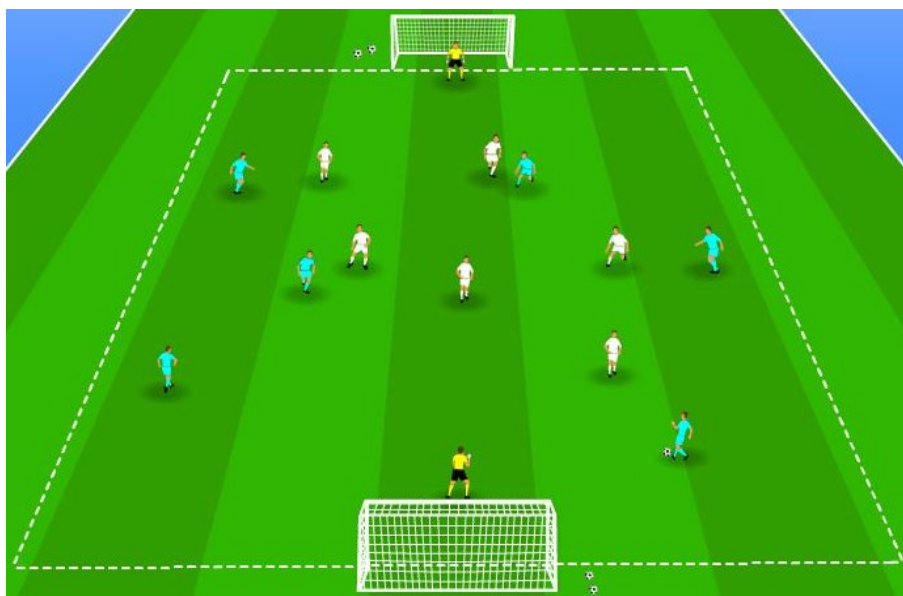
- ✓ Ko se akcija zaključi, napadalna ekipa (modri) zapusti igrišče na strani vrat, na katera so napadali.
- ✓ Igralci ekipe, ki so se branili (beli) postanejo napadalci. Beli igralec z žogo, ki v prejšnji akciji ni igral in je čakal zunaj polja hitro zavodi žogo v polje proti soigralcema in dvema branilcema (rdeči), ki sta medtem vtekla v polje in sta takoj aktivna. Sledi nova napadalna akcija 3:2 s ciljem preiti linijo pred vrati z vtekanjem in doseči zadetek.
- ✓ Če branilca odvezmeta žogo, poizkušata doseči zadetek na nasprotna vrata. Napadalci morajo v tem primeru narediti reakcijo na izgubljeno žogo in branilcema preprečiti doseg zadetka ali jima ponovno odvzeti žogo.

Trenerjeva navodila

- ✓ Močne in natančne podaje ter sprejemi s pravo nogo.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja igralcev in pravilno obračanje telesa glede na potek igre.
- ✓ IGRA Z VIŠKOM IGRALCEV V IGRI 3:2: Izbira načina sodelovanja glede na situacijo (povratna podaja + podaja na tretjega, dvojna podaja + podaja na tretjega, vtekanje za hrbet + podaja na tretjega, diagonalno vtekanje + podaja na tretjega, povratna podaja na tretjega in podaja v globino, podaja na tretjega z vtekanjem za hrbet).
- ✓ Uspešno reševanje situacij 3:2.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.

4. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(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

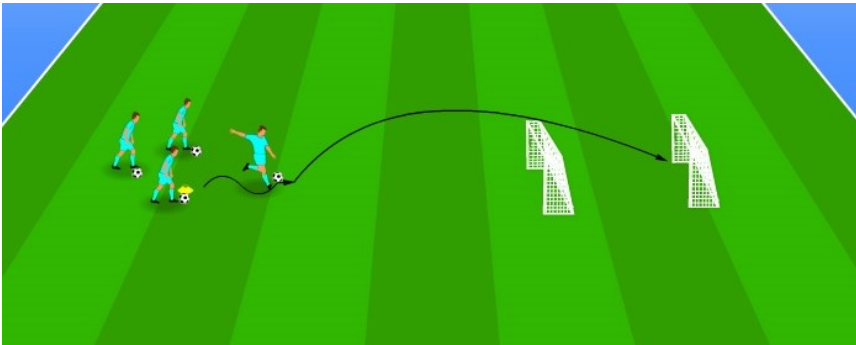
- ✓ PROSTA IN VODENA IGRA Z DOLOČENIM CILJEM: Igro ustavimo po potrebi, tako da zamrznemo igralce in skupaj z njimi poiščemo boljše rešitve, kot so se zgodile v odigrani akciji.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno

ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

6. ZADENI DRUGA VRATA

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Vrata oddaljena 12 do 15 metrov in v zamiku 4 metre.
- ✓ Zadevanje drugih malih vrat z udarcem visoke žoge čez prva mala vrata.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Igralec kratko zavodi žogo in poskuša po zraku zadeti druga mala vrata z udarcem visoke žoge preko prvih malih vrat.

Trenerjeva navodila

- ✓ Sprostitev in zabava igralcev.