

TRENING 3 - 21

(TRENING VRATARJEV)

SKLOP: **Igra 1:1**

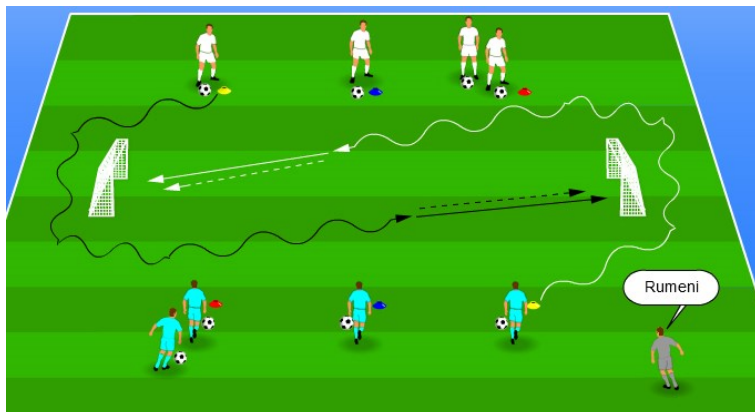
USMERITEV TRENINGA: **Igra 1:1 v napadu**

CILJ: **Igra 1:1 v napadu – obrati in preigravanja**

UVODNI DEL (25 minut)

1. DIRKAJ IN ZADENI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 14 x 8 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, vsak ima svojo žogo. Razdeljeni so v dve skupini in postavljeni na klobučke.
- ✓ Klobučki različnih barv so postavljeni na daljših straneh igralnega polja (glej sliko).

Opis

- ✓ Vaja se začne tako, da trener zakliče barvo klobučka. Igralca na tej barvi izvedeta gibalno nalogo z žogo okrog bližnjih malih vrat ter jo udarita v druga vrata. Igralci upravljajo žogo z roko (kotaljenje, odbijanje...).
- ✓ V drugem delu poteka vaje igralci izvajajo vodenje žoge z nogo okrog bližnjih malih vrat ter jo udarijo z nogo v druga vrata. Za vrata lahko dodamo gibalno nalogo z žogo. Vajo organiziramo kot tekmovanje.
- ✓ Trener določi linijo, s katere igralci zadevajo vrata.
- ✓ Igralci po vsaki ponovitvi menjajo izhodišče za en klobuček naprej.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Igralci izvajajo gibalne naloge s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo vaje.

2. DIRKAJ, PREIGRAJ IN ZADENI - igra 1:1

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 14 x 8 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, vsak ima svojo žogo. Razdeljeni so v dve skupini in postavljeni na klobučke.
- ✓ Klobučki različnih barv so postavljeni na daljših stranicah igralnega polja (glej sliko).

Opis

- ✓ Vaja se začne tako, da trener zakliče barvo klobučka. Igralca na tej barvi stečeta okrog vrat do žoge na sredini polja in igrata igro 1:1. Igralec, ki prvi priteče do žoge je napadalec, drugi pa branilec. Napadalec poskuša preigrati branilca in zadeti na mala vrata.
- ✓ Če branilec odvzame žogo, se aktivna igra 1:1 nadaljuje na druga vrata.
- ✓ Po končani akciji igralci menjajo izhodišče za en klobuček naprej.
- ✓ Vajo organiziramo kot tekmovanje. Za vsak dosežen zadetek igralec svoji ekipi prisluži eno točko.

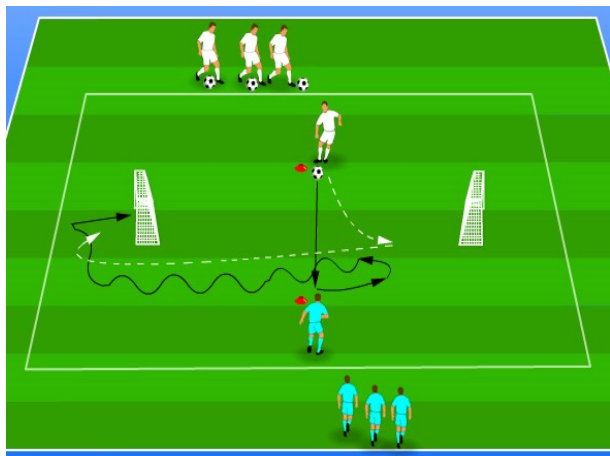
Trenerjevi poudarki

- ✓ Vzpodbujanje različnih preigravanj.

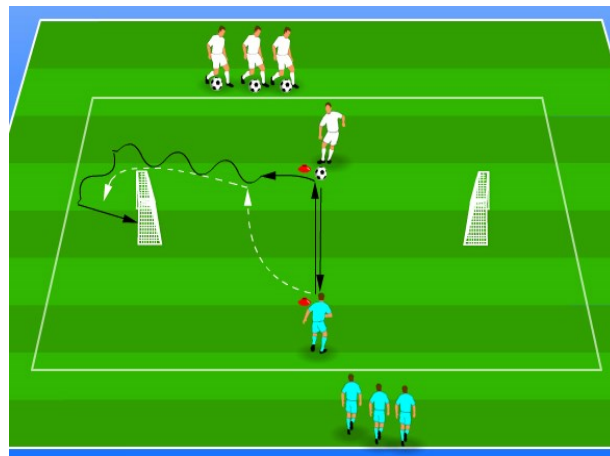
GLAVNI DEL (60 minut)

3. IGRA 1:1 Z OBRNJENIMI VRATI

(20 minut)



Vaja 1



Vaja 2

Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 10 x 5 m, dva klobučka razmaknjena 3 m in dvoje malih vrat, oddaljenih 8 m.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, ki so razdeljeni v dve skupini.
- ✓ Igralca, ki izvajata vajo, sta postavljena na klobučkih in obrnjena drug proti drugemu.

Opis – Vaja 1

- ✓ Beli igralec poda žogo modremu in postane branilec. Modri igralec sprejme podano žogo in postane napadalec. V igri 1:1 poskuša preigrati belega igralca (branilca) in doseči zadetek v ena od dveh malih vrat.
- ✓ Če branilec odvzame žogo napadalcu, se vlogi zamenjata.
- ✓ Po končani akciji se igralca postavita v drugo kolono ter zamenjata vlogi.

Opis – Vaja 2

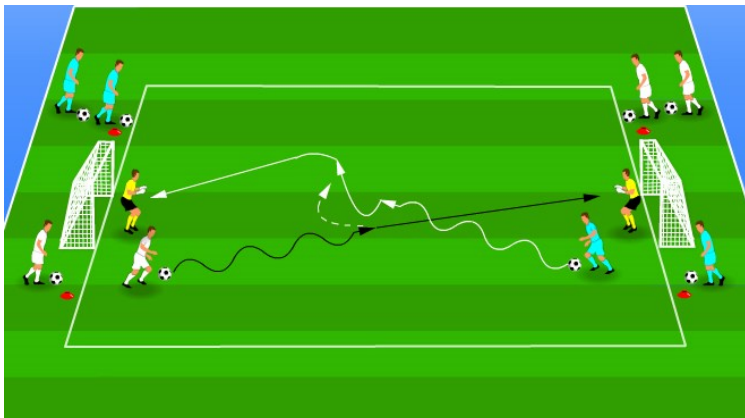
- ✓ Pri Vaji 2 je spremenjen le začetek vaje, glede na Vajo 1. Modri igralec je napadalec, beli igralec je branilec. Igralca si podajata žogo med klobučkoma. Napadalec se sam odloči, kdaj bo podano žogo sprejel in začel z igro 1:1.
- ✓ Nadaljevanje akcije in menjava po končani akciji je potem enako kot pri Vaji 1.

Trenerjevi poudarki

- ✓ VARANJE: Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (prodor, strel).
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

4. IGRA OD 1:0 DO 1:1 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 12 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, ki so razdeljeni v dve skupini. Vsaka skupina je razporejena v dve koloni ob vratih (skupaj 4 kolone) kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

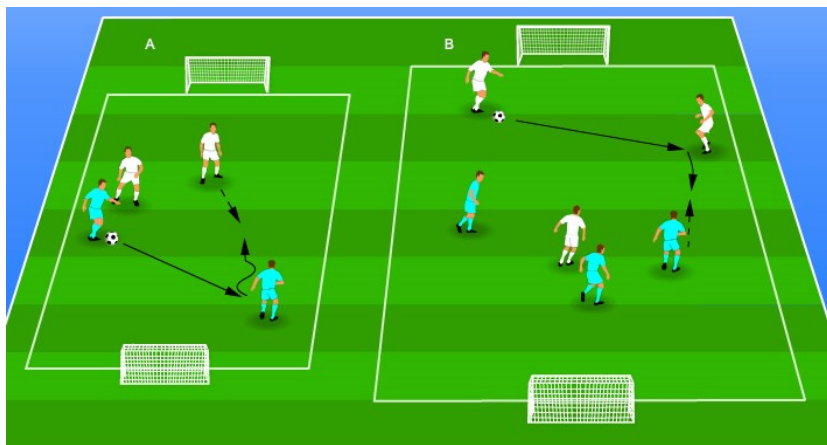
- ✓ Vajo začne igralec bele ekipe z igro 1:0. Žogo zavodi proti vratom in zaključi na njih z udarcem z razdalje ali po preigravanju vratarja (odvisno od položaja vratarja). Po zaključku akcije postane branilec v igri 1:1.
- ✓ Po končani akciji belega igralca, zavodi žogo v polje modri igralec, ki poskuša preigrati belega igralca in uspešno zaključiti na vrata z vratarjem.
- ✓ Če branilec odvzame žogo napadalcu, poskuša doseči zadetek na nasprotna vrata.
- ✓ Po končani akciji igralca menjata kolono za mesto naprej v smeri ure.
- ✓ Sledi nova ponovitev vaje, ki jo začne beli igralec iz druge kolone. V tretji in četrti ponovitvi vaje začetna akcijo modra igralca.

Trenerjevi poudarki

- ✓ VARANJE: Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (prodor, strel).
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

5. IGRA 2:2 in IGRA 3:3 NA DVOJE MALIH VRAT

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 15 x 12 metrov za igro 2:2 in igralno polje velikosti 20 x 15 metrov za igro 3:3.
- ✓ Igralni čas je 4 x 5 minut. Ekipe tekmujejo med seboj in se menjajo na obeh igralnih poljih.

Opis

- ✓ Igra 2:2 in 3:3 na dvoje malih vrat.
- ✓ Cilj obeh iger je, da igralci med igro iščejo oziroma si ustvarjajo situacije za igro 1:1 in jih poskušajo uspešno reševati.

Trenerjeva navodila

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

ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

6. TEKMOVANJE V ŽONGLIRANJU



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora je krog polmera 9 metrov.
- ✓ Vsi igralci v igralnem prostoru, vsak ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci tekmujejo v žongliranju, kdo naredi več ponovitev. Ko igralcu pade žoga na tla, je izločen.
- ✓ Izvedemo več tekmovanj.

Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje in spodbujanje igralcev.