

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 5 - 9

SKLOP: **Sodelovanje v igri**

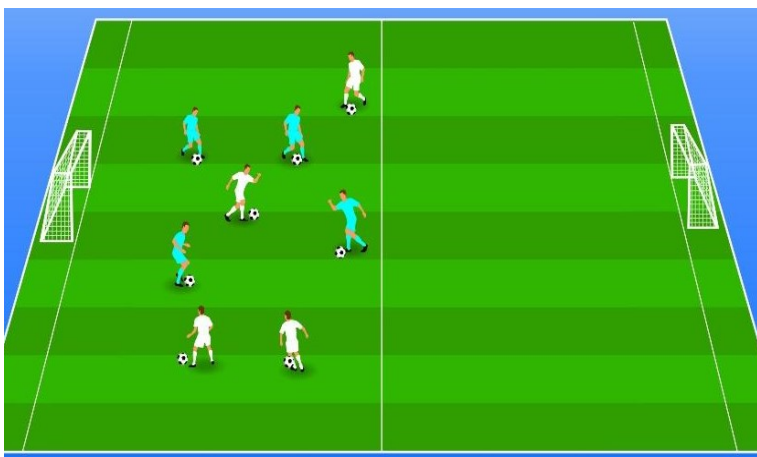
USMERITEV TRENINGA: **Igra z viškom igralca**

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

UVODNI DEL (20 minut)

1. UPAVLJANJE ŽOGE Z ROKO IN NOGO + VAJE GIBALNE VSESTRANOSTI

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 16 metrov razdeljeno na dve polovici.
- ✓ Igralci so razdeljeni v dve četvorki, vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

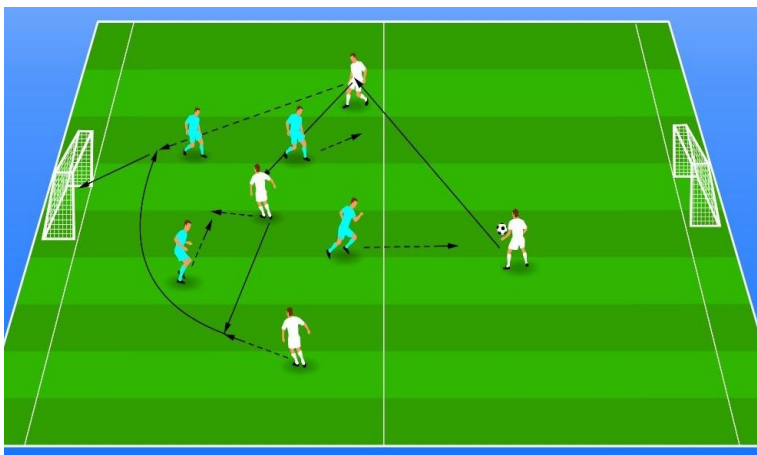
- ✓ Igralci upravljajo žogo z roko in nogo ter izvajajo vaje gibalne vsestranosti po navodilu trenerja. Na znak trenerja na določen način ali z določeno nalogo menjajo igralno polje.

Trenerjeva navodila

- ✓ Vadba z obema nogama (lateralnost).
- ✓ Orientacija igralcev v prostoru.

2. ROKOMET

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 16 metrov. Pred vrati označimo prostor, v katerem igralci ne smejo prestrezati žoge z roko.
- ✓ Dve ekipi s štirimi igralci.

Opis

- ✓ Igra rokomet, zadetek je lahko dosežen samo z udarcem z glavo.
- ✓ Odvzemanje žoge je dovoljeno s prestrezanjem z rokami, razen v označenem prostoru pred vrati. Tu je dovoljeno izbijanje žoge z glavo oziroma branjenje vrat brez rok.
- ✓ Zadetek velja, če so vsi igralci čez sredinsko črto.

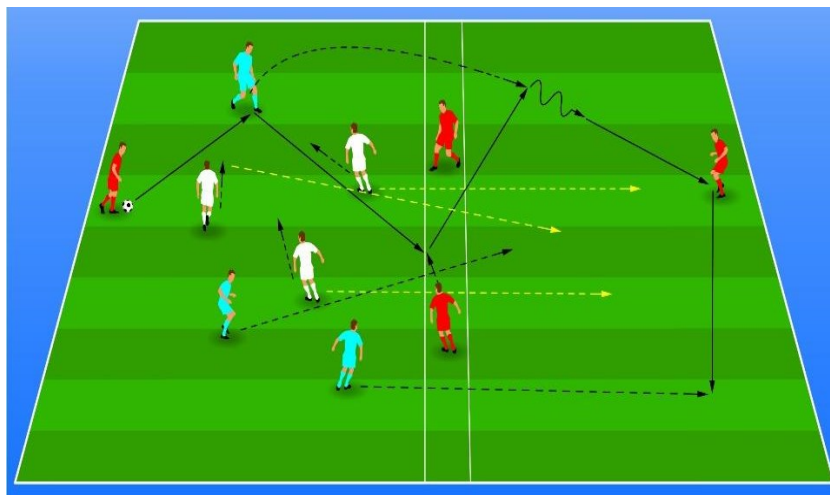
Trenerjeva navodila

- ✓ Spodbujanje aktivne igre v obrambi in sodelovanja med igralci v napadu.

GLAVNI DEL (65 minut)

3. IGRA 3:3+4

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 35 x 16 metrov, razdeljeno v dva polja 16 x 16 metrov in srednji prostor globine 3 metre.
- ✓ Dve trojki in štirje prosti igralci. Dva prost igralca sta postavljena na prečnih linijah obeh manjših igralnih polj in dva v srednjem prostoru.

Opis

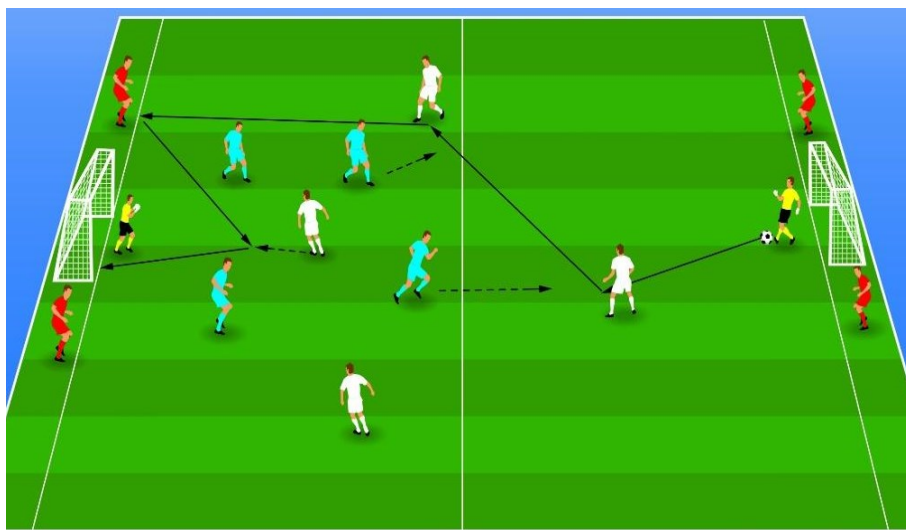
- ✓ Igra 4:3 v enem delu igralnega polja s ciljem podaje prostima igralcema v srednjem prostoru in nato podaje vtekajočim napadalcem v drugo igralno polje.
- ✓ Podajo v drugi del igralnega polja lahko izvedeta samo prosta igralca v srednjem prostoru.
- ✓ Ekipa v posesti (modri) si poizkuša s sodelovanjem ustvariti priložnost za podajo prostima igralcema v srednjem prostoru. Če jim to uspe, takoj vtečejo v drugi del igralnega polja, kjer sprejmejo žogo od prostega igralca v srednjem prostoru in nadaljujejo z igro 4:3 z drugim prostim igralcem na prečni liniji.
- ✓ Branilci (beli) poskušajo odvzeti žogo. Če jim to uspe, morajo podati žogo prostemu igralcu v srednjem prostoru ali na nasprotni prečni liniji.
- ✓ Modri ob izgubljeni žogi takoj izvedejo reakcijo na izgubljeno žogo in poizkušajo preprečiti belim podajo do prostega igralca.
- ✓ Ekipi menjata vlogi po pridobljeni oziroma izgubljeni žogi.

Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika in romba za nudenje več rešitev igralcu z žogo.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje 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. | Pravočasno vtekanje igralcev v prazen prostor.
- ✓ Uspešno reševanje situacij z viškom igralcev.
- ✓ Verbalna komunikacija (»sam«, »hrbet«).

4. IGRA 4:4+4 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 16 metrov, dvoje vrat z vratarji.
- ✓ Na vsaki strani vrat je postavljen prosti igralec.
- ✓ Vajo izvaja 12 igralcev, ki so razdeljeni v ekipe s štirimi igralci + dva vratarja v vratih.

Opis

- ✓ Igra 4:4 v označenem igralnem polju.
- ✓ Napadalci (beli) poskušajo doseči zadetek na vrata z vratarjem. Zadetek lahko dosežejo brez sodelovanja s prostimi igralci ali s sodelovanjem z njimi. Če dosežejo zadetek po podaji prostega igralca pri vratih, šteje 3 točke.
- ✓ Prosti igralci imajo dovoljena dva dotika. Igralci v polju morajo po njihovi podaji igrati direktno.
- ✓ Branilci poizkušajo žogo odvzeti in doseči zadetek. Napadalna ekipa v primeru izgubljene žoge takoj izvede reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Vloge ekipam menjamo na določen čas.
- ✓ Ekipe med seboj tekmujejo.

Trenerjeva navodila

- ✓ Smiselno sodelovanje in komunikacija med igralci.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.

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.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro 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 boljšo rešitev. Spodbudimo igralce, da sami poiščejo rešitev.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

- ✓ Sproščanje, umiritev igralcev in raztezne vaje.
- ✓ Pogovor z igralci o treningu.
- ✓ Pohvala igralcem za vloženi trud v celotni sezoni, motivacija za delo v prihodnje.