

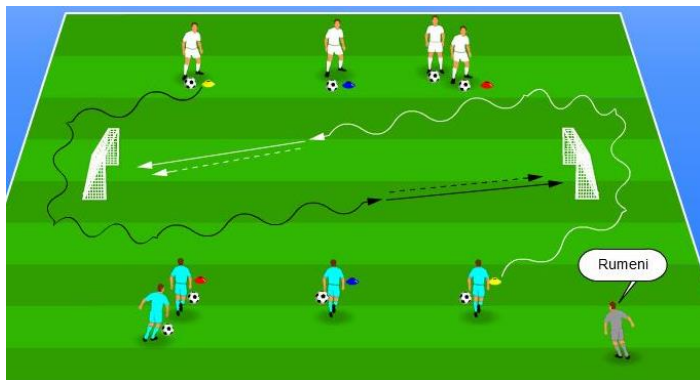
**TRENING 3 - 22**

**(TRENING VRATARJEV)**

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

**UVODNI DEL (20 minut)**

**1. DIRKAJ IN ZADENI (10 minut)**



**Organizacija**

- ✓ Igralno polje velikosti 14 x 8 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 do 12 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).

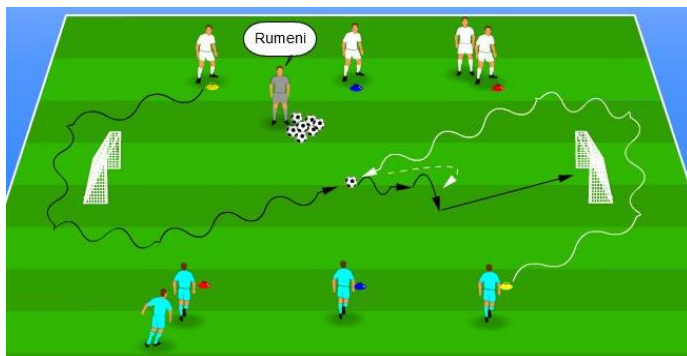
**Opis**

- ✓ Vaja se začne tako, da trener zakliče barvo klobučka. Igralca na tej barvi 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 vrati 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.

**Trenerjeva navodila**

- ✓ 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 do 12 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 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.

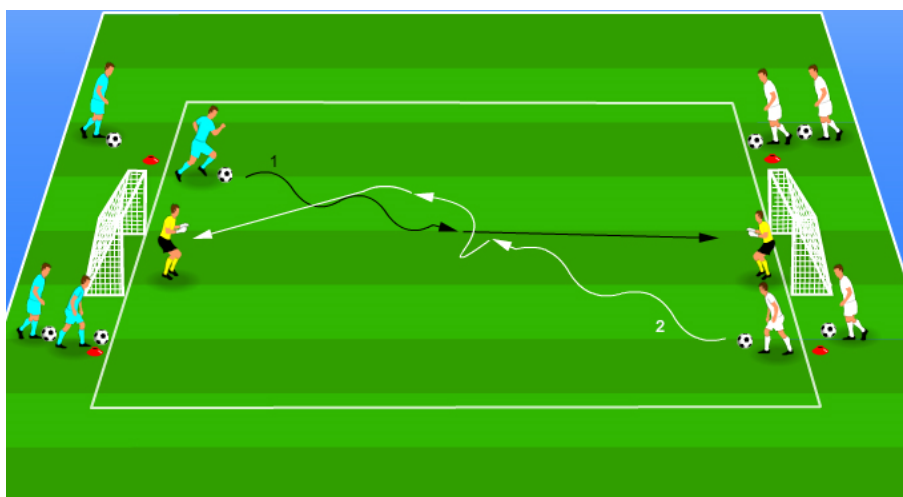
## Trenerjeva navodila

- ✓ Vzpodbujanje pri izvedbi različnih preigravanj.

## GLAVNI DEL (65 minut)

### 3. IGRALNA OBLIKA OD 1:0 DO 1:1 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 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

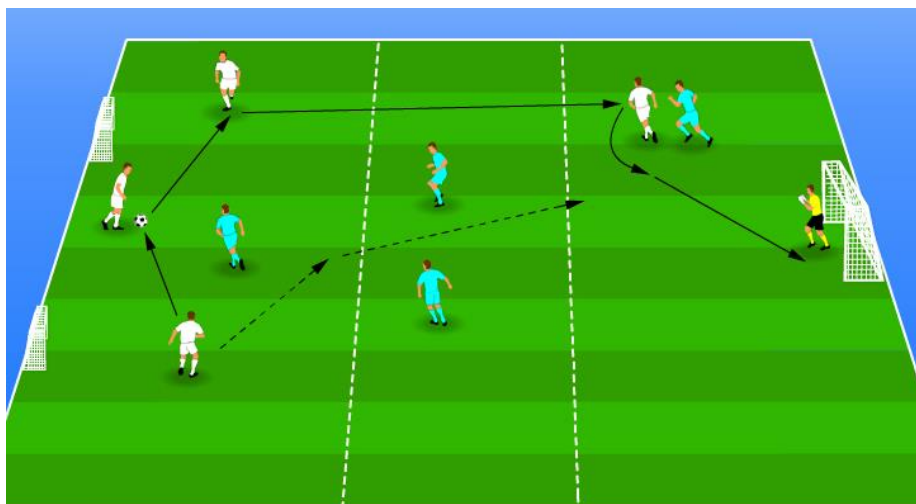
- ✓ Vajo začne igralec modre ekipe z igro 1:0. Žogo zavodi proti vratom in zaključi na njih z udarcem z razdalje ali po preigravanju vratarja (odvisno od položaja vratarja). Po zaključku akcije postane branilec v igri 1:1.
- ✓ Po končani akciji modrega igralca, zavodi žogo v polje beli igralec, ki poskuša preigrati modrega igralca in uspešno zaključiti na vrata z vratarjem.
- ✓ Če branilec odvzame žogo napadalcu, poskuša doseči zadetek na nasprotna vrata.
- ✓ Po končani akciji se igralca vrneta na izhodiščna mesta.
- ✓ Sledi nova ponovitev vaje, ki jo začne beli igralec iz druge kolone.
- ✓ Ekipi tekmujeta. Vsak dosežen zadetek šteje 1 točko.

### Trenerjeva navodila

- ✓ 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.
- ✓ UDAREC NA VRATA: Pogled in nato strel v nebranjen del vrat.

### 4. IGRA OD 3:1 DO 1:1 V DVEH PROSTORIH

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Dva igralna polja velikosti 10 x 12 metrov, z vmesnim prostorom širine 4 metre.
- ✓ 8 igralcev ter vratarja razdelimo v dve ekipi, postavljeni so kot prikazuje slika.

### Opis

- ✓ Igra 3:1 v igralnem polju. Napadalci (beli) začnejo igro s ciljem, da podajo žogo v drugo igralno polje (belemu igralcu pred vrati z vratarjem). Če so uspešni, se nadaljuje igra 1:1 v drugem igralnem polju z zaključkom na vrata z vratarjem. Beli igralec poskuša s preigravanjem zaključiti na vrata.
- ✓ Igralci braneče ekipe (modri) so razporejeni tako, da en igralec poskuša žogo odvzeti v igralnem polju v igri 3:1, dva igralca sta v vmesnem prostoru in poskušata prestreči podajo. Če so uspešni poskušajo čim hitreje zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Če žogo odvzame igralec pred vrati z vratarjem jo poskuša podati modrima igralcema v vmesnem polju, ki poskušata opraviti še eno medsebojno podajo. Po medsebojni podaji igro nadaljuje napadalna ekipa kot na začetku.
- ✓ Če igralci braneče ekipe izbijejo žogo iz polja, z igro nadaljuje napadalna ekipa.
- ✓ Po določenem času beli in modri igralci vloge zamenjajo.
- ✓ Igro otežimo tako, da je v igralnem polju igra 3:2 in v vmesnem polju samo en branilec.

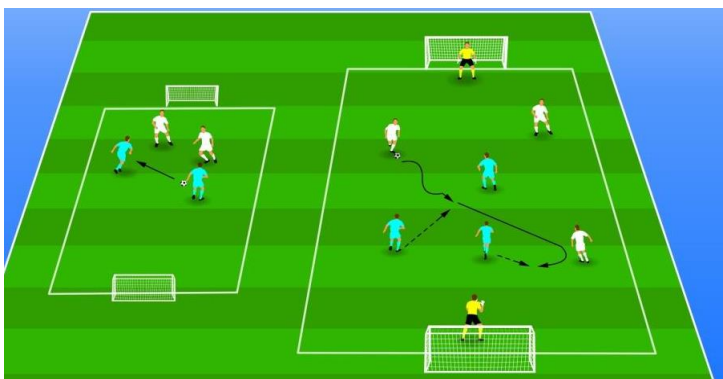
### Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo. | Pravočasnost odkrivanja igralcev. | Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno. | Komunikacija med igralci.
- ✓ 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 žoge v gibanje.
- ✓ 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.

- ✓ TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.
- ✓ SPREJEMANJE Z OBRATOM Z ZDS IN SNDS pred stojno nogo (»z nasprotnikom«): Pred sprejemom pogled nazaj preko ramena. | V trenutku sprejema postavitev bočno. | Sprejem z daljšo nogo glede na nasprotnega igralca. | Sprejem žoge z obratom v gibanje.
- ✓ VARANJE: Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (podaja, strel, prodor).

#### 5. IGRA 2:2 NA DVOJE MALIH VRAT in IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(25 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 14 x 8 metrov za igro 2:2 in igralno polje velikosti 20 x 12 metrov za igro 4:4 (3 + vratar).
- ✓ Igralni čas je 4 x 5 minut. Ekipe tekmujejo med seboj in se menjajo na obeh igralnih poljih.

#### Opis

- ✓ Igra 2:2 in 4:4 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 KAZENSKIH STRELIH

(5 minut)



#### Organizacija

- ✓ Dve ekipe tekmujeta med seboj v streljanju kazenskih udarcev.