

RC MNZ - kategorija U12 in U13

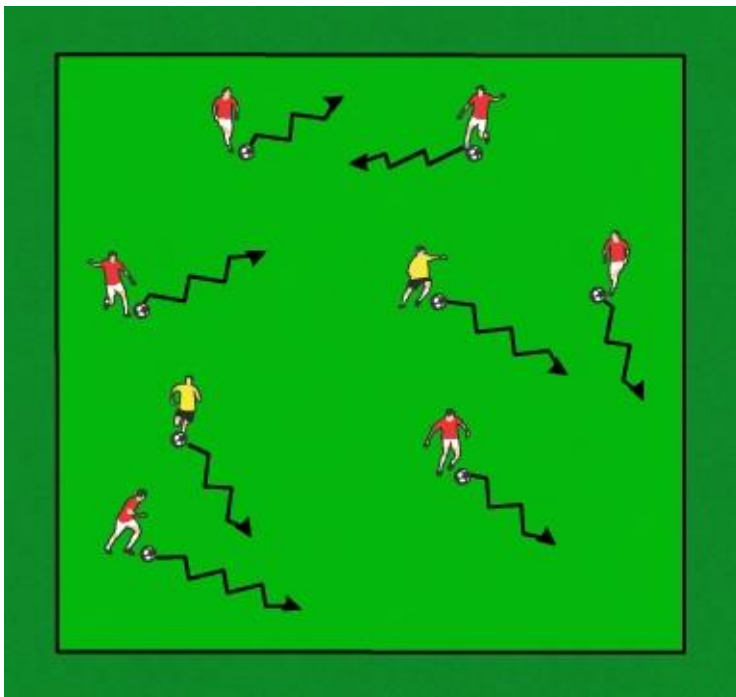
TRENING 2 - 1

SKLOP: **Zaključek na gol**

USMERITEV TRENINGA: **Udarec s SNDS**

UVODNI DEL (25 minut)

1. LOVLJENJE Z ŽOGO (5 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora 10 x 10 metrov.
- ✓ Največ 8 igralcev v prostoru.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

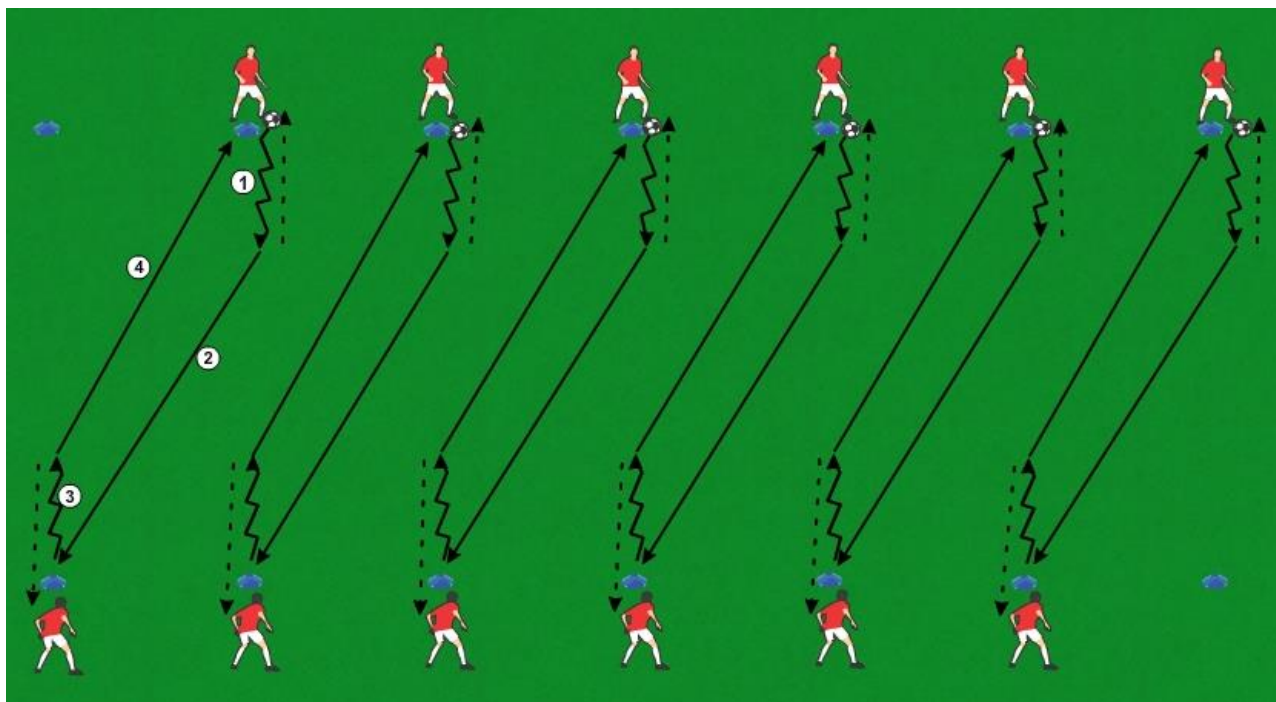
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Med lovljenjem morajo igralci ves čas kontrolirati žogo.
- ✓ Določimo dva ali več lovcev. Vsak lovec ima v rokah markirno majico. Ko ulovi igralca, preda majico novemu lovcu.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga navodil igralcem.
- ✓ Igralci kontrolirajo žogo z obema nogama s poljubnim delom stopala.

2. UDAREC S SNDS – demonstracija, opis in vadba

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Koridor klobučkov na razdalji 12 metrov (en par klobučkov več, kot je parov igralcev).
- ✓ Igralci so razdeljeni v pare. Igralca v paru sta zamaknjena za en klobuček v levo ali desno.
- ✓ Vsak par ima eno žogo.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

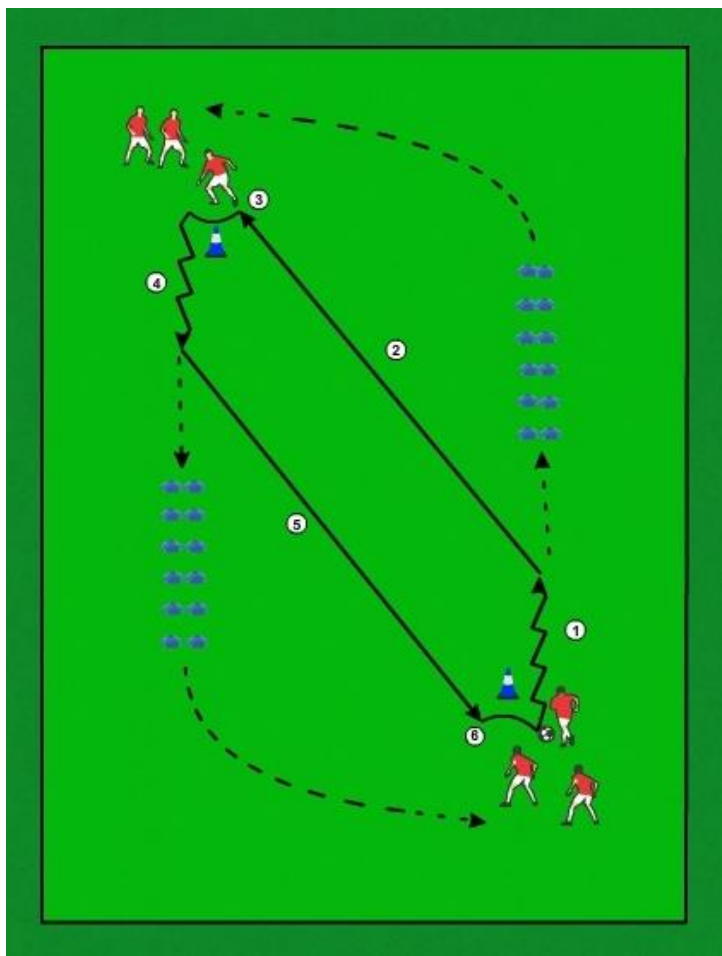
- ✓ Pred začetkom vaje trener demonstrira in opiše udarec s SNDS.
- ✓ Igralci izvajajo vajo, ki jim je bila demonstrirana. Dva do tri kontakte vodenja žoge naravnost s SNDS in udarec s SNDS diagonalno naprej proti soigralcu.
- ✓ Soigralec je postavljen na klobučku na nasprotni strani, ki je zamaknjen nekoliko v levo ali desno.
- ✓ Igralci izvajajo udarec najprej z eno in nato z drugo nogo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in opis udarca s SNDS.
- ✓ Opazovanje igralcev in popravljanje napak.
- ✓ Vzpodbujanje igralcev k natančni izvedbi udarca.

3. VADBA UDARCA S SNDS V DVEH KOLONAH

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razporejeni v dve zamaknjeni koloni druga nasproti druge na razdalji 12 metrov.
- ✓ V vsaki koloni so trije igralci.
- ✓ Vaja se izvaja z eno žogo (lahko tudi z dvema hkrati).
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Igralec z žogo na kratki razdalji vodi žogo naravnost naprej in jo udari s SNDS diagonalno naprej igralcu v nasprotni koloni.
- ✓ Igralec v nasprotni koloni žogo sprejme v smeri naprej (po možnosti za stožcem), jo kratko vodi naravnost naprej in z udarcem s SNDS diagonalno naprej poda igralcu v prvi koloni.
- ✓ Po podaji steče igralec v nasprotno kolono (če so postavljeni rekviziti, preko njih izvede vajo za koordinacijo nog po navodilu trenerja).
- ✓ Igralci izvajajo udarec s SNDS najprej z eno in nato z drugo nogo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in opis udarca s SNDS.
- ✓ Trener pri igralskih popravilja bistvene napake pri izvedbi udarca s SNDS (stojna noga, napeto stopalo, zamah udarne noge iz kolena, ...).
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Vzpodbujanje igralcev k natančni izvedbi udarca.

GLAVNI DEL (60 minut)

4. VADBA UDARCA S SNDS V CILJ

(35 minut)

a) enostavnejša varianta pri drugi postaji



b) zahtevnejša varianta pri drugi postaji



Organizacija

- ✓ Delo na treh postajah s tremi skupinami igralcev. Skupina je enkrat na vsaki postaji.
- ✓ Velikost prostora je tretjina igrišča po širini, dolžine 40 metrov.

- ✓ Na vsaki postaji je največ osem igralcev.
- ✓ Na vsaki postaji potrebujemo vrata velikosti 5x2m ali velika vrata.
- ✓ Igralni čas 3 x 8 minut.

Opis

POSTAJA 1

- ✓ Skupina je razdeljena v dve koloni po največ štiri igralce.
- ✓ Igralec vodi žogo med stožci. Ko preide zadnji stožec, izvede udarec s SNDS v daljši kot vrat. Po udarcu steče po žogo in gre v nasprotno kolono.

POSTAJA 2 – enostavnejša varianta

- ✓ Pred golom na razdalji 15 metrov označimo manjši prostor velikost 4 x 4 metre, kot prikazuje slika. Na sredino prostora postavimo stojalo. Levo in desno od prostora postavimo dva stožca.
- ✓ Igralci z žogami so v koloni pri enem stožcu, en igralec brez žoge je pri stojalu.
- ✓ Igralec pri stožcu zavodi žogo proti stojalu, hkrati igralec pri stojalu izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu v prostor med stojalom in igralcem, ki se je odkril stran od stojala, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec pri stojalu sprejme podano žogo za stojalom v smeri gola ter strelja s SNDS na gol z vratarjem.
- ✓ Po udarcu steče po žogo in se postavi na stožec na drugi strani ter počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.
- ✓ Zadnji igralec v koloni po podaji žoge steče k stojalu, kjer dobi podajo z nasprotne smeri in izvede vajo prav tako v nasprotni smeri.

POSTAJA 2 – zahtevnejša varianta

- ✓ Pred golom na razdalji 15 metrov označimo manjši prostor velikost 4 x 4 metre, kot prikazuje slika. Na sredino prostora postavimo stojalo. Levo in desno od prostora postavimo dva stožca.
- ✓ Na vsakem stožcu sta po dva igralca, štirje igralci so pred označenim prostorom. Žoge so razporejene na obeh stožcih.
- ✓ Igralec 1 z žogo pri prvem stožcu le-to kratko zavodi proti stojalu. To je znak za igralca 2 pri stojalu, da izvede odkrivanje na stran stojala.
- ✓ Igralec 1 nato poda žogo igralcu 2 v prostor (med stojalom in igralcem), ki ga je ustvaril s svojim odkrivanjem. Igralec 2 žogo sprejme za stojalom v smeri igralca 3, ki je pri drugem stožcu.
- ✓ Z igralcem 3 odigra povratno podajo in po kratkem odkrivanju od stojala ponovno naredi sprejem za stojalom v smeri gola. Po sprejemu izvede strel na gol s SNDS.
- ✓ Igralec 3 pred povratno podajo pravočasno izvede odkrivanje od in k žogi.
- ✓ Igralec 2 pri stojalu se mora gibati s kratkimi in hitrimi koraki tako, da si ustvari prostor za sprejem žoge okrog stojala v željeno smer.
- ✓ Menjava mest igralcev je v smeri urinega kazalca: igralec 1 na prvem stožcu gre na mesto igralca 3 na drugem stožcu. Igralec 3 na drugem stožcu gre na mesto igralca 2 v kolono za stojalom. Igralec 2 pri stojalu steče po udarcu na gol po žogo in se postavi na mesto igralca 1 pri prvem stožcu.
- ✓ Po določenem času menjamo potek vaje v nasprotno smer.

POSTAJA 3

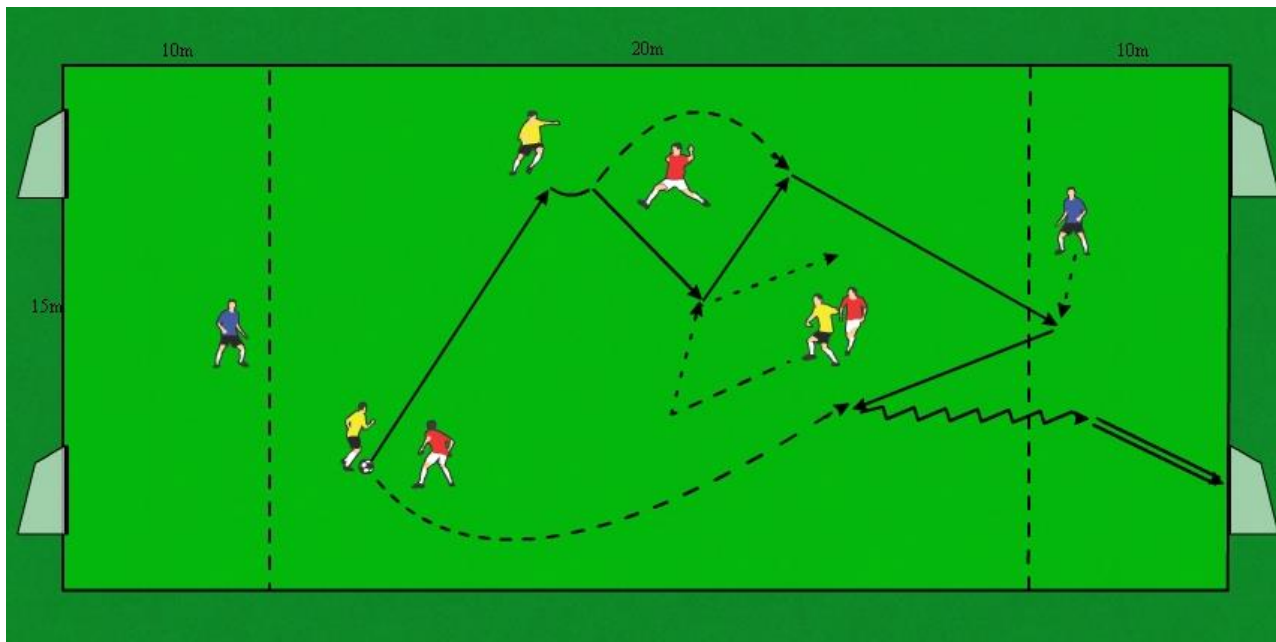
- ✓ Postavitev igralcev in rekvizitov za izvedbo vaje na tretji postaji je kot prikazuje slika.
- ✓ Igralec z žogo le to poda pred tri stojala, kamor se odkrije igralec s stranskega kloбуčka. Ta sprejme žogo v globino med dvema stojaloma in jo vodi proti samostojnemu stojalu. Tu izvede poljubno varanje in zaključi z udarcem s SNDS na vrata. Po strelu steče po žogo in se vrne v kolono.
- ✓ Igralec, ki je žogo podal, steče na mesto, kjer je bil igralec, ki je izvedel udarec na gol.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaj na vseh treh postajah.
- ✓ Natančna izvedba udarca s SNDS.

5.a. IGRA 1+3:3+1 NA ŠTIRI MALE GOLE

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 10 metrov + 20 x 15 metrov + 10 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Proste igralce menjamo.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 1+3:3+1 na štiri male gole v označenem igralnem polju.
- ✓ Prosti igralec se giblje po liniji pred goloma in igra z 1 do 2 dotikoma.
- ✓ Zaključek na gol je lahko izveden samo po predhodni povratni podaji s prostim igralcem.
- ✓ Zadelek dosežen z udarcem s SNDS šteje dve točki.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

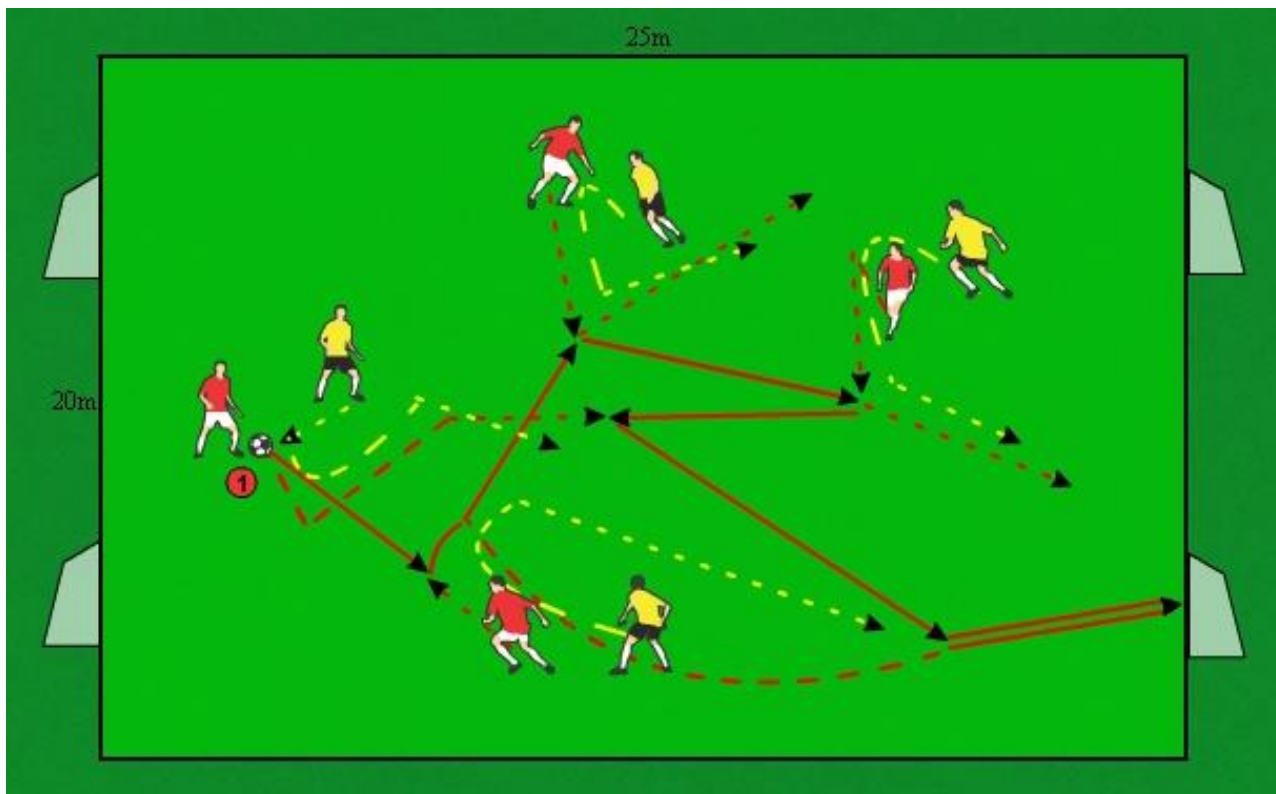
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe tehničnih elementov v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

6.a. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALE GOLE

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na štiri male gole v označenem igralnem polju.
- ✓ Zadelek dosežen z udarcem s SNDS šteje dve točki.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

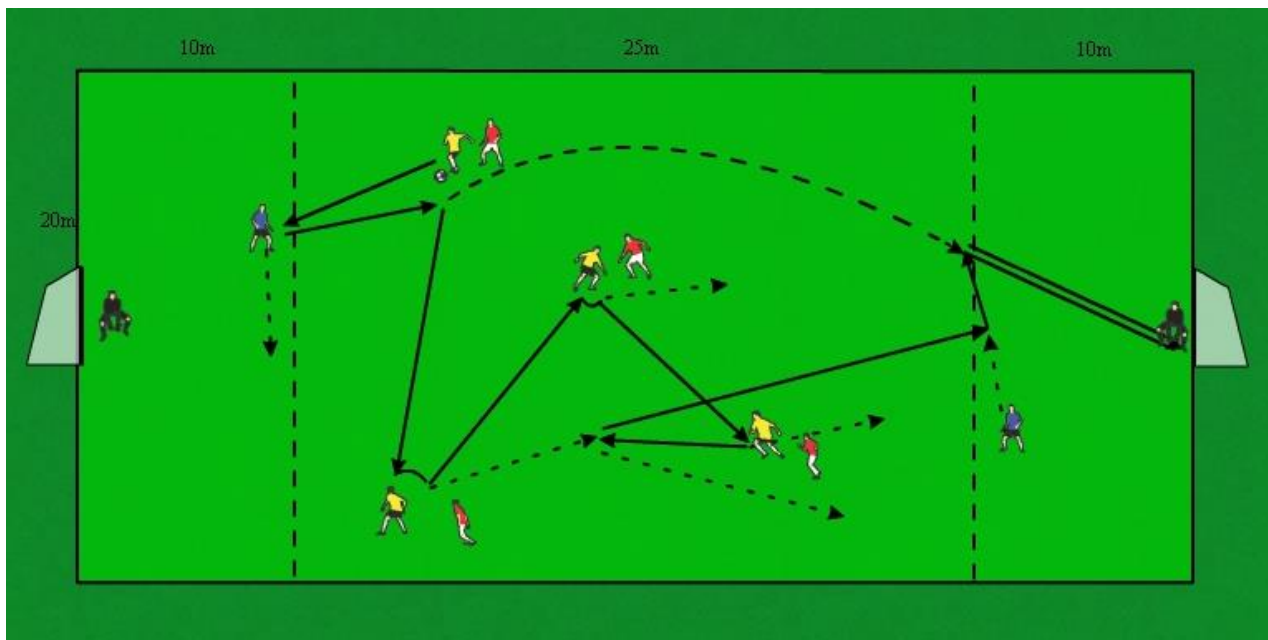
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe tehničnih elementov v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

5.b. IGRA 1+4:4+1 NA DVA VELIKA GOLA Z VRATARJI

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 10 metrov + 25 x 20 metrov + 10 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Proste igralce med igro menjamo.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 1+4:4+1 + vratarja na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Prosti igralec se giblje po liniji pred golom in igra z 1 do 2 dotikoma.
- ✓ Zaključek na gol je lahko izveden samo po predhodni povratni podaji s prostim igralcem.
- ✓ Zadetek dosežen z udarcem s SNDS šteje dve točki.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

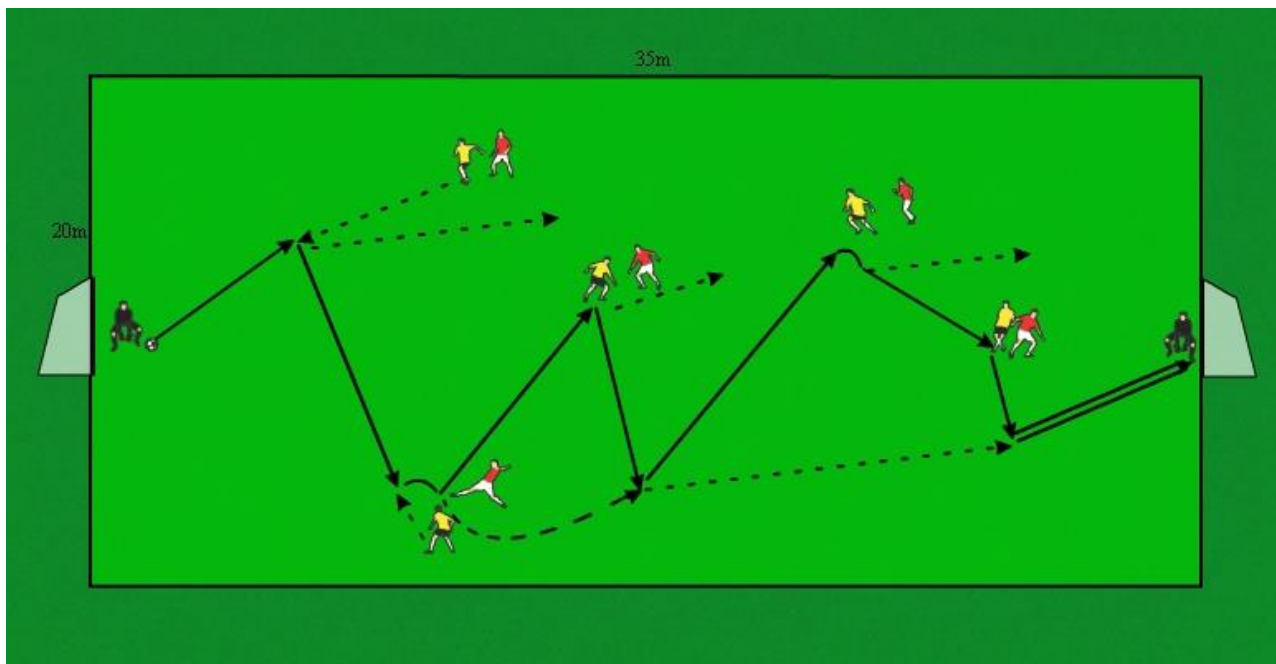
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe tehničnih elementov v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

6.b. IGRA 5:5 NA DVA VELIKA GOLA Z VRATARJI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 35 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Proste igralce med igro menjamo.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 5:5 na dva gola z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Zadelek dosežen z udarcem s SNDS šteje dve točki.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe tehničnih elementov v igri.

Nadgradnja vaje

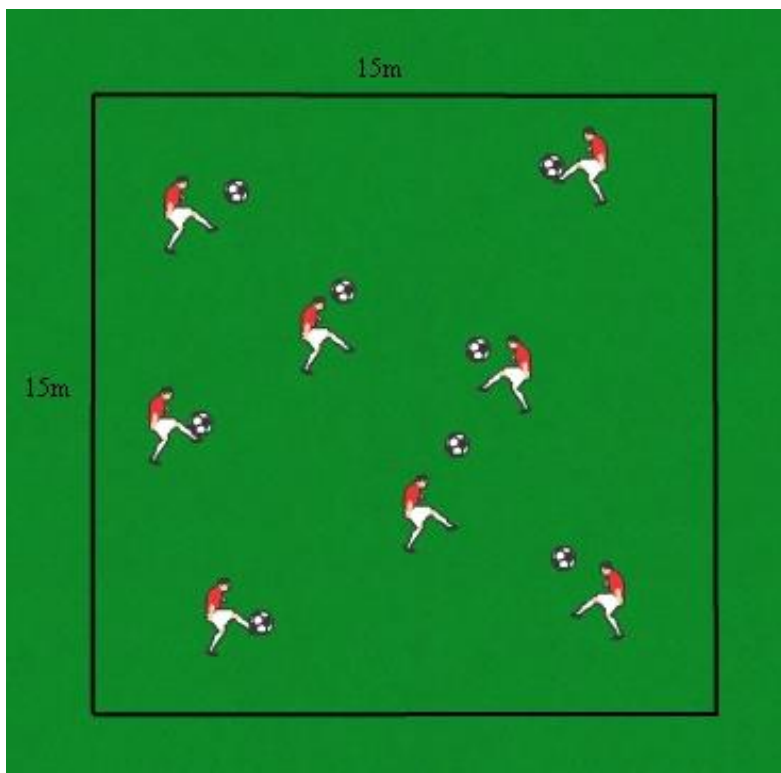
- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

Vaje 5.a ali 5.b oziroma 6.a ali 6.b se izberejo glede na število prisotnih igralcev in vratarjev!

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

7. TEKMOVANJE V POIGRAVANJU Z ŽOGO V ZRAKU

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora 25 x 25 metrov.
- ✓ Vsi igralci v prostoru.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci tekmujejo v poigravanju z žogo v zraku, kdo naredi več ponovitev, ne da mu žoga pade na tla. Ko igralcu pade žoga na tla, je izločen.
- ✓ Izvedemo več tekmovanj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola igralcev.
- ✓ Opazovanje igralcev.

Nadgradnja vaje

- ✓ Manjši igralni prostor.