

TRENING 1 - 8

SKLOP: **Podajanje in sprejemanje žoge**

USMERITEV TRENINGA: **Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju pod kotom 90° in 180° ter odkrivanje igralcev**

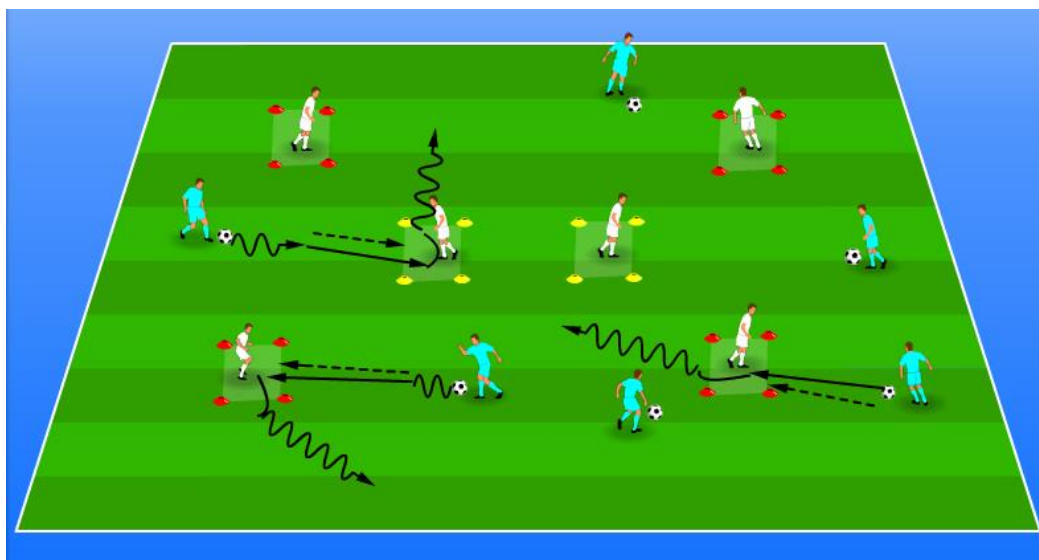
CILJ: **Utrjevanje usmerjenega sprejema v cilj**

UVODNI DEL (20 minut)

1. PODAJE V KVADRATE (15 minut)

Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov v katerem so označeni kvadrati velikosti 2 x 2 metra.
- ✓ Število igralcev v skupini je med 8 in 12. Polovica igralcev ima žogo.
- ✓ Igralni čas 15 minut.



Opis

- ✓ Igralci z žogo prosto vodijo žogo po prostoru. Igralci brez žoge se nahajajo vsak v svojem kvadratu.
- ✓ Igralec po kratkem vodenju poda žogo igralcu v kvadrat in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralec v kvadratu sprejme žogo iz kvadrata v polje (pri tem uporabi sprejem z obratom za 90° ali 180°).
- ✓ Po sprejemu sledi kratko vodenje v polju in nato podaja naslednjemu igralcu v kvadrat.
- ✓ Igralci izvajajo podaje in sprejeme z obema nogama.

Trenerjevi poudarki

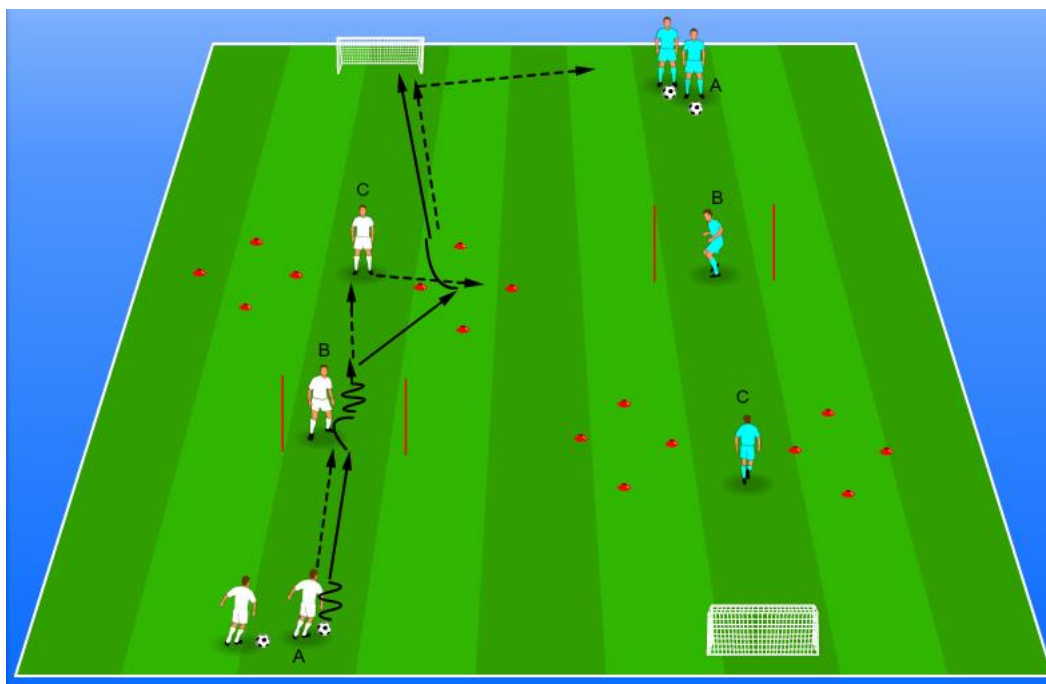
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga, na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (prava noga v pravo smer).
- ✓ Komunikacija.

2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE (5 minut)

GLAVNI DEL (60 minut)

3. PODAJA, ODKRIVANJE, SPREJEM PROTI CILJU IN ZAKLJUČEK V GOL

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Vaja se izvaja v skupinah z največ 12 igralci.
- ✓ Goli so postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ S palicami označimo prostor za sprejem žoge igralca B (razdalja največ 5 metrov).
- ✓ Na razdalji 10 metrov od gola s klobučki označimo dva prostora v obliki romba (med sabo sta oddaljena 5 metrov) za sprejem žoge igralca C (romba sta postavljena na razdalji 8 metrov od palic).
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Igralec A (branilec) zavodi žogo proti igralcu B in mu poda žogo.
- ✓ Igralec B (zvezni igralec) se odkrije proti eni od palic, kjer sprejme žogo z obratom za 180° v globino. Po sprejemu zavodi žogo v globino in jo poda igralcu C (napadalec), ki se je odkril v diagonalni romb, glede na palico, h kateri se je odkril igralec B.
- ✓ Igralec C sprejme žogo proti голу in zaključi akcijo z udarcem z NDS v gol.
- ✓ Po udarcu steče po žogo in se postavi v nasprotno kolono.
- ✓ Vaja se izvaja hkrati v obe smeri.

Trenerjevi poudarki

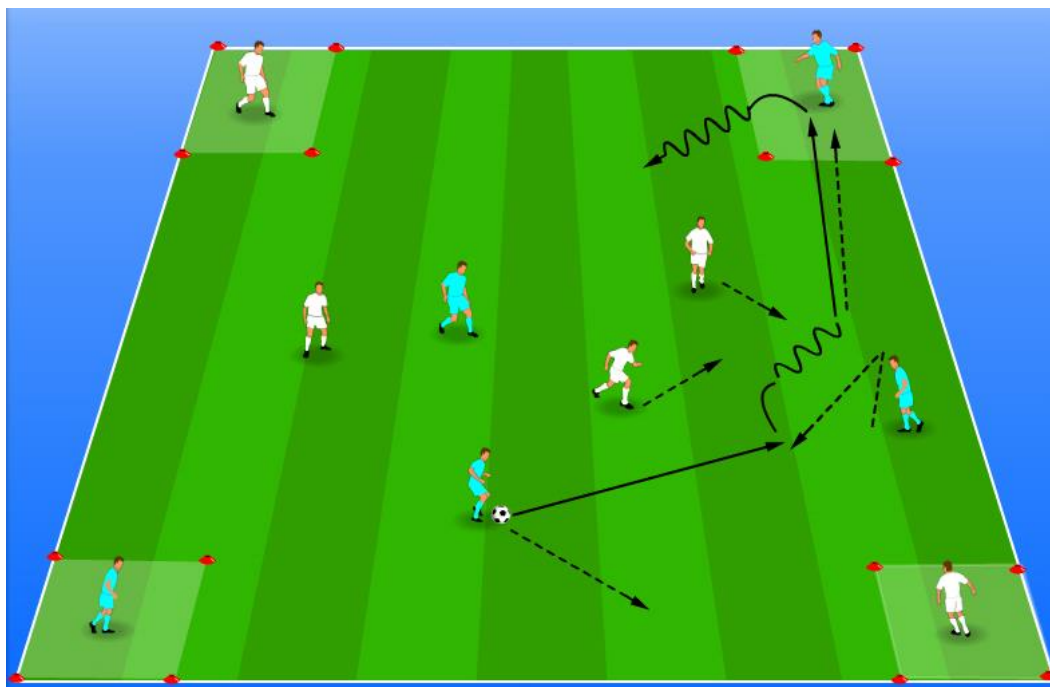
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Orientacija v prostoru (pogled čez ramo).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

Nadgradnja vaje

- ✓ V vajo vključimo branilca (pasivnega, polaktivnega, aktivnega).

4. IGRA POSESTI : 2+3:3+2

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 20 metrov.
- ✓ V kotih igralnega polja s klobučki označimo kvadrate velikosti 2 × 2 metra, ki so namenjeni prostim igralcem za neoviran sprejem žoge.
- ✓ Prosta igralca iste ekipe sta postavljena v diagonalna kvadrata v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra za igralce v igralnem polju.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Igra posesti žoge 3:3 v igralnem polju.
- ✓ Naloga napadalne ekipe je prenašanje žoge od enega prostega igralca v kvadratu do drugega.
- ✓ Ko je žoga podana prostemu igralcu v kvadratu, jo ta sprejme v polje, zapusti kvadrat in nadaljuje igro kot igralec v polju. Na njegovo mesto v izpraznjenem kvadratu se postavi igralec iz polja, ki mu je žogo podal.
- ✓ Ekipa dobi točko za vsak uspešen prenos žoge od enega do drugega prostega igralca.
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo, nadaljujejo igro kot napadalci.

Trenerjevi poudarki

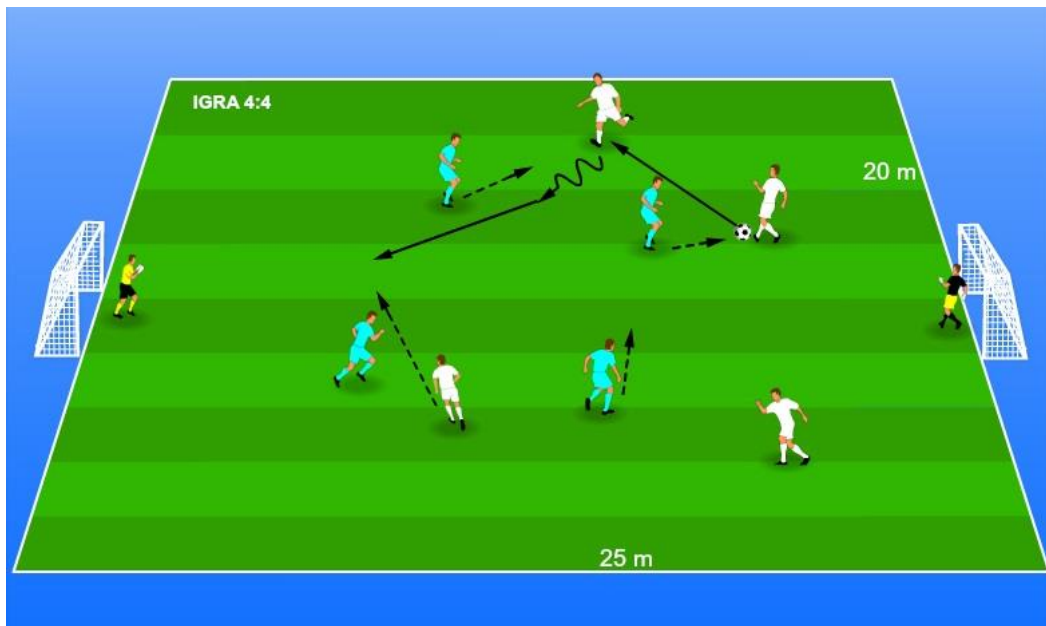
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

5. IGRA 4:4 NA DVA GOLA

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

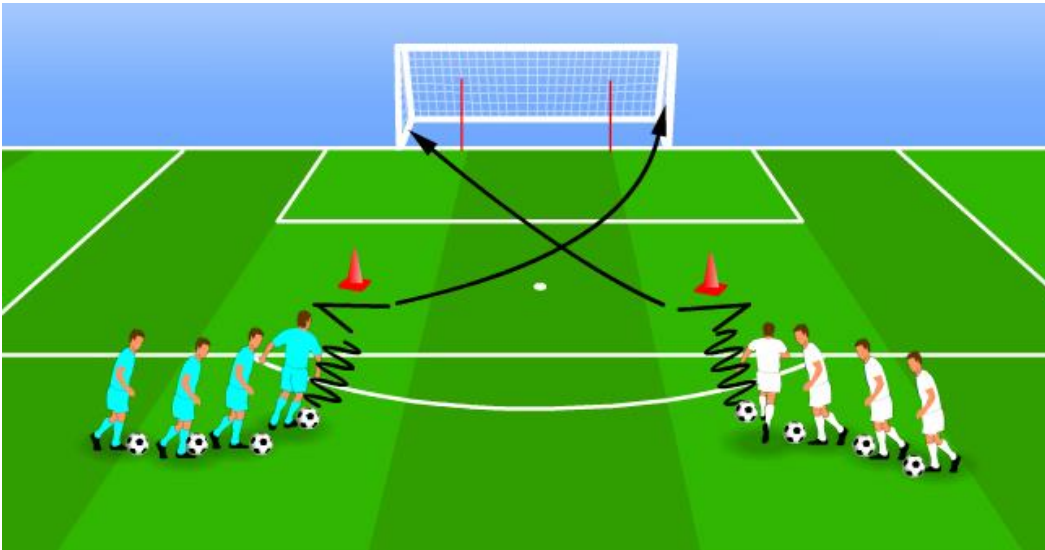
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V UDARCIH NA GOL PO VARANJU

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v več skupin. Po dve skupini delata na en gol.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Na notranji strani vrat (1m od vratnice) postavimo palico.
- ✓ V liniji vsake vratnice na razdalji 12m postavimo stožce (glej sliko).
- ✓ Igralci stojijo v koloni 3 metre za palicami.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis

- ✓ Igralec zavodi žogo naravnost proti stožcu pred sabo. Pred stožcem izvede varanje (NDS, ZDS) in takoj po varanju cilja daljši kot vrat.
- ✓ Po izvedbi udarca steče po žogo in se postavi v nasprotno kolono ter isto vajo izvede še z drugo nogo.
- ✓ Vsak zadetek v cilj šteje eno točko. Skupini tekmujeta, katera bo dosegela več točk.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobor izvedbo vaje.