

## TRENING 4 - 1

SKLOP: Igra 2:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu

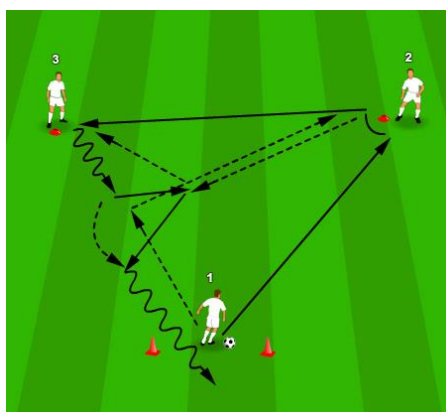
CILJ: Učenje igre 2:1 v napadu

### UVODNI DEL (25 minut)

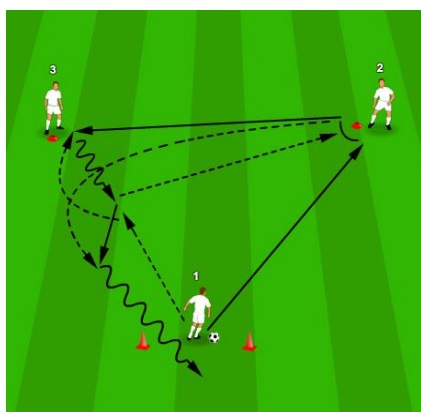
#### 1. IGRA 2:1 V TRIKOTNIKU PROTI CILJU (21 minut)

##### Organizacija

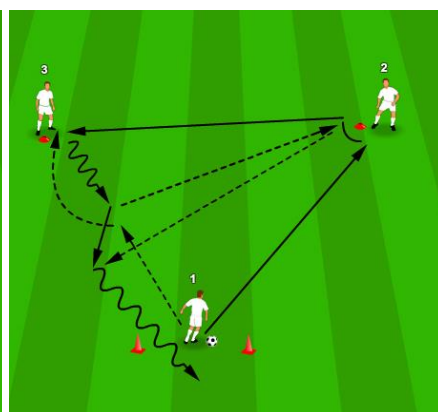
- ✓ S klobučki označimo trikotnik, razdalja med klobučki je 10-12 metrov.
- ✓ Igralci so razdeljeni v trojke, vsak je postavljen na svojem klobučku.
- ✓ Igralni čas je 3 x 7 minut.



Vaja 1.



Vaja 2.



Vaja 3.

##### Opis Vaja 1. – dvojna podaja

- ✓ Igralec 1 poda žogo igralcu 2.
- ✓ Igralec 2 sprejme žogo in jo poda igralcu 3 ter se odkrije za dvojno podajo.
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko le-ta sprejme žogo.
- ✓ Igralec 3 zavodi žogo proti branilcu (igralec 1) in v pravem trenutku ter primerni razdalji do branilca odigra dvojno podajo z igralcem 2. Po odigrani dvojni podaji žogo sprejme ter jo zavodi skozi mali gol.
- ✓ Menjave igralcev: 1-2, 2-3, 3-1.

##### Opis Vaja 2. – vtekanje za hrbet soigralcu

- ✓ Igralec 1 poda žogo igralcu 2.
- ✓ Igralec 2 sprejme žogo in jo poda igralcu 3 ter mu steče za hrbet.
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko le-ta sprejme žogo.
- ✓ Igralec 3 zavodi žogo proti branilcu (igralec 1) in v pravem trenutku ter primerni razdalji odigra pred branilcem podajo igralcu 2. Igralec 2 žogo sprejme ter jo zavodi skozi mali gol.
- ✓ Menjave igralcev: 1-3, 3-2, 2-1.

##### Opis Vaja 3. – vtekanje za hrbet branilcu

- ✓ Igralec 1 poda žogo igralcu 2.
- ✓ Igralec 2 sprejme žogo in jo poda igralcu 3 ter steče v globino za hrbet branilcu (igralec 1).
- ✓ Branilec (igralec 1) pasivno napade igralca 3, ko le-ta sprejme žogo.

- ✓ Igralec 3 zavodi žogo proti branilcu (igralec 1) in v pravem trenutku ter primerni razdalji odigra podajo igralcu 2 v globino. Igralec 2 žogo sprejme ter jo zavodi skozi mali gol.
- ✓ Menjave igralcev: 1-3, 3-2, 2-1.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak.

## 2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE (4 minute)

### GLAVNI DEL DEL (60 minut)

## 3. IGRA 2:1 Z ZAKLJUČKOM NA GOL (20 minut)

#### Organizacija

- ✓ Igralci (napadalci) so razdeljeni v pare (na razdalji 10 metrov) in postavljeni 25 metrov od gola z vratarjem, kot prikazuje slika.
- ✓ Branilec stoji na razdalji 11 metrov od gola.
- ✓ Igralni čas 20 minut.



Vaja 1.



Vaja 2.



Vaja 3.

Igralci poljubno izvajajo spodaj opisane vaje z zaključkom na gol!

#### Opis Vaja 1. – dvojna podaja

- ✓ Igralec 2 poda žogo igralcu 3 in se odkrije za dvojno podajo.
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko le-ta sprejme žogo.
- ✓ Igralec 3 po sprejemu podane žoge le-to zavodi proti branilcu (igralec 1) in odigra dvojno podajo z igralcem 2. Sledi zaključek akcije z udarcem na gol (igralec 2 se vključi v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na gol gre po žogo, drugi napadalec postane branilec.

#### Opis Vaja 2. – vtekanje za hrbet soigralcu

- ✓ Igralec 2 poda žogo igralcu 3 in mu steče za hrbet.
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko le-ta sprejme žogo.
- ✓ Igralec 3 po sprejemu podane žoge le-to zavodi proti branilcu (igralec 1) in jo pred branilcem poda za hrbtom vtekaajočemu igralcu 2. Sledi zaključek akcije z udarcem na gol (igralec 3 se vključuje v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na gol gre po žogo, drugi napadalec postane branilec.

### Opis Vaja 3. – vtekanje za hrbet branilcu

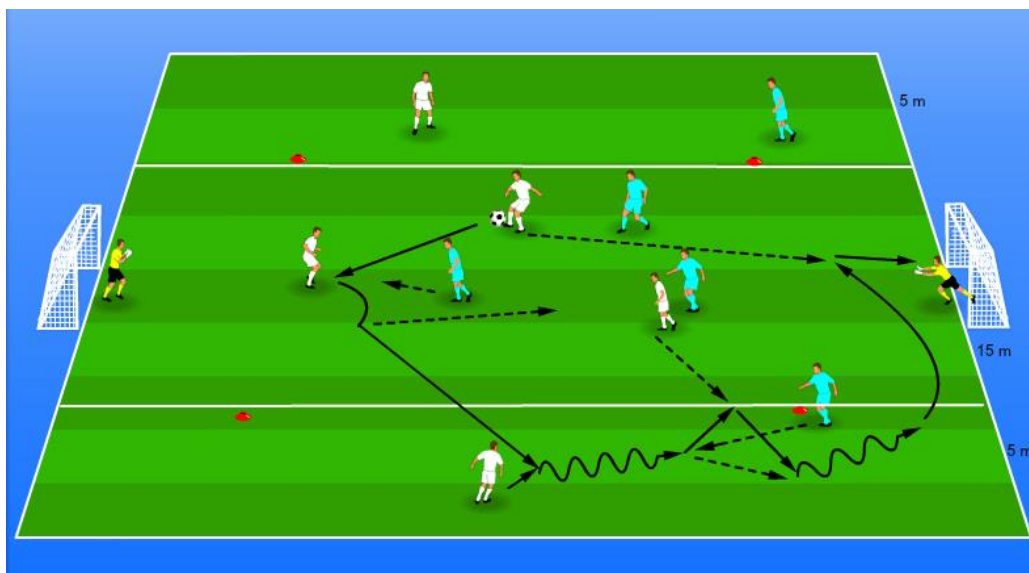
- ✓ Igralec 2 poda žogo igralcu 3 ter steče v globino za hrbet branilcu (igralec 1).
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko le-ta sprejme žogo.
- ✓ Igralec 3 po sprejemu podane žoge le-to zavodi proti branilcu (igralec 1) in jo poda v globino vtekajočemu igralcu 2. Sledi zaključek akcije z udarcem na gol (igralec 3 se vključuje v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na gol gre po žogo, drugi napadalec postane branilec.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Koncentracija pri zaključku na gol.

### 4. IGRA V TREH VZDOLŽNIH CONAH

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov, razdeljeno v tri cone (zunanjí širini 5 metrov, srednja širina 15 metrov), kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 4 x 5 minut, igralcem menjamo vloge.

#### Opis

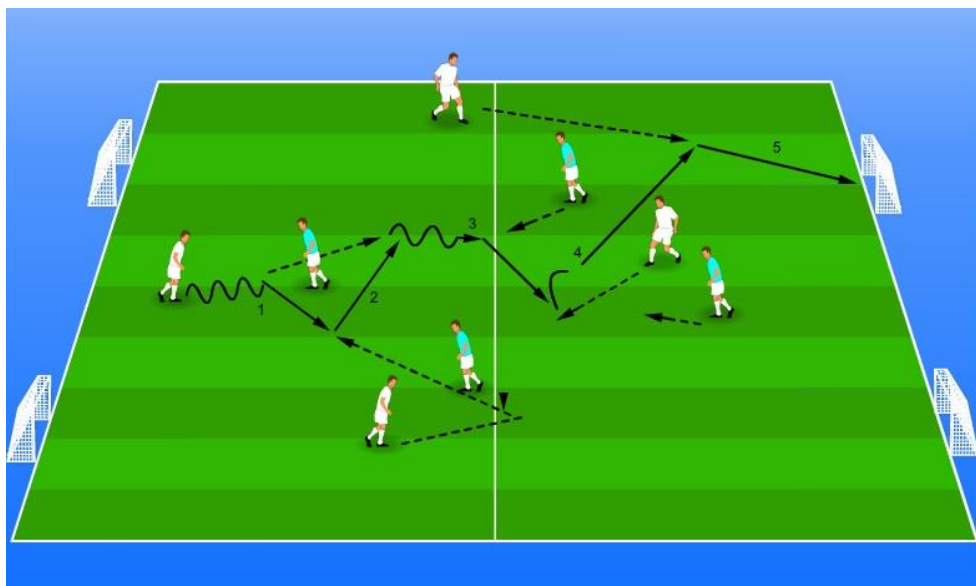
- ✓ V srednji coni poteka igra 3:3, v stranskih conah pa igra 2:1.
- ✓ Cilj igre je odigrati akcijo 2:1 v zunanji coni. To dosežemo tako, da se eden izmed igralcev iz srednje cone po podaji napadalca v zunanjo cono le-temu priključi in ustvari situacijo za igro 2:1.
- ✓ Branilec v zunanji coni ima s klobučkom označen izhodiščni položaj, ko je nasprotna ekipa v posesti žoge. Ko napadalec v zunanji coni sprejme podano žogo, ga branilec aktivno napade.
- ✓ Napadalca v zunanji coni odigrata akcijo 2:1, sledi predložek pred gol in zaključek akcije s strelom na gol.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1 v stranski coni.

## 5. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALE GOLE BREZ VRATARJEV

(20 minut)



### Organizacija

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

### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na štiri male gole 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, gol dosežen z uporabo treniranih elementov igre 2:1 šteje 2 točki.

### Trenerjevi poudarki

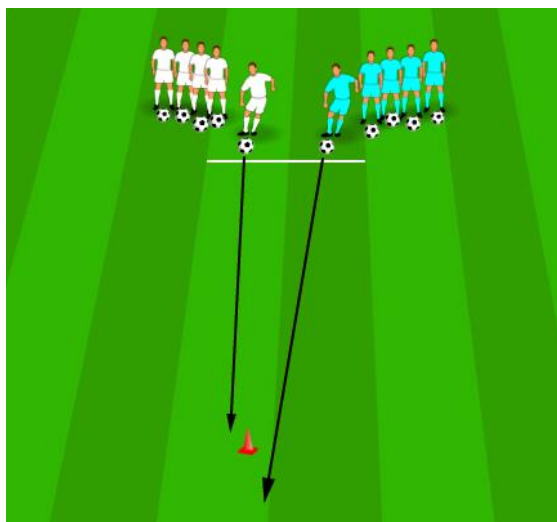
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba različnih variant igre 2:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

## ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

## 6. TEKMOVANJE V BALINANJU

(5 minut)



### **Organizacija**

- ✓ Kot prikazuje slika.

### **Opis**

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci tekmujejo med seboj kateri bo udaril žogo bliže stožcu.

### **Trenerjevi poudarki**

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