

TRENING 4 - 2

SKLOP: Igra 2:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu

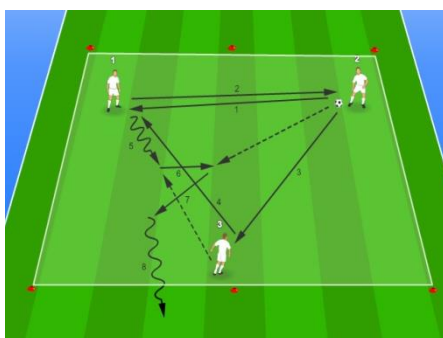
CILJ: Utrjevanje igre 2:1 v napadu

UVODNI DEL (25 minut)

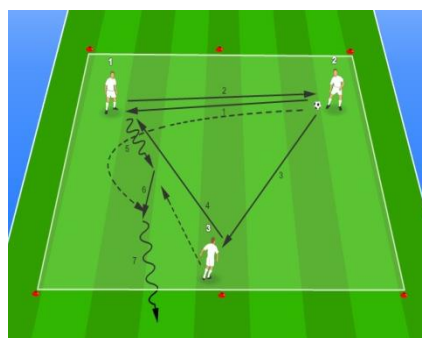
1. IGRA 2:1 V PROSTORU S PREHODOM LINIJE (20 minut)

Organizacija

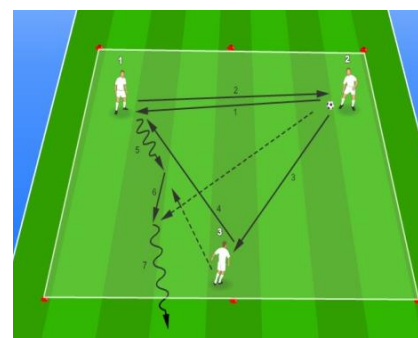
- ✓ S klobučki označimo prostore velikosti 20 x 15 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v trojke kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas je 15 minut (3 x 5 minut).



DVOJNA PODAJA



VTEKANJE ZA HRBET SOIGRALCU



VTEKANJE ZA HRBET BRANILCU

Opis - dvojna podaja

- ✓ Igralca 1 in 2 sta napadalca in si podajata žogo med sabo, igralec 3 je branilec.
- ✓ Podaja igralcu 3 in njegova podaja nazaj na enega od obeh napadalcev pomeni začetek akcije.
- ✓ Igralec 3 po podaji napade igralca, ki mu je podal žogo.
- ✓ Napadalec, ki je dobil žogo od igralca 3 le-to zavodi proti njemu in na primerni razdalji odigra dvojno podajo z drugim napadalcem ter jo popelje čez označeno linijo.
- ✓ Igralci se znova razporedijo v polju, zamenjajo vloge in znova začnejo vajo v nasprotni smeri.

Opis - vtekanje za hrbet soigralcu

- ✓ Igralca 1 in 2 sta napadalca in si podajata žogo med sabo, igralec 3 je branilec.
- ✓ Podaja igralcu 3 in njegova podaja nazaj na enega od obeh napadalcev pomeni začetek akcije.
- ✓ Igralec 3 po podaji napade igralca, ki mu je podal žogo.
- ✓ Napadalec, ki je dobil žogo od igralca 3 le-to zavodi proti njemu. Na primerni razdalji poda žogo za hrbtom utekaščemu drugemu napadalcu, ki sprejme žogo in jo zavodi čez označeno linijo.
- ✓ Igralci se znova razporedijo v polju, zamenjajo vloge in znova začnejo vajo v nasprotni smeri.

Opis - vtekanje za hrbet branilcu

- ✓ Igralca 1 in 2 sta napadalca in si podajata žogo med sabo, igralec 3 je branilec.
- ✓ Podaja igralcu 3 in njegova podaja nazaj na enega od obeh napadalcev pomeni začetek akcije.
- ✓ Igralec 3 po podaji napade igralca, ki mu je podal žogo.

Opis

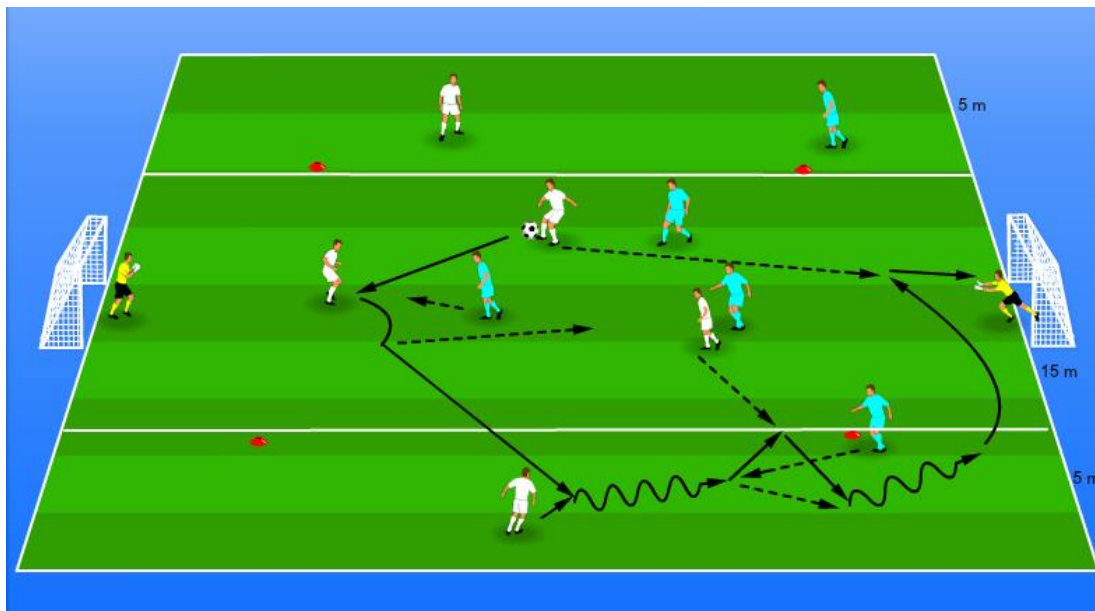
- ✓ Napadalca izvedeta akcijo 2:1 z zaključkom na gol proti branilcu.
- ✓ Po zaključku napada se postavita za gol na katerega sta napadala.
- ✓ Branilec postane napadalec in se priključi svojemu soigralcu v paru s katerim izvedeta novo akcijo 2:1 na drugi gol proti branilcu iz tretjega para.
- ✓ Vaja se izvaja na enak način naprej.

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.
- ✓ Motiviranje igralcev, da so zbrani pri zaključku na gol.

4. IGRA V TREH VZDOLŽNIH CONAH

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

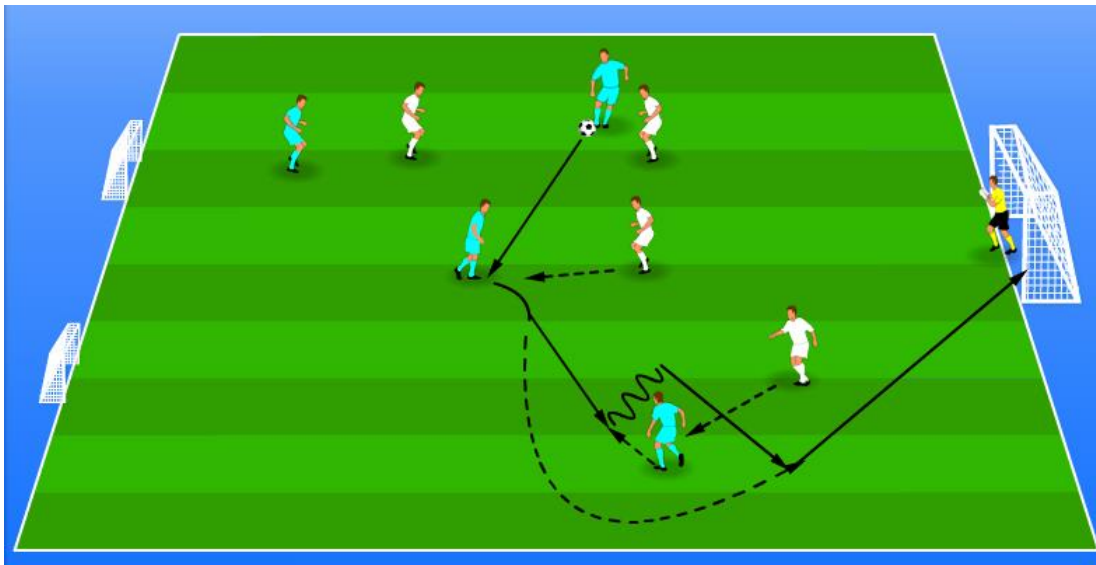
- ✓ V srednji coni poteka igra 3:3, v stranskih conah pa igra 2:1.
- ✓ Cilj igre je odigrati akcijo 2:1 v zunanji coni. To dosežemo tako, da se eden izmed igralcev iz srednje cone po podaji napadalcu v zunanjo cono le-temu priključi in ustvari situacijo za igro 2:1.
- ✓ Branilec v zunanji coni ima s 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 3 GOLE

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

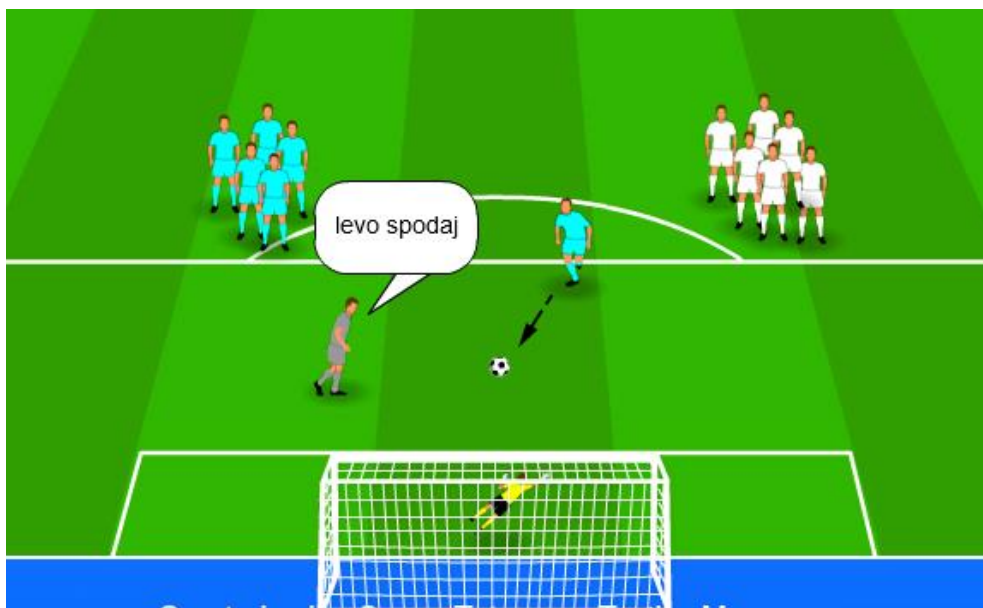
- ✓ Prosta igra 4:4 na tri gole (2 mala gola in 1 veliki gol) v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre. Gol dosežen z uporabo treniranih elementov igre 2:1 šteje 2 točki.

Trenerjevi poudarki

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

6. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH

(5 minut)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Igralec, ki izvaja kazenski strel, dobi na pol poti do žoge od trenerja navodilo, kateri dela gola mora zadeti. Možnosti so naslednje: levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.
- ✓ Zadetek velja le v primeru, da žoga zadene zahtevani dela gola.

Nadgradnja

- ✓ Trener je postavljen za golom in navodilo, kateri del gola naj zadene igralec, pokaže z rokama. Možnosti so enake: levo spodaj, levo zgoraj, desno spodaj, desno zgoraj, po sredini.