

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 1 - 11

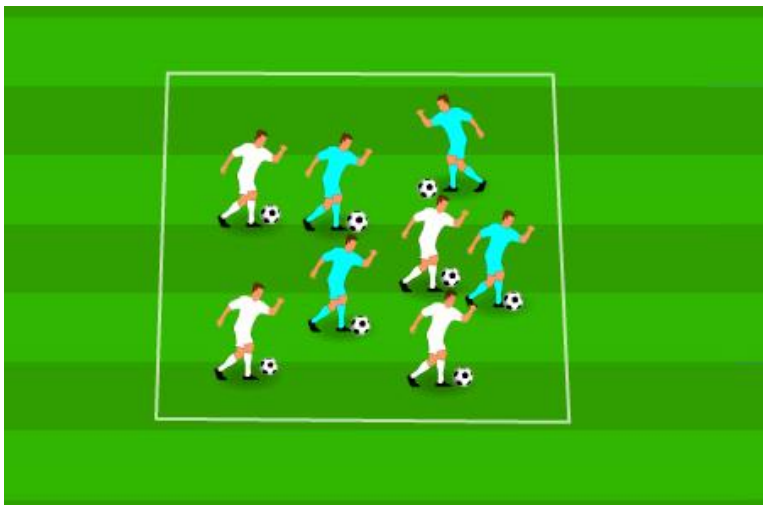
SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Sprejem žoge proti cilju z obratom in v gibanje

CILJ: Utrjevanje usmerjenega sprejema v cilj

UVODNI DEL (25 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO V MAJHNEM PROSTORU (5 minut)



Organizacija

- ✓ Omejen prostor velikosti 10 x 10 metrov.
- ✓ 8 igralcev v prostoru, vsak ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci po navodilu trenerja vodijo žogo na različne načine z različnimi deli stopala.
- ✓ V vajah uporabljamo različna zaustavljanja in spremembe smeri z različnimi deli stopala. Prostor je manjši, da se morajo igralci čim več umikati drug drugemu.

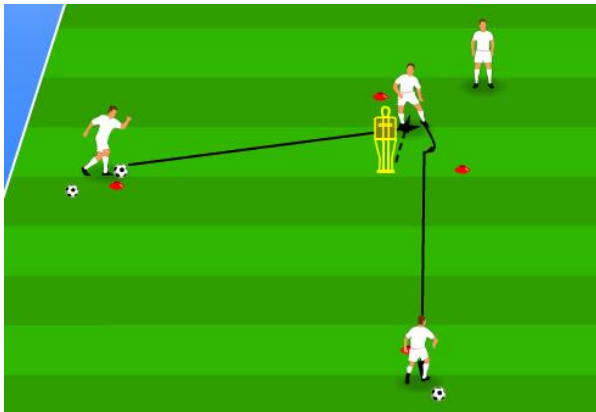
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa oziroma vaje.
- ✓ Igralci kontrolirajo žogo in vadijo z obema nogama v obe strani.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak.

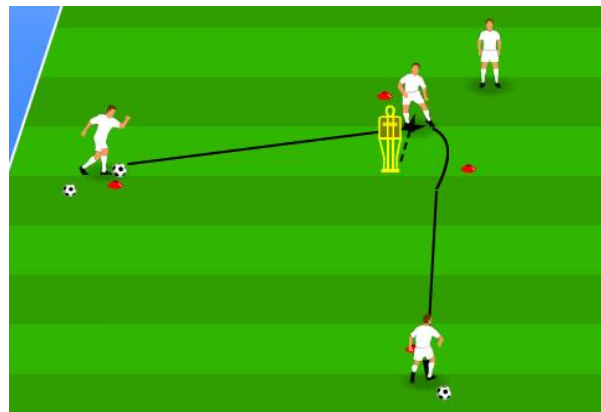
2. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE (5 minut)

3. SPREJEM ŽOGE PROTI CILJU POD KOTOM 90°

(15 minut)



Varianta 1



Varianta 2

Organizacija

- ✓ Štiri igralce razdelimo v četvorke, vsako četvorko igralcev v dva para.
- ✓ Razdalja med igralcema z žogo in moščicem je 5 metrov.
- ✓ Igralni čas je 15 minut.

Opis varianta 1: kratek sprejem in hitra podaja z NDS

- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja poda igralcu pri moščicu.
- ✓ Igralec pri moščicu se s kratkimi in hitrimi koraki odkrije stran od stojala tako, da sprejme žogo z oddaljeno nogo. Žogo sprejme mimo moščica proti drugemu igralcu na kloбуčku.
- ✓ Po podani žogi se igralec vrne k moščicu, takoj ponovno naredi odkrivanje stran od njega in sprejme podano žogo od igralca, kateremu je pred tem podal žogo, z drugo nogo.
- ✓ Igralca pri moščicu se na vsaki dve ponovitvi zamenjata.
- ✓ Po desetih ponovitvah igralca pri moščicu in zunanja igralca na kloбуčkih zamenjajo vloge.

Opis varianta 2: daljši sprejem v gibanje proti cilju

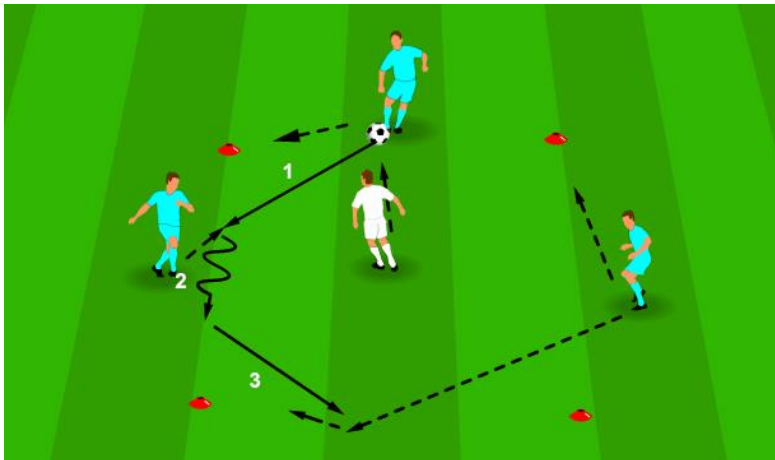
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja poda igralcu pri moščicu.
- ✓ Igralec pri moščicu se s kratkimi in hitrimi koraki odkrije stran od stojala tako, da sprejme žogo z oddaljeno nogo. Žogo sprejme mimo moščica v gibanje proti drugemu igralcu na kloбуčku.
- ✓ Po podani žogi se igralec vrne k moščicu, takoj ponovno naredi odkrivanje stran od njega in na enak način sprejme podano žogo od igralca, kateremu je pred tem podal žogo, z drugo nogo.
- ✓ Igralca pri moščicu se na vsaki dve ponovitvi zamenjata.
- ✓ Po desetih ponovitvah igralca pri moščicu in zunanja igralca na kloбуčkih zamenjajo vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba zahtevanega sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (SAM).
- ✓ Pri obeh variantah stremimo k izvedbi z dvema dotikoma.

GLAVNI DEL (55 minut)

4. IGRALNA OBLIKA 3:1 (10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 5 x 5 metrov.
- ✓ Štirje igralci so razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas je 10 minut.

Opis

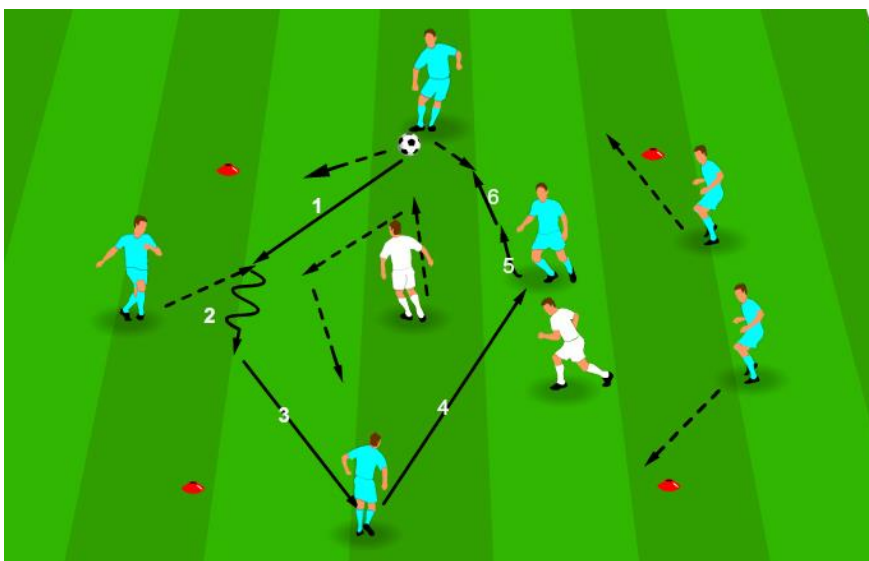
- ✓ Zunanji igralci si podajajo žogo med seboj obvezno z dvema dotikoma.
- ✓ Igralci se v igri odkrivajo tako, da ima igralec z žogo vedno rešitev levo in desno od sebe.
- ✓ Med igro izvajajo sprejeme proti cilju in v gibanje.
- ✓ Srednji igralec je aktiven in zamenja zunanjega igralca po petih osvojenih žogah.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje sprejemov in podaj žoge z daljšo nogo glede na postavitev branilca.
- ✓ Postavitev napadalcev v igri v obliki trikotnika.

5.a IGRALNA OBLIKA 5+1:2 (20 min)

kategorija U13



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 10 x 10 metrov.
- ✓ Osem igralcev je razporejenih kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas je 20 minut.

Opis

- ✓ V igralnem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 5+1:2. Srednji igralec ima največ dva dotika, ostali igralci imajo prosto igro (število dotikov prilagajamo sposobnostim igralcev).
- ✓ Napadalci poizkušajo čim dlje časa zadrževati žogo v svoji posesti. Pri tem se gibajo po linijah igralnega prostora, eden pa se giblje znotraj prostora. Med igro poizkušajo čimvečkrat žogo podati srednjemu igralcu, ki se odkriva med obema branilcema in preko njega prenesti igro na drugo stran igralnega prostora.
- ✓ Vloge igralcem menjamo na čas ali po določenem številu odvzetih žog branilcev.

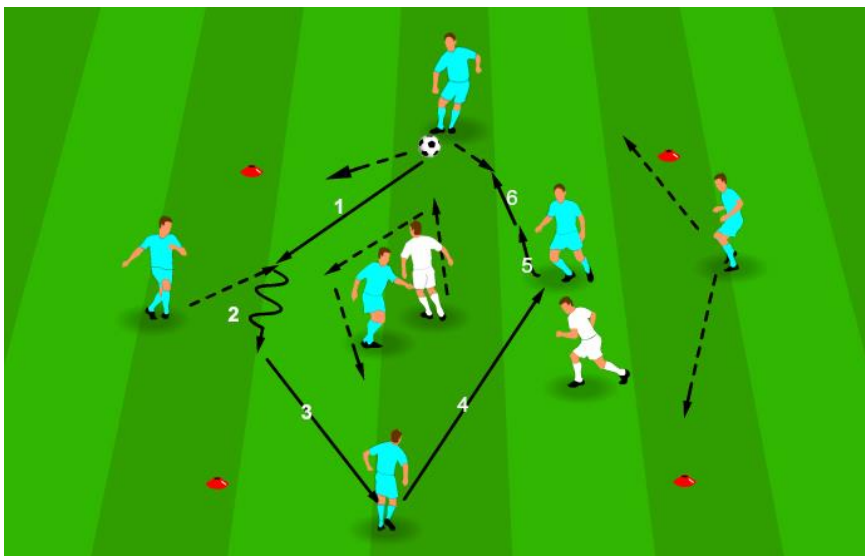
Trenerjevi poudarki

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

5.b IGRALNA OBLIKA 4+2:2

(20 min)

kategorija U12



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 12 x 12 metrov.
- ✓ Osem igralcev je razporejenih kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas je 20 minut.

Opis

- ✓ V igralnem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 4+2:2. Srednja igralca imata največ dva dotika, ostali prosto igro (število dotikov prilagajamo sposobnostim igralcev).

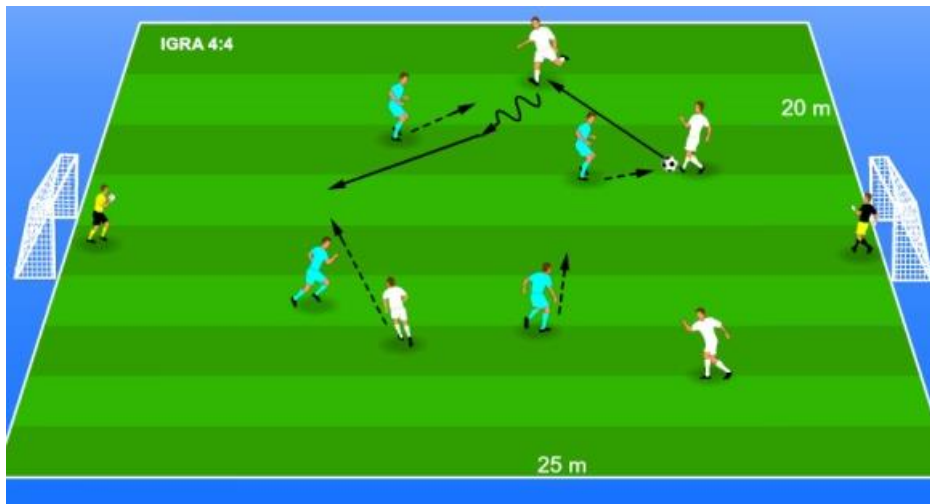
- ✓ Napadalci poizkušajo čim dlje časa zadrževati žogo v svoji posesti. Pri tem se gibajo po linijah igralnega prostora, dva pa se gibljeta znotraj prostora. Med igro poizkušajo čimvečkrat podati žogo srednjima igralcema, ki se odkrivata med branilcema ter preko njiju prenesti igro na drugo stran igralnega prostora.
- ✓ Napadalca v sredini igralnega prostora se stalno opazujeta in medsebojno diagonalno postavljata.
- ✓ Vloge igralcem menjamo na čas ali po določenem številu odvzetih žog.

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 sprejemov žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

6. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT

(25 min)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dvoje vrat 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

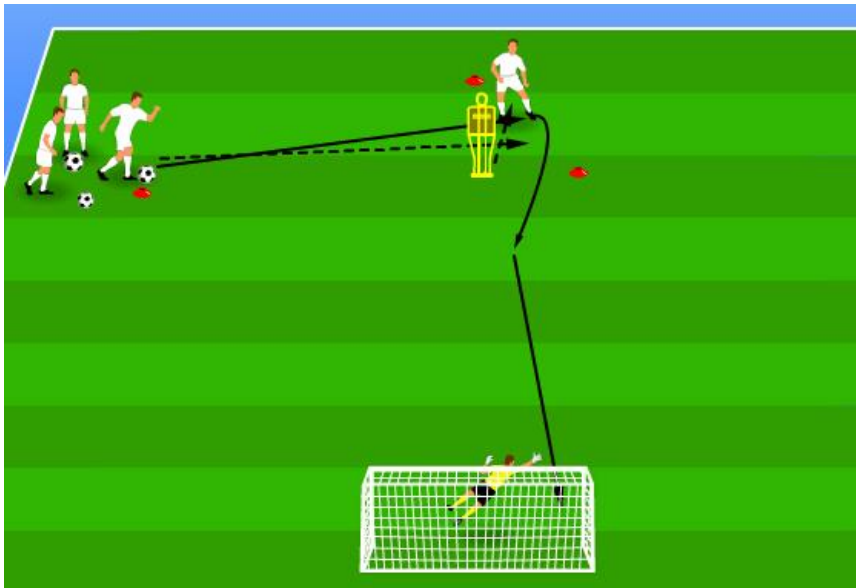
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov v cilj in v gibanje ter odkrivanj v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

ZAKLJUČNI DEL

(10 min)

7. UDAREC NA VRATA PO SPREJEMU ŽOGE PROTI CILJU POD KOTOM 90°

(10 min)



Organizacija

- ✓ Igralce razporedimo kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja med igralci z žogo in možicem je 5 metrov, razdalja med možicem in vrati je 12 metrov.
- ✓ Vsi igralci imajo svojo žogo, razen igralec pri možicu.
- ✓ Igralni čas je 10 minut.

Opis

- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja poda igralcu pri možicu.
- ✓ Igralec pri možicu se s kratkimi in hitrimi koraki odkrije stran od stojala tako, da sprejme žogo z oddaljeno nogo. Žogo sprejme mimo možica proti vratom in izvede strel na vrata.
- ✓ Igralec, ki začne akcijo po podaji steče za igralcem pri možicu, ki žogo sprejema in ga poizkuša uloviti preden le-ta zaključi z udarcem na vrata.
- ✓ Igralec, ki je začel akcijo se v naslednji ponovitvi pomakne k možicu, igralec, ki je zaključil akcijo s strelom na vrata gre po žogo in v kolono.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančen sprejem žoge in udarec na vrata.
- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.