

TRENING 1 - 13

SKLOP: **Podajanje in sprejemanje žoge**

USMERITEV TRENINGA: **Sprejem žoge z zunanjim delom stopala v gibanju proti cilju**

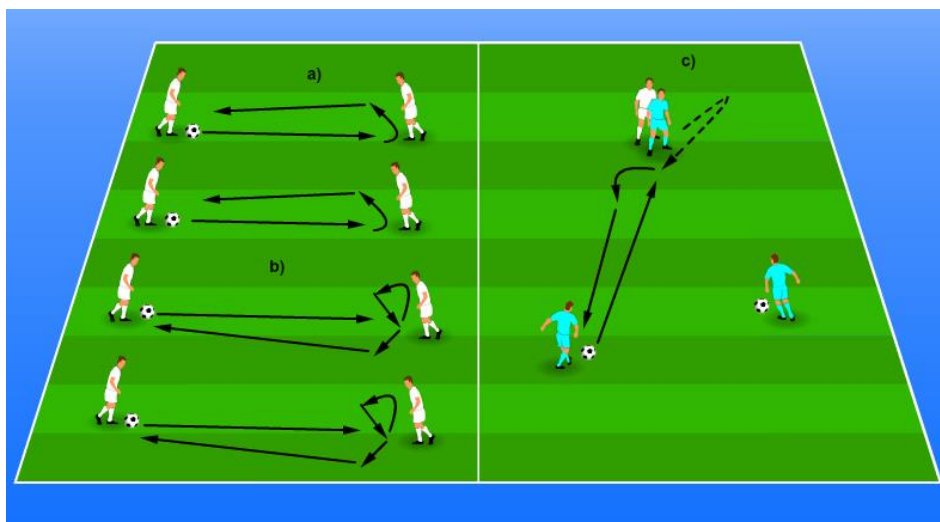
CILJ: **Utrjevanje sprejema z ZDS v gibanju proti cilju**

UVODNI DEL (20 minut)

1. PODAJA Z NDS IN SPREJEM Z ZDS (15 minut)

Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v pare.
- ✓ Igralni čas 3 x 5 min.



Opis vaja A

- ✓ Igralca si na razdalji 4-5 metrov podajata žogo z notranjim delom stopala z dvema dotikoma.
- ✓ Žogo sprejemata z ZDS. Po sprejemu poda igralec žogo s tisto nogo, s katero je sprejel žogo.
- ✓ Igralci izvajajo sprejeme in podaje z obema nogama.

Opis vaja B

- ✓ Igralca si na razdalji 4-5 metrov podajata žogo z notranjim delom stopala.
- ✓ Žogo sprejemata z ZDS. Po sprejemu sledi povlek žoge pred stojno nogo s podplatom iste noge, kontakt vodenja z ZDS druge noge ter podaja soigralcu z NDS.
- ✓ Igralci izvajajo sprejeme in podaje z obema nogama.

Opis vaja C

- ✓ Dva para igralcev sta razporejena kot prikazuje slika. En par ima žoge, drugi je brez žog.
- ✓ Igralec brez žoge po predhodnem odkrivanju stran in k žogi sprejme žogo z ZDS in odigra povratno podajo z NDS s prvim igralcem z žogo. Sledi ponovno odkrivanje stran in k žogi ter enaka akcija še z nasprotno nogo z drugim igralcem z žogo.
- ✓ Drugi igralec brez žoge imitira branilca, je pasiven in le spremlja igralca pri sprejemih žoge in podajah.
- ✓ Igralca brez žoge vlogi menjata. Na znak trenerja zamenjata vlogi tudi oba para.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in opis sprejema z ZDS.

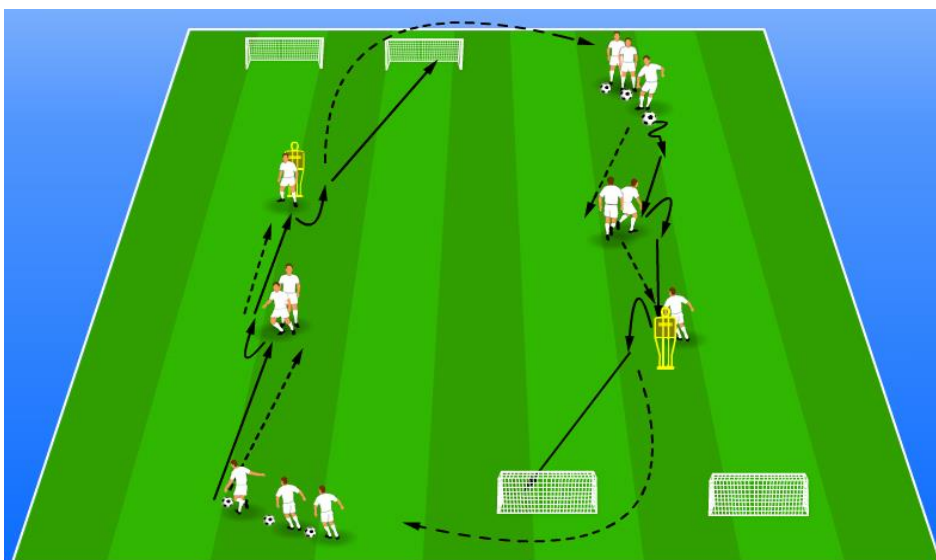
2. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE

(5 minut)

GLAVNI DEL (60 minut)

3. PODAJA, ODKRIVANJE, SPREJEM ŽOGE Z ZDS V GIBANJU PROTI CILJU

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Vrata in stojala so postavljeni kot prikazuje slika. Razdalje med igralci so največ 6 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po šest igralcev.
- ✓ Vadba poteka v koloni v eno in nato v drugo stran.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis vaje

- ✓ Igralec z žogo naredi kontakt vodenja. To je znak za soigralca, da izvede odkrivanje stran in k žogi.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda v noge igralcu, ki se je odkril. Steče za podano žogo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec, ki se je odkril, sprejme žogo z ZDS v smeri soigralca pri stojalu ter mu jo poda z NDS. Po podaji steče k stojalu in se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec pri stojalu po predhodnem odkrivanju sprejme podano žogo mimo stojala z ZDS proti malim vratom ter izvede udarec z NDS v poljubna mala vrata. Po udarcu steče po žogo in počaka v nasprotni koloni, da začne vajo v nasprotni smeri.

Trenerjevi poudarki

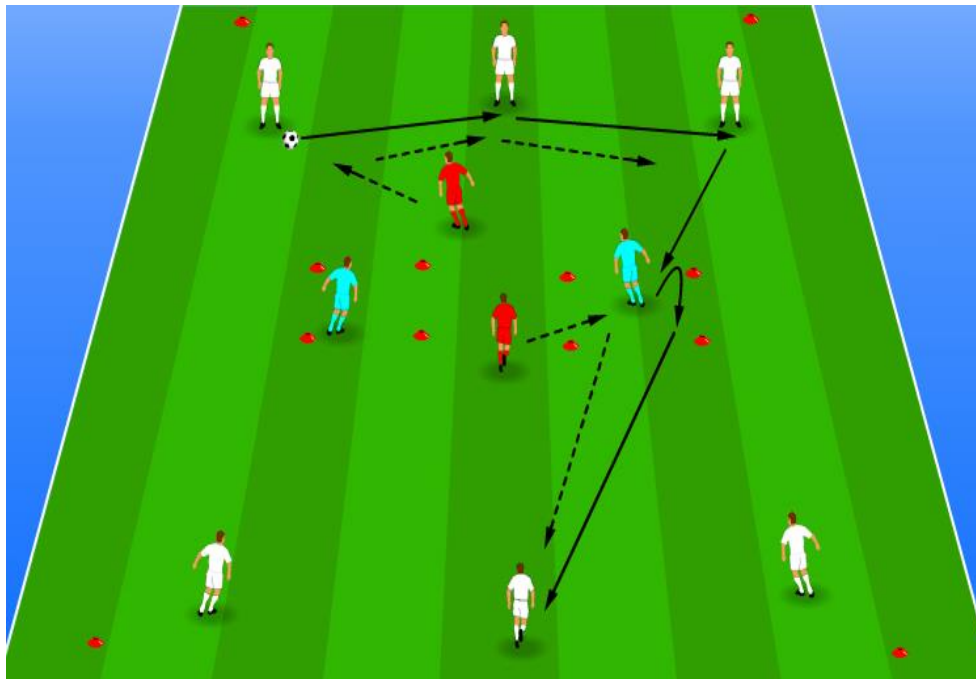
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje z NDS in sprejema žoge z ZDS.
- ✓ Pravočasno odkrivanje od žoge k žogi.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

Nadgradnja vaje

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

4. IGRA 3:1+2:1+3

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 20 metrov, mala kvadrata v sredini igralnega polja velikosti 2 x 2 metra.
- ✓ Trije igralci (napadalci) na vsaki strani igralnega polja, dva vezna igralca v označenih kvadratih in dva branilca v sredini igralnega polja (glej sliko).
- ✓ Igralni čas 5 x 4 minute. V vsakem odmoru igralcem menjamo vloge.

Opis

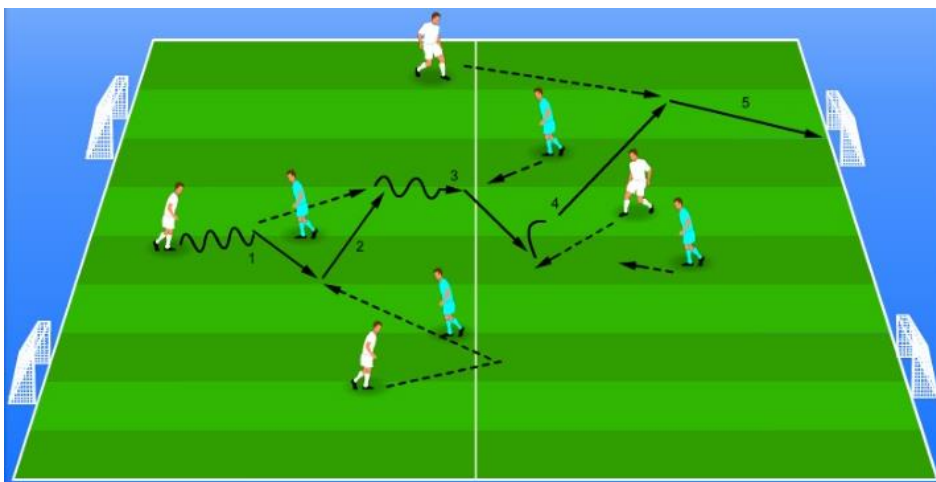
- ✓ Igra 3:1+2:1+3 kot prikazuje slika.
- ✓ Cilj igre je, da vezna igralca, ki sta v kvadratih, po predhodnem sprejemu z ZDS obračata stran igre.
- ✓ Trije napadalci na strani igralnega polja poskušajo s sodelovanjem ustvariti priložnost za podajo veznemu igralcu v mali kvadrat, pri čemer jih ovira en branilec.
- ✓ Branilca sta razporejena tako, da eden napada tri igralce, ki so razporejeni na stranici igralnega polja, drugi pa pokriva oba zvezna igralca, ki sta v malih kvadratih. Ta branilec lahko vstopi v kvadrat in tesno pokrije veznega igralca šele takrat, ko žoga pride v kvadrat. Ko vezna igralca izvedeta uspešen sprejem žoge z ZDS in obrneta stran igre, tudi branilca zamenjata vlogi.
- ✓ Za vsak uspešen sprejem in prehod igre na drugo stran dobita vezna igralca točko.
- ✓ Branilca dobita točko, če odvzameta žogo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge z ZDS v globino v smeri napadalcev na strani igralnega polja.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrabet).

5. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na štiri mala vrata v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadelek po predhodnem sprejemu z ZDS velja dve točki.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

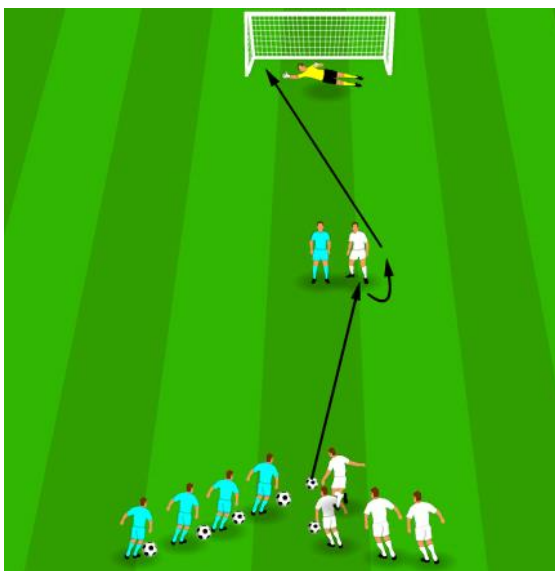
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, sprejemov z ZDS v gibanju proti cilju in odkrivanja v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V UDARCIH NA VRATA PO SPREJEMU ŽOGE Z ZDS

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Tekmovanje dveh skupin.
- ✓ Udarec na gol po podaji, odkrivanju in sprejemu z ZDS.
- ✓ Vsak zadetek šteje eno točko.
- ✓ Skupini izmenično izvajata ponovitve.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis

- ✓ Igralec brez žoge po predhodnem odkrivanju stran in k žogi sprejme žogo z ZDS proti cilju in zaključi z udarcem na vrata. Steče po žogo in se vrne v kolono.
- ✓ Igralce razdelimo v dve ekipi, ki tekmujeta med sabo v doseganju zadetkov.

Trenerjevi poudarki

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