

TRENING 4 - 3

SKLOP: Igra 2:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu

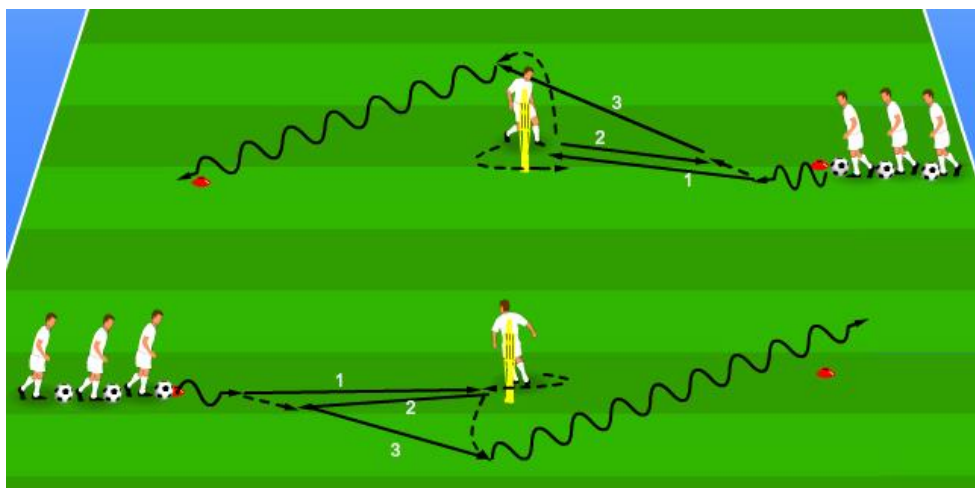
CILJ Učenje igre 2:1 z vertikalno postavitvijo napadalcev

UVODNI DEL (25 minut)

1. GIMNASTIČE VAJE IN POIGRAVANJE Z ŽOGO (9 minut)

- ✓ Vaje tekaške abecede.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo in po navodilu trenerja izvaja vaje navajanja na žogo in poigravanja z žogo.

2. POVRATNA PODOJA IN SPREJEM ŽOGE V GLOBINO (8 min)



Organizacija

- ✓ Vajo izvajamo v skupinah po osem igralcev.
- ✓ Igralci so postavljeni, kot prikazuje slika, razdalja med igralci in moščicem je 8 metrov.
- ✓ Vajo izvajamo v koloni. Ko izvajamo vajo v eno smer, se igralec pri moščicu po povratni podaji odkriva desno od moščica, ko izvajamo vajo v nasprotno smer, pa levo od moščica.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis

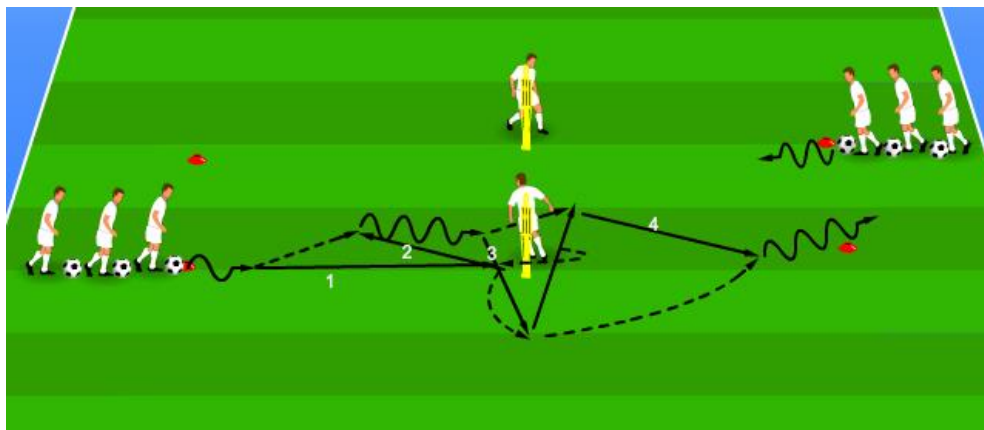
- ✓ Igralec v koloni zavodi žogo proti igralcu pri moščicu in mu jo poda.
- ✓ Igralec pri moščicu (napadalec) izvede odkrivanje od žoge k žogi ter odigra povratno podajo igralcu, ki mu je podal žogo. Potem se odkrije stran od moščica.
- ✓ Igralec, ki je začel akcijo sprejme povratno podajo in znova poda žogo igralcu (napadalcu), ki se je po povratni podaji odkril stran od moščica.
- ✓ Napadalec žogo sprejme v globino in jo vodi do klobučka na nasprotni strani, kjer počaka na novo ponovitev v nasprotno stran.
- ✓ Igralec, ki je začel akcijo se nato postavi k moščicu in postane napadalec v naslednji ponovitvi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Odkrivanje na stran ter od žoge k žogi.
- ✓ Timing odkrivanja in vtekanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

3. POVRATNA PODOJA, DVOJNA PODOJA IN PODOJA V GLOBINO

(8 min)



Organizacija

- ✓ Vajo izvajamo v skupinah po osem igralcev.
- ✓ Igralci so postavljeni, kot prikazuje slika, razdalja med igralci in moščicem je 8 metrov.
- ✓ Vajo izvajamo v koloni. Ko izvajamo vajo v eno smer, se igralec pri moščicu po povratni podaji odkriva desno od moščica, ko izvajamo vajo v nasprotno smer, pa levo od moščica.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis

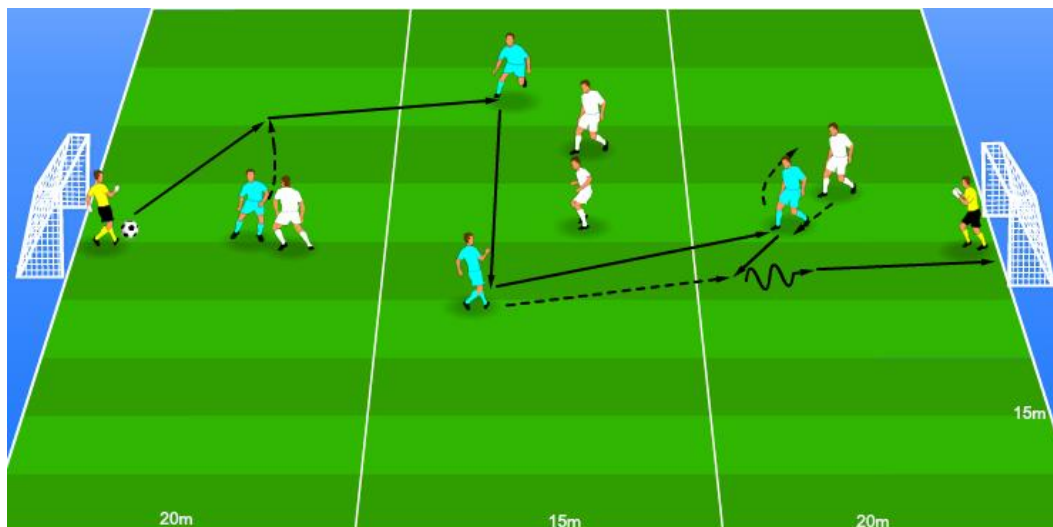
- ✓ Igralec v koloni zavodi žogo proti igralcu pri moščicu in mu jo poda.
- ✓ Igralec pri moščicu (napadalec) izvede odkrivanje od žoge k žogi ter odigra povratno podajo igralcu, ki mu je podal žogo. Potem se odkrije stran od moščica.
- ✓ Igralec, ki je začel akcijo sprejme povratno podajo in zavodi žogo proti moščicu. Pred moščicem odigra dvojno podajo z igralcem (napadalcem), ki se je odkril stran od moščica.
- ✓ Po izvedeni dvojni podaji napadalec steče v globino, sprejme žogo in jo vodi do klobučka na nasprotni strani. Tu počaka na izvedbo nove ponovitve v nasprotni smeri.
- ✓ Igralec, ki je začel akcijo se nato postavi k moščicu in postane napadalec v naslednji ponovitvi.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Odkrivanje na stran ter od žoge k žogi.
- ✓ Timing odkrivanja in vtekanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

5. IGRALNA OBLIKA 2:1+2:2+2:1 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 15 metrov je razdeljeno v tri cone, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 4 x 5 minute (igralcem menjamo vloge).

Opis

- ✓ V srednji coni poteka igra 2:2, v zunanjih conah pa igra 2:1. Igralec iz srednje cone med igro prehaja v napadalno cono in ustvarja situacijo za igro 2:1.
- ✓ Vsaka ekipa napada na svoja vrata.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente igre 2:1, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Akcijo začnemo od vratarja, ki skupaj z napadalcem poizkuša z igro 2:1 izigrati branilca ter podati žogo napadalcema v srednji coni. Igralca v srednji coni poizkušata v igri 2:2 žogo podati do napadalca v napadalni coni. Napadalec v napadalni coni poizkuša žogo zadržati ali odigrati povratno podajo igralcu, ki se je vključil iz srednje cone. Sledi igra 2:1 do zaključka na vrata.
- ✓ Branilci lahko napadejo napadalca šele potem, ko je ta sprejel žogo, ki je bila podana iz sosednje cone.
- ✓ Ko je v napadalni coni napadalec sprejel žogo in je žoga podana naprej igralcu, ki se je vključil iz srednje cone, branilec mora napasti tega igralca iz srednje cone.
- ✓ Vratar je v fazi obrambe lahko aktiven le v vratih, v fazi napada pa prosto sodeluje s soigralcem v svoji coni.
- ✓ Če žogo osvoji ekipa, ki je v obrambi, poizkuša na enak način priti do zadetka na nasprotna vrata.

Trenerjevi poudarki

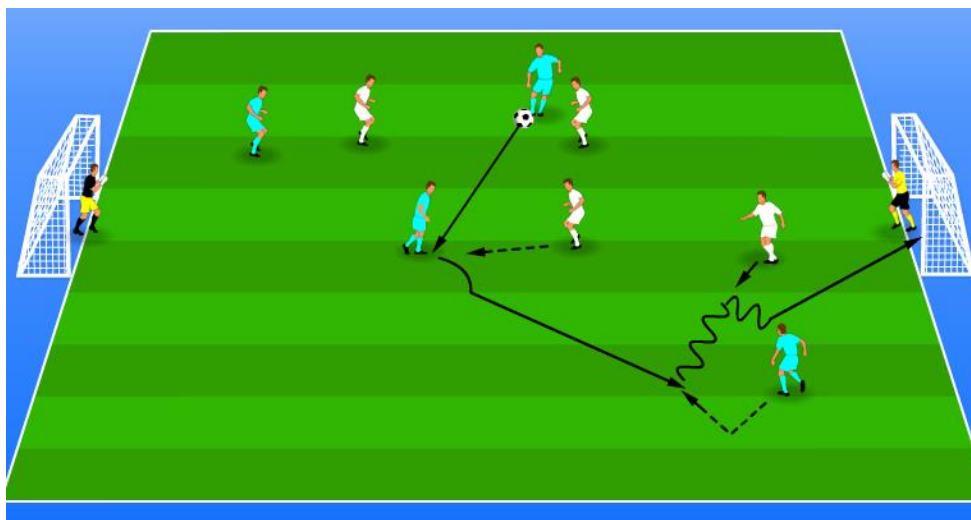
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v napadu v situacijah 2:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igralci v srednji coni imajo omejeno število podaj.
- ✓ V srednjo cono dodamo prostega igralca.

6. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT BREZ ALI Z VRATARJI

(20 minut)



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.

Trenerjevi poudarki

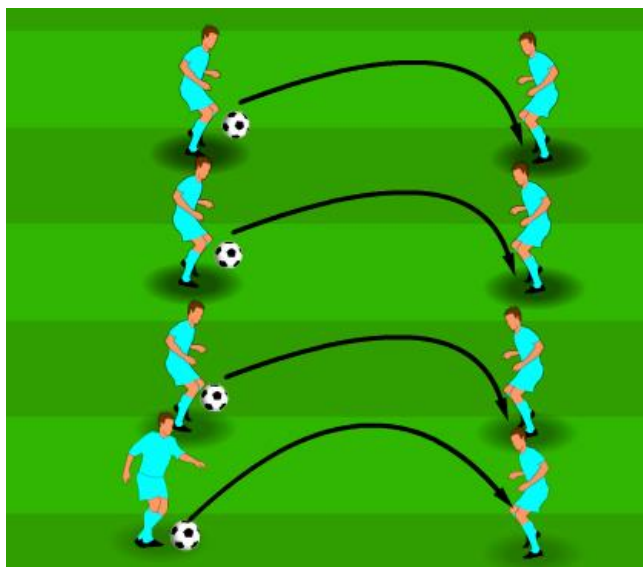
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

7. ŽONGLIRANJE V PARIH

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v pare na razdalji 1-2 metra.
- ✓ Igralni čas 5 min.

Opis

- ✓ Vsak par igralcev ima svojo žogo.
- ✓ Igralca se z žogo poigravata po zraku.
- ✓ Igralcem določimo največje število dotikov, ki jih lahko naredijo, ko imajo žogo.
- ✓ Cilj igre je, da žoga igralcema ne pade na tla čim dalj časa.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih točk.