

TRENING 4 - 4

SKLOP: Igra 2:1

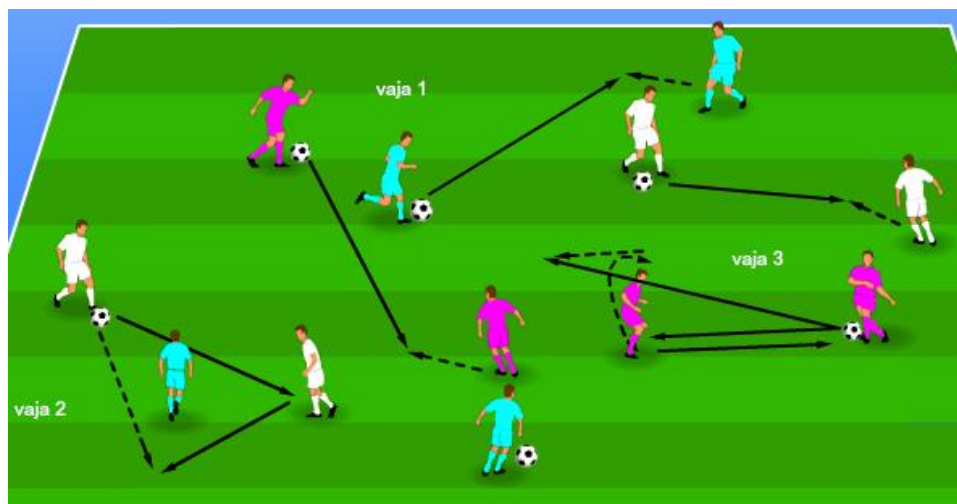
USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu

CILJ: Utrjevanje igre 2:1 v napadu , tekma

UVODNI DEL (25 minut)

1. PODAJANJE ŽOGE V TROJKAH V PROSTORU

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 35 x 25 metrov.
- ✓ V igralnem prostoru je največ 12 igralcev, ki jih razdelimo v pare.
- ✓ Vsak par ima svojo žogo.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

Vaja 1:

- ✓ Igralci si prosto podajajo žogo v parih v igralnem prostoru.

Vaja 2:

- ✓ Igralci izvajajo dvojno podajo tako, da vsak par poskuša izigrati enega izmed ostalih igralcev, ki se nahajajo v igralnem prostoru.

Vaja 3:

- ✓ Igralci izvajajo povratno podajo, odkrivanje na stran in vtekanje v prazen prostor v globini, kjer sprejmejo žogo podano od soigralca. Igralcem pri vaji določimo smer napada (cilj).

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba zahtevane naloge.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja, vtekanja in odigravanja podaj.
- ✓ Izvajanje spremembe ritma pri nalogah.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

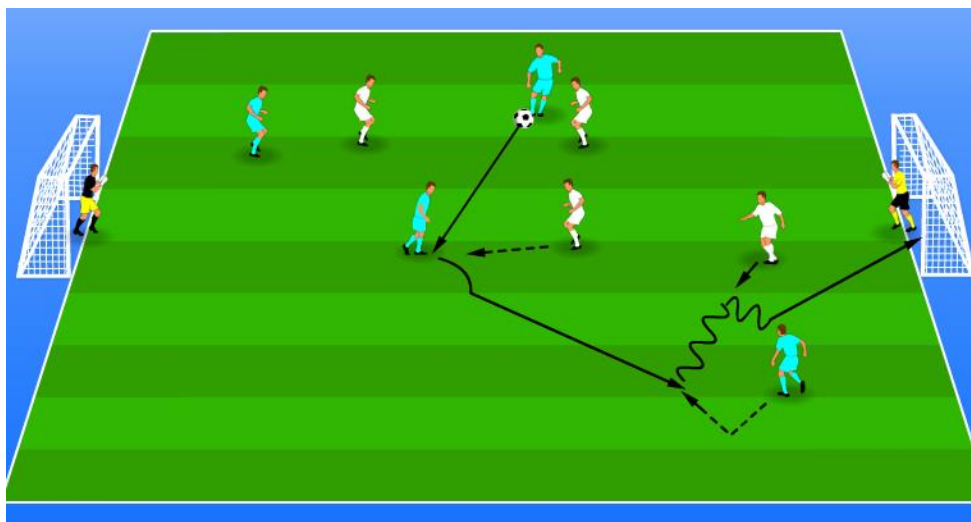
2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE

(5 minut)

GLAVNI DEL (45 minut)

3. IGRA NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(45 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja prilagodimo številu igralcev.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 45 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med sabo sodelujejo.

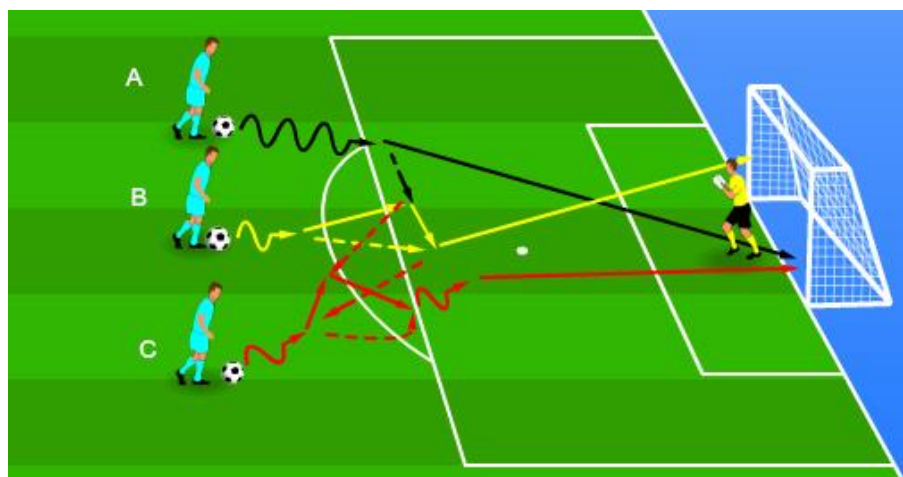
Trenerjevi poudarki

- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

ZAKLJUČNI DEL (20 minut)

4. ZAKLJUČEK NA VRATA A, B, C

(15 min)



Organizacija

- ✓ Igralci so postavljeni 25 metrov od gola v treh kolonah.
- ✓ Vaja se izvaja v trojkah.
- ✓ Menjava vlog: A-B, B-C, C-A.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

Opis

- ✓ Igralec A vodi žogo proti vratom, izvede varanje (košenje ali ZDS) in zaključi z udarcem na vrata. Nato se odkrije za povratno podajo igralcu B.
- ✓ Igralec B odigra z igralcem A povratno podajo. Igralec B sprejme povratno podajo in zaključi z udarcem na vrata.
- ✓ Igralec C vodi žogo proti igralcu B, ki ga napade. Med tem se igralec A odkrije na stran in sledi igra 2:1 z dvojno podajo ter zaključek na vrata.
- ✓ Sledi nova akcija druge trojke.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge, podaj in udarcev na gol.

5. RAZTEZNE VAJE IN POGOVOR Z IGRALCI

(5 minut)