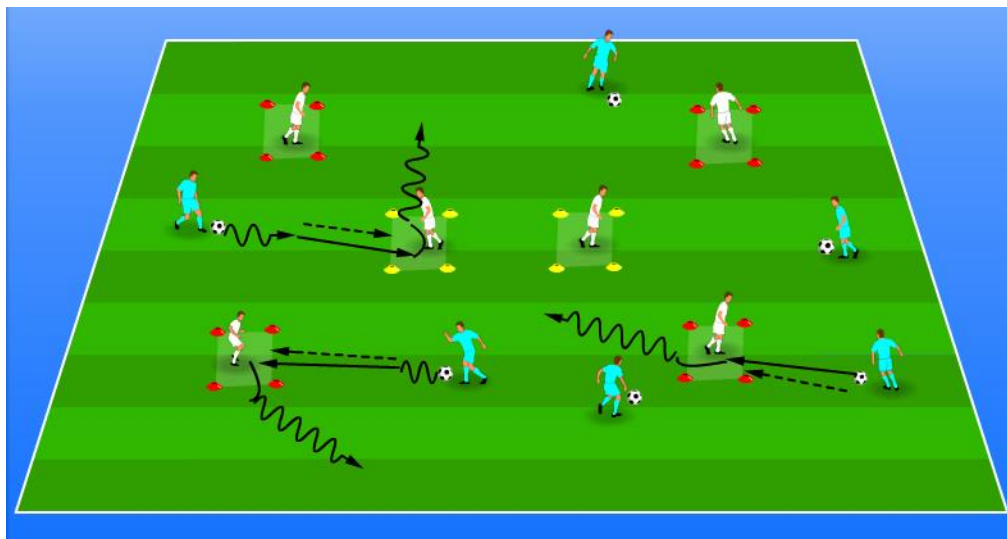


TRENING 1 - 16SKLOP: **Podajanje in sprejemanje žoge**USMERITEV TRENINGA: **Podajanje žoge, sprejem žoge proti cilju pod kotom 90°, sprejem žoge s povleko za 180° in odkrivanje igralcev**CILJ: **Utrjevanje usmerjenega sprejema žoge v cilj****UVODNI DEL (20 minut)****1. PODAJE V KVADRATE, SPREJEM IZ KVADRATOV IN UPRAVLJANJE ŽOGE** (15 minut)**Organizacija**

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov v katerem so označeni kvadrati velikosti 2 x 2 metra.
- ✓ Število igralcev v skupini je med 8 in 12. Polovica igralcev ima žogo.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

**Opis**

- ✓ Igralci z žogo so postavljeni poljubno v prostoru, igralci brez žoge so vsak v svojem kvadratu.
- ✓ Igralec z žogo po kratkem vodenju poda žogo igralcu v kvadrat in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralec v kvadratu sprejme žogo iz kvadrata v polje (pri tem uporabi sprejem z obratom za 90° ali 180°).
- ✓ Po sprejemu igralec izvede vajo navajanja na žogo po navodilu trenerja in nato poda naslednjemu igralcu v kvadrat.
- ✓ Igralci izvajajo podaje in sprejeme z obema nogama.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (oddaljena noga, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Komunikacija med igralci.

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

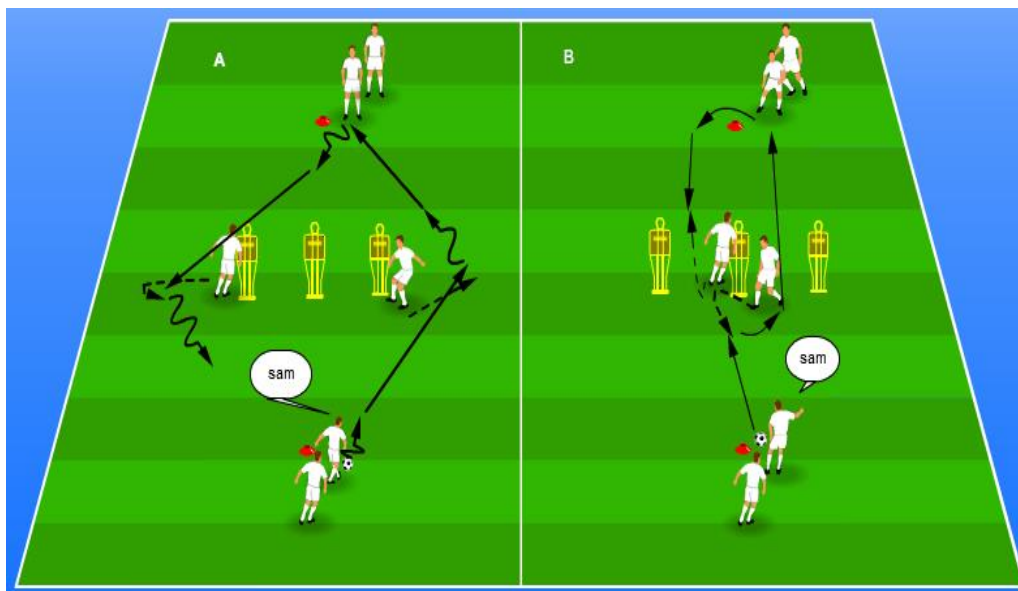
GLAVNI DEL (65 minut)

3. SPREJEM ŽOGE POD RAZLIČNIMI KOTI

(25 min)

Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v skupine po 6.
- ✓ Razdalja med klojučkom in moščicem je 10 metrov, med moščici pa 2 metra.
- ✓ Igralci menjajo pozicije tako, da stečejo za podano žogo.
- ✓ Vajo najprej delamo z eno žogo, če skupina zmore dodamo še drugo žogo in pazimo na usklajenost izvajanja.



Opis

Varianta A: polkrožno odkrivanje in sprejem z daljšo nogo pod kotom 90°

- ✓ Ko igralec zavodi žogo, naredi igralec pri moščicu odkrivanje stran od moščica ter se bočno postavi za sprejem.
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja poda žogo na daljšo nogo soigralcu ter mu reče sam.
- ✓ Igralec pri moščicu sprejme žogo z daljšo nogo pod kotom 90°, jo vodi proti nasprotni koloni ter poda prvemu igralcu nasprotne kolone. Po podaji steče na začelje nasprotne kolone.
- ✓ Isto nalogo naredijo igralci na drugi strani.
- ✓ Vajo stopnjujemo z dvema žogama. Pri tem pazimo na časovno usklajenost izvedbe vaje.

Varianta B: odkrivanje k žogi in sprejem s povleko za 180°

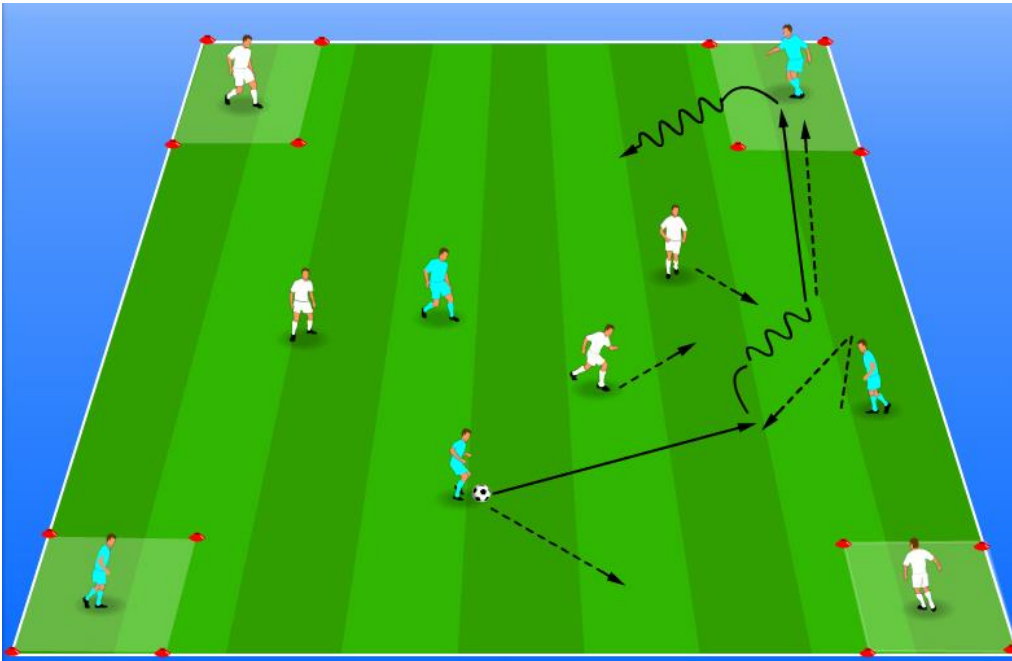
- ✓ Ko igralec zavodi žogo, izvede igralec pri moščicu odkrivanje od žoge k žogi ter se pripravi za sprejem žoge s povleko.
- ✓ Igralec žogo po kontaktu vodenja poda žogo na daljšo nogo soigralcu ter mu reče sam.
- ✓ Igralec pri moščicu sprejme žogo s povleko za 180° in jo poda med dvema moščicema v nasprotno kolono. Stremimo k temu, da igralec sprejem in podajo izvede z dvema dotikoma.
- ✓ Vajo stopnjujemo z dvema žogama. Pri tem pazimo na časovno usklajenost izvedbe vaje.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje in sprejema žoge proti cilju oz. soigralcu.
- ✓ Timing odkrivanje stran od moščica ter od žoge k žogi.
- ✓ Komunikacija med igralci z besedo »sam«.

4. IGRA POSESTI 2+3:3+2

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 20 metrov.
- ✓ V kotih igralnega polja s klobučki označimo kvadrate velikosti 2 × 2 metra.
- ✓ Prosta igralca ene ekipe sta postavljena v diagonalna kvadrata.
- ✓ Prosta igra za igralce v igralnem polju.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Igra posesti 3:3 v igralnem polju z nalogo prenesti žogo od enega prostega igralca v kvadratu do drugega.
- ✓ Prosti igralec v stranskem kvadratu sprejme žogo v polje in zapusti kvadrat. Na njegovo mesto se postavi igralec, ki mu je žogo podal oziroma najbližji igralec ekipe.
- ✓ Ekipe dobi točko za uspešen prenos žoge od enega prostega igralca do drugega prostega igralca.
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo nadaljujejo igro kot napadalci.

Trenerjevi poudarki

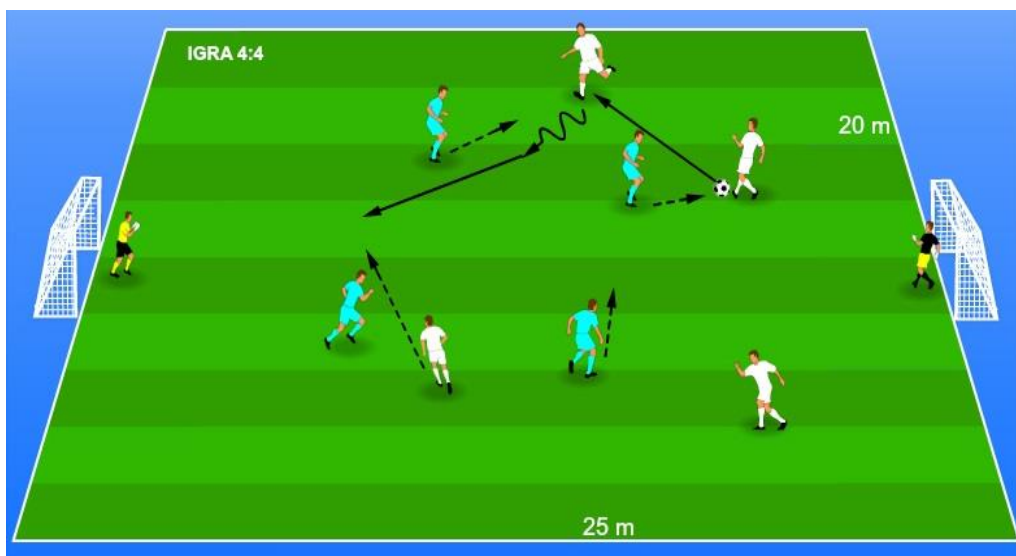
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

5. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov oziroma večje, odvisno od števila igralcev v igri.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 (do 6:6) na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadetek šteje, če so vsi igralci prešli srednjo linijo.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

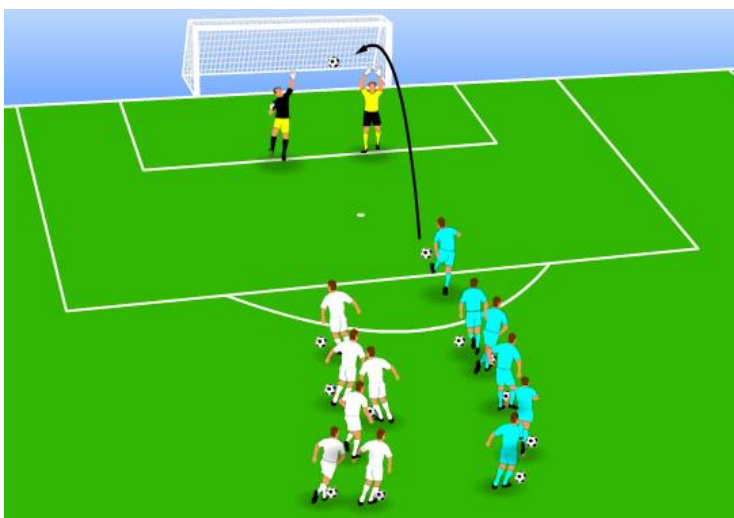
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4 (do 6:6).
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. VOLEY Z NARTOM NA VRATA

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve koloni kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo voley udarec z nartom na vrata. Žogo poskušajo udariti tako, da bo letela proti vratom v loku ter preletela vratarja in padla v vrata.
- ✓ Vratar stoji nekoliko izven vrat in poizkuša ujeti žogo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga udarca.
- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.