

TRENING 4 - 7

SKLOP: **Igra 2:1**

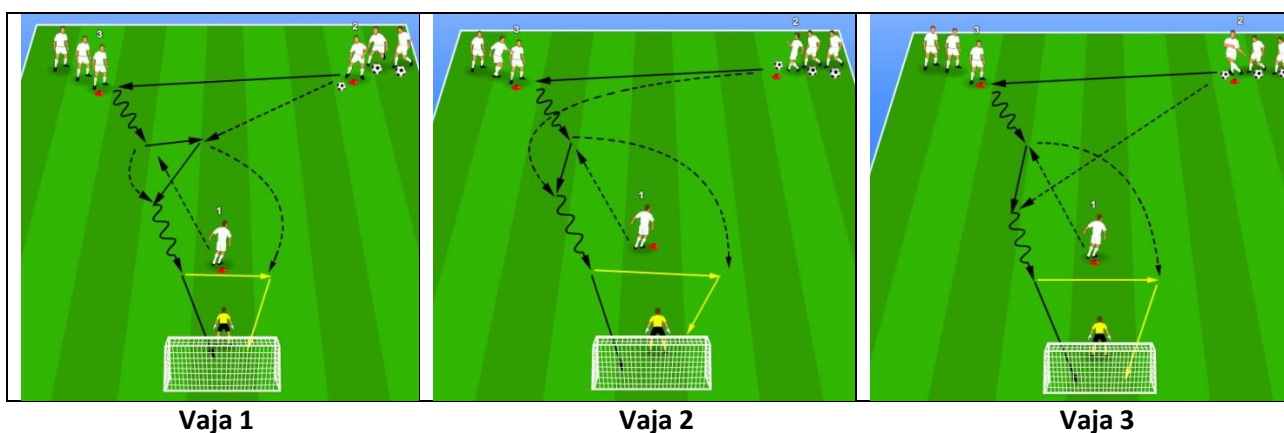
USMERITEV TRENINGA: **Igra 2:1 v napadu**

CILJ: **Učenje igre 2:1 v napadu**

UVODNI DEL (35 minut)

1. VAJE TEKAŠKE ABECEDA IN GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

2. IGRA 2:1 Z ZAKLJUČKOM NA VRATA (25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci (napadalci) so v parih (na razdalji 10 metrov) in 25 metrov od vrat postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Branilec stoji na razdalji 12 metrov od vrat.
- ✓ Igralni čas 25 minut (3 x 8 minut).

Opis

Igralci izvajajo spodaj opisane vaje z zaključkom na vrata.

Vaja 1 - Dvojna podaja

- ✓ Igralec 2 poda žogo igralcu 3 in se odkrije za dvojno podajo.
- ✓ Igralec 3 sprejme žogo in jo zavodi proti branilcu (igralcu 1).
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko je ta sprejel žogo.
- ✓ Igralec 3 na primerni razdalji od igralca 1 odigra dvojno podajo z igralcem 2, nakar sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (igralec 2 se vključuje v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na vrata gre po žogo, drugi napadalec postane branilec.

Vaja 2 - Vtekanje soigralcu za hrbet

- ✓ Igralec 2 poda žogo igralcu 3 in mu steče za hrbet.
- ✓ Igralec 3 sprejme žogo in jo zavodi proti branilcu (igralcu 1) ter pravočasno pred branilcem poda žogo vtekaajočemu igralcu 2. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (igralec 3 se vključuje v zaključek napada).
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko je ta sprejel žogo.
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na vrata gre po žogo, drugi napadalec postane branilec.

Vaja 3 - Vtekanje branilcu za hrbet

- ✓ Igralec 2 poda žogo igralcu 3 ter steče v globino za hrbet branilcu (igralcu 1).
- ✓ Igralec 3 sprejme žogo in jo zavodi proti branilcu (igralcu 1), vendar ne preveč proti sredini vrat ter jo pravočasno poda v globino vtekajočemu igralcu 2. Sledi zaključek na vrata (igralec 3 se vključuje v zaključek napada).
- ✓ Igralec 1 pasivno napade igralca 3, ko je ta sprejel žogo.
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na vrata gre po žogo, drugi napadalec postane branilec.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Koncentracija pri zaključku na vrata.

GLAVNI DEL (50 minut)

3. IGRA 2:1 Z ZAKLJUČKOM NA VRATA (15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo prostor velikosti 30 x 15 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v pare in postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja 8 do 10 igralcev.
- ✓ Igralni čas je 15 minut.

Opis

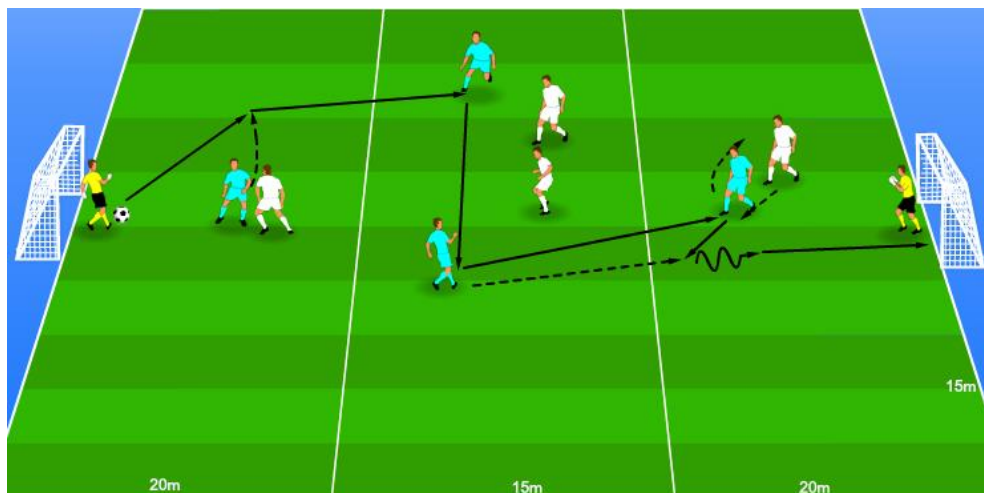
- ✓ Napadalca izvedeta akcijo 2:1 z zaključkom na vrata proti branilcu.
- ✓ Po zaključku napada se postavita za vrata na katerega sta napadala.
- ✓ Branilec postane napadalec in se priključi svojemu soigralcu v paru s katerim izvedeta novo akcijo 2:1 na druga vrata proti branilcu iz tretjega para.
- ✓ Vaja se izvaja na enak način naprej.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Motiviranje igralcev, da so zbrani pri zaključku na vrata.

4. 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, v vsaki coni razporedimo igralce, kot je prikazano na sliki.
- ✓ 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 imata cilj, da v igri 2:2 žogo podata 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.
- ✓ Vratar je v fazi obrambe 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.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 25 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 7:7 (V+6) na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro prepoznajajo situacije, v katerih lahko izvedejo igro 1:1, ki smo jo vadili v treningu in kdaj je igra 1:1 tudi koristno uporabiti.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

6. TEKMOVANJE V POIGRAVANJU Z ŽOGO V ZRAKU

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora je krog polmera 9 metrov.
- ✓ Vsi igralci v igralnem prostoru.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ Igralci tekmujejo v poigravanje z žogo v zraku, kdo naredi več ponovitev, ne da mu žoga pade na tla. Ko igralcu pade žoga na tla, je izločen.
- ✓ Izvedemo več tekmovalj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola igralcev.
- ✓ Opazovanje igralcev.