

## TRENING 1 - 14

SKLOP: **Podajanje in sprejemanje žoge**

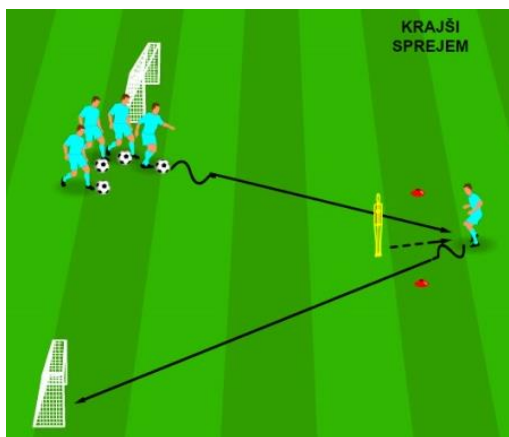
USMERITEV TRENINGA: **Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju**

CILJ: **Udarec z NDS, utrjevanje sprejema v cilj**

### UVODNI DEL (30 minut)

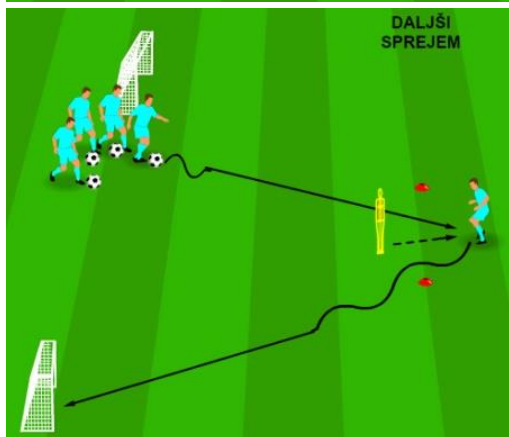
1. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE (5 minut)

2. PODAJE IN SPREJEMI V KROŽENJU (25 minut)



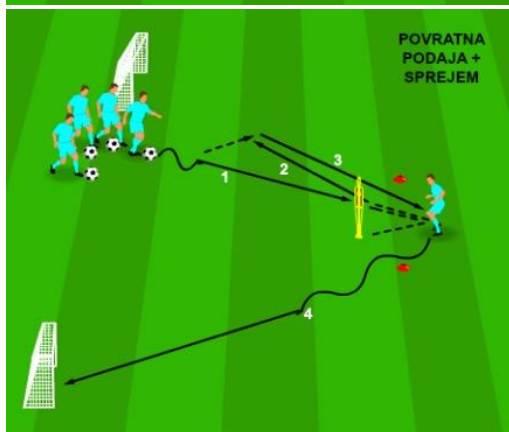
#### VARIANTA 1

- Kratek sprejem z NDS z obratom proti cilju + podaja z NDS v cilj.



#### VARIANTA 2

- Daljši sprejem z NDS z obratom proti cilju (v gibanje proti cilju) + podaja z NDS v cilj.



#### VARIANTA 3 – U13

- Povratna podaja + sprejem z NDS z obratom proti cilju + podaja z NDS v cilj.

## **Organizacija**

- ✓ Razdalje med igralci in ciljem so največ 8 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po pet igralcev.
- ✓ Vadba v koloni v eno in nato v drugo stran.

### **Opis: varianta 1 – kratek sprejem z NDS z obratom proti cilju**

- ✓ Igralec z žogo naredi kontakt vodenja in jo poda igralcu pri možicu na njegovo oddaljeno nogo. Steče za podano žogo in se pri možicu pripravi na novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Kontakt vodenja igralca z žogo je znak za igralca pri možicu, da se odkrije stran od njega in se postavi tako, da je bočno obrnjen na podajalca ter s prsmi proti cilju. Podano žogo sprejme z NDS daljše noge med možicem in klobučkom ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka pri vratih, da začne vajo v nasprotni smeri.

### **Opis: varianta 2 – daljši sprejem z NDS z obratom proti cilju (v gibanje)**

- ✓ Igralec z žogo naredi kontakt vodenja in jo poda igralcu pri možicu na njegovo oddaljeno nogo. Steče za podano žogo in se pri možicu pripravi na novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Kontakt vodenja igralca z žogo je znak za igralca pri možicu, da se odkrije stran od njega in se postavi tako, da je bočno obrnjen na podajalca ter s prsmi proti cilju. Podano žogo sprejme z NDS daljše noge v gibanje proti cilju mimo možica ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka pri vratih, da začne vajo v nasprotni smeri.

### **Opis: varianta 3 – povratna podaja in sprejem z NDS z obratom proti cilju (kratek sprejem ali v gibanje)**

- ✓ Akcijo začne igralec pri možicu, ki se odkrije od žoge proti žogi.
- ✓ Igralec z žogo po odkrivanju igralca pri možicu odigra z njim povratno podajo na njegovo oddaljeno nogo.
- ✓ Po odigrani povratni podaji se Igralec pri možicu odkrije nazaj in stran od možica.
- ✓ Igralec, ki je akcijo začel z žogo sprejme povratno podajo in jo še enkrat poda igralcu pri možicu na oddaljeno nogo. Steče za podano žogo in se pri možicu pripravi na novo izvedbo vaje, ko bo sam odigral povratno podajo ter sprejel žogo proti cilju.
- ✓ Igralec pri možicu sprejme drugo podajo z NDS daljše noge z obratom proti cilju ter jo poda v vrata. Pri tem lahko naredi kratek sprejem ali daljši sprejem v gibanje mimo možica.
- ✓ Igralec pri možicu igra povratno podajo z eno nogo, žogo pa sprejema z drugo.

## **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in močna izvedba podaje (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (sprejem z oddaljeno nogo).
- ✓ Bočno odkrivanje s hitrimi koraki.
- ✓ Odkrivanje od žoge k žogi.
- ✓ Timing odkrivanja (ko soigralec pred podajo zavodi žogo).
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

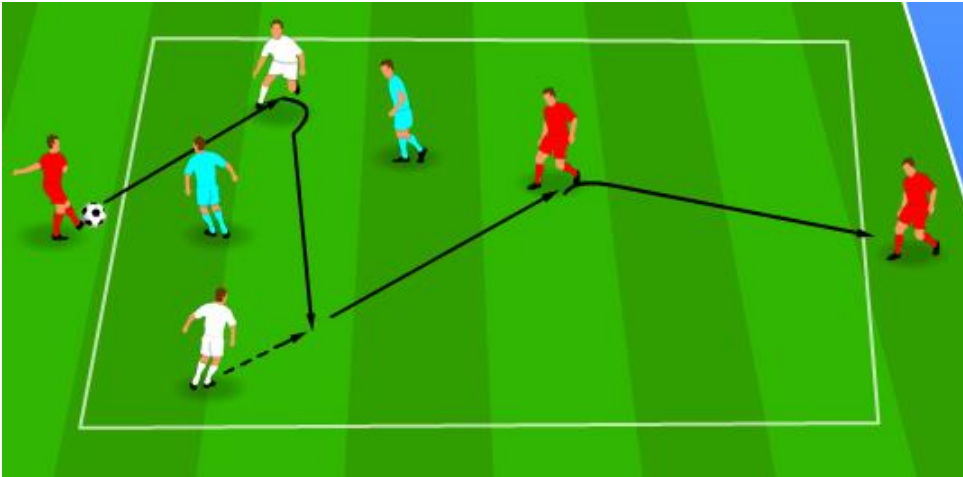
## **Nadgradnja vaje**

- ✓ Igralec z žogo po podaji lovi igralca, ki žogo sprejema (hitrost sprejema).



#### 4. IGRALNA OBLIKA 1+(2:2+1)+1

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 12 metrov.
- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju s pomočjo prostih igralcev.
- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani.
- ✓ En prosti igralca v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra.

#### Opis

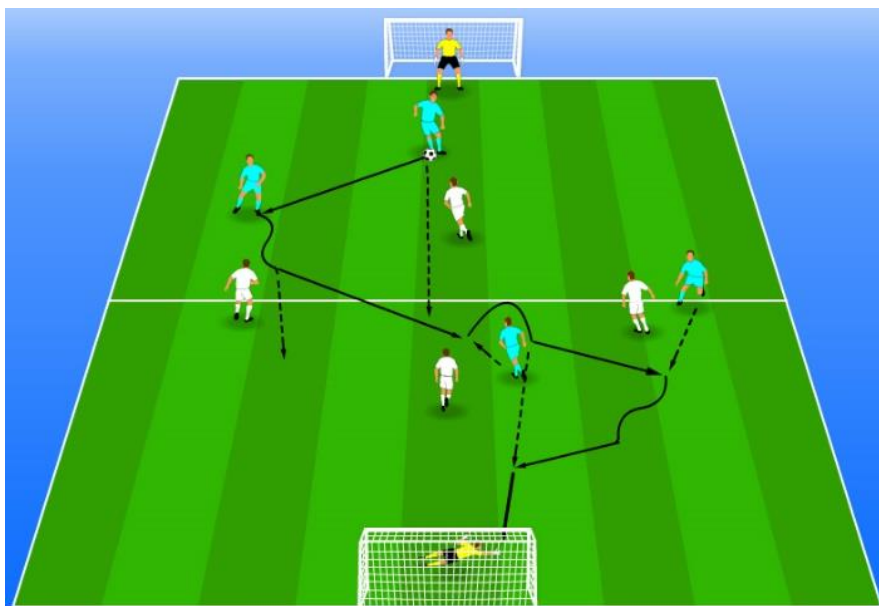
- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči enega prostega igralca v polju in dveh prostih igralcev na krajših stranicah igralnega polja.
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostega igralca pripeljeta žogo od enega prostega igralca na stranski črti igralnega polja do drugega.
- ✓ Igalca v posesti žoge poskušata narediti čimveč takšnih prehodov.
- ✓ Za vsak uspešen prehod dobi par točko.
- ✓ Prosta igralca na krajših stranicah si med sabo ne smeta podati.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smer stranskega prostega igralca.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov.
- ✓ Ustvarjanje trikotnikov med igro ter s tem stalno zagotavljanje globine in širine v igri.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

## 5. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ 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

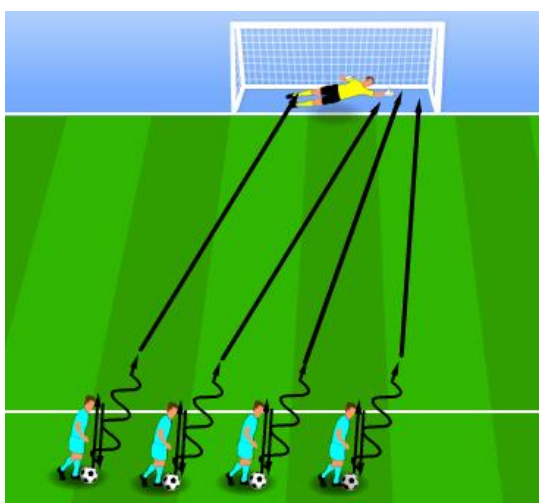
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4 (do 6:6).
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

## GLAVNI DEL

(5 minut)

## 6. ZAKLJUČEK NA VRATA PO PREDHODNEM SPREJEMU VISOKE ŽOGE

(5 minut)



### Organizacija

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

### Opis

- ✓ Igralci izvajajo poigravanje z žogo v zraku.
- ✓ Žogo si podajo v zrak v višini glave, nato naredijo sprejem z NDS in zaključijo s strelom na vrata.

### Trenerjevi poudarki

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