

## TRENING 1 - 18

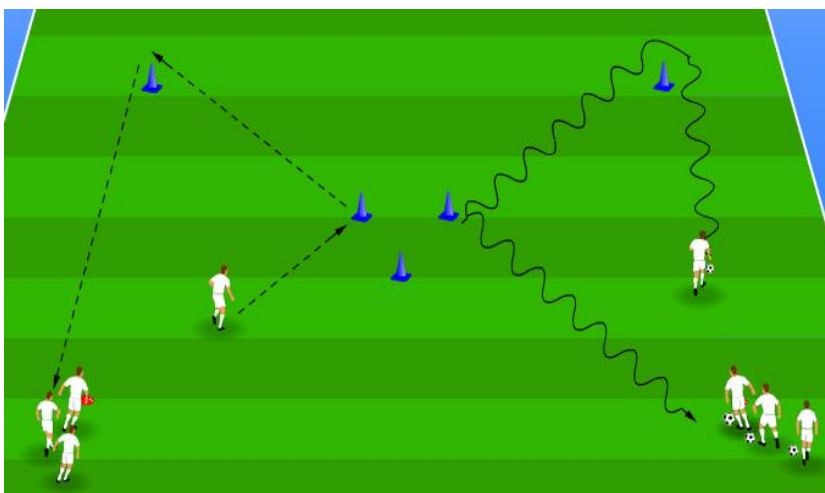
SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju pod kotom 90° in 180° ter odkrivanje igralcev

CILJ: Utrjevanje sprejema žoge v cilj

### UVODNI DEL (40 minut)

#### 1. VAJE NAVAJANJA NA ŽOGO TER VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)



#### Organizacija

- ✓ S klobučki označimo kvadrat velikosti 10 x 8 metrov. Na sredini kvadrata postavimo 3 stožce na razdalji enega metra (v obliki trikotnika).
- ✓ Igralci so razporejeni kot prikazuje slika.

#### Opis

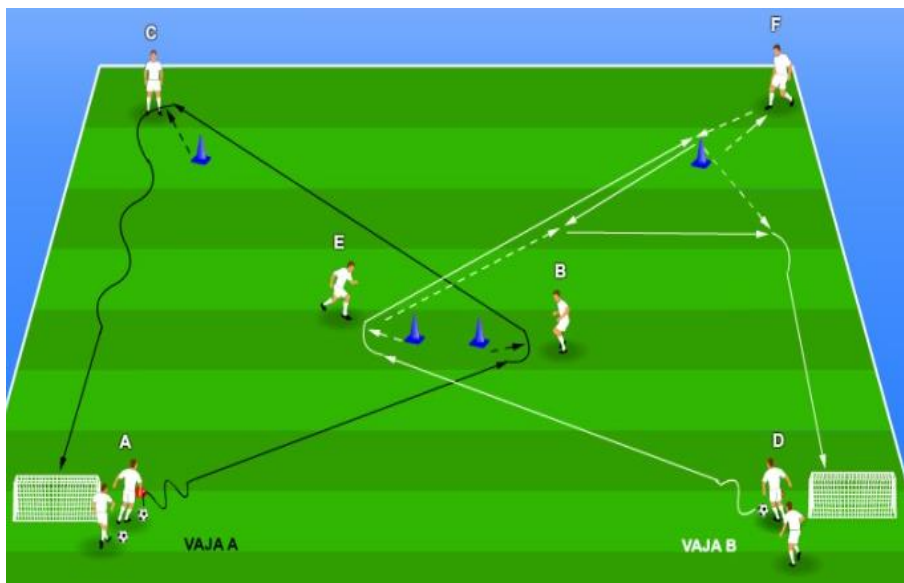
- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo ter vaje tekaške abecede in gimnastične vaje po navodilih trenerja od stožca do stožca, kot prikazuje slika.

#### 2. USMERJENI SPREJEMI (30 minut)

#### Organizacija

- ✓ S klobučki označimo kvadrat velikosti 10 x 10 metrov.
- ✓ Na sredini kvadrata postavimo dva stožca na razdalji enega metra, za vajo C postavimo na sredini kvadrata tri stožce v obliki trikotnika. Razmak med stožci je 2 metra.
- ✓ Igralci so razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vaja se prične pri igralcih z žogo.
- ✓ Vajo izvajamo v obe strani.
- ✓ Igralni čas 30 minut (3 x 10 minut).

## Vaja A in vaja B



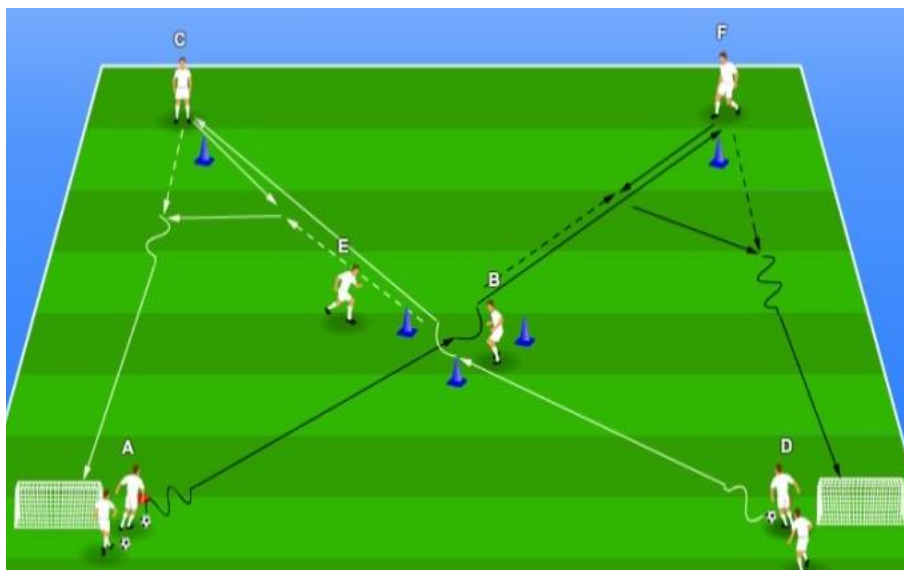
### Opis vaje A

- ✓ Igralec A po kontaktu vodenja poda žogo igralcu B, steče za podano žogo in se pripravi za sprejem žoge v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Igralec B se v trenutku kontakta vodenja žoge igralca A odkrije stran od stožca, izvede kratek sprejem žoge z oddaljeno nogo proti igralcu C, mu jo poda in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralec C se v trenutku sprejema žoge igralca B odkrije stran od stožca, izvede z oddaljeno nogo dolgi sprejem žoge v gibanje, odigra podajo z NDS v mala vrata in se pripravi za nov začetek vaje.

### Opis vaje B

- ✓ Igralec D po kontaktu vodenja poda žogo igralcu E, steče za podano žogo in se pripravi za sprejem žoge v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Igralec E se v trenutku kontakta vodenja žoge igralca D odkrije stran od stožca, izvede kratek sprejem žoge z oddaljeno nogo proti igralcu F, mu jo poda in steče proti njemu, da bo odigral dvojno podajo.
- ✓ Igralec F se v trenutku sprejema žoge igralca E odkrije stran od stožca. Ko mu igralec E poda žogo, naredi gibanje proti žogi in z njim odigra dvojno podajo. Po dvojni podaji žogo sprejme, odigra podajo z NDS v mala vrata in se pripravi za nov začetek vaje.

### Vaja C



### Opis vaja C

- ✓ Igralec A po kontaktu vodenja poda žogo igralcu B, steče za podano žogo in se pripravi za sprejem žoge v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Igralec B se v trenutku kontakta vodenja žoge igralca A odkrije k žogi v označen trikotnik, izvede sprejem z obratom za 180° proti igralcu F, mu jo poda in steče proti njemu, da bo odigral dvojno podajo.
- ✓ Igralec F se v trenutku sprejema žoge igralca B odkrije stran od stožca. Ko mu igralec B poda žogo, naredi gibanje proti žogi in z njim odigra dvojno podajo. Po dvojni podaji žogo sprejme, odigra podajo z NDS v mala vrata in se pripravi za nov začetek vaje.
- ✓ Vaja poteka po drugi diagonali označenega kvadrata enako med igralci D, E in C.

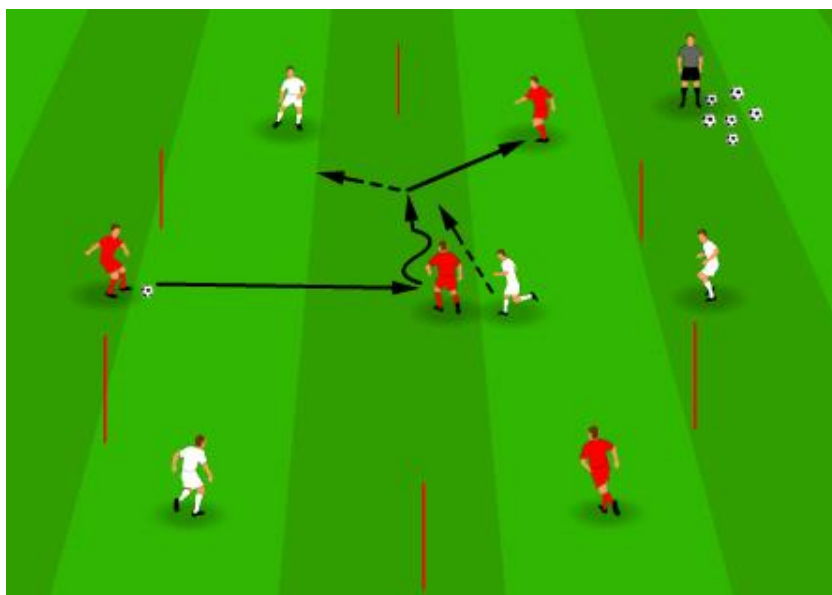
### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in primerno močna izvedba podaje (na oddaljeno nogo sprejemalca).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (z oddaljeno nogo v cilj).
- ✓ Sprememba ritma pri dvojni podaji.
- ✓ Komunikacija med igralci.

### GLAVNI DEL (45 minut)

#### 3. ODKRIVANJE V IGRALNI SITUACIJI 1:1

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ S palicami označimo šestkotnik, razdalja med palicami je 6 metrov.
- ✓ V vaji sodeluje 8 igralcev, ki jih razdelimo v dve ekipi po štiri igralce.
- ✓ Igralci obeh ekip so izmenično postavljeni na linije šestkotnika, eden iz vsake ekipe pa je v sredini.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

### Opis

- ✓ Zunanji igralec napadalne ekipe poda žogo soigralcu v sredini igralnega polja, ki se mora odkriti stran od obrambnega igralca.
- ✓ Napadalec v sredini mora podano žogo sprejeti in jo čim hitreje podati enemu od dveh soigralcev, ki se odkrivata vsak na svoji liniji šestkotnika. Po uspešni podaji se takoj znova odkrije za novo podajo od zunanjega soigralca. Podaje in sprejemi si potem sledijo do izteka igralnega časa.

- ✓ Obrambni igralec igra aktivno in poizkuša napadalcu odvzeti žogo. Če mu to uspe, postane napadalec in ima enako nalogo, kot jo je imel njegov nasprotnik.
- ✓ Notranja igralca po 45 sekundah zamenjamo.
- ✓ Igralci menjavajo vloge.

#### **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in primerno močna izvedba podaje.
- ✓ Natančna in hitra izvedba sprejema žoge.
- ✓ Stalno odkrivanje stran od obrambnega igralca in raznolikost odkrivanja glede na postavitev branilca.
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Hitre reakcije iz napada v obrambo in obratno.
- ✓ Pozornost na število dotikov zunanjih igralcev (najmanj 2 dotika).
- ✓ Komunikacija med igralci.

#### **4. IGRA 4:4 Z VRATARJI NA DVOJE VRAT**

(25 minut)



#### **Organizacija**

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 25 minut.

#### **Opis**

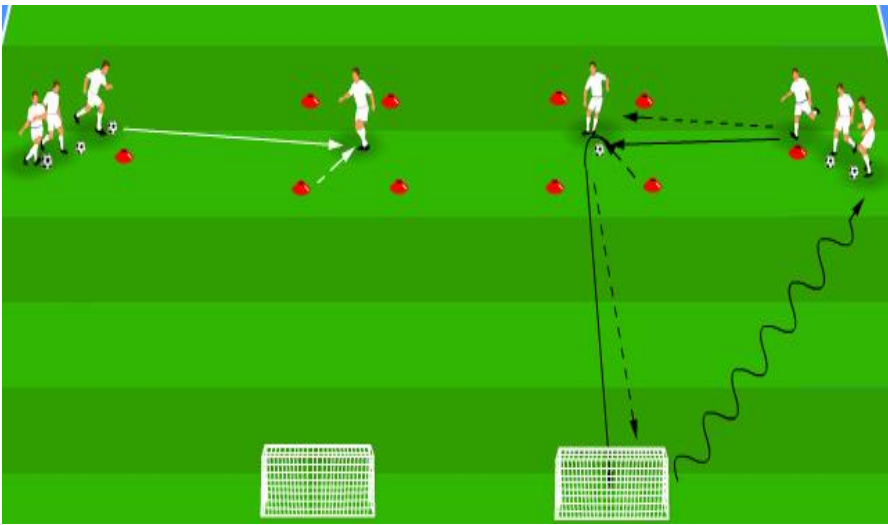
- ✓ Prosta igra 4:4 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadelek ekipe velja, če so vsi igralci prešli srednjo linijo igralnega polja. V kolikor igralec nasprotnne (obrambne) ekipe ostane na napadalni polovici šteje zadelek dvojno.

#### **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Hitre reakcije prehoda iz obrambe v napad in obratno.

## ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

### 5. ZADEVANJE MALIH VRAT PO KRATKEM SPREJEMU (5 minut)



#### Organizacija

- ✓ Na razdalji desetih metrov od vrat postavimo kvadrat 2 x 2 metra.
- ✓ Igralci z žogo so postavljeni 5 metrov od kvadrata kot prikazuje slika.
- ✓ En igralec se postavi v kvadrat.
- ✓ Tekmovanje dveh ekip v številu doseženih zadetkov v 2 minutah.
- ✓ Tekmovanje ponovimo dvakrat, ekipi pa zamenjata nogo, s katero izvajata nalogo.

#### Opis

- ✓ Igralec z žogo izvede kontakt vodenja in poda žogo igralcu v kvadratu. Po podaji steče v kvadrat in se pripravi za sprejem žoge v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Igralec v kvadratu se v trenutku kontakta vodenja žoge igralca z žogo odkrije na rob kvadrata, izvede kratek sprejem žoge z oddaljeno nogo proti malim vratom in izvede udarec z NDS v mala vrata (sprejem desna noga, zaključek desna noga oziroma sprejem leva noga, zaključek leva noga).
- ✓ Po zaključku steče po žogo in se vrne na začetek.