

TRENING 1 - 19

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge – dinamična tehnika z odločanjem

USMERITEV TRENINGA: Podajanje in usmerjeno sprejemanje žoge proti cilju - kratki in dolgi sprejem z NDS

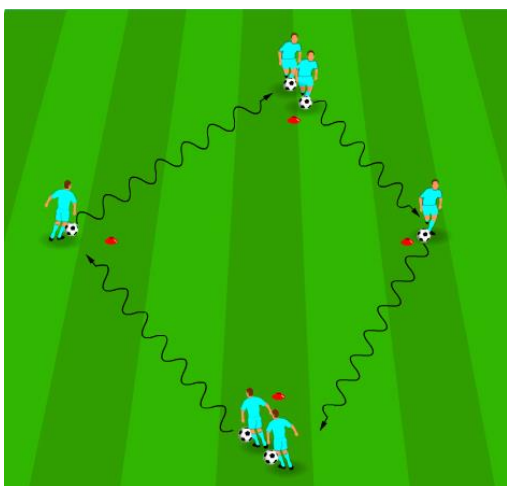
CILJ: Utrjevanje podaj in usmerjenih sprejemov žoge z NDS proti cilju

UVODNI DEL (20 min)

1. VAJE NAVAJANJA NA ŽOGO, VAJE TEKAŠKE ABECEDNE in GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

Organizacija

- ✓ S klobučki označimo romb. Razdalja med klobučki je 6-8 metrov.
- ✓ Šest igralcev je razporejenih kot prikazuje slika. Vsak igralec ima svojo žogo.

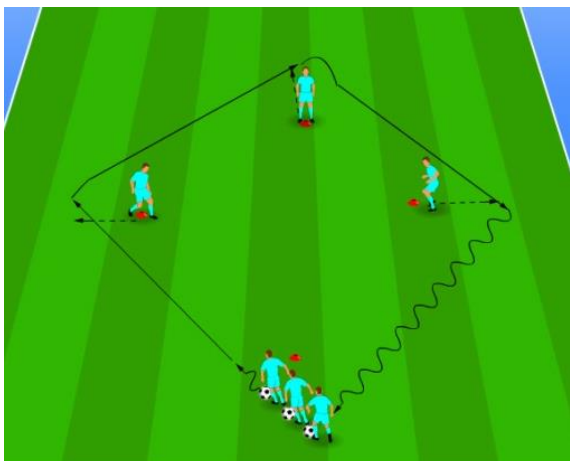


Opis

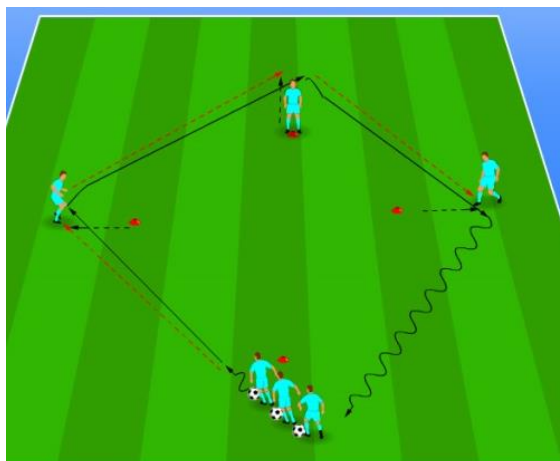
- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo, vaje tekaške abecede in gimnastične vaje po navodilih trenerja.

2. DVA KRATKA SPREJEMA IN DOLGI SPREJEM Z VODENJEM – LOVLJENJE (10 minut)

Vaja A



Vaja B



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo romb. Razdalja med klobučki je 6-8 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vaja se začne pri igralcu z žogo in jo izvajamo v obe strani.

Opis vaja A: dva kratka sprejema in dolgi sprejem z vodenjem v rombu

- ✓ Igralci si podajajo žogo na daljšo nogo v rombu.
- ✓ Dvakrat izvedejo kratki sprejem, enkrat pa dolgi sprejem z vodenjem.
- ✓ Po podaji stečejo za podano žogo in se pripravijo za sprejem žoge v novi ponovitvi vaje.

Opis vaja B: dva kratka sprejema in dolgi sprejem z vodenjem v rombu - LOVLJENJE

- ✓ Igralec 1 po kontaktu vodenja poda žogo z NDS igralcu 2 in ga poizkuša uloviti, preden bo igralec 2 žogo sprejel in jo oddal naprej igralcu 3.
- ✓ Igralec 2, ki se je predhodno odkril izvede kratek sprejem žoge z NDS proti igralcu 3, mu jo poda ter ga lovi. Igralec 2 mora pred tem izvesti hiter kratki sprejem in podajo žoge, da ga igralec 1 ne ulovi.
- ✓ Igralec 3, ki se je predhodno odkril izvede kratek sprejem žoge z NDS proti igralcu 4, mu jo poda ter ga lovi. Igralec 3 mora pred tem izvesti hiter kratki sprejem in podajo žoge, da ga igralec 2 ne ulovi.
- ✓ Igralec 4, ki se je predhodno odkril izvede dolgi sprejem žoge in jo zavodi proti izhodišču vaje. Pri tem ga lovi igralec 3.

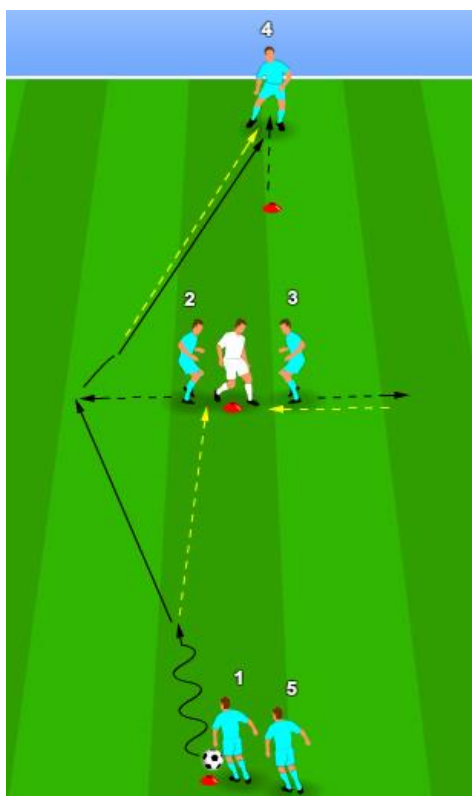
Trenerjevi poudarki

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

GLAVNI DEL (50 minut)

3. DINAMIČNA TEHNIKA Z ODLOČANJEM

(15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo vertikalo. Razdalja med klobučki je 10 metrov.
- ✓ Šest igralcev je razporejenih kot prikazuje slika.
- ✓ Obrambnega igralca označimo z drugo barvo in izvaja to vlogo 6 ponovitev.

Opis

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo proti igralcema (2 in 3) na sredini, ki izvedeta odkrivanje v širino, stran od obrambnega igralca (vsak v svojo stran).
- ✓ Obrambni igralec (beli) se v trenutku odkrivanja dveh napadalcev (modri) odloči za enega, steče za njim in ga pokrije.
- ✓ Igralec 1 mora žogo podati tistemu igralcu na sredini, ki ni pokrit.
- ✓ Igralec na sredini (2 ali 3), ki je dobil žogo, izvede usmerjen sprejem in poda žogo igralcu 4 na drugi strani.
- ✓ Igralec 4 nato ponovi vajo v nasprotno smer.
- ✓ Srednji igralec, ki ni dobil podaje se vrne v sredino in se nato v naslednji ponovitvi ponovno odkriva.
- ✓ Igralci menjavajo mesta za podano žogo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in primerno močna izvedba podaje.
- ✓ Natančna in hitra izvedba sprejema žoge.
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Komunikacija med igralci.

4. DINAMIČNA TEHNIKA Z ODLOČANJEM Z ZAKLUČKOM

(20 minut)

Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 24 x 16 metrov.
- ✓ Velika vrata z vratarjem in dvoje malih vrat 2 x 1 meter.
- ✓ Dve oziroma tri četvorke v enem igralnem polju.



Opis

- ✓ Zunanji igralec 1 poda žogo igralcu 2, ki se je predhodno odkril stran od klobučka.
- ✓ V trenutku sprejema žoge igralca 2, igralcev 4 steče v ena mala vrata in jih pokrije. Igralec 2 mora žogo udariti z NDS v mala vrata, ki so prosta.

- ✓ Po udarcu v vrata sledi novo odkrivanje igralca 2 za sprejem v smeri velikih vrat z vratarjem. Žogo mu poda igralec 3.
- ✓ Igralec 3 po podaji napade igralca 2, ki sprjema žogo proti velikim vratom in izvede na njega pritisk ter ga ovira pri zaključku.
- ✓ Po končani vaji začne novo izvedbo vaje druga četvorka, igralci prve četvorke pa poberejo žoge in zamenjajo vloge v smeri urinega kazalca (1-4, 4-3, 3-2, 2-1).

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in primerno močna izvedba podaj.
- ✓ Natančna in hitra izvedba sprejemov žoge.
- ✓ Zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev ter komunikacija med igralci.

5. a IGRA 4:4+2 (5:5+2) Z VRATARJEM NA ENA VELIKA VRATA IN DVOJE MALIH VRAT VARIANTA A – S PREHODOM LINIJE (kategorija U13)

(15 minut)

Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 32 x 20 metrov, 10 metrov pred majhnimi vrati naredimo linijo.
- ✓ Igralni čas 2 x 7 minut.



Opis

- ✓ Igra V+4:4+2 v označenem igralnem polju.
- ✓ Igro vedno začne vratar s podajo napadalni ekipi.
- ✓ Napadalna ekipa poizkuša s pomočjo dveh prostih igralcev povezati 5 podaj. Ko ji to uspe, en igralec uteče preko linije v prostor pred dvema majhnima vratoma, kamor dobi podajo, ki jo sprejme. Sledi utekanje še enega igralca napadalne ekipe v ta prostor, ki dobi žogo in zaključí z udarcem na ena izmed dveh malih vrat.
- ✓ Obrambni igralci se v ta prostor ne smejo vračati.
- ✓ Če obrambni igralci odzamejo žogo napadalcem v igralnem polju, poizkušajo čim hitreje s pomočjo dveh prostih igralcev doseči zadetek na velika vrata z vratarjem.
- ✓ Ekipi sta 7 minut v napadu in sedem minut v obrambi.

Trenerjevi poudarki

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

5. b IGRA 4:4+2 (5:5+2) Z VRATARJEM NA ENA VELIKA VRATA IN DVOJE MALIH VRAT
VARIANTA B – BREZ PREHODA LINIJE (kategorija U12)

(15 minut)

Opis

- ✓ Igra V+ 4:4+2 v označenem igralnem polju.
- ✓ Igro vedno začne vratar s podajo napadalni ekipi.
- ✓ Napadalna ekipa poizkuša s pomočjo dveh prostih igralcev povezati 5 podaj. Ko ji to uspe, nadaljuje z igro in poizkuša doseči zadetek na ena izmed dveh malih vrat.
- ✓ Obrambni igralci so aktivni in če odvzamejo žogo, poizkušajo čim hitreje s pomočjo dveh prostih igralcev doseči zadetek na velika vrata z vratarjem.
- ✓ Ekipi sta 7 minut v napadu in sedem minut v obrambi.



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

6. IGRA 4:4, 5:5 ali 6:6 NA VELIKA VRATA Z VRATARJEM IN DVOJE MALIH VRAT

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 32 x 20 metrov z velikimi vrati in vratarjem ter dvoje malih vrat na drugi strani.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4, 5:5 ali 6:6 na velika vrata z vratarjem in dvoje malih vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

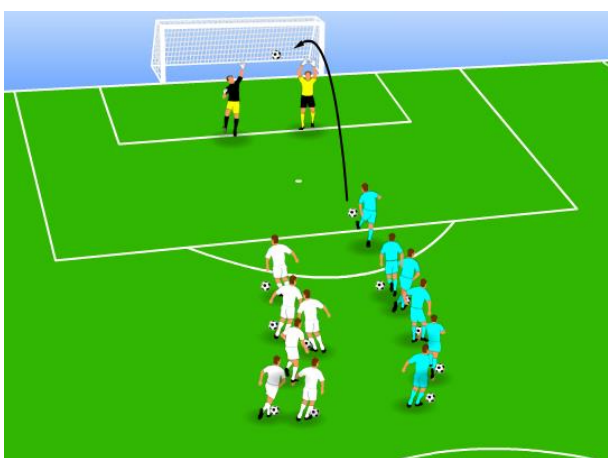
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

7. ZAKLJUČEK NA VRATA – VOLLEY UDAREC Z NARTOM

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v parih in prostoru kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo volley udarec z nartom naravnost na vrata.
- ✓ Vratar stoji nekoliko izven vrat in poizkuša ujeti žogo.

Trenerjevi poudarki

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