

TRENING 3 – 14

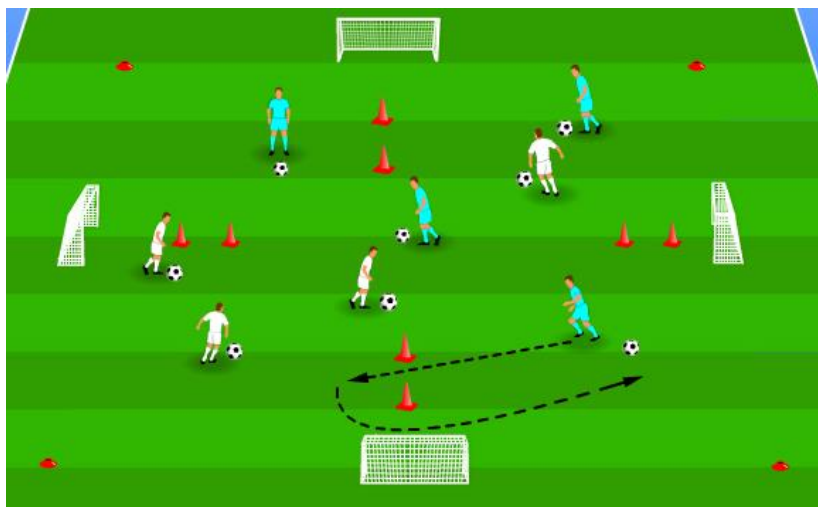
SKLOP: Igra 1:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu

CILJ: Utrjevanje igre 1:1 v napadu v povezavi z zaključkom na vrata

UVODNI DEL (25 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO Z ELEMENTI GIBALNE VSESTRANOSTI (20 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor 15 x 15 metrov, v prostor postavimo mala vrata iz stožcev širine 2 metra, kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Vajo izvaja največ 10 igralcev.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo po navodilu trenerja. Na trenerjev znak naredijo vajo gibalne vsestranosti skozi vrata iz stožcev.
- ✓ Vaje gibalne vsestranosti: nošenje žoge na trupu v opori zadaj, hoja po vseh štirih – potiskanje žoge z glavo naprej, preval naprej z žogo med nogami, hoja v počepu z žogo nad glavo, kolo, kotaljenje z žogo v rokah...

2. ŠALJIVI LOV (5 minut)

Organizacija

- ✓ Uporabimo prostor iz prve vaje.

Opis

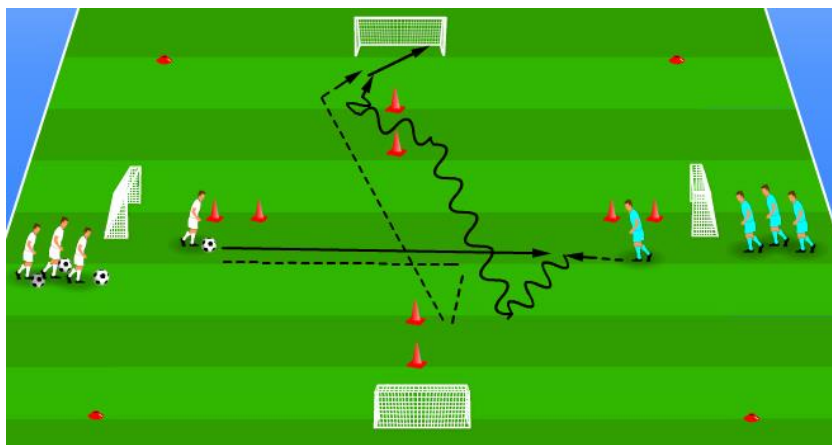
- ✓ Trener določi del telesa katerega se igralci poizkušajo dotakniti.
- ✓ Vsak igralec se poizkuša čim večkrat dotakniti tega dela telesa drugega igralca in s tem zbirati točke, hkrati pa bežati pred drugimi.

GLAVNI DEL

(60 minut)

3. IGRA 1:1 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje 15 x 15 metrov.
- ✓ 4 mala vrata (2 x 1 meter) postavimo na sredino vsake stranice igralnega polja. 2 metra pred vsakimi varati postavimo s stožci še ena mala vrata širine 2 metra (glej sliko).
- ✓ Vajo izvaja največ 10 igralcev.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

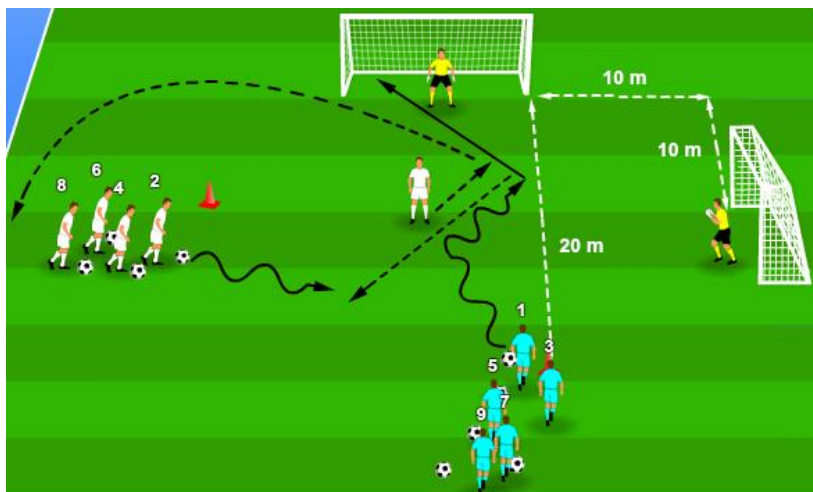
- ✓ Napadalec in branilec stojita drug nasproti drugemu kot prikazuje slika.
- ✓ Branilec začne vajo s podajo z NDS napadalcu.
- ✓ Napadalec sprejme žogo v stran in poskuša doseči zadetek.
- ✓ Zadetek lahko doseže, ko zavodi žogo skozi mala vrata iz stožcev, ki so postavljena pravokotno pred vsakimi malimi vrati (2 x 1 meter).
- ✓ Branilec je aktiven in če odvzame žogo napadalcu, lahko doseže zadetek na preostala vrata v skladu s pravili, ki smo jih navedli zgoraj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih oblik varanja in obratov z žogo.

4. IGRA 1:1 NA DVOJE SOSEDNJIH VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Razdalja od vrat do stožca je 20 metrov v višini prve vratnice.
- ✓ Dvoje vrat postavimo kot prikazuje slika. Ena vrata so oddaljena od drugih 10 metrov (pravokotno).
- ✓ Vajo izvaja največ 12 igralcev.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Dve skupini igralcev stojita v koloni vsaka za svojim stožcem (glej sliko).
- ✓ Igralec 1 zavodi žogo in igra 1:1 proti belemu igralcu. Po zaključku akcije igralec 1 postane obrambni igralec in igra 1:1 proti belemu igralcu 2, ki vstopi v igro takoj po zaključku igralca 1. Po zaključku akcije beli igralec 2 postane obrambni igralec in igra igro 1:1 proti modremu igralcu 3. Vaja se nadaljuje po tem principu.
- ✓ Vsak igralec je enkrat v napadu in enkrat v obrambi.
- ✓ Branilec je aktiven in lahko odvzame žogo napadalcu. V kolikor mu to uspe ima cilj, da poskuša doseči zadetek na druga vrata, na katera ni napadal napadalec.
- ✓ Branilec po zaključku akcije pobere žogo, se vrne v svojo kolono in se pripravi za novo ponovitev.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih oblik varanja in varanje v nasprotno smer prihoda branilca.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Hitra reakcija iz napada v obrambo.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.

- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ V trenutku doseženega zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.
- ✓ Zadelek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v napadu v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH (5 minut)



Organizacija

- ✓ Dve ekipi tekmujeta med seboj v streljanju kazenskih udarcev.

Opis

- ✓ Ko je igralec, ki izvaja kazenski strel, na pol poti do žoge, dobi od trenerja navodilo, kateri del vrat mora zadeti. Možnosti so naslednje: levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.
- ✓ Zadelek velja le v primeru, da žoga zadane zahtevani del vrat.

Nadgradnja

- ✓ Trener je postavljen za vrati in navodilo, kateri del vrat naj zadane igralec, pokaže z rokama. Možnosti so enake: levo spodaj, levo zgoraj, desno spodaj, desno zgoraj, po sredini.