

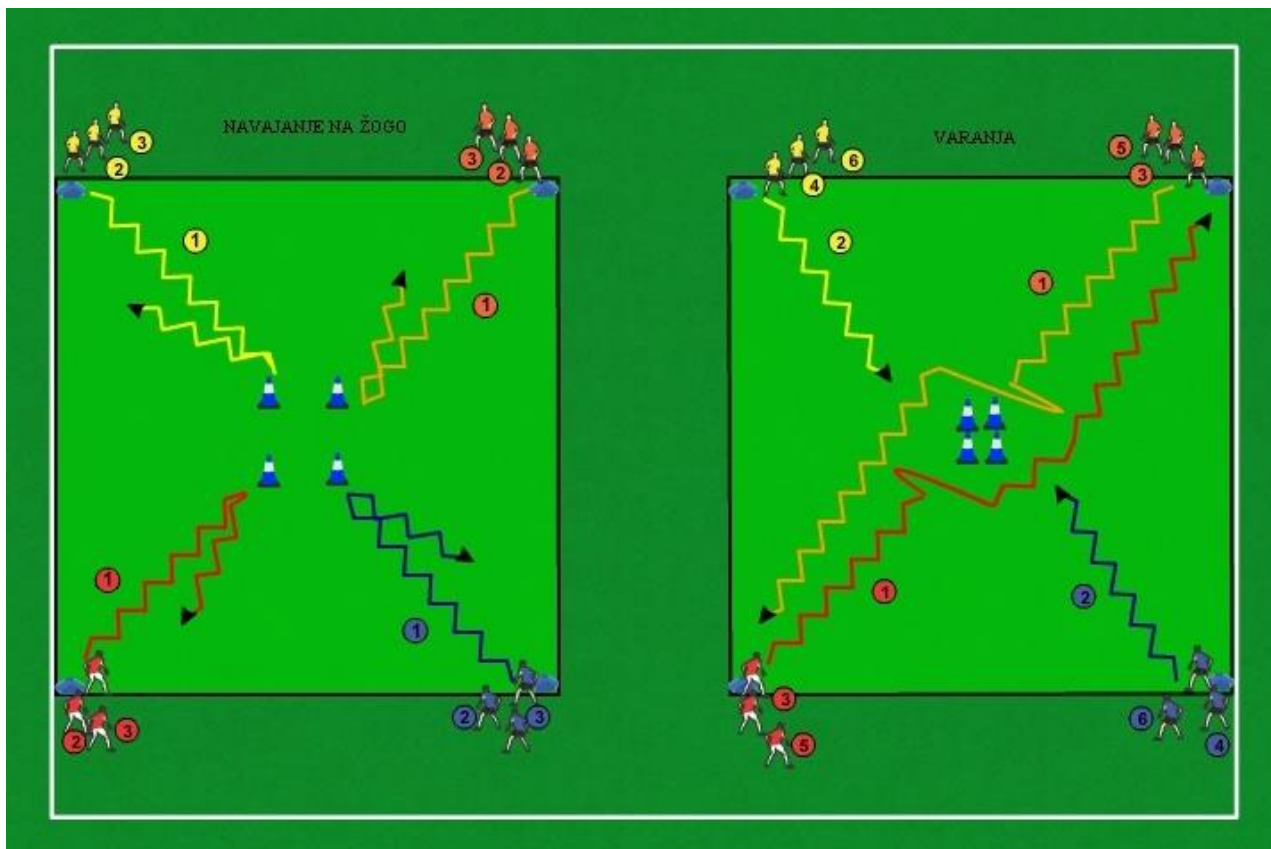
TRENING 3 - 2

SKLOP: Igra 1:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu

UVODNI DEL (25 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO IN VARANJE (10 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost zunanjega kvadrata 14 x 14 metrov (označimo ga s klobučki).
- ✓ Velikost notranjega kvadrata 2 x 2 metra (označimo ga s štirimi stožci).
- ✓ Na klobučkih v kotih velikega kvadrata so trije igralci.
- ✓ Igralni čas 8 minut.

Opis 1. vaja

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci izvajajo osnovne vaje navajanja na žogo (vodenja z različnimi deli stopala, rolanja, prestopi, obrati, povleki, ...) po navodilu in demonstraciji trenerja.
- ✓ Igralci izvajajo vaje od zunanjega do notranjega stožca in nazaj v kolono.

Opis 2. vaja

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Vajo istočasno začneta diagonalno nasprotna igralca (diagonalni skupini delata istočasno).

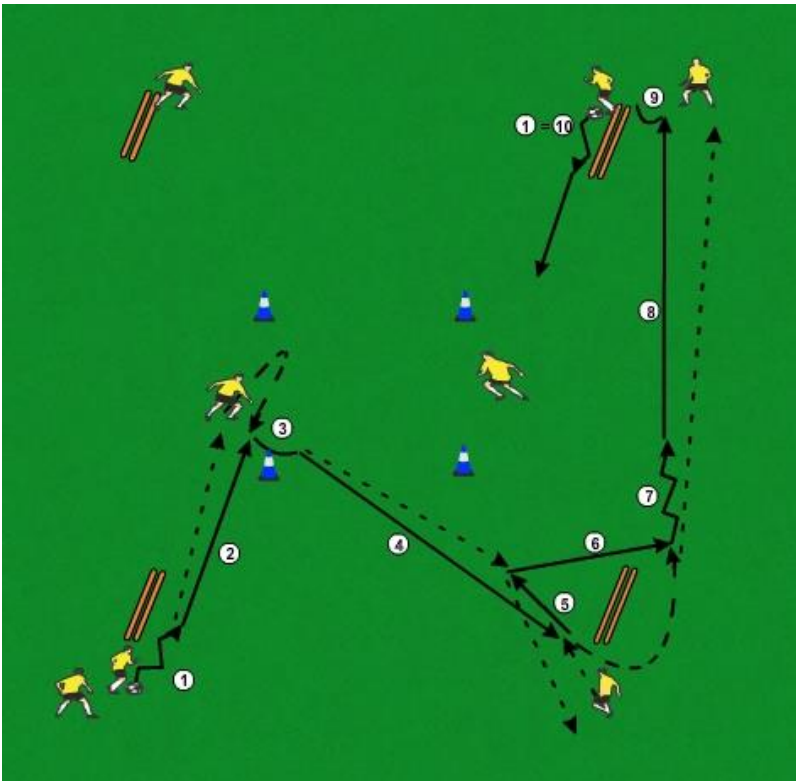
- ✓ Igralca vodita žogo drug proti drugemu, pred klobučkom naredita varanje (s košenjem, z izpadnim korakom, s prestopanjem...) vsak v svojo stran in nadaljujeta z vodenjem v nasprotno kolono.
- ✓ Vajo izvajajo izmenično igralci ene diagonale in igralci druge diagonale.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa.
- ✓ Igralci kontrolirajo žogo in vadijo z obema nogama v obe strani.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Opozorjanje na tristopnost varanja.
- ✓ Popravljanje napak.

2. PODAJA ŽOGA IN USMERJEN SPREJEM V KVADRATU

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor v obliki kvadrata.
- ✓ Igralci so razporejeni v kotih kvadrata pri stojalu, dva igralca sta v sredini kvadrata (glej sliko).
- ✓ Igralni čas 12 minut.

Opis

- ✓ 8 igralcev v enem igralnem prostoru.
- ✓ Podajanje žoge v kvadratu z dvema žogama.
- ✓ Igralec pri stojalu v kotu kvadrata poda žogo igralcu v sredini polja. Ta jo po odkrivanju usmerjeno sprejme in poda igralcu v drugem kotu. Steče k njemu ter z njim odigra dvojno podajo okrog stojala. Sledi močna podaja igralcu v tretjem kotu prostora, ki začne ponovno celotno akcijo.
- ✓ Sprejeme izvajajo igralci v gibanje proti cilju – igralcu.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.

- ✓ Natančna in močna izvedba podaje (s pravo nogo, na pravo nogo sprejemalca).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Pravilna izbira in izvedba odkrivanja (bočno odkrivanje s hitrimi koraki, odkrivanje od in k žogi ter k in od žoge).
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Pogled igralca čez ramo v globino pri odkrivanju.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

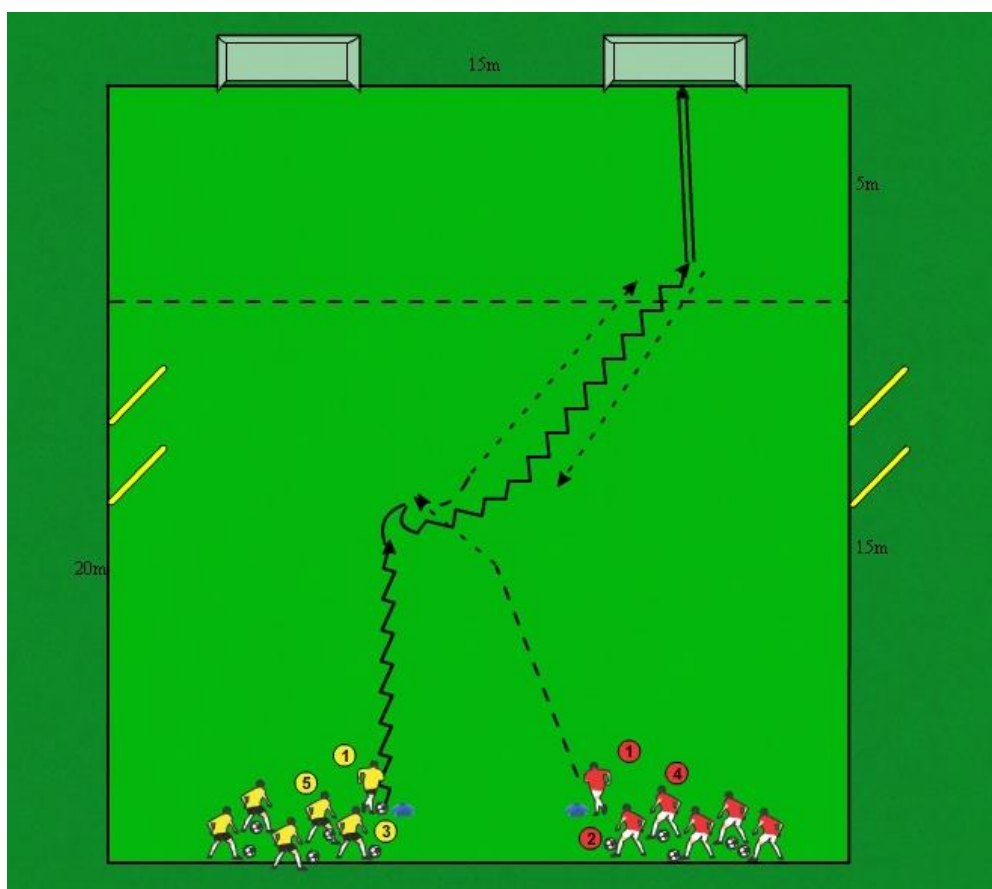
Nadgradnja vaje

- ✓ Dodajamo povratne in dvojne podaje.

GLAVNI DEL (55 minut)

3. IGRA 1:1 Z ZAKLJUČKOM NA DVA MALA GOLA

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 20×15m.
- ✓ Postavitev golov glej na sliki.
- ✓ Cono zaključka označimo s klobučki (5m od vrat).
- ✓ Dve koloni igralcev, vsaka v svoji barvi.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo, razen igralca, ki je prvi branilec.
- ✓ Igro lahko omejimo časovno (2×5min) oziroma določimo število potrebnih zadetkov posamezne ekipe za zmago (npr. 8).
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Igro začneta prvi igralec (napadalec) iz prve kolone in igralec (branilec) iz druge kolone, ki stoji med obema goloma.
- ✓ Igralec z žogo le-to vodi v igralni prostor, poizkuša preigrati branilca in doseči zadenek v enega od dveh malih golov.
- ✓ Zadenek velja, če je dosežen znotraj zaključne cone in prinaša napadalcu točko.
- ✓ Branilec napade igralca z žogo in mu poskuša preprečiti doseg zadenka. V zaključno cono se ne sme gibati.
- ✓ V kolikor branilec odvzame žogo, le-to čimhitreje zavodi v enega od dveh stranskih vrat in s tem osvoji točko. Pri tem ga napadalec, ki je izgubil žogo lahko ovira in si poizkuša znova prisvojiti nazaj žogo ter nadaljevati akcijo na enega od dveh malih golov.
- ✓ Po zaključku akcije, branilec pobere žogo, se vrne v svojo kolono in se pripravi na novo akcijo.
- ✓ Napadalec po zaključku akcije postane branilec in napade igralca, ki začenja novo akcijo kot napadalec iz nasprotne ekipe.

Trenerjevi poudarki

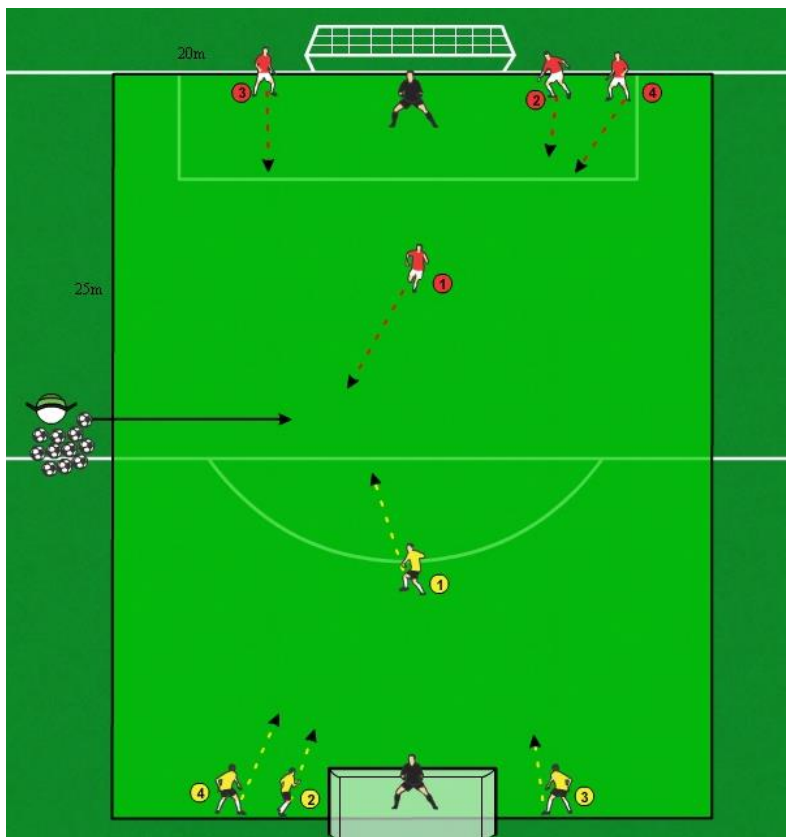
- ✓ Demonstracija in razlaga načina igre.
- ✓ Vzpodbujanje igralcev k uporabi osnovnih varanj, ki smo jih vadili v uvodnem delu treninga.
- ✓ Vzpodbujanje igralcev k ustvarjalni igri 1:1.
- ✓ Hitra reakcija napadalca po zaključku akcije.

Nadgradnja vaje

- ✓ Branilec lahko vstopa v končno cono.
- ✓ Časovna omejitev za posamezni dvoboj.

4. IGRA 1:1 do 4:4

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 4 x 2,5 minute.
- ✓ Igrata dve ekipi s štirimi igralci, ki jim določimo številke od 1 do 4.

Opis

- ✓ Igra 1:1 do 4:4 na dva gola z vratarjema.
- ✓ Cilj igre je preigrati nasprotnika in doseči zadetek.
- ✓ Igra se začne s prvim parom z igro 1:1, potem ko trener poda žogo v igralno polje. Po 15 sekundah se vključita v igro igralca številka 2 in igra se nadaljuje z igro 2:2. Po naslednjih 15 sekundah se vključita v igro igralca številka 3 in ekipi igrata igro 3:3. Po 30 sekundah igre 3:3 dodamo še četrta igralca in sledi igra 4:4, ki traja 90 sekund.
- ✓ V obrambi je obvezno individualno pokrivanje in ni prevzemanja igralcev.
- ✓ Med igro si poskušajo igralci priigrati čimveč zaključkov ter doseči čim več zadetkov.
- ✓ Po preteku igralnega časa igro prekinemo in jo začnemo od začetka. Igra 1:1 zdaj začneta igralca številka 2, končata pa jo igralca številka 1. Tako nadaljujemo vajo do četrte ponovitve.
- ✓ Prosta igra.

Trenerjevi poudarki

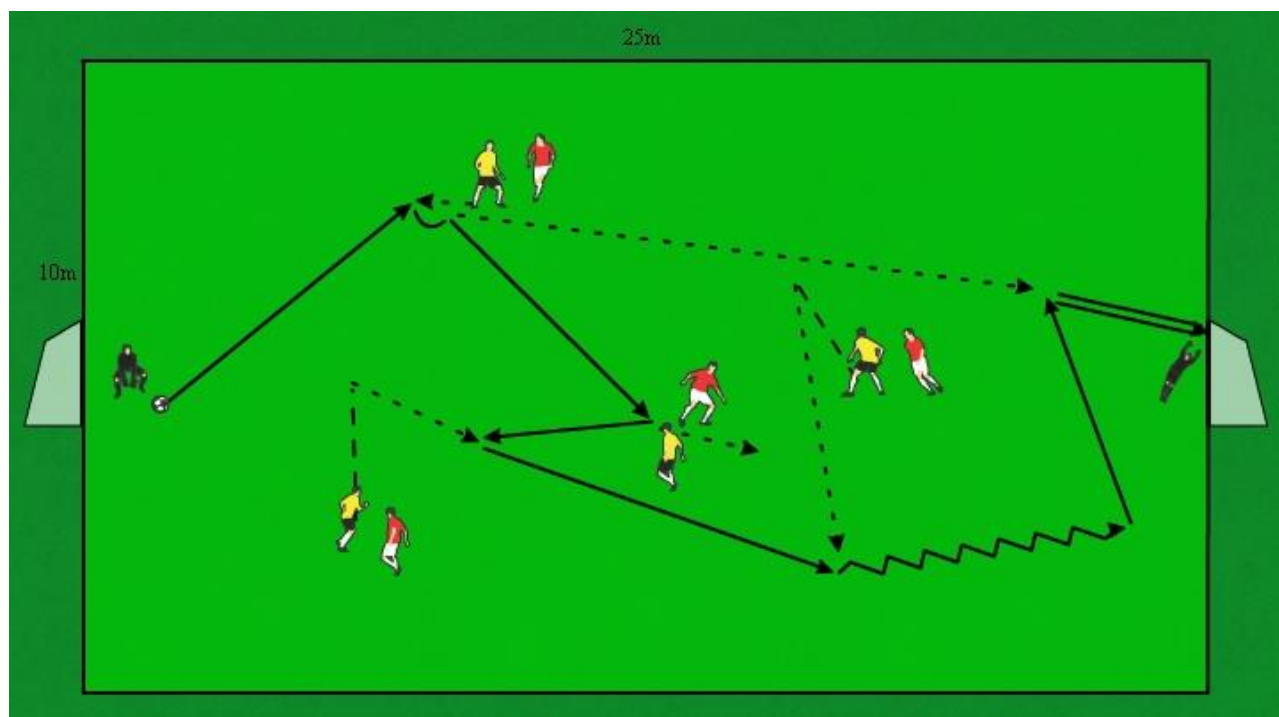
- ✓ Vzpodbujanje igralcev k ustvarjanju prostora za uspešno igro 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uspešnosti driblingov v igri pri posamezniku.

Nadgradnja vaje

- ✓ Spreminjanje časovnega intervala.
- ✓ Zakasnelo prihajanje igralcev ene ekipe v igro - igra z igralcem manj oziroma več.

5. IGRA 4:4 NA DVA GOLA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Igralni čas 20 minut.
- ✓ Odvisno od števila prisotnih vratarjev igramo na dva 5m gola, ali na štiri 2m gole postavljene po 2 na vsaki prečni liniji.

Opis

- ✓ Igra 4:4 na dva gola z vratarjema ali igra 4:4 na štiri male gole v označenem igralnem polju.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Zadelek po uspešno izvedenem preigravanju šteje dve točki.

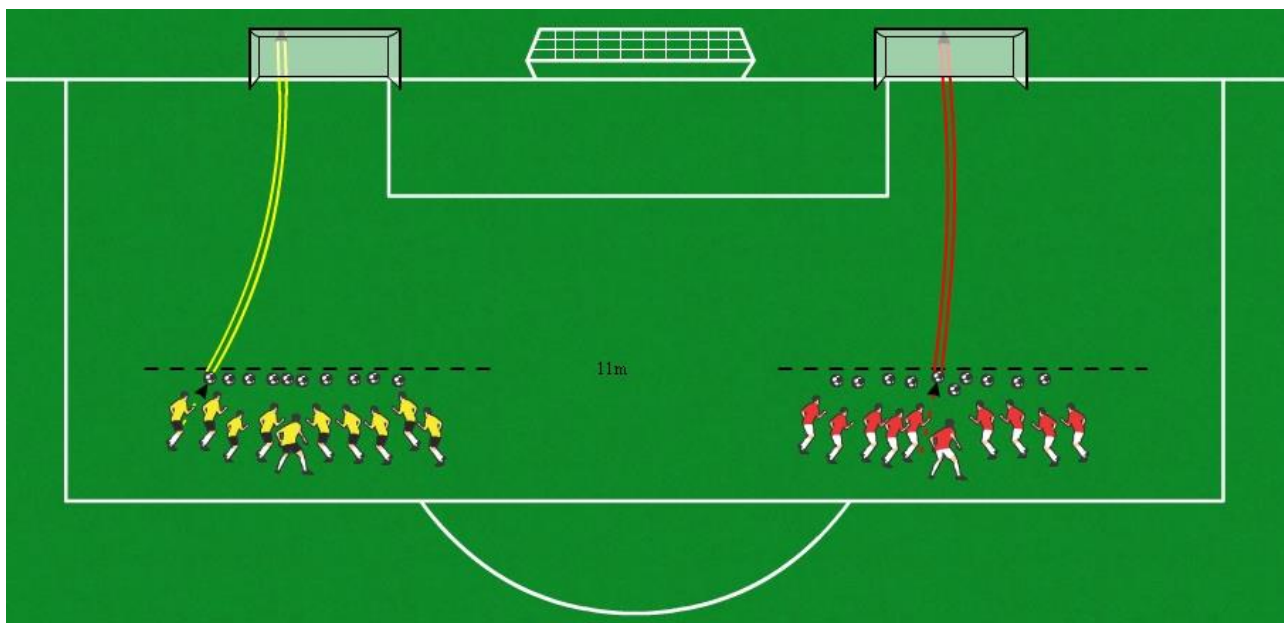
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uspešnosti driblingov v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. TEKMOVANJE V ZADEVANJU PREČKE

(8 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor v kazenskem prostoru, dva velika gola, linija na razdalji 11 metrov.
- ✓ Vsi igralci v prostoru (ena ekipa na en gol, druga ekipa na drugi gol).
- ✓ Igralni čas 2x2 minuti.

Opis

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Dve ekipi tekmujeta med sabo v zadevanju prečke, ki jo igralci ciljajo najmanj z razdalje 11m. Za vsak zadelek prejme ekipa eno točko. Zmaga ekipa, ki doseže večje število točk.

- ✓ Vsak igralec ima neomejeno število ponovitev znotraj časovne omejitve, vendar ne sme izvesti udarca pred linijo 11 metrov.
- ✓ Izbira udarca je prepuščena igralcu.
- ✓ Izvedemo 2 seriji.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih točk.