

TRENING 4 - 5

SKLOP: **Igra 2:1**

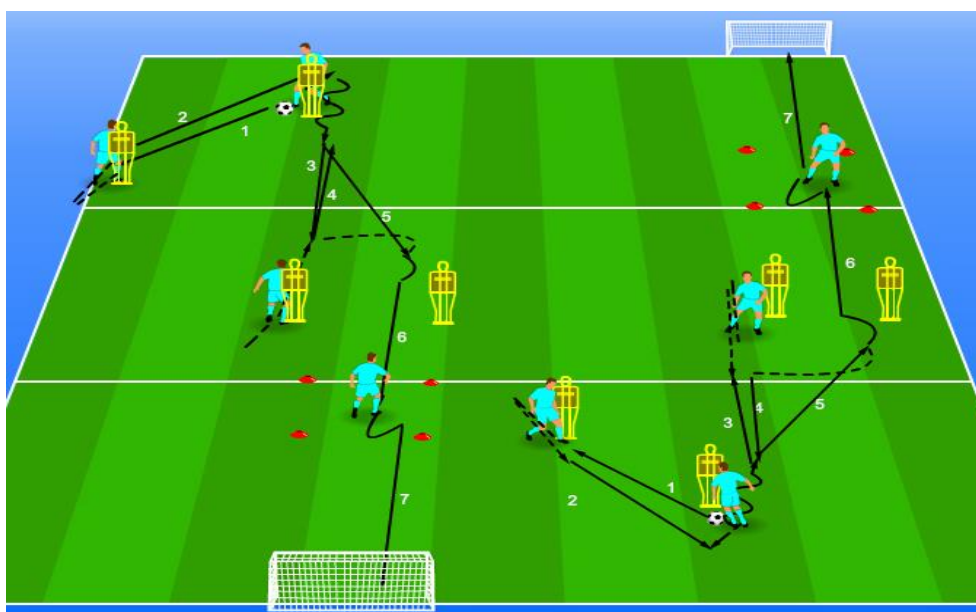
USMERITEV TRENINGA: **Igra 2:1 v napadu**

CILJ: **Utrjevanje igre 2:1 v napadu**

UVODNI DEL (20 minut)

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

2. PODAJA, ODKRIVANJE, SPREJEM Z NDS PROTI CILJU (15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 20 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po osem do deset igralcev. Razdalje med igralci so 6 do 8 metrov.
- ✓ Mala vrata, možici in klobučki so postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Po zaključku akcije igralci zamenjajo mesta v naslednjem vrstnem redu: B-A, A-C, C-D, D-E (E je mesto boku na nasprotni strani).
- ✓ Vaja se izvaja istočasno v obe strani, na eni strani pričnemo vajo v levo stran, na drugi pa v desno stran.

Opis

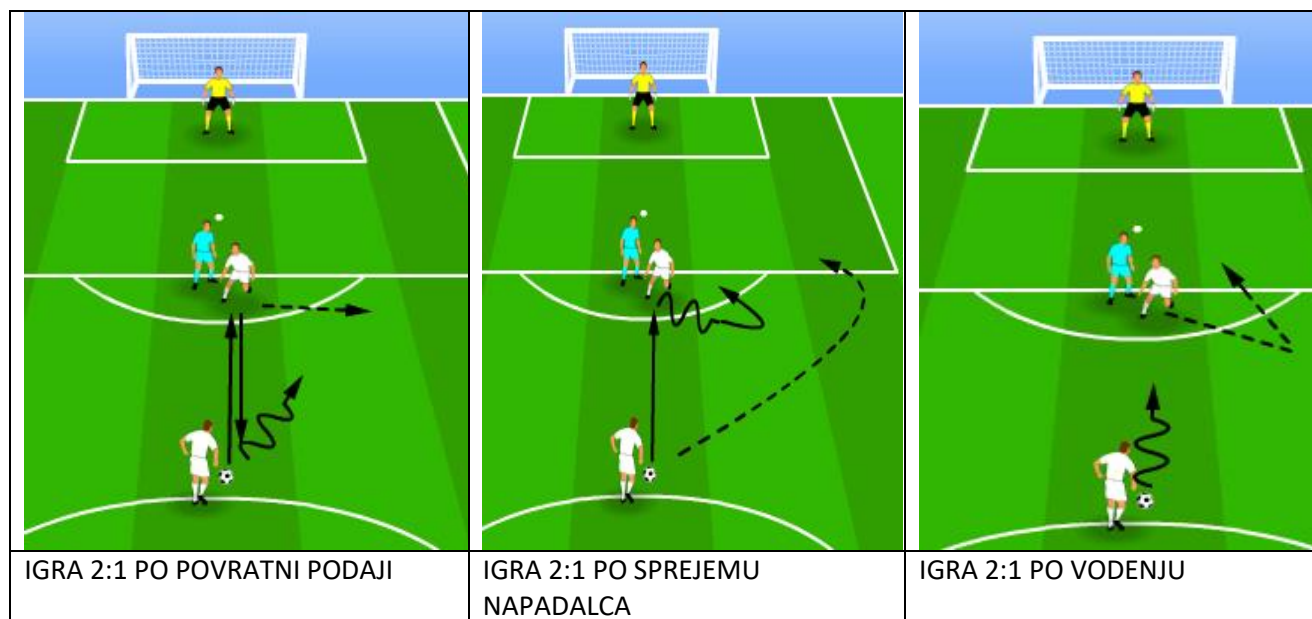
- ✓ Igralec A odigra povratno podajo z igralcem B, ki se je predhodno odkril od žoge proti žogi. Povratno podajo sprejme z NDS oddaljene noge mimo možica ter odigra še eno povratno podajo z igralcem C.
- ✓ Igralec C izvede pred povratno podajo odkrivanje stran od možica proti igralcu A. Po odigrani povratni podaji nazaj k igralcu A se igralec C odkriva proti drugemu možicu in se obrne bočno, da lahko sprejme novo podajo igralca A proti igralcu D ter mu jo poda.
- ✓ Igralec D, ki se je predhodno odkril od žoge k žogi sprejme žogo z obratom proti cilju in zaključi s strelom na vrata. Po zaključeni akciji pobere žogo in se postavi na izhodiščno mesto na nasprotni strani.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaj in sprejemov žoge.
- ✓ Pravočasno odkrivanje na stran in od žoge k žogi.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

GLAVNI DEL DEL (60 minut)

3. IGRA 2:1 Z ZAKLJUČKOM NA VRATA (25 minut)



Organizacija

- ✓ Vaja se izvaja v trojkah proti vratom kot prikazujejo slike.
- ✓ Linija prepovedanega položaja je, kjer je izhodišče vaje za napadalca in branilca.
- ✓ Igralni čas je 25 minut.

Opis - igra 2:1 po povratni podaji

- ✓ Vezni igralec poda žogo napadalcu.
- ✓ Aktivna igra se začne po povratni podaji napadalca.
- ✓ Po zaključku akcije igralci zamenjajo vloge.

Opis – igra 2:1 po sprejemu napadalca

- ✓ Vezni igralec poda žogo napadalcu.
- ✓ Napadalec se pri sprejemu žoge poizkuša obrniti proti vratom in v igri 2:1 izigrati obrambnega igralca.
- ✓ Obrambni igralec postane aktiven v trenutku sprejema žoge napadalca.
- ✓ Po zaključku akcije igralci zamenjajo vloge.

Opis - igra 2:1 po vodenju

- ✓ Igra 2:1 se začne potem, ko je vezni igralec zavodil žogo proti vratom.
- ✓ Napadalec se z gibanjem ponuja veznemu igralcu.
- ✓ Glede na položaj obrambnega igralca se napadalec odloči za nadaljevanje akcije (podaja soigralcu ali prodor proti vratom).
- ✓ Po zaključku akcije igralci zamenjajo vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Sodelovanje napadalcev.
- ✓ Timing odkrivanja in podajanja žoge.
- ✓ Upoštevanje linije prepovedanega položaja.

4. IGRA 2:1+1:1 S PRIKLJUČITVIJO ENEGA IGRALCA Z ZAKLJUČKOM NA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo kvadrat velikosti 7 x 7 metrov na razdalji 25 metrov od vrat, v višini kazenskega prostora postavimo dodaten klobuček in razporedimo igralce kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja 5 igralcev hkrati na vrata z vratarjem.
- ✓ Linija prepovedanega položaja je, kjer je izhodišče vaje za napadalca in branilca.
- ✓ Igralni čas je 20 minut.

Opis

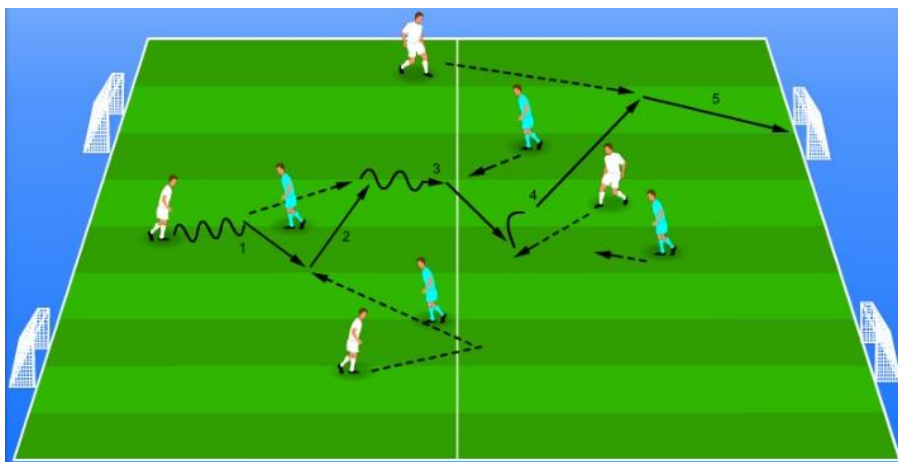
- ✓ V označenem kvadratu poteka igra 2:1. Naloga veznih igralcev je, da po najmanj 3 podajah odigrata žogo v globino napadalcu. Ta si mora z odkrivanjem ustvariti prostor za sprejem žoge. Eden od veznih igralcev se priključi napadalcu in skupaj v igri 1+1:1 poizkušata preigrati branilca ter uspešno zaključiti akcijo.
- ✓ Če prvi branilec odvzame žogo, jo mora zavoditi izven kvadrata. Če žogo odvzame drugi branilec, jo mora podati prvemu branilcu. Vezna igralca in napadalec morajo izvesti reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Po zaključku akcije z igro začne druga skupina.
- ✓ Igralci vloge menjajo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Timing odkrivanja, vtekanja in podajanja žoge.
- ✓ Sodelovanje napadalcev.
- ✓ Upoštevanje linije prepovedanega položaja.

5. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na štiri mala vrata v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Znotraj igre 4:4 igralci iščejo igro 2:1.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

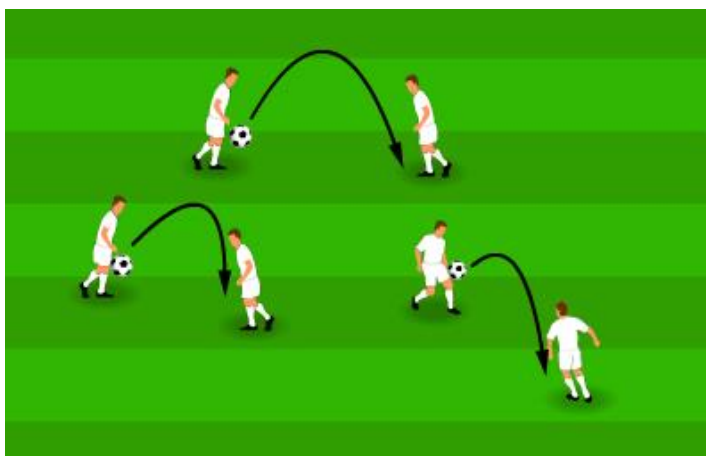
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. ŽONGLIRANJE V PARIH

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v parih.
- ✓ Vsak par ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci se v parih poigravanjo z žogo v zraku.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.