

TRENING 4 - 6

SKLOP: Sodelovanje v igri

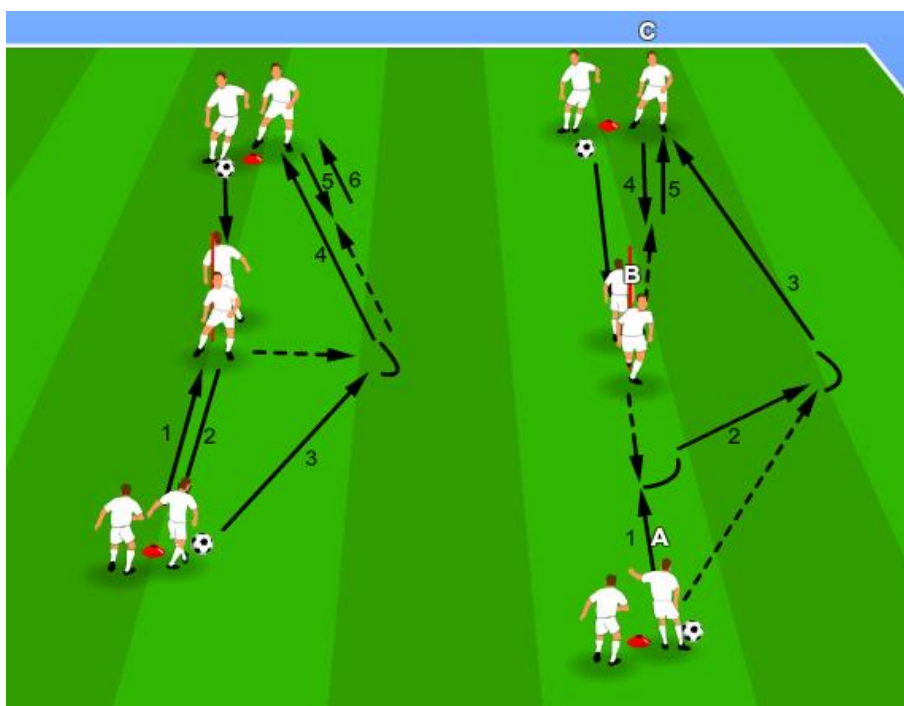
USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 in 3:2 v napadu

CILJ: Utrjevanje igre 2:1 v napadu

UVODNI DEL (20 minut)

1. PODAJA, ODKRIVANJE, SPREJEM Z NDS PROTI CILJU

(15 minut)



Varianta 1

Varianta 2

Organizacija

- ✓ Razdalja med klobučkom in palico je pri varianti 1 največ 8 metrov in pri varianti 2 največ 10 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po šest igralcev.
- ✓ Vajo izvajamo z dvema žogama hkrati v obe smeri.

Opis – varianta 1 – sprejem proti cilju po povratni podaji

- ✓ Igralec z žogo le-to kratko zavodi in z igralcem pri palici odigra povratno podajo. Žogo sprejme in jo poda na daljšo nogo igralca, ki se je odkril stran od palice.
- ✓ Igralec pri palici izvede odkrivanje od in k žogi, odigra povratno podajo z NDS in se nato odkrije bočno stran od palice s pogledom na žogo. Podano žogo sprejme z NDS daljše noge in jo poda igralcu na drugi strani. Po podaji steče za podano žogo ter odigra še kratko povratno podajo.
- ✓ Igralec C začne novo ponovitev akcije v nasprotno stran.

Opis – varianta 2 – sprejem z obratom

- ✓ Igralec A žogo kratko zavodi, jo poda igralcu B in steče na stran v globino.
- ✓ Igralec B po odkrivanju proti žogi le-to sprejme v globino in jo poda vtekaajočemu igralcu A.

- ✓ Igralec A sprejme žogo v gibanje, jo poda igralcu C in se vrne k palici.
- ✓ Igralec B po podani žogi igralcu A steče proti igralcu C, odigra z njim kratko povratno podajo ter se postavi na njegovo mesto.
- ✓ Igralec C začne novo ponovitev akcije v nasprotno stran.

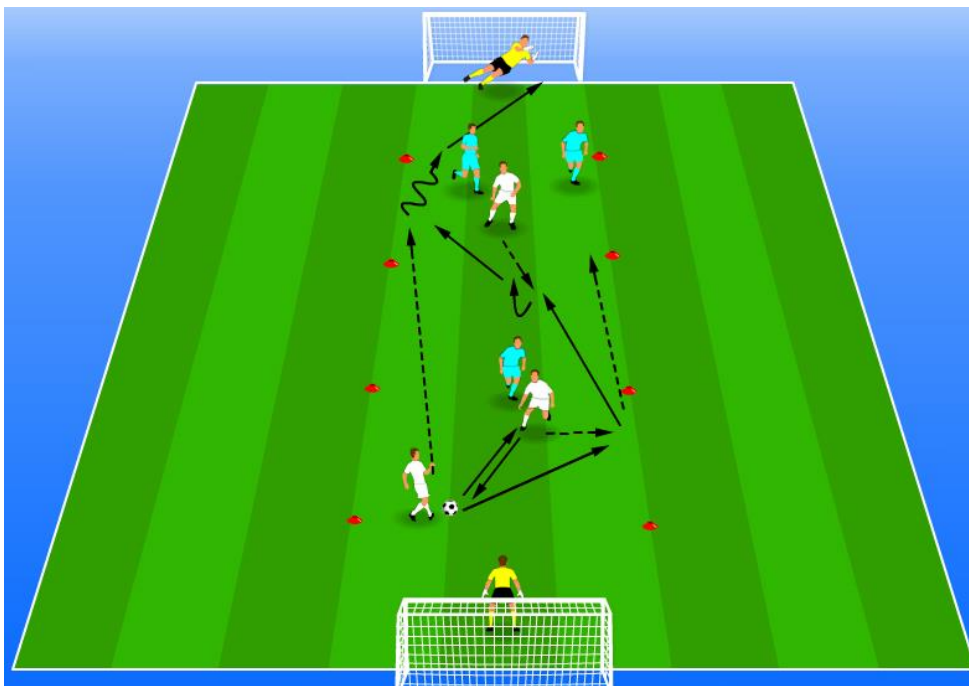
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaj (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca, moč podaje) in sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci.

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

GLAVNI DEL (65 minut)

2. IGRA OD 2:1 DO 3:2 NA DVA GOLA (20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega prostora 35 x 20 metrov s srednjim prostorom 5 metrov.
- ✓ S klobučki označimo dva kvadrata 7 x 7 metrov na razdalji 8 metrov od vrat.
- ✓ Igra 2:1 poteka v kvadratu, igra 3:2 pa po celi širini igralnega polja.
- ✓ Vajo hkrati izvaja 6 igralcev in 2 vratarja.
- ✓ Igralci menjajo pozicije po navodilu trenerja.

Opis

- ✓ V prvem označenem kvadratu poteka igra 2:1. Naloga dveh napadalcev v prostoru je da po 3 - 4 podajah podata žogo do napadalca, ki ima izhodišče v drugem označenem kvadratu in se lahko odkrije izven njega. Napadalca iz igre 2:1 se takoj po podani žogi napadalcu odkrivata proti njemu in sledi igra 3:2 po celotni širini igralnega polja.

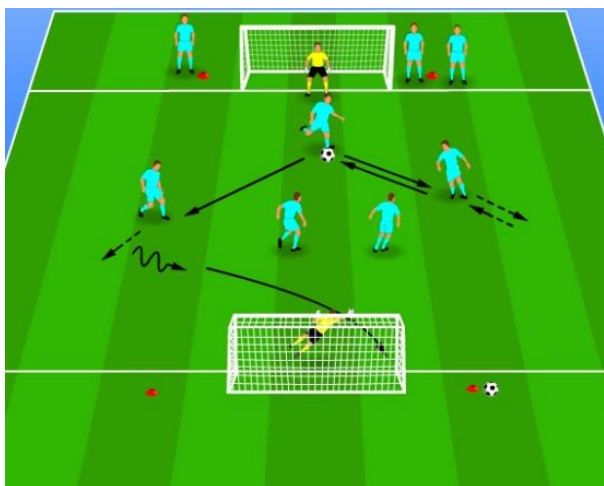
- ✓ Obrambni igralec v igri 2:1 se brani znotraj kvadrata. Če odvzame žogo, takoj zaključi akcijo z udarcem na bližnja vrata.
- ✓ Obrambna igralca v igri 3:2 pustita, da napadalec sprejme žogo. V nadaljevanju akcije sta aktivna in če odvzameta žogo, jo poskušata čimprej podati do branilca v prvem kvadratu, ki žogo sprejme in zaključi akcijo z udarcem na vrata.
- ✓ Po zaključku akcije se vsi igralci vrnejo na izhodišče in zamenjajo vloge.

Trenerjevi poudarki

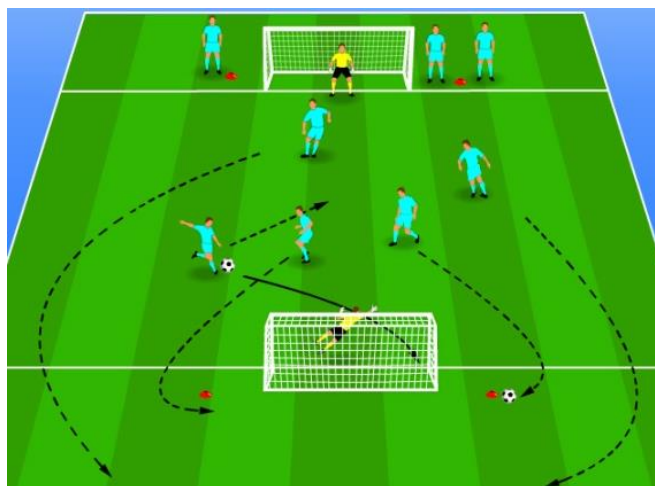
- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Poudarek na iskanju igre 2:1 pri igri 3:2.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitve branilca v fazi obrambe.
- ✓ Koncentracija pri zaključku na gol.

3. IGRA OD 3:2 DO 2:1 NA DVA GOLA

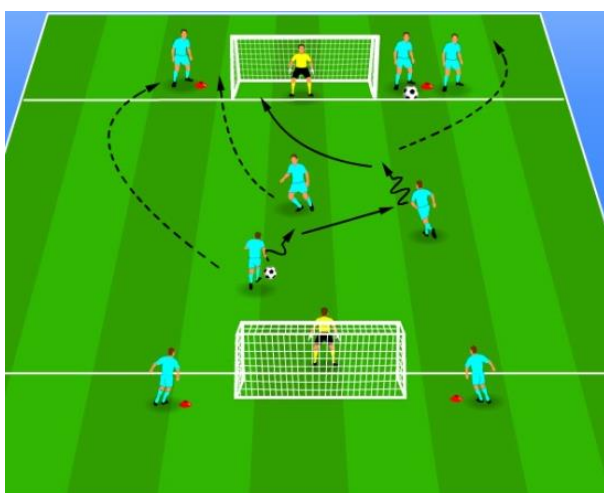
(25 minut)



Slika 1: Igra 3:2



Slika 2: zaključek akcije in prehod v igro 2:1



Slika 3: Igra 2:1



Slika 4: prehod v igro 3:2 (nov krog)

Organizacija

- ✓ Igralno polje 25 x 20 metrov.
- ✓ Igra od 3:2 proti 2:1.

Opis

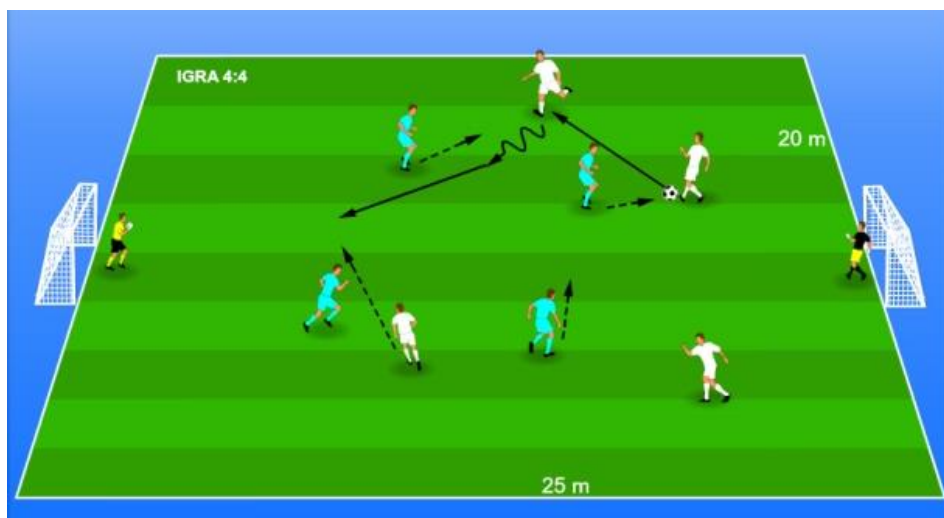
- ✓ V igralnem polju začnemo z igro 3:2.
- ✓ Po zaključku akcije (zaključek na vrata, odvezta ali izbita žoga), se napadalec, ki je zadnji igral z žogo, takoj postavi v pozicijo branilca. Druga dva napadalca stečeta na drugo stran igralnega polja in se postavita za označena klobučka ob vratih.
- ✓ Igralca, ki sta bila v igri 3:2 branilca se odkrijeta široko, prejmeta žogo od vratarja ter igrata igro 2:1 proti napadalcu (zdaj branilcu), ki je v igri 3:2 postal branilec.
- ✓ Po končani akciji vsi trije igralci stečejo na pozicije na katerih čakajo naslednji trije napadalci. Ti s svojo žogo začnejo novo igro 3:2.
- ✓ V primeru, da branilec v igri 2:1 odzame žogo, zaključi akcijo s strelom na nasprotna vrata.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Poudarek na iskanju igre 2:1 v situaciji 3:2.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Koncentracija pri zaključku na vrata.

4. IGRA 4:4 NA DVA GOLA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 (do 6:6) na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

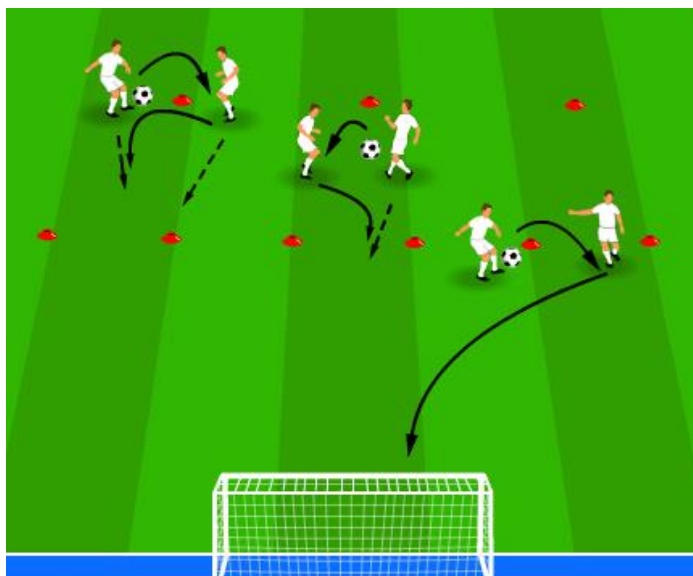
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4 (do 6:6).
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

5. ZAKLJUČEK NA GOL PO ŽONGLIRANJU 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 do označene linije, pri tem jim žoga ne sme pasti na tla in nato poljubno zaključijo na vrata.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.