

RC MNZ - kategorija U12 in U13

## TRENING 1 - 20

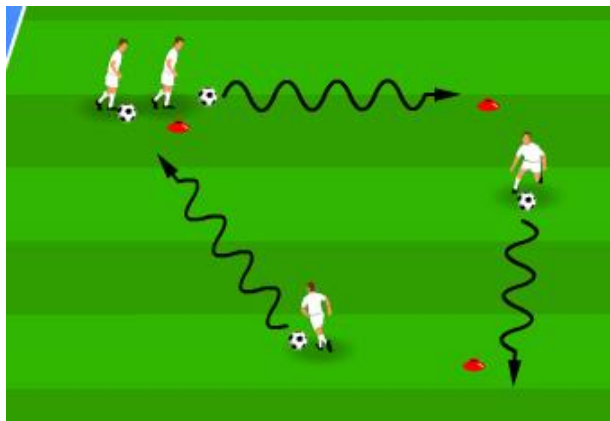
SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, sprejemanje žoge - kratki in dolgi sprejem

CILJ: Utrjevanje sprejemanja žoge - kratki in dolgi sprejem

### UVODNI DEL (25 minut)

#### 1. VAJE NAVAJANJA NA ŽOGO TER VAJE OSNOV GIBANJA (tekaška abeceda, gimnastične vaje) (15 min)



#### Organizacija

- ✓ Razdalja med klobučki 6 do 8 metrov.
- ✓ 4 igralci v trikotniku so razporejeni kot prikazuje slika.

#### Opis

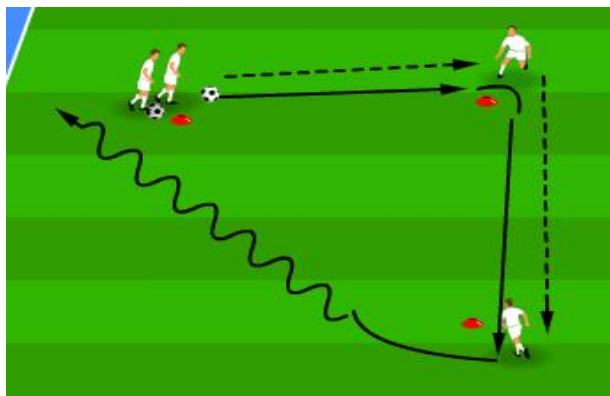
- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo v trikotniku ter vaje osnov gibanja (tekaška abeceda in gimnastične vaje) po navodilih trenerja.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.

#### 2. KRATKI IN DOLGI SPREJEMI Z NDS

(10 minut)



#### Organizacija

- ✓ Velikost in označitev igralnega polja je enaka kot pri prvi vaji, igralci so razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vaja se začne pri igralcih z žogo na klobučku in se izvaja v smeri urinega kazalca.

## Opis

- ✓ Igralec na izhodišču poda žogo igralcu na prvem klobučku, kjer se izvaja kratek sprejem in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralec na prvem klobučku naredi kratek sprejem in poda žogo igralcu na drugem klobučku, kjer se izvaja dolg sprejem in steče za podano žogo.
- ✓ Igralec na drugem klobučku naredi dolgi sprejem in zavodi žogo na izhodišče vaje.

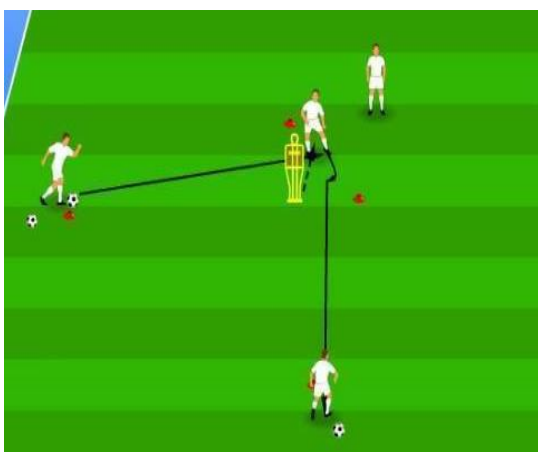
## Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Pogled pred podajo žoge. | Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo.
- ✓ Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca.
- ✓ Komunikacija med igralci (»SAM«).

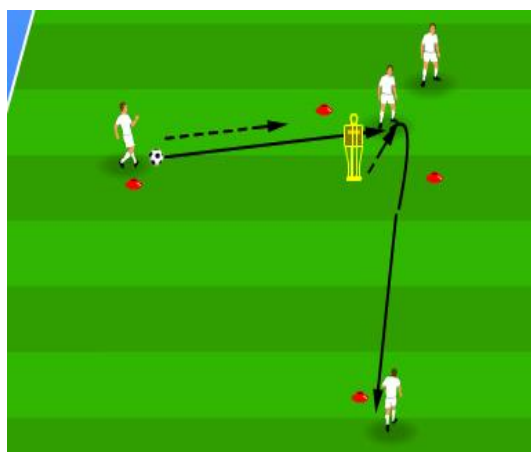
## GLAVNI DEL (35 minut)

### 3. KRATKI IN DOLGI SPREJEMI Z NDS Z ODLOČANJEM

(15 minut)



Varianta 1



Varianta 2

## Organizacija

- ✓ Štiri igralce razdelimo v četvorke, vsako četvorko igralcev v dva para.
- ✓ Razdalja med igralcema z žogo in figuro je 6 do 8 metrov.
- ✓ Igralni čas je 15 minut.

## Opis varianta 1: kratek sprejem in hitra podaja z NDS

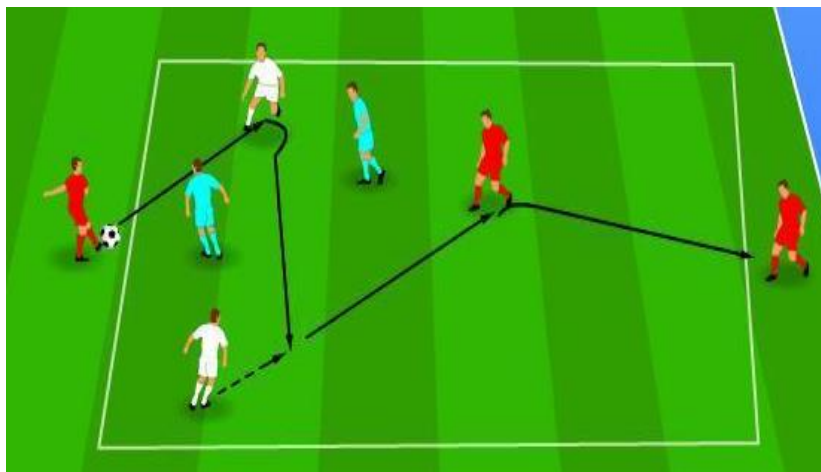
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja poda igralcu pri figuri:
  - Varianta 1: v kolikor ostane podajalec na mestu, igralec pri figuri izvede kratek sprejem.
  - Varianta 2: v kolikor steče podajalec proti figuri, mora igralec, ki sprejema narediti dolgi sprejem.
- ✓ Igralec pri figuri se s kratkimi in hitrimi koraki odkrije stran od figure tako, da sprejme žogo z oddaljeno nogo. Žogo sprejme mimo figure proti drugemu igralcu na klobučku.
- ✓ Po podani žogi se igralec vrne k figuri, takoj ponovno naredi odkrivanje stran od nje in sprejme podano žogo od igralca, kateremu je pred tem podal žogo, z drugo nogo.
- ✓ Igralca pri figuri se na vsaki dve ponovitvi zamenjata.
- ✓ Po desetih ponovitvah igralca pri figuri in zunanja igralca na klobučkih zamenjajo vloge.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba zahtevanega sprejema žoge.
- ✓ KRATKI SPREJEM: kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ DOLGI SPREJEM: s prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (SAM).

### 4. IGRALNA OBLIKA 1+(2:2+1)+1

(20 min)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 18 x 12 metrov.
- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju s pomočjo prostih igralcev.
- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani, en prosti igralca v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra.

### Opis

- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči enega prostega igralca v polju in dveh prostih igralcev na krajših stranicah igralnega polja.
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev pripeljeta žogo od enega prostega igralca na stranski črti igralnega prostora do drugega. Ko sta igralca v posesti žoge, poskušata zaporedoma narediti čimveč takšnih prehodov.
- ✓ Za vsak uspešen prehod dobi napadalni par točko.
- ✓ Prosta igralca na krajših stranicah si med sabo ne smeta podati.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smer prostega igralca.
- ✓ Opozorjanje na hitre kratke sprejeme, dolge sprejeme v gibanje in močne podaje.
- ✓ Odkrivanje s praznenjem in polnjenjem prostorov.
- ✓ Ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

## 5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.

### Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarji 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 z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

### Trenerjevi poudarki

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

## ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

### 6. TEKMOVANJE V ZADEVANJU PREČKE

(10 minut)



### Organizacija

- ✓ Prostor v kazenskem prostoru, velika vrata, linija na razdalji 11 metrov.
- ✓ Vsi igralci v prostoru (ena ekipa na ena vrata, druga ekipa na druga vrata).
- ✓ Igralni čas 2 x 2 minuti.

## **Opis**

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Dve ekipi tekmujeta med sabo v zadevanju prečke, ki jo igralci ciljajo najmanj z razdalje 11 metrov. Za vsak zadetek 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.