

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 1 - 21

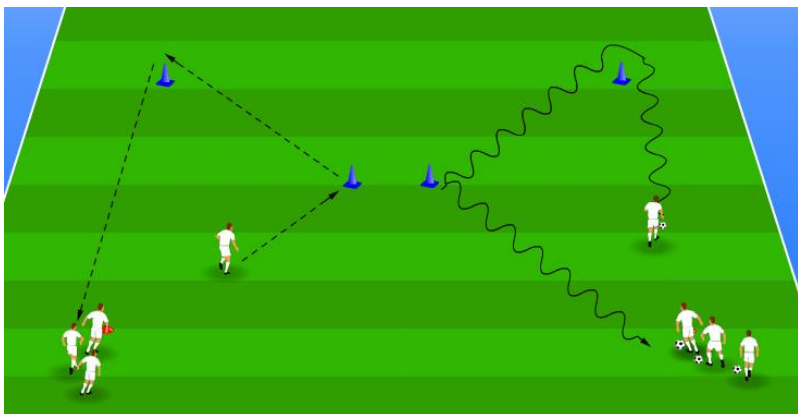
SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, sprejemanje žoge z NDS v gibanju proti cilju

CILJ: Utrjevanje sprejemanja žoge v cilj

UVODNI DEL (25 minut)

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



Organizacija

- ✓ Kvadrat velikosti 10 x 8 metrov. Dva kota kvadrata označimo s klobučkoma, dva kota pa s stožcema. Na sredini kvadrata postavimo še dva stožca v razmaku enega metra. Ta dva stožca skupaj s stožcema v kotu in klobučkoma tvorita dva trikotnika.
- ✓ 4 do 5 igralcev v enem trikotniku, ki so razporejeni kot prikazuje slika.

Opis

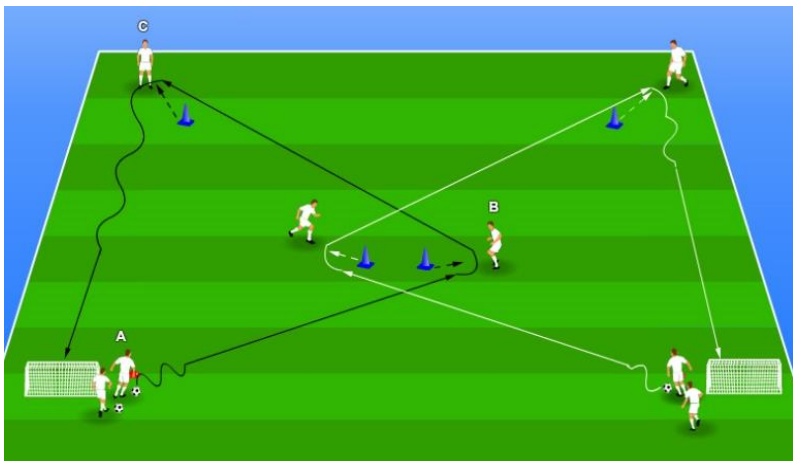
- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo ter vaje osnov gibanja (tekaška abeceda in gimnastične vaje) po navodilih trenerja.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančno in primerno hitro izvajanje vaj upravljanja žoge in gibalnih nalog.

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 obeh trikotnikih enako.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Igralec A po kontaktu vodenja poda žogo igralcu B, steče za podano žogo in se pripravi za sprejem žoge v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Igralec B se v trenutku kontakta vodenja žoge igralca A odkrije stran od stožca, izvede kratek sprejem žoge z oddaljeno nogo proti igralcu C, mu jo poda in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralec C se v trenutku sprejema žoge igralca B odkrije stran od stožca, izvede z oddaljeno nogo dolgi sprejem žoge v gibanje, odigra podajo z NDS v mala vrata in se pripravi za nov začetek vaje.

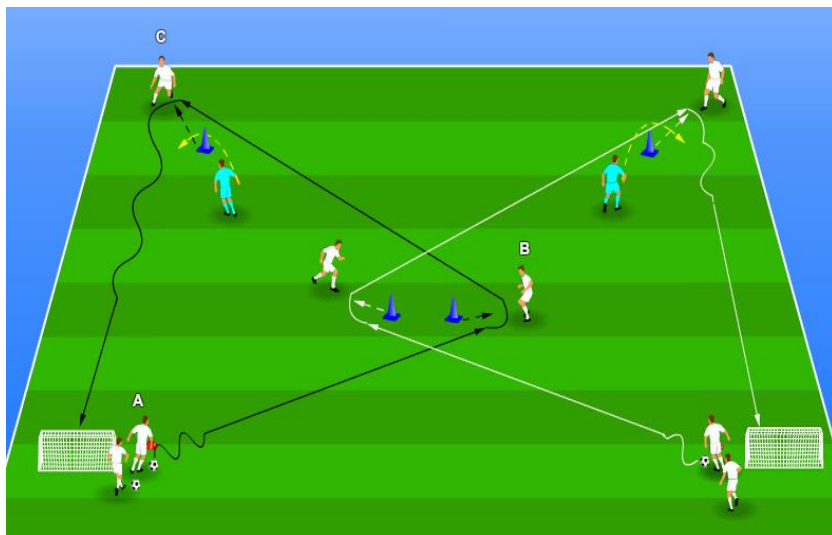
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ **PODAJANJE:** Pogled pred podajo žoge. | Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo.
- ✓ **SPREJEMANJE:** Odkrivanje stran od stožca. | 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.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS). | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.

GLAVNI DEL (55 minut)

3. KRATKI IN DOLGI SPREJEMI Z NDS S PRITISKOM

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Kvadrat velikosti 10 x 8 metrov. Dva kota kvadrata označimo s klobučkoma, dva kota pa s stožcema. Na sredini kvadrata postavimo še dva stožca v razmaku 1 metra. Ta dva stožca skupaj s stožcema v kotu in klobučkoma tvorita dva trikotnika.
- ✓ Igralci so razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vaja se začne pri igralcih z žogo na klobučku in se izvaja v obeh trikotnikih enako.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

Opis

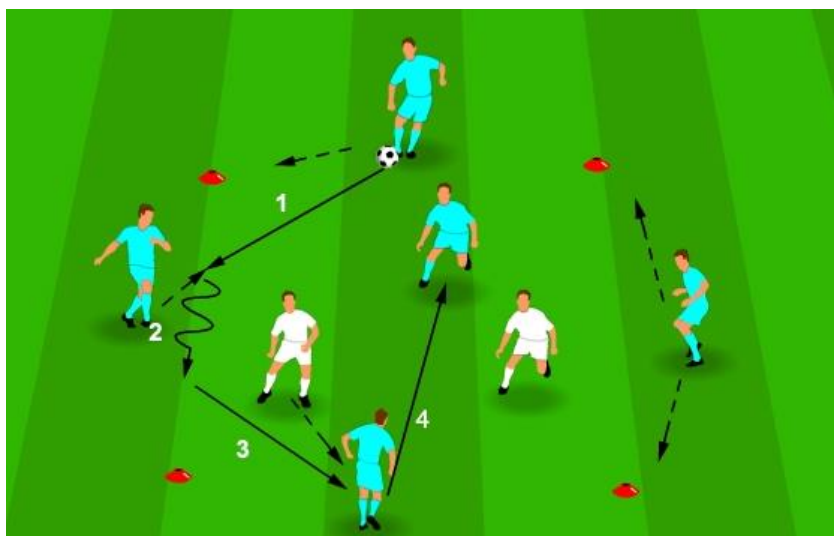
- ✓ Igralec A po kontaktu vodenja poda žogo igralcu B, hitro steče za podano žogo, da ustvari pritisk na igralca B in se pripravi za sprejem žoge v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Igralec B se v trenutku kontakta vodenja žoge igralca A odkrije stran od stožca, izvede kratek sprejem žoge z oddaljeno nogo proti igralcu C, mu jo poda in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralec C se v trenutku sprejema žoge igralca B odkrije stran od stožca, izvede z oddaljeno nogo dolgi sprejem žoge v gibanje in udari z NDS v mala vrata. Po udarcu v mala vrata se postavi na mesto igralca D.
- ✓ Igralec D je 2 metra oddaljen od igralca C in ga v trenutku sprejema začne loviti, ustvarjati pritisk na njega ter mu poizkuša preprečiti neovirano podajo v mala vrata.
- ✓ Po končani akciji gre igralec D po žogo in se postavi na izhodišče, kjer počaka na novo ponovitev vaje.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ **PODAJANJE:** Pogled pred podajo žoge. | Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo.
- ✓ **SPREJEMANJE:** Odkrivanje stran od stožca. | 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.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS). | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ Pritisk branilca po dolgem sprejemu napadalca.
- ✓ Komunikacija med igralci (»SAM«).

4. IGRALNA OBLIKA 4+1:2 (z enim srednjim igralcem)

(20 min)



Organizacija

- ✓ Igralni prostor velikosti 12 x 12 metrov.
- ✓ Sedem igralcev je razporejenih kot prikazuje slika, štiri napadalci na stranicah in eden v sredini igralnega prostora ter dva branilca.

Opis

- ✓ V igralnem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 5:2 z enim srednjim igralcem. Srednji igralec ima največ dva dotika, ostali igralci imajo prosto igro (število dotikov prilagajamo sposobnostim igralcev).
- ✓ Cilj napadalcev je zadrževanje žoge v svoji posesti. Pri tem se gibajo po linijah igralnega prostora, eden pa se giblje znotraj prostora. Med igro poizkušajo čim večkrat žogo podati srednjemu igralcu, ki se odkriva med obema branilcema in preko njega prenesti igro na drugo stran igralnega prostora.
- ✓ Vloge igralcem menjamo na čas ali po določenem številu odvzetih žog branilcev.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančno izvajanje sprejemov žoge in njihova smiselna izbira.
- ✓ Orientacija v prostoru (pogled čez ramo).
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

5. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 8:8 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

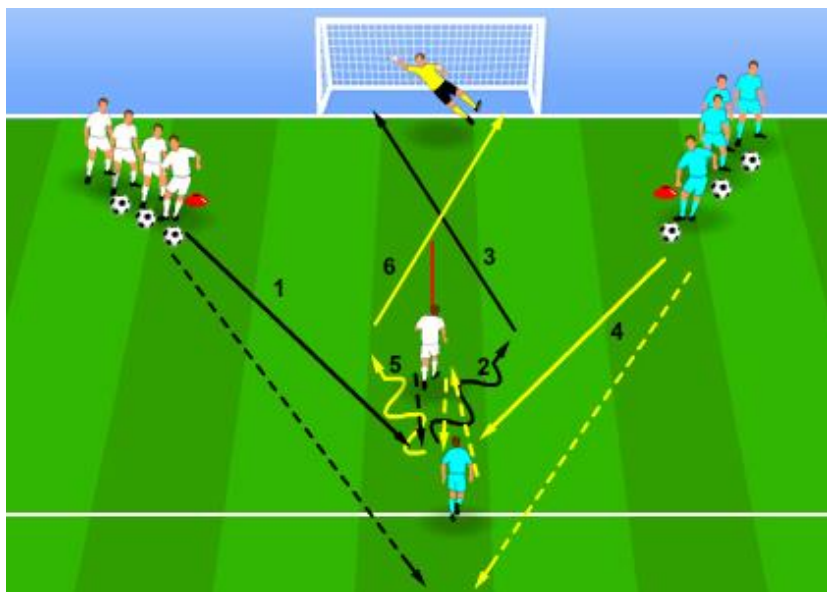
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL

(10 minut)

6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V STRELJANJU NA VRATA Z VRATARJEM

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Vadba v kazenskem prostoru, palico postavimo 12 metrov od vrat.
- ✓ Igralci z žogo so postavljeni 5 metrov od palice, na vsaki strani palice ena ekipa, kot prikazuje slika.
- ✓ En igralec iz vsake ekipe se postavi k palici.
- ✓ Strel na vrata po podaji, odkrivanju in kratkem sprejemu.
- ✓ Skupini izmenično izvajata ponovitve.
- ✓ Tekmovanje dveh ekip v številu doseženih zadetkov v 3 minutah, vsak zadek šteje eno točko.
- ✓ Tekmovanje ponovimo dvakrat, ekipi pa zamenjata nogo, s katero izvajata nalogo.
- ✓ Igralni čas 2 x 3 minute.

Opis

- ✓ Igralec z žogo naredi kontakt vodenja, jo poda igralcu pri palici, steče za njo ter se pripravi za novo ponovitev vaje.
- ✓ Igralec pri palici naredi v trenutku kontakta vodenja igralca z žogo odkrivanje od palice, kratko sprejme podano žogo za palico ter strelja na vrata. Po strelu steče po žogo in gre v kolono svoje ekipe.
- ✓ Po 3 minutah skupini zamenjata strani in tekmovanje ponovita še enkrat.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih zadetkov.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.