

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 3 – 14

SKLOP: Igra 1:1

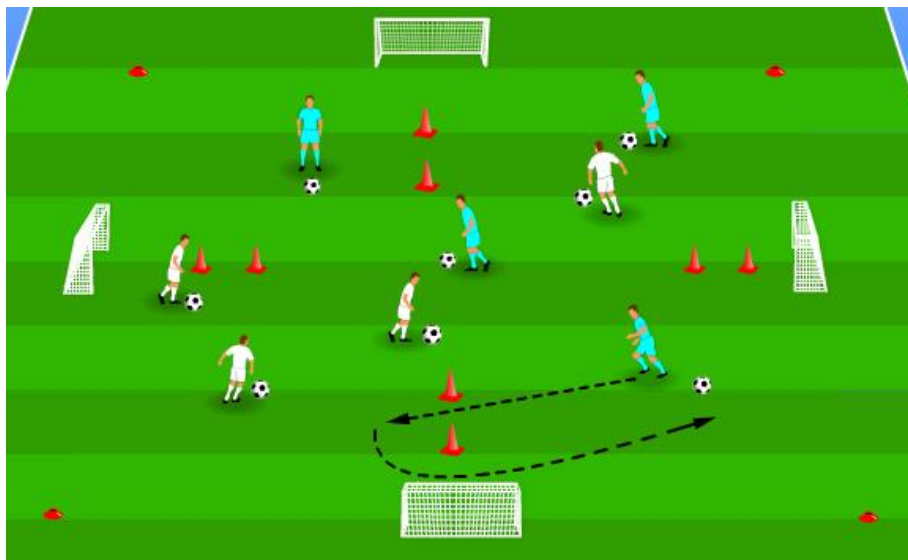
USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu

CILJ: Utrjevanje igre 1:1 v napadu v povezavi z zaključkom na vrata

UVODNI DEL (25 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO Z ELEMENTI GIBALNE VSESTRANOSTI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor 15 x 15 metrov in v prostor postavimo vrata iz stožcev širine 2 metra, kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja največ 12 igralcev.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo po navodilu trenerja. Na trenerjev znak naredijo vaje gibalne vsestranosti skozi vrata iz stožcev.
- ✓ Vaje gibalne vsestranosti: nošenje žoge na trupu v opori zadaj, hoja po vseh štirih – potiskanje žoge z glavo naprej, preval naprej z žogo med nogami, hoja v počepu z žogo nad glavo, kolo, kotaljenje z žogo v rokah...

2. ŠALJIVI LOV

(5 minut)

Organizacija

- ✓ Uporabimo prostor iz prve vaje.

Opis

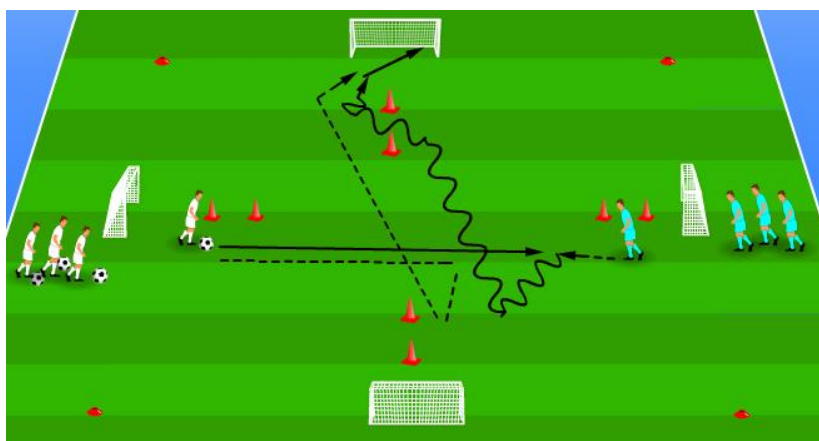
- ✓ Trener določi del telesa katerega se igralci poizkušajo dotakniti.
- ✓ Vsak igralec se poizkuša čim večkrat dotakniti tega dela telesa drugega igralca in s tem zbirati točke, hkrati pa mora bežati pred drugimi igralci, da se ga ne dotaknejo.

GLAVNI DEL

(60 minut)

3. IGRA 1:1 NA 4 VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor 15 x 15 metrov, vajo izvaja največ 12 igralcev.
- ✓ 4 mala vrata (2 x 1 meter), postavljena kot prikazuje slika in pred njimi vrata iz stožcev širine 1 meter oddaljena od malih vrat 1 meter.

Opis

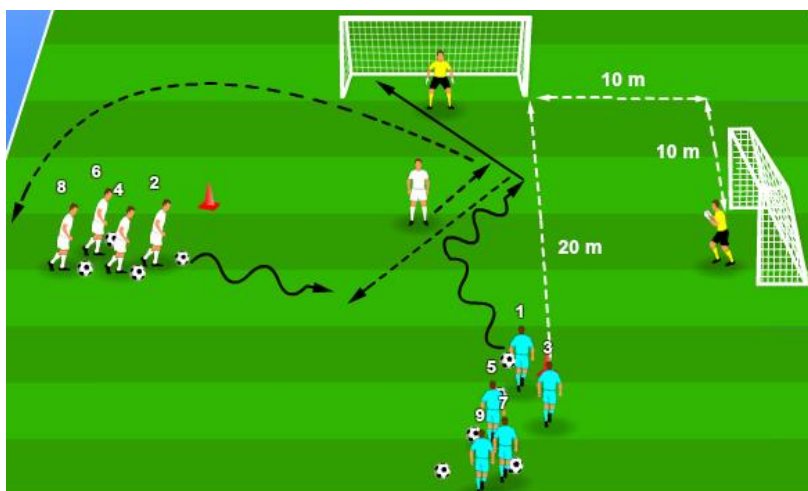
- ✓ Igralca stojita drug nasproti drugemu kot prikazuje slika.
- ✓ Branilec začne vajo s podajo na napadalca.
- ✓ Napadalec sprejme žogo v stran in poskuša doseči zadetek.
- ✓ Zadetek lahko igralec doseže, ko zavodi žogo skozi mala vrata iz stožcev, ki so postavljena pravokotno pred vrati.
- ✓ Če branilec odvzame žogo napadalcu, lahko doseže zadetek na preostala vrata v skladu s pravili, ki smo jih navedli zgoraj.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih oblik varanja in preigravanja.
- ✓ Varanje v smer iz katere prihaja nasprotni igralec. | Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.

4. IGRA 1:1 NA DVOJE SOSEDNIH VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Razdalja od vrat do stožca je 20 metrov v višini prve vratnice.
- ✓ Dvoje vrat postavljenih kot prikazuje slika. Ena vrata so oddaljena od drugih 10 metrov (pravokotno).
- ✓ Vajo izvaja največ 12 igralcev.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Igralci stojijo v koloni za stožcem kot prikazuje slika.
- ✓ Igralec 1 zavodi žogo in igra 1:1 proti belemu igralcu. Po zaključku akcije igralec 1 postane obrambni igralec in igra 1:1 proti belemu igralcu 2, ki vstopi v igro takoj po zaključku igralca 1. Po zaključku akcije igralec 2 postane obrambni igralec.
- ✓ Vsak igralec je enkrat v napadu in enkrat v obrambi.
- ✓ Če branilec odzame žogo jo mora podati trenerju ali jo zadeti v mala vrata.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih oblik varanja.
- ✓ VARANJE: Varanje v smer iz katere prihaja nasprotni igralec. | Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja.
- ✓ UDAREC NA VRATA: Pogled in nato strel v nebranjen del vrat. | V situaciji 1:1 z vratarjem ciljanje ob nogi ali med nogama.
- ✓ Opozarjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Hitra reakcija iz napada v obrambo.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA (20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.
- ✓ Zadelek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v napadu v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH (5 minut)



Organizacija

- ✓ Dve ekipi tekmujeta med seboj v streljanju kazenskih udarcev.

Opis

- ✓ Ko je igralec, ki izvaja kazenski strel, na pol poti do žoge, dobi od trenerja navodilo, kateri del vrat mora zadeti. Možnosti so naslednje: levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.
- ✓ Zadelek velja le v primeru, da žoga zadane zahtevani del vrat.

Nadgradnja

- ✓ Trener je postavljen za vrati in navodilo, kateri del vrat naj zadane igralec, pokaže z rokama. Možnosti so enake: levo spodaj, levo zgoraj, desno spodaj, desno zgoraj, po sredini.