

## TRENING 4 - 8

SKLOP: Igra 2:1

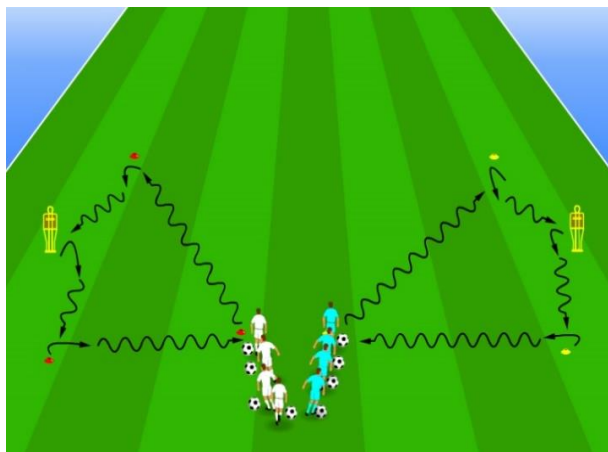
USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu

CILJ: Utrjevanje igre 2:1 v napadu

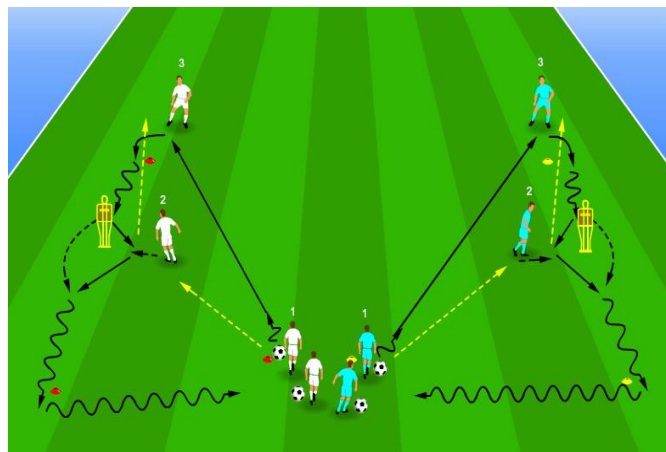
### UVODNI DEL (20 minut)

#### 1. DINAMIČNA TEHNIKA + OSNOVE GIBANJA

(20 minut)



Navajanje + osnove gibanja



Dinamična tehnika

#### Organizacija

- ✓ S klobučki označimo trikotnik, razdalja med klobučki je 8-10 metrov.
- ✓ Figura je postavljena 3 metre od zgornjega klobučka.
- ✓ Igralci so razdeljeni v četvorke in postavljeni kot prikazuje slika (različno za obe vaji).

#### Opis: Navajanje + osnove gibanja

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

#### Opis: Dinamična tehnika

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo in jo poda igralcu 3, ki se predhodno odkrije stran od klobučka.
- ✓ Igralec 3 sprejme žogo z oddaljeno nogo, jo zavodi proti figuri, odigra dvojno podajo z igralcem 2 in žogo odpelje okrog klobučka na začetno mesto.
- ✓ Igralec 2 se pravočasno približa figuri, odigra dvojno podajo z oddaljeno nogo in se postavi na zgornji klobuček, kjer se pripravi za novo ponovitev.
- ✓ Menjave igralcev: 1-2, 2-3, 3-1.

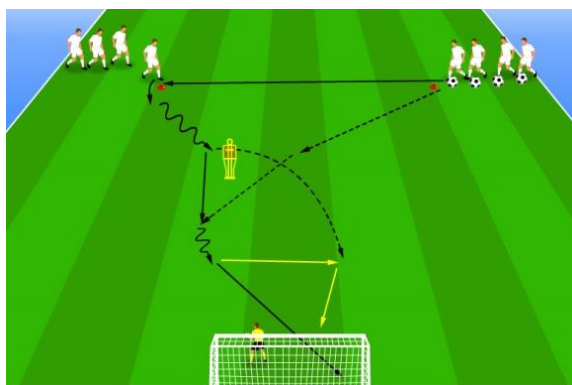
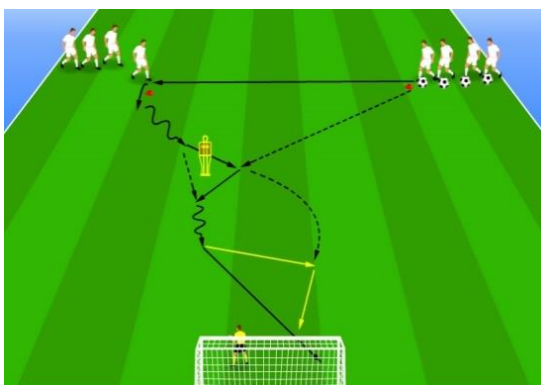
#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Timing izvedbe dvojne podaje, sprememba hitrosti po odigrani dvojni podaji.
- ✓ Močne in natančne podaje z NDS na oddaljeno nogo.
- ✓ Natančen in usmerjen sprejem z NDS.
- ✓ Izvajanje elementa s hitrostjo, ki omogoča igralcem natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak.

**GLAVNI DEL (65 minut)**

**3. IGRALNA SITUACIJA 2:0**

(15 minut)



**Vaja 1: DVOJNA PODAJA**

**Vaja 2: DIAGONALNO VTEKANJE**

**Organizacija**

- ✓ Igralci so razdeljeni v pare, razmaknjeni 10 metrov in postavljeni 25 metrov od vrat z vratarjem.
- ✓ Figura je postavljena na razdalji 15 metrov od vrat.
- ✓ Igralni čas 15 minut.

**Opis vaja 1: DVOJNA PODAJA**

- ✓ Igralec 1 poda žogo igralcu 2 in se odkrije za dvojno podajo.
- ✓ Igralec 2 po sprejemu podane žoge le-to zavodi proti figuri in odigra dvojno podajo z igralcem 1. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (igralec 1 se vključi v zaključek napada).
- ✓ Igralca se po zaključku akcije vrmeta na izhodišče in zamenjata vlogi.

**Opis vaja 2: DIAGONALNO VTEKANJE**

- ✓ Igralec 1 poda žogo igralcu 2 ter steče v globino za hrbet figuri.
- ✓ Igralec 2 po sprejemu podane žoge le-to zavodi proti figuri in jo poda v globino vtekajočemu igralcu 1. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (igralec 2 se vključuje v zaključek napada).
- ✓ Igralca se po zaključku akcije vrmeta na izhodišče in zamenjata vlogi.

**Trenerjevi poudarki**

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na odigravanje dvojne podaje in podaje v globino s pravo nogo.
- ✓ Koncentracija pri zaključku na vrata.

**3. IGRALNA SITUACIJA S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM – VTEKANJE ZA HRBET**

(10 minut)



## Organizacija

- ✓ Igralci (napadalci) so razdeljeni v pare, razmaknjeni 6 metrov in postavljeni 25 metrov od vrat z vratarjem, kot prikazuje slika.
- ✓ En par je v vlogi branilcev (eden aktiven, drugi v čakalnici), ki ju menjamo na čas ali število ponovitev.
- ✓ Branilec ob začetku akcije napadalcev stoji na razdalji 11 metrov od vrat.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

## Opis: VTEKANJE ZA HRBET

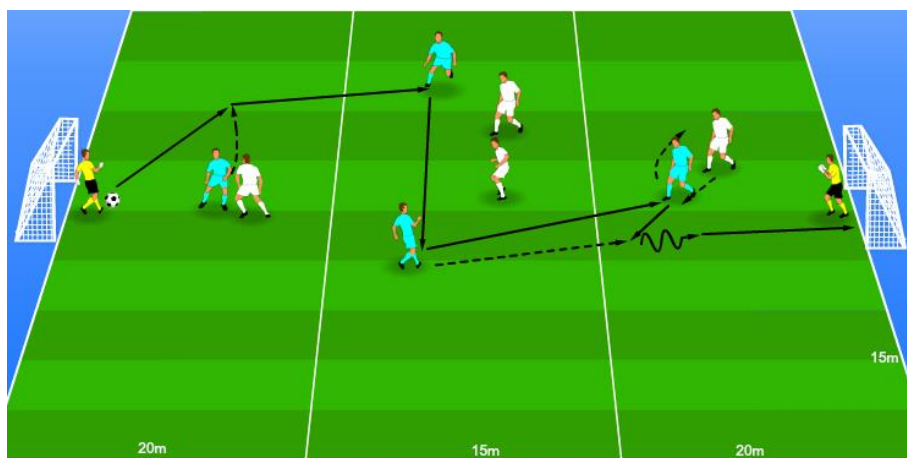
- ✓ Igralec 1 poda žogo igralcu 2 ter mu steče za hrbet.
- ✓ Branilec pasivno napade igralca 2, ko le-ta sprejme žogo.
- ✓ Igralec 2 po sprejemu podane žoge le-to zavodi proti branilcu in jo poda za hrbtom vtekajočemu igralcu 1. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (igralec 2 se vključi v zaključek napada).
- ✓ Če se branilec postavi tako, da igralcu 2 onemogoči podajo vtekajočemu igralcu 1, mora igralec 2 to prepoznati in sam preigrati branilca ter zaključiti akcijo s strelom na vrata ali podajo igralcu 1.
- ✓ Igralca se po zaključku akcije vrmeta na izhodišče in se pripravita na novo akcijo.
- ✓ Menjava vlog na določen čas.

## Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Timing vtekanja, odkrivanja in podaje žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Koncentracija pri zaključku na vrata.

## 4. IGRALNA OBLIKA 2:1+2:2+2:1 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



## Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 15 metrov je razdeljeno v tri cone, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 4 x 5 minute (igralcem menjamo vloge).

## Opis

- ✓ V srednji coni poteka igra 2:2, v zunanjih conah pa igra 2:1. Igralec iz srednje cone med igro prehaja v napadalno cono in ustvarja situacijo za igro 2:1.
- ✓ Vsaka ekipa napada na svoja vrata.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente igre 2:1, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Akcijo začnemo od vratarja, ki skupaj z napadalcem poizkuša z igro 2:1 izigrati branilca ter podati žogo napadalcema v srednji coni. Igralca v srednji coni poizkušata v igri 2:2 žogo podati do napadalca v

napadalni con. Napadalec v napadalni con poizkuša žogo zadržati ali odigrati povratno podajo igralcu, ki se je vključil iz srednje cone. Sledi igra 2:1 do zaključka na vrata.

- ✓ Branilci lahko napadejo napadalca šele potem, ko je ta sprejel žogo, ki je bila podana iz sosednje cone.
- ✓ Ko je v napadalni con napadalec sprejel žogo in je žoga podana naprej igralcu, ki se je vključil iz srednje cone, branilec mora napasti tega igralca iz srednje cone.
- ✓ Vratar je v fazi obrambe aktiven le v vratih, v fazi napada pa prosto sodeluje s soigralcem v svoji con.
- ✓ Če žogo osvoji ekipa, ki je v obrambi, poizkuša na enak način priti do zadetka na nasprotna vrata.

#### Trenerjevi poudarki

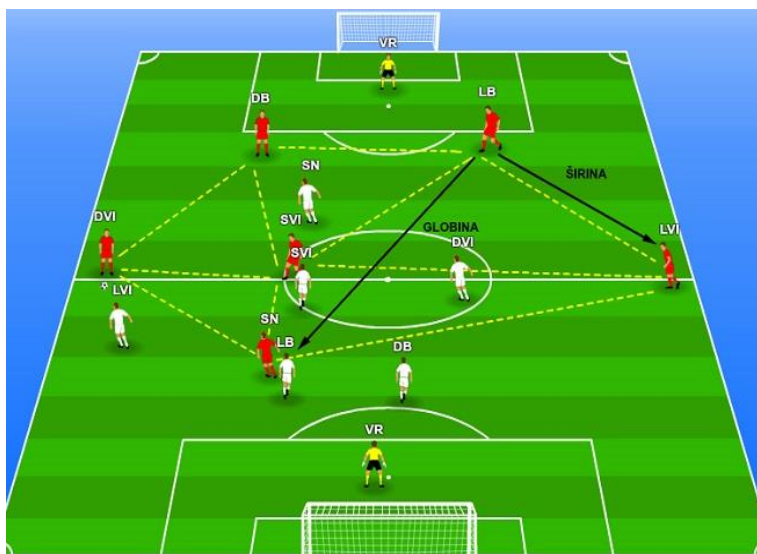
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v napadu v situacijah 2:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

#### Nadgradnja vaje

- ✓ Igralci v srednji con imajo omejeno število podaj.
- ✓ V srednjo cono dodamo prostega igralca.

### 5. IGRA 6:6 Z DVEMA VRATARJEMA

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 40 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

#### Opis

- ✓ Prosta igra 7:7 na dvoje vrat 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, gol dosežen z uporabo treniranih elementov igre 2:1 šteje 2 točki.

#### Trenerjevi poudarki

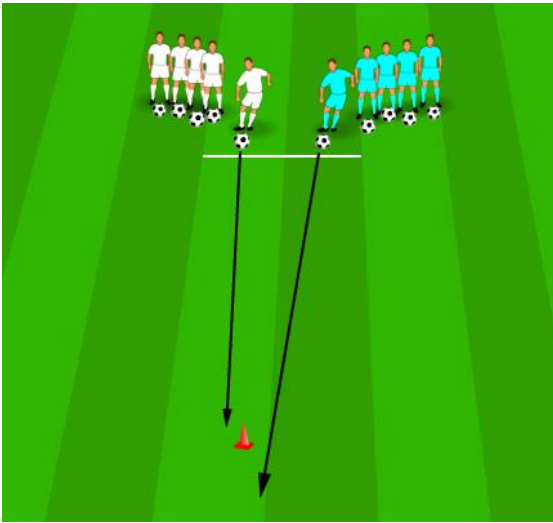
- ✓ Razlaga igre s poudarkom na uporabi različnih variant igre 2:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.

## ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

### 6. TEKMOVANJE V BALINANJU

(5 minut)



#### **Organizacija**

- ✓ Kot prikazuje slika.

#### **Opis**

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci tekmujejo med seboj kateri bo udaril žogo bliže stožcu.

#### **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dober izvedbo vaje.