

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 3 - 19

SKLOP: Igra 1:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu

CILJ: Igra 1:1 v napadu - preigravanje s SNDS (košenje) in ZDS

UVODNI DEL (20 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO Z NALOGAMI

(12 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 12 x 12 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, ki so razdeljeni v dve četvorki. Vsak ima svojo žogo.
- ✓ V igralnem polju postavimo različne rekvizite, kot prikazuje slika.

Opis

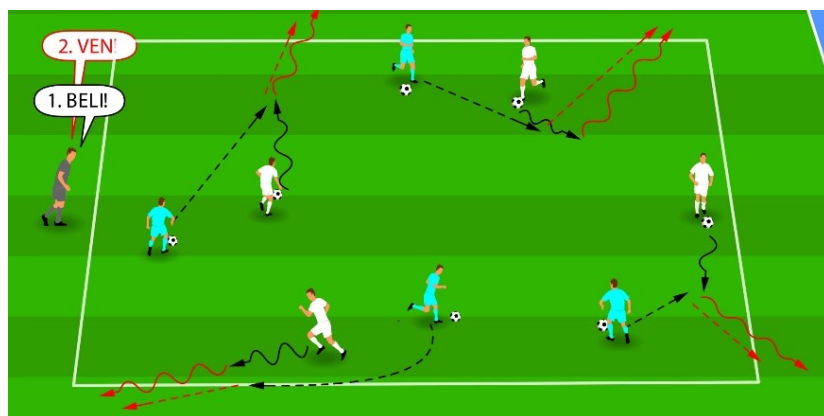
- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo od rekvizita do rekvizita. Pri rekvizitu izvedejo vajo gibalne vsestranosti ali vajo z žogo po navodilu trenerja.
- ✓ Intenzivnost vaj stopnjujemo s povezovanjem nalog na več rekvizitih.

Trenerjeva navodila

- ✓ Igralci natančno izvajajo zahtevane naloge upravljanja žoge in gibalne vsestranosti.

2. ZADRŽI ŽOGO IN POBEGNI

(8 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 12 x 12 metrov.
- ✓ 8 igralcev razdelimo v dve skupini po 4 igralce, vsak ima svojo žogo.

Opis

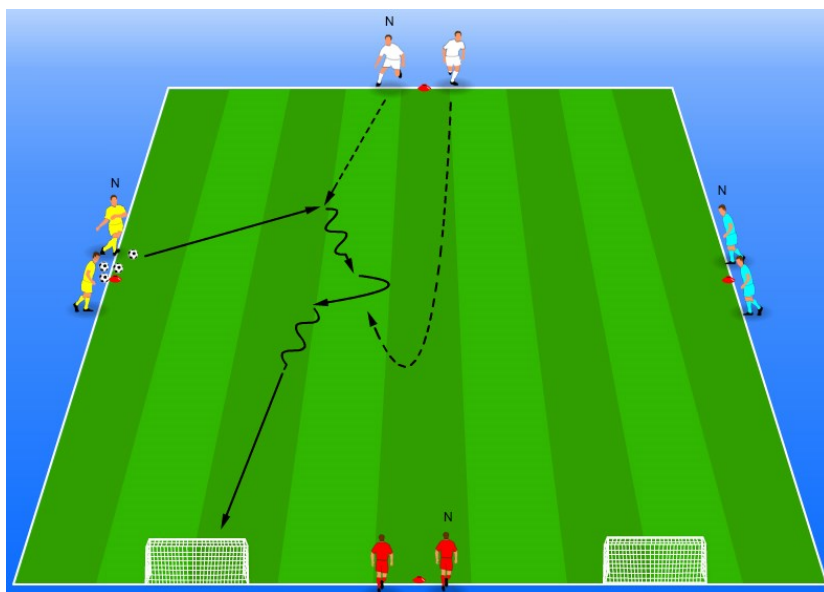
- ✓ Igralci v prostoru izvajajo vajo navajanja na žogo. Primeri vaj: vodenje z različnimi deli stopala v različnih smereh, obrati z žogo, rolanja, različne povleke in varanja...
- ✓ Na znak trenerja, npr. »beli«, ti igralci zadržujejo žogo, modri pustijo svojo žogo, jih napadejo in poskušajo odvzeti žogo. Na drugi znak trenerja »ven« morajo beli odpeljati žogo iz prostora, modri pa jim to preprečujejo.
- ✓ Če branilec odvzame žogo napadalcu, se vlogi zamenjata.

Trenerjeva navodila

- ✓ Vodenje žoge z oddaljeno nogo in pravilna uporaba rok za zaščito žoge ob tesnem pokrivanju nasprotnega igralca.
- ✓ Igralci vadijo z obema nogama.

GLAVNI DEL (60 minut)

3. IGRA 1:1 Z RAZLIČNIH POZICIJ Z ZAKLJUČKOM NA MALA VRATA (20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev v igralnem polju, ki jih razdelimo v štiri pare.
- ✓ Pari so postavljeni vsak na svoji liniji igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Rumena igralca sta podajalca, ostali trije pari izvajajo igro 1:1 na dvoje malih vrat.

Opis

- ✓ Vajo začneta rumena igralca. Eden od para poda žogo v igralno polje belemu napadalcu. Po zaključku akcije belega para sledi podaja modremu napadalcu in v novi akciji še rdečemu napadalcu. V zadnji akciji rumeni napadalec zavodi žogo v polje in odigra 1:1 proti rumenemu branilcu.
- ✓ V vsaki akciji steče napadalec po podaji žoge v igralno polje proti njej in jo sprejme proti cilju. Sledi igra 1:1, v kateri poskuša napadalec preigrati branilca in zaključiti na mala vrata. Pri tem uporablja različna varanja.

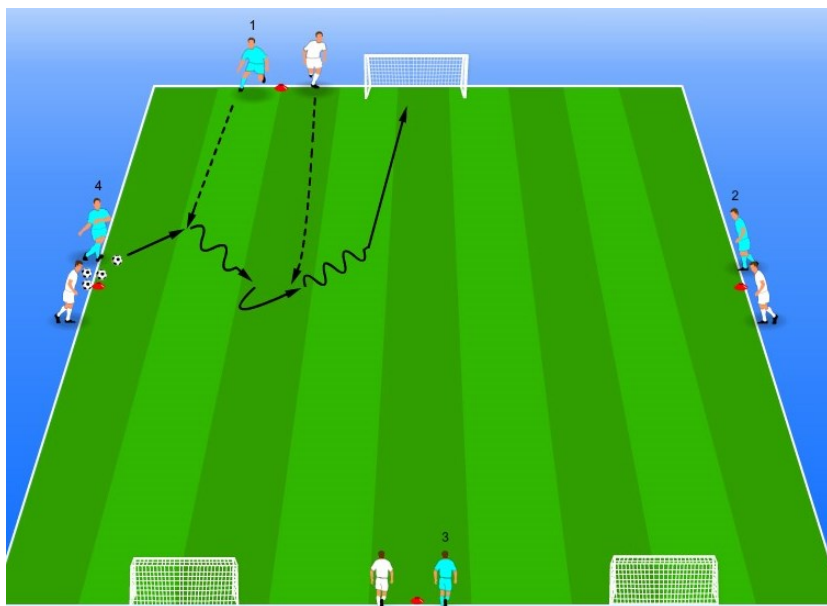
- ✓ V primeru, da branilec odvzame žogo, prav tako poskuša zaključiti na ena izmed malih vrat.
- ✓ Po štirih akcijah (vsak par izvede eno) pari zamenjajo vloge na isti poziciji. Po naslednjih štirih akcijah pa pari zamenjajo še pozicije v smeri urinega kazalca.

Trenerjeva navodila

- ✓ VARANJE: Varanje v smer iz katere prihaja nasprotni igralec. | Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (strel, prodor).
- ✓ Pazimo na homogenost parov.

4. IGRA 1:1 DO 4:4 NA TRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev v igralnem polju, ki jih razdelimo v 2 ekipi s po štirimi igralci. Na vsaki liniji igralnega polja je pri kloбуčku postavljen en igralec vsake ekipe.
- ✓ Igralca pri stožcu, kjer so žoge (pozicija 4) sta podajalca do igre 3:3. Zadnjo žogo pa napadalec v tem paru zavodi v igralno polje in začne se igra 4:4.

Opis

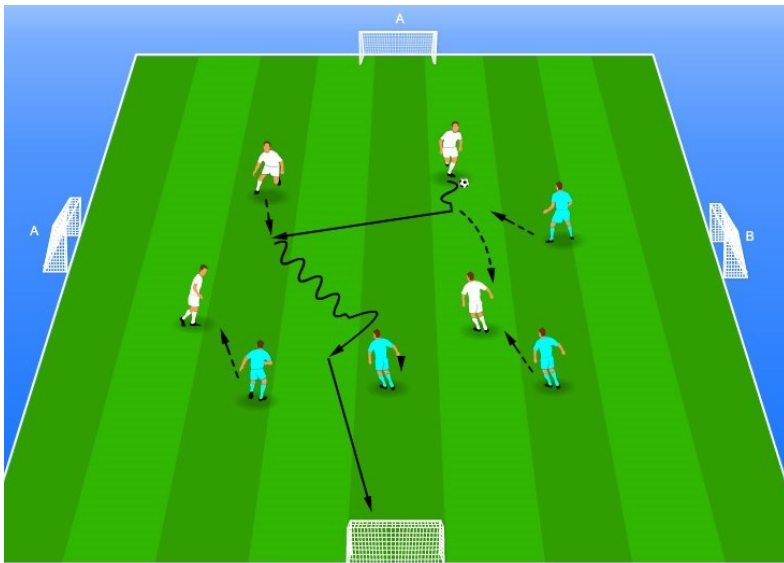
- ✓ Vajo začne napadalec pri stožcu z žogami (pozicija 4) s podajo napadalcu na poziciji 1. Sledi igra 1:1 med obema igralcema na poziciji 1.
- ✓ Po zaključku akcije sledi podaja napadalcu na poziciji 2, nakar sledi igra 2:2 med igralci na poziciji 1 in 2.
- ✓ Po zaključku te akcije sledi podaja napadalcu na pozicijo 3 in sledi igra 3:3 med igralci na poziciji 1,2 in 3.
- ✓ Igro zaključimo tako, da napadalec iz pozicije 4 zavodi žogo v igralno polje, kjer sledi igra 4:4.
- ✓ Ko se akcija 4:4 zaključi, pari zamenjajo vloge na isti poziciji. Po naslednji akciji 4:4 pa sledi menjava pozicij parov v smeri urinega kazalca.
- ✓ Napadalna ekipa vedno napada na dvojce malih vrat, obrambni igralci pa po odvzeti žogi napadajo na ena mala vrata na nasprotni strani.

Trenerjeva navodila

- ✓ VARANJE: Varanje v smer iz katere prihaja nasprotni igralec. | Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (strel, prodor).

5. IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 20 x 20 metrov.
- ✓ 8 igralcev razdelimo v dve ekipi.
- ✓ Mala vrata so postavljena na sredini vsake stranice igralnega polja.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4.
- ✓ Modra ekipa napada vrata označena s črko A in brani vrata označena s črko B, nasprotna ekipa pa obratno.
- ✓ Med igro igralci poljubno izbirajo na katera od dveh določenih vrat bodo napadali. Odločajo se glede na postavitev nasprotne ekipe v igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je prepoznavanje situacij za igro 1:1 in izkoriščanje le-teh z uspešnim preigravanjem.

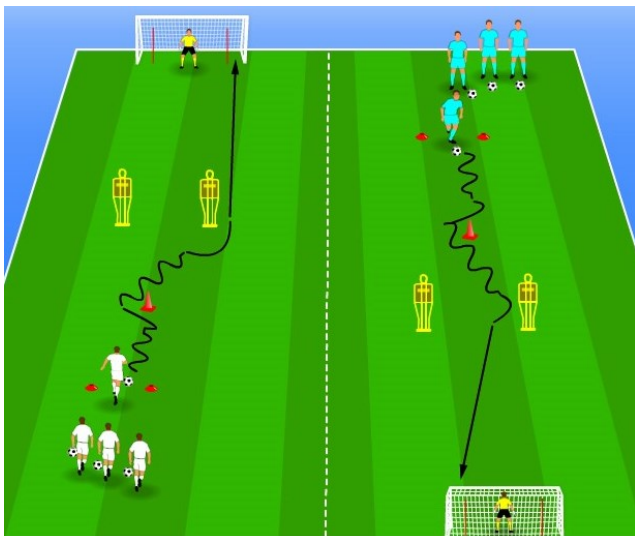
Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe preigravanja v igri.
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. VARANJE Z ZAKLJUČKOM NA GOL - Y

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Velika vrata z vratarji postavimo kot prikazuje slika. 1 meter od vsake vratnice postavimo palico.
- ✓ Igralce razdelimo v dve ekipi, ki tekmujeta med seboj.

Opis

- ✓ Igralec z žogo le-to zavodi proti stožcu in izvede varanje s SNDS oziroma ZDS. Sledi novo varanje s SNDS oziroma ZDS na enem izmed dveh stojal ter strel na vrata.
- ✓ Glede na navodilo trenerja lahko igralec dobi točko za pravilno varanje, zadetek malih vrat ali zadetek na velika vrata z vratarjem.
- ✓ Trener lahko določa smer in način varanja.

Trenerjeva navodila

- ✓ Natančno izvajanje varanj.
- ✓ Koncentracija pri udarcih na vrata.