

TRENING 1 - 26

SKLOP: Podajanje in sprejemanje

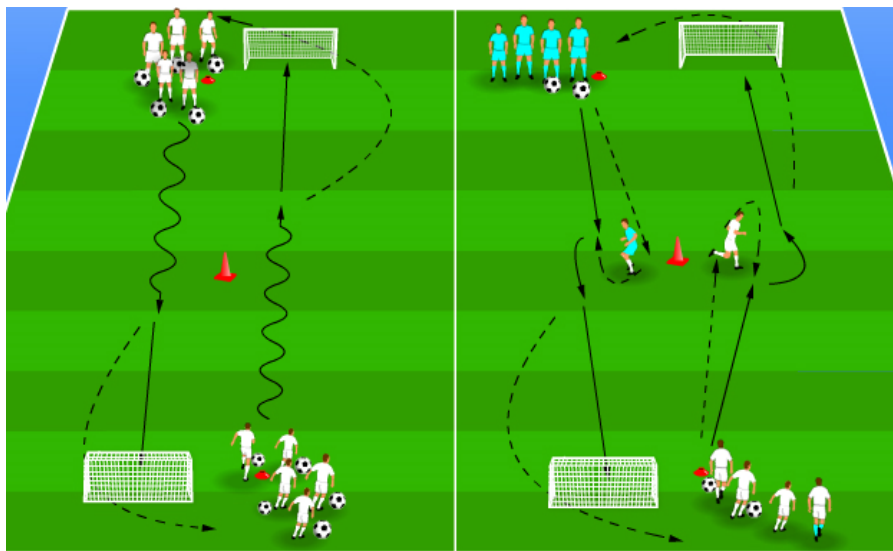
USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, sprejemanje žoge z obratom proti cilju

CILJ: Utrjevanje sprejemov z obrati

UVODNI DEL (30 minut)

1. UPRAVALJANJE ŽOGE IN SPREJEM Z OBRATOM TER ZAKLJUČKOM V MALA VRATA

(15 minut)



Vaja 1

Vaja 2

Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v skupine po največ 5 igralcev in postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja med igralcem, stožcem in ciljem je največ 8 metrov.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis Vaja 1 – NAVAJANJE NA ŽOGO

- ✓ Igralci po navodilu trenerja izvajajo vaje navajanja na žogo in gimnastične vaje ter udarjajo žogo z NDS v mala vrata.

Opis Vaja 2 - SPREJEM Z OBRATOM IN TEKMOVANJE

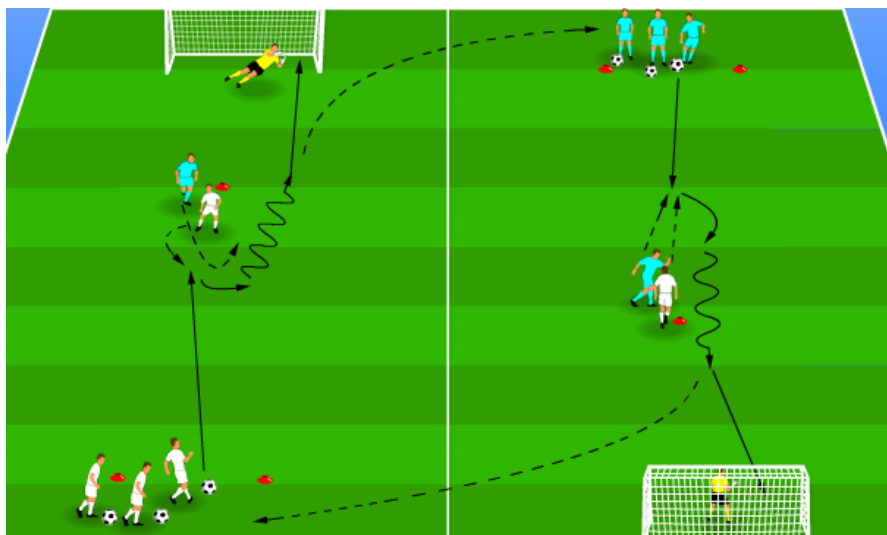
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja poda žogo soigralcu pri stožcu in ga poskuša ujeti - vrši pritisk na sprejemalca.
- ✓ Igralec pri stožcu izvede odkrivanje od žoge in k žogi, pogleda preko ramena proti cilju, sprejme žogo z obratom proti cilju in udari žogo z NDS v vrata.
- ✓ Igralci se gibajo za podano žogo in krožijo iz ene kolone v drugo.
- ✓ Vajo izvedemo v obliki tekmovanja, »katera ekipa bo prva postavljena na izhodišču druge ekipe in pri tem dosegla več zadetkov«.

Trenerjeva navodila

- ✓ Natančnost podaje (prava noga, na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančnost izvedbe sprejema žoge z obratom (prava noga v pravo smer).
- ✓ Komunikacija med igralci (sam).

2. SPREJEM Z OBRATOM PROTI AKTIVNEMU BRANILCU TER ZAKLJUČEK NA VRATA

(15 min)



Organizacija

- ✓ Razdalja med napadalcema je 8- 10 metrov, vrata so 12 metrov za klobučkom.
- ✓ Klobuček na sredini polja označuje izhodišče, kjer se začne aktivna igra 1:1 med napadalcem in branilcem.
- ✓ Vaja se izvajajo v dveh skupinah po 5 igralcev, ki krožijo iz ene kolone v drugo.

Opis

- ✓ Akcijo začne napadalec v polju, ki si z odkrivanjem ustvari prostor za sprejem z obratom proti vratom.
- ✓ Igralec z žogo opazuje napadalca, ki se odkriva in mu v primernem trenutku poda žogo.
- ✓ Cilj napadalca je, da čim prej po sprejemu žoge pride do strela na vrata.
- ✓ Branilec je na klobučku ob napadalcu in postane aktiven v trenutku podaje napadalcu.
- ✓ Če se je napadalec odkril tako dobro, da je sam, izvede sprejem z obratom. Če pa se je odkril slabše in ima branilca blizu, pa izvede sprejem z obratom pod pritiskom (z ZDS ali s SNDS z obratom).
- ✓ Sledi igra 1:1 do zaključka na vrata. Napadalec lahko v primeru, ko ne more izvesti sprejema, enkrat odigra povratno podajo igralcu, ki je podal žogo.
- ✓ Če obrambni igralec odvzame žogo, poskuša doseči zadetek v mala vrata označena s klobčkoma.
- ✓ Napadalec po zaključku akcije postane branilec, branilec gre v kolono pred drugimi vrati, napadalec z žogo pa gre na mesto napadalca v polju.

Trenerjeva navodila

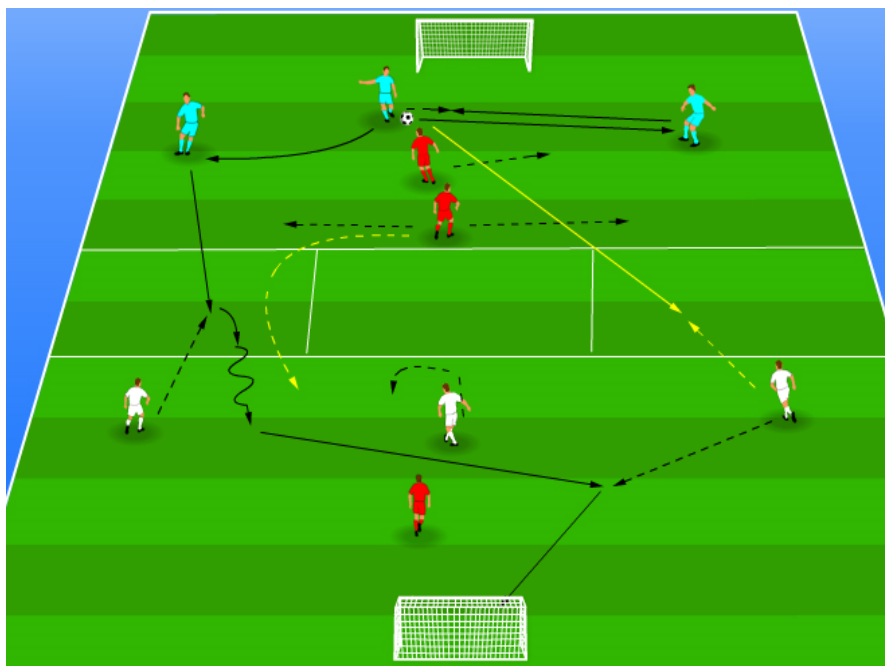
- ✓ Natančnost in pravočasnost podaje žoge.
- ✓ Pravilna izbira in natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Komunikacija med igralci.

GLAVNI DEL

(55 minut)

3. IGRA 3:1 + 3:1 NA DVOJE MALIH VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Dva igralna polja 10 x 12 metrov, vmesni prostor 3 x 12 metre, razdeljen na tri kvadrate 3 x 4 metre. Dvoje malih vrat 2 metra od linije igralnega polja (glej sliko).
- ✓ Tri ekipe s tremi igralci (dve napadalni ekipi in ena ekipa branilcev).

Opis

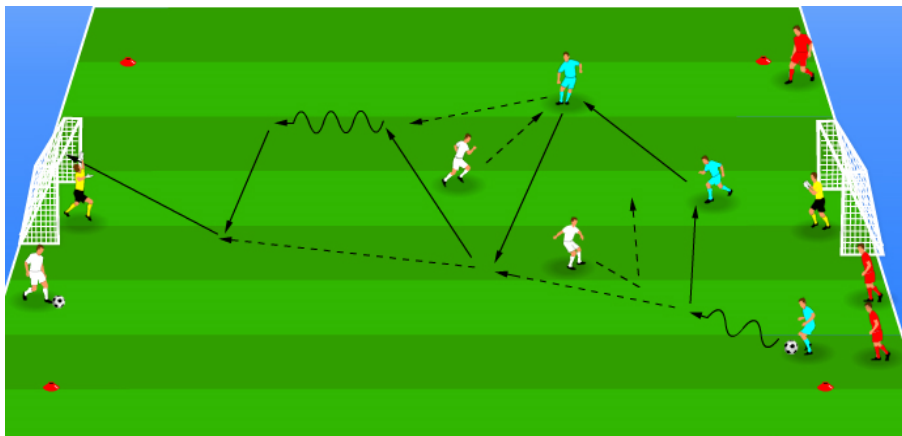
- ✓ Igra 3:1 v igralnem polju s ciljem, da se žoga poda napadalcu v enega od treh vmesnih kvadratov. Dodatno to podajo poskuša preprečiti drugi branilec, ki se lahko premika le po liniji kvadratov. V kvadrate se odkrivajo igralci druge napadalne trojke, na katere vrši pritisk tretji branilec. Ko napadalec v malem kvadratu dobi žogo, naredi sprejem z obratom z NDS in nadaljuje akcijo glede na postavitev tretjega branilca. Prvi cilj je, da napadalec takoj zaključi na mala vrata, drugi cilj pa, da s sodelovanjem z drugima dvema napadalcema dosežejo zadetek.
- ✓ Po zaključku sledi akcija v nasprotni smeri. Tretji branilec ostane v istem polju, druga dva branilca pa zamenjata položaja.
- ✓ Vloge igralcem menjamo na čas.

Trenerjeva navodila

- ✓ **PODAJANJE:** Pogled pred podajo žoge. | Spodbujamo močne podaje po tleh z NDS. | Verbalna komunikacija (»sam«).
- ✓ **SPREJEMANJE Z OBRATOM Z NDS:** Pred sprejemom pogled nazaj preko ramena in odkrivanje proti žogi. | Sprejem žoge z obratom v gibanje.
- ✓ **SPREJEMANJE:** Odkrivanje stran od igralca. | Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca.
- ✓ **KRATKI SPREJEM:** Sprejem in podaja z isto nogo (vse z NDS).
- ✓ **DOLGI SPREJEM:** S prvim dotikom spodbujanje sprejema s pobegom v gibanje.
- ✓ Natančno izvajanje sprejemov žoge in njihova smiselna izbira.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

4. IGRA 3:2

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 32 x 12 metrov, vrata širine 5 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 9 do 12 igralcev, ki so razdeljeni v trojke. Trojke so ločene z markirnimi majicami.
- ✓ Vsaka trojka se najprej brani in nato napada. Po zaključku svojega napada zapustijo igralno polje.

Opis

- ✓ Cilj vaje je igra 3:2 v napadu in uporaba različnih sodelovanj dveh ali treh igralcev v napadu.
- ✓ Začetek akcije je vedno pri vratih, kot prikazuje slika. Napadalna ekipa (modri) poskuša doseči zadetek na velika vrata z vratarjem.
- ✓ Ko se akcija zaključi, napadalna ekipa (modri) zapusti igrišče na strani vrat, na katera so napadali.
- ✓ Igralci ekipe, ki so se branili (beli) postanejo napadalci. Beli igralec z žogo, ki v prejšnji akciji ni igral in je čakal zunaj polja hitro zavodi žogo v polje proti soigralcema in dvema branilcema (rdeči), ki sta medtem vtekla v polje in sta takoj aktivna. Sledi nova napadalna akcija 3:2 s ciljem doseči zadetek.
- ✓ Če branilca odvezmeta žogo, poizkušata doseči zadetek na nasprotna vrata. Napadalci morajo v tem primeru narediti reakcijo na izgubljeno žogo in branilcema preprečiti dosego zadetka ali jima ponovno odvzeti žogo.

Trenerjeva navodila

- ✓ Močne in natančne podaje ter sprejemi s pravo nogo.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja igralcev in pravilno obračanje telesa glede na potek igre.
- ✓ IGRA Z VIŠKOM IGRALCEV V IGRI 3:2: Izbira načina sodelovanja glede na situacijo (povratna podaja + podaja na tretjega, dvojna podaja + podaja na tretjega, vtekanje za hrbet + podaja na tretjega, diagonalno vtekanje + podaja na tretjega, povratna podaja na tretjega in podaja v globino, podaja na tretjega z vtekanjem za hrbet).
- ✓ Uspešno reševanje situacij 3:2.
- ✓ Prepoznavanje in ustvarjanje situacij 2:1 znotraj igre 3:2.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.

5. IGRA 6:6 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno iščejo situacije z viškom igralcev na določenem delu igralnega polja.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Ustvarjanje, iskanje in reševanje situacije 2:1, 3:1 in 3:2.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

- ✓ Sproščanje, umiritev igralcev in raztezne vaje.
- ✓ Pogovor z igralci o treningu.