

TRENING 4 - 11

SKLOP: Igra 2:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu

CILJ: Učenje igre 2:1 v napadu

UVODNI DEL (30 minut)

1. SODELOVANJE PAROV (15 minut)



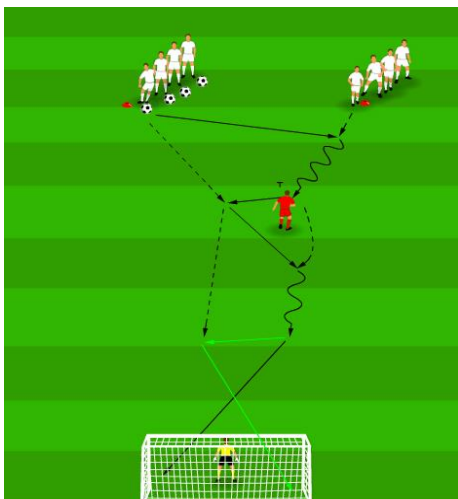
Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 30 x 10 metrov.
- ✓ Igralci so razdeljeni v pare. Vsak par z dvema žogama.

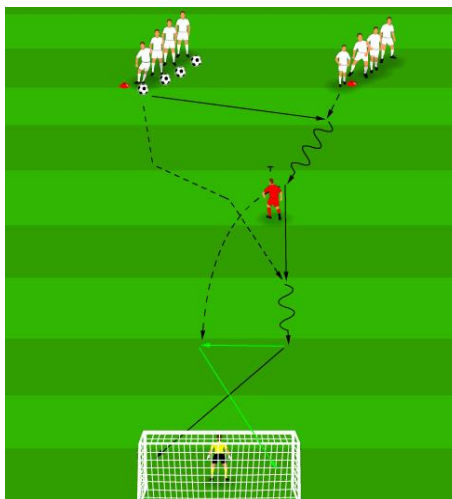
Opis

- ✓ Igralca se držita za roki. V gibanju izvajata različne vaje upravljanja po navodilih trenerja. Vaje lahko izvajata z eno ali dvema žogama (vsak s svojo).
- ✓ V nadaljevanju si podajata visoke in nizke žoge pri čemer se držita za roki.
- ✓ Na trenerjev znak zamenjajo roke (in pare).
- ✓ Med vajami izvedemo vaje gibalne vsestranosti.
- ✓ INTENZIVNI DEL: Lovljenje parov po prostoru z eno žogo. Pari se lovijo in pri tem poskušajo izbiti drugemu paru žogo iz prostora. Par, ki izgubi žogo izvede gibalno nalogo, ki jo določi trener ter nadaljuje z igro.

2. IGRALNA SITUACIJA 2:1 S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM (trener) (15 minut)



Vaja 1: DVOJNA PODAJA



Vaja 2: DIAGONALNO VTEKANJE

Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 30 x 10 metrov z vrati velikosti 5 x 2 metra.
- ✓ Polaktivni branilec (trener) stoji na razdalji 11 metrov od vrat.

Opis - Vaja 1 (Dvojna podaja)

- ✓ Igralec žogo poda soigralcu in se odkrije za dvojno podajo.
- ✓ Branilec (trener) pasivno napade igralca, ko je le ta sprejel žogo.
- ✓ Igralec žogo vodi proti branilcu in na primerni razdalji odigra dvojno podajo s soigralcem. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (drugi igralec se vključi v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na vrata gre po žogo. V naslednji ponovitvi igralca zamenjata vlogi.

Opis - Vaja 2 (Diagonalno vtekanje)

- ✓ Igralec z žogo poda soigralcu in se odkrije v širino.
- ✓ Branilec (trener) pasivno napade igralca, ko je le ta sprejel žogo.
- ✓ Igralec žogo vodi proti branilcu in jo v pravem trenutku poda mimo branilca vtekajočemu soigralcu. Sledi zaključek akcije z udarcem na vrata (igralec, ki je podal žogo se vključi v zaključek napada).
- ✓ Igralec, ki je zaključil z udarcem na vrata gre po žogo. V naslednji ponovitvi igralca zamenjata vlogi.

Trenerjeva navodila

- ✓ DVOJNA PODAJA: Odigravanje dvojne podaje na primerni razdalji od figure. | Odigravanje dvojne podaje z oddaljeno nogo glede na soigralca. | Sprememba hitrosti teka podajalca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ DIAGONALNO VTEKANJE: **Podajalec:** Pravočasnost podaje v prostor pred soigralca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije. **Soigralec:** Z roko nakazana smer vtekanja. | Pravočasnost izvedbe vtekanja v šprintu.
- ✓ UDAREC NA VRATA: Pogled in nato strel v nebranjen del vrat.

GLAVNI DEL (55 minut)

3. IGRA 2:1 Z ZAKLJUČKOM NA VRATA Z VRATARJEM

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 30 x 10 metrov ter dvoje vrat velikosti 5 x 2 metra.
- ✓ Igralci so razporejeni v pare in postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja 6 - 10 igralcev.

Opis

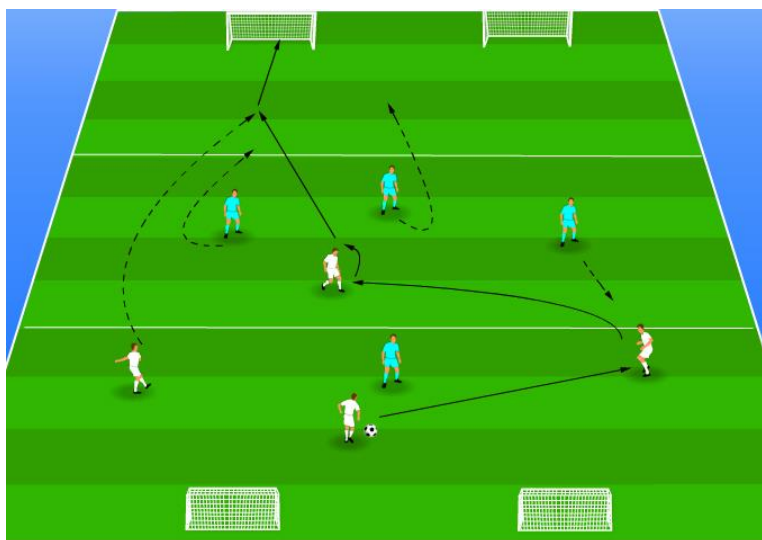
- ✓ Napadalca izvedeta akcijo 2:1 z zaključkom na vrata proti branilcu. Po končani akciji se postavita za vrata na katere sta napadala.
- ✓ Branilec postane napadalec in se priključi svojemu soigralcu v paru, s katerim izvedeta novo akcijo 2:1 na druga vrata proti branilcu iz tretjega para.
- ✓ Vaja se izvaja na enak način naprej.
- ✓ Če branilec odvzame žogo, sledi igra 1:2 in poskuša zaključiti na druga vrata. Napadalca takoj izvedeta reakcijo na izgubljeni žogo.
- ✓ NADGRADNJA: Igro otežimo tako, da napadalca izvedeta akcijo z zaključkom na vrata proti dvema branilcema (igra 2:2).

Trenerjeva navodila

- ✓ DVOJNA PODAJA: Odigravanje dvojne podaje na primerni razdalji od figure. | Odigravanje dvojne podaje z oddaljeno nogo glede na soigralca. | Sprememba hitrosti teka podajalca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije.
- ✓ DIAGONALNO VTEKANJE: **Podajalec:** Pravočasnost podaje v prostor pred soigralca. | Nadaljevanje gibanja v smeri akcije. **Soigralec:** Z roko nakazana smer vtekanja. | Pravočasnost izvedbe vtekanja v šprintu.
- ✓ UDAREC NA VRATA: Pogled in nato strel v nebranjen del vrat.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji.
- ✓ Spodbujanje različnih variant igre 2:1.

4. IGRALNA OBLIKA 4:4 NA 4 MALA VRATA

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Polje velikosti 30 x 20 metrov s štirimi vrati 2 x 1 meter.
- ✓ Označen prostor 6 metrov pred vrati – cona zaključka.

Opis

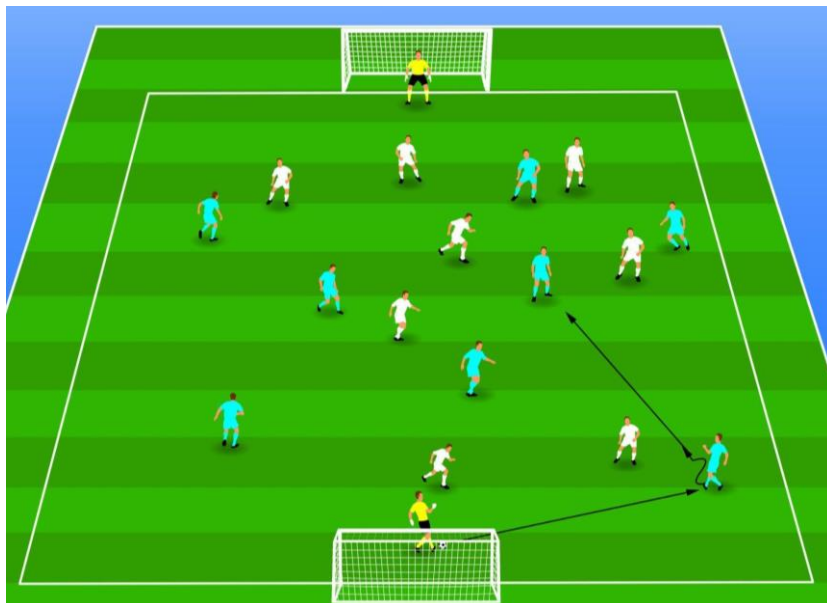
- ✓ Igra 4:4 na štiri mala vrata.
- ✓ Cilj igre je, da igralci, ki so v posesti žoge prihajajo v zaključno cono pred vrati, kjer lahko zaključijo.
- ✓ Braneča ekipa se v zaključni coni brani le takrat, ko napadalcem uspe priti v njo.

Trenerjeva navodila

- ✓ Spodbujanje iskanja rešitev v igri 4:4 – igralci iščejo oziroma si ustvarjajo situacije za igro 2:1 in jih poskušajo uspešno reševati.

5. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra, igralni čas 20 minut (2 x 10 minut).

Opis

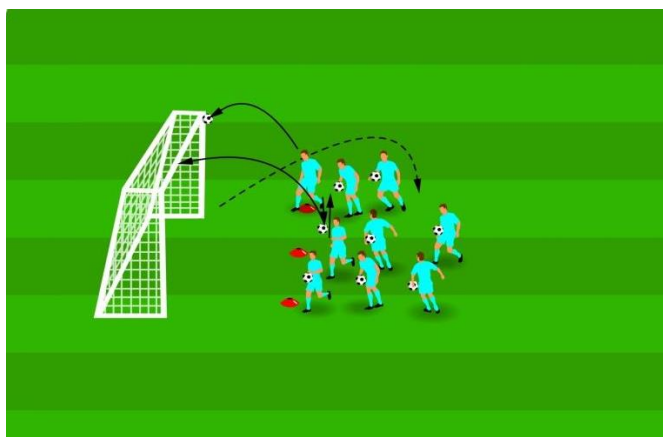
- ✓ Vodena in prosta igra 8:8 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.

Trenerjeva navodila

- ✓ VODENA IGRA: Ob napaki ustavimo igro in skupaj z igralci poiščemo boljšo rešitev. Vzpodbudimo igralce, da sami poiščejo rešitev.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe elementov v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. ZADEVANJE PREČK Z GLAVO



Organizacija

- ✓ Prostor v kazenskem prostoru, velika vrata, linija na poljubni razdalji (2 - 5 metrov).

Opis

- ✓ Vsak igralec s svojo žogo.

- ✓ Igralec si z roko poda žogo na glavo in udarja na vrata tako, da poskuša zadeti prečko.
- ✓ Igralci tekmujejo med seboj kdo zadene več prečk v določenem času.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Sprostitev in zabava igralcev.
- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih točk.