

TRENING 1 - 3

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Podajanje žoge, usmerjen sprejem žoge proti cilju in odkrivanje igralcev

CILJ: Utrjevanje usmerjenega sprejema v cilj

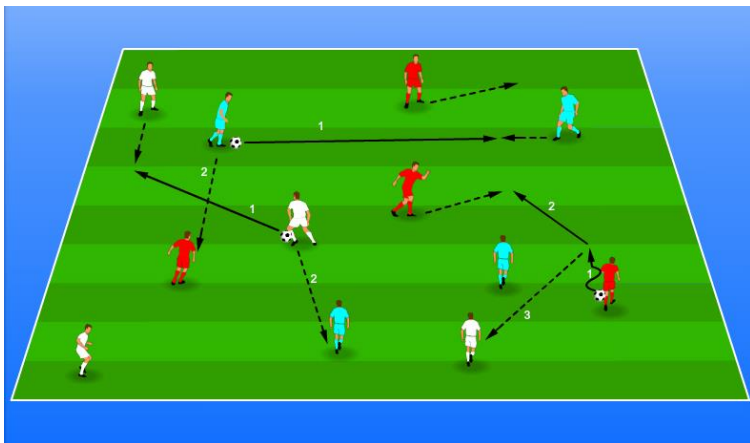
UVODNI DEL (20 minut)

1. PODAJE TREH ŽOG V TREH SKUPINAH (15 minut)

Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 18 metrov.
- ✓ 12 igralcev (3 barve po štiri igralci).
- ✓ Igralci vsake barve imajo eno žogo.
- ✓ Igralni čas 3 x 4 minute.

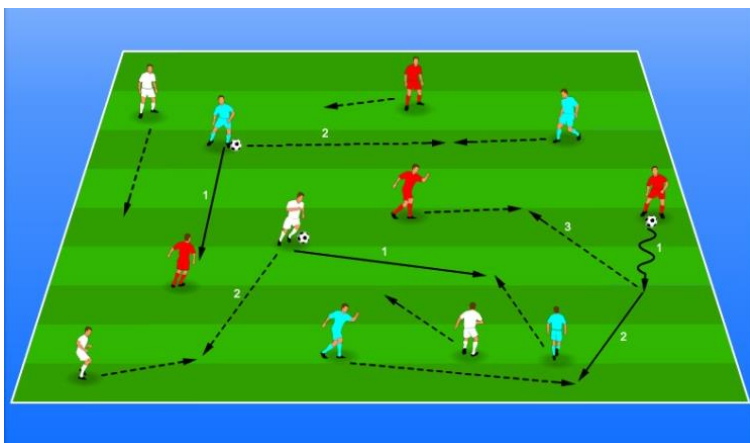
Vaja 1



Opis

- ✓ Igralci iste barve (turkizno modra) si med seboj podajajo žogo v naključnem vrstnem redu. Po podaji soigralcu iste barve (turkizno modre), mora igralec poiskati enega igralca drugih dveh barv (bele ali rdeče) in z njim ploskniti z eno roko. Enako velja za ostali dve barvi.
- ✓ Igralci igrajo obvezno z dvema dotikoma in sprejemajo žogo v cilj (soigralec).

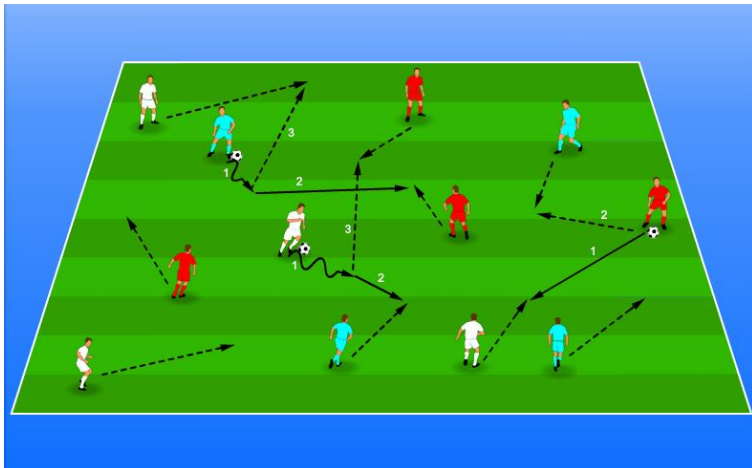
Vaja 2



Opis

- ✓ Igralci ene barve (turkizno modre) podajajo žogo igralcem poljubne druge barve (rdeče ali bele) . Po podaji igralcu druge barve, igralec poišče enega igralca svoje barve in se z njim dotakne z ramenom v skoku.
- ✓ Igralci igrajo obvezno z dvema dotikoma in sprejemajo žogo v cilj (soigralec).

Vaja 3



Opis

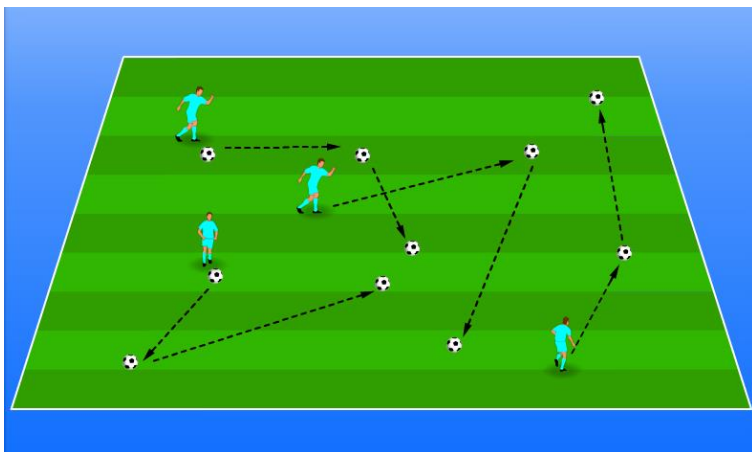
- ✓ Igralci ene barve (turkizno modre) podajajo žogo igralcem določene druge barve (npr. rdeče) . Po podaji igralcu druge barve (rdeče), igralec poišče enega igralca tretje barve (bele) in se z njim dotakne s ploskom z obema rokama v skoku.
- ✓ Vrstni red podajanja med barvami večkrat zamenjamo.
- ✓ Igralci igrajo obvezno z dvema dotikoma in sprejemajo žogo v cilj (soigralec).

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Sprejemanje žoge v cilj (v smeri igralca, ki mu mora podati žogo).
- ✓ Kontroliranje pravilnega poteka vaje.
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Izvajanje vaje s hitrostjo, ki omogoča natančno izvedbo tehničnih elementov.

2. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE

(5 minut)

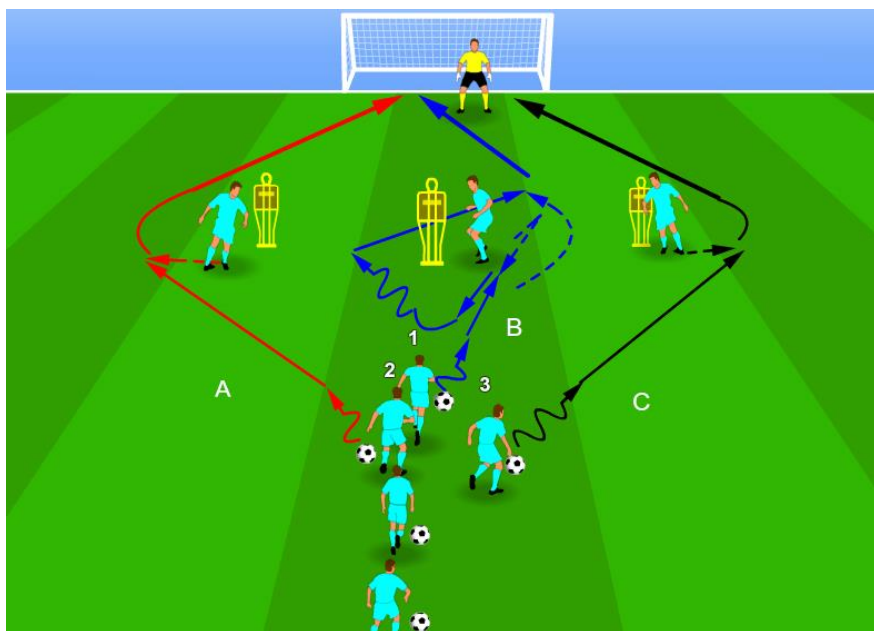


Opis

- ✓ V polju 25 x 18 metrov naključno postavimo 10 žog.
- ✓ Igralci izvajajo vaje tekaške abecede, ki jih predhodno določimo, od poljubne do poljubne žoge. Pri žogi vedno spremenijo smer gibanja in začnejo izvajati drugo vajo.
- ✓ Pred vsako ponovitvijo demonstriramo dve (nasprotni) vaji, ki jih nato izmenično izvajajo 20 sekund.

GLAVNI DEL (45 minut)

3. PODAJA, ODKRIVANJE, USMERJEN SPREJEM PROTI CILJU IN ZAKLJUČEK NA GOL (20 minut)



Organizacija

- ✓ Delo v treh skupinah, v vsaki skupini je največ osem igralcev.
- ✓ Vrata velikosti 5x2 m ali velika vrata, tri stojala in klobuček za vsako skupino.
- ✓ Vajo začnemo 25 metrov od vrat.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Na razdalji 14 – 18 metrov od gola postavimo tri stojala (glej sliko).
- ✓ Pri vsakem stojalu stoji en igralec.
- ✓ Ostali igralci stojijo v koloni za klobučkom na razdalji 25 m od gola. Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Menjavanje igralcev je v zaporedju A-B-C ...

Varianta A

- ✓ Igralec 1 po kratkem vodenju z levo nogo poda igralcu 1A v prostor pri stojalu, ki ga je igralec 1A ustvaril z odkrivanjem stran od stojala. Po podaji igralec 1 steče na mesto igralca 1A.
- ✓ Igralec 1A z levo nogo usmerjeno sprejme žogo proti голу in zaključi z udarcem s SNSD leve noge na gol z vratarjem, steče po žogo in se postavi v kolono za postavljenim klobučkom.

Varianta B

- ✓ Igralec 2 po kratkem vodenju odigra povratno podajo z igralcem 2B, ki se je predhodno odkril od žoge k žogi. Igralec 2 nato z oddaljeno nogo usmerjeno sprejme žogo naprej na stran stojala in izvede globinsko podajo vtekajočemu igralcu 2B ter se postavi na njegovo mesto.

- ✓ Igralec 2B po izvedeni povratni podaji steče okrog stojala v prostor za stojalom, kjer z oddaljeno nogo sprejme globinsko podajo in zaključí z udarcem s SNDS oddaljene noge na gol z vratarjem. Steče po žogo in se vrne v kolono.
- ✓ Igralec pri stojalu se sam odloča, na katero stran stojala se bo odkril. Igralec z žogo se mora temu prilagoditi.

Varianta C

- ✓ Igralca 3 in 3C izvedeta enako akcijo kot igralca 1 in 1A, le da je aktivna druga noga. Podajo, usmerjen sprejem v cilj in zaključek na gol s SNDS izvedeta z desno nogo.

Trenerjevi poudarki

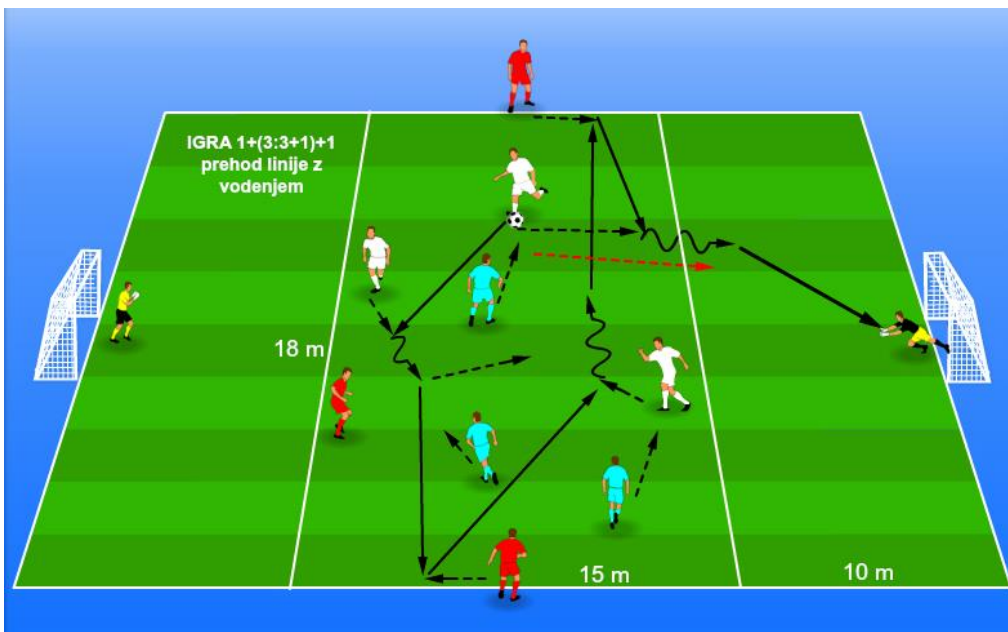
- ✓ Demonstracija in razlaga vse treh variant vaje.
- ✓ Natančna in močna podaja z notranjim delom stopala (prava noga na pravo nogo sprejemalca).
- ✓ Izvajanje usmerjenih sprejemov v cilj (proti голу) z oddaljeno nogo glede na stojalo.
- ✓ Bočno odkrivanje s križnimi koraki in odkrivanje od žoge k žogi oziroma k žogi od žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

Nadgradnja vaje

- ✓ Povečanje razdalj do stojal.
- ✓ Izvedba različnih odkrivanj pred sprejemom.
- ✓ V vajo vključimo branilca (pasivnega, polaktivnega, aktivnega).

4. IGRA 1+(3:3+1)+1 (PREHOD LINIJE Z VODENJEM)

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 35 x 18 metrov kot prikazuje slika.
- ✓ Igra 3:3 v srednjem igralnem polju s pomočjo prostih igralcev.
- ✓ Dva prosta igralca na zunanjih (bočnih) stranicah srednjega igralnega polja, vsak na svoji strani, en prosti igralec v igralnem polju. Proste igralce menjamo.
- ✓ Prosta igra za igralce v igralnem polju, prosti igralci imajo največ 2 dotika.
- ✓ Igralni čas 3 x 6-7 minut.

Opis

- ✓ Igra 3:3+1 v igralnem polju ob pomoči dveh prostih igralcev na zunanjih (bočnih) stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani.
- ✓ **Varianta 1:**
Cilj igre v srednji tretjini je, da ekipa v posesti žoge z igro pride od enega do drugega zunanjšega prostega igralca. Ko jim to uspe, igralec v polju, ki dobi žogo od zunanjšega prostega igralca, po sprejemu zavodi žogo v poljubno zaključno cono in zaključi napad. V zaključno cono ga lahko spremlja le en branilec, ki poskuša preprečiti zaključek akcije (ustvarjamo situacijo 1:1).
- ✓ Če ekipa, ki se brani odvzame žogo, se igra začne od začetka s potrditvijo pri prostih igralcih.
- ✓ **Varianta 2:**
Cilj igre je enak kot pri prvi varianti. V srednji tretjini mora ekipa, ki je v posesti žoge z igro priti od enega do drugega zunanjšega prostega igralca. Ko jim to uspe, igralec v polju, ki dobi žogo od zunanjšega prostega igralca, po sprejemu zavodi žogo v zaključno cono. Tja se mu priključi še eden od soigralcev in skupaj zaključita akcijo (brez podaje ni zaključka). Tudi tokrat lahko eden izmed branilcev steče v zaključno cono in poskuša preprečiti akcijo napadalcev.
- ✓ Če ekipa, ki se brani odvzame žogo, se igra začne od začetka s potrditvijo pri prostih igralcih.

Trenerjevi poudarki

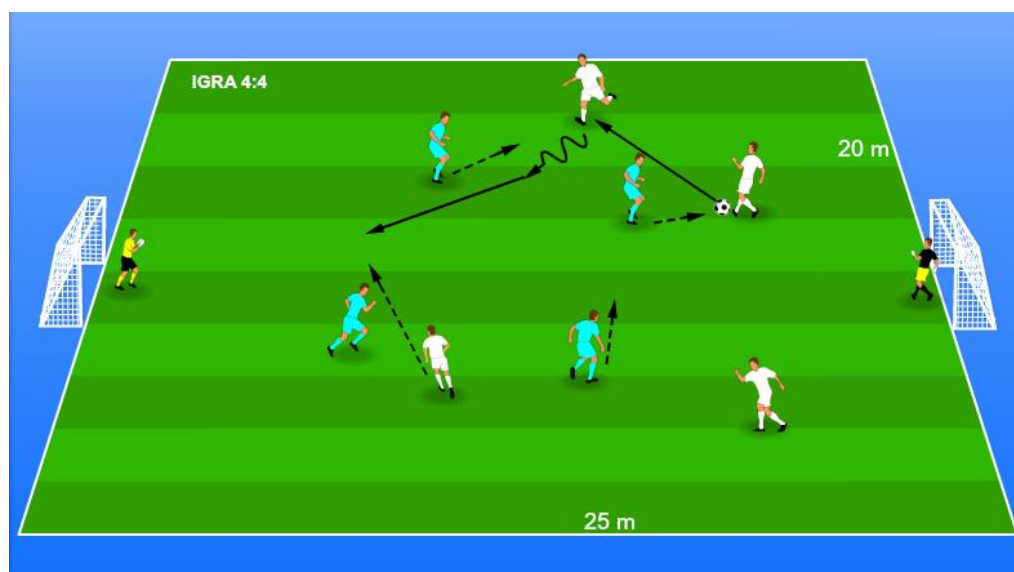
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v širino v smer zunanjšega prostega igralca.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Po izpolnjenem pogoju za zaključek akcije (potrditev pri obeh zunanjih prostih igralcih) poudarjati usmerjen sprejem žoge proti cilju s hitrim prodorom v vratarjevo cono ter zaključnim strelom.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Po potrditvi obeh prostih igralcev časovna omejitev zaključka akcije.
- ✓ Obvezno vključevanje treh igralcev v zaključek akcije.
- ✓ Vključevanje dveh obrambnih igralcev v preprečevanje zaključka.

5. IGRA 4:4 NA DVA MALA GOLA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut. Ekipe med sabo menjamo.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva mala gola 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.

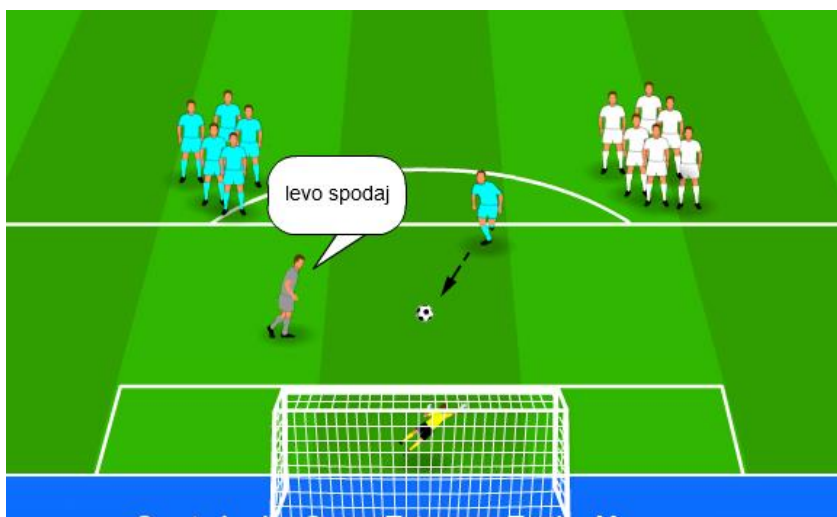
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenega sprejema in odkrivanja v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov 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

- ✓ Igralec, ki izvaja kazenski strel, dobi na pol poti do žoge od trenerja navodilo, kateri dela gola mora zadeti. Možnosti so naslednje: levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.
- ✓ Zadetek velja le v primeru, da žoga zadene zahtevani dela gola.

Nadgradnja

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