

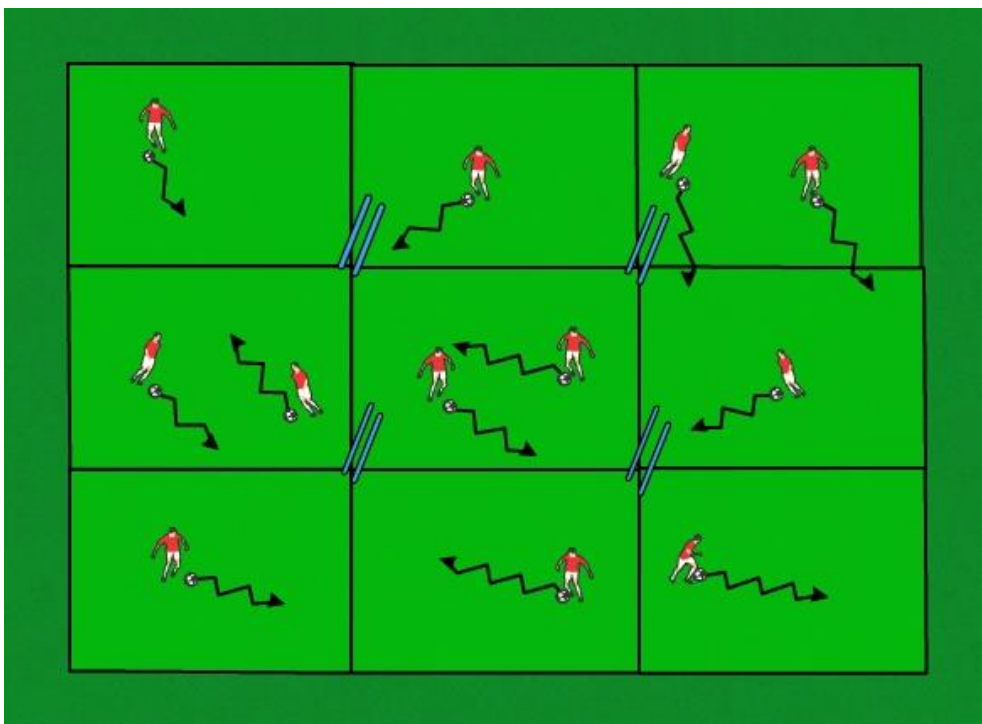
TRENING 1 - 1

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Podaja žoge in usmerjen sprejem žoge v cilj

UVODNI DEL (20 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO (10 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralne mreže 24 x 24 metrov.
- ✓ Velikost vsakega prostora v igralni mreži 8 x 8 metrov.
- ✓ Največ 12 igralcev v igralni mreži.
- ✓ V sredini igralne mreže so postavljena štiri stojala.
- ✓ Igralni čas 6 minut.

Opis

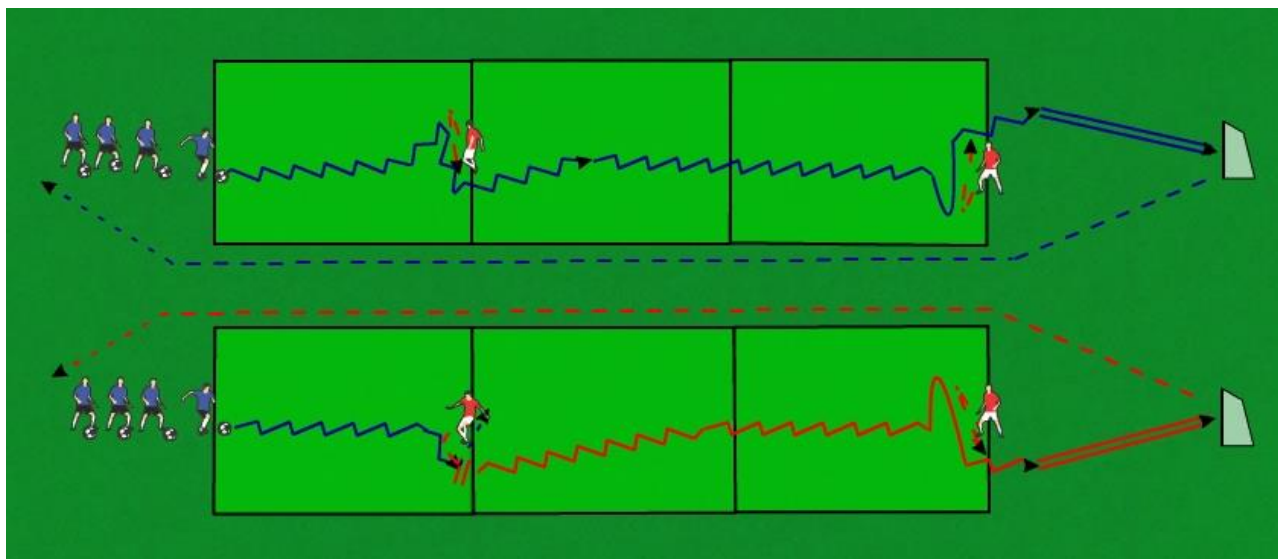
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci izvajajo osnovne vaje navajanja na žogo (vodenja z različnimi deli stopala, rolanja, prestopi, obrati, povleki, varanja, ...) po navodilu in demonstraciji trenerja.
- ✓ Igralci se gibajo prosto v igralni mreži.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa.
- ✓ Igralci kontrolirajo žogo.
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.

2. IGRA 1:1 V IGRALNI MREŽI Z ZAKLUČKOM NA GOL

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Trije prostori velikosti 8 x 8 metrov + mali gol.
- ✓ Največ 6 igralcev v enem igralnem polju.
- ✓ Vadba v koloni.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

- ✓ Igralec vodi žogo do branilca in ga z varanjem poskuša preigrati.
- ✓ Če je uspešen nadaljuje vajo pri drugem branilcu.
- ✓ Branilec je aktiven, vendar se lahko gibata le levo in desno po liniji igralnega prostora.
- ✓ Če branilec odvzame žogo, nadaljuje vajo kot napadalec na naslednjega branilca. Napadalec, ki mu je bila žoga odvzeta, postane branilec.
- ✓ Branilec žoge ne sme izbijati, ampak jo lahko samo odvzame.
- ✓ Če je pri drugem varanju napadalec uspešen, zaključi vajo s strelom v mali gol in se ob strani vrne v kolono.
- ✓ Če je pri drugem varanju uspešen branilec, se le-ta vrne v kolono, strela v mali gol pa ne izvede.
- ✓ Vsak preigran branilec pomeni točko za napadalca.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga varanja.
- ✓ Opozorjanje na tristopnost varanja.
- ✓ Opozorjanje na kontrolo žoge po varanju.
- ✓ Vadba z obema nogama in v obe strani.
- ✓ Popravljanje napak.
- ✓ Vzpodbujanje igralcev.

Nadgradnja vaje

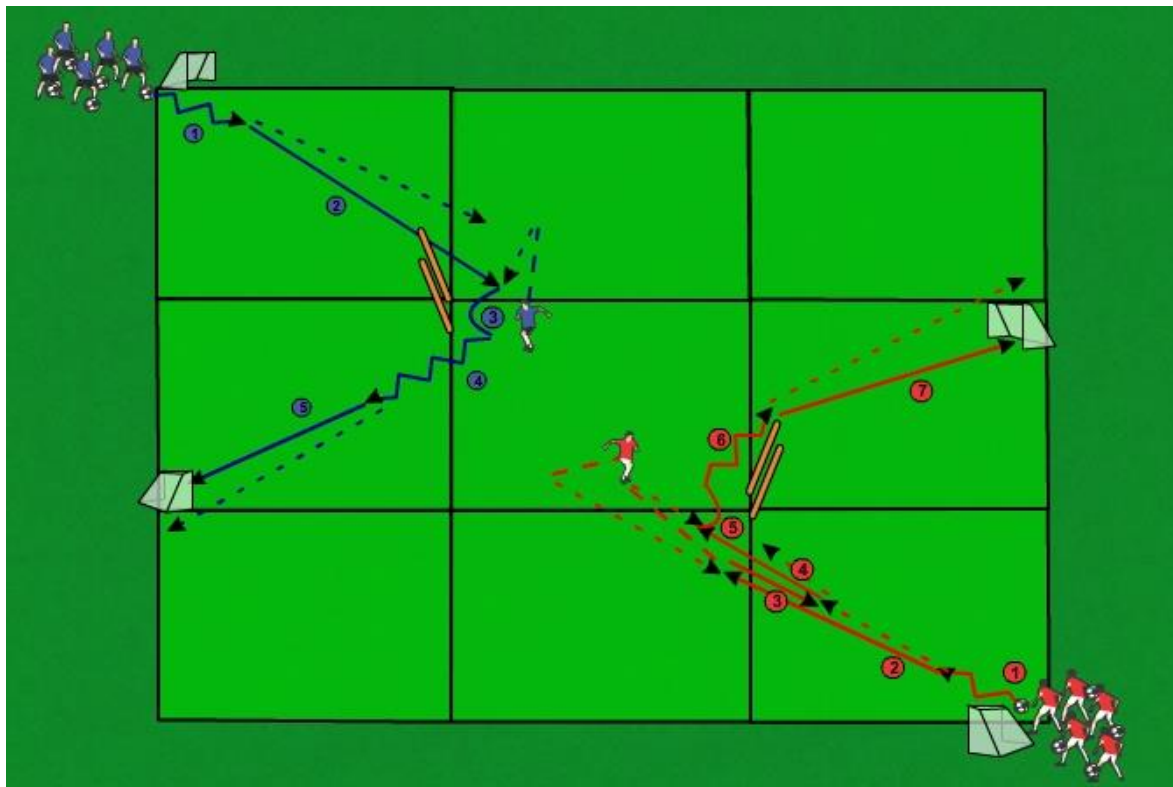
- ✓ Uporaba zahtevnejših varanj in driblingov.
- ✓ Branilci so aktivni v celem prostoru velikosti 8 x 8 metrov.

GLAVNI DEL (60 minut)

3. PODAJA, ODKRIVANJE, USMERJEN SPREJEM NAPREJ IN PODAJA V CILJ

(25 minut)

1. varianta: Podaja, odkrivanje in usmerjen sprejem žoge v cilj
2. varianta: Podaja, povratna podaja, odkrivanje in usmerjen sprejem žoge v cilj



Organizacija

- ✓ Velikost igralne mreže 24 x 24 metrov.
- ✓ Velikost vsakega prostora v igralni mreži 8 x 8 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v štirih skupinah po šest igralcev, v eni igralni mreži je največ 2 x 6 igralcev.
- ✓ Dva stojala v diagonali srednjega pravokotnika igralne mreže.
- ✓ Štirje mali goli postavljeni, kot prikazuje slika.
- ✓ Vadba v koloni v eno in nato v drugo stran.
- ✓ Igralni čas 2 x 10 minut.

Opis 1. varianta

- ✓ Igralec z žogo le-to zavodi proti stojalu. To je znak za igralca pri stojalu, da izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu v prostor med stojalom in igralcem, ki se je odkril stran od stojala, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec pri stojalu sprejme podano žogo za stojalom v smeri malega gola ter jo strelja v mali gol. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.
- ✓ Zadnji igralec v koloni po podaji žoge steče k stojalu, kjer dobi podajo z nasprotne smeri in izvede vajo prav tako v nasprotni smeri.

Opis 2. varianta

- ✓ Igralec z žogo zavodi žogo proti stojalu. To je znak za igralca pri stojalu, da izvede odkrivanje od žoge k žogi.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu v prostor med stojalom in igralcem, ki se je odkril stran od stojala in steče za njo.
- ✓ Igralec pri stojalu po odkrivanju odigra povratno podajo in se odkrije stran od žoge tako, da si naredi prostor za sprejem žoge pri stojalu.
- ✓ Igralec, ki je začel vajo, zaključi povratno podajo v smeri stojala, kjer jo drugi igralec po odkrivanju od žoge za stojalom sprejme v smeri malega gola ter jo strelja v mali gol. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Igralec, ki je vajo začel ostane pri stojalu in se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.
- ✓ Zadnji igralec v koloni po povratni podaji steče k stojalu, kjer dobi podajo z nasprotne smeri in izvede vajo prav tako v nasprotni smeri.

Trenerjevi poudarki

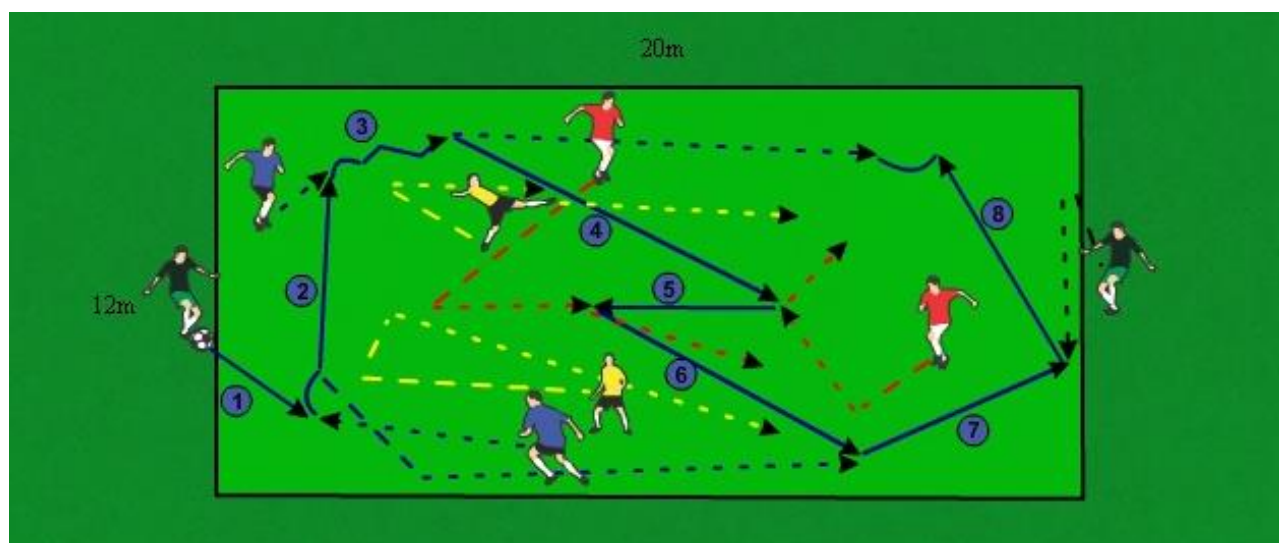
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna in močna izvedba podaje (s pravo nogo, na pravo nogo sprejemalca).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (sprejem z oddaljeno nogo).
- ✓ Bočno odkrivanje s hitrimi koraki.
- ✓ Odkrivanje od žoge k žogi in k žogi od žoge.
- ✓ Timing odkrivanja (ko soigralec pred podajo zavodi žogo).
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Zahtevnejši sprejemi.
- ✓ Igralec z žogo po podaji lovi igralca, ki žogo sprejema (hitrost sprejema).

4. IGRA 1+(2:2+2)+1

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 18 x 10 metrov.
- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju s pomočjo prostih igralcev.

- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani.
- ✓ Dva prosta igralca v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 4 x 2,5 minute. Najprej se zamenjajo prosti igralci med sabo, nato pa igralci zamenjajo vloge.

Opis

- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči dveh prostih igralcev v polju in dveh prostih igralcev na krajših stranicah igralnega polja.
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev pripeljeta žogo od enega prostega igralca na stranski črti igralnega prostora do drugega.
- ✓ Ko sta igralca v posesti žoge, poskušata narediti čimveč takšnih prehodov.
- ✓ Za vsak uspešen prehod dobi par točko.
- ✓ Prosta igralca na krajših stranicah si med sabo ne smeta podati.
- ✓ Prosta igralca v polju med sabo lahko sodelujeta.
- ✓ Če branilca odvezmeta žogo nadaljujeta igro kot napadalca, napadalca, ki sta žogo izgubila pa postaneta branilca.

Trenerjevi poudarki

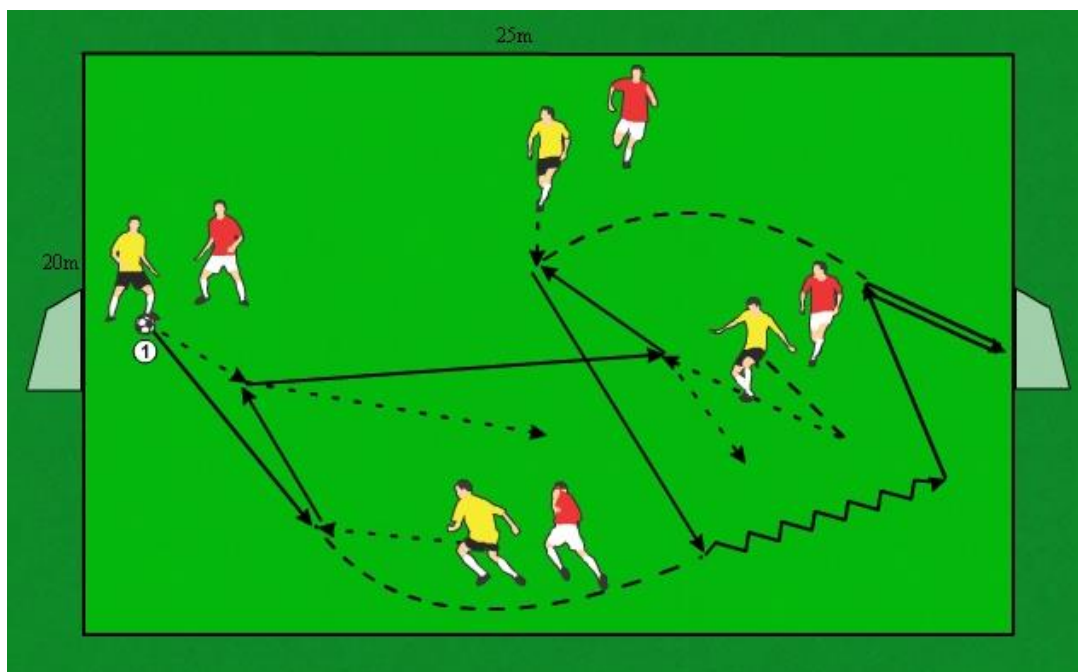
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smer prostega igralca.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov.
- ✓ Ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov (prosti igralci, igralci v polju, vsi).
- ✓ Igra 1+3:3+1.

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.
- ✓ Ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

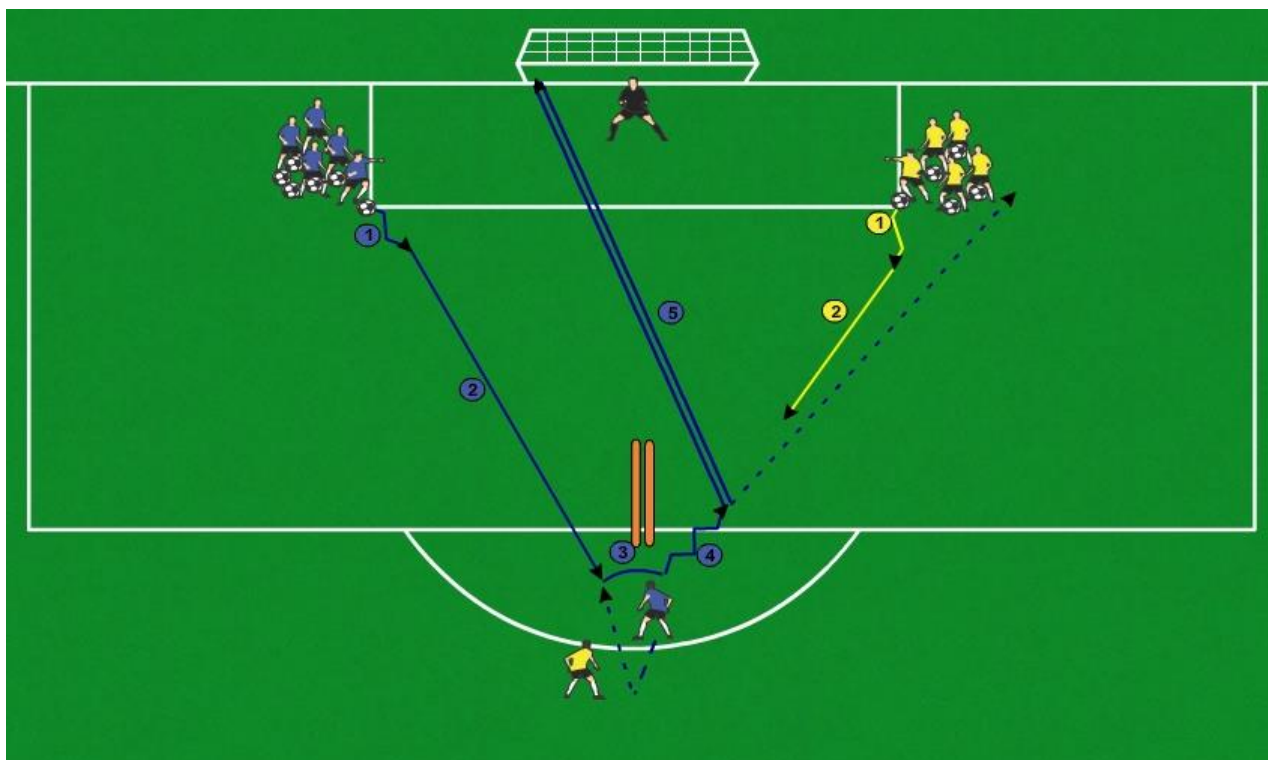
Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

6. TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V STRELJANJU NA GOL Z VRATARJEM

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Vadba v kazenskem prostoru.
- ✓ Tekmovanje dveh skupin.
- ✓ Strel na gol po podaji, odkrivanju in usmerjenem sprejemu (vaja št. 3 v tem treningu).
- ✓ Vsak zadenek šteje eno točko.

- ✓ Skupini izmenično izvajata ponovitve.
- ✓ Igralni čas 6 minut.

Opis

- ✓ Igralec z žogo le-to zavodi proti stojalu. To je znak za igralca pri stojalu, da izvede odkrivanje na stran stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu v prostor med stojalom in igralcem, ki se je odkril stran od stojala, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec pri stojalu sprejme podano žogo za stojalom v smeri gola ter poskuša doseči zadetek. Po strelu steče po žogo in gre v kolono na nasprotni strani.
- ✓ Ko vsi igralci končajo vajo v eno smer, jo ponovijo v nasprotni smeri.
- ✓ Zadnji igralec v koloni po podaji žoge steče k stojalu, kjer dobi podajo z nasprotne smeri in izvede vajo prav tako v nasprotni smeri.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih zadetkov.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.