

## TRENING 1 - 5

SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

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

CILJ: Ponavljanje in izboljševanje usmerjenega sprejema v gibanju proti cilju

### UVODNI DEL (15 minut)

#### 1. PODAJE DVEH ŽOG V DVEH PARIH (15 minut)

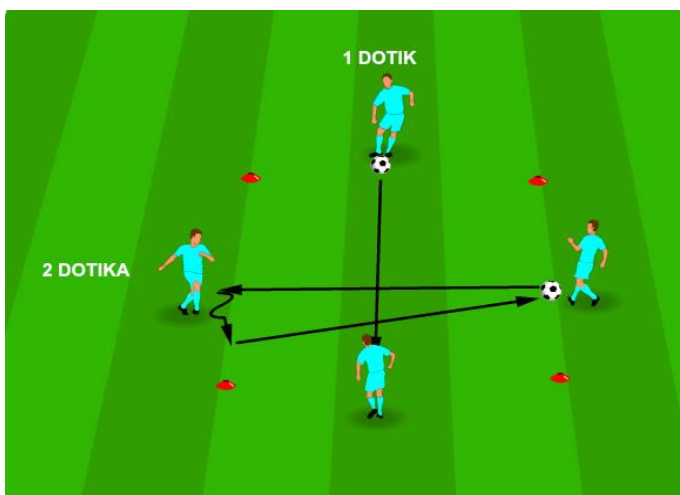
##### Organizacija

- ✓ Štirje igralci so postavljeni v rombu in si podajajo žogo kot prikazujejo skice.
- ✓ Velikost romba je 4 x 4 metre.
- ✓ Vaja poteka z dvema žogama.
- ✓ Igralni čas 3 x 4 min, vmes gimnastične vaje 3 min.



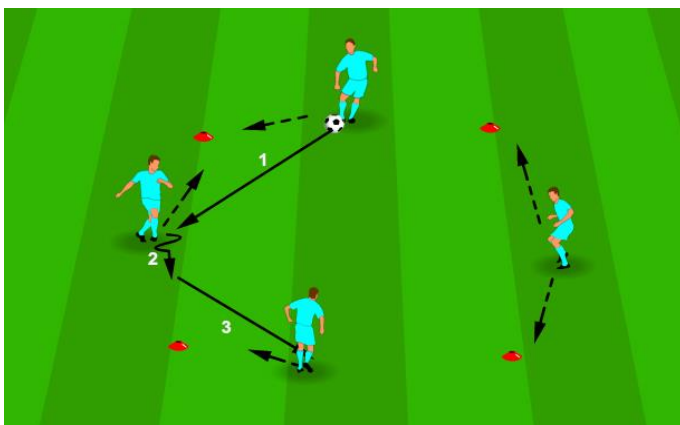
##### Opis

- ✓ Igralci si v parih podajajo žogo. En par si podaja žogo po zraku - en igralec meče žogo, drugi jo vrača z NDS, drugi par si žogo podaja po tleh.
- ✓ Na trenerjev znak menjamo vaji.



##### Opis

- ✓ Igralci si v parih podajajo žogo po tleh. Prvi par si žogo podaja z enim dotikom, drugi par pa z dvema dotikoma – sprejem in podaja žoge sta izvedena z isto nogo.
- ✓ Na trenerjev znak menjamo vaji.



### Opis

- ✓ Štirje igralci si podajajo žogo z dvema dotikoma. Sprejemi in podaje žoge se izvajajo z isto, oddaljeno nogo (če prihaja podaja iz leve strani sprejemajo žogo z desno nogo in obratno).
- ✓ Igralci izvajajo ali sprejem na mestu ali sprejem v gibanje in podajo.
- ✓ Igralec brez žoge se mora igralcu z žogo odkriti bližje in rahlo nazaj.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Kontroliranje pravilnega poteka vaje.
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.

### GLAVNI DEL (75 minut)

#### 2. PODAJE IN SPREJEMI V IGRALNEM POLJU Z ZAKLJUČKOM NA MALI GOL (30 minut)

##### Organizacija

- ✓ Velikost polja je 20 x 25 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, v vsaki akciji sodelujejo 3 igralci.
- ✓ Štirje mali goli postavljeni, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 2 x 15 minut.
- ✓ Vaji se izvajata v levo in desno stran (lahko na male gole ali na gol z vratarjem).

##### Opis 1. varianta:



- ✓ Igralec A iz vodenja poda žogo v globino igralcu B, ki izvede odkrivanje od žoge k žogi, usmerjen sprejem naprej in poda v globino igralcu C.
- ✓ Igralec C izvede odkrivanje in sprejem žoge naprej v gibanje proti igralcu A.
- ✓ Igralec A se po začetni podaji odkriva proti sredini igralnega polja.
- ✓ Igralec C po sprejemu žogo zavodi proti malima goloma in igralcu A ter z njim odigra dvojno podajo. Sledi usmerjen sprejem žoge v gibanju v cilj in zaključek s podajo v enega izmed dveh malih golov.
- ✓ Po končani akciji se igralci prestavijo za eno mesto naprej. Igralec A gre na mesto B, igralec B na mesto C, igralec C pobere žogo in se postavi na mesto A.

### **Opis 2. varianta:**



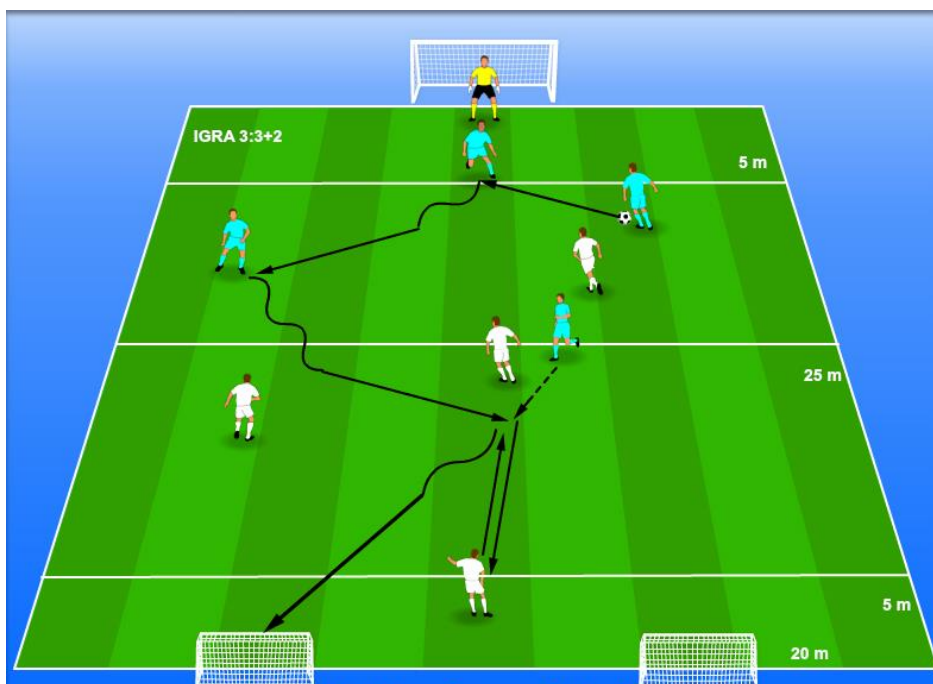
- ✓ Igralec B iz vodenja odigra z igralcem A povratno podajo. Igralec A se predhodno odkrije od žoge k žogi pred obe stojali.
- ✓ Igralec B po povratni podaji sprejme žogo v gibanje naprej in nato še enkrat poda žogo igralcu A, ki se je med tem odkril vmes in za obe stojali.
- ✓ Igralec A sprejme žogo v globino in poda igralcu C, ki se je predhodno odkril. Igralec B med tem nadaljuje z gibanjem naprej.
- ✓ Igralec C sprejme podano žogo proti stojalom in odigra kratko dvojno podajo z igralcem B, nato pa odigra globinsko žogo igralcu A, ki se je pred tem odkril v stran in utekel v globino za obe stojali.
- ✓ Igralec A sprejme žogo v gibanje proti enemu od malih golov in zaključí s podajo v gol.
- ✓ Po knčani akciji igralci zamenjajo pozicije. Igralec A pobere žogo in gre na mesto B, igralec B na mesto C, igralec C pa na mesto A.

### **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga, na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (sprejem z oddaljeno nogo).
- ✓ Bočno odkrivanje s križnimi koraki.
- ✓ Odkrivanje od žoge k žogi.
- ✓ Timing odkrivanja (ko soigralec zavodi žogo preden izvede podajo).
- ✓ Timing vtekanja (ko ga soigralec z žogo pogleda oziroma ko zamahne z nogo za izvedbo podaje).
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

### 3. IGRA 3:3 + 2 NA DVA MALA GOLA IN 1 VELIKI GOL Z VRATARJEM

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 25 metrov.
- ✓ Dva gola 2 x 1 meter in 1 gol 5 x 2 metra.
- ✓ Goli so postavljeni 5m za igralno površino.
- ✓ Igra 3:3 v igralnem polju z dvema igralcema na liniji.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

#### Opis

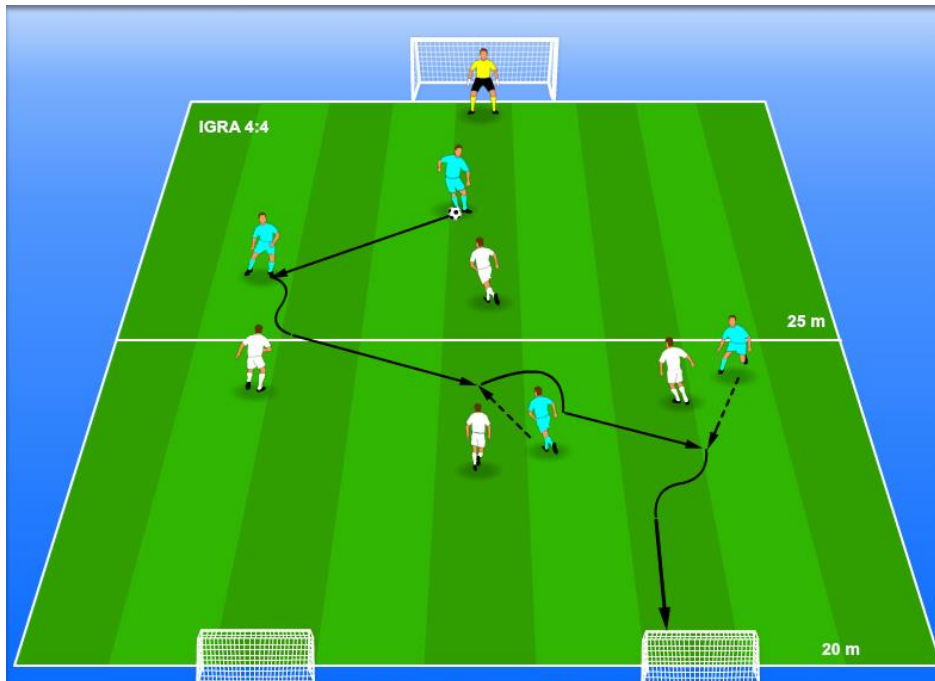
- ✓ Dve ekipi s po tremi igralci igrata v igralnem polju ob pomoči dveh prostih igralcev na liniji med dvema malima goloma oziroma enim velikim golom.
- ✓ Cilj igre je, da igralci skozi igro pridejo do globinske povratne podaje s prostim igralcem na napadalni liniji. Če jim to uspe, lahko dosežejo zadetek.
- ✓ S prostim igralcem na obrambni liniji si lahko ekipa pomaga graditi igro. Prosti igralec na obrambni liniji lahko igra z enim ali dvema dotikoma. Če igra z enim dotikom ostane na liniji, če pa igra z dvema dotikoma (naredi sprejem) se vključi v igro, na liniji pa ga nadomesti igralec, ki mu je žogo podal.
- ✓ Ko ekipa, ki se brani, odvzame žogo, nadaljuje igro kot napadalna ekipa.
- ✓ Obrambni igralci preprečujejo globinsko podajo na prostega igralca na napadalni liniji in doseganje zadetka, če je napadalni ekipi uspela globinska povratna podaja s prostim igralcem na napadalni liniji.
- ✓ Na velikem голу je vratar.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smer prostega igralca na napadalni liniji.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov.
- ✓ Ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).
- ✓ Omejitev dotikov, če je potrebno.

#### 4. IGRA 4:4 NA 2 MALA GOLA IN 1 VELIKI GOL Z VRATARJEM

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Dva gola 2 x 1 meter in 1 gol 5 x 2 metra.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

#### Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva mala gola in en veliki gol z vratarjem.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom (usmerjen sprejem v gibanje proti cilju, globinska podaja, odkrivanje igralcev).
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.
- ✓ Igralci lahko dosežejo zadetek, ko enemu izmed igralcev uspe v napadalni polovici narediti usmerjen sprejem žoge v gibanje naprej proti cilju.
- ✓ Če jim uspe doseči zadetek, so nagrajeni z novo žogo.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenega sprejema v gibanje proti cilju in odkrivanja v prosti igri 4:4.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.
- ✓ Omejitev dotikov, če je potrebno.

**ZAKLJUČNI DEL (5 minut)**

**6. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH**

(5 minut)



**Organizacija**

- ✓ Kazenski prostor in velik gol.

**Opis**

- ✓ Dve ekipi tekmujeta med seboj v zadevanju kazenskih strellov.
- ✓ Za vsak zadetek prejme ekipa točko. Zmaga ekipa, ki doseže večje število točk.