

TRENING 1 - 10

SKLOP: **Podajanje in sprejemanje žoge**

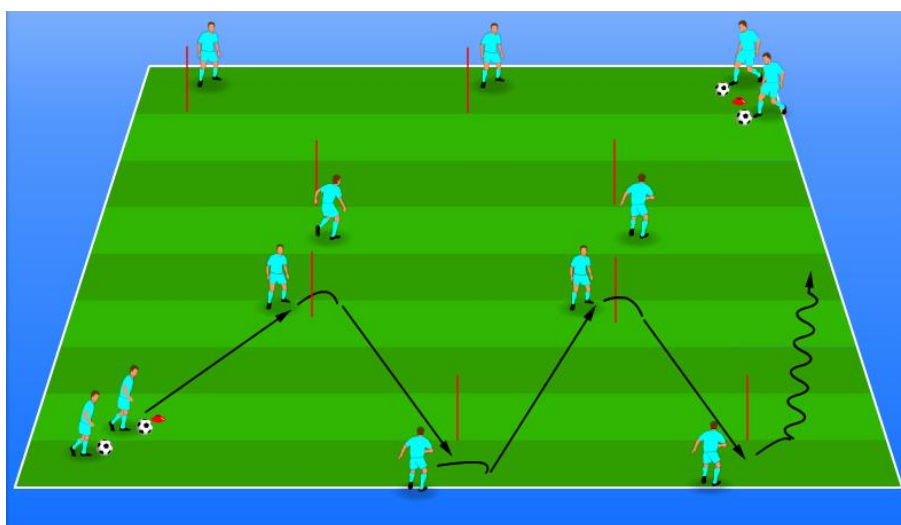
USMERITEV TRENINGA: **Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju**

CILJ: **Utrjevanje natančnosti podaj in odkrivanja igralcev**

UVODNI DEL (25 minut)

1. VAJE TEKAŠKE ABECEDA IN GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

2.a PODAJE IN SPREJEMI V VERIGI (kategorija U12) (15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki in palicami postavimo dve vzporedni verigi (glej sliko).
- ✓ Pri klobučku v vsaki verigi stojita dva igralca (vsak s svojo žogo), pri palicah stoji po en igralec brez žoge.
- ✓ Razdalja med palicami je 6 metrov.
- ✓ Igralni čas 12 minut.

Opis

- ✓ Vajo izvajamo z dvema ali več žogami hkrati.
- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja izvede podajo do igralca pri palici in steče na njegovo mesto.
- ✓ Igralci pri palicah izvajajo odkrivanje od palice in usmerjene sprejeme v smeri naslednje palice oziroma igralca.
- ✓ Igralci krožijo iz ene v drugo verigo (glej sliko) in izvajajo usmerjene sprejeme z obema nogama.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga elementa.
- ✓ Močna podaja z notranjim delom stopala.
- ✓ Usmerjeno sprejemanje žoge v cilj z oddaljeno ного glede na palico.
- ✓ Vadba z obema nogama.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam).

Nadgradnja vaje

- ✓ Večje razdalje med palicami.
- ✓ Izvedba vaje z večjim številom žog.
- ✓ Izvedba različnih odkrivanj pred sprejemom.

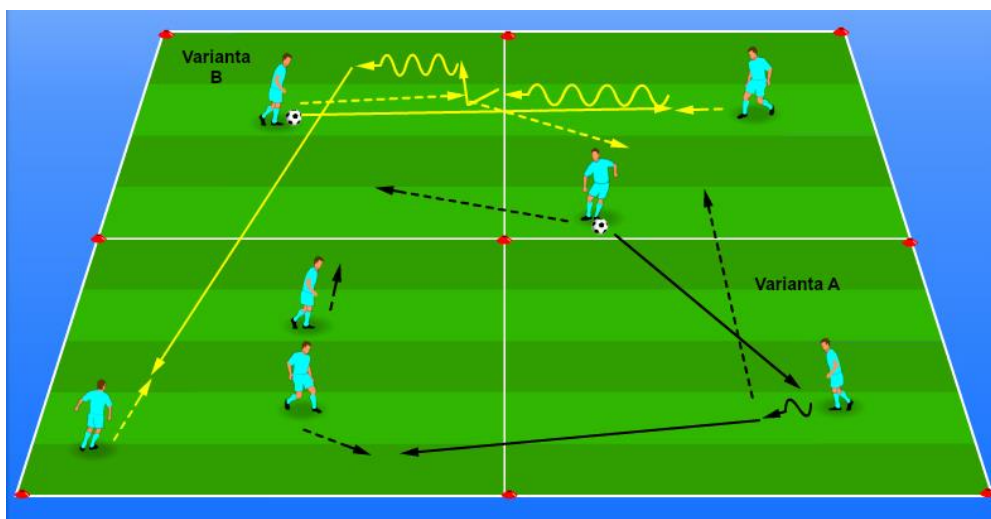
2.b PODAJE V OMEJENEM PROSTORU

(kategorija U13)

(15 minut)

Organizacija

- ✓ Igralci (7) so razporejeni v igralnem polju kot prikazuje slika.
- ✓ Velikost igralnega polja je 15×15 metrov, ki je razdeljen v štiri kvadrate.
- ✓ Vajo izvajamo z eno ali dvema žogama.
- ✓ Igralni čas 3 x 4 minute.



Opis

Vaja 1

- ✓ Igralci si podajajo dve žogi v igralnem polju. Pri tem uporabljajo najmanj 2 dotika (sprejem-podaja).
- ✓ Podaja mora biti obvezno izvedena v sosednji kvadrat.

Vaja 2

- ✓ Igralci si podajajo dve žogi v omejenem prostoru. Pri tem uporabljajo najmanj 2 dotika (sprejem-podaja).
- ✓ Podaja mora biti obvezno izvedena v sosednji kvadrat. Po podaji se igralec odkrije v enega izmed dveh kvadratov, ki ju v svoji akciji ni uporabil (ne sme se odkriti v kvadrat v katerem se je nahajal in iz katerega je podal žogo ter ne v kvadrat, v katerega je podal žogo).

Vaja 3

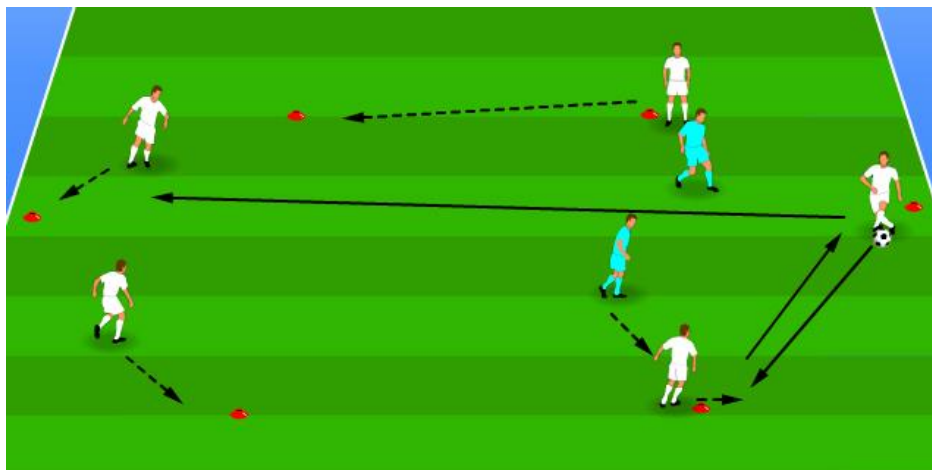
- ✓ Igralci si podajajo dve žogi v omejenem prostoru.
- ✓ Igralec po sprejemu žoge le-to vodi proti igralcu, ki mu je žogo podal ter ga preigra. Sledi podaja naslednjemu igralcu, ki mora biti obvezno izvedena v drug kvadrat v igralnem polju (vsak igralec izvede akcijo sprejem-preigravanje-podaja).

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje, sprejema žoge in preigravanja.
- ✓ Komunikacija med igralci.

GLAVNI DEL (60 minut)

3.a IGRALNA OBLIKA 5:2 NA 6 KLOBUČKOV (kategorija U12) (20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje omejimo s klobučki kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja med klobučki je 6 metrov.

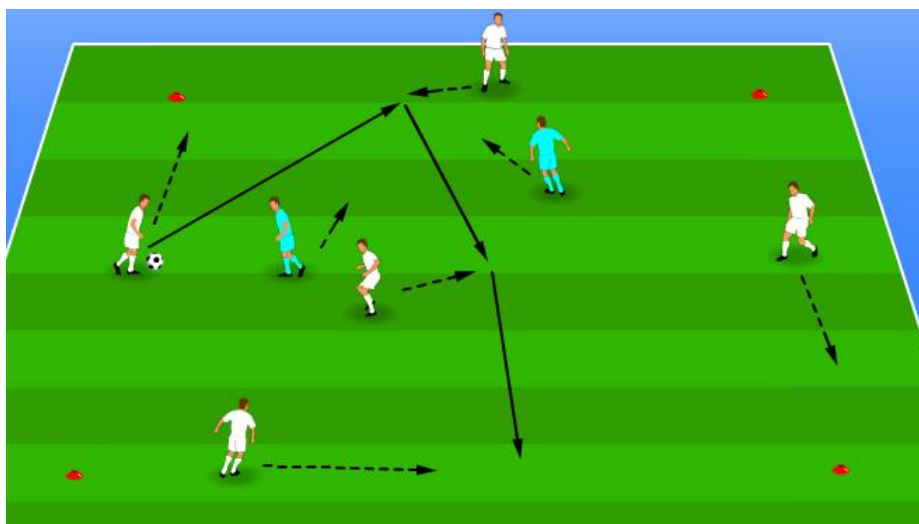
Opis

- ✓ V omejenem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 5:2 z obvezno 2 dotikoma.
- ✓ Od igralcev zahtevamo, da sta, glede na položaj žoge, vedno zasedena sosednja klobučka. Tako omogočajo igralcu z žogo rešitev na levi in desni strani.
- ✓ Tretji in četrti igralec se postavljata tako, da omogočata igralcu z žogo podajo med branilcema.
- ✓ Vloge igralcem menjamo po določenem številu odvzetih žog, na čas oziroma ob napaki.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaj (moč podaj) in sprejemov (s pravo nogo, v pravo smer).
- ✓ Pravočasnost odkrivanja (igralci brez žoge se odkrivajo tako, da ponujajo igralcu z žogo tri možnosti (podajo levo, desno in med branilcema).
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

3.b IGRALNA OBLIKA 5:2 S SREDNJIM IGRALCEM (kategorija U13) (20 minut)



Organizacija

- ✓ Igra poteka v omejenem prostoru 10 × 10 metrov.

Opis

- ✓ V omejenem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 5:2 s štirimi igralci na zunanjih linijah in enim igralcem v sredini polja. Srednji igralec ima največ dva dotika, ostali prosto igro (število dotikov prilagajamo sposobnostim igralcev).
- ✓ Napadalci poizkušajo čimvečkrat podati žogo srednjemu igralcu, ki poizkuša z dobrim odkrivanjem in praviimi sprejemi prenesti igro na drugo stran igralnega polja.
- ✓ Vloge igralcem menjamo po določenem številu odvzetih žog ali na čas.

Trenerjevi poudarki

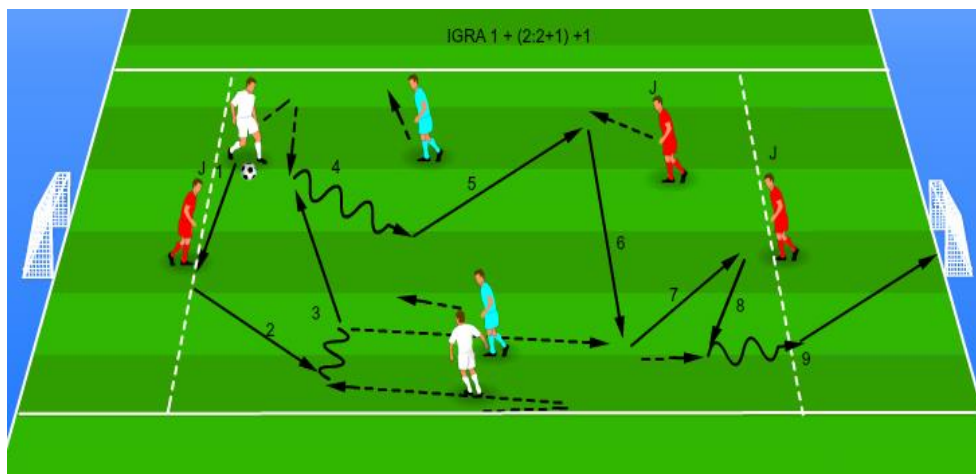
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaj (na pravo nogo sprejemalca, moč podaj) in sprejemov žoge (ne na mestu).
- ✓ Orientacija v prostoru in pregled nad postavitvijo soigralcev (pogled čez ramo napadalca v sredini polja).
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

Nadgradnja vaje

- ✓ Omejitev števila dotikov.
- ✓ Zmanjšano igralno polje.
- ✓ Notranji igralec se menja med igro.

4. IGRA 1+(2:2+1)+1 Z ZAKLJUČKOM

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 × 12 metrov. Za obema krajšima stranicama postavimo na razdalji 8 metrov mala vrata.
- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani, en prosti igralec v igralnem polju. Prosti igralci igrajo z največ dvema dotikoma.
- ✓ Prosta igra za igralce v igralnem polju.
- ✓ Vloge igralcem menjamo.

Opis

- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči treh prostih igralcev (eden v polju in dva na krajših stranicah polja).

- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev v polju pripeljeta žogo od enega stranskega prostega igralca do drugega. Ko jima to uspe, lahko zaključita akcijo s strelom na mala vrata.
- ✓ Za uspešno akcijo z zadetkom v mala vrata dobita napadalca novo žogo.
- ✓ Če branilca odvezmeta žogo, postaneta napadalca.
- ✓ Branilca sta aktivna samo v igralnem polju.

Trenerjevi poudarki

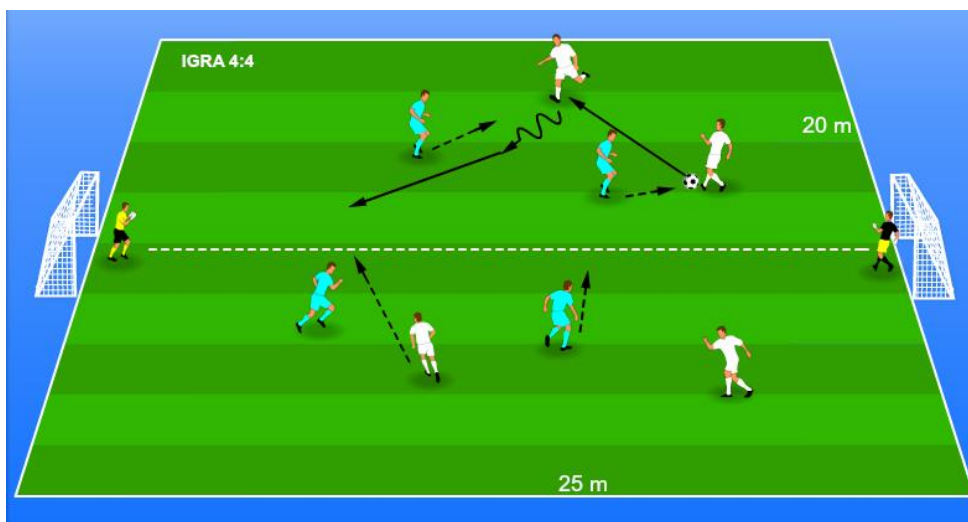
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smeri zunanega prostega igralca.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Po izpolnjenem pogoju hiter zaključek na mala vrata.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

Nadgradnja vaje

- ✓ Igra z omejenim številom dotikov.
- ✓ Igra (1+3:3+1)+1.

5. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra z usmeritvami.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

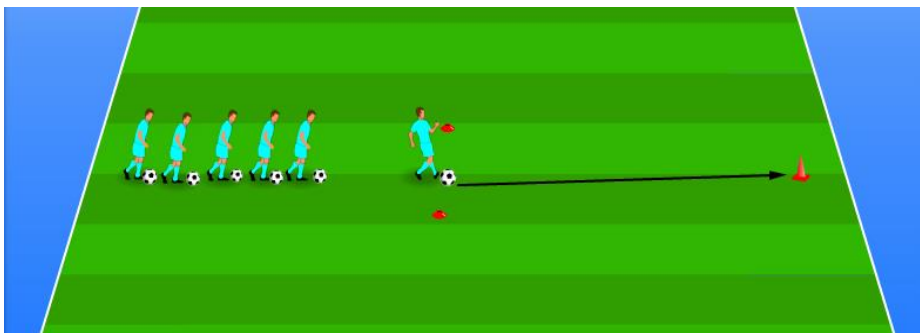
- ✓ Prosta igra 4:4 na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ V fazi napada so na isti vzdolžni polovici igrišča lahko največ trije igralci (vsaj eden mora biti potavljen na drugi vzdolžni polovici).
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov 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. ZADEVANJE STOŽCA NA IZPADANJE (5 minut)



Organizacija

- ✓ V eni skupini je 8 do 10 igralcev.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci so postavljeni na razdalji 6 metrov od stožca.

Opis

- ✓ Igralec poizkuša z razdalje 6 metrov zadeti stožec. Če je pri tem uspešen, se uvrsti v naslednji krog, v nasprotnem primeru izpade.
- ✓ Razdaljo do stožca v vsakem krogu povečamo za 2 metra.
- ✓ Igralec, ki zadnji ostane v igri, je zmagovalec.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.