

TRENING 3 – 9

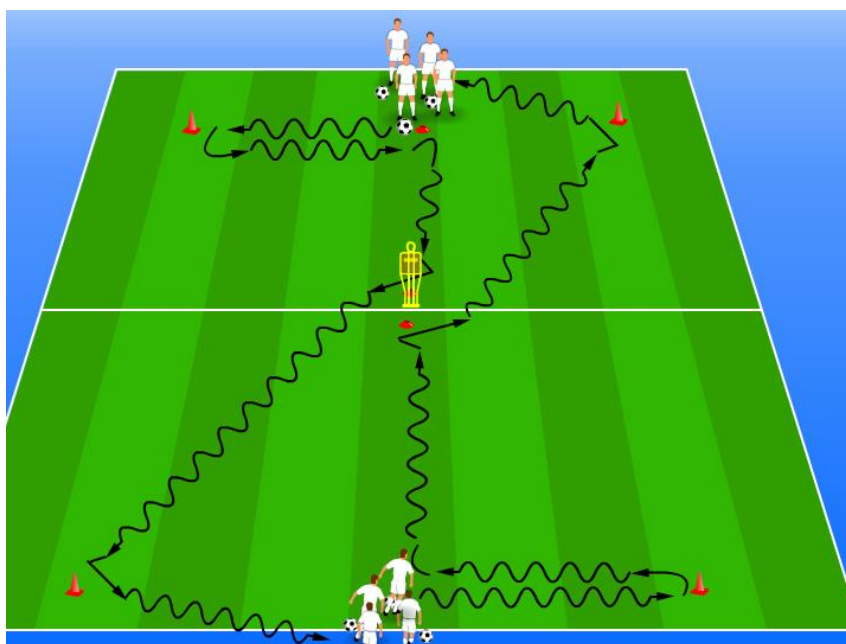
SKLOP: Igra 1:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu

CILJ: Igra 1:1 v napadu – obrati in preigravanja

UVODNI DEL (20 minut)

1.a **OBRATI IN VARANJA** (kategorija U12) (15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo poligon kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja med stožci je 10 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, vsak ima svojo žogo.
- ✓ Trener določa vrste obratov in varanj.

Opis

- ✓ Prva igralca v koloni pričneta z vodenjem žoge v desno stran proti stožcu. Pred njim naredita obrat, vodita proti prvemu igralcu v koloni, pred katerim naredita varanje in zavodita proti postavljenemu moščicu. Pri moščicu izvedeta zopet varanje, vajo pa zaključita še z drugim obratom, po katerem vodita žogo v nasprotno kolono.
- ✓ Po določenem času zamenjamo smer.

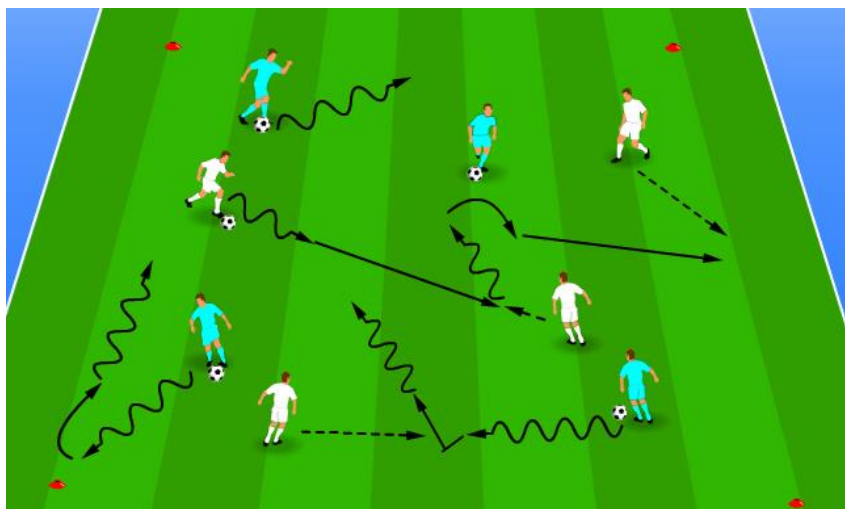
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Tridelnost varanja.
- ✓ Vodenje žoge na vsak dotik.
- ✓ Vodenje žoge z obema nogama.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo varanj in obratov.

1.b PODAJE, OBRATI IN VARANJA

(kategorija U13)

(15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo igralno polje, velikosti 12 × 12 metrov.
- ✓ V igralnem polju je 8 igralcev, razdeljenih v dve skupini.
- ✓ Bela skupina ima eno žogo, igralci modre skupine pa imajo vsak svojo žogo.

Opis

- ✓ Beli igralci si v omejenem prostoru podajajo žogo. Igralec po usmerjenem sprejemu v prostor, na kratko zavodi žogo, izvede enega izmed obratov po navodilu trenerja, poda žogo soigralcu in izprazni prostor.
- ✓ Modri igralci vodijo vsak svojo žogo in izvajajo različna varanja po izboru trenerja. Varanja izvajajo na postavljene zunanje klobučke oziroma jim oviro za izvedbo varanja predstavljajo igralci bele skupine.
- ✓ Po določenem času igralcem zamenjamo vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vodenje žoge na vsak dotik in upoštevanje tridelnosti varanja.
- ✓ Igralci izvajajo elemente s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.

2. VAJE TEKAŠKE ABECEDNE IN GIMNASTIČNE VAJE

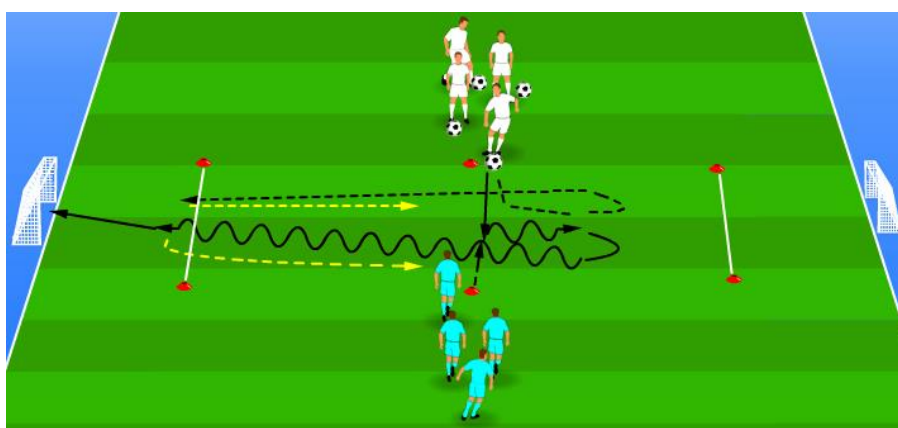
(5 minut)

GLAVNI DEL

(60 minut)

3. IGRA 1:1 Z OBRATI

(12 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo igralno polje velikosti 10 x 3 metre.
- ✓ Razdalja od igralnega polja do malih vrat je 6 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, razporejenih v dveh kolonah, kot prikazuje slika.

Opis

- ✓ Branilec žogo na kratko zavodi, poda prvemu igralcu v nasprotno kolono in ga napade.
- ✓ Napadalec žogo sprejme v igralno polje v poljubno smer in poizkuša z različnimi obrati ter varanji preigrati branilca. Po prehodu ene izmed stranskih linij igralnega polja sledi zaključek na mala vrata.
- ✓ Branilec mora napadalca obvezno loviti najmanj do omenjene stranske linije.
- ✓ Če branilec žogo odzame se aktivna igra, z obrnjenimi vlogami, nadaljuje.
- ✓ Takoj po zaključku akcije napadalec in branilec šprintata do prvega igralca v svoji koloni. Kdor se ga prvi dotakne, dobi dodatno točko.
- ✓ Igralci vloge menjajo.

Trenerjevi poudarki

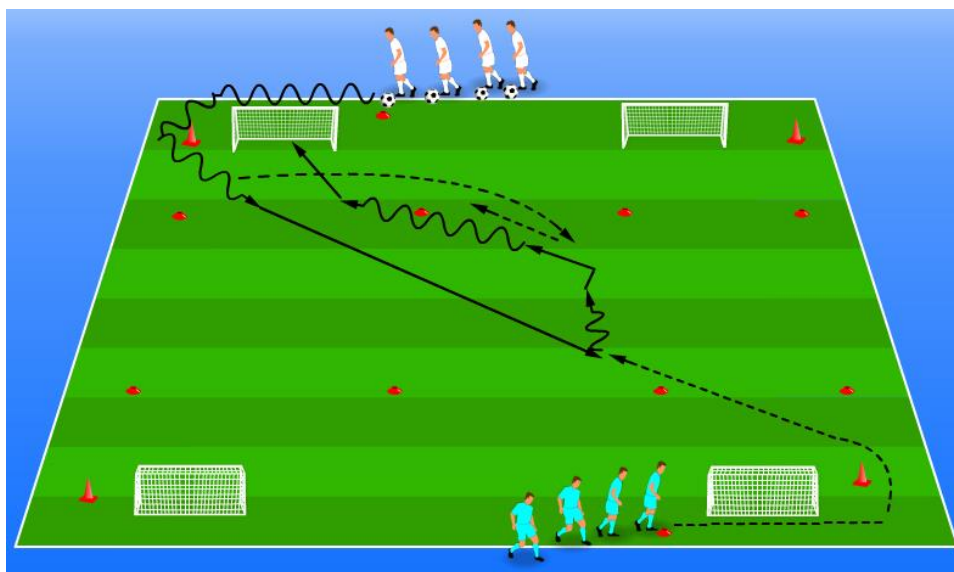
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih obratov in preigravanj.
- ✓ Kontrola žoge.
- ✓ Hitra reakcija po zaključku akcije.

Nadgradnja vaje

- ✓ Vaja se prične s kratkimi podajami med napadalcem in branilcem. Napadalec se sam odloči kdaj bo z usmerjenim sprejemom sprožil aktivno igro 1:1.
- ✓ Vrata so obrnjena navzven.
- ✓ Igra se prične z visoko žogo, ki jo med igralca vrže trener.

4. IGRA 1:1 NA ŠTIRI VRATA

(13 minut)



Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 15 x 15 metrov. S klobučki označimo dve liniji, oddaljeni 2 metra od vrat.
- ✓ Mala vrata in 8 igralcev je razporejenih kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 13 minut.

Opis

- ✓ Z vajo hkrati pričneta prva postavljena igralca v vsaki koloni.
- ✓ Na trenerjev znak branilec hitro vodi žogo okrog postavljenega stožca, jo poda napadalcu in ga napade.
- ✓ Napadalec steče okrog postavljenega stožca, sprejme podano žogo od branilca in z njim odigra igro 1:1.
- ✓ Napadalec lahko doseže gol na dvoje postavljenih vrat, vendar šele, ko prečka linijo, označeno s klobučki.
- ✓ Če branilec žogo odzame, lahko on zaključi na drugi par postavljenih vrat, prav tako šele po prehodu linije.
- ✓ Po končani akciji igralca vlogi zamenjata.

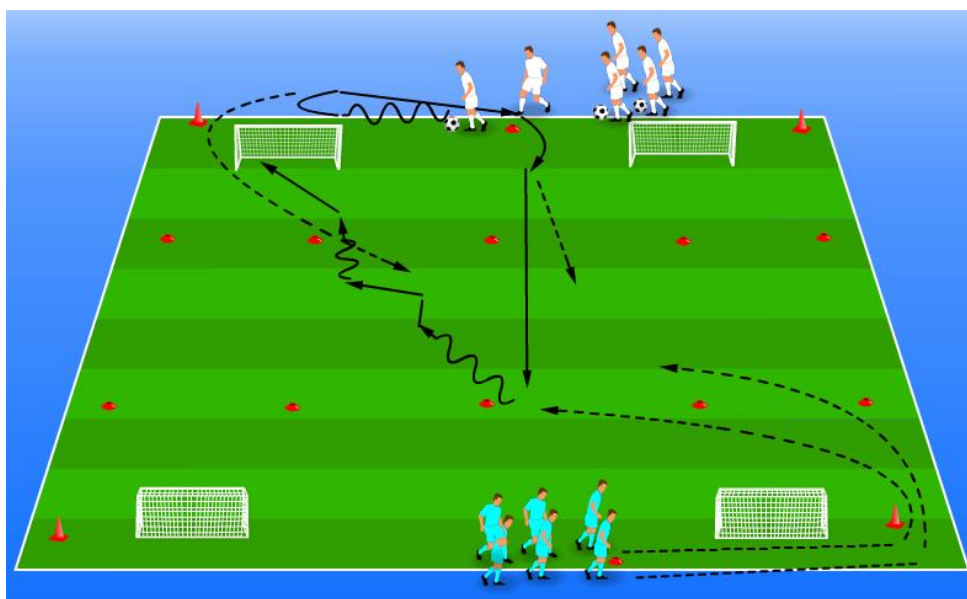
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik preigravanja.
- ✓ Opozorjanje na tridelnost preigravanja.
- ✓ Kontrola žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.

Nadgradnja vaje

- ✓ Trener podaja žoge v igralno polje. Pri tem ima naslednje možnosti:
 - a. žogo poda igralcu, ki prvi priteče v označeno igralno polje,
 - b. na sredino označenega igralnega polja vrže visoko žogo.

5. IGRA 2:2 NA ŠTIRI VRATA (15 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev igralcev in malih vrat kot prikazuje slika.
- ✓ Velikost igralnega polja je 15 × 15 metrov. S klobučki označimo liniji na razdalji 2 metra od vrat.
- ✓ Igralci so postavljeni v pare.
- ✓ Vsak branilski par ima eno žogo, napadalci so brez žog.
- ✓ V igralnem polju je 12 igralcev.

Opis

- ✓ Z vajo hkrati prične prvi branilski par in prvi par napadalcev.
- ✓ Na trenerjev znak eden od branilcev žogo na kratko zavodi, izvede obrat po navodilu trenerja, poda drugemu branilcu in steče v igralno polje.
- ✓ Drugi branilec po usmerjenem sprejemu v prostor, poda žogo enemu od napadalcev in ga napade.
- ✓ Napadalca po znaku trenerja hitro tečeta okoli postavljenega stožca v igralno polje. Eden od njiju dobi žogo od branilca in prosta igra 2:2 se prične.
- ✓ Napadalca lahko dosežeta gol na dvojce postavljenih vrat, vendar šele, ko prečkata linijo, označeno s klobučki.
- ✓ Če branilca žogo odvezmeta, lahko zaključita na drugi par postavljenih vrat.
- ✓ Po končani akciji para vlogi zamenjata.

Trenerjevi poudarki

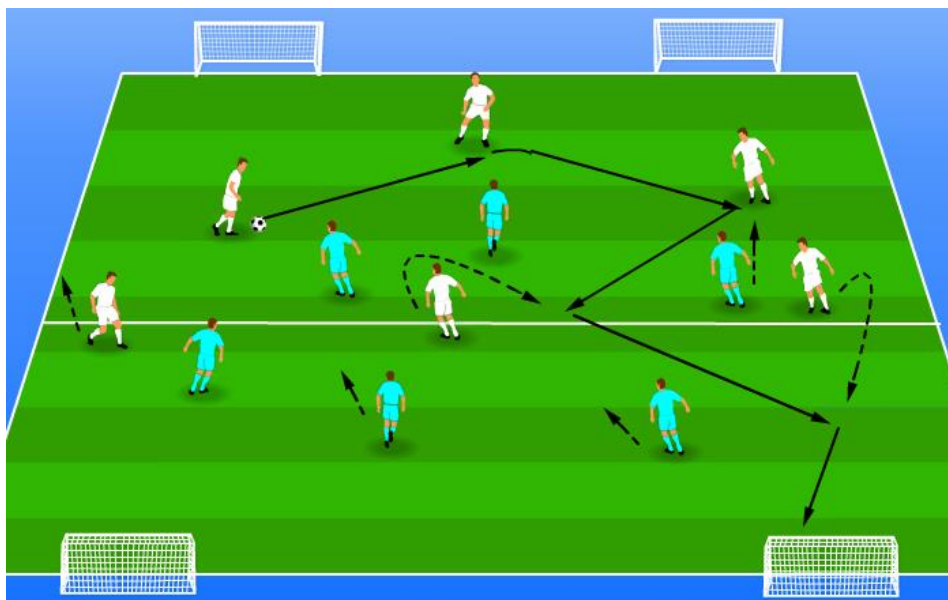
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozarjanje na pravilno izvedbo dogovorjenega obrata z žogo.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik preigravanj.
- ✓ Opozarjanje na tridelnost preigravanja.

Nadgradnja vaje

- ✓ Trener podaja žoge v igralno polje. Pri tem ima naslednje možnosti:
 - žogo poda paru, ki prvi priteče v označeno igralno polje,
 - na sredino označenega igralnega polja vrže visoko žogo.

6. IGRA 6:6 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 25 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 6:6 na štiri mala vrata v označenem igralnem polju.

- ✓ Igralci lahko odvzemajo žogo samo svojemu direktnemu nasprotniku (individualno pokrivanje).
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom (obrati z žogo in preigravanja).
- ✓ Zadelek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

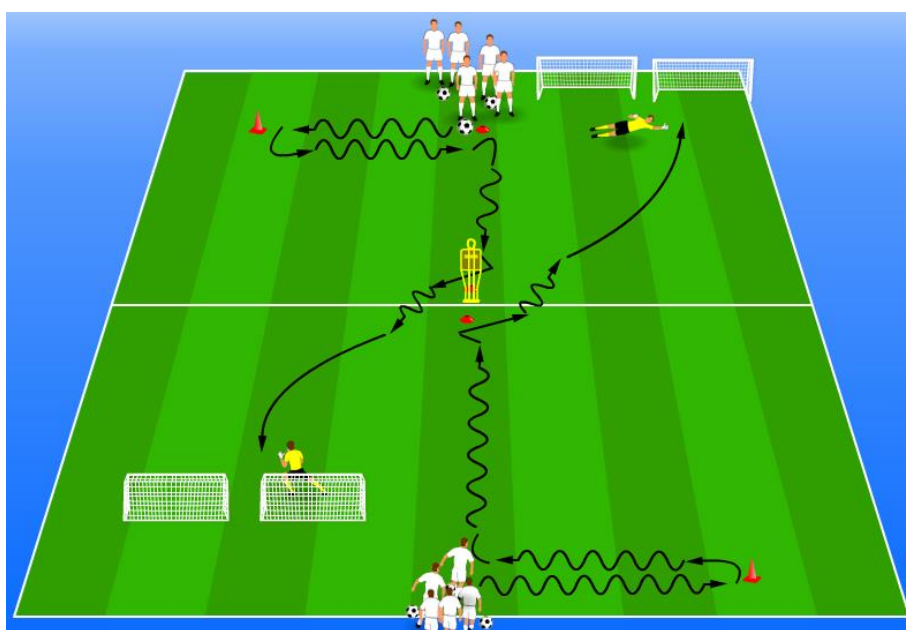
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v napadui v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

7. OBRNI, PREIGRAJ IN ZAKLJUČI

(10 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev igralcev in vrat kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja od igralca do stožca je 3 metre, koloni sta oddaljeni 15 metrov.
- ✓ Vratar brani dvoje malih vrat, ki sta razmaknjena za 1 meter.
- ✓ V igralnem polju 12 igralcev.
- ✓ Vaja se istočasno izvaja z obeh strani.

Opis

- ✓ Igralec žogo zavodi v desno do stožca, pred katerim izvede obrat po izbiri. Po obratu nadaljuje z vodenjem proti naslednjemu v koloni, pred katerim izvede varanje po izbiri in vodi naprej proti moščicu. Pred moščicom izvede novo varanje po izbiri in zaključi s strelom na vrata.
- ✓ Po izvedenem zaključku se igralec postavi v nasprotno kolono.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.