

TRENING 1 - 15

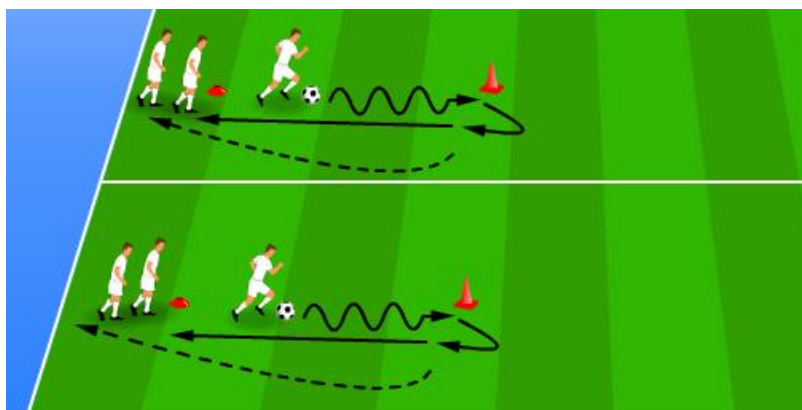
SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

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

CILJ: Utrjevanje udarca in sprejema žoge z NDS v gibanju proti cilju

UVODNI DEL (30 minut)

1. UPRAVLJANJE ŽOGE V TROJKAH – VODENJE Z MENJAVO SMERI ZA 180° (10 minut)



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v trojke, vsaka je postavljena na svojem klobučku.
- ✓ Razdalja med klobučkom in stožcem je 10 metrov.
- ✓ Vsaka trojka ima eno žogo.

Opis

- ✓ Prvi igralec v koloni vodi žogo do stožca na način, ki ga demonstrira trener.
- ✓ Pri stožcu naredi igralec obrat za 180° na način, ki ga določi trener.
- ✓ Po obratu sledi podaja naslednjemu igralcu v koloni.
- ✓ Med vračanjem v kolono igralec izvaja gimnastične vaje.
- ✓ V vajah uporabljamo čim več različnih zaustavljanj oziroma obratov za 180° (za stojno nogo, s podplatom, z ZDS, z NDS...) in vodenj z različnimi deli stopala (NDS, ZDS, z nartom, podplatom).

Trenerjevi poudarki

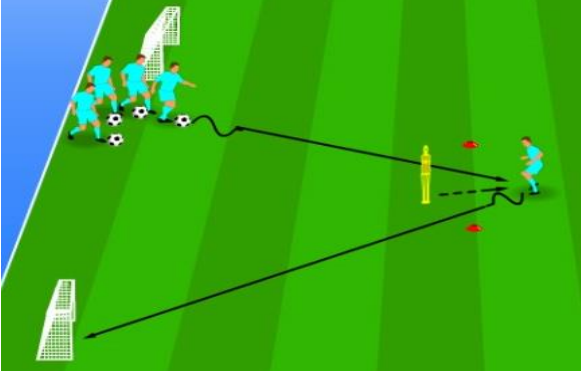

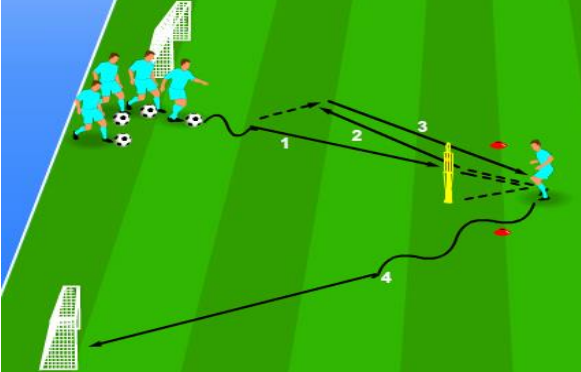
- ✓ Demonstracija in razlaga elementa oziroma vaje.
- ✓ Igralci kontrolirajo žogo in vadijo z obema nogama v obe strani.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak.

2. SPREJEM ŽOGE V GIBANJU PROTI CILJU

(20 minut)

Organizacija

- ✓ Razdalje med igralci in ciljem so največ 8 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po pet igralcev.
- ✓ Vadba v koloni v eno in nato v drugo stran.

<p>VARIANTA 1 kratek sprejem z NDS z obratom proti cilju</p> 	<p>VARIANTA 2 daljši sprejem z NDS v gibanje proti cilju</p> 
<p>VARIANTA 3 povratna podaja in sprejem proti cilju</p> 	

Opis

Varianta 1: kratek sprejem z NDS z obratom proti cilju

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge proti cilju ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.

Varianta 2: daljši sprejem z NDS v gibanje proti cilju

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge v gibanje proti cilju mimo možica in klobučka ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.

Varianta 3: povratna podaja in sprejem proti cilju

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije od žoge proti žogi, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri možicu odigra povratno podajo ter se odkrije nazaj od možica.
- ✓ Igralec, ki je pričel vajo nato žogo spet poda igralcu, ki mu je vrnil povratno podajo, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge proti cilju med možicem in klobučkom ter jo poda v vrata (kratek ali dolg sprejem).

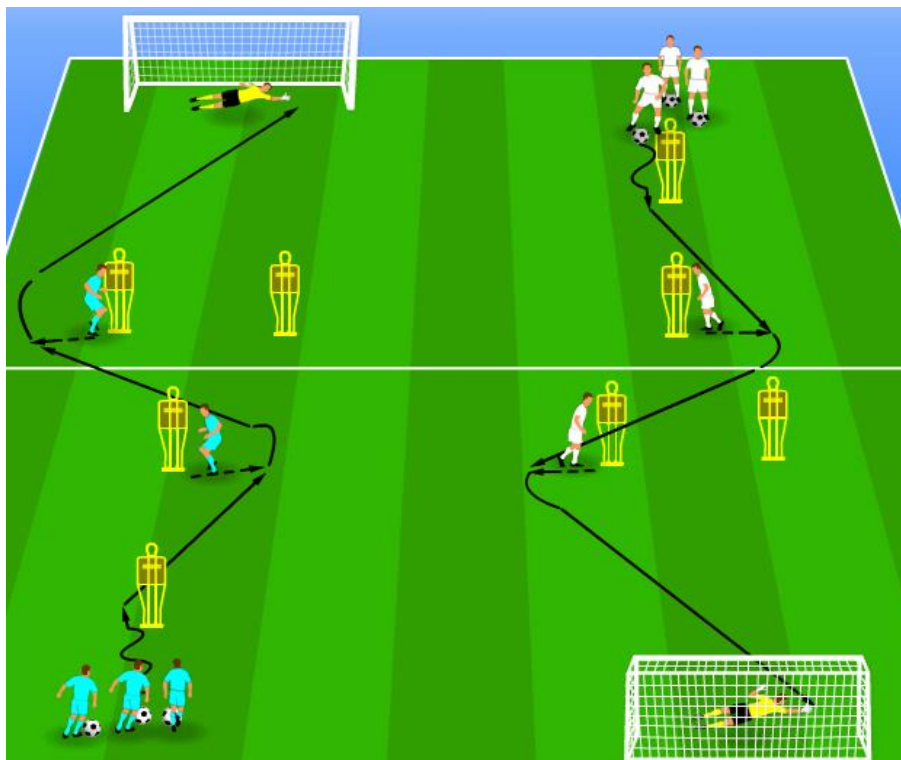
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaj (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca, moč podaje) in sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja in komunikacija med igralci.

GLAVNI DEL (55 minut)

3. ZAKLJUČEK NA VRATA V Y POSTAVITVI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 m, v katerem postavimo stojala v obliki Y in dvoje vrat (glej sliko).
- ✓ Razdalje med stojali so 6 do 8 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v dveh skupinah po 5 do 6 igralcev.
- ✓ Po zaključku akcije se igralec postavi v nasprotno kolono in izvede vajo na druga vrata.

Opis

- ✓ Igralec z žogo zavodi le-to proti prvemu možicu. To je znak za igralca pri drugem možicu, da izvede odkrivanje stran od njega. Odkrivanje naredi v nasprotno stran, po kateri je prvi igralec zavodil žogo mimo možica.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda igralcu pri drugem možicu, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec pri drugem možicu sprejme podano žogo v smeri tretjega igralca, ki se je predhodno odkril na enak način kot drugi igralec ter mu jo poda. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo sprejema pri tretjem možicu.
- ✓ Igralec pri tretjem možicu sprejme podano žogo v smeri vrat ter strelja na vrata. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

Trenerjevi poudarki

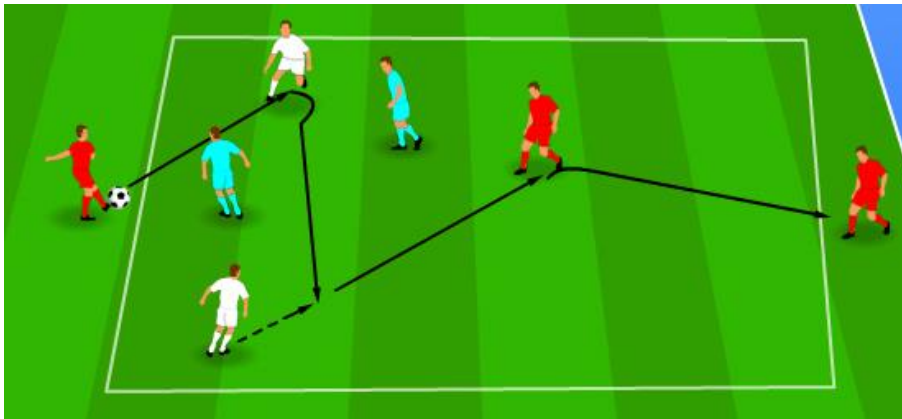
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaj in sprejemov (oddaljena noga, bočna postavitev, moč podaje).
- ✓ Timing odkrivanja in komunikacija med igralci.

Nadgradnja vaje

- ✓ Tretji igralec se postavi med oba možica. Proti kateremu možicu se bo odkril je odvisno od tega, po kateri strani možica bo začel akcijo prvi igralec. Igralci se morajo vedno odkrivati diagonalno na žogo.

4. IGRALNA OBLIKA 1+(2:2+1)+1

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 18 x 12 metrov.
- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju s pomočjo prostih igralcev.
- ✓ Dva prosta igralca na obeh krajših stranicah igralnega polja, en prosti igralca v igralnem polju.
- ✓ Igra poteka z najmanj dvema dotikoma.

Opis

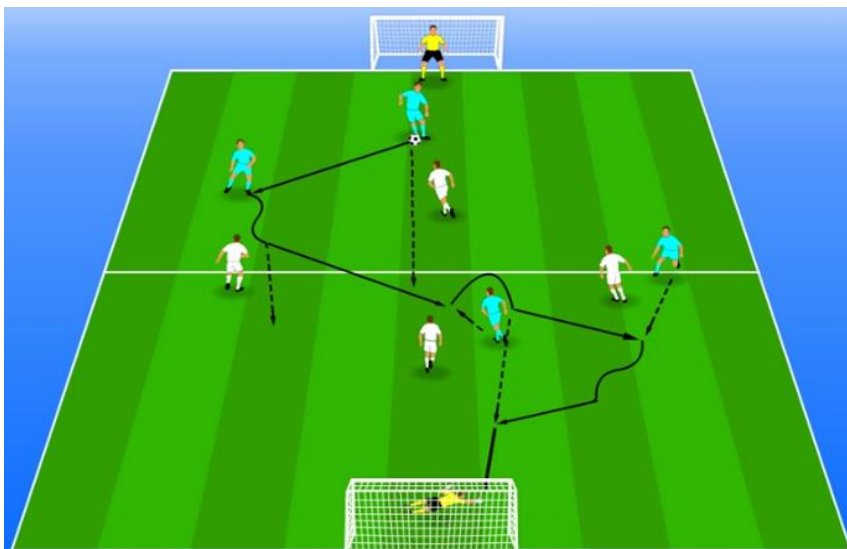
- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči enega prostega igralca v polju in dveh prostih igralcev na krajših stranicah igralnega polja.
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev pripeljeta žogo od enega prostega igralca na krajši stranici igralnega prostora do drugega.
- ✓ 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.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smeri prostega igralca na krajši stranici.
- ✓ Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov ter ustvarjanje trikotnikov med igro.
- ✓ Komunikacija med igralci (sam, hrbet).

5. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov oziroma večje, odvisno od števila igralcev v igri.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 (do 6:6) na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadetek šteje, če so vsi igralci prešli srednjo linijo.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4 (do 6:6).
- ✓ 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 del vrat mora zadeti. Možnosti so naslednje: levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.
- ✓ Zadetek velja le v primeru, da žoga zadene zahtevani del vrat.

Nadgradnja vaje

- ✓ Trener je postavljen za vrati. Navodilo, kateri del vrat naj zadene igralec, pokaže z rokama. Možnosti so enake: levo spodaj, levo zgoraj, desno spodaj, desno zgoraj, po sredini.