

TRENING 5 - 1

SKLOP: **Sodelovanje v igri**

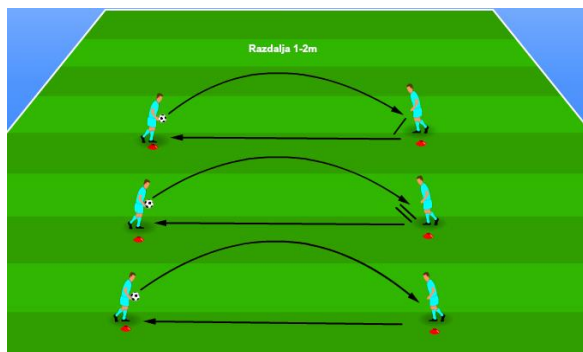
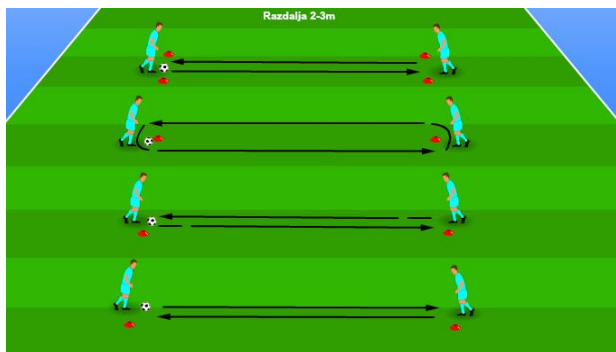
USMERITEV TRENINGA: **Igra z viškom igralcev**

CILJ: **Igra z viškom igralcev**

UVODNI DEL (20 minut)

1. TEHNIKA V PARIH – PODAJE PO TLEH IN POLVISOKE ŽOGE TER GIMNASTIČNE VAJE

20 minut



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v pare.
- ✓ Razdalja med igralcema je pri podajah po tleh je 5 do 6 metrov, pri polvisokih žogah pa 2 do 3 metre.
- ✓ Razdaljo med igralci prilagajamo glede njihove sposobnosti in znanje.
- ✓ Pri podajah po tleh izvajata vajo oba igralca hkrati, pri polvisokih žogah pa eden dela, drugi meče žogo.
- ✓ Pri vajah zagotavljamo enakomerno vadbo z obema nogama.
- ✓ Po kratkem sklopu 3 do 4 vaj z žogo, sledi kratek sklop gimnastičnih vaj. Skupaj naredimo 4 sklope vaj z žogo in 3 sklope gimnastičnih vaj.
- ✓ Gimnastične vaje stopnujemo po zahtevnosti. Vsak naslednji sklop je intenzivnejši.
- ✓ V intenzivnem delu ogrevanja naredimo povezavo koordinacije nog in kratkih šprintov v parih.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo naslednje različne načine podaj po tleh:
 1. Sprejem in podaja žoge z isto nogo na mestu.
 2. Sprejem in podaja žoge z isto nogo v gibanju okoli klobučka.
 3. Sprejem žoge okoli klobučka z eno nogo in podaja z drugo nogo.
 4. Sprejemi in podaje z obema nogama - približevanje in oddaljevanje igralcev.
- ✓ Igralci izvajajo naslednje različne načine polvisokih žog:
 1. Vračanje žoge z nartom, izmenično leva - desna
 2. Vračanje žoge z NDS, izmenično leva, desna
 3. Vračanje žoge z nartom z vmesnim bočnim skipingom štirih korakov, izmenično leva - desna.
 4. Vračanje žoge z NDS z vmesnim bočnim skipingom štirih korakov, izmenično leva - desna.
 5. Vračanje žoge s kombinacijo stegno - nart, izmenično leva - desna.
 6. Vračanje žoge s kombinacijo stegno - NDS, izmenično leva - desna.

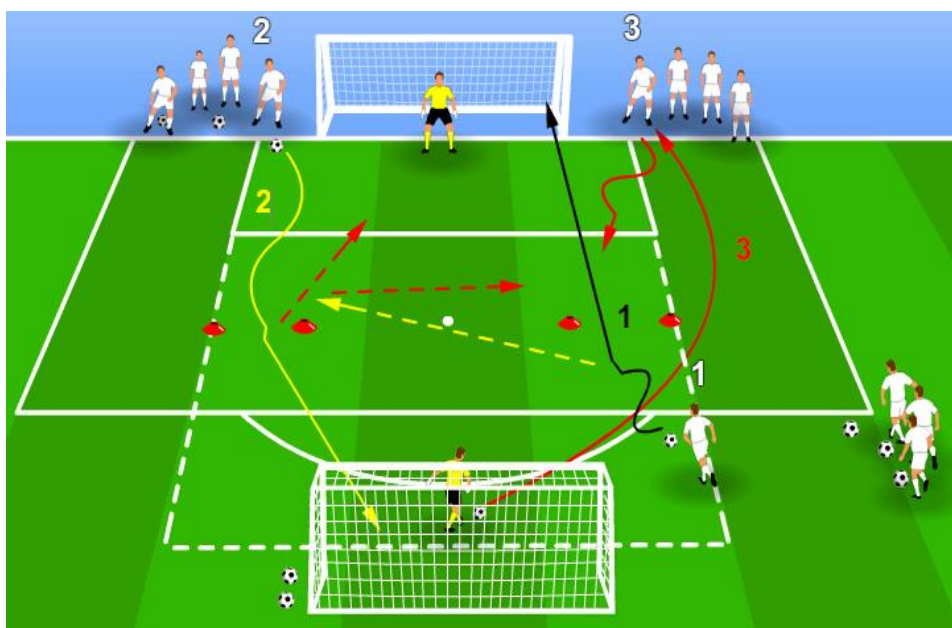
Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Opozorjanje igralcev na pravilno tehnično izvedbo elementov (napeto stopalo, zamah iz kolena...).

GLAVNI DEL (65 minut)

2. IGRALNA OBLIKA OD 1:0 DO 2:1

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 18 metrov.
- ✓ Dvoje vrat širine 5 metra in dvoje malih vrat iz klobučkov, širine 2 metra postavimo kot prikazuje slika.
- ✓ Vajo izvaja 9 do 12 igralcev, ki so razdeljeni v trojke.
- ✓ Žoge pripravimo na mestih, kjer sta igralec 1 in igralec 2.

Opis

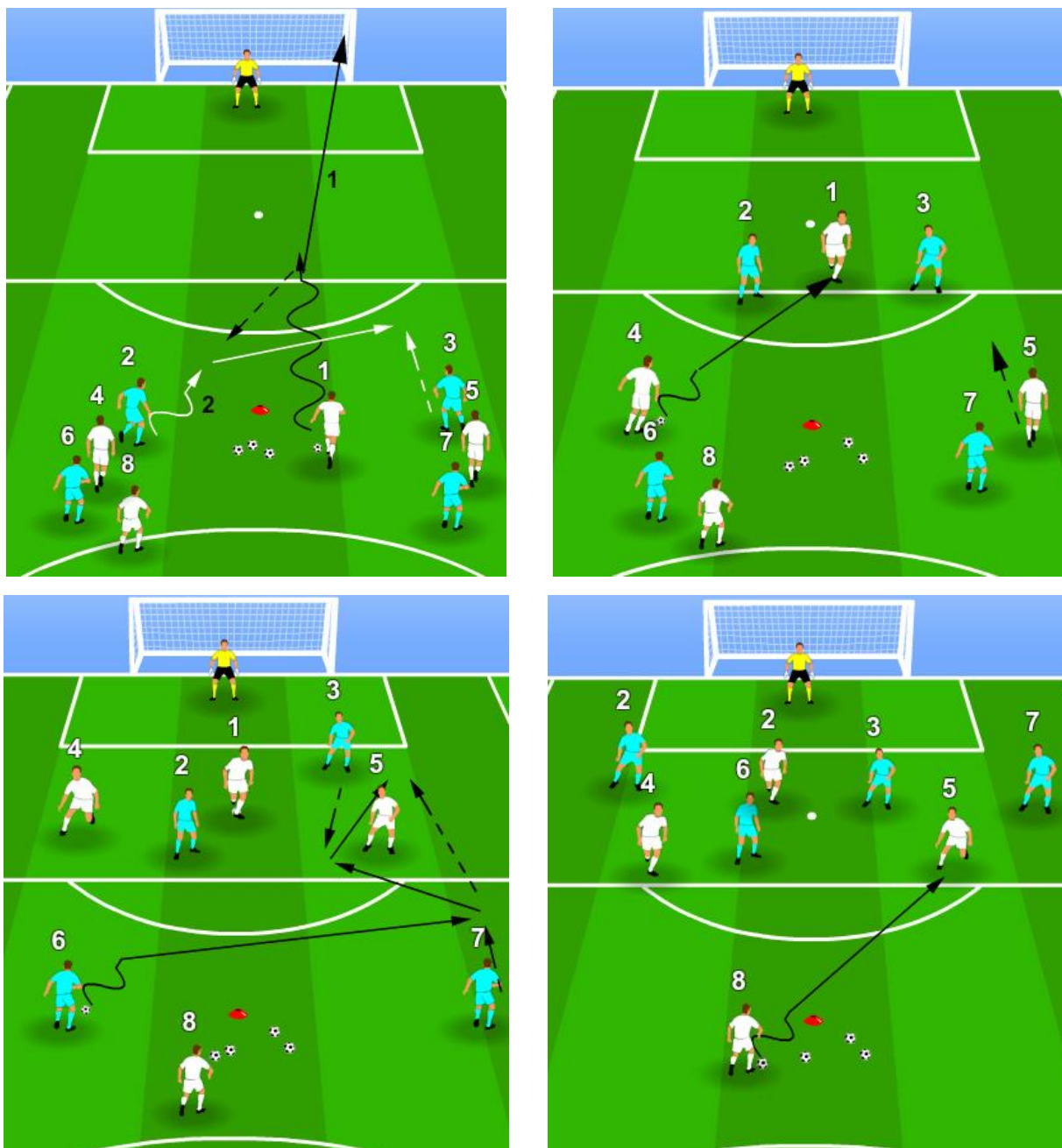
- ✓ Igralec 1 zavodi žogo v sredino igralnega polja, izvede udarec na vrata in postane branilec.
- ✓ Igralec 2 takoj po zaključku igralca 1 zavodi žogo v polje, ga poizkuša preigrati in z vodenjem preiti mala vrata. Če mu uspe, mu igralec 1 pusti zaključek na nasprotna vrata. Če igralec 1 odvzame žogo, zaključi akcijo z udarcem na vrata, na katera je zaključil v prvi svoji akciji.
- ✓ Po zaključku druge akcije vratar (ali naslednji napadalec v koloni 1) poda visoko žogo igralcu 3. Ta jo sprejme in začne z igro 2:1 (igralca 2 in 3 proti igralcu 1). Če igralec 1 odvzame žogo, zaključi akcijo z udarcem na vrata.
- ✓ Po zaključku akcije 2:1 trojka zapusti igralno polje, igralci pa zamenjajo vloge tako, da se postavijo eno mesto naprej (1-2, 2-3, 3-1). Novo akcijo začne naslednja trojka.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih varanj v igri 1:1 in varanja v smer iz katere prihaja branilec (igralec 1).
- ✓ Spodbujanje različnih sodelovanj dveh igralcev v igri 2:1 (dvojna podaja, vtekanje za hrbet, diagonalno vtekanje).
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.
- ✓ Hitra reakcija iz napada v obrambo v primeru izgubljene žoge oziroma hitra reakcija iz obrambe v naad v primeru odvzete žoge.

3. IGRALNA OBLIKA OD 1:0 DO 4:4

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje je velikosti 25 x 18 metrov z enimi vrati z vratarjem.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev.
- ✓ Igralci so razporejeni v parih pri klobučku, kot prikazuje slika. Igralca 1 in 8 nista v paru.
- ✓ S klobučki naredimo linijo 16 metrov od vrat.
- ✓ Za izvedbo celotne vaje potrebujemo 5 žog.

Opis

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo, izvede udarec na vrata in postane branilec.
- ✓ Igralca 2 in 3 pričneta z igro 2:1 proti igralcu 1. Po zaključku ali izgubljeni žogi postaneta branilca.
- ✓ Igralca 4 in 5 začneta z igro 3:2 s pomočjo igralca 1 proti igralcema 2 in 3. Po zaključku ali izgubljeni žogi postaneta branilci.
- ✓ Igralca 6 in 7 začneta z igro 4:3 s pomočjo igralcev 2 in 3, proti igralcem 1, 4 in 5. Po zaključku ali izgubljeni žogi postaneta branilci.

- ✓ Igralec 8 začne z igro 4:4 s pomočjo igralcev 1, 4 in 5, proti igralcem 2, 3, 6 in 7. Po zaključku ali izgubljeni žogi se vaja v celoti ponovi.
- ✓ Po zaključku akcije napadalcev na vrata ali po odvzemu žoge branilcev se akcija konča in takoj začne nova z drugo žogo. Igralci morajo hitro narediti reakcijo iz napada v obrambo ali obratno.
- ✓ V novi ponovitvi celotne vaje igralci znotraj skupine zamenjajo vrstni red.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga in demonstracija vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih varanj pri igri 1:1 in različnih oblik sodelovanja več igralcev.
- ✓ Opozorjanje na pravilno in hitro postavljanje branilcev v fazi obrambe.
- ✓ Hitra reakcija iz napada v obrambo in obratno.

4. IGRA 4:4 NA MALA VRATA IN IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje za igro 4:4 velikosti 26 x 18 metrov.
- ✓ Igralno polje za igro 9:9 velikosti 65 x 45 metrov.
- ✓ Dve skupini igralcev z vratarjema iz prejšnje vaje (igralna oblika od 1:0 do 4:4) igrata igro 9:9, igralci tretje skupine pa igrajo igro 4:4. Če imamo še četrto skupino igralcev, igro druge skupine prilagodimo na ustrezno številčno razmerje.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralce med igro menjamo, tako da vsi igrajo obe številčno različni igri.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

- ✓ Prosta igra 9:9 na dvoje velikih vrat in 4:4 na dvoje malih vrat v označenih igralnih poljih.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poskušajo ustvarjati na določenem delu igrišča višek igralcev in na ta način pridobiti prednost pred nasprotnikom.
- ✓ V trenutku dosege zadetka, morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

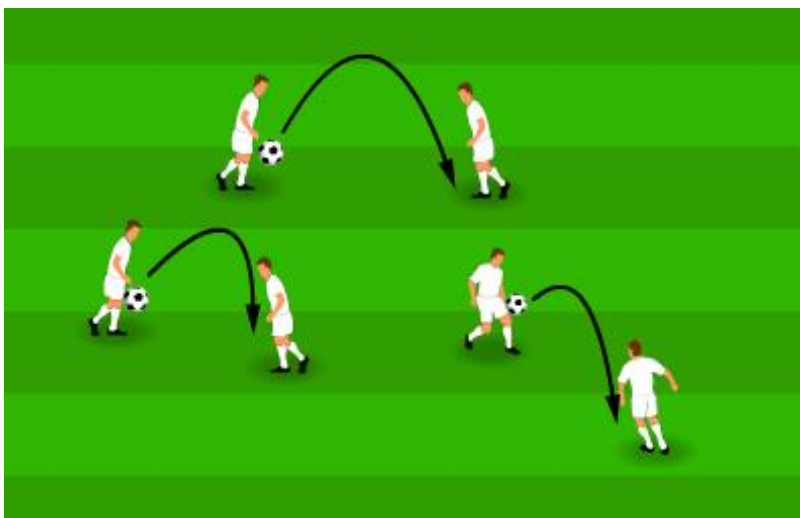
Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga igre s poudarkom na ustvarjanju viška igralcev na določenem delu igrišča.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

5. ŽONGLIRANJE V PARIH

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v pare.
- ✓ Vsak par ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci se poigravajo z žogo v zraku. Žoga se pri podaji lahko enkrat odbije od tal.
- ✓ Takmovanje parov, kateri naredi več zaporednih podaj.