

**TRENING 3 - 20**

**(TRENING VRATARJEV)**

SKLOP: Igra 1:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 1:1 v napadu in obrambi

CILJ: Utrjevanje igre 1:1 v napadu in obrambi

**UVODNI DEL (25 minut)**

**1. UPRAVLJANJE ŽOGA IN GIBALNA VSESTRANOST**

(10 minut)



**Organizacija**

- ✓ Prostor 10 x 10 metrov.
- ✓ 6 igralcev v igralnem polju, vsak ima svojo žogo.

**Opis**

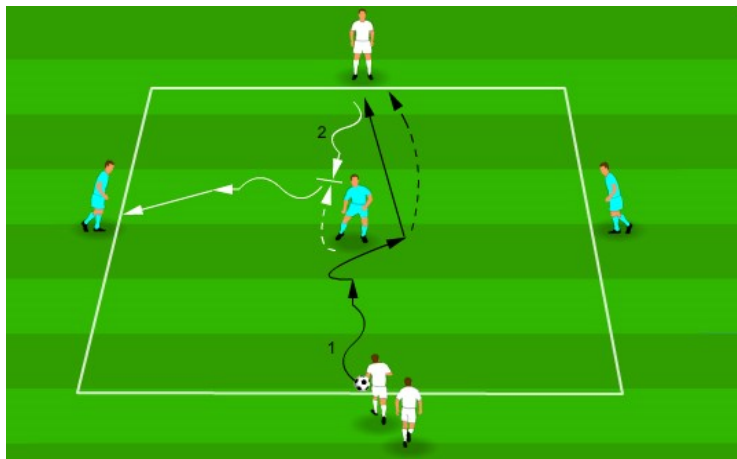
- ✓ Igralci izvajajo vaje upravljanja žoge, različne obrate in varanja po navodilu trenerja. Obrate ter varanje izvedejo ob medsebojnem srečanju. Na trenerjev znak naredijo določeno vajo gibalne vsestranosti.
- ✓ Vaje gibalne vsestranosti: nošenje žoge na trupu v opori zadaj, hoja po vseh štirih – potiskanje žoge z glavo, preval naprej z žogo med nogama, hoja v počepu z žogo nad glavo, kotaljenje z žogo v rokah.

**Trenerjeva navodila**

- ✓ Lateralnost – vadba z obema nogama.
- ✓ Orientacija igralcev v prostoru.

**2. IGRA 1:1 V KVADRATU**

(10 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje 10 x 10 metrov.
- ✓ Igralce razdelimo v dve ekipi. Postavljeni so vsak na svoji liniji igralnega polja kot prikazuje slika.

### Opis

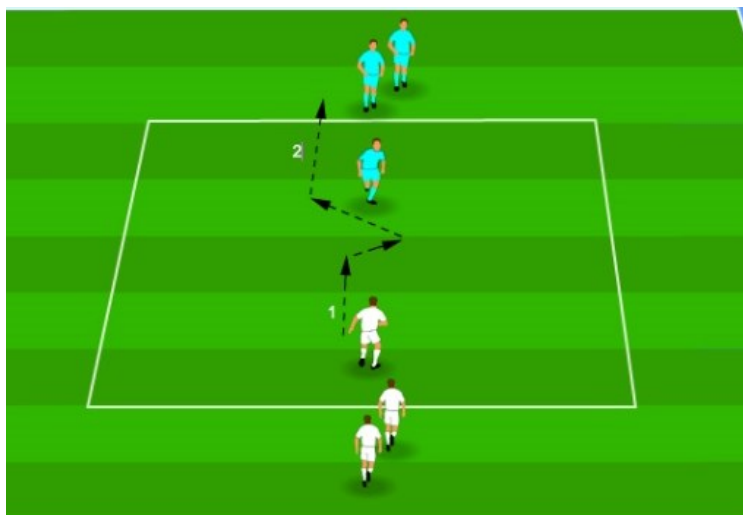
- ✓ Napadalec (beli) zavodi žogo proti branilcu (modri), ga poskuša v igri 1:1 preigrati in podati soigralcu na drugi strani igralnega polja, ki nadaljuje z vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Branilec je aktiven in poskuša odvzeti žogo napadalcu. Če mu to uspe, poda žogo enemu od soigralcev, ki čakata na linijah igralnega polja. Ekipi zamenjata vlogi (modri postanejo napadalci, beli branilci) in nadaljujeta z vajo.
- ✓ Napadalec, ki je izgubil žogo, naredi takoj reakcijo na izgubljeno žogo in poskuša preprečiti branilcu podajo soigralcu oziroma mu jo poskuša ponovno odvzeti nazaj.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Spodbujanje različnih preigravanj.
- ✓ Zavzeta igra branilcev z jasno željo po odvzemu žoge.

### 3. OSVOJI LINIJO

(5 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje 10 x 10 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 6 igralcev, ki so razdeljeni v dve trojki.
- ✓ Vsaka trojka je postavljena na svoji liniji igralnega polja.

### Opis

- ✓ Napadalec poskuša z varanjem s telesom in svojim nepredvidljivim gibanjem preiti branilca in osvojiti njegovo linijo na drugi strani igralnega polja.
- ✓ Branilec poskuša uloviti napadalca, giba se lahko v vse smeri.
- ✓ Po končani akciji steče napadalec v kolono branilcev, branilec pa v kolono napadalcev.

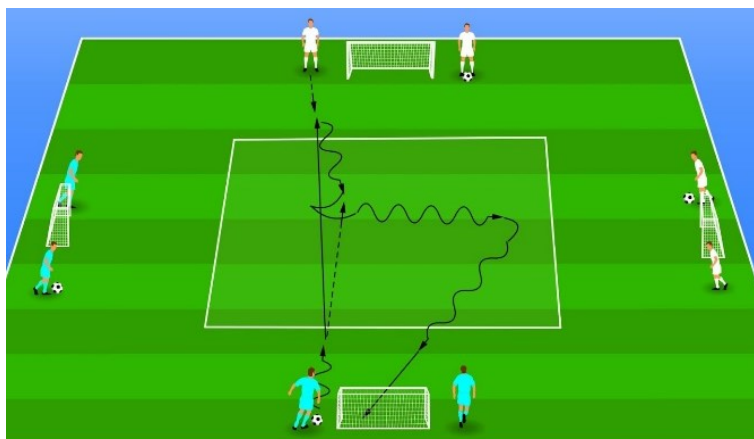
### Trenerjeva navodila

- ✓ Spodbujanje napadalcev, da uporabljajo različne načine varanja s telesom in med tekom izvajajo spremembe ritma in hitrosti.

## GLAVNI DEL (60 minut)

### 4. IGRA 1:1 NA ŠTIRI MALA VRATA

(15 minut)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje 20 x 20 metrov, s srednjim prostorom 10 x 10 metrov za igro 1:1.
- ✓ 4 mala vrata (2 x 1 meter) postavimo na sredino vsake stranice igralnega polja.
- ✓ Vajo izvaja 8 igralcev, ki so postavljeni kot prikazuje slika.

#### Opis

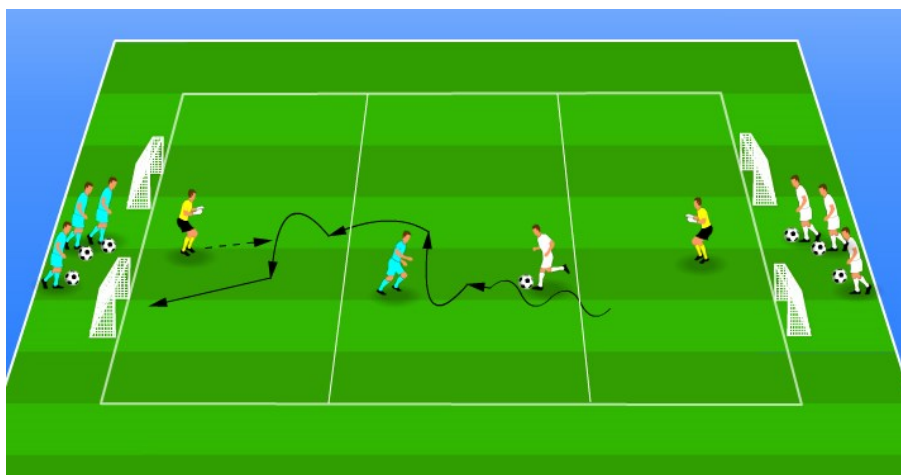
- ✓ Vajo začne branilec s podajo napadalcu.
- ✓ Napadalec sprejme žogo, poskuša preigrati branilca v označenem srednjem prostoru, preiti linijo srednjega prostora in zaključiti na ena od treh malih vrat pred njim.
- ✓ Branilec poskuša odvzeti žogo. Če mu uspe, lahko doseže zadetek na katerakoli od štirih vrat. Napadalec naredi pri tem reakcijo na izgubljeno žogo in poskuša žogo odvzeti nazaj.
- ✓ Po končani akciji se branilec in napadalec vrmeta na izhodiščna mesta in zamenjata vlogi.
- ✓ Vajo organiziramo kot tekmovanje. Za dosežen zadetek na stranska vrata dobi igralec eno točko, za dosežen zadetek na vrata za branilcem pa 3 točke.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ VARANJE: Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (prodor, strel).
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

### 5. IGRA 1:1 NA ŠTIRI MALA VRATA Z VRATARJI

(20 minut)



## Organizacija

- ✓ Velikost igralnega polja je 30 x 10 metrov, ki je razdeljeno na tretjine.
- ✓ Dvoje vrat (2 x 1 meter) postavimo na vsako krajšo stranico.
- ✓ Največ 10 igralcev razdelimo v dve ekipi. Postavljeni sta vsaka na svoji strani vrat. Vrata brani vratar.
- ✓ Žoge imata obe ekipi.

## Opis

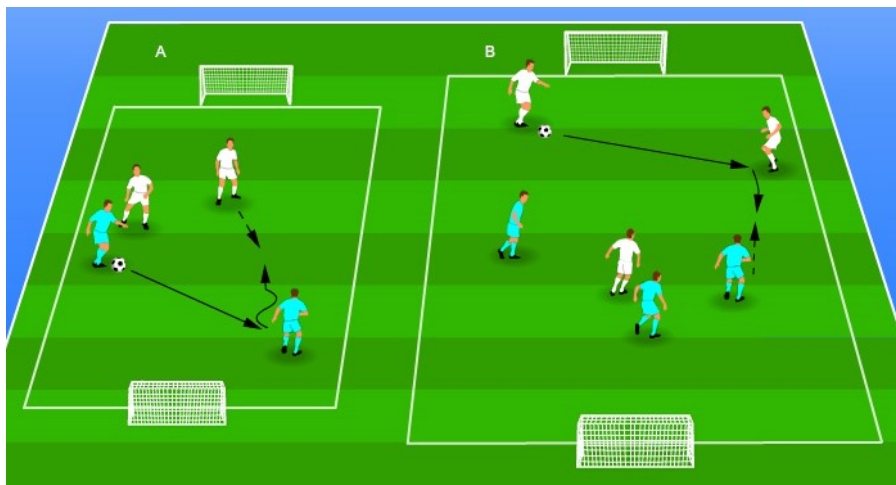
- ✓ Napadalec (beli) zavodi žogo v igralno polje. Branilec (modri) ga napade in prične se igra 1:1. Napadalec poskuša najprej preigrati branilca in preiti linijo sredinskega polja. Če mu to uspe, nadaljuje z igro 1:1 z vratarjem, v kateri poskuša uspešno zaključiti na mala vrata.
- ✓ Branilec poskuša odvzeti žogo napadalcu. Če mu to uspe, nadaljuje z opisano igro 1:1 na druga vrata. Napadalec naredi pri tem reakcijo na izgubljeno žogo in poskuša žogo odvzeti nazaj.
- ✓ Igralca se po končani akciji vrneta v svojo skupino in počakata na novo ponovitev vaje.
- ✓ Pri vaji uporabljamo prava pravila nogometne igre.
- ✓ Ekipi med seboj tekmujeta.

## Trenerjeva navodila

- ✓ VARANJE: Varanje v smer iz katere prihaja nasprotni igralec. | Napeljeva nasprotnega igralca v eno stran z namenom ustvarjanja prostora za izvedbo varanja. | Po uspešnem preigravanju prepoznavanje situacije in izbira akcije za nadaljevanje (strel, prodor).
- ✓ Spodbujanje ustvarjalnosti pri preigravanju.

## 6. IGRA 2:2 in 3:3 NA MALA VRATA

(25 minut)



## Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 15 x 10 metrov za igro 2:2 in igralno polje velikosti 20 x 15 metrov za igro 3:3.
- ✓ Ekipi menjamo na igralnih poljih na čas. Igralni čas je 4 x 5 minut.
- ✓ Tekmovanje ekip.

## Opis

- ✓ V manjšem igralnem polju se igra prosta igra 2:2 na dvoje malih vrat, v večjem igralnem polju se igra prosta igra 3:3 na dvoje malih vrat.
- ✓ Cilj je, da igralci v igri prepoznavajo situacije, v katerih lahko uspešno izvedejo preigravanje branilca.

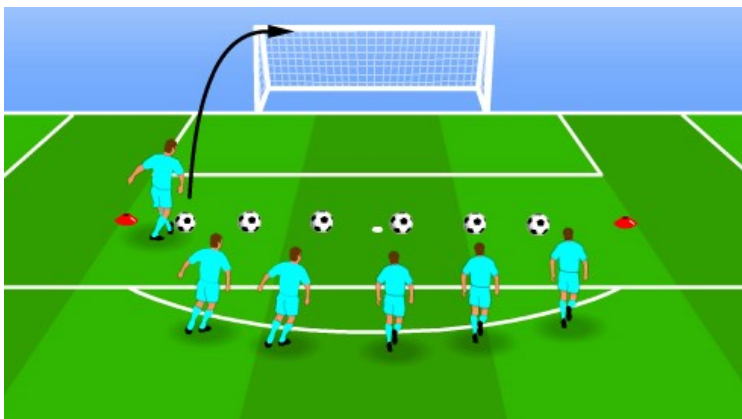
## Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje igralcev in ocenjevanje uporabe preigravanja v igri.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

## ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

### 7. TEKMOVANJE V ZADEVANJU PREČKE

(5 minut)



#### Organizacija

- ✓ Prostor v kazenskem prostoru, dvoje velikih vrat, linija na razdalji 11 metrov.
- ✓ Vsi igralci v prostoru (ena ekipa na ena vrata, druga ekipa na druga vrata).

#### Opis

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Dve ekipi tekmujeta med sabo v zadevanju prečke, ki jo igralci ciljajo najmanj z razdalje 11 metrov. Za vsak zadetek prejme ekipa eno točko. Zmaga ekipa, ki doseže večje število točk.
- ✓ Vsak igralec ima neomejeno število ponovitev znotraj časovne omejitve, vendar ne sme izvesti udarca pred linijo 11 metrov.
- ✓ Izbira udarca je prepuščena igralcu.
- ✓ Izvedemo 2 seriji.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Sprostitev in zabava igralcev.
- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih točk.