

TRENING 5 - 7

SKLOP: **Sodelovanje v igri**

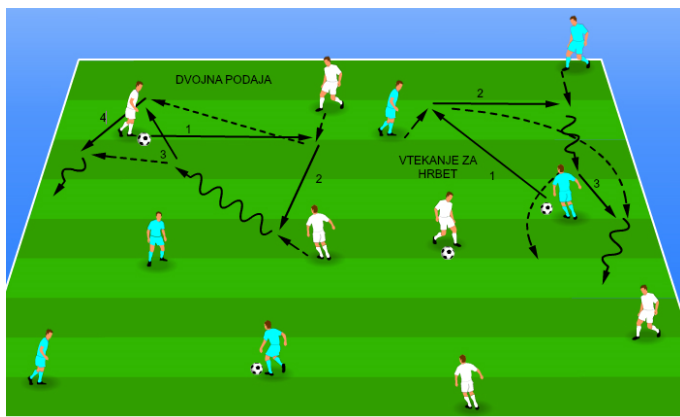
USMERITEV TRENINGA: **Igra z viškom igralca**

CILJ: **Utrjevanje igre z viškom igralca in hitra reakcija ob izgubljeni žogi**

UVODNI DEL (20 minut)

1. TROJKE PO PROSTORU

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 20 metrov.
- ✓ Igralce razdelimo v trojke, vsaka trojka ima svojo žogo. Trojke izvajajo naloge, ki jih določi trener.

Opis

- ✓ V trojki določimo branilca in dva napadalca. Napadalca si v gibanju po prostoru prosto podajata žogo.
- ✓ Branilec se v izbranem trenutku odloči za napad, napadalca pa ga poskušata preigrati z dvojno podajo. Sledi ponavljanje akcij in menjava vlog igralcem po 1 minuti.
- ✓ V drugi varianti je potek vaje enak, le da tokrat napadalca izigrata branilca z vtekanjem za hrbet.
- ✓ Obe varianti nato izvedemo še s podajanjem žoge z ного.
- ✓ Med posameznimi vajami igralci izvajajo gimnastične vaje v gibanju po navodilih trenerja.

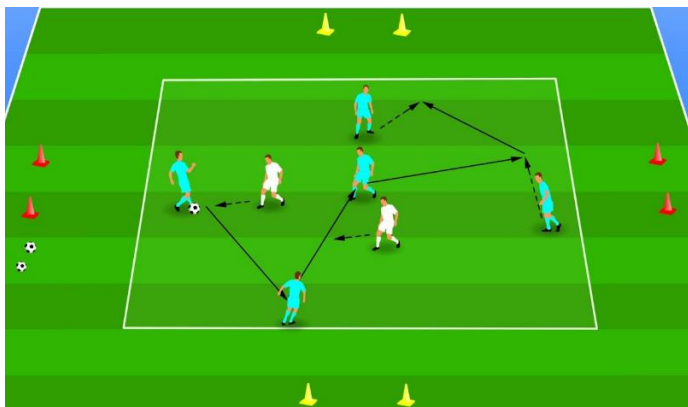
Trenerjeva navodila

- ✓ Komunikacija in pravočasno odkrivanje igralcev.

GLAVNI DEL (65 minut)

1. IGRA 5:2

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 15 x 10 metrov.
- ✓ 5 metrov zunaj igralnega polja na vsaki stranici označimo vrata velikosti 2 metra.

Opis

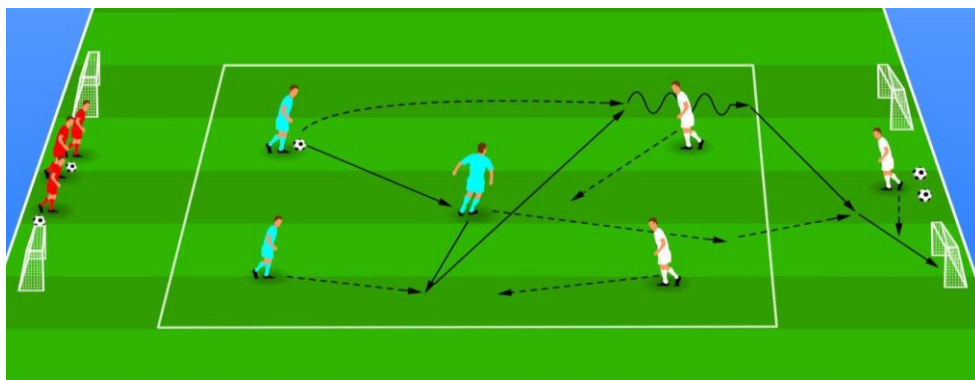
- ✓ Igra 5:2, v kateri imajo napadalci cilj zadrževanje žoge v posesti. V kolikor jim uspe povezati 6 zaporednih podaj, poskušajo doseči zadetek na oddaljena rdeča vrata.
- ✓ V primeru, da branilca odvezmeta žogo, poskušata izvesti podajo skozi katerakoli mala vrata.
- ✓ Napadalci morajo po izgubljeni žogi narediti hitro reakcijo in preprečiti podajo branilcev v majhna vrata.
- ✓ Igralci menjajo vloge na določen čas ali število osvojenih žog.

Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika in romba za nudenje več rešitev igralcu z žogo.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV (»REAKCIJA«): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.
- ✓ PODAJANJE: Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit. | Kratek čas med sprejemom in podajo žoge.
- ✓ SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.

2. IGRA 3:2 PREHOD LINIJE

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 12 metrov s srednjim poljem 20 x 12 metrov, štiri majhna vrata postavljena na prečni liniji kot prikazuje slika.
- ✓ 9 igralcev razdeljenih v tri trojke.

Opis

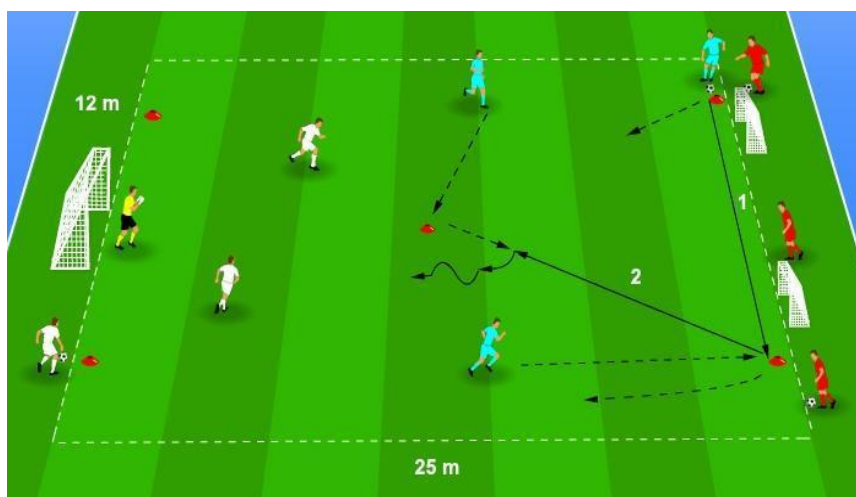
- ✓ Igra 3:2 v označenem igralnem polju. Ekipa v posesti žoge koristi številčno prednost za prehod linije.
- ✓ Cilj igre je prehod prečne linije srednjega polja, ki je lahko izveden s prodorom ali podajo. Napadalci se morajo vključiti v zaključek akcije, saj si po prehodu prečne linije srednjega prostora morajo še enkrat podati ter zaključiti akcijo z udarcem v prosta mala vrata.
- ✓ Branilec, ki brani vrata je po prehodu linije napadalcev aktiven in poskuša preprečiti, da dosežejo zadetek.
- ✓ Če branilca v polju odvezmeta žogo, poskušata preiti nasprotno linijo srednjega polja in doseči zadetek.
- ✓ V primeru avta se vloge ekipam ne menjajo. Ekipa, ki je v posesti žoge nadaljuje z akcijo.
- ✓ Ekipe po končani akciji menjajo vloge. Med seboj tekmujejo.

Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika za nudenje več rešitev igralcu z žogo.
- ✓ PODAJANJE: Spodbujanje močnih podaj z NDS. | Podaja na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca, ko je soigralec pokrit.
- ✓ SPREJEM Z NDS - USMERJENI SPREJEM (brez nasprotnika): Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitve telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.
- ✓ TAKTIKA PREHODOV («REAKCIJA»): Spodbujanje reakcije igralca, ki je izgubil žogo, da jo ponovno osvoji. | Po pridobljeni žogi iskanje enostavne podaje na prostega igralca.
- ✓ SODELOVANJE IGRALCEV V PREHODIH («REAKCIJA»): V trenutku izgubljene žoge se vsi igralci pomikajo proti žogi (s ciljem ožanja prostora okrog žoge), najbližji igralec napada žogo. | Po ponovno osvojeni žogi odkrivanje in vtekanje igralcev ter podaja v globino.
- ✓ Uspešno reševanje situacij z viškom igralcev.
- ✓ Verbalna komunikacija («sam», »hrbet«).

3. IGRA 3:2 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 12 metrov.
- ✓ Na eni strani postavimo velika vrata z vratarjem, na drugi strani dvoje malih vrat.
- ✓ Vajo izvaja 9 do 12 igralcev, ki so razdeljeni trojke. Trojke so ločene z markirnimi majicami.

Opis

- ✓ Igra 3:2 v označenem igralnem polju.
- ✓ Napadalna ekipa (modra) poskuša doseči zadetek na velika vrata z vratarjem. Akcijo se začne tako, da se igralci postavijo v trikotnik (vsak igralec ima izhodišče na enem klobučku). Prva podaja se izvede igralcu v širino, nato pa podaja igralcu v globini, ki se odkriva od srednjega klobučka proti žogi. Ta igralec sprejme žogo z obratom v globino, če ima prostor oziroma odigra povratno podajo, če ga branilca pokrijeta. Nadaljevanje akcije je prosto.
- ✓ Ko se akcija zaključi, napadalna ekipa (modri) zapusti igrišče na strani vrat, na katera so napadali.
- ✓ Igralci ekipe, ki so se branili (beli) postanejo napadalci. Beli igralec, ki v predhodni akciji ni sodeloval začne akcijo na zgoraj opisani način in sledi nova napadalna akcija na dvoje malih vrat, ki ju branita dva rdeča igralca, ki sta medtem vtekla v polje.
- ✓ Branilca sta v igri aktivna, če odvezmeta žogo poskušata doseči zadetek. Napadalna ekipa v primeru izgubljene žoge takoj naredi reakcijo na izgubljeno žogo.

Trenerjeva navodila

- ✓ IGRA Z VIŠKOM IGRALCEV V IGRI 3:2: Izbira načina sodelovanja glede na situacijo (povratna podaja + podaja na tretjega, dvojna podaja + podaja na tretjega, vtekanje za hrbet + podaja na tretjega, diagonalno vtekanje + podaja na tretjega, povratna podaja na tretjega in podaja v globino, podaja na tretjega z vtekanjem za hrbet).
- ✓ Uspešno reševanje situacij 3:2.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja igralcev.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Komunikacija med igralci.

4. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra, igralni čas 15 minut (2 x 7 minut).

Opis

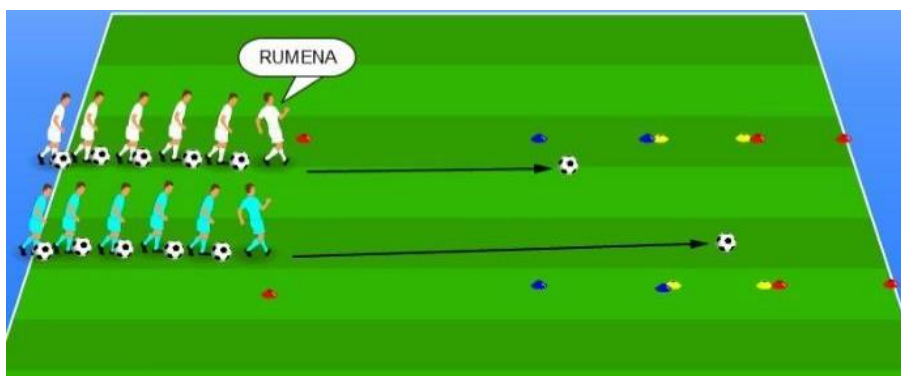
- ✓ Vodena in prosta igra 8:8 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro na posameznih delih igrišča poudarjeno iščejo situacije, v katerih lahko ustvarijo višek igralca in uspešno preigrajo enega ali več branilcev.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z upoštevanjem pravila polovice igrišča.

Trenerjeva navodila

- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov v igri.
- ✓ VODENA IGRA: Ob napaki ustavimo igro in skupaj z igralci poiščemo boljše rešitev. Spodbudimo igralce, da sami poiščejo rešitev.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

5. ZADENI CONO (5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve ekipi kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralec ene ekipe določi barvo cone v katero bosta poskušala udariti žogo z udarcem z NDS.
- ✓ V kolikor se žoga ustavi v izbrani coni dobi ekipa točko.
- ✓ V naslednji ponovitvi igralci druge ekipe izbirajo cono.

Trenerjeva navodila

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih točk.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.