

TRENING 5 - 8

SKLOP: **Sodelovanje v igri**

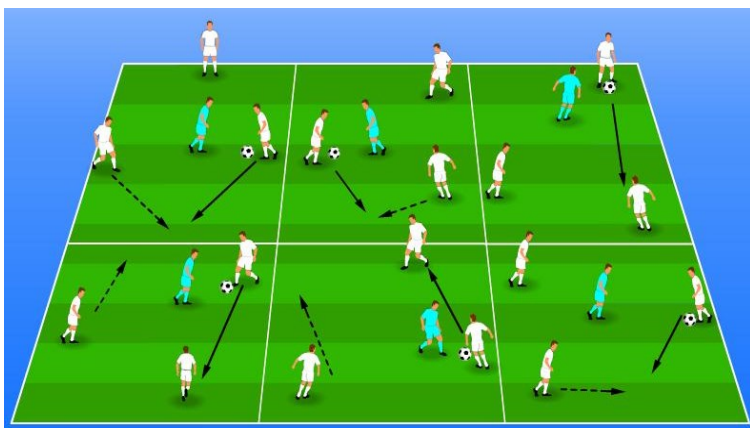
USMERITEV TRENINGA: **Igra z viškom igralca**

CILJ: **Utrjevanje igre z viškom igralca in hitra reakcija po pridobljeni ali izgubljeni žogi**

UVODNI DEL (20 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO in IGRA 3:1 V KVADRATU

(20 min)



Organizacija

- ✓ Šest prostorov 6 x 6 metrov, ki so oštevilčeni od 1 do 6.
- ✓ Igralce razdelimo v četvorke, vsak ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo znotraj svojega prostora po navodilih trenerja. Na znak trenerja menjajo prostor z ali brez žoge za eno ali več polj naprej. Ko menjajo prostor brez žoge, izvajajo vaje atletske abecede po navodilu trenerja. **(6 min)**
- ✓ Igralci so postavljeni na stranicah kvadrata. Izvajajo podajo žoge z NDS, odkrivanje in sprejem žoge z NDS z oddaljeno nogo. Vajo izvajamo v obe smeri. **(4 min)**
- ✓ Igra 3:1 s polaktivnim branilcem. Napadalci si podajajo žogo (obvezno dva dotika) in se pravilno postavljajo, tako, da ima igralec z žogo vedno dve rešitvi. Branilec aktivno napada igralca z žogo, vendar žoge ne odvzema. **(3 min)**
- ✓ Aktivna igra 3:1. Branilce menjamo na določen čas, v katerem poskušajo odvzeti čim več žog. V drugem delu vaje se branilec menja ob napaki napadalcev. Na znak trenerja se branilci premaknejo v naslednji prostor, kjer se nadaljuje igra 3:1. **(7 min)**
- ✓ Med posameznimi vajami dodamo dva sklopa dinamičnih gimnastičnih in razteznih vaj.

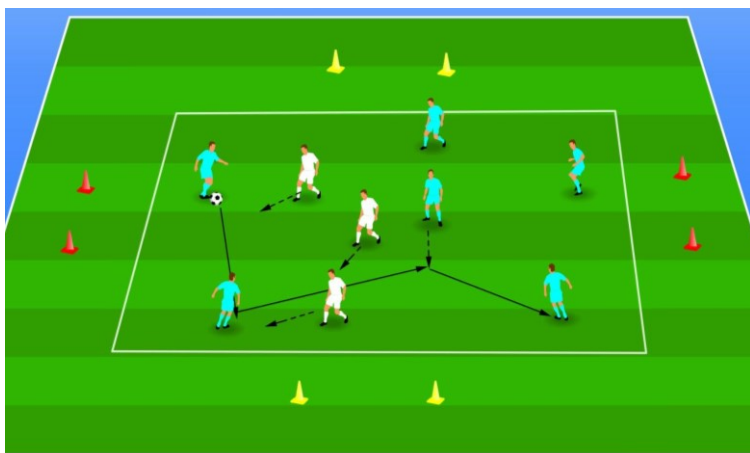
Trenerjeva navodila

- ✓ **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 postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.

GLAVNI DEL (65 minut)

2. IGRA RONDO 6:3

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 15 metrov.
- ✓ Zunaj igralnega polja označimo na vsaki stranici vrata 2 m, ki so oddaljena 4 m od igralnega polja.

Opis

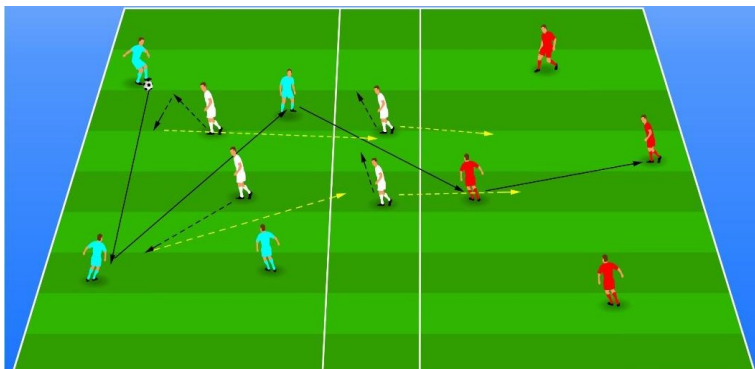
- ✓ Igra 5:2, v kateri imajo napadalci cilj zadrževanje žoge v posesti. V kolikor jim uspe povezati 6 zaporednih podaj, poskušajo doseči zadetek na oddaljena rdeča vrata.
- ✓ Napadalci poskušajo čim večkrat podati žogo igralcu v sredini, ki se odkriva za branilci in na ta način prenesti igro na drugo stran igralnega polja.
- ✓ V primeru, da branilca odvrzmeta 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 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 postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj (soigralec, vrata). | Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca. | Sprejem žoge v gibanje.

3. IGRA 4:2+2:4

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 35 x 12 metrov, razdeljeno na dva prostora 16 x 12 m in srednji prostor širine 3 m.

Opis

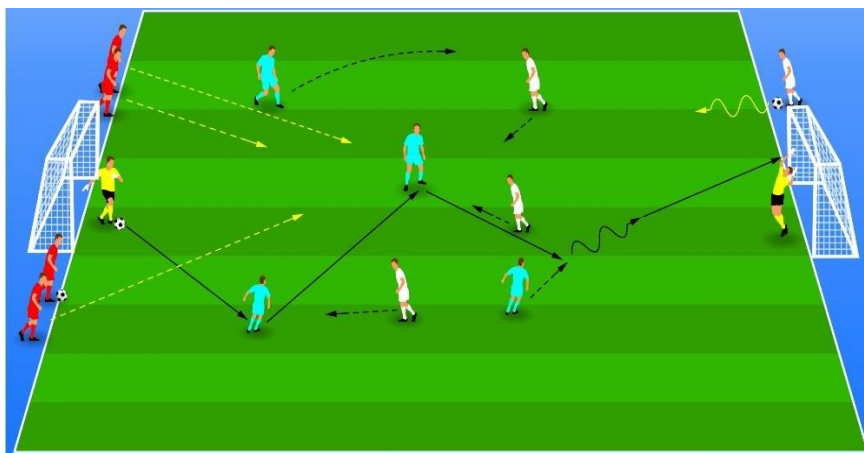
- ✓ Igra modrih 4:2 v igralnem polju s ciljem podaje skozi srednji prostor, ki ga branita dva bela branilca do rdečih igralcev v drugem polju.
- ✓ Branilci (beli) poskušajo odvzeti žogo. Če jim to uspe, poskušajo podati žogo rdeči ekipi v drugo polje in postanejo napadalci. Modri, ki so izgubili žogo postanejo branilci.
- ✓ Ekipe menjajo vloge po pridobljeni oziroma izgubljeni žogi.

Trenerjeva navodila

- ✓ USMERITVE ZA IGRO: Pomoč soigralcev pri ustvarjanju trikotnika in romba za 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«).

4. IGRA 4:3 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 35 x 12 metrov.
- ✓ Dvoje vrat z vratarji.
- ✓ Vajo izvaja 12 igralcev, ki so razdeljeni v četvorke in so ločene z markirnimi majicami.

Opis

- ✓ Igra 4:3 v označenem igralnem polju, napadalna ekipa (modra) poskuša doseči zadetek.
- ✓ Napadalci se na začetku akcije postavijo tako, da imajo zagotovljeno širino in globino. Nadaljevanje akcije je poljubno, cilj je čim hitreje osvojiti globino in si ustvariti priložnost za strel na vrata.
- ✓ Po zaključku akcije napadalna ekipa (modri) zapusti igrišče na strani vrat, na katera so napadali.

- ✓ Igralci ekipe, ki so se branili (beli) postanejo napadalci. Beli igralec, ki je bil zunaj polja poda žogo enemu od soigralcev v polju in sledi nova napadalna akcija proti trem branilcem (rdeči), ki so medtem vtekli v polje.
- ✓ Branilci so v igri aktivni. Če odvzamejo žogo, poskušajo doseči zadetek. Napadalna ekipa v primeru izgubljenega žoge takoj naredi reakcijo na izgubljeno žogo.

Trenerjeva navodila

- ✓ IGRA Z VIŠKOM IGRALCEV V IGRI 4:3: 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 4:3.
- ✓ Pravočasnost odkrivanja igralcev.
- ✓ Hitre reakcije iz obrambe v napad in obratno.
- ✓ Komunikacija med igralci.

5. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra, igralni čas 20 minut (2 x 10 minut).

Opis

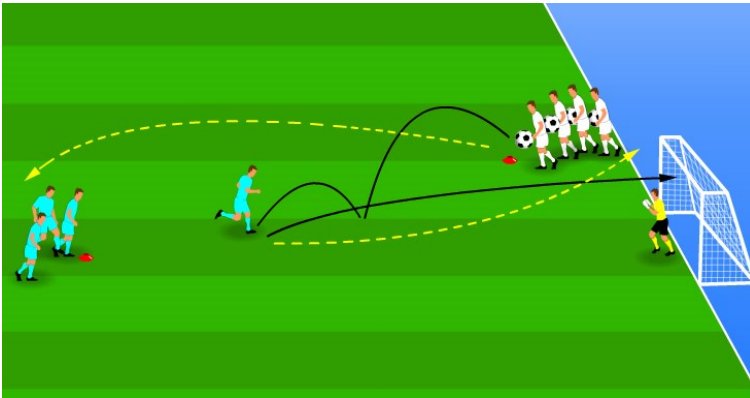
- ✓ Vodena in prosta igra 8:8 na dvoje vrat z vratarji v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro na posameznih delih igrišča poudarjeno iščejo situacije, v katerih lahko ustvarijo višek igralca in uspešno preigrajo enega ali več branilcev.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili z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

ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

6. TEKMOVANJE V DOSEGANJU ZADETKA Z VOLLEY UDARCEM

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve ekipi kot prikazuje slika.
- ✓ Beli igralci so vsak s svojo žogo postavljeni 5 metrov od prečne linije.
- ✓ Modri igralci so postavljeni 12 metrov od vrat.

Opis

- ✓ Igralci udarjajo žogo z volley udarcem z nartom oziroma z volley udarcem z nartom po odboju s tal («drop kick»). Lahko izvajajo tudi udarec visoke žoge z NDS (odločitev trenerja).
- ✓ Po vsaki ponovitvi igralca zamenjata mesti.
- ✓ Vajo organiziramo kot tekmovanje – katera ekipa doseže v določenem času več zadetkov.

Trenerjeva navodila

- ✓ Sproščeno vzdušje.
- ✓ Spodbujanje tekmovalnosti pri igralcih.
- ✓ Pohvala igralcem za dobro izveden trening.