

TRENING 6 - 1

SKLOP: **Izgradnja napada od vratarja**

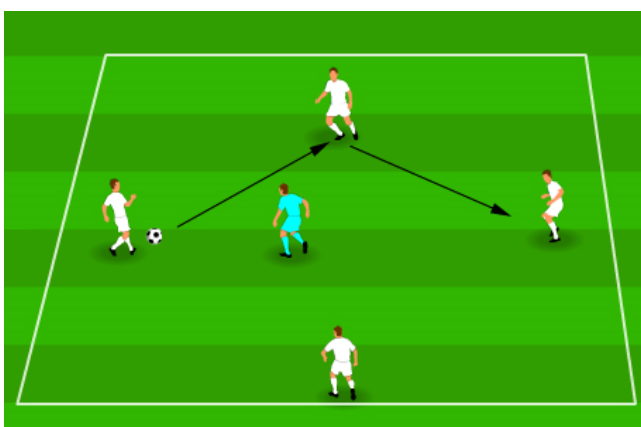
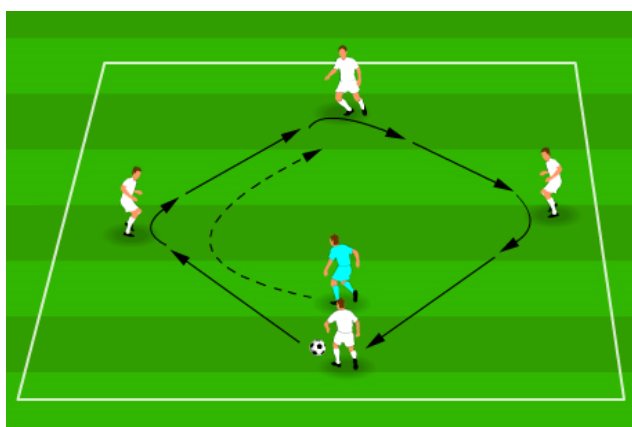
USMERITEV TRENINGA:

- Ohranjanje žoge v posesti z osvajanjem prostora proti cilju.
- Igra od vratarja z viškom igralcev s smerjo in igralnimi mesti.
- Moštvena igra z viškom igralcev s smerjo in igralnimi mesti.

CILJ: **Izgradnja napada od vratarja preko igralnih oblik**

UVODNI DEL (15 minut)

1. PODAJE V KVADRATU IN RONDO 4:1 (15 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo kvadrat. Razdalja med klobučki (palačinkami) je 8 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v skupine po 5 igralcev v enem kvadratu.
- ✓ V vadbo v kratkih časovnih intervalih vključujemo tudi vaje gibalne vsestranosti.

Opis – podaje v kvadratu

- ✓ Igralci si v rombu podajajo žogo z NDS na daljšo nogo.
- ✓ Po podaji stečejo za podano žogo in se pripravijo za sprejem v novi ponovitvi vaje.
- ✓ Izvajajo kratke in dolge sprejeme.

Opis – podaje v kvadratu z pritiskom branilca

- ✓ Igralec z žogo po kontaktu vodenja le-to poda z NDS naslednjemu igralcu na oddaljeno nogo. To je znak za branilca, da začne vršiti pritisk na napadalce tako, da jim poskuša odvzeti žogo. Napadalci si podajajo žogo v kvadratu in poskušajo narediti dva zaporedna kroga. Pri tem izvajajo kratke in dolge sprejeme, glede na gibanje branilca.
- ✓ Igralca v sredini zamenja igralec, ki naredi napako. Ostali igralci zamenjajo začetne položaje za eno mesto naprej v smeri ure.

Opis – Rondo 4:1 na različne načine

- ✓ Igra ohranjanja posesti 4:1 v igralnem polju.
- ✓ Cilj napadalcev je ohranjenje posesti v igri 4:1. Z odkrivanjem in z gibanjem skušajo povezati čim več podaj.
- ✓ Branilec je aktiven in skuša žogo odvzeti, jo izbiti ali izsiliti napako napadalcev.
- ✓ Po odvzemu ali izbiti žogi branilca se začne nova akcija. Branilca zamenja igralec, ki je žogo izgubil.
- ✓ NADGRADNJE (3 različice):
 - 1) Napadalec po podaji soigralcu na levi strani hitro zamenja položaj z igralcem na desni.

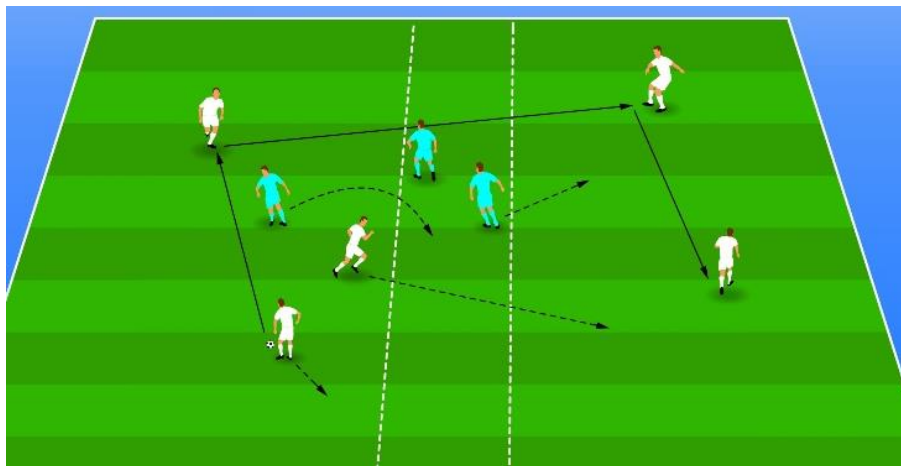
- 2) Napadalci ohranjajo žogo v posesti s kombinaciji dotikov: Prvi igralec 2 dotika, drugi igralec 1 dotik.
- 3) Napadalci ohranjajo žogo v posesti tako, da imajo na voljo le 1 dotik.

Trenerjeva navodila

- ✓ Igralec z žogo mora imeti vedno dve rešitvi na voljo (trikotnik).
- ✓ Po oddani žogi se premakne.
- ✓ Ohranjanje razdalj v prostoru.
- ✓ Branilec predvideva namere napadalcev in poskuša žogo odvzeti ali prisiliti napadalca v napako.
- ✓ V čim krajšem času poskuša osvojiti žogo.

GLAVNI DEL (70 minut)

2. IGRALNA OBLIKA 3:1 V DVEH PROSTORIH (10 min)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 12 metrov razdeljeno na dva igralna polja velikosti 8 x 12 metrov in z vmesnim prostorom širine 4 metre.
- ✓ 8 igralcev razdelimo v dve ekipi, postavljeni so kot prikazuje slika.

Opis

- ✓ Igralna oblika 3:1 v igralnem polju. Napadalci (beli) začnejo igro s ciljem, da podajo žogo v drugo igralno polje. Če so uspešni, se jim priključi en igralec in nadaljuje se igra 3:1 v drugem igralnem polju.
- ✓ Igralci braneče ekipe (modri) so razporejeni tako, da en igralec poskuša žogo odvzeti v igralnem polju v igri 3:1, dva igralca pa sta v vmesnem prostoru in poskušata prestreči podajo. Če so uspešni, poskušajo žogo prenesti v igri 3:3 proti ekipi, ki je žogo izgubila skozi linijo na strani, kjer je bila žoga izgubljena.
- ✓ Če igralci modre ekipe izbijejo žogo iz polja, z igro nadaljuje bela ekipa.
- ✓ Cilj igre je, da poskušajo beli čim prej podati žogo v drugo igralno polje.
- ✓ Igro otežimo tako, da je v igralnem polju igra 3:2 in v vmesnem polju samo en modri igralec.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

- ✓ Pogled gor – naprej na nasprotno stran v trenutku podaje igralca.
- ✓ Igralec z žogo mora imeti vedno dve rešitvi na voljo (trikotnik).
- ✓ Po oddani žogi se premakne.
- ✓ Igralca v globini se ves čas pozicionirata tako da je možnost podaje na njiju.
- ✓ Igralec, ki se priključi na drugo stran ustvari trikotnik.

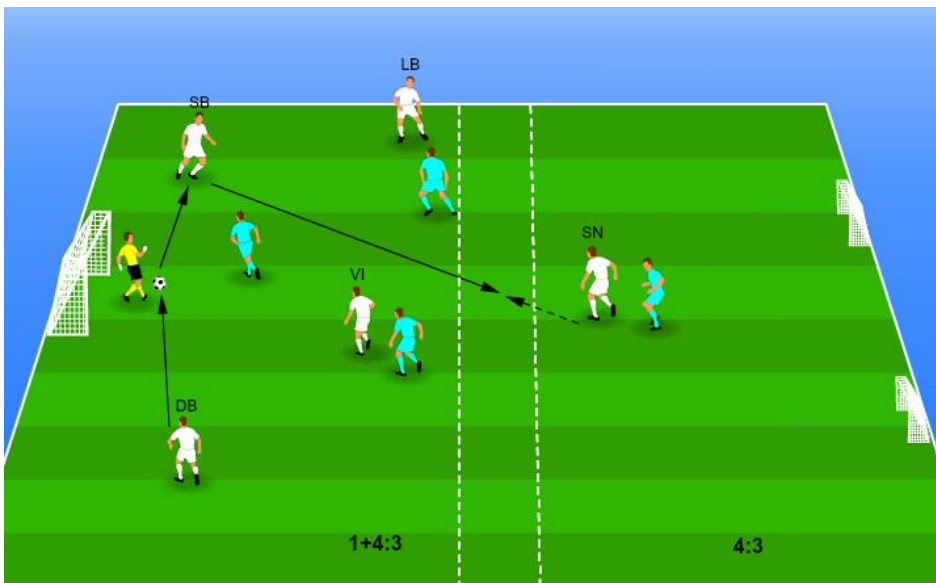
- ✓ V protipritisk: Hitra reakcija igralca, ki je žogo izgubil s ciljem, da jo čim prej ponovno osvoji, druga dva pa pomagata v varovanju.

Modri igralci:

- ✓ Branilec predvideva namere napadalcev in skuša žogo odvzeti ali prisiliti napadalca v napako.
- ✓ V igri 3:1 v čim krajšem času poskuša osvojiti žogo.
- ✓ Igralca v varovanju z postavljanjem pomagata soigralcu in preprečujeta podajo v globino.
- ✓ V trenutku podaje v drugo polje takojšnja reakcija branilca, ki gre v pritisk.
- ✓ Komunikacija branilcev: »Jaz grem v pritisk«
- ✓ Nadgradnja za branilce: Izmenično napadanje igralca z žogo in varovanje ostalih dveh igralcev.
- ✓ Hiter napad branilcev po pridobljeni žogi s ciljem preiti linijo za hrbtom napadalcev.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska.

3. IGRALNA OBLIKA 1+5:4 NA VELIKA VRATA IN DVOJE MALIH VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 35 x 16 metrov. Dva igralna polja 15 x 16 metrov z vmesnim poljem velikosti 5 metrov. Dvoje malih vrat in ena velika vrata na liniji igralnega polja kot prikazuje slika.
- ✓ Dve ekipi, napadalna ekipa s petimi igralci ter vratarjem in ekipa, ki se brani s štirimi igralci.

Opis

- ✓ V izgradnji napada sodelujejo vratar in beli igralci: Trije branilci (levi, srednji in desni branilec) ter vezni igralec v prvem polju in napadalec v drugem. V ekipi modrih pa sodelujejo trije napadalci v prvem polju in branilec v drugem. Igralcem vloge in igralna mesta menjamo glede na čas.
- ✓ Naloga belih igralcev je izgradnja napada ter prehod po izgubljeni žogi.
- ✓ Naloga modrih igralcev je preprečevanje izgradnje napada in prehod po pridobljeni žogi.
- ✓ Pri vratarju napadalne ekipe (beli igralci), v prvem igralnem polju poteka igra 1+4:3 s ciljem, da se žoga poda napadalcu, ki čaka v drugem polju. Z vmesnim prostorom napadalcu omogočimo neoviran sprejem žoge. Modri igralec v drugem polju ga lahko napade šele, ko napadalec sprejme žogo. V trenutku podane žoge se v drugo polje priključijo trije beli in dva modra igralca iz prvega polja. Beli igralci skozi igro 4:3 poskušajo izigrati modre in zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Prehod belih igralcev v vmesni prostor je dovoljen tudi s prodorom (vodenjem žoge).
- ✓ Modri igralci po odvzeti žogi zaključujejo na velika vrata.
- ✓ Beli igralci v primeru izgubljene žoge naredijo reakcijo na izgubljeno žogo.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične vratar bele ekipe.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

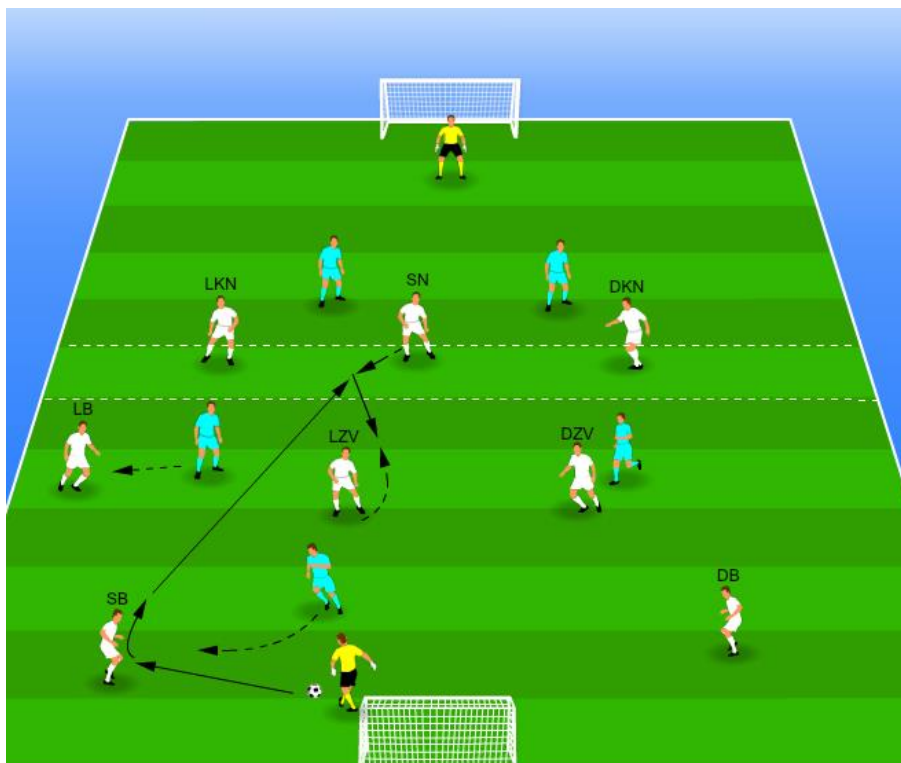
- ✓ Vratar ima v trenutku podaje vedno dve rešitvi na voljo (dva branilca). Tretji branilec drži višjo pozicijo.
- ✓ Igralci iščejo podajo na napadalca.
- ✓ Napadalec se odkriva samo takrat ko vidi prostor za možnost podaje.
- ✓ Vezni igralec s svojim gibanjem omogoča možnost podaje na napadalca.
- ✓ Če vezni igralec preide v drugo polje s prodorom se napadalec odkriva na stran. Vezni se glede na postavitev branilca ob napadalcu odloča za podajo v globino ali v noge napadalcu. Napadalec se odkrije v globino, če je branilec tesno ob njem ali išče podajo v noge, če je branilec stran od njega.
- ✓ V protipritisk, če se žoga izgubi v drugem polju. Hitra reakcija igralca, ki je žogo izgubil s ciljem, da jo čim prej ponovno osvoji, dva bližnja igralca mu pri tem pomagata s pritiskom ali varovanjem.
- ✓ V zaščito pred vrati, če se žoga izgubi v prvem polju. Igralci blizu vrat se postavijo tako, da preprečujejo udarec na vrata.

Modri igralci:

- ✓ Bližnji igralec v pritisk s ciljem odvzeti žogo belemu igralcu ali ga prisiliti v napako.
- ✓ Druga dva v varovanju z postavljanjem pomagata soigralcu in preprečujeta podajo v globino.
- ✓ Izmenično napadanje (pritisk) na igralca z žogo in varovanje ostalih dveh igralcev.
- ✓ Čim prej zaključiti na vrata po pridobljeni žogi.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska.

4. IGRALNA OBLIKA 1+8:5 NA DVOJE VELIKIH VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 53 x 30 metrov. Dva igralna polja 25 x 30 metrov z vmesnim poljem velikosti 3 metre.
- ✓ Igra 8:5 z dvema vratarjema.

Opis

- ✓ Cilj igre belih igralcev je izgradnja napada od vratarja, zaključek napada in prehod po izgubljeni žogi.
- ✓ Cilj modre ekipe je preprečevanje izgradnje in zaključka napada nasprotne ekipe ter prehod po pridobljeni žogi.
- ✓ Beli igralci poskušajo z medsebojnim sodelovanjem izigrati modre in žogo podati soigralcem v drugem polju. Z vmesnim prostorom napadalcem omogočimo neoviran sprejem žoge. Modri igralci v drugem polju lahko napadalce napadejo šele, ko napadalec sprejme žogo. V tem trenutku se lahko v drugo polje priključijo tudi igralci iz prvega polja. Beli igralci v drugem polju poskušajo preiti v zaključek napada in zaključiti na velika vrata, modri pa jim poskušajo žogo odvzeti in zaključiti na vrata na nasprotni strani.
- ✓ Beli v primeru izgubljene žoge izvedejo reakcijo na izgubljeno žogo in poskušajo branilcem čimprej ponovno odvzeti žogo oziroma jim preprečiti dosego zadetka.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične vratar bele ekipe.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

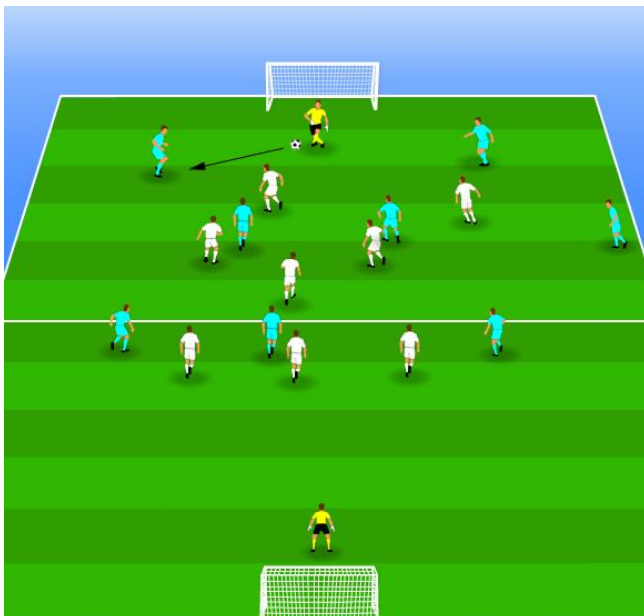
- ✓ Vratar ima v trenutku podaje vedno dve rešitvi na voljo (dva branilca). Tretji branilec drži višjo pozicijo.
- ✓ Igralci iščejo podajo na napadalce na drugi strani.
- ✓ Obračanje strani preko dveh veznih igralcev ali vratarja, če ni možna podaja na napadalce.
- ✓ Igralci s prodorom ustvarjajo višek, možnost za prenos žoge na napadalce ali prehod v zaključek napada.
- ✓ Napadalci se odkrivajo samo takrat ko vidi prostor za možnost podaje.
- ✓ Vezna igralca s svojim gibanjem omogočata možnost podaje na napadalca.
- ✓ V protipritisk, če se žoga izgubi v drugem polju. Hitra reakcija igralca, ki je žogo izgubil s ciljem, da jo čim prej ponovno osvoji, dva bližnja igralca mu pri tem pomagata s pritiskom ali varovanjem.
- ✓ V zaščito pred vrati, če se žoga izgubi v prvem polju. Igralci blizu vrat se postavijo tako, da preprečujejo udarec na vrata.

Modri igralci:

- ✓ Bližnji igralec v pritisk s ciljem odvzeti žogo napadalcu ali ga prisiliti v napako.
- ✓ Druga dva v varovanju z postavljanjem pomagata soigralcu in preprečujeta podajo v globino.
- ✓ Izmenično napadanje (pritisk) na igralca z žogo in varovanje ostalih dveh igralcev.
- ✓ Čim prej zaključiti na vrata po pridobljeni žogi.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska.

5. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.

Opis

- ✓ Igra 8:8 na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da napadalna ekipa poskuša uspešno prehajati z posestjo v napadalno polovico ter zaključiti napad. Med igro igralci poudarjeno iščejo situacije skozi katere lahko ustvarijo višek igralca in uspešno preidejo v napadalno polovico.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.

Trenerjeva navodila

- ✓ PROSTA IN VODENA IGRA Z DOLOČENIM CILJEM: Igro ustavimo po potrebi, tako da zamrznemo igralce in skupaj z njimi poiščemo boljše rešitve, kot so se zgodile v odigrani akciji.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

Raztezne vaje in pogovor.