

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 7 - 1

SKLOP: **Priprava in zaključek napada**

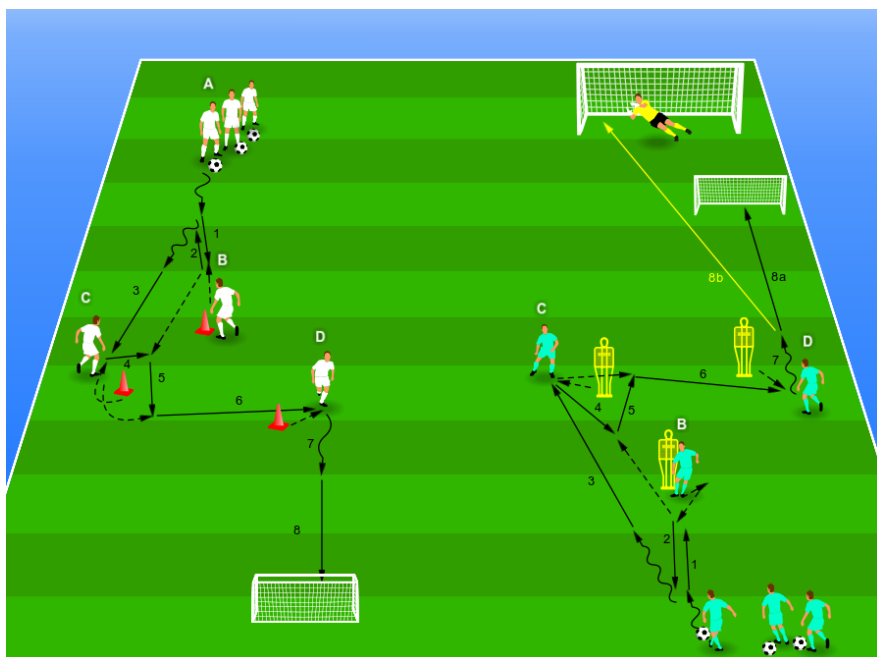
USMERITEV TRENINGA:

- Igra z viškom igralcev s smerjo in zaključkom.
- Moštvena igra z viškom igralcev s smerjo in igralnimi mesti.

CILJ: **Priprava in zaključek napada preko igralnih oblik**

UVODNI DEL (15 minut)

1. DINAMIČNA TEHNIKA Z ZAKLJUČKOM V Y POSTAVITVI (15 minut)



Organizacija

- ✓ S stožci (ali s figurami) označimo polje kot prikazuje slika. Razdalja med stožci je 6 – 8 metrov.
- ✓ Igralci so razporejeni v skupine po 10 – 12 igralcev. Trije igralci so v polju ob stožcu na vsaki strani, ostali čakajo v koloni.
- ✓ Igralci izvajajo vajo krožno v obe strani.
- ✓ V vadbo v kratkih časovnih intervalih vključujemo tudi gimnastične vaje.

Opis

- ✓ Igralec A zavodi in poda žogo igralcu B, ki se z odkrije od žoge k žogi in odigra povratno podajo igralcu A. Ta jo nato poda do igralca C, ki z igralcem B odigra dvojno podajo. Sledi podaja igralca C do igralca D, ki se odkrije stran od stožca in po kratkem ali dolgem sprejemu zaključuje z udarcem na mala vrata.
- ✓ Igralci menjajo mesta v smeri podane žoge, za eno mesto naprej in se pripravijo za nalogo v novi ponovitvi vaje. Po udarcu na vrata se postavijo v kolono na drugi strani.
- ✓ Vajo lahko izvajamo na mala ali velika vrata z vratarjem.
- ✓ **Nadgradnja vaje:** Dodamo obrambnega igralca E, ki je polaktiven in stoji med vrati in igralcem D. Igralec D po sprejemu žoge izvede preigravanje igralca E in zaključi na vrata. Po udarcu na vrata postane polaktivni branilec, igralec E pa se postavi v kolono na drugi strani.

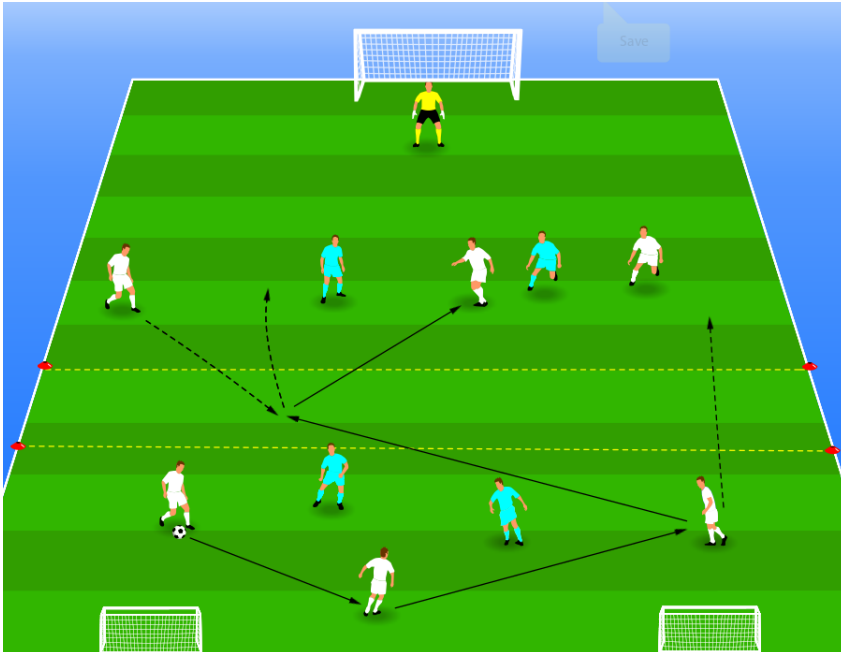
Trenerjeva navodila

- ✓ Podaje na oddaljeno nogo glede na nasprotnega igralca – figuro.
- ✓ 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 in sprejem žoge v gibanje.

- ✓ Odkrivanje v tajmingu.
- ✓ Odigravanje dvojne podaje na primerni razdalji in z oddaljeno nogo glede na soigralca ter sprememba hitrosti teka podajalca.
- ✓ Pogled in nato strel v nebranjen del vrat pri udarcu na vrata.

GLAVNI DEL (70 minut)

2. IGRALNA OBLIKA 3:2 IN 4:2 V DVEH PROSTORIH NA VELIKA VRATA IN DVOJE MALIH VRAT (20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 39 x 20 metrov razdeljeno na tri manjša polja.
- ✓ Prvo polje na strani dvojnih malih vrat velikosti 10 metrov, vmesno polje velikosti 4 metre in polje ob velikih vratih velikosti 25 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 11 igralcev. Dve ekipi, ekipa belih s šestimi igralci in ekipa modrih s štirimi igralci ter vratarjem.

Opis

- ✓ V prvem igralnem polju poteka igra 3:2. Cilj belih je, da žogo podajo igralcem, ki čakajo v igralnem polju na drugi strani. Z vmesnim poljem belim igralcem omogočimo neoviran sprejem žoge. Modra igralca jih lahko napadeta šele, ko beli sprejme žogo. Če so beli uspešni v igri 3:2 in prenesejo žogo v drugo igralno polje se tam nadaljuje igra 4:2, saj se v trenutku podane žoge v to polje priključi dodatni beli igralec iz prvega polja. Beli igralci poskušajo izigrati modre in zaključiti napad na vrata z vratarjem.
- ✓ Naloga modrih igralcev je preprečevanje napada belih. Če odvzamejo žogo poskušajo čim prej zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Po končani akciji z igro ponovno pričnejo beli v prvem igralnem polju.
- ✓ V igralnem polju pred velikimi vrati upoštevamo linijo prepovedanega položaja.
- ✓ Igralcem menjamo vloge glede na določeno število ponovitev oz. glede na čas.

Trenerjeva navodila

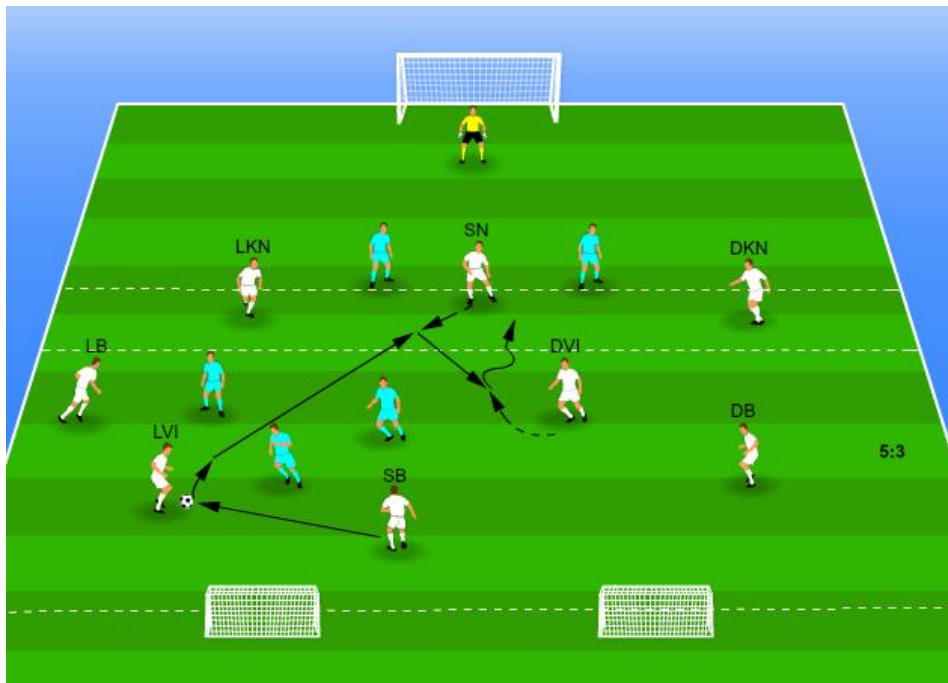
Beli igralci:

- ✓ Podaja v drugo polje takoj, ko je možnost.
- ✓ Izmenično odkrivanje napadalcev v vmesno polje.
- ✓ Po podaji v vmesno polje sprememba ritma igre in hiter zaključek na vrata.
- ✓ Po izgubljeni žogi takojšnja reakcija in preprečitev udarca na mala vrata.
- ✓ Po ponovno pridobljeni žogi, poskušati čim hitreje zaključiti akcijo.
- ✓ Pravočasno vtekanje napadalcev z upoštevanjem prepovedanega položaja.

Modri igralci:

- ✓ Najbližji igralec napade igralca z žogo, drugi je v varovanju.
- ✓ Usmerjanje napadalcev na stran in poskušati odvzeti žogo.
- ✓ Po osvojeni žogi takojšen zaključek na dvoje malih vrat.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska.

3. IGRALNA OBLIKA 8:5 NA VELIKA VRATA IN DVOJE MALIH VRAT (20 min)



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

- ✓ V pripravi in zaključku napada sodelujejo beli igralci: Trije branilci (levi, srednji in desni branilec) ter levi in desni vezni igralci v prvem polju. V drugem igralnem polju čakajo trije beli igralci: Levi in desni krilni napadalec ter srednji napadalec.
- ✓ Cilj igre belih igralcev je priprava in zaključek napada in prehod po izgubljeni žogi.
- ✓ V ekipi modrih sodelujejo trije napadalci v prvem polju in dva branilca v drugem polju.
- ✓ Cilj modre ekipe je preprečevanje priprave 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 mala 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.
- ✓ V kolikor modri žogo odvzamejo poskušajo čim prej zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno pričnejo igralci bele ekipe.
- ✓ Igralcem vloge in igralna mesta menjamo glede na čas.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

- ✓ Diagonalno postavljanje vezistov.
- ✓ Vezna igralca s svojim gibanjem omogočata možnost podaje na napadalca.
- ✓ Obračanje strani preko dveh veznih igralcev ali vratarja, če ni možna podaja na napadalce.
- ✓ Izmenično odkrivanje treh napadalcev. Pri odkrivanju dva igralca ne smeta biti v isti liniji.
- ✓ Napadalci se odkrivajo samo takrat, ko vidijo prostor za možnost podaje.
- ✓ Če je napadalec pod pritiskom odigra povratno podajo.
- ✓ Po povratni podaji obvezna podaja v globino.
- ✓ Ko žogo dobi krilni igralec na eni strani, poskušamo napad zaključiti na drugi strani.
- ✓ V protipritisk, ko se žoga izgubi. 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.

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.
- ✓ Usmerjanje napadalcev na stran.
- ✓ Čim prej zaključiti na vrata po pridobljeni žogi.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska.

4. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(30 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 uspešno pripravijo napad in ga zaključijo.
- ✓ 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. ZAKLJUČEK NA VRATA - PARABOLA (5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci so razdeljeni v dve ekipi na razdalji 16 metrov od vrat. Pred vsako ekipo je vratar.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

Opis

- ✓ Igralci izvajajo udarec žoge iz zraka z nartom na vrata – parabola.
- ✓ Vratar stoji 5 metrov izven vrat in poskuša udarjeno žogo obraniti.
- ✓ Ekipi tekmujeta katera bo dosegla več zadetkov.

Trenerjeva navodila

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