

## TRENING 2 - 3

SKLOP: **Zaključek na vrata**

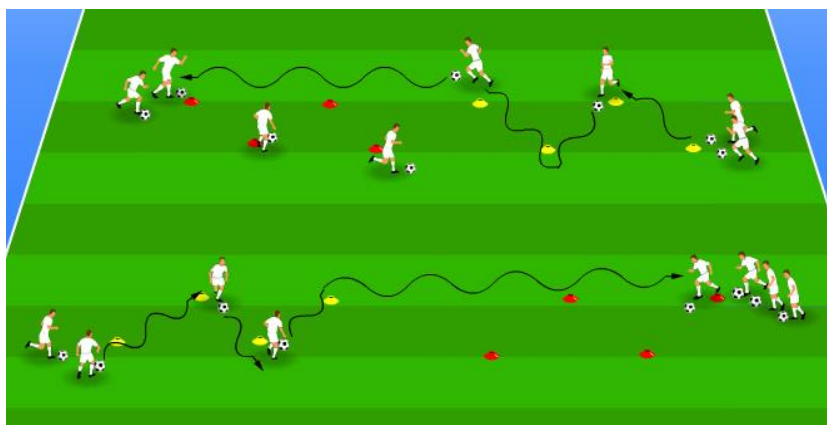
USMERITEV TRENINGA: **Udarci na vrata**

CILJ: **Utrjevanje udarcev na vrata**

### UVODNI DEL (20 minut)

#### 1. VAJE NAVAJANJA NA ŽOGO IN GIMNASTIČNE VAJE

(15 minut)



#### Organizacija

- ✓ Vaje navajanja na žogo v kolonah.
- ✓ 8 igralcev v vsaki skupini (2 x po 4 igralci).

#### Opis

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci izvajajo vaje navajanja na žogo po navodilih trenerja.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Razlaga navodil igralcem.
- ✓ Demonstracija.
- ✓ Uporabljamo vaje z različnimi obrati.

#### 2. ŠTAFETNA IGRA Z ŽOGO

(5 min)

#### Organizacija

- ✓ Na obstoječi postavitvi rekvizitov iz vaje 1 izvedemo štafetno igro.
- ✓ 3 ali 4 igralci v vsaki koloni.

#### Opis

- ✓ Skupine igralcev izvedejo tri kratke gibalne aktivnosti, ki jih izvedemo v obliki štafetne igre.
- ✓ Vse gibalne aktivnosti so z žogo, ki jo igralci upravljajo z nogo ali roko. Gibalno aktivnost trener demonstrira in razloži.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Vzpodbujanje tekmovalnosti pri igralcih in natančnosti izvedbe gibalnih aktivnosti.

## GLAVNI DEL (60 minut)

### 3. UDARCI NA VRATA Z VRATARJEM

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Skupini 1 in 1a sta postavljeni na klobočku oddaljenim od bližnje vratnice 5 metrov in od vrat 11 metrov.
- ✓ Skupini 2 in 2a sta postavljeni na klobočku oddaljenim od bližnje vratnice 2 metra in od vrat 20 metrov.
- ✓ Največ 3 igralci na postaji.
- ✓ Igralci menjajo mesta samo na svoji strani (1 z 2 in 2 z 1 oziroma 1a z 2a in 2a z 1a).
- ✓ Igralni čas 20 minut (po 10 minutah skupine zamenjajo stran izvajanja vaje).

#### Opis

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo proti sredini in udari na vrata s SNDS oddaljene noge. Po udarcu postane branilec in pasivno napade igralca 2 (v zadnjem delu izvajanja vaje je lahko igralec 1 v obrambi aktiven).
- ✓ Igralec 2 zavodi žogo proti igralcu 1, ga preigra s puljubnim varanjem in zaključi z udarcem na vrata. Varanje izvede proti sredini vrat.
- ✓ V primeru, ko je igralec 1 aktiven v obrambi, izvaja igralec 2 preigravanje v poljubno smer.

#### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Igralci udarjajo na vrata s SNDS daljše noge (leva stran desna noga in desna stran leva noga).
- ✓ Pri preigravanju opozarjamo na tridelnost varanja.

### 4. IGRA OD 1:0 DO 2:2

(20 minut)





### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 16 metrov z vrati in vratarjem ter dvoje malih vrat na drugi strani.
- ✓ Igralni čas 20 minut.
- ✓ Vajo izvajata dve skupini s po štirimi igralci.

### Opis

- ✓ Beli igralec 1 zavodi žogo proti vratom z vratarjem in zaključí z udarcem na vrata (igra 1:0). Po zaključku akcije izvede hitro reakcijo in postane branilec v igri 1:1 z modrim igralcem.
- ✓ Modri igralec 2 v trenutku udarca na vrata igralca 1 hitro zavodi žogo v igralno polje in poizkuša z odločnim prodorom ter igro 1:1 zaključiti na dvoje malih vrat.
- ✓ Po zaključku akcije 1:1 beli igralec 3, ki je zunaj igralnega polja, začne igro 2:1 proti modremu igralcu 2. Beli igralec 3 zavodi žogo v igralno polje in jo poda soigralcu 1, ki se je odkril stran od modrega igralca 2. Glede na postavitev modrega igralca 2 v fazi branjenja, se bela igralca odločita, kako bosta odigrala igro 2:1 (vtekanje za hrbtom soigralca ali branilca, dvojna podaja, povratna podaja, takoj po podaji sprejem proti vratom in strel). Cilj je hiter zaključek akcije s strelom na vrata.
- ✓ Po zaključku igre 2:1 se v igro vključi modri igralec 4 in sledi igra 2:2 na dvoje malih vrat. Modri igralec 4 zavodi žogo v igralno polje in jo poda soigralcu 2, ki se je odkril. Glede na postavitev obeh branilcev modra napadalca nadaljujeta igro 2:2 s ciljem, da čimhitreje zaključita na dvoje malih vrat. Bela igralca takoj po končani igri 2:1 postaneta branilca.
- ✓ V primeru, da v igri 1:1, 2:1 ali 2:2 branilec odvzame žogo, poizkuša takoj zaključiti na nasprotna vrata. Če mu to ne uspe in mu napadalec ponovno odvzame žogo, se akcija zaključi.
- ✓ Po končani vaji igralci zapustijo igralno polje in se vrnejo na tisto stran igralnega polja, kjer so začeli vajo. Igralca iste barve pri tem zamenjata vlogi (bela igralca 1 in 3 med sabo in modra igralca 2 in 4 med sabo). Novo ponovitev vaje začne naslednja četvorka, ki čaka. Po določenem času (10 minut) beli in modri igralci zamenjajo stran igralnega polja.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Hitre odločitve in iskanje najkrajše poti do vrat.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad pri odvzemu žoge in obratno iz napada v obrambo po zaključku napada.

## 5. IGRA 3:3+2 NA VELIKA VRATA Z VRATARJEM IN DVOJE MALIH VRAT

(20 minut)



### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 16 metrov z velikimi vrata in vratarjem ter dvoje malih vrat na drugi strani.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

### Opis

- ✓ Prosta igra 3:3+2 na vrata z vratarjem in dvoje malih vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom in poizkušajo čimhitreje zaključevati akcije s strelom na vrata. Akcijo lahko zaključita s strelom na vrata tudi prosta igralca.
- ✓ Za dosežen zadetek je ekipa nagrajena z novo akcijo.

### Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Hitra reakcija iz obrambe v napad in obratno.

## ZAKLJUČNI DEL (10 minut)

## 6. UDAREC Z NARTOM IZ ZRAKA PO ODBOJU S TAL

(10 minut)



## **Organizacija**

- ✓ Dve ekipi igralcev sta postavljeni v dve koloni kot prikazuje slika.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Ekipi tekmujeta med sabo.

## **Opis**

- ✓ Igralci izvajajo udarec z nartom na vrata iz zraka po odboju s tal. Vrata poizkušajo zadeti z udarcem preko vratarja.
- ✓ Vratar stoji nekoliko izven vrat in poizkuša žogo ujeti.

## **Trenerjevi poudarki**

- ✓ Demonstracija in razlaga udarca.
- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.