

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 1 - 11

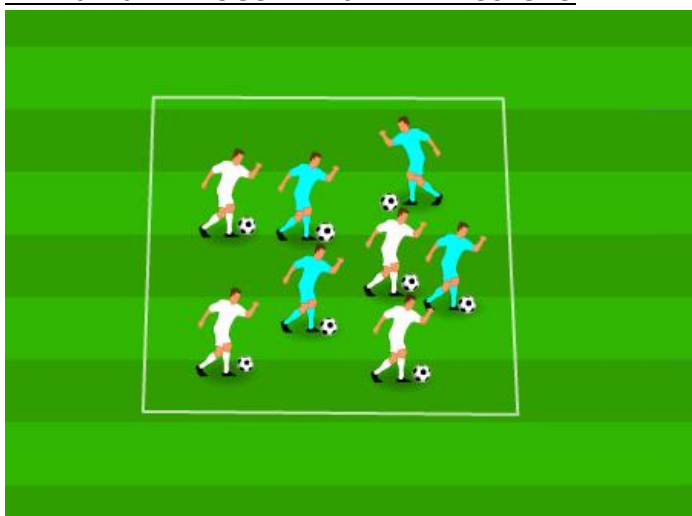
SKLOP: Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA: Sprejem žoge proti cilju z obratom in v gibanje

CILJ: Utrjevanje usmerjenega sprejema v cilj

UVOD

1. NAVAJANJE NA ŽOGO V MAJHNEM PROSTORU



(5 min)

Organizacija

- ✓ Omejen prostor velikosti 10 x 10 metrov.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.

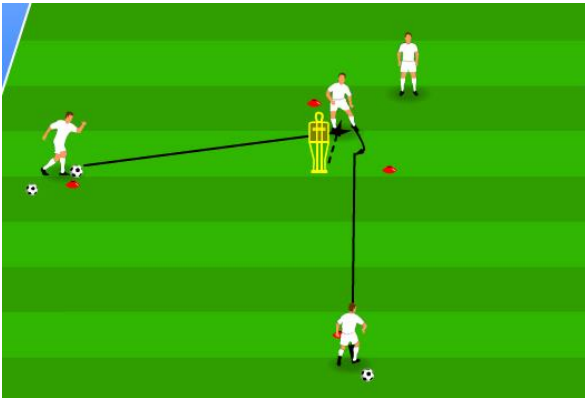
Opis

- ✓ Po navodilih trenerja vodi žogo na različne načine z različnimi deli stopala.
- ✓ Igralec vadi z levo in desno nogo.
- ✓ V vaji uporabljamo čim več zaustavljanj in sprememb smeri z različnimi deli stopal.
- ✓ Uporabimo čim manjši prostor, da se morajo igralci čim več umikati drug drugemu.

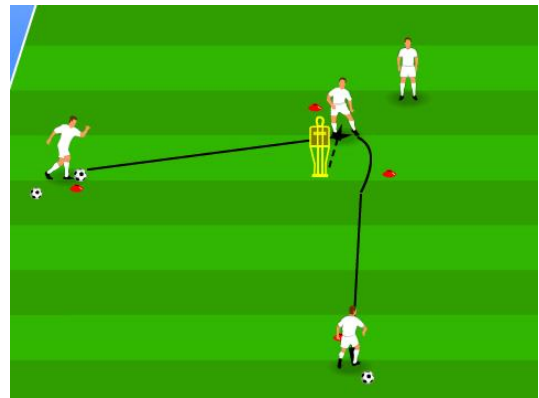
2. GIMNASTIČNE VAJE (5 min)

3. SPREJEM ŽOGE PROTI CILJU – 90 STOPINJ

(15 min)



Varianta 1



Varianta 2

Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v četvorke oziroma 2 para.
- ✓ Razdalja za podaje med igralci je 5 metrov.

Opis – varianta 1 – kratek sprejem z obratom

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri moščicu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri moščicu žogo sprejme z obratom proti cilju in jo kar najhitreje poda drugemu igralcu na strani.
- ✓ Po podani žogi se vrne k stojalu in takoj naredi odkrivanje vstran in sprejme podano žogo od drugega igralca – ponovi vajo v drugo stran z drugo nogo in zamenja vlogo z igralcem, ki čaka.
- ✓ Po petih ponovitvah notranja in zunanja igralca zamenjajo vloge.

Opis – varianta 2 – daljši sprejem v gibanje proti cilju

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri moščicu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri moščicu žogo sprejme z daljšo nogo v gibanje proti cilju med moščicem in klobučkom ter jo poda drugemu igralcu na strani.
- ✓ Po podani žogi se vrne k stojalu in takoj naredi odkrivanje vstran in sprejme podano žogo od drugega igralca – ponovi vajo v drugo stran z drugo nogo in zamenja vlogo z igralcem, ki čaka.
- ✓ Po petih ponovitvah notranja in zunanja igralca zamenjajo vloge.

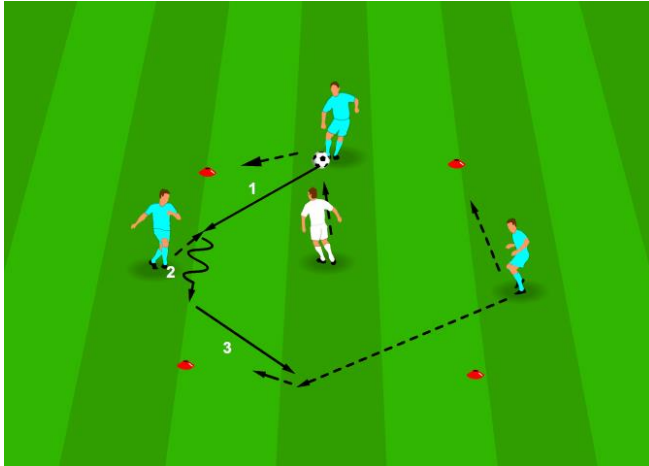
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci.
- ✓ Pri obeh variantah stremimo k izvedbi z dvema dotikoma.

GLAVNI DEL

4. IGRALNA OBLIKA 3:1

(10 min)



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 5x5 metrov.
- ✓ Štirje igralci so razporejeni kot prikazuje slika.

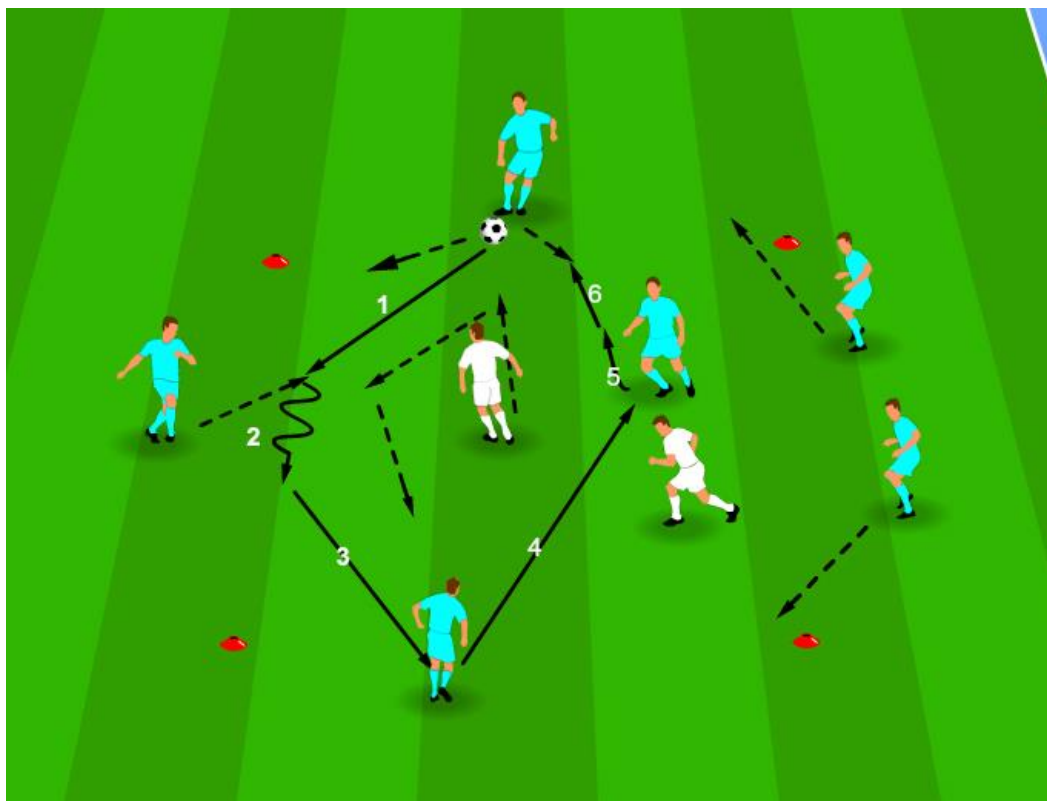
Opis

- ✓ Zunanji igralci si podajajo žogo med seboj z obveznima dvema dotikoma.
- ✓ Igralci se v igri odkrivajo tako, da ima igralec z žogo vedno rešitev levo in desno od sebe.
- ✓ Izvajajo sprejeme z obrati in v gibanje.
- ✓ Srednji igralec zamenja zunanjega po petih osvojenih žogah.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba sprejemov in podaj.
- ✓ Spodbujamo podaje in sprejeme z daljšo nogo.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci.
- ✓ Trikotne postavitve v igri.

4.A IGRALNA OBLIKA 5+1:2 za U13 (20 min)



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 10x10 metrov.
- ✓ Osem igralcev razporejenih kot prikazuje slika.

Opis

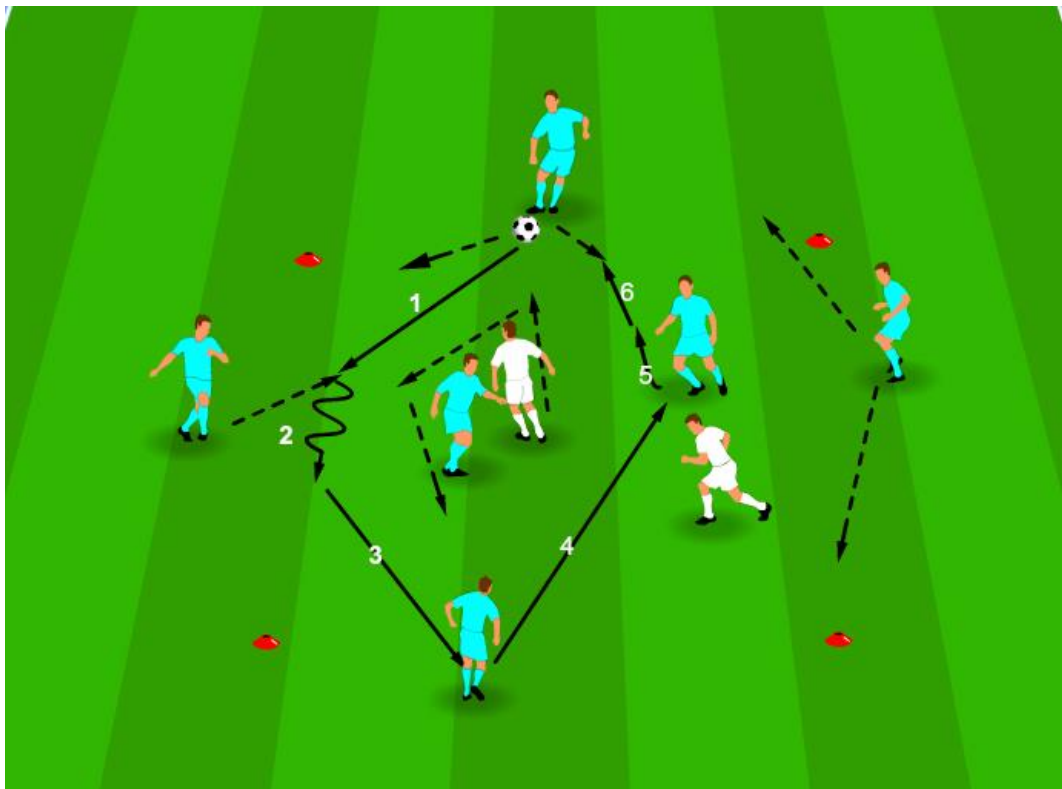
- ✓ V omejenem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 5+1 : 2. Srednji igralec ima največ dva dotika, ostali prosto igra (število dotikov prilagajamo sposobnostim igralcev).
- ✓ Napadalci poizkušajo čim dalj časa zadržati žogo v svoji posesti. Pri tem se gibajo po linijah omejenega prostora, eden pa se giblje znotraj prostora.
- ✓ Napadalci poizkušajo žogo čimvečkrat podati srednjemu igralcu, ki poizkuša z dobrim odkrivanjem in pravnimi sprejemi prenesti igro na drugo stran igralnega polja.
- ✓ Vloge igralcem menjamo po določenem številu odvzetih žog ali na čas.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Orientacija v prostoru (pogled čez ramo).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

4.B IGRALNA OBLIKA 4+2:2

za U12



Organizacija

- ✓ Prostor velikosti 12x12 metrov.
- ✓ Osem igralcev razporejenih kot prikazuje slika.

Opis

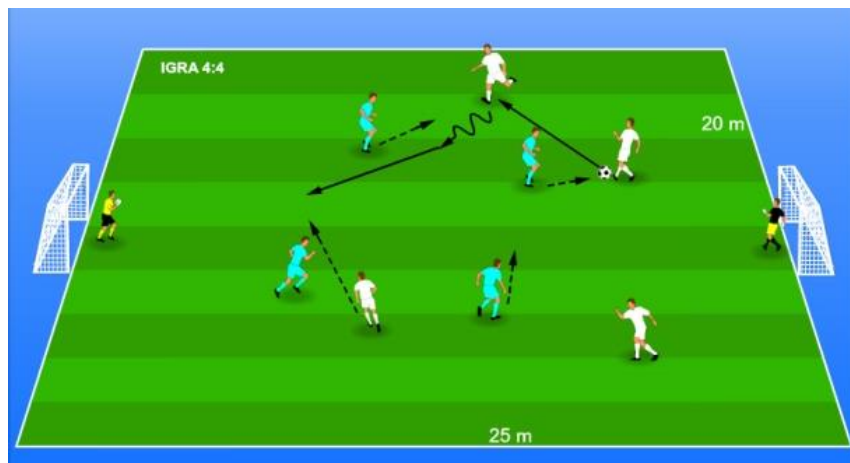
- ✓ V omejenem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 4+2 : 2. Srednja igralca imata največ dva dotika, ostali prosto igro (število dotikov prilagajamo sposobnostim igralcev).
- ✓ Napadalci poizkušajo čim dalj časa zadržati žogo v svoji posesti. Pri tem se gibajo po linijah omejenega prostora, dva pa se gibljeta znotraj prostora.
- ✓ Napadalci poizkušajo žogo čimvečkrat podati srednjima igralcema, ki poizkušata z diagonalno postavitvijo med njima in pravnimi sprejemi prenesti igro na drugo stran igralnega polja.
- ✓ Vloge igralcem menjamo po določenem številu odvzetih žog ali na čas.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Orientacija v prostoru (pogled čez ramo).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

5. IGRA 4:4 NA 2 GOLA

(25 min)



Organizacija

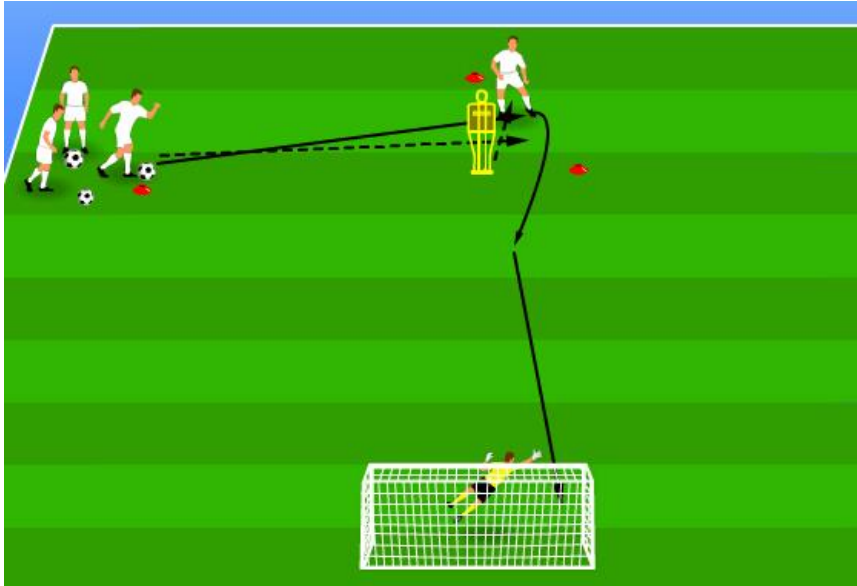
- ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Prosta igra.
- ✓ Igralni čas 20 minut. Ekipe med sabo menjamo.

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 (do 6:6) na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba podaj, usmerjenih sprejemov in odkrivanja v prosti igri 4:4 (do 6:6).
- ✓ Opazovanje igralcev v igri in ocenjevanje uporabe treniranih elementov med treningom v igri.

6. UDAREC NA GOL PO SPREJEMU**Organizacija**

- ✓ Razdalja za podaje med igralci je 5 metrov.
- ✓ Razdalja med možicom in vrati je 12 metrov.
- ✓ Vsi igralci imajo svojo žogo razen igralca pri možicu.

Opis

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z daljšo nogo v gibanje proti cilju med možicom in klobučkom ter čimhitreje izvede zaključek na vrata.
- ✓ Igralec, ki je žogo podal steče za igralcem, ki žogo sprejema in ga poizkuša uloviti preden le-ta zaključi z udarcem na vrata.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (podaja na oddaljeno nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Natančen udarec.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).