

TRENING 3 - 4

SKLOP: **Igra 1:1**

USMERITEV TRENINGA: **Igra 1:1 v napadu**

CILJ: **Utrjevanje uspešnosti igre 1:1 v napadu**

UVODNI DEL (20 minut)

1. NAVAJANJE NA ŽOGO (12 minut)

Organizacija

- ✓ S klobučki označena štiri igralna polja kot prikazuje slika.
- ✓ Premer igralnega polja je 12 - 15 metrov.
- ✓ V vsakem igralnem polju je 6 igralcev (vsak igralec ima svojo žogo).
- ✓ Trener stoji na mestu, kot prikazuje slika (v rokah ima dve markirni majici (MM) različnih barv).
- ✓ Igralni čas 2 x 5 minut.

Vaja 1: VODENJE Z NALOGAMI

(5 minut)

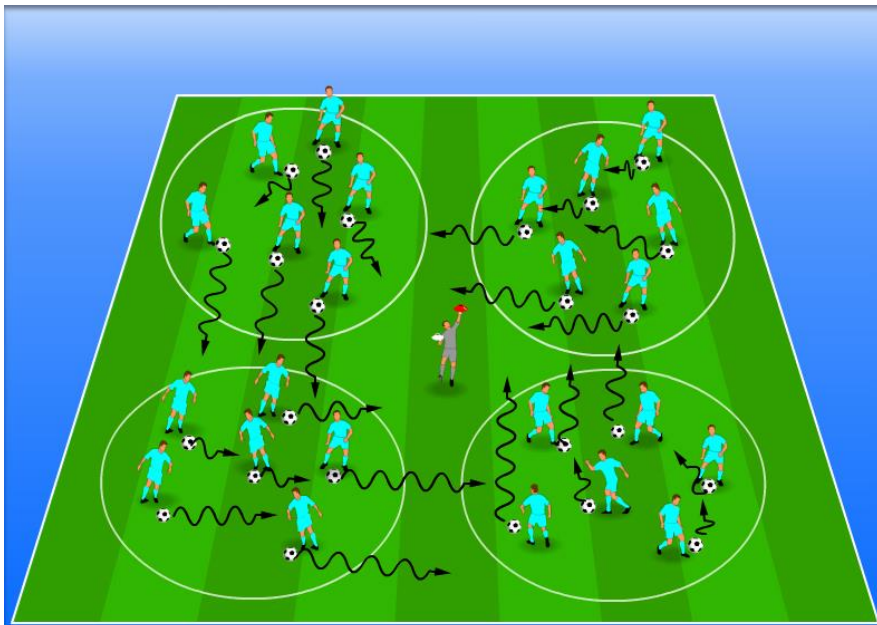


Opis

- ✓ Igralci vodijo vsak svojo žogo v označenem polju.
- ✓ Na trenerjev znak (dvignjena MM določene barve) vodijo žogo na vnaprej določen način (npr. rdeča MM pomeni vodenje z L nogo, bela MM pomeni vodenje z D nogo).

Vaja 2: VODENJE Z MENJAVO POLJ

(5 minut)



Opis

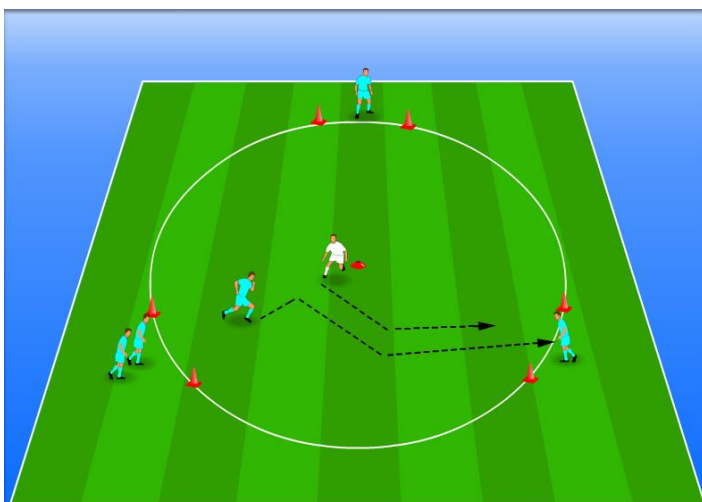
- ✓ Igralci vodijo vsak svojo žogo v označenem polju.
- ✓ Na trenerjev znak (dvignjena MM določene barve) zamenjajo polja na vnaprej določen način (npr. rdeča MM pomeni menjava polja z žogo, bela MM pomeni menjava polja brez žoge).
- ✓ Vrstni red zamenjave polj spreminjamo, prav tako spreminjamo način vodenja žoge v igralnem polju.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vodenje žoge na vsak dotik.
- ✓ Vodenje žoge z obema nogama.
- ✓ Orientacija v prostoru.
- ✓ Igralci izvajajo element s hitrostjo, ki jim omogoča natančno izvedbo.
- ✓ Popravljanje napak

2. LOVLJENJE

(8 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označeno igralno polje kot prikazuje slika.
- ✓ Premer igralnega polja je 12 - 15 metrov.
- ✓ Goli široki 2 metra in razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ V igralnem polju 6 igralcev (razporejenih kot prikazuje slika).
- ✓ Igralni čas 5 minut.

Opis

- ✓ En igralec (lovec) stoji na sredini polja.
- ✓ Ostali igralci (zajci) so razporejeni po treh golih ob robu polja.
- ✓ Na znak trenerja prvi igralec (zajec) steče skozi svoj gol v polje, z ciljem, da se brez dotika s strani lovca, prebije skozi enega od preostalih dveh golov.
- ✓ Naslednji igralec (iz naslednjega gola v smeri urinega kazalca) steče v polje, ko se lovec postavi nazaj v svoje izhodišče na sredini polja.
- ✓ V kolikor lovec ujame zajca, le – ta postane novi lovec

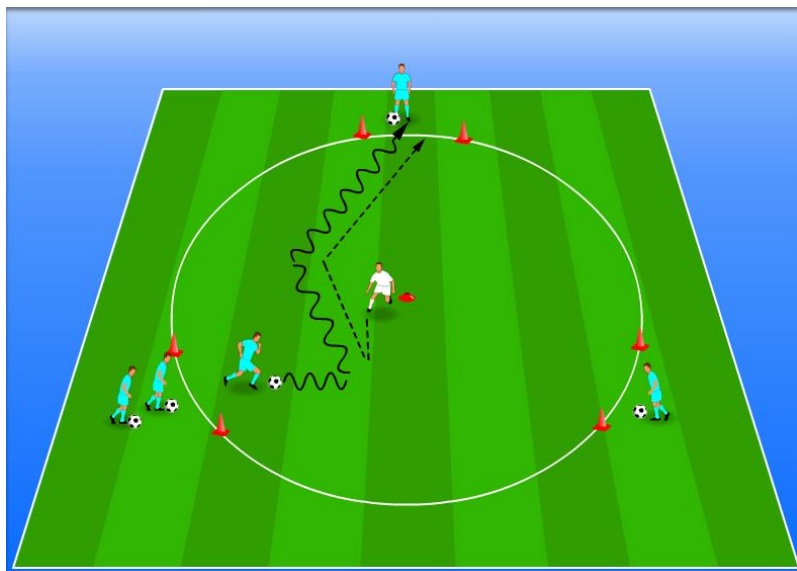
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozorjanje na upoštevanje pravil

GLAVNI DEL (65 minut)

3. IGRA 1:1 NA DVA GOLA V KROGU

(12 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označeno igralno polje kot prikazuje slika.
- ✓ Premer igralnega polja je 12 - 15 metrov.
- ✓ Goli široki 2 metra in razporejeni kot prikazuje slika.
- ✓ V igralnem polju 6 igralcev (razporejenih kot prikazuje slika).
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

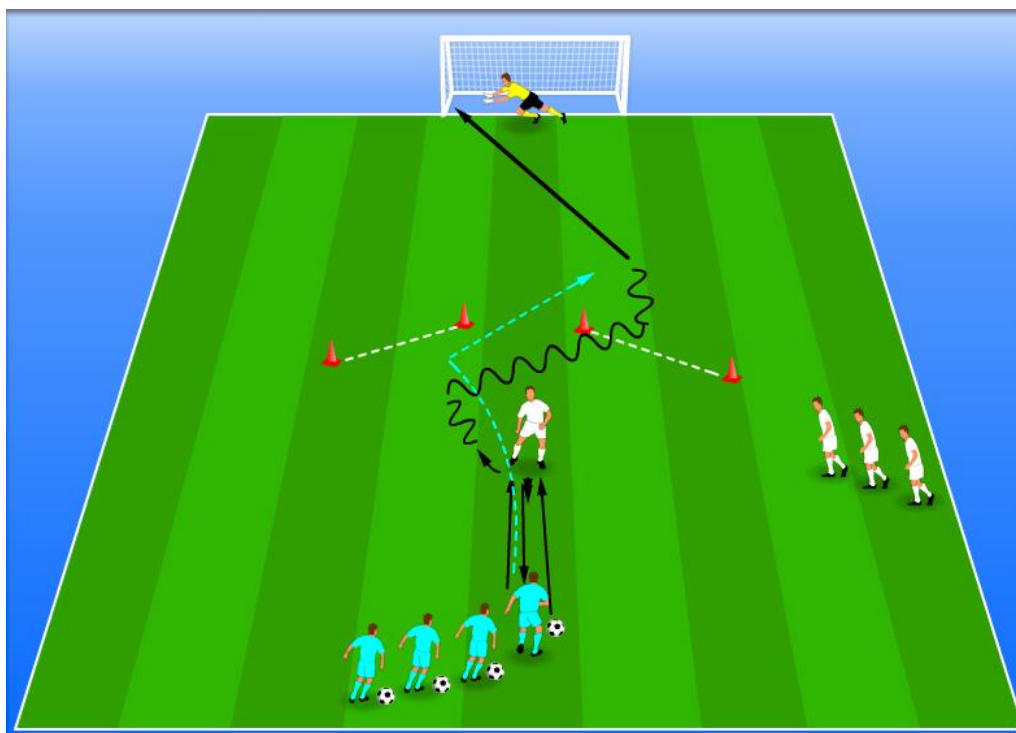
- ✓ En igralec (branilec) stoji na sredini polja.
- ✓ Ostali igralci (napadalci) so razporejeni po treh golih ob robu polja.
- ✓ Na znak trenerja prvi napadalec zavodi žogo v polje skozi svoj gol v z ciljem, da z vodenjem žoge preide skozi enega od preostalih dveh golov.
- ✓ Naslednji igralec (iz naslednjega gola v smeri urinega kazalca) zavodi v polje, ko se branilec postavi nazaj v svoje izhodišče na sredini polja.
- ✓ V kolikor branilec odvzame žogo napadalcu ali mu jo izbije iz polja, le – ta postane novi branilec.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik varanja in fintiranja.
- ✓ Opozorjanje na trostopnost pri varanju.
- ✓ Kontrola žoge.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev branilca v fazi obrambe.

4. IGRA 1:1 Z HRBTOM PROTI CILJU

(12 minut)



Organizacija

- ✓ Postavitev igralcev in golov kot prikazuje slika.
- ✓ Igralca na razdalji 3 – 5 metrov, obrnjena en proti drugemu.
- ✓ Goli široki 2 metra, postavljeni iz stožcev in na razdalji 2 -3 metrov od napadalca.
- ✓ 5 metrski gol z vratarjem postavljen 10 metrov za obema 2m goloma.
- ✓ V igralnem polju 8 igralcev.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

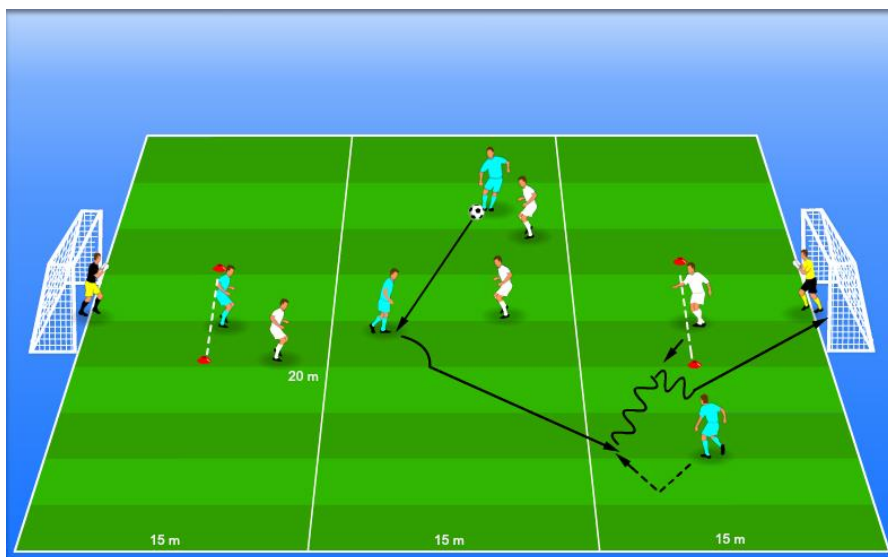
- ✓ Igralca si podajata žogo iz prve na razdalji 3 – 5 metrov.
- ✓ Igralec, ki je z hrbtom obrnjen proti goloma je napadalec.
- ✓ Po najmanj treh (in največ sedem) podajah napadalec sprejme žogo z obratom in jo poiskuje zavoditi skozi enega od golov. Če mu to uspe, lahko zaključi akcijo z udarcem na gol.
- ✓ Drugi igralec v trenutku, ko napadalec sprejme žogo, postane branilec in poiskuje napadalcu preprečiti doseganje zadetka.
- ✓ Ko prvi par zaključi z akcijo, je na vrsti drugi par.
- ✓ Igralca pri vsaki ponovitvi zamenjata vloge.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Opozorjanje na pravilno postavitev ob sprejemu žoge.
- ✓ Opozorjanje na vodenje žoge z oddaljeno nogo od nasprotnika in grajenje žoge z telesom.
- ✓ Spodbujanje različnih oblik varanja in »fintiranja«.

5. IGRALNA OBLIKA 1:1+2:2+1:1 NA DVA GOLA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 45 x 20 metrov, razdeljeno v tri cone, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 4 x 4 minute (igralcem menjamo vloge).

Opis

- ✓ V srednji coni poteka igra 2:2, v zunanjih conah pa igra 1:1. Igralci med igro ne smejo prehajati iz cone v cono.
- ✓ Vsaka ekipa napada na en gol.
- ✓ Igra se prične v srednji coni. Igralca iz srednje cone, morata žogo podati do napadalca v napadalno cono.
- ✓ Napadalec v napadalni coni poizkuša preigrati branilca in doseči zadetek.
- ✓ Branilec ima na razdalji 7 metrov od gola označeno linijo iz klobučkov, kjer je njegov izhodiščni položaj, ko je nasprotna ekipa v posesti žoge. Iz linije se lahko pomakne proti napadalcu šele takrat, ko je le – temu žoga podana iz srednje cone.

- ✓ Če imamo v vratih vratarja se ta v fazi obrambe lahko pomika samo po gol črti. V fazi napada lahko prosto sodeluje z igralcem v svoji coni.
- ✓ Če pride do žoge ekipa, ki je bila v obrambi, poizkuša na enak način priti do zadetka na nasprotni gol.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente igre 1:1, ki smo jih vadili med treningom.

Trenerjevi poudarki

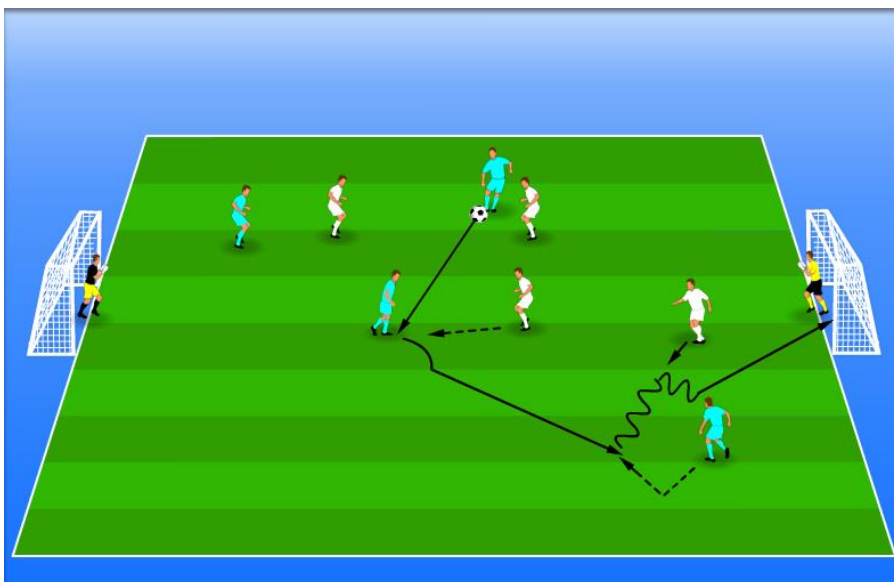
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Upoštevanje osnovnih zakonitosti igre v napadu in obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igralci v srednji coni imajo omejeno število podaj.
- ✓ Branilec v stranski coni se lahko prosto giblje v prostoru, ko ima žogo v posesti nasprotna ekipa.

6. IGRA 4:4 NA DVA GOLA BREZ ALI Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Igralci lahko odvzemajo žogo samo svojemu direktnemu nasprotniku (individualno pokrivanje).
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ Zadelek dosežen neposredno po uspešnem preigravanju nasprotnika šteje 2 točki.

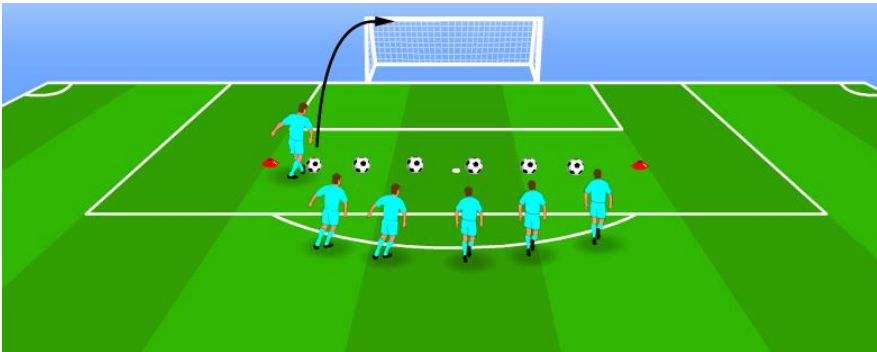
Trenerjevi poudarki

- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v obrambi v situacijah 1:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.
- ✓ Ocenjevanje uporabe elementov, ki smo jih vadili med treningom, v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

7. TEKMOVANJE V CILJANJU PREČKE

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Prostor v kazenskem prostoru, dva velika gola, linija na razdalji 11 metrov.
- ✓ Vsi igralci v prostoru (ena ekipa na en gol, druga ekipa na drugi gol).
- ✓ Igralni čas 2x2 minuti.

Opis

- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Dve ekipi tekmujeta med sabo v zadevanju prečke, ki jo igralci ciljajo najmanj z razdalje 11m. Za vsak zadetek prejme ekipa eno točko. Zmaga ekipa, ki doseže večje število točk.
- ✓ Vsak igralec ima neomejeno število ponovitev znotraj časovne omejitve, vendar ne sme izvesti udarca pred linijo 11 metrov.
- ✓ Izbira udarca je prepuščena igralcu.
- ✓ Izvedemo 2 seriji.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Kontrola in opazovanje igralcev.
- ✓ Štetje doseženih točk.