

TRENING 4 - 3

SKLOP: Igra 2:1

USMERITEV TRENINGA: Igra 2:1 v napadu

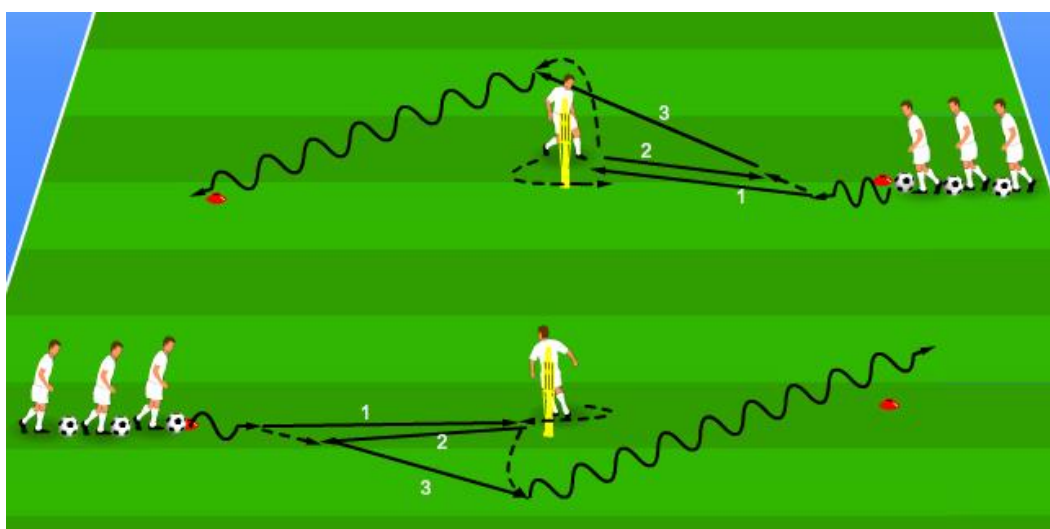
CILJ Učenje igre 2:1 z vertikalno postavitvijo napadalcev

UVODNI DEL (25 minut)

1. GIMNASTIČE VAJE IN POIGRAVANJE Z ŽOGO (9 minut)

- ✓ Vaje tekaške abecede
- ✓ Igralci vodijo vsak svojo žogo – poigravanje.

2. POVRATNA PODOJA IN SPREJEM V VERTIKALI (8 min)



Organizacija

- ✓ Razdalja med igralci in možičem je 8 metrov.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po osem igralcev.
- ✓ Vadba v koloni.
- ✓ V eno stran se igralec pri možiču po povratni podaji odkriva desno od možiča, v drugo stran pa levo od možiča.
- ✓ Igralni čas 10 minut.

Opis

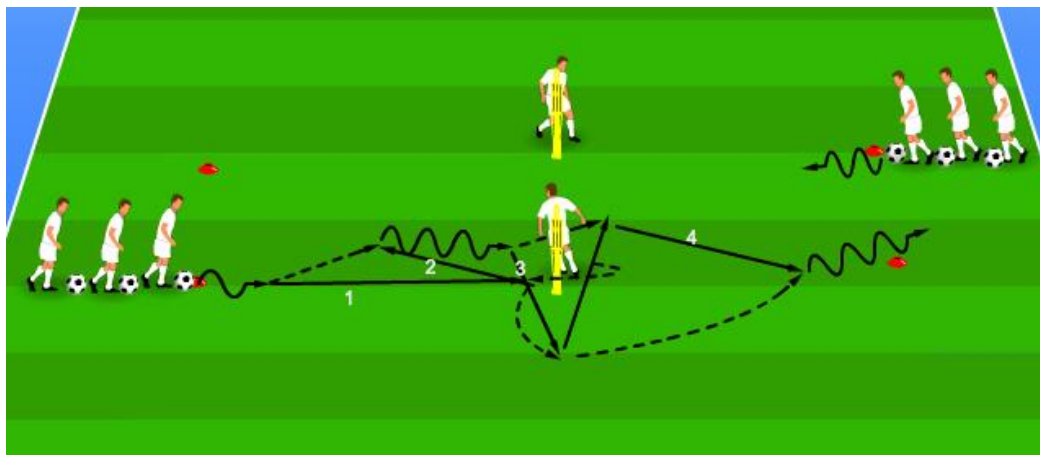
- ✓ Prvi igralec v koloni zavodi žogo proti igralcu pri možiču in mu poda žogo.
- ✓ Igralec pri možiču (napadalec) izvede odkrivanje od žoge k žogi ter odigra povratno podajo igralcu, ki mu je podal žogo. Za tem se odkrije stran od možiča.
- ✓ Igralec, ki je dobil povratno podajo žogo sprejme in jo nato poda igralcu (napadalcu), ki se je po povratni podaji odkril.
- ✓ Napadalec žogo sprejme in jo popelje na drugo stran, kjer počaka na novo ponovitev v nasprotno stran.
- ✓ Prvi igralec v koloni se nato postavi k možiču - postane napadalec.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Odkrivanje na stran in od žoge k žogi.
- ✓ Timing odkrivanja in vtekanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

3. POVRATNA PODOJA, VODENJE NA MOŽIČICA, DVOJNA PODOJA IN PODOJA V GLOBINO

(8 min)



Opis

- ✓ Prvi igralec v koloni zavodi žogo proti igralcu pri možiču in mu poda žogo.
- ✓ Igralec pri možiču (napadalec) izvede odkrivanje od žoge k žogi ter odigra povratno podajo. Za tem se odkrije stran od možiča.
- ✓ Igralec, ki je dobil povratno podajo žogo sprejme in jo zavodi proti možiču in odigra dvojno podajo z igralcem (napadalcem), ki se je odkril stran od možiča.
- ✓ Po izvedeni dvojni podaji napadalec steče v globino in sprejme podajo ter počaka na novo ponovitev v nasprotni smeri.
- ✓ Prvi igralec v koloni se nato postavi k možiču - postane napadalec.
- ✓ Vajo izvajamo 10 min.

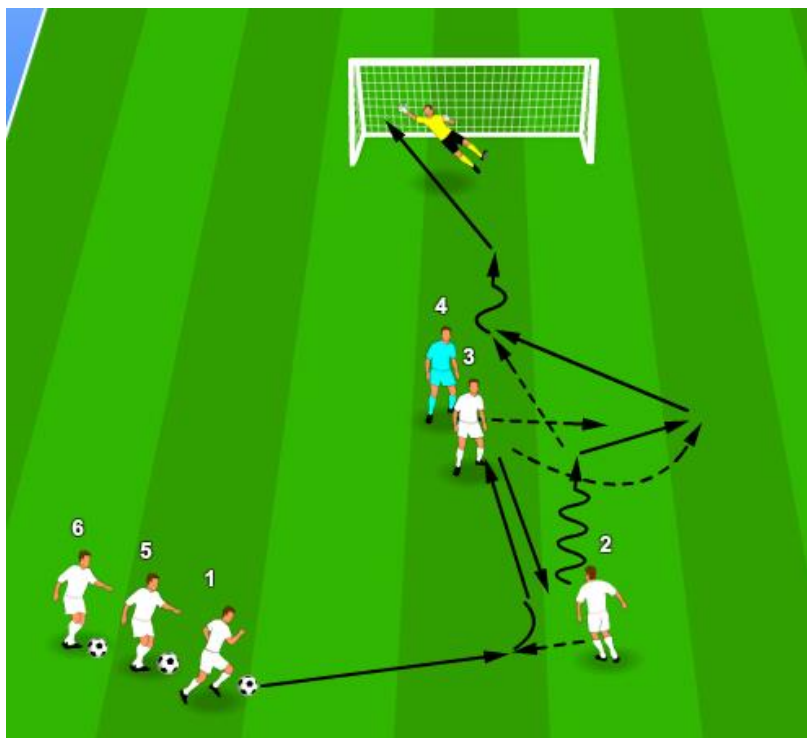
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge.
- ✓ Odkrivanje na stran in od žoge k žogi.
- ✓ Timing odkrivanja in vtekanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

GLAVNI DEL (60 minut)

4. IGRA 2:1 Z ZAKLJUČKOM NA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralci postavljeni kot prikazuje slika.
- ✓ V igralnem polju je 8 igralcev.
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po štirje igralci.
- ✓ Igralni čas 20 minut.

Opis

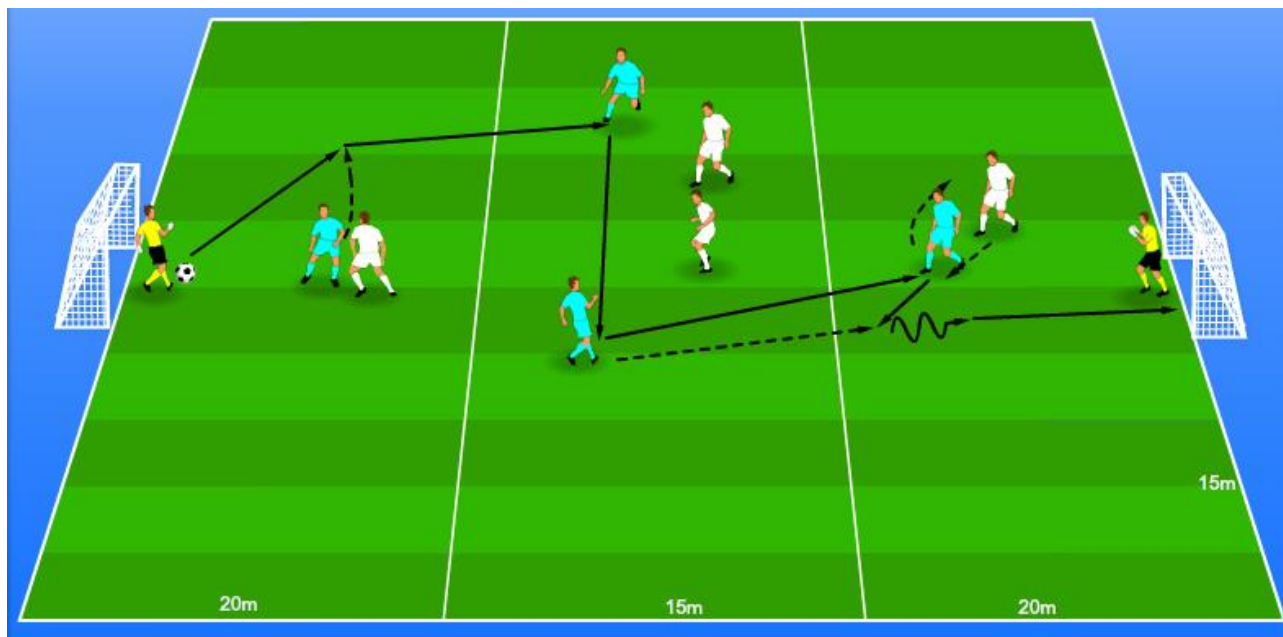
- ✓ Igralec 1 poda žogo igralcu 2, ki jo sprejme proti igralcu 3 in mu jo poda.
- ✓ Igralec 3 se odkrije proti žogi in odigra povratno podajo igralcu 2. Po povratni podaji se polkrožno odkrije stran od branilca.
- ✓ Igralec 2 po sprejemu povratne podaje zavodi žogo proti igralcu 4 in se glede na gibanje tega igralca odloči za nadaljevanje akcije (podaja igralcu 3 v noge, dvojna podaja z igralcem 3 ali preigravanje igralca 4).
- ✓ Igralec 4 je pri povratni podaji napadalca pasiven in ga le spremlja, po odigrani povratni podaji pa postane aktiven.
- ✓ Menjava vlog: 1-2, 2-3, 3-4, 4-1.

✓ Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Vzpodbujanje različnih variant igre 2:1.
- ✓ Sodelovanje obeh igralcev do zaključka akcije.
- ✓ Opazovanje situacije in sprejemanje optimalne rešitve.
- ✓ Timing podaj, odkrivanja in vtekanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

5. IGRALNA OBLIKA 1:1+2:2+1:1 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 15 metrov je razdeljeno v tri cone, kot prikazuje slika.
- ✓ Igralni čas 4 x 5 minute (igralcem menjamo vloge).

Opis

- ✓ V srednji coni poteka igra 2:2, v zunanjih conah pa igra 1:1. Igralec iz srednje cone med igro prihaja v napadalno cono in ustvarja situacijo za igro 2:1.
- ✓ Akcijo začnemo od vratarja z igro 2:1
- ✓ Vsaka ekipa napada na svoja vrata.
- ✓ Napadalec v napadalni coni poizkuša žogo zadržati ali odigrati povratno podajo na vključjočega igralca.
- ✓ Igralca igrata 2:1 do zaključka na vrata. Branilec mora napasti igralca, ki se je vključil iz srednjega polja.
- ✓ Če imamo v vratih vratarja se ta v fazi obrambe lahko pomika samo po gol črti. V fazi napada lahko prosto sodeluje s soigralcem v svoji coni.
- ✓ Če pride do žoge ekipa, ki je bila v obrambi, poizkuša na enak način priti do zadetka na nasprotna vrata.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente igre 2:1 v napadalni coni, ki smo jih vadili med treningom.

Trenerjevi poudarki

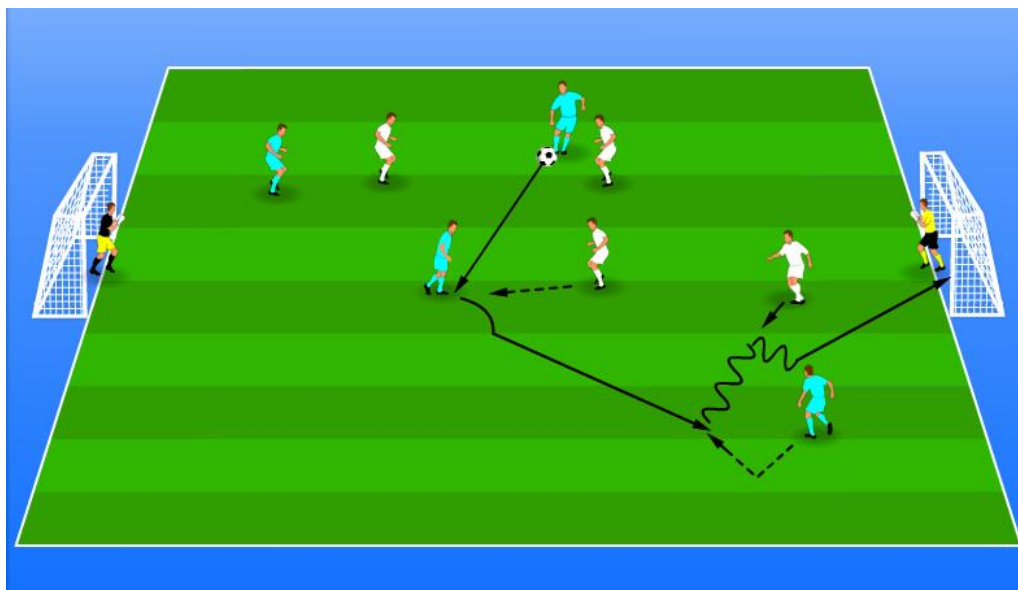
- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ Uporaba osnovnih zakonitosti igre v napadu v situacijah 2:1.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

Nadgradnja vaje

- ✓ Igralci v srednji coni imajo omejeno število podaj.
- ✓ V srednjo cono dodamo prostega igralca.

6. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT 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 dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.

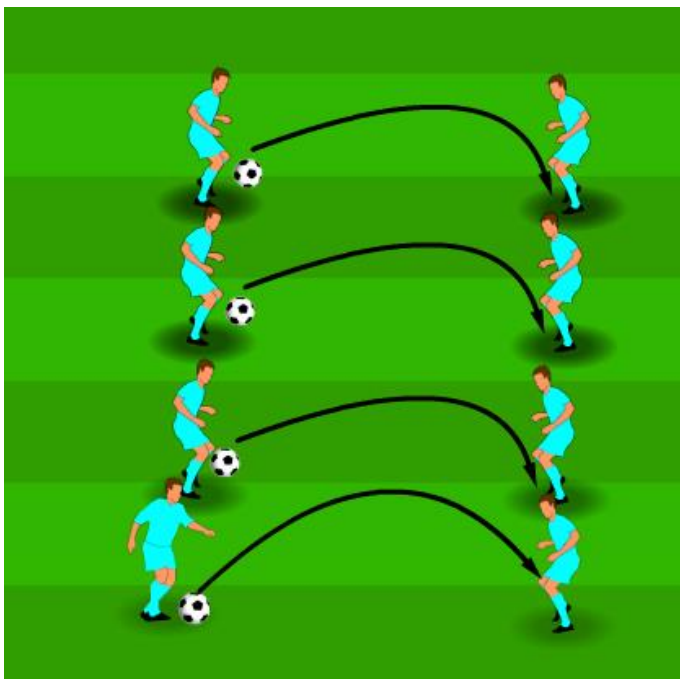
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga igre.
- ✓ 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. ŽONGLIRANJE V PARIH

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v pare na razdalji 1-2 metra.
- ✓ Žogo si podajata po zraku.
- ✓ Igralni čas 5 min.

Opis

- ✓ Vsak par ima svojo žogo.
- ✓ Žogo si podajata po zraku.
- ✓ Lahko jim določimo število maksimalnih dotikov ali število točnih dotikov.
- ✓ Žoga ne sme pasti na tla čim dlje časa – lahko se izvede tudi tekmovanje.

Trenerjevi poudarki

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