

TRENING 1 - 9

SKLOP: **Podajanje in sprejemanje žoge**

USMERITEV TRENINGA: **Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju**

CILJ: **Utrjevanje natančnosti podaj in odkrivanja igralcev**

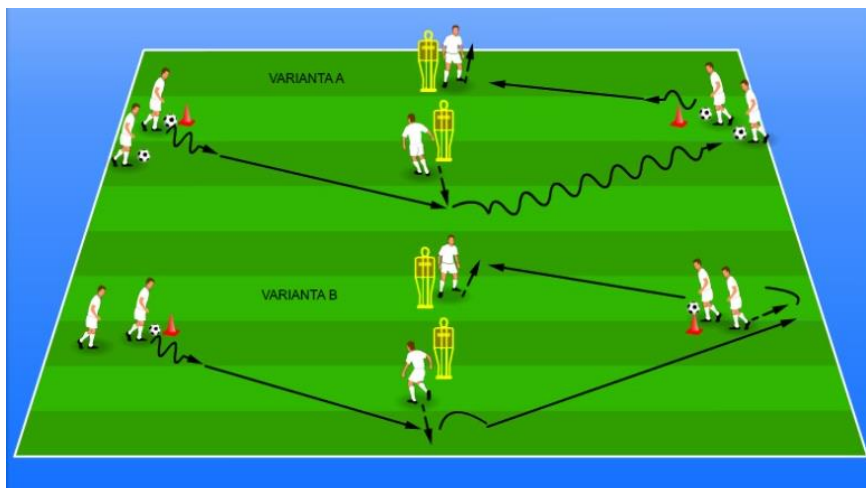
UVODNI DEL (25 minut)

1. VAJE TEKAŠKE ABECEDE IN GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

2. PODAJE IN SPREJEMI V KROŽENJU (15 minut)

Organizacija

- ✓ Igralci so postavljeni kot prikazuje slika (oddaljenost klobučka in stožca 6-8 metrov).
- ✓ V skupini je šest igralcev.
- ✓ Zunanji igralci imajo žogo, notranja igralca sta brez žoge.
- ✓ Igralni čas 15 minut.



Opis

Varianta A (zunanji igralci imajo vsak svojo žogo)

- ✓ Zunanji igralec vodi žogo proti srednjemu igralcu, jo poda in steče na njegovo mesto.
- ✓ Srednji igralec se odkrije stran od močica, sprejme žogo z oddaljeno ного in jo vodi v nasprotno kolono. Tu počaka in ko je znova na vrsti izvede vajo v nasprotni smeri.
- ✓ Po določenem času vajo izvajamo še v obratni smeri.

Varianta B (vajo izvajamo z dvema žogama)

- ✓ Zunanji igralec vodi žogo proti srednjemu igralcu, jo poda in steče na njegovo mesto.
- ✓ Srednji igralec se odkrije stran od močica in sprejme žogo z oddaljeno ного. Po sprejemu žoge jo poda zunanjemu igralcu na nasprotni strani, ki se je predhodno odkril stran od stožca.
- ✓ Zunanji igralec nadaljuje vajo v nasprotni smeri.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.

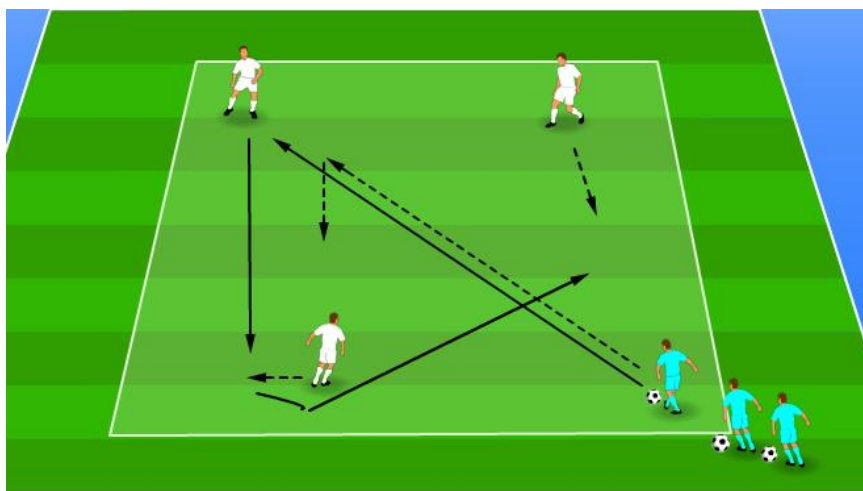
- ✓ Natančna izvedba podaje (prava noga na pravo nogo sprejemalca, moč in natančnost podaje).
- ✓ Natančna izvedba sprejema žoge (prava noga v pravo smer).
- ✓ Komunikacija.

Nadgradnja vaje

- ✓ Povečamo razdaljo med zunanjim in srednjim igralcem.
- ✓ Srednji igralec po sprejemu naredi določeno preigravanje ali obrat z žogo in nato sledi podaja zunanjemu igralcu.
- ✓ Srednji igralec najprej odigra povratno podajo, se odkrije in nato sledi usmerjen sprejem proti nasprotni koloni.

GLAVNI DEL (60 minut)

3. ZAPOREDNA IGRA 3:1 (20 minut)



Organizacija

- ✓ Omejen prostor velikosti 6 × 6 metrov.
- ✓ V skupini 6 igralcev.
- ✓ Trije napadalci in trije branilci. En branilec je aktiven, dva čakata v koloni.

Opis

- ✓ Igra posesti 3:1 v igralnem polju obvezno z dvema dotikoma.
- ✓ Branilec poda žogo najbolj oddaljenemu napadalcu in začne se aktivna igra 3:1. Branilec poizkuša žogo odvzeti, jo izbiti ali izsiliti napako napadalcev.
- ✓ Če je branilec uspešen, sledi menjava. Branilec, ki čaka v koloni začne z novo akcijo. Prejšnji branilec se z žogo postavi v kolono in počaka, da pride ponovno na vrsto.
- ✓ Po določenem času zamenjamo vlogi ekip.

Trenerjevi poudarki

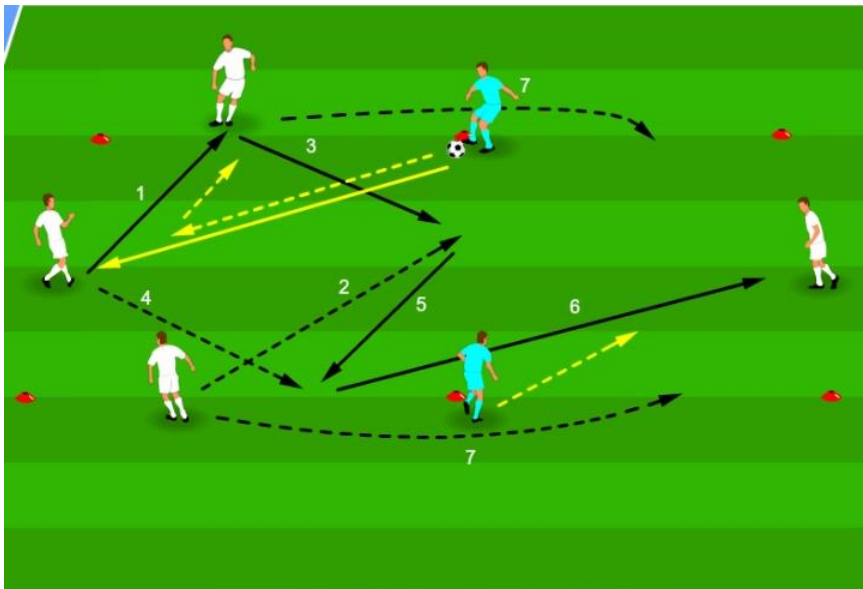
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Močne in natančne podaje.
- ✓ Odkrivanje igralcev.
- ✓ Komunikacija igralcev.

Nadgradnja vaje

- ✓ Branilec začne akcijo s podajo na poljubnega napadalca.

4.a IGRA 3:1 V DVEH PROSTORIH

(20 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo dva kvadrata velikosti 6 × 6 metrov.
- ✓ Skupina 6 igralcev, 4 napadalci, 2 branilca. Igralci vloge menjajo.

Opis

- ✓ Branilec poda žogo napadalcem v prvo polje, kjer poteka igra 3:1 z največ 2 dotikoma. Napadalci poizkušajo s podajami (vsaj 5 podaj) izigrati branilca in podati soigralcu, ki je postavljen na koncu drugega kvadrata.
- ✓ Po uspešni podaji se najbližja igralca iz prvega kvadrata priključita v sosednji kvadrat, kjer zopet poteka igra 3:1 proti drugemu branilcu, ki čaka pri klobučku.
- ✓ Branilec iz prvega kvadrata se po končani akciji v prvem kvadratu postavi na klobuček, kjer čaka novo ponovitev.
- ✓ Če branilec izbije žogo napadalcem iz kvadrata ali jo odvzame, začne novo akcijo drugi branilec s podajo v drugi kvadrat.
- ✓ Vloge igralcem menjamo na čas ali na število osvojenih žog.

Trenerjevi poudarki

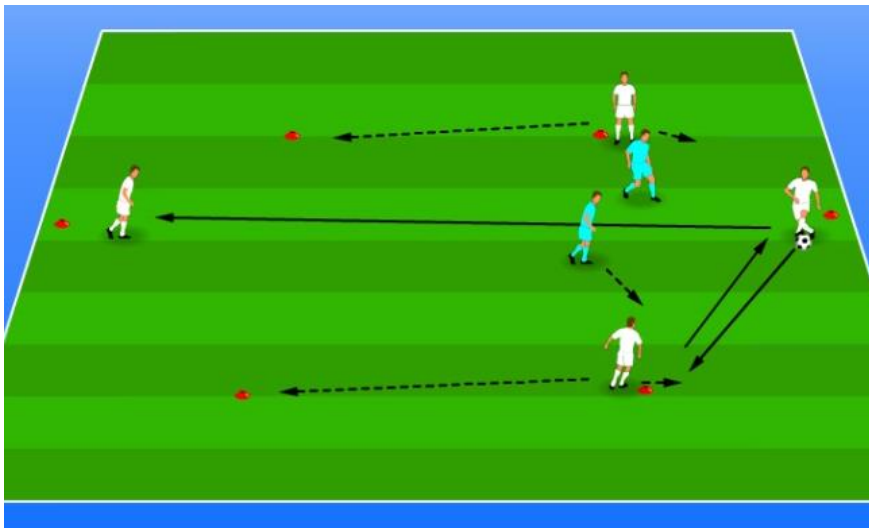
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Močne in natančne podaje ter sprejemi s pravo nogo.
- ✓ Ustvarjanje trikotnikov.
- ✓ Po prenosu hitra podpora igralcu z žogo.
- ✓ Komunikacija med igralci.

Nadgradnja vaje

- ✓ Za prenos je potrebno sestaviti več podaj.
- ✓ Prenos v globino le na prvi dotik.

4b. IGRALNA OBLIKA 4:2 NA 6 KLOBUČKOV

(20 minut)



Organizacija

- ✓ S klobučki omejimo prostor kot prikazuje slika.
- ✓ Razdalja med klobučki je 6 metrov.

Opis

- ✓ V omejenem prostoru poteka igra zadrževanja žoge 4:2 z obvezno 2 dotikoma.
- ✓ Igralci poizkušajo čim dalj časa zadržati žogo v svoji posesti.
- ✓ Od igralcev zahtevamo, da sta glede na položaj žoge, vedno zasedena sosednja klobučka. Tako omogočata igralcu z žogo rešitev na levi in desni strani.
- ✓ Tretji igralec se postavlja tako, da igralcu z žogo omogoča podajo v globino med branilcema.
- ✓ Vloge igralcem menjamo na čas ali na število osvojenih žog.

Trenerjevi poudarki

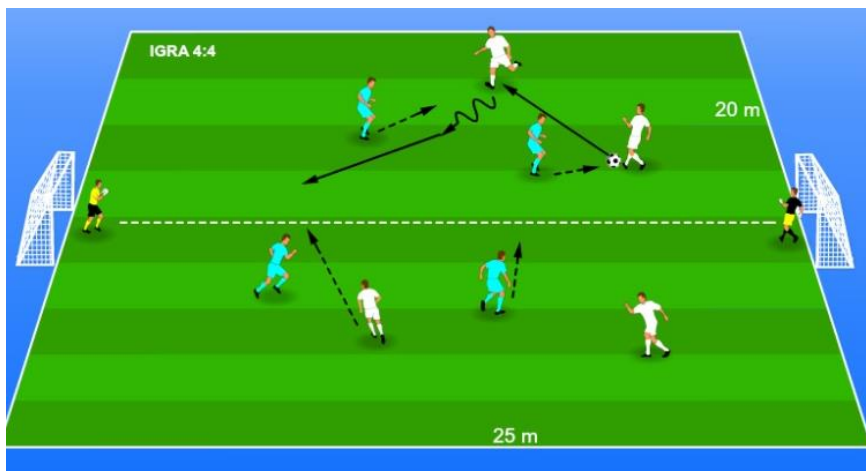
- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Natančne in močne podaje.
- ✓ Sprejemi s pravo nogo v pravo smer.
- ✓ Odkrivanje igralcev tako, da ponujajo igralcu z žogo tri možnosti (podaja levo, desno in med branilcema).
- ✓ Timing odkrivanja.
- ✓ Komunikacija med igralci (neverbalna in verbalna).

Nadgradnja vaje

- ✓ Ob podaji igralec zakliče ime igralca, ki mu podaja.

5. IGRA 4:4 NA DVOJE VRAT

(20 minut)



Organizacija

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

Opis

- ✓ Prosta igra 4:4 na dva gola v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da igralci med igro poudarjeno uporabljajo elemente, ki smo jih vadili med treningom.
- ✓ V fazi napada so na isti vzdolžni polovici igrišča lahko največ trije igralci (vsaj eden mora biti postavljen na drugi vzdolžni polovici).
- ✓ Igra se s prilagojenimi pravili igre.

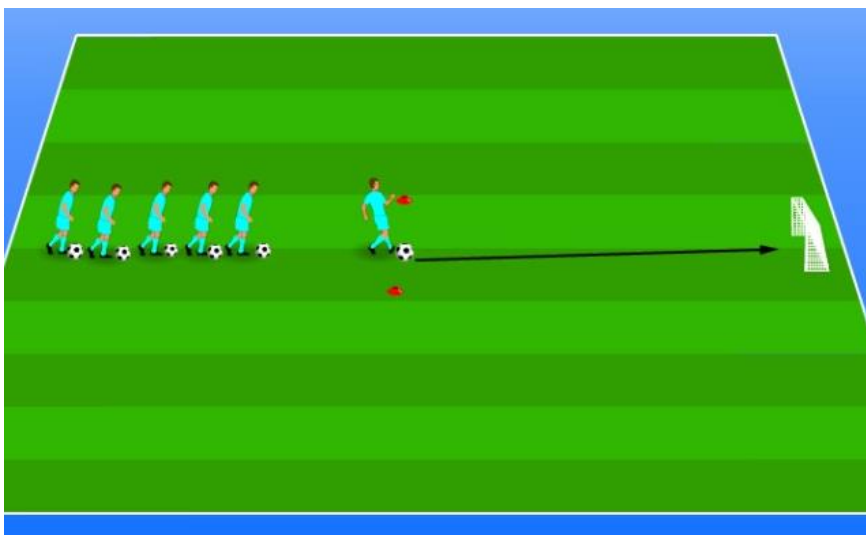
Trenerjevi poudarki

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

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

6. ZADEVANJE MALIH VRAT NA IZPADANJE

(5 minut)



Organizacija

- ✓ V skupini je 10 do 12 igralcev.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci so postavljeni na razdalji 8 metrov od malih vrat.

Opis

- ✓ Igralec poizkuša z razdalje 8 metrov zadeti mala vrata. Če je pri tem uspešen, se uvrsti v naslednji krog, v nasprotnem primeru izpade.
- ✓ Razdaljo do malih vrat v naslednjem krogu povečamo za 2 metra.
- ✓ Igralec, ki zadnji ostane v igri, je zmagovalec.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.