

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 6 - 2

SKLOP: **Izgradnja napada od vratarja**

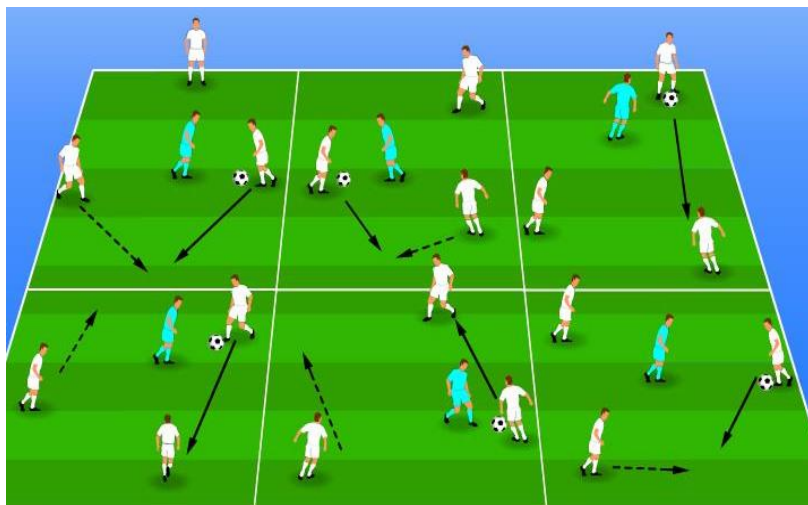
USMERITEV TRENINGA:

- Igra od vratarja z viškom igralcev, s smerjo in igralnimi mesti.
- Moštvena igra z viškom igralcev, s smerjo in igralnimi mesti.

CILJ: **Izgradnja napada od vratarja preko igralnih oblik**

UVODNI DEL (15 minut)

1. PODAJE V KVADRATU IN RONDO 3:1 (15 minut)



Organizacija

- ✓ Polje 6 x 6 metrov (6 prostorov, oštevilčeni 1 – 6).
- ✓ Igralci so razporejeni v skupine po 4 igralci.

Opis – Navajanje na žogo

- ✓ Igralci izvajajo vaje po navodilih trenerja. Vaje izvajajo znotraj svojega polja. Na znak trenerja menjava polja – za enega ali več polij naprej. Menjava lahko poteka brez žoge ali z žogo. Ob menjavi izvajajo vaje atletske abecede.

Opis – Podaje v kvadratu

- ✓ Igralci so na stranicah kvadrata. Izvajajo podaje z NDS, odkrivanje in sprejeme z NDS z oddaljeno nogo.
- ✓ Vajo izvajamo v obe smeri.

Opis – Rondo 3:1

- ✓ Igra ohranjanja posesti 3:1 v igralnem polju.
- ✓ Cilj napadalcev je ohranjenje posesti v igri 3:1. Z odkrivanjem in z gibanjem skušajo povezati čim več podaj.
- ✓ Branilec je aktiven in skuša žogo odvzeti, jo izbiti ali izsiliti napako napadalcev.
- ✓ Po odvzemu ali izbiti žogi branilca se začne nova akcija.
- ✓ Branilce menjamo po določenem času (na znak trenerja se branilci premaknejo v naslednje polje, kjer se nadaljuje igra 3:1). Branilce lahko mejamo tudi ob napaki napadalcev.

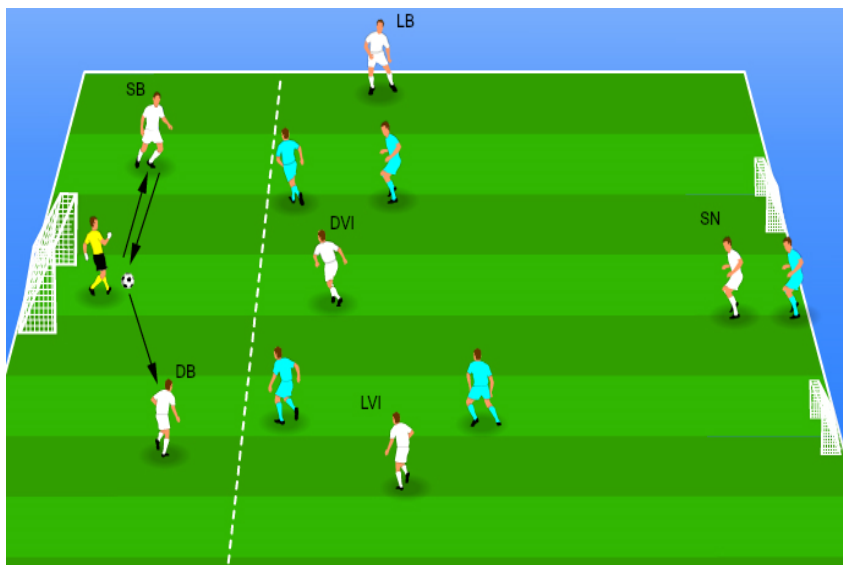
Trenerjeva navodila

- ✓ Dosledno izvajanje vaj po navodilih trenerja.

GLAVNI DEL (70 minut)

2. IGRALNA OBLIKA 1+6:5 NA VELIKA VRATA IN DVOJE MALIH VRAT

(30 minut)



Organizacija

- ✓ Polje v velikosti 35 x 20 metrov. Prvo polje pri vratarju 10 x 20 metrov, drugo v velikosti 25 x 20 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 11 igralcev ter vratar. Igralci so razdeljeni v dve ekipi (6 belih in 5 modrih).

Opis

- ✓ V prvem polju ob vratarju poteka igra 1+2:1 (v kolikor se v prvo polje odkrije dodatni beli igralec poteka igra 1+3:1). Z igro prične vratar. Beli igralci poskušajo izigrati enega modrega igralca tako, da poskušajo čim prej priti v drugo polje s podajo ali s prodorom. Če jim to uspe poskušajo v nadaljevanju igre zaključiti na dvoje malih vrat s pomočjo ostalih belih igralcev.
- ✓ Samo 1 moder igralec lahko ovira izgradnjo belih v prvem polju.
- ✓ Če modri žogo odvezamejo zaključujejo na velika vrata z vratarjem.
- ✓ Beli v primeru izgubljenega žoge naredijo reakcijo.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične vratar bele ekipe.
- ✓ Igralci menjajo vloge po določenem številu ponovitev oz. glede na čas.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 1: Oba modra igralca izvedeta pritisk na dva bela igralca v prvo polje takoj po začetni podaji vratarja.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 2: Modri v prvem polju belih ne smejo pokrivati.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 3: Prosto odločaje igralcev koliko igralcev bo izvedlo pritisk na dva bela igralca v prvo polje takoj po začetni podaji vratarja.
- ✓ LAŽJA (OLAJŠANA) OBLIKA VAJE: Prosta igra 1+6:4 na velika vrata in dvoje malih vrat brez omejitev – 6 belih igralcev poskuša zaključiti na dvoje malih vrat. 4 modri igralci po odvzeti žogi zaključujejo na velika vrata z vratarjem. Vloge zamenjajo po določenem času.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

- ✓ Vratar ima v trenutku podaje vedno dve rešitvi na voljo (dva branilca). Tretji branilec drži višjo pozicijo.
- ✓ Igralci iščejo podajo na napadalca.
- ✓ Napadalec se odkriva samo takrat, ko vidi prostor za možnost podaje. Vezna igralca s svojim gibanjem omogočata možnost podaje na napadalca.
- ✓ Pravilno odločanje belih glede na to koliko modrih pritiska v prvem polju (možnosti: obračanje strani, podaja v globino v medprostor ali na napadalca, prodor v igri 1:1, dolga podaja na napadalca).
- ✓ V protipritisk, če se žoga izgubi. Hitra reakcija igralca, ki je žogo izgubil s ciljem, da jo čim prej ponovno osvoji, dva bližnja igralca mu pri tem pomagata s pritiskom ali varovanjem.

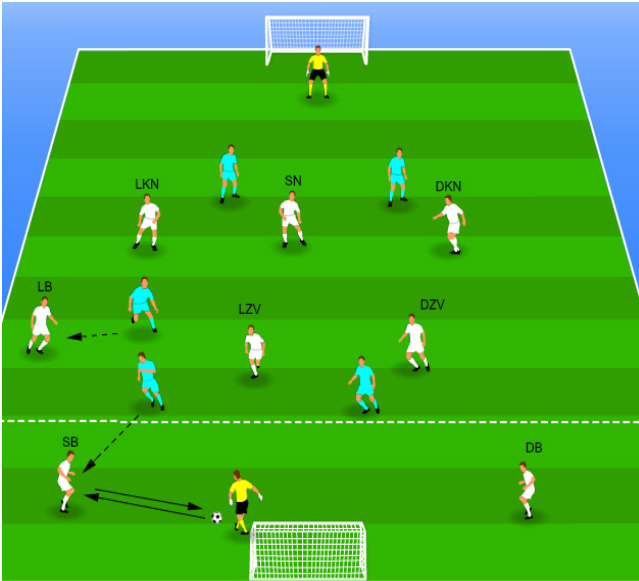
- ✓ V zaščito pred vrati, če se žoga izgubi na kritičnem mestu – v bližini vrat. Igralci blizu vrat se postavijo tako, da preprečujejo udarec na vrata modrih igralcev.

Modri igralci:

- ✓ Bližnji igralec v pritisk s ciljem odvzeti žogo belemu igralcu ali ga prisiliti v napako.
- ✓ Dva bližnja igralca v varovanju z postavljanjem pomagata soigralcu in preprečujeta podajo v globino.
- ✓ Izmenično napadanje (pritisk) na igralca z žogo in varovanje ostalih dveh igralcev.
- ✓ Čim prej zaključiti na vrata po pridobljeni žogi.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska.

3. IGRALNA OBLIKA 1+8:5 NA DVOJE VELIKIH VRAT Z VRATARJI

(20 min)



Organizacija

- ✓ Polje velikosti 50 x 30 metrov. Prvo polje pri vratarju 10 x 30 metrov, drugo polje v velikosti 40 x 30 metrov.
- ✓ Vajo izvaja 13 igralcev ter 2 vratarja. Igralci so razdeljeni v dve ekipi (8 belih in 5 modrih).

Opis

- ✓ V prvem polju ob vratarju poteka igra 1+2:1 (v kolikor se v prvo polje odkrije dodatni beli igralec poteka igra 1+3:1). Z igro prične vratar. Beli igralci poskušajo izigrati enega modrega igralca tako, da poskušajo čim prej priti v drugo polje s podajo ali s prodorom. Če jim to uspe poskušajo v nadaljevanju igre zaključiti na velika vrata s pomočjo ostalih belih igralcev.
- ✓ Samo 1 moder igralec lahko ovira izgradnjo belih v prvem polju.
- ✓ Če modri žogo odvzamejo zaključujejo na nasprotna velika vrata z vratarjem.
- ✓ Beli v primeru izgubljenе žoge naredijo reakcijo.
- ✓ Po zaključku z novo akcijo ponovno prične vratar bele ekipe.
- ✓ Igralci menjajo vloge po določenem številu ponovitev oz. glede na čas.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 1: Oba modra igralca izvedeta pritisk na dva bela igralca v prvo polje takoj po začetni podaji vratarja.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 2: Modri v prvem polju belih ne smejo pokrivati.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 3: Prosto odločaje igralcev koliko igralcev bo izvedlo pritisk na dva bela igralca v prvo polje takoj po začetni podaji vratarja.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

- ✓ Vrtar ima v trenutku podaje vedno dve rešitvi na voljo (dva branilca). Tretji branilec drži višjo pozicijo.
- ✓ Igralci iščejo podajo na napadalce na drugi strani.
- ✓ Obračanje strani preko dveh veznih igralcev ali vratarja, če ni možna podaja na napadalce.

- ✓ Igralci s prodorom ustvarjajo višek, možnost za prenos žoge na napadalce ali prehod v zaključek napada.
- ✓ Napadalci se odkrivajo samo takrat, ko vidijo prostor za možnost podaje.
- ✓ Vezna igralca s svojim gibanjem omogočata možnost podaje na napadalca.
- ✓ Pravilno odločanje belih glede na to koliko modrih pritiska v prvem polju (možnosti: Obračanje strani, podaja v globino v medprostor ali na napadalca, prodor v igri 1:1, dolga podaja na napadalca).
- ✓ V protipritisk, če se žoga izgubi. Hitra reakcija igralca, ki je žogo izgubil s ciljem, da jo čim prej ponovno osvoji, dva bližnja igralca mu pri tem pomagata s pritiskom ali varovanjem.
- ✓ V zaščito pred vrati, če se žoga izgubi na kritičnem mestu – v bližini vrat. Igralci blizu vrat se postavijo tako, da preprečujejo udarec na vrata modrih igralcev.

Modri igralci:

- ✓ Bližnji igralec v pritisk s ciljem odvzeti žogo napadalcu ali ga prisiliti v napako.
- ✓ Dva bližnja v varovanju z postavljanjem pomagata soigralcu in preprečujeta podajo v globino.
- ✓ Izmenično napadanje (pritisk) na igralca z žogo in varovanje ostalih dveh igralcev.
- ✓ Čim prej zaključiti na vrata po pridobljeni žogi.
- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za izhod iz protipritiska.

4. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.

Opis

- ✓ Igra 8:8 na dvoje vrat v označenem igralnem polju.
- ✓ Cilj igre je, da napadalna ekipa poskuša uspešno prehajati z posestjo v napadalno polovico ter zaključiti napad. Med igro igralci poudarjeno iščejo situacije skozi katere lahko ustvarijo višek igralca in uspešno preidejo v napadalno polovico.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.
- ✓ Pravilo prepovedanega položaja se upošteva.

Trenerjeva navodila

- ✓ PROSTA IN VODENA IGRA Z DOLOČENIM CILJEM: Igro ustavimo po potrebi, tako da zamrznemo igralce in skupaj z njimi poiščemo boljše rešitve, kot so se zgodile v odigrani akciji.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

ZAKLJUČNI DEL (5 minut)

Raztezne vaje in pogovor.