

## RC MNZ - kategorija U12 in U13

### TRENING 7 - 2

SKLOP: **Priprava in zaključek napada**

USMERITEV TRENINGA:

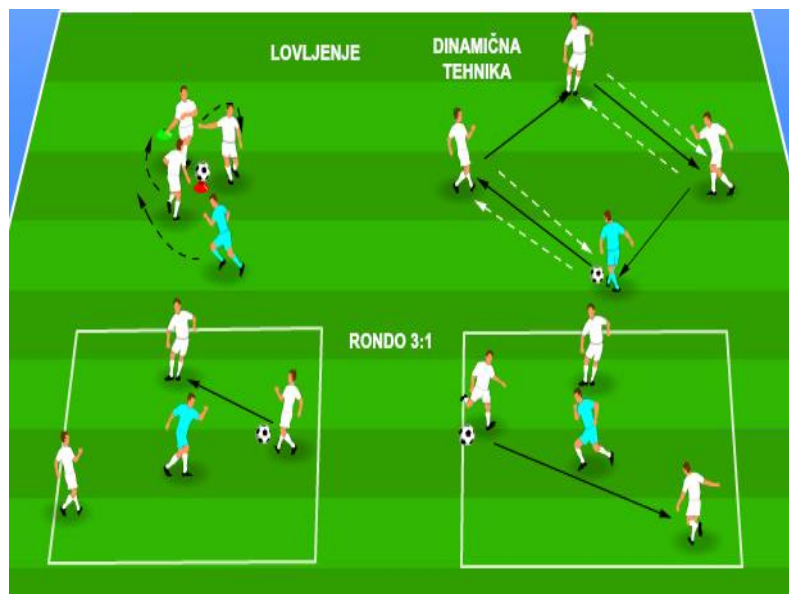
- Igra z viškom igralcev s smerjo in zaključkom.
- Igra z viškom igralcev s smerjo in igralnimi mesti.

CILJ: **Priprava in zaključek napada preko igralnih oblik**

UVODNI DEL (20 minut)

#### 1. KOMBINIRANO OGREVANJE: DINAMIČNA TEHNIKA, LOVLJENJE IN RONDO 3:1

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Polje 6 x 6 metrov (romb 5 x 5 metrov).
- ✓ Igralci so razporejeni v skupine po 4 igralci.
- ✓ V vadbo v kratkih časovnih intervalih vključujemo gimnastične vaje.

#### Opis – Dinamična tehnika v rombu

- ✓ Igralci si podajajo žogo z dvema dotikoma. Sprejem in podaja z NDS ali ZDS z isto nogo (druga možnost: Sprejem z eno, odigrati z drugo nogo).
- ✓ NADGRADNJA VAJE: Po odigrani žogi menjava mest z igralcem nasproti.

#### Opis – Lovljenje 3:1

- ✓ Lovec lovi igralca, ki se s soigralcema drži za roki in ima zataknen repek v hlačkah.
- ✓ Igra poteka v krogu okoli žoge, ki je na sredini.
- ✓ Igralci s hitrimi spremembami gibanja zapirajo pot lovcu, ki poskuša vzeti repek igralcu. Ko lovcu to uspe, se lovec menja.

#### Opis – Rondo 3:1 z menjavo polja

- ✓ Igra 3:1 na 1 ali 2 dotika v dveh povezanih poljih.
- ✓ Igralci poskušajo ohranjati žogo v posesti. Ob napaki se zamenja srednji igralec. Igralec, ki je storil napako odide v drugo polje in obratno. Takrat lahko pride tudi do igre 3:2. Igralci v polju brez srednjega igralca imajo takrat nalogo, da si podajo žogo s prvim dotikom.
- ✓ Igralci morejo ves čas spremljati situacijo tudi v drugem polju, da jih ne preseneti prihod novega srednjega igralca.

## GLAVNI DEL (65 minut)

### 2. IGRALNA OBLIKA 3:2 NA VELIKA VRATA TER DVOJE MALIH VRAT (20 minut)

(20 minut)



#### Organizacija

- ✓ Polje v velikosti 35 x 18 metrov. Prvo polje pri vratarju 10 x 18 metrov. Drugo 25 x 18 metrov za napadanje globine.
- ✓ Vajo izvaja 10 - 15 igralcev ter vratar. Igralci so razdeljeni v dve ekipi (trije modri in dva bela).

#### Opis

- ✓ V prvem polju ob vratarju poteka igra 3:2. Z igro prične trener (ali igralci, ki čakajo v vrsti). Modri igralci poskušajo izigrati bela igralca tako, da poskušajo čim prej priti v polje za njima z vtekanji in podajo. Če jim to uspe zaključijo na vrata.
- ✓ Če branilca žogo odzametata zaključujeta na mala vrata za modrimi.
- ✓ Modri in bela igralca se lahko v drugo polje vključijo šele v trenutku podaje. Upošteva se pravilo prepovedanega položaja.
- ✓ Novo ponovitev pričnejo igralci, ki čakajo v vrsti.
- ✓ Igralci menjajo vloge po določenem številu ponovitev oz. glede na čas.
- ✓ NADGRADNJA VAJE: Bela igralca se lahko vračata v drugo polje brez omejitve.

#### Trenerjeva navodila

##### Modri igralci:

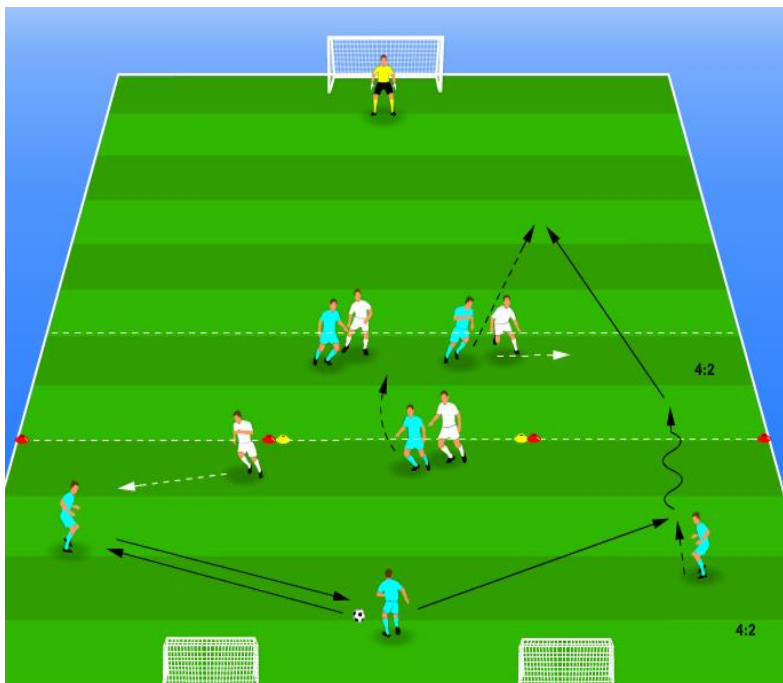
- ✓ Odkrivanje veznega igralca (najbližji modri igralec od vratarja) v sredino ali na stran.
- ✓ Pravočasna podaja veznega igralca v prostor pred vrati kamor vtekata modra napadalca.
- ✓ Modra napadalca se odkrivata glede na položaj veznega igralca – če je vezni sprejel žogo v sredini se odkrivata na stran in nato v prostor. V kolikor je vezni sprejel žogo na strani stojita v sredini in se nato odkrijeta v prostor.
- ✓ Vtekanje dveh modrih napadalcev glede na položaj belih igralcev in pravočasno vtekanje z upoštevanjem prepovedanega položaja.
- ✓ Po podaji v prostor pred vrati sprememba ritma in hiter zaključek na vrata.
- ✓ Vključevanje vseh treh v zaključek napada.
- ✓ Po izgubljeni žogi takojšnja reakcija in preprečitev udarca na mala vrata.
- ✓ Po ponovno pridobljeni žogi, poskušati čim hitreje zaključiti akcijo.

### Beli igralci:

- ✓ Igralca pokrivata dva modra napadalca glede na položaj igralca z žogo – prvi cilj je da onemogočata podajo za njun hrbet preko sredine.
- ✓ Usmerjanje napadalcev na stran in poskušati odvzeti žogo.
- ✓ Po osvojeni žogi takojšen zaključek na dvoje malih vrat.

### 3. IGRALNA OBLIKA 4:2 V DVEH PROSTORIH

(20 min)



#### Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 45 x 18 metrov. Prvo polje pri vratarju 10 x 18 metrov. Vmesno polje 10 x 18 metrov. Zadnje polje 25 x 18 metrov za napadanje globine.
- ✓ Vajo izvaja 10 igralcev ter vratar. Igralci so razdeljeni v dve ekipi (šest modrih in štirje beli).

#### Opis

- ✓ Štirje modri igralci v prvem polju poskušajo izigrati dva bela tako, da naredijo prodor v vmesno polje. Če jim uspe narediti prodor, nadaljujejo z igro 4:2 (vključita se 2 modra) z zaključkom na vrata. Zaključek napada poskušajo izvesti z vtekanji in podajo v zadnje polje iz vmesnega.
- ✓ Bela igralca pred dvojima malima vratima se lahko branita samo v svojem polju. V kolikor beli žogo odvzamejo zaključujejo na dvoje malih vrat.
- ✓ Igralci se lahko v zadnje polje vključijo šele v trenutku podaje modrih igralcev iz vmesnega polja. Upošteva se pravilo prepovedanega položaja.
- ✓ Novo ponovitev pričnejo modri igralci.
- ✓ Igralci menjajo vloge po določenem številu ponovitev oz. glede na čas.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 1: Bela igralca iz vmesnega polja se lahko vračata v zadnje polje brez omejitve.
- ✓ NADGRADNJA VAJE 2: V vmesno polje se lahko vključi tudi en beli igralec iz prvega polja.

#### Trenerjeva navodila

##### Modri igralci:

- ✓ Ohranjanje širine štirih modrih v prostoru, ki omogoča obračanje strani.
- ✓ Iskanje možnosti za prodor v drugi prostor enega od štirih modrih igralcev po hitrem obračanju strani.
- ✓ Napadalca se odkrivata za podajo v prostor pred vrati tako da se odkrivata glede na položaj soigralca z žogo - če je soigralec naredil prodor skozi sredino se odkrivata na stran in nato v prostor. V kolikor je soigralec naredil prodor na strani stojita v sredini in se nato odkrijeta v prostor pred vrati.
- ✓ Pravočasna podaja igralca z žogo v prostor pred vrati kamor vtekata modra napadalca.
- ✓ Po podaji v prostor pred vrati sprememba ritma in hiter zaključek na vrata.

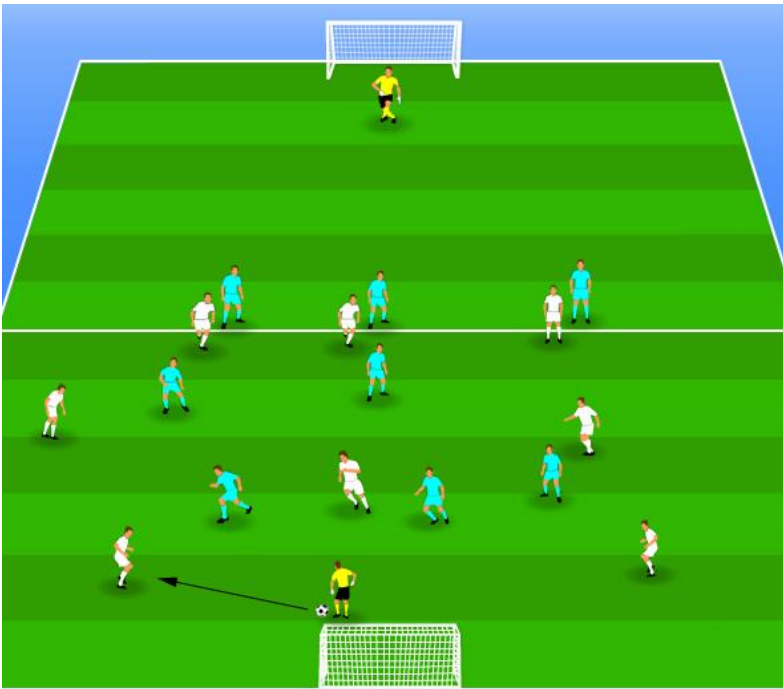
- ✓ Vključevaje soigralcev v zaključek napada.
- ✓ V protipritisk, ko se žoga izgubi. Hitra reakcija igralca, ki je žogo izgubil s ciljem, da jo čim prej ponovno osvoji, dva bližnja igralca mu pri tem pomagata s pritiskom ali varovanjem.

#### Beli igralci:

- ✓ Bela igralca v prvem polju v pritisk s ciljem odvzeti žogo napadalcem ali jih prisiliti v napako.
- ✓ Druga dva v drugem polju z postavljanjem pokrivata dva modra napadalca glede na položaj igralca z žogo – prvi cilj je da onemogočata podajo za njun hrbet preko sredine.
- ✓ Usmerjanje napadalcev na stran in poskušati odvzeti žogo.
- ✓ 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

(25 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 uspešno pripravijo napad in ga zaključijo.
- ✓ 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)**

**5. ZAKLJUČEK NA VRATA – TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH**

(5 minut)



**Organizacija**

- ✓ Ekipi tekmujeta katera bo dosegala več zadetkov. Vsak igralec ima svojo žogo.

**Trenerjeva navodila**

- ✓ Sprostitev in zabava igralcev.
- ✓ Glasno štetje doseženih točk.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.