

RC MNZ - kategorija U12 in U13

TRENING 7 - 3

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 (15 minut)

1. KOMBINIRANO OGREVANJE: NAVAJANJE NA ŽOGO, GIBALNA VSESTRANOST, PODOJAJE IN SPREJEMI TER

RONDO 5:2

(15 minut)



Organizacija

- ✓ Polje 25 x 10 metrov (kvadrat 10 x 10 metrov).
- ✓ Igralci so razporejeni v tri skupine, v vsaki skupini je od 5 do 8 igralcev kot prikazuje slika.

Opis – Navajanja na žogo, gibalna vsestranost ter podajanje žoge

- ✓ Modri igralci izvajajo različne vaje navajanja na žogo.
- ✓ Rdeči igralci si podajajo žogo z NDS in sprejemajo žogo na različne načine (NDS, ZDS).
- ✓ Beli igralci izvajajo različne vaje gibalne vsestranosti po navodilih trenerja.
- ✓ Igralcem vloge menjamo.
- ✓ **Varianta:** Med izvajanjem poteka elementarna igra številčk. Na trenerjev klic številke (npr. tri) se morajo po trije igralci čim hitreje prijeti za roke. Igralec, ki mu ne uspe najti trojke, dobi dodatno gibalno nalogo.

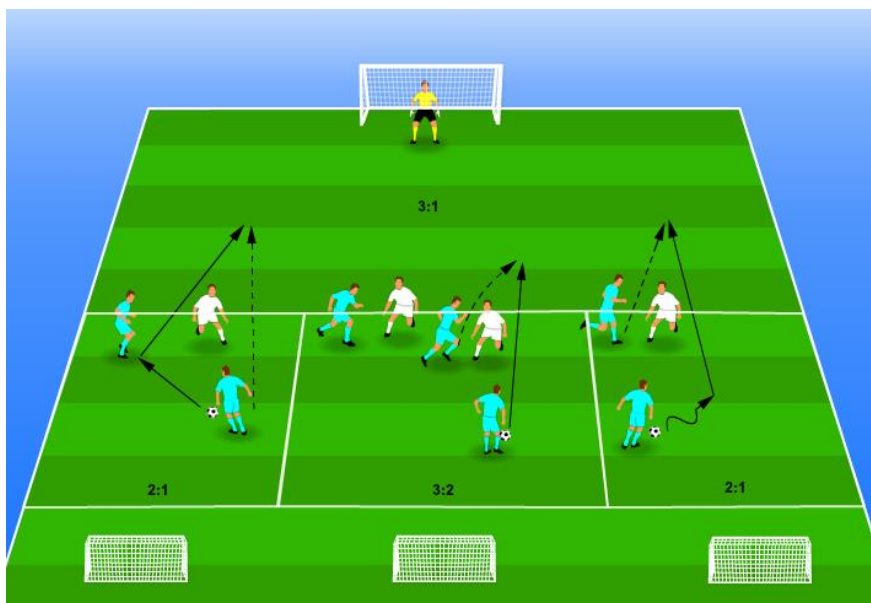
Opis – Rondo 5:2 z menjavo polja

- ✓ Igra 5:2 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 5:3 ali 5:1.
- ✓ Igralci poskušajo ves čas spremljati situacijo tudi v drugem polju, da jih ne preseneti prihod novega srednjega igralca.

GLAVNI DEL (70 minut)

1. IGRALNA OBLIKA 2:1 IN 3:2 NA VELIKA IN MALA VRATA

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Polje velikosti 30 x 40 metrov. Prvo polje na levi strani velikosti 15 x 10 metrov. Sredinsko polje velikosti 15 x 20 metrov in desno polje 15 x 10 metrov. Polje pred velikimi vrati velikosti 15 x 40 metrov.
- ✓ Vajo izvaja najmanj 11 igralcev ter vratar.
- ✓ Vaja poteka od leve proti desni. Vaja se prične z igro 2:1, nadaljuje z igro 3:2 in konča z igro 2:1.

Opis

- ✓ V levem in desnem polju poteka igra 2:1 v sredinskem pa igra 3:2.
- ✓ Vaja se prične z igro 2:1, kjer modra igralca poskušata izigrati belega. Če jima uspe modri igralec nadaljuje do zaključka napada na velika vrata. V zaključek napada se takrat vključita najbližja dodatna modra igralca iz sosednjih dveh polj (iz vsakega polja eden) ter najbližji beli igralec iz sredinskega polja. Skozi igro 3:1 poskušajo zaključiti na velika vrata.
- ✓ Vaja se nadaljuje z igro 3:2 v sredinskem polju, ter nato z igro 2:1 v desnem polju.
- ✓ Upošteva se pravilo prepovedanega položaja.
- ✓ V kolikor beli igralci žogo odvezamejo zaključujejo na mala vrata.
- ✓ **Nadgradnja vaje:** V zaključek napada se lahko vključita dva bela branilca.

Trenerjeva navodila

Modri igralci:

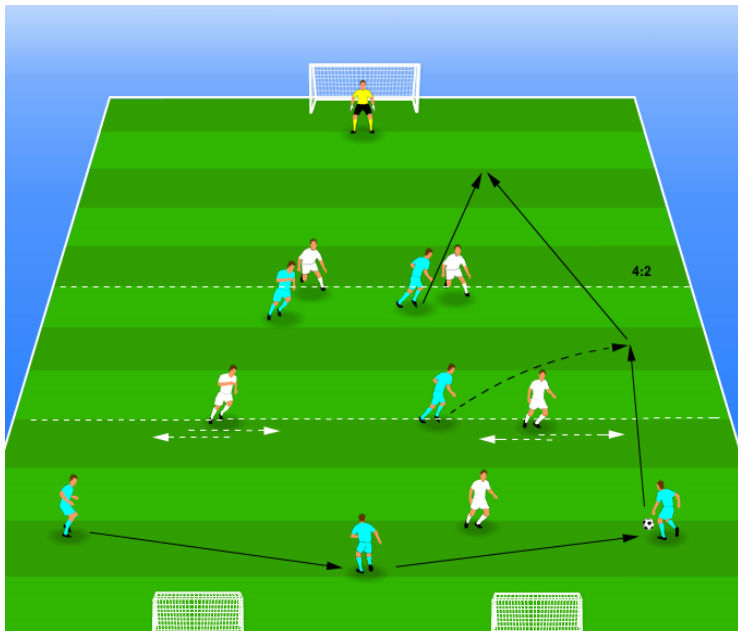
- ✓ Pravočasno odigravanje dvojne podaje, vtekanja za hrbet soigralcu ali nasprotniku v igri 2:1 ali 3:2.
- ✓ Pravočasna podaja igralca v prostor pred vrati kamor vtekata modra soigralca.
- ✓ Pravočasno vtekanje z upoštevanjem prepovedanega položaja.
- ✓ Po podaji v prostor pred velikimi vrati sprememba ritma in hiter zaključek na vrata.
- ✓ Vključevaje vseh igralcev v zaključek napada.
- ✓ Pravilno pozicioniranje igralcev pred velikimi vrati v trenutku zaključka (igralci brez žoge nudijo možnost podaje). Igralec z žogo se odloča glede na položaj branilca za udarec na vrata ali podajo.
- ✓ Po izgubljeni žogi takojšnja reakcija in preprečitev udarca na mala vrata.
- ✓ Po ponovno pridobljeni žogi, poskušati čim hitreje zaključiti akcijo.

Beli igralci:

- ✓ Pokrivanje v igri 2:1 in 3:2 s ciljem onemogočiti podajo za hrbet v prostor pred velikimi vrati.
- ✓ Usmerjanje napadalcev na stran in poskušati odvzeti žogo.
- ✓ Pravilno postavljanje branilca pred vrati v trenutku zaključka modrih igralcev s ciljem onemogočiti udarec na vrata modrih.
- ✓ Po osvojeni žogi takojšen zaključek na dvoje malih vrat.

2. IGRALNA OBLIKA 4:3 IN 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 11 igralcev ter vratar. Igralci so razdeljeni v dve ekipi (šest modrih in pet belih).

Opis

- ✓ Štirje modri igralci v prvem polju poskušajo izigrati tri bele tako, da podajo žogo mimo njih v vmesno polje svojim soigralcema. Dva bela se lahko pomikata samo levo – desno in poskušata prestreči žogo modrih, eden beli pa lahko žogo odvzema v prvem polju. Če modrim uspe, 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.
- ✓ Igralci se lahko v zadnje polje vključijo šele v trenutku podaje modrih igralcev iz vmesnega polja. Upošteva se pravilo prepovedanega položaja.
- ✓ V kolikor beli žogo odvzamejo zaključujejo na dvoje malih vrat.
- ✓ 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.
- ✓ LAŽJA OBLIKA VAJE: V Prvem polju samo 2 bela igralca.

Trenerjeva navodila

Modri igralci:

- ✓ Ohranjanje širine štirih modrih v prostoru, ki omogoča obračanje strani.
- ✓ Iskanje možnosti za podajo v drugi prostor enega od štirih modrih igralcev po hitrem obračanju strani.
- ✓ Izmenično odkrivanje dveh napadalcev. Odkrivata se samo takrat, ko vidita prostor za možnost podaje.
- ✓ Če je napadalec pod pritiskom odigra povratno podajo.
- ✓ Po povratni podaji obvezna podaja v globino.

- ✓ 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:

- ✓ En beli igralec v prvem polju v pritisk s ciljem odvzeti žogo napadalcem ali jih prisiliti v napako, druga dva varujeta.
- ✓ Druga dva bela v drugem polju s postavljanjem pokrivata dva modra napadalca glede na položaj igralca z žogo – prvi cilj je da onemogočata podajo za njen 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.

3. IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJI

(30 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.