

TRENING 8 - 2

SKLOP: **Prehod po izgubljeni žogi ali protipritisk**

USMERITEV TRENINGA:

- Igra z viškom igralcev v prostoru s ciljem in smerjo.
- Igra z viškom igralcev z igralnimi mesti, ciljem in smerjo.

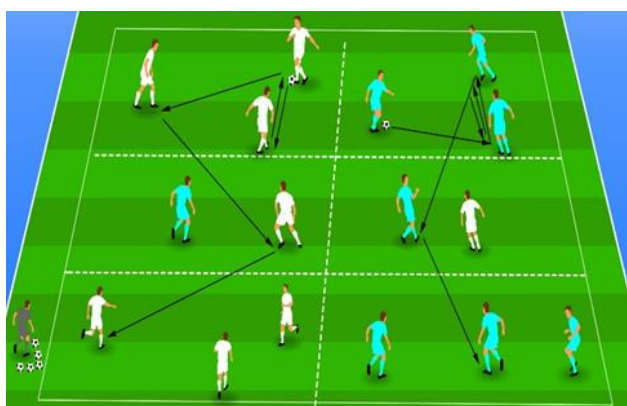
CILJ: **Prehod po izgubljeni žogi ali protipritisk preko igralnih oblik**

UVODNI DEL (20 minut)

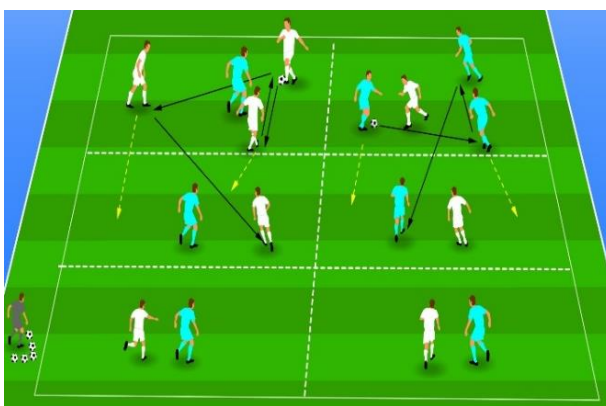
1. PODAJE V PROSTORU – VROČA SREDINA IN VAJE GIBALNE VSESTRANOSTI

(20 minut)

Vaja 1



Vaja 2



Organizacija

- ✓ S klobučki označimo 6 prostorov 6 x 6 metrov (3 polja za vsako skupino).
- ✓ 16 igralcev je razporejenih v dve skupini po 8 igralcev kot prikazuje slika. V vsaki skupini sta v srednjem polju lovec in soigralca.
- ✓ Vaja poteka v smeri od zgornjega polja proti spodnjem in obratno.

Opis

Vaja 1 – Podaje v prostoru + vaje gibalne vsestranosti (10 minut)

- ✓ Trije igralci si podajajo žogo v zgornjem polju. Njihov cilj je, da po določenem številu podaj s pomočjo soigralca v srednjem polju izvedejo podajo v spodnje polje.
- ✓ Podajo gor – dol s pomočjo soigralca v srednjem polju poskušajo čim večkrat izvesti.
- ✓ Lovca poskuša prestreči podajo, kar pomeni konec akcije.
- ✓ Varianta: Direktno podajanje žoge v spodnje polje brez vmesne podaje v srednje polje.
- ✓ V vajo vključimo tudi vaje gibalne vsestranosti z žogo in brez žoge med posameznimi ponovitvami vaje.

Trenerjeva navodila

- ✓ Pravilno odkrivanje in podajanje žoge na oddaljeno nogo.
- ✓ Močne in hitre podaje.
- ✓ Dosledno izvajanje vaj gibalne vsestranosti z žogo in brez žoge.

Vaja 2 – Igra 3:1 v treh prostorih – tekmovanje skupin (10 minut)

- ✓ Igralci skozi igro 3:1 v vseh treh poljih poskušajo ohranjati posest.
- ✓ Vaja se prične z igro 3:1 v zgornjem polju. Po določenem številu podaj sledi podaja igralcu iste barve v srednje polje. Takrat se priključita v srednje polje dva igralca iz zgornjega polja.
- ✓ Igra 3:1 se nadaljuje se po istem principu tudi v srednjem polju in nato še v spodnjem polju.
- ✓ Vajo lahko organiziramo kot tekmovanje med dvema skupinama. Zmaga skupina, ki ji uspe ohraniti žogo v posesti v vseh poljih in tista, ki ji to uspe prej.
- ✓ Vloge igralcev menjamo po določenem času.

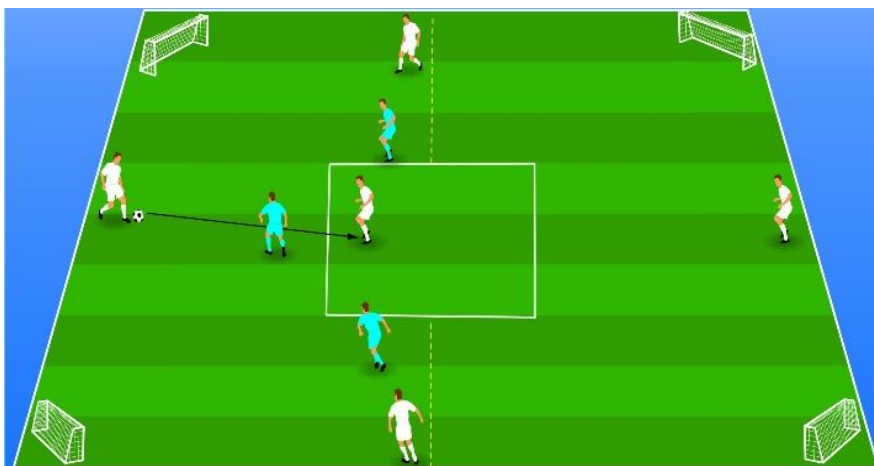
Trenerjeva navodila

- ✓ Pravilno odkrivanje (trikotnik) in podaja žoge na oddaljeno nogo.
- ✓ Pravočasna priključitev dveh igralcev v spodnji prostor (timing).

GLAVNI DEL (65 minut)

2. IGRALNA OBLIKA 5:3 NA ŠTIRI MALA VRATA

(20 min)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 20 x 15 metrov, znotraj polja je omejen prostor velikosti 3 x 3 metre.
- ✓ Ravnotežna črta na sredini daljše stranice in 4 mala vrata malo izven polja.
- ✓ 8 igralcev je postavljenih kot prikazuje slika.

Opis

- ✓ Beli igralci, ki poskušajo ohranjati posest skozi igro 5:3 imajo na voljo 2 dotika. Pri ohranjanju posesti jim pomaga tudi igralec, ki je v omejenem prostoru znotraj igralnega polja.
- ✓ Trije modri igralci poskušajo belim žogo odvzeti. Če jim to uspe poskušajo čimprej zaključiti na dvoje malih vrat na drugi strani (orientacija pri tem jim je sredinska črta).
- ✓ Beli igralci po izgubljeni žogi poskušajo ponovno pridobiti žogo s protipritiskom. Če jim uspe odvzeti žogo poskušajo čimprej zaključiti na dvoje malih vrat na nasprotni strani.
- ✓ Igralcev vloge menjamo po določenem času.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

- ✓ Igralec z žogo mora imeti vedno dve rešitvi na voljo (trikotnik).
- ✓ Igralec v sredini se ves čas pravilno odkriva za možnost podaje.
- ✓ Takojšnja reakcija in pritisk vseh igralcev po izgubljeni žogi z namenom pridobiti ponovno posest.

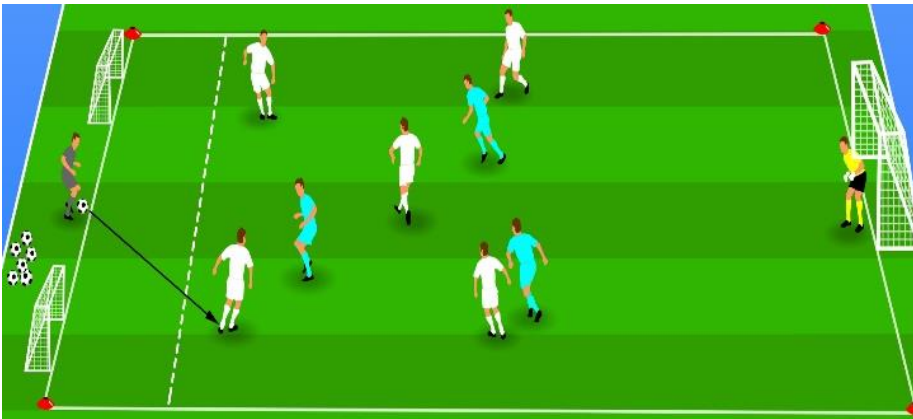
- ✓ Po izgubljeni žogi najbližji igralec takoj napade igralca z žogo, ostali varujejo in preprečujejo zaključek na dvoje malih vrat.

Modri igralci:

- ✓ Iskanje enostavne podaje na prostega igralca za prehod iz protipritiska oz. čimprej zaključiti na dvoje vrat.

3. IGRALNA OBLIKA 5:3 NA VELIKA VRATA Z VRATARJEM IN DVOJE MALIH VRAT

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 30 x 15 metrov in omejen prostor 5 metrov pred dvoje malih vrat.
- ✓ Dvoje malih vrat in ena velika vrata v igralnem polju kot prikazuje slika.
- ✓ Dve ekipi, napadalna ekipa s petimi igralci v polju in ekipa, ki se brani s tremi igralci ter vratarjem v velikih vratih.

Opis

- ✓ V igri sodelujejo: Dva branilca (levi, desni branilec), vezni igralec v sredini polja ter dva krilna napadalca oz. krilna vezna igralca. V ekipi modrih sodelujejo trije obrambni igralci, ki so postavljeni v trikotniku.
- ✓ Beli igralci poskušajo ohraniti posest skozi igro 5:3, ter zaključiti na velika vrata z vratarjem.
- ✓ Igra belih se začne pri trenerju (ali zunanjem igralcu), ki podaja žogo enemu od dveh belih branilcev. Beli se lahko le enkrat odkriva neovirano v prostoru pred malimi vrati.
- ✓ Modri poskušajo odvzeti žogo belim ter zaključiti na dvoje malih vrat. Zaključek je lahko le po prehodu linije, ki je 5 metrov pred malimi vrati.
- ✓ Beli po izgubljeni žogi s hitro reakcijo izvedejo protipritisk ter poskušajo ponovno odvzeti žogo ter čimprej zaključiti na velika vrata z vratarjem (3-5 sekund).
- ✓ Varianta: Trener lahko med igro poda novo žogo drugi ekipi kot presenečenje.
- ✓ Igralcem vloge menjamo po določenem času.

Trenerjeva navodila

Beli igralci:

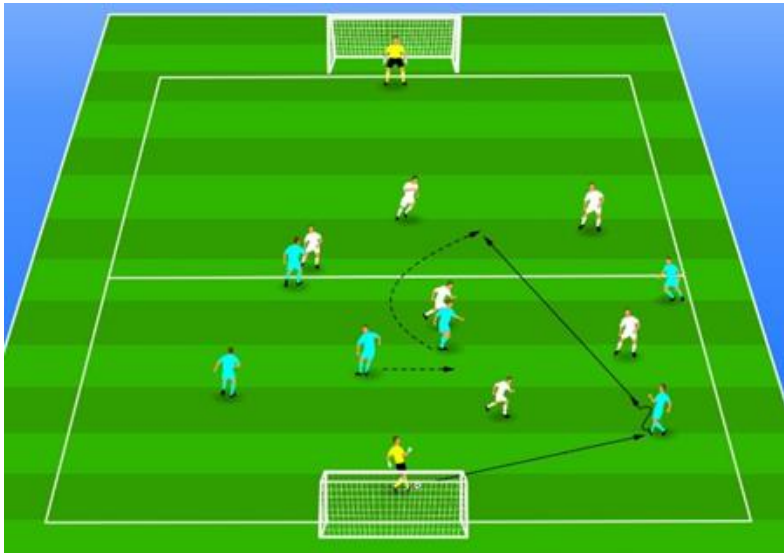
- ✓ Takojšnji prehod v protipritisk po izgubljeni žogi.
- ✓ Najbližji igralec napade igralca z žogo.
- ✓ Zmanjšanje prostora ostalih igralcev okoli žoge (varovanje).
- ✓ Vsi igralci aktivno sodelujejo v protipritisku.
- ✓ Po ponovno pridobljeni žogi čimprejšnji zaključek na velika vrata.

Modri igralci:

- ✓ Bližnji igralec v pritisk s ciljem odvzeti žogo napadalcu ali ga prisiliti v napako.
- ✓ Izmenično napadanje (pritisk) na igralca z žogo in varovanje ostalih igralcev.
- ✓ Čimprej zaključiti na dvoje malih vrat po pridobljeni žogi in prehodu linije.

4. IGRA 6:6 NA DVOJE VELIKIH VRAT Z VRATARJI

(20 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 55 x 35 metrov.

Opis

- ✓ Igra 7:7 na dvoje velikih vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ V trenutku dosege zadetka morajo biti vsi igralci napadalnega moštva čez sredinsko črto.
- ✓ Med igro igralci poudarjeno iščejo situacije skozi katere lahko uspešno izvedejo protipritisk v primeru izgubljene žoge.
- ✓ 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. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH

(5 minut)



Organizacija

- ✓ Dve ekipi tekmujeta med seboj v streljanju kazenskih strellov.
- ✓ Trener je za vrati oz. pri igralcu, ki izvaja kazenski strel.

Opis

- ✓ Ko je igralec, ki izvaja kazenski strel na pol poti do žoge, dobi od trenerja navodilo, kateri del vrat mora zadeti.
- ✓ Možnosti so naslednje: Levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj, desno spodaj, po sredini.
- ✓ Varianta: Trener je pri igralcu, ki izvaja kazenski strel in mu diskretno da navodilo, kateri del vrat naj zadane igralec.
- ✓ Zadetek velja le v primeru, da žoga zadane zahtevani del vrat.

Trenerjeva navodila

- ✓ Ustvarjanje dobrega vzdušja med igralci.
- ✓ Glasno štetje doseženih točk.
- ✓ Motiviranje igralcev za dobro izvedbo vaje.