

TRENING 9 - 2

SKLOP: **Prehod po pridobljeni žogi ali protinapad**

USMERITEV TRENINGA:

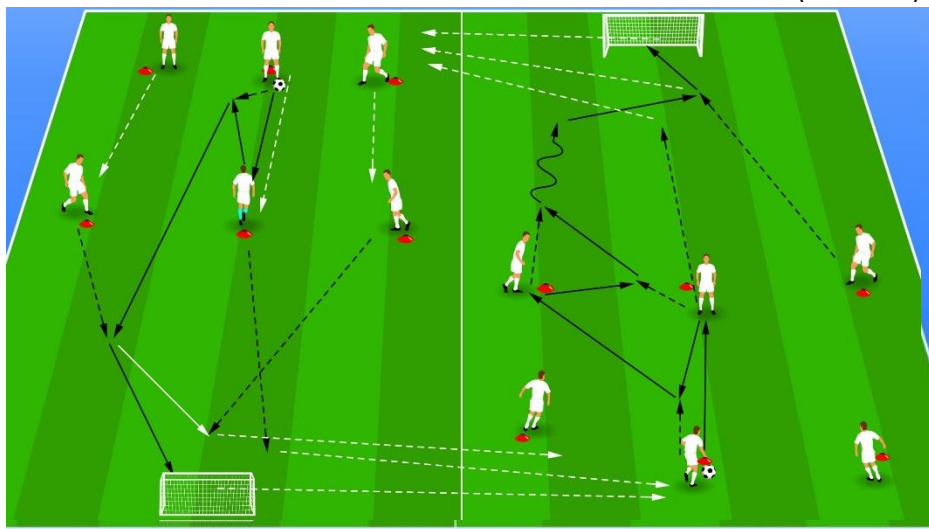
- Igra 2:4 v obrambni polovici s protinapadom.
- Igra z viškom igralcev v obrambni polovici s protinapadom in dodatnim branilcem v napadalni polovici.

CILJ: Prehod po pridobljeni žogi / protinapad preko igralnih oblik

UVODNI DEL

(20 minut)

1. SITUACIJSKA TEHNIKA 3:0 IN GIMNASTIČNE VAJE (20 minut)



Vaja 1

Vaja 2

Organizacija

- ✓ Razdalja med igralcem z žogo in igralci na klobučkih je 8-10 metrov. Razdalja od srednjih klobučkov do mali vrat pa je 12-15 metrov. Stranska klobučka na sredini sta 5 metrov narazen od srednjega.
- ✓ Igralci so po trije v vrsti (skupaj 12 ali več igralcev) in krožijo kot prikazuje slika.

Opis

- ✓ **Gimnastične vaje:** pred pričetkom situacijske tehnike opravijo igralci različne dinamične gimnastične vaje po navodilih trenerja.
- ✓ **Vaja 1: Situacijska tehnika z zaključkom 3:0** – Igralec z žogo poda srednjemu igralcu, ki mu odigra povratno podajo, sledi podaja v globino na vtekajočega igralca, ki zaključi na mala vrata ali poda igralcema, ki se priključita pred mala vrata in zaključita akcijo.
- ✓ **Vaja 2: Situacijska tehnika z zaključkom 3:0** – Igralec z žogo poda srednjemu igralcu, ki mu odigra povratno podajo, sledi podaja na tretjega, ki odigra dvojno podajo s srednjim igralcem. Sledi prodor po boku in podaja v sredino na vtekajoča igralca, ki zaključita akcijo.

Trenerjeva navodila

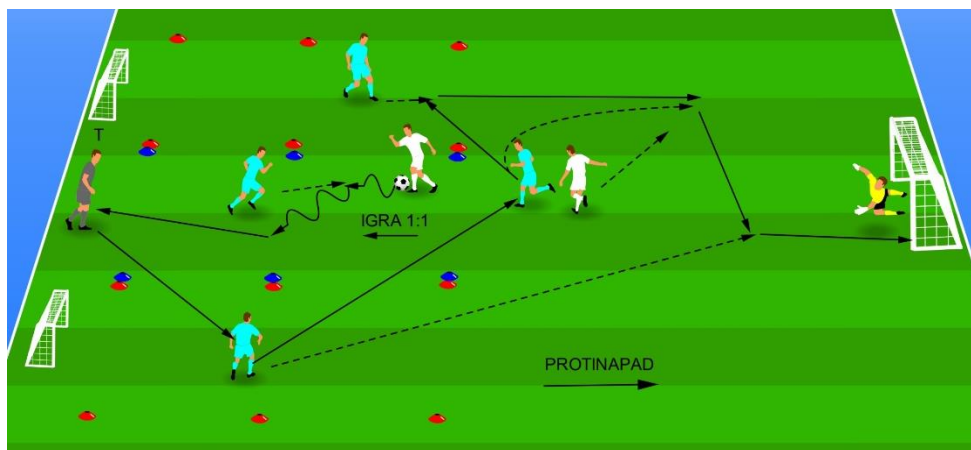
- ✓ Odkrivanje stran od klobučka na ustrezno razdaljo.
- ✓ Odkrivanje v prostor v globino: Pravočasno odkrivanje in sprememba hitrosti teka napadalca.
- ✓ Pred sprejemom pogled v smeri cilja in postavitev telesa tako, da vidimo podajalca in cilj.
- ✓ Podajalec podaja soigralcu na oddaljeno nogo.
- ✓ Sprejem žoge z oddaljeno nogo glede na podajalca.
- ✓ Pravočasno podajanje žoge v prostor pred igralca.

GLAVNI DEL

(65 min)

2. IGRALNA OBLIKA ZA PROTINAPAD OD 1:1 DO 4:2

(20 min)



Organizacija

- ✓ Število igralcev 7 – 12.
- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 24 metrov razdeljeno na dva igralna polja. Velikost prvega polja, kjer poteka napad belega igralca je 15 x 24 metrov (s koridorji širine 8 metrov). Velikost drugega polja, kjer poteka protinapad modrih igralcev je 25 x 24 metrov in je brez koridorjev.
- ✓ Dve ekipi - ekipo belih igralcev sestavljata: Srednji branilec in vezni igralec. V ekipi modrih sodelujejo štirje igralci: vezni igralec, levi in desni krilni napadalec in srednji napadalec.
- ✓ Vloge igralcev menjamo glede na čas.

Opis

- ✓ Cilj vaje je odvzem žoge belemu igralcu v obrambni coni in prehod v hiter protinapad.
- ✓ Z igro prične beli igralec v igri 1:1 s ciljem preigrati modrega igralca in podati trenerju (igralcu) na zadnji liniji. Če mu to uspe, trener (igralec) odigra globinsko žogo na napadalca ali podajo v širino na vtekajoča igralca, ki gredo v protinapad v igri 4:2 in poskušajo čimhitreje doseči gol. V primeru, da mu modri igralec že prej vzame žogo v igri 1:1, sledi takojšen protinapad modrih v igri 4:2.
- ✓ Bela igralca se lahko v protinapadu modrih, vračata v polje pred velikimi vrati. V kolikor odvezmeta žogo in preprečita protinapad odigrata dolgo podajo na trenerja ali pa poskušata zadeti mala vrata, kar je tudi konec akcije.
- ✓ Novo akcijo prične trener s podajo belemu igralcu (vsakič v drugem koridorju).
- ✓ Žoga presenečenja – trener z drugo žogo omogoči protinapad.
- ✓ Uvedemo časovni pritisk za igro 1:1 in za zaključek protinapada.

Trenerjeva navodila

Modri igralci:

- ✓ Najbližji igralec napade belega igralca z žogo, ostali igralci zmanjšajo prostor okoli žoge.

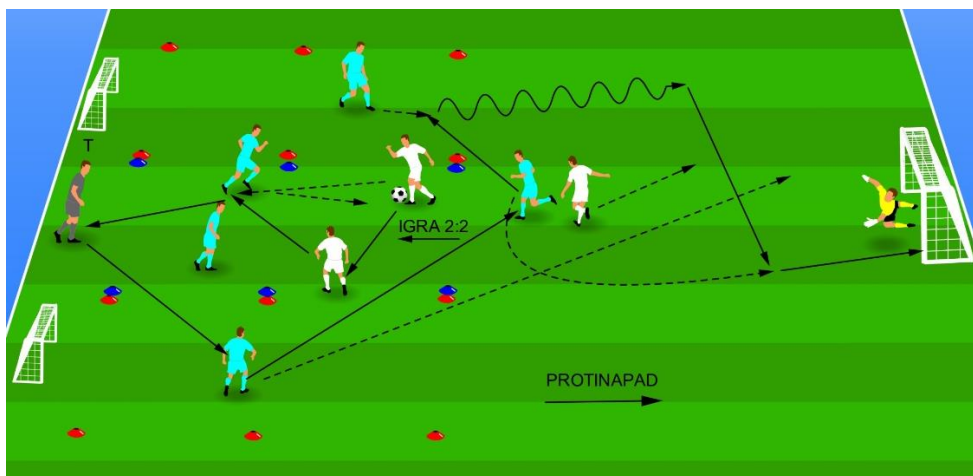
- ✓ Po osvojeni žogi direktna podaja na vtekajoče igralce ali napadalca.
- ✓ Pravočasno vtekanje v smeri vrat (upoštevanje prepovedanega položaja).
- ✓ Pri zaključevanju na vrata igralec poskuša zadeti nebranjen del vrat.

Bela igralca:

- ✓ Hitro reševanje situacij v igri 1:1.
- ✓ Po izgubljeni žogi takojšnja reakcija in preprečitev protinapada modrih.
- ✓ Po pridobljeni žogi, poskušata z direktno podajo zadeti trenerja ali dvojce malih vrat.

3. IGRALNA OBLIKA PROTINAPAD OD 2:2 DO 5:3

(20 min)



Organizacija

- ✓ Število igralcev 9 – 18.
- ✓ Igralno polje velikosti 40 x 24 metrov razdeljeno na dva igralna polja. Velikost prvega polja, kjer poteka napad belih igralcev je 15 x 24 metrov (s koridorji širine 8 metrov). Velikost drugega polja, kjer poteka protinapad modrih igralcev je 25 x 24 metrov in je brez koridorjev.
- ✓ Dve ekipi, ekipa belih s tremi igralci (branilec in vezna igralca) in ekipa modrih s petimi igralci (napadalec, dva krilna napadalca ter vezna igralca), ki po pridobljeni žogi izvajajo protinapad.
- ✓ Vloge igralcev menjamo glede na čas.

Opis

- ✓ Cilj vaje je odvzem žoge belima igralcema v obrambni coni in prehod v hiter protinapad.
- ✓ Z igro pričneta dva bela igralca, ki v igri 2:2 poskušata preigrati dva modra igralca in podati trenerju (igralcu) na zadnji liniji. Če jima to uspe, trener (igralec) odigra žogo modrim, ki gredo v protinapad v igri 5:3 in poskušajo doseči gol glede na situacijo, ki jim jo igra ponuja.
- ✓ V primeru, da sta modra igralca v igri 2:2 uspešna, sledi takojšen protinapad. Iščeta podajo na odkrivajočega napadalca, ki ima izza hrbta aktivnega branilca.
- ✓ Napadalec lahko to situacijo reši z odigrano povratno podajo, z igro 1:1 ali pa žogo sprejme in odloži na vtekajoče soigralce, ki se vključijo v zaključek protinapada.
- ✓ V polje pred velikimi vrati se lahko vključijo vsi modri in beli igralci. V kolikor modri igralci v trenutku protinapada izgubijo žogo oziroma jim beli odvzamejo poskušajo le-ti, odigrati dolgo podajo na trenerja ali pa zadeti mala vrata, kar je tudi konec akcije.
- ✓ Novo akcijo prične trener s podajo belima igralcema (vsakič v drugem koridoriju).
- ✓ Žoga presenečenja – trener z drugo žogo omogoči protinapad modrim igralcem.
- ✓ Uvedemo lahko tudi časovni pritisk za igro 2:2 in zaključek protinapada.

Trenerjeva navodila

Modri igralci:

- ✓ Najbližji igralec napade belega igralca z žogo, ostali igralci zmanjšajo prostor okoli žoge.
- ✓ Po osvojeni žogi je cilj odigrana direktna podaja na napadalca, ki glede na položaj branilca sprejme odločitev (branilec na hrbtu: Odigra povratno; sprejme žogo in poda v globino; vteka v prostor).
- ✓ Pravočasno vtekanje v smeri vrat (upoštevanje prepovedanega položaja).

Beli igralci:

- ✓ Hitro reševanje situacij v igri 1:1 in 2:2.
- ✓ Po izgubljeni žogi takojšnja reakcija in preprečitev zaključka protinapada modri.
- ✓ Po pridobljeni žogi, poskušajo z direktno podajo zadeti trenerja ali dvoje malih vrat.

4. VODENA IN PROSTA IGRA 8:8 NA DVOJE VRAT Z VRATARJEMA

(25 minut)



Organizacija

- ✓ Igralno polje velikosti 65 x 50 metrov.
- ✓ Vodena in prosta igra.

Opis

- ✓ Igra 8:8 na dvoje vrat z vratarjema v označenem igralnem polju.
- ✓ Določimo vloge obema ekipama. Ena ekipa se brani na svoji polovici in igra na protinapade. Druga pa ima nalogo skozi kontinuiran napad izvesti zaključek na vrata.
- ✓ Ekipi vlogi zamenjata na polovici igralnega časa.

Trenerjeva navodila

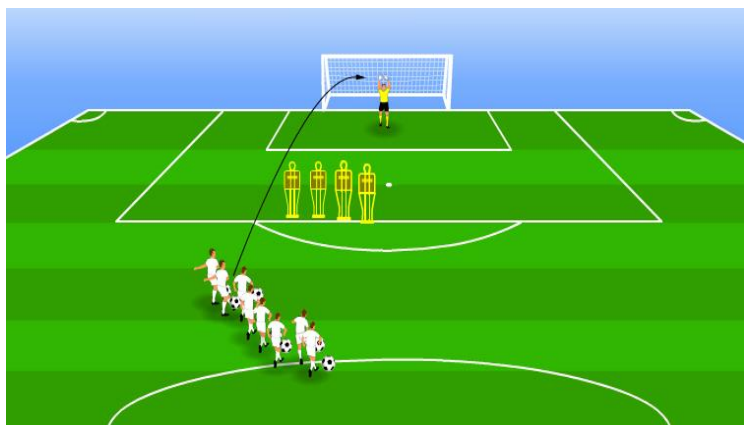
- ✓ VODENA IGRA: Igro lahko pričnemo v olajšani različici tako, da v trenutku izgubljene žoge zmrzujemo določeno število igralcev v ekipi, ki je žogo izgubila, ter tako omogočimo ekipi, ki je žogo odvezla lažjo izvedbo protinapada. Ekipi vlogi zamenjata na polovici igralnega časa.
- ✓ PROSTA IGRA: Igre ne ustavljamo, navodila in usmeritve dajemo igralcem med igro.
- ✓ Opazovanje igralcev v igri.

ZAKLJUČNI DEL

(5 minut)

5. PROSTI STRELI Z ZIDOM

(5 minut)



Organizacija

- ✓ V eni skupini je 10 – 12 igralcev.
- ✓ Vsak igralec ima svojo žogo.
- ✓ Igralci, ki izvajajo prosti strel so postavljeni na razdalji 9 metrov od zida.
- ✓ V živem zidu stojijo igralci nasprotne ekipe.

Opis

- ✓ Igralec z žogo ima na voljo prosti strel preko živega zidu.
- ✓ Strele izvajajo 20 metrov od vrat.
- ✓ Vajo izvedemo v obliki tekmovanja. Zmaga tista ekipa, ki doseže več zadetkov.

Trenerjevi navodila

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