

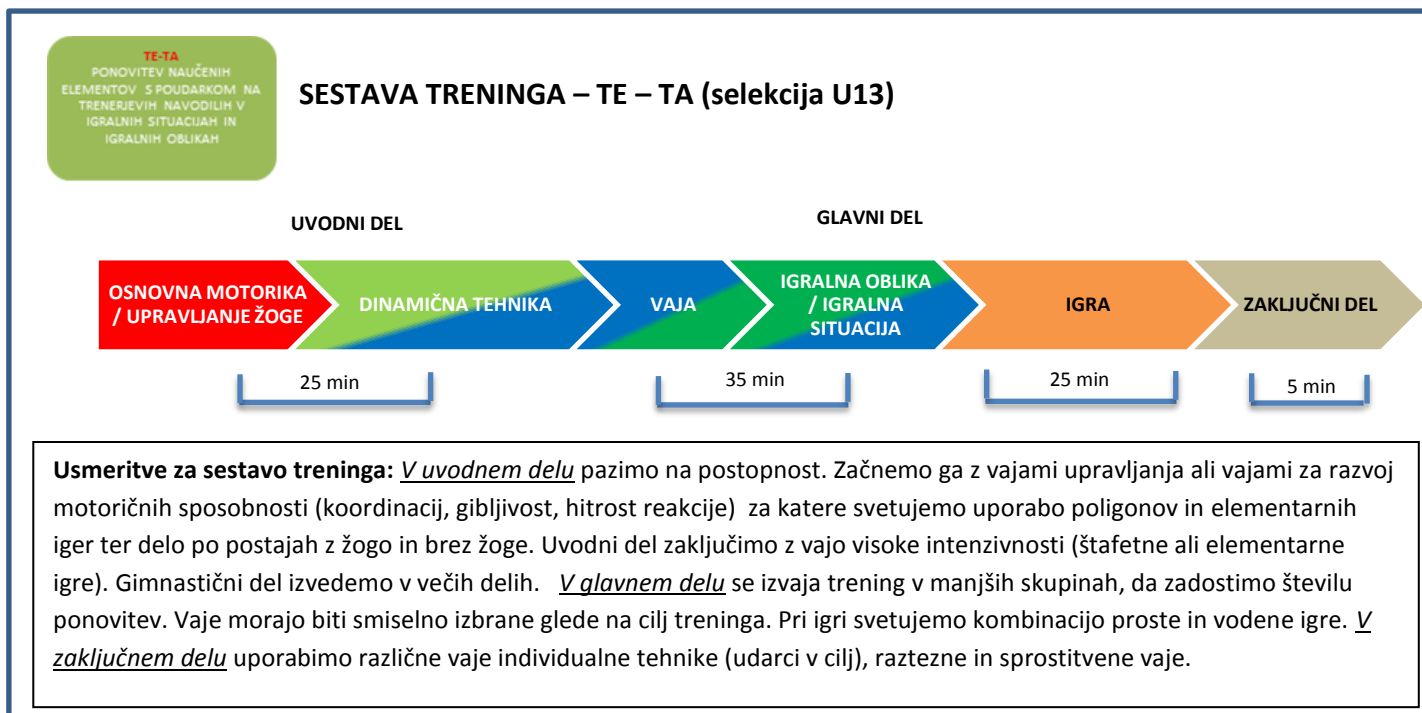
Z izborom vaj dinamične tehnike in igralnih oblik želimo prikazati kako se vaje nadgrajujejo iz starostne kategorije v drugo in kako se vaje teh dveh sklopov povezujejo med seboj. Pomembno je upoštevati starost in zahteve, ki so značilne za to starostno kategorijo (program dela v kubu, strokovna literatura). Glede na to se vaje razlikujejo po razdaljah, zahtevah in težavnosti. Kot pomoč imate navedena trenerjeva navodila na kaj bi naj bili pozorni pri vaji za določeno starost.

Če želimo razvijati hitrost v igri, potrebujemo tehnično pravilen udarec in sprejem žoge (moč podaje in usmerjenost sprejema).

Pomembno je, da si jasno opredelimo cilj treninga in mu skozi vaje sledimo. Izbrati moramo takšne vaje, ki tudi iz vidika organizacije omogočajo hitre prehode in smiselne povezave med njimi. Zelo pomembno je, da vajo dobro razložimo in demonstriramo (vadeči dobi celostno predstavo vaje). Med vajo smo pozorni na pravilno izvedbo. Priporočljivo je, da vaje prekinjamo z kratkimi odmori (ne prepogosto), kjer poudarimo ključna navodila in odpravimo napake.

Vaje naj služijo, kot idejna osnova, inspiracija ali usmeritev v vaše delo.

SELEKCIJA:	U13
SKLOP:	Podajanje in sprejemanje žoge
USMERITEV TRENINGA:	Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju pod kotom 90° in 180° ter odkrivanje igralcev
CILJ:	Utrjevanje usmerjenega sprejema v cilj



1. PODAJE V KVADRATE, SPREJEM IZ KVADRATOV IN UPRAVLJANJE ŽOGE

(uvodni del)

	<p>Trenerjevi poudarki</p> <p><i>Do U9 – še ne izvajamo.</i> U10 – U13 – pravilna izvedba udarca, sprejema z oddaljeno nogo, diagonalna postavitev, komunikacija med igralci. U14 in starejši – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi.</p>	<p>Organizacija</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igralno polje velikosti 25 x 20 metrov v katerem so označeni kvadrati velikosti 2 x 2 metra. ✓ Število igralcev v skupini je med 8 in 12. Polovica igralcev ima žogo.
<p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igralci prosto vodijo žogo po prostoru. Igralci brez žoge se nahajajo vsak v svojem kvadratu. ✓ Igralec po kratkem vodenju poda žogo igralcu v kvadrat in steče na njegovo mesto. ✓ Igralec v kvadratu sprejme žogo iz kvadrata v polje (pri tem uporabi sprejem z obratom za 90° ali 180°). ✓ Po sprejemu igralec izvede vajo navajanja na žogo po navodilu trenerja in nato poda naslednjemu igralcu v kvadrat. Igralci izvajajo podaje in sprejeme z obema nogama. 		

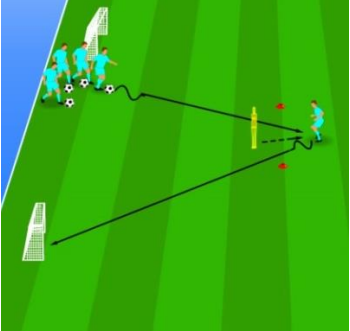


2. IGRA POSESTI 2+3:3+2

(glavni del)

	<p>Trenerjevi poudarki</p> <p><i>Do U9 – še ne izvajamo.</i> U10 – U13 – pravilna izvedba udarca, sprejema z oddaljeno nogo, diagonalna postavitev, komunikacija med igralci. Postavljanje v trikotnik. U14 in starejši – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi, poudarjamo postavitev v trikotnik, pogled pred sprejemom.</p>	<p>Organizacija</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igralno polje velikosti 20 x 20 metrov. ✓ V kotih igralnega polja s klobučki označen kvadrat velikosti 2 x 2 metra. ✓ Prosta igralca iste ekipe sta postavljena v diagonalne kotne kvadrate. ✓ Prosta igra za igralce v igralnem polju.
<p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igra posesti 3:3 v igralnem polju z nalogo prenesti žogo od enega prostega igralca do drugega. ✓ Prosti igralec v stranskem kvadratu sprejme žogo v polje in zapusti kvadrat. Na njegovo mesto se postavi igralec, ki mu je žogo podal. ✓ Ekipa dobi točko za uspešen prenos žoge od enega prostega igralca do drugega prostega igralca. ✓ Če branilci odvzamejo žogo nadaljujejo igro kot napadalci. 		

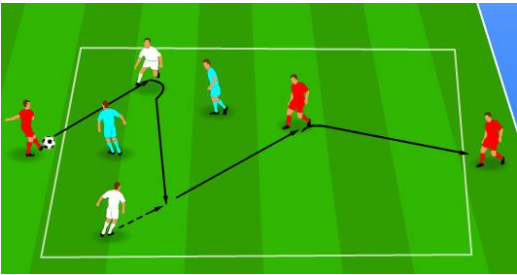
1. SPREJEMI PROTI CILJU

(uvodni del ali prva vaja glavnega dela)

<p>VARIANTA 1 - kratek sprejem z NDS z obratom proti cilju in podaja v cilj.</p>	<p>Trenerjevi poudarki po starostnih kategorijah</p>	<p>Organizacija</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Razdalje med igralci in ciljem so od 5 do 8 metrov (mlajši krajše razdalje).
	<p>Do U9 – pravilna izvedba udarca in sprejema žoge. U10 – U13 – pravilna izvedba udarca, sprejema z oddaljeno nogo v smeri cilja, predhodno odkrivanje diagonalno v stran in opozarjamo na komunikacijo med igralci. U14 in starejši – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi.</p>	<p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije v stran od možica, na oddaljeno nogo, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo. ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge proti cilju med možicem in klobučkom ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
<p>VARIANTA 2 - sprejem v gibanje proti cilju (daljši sprejem) in podaja v cilj.</p>	<p>Trenerjevi poudarki po starostnih kategorijah</p>	<p>Organizacija</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Razdalje med igralci in ciljem so od 5 do 8 metrov (mlajši krajše razdalje).
	<p>Do U9 – pravilna izvedba udarca in sprejema žoge v gibanju naprej. U10 – U13 – pravilna tehnična izvedba, pravočasno odkrivanje in komunikacija med igralci. U14 in starejši – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi.</p>	<p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo. ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge v gibanje proti cilju mimo možica in klobučkov ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.
<p>VARIANTA 3 - povratna podaja, sprejem proti cilju in podaja z cilj.</p>	<p>Trenerjevi poudarki po starostnih kategorijah</p>	<p>Organizacija</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Razdalje med igralci in ciljem so od 5 do 8 metrov (mlajši krajše razdalje).
	<p>Do U9 – še ne izvajamo! U10 – U13 – pravilna tehnična izvedba udarcev in sprejema, timing odkrivanje, komunikacija in spremljanje soigralca (sodelovanje). U14 in starejši – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi.</p>	<p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije od žoge proti žogi, na oddaljeno nogo. ✓ Igralec pri možicu odigra povratno podajo ter se odkrije nazaj od možica. ✓ Igralec, ki je pričel vajo nato žogo spet poda igralcu, ki mu je vrnil povratno podajo, na oddaljeno nogo.

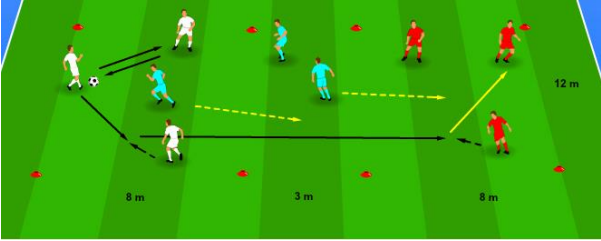
2. IGRALNA OBLIKA 1+(2:2+1)+1 (U13 in starejši)

(glavni del)

	<p>Trenerjevi poudarki</p> <p><i>Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smer prostega igralca.</i></p> <p><i>Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov.</i></p> <p><i>Ustvarjanje trikotnikov med igro. Komunikacija med igralci (sam, hrbet).</i></p>	<p>Organizacija</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igralno polje velikosti 18x12 metrov. ✓ Igra 2:2 v igralnem polju s pomočjo prostih igralcev. ✓ Dva prosta igralca na krajših straneh igralnega polja, vsak na svoji strani, en prosti igralec v igralnem polju. ✓ Prosta igra.
<p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči enega prostega igralca v polju in dveh prostih igralcev na krajših straneh igralnega polja. ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev pripeljeta žogo od enega prostega igralca na stranski črti igralnega prostora do drugega, ko sta igralca v posesti žoge, poskušata narediti čimveč takšnih prehodov. Za vsak uspešen prehod dobi par točko. 		

IGRA TREH BARV V DVEH POLJIH (igra 3:1) (U13 in starejši)

(glavni del)

	<p>Trenerjevi poudarki</p> <p><i>Poudarjeno sprejemanje žoge v globino.</i></p> <p><i>Sprejemanje z oddaljeno nogo glede na podajalca.</i></p> <p><i>Odkrivanje s prazenjem in polnjenjem prostorov.</i></p> <p><i>Ustvarjanje trikotnikov med igro.</i></p>	<p>Organizacija</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ S klobučki označimo dva igralna prostora velikosti 12 x 8 metrov. ✓ Med prostoroma označimo vmesni prostor velikosti 12 x 3 metrov (glej sliko).
<p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Eden izmed branilcev steče takoj v igralno polje in poskuša z agresivnim pristopom odvzeti žogo, ostala dva ostaneta v vmesnem prostoru in poskušata preprečiti podajo v drugo igralno polje. ✓ Ekipa z žogo poskuša po petih (varianata treh) uspešnih podajah žogo podati do ekipe, ki pripravljena na sprejem čaka v drugem igralnem polju. ✓ Pri prenosu žoge zahtevamo podajo po tleh. ✓ V kolikor so pri prenosu žoge uspešni, z igro nadaljuje ekipa v drugem polju. ✓ Takoj po uspešno izvedenem prenosu, v drugo polje steče eden izmed branilcev iz vmesnega prostora, aktivni branilec pa se postavi v vmesni prostor. Igra se po tem principu nadaljuje. ✓ V kolikor branilci uspešno odzamejo žogo (bodisi v igralnem polju, bodisi v vmesnem prostoru), jo poskušajo čim hitreje podati ekipi v drugem igralnem polju, branilci pa postanejo igralci ekipe, ki je izgubila žogo. 		