

METODIKA UČENJA UDARCA NDS

❖ Upravljanja žoge



Vaje upravljanja žoge na mestu ali v gibanju:

- Tapkanje na ritem 3, podajanje žoge med nogama, vsako tretjo podajo »zarola« s podplatom
- Upravljanjem žoge dodamo povleke s podplatom v kombinaciji z udarci NDS in ZDS v stran
- Vodenje žoge v različnih kombinacijah ZDS-NDS + roling iste noge
- Vodenje žoge ZDS-NDS menjava noge izmenično desna in leva noga
- Med nalogami trener s »STOP« igralce zamrzne in izzove da povejo kdo je za njimi
- Igra kamen, škarje, papir; poraženec ima dodatno nalogo (žongliranje/sprejemi visokih žog)

1. Osnovna vadba



ZAUSTAVLJANJE Z NDS - OSNOVNA VADBA

Polje: 4x4 metre.

Število igralcev: 2.

Opis: Igralca si žogo podajata in zaustavljata z notranjim delom stopala. Stojna noga nekoliko pokrčena, prsti so obrnjeni v smeri žoge. Zaustavna noga je v kolenu obrnjena navzven, stopalo je postavljeno pravokotno na smer žoge. Zaustavljanje po principu ovire se izvede na način, da se žoga od zaustavne noge malenkost odbije naprej.



Kako popestriti osnovno vadbo?

ZADEVANJE ŽOG V PARIH

Število igralcev: 2.

Opis: Igralca sta vsak s svojo žogo na razdalji 2 metra. Istočasno udarjata žogo z NDS in ob vsakem zadetku žog nadaljujeta za en meter nazaj. Igralci tekmujejo na čas ali na končno razdaljo, ki jo v naprej določimo.



UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA - OSNOVNA VADBA

Polje: 3x3 metre.

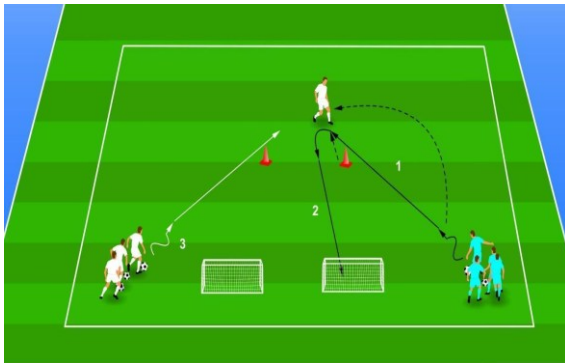
Število igralcev: 2.

Opis: Analitična vaja za udarec z notranjim delom stopala za postavitev stojne noge in obračanje stopala udarne noge.

Igralec nakazuje udarec na mirujočo žogo, ki jo drži soigralec.

2. Kompleksna vadba

❖ Dinamična tehnika z zaključkom

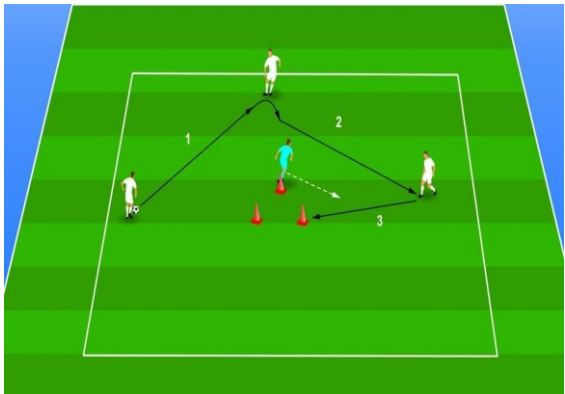


Polje: stožca oddaljena od vrat 8m.

Število igralcev: 4 do 8.

Opis: Igralec steče okrog stožcev in sprejme podano žogo od soigralca druge skupine. Žogo sprejme proti vratom in zaključi na njih. Z vajo nadaljuje podajalec. Pri podaji, sprejemu in udarcu na vrata zahtevamo izvedbo z notranjim delom stopala (ali katerim drugim udarcem). Zahtevnost stopnjujemo s povečevanjem razdalje za podajo in udarec na vrata.

❖ Dinamična tehnika s polaktivnim branilcem



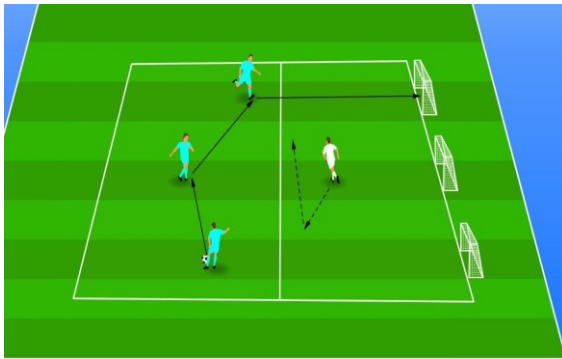
Polje: 10x10m s postavljenimi stožci na sredini.

Število igralcev: 4.

Opis: Igralna oblika 3:1 s ciljem, da si igralci s hitrimi podajami z notranjim delom stopala ustvarijo prostor za zbijanje stožcev. Branilec poskuša s hitrim gibanjem okrog stožcev to preprečiti.

3. Igralna oblika

❖ 3:1 na tri mala vrata

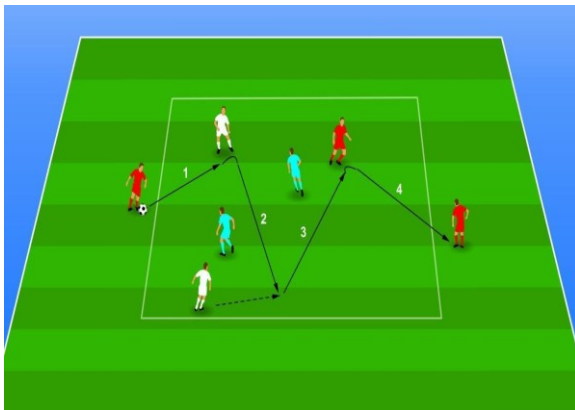


Polje: 12x12 metrov s tremi vrati 2x1 meter.

Število igralcev: 4 do 6.

Opis: Napadalci si s hitrim podajanjem žoge po širini ustvarjajo prostor za zaključek na mala vrata. Branilec preprečuje udarec na vrata in ne gre v odvzemanje žoge - brani sredinsko linijo. Branilca menjamo na določen čas oz. po določenem številu odvzetih žog.

❖ 3+2:2 poveži jokerja



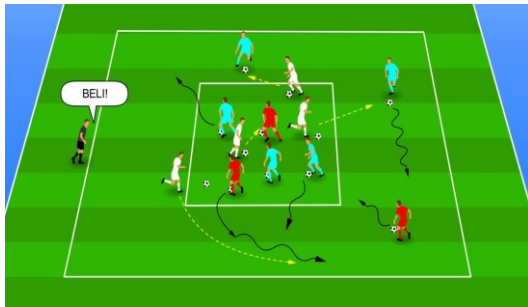
Polje: 20x12 metrov.

Število igralcev: 7.

Opis: Igra 3+2:2 s ciljem, da ekipa v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev čim hitreje igra po globini in žogo pripelje od enega do drugega zunanjega prostega igralca. Vsakič ko jim to uspe dobijo točko. V igri se pojavi veliko situacij, v katerih lahko pride do uporabe zaustavljanja z obratom z NDS, zato lahko igralno obliko uporabimo tudi za učenja omenjenega tehničnega elementa.

METODIKA UČENJA PREIGRAVANJA

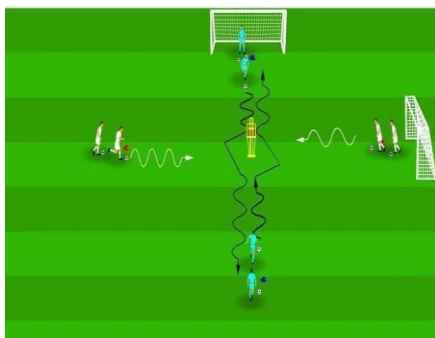
❖ Upravljanja žoge



Vaje upravljanja žoge na mestu ali v gibanju:

- Tapkanje na ritem 3, podajanje žoge med nogama, vsako tretjo podajo »zarola« s podplatom
- Vodenje žoge v različnih kombinacijah ZDS-NDS + roling iste noge
- Vodenje žoge ZDS-NDS menjava noge izmenično desna in leva noga
- Tekmovanje v število varanj in obratov v kratkem časovnem intervalu
- Povezovalna igra: Igralci razdeljeni po barvah. V omejenem prostoru na znak trenerja poskušajo čim dlje zadržati žogo v posesti (klicana barva lovi žogo)
- Igra pobeg iz polja, na znak trenerja mora vsak igralec pobegniti čez oddaljeno stranico.

1. Osnovna vadba



OSNOVNA VADBA - PREIGRAVANJE Z IZPADNIM KORAKOM
Polje: 20x20 metrov s figuro v sredini oddaljeno od vrat 15 metrov. Vrata postavljena pravokotno ena na drugo.
Število igralcev: 8 do 12.

Opis: Igralci zavodijo žogo proti figuri, izvedejo preigravanje in nadaljujejo proti nasprotni koloni. Pri učenju preigravanja moramo posvečati pozornost tridelnosti. Vajo nadgradimo s strelom na vrata po preigravanju.

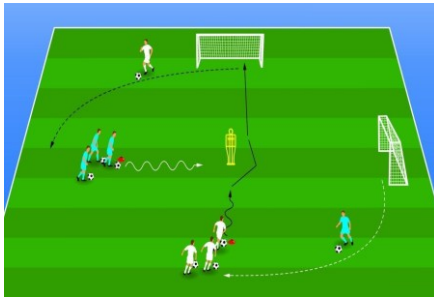
ANALITIČNA VADBA ZA ODPRVLJANJE TEHNIČNIH POMANJKLJIVOSTI (GLEJ VIDEO)

Preigravanje razdelimo na posamezne dele in vadimo samo določen del, dokler ga vadeči ne osvoji.

Analitično lahko vadimo z vsemi vadečimi ali pa s posameznikom ([VIDEO](#)).

1. izvedba giba preigravanja na mestu (vadimo samo del giba ali celote gib preigravanja)
2. vodenje žoge v hoji in izvedba preigravanja
3. povečujemo hitrost vodenja žoge pred preigravanjem

2. Kompleksna vadba



KOMPLEKSNA VADBA – PREIGRAVANJE Z ZAKLJUČKOM

Polje: 20x20 metrov s figuro v sredini oddaljeno do vrat 15 metrov. Vrata postavljena pravokotno ena na drugo.

Število igralcev: 8 do 12.

Opis: Igralci so razdeljeni v štiri skupine. Igralci zavodijo žogo proti figuri, izvedejo določeno preigravanje in nadaljujejo proti nasprotni koloni. Nato izbranemu varanju dodamo zaključek na vrata. Na koncu v isti organizaciji izvedemo igralno obliko 1:1.



IGRA 1:1 (Igralna oblika 1:1 na pravokotna vrata)

Polje: 20x20 metrov. Vrata postavljena pravokotno

Število igralcev: 8 do 12.

Opis: Igralec prve skupine zavodi žogo in zaključí na vrata. Ob zaključku prične z vodenjem igralec druge skupine, igralec prve pa postane branilec. Igra poteka do zadetka oz. zaključka na vrata. Ob zaključku se vključi drugi igralec. Igralci se vračajo v svojo skupino. Igralna oblika lahko uporabo tudi za strele na vrata z zakasnitvijo branilca).

3. Igralna oblika

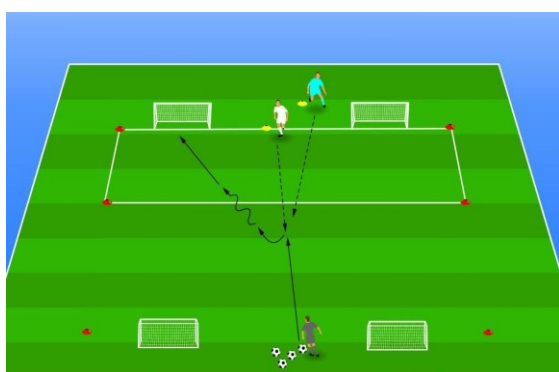


Igra 1:1 napadalec iz različnih smeri

Polje: 12x12 metrov.

Število igralcev: 8.

Opis: Napadalci so postavljeni vsak na svoji stranici z žogo in oštevilčeni. Branilci so na stranici, kjer so samo ena vrata. V polju sta en branilec in en napadalec. Trener pokliče kateri napadalec poda žogo v polje. To je znak za napadalca, da se odkrije in branilca, da poskuša žogo prestreči in odvzeti. Če branilec odvzame žogo napada na dvojne nasprotnih vrat. Vloge igralcev zamenjamo na čas. Napadalci se menjujejo v smeri ure.

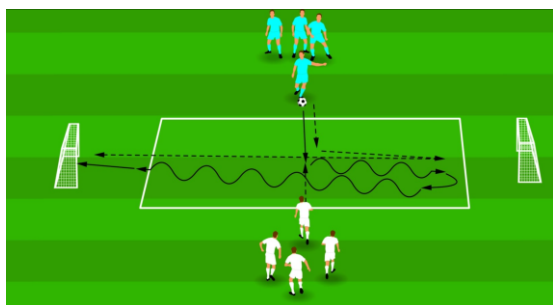


Igra 1:1 branilec s hrbta

Polje: 12x12 metrov, s poljem zaključka 5x12 metrov pred goloma od koder začneta igralca.

Število igralcev: 4do 8.

Opis: Napadalec in branilec vajo začneta na izhodiščnih točkah, ki sta med seboj oddaljena en meter v korist napadalca. Vajo začne napadalec, ki se odkriva proti žogi, branilec pa se aktivira takoj ko beli igralec izvede gibanje proti žogi. Trener napadalcu poda žogo takoj, ko le ta zapusti cono zaključka. Z branilcem na hrbtu poskuša sprejeti v stran mimo njega ali zadrži žogo in se poskuša obrniti ter doseči zadetek. Po koncu akcije igralca zamenjata vlogi.



Igra 1:1 preigravanje v hodniku

Polje: 8x3 metre (mala vrata 6 metrov od polja).

Število igralcev: 10 ali več

Opis: Branilec poda žogo napadalcu, ki ga poizkuša z različnimi obrati ter varanji preigrati. Po prehodu ene izmed stranskih linij sledi zaključek na mala vrata. Branilec mora napadalca obvezno loviti najmanj do omenjene stranske linije. Če branilec žogo odvzame se aktivna igra, z obrnjenimi vlogami, nadaljuje. Po končani akciji igralca vlogi zamenjata.

A: Namesto vrat s stožci postavimo linijo za prehod

B: Vrata obrnjena za 180 stopinj.