

Datum: 24.07.2009	Zaporedno število in skupen čas tovrstnega treninga v mesecu: 3/330
Ura: 09:00	Zaporedno število in skupen čas tovrstnega treninga: 3/330
Kraj: Kranjska Gora	Zaporedno število in skupen čas treninga v mesecu: 7/775
Število prisotnih: 23	Zaporedno število in skupen čas treninga: 7/775
Vrsta priprave: TE-TA	
Čas trajanja: 110 min	
Rekviziti: stožci, majice, žoge	

Uvodni del

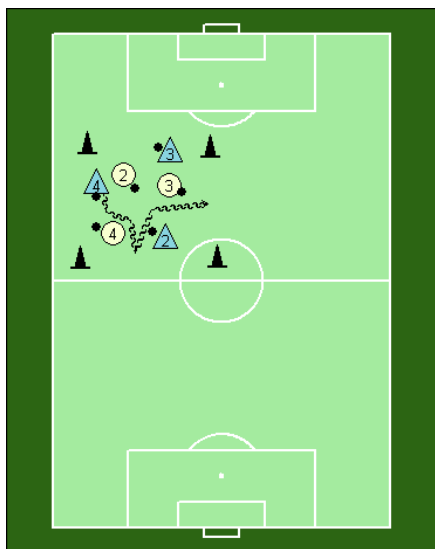
Čas: 20 min

Cilj: priprava na trening

Naloge: individualna gimnastika, skupinska gimnastika, TA (sprejem, podaja v kvadratu – 6:6)

Organizacija: delo v dveh skupinah v kvadratu

1. naloga



POTEK NALOGE

V omejen prostor 20 x 20 metrov postavimo dve ekipi. Najprej ima vsaka ekipa svojo žogo in si jo podaja med seboj. Nato igramo z eno žogo s pasivno obrambo nasprotnika. Po nekaj minutah zamenjamo vloge. Trener iz strani poda novo žogo v primeru, da se je igralna žoga izbila iz omejenega igralnega prostora.

POMEMBNO !

Igralci med seboj sodelujejo z zvočnim in vidnim signalom, pred sprejemom je vedno odkrivanje. Opozarjamo tudi na primerno širino igralcev z žogo in podajo v primerni razdalji.

Glavni del

Čas: 85 min

Cilj: utrjevanje TA elementov (osvajanje prostora z viškom v napadu) v različnih org. oblikah

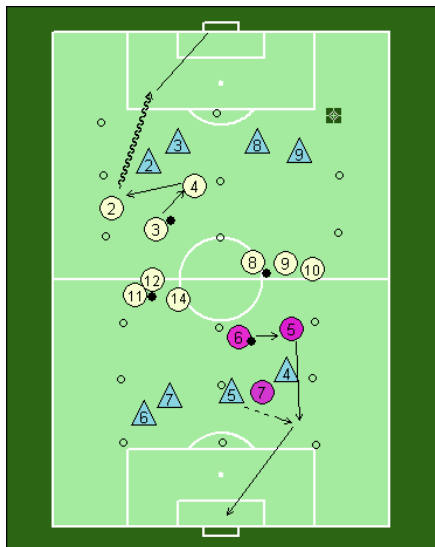
Naloge: igra 3:2 in 6:4 (ocenjevanje sposobnosti taktičnega reševanja igralne situacije)

Organizacija: skupine

Metodika: opazujemo samostojno reševanje igralne situacije z igralcem več

Opombe:

1. naloga



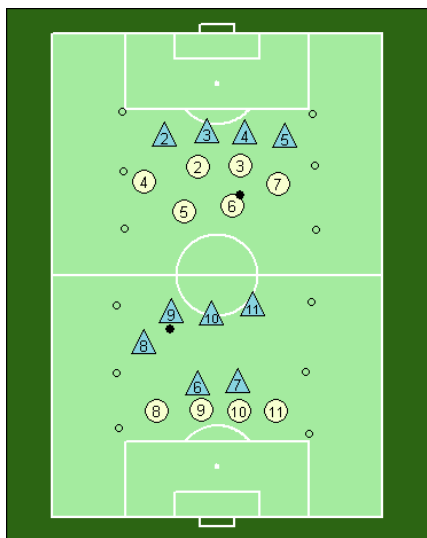
POTEK NALOGE

Igrišče razdelimo na polovico in ga omejimo v širino 30 metrov. Tako na vsaki strani dobimo dve omejeni igralni površini. Znotraj tega prostora igramo 3 : 2 izmenično enkrat na levi in naslednjič na desni strani. Obrambni igralci z aktivno igro poizkušajo preprečiti napad, ki ga lahko zaustavljajo le do kazenskega prostora. Napadalci se po uspešnem prenosu žoge preko linije kazenskega prostora vsi vključijo v zaključek.

POMEMBNO !

Trenerji le opazujejo sposobnost taktičnega delovanja in se oglasijo le v primeru večjih napak.

2. naloga



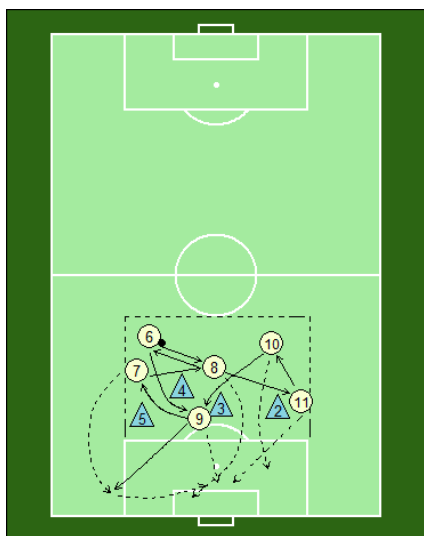
POTEK NALOGE

Umaknemo srednje podstavke in dobimo večji prostor v katerem poizkušamo v igri 6:4 preiti v zaključek napada. Obrambni igralci ponovno delujejo le do kazenskega prostora.

POMEMBNO !

Večje število igralcev pomeni tudi več možnih kombinacij in manj prostora za igro. Opazujemo taktično informiranost igralcev v takšnem položaju

3. naloga



POTEK NALOGE

Podobno, kot prejšnja naloga, le da od igralcev zahtevamo deset podaj v omejenem prostoru, po tem pa sledi podaja na bok, na katerega se odkriva eden od igralcev, ki po sprejemu žoge, s predložkom zadeva enega od najmanj treh vtekajočih igralcev. Obrambni igralci ponovno delujejo le do kazenskega prostora.

POMEMBNO !

Od igralcev zahtevamo učinkovito sodelovanje v pripravi napada z veliko menjavami mest ter POSEST ŽOGE. Obrambni igralci upoštevajo TA načela branjenja.

Zaključni del*Čas: 5 min**Naloge: stretching*