

Datum: 30.09.2009	Zaporedno število in skupen čas tovrstnega treninga v mesecu: 7/650
Ura: 09:30	Zaporedno število in skupen čas tovrstnega treninga: 10/995
Kraj: Brežice	Zaporedno število in skupen čas treninga v mesecu: 10/915
Število prisotnih: 22	Zaporedno število in skupen čas treninga: 18/1810
Vrsta priprave: TA	
Čas trajanja: 70 min	
Rekviziti: stožci, majice, žoge	

### Uvodni del

Čas: 20 min

Cilj: priprava na trening,

Naloge: aktivna gimnastika, TE v parih

Organizacija: frontalni, vadba v parih

### Glavni del

Čas: 50min

Cilj: TA – postavitve pri prekinitvah v fazi branjenja in fazi napada

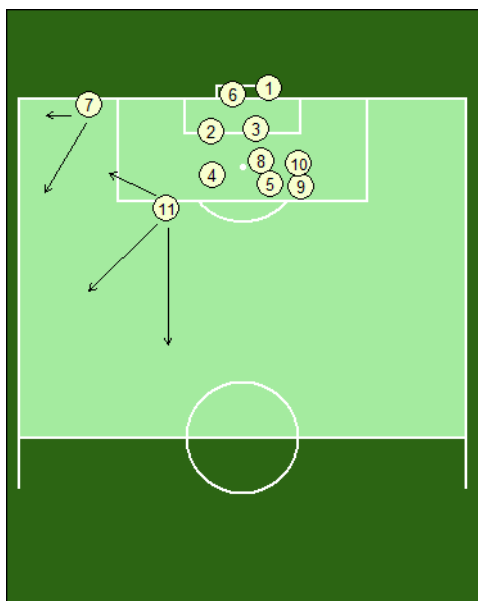
Naloge: Koti in prosti strelji nasprotnika, koti in prosti strelji SLO

Organizacija: frontalni

Metodika: tekmovalna oblika

Opombe:

#### 1. naloga – KOT nasprotnika



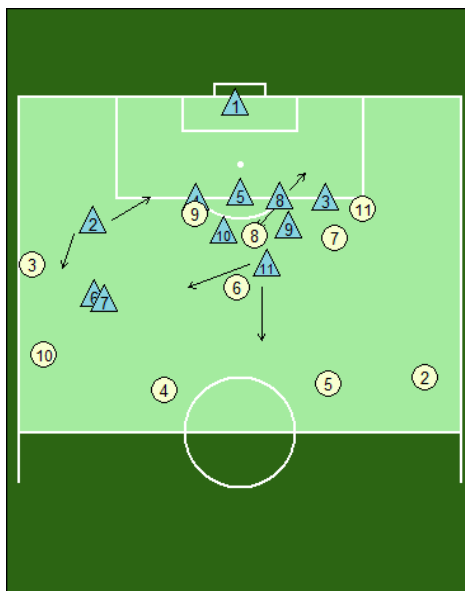
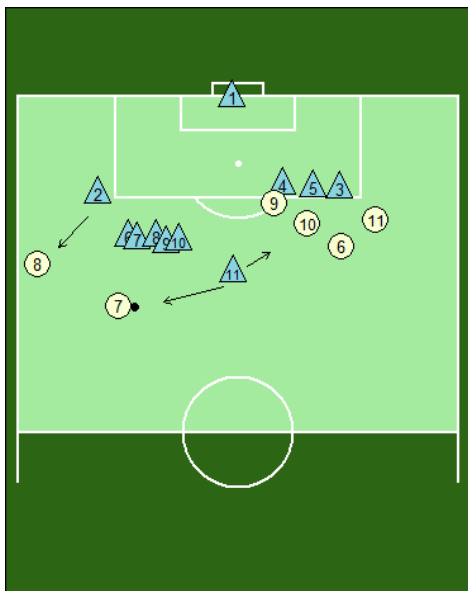
#### POTEK NALOGE

Pri KOTU nasprotnika se vsi igralci vrnejo v 16M ali v njegovo bližino. **EN** igralec preprečuje kratko podajo, **EDEN** od napadalcev na isti strani opazuje in preprečuje podaje v prostoru na isti strani. **EN** igralec varuje prvo vratnico, **EN** igralec je prost v višini prve vratnice na 5M in še **EDEN** v isti višini, približno na sredini vrat, ki pokriva igralca pri vratarju, če pride v ta prostor. Vsi ostali pokrivajo nasprotnike, ki prihajajo v 16M

#### POMEMBNO !

Igralci morajo **SPREMLJATI** in **OPAZOVATI** žogo ter celotno dogajanje na igrišču. Posredovanje mora biti odločno in pravočasno. Po posredovanju sledi iztekanje in pritisk na stran izbite žoge, vendar ponovno, **ORGANIZIRANO** po trenutnih položajih posameznih igralcev.

## 2. naloga – PROSTI STREL nasprotnika



### POTEK NALOGE

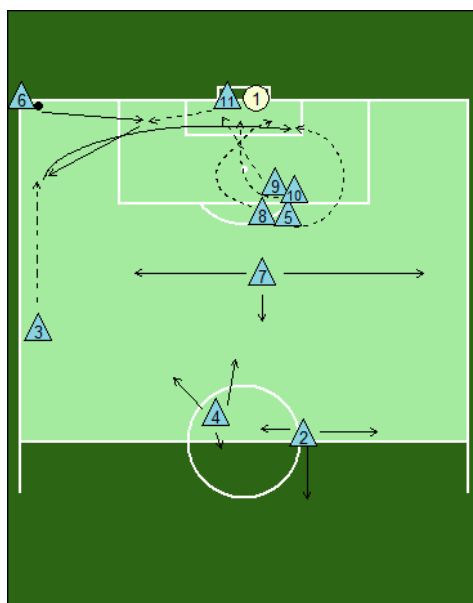
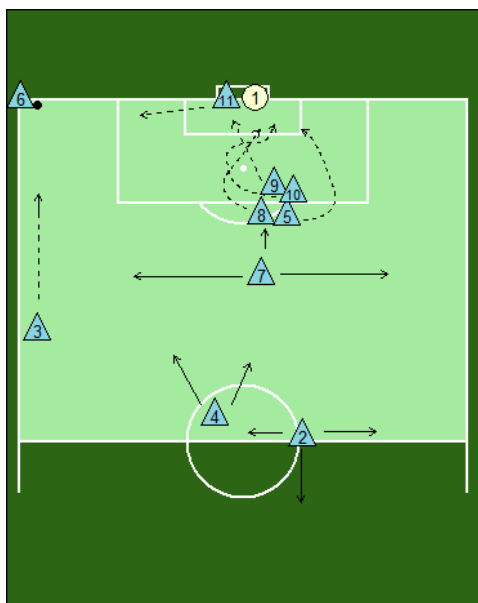
Pri **PROSTEM STRELU** na sredini se v ZID postavi 5 igralcev (zveznih in napadalcev), BOČNI ostane na isti strani in varuje po svoji strani, ostali 3 BRANILCI pokrivajo nasprotnike na svojih položajih, NAPADALEC napada in poizkuša blokirati strel nasprotnika ali pa pokriva nasprotnika na 16M, če je potrebno.

Pri **STRELU S STRANI**, v zid stopita DVA manjša zvezna igralca, BOČNI na isti strani pokriva prostor ali igralca na tej strani, BRANILCI in 2 ZVEZNA pokrivata na 16M, ravno tako tudi EN NAPADALEC, drugi NAPADALEC pa varuje za zidom in izteka v ta prazen prostor ali v globino proti nasprotniku

### POMEMBNO !

Igralci morajo **SPREMLJATI** in **OPAZOVATI** žogo ter celotno dogajanje na igrišču. Posredovanje mora biti odločno in pravočasno. Po posredovanju sledi iztekanje in pritisk na stran izbite žoge, vendar ponovno, **ORGANIZIRANO** po trenutnih položajih posameznih igralcev.

## 3. naloga – KOT SLO



### POTEK NALOGE

Pri KOTU SLO sodeluje v pripravi 7 igralcev. Uporabimo dve možnosti.

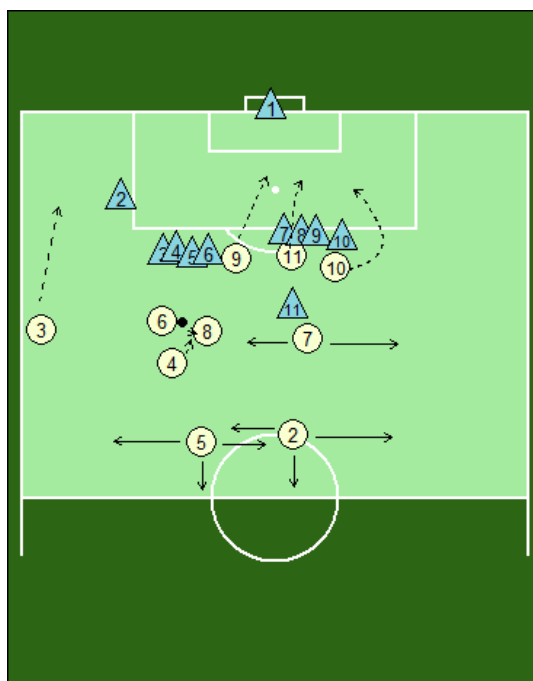
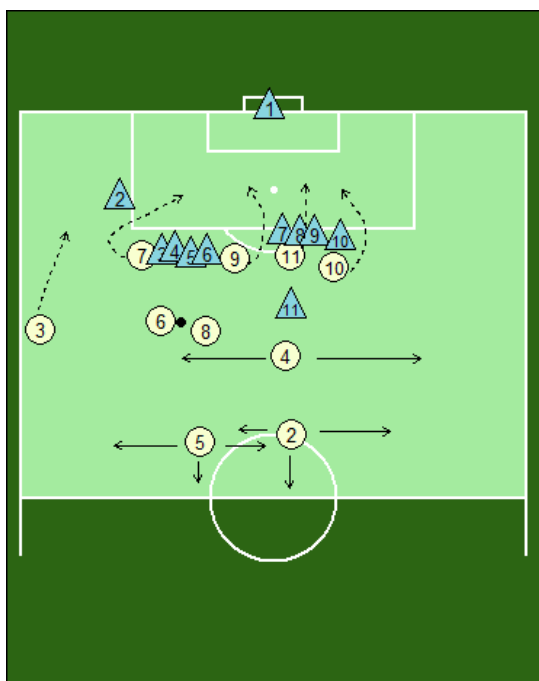
**PRVA MOŽNOST:** IGRALEC pred vratarjem izteka, da izprazni prostor za 2. NAPADALCA, BRANILEC vteka na drugo vratnico, 2 ZVEZNA vtekata v sredino, BOČNI BRANILEC na isti strani aktivno sodeluje v igri. EN zvezni igralec kontrolira prostor pred 16M, 2 BRANILCA pokrivata in varujeta morebitnega napadalca.

**DRUGA MOŽNOST:** enaka priprava, sledi podaja na iztekajočega napadalca in povratna na bočnega branilca ter ponovna podaja na drugo vratnico.

### POMEMBNO !

Igralci morajo SPREMLJATI in OPAZOVATI žogo ter celotno dogajanje na igrišču. Priprava in izvedba akcije mora biti odločna in pravočasna. Izhodišče je v gruči na 16M iz katere igralci iztekajo v dogovorjene prostore pred vrati. Pri drugi možnosti igralci v gruči NE SMEJO steči v prazen prostor PREZGODAJ. Ob morebitni neuspešni izvedbi sledi takojšen šprint na izhodiščna mesta in PREKINITEV akcije nasprotnika.

## 4. naloga – PROSTI STREL SLO



### POTEK NALOGE

Pri PROSTEM STRELU SLO ravno tako sodeluje 7 igralcev. BOČNI na isti strani ves čas aktivno sodeluje in izkoristi morebitno podajo, ZVEZNI in NAPADALEC ob zidu po strelu vtekata proti голу, tako kot še druga DVA (napadalec in zvezni). 2 ZVEZNA sodelujeta pri izvedbi, EDEN od BRANILCEV pa varuje morebitni PRAZEN PROSTOR

**DRUGA MOŽNOST:** enaka priprava, sledi kratka podaja na igralca ob žogi, ki jo zaustavlja izven okvira zidu, da lahko tretji igralec neovirano strelja proti vratom. Pri tej situaciji ostane ob zidu nasprotnika sam en napadalec, drugi pa se pomakne v VAROVANJE prostora na sredini.

### POMEMBNO !

Igralci morajo SPREMLJATI in OPAZOVATI žogo ter celotno dogajanje na igrišču. Priprava in izvedba akcije mora biti odločna in pravočasna. Poglavitni cilj je, da vedno pridemo do zaključka akcije in da ne dovolimo nasprotniku, da iz morebitne odbite žoge in slabo izpeljanega strela nasprotnik izvede protinapad. Ob morebitni neuspešni izvedbi sledi takojšen šprint na izhodiščna mesta in PREKINITEV akcije nasprotnika.

## Zaključni del

Čas: 5 min

Naloga: iztekanje, stretching