Društvo nogometnih trenerjev Murska Sobota



Tema seminarja:

**Podaja in sprejem žoge kot pomemben element nogometne igre**

**Vaje za sprejem v smer**

Avtor: Jožek Špilak, Trener UEFA A

Mentor: Zdenko Maučec

Vsebina

[Cilj treninga 3](#_Toc495675030)

[Organizacija igrišča 3](#_Toc495675031)

[Ogrevanje 4](#_Toc495675032)

[1.1 Vodenja. 4](#_Toc495675033)

[1.2. Podaje in sprejemi 5](#_Toc495675034)

[Dinamična tehnika 6](#_Toc495675035)

[Igralna situacija 7](#_Toc495675036)

[I. Igralna oblika 8](#_Toc495675037)

[II. Igralna oblika 9](#_Toc495675038)

[Prosta igra 10](#_Toc495675039)

[Ohlajanje 10](#_Toc495675040)

# Cilj treninga

Cilj treninga je, da igralci osvojijo sprejem v smer s sprejemom z amortizacijo

# Organizacija igrišča

V prostoru 34 x 34 m postavimo 5 kvadratov velikosti 4 m x 4 m s klobučki. Uporabimo 1 velik gol in 1 prenosni gol, kot kaže slika.



Število žog: kot je število igralcev-k

Število predvidenih igralcev-k: od 10-18

Ogrevanje (15 minut)

Igralno polje velikosti 34 x 34 metrov.12 igralk (2 skupini). Polovico igralk v skupini ima žogo. Slika 2.

1.1 Vodenja. (5 minut)

Potek

Igralke razdelimo na dve skupini. Polovico igralk ima žogo. Žogo zavodi v kvadrat in tam pusti žogo. Žogo prevzame druga in jo zavodi v drugi kvadrat.

Vodijo različno:

* desna/leva noga
* rolanje
* s podplatom naprej

Prevzem žoge iz prostora:

* z nartom
* notranjim delom skozi stransko stranico od koder je prišla
* notranjim delom skozi isto stranico od koder je prišla
* zunanjim delom skozi stransko stranico od koder je prišla
* zunanjim delom skozi isto stranico od koder je prišla



1.2. Podaje in sprejemi (7 minut)

V igri je na 3 igralke 1 žoga. Igralke se gibajo po prostoru in iščejo prost kvadrat v katerem morajo sprejeti žogo, ter jo zavoditi žogo skozi:

1. Isto stranico kvadrata
2. Različno stranico kvadrata
3. Nasprtotno stranico kvadrata



Dinamična tehnika (15 minut)

2 oz tri kolone (odvisno od števila igralk).

* Sprejem z amortizacijo v smer cilja (soigralke)



Pozorni na:

* postavitev pri ponujanju (diagonalno in bočno na žogo)
* komunikacijo
* delo nog
* vidno polje igralcev, ki sprejemajo žogo
* moč podaje
* hitros, dinamiko

Igralna situacija (15 minut)

Sprejem proti vratom in igra 1:1 proti vratarki



Pozorni na:

* postavitev pri ponujanju (diagonalno in bočno na žogo)
* komunikacijo
* delo nog
* vidno polje igralcev, ki sprejemajo žogo
* moč podaje
* hitros, dinamiko
1. Igralna oblika (15 minut)

Cilj: čim več sprejemov v smer proti soigralkam

IO 5+2:5

Igra 5:5 v igralnem polju ob pomoči dveh prostih igralk izven polja (vratarki).

Cilj igre je zadržati žogo v posesti in izvajati sprejeme pod kotom 90 ̊ in 180 ̊ v označenih kvadratih.

Igralke ekipe, ki ima žogo v posesti, se v označenem prostoru lahko zadrži le 3 sekunde. Če v tem čas žoge ne dobi, zapusti prostor. Vanj lahko pride druga igralka ekipe, ki je v posesti žoge.

Ekipa dobi točke na dva načina:

a) če napravi 8 uspešnih zaporednih podaj,

b) za vsak uspešen sprejem v označenem prostoru (vtekanje v prostor, sprejem z obratom za 90 ̊ ali 180 ̊ in uspešna podaja soigralki v polju).

Branilke ne smejo stopiti v označena kvadrata.

Če branilke odvzamejo žogo, se vloge igralcev zamenjajo.

Prosta igra za igralke v igralnem polju, prosti igralki imata največ 2 dotika in ne smeta sodelovati med seboj.



Pozorni na:

* postavitev pri ponujanju (diagonalno in bočno na žogo)
* komunikacijo
* delo nog
* vidno polje igralcev, ki sprejemajo žogo
* moč podaje
* hitrost, dinamiko.
1. Igralna oblika 5+1:5+1 (15 minut)

Cilj: sprejem žoge v kvadratu v smer in iskanje najkrajše poti proti golu

Nadgradnja I. igralne oblike z dodajanjem vratark. Po sprejemu žoge v označenem prostoru lahko igralke dajo gol (lahko direktno ali po vodenju ali po sodelovanju, ne da bi se naprotne igralke dotaknile oziroma odvzele žogo).



Pozorni na:

* postavitev pri ponujanju (diagonalno in bočno na žogo)
* komunikacijo
* delo nog
* vidno polje igralcev, ki sprejemajo žogo
* moč podaje
* hitrost, dinamiko.

Prosta igra (15 minut)

Čim manj sugeriranja. Pozorni zgolj na:

* postavitev pri ponujanju (diagonalno in bočno na igralca z žogo)
* komunikacijo
* delo nog
* vidno polje igralcev, ki sprejemajo žogo
* moč podaje
* hitros, dinamiko

Ohlajanje (5 minut) Zadevanje prečk in povzetek treninga.