

IZHODIŠČA ZA PRIPRAVO VADBE

Nekaj značilnosti igre nasprotnika v napadu:

- Osnovna postavitev je sistem 4 : 3 : 3
- Značilna visoka postavitev
- Pritisk na nasprotnika po celem igrišču
- S hitrim vtekanjem ustvarjajo prazen prostor
- Vključevanje zveznih igralcev v FN

Pomanjkljivosti v fazi branjenja:

- Igrajo s štirimi branilci v zadnji vrsti
- Ustvarjajo prostor za proti napad nasprotnika
- Slabo ožanje prostora in varovanje
- Ustvarjajo možnost podaje v medprostor
- Neaktivnost oz. premajhna agresivnost na nasprotnika in na žogo v fazi branjenja

Situacija 1 (DOSEŽEN ZADETEK)

- šolsko izvedena akcija
- hitro izvajanje prekinitve
- vtekanje igralca iz zvezne vrste za zaključek napada
- Glede na pozicijo žoge ni vidnega varovanja oz. priključitve s strani ostalih zveznih in igralcev iz obrambne vrste
- V primeru izgubljene žoge (neefektivnega zaključka napada) je vidno ustvarjanje veliko medprostora, s tem pa se ponuja možnost izvedbe prosti napada

Situacija 2 (DOSEŽEN ZADETEK)

- Izvedba protinapada po prestrezanju žoge s strani levega branilca
- Preboj po levi strani, predložek in zaključek napada na prvi vratnici
- Ni vidnega varovanja oz. priključitve s strani ostalih zveznih in igralcev iz obrambne vrste (ponovno)
- Ponuja se možnost izvedbe proti napada

Situacija 3 (DOBLJEN ZADETEK)

- V fazi branjenja je vidna neaktivnost napadalcev oz. ni dovolj agresivnosti
- Slaba postavitev levega zveznega igralca, ni varovanja in ožanja prostora
- Enako tudi ostali zvezni igralci
- Tudi osrednji branilski par ne deluje usklajeno, zamujanje pri podaji na napadalca, ni vidnega prevzemanja (desni branilec bi moral nakazati vračanje in zamenjavo pozicij) ...

Situacija 4 (DOSEŽEN ZADETEK)

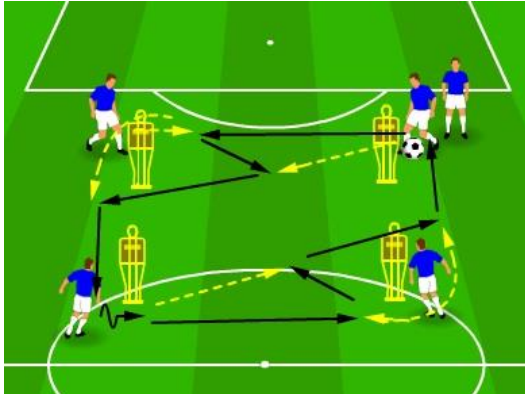
- Kontinuiran napad
- Vmetavanje avta z desne strani, odloči individualna kvaliteta
- Imeli so boljšo rešitev s prenosom žoge na levo stran, pri čemer bi lažje prišli do zaključka

Situacija 5 (DOBLJEN ZADETEK)

- Kontinuiran napad, izgubljena žoga
- Ne glede na dobro postavljene igralce ni nobene agresivnosti na žogo in nasprotnika
- Nasprotna ekipa izvede proti napad
- Gibanje igralcev brez pravega timinga (zamujanje)
- Pri dolgi podaji se vidi slaba postavitev branilca, ni vidnega varovanja ter preprečitev igre 1:1

PRIPRAVA IN IZVEDBA TRENINGA

Vaja dinamične tehnike



Priprava:

- velikost igrišča: 15 m x 15m
- 4 stožci
- 6 igralcev
- na diagonali po dva igralca z žogo
- igralni čas je 5 min

Navodila:

- po pravilnem odkrivanju soigralec odda žogo
- povratna ter odkrivanje okoli stožca
- obvezna verbalna komunikacija
- igra poteka z eno ali dvema žogama

Možnosti:

- po povratni, diagonalna na tretjega

Igralna oblika v dveh poljih 2:2 (možnost začetka tudi 1:1)



Priprava:

- velikost igrišča: 20 m x 35m
- 6, 8 ali 10 igralcev
- na prečni liniji dodajamo žogo v polje
- igralni čas 5 min
- Navodila:
- igra poteka v manjšem kvadrantu dokler napadalca z žogo ne preideta prečne sredinske linije
- sledi podaja nasprotnemu paru in se igra ponovi

Igralna oblika v dveh poljih 4:4



Priprava:

- velikost igrišča: 40 m x 35m
- 12, 16 ali 20 igralcev
- na prečni liniji dodajamo žogo v polje
- igralni čas 7 min
- Navodila:
- igra poteka v manjšem kvadrantu dokler ekipa, ki napada z žogo ne preide prečne sredinske linije
- sledi podaja nasprotni četvorki in se igra ponovi

Igralna oblika v dveh poljih 2+6:6+2

Priprava:

- velikosti 40x35 metrov (razdelimo na dve igralni polji)
- v obeh ekipah določimo po dva jokerja, stojita izven igrišča za linijo

Navodila:

- v prostoru igramo vedno 6 : 6 plus dva jokerja izven, omjeno število dotikov: dva ali tri
- zunanja jokerja igrata vedno prvo žogo
- cilj ekipe je narediti čim več podaj v svojem igralnem polju
- po odvzeti žogi druga ekipa prenese žogo v svoje igralno polje in poskuša tam narediti čim več podaj
- igralni čas je 7 minut, število ponovitev pa določi trener

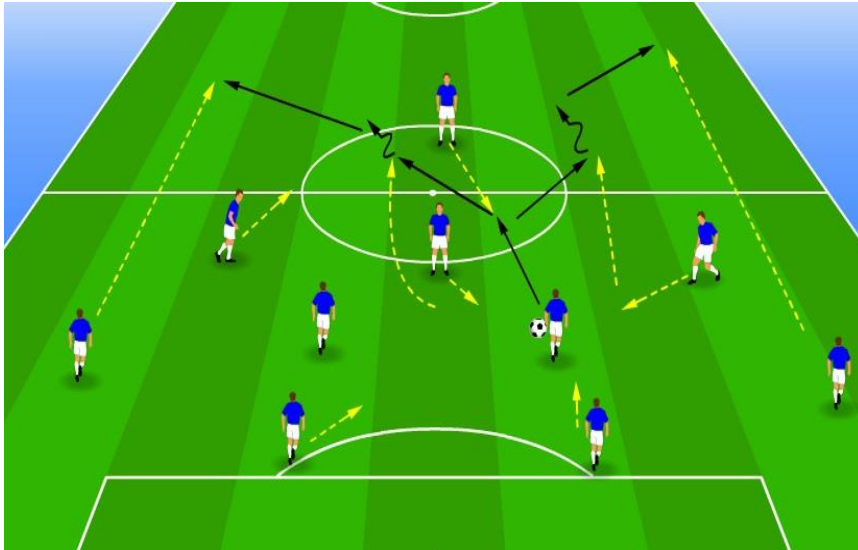
Možnosti:

- 10 zaporednih podaj v svojem polju je točka
- jokerje postavimo tudi na zunanji del igrišča (po trije za vsako ekipo)
- določimo način podaj (vsaka druga podaja direktna, prepovedana povratna....)



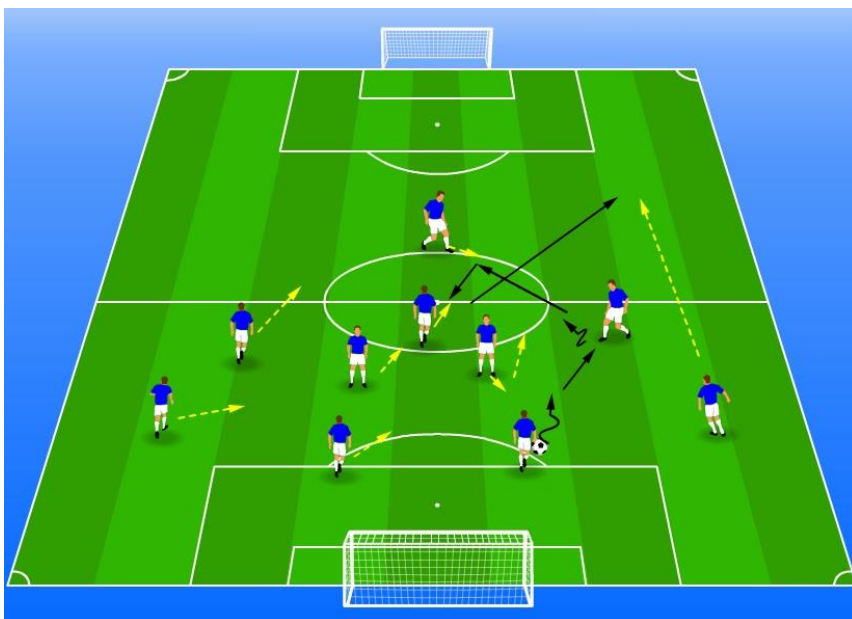
Igralna situacija – zaključek napada po odvzeti žogi v zvezni vrsti

- organizacija napada po odvzeti žogi
- sodelovanje igralcev zvezne vrste in napadalca, ki z lažnim gibanjem ustvarjajo prazen prostor za podajo
- podaja v globino, povratna in podaja na tretjega, ki se lahko zaključi na levo ali desno stran
- sledi podaja za hrbet nasprotnika in pravočasno vtekanje za zaključek napada



Igralna situacija – zaključek napada po odvzeti žogi v obrambni vrsti (varianta A)

- Bočni ali srednji branilec nekoliko povlečeta žogo naprej
- sodelovanje igralcev zvezne vrste in napadalca
- podaja v globino, povratna in podaja na tretjega, ki se lahko zaključi na levo ali desno stran
- sledi podaja za hrbet nasprotnika in pravočasno vtekanje za zaključek napada
- priključitev igralcev po igralnih linijah za potrebe varovanja za začetek faze obrambe ob nezaključenem napadu



Igralna situacija – zaključek napada po odvzeti žogi v obrambni vrsti (varianta B)

- bočni branilec nekoliko povleče žogo naprej
- sodelovanje igralcev zvezne vrste in napadalca
- podaja v globino, povratna in podaja na tretjega, ki se lahko zaključi na levo ali desno stran
- sledi podaja za hrbet nasprotnika in pravočasno vtekanje za zaključek napada
- priključitev igralcev po igralnih linijah za potrebe varovanja za začetek faze obrambe ob nezaključenem napadu

