

Učenje sprejemov žoge skozi dinamično tehniko

CILJI:

- Naučiti pravilen sprejem žoge

POUDARKI:

- Podaja z NDS
- Diagonalno odpiranje (pravilno in pravočasno)
- Podaja žoge na oddaljeno nogo
- Dinamičnost
- »Pogled po prostoru«

NAPAKE:

- Podaja žoge
- Odpiranje
- Komunikacija

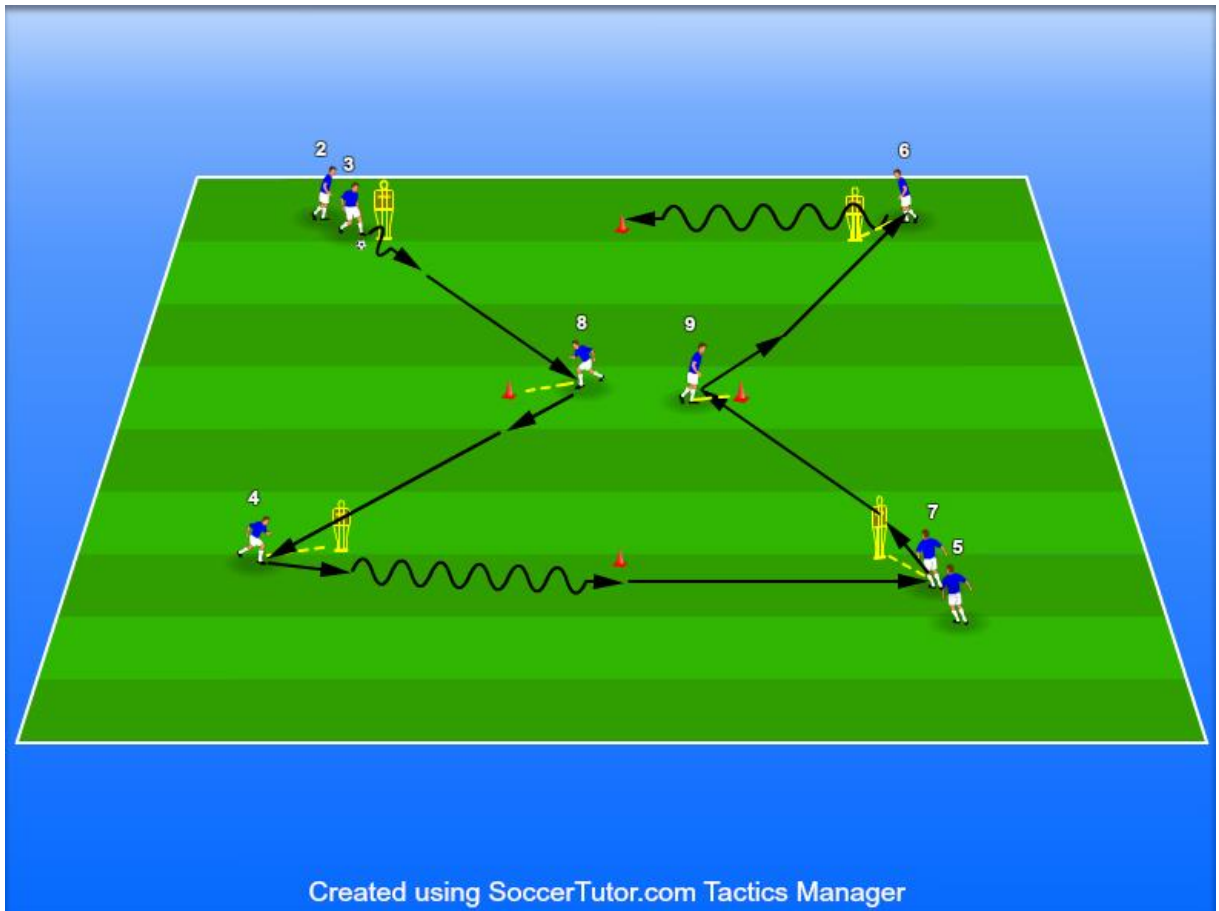
1. VAJA – različni dinamični sprejemi z navajanja

a) Različna vodenja in navajanja na žogo proti postavljenim stožcem



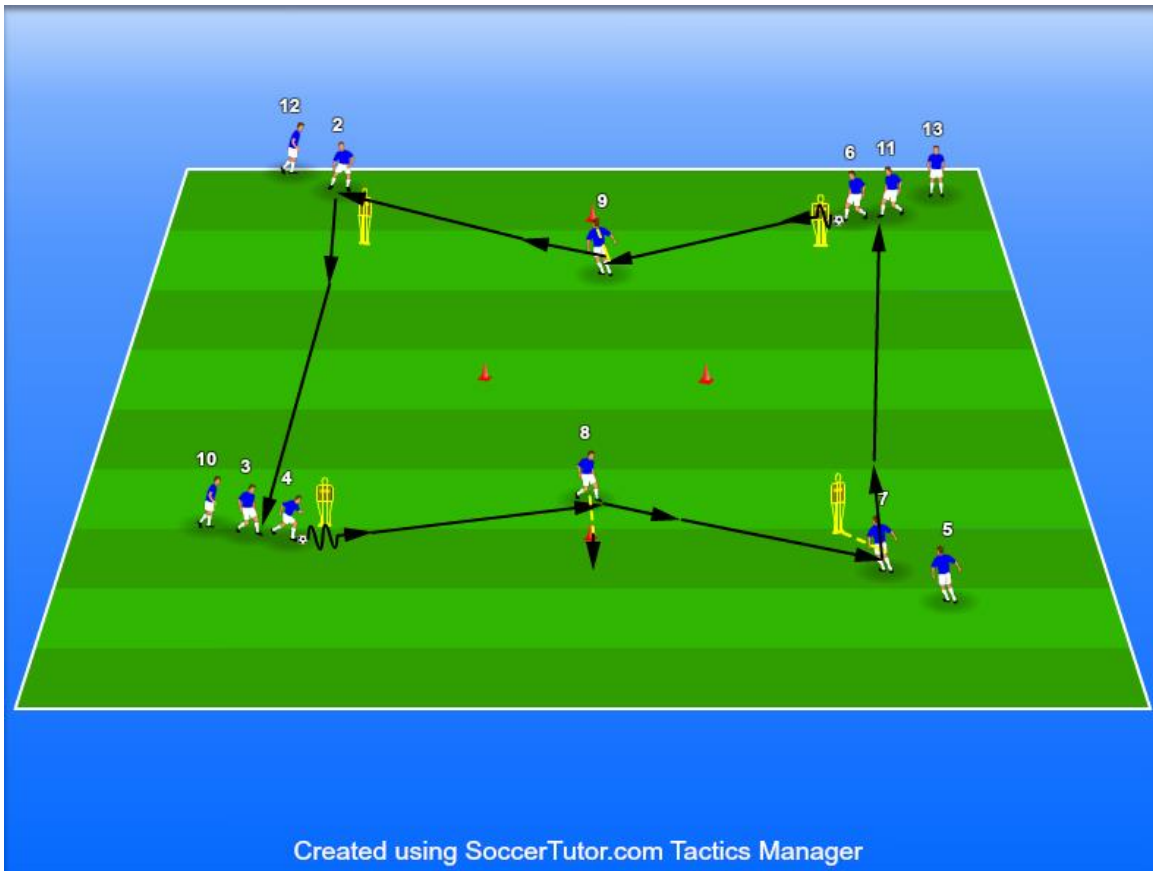
Zapiski: _____

b) Sprejem z diagonalnim odpiranjem in podaja na tretjega igralca ter vodenje žoge v naslednjo kolono - delo z eno žogo.



Zapiski: _____

- c) Sprejem z diagonalnim odpiranjem, podaja na tretjega igralca, ponovni sprejem in podaja v naslednjo kolono – delamo z dvema žogama.



Zapiski: _____

2. VAJA – različni dinamični sprejemi žoge v prostoru

- Dva igralca v sredini izvajata različne sprejeme v smeri naprej; po določenem času igralca v sredini zamenjamo z zunanjimi.
- Po sprejemu igralca v sredini in podaji na zunanjega igralca sledi aktiven sprejem v prostor in menjava ter podaja na igralca v polju.



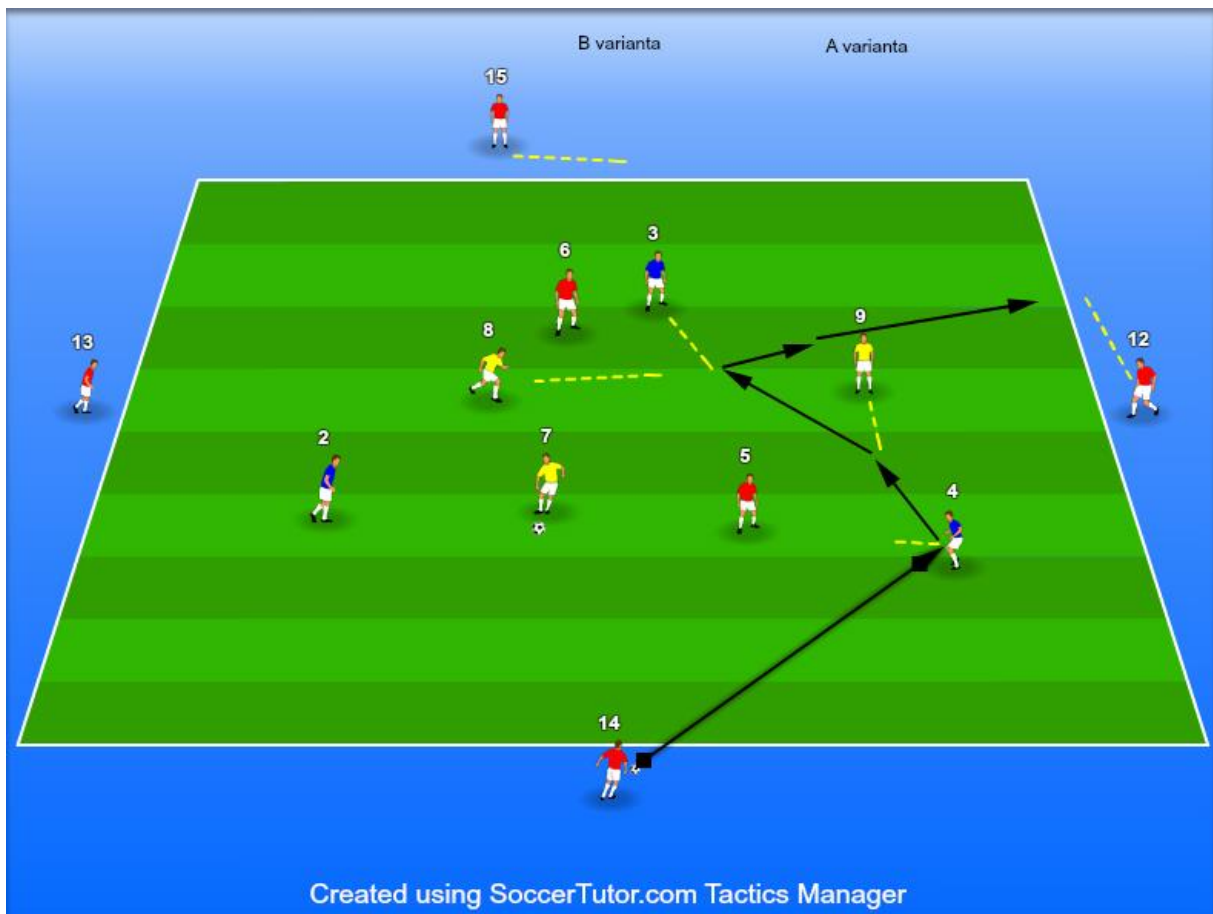
Zapiski: _____

c) Nadgradnja vaje je, da cono razširimo na 2/3 in delamo enako vajo v oteženih okoliščinah.



Zapiski: _____

3. VAJA – Igralna oblika 3:3+6



Igralna oblika posesti žoge v prostoru s poudarkom na aktivnih sprejemih v vseh smereh:

- Omejitev dotikov (2 obvezna za vse igralce)
- Zahteve prilagodimo glede na znanje in starost vadečih

Zapiski: _____

4. VAJA – igra 6:6



Prosta igra

Zapiski: _____

Pripravili: trenerji gimnazije šiška