

SKLOP:

Podajanje in sprejemanje žoge

USMERITEV TRENINGA:

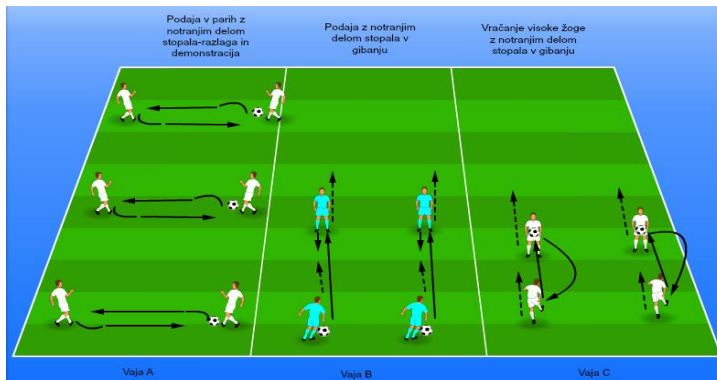
Podajanje žoge, sprejemanje žoge v gibanju proti cilju pod kotom 90° in 180° ter odkrivanje igralcev

CILJ:

Utrjevanje sprejema v cilju in udarca z NDS

OGREVANJE: 20 min

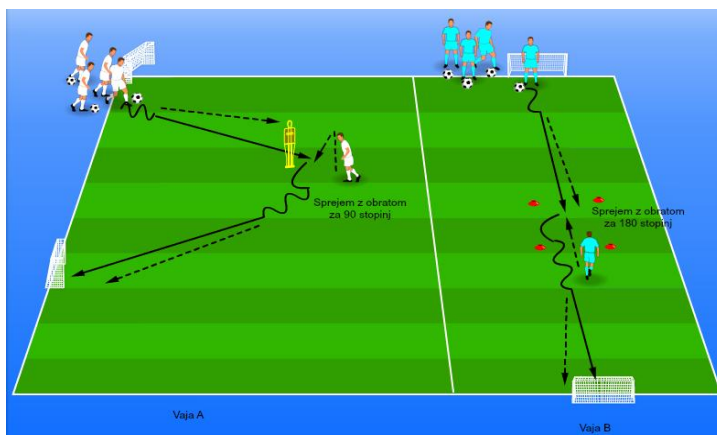
- ~ vadba v parih
- ~ podaje v parih z različnimi nalogami
- ~ vaje tekaške abecede in gimnastične vaje
- ~ 3 x 5 min



GLAVNI DEL: 60 min

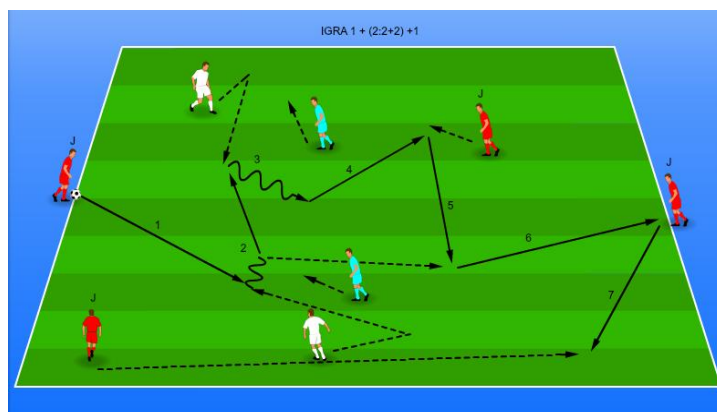
PODAJA, ODKRIVANJE, SPREJEM V GIBANJU PROTI CILJU POD KOTOM 90° IN 180°

- ~ 6 igralcev v skupini
- ~ vadba sprejemov pod kotom 90° in 180° po podaji soigralca in zaključkom v mali gol
- ~ 20 minut



IGRA 1+(2:2+2)+1

- ~ polje velikosti 20 x 12 metrov
- ~ 8 igralcev
- ~ 2 prosta igralca na stranicah, 2 prosta igralca v polju
- ~ prenos žoge od enega stranskega prostega igralca do drugega z uporabo sprejemov proti cilju
- ~ 4 x 2,5 minut z odmori (skupaj 20 minut)



IGRA 4:4 NA ŠTIRI MALE GOLE

- ~ polje velikosti 25 x 20 metrov
- ~ prosta igra
- ~ 20 minut

ZAKLJUČEK: 10 minut

TEKMOVANJE DVEH SKUPIN V UDARCIH NA GOL Z VRATARJEM

- ~ tekmovanje dveh skupin
- ~ udarec na gol po podaji, odkrivanju in sprejemu pod kotom 90° ali 180°
- ~ 8 minut

