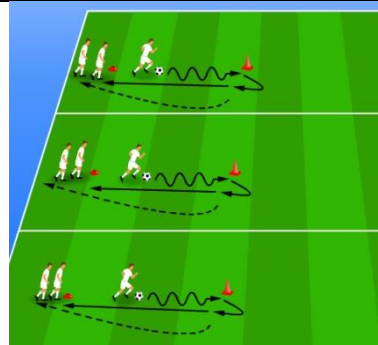


Pri izboru vaj dinamične tehnike želimo prikazati kako se vaje nadgrajujejo iz starostne kategorije v drugo. Pomembno je upoštevati starost in zahteve, ki so podane za starost (program dela v kubu, strokovna literatura). Glede na to se razlikujejo vaje po razdaljah, zahtevah in težavnosti. Kot pomoč imate navedene trenerjeve poudarke, na kaj bi naj bili pozorni pri vaji za določeno starost.

Če želimo razvijati hitrost v igri, potrebujemo tehnično pravilen udarec in sprejem žoge (moč podaje in usmerjenost sprejema).

Vaje naj služijo, kot idejna osnova, inspiracija ali usmeritev v vaše delo.

## 1. UPRAVLJANJE ŽOGE V TROJKAH, ČETRVORKAH ALI PETORKAH – VODENJA Z MENJAVO SMERI ZA 180 °

	<p><b>Trenerjevi poudarki</b></p> <p><b>Do U9</b> – pravilna izvedba upravljanja žoge (veliko dotikov z različnimi deli stopala, uporaba različnih obratov in gibanj – razvoj gibalne vsestranosti).</p> <p><b>U10 – U13</b> – utrjevanje že naučenih gibalnih vzorcev in dodajanje novih upravljanj in obratov. Tehnično pravilna izvedba udarca in sprejema.</p> <p><b>U14 in starejši</b> – utrjevanje upravljanja žoge z vsemi deli in različnimi obrati ter hitrosti. Moč in natančnost podaje in pravilna izvedba sprejema.</p>
---	---

Slika A

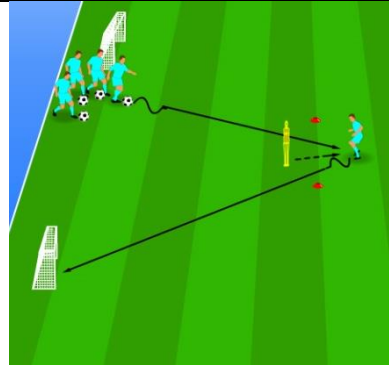
### Organizacija

- ✓ Igralce razdelimo v skupine po največ 5 igralcev in jih postavimo v kolono h klobučku.
- ✓ Vsak ima svojo žogo ali skupina eno žogo.

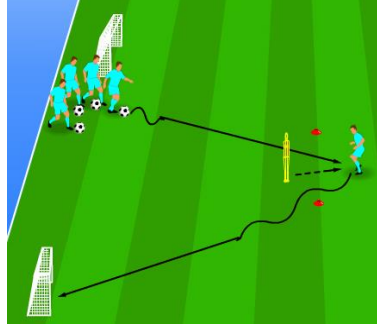

### Opis

- ✓ Prvi igralec v koloni zavodi žogo do visokega stožca na način, ki mu ga demonstrira trener.
- ✓ Pri stožcu igralec naredi obrat za 180° na način, ki ga določi trener.
- ✓ Igralec vadi z levo in desno nogo.
- ✓ V vaji uporabljamo čim več različnih zaustavljanj oz. obratov za 180° (za stojno nogo, s podplatom, z ZDS, z NDS...) in vodenj z različnimi deli stopala (NDS, ZDS, z nartom, s prestopanjem žoge ...)
- ✓ Po obratu sledi podaja naslednjemu igralcu v koloni ali vodenje nazaj.
- ✓ Po podaji lahko vključimo še gimnastično vajo, ki jo igralec naredi na poti nazaj v kolon.

## 2. SPREJEMI PROTI CILJU – DINAMIČNA TEHNIKA

	<p><b>VARIANTA 1</b> - kratek sprejem z NDS z obratom proti cilju in podaja v cilj. Vajo izvajamo v vseh starostnih kategorijah, pri tem dajemo poudarek na elementu, ki je v starostni skupini v ospredju.</p>	<p><b>Trenerjevi poudarki po starostnih kategorijah</b></p> <p><b>Do U9</b> – pravilna izvedba udarca in sprejema žoge.</p> <p><b>U10 – U13</b> – pravilna izvedba udarca, sprejema z oddaljeno nogo v smeri cilja, predhodno odkrivanje diagonalno v stran in opozarjamo na komunikacijo med igralci.</p> <p><b>U14 in starejši</b> – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi.</p>
---	---	---

Slika A

 <p><b>Slika B</b></p>	<p>VARIANTA 2 - sprejem v gibanje proti cilju (daljši sprejem) in podaja v cilj.</p>	<p><b>Do U9</b> – pravilna izvedba udarca in sprejema žoge v gibanju naprej. <b>U10 – U13</b> – pravilna tehnična izvedba, pravočasno odkrivanje in komunikacija med igralci. <b>U14 in starejši</b> – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi.</p>
 <p><b>Slika C</b></p>	<p>VARIANTA 3 - povratna podaja, sprejem proti cilju in podaja z cilj.</p>	<p><b>Do U9</b> – še ne izvajamo! <b>U10 – U13</b> – pravilna tehnična izvedba udarcev in sprejema, timing odkrivanje, komunikacija in spremljanje soigralca (sodelovanje). <b>U14 in starejši</b> – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč, hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi.</p>

### Organizacija

- ✓ Razdalje med igralci in ciljem so od 5 do 8 metrov (mlajši krajše razdalje).
- ✓ Vaja se izvaja v skupinah po največ pet igralcev.
- ✓ Vadba v koloni v eno in nato v drugo stran (lateralnost).

### Opis – varianta 1 – kratek sprejem z obratom proti cilju

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije v stran od možica, na oddaljeno nogo, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje, ko bo sam sprejemal žogo.
- ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge proti cilju med možicem in klobučkom ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.

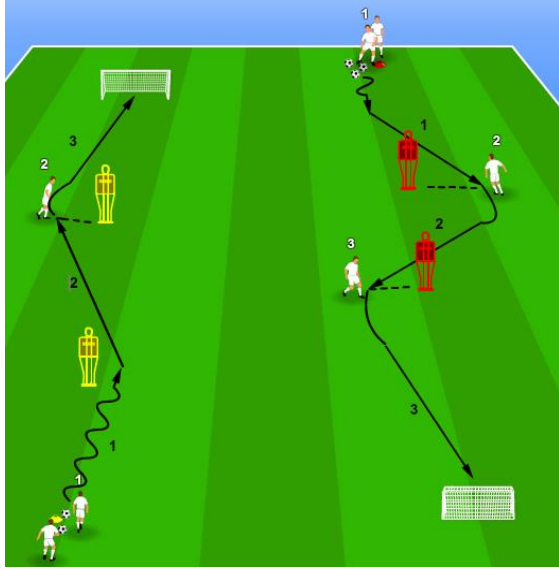
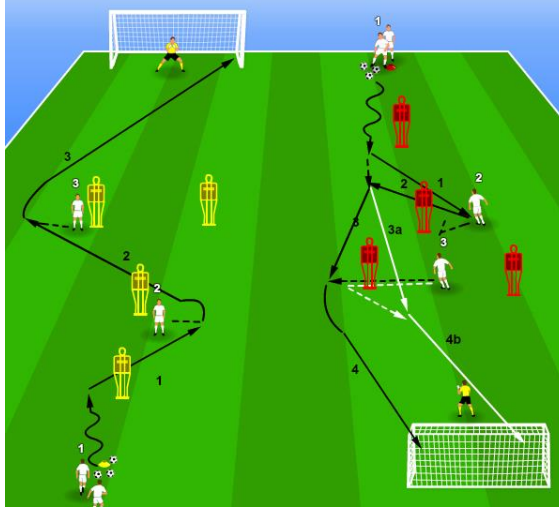
### Opis – varianta 2 – daljši sprejem v gibanje proti cilju

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge v gibanje proti cilju mimo možica in klobučkov ter jo poda v vrata. Steče za žogo in počaka, da začne vajo v nasprotni smeri.

### Opis – varianta 3 – povratna podaja in sprejem proti cilju (kratek ali daljši)

- ✓ Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri možicu, ki se predhodno odkrije od žoge proti žogi, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri možicu odigra povratno podajo ter se odkrije nazaj od možica.
- ✓ Igralec, ki je pričel vajo nato žogo spet poda igralcu, ki mu je vrnil povratno podajo, na oddaljeno nogo.
- ✓ Igralec pri možicu žogo sprejme z NDS daljše noge proti cilju med možicem in klobučkom ter jo poda v vrata (kratek ali dolgi sprejem).
- ✓ Povratna podaja se izvaja z eno nogo (daljšo od možica), sprejem pa z drugo (daljšo glede na podajalca).

### 3. ZAKLJUČEK NA GOL V Y POSTAVITVI

	<b>Trenerjevi poudarki po starostnih kategorijah</b>
 <p><b>Slika A</b></p>	<p><b>Do U9</b> – pravilna izvedba upravljanja udarcev in sprejemov. Razdalje so krajše. Izvajamo samo levo različico).</p> <p><b>U10 – U13</b> – Tehnično pravilna izvedba udarcev in sprejemov, moč podaje. Izvajamo levo različico v višji hitrosti in desno, kjer smo pozorni na timing odkrivanja in pravilno postavitvev pri odkrivanju (diagonalno na podajalca in cilj).</p>
 <p><b>Slika B</b></p>	<p><b>U10 – U13</b> – Tehnično pravilna izvedba udarcev in sprejemov. Izvajamo levo različico v višji hitrosti – moč podaje in timing odkrivanja.</p> <p><b>U14 in starejši</b> – Izvajamo vse različice. Poudarek na pravilni tehnični izvedbi udarcev in sprejemov, timingu odkrivanja, vtekanja ter komunikaciji.</p>

#### Organizacija

- ✓ Postavitvev stoyal v obliki Y (Slika B).
- ✓ Razdalje med stoyal so od 4 do 10 metrov (odvisno od starostne kategorije).
- ✓ Vaja se izvaja v dveh skupinah po 10 do 12 igralcev, v eni postavitvi je največ 6 igralcev.
- ✓ Vaja se izvaja izmenično po levi in desni strani.
- ✓ Dva gola z vratarjem (ali brez).

#### Opis – varianta 1 (slika A levo)

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo proti stoyalu. To je znak za igralca 2, da izvede odkrivanje stran od stoyal.
- ✓ Igralec 3 z žogo le-to poda igralcu 2, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec 2 usmerjeno sprejme (kratek ali dolgi sprejem) podano žogo za stoyalom v smeri gola ter strelja/poda na/v gol. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

### Opis – varianta 2 (slika A desno)

- ✓ Igralec z žogo zavodi proti stojalu 2. To je znak za igralca pri stojalu 2, da izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti igralcu 2, ta žogo usmerjeno sprejme v gibanju naprej proti igralcu 3, ki se predhodno odkrije od stojala v stran.
- ✓ Igralec 3 usmerjeno sprejme (kratek ali dolgi sprejem) podano žogo za stojalom v smeri gola ter strelja/poda na/v gol. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

### Opis – varianta 3 (slika B levo)

- ✓ Igralec 1 zavodi žogo proti stojalu 2. To je znak za igralca 2, da izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda igralcu 2, steče za njo ter se pripravi za novo izvedbo vaje.
- ✓ Igralec 2 usmerjeno sprejme podano žogo za stojalom v smeri igralca 3 ter jo poda na 3, ki se je predhodno odkril. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo sprejema pri stojalu 3.
- ✓ Igralec 3 usmerjeno sprejme podano žogo za stojalom v smeri gola ter strelja na gol. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

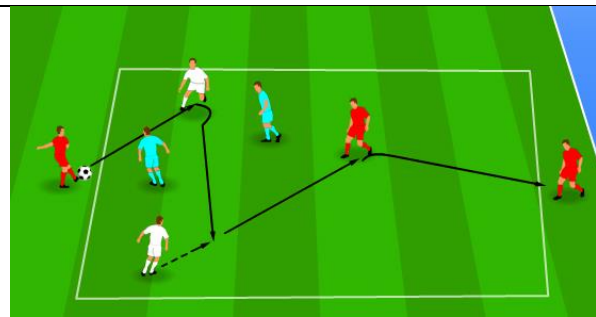
### Opis – varianta 4 (slika B desno)

- ✓ Igralec pri stojalu 1 zavodi žogo proti stojalu 2. To je znak za igralca pri stojalu 2, da izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu 2, 2 odigra povratno in steče v širino.
- ✓ Igralec 1 žogo kratko sprejme in poda na igralca 3, ki se je predhodno odkril iz prostora med stojalom v širino. Igralec 3 usmerjeno sprejme podano žogo za stojalom v smeri gola ter strelja na gol. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

### Opis – varianta 5 (slika B desno)

- ✓ Igralec pri stojalu 1 zavodi žogo proti stojalu 2. To je znak za igralca pri stojalu 2, da izvede odkrivanje stran od stojala.
- ✓ Igralec z žogo le-to poda proti stojalu 2, 2 odigra povratno in steče v širino.
- ✓ Igralec 1 žogo kratko sprejme in poda na igralca 3, ki se je predhodno odkril iz prostora med stojalom v širino in steče na podano žogo v prostor. Igralec 3 sprejme podano žogo v smeri gola ter strelja na gol. Steče za žogo in se pripravi na novo izvedbo vaje po drugi strani.

## 4. IGRALNA OBLIKA 1+(2:2+1)+1 (U13 in starejši)

	<p><b>Trenerjevi poudarki</b></p> <p><i>Poudarjeno sprejemanje žoge v globino v smer prostega igralca.</i></p> <p><i>Odkrivanje s prazenjem in polnenjem prostorov.</i></p> <p><i>Ustvarjanje trikotnikov med igro.</i></p> <p><i>Komunikacija med igralci (sam, hrbet).</i></p>
<p><b>Slika A</b></p>	

### Organizacija

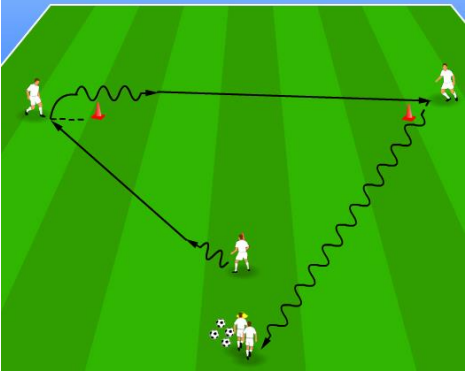
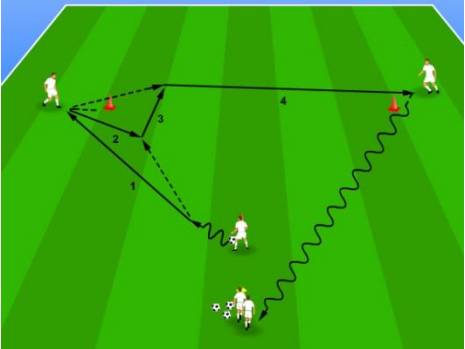

- ✓ Igralno polje velikosti 20x12 metrov.
- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju s pomočjo prostih igralcev.
- ✓ Dva prosta igralca na krajših stranicah igralnega polja, vsak na svoji strani.

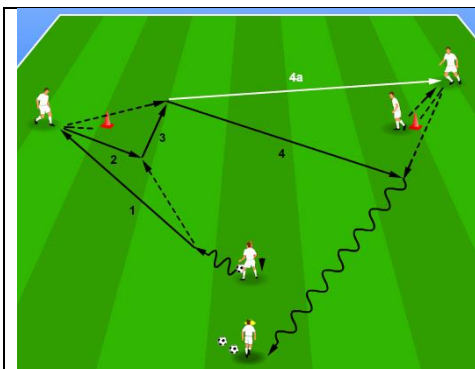
- ✓ En prosti igralec v igralnem polju.
- ✓ Prosta igra.

**Opis**

- ✓ Igra 2:2 v igralnem polju ob pomoči enega prostega igralca v polju in dveh prostih igralcev na krajših stranicah igralnega polja.
- ✓ Cilj igre je, da igralca, ki sta v posesti žoge s pomočjo prostih igralcev pripeljeta žogo od enega prostega igralca na stranski črti igralnega prstora do drugega.
- ✓ Ko sta igralca v posesti žoge, poskušata narediti čimveč takšnih prehodov.
- ✓ Za vsak uspešen prehod dobi par točko.
- ✓ Prosta igralca na krajših stranicah si med sabo ne smeta podati.

**5. TRIKOTNIK**

		<b>Trenerjevi poudarki po starostnih kategorijah</b>
 <p><b>Slika A</b></p>		<p><b>Do U9</b> – pravilna izvedba udarca in sprejema žoge v gibanju naprej, proti cilju..</p>
 <p><b>Slika B</b></p>		<p><b>U10 – U13</b> – pravilna tehnična izvedba, pravočasno odkrivanje in komunikacija med igralci.</p>
 <p><b>Slika C</b></p>		<p><b>U14 in starejši</b> – vse zgoraj naštetu ter dodamo moč in hitrost žoge ter dinamiko ob menjavi. Pravočasnost ob vtekanju na podano žogo. Občutek za prostor.</p>



Slika D

**U14 in starejši** – ob dodatnem obrambnem igralcu, dodamo sodelovanje dveh igralcev in pravilno izbiro izvedbe (vtekanje v prostor za branilca, diagonalno odpiranje za obrambnega igralca).

### Organizacija

- ✓ Postavitev stoyal/stožcev v obliki trikotnika (glej sliko).
- ✓ Razdalje med stojali so od 5 do 10 metrov (odvisno od starostne kategorije).
- ✓ Vaja se izvaja skupini po največ 6 igralcev.
- ✓ Vaja se izvaja v obe smeri (lateralnost).
- ✓ Dodamo obrambnega igralca (U14 in starejši – slika D)

### Opis U9

Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri stožcu, ki se predhodno odkrije od stožca v stran, ta si žogo sprejme z oddaljeno nogo v smeri igralca 3 in mu poda žogo. Igralec predhodno naredi odkrivanje od stožca. Igralec 3 žogo sprejme v smeri cilja in žogo zavodi na začetek, v kolono.

### Opis U10 – U13

Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri stožcu, ki se predhodno odkrije od stožca v stran, ta odigra povratno podajo in steče v prostor (dvojna podaja), žogo sprejme z oddaljeno nogo v smeri naslednjega soigralca. Poda do soigralca, ki naredi odkrivanje od stožca. Igralec 3 žogo zavodi na začetek, v kolono.

### Opis U14 in starejšo

Igralec žogo na kratko zavodi in jo poda igralcu pri stožcu, ki se predhodno odkrije od stožca v stran, ta odigra povratno podajo in steče v prostor (dvojna podaja), žogo sprejme z oddaljeno nogo v smeri naslednjega soigralca in jo poda na vtekajočega soigralca v prostor pred stožec. Igralec 3 predhodno naredi odkrivanje od stožca in pravočasno steče na podano žogo, jo sprejme in zavodi na začetek, v kolono.

Dodamo obrambnega igralca v zadnjem kotu trikotnika, ki je pasiven (vendar pokriva napadalca pred stožcem). Napadalec in igralec z žogo s sodelovanjem in spremljanjem obrambnega igralca izvedeta vajo tako, da se glede na postavitev obrambnega igralca odigra bodisi v prostor (in vtekanje za obrambnega igralca) bodi diagonalno odpiranje za njega in podaja na daljšo nogo.