

INTERAKTIVNA NASTAVA

Ime i prezime: **Petar Petrović**

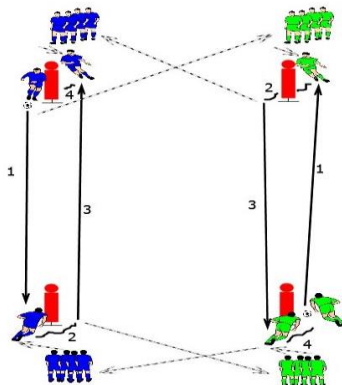
Broj indeksa: **1111**

TRENING I

Uzrast	Datum:	Vreme:	Br. igrača	Mikrociklus	Period	
12 godina	01.05.2016	17:00	22	5	Takmičarski	
Rekviziti						
Lopte	Čunjevi	Markeri	Štapovi	Merdevine	Prepone	Ostalo
12	20	10	10	0	0	
Cilj treninga - Tema		Ofanzivni i defanzivni aspekti igre 2 na 2				

Uvodni deo

Vežba 1



Cilj: Tehnika prijema i predaje

Trajanje: 10'

Broj igrača: 22

Prostor: 12 x 8 m

Opis: Igrači su postavljeni kao na slici i odigravaju paralelan i dijagonalan pas unutrašnjom stranom stopala.

VARIJANTA I: pas u suprotnu kolonu – prekoračnim korakom odlazak u paralelnu kolonu.

VARIJANTA II: pas u dijagonalnu kolonu – odlazak u suprotnu kolonu.

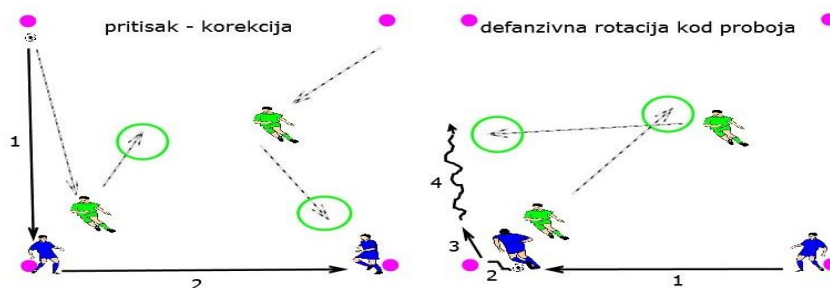
ZAHTEV: Igrač koji prima loptu svojom demarkacijom određuje sa koje strane markera saigrač treba da mu odigra pas.

Zahtevi trenera:

- ✓ Brz zamah iz potkolenice - "gore glava", preciznost
- ✓ Čvrsto i zategnuto stopalo kod prijema i predaje
- ✓ Demarkacija i prijem u kontra stranu različitim delovima stopala

Glavni deo

Vežba 2



Cilj: Obuka zonskog pokrivanja prostora u odnosu (2:2)

Trajanje: 15' (2 x 7,5')

Broj igrača: 22

Prostor: 5 x 5 m (4 kvadrata)

Opis: Jedan od odbrambenih igrača odigrava pas na napadača i izlazi u blok. Napadači se dodaju međusobno sa dva – tri dodira dok igrači odbrane pokrivaju prostor koristeći principe zonske odbrane.

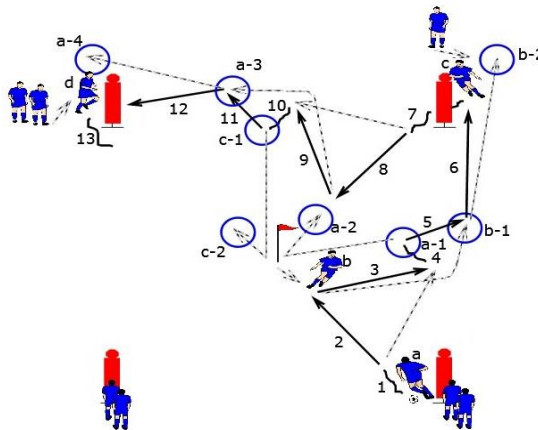
Zahtevi: pokrivanje prostora koristeći zonske principe odbrane. Napadači polu aktivno, a kasnije aktivno, **I** - Svaki igrač je zadužen za vršenje pritiska na igrača i loptu kada se nađu u njegovoj zoni a saigrač za korekciju prostora iza njegovih leđa i zatvaranje dijagonalnog pasa

II – varijanta defanzivne rotacije (preuzimanje posle proboja)

Zahtevi trenera:

- Izlazak u sprintu u pritisak na loptu – pravilan bekovski stav
- Prekoračnim korakom ulazak u korekciju - pritisak

Vežba 3



Cilj: Saradnja dva igrača kroz dupli pas na spolja i dolazak iza leđa

Trajanje: 10'

Broj igrača: 11

Prostor: 20 x 20 m (dva kvadrata)

Opis: Igrač **a** vodi loptu ka igraču **b** koji se demarkira i sa njim odigrava dupli pas na spolja, igrač **a** loptu vodi u kontra stranu od kretanja igrača **b** i odigrava mu pas u momentu kad mu igrač **b** protrčava usko iza leđa. Igrač **b** odigrava pas na igrača **c** koji se demarkira i nastavlja kretanje u tu grupu a igrač **a** posle odigranog pasa ulazi u sredinu prostora ka zastavici i demarkira se na saradnju sa igračem **c**.

Zahtevi trenera:

1. Oštar i precizan pas
2. Promena ritma posle predaje
3. Sinhronizacija kod demarkacije i odigravanja duplog pasa i dolaska iza leđa

Završni deo

Vežba 4

1. Smirivanje organizma i dovođenje pulsa na početni nivo.
2. Istezanje igrača.
3. Led i oporavak

Cilj vežbe:

Trajanje vežbe:

Broj igrača:

Prostor:

Opis vežbe:

Zahtevi trenera:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Organizacija treninga

