

A.1.1.3 Vježba vladanja loptom i vizualizacije u krugu

16-20 igrača



**Smisao:** razvoj vještine vladanja loptom  
brzina vizualizacije uz tehniku s loptom

- te
- pregled, uočavanje
- preciznost

**Postavljanje:**

- jedna skupina igrača se nalazi u krugu, svaki s loptom, druga skupina se nalazi van kruga
- Igrači van kruga su u paru sa svojim igračem u krugu

**Odvijanje:**

- igrači u krugu izvode vježbu vladanja loptom, na trenerov znak brzo predaju loptu svom suigraču van kruga
- igrač van kruga nastavlja zadatak vladanja loptom i čeka trenerov znak, kada brzo predaje loptu suigraču u krugu
- igrači se nastoje sakriti iz vidokruga suigrača

**Mogućnosti:**

- izvoditi individualne vježbe vođenja s promjenom strane
- izvoditi lažne udarce i centaršuteve sa odvođenjem
- kretati se bez lopte na različite načine

## Tema br. 2: Vježbe oblikovanja tijela i gibanja

### - Vježbe koordinacije u kretanju:

- natraške
- okret l i D
- bočno dokorak s kruženjem rukama l i D
- prekorak sa zasukom l i D
- preponski korak l i D
- prednoženje savijenom nogom l i D
- zanoženje l i D
- četveronoške u uporu za rukama
- hodanje na rukama

### - Vježbe repetitivne snage u parteru:

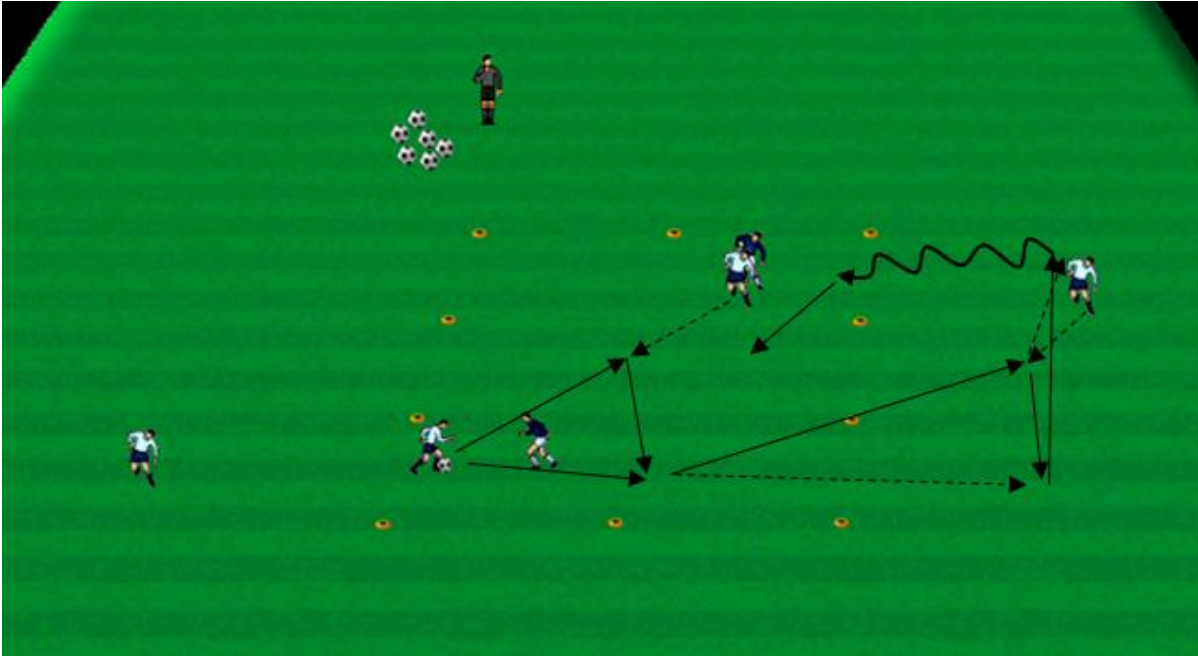
- na leđima opružen, u sjed obgrliti koljena
- na prsima, ruka iza vrata, druga na donjim leđima-premještanje ruku
- sklekovi s koljena
- na leđima, podizanje opruženih nogu (stopala u fleksiji), ruku, glave i ramena
- na prsima, ruke opružene, naizmjenično ruka i noga l, pa Desna
- u uporu za rukama, uvinuće-glava gore, pa glava dolje a kukovi maksimalno gore
- na leđima, noge savijene, ruke iza glave, naizmjenično podizanje jednog lakta
- na koljenima, naizmjenično opružanje noge i ruke
- upor za rukama, stopala na mjestu-krug na rukama okolo, sa spuštanjem i dizanjem na 15', l i D

### - Vježbe stabilizacije:

- u uporu na laktovima, podizanje ruke bočno, naizmjenično l i D
- iz ležećeg položaja, podići kukove, zadržati
- upor bočni na jednom laktu, podizanje noge, l i D
- iz sjeda, upor pred rukama, podići opružene noge, zadržati

## A.3.2.2 2vs2, dupli pas u suradnji 6 igrača

3x6 igrača=18igrača

**Smisao:** princip prostor-vrijeme

- položaj i trenutak promjene položaja u otvaranju i prilasku na loptu,
- koordinacija kretanja (promjena startnog položaja)
- te vladanja loptom
- upravljanje tempom i ritmom
- sprinterska izdržljivost

**Postavljanje:** - u koridoru odgovarajuće veličine nalaze se dva plava, obrambena igrača i jedan bijeli igrač-napadač; van koridora, iza poprečne crte, nalaze se dva bijela igrača od kojih jedan ima loptu; na suprotnoj strani se nalazi još jedan bijeli igrač

**Odvijanje:** - bijeli igrač vodi loptu u koridor prema plavom obrambenom, na određenoj udaljenosti igra dupli pas sa bijelim igračem, prenese loptu i odigra idućem bijelom, ponovno primi loptu, sada van koridora i ponovno odigra bijelom, koji ponavlja cijelu radnju na drugu stranu

- bijeli igrač u koridoru, stalno mijenja stranu i surađuje za dupli pas

**Mogućnosti:** - igra se iz 2 ili 1 dodira na idućeg igrača

- igra se na unutarnju nogu ili na vanjsku (okret oko vanjskog ramena)
- igra se proizvoljno (poticanje kreativnosti)
- igrati sa 2, 1 ili bez obrambenih (čunjevi i sl.)

E 2 Igra 2(+2)vs(2+2), na dva gola

2 skupine po 8=16 igrača +4 vratara

**Smisao:** Igra s naglašenom završnicom i obranom gola

- odgovornost i koncentracija
- čitanje igre
- brzina reakcije
- kreacija prvog dodira
- posjed pod pritiskom
- dribling
- suradnja
- udarac na gol
- duel igra
- požrtvovnost upornost
- izdržljivost

**Postavljanje:**

- koridor odgovarajuće veličine (dviije duljine 16m), sa standardnim golovima (5m)
- igraju 2 protiv 2, s vratarima
- jedan ili dva jokera na svakoj strani

**Odvijanje:**

- igraju 2 igrača protiv dva igrača, na dva gola s vratarima
- jokeri igraju kao mantinele, ili ubacuju centaršut

**Mogućnosti:**

- igra se slobodno
- vratar igra iz 2 dodira uvijek drugom igraču ili jokeru
- jokeri igraju iz 1 dodira
- završnica centaršut nakon signala
- na centaršut idu 2 napadača i 1 obrambeni
- ograničiti vrijeme napada

## E 3 Igra 3v4, kontranapad u drugi koridor

10igračax2=20igrača (8x2)



**Smisao:** Razvoj efikasnosti presing igre  
Razvoj efikasnosti kontranapada  
Posjed lopte s igračem manje

- FN**
- čitanje igre, znanje o položaju-pozicioniranost
  - reakcija u otvaranje
  - agilnost
  - kreacija prvog dodira
  - brzina prijenosa i predaje
  - igra bez lopte
- FO**
- čitanje igre, reakcija
  - grupni presing, igra čovjeka, duel igra
  - oduzimanje lopte

**MOMENT DOLASKA U POSJED**

- prva akcija nakon osvajanja
- brzina prvog dodavanja
- brzina driblinga
- timing i brzina kretanja u drugi prostor
- ponašanje tijekom tranzicije

**Postavljanje:**

- označena su 2 jednaka koridora od kaznenog prostora do sredine standardnog terena, širine kaznenog prostora
- u lijevom koridoru nalaze se 3 plava i 4 bijela igrača, četvrti plavi igrač je iza poprečne crte koridora
- iza poprečne crte desnog koridora nalaze se po jedan plavi i bijeli igrač
- 

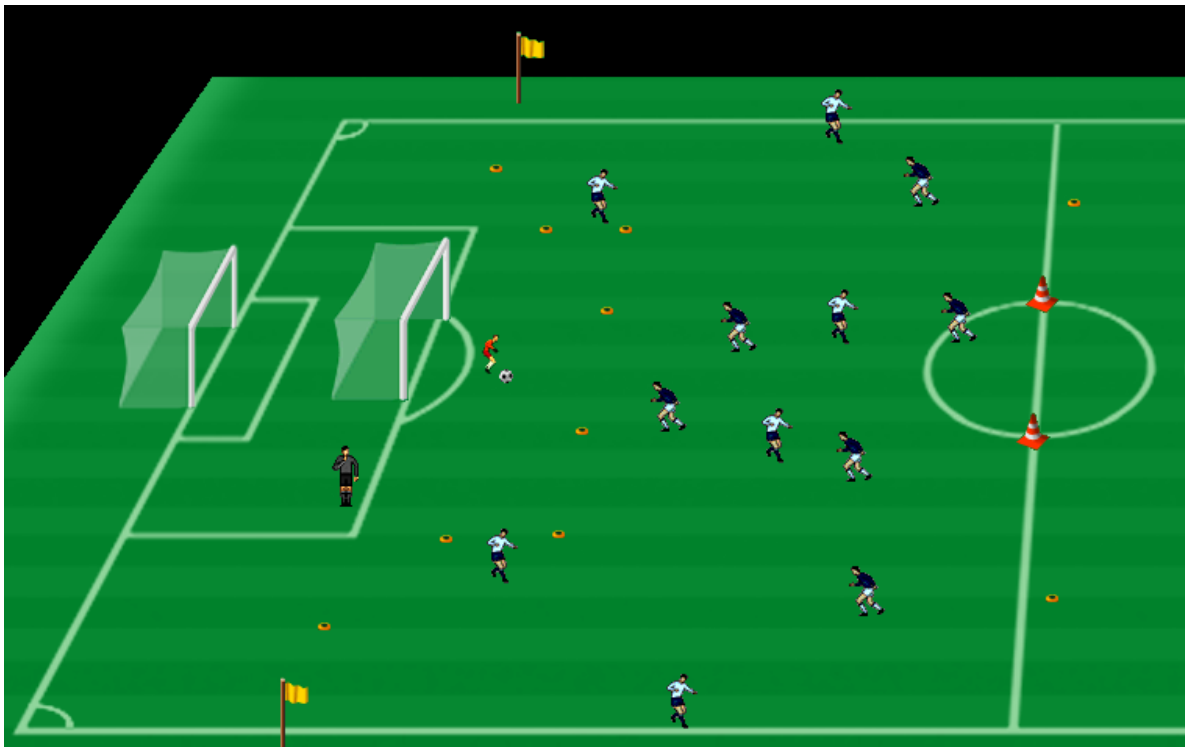
**Odvijanje:**

- 3 plava igrača čuvaju posjed u lijevom koridoru protiv 4 bijela
- bijeli nakon osvajanja igraju na svog igrača u drugi koridor i trojica brzo prelaze u njega
- jedan od bijelih ostaje iza poprečne crte lijevog koridora
- u desnom koridoru 3 bijela čuvaju posjed protiv 4 plava

**Mogućnosti:**

- igra se tako da posjed ne traje dugo, iz 3, 2 ili 1 dodira
- osigurati ravnomjerno mijenjanje igrača iza poprečnih crta koridora

## D.5 Igra 6+gk : 6 na ½ terena, na jedan veliki i tri mala gola 3 skupine=18 igrača+3gk



- Smisao:** Razvoj efikasnosti igre prema završnici, veznih i napadača (plavi)  
Razvoj efikasnosti otvaranja igre: vratara, stopera i veznih (bijeli)
- FN**
- kreiranje prostora u otvaranju
  - dubinsko dodavanje
  - posjed pod pritiskom
  - kreiranje prvog dodira
  - rezon: „otvori se, primi, navuci, driblaj ili daj i pretrči“
  - stvaranje viška driblingom
  - višak nakon duplog pasa, povratne lopte ili igre na trećeg
  - udarac na gol pod pritiskom vremena i protivnika
  - udarac nakon individualne akcije
- FO**
- igra čovjeka, presing, duel igra
  - ne ispadati
  - preuzimati igrača, udvajati
  - stići u korekciju, spriječiti
- Postavljanje**
- igra se na polovini (ili dublje) terena za igru od 16 do 16
  - na jednoj strani je vratar i standardni gol (5m), na drugoj su označena troja vrata, bočna oko 5m, a središnja su širine promjera središnjeg kruga (18,30m)
  - igraju 6 protiv 6 ili se doda jedan napadač za bijele
- Odvijanje:**
- bijeli brane svoj gol i nastoje prenijeti loptu kroz jedna od troje vrata;
  - plavi brane svoja vrata i nastoje zabiti na protivnički gol
- Mogućnosti:**
- vratar igra iz najviše 2 dodira, uvijek novom igraču
  - vezni igraju iz najmanje iz 3 dodira
  - nije dopušteno povratno dodavanje vrataru (mora ići novom igraču)
  - olakšavati završnicu, npr. ako bočni stvori višak ide centaršut iz određenog prostora ili broja dodira i nesmetana završnica 2 ili 3 igrača