

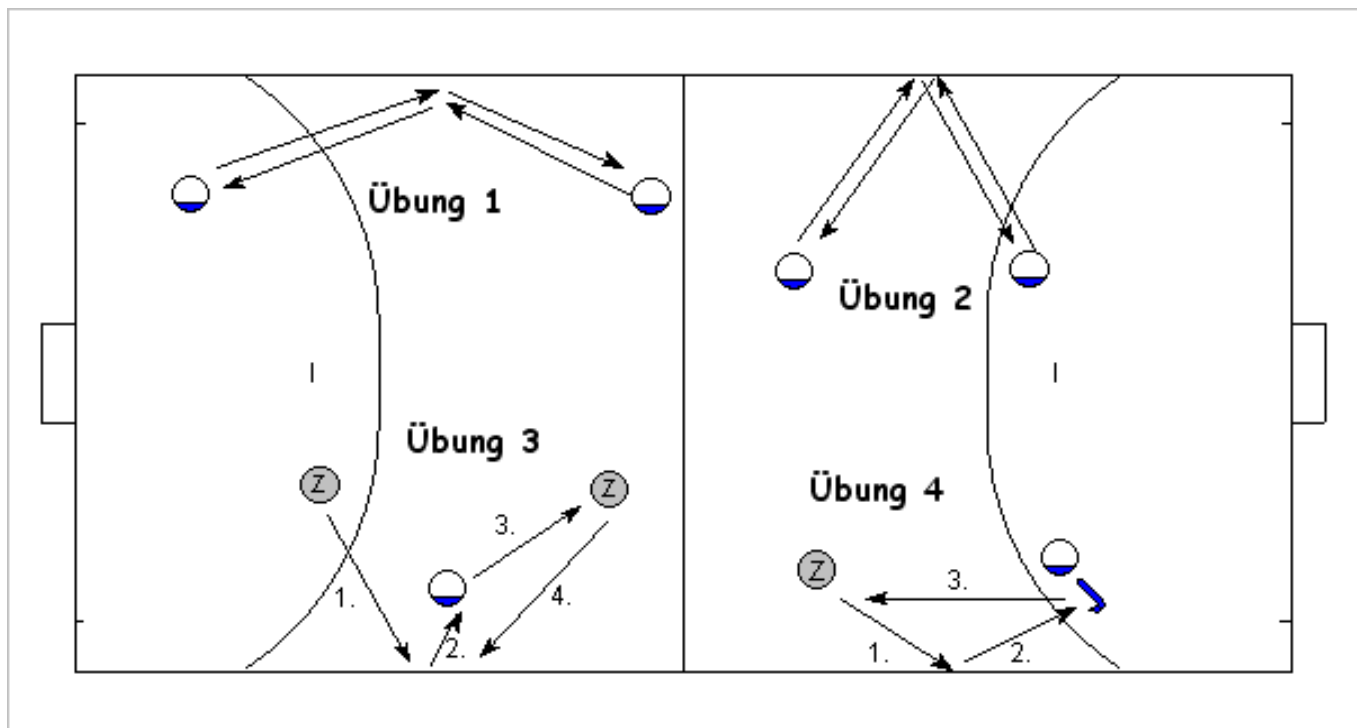


IGRANJE OD BANDE

Znakovi:

	Igrač		protivnik		Igrač koji dodaje		Trener
	Čunj		gol		loptica		loptice
	goalscoring-triangle		Ili/ili		Ako/tada		palica
	Smjer loptice		šlenc		pucanje		trčanje
	Smjer igrača		eliminacija		kanaliziranje		

I. Primanje od bande



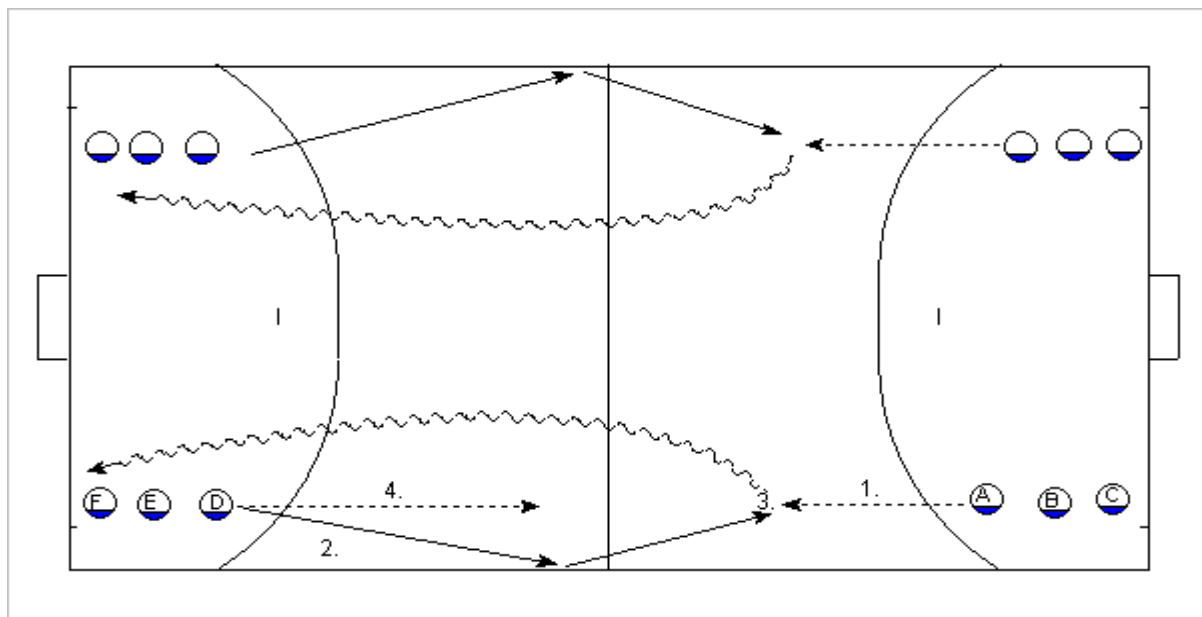
Vježba 1: lagano dodavanje od bande pod malim kutem

Vježba 2: lagano dodavanje od bande pod velikim kutem

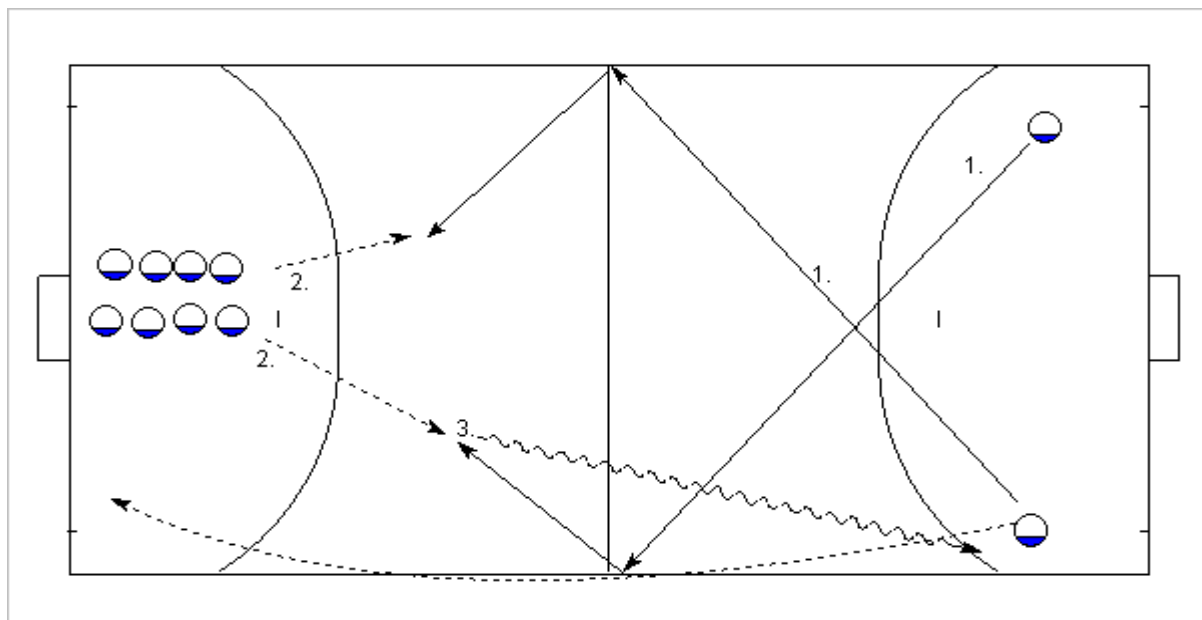
Vježba: Dodavači su iza igrača koji prima lopticu, dodavanje od bande

Vježba 4: nakon dodavanja pd bande štopanje malim BH I dodavanjem FH

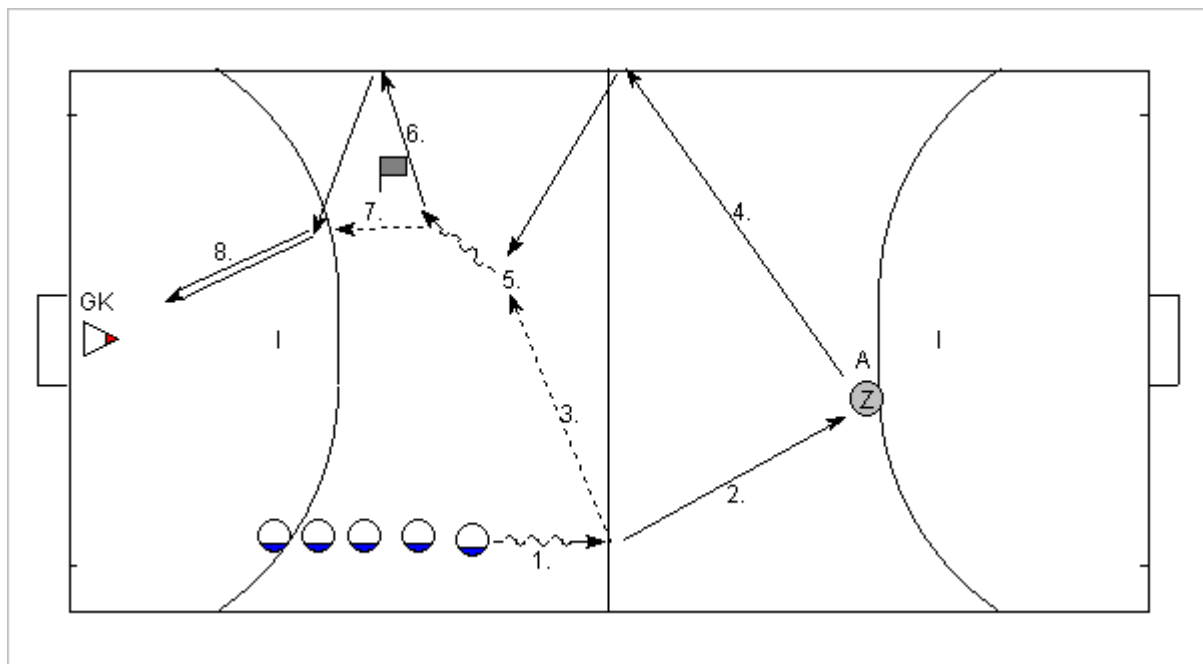
II. Primanje loptice od bande u pokretu



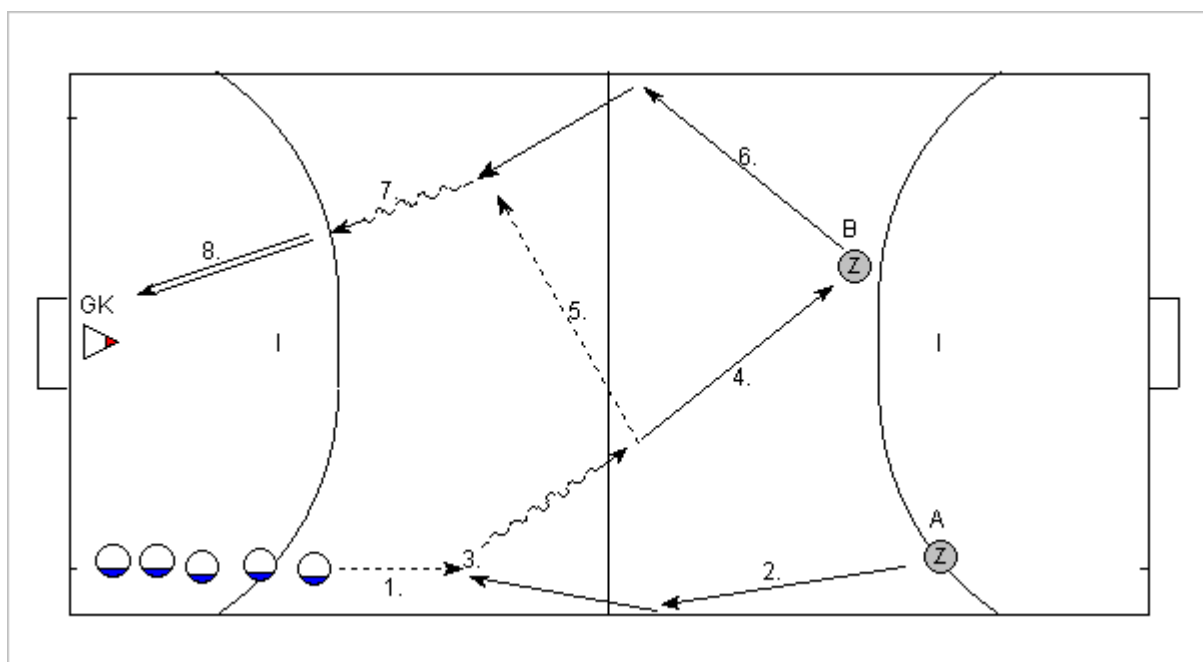
Drill 1: Igrač A prima dodavanje (od bande) od igrača D. Nakon toga driblja igrača D (bh ili fh dribbling kao vježba).



Vježba 2: Igrači trče prema loptici I primaju u pokretu te nakon toga dodaju lopticu.

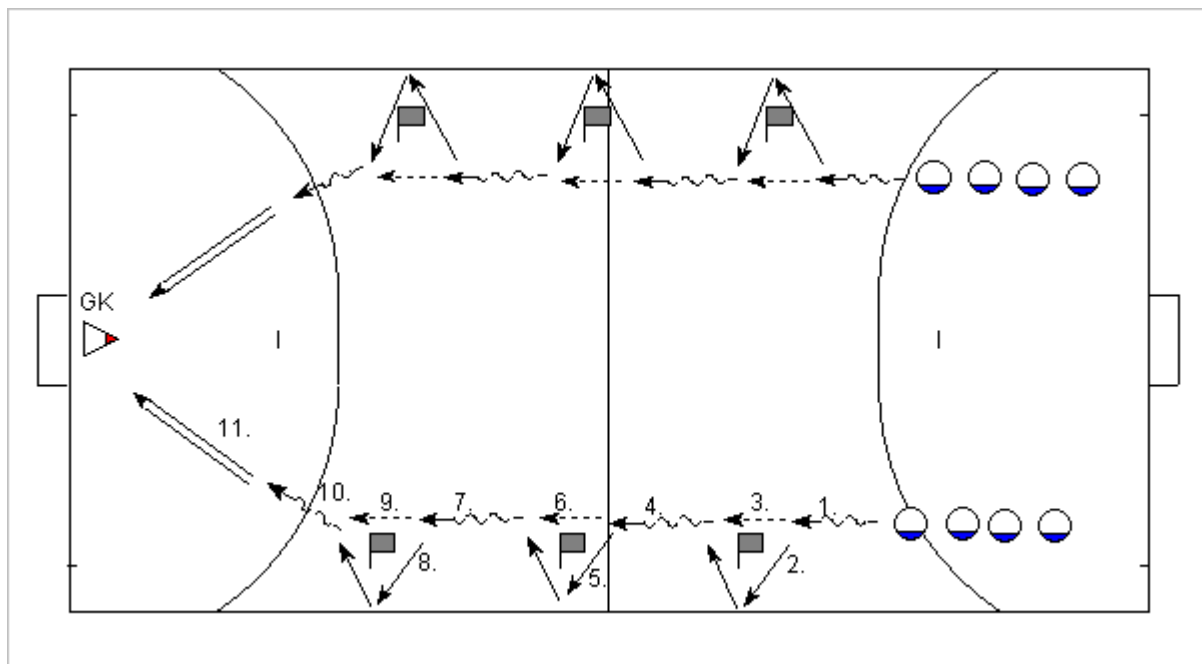


Vježba 3: Igrač void lopticu i dodaje igraču Z, a nakon toga trči prema desnoj bandi. Igrač Z dodaje igraču A od desne bande. Nakon primanja loptice od bande u trku igrač odigrava dodavanje od bande kao vrsta driblinga i zabija gol.



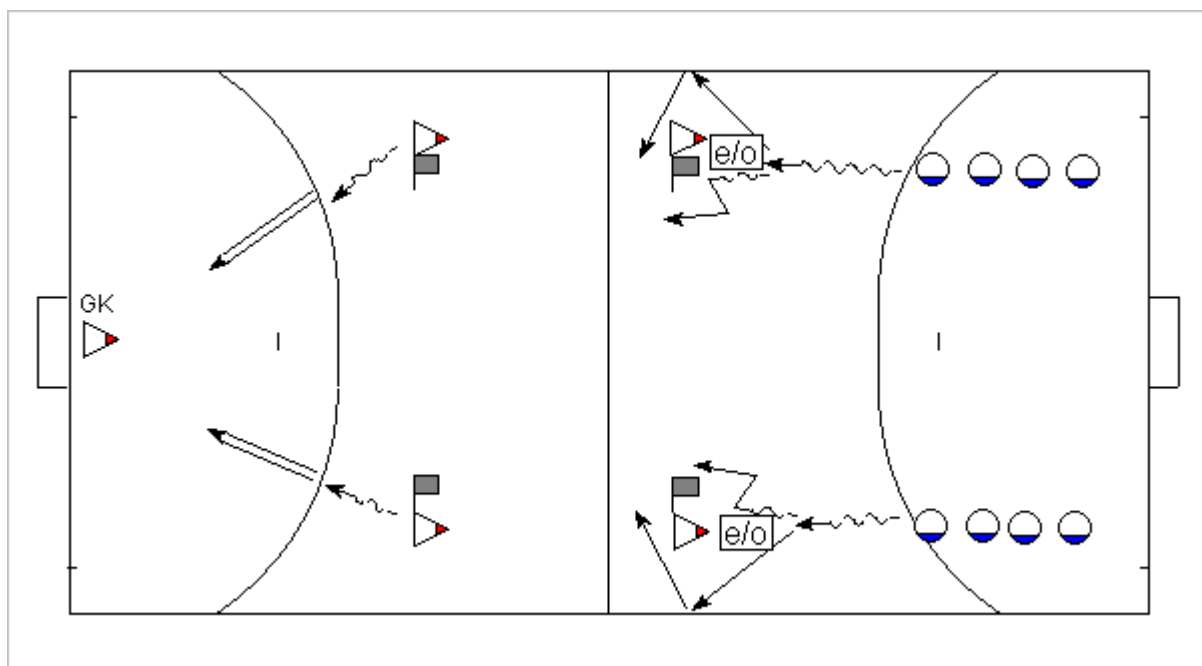
Vježba 4: Igrač Z dodaje od lijeva bande. Igrači primaju lopticu od bande u trku do sredine terena. Dodaju drugom igraču Z i prprema se za primanje od desne bande sa malim BH, ulaze u D krug i zabijaju gol.

III. Prelaženje uz pomoć bande

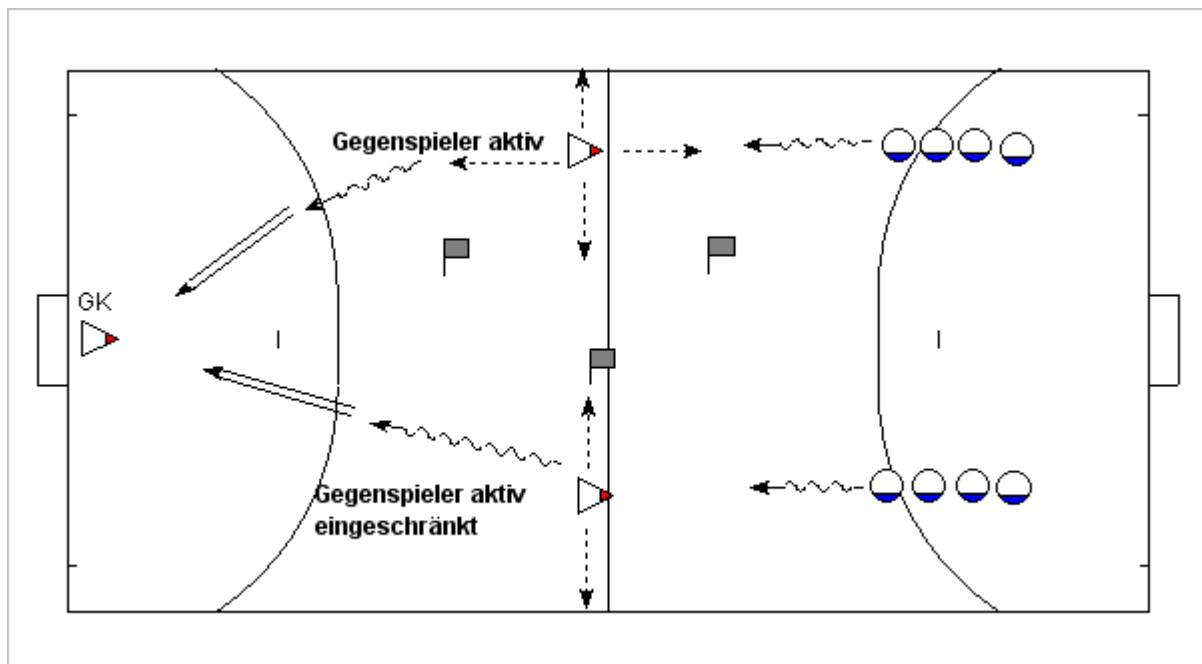


Vježba za zagrijavanje 1: Igrači vode lopticu i odigravaju dodavanje od bande oko čunja (timing!)

Savjet : the Od desne bande odigrava se FORHAND-om. Trebate dodavati lopticu malo iza sebe.



Vježba za zagrijavanje 2: igrači prelaze protivnika (poluaktivan) ili sa bandom ili bez bande. Protivnici trebaju dirati čunj sa barem jednim stopalom.



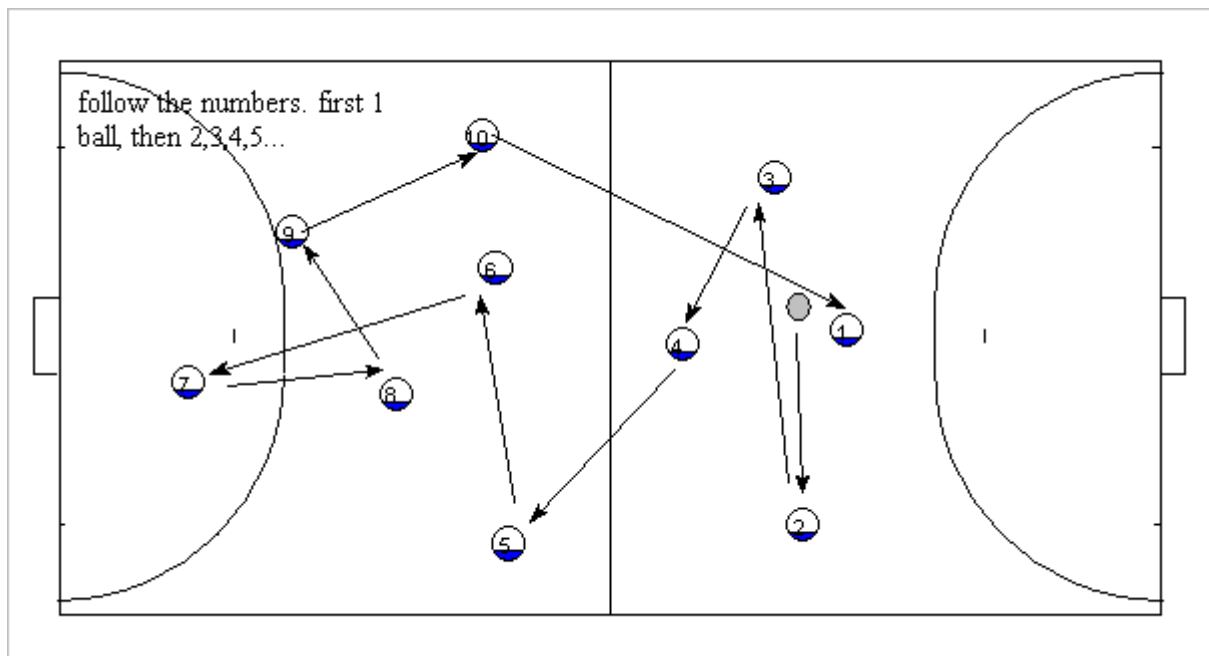
Vježba 1: Prelaženje igrača sa bandom ili bez bande (protivnik aktivan)

Varijante : 1.1 Protivnik se smije kretati po liniji

1.2 Protivnik se smije kretati u kvadratu

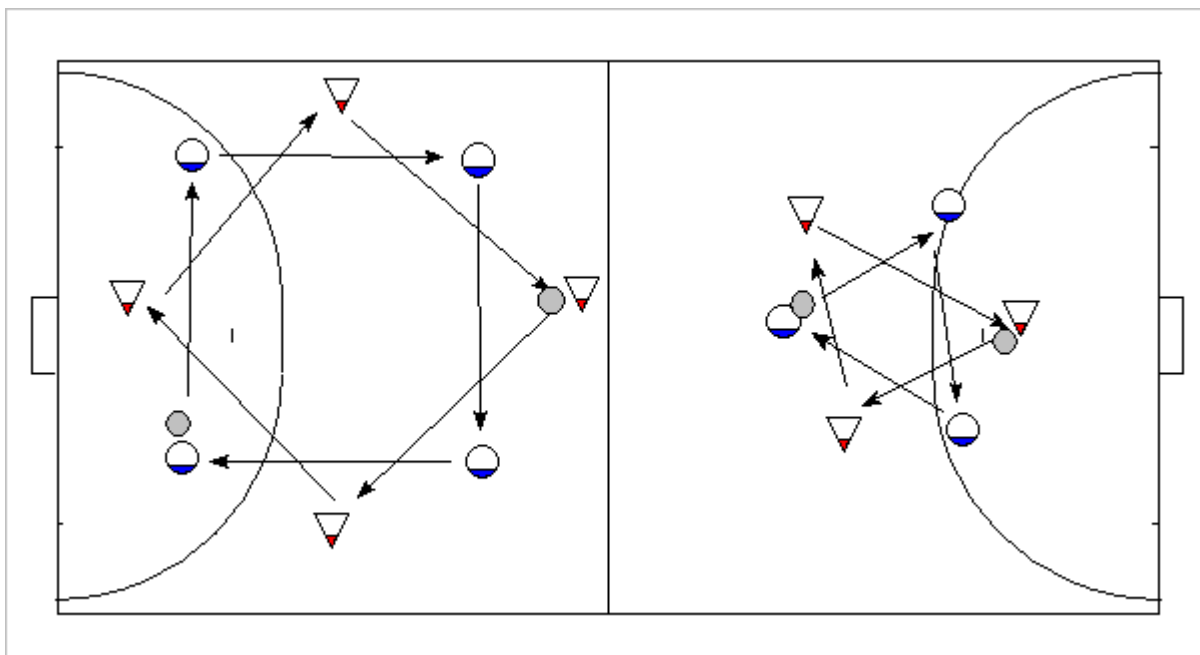
PRIMANJE LOPTICE

Vježba za zagrijavanje 1: Igrači se kreću po prostoru te se dodaju po brojevima od 1, 2, 3, ... , a trener dodaje loptice 2., 3., 4., ... ako vidi da je vježba lagana.



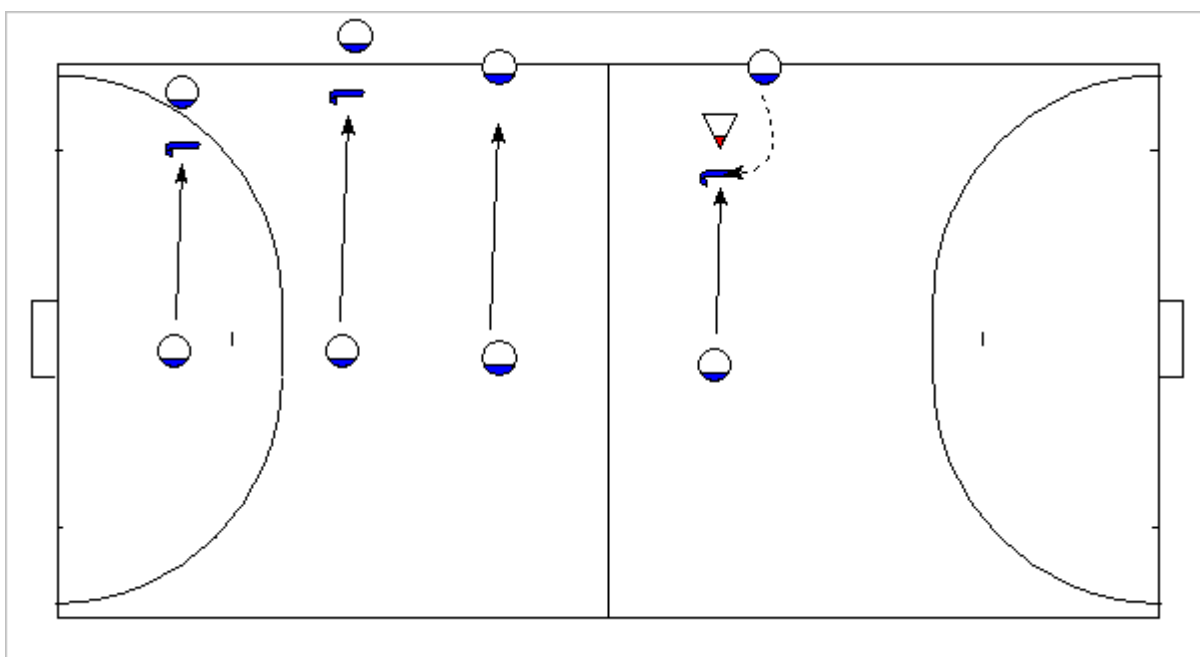
Vježba za zagrijavanje 2:

- Varijanta 1: igrači se dodaju u kvadratu pazeći da se loptice ne sudare.
- Varijanta 2: igrači se dodaju u trokutu pazeći da se loptice ne sudare.

**Vježba 1:** Primanje loptice: igrači uče primati lopticu FH koji će ih naučiti da igraju nisko

- Varijanta 1: štopanje loptice FH
- Varijanta 2: Štopanje loptice FH stojeći iza bande
- Varijanta 3: Štopanje loptice FH stojeći na bandi
- Varijanta 4: Štopanje loptice FH istrčavanjem ispred protivnika

SAVIJET: Ove vježbe mogu se raditi sa dvije i sa jednom rukom. Također sve se radi sa BH.

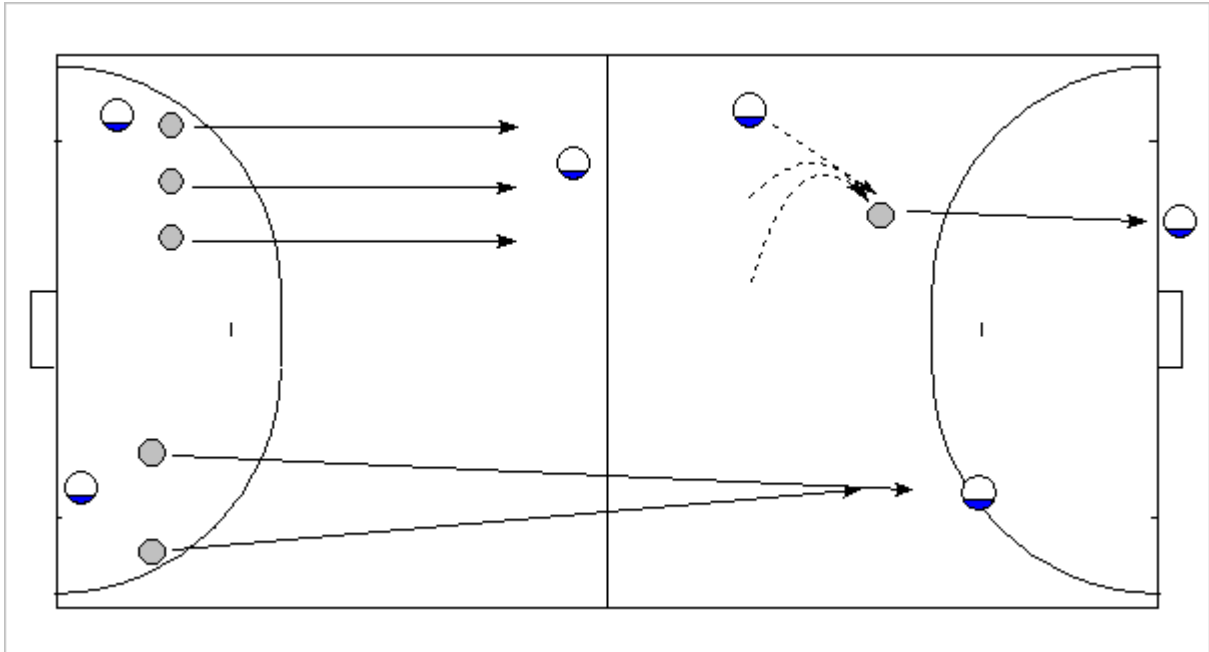


Vježba 2: U ovoj vježbi igrači savladavaju primanje i dodavanje loptice na razne načine

Varijanta 1: Igrač A dodaje loptice za redom, a igrač B ih samo prima

Varijanta 2: Igrač prima loptice na velikoj udaljenosti pod kutem

Varijanta 3: Igrač prima lopticu nakon vođenja iz različitih pozicija



Vježba 3: Primanje loptice nakon vođenja oko prepreke (cilj je uvijek biti spreman)

Varijanta 1: Igrač vodi lopticu ili lijevo ili desno, a dva igrača moraju biti spremni na primanje u trku. (kratki i dugačko dodavanje i primanje).

Varijanta 2: Igrač vodi lopticu ili lijevo ili desno, a dva igrača moraju biti spremni na primanje u trku. (kratki i dugačko dodavanje i primanje) zu polu aktivniog protivnika.

