



ZNTS praktični seminar

Letni izpopolnjevalni praktični seminar 2022 – U11

Metodika učenja igre NK Bravo U11 – poudarek na napadu

datum: ponedeljek, 3.10.2022 ob 16:30

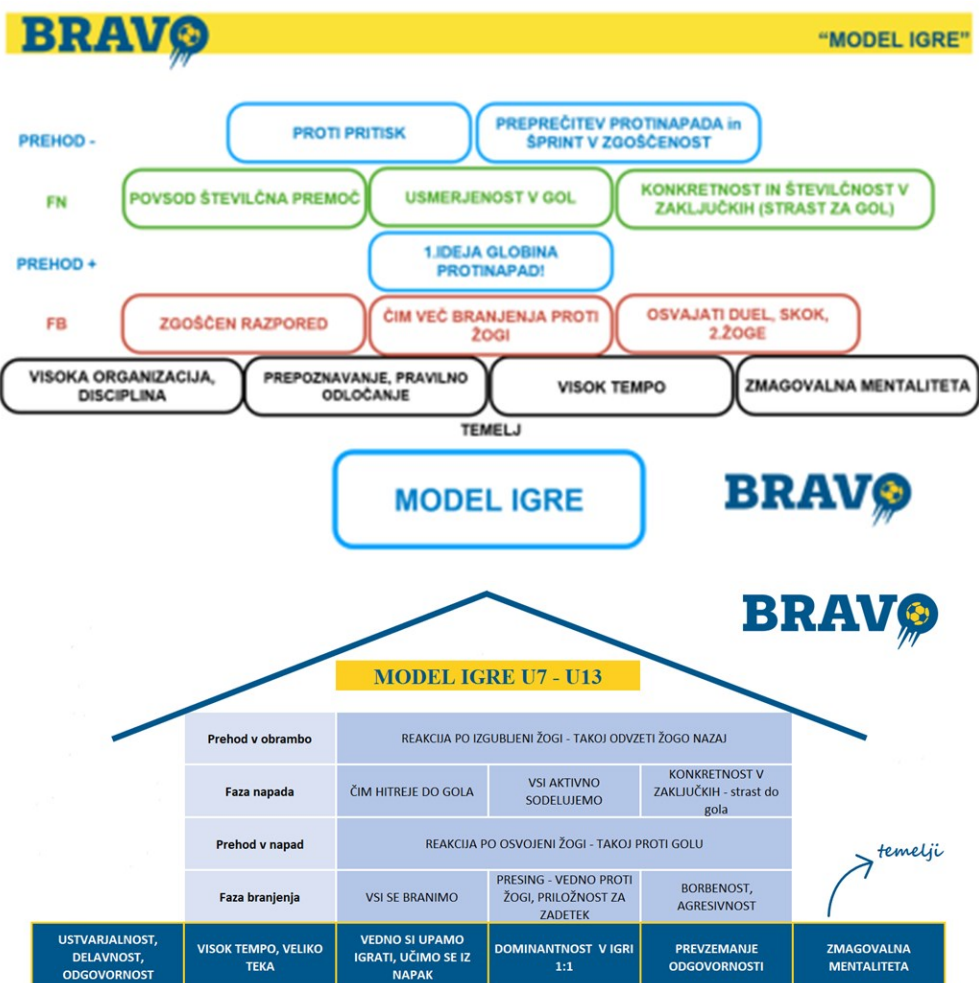
igrišče: ŠPL Šiška – glavno igrišče

igralci: Bravo U11 (sestava 14+2)

trenerji: Likar Domen, Lovenjak Blaž, Lulik Marko

POGOVOR

- Predstavitev in uvod v seminar**
dr. Verdenik Zdenko, Salaj Nik in Drobnič Matej
- Predstavitev vsebin in razmišljanja NK Bravo**
Salaj Nik, Drobnič Matej

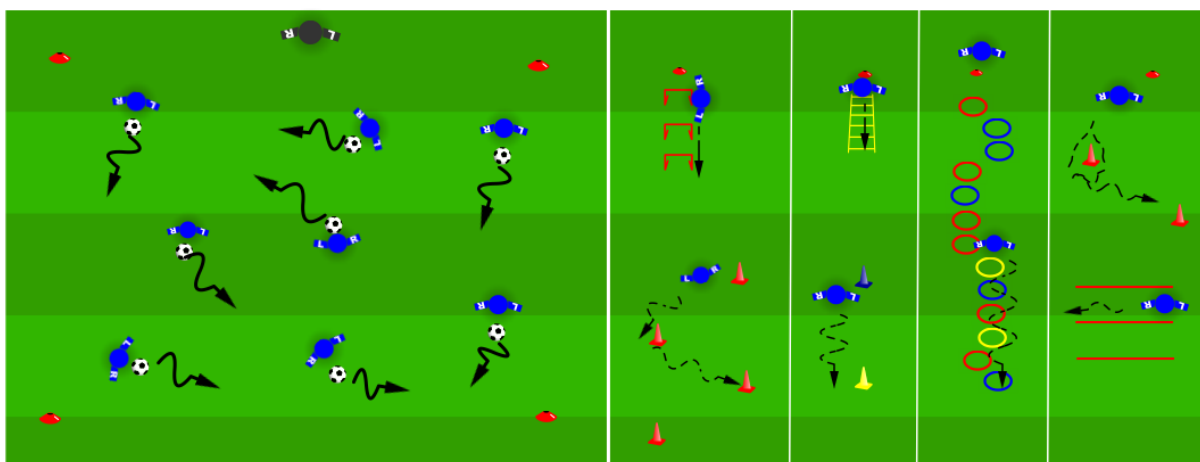


UVODNI DEL

1.) Upravljanja žoge in koordinacija brez žoge

V označenem prostoru delajo igralci različna upravljanja žoge, vodenja in varanja z žogo po navodilih trenerja.

Koordinacijo brez žoge delajo po postajah. Trener jim predhodno pokaže, katera gibanja izvajajo na posamezni postaji, igralci ga dosledno posnemajo in se po vsaki opravljeni nalogi premaknejo na naslednjo postajo.

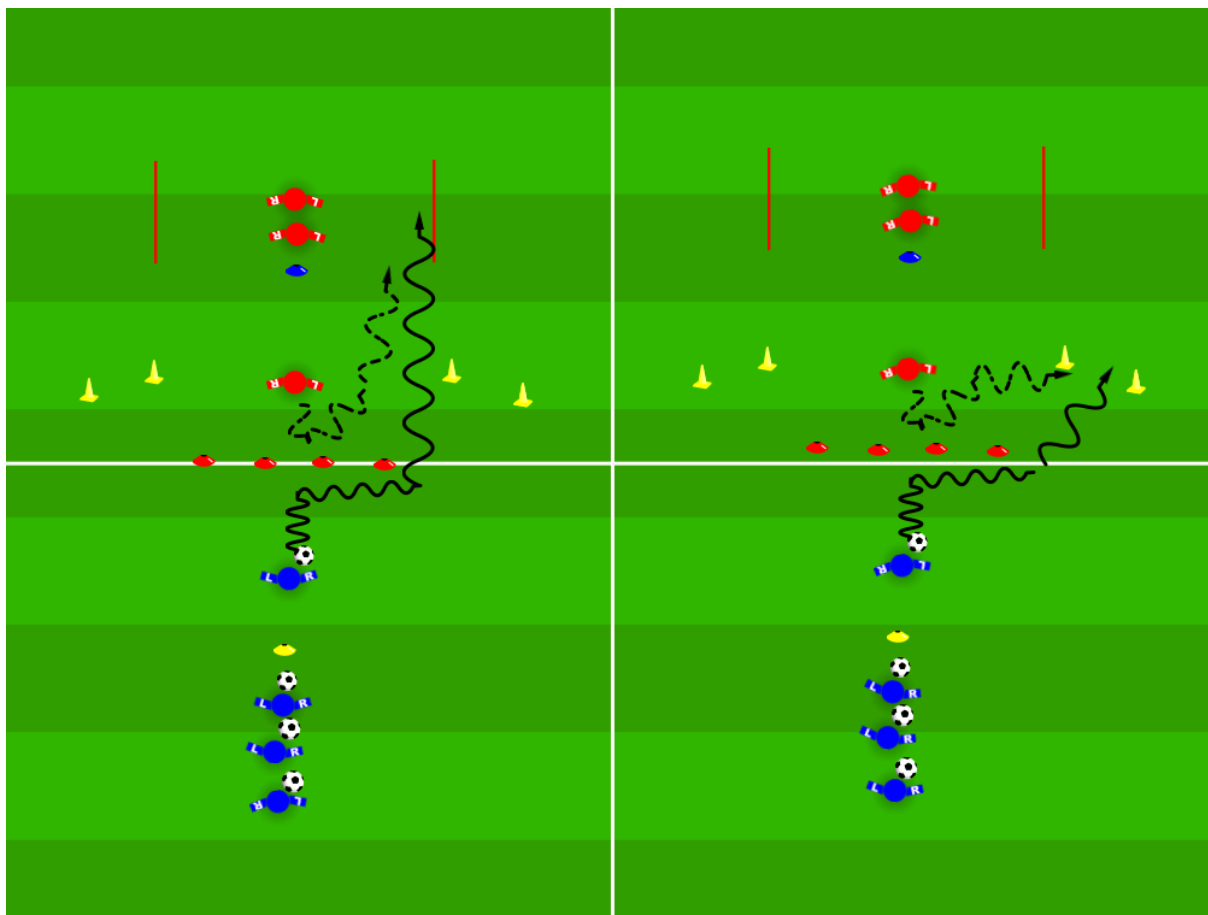


Slika 1: na levi strani prikazan označen prostor za upravljanje žoge, desno prikazane postaje za izvajanje tehnike gibanj brez žoge

Med izvajanjem dodajamo tudi gimnastične vaje, dinamične in dinamično-statične raztezne vaje. Po določenem času igralci zamenjajo prostor in se premaknejo v sosednji prostor.

GLAVNI DEL

2.) Posamična tehnika in taktika varanja brez žoge in z žogo



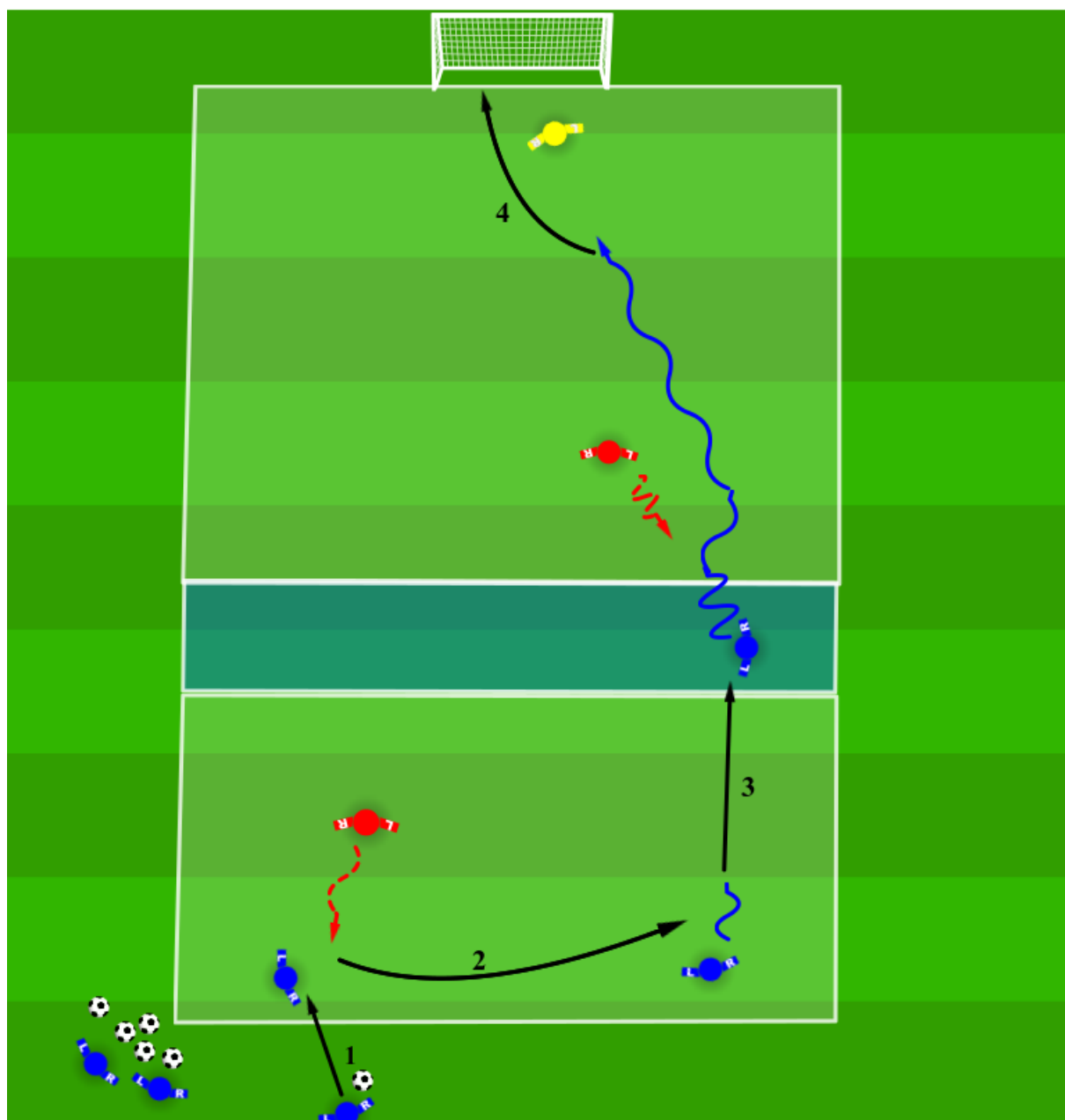
Slika 2: Prikazana organizacijska oblika za vadbo tehnike in taktike varanj brez žoge in z žogo

Igralec z žogo in branilec (brez žoge) se istočasno približata prepreki, označeni z rdečimi klobučki. Igralec z žogo želi branilca z gibanjem telesa in varanjem z žogo vreči iz ravnotežja in si pridobiti prednost, ki mu omogoči vodenje žoge skozi rumena vratca, označena z rumeni stožci, ali skozi rdeča vratca, označena z rdečimi palicami. Vodenje skozi rumena vratca mu prinese 1 točko, vodenje skozi rdeča vratca prinaša 3 točke, saj je slednje težje, nam pa v igri prinaša večjo prednost, saj ponazarja vodenje direktno proti голу nasprotnika.

Če branilec uspe odvzeti žogo, jo poizkuša pripeljati čez sredinsko črto – za to je nagrajen s točko.

Predhodno enako vajo opravljajo brez žoge. Poudarek je na lažnem gibanju in varanju s telesom, napadalec je točkovno nagrajen glede na vratca, skozi katera pobegne, branilec pa dobi točko, če napadalca ujame, preden prečka vratca.

3.) Igralna oblika 2:1 + 1:1



Slika 3: igralna oblika 2:1 s prehodom v 1:1 z vratarjem

Prikazana je igralna oblika za skupinsko taktiko igralcev v igri 2:1 in 1:1 z vratarjem.

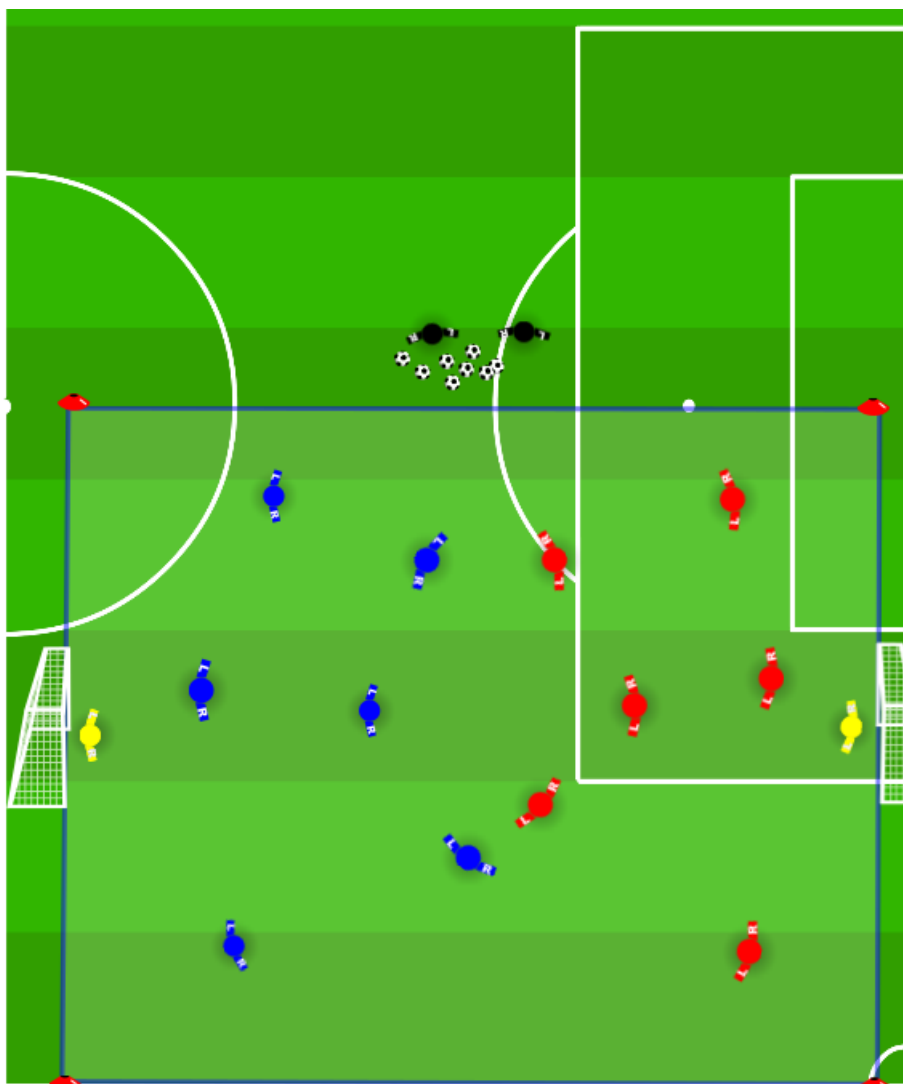
Igralec zunaj prostora poda enemu od napadalcev. Napadalca imata nalogo žogo podati do napadalca, ki se lahko odkrije v srednji prostor. To lahko storita z ohranjanjem primerne razdalje in podajo, lahko pa si igralec s hitrim vodenjem in varanjem ustvari prostor, ki mu omogoči podajo do napadalca v srednjem prostoru.

V srednji prostor se lahko odkrije samo napadalec, s tem mu omogočimo, da neoviran sprejme žogo v smeri nasprotnikovega gola.

Pri tem se začne igra 1:1, kjer napadalec poizkuša z varanjem priti mimo branilca in si ustvariti prostor za strel na gol. Napadalca usmerjamo k hitremu vodenju direktno na branilca, branilec pa ima navodilo, da s postavljanjem med gol in žogo zapira pot napadalcu do gola.

Če branilec uspe napadalcu odvzeti žogo, jo poizkuša podati svojemu soigralcu v prvem prostoru, ta pa ima nalogo, da žogo spravi do igralca zunaj prostora, ki je začel vajo s prvo podajo, za kar je nagrajen s točko – želimo si usmerjenosti v globino po odvzeti žogi, napadalce, ki so žogo izgubili pa usmerjamo v proti pritisk po izgubljeni žogi.

3. Vodena in prosta igra 7:7



Slika 4: Igra 7:7 na skrajšanem in zoožanem igrišču

Prikaz igre na skrajšanem in zoožanem igrišču. Osredotočamo se na naše principe v fazi napada, ki smo jih na treningu vadili. Želimo si usmerjenosti proti nasprotnikovemu голу, prepoznavo trenutka za zadnjo podajo ali varanje z žogo.

PRINCIPI - FN:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- usmerjenost v globino,
- prepoznavanje trenutka za zadnjo podajo in koriščenje praznih prostorov,
- prepoznavanje trenutka za zaključek napada,
- učinkovitost v zadnji coni,

PRINCIPI – PREHOD po izgubljeni žogi:

- proti pritisk po izgubljeni žogi,
- preprečitev protinapada,
- umik v zgoščen razpored,
- pravočasno umikanje zadnje vrste (ob možnosti podaje za linijo),

PRINCIPI – PREHOD po osvojeni žogi:

- usmerjenost v globino,
- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- številčnost vključevanja v protinapad,
- učinkovitost v zadnji coni,

PRINCIPI - FB:

- ohranjanje medsebojnih razdalj,
- preprečevanje podaje v globino,
- igra proti žogi (pritisk) + varovanje.