

## TEMA: Predstavitveni trening NK Bravo U15 – učenje igre v napadu

V Nogometnem klubu Bravo smo za potrebe predstavitve našega načina dela in modela igre pripravili primer treninga igre za fazo napada za selekcijo U15. Čeprav v klubu v vseh selekcijah zasledujemo ista načela v nogometni igri, se poudarki trenerjev v na videz podobnih vajah lahko precej razlikujejo. Ne glede na vse razlike med trenerji se vsi zavedamo, da je v učnem procesu pomembna postopnost, zato vsebine vedno prilagajamo starosti, predznanju in sposobnostim nogometašev. Na tokratnem seminarju si je moč ogledati treninga selekcije U15 ter U17. Čeprav je v obeh primerih pozornost na treningu v igri v napadu, so vaje in poudarki v vajah lahko različni. V treningu kadetov je tako več pozornosti namenjene posameznikovim zahtevam po igralnih mestih v različnih situacijah v fazi napada, medtem ko je v treningu U15 v ospredju kakovost izvedbe osnovne funkcionalne tehnike (udarec z notranjim delom stopala in sprejem usmerjen proti голу) ter osnovnih odkrivanj in vtekanj.

V tokratnem treningu U15 je osnovna tema igra v fazi napada. Osnovna načela modela igre v napadu so:

- vzdrževanje razporeda (ustrezne razdalje);
- številčna premoč okrog žoge;
- usmerjenost proti голу v posesti;
- učinkovitost in odločnost pred golom;

Doseganje teh osnovnih načel je cilj tega treninga, a je za uspešnost tega cilja pomembnih še veliko drugih elementov. Tako se po uvodnih vajah navajanja na žogo in gimnastičnih vajah pozornost začne posvečati izvedbi osnovnega udarca z notranjim delom stopala, pri čemer želimo, da igralci najprej v izoliranih pogojih izvajajo kakovostno podajo. Ko to dosežemo, nadaljujemo z dinamično tehniko,

V tej vaji trije pasivni branilci usmerjeno pritiskajo na igralca, ki žogo sprejema. Poudarek je tokrat poleg podaje na sprejemu žoge, ki mora biti usmerjen naprej in je vselej odvisen od prostora, ki mu ga pušča branilec.

Sledi nova vaja situacijske tehnike s polaktivnimi branilci, kjer smo že v konkretni situaciji v igri. Poleg sprejema in podaje je sedaj največji poudarek na odkrivanju. Želimo, da igralci ustvarjajo številčno premoč okrog žoge in da so v tej premoči odkriti tako, da žogo lahko neovirano sprejemajo. Pomembno je, da so, kadar je to možno, podaje, sprejemi in vtekanja usmerjeni proti голу. Ta vaja se že zaključuje s strelom na gol.

Sledi igralna oblika 5:3, pri čemer so igralci v podobnih razmerjih, kot so bili v predhodni vaji, le da so tokrat v še večji številčni prednosti, pri čemer je nasprotnik že povsem aktiven. Ekipa, ki napada, poskuša ob upoštevanju naših osnovnih načel čim hitreje zadeti, medtem ko ekipa, ki se brani, poskuša s hitrimi protinapadi po odvzeti žogi. Čeprav je v tej vaji pozornost že na osnovnih načeli faze napada, še vedno posvečamo veliko pozornosti elementom, ki smo jih vadili v predhodnih vajah (kakovostna podaja, sprejem proti голу, odkrivanja).

V zadnjem delu sledi vodena igra ter prosta igra. V tem delu želimo, da igralci čim večkrat pridejo do situacij, katerim smo posvečali pozornost v tem treningu.