

ZNTS praktični seminar

Letni izpopolnjevalni praktični seminar 2022 - članski nogomet

Metodika učenja igre mladincev NK Bravo

vsebina:

v času napadanja, branjena ter ob prehodih (poseben poudarek na FN)

datum: ponedeljek, 12.09.2022, ob 17:00

igrišče: ŠPL Šiška - glavno igrišče

igralci: Bravo u19 + u17 (sestava 20+2)

trenerji: Arnol Aleš, Grabić Dejan, Drobnič Matej, Ferk Janez, Miklič Matjaž, Lulik Marko, Žnidaršič Bor

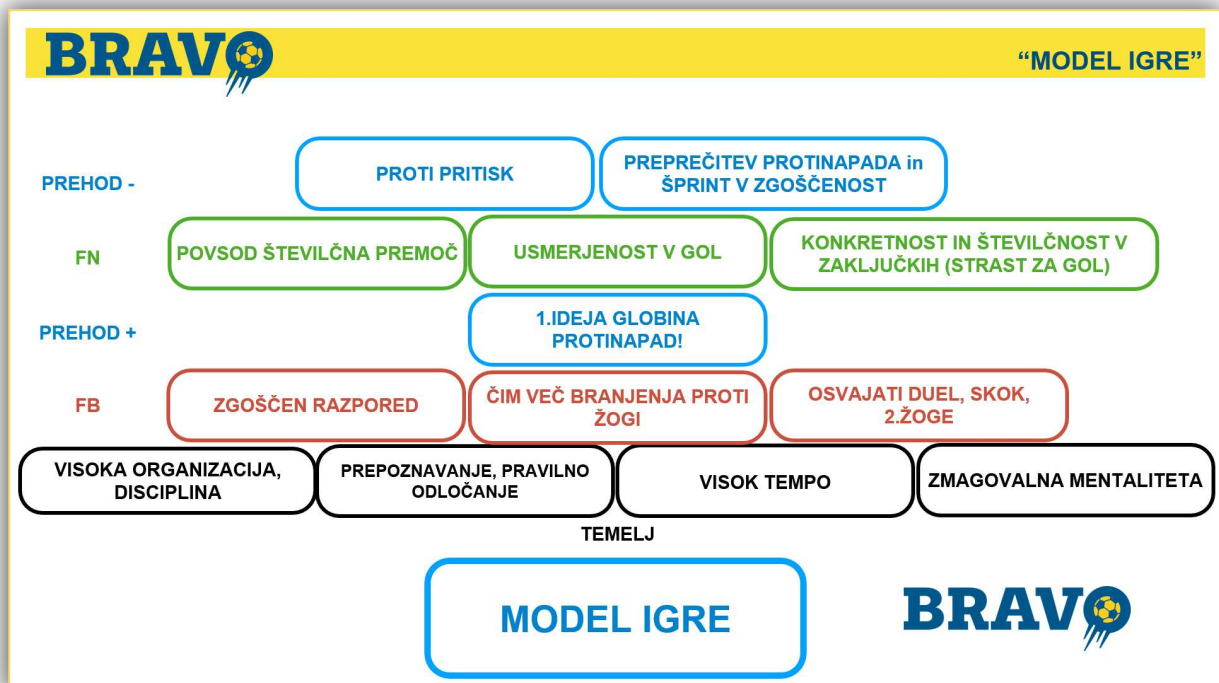
POGOVOR

1.) Predstavitev in uvod v seminar

dr. Verdenik Zdenko, Arnol Aleš, Grabić Dejan

2.) Predstavitev vsebin in razmišljanja Nk Bravo

vodja mladinskega pogona - Arnol Aleš

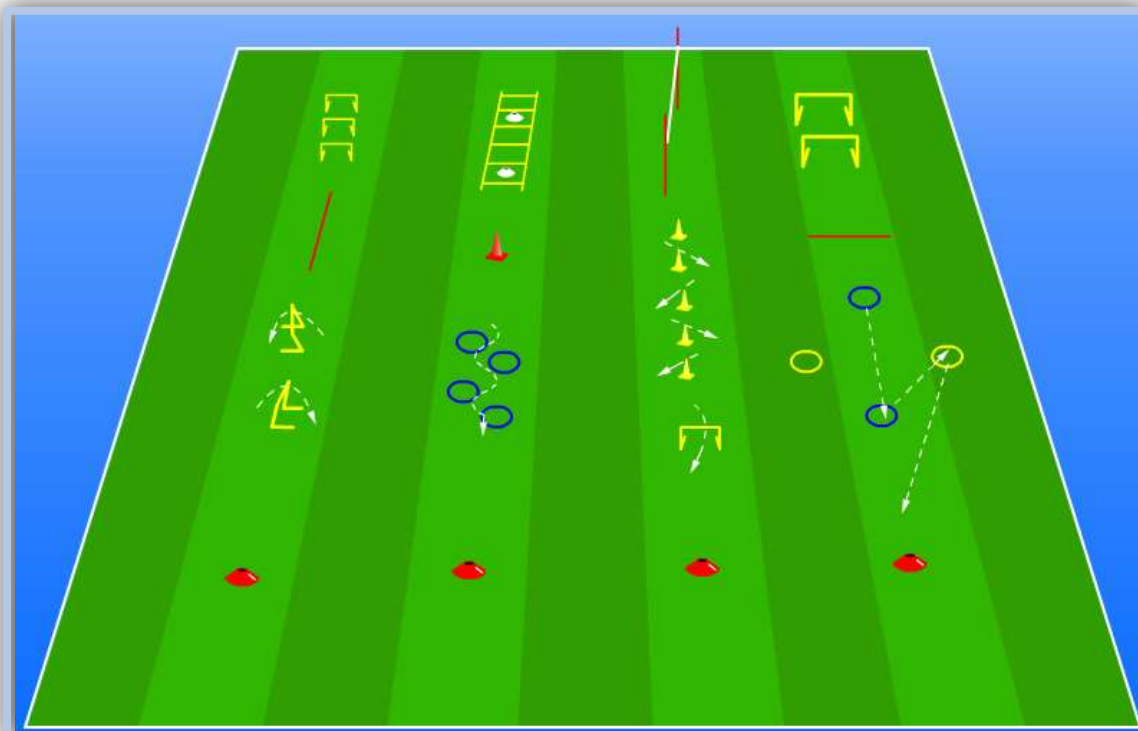


Shema Bravo "DNK" – osnovni principi v posameznih fazah igre.

UVODNI DEL

1.) ATLETSKO OGREVANJE

Raznolika gibanja nogometaša brez žoge. Predpriprava na gibanja v glavnem delu.

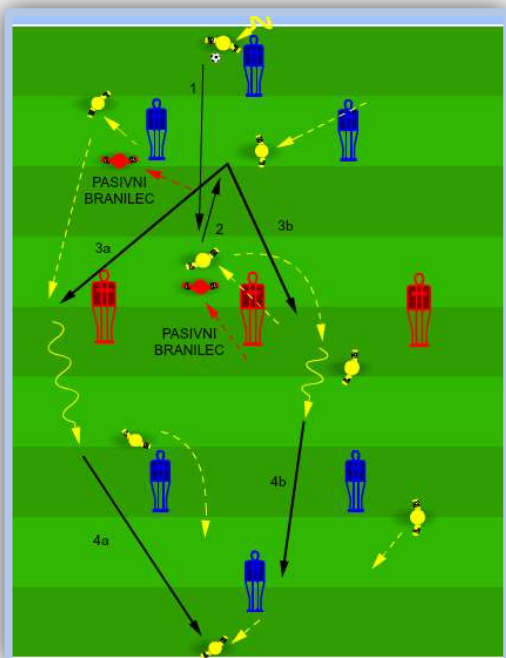


4 postaje uvodnega dela (koordinacija, agilnost, priprava na glavni del).

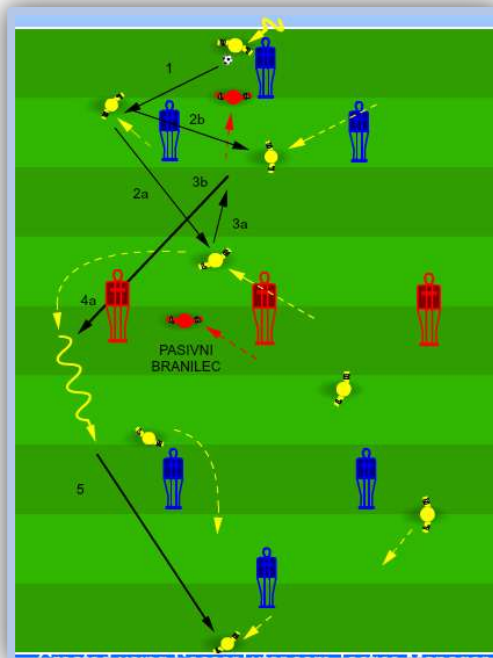
Med izvajanjem dodajamo tudi gimnastične vaje, dinamične in dinamično-statične raztezne vaje. Nekatere izvajamo kasneje med situacijsko tehniko ter s tem skrbimo za postopnost ogrevanja.

2.) SITUACIJSKA TEHNIKA - 2 skupini

a. NAPADALCI + VEZNI IGRALCI

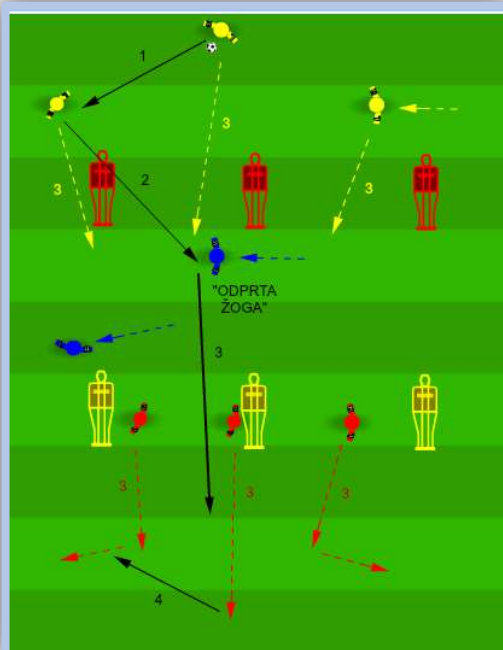


*SIT TEH s pasivnima branilcema
- izhodišče podaja v GLOBINO.*

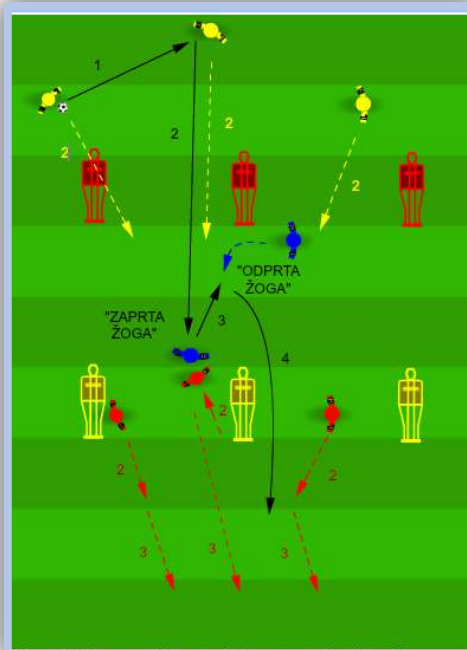


*SIT TEH s pasivnima branilcema
- izhodišče podaja v ŠIRINO.*

b. BRANILCI



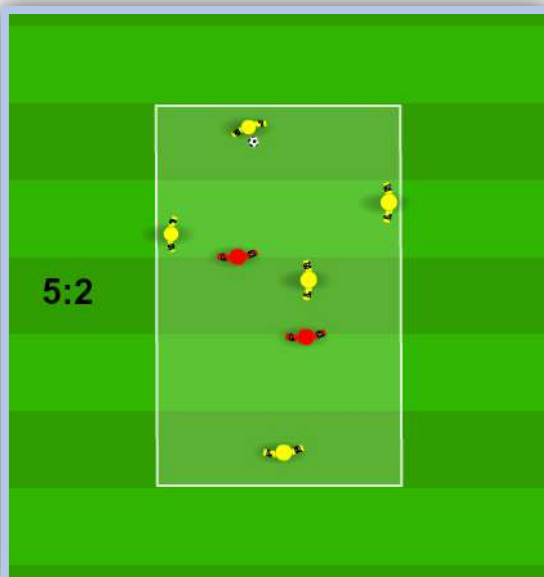
*SIT TEH - linijsko - prepoznavanje možnosti
podaje za zadnjo linijo – OB SPREJEMU.*



*SIT TEH - linijsko - prepoznavanje možnosti
podaje za zadnjo linijo - PO POVRATNI PODOJI.*

GLAVNI DEL

3.) IGRA 5:2 / IGRALNA OBLIKA



Igra sredine 5:2.

PRINCIPI - FN:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,

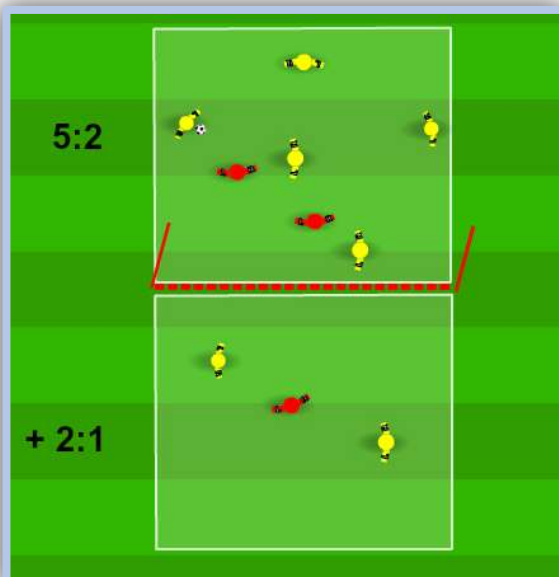
PRINCIPI – PREHOD po izgubljeni žogi:

- proti pritisk po izgubljeni žogi,

PRINCIPI - FB:

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

4.) IGRA 5:2 + 2:1 / IGRALNA OBLIKA



Igra sredine 5:2+2:1 - dva vertikalna prostora.

PRINCIPI - FN:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- usmerjenost v globino,

PRINCIPI – PREHOD po izgubljeni žogi:

- proti pritisk po izgubljeni žogi,

PRINCIPI - FB:

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

5.) IGRA 3:2 + 1 + 3:2 na dvoje vrat / IGRALNA OBLIKA

PRINCIPI - FN:

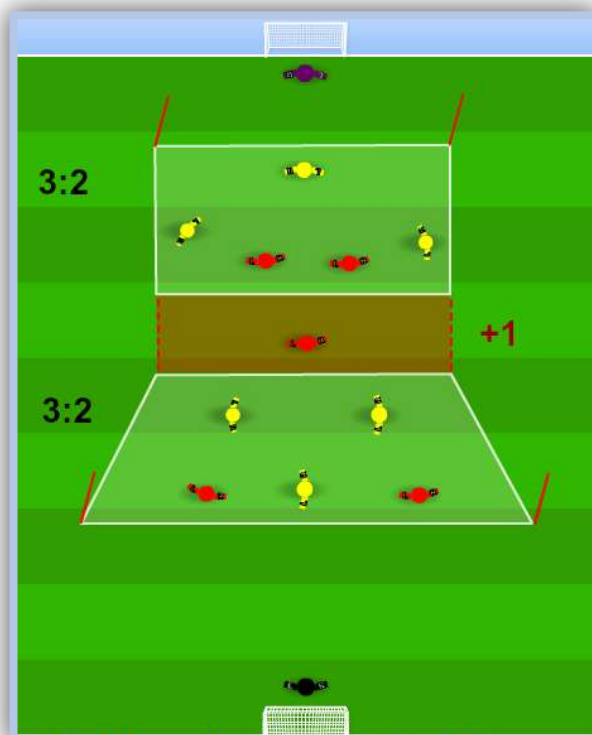
- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- usmerjenost v globino,
- prepoznavanje trenutka **za zadnjo podajo** in koriščenje praznih prostorov,
- prepoznavanje trenutka **za zaključek napada**,
- učinkovitost v zadnji coni,

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 - FB:

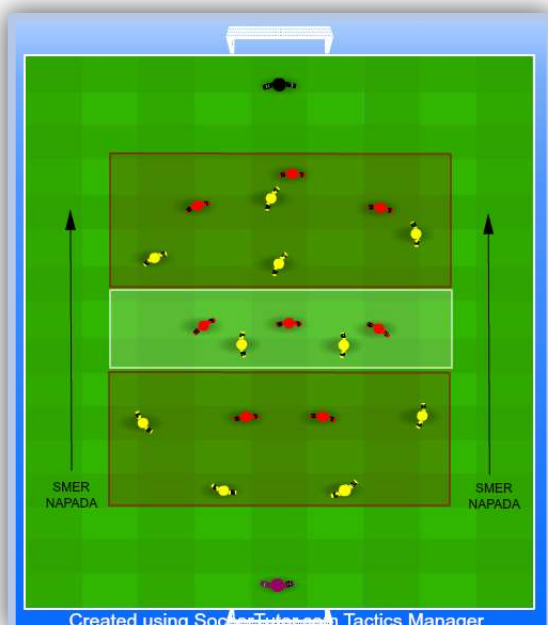
- ohranjanje medsebojnih razdalj,
- preprečevanje podaje v globino,
- igra proti žogi (pritisk) + varovanje.



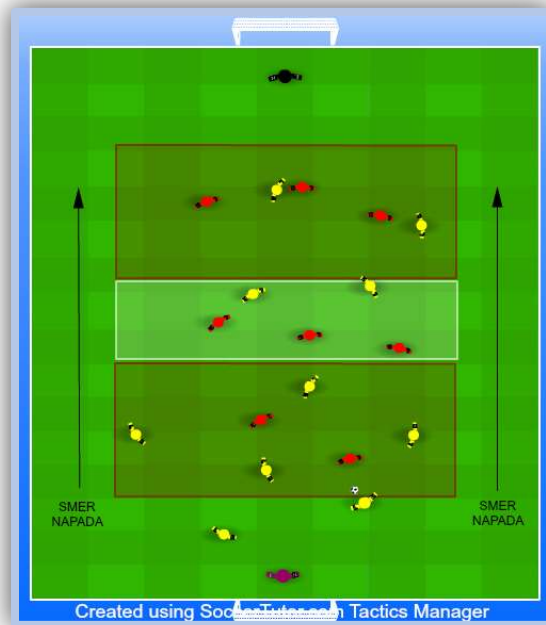
Igra 3:2+1+3:2 na dvoje vrat - trije vertikalni prostori.

6.) IGRA 1+10:8+1 / MOŠTVENA IGRA

- a) **PASIVNI BRANILCI** – cirkulacija od vratarja do vratarja,
- b) **AKTIVNI BRANILCI** – delovanje zgolj znotraj svojih con,
- c) **AKTIVNI BRANILCI** – delovanje znotraj svojih con +:
 - i. branilci lahko branijo do gola,
 - ii. vezisti se lahko vključijo v pritisk.



Igra 1+10:8+1 – izhodišče.



Igra 1+10:8+1 - začetek priprave napada.

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.

ZAKLJUČEK

7.) VODENA IGRA 11:11 (zoženo igrišče) / MOŠTVENA IGRA

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:

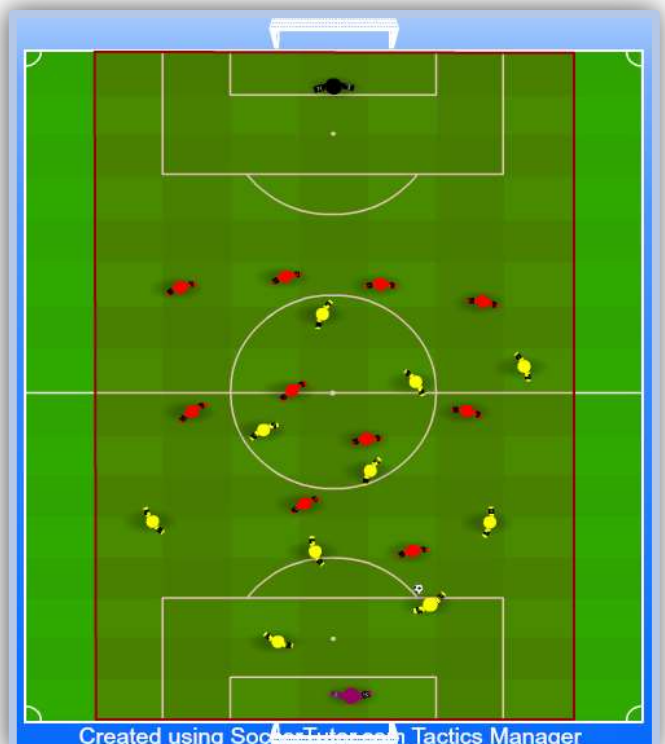
- proti pritisk po izgubljeni žogi,
- preprečitev protinapada,
- umik v zgoščen razpored,
- pravočasno umikanje zadnje vrste (ob možnosti podaje za linijo),

PRINCIPI - FB:

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

PRINCIPI – PREHOD po osvojeni žogi:

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



Moštvena igra 11:11 - zožen prostor.