Učenje igre pri NK Bravo U11 s poudarkom na napadanju

V sklopu seminarja smo s selekcijo NK Bravo U11 pripravili trening, na katerem bomo predstavili način dela, s katerim želimo ustvarjati naš model igre. Poudarek treninga je igra v napadu, znotraj tega se pojavlja posamična tehnika in taktika, kot tudi skupinska taktika igre v napadu. Trening mora biti prilagojen starostni skupini otrok, poznati moramo lastnosti in sposobnosti otrok pri njihovi starosti.

Psihosocialni razvoj otrok pri selekciji U11:

* Začenjajo bolje razumeti prostor in odnose v njem
* Poveča se kapaciteta pomnjena informacij
* Hitreje opažajo, procesirajo informacije in se na podlagi le-teh odločajo
* Sposobni so prepoznavanja vzročno-posledičnih odnosov
* Kazati začnejo sposobnost abstraktnega mišljenja, a se pod stresnimi pogoji še vedno vračajo na konkretno

Dozorevanje otrokovih miselnih sposobnosti se dogaja le ob primernih dražljajih oz. vzpodbudah iz okolja. Več kot jih je, več izkušenj otrok pridobi in hitreje razvije določene sposobnosti.

Prav tako se moramo zavedati, da otrok ni pomanjšan verzija odraslega človeka, zato naj trening otrok izgleda drugače, kot trening članske ekipe. Mladi nogometaši v selekciji U11 so v t.i. »zlati dobi motoričnega učenja«, kar pomeni, da so zelo dojemljivi za usvajanje in izpopolnjevanje raznovrstnih športnih gibanj in tudi specifične nogometne tehnike. Pomembno je vključiti tudi razne splošne in nespecifične vsebine, kot so plezanje, lazenje, plazenje, borilne igre, štafetne igre, ipd. Tako hkrati zadostimo potrebi po širjenju gibalnega znanja, hkrati pa s tem vplivamo na njihove motorične sposobnosti.

Današnji trening NK Bravo U11 bo prikazal metodiko učenja igre v napadu za to starostno kategorijo. Z metodiko mislimo predvsem na smiseln izbor in zaporedje vaj, ki nas pripelje do tega, kar si želimo v igri. Vse skupaj veže rdeča nit v povezavi z našim modelom igre, t.j. principi, ki jih želimo naši ekipi privzgojiti.

V uvodnem delu igralci v prostoru izvajajo različna upravljanja žoge, vodenja in varanja z žogo, v drugem prostoru pa izvajajo različne tehnike gibanj brez žoge. Pri tej starosti je pomembno, da ima vsak igralec, vsaj v nekem delu treninga, svojo žogo. S tem zagotovimo zadostno število dotikov, ki so potrebni za izpopolnjevanje tehničnega znanja posameznika.

V glavnem delu treninga se najprej posvetimo posamični tehniki in taktiki varanja brez žoge in z žogo, med izvedbo vaje jih usmerjamo k izvedbi, ki je najbolj optimalna: varanje s telesom, hitro vodenje žoge, vodenje žoge v oddaljeni nogi od nasprotnika ipd. S tem mislimo, da otroka »opremimo« z znanjem, ki ga potrebuje, da je v igri 1:1 samozavesten in pripravljen na različne zahteve, ki jih ponudi nogometna igra.

Kasneje vse skupaj povežemo v igralno obliko 2:1 + 1:1, kjer lahko vidimo tako skupinsko taktiko dveh, kot posamično taktiko v igri 1:1. Vaja je sestavljena tako, da je čimbolj podobna situaciji, ki se lahko zgodi v igri. Vselej jih usmerjamo po principih, ki jih želimo videti v naši igri, z vajami, ki so tako zasnovane, pa jim zagotovimo primerno število ponovitev in dražljajev, da so pri tem lahko uspešni.

Trening se zaključi z igro 7:7. V vsak trening vključimo igro (tako vodeno, kot prosto), saj menimo, da jih lahko s pravilnimi informacijami med igranjem prave nogometne igre veliko naučimo, igra pa jih prisili, da uporabijo vse svoje znanje, ki so ga tekom treninga in preteklih izkušenj že pridobili.

Domen Likar