

# ZNTS praktični seminar

Letni izpopolnjevalni praktični seminar 2022 - članski nogomet

<b>Metodika učenja igre kadetov NK Bravo</b>	
<b>vsebina:</b>	v času napadanja, branjena ter ob prehodih (poseben poudarek na FN)
<b>datum:</b>	ponedeljek, 19. 09. 2022, ob 17:00
<b>igrišče:</b>	ŠPL Šiška - glavno igrišče
<b>igralci:</b>	Bravo u17 (sestava 18+2)
<b>trenerji:</b>	Arnol Aleš, Grabić Dejan, Ferk Janez, Miklič Matjaž, Lulik Marko, Žnidaršič Bor

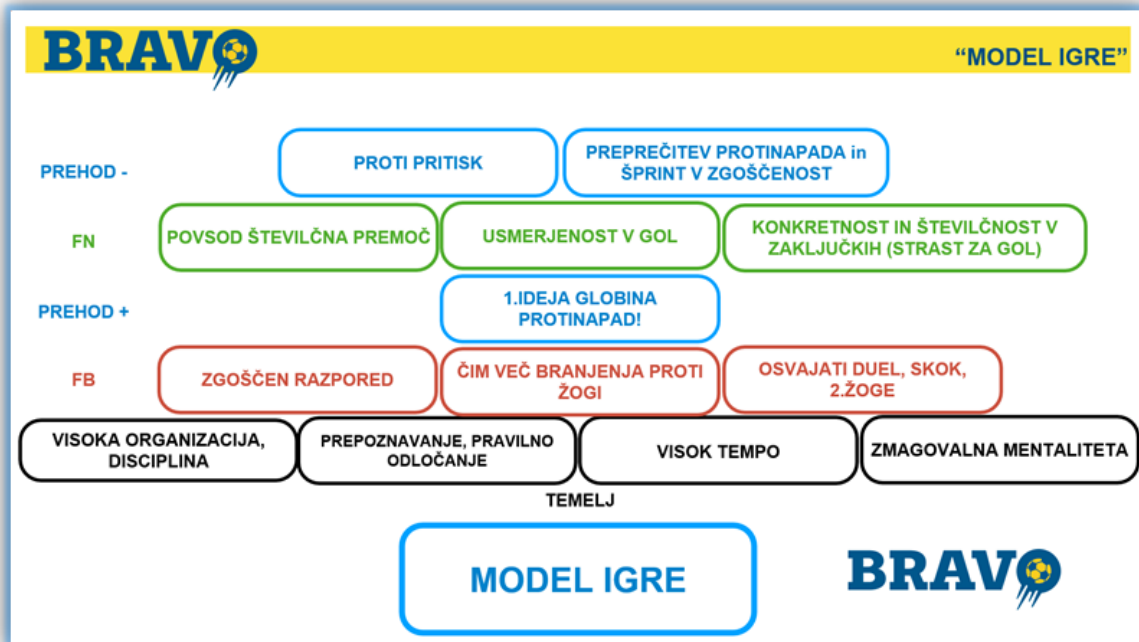
## POGOVOR

### 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.

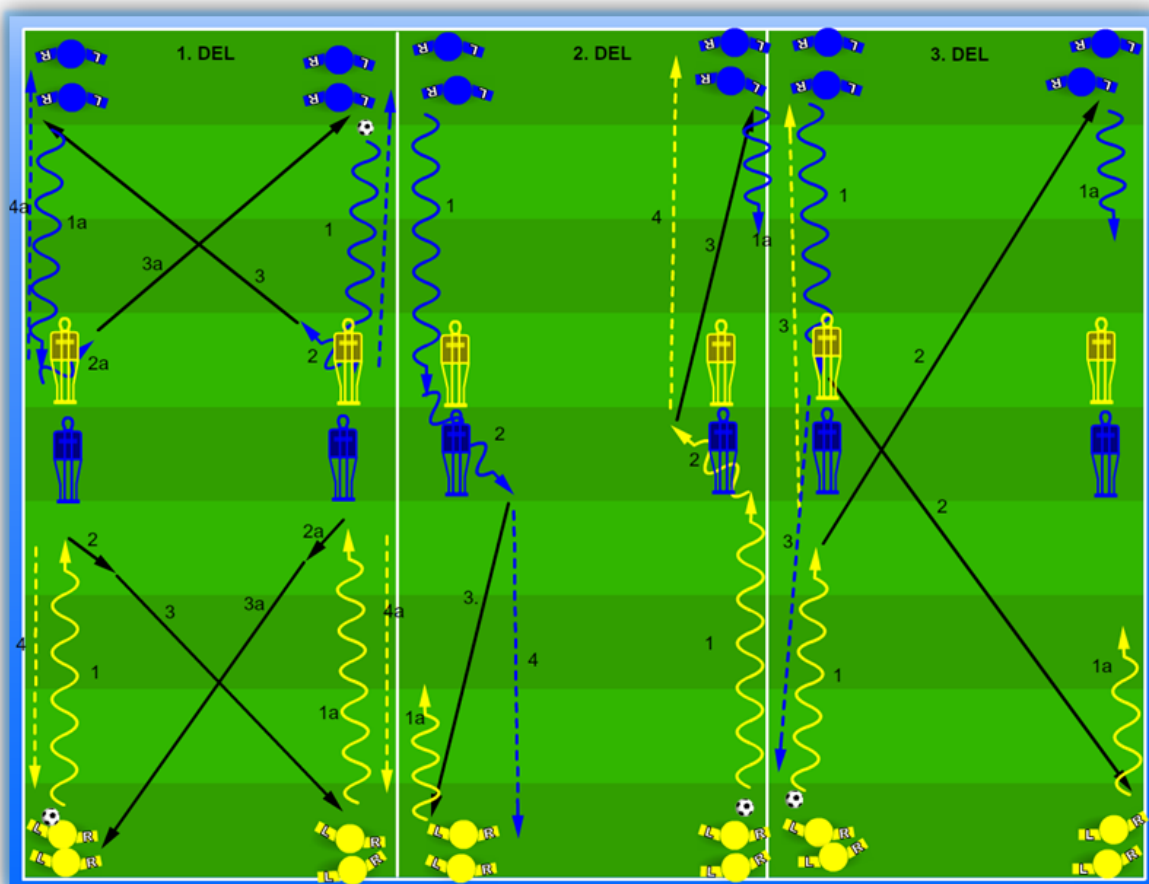
## UVODNI DEL

### 1.) ATLETSKO OGREVANJE V POVEZAVI Z NOGOMETNO TEHNIKO

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

Stopnjevanje v nogometni tehniki:

1. Vodenje žoge z obratom stran od figure in podaja diagonalno nazaj.
2. Vodenje žoge s spremembo smeri in podaja naravnost na drugo stran.
3. Diagonalna podaja na drugo stran iz hitrega vodenja.

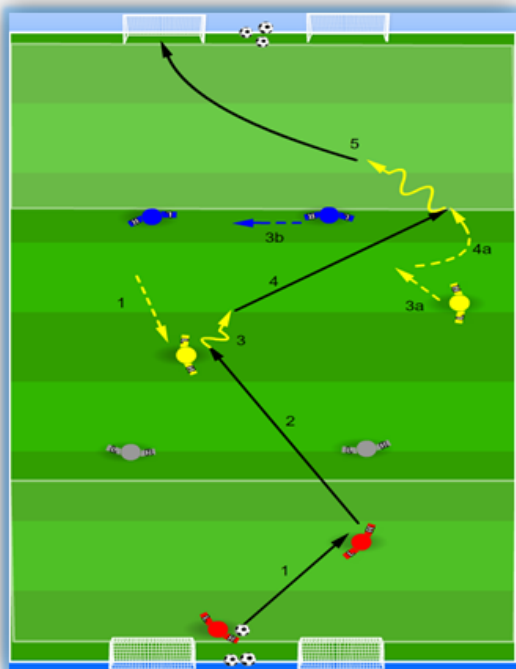


3 različice uvodnega dela (atletski del in nogometno tehnični del).

Nenehno se prepletajo gibanja brez žoge (specifična gibanja ali gimnastične vaje) in nogometni del, skozi katerega nogometaše že pripravljamo na glavni del treninga. Prav tako so že vključene nekatere individualne taktične zahteve.

## 2.) SITUACIJSKA TEHNIKA - 2 skupini

### a. ZUNANJI VEZISTI in NAPADALCI



*Igra v globino* direktno za nasprotnika, ali novo gibanje stran od nasprotnika, glede na situacijo, ki jo nasprotnik ustvari. **Na skici** je primer vtekanja stran od nasprotnika.



*Igra v globino* direktno za nasprotnika ali pa zaustavljanje žoge in podaja v globino vtekajočemu soigralcu, glede na situacijo, ki jo ustvari nasprotnik. **Na skici** je primer direktnega vtekanja za nasprotnika.

#### **Situacije glede na nasprotnika:**

Podaja v prostor (vtekanje) ali podaja v noge (polkrožno odpiranje).

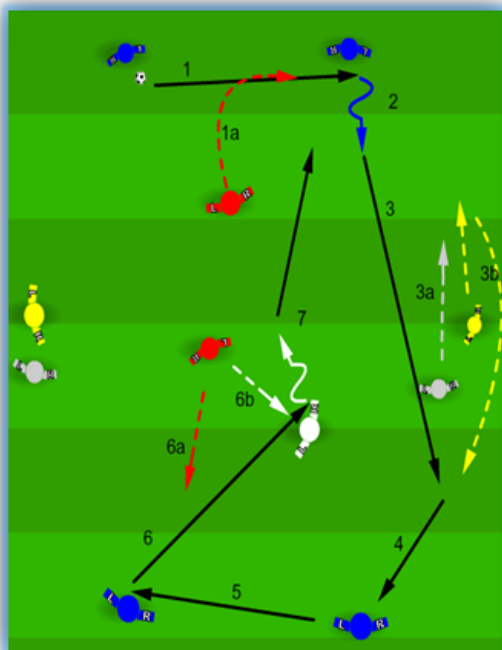
1. Podaja v prostor na polkrožno vertikalno vtekanje vzporedno z nasprotnikom ali na diagonalno vtekanje za nasprotnika.
2. Ustvarjanje situacije 2/1 in odigravanje glede na nastalo situacijo.

#### **Poudarek:**

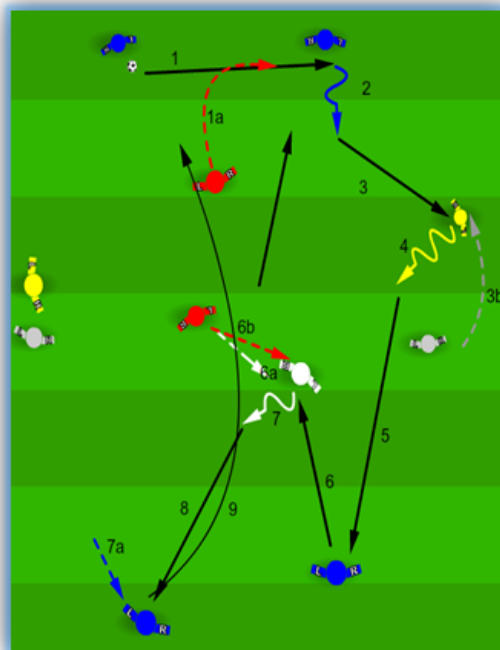
Diagonalno odkrivanje glede na žogo in nasprotnika.

1. Pomen dvojnega ali trojnega gibanja.
2. Pravočasnost vtekanja in smer podaje podajalca (kdaj cilja prostor, kdaj oddaljeno nogo).
3. Vizualna in verbalna komunikacija.
4. Tehnična izvedba.

## b. CENTRALNI BRANILCI, ZUNANJI BRANILCI in VEZISTI



*Prepoznavanje situacij v razmerju centralni branilec in zunanji branilec ter centralni branilec in vezist, glede na situacijo, ki jo ustvari nasprotnik. Na skici je primer, kjer nasprotniki delajo situacijo za prehod z žogo, podajo zunanjemu branilcu v prostor in podajo na vezist vstran.*



*Prepoznavanje situacij v razmerju centralni branilec in zunanji branilec ter centralni branilec in vezist, glede na situacijo, ki jo ustvari nasprotnik. Na skici je primer, kjer nasprotniki delajo situacijo za prehod z žogo, za zaustavljanje zun. bran. na not, tesno pokrivanje na vezistu in mehko podajo naprej.*

### Situacije glede na nasprotnika:

**Centralni branilec:** prehod z žogo, podaja za prvo linijo nasprotnika, »mehka« podaja pred zadnjo linijo nasprotnika ali za zadnjo linijo.

**Zunanji branilec:** odkrivanje niže po liniji in prejem žoge v nogo ali v prostor, zaustavljanje žoge po liniji ali v sredino, igra ob tesnem pokrivanju nasprotnika.

**Vezist:** diagonalno odkrivanje v prazen prostor in igra naprej, povratna podaja in novo gibanje, obračanje strani ob tesnem pokrivanju nasprotnika.

### Poudarek:

1. Odkrivanje in podajanje stran od pritiska.
2. Komunikacija in smer podaje (na katero stran soigralca).
3. Tehnična izvedba.

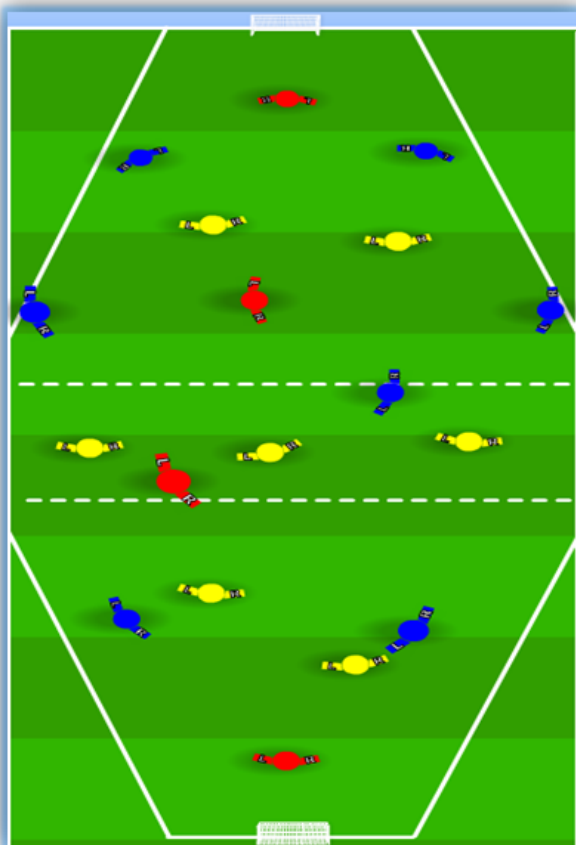
### 3.) IGRA 7/7+4 na dvoje malih vrat / IGRALNA OBLIKA

#### Postopnost:

- Zadrževanje žoge z usmerjenostjo proti prostim igralcem pred malimi vrati.
- Zadrževanje žoge s prehodi v zaključek, ko ekipa preide od enega prostega igralca pred malimi vrati do drugega.

#### Postopno vključevanje aktivne igre nasprotnika v fazi branjenja:

- Vseh sedem nasprotnikov pol-aktivnih (usmerjeni proti žogi in v razpored, vendar ne odvzemajo žoge).
- Nasprotniki so aktivni samo v svojih prostorih.
- Nasprotniki so popolnoma aktivni.



Igra 7/7+4 na dvoje malih vrat – na prostoru z lijakasto obliko v smeri vrat.

#### MOŠTVENI PRINCIPI – F.N.:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- usmerjenost proti vratom,
- odkrivanje in podajanje stran od pritiska.

#### INDIVID. PRINCIPI – F.N.:

- diagonalno odkrivanje, dvojno gibanje,
- zaustavljanje žoge proti vratom,
- smisel podaje (prostor, tempo).

#### PRINCIPI - PREHOD po izgubljeni žogi:

- bližnji igralec takoj agresivno proti žogi,
- ostali ohranjajo razpored.

#### PRINCIPI - FB:

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

#### IND. PRINCIPI - FB:

- zapiranje poti do vrat,
- postavljanje glede na žogo.

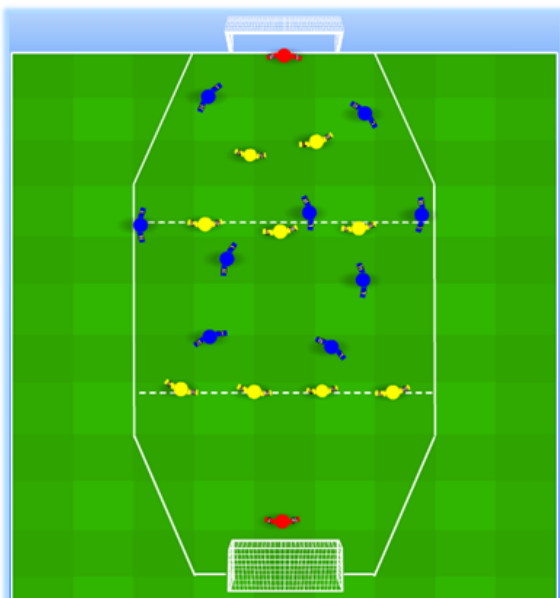
#### PRINCIPI – PREHOD po osvojeni žogi:

- po najkrajši poti do vrat.

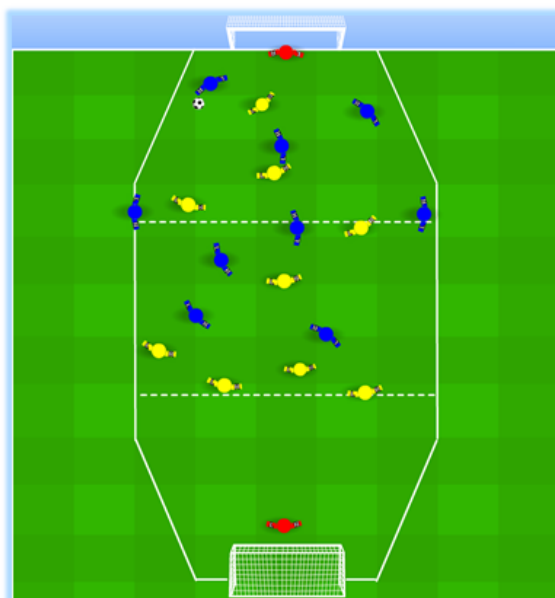
#### 4.) IGRA 1+9:9+1 V TREH CONAH / MOŠTVENA IGRA

##### Postopno vključevanje aktivne igre nasprotnika v fazi branjenja:

- Napadalca sta aktivna v prvi coni, vezisti in branilci samo linijsko preprečujejo podajo v cono za sabo.
- Nasprotniki aktivno branijo v prvih dveh conah, v zadnjo se ne vračajo.
- Nasprotniki aktivno branijo v prvih dveh conah, v zadnjo se spuščata samo centralna branilca.



Igra 1+9:9+1 – nasprotnik aktivno brani samo z napadalcema, vezisti in branilci delujejo samo po



Igra 1+9:9+1 – aktivna igra v dveh conah, in globino za zadnjo linijo.

##### PRINCIPI - FN:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- igra na oddaljenega soigralca,
- usmerjenost v globino,
- učinkovitost v coni zaključka (čim manj časa za kvaliteten zaključek).

##### INDIVID. PRINCIPI – F.N.:

- diagonalno odkrivanje, dvojno gibanje,
- zaustavljanje žoge proti vratom,
- smisel podaje (prostor, tempo).

##### PRINCIPI – PREHOD po izgubljeni žogi:

- preprečitev protinapada,
- bližnji igralec takoj agresivno proti žogi,
- ostali ohranjajo raspored.

##### PRINCIPI – PREHOD po osvojeni žogi:

- po najkrajši poti do vrat,
- številčnost vključevanja v protinapad.

##### PRINCIPI - FB:

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

##### IND. PRINCIPI - FB:

- zapiranje poti do vrat,
- postavljanje glede na žogo.

## ZAKLJUČEK

### 5.) VODENA IGRA 10:10 (zoženo in skrajšano igrišče) / MOŠTVENA IGRA

#### PRINCIPI - FN:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- igra na oddaljenega soigralca,
- usmerjenost v globino,
- učinkovitost v coni zaključka (čim manj časa za kvaliteten zaključek).

#### PRINCIPI – PREHOD po izgubljeni žogi:

- preprečitev protinapada,
- bližnji igralec takoj agresivno proti žogi,
- ostali ohranjajo razpored.

#### PRINCIPI - FB:

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

#### IND. PRINCIPI - FB:

- zapiranje poti do vrat,
- postavljanje glede na žogo.

#### PRINCIPI – PREHOD po osvojeni žogi:

- po najkrajši poti do vrat,
- številčnost vključevanja v protinapad.



Moštvena igra 10:10 - zožen in skrajšan prostor.