

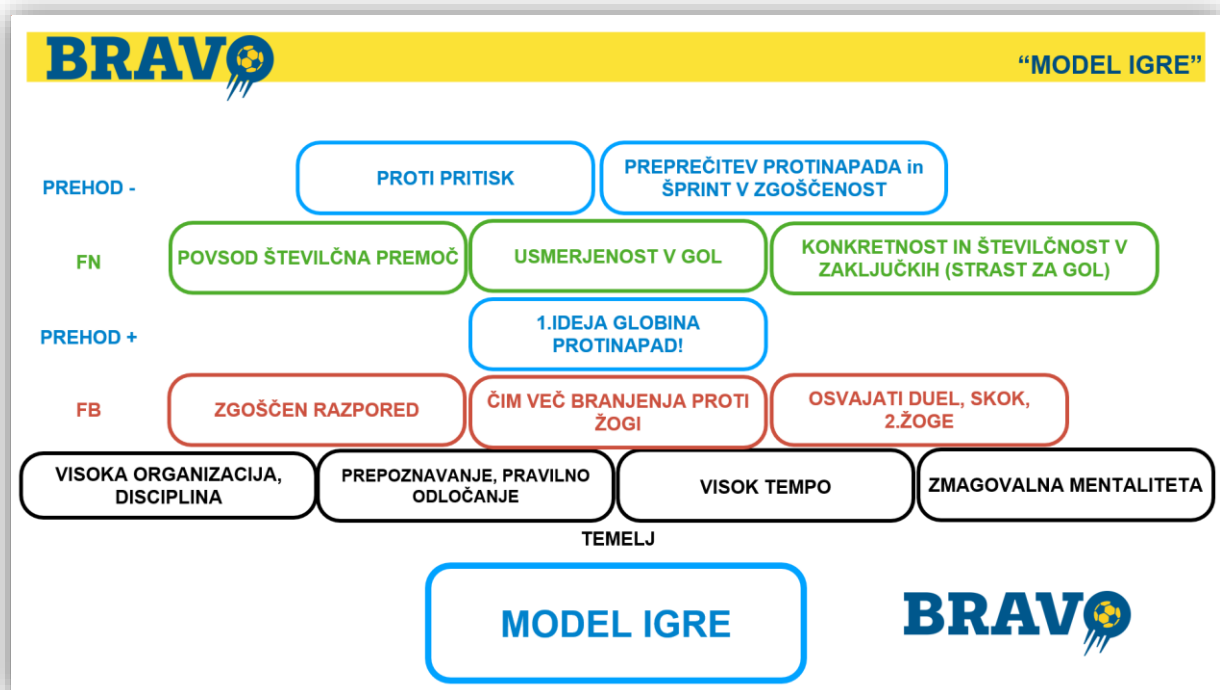
ZNTS praktični seminar

Letni izpopolnjevalni praktični seminar 2022 – U9

Metodika učenja igre NK Bravo U9	
v času napadanja	
<i>vsebina:</i>	
<i>datum:</i>	ponedeljek, 03.10.2022, ob 16:30
<i>igrišče:</i>	ŠPL Šiška - glavno igrišče
<i>igralci:</i>	Bravo U9 (sestava 19)
<i>trenerji:</i>	Kutnjak Manca, Jenko Kristjan

POGOVOR

- 1.) **Predstavitev in uvod v seminar**
dr. Verdenik Zdenko, Drobnič Matej
- 2.) **Predstavitev vsebin in razmišljanja NK Bravo**
vodja mladinskega pogona - Arnol Aleš



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

MODEL IGRE U7 - U13

	Prehod v obrambo	REAKCIJA PO IZGUBLJENI ŽOGI - TAKOJ ODVZETI ŽOGO NAZAJ			
	Faza napada	ČIM HITREJE DO GOLA	VSI AKTIVNO SODELUJEMO	KONKRETNOST V ZAKLJUČKIH - strast do gola	
	Prehod v napad	REAKCIJA PO OSVOJENI ŽOGI - TAKOJ PROTI GOLU			
	Faza branjenja	VSI SE BRANIMO	PRESING - VEDNO PROTI ŽOGI, PRILOŽNOST ZA ZADETEK	BORBENOST, AGRESIVNOST	
USTVARJALNOST, DELAVNOST, ODGOVORNOST	VISOK TEMPO, VELIKO TEKA	VEDNO SI UPAMO IGRATI, UČIMO SE IZ NAPAK	DOMINANTNOST V IGRI 1:1	PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI	ZMAGOVALNA MENTALITETA

temelji →

Model igre v mlajših selekcijah U7 – U13 – osnovni principi.

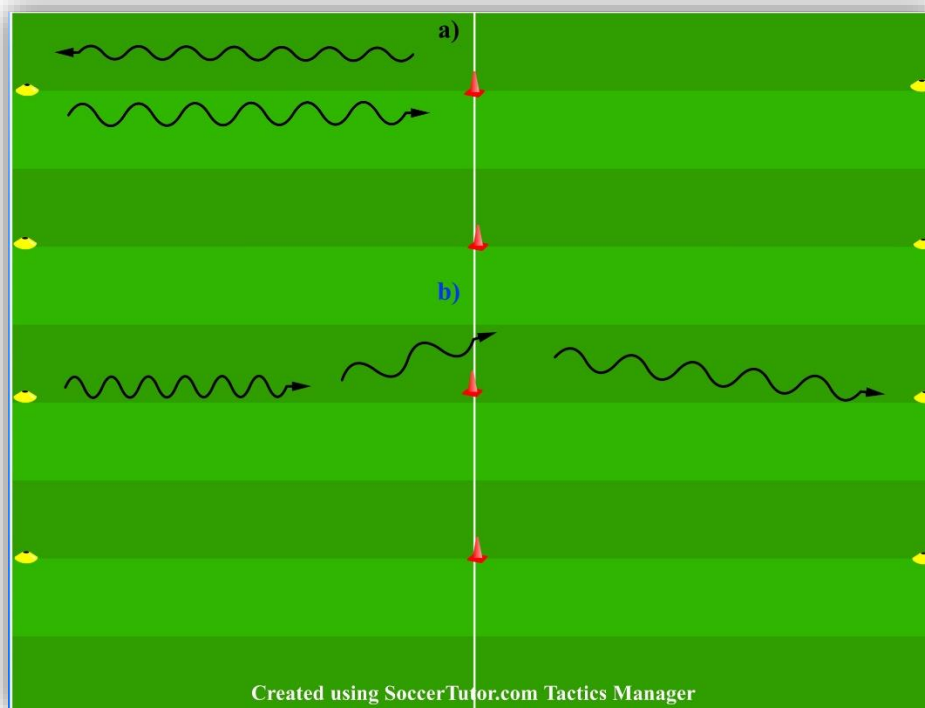
UVODNI DEL

1.) NOGOMETNO OGREVANJE – UPRAVLJANJE ŽOGE

Raznolika upravljanja žoge po širini prostora. Predpriprava na gibanja v glavnem delu.

- a) Ponavljamo različna vodenja žoge (nart, »roling«, potiskanje žoge s podplatom, podajanje žoge med stopali, snds+zds)
- b) Ponavljamo varanja: varanje s košenjem, varanje z enojnim prestopom, varanje z obrati.

Vsak element ponavljamo cca. 1 min in pol do 2 min.



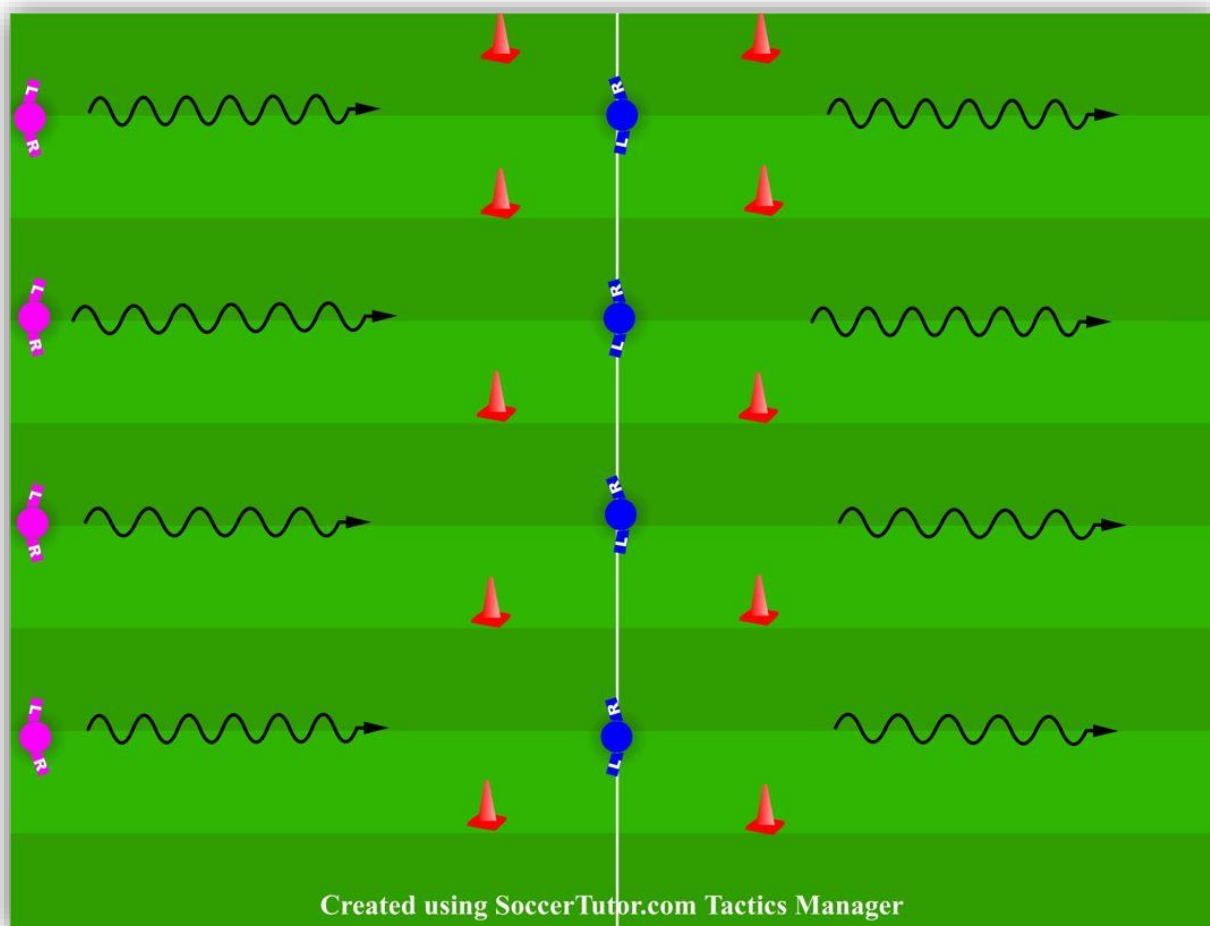
Organizacija uvodnega dela.

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.) ELEMENTARNA IGRA: KITAJSKI ZID

Na sredini igrišča, usmerjeno po dolžini, postavimo ozek prostor, kamor postavimo 6 igralcev. Ostali se postavijo na črto nasprotno njim. Nogometaši v sredini predstavljajo »kitajski zid«, katerega morajo preostali igralci preigrati in brez odvzete žoge priti na drugo stran. Če igralcu v srednjem prostoru odvzamejo žogo, dobi črko piko, vendar z igro nadaljuje. Zmaga tisti, ki ima na koncu najmanj črnih pik. Po določenem času menjamo nogometaše v sredini.

Enako ponovimo tudi brez žoge, da igralci vadijo varanje s telesom.



Ponovitev igre ena na ena preko elementarne igre.

GLAVNI DEL

3.) IGRA 2:1 / IGRALNA OBLIKA

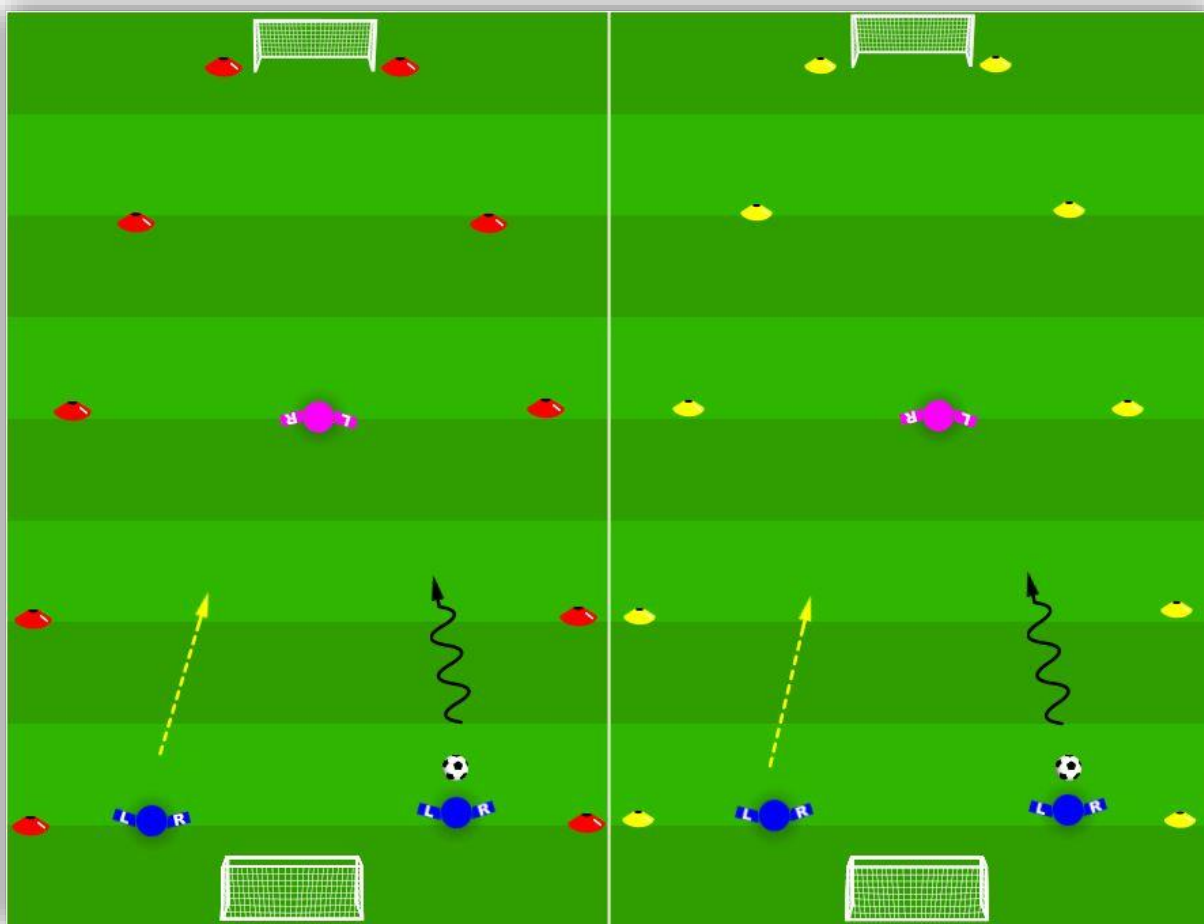
PRINCIPI – FN:

- usmerjenost proti голу (sprejem usmerjen naprej/vodenje žoge proti голу),
- prepoznavanje situacij igre 1:1 z branilcem ali iskanje podaje soigralcu,
- reakcija branilca po vzeti žogi → takoj v napad.

PRINCIPI – FB:

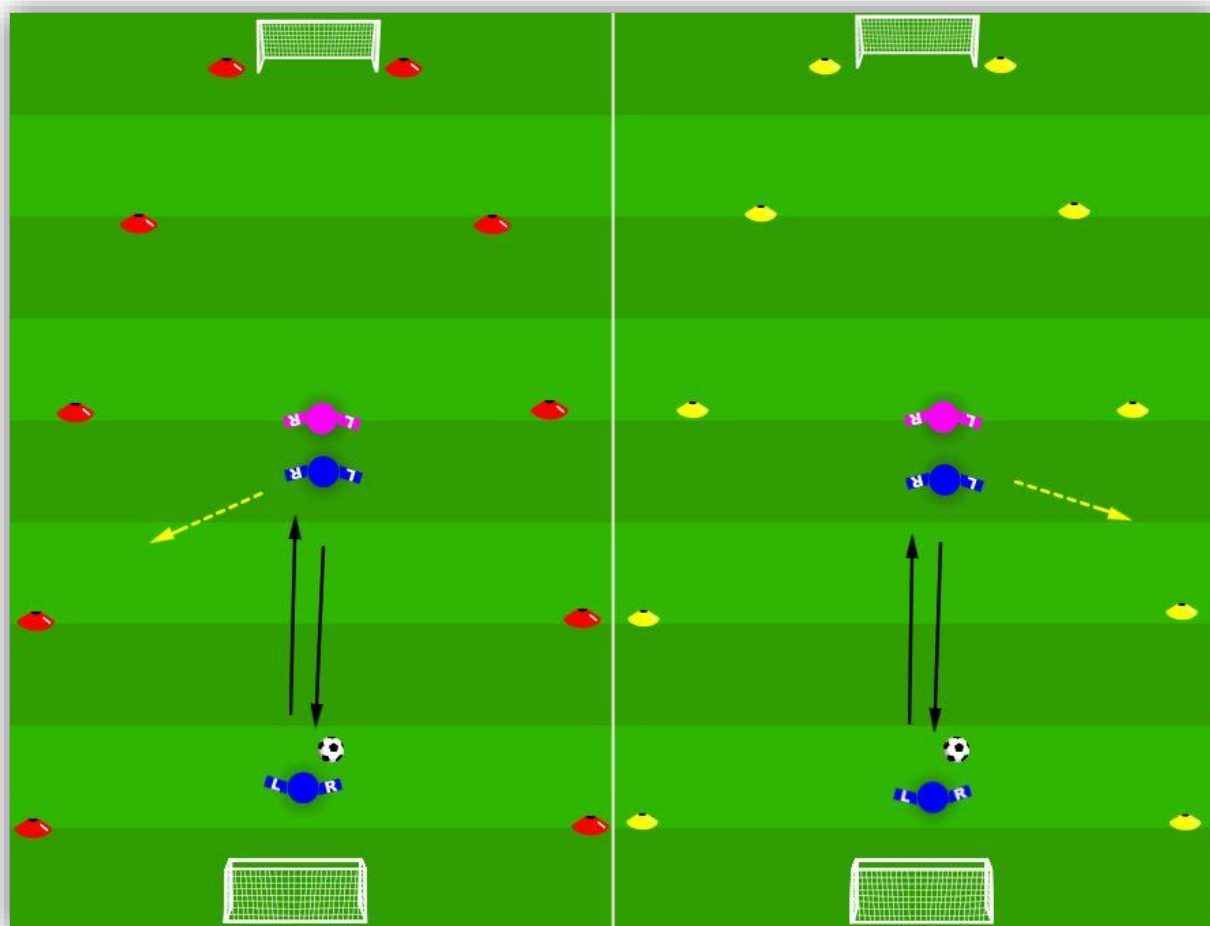
- borbenost, agresivnost,
- aktivno branjenje proti žogi.

a. 2:1 po vodenju desnega napadalca v prostor



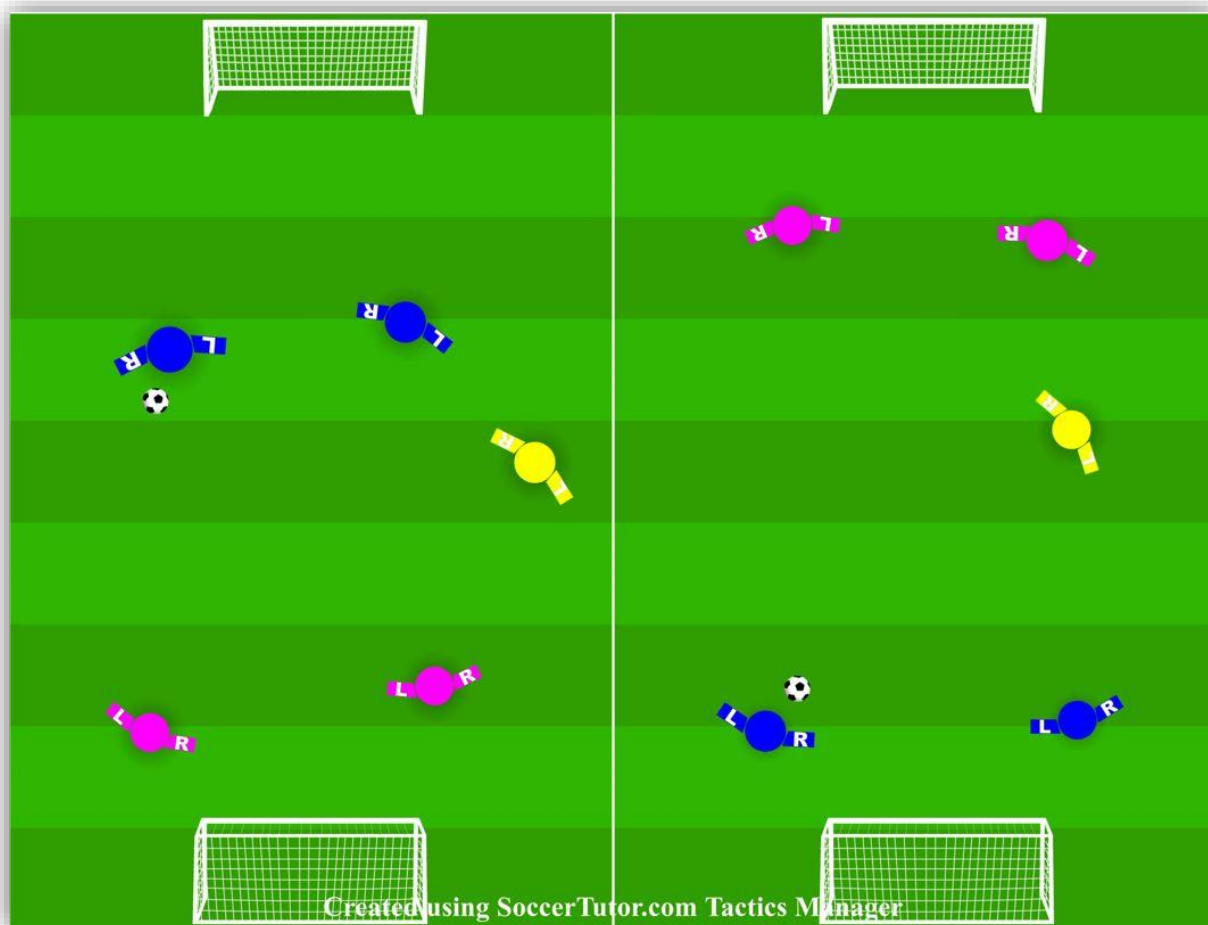
Zožamo igrišča proti голу, da navidezno napadalca »prisilimo« v vodenje proti голу.

b. 2:1 po povratni podaji napadalca



Pomembno odkrivanje napadalca v širino po povratni podaji.

4.) IGRA Z JOKERJEM – 3:3+1; 3:3+1; 2:2+1



PRINCIPI - FN:

- čim hitreje do gola (sprejem usmerjen naprej, vodenje žoge proti голу),
- vsi aktivno sodelujemo,
- učinkovitost v zaključkih – strast do gola,
- prepoznavanje situacij 1:1 in 2:1.

PRINCIPI – FB:

- presing – aktivno branjenje proti žogi,
- borbenost, agresivnost.

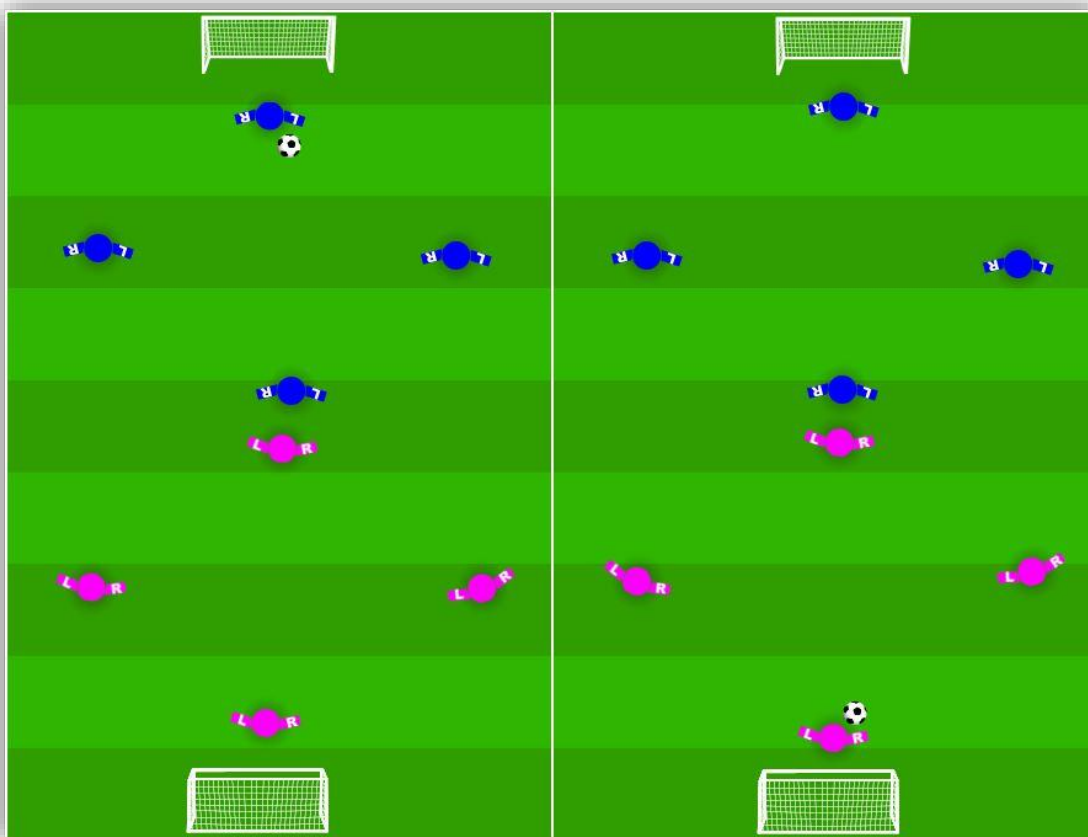
PRINCIPI – PREHOD v obrambo:

- reakcija po odvzeti žogi – takoj vzeti žogo nazaj.

PRINCIPI – PREHOD v napad:

- reakcija po vzeti žogi – takoj proti голу.

5.) IGRA 4:4 / MOŠTVENA IGRA



Zaključimo z igro 4:4, ki je pri selekciji U9 temeljna za razvoj.

PRINCIPI - FN:

- čim hitreje do gola (sprejem usmerjen naprej, vodenje žoge proti голу),
- vsi aktivno sodelujemo,
- učinkovitost v zaključkih – strast do gola,
- prepoznavanje situacij 1:1 in 2:1.

PRINCIPI – FB:

- presing – aktivno branjenje proti žogi,
- vsi se branimo,
- borbenost, agresivnost.

PRINCIPI – PREHOD v obrambo:

- reakcija po odvzeti žogi – takoj vzeti žogo nazaj.

PRINCIPI – PREHOD v napad:

- reakcija po vzeti žogi – takoj proti голу.

