

ZVEZA NOGOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE



LETNI IZPOPOLNJEVALNI PRAKTIČNI SEMINAR 2017

Velenje, 11.9.2017 ob 17.00 uri

VSEBINA SEMINARJA

SISTEM IGRE 3.4.3 – METODIKA UČENJA

1. UVODNI DEL TRENINGA – TEHNIKA, KOMUNIKACIJA
2. POSEST ŽOGE
3. IGRA V TREH HORIZONTALNIH CONAH
4. PRIMER NAPADA
5. TAKTIČNA IGRA 11 : 11

PREDAVATELJ :



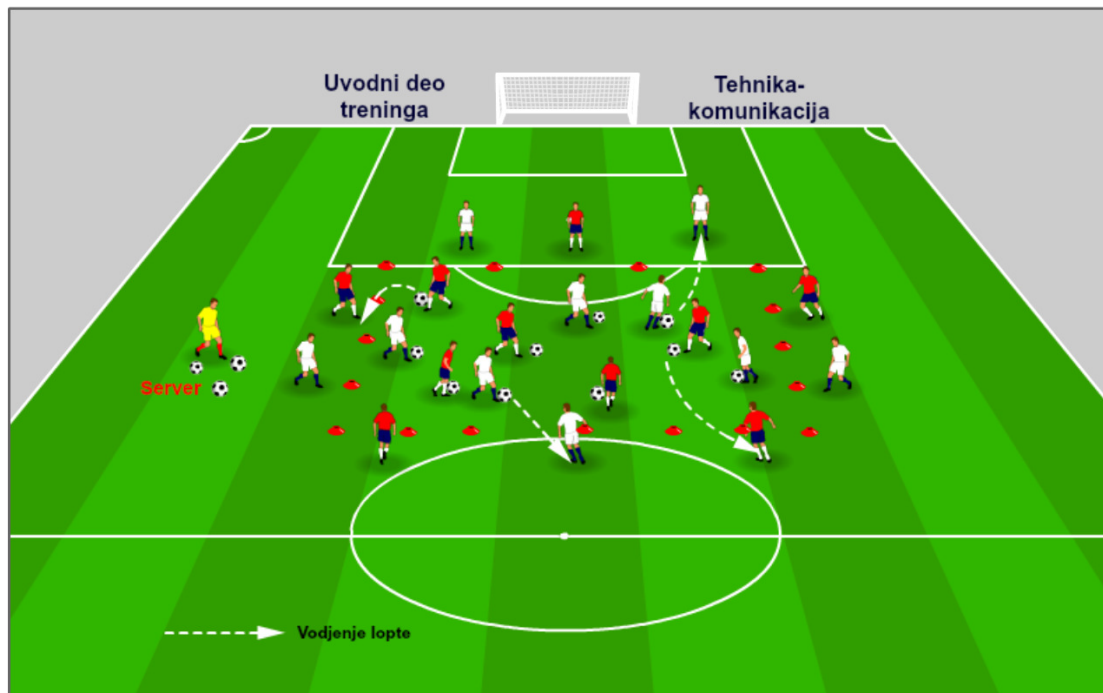
Slobodan Pavković,
trener UEFA PRO
pomočnik selektorja
srbske reprezentance

DEMONSTRATORJI:

MLADINSKA EKIPA NK RUDAR (Velenje) pod vodstvom:

- prof. Igorja Fenka, vodja mladinskega programa
- Milana Anđelkoviča, trenerja U19
- Urbana Žoharja, trener U17 ter
- Bojana Jovanoviča, trenerja vratarjev

1. UVODNI DEL TRENINGA – TEHNIKA, KOMUNIKACIJA



IGRIŠČE : 30 X 30 m
IGRALCI : 20
STAROSTNA SKUPINA: 15 – člani

OPIS VAJE: Igralci so razdeljeni v dve ekipe z različnimi barvami. Pet igralcev vsake ekipe je postavljenih izven polja igre, pet igralcev iste ekipe se nahaja z žogami v označenem polju igre. Igralci z žogo dobivajo različne naloge, cilj vaje pa je, da po izvršeni nalogi s podajo zamenjajo mesta s soigralci izven igralnega polja. Pri tem se vadi različne tehnične elemente: vodenje, sprejem žoge (po tleh, po zraku,..), različne podaje, driblinge itd.

CILJ: Cilj vaje je izpopolnjevanje tehničnih elementov, izboljšanje sodelovanja in komunikacije ter predvsem mentalna koncentracija igralca pri uvodu v trening

NALOGA TRENERJA: Trener naj razloži in demonstrira tehnični element ter nato opozori na detajle izvedbe. Ritem izvajanja elementov se mora stopnjevati tako, da se približa zahtevam v tekmi. Komunikacija mora biti jasna in glasna predvsem z namenom, da se izboljša razumevanje. Vadba tehničnih elementov se mora izpopolnjevati do avtomatizacije.

NAPREDEK: Pospешеvenje dela je že velik napredek. Prehajati je treba na čim bolj povezano in težjo izvedbo elementov, tako tehnike kot tudi sodelovanja.

2. POSEST ŽOGE



IGRIŠČE : 30 X 30 m
IGRALCI : 20
STAROSTNA SKUPINA: 15 – člani

OPIS VAJE: Igralci so razdeljeni v 2 ekipi z različnimi barvami in imajo cilj držati v posesti žogo. Pet igralcev vsake ekipe je postavljenih izven polja igre, pet igralcev iste ekipe se nahaja v polju igre. Zunanji igralci so razporejeni enakomerno na pozicijah kot jo imajo v 'sistemu' igre. Igralci naj igrajo na pozicijah, kot jih igrajo 'v sistemu' igre. Igralci v polju poskušajo zadržati posest žoge s pomočjo igralcev izven polja, ki so aktivni. Ekipa, ki želi osvojiti žogo jo mora odvzeti in takoj nadaljevati igro.

CILJ: Razen posesti žoge se zahteva, da igralci igrajo na igralnih položajih, kot jih imajo v sistemu igre na tekmi.

NALOGA TRENERJA: Trener mora zahtevati od igralcev, da se držijo svojih pozicij, jih korigirati in vstraja, da spoštujejo postavljeni razpored. Občutek za prostor in situacije v kateri se igralec znajde, je ob držanju žoge, cilj te vaje. Dajati stalna navodila o igralnem položaju, razdaljah in razmahih med igralci, je bistvena naloga trenerja. Trener jih tudi opozarja, da si pomagajo z zunanjimi igralci pri držanju posesti žoge.

NAPREDEK: Igra s prvo žogo je eden od ciljev nadgradnje. Menjava pozicij med igralci v polju in izven njega je drugi cilj. Z menjavami in igro s prvo žogo, se vadi sodelovanje in komunikacija med igralci in

3. TRI HORIZONTALNE CONE



IGRIŠČE : 2/3 igrišča
 IGRALCI : 22
 STAROSTNA SKUPINA: 15 – člani

OPIS VAJE: Igrišče je razdeljeno na 3 cone širine 25 metrov.

V A coni ekipa, ki napada, v igri 3:2, poskuša odigrati podajo s soigralci v coni B

V B coni je postavljena situacija 5:4 s 4 igralci v coni in enim igralcem iz cone A

V C coni se oblikuje situacija 4:4 s tremi igralci v coni in enim igralcem iz cone B. V tej coni štirje napadalci skušajo izigrati obrambo in doseči gol.

CILJ: Cilj vaje je gradnja igre iz obrambne cone in prehod žoge skozi vse tri cone. Prioriteta vaje je občutek za prostor, pripraviti prostor za sprejem žoge in hitra pomoč iz sosednje cone.

NALOGA TRENERJA: Principi napada 'širina in globina' so primarni element te vaje. S pravilnim postavljanjem po širini in globini, igralci ustvarjajo predpogoje za graditev napada. Komunikacija med igralci, pravočasno gibanje in podaje so elementi, na katere je treba opozarjati in jih popravljati. Potrebno je izkoriščati številčno prednost za prevlado nad nasprotnikom in napredovanje k nasprotnikovemu голу. Po koncu akcije se igralci vrnejo na začetek.

NAPREDEK: Čim bolj zmanjšati dotike v začetnih conah in čim hitreje najti rešitev za prehod v nasledno cono. Prosta igra – preveriti ali so igralci pridobili občutek prostora in situacije s predhodno vajo.

4. PRIMER NAPADA



IGRIŠČE : 2/3 igrišča
IGRALCI : 11
STAROSTNA SKUPINA: 15 – člani

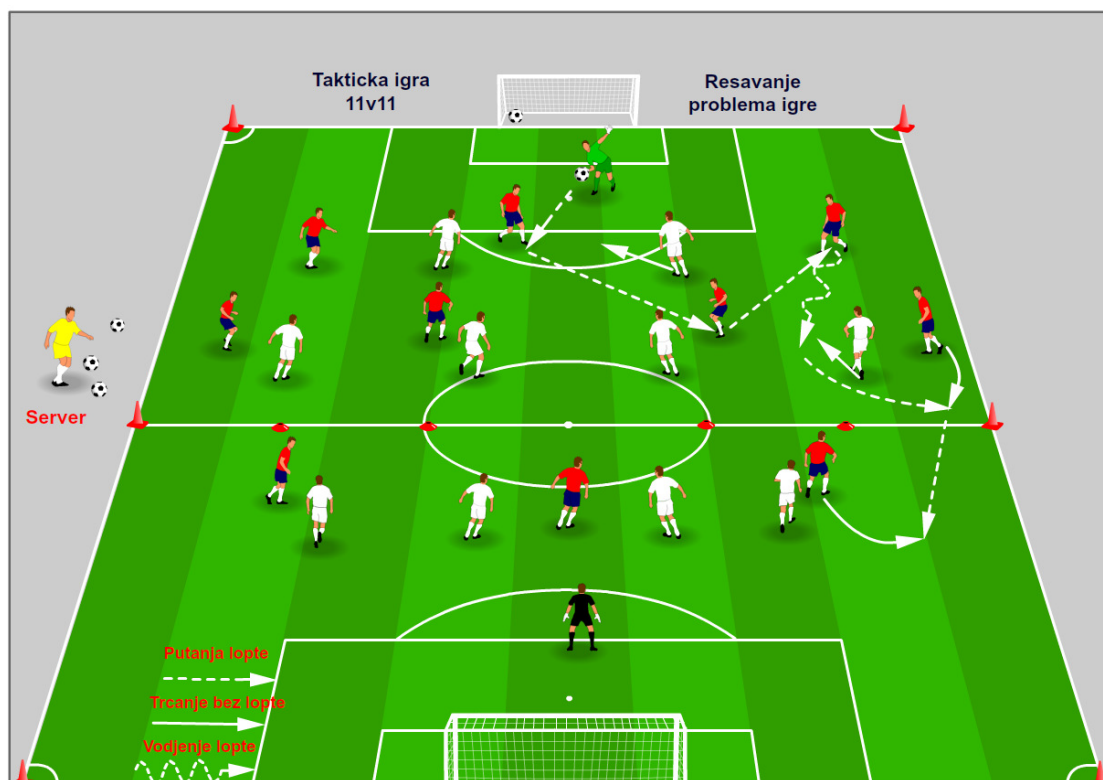
OPIS VAJE: Igralci so razporejeni po 'idealnem' razporedu, pri tem pa morajo upoštevati principe distance, kotov in postavljanja (romb), kar omogoča izvajanje kombinacije podaj, po možnosti s prvo žogo. Vaja se izvaja brez nasprotnika in predstavlja uvod v kombinacijo. Poudarek je na preciznosti, timingu, ritmu podaje in gibanju. Ko 'server' poda enemu od igralcev na boku, se prične odvijati naprej planirana kombinacija, ki se predvsem v začetku izvaja po določenem redu dokler ne pride do avtomatizacije kombinacije.

CILJ: Prvi cilj je 'pravilno' postavljanje igralca. Sodelovanje, razumevanje in kombinacija so najvažnejši deli vaje. Če želimo, da bo vaja uspešna je potreben visok nivo tehničnega znanja igralcev. Natančnost podaje, ritem izvajanja in doseganje zadetka, so glavni cilji vaje.

NALOGA TRENERJA: Trener mora vstrajati na 'točnem' razporedu kot je določen in predstavlja idealno pozicijo, ki je pogoj uspešne kombinacije. Vajo izvajata dve ekipe različnih barv dresov in sicer izmenično na obe strani igrišča. Čim ena ekipa konča akcijo po enem boku, se takoj vrača na začetno pozicijo, druga ekipa pa takoj začne kombinacijo.

NAPREDEK: Ko se vaja osvoji z igranjem prve žoge, se doda 'pasivna' obramba in se nato skozi taktične igre (igre na majhnem prostoru), preide na igranje naučenih kombinacij v igri. Ko pride do proste igre, se morajo napadalci prilagajati reakciji nasprotnika.

5. TAKTIČNA IGRA 11 : 11



IGRIŠČE : cello igrišča

IGRALCI : 22

STAROSTNA SKUPINA: 15 – člani

OPIS VAJE: Napad se vedno prične od vratarja. Igralci ekipe ki napada so postavljeni 7+3 glede na dve polovici igrišča. Trije napadalci ostanejo na nasprotnikovi polovici, da vežejo 4 nasprotni igralce na tem prostoru. To omogoča igralcem v brambni polovici, da v 7:6 ter golman rešujejo gradnjo napada proti organizirani nasprotnikovi obrambi. Pozicijska igra na obrambni polovici je predpogoj uspešnega napada. Ko se prenese žoga na nasprotnikovo polovico, se priključi en igralec. Če nasprotnik odvzame žogo, takoj začne graditi napad.

CILJ: Cilj je kontinuiran napad in z idealno pozicijsko igro začeti napad od golmana na svoji polovici ter v odnosu 7:6 prenesti žogo na nasprotnikovo polovico.

NALOGA TRENERJA: Pozicijska igra, s pravilnimi distancami, postavljenimi igralci pod pravilnimi koti in rotacijo, zagotavljajo predpogoj za uspešnost napada. Pri tem je tudi golman igralec in predstavlja razmerje 8:6.

Če želimo priti do realne situacijske igre, je potrebno uvesti aktivnega nasprotnika. Pravi občutek prostora in situacije doprinaša k pravim rešitvam, na kar mora trener opozarjati.

NAPREDEK: Zmanjševanje dotikov doprinaša k večji mentalni angažiranosti in višjemu nivoju sodelovanja.