

PRAKTIČNI DEL SEMINARJA ZNTS 2018

SISTEM IGRE 3.4.3

VAJE

PREDAVATELJ:

SLOBODAN PAVKOVIĆ, trener UEFA PRO



DEMONSTRATORJI:

MNK IZOLA U19 / in trener **NEDŽAD OKČIČ**, trener UEFA PRO

IZOLA, 13.1.2018

Gradivo pripravil: Slobodan Pavković, trener UEFA PRO

SISTEM IGRE 3.4.3

VAJE

1. OSNOVNE KOMBINACIJE - TROJKE



Datum:	13.1.2018	Prostor:	30 x 40 m
Ura:	15.00	Število igralcev:	10
Trajanje:	10 min	Starostna skupina:	18+

Opis vaje: Igralci so postavljeni v sistem 3.4.3 v pravokotniku, 30 x 40 m. 10 igralcev izvaja vajo istočasno z 3 žogami. Pomemben je začetni razpored žog, da razdalje igralcev, ki imajo žogo, dovoljujejo izvedbo kombinacije. Trener določi kombinacijo, ki se dela v trojkah. Igralci A, B in C demonstrirajo kombinacijo, ki je sestavljena iz podaje, specifičnega gibanja in menjave mest kot je to že vnaprej določeno. Vaje ne izvajajo vedno isti igralci v trojki, pač pa se v teku trajanja vaje igralce v trojkah zamenjajo.

Cilj: Osnovni cilj vaje je sodelovanje in komunikacija med igralci. Razmišljanje (mentalna prisotnost) je najpomembnejši faktor, da se lahko vaja kvalitetno izvaja.

Zahteve trenerja:

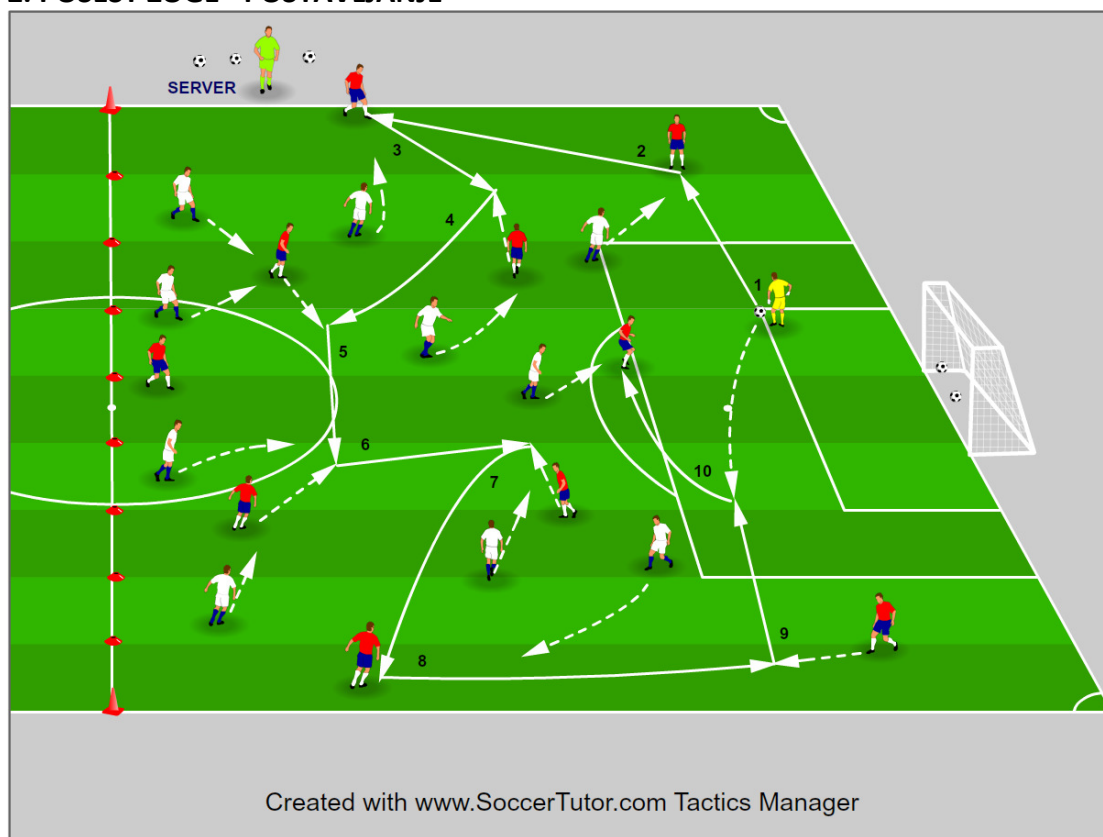
- komunikacija/ določanje trojk
- točnost podaje/tehnika teka
- neprestano gibanje igralcev
- gibanje igralca po podaji
- ritem podaje in gibanja

Nadgradnja vaje: igranje s prvo žogo (enim dotikom)

SISTEM IGRE 3.4.3

VAJE

2. POSEST ŽOGA - POSTAVLJANJE



Datum: 13.1.2018

Ura: 15.00

Trajanje: 15 min

Prostor: polovica igrišča

Število igralcev: 21

Starostna skupina: 18+

Opis vaje: Vadba se izvaja na polovici igrišča. Ekipa, ki ima v posesti žogo (skupaj z vratarjem), ima cilj zadržati žogo v svoji posesti kolikor je mogoče dolgo, ob tem pa se upošteva osnovni razpored in začetne pozicije igralcev. Nasprotna ekipa poskuša žogo odvzeti z visokim pressingom, v kolikor žogo odvzame, napad zaključi z udarcem na vrata. Ekipi imata dva različna cilja – prva ekipa vadi držanje žoge v posesti pod pritiskom nasprotnika, druga ekipa pa kolektivni pressing in hiter prehod v napad z zaključkom napada. Ekipa, ki vadi posest žoge vajo vedno začne od vratarja, ki je ves čas vključen v igro.

Cilj: Ob dobri pozicijski igri igralcev, se zahteva izpoponjevanje posesti žoge v obrambni polovici pod pritiskom nasprotnika.
Uporabiti vse principe napada, da se zadrži posest žoge.

Zahteve trenerja:

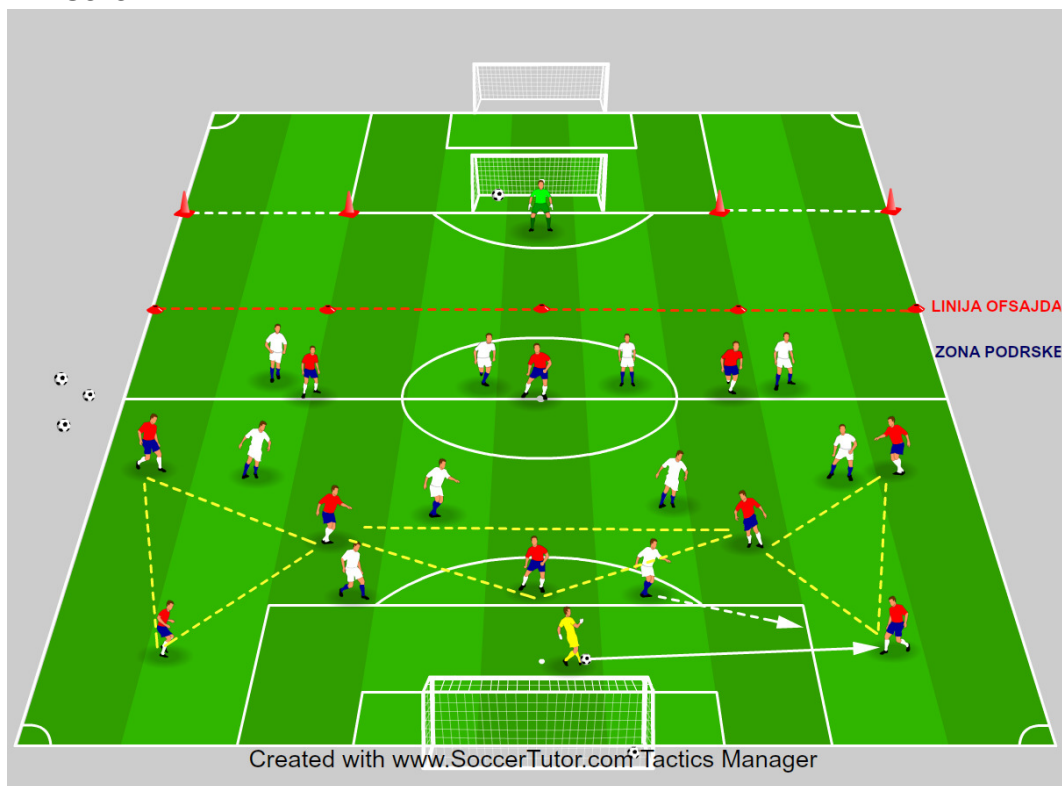
- držati osnovni razpored
- smer napada
- sodelovanje vratarja, ki ustvarja višek igralca
- nenadni napad in sodelovanje vseh igralcev
- principi napada: širina/globina/podpora/gibanje/kreativnost

Nadgradnja vaje: igranje s prvo žogo
prehod v napad proti голу z vnaprej določenim številom podaj

SISTEM IGRE 3.4.3

VAJE

3. IZ POSESTI V NAPAD



Datum:	13.1.2018	Prostor:	2/3 igrišča
Ura:	15.00	Število igralcev:	22
Trajanje:	20 min	Starostna skupina:	18+

Opis vaje: Igrišče je razdeljeno na 3 cone. Prva je 'obrambna cona', kjer se igra 7+1 proti 6 z zahtevami, ki se določijo v posameznem polju igre. Druga cona je 'cona pomoči' (15 x 65 m) kjer 3 napadalci igrajo kot jokerji soigralcem, ki imajo žogo v posesti na polovici igrišča. Tretja cona se uporablja potem, ko se konča igra posesti v prvi coni. To je cela površina 2/3 igrišča na kateri se igra faza napada. V tej igri se združuje posest žoge z napadom oziroma principi prebijanja obrambe, kar je tudi osnovni princip napada. Linija offside je pomemben element te igre.

Cilj: Združevanje posesti in probojnosti, dva principa napada, je osnovna ideja te igre. Uporabiti vse principe napada, da se zadrži posest žoge. Poudarek je na igri proti ofenzivnemu pressingu nasprotnika. Razdelitev ekipe na 7 in 3 omogoča lažjo gradnjo napada.

Zahteve trenerja:

- Pozicijska igra, posebno v začetku napada, postavljanje in razdalje 7 igralcev na obrambni polovici
- V coni pomoči 3 igralci napadalci pomagajo pri držanju posesti žoge ekipi v obrambni polovici
- Po določenem številu podaj se začne princip probojnosti ko se igra usmeri k nasprotnikovemu голу
- Dva principa napada združena v eni igri zahtevata posebno pozornost

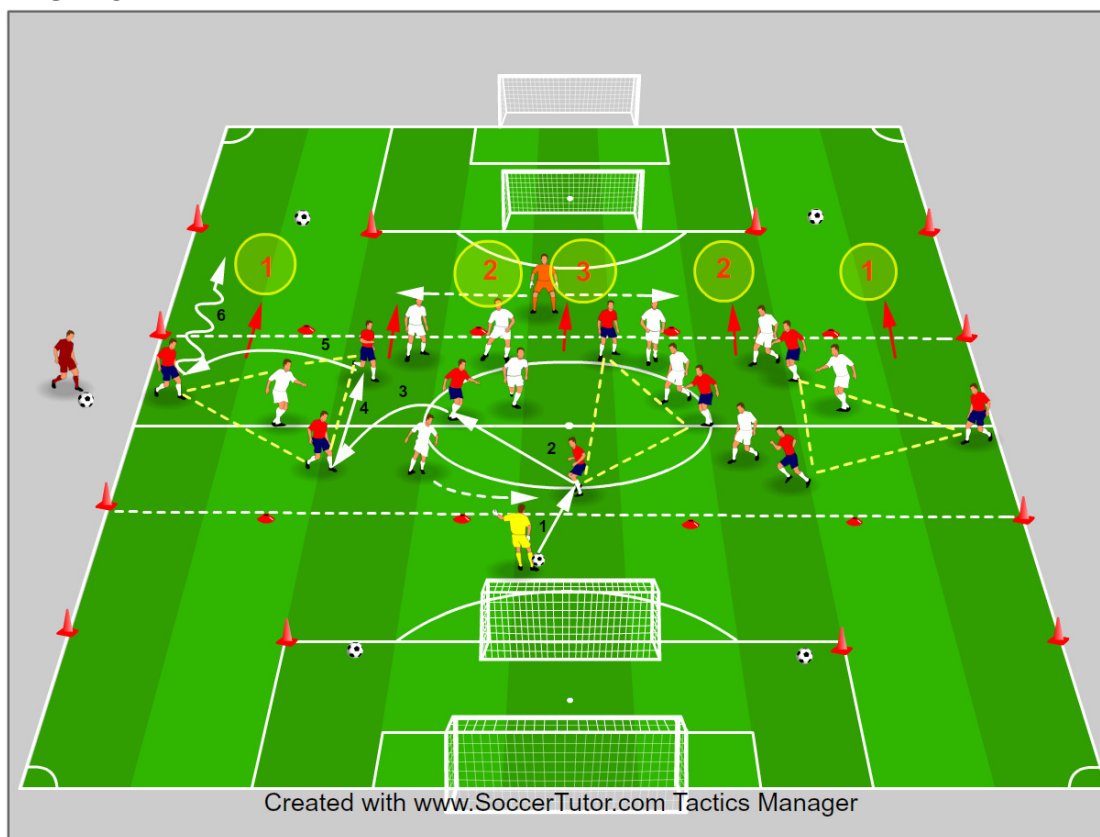
Nadgradnja vaje:

Zmanjšanje števila dotikov v posameznih conah
Prehod na igro brez con z upoštevanjem principov, ki so bili osvojeni v predhodni vaji

SISTEM IGRE 3.4.3

VAJE

4. IGRA 3.2.1



Datum: 13.1.2018
Ura: 15.00
Trajanje: 20 min

Prostor: 1/3 igrišča
Število igralcev: 22
Starostna skupina: 18+

Opis vaje: V sredinski coni igra ena ekipa sistem 3.4.3 proti drugi ki igra 4.4.2. Obrambna linija je razdeljena na 5 con, da se vidi možen prehod skozi nasprotnikovo obambo. Zato je 5 igralcev usmerjenih na teh 5 con, kar je tudi osnovna strategija napada. Vratarji sodelujejo v igri, postavljeni so izven igralnih con, odigravajo prvo žogo in se ponujajo kot možna rešitev za povratno žogo. Ekipa, ki prenese žogo skozi centralno cono dobi 3 točke, ob centralni coni 2 točki in na boku po 1 točko.

Cilj: Usmerjanje faze napada skozi 5 prehodov nasprotnikove obrambe kar doprinese boljšemu razporedu ekipe in idealnemu pokrivanju igrišča.

Zahteve trenerja:

- Idealen razpored ekipe z usmerjanjem na prehode skozi nasprotnikovo obrambo
- Formiranje trikotnikov in rombov, kar otežuje nasprotniku, da se brani pred sistemom 3.4.3.
- Koriščenje maksimalne širine igrišča, z držanjem obeh bočnih igralcev na krilu
- Sodelovanje obrambnih igralcev v napadu je zahteva igre

Nadgradnja vaje:

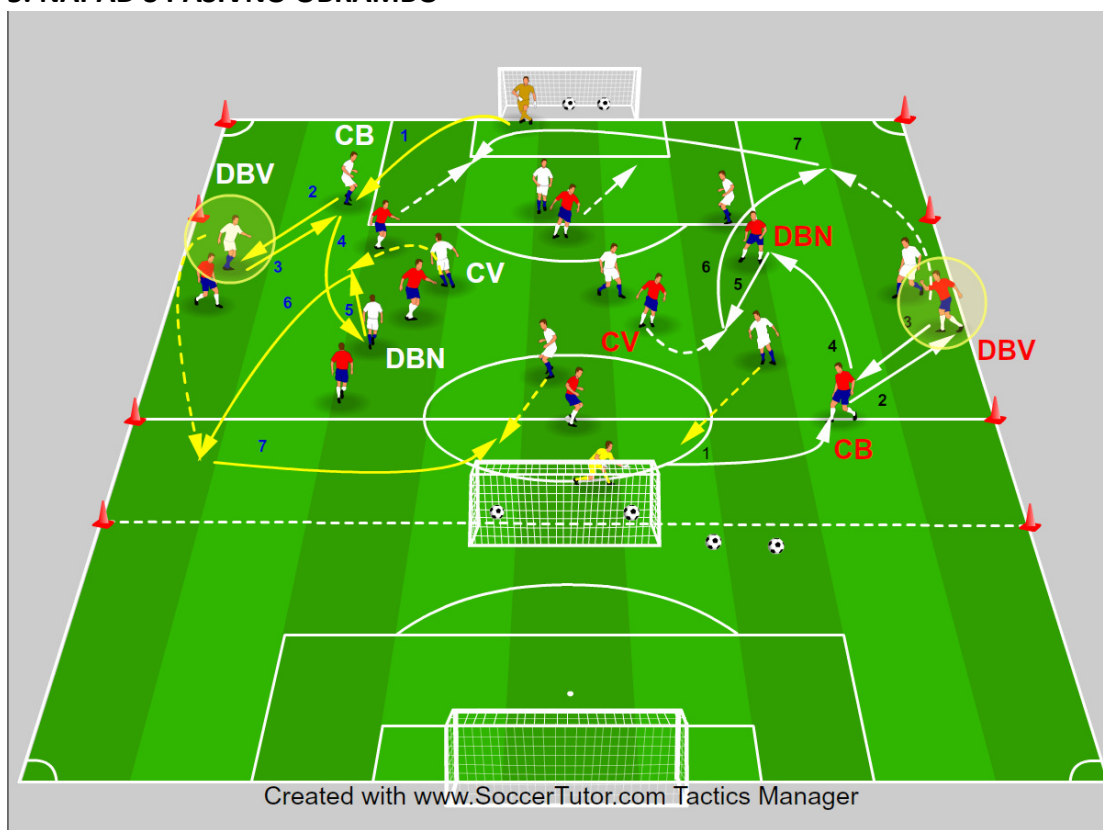
Zmanjševanje števila dotikov

Igra na 2 gola postavljena na liniji 16 m prostora, ko se pri prehodu v cono napada zahteva hiter zaključek napada, z ne več kot dvema dotikoma

SISTEM IGRE 3.4.3

VAJE

5. NAPAD S PASIVNO OBRAMBO



Datum: 13.1.2018
Ura: 15.00
Trajanje: 15 min

Prostor: 2/3 igrišča
Število igralcev: 22
Starostna skupina: 18+

Opis vaje: Dve ekipi sta razporejeni na polovici igrišča v sistemu 3.4.3. Vratarj istočasno podata žogo CB, ki nato odigra na DBV in dobi takoj povratno podajo. CB nato odigra podajo v globino na CN, ki daje povratno žogo CV, ki je s svojim gibanjem pripravil položaj za možnost prve podaje DBV, ki uteka v prostor po krilu. DVB centrira žogo na dva napadalca v 16 m prostoru. Obe ekipi izvajata akcijo istočasno, po koncu pa se vrneta na svoje začetne položaje.

Cilj: Postaviti ekipe v idealni razpored in nato na pasivno nasprotnikovo obrambo pripravijo vnaprej dogovorjeno kombinacijo
 Pozicijska igra, kombinacija in sodelovanje so najvažnejši elementi vaje

Zahteve trenerja:

- Komunikacija, sodelovanje, razumevanje
- Pravočasno izvajanje akcije
- Tempo akcije in gibanja
- Tehnika izvajanja, gibanja brez žoge
- Zaključek napada in preciznost

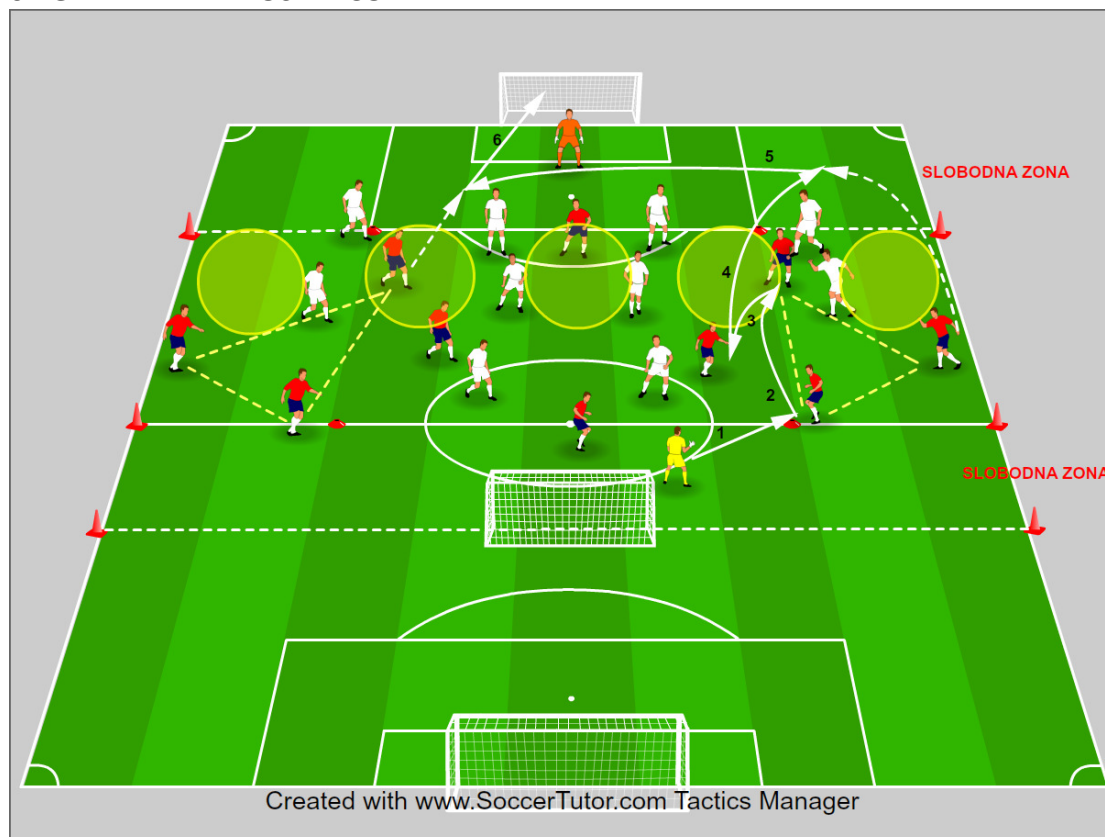
Nadgradnja vaje:

Izvajati vse podaje iz prve žoge (z enim dotikom)
 Igra z aktivnim nasprotnikom

SISTEM IGRE 3.4.3

VAJE

6. IGRA V DVEH PROSTIH CONAH



Datum: 13.1.2018

Ura: 15.00

Trajanje: 20 min

Prostor: 2/3 igrišča

Število igralcev: 22

Starostna skupina: 18+

Opis vaje: Dve ekipi sta razporejeni na 2/3 igrišča v sistemu 3.4.3 in 4.4.2. Igrišče je razdeljeno na 3 cone: dve prosti coni v dolžini šestnajstmetrskega prostora in 'cona igre' dolžine 35 m in širine nogometnega igrišča. Ekipe poskušata priti v napadalne cone, (kjer ni obrambe) s podajo v globino soigralcu ki uteka v prostor, sprejme žogo in strelja na vrata. Linija 16 m prostora na eni strani in sredinska črta igrišča sta obenem tudi liniji ofsida. Če ekipa prebije obrambo po krilnem položaju, se vključita v zaključek napada 2 igralca, po sredini pa samo 1 igralec, ki zaključuje akcijo z enim dotikom.

Cilj: Vadba utekanja igralca izza hrbta obrambe tako, da se uporablja za akcijo vsa širina igrišča
S prebojem po krilu pa se vadi hiter zaključek na napadalca v sredini.

Zahteve trenerja:

- Pozicijska igra je predpogoj za uspešen napad
- Koristiti medprostore za napadalne akcije
- Vadi se igro napadalca z aktivnim nasprotnikom
- Poudarek je na hitrem zaključku akcije po prehodu v prosto cono
- Menjava težišča napada (pomemben element igre)

Nadgradnja vaje: Zmanjšati število podaj- v polju igre 2 dotika, v prosti coni 1 dotik
Prosta igra je samo takrat, ko se upošteva pravilo ofsida