

# ZNTS praktični seminar

Letni izpopolnjevalni praktični seminar 2022 – mlajše selekcije U8-U13

<b>vsebina:</b>	<b>Metodika učenja igre mlajših dečkov NK Bravo</b> v času napadanja, branjena ter ob prehodih (poseben poudarek na FN)
<b>datum:</b>	ponedeljek, 3.10.2022, ob 16:30
<b>igrišče:</b>	ŠPL Šiška - glavno igrišče
<b>igralci:</b>	Bravo u13 (sestava 17+2)
<b>trenerji:</b>	Salaj Nik, Drobnič Matej, Miklič Matjaž, Žnidaršič Bor

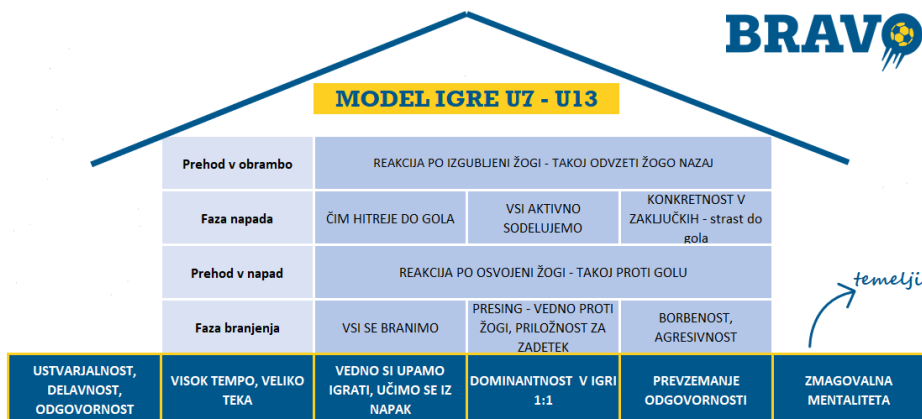
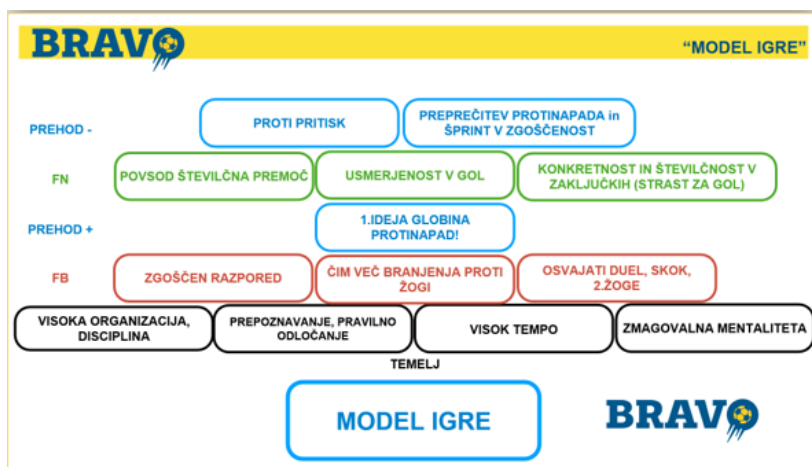
## POGOVOR

### 1.) Predstavitev in uvod v seminar

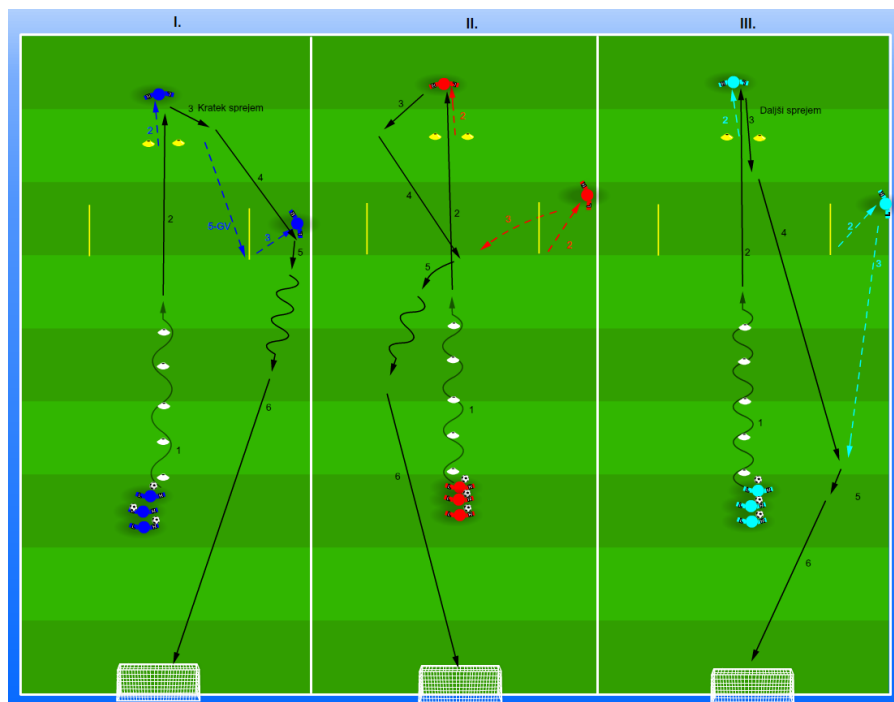
dr. Verdenik Zdenko, Drobnič Matej, Salaj Nik

### 2.) Predstavitev vsebin in razmišljanja Nk Bravo

Drobnič Matej, Salaj Nik



## 1.) NOGOMETNO OGREVANJE



3 različice uvodnega dela

Začetek vaje je pri vseh treh različicah enak. Igralec izvede upravljanje žoge med klobučki na različne načine, sledi podaja NDS na igralca, ki se je odkril nazaj in si s tem odprl prostor za sprejem:

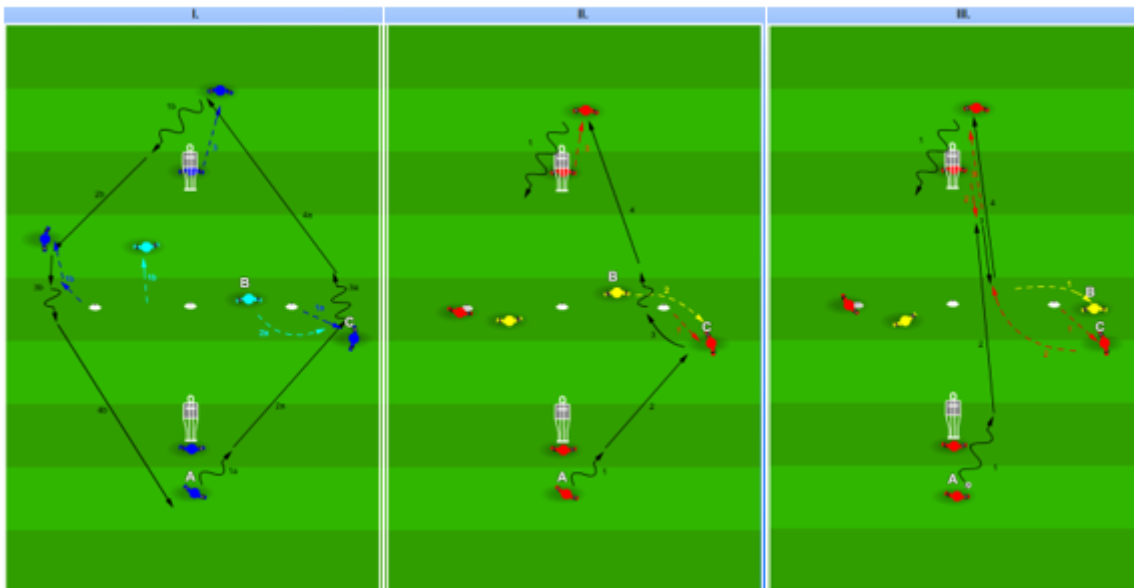
- I. ~ kratek sprejem v stran kjer se nahaja soigralec;  
~ slednji izvede odkrivanje na stran in zavzame odprt položaj telesa;  
~ podaja na oddaljeno nogo (nadaljuje z gim. vajami na njegovo pozicijo in čaka naslednjo ponovitev);  
~ sprejem naprej in prehod v hitro vodenje; podaja SNDS v gol
- II. ~ kratek sprejem v drugo stran od soigralca;  
~ prepoznavanje prostora in prihajanje v medprostor ozko;  
~ podaja SNDS pravokotno na bližnjo nogo;  
~ sprejem z bližnjo nogo (SNDS) v gibanje, hitro vodenje, udarec SNDS v gol
- III. ~ dolgi sprejem v prostor (osvajanje prostora);  
~ drugi prepoznavanje in vtekanje v globino;  
~ podaja NDS ali SNDS pred igralca;  
~ zaključek iz prve ali po kratkem sprejemu

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. V vmesnem času se izvede še sklop dinamično-statičnih razteznih vaj.

### POUDAREK

- Pravočasnost odkrivanja in položaj telesa
- Tehnično izvedba sprejema
- Taktično in tehnično pravilna izvedba udarca (na katero nogo)

## 2.) DINAMIČNA TEHNIKA V KARI S PASIVNIMI BRANILCI



*Dinamična tehnika v kari s pasivnimi branilci (3 situacije)*

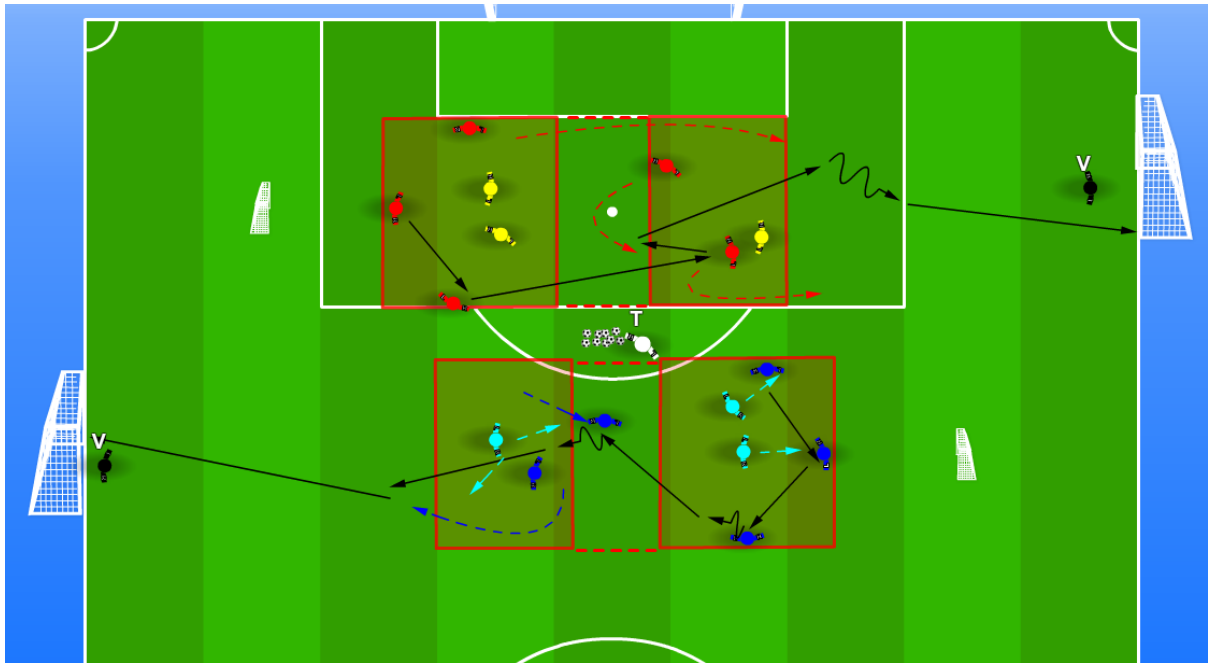
Zahteve iz ogrevanja stopnjujemo naprej s tem, da otežimo situacije s pasivnimi/pol aktivnimi branilci.

- Ia. ~ ob sprejemu/vodenju igralca naredi odkrivanje na stran, odprt položaj telesa;  
 ~ čvrsta podaja z NDS na oddaljeno nogo;  
 ~ branilec ob trenutku podaje začne usmerjanje napadalca na ven (proti »avtu«);  
 ~ sprejem v gibanje po »liniji« navzgor in podaja oddaljenemu igralcu, ki pred tem naredi odkrivanje stran od figure.
- Ib. ~ ob sprejemu/vodenju igralca naredi odkrivanje na stran;  
 ~ pasivni tokrat naredi izhod proti prvemu igralcu; prepoznavanje prostora za podajo → pridi nižje, da boš opcija;  
 ~ podaja z NDS na oddaljeno nogo;  
 ~ aktiven dolgi sprejem v gibanje in podaja na oddaljenega.
- II. ~ ob sprejemu/vodenju igralca naredi odkrivanje na stran, odprt položaj telesa;  
 ~ podaja z NDS  
 ~ ob trenutku podaje branilec prične z usmerjanjem na »notri«;  
 ~ prepoznavanje prostora, korekcija položaja telesa, sprejem z bližnjo nogo v sredino in podaja na oddaljenega
- III. ~ ob sprejemu/vodenju igralca naredi odkrivanje na stran, odprt položaj telesa;  
 ~ branilec takoj v gibanje z napadalcem (odpre »kanal« oz. prostor po globini);  
 ~ igralec A prepozna situacijo, »seka« linijo na oddaljenega, ki se ponudi proti žogi;  
 ~ takoj ko napadalec prepozna globinsko podajo, prične polkrožno vtekanje pod žogo in daje opcijo za povratno tretjemu igralcu;  
 ~ povratna podaja, odpiranje nazaj in še ena v potrditev.

### **POUDAREK:**

Pravočasnost odkrivanja in položaj telesa; TE-TA izvedba udarcev in sprejemov.

### 3.) IGRA 3:2 + 2:1 na en velik in en mali gol / IGRALNA OBLIKA



Igralna oblika 3:2 + 2:1 v dveh conah z medprostorom

#### Organizacija:

- ~ Dva vertikalna prostora z vmesnim medprostorom.
- ~ V smeri napada je cilj zaključek na gol z vratarjem; v FB je cilj mali gol na nasprotni strani.

#### Navodila:

- ~ Branilci branijo samo v svojem prostoru.
- ~ Napadalca lahko prihajata neovirano v vmesno cono / »medprostor«.
- ~ Napadalci v fazi organizacije napada se lahko smiselno vključujejo v zaključek napada.

#### PRINCIPI - FN:

- ~ v organizaciji čim hitreje »ven« tam kjer je prostor (globina; širina in potem globina)
- ~ prihajanje napadalcev v medprostor (»višek«)
- ~ vključevanje v FN
- ~ učinkovitost v zaključku

#### INDIVID. PRINCIPI FN:

- ~ odkrivanje in položaj telesa,
- ~ aktiven sprejem naprej; ali zadrži žogo in povratna (igra s hrbta)
- ~ smisel podaje (prostor, intenzivnost)

#### PRINCIPI - PREHOD po izgubljeni žogi (T-):

- ~ najbližji proti pritisk proti žogi, ostali čim prej v razpored in potem aktivno proti žogi

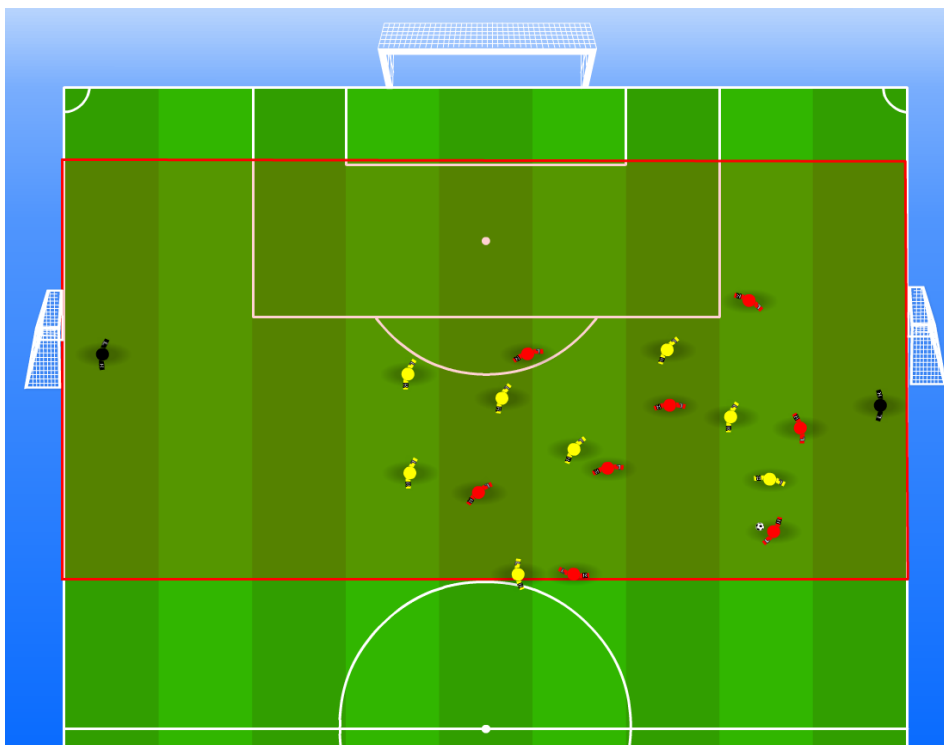
#### PRINCIPI - FB:

- ~ ohranjanje medsebojnih razdalj
- ~ preprečevanje podaje v globino
- ~ branjenje proti žogi (pritisk)

#### PRINCIPI - PREHOD po osvojeni žogi (T+):

- ~ usmerjenost v globino (mali gol)

### 4.) VODENA IGRA 9:9 (po širini igrišča) / MOŠTVENA IGRA



#### PRINCIPI - FN:

- ~ prepoznavanje in opazovanje prostora,
- ~ usmerjenost v globino (ne na silo),
- ~ ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- ~ učinkovitost v situacijah blizu gola

#### INDIVID. PRINCIPI FN:

- ~ odkrivanje in položaj telesa,
- ~ aktiven sprejem naprej; ali zadrži žogo (igra s hrbta)
- ~ smisel podaje (prostor, intenzivnost)

#### PRINCIPI - PREHOD po izgubljeni žogi (T-):

- ~ najbližji aktivno pritisk proti žogi;
- ~ če ne rata, umik v zgoščen razpored za žogo

#### PRINCIPI - FB:

- ~ ohranjanje medsebojnih razdalj (preprečevanje podaje v globino)
- ~ branjenje proti žogi (pritisk) + varovanje
- ~ agresivnost + duel

#### PRINCIPI - PREHOD po osvojeni žogi (T+):

- ~ usmerjenost v globino,
- ~ ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- ~ številčnost vključevanja v protinapad,