

ZNTS praktični seminar

Letni izpopolnjevalni praktični seminar 2022 – U15

Metodika učenja igre NK Bravo U15

vsebina:

v času napadanja

datum: ponedeljek, 19.09.2022, ob 17:00

igrišče: ŠPL Šiška - glavno igrišče

igralci: Bravo U15 (sestava 16+2)

trenerji: Hostnik Jurij, Likar Domen, Lulik Marko

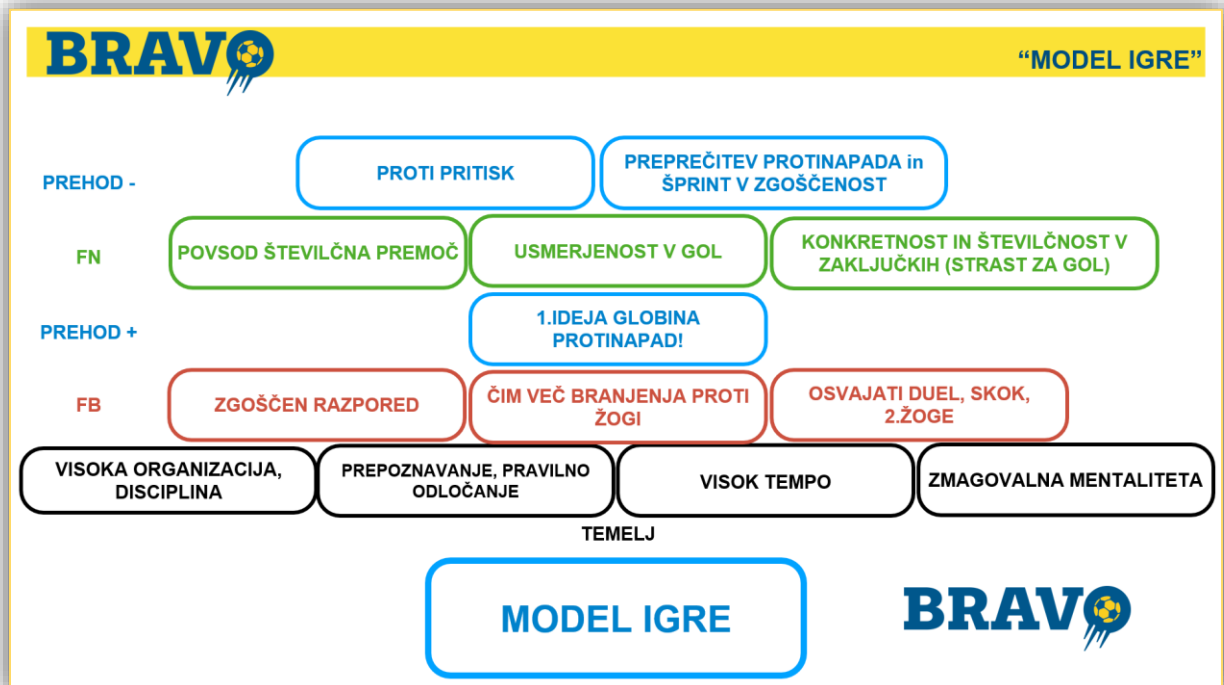
POGOVOR

1.) Predstavitev in uvod v seminar

dr. Verdenik Zdenko, Arno Aleš

2.) Predstavitev vsebin in razmišljanja Nk Bravo

vodja mladinskega pogona - Arno Aleš

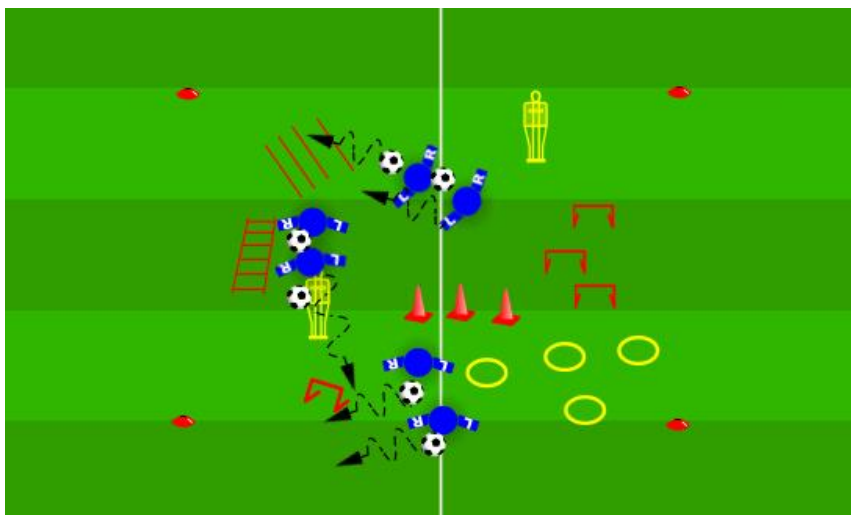


Shema Bravo "DNK" – osnovni principi v posameznih fazah igre.

UVODNI DEL

1.) OGREVANJE Z ŽOGO

Raznolika vodenja žoge v prostoru z ovirami. Predpriprava na gibanja v glavnem delu.

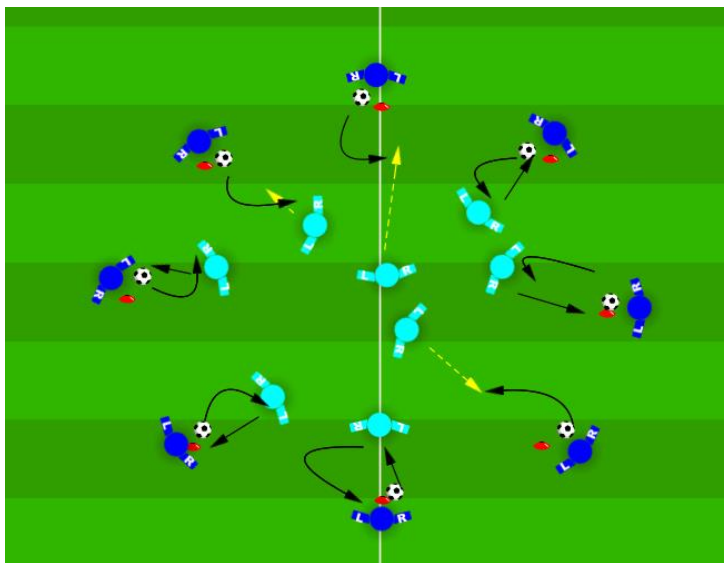


Igralci v parih vodijo žogo v prostoru in se izogibajo različnim oviram. Eden v paru izvaja različna vodenja, drugi ga mora posnemati.

Med izvajanjem dodajamo tudi gimnastične vaje, dinamične in dinamično-statične raztezne vaje. Nekatero izvajamo kasneje med situacijsko tehniko ter s tem skrbimo za postopnost ogrevanja.

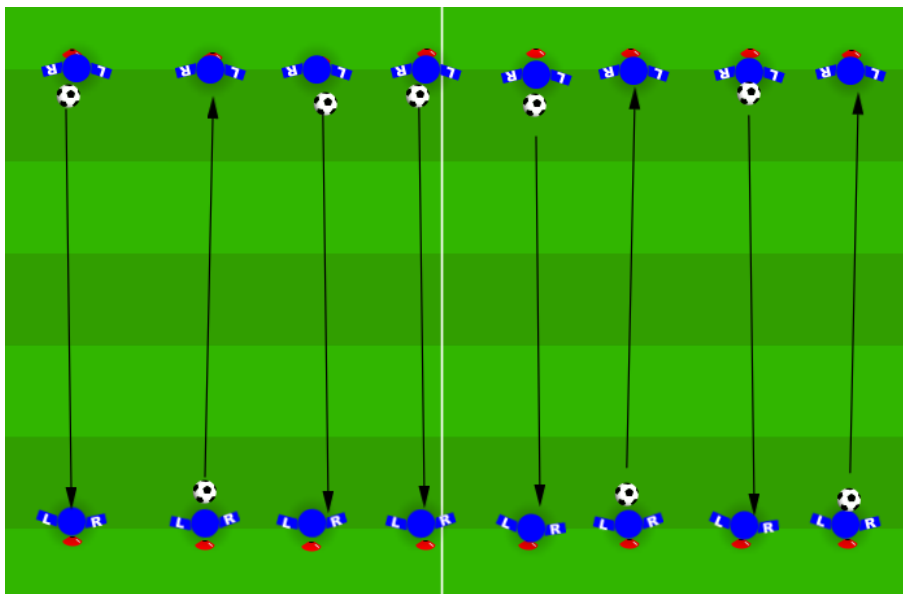
2.) TEHNIKA UDARCA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

a. UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA IZ ZRAKA



Igralci, ki so zunaj, podajajo visoke žoge igralcem, ki se odkrivajo v prostoru. Ti jim vračajo povratne podaje z NDS.

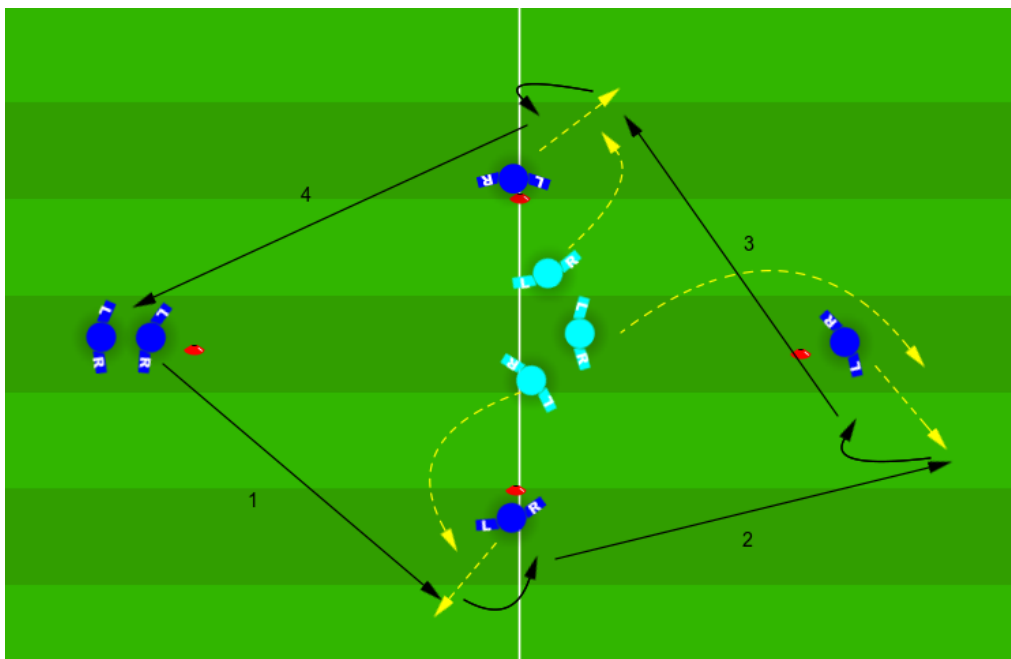
b. TEHNIKA UDARCA Z NDS V PARU



Piljenje podaje z notranjim delom stopala.

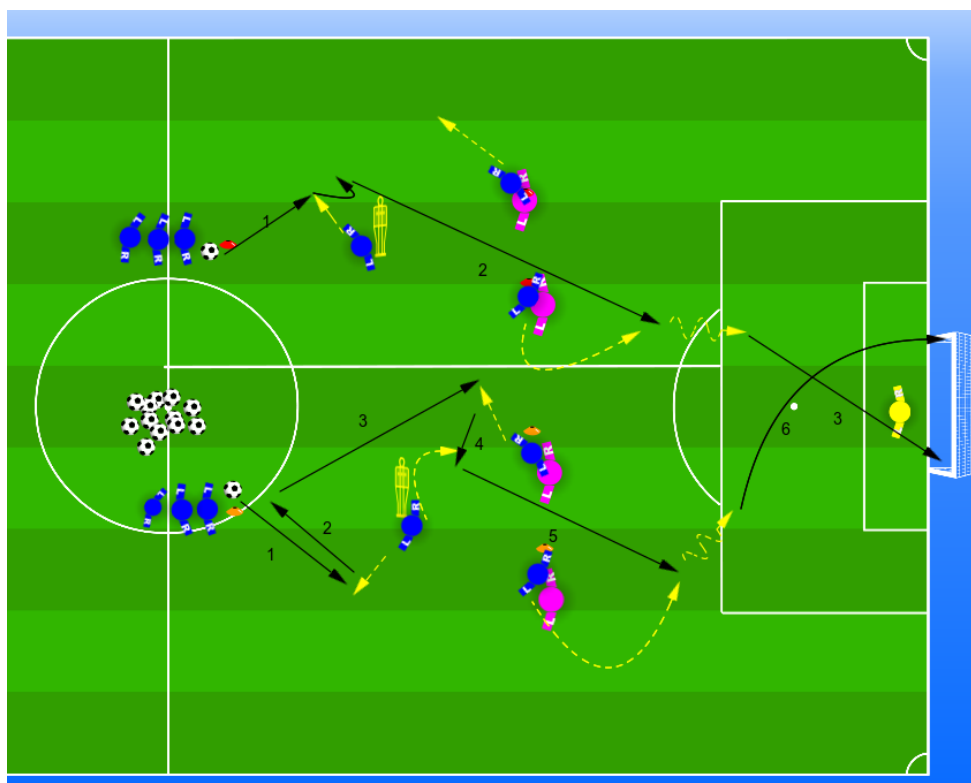
GLAVNI DEL

3.) Dinamična tehnika v rombu s polaktivnimi branilci



Trije igralci v sredini so polaktivni branilci, ki imajo nalogo usmerjenega pritiska proti igralcu, ki žogo sprejema. Ta mora žogo vsakič sprejemati glede na nasprotnika in vedno v smeri proti »vratom«.

4.) SITUACIJSKA TEHNIKA – odkrivanja, vtekanja v globino z zaključkom

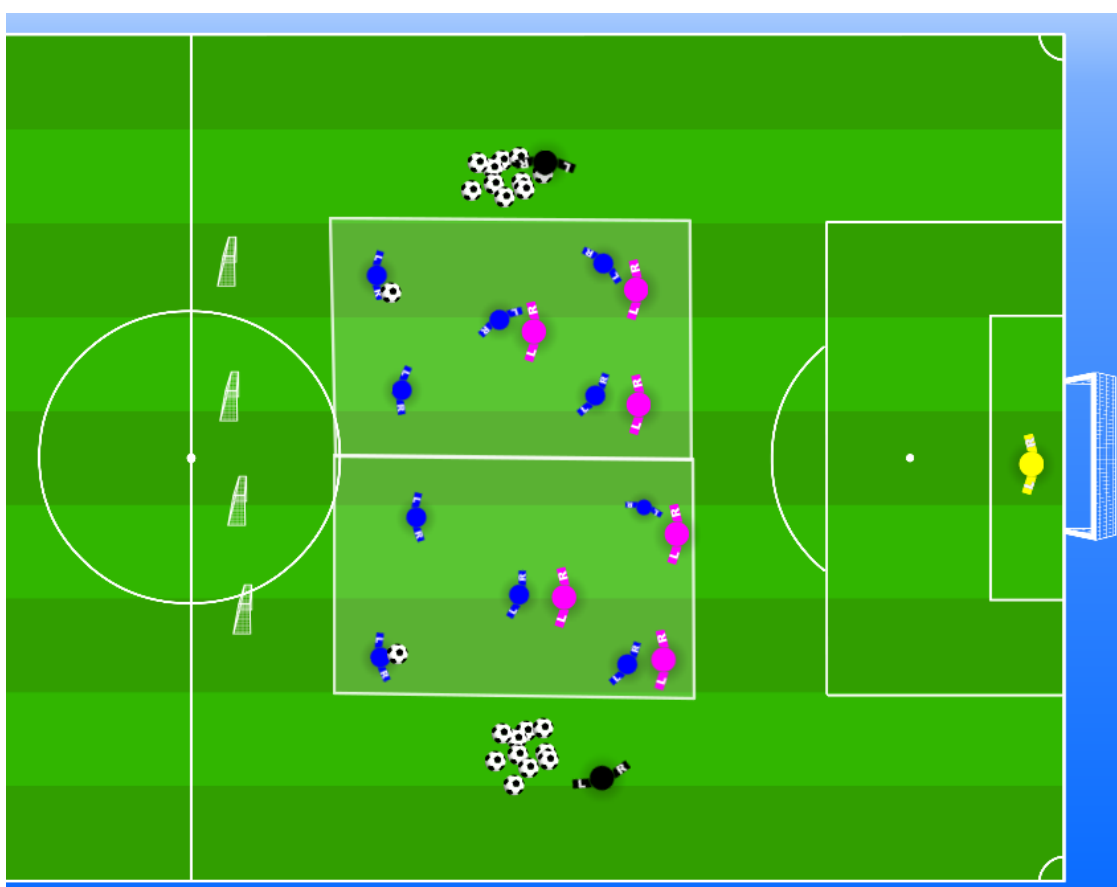


Poudarek v vaji je na usmerjenosti proti vratom. V vaji smo pozorni predvsem na odkrivanja, vtekanja ter na usmerjen sprejem proti vratom ter podajo v globino.

5.) IGRALNA OBLIKA 5:3 Z ZAKLJUČKOM NA VRATA

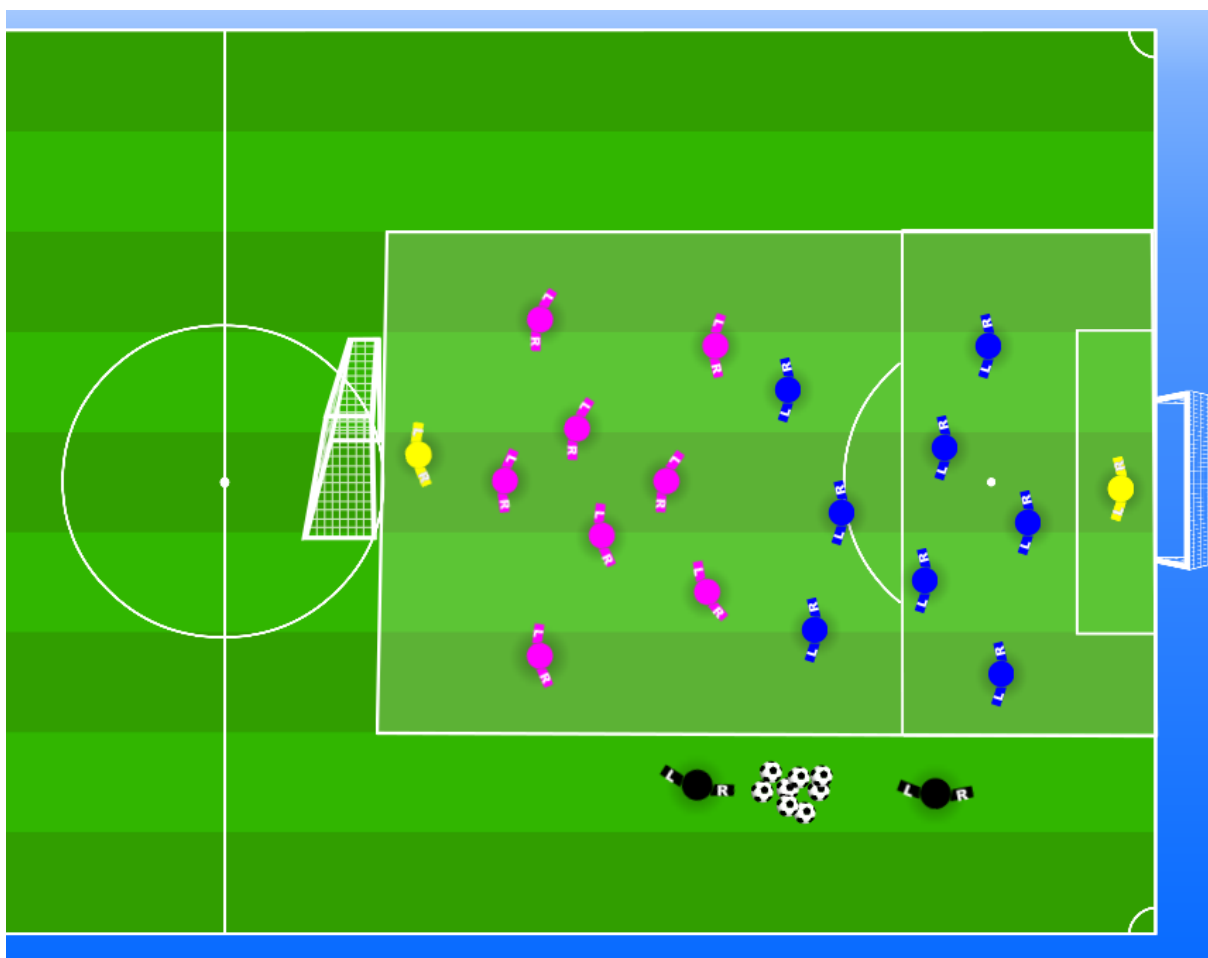
PRINCIPI - FN:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge
- **usmerjenost v globino**
- prepoznavanje trenutka **za zadnjo podajo** in koriščenje praznih prostorov
- vtekanja v globino
- učinkovitost v zadnji coni,



Igralna oblika 5:3. Modra ekipa začenja napade in poskuša najhitreje priti do zadetka. V igri zasledujejo vsa načela faze napada (številčna premoč okrog žoge, prva ideja je globina, čim hitreje do zadetka). Če braneča ekipa žogo odvzame, poskuša čim hitreje zaključiti napad na mala vrata. Ekipa, ki žogo izgubi, poskuša žogo s protipritiskom čim hitreje odvzeti nazaj.

6.) VODENA IN PROSTA IGRA 9:9 / MOŠTVENA IGRA



V igri 9:9 se osredotočamo v prvi vrsti na osnovne principe v fazi napada (številčna premoč okrog žoge, usmerjenost proti vratom).

PRINCIPI - FN:

- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- usmerjenost v globino,
- prepoznavanje trenutka **za zadnje podajo** in koriščenje praznih prostorov,
- prepoznavanje trenutka **za zaključek napada**,
- učinkovitost v zadnji coni,

PRINCIPI – PREHOD po izgubljeni žogi:

- proti pritisk po izgubljeni žogi,
- preprečitev protinapada,
- umik v zgoščen razpored,
- pravočasno umikanje zadnje vrste (ob možnosti podaje za linijo),

PRINCIPI – PREHOD po osvojeni žogi:

- usmerjenost v globino,
- ustvarjanje številčne premoči okoli žoge,
- številčnost vključevanja v protinapad,
- učinkovitost v zadnji coni,

PRINCIPI - FB:

- ohranjanje medsebojnih razdalj,
- preprečevanje podaje v globino,

- igra proti žogi (pritisk) + varovanje.