

## SKLOP SITUACIJSKIH IGRALNIH OBLIK ZA UIGRAVANJE MOŠTVA

### Izvleček

Nogometna igra se odvija na različnih delih igrišča, odvija se v različnih igralnih sistemih dveh nasprotnikov, z vsakim novim sprejemom žoge je pred igralcem nova situacija, kljub temu pa se naši igralci velikokrat srečujejo s podobnimi situacijami na svojih igralnih mestih. Specifični ter za tem situacijski trening delovanja igralca na svojem osnovnem igralnem mestu je zato izjemnega pomena za njegov razvoj, pridobivanje pozitivnih izkušenj in samega uigravanja določene skupine nogometašev ter ekipe kot celote.

Menimo, da so igralne oblike specifične za določena igralna mesta in so izjemnega pomena za prenos uspešnosti igranja na tekmah. Tako se igralec konstantno srečuje z vedno novimi, pa vendarle podobnimi situacijami na svojem igralnem mestu, ki jih mora uspešno reševati. Zavedamo se, da je tekma nekaj povsem drugega kot sam trening, zato je odločilnega pomena, da na treningih igralce približamo situacijam, ki se bodo dogajale na tekmah. Z igralnimi situacijami v igralnih oblikah lahko vadimo vse posamezne dele nogometne igre in jih hkrati združujemo in povezujemo. Situacije lahko naredimo lažje oziroma težje ter se preko podrobnejših analiz nasprotnika že vnaprej pripravljamo na specifično situacijo, ki se bodo pojavljale na prihajajoči tekmi.

Igralne oblike so predstavljene po metodičnih lestvicah od lažjega proti težjemu in prav tako od manjšega števila igralcev do večjega, oziroma na koncu igre 11 : 11 z različnimi nalogami.

Z nalogo želimo prikazati, kako pomembni so postavljeni moderni

elementi današnje nogometne igre, ki jih je potrebno dnevno trenirati za uspešnost naših ekip in posameznikov. Vse elemente smo trenirali s situacijsko vadbo, s pomočjo metode igralnih oblik.

### 1 Uvod

Splošno znano in lahko dokazljivo je, da se je sodobni nogometni svet v zadnjih desetih letih vrtel okoli Španije tako na klubski kot na reprezentančni ravni. To trditev lahko potrdimo z naslednjimi dejstvi. Španska nogometna reprezentanca je bila na velikih mednarodnih tekmovanjih najbolj uspešna reprezentanca (prisotna na vseh velikih tekmovanjih, osvojila je Evropski prvenstvi leta 2008 in 2012 ter Svetovno prvenstvo leta 2010). V zadnjih desetih sezonah najmočnejšega klubskega tekmovanja na svet evropski Lige prvakov, so španski klubi osvojili šest naslovov. Na UEFINI strani je Španija najvišje uvrščena reprezentanca zadnjih petih let in trije španski nogometni klubi so na lestvici iste organizacije med štirimi najboljšimi v Evropi. Izpostavimo španskega trenerja Pepa Guardiolo, ki je od leta 2008, ko je stopil na sceno kot trener novinec, do danes osvojil trideset lovorik s tremi klubi, ki so v času njegovega trenerstva osvajali serijska priznanja in lovorike. Prav tako je španski nogomet s temi dosežki začrtal smernica modernega nogometa zadnjih desetih let in hkrati postavil Španijo na vodilno mesto FIFA lestvice. Natančno španska reprezentanca je bila šest let zapored od leta 2008 do vključno 2013 na prvem mestu FIFA lestvice, kar je večkrat uspelo samo Braziliji, ko je od leta 1994 do leta 2000 sedem let zapovrstjo zasedela prvo mesto na FIFA lestvici najboljših državnih reprezentanc sveta.

Na podlagi zgornjih dejstev trdimo da je Španija v vseh pogledih primeren vzorec vsem nam, ki se želimo profesionalno ukvarjati z nogometom. Podrobna analiza delovanja nogometa po 'špansko' je zato izjemno pomembna za širjenje obzorij in sledenje sodobnim smernicam v nogometu.

Nogometna igra se danes razvija v smer pozicijske igre, hitrosti razmišljanja nogometašev in hitre igre, ki se lahko ustvarja zgolj s tehnično – taktično dovršenimi nogometaši. Najboljši pokazatelj, da to drži, je ekipa Man. City-ja, ki v Angleški ligi, ki slovi kot ena fizično zahtevnejših na svetu, zadnja tri leta z izjemnimi rezultati to dokazuje. Igralci, ki so majhni in tako fizično slabši, igrajo nogomet s konstantnim nadzorom nad potekom tekme, serijsko zmagujejo, dosegajo veliko število in prejemanje zelo malo število zadetkov. Tukaj zapisujem naslednji citat intervjuja Pepa Guardiolo po tem, ko je osvojil angleško Premier ligo: "Kaj imam najraje, da tiste, ki so trdili, da ne moreš igrati v Nemčiji ali Premier ligi s tako majhnimi igralci, kot so Silva, Bernardo, Aguero prepričaš z rezultati. In to nam je uspelo. Prejeli smo malo golov in dominirali skozi pozicijsko igro." (SoccerTutor.com, 2019-1).

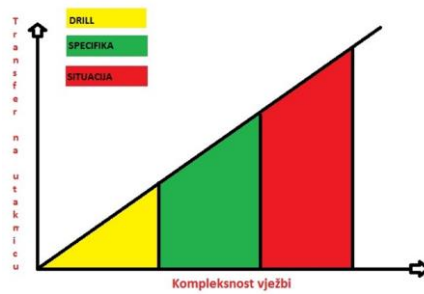
Kot smer razmišljanja in vsebino diplomskega dela, želimo predstaviti tri ključne, in glede na smernice razvoja, ki jih zagovarja španska filozofija, izjemno pomembne vsebine nogometne igre.

Te so:

Pozicijska igra, ki je ključna v obeh fazah igre. Če želimo žogo zadržati v posesti in z njo kontrolirati igro ali jo po izgubljeni žogi zopet osvojiti, moramo imeti našo pozicijsko igro dobro zastavljeno in

trenirano. Z dobro pozicijsko igro izkoriščamo prostor, ko imamo žogo v posesti in prav tako pokrivamo prostore, ko nismo v posesti žoge. Možnosti podaj so predhodno jasne in znane vsem glede na mesto, kjer se žoga nahaja. Prav tako se v pozicijski igri, v odvisnosti do postavitve in igralnih vzorcev, zahteva pravilna razdalja med igralci. Kaj vse dosežemo z dobro pozicijsko igro: kontrolirano posest, premikanje nasprotnikove obrambe, premikanje igralcev v medprostore, igralci so postavljeni v specifičnih prostorih, ustvarjanje lukenj in prostora za podaje ter prodiranja skozi nasprotnikove linije z globinskimi podajami. Podaja naprej soigralcu v prostor s ciljem gibanja proti nasprotnikovemu голу ali podaja soigralcu v medprostor, da bo imel dovolj časa in prostora, da lahko žogo sprejme in igra dalje. Ključno za posest je pravilna postavitve igralcev znotraj definiranega sistema igre.

Igralne oblike so sestavni del treninga, kjer se simulira določena situacija iz igre, ki jo želimo trenirati. Šablone oziroma vzorci naše igre treniramo posebej, vendar je nogometna igra tako raznolika in vsak nasprotnik razmišlja drugače, da je potrebno pri samem treningu veliko več posvetiti situacijskim igralnim oblikam, kjer se nogometaši srečujejo konstantno s situacijami, ki se ponavljajo v igri. Tako je sam prenos nabranih izkušenj treninga veliko boljše videno v samih tekmah, kar nazorno prikazuje spodnji graf.



(Kožul, I. 2018)

Graf predstavlja, kako se prenašajo izbrane vaje različnih področij, kot so ponavljanje (drill), specifične vaje in situacijske vaje, na samo izvedbo igre na tekmah. Ponovno je tukaj pomembna osnova, kar je za vrhunski nogomet neizbežno, kot so kondicijska in fizična priprava ter zelo dobro tehnično – taktično znanje nogometašev. Ker je naša naloga vezana predvsem na nogomet starejših starostnih kategorij in najvišje nivoje tekmovanja pri nas in drugod po svetu, je to znanje nogometašev samoumevno pri naslednji ugotovitvi grafa. Ta jasno kaže na to, da ima situacijska vadba z nogometaši največji transfer tekmi. Zato je jasno, da je situacijska vadba izjemnega pomena za ustvarjanje igre ekipe. Strukturirana in dobro načrtovana igra naše ekipe je ključna za zmago, razvoj nogometašev in izpolnjevanje tekmovalnih ciljev. Eden najvplivnejših trenerjev v zgodovini nogometa Johan Cruyff je izjavil: "Vse, kar se odvija v tekmi, razen streljanja, lahko izvajaš z igralnimi oblikami. Tekmovalni aspekt, borba, da si ustvariš prostor, kaj želimo, ko imamo posest in kaj želimo, ko posesti nimamo, kako igrati nogomet z enim dotikom, kako reševati tesno pokrivanje nasprotnikov in kako osvojiti žogo nazaj." (SoccerTutor.com, 2019-2)

Diplomsko delo se nanaša predvsem na fazo napada, ki zahteva več časa, razmišljanja, idej ter inovativnosti v

trenažnem procesu, povezano je s kvaliteto naših igralcev in cilji, ki jih ima trener pred seboj. Napadalna igra je tista, ki pritegne občinstvo in je večkrat ključna vsebina dobre tekme. Trenerji se moramo zato veliko posvečati izgradnji principov faze napada, ki našemu moštvu v vsakem trenutku prinese zadetek, ki bo morda ključen za doseg zmage.

## 2 Predmet in problem

Po pregledu strokovne literature o situacijskih igralnih oblikah v Sloveniji ugotavljamo, da o tem ni novejših literature. V tujini je prav ta strokovna literatura v zadnjem času v velikem porastu in tako nam trenerjem na razpolago ter v veliko pomoč pri razmišljanju in spremljanju modernih metod dela tujih trenerjev v praksi na najvišjem nivoju evropskega nogometa. V nalogi smo se osredotočili na pripravo različnih situacijskih igralnih oblik za uigravanje našega moštva. Sestavljeni sklopi igralnih oblik so pripravljene za treninge članskega moštva, a hkrati se lahko zelo hitro prilagodijo za mlajše starostne kategorije.

### 2.1 Teorija igralnih oblik

Igralne oblike so igre, podobne nogometni igri, s prirejenimi pravili. Poznamo igralne oblike za učenje tehnike, za učenje taktike in za razvijanje kondicijskih sposobnosti. Igralne oblike za napad in obrambo so namenjene uigravanju ekipe v napadu in v obrambi. Vsebujejo elemente posamične, skupinske in moštvene taktike. Gre za vsiljevanje določenih rešitev v igri (skupna ideja o igri) ob olajševalnih ali oteženih pogojih.

Imamo naslednje vsebine igralnih oblik za simulacijo dogodkov v napadu: ohranjanje žoge v posesti, protinapad,

zaključek napada (skozi sredino, po krilu) in zaključek na gol. Z igralnimi oblikami lahko vadimo koriščenje širine, globine in trikotnikov v napadu. So primerne za vadbo različnih načinov prehoda iz obrambe v napad (kontinuiran napad, progresivni napad, protinapad), hitrosti prehoda iz obrambe v napad ali prenosa igre iz ene strani igrišča na drugo (v globino ali širino).

## 2.2 Metode dela

Tip diplomskega dela je strokovni. Delo je monografskega značaja. Za proučevanje problema smo uporabili domačo in tujo strokovno literaturo ter internetne vire.

## 2.3 Cilji

Cilj naloge je narediti in predstaviti tri sklope igralnih oblik, ki bodo vsebovale moderne vsebine, inovativne ideje in bodo hkrati igralno situacijska vadba za nogometaše, ki igrajo na različnih igralnih mestih ter se tako nahajajo v različnih igralnih situacijah na igrišču. Prav tako želimo, da skozi predstavljene igralne oblike vsak trener najde dodatne ideje za svoj koncept in bo lahko le te implementiral v model lastne nogometne igre. Želimo, da je diplomsko delo praktično konkretno z vajami, ki so motivacijske in nogometašem zanimive ter hkrati razumljive za trenerje, da jih bodo v okvirih taktičnih zamislih lahko dnevno uporabljali na igrišču.

## 3. Razprava

V najnovejši strokovni literaturi, zbrani iz sveta vrhunskega nogometa, je poudarek na različnih igralnih oblikah in na podobnih situacijskih vadbah, kajti le te so velik približek igre, ki se dejansko odvija na tekmah. Na ta način lahko trener preko igre približa svoje ideje igralcem, ki jih skozi igralne situacije

trenirajo in ponavljajo. Prav zato smo povzeli idejo o razvoju igralnih oblik za posamezna igralna mesta pri organizaciji naše igre.

Igralne oblike so namenjene nogometašem, s ciljem, da se srečujejo s situacijami, ki se ponavljajo v igri. Zato je izjemnega pomena, da so igralne oblike kar se da prilagojene za določena igralna mesta. Tako igralec ponavlja reševanje situacij, ki se mu dogajajo na sami tekmi na igralnem mestu. Trener mora prepoznati te situacije skozi analizo dogajanj na tekmah in poznati mora svoje nogometaše in njihove sposobnosti. Te situacije iz igre si izpisuje in jih trenira ter skozi igralne situacije ponavlja na samih treningih. Del situacij je tistih, ki se pojavljajo zaradi specifike nogometaša, ki ga imamo v ekipi na določenem igralnem mestu, druge pa zaradi sodelovanja nogometašev med seboj. Vse to je potrebno podrobno spremljati in izluščiti kar se da veliko situacij, ki jih nogometaši izvajajo samoiniciativno. Na drugi strani pa je potrebno igralcem dajati ideje in kasneje ugotavljati, katere izmed idej uporabljajo in katere ne. Potrebno je trenirati situacije, ki se nekako ponavljajo in jih dopolnjevati z novimi idejami, za katere ocenjujemo, da so lahko koristne za našo ekipo in s tem za večjo verjetnost pozitivnega rezultata na tekmah.

Končni cilj treninga igralnih oblik ali situacij je prenesti vse naučeno v samo igro na treningih in hkrati preverjati, kako se naše ideje prenesejo oziroma vidijo na tekmah. Največkrat je končni rezultat dela trenerja jasno viden in se ocenjuje skozi rezultate moštva ali pa v izpolnjenih ciljnih, ki nam jih zada vodstvo kluba.

### 3.1 Opis posameznih igralnih mest in njihova specifika

Danes mora biti vsak nogometaš na najvišjem nivoju vsestranski, kar pomeni, da mora obvladati več nogometnih znanj in biti motorično nadpovprečen v številnih sposobnostih, da je na koncu lahko konkurenčen.

Zaradi vseh zahtev modernega nogometa je potrebno temu primerno predvsem kakovostno trenirati. Vaje morajo biti smiselno izbrane in v sklopu želja trenerja, ki skozi pripravljeno obdobje gradi ekipo in igro, uvaja principe igre ter skrbi, da igralci razumejo smisel njegove filozofije. Ta naj bi ekipo, in posledično klub, pripeljala do zelenega cilja.

### 3.2 Primerjava dela trenerjev pri nas in v tujini

Priznan in zelo izkušen španski trener, trenutno pomočnik Pepa Guardiole v Manchester Cityju in najmlajši trener, ki je kdaj vodil ekipo v španski LaLigi, Juanma Lillo je nekoč izjavil: "Ne obstaja slab ali dober trener. Obstajajo samo trenerji, ki so hrabri in si upajo, in tisti, ki si ne upajo." (Perarnau, 2016)

Ker je skozi celotno diplomsko delo rdeča nit povezana med drugim s Pepom Guardiolom, se lahko vprašamo, kje bi našli glavni razlog za Guardiolin uspeh? Odgovor je: zdrav razum (Violan, 2014).

Zdrav razum je vedno povezan z logiko in je predvidljiv. Ljudje z zdravim razumom se znajo postaviti v kožo drugih in predvideti njihove odzive, znajo predvideti potek dogajanja na podlagi izkušenj iz preteklosti. Zdrav razum je torej povezan s splošnim videnjem in znanjem, z logiko, ki jo črpa iz celotnega okolja. S predvidljivostjo človeške narave.

Kdor ima zdrav razum, se zaveda, da se bo zgodilo nekaj, če narediš to. Zato je zdrav razum etičen, je odgovornost, ki jo imamo do bližnjih. Pep Guardiola se je kot vodja z zdravim razumom znal postaviti v kožo drugih, ko je napočil čas pomembnih odločitev (Violan, 2014).

Zaključimo opravljeno primerjavo, ki opredeljuje naslednje razlike:

Igralci v tujih klubih istega nivoja kot v Sloveniji imajo številčnejšo strokovno podporo, boljše pogoje za delo, vendar večjo konkurenco v ekipi. Igralci v 2. SNL, razen manjše konkurence in s tem večje možnosti za redno igranje, drugih prednosti nimajo.

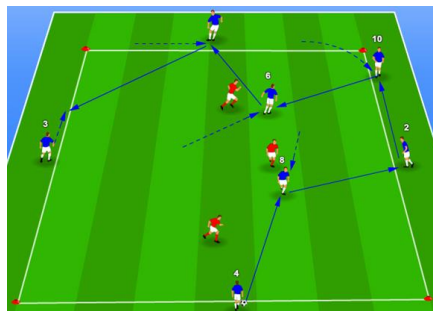
Trenerji 2. SNL v večini primerov niso profesionalci. V tujini so na predstavljenem nivoju trenerji profesionalci in se posledično v celoti posvečajo delu v klubu oziroma ekipi. Tako trenerji v tujih klubih opravijo več dela, podrobneje je pokritih in nadzorovanih več področij delovanja ekipe. Posledično so igralci obravnavani bolj individualno, kar je pomembno za njihov napredek in s tem razvoj ekipe ter kluba.

### 3.3 Sklop igralnih oblik za ponavljanje modernih principov igre na zmanjšanem prostoru

Predstavljeni sklop vaj se lahko stalno uporabljajo kot predvaje glavnemu delu. Izvajajo se v manjših prostorih, z manjšim številom nogometašev. Vse naloge so prilagodljive glede na cilje in principe v igri, ki si jih trener zamisli.

Primer ene izmed zbranih vaj.

#### Premagovanje pritiska nasprotnika v igri zadrževanja žoge z enim dotikom



(Athanasios, 2013)

### 3.4 Igralne oblike organizacije igre

Nogometna igra se začne od vratarja oziroma z igro v zadnji obrambni vrsti, zato je potrebno tudi našo igro graditi od zadaj v smeri naprej. Organizacija igre pomeni načrtno, usklajeno delovanje ekipe in s tem ustvarjamo nadzor nad potekom vsakega organiziranega napada posebej. Pomembna je na začetku tekme, da nasprotnik ne more brezglavo pritiskati na naši polovici in si ustvarjati priložnosti. Prav tako po prejetem zadetku, ko moramo z našo igro ustaviti pritisk na nasprotnikovo obrambno linijo, igrati proti nasprotnim vratom, prebiti zgoščeno obrambo in poizkusiti doseči zadetek. Organizacija igre je pomembna, ko želimo zadržati žogo v svoji posesti in jo mirno prenesti na drugo polovico, ko nasprotnik zaostaja in nas poskuša s pritiskom prisiliti do napake. Če imamo organizacijo igre uigrano, potem lahko nadgrajujemo našo igro in s tem ustvarjamo prostor za zopet načrtno igro v globino.

V tej fazi igre je pozicijska igra in gibanja nogometašev ključna, zato je pravočasno usklajeno gibanje vseh igralcev in natančna močna podaja nujna. V organizaciji igre moramo biti raznoliki, da lahko na več načinov iznesemo žogo in s tem nasprotnika onemogočamo, da bi

prebral našo idejo ter nas tako skozi nadaljevanje tekme onemogočal pri prenosu žoge v smer naprej.

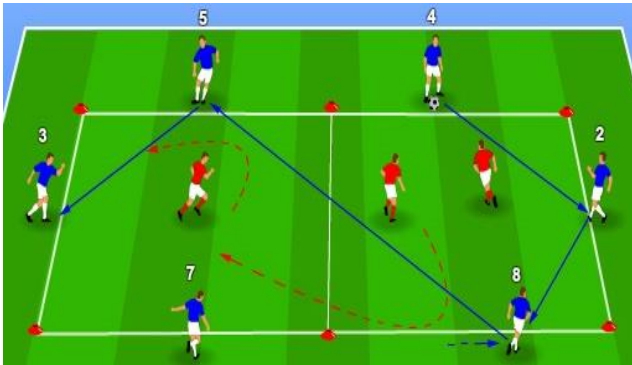
Cilji igre v tej fazi so hiter pretok žoge, natančna in močna podaja, gibanje po podani žogi, pravočasno in usklajeno gibanje igralcev brez žoge. Vse to počnemo zato, da bi prišli v situacijo, ko lahko igralec z žogo zavodi v smer naprej ali pa je možna dobra globinska podaja vse do napadalcev oziroma v globino proti nasprotnikovim vratom.

### 3.4.1. Predvaje za organizacijo igre

Tu predstavljamo igralne oblike, ki so splošne za vadbo organizacijo igre. Tu ni posebnih taktičnih navodil in gre dejansko za ponavljanje reševanja situacij, ki se pojavljajo v tej fazi igre. V vseh primerih, lahko prilagodimo postavitev igralcev glede na našo taktično postavitev na tekmah.

Primer treh predvaj za organizacijo naše igre:

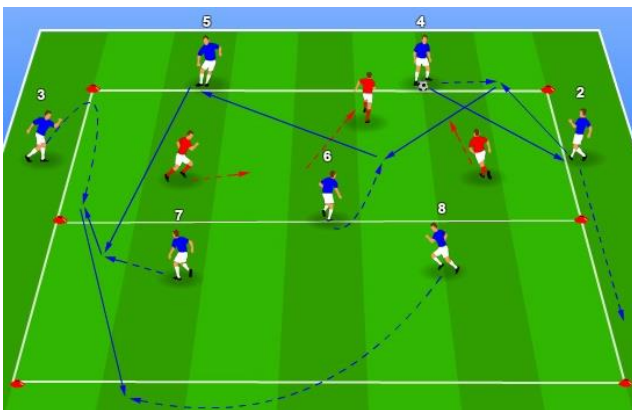
- Iskanje možnosti globins ke podaje med branilci



- Iskanje možnosti globinske podaje med branilci s pomočjo vezista

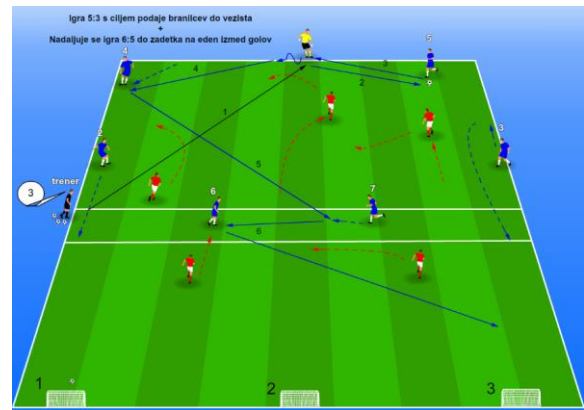


- Zadrževanje žoge pod pritiskom in prenos žoge v globino



### 3.4.2 Situacijske igralne oblike organizacije igre

- Igra z vratarjem.



- Menjava igralnih mest



- Varianta nadaljevanja 1



- Vključevanje vezista v zadnjo linijo



### 3.5 Igralne oblike organizacije napada

Organizacija napada je drugi del igre, začne se po globinski podaji branilcev do enega izmed bolj napadalno usmerjenih igralcev, kar je cilj vsakega napada. Igra organizacije napada je drugi nivo treh stopenj napada. Večkrat, ko naša ekipa pride v zaključek napada, večja je možnost za doseg zadetka. Glavni cilj organizacije napada je najti igralca v primerni poziciji, da lahko ta poda zaključno podajo za prehod v zaključni del napada.

Gibanje igralca brez žoge ali igralca po oddani žogi je trenutek, ki daje igralcem z žogo nove rešitve, hkrati pa se s tem spreminja situacija organizirane postavitve nasprotnika. Ti morajo v trenutku sprejeti pravilno odločitev, da pokrijejo ali prevzamejo igralca, ki se giblje v nov prostor.

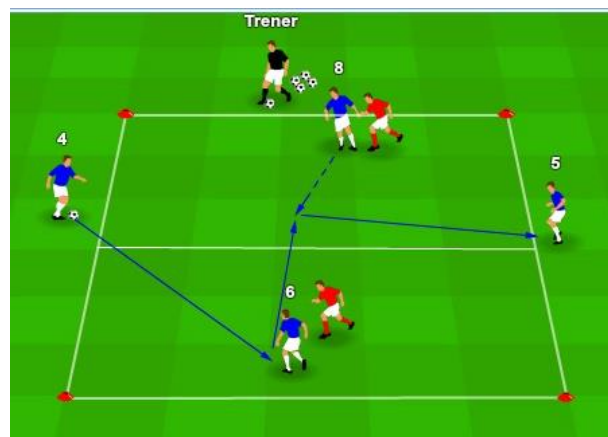
Tako imenovana druga stopnja ali priprava zaključka napada nastopi v trenutku, ko je mogoča podaja v globino. Med to fazo igre lahko ekipa uporabi številne napadalne variante, z različnimi principi, vendar samo z enim ciljem – ustvariti priložnost za zadetek. Napadalne kombinacije lahko razvrstimo glede na princip uporabljene kombinacije, tako da ekipa ustavi priložnost za zadetek. Če je bil princip uspešen, obstaja velika možnost, da si je ekipa ustvarila priložnost za zadetek (Terzis, A. 2015).

Poznamo naslednje principe igre ustvarjanja situacije za zadetek:

- ustvarjanje prostora,
- izkoriščanje situacije v igri in odkrivanje v prostoru brez branilca,
- ustvarjanje in vtekanje v prazen prostor ter posledično igra iz prve v globino na tretjega (vtekajočega) igralca,
- podaja iz prve (ali več zaporednih podaj iz prve),
- neposredna podaja v globino,
- obračanje strani.

#### 3.5.1 Predvaje za organizacijo napada

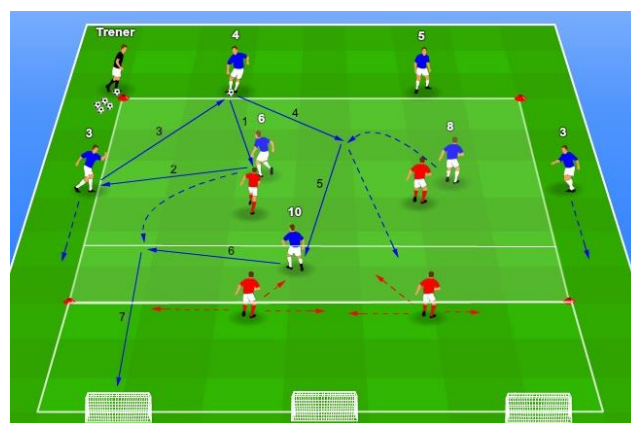
Primer: **Prehod v globino – igra z dvema vezistoma**



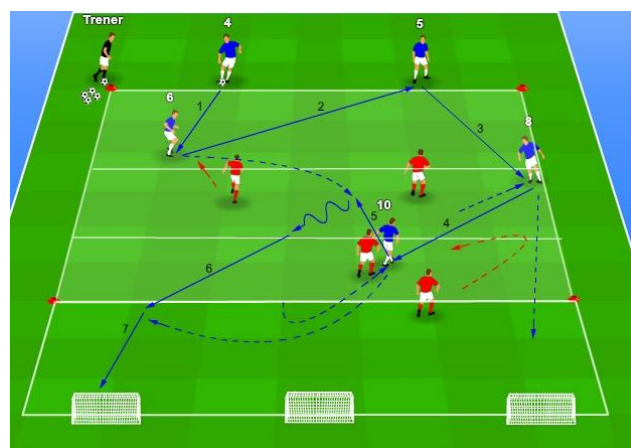
#### 3.5.2 Situacijske igralne oblike za organizacijo napada

Dva primera vaj za situacijske igralne oblike:

- **Podaja v globino po prehodu v med polje**



- **Podaja v globino po prehodu v med polje brez bočnih branilcev**





### 3.6 Situacijske igralne oblike zaključka napada

To je tretja zadnja oziroma zaključna faza igre. V tej fazi ni več prave igre. Gre predvsem za zaključek akcije in dejansko individualno kvaliteto nogometašev, ki se pokaže kot odločilna za uspešen zaključek napada. Igralci v zaključku napada morajo biti v vseh tehnično taktičnih elementih nogometne igre klinično natančni, pravočasni, iznajdljivi, nepredvidljivi in hitri. Ti igralci so najbolj iskani in imajo največjo tržno vrednost, zato je tudi za nas trenerje pomembna naloga, da se osredotočimo na trening in razvoj teh sposobnosti pri naših nogometaših.

Tako bomo v tem poglavju predstavili igralne oblike, iz katerih prihajamo v zaključek napada. Igralne oblike se bodo nadaljevale z nekaj idejami za sam zaključek napada, ki jih nato igralci tudi vadijo.

Dva primera vaj za situacijske igralne oblike:

#### - Podaja vezista za hrbet obrambe po obratu in prodoru



#### - Podaja med vezistoma in dvojna podaja z napadalcem



### 4 Sklep

Igralne oblike, ki smo jih predstavili v tej nalogi, so plod večletnega dela na igrišču na najvišjem mladinskem nivoju v Sloveniji. Tam smo razvijali naše ideje in videnja različnih modernih tujih trenerjev, ki so s svojimi ekipami v zadnjih letih dosegali najboljše rezultate. To so priznani tuji strokovnjaki, kot na primer: Pep Guardiola, Jurgen Klopp, Antonio Conte in vedno inovativni ter napredni Marcelo Bielsa. Seveda obstajajo tudi številni drugi, ki prodirajo med elito, kot sta na primer Julijan Nagelsmann in Thomas Tuchel.

Naslednji korak za igralnimi oblikami je igra, kar bi bila lahko dodatna tema diplomskega dela, vendar bi naloga postala s tem veliko bolj obširna. Cilj treningov, kjer prevladujejo igralne oblike, mora biti, da idejo poskušamo izvajati v sami igri. Z različnim številom igralcev lahko igramo na manjšem prostoru ali na velikem igrišču. Vse je odvisno od ciljev, ki si jih zadamo. Največkrat se igra ne odvija na celém igrišču, oziroma se večkrat igra v manjših poljih, kjer je lahko tempo večji, imamo več dotikov z žogo, več duelov in večkrat lahko poskušamo izvesti idejo iz igralnih oblik, ki smo jih trenirali.

Iz prakse lahko zapišemo, da smo vsaj na več kot polovico tedenskih aktivnosti izvajali večino treninga z metodo igralnih oblik, kjer smo treninge zaključevali z igro v manjših prostorih. Menimo, da smo tako pridobivali na številnih področjih, kot so: motivacija za izvedbo treningov, treningi so bili tudi daljši. Kot pravi eden najboljših vezistov Barcelone vseh časov: "Z igralnimi oblikami ljudje mislijo, da je to samo nekaj za zabavo. Ne! To so izjemne vaje. Uporabljaš obe nogi, gledaš v smer naprej, podajaš med igralci, privlačiš nasprotnika in ko je blizu tebe, pam! Podaš žogo na drugo stran ali izbereš drugo rešitev, katerih je nešteto. To so naloge, ki dopuščajo številne prilagoditve. Igralna oblika ni izmišljanje. To je leva noga, desna noga, opazovanje, odpiranje prostorov, iskanje rešitev pritiska nasprotnikov, z razmišljanjem odigrati mimo nasprotnika, ki nas pritiska, do soigralca, ki je sam. Igralne oblike so izjemne." (SoccerTutor.com, 2019-2)

## 5. Predstavitveni trening

<b>DATUM:</b>	10.03.2021	<b>ŠT. IGRALCEV:</b>	16+2	<b>ČAS TRAJANJA</b>	120'
<b>TRENING:</b>	20 trening in 24 aktivnost (pomlad 2021)				
<b>VSEBINE TRENINGA:</b>	Igralne oblike in Igra				
<b>CILJI TRENINGA:</b>	Prenos igre iz ene na drugo stran igrišča (ustvarjanje in izkoriščanje praznega prostora)– prenos z diagonalno podajo in prenos preko vezista.				

**1. OGREVANJE (25')** dinamično ogrevanje - kondicijski trener

+ Nogometna aktivacija (igralna oblika 6:3) menjava na 1 min (2 seriji) **Cilj:** hitra igra, uporaba vezista in posest

### 2. UVODNI DEL (15')

**A. SITUACIJSKA DINAMIČNA TEHNIKA ZA OBRAMBNE in NAPADALNO USMERJENE IGRALCE** (ločeno v dveh skupinah, vsaka na svoji polovici)

**Cilj:** prehod iz ene strani na drugo stran igrišča preko vezistov ali hitrega prenosa žoge

#### a. ORGANIZACIJA IGRE

Cilj situacijske tehnike v organizaciji naše igre je, po hitri kombinaciji podaj na eni strani, narediti prenos žoge na nasprotno stran. Nato sledi šablona gibanj z in brez žoge ter podaj za prehod v globino.

1. Varianta – podaja na ofenzivnega vezista in podaja v globino na vtekajočega srednjega vezista.

2. Varianta – menjava mest med bočnim in napadalnim vezistom ter podaja srednjega vezista v globino



#### b. PRIPRAVA ZAKLJUČKA

**Cilj:** Prenos žoge preko vezista iz ene na drugo stran igrišča, z željo igrati v globino oz. pripraviti zaključek napada.

1. Varianta – vtekanje vezista v globino proti голу in podaja bočnega branilca iz prve v globino.

2. Varianta – vtekanje bočnega igralca v globino



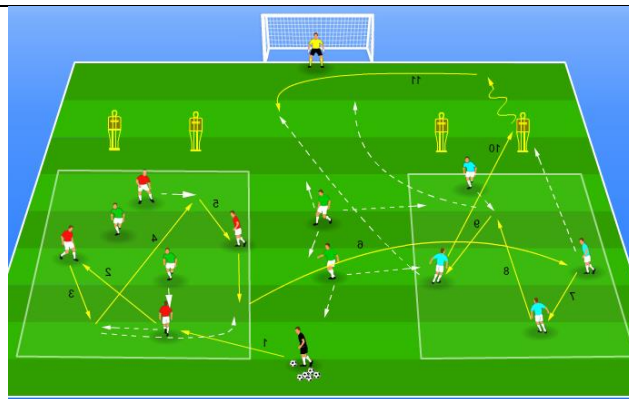
### 3. GLAVNI DEL (40')

#### A. Manjša Situacijska igralna oblika 2 x 10' (20')

**Manjša situacijska igralna oblika 4:2 + 2 s ciljem prenosa žoge in hitre kombinacije podaj za prehod v globino.**

Polje je veliko 12x12m. Igra se odvija v situaciji 4:2. Moštvo mora sestaviti 5 podaj in narediti siguren prenos žoge na nasprotno stran oz. v drugo polje. Prenos lahko naredi branilec (spodnji igralec v kari) ali pa vezist (levi igralec v kari). Zeleni igralci imajo nalogo odvzeti žogo, v medpolju jo presekat in po prenosu žoge biti aktivni pri oviranju akcije za prehod v globino.

Naloga po prenosu žoge je dobra kontrola; podaja v globino, povratna podaja in vtekanje enega ali dveh igralcev v globino. Sledi podaja na vtekajočega igralca in predložek, katerega morajo poskusiti uloviti vsi trije modri igralci.



#### NADGRADNJA:

1. Zeleni igralci lahko igrajo na majhne gole in tako simulirajo globinsko podajo po odvzeti žogi, medtem ko rdeči ali modri igralci preprečujejo le to (reakcija po izgubljeni žogi)
2. Tekmovanje med barvami (štejemo zadetke med seboj). Velja samo zaključek s prvim dotikom. Katera barva prva pride to 3-eh zadetkov zmagava.



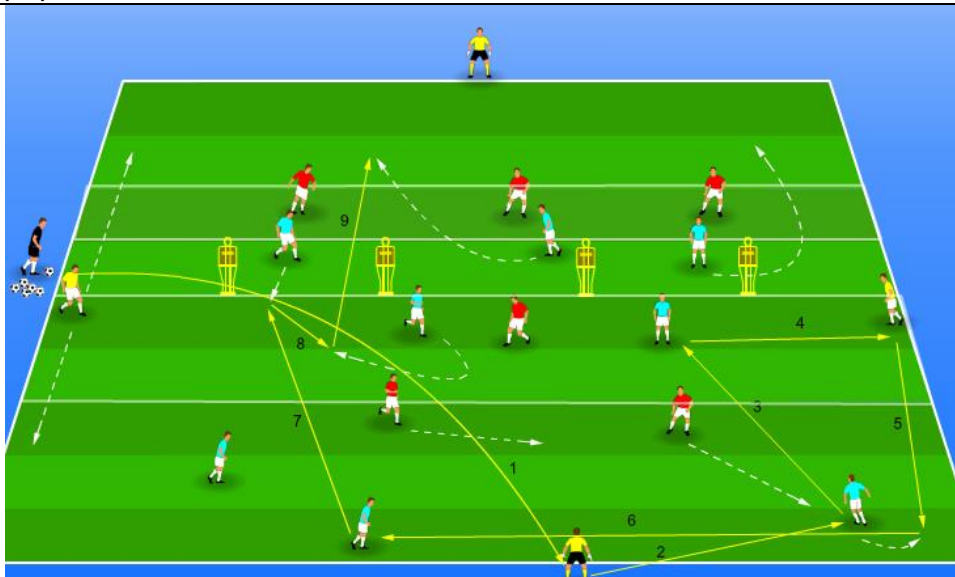
## B. VEČJA SITUACIJSKA IGRALNA OBLIKA 3×7' (20')

### Večja situacijska igralna oblika 10:6 in v nasprotno smer 8:8

#### A. POSEST Z ENIM DOTIKOM in GLOBINA (cilja)

Polje je veliko 45×30-35m. Igra se začne s podajo trenerja na eno ali drugo stran do vratarja.

Če z igro začneja modro moštvo ima situacijo 5+2 in igrajo proti 3-em branilcem (rdeči). Imajo samo en dotik in narediti morajo 7 podaj. Po semih podajah sledi podaja v medprostor na enega izmed treh ofenzivnih igralcev. Ti imajo nalogo žogo z medsebojno pomočjo zadržati in jo podati v globino na vtekajočega igralca (bočni ali napadalno usmerjene igralce). Rdeči branilci postanejo aktivni, ko modri sprejmejo žogo.

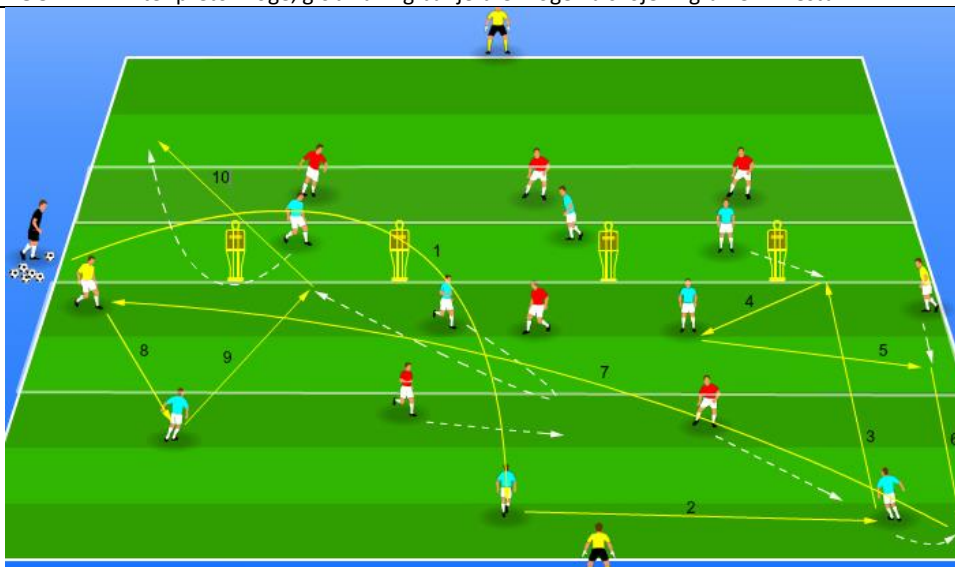


Rdeči igrajo v nasprotno smer v igri 1+6+2 proti 8mim modrim igralcem. Cilj oz. točka je podaja v globino do vratarja na nasprotni strani.

**POUDAREK** hiter pretok žoge, globina in gibanje brez žoge na svojem igralnem mestu.

#### B. POSEST, ŠIRINA in GLOBINA (cilji)

Druga naloga v enaki situacijski igralni obliki je prenos žoge od enega bočnega igralca do drugega na nasprotno stran. Žogo želimo prenesti preko vezista ali s dolgo podajo branilca na nasprotno stran. Po uspehi akciji, je cilj kar se da hitro preiti v globino in prebiti njihovo zadnjo linijo s pravočasnim vtekanjem in globinsko podajo.



## 4. ZAKLJUČNI DEL (2×10')

### Igra 7:7 + 2 dodatna zunanja igralca.

Cilj igre je prenos žoge iz ene na drugo stran ter prehod v globino.

Igra se začne po podaji trenerja do srednjega branilca, ki prične s podajo na eno ali drugo stran. S hitro kombinacijo podaj želimo žogo zadržati in jo prenesti do nasprotnega bočnega igralca. Nato sledi prosta igra v smer naprej. Na svoji polovici imajo igralci 2 dotika in na nasprotni 3 dotike. Več dotikov imajo na nasprotnikovi polovici lahko samo, če se igralec z žogo nahaja v situaciji 1:1 z branilcem ali vratarjem.

