

IZPOPOLNJEVALNI SEMINAR DNTG Kranj

Primer TE/TA treninga v nogometni akademiji FC Sporting Lizbona

Taktična periodizacija v praksi

Glavna izhodišča metodologije »taktične periodizacije«

- **osnovno vodilo** pri treningu predstavlja **TAKTIKA (mode igre)** z **vzporednim razvijanjem ostalih dimenzij** (moč, vzdržljivost, hitrost, tehnika, psihologija)
- “ne priznava” **ločenega** tehničnega, kondicijskega, taktičnega, psihološkega treninga - ker se v **igri vsi elementi pojavljajo skupaj**
- če posamezne elemente **preveč ločimo in poenostavimo**, se preveč **oddaljimo od zahtev tekme**
- glavna značilnost TP **ni delo z žogo skozi vaje oziroma “skrivanje” kondicijskih vsebin**, temveč v vaji **vedno prisotna taktična vsebina** (trenutek igre), ki je vzeta iz igre
- v vsaki izmed faz igre, jasno **določimo principe** katere skozi proces uvajamo, utrjujemo, avtomatiziramo
- natančna določitev modela igre skozi principe, **ne pomeni oziroma ne sme pomeniti “robotizacijo”** igralcev temveč **nasprotno**
- princip **predstavlja pričetek neke akcije** (v nadaljevanju omogoča kreativnost)
- **predvidevanje** je tisto, ki igralcem omogoči oziroma ponudi **prostor za kreativnost in individualni razvoj**

TRENING

VSEBINE

FAZA NAPADA:

Priprava in zaključek napada preko sredine igrišča

- igralec obrnjen z obrazom proti vratom **podaja v prostor** (med branilce)
- igralec obrnjen z obrazom proti vratom, je **signal za vtekanje v globino** (za zadnjo linijo nasprotnika)

PREHOD V FAZO BRANJENJA:

Prehod po izgubljeni žogi (principi)

- pritisk bližnjih v žogo
- ožanje prostora (preformacija)
- razpored

INDIVIDUALNA TEHNIKA/TAKTIKA:

- sprejem z NDS proti naprej
- bočno odkrivanje v medprostor za hrbet nasprotniku

KONDICIJSKA PRIPRAVA:

- specialna vzdržljivost 4x8'

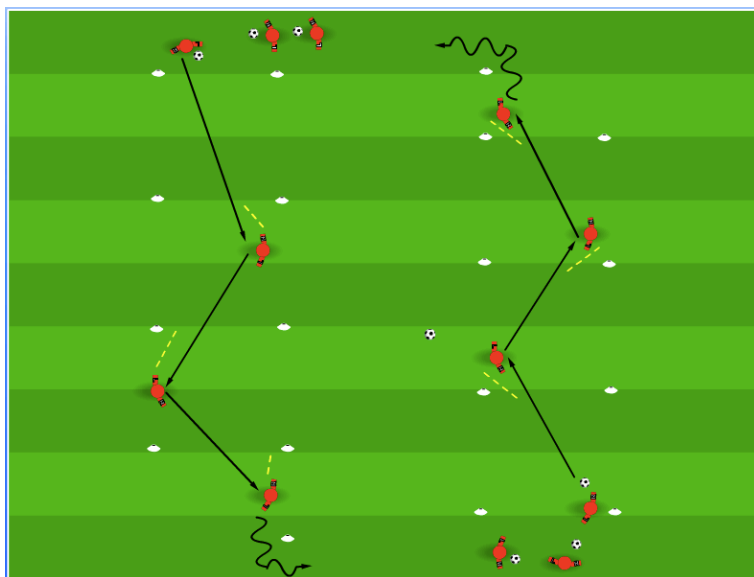
UVODNI DEL

1. DINAMIČNA TEHNIKA

POUDAREK (učenje):

- odkrivanje v medprostor (za hrbet nasprotniku)
- pogled naprej pred sprejemom
- sprejem polbočno (NDS)

* Dinamične gimnastične vaje



2. IGRALNA SITUACIJA, SITUACIJSKA TEHNIKA 6:0

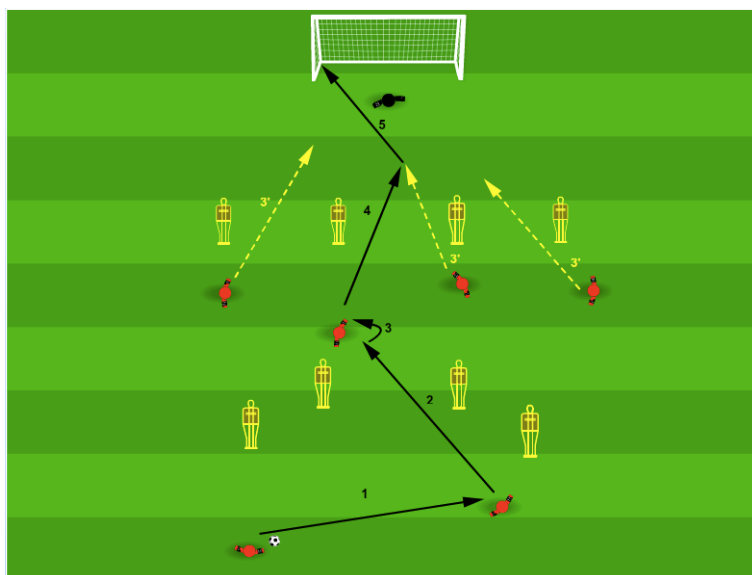
POUDAREK (učenje):

Principi v pripravi in zaključku napada preko sredine igrišča:

- odkrivanje napadalcev v medprostor (diagonalno – bočno)
- vtekanje v globino (ko je igralec z žogo, z obrazom obrnjen proti vratom)
- podaje v prostor med nasprotne branilce
- vtekanje proti vratom (za hrbet, v širino vrat)
- pravočasnost

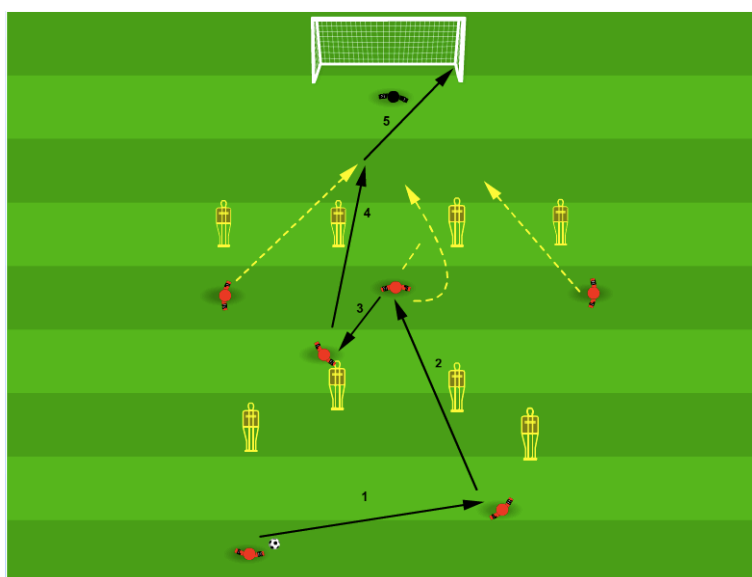
* Dinamično statično raztezanje

* Statično raztezanje



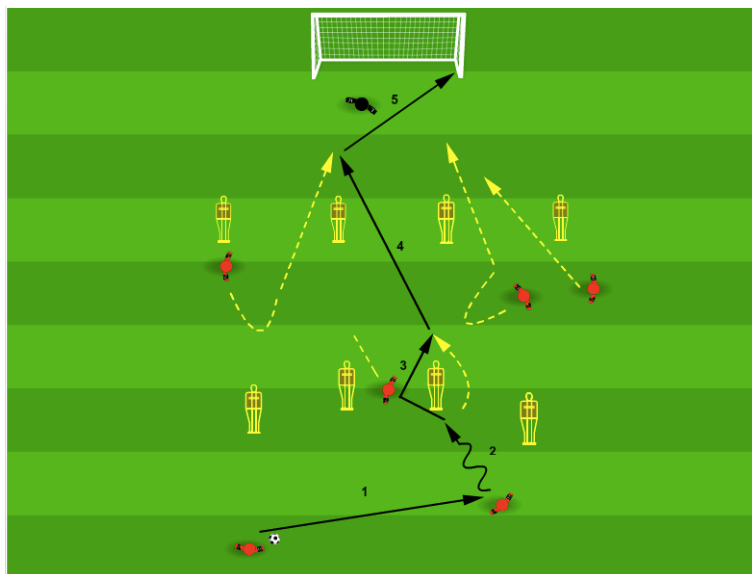
Situacija 1

- eden od napadalcev sprejme žogo proti naprej
- ostali vtekaajo v globino



Situacija 2

- povratna žoga enega od napadalcev
- odkrivanje proti igralcu, ki sprejema s hrbtom in takoj podaja v globino

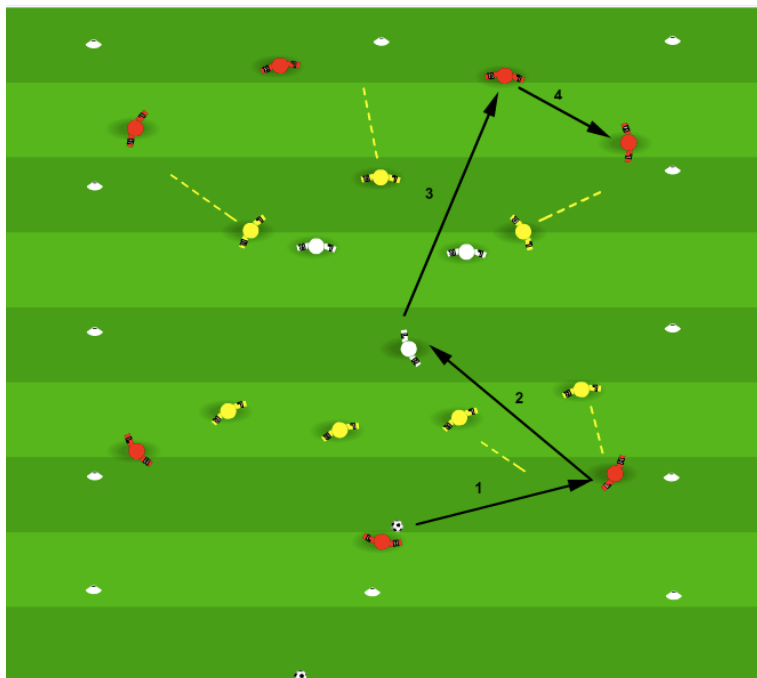


Situacija 3

- osvajanje prostora zadnjega veznega igralca
- prepoznavanje trenutka za igro v globino

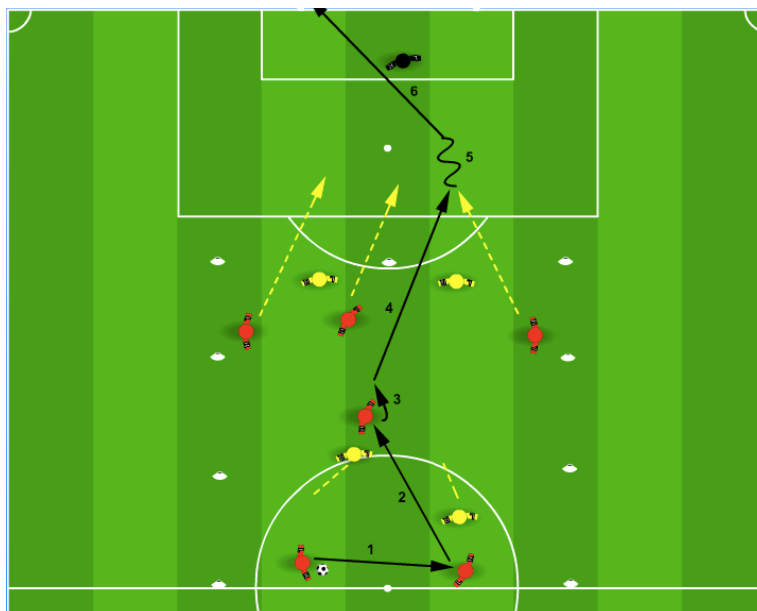
GLAVNI DEL

3. IGRALNA OBLIKA 7:7+3



- igra posesti **7:7+3** z igralci na igralnih mestih
- pritisk proti žogi (ob branjenju)
- hitre preformacije ob prehodih
- posest in igra v globino preko prostih igralcev

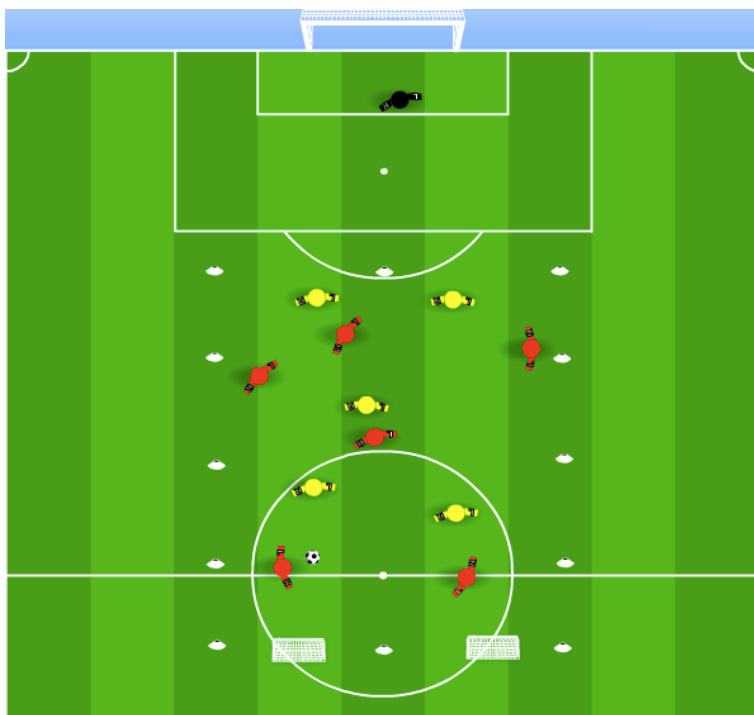
4. IGRALNA SITUACIJA 6:4



- igra **6:4 preko sredine igrišča**
- napadalci morajo čim hitreje zaključiti napad (igra v globino)
- odkrivanje in podaje v medprostor napadalcem
- podaje med branilce in vtekanje za hrbet branilcem

ZAKLJUČNI DEL

5. IGRALNA OBLIKA 6:5



NAPADALCI

- napadalci morajo čimhitreje zaključiti napad (igra v globino)
- ob izgubljeni žogi hitra preformacija (ne dovoliti podaj v globino)

BRANILCI

- preprečiti napad in zaključek napada preko sredine igrišča
- hiter iznos žoge v globino (podaja v cilj) po odvzeti žogi