

IZPOPOLNJEVALNI SEMINAR ZA NOGOMETNE TRENERJE GORENJSKE 2022



Športni park Šenčur, 28.03.2022 ob 17.00 uri

SKUPINSKA TAKTIKA V FAZI NAPADA

»IGRALNE OBLIKE«

Organizator seminarja:

DRUŠTVO NOGOMETNIH TRENERJEV GORENJSKE



I. UVOD

V sklopu letnega izobraževalnega seminarja DNTG je letošnji praktični seminar namenjen prikazu treninga selekcije U15.

Prikaz današnjega treninga predstavlja eno od oblik vadbe skozi SKUPINSKE TAKTIKE V FAZI NAPADA - IGRALNE OBLIKE, ki jo trener Milan Pešić (U15) in strokovni štab uporabljajo pri vadbi. Pripravljena tema je za delo pri klubskem mladinskem programu. Gre za prevladujočo strukturo igre z načeli (principi), ki jih je treba upoštevati, ko poskušamo postaviti slog igre, posest žoge in položaj igralcev. Temeljiti mora na sposobnostih igralcev in ekipe. Moramo postaviti glede na preverjene sposobnosti, znanje in kvaliteto igralcev moštva, ki ga treniramo. Postavljen model igre se zato ne more postaviti glede na želje trenerja, pač pa glede na sposobnost igralcev!

Pri vsaki postavitvi igralne oblike se mora spoštovati vrsto zahtev in zakonitosti, ki jih je potrebno tudi v praksi dosledno izvajati. Igralno obliko jo lahko pripravimo na več različnih načinov. Uporablja se pri mlajših kategorijah, kjer pa mora biti poudarek na razvoju tako igralca kot ekipe!

Igralni model v praksi odraža filozofijo trenerja. Pri postavljanju modela mora trener indentificirati ključna področja igre in upoštevati številne faktorje, ki se vključujejo in vplivajo na igro. Najpomembnejši namen modela igre je točno definirati kako želi ekipa igrati čez določen čas. Tu ne gre za sklope sistemov ali različnih taktik, ampak za določanje natančnih principov, ki jih bo ekipa sprejela v vadbi in izvajala na tekmah. Za razvoj modela igre je zato potrebno veliko časa, znanja, potrpežljivosti in izkušenj, ob tem pa je potrebno upoštevati tudi veliko število specifičnih dejavnikov.

Ko ima trener pripravljen model igre za ekipo in dobro načrtovan, strukturiran, organiziran in povezan plan treningov, je napravil velik korak pred trenerji, ki modela nimajo postavljenega. Sam model seveda nikakor ne zdošča, ampak je ob tem potrebna tudi trenerjeva sposobnost vodenja, razumevanja, motiviranja, predanosti in predvsem strokovnega znanja, da postavljen model in filozofijo prenese na ekipo, igralce in celotno okolje. Pri postavljanju in izvajanju modela mora ves čas sodelovati celoten strokovni štab.

Danes je v sodobnem nogometu ekipa brez modela in plana prepuščena sreči in izgovorom!

I. IZVAJALCI

Praktični prikaz bodo izvajali igralci selekcije Nk Šenčur U15, ki nastopa v 1. slovenski ligi starejši dečki pod vodstvom trenerja Milan Pešić. Pri izvedbi treninga mu bodo pomagal tudi prvi pomočnik trener Matic Jerina in drugi pomočnik Samo Fende.



III. TRENING

Trening je namenjen **SKUPINSKA TAKTIKA V FAZI NAPADA - IGRALNE OBLIKE** v sodelovanju igralcev v posameznih fazah igre ter uigravanju moštva. Pripravljene vaje so načrtovane in oblikovane kot segmenti postavljenega modela igre in vključujejo vadbo principov igre, ki jih zahteva trener.

IV. CILJ TRENINGA

Ponavljanje vaj za osvajanje principov igralne oblike igre selekcije U15 v posameznih fazah igre.



V. NALOGE

Izbor vaj je namenjen predvsem temu, da se v treningu ponovi čim več že osvojenih principov igre opredeljenih v modelu igre selekcije U15. Glede na vedno bolj omejeno število akcij, je potrebno na skupnih druženjih, treningih in pripravah stalno ponavljati že osvojene tehnično-taktične prvine in principe igre ter le po potrebi vključevati nove. Ob tem mora trener glede na klubske aktivnosti in obveznosti mladih igralcev treninge prilagajati vsakokratnemu psihofizičnemu stanju igralcev, da ne prihaja do preutrujenosti in poškodb.

Izbrane vaje za današnji seminar imajo namen:

- ponoviti principe moštvene taktike
- prikazati delo po skupinah in igralnih pozicijah
- prikazati vodeno in prosto igro na skrajšanem igrišču v dveh conah igre
- razvijati razmišljanje, postavljanje in gibanje igralcev
- razvijati komunikacijo in sodelovanje v igri

TRENING SELEKCIJE U15

1. UVODNI DEL - (ogrevanje 20 min)



ORGANIZACIJA:

- sredinski krog

OPIS:

- tek
- dinamične vaje za ogrevanje
- raztezne vaje
- lovljenje (posamezno, v parih)
- pepček (trije pepčki se držijo z rokami, kot tudi zunanji igralci)

TRENERJEVI POUČENKI:

- demonstracija in razlaga vaje

2. IGRALNA OBLIKA DVEH POLJIH 3+4V2+2 (15 min)**ORGANIZACIJA:**

- prostor velikosti 8 x 16m, ki ga po dolžini razdelimo na pol in dobimo dva kvadrata velikosti 8 x 8m
- vajo izvaja 11 igralcev v enem igralnem polju

OPIS:

- v kvadratu (8x8m) poteka igra zadrževanja žoge 4 proti 2. Po nekaj odigranih podajah igralca v širini odigrata podajo na soigralca (oddaljeni) v nasprotnem kvadratu. Po odigrani podaji se sredinski igralec priključi v nasprotni kvadrat, kjer ponovno poteka igra zadrževanja žoge.

TRENERJEV Poudarek:

- komunikacija
- odkrivanje
- ponujanje
- natančne podaje
- natančen prenos žoge v drugo polje

GLAVNI DEL

1. I.O. 4+2v4 + 4+2v4 zadrževanje žoge (10 min)

**ORGANIZACIJA:**

- prostor velikosti širina kazenskega prostora, ki ga po dolžini razdelimo na polovico glavnega igrišča in dobimo dva kvadrata
- vaja izvaja 22 igralcev (po 11 igralcev v vsakem kvadratu)

OPIS:

- v kvadratu poteka igra zadrževanja žoge 4+2v4 z prenosom igre v drug kvadrat. Po odvzeti žoge morajo izvesti čim prejšnjo reakcijo po izgubljeni žogi, da prevzamejo žogo nazaj. Druga ekipa pa morajo čim prej razširiti in zadrži žogo v svoji posesti. Jokerji in golmani vedno sodelujejo z ekipo, ki ima žogo v svoji posesti.

TRENERJEV Poudarek:

- komunikacija
- odkrivanje
- ponujanje
- natančne podaje
- natančen prenos žoge v drugo polje
- reakcija po izgubljeni žogi

2. I.O. 4+2v4 + 4+2v4 z zaključkom na dva mala gola (10 min)**ORGANIZACIJA:**

- prostor velikosti širina kazenskega prostora, ki ga po dolžini razdelimo na polovico glavnega igrišča in dobimo dva kvadrata
- vajo izvaja 22 igralcev (po 11 igralcev v vsakem kvadratu)

OPIS:

- v kvadratu poteka igra zadrževanja žoge 4+2v4 z prenosom igre v drug kvadrat. Po odvzeti žoge morajo izvesti čim prejšnjo reakcijo po izgubljeni žogi, da prevzamejo žogo nazaj. Druga ekipa pa mora čim prej zadeti enega od malih golov na enem ali drugem kvadratu. Jokerji in golmani vedno sodelujejo z ekipo, ki ima žogo v svoji posesti.

TRENERJEV POUDAREK:

- komunikacija
- odkrivanje
- ponujanje
- natančne podaje
- natančen prenos žoge v drugo polje
- reakcija po izgubljeni žogi

3. VAJA 5V3+2 napad preko bokov**ORGANIZACIJA:**

- prostor velikosti širina kazenskega prostora, ki ga po dolžini razdelimo na polovico glavnega igrišča in dobimo dva kvadrata
- vajo izvaja 22 igralcev (po 11 igralcev v vsakem kvadratu)

OPIS:

- v kvadratu poteka igra 5v3+2 preko bokov
- obvezna žoga podana na napadalca ali vezista v sredinski del

TRENERJEV Poudarek:

- komunikacija
- odkrivanje
- ponujanje
- natančne podaje
- natančen prenos žoge v drugo polje
- reakcija po izgubljeni žogi
- križanje

VARIANTA:

- vključitev enega igralca na bočni položaj, ter enega obrambnega igralca, kjer nastane igra 2v1
- vključitev enega veznega igralca v sredino - napad skozi sredino
- če je napad preko desnega krilnega napadalca, se levi krilni napadalec vključi v napad

4. VAJA igra 11v11 na zmanjšanem igrišču

**ORGANIZACIJA:**

- od kazenskega prostora do kazenskega prostora
- vajo izvaja 22 igralcev (11v11)

OPIS:

- prosta igra
- igra v sistemu (napad 4-3-3, obramba 4-5-1)

TRENERJEV Poudarek:

- komunikacija
- odkrivanje
- ponujanje
- natančne podaje
- natančen prenos žoge v drugo polje
- reakcija po izgubljeni žogi
- križanje

Šenčur, 28.03.2022

Trener: Milan Pešić