

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola prof. Branko Elsner

DIPLOMA UEFA PRO

MODEL IGRE NK MARIBOR – IZHODIŠČE ZA KONTINUIRAN NAPAD

DIPLOMSKO DELO

Avtor dela

RADOVAN KARANOVIC

Maribor 2022

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

MODEL IGRE NK MARIBOR – IZHODIŠČE ZA KONTINUIRAN NAPAD

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. Branko Zupan

RECENZENT

prof. Dejan Kopasić

ČLAN KOMISIJE

prof. Iztok Kavčič

AVTOR DELA

Radovan Karanović

Maribor 2022

ZAHVALA

Zahvalil bi se *Nogometnemu klubu Maribor* za zaupanje, strokovnost, pomoč in možnost kakovostnega dela. Svoji strokovni ekipi, s katero soustvarjam, za zgledno sodelovanje. Prav tako mentorju, g. Branku Zupanu, za koristne usmeritve in podajanje strokovnih navodil pri ustvarjanju ter izdelavi diplomskega dela.

KAZALO VSEBINE

1.	UVOD	9
2.	PREDMET IN PROBLEM	11
2.1.	PREDMET: ISKANJE UČINKOVITEGA NAČINA IGRE PROTI POSTAVLJENI OBRAMBI	11
2.2.	PROBLEM: IZBIRA METOD IN SREDSTEV ZA RAZVOJ KONTINUIRANEGA NAPADA	11
3.	TAKTIKA V NAPADU	12
3.1.	DELITEV TAKTIKE V NAPADU	13
4.	PRIMERJAVA MED MODELOM IGRE NK MARIBOR IN SODOBNIMI TRENDI	15
5.	NK MARIBOR	18
5.1.	SISTEM IGRE NK MARIBOR	18
5.2.	MODEL IGRE NK MARIBOR	18
6.	METODE IN SREDSTVA ZA RAZVOJ KONTINUIRANEGA NAPADA	20
6.1.	METODE DELA ZA URESNIČEVANJE TAKTIČNEGA NAČRTA	20
6.1.1.	METODA PONAVLJANJA – DINAMIČNA TEHNIKA	20
6.1.2.	SITUACIJSKA METODA – SITUACIJSKA TEHNIKA IN IGRALNE SITUACIJE	20
6.1.3.	METODA IGRE – IGRALNE OBLIKE IN MOŠTVENE IGRE	20
7.	METODIKA DELA IN IZBOR VAJ ZA KONTINUIRAN NAPAD	22
7.1.	IZBOR VAJ ZA PRVO TRETJINO	26
7.1.1.	VAJE DINAMIČNE TEHNIKE	26
7.1.2.	VAJE SITUACIJSKE TEHNIKE IN IGRALNE SITUACIJE	28
7.1.3.	VAJE IGRALNIH OBLIK IN MOŠTVENIH IGER	33
7.2.	IZBOR VAJ ZA DRUGO TRETJINO	35
7.2.1.	VAJE DINAMIČNE TEHNIKE	36
7.2.2.	VAJE SITUACIJSKE TEHNIKE IN IGRALNE SITUACIJE	39
7.2.3.	VAJE IGRALNIH OBLIK IN MOŠTVENIH IGER	43
7.3.	IZBOR VAJ ZA ZADNJO TRETJINO	46
7.3.1.	VAJE SITUACIJSKE TEHNIKE IN IGRALNE SITUACIJE	46
7.3.2.	VAJE IGRALNIH OBLIK IN MOŠTVENIH IGER	50

7.4.	UIGRAVANJE MOŠTVA PO VEČ TRETJINAH POVEZANO	52
7.4.1.	POVEZAVA PRVA IN DRUGA TRETJINA	52
7.4.2.	POVEZAVA DRUGA IN TRETJA TRETJINA	55
7.4.3.	POVEZAVA PRVA, DRUGA IN ZADNJA TRETJINA	57
8.	SESTAVA STROKOVNEGA TIMA NK MARIBOR (2021/22)	61
9.	PLAN TRENINGOV ZA DOLOČENO OBDOBJE	61
9.1.	MEZOCIKEL (MESEČNI)	62
9.2.	MIKROCIKEL (TEDENSKI)	63
10.	ZAKLJUČEK	65
11.	VIRI IN LITERATURA	66
12.	PRILOGA: Predstavitveni trening za pridobitev naziva trener	67

KAZALO SLIK

SLIKA 1 – POSTAVITEV NK MARIBOR	18
SLIKA 2 – RAZDELITEV IGRIŠČA NA TRETJINE (CONE)	22
SLIKA 3 – IZGRADNJA NAPADA PRVA TRETJINA 1	23
SLIKA 4 – IZGRADNJA NAPADA PRVA TRETJINA 2	23
SLIKA 5 – IZGRADNJA IN ORGANIZACIJA NAPADA DRUGA TRETJINA 1	24
SLIKA 6 – IZGRADNJA IN ORGANIZACIJA NAPADA DRUGA TRETJINA 2	24
SLIKA 7 – ZAKLJUČEK NAPADA TRETJA TRETJINA 1	25
SLIKA 8 – ZAKLJUČEK NAPADA TRETJA TRETJINA 2	25
SLIKA 9 – LEGENDA SKIC	26
SLIKA 10 – DINAMIČNA TEHNIKA (ROMB)	27
SLIKA 11 – DINAMIČNA TEHNIKA (ROMB Z DODATNIM IGRALCEM)	28
SLIKA 12 – SITUACIJSKA TEHNIKA 1 – IZHOD PREKO KRILNEGA BRANILCA	29
SLIKA 13 – SITUACIJSKA TEHNIKA 2 – IZHOD PREKO ZADNJEGA VEZNEGA IGRALCA	30
SLIKA 14 – IGRALNA SITUACIJA 1 – IZHOD PREKO KRILNEGA BRANILCA S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM	31
SLIKA 15 – IGRALNA SITUACIJA 2 – IZHOD PREKO ZADNJEGA VEZNEGA IGRALCA S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM	32
SLIKA 16 – IGRALNA OBLIKA 1 – IZHOD Z VRATARJEM	33
SLIKA 17 – IGRALNA OBLIKA 2 – 1 + 6 : 5	34
SLIKA 18 – MOŠTVENA IGRA 1 – IZHOD IZ PRVE TRETJINE (VODENA IGRA)	35
SLIKA 19 – POSTAVITEV VAJE DINAMIČNA TEHNIKA 3 – Z USMERJENIMI SPREJEMI IN DVOJNO PODOJO	36
SLIKA 20 – DINAMIČNA TEHNIKA 3 – Z USMERJENIMI SPREJEMI IN DVOJNO PODOJO	36
SLIKA 21 – DINAMIČNA TEHNIKA Z USMERJENIMI SPREJEMI, POVRATNO PODOJO IN PODOJO NA TRETJEGA TER VTEKANJEM ZA HRBET	37
SLIKA 22 – DINAMIČNA TEHNIKA Z USMERJENIMI SPREJEMI, POVRATNO PODOJO IN DVOJNO PODOJO TER PODOJO TRETJEGA IN VTEKANJEM V PROSTOR	38
SLIKA 23 – SITUACIJSKA TEHNIKA 3 – GLOBINSKA PODOJA NA KRILNEGA VEZNEGA	39
SLIKA 24 – SITUACIJSKA TEHNIKA 4 – DIAGONALNA PODOJA	40
SLIKA 25 – IGRALNA SITUACIJA 3 – PODOJA NA KRILNEGA BRANILCA	41
SLIKA 26 – IGRALNA SITUACIJA 4 – S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM V DRUGI TRETJINI	42
SLIKA 27 – IGRALNA OBLIKA ZA DRUGO TRETJINO V + 6 : 6 + 1 + 3 : 4 + 2	43
SLIKA 28 – VODENA IGRA V + 10 : 10 + V V DRUGI TRETJINI	44
SLIKA 29 – MOŠTVENA IGRA V + 2 + 8 : 10 + V V DRUGI TRETJINI	45
SLIKA 30 – SITUACIJSKA TEHNIKA 5 – PODOJA KRILNEGA VEZNEGA IGRALCA	46
SLIKA 31 – SITUACIJSKA TEHNIKA 6 – DIAGONALNA PODOJA MED KRILNIMA VEZNIMA IGRALCEMA	47
SLIKA 32 – IGRALNA SITUACIJA 6 – POLKROŽNO VTEKANJE V GLOBINO	48
SLIKA 33 – IGRALNA SITUACIJA 3 : 2 + 5 : 4 S POLAKTIVNIMI OBRAMBNIMI IGRALCI	49

SLIKA 34 – IGRALNA OBLIKA 6 : 5 + V	50
SLIKA 35 – MOŠTVENA IGRA 4 – V + 10 : 10 + V V ZADNJI TRETJINI	51
SLIKA 36 – IGRALNA SITUACIJA VRATAR + 7 : 6 S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM	52
SLIKA 37 – IGRALNA OBLIKA V + 7 : 6	53
SLIKA 38 – MOŠTVENA IGRA 5 – V + 10 : 10 + V (VODENA IGRA)	54
SLIKA 39 – IGRALNA SITUACIJA 6 : 5 + 6 : 5 S POLAKTIVNIMI OBRAMBNIMI IGRALCI NA ENA VRATA	55
SLIKA 40 – IGRALNA OBLIKA 6 : 4 + 6 : 4 + V	56
SLIKA 41 – IGRALNA SITUACIJA 10 – V + 10	57
SLIKA 42 – IGRALNA OBLIKA 7 – 1 + 4 : 4 + 2 + 4 : 4 + 1 V TREH PROSTORIH	58
SLIKA 43 – IGRALNA OBLIKA 8 – 4 : 4 + 5 V DVEH PROSTORIH	59
SLIKA 44 – IGRALNA OBLIKA 9 - V + 4 : 4 + 2 + 2 + 4 : 4 + V V TREH CONAH	60

KAZALO SHEM

SHEMA 1 – FAZE IGRE	12
SHEMA 2 – MODEL SODOBNE NOGOMETNE IGRE (POVZETO PO POCRNIČU, 2016)	16
SHEMA 3 – ZGRADBA NOGOMETNE IGRE (POVZETO PO ZUPANU, 2016)	17

KAZALO TABEL

TABELA 1 – MESEČNI NAČRT DELA NK MARIBOR	62
TABELA 2 – TEDENSKI NAČRT TRENINGA NK MARIBOR	63

KAZALO GRAFOV

GRAF 1 – DELEŽ OBREMENITVE KONTINUIRANEGA NAPADA	64
--------------------------------------------------	----

Ključne besede: nogomet, taktika v napadu, kontinuiran napad, organizacija napada, NK Maribor.

MODEL IGRE NK MARIBOR – IZHODIŠČE ZA KONTINUIRAN NAPAD

Radovan Karanović

Izobraževalni center NZS

Število strani 69; število fotografij 44; število virov 11.

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti in primerjati različni metodologiji organizacije napada. Predstavljen je način dela in metodologija slovenske trenerske stroke ob upoštevanju zahtev *Nogometnega kluba Maribor*.

Glavni cilj dela je na praktičnih primerih predstaviti metodiko in način dela vpeljevanja kontinuiranega napada ter modela igre *NK Maribor*. Uporabljena je domača in tuja literatura, prav tako izvlečki lastnega dela, ki sem jih uporabljal skozi svojo dosedanjo trenersko pot.

Key words: football, methodology, tactics in attack phase, organisation of the attack, NK Maribor.

PLAY MODEL OF NK MARIBOR – CONTINUOUS ATTACK

Radovan Karanović

Education institute of Slovenian Football Association (NZS)

Number of pages 69; number of images 44; number of sources 11.

ABSTRACT

The purpose of my diploma work is to present and compare different methodologies of organisation of the attack play. Presented are methods and methodology of the Slovenian coaching profession and the requirements of football club Maribor.

The main goal is to present the game model, methodology and methods of work for introducing a continuous attack on practical examples. My sources were domestic and foreign literature, as well as the experiences I gained and used through my coaching career.

1. UVOD

Cilj igre je premagati nasprotnika tako, da dosežemo več zadetkov. To je mogoče doseči na različne načine, ob različni razporeditvi igralcev na igrišču (sistemi igranja) in ob uporabi različnih načinov napada ter branjenja ali prehodov iz obrambe v napad in obratno. Faza igre v napadu je obdobje v igri, ko moštvo z različnim delovanjem (protinapad, kontinuiran napad, napad po sredini, napad po boku itd.) in na različnih delih igrišča prehaja iz obrambe v napad ali kontinuirano napada z žogo v lastni posesti. Faza igre v obrambi pa je obdobje v igri, ko moštvo z različnim delovanjem (visok, srednji ali nizki pressing, hitro vračanje v določeno cono branjenja, tesno pokrivanje nasprotnika, individualno pokrivanje ali consko pokrivanje prostora, igranje na nedovoljeni položaj itd.), na različnih delih igrišča prehaja iz napada v obrambo in preprečuje pripravo na zaključek napada nasprotnika (Elsner, 2004).

Taktika je načrten, organiziran način sodelovanja igralcev v vseh štirih fazah igre s ciljem, da se moštvo uspe prilagajati različnim situacijam v igri in jih učinkovito rešuje v svojo korist, predvsem z doseganjem zadetkov. Trener mora biti seznanjen z vsemi pogoji, od katerih je odvisna taktična usmeritev njegove ekipe in igralcev: kondicijske, tehnične in taktične sposobnosti lastnih ter nasprotnih igralcev, vrsta tekme, pomen in kraj igranja tekme, tekmovalne ter vremenske razmere. Taktiko igre trener vedno določi za celotno moštvo. Zraven tega pa je potrebno še določiti skupinske in posamezne zahteve oziroma taktiko (Elsner, 2004).

Ločimo vrste napadanja, ki pa so odvisne od sposobnosti igralcev moštva, načina igre nasprotnika in sposobnosti igralcev branečega se moštva, zmožnosti menjave ritma ter tempa igre našega moštva, sposobnosti koriščenja prostora (pravičnega), prilagajanja in reševanja situacij, ki se v danem trenutku zgodijo na igrišču. Napade ločimo glede na število igralcev, ki sodelujejo v napadu: individualni ali posamični napad, kjer posameznik s preigravanjem skuša premagati obrambne igralce in zaključiti napad ter napad dveh ali več igralcev (skupina). Število igralcev je odvisno od načina branjenja nasprotnika, prostora oziroma cone na igrišču, kjer se napad odvija (odvzeta žoga in prehod v napad ali organizacija napada ter prehod v zaključek) (Elsner, 2004).

Napade pa ločimo tudi glede na osvajanje prostora. Sem sodita protinapad in kontinuirani napad.

Protinapad je najhitrejši in najučinkovitejši način napada. Med začetkom in zaključkom napada ni vmesnih podajanj oziroma jih je čim manj, s ciljem preiti hitro v zaključek. Pogosto se protinapad začne iz svoje obrambne cone. Najpogostejše oblike podaj v napad so podaje v globino, v prostor ali diagonalne podaje. Druga vrsta osvajanja prostora je **kontinuiran napad**. Kontinuiran napad se najpogosteje prične v nizki coni, ko se moštvo brani, po odvzeti žogi prehaja v srednjo cono in se z

dobro organizacijo napada pripravi na zaključek. Takšen način se uporablja takrat, ko se nasprotnik hitro vrača v svojo cono branjenja ali se brani v nizkem »bloku«.

Pri izgradnji **kontinuiranega** napada uporabljamo vse načine podaj (kratke, srednje dolge in dolge), predvsem pa pogosto spreminjamo smer in ritem podaj. Igralci uporabljajo pogosto menjavo mest, da praznijo prostor za vtekanje soigralcev in z različnimi kombinacijami poskušajo presenetiti nasprotnika. Najlažji in najbolj pogosti prehodi v zaključek napada so po krilnih položajih, saj je v večini primerov ekipa, ki se brani pred svojimi vrati, osredotočena na preprečevanje napadov skozi sredino, zato se pojavlja več prostora na krilnih položajih za napadanje in zaključek napada. Kontinuirani napadi so najuspešnejši, ko jih izvajajo tehnično dobro izurjeni igralci (Elsner, 2004).

V diplomski nalogi predstavljam **kontinuiran** napad v okviru modela igre *NK Maribor*. Na osnovi spremljanja sodobnih trendov razvoja nogometne igre na evropski ravni sem se poglobil v ustrezno izbiro metod dela in vaj, da lahko z moštvo *NK Maribor* dosegam kar največjo učinkovitost, ko ga uigravam v posesti žoge in kontinuiranem napadanju.

2. PREDMET IN PROBLEM

2.1. PREDMET: ISKANJE UČINKOVITEGA NAČINA IGRE PROTI POSTAVLJENI OBRAMBI

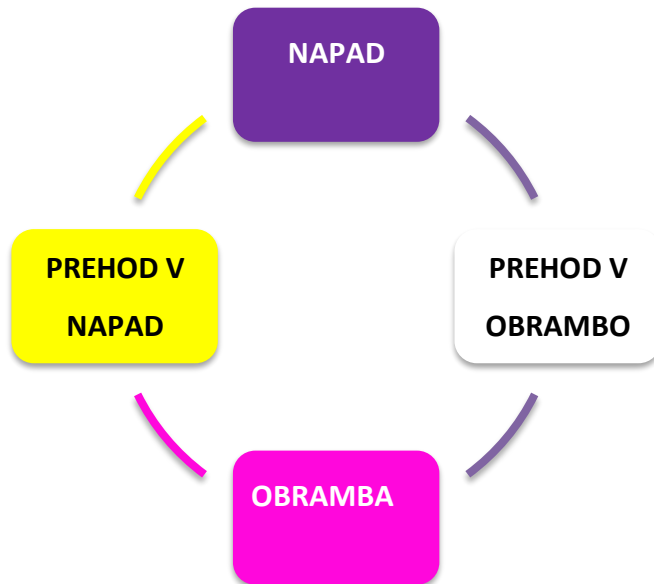
Ker se kot klub večino časa srečujemo z nasprotniki, ki igrajo s postavljeno obrambo proti naši igri, je iskanje učinkovitega načina igranja v napadu ključnega pomena za uresničevanje naših ciljev in doseganje želenega rezultata. Temu primerno in primerno okolju je ekipa *NK Maribor* dolžna iskati pot do cilja skozi igro na posest, časovno daljšimi izgradnjami in organizacijo napada. Ker nasprotnik ne dovoljuje veliko prostora in časa za igro proti vratom, je kontinuiran napad edina logična rešitev, s katero želimo in dosegamo zastavljene cilje.

2.2. PROBLEM: IZBIRA METOD IN SREDSTEV ZA RAZVOJ KONTINUIRANEGA NAPADA

Problem sem že nakazal v prejšnjem odstavku. Zaradi pomanjkanja variabilnosti naše igre, zaradi nasprotnikov, ki nam v večini primerov v domačem prvenstvu ne dovoljujejo prostora za hitre protinapade ali progresivne napade, so se v preteklosti moji predhodniki, in se tudi sam, skupaj s strokovnim timom, srečujem z vprašanjem, kako razvijati **kontinuiran** napad glede na sodobne trende nogometne igre, katere metode in sredstva uporabljati glede na znano doktrino ter glede na stanje na igrišču. Predvsem pa ob časovnem pritisku uigravanja moštva v sezoni z namenom uresničevanja zastavljenih klubskih ciljev.

3. TAKTIKA V NAPADU

Iz spodnje sheme je razvidno, da je igra sestavljena iz štirih faz. V nadaljevanju si bomo podrobneje ogledali fazo napada.



Shema 1 – Faze igre

Zaradi vse večje dinamike igre je taktika prehodov zelo pomemben del taktike igre, saj mora moštvo hitro in odločno organizirati način branjenja po izgubljeni ali po osvojeni žogi. Prehod iz obrambe v napad se začne v trenutku, ko eden izmed igralcev branečega se moštva osvoji ali pridobi žogo. Njegovi soigralci postanejo napadalci in tako se njihova vloga v igri zamenja. Oblike prehoda iz obrambe v napad so različne, odvisne so od organizacije igre, prostora, kjer je bila osvojena žoga itd. Ko moštvo napade nasprotnika na njegovi polovici, blizu vratom, in tam pridobi žogo, je čas ohranjanja žoge v posesti minimalen. Takrat napadalno moštvo takoj začne s pripravo zaključka ali celo z zaključkom napada. Pri prehodu iz obrambe v napad sta posebej pomembna gibanje in postavljanje napadalcev ter sprednjih veznih igralcev. S pravilnim gibanjem odpirajo prostor za kontinuirani napad (gosta komunikacijska mreža) in tudi za hiter nenaden protinapad. Gibanje in odkrivanje igralcev v napadu sta seveda odvisna od dela igrišča, kjer je bila žoga odzeta. Pri kontinuiranem prehodu iz obrambe v napad bolj sodelujejo zunanji vezni igralci in tudi srednji branilci (Rožman, 2009).

3.1. DELITEV TAKTIKE V NAPADU

Taktika v napadu se začne, ko ima moštvo žogo v posesti in želi uresničiti napadalno igro s kontinuiranim napadom – naša ideja igre.

Teoretično delimo napad na:

- ✓ Število igralcev, ki sodelujejo v napadu (individualni in skupinski napad – dva ali več igralcev).
- ✓ Obliko osvajanja prostora (protinapad in kontinuiran napad).
- ✓ Glede na spremembo tempa in ritma napada (progresivni, variabilni, regresivni napad).

Uspešnost taktike je odvisna od uresničevanja taktičnih zamisli posameznika, dela moštva in celotnega moštva. Sredstva taktike delimo na odkrivanje igralca, podajanje žoge, sprejemanje in zaustavljanje žoge, vodenje žoge, preigravanje ter streljanje na vrata (Repič, 2011).

Odkrivanje igralca je gibanje in iskanje položaja na igrišču, kjer lahko najbolj neoviran igralec in/ali čim bolj smotno sprejema žogo podano od soigralca ter nadaljuje z igro. Igralci, ki sodelujejo v napadu, se morajo neprestano gibati in odkrivati. Pri odkrivanju sta pomembna pravilno gibanje in pravočasnost. Odkrivanje pa je odvisno tudi od gibanja soigralca in nasprotnega igralca. Prav tako je smer gibanja in odkrivanja odvisna od gibanja vseh akterjev ter žoge (Verdenik, 1997).

Podajanje žoge je osnovna prvina taktike v napadu in je tesno povezana s tehniko. Pravilna izbira tehnike udarca je odvisna od položaja in gibanja soigralca, ki mu žogo želimo podati, pa tudi od gibanja ter postavljanja nasprotnega igralca, ki soigralca pokriva in želi žogo odvzeti ali prestreči. Pomembni so vidiki smeri podane žoge, ki jo lahko podajamo diagonalno, bočno ali vzporedno in so vezani na postavitev igrišča, ali pa jo lahko podajamo proti soigralcu v noge, diagonalno pred njega v smeri soigralčevega gibanja ter v prazen prostor oz. v globino diagonalno ali vzporedno z igriščem. Hitrost gibanja podane žoge je odvisna od hitrosti gibanja soigralca in nasprotnega igralca, smeri podane žoge, vremenskih razmer ter od stanja igrišča. Kadar se giblje igralec proti soigralcu z žogo, naj bo hitrost podane žoge manjša. Diagonalno podane žoge, podane žoge v globino ali žoge, podane diagonalno v smeri gibanja igralca, morajo biti podane močnejše. Trenutek podaje žoge je odvisen od hitrosti gibanja soigralca in nasprotnega igralca ter od časa, ki ga ima igralec z žogo do trenutka, ko ga napade igralec brez žoge. Zamujena podaja težko doseže svoj cilj. Linija gibanja podane žoge, ki jo odreja razpored igralcev. Podaja je lahko premočrtna, krivočrtna ali rotirajoča (Verdenik, 1997).

Sprejemanje žoge je izrednega pomena, saj se v sodobnem nogometu zahtevata hitra obdelava in prenos žoge. Najhitrejša igra je, kadar moštvo igra brez ustavljanja žoge. Pri sprejemanju žoge je pomembno, da jo skušamo sprejeti v gibanju in usmerjeni v smer igre oziroma cilja. Sprejemanje žoge

je odvisno od tehnike sprejemanja žoge in položaja igralca, ki žogo sprejema v odnosu na igralca (Repič, 2011).

Pri vodenju žoge lahko prihaja do zmanjševanja dinamike igre, saj se s številom odvečnih dotikov pretok žoge upočasni. Vodenje je popolnoma opravičljivo in koristno, kadar ima igralec odprto pot za zaključek napada proti vratom. Prav tako lahko vodenje uporabljamo, kadar želimo žogo zadrževati bodisi zaradi počitka, ker smo neprestano pod nasprotnikovim pritiskom, ali zaradi načina igre zadrževanja žoge v posesti. V primeru, da so vsi soigralci dobro pokriti, je vodenje žoge nujno. Vodenje je neizbežno, kadar igra nasprotno moštvo na prepovedan položaj, saj igralec v napadu ne sme podati žoge svojemu soigralcu, ki se je znašel v prepovedanem položaju. V tem primeru lahko nadaljuje v smeri proti vratom le z vodenjem žoge (Repič, 2011).

Z varanjem si zagotovimo prednost pred nasprotnikom. Učinkovito je takrat, kadar tehniko varanja spreminjamo in nasprotnika vedno znova presenetimo (Elsner, 2004).

Streljanje na vrata je odvisna tehnika udarca. Prav tako pa tudi vsi prej naštetih elementi, saj je predhodno potrebno pravilno odkrivanje, sprejemanje žoge, morebitno vodenje ali varanje. Pri strelu na vrata pa sta zelo pomembna točnost in moč udarca (Elsner, 2004).

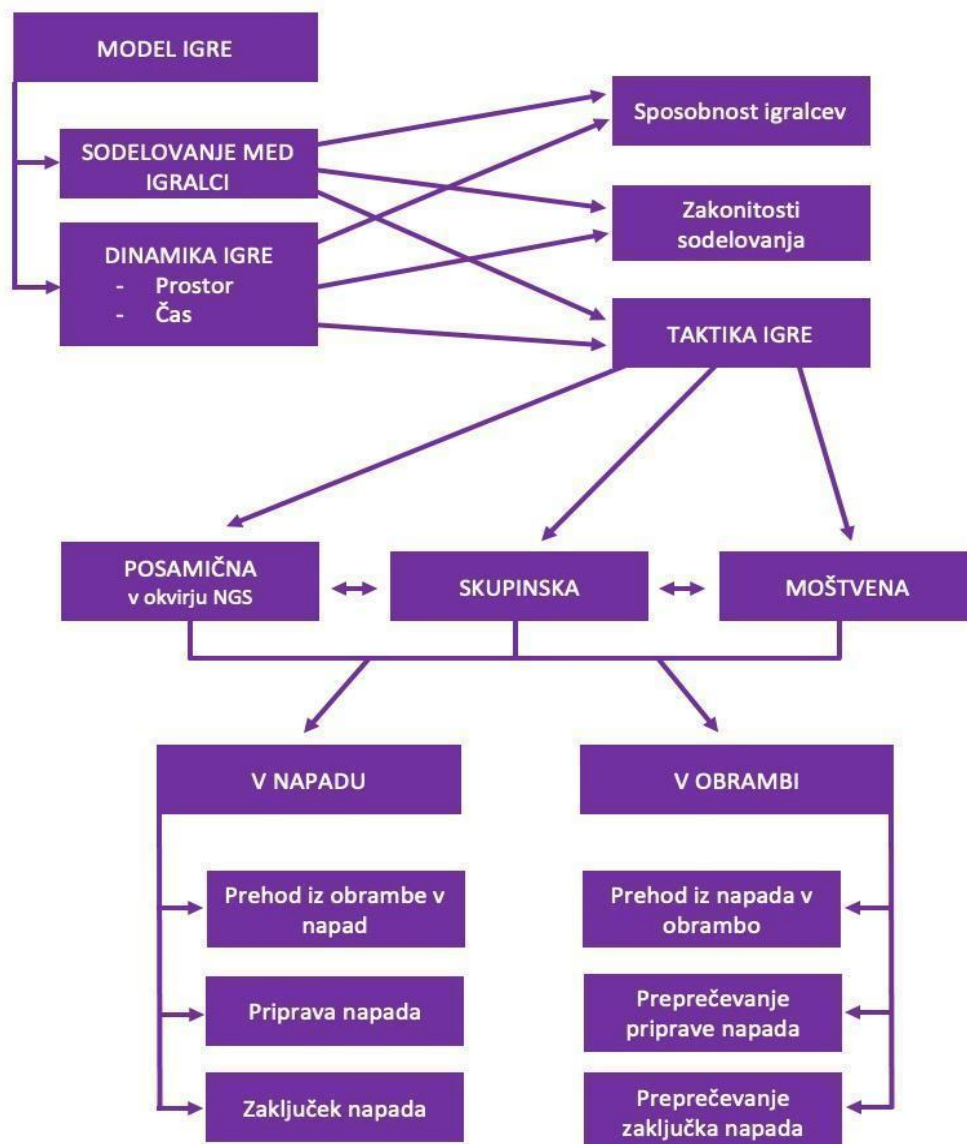
Skupinska taktika je načrtno uspešno delovanje dveh ali več igralcev v napadu ali obrambi pri reševanju situacij v igri. Osnova skupinske taktike je obvladovanje igralnih enot in tehnično-taktičnih prvin ob upoštevanju določenih načel. Nogometna igra je glede možnosti akcij in improvizacije tako bogata, da sposobni in inteligentni igralci najdejo rešitve v igri, ki jih nato trenerji po analizi vključujejo v zahteve igre svoje ekipe (Repič, 2011).

4. PRIMERJAVA MED MODELOM IGRE NK MARIBOR IN SODOBNIMI TRENDI

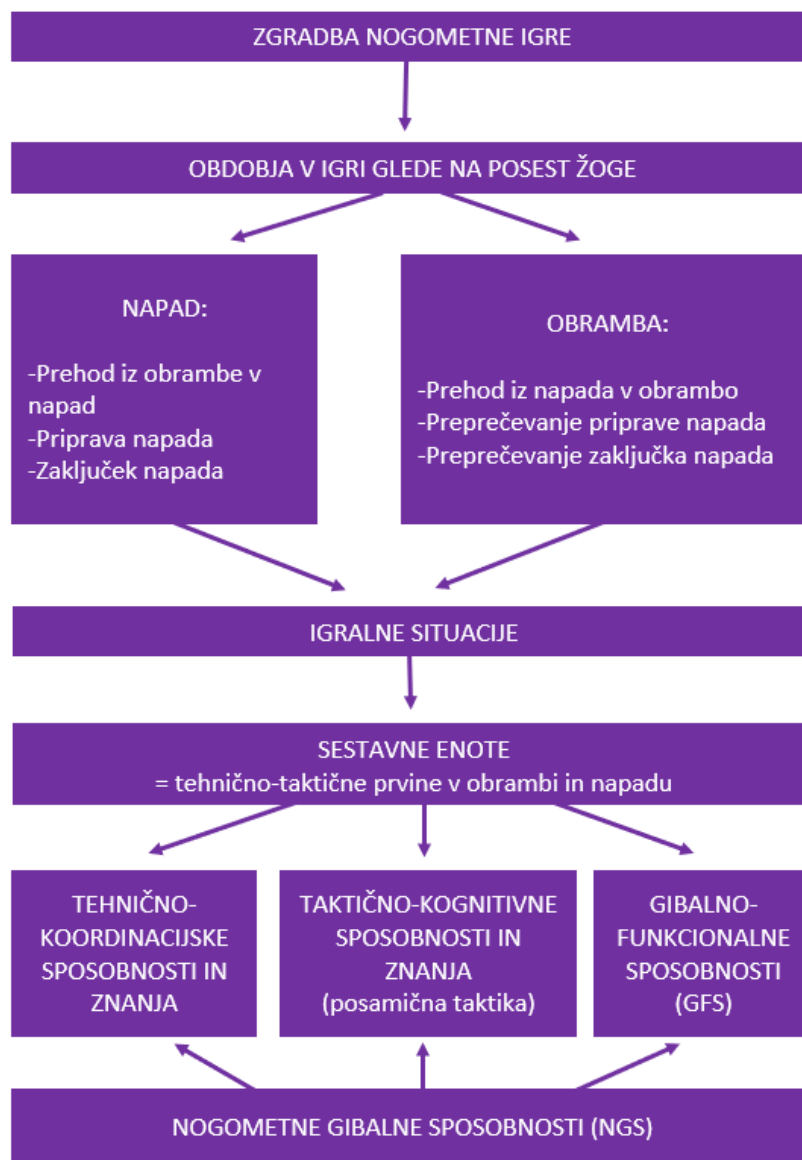
Sodobna nogometna igra se spreminja iz leta v leto, iz sezone v sezono. Prilagaja se novim zahtevam in razmeram. Zaradi vse večjega dostopa do vseh vrst informacij (video posnetkov, video analiz, statističnih podatkov ...) in sodobne tehnologije smo trenerji prisiljeni k prilagajanju ter spreminjanju našega dela in prilagajanju le-temu, vse za uresničevanje našega cilja – doseganju rezultata.

Skozi zgodovino so se razvijali različni trendi, ki so določeno časovno obdobje bili in so vodilo za večino trenerjev. Kot primer smo videli prevladovanje »totalnega nogometa« od obdobja Cruyffa in kasneje prevlade Barcelone z Guardiolo do današnjih trendov, ki jih narekujejo trenerji na najvišjem nivoju od Bielse, Guardiole, Kloppa, Mourinha in ostalih. Zaradi časovnega in posledično prostorskega pritiska se sodobni modeli prilagajajo temu ter igralce »silijo« k vse bolj zapletenim miselnim procesom, kjer morajo prepoznavati situacije, jih hitro reševati in hkrati iskati nove rešitve za vnaprej predvidene situacije. Sodobni trendi nas usmerjajo, da je potrebno razmišljati in graditi model igre od izgradnje do organizacije ter zaključka napada, do hitrega prehoda iz napada v obrambo, sposobnosti prilagajanja igranja v različnih postavitvah, pod različnimi zahtevami in na različnih delih igrišča v obrambi ter seveda s sposobnostjo hitrega prehoda iz faze obrambe v fazo napada. Ne smemo podcenjevati in pozabiti na situacije, ki se dogajajo, ko žoge ni v igri in ko prihaja v igro (prekinitve).

Da pridemo do uspešnega modela igre moštva, je seveda potrebno upoštevati načela zgradbe nogometne igre, ki se v našem prostoru deli na štiri faze. Prva faza je, ko ima moštvo žogo v posesti – to je faza napada. Ko se žoga izgubi, prehajamo iz faze napada v fazo obrambe. Faza obrambe je, ko moštvo žoge nima v posesti. Četrto fazo pa pomeni prehod iz obrambe v napad, ko moštvo žogo osvoji. Podrobno je zgradba predstavljena v shemah 1 – Model sodobne nogometne igre in 2 – Zgradba nogometne igre.



Shema 2 – Model sodobne nogometne igre (povzeto po Pocrnjiču, 2016)



Shema 3 – Zgradba nogometne igre (povzeto po Zupanu, 2016)

Ker vsi trenerji iščemo navdih, rešitve in podobnosti, sem tudi sam našel vzporednice v sodobnem nogometu v tujini. Zelo blizu mi je igra *SSC Napoli*, trenerja Luciana Spallettija. Principi, ki jih poskušajo zasledovati so, igrati od vratarja s šestimi igralci, kjer se ustvarja situacija šest proti šest na njihovi polovici igrišča (izgradnja napada) in 3 proti 3 ali 4 proti 4 na nasprotnikovi polovici, ko prehajajo v zaključek napada. Pod pritiskom igrajo igro posesti z nizkimi ali polvisokimi podajami v srednji tretjini. V gradnji igre prihajajo igralci v medprostore in poskušajo graditi **kontinuiran** napad iz srednje tretjine. Zasledujejo tudi princip neposredne podaje v globino, če jim nasprotnik in njihova igra to dovoljujeta. Pri prehodu iz obrambe v napad se v večini primerov odločajo za **kontinuiran** napad. Dovoljujejo pa tudi možnosti hitrega protinapada.

5. NK MARIBOR

5.1. SISTEM IGRE NK MARIBOR

Zaradi modela igre v NK Maribor večino časa uporabljamo sistem 1-4-2-3-1.



Igralna mesta:

- 1 – vratar
- 2 – desni krilni branilec
- 3 – levi krilni branilec
- 4 – levi srednji branilec
- 5 – desni srednji branilec
- 6 – levi zadnji vezni igralec
- 7 – desni krilni vezni igralec
- 8 – desni zadnji vezni igralec
- 9 – srednji napadalec
- 10 – sprednji vezni igralec
- 11 – levi krilni vezni igralec

Slika 1 – Postavitev NK Maribor

5.2. MODEL IGRE NK MARIBOR

»Model igre je zamišljena predstavitev igre, je vzorec igre, organizirani sistem, ki imitira želeno organiziranost in usklajenost delovanja igralcev v vseh fazah igre.« (Elsner, 2004)

Model igre ekipe je živ dokument, ki se spreminja, tako kot se spreminjajo igralci, trenerji, pravila, okolje ... Mora pa spoštovati tudi kulturo kluba, tradicijo in klubski model.

NK Maribor je vodilni klub v državi, želi biti zmagovalec in na podlagi tega je zasnovana tudi igra (z namenom po prevladi na igrišču). Cilji kluba so vedno ambiciozno zastavljeni, tako s tekmovalnega (naslov prvaka in pokalnega zmagovalca, uvrstitev v evropska tekmovanja) kot tudi iz razvojnega vidika (ustvarjati igralce in razvijati njihov potencial ter jih "narediti" zanimive za trg). Ker sta cilj in tradicija zmagovati, je temu podrejen tudi model igre. Temelji na napadalnem nogometu, kontroli ritma in tempa v igri. Če želimo nadzorovati igro in prevladovati, potrebujemo večjo posest, kar nas pripelje do tega, da moramo uporabljati **kontinuiran** napad, saj analize prikazujejo, da ekipe, ki osvajajo prvenstva, v povprečju potrebujejo 10 zaporednih podaj za doseg zadetka. To pomeni vsaj 30 sekund žoge v svoji posesti, preden dosežejo zadetek (Bogatino, 2018).

Na podlagi tega modela je naša želja in usmeritev igrati igro podaj v vseh conah. S pričetkom pri svojem vratarju in nadaljevanjem do zaključka napada.

Na model igre vplivajo teoretična in praktična znanja strokovnega tima, moderne smernice nogometa, sposobnosti igralcev ter seveda usmerjenost kluba in njegove zahteve. V model igre sodijo tudi osnovni principi delovanja igralcev in ekipe v vseh fazah igre.

Naš model je organiziran sistem, ki ponazarja sodelovanje in dinamiko glede na značilnosti igralcev. Za to smo se odločili na podlagi sposobnosti in značilnosti naših igralcev ter strategije našega kluba. Za vsako cono posebej imamo razdelano igro in definirane principe, ki jih želimo uresničevati v igri.

Osnovna zahteva je miselna intenzivnost igralcev po želji, da so ves čas sposobni pravilnih, predvsem pa hitrih odločitev glede na zahteve in situacije. Nasprotniku poskušajo v določenih delih igrišča (conah) jemati čas in prostor za igro ter da so osredotočeni na posest ter napadalno usmerjenost, s ciljem osvajanja prostora in potrpežljive priprave napada oziroma zaključka napada.

V fazi napada se od igralcev zahteva aktivna posest žoge, usmerjena v igro proti naprej – proti nasprotnikovim vratom (hiter prehod v drugo ali tretjo tretjino): nadzorovana posest žoge, s ciljem priprave napada. Pri prehodu v zaključek napada stremimo z minimalno štirimi igralci po diagonalni podaji ali podaji v globino. Odkrivanje in ponujanje igralcev v medprostore (napadalno usmerjeni vezni igralci), usmerjenost igre v sredino nasprotnikovih vrat in hitro obračanje strani ter iskanje situacije 2 na 1 na krilnih položajih.

V fazi obrambe uporabljamo sistem 1-4-4-2 v srednji tretjini. Poudarek je na branjenju prostora, pokrivanju igralca na igralnem mestu in aktivnem napadanju žoge v coni delovanja igralca na njegovem igralnem mestu. Osnovni principi so kompaktna postavitve, zapiranje in preprečevanje globinskih podaj skozi sredino, igra proti žogi v coni in agresivno napadanje žoge s ciljem odvzemanja.

Pri prehodu iz faze obrambe v fazo napada zahtevamo hiter preklon med fazama. Prva misel ob odvzeti žogi je osvajanje globine, če je to mogoče. Če ne, preidemo v **kontinuiran napad** in iskanje rešitev glede organizacije ter zaključka napada.

Pri prehodu iz faze napada v fazo obrambe pa zahtevamo hiter odziv najbližjih igralcev (»protipritisk«), napadanje žoge in poskus preprečevanja protinapada. V primeru neuspešnega delovanja se diagonalno premikamo nazaj v osnovno postavitev branjenja v naslednjo tretjino.

6. METODE IN SREDSTVA ZA RAZVOJ KONTINUIRANEGA NAPADA

6.1. METODE DELA ZA URESNIČEVANJE TAKTIČNEGA NAČRTA

6.1.1. METODA PONAVLJANJA – DINAMIČNA TEHNIKA

Dinamična tehnika je najpogosteje uporabljeno sredstvo metode ponavljanja. To so tehnično-taktične vaje, kjer gre za urjenje različnih kombinacij. Vaje temeljijo na enostavnosti in učinkovitosti, v samih vajah nimamo določenih igralnih mest. Vaje se izvajajo v hitrem ritmu in s čim manjšim številom dotikov. Omogočajo nam veliko število ponovitev tehničnih elementov, ki se v igri najpogosteje pojavljajo (podajanje in sprejemanje žoge pod različnimi koti, z različnimi obrati) ter tehnično-taktičnih elementov iz igre (dvojna podaja, povratna podaja, podaja v globino, udarec proti vratom itd). S temi vajami vadimo tudi našo osnovno idejo v igri (Zupan, 2010).

6.1.2. SITUACIJSKA METODA – SITUACIJSKA TEHNIKA IN IGRALNE SITUACIJE

Pri situacijski metodi učenja povzemamo v vajah situacije iz tekme. V vajah situacijske tehnike je poudarek na principih iz igre, smeri napada in menjavi mest. Vaje omogočajo dober prehod v igralne situacije, ki so vezane na igralna mesta.

S pomočjo uporabe sredstev igralnih situacij iščemo rešitve v izgradnji, pripravi in zaključku napada glede na našo idejo o igri (v okviru modela igre). Osnovni namen igralnih situacij je taktična informiranost igralcev z določenimi zahtevami in medsebojnim sodelovanjem.

6.1.3. METODA IGRE – IGRALNE OBLIKE IN MOŠTVENE IGRE

Kot navajajo Kavčič in sodelavci (2021), so igralne oblike zelo podobne pravi igri. Pri taktiki omogočajo kreativno uporabo ponujenih taktičnih rešitev v pogojih igre, delimo pa jih najprej na faze igre – torej imamo igralne oblike za fazo napada, za prehode (napadalna in obrambna tranzicija) ter fazo branjenja glede na skupinsko ali moštveno taktiko. Da bi dosegli glavni cilj glede na vsebino treninga, dodamo različne naloge, različne številčne odnose, dodajamo proste igralce, izbiramo različne velikosti prostorov, igralcem olajšamo ali otežujemo pogoje za igro ali prilagajamo pravila igre.

Moštvene igre pa predstavljajo metodike vpeljevanja skupne ideje v igri. So nadgradnja že prej uporabljenih vaj v olajšanih pogojih (situacijske tehnike, igralne situacije in igralne oblike).

»Učene principe treniramo v tekmovalnih pogojih, saj sodeluje celotno moštvo. Številčni odnos v moštvenih igrah je odvisen od starosti in formata tekmovanja. Uporabljamo jih za razvoj moštvene

taktike in organizacije igre. Razvijamo skupno idejo v igri in igralce učimo sodelovanja v vseh fazah igre. Poznamo dve vrsti moštvenih iger: vodena igra, kjer igro zaustavljamo in igralce usmerjamo ter podajamo skupno idejo in prosta igra brez ustavljanja, kjer opazujemo prenos predhodno podanih idej v procesu treninga. Pri tem lahko imamo skrajšano ali zoženo igrišče, različno število vrat, različno število dotikov žoge in z različnimi pravili skušamo doseči cilj, da se posredovani principi čim pogosteje uresničujejo v vseh fazah igre.» (Kavčič, 2021, str. 14)

V metodiki učenja igre prevladujeta METODA IGRE (igralne oblike in moštvene igre) in SITUACIJSKA METODA (situacijska tehnika in igralne situacije). Uporabljamo tudi METODO PONAVLJANJA (dinamična tehnika).

V nadaljevanju bom predstavil zaporedja vaj od dinamične in situacijske tehnike, igralnih situacij, igralnih oblik ter moštvenih iger. Vaje so prilagojene razvoju in treniranju taktike igre, s poudarkom na **kontinuiranem** napadanju.

7. METODIKA DELA IN IZBOR VAJ ZA KONTINUIRAN NAPAD

Treniranje kontinuiranega napadanja izvajamo z uigravanjem moštva v treh tretjinah (1. tretjina ali nizka cona, 2. tretjina ali srednja cona in 3. tretjina ali visoka cona), ob upoštevanju določenih principov sodelovanja med igralci v napadu.



Slika 2 – Razdelitev igrišča na tretjine (cone)

Metodični postopek uigravanja moštva izvajamo po delih igrišča – tretjinah. Zahtevnost vaj stopnjujemo tako, da vadimo najprej brez nasprotnih igralcev, nato s polaktivnimi in nazadnje z aktivnimi obrambnimi igralci. V prvi tretjini je poudarek na uigravanju zadnje vrste in vratarja, postopoma dodajamo igralce zvezne vrste in napadalce, ko prehajamo na uigravanje moštva za kontinuirano napadanje v drugi in zadnji tretjini.

PRVA TRETJINA – NIZKA CONA

V prvi coni začnemo napad od vratarja, kjer pri organizaciji napada sodelujejo obrambni igralci in dva vezna igralca (skupaj z vratarjem sedem igralcev). Napadalno usmerjeni štirje igralci čakajo v drugi coni na iznos žoge in držijo globino.

Z igro podaj se poskuša vedno, kadar nasprotnik napada z največ petimi igralci. Ko pa poskuša izvajati pritisk s šestimi ali več igralcev, se odločimo za dolgo podajo na napadalno usmerjene igralce in reakcijo na t. i. drugo žogo.

Pri iznosu žoge imamo natančno določene principe, ki so prikazani v nadaljevanju naloge.



Slika 3 – Izgradnja napada prva tretjina 1

Opis: Podaja od vratarja proti enemu izmed osrednjih branilcev, ki se odpira v širino. Ponujanje zadnjega veznega igralca v medprostor, ki je usmerjen v igro proti naprej. Osrednji branilec odigra na zadnjega veznega igralca, ta na krilnega branilca, ki odigra na krilnega veznega igralca.



Slika 4 – Izgradnja napada prva tretjina 2

Opis: Neposredna podaja od vratarja proti srednjemu napadalcu (princip, ko nasprotnik napada s šestimi igralci in vrši pritisk ob izgradnji napada).

DRUGA TRETJINA – SREDNJA CONA

V drugi tretjini se glede na postavljeno obrambo odločamo za kontinuirano napadanje s poudarkom na podajah. V organizaciji sodelujeta centralna branilca, dva zadnja vezna, dva bočna branilca, en krilni in napadalni vezni igralec, ki prihajata v medprostor oziroma napadalni vezni sodeluje v sami organizaciji igre kot pomoč zadnjima veznima.

Tudi za to tretjino imamo natančno določene principe, ki so prikazani v nadaljevanju naloge.



Slika 5 – Izgradnja in organizacija napada druga tretjina 1

Opis: Podaja osrednjega branilca na krilnega branilca, ki odigra povratno podajo. Sledi ponujanje diagonalno postavljenega zadnjega veznega igralca v medprostor, kamor sledi podaja osrednjega branilca. Zadnji vezni igralec odigra na drugega osrednjega branilca, ki odigra na krilnega branilca. Sledi ponujanje srednjega veznega igralca, ki podano žogo sprejema obrnjen proti naprej. Ta odigra povratno podajo na vtekajočega krilnega veznega igralca, ki iz prve odigra na vtekajočega srednjega napadalca v prostor, kateri se s pravilnim (polkrožnim) odkrivanjem izogiba prepovedanemu položaju.



Slika 6 – Izgradnja in organizacija napada druga tretjina 2

Opis: Podaja osrednjega branilca na krilnega branilca, ki odigra povratno podajo. Sledi ponujanje diagonalno postavljenega zadnjega veznega igralca v medprostor, kamor sledi podaja osrednjega branilca. Zadnji vezni igralec odigra na drugega osrednjega branilca, ki odigra na krilnega branilca. Sledi ponujanje srednjega veznega igralca, ki podano žogo odigra s prvim dotikom na vtekajočega krilnega veznega igralca v prostor.

TRETJA TRETJINA – VISOKA CONA

V zaključku napada sodelujejo štirje napadalni igralci in oba vezna igralca, en zadnji vezni ter en krilni branilec (tisti krilni branilec, s katerim smo prišli v fazo zaključka). Ostali so v pripravljenosti v drugi tretjini.

Definirani so tudi principi, ki so podrobneje prikazani v nadaljevanju naloge.



Slika 7 – Zaključek napada tretja tretjina 1

Opis: Zaključek srednjega napadalca proti vratom (po podaji v globino).

Slika 8 – Zaključek napada tretja tretjina 2

Opis: Podaja iz krilnega položaja pred vrata, kamor vteka srednji napadalec na prvo vratnico, krilni vezni igralec na drugo vratnico in sprednji vezni igralec na povratno žogo.

Prav tako se poslužujem metodike, ki sem jo prej opisal. Za vnos ideje v igri uporabljam najprej dinamično tehniko, situacijsko tehniko, igralno situacijo, igralno obliko in moštvene igre. V tem zaporedju tako vpeljujem našo idejo o skupni igri kontinuiranega napada v treningu. V nadaljevanju bom predstavil svoj način dela in uporabo sredstev za vpeljevanje kontinuiranega napada v vseh conah ter povezave med njimi.

Legenda:



Slika 9 – Legenda skic

7.1. IZBOR VAJ ZA PRVO TRETJINO

V prvi tretjini želimo začeti igrati od vratarja in z igro kratkih podaj ter ob sodelovanju srednjih branilcev, zadnjih veznih igralcev in krilnih branilcev preiti v drugo tretjino (srednjo cono).

PRINCIPI

Podaja od vratarja na srednjega branilca, ponujanje zadnjega veznega igralca v medprostore, neposredna podaja na krilnega branilca in podaja v globino.

7.1.1. VAJE DINAMIČNE TEHNIKE

Izbor vaj dinamične tehnike ni pogojen s tretjinami, saj naše vaje dinamične tehnike in principi niso določeni po njih, ampak so splošni ter jih uporabljamo v vseh tretjinah. Zato uporabljam te vaje kot predpripravo na glavni del treninga, ne glede na to, katera tretjina napada bo v treningu izpostavljena.

DINAMIČNA TEHNIKA 1 – ROMB



Slika 10 – Dinamična tehnika (Romb)

Opis: V vaji sodeluje 6 igralcev. Prvi igralec poda drugemu igralcu, ki se odkriva vstran od klobučka in sprejme žogo v gibanju naprej ter poda tretjemu igralcu, ki se odkriva nazaj od klobučka in žogo sprejme z notranjim delom stopala v gibanju naprej. Tretji igralec nato poda žogo četrtemu igralcu, ki se odkriva od klobučka na stran, sprejme žogo naprej in poda na začetek vaje.

Vajo ponovimo v drugo stran.

Cilji: Odkrivanje in sprejem žoge v smeri naprej z oddaljeno nogo. Podaja na oddaljeno nogo.

DINAMIČNA TEHNIKA 2 – ROMB Z DODATNIM IGRALCEM



Slika 11 – Dinamična tehnika (Romb z dodatnim igralcem)

Opis: V vaji sodeluje 10 igralcev. Prvi igralec poda drugemu, ki se odkriva v stran od polaktivnega obrambnega igralca in odigra povratno podajo z zunanjo nogo. Prvi igralec odigra globinsko podajo na tretjega igralca, ki se odkriva proti žogi, odigra povratno podajo na drugega in se polkrožno odkriva v prostor, kjer sprejme podano žogo.

Vajo delamo istočasno z obeh strani. Vajo ponovimo tudi v drugo stran.

Cilji: Pravočasno odkrivanje v stran od igralca. Podaja na oddaljeno nogo od podajalca in povratna podaja na bolj oddaljeno nogo od nasprotnika. Pravočasno polkrožno odkrivanje v prostor.

7.1.2. VAJE SITUACIJSKE TEHNIKE IN IGRALNE SITUACIJE

Situacijsko tehniko in igralne situacije sem razdelil na tri cone oziroma tretjine naše igre. Prva cona je cona izgradnje igre od vratarja (od vrat do nekje 30 metrov). Druga ali srednja cona je druga tretjina na sredini igrišča, kjer prehajamo v organizacijo napada. V tretji coni ali tretjini pred nasprotnikovimi vrati prihajamo do zaključka napada. Metodično v treningu vključujem po dinamični tehniki situacijsko tehniko, ki je predpriprava za igralno situacijo in kasneje za igralno obliko.

SITUACIJSKA TEHNIKA 1 – IZHOD PREKO KRILNEGA BRANILCA



Slika 12 – Situacijska tehnika 1 – Izhod preko krilnega branilca

Opis: V vaji sodelujejo vratar in štiri igralci. Vajo prične vratar s podajo proti igralcu (5) desno od sebe, ki odigra povratno podajo z vratarjem. Vratar nadaljuje s podajo proti igralcu (4) levo od sebe. Ta žogo sprejme proti naprej, kjer se mu odkriva in ponuja igralec (6), ki podano žogo sprejme ter odigra proti vtekajočemu igralcu (3). Ta žogo sprejme v smeri proti naprej in zaključi s podajo proti majhnim vratom.

Vajo ponovimo v drugo stran.

Cilji: Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo. Podaja na oddaljeno nogo. Povratna podaja. Pravočasnost odkrivanja in vtekanje.

SITUACIJSKA TEHNIKA 2 – IZHOD PREKO ZADNJEGA VEZNEGA IGRALCA



Slika 13 – Situacijska tehnika 2 – izhod preko zadnjega veznega igralca

Opis: V vaji sodelujejo vratar in pet igralcev. Vajo prične vratar s podajo proti igralcu (5) desno od sebe, ta odigra povratno podajo z vratarjem. Vratar nadaljuje s podajo proti igralcu (4) levo od sebe. Ta žogo sprejme proti naprej, kjer se mu odkriva in ponuja igralec (6), ki podano žogo sprejme ter odigra povratno podajo na vratarja. Ta si žogo sprejme ali neposredno odigra na igralca (5), ki nadaljuje akcijo s podajo na igralca (2). Ta žogo sprejme v smeri naprej in odigra na vtekajočega se igralca (8), ki zaključí s podajo proti majhnim vratom.

Vajo ponovimo v drugo stran.

Cilji: Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno ного. Podaja na oddaljeno ного. Povratna podaja. Pravočasnost odkrivanja in vtekanje. Hiter sprejem in podaja žoge.

Nadgradnje vaj: Vaje dinamične in situacijske tehnike uporabljamo v vseh treh conah.

Vaje nadgradimo z dodajanjem nasprotnika in odvzemanjem igralcem časa ter prostora. S tem izzovemo pri igralcih prepoznavanje situacije v igri, pravilno in pravočasno odkrivanje ter podajanje na daljšo ного glede na branilca.

IGRALNA SITUACIJA 1 – IZHOD PREKO KRILNEGA BRANILCA S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM



Slika 14 – Igralna situacija 1 – izhod preko krilnega branilca s polaktivnim nasprotnikom

Opis: V igralni situaciji sodelujejo vratar in štirje igralci. Prične vratar, s podajo proti igralcu (5) desno od sebe. Ta odigra povratno podajo z vratarjem. Vratar nadaljuje s podajo proti igralcu (4) levo od sebe. Ta žogo sprejme naprej, kjer se mu odkriva in ponuja igralec (6), ki podano žogo sprejme ter odigra proti vtekajočemu igralcu (3). Ta žogo sprejme v smeri naprej in zaključi s podajo proti majhnim vratom.

Igralno situacijo izvedemo tudi v drugo stran.

Cilj: Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno ного. Podaja na oddaljeno ного. Povratna podaja. Pravočasnost odkrivanja in vtekanje.

IGRALNA SITUACIJA 2 – IZHOD PREKO ZADNJEGA VEZNEGA IGRALCA S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM



Slika 15 – Igralna situacija 2 – izhod preko zadnjega veznega igralca s polaktivnim nasprotnikom

Opis: V igralni situaciji sodelujejo vratar in pet igralcev. Prične vratar s podajo proti igralcu (5) desno od sebe, ta odigra povratno podajo z vratarjem. Vratar nadaljuje s podajo proti igralcu (4) levo od sebe. Ta žogo sprejme proti naprej, kjer se mu odkriva in ponuja igralec (6), ki podano žogo sprejme ter odigra povratno podajo na vratarja. Ta si žogo sprejme ali neposredno odigra na igralca (5), ki nadaljuje z akcijo s podajo na igralca (2). Ta žogo sprejme v smeri naprej in odigra na vtekajočega se igralca (8), ki zaključi s podajo proti majhnim vratom.

Igralno situacijo izvajamo v obe smeri.

Cilji: Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo. Podaja na oddaljeno nogo. Povratna podaja. Pravočasnost odkrivanja in vtekanje. Hiter sprejem in podaja žoge.

7.1.3. VAJE IGRALNIH OBLIK IN MOŠTVENIH IGER

IGRALNA OBLIKA 1 – IZHOD Z VRATARJEM



Slika 16 – Igralna oblika 1 – izhod z vratarjem

Opis: V omejenem prostoru 50 x 40 metrov, s prosto cono pred majhnimi vrati globine 5 metrov, napadalna ekipa po prej dogovorjenih principih poskuša v petih zaporednih podajah zadeti majhna vrata. Obrambna ekipa se aktivno brani, razen v prosti coni pred majhnimi vrati.

Cilj: Izhodi od vratarja po principih, prikazanih v situacijski dinamični tehniki.

MOŠTVENA IGRA 1 – IZHOD IZ PRVE TRETJINE (VODENA IGRA)



Slika 18 – Moštvena igra 1 – izhod iz prve tretjine (vodena igra)

Opis: V prostoru 52 x 60 metrov označimo cono 40 x 60 metrov z dvoje vrat. Igra poteka v prvi coni, s ciljem prenosa žoge v cono pred vrati in zaključek na njih (brez pritiska). V vodeni igri poskušamo izvesti principe za iznos žoge iz prve tretjine. V primeru, da žogo odvzame nasprotna ekipa, le-ta čim hitreje zaključči proti vratom.

Cilji: Napadalna ekipa poskuša po principih izhoda od vratarja zaključiti akcijo proti vratom z vratarjem. Trener po potrebi ustavlja igro in igralce usmerja ter opozarja na principe igre v prvi tretjini.

7.2. IZBOR VAJ ZA DRUGO TRETJINO

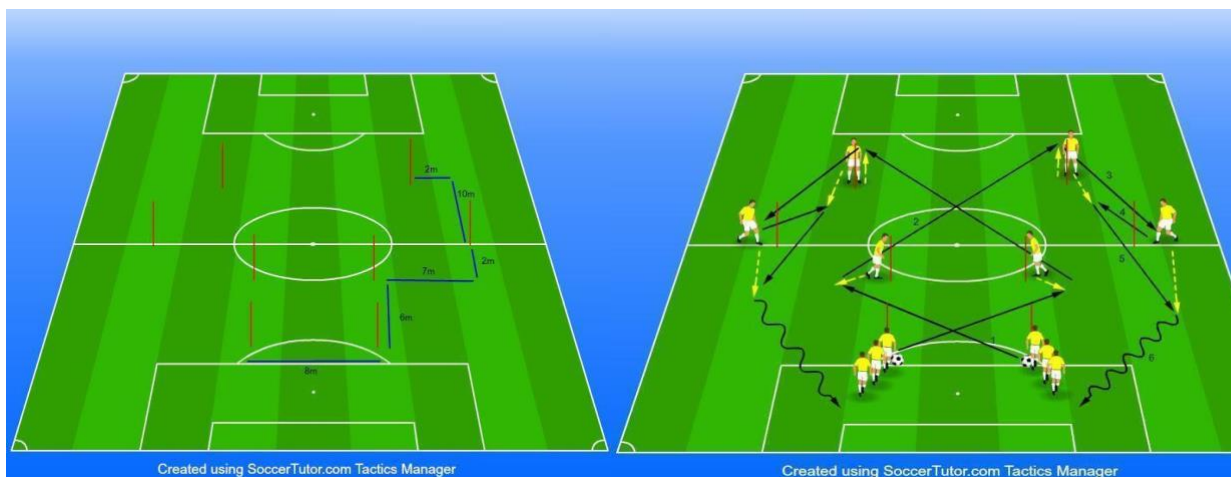
PRINCIPI

Hiter prenos žoge z ene strani na drugo (sodelovanje krilnih branilcev, srednjih branilcev in zadnjih veznih igralcev), podaje v medprostore, podaje s krilnih položajev v medprostore, diagonalne podaje od enega krilnega veznega igralca do drugega, usmerjenost v smeri proti naprej, odkrivanje srednjega veznega igralca in krilnih veznih igralcev, kakor tudi držanje globine srednjega napadalca ter vtekanje krilnih branilcev za krilnega veznega igralca.

7.2.1. VAJE DINAMIČNE TEHNIKE

Z vajami dinamične tehnike poskušamo igralcem predati informacijo in avtomatizme igre v drugi ter tretji tretjini, kjer zahtevamo odkrivanje v medprostore in sprejemanje žoge v smeri naprej z bolj oddaljeno ного od nasprotnika. Odigravanje povratnih in dvojnih podaj ter podaj v prostor na vtekajoče se igralce in sprejemanje žoge v smeri naprej v hitrem teku.

DINAMIČNA TEHNIKA 3 – Z USMERJENIMI SPREJEMI IN DVOJNO PODOJNO



Slika 19 – Postavitev vaje Dinamična tehnika 3 – z usmerjenimi sprejemi in dvojno podajo

Slika 20 – Dinamična tehnika 3 – z usmerjenimi sprejemi in dvojno podajo

Opis: V vaji sodelujejo štiri igralci. Igralec z žogo prične vajo s podajo na igralca pri diagonalni palici, ki se odkriva v stran od palice, postavljen bočno. Ta izvede sprejem v smeri naprej in z drugim dotikom igra proti soigralcu na naslednji diagonalni palici. Ta se prav tako odkriva na stran (nazaj) in izvede usmerjeni sprejem proti soigralcu na naslednji palici ter z njim odigra dvojno podajo s poudarkom podaje na bolj oddaljeno ного. Zadnji igralec žogo sprejema v gibanju naprej in jo odvodi do začetka vaje. Igralci zamenjajo mesta za podano žogo. Prav tako menjujejo strani.

Cilji: Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno ного od branilca. Podaja na oddaljeno ного in dvojna podaja. Pravočasnost odkrivanja.

DINAMIČNA TEHNIKA 4 – Z USMERJENIMI SPREJEMI, POV RATNO P ODAJO IN P ODAJO NA TRETJEGA TER VTEKANJEM ZA HRBET



Slika 21 – Dinamična tehnika z usmerjenimi sprejemi, povratno podajo in podajo na tretjega ter vtekanjem za hrbet

Opis: V vaji sodeluje pet igralcev. Igralec z žogo prične vajo s podajo na igralca pri diagonalni palici, ki se odkriva v stran od palice, postavljen bočno. Ta izvede sprejem v smeri naprej in odigra do naslednjega igralca, kateri se odkriva na stran. Z njim odigra povratno podajo (podaja na bolj oddaljeno nogo soigralca) in odigra na tretjega, ki je pri naslednji palici. V trenutku sprejema četrtega igralca proti sredini, pred palico se mu priključi peti igralec, ki mu vteka za hrbtom v smeri globine. Četrty igralec pravočasno odigra globinsko podajo na vtekajočega soigralca, ki žogo sprejema v hitrem gibanju z bolj oddaljeno nogo v smeri začetka vaje. Igralci zamenjajo mesta za podano žogo. Prav tako menjujejo strani.

Cilji: Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo (od branilca). Podaja na oddaljeno nogo in povratna podaja. Sprejem z obratom navznoter (nasprotnega igralca) pred palico. Pravočasnost vtekanja za hrbet soigralca in podaje v globino.

DINAMIČNA TEHNIKA 5 – Z USMERJENIMI SPREJEMI, POVRATNO IN DVOJNO PODOJNO TER PODOJNO TRETJEGA IN VTEKANJEM V PROSTOR



Slika 22 – Dinamična tehnika z usmerjenimi sprejemi, povratno podajo in dvojno podajo ter podajo tretjega in vtekanjem v prostor

Opis: V vaji sodelujejo štirje igralci. Igralec z žogo prične vajo s podajo na igralca pri diagonalni palici, ki se odkriva v stran od palice, postavljen bočno. Ta izvede sprejem v smeri naprej in odigra do naslednjega igralca, ki se odkriva na stran. Z njim odigra dvojno podajo (podaja na bolj oddaljeno nogo soigralca). Četrty igralec se polkrožno odkriva (izogibanje prepovedanega položaja) in pravočasno vteče v prostor, kamor mu tretji igralec poda žogo. Ta žogo sprejema v hitrem gibanju z bolj oddaljeno nogo v smeri začetka vaje. Igralci zamenjajo mesta za podano žogo. Prav tako menjujejo strani.

Cilji: Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo (od branilca). Podaja na oddaljeno nogo in dvojna podaja. Pravočasnost odkrivanja, podaje in vtekanja v prostor.

7.2.2. VAJE SITUACIJSKE TEHNIKE IN IGRALNE SITUACIJE

Namen vaj situacijske tehnike in igralnih situacij je moštvu podati informacijo organizacije napada z naslednjimi principi: 1. ponujanje v medprostore, povratne podaje in podaje v globino na krilne vezne igralce; 2. podaja krilnega branilca na napadalca, povratna podaja na krilnega veznega igralca, ki odigra diagonalno podajo na drugega krilnega veznega igralca v zaključno cono; 3. podaja zadnjega veznega igralca na krilnega branilca in praznjenje prostora krilnega veznega igralca.

SITUACIJSKA TEHNIKA 3 – GLOBINSKA PODAJA NA KRILNEGA VEZNEGA IGRALCA



Slika 23 – Situacijska tehnika 3 – globinska podaja na krilnega veznega

Opis: Vajo prične trener s podajo proti enemu izmed srednjih branilcev (5 ali 4). Igralec (5) žogo sprejme in odigra proti drugemu igralcu (4), ta poda na krilnega branilca (3), ki žogo sprejema proti sredini v smeri igre. V tem trenutku se zadnji vezni igralec (6) ponuja v medprostor med figuri in s tem prazni prostor za drugega zadnjega veznega igralca (8), ki se ponuja v sredini med figurama. Krilni branilec žogo poda na veznega igralca (8), ki nadaljuje s podajo in obračanjem strani na igralca (2). Ta žogo sprejema proti naprej in poda na ponujajočega se srednjega napadalca (9). Napadalec odigra povratno podajo na sprednjega veznega igralca (10), ki neposredno poda v bočno globino vtekajočemu krilnemu napadalcu (7).

Cilj: Pravočasno odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno ного. Podaja naoddaljeno ного. Odigravanje povratne podaje postavljen hrbtno proti vratom. Pravočasnost odkrivanja in praznjenje prostora. Pravočasna vtekanja v prostor.

SITUACIJSKA TEHNIKA 4 – DIAGONALNA PODOJA



Slika 24 – Situacijska tehnika 4 – diagonalna podaja

Opis: Vajo prične vratar, ki usmeri žogo proti enemu izmed srednjih branilcev (5 ali 4). Igralec (5) žogo sprejme in odigra proti desnemu krilnemu branilcu (2), ta začne z vodenjem žoge, medtem pa se desni krilni zvezni igralec (7) odkrije od žoge k žogi, nato igralec 2 poda na srednjega branilca (4), ki žogo sprejme in jo poda levemu krilnemu branilcu (3). V tem trenutku se srednji napadalec (9) ponuja v medprostor med figuri in poda levemu krilnemu veznemu igralcu (11), kateri z diagonalno podajo odigra na desnega krilnega veznega igralca 7, ki vteka.

Cilj: Pravočasno odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno ного. Podaja na oddaljeno ного. Odigravanje povratne podaje postavljen hrbtno proti vratom. Pravočasnost odkrivanja in praznjenje prostora. Pravočasna vtekanja v prostor.

IGRALNA SITUACIJA 3 – PODOJA NA KRILNEGA BRANILCA



Slika 25 – Igralna situacija 3 – podaja na krilnega branilca

Opis: Vajo prične trener s podajo proti enemu izmed srednjih branilcev (5 ali 4). Igralec (5) žogo sprejme in odigra proti desnemu krilnemu branilcu (2), ki poda vtekajočemu levemu zadnjemu veznemu igralcu (6), pri tem pa desni zadnji vezni igralec (8) prazni prostor z gibanjem naprej. Igralec 6 igra diagonalno podajo po zraku na vtekajočega levega krilnega branilca (3), pri tem pa se levi krilni vezni igralec (11) lažno odkriva proti žogi.

Cilj: Pravočasno odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo. Podaja na oddaljeno nogo. Odigravanje povratne podaje postavljen hrbtno proti vratom. Pravočasnost odkrivanja in praznjenje prostora. Pravočasna vtekanja v prostor.

IGRALNA SITUACIJA 4 – S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM V DRUGI TRETJINI



Slika 26 – Igralna situacija 4 – s polaktivnim nasprotnikom v drugi tretjini

Opis: Igralna situacija s polaktivnim nasprotnikom v polju velikosti 60 x 60 metrov (razdeljeno na pol). Prične se, ko eden izmed srednjih branilcev (5) poda krilnemu branilcu (2). Ta odigra povratno podajo na srednjega branilca in sledi podaja na diagonalnega zadnjega veznega igralca (6), ki se ponuja v medprostoru. V trenutku odkrivanja diagonalnega zadnjega veznega igralca (6) se bližnji zadnji vezni igralec (8) odkriva v globino. Zadnji vezni igralec, ki mu je bila podana žoga, odigra na drugega srednjega branilca (4), ta pa nadaljuje s podajo na krilnega branilca (3), ki se odkriva v širino. Krilni branilec sprejema žogo v smeri cilja in odigra na sprednjega veznega igralca (10), ki se odkriva v medprostor. Ta iz prvega dotika odigra na krilnega veznega igralca (11), ki poda v globino na vtekajočega srednjega napadalca (9).

Situacijo ponavljamo v obe smeri.

Cilji: Odkrivanje v medprostore. Lažno odkrivanje, praznjenje prostora in vtekanje v prostor. Hiter prenos žoge iz ene na drugo stran in podaja v globino.

7.2.3. VAJE IGRALNIH OBLIK IN MOŠTVENIH IGER

S pomočjo igralnih oblik in moštvenih iger želimo prenesti principe organizacije napada v drugi tretjini.

IGRALNA OBLIKA 3 – V + 6 : 6 + 1 + 3 : 4 + 2



Slika 27 – Igralna oblika za drugo tretjino V + 6 : 6 + 1 + 3 : 4 + 2

Opis: V prostoru med obema 16-metrskima prostoroma označimo cono v sredini globine 5 metrov. V prvem polju poteka igra 6 : 6 s pomočjo vratarja in dodatnim igralcem, ki se ponuja v srednji coni (8 : 6). Napadalna ekipa poskuša s petimi zaporednimi podajami žogo po definiranih principih spraviti v določeno cono v sredini, pri čemer se obrambna ekipa aktivno brani. V ta prostor se eden izmed napadalne četvorke ponudi, kjer sprejme podano žogo in preide v igro v drugo polje, kjer se priključita še dva igralca. Prihaja do igre 6 : 4 na vrata, s ciljem zaključka proti vratom. V zaključek napada se vedno vključita eden izmed krilnih obrambnih igralcev in eden izmed dveh zadnjih veznih igralcev.

V kolikor nasprotna ekipa žogo odvzame v polju pred vrati, poskuša čim hitreje zaključiti proti vratom. V kolikor pa odvzame žogo v polju pred svojimi vrati, je njihov cilj podaja v naslednje polje.

Cilj: Principi izhoda od vratarja. Ponujanje v medprostore. Sprejemi proti cilju (v smeri naprej). Principi organizacije in prehoda v zaključek.

MOŠTVENA IGRA 2 – V + 10 : 10 + V (VODENA IGRA)



Slika 28 – Vodena igra V + 10 : 10 + V v drugi tretjini

Opis: V omejenem prostoru 50 x 40 metrov in dvema prostima conama 40 x 10 metrov pred 16-metrskima prostoroma poteka igra 10 : 10. Dva vratarja sta vsak v svojem kazenskem prostoru. Igra se začne, ko trener poda žogo napadalni ekipi, ki poskuša po principih v drugi coni s šestimi zaporednimi podajami žogo spraviti za hrbet obrambne ekipe v prosto cono. V zaključek napada stečejo dva, trije ali štirje igralci napadalne ekipe. Obrambna ekipa v prosti coni ne igra obrambe. Napadalci zaključujejo neovirano.

Cilj: Ponovitev in poskus prenosa principov iz druge cone v igro.

Nadgradnja: Obrambni ekipi dovoljujemo prehod v cono zaključka. Najprej z enim igralcem, dvema, tremi, kasneje z večimi.

MOŠTVENA IGRA 3 – V + 2 + 8 : 10 + V (VODENA IGRA)



Slika 29 – Moštvena igra V + 2 + 8 : 10 + V v drugi tretjini

Opis: Igra poteka v polju velikosti 65 x 40 metrov. Z igro prične vratar s podajo na enega izmed srednjih branilcev (5 ali 6), ki žogo podata v srednji prostor. V drugi coni mora napadalna ekipa odigrati najmanj 4 zaporedne podaje in poskuša žogo podati za hrbet obrambne ekipe v tretjo cono, kjer pride do zaključka s 4 : 0 ali 5 : 0. Obramba je aktivna samo v drugi coni (v prvi in tretji coni pa ne).

Cilj: Ponovitev in poskus prenosa principov iz druge cone v igro.

dobi globinsko podajo od igralca 10 (sprednji vezni igralec). Igralec 11 (krilni vezni igralec) iz prvega dotika poda žogo v kazenski prostor, kjer igralec 9 (napadalec) napada prvo, igralec 7 (desni krilni vezni igralec) pa drugo vratnico.

Cilj: Odkrivanje v medprostor, vtekanje v prostor, globinska podaja in podaja v kazenski prostor. Zaključek proti vratom.

SITUACIJSKA TEHNIKA 6 – DIAGONALNA PODOJA MED KRILNIMA VEZNIMA IGRALCEMA



Slika 31 – Situacijska tehnika 6 – diagonalna podaja med krilnima veznima igralcema

Opis: Vajo prične eden izmed srednjih veznih igralcev (6 ali 8). Igralec (6) žogo sprejme in odigra proti srednjemu napadalcu (9), ki se odkriva na stran, ta odigra povratno podajo na levega krilnega veznega napadalca (11), kateri odigra diagonalno podajo na vtekajočega desnega krilnega veznega igralca (7). Igralec 7 iz prvega dotika poda v kazenski prostor, kjer igralec 9 in igralec 11 vtekata na zaključek.

Cilj: Odkrivanje v medprostor, vtekanje v prostor, globinska podaja in podaja v kazenski prostor. Zaključek proti vratom.

IGRALNA SITUACIJA 6 – POLKROŽNO VTEKANJE V GLOBINO



Slika 32 – Igralna situacija 6 – polkrožno vtekanje v globino

Opis: Vajo prične eden izmed zadnjih veznih igralcev (6 ali 8). Igralec 6 žogo sprejme in odigra proti srednjemu veznemu igralcu (10), ki odigra povratno podajo na igralca 8, ta pa iz prvega dotika igra na drugega desnega krilnega veznega igralca (7), ki odigra povratno podajo in polkrožno steče v prostor, kjer dobi podajo od igralca 8. Igralec 7 iz prvega dotika poda v kazenski prostor, kamor na zaključek vtečejo levi krilni vezni igralec (11), srednji napadalec (9) in igralec 10.

Cilj: Odkrivanje, ponujanje in vtekanje v prostor.

IGRALNA SITUACIJA 7 – 3 : 2 + 5 : 4 S POLAKTIVNIMI OBRAMBNIMI IGRALCI



Slika 33 – Igralna situacija 3 : 2 + 5 : 4 s polaktivnimi obrambnimi igralci

Opis: Polje v sredini velikosti 18 x 14 metrov (igra 3 : 2) in polje pred vrati velikosti 36 x 60 metrov. V igralni situaciji sodelujeta oba krilna branilca, dva zadnja vezna igralca, sprednji vezni igralec, oba krilna napadalca in srednji napadalec. V manjšem polju poteka igralna situacija s polaktivnimi igralci 3 : 2, s ciljem podaje v polje pred vrati. Ko preide žoga v to polje, je cilj ekipe v napadu, da čim hitreje zaključi proti vratom po principih igre v tretji tretjini.

Cilj: Odkrivanje, ponujanje in vtekanje v prostor.

7.3.2. VAJE IGRALNIH OBLIK IN MOŠTVENIH IGER

S pomočjo igralnih oblik in aktivnega nasprotnika želimo naše principe ponavljati. Najvišji nivo prenosa principov zaključevanja napada pa so moštvene igre, kjer kombiniram vodeno in prosto igro.

IGRALNA OBLIKA 4 – 6 : 5 + V



Slika 34 – Igralna oblika 6 : 5 + V

Opis: Igra poteka v dveh omejenih prostorih 40 x 25 in 40 x 16 metrov, kjer napadalna ekipa poskuša iz prvega prostora podati žogo v drugi prostor (16-metrski prostor pred vrati).

Napadalna ekipa mora z minimalno štirimi zaporednimi podajami izigrati obrambno ekipo in podati za hrbet obrambne ekipe v prostor, kjer pride do zaključka proti vratom.

Cilj: Podaja za hrbet obrambne ekipe in pravočasno vtekanje enega izmed napadalno usmerjenih igralcev.

MOŠTVENA IGRA 4 – V + 10 : 10 + V V ZADNJI TRETJINI



Slika 35 – Moštvena igra 4 – V + 10 : 10 + V v zadnji tretjini

Opis: Polje velikosti 52 x 60 metrov označimo cono 40 x 60 metrov z dvoje vrat. Igra poteka v tretji coni s ciljem zaključka napada. V vodeni igri poskušamo izvesti principe za zaključek napada. Trener igro zaustavlja in ponuja rešitve, ki temeljijo na principih v tretji coni. V primeru, da žogo odvzame nasprotna ekipa, ta čim hitreje zaključi proti vratom.

Cilj: Ponovitev prenosa principov iz tretje cone v igro.

7.4. UIGRAVANJE MOŠTVA PO VEČ TRETJINAH POVEZANO

Ko osvojimo skupno idejo in principe v posameznih tretjinah, želim te povezati med seboj. Naprej prvo in drugo tretjino ter nato drugo in tretjo tretjino. Kasneje pa še vse v celoti, s povezavo med vsemi tremi tretjinami.

7.4.1. POVEZAVA PRVA IN DRUGA TRETJINA

Povezujemo principe izgradnje napada v prvi tretjini in organizacije napada v drugi tretjini.

IGRALNA SITUACIJA 8 – V + 7 : 6 S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM



Slika 36 – Igralna situacija vratar + 7 : 6 s polaktivnim nasprotnikom

Opis: Polje 50 x 60 metrov z zaključno cono širine 5 metrov. Situacija s polaktivnim nasprotnikom se prične pri enem izmed srednjih branilcev, kateri poda žogo vratarju. Ta odigra na drugega srednjega branilca, ki odigra na krilnega branilca. Ta odigra žogo na zadnjega veznega igralca, ki se odkriva v medprostor obrnjen v igro naprej in podano žogo odigra v cono, kamor steče sprednji vezni igralec.

Cilj: Ponovitev principov in prehod iz prve v drugo cono.

IGRALNA OBLIKA 5 – V + 7 : 6



Slika 37 – Igralna oblika V + 7 : 6

Opis: Polje 50 x 60 metrov z zaključno cono širine 9 metrov z majhnimi vrati na krilnih položajih in v sredini. Igra se prične pri vratarju s ciljem prenesti žogo v zaključno cono pred majhna vrata in zaključiti napad. V kolikor žogo odzame druga ekipa, zaključuje proti vratom z vratarjem.

Cilj: Ponovitev principov in prehod iz prve v drugo cono ter implementacija v igro.

MOŠTVENA IGRA 5 – V + 10 : 10 + V (VODENA IGRA)



Slika 38 – Moštvena igra 5 – V + 10 : 10 + V (vodena igra)

Opis: Polje 70 x 60 metrov z vrati na koncu druge cone. Moštvena vodena igra 10 : 10 z vratarjema, kjer želimo prenesti vse principe za prvo in drugo tretjino. Z igro prične vedno ekipa od vratarja (vijoličasti) in poskuša zaključiti proti vratom. V kolikor nasprotna ekipa žogo odzame, prav tako zaključuje proti vratom.

Cilj: Ponovitev principov in prehod iz prve v drugo cono ter implementacija v igro.

7.4.2. POVEZAVA DRUGA IN TRETJA TRETJINA

Povezujemo principe organizacije napada v drugi tretjini in zaključka napada v tretji tretjini.

IGRALNA SITUACIJA 9 – 6 : 5 + 6 : 5 S POLAKTIVNIMI OBRAMBNIMI IGRALCI NA ENA VRATA



Slika 39 – Igralna situacija 6 : 5 + 6 : 5 s polaktivnimi obrambnimi igralci na ena vrata

Opis: Igralno polje 60 x 60 metrov (razdeljeno na polovico). Igralna situacija s polaktivnim nasprotnikom v prvem polju s ciljem po treh zaporednih podajah odigrati v drugo polje, kjer prihaja prav tako do situacije 6 : 5 (iz prvega polja se priključita dva igralca) z zaključkom proti vratom.

Cilj: Hiter prehod v drugo polje (tretja cona) in zaključek proti vratom.

IGRALNA OBLIKA 6 – 6 : 4 + 6 : 4 + V



Slika 40 – Igralna oblika 6 : 4 + 6 : 4 + V

Opis: Polje velikosti 50 x 50 metrov z vmesnim prostorom na sredini v širini 3 metre. Majhna vrata, od polja oddaljena 10 metrov. V prvem polju poteka igra 6 : 4 s ciljem po petih zaporednih podajah podati v vmesni prostor, kamor steče eden izmed napadalne četverice iz sosednjega polja. Sledi prenos igre v polje pred vrati, kamor se priključita eden izmed veznih igralcev in krilnih branilcev. Igra 6 : 4 se nadaljuje do zaključka proti vratom.

Če braneča se četverica v prvem polju odvzame žogo, zaključuje proti majhnim vratom. Če pa odvzame žogo četverica v polju pred vrati, poskuša z dolgo podajo odigrati v prostor med poljem in majhnimi vrati (v to polje se branilci ne vključujejo).

Cilj: Hiter prehod v drugo polje (tretja cona) in zaključek proti vratom.

7.4.3. POVEZAVA PRVA, DRUGA IN ZADNJA TRETJINA

Ko osvojimo skupno idejo in principe v posameznih tretjinah, želim te povezati med seboj. Ko osvojimo principe med prvo in drugo tretjino ter drugo in tretjo tretjino, povežemo vse v celoto.

IGRALNA SITUACIJA 10 – V + 10



Slika 41 – Igralna situacija 10 – V + 10

Opis: Vaja igralne situacije po celotni igralni površini, kjer sodeluje vseh 10 igralcev in vratar. Vajo prične vratar s podajo na branilca (5), ta odigra povratno podajo in nadaljuje z gibanjem ter odkrivanjem v igri. Vratar nadaljuje s podajo na naslednjega branilca (4), ki žogo sprejme v smeri igre. V tem trenutku se mu ponudi zadnji vezni igralec (6). Branilec poda na veznega, ta pa na vtekajočega se krilnega branilca (3). Ta žogo sprejema v smeri naprej in začne z vodenjem ter poda na ponujajočega se srednjega napadalca (9), ki podano žogo odigra nazaj (povratno) na sprednjega veznega igralca (10), ta pa poda globinsko podajo na vtekajočega se krilnega veznega igralca (11). Sledita podaja pred vrata in zaključek. V vaji se vseh 11 igralcev pomika in ponuja glede na gibanje žoge. Ekipa se pomika v smeri igre proti nasprotnikovim vratom.

Cilj: Pravočasno in pravilno odkrivanje glede na položaj žoge, smeri igre in soigralcev. Sprejemanje žoge v smeri proti naprej z oddaljeno ного. Hiter prenos žoge. Pravočasno vtekanje v prostore.

IGRALNA OBLIKA 7 - 1 + 4 : 4 + 2 + 4 : 4 + 1 V TREH PROSTORIH



Slika 42 – Igralna oblika 7 – 1 + 4 : 4 + 2 + 4 : 4 + 1 v treh prostorih

Opis: Polje 43 x 15 z vmesnim prostorom 15 x 3 in dvema prostoroma 20 x 15 metrov. V enem igralnem prostoru poteka igra 7 : 4. Namen igralne oblike je prenos in podaja žoge v drugi prostor po zaporednih podajah preko dveh igralcev v srednji coni do prostega igralca v globini drugega prostora.

Cilj: Igra na posest (cirkulacija – prenos žoge iz obrambe v napad). Odziv po izgubljeni žogi («protipritisk»). Prehodi iz obeh faz igre.

Nadgradnja igralne oblike: Omejitev dotikov na dva, s poudarkom na obračanju telesa za sprejem žoge v smeri cilja. Trener določa število zaporednih podaj pred prenosom žoge v drug prostor.

IGRALNA OBLIKA 8 – 4 : 4 + 5 V DVEH PROSTORIH



Slika 43 – Igralna oblika 8 – 4 : 4 + 5 v dveh prostorih

Opis: Polje velikosti 24 x 12 metrov (razdeljeno v dva prostora). V enem igralnem prostoru poteka igra 6 : 3. Namen je prenos in podaja žoge v drugi prostor po štirih zaporednih podajah preko krilnih igralcev ali preko dveh veznih igralcev v prostoru.

V prvem delu je osnovni namen zadrževanje žoge (igra podaj – posest). V primeru uspešnega odvzema žoge obrambnih igralcev mesta ne zamenjajo.

V drugem delu pa dodamo zahteve prehodov iz ene faze v drugo, tako da obrambni igralci ob osvojeni žogi iščejo podajo na proste igralce in zamenjajo mesta ter vloge z napadalno četverico. Prav tako se zahteva od napadalne četverice hiter prehod v obrambo in napadanje žoge («protipritisk»).

Cilj: Igra na posest. Prehodi iz obeh faz igre.

Nadgradnja igralne oblike: Omejitev število dotikov na dva, postavitev telesa za igro v smeri naprej, število zaporednih podaj za igro v drugi prostor.

IGRALNA OBLIKA 9 – V + 4 : 4 + 2 + 2 + 4 : 4 + V V TREH CONAH



Slika 44 – Igralna oblika 9 - V + 4 : 4 + 2 + 2 + 4 : 4 + V v treh conah

Opis: Polje 68 x 32 metrov (razdeljeno v dva prostora, vmesno cono 4 x 32 in cono pred vrati zaključka 16 x 32 metrov). V prvem omejenem prostoru pride do igre, ko vratar poda žogo napadalni ekipi, ki z dvema prostima igralcema poskuša po dogovorjenih principih s petimi zaporednimi podajami žogo podati v vmesno cono, kjer odigrajo žogo drugima dvema prostima igralcema. V drugem omejenem prostoru se prične igra, ko prost igralec, kateri dobi žogo iz prvega omejenega prostora, odigra z napadalno ekipo. Tudi v drugem omejenem prostoru ima napadalna ekipa dva prosta igralca, kjer poskušajo po prej dogovorjenih principih priti do zaključka napada v igri 6 : 4.

Po končanem napadu se vaja izvede še iz druge strani, tako da obe ekipi menjata vloge. Napadalna ekipa postane obrambna, obrambna ekipa pa napadalna. Prosti igralci vedno igrajo z napadalno ekipo.

Cilj: Implementacija in ponovitev vseh idej v igri v vseh treh conah igre.

8. SESTAVA STROKOVNEGA TIMA NK MARIBOR (2021/22)

Športni direktor: Marko Šuler

Glavni trener: Radovan Karanović

Prvi pomočnik trenerja: Aleš Mertelj

Drugi pomočnik trenerja: Željko Filipović

Trener vratarjev: Mitja Pirih

Kondicijski trener: Milan Vulović

Analitik: Mario Milanič

Fizioterapevti: Mirzet Sprečo, Almedin Muharemović, Jure Horvat

Zdravnika: dr. Matjaž Vogrin, dr. Zmago Krajnc Ekonoma: Janko Veselič, Robert Knuplež

Vloge, ki so razdeljene med člane ožjega strokovnega tima

V ožji strokovni tim sodijo glavni trener, pomočnika trenerja, trener vratarjev in kondicijski trener.

Trener z ekipo izbira sredstva za razvoj taktike, tehnike in strategije, ki vplivajo na napredek ter uspešnost moštva v tekmovanjih. Znanje in kakovost igralcev pa sta odvisna od izbire zahtevnosti ter kompleksnosti vaj. Vloga glavnega trenerja je uspešno usklajevati delovanje strokovnega tima in ekipe. Pri tem upošteva mnenja in pripombe sodelavcev ter skupaj soustvarja in razvija prepoznavnost igre *NK Maribor*.

Vloga pomočnika je biti proaktiven pri iskanju rešitev in napredka moštva. Je zvest klubski filozofiji in opora glavnemu trenerju. Znati mora prevzemati odgovornost, imeti sposobnost razmišljanja, delovati samoiniciativno. V našem primeru še dodajajo pomočniki svoje izkušnje iz tekmovanj na najvišjem nivoju (Liga prvakov, Liga Europa, članska reprezentanca) in pripomorejo k razvoju izgradnje »naše« igre.

Vloga trenerja vratarjev je prav tako tesno sodelovanje z glavnim trenerjem in podrejanje ter usklajevanje dela glede na vizijo igre. Način treniranja vratarjev je podrejen načinu igranja ekipe.

9. PLAN TRENINGOV ZA DOLOČENO OBDOBJE

Glavno vodilo mesečnega načrta so uradne prvenstvene tekme. Za njih se želimo najbolj optimalno pripraviti, tako taktično, kondicijsko kot mentalno. Želimo doseči maksimalno športno formo in stanje moštva ter posameznikov pripraviti na maksimalne tekmovalne napore. Mesečni načrt dela je okvir za pripravo tedenskega cikla.

9.1. MEZOCIKEL (MESEČNI)

TEDEN/ DAN	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1		1.2.	2.2.	3.2.	4.2.	5.2.	6.2.
		Prosto	Trening 28 Trening 29	Trening 30	Trening 31	Pripravljalna tekma Celje Maribor	Trening 32
2	7.2.	8.2.	9.2.	10.2.	11.2.	12.2.	13.2.
	Prosto	Trening 33	Trening 34	Trening 35	Trening 36	Trening 37	Prvenstvena tekma Olimpija Maribor
3	14.2.	15.2.	16.2.	17.2.	18.2.	19.2.	20.2.
	Trening 38 Skupina 1: regeneracij a Skupina 2: posamična in skupinska taktika v tretji tretjini	Prosto	Trening 39 NAPAD Kontinuiran napad v drugi tretjini: Igralne situacije	Trening 40 OBRAMBA Kontinuiran napad v drugi tretjini: Igralna oblika izhod po odvzeti žogi	Trening 41 Vzdržljivostn a moč po postajah Igralna oblika: 1:1+2v 2:2+2v 3:3+2v	Trening 42 Posamična taktika iz prve v drugo tretjino Posamična taktika v tretjini z odkrivanji in zaključki na gol	Trening 43 Priprava na tekmo Video analiza nasprotnika Moštvena taktika v napadu in obrambi Standardne situacije
4	21.2.	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.	26.2.	27.2.
	Prvenstven a tekma Radomlje - Maribor	Trening 44	Trening 45	Trening 46	Trening 47	Prvenstvena tekma Maribor - Tabor Sežana	Trening 48
5	28.2.						
	Trening 49						

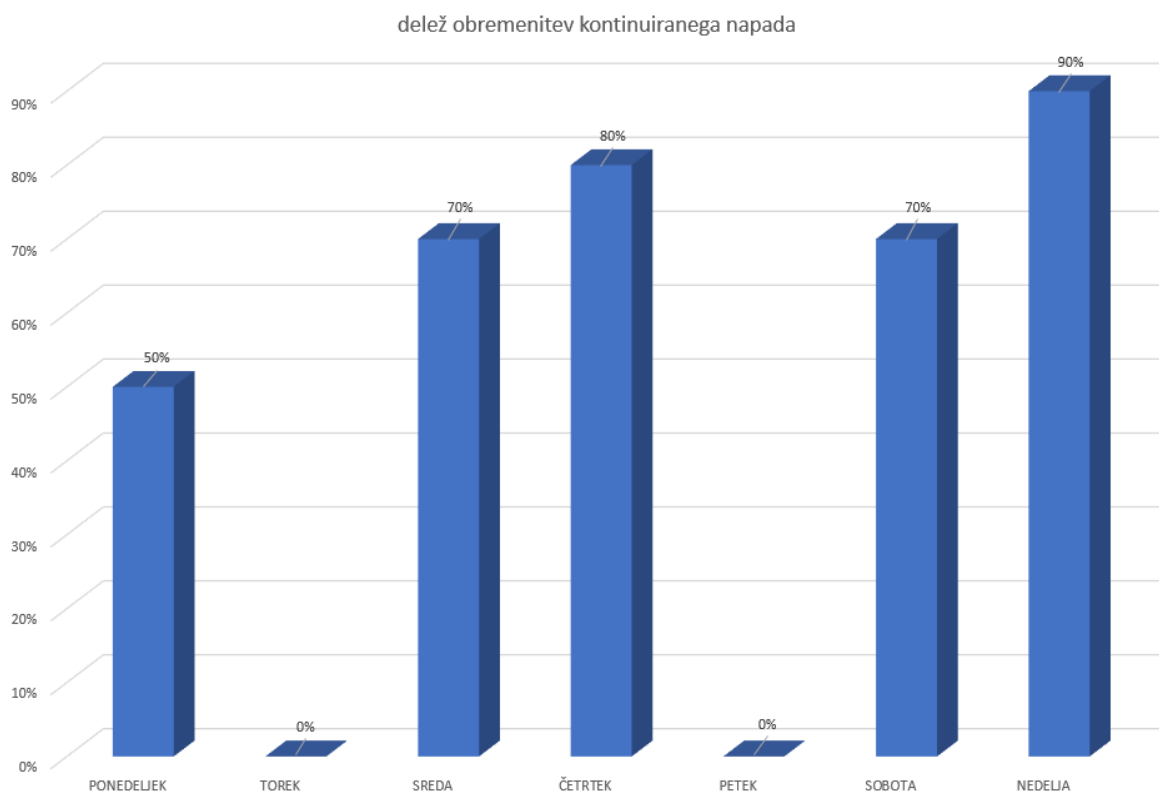
Tabela 1 – Mesečni načrt dela NK Maribor

9.2 MIKROCIKEL (TEDENSKI)

Pri načrtovanju vsebin v tedenskem ciklu dela se osredotočamo na vsebine, ki so usmerjene na naslednjo prvenstveno tekmo. Glavni poudarek je na taktičnih zahtevah in principih, ki jih želimo videti na tekmi, ki sledi na koncu cikla. Pri izbiri vaj se poslužujem prej opisane metodike, kjer uporabljam dinamično in situacijsko tehniko, igralne situacije, igralne oblike ter vodeno moštveno igro. V trenažnem procesu je vključen kondicijski trener, ki se z izbiro vaj poskuša približati in najbolj optimalno pripraviti igralce za doseganje zahtev v igri.

T 3		14.2. - PON	15.2. - TOR	16.2. - SRE	17.2. - ČET	18.2. - PET	19.2. - SOB	20.2. - NED
	Št. tr.	Trening 38	Prosto	Trening 39	Trening 40	Trening 41	Trening 42	Trening 43
	Tip treninga	Skupina 1: regeneracija Skupina 2: NAPAD in OBRAMBA posamična in skupinska taktika v tretji tretjini		Kontinuiran NAPAD v drugi tretjini	Kontinuiran napad v drugi tretjini NAPAD in OBRAMBA	Vzdržljivostna moč	NAPAD Posamična TA prehod iz 1. v 2. tretjino Posamična TA v 3. tretjini z odkrivanji in zaključki na vrata	Priprava na tekmo Video analiza nasprotnika Moštvena TA v napadu in obrambi Standardne situacije
	Uvodni del	Dinamične gimnastične vaje v povezavi z navajanjem na žogo in podaje z notranjim delom stopala Igralna oblika 4 : 4 + 5 v dveh prostorih		Navajanje na žogo + dinamična tehnika s poudarkom na odkrivanju Cirkulacija: 8 : 8 + 4 (podaja za hrbet obrambe po tleh in po zraku)	Dinamične gimnastične vaje (s kondicijskim trenerjem) Cirkulacija: 4 : 2 + 4 : 4 + 2 : 4 Cilj: podaja za hrbet obrambe in čip podaja po zraku	Navajanje na žogo Igra 1 : 1 v omejenem prostoru 10 x 10 metrov	Elementarna tehnika v krogu Igra sredine 8 : 2	Dinamične gimnastične vaje Igra sredine 8 : 2 Aktivacija
	Glavni del	Igralna oblika 3 : 2 + 3 : 2 + 2 : 1 v treh prostorih po širini z zaključkom na vrata		Igra 10 : 10 v drugi tretjini na 6 majhnih vrat (napadalna ekipa po petih podajah poskuša spraviti žogo za hrbet obrambne ekipe) Cilj: podaja čez linijo in čip podaja	Igralna oblika 10 : 10 +2v Varianta 1: Igra v drugi tretjini Cilj: podaja za hrbet obrambe in zaključek na 0 Varianta 2: Igra po odvzeti žogi nasprotnika z ciljem hitrega protinapada in zaključka na vrata	Vzdržljivostna moč po postajah Igralna oblika: 1 : 1 + 2v 2 : 2 + 2v 3 : 3 + 2v	Skupina 1: Igralna situacija 6 : 4 in 6 : 5 po principih prve tretjine Skupina 2: Krilni vezni igralci in napadalci - zaključki na gol	Vodena igra 11 : 11
	Zaključni del	Predložek s strani in zaključki po parih		Igralci, ki niso igrali tekme, vadijo zaključke na vrata	Individualno delo po igralnih pozicijah	Iztek 5 metrov	Igralna situacija zaključek 11 : 0 - ideja v napadu	Prekinitve v napadu in obrambi
T 4		21.2. - PON						
		Prvenstvena tekma RAD - MB						

Tabela 2 – Tedenski načrt treninga NK Maribor



Graf 1 – Delež obremenitve kontinuiranega napada

Tedenski cikel je pripravljen glede na tekmo, ki je v koledarju v ponedeljek. Prvi dan cikla je ponedeljek, dan po tekmi, kjer z moštvom opravimo regeneracijo in ponovimo principe obrambe ter napada. Drugi dan po tekmi načeloma dovoljujem ekipi prost dan, kar pa je odvisno od ritma in frekvence tekem. V tem primeru je torek prost dan. Tretji dan opravimo trening, kjer se pripravljamo na tekmo in nasprotnika. Vodilo je kontinuiran napad v drugi tretjini (coni). Četrty trening je trening vzdržljivostne moči, ki ga opravi kondicijski trener. Peti trening je priprava na tekmo in faza napada (prehodi iz prve v drugo tretjino ter zaključevanje napada v tretji tretjini). Zadnji trening v ciklu pa je priprava na tekmo, kjer ponovimo vse principe, ki smo jih delali med tednom, z video analizo in pripravo standardnih situacij za tekmo.

10. ZAKLJUČEK

Namen diplomske naloge je predstaviti moje razmišljanje in metodo dela razvoja igre **kontinuiranega** napada. Na praktičen način sem želel prikazati svoje delo in naš način treniranja ter vpeljevanja principov, ki jih želimo zasledovati v igri. Ker smo v večini primerov v položaju, kjer moramo voditi igro na postavljeno obrambo (v drugi ali tretji tretjini), je naše vodilo povezano s prevladovanjem na igrišču, z namenom nasprotnika skozi posest utrujati in ga postavljati v taktično neravnovesje ter si tako priigrati številčno premoč na določenem delu igrišča. Na ta način prihajamo do ugodnih situacij, kjer želimo izkoriščati potencial ekipe in posameznikov.

Predstavljena metodika in izbira vaj (dinamična tehnika, situacijska tehnika, igralna situacija, igralne oblike ter moštvene igre) je lahko v pomoč trenerjem pri vpeljevanju njihove ideje o igri kontinuiranega napada in vpeljevanju le-tega.

Diplomsko delo je namenjeno trenerjem kot zgled in navdih pri razvijanju svojega načina igre ter modela igre ekipe, kjer delujejo. Je usmeritev in prikaz mojega načina dela, ki sem ga razvijal s pomočjo slovenske trenerske doktrine in tujih trendov. Oblikoval in prilagajal sem ga glede na zahteve v slovenski ligi ter značilnosti svojega moštva. Način dela se je skozi čas pokazal kot pravilna odločitev, z ustreznim razmišljanjem.

11. VIRI IN LITERATURA

Bogatinov, O. (2018). Osnovna navodila – model igre NK Maribor, neobjavljeno delo, Maribor.

Elsner, B. (2004). Nogomet. Teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Grabič, D. (2020). Hitrost usmerjene igre proti vratom nasprotnika, UEFA PRO Diplomsko delo, Ljubljana.

Kavčič, I. in sodelavci (2021). Taktika. Skripta za šolanje trenerjev UEFA C. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

Pocrnjič, M. (2015). Metodika učenja, vadbe in utrjevanja v nogometu. Izročki z predavanj. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pocrnjič, M. (2016). Teorija in metodika taktike. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Repič, B. (2011). Značilnosti igre v fazi prehoda iz obrambe v napad v 1. Slovenski nogometni ligi, diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Rožman, S. (2009). Iz igre do igre – metodika učenja igre v napadu na osnovi analize igre na evropskem prvenstvu v nogometu leta 2008 – zaključni boji, diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Verdenik, Z. (1997). Model igre slovenske nogometne reprezentance. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zupan, B. (2010). Graditev usklajenega kontinuiranega napada z nogometnim moštvom v postavitvi 1:4:3:3. Diplomsko delo. Koper: Nogometna Zveza Slovenije.

Zupan, B. (2016). Od igre do igre: razvojna pot nogometaša od 5. do 19. leta: strokovni priročnik Nogometne zveze Slovenije. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

Skice: Karanović, R. (2022). Program Tactics Manager 3.0. SoccerTutor.com

12. PRILOGA: Predstavitveni trening za pridobitev naziva trener

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

TRENING MOŠTVENE TAKTIKE

PREDSTAVITVENI TRENING ZA PRIDOBITEV NAZIVA
TRENER UEFA PRO

MENTOR

prof. Branko Zupan

RECENZENT

prof. Dejan Kopasić

ČLAN KOMISIJE


prof. Iztok Kavčič

AVTOR DELA

Radovan Karanović

Maribor 2022

Datum: 6. 5. 2022	Kraj: Stadion Ljudski Vrt	Čas: 17:30
Tip treninga: Moštvena taktika	Glavni cilj: Taktična priprava na tekmo in nasprotnika	

UVODNI DEL	20 minut
<p>1. Tehnika v parih po prostoru (z gimnastičnimi vajami) (10 minut)</p> <p>Priprava igralcev na trening in za kasnejše bolj intenzivne napore. Vaje elementarne tehnike v parih po prostoru za navajanje igralcev na žogo in dinamične gimnastične vaje.</p>	
<p>2. Zadrževanje žoge – 10 : 10 + 2 (2 x 4 minute)</p> <p>Polje velikosti 35 x 40 metrov.</p>  <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	
<p>Ogrevanje zaključimo z igro zadrževanja žoge s poudarkom in ponovitvijo principov kontinuiranega napada. Igralci so postavljeni po igralnih mestih z nalogo žogo z igro kratkih podaj pripeljati od enega do drugega prostega igralca, ki sta postavljena izven polja v globini. Igralcem omejimo dotike na največ dva.</p>	

GLAVNI DEL

30 minut

1. Moštvena igra 11 : 11 (vodena igra)

(2 x 7
minut)

Polje velikosti 45 x 70 metrov z dvoje vrati.



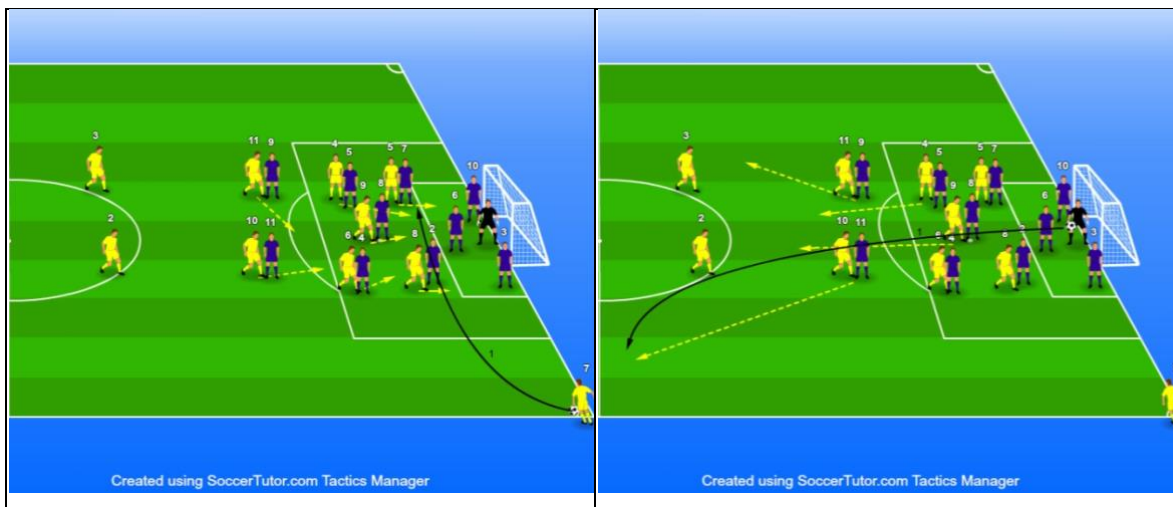
Prvi del – poudarek na fazi napada in ponovitev principov. Postavitev napadalne ekipe (vijolični) 1-4-2-3-1 proti postavitvi obrambne ekipe (rumeni) v 1-5-2-3.



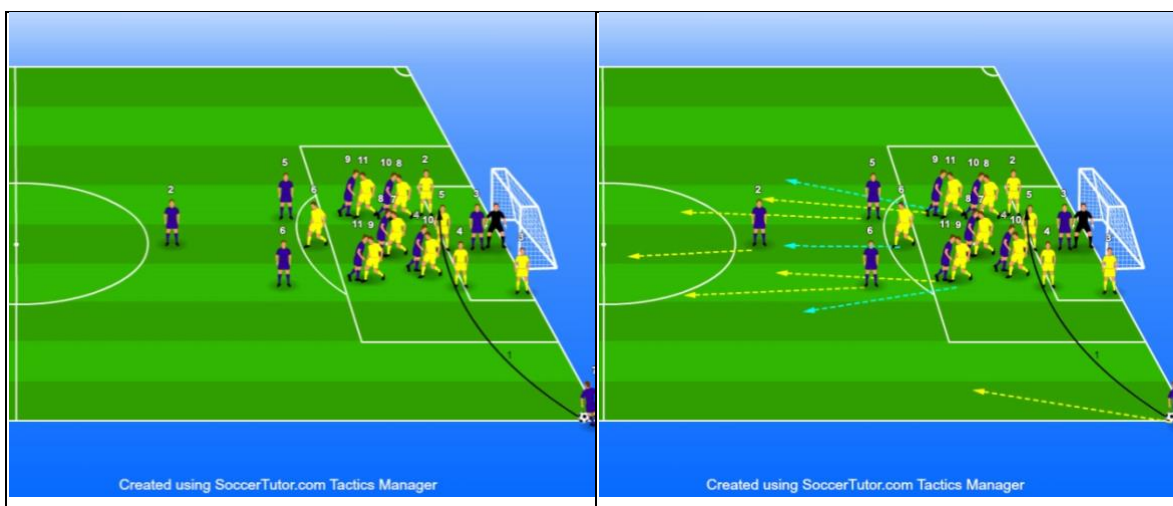
Drugi del – poudarek na fazi obrambe in ponovitev principov branjenja. Postavitev napadalne ekipe (rumeni) v 1-3-4-3 proti postavitvi obrambne ekipe (vijolični) v 1-4-4-2.

2. Prekinitve – koti

(15 minut)



Kot v obrambi (s preходом v napad). Ponovitev principov branjenja in hitrega prehoda iz obrambe v napad.



Kot v napadu (s preходом v obrambo). Ponovitev principov napadanja in hitrega prehoda iz napada v obrambo.

ZAKLJUČNI DEL	10 minut
1. Prosti streli (individulano)	(10 minut)