

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

**MODEL IGRE FINSKE ŽENSKÉ REPREZENTANCE IN SODOBNI TRENDI
V ŽENSKEM NOGOMETU**

DIPLOMSKO DELO

Avtor dela
TINA KELENBERGER

Ljubljana, 2023

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

**MODEL IGRE FINSKE ŽENSKE REPREZENTANCE IN SODOBNI TRENDI
V ŽENSKEM NOGOMETU**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

Trenerka UEFA PRO, Anna Signeul

RECENZENT:

prof. Matjaž Jaklič

ČLAN KOMISIJE:

prof. Iztok Kavčič

Avtorica dela

prof. TINA KELENBERGER

Ljubljana, 2023

KAZALO

1. UVOD	1
1.1 Projekt UEFA coach mentor programme.....	1
1.2 Mentorica Anna Signeul.....	2
2. PREDSTAVITEV FINSKE ŽENSKRE REPREZENTANCE	4
2.1 Strokovno vodstvo.....	4
2.2 Igralski kader	4
2.3 Analize finske reprezentance.....	6
3. SISTEM IN MODEL IGRE FINSKE ŽENSKRE REPREZENTANCE	11
3.1 Igralni sistem finske ženske reprezentance	11
3.2 Model igre finske ženske reprezentance	12
3.2.1 Glavna načela oz. principi finske ženske reprezentance	12
3.2.2 Osnovna načela oz. principi finske ženske reprezentance.....	14
4. PRAKTIČNO USPOSABLJANJE V OKVIRU UEFA C.M.P.	33
4.1 Dnevni plan finske reprezentance	33
4.2 Treningi	35
4.3 Priprava na tekmo	45
4.4 Analiza tekme s Švedsko in potrebne izboljšave do evropskega prvenstva	57
5. STATISTIČNI SODOBNI TRENDI V ŽENSKEM NOGOMETU	59
6. TAKTIČNI SODOBNI TRENDI ŽENSKEGA EVROPSKEGA PRVENSTVA 2022, NOGOMETNEGA PRVENSTVA JUŽNE AMERIKE 2022 IN ŽENSKRE LIGE PRVAKINJ 2021/2022	70
7. NEKAJ TAKTIČNIH REŠITEV V FAZI OBRAMBE GLEDE NA SODOBNE TRENDE	85
7.1 Razdalje med linijami in igralci v fazi obrambe	85
7.2 Izpadi krilnih branilcev, prevzemanje in nadomeščanje	90
8. SKLEP	93
9. VIRI	97
10. PRILOGE	98
10.1 Primer poročila o igralki v finski reprezentanci.....	98
10.2 Primer načrtovanja in izvedbe mikro cikla	100
10.3 Osebni dnevnik v času praktičnega usposabljanja v okviru UEFA C.M.P.	100
10.4 Predstavitveni trening za pridobitev naziva trener UEFA PRO	105

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem NZS in UEFAI za priložnost sodelovanja v programu UEFA coach mentor programme. Posebej se zahvaljujem mentorici Anni Signeul, ki me je s svojo strokovnostjo in srčnostjo usmerjala s številnimi nasveti na nogometnem in osebnostnem področju.

Hvaležna sem sinu, partnerju, mami in očetu, ki zaradi moje pripadnosti nogometu najbolj občutijo mojo vsakodnevno, nemalokrat tudi praznično odsotnost.

Zahvaljujem se selektorici Petri Mikeln za njene večkratne nesebične nasvete, pomočniku Zvonetu Čosiću za njegovo dolgoletno pripadnost in preostalemu strokovnemu vodstvu reprezentance deklet U 17, vsem preostalim trenerkam in trenerjem, ki skupaj delujemo in soustvarjamo boljšo prihodnost nogometašic v Dekliškem nogometnem oddelku in NZS centrih deklet.

Pri ustvarjanju diplomskega dela se za podajanje strokovnih nasvetov in navodil zahvaljujem recenzentu prof. Matjažu Jakliču in članu komisije prof. Iztoku Kavčiču.



Slika 1: Tina Kelenberger in Anna Signeul, tekma Švedska – Finska, 25. 11. 2021

IZVLEČEK

Namen diplomske naloge je predstaviti model igre finske ženske reprezentance in sodobne trende v ženskem nogometu. Potrebno se je zavedati, da model igre vseskozi nadgrajujemo glede na profil igralcev in potrebe samega delovanja moštva.

V prvem delu jedra sem zajela svojo praktično izkušnjo s tujino, pri čemer sem opredelila model igre finske ženske reprezentance, mikro cikel reprezentančnih priprav finske ženske reprezentance, ki je zajemal sestanke, predavanja, treninge, pripravo in izpeljavo kvalifikacijske tekme Finske proti Švedski. V drugem delu sem se osredotočila na usmeritve v ženskem nogometu, ki so jih podale najboljše ekipe v Evropi in na svetu, udeleženske ženskega nogometnega prvenstva Južne Amerike 2022, evropskega prvenstva 2022 v Angliji in UEFA lige prvakinj 2021/2022. V diplomski nalogi so podane nekatere taktične rešitve slovenskih ženskih reprezentanc glede na sodobne trende v ženskem nogometu in osebna izkušnja s tujino, implementirana v slovenski prostor.

Menim, da je izdelek praktično uporaben tako za klubske kot tudi za nacionalne trenerje in selektorje. Za klubske sredine je smiselno, da čim prej, v kolikor še ne, pričnejo v svoji sredini razmišljati o enotnem modelu in konceptu igre.

Predvsem mi je strokovno razmišljanje mentorice in selektorice Anne Signeul dalo vedeti, da je ženski nogomet tako v Evropi kot na svetu že na zelo profesionalni ravni; ne le trenerji, tudi igralke morajo stremeti k profesionalizmu. Delo je monografskega tipa z uporabo slovenske in tuje literature.

Naslov diplomskega dela: MODEL IGRE FINSKE ŽENSKE REPREZENTANCE IN SODOBNI TRENDI V ŽENSKEM NOGOMETU

Avtor: Tina Kelenberger

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

DIPLOMA UEFA PRO

Število strani: 119, število slik: 154, število tabel: 8, število shem: 2, število virov: 14.

ABSTRACT

The purpose of the diploma thesis is to establish the game model of the Finland women's national team and modern trends in women's football. It is necessary to be aware that the game model is constantly upgraded according to the profile of the players and the needs of the team.

In the first part, I covered my practical experience abroad, where I defined the game model of the Finland women's national team, the micro cycle of the Finland women's national team camp, which included meetings, lectures, training sessions, preparation and performance of the qualifying match Finland against Sweden. In the second part, I focused a bit more on the directions in women's football given by the best teams in Europe and in the world, participants in the Women's Football Championship of South America 2022, the European Championship 2022 in England and the UEFA Champions League 2021/2022. In the diploma thesis, some tactical solutions of the Slovenian women's national teams are given, in view of modern trends in women's football and personal experience with foreign countries, implemented in the Slovenian area.

I believe that the product is practically useful for club and national coaches and head coaches. It makes sense for clubs to start thinking about a unified model and concept of the game as soon as possible, if not already.

The thinking of expert and mentor Anna Signeul let me know that women's football in Europe and in the world is already at a very professional level, not only the coaches, but also the players must tend for professionalism. The work is of the monographic type using Slovenian and foreign literature.

Title of diploma thesis: THE GAME MODEL OF THE FINLAND WOMEN'S NATIONAL TEAM AND MODERN TRENDS IN WOMEN'S FOOTBALL

Author: Tina Kelenberger

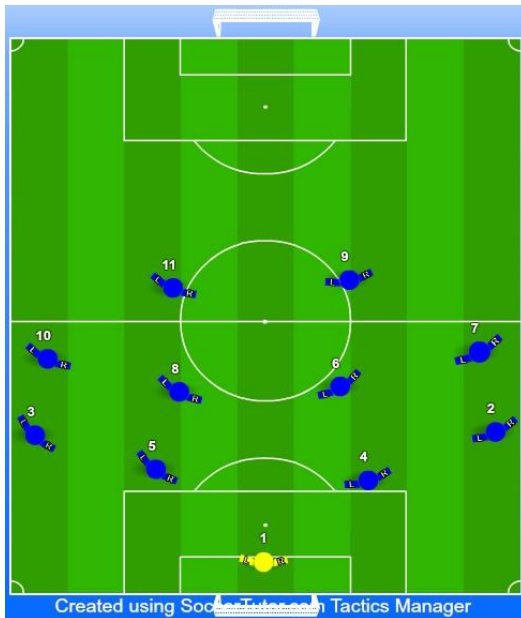
National FA of Slovenia

DIPLOMA UEFA PRO

Number of pages: 119, number of pictures: 154, number of tables: 8, number of schemes: 2, number of sources: 14.

LEGENDA

Poimenovanje igralnih mest po linijah (vratar, branilci, vezni igralci in napadalci) in nogometni simboli:



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

Slika 2: Poimenovanje igralnih mest



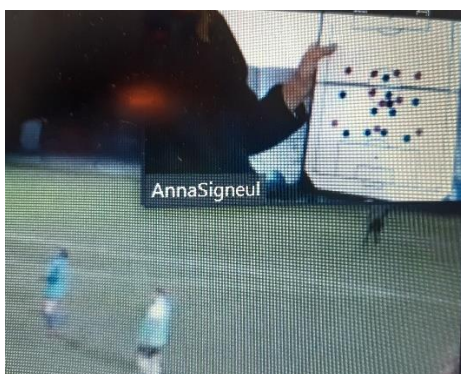
Slika 3: Nogometni simboli

1. UVOD

V diplomskem delu me bo najprej zanimalo, kako je v finski ženski reprezentanci opredeljen model igre. Kakšni so njihovi principi v igri? Kakšen je njihov igralni sistem? V nadaljevanju pa se bom osredotočila na vprašanje, kakšni so sodobni trendi v ženskem nogometu v Evropi in v svetu.

1.1 Projekt UEFA coach mentor programme

V letih 2019 do 2021 sem aktivno sodelovala v projektu **UEFA COACH MENTOR PROGRAMME (UEFA C.M.P.)**. UEFA v celoti financira tovrsten program, ker želi v prihodnje za nogometno igro izobraziti čim več ženskih nogometnih trenerk po svetu z najvišjo UEFA PRO licenco. S strani UEFE mi je bila dodeljena mentorica Anna Signeul. Z Anno sva mesečno aktivno sodelovali preko računalniških programov (teams, zoom, skype itd.).



Slika 4: Video analiza Anna Signeul in Tina Kelenberger

Osebno sem jo obiskala in z njo aktivno sodelovala na Švedskem, kjer sta potekala zbor finske ženske reprezentance in kvalifikacijska tekma Švedska – Finska. Anna Signeul pa me je obiskala v Sloveniji in na terenu ocenjevala moje delo selektorice v reprezentanci deklet U17. Predstavili smo ji tudi trening, trenažni proces ter potek in organizacijo dela v Dekliškem nogometnem oddelku Gimnazije Šiška in ŠC PET, katerega vodja projekta sem. UEFI se zahvaljujem, da sem bila med številnimi kandidatkami sprejeta v program. Med projektom sem osebno, predvsem po zaslugi mentorice kot trenerka izredno napredovala.



Slika 5: Predstavitev Dekliškega nogometne oddelka GŠ in ŠC PET. Na fotografiji od leve proti desni Petra Mikeln, Anja Milenkovič, Nina Čebin, Anna Signeul in Tina Kelenberger.

1.2 Mentorica Anna Signeul

Anna Signeul je nekdanja švedska nogometašica, ki je igrala za nekaj švedskih klubov v prvi ligi. Skupaj je zbrala več kot 240 nastopov na najvišjem nivoju švedskega ženskega nogometa. Kot glavna trenerka je delovala v nekaj švedskih klubih, devet let v mlajših dekliških švedskih reprezentančnih selekcijah od U 16 do U 18, dvanajst let je delovala v škotski ženski A reprezentanci, od leta 2017 je vodila žensko finsko A reprezentanco. Pod njenim vodstvom je Švedska leta 1998 osvojila tretje mesto na UEFA ženskem prvenstvu do 18 let, naslednje leto pa je na tekmovanju zmagala. Marca 2005 je bila Anna Signeul imenovana za selektorico škotske ženske reprezentance. Njen prvi večji dosežek je bil, da je državno reprezentanco vodila v kvalifikacijsko končnico za UEFA žensko evropsko prvenstvo 2009, ki so jo izgubili z goli v gosteh proti Rusiji. Prav tako je popeljala Škotsko do najvišjega 20. mesta vseh časov na svetovni lestvici FIFA za ženske. Poleg svojega položaja nacionalnega trenerja ima Anna Signeul tudi širšo pristojnost za razvoj ženske igre na Škotskem na vseh ravneh. Med letoma 2017 in 2022 je vodila žensko finsko reprezentanco in se tudi z njo uvrstila na UEFA evropsko prvenstvo 2022.

Njena filozofija: "If you always do what you've always done, you'll always get what you've always got." – Henry Ford.

Temo diplomske naloge in vključitev finske ženske reprezentance sem izbrala, ker menim, da razmišljanje in način dela glavne trenerke Anne Signeul v prihodnje lahko pripomoreta k boljši predstavi slovenskih ženskih reprezentanc. Menim, da imamo na reprezentančnem nivoju v Sloveniji dobre temelje, kvalitetne posameznice, potreben pa bi bil vsekakor nekoliko večji vložek na vseh ravneh v ženskem nogometu, da v prihodnje lahko pridemo do željenih ciljev.

V drugem delu diplomske naloge bodo predstavljeni sodobni trendi v ženskem nogometu, ki predstavljajo najvišji nivo najboljših moštev v Evropi in na svetu.

2. PREDSTAVITEV FINSKE ŽENSKRE REPREZENTANCE

2.1 Strokovno vodstvo

Spodaj naštetih strokovni kader je ves čas v bazi z reprezentanco. Selektorica z najožjimi pomočniki pred pripravami in zborom sodeluje še s tremi zunanjimi skavti, ki pomagajo analizirati nasprotne ekipe in jim pripravijo poročila nasprotnikov.

Tabela 1: Strokovno vodstvo

Strokovno vodstvo reprezentance	
Ime in Priimek	Vloga
Anna Signeul	Selektorica
Ann-Helén Graham	Prva pomočnica
Rosa Lappi-Seppälä	Druga pomočnica
Tommi Laitila	Trener vratark
Kristoffer Weckström	Kondicijski trener
Jussi Laitinen	Video analitik
Pippa Laukka	Zdravnica
Markus Rosenblad	Fizioterapevt
Laura Korhonen	Osteopatinja
Leena Rapanen	Osteopatinja
Eveliina Parikka	Tiskovna predstavica
Jyri Sulander	Tiskovni predstavnik
Sanna Pirhonen	Vodja ekipe
Piia Karonen	Ekonom

Dan pred tekmo in na dan tekme se ekipi priključi še ena oseba iz nogometne zveze, ki skrbi za celoten potek uradne tekme. Tako se lahko zgoraj naštetih strokovni tim ukvarja izključno z ekipo.

2.2 Igralski kader

Na pripravah je v kadru 25 nogometašic, 22 igralk in 3 vratarke. Povprečna starost finske reprezentance znaša 27,72 let. Ob prevzemu reprezentance leta 2017 je bilo na širšem spisku samo 13 profesionalok, leto kasneje 16, 2019 jih je bilo 22, medtem ko je leta 2020 že 26 igralk širšega seznama A reprezentance igralo v tujini (v Angliji, na Švedskem, v Španiji, Franciji in

Italiji) in ne v domači ligi na Finskem. Iz leta v leto se povečuje število igralk, ki igrajo v tujih profesionalnih klubih, v okoljih visoke kakovosti.

Tabela 2: Igralski kader



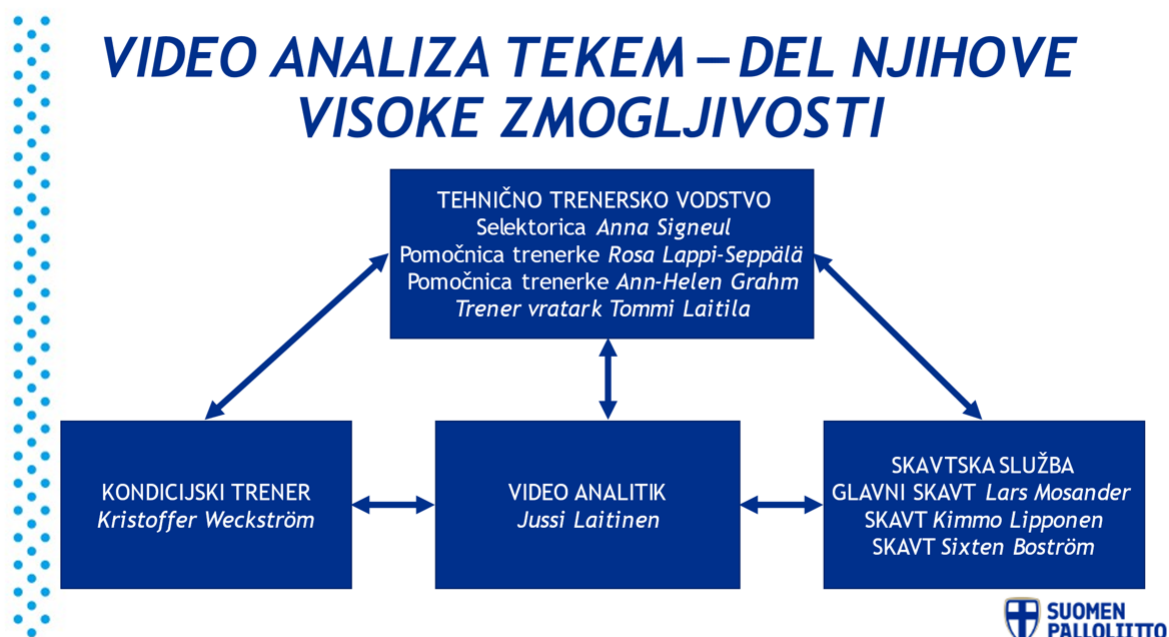
Igralski kader					
Ime in Priimek	Letnik rojstva/starost	Igralno mesto	Klub	Fotografija	Št. dresa
Tinja-Riikka Korpela	1986/35	Prva vratarka	Tottenham Hotspur FC, ENG		23
Laget Anna Tamminen	1994/27	Vratarka	Hammarby IF, SWE		12
Paula Myllyoja	1984/37	Vratarka	RCD Espanyol, SPA		1
Natalia Kuikka	1995/25	Obrambna	Portland Thorns, USA		15
Anna Westerlund	1989/32	Obrambna	Åland United, FIN		16
Anna Auvinen	1987/34	Obrambna	UC Sampdoria, ITA		6
Elli Pikkujämsä	1999/22	Obrambna	KIF Örebro, SWE		2
Eva Nyström	1999/21	Obrambna	Hammarby IF, SWE		15
Emma Koivisto	1994/27	Obrambna	Brighton and Hove Albion, ENG		5
Tuija Hyrynen	1988/33	Obrambna	Juventus FC, ITA		3
Nora Heroum	1994/27	Vezna/obrambna	SS Lazio, ITA		11
Eveliina Summanen	1998/23	Vezna,	Tottenham Hotspur FC, ENG		20
Emmi Alanen	1991/30	Vezna	Växjö DFF, SWE		10
Ria Öling	1994/27	Vezna	FC Rosengård, SWE		4
Olga Ahtinen	1997/24	Vezna	Linköpings FC, SWE		8
Essi Sainio	1986/35	Vezna	HJK Helsinki, FIN		19
Julia Tunturi	1996/25	Vezna	Vittsjö GIK, SWE		14
Adelina Engman	1994/27	Vezna	Växjö DFF, SWE		7
Ilina Salmi	1994/27	Vezna	Valencia CF, SPA		21
Juliette Kempfi	1994/27	Napadalka	Växjö DFF, SWE		9
Jutta Rantala	1999/22	Napadalka	Kristianstads DFF, SWE		22
Sanni Franssi	1995/26	Napadalka	Real Sociedad, SPA		17
Amanda Rantanen	1998/23	Napadalka	KIF Örebro, SWE		8
Linda Sällström	1988/33	Napadalka	HJK Helsinki, FIN		18
Kaisa Collin	1997/24	Napadalka	AIK, SWE		13
Povprečna starost:	27,72				

Tabela 3: Igralski kader na čakanju

Igralke na čakanju				
Ime in Priimek	Letnik rojstva/starost	Igralno mesto	Klub	Fotografija
Katriina Talaslahti	2000/21	Vratarka	FC Fleury 91, FRA	
Milla-Maj Majasaari	1999/22	Vratarka	AIK, SWE	
Anna Koivunen	2001/20	Vratarka	Linköpings FC, SWE	
Tiia Peltonen	1995/26	Obrambna	FC Nordsjaelland, DEN	
Vilma Koivisto	2002/18	Vezna	Umeå IK, SWE	

2.3 Analize finske reprezentance



Shema 1: Strokovni kader za video analize tekem

Pomembna jim je kvantitativna in kvalitativna analiza. Uporabljajo strokovna znanja in osebe. Trenersko osebje podpirajo analitiki in strokovnjaki. Skavtska služba pripravi podrobnejša poročila o nasprotniku. Druga pomočnica preuči vsa poročila in poda svoje mnenje, trener

vratarke in prva pomočnica preučita vse prekinitve nasprotnika. Video analitik pripravi vse potrebne izrezke in podatke. Analitik iz nabora informacij izbere ključne točke in jih posreduje trenerskemu osebju. Nato poteka skupni sestanek, vključno z ogledi vseh pomembnih videov. Dogovorijo se, kaj se bo predstavilo in pokazalo igralkam.

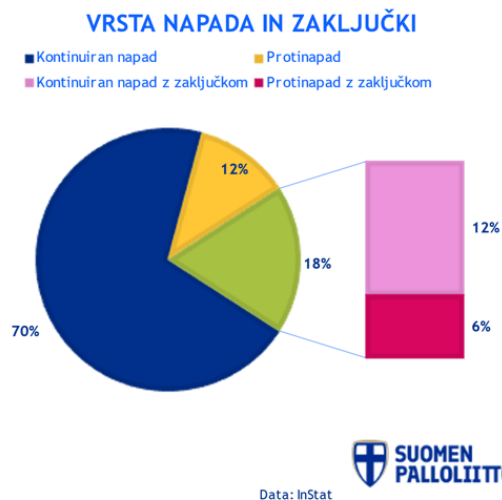
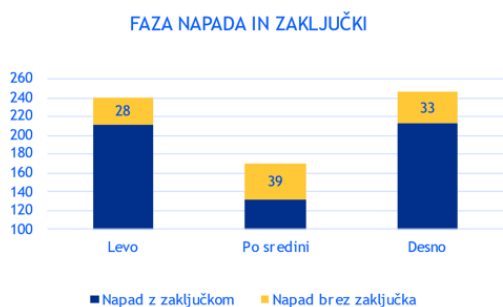
Nekaj osnovnih kvalitativnih podatkov finske reprezentance v kvalifikacijah za evropsko prvenstvo 2021.



Slika 6: Osnovna statistika

KVALIFIKACIJE ZA EURO 2021 – KAKO SI FINKE USTVARJAJO PRILOŽNOSTI

EURO	
Prehod v napad	19,25
Streli	17
Streli v okvir vrat	8,25



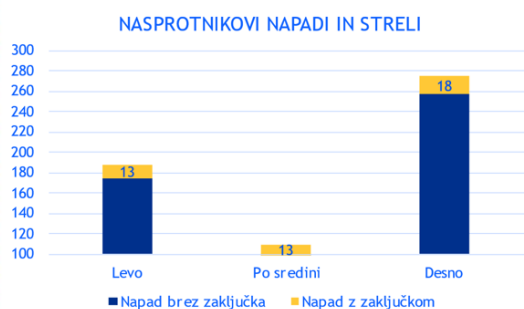
Slika 7: Priložnosti Fink

Zaključki glede na zgoraj prikazano:

- Več napadajo in bolj nevarne so iz protinapadov.
- V kvalifikacijah za svetovno prvenstvo 2019 so si ustvarile več, a manj kakovostnih napadov.
- V napadih morajo ohraniti visoko kakovost, kamor sodita hitrost v protinapadih in sposobnost ustvarjanja priložnosti iz daljših napadov.

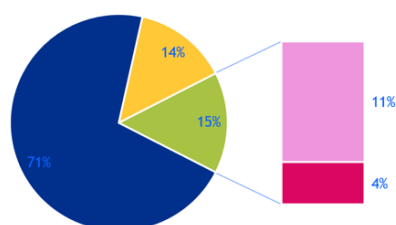
KVALIFIKACIJE ZA EURO 2021 – KAKO FINKE DOPUŠČAJO NASPROTNIKU PRILOŽNOSTI

Napadi proti	12,625
Streli proti	8,375
Streli v okvir vrat proti	2,125



VRSTA NASPROTNIKOVEGA NAPADA IN ZAKLJUČEK

■ Kontinuiran napad ■ Protinapad
■ Kontinuiran napad z zaključkom ■ Protinapad z zaključkom



Data: InStat

Slika 8: Priložnosti nasprotnikov

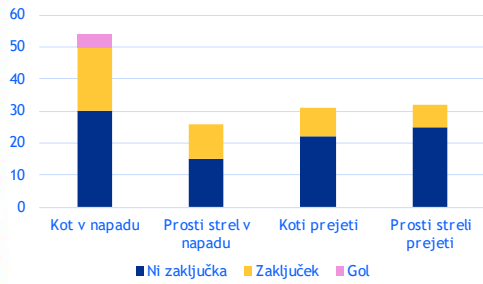
Zaključki glede na zgoraj prikazano:

- Obramba je ključ do odličnega rezultata.
- Lahko vzdržujejo visok pritisk, a proti nekaterim ekipam je ključ do uspeha nižji blok (branjenje v 1. coni).
- Ključno je, da nasprotniku ne dovolijo streljati proti vratom. Zaščititi morajo 16-metrski prostor, pomemben je blok v žogo, ostati morajo kompaktni in vzdrževati nenehen pritisk na žogo.



PREKINITVE

PREKINITVE V KVALIFIKACIJAH ZA EURO 2021



*1 prejet zadetek po kazenskem udarcu Portugalk

V KVALIFIKACIJAH ZA EURO 2021 IZ PREKINITEV NISO PREJELE ZADETKA !

Data: InStat



Slika 9: Prekinitve

Glede na zgoraj prikazano je potrebno obdržati vse analize in priprave na prekinitve (Signeul).

3. SISTEM IN MODEL IGRE FINSKE ŽENSKE REPREZENTANCE

Igralni sistem prikazuje obliko, kako so igralci razporejeni na igrišču, na katerem delu igrišča delujejo in kako se gibljejo. Model igre pa je nadgradnja sistema igre, kjer gre za načine, principe medsebojnega sodelovanja, sporazumevanja med igralci v obeh fazah igre, od posameznih, skupinskih do moštvenih nalog. Sodoben model igre je način igre, ki ga predstavljajo najuspešnejša nogometna moštva v Evropi in svetu ("UEFA C, Taktika", str. 3 in 14).

3.1 Igralni sistem finske ženske reprezentance

1-4-4-2 – osnovni sistem, 1-4-3-1-2 – različica prvotnega igralnega sistema, v fazi obrambe občasno tudi 1-4-4-1-1.



Sliki 10 in 11: Igralni sistemi

Na osnovi analize igre delimo igro na 4 faze poteka igre (faza napada, prehod iz napada v obrambo, faza obrambe in prehod iz obrambe v napad) in prekinitve igre. Igro je potrebno definirati in trenirati tudi ob prekinitvah tako v napadu kot v obrambi. Model igre naj bi poleg jasno določenih principov v poteku igre definiral tudi zakonitosti sodelovanja ob prekinitvah, tako v napadu kot obrambi. Več stvari kot imamo definiranih in uigranih, manj prepuščamo

naključju, kar je vsekakor dobro za napredek ekipe in stabilnost rezultatov ("UEFA C, Taktika", str. 5).



Shema 2: Zgradba nogometne igre

3.2 Model igre finske ženske reprezentance

Model igre selektorica Signeul igalkam in trenerjem predstavi kot njihov način oz. stil igranja. Podrobneje pa bo njihova zgradba nogometne igre predstavljena v nadaljevanju, in sicer skozi posamezne faze igre, ki jih v splošnem delijo na glavna in osnovna načela oz. principe.

3.2.1 Glavna načela oz. principi finske ženske reprezentance

Faza obrambe:

- Intenzivnost in pogum.
- Visok pritisk – če je mogoče.
- Predvidevanje v igri, branje igre.
- Kompakten blok.
- Pritisk, pokrivanje – protipritisk.
- Ustvarjanje igre 2 proti 2 na krilnih položajih.
- Želja po preprečevanju predložkov, blokiranje strellov.
- Centralna postavitev srednjih branilk – če je mogoče.

Prehod iz napada v obrambo – obrambna tranzicija:

- Takojšen pritisk – »Bodite pogumni!«
- Dvig ali spust zadnje vrste oz. moštva.
- Maksimalno hiter prehod v fazo obrambe po izgubljeni žogi.
- Preprečevanje protinapada nasprotnika ali zadetka nasprotne ekipe.

Faza napada:

- Visoka intenzivnost in pogum.
- Gradnja igre od zadaj.
- Pomemben je nadzor tempa v igri.
- Variacije, dolgi napadi – kratki napadi.
- Igra skozi sredino.
- Obračanje strani – iskanje igre 2 proti 1 na krilnih položajih.
- Osvajanje prostora pred nasprotnikovo zadnjo vrsto – podaja napadalki v noge.
- Vedno ena igralka zadaj – raztegniti nasprotnika – ustvariti prostor.
- Centralni vezni imata različni nalogi – ena nudi ravnotežje – varuje, ena je podpora napadalkama – gibanje brez žoge.
- Gibanje brez žoge – diagonalni tek z mest krilnih napadalk.
- Hitrost igre – žoga naj bo v gibanju – podaja igralki, ki je v teku.
- Pomen prvega dotika oz. sprejema žoge.
- Prodiranje v zadnjo tretjino in ustvarjanje priložnosti.
- »Zaključni – streljaj!«
- Kakovost predložkov, diagonalne podaje nazaj – zavrnjene žoge, okupirati in steči v 16-metrski prostor – zaključevati.

Prehod iz obrambe v napad – napadalna tranzicija:

- Pomemben odvzem žoge.
- Hitro izkoriščanje priložnosti.
- Cilj prve podaje je ohraniti posest.
- Osvajanje prostora.
- Cilj: zaključiti napad.
- Iskanje podaje v zadnjo tretjino – preko posesti žoge.

- Gibanje celotne ekipe v maksimalni hitrosti.

Prekinitve v obrambi in napadu:

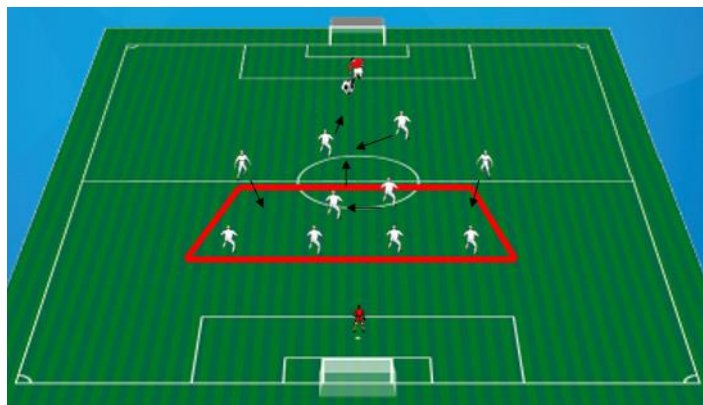
- Potrebna zbranost, osredotočenost, zadostna agresivnost, pogum, konkretnost in odločnost.
- V fazi napada lepa priložnost za zaključek in uspešno realizirano priložnost.
- V fazi obrambe je potrebno imeti željo pridobiti, iznesti ali izbiti žogo ter nasprotniku onemogočiti zaključek.

3.2.2 Osnovna načela oz. principi finske ženske reprezentance

Finska faza obrambe:

Finska obramba – začetni položaj:

- Začnejo približno 15 metrov od nasprotnikove polovice.
- Začnejo s 6 obrambnimi igralkami v boks (Slika 12 – rdeč trapez).
- Najbližja igralka izvaja neposreden pritisk.
- Krilna napadalka na najbolj oddaljeni strani žoge se spusti v linijo s centralnima veznima.



Slika 12: Finska obramba začetni položaj

Finska obramba – stisniti – zožiti prostor – naj bo ekipa skupaj:

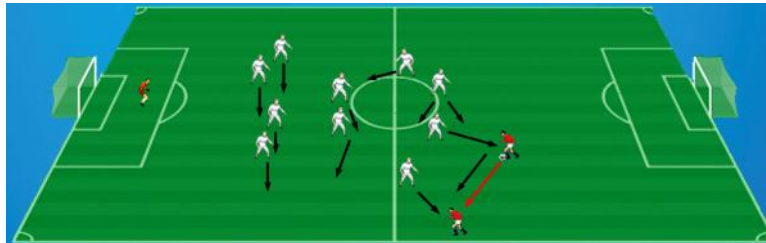
Napadalke:

- Potisniti jih ven in blokirati eno stran že na nasprotnikovi polovici.
- Pokriti – ogroziti nasprotnika na njegovi polovici.

- Ko se obrne stran v nasprotnikovi zadnji liniji, vezne igralke prevzamejo odgovornost (preprečujejo globinske podaje).

Vezne/zadnja linija: Stisniti – zožiti prostor.

Vratarka: Ustrezna postavitev glede na žogo.



Slika 13: Finska obramba – usmerjanje nasprotnika

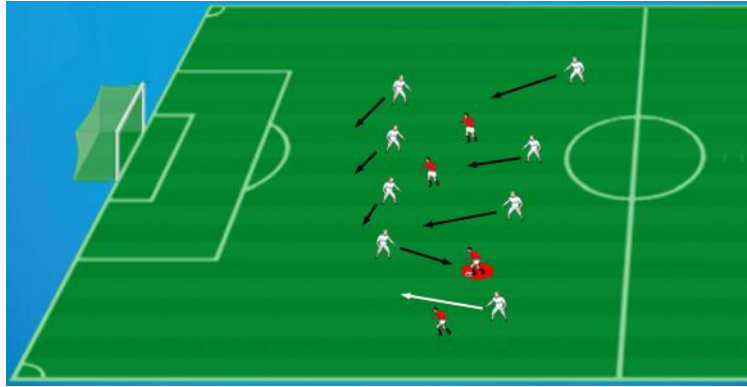
Finska obramba:

- Najbližja igralka izvaja neposredni pritisk;
- Usmerjanje proti avtu.



Slika 14: Finska obramba – usmerjanje in pritisk

Finska obramba: Vedno pokriti nevarna območja oz. cone in igralce, ki so najbližje lastnemu голу.



Slika 15: Finska obramba – pokrivanje nevarnih con

Finska obramba – pritisk in varovanje:

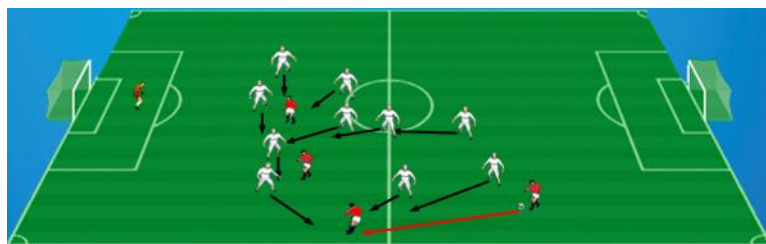
Najbližja igralka izvaja pritisk, ostale prerazporedijo zadnjo vrsto in varujejo.



Slika 16: Finska obramba – pritisk in varovanje

Finska obramba – moštveno delo:

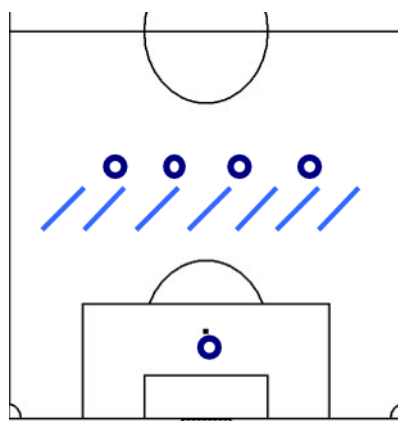
- Moštveno delo vseh linij oz. igralnih položajev: zadnje vrste in veznih igralk, srednjih in krilnih branilk ter krilnih veznih igralk.
- Najbližja igralka izvaja pritisk.
- Če npr. zunanja branilka izvaja pritisk, pri tem sodelujeta tako centralna vezna kot srednja branilka.
- Če npr. notranja branilka pride ven, se po potrebi centralna vezna spusti v zadnjo vrsto.



Slika 17: Finska obramba – moštveno

Finska obramba – drži zadnjo vrsto:

- Notranja branilka se odloča o dvigu, spustu in držanju zadnje vrste.
- Zunanja branilka drži linijo glede na notranjo branilko.
- Prostor za zadnjo vrsto, bližje голу je najbolj nevaren.
- Ne dovoliti igralkam, da pridejo za našo zadnjo vrsto, pravočasen pritisk in varovanje.
- Raje jih zadržati pred zadnjo vrsto, najbližja izvaja neposreden pritisk, ostale varujejo.



Slika 18: Finska obramba – zadnja vrsta

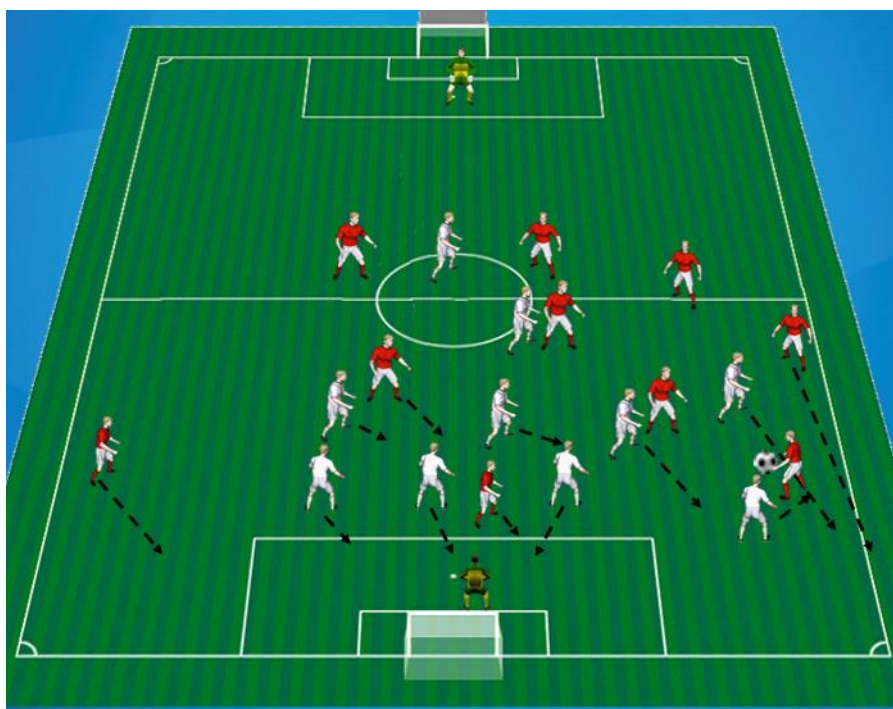
Finska – branjenje lastne polovice:

- Vezne igralkke in zadnja vrsta med žogo in golom.
- Igra 2 na 2 na bočnih in krilnih položajih.
- Vezni (8 in 6) pokrivata pozicijsko.

Posamični napotki:

- Napadalka ostane visoko, preprečuje vključevanje desne notranje branilke.

- Druga napadalka pokrije zadnjo vezno.
- Desna zunanja vezna igralka podvaja desno zunanjo branilko in preprečuje podajo na krilni položaj, levi bočni branilki nasprotne ekipe.
- Leva zunanja vezna pokrije prostor pred zadnjo vrsto.
- Srednja branilka ostane centralno, če je mogoče.
- Desna vezna (6) pokrije prostor med desno zunanjo in srednjo branilko.
- Leva vezna (8) pokriva prostor pred zadnjo vrsto.
- Zadnja vrsta mora biti pripravljena za podajo žoge med branilkami, predloške, zavedati se je potrebno prostora med desno zunanjo in srednjo branilko.
- Pomemben je začetni položaj vratarke za globinske žoge med branilkami in za predloške.



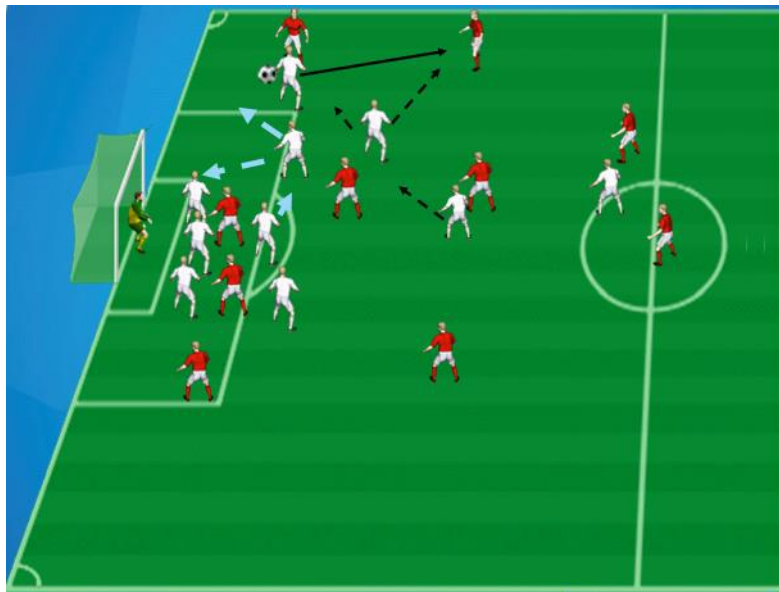
Slika 19: Finska obramba na lastni polovici

Finska obramba na krilnih položajih – predložki/povratne diagonalne podaje:

- Srednji branilki varujeta prostor.
- Zunanja branilka izvaja pritisk in poskusi blokirati predložek.
- Če pride do predložka, se brani, posreduje oz. skok, duel in igra z glavo.

Posamični napotki:

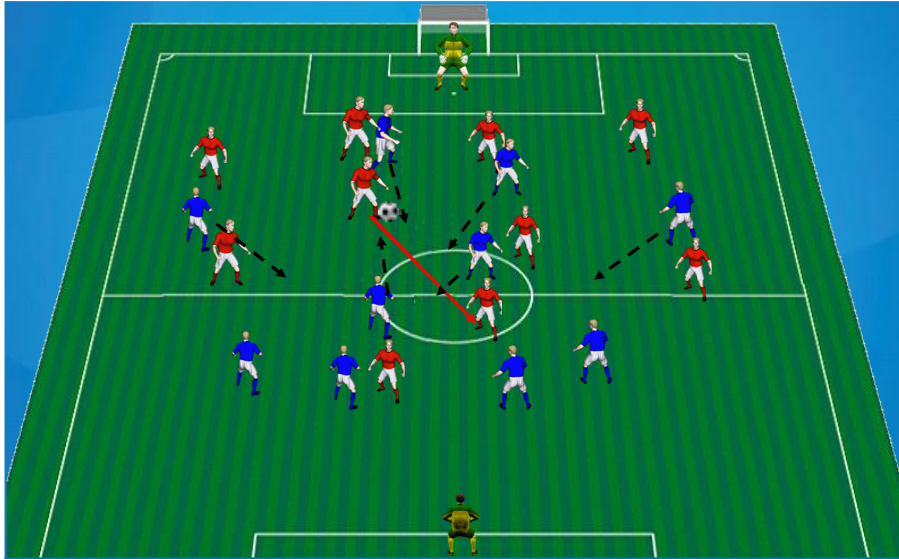
- Napadalka ostane visoko, preprečuje vključevanje desne notranje branilke.
- Druga napadalka (10) pokrije zadnjo vezno.
- Leva vezna igralka podvaja levo zunanjo branilko in preprečuje podajo na desno bočno branilko.
- Desna zunanja vezna pokrije prostor pred zadnjo vrsto.
- Leva vezna (8) pokrije prostor med levo srednjo in levo bočno branilko.
- Če je srednja branilka iztekla, mora ta prostor pokriti bližnja vezna (8 – nadomeščanje).
- Krilna vezna na nasprotni strani, vezna (6) in desna bočna se prilagodijo glede na položaj žoge.
- Pomembna sta položaj in komunikacija vratarke ob predložitvah.



Slika 20: Finska obramba na krilnih položajih

Finski prehod iz napada v obrambo – obrambna tranzicija:

- Takoj pritisniti, da se ponovno osvoji žogo! Potrebna je maksimalna hitrost teka.
- Disciplinarnost v napadu, da se lahko izgubljeno žogo hitro pridobi nazaj. Z disciplino skušamo upočasniti nasprotnikov napad.



Slika 21: Prehod v obrambo

Finska faza napada:

- Gibanje – timsko delo.
- 10 igralk – vsaka mora biti vedno na voljo.

BERITE SITUACIJE oz. igro – kako lahko pomagam igralki, ki ima žogo v posesti, in naslednji.

SPREMENITE POLOŽAJ – kombinirajte teke – uporabite proste površine.

TEK BREZ ŽOGE: DIAGONALNO VTEKANJE ZA HRBTOM NASPROTNIKA, VTEKANJE ZA HRBTOM SOIGRALKI IN PRODOREN TEK ZA ZADNJO VRSTO ALI V MEDPROSTOR PRED ZADNJO VRSTO.

Igralne situacije – primeri: Vtekanje za hrbtom (sodelovanje 2, slika 22 in 23 – levo ter 24 – spodaj desno), diagonalno vtekanje (sodelovanje 2–3 igralk, igra 2 : 1 – slika 22 in 23 – po sredini in 3 : 2 – slika 24 – spodaj in zgoraj po sredini) in dvojna podaja (sodelovanje 2, slika 22 in 23 – desno ter 24 – levo spodaj, sodelovanje 3, slika 24 – levo zgoraj).

Spodnje slike prikazujejo, kako to učimo, ponavljamo in treniramo v manjših skupinah v Dekliškem nogometnem oddelku GŠ in ŠC PET.



Slika 22: Situacije igre 2 : 1 z zaključkom



Slika 23: Situacije igre 2 : 1 z vtekanji in zaključki



Slika 24: Situacije igre 3 : 2 in 2 : 1 z zaključkom

IGRALNA SITUACIJA – IZHOD PREKO ZADNJE VRSTE na krilni položaj ali po sredini s situacijo 3 : 2 in zaključek napada 3 : 2 (slika 25).

Nadgradnja prejšnjih slik: tukaj povežemo izhod zadnje vrste in prehod v 2. cono preko krila ali po sredini (izmenično). V zaključku sta dve napadalki, ki sodelujeta z vsako skupino. Po sredini se napadalkama priključi še ena vezna.

Tri rdeče branilke, ki pokrivajo zadnjo vrsto na izhodu, preprečujejo iznos, ko igralkam v napadu uspe prenesti žogo na krilo, se rdeča branilka (krilna) vključi v igro 2 : 3. Na skici so samo možne akcije sodelovanja, na posameznem delu igrišča igralka učimo smiselnih situacij, značilnih za ta del igrišča.

Na skicah so samo primeri sodelovanja. Trener podaja smiselne rešitve, ob tem dopušča kreativnost igralk, da same prepoznajo najbolj optimalno situacijo.



Slika 25: Igralna situacija 3 : 2

SKUPINSKO DELO – napadalci, vezni igralci in zunanji branilci.

Finski prehod iz obrambe v napad – napadalna tranzicija:

KO OSVOJIJO ŽOGO:

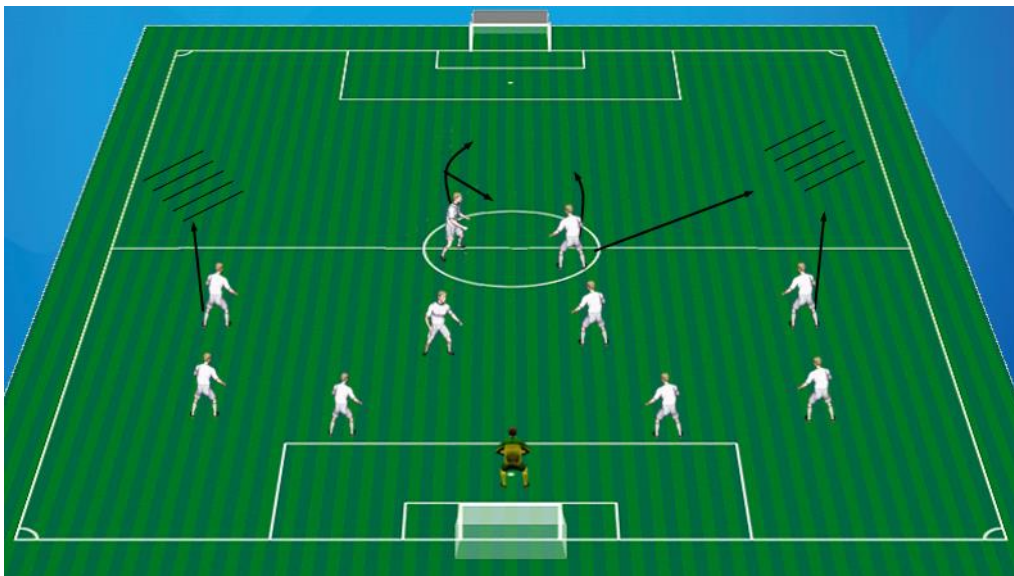
- Dvig glave, pogled po prostoru.
- 1. – Zadrži žogo! – 2. – Ali lahko preidemo v protinapad!?
- Poiskati območja za protinapad – prva podaja naj bo usmerjena naprej:
 - a) na krilni položaj,
 - b) na napadalke.

NAPADALKI:

- Ena teče naprej, drži globino.
- Druga se ponudi na žogo.

KRILNI VEZNI:

- Tečeta naprej takoj, ko se osvoji žoga. Seveda je vse odvisno od tega, kdo osvoji žogo in kje stojijo nasprotnice. Močnejši, kot je nasprotnik, bolj do izraza pride kvaliteten in hiter protinapad.



Slika 26: Prehod v napad

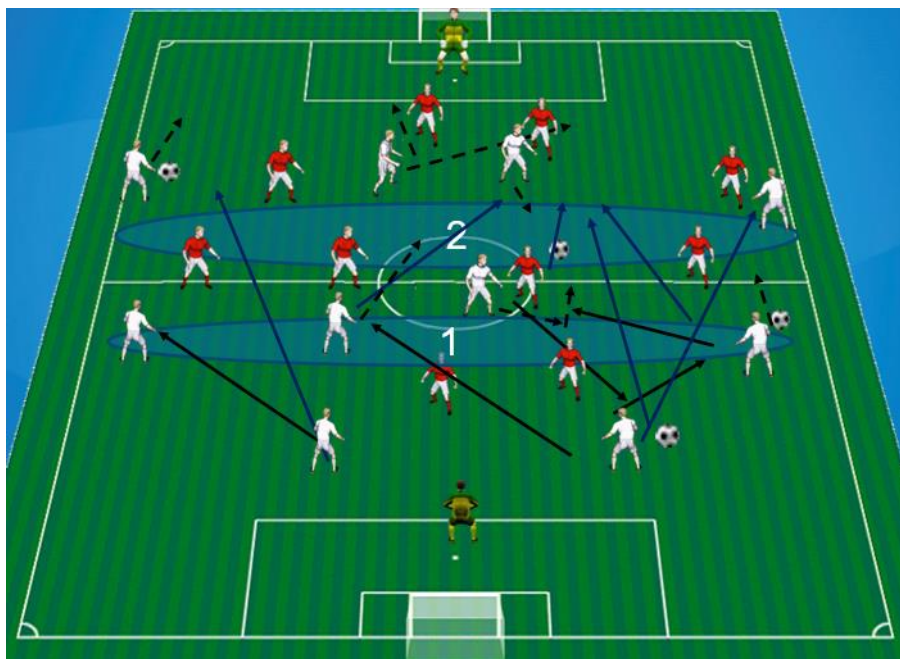
Finski napad – hiter izhod na začetnih položajih



Slika 27: Izhod oz. iznos

Finski napad – gradnja napada (kolektivno):

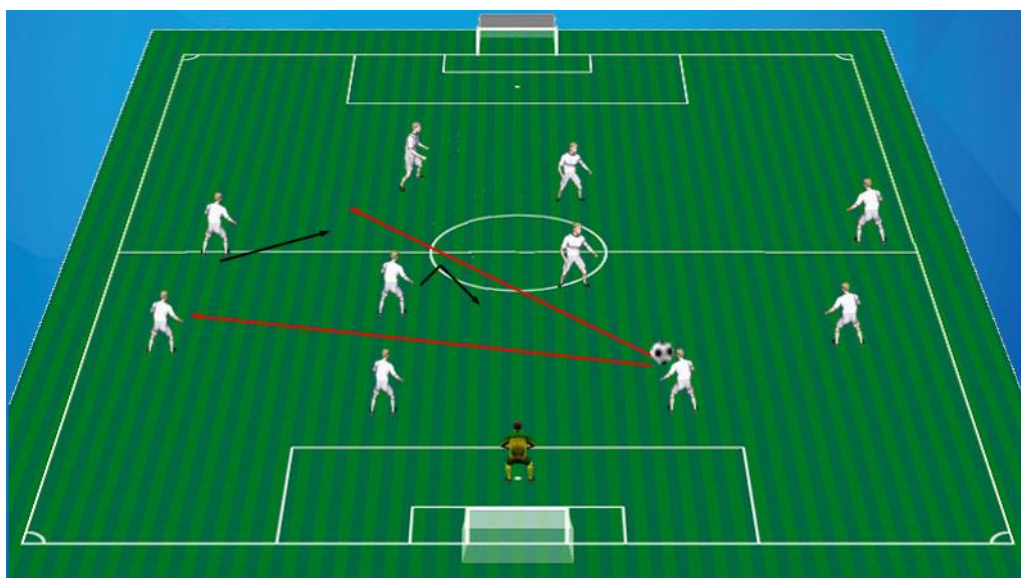
- Cilj za vratarko in zadnjo vrsto:
 - Igralke so obrnjene naprej za nasprotniki (v prvi cono), da pridejo v drugo cono.
 - Tempo igre in podaje so visoke kvalitete.
- Desna napadalka (9) – mora biti na voljo, za drugi prehod, išče žogo v medprostoru.
- Leva napadalka (11) na drugem srednjem branilcu je zadolžena za globino/steče za srednjo branilko.
- Zunanja vezna na strani žoge široko.
- Zunanja vezna na nasprotni strani žoge široko in visoko.
- Desna vezna (6) kratka alternativa.
- Leva vezna (8) nudi ravnotežje in je na voljo za naslednjo podajo oz. naslednji prehod.
- Krilna branilka se postavlja tako, da v igri tvori trikotnik.
- Ko je žoga pri desni srednji ali krilni branilki, je prvo pravilo, da leva krilna branilka stoji široko, če igrajo z močnejšim nasprotnikom, pa zapira bolj proti sredini.
- Srednja branilka in vratarka – zadostna globina/diagonala za možnost obračanja igre.



Slika 28: Gradnja napada

Finski napad – tempo:

- Malo dotikov, močne podaje, podaje mimo bližjega igralca. Prehod v cono višje in v prazen prostor iz gneče.



Slika 29: Preskok v igri

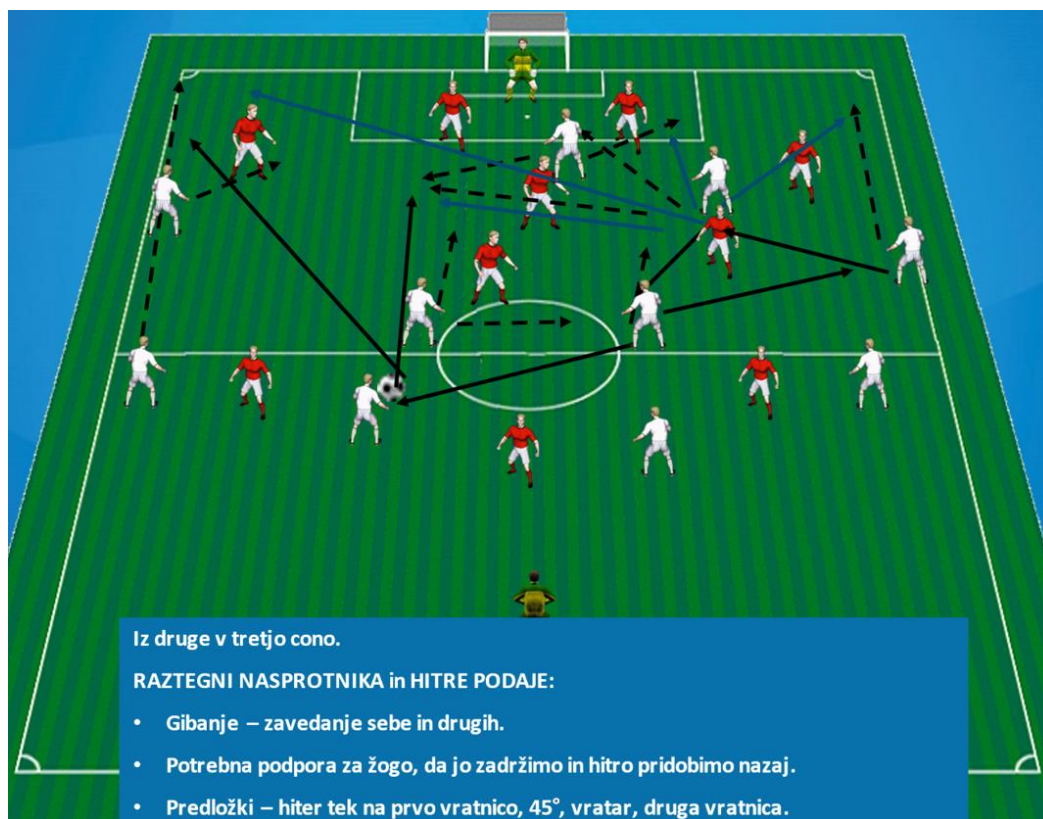
Finski napad – iz 2. v 3. cono



Slika 30: Finski napad iz 2. v 3. cono

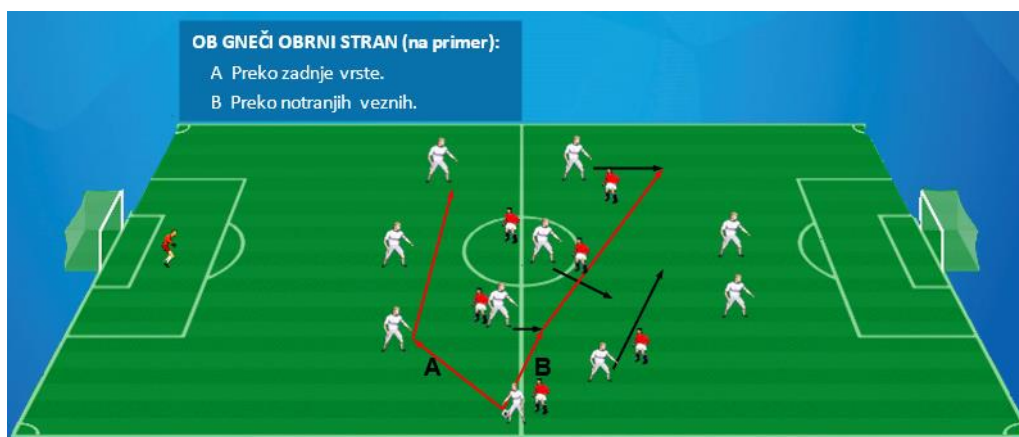


Slika 31: Finski napad iz 2. v 3. cono preko krilne branilca in veznega igralca



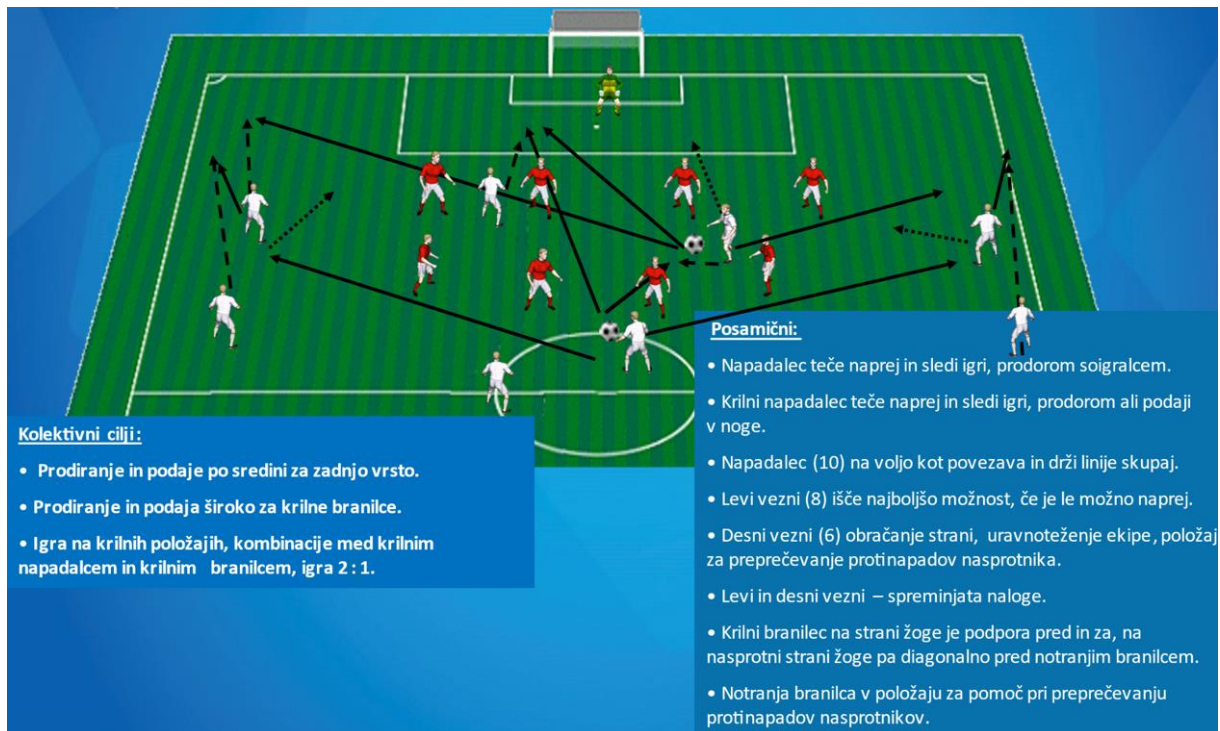
Slika 32: Finski napad iz 2. v 3. cono preko levega srednjega branilca

Finski napad – obračanje strani



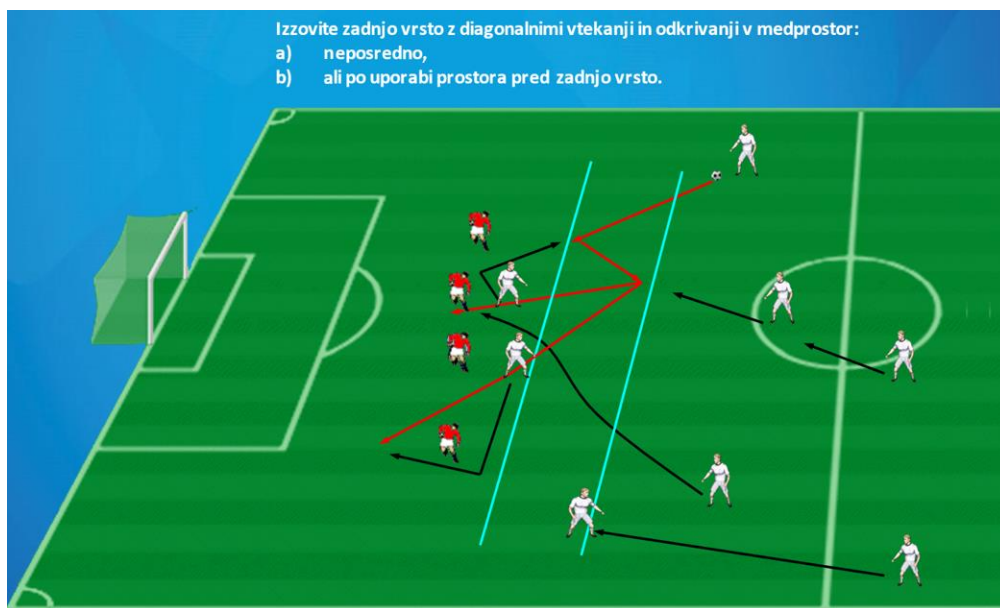
Slika 33: Finski napad obračanje strani

Finski napad – zadnja tretjina – 3. cona



Slika 34: Finski napad – 3. cona

Finski napad – območje pred zadnjo vrsto nasprotnika



Slika 35: Medprostor pred zadnjo vrsto nasprotnika

Finski napad – krivočrtni teki



Slika 36: Finski napad – tek brez žoge

Finski napad – zaključek



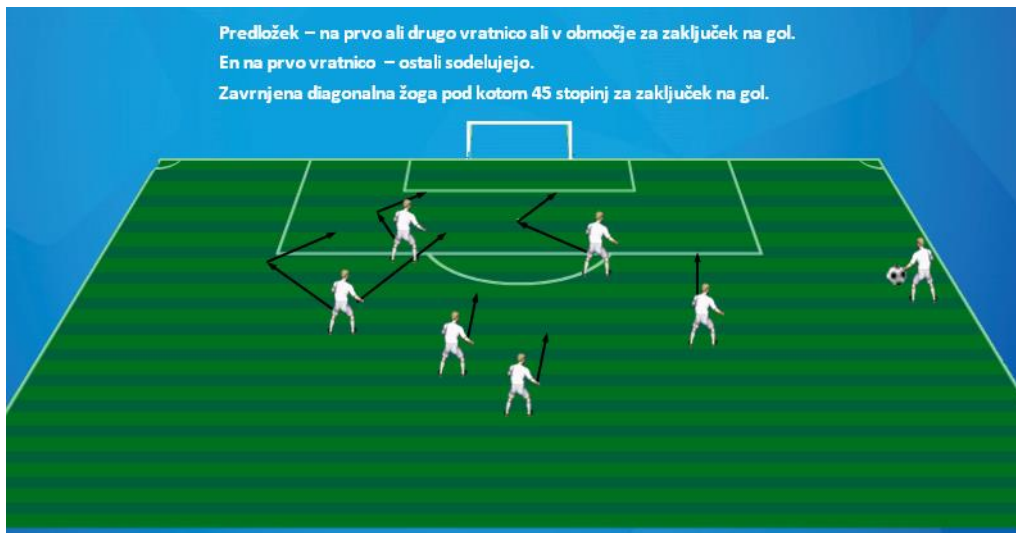
Slika 37: Finski napad – 3. cona

Finski napad – zaključek v kazenskem prostoru in okrog njega



Slika 38: Finski napad – 3. cona – zaključek

Finski napad – predložki



Slika 39: Finski napad s krilnih položajev

Finski napad – zaključek



Slika 40. Finski napad ob zaključku

Prekinitve v fazi obrambe in napadu:

Prekinitve so pri Finkah tako v napadu kot tudi v obrambi podrobno razdelane, načrtovane in sistematično pripravljene za vsako tekmo posebej. Vse podrobnosti (video posnetke, skice ...) pripravljata trener vratark in ena od pomočnic s pomočjo video analitika. Prekinitve zajemajo kote, proste strele iz različnih položajev, avte, izvedbo sredine, izvedbo kazenskega udarca, golavte in degažiranja vratark. Analize so pripravljene glede na nasprotnika in za finsko ekipo ter prilagojene sposobnostim vratark. Seveda se za končno verzijo na posamezni tekmi vedno

odloči selektorica. Podrobnejše slike nekaterih prekinitev so spodaj v treningu in v pripravi na tekmo (Signeul).

Pred časom smo tudi v Sloveniji pripravili sistem in model mlajših ženskih reprezentanc. Ni sporno, da se posamezne zahteve znotraj obeh modelov, tako slovenskega kot finskega, precej ujemajo. V veliki meri v fazi obrambe in ob prehodu iz napada v obrambo ter še v prenekaterih detajlih v ostalih dveh fazah igre. V Sloveniji tako v mlajših ženskih reprezentancah kot tudi v ženski A reprezentanci uporabljamo sistema 1-4-2-3-1 in 1-4-3-3, saj glede na izkušnje in kakovost naših igralk vidimo znotraj teh dveh sistemov največji učinek in izkoristek. Seveda bi bilo najbolj smotno, da bi razvili in imeli enoten model igre ter le na podlagi modela selekcionirali primerne kandidatke v reprezentančne selekcije. To, menim, lahko dosežemo izključno z občutno povečano množičnostjo registriranih in aktivnih igralk. Vsakoletno se nam dogaja, da ob menjavi generacij dobivamo različno kvalitetne kandidatke na različnih igralnih položajih in smo, če želimo izkoristiti njihov popoln potencial, primorani posamezni generaciji nekoliko prilagoditi način igre znotraj že zasnovanega modela. Primer: Sodoben trend nekaterih najboljših ekip na svetu narekuje vključevanje krilne branilke visoko na igralno polovico nasprotnika (Lucy Bronze, Anglija). V kolikor v generaciji nimamo igralk, ki ima sposobnost ponavljanja, smo primorani temu nekoliko prilagoditi igro (občasno tudi samo na enem krilnem položaju). Glede na to, da sodoben trend nekaterih ekip (Ona Batlle, Španija) določa ozko postavitev krilnih igralk v igri in da je bila na evropskem prvenstvu 2022 dosežena višja največja hitrost pri srednjih branilkah kot pri krilnih, se očitno s temi težavami soočajo tudi preostale države. Znotraj načrtanega modela je torej v mlajših starostnih kategorijah zaradi nemnožičnosti potrebno vsakoletno poiskati ustrezne rešitve, da čim bolj izkoristimo napredek in potencial posameznice ter poskušamo biti čim bolj rezultatsko uspešni. Upam, da z leti povečamo kvantiteto in posledično kvaliteto, da se nam ne bo potrebno dodatno ukvarjati s takšnimi težavami tudi v mlajših ženskih reprezentancah. Je pa ženska A reprezentanca v zadnjih letih veliko stabilnejša, zato vpoklic vsake mlajše perspektivne igralk v izbrano vrsto ni več samoumeven. Ustvarjena kvaliteta ženske A reprezentance omogoča enotni model igre in kriterije, po katerih se mlajše kandidatke sprejema in postopno priključuje.

4. PRAKTIČNO USPOSABLJANJE V OKVIRU UEFA C.M.P.

Anna Signeul me je v okviru projekta obiskala v Sloveniji in bila prisotna na mojih treningih in sestankih ter analizah z reprezentantkami U17 in v Dekliškem nogometnem oddelku (DNO) Gimnazije Šiška in ŠC PET. Predstavila sem ji model reprezentance deklet DU17 in podrobnejši strokovni in organizacijski plan DNO.

Eno od mojih praktičnih usposabljanj v okviru programa UEFA C.M.P., ki bo podrobneje opisano in predstavljeno v nadaljevanju, pa je potekalo med 21. in 26. 11. 2021 v Göteborgu na Švedskem. S selektorico Anno Signeul, njenim strokovnim vodstvom in igralkami sem sodelovala na pripravah za kvalifikacijsko tekmo Švedska proti Finski. Udeležena sem bila na vseh sestankih, video analizah in treningih. A s selektorico sva predhodno opravili že nekaj zoom sestankov. Prvi skupni sestanek z njo in obema pomočnicama pa sem imela dan pred prvim zborom reprezentance. Predstavile so mi njihov igralski kader in igralski kader švedske reprezentance ter vsa poročila, ki so jim jih pripravili trije zunanji skavti. Zelo poučno je bilo, ker sem lahko aktivno sodelovala, zanimalo jih je tudi moje mnenje tako o švedski kot tudi o finski reprezentanci. Sama sem se predhodno pripravila tako, da sem si ogledala nekaj tekem obeh reprezentanc in se podrobneje podučila o igralskem kadru ter o njihovih igralnih sistemih. Anna Signeul mi je predstavila tudi sistem in model finske reprezentance oz. način, kako igrajo, kot to imenujejo oni.

Kot del moje analize sem na tablo narisala predvideno postavo in igralni sistem, ki ga bo po mojem mnenju ubral švedski selektor.

4.1 Dnevni plan finske reprezentance

Oktober 2021, tekma Švedska – Finska 25. 11. ob 18.30

Ponedeljek, 22. 11. 2021 DT-3

Let 11.05–11.35 AY863 Helsinki–Göteborg

- | | |
|-----------|---|
| ok. 12.30 | Prijava, nastanitev in kosilo |
| 13.30 | Medicinski pregled ter individualni razgovori z igralkami |
| 16.00 | Sestanek ekipe |
| 16.30 | Malica |
| 17.20 | Odhod na trening |

18.00–19.30 Trening

20.30 Večerja

Torek, 23. 11. 2021 DT-2

08.00–09.45 Drseči zajtrk

09.00–09.45 Zdravstveni pregled OSMO in velnes

10.15 Sestanek ekipe

10.40 Prevoz na trening

11.00–11.15 Mešana cona (odprt trening prvih 20 min)

11.30–13.00 Trening

14.00 Kosilo

15.00 Sestanek strokovno vodstvo

15.00–16.00 Mediji

Sestanek vodstvo

Počitek/zdravstvena oskrba igralk

18.30 Kosilo

19.30 Individualni in skupinski sestanki

Zdravstvena oskrba igralk/počitek

21.30 Večerja

Sreda, 24. 11. 2021 DT-1

08.30–10.15 Drseči zajtrk

09.30–10.15 Osmo zdravstveni pregled in velnes

Testiranje Covid-19

13.30 Kosilo

16.30 Malica

17.15 Sestanek ekipe

17.40 Prevoz na trening

18.00–18.15 Tiskovna konferenca (odprt trening prvih 15 min)

18.30–19.30 Trening na igrišču za tekmo

20.30 Večerja

21.30 Sestanek ekipe

Četrtek, 25. 11. 2021 MD

- 08.00–10.15 Drseči zajtrk
- 09.30–10.15 Osmo zdravstveni pregled in velnes
- 10.00 Organizacijski sestanek na dan tekme (Sanna)
- 11.00–11.30 Individualna priprava/aktivacija vsake posameznice na tekmo (možen tudi fitness, telovadnica, narava)
- 12.00 Sestanek ekipe
- 12.30 Sestanek vodstvo
- 12.30 Kosilo
- 15.00 Obrok pred tekmo
- 16.15 Sestanek ekipe
- 16.40 Odhod avtobusa na tekmo
- 18.30 Tekma Švedska – Finska, Gamla Ullevi, Göteborg
- ~20.30 Mediji
- 21.30 Večerja v hotelu

Petek 26. 11. 2021 MD+1

- 08.00–10.15 Drseči zajtrk
- 10.15 Skupinski odhod na letališče
- 12.45–15.45 AY864 Göteborg–Helsinki

4.2 Treningi

Trening 1, 22. 11. 2021 obramba/prehod iz obrambe v napad – napadalna tranzicija

Uvodni del: Dinamična priprava, dinamična gimnastika, preventiva, 15 min.

Dinamična tehnika, pas igra $\frac{1}{4}$ igrišča, 10 min.

Glavni del: Taktika faze obrambe (skica 41, 42 in 43), 25 min.

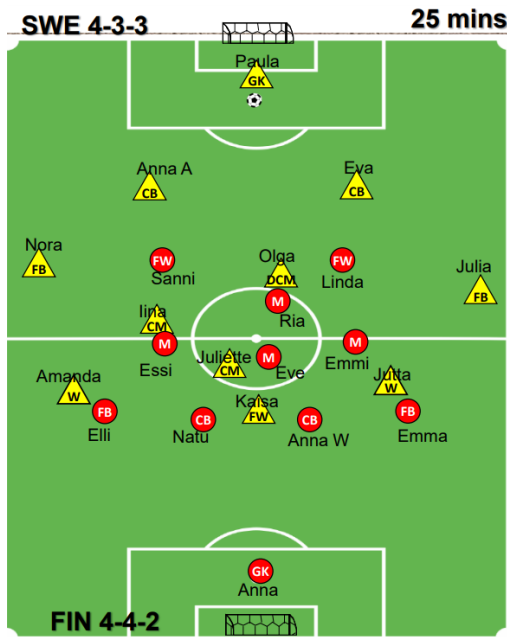
Pas igra $\frac{1}{2}$ igrišča, 5 min.

Igra 9 proti 10, branjenje lastne polovice/tretjine (skica 44), 30 min.

Zaključni del: Umiritev, 5–10 min.

Dinamično gimnastiko in preventivo opravita kondicijski trener in fizioterapevt.

Obramba ob nasprotnikovi gradnji napada.

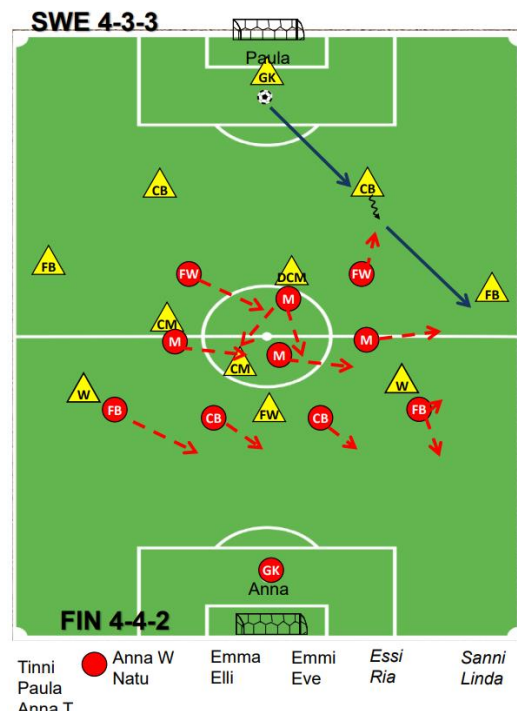


Pričetek pritiska je 2. cona.

Obrambni tek, kompaktna faza obrambe – blok.

Prehod v napad – protinapad.

Slika 41: Taktika faze obrambe – začetna postavitev 2. cona

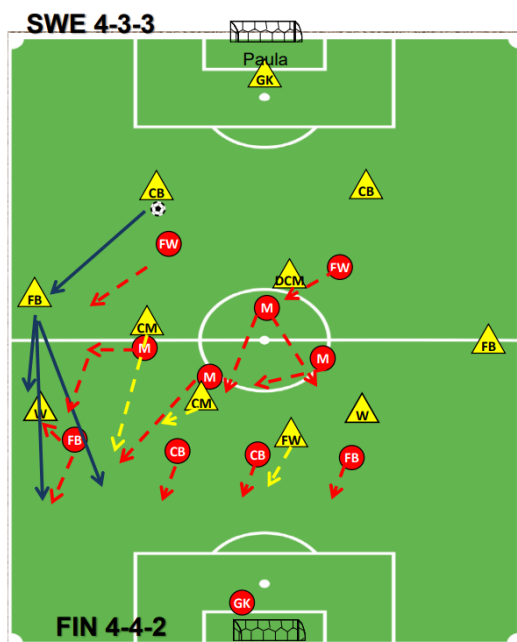


Kompakten blok v sredini (zgostimo sredino).

Usmeritev nasprotnic ven.

Kompakten prostor pred domačo zadnjo vrsto.

Slika 42: Taktika faze obrambe 2. cona – usmerjanje na krilni položaj in kompaktno v sredini



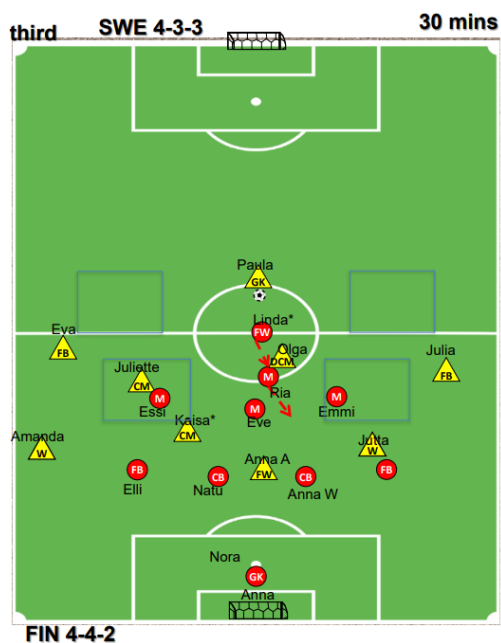
Obvezen premik oz. maksimalen tek v obrambi.

Preprečevanje prodornega teka nasprotnic, sledenje igri 2 proti 2 v obrambi in poskusi preprečitve viška nasprotnic.

Pomembno je zgostiti prostor v sredini in pred zadnjo vrsto.

Usmerjanje nasprotnic proti avtu.

Slika 43: Taktika faze obrambe 2. cona – zgoščeno v sredini in pred zadnjo vrsto



Igra 9 proti 10, taktika faze obrambe na lastni polovici oz. zadnji tretjini – v 1. coni.

Prehod v napad = protinapad s ciljem:

- diagonalni prostor veznih igralck in
- prostor krilnih branilk.

Slika 44: Taktika faze obrambe – 1. cona

Zaključni del opravijo s kondicijskim trenerjem in fizioterapevtom.

Trening 2, 23. 11. 2021, napad/prehod iz napada v obrambo – obrambna tranzicija

Uvodni del: Dinamična priprava, dinamična gimnastika, preventiva + tek submax, 15 min.

Glavni del: Posest (usmerjena igra naprej/podpora), 10 min.

Gradnja igre iz 1. v 2. cono, 30 min.

Priprava in zaključek napada iz 2. v 3. cono, 20 min.

Prekinitve v obrambi, 10 min (vse skice so v pripravi na tekmo).

Zaključni del: Umiritev, 5–10 min.

Dinamično gimnastiko in preventivo opravi kondicijski trener, nato fizioterapevt z dekleti odteče 2-minuten tek submax v hitrosti 20 km/h, s pomočjo ur in merilcev srčnega utripa preverijo pripravljenost deklet.

Trening 2: Napad, 1. del

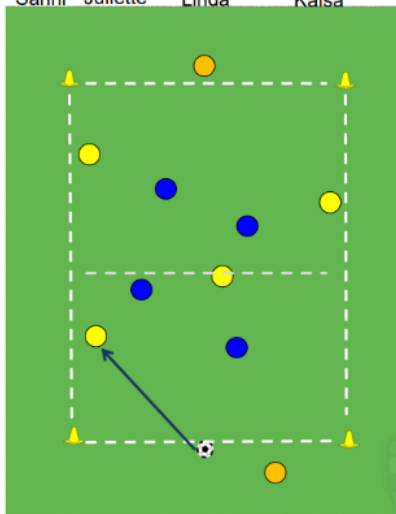
● Natu	● Anna A	● Anna W	● Eva N
Elli	Nora	Emma	Julia
Eve	Iina	Emmi	Olga
Essi	Amanda	Ria	Jutta
Sanni	Juliette	Linda	Kaisa

10 mins

Gradnja igre – posest – obramba – ponovno pridobiti posest.

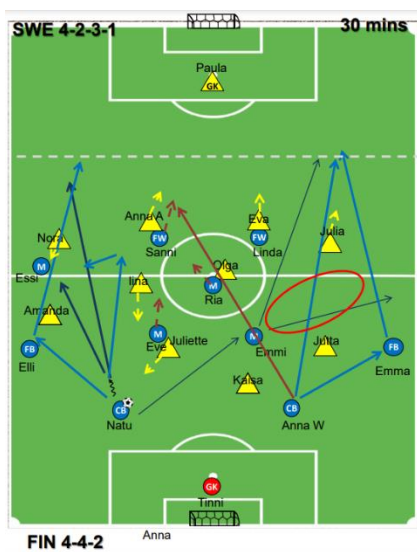
Igra 4 proti 4 + 2, nevtralna jokerja v globini:

- igralke obrnjene naprej, igra naprej – v globino/podpora,
- podaja in nujen premik – gibanje – tek in hitre odločitve,
- tempo podaje in gibanje,
- **igranje skozi sredino,**
- **igranje na zunanjih območjih,**
- **tretja igralka nudi podporo.**



Slika 45: Posest

Trening 2: Napad, 2. del



Golavt – možna dolga podaja vratarke.

Gradnja napada iz 1. v 2. cono:

Igra se prične od vratarke preko srednje branilke in krilne branilke.

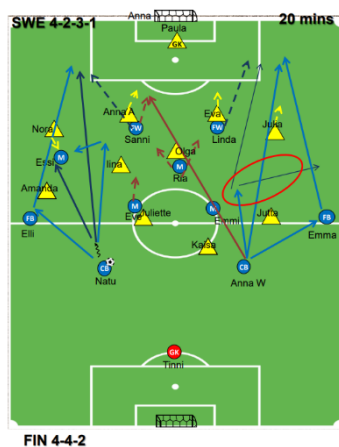
Iskanje igre za prvim pritiskom.

Igranje naprej.

Ohranjanje oz. držanje ekipe skupaj.

Slika 46: Gradnja igre iz 1. v 2. cono

Trening 2: Napad, 3. del



Priprava in zaključek napada iz 2. v 3. cono.

Igra je usmerjena naprej.

Išči podajo za za zadnjo vrsto nasprotnika!

Osvajanje druge žoge pred zadnjo vrsto/prvi na žogo, ostale podpora.

Slika 47: Priprava napada iz 2. v 3. cono

Trening 2: Prekinitve

Prikaz predložkov Švedinj v igri in ob prekinitvah iz krilnega položaja in postavitev Fink v fazi obrambe ter njihove zadolžitve: EK, AW, NK, EP, TH, NH, AA, EN, JT, OA (10) + vratarka.



Slika 48: Prekinitve v fazi obrambe

Zaključni del opravijo s kondicijskim trenerjem in fizioterapevtom.

Trening 3, 24. 11. 2021, faza napada in obrambe – pričakovane ključne zakonitosti in prekinitve v napadu

Uvodni del: Dinamična priprava, dinamična gimnastika, preventiva, 10 min.

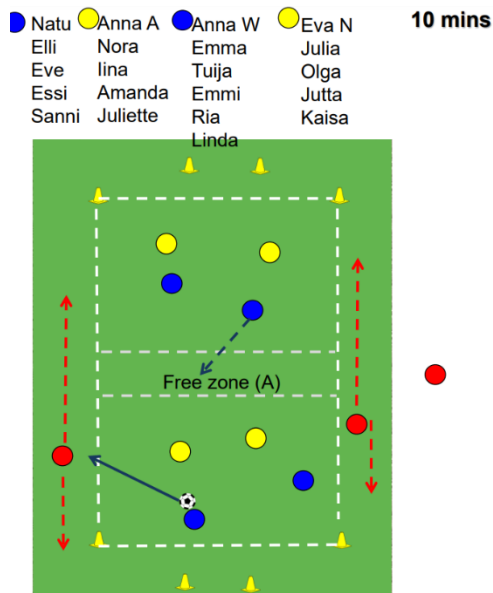
Glavni del: Posest, 10 min.

Predložki v fazi obrambe/prodiranje in zaključki, 15 min.

Prekinitve v napadu, 10 min.

Zaključni del: Igralna oblika vratarka + 4 proti 4 + vratarka in umiritev, 15–20 min.

Trening 3, 1. del



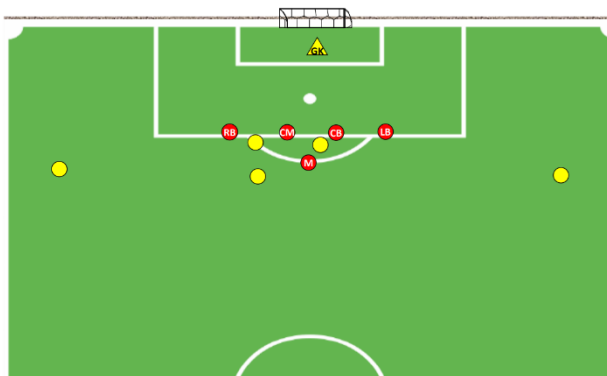
Gradnja igre – posest – obramba – ponovno pridobi posest.

● Igra 4 proti 4 + 2 (3) nevtralna/-i jokerja/-i:

- gradnja igre 4 proti 2,
- v gradnjo napada sta vključena oba nevtralna jokerja v širini, preden se žoga poda v prosto cono.

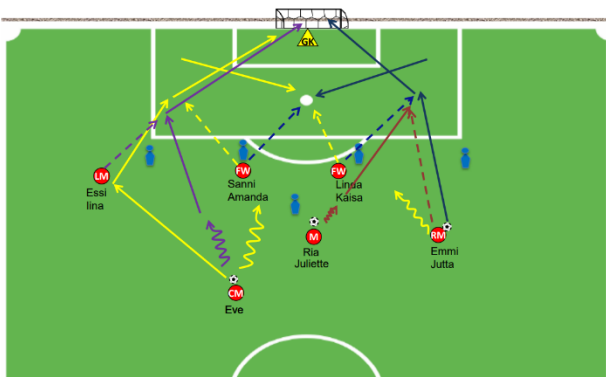
Slika 49: Posest

Trening 3, 2. del



Predložki in taktika faze obrambe.

Slika 50: Predložki v fazi obrambe



Prodiranje in zaključki.

Slika 51: Prodiranje in zaključki

Prekinitve Fink v napadu (za prezentacijo je vse spodaj prikazane slike video analitik opremil tudi z videi s tekom finske in švedske reprezentance).



Slika 52: Prekinitev – prosti strel v napadu



Slika 53: Prekinitiv – kot 1 v napadu

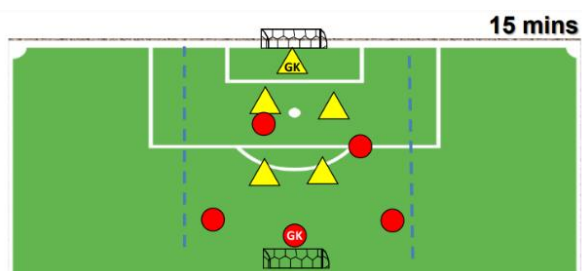


Slika 54: Prekinitiv – kot 2 v napadu



Slika 55: Prekinitiv – kot 3 v napadu

Trening 3, 3. del



Igralna oblika V + 4 : 4 + V.

4 tekme, vsaka traja 45 s.

Iztek in umiritev opravijo s kondicijskim trenerjem.

Slika 56: Tekmovalnost – igralna oblika

4.3 Priprava na tekmo

Dan pred tekmo, 24. 11. 2021, je igralkam predstavljena predvidena prva postava, da se lahko še same psihološko bolje pripravijo na samo tekmo.



Slika 57: Predvidena prva postava za tekmo

Na dan tekme se igralkam predstavi priprava na tekmo z vsemi pomembnimi podrobnostmi, ki so se med pripravami urile na treningih in bile predstavljene na posameznih sestankih. Glede na dan prej predvideno predstavitev pride do spremembe v prvi postavi zaradi slabega počutja desne krilne branilke Tuije Hyyrynen, ki ne more pričeti tekme. Na tem mestu bo tekmo pričela Emma Koivisto, na levi krilni branilki pa Elli Pikkujamsa.

Postava Finske

ŠVEDSKA - FINSKA

Gamla Ullevi, Göteborg

25.11.2021

18:30

Menjave:

Anna Tamminen
Paula Myllyoja
Anna Auvinen
Nora Heroum
Tuija Hyyrynen
Julia Tunturi
Olga Ahtinen
Jutta Rantala
Iina Salmi
Juliette Kemppi
Amanda Rantanen
Kaisa Collin



Eva Nyström
Adelina Engman



Slika 58: Prva postava za tekmo

Postavitvev pri kotih v fazi obrambe glede na različne kote Švedinij v fazi napada



Pokrivajo individualno:
EK, EP, Esu, RÖ, ESa

V conji: SF, NK, AW

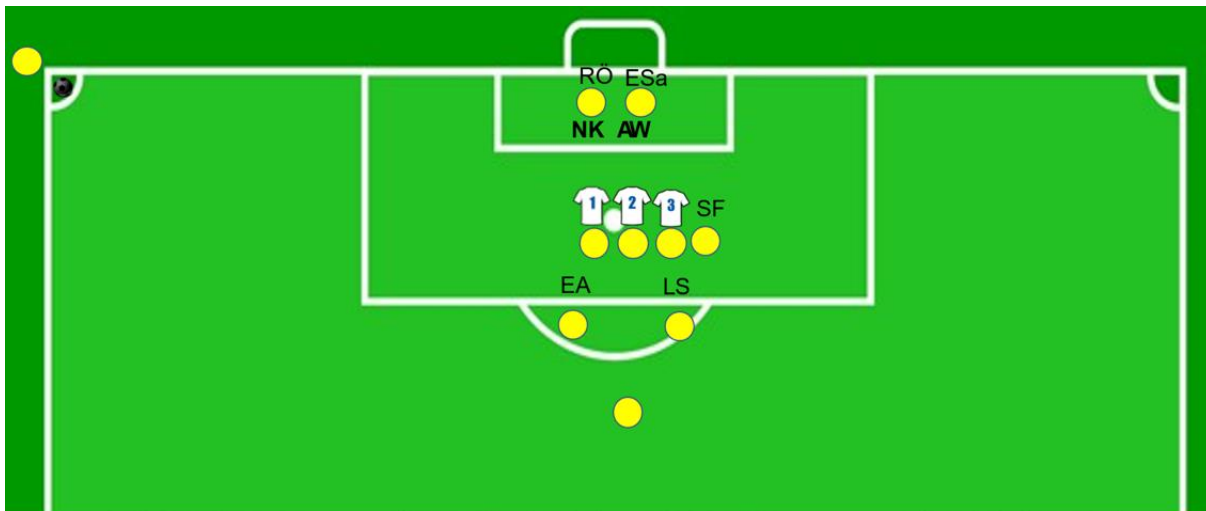
- > Ostani z igralcko
- > Ostani med golom in igralcko
- > Obvezna komunikacija! Popravljaj napake!

Druga žoga!

- Zgoščen prostor in predložek:**
- > Pomoč vratarki
- > EA, LS pazita na odbito žogo

Odigranje pri kotu pokrije:
EA + če je potrebno, pokrije še SF

Slika 59: Prekinitve – kot v fazi obrambe 1



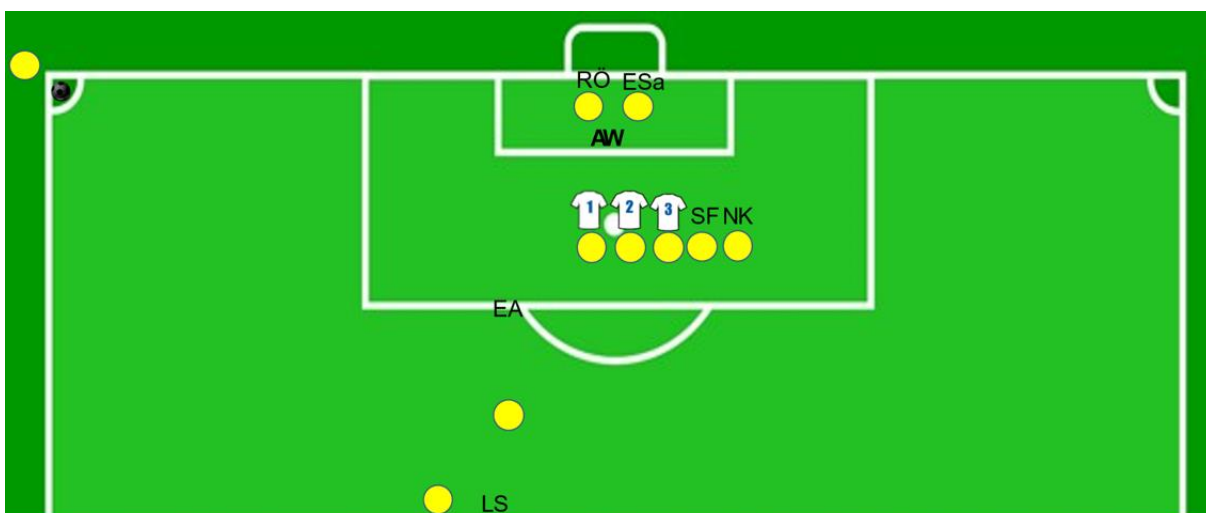
Pokrivajo individualno:
EK, EP, Esu, SF, RÖ, Esa

V coni: NK, AW

- > Ostani z igralko
- > Ostani med golom in igralko
- > Obvezna komunikacija! Popravljaj napake!
- > **HITRA REAKCIJA**

! **Odigranje pri kotu pokrije:**
EA + če je potrebno, pokrije še SF

Slika 60: Prekinitve – kot v fazi obrambe 2



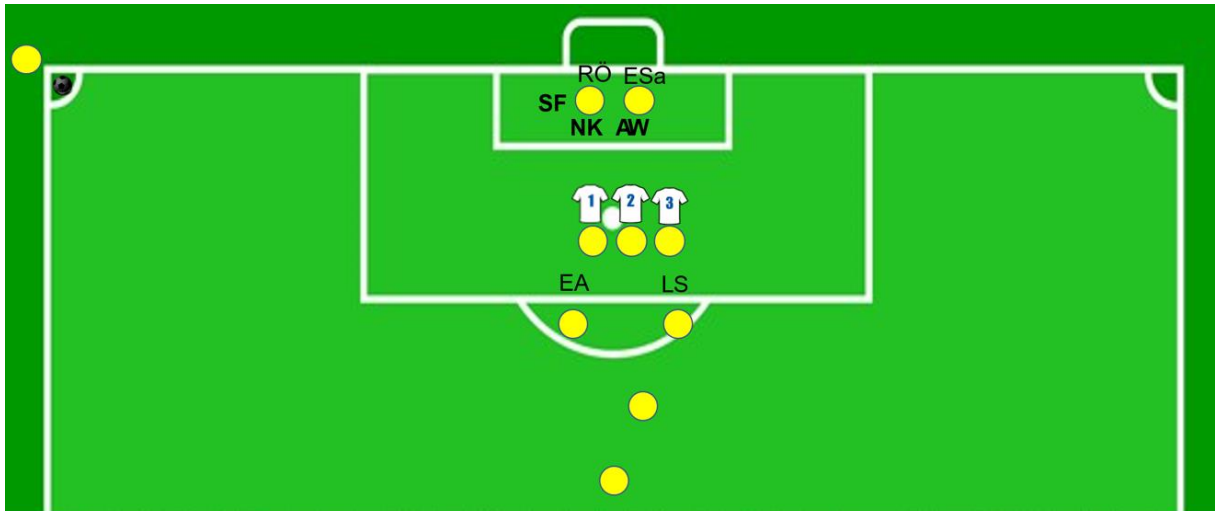
Pokrijejo individualno:
EK, EP, Esu, SF, NK, RÖ, Esa

Consko: AW

- > Ostani z igralko
- > Ostani med golom in igralko
- > Obvezna komunikacija! Popravljaj napake!
- > **HITRA REAKCIJA**

! **Odigranje pri kotu pokrije:**
EA + če je potrebno, pokrije še SF

Slika 61: Prekinitve kot v fazi obrambe 3



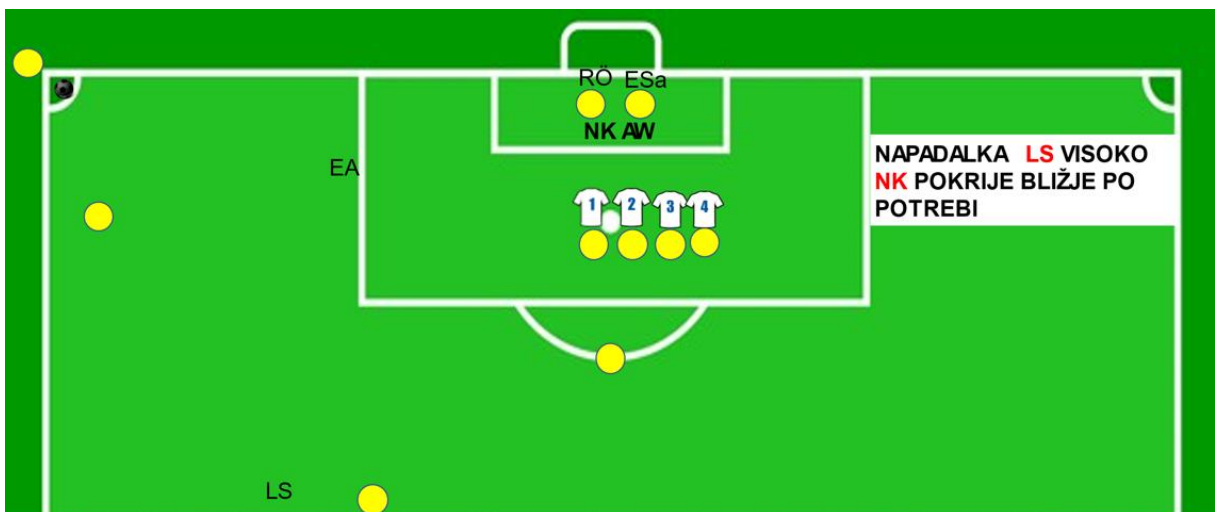
Pokrijejo individualno:
EK, EP, Esu, RÖ, Esa

V coni: SF, NK, AW

- > Ostani z igralko
- > Ostani med golom in igralko
- > Obvezna komunikacija! Popravljaj napake!
- > **HITRA REAKCIJA**

!
Odigravanje pri kotu pokrije:
EA + če je potrebno, pokrije še SF

Slika 62: Prekinitve – kot v fazi obrambe 4



Pokrijejo individualno:
EK, EP, Esu, SF, RÖ, Esa

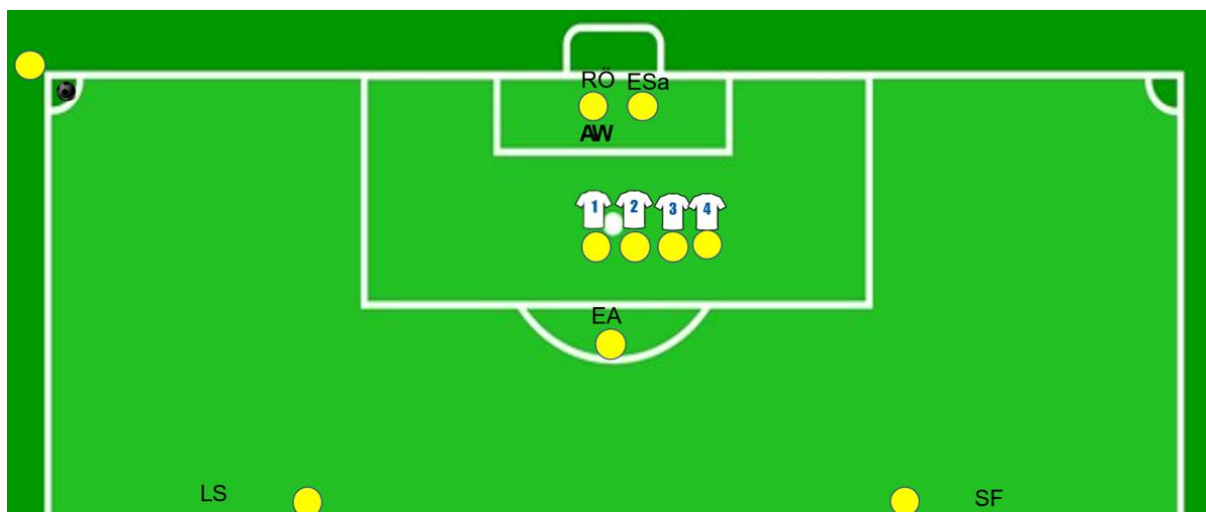
V coni: NK, AW

- > Ostani z igralko
- > Ostani med golom in igralko
- > Obvezna komunikacija! Popravljaj napake!
- > **HITRA REAKCIJA**

!
Odigravanje pri kotu pokrije:
EA + če je potrebno, pokrije še NK

NAPADALKA LS VISOKO
NK POKRIJE BLIŽJE PO
POTREBI

Slika 63: Prekinitve – kot v fazi obrambe 5



Pokrije individualno:

EK, EP, Esu, RÖ, Esa, SF

V coni: AW

- > Ostani z igralko
- > Ostani med golom in igralko
- > Obvezna komunikacija! Popravljaj napake!
- > **HITRA REAKCIJA**

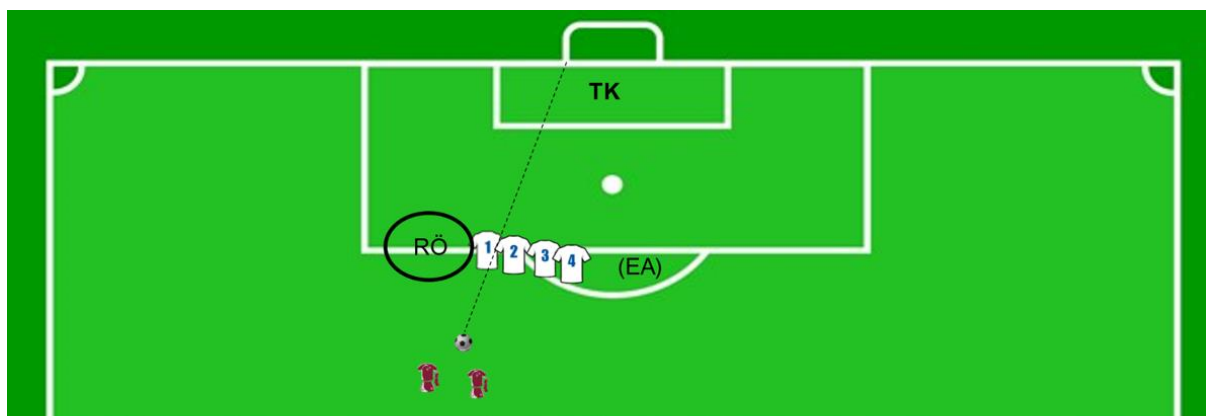
Odigravanje pri kotu pokrije:

EA + če je potrebno, pokrije še AW



Slika 64: Prekinitve – kot v fazi obrambe 6

Zid v obrambi



1. **ESa** → Postavlja zid
 2. **SF**
 3. **ESu**
 4. **LS** → Hitro pokrije pri odigravanju
 - (5. **EA**)
- > **Vratarka in igralko v zidu sodelujejo!** -> **RÖ prosta ob zidu**
 -> **POTREBNO JE SKOČITI!** -> **(EA) odbita na 16-m ali po potrebi 5. v zid**

Potrebno jim je prepričati, da bi odigrali hitro s kratko podajo!

Slika 65: Zid v obrambi

Prekinitev – prosti strel v obrambi



Prosti strel v obrambi



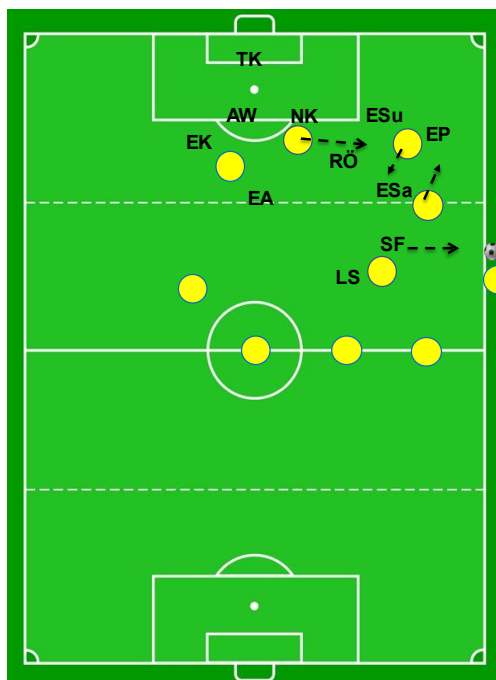
Pokrij vse igralce !
Drži linijo visoko !
Pazi hitro izvedbo prostega strela !

EA – zadolžena za prostor spredaj
SF – zadolžena za drugo žogo in pokrivanje

Pazi na drugo žogo!

Slika 66: Prosti strel v obrambi

Met avta – nasprotnik

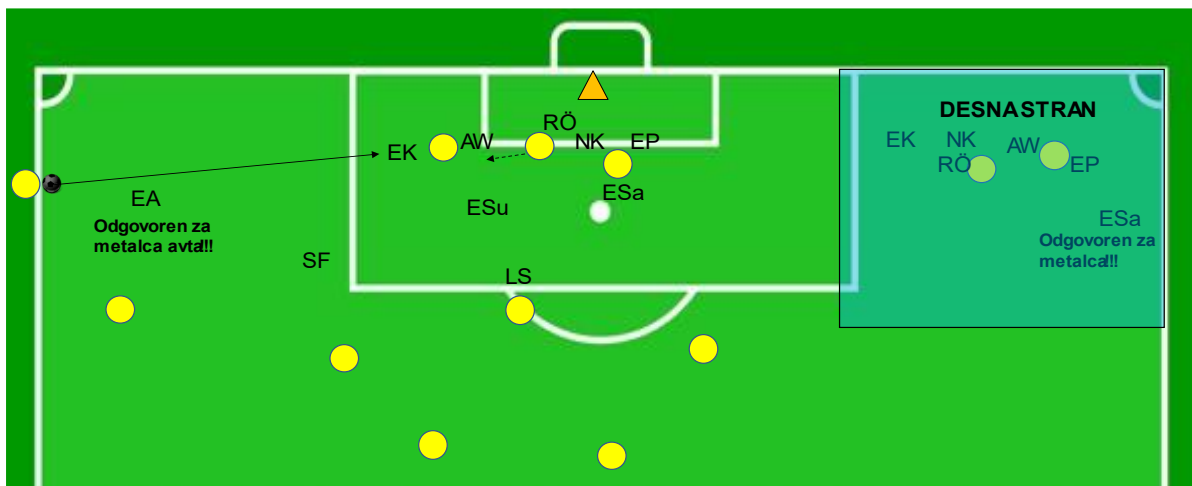


Met avta in postavitev v obrambi!

Sledi svoji igralci, individualno pokrivanje !

22

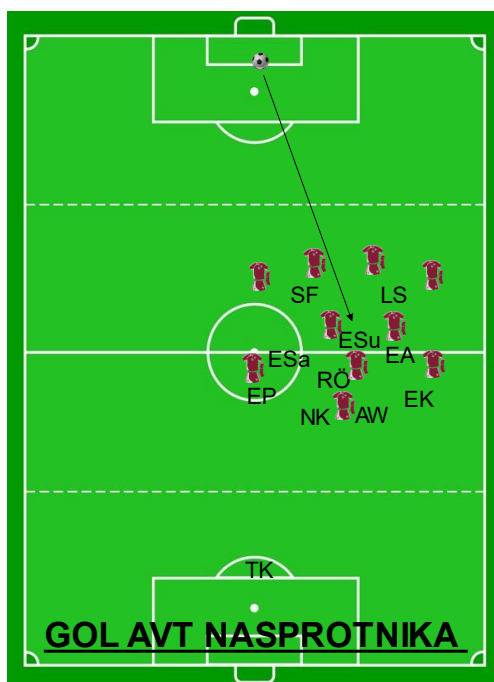
Slika 67: Meta avta in faza obrambe



Met avta "dolg" in obramba

Slika 68: Daljši met avta in faza obrambe

Golavt v obrambi



Slika 69: Postavitev pri golavtu v obrambi

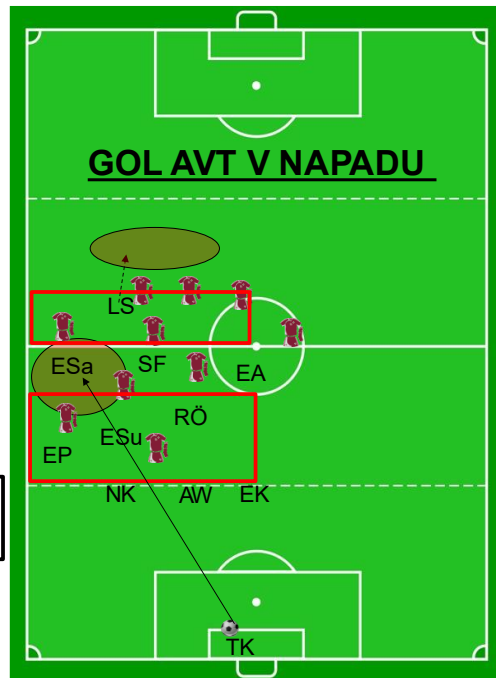
Golavt v napadu



Vratarka cilja :
Levo: ESa

Osvoji drugo žogo!

Prvih 95 min
-> boljše varno kot obžalovati!

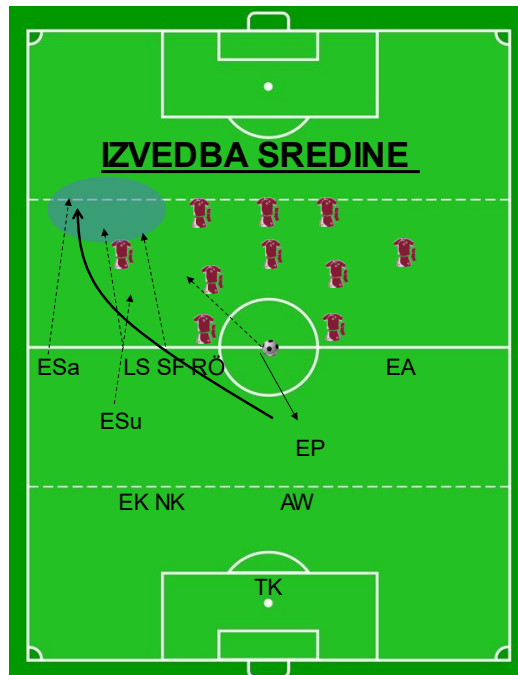


Slika 70: Postavitev pri golavtu v napadu

Izvedba sredine



→ Pričetek – izvedba sredine!



Slika 71: Izvedba sredine

Kot v napadu – gneča v 5-metrskem prostoru



Kot v napadu gneča v 5 m



Izvaja desno in levo: EP

RÖ
LS
AW, EK
ES (SF)

Ostane in skače ali steče na odigravanje pri kotu

Steče v vidno polje vratarke

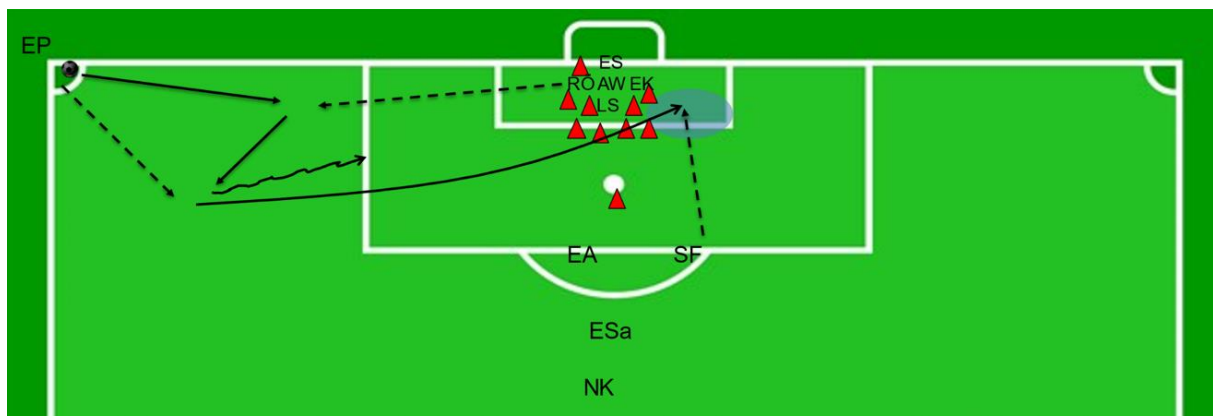
AW izprazni in druga žoga, EK steče proti prvi vratnici

Steče proti drugi vratnici

Osvoji drugo žogo!

Slika 72: Prekinitev – kot 1 v napadu

Kot v napadu – gneča v 5-metrskem prostoru, odigravanje na obeh straneh



Izvaja levo in desno: EP

RÖ

Steče na odigravanje pri kotu

-> starta pred golom

EP

→ Prodri v kazenski prostor, poskusi streljati ali predložek na drugo vratnico!

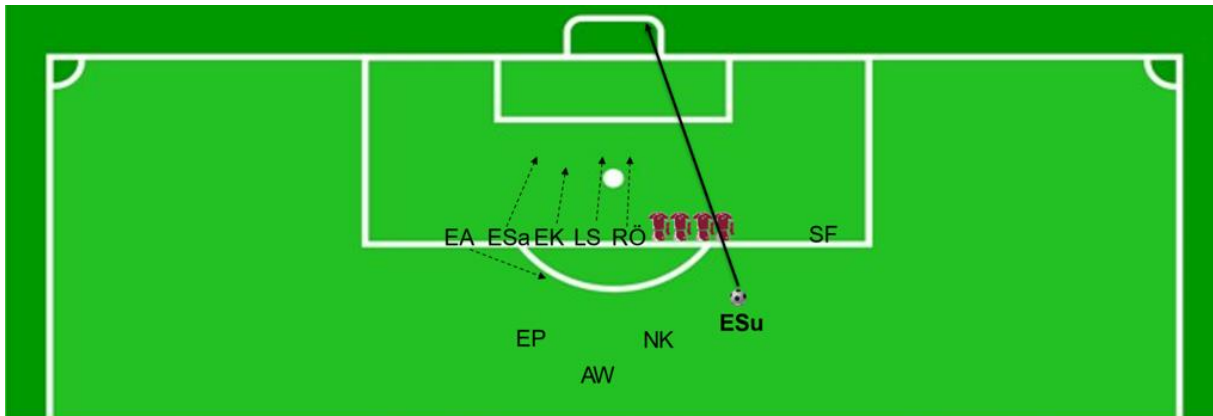
SF

Steci na drugo vratnico!

Osvoji drugo žogo!

Slika 73: Prekinitev – kot 2 v napadu

Prosti strel v napadu



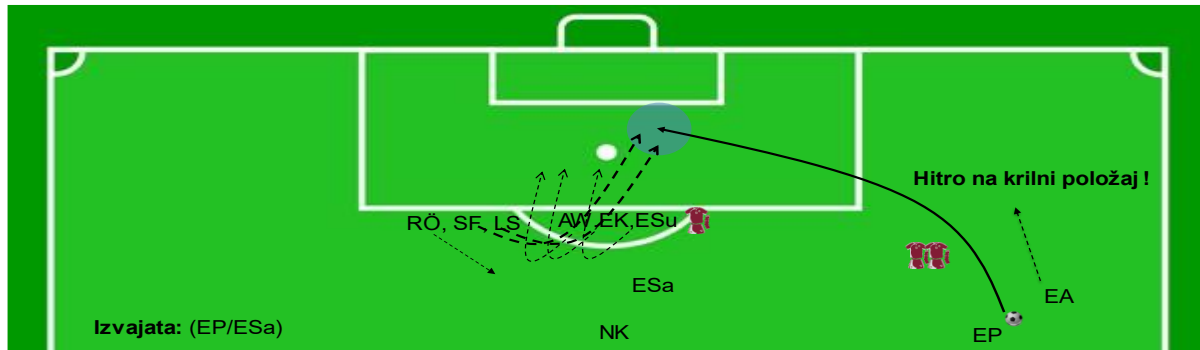
- ES
 - SF
 - LS, EK, ESa, RÖ
 - EA
- **STRELI!**
 - > Če odigrajo na stran
 - **Stecite proti vratom na odbito žogo!**
 - > Odbita žoga

Slika 74: Prekinitev – prosti strel v napadu

Prosti strel v napadu s krilnega položaja (predložek)



Prosti strel iz bočnega položaja (predložek)



- > **CILJ:** Območje spredaj
- > **AW, EK, ESu** -> Stečejo stran in naredijo prostor
- > **LS, SF** -> Stečeta v spraznjen prostor v polni hitrosti!

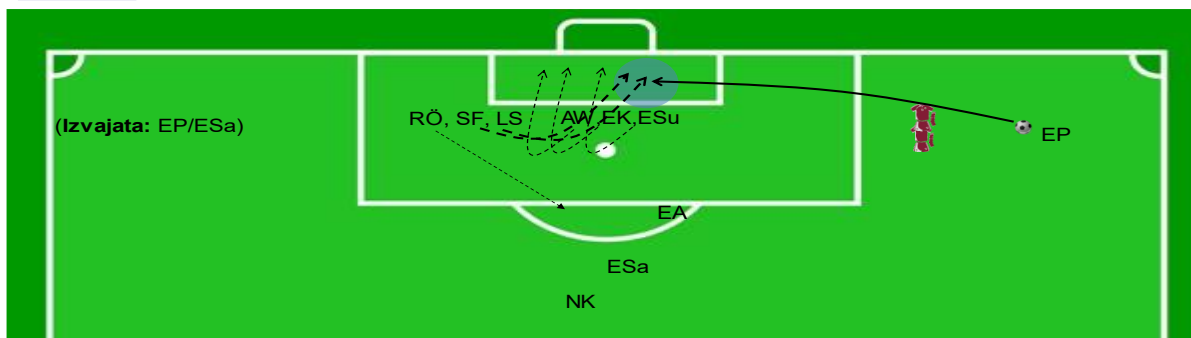
Osvoji drugo žogo!

Slika 75: Prekinitev – prosti strel v napadu s krilnega položaja 1

Prosti strel v napadu (predložek)



Prosti strel v napadu (predložek)



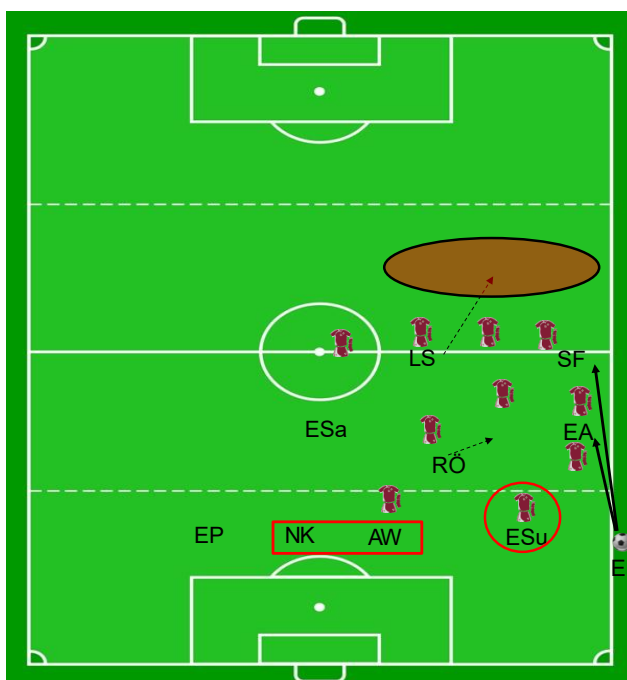
- > **CILJ:** Območje spredaj
- > **AW, EK, ESu** -> Stečejo stran in naredijo prostor
- > **LS, SF** -> Stečeta v spraznjen prostor v polni hitrosti!

Osvoji drugo žogo!

Slika 76: Prekinitev – prosti strel v napadu s krilnega položaja 2

Met avta v napadu na lastni polovici

RAVNOVESJE!



**Met avta v napadu
na naši polovici**

EA v šprintu
steci za
hrbtom!

**VRZI
NAPREJ**

**! Lastna
tretjina !**

Slika 77: Met avta v napadu na lastni polovici

Dolgi ali kratki met avta v napadu

RAVNOVESJE!

**MOŽNOST
DOLGEGA
META AVTA**

1. Kratak met avta
2. Dolg met avta



AW steci na žogo → podaljšaj žogo na
ESu startaj na drugo žogo → osvoji drugo žogo in zaključi na gol !

Slika 78: Dolg met avta v napadu v nasprotnikov kazenski prostor

Met avta v napadu na nasprotnikovi polovici

RAVNOVESJE!



Slika 79: Met avta v napadu na nasprotnikovi polovici

Steci stran in ustvari prazen prostor! Pomembno je odkrivanje, v kolikor je prostor zaprt.

Vrzi naprej proti napadalki oz. proti zadnji vrsti!

Možnost, če ni mogoče na hitro izvesti avta!

Kazenski udarec



Slika 80: Izvajalki kazenskega udarca

4.4 Analiza tekme s Švedsko in potrebne izboljšave do evropskega prvenstva

V tabeli spodaj je z besedami opisana analiza tekme, ki je bila prikazana tudi z videi.

Tabela 4: Analiza tekme

ANALIZA TEKME IN GLAVNE ZNAČILNOSTI Finska : Švedska 1:2 (1:1)	
1. POLČAS	2. POLČAS
+ Dobro obračanje strani v vezni liniji in globinske podaje za zadnjo vrsto.	- Počasni in pasivni v fazi obrambe.
+ Dobra postavitve v obrambi, pravočasen pritisk na žogo in hitra tranzicija v fazo napada, dovolj igralc na zaključku.	- Krajši in počasnejši pritisk na žogo posameznic v fazi obrambe, ni pressinga na žogo. Ekipa se povleče nazaj globoko v zadnjo cono. Drugi zadelek Švedinj.
+ Dobra tranzicija v fazo obrambe in konkreten protinapad Plod tega tudi zadelek Fink.	+ - Dobra tranzicija posameznic v fazo napada, a premalo igralc na zaključku ter slabe odločitve posameznic v napadu, posledica utrujenost.
+ V fazi obrambe pravočasno in dovolj blizu nasprotnika in kvaliteten pressing na žogo.	
- Pomanjkanje taktičnega zavedanja nasprotnikove hitrosti in moči. Posledica zadelek Švedinj.	

Da bi lahko izvajale dogovorjeno na igrišču in bile uspešne na evropskem prvenstvu, morajo igralke najprej in predvsem izboljšati svojo telesno pripravljenost na vseh področjih. Tukaj je vzdržljivost najpomembnejši del razvoja, da bi lahko pogosteje in bolje izvajali več principov tako v obrambi kot tudi v napadu. Spodaj je pripeta tabela, ki to ponazarja v številkah.

Rezultati v tabeli so pri posameznikah povečini prenizki, da bi se v tem trenutku lahko primerjale z najboljšimi reprezentancami na svetu ali v Evropi (Signeul).

Tabela 5: Testiranje – meritve finske ženske reprezentance

Percentilni rang	Yo-Yo IR1	40 M ŠPRINT				10-5 ZAPOREDNIH SKOKOV			CMJ
	Razdalja (m)	0-10m	0-30m	40m čas	Največja hitrost (km/h)	Kontaktni čas (ms)	Skok v višino (cm)	SDM	CMJ (cm)
Najvišji 25%	2025	1,84	4,38	5,61	30,1	160	33,6	204	36,7
Srednji 50%	1850	1,91	4,51	5,76	28,9	177	32,3	177	33,2
Najnižji 25%	1610	1,96	4,57	5,88	28,1	189	27,5	151	31,4

5. STATISTIČNI SODOBNI TRENDI V ŽENSKEM NOGOMETU

Dosedanji zadetki na evropskih prvenstvih

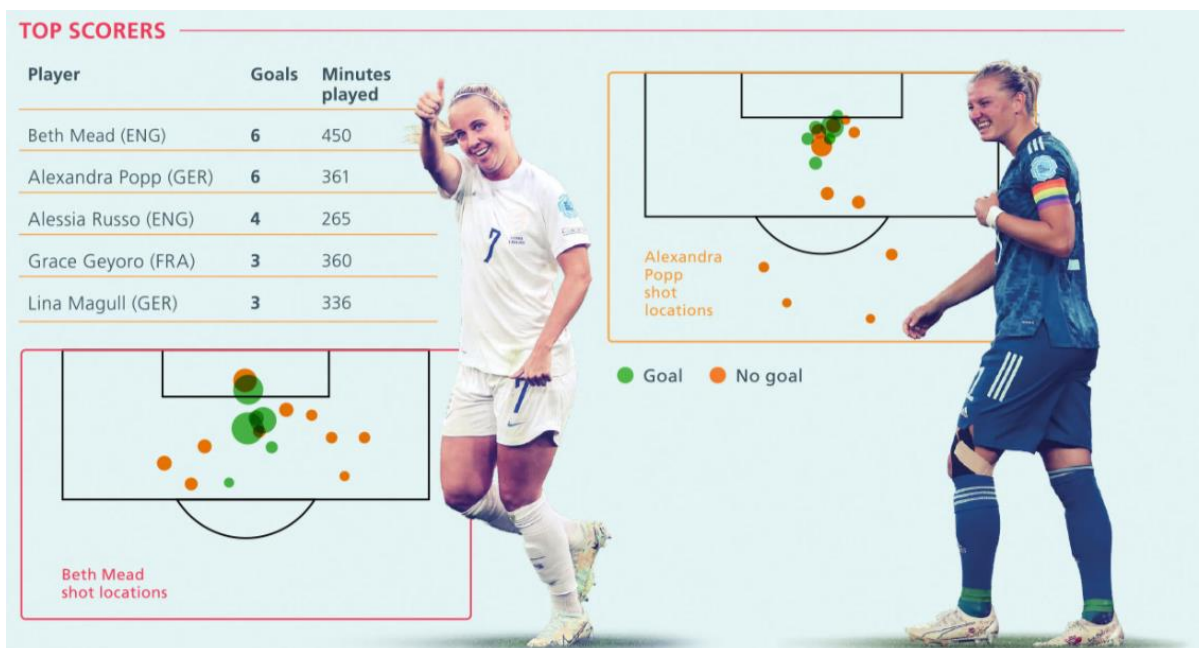
Skica prikazuje zadetke in odigrane tekme na posameznih dosedanjih evropskih prvenstvih. Na evropskem prvenstvu 2022 je bilo odigranih 31 tekem, doseženih 95 zadetkov, v povprečju 3,07 zadetka na posamezno tekmo.



Slika 81: Dosedanji zadetki, število tekem in povprečje zadetkov na evropskih prvenstvih

Naj strelki prvenstva

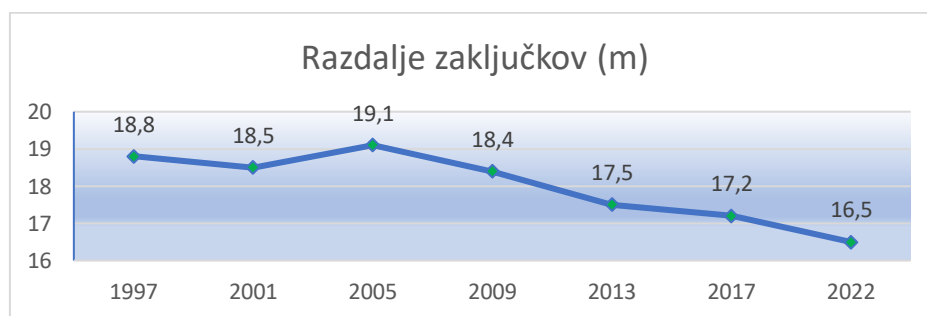
Na evropskem prvenstvu 2022 sta bili najboljši strelki angleška krilna napadalka Beth Mead in nemška napadalka Alexandra Popp. Obe sta dosegli po 6 zadetkov. Zelene pikice označujejo območja doseženih zadetkov, oranžne pa nedoseženih. Trend boljših ekip in ekip, ki se uvrščajo v končnico, je, da želijo doseči zadetek iz neposredne bližine.



Slika 82: Naj strelki prvenstva, območja strelov in zadetkov

Razdalja zaključkov

Na evropskih prvenstvih razdalja vztrajno pada. Vse več moštev si prizadeva ustvariti kakovostnejše priložnosti za doseg zadetkov. Vse to je posledica boljšega treniranja. Na zadnjem evropskem prvenstvu leta 2022 v Angliji je povprečna razdalja znašala 16,5 m.



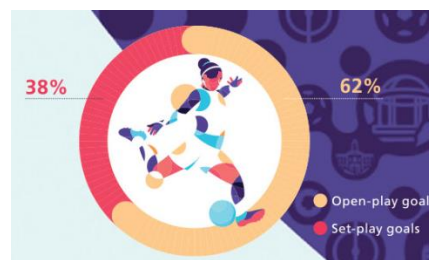
Slika 83: Razdalje zaključkov na evropskih prvenstvih

Načini zadetkov

Vse večja usmeritev je, da ekipe z žogo in zaključnim udarcem želijo priti v kazenski prostor. Po posesti in podajah, zavrtnjenih žogah in predložkih. Zelo malo je zaključnih zadetkov po dolgi podaji oz. po strelu iz razdalje. To dokazuje napredek in dvig kvalitete igralk, ki so sposobne skozi igro priti do zaključka in doseženega zadetka. Iz igre je bilo doseženih 62 % zadetkov, iz prekinitev pa 38 %. Največ zadetkov iz prekinitev je bilo doseženih iz kotov.

GOAL TYPE			
	Groups	KO	Total
Open-play goals			
Combinations	6	-	6
Crosses	14	5	19
Cut-backs	5	2	7
Through passes	5	1	6
Long balls	3	-	3
Individual action	3	1	4
Shots from outside box	5	2	7
Defensive errors	4	1	5
Own goals	3	1	4
Total	48	13	61

Set-play goals			
Following a corner	13	3	16
Direct free-kicks	1	-	1
Indirect free-kicks	8	-	8
Throw-ins	1	-	1
Penalties	7	1	8
Total	30	4	34
Overall total	78	17	95



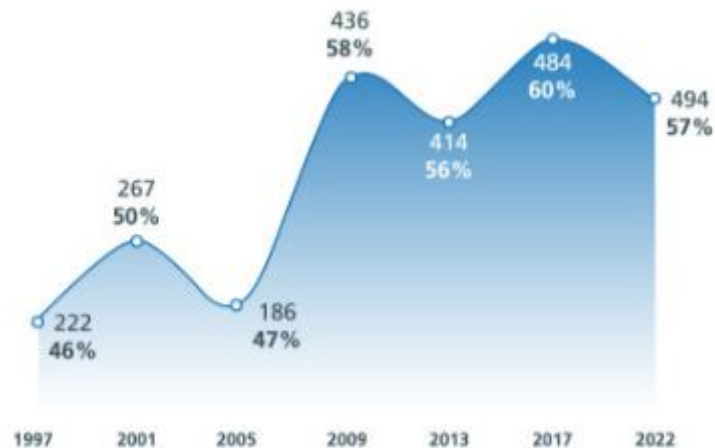
Slika 84: Načini zadetkov

Slika 85: Zadetki iz igre in iz prekinitev v %

Streli pod pritiskom

Pod pritiskom je bilo v letu 2022 na evropskem prvenstvu izvedenih več kot 57 % strelav, kar je rahel padec v primerjavi s 60 %, zabeleženimi leta 2017, vendar opazen dvig od 46 %, zabeleženih na evropskem prvenstvu leta 1997. Obrambna organizacija ekip se je sčasoma izboljšala, branilke se bolj zavedajo potrebe po motenju igralke z žogo.

Shots under pressure

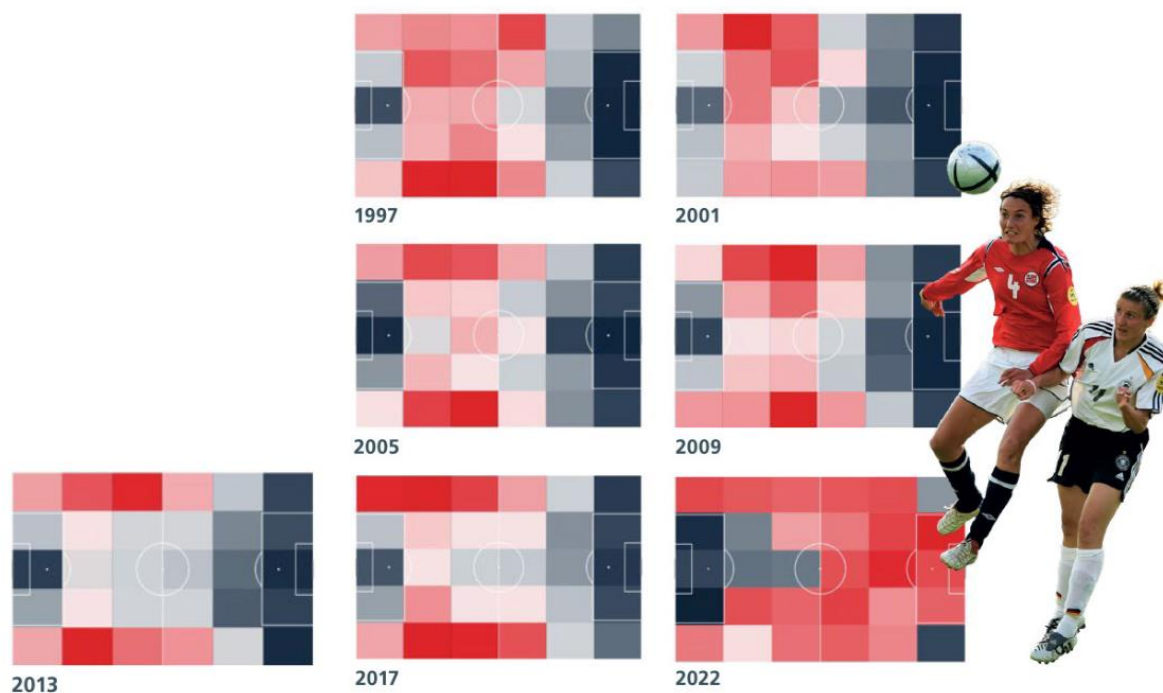


Slika 86: Steli pod pritiskom

Visoki pritisk

Največ pritiska je še vedno na lastni polovici. Vendar pa narašča trend vse več pritiskov na nasprotnikovi polovici (v 3. coni) in v srednji tretjini (v 2. coni) ter padajoči trend za ekipe, ki pritiskajo na lastni polovici (v 1. coni). Ekipe iščejo višji pritisk, tako osvajajo žogo višje in tako preživijo manj časa v nizkem bloku (1. coni).

Spodnje skice prikazujejo, kako je skozi evropska prvenstva prihajalo do izgubljenih žog oz. sprememb v posesti. Rdeča barva pomeni veliko število izgubljenih, prestreženih žog zaradi pritiskov, temno modra pa malo. Z leti se je občutno povečalo število žog vse višje na igrišču. Ženski Euro 2022 pa je priča veliki spremembi v primerjavi s prejšnjimi turnirji, s številnimi ekipami, ki so organizirano nastopile z visokim pritiskom, zato sta prvič prevladali rdeča in rožnata v napadalni tretjini (3. coni).

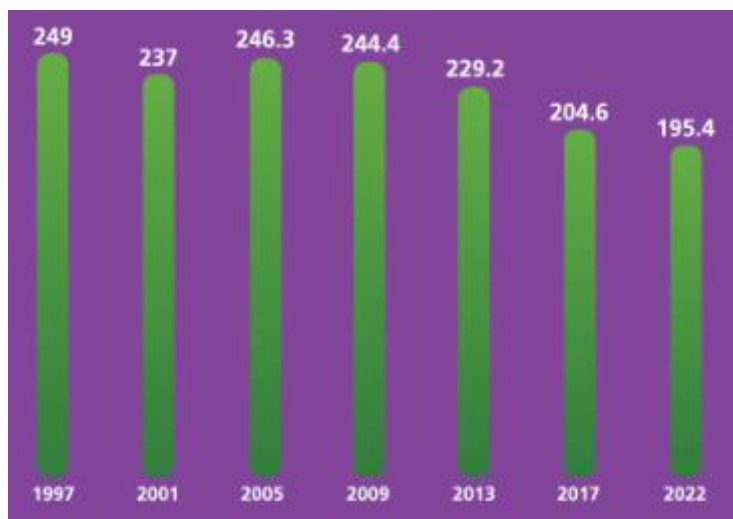


Slika 87: Izgubljene žoge oz. spremembe v posesti skozi evropska prvenstva

Vse to je posledica boljšega treniranja, večje organizacije in discipline posameznic in ekip ter boljše telesne pripravljenosti.

Povprečno število posesti na tekmo

Trend, ki je opažen v zadnjih letih, je upad povprečnega števila posesti na posamezno tekmo. To je še en znak dviga kakovosti splošne igre, da imajo ekipe sposobnost obdržati žogo v posesti. Zmanjšalo se je tudi število predložkov s 24 (l. 2013) na 18 (l. 2022). To pomeni, da ekipe želijo zadržati žogo v zadnji tretjini (v 3. coni) in poiskati pravo podajo ali strelsko priložnost in ne hitijo ob prvi morebitni možnosti za predložek.



Slika 88: Povprečno število posesti na tekmo

Statistični sodobni trendi so pridobljeni iz "Football came home", 2022, št. 199.

Hitrost in razdalja

Nemčija je kot ekipa dosegla najvišjo skupno hitrost pred tekmeči, Islandka Sveindís Jane Jónsdóttir je dosegla najvišjo posamično hitrost.



Slika 89: Islandska nogometašica Sveindís Jane Jónsdóttir (desno)

Podatki o pretečeni razdalji so lahko zavajajoči, saj so lahko posledica potrebe po lovljenju žoge. A statistika ženskega evropskega prvenstva 2022 je lahko uporabna pri določanju meril telesne pripravljenosti, še posebej, ker so razdalje razčlenjene na hitrost teka. Podatki temeljijo na petih območjih hitrosti, ki jih prikazuje spodnja slika.

Speed zones

SZ1	0–7km/h
SZ2	7–13km/h
SZ3	13–19km/h
SZ4	19–23km/h
SZ5	23km/h+

Slika 90: Cone hitrosti

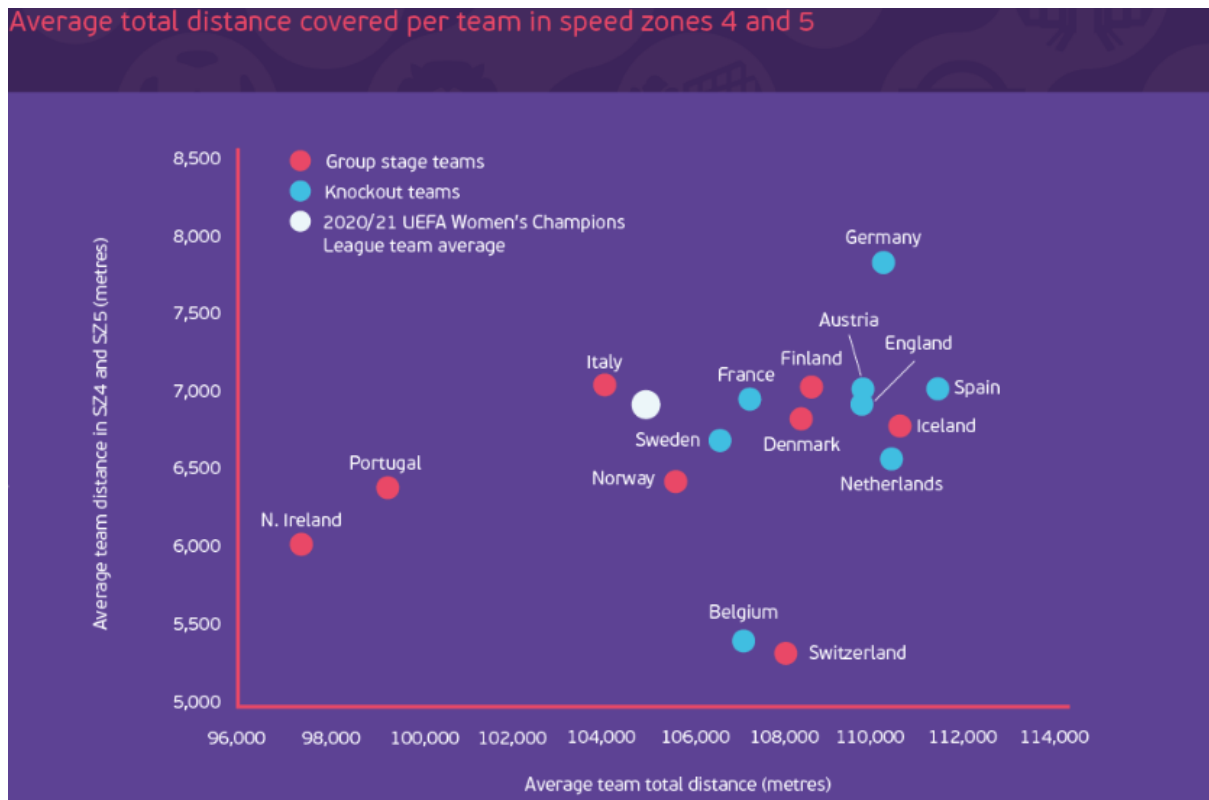
Spodnja tabela 6 prikazuje povprečno skupno razdaljo za vsako ekipo in razdaljo v posameznem hitrostnem območju. Povprečna skupna razdalja je bila 107.194 m, kar je nekoliko več od UEFA lige prvakinj, ki je znašala 104.165. Povprečje v hitrostnih območjih 4. in 5. cone sta bili na evropskem prvenstvu v Angliji 4.988 m in 1.684 m, nekoliko višje kot na vrhunskem klubskem tekmovanju 4.702 m in 1.651 m. Z raziskavami je dokazano, da je količina hitrega teka večja na tekmovanjih najvišje ravni. Nemčija je v coni 4 in 5 premagala bistveno večjo razdaljo kot katera koli druga ekipa.

Tabela 6: Povprečna skupna razdalja posameznih reprezentanc po hitrostnih conah (SZ)

Average total team distance with breakdown by speed zones (SZ) in metres

	Team Distance	SZ1	SZ2	SZ3	SZ4	SZ5
 Spain	111,470	39,229	41,720	23,478	5,196	1,860
 Iceland	110,617	40,794	39,439	23,566	5,041	1,763
 Netherlands	110,405	42,284	39,599	21,919	4,843	1,756
 Germany	110,228	38,630	39,679	24,057	5,740	2,127
 Austria	109,793	36,947	41,754	24,052	5,408	1,633
 England	109,730	43,051	37,462	22,250	5,029	1,939
 Finland	108,677	36,132	40,899	24,575	5,368	1,698
 Denmark	108,487	37,793	41,323	22,504	5,094	1,761
 Switzerland	108,100	38,918	41,579	22,251	4,153	1,204
 France	107,276	39,477	39,492	21,319	5,009	1,983
 Belgium	107,198	35,501	43,898	22,377	4,303	1,117
 Sweden	106,644	38,832	38,883	22,210	4,988	1,725
 Norway	105,697	36,777	39,804	22,685	4,840	1,611
 Italy	104,120	36,678	36,356	23,995	5,489	1,596
 Portugal	99,313	37,722	34,730	20,434	4,836	1,587
 Northern Ireland	97,353	38,611	34,204	18,484	4,468	1,583
Average	107,194.25	38,586.00	39,426.31	22,509.75	4,987.81	1,683.94
Variability %	3.72%	5.45%	6.69%	8.51%	8.51%	15.24%

Spodnji graf (slika 91) prikazuje povprečno skupno pretečeno razdaljo reprezentanc v 4. in 5. hitrostni coni. Z rdečimi pikami so označene reprezentance, ki so izpadle po skupinskem delu tekmovanja, z modrimi pikami reprezentance, ki so se uvrstile v izločilne boje, z belo piko pa je označeno povprečje UEFA lige prvakinj 2020/2021.



Slika 91: Povprečna skupna pretečena razdalja reprezentanc v 4. in 5. hitrostni coni

Fizične zahteve so odvisne tudi od igralnega položaja. Slika 92 prikazuje številke – rezultate 4. in 5. hitrostne cone za srednje branilke, notranje vezne, napadalke, krilne branilke in za krilne napadalke. Pretečene razdalje v najvišji hitrosti so se povečale od skupinskega dela do izločilnih bojov. Največje povečanje je pripadalo krilnim napadalkam (3096), krilnim branilkam (1496) in napadalkam (1796). Igralni sistemi in model igre so lahko vplivni dejavniki. Največje skupne razdalje so bile zabeležene v izločilnih bojih, ki so zahtevali podaljške. Prvi dve mesti sta zasedli španska vezistka Patri Guijarro in Aitana Bonmati v četrtfinalu proti Angliji.

Distance covered by position (metres)

FULL TOURNAMENT

Position	Distance	SZ1	SZ2	SZ3	SZ4	SZ5
CB	9,526	3,715	3,595	1,766	342	108
CM	9,651	3,273	3,713	2,156	402	107
F	8,483	3,207	2,930	1,718	448	182
WD	9,646	3,458	3,581	1,962	466	179
WM	9,483	3,387	3,320	2,065	518	195

GROUP STAGE

Position	Distance	SZ1	SZ2	SZ3	SZ4	SZ5
CB	9,325	3,596	3,558	1,725	340	105
CM	9,518	3,204	3,685	2,127	398	104
F	8,486	3,179	2,991	1,713	430	172
WD	9,189	3,238	3,477	1,872	441	161
WM	9,481	3,360	3,361	2,067	512	181

KNOCKOUT STAGE

Position	Distance	SZ1	SZ2	SZ3	SZ4	SZ5
CB	10,171	4,094	3,715	1,899	347	116
CM	10,138	3,524	3,818	2,261	419	117
F	8,475	3,290	2,743	1,732	500	211
WD	11,114	4,167	3,913	2,251	546	237
WM	9,492	3,497	3,147	2,053	543	253

Slika 92: Igralni položaj, razdalja in hitrostne cone

Največjo razdaljo je pretekla Patricija Guijarro v četrtfinalu na tekmi med Španijo in Anglijo. Na spodnji sliki so razvrščene še preostale najboljše v tem parametru.

Top distances covered

1	Patricia Guijarro, Spain v England (Quarter-final)	14,860m
2	Aitana Bonmatí, Spain v England (Quarter-final)	14,420m
3	Jackie Groenen, Netherlands v France (Quarter-final)	14,110m
4	Victoria Pelova, Netherlands v France (Quarter-final)	13,590m
5	Georgia Stanway, England v Spain (Quarter-final)	13,570m

Slika 93: Največje pretečene razdalje posameznic

Najvišje hitrosti šprinta posameznic so bile na ženskem Euru 2022 v veliki meri v skladu s parametri UEFA ženske lige prvakinj. Po igralnih položajih je bilo rahlo presenečenje, da je bila največja hitrost krilne branilke (portugalska desna krilna branilka Catarina Amado) nižja od hitrosti srednje branilke (nemška srednja branilka Kathrin Hendrich). Na spodnji sliki so od zgoraj navzdol prikazane največje hitrosti krilne branilke, srednje branilke, notranje vezne, krilne vezne in napadalke.



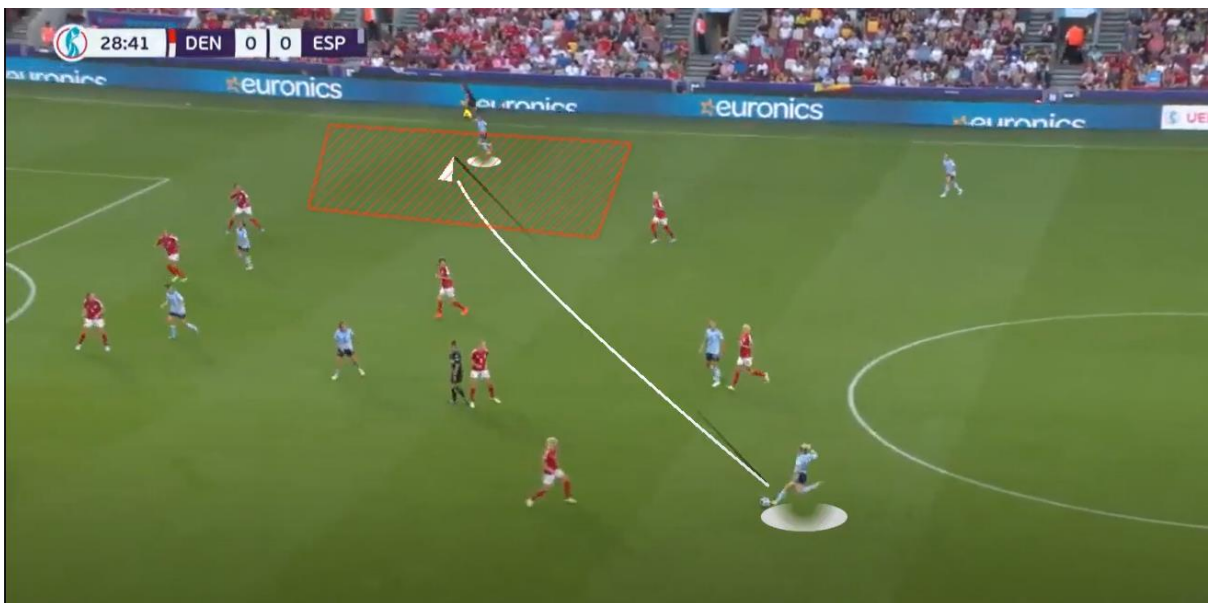
Slika 94: Največja hitrost posameznic na igralni položaj

Statistični sodobni trendi (hitrost in razdalja), pridobljeno iz "UEFA Women's Euro England", 2022.

6. TAKTIČNI SODOBNI TRENDI ŽENSKEGA EVROPSKEGA PRVENSTVA 2022, NOGOMETNEGA PRVENSTVA JUŽNE AMERIKE 2022 IN ŽENSKE LIGE PRVAKINJ 2021/2022

Obračanje strani z levo ali desno srednjo branilko

Srednje branilke so odigrale ključno vlogo pri hitrem prehodu v ofenzivo. Leah Williamson (Anglija) in Maria Leon (Španija) sta bili igralki z največ podajami na turnirju – 76 oziroma 94 podaj na 90 minut. Stran sta obrnili, da bi izkoristili vtekanje krilnih napadalk na šibki strani. Redkeje pa so bile izvedene neposredne dolge podaje za nasprotnikovo obrambno vrsto.



Slika 95: Obračanje strani s srednjo branilko

Nevarnosti iz krilnih položajev

Število učinkovitih krilnih napadov se je povečalo v primerjavi s prejšnjimi evropskimi prvenstvi – 67 % vseh zadetkov je bilo doseženih z bokov v primerjavi z le 58 % v letu 2017. Nevarni trenutki so bili pogosto ustvarjeni zaradi dobro pripravljenih predložkov. Svenja Huth (Nemčija) in Lauren Hemp (Anglija) sta poskusili z največ predložki, Beth Mead (Anglija) pa največ s podajami – 4.



Slika 96: Nevarnosti s krilnih položajev

Individualna preigravanja krilnih napadalk

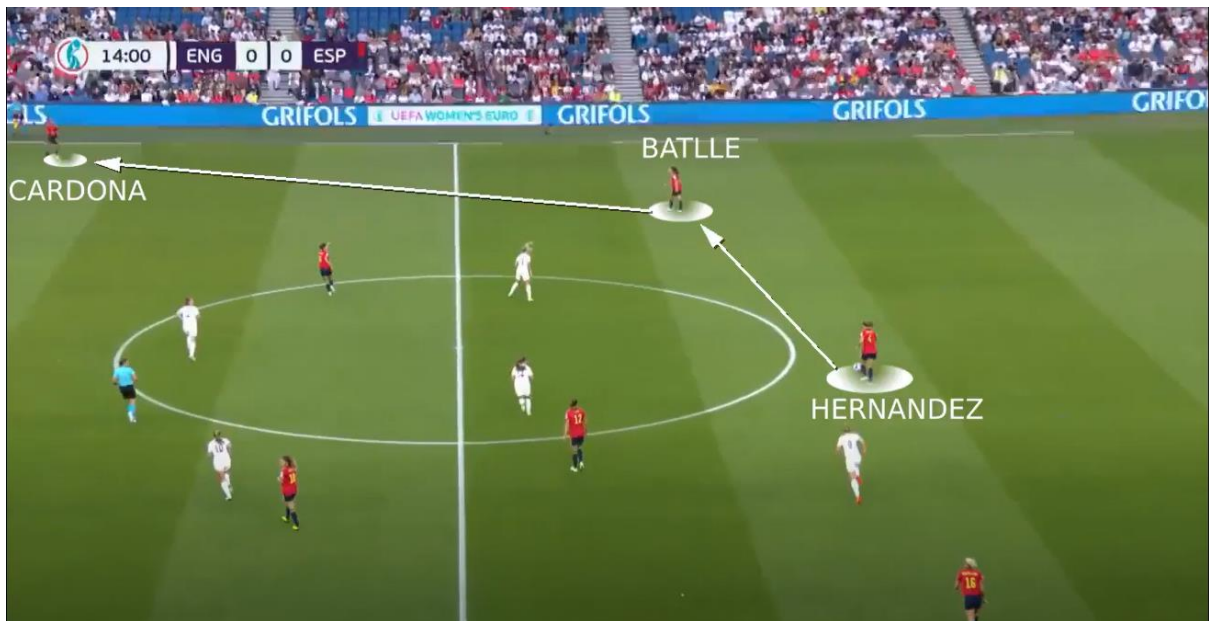
Krilne igralke so se pogosto odločale za posamične akcije po bokih; 4 od 5 glavnih mojstric preigravanj na turnirju so bila krila. Leva krilna napadalka Delphine Cascarino (Francija) je bila najboljša igralka v tem segmentu z impresivnimi 12 preigravanji v 90 minutah, od tega je imela 64 % uspešnih.



Slika 97: Posamična preigravanja krilnih napadalk

Ožja postavitev krilnih branilk

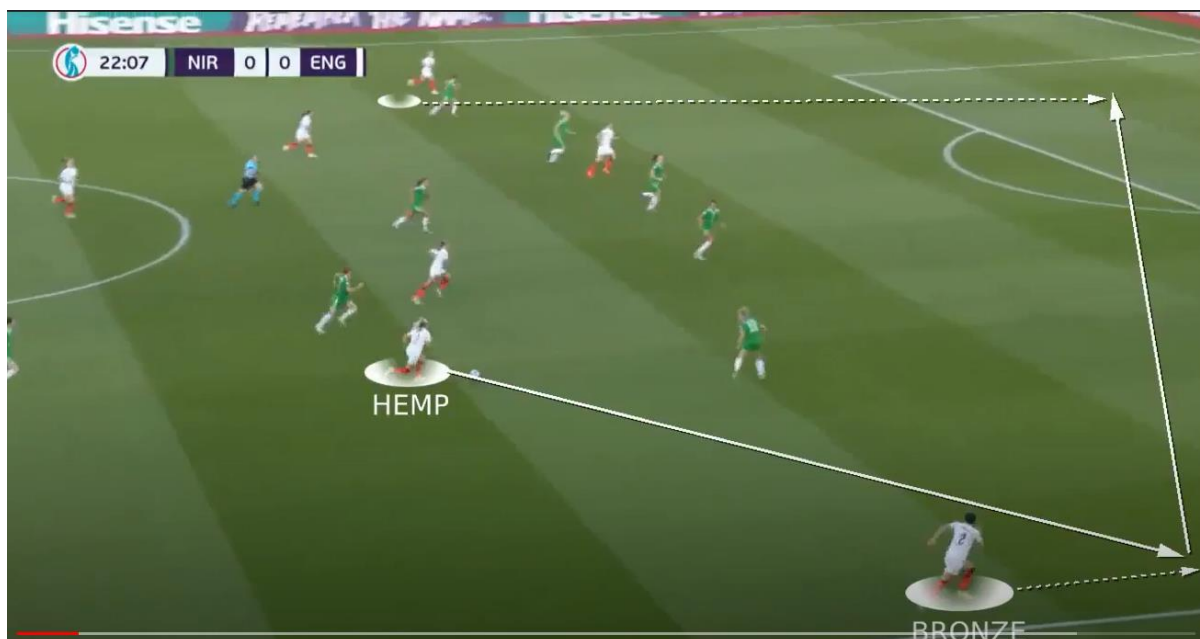
Med kroženjem žoge so krilne branilke pogosto zožile položaje in sodelovale pri kombinacijah podaj, medtem ko so krilne napadalke ostajale široko. Primer je Španija, ekipa z največjo povprečno posestjo žoge. Njihova desna krilna branilka Ona Batlle je bila aktivna v tovrstni igri in dosegla drugo najvišje število podaj na turnirju – 80 na 90 minut.



Slika 98: Ožja postavitev krilnih branilk

Široka postavitev krilnih branilk

Ko so krilne napadalke zožile svoje položaje, so se krilne branilke priključile v fazi napada. V tem so bile najbolj učinkovite v pozicijskih napadih Angležinje, kjer je bila njihova desna krilna branilka Lucy Bronze zelo aktivna in je izvedla tretje največje število predložkov z visoko stopnjo natančnosti, 45 %.



Slika 99: Široka postavitev krilnih branilk

Zaključne akcije preko krilnih branilk

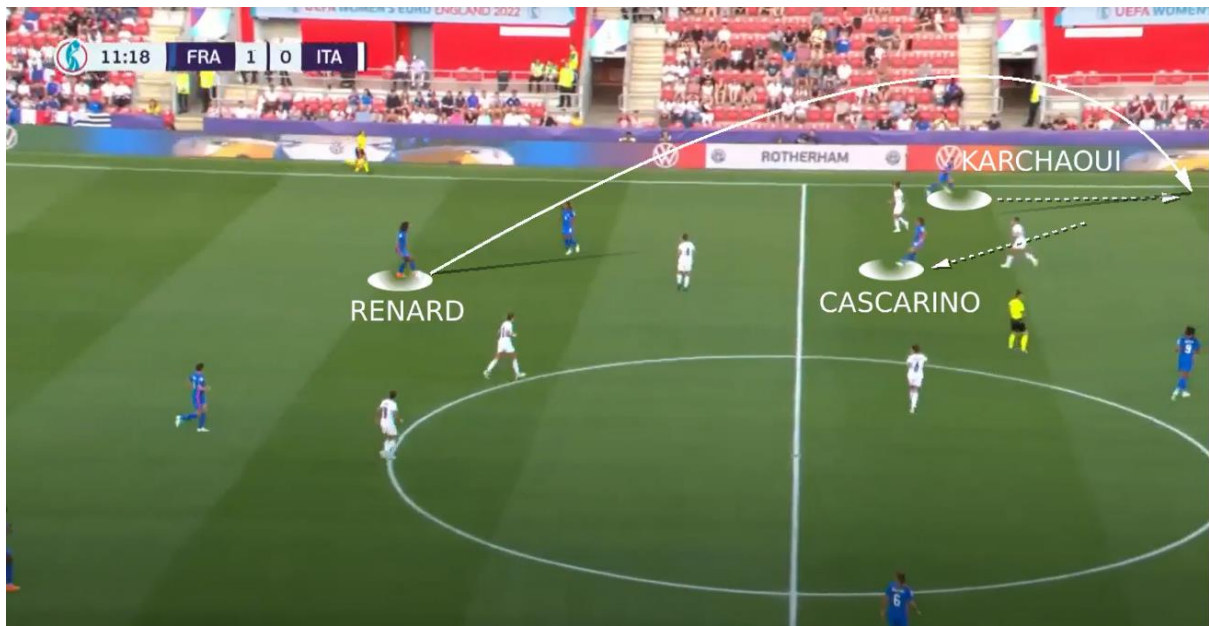
Veliko kombinacij so zaključile krilne branilke. Bile so napadalno naravnane in pripravljene na skoke, da bi prejele podajo ali streljale s srednje razdalje. Manuela Venegas iz Kolumbije (12 metrov, 2 gola), Kerlly Real iz Ekvadorja (9 metrov, 1 gol) in Eliana Stabile iz Argentine (5 metrov, 2 gola) so bile najbolj vpadljive igralk, ki dokazujejo ta trend.



Slika 100: Zaključne akcije preko krilnih branilk

Francija napadala preko leve krilne branilke

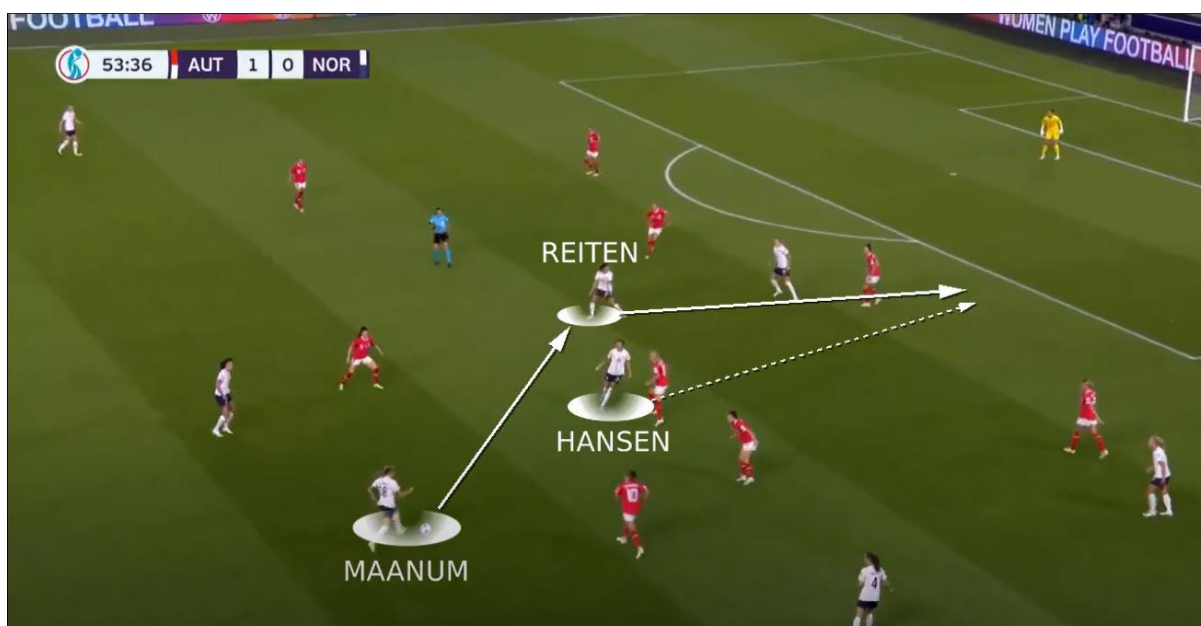
Leva krilna branilka Karchaoui je pogosto izkoriščala prostore, ki so ostali na bočnih in krilnih položajih. Bila je druga najboljša igralka v preigravanjih in je lahko premagovala nasprotnice v obeh fazah igre. Sodelovala je pri 4 zadetkih in ne preseneča, da je bila Francija posebej nevarna na levi strani, od koder je dosegla 5 od svojih 8 zadetkov iz igre.



Slika 101: Francija napadala preko leve krilne branilke

Ozka postavitve krilnih napadalok

V primeru protinapadov in hitrih napadov so krilne napadalke igrale običajno ozko. Cilj je bil zagotoviti možnosti podaj v medprostore in nato med igralkami zadnje vrste. Pri tem je bila najuspešnejša Norvežanka Guro Reiten z največ ključnimi podajami (4,2 na 90 min). Največ teh situacij se je zgodilo po pridobljeni žogi oz. po akciji iz sredine igrišča.



Slika 102: Ozka postavitev krilnih napadalk

Prekinitve – koti

Iz kotov je bilo doseženih 18 zadetkov, na prejšnjem Euru zgolj 5. Najbolj učinkovite so se izkazale kombinacije, ko se igralke gnetejo v 6-metrskem prostoru in izvajalke žogo podajajo proti голу. Pri tovrstnih postavitvah so vratarke blokirane s strani igralok, igralke pa se razvrsti tudi na odbite žoge. Švedska je bila najboljša reprezentanca v tem segmentu, dosegla je 5 od 9 golov.



Slika 103: Prekinitve – koti

Prekinitve – prosti strelji Kolumbije

Kolumbija je na turnirju dosegla največ golov po prostih streljih (2). Igralke so izkoristile svoja gibanja, da so dosegle slepo stran branilk predvsem v območju 11 m in na oddaljeni vratnici. 1–2 igralki pa so postavili v cono za odboj, da so pobrali tudi drugo žogo, in tako zaključili z napadom.



Slika 104: Prekinitve prosti strelji

Prekinitve – met avta Čile

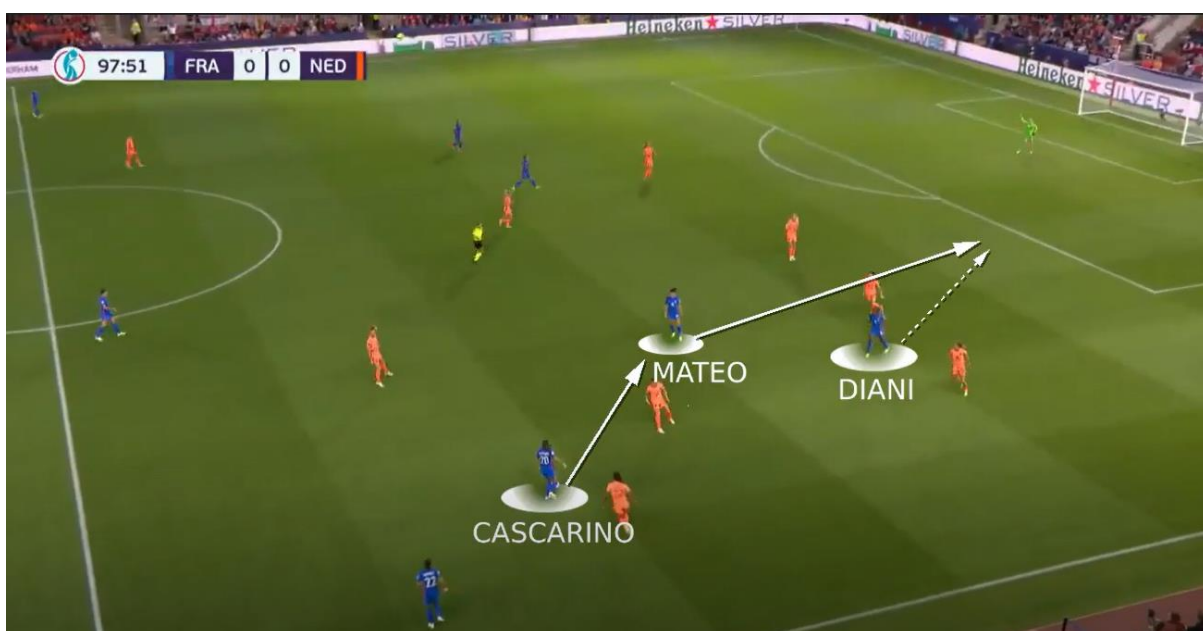
Čile je izkoristil hitre mete avta v zadnjo tretjino (v 3. cono). Ustvarili so si zelo obetavne priložnosti, ko so igralke pošiljale hitre podaje za hrbet branilkam, sledili so jim predložki na daljšo vratnico, kjer se je vključevala krilna napadalka, ki je zaključila akcijo. Čile in Ekvador sta bili edini ekipi, ki sta dosegli zadetke po metu iz avta. Tukaj bi predvsem opozorila, da je ogromnega pomena, da ekipa po metu avta zadrži žogo v posesti oz. si priigra priložnost.



Slika 105: Prekinitve – met avta

Podaje med linijami

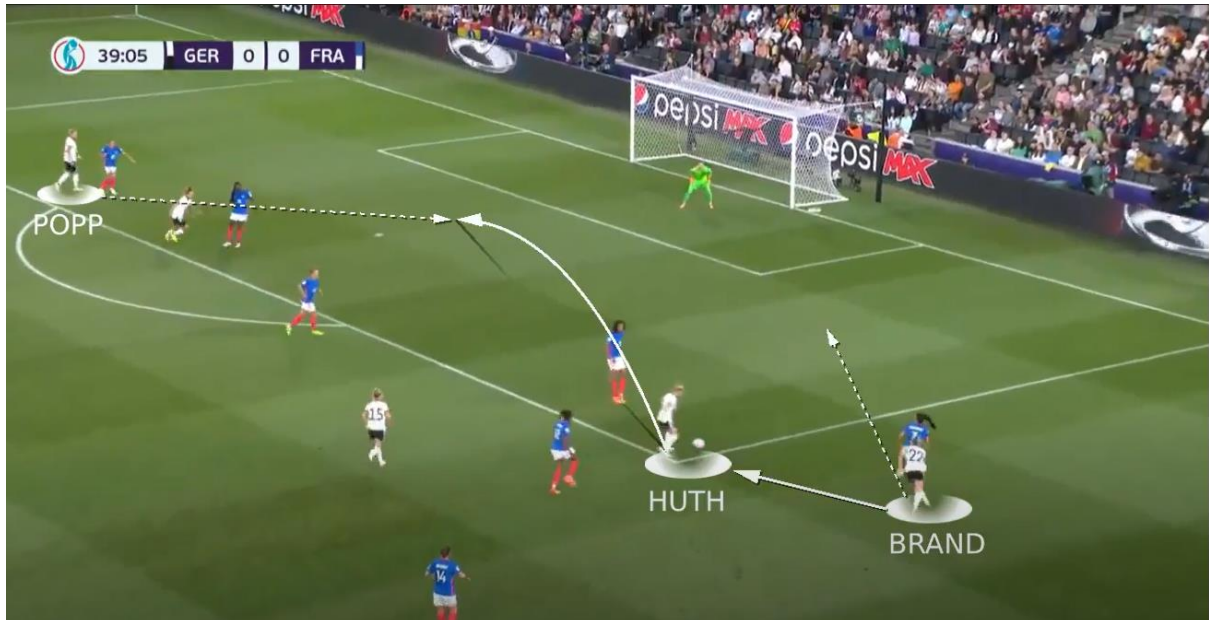
Pet igralk z največ ključnimi podajami je bilo krilnih igralk. Sledili sta jima centralni vezistki Fran Kirby (Anglija) in Clara Mateo (Francija), ki sta odlično videli vrzeli v nasprotnikovi obrambni vrsti ter podajali žoge v globino soigralkam, ki so bile v ugodni situaciji za zadetek.



Slika 106: Podaje med linijami

Pomen centralnega napadalca pri zaključku

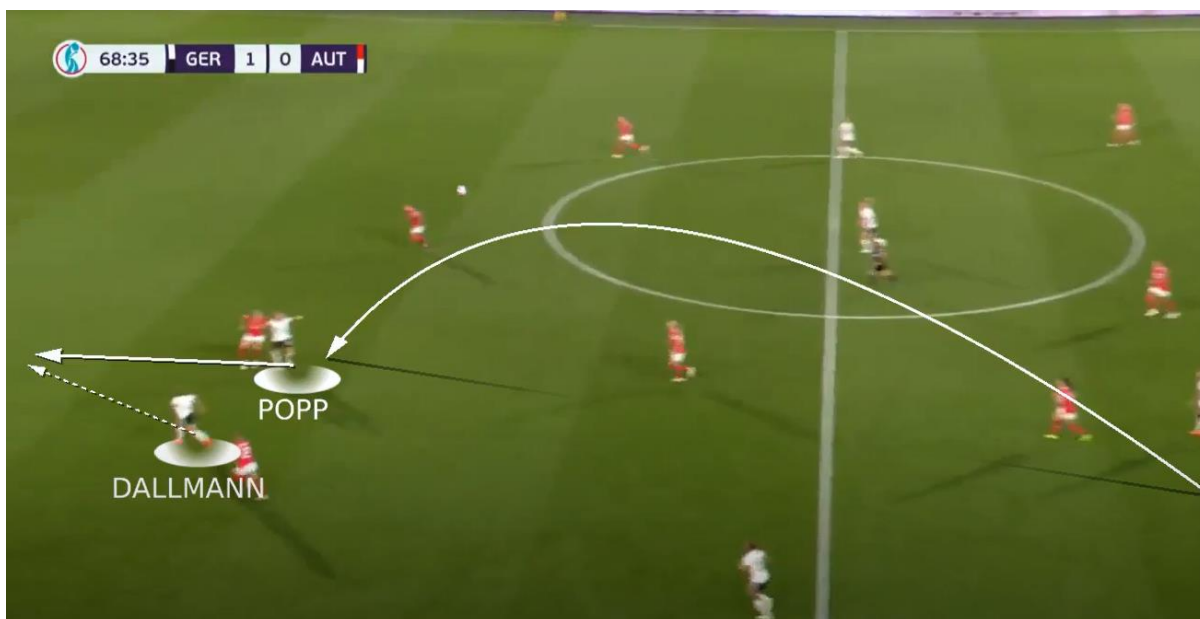
Povečanje števila bočnih napadov je privedlo centralne napadalke k pomembni vlogi pri zaključku napada. Pri tem so bili pomembni tudi udarci z glavo. Alexandra Popp (Nemčija) je bila ena od dveh najboljših strelk turnirja, od 6 zadetkov je 4 dosegla z glavo.



Slika 107: Pomen centralnega napadalca pri zaključku

Srednji napadalec kot tarča dolgih podaj

Srednje napadalke so bili koristne za umik nasprotnikovemu pritisku in protipritisku. Da bi se ekipe izognile tveganju, so napadalke uporabile kot tarče za dolge podaje. Alexandra Popp (Nemčija) in De Caigny (Belgija) sta bili udeleženi v 2. in 3. največjem številu zračnih dvobojev s 63 % oz. 62 % uspešnostjo. Žogo sta podaljševali na vtekajoče soigralke ali odlagali na tiste, ki so se priključevale v fazo napada.



Slika 108: Pomen srednjega napadalca

Vertikalni napadi

Argentina in Kolumbija sta izkoriščali hitrost krilnih igralk za neposredno igro in pošiljali dolge podaje za hrbet branilk s sredine igrišča ali celo iz lastne polovice. Izvajale so tudi dolge diagonalne podaje, da so krilne napadalke prihajale v situacijo 1 proti 1 ali 2 proti 1 ob priključitvi krilnih branilk. Igrale so hitre, vertikalne napade po globini, kar je bilo presenečenje za nasprotne branilke.



Slika 109: Vertikalni napadi

Protinapadi Argentine

Argentina je zelo dobro izkoriščala medprostore oz. prostor med linijama in bila najboljša v protinapadih. Hitro odločanje tako pri neposrednih podajah naprej kot tudi pri uporabi hitrosti in vodenja Yamile Tamare Rodriguez in Estefanía Romine Banini (7 oz. 6 poskusov na 90 minut) je bila osnova njihovega uspeha. Argentina je bila ekipa tudi z največ odvzemi (prestrezanja, dueli in skoki) in z najvišjim indeksom intenzivnosti.



Slika 110: Protinapadi Argentine

Pritisk prinaša zadetke

Vsak tretji gol je bil dosežen iz protinapadov. Peru in Kolumbija sta imela organiziran srednji in visoki pritisk ter protipritisk. To jima je pomagalo, da sta pridobivala žoge na nasprotnikovi polovici, Brazilija jih je pridobila največ (19). Tako Brazilija kot Argentina sta dosegli 5 zadetkov iz protinapadov (36 % oz. 42 % od skupnih golov iz igre).



Slika 111: Srednji in visoki pritisk

Protinapadi po pritisku

Ekipe so si ustvarile veliko priložnosti, ko so znova osvojile posest in organizirale hitre protinapade. 37 % zadetkov v igri je bilo doseženih iz protinapadov. Tukaj so pomembno vlogo odigrale posamične sposobnosti nekaterih krilnih napadalk. Najnevarnejši so bili protinapadi po odvzetih žogah visoko na nasprotnikovi polovici in napadi po sredini.

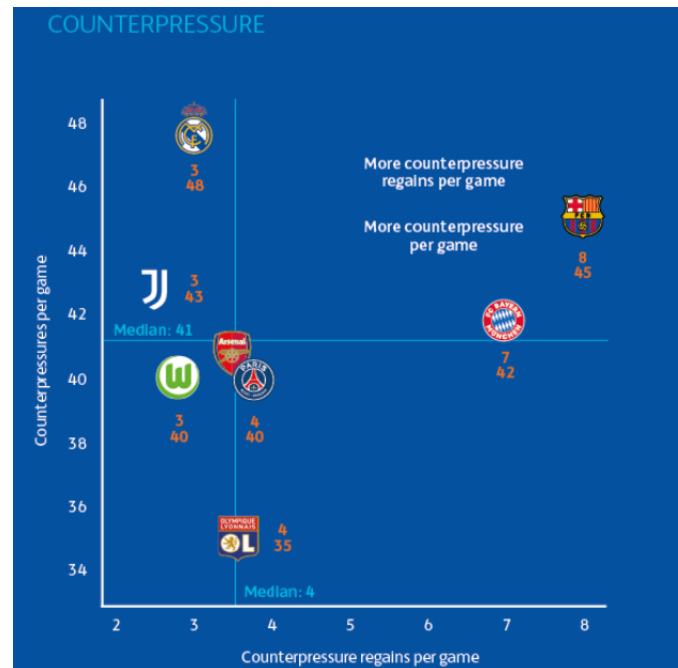


Slika 112: Protinapadi po pritisku

Taktični sodobni trendi pridobljeni iz "WOMEN'S INTERNATIONAL CUPS 2022 TACTICAL TRENDS", 2022.

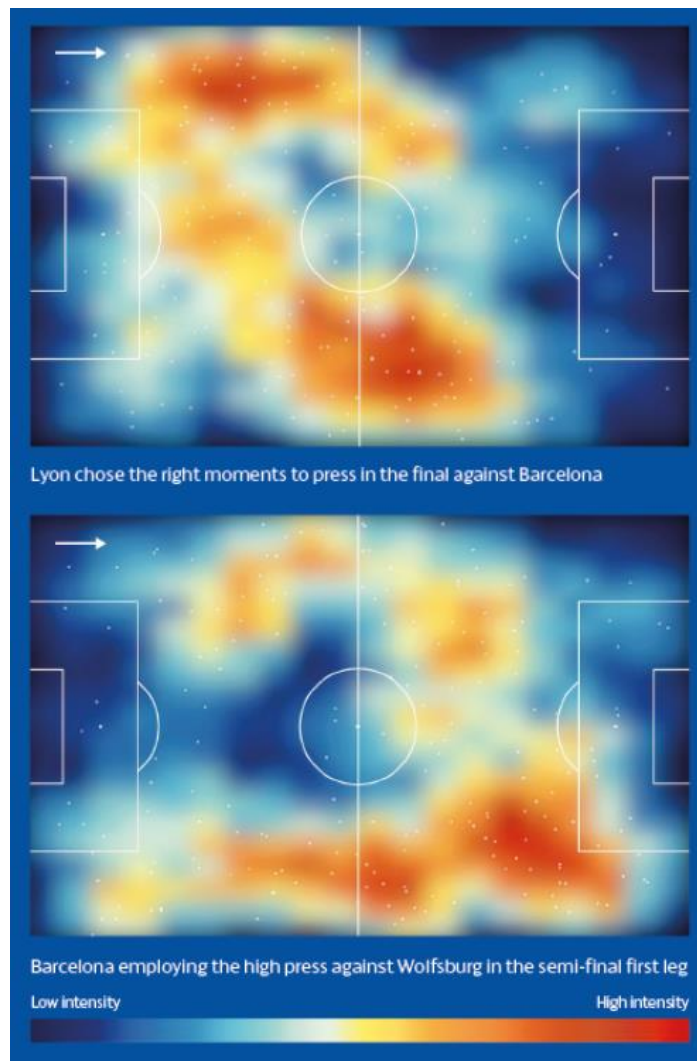
Pritisk in protipritisk

Finalista lige prvakinj 2021/2022, Lyon in Barcelona, sta se posluževala največjega števila visokega pritiska, čeprav sta za doseg ciljev uporabljala različna pristopa.



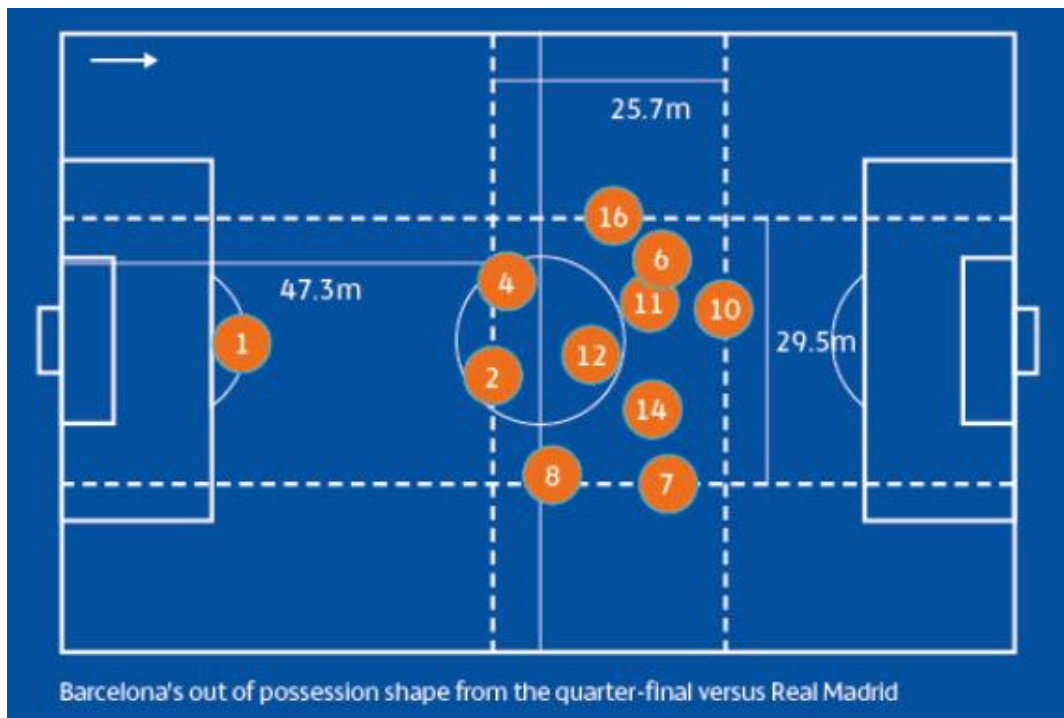
Slika 113: Protipritisk ("UEFA Women's Champions League", 2021/2022)

Lyon se je skozi celotno tekmovanje nagibal k obrambi v srednjem (2. coni) ali nizkem bloku (1. coni) in je imel zelo jasna načela, kdaj in kje sprožiti svoje mehanizme visokega pritiska (slika 113). Kot prikazuje toplotni zemljevid (slika 114 – zgoraj), je bilo to na splošno na širokih območjih.



Slika 114: Območje pritiska Lyona in Barcelone ("UEFA Women's Champions League", 2021/2022)

Barcelona je pritiskala enako agresivno in kompaktno, vendar na širših območjih nasprotnikovega ozemlja (slika 113), z drugimi besedami v osrednjih sektorjih in ne izključno na širokih območjih (slika 114 – spodaj). Od tu pa je žogo prenašala za hrbet nasprotnika. Pritiskali so visoko in kompaktno (25–30 m) s samo 2 igralkama na lastni polovici (slika 115).



Slika 115: Visoki pritisk Barcelone ("UEFA Women's Champions League", 2021/2022)

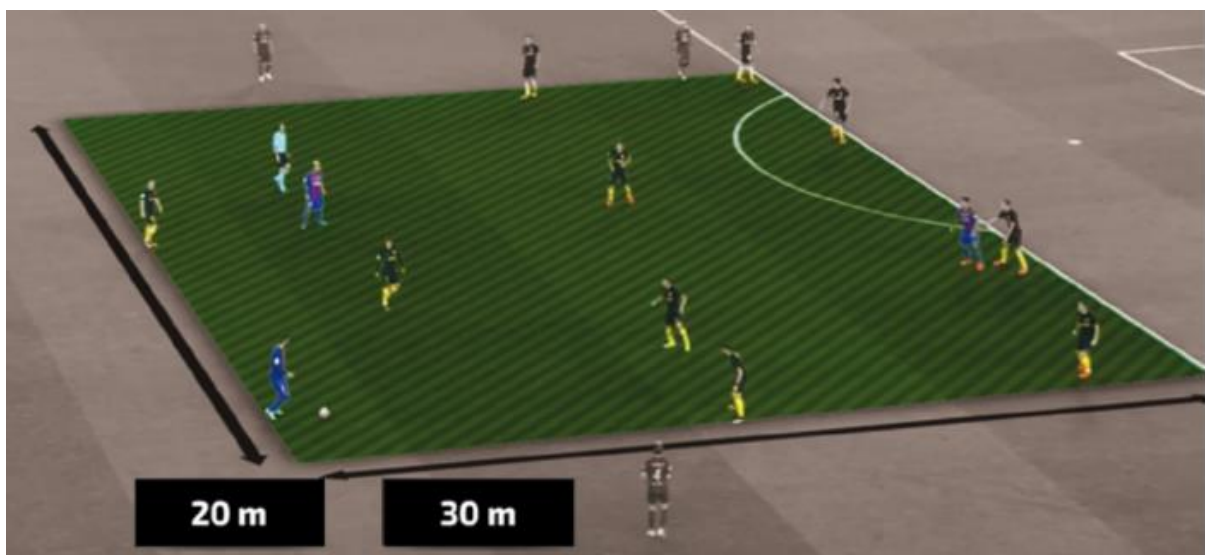
Pritisk in protipritisk, povzeto po "UEFA Women's Champions League", 2021/2022.

7. NEKAJ TAKTIČNIH REŠITEV V FAZI OBRAMBE GLEDE NA SODOBNE TRENDE

7.1 Razdalje med linijami in igralci v fazi obrambe

Potrebno je omeniti, da na postavitev ekipe po globini in širini bistveno vpliva starost, tehnično-taktične in fizične sposobnosti posameznikov v ekipi. Z razvojem se spreminjajo tudi trendi.

Sodobna nogometna igra je v mnogih pogledih napredovala, zato sta se čas in prostor močno zmanjšala. Dimenzije igrišča so ostale enake, kakovost moštvene obrambe pa je precej skrčila prostor med tremi linijami delovanja na 20 x 30 m (Jozak, 2018).



Slika 116: Prostor med tremi linijami v fazi obrambe (Jozak, 2018)

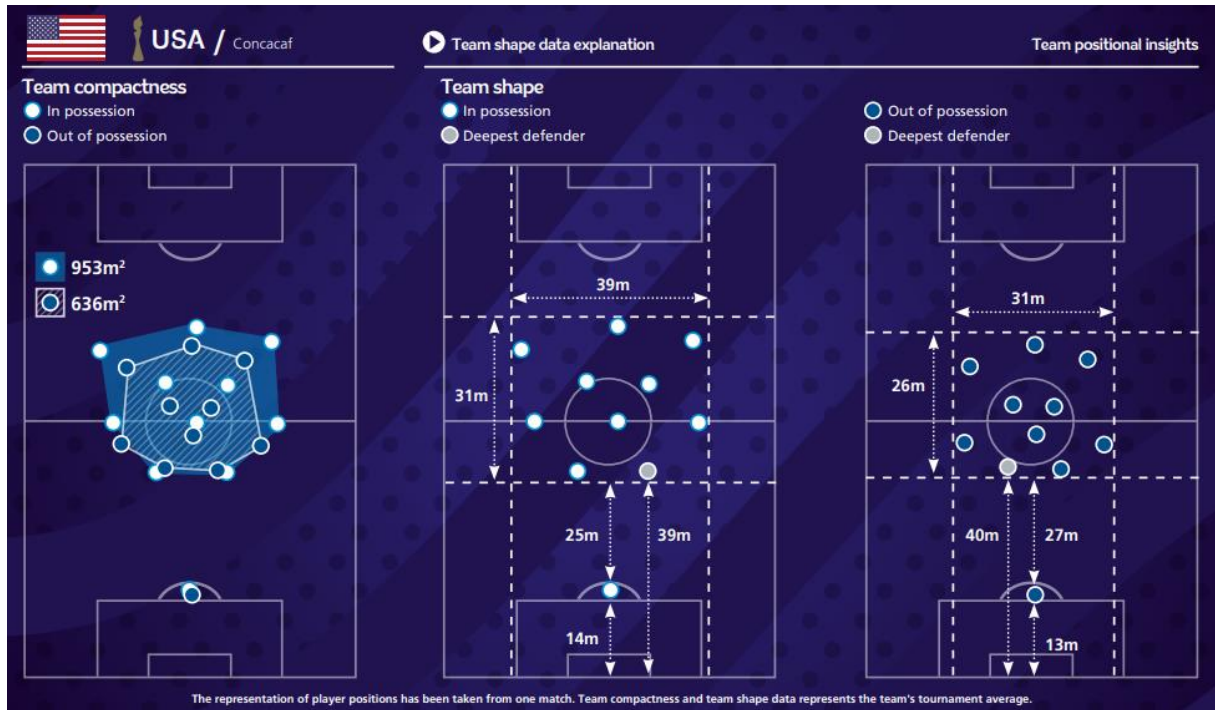
Na spodnjih dveh skicah so razdalje predvidene in prilagojene za potrebe ženskega nogometa in znašajo med 24 in 30 m (natančneje 24–32 m po širini in 24–29 m po globini).



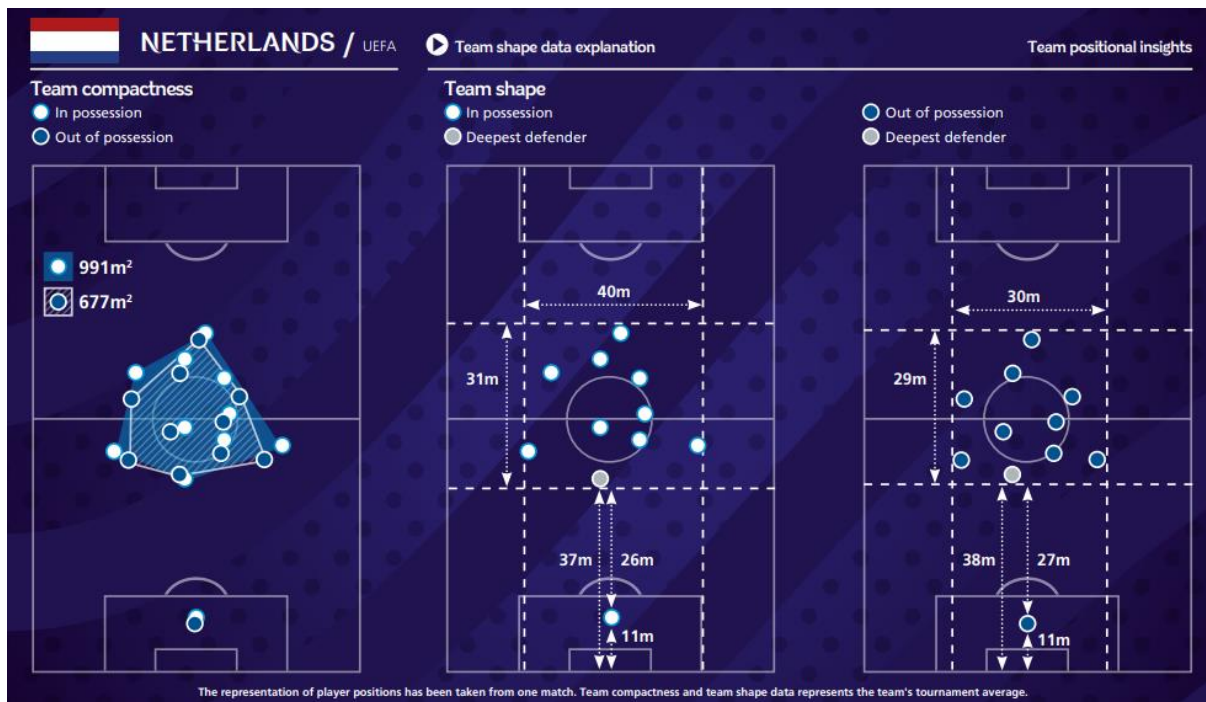
Slika 117 in 118: Sistem V+4:4:1:1 in V+4:2:3:1 ter razdalje med tremi linijami v fazi obrambe. Pri ženskah po večini 8–10 m med igralkami, pri moških tudi do 10 oz. 12 m. Razliko lahko pripišemo pri ženskah večji disciplini v fazi obrambe, pri moških pa so v povprečju še vedno nekoliko daljše in hitrejše dolge podaje in višje fizične ter telesne sposobnosti. V povprečju so hitrejši, razvijejo več moči, po telesni višini in masi pa so v povprečju tudi višji in težji.

Razdalje so tudi pri ženskah odvisne od kvalitete ekipe, posameznic in njihove starosti. Seveda se bodo te razdalje z razvojem igre in s kvaliteto igralk spreminjale. Spreminjajo se že taktične zahteve posameznih ekip znotraj različnih con branjenja. Tako slika 116 zgoraj prikazuje tudi izredno ozko postavitev igralcev po širini, ker je v tem primeru postavitev ekipe bližje 16-metrskemu prostoru. Dejstvo je, da so te razdalje za dobro organizirano in disciplinirano obrambo vse manjše in krajše.

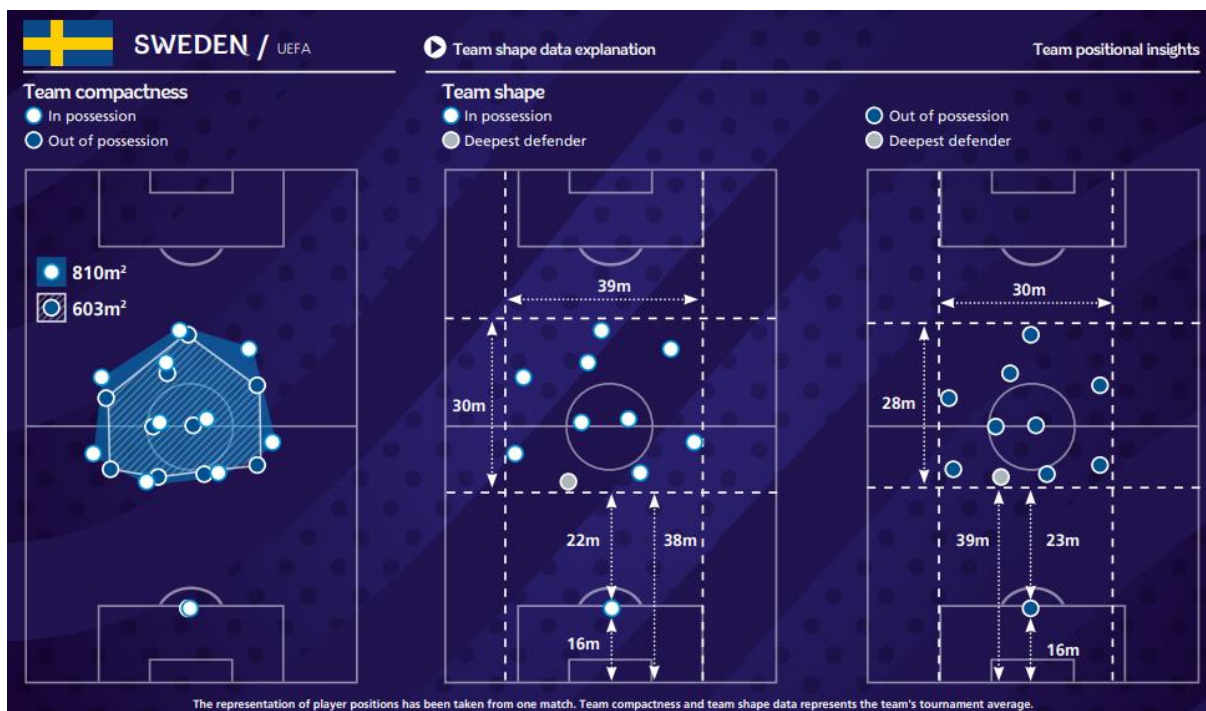
Na spodnjih slikah so prikazane razdalje med linijami, ki so jih dosegale prve štiri ekipe na ženskem svetovnem prvenstvu leta 2019 v Franciji, ko so imele žogo v posesti in ko so se branile.



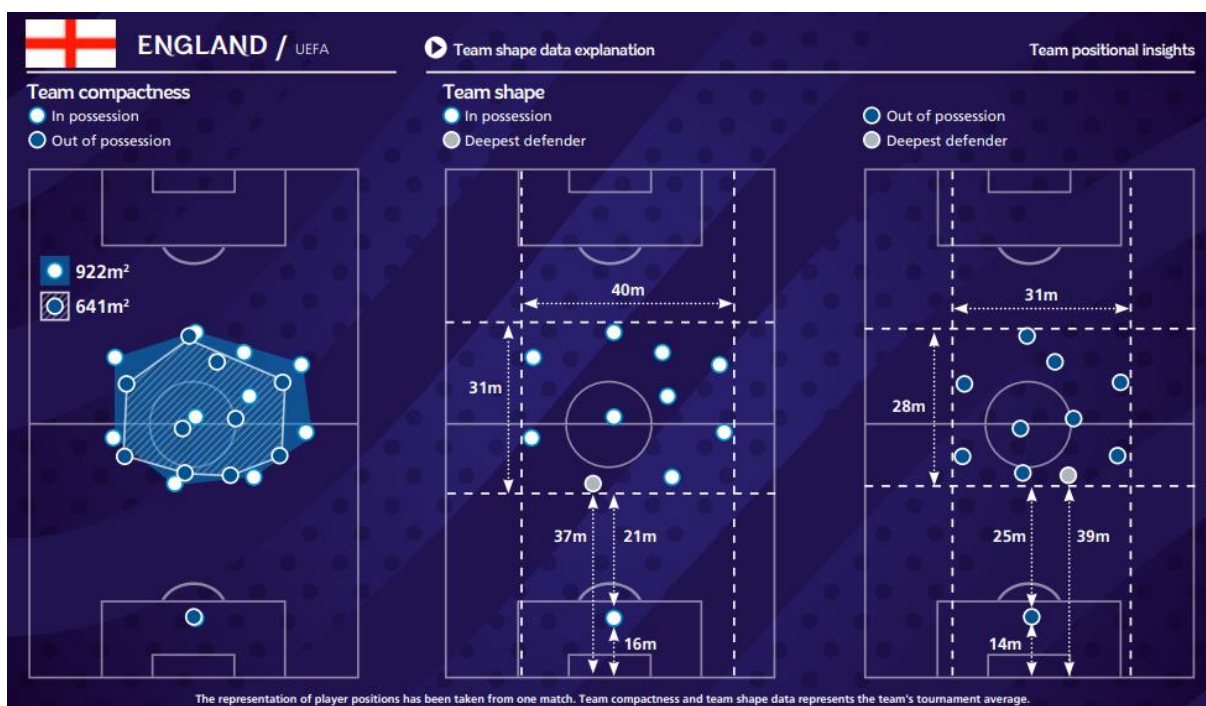
Slika 119: Prvouvrščena ekipa USA



Slika 120: Drugouvrščena ekipa Nizozemska



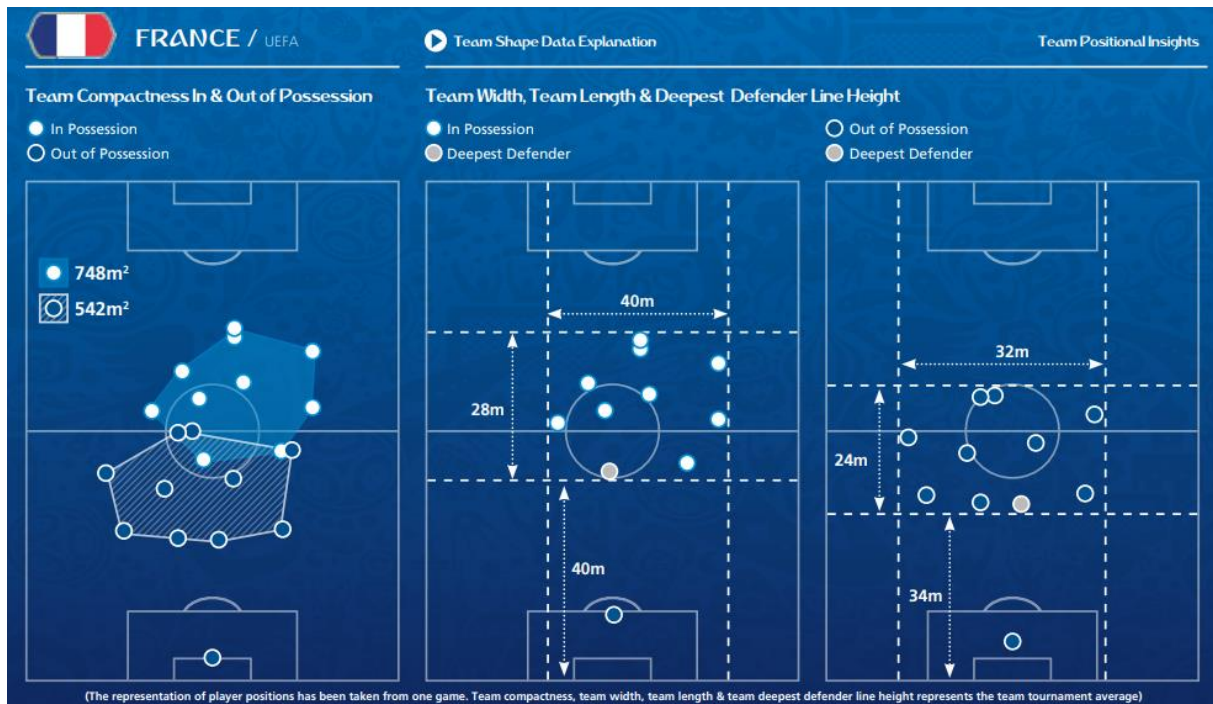
Slika 121: Tretjevrščena ekipa Švedska



Slika 122: Četrtovrščena ekipa Anglija

Razdalje med linijami ženskih ekip povzeto po "FIFA Women's Word Cup France", 2019.

Da se najboljše ženske ekipe v teh segmentih približujejo najboljšim moškim ekipam, prikazuje spodnja slika z moškega svetovnega prvenstva v Rusiji 2018, ko je prvenstvo osvojila Francija.



Slika 123: Prvouvrščena moška ekipa Francija

Razdalje med linijami moških ekip povzeto po "FIFA Word Cup Russia", 2018.

7.2 Izpadi krilnih branilcev, prevzemanje in nadomeščanje

Pripravljeno za slovenske ženske reprezentance glede na trende v ženskem nogometu v Evropi in po svetu.

Pogosto smo na reprezentančnih tekmah v podrejenem položaju, težko vzgojimo kvalitetne krilne branilke na obeh bočnih položajih za obe fazi igre, zato moramo biti na te situacije taktično dobro pripravljeni.

1. Kjerkoli na igrišču: Izpad krilne branilke, najprej se poskuša sama v šprintu vrniti na mesto med žogo in gol!
2. Na **nasprotnikovi polovici (v 3. coni)** ali **na sredini igrišča (v 2. coni)**, ko igramo s šibkejšimi nasprotniki: Izpad leve krilne branilke, prevzame leve srednje branilka, desna srednja branilka in desna krilna branilka se prestavita za 1 mesto, v zadnji liniji

se branimo s 3 igralkami, da v vezni liniji ostanemo močni! Leva zadnja vezna igralka varuje v bližini krilnega položaja (slika 124 in 125).

3. Na **nasprotnikovi polovici (v 3. coni)** ali na **sredini igrišča (v 2. coni)**, ko Slovenija igra z močnimi nasprotniki: Izpad leve krilne branilke, prevzame leva srednja branilka, leva krilna branilka se vrne na mesto leve srednje branilke! Se branimo s 4 igralkami v zadnji liniji. Leva zadnja vezna varuje v bližini bočnega položaja. Ali pa leva zadnja vezna steče v zadnjo linijo in leva krilna branilka na mesto leve zadnje vezne (Slika 126 – prikazujejo rdeče in roza črtkane črte).
4. **Pri našem 16-metrskem prostoru (v 1. coni)** pa, kot prikazuje slika 127 a, prevzame leva zadnja vezna in na njeno mesto steče leva krilna branilka. V tem primeru obe srednji branilki ostaneta centralno, da posredujeta na visoke predloške v kazenskem prostoru. V kolikor nas dobre ekipe navlečejo na eno stran, vrzel na drugi vratnici običajno zapolni desna krilna napadalka (slika 127 b). Odvisno od kvalitete igralk v posamezni generaciji občasno zadnjo linijo zapolnimo tudi z zadnjo vezno.



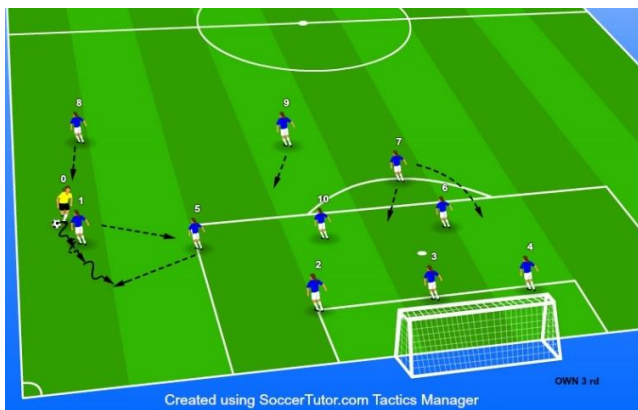
Slika 124: Izpad v 3. coni



Slika 125: Izpad v 2. coni



Slika 126: Izpad v 3. in 2. coni – kvaliteten nasprotnik



Slika 127 a in b: Izpad v 1. coni

8. SKLEP

Temo diplomske naloge in vključitev finske ženske reprezentance sem izbrala, ker menim, da razmišljanje in način dela glavne trenerke Anne Signeul v prihodnje lahko pripomore k boljši predstavi slovenskih ženskih reprezentanc. Menim, da finske reprezentantke po kvaliteti ne prekašajo naših, a se jim je s kvalitetnim in sistematičnim delom uspelo uvrstiti na evropsko prvenstvo.

Finska in slovenska ženska A reprezentanca sta v dokaj podobnem kakovostnem rangu. Finska na lestvici FIFA in UEFA trenutno na svetu in v Evropi zaseda 30. mesto, Slovenija pa 42. in 32. mesto ("FIFA Women's Ranking", 13. 10. 2022 in UEFA Women's association club coefficients, 2022/2023).

V delu so predstavljeni tudi statistični in taktični sodobni trendi v ženskem nogometu, ki trenutno predstavljajo najvišji možni nivo igre. Podane so določene taktične rešitve, ki jih uporabljamo v ženskih reprezentancah. V nadaljevanju pa bom glede na podano in raziskano predstavila, kje vidim rezerve, ki bi lahko pripomogle k dvigu kakovosti in na najvišjem nivoju k preboju na enega izmed večjih prvenstev.

Ni nam treba izgubljati besed, da imamo v dekliškem in ženskem nogometu trenutno premajhno bazo deklet in da bi se morali po klubskih sredinah najbolj temeljito posvečati temu perečemu problemu ter povečati številčnost pri najmlajših, saj bo s tem kasneje prišlo tudi več kvalitete. Posledično bi v razvoju igralk lahko razmišljali o širitvi dekliških nogometnih akademij. Tako bi kasneje tudi na klubskem nivoju v članski konkurenci lahko čim bolj razmišljali o profesionalni ligi in bi tako tudi v domači ligi zadržali starejše igralko.

Glede na to, da je pri nas praktično izginil ulični nogomet in imamo posledično vse manj kreativnih igralcev, bi bilo smiselno razmisliti, da se tovrsten nogomet vključi v klubski učni načrt oz. v tedenski klubski cikel. Enkrat tedensko se različno številčne in starostno mešane skupine udeležujejo tovrstne igre, igralci se drug od drugega učijo atraktivnih potez in trikov, trenerji pa so nemi opazovalci. Glede na to, da imamo precejšnje težave z infrastrukturo, bi bilo to dokaj dobrodošlo, saj na velikem terenu lažje pripraviš več manjših igrišč in hkrati vsem omogočiš sočasno igro. Ekipe morajo med aktivnostjo tudi menjati različne dimenzije igrišča. Vse preveč je šablonske igre, pri igralcih pa ni videti žara v igri, kot ga vidimo oz. smo ga videli

pri nekaterih legendah in bolj kreativnih sodobnih igralcih (Ronaldinho, Maradona, Messi, Marta, Cristiane, Katoto, Cascarino, Mbappé, Neymar idr.). To sicer ni tematika tega dela, je pa pomembno, da se tega vsaj dotaknemo, saj je za razvoj kvalitetnih igralcev to pomemben vidik.

IZJAVA MESSIJA (Zupan, 2016):

»Vse počnem instinktivno, igram kot otrok ..., sebe si predstavljam na majhnem igrišču ali na ulici z žogo na enak način, kot to počnem sedaj. Sploh se nisem spremenil. Vedeti morate, da je nogomet igra za zabavo in zato ga igramo. Svoje igre ne predvidevam in ne načrtujem vnaprej.«

Izjava Lionela Messija, povzeto po Sebastianu Giraldou – GEF, december 2013.

Že Jozak (2018) ugotavlja, da se svobodna, neomejena igra na ulicah pogosto omenja kot osnova za razvoj mnogih legendarnih igralcev, in ta teza je res upravičena. Dejstvo je, da se mnoge nogometne legende niso razvile kot rezultat strukturiranega treninga, temveč na podlagi talenta, ki ga je skozi otroštvo oblikovala prosta igra. Trditi, da se v današnjih razmerah izključno z igranjem uličnega nogometa namesto s kakovostnimi treningi lahko razvije vrhunski igralec, pa je napačna presoja. Niti zahteve nogometa kot športa niso enake niti se ni mogoče vrniti v star življenjski slog. Količina časa, ki ga preživljajo otroci na prostem, se je precej zmanjšala (od neomejenih ur do samo 90 min treninga, razlike podrobneje prikazuje spodnja slika 128). Jozak (2018) navaja, da lahko imajo danes otroci v 20 do 30 minutah tehničnega treninga enako število dotikov, kot bi jih morda imeli med več urami proste igre.



Slika 128: Nekoč in danes (Jozak, 2018)

Tako po klubih kot tudi v reprezentancah bi bilo potrebno okrepiti strokovne kadre na igriščih. V resnih in urejenih nogometnih okoljih je strokovni tim ljudi že pravo moštvo, vsak je specialist svojega področja in dolgoročno ključno prispeva k napredku posameznika in moštva. Zavedam se, da smo finančno omejeni, a se tukaj ne smemo slepiti, da z delno okrepitevijo pride tudi razbremenitev preostalih, ki so tako lahko še bolj osredotočeni na ključne trenutke in situacije. V klubu pa bi s tem lahko posamezniku nudili tudi nekoliko bolj individualni pristop. Raziskave kažejo, da ogromno mladih deklet in fantov trenira individualno izven klubskih in reprezentančnih konceptov in okvirjev, z različnimi specialisti na posameznih področjih, bolj ali manj veščimi nogometa. Zaradi nesistematične in nenadzorovane vadbe v celoti pride do preobremenjenosti, zato izgubimo precej mladih talentov. V kolikor bi v klubskih sredinah imeli več strokovnjakov na posamezno selekcijo in znotraj klubov specialiste na posameznem področju, bi lahko otrokom znotraj načrtanega trenažnega procesa omogočili bolj individualen pristop. Vsaj delno bi rešili perečo problematiko nenadzorovanega individualnega treniranja posameznikov, ki jo predvsem vzpodbujajo in dodatno plačujejo starši.

Anna Signeul je tako s škotsko kot tudi s finsko reprezentanco dokazala, da okrepljen strokovni kader, ki zdaleč ni bil primerljiv z najboljšimi ženskimi reprezentancami na svetu, kot so Amerika, Anglija, Nemčija, Francija, Švedska, Španija itd., lahko s strokovnim in z natančno načrtovanim delom, dobro medsebojno komunikacijo ter nadzorom dosežeš cilj – uvrstitev na večje prvenstvo. Pri tem ne smemo pozabiti, da je ključnega pomena, kot je bilo predstavljeno v jedrnem delu naloge, tudi profesionalizem igralskega kadra. Profesionalne igralko igrajo v bolj urejenih okoljih in kvalitetnejših ligah, tako je posledično adaptacija v reprezentančni trenažni proces precej lažja.

Rezultati slovenskih ženskih reprezentanc glede na trenutne vloške in zmožnosti niso slabi. Uspešnost mlajših ženskih reprezentanc in tudi ženske A reprezentance je v zadnjem obdobju opazna, kljub manjšemu naboru igralk. To je posledica bolj enotnega modela igre v mlajših ženskih reprezentancah in kvalitetnega dela Dekliškega nogometnega oddelka Gimnazije Šiške in ŠC PET, kjer zaradi majhnosti na enem mestu vsakodnevno s pomočjo klubskih sredin urimo mlajše in bodoče A reprezentantke. Samo skupno strokovno delo, boljša organizacija, komunikacija in povezanost tako klubov, dekliškega nogometnega oddelka in reprezentanc lahko pripomorejo k še kakovostnejšemu delu predvsem z mladimi. To posledično lahko prinese še boljše rezultate in le tako se lahko doseže višje cilje tako v mlajših reprezentancah kot tudi prioriteto v ženski A reprezentanci. Upam, da tudi moje ustvarjeno delo doprinese k boljšim sadovom v praksi.

9. VIRI

1. FIFA Word Cup Russia 2018. Technical report. (2018). Pridobljeno iz <https://digitalhub.fifa.com/m/649e84967b086928/original/evdvpfdkueqrdlbbrrus-pdf.pdf>, str. 37
2. FIFA Women's Word Cup France 2019. Technical report. (2019). Pridobljeno iz <https://digitalhub.fifa.com/m/6bd2fa3c769ee09c/original/FIFA-Women-s-World-Cup-France-2019-Technical-Report.pdf>, str. 30, 44, 58 in 62
3. FIFA Women's Ranking. (13. 10. 2022). Pridobljeno iz https://www.fifa.com/fifa-world-ranking/women?dateId=ranking_20221013
4. Instat scout. (2022). WOMEN'S INTERNATIONAL CUPS 2022 TACTICAL TRENDS, str. 2–7.
5. Jozak, R. (2018). Development Curriculum. Zagreb: HNS.
6. Signeul, A. WA Finland The way we play. Neobjavljeno delo.
7. Signeul, A. WA - Olympiakomitea presentation October 2020. Neobjavljeno delo.
8. Signeul, A. The road to Euro 2022. Neobjavljeno delo.
9. Tehnični sektor, NZS. UEFA C, TAKTIKA. Strokovni priročnik Nogometne zveze Slovenije. Neobjavljeno delo.
10. UEFA Women's association club coefficients. (2022/2023). Pridobljeno iz <https://www.uefa.com/nationalassociations/uefarankings/womenscountry/#/yr/2023>
11. UEFA Women's Champions League. Technical report 2021/2022. Pridobljeno iz <https://ufatechnicalreports.com/uwcl-2022>, str. 46 in 47.
12. UEFA Women's Euro England 2022. Technical report. (2022). Pridobljeno iz <https://ufatechnicalreports.com/uefa-womens-euro-2022>, str. 58–61.
13. UEFA DIRECT. Fotball came home. (2022, št. 199). Pridobljeno iz <https://ufadirect.uefa.com/199/en/28-1>, str. 28–35.
14. Zupan, B. (2016). Od igre do igre: razvojna pot nogometaša od 5. do 19. leta: strokovni priročnik Nogometne zveze Slovenije. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

10. PRILOGE

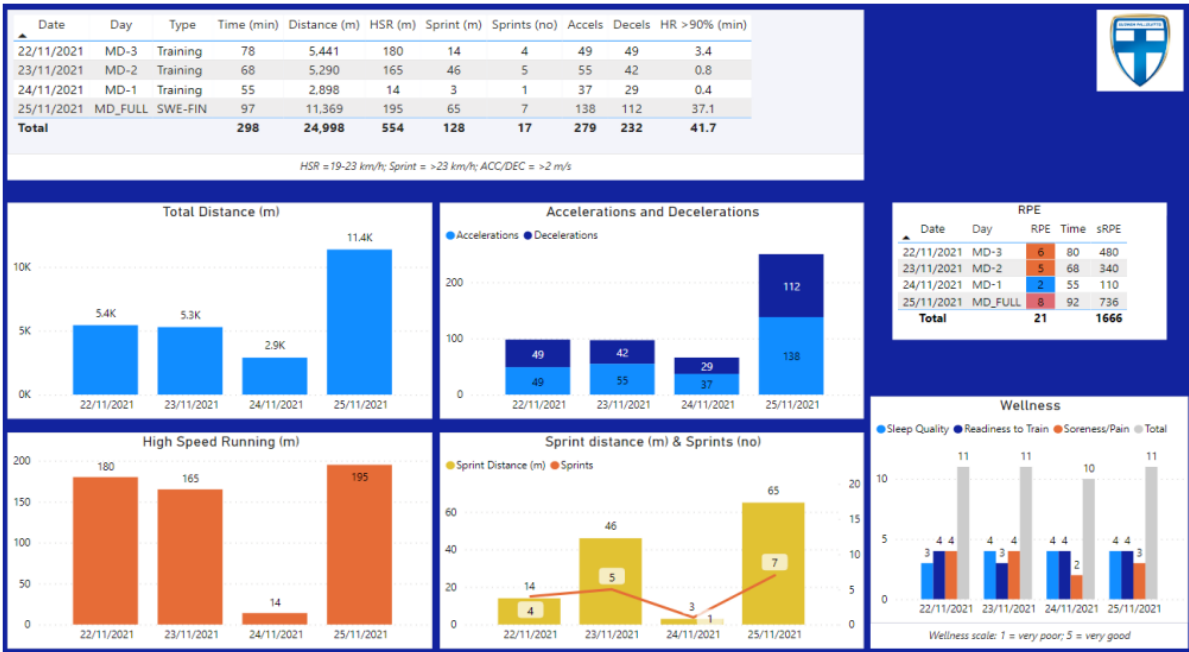
Pred prihodom igralke v reprezentanco opravi reprezentančni kondicijski trener razgovore z vsemi klubskimi kondicijskimi trenerji oz. fizioterapevti, tako dobijo podroben pregled, v kakšnem stanju bo prišla posamezna igralka in kaj se je z njo dogajalo v klubu od zadnje reprezentančne akcije. Vodijo tudi igralno minutažo posameznic v klubih in jih na tedenski ravni spremljajo preko GPS-ov.

10.1 Primer poročila o igralki v finski reprezentanci

Kondicijski trener s pomočjo zdravniške službe za vsako igralko pripravi spodaj prikazano poročilo ob vrnitvi v klub.

Dates:	22.11.-26.11.2021		
Status arriving:	Mild discomfort in right calf since one week		
Status departing:	Contusion forehead (no neurological symptoms)		
MODIFIED PRACTICES			
Date	Reason	Modification	
MISSED PRACTICES			
Date	Reason		
MEDICAL COMMENTS			
Date			
25.11.2021	Elbow hit to forehead during the match. No concussion, clinical tests normal		
PHYSIOTHERAPY			
Date	Treatment	Region	Practitioner
23.11.2021	Clinical exam + manual therapy	Right leg	MR
24.11.2021	Manual therapy	Lower back, Glutes	LR
25.11.2021	Manual therapy	Lower back, Pelvic	LR
POST MATCH STATUS		TREATMENT	MIN PLAYED
25.11.2021	Contusion forehead (no neurological symptoms)		92

TRAINING LOAD & WELLNESS



Slika 129: Poročilo o igralki

10.2 Primer načrtovanje in izvedba mikro cikla

Tabela 7: Načrtovanje in izvedba mikro cikla

Datum	ponedeljek, 22. november 2021		torek, 23. november 2021		sreda, 24. november 2021		četrtek, 25. november 2021	
Dan tekme (DT)	DT-3		DT-2		DT-1		DT	
Igralci	EKIPA		EKIPA		EKIPA		EKIPA	
Intenzivnost	Zmerno		Zmerno		Lahko	Zmerno	Zelo težko	
Fizični vidik	Zmerno intenzivno/obsežno		Zmerno obsežen		Lahko intenzivno			
Tehnično/taktični cilj	Obramba		Napad		Priprava na tekmo/Tehnika			
Trajanje	90		75		60		90	
Količina %	36	52	40	54	17	31	100	100
Intenzivnost %								
Skupna razdalja	4200	6300	4200	5200	2600	3700	10430	
Visoka hitrost teka	90	170	170	260	0	90	431	
Šprinti	25	55	55	80	0	25	135	
Pospeski	52	62	40	52	30	40	102	
Pojemki	54	64	42	54	32	42	106	
Srčni utrip >90% (min)	10	14	6	10	0	4	34	
Stopnja napora	3	4	3	4	2	4	7	10
Ogrevanje (min)	15		10		10			
Fizične posebnosti	POSPEŠKI/POJEMKI+ SKUPNA RAZDALJA+		VISOKA HITROST TEKA/ŠPRINTI+					
Testiranja	TEST SUBMAX							
Vaje moči			MOČ/PREVENTIVA		Priprava/aktivacija pred tekmo Lahka/eksplozivna			
Igralci v menjavi								
Vratarke								
Regeneracija								
Upoštevatil igralce								
Legenda	Napor	Stopnja		Stopnja	Količina	Intenzivnost		
	Zelo Težko	7-10		1	0-25	0-50		
	Težko	5-6		2	25-50	0-50		
	Zmerno	3-4		3	50-75	50-100		
	Lahko	1-2		4	>75	>100		

10.3 Moj osebni dnevnik v času praktičnega usposabljanja v okviru UEFA C.M.P.

Nedelja, 21. 11. 2021 od 18.30 do 20.30 sestanek z obema pomočnicama in Anno ter moja prisotnost

Prezentacija z opisi, slikami in videoposnetki:

- Pregled švedskega igralnega sistema. Kateri sistem so igrali, katere igralke so igrale in vstopale. Pregled, koliko igralok standardno igra v klubih.

- Prikažemo, v katerem sistemu stojijo v napadu in obrambi.

- Prikažemo, kako Švedinje gradijo napad.
- Pokažemo, kako se transformirajo v obrambo.
- Švedinje izvajajo pritisk takoj po izgubljeni žogi.
- Pokažemo, kako se Švedinje transformirajo v napad.
- Kako nizko bi se bilo predvidoma potrebno braniti na lastni polovici (v 1. ali 2. coni).

Ponedeljek, 22. 11. 2021

Sestanek trenerji (selektorica, obe pomočnici, trener vratark in video analitik ter jaz):

Predstaviti, kako igrajo Švedinje, kje bodo začele Finke v fazi obrambe, kako bodo šle v tranzicijo v fazo napada, ko osvojijo žogo ... Finke bodo predvidoma igrale različico sistema 4:4:2, in sicer 4:3:1:2.

Sestanek z igralkami (30 min):

- Anna vpraša igralke, kaj menijo o Švedinjah.
- Razloži jim, da morajo preklopiti v glavi, da lahko na tej tekmi zmagajo. Morajo pa zmagati tudi v vseh skokih, duelih, dvobojih, pridobivati žoge ... Potrebno bo biti agresiven.
- Zavedati se morajo, da je Finska ena najboljših ekip na svetu v tranziciji, a igrajo prepočasi.
- Prikaz – pregled prezentacije Švedske (videi, slike, zapisi) – vse strne in pripravi ter predstavi pomočnica Rossa (poročila o Švedinjah ji pošljejo še trije skavti in ona vse strne in prikaže).

Sestanek trenerji: Priprava treninga, sodelujem pri pripravi.

Pred treningom **sestanek z igralkami** (15 min), prikaz treninga.

Zvečer po treningu **sestanek s trenerji:** Vtisi o treningu in razmišljanje o nadaljnjem delu.

Torek, 23. 11. 2021

Vsaka igralka ima zjutraj pregled pri dveh zdravnicah, ki sta zadolženi za OSMO (kako je spala, kako se je počutila na treningu, jo kaj boli, opravijo meritve, kot je npr. krvni tlak).

Sestanek trenerji:

Obe pomočnici se posvetujeta o taktiki Fink v fazi napada, na taktični tabli prikazujeta opcije gradnje napada, vključena sem v taktično razpravo. Video analitik je pripravil izseke včerajšnjega treninga (pregledata z Anno). Trener vratark pripravlja prekinitve. Vmes prideta zdravnica in kondicijski trener ter Anni poročata o stanju igralk.

S trenerji si gremo ogledat štadion in igralno površino.

Nato si ogledamo video izrezke s treninga.

Sestanek z igralkami: Trener vratark jim prikaže vse prekinitve Švedinj v fazi obrambe in v fazi napada (koti, prosti streli, meti avta).

Zvečer z Anno opraviva nekaj razgovorov z igralkami. Petim igralkam prikaže, kje bodo nastanjene in kje bodo trenirali v času evropskega prvenstva v Angliji.

Nato se še enkrat zberemo s celotno ekipo vodstva (v strok. vodstvu je 14 ljudi) in se pogovorijo o celotnem urniku in obveznostih za naslednji dan. V nadaljevanju ostanemo samo trenerji in še debatiramo o strokovnih stvareh in izmenjujemo misli, kaj smo videli na igrišču med treningom. Anni je predvsem pomembno, da med tekmo ocenimo, kje največkrat Finska izgubi žogo, kje jo pridobi, kje prodirajo.

Sreda, 24. 11. 2021

Ob 10.00 sestanek trenerji:

Prvi in drugi dan (nedelja, ponedeljek) je ob prihodih igralk Anna v vmesnem času opravljala individualne razgovore z igralkami. Danes bo opravila sestanke v manjših skupinah. Trenerji skupaj pripravijo skupine in jih predlagajo Anni. Ena izmed igralk je do danes trenirala preveč, čez vikend ni imela pavze, zato bo danes počivala (tako določi Anna po posvetu z zdravniško službo in s kondicijskim trenerjem).

Med sestankom trenerjev pridejo zdravnica, fizioterapevt in kondicijski trener ter poročajo o stanju igralk. Trenerji vsi vmes pripravljajo svoj del dela (video analitik posnetke, trener vratark svoje področje in obe pomočnici debatirata o današnjem treningu). Prisostvujem pri obeh pomočnicah.

Sestanki potekajo v 3 skupinah. Sodelujem v vseh treh. Vsaki skupini pokaže iste posnetke s treninga, 3 posnetke za fazo obrambe in 3 za fazo napada. Selektorica se z dekleti pogovarja, kaj mislijo, kje vidijo dobre in kje slabe stvari. Presenečena sem nad dobrim sodelovanjem igralk na sestanku in nad dobro taktično podkovanostjo igralk, na videih vidijo izredno smiselne situacije, o katerih smo predhodno debatirali s trenerji. Da jim vedeti, da v vsaki situaciji ne moreš biti optimalen povsod, pomembno je izbrati prioritete. Na tekmi s Švedinjami bo potrebno izredno veliko teči. Pove dekletom in jim da vedeti, kako je vsaka od njih pomembna in kako pomembno je, da bodo maksimalno pripravljene na obračun. Veliko se pogovarja z njimi, po skupinah in individualno, vlada ogromno spoštovanje (obojestransko, med vodstvom, med igralkami ...). Anna igralk ne kritizira, da jim vedeti, kje so lahko boljše.

Branili se bodo pretežno v 2. coni, poskušali dobiti žogo in od tukaj je do gola bližje.

Po kosilu se trenerji takoj zberejo v sejni sobi in debatiramo o tem, kje ima reprezentanca priložnosti. Posvetimo se še njihovim prekinitvam v fazi obrambe in fazi napada. Sodelujem v skupini s prvo pomočnico Ann in trenerjem vratark. Pregledamo vse prekinitve Švedinj v fazi napada (zadnje tekme in olimpijske igre). Pripravimo prekinitve Fink v fazi obrambe.

16.20 sestanek z igralkami, priprava na trening (PowerPoint ogled slik, videov in opisov).

Nato odhod na ogled štadiona za tekmo (igralke in vodstvo). Švedska in finska zveza sta se odločili, da reprezentanci zadnji trening pred tekmo opravita na drugem igrišču, da ohranijo igralno površino v čim boljšem stanju.

Po treningu in večerji sestanek trenerji (vtisi treninga) ter nato 3 igralk pripravijo **kviz**. Vsaka od igralk je izbrala eno sliko in glasbeno podlago. Igralk se razdelijo v pare in mi v vodstvu v skupine. Potrebno je ugotoviti, katera fotografija in glasbena podlaga pripada kateri posameznici. V sejni sobi je veliko smeha. Po kvizu vsem prisotnim Anna predstavi jutrišnjo začetno enajsterico (ena od igralk se ne počuti dobro in ne bo mogla igrati).

OSMO je vsakodnevni pregled stanja igralk (srčni utrip, kako so spale, kako so se počutile na treningu, imajo kakšne težave, bolečine ...; pregled opravita dve osebi, specializirani za osmo. Končno poročilo predajo glavni zdravnici, ki poroča Anni).

Četrtek, 25. 11. 2021 TEKMA

PRIMER je aktivacija pred tekmo, usmerjena je bolj v individualno pripravo na tekmo, kaj posamezna igralka potrebuje. Igralke imajo na voljo fitnes, telovadnico in ostale temu primerne objekte ter po potrebi reprezentančno osebje (kondicijski trener, fizioterapevt, obe pomočnici, trener vratark, zdravnica ...).

Dan za tekmo. Pregledamo vse prekinitve Švedinj v fazi obrambe, ki smo jih pripravili (zadnje tekme in olimpijske igre). Pripravimo prekinitve Fink v fazi napada. Sestanek za tekmo z igralkami, pregled PowerPointa (postava – pride še do ene spremembe, ena igralka je bolna in ne more začeti; prekinitve, gradnja napada, taktika faze obrambe ...). Torej ne začneta dve kvalitetni igralki (desna krilna vezna št. 7 Engman in desna krilna branilka št. 3 Hyyrynen). To sta drugače standardni igralki prve postave. Pred odhodom na avtobus se pogleda zmontiran motivacijski video njihovih dosedanjih zadetkov z zadnjih tekem. Pred tekmo sem v trenerski garderobe z vodstvom, prejmemo postavo nasprotnic, večina je pričakovana, le njihova zvezdnica zadnja vezna Caroline Seger ni v začetni postavi. Anna takoj predvideva, da bodo igrali z dvema zadnjima veznima, Fridolina Rolfö pa se bo pomaknila centralno višje. Anna sedaj razmišlja, da bi Finke morda raje kar startale v fazi obrambe v njihovem klasičnem sistemu 4:4:2, a po debati pusti odprto možnost za 2. polčas.



Slika 130: Taktična razprava v trenerski garderobi pred tekmo

Ko gre Anna v garderobo, grem zraven, tudi ob polčasu prisostvujem v garderobi. Anna po tekmi zbere vse vodstvo in dekleta na igrišču, za prikazano jih pohvali. Finke glede na njihove trenutne realne zmožnosti tekmo odigrajo res na visokem nivoju.

Na tekmi je bilo preko 13.700 ljudi. Bučna podpora s tribun, še 20 minut po tekmi.

Anna in pomočnica gresta naslednji dan zjutraj ob 6 h z letalom že v Nemčijo na ogled tekme Nemčija – Turčija, v torek pa gre pomočnica Rossa na ogled Danske. Že zbirajo material in se pripravljajo na evropsko prvenstvo. V strokovnem timu res ničesar ne prepuščajo naključju. Anna da veliki poudarek temu, da si čim več srečanj ogledajo v živo (Anna, Ann-Helén, Rosa, za pomoč imajo še 3 skavte) in se potem pripravi temeljita analiza (skavt mora pripraviti poročilo na cca. 45 straneh PowerPointa – opisi, skice in videi, potem pa pomočnica Rosa vse to prečisti in do igralk pridejo samo najpomembnejše informacije).

10.4 Predstavitveni trening za pridobitev naziva trener UEFA PRO

Prikaz trenažnega procesa in principov reprezentance deklet U17.

Glavne značilnosti modela igre reprezentance deklet U17:

- V okviru sistema 1:4:2:3:1 (1:4:5:1) s taktičnimi principi razvijanje skupne ideje za igro.
- Maksimalno izkoriščanje potenciala posamezne igralk znotraj ekipe ter spodbujanje njene kreativnosti.
- Sodelovanje vseh igralk v vseh fazah igre, timsko delo, ena za drugo.
- Igra od vratarke (če je možno).
- Hiter prehod iz faze napada v obrambo in obratno.
- Hitra in dinamična igra, s sprejemi v globino naprej, proti nasprotnikovemu голу.
- Hitro sprejemanje odločitev.
- Pomen prekinitev v fazi napada.
- Pritisk in protipritisk, pritisk na žogo.
- Prepoznavna in raznolika igra.

- Spoštovanje postavljenih zakonitosti in disciplina v igri.
- Velik pomen psihološke note: zmagovalna mentaliteta, samozavest, samozaupanje, notranja motivacija, pozitivno usmerjena in primerna agresivnost v igri, zmožnost branja in razumevanja igre ter hitrega in pravilnega odločanja, sposobnost komunikacije (verbalne in neverbalne) ter koncentracije.

Model igre se podrobneje razdeli na taktiko faze obrambe, faze napada, faze prehoda iz obrambe v napad in faze prehoda iz napada v obrambo. Podrobnosti so opredeljene v spodnji tabeli.

Tabela 8: Model igre – principi reprezentance deklet U17

DU17	
FAZA OBRAMBE	<p>Princip 1: Postavitev v 2. coni z agresivnim pritiskom na nasprotnico z žogo, diagonalna postavitev igralk in pokrivanje linij podaje.</p> <p>Princip 2: Občasna postavitev v 3. coni in pritisk na nasprotnikovo zadnjo vrsto ali vratarko.</p> <p>Princip 3: Občasna postavitev v 1. coni, ko nas nasprotnik prisili v to, zapreti tekmo ali pa z namenom spočiti ekipo.</p> <p>Poudarek na skupinskem in moštvenem branjenju.</p> <p>Spreminjanje postavitev v posamezni coni.</p> <p>Prevzemanje in nadomeščanje tudi za ceno kompenzacije igralnih mest.</p>
FAZA NAPADA	<p>Princip 1: Moštveno razporejanje in spreminjanje postavitev v posamezni coni in prehodu med conami. Suverenost v posesti.</p> <p>Princip 2: Hitra igra naprej z osvajanjem globine (za in pred zadnjo linijo nasprotnic).</p> <p>Princip 3: Globinska ali diagonalna podaja za hrbet nasprotnim branilkam ali obračanje strani.</p> <p>Princip 4: Prerazporeditev igralk po igralnih mestih in sprememba igralnega sistema.</p>
FAZA PREHODA IZ OBRAMBE V NAPAD	<p>Ob odvzeti žogi prepoznavanje situacije za:</p> <p>Princip 1: Kontinuiran napad preko posesti žoge s ciljem igre naprej.</p> <p>Princip 2: Hiter prehod v protinapad s ciljem globinske podje za hrbet nasprotnicam.</p>
FAZA PREHODA IZ NAPADA V OBRAMBO	<p>Princip 1: V vseh conah takoj po izgubljeni žogi - skupinski proti pritisk.</p> <p>Princip 2: Če po izgubljeni žogi ne uspemo v 5-7 sek odvzeti žogo, vračanje v osnovno formacijo (največkrat v 2. cono).</p>

Znotraj teh principov v reprezentanci deklet U17 prakticiramo model, ki ga koristimo za tekme proti slabšemu oz. enakovrednemu nasprotniku ter za močnejše elitne ekipe!

Cilj treninga: TE-TA principi reprezentance deklet WU17.

Predvidoma ena ekipa prikaže določene principe reprezentance deklet U17 v fazi obrambe in druga ekipa delno v fazi napada ter ob prehodih.

Uvodni del: Dinamična priprava, dinamična gimnastika, preventiva, 13 min.

Dinamična tehnika tekmovalno, aktivacija, 12 min.

Glavni del: Igralna oblika, 10 min.

Taktika faze obrambe prikaz (2. cona, izpadi krilni položaj), 15 min.

Vodena igra, 25 min.

Zaključni del: Situacije igre 2 : 1 z zaključkom in umiritev, 15 min.

Uvodni del: trajanje 25–30 minut

Vaje za dvig telesne temperature, dinamične gimnastične vaje, vaje za koordinacijo, vaje za propriocepcijo in vaje za stabilizacijo telesa.

OPIS VAJ: Vaje, s katerimi poskrbimo za postopen dvig telesne temperature, za pripravo telesa za kasnejše intenzivnejše napore. Dinamične gimnastične vaje, vaje preventive, vaje za koordinacijo, vaje za propriocepcijo in vaje za stabilizacijo telesa zaključujemo z aktivacijo, elementi dinamične tehnike v tekmovalni obliki in posamične taktike igre.

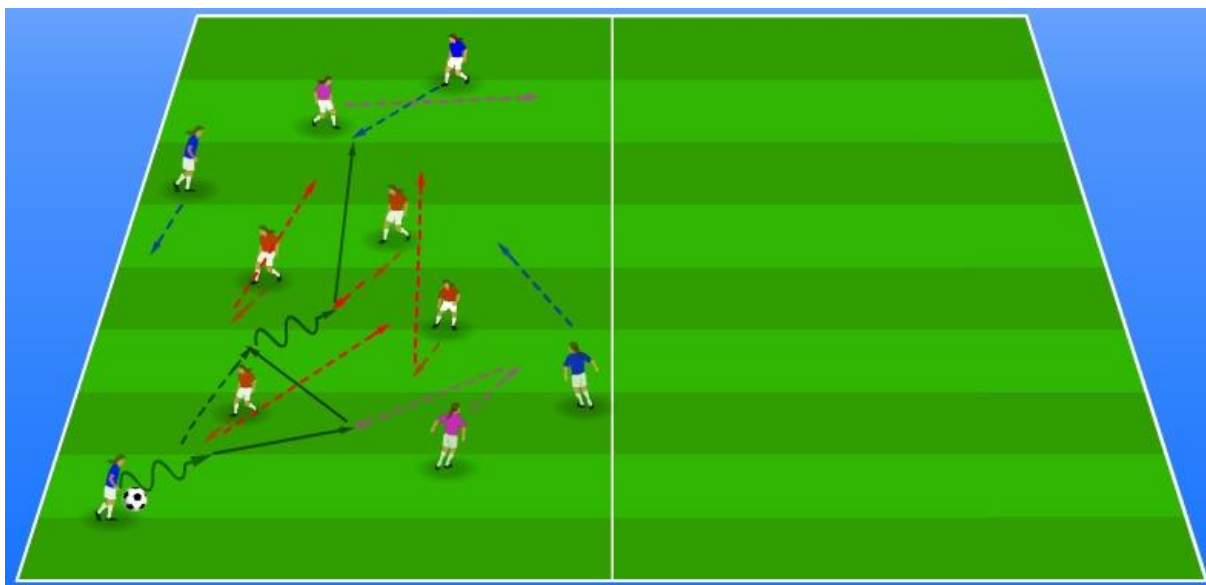
Dinamična tehnika ogrevalno, aktivacijsko in tekmovalno (2 x 5 min L in D stran): Vodenje, podaja, sprejem (komunikacija SAMA = 180° ali HRBET = 45° diagonalno nazaj in obrat naprej), globina, povratna, dvojna, preigravanje (na pasivno obrambno igralko, ki priteče iz malih vrat) in zaključek. Hitro, dinamično, sprememba tempa, ritma ...! L in D stran. Tekmovanje, katera skupina zadene več golov!



Slika 131: Dinamična tehnika aktivacijsko in tekmovalno

Glavni del: trajanje 45–50 minut

Igralna oblika 4:4+2 ali 4:4+1 je izbrana za možno kvalitetno postopno pripravo na principe v fazi obrambe, ki jih želimo prikazati v gl. delu (pritisk, varovanje, prevzemanje in nadomeščanje) ter za principe v fazi napada (ohraniti žogo v posesti, direktna posest – igra preko polovice). Z dodatno igralko ali igralkama želimo ustvariti višek v fazi napada (pomen igre 2 : 1), kot smo večkrat podvrženi na mednarodnem nivoju proti kvalitetnim nasprotnikom, ter prihajati do čim optimalnejših rešitev v fazi obrambe (prevzemanje, nadomeščanje). Po cca. 6–8 podajah sledi podaja preko polovice in igra v drugem pravokotniku.



Slika 132: Igralna oblika

Vodena igra z nalogami V+10:10+V: Ena ekipa se disciplinirano brani v 2. coni, druga ekipa potrpežljivo gradi napad od vratarke, skozi sredino in poskuša zaključiti na glavna vrata, občasno tudi dolga žoga. Naš sistem V+4:2:3:1; nasprotnik V+4:2:3:1. Po potrebi glede na potek igre pokažemo še preostale situacije v fazi obrambe (1. in 3. cona) in principe v fazi napada (golavt naš). 15 – 20 min.

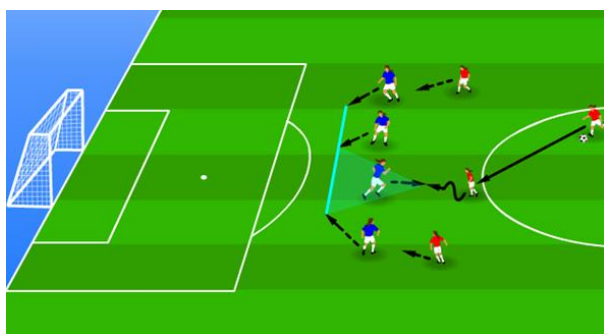
Igralno polje je razdeljeno v 3 cone. TA FN PRINCIPI: 1. cona izhoda, prehoda iz obrambne v vezno linijo (preprosto, varno, odgovorno), 2. srednja cona – gradnja napada (kreativno, domiselno, odločno) in 3. zaključna cona zaključka proti vratom (pogumno, konkretno, natančno). Izhod je najprej obvezen po tleh preko vratarke in obeh srednjih branilk (različne kombinacije pod pritiskom). TA FO je na začetku 2. cona, kasneje 3. cona in pritisk ali po potrebi, glede na kvaliteto nasprotnika 1. cona. Ob pritisku v 3. coni je kasneje v drugem delu možen tudi izhod po zraku s preskokom v 2. cono in tamkajšnjim obveznim zadrževanjem žoge, obračanjem strani. V 2. coni je na začetku obvezno obračanje strani po tleh, kasneje je možna tudi dolga diagonalna podaja v 2. ali že kar v 3. cono. V 3. coni pa je ves čas obvezen zaključek z igro 1 : 1, na krilnem položaju tudi možna igra 2 : 1. V fazi obrambe težimo k igri 2 : 2 (pritisk, varovanje), v vseh conah pa so pomembne odločitve ob izpadih (prevzemanje, nadomeščanje). 2. cona ima nekoliko več globine kot 1. in 3. cona.



Slika 133: Vodena igra

Spodaj na naslednjih slikah so podani in narisani taktični principi v fazi obrambe in v fazi napada.

Med vodeno igro usmeritve zadnje vrste (imam, varujem, tudi če imata srednji branilki 2 napadalki, trikotnik, L-linija) in spust zadnje vrste pri dolgi žogi (komunikacija spusti linijo). Spodnji sliki sta samo simbolični prikaz zelene pravilne postavitve med igro.



Slika 134: Trikotnik in varovanje



Slika 135: Trikotnik in L-linija

Taktika faze obrambe (TA FO) po globini: Kompaktnost in plitva postavitev v fazi obrambe po globini.

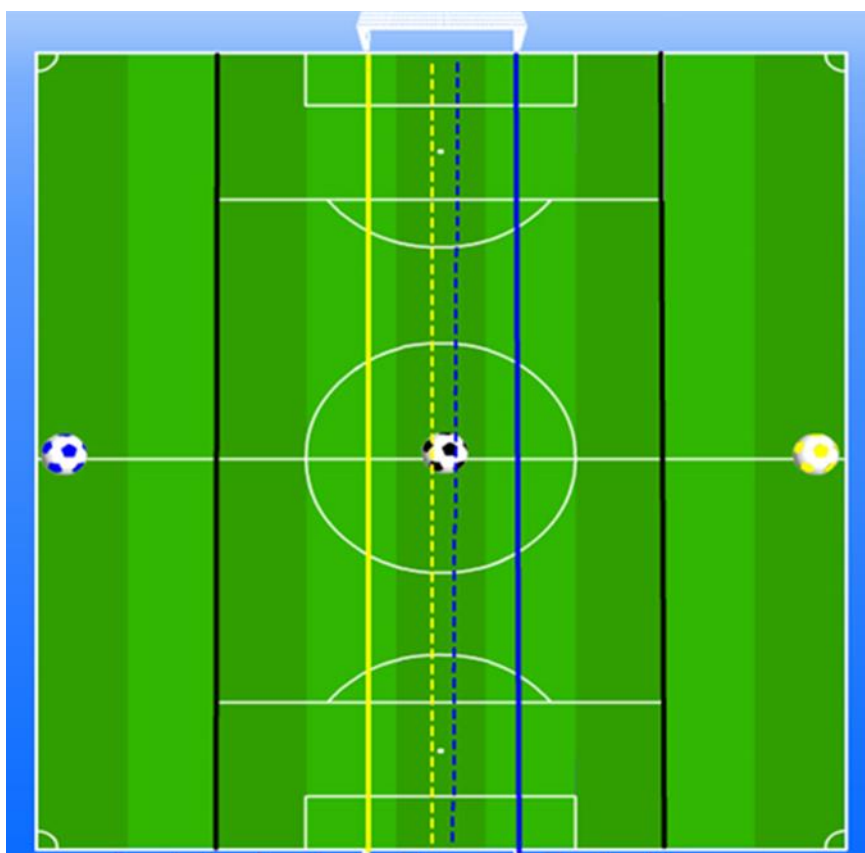


Slika 136: TA FO po globini, vse tri cone



Slika 137: TA FO po globini, 2. cona (srednja)

TA FO po širini: Kompaktnost in ozka postavitev v fazi obrambe po širini.



Slika 138: Taktika faze obrambe po širini

TA FO po širini: 5 igralk v zadnji vrsti – pomoč leve krilne napadalke (slika 134) ali pa med srednji branilki stopi ena zadnja vezna (odvisno od sposobnosti igralk posamezne generacije)!



Slika 139: Pet igralk v zadnji vrsti

TA FO: izpadi krilnih branilk, prevzemanje in nadomeščanje (3., 2. in 1. cona – naš 16-m prostor).



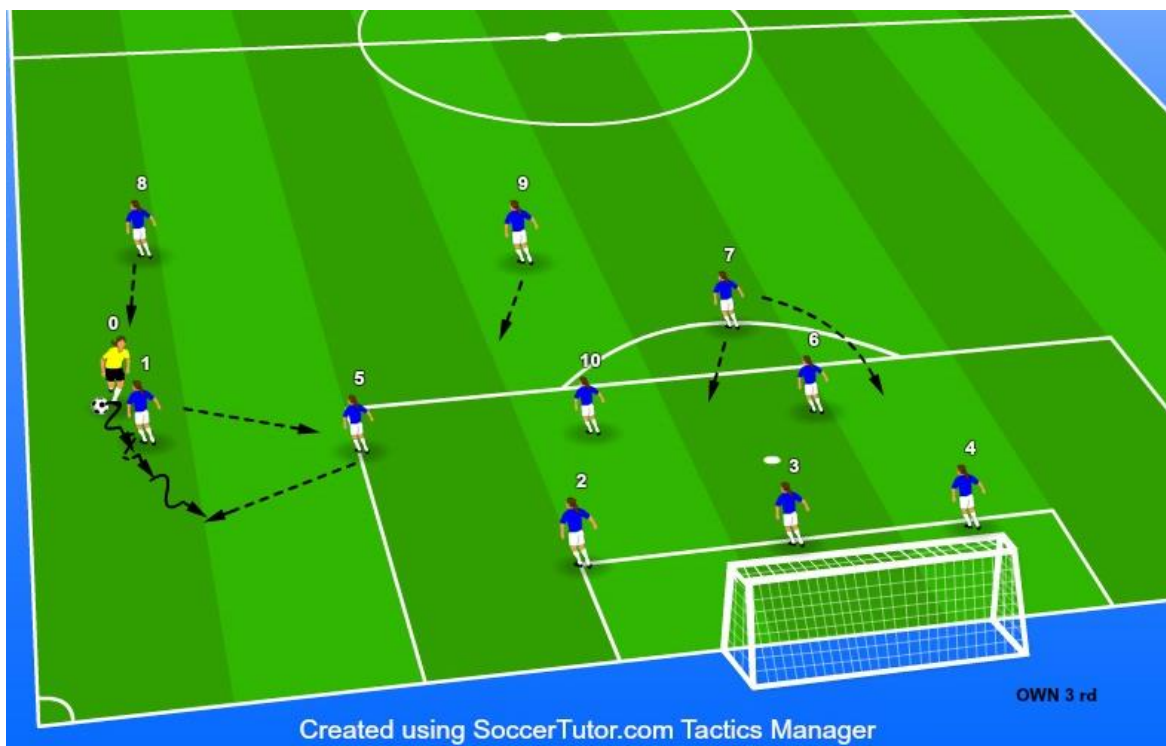
Slika 140: Izpad v 3. coni



Slika 141: Izpad v 2. coni



Slika 142: Izpad v 3. in 2. coni – kvaliteten nasprotnik



Slika 143: Izpad v 1. conu

Taktika faze napada (TA FN): Izgradnja, priprava in zaključek napada preko zadnjih veznih in krilnih branilk (dviganje, spuščanje ZV, prihajanje v medprostor leve oz. desne krilne napadalke, sprednje vezne oz. napadalke). Vključevanje krilne branilke in igra 2 : 1 in 3 : 2. Vodena igra možtevna TA: V+10:10+V.



Slika 144: TA FN izgradnja, priprava in zaključek napada (roza igralke), TA FO 2. cona (modre igralke)

TA FN:

- 1) Izhod vratarke + srednjih branilk – iznos, gibanje zadnjih veznih.
- 2) Dolga žoga vratarke + srednjih branilk, spuščanje desne oz. leve krilne napadalke ali prihajanje sprednje vezne in vratarke dolga žoga na krilno branilko.
- 3) Dolga žoga vratarke (golavt in degažiranje).

TA FN:

V kolikor je pritisk še višji, se srednja branilka postavi diagonalno nazaj pri 5-metrskem prostoru in širše od nasprotne napadalke, da lahko z igro pridemo ven.



Slika 145: TA FN različni izhodi in medprostori

TA FN: Gradnja napada, izhod, preboj v 2. coni in zaključek.

Spuščanje desne krilne napadalke, vključevanje desne krilne branilke ali prihajanje napadalke oz. desne zadnje vezne v medprostor.



Slika 146: TA FN gradnja napada in medprostor

Medprostor sprednje vezne ali zadnje vezne, igra krilne branilke in spuščanje zadnje vezne za možnost obračanja strani.



Slika 147: TA FN medprostora in spuščanje zadnje vezne

TA FN izgradnja, priprava napada.

Igra krilne branilke: Medprostor napadalke, povratna in obračanje zadnje vezne ali globina zadnje vezne oz. medprostor sprednje vezne in globina na krilno ali na napadalko.



Slika 148: Medprostor povratna in globina ali obračanje strani zadnje vezne

Igra krilne branilke, praznjenje desne krilne napadalke, sprednja vezna na krilni položaj.



Slika 149: TA FN sprednja vezna na krilni položaj

TA FN priprava napada preko sprednje vezne in napadalke.

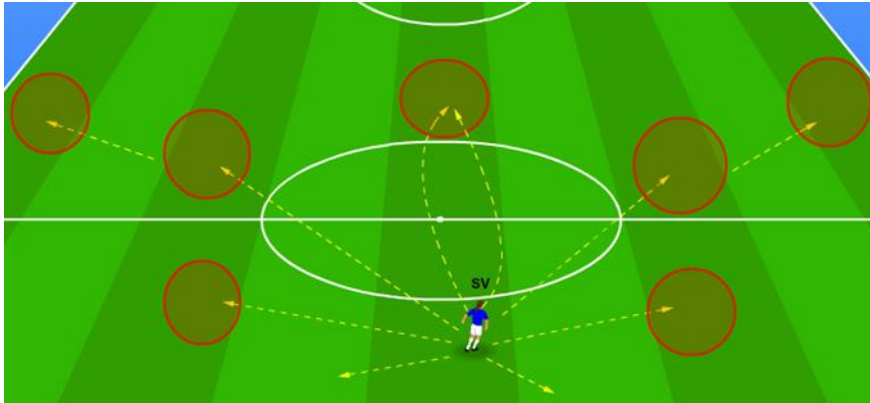
- Igra 1 : 1 oz. sprejmeš odgovorno odločitev dvojno podajo.
- Sprejemi naprej oz. druga možnost povratna podaja.
- Odkrivanje v medprostor, vtekanje v prazen prostor.
- Vtekanje v prazen prostor za hrbtom soigralk in nasprotnic.

Odkrivanje napadalke v širini 16 m in njeni medprostori.



Slika 150: Gibanje napadalke in njeni medprostori

Odkrivanje sprednje vezne in njeni medprostori. Gibanje na krilni položaj je bolj izjema kot pravilo, da je med tekmo ne iztrošimo preveč. Vse pa je odvisno tudi od kvalitete in sposobnosti krilne branilke v posamezni generaciji.



Slika 151: Gibanje sprednje vezne in njeni medprostori

Zaključni del: trajanje 15–20 minut

Primer možnih situacij igre 2 : 1: Vtekanje za hrbtom soigralki (L stran), diagonalno vtekanje za hrbtom nasprotnic (po sredini) in dvojna podaja (D stran).



Slika 152: Situacije igre 2 : 1 z zaključkom



Slika 153: Situacije igre 2 : 1 z vtekanji in zaključki



Slika 154: Situacije igre 3 : 2 in 2 : 1 z zaključki

Umiritev: Iztek in sprostilne ter raztezne gimnastične vaje.