

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MARKO LULIK

LJUBLJANA 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

Bolonjski študij

MODEL IGRE V OBRAMBI:

Metoda učenja posamične, skupinske in moštvene taktike v obrambi z uporabo igralnih situacij

MENTOR:

izr. prof. dr. Marko Šibila, prof. šp. vzg.

RECEZENT:

izr. prof. dr. Frane Erčulj, prof. šp. vzg.

SOMENTOR:

asist. dr. Marko Pocrnjič, prof. šp. vzg.

Avtor dela

MARKO LULIK

ZAHVALA:

Iskreno se zahvaljujem vsem, ki so mi na kakršenkoli način pomagali pri izdelavi moje diplomske naloge, posebej še dr. Marku Pocrnjiču, dr. Zdenku Verdeniku in dr. Marku Šibili. Posebna zahvala velja tudi moji družini, ki mi je v času študija vedno stala ob strani in mi pomagala.

Ključne besede: nogomet, analiza nogometnih posnetkov igre v obrambi, metode učenja, posameznik, skupina, ekipa.

MODEL IGRE V OBRAMBI:

Metoda učenja posamične, skupinske in moštvene taktike v obrambi z uporabo igralnih situacij

Marko Lulik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Strani 50, skic 61, tabel 1, virov 5

IZVLEČEK:

V svojem diplomskem delu s pomočjo skic predstavljam metodični postopek učenja nogometne igre v obrambi. Pri tem sem proučeval posnetke priprav vrhunskih ekip, ki nastopajo v evropskih ligah, obdelal didaktične posnetke za trenerje mlajših selekcij ter drugo strokovno literaturo. Pri delu z mlajšimi selekcijami prehajamo od enostavnih vaj k težjim, od znanega k neznanemu, vaje namenjene začetnemu učenju pa se lahko uporabijo tudi pri kasnejših treningih.

Skice sem narisal s programom Soccer playbook, v katerem sem uporabil vnaprej dogovorjene znake za športne pripomočke ter vadeče.

V svojem delu predstavljam skice kot način učenja, ki poteka postopno in v več stopnjah. Sam sem te skice razdelil v naslednje skupine:

- posamična obramba
- skupinska obramba 2 igralcev
- skupinska obramba 3 igralcev
- skupinska obramba 4 igralcev
- skupinska obramba 4 igralcev v liniji
- moštvena obramba in prehod v napad
- moštvena obramba
- različne postavitve v obrambi

Moje diplomsko delo bo lahko koristilo trenerjem mlajših selekcij v nogometnih šolah, vendar pa so to le moja priporočila, kajti vsak trener ima namreč lahko svoj pogled na igro v obrambi in zato tudi svoj način učenja obrambne igre nogometa.

Keywords: football, video analysis of the defensive football game, training methods, individual, group, team

MODEL OF THE DEFENSIVE PLAY :

Method of teaching the individual, group and team tactics to defend by using in play situations.

Marko Lulik

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2013

Pages 50, sketches 61, tables 1, sources 5

ABSTRACT:

In my thesis I present the methodical process of coaching the defensive play with the help of the sketches. I studied videos of the top European teams, I reviewed the didactic videos for the youth team coaches and other related literature.

When working with youth teams we gradually move from the basic exercises to the complex ones, from the known to the unknown. Exercises meant for the start of the teaching process can be also used in the later training sessions.

I drew my sketches with the Soccer Playbook program, where I used the signs for the equipment and the trainees that were agreed in advance.

In my thesis I present the sketches as a teaching tool for the process that flows gradually over several levels. I ordered the sketches in the following groups.

- Individual defence
- Group defence for two players
- Group defence for three players
- Group defence for four players
- Group defence of four players in line
- Team defence and transition to the offence
- Team defence
- Different defensive formations

My thesis could be useful for youth team coaches but each coach has his own view on the defensive play and therefore also his own methods of teaching the defensive game.

KAZALO:

Vsebina

1. UVOD:	9
1.1 PREDMET IN PROBLEM.....	10
1.2 CILJI PROUČEVANJA.....	11
2. METODE DELA	12
2.1 ZBIRANJE VIDEO-POSNETKOV IN OSTALIH VIROV.....	12
2.2 PRIPOMOČKI ZA IZDELAVO DELA	12
2.3 POSTOPEK.....	12
3. IZBIRA IN PREDSTAVITEV VAJ	13
3.1 POSAMIČNA OBRAMBA.....	14
3.2 SKUPINSKA OBRAMBA – 2 OBRAMBNA IGRALCA	22
3.3 SKUPINSKA OBRAMBA – 3 OBRAMBNI IGRALCI.....	26
3.4 SKUPINSKA OBRAMBA – 4 OBRAMBNI IGRALCI (niso v liniji)	28
3.5 SKUPINSKA OBRAMBA – 4 OBRAMBNI IGRALCI (v liniji).....	30
3.6 UIGRAVANJE OBRAMBE IN PREHOD IZ OBRAMBE V NAPAD.....	37
3.7 MOŠTVENA OBRAMBA – UIGRAVANJE IN POSTAVLJANJE.....	39
3.8 OBRAMBNE POSTAVITVE EKIP.	44
4. SKLEP.....	50
5. VIRI.....	51

1. UVOD:

Zabava je v človekovem življenju zelo pomembna stvar, nogomet pa je najbolj pomembna postranska stvar na svetu. Tu je govora o moštveni igri z žogo, katere cilj je premagati nasprotnika in doseči več zadetkov, ali pa jih prejeti manj. Je kot nekakšno moderno gladiatorstvo. Za sodelovanje v nogometni igri niso pomembne razlike, saj lahko sodelujejo vsi. Tako torej niso pomembne različne starosti, rase, spol, socialni statusi, tako rekoč lahko sodelujejo vsi, le da to počnejo z veseljem in v tem uživajo. Prav zaradi te enostavnosti in prilagodljivosti, je ta šport tako zanimiv in številčno zastopan. Pogosto pa igra nogometa popoldan, na igrišču, preide v treninge, resnejše ukvarjanje z nogometom in pripelje celo do udeleževanja treningov v klubih. S pravim trenažnim procesom, ki ga mora voditi strokovno usposobljen trener, s pravimi postopki učenja na treningih, ter talentom, lahko posameznik doseže vrhunski nivo in s tem profesionalizem. V profesionalizmu pa imata pomembno vlogo mnenje sponzorjev in komercializem, saj so v tem športu, v najboljših ligah in v najboljših klubih v igri velike vsote denarja.

Sama nogometna igra je sestavljena iz veliko posamičnih in skupinskih akcij igralcev in grobo razdeljena na igro v napadu in igro v obrambi. Prav gotovo je igra v napadu bolj zanimiva, atraktivnejša in bolj opazna ter privlačnejša širši množici in sponzorjem. Zato pa je igra v obrambi za uspešnost ekipe pomembna vsaj toliko, če že ne bolj, kot igra v napadu. Igre v obrambi se je potrebno naučiti v trenažnem procesu. Učenje poteka od enostavnejših oblik in gibanj, k bolj zapletenim. V moderni igri nogometa sta pomembna moštvo in sodelovanje igralcev, ti igralci so pogosto požrtvovalni in imajo pred seboj cilj, da z dobro igro v obrambi, preprečijo nasprotniku dosego gola.

Proučevano snov sem pridobil iz osebnih zbirk in posnetkov dr. Zdenka Verdenika in dr. Marka Pocrnjiča, kjer na treningih sodelujejo tako vrhunski, kot tudi mladi nogometaši. Treningi mlajših selekcij so prikazani na predstavitvenih posnetkih za metodično učenje mladih. Iz teh posnetkov sem izluščil vaje za učenje in izboljšanje igre v obrambi. Treningi zajemajo posnetke priprav vrhunskih ekip, kot so Arsenal FC, Muenchen 1860, FC Chelsea, GNK Dinamo Zagreb, FC Schalke,..., prav tako pa so v moje delo vključene vaje, ki sem jih pridobil iz posnetkov za metodično učenje belgijske in italijanske nogometne šole.

V svoje diplomsko delo sem vključil še skice in teorijo predstavljeno v knjigah dr. Marka Elsnerja in prof. Miloša Kostića, pa tudi svoje lastno znanje, ki sem ga pridobil v času študija na Fakulteti za šport in v svojem trenažnem procesu.

1.1 PREDMET IN PROBLEM

V nogometu so najbolj pomembni faktorji: uspešnost, doseganje zmag in osvajanje lovorik. Čeprav je najbolj opazen uspeh z doseganjem zadetkov, pa je v veliki meri vse odvisno od taktične postavitve igralcev in uigranosti ekipe v obrambnih akcijah, ki nasprotnikovi ekipi prepreči doseganje golov in s tem posledično uspešnost pri igri, zlasti tam, kjer gre za velike denarne vloške in uspeh na tekmovanjih. Med ekipami so opazni tudi različni pristopi trenerjev in njihove taktične zamisli za doseg teh ciljev.

Danes smo priča vse hitrejšemu razvoju nogometne igre. Nenehna borba med branjenjem in napadanjem, kakovostnejši proces treniranja in tekmovanja, ter spreminjanje pravil nogometne igre, spadajo med glavne vzroke za razvoj same nogometne igre. Kakor hitro na primer obrambna postavitve moštva dalj časa onemogoča uspešnost napadanja, pride do spremembe postavitve in načina igre v napadanju, z namenom doseganja večjega števila zadetkov in obratno. Zelo uspešno napadanje povzroči ustrezne spremembe v načinu branjenja, z namenom prejemanja čim manjšega števila zadetkov (Verdenik, 2006).

Zahteve sodobnega nogometa pa stremijo k čim uspešnejšemu sodelovanju med igralci moštva in k dinamiki igre. Sodelovanje v igri se kaže tako v igri v napadu, kot v igri v obrambi, ki posledično vpliva na preprečevanje doseganja golov nasprotnika. Medtem, ko dinamika igre moštva vpliva na nasprotnika tako, da ga v obrambi utruja in ga s tem poskuša upočasniti v njegovem napadu, si hkrati s tem olajša svoje delo v obrambi. Da pa je vse to mogoče in da je nogometna igra danes dinamična, so potrebne še univerzalne sposobnosti in znanje igralcev. Igralci morajo tako, poleg anaerobno-aerobne vzdržljivosti, imeti dobro razvite motorične sposobnosti (koordinacijo, eksplozivno moč in hitrost) ter dinamično tehniko (upravljanje žoge, hitrost vodenja žoge in hitrost spremembe smeri žoge). Da so nogometaši res dobri in sposobni igrati na najvišjem nivoju, pa potrebujejo še taktično inteligentnost (ustvarjalnost, specializacijo in smisel za igro), ter dobro razvite kognitivne, oziroma vedenjske lastnosti (motivacija, trdoživost, ekstravertiranost ter optimalna agresivnost in optimalna anksioznost). Kombinacija vseh teh sposobnosti in lastnosti pa ob ugodnih morfoloških značilnostih predstavlja sodoben model nogometaša (Pocrnjič, 1999).

Predmet mojega diplomskega dela zajema področje igre v obrambi, specifično metodiko poučevanja igre v obrambi, oziroma postopek učenja mladih in njihovo prilagajanje na igro. Pri tem prehajam od posamične igre, k igri skupine in igri ekipe. Poučevanje poteka skozi treninge mladih in se nadaljuje s treniranjem odraslih, profesionalnih ekip.

1.2 CILJI PROUČEVANJA

V projektu diplomskega dela sem si zastavil pet ciljev in sicer:

- preučiti vse metode učenja igralnih oblik za posamično igro v obrambi
- preučiti vse metode učenja igralnih oblik za skupinsko igro v obrambi
- preučiti vse metode učenja igralnih oblik za moštveno igro v obrambi
- prikazati smiselni, metodičen potek učenja igre v obrambi
- zbrati in narisati skice za kasnejšo pomoč trenerjem pri delu z igralci in ekipo

Za izpolnitev teh ciljev, sem v svojem delu zbral vaje, ki bodo trenerjem lahko v pomoč pri delu z mladimi, da bodo lažje dosegli najvišjo kakovost igre.

Da pa bi vse te vaje bile bolj razumljive, so podkrepljene s skicami, ki so narisane z vnaprej dogovorjenimi znaki, v programu Soccer playbook. Prav tako pa je tudi cilj moje diplomske naloge držati se naslednjih načel pri izbiri vaj:

- postavitev in število igralcev
- smer podane žoge (v noge, v prostor)
- povezanost z igralnimi mesti znotraj sistema igre

2. METODE DELA

2.1 ZBIRANJE VIDEO-POSNETKOV IN OSTALIH VIROV

Pri pisanju svojega diplomskega dela, ki je monografskega tipa, sem se opiral na različne vire, ki sem jih pridobil iz osebnih zbirk DVD-gradiva profesorjev na Fakulteti za šport, v katerih so prikazani treningi vrhunskih evropskih nogometnih moštev in didaktični posnetki mlajših selekcij, v pomoč pa sta mi bila tudi knjižna literatura in gradivo dostopno na svetovnem spletu. V svojem diplomskem delu sem si pomagal tudi z lastnimi izkušnjami pridobljenimi v trenažnem procesu, v klubu NK Primorje, v študijskem procesu na Fakulteti za šport, pri izbirnem predmetu Nogomet in pa izkušnje in nasveti, ki sem jih pridobil na treningih Športne gimnazije Šiška- pomoč pri treningih diplomiranim nogometnim trenerjem.

2.2 PRIPOMOČKI ZA IZDELAVO DELA

Pri izdelavi skic za diplomsko delo sem uporabljal računalniški program Soccer playbook, ki je uporabljen tudi v drugi strokovni literaturi in zraven uporabljal še predhodno dogovorjene znake.

2.3 POSTOPEK

Iz zbranih virov sem s pregledovanjem izbral vaje, ki ustrezajo snovi diplomskega dela, nato sem določil metodični postopek učenja in snov pretvoril v skice, ki sem jih narisal z ustreznim programom, vse skupaj pa opremil še z razlagami, ki bodo v pomoč tistim, ki bodo prikazano snov lahko uporabili pri svojem delu.

3. IZBIRA IN PREDSTAVITEV VAJ

V naslednjem delu naloge so s skicami predstavljene in obrazložene vaje, ki pa so postavljene po določenih didaktičnih načelih, od enostavnega h kompleksnemu, od samostojne vaje, do vaje v kateri posameznik sodeluje s soigralci in tako dalje. Pri tem pa se predvideva, da vadeči poznajo osnovne taktične in tehnične dele nogometne igre.

Skice vaj so oprte na posnetke, ki sta mi jih je posredovala profesorja iz svoje lastne zbirke, namenjene za interno uporabo. Na posnetkih sodelujejo tako vrhunske ekipe, kot tudi mlajše selekcije vadečih. Prav tako pa sem uporabil skice, ki sem jih pridobil iz knjige diplomanta fakultete za šport.

Pomembno vodilo pri mojem diplomskem delu je bila tudi didaktična umestitev vaj v postopek učenja, prav zato si vaje sledijo od vadečega posameznika, do dveh ali treh vadečih, ki med seboj sodelujejo, kar zelo ustreza mlajšim selekcijam, ki igrajo na manjši nogometni površini. Sledijo vaje štirih vadečih, ki že ustrezajo igri na velikem nogometnem igrišču, ter igri obrambe v liniji, kasneje pa se jim v igri obrambe priključijo tudi igralci sredine in nato še celotna ekipa.

LEGENDA: V priloženi legendi so razloženi znaki za lažje razumevanje skic.









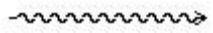

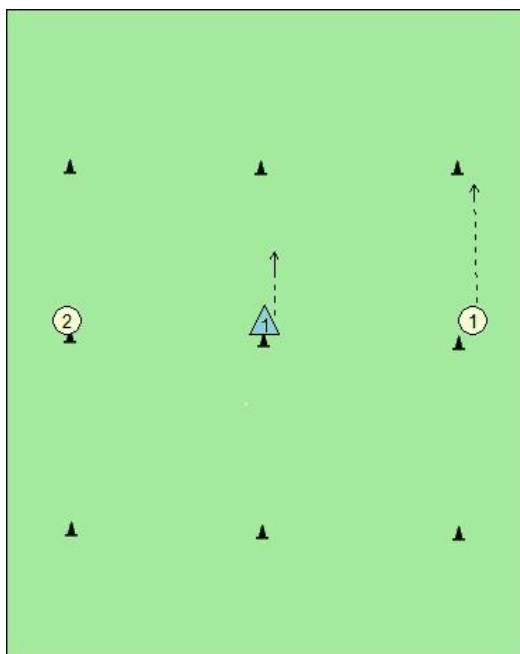
	NAPADALEC
	BRANILEC
X	VRATAR
	FIGURA
	STOŽEC, KLOBUČEK
	ŽOGA
	PREMIČNI GOL
	PODAJA
	TEK, ODKRIVANJE
	VODENJE ŽOGE
	STREL NA GOL

Tabela 1

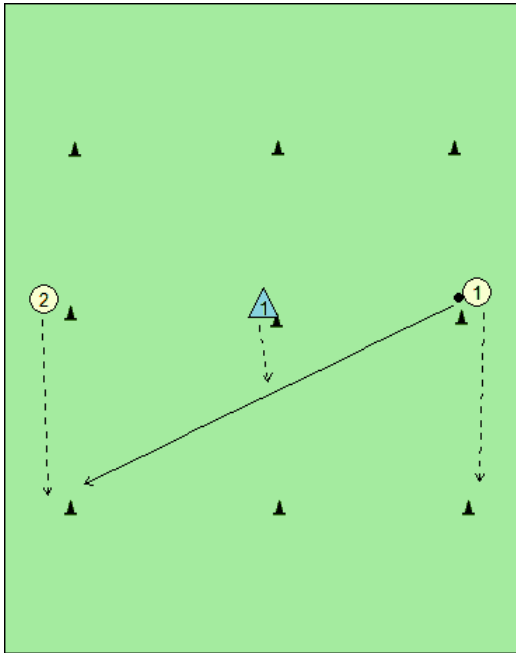
3.1 POSAMIČNA OBRAMBA

Pokrivanje in gibanje igralca, s ciljem, da nasprotnemu igralcu preprečimo sprejemanje žoge in posamični prodor.(B. Elsner, 2004) V ospredju je posamično posredovanje, ki je uporabno predvsem za učenje mlajših kategorij.

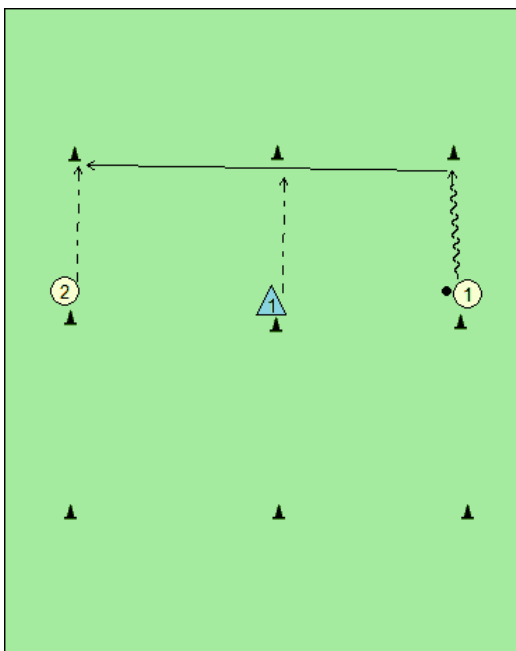
SKICA 1: Obrambni igralec z gibanjem pokriva napadalca. Vedno mora biti med napadalcema. Giba se le en napadalec, po liniji na eni strani kvadrata, obrambni igralec pa le po sredini.



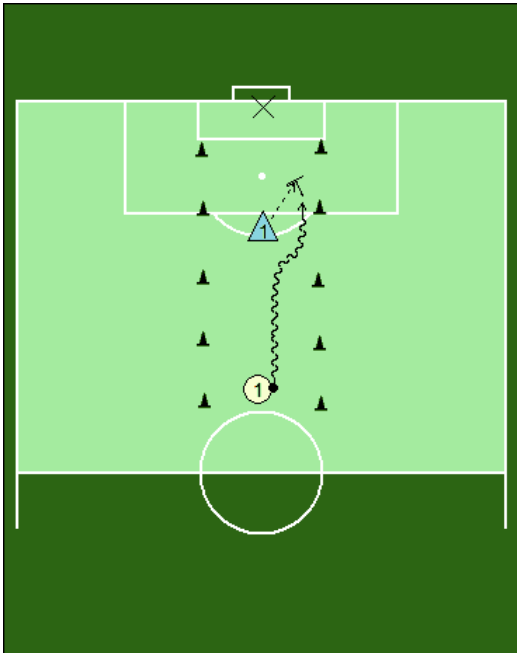
SKICA 2: V vaji se uporablja žoga. Obrambni igralec prestreže podajo med napadalci. Premika se le napadalec brez žoge, po liniji na eni strani kvadrata.



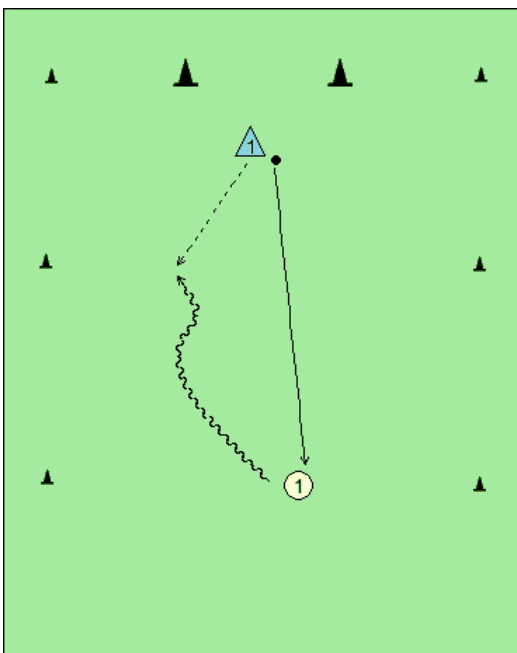
SKICA 3: V vaji obrambni igralec prepreči podajo med napadalcema. Oba napadalca se premikata po določenih stranicah kvadrata.



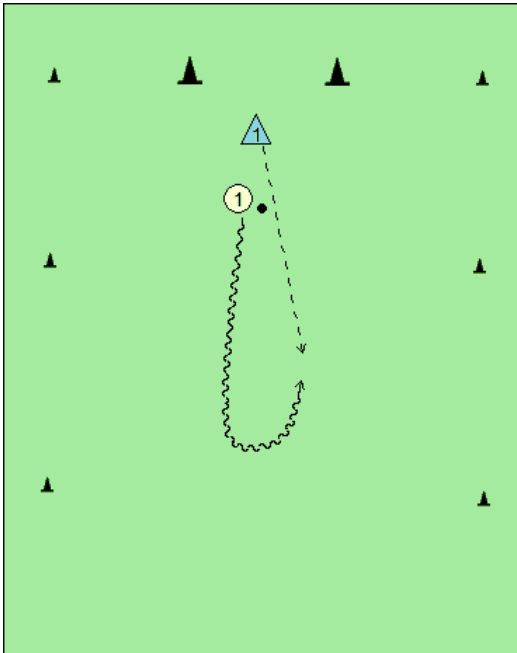
SKICA 4: Napadalec v označenem prostoru poskuša doseči gol, obrambni igralec mu to poskuša preprečiti in žogo odvzeti z naučenim gibanjem.



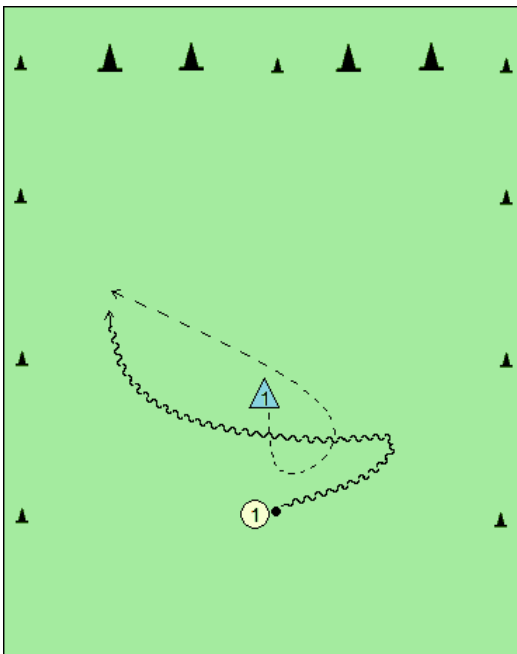
SKICA 5: Obrambni igralec poda žogo napadalcu, le-ta pa poskuša doseči gol v označenem prostoru.



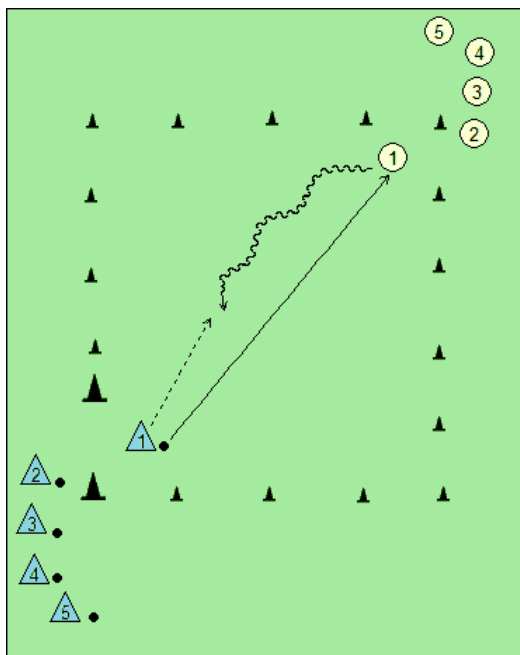
SKICA 6: Napadalec ima žogo, ki jo v hitrem teku odvodi od vrat in si pripravi prostor za napad. Obrambni igralec pa mu to poskuša preprečiti.



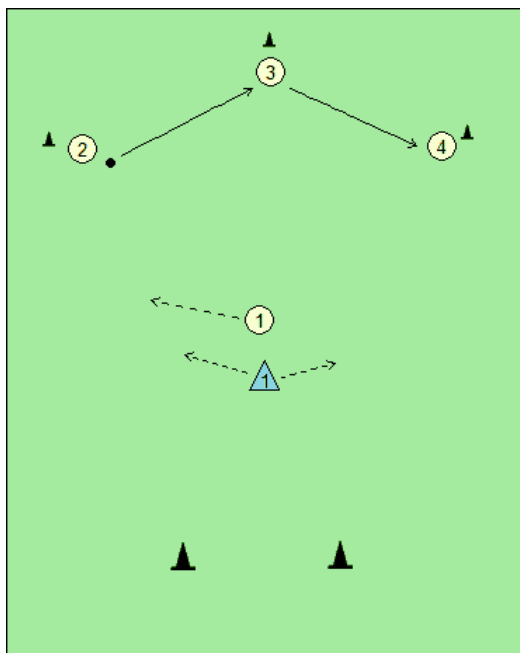
SKICA 7: Napadalec ima žogo. Obrambni igralec varuje dva gola za svojim hrbtom.



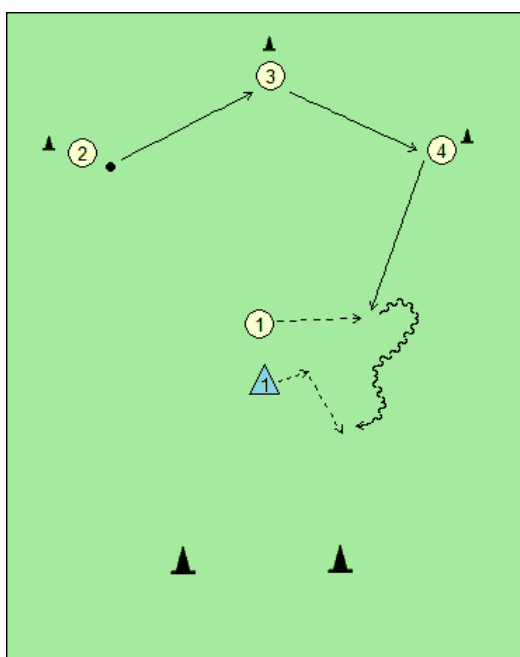
SKICA 8: V enem kotu imajo obrambni igralci žogo, ki jo podajo napadalcu, ta pa poskuša doseči gol.



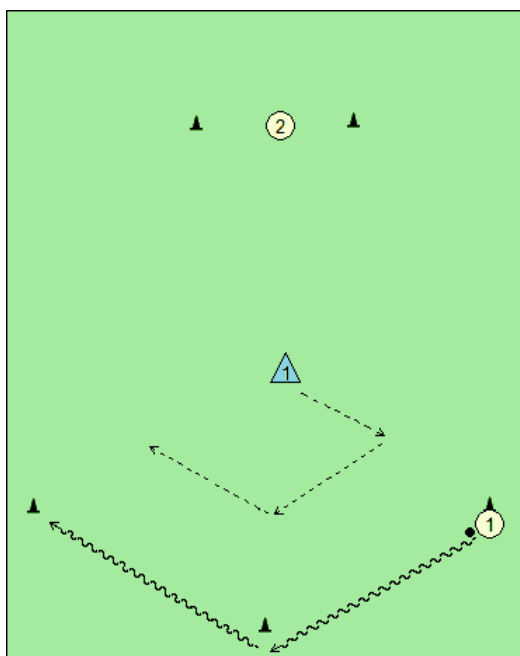
SKICA 9: Obrambni igralec s svojim gibanjem prepreči napadalcem podajo skozi vrata za svojim hrbtom.



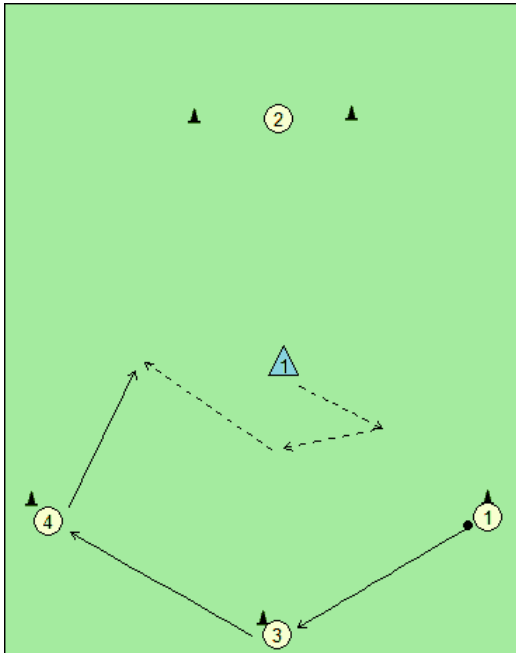
SKICA 10: Obrambni igralec prepreči napadalcu preigravanje in doseg gola.



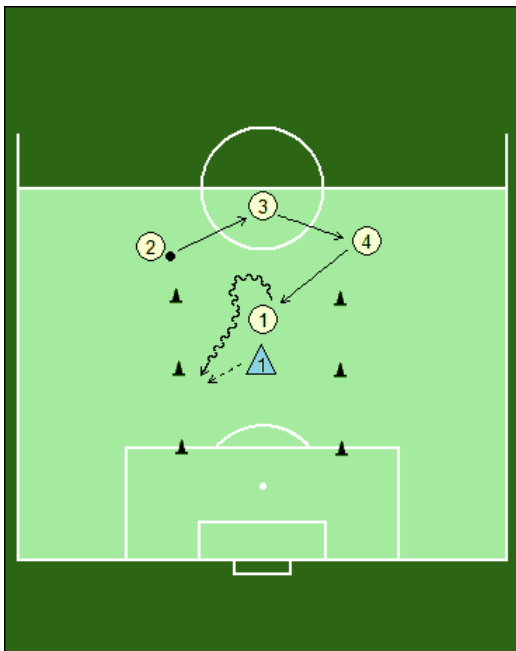
SKICA 11: Obrambni igralec z gibanjem prepreči napadalcu(1), da bi žogo podal napadalcu za svojim hrbtom(2).



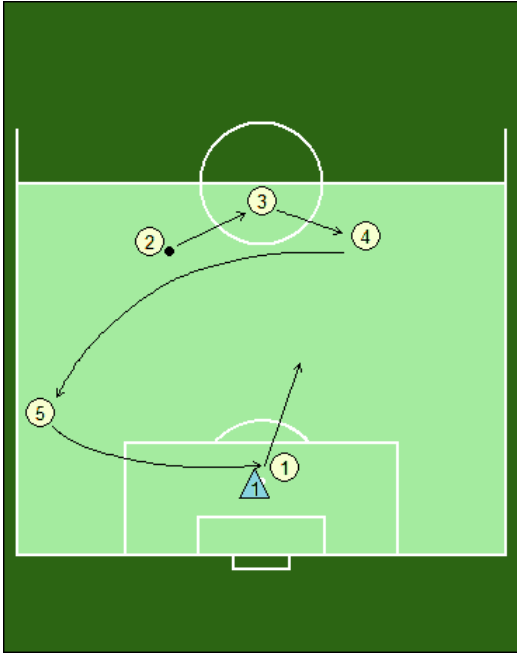
SKICA 12: Obrambni igralec prestreže podajo žoge napadalcev na stožcih (1,3,4), proti napadalcu za svojim hrbtom(2).



SKICA 13: Po predhodnem podajanju, igralci iz sredine(2,3,4) podajo žogo napadalcu(1), ki poskuša v določenem prostoru priti mimo obrambnega igralca, ta pa mu to prepreči.



SKICA 14: Po podaji žoge igralcev iz sredine(2,3,4) do bočnega igralca(5), ta nato poda visoko žogo napadalcu na glavo(1). Obrambni igralec pa jo izbije.

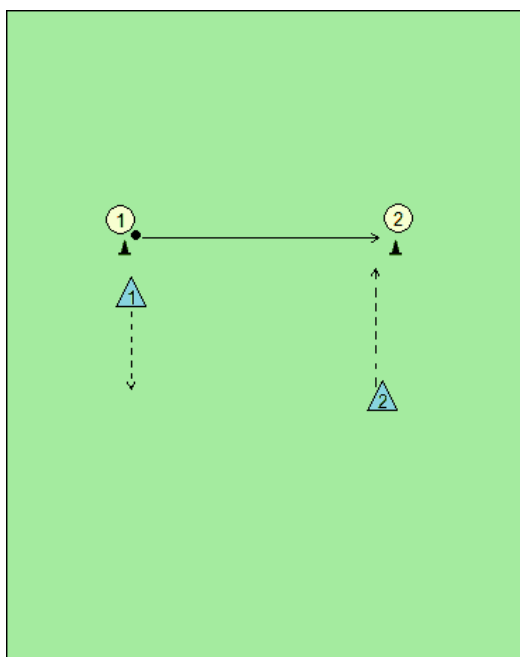


Vaje iz tega sklopa se lahko izvaja tako na treningih mlajših, kot starejših selekcij ali celo vrhunskih ekip, saj so zabavne in zanimive. S tem razbijamo monotonost treningov, oziroma pritegnemo pozornost mlajših, saj lahko s takimi vajami tekmujejo med seboj. Prav tako pa je posamična obramba še vedno uporabna na tekmah.

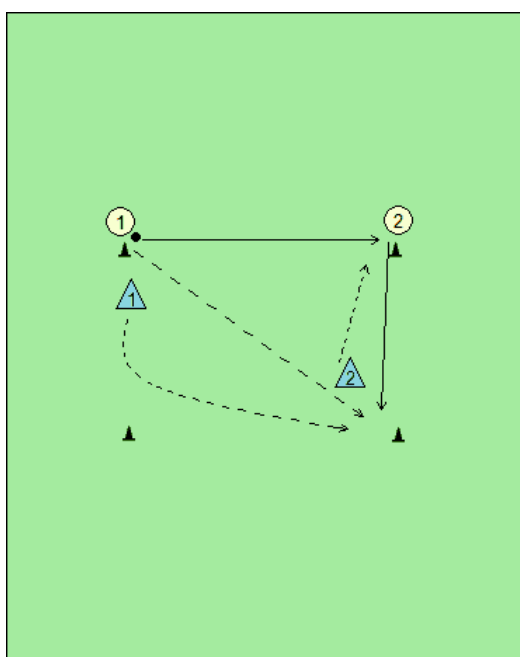
3.2 SKUPINSKA OBRAMBA – 2 OBRAMBNA IGRALCA

V tem sklopu vaj se pojavi prvo sodelovanje igralcev, kar je za mlajše lahko kar zahtevno, saj naenkrat niso več sami na igrišču, ampak morajo usklajeno delovati skupaj še s soigralcem.

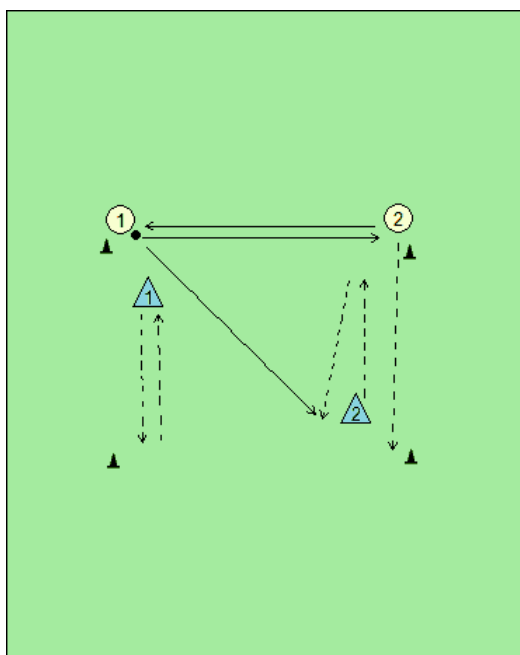
SKICA 15: Obrambna igralca napadata vsak svojega napadalca, ki si medtem podajata žogo.



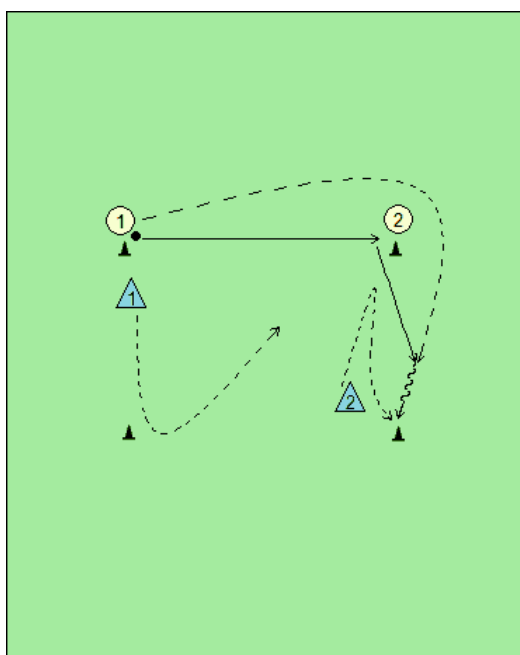
SKICA 16: V gibanju obrambna igralca izbijeta napadalcu podano žogo po boku.



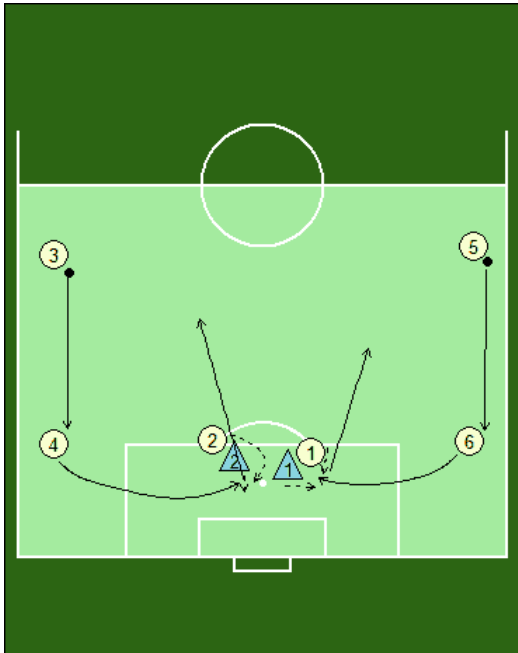
SKICA 17: Gibanje obrambnih igralcev, ki poizkušajo prestreči podano žogo skozi sredino.



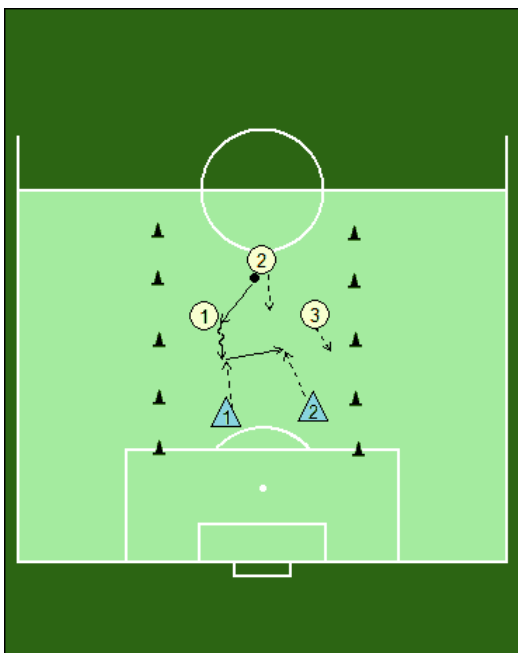
SKICA 18: Gibanje igralcev v obrambi in odvzemanje žoge igralcu v napadu(1).



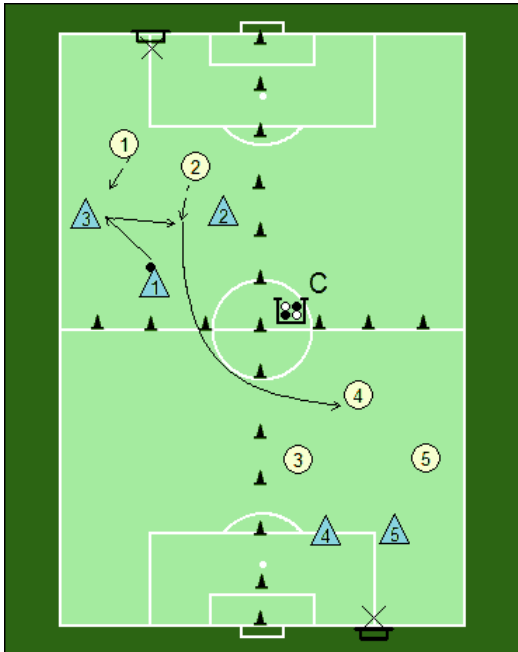
SKICA 19: Dva obrambna igralca izbijata visoko podano žogo po akciji bočnih napadalcev. Podaja je proti dvema napadalcema, ki sta v sredini in poskušata z glavo doseči gol.



SKICA 20: Dva obrambna igralca poskušata preprečiti napad treh napadalnih igralcev v označenem prostoru.



SKICA 21: Igra 2:3. V vsaki ekipi sta dva obrambna igralca in trije napadalni igralci. Ko obrambna igralca odvezmeta žogo nasprotniku, jo z visoko diagonalno podajo podata napadalcem na drugem označenem igrišču.

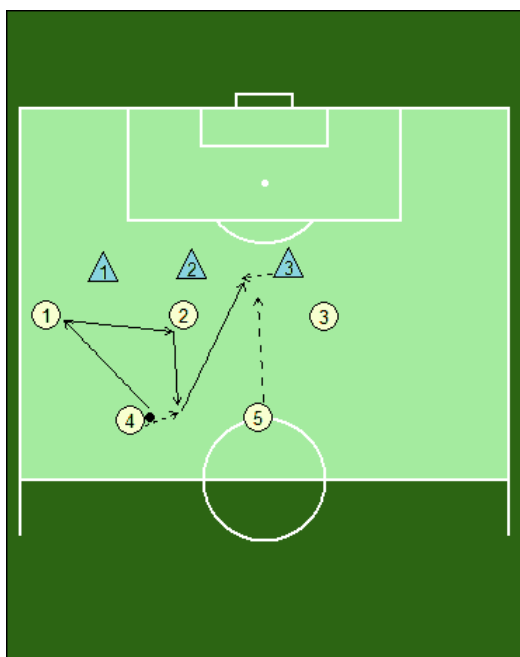


Taktika skupne igre v obrambi je v odvisnosti sistema igre doživljala velike spremembe. Ne glede na spremembe pa je temelj vsake obrambe obvladanje igralnih enot taktike v obrambi in nekaterih načel skupne obrambe. Brez osnovnega znanja o postavljanju – pokrivanju igralcev, odzemanju in izbujanju žoge ni mogoče medsebojno usklajeno delovanje. (B. Elsner, 2004)

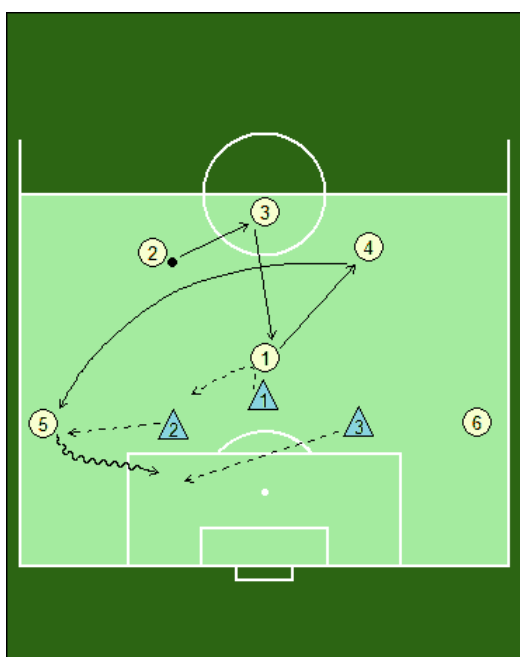
3.3 SKUPINSKA OBRAMBA – 3 OBRAMBNI IGRALCI

Nekatere vrhunske ekipe igrajo s tremi obrambnimi igralci, vendar pa je pogosteje ta del vadbe le predpriprava za uspešno delovanje štirih obrambnih igralcev v liniji.

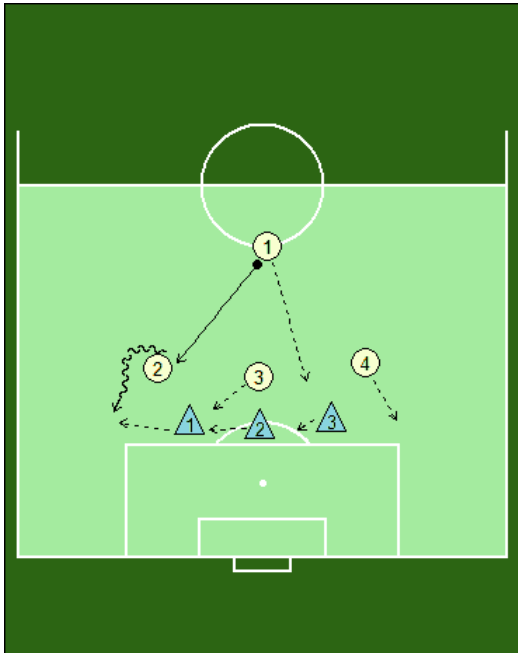
SKICA 22: Pri tej vaji sodelujejo trije obrambni igralci in sicer postavljeni v linijo in predstavljajo dva centralna branilca in bočnega branilca, ki preprečijo podajo žoge v prostor.



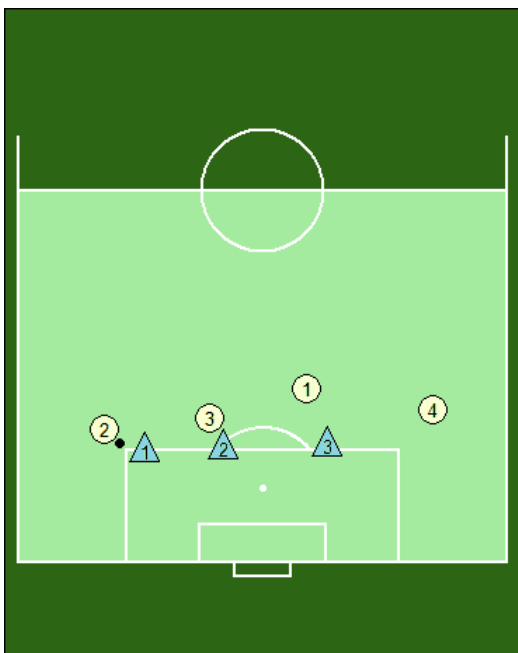
SKICA 23: Vaja postavljanja in varovanja obrambnih igralcev po uigrani akciji na boku.



SKICA 24.1: Uigrana akcija napadalnih igralcev in gibanje obrambnih igralcev, da preprečijo napad.



SKICA 24.2: Postavitev obrambnih igralcev, glede na postavitev igralca z žogo in ostalih napadalcev.

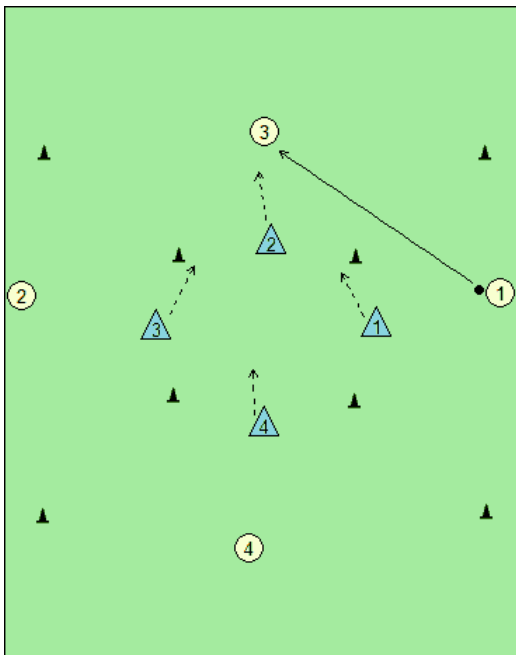


Ta sklop vaj obsega najmanj skic, saj je le redko uporabljen v moderni nogometni igri. Najpogosteje je uporabljen le kot situacijska vaja obrambe napada po boku ali sredini.

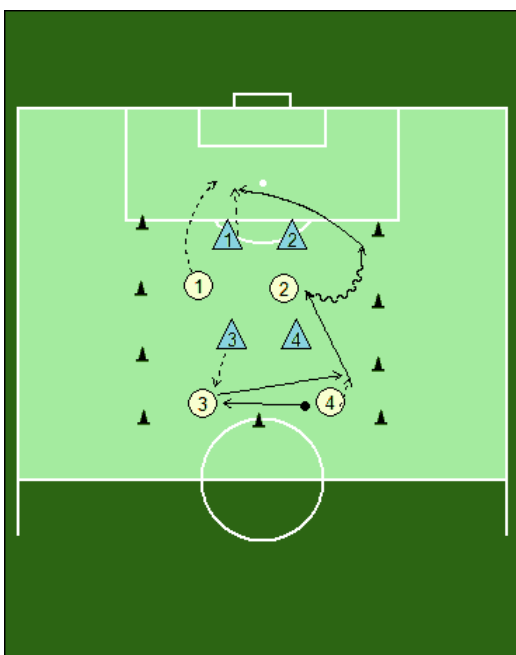
3.4 SKUPINSKA OBRAMBA – 4 OBRAMBNI IGRALCI (niso v liniji)

V tem sklopu vaj lahko kombiniramo različna sodelovanja igre v obrambi, predstavljene pa so tudi vaje učenja gibanja obrambnih igralcev in zapiranja prostora.

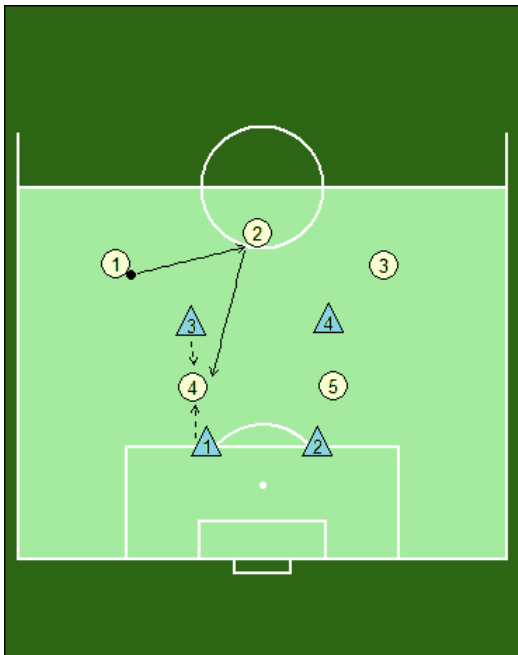
SKICA 25: Gibanje obrambnih napadalcev in zapiranje prostora. Cilj igre je preprečiti podajo skozi sredinski kvadrat.



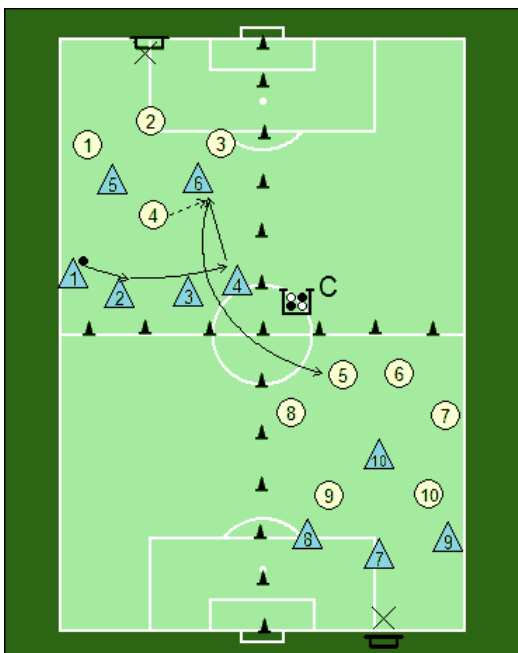
SKICA 26: Preprečevanje napada skozi sredino in sodelovanje obrambnih in veznih igralcev.



SKICA 27: Pomoč veznega igralca(3) v obrambni akciji, po podaji napadalnemu igralcu.



SKICA 28: Igra 4:6. V vsaki ekipi so štiri obrambni igralci in šest napadalnih igralcev. Ko obrambni igralci odvzamejo žogo nasprotniku, jo z visoko diagonalno podajo, podajo napadalcem na drugem označenem igrišču.

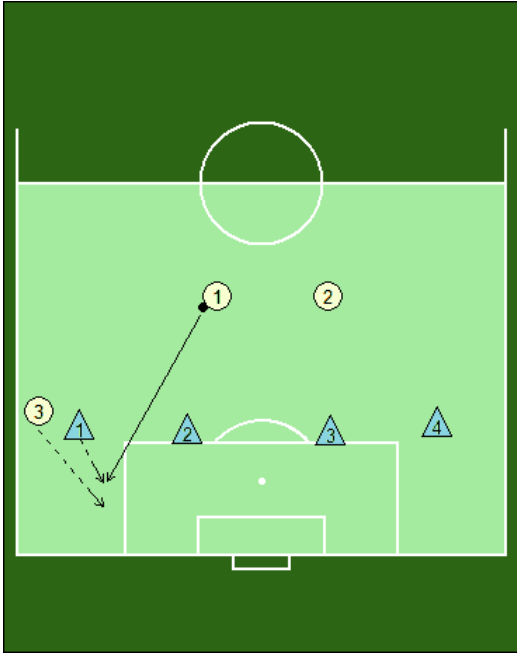


Vaje v tem sklopu so za treninge podobne vajam v prejšnjem sklopu in zato tudi služijo podobnemu namenu. Pogosto so uporabljene za sodelovanje med igralci obrambne linije in igralci sredine igrišča.

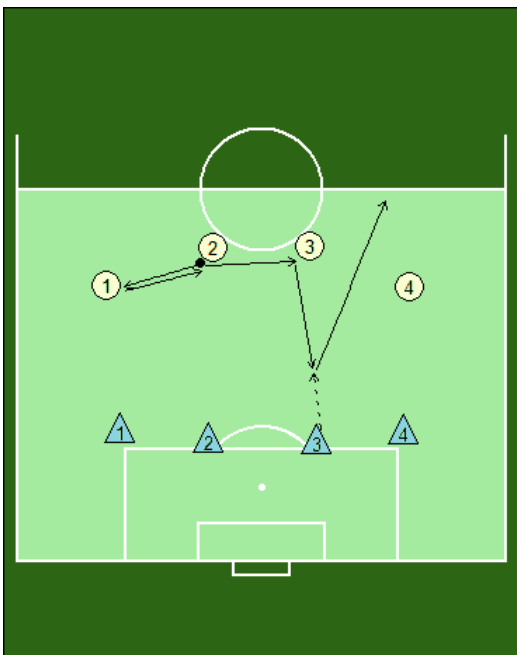
3.5 SKUPINSKA OBRAMBA – 4 OBRAMBNI IGRALCI (v liniji)

Vaje, ki so predstavljene v tem poglavju so primerne za igralce, ki tekmujejo na velikem nogometnem igrišču in igrajo s štirimi obrambnimi igralci v liniji.

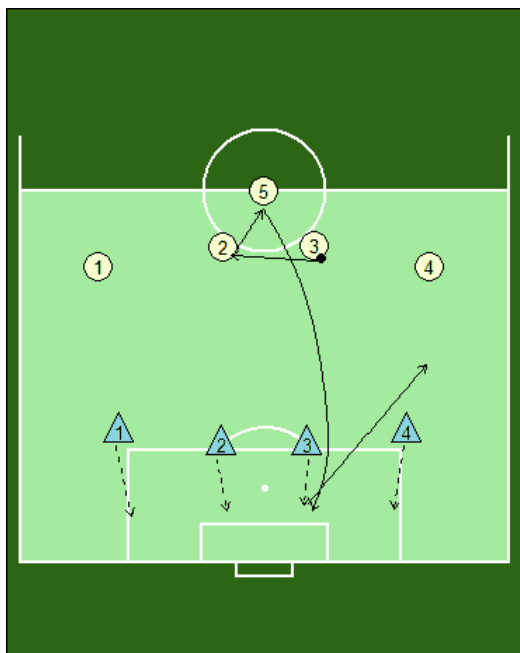
SKICA 29: Prestrezanje podaje po tleh v prostor na boku.



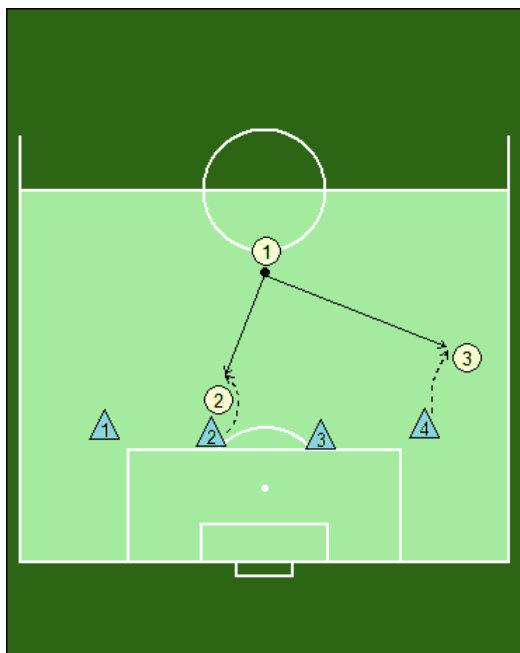
SKICA 30: Izpadanje in izbijanje po tleh podane žoge v sredino.



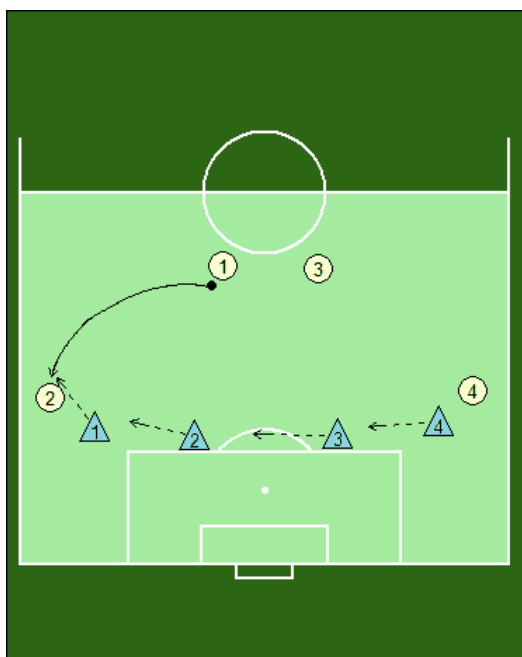
SKICA 31: Vadeči izbijajo visoko podano žogo. Pozorni morajo biti na hitrost in višino podane žoge.



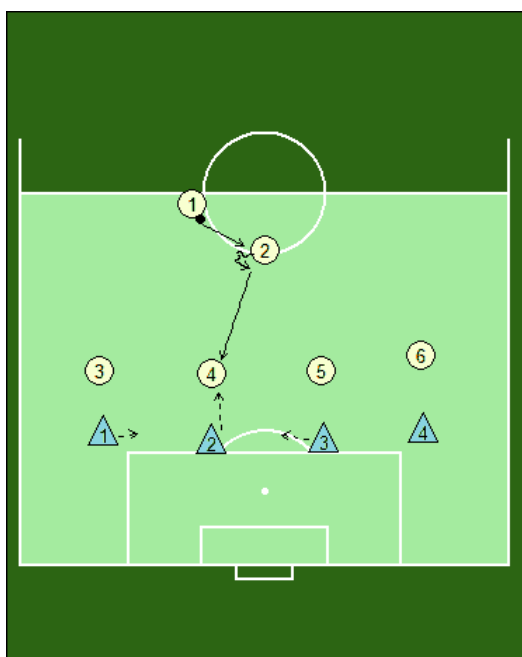
SKICA 32: Izbijanje podane žoge proti napadalcu v sredini ali na boku. Žogo je potrebno izbiti preden jo napadalni igralec dobi.



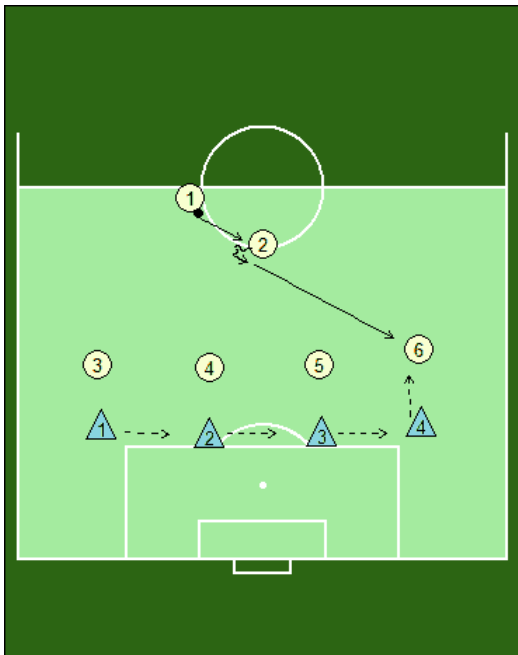
SKICA 33: Prestrezanje visoko podane žoge in gibanje obrambnih igralcev pri podaji na bok.



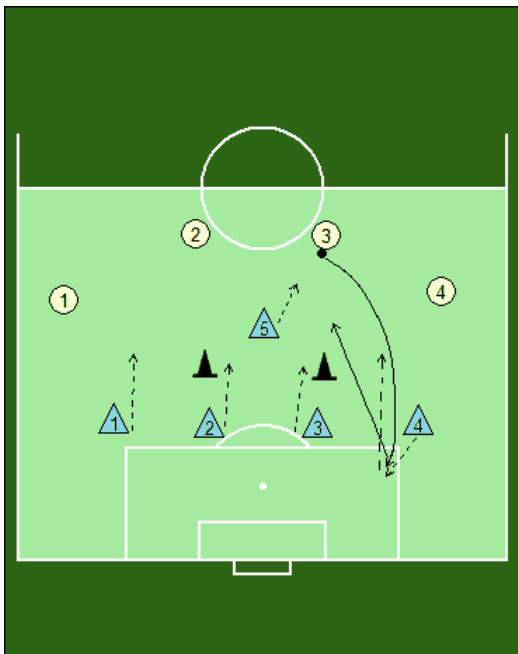
SKICA 34: Gibanje in postavitev obrambnih igralcev v napadu, po sredini.



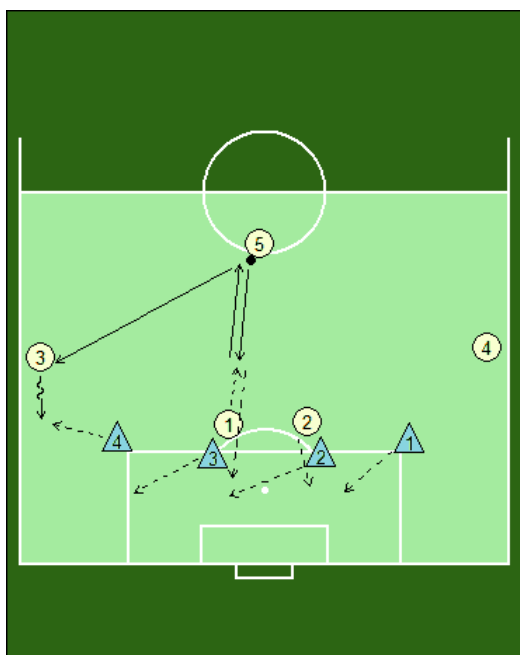
SKICA 35: Gibanje in postavitve obrambnih igralcev v napadu, po boku.



SKICA 36: Gibanje in postavitve obrambnih igralcev v napadu z visoko podano žogo in izbijanje le-te.

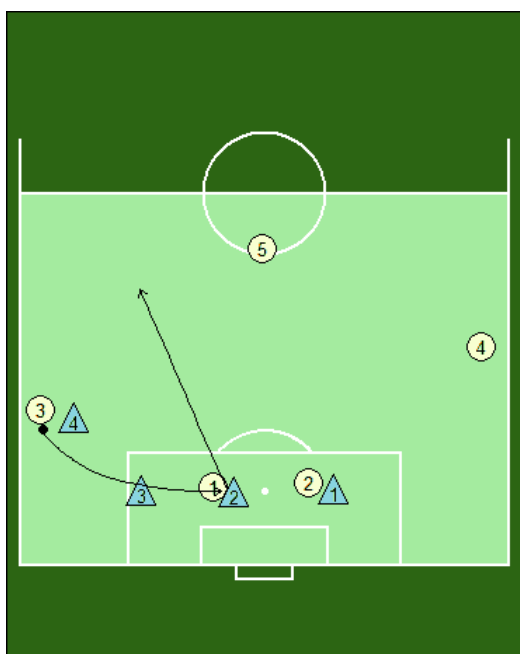


SKICA 37.1: Gibanje in postavitve obrambe v napadu, po boku.

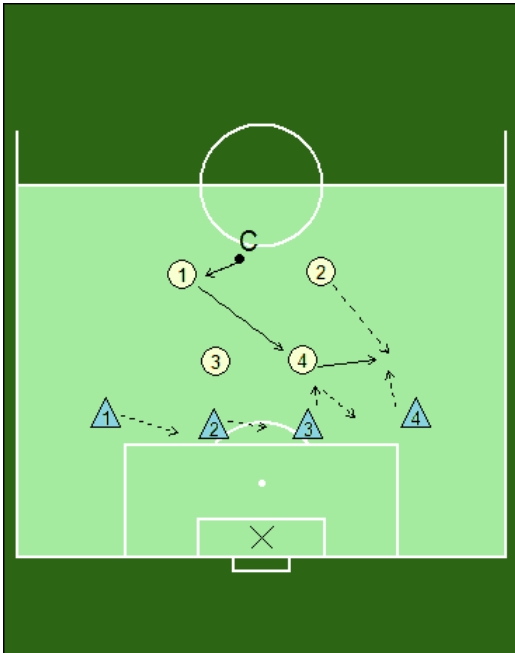


SKICA 37.2: Postavitve obrambnih igralcev in izbijanje visoko podane žoge iz boka.

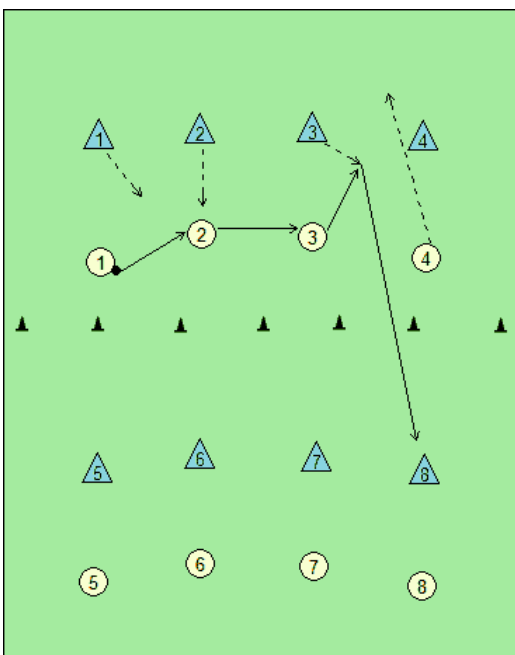
»L postavitev.«



SKICA 38: Igra 4:4. Preprečitev organiziranega napada skozi sredino in gibanje obrambnih igralcev.



SKICA 39: Igra 4:4+4. Na vsaki strani igrišča, ki je razdeljeno na dva enaka dela, so štiri obrambni igralci in štiri napadalci. Cilj igre je preprečiti napadalcem, da privedejo žogo čez zadnjo linijo. Ko jim obrambni igralci odvzamejo žogo, jo podajo soigralcem-napadalcem na drugi polovici igrišča.

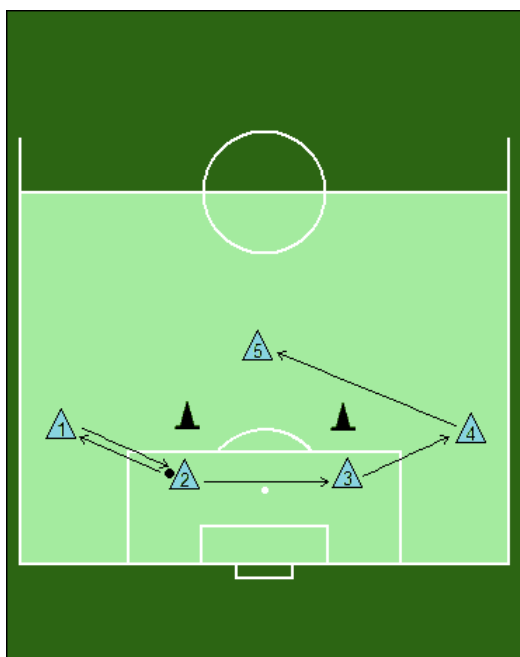


Veliko število nogometnih ekip se v današnji hitri igri nogometa poslužuje igranja obrambe s štirimi obrambnimi igralci v liniji. Pri takšni taktični postavitvi in primerni pripravljenosti igralcev, se tudi obrambni igralci vključujejo v napad in s tem naredijo igro privlačnejšo za publiko.

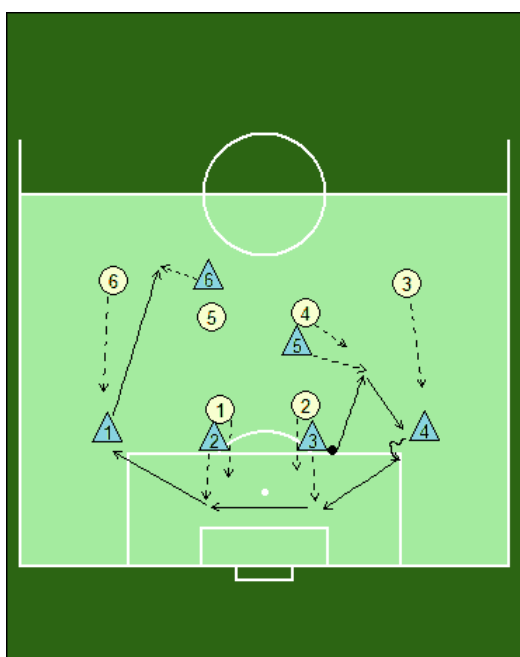
3.6 UIGRAVANJE OBRAMBE IN PREHOD IZ OBRAMBE V NAPAD

Za uspešno igro ekipe je zelo pomembna uigranost ekipe in prehod iz obrambe v napad. Pri prehodu je potrebna uigranost in sodelovanje obrambnih igralcev ter igralcev sredine igrišča.

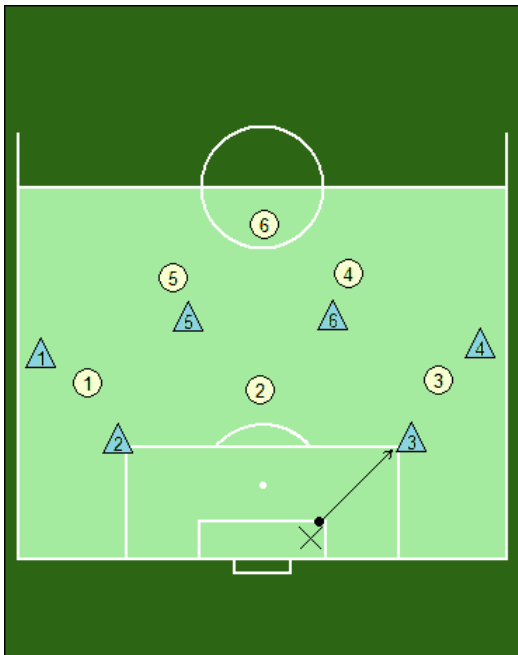
SKICA 40: Podajanje žoge med obrambnimi igralci ter podaja le-te igralcu sredine igrišča.



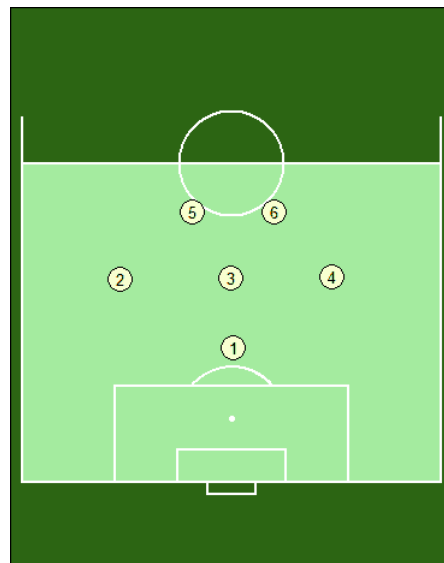
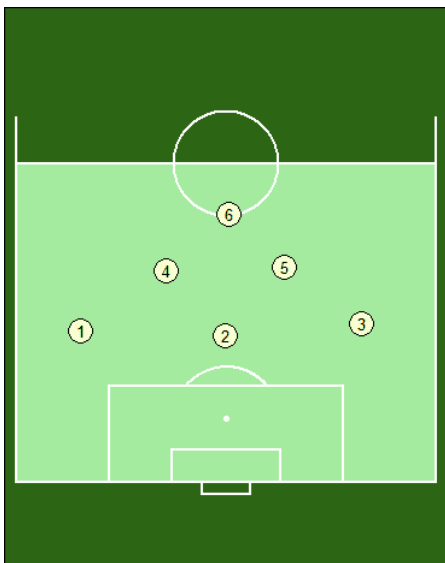
SKICA 41: Podajanje med obrambnimi igralci in prehod v napad ob pokrivanju nasprotnika.



SKICA 42: Igra 6:6. Prehod iz obrambe v napad ob različnih postavitvah nasprotnika.



SKICA 42.1: Različne postavitve nasprotnika.

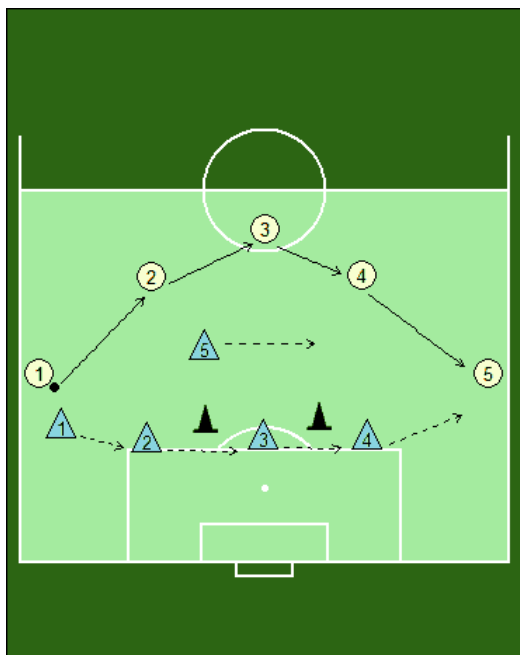


S prehodom v napad poizkušamo vedno najprej doseči številčno premoč nad nasprotnikom. To dosežemo s hitrimi podajami predvsem takrat, ko se nasprotnik počasi vrača v obrambo ali, ko poizkuša z igro »človek na človeka« na širšem prostoru preprečiti napad. Če se nasprotnik hitro vrača v obrambo in ne dopušča presenečenja, pa preidemo v napad z vrsto medsebojnih bočnih in diagonalnih podaj.(B. Elsner, 2004)

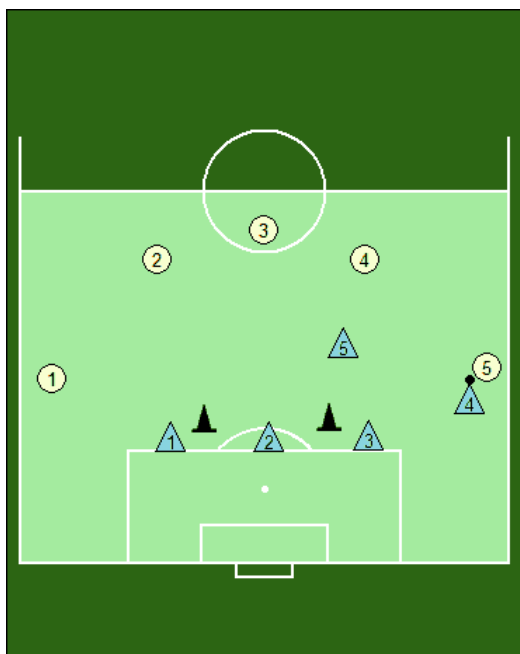
3.7 MOŠTVENA OBRAMBA – UIGRAVANJE IN POSTAVLJANJE

Za uspešno delovanje ekipe v obrambi mora trener vsakemu igralcu natančno predstaviti in razložiti gibanje in postavitev na igrišču.

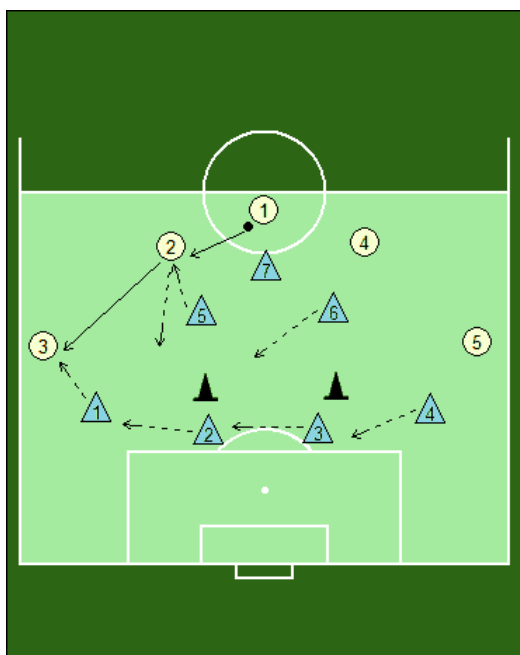
SKICA 43.1: Gibanje obrambe ob prenosu nasprotnikove žoge na drugo stran igrišča.



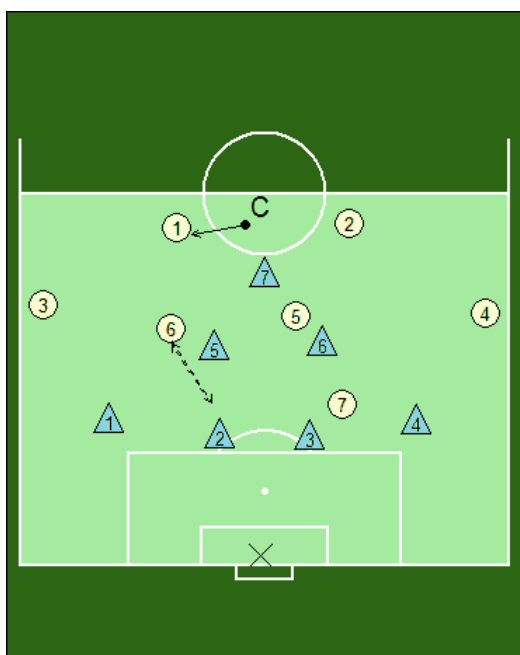
SKICA 43.2: Postavitev.



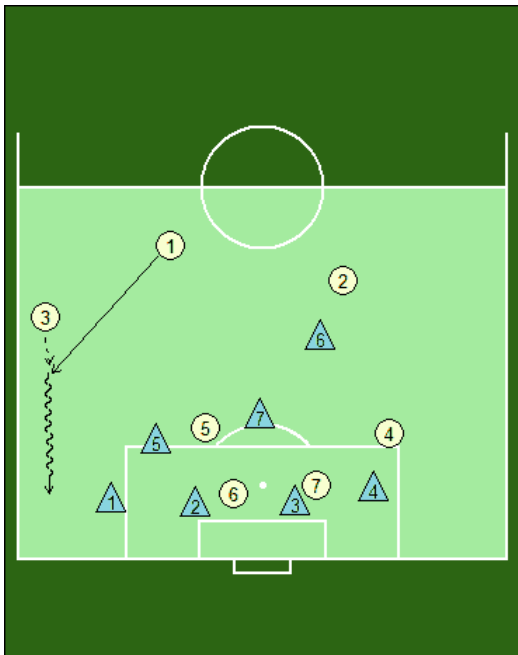
SKICA 44: Gibanje obrambnih igralcev in napad na igralce z žogo.



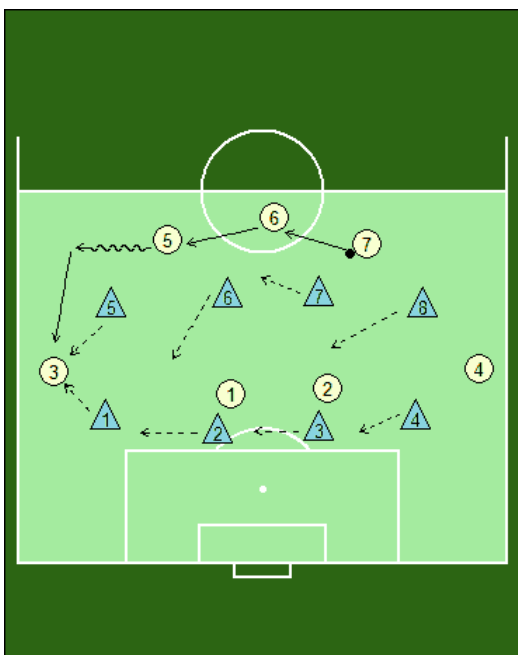
SKICA 45.1: Gibanje obrambe pri napadu po boku. Postavitev na začetku napada.



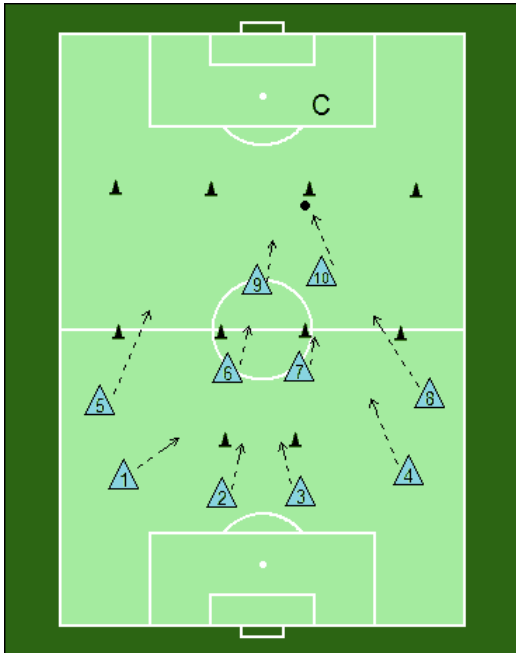
SKICA 45.2: Postavitev obrambnih igralcev ob napadu nasprotnikovega bočnega igralca.



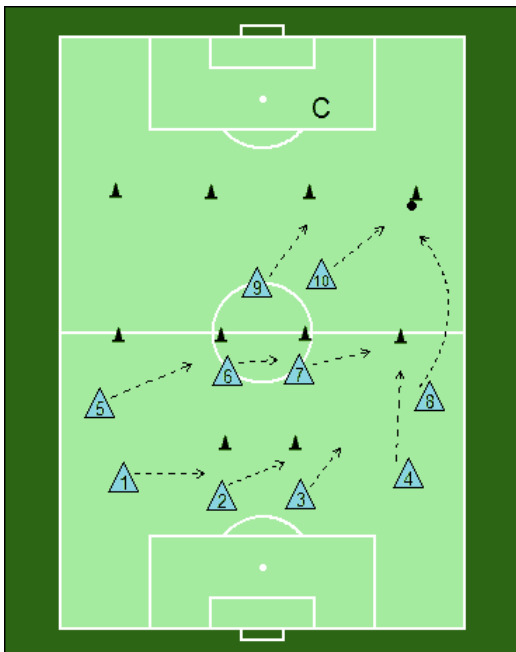
SKICA 46: Gibanje igralcev sredine in obrambnih igralcev v napadu po boku.



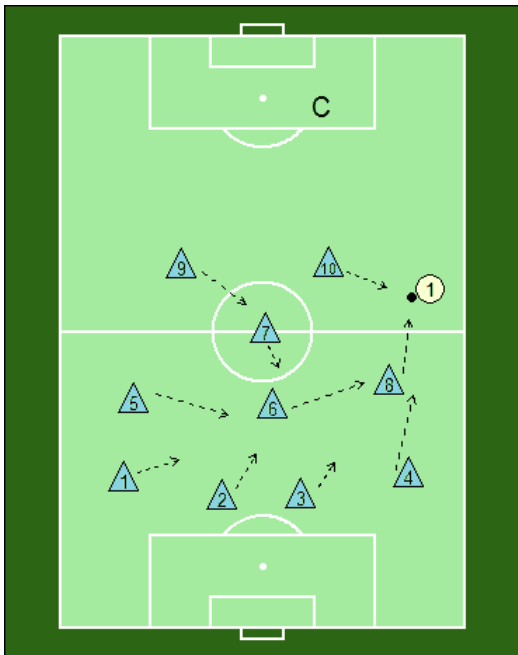
SKICA 47: Postavitev celotne ekipe v obrambi, ko je žoga pri nasprotnikovem srednjem branilcu.



SKICA 48: Postavitev celotne ekipe, ko je žoga pri nasprotnikovem bočnem branilcu.



SKICA 49: Postavitev celotne ekipe, ko je žoga pri bočnem igralcu sredine.



V vajah je predstavljena conska, obrambna postavitev, katere osnova je pokrivanje prostora. Obrambni igralec v tem sistemu obrambe pokriva le določen prostor in nasprotnika z žogo.

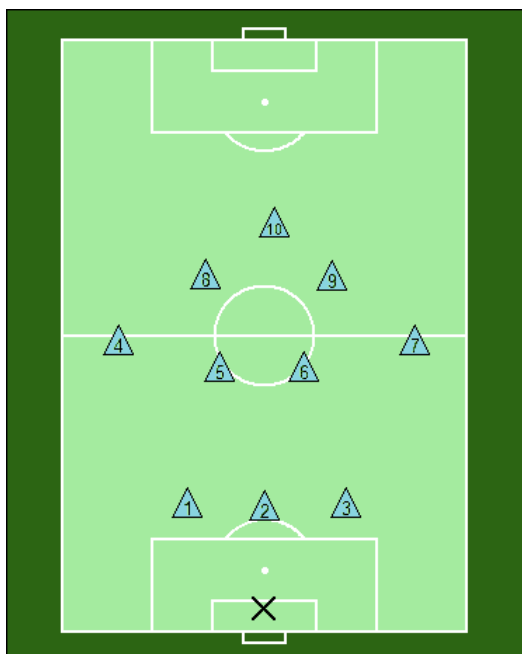
3.8 OBRAMBNE POSTAVITVE EKIP.

Z različnimi taktičnimi postavitvami lahko trener v veliki meri vpliva na igro svoje ekipe in preprečuje razvoj igre nasprotnika.

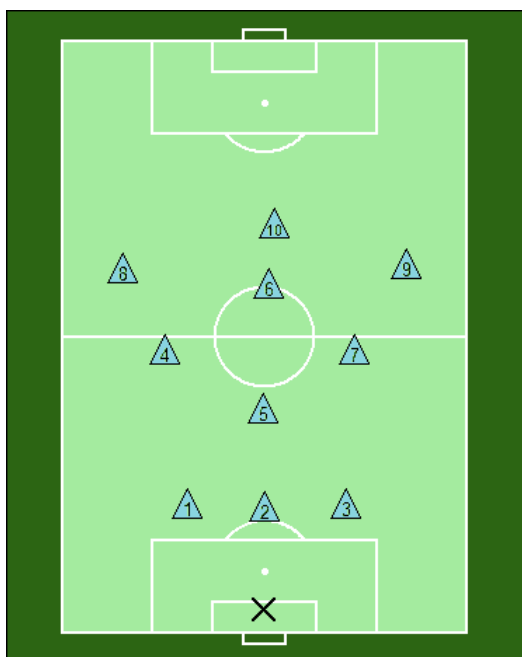
SKICA 50: Postavitev 1-3-4-3-1(1-3-4-1-2).



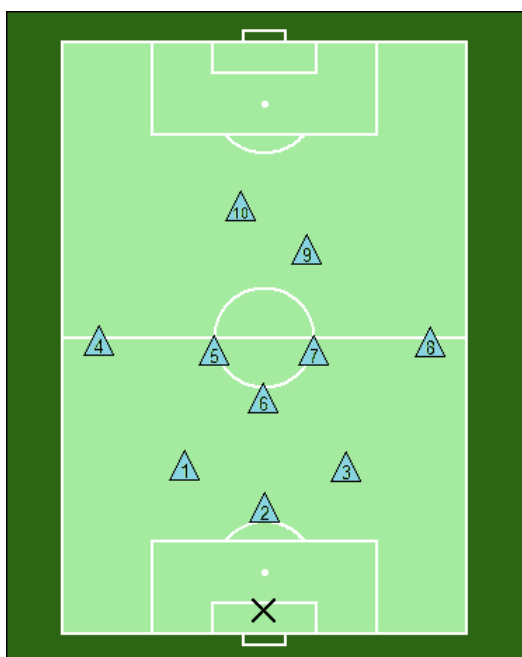
SKICA 51: Postavitev 1-3-4-3(1-3-4-2-1).



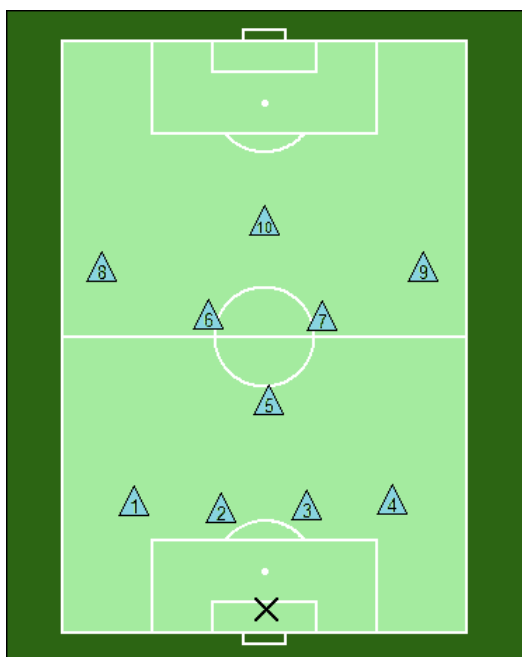
SKICA 52: Postavitev 1-3-4-3(romb).



SKICA 53: Postavitev s prostim branilcem 1-3-5-2.



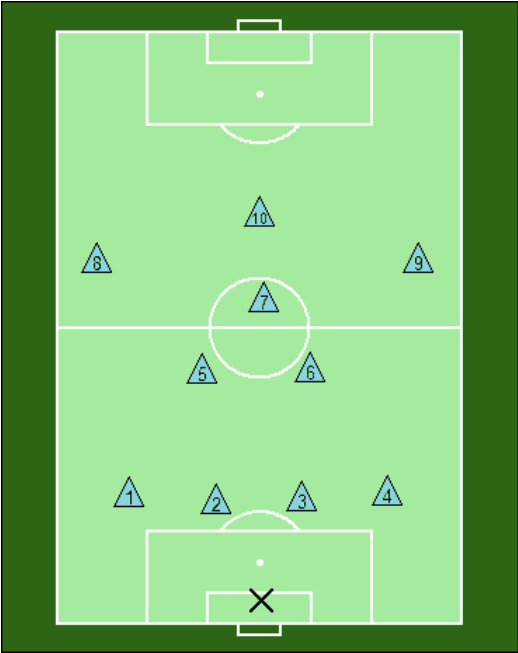
SKICA 54: Postavitev 1-4-3-3 (1-4-1-2-3).



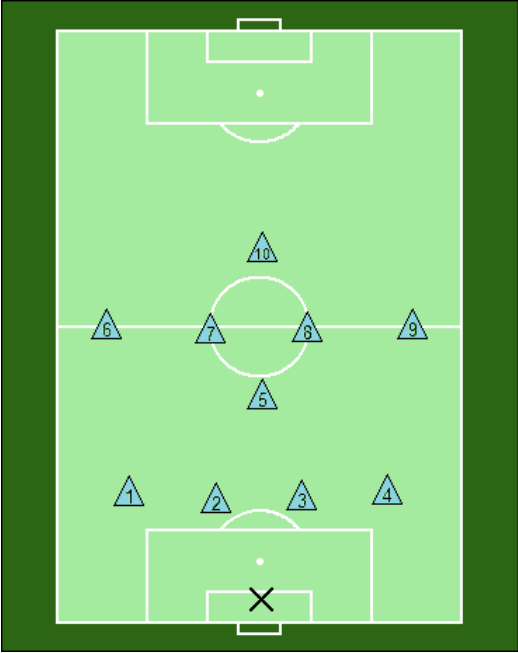
SKICA 55: Postavitev 1-4-3-3 (1-4-2-1-3).



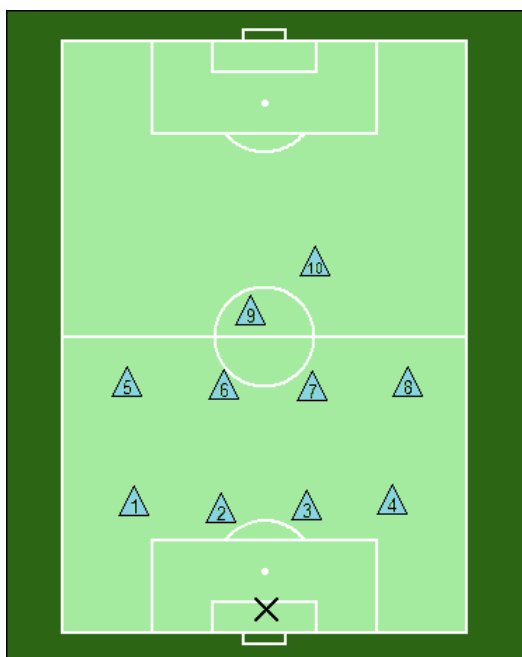
SKICA 56: Postavitev 1-4-3-3 (1-4-2-1-3).



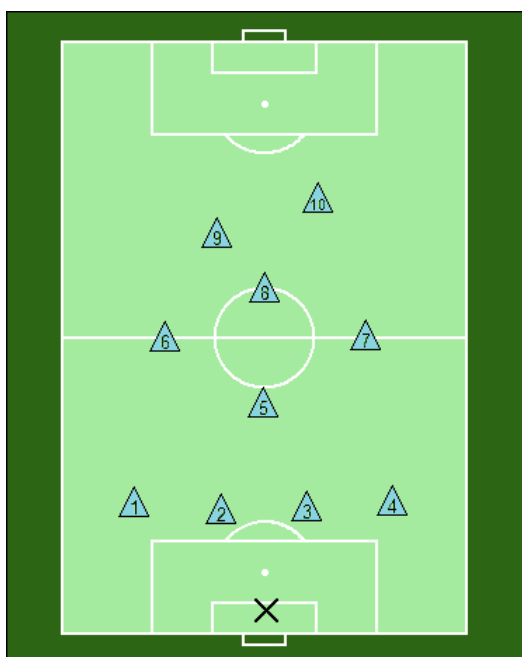
SKICA 57: Postavitev 1-4-1-4-1.



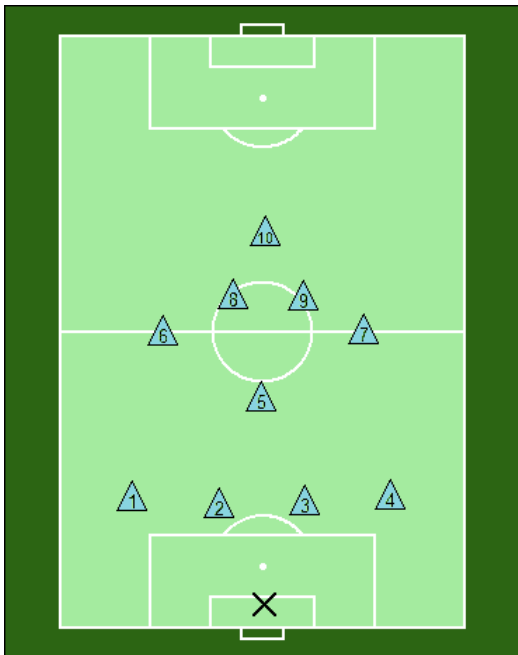
SKICA 58: Postavitev 1-4-4-2.



SKICA 59: Postavitev 1-4-4-2 (romb).



SKICA 60: Postavitev 1-4-5-1.



SKICA 61: Postavitev 1-4-5-1.



Nogometna igra je glede možnosti akcij in improvizacije tako bogata, da sposobni, inteligentni igralci najdejo v igri rešitve, ki jih dobri trenerji po skrbni analizi vključujejo v graditev sloga igre svojega moštva. (B. Elsner, 2004)

4. SKLEP

V diplomskem delu je predstavljena metodika učenja nogometne igre posameznika, skupine in moštva v obrambi. Snov je prikazana skozi vaje, ki so povzete iz posnetkov vrhunskih ekip in didaktičnih posnetkov. Skozi vaje so predstavljeni in razjasnjeni tudi različni teoretični pojmi obrambne igre in teoretične postavitve.

Za uporabo teh vaj se predvideva, da ima trener že predhodne izkušnje za pravilno oceno velikosti igralne površine glede na število in znanje igralcev. Prav tako se predvideva, da ima igralec določeno predznanje in lahko izvede različne tehnične vsebine, ki jih vsebujejo vaje. Metodični postopek poteka od manjšega števila vključenih igralcev v vajo, do večjega števila sodelujočih. Skozi prikazane vaje pri igralcu izpopolnjujemo taktični vidik igre in mu s tem nakažemo rešitve v igralnih situacijah.

Predstavljene vaje lahko pogosteje vključujemo v trening, tako da so mlajšim udeležencem treningi zanimivejši in privlačnejši. Z raznimi igrami, s poudarkom na obrambi, pa poskušamo podano snov utrditi.

Z vajami, ki so v mojem diplomskem delu predstavljene in obrazložene, sem hotel dodati svoj delček k širini izbora vaj, ki jih trenerji lahko umestijo v nogometni trening. Želim si, da bi si z njimi lahko pomagali študentje na Fakulteti za šport in nogometni trenerji, za katere verjamem, da jim je vsaka novost in sprememba dobrodošla.

5. VIRI

Elsner, B. (2004). *Teorija igre*. Dopolnjena in razširjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Verdenik, Z. (2006). *Z igrami do igre*. Velenje: ZNTS.

Pocrnjič, M. (1999). *Prognostična vrednost ekspertnih modelov za usmerjanje, izbiranje in nadzorovanje procesa treniranja mladih nogometašev*. Doktorska dizertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kostić, M. (2005). *Praktikum nogometa*. Ljubljana: Intelego.

Pri skicah, ki so uporabljene v diplomskem delu, je bil uporabljen program soccer playbook, ki je bil pridobljen 14.7.2013, in je dosegljiv na naslednji spletni strani: <http://www.ies-soft.com/soccer/download.html>