

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

Trenerska šola prof. Branko Elsner

DIPLOMA UEFA PRO

MODEL IGRE FAC WIEN IN PRIMERJAVA INTENZIVNOSTI PRITISKA NA PODLAGI
PODATKOV PPDA MED SLOVENSKIM IN AVSTRIJSKIM NOGOMETOM

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: Patrik Schuch

AVTOR DELA: Mitja Mörec

RECENZENT: Brane Elsner

ČLAN KOMISIJE: Iztok Kavčič

Dunaj, 2024

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

Trenerska šola prof. Branko Elsner

DIPLOMA UEFA PRO

MODEL IGRE FAC WIEN IN PRIMERJAVA INTENZIVNOSTI PRITISKA NA PODLAGI
PODATKOV PPDA MED SLOVENSKIM IN AVSTRIJSKIM NOGOMETOM

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: Patrik Schuch

AVTOR DELA: Mitja Mörec

RECENZENT: Brane Elsner

ČLAN KOMISIJE: Iztok Kavčič

Dunaj, 2024

ZAHVALA

Zahvalil bi se mentorju Patriku Schuchu, ki je kljub svojemu natrpanemu urniku privolil v mentorstvo. Zahvaljujem se za vsa potrebna navodila, nasvete in strokovno pomoč pri izdelavi diplomske naloge.

Zahvalil bi se nogometnemu klubu FAC WIEN za zaupanje, strokovnost, pomoč in možnost kakovostnega dela.

Zahvalil bi se svojemu trenerskemu štabu, ki je pokazal veliko razumevanja ob pisanju diplomske naloge in svoji družini, ki mi je v veliko oporo pri mojem delu.

IZVLEČEK

Predstavljen bo model in sistem igre nogometnega kluba FAC WIEN, ki je prilagojen zahtevam avstrijskega nogometa ter primerjava uspešnosti pritiska na nasprotnikovi polovici med nogometom v Sloveniji in Avstriji s pomočjo parametra PPDA. Predstavljen bo parameter PPDA, ki se uporablja kot merilo intenzivnosti in uspešnosti pritiska na nasprotnikovi polovici.

V prvem delu naloge bo predstavljen model in sistem nogometne igre na splošno, kaj sploh je model igre in sistem igre. Pri modelu igre nogometnega kluba FAC sem predstavil taktične principe v obeh fazah igre, v prehodih iz ene faze v drugo in principe v igri ob prekinitvah. Predstavil sem tudi vaje za učenje in izpolnjevanje našega modela igre. Predmet naloge sega v področje taktičnih principov v vseh fazah nogometne igre.

V drugem delu naloge bo predstavljena definicija pritiska, kako merimo intenzivnost in uspešnosti pritiska na nasprotnikovi polovici z uporabo vrednosti PPDA in primerjava intenzivnosti pritiska med slovenskim in avstrijskim nogometom. Avstrijski nogomet je v zadnjem času prepoznaven po intenzivnosti pritiska, veliko ekip se zgleduje po Red Bull Salzburgu, ki goji tak stil igre. Po drugi strani velikokrat slišimo, da slovenskemu nogometu manjka agresivnosti, dinamike in da ekipe ne uspejo igrati visokega pritiska.

Diplomsko delo je monografskega tipa z uporabo slovenske in tuje literature.

Naslov diplomskega dela: MODEL IGRE FAC WIEN IN PRIMERJAVA INTENZIVNOSTI PRITISKA NA PODLAGI PODATKOV PPDA MED SLOVENSKIM IN AVSTRIJSKIM NOGOMETOM

Avtor: Mitja Mörec

NOGOMETNA ZVEZ SLOVENIJE

Trenerska šola prof. Branko Elsner

DIPLOMA UEFA PRO

ABSTRACT

This thesis presents the model and system of play of football club FAC WIEN, which is adapted to the requirements of Austrian football. Followed by a comparison of the performance of the intensity of the high pressing in the opponent's half between Slovenia and Austria using the PPDA parameter. The PPDA parameter which is used as a measure of the intensity and effectiveness of pressing in the opponent's half will also be presented.

The subject of the thesis is tactical principles in all phases of the game of football, therefore the first part of the thesis presents the model and the system of football in general. Using the case of the FAC game model, I have presented the tactical principles in both phases of the game – in the transitions from one phase to the other, and the principles at set pieces. I also presented exercises for learning and completing FAC game model.

The second part of the assignment will present the definition of pressing – how to measure the intensity and performance of pressing in the opponent's half using PPDA values and a comparison of pressing intensity between Slovenian and Austrian football. Austrian football has recently been recognised for its pressing intensity, with many teams taking inspiration from Red Bull Salzburg. On the other hand, we often hear that Slovenian football lacks aggression, dynamics and that the teams are unable to play high pressing.

The thesis is monographic in nature, using both Slovenian and foreign literature.

KAZALO

ZAHVALA.....	3
IZVLEČEK.....	4
ABSTRACT.....	5
1. UVOD.....	10
2. MODEL IGRE.....	11
3. SISTEM IGRE.....	13
4. FAC WIEN.....	16
5. MODEL IGRE FAC WIEN.....	18
5.1 FAZA OBRAMBE.....	18
5.2 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI PRI BRANJENJU.....	20
5.3 PREHODI PO ODVZETI ŽOGI.....	21
5.4 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI PRI PREHODU PO ODVZETI ŽOGI.....	22
5.5 FAZA NAPADA.....	22
5.6 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI V FAZI NAPADA.....	24
5.7 PREHODI PO IZGUBLJENI ŽOGI.....	26
5.8 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI PRI PREHODU PO IZGUBLJENI ŽOGI.....	27
5.9 TAKTIKA OB PREKINITVAH V FAZI OBRAMBE IN NAPADA.....	27
5.10 PREKINITVE V OBRAMBI.....	29
5.11 PREKINITVE V NAPADU.....	32
6. SISTEMI IGRE FAC WIEN.....	38
7. METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU IN OBRAMBI.....	42
7.1 METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU.....	42
7.2 SLOVENSKA METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU.....	46
7.3 METODIKA UČENJA IGRE V OBRAMBI.....	46
7.3.1 METODE DELA ZA URESNIČEVANJE TAKTINČEGA NAČRTA.....	47
7.3.2 METODA PONAVLJANJA - DINAMIČNA TEHNIKA.....	48
7.3.3 SITUACIJSKA TEHNIKA.....	48
7.3.4 IGRALNE SITUACIJE.....	48
7.3.5 IGRALNE OBLIKE.....	48
7.3.6 MOŠTVENE IGRE.....	49
8. VAJE ZA NAPADANJE.....	51
8.1 DINAMIČNA TEHNIKA.....	51
8.2 IGRALNE SITUACIJE.....	56
8.3 IGRALNE OBLIKE.....	60

8.4 MOŠTVENE IGRE.....	68
9. VAJE ZA OBRAMBO.....	72
9.1 DINAMIČNA TEHNIKA.....	72
9.2 IGRALNE SITUACIJE.....	75
9.3 IGRALNE OBLIKE.....	79
9.4 MOŠTVENE IGRE.....	84
10. PRIMERJAVA INTENZIVNOSTI PRITISKA NA PODLAGI PODATKOV PPDA MED SLOVENSKIM IN AVSTRIJSKIM NOGOMETOM.....	88
10.1 DEFINICIJA PRITISKA V NOGOMETU.....	88
11. MERJENJE USPEŠNOSTI PRITISKA NA NASPROTNI POLOVICI OZIROMA INTENZIVNOST PRITISKA Z UPORABO VREDNOSTI PPDA.....	95
11.1. OSNOVNA NAČELA MERJENJA PPDA.....	95
11.2 INTERPRETACIJA IN RAZLAGA VREDNOSTI PPDA.....	97
11.2.2 AKCIJE, KI NISO ZABELEŽENE.....	98
11.2.3 PREDNOSTI IN UPORABA PPDA.....	98
12. PRIMERJAVA VREDNOSTI PPDA V SLOVENSKI IN AVSTRIJSKI LIGI.....	100
12.1 DIREKTNA PRIMERJAVA SLOVENSKE IN AVSTRIJSKE LIGE.....	100
12.2 PRIMERJAVA UVRSTITVE NA LESTVICI Z VREDNOSTMI PPDA V LIGI.....	101
13. ZAKLJUČEK.....	103
14. LITERATURA IN VIRI.....	105

KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Sodoben model igre (Verdenik, Kavčič, Kopasič, Starčević, Kolman 2021)</i>	12
<i>Slika 2: Sistem 1-4-4-2</i>	13
<i>Slika 3: Sistem 1-4-3-3</i>	14
<i>Slika 4: Sistem 1-4-2-3-1</i>	14
<i>Slika 5: Sistem 1-4-1-3-2</i>	14
<i>Slika 6: Sistem 1-3-4-3</i>	15
<i>Slika 7: Sistem 1-3-5-2</i>	15
<i>Slika 8: Moštvo FAC Wien 2023/2024</i>	16
<i>Slika 9: Igralski kader FAC Wien 2023/2024</i>	17
<i>Slika 10: Zakonitosti pri branjenju</i>	20
<i>Slika 11: Branjenje v kazenskem prostoru po podaji iz krilnega položaja</i>	20
<i>Slika 12: Zakonitosti pri prehodu po odvzeti žogi</i>	22
<i>Slika 13: Zakonitosti v fazi napada</i>	25
<i>Slika 14: Postavitev obrambnih igralcev v fazi napada (rest defence)</i>	27
<i>Slika 15: Zakonitosti po prehodu po izgubljeni žogi</i>	27
<i>Slika 16: Nevarni igralci nasprotne ekipe pri prekinitvah</i>	28
<i>Slika 17: Postavitev pri kotu iz leve strani</i>	29
<i>Slika 18: Postavitev pri prostem strelu z leve strani</i>	30
<i>Slika 19: Postavitev pri direktnem prostem strelu na gol</i>	31
<i>Slika 20: Postavitev pri dolgem avtu v obrambi</i>	32
<i>Slika 21: Kot z leve strani proti nasprotnikovemu голу</i>	33
<i>Slika 22: Kot z desne strani od nasprotnikovega gola</i>	34
<i>Slika 23: Kot z desne strani od nasprotnikovega gola</i>	35
<i>Slika 24: Prosti strel s strani</i>	36
<i>Slika 25: postavitev pri dolgem avtu v napadu</i>	37
<i>Slika 26: Postavitev v fazi napada, ko nasprotnik igra v sistemu 4-2-3-1/4-4-2</i>	38
<i>Slika 27: Postavitev v fazi napada, ko nasprotnik igra v sistemu 4-4-2 romb/4-3-3</i>	39
<i>Slika 28: Postavitev v fazi napada, ko nasprotnik igra v sistemu 4-4-2 romb/4-3-3</i>	39
<i>Slika 29: Postavitev v fazi obrambe, ko nasprotnik igra s 4 branilci</i>	40
<i>Slika 30: Postavitev v fazi obrambe, ko nasprotnik igra s 3 branilci (FAC 3-5-2)</i>	40
<i>Slika 31: Postavitev v fazi obrambe, ko nasprotnik s 3 branilci (FAC 3-4-1-2)</i>	41
<i>Slika 32: Slovenska metodika učenja igre v napadu (Verdenik, Kavčič, Kopasič, Starčević, Kolman, 2021)</i>	46
<i>Slika 33: Metodika taktike v obrambi (Verdenik, Kavčič, Kopasič, Starčević, Kolman, 2021)</i>	47
<i>Slika 34: Nogometni simboli</i>	50
<i>Slika 35: Dinamična tehnika na mestu v "y" obliki</i>	52
<i>Slika 36: Dinamična tehnika na mestu v kvadratu z dvema igralcema na sredini</i>	53
<i>Slika 37: Dinamična tehnika v vertikalni postavitvi z ovirami</i>	54
<i>Slika 38: Situacijska dinamična tehnika v rombu z dvema igralcema na sredini</i>	55
<i>Slika 39: Igralna situacija za zaključek skozi sredino</i>	56
<i>Slika 40: Priprava in zaključek napada skozi sredino v postavitvi 3+1+3</i>	58
<i>Slika 41: Priprava in zaključek napada skozi sredino v postavitvi 8:0</i>	59
<i>Slika 42: Igralna oblika ohranjanja posesti 6:6+4</i>	60
<i>Slika 43: Igralna oblika ohranjanja žoge v posesti 8:8+3</i>	61
<i>Slika 44: Igralna oblika v+2:1+3:2+2</i>	63
<i>Slika 45: Igralna oblika v+3:2+4:3+v</i>	63

<i>Slika 46: Zaključek napada po krilnem položaju 2</i>	65
<i>Slika 47: Zaključek napada po krilnem položaju 1</i>	65
<i>Slika 48: Igralna oblika 9:7+9:9</i>	66
<i>Slika 49: Organizacija napada v+7+3:6+2</i>	67
<i>Slika 50: Igra skozi sredino 9:9+1</i>	68
<i>Slika 51: Igra V+10:10+V+V</i>	69
<i>Slika 52: Igra V+10:6+2+V</i>	70
<i>Slika 53: Igra v+9:9+v na dvoje malih in velikih vrat</i>	71
<i>Slika 54: Situacijska dinamična tehnika v kvadratu z pritiskom nasprotnika</i>	73
<i>Slika 55: Situacijska dinamična tehnika v rombu z pritiskom nasprotnika</i>	74
<i>Slika 56: Delovanje zadnje vrste v postavitvi 4:5 na troje malih vrat</i>	75
<i>Slika 57: Delovanje zadnje vrste v postavitvi 1+4:4+2</i>	77
<i>Slika 58: Igralna situacija branjenja v kazenskem prostoru</i>	78
<i>Slika 59: Igralna oblika za branjenje v 1. conu</i>	79
<i>Slika 60: Igralna oblika za izpopolnjevanje TA branjenja v 1. conu na dvoje vrat</i>	80
<i>Slika 61: Igra na dvoje vrat V + 7:6 na 5:4 + V</i>	81
<i>Slika 62: Igralna oblika za izpopolnjevanje TA branjenja v nizki conu</i>	82
<i>Slika 63: Igralna oblika za branjenje v nizki conu: V + 6:8 na 9:8 na 3 velikih vrat</i>	83
<i>Slika 64: Igra 11 na 11 v nizki conu na dvoje vrat</i>	84
<i>Slika 65: Igra 11 na 11 v 2. conu na 6 malih vrat</i>	85
<i>Slika 66: Igra 11 na 11 v 2. conu na dvoje vrat</i>	86
<i>Slika 67: Igra 11:11 na dvoje vrat</i>	87
<i>Slika 68: Nizki pritisk rdečega moštva</i>	89
<i>Slika 69: Pritisk v srednji conu rdečega moštva</i>	90
<i>Slika 70: Pritisk v visoki conu rdečega moštva</i>	91
<i>Slika 71: Visoki pritisk Man Cityja proti RB Leipzigu (vir: WYSCOUT)</i>	92
<i>Slika 72: Območje na katerem se beležijo dogodki za vrednosti PPDA</i>	95
<i>Slika 73: Tri najboljše ekipe z najvišjimi vrednostmi PPDA (sezona 23/34), vir: WYSCOUT</i>	96
<i>Slika 74: Tri ekipe z najvišjimi vrednostmi PPDA (sezona 23/23), vir: WYSCOUT</i>	97
<i>Slika 75: Potek vrednosti PPDA v določenem časovnem obdobju znotraj tekme (sezona 23/24), vir: WYSCOUT</i>	99
<i>Slika 76: Primerjava vrednosti PPDA na dan 4.12.23 za sezono 23/24, vir: WYSCOUT</i>	100
<i>Slika 77: Primerjava vrednosti PPDA z uvrstitvijo na lestvici avstrijske Bundeslige, vir: WYSCOUT</i>	101
<i>Slika 78: Primerjava vrednosti PPDA z uvrstitvijo na lestvici 1. slovenske lige, vir: WYSCOUT</i>	102

1. UVOD

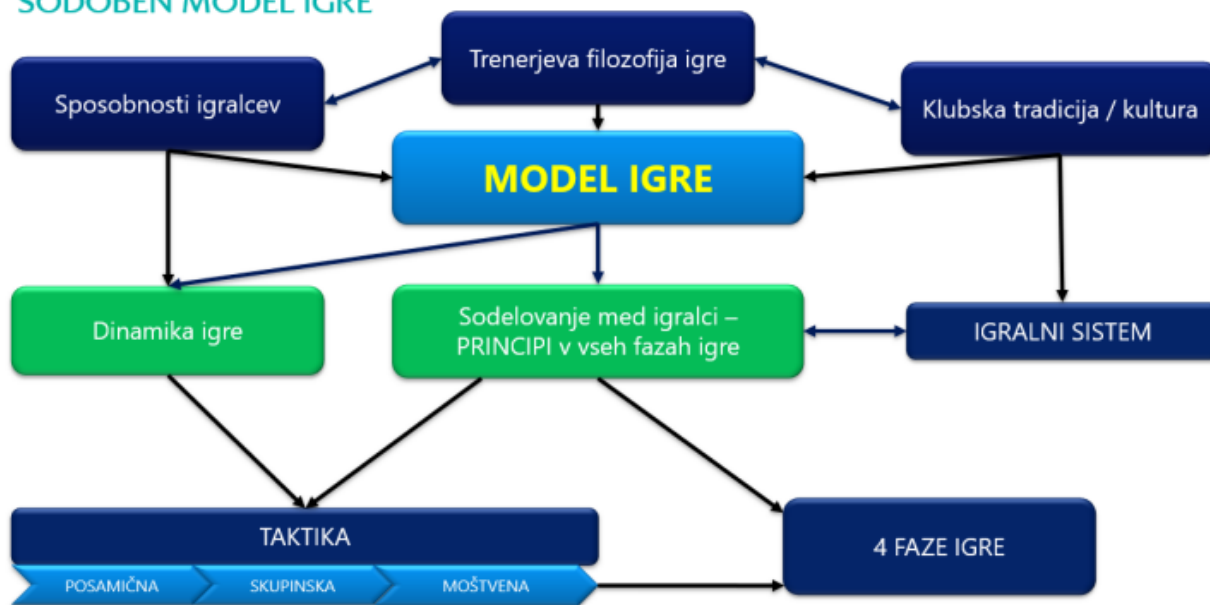
Skupaj s sodelavci smo v zadnjih treh letih oblikovali klubski model igre, ki predstavlja osnovno izhodišče pri strokovnem delu. Model igre je prilagojen zahtevam in kriterijem avstrijskega nogometa. Model igre moštva je eden najpomembnejših dejavnikov znotraj nogometne igre tako iz praktičnega kot teoretičnega vidika. Za dober sistem in model igre je značilno, da igralcem nalaga taktične principe v vseh štirih fazah igre s ciljem, da se moštvo uspe prilagajati različnim situacijam v igri in jih učinkovito rešuje v svojo korist, predvsem z doseganjem zadetkov in branjenjem svojega gola. Model igre je osnova za izbor igralcev, izobraževanje in izbor trenerjev ter temelj strokovne klubske filozofije. Cilj diplomskega dela je predstavitev izbranega načina igre FAC WIEN, predstavitev principov v vseh štirih fazah igre in prekinitvah. Predstavil sem različne sisteme in kako spreminjamo/prilagajamo sisteme glede na postavitev nasprotnika.

Izbira vaj v procesu treninga, ki jih uporabljamo za razvoj modela igre v obeh fazah predstavlja najpomembnejši del naloge. Med drugim so predstavljene vaje za pritisk v visoki coni, ki je tudi tema v nadaljevanju diplomskega dela. V Avstriji, kjer sem najprej deloval kot igralec in zdaj že več let kot trener dajejo velik poudarek na intenzivnosti visokega pritiska. Predstavljena bo primerjava intenzivnega pritiska in problematika merjenja pritiska z pomočjo PPDA parametra.

2. MODEL IGRE

Model igre je zamišljena postavitev igre, je vzorec igre, organizirani sistem, ki imitira želeno organiziranost in usklajenost delovanja igralcev v vseh fazah igre. Njegova značilnost je sodelovanje med igralci, ki je večstransko, motorično, informativno, sociološko itd. Sodelovanje v igri oblikuje različne igralne situacije, ki sestavljajo stvarno obliko – model igre na posamezni tekmi. Na modele igre so vplivali nova teoretična spoznanja na temelju znanstvenih informacij, izkušnje in izmenjava informacij na strokovnih posvetih in praktične izkušnje posebej pri razvoju sistema igre, taktike in motoričnih sposobnosti. Poseben vpliv so imeli tudi najboljši, zunajserijski igralci, saj so s svojimi lastnostmi, prirojenimi ali pridobljenimi v procesu treninga, oblikovali nove, drugačne, boljše rešitve igralnih situacij. Ne le standardnih (kot so prosti strel, enajstmetrovka, zid ...) ob prekinitvah igre, ampak tudi v vseh fazah tekoče igre. V zdajšnjem modelu igre moramo vse bolj upoštevati »nova« dejavnika – čas in prostor. Zaradi vse boljše organizacije, telesne pripravljenosti in večje pozitivne agresivnosti igralcev je časa za počasno igro vse manj. To ne velja le za igro v fazi napada, ampak tudi za obrambo. Zato mora biti igra tekoča, brez nepotrebnega zaustavljanja žoge. Ta igra zahteva obvladanje žoge v hitrem gibanju. Dejavnik čas je torej sestavljen iz hitrosti gibanja igralca brez žoge in hitrosti v obvladanju žoge ter reševanju igralnih situacij. Vedno uspešnejši je tisti model igre, pri katerem so akcije hitre (od odvzema žoge do zaključka 1'-10'), usmerjene neposredno proti vratom, s čim manjšim številom dotikov žoge, akcije se izvedejo iz dobro organizirane obrambe, na lastni polovici, in se končajo s hitrim protinapadom, v katerem sodeluje več igralcev in ne le posameznik. Pri tem seveda prehodi iz napada v obrambo in morda ponovno v hiter napad ne dovoljujejo menjave ritma in odmorov, temveč zahtevajo kontinuirano igro. (Elsner, 2004)

SODOBEN MODEL IGRE



Slika 1: Sodoben model igre (Verdenik, Kavčič, Kopasič, Starčević, Kolman 2021)

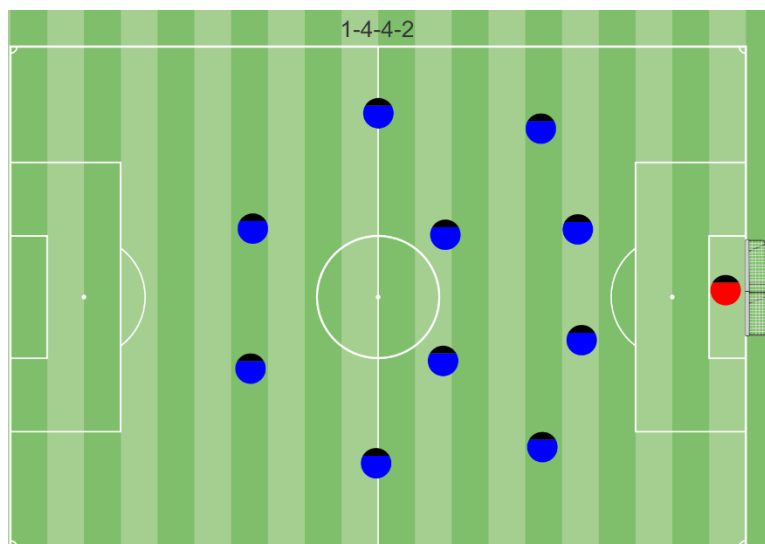
3. SISTEM IGRE

V sedanji fazi razvoja nogometne igre, vsekakor pa tudi vsaj v bližnji prihodnosti, se »model« sodobne igre verjetno ne bo bistveno spremenil. Razporeditev igralcev, cone delovanja in linije gibanja (sistem igre), če to predstavimo shematsko, variirajo trenutno v razporeditvi igralcev.

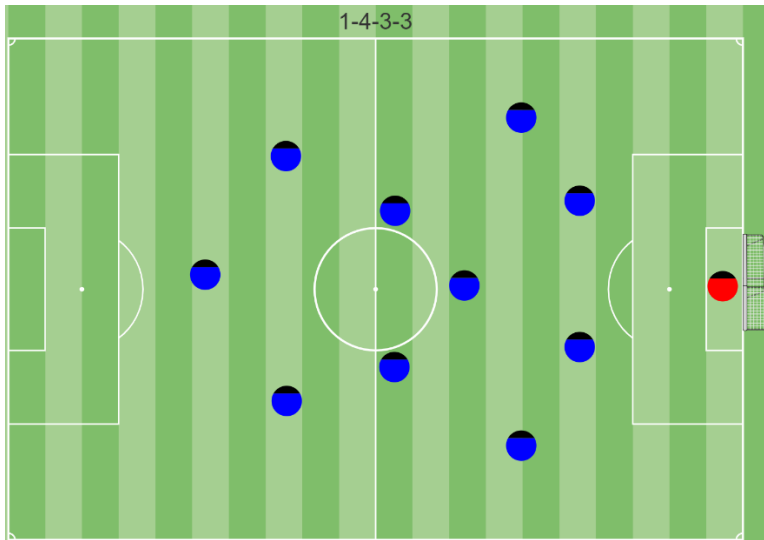
(Elsner, 2004)

Obliko, kako so igralci razporejeni na igrišču, na katerem delu igrišča delujejo, kako se gibljejo, imenujemo sistem, ki igralcem določa njihove splošne naloge. Čeprav se redko spreminja – je več ali manj stalen (spremembe le po enem, dveh ali več desetletjih) – pa so nastale spremembe bile in so vedno očitne. Značilnosti dobrega sistema so: je čim bolj enostaven, zagotavlja za vse igralce enakomerno obremenitev, omogoča najhitrejši prehod iz faze branjenja v fazo napada in tudi obratno, vsem igralcem znotraj ekipe nalaga enake obveznosti, igralce postavlja na tista mesta na igrišču, na katerih morajo biti. (Elsner, 2004)

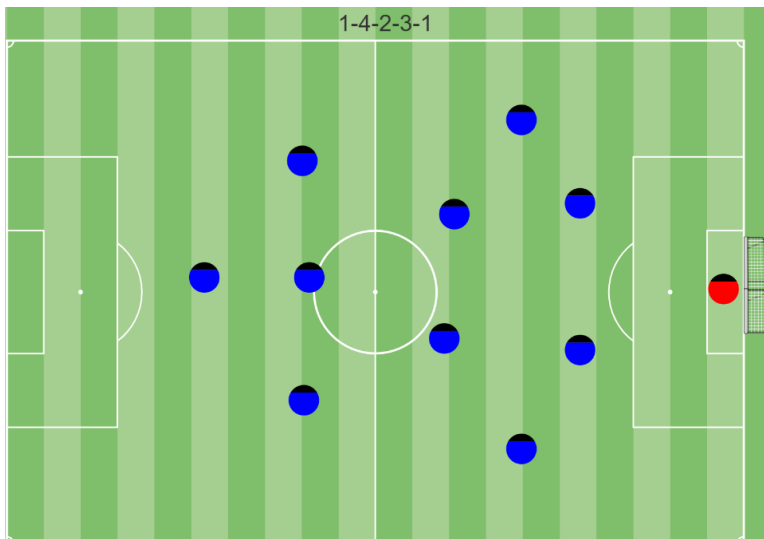
Najpogostejši sistemi igre so: 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-4-2-3-1, 1-4-1-3-2, 1-3-4-3, 1-3-5-2, možnih pa je še veliko drugih postavitev. Sistemi se lahko med samo igro spreminjajo, nogometne ekipe velikokrat igrajo en sistem v fazi obramba in drug sistem v fazi napada.



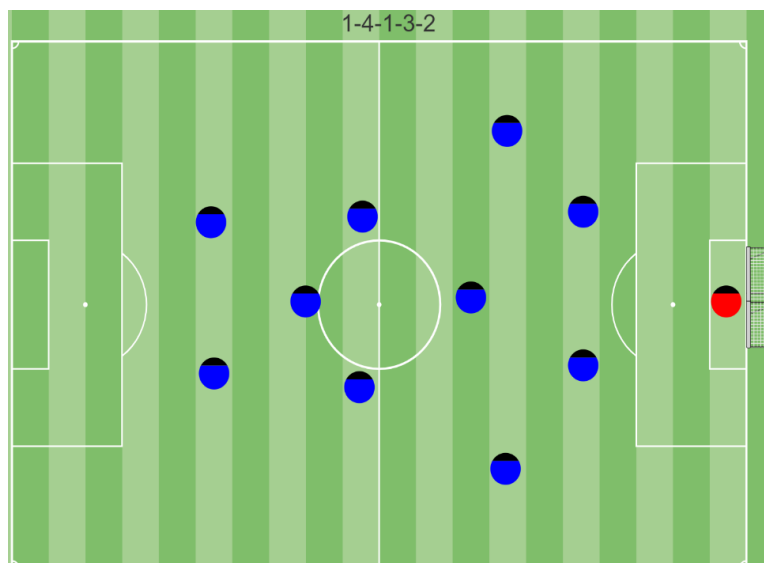
Slika 2: Sistem 1-4-4-2



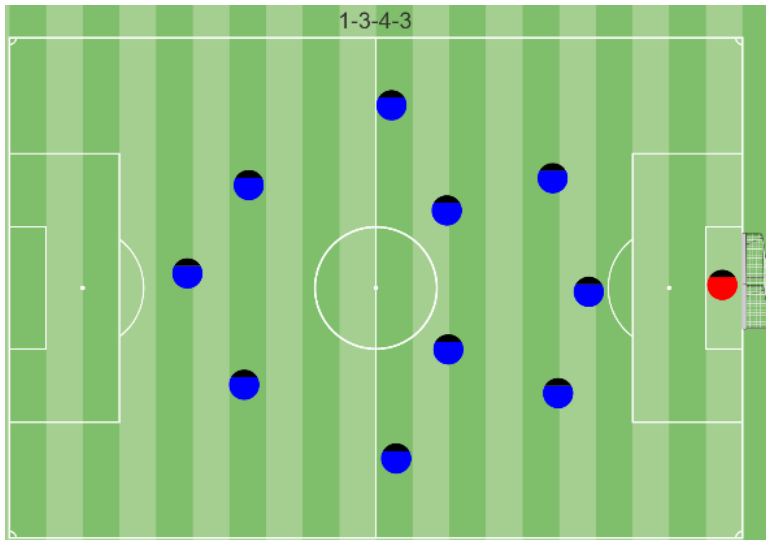
Slika 3: Sistem 1-4-3-3



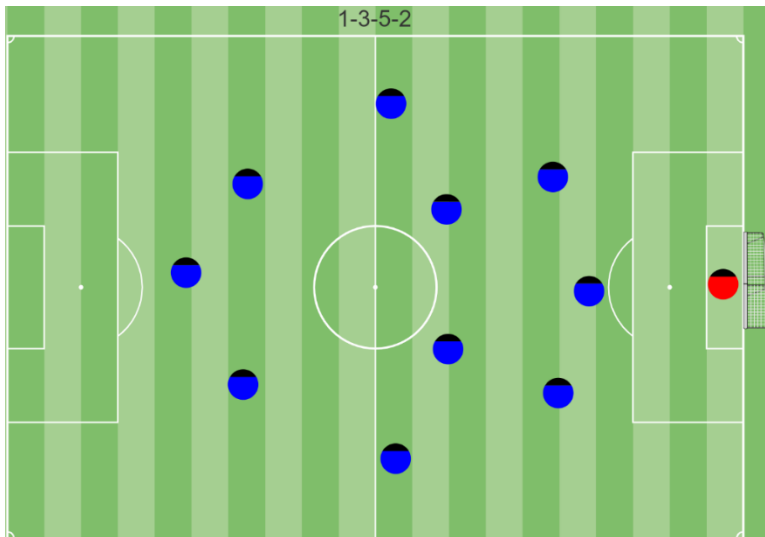
Slika 4: Sistem 1-4-2-3-1



Slika 5: Sistem 1-4-1-3-2



Slika 6: Sistem 1-3-4-3



Slika 7: Sistem 1-3-5-2

4. FAC WIEN

Floridsdorfer Athletiksport-Club (FAC) je nogometni klub iz 21. okrožja Floridsdorfa na Dunaju. Avstrijski nogometni prvaki iz leta 1918 od sezone 2014/15 igrajo v 2. ligi. Njegove klubske barve so modra in bela. Profesionalni nogometni oddelek je prenesen na družbo FAC Wien GmbH, katere edini delničar je klub. Floridsdorfer AC je v zadnjih dveh sezonah dosegel najboljši rezultat v svoji drugo ligaški zgodovini. Lani je klub v pokalu ÖFB šele v četrtfinalu po podaljšku izgubili proti bundesligašu Wolfsberger AC. Ekipa iz Floridsdorfa je drugo Bundesligo s 65 točkami končala kot drugo uvrščena ekipa. Za prvakom Austrio Lustenau so za vrnitev v Bundesligo zaostali le za pet točk.

V sezoni 2022/23 je klub dosegel drugo najboljšo uvrstitev v drugo ligaški sezoni in sicer šesto mesto. Poleti leta 2022 je klub Floridsdorfer AC napovedal sodelovanje z ženskim nogometnim klubom USC Landhaus Floridsdorf. Od sezone 2022/23 je tako FAC zastopan tudi v ženskem nogometu kot SG FAC - USC Landhaus v 2. ženski bundesligi.



Slika 8: Moštvo FAC Wien 2023/2024



Slika 9: Igralski kader FAC Wien 2023/2024

5. MODEL IGRE FAC WIEN

Zadnji dve sezoni smo razvili model igre glede na sposobnosti igralcev in zahteve avstrijskega nogometa. V igri želimo biti taktično fleksibilni, agresivni, dinamični in organizirani v vseh fazah nogometne igre. V fazi branjenja je osnovno vodilo kompaktnost, agresivnost, osredotočenost na prostor, soigralca in nasprotnega igralca. Torej gre za ekipno branjenje z veliko mero discipline, ki je usmerjeno naprej oziroma proti žogi.

Pri prehodu iz faze obrambe v fazo napada zahtevamo hitro tranzicijo med fazama. Ob odvzeti žogi je prva misel oziroma cilj osvajanje globine, če pa to ni mogoče, preidemo v kontinuiran napad z jasnimi taktičnimi principi.

Velik poudarek dajemo na razmišljanju o branjenju, ko napadamo. Pomembno je na katerem delu igrišča izgubimo žogo in trenutek izgubljene žoge. Na točno določenem delu igrišča zahtevamo hiter odziv najbližjih igralcev s proti pritiskom, napadanje žoge in poskus preprečevanja protinapada (po potrebi s taktičnim prekrškom). V primeru neuspešnega proti pritiska, ožamo prostor in se diagonalno premikamo nazaj v osnovno postavitev branjenja v naslednjo tretjino.

V napadu poskušamo v okviru dogovorjenih situacij spodbujati kreativnost igralcev. Igro želimo graditi od vratarja naprej. Ko govorimo o napadu imamo igrišče razdeljeno na 3 napadalne cone oz. na tri faze gradnje napada. Velik poudarek dajemo na odkrivanju igralcev v medprostorih in hitro obračanje strani ter iskanje situacije 2 na 1 na krilnih položajih. Pri prehodu v zaključek napada strmimo k temu, da imamo minimalno 3 do 4 igralce v šestnajst metrskem prostoru.

5.1 FAZA OBRAMBE

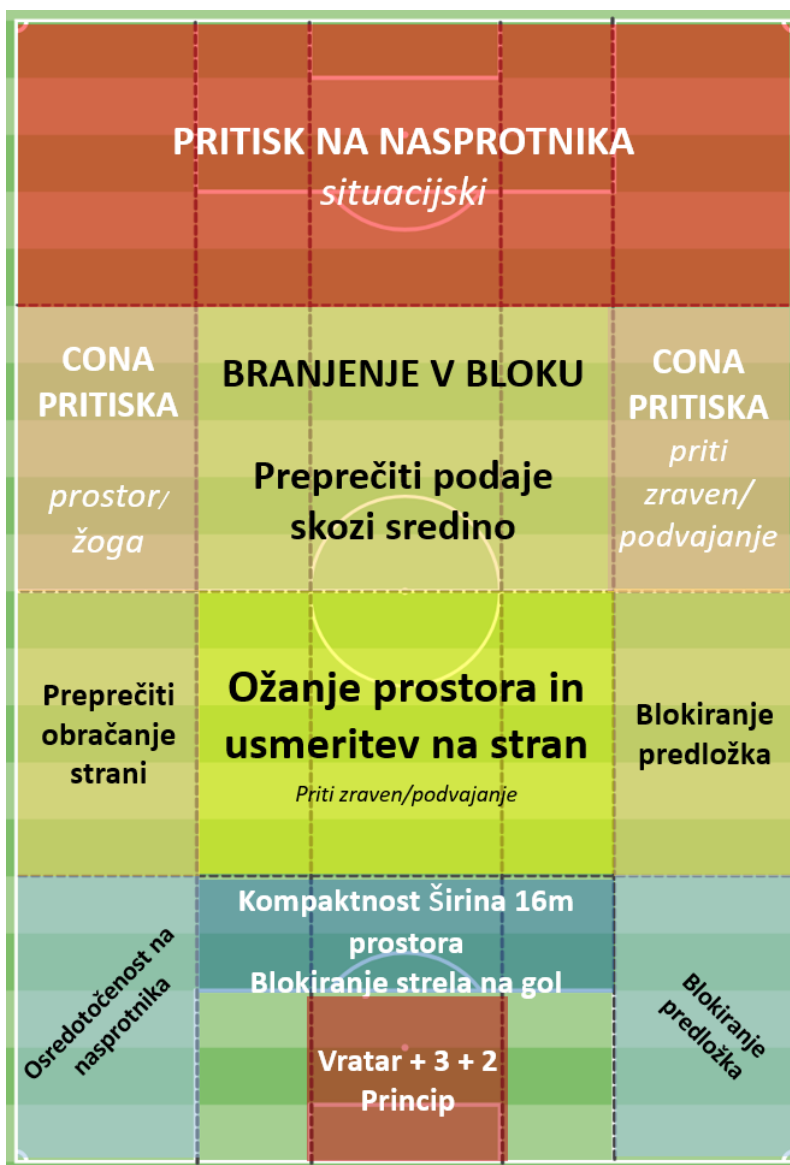
V obrambnih nalogah sodelujejo vsi igralci, njihov položaj pa je odvisen od položaja žoge, soigralcev, nasprotnika ter cone, v kateri se igra odvija. Začetna razporeditev igralcev (sistem) se na podlagi opravljenih analiz pred tekmo prilagodi nasprotni ekipi. Kar se tiče razporeditve imamo pred tekmo vedno plan A in plan B. Med samo tekmo se razporeditev spreminja glede na dele igrišča v katerih se nahajamo. Izhodišče branjenja je 2. tretjina (1-4-4-2 nižje oz. 1-4-

2-3-1 višje ali 1-5-3-2 nižje oz. 1-3-5-2 višje) iz katere želimo preiti v 1. tretjino in z visokim, agresivnim pritiskom na nasprotnikovo zadnjo linijo presenetiti nasprotnika in odvzeti žogo ter priti do zaključka. To želimo izvesti kolektivno in kompaktno. Ob izvedbi nasprotnega vratarjevega strela se odvisno od postavitve nasprotnika vedno razporedimo visoko v postavitvi 1-4-2-3-1 ali 1-4-1-3-2 in tako nasprotnika prisilimo, da odigra dolgo žogo in mu ne dovolimo nemotene organizacije napada. V 3. tretjini smo v razporeditvi 1-4-5-1 ali 1-5-3-2 odvisno od sistema katerega igramo. Cilj je ostati kompakten v širini 16. metrskega prostora, preprečiti predložke in strele na gol. Kot je razvidno iz grafike dajemo velik poudarek tudi na branjenje kazenskega prostora. Tudi tukaj imamo točno določene principe. V kazenskem prostoru zahtevamo od igralcev, da so blizu nasprotnika in poskušamo imeti razporeditev V+3+2. Glavno pravilo pri branjenju kazenskega prostora je: približevanje našemu голу, stojimo bližje nasprotnemu igralcu.

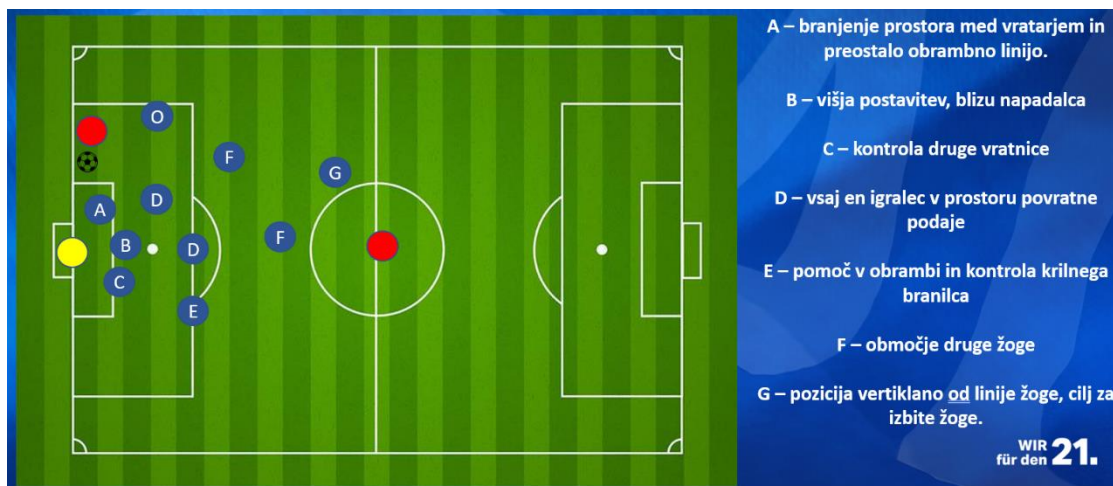
Po naši izgubljeni žogi in slabem proti pritisku je zelo pomembno branjenje proti številčni premoči nasprotnika. Pomembno je ne izpadanje in ožanje prostora ter skupno pomikanje nazaj. Izpadli igralci se morajo čimprej vrniti na svoje pozicije in si poiskati primeren položaj za morebiten proti napad, ko odvezamemo žogo.

Najpogostejša postavitve v obrambi v zadnji sezoni: 1-4-2-3-1 10x (33%)

5.2 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI PRI BRANJENJU



Slika 10: Zakonitosti pri branjenju



Slika 11: Branjenje v kazenskem prostoru po podaji iz krilnega položaja

5.3 PREHODI PO ODVZETI ŽOGI

Velik poudarek v trenažnem procesu dajemo na prehode po odvzeti žogi. Tudi tukaj imamo točno določene taktične principe glede na dele igrišča, kjer je bila žoga odvzeta. Po odvzeti žogi je cilj hitro preiti proti nasprotnikovim vratom in nasprotnemu moštvu onemogočiti, da se pravočasno preoblikuje v popolno in kompaktno postavitev za branjenje. Pri prehodu po odvzeti žogi je pomembna poteza/podaja igralca, ki je osvojil žogo in gibanje, postavljanje napadalcev ter sprednjih veznih igralcev. S pravilnim gibanjem odpirajo prostor za kontinuiran napad in tudi za hiter nenaden protinapad. V obrambni tretjini zahtevamo od igralcev diagonalno podajo pred vertikalno in odigravanje kratke pred dolgo žogo. Če se le da poskušamo priti s podajo v medprostor med obrambno in zvezno linijo ali za obrambno linijo. Ko osvojimo žogo v srednji tretjini oziroma srednji coni na krilnih položajih je cilj obračanje strani in iskanje situacije 2 na 1. Zelo pomembno je napadanje globine in izkoristiti prostor za obrambo. Po osvojitvi žoge na sredini igrišča mora prva podaja biti usmerjena naprej, podaja nazaj kot zadnja opcija. V napadalni tretjini poskušamo čim prej priti do zaključka napada, cilje je ustvariti situacijo 2 na 1.

5.4 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI PRI PREHODU PO ODVZETI ŽOGI



Slika 12: Zakonitosti pri prehodu po odvzeti žogi

5.5 FAZA NAPADA

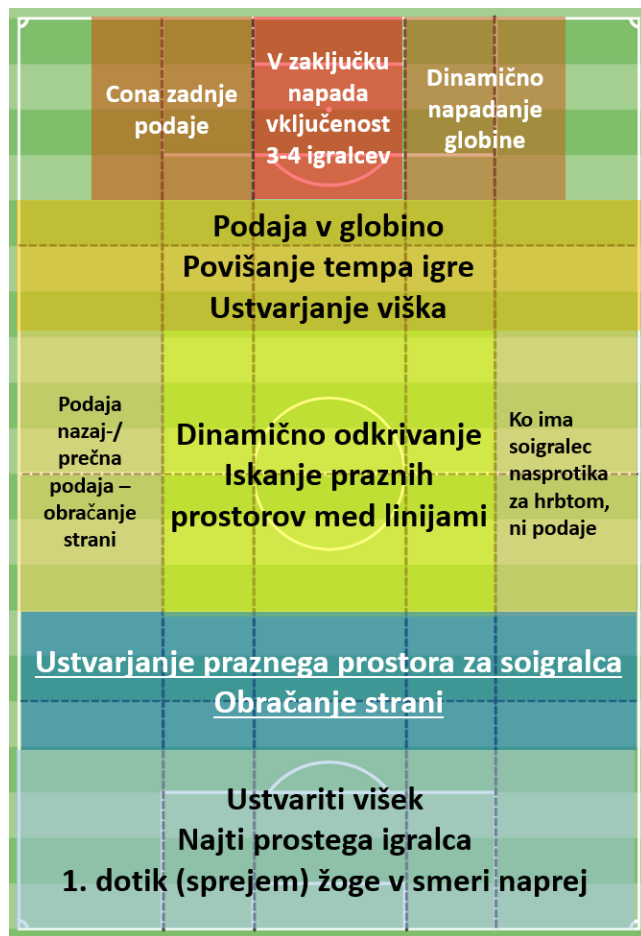
V fazi napada poskušamo biti taktično fleksibilni. Naša postavitev igralcev v napadu, je odvisna od sistema in načina igranja nasprotnika. Igro želimo graditi od vratarja naprej. Prva faza napada je prehod od obrambe do zvezne linije. Ne glede na našo postavitev v obrambi in postavitev nasprotnika v obrambi gradimo napad s tremi branilci. Napad pričanja vratar s kratko podajo z roko ali nogo, s srednjo ali dolgo degažirano podajo z nogo. Cilj gradnje napada s tremi igralci v zadnji liniji je ustvariti višek in izvleči nasprotnika iz pozicije ter s tem najti in izbrati najustreznejšo rešitev – prostega igralca, ki bo imel dovolj prostora in časa za sprejem in gibanje z žogo ali pa podajo naprej.

Ko obrambni igralec odda kvalitetno žogo naprej preidemo v drugo fazo napada. Takrat je naš naslednji in ključni cilj ustvariti prostor za podajo, ki prinaša možnost zaključka na gol v zadnji, tretji fazi napada. Na sredini igrišča je zelo pomembno dinamično odkrivanje in iskanje prostorov med linijami. Ko igramo v postavitvi z dvema zveznima igralcema je pomembno, da sta postavljena diagonalno. Ko nasprotnik igra z enim zadnjim zveznim igralcem je naša postavitev z enim zadnjim veznim in dvema zveznima igralcema, ki se ponujata med obrambnimi linijami nasprotnika. S tem poskušamo ustvarimo višek med obrambnimi linijami nasprotnika. Princip podaje nazaj ali prečne podaje pomeni obračanje strani in na drugi strani ustvariti situacijo 2 na 1.

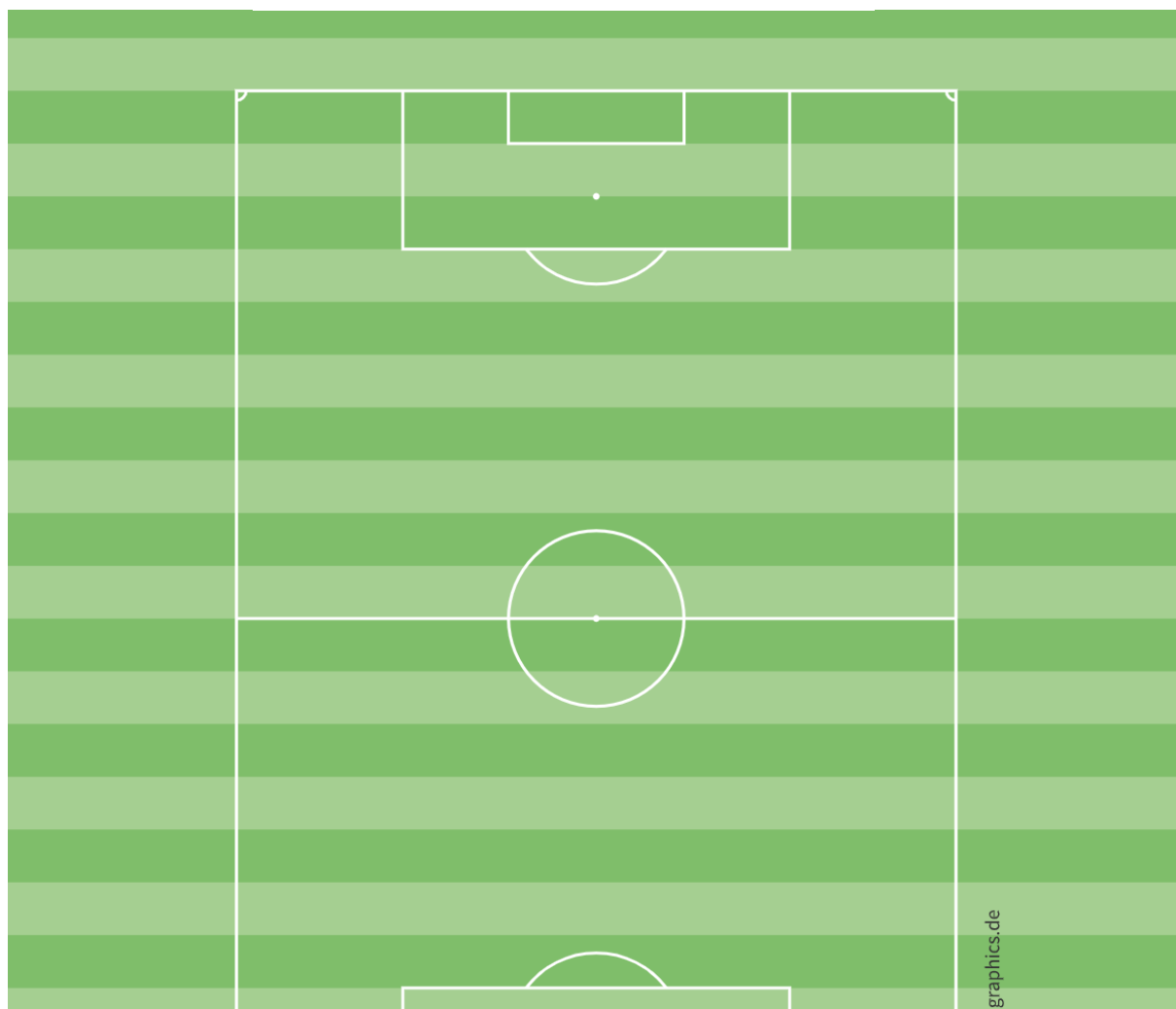
V fazi napada želimo izkoristiti prazne prostore med linijami ter za hrbtom nasprotnika. Zelo velik poudarek dajemo na sprejemu v smeri naprej proti nasprotnikovemu голу ter komunikaciji po odigrani žogi. V 2. in 3. tretjini je zelo pomembno praznjenje prostorov in vtekanje v te prazne prostore ter princip globine. V zaključku napada, v tako imenovani rdeči coni zahtevamo vključenost 3-4 igralcev.

Najpogostejša postavitev v napadu v zadnji sezoni: 1-3-1-4-2 12x (40%)

5.6 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI V FAZI NAPADA



Slika 13: Zakonitosti v fazi napada

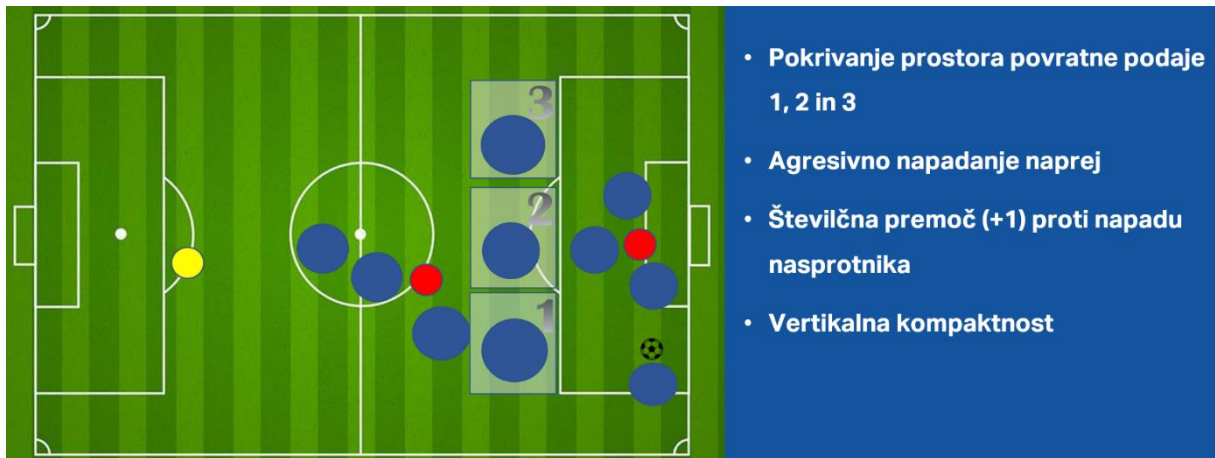


5.7 PREHODI PO IZGUBLJENI ŽOGI

Prehodu v obrambo po izgubljeni žogi – proti pritisku je zelo pomemben del našega modela igre. Imamo točno določene principe na katerem delu igrišča gremo v proti pritisk in na katerem delu igrišča je cilj da se postavimo za žogo in na tak način preprečimo protinapad nasprotnika. Kot razvidno iz grafike dajemo velik poudarek postavitvi obrambnih igralcev, ko napadamo (rest defence), saj je le na tak način možno izvesti dober proti pritisk in preprečiti protinapad nasprotnika.

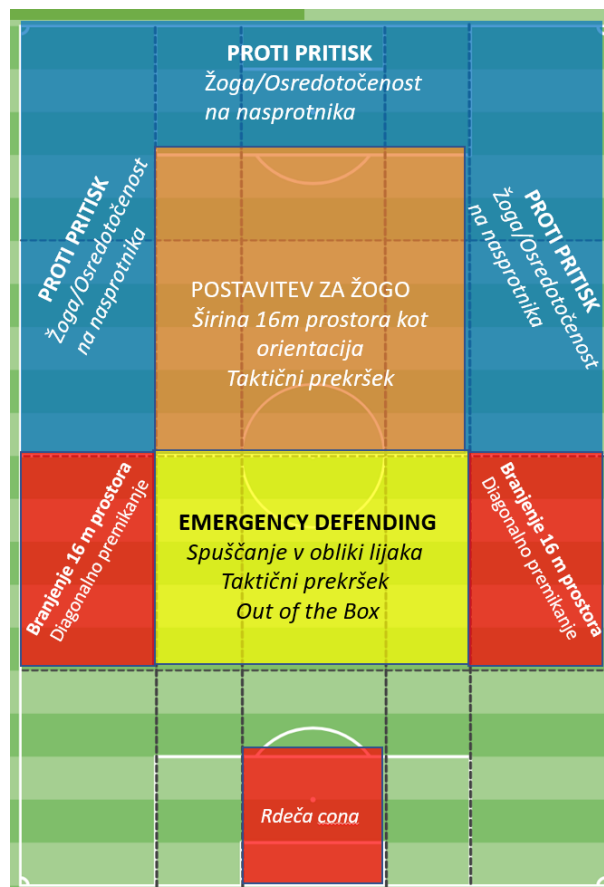
V proti pritisk ne gremo po vsaki ceni, pomembno je da igralci prepoznajo situacijo in del igrišča kjer je to mogoče. V proti pritisk gremo na krilnih položajih in pa v zadnji tretjini nekje dvajset metrov od nasprotnikovih vrat. Po odvzeti žogi je cilj hitro preiti proti nasprotnikovim vratom. Z uspešnim proti pritiskom lahko nasprotnika mnogo lažje in nevarneje ogrozimo, ker

se ta po odvzeti žogi odpira v napad. Pomembno je odkrivanje igralcev v bližini žoge in hitro vključevanje proti nasprotnim vratom.



Slika 14: Postavitev obrambnih igralcev v fazi napada (rest defence)

5.8 TAKTIČNI PRINCIPI – ZAKONITOSTI PRI PREHODU PO IZGUBLJENI ŽOGI



Slika 15: Zakonitosti po prehodu po izgubljeni žogi

5.9 TAKTIKA OB PREKINITVAH V FAZI OBRAMBE IN NAPADA

Prekinitve v fazi obrambe in napada so pomemben del modernega nogometa. Velikokrat prekinitve odločijo tekmo, zato je pomembno, da so prekinitve uigrane. Vsak trener ima svoje zamisli v obeh fazah igre ob prekinitvah. Uigrane morajo biti postavitve:

- Pri kotu (v obrambi in napadu)
- Pri avtu (v obrambi in napadu)
- Pri prostem strelu-možnost strela direkt na gol (v obrambi in napadu)
- Postavitev pri prostem strelu-predložek pred gol (v obrambi in napadu)

Spodaj del prezentacije kjer opozorimo na igralce nasprotnega moštva, ki so nevarni v prekinitvah v napadu.

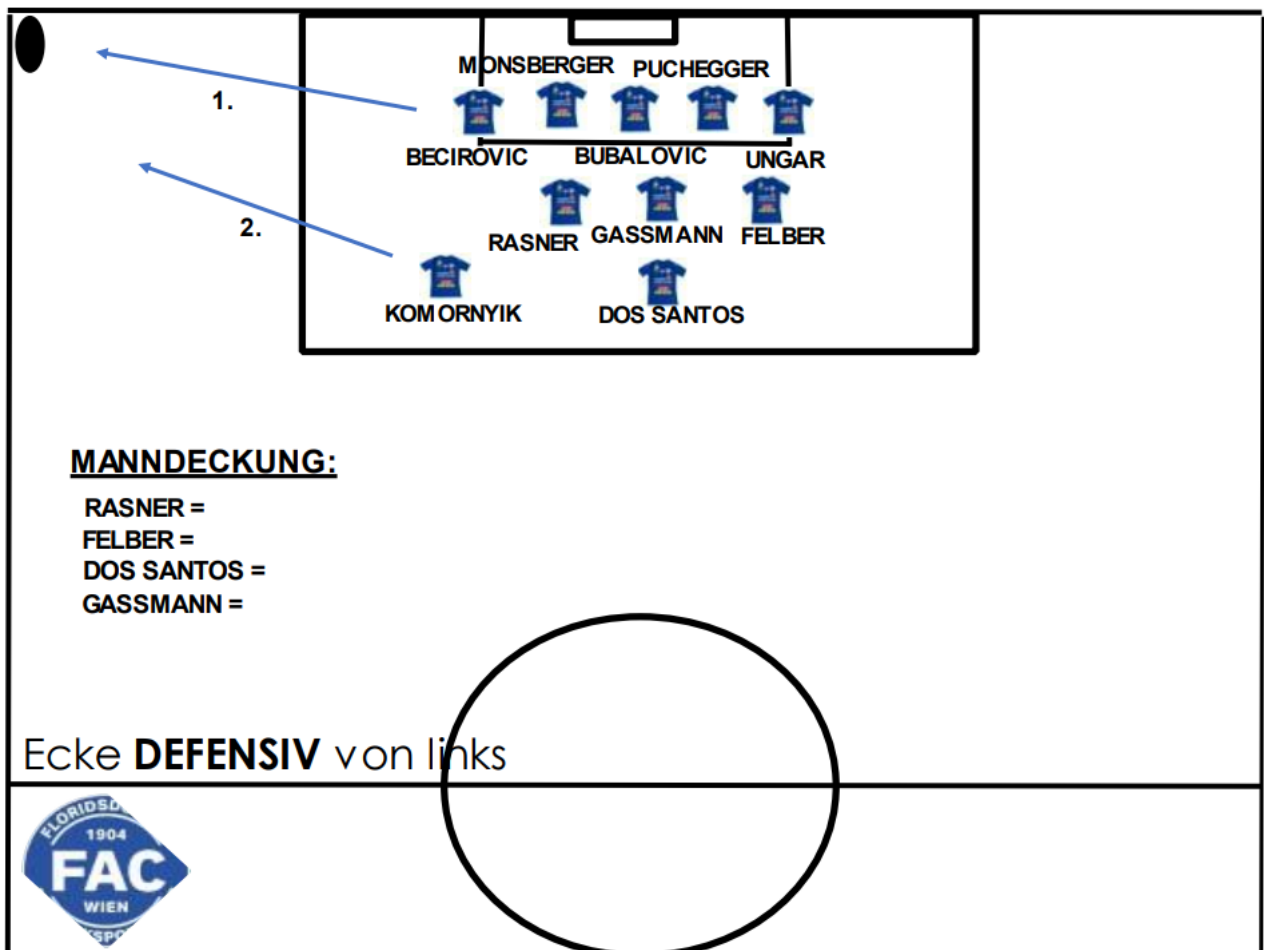


Slika 16: Nevarni igralci nasprotnega moštva pri prekinitvah

5.10 PREKINITVE V OBRAMBI

KOT V OBRAMBI

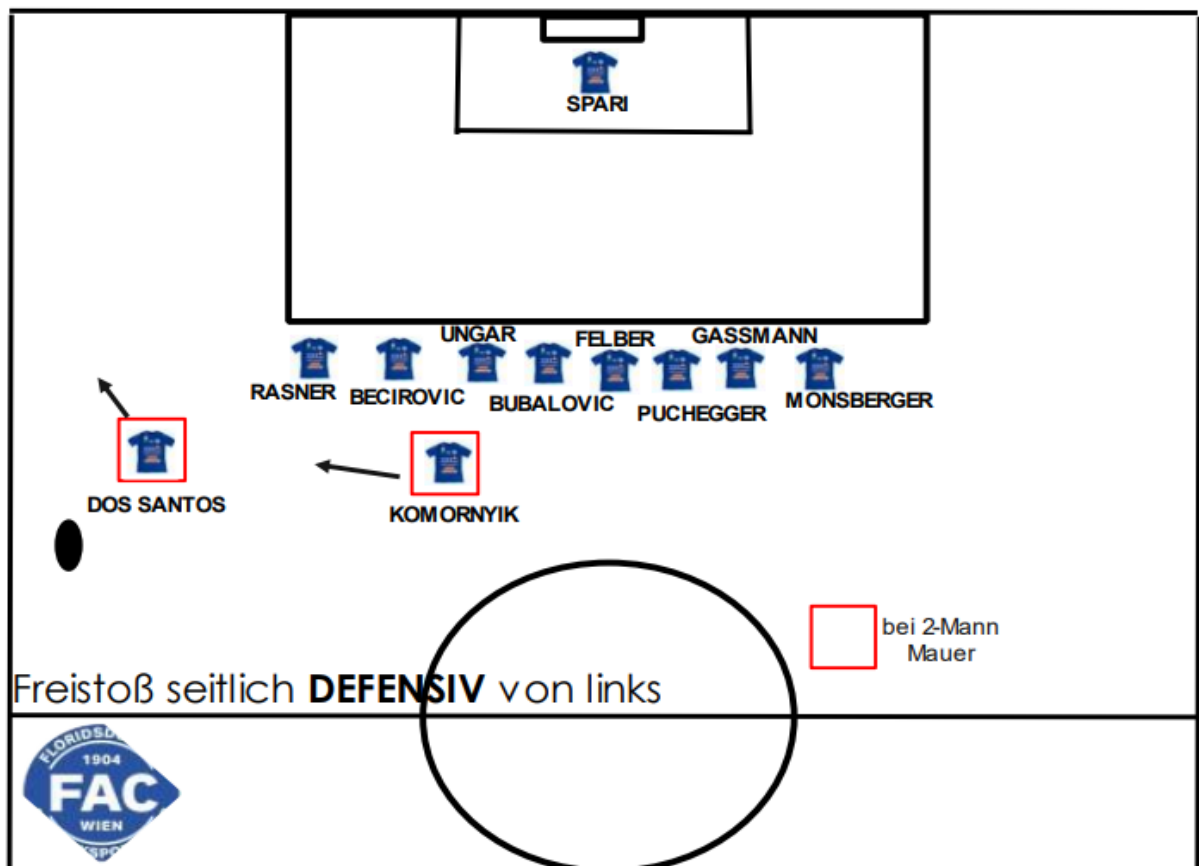
Naša osnovna postavitev pri kotu v fazi obrambe bo vedno, kot je prikazano na sliki spodaj in se ne bo spreminjala, ne glede na postavitev nasprotnika. Igralci so postavljeni v smreko. Prva linija pet igralcev, druga linija trije igralci, dva igralca na 16m, ki čakata na izbito žogo. V primeru da nasprotnik izvaja kratko žogo, gre prvi igralec iz prve linije in bližnji od dveh igralcev na 16m.



Slika 17: Postavitev pri kotu iz leve strani

PROSTI STREL S STRANI

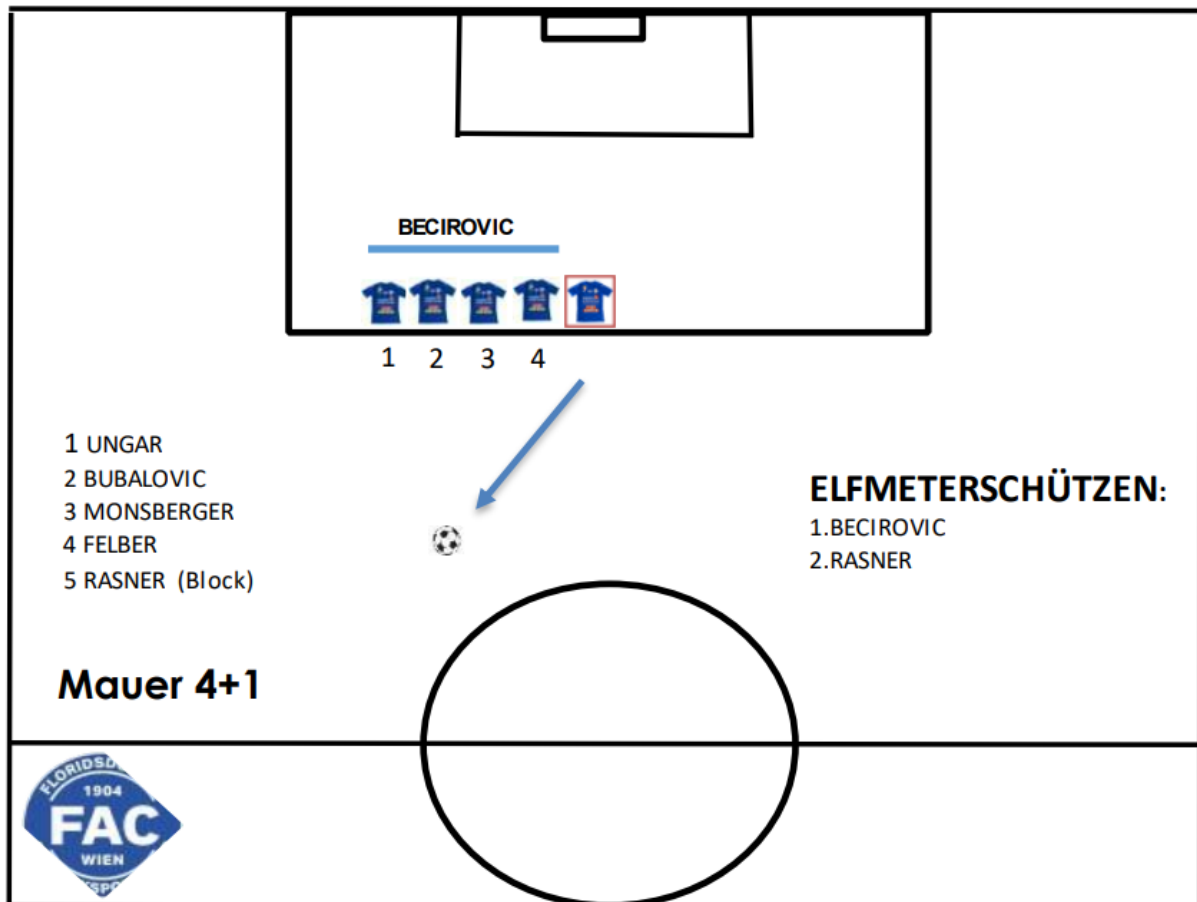
Pri prostem strelu s strani postavimo dva igralca v živi zid le, če je to potrebno. Osem igralcem se postavi v linijo tako, da je razlika med njimi nekje polovičen razpon rok, oziroma tako, da bi se še lahko prijeli za roke. Če v živem zidu potrebujemo samo enega igralca se eden postavi pred obrambno linijo osmih igralcev in je odgovoren za odbite žoge.



Slika 18: Postavitev pri prostem strelu z leve strani

POSTAVITEV PRI PROSTEM STRELU KJER JE NEVARNOST STRELA NA GOL

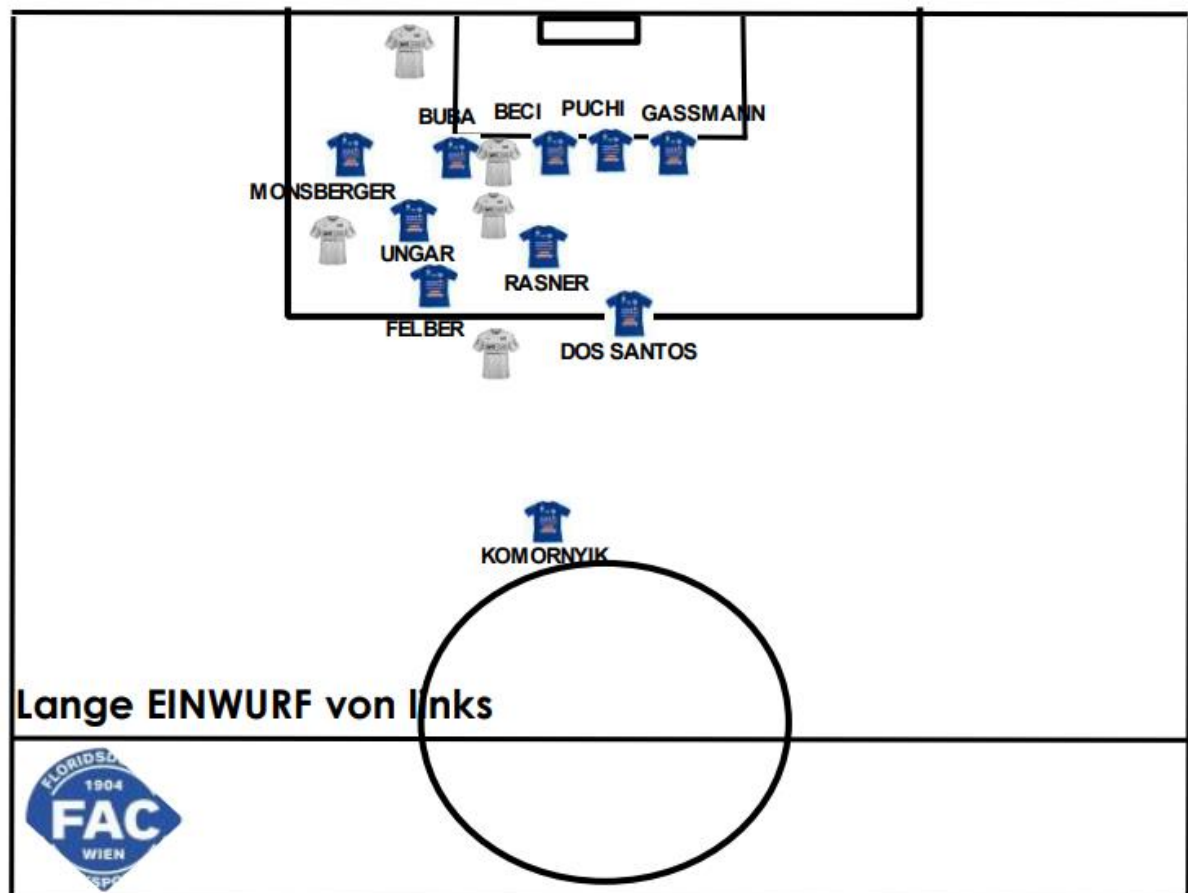
Imamo pet igralcev, ki so določeni za živi žid (vratar določi koliko jih rabi), štirje pokrijejo nasprotnikove igralce, en igralec pa je zadolžen za blok. Ostali igralci morajo biti pozorni in napadati druge, odbite žoge. Kot lahko vidimo imamo na tej folijo določena tudi dva igralca, ki sta zadolžena za izvajanje 11 metrovk.



Slika 19: Postavitev pri direktnem prostem strelu na gol

POSTAVITEV PRI DOLGEM AVTU V OBRAMBI

Pri dolgem avtu za nasprotnika poskušamo narediti tako imenovani sendvič kjer postavimo visoke igralca pred ciljnega igralca nasprotnika in enega igralca za tem igralcem. Pri dolgih avtih so najbolj pomembne odbite, druge žoge, zato so ostali igralci zadolženi da osvojijo te druge žoge.



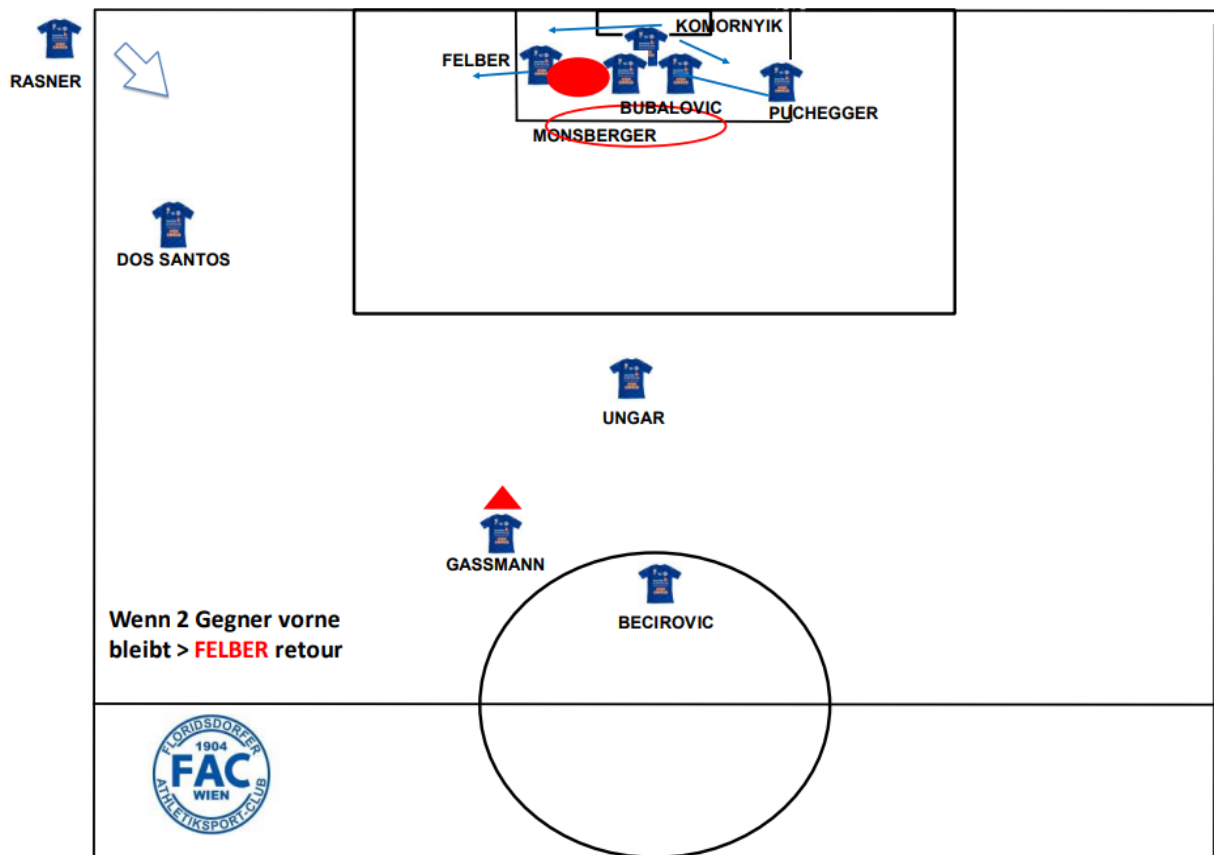
Slika 20: Postavitev pri dolgem avtu v obrambi

5.11 PREKINITVE V NAPADU

KOT V NAPADU

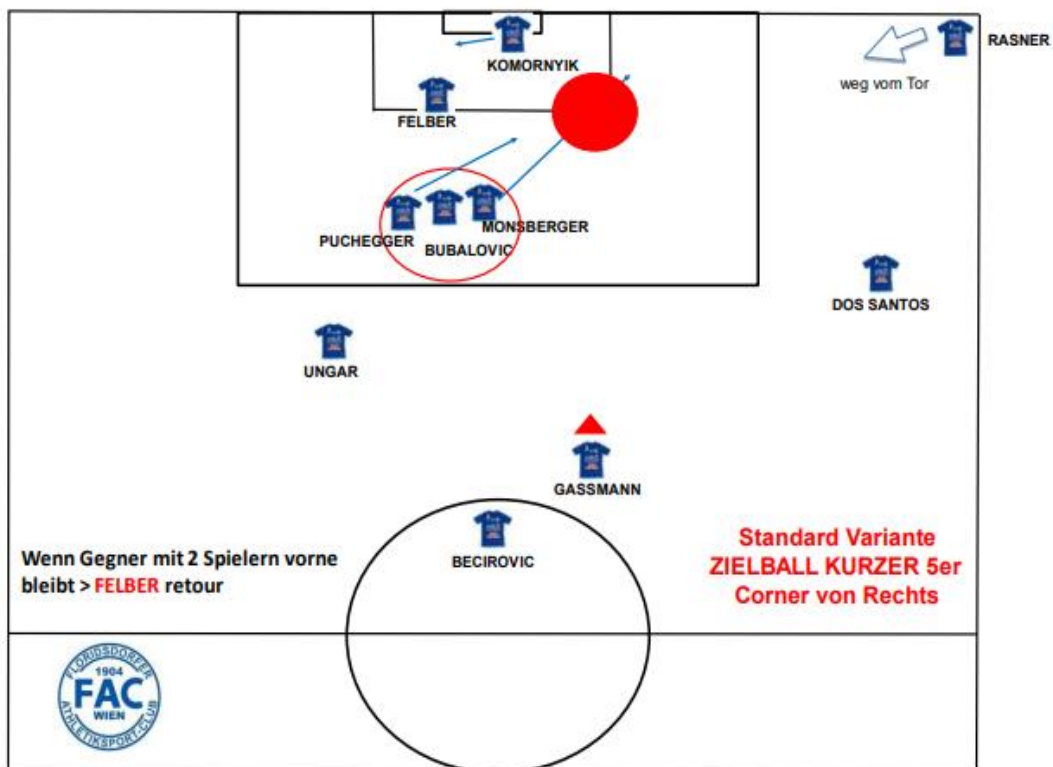
Pri prekinitvah v napadu imamo različne variacije, izvajamo jih z desno ali levo nogo (od gola ali v gol), imamo pa tudi določene znake z roko, ki jih pokaže izvajalec, glede na znak naj bi se vedelo kam bo letela žoga. Za kombinacije se odločimo po analizi nasprotnika. Primeri na skici so iz zadnje ligaške tekme. Prva postavitev je bila, da so vsi igralci v 5m prostoru, cilje je

predložek proti голу na prvo vratnico. Kot izvajamo direktno, en igralec je blizu izvajalca, en na robu kazenskega prostora zaradi morebitne odbite žoge, dva pa v ostaneta v obrambi, en pokriva napadalca, drugi varuje.



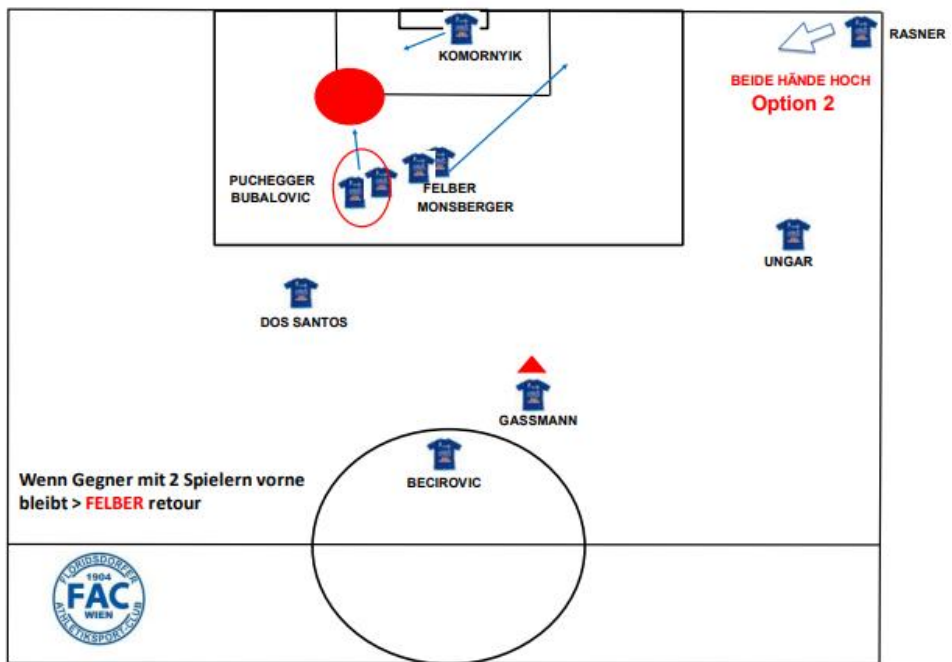
Slika 21: Kot z leve strani proti nasprotnikovem голу

Druga postavitev je kombinacija, ko smo izvajali kot od gola z desno nogo. Postavitev je bila, en igralec pri izvajalcu, en igralce pred vratarjem, en igralce na liniji 5m prostora, trije igralci na 11m, en igralec na robu kazenskega prostora zaradi morebitne odbite žoge, dva pa ostaneta v obrambi, en pokriva napadalca, drugi varuje. Cilje je podaja na rob 5 metrskega prostora.



Slika 22: Kot z desne strani od nasprotnikovega gola

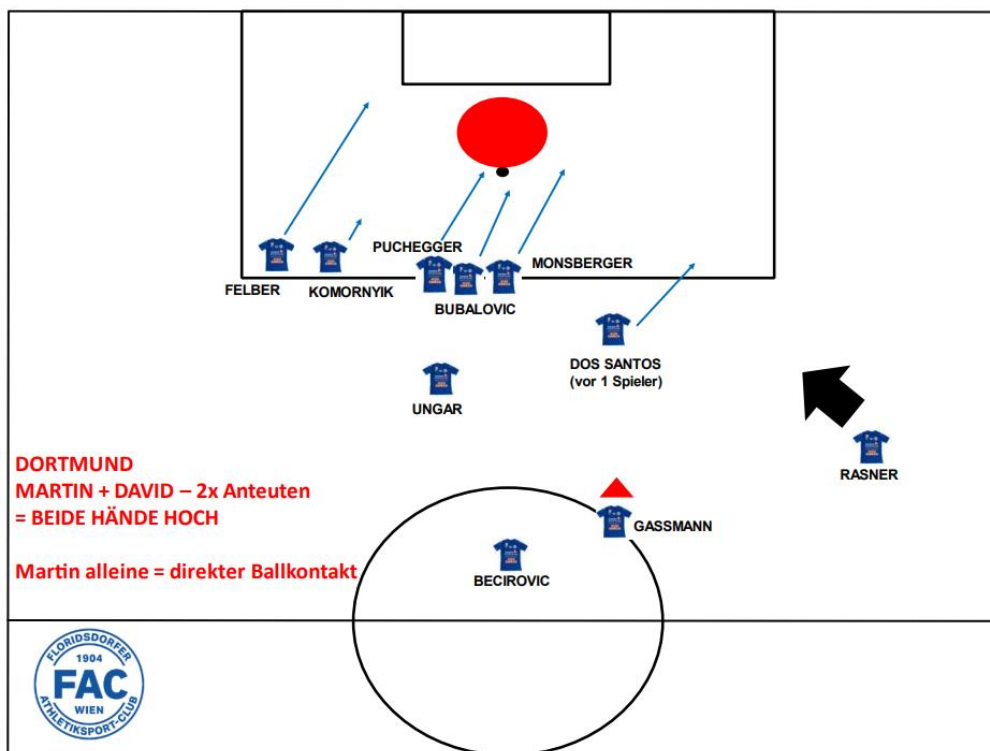
Tretja postavitev je prav tako primer iz zadnje tekme. Kot smo izvajali spet z desno nogo od gola. Postavitev je bila, en igralec pri izvajalcu, en igralec pred vratarjem, štiri igralci na 11m (dva igralca štartata na prvo stativo, dva na drugo), en igralec na robu kazenskega prostora zaradi morebitne odbite žoge, dva pa ostaneta v obrambi, en pokriva napadalca, drugi varuje. Cilje je podaja na rob 5 metrskega prostora. Cilj je podaja na drugo vratnico kamor vtekata naša najboljša skakalca.



Slika 23: Kot z desne strani od nasprotnikovega gola

PROSTI STREL S STRANI

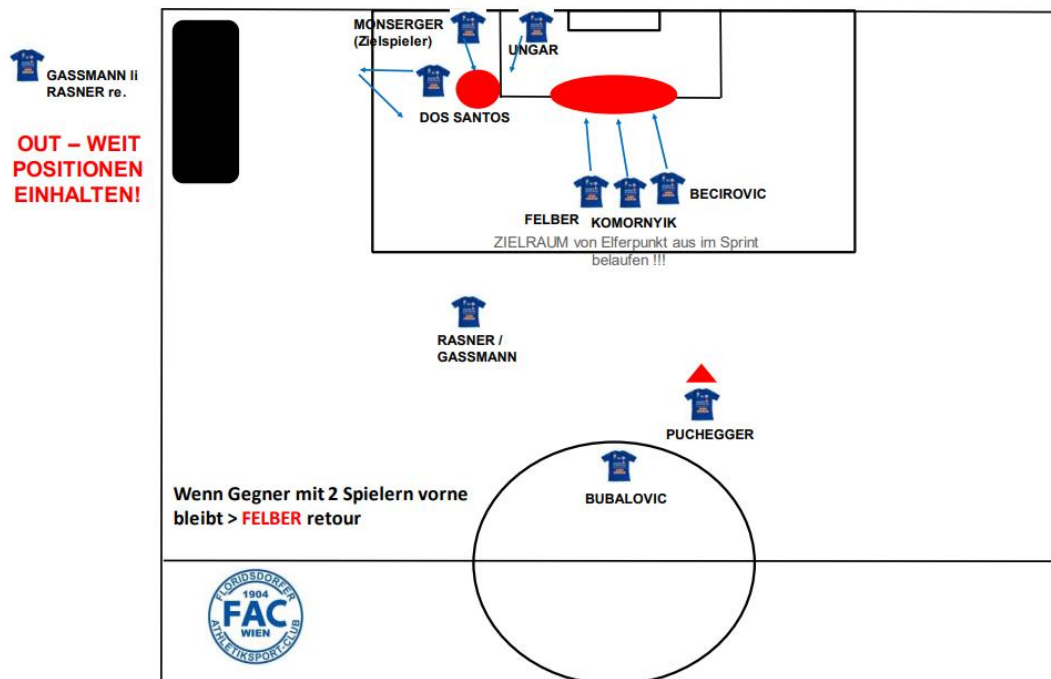
Prosti strel s strani izvajamo direktno. Za nekatere kombinacije imamo določena imena, kot na primeru kombinacija DORTMUND. K žogi gresta tako levičar ko desničar, da je lahko predložek od gola ali k голу. Kombinacijo po predhodnem dogovoru z znakom pokaže vedno tisti, ki ne bo izvajal, v tem primeru je bil znak dvig dveh rok. Kombinacija DORTMUND je, ko oba igralca naredit lažno kretnjo proti žogi in potem izvajalec z desno nogo izvede predložek od gola. Cilj podaje je 11m prostor kjer na podajo vtekajo trije igralci. Postavitev je bila, 5 igralcev na robu kazenskega prostora, en igralec vteka v prazen prostor na desni strani, en igralec je na odbiti žogi, dva pa v obrambi (en pokriva igralca, drug varuje).



Slika 24: Prosti strel s strani

POSTAVITEV PRI DOLGEM AVTU V NAPADU

Na skici je prikazana postavitve, ko izvajamo tako imenovani dolgi avt v 16m prostor. Cilj avta je da igralec, ki štarta iz gol linije podaljša žogo na 11m kjer vtekajo trije igralci. Zelo pomembne so tudi druge, odbite žoge.



Slika 25: postavitve pri dolgem avtu v napadu

6. SISTEMI IGRE FAC WIEN

Kot sem že omenil poskušamo biti taktično fleksibilni in prilagodljivi. Iz grafik spodaj je lahko razvidno, da se naša postavitev v obeh fazah igre spreminja oziroma prilagaja glede na nasprotnika. Sam sem mnenja, da je taktična fleksibilnost v fazi obrambe nujno potrebna, če se hočemo dobro in kompaktno obraniti proti različnim postavitvam in načinu igranja nasprotnika. Prav tako se moramo prilagoditi v fazi napada, če hočemo izkoristiti prostore, ki nam jih ponuja določena obrambna postavitev nasprotnika. V obeh fazah igre imamo zelo pogosto pred začetkom tekme plan A in plan B.

Najpogostejši sistem v fazi napada v zadnji sezoni: 1-3-1-4-2 12x (40%)

Najpogostejši sistem v fazi obrambe v zadnji sezoni: 1-4-2-3-1 10x (33%)

FAZA NAPADA:

*Nasprotnik v sistemu
4-2-3-1/ 4-4-2*



Slika 26: Postavitev v fazi napada, ko nasprotnik igra v sistemu 4-2-3-1/4-4-2

**Nasprotnik v sistemu
4-4-2 romb / 4-3-3**



Slika 27: Postavitev v fazi napada, ko nasprotnik igra v sistemu 4-4-2 romb/4-3-3

**Nasprotnik s
3 branilci**



Slika 28: Postavitev v fazi napada, ko nasprotnik igra v sistemu 4-4-2 romb/4-3-3

FAZA OBRAMBE:



Slika 29: Postavitev v fazi obrambe, ko nasprotnik igra s 4 branilci



Slika 30: Postavitev v fazi obrambe, ko nasprotnik igra s 3 branilci (FAC 3-5-2)



Slika 31: Postavitev v fazi obrambe, ko nasprotnik s 3 branilci (FAC 3-4-1-2)

7. METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU IN OBRAMBI

Metodika učenja je pot, sistem kako bomo nekaj učili z različnimi metodami dela. Tukaj moramo upoštevati pomembne vsebine, kot so vzgojne naloge in ravnanja pri delu z nogometaši. Tu v prvi vrsti mislimo predvsem na trenerjev zgled, ki je zelo pomemben in se prenaša na igralce. Definiranje uspeha-osebno napredovanje, odnos do tekme –izboljšati tehnično taktičen element, razvijanje ljubezni do nogometa, oblikovanje kohezivne vadbene skupine-prijateljske vezi-večji uspeh, razvijanje značaja-moralno-etičnih vrednot (Fair Play!). Zelo pomembne so tudi sistematičnost, red in disciplina najprej pri trenerju, nato na treningu in posledično pri igralcih. Brez tega ni uspešnega poučevanja! Pomembno je, da trener pri svojem delu upošteva določene smernice, ki jim lahko rečemo tudi didaktična načela. Če jim omenimo nekaj; načelo postopnosti(od lažjega k težjemu, od bistvenega k manj bistvenemu, od znanega k neznanemu); načelo primernosti (trening moramo prilagoditi telesnim in psihičnim lastnostim igralcev); načelo neprekinjenosti (samo redna in dolgotrajna vadba vodi v uspeh); načelo nazornosti (vedno demonstrirati, opisati, razložiti, popravljati); načelo dinamičnosti (aktivnost igralcev-primerna zaposlenost vadečih, aktivnost trenerja-glasno govorjenje, organiziranje, popravljanje, spodbujanje vadečih); Kot zadnje velja omeniti eno najbolj pomembnih načel, to je načelo vzgojnosti. Trener ga mora imeti vseskozi v mislih pri svojem delu, kot je že bilo omenjeno: v prvi vrsti vzgajamo mlade osebnosti in šele nato nogometaše. Teh načel je še nekaj in so trenerju pri delu v veliko pomoč. (Pavlin, članek NZS)

7.1 METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU

Pri izvajanju vaj smo pozorni na postopnost izbire zaporedja vaj in tehnično taktičnih nalog v vajah – metodični postopek. Začeli bomo s posamično taktiko, potem bomo postopno povečevali število igralcev v skupinski taktiki in na koncu zaključili z moštveno taktiko. Pri vsem tem je tudi pomembno, da se upoštevajo didaktična načela, kot so od znanega k neznanemu in od enostavnega k kompleksnemu, kjer je zelo pomembna postopnost v metodiki. Sodobna igra v taktičnem smislu ponuja nove pojme in sicer skupno idejo v igri, skupno prepoznavanje situacije, usmerjenost v igri, usklajenost prepoznavanja in odigravanja, kjer so pomembni »timingi« oziroma kdaj in kaj odigrati. Z dobro uigranostjo moštva je mogoče do neke mere kompenzirati nekatere individualne pomanjkljivosti pri igralcih. Tekoče gibanje žoge je nujno

razviti do avtomatizma. Z hitrim gibanjem žoge iščemo rešitve za zaključek napada in pri tem izkoriščamo napake pri branjenju nasprotnika. Kako ustvarjati in razvijati skupno idejo v igri? S ponavljanjem raznovrstnih vaj, ki jim je skupna »rdeča nit« glede reševanja situacij med igro (Verdenik, 2010).

Nekatera izhodišča za metodiko učenja igre v napadu:

- Učenje igre ne sme omejevati kreativnosti igralcev temveč jo mora vzpodbujati. Potrebno pa je upoštevati ravnovesje med svobodo in odgovornost v igri.
- Osnovni karakteristiki igre sta sodelovanje med igralci in dinamika. V obeh področjih je sodobna igra v razvoju naredila velik korak naprej in sedanja raven predstavlja njeno trenutno stanje.
- Za postavitev in razvoj igre moštva je nujno upoštevati sposobnosti igralcev in zgoraj omenjene zakonitosti sodobne igre.
- Osnova za medsebojno sodelovanje je sistem igre, ki pa ni najpomembnejši. Najpomembnejša je ideja za igro, za uresničitev katere pa so pomembne izražene TE-TA in kondicijske sposobnosti.
- Za hitro igro v napadu, ki je največkrat pogoj, da »izigramo« nasprotnika v zgoščenem prostoru, je nujno imeti skupno idejo o igri, ki pa v nobenem primeru ne predstavlja »šablone«, temveč le eno (če je mogoče najboljšo) od rešitev znotraj igre. »igrivost« je nasprotje od šablone in predstavlja izbiro najboljše rešitve glede na trenutno situacijo. A ta rešitev je na osnovi motoričnega spomina »pripoznana« ne samo igralcu z žogo temveč tudi soigralcem, ki so vključeni v akcijo v igri. Skupno idejo o igri ustvarjamo skozi proces treninga (ustrezna izbira vaj), posamične in skupne razgovore z igralci (analize tekem). Hitra igra omogoči, da nasprotnik »zamuja« pri pokrivanju naših igralcev, ter naredi napako, ki jo izkoristimo za uspešen zaključek napada.

- Zelo pomembno izhodišče za hitro igro je direktno podajanje žoge soigralcu (ko je igralec z žogo pokrit-»hrbet«) in sprejem žoge z obratom proti nasprotnim vratom (igralec ni pokrit-»sam«). iz 15 taktičnega vidika je zelo pomembna tudi postavitev igralca, ki pričakuje žogo (poševna postavitev tako, da ima večji pregled na soigralca, ki podaja in v smeri nasprotnih vrat-nasprotni igralec), saj mu le ta omogoča hitrejši obrat z žogo in s tem tudi hitrejšo igro.
- Trener z izbiro vaj v procesu treninga ponuja rešitve za igro-ideje prilagojene kakovosti igralcev in zakonitostim sodobne igre (prehod iz obrambe v napad, priprava in zaključek napada). Ponavljanje omenjenih rešitev omogoča ustrezno zapornitev v igralčevem motoričnem spominu. To pa je osnova za skupno prepoznavanje situacij med igro in razvoj skupne ideje za igro. Igralčeva razmišljanja in rešitve so podobne in ne vnaprej določene. Glede na razvoj situacije v igri , razmišljanja, ideje in rešitve valovijo med igralci kot »radijski valovi« z namenom medsebojnega usklajevanja.
- Skupna ideja za igro pomeni osnovo za razvoj »timingov« v igri-to pomeni usklajenega pravočasnega sodelovanja med igralci (odkrivanje, podaja, prodor, varanje, vtekanje, direktno podajanje itd.), s katerimi želimo »prelisičiti« nasprotnika in uspešno zaključiti napad.
- Skupna ideja v igri je tudi osnova za razvoj »usmerjenosti v igri«, ko igralci med igro iščejo predvsem rešitve, ki omogočajo najbolj učinkovit zaključek napada. te rešitve so tudi »prepoznane« in doživete v procesu treninga. na pr.: odločitev za podajo žoge v globino iz »cirkulacije« takoj, ko to situacija med igro omogoča (seveda ob velikih možnostih za ohranitev žoge).
- Sodobna igra v taktičnem smislu ponuja nove pojme in sicer: skupna ideja v igri, skupno prepoznavanje situacije, usmerjenost v igri. Ti pojmi so medsebojno povezani in izhajajo eden iz drugega.
- Kako ustvarjati in razvijati skupno idejo v igri? S ponavljanjem raznovrstnih vaj, ki jim je skupna »rdeča nit« glede reševanja situacij med igro. v ta namen v procesu treninga uporabljamo vaje začeni od vaj za občutek za žogo (coerver), vaje dinamične in situacijske tehnike, igralne situacije in igralne oblike, ki vse skupaj na svoj način predstavljajo »simulacijo

igre«. Torej so prepoznane, vzete iz igre zato, da bi jih skozi proces treninga še izboljšali. To pa zahteva zelo poglobljeno analizo igre, izbiro najpomembnejših rešitev in njihovo ponavljanje.

- V procesu treninga je zato potrebno ponavljati najpomembnejše stvari (vaje) in ohranjati redečo nit. »Svaštarenje« ne vodi v napredek in uspeh.
- Za uspešno igro je nujno igrati v »smeri naprej«, ko je to mogoče, še posebej v trenutku odvzete žoge nasprotniku, ko se le ta še ni preusmeril v fazo branjenja.
- »cirkulacija žoge« - sigurno in hitro gibanje žoge je osnova za iskanje možnosti podaje v globino (v konico napada ali na bočne položaje), še posebej, če se je nasprotnik uspešno preusmeril v fazo branjenja. Pri tem je važna skupna ideja o igri in pred tem skupno prepoznavanje situacije. Podaja žoge v globino pomeni podati pred ali za hrbet nasprotni obrambi (po tleh med dvema nasprotnima 16 branilcema ali po zraku preko nasprotne branilske vrste). Tudi podaja žoge v globino pred nasprotno obrambo ima za cilj ohraniti žogo, podajo za hrbet ali prodor.
- Sodobna igra v napadu zahteva tudi upoštevanje nekaterih taktičnih zakonitosti kot so: direktna podaja v konico napada; bok - sredina - globina; povratna podaja-globina; koncentracija igre na eno stran in hiter prenos na drugo; vključevanje po podaji; vključevanje iz druge vrste v konico napada; 2 - 3 direktne poda. (Verdenik, 2019)

7.2 SLOVENSKA METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU



Slika 32: Slovenska metodika učenja igre v napadu (Verdenik, Kavčič, Kopasič, Starčević, Kolman, 2021)

7.3 METODIKA UČENJA IGRE V OBRAMBI

Pri metodiki taktike v obrambi je zelo pomembno, da upoštevamo starost in učeni element posamične, skupinske ali moštvene taktike pri izbiri sredstev. Ni nujno, da si sredstva sledijo kot v zgornjem slikovnem prikazu in včasih ni smiselno uporabiti vseh, zato moramo sredstva povezovati v smiselne in logične celote za učeni element. Določena sredstva lahko včasih tudi izpustimo.

Metodika taktike v obrambi se začne brez nasprotnika (odvisno zopet od elementa, ki ga učimo) z osnovnim prikazom ali prikazom v parih ali skupinah, kjer z analitično vadbo po korakih ali sintetično vadbo v celoti prikažemo učeni element.

Nadaljujemo z vadbo po točkah, kjer imamo navideznega nasprotnika (lahko uporabljamo različne rekvizite), kateri nam diktira določena gibanja učenega elementa. Naslednji korak je izvedba s pol-aktivnim nasprotnikom, kjer učimo branjenje po podaji. Tukaj je pomembno potovanje žoge ter »timing« ali pravočasnost gibanj učenega elementa. Vadbo nadaljujemo z dinamično tehniko in igralnimi situacijami, vse dokler nasprotnik ne postane aktiven. Takrat za vadbo uporabimo igralne oblike ali moštvene igre. (NZS, predavanje UEFA C, 2021)

METODIKA TAKTIKE V OBRAMBI

PREDLAGANA SREDSTVA:



Slika 33: Metodika taktike v obrambi (Verdenik, Kavčič, Kopasič, Starčević, Kolman, 2021)

7.3.1 METODE DELA ZA URESNIČEVANJE TAKTINČEGA NAČRTA

Trenažni proces v nogometu je v preteklosti potekal zaporedno. Najprej se je treniralo samo kondicijo brez žoge, nato se je dodala še žoga ter tehnično-taktični trening. Danes temu ni več tako, saj imamo malo časa za pripravo, ki ga moramo kar se da izkoristiti, zato taktiko, tehniko in kondicijo razvijamo vzporedno. To dosežemo z uporabo situacijske metode (situacijska tehnika in igralne situacije) in metode igre (igralne oblike in vodena igra). (Verdenik, 2021)

Sredstva za učenje tehnično-taktičnih vsebin lahko tako razdelimo na dinamično tehniko, situacijsko tehniko, igralne situacije, igralne oblike in vodeno igro. Sredstva za učenje lahko začnemo uporabljati brez nasprotnika, nato z ovirami, pol aktivnim nasprotnikom in na koncu še z aktivnim nasprotnikom. Prav tako lahko zadnjo stopnjo otežimo s številčnostjo nasprotnika (številčna premoč). Vse vaje lahko olajšamo ali otežimo tudi z velikostjo prostora, ki je na voljo, ter z določanjem števila dotikov žoge, ki jih igralec lahko naredi, preden žogo poda.

7.3.2 METODA PONAVLJANJA - DINAMIČNA TEHNIKA

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

7.3.3 SITUACIJSKA TEHNIKA

Že samo ime situacijska tehnika nam pove, da so vaje oblikovane na podlagi situacij iz nogometne igre. Znotraj vaj situacijske tehnike vadimo izbrane tehnično-taktične elemente, ki so vezane na igralne pozicije in kjer že lahko prepoznamo skupno idejo o igri. Smisel teh vaj je izboljšati tehnično izvedbo, ki jo mora posameznik znati izvesti na določeni igralni poziciji, in tako povečati učinkovitost igralcev pri izpolnjevanju taktičnih zahtev (Verdenik, 2021).

7.3.4 IGRALNE SITUACIJE

Igralne situacije so situacije, ki smo jih sestavili na osnovi analize igre. Z njimi treniramo skupinske in moštvene taktične zahteve, igralci pridobivajo osnovno idejo o načinu medsebojnega sodelovanja. Uporabljamo jih lahko za vadbo obeh faz in momentov igre, kot tudi prekinitev. S tovrstno vadbo ponudimo igralcem več taktičnih rešitev za izbrano situacijo v igri, z namenom, da bi igralci hitreje in učinkovitejše prepoznavali in reševali te situacije v igri. (Verdenik, 2021).

7.3.5 IGRALNE OBLIKE

Igralne oblike so podobne nogometni igri in imajo prirejena pravila v skladu s cilji, ki jih želimo doseči. Z njimi uigravamo moštvo v fazi napada, obrambe in v momentih osvojene oz. izgubljene žoge. Igralne oblike vsebujejo elemente posamične, skupinske in moštvene taktike.

S pomočjo igralnih oblik za fazo napada lahko treniramo ohranjanje žoge v posesti, načine prehodov iz faze branjenja v fazo napada, zaključek napada skozi sredino in po bokih itd. S pomočjo igralnih oblik za fazo branjenja pa vadimo posamično, consko in kombinirano obrambo, vadimo ožanje prostora, nadomeščanje soigralcev, prevzemanje nasprotnikov, pritisk, načine prehodov iz faze napadanja v fazo branjenja itd. Pri igralnih oblikah uporabljamo različno velike prostore, število igralcev, proste igralce, določimo lahko število dovoljenih dotikov, postavljamo različne zahteve (točka po dvojni podaji, točka po 10 podajah, točka, če dvakrat obrnemo stran). Ker igralne oblike vsebujejo nasprotnika so poleg vodene igre najbližje nogometni igri, zato so zelo uporabno sredstvo za razvoj taktičnih zahtev. Železnik (2014)

Treniranje samostojnega reševanja situacij v igri je glavni cilj v igralnih oblikah, v katerih igralce usmerjamo, da se iz tistih idej, ki so se jih skupno naučili v prejšnjih korakih začne izbirati tiste elemente, za katere bo sam presodil, da bo z njimi kakovostno rešil neko situacijo v igri (Pocrnjič, 2016)

7.3.6 MOŠTVENE IGRE

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

»Učene principe treniramo v tekmovalnih pogojih, saj sodeluje celotno moštvo. Številčni odnos v moštvenih igrah je odvisen od starosti in formata tekmovanja. Uporabljamo jih za razvoj moštvene taktike in organizacije igre. Razvijamo skupno idejo v igri in igralce učimo sodelovanja v vseh fazah igre. Poznamo dve vrsti moštvenih iger: vodena igra, kjer igro zaustavljamo in igralce usmerjamo ter podajamo skupno idejo in prosta igra brez ustavljanja, kjer opazujemo prenos predhodno podanih idej v procesu treninga. Pri tem lahko imamo skrajšano ali zoženo igrišče, različno število vrat, različno število dotikov žoge in z različnimi pravili skušamo doseči cilj, da se posredovani principi čim pogosteje uresničujejo v vseh fazah igre.« (Kavčič, 2021)

LEGENDA

TA - taktika, TE - tehnika

T - trener

V - vratar

B - branilec

KB - krilni branilec

SB - srednji branilec

Z - zvezni igralec

KI - krilni igralec

N - napadalec

KN - krilni napadalec

SN - srednji napadalec

J - joker (prosti igralec)



Slika 34: Nogometni simboli

8. VAJE ZA NAPADANJE

Zamisel o igri služi kot izhodišče za idejo planiranja treninga. Taktični načrt poskušamo razvijati čim bolj v kontekstu igre. Prevladujejo igralne oblike in igra pri katerih spreminjamo velikost prostora, število igralcev in trajanje glede na taktični cilj določenega treninga in glede na kondicijske zakonitosti posameznega treninga v tedenskem mikrociklu. Vaje za napadanje ločimo na vaje skozi sredino in po krilnem položaju.

8.1 DINAMIČNA TEHNIKA

1. DINAMIČNA TEHNIKA NA MESTU V "Y" OBLIKI

Postavitev: 4x5 igralcev v postavitvi "Y" (razdalja med kloбуčki in figurami je 10m)

Cilj: Priprava igralcev na izvedbo univerzalne tehnike (različnih sprejemov) v oteženih okoliščinah kot so igralne oblike in moštvene igre, kjer bodo imeli aktivnega nasprotnika.

Opis vaje: 10' (3x2'/1' odmor)

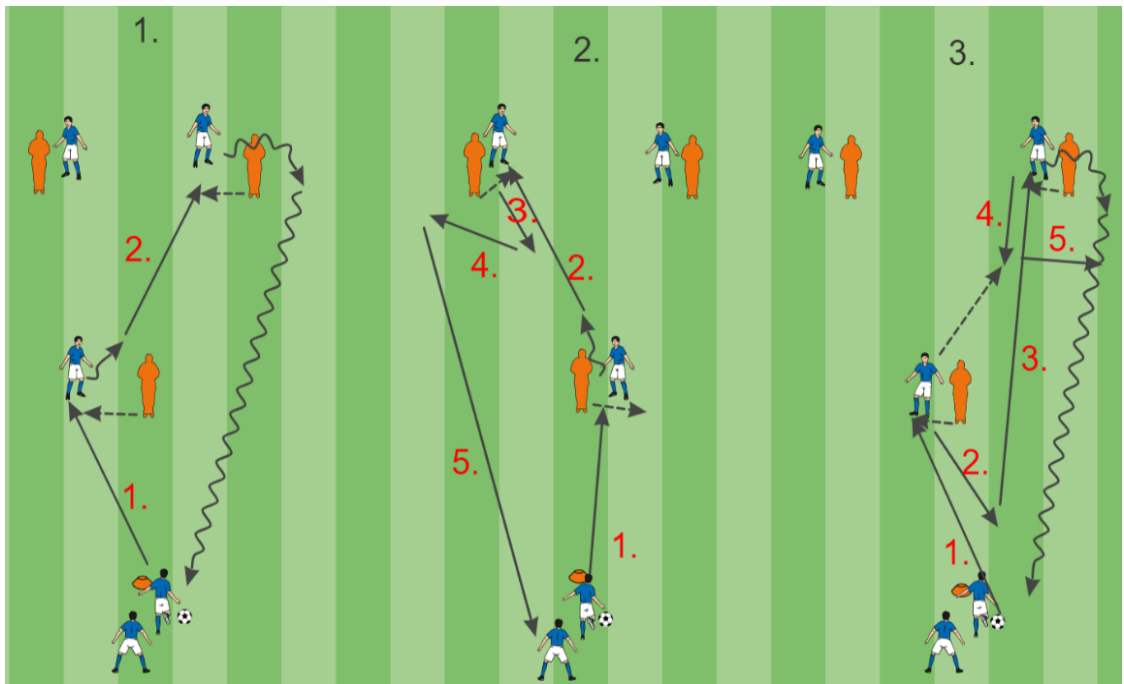
1: Močna podaja igralcu v sredini – odkrivanje od figure, sprejem v smeri naprej in podaja v globino – odkrivanje od figure in sprejem od igralca ter vodenje žoge na začetek vaje.

2: Močna podaja igralcu v sredini – odkrivanje od figure, sprejem v smeri naprej in podaja v globino + nadaljevanje gibanja za dvojno podajo - odkrivanje od figure in povratna podaja za dvojno podajo + vodenje žoge na začetek vaje.

3. Močna podaja igralcu v sredini – odkrivanje od figure + povratna podaja + nadaljevanje gibanja za dvojno podajo - odkrivanje od figure in povratna podaja za dvojno podajo + vodenje žoge na začetek vaje.

Zahteve trenerja:

- Natančna močna podaja
- Podaja na zunanjo nogo.
- Komunikacija po podaji.
- Pravilna postavitev telesa, ki omogoča pravilno izvedbo povratne in dvojne podaje.
- Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo.



Slika 35: Dinamična tehnika na mestu v "y" obliki

2. DINAMIČINA TEHNIKA NA MESTU V KVADRATU Z DVEMA IGRALCEMA NA SREDINI

Postavitev: 3x6 igralcev v kvadratu z dvema igralcema v sredini (razdalja med figurami 10m)

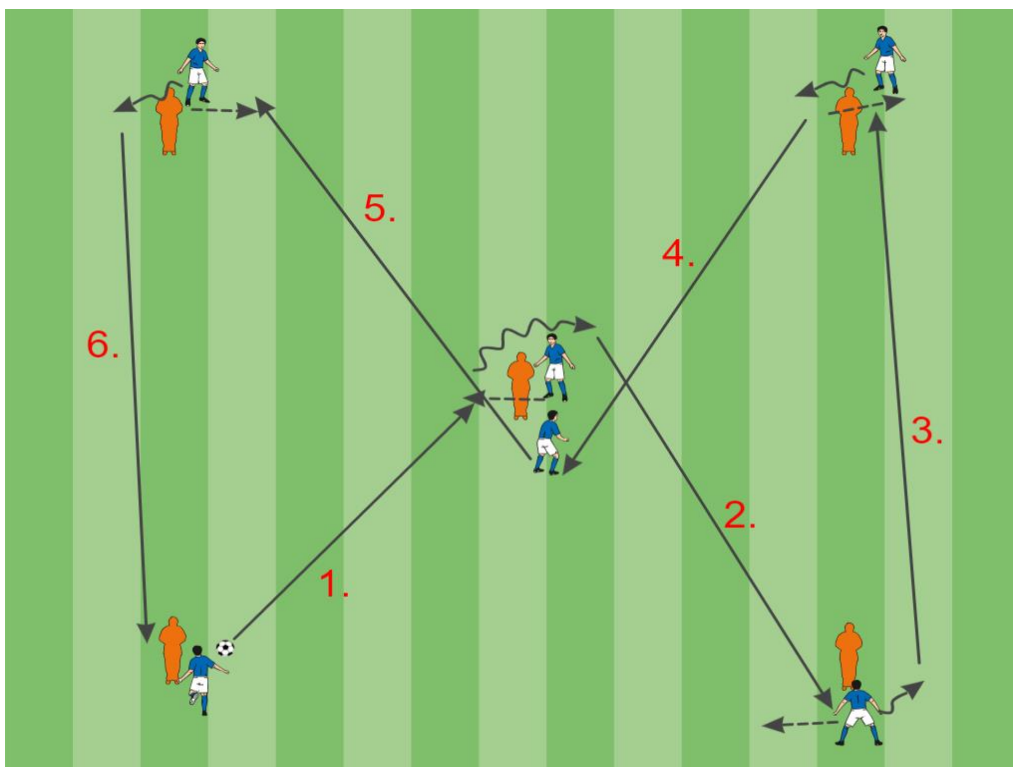
Cilj: Učenje tehničnih elementov, tehnike udarca, odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo.

Opis vaje: 10' (3x2'/1' odmor)

Močna podaja igralcu v sredini - odkrivanje od figure, diagonalni sprejem na stran od figure in z drugim dotikom diagonalna podaja nazaj - odkrivanje od figure in sprejem na stran od figure + globinska podaja in potem tako dalje v drugo smer. Igralci po podaji ostanejo na mestu kjer so začeli.

Zahteve trenerja:

- Natančna močna podaja.
- Komunikacija po podaji.
- Podaja na zunanjo nogo.
- Drugi dotik po sprejemu je podaja.
- Sprejemi z različnimi deli stopala.
- Odkrivanje in sprejem od figure.



Slika 36: Dinamična tehnika na mestu v kvadratu z dvema igralcema na sredini

3. DINAMIČNA TEHNIKA V VERTIKLANI POSTAVITVI

Postavitev: 3x6 igralcev v vertikalni postavitvi (razdalja med figurama 30m, na sredini te razdalje (15m) še ena figura)

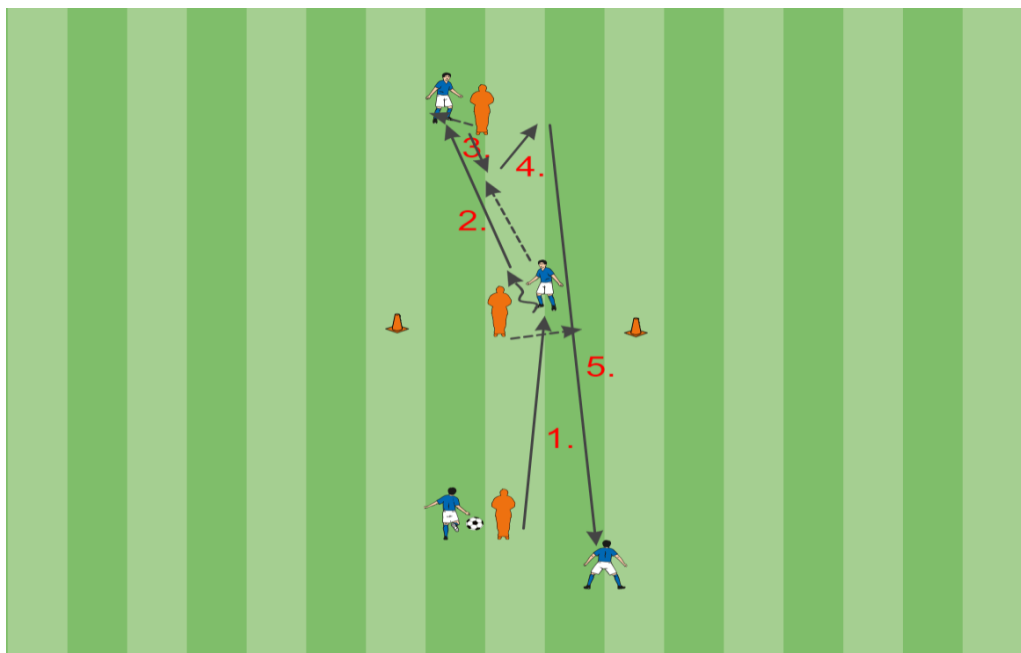
Cilj: Učenje tehničnih elementov, tehnike udarca, odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo, sprejemi z različnimi deli stopala.

Opis vaje: 10' (3x2'/1' odmor)

Močna podaja igralcu v sredini - odkrivanje od figure in sprejem naprej, podaja v globino + nadaljevanje gibanja za dvojno podajo - odkrivanje od figure in povratna podaja za dvojno podajo + močna podaja med figuro in stožcem igralcu, ki čaka na začetni poziciji. Po podaji stečejo igralci vedno eno mesto naprej in tako v krog.

Zahteve trenerja:

- Natančna močna podaja po tleh.
- Komunikacija po podaji.
- Podaja na zunanjo nogo.
- Pravočasnost odkrivanja.
- Sprejemi z različnimi deli stopala.
- Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo.



Slika 37: Dinamična tehnika v vertikalni postavitvi z ovirami

4. SITUACIJSKA DINAMIČNA TEHNIKA V ROMBU Z DVEMA IGRALCEMA V SREDINI

Postavitev: 3x7 igralcev v rombu z dvema igralcema v sredini (razdalja med klobučki 5m, med klobučki in figuro 10m)

Cilj: Učenje tehničnih elementov, tehnike udarca, odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo in učenje principov delovanja v okviru taktičnega načrta.

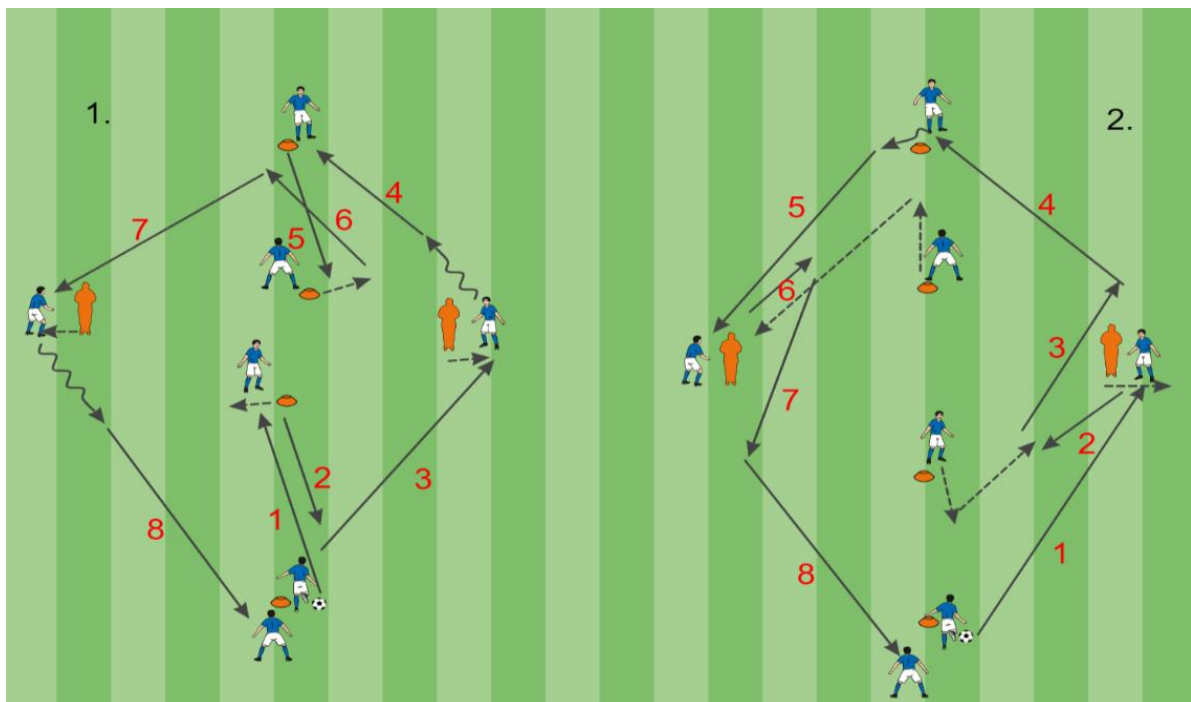
Opis vaje: 15' (4x2' z menjavanjem strani/1' odmor)

1: Podaja bližnjemu igralcu v sredini na zunanjo nogo - pravočasno odkrivanje od figure in povratna podaja - močna podaja na oddaljenega igralca na stran – odkrivanje od figure in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo in podaja v globino.

2: Ostra podaja na oddaljenega igralca na stran – odkrivanje od figure in povratna podaja na igralca v sredini + ponujanje za dvojno podajo - globinska podaja.

Zahteve trenerja:

- Natančna močna podaja in komunikacija po podaji.
- Podaja na zunanjo nogo.
- Pravočasno odkrivanje igralca in kvalitetna povratna žoga.
- Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo.



Slika 38: Situacijska dinamična tehnika v rombu z dvema igralcema na sredini

8.2 IGRALNE SITUACIJE

1. IGRALNE SITUACIJE ZA ZAKLJUČEK SKOZI SREDINO NA ENA VRATA.

Postavitev: Širina 16m prostora, 1 velika vrata, 2 figuri, 4 igralci (V, 1ZV, 2N).

Cilj: Priprava napada skozi sredino s principom povratne in globinske podaje/sodelovanju zveznih igralcev in napadalcev.

Opis vaje: 15' (3x3'/2' odmor)

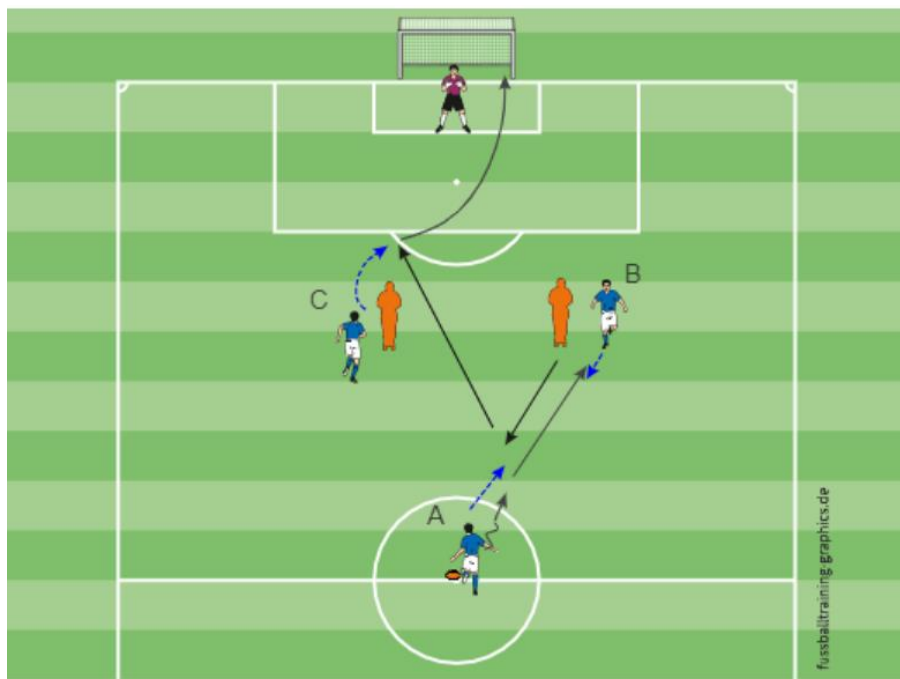
Igralec A vodi žogo (nikoli ne poda iz mesta) in jo poda oddaljenejšemu napadalcu (igralec B), ki se mu odkrije. Sledi povratna podaja, po kateri sledi direktna globinska podaja na bližjega napadalca, ki se polkrožno odkrije (igralec C). Napadalec nato zaključí akcijo.

Možne variacije:

- Zaključek po največ dveh dotikih
- Globinska podaja po zraku
- Pravilo prepovedanega položaja

Zahteve trenerja:

- Natančna podaja in komunikacija po podaji.
- Pravočasno odkrivanje in vtekanje za hrbet nasprotnika.
- Pravilno odločanje igralca z žogo, komu bo podal.
- Pravočasno odkrivanje igralca in kvalitetna povratna žoga.



Slika 39: Igralna situacija za zaključek skozi sredino

2. PRIPRAVA IN ZAKLJUČEK NAPADA SKOZI SREDINO V POSTAVITVI 3 + 1 + 3 NA ENA VRATA

Postavitev: širina 16m prostora, 1 velika vrata, 7 figur, 8 igralcev (V, 3B, 1ZV, 3N).

Cilj: Globinska podaja desnega branilca srednjemu napadalcu v prostor med linijami, kamor se po globinski podaji odkriva zvezni igralec in eden od krilnih napadalec, sledi povratna podaja ter nato prehod v zaključek s podajo med igralci zadnje obrambne linije.

Opis vaje:

- Principi igre v pripravi napada:

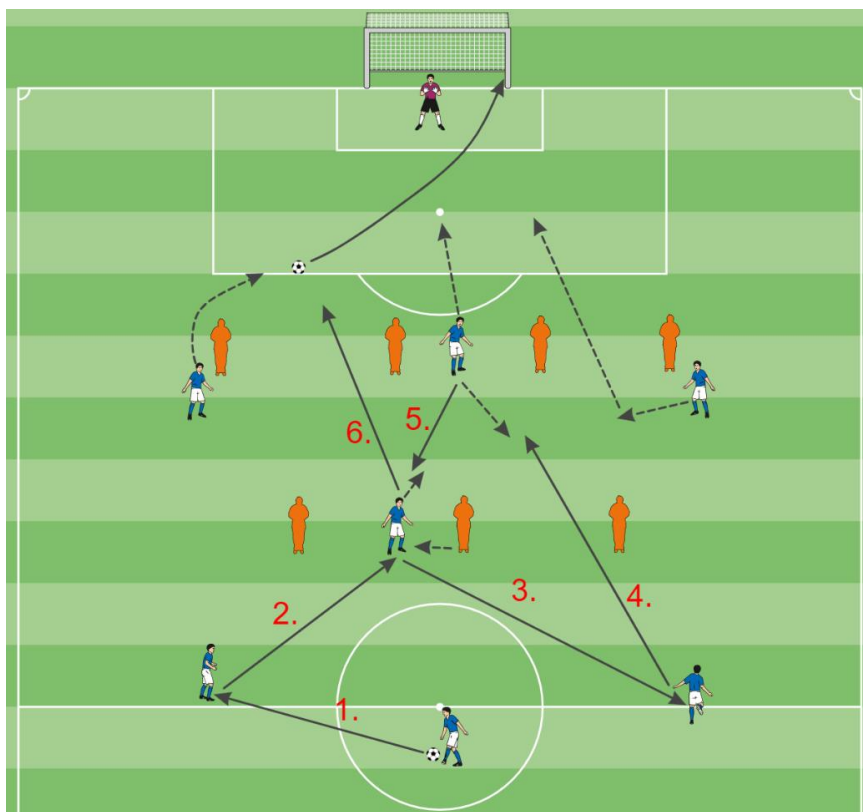
Priprava napada je skoraj vedno s tremi branilci. Zunanji branilec poda žogo v globino na srednjega napadalca, ki se odkrije v medprostor, sledi povratna podaja in globinska podaja za zaključek napada.

- Principi igre v zaključku napada:

Direktna ali povratna podaja napadalca na tretjega (zvezni igralec ali krilni napadalec), nadaljevanje gibanja in pripravljenost na odbitek oziroma drugo žogo - Odkrivanje napadalca v prostor med linijami – sprejem z obratom v smeri naprej – podaja v prostor za hrbet nasprotnika.

Zahteve trenerja:

- Natančna podaja in komunikacija po podaji.
- Pravočasno odkrivanje in vtekanje za hrbet soigralcu.
- Pravilno odločanje igralca z žogo, komu bo podal.
- Pravilna postavitev telesa, ki omogoča podaje z enim dotikom
- Pravočasno odkrivanje igralca in kvalitetna povratna žoga.
- Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo.



Slika 40: Priprava in zaključek napada skozi sredino v postavitvi 3+1+3

3. PRIPRAVA IN ZAKLJUČEK NAPADA SKOZI SREDINO V POSTAVITVI 8:0 NA ENA VRATA

Postavitev: Širina 16m prostora, 8 figur, 9 igralcev (V, 3B, 3ZV, 2N).

Cilj: Priprave napada skozi sredino s tremi branilci s poudarkom na gibanju/sodelovanju zveznih igralcev in napadalcev.

Princip globina - povratna podaja - globina.

Opis vaje: 15' (3x3'/2' odmor)

- Principi igre v pripravi napada:

Princip priprave napada s tremi branilci, ki podajajo žogo v globino med linijami nasprotnika, po obračanju strani je princip igranja naprej oziroma v globino. Zvezni igralec in napadalec se odkrivata v prostor med linijami, sledi zaključek napada.

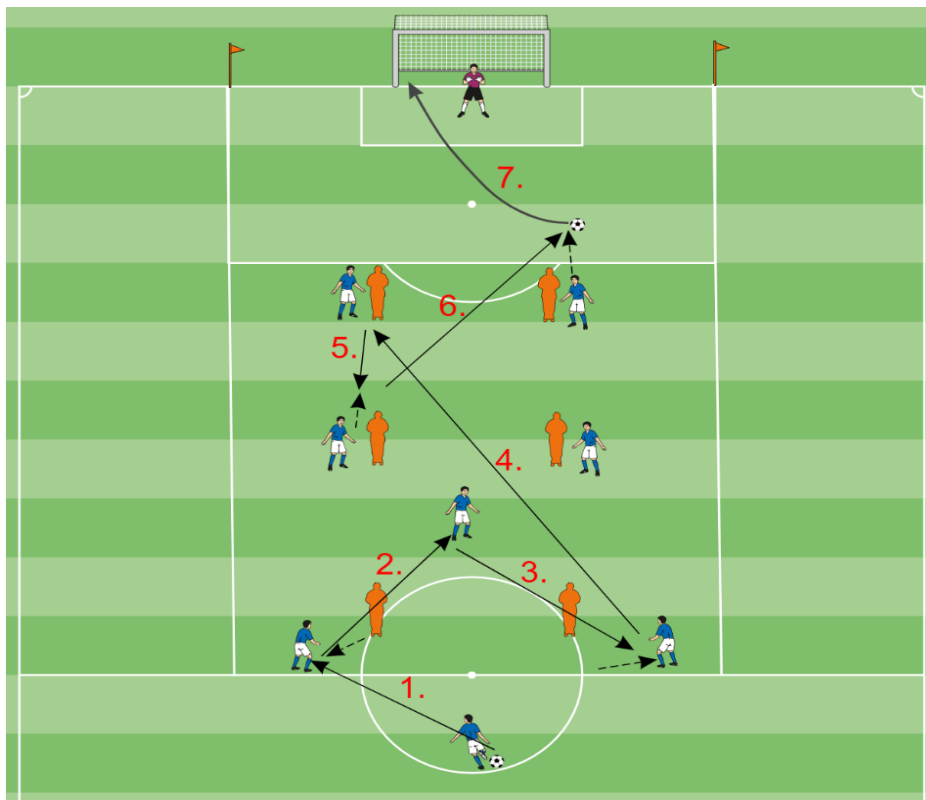
- Principi igre v zaključku napada:

Direktna ali povratna podaja napadalca na tretjega (zvezni igralec ali napadalec) + nadaljevanje gibanja - podaja v prostor med figure - odkrivanje napadalca med linije nasprotnika + vtekanje zveznega igralca v izpraznjen prostor - odkrivanje zveznega igralca v

prostor med linijami in za hrbet nasprotnika – pravilna postavitev in sprejem z obratom v smeri naprej - podaja v prostor med figure za hrbbet nasprotnika – visoka podaja za hrbbet nasprotnika.

Zahteve trenerja:

- Natančna podaja in komunikacija po podaji.
- Pravočasno odkrivanje in vtekanje za hrbbet soigralcu.
- Pravilno odločanje igralca z žogo, komu bo podal.
- Pravočasno odkrivanje igralca in kvalitetna povratna žoga.
- Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno nogo.



Slika 41: Priprava in zaključek napada skozi sredino v postavitvi 8:0

8.3 IGRALNE OBLIKE

1. IGRALNA OBLIKA OHRANJANJA ŽOGI V POSESTI V POSTAVITVI 6:6+4

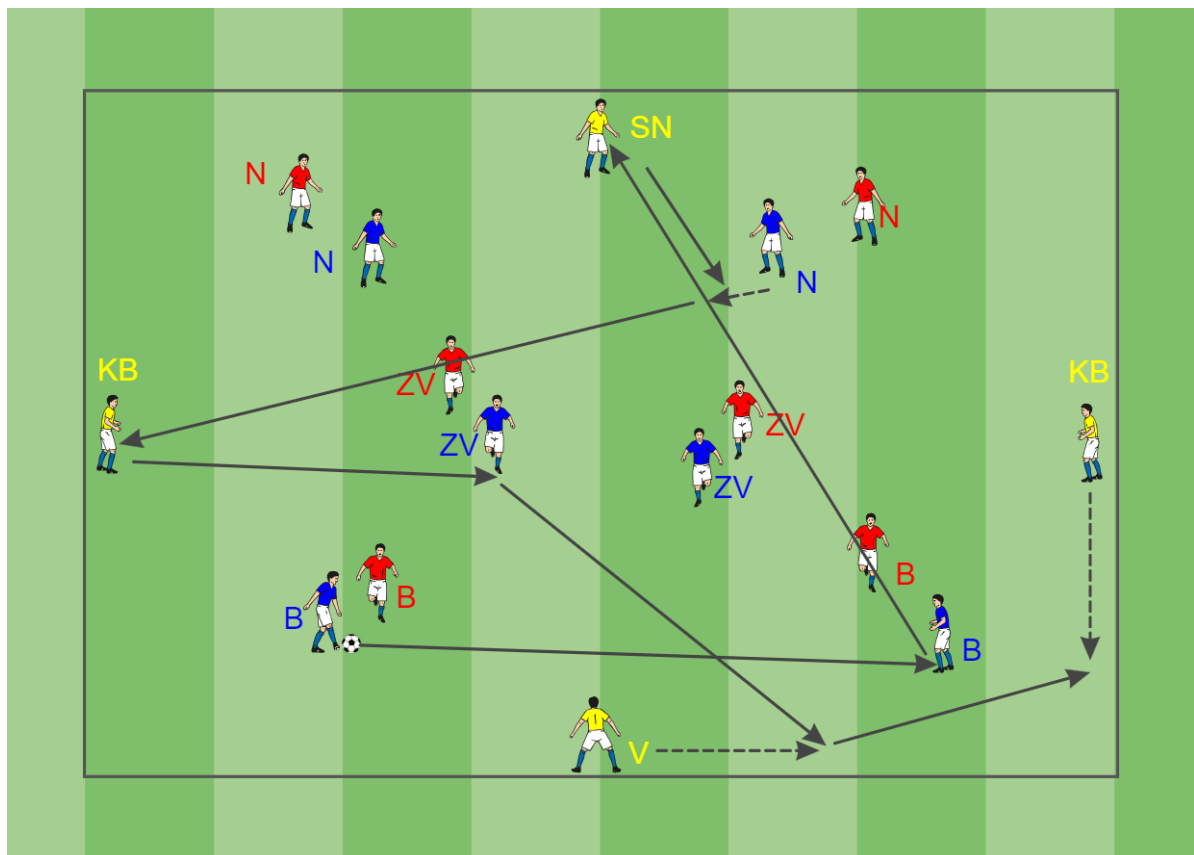
Postavitev: Omejen prostor (30 x 35m), 2x6 igralcev + 4 nevtralni igralci (1V, 4B, 2KB, 4ZV, 4N, 1SN)

Cilj: Izpopolnjevanje tehnično - taktičnih principov igre v napadu, postavitvev v napadu.

Opis vaje: 15' (3x3'/90" odmor). Igralna oblika se igra v smeri nogometne igre, igralci so postavljeni na svoja igralna mesta. S pomočjo igralne oblike treniramo ohranjanje žoge v posesti in postavitvev v fazi napada. Nevtralni igralci in vratar imajo dva dotika, ostali igralci imajo proste dotike. Pet podaj je ena točka za moštvo v posesti. Proti pritisk po izgubljeni žogi, moštvo, ki osvoji žogo mora takoj zavzeti pozicije za ohranjanje posesti žoge v napadu.

Zahteve trenerja:

- Sprejem žoge branilca v gibanje proti globini za osvajanje prostora
- Pravočasno odkrivanje krilnih napadalcev na drugi strani v medprostore
- Pravilna postavitev telesa, ki omogoča sprejem naprej in podajo z drugim dotikom
- Hitra reakcija po osvojeni žogi (postavitev za ohranjanje posesti)



Slika 42: Igralna oblika ohranjanja posesti 6:6+4

2. IGRALNA OBLIKA OHRANJANJA ŽOGI V POSESTI V POSTAVITVI 8:8+3

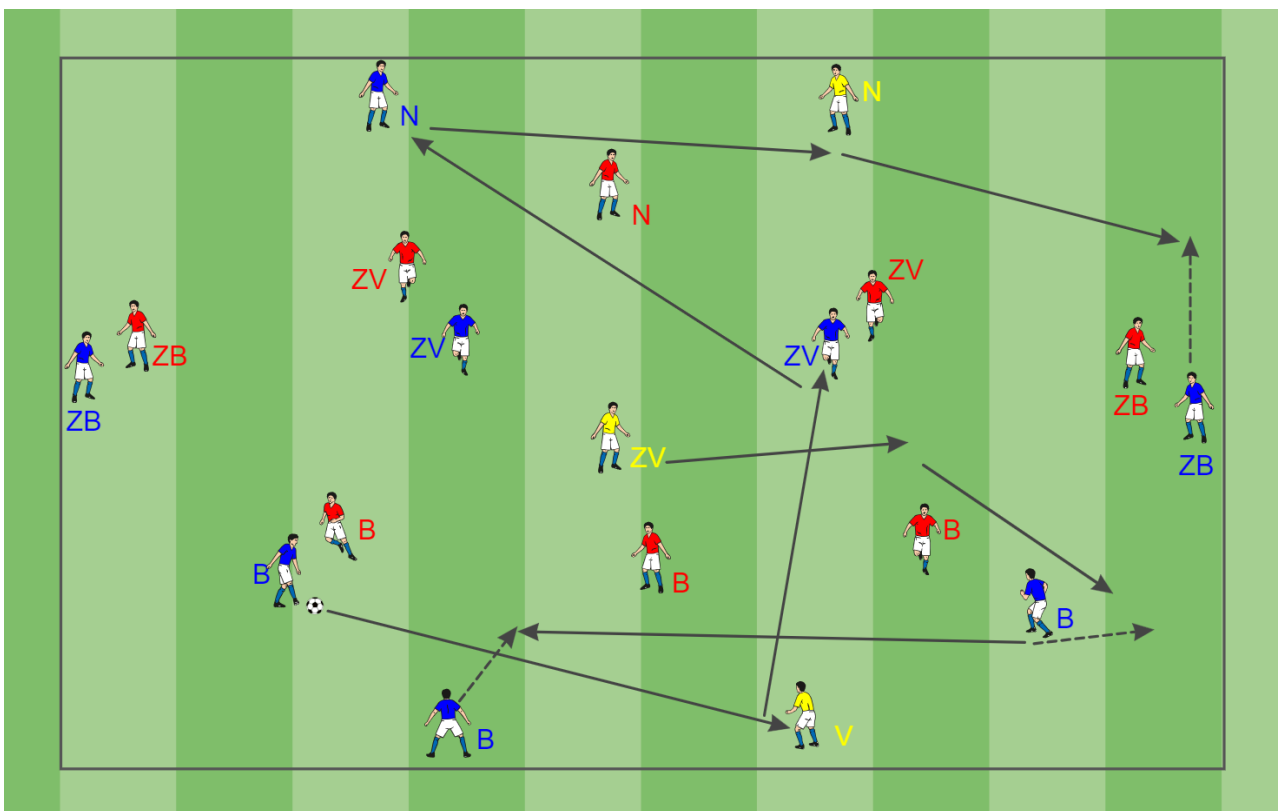
Postavitev: Omejen prostor (40 x 45m), 2x8 igralcev + 3 nevtralni igralci (1V, 6B, 4KB, 5ZV, 3N)

Cilj: Izpopolnjevanje tehnično - taktičnih principov igre v napadu, postavitvev v napadu.

Opis vaje: 15' (3x3'/90" odmor). Igralna oblika se igra v smeri nogometne igre, igralci so postavljeni po svojih igralnih mestih. S pomočjo igralne oblike treniramo ohranjanje žoge v posesti in postavitvev v fazi napada. Nevtralni igralci imajo dva dotika, ostali igralci imajo proste dotike. Pet podaj je ena točka za moštvo v posesti. Proti pritisk po izgubljeni žogi, moštvo, ki osvoji žogo mora takoj zavzeti pozicije za ohranjanje posesti žoge v napadu.

Zahteve trenerja:

- Močne podaje in komunikacija po podaji
- Sprejem žoge branilca v gibanje proti globini za osvajanje prostora
- Pravilna postavitev telesa, ki omogoča sprejem naprej in podajo z drugim dotikom
- Hitra reakcija po osvojeni žogi (postavitev za ohranjanje posesti)



Slika 43: Igralna oblika ohranjanja žoge v posesti 8:8+3

3. IGRALNA OBLIKA NAPADA SKOZI SREDINO V POSTAVITVI V+2:1 na 3:2+V in V+3:2 na 4:3+V

Postavitev: Omejen prostor (46x40m), 2 velikih vrat, 2 figuri, 12 igralcev (2V, 4B, 4KN, 2SN) in 17 igralcev (2V, 6B, 1ZV, 4KN, 4SN)

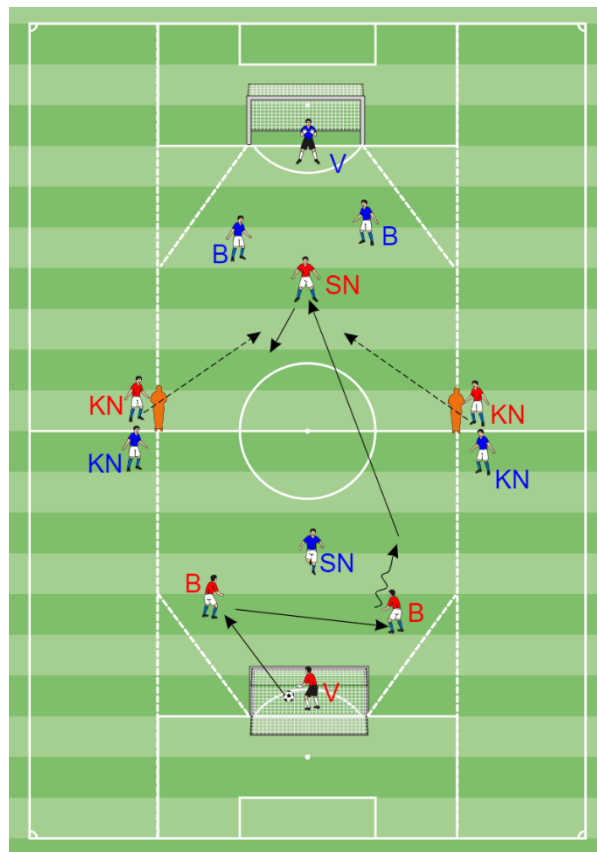
Cilj: Globinska podaja skozi srednji prostor, povratna podaja in prehod v zaključek.

Opis vaje:

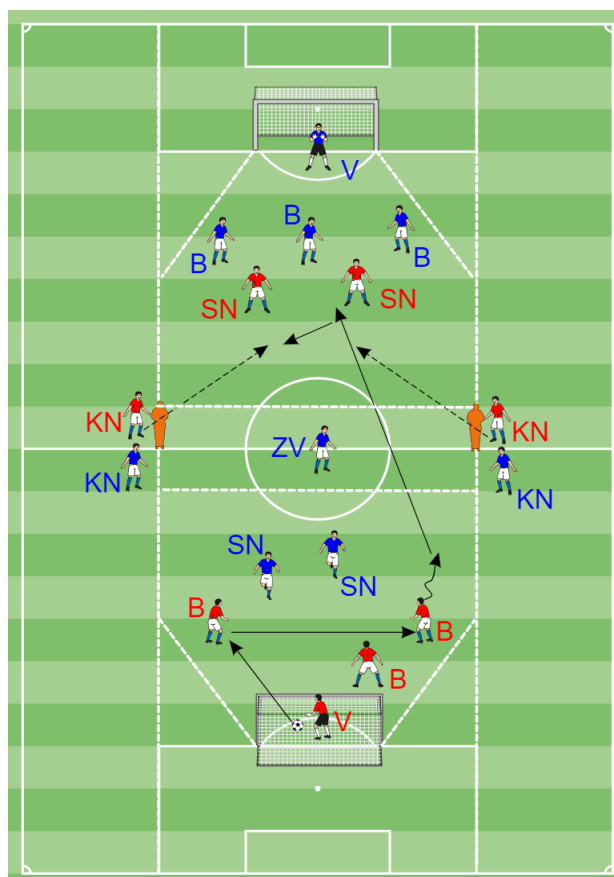
- Igralna oblika V+2:1+3:2+V; 2x4 ponovitev z menjavo moštev: Vratar poda žogo do enega od branilcev. Cilj branilcev je odigrati globinsko žogo na srednjega napadalca, ki odigra povratno podajo na enega od krilnih igralcev. Po odigrani povratni žogi se gre v zaključek napada 3:2+V.
- Igralna oblika V+3:2+4:3+V; 2x4 ponovitev z menjavo moštev: Vratar poda žogo do enega od branilcev. Cilj branilcev je odigrati globinsko žogo na srednjega napadalca, ki odigra povratno podajo na enega od krilnih igralcev. Po odigrani povratni žogi se gre v zaključek napada 4:3+V. Modri zvezni igralec lahko prestreže globinsko podajo, če mu to uspe gre modro moštvo v zaključek napada 3:3.

Zahteve trenerja:

- Močne podaje in komunikacija po podaji
- Sprejem žoge branilca v gibanje proti globini za osvajanje prostora
- Pravočasno odkrivanje napadalca in kvalitetna povratna podaja
- Ustvarjanje situacij 2:1 v napadu



Slika 44: Igralna oblika v+2:1+3:2+2



Slika 45: Igralna oblika v+3:2+4:3+v

4. IGRALNA OBLIKA NAPADA PO KRILNEM POLOŽAJU

Postavitev: Igralno polje dolžine 60 metrov in širine celega igrišča z dvema omejenima prostoroma na obeh straneh. Omejen prostor (15x10m), 2 velikih vrat, 16 igralcev (1V, 3SB, 2B, 2KB, 2Z, 4KN, 2N).

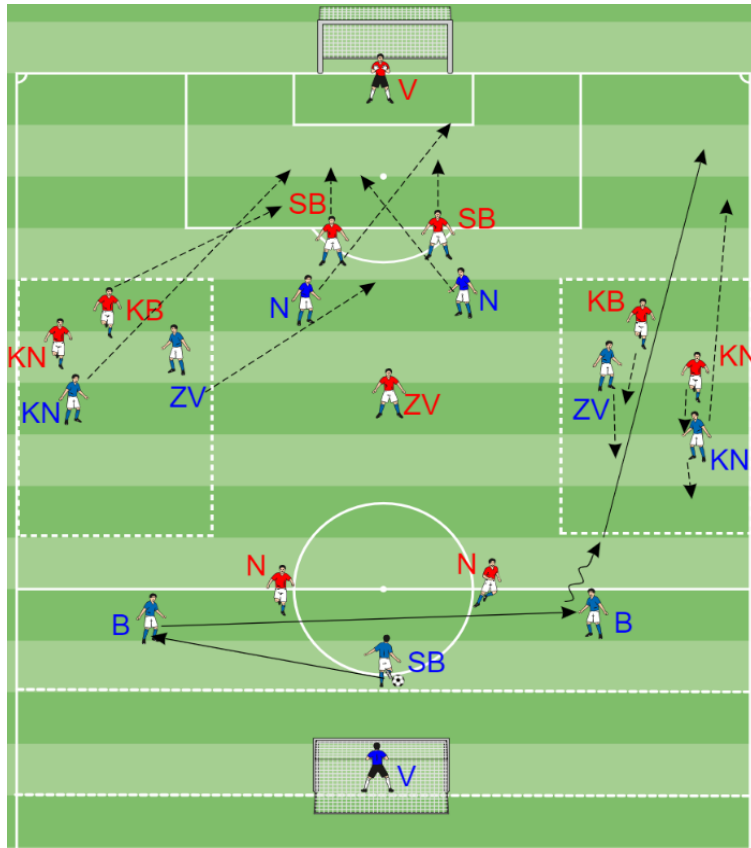
Cilj: Priprava in zaključek napada po podaji iz krilnega položaja.

Opis vaje:

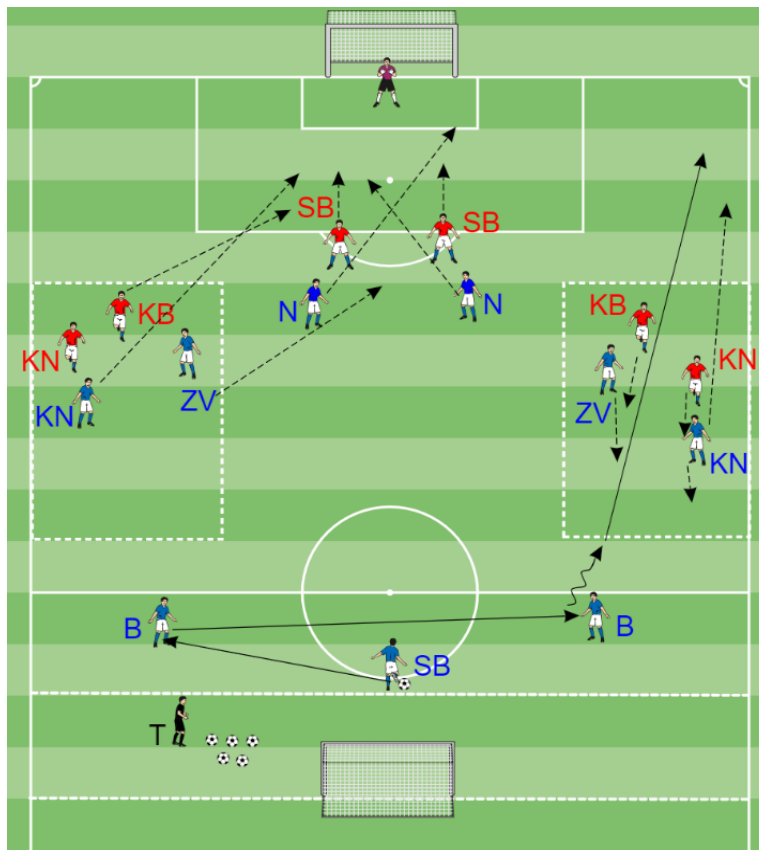
- 10' (kratki intervali), izmenično leva – desna stran; 3:0-3:2-5:3+V. Srednji branilec poda žogo na enega od branilcev. Sledi sprejem žoge proti globini in sodelovanje pri pripravi zaključka na krilnem položaju v omejenem prostoru kjer imamo situacijo 3:2. Cilj je odigrati globinsko žogo za predložek iz krilnega položaja. V zaključku napada modrega moštva sodelujeta dva napadalca, krilni napadalec iz leve strani in zvezni igralec, ki se ponudi za povratno podajo. V obrambnih nalogah sodelujeta dva srednja branilca in krilni branilec rdečega moštva.
- 10' (kratki intervali), izmenično leva – desna stran; V+3:2-3:2-5:3+V z prehodom po osvojeni žogi. Naloga branilcev je izigrati pritisk dveh napadalcev rdečega moštva. Sledi sodelovanje pri pripravi zaključka na krilnem položaju v omejenem prostoru kjer imamo situacijo 3:2. Cilj je odigrati globinsko žogo za predložek iz krilnega položaja. V zaključku napada modrega moštva sodelujeta dva napadalca, krilni napadalec iz leve strani in zvezni igralec, ki se ponudi za povratno podajo. V obrambnih nalogah sodelujeta dva srednja branilca in krilni branilec rdečega moštva. Po osvojeni žogi rdeče ekipe sledi protinapad v katerem sodeluje zvezni igralec, dva krilna napadalca in dva napadalca rdečega moštva. Nastane situacija 5:3+V.

Zahteve trenerja:

- Pravočasno odkrivanje in vtekanje v izpraznjen prostor
- Ustvarjanje situacij 2:1 na krilnem položaju



Slika 46: Zaključek napada po krilnem položaju 2



Slika 47: Zaključek napada po krilnem položaju 1

5. IGRALNA OBLIKA 9:7+9:9

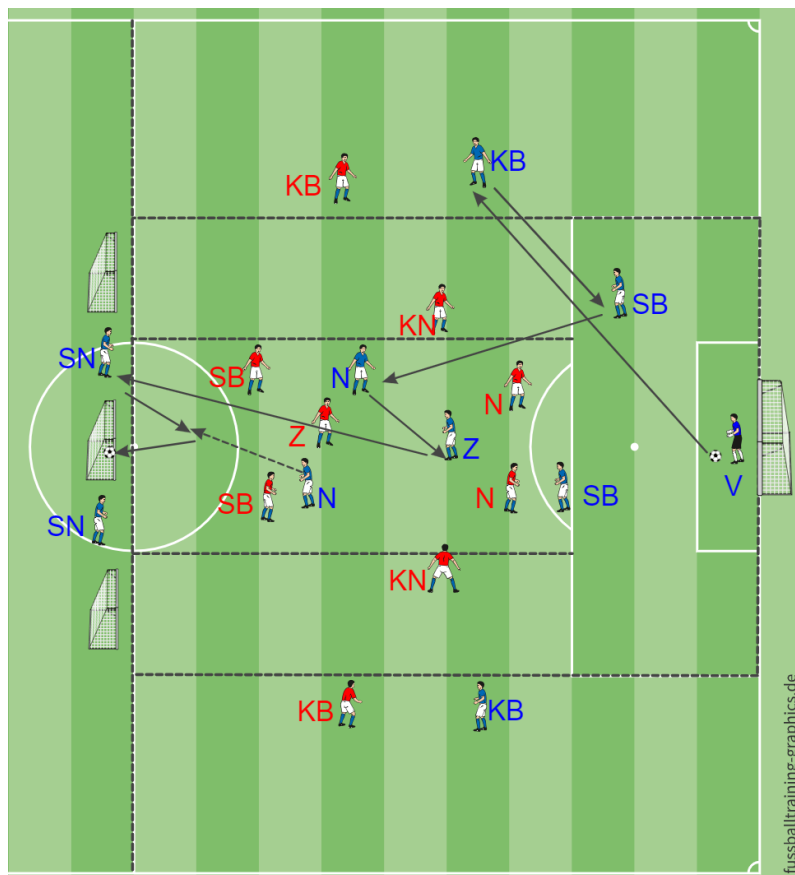
Postavitev: Igralno polje dolžine 52 metrov in cela širina igrišča . 1 velika vrata, 3 mala vrata, 19 igralcev (1V, 4SB, 4KB, 2Z, 2KN, 4N, 2SN).

Cilj: Princip globinske podaje in povratne podaje na tretjega. Igra je vodena, navodila tudi med igro.

Opis vaje: (2x6 ponovitev/2' odmor). Igra 9:7+9:9. Z igro vedno začnejo modri in sicer v prostoru kjer poteka igra 7:9, po 6 ponovitvah menjamo vloge. Modri poskušajo s kontinuiranim napadom na postavljeno obrambo odigrati globinsko podajo na enega od napadalcev. Cilj igre je po principu globina-povratna-globina priti do zaključka na mala vrata. V kolikor rdeči odzamejo žogo morajo izpeljati proti napad. Po izgubljeni žogi modre ekipe sta v fazi obrambe aktivna oba srednja napadalca modre ekipe, nastane igra 9:9.

Zahteva trenerja:

- Uigravanje principov v fazi napada, princip globina-povratna podaja-globina.
- Hitri prehodi igralcev po izgubljeni in po pridobljeni žogi.



Slika 48: Igralna oblika 9:7+9:9

6. IGRALNA OBLIKA ORGANIZACIJE NAPADA V+7+3+6+2

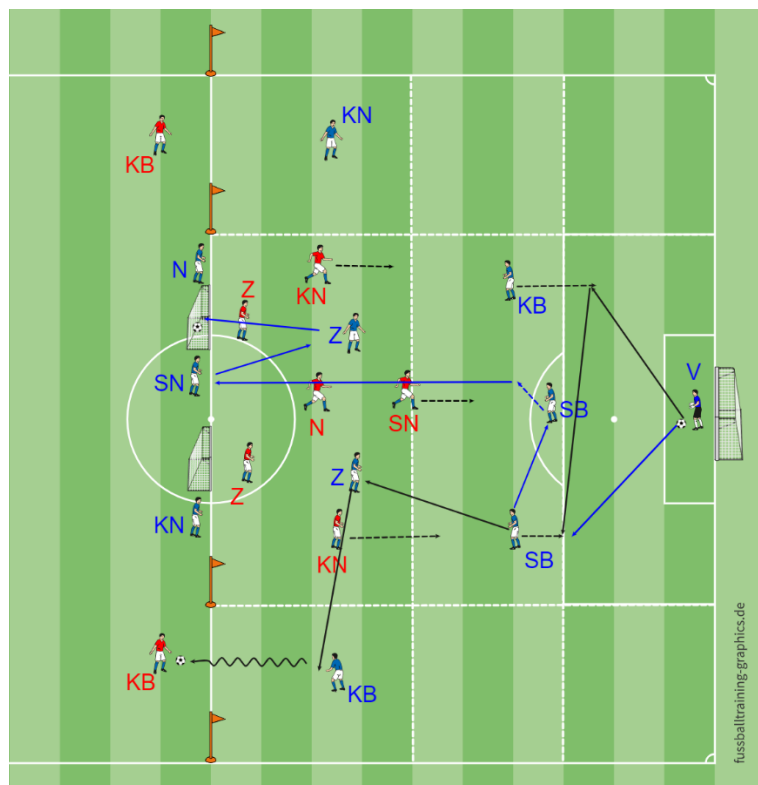
Postavitev: Igralno polje dolžine 52 metrov in cela širina igrišča. 1 velika vrata, 2 malih vrat, 4 palice. 19 igralcev (1V, 2SB, 4KB, 4Z, 4KN, 2N, 2SN).

Cilj: Organizacija napada v 1. coni. Začetek igre od vratarja, igra je vodena, navodila tudi med igro.

Opis vaje: (4x4 ponovitev/1' odmor). Igra V+7+3+6+2. Z igro vedno začnejo modri in sicer v postavitvi vratar + trije branilci. Cilj igre je organizacija igre z vratarjem po principu globinske podaje, povratne podaje in zaključka na mala vrata ali pa preko krilnega branilca na levi strani in krilnega napadalca na drugi strani priti preko linije oziroma skozi vrata, ki sta označena s palicami. Po 4 ponovitvah menjamo vloge. V kolikor rdeči odvzamejo žogo morajo izpeljati proti napad. V proti napadu sta aktivna tudi oba krilna branilca rdečega mosta, nastane igra V+7:8.

Zahteva trenerja:

- Uigravanje principov v organizaciji napada.
- Hitri prehodi igralcev po izgubljeni in po pridobljeni žogi.
- Odkrivanje na krilnem položaju in osvajanje prostora čez linijo.



Slika 49: Organizacija napada v+7+3:6+2

8.4 MOŠTVENE IGRE

1. IGRA SKOZI SREDINO 9:9+1

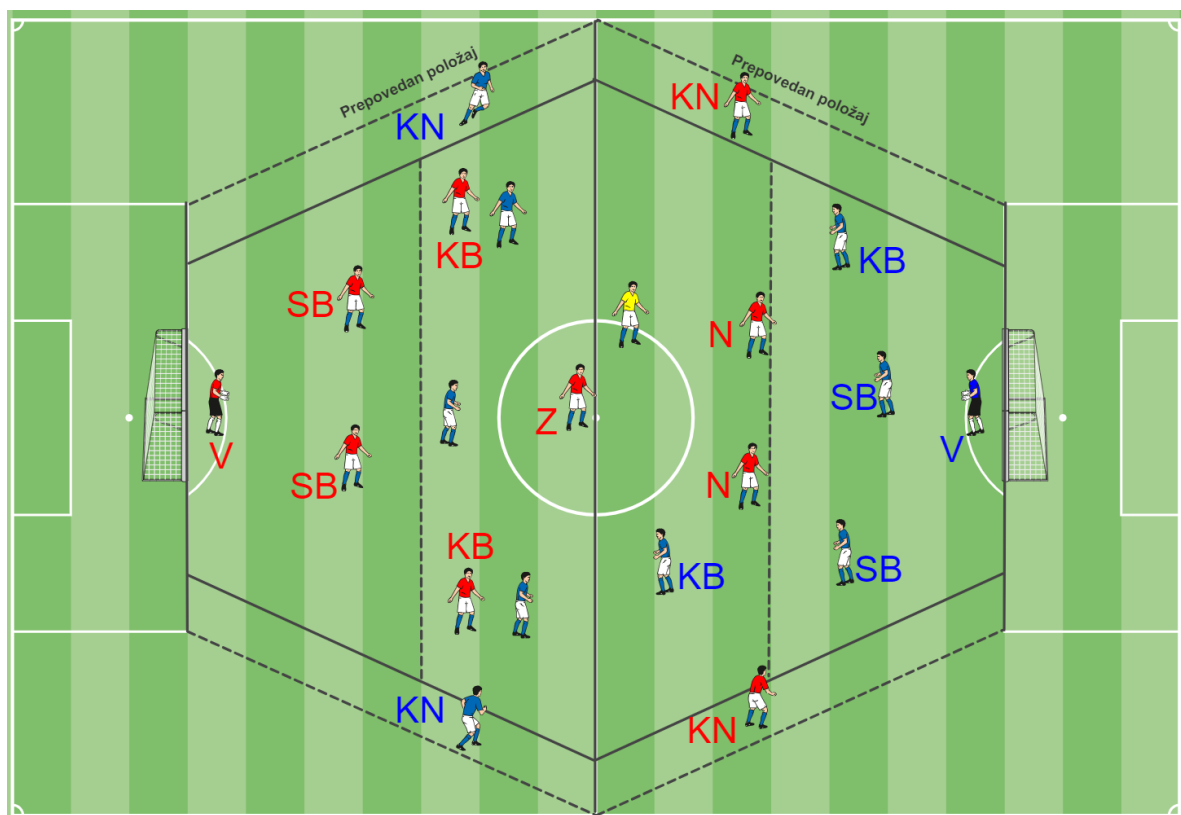
Postavitev: Igralno polje dolžine 70 metrov v obliki šestkotnika z omejenim prostorom za krilne napadalce. 2 velikih vrat, 21 igralcev (2V, 4SB, 4KB, 2Z, 4KN, 4N, 1J).

Cilj: Z obliko šestkotnika poskušamo igralce prisiliti, da zaključujejo napade skozi sredino.

Opis vaje: (3x6'/2' odmor). Igra V + 9 : 9+ V + 1. Kot že omenjeno v modelu igre je nas princip v fazi napada, da gradimo napad vedno s tremi branilci. Pri tej igri zahtevamo od igralcev postavitev v napadu V-3-4-3. Krilni napadalci v omejenem prostoru imajo dva dotika, ostali igralci imajo proste dotike. Upoštevamo linijo za prepovedan položaj.

Zahteve trenerja:

- Postavitev v napadu v formaciji V-3-4-3
- Hitri prehodi igralcev po izgubljeni in po pridobljeni žogi.
- Uigravanje principov v fazi napada skozi sredino.



Slika 50: Igra skozi sredino 9:9+1

2. IGRA V+10:10+V+V

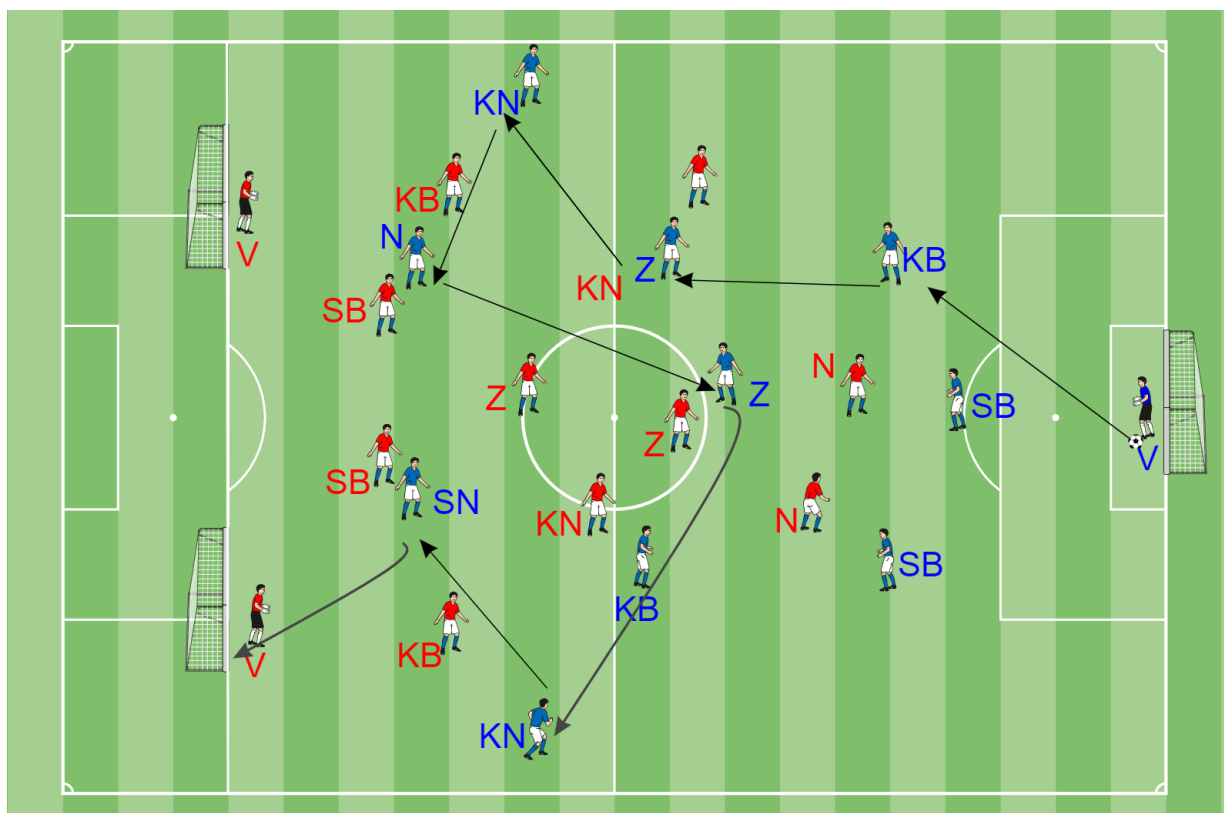
Postavitev: Igralno polje dolžine 85 metrov in cela širina igrišča. 3 velika vrata, 23 igralcev (3V, 4SB, 4KB, 4Z, 4KN, 3N, 2SN).

Cilj: Hitro obračanje strani in zaključek napada na drugi strani. To igro uporabljamo predvsem pred tekmami z moštvi, ki igrajo v postavitvi 1-4-4-2 (romb oziroma karo sistem).

Opis vaje: (3x4'/2' odmor). Igra V+10:10+V+V. Cilj igre je hitro obračanje strani in zaključek na velika vrata na drugi strani. V kolikor rdeči odvzamejo žogo, igrajo na velika vrata in poskušajo priti čim prej do zaključka napada. Rdeče moštvo igra v fazi obrambe in napada v sistemu 1-4-4-2 (romb oziroma karo). S tem simuliramo nasprotnika za naslednjo tekmo.

Zahteve trenerja:

- Hitro obračanje strani in zaključek napada.
- Pravilno gibanje napadalcev.
- Hitri prehodi igralcev po izgubljeni in po pridobljeni žogi.
- Uigravanje principov v fazi.



Slika 51: Igra V+10:10+V+V

3. IGRA V+10:6+2+V

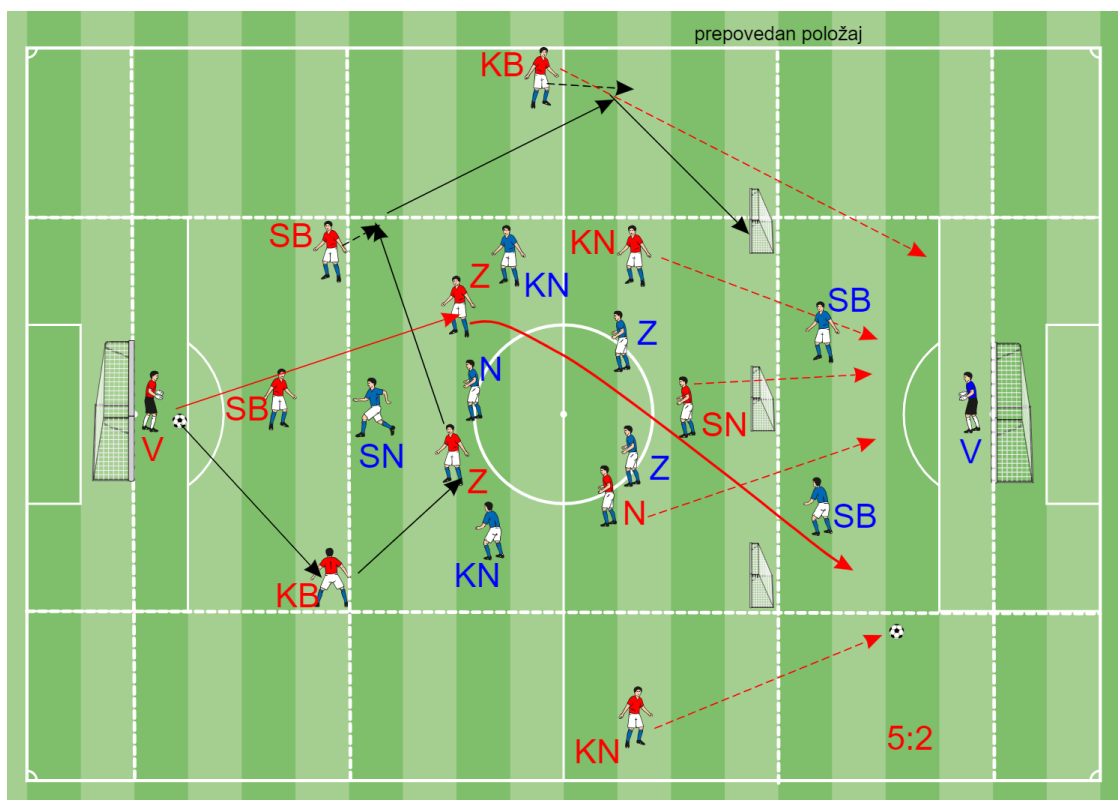
Postavitev: Igralno polje dolžine 80 metrov in cela širina igrišča. 2 velikih vrat, 20 igralcev (2V, 4SB, 2KB, 3Z, 4KN, 2N, 2SN).

Cilj: Uigravanje principov v fazi napada. Postavitev v zvezni vrsti, princip globina-povratna-globina in napadanje globine.

Opis vaje: (4x4 ponovitev/1' odmor). Igra V+10:6+2+V. Rdeča ekipa poskuša zadeti v enega od treh malih vrat po principu globina-povratna podaja-globina ali pa z dolgo žogo priti v zadnjo tretjino kjer nastane igra 5:2+V. Za zaključek napada v zadnji tretjini imajo 5 sekund časa. V kolikor modri odvzamejo žogo, igrajo na velika vrata rdečega moštva in poskušajo priti čim prej do zaključka napada. Z igro vedno začnejo rdeči, po 4 ponovitvah menjamo igralce na določenih igralnih položajih.

Zahteve trenerja:

- Pravilno gibanje napadalcev.
- Napadanje globine.
- Hitri prehodi igralcev po izgubljeni in po pridobljeni žogi.
- Uigravanje principov v fazi.



Slika 52: Igra V+10:6+2+V

4. IGRA V+9:9+V

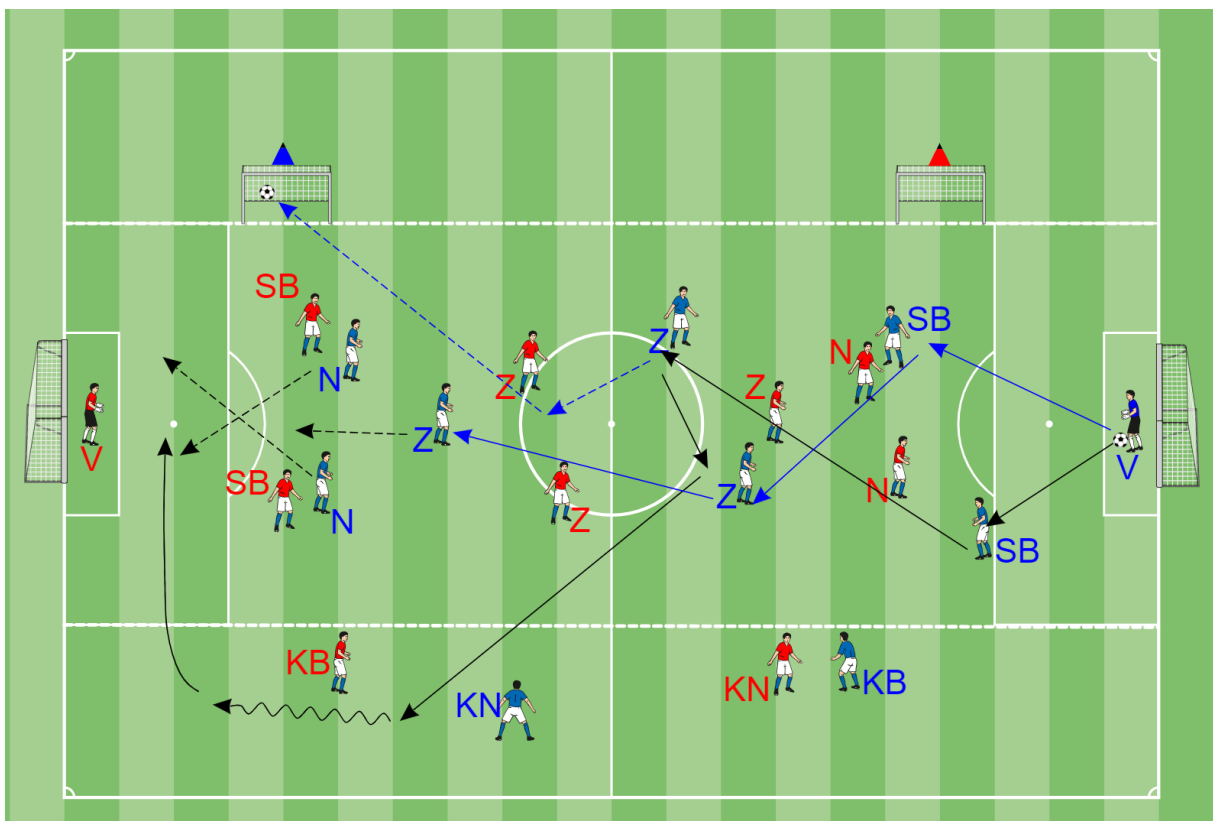
Postavitev: Cela dolžina in širina igrišča. 2 velikih vrat, 2 malih vrat, 20 igralcev (2V, 4SB, 2KB, 6Z, 2KN, 4N).

Cilj: Uigravanje principov v fazi napada po krilnih položajih. Cilj je ustvariti višek na strani kjer niso postavljena mala vrata.

Opis vaje: (2x12'/3' odmor). Igra V+9:9+V na 2 velikih in 2 malih vrat. Cilj igre je izolirati eno stran in ustvariti višek na drugi strani. V primeru, da modro moštvo kljub ustvarjenemu višku ne more zaključiti napad po krilnem položaju, sledi obračanje strani in zaključek na modra mala vrata na drugi strani. Mala vrata služijo za obračanje strani. Isto nalogo ima rdeče moštvo.

Zahteve trenerja:

- Ustvarjanje viška na krilnih položajih.
- Hitri prehodi igralcev po izgubljeni in po pridobljeni žogi.
- Uigravanje principov zaključka napada po krilnih položajih.



Slika 53: Igra v+9:9+v na dvoje malih in velikih vrat

9. VAJE ZA OBRAMBO

Osnova branjenja je kompaktnost moštva in branjenje proti žogi. Nasprotnika poskušamo usmeriti na krilni položaj, kjer poskušamo iti v pritisk. Cilj je odvzem žoge in prehod v proti napad. V trenutku izgubljene žoge je zelo pomemben proti pritisk. Imamo točno določene principe oziroma dele igrišča, kjer gremo v proti pritisk (na krilnih položajih) ali pa se spuščamo v obliki lijaka oziroma se postavimo za žogo (na sredini igrišča).

9.1 DINAMIČNA TEHNIKA

1. SITUACIJSKA DINAMIČNA TEHNIKA V KVADRATU Z PRITISKOM NASPROTNIKA

Postavitev: 5 igralcev v kvadratu z 4 igralci znotraj kvadrata (razdalja med klobučki in palicami 5m, med klobučki 15m).

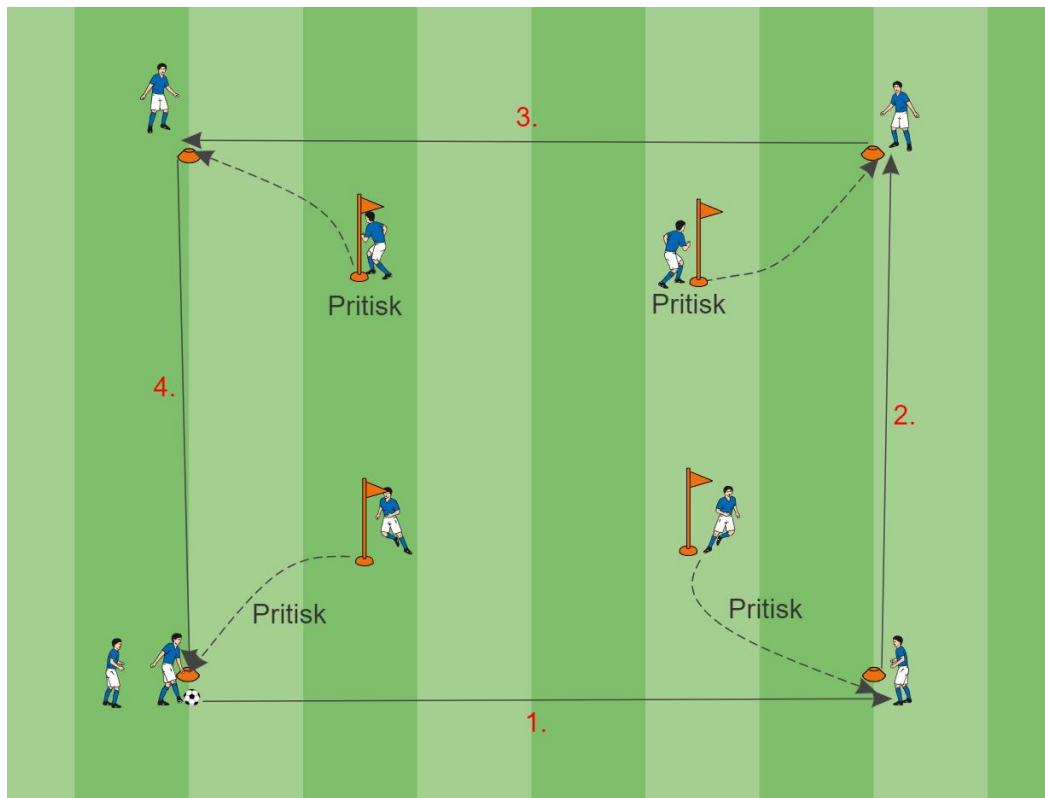
Cilj: Učenje tehničnih elementov, tehnike udarca, odkrivanje in sprejem pod pritiskom v smeri naprej z oddaljeno ного in učenje individualne TA branjenja.

Opis vaje: 8' (2x3'/1' odmor)

1: Ostra podaja - pritisk in usmerjanje igralca znotraj kvadrata - odkrivanje od klobučka in sprejem v smeri naprej.

Zahteve trenerja:

- Natančna močna podaja na zunanjo ного in komunikacija po podaji.
- Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno ного.
- Agresiven pritisk in usmerjanje na stran.



Slika 54: Situacijska dinamična tehnika v kvadratu z pritiskom nasprotnika

2. SITUACIJSKA DINAMIČNA TEHNIKA V ROMBU Z PRITISKOM NASPROTNIKA

Postavitev: Romb (razdalja med klobučki 10m, med palicami in klobučki 5m za pritisk), 9 igralcev.

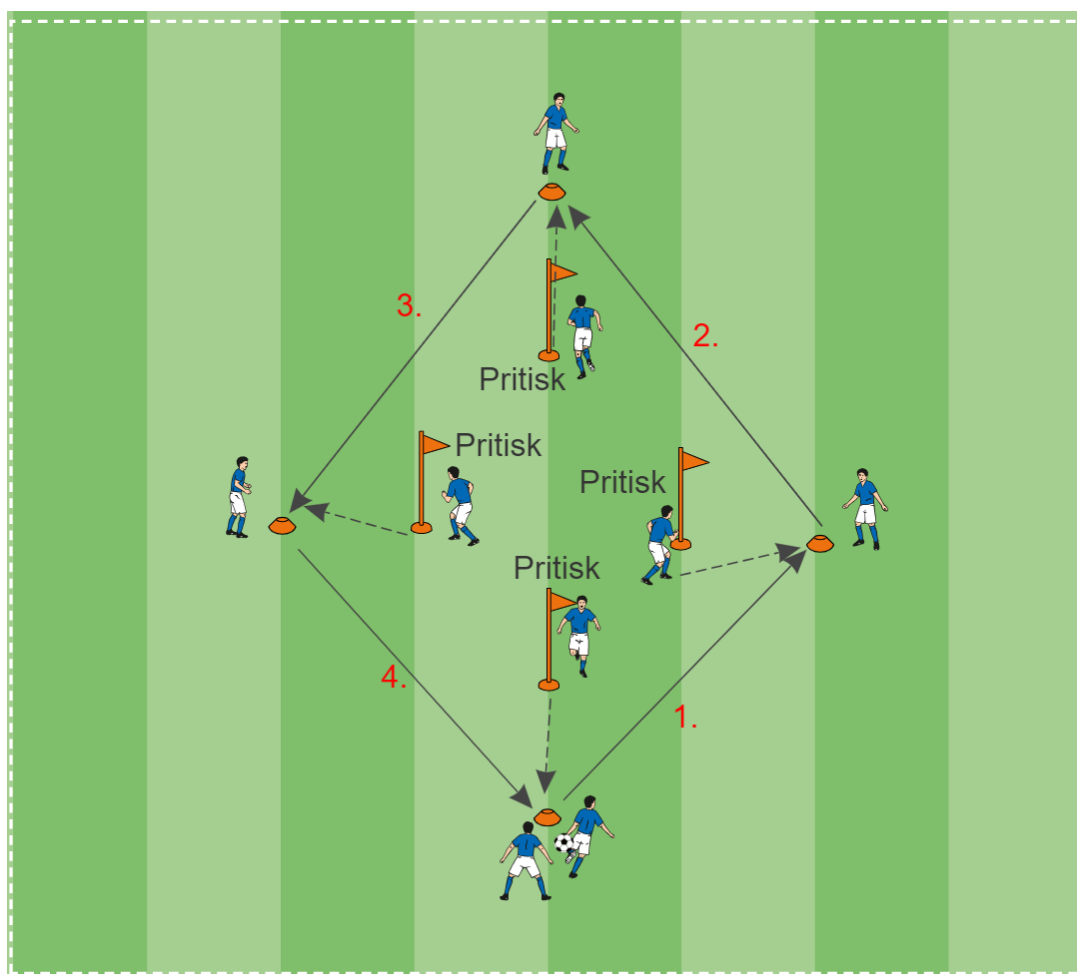
Cilj: Učenje tehničnih elementov, tehnike udarca, odkrivanje in sprejem pod pritiskom v smeri naprej z oddaljeno ного in učenje individualne TA branjenja.

Opis vaje: 15' (4x2' z menjavanjem strani/1' odmor)

1: Ostra podaja – pritisk in usmerjanje igralca znotraj romba - odkrivanje od klobučka in sprejem v smeri naprej.

Zahteve trenerja:

- Natančna močna podaja na zunanjo ного in komunikacija po podaji.
- Odkrivanje in sprejem v smeri naprej z oddaljeno ного.
- Agresiven pritisk in usmerjanje na stran.



Slika 55: Situacijska dinamična tehnika v rombu z pritiskom nasprotnika

9.2 IGRALNE SITUACIJE

1. DELOVANJE ZADNJE VRSTE V POSTAVITVI 4:5 NA TROJE MALIH VRAT

Postavitev: Polovica igrišča, širina 50m, 13 igralcev (4SB, 4KB, 2Z, 2KN, 1N - menjamo SB in KB), tri mala vrata.

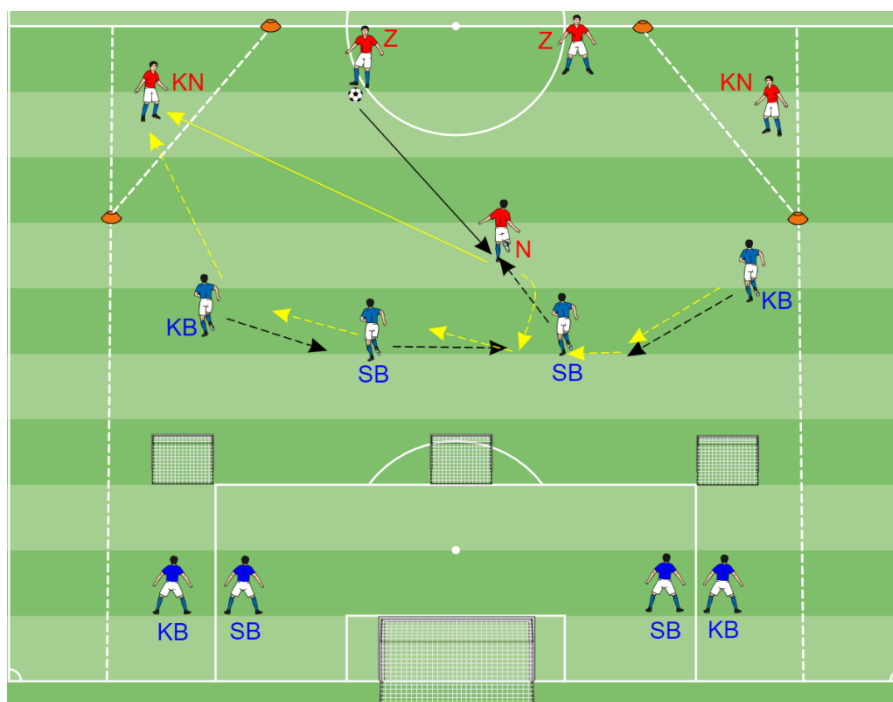
Cilj: Taktično delovanje zadnje vrste v postavitvi 4-0; iztekanje na nasprotnika z žogo, varovanje.

Opis vaje: 10' (kratki intervali)

- Igra se začne pri enem od dveh zveznih igralcev. Rdeči igralci poskušajo čim hitreje zadeti ena od treh malih vrat. Branilci skušajo odvzeti žogo. Srednji branilec izvaja pritisk na napadalca, ostali branilci ožajo prostor in varujejo ter prehajajo v postavitvev 1-3.
- Krilni branilec izvaja pritisk na krilnem položaju, ostali branilci ožajo prostor in prehajajo v postavitvev 1-3.

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk.
- Medsebojne razdalje.
- Komunikacija.



Slika 56: Delovanje zadnje vrste v postavitvi 4:5 na troje malih vrat

2. DELOVANJE ZADNJE VRSTE V POSTAVITVI 1+4:4+2

Postavitev: Polovica igrišča in cela širina igrišča, 13 igralcev (4SB, 4KB, 2Z, 2KN, 1N - menjamo SB in KB), ena velika vrata in pet malih vrat.

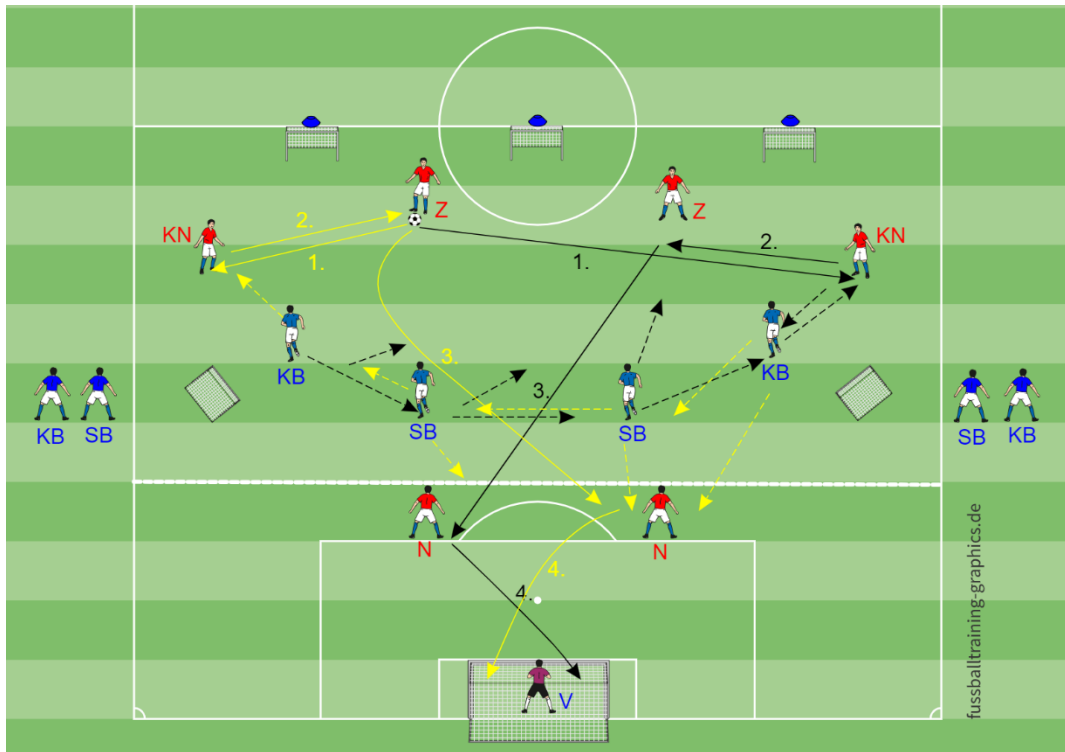
Cilj: Taktično delovanje zadnje vrste v postavitvi 4-0; iztekanje na nasprotnika z žogo, varovanje, branjenje dolge žoge za hrbet, hitro odpiranje po odvzeti žogi in podaja v mala vrata.

Opis vaje: 15' (kratki intervali)

- Igra se začne pri enem od dveh zveznih igralcev. Rdeči igralci poskušajo podati žogo na enega od napadalcev ali pa zadeti ene od dvojih malih vrat. Po odvzeti žogi hitro odpiranje in podaja v modra vrata. Branilci skušajo z agresivnim branjenjem odvzeti žogo. Krilni branilec izvaja pritisk na krilnega napadalca, ostali branilci ožajo prostor in varujejo ter prehajajo v postavitev 1-3. Z ožanjem prostora in varovanjem poskušajo preprečiti podajo do napadalca. Po podaji po tleh na napadalca, branilci ne smejo za črtkano linijo. Nastane igra 1:V
- Krilni branilec izvaja pritisk na krilnem položaju, ostali branilci ožajo prostor in prehajajo v postavitev 1-3. Po dolgi žogi na napadalca je dovoljen vstop enega od branilcev za črtkano linijo, nastane igra 1:1+V.

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk
- Medsebojne razdalje
- Branjenje dolge žoge
- Komunikacija



Slika 57: Delovanje zadnje vrste v postavitvi 1+4:4+2

3. IGRALNA SITUACIJA 2+3:3+V NA ENA VELIKA VRATA IN TROJE MALIH VRAT

Postavitev: 16m prostor, 15 igralcev (V, 2KB, 2SB, 2Z, 4KN, 2N), 2 figuri, velika vrata in 3 mala vrata.

Cilj: izpopolnjevanje taktičnih elementov branjenja v kazenskem prostoru po izpadu krilnega branilca po podaji iz krilnega položaja po tleh ali po zraku.

Opis vaje: 15' (kratki intervali), izmenično leva – desna stran.

Simuliramo izpad krilnega branilca - branjenje v kazenskem prostoru s tremi igralci zadnje vrste - opazovanje žoge in pokrivanje nasprotnika.

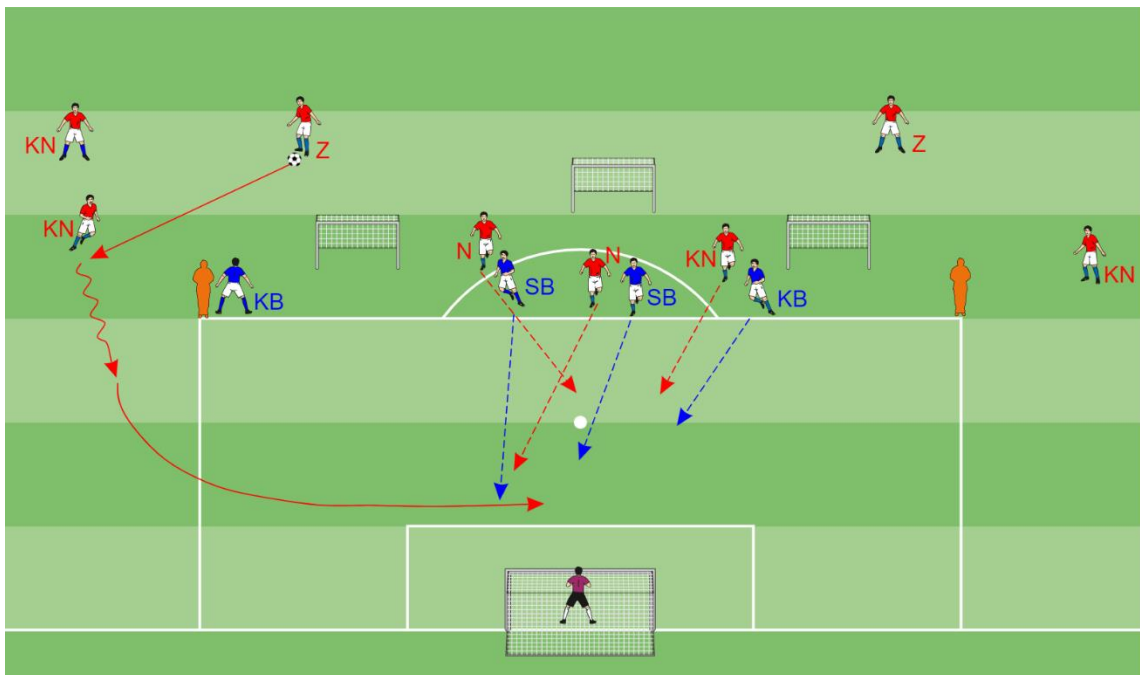
Pravilna postavitev branilcev:

- Bližnji srednji branilec brani prostor med vratarjem in preostalo obrambno linijo.
- Oddaljeni srednji branilec se postavi višje, blizu napadalca.
- Krilni branilec ima kontrolo druge vratnice.

Modri poskušajo po odvzeti žogi odigrati podajo v ena od treh malih vrat.

Zahteve trenerja:

- Izbijanje žoge na krilni položaj in iztekanje iz kazenskega prostora v smeri žoge.
- Izbijanje žoge z pravilno nogo.



Slika 58: Igralna situacija branjenja v kazenskem prostoru

9.3 IGRALNE OBLIKE

1. IGRALNA OBLIKA ZA IZPOPOLNJEVANJE TA BRANJENJA V 1. CONI

Postavitev: Omejen prostor (35 x 20m, medprostor 5m), 18 igralcev.

Cilj: Izpopolnjevanje TA branjenja v 1. coni (visoki pritisk).

Opis vaje: 18' (6x2'/1' odmor). Igralna oblika za izpopolnjevanje branjenja v 1. coni v sistemu 1-4-2-3-1. Modro moštvo začne z igro, cilj rdečega moštva je čimprej osvojiti žogo in podati enemu od soigralcev v globino. Modro moštvo mora po šestih podajah podati žogo na drugo strani do oranžnega moštva. Rdeča igralca, ki sta v medprostoru lahko podajo prestrežeta.

Po osvojeni žogi in podaji v globino se vloge zamenjajo.

Zahteve trenerja:

Usmerjanje nasprotnika na stran - odvzem žoge.

Agresivno napadanje.

Sodelovanje zveznih igralcev in napadalcev.

Hitra reakcija po osvojeni žogi in podaja v globino.



Slika 59: Igralna oblika za branjenje v 1. coni

2. IGRALNA OBLIKA ZA IZPOPOLNJEVANJE TA BRANJENJA V 1. CONI NA DVOJE VRAT

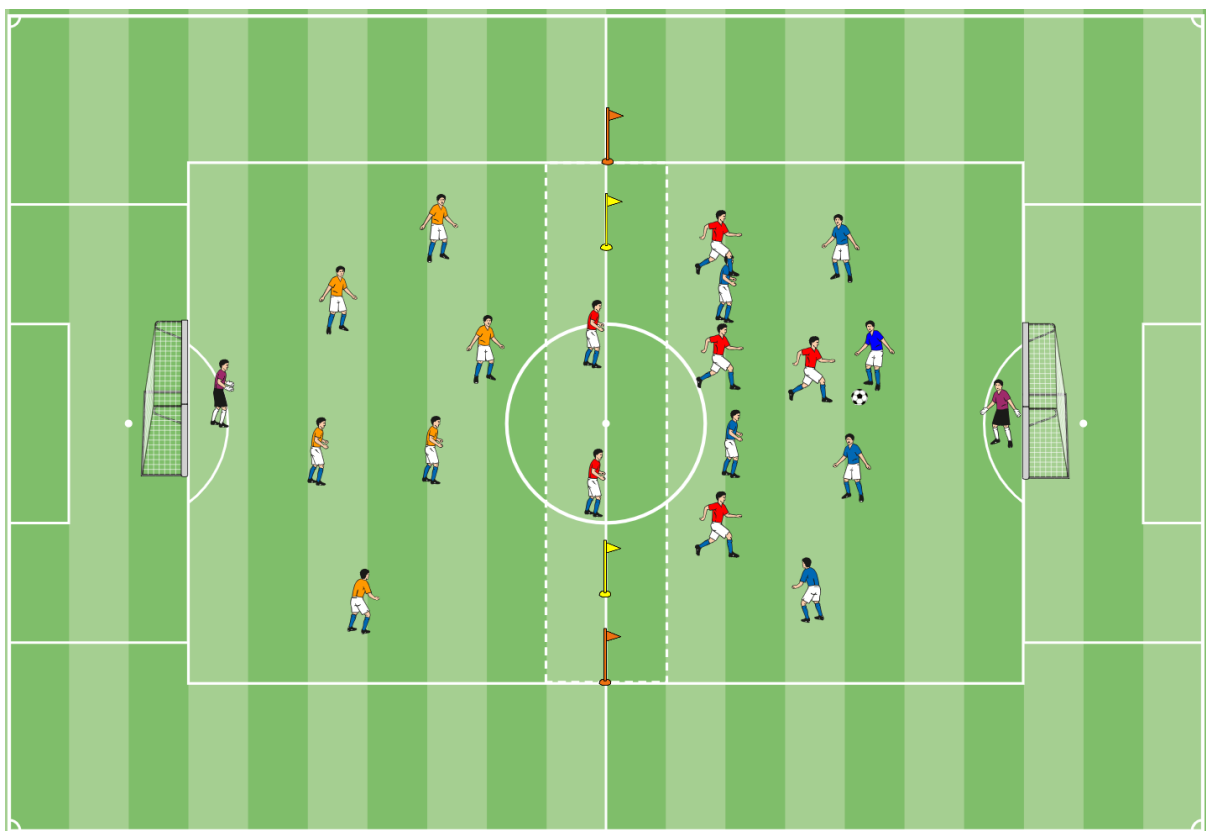
Postavitev: Omejen prostor (60 x 35m, medprostor 10m), 20 igralcev, 2 velikih vrat, 4 palice.

Cilj: Izpopolnjevanje TA branjenja v 1. coni (visoki pritisk) na dvoje vrat.

Opis vaje: 18' (6x2'/1' odmor). Igralna oblika za izpopolnjevanje branjenja visokega pritiska v 1. coni v sistemu 1-4-2-3-1. Modro moštvo začne z igro, cilj rdečega moštva je čimprej osvojiti žogo in v šestih sekundah priti do zaključka napada. Cilj modrega moštva je podati žogo na drugo stran med dvema rumenima palicama ali pa z driblingom med rumeno in oranžno palico priti na drugo stran. Rdeča igralca v medprostoru lahko podajo prestrežeta.

Zahteve trenerja:

- Usmerjanje nasprotnika na stran - odvzem žoge.
- Agresivno napadanje.
- Sodelovanje zveznih igralcev in napadalcev.
- Hitra reakcija po osvojeni žogi in zaključek na gol.



Slika 60: Igralna oblika za izpopolnjevanje TA branjenja v 1. coni na dvoje vrat

3. IGRA NA DVOJE VRAT V + 7:6 na 5:4 + V

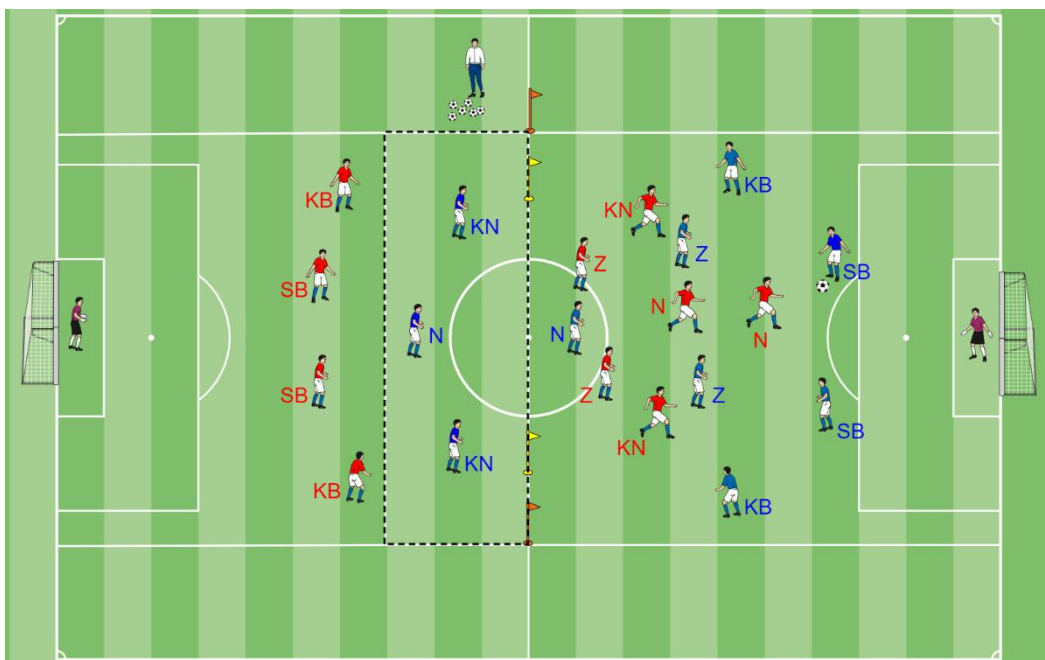
Postavitev: Dolžina celega igrišča, širina 35m, 22 igralcev, 2 velikih vrat, 4 palice.

Cilj: Taktika branjenja v 1. in 2. coni + delovanje zadnje linije (protinapad).

Opis vaje: 20' (intervali cca. 30" - visoka intenzivnost). Igralna oblika za izpopolnjevanje branjenja v 1. in 2. coni v sistemu 1-4-2-3-1. Modro moštvo začne z igro, cilj rdečega moštva je čimprej osvojiti žogo in v šestih sekundah priti do zaključka napada. Cilj modrega moštva je podati žogo na drugo stran trem napadalcem, ki so postavljeni med dvema rumenima palicama ali pa z driblingom med rumeno in oranžno palico priti na drugo stran. S podajo ali driblingom v medprostor nastane situacija 5:4 + V. V primeru, da modri ekipi ne uspe spraviti žoge do napadalcev, odigra trener žogo na enega od napadalcev in tako spet nastane situacija 5:4 + V.

Zahteve trenerja:

- Usmerjanje nasprotnika na stran - odvzem žoge.
- Agresivno napadanje.
- Sodelovanje zveznih igralcev in napadalcev.
- Hitra reakcija po osvojeni žogi in zaključek na gol.
- Ožanje prostora (skupaj - brez izpadanja), upoštevanje principov branjenja v kazenskem prostoru.



Slika 61: Igra na dvoje vrat V + 7:6 na 5:4 + V

4. IGRALNA OBLIKA ZA IZPOPOLNJEVANJE TA BRANJENJA V NIZKI CONI

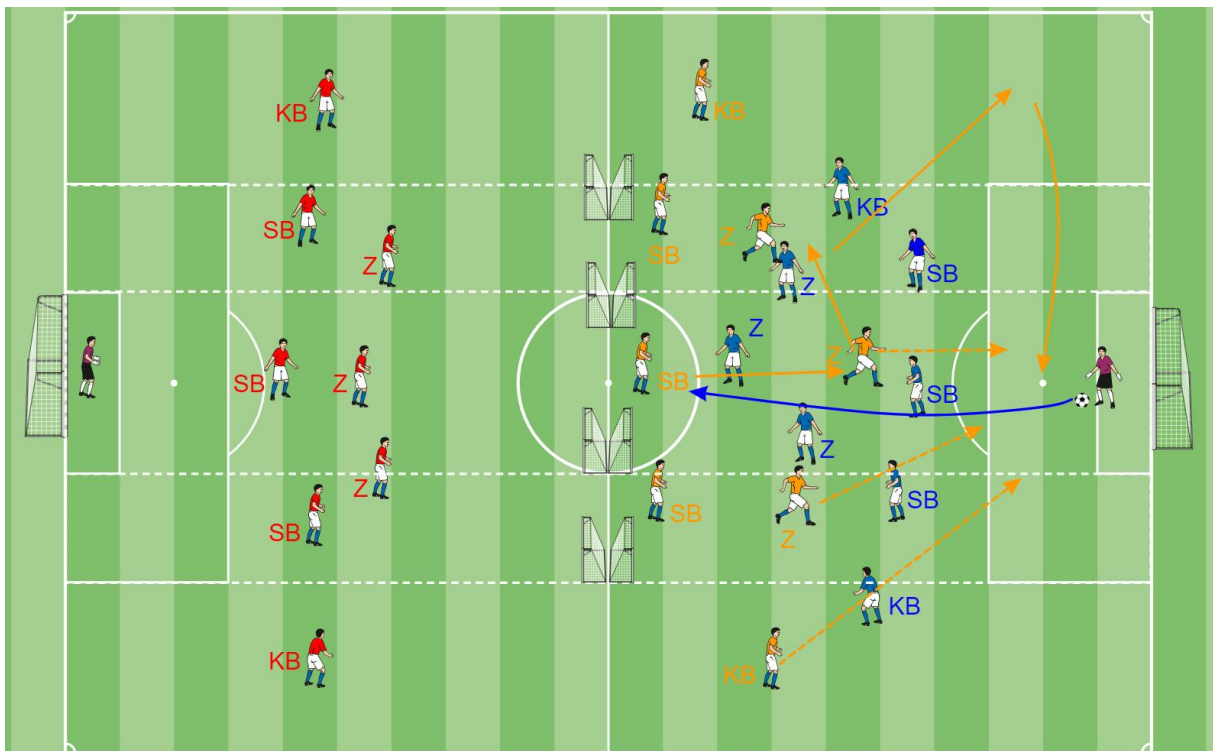
Postavitev: Dolžina in širina celega igrišča, 23 igralcev, 2 velikih vrat in šest malih vrat.

Cilj: Taktika branjenja v nizki coni v sistemu 1-5-3-2, igra v valovih.

Opis vaje: 15' (5x2'/1' odmor). Igralna oblika za izpopolnjevanje branjenja v nizki coni v sistemu 1-5-3-2. V + 7:7 na 7:7 + V. Vratar modrega moštva začne igro z dolgo podajo na enega od srednjih branilcev oranžnega moštva. Cilj oranžnega moštva je čimprej priti do zaključka napada. Cilj modrega moštva je da ne prejmejo zadetka in po odvzeti žogi hiter iznos žoge in podaja v enega od štirih malih vrat. Po zaključenem napadu oranžnega moštva ali odvzeti žogi modre ekipe se vloge menjajo in je modra ekipa v vlogi napadalnega moštva, rdeča ekipa pa v vlogi moštva, ki poskuša obraniti svoj gol.

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk.
- Medsebojne razdalje in kompaktna postavitvev.
- Nadomeščanje soigralca/obrambnega igralca.
- Komunikacija.
- Hiter iznos po odvzeti žogi.



Slika 62: Igralna oblika za izpopolnjevanje TA branjenja v nizki coni

5. IGRALNA OBLIKA ZA BRANJENJA V NIZKI CONI, V + 6:8 na 9:8 na 3 velikih vrat.

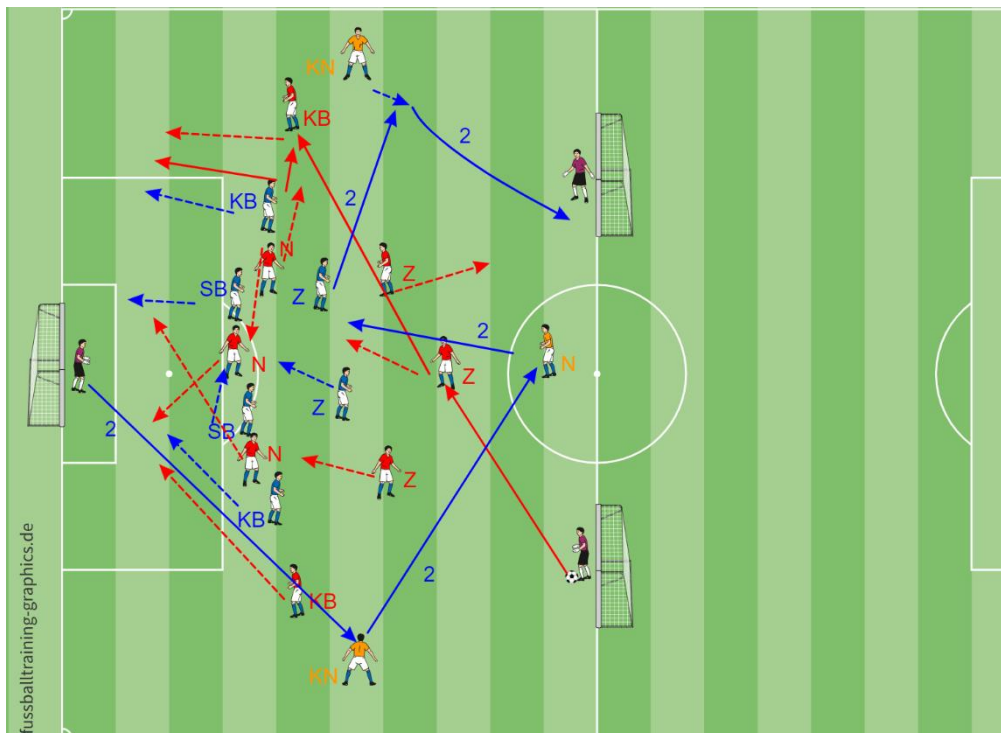
Postavitev: Dolžina polovice in širina celega igrišča, 20 igralcev, 3 velikih vrat.

Cilj: Taktika branjenja v nizki coni v sistemu 1-4-2-3-1.

Opis vaje: 10' (kratki intervali cca. 40" – visoka intenzivnost). Igralna oblika za izpopolnjevanje branjenja v nizki coni v sistemu 1-4-2-3-1. Eden od vratarjev rdečega moštva vedno začne igro. Cilj rdečega moštva je čimprej priti do zaključka napada. Cilj modrega moštva je da ne prejmejo zadetka, po odvzeti žogi se modremu moštvu priključijo trije igralci oranžnega moštva, nastane igra V + 9:8 + 2V. Modri poskušajo skupaj z tremi oranžnimi igralci priti do zaključka na dvoje velikih vrat. Po zaključenem napadu rdeče ali modre ekipe se igra spet začne pri enem od vratarjev rdeče ekipe.

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk.
- Medsebojne razdalje in kompaktna postavitvev.
- Nadomeščanje soigralca/obrambnega igralca.
- Komunikacija.
- Hiter iznos in zaključek napada po odvzeti žogi.



Slika 63: Igralna oblika za branjenje v nizki coni: V + 6:8 na 9:8 na 3 velikih vrat

9.4 MOŠTVENE IGRE

1. IGRA 11 NA 11 V NIZKI CONI NA DVOJE VRAT

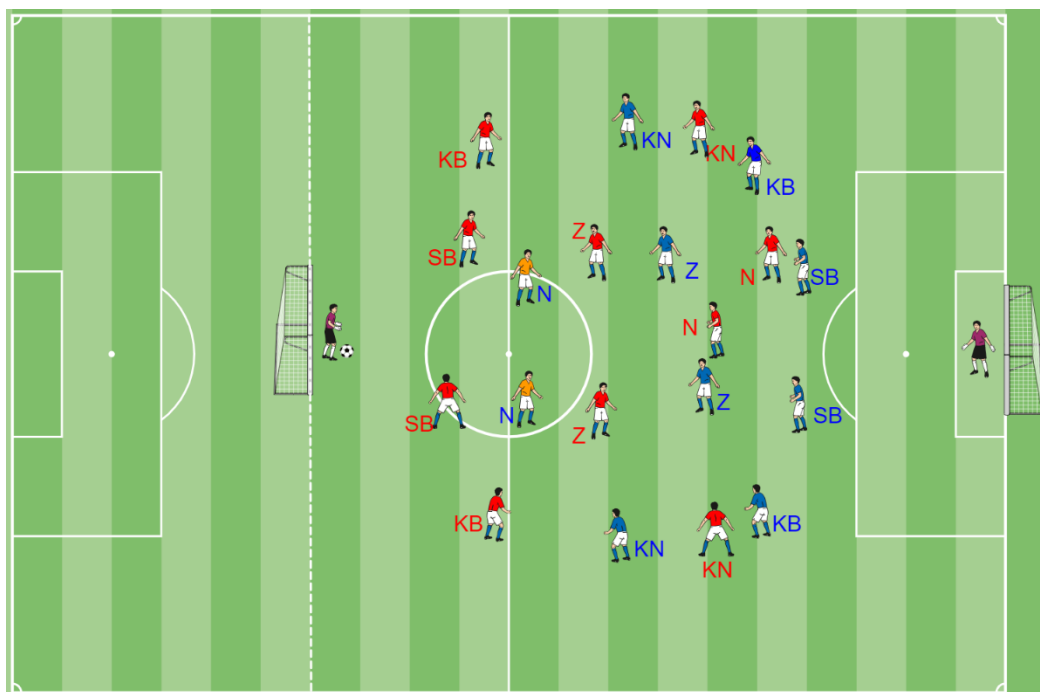
Postavitev: Dolžina 70m in širina celega igrišča, 22 igralcev, 2 velikih vrat.

Cilj: Taktika branjenja v 3. coni v sistemu 1-4-2-3-1, ki preide v nizki coni v 1-4-4-1-1 ali 1-4-4-2.

Opis vaje: 10' Ponavljanje situacij, ki jih pričakujemo na tekmi. Cilj modrega moštva je kompaktna postavitev in konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge. Po odvzeti žogi se modremu moštvu priključita dva igralca (napadalca) oranžnega moštva, nastane igra V + 10:10 + V. Po zaključenem napadu rdeče ali modre ekipe se igra spet začne pri vratarju rdeče ekipe.

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk.
- Medsebojne razdalje in kompaktna postavitev.
- Nadomeščanje soigralca/obrambnega igralca.
- Komunikacija.
- Hiter iznos in zaključek napada po odvzeti žogi.



Slika 64: Igra 11 na 11 v nizki coni na dvoje vrat

2. IGRA 11 NA 11 V 2. CONI NA 6 MALIH VRAT

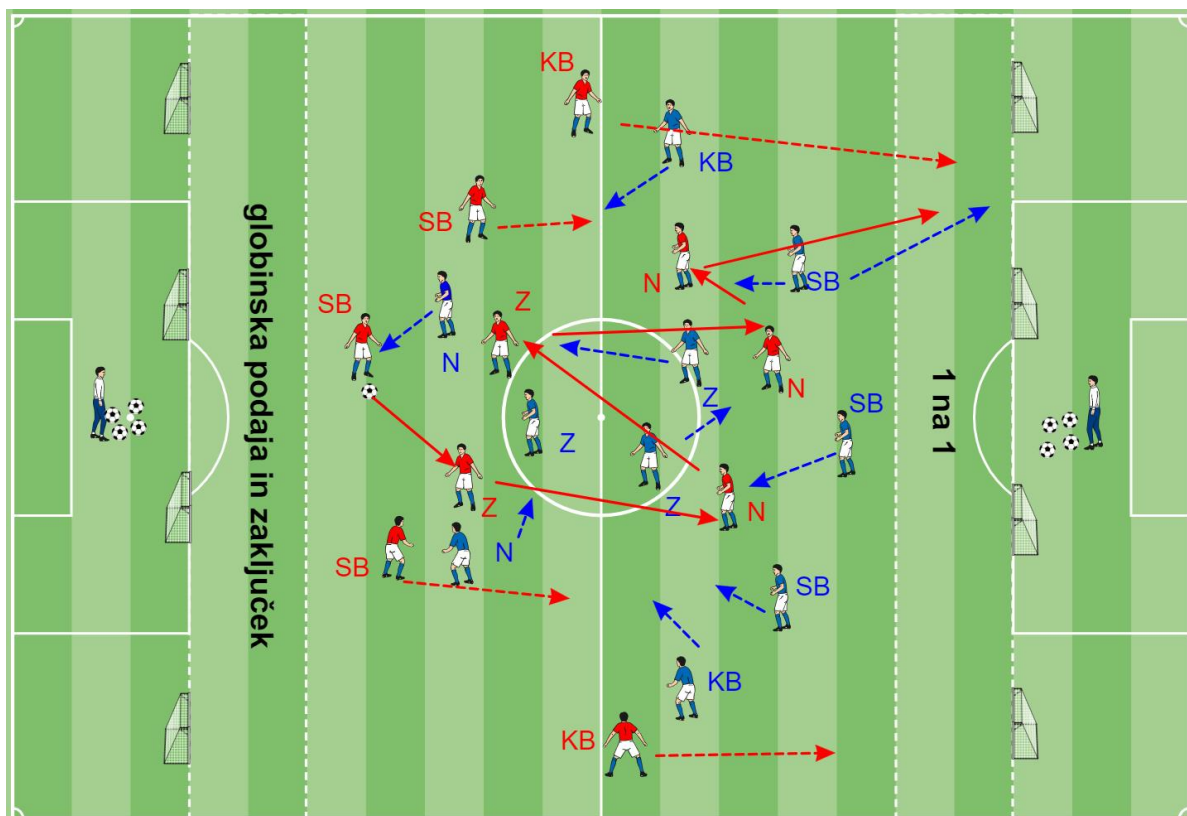
Postavitev: Dolžina 60m in širina celega igrišča, 6 malih vrat, 20 igralcev.

Cilj: Taktika branjenja v 2. coni v sistemu 1-3-4-3.

Opis vaje: 20' (4x3'/1,5' odmor) moštvena igra za izpopolnjevanje principov branjenja v 2. coni. V fazi obrambe imata obe moštvi enake naloge. Postavitev v obrambi je 3-4-3. Cilj obeh moštev v fazi obrambe je kompaktna postavitev, usmerjanje nasprotnika na stran in preprečevanje podaje v globino kjer lahko napadajoča ekipa pride do zaključka ali situacije 1:1. Po odvzeti žogi se naloge obeh moštev spremenijo/menjajo.

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk.
- Medsebojne razdalje in kompaktna postavitev.
- Komunikacija.
- Nadomeščanje soigralca/obrambnega igralca.



Slika 65: Igra 11 na 11 v 2. coni na 6 malih vrat

3. IGRA 11 NA 11 V 2. CONI NA DVOJE VRAT

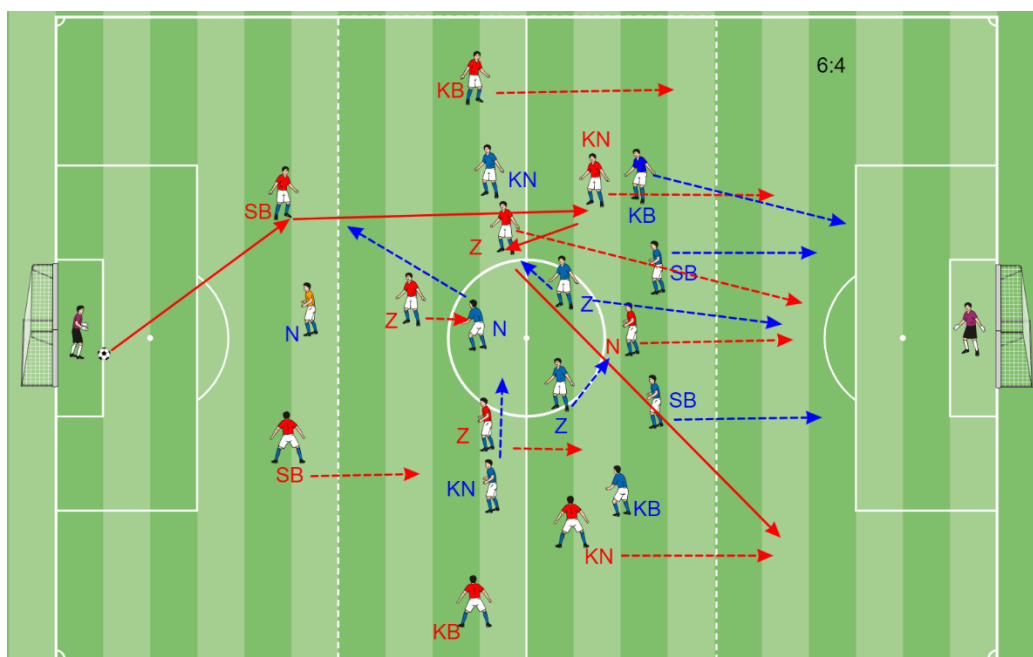
Postavitev: Celo igrišče, 2 velikih vrat, klobučki na 30m od prečne linije (2. cona), 22 igralcev.

Cilj: Taktika branjenja v 2. coni v sistemu 1-4-2-3-1 in principi branjenja v kazenskem prostoru.

Opis vaje: 10' ponavljanje situacij, ki jih pričakujemo na tekmi (odvisno od nasprotnika). Začetek igre od vratarja rdečega moštva. Cilj modrega moštva je kompaktna postavitev, usmerjanje nasprotnika na stran in izpolnjevanje principov branjenja v nizki coni. Po odvzeti žogi se modremu moštvu priključi napadalec (oranžna majica), nastane igra V + 10:10 + V. Cilj rdečega moštva je priti z podajo po tleh za obrambno linijo modrega moštva. Ko jim to uspe nastane situacija 6:4 + V. Pri branjenju v coni 1. sodelujejo KB+2SB+Z+V (modri) in KB+2Z+2KN+N (rdeči).

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk.
- Medsebojne razdalje in kompaktna postavitev.
- Komunikacija.
- Hiter iznos in zaključek napada po odvzeti žogi.
- Principi branjenja v kazenskem prostoru.



Slika 66: Igra 11 na 11 v 2. coni na dvoje vrat

4. IGRA 11 NA 11 NA DVOJE VRAT

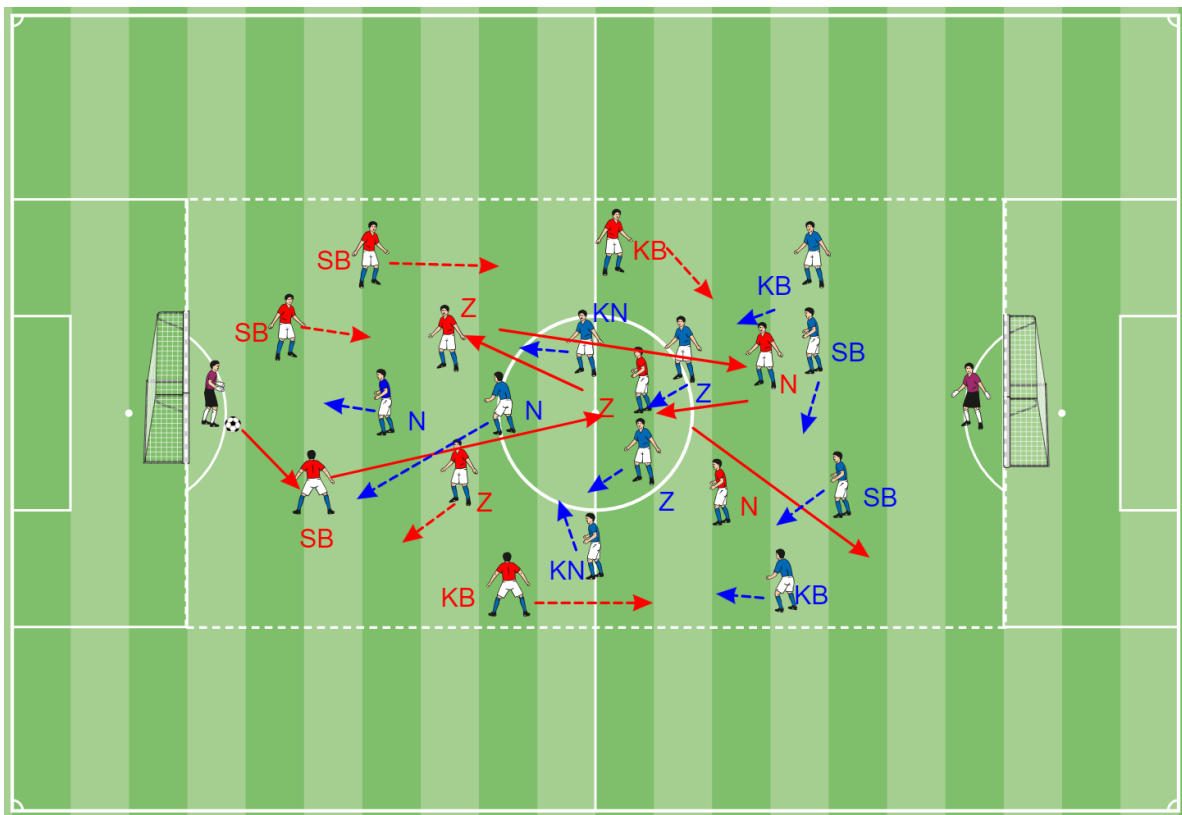
Postavitev: Dolžina 60m in širina 16m prostora, 2 velikih vrat, 22 igralcev.

Cilj: Taktika branjenja v sistemu 1-4-2-3-1, ponavljanje situacij, ki jih pričakujemo na tekmi.

Opis vaje: 10' (2x6 ponovitev) Začetek igre je vedno od vratarja rdečega moštva. Cilj modrega moštva je kompaktna postavitev, usmerjanje nasprotnika na stran in izpolnjevanje principov branjenja. Po odvzeti žogi poskuša modro moštvo priti čimprej do zaključka napada.

Zahteve trenerja:

- Agresiven pritisk.
- Medsebojne razdalje in kompaktna postavitev.
- Komunikacija.
- Hiter iznos in zaključek napada po odvzeti žogi.



Slika 67: Igra 11:11 na dvoje vrat

10. PRIMERJAVA INTENZIVNOSTI PRITISKA NA PODLAGI PODATKOV PPDA MED SLOVENSKIM IN AVSTRIJSKIM NOGOMETOM

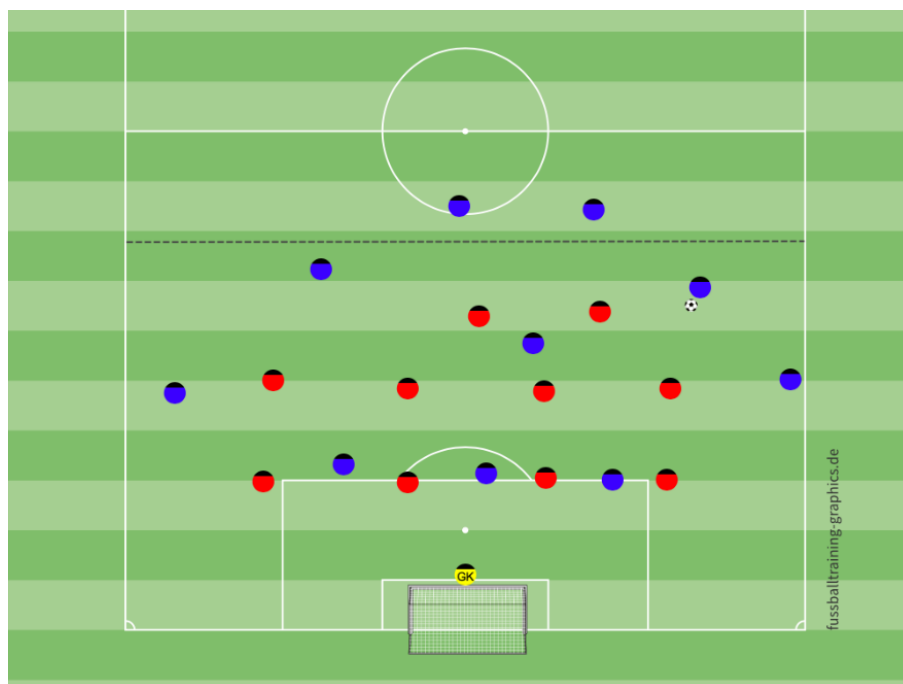
10.1 DEFINICIJA PRITISKA V NOGOMETU

Naslednje poglavje diplomskega dela obravnava igro v obrambi v obliki pritiska in različne vrste pritiska, osnovne zahteve za organizirano igro v obrambi ter prednosti in slabosti posameznih vrst pritiska. Prav tako vsebuje pregled, kako je mogoče igro s pritiskom analizirati s pomočjo statističnih podatkov ter ali in kakšne sklepe je mogoče iz nje potegniti. Ker ni standardne opredelitve za pritisk, lahko to obliko igre v obrambi razumemo kot usklajeno gibanje, ki ga izvajamo skupaj kot ekipa, da bi pritisnili na nasprotnika v posesti žoge ali ga prisilili k napakam in posledično osvojili žogo. Za izvajanje pritiska je torej potrebno, da ima nasprotnik žogo v posesti. Da bi lahko v igri uspešno izvajali pritisk, moramo biti kompaktni v vertikalni, horizontalni in predvsem diagonalni smeri, da bi nasprotniku čim bolj preprečili odigravanje. Smer, v katero naj bi potekal in bil usmerjen pritisk, je odvisna od številnih taktičnih dejavnikov in ne nazadnje od tega na katerem delu igrišča želimo osvojiti žogo. Če želimo na primer avt linijo uporabiti kot "soigralca", je priporočljiv press-out, pri katerem se center zgosti, nasprotnik pa se usmeri navzven. Če pa je cilj igralnega načrta ekipe osvojiti žogo na sredini igrišča, da bi ob osvojeni žogi našli neposredno pot do gola, je priporočljiv "press-in", torej vabljenje nasprotnika z žogo proti sredini igrišča.

Vrsto pritiska, o kateri govorimo, določa predvsem ustrezna višina na igrišču, na kateri se pritisk začne in izvede. Razlikujemo torej med tremi glavnimi vrstami pritiska in posebno obliko pritiska:

1. NIZKI-OBRAMBNI PRITISK

Za obrambni pritisk je značilno, da se izvaja daleč na lastni polovici igrišča, s čimer nasprotnik dobi čas, da razvije svojo igro in nadzoruje igro z žogo. Dejanska višina izvajanja pritiska v igri se lahko nekoliko razlikuje, vendar običajno poteka okoli lastnega kazenskega prostora do območja, ki je od polovice igrišča oddaljeno nekaj manj kot 20 metrov.

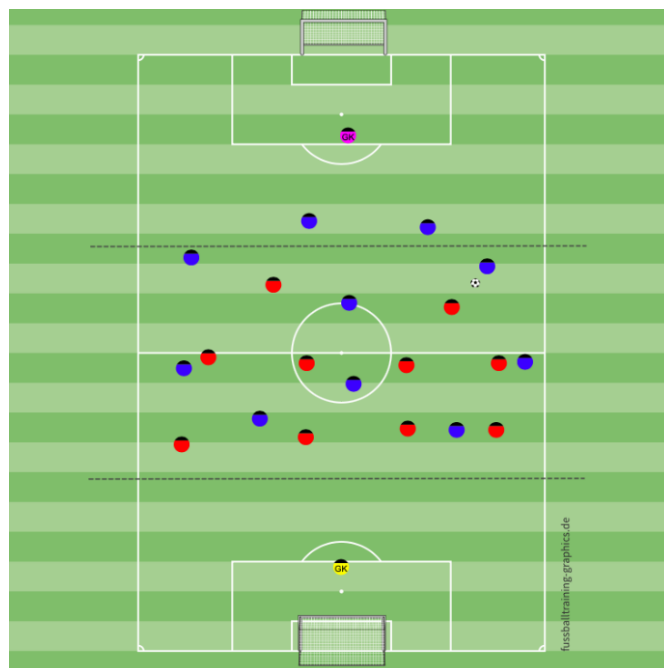


Slika 68: Nizki pritisk rdečega moštva

Prednosti obrambnega pritiska so predvsem v kompaktnosti in strnjenosti nevarnega prostora pred lastnim golom. Zaradi kompaktnosti igralcev moštva pri lastnem голу je nasprotniku zelo težko igrati v nevarne prostore - saj je takoj prisoten velik pritisk na nasprotnika, čas in prostor za igralca z žogo. Poleg tega je obrambni pritisk dober način ohranjanja strukture in ekonomične obrambe, zlasti v fazah nasprotnikovega pritiska, na primer zato, da v določenih fazah igre "varčujemo z energijo" in se lahko regeneriramo, saj ta vrsta obrambe ni tako fizično intenzivna kot agresivni in visoko napadalni pritisk. Obrambni pritisk se pogosto uporablja tudi pri številčni premoči, da bi sčasoma dosegli rezultat in se čvrsto branili, tudi če smo v številčni premoči. Zaradi bližine lastnega gola pa se samodejno pojavi največja pomanjkljivost obrambnega pritiska: razdalja do nasprotnikovega gola. Če je žoga osvojena z obrambnim pritiskom, je treba najprej premagati dolgo razdaljo do nasprotnikovega gola. Zato je potrebna fizično intenzivna in hitra tranzicija, da bi premagali razdaljo do nasprotnikovega gola in dosegli gol.

2. PRITISK V SREDNJI CONI

Kot pove že ime, se pritisk v srednji coni izvaja na območju polovice igrišča ali sredinskega kroga na nasprotnikovi polovici. To območje se imenuje tudi druga cona pritiska. Zaradi kompaktne postavitve moštva na območju sredine igrišča poteka pritisk v srednji coni tako, da obrambna linija napada nasprotnika približno 20-25 metrov pred sredino igrišča, napadalna linija pa približno 20 metrov od sredine igrišča.



Slika 69: Pritisk v srednji coni rdečega moštva

Kot je jasno razvidno iz slikovnega prikaza, sta kolektivno gibanje za žogo in dobro predvidevanje dolgih žog za obrambno linijo nujno potrebna, da bi preprečili nasprotnikove možnosti za doseganje zadetkov in se izognili tveganju za prejemanje zadetkov. Nujno pomikanje obrambe naprej in predvidevanje oziroma spuščanja obrambe sta torej bistvena dela pritiska na sredini igrišča.

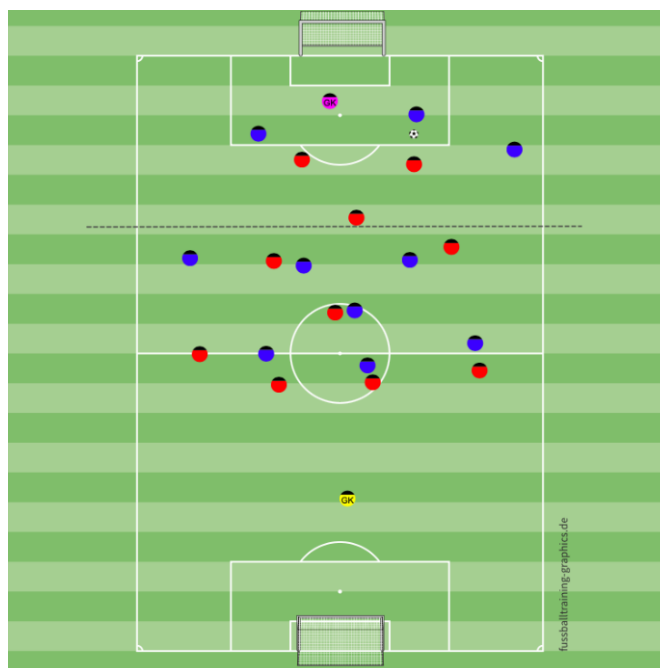
Največja prednost pritiska sredine igrišča je v ugodni bližini nasprotnikovega gola in hkrati dobri zaščiti nazaj proti lastnim vratom. Ta oblika pritiska pomeni tudi, da nasprotnik ne pride preblizu našega gola, kar otežuje doseganje zadetkov. Zaradi tega ravnovesja med nadzorovano obrambo in dobro predpripravo za prehod v napad je sredinski pritisk zanimiv za mnoge trenerje, tudi zato, ker ta oblika pritiska ne zahteva niti približno takšne intenzivnosti kot na primer pritisk v visoki coni. Ena od glavnih težav pri pritisku na sredini igrišča je ohranjanje potrebne kompaktnosti v globini in širini ves čas igre. Zaradi nekoliko višje linije napadanja je potrebno dobro sodelovanje obrambne linije in zveznih igralcev, saj se sicer pogosto odpirajo prosti, igralni prostori.

Na primer: Če se obrambna linija brani pregloboko na svoji polovici, se med obrambo in zvezno vrsto ustvarijo veliki prostori. Če pa je obrambna linija previsoko na igrišču, se za obrambno linijo ustvarijo veliki prostori in možnosti za dolge žoge. V obeh primerih je potrebna stalna komunikacija obrambnih vezistov, branilcev in vratarja. V primeru, ko je obrambna linija

občasno previsoko, je za žoge za obrambo nepogrešljiv vratar, tako imenovani "sweeper keeper".

3. VISOKI PRITISK

Pri visokem pritisk se na nasprotnika, ki ima žogo v posesti, izvaja pritisk na območju nasprotnikovega kazenskega prostora. Lastna obrambna linija se nahaja neposredno na polovici igrišča, zato se tako kot celotna ekipa brani zelo visoko in agresivno. Napadalni pritisk poteka v t. i. 1. coni pritiska in zato poteka približno v zadnji tretjini lastne smeri igre moštva.



Slika 70: Pritisk v visoki coni rdečega moštva

Običajno visoki pritisk igro sprožijo napadalci, neposredno pa jih podpirajo tudi igralci sredine igrišča, ki so postavljeni za njimi. To pomeni, da ekipa izredno močno pritiska v smeri žoge, da bi nasprotnika čim prej spravila pod pritisk. Pogosto ne pritiskajo le branilce, temveč tudi nasprotnikovega vratarja, da bi osvojil žogo čim bližje nasprotnikovim vratom. Zelo velik prostorski in časovni pritisk na nasprotnika pogosto privede do napak pri izgradnji igre, kar ekipi, ki osvoji žogo omogoča hitro tranzicijo. Zaradi dobre medsebojne povezave med srednjimi igralci in napadalci je mogoče hitro napadati in zaustavljati zlasti nasprotnikove kratke podaje.

Ekipa, ki zelo pogosto igra agresivno napadalni pritisk v visoki coni je Manchester City, trenutno pod vodstvom trenerja Josepha Guardiolo. Naslednja slika prikazuje posnetek tekme Manchester Cityja na tekmi Lige prvakov proti RB Leipzig 28. 11. 2023. Pri tem je presenetljivo, koliko napadalcev (svetlo modra ekipa) je na zadnjih 25 metrih igrišča.



Slika 71: Visoki pritisk Man Cityja proti RB Leipzigu (vir: WYSCOUT)

Kot smo že opisali, je ena od glavnih prednosti aktivnega visokega napadalnega pritiska bližina nasprotnikovega gola. Ta vidik skupaj z večjim številom igralcev blizu žoge nasprotniku zelo otežuje kontinuirano graditev napada in ga zato pogosto prisili v igranje dolgih žog. Pri agresivnem in intenzivnem pritisk v napadu, zlasti na slabših igriščih, so potrebne izjemno dobre nogometne sposobnosti, da se lahko iz visokega pritiska kombinira in razvije igro po tleh. Visoka intenzivnost pritiska v visoki coni je tudi velika slabost te oblike pritiska: da bi lahko napadali nasprotnika 90 minut ali dlje, morajo biti vsi igralci zelo dobro pripravljene: od napadalcev do krilnih branilcev, ki napadajo zelo visoko. Če eden ali dva igralca popustita pri pritisk, na primer v sredini igrišča, se običajno odprejo dobri prostori za igro ali obračanje strani. To pomeni, da mora biti v obrambo ves čas aktivno vključena celotna ekipa, da bi se

izognili prejemanju golov. Ključna sestavina napadalnega pritiska so tudi močni srednji branilci, ki lahko, odvisno od taktične postavitve, branijo tudi "mož na moža". Za to sta potrebna bodisi začetna ali končna hitrost, da lahko ostanejo v ospredju v tekaških dvobojih z nasprotnimi napadalci, in v idealnem primeru tudi dobra sposobnost predvidevanja, da se lahko pravilno odzovejo na dolge žoge z dobro pozicijsko igro. Poleg tega je nujno potreben vratar z zelo dobrim predvidevanjem, da lahko v nujnih primerih prestreže dolge žoge izza obrambe. Če ima moštvo pasivnega vratarja, je za obrambo zelo težko, da bi se branila dovolj kakovostno in visoko.

4. POSEBNA OBLIKA: PROTI PRITISK

Proti pritisk je posebna oblika pritiska. V nasprotju z zgoraj omenjenimi oblikami pritiska proti pritisk zahteva izgubo žoge s strani lastne ekipe in tako odraža takojšnjo reakcijo ekipe na izgubljeno žogo. Cilj proti pritiska je takojšnja pridobitev žoge nazaj, da bi nasprotniku čim prej preprečili doseganje zadetka. V nasprotju z pritiskom v nizki coni, srednjim in visokim pritiskom, proti pritisk ni del obrambne faze igre, temveč del faze prehoda iz napada v obrambo. Proti pritisk lahko razdelimo na več podkategorij, ki se nanašajo predvsem na izhodiščne točke proti pritiska:

Proti pritisk usmerjen na žogo

Kot je razvidno iz imena, je tukaj v ospredju žoga kot orientacijska točka pri izvajanju pritiska - torej cilj je izvajati pritisk na nasprotnika v posesti žoge in osvojiti žogo. Glavni cilj vseh igralcev, ki izvajajo pritisk, je žoga.

Proti pritisk usmerjen na nasprotnega igralca

Pri tej obliki pritiska se na nasprotnika, ki ima žogo, osredotoča le 1 ali 2 igralca, ki sta v bližini žoge. Igralci, ki so najbližje žogi, pritiskajo na igralca z žogo, medtem ko se ostali igralci usmerijo proti najbližjim nasprotnikom in jih skušajo zapreti v obliki obrambe "mož na moža". V primerjavi s proti pritisk usmerjenim na žogo je pritisk na igralca z žogo nekoliko manjši, vendar dovolj velik, da je mogoče ob podaji takoj izvajati pritisk na naslednjega igralca nasprotnika.

Proti pritisk usmerjen na prostor

Pri prostorsko usmerjenem pritisku se po izgubi žoge osredotočimo predvsem na prostore, v katere nasprotnik pogosto igra in vteka. Med izvajanjem pritiska so tako bližnji prostori strnjeni, nasprotnik pa v idealnem primeru nima možnosti, da bi igral vanje. Če nasprotnik odigra žogo v pokrit prostor, lahko prestrežemo njegovo podajo.

Proti pritisk usmerjen na podajo

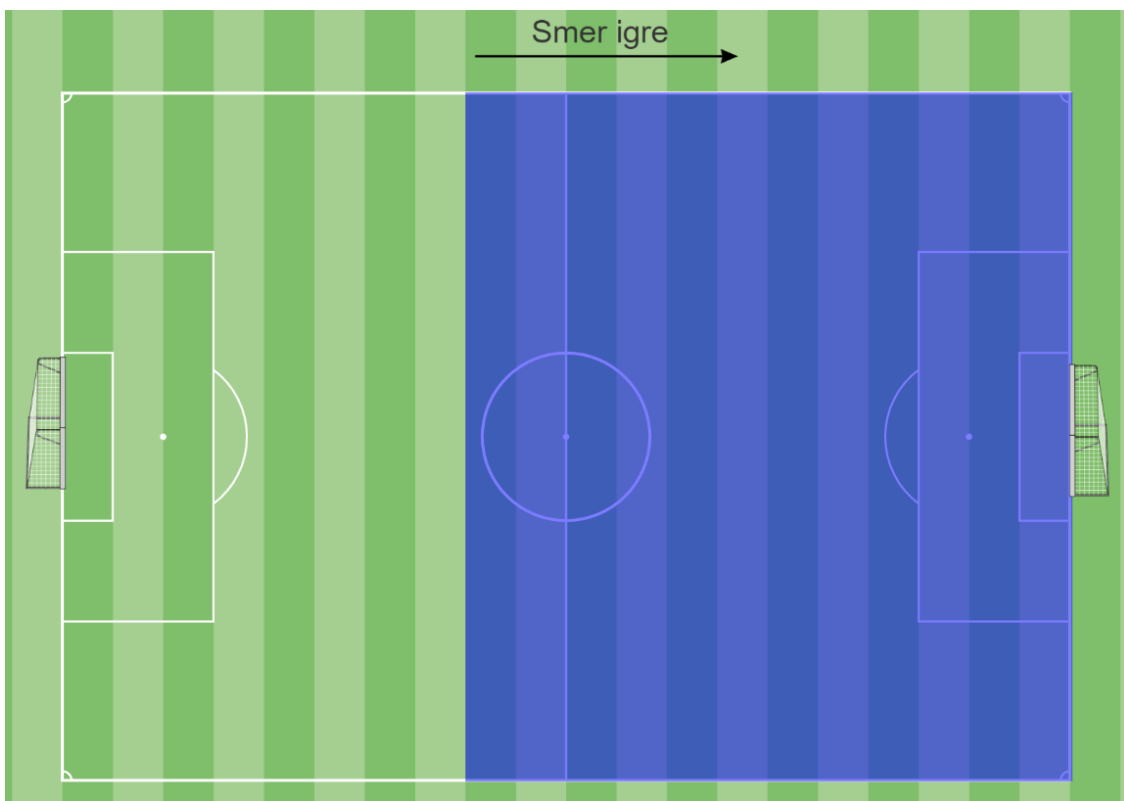
Cilj pritiska usmerjenega na podajo je približati se nasprotniku tako, da se določene linije za podajo zaprejo ali pa se določene linije za podajo namerno omogočijo, da se z odigrano podajo in dobrim predvidevanjem lahko pride do žoge. Ta princip je zelo podoben vrsti pasti, saj nasprotnika "povabimo" na določene poti podaje, da bi lahko nato ciljno pritisnil in osvojil žogo.

Tako kot pri različnih oblikah pritiska je tudi pri proti pritisk pomembno upoštevati nekatere predhodne dejavnike, da se odločimo, kdaj se po izgubljeni žogi odzvati s takšnim načinom. Načeloma mora biti zagotovljena določena kompaktnost v različnih smereh, da lahko takoj po izgubljeni žogi ponovno izvajamo pritisk, tj. v navpični, vodoravni in diagonalni smeri. V idealnem primeru mora biti v bližini žoge tudi številčna premoč igralcev, da je verjetnost uspeha večja. Če ste v bližini žoge v veliki številčni manjšini, je mogoče domnevati, da takojšen proti pritisk verjetno ne bo uspešen. Naslednji odločilni dejavnik je, ali nasprotnik po izgubi posesti že nadzoruje žogo ali ne. Slabo igrišče, tehnične pomanjkljivosti, nenatančne podaje in slab sprejem žoge igrajo odločilno vlogo pri tem, ali je proti pritisk mogoč ali ne. To na primer velja tudi za položaj telesa nasprotnika z žogo: Če je nasprotni branilec pravkar osvojil žogo, vendar je s hrbtom obrnjen proti našemu голу in obrnjen proti avt liniji, je to lahko dobra možnost za proti pritisk, saj lahko avt linijo v tem primeru uporabimo kot dodatnega "soigralca". Zato je treba upoštevati, da je treba za uvedbo ciljno usmerjenega in načrtovanega proti pritiska v svojo igralno filozofijo opraviti številne predhodne analize, da bi lahko svoje prednosti čim bolj izkoristili pri osvajanju žoge.

11. MERJENJE USPEŠNOSTI PRITISKA NA NASPROTNI POLOVICI OZIROMA INTENZIVNOST PRITISKA Z UPORABO VREDNOSTI PPDA

11.1. OSNOVNA NAČELA MERJENJA PPDA

Da bi lahko podali izjave o kolektivnem pritisk, podobno kot pri ocenjevanju možnosti za doseganje zadetkov z uporabo vrednosti xG, je že več let mogoče opisati pritisk s podobnimi ključnimi števkami. Ključni podatek "PPDA", iz angleške besede "passes per defensive action", je namenjen zagotavljanju informacij o tem, kako hitro in intenzivno posamezno moštvo preide v pritisk ali proti pritisk, torej koliko podaj je omogočenih, dokler ne pride do obrambne akcije, na primer duela, prekrška ali prestrežene podaje. To orodje oziroma ta ključni podatek je še posebej zanimiv zato, ker se za to vrednost uporablja le zadnjih 60 odstotkov igrišča. Lahko torej rečemo, da je prva tretjina smeri igre praktično izključena, saj globoki obrambni blok tako ali tako ni primarno usmerjen v hitro osvajanje žoge. Na spodnji sliki je z modro označeno cono prikazano območje, na katerem se določajo vrednosti PPDA.






Slika 72: Območje na katerem se beležijo dogodki za vrednosti PPDA

V tem območju se seštevajo podaje nasprotnika in delijo s številom obrambnih akcij (napad, prekršek ali prestrežena podaja). Dobljena vrednost po koncu tekme kaže, kako intenzivno in uspešno je ekipa izvajala pritisk na nasprotnikovi polovici igrišča. Odvisno od intenzivnosti pritiska se dobi nižja ali višja vrednost. Zato lahko sklepamo, da nizka vrednost PPDA pomeni, da smo nasprotniku dovolili malo podaj, preden je bila izvedena obrambna akcija. Z drugimi besedami, nasprotnika smo pritisnili hitro in intenzivno.

Naslednja slika prikazuje pregled treh najboljših ekip v avstrijski Bundesligi (sezona 2023/24) glede na vrednosti PPDA.

Pässe pro Defensivaktion

† Durchschn. je 90 Min.

Liga-Durchschnitt		8.49
1	 LASK	6.06
2	 Salzburg	6.10
3	 Austria Wien	6.86

Slika 73: Tri najboljše ekipe z najvišjimi vrednostmi PPDA (sezona 23/34), vir: WYSCOUT

Slika prikazuje, da LASK Linz pred defenzivnim posredovanjem dovoli 6,06, Red Bull Salzburga pa 6,1 podaje. V avstrijskem nogometu sta obe ekipi znani predvsem po agresivnem in visokem pritisku. Zato bi lahko rekli, da se njihova igralna filozofija odraža tudi v navedenih številkah. Če sledimo temu podatkovnemu vzorcu še korak naprej, visoka vrednost PPDA nasprotno pomeni, da lahko nasprotnik v ustreznem označenem območju odigra veliko podaj. To je lahko na primer posledica dejstva, da visoki pritisk ekipe ne deluje ali da ni interesa za osvajanje žoge v visokih conah, ker se želi bolj defenzivno braniti. Za primerjavo so v nadaljevanju navedene najvišje vrednosti PPDA avstrijske Bundeslige 2023/24 (na dan 4. decembra 2023).

10	 Hartberg	9.63
11	 Austria Lustenau	12.50
12	 Blau-Weiß Linz	12.54

Slika 74: Tri ekipe z najvišjimi vrednostmi PPDA (sezona 23/23), vir: WYSCOUT

Razvidno je, da zlasti zadnji dve ekipe po vrednostih PPDA omogočata več kot dvakrat več podaj v označenem območju kot LASK, Salzburg ali Austria Dunaj.

11.2 INTERPRETACIJA IN RAZLAGA VREDNOSTI PPDA

Kaj natančno so slabosti vrednosti PPDA ali je ta model tako izpopolnjen, da ga lahko uporabljamo brez dodatnega pomisleka?

Podobno kot "Expected-Goals-Model (xG)" imajo tudi podatki PPDA določene šibke točke, zato je treba pri uporabi in razlagi teh vrednosti upoštevati določene dejavnike.

11.2.1 TAKTIKA NASPROTNIKA

Ena najpomembnejših točk pri razlagi vrednosti PPDA je upoštevanje taktične postavitve nasprotnika. Če se na primer soočamo z nasprotnikom, ki igra veliko dolgih žog, bo naša ekipa že po naravi imela nizko vrednost PPDA, ne glede na to, ali igra visok, intenziven in hiter pritisk ali ne. Drugi primer je lahko hiter gol za ekipo, ki je v boju za izpad iz lige, v dvoboju z vodilnim moštvom lige. Če se ekipa po doseženem zadetku pomakne nazaj in koncentrira na branjenje svoje gola in posledično ne daje velike pomena osvojitvi žoge na nasprotnikovi polovici, se bo vrednost PPDA ekipe na dnu lestvice na tej tekmi po doseženem zadetku močno povečala. To pomeni, da vedno obstaja odvisnost od lastne in nasprotnikove igre z žogo. Zato je treba vrednosti PPDA za posamezne tekme vedno obravnavati zelo previdno in jih ustrezno interpretirati. Vrednosti PPDA pa je smiselno uporabiti kot kazalnik uspešnosti, če obravnavamo več tekem ali celotne sezone, v katerih igramo proti vsakemu nasprotniku v ligi.

11.2.2 AKCIJE, KI NISO ZABELEŽENE

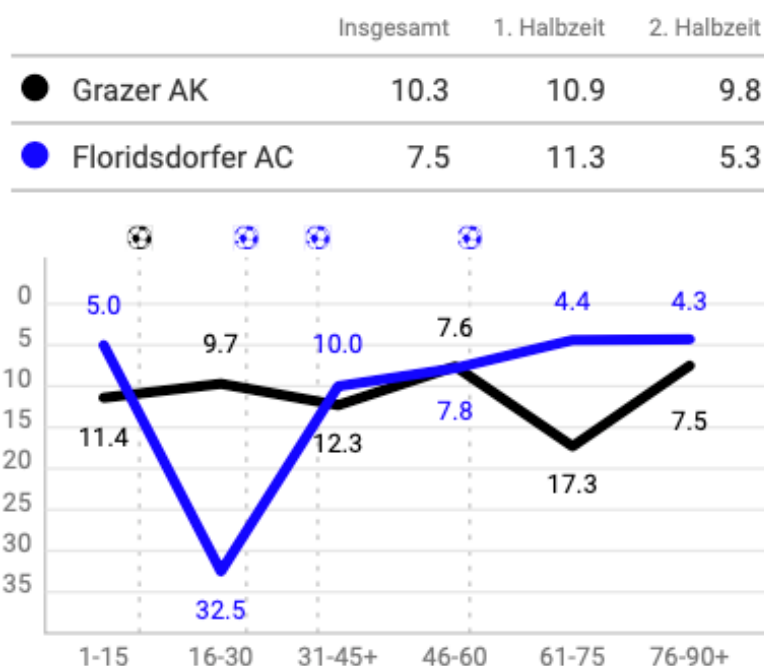
Poleg tega je treba pri ocenjevanju vrednosti PPDA vedno upoštevati, da igre v obrambi ni mogoče omejiti izključno na vključene parametre (duel, prekršek, prestrežena podaja). Zabeleži se le, da je bilo obrambno dejanje izvedeno v zadnjih 60 % igralnega polja, ne pa tudi, v kolikšni meri je obrambno dejanje potekalo v predvidenem ciljnem območju. Zato ni mogoče takoj podati mnenja o kakovosti pritiska. Drugi omejujoči dejavnik tega modela je, ali med izvajanjem pritiska pride do stika z žogo ali ne. Vendar tega ni mogoče razbrati iz podatkov PPDA, temveč le, da je prišlo do obrambnega dejanja. Ni pa mogoče ugotoviti, ali je bilo to uspešno ali ne. Če je na primer v zadnji tretjini veliko negativnih duelov, bo vrednost PPDA še vedno nizka, čeprav žoga ni bila osvojena.

11.2.3 PREDNOSTI IN UPORABA PPDA

Kakšne zaključke lahko na podlagi tega povzamemo?

Dejstvo je, da je mogoče na več tekmah (npr. v pol leta ali sezoni) pridobiti konkretne informacije o slogu igre v obrambi in o tranziciji iz napada v obrambo. Pri analizi posameznih tekem, tako kot v naslednji analizi tekme, pa je vedno treba upoštevati splošni kontekst tekme, torej nasprotnikov slog igre, lasten slog igre, dogodke na tekmi, kot so rdeči kartoni in goli, ter druge dogodke, ki spreminjajo potek tekme. Spodnja slika prikazuje analizo tekme, ki jo je opravil ponudnik podatkov Wyscout, in primerja vrednosti PPDA dveh ekip.

Pässe pro Defensivaktion



Slika 75: Potek vrednosti PPDA v določenem časovnem obdobju znotraj tekme (sezona 23/24), vir: WYSCOUT

Zgornja slika prikazuje en vidik analize PPDA. Med 16. in 30. minuto ima FAC (modra črta) daleč najslabšo vrednost PPDA na tekmi, in sicer 32,5. GAK (črna črta) v tem obdobju dominira pri intenzivnosti pritiska. Hkrati pa je FAC dosegel dva gola in zaostanek 0:1 spremenil v 2:1. Po eni strani je razvidno, da je FAC dovolil veliko podaj, dokler ni prišlo do obrambne akcije, hkrati pa sta bila v tem obdobju dosežena dva zadetka in tekma je bila rezultatsko obrnjena. Nenazadnje pa je mogoče, da je tako veliko odstopanje od povprečne vrednosti na tekmi tudi posledica napake pri merjenju. Ne glede na to je pomembno upoštevati splošni kontekst posameznih iger, kot je opisano zgoraj. Čeprav ni mogoče razbrati, kako uspešen je bil pritisk, je mogoče sklepati o tem, kako aktivno in hitro deluje ekipa brez posesti. To je še posebej zanimivo opazovati pri ekipah, ko se zamenja trener ali se spremeni filozofija igre kluba, pri čemer lahko naredi dolgoročna primerjava. Poleg tega je mogoče v kratkem času pridobiti prvi vpogled v nasprotnikov pristop, ne da bi bilo treba predhodno opraviti veliko video analiz. Tako je mogoče zlahka ugotoviti, ali nasprotnik poskuša že zelo visoko pritiskati ali pa se pri igri v obrambi bolj nagiba k temu, da igra previdno in se postavi/čaka na lastni polovici. Navsezadnje je mogoče opaziti, da imajo uspešnejše ekipe na lestvici pogosto nižje vrednosti PPDA in s tem agresivnejše pritiske ali proti pritiske. V naslednjem poglavju je prikazana mednarodna primerjava med slovensko in avstrijsko ligo.

12. PRIMERJAVA VREDNOSTI PPDA V SLOVENSKI IN AVSTRIJSKI LIGI

Naslednje poglavje se posebej ukvarja z vrednostmi PPDA prve slovenske in prve avstrijske lige ter analizira, kako se vrh lestvice po vrednostih PPDA razlikuje od mest za izpad. Na začetku je treba opozoriti, da analiza temelji na podatkih na dan 4. decembra 2023. Kasnejši razvoj stanja na tabelah ni vključen v naslednja ocenjevanja.

12.1 DIREKTNA PRIMERJAVA SLOVENSKE IN AVSTRIJSKE LIGE

Na začetku primerjava vrednosti PPDA med prvo slovensko in prvo avstrijsko nogometno ligo, z namenom približne ocene, ali obstaja numerična razlika v številu odigranih podaj pred obrambno akcijo. Kot je bilo že omenjeno v prejšnjem delu članka, je podatke zagotovil ponudnik podatkov Wyscout.

Pässe pro Defensivaktion			1 Durchschnitt, je 90 Min.		
	Liga-Durchschnitt			Liga-Durchschnitt	
	8.49			9.37	
1	LASK	6.06	1	Olimpija	6.68
2	Salzburg	6.10	2	Koper	6.97
3	Austria Wien	6.86	3	Celje	8.17
4	Rapid Wien	6.89	4	Maribor	8.26
5	Sturm Graz	7.60	5	Rogaška	8.50
6	Austria Klagenfurt	7.87	6	Aluminij	10.27
7	Wolfsberger AC	7.99	7	Domžale	10.51
8	Rheindorf Altbach	8.22	8	AŠK Bravo	10.96
9	WSG Swarovski Tirol	9.58	9	Radomlje	11.34
10	Hartberg	9.63	10	Mura	12.03
11	Austria Lustenau	12.50			
12	Blau-Weiß Linz	12.54			

Slika 76: Primerjava vrednosti PPDA na dan 4.12.23 za sezono 23/24, vir: WYSCOUT

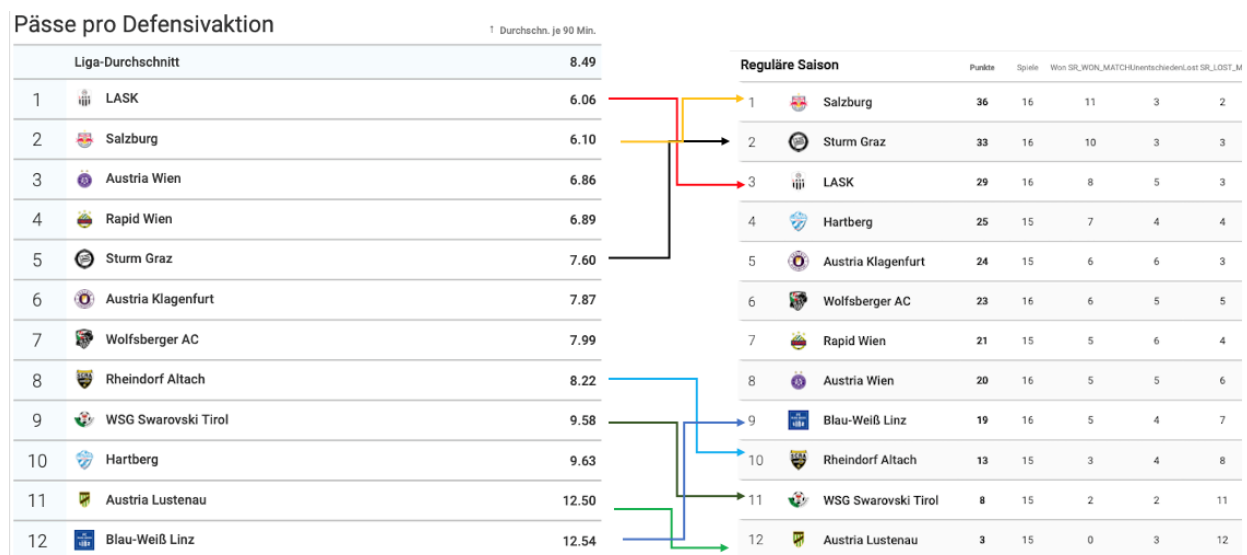
Primerjava slovenske in avstrijske 1. lige kaže, da veliko klubov v avstrijski Bundesligi namenja veliko poudarka intenzivnemu pritisku. Na primer, sedem ekip avstrijske Bundeslige ima vrednost PPDA nižjo od 8. Za primerjavo, le dve od desetih ekip v slovenski 1. ligi imata vrednost pod mejo 8 podaj. Izkušnje so pokazale, da klubi, kot so Red Bull Salzburg, LASK Linz in Sturm Graz, še posebej zagovarjajo nogomet, ki je usmerjen v intenzivni pritisk - še posebej v javnosti, kar se tiče izjav klubov in trenerjev. Če poslušamo ali beremo veliko intervjujev s

trenerji v Avstriji, pogosto slišimo besedne zveze, kot so npr: Intenzivnost, aktivnost, dominantnost in agresivnost v boju za žogo, hitro vključevanje v dvoboje, hitra menjava itd.

V tem primeru se te izjave v avstrijskih medijih do neke mere odražajo v vrednotah PPDA Bundeslige. Če si podrobneje pogledamo ekipi Olimpije in Kopra, lahko rečemo, da bi se ta dva kluba s svojimi vrednostmi PPDA zlahka uvrstila med najboljših 5 ekip avstrijske Bundeslige. Olimpija bi se z vrednostjo PPDA 6,68 uvrstila celo med najboljše tri v avstrijski Bundesligi. Hkrati bi se klubi Aluminij, Domžale, ASK Bravo, Radomlje in Mura uvrstili v spodnji del avstrijske razpredelnice PPDA. Vendar razlika v povprečju lige ni tako velika, kot bi lahko domnevali. Medtem ko je povprečna vrednost PPDA v slovenski 1. ligi 9,37 odigrane podaje pred obrambno akcijo, je vrednost v Avstriji nekoliko nižja in znaša 8,49 odigrane podaje, kar nakazuje na intenzivnejši slog igre, ki temelji na intenzivnem pritisku, v avstrijskih klubih.

12.2 PRIMERJAVA UVRSTITVE NA LESTVICI Z VREDNOSTMI PPDA V LIGI

Naslednje poglavje obravnava, kako se lestvica vrednosti PPDA ujema z redno lestvico točk in kakšne trditve lahko v zvezi s tem podamo. Na naslednji sliki je prikazana primerjava znotraj avstrijske Bundeslige.



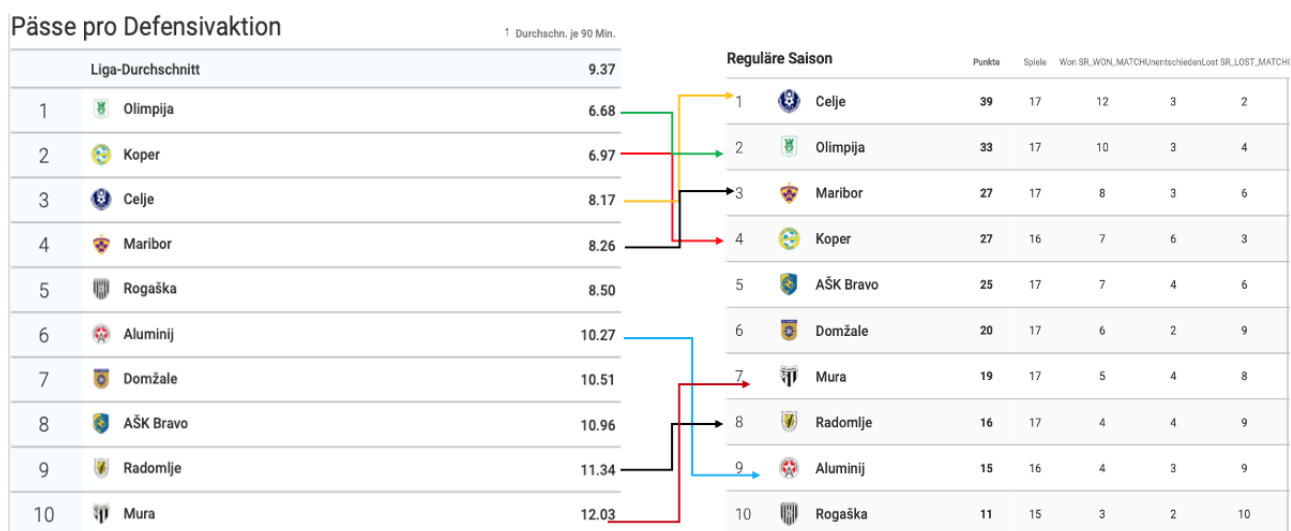
Slika 77: Primerjava vrednosti PPDA z uvrstitvijo na lestvici avstrijske Bundeslige, vir: WYSCOUT

Če si ogledamo obe tabeli in ju primerjamo, ugotovimo, da sta zelo presenetljiva dva podatka.

Prvič, trije od petih klubov z najnižjimi vrednostmi PPDA so tudi na prvih treh mestih Bundeslige. Edina izjema pri tem je TSV Hartberg, ki je z vrednostjo PPDA 9,63 in s tem tretjo najvišjo vrednostjo v ligi kljub temu na četrtem mestu.

Drugič, štirje od petih klubov z najvišjimi vrednostmi PPDA so na zadnjih štirih mestih v Bundesligi.

Zaključki, ki jih lahko iz tega potegnemo, bodo analizirani na koncu tega diplomskega dela. V nadaljevanju je predstavljena primerjava slovenske prve lige. Opozoriti je treba, da so nekateri klubi v slovenski prvi ligi odigrali že 17 tekem, medtem ko so drugi odigrali le 15 tekem. Zaradi tega lahko teoretično še vedno obstajajo minimalne razlike na lestvici ali v vrednostih PPDA znotraj lige.



Slika 78: Primerjava vrednosti PPDA z uvrstitvijo na lestvici 1. slovenske lige, vir: WYSCOUT

Podobno kot pri primerjavi avstrijske Bundeslige so tudi v Prvi ligi ekipe s štirimi najnižjimi vrednostmi PPDA med prvimi štirimi na lestvici. Celje, Olimpija, Maribor in Koper so klubi z najnižjimi vrednostmi PPDA, ki so trenutno na vrhu lestvice. Na dnu razpredelnice je slika podobna tisti v avstrijski Bundesligi. Trije od petih klubov z najvišjimi vrednostmi PPDA so prav tako na lestvici od 7. do 9. mesta. Le Rogaška s peto najnižjo vrednostjo PPDA trenutno zaseda zadnje mesto na lestvici z dvema tekmama manj.

13. ZAKLJUČEK

Cilj diplomskega dela je predstaviti moje ideje v igri in model igre FAC WIEN ter primerjavo intenzivnosti visokega pritiska med avstrijskim in slovenskim nogometom. Model igre sem poskušal predstaviti teoretično in praktično. Na praktičen način sem želel prikazati naše delo in naš način treniranja ter vpeljevanja principov, ki jih želimo zasledovati v igri. V nalogi sem se dotaknil tudi sistemov in na kratko opisal kako reagiramo na določene postavitve nasprotnika. Sistem in model igre imata pri nogometni igri zelo pomembno vlogo. Sistem mora biti čim bolj enostaven, zagotavljati mora enakomerno obremenitev za vse igralce, omogočati mora hiter prehod iz obrambe v napad in obratno ter postavljati igralce na optimalne položaje na igrišču. Moštvo bo uspešno, če vsi poznajo sistem in svojo vlogo v njem. Model igre je nadgradnja sistema igre, saj gre za principe medsebojnega sodelovanja med igralci v obrambi in napadu. Model igre je zamišljena predstavitev igre, je vzorec, organiziran sistem, ki imitira željeno organiziranost in sodelovanje v vseh fazah igre.

ZAKLJUČKI NA PODLAGI PRIMERJAVE INTENZIVNOSTI VISOKEGA PRITISKA

Prvi sklep: Klubi z visokimi vrednostmi PPDA (slabšimi vrednostmi pritiska) so v Avstriji in Sloveniji na dnu razpredelnice. Tista moštva, ki v avstrijski in slovenski 1. ligi v svojem igralnem planu niso imela aktivnega in zelo hitrega pritiska ali proti pritiska, imajo na lestvici nižja mesta. Ta zanimiva ugotovitev nakazuje, da agresiven in zgodnji pritisk vodi k boljšemu položaju na razpredelnici. To je do neke mere razumljivo, vendar obstajajo tudi izjeme, kot v avstrijski primerjavi. TSV Hartberg je z vrednostjo PPDA 9,63 eden od klubov s šibkejšim pritiskom in zaostaja za povprečjem lige 8,49, vendar se z eno tekmo manj jasno uvršča med prve štiri na lestvici. Druga primera iz avstrijske druge lige sta kluba SW Bregenz (PPDA: 14,16 / 16. mesto v PPDA) in GAK (PPDA: 8,57 / 9. mesto v PPDA). Oba kluba sta daleč od vodilnih po intenzivnosti pritiska, hkrati pa sta trenutno na 1. in 2. mestu v drugi avstrijski ligi.

Drugi sklep: Klubi z nizkimi vrednostmi PPDA (boljše vrednosti pritiska) so na vrhu lestvice v Avstriji in Sloveniji. Kar velja za spodnji del razpredelnice v obeh ligah, je jasno prepoznavno tudi na vrhu razpredelnice v obeh ligah. Klubi, ki igrajo intenzivnejši pritisk ali proti pritisk in imajo zato nižje vrednosti PPDA, tudi vodijo na lestvici. Kot je opisano zgoraj, sta eden ali dva kluba, ki sta kljub visokim vrednostim PPDA v zgornji tretjini razpredelnice, vendar je to v slovenski in avstrijski prvi ligi izjema.

Visok pritisk pomeni boljši položaj na lestvici?

Zelo težko je reči, v kolikšni meri visoki in agresivni pritisk vodi k boljšemu položaju na lestvici. Dvomljivo je, da sta samo visok pritisk in nizke vrednosti PPDA razlog za dober položaj na lestvici. Če pogledamo ti dve ligi in navedene številke ločeno, lahko vsekakor pridemo do zaključka, da obstaja določena povezanost. Vendar pa ni mogoče s 100-odstotno zanesljivostjo trditi, da je tudi visoki pritisk zagotovilo za dober položaj na lestvici. Za jasnejše trditve v zvezi s tem bi bilo treba opraviti veliko več primerjav v drugih ligah in v še daljšem časovnem obdobju. Dejstvo je, da so pri tem zagotovo v igri še številni drugi dejavniki. Na primer, pred takšnimi sklepi bi bilo treba preučiti tudi sestavo moštva in proračun posameznih klubov. Neredko se zgodi, da so klubi z večjim proračunom na vrhu razpredelnice se nahajajo. Poleg tega je prav tako pomemben dejavnik tudi splošna taktična postavitev, saj so klubi, ki se osredotočajo na kompaktno obrambo, pogosto uspešni. Na koncu je treba povedati, da bi lepota nogometne igre verjetno dolgoročno zelo trpela, če bi se vsa moštva osredotočila na čim nižje vrednosti PPDA in bi bila osredotočena izključno na hitro osvajanje žoge na nasprotnikovi polovici.

14.LITERATURA IN VIRI

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

Verdenik, Z. (2010). Metodika igre v napadu. Seminar ZNTS, Ljubljana.

Verdenik, Z. (2019). Analiza sodobne igre, metodika učenja igre v napadu. Neobjavljeno delo. Predavanje – seminar, ZNTS, Portorož

Verdenik, Z. (2021). Dinamika igre. Licenčni seminar PRO/A 2021, NZS.

Pavlin, D. Metodika učenja tehničnih elementov, NZS, člane

Verdenik, Z., Kavčič, I., Kopasič, D., Starčević, V., in Kolman, S. (2021). Slovenska metodika učenja igre v napad

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

Železnik, M. (2014). Igralne oblike za napad in obrambo. Šolanje trener UEFA A, NZS.

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

<https://spielverlagerung.de/gegenpressing/>

<https://fussballtraining.com/artikel/ppda-die-defensive-kennzahl/#:~:text=Was%20bedeutet%20PPDA%3F,des%20Pressings%2FGegenpressings%20aufzeigen%20soll.>

<https://www.coachesvoice.com/cv/ppda-explained-passes-per-defensive-action/>

Wyscout: Podatki o PPDA in rezultatih

Skiciranje: <https://ft-graphics.fussballtraining.com>