

MODEL IGRE MLAJŠIH ŽENSKIH REPREZENTANC SLOVENIJE

OSNOVNE INFORMACIJE O REPREZENTANČNIH SELEKCIJAH

V Sloveniji imamo v ženski kategoriji 2 mlajši reprezentanci, to sta U17 in U19, medtem ko smo intenzivno v zadnjih letih pričeli delati tudi z dekleti U15. Analize najboljših svetovnih ekip kažejo, da igra postaja vedno bolj dinamična in posledično hitrejša, potovanje žoge je hitrejša, hkrati pa so sposobnosti igralk vedno na višjem nivoju. Vse to pa od igralk zahteva maksimalno kondicijsko pripravo, timsko delo v obrambi ter fleksibilnost v fazi napada. Če se želimo približati najboljšim, se moramo zaradi majhnega števila kakovostnih deklet le-tem še posebej posvečati ter maksimalno izkoristiti njihov potencial na določenem igralnem mestu, da bi lahko ekipa delovala čim bolj učinkovito. Vsaka igralka ima glavno in pomožno igralno mesto v reprezentanci, ki pa se lahko razlikuje od tistega v klubu. Izbrano je glede na njene dozdajšnje igralske izkušnje, splošne in nogometne motorične sposobnosti ter »nogometno inteligenco«.

Sam trenajni proces - delo oz. izbrana vadbena sredstva tako temeljijo na oblikovanju modela igre in na izboljšanju posamične ter skupinske in ekipne taktične priprave. V ta namen se poslužujemo predvsem igralnih oblik z žogo in raznih igralnih situacij, v katerem se prepletata obe fazi igre – obramba in napad. Glede na namen posameznega treninga in postavljene cilje izbiramo določena sredstva (vaje), s katerimi poskušamo realizirati cilje.

Proces dela je odvisen od sposobnosti in znanja igralk, kar pomeni, da se iz generacije v generacijo način dela ter progresivnost pri izvajanju nekaterih elementov spreminja. Vendar pa praktični cilj ostaja enak – čim bolje uigrati ekipo. Zato je potrebno upoštevati določene zakonitosti tako v fazi napada kot v fazi obrambe in ob prekinitvah. Pomembno je, da ima vsaka igralka informacije o svojih nalogah na posameznem igralnem mestu.

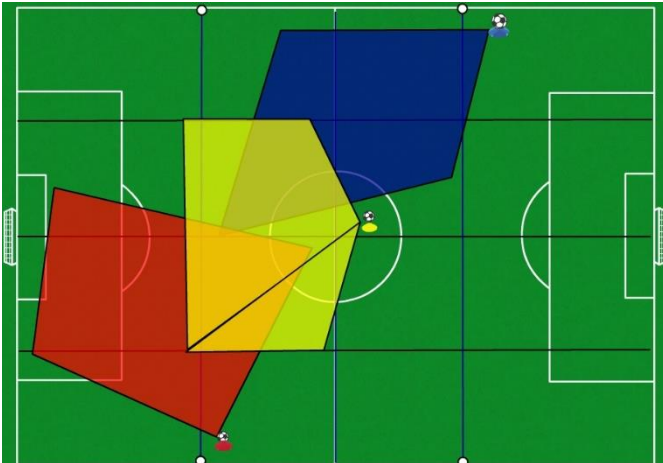
GLAVNE ZNAČILNOSTI MODELA

- V okviru sistema 4:3:3 (4:2:3:1) s taktičnimi principi razvijanje skupne ideje za igro;
- maksimalno izkoriščanje potenciala posamezne igralk znotraj ekipe;
- sodelovanje vseh igralk v obeh fazah igre;
- hitra tranzicija iz faze napada v obrambo in obratno;
- prepoznavna in raznolika igra;
- spoštovanje in disciplina;
- velik pomen psihološke note: zmagovalna mentaliteta, samozaupanje, zmožnost branja igre in hitrega ter pravega odločanja, sposobnost komunikacije in koncentracije.

FAZA OBRAMBE

V obrambnih nalogah vedno sodelujejo vse igralk, njihov položaj pa je odvisen od položaja žoge, soigralk, nasprotnic ter cone, v kateri se igra odvija. Torej gre za ekipno branjenje z veliko mero discipline, ki je usmerjeno naprej oziroma proti žogi. Vedno poskušamo ostati strnjeni ter se braniti v dveh prostorih s t.i. klinom proti žogi, ko govorimo o globini (po globini razdelimo igrišče na 4 prostore) Glede na širino igrišča, ki jo prav tako razdelimo na 4 prostore pa se branimo v dveh ali treh conah – odvisno od položaja žoge in postavitev nasprotnic. Ozka postavitev – 2 prostora po širini se lahko uporablja zaradi izredno redkih diagonalnih prenosov, če pa do njih vseeno prihaja pa žoga ni podana s tako hitrostjo kot pri fantih in tako dekletom omogoča hitro transformacijo, hkrati pa tak način

branjenja omogoča strnjenost in kompaktnost v ostalih prostorih, kjer ima posledično nasprotna ekipa manj prostora in časa za kvalitetno odigravanje.



Skica 1: Strnjenost prostora v fazi obrambe glede na različne položaje žoge

Naš način igre temelji tudi na občasnem agresivnem pritisku – presingu na nasprotnikovo zadnjo linijo s ciljem presenetiti nasprotnika, odvzeti žogo ter priti do zaključka.

Torej igralke morajo imeti predhodne informacije ter znati pravilno odreagirati glede na situacije na igrišču. Različne igralne oblike v procesu treninga jim dajejo nove situacije ter jih silijo v hitro razmišljanje in pravo odločanje.

FAZA NAPADA

V napadu poskušamo v okviru dogovorjenih situacij spodbujati kreativnost igralk. Igro želimo graditi od vratarke naprej. Ko govorimo o napadu imamo igrišče razdeljeno na 3 napadalne cone oz. na tri faze gradnje napada.



Skica 2: Delitev igrišča na cone v fazi napada

1. faza: Prehod iz obrambe v vezno linijo – napad pričanja vratarka s kratko podajo z roko ali nogo, s srednjo ali dolgo degažirano podajo z nogo. Pomembno je opazovanje ter hitro razmišljanje vratarke, njeno odločanje pa zavisi od postavitve nasprotnic. Ostale igralke morajo vseskozi spremljati vratarko.

Cilj igralk v zadnji liniji je najti in izbrati najustreznejšo rešitev – prosto igralko, ki bo imela dovolj prostora in časa za sprejem in gibanje z žogo ali pa podajo naprej.

Glede na način prehajanja iz obrambe v vezno linijo in položaja žoge je pomembna pravilna postavitvev:

- notranjih branilk (široko/ozko),
- bočnih branilk (visoko/nizko, široko/ozko),
- veznih igralk (nizko/visoko, diagonalno) in
- napadalk.

2. faza: Gradnja napada – ustvarjanje priložnosti za zadetek

Ko preidemo v drugo fazo - ko obrambna igralka odda kvalitetno žogo naprej je naš naslednji in ključni cilj ustvariti prostor za podajo, ki prinaša možnost zaključka na gol v zadnji, tretji fazi napada.

Na sredini igrišča imamo ob dveh zadnjih veznih igralkah, ki sta situacijsko najpogosteje postavljeni diagonalno možnost za gradnjo kontinuiranega napada. Vedno želimo upoštevati naslednje zakonitosti:

- globina kolikor je možno, širina kolikor je potrebno;
- principi globine – iskanje medprostorov t.j. iskanje praznih prostorov med linijami ter za hrbtom nasprotnika;
- praznjenje prostorov in vtekanje;
- sprejemi v smeri naprej proti nasprotnikovim vratom (pomembna postavitvev ob sprejemu ter uporaba prave – oddaljenejša noga ob sprejemu) in
- v zaključku napada vključenost 3-4 igralk.

Skozi trening poskušamo vaditi nekaj situacij, ki so lahko v danem trenutku samo ena izmed možnosti za rešitev neke situacije, medtem ko morajo igralk seveda s svojim razmišljanjem in kreativnostjo poiskati najugodnejšo rešitev. Zato se poslužujemo različnih iger s prirejenimi pravili in igralnih oblik, kjer igralk prihajajo vedno znova v nove neznane situacije ter jih morajo poskušati rešiti.

V nadaljevanju je prikazanih nekaj osnovnih načinov prehoda, kjer se osredotočamo na pravilno gibanje – t.j. odkrivanjem v prazen prostor ali z rotacijami).

a) Ustvarjanje praznega prostora zase s ciljem priti v pozicijo, da lahko igralka neovirano sprejme žogo naprej proti nasprotnikovemu голу. Pri tem je pomembna vsaj bočna postavitvev igralk ob sprejemu ter sprejem na oddaljenejšo nogo.

V nadaljevanju so prikazi primeri ustvarjanja praznega prostora na bočnem položaju in na sredini igrišča.

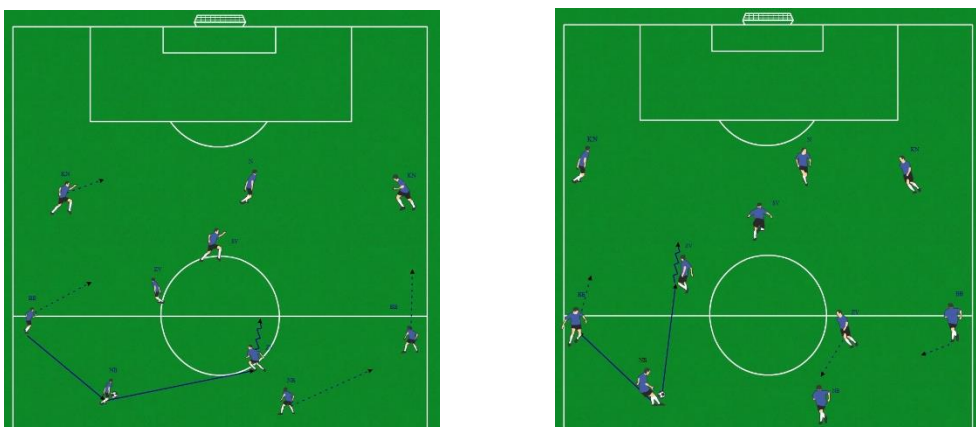


Skica 3: Primer ustvarjanja praznega prostora na bočnem položaju



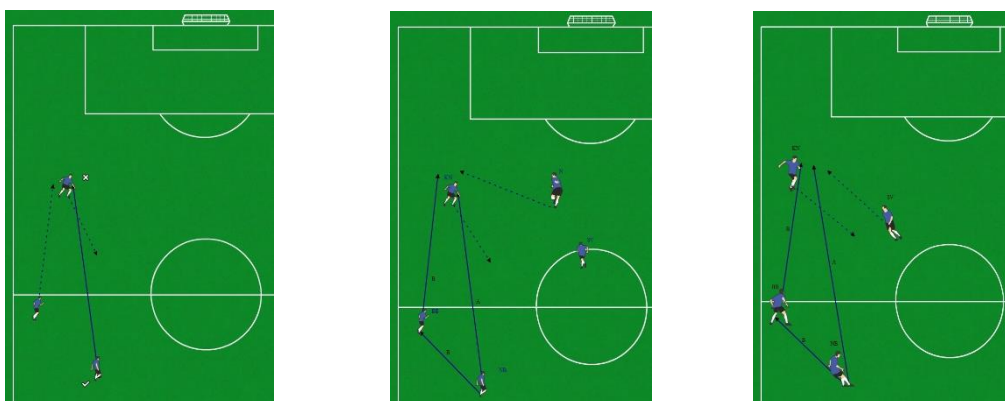
Skica 4: Primer gibanja zadnjih veznih igralcev glede na položaj žoge (rdeča, modra, črna žoga in z njimi povezana ustrezna gibanja) preko zadnjih veznih igralcev

S ponujanjem zadnjih veznih igralcev diagonalno nazaj proti zadnji liniji lahko vezna igralca pridobi prostor za neoviran sprejem. Vezna igralca na strani žoge se ponuja visoko, druga pa diagonalno nazaj glede na položaj žoge. Tako ima notranja branilca odvisno od situacije (od postavitve nasprotnic) možnost odigrati globinsko žogo na zadnjo vezno igralca, ki mora biti postavljena visoko ali pa diagonalno podajo na oddaljenejšo zadnjo vezno.

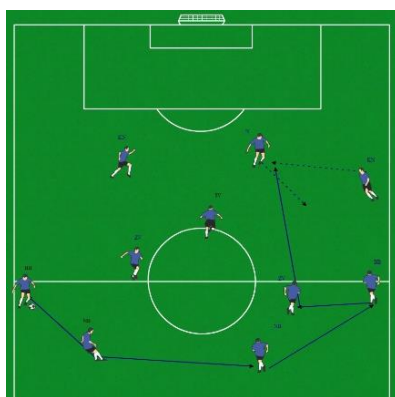
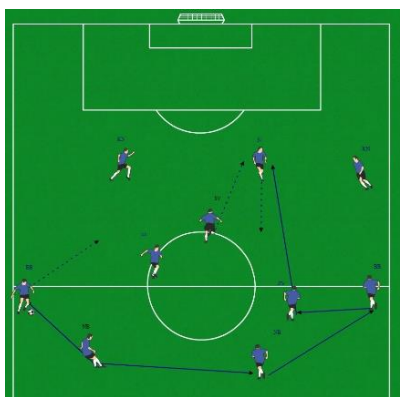


Skica 5: Primeri gibanja zadnjih veznih igralcev in možnosti za podajo in neoviran sprejem

b) Ustvarjanje praznega prostora za soigralca s ciljem otresti se nasprotnika in v prosti coni neovirano sprejeti žogo

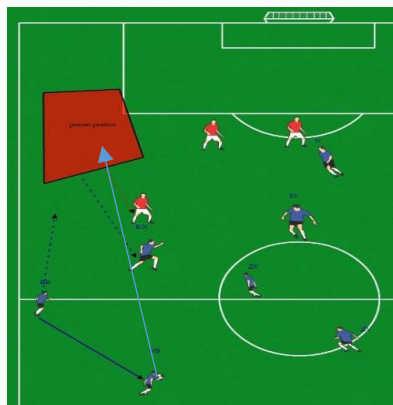
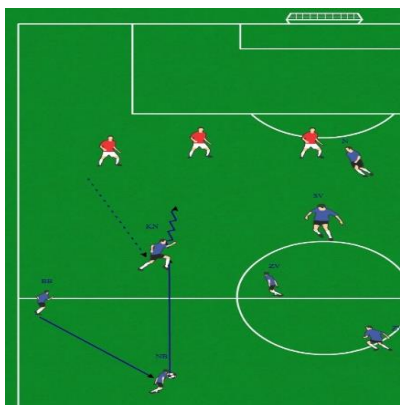


Skice 6, 7 in 8: Primeri rotacije (praznjenje in vtekanje) na bočnem položaju



Skici 9 in 10: Primeri rotacije (praznjenje in vtekanje) v sredini napadalne cone

V vsakem primeru je naša podaja odvisna tudi od gibanja – načina pokrivanja naših nasprotnic. V kolikor le-te sledijo gibanju naših igralcev, ki praznijo prostor, potem se na delu igrišča ustvari prazen prostor, kamor vteka druga igralca. Če gibanju ne sledijo, lahko igralca s pravim gibanjem in ponujanjem po navadi proti svojemu голу ali v medprostor ustvari situacijo za neoviran sprejem naprej.



Skici 11 in 12: Smer podaje glede na gibanje nasprotnic

c) Direktna igra – preskok igre.

Izvajamo ga z dolgo paralelno ali diagonalno žogo na napadalko, krilno napadalko ali sprednjo vezno igralca, ko le-ta po rotaciji prehaja na mesto napadalke. Gre za poskuse prehoda preko nasprotnikove zadnje linije, ko igralke v zadnji liniji niso dobro postavljene ali pa še niso uspele uspešno izvesti transformacije iz faze napada v obrambo. Pri tem mora napadalka poznati pravo gibanje za hrbet obrambnim igralcam, imeti mora pravi timing vtekanja, maksimalno pa mora izkoriščati svojo hitrost.

3.faza: zaključek proti vratom

Cilj v tej fazi je zaključek na gol s strelom z nogo ali glavo iz različnih pozicij. Ob zaključku naj bi sodelovale 3-4 igralke. Ob zaključku je pomembna koncentracija igralke, njena iznajdljivost, nepopustljivost ter želja po zadetku.

IGRA OB PREKINITVAH

Prekinitve so za nas vedno lepa priložnost za zaključek in uspešno realizirano priložnost v fazi napada, nasprotno pa želimo v obrambnih nalogah biti zbrani, osredotočeni, agresivni in imeli željo po dobljeni žogi ter s tem onemogočiti nasprotnicam, da pridejo do priložnosti za strel proti vratom.

Kot v fazi obrambe

V preteklih letih smo iz individualnega in kombiniranega načina branjenja pri kotih prešli na popolnoma conski način branjenja. Za to obstaja več razlogov. Prvi je ta, da so dekleta pri individualnem pokrivanju venomer zaostajala za vtekanjem nasprotnic, zato so le-ta prihajala na skok pred nami – problem timinga vtekanja. Drugi problem, ki se je pojavljal pa je bil 5-m prostor, kjer imajo vratarke zaradi povprečno nižje telesne višine kot fantje težave žogami, ki letijo v ta prostor. Zato uporabljamo consko postavitvev, kjer imamo zgoščen in dobro pokrit osrednji prostor (med 5 in 11 m), z dvema igralkama na vratnicah in eno na 5-m vzdolžni črti. Težava te cone so kratko izbite žoge (11-16m), kjer se nam včasih dogaja, da zaradi počasne reakcije ne uspemo pravočasno preprečiti strela na gol po izbiti žogi.



Skica 13: Conska postavitvev pri kotu v fazi obrambe

Kot v fazi napada

Gre za uigrane kombinacije, kjer sta pomembna odločnost, timing, borbenost in dober skok. Po navadi izvajamo direktne udarce iz kota, igralka pa se z različnimi vtekanji (blok, praznjenje – vtekanje) razporejajo na prvo, drugo vratnico, proti sredini ter na 16m prostor. V obrambi po navadi ostajata dve igralki, seveda pa njihovo število zavisi od tega, koliko napadalk nasprotnik pušča v napadu za morebiten protinapad.

Pripravila: Petra Mikeln, selektorka reprezentance WU19