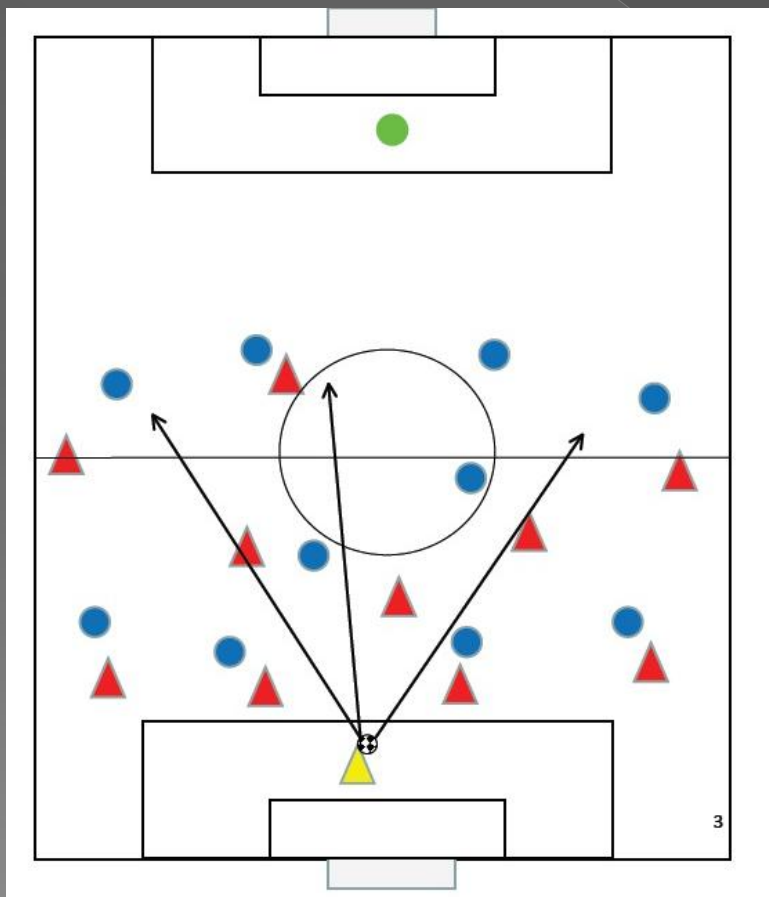




Seminar DNT
LJUBLJANA, 2015

Uigravanje vratarja z moštvo

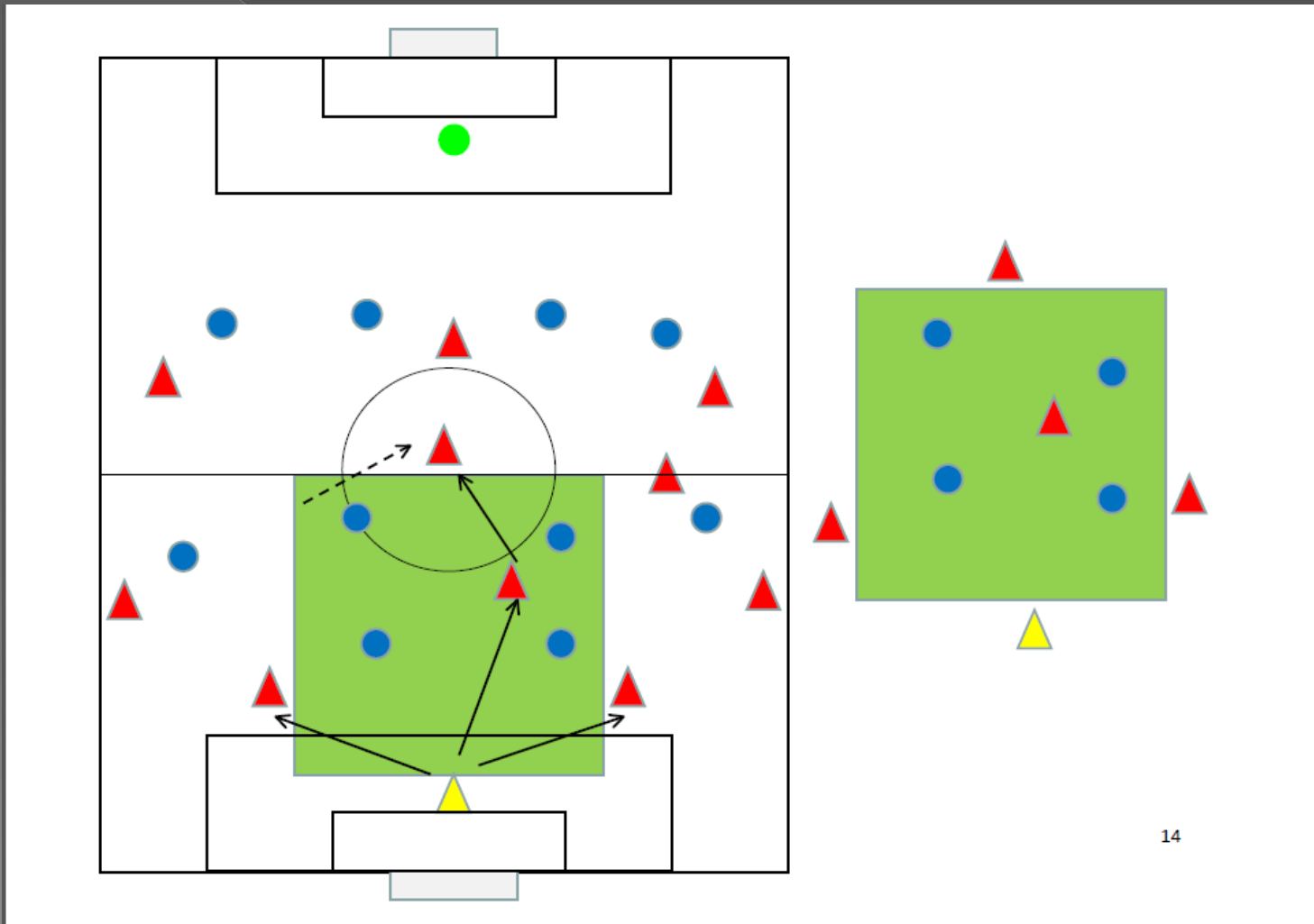
Predstavitev vaj,
igralnih oblik
in situacijske vadbe



Pripravil:
Branko Zupan, samo za interno uporabo



VLOGA VRATARJA V IGRI Z MOŠTVOM





VLOGA VRATARJA V IGRI Z MOŠTVOM

- Vratar sodeluje z moštvom pri posesti žoge, s soigralci v času igre izmenja različne podaje:
 - po povratnih podajah soigralcev se glede na situacijo odloča za sprejem žoge ali podajo iz prve - z dolgo ali kratko podajo
 - če nima druge rešitve, izbijanje žoge v avt
 - po potrebi vratar preigra nasprotnega napadalca in nato poda soigralcu
- Vratar sprejema odločitve o začetku igre po prekinitvah. Vratar lahko začne igro s 5m s kratko podajo zadnji vrsti ali z dolgo podajo soigralcem na nasprotni polovici
- V času igre in ob prekinitvah vratar nadzira tempo igre: ko ima žogo v posesti lahko igro pospešuje ali upočasni



VRATARJEVA VLOGA V IGRI

- ◉ Sodelovanja pri graditvi napada po prestreženih globinskih podajah nasprotnika:
 - vratar izteka na globinsko podane žoge nasprotnika v 16m prostoru in izven njega ter jih usmerja s podajo z roko ali nogo soigralcem





VRATARJEVA SODELOVANJA Z MOŠTVOM

- ❖ Sodelovanja vratarja z moštvo po obrambi nasprotnikovih strel v vrata ali po ulovljenih predložkih s strani:
 - vratar po ulovljeni žogi odločno hitro z žogo izteče do 16m in jo poda z roko
 - vratar po ulovljeni žogi s strani - predložkih le to podaja soigralcem na drugo stran igrišča

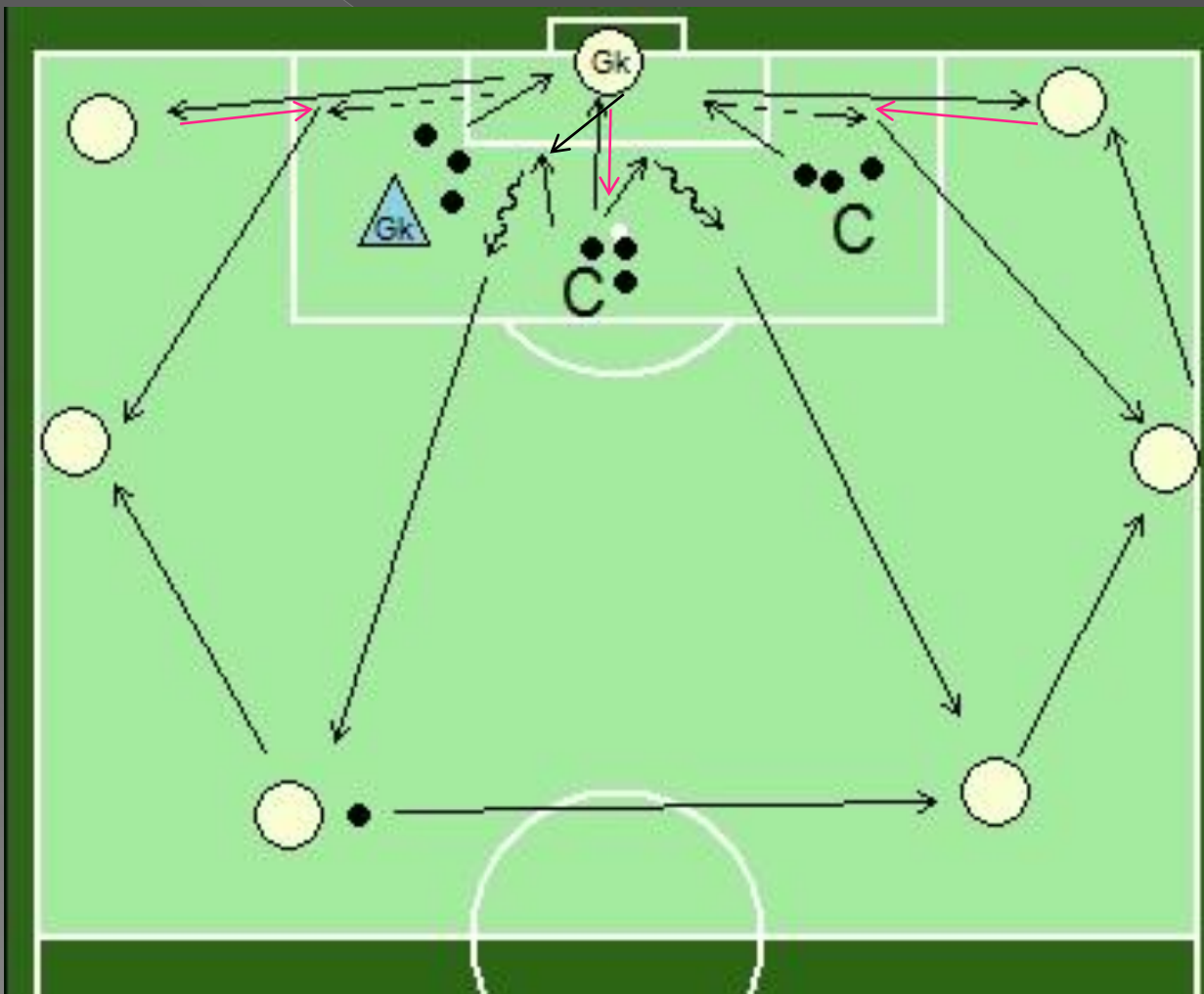


UIGRAVANJE VRATARJA Z DELOM MOŠTVA IN CELOTNIM MOŠTVOM

- Na skicah, ki si sledijo, so predstavljene igralne oblike, situacijska tehnika in igralne situacije s pomočjo katerih lahko uigravamo vratarja ter ga tako pripravimo na učinkovito sodelovanje z moštvom



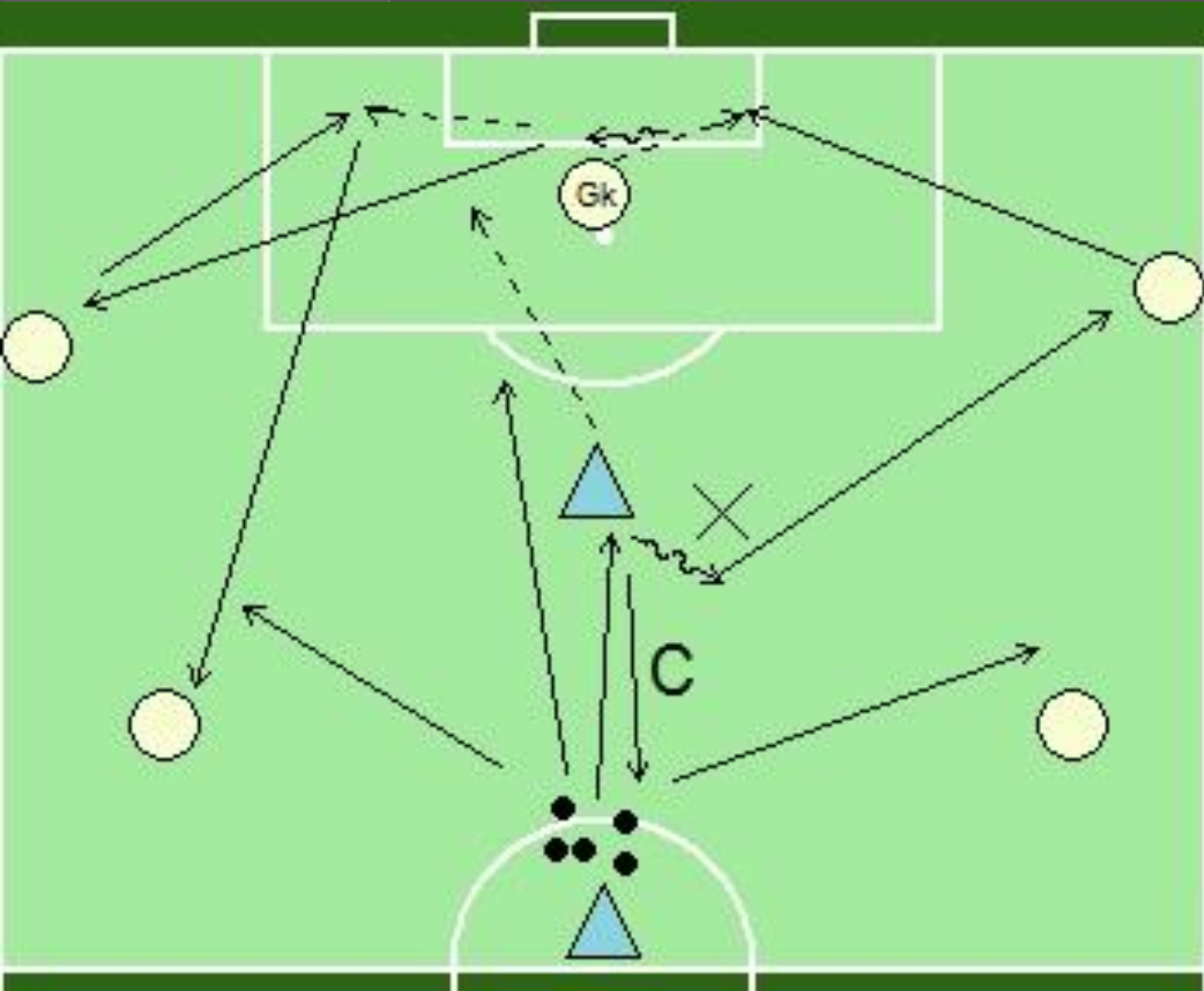
SITUACIJSKA TEHNIKA, vaja 1



Vaja, ki jo lahko uporabimo kot del ogrevanja. Vratar lovi žoge brez metanja, nizke in polvisoke, udarjene s strani trenerja in vratarja (enega ali dveh), žoge vrača z nogo ali roko. Soigralci opazujejo namero vratarja ter se odkrivajo za sprejem žoge, vratar se odloča komu bo žogo podal. Soigralci si podajajo žogo v polkrogu ter spremljajo gibanje vratarja, ko ima žogo v nogah za ponovno sodelovanje.



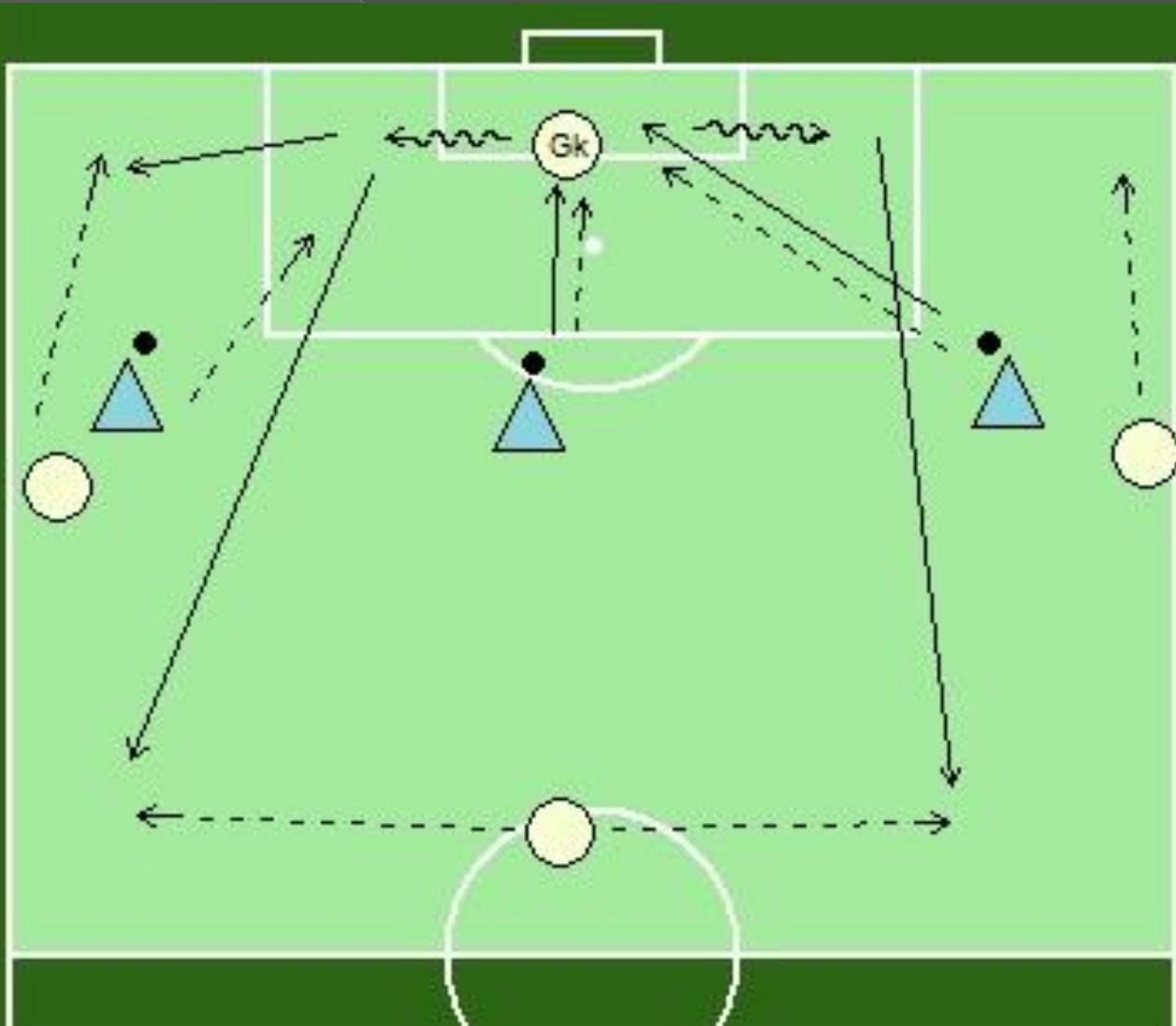
SITUACIJSKA TEHNIKA, vaja 2



Napadalca v vertikalni postavitvi izmenjata podaje ter se odločita za podajo enemu od bočnih igralcev, ki podajajo žogo vratarju po tleh ali kot predložek. Ko vratar žogo sprejme, ga napade napadalec. Vratar po sprejemu žoge le to podaja bočnemu igralcu na drugo stran, ki mu odigra povratno žogo. Vratar odigra dolgo podajo na drugega zunanjšega igralca.



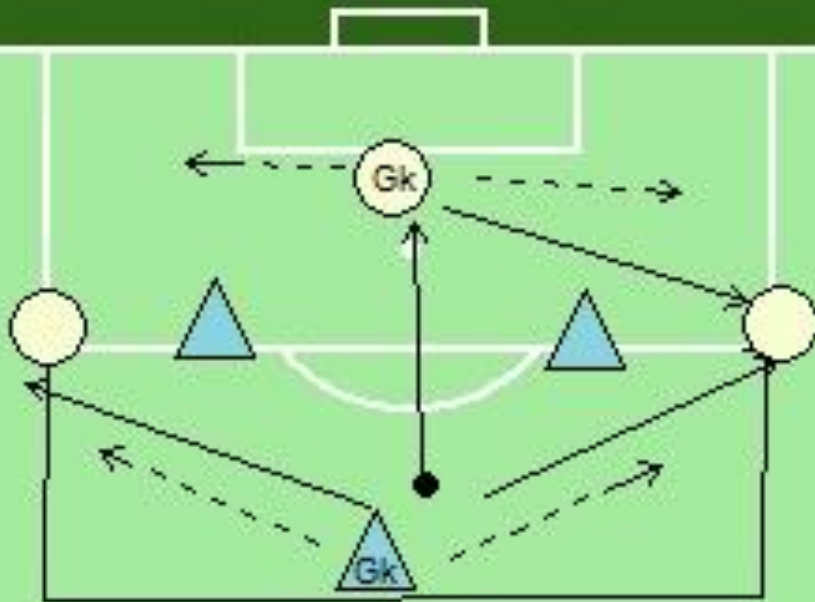
SITUACIJSKA TEHNIKA, vaja 3



Eden izmed treh napadalcev pred 16m prostorom poda žogo vratarju in ga napade. Vratar sprejme žogo v stran ter jo podaja soigralcu na bočni poziciji - s kratko ali dolgo podajo ali jo izbija v avt. Druga možnost je, da sprejme žogo z obratom na drugo stran ter z dolgo podajo zadene igralca, ki se je odkril.



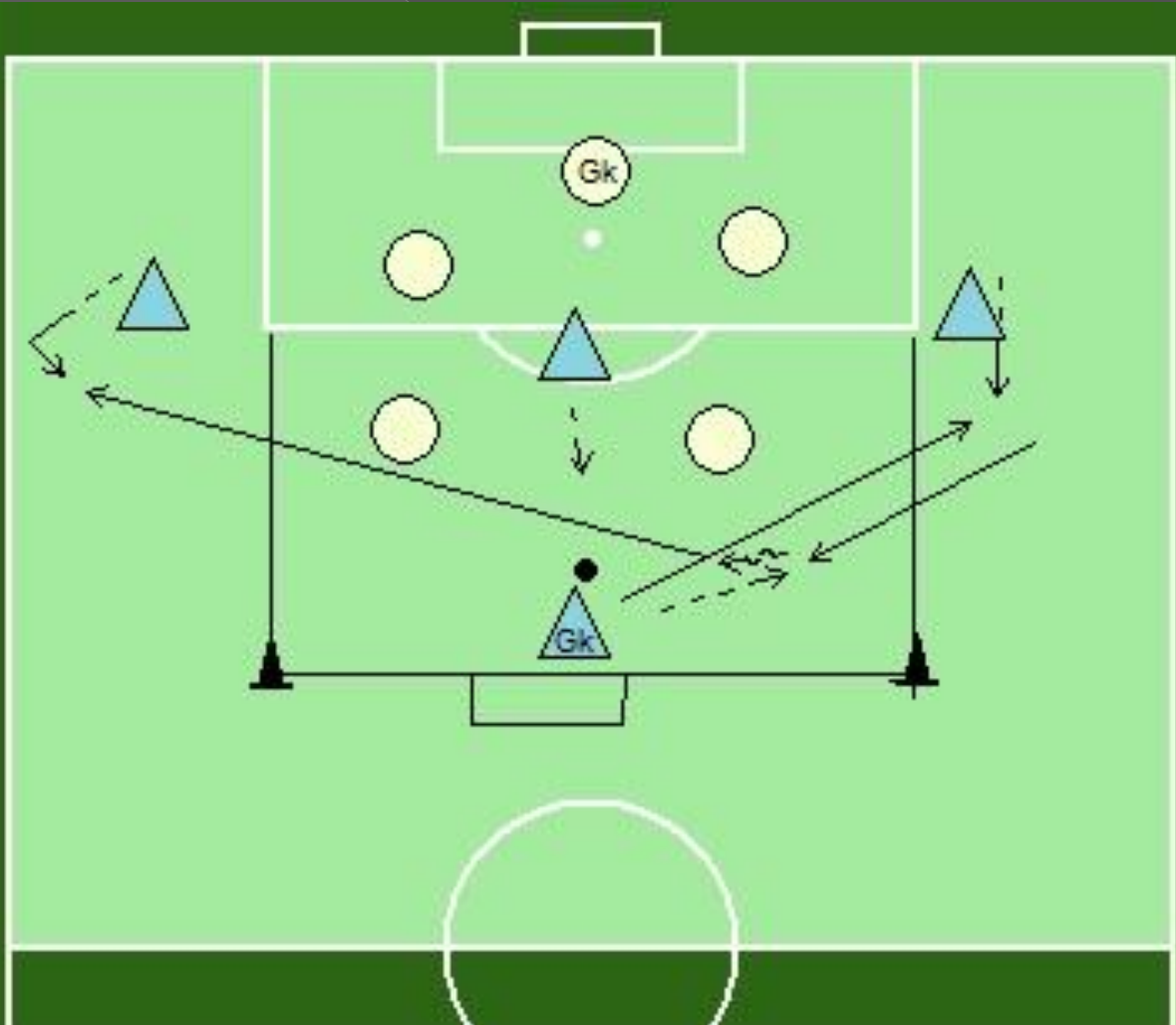
Igralna oblika 2V + 2 : 2, vaja 4



V omejenem prostoru si podajata vratarja s soigralcema, ki sta postavljena na bočnih pozicijah. Igralca v sredini poizkušata odvzeti žogo, ter doseči gol v situaciji 1:1 z vratarjem.



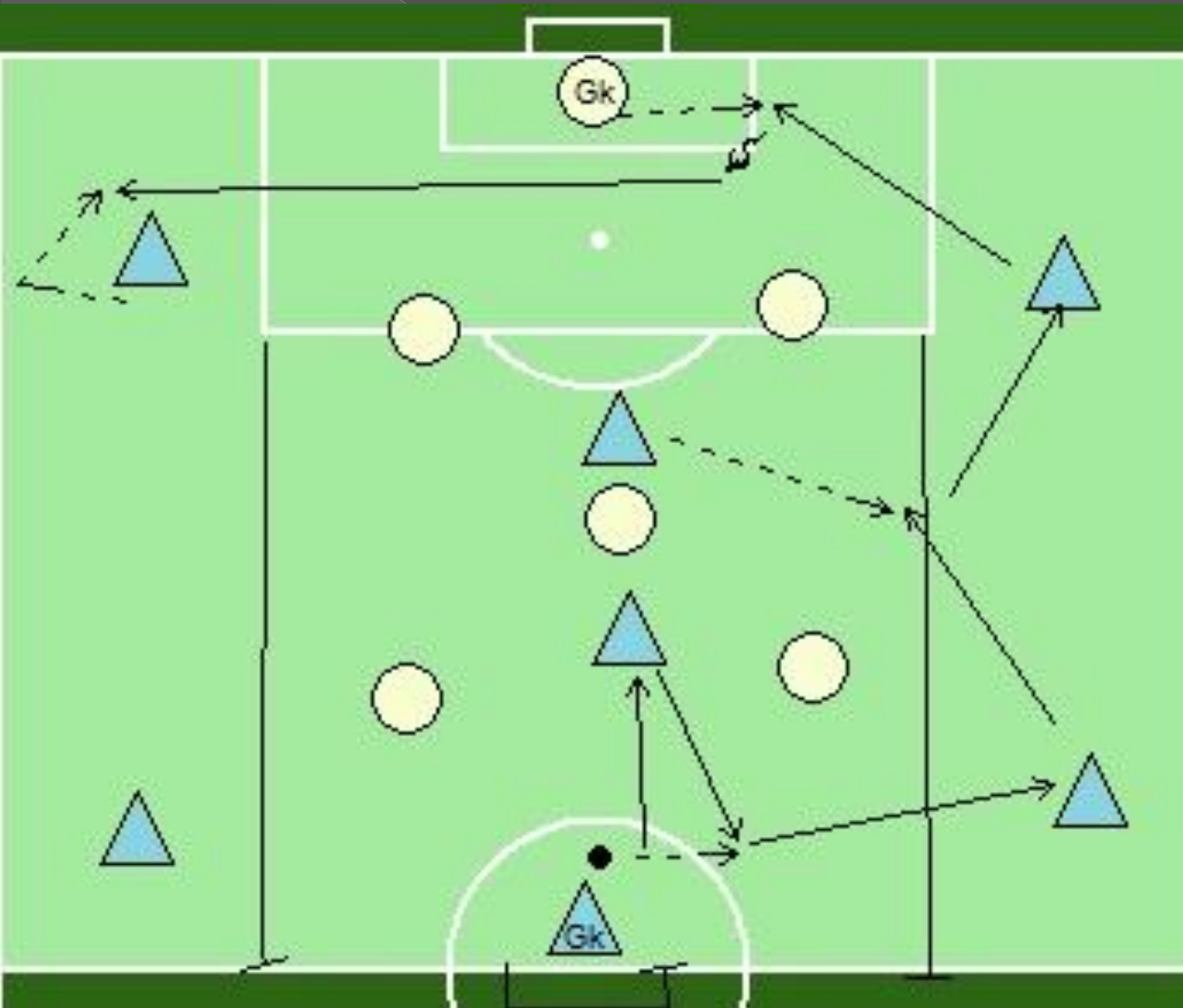
Igralna oblika 2+3:4, vaja 5



Dva vratarja si podajata žogo v sodelovanju s tremi soigralci proti štirim nasprotnim igralcev, ki poizkušajo odvzeti žogo v prostoru ter doseči zadetek s situaciji 1:1 z vratarjem. Pozorni so na prepovedan položaj pri podaji soigralcu po odvzeti žogi. Igralna površina je cca. 40x40m z dvema goloma.



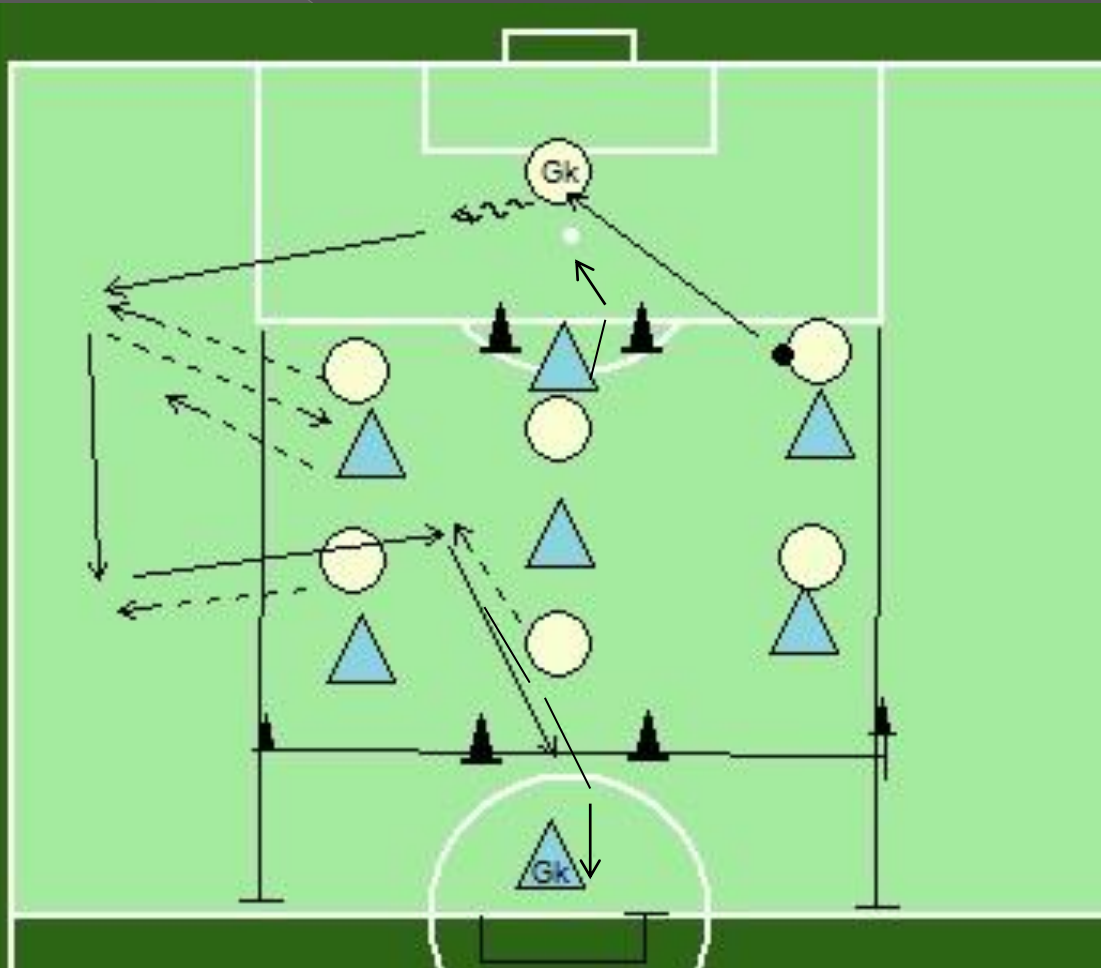
Igralna oblika 2V + 5/6 : 4, vaja 6



Vratarja podajata soigralcem, kratke in dolge podaje, lahko si podajata tudi dolge žoge med sabo, ki jih ne smeta loviti z roko. Soigralci jima lahko podajajo visoke žoge s strani kot predloške ali po tleh. Nasprotni igralci v sredini lahko napadajo igralce na bočnih položajih, če je tako dogovorjeno v vaji. Pri ekipi, ki deluje v fazi obrambe lahko dodamo še enega igralca. Dva dotika, izjemoma več.



Igralna oblika V + 6 : 6 + V, vaja 7



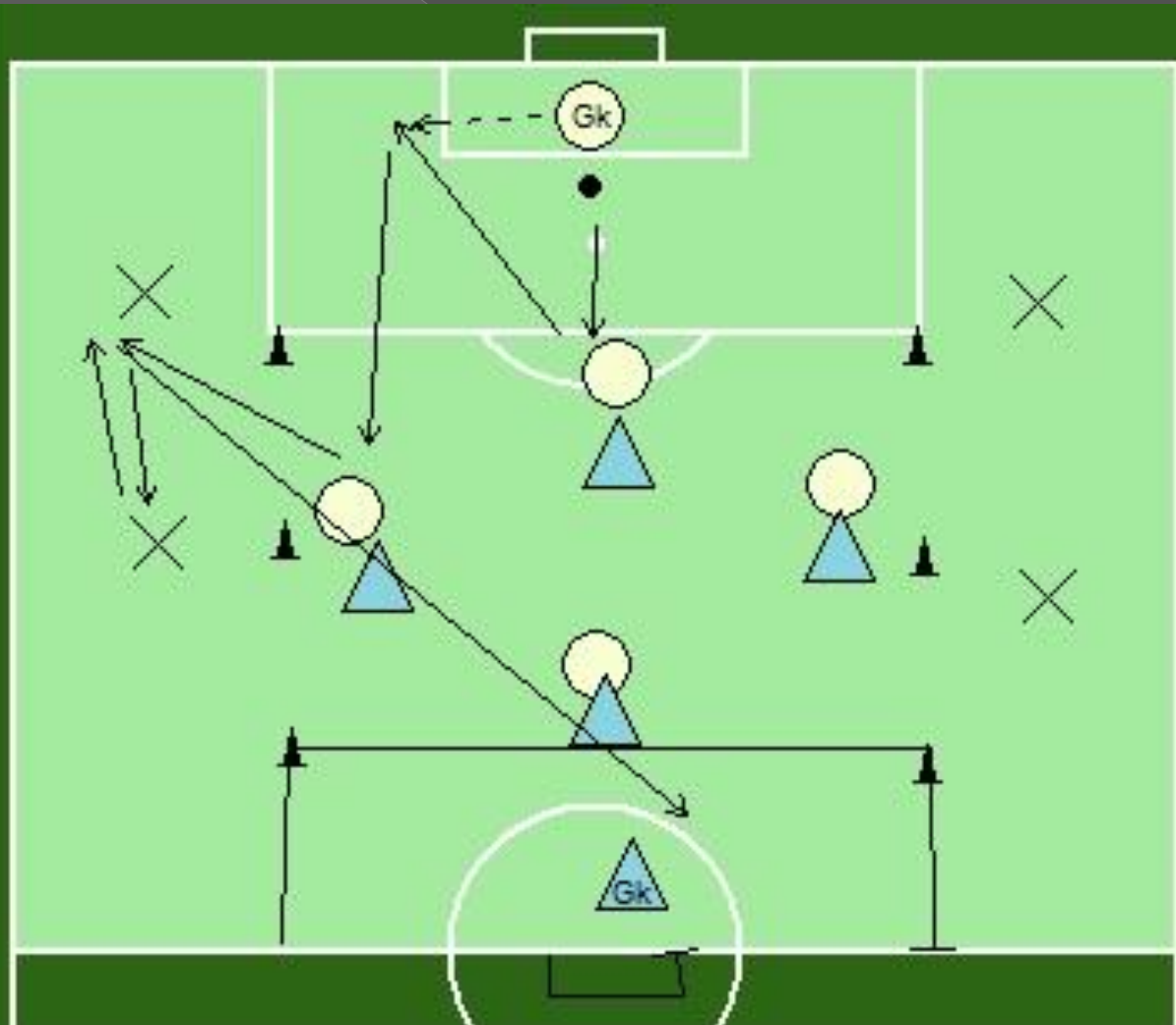
Vratarja sodelujeta pri pripravi napada. Po sprejemu žoge s strani soigralcev v 16 m prostoru, ga napade nasprotni igralec. Vratar poda žogo soigralcem na bočne pozicije kamor se odkrivajo igralci iz sredine, po sprejemu žogo podata v sredino, moštvi igraata v označenem polju med 16m prostoroma na dvoje malih vrat. Izven označenega polja se v igro lahko vključita dva igralca, ki ju napade nasprotni igralec.

MOŽNOSTI:

- zadetek na mala vrata, ko gre žoga skozi mala vrata jo prestreže vratar in odigra svoji ekipi na bočno pozicijo
- globinska podaja ob malih vratih, situacije 1:1 z vratarjem
- mala vrata se lahko odstranijo, igra se normalno na velika vrata z upoštevanjem prepovedanega položaja na vrhu 16m prostora.



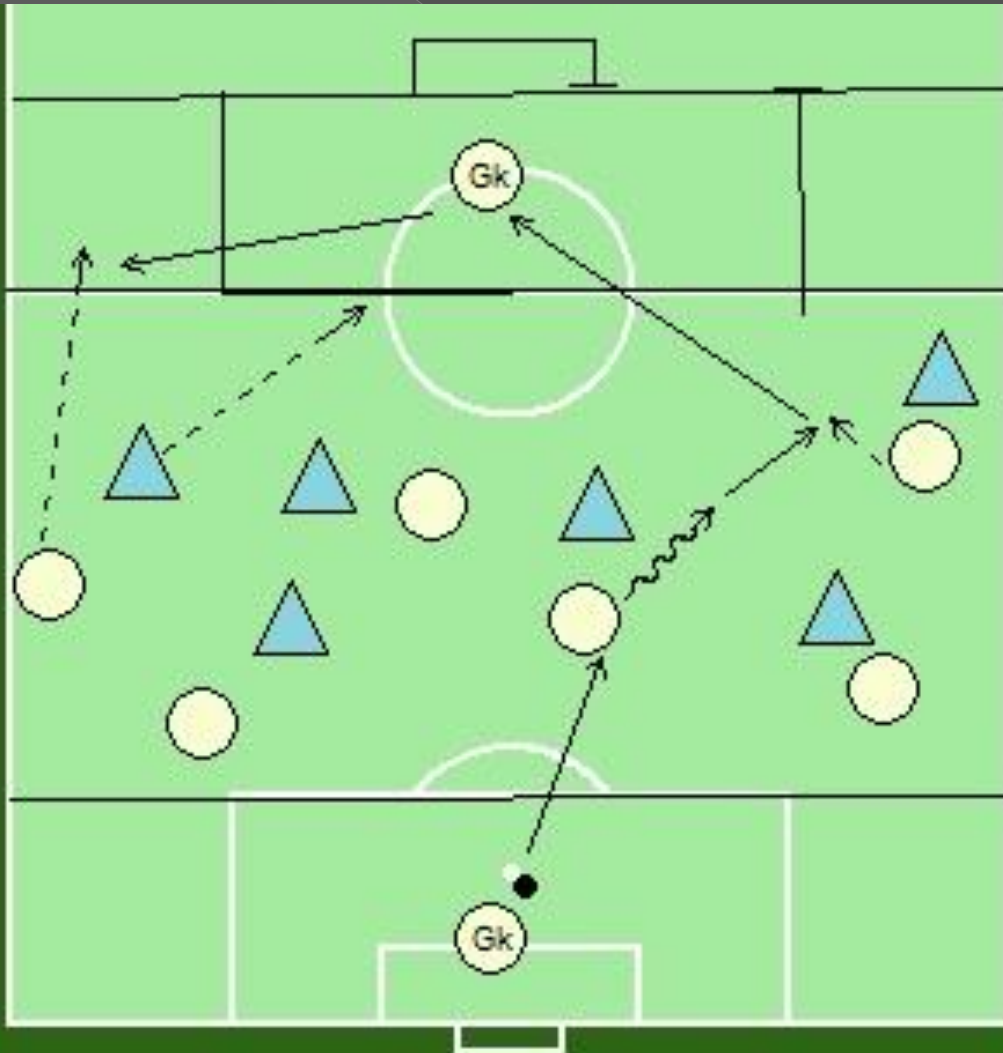
Igralna oblika V + 4:4 +V +4, vaja 8



Vratarja sodelujeta pri posesti žoge v igri 4:4 in posredujeta pri lovljenju predložkov s strani, podanih kot diagonalni predložki ali podaje s strani v višini 5 m prostora, ki jih izvajajo prosti bočni igralci. Zunanji prosti igralci in igralci v sredini se menjavajo.



Igralna oblika V + 6 : 6 + V, vaja 9

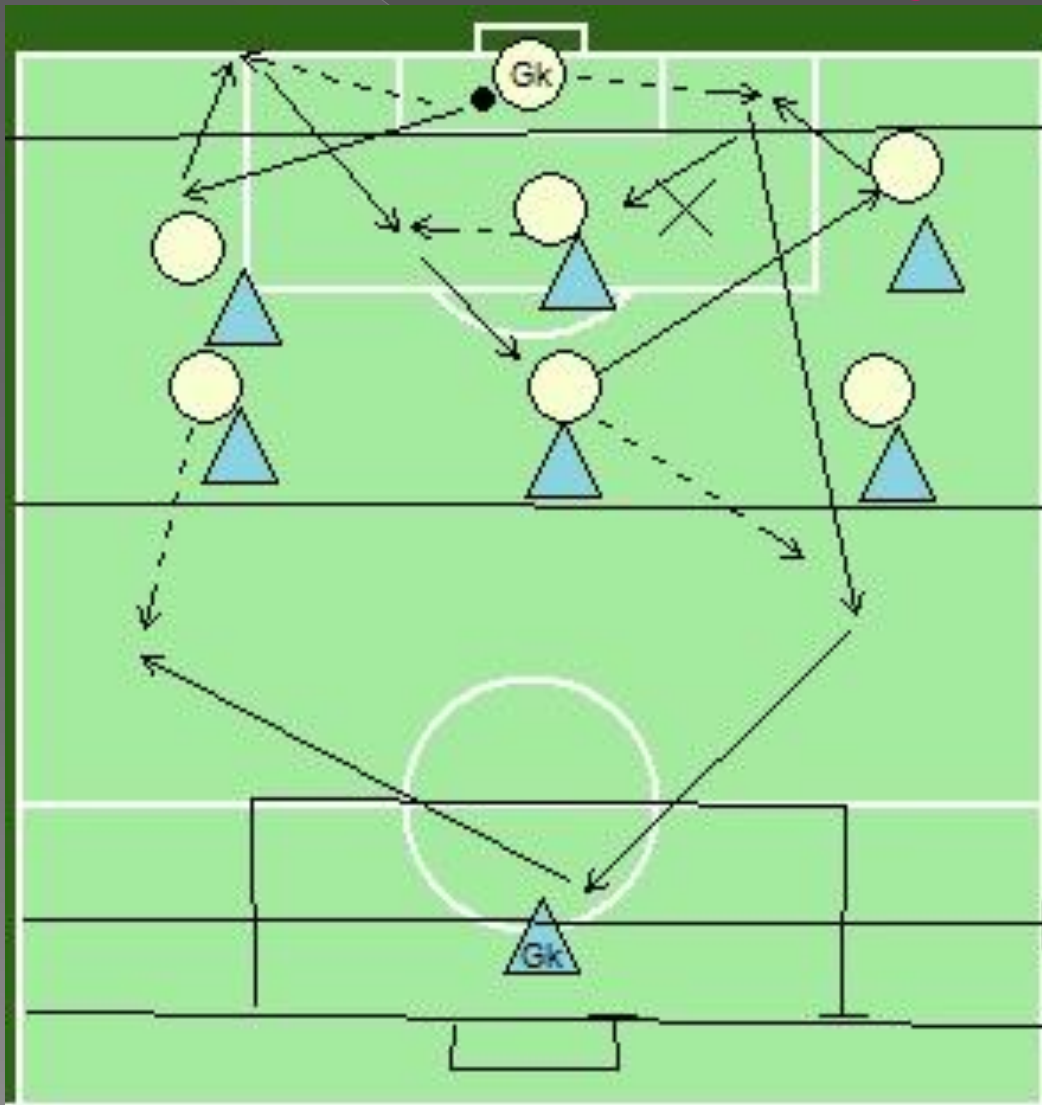


Vratarja sodelujeta v igri 6:6 kot prosta igralca pri posesti žoge soigralcev in po izgubljeni žogi kot vratarja vrat. MOŽNOSTI:

- ohranjanje posesti žoge
- Točka je, ko začne s podajami ena od ekip in po najmanj petih podajah odigra na drugega vratarja
- igra na dva gola, obvezen predložek iz strani in po odbiti žogi, direkten strel v vrata
- strel v vrata samo znotraj 16m prostora. Vratar, ki žogo ulovi lahko z roko takoj podaja v igro.



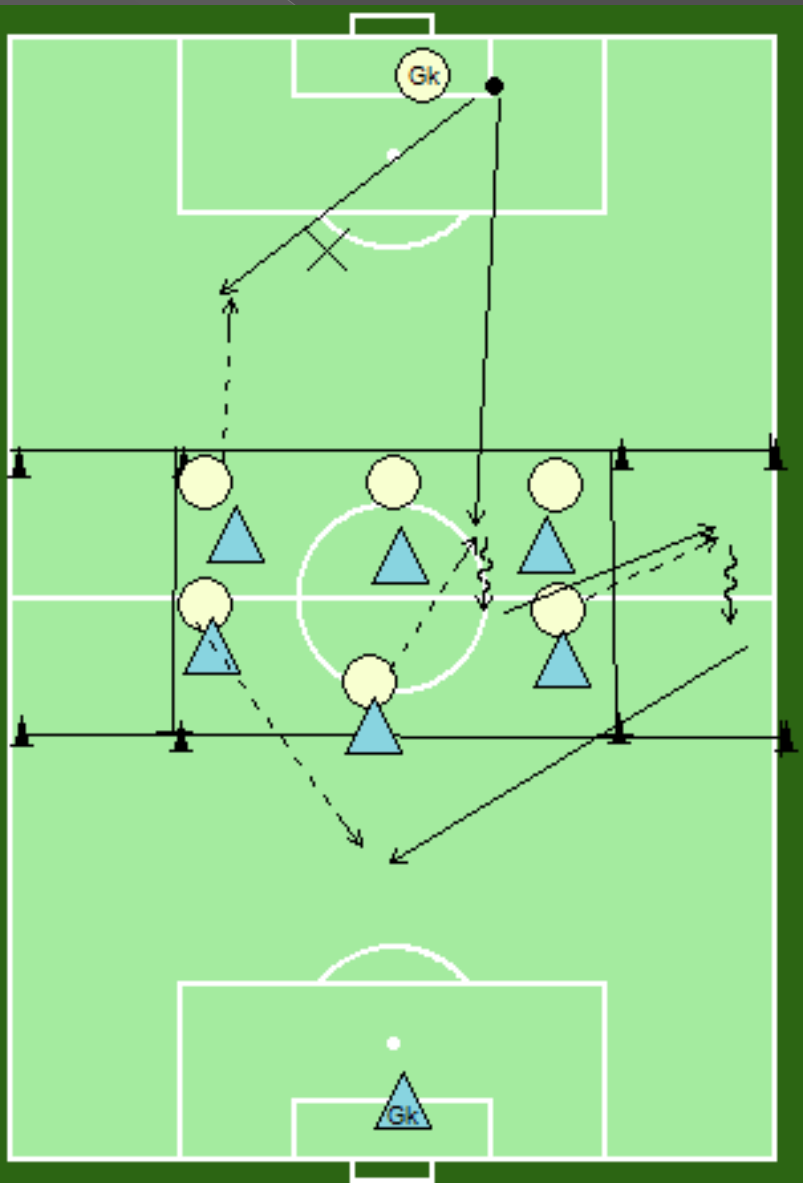
Igralna oblika V + 6 : 6 + V, vaja 10



Igra se izvaja v omejenih prostorih z nalogami. Po petih zaporednih podajah sledi podaja v prostor soigralcu ter nato podaja vratarju v drugem prostoru, le ta odigra žogo na tretjega igralca ekipe, ki je v posesti žoge, kar pomeni točko. Vsi igralci štečejo v drug prostor, kjer se igra nadaljuje s poizkusom petih podaj in nato podaje v prazen prostor. Pri odvzeti žogi ima ekipa možnost izbire kateremu vratarju bo podala. Dva dotika, izjemoma več, o tem odloča trener. Velikost igrišča: na drugi polovici naredimo 16m in 5m prostor.



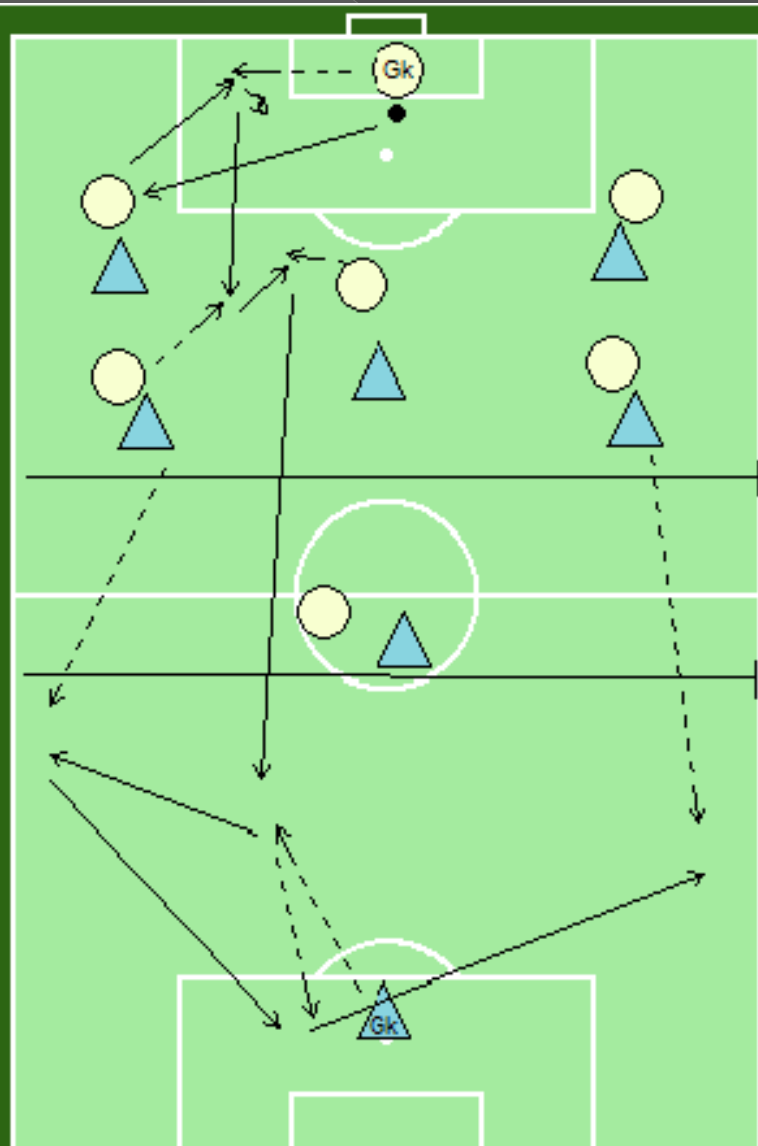
Igralna oblika V + 6:6 + V, vaja 11



Igra se izvaja v omejenem prostoru na sredini igrišča, po degažirani podaji vratarja iz 5m. Igra lahko poteka v treh sredinskih prostorih, sočasno le v dveh. Po zaporednih podajah in prenosu igre na bočne položaje sledi podaja v prostor soigralcu, ki vteka v prazen prostor in zaključuje napad, ki ga nasprotna ekipa lahko prepreči. Če nasprotna ekipa odvzame žogo, lahko gre takoj v protinapad. Kot se izvaja. Če je gol avt, vratar podaja žogo v igro iz 5m. Če vratar žoge ne lovi in je odbija v polje, poteka igra do strela na gol oziroma zadetka. Velikost igrišča: igra na celotno igrišče ali na $\frac{3}{4}$ igrišča odvisno od števila igralcev - min. 6:6 do 11:11.



Igralna oblika V + 6:6 + V, vaja 11



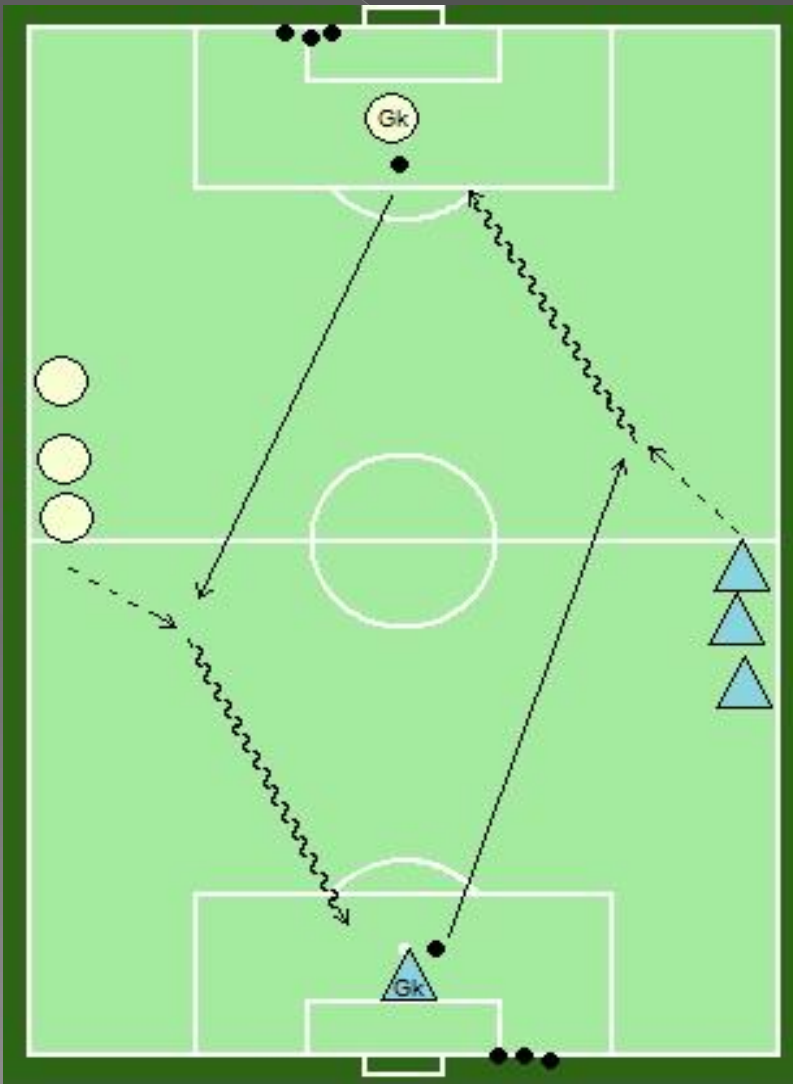
Igra se izvaja v začetku v omejenem prostoru in nato na drugi polovici igrišču, z nalogami. Po petih zaporednih podajah sledi podaja v prostor soigralcu, ki čaka na globinsko dolgo podajo v prostor. Sledi zaključek 1:1 z vratarjem.

MOŽNOSTI:

- pol aktivno napadanje žoge nasprotnika
- globinska predolga podaja, da jo lahko prestreže nasprotni vratar, določi trener
- aktivna igra vseh v primeru odvzete žoge takoj zaključek napada, če je odvzeta na nasprotni polovici, sledi protinapad. Vaja se prilagodi ciljem v uigravanja vratarja z moštvom.



Situacijska tehnika, branjenje 1:1, vaja 12



Vratar z dolgo podajo zaposli igralca na polovici igrišča. To stori po podaji s tal ali z volej udarcem. Igralec žogo sprejme v prostor ter jo vodi do situacije 1:1 z vratarjem. Po zaključeni akciji steče v drugo kolono. Vratar po obrambi podaja žogo drugemu igralcu.



HVALA ZA POZORNOST!



Pripravil: Branko Zupan, samo za
interno uporabo