IGRA 1 NA 1

Pripravil: Jani Ivan Sajko, trener PRO

ZNTM
ZDRUŽENJE NOGOMETNIH TRENERJEV MARIBOR

MAREC 2020

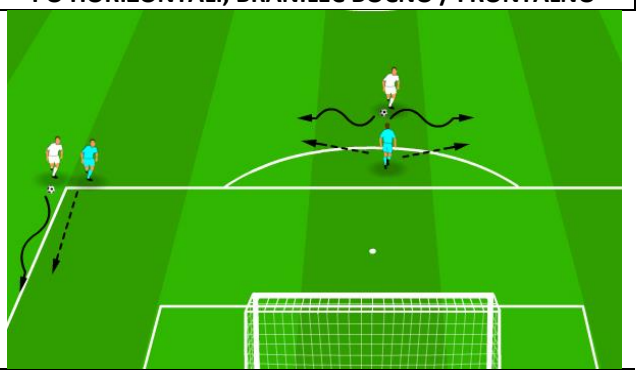
IGRALNE OBLIKE ZA RAZVOJ IGRE 1 NA 1

»Nogomet je igra 1 na 1.« *(Bielsa)*

Cilj je, da igralce učimo in navajamo na vse faze igre, ko so v posesti žoge in ko je nimajo. Pri igri 1 na 1 je pomembno, da igralcem podamo vse informacije in ponudimo čim več izkušenj. Napadalec in branilec poskušata dominirati drug nad drugim.

Obstaja več načinov igre 1 na 1: v odnosu napadalca na vrata in napadalca na branilca. Med te spada napadanje vrat napadalca frontalno, iz strani in s hrbtom obrnjenim k vratom. Napadanje branilca pa frontalno na napadalca, frontalno iz strani, izza hrbta in za napadalcem v smeri vrat. Od napadalcev želimo, da iščejo prostor, se usmerjajo in obračajo proti cilju, ščitijo žogo in jo držijo v posesti, nasprotnika preigrajo in prodrejo skozi linijo ter so se sposobni otresti pritiska.

Od branilcev zahtevamo, da vedo kje in kako odvzemati žogo, da zaustavijo nasprotnika in mu ne dovolijo obračati se proti vratom. Napadalca poskušajo usmerjati vstran in ga napeljevati, da žogo upravlja s »šibkejšo« nogo ter ga spravlja pod pritisk. Pri tem je pomemben položaj telesa, delo nog in kognitivne sposobnosti (zaznavanja in prepoznavanja trenutka odvzema žoge). K tehniki odvzemanja spada osnovno odvzemanje, s potiskanjem (»remplanje«), odvzemanje s podrsavanjem in s prestrezanjem.

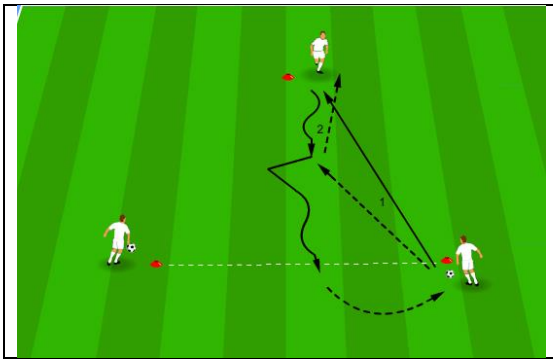
FRONTALNO NA VRATA, BRANILEC FRONTALNO	FRONTALNO NA VRATA, BRANILEC IZZA / BOČNO
HRBTNO NA VRATA Z BRANILEC IZZA HRBTA	**PO HORIZONTALI, BRANILEC BOČNO / FRONTALNO**
	

Kdaj in zakaj uporabljamo situacije 1 na 1?

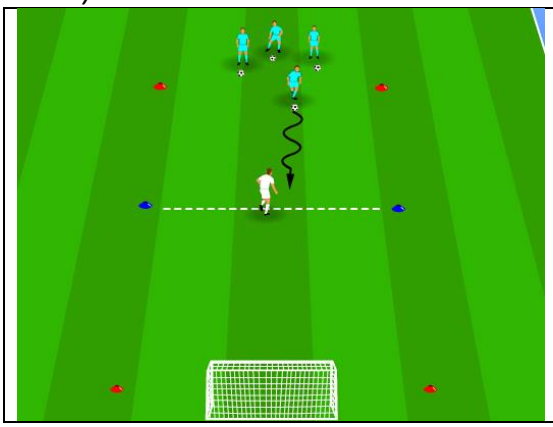
Da igralcem dodamo pritisk v igri, jih prisilimo v tranzicije, iskanje rešitev in cilja. V igralnih situacijah dodajamo taktična navodila.
V nadaljevanju vam bo predstavljenih nekaj igralnih oblik iz prej omenjenih situacij.

1. IGRA 1:1 FRONTALNO NA VRATA ALI CILJ

A) TRIKOTNIK

	**Organizacija:** Trikotnik v poljubni velikosti (odvisno od starosti igralcev), dva igralca z žogo in eden brez. **Opis:** Igralec z žogo poda igralcu brez nje in ga napade. Igralec, ki je žogo sprejel poskuša preigrati nasprotnika in osvojiti njegovo linijo – osvajanje linije. Ob odvzemu se igra konča. Z naslednjo igro prične naslednji igralec z žogo.

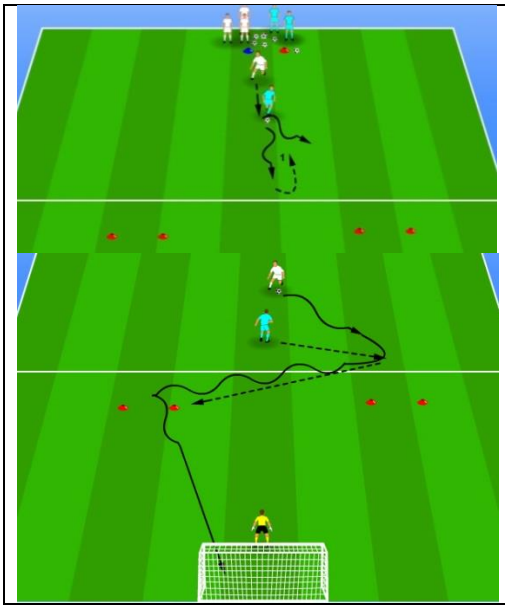
B) ČEZ LINIJO

	**Organizacija:** Polje z vrati razdeljeno na pol. Na sredini polja branilec, ki se brani samo po sredinski črti. Ostali igralci vsak s svojo žogo. **Opis:** Igralec z žogo poskuša preigrati branilca na srednji črti in zaključiti na mala vrata (ali vrata z vratarjem). Če branilec žogo odvzame in jo zapelje izven polja zamenjata vlogi.

C) NA DVOJE VRAT

	Organizacija: Igralci razporejeni v polju, kot prikazuje slika. Napadalec na srednji črti, nekoliko na strani, ostali napadalci v kotu polja. Branilci diagonalno na drugi strani prostora. Uporabimo mala vrata brez ali velika z vratarji. **Opis:** Napadalec se ponudi soigralcu, ki mu žogo poda (odkrivanje od žoge k žogi). Ta žogo sprejme z obratom proti vratom. V trenutku podaje ga napada branilec iz sosednjega vogala. Igra 1:1 na dvoje vrat.

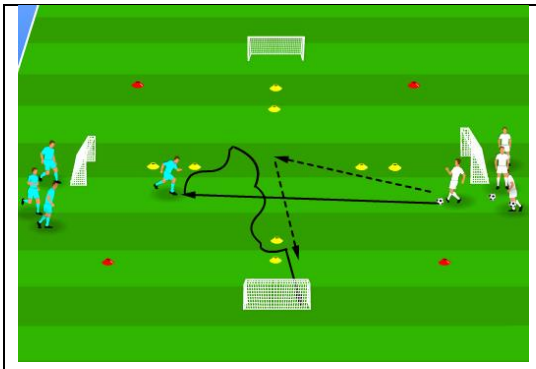
D) SLEDENJE



Organizacija: Igralci so razdeljeni v pare, na čepih, ki označujejo začetek (oddaljenost od vrat 20 – 25 metrov). 10 metrov od velikih vrat so odprta vrata s čepi širine 2 metra. Prvi igralec od para z žogo, drugi mu sledi brez. Igralec žogo vodi proti vratom, in si sam določi kdaj bo žogo zaustavil, vendar pred vrati iz čepov.

Opis: Branilec žogo zapelje proti vratom, žogo zaustavi s podplatom in se obrne. Napadalec mu sledi in zaustavljeno žogo prevzame ter prične z igro na odprta vrata. Ko vrata preide lahko neovirano zaključi na velika vrata. Vlogi se menjujeta dokler ni dosežen zadetek. Zadetek se lahko doseže samo po predhodnem prečkanju odprtih vrat.

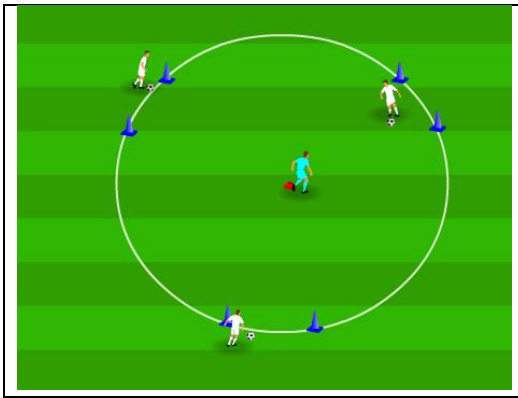
E) NA 4 VRATA



Organizacija: Prostor 15 x 15 metrov s 4 malimi vrati na stranicah in pred njimi vrata iz stožcev širine 1 meter, ki so oddaljena od malih vrat 1 meter.

Opis: Branilec poda na napadalca. Napadalec sprejme žogo in poskuša doseči zadetek. Zadetek lahko doseže, ko z žogo prečka mala vrata. Če branilec odvzame žogo napadalcu, lahko doseže zadetek na preostala vrata.

F) V KROGU



Organizacija: V krogu polmera 9 metrov postavimo 3 odprta vrata širine dveh metrov. V vsakih vratih igralec z žogo. V sredini branilec brez.

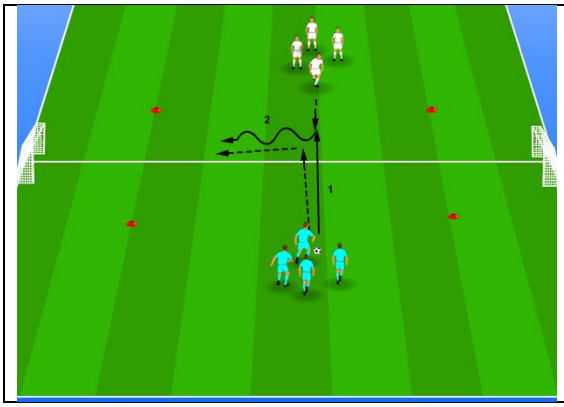
Opis: Igralci z žogo preigravajo branilca in osvajajo vrata (tekmovanje kdo osvoji več vrat).

A) Napadalci napadajo hkrati.
B) Napadajo eden po eden.

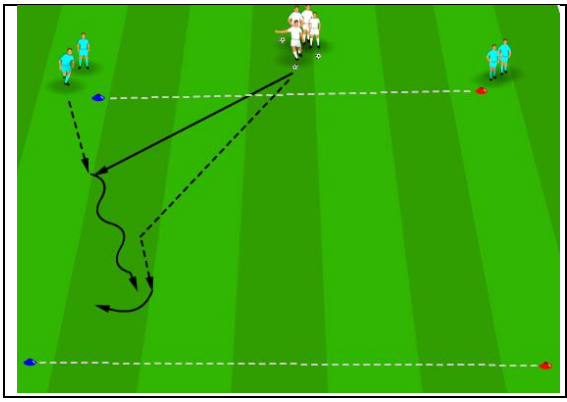
Branilca menjujemo glede na čas ali po odvzeti žogi.

2. IGRA 1:1 FRONTALNO (GIBANJE PO HORIZONTALI)

A) NA DVOJE VRAT

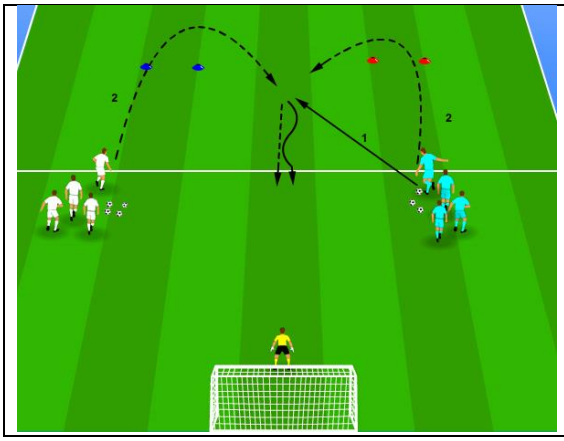
	**Organizacija:** Igralno polje velikosti 10 x 3 metre z malimi vrati na strani oddaljenimi od roba prostora 5 metrov. Igralci so razdeljeni v dve skupini. **Opis:** Igralec z žogo poda igralcu brez žoge in ga napade. Igralec, ki je žogo sprejel, poskuša preigrati nasprotnika levo ali desno (po horizontali), prečkati linijo ter zaključiti na vrata. Branilec je aktiven do zadetka.

B) ČEZ STRANSKE LINIJE

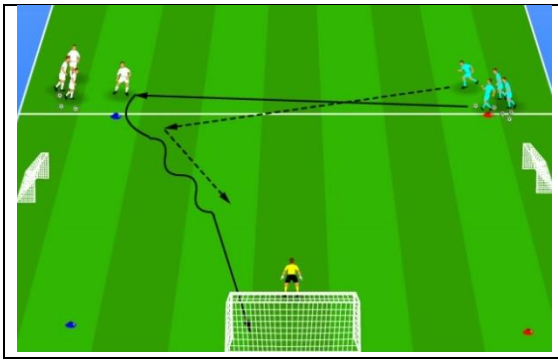
	**Organizacija:** Igralni prostor 20 x 15 metrov. Branilci z žogami na liniji v sredini, napadalci na straneh. **Opis:** Branilec poda žogo enemu izmed napadalcev v gibanju naprej in ga napade. Napadalec poskuša osvojiti eno izmed linij (začetno ali končno) z različnimi varanji. Prav tako mora branilec morebitno osvojeno žogo odpeljati čez liniji.

3. IGRA 1:1 FRONTALNO, NASPROTNIK IZ STRANI

A) LOVLJENJE NA VRATA

	**Organizacija:** Pred vrati z vratarjem postavimo mala odprta vrata s čepi v širini dveh metrov. Igralci so razdeljeni v dve skupini oddaljeni od malih vrat 5 metrov. Razdalja do velikih vrat je odvisna od starostne kategorije. **Opis:** Igralec ene ekipe žogo poda med in pred odprta vrata. V trenutku podaje stečeta oba prva igralca iz skupin skozi in okrog malih vrat, poskušata osvojiti žogo ter napadati na vrata z vratarjem.

B) NAPADANJE Z BOKA

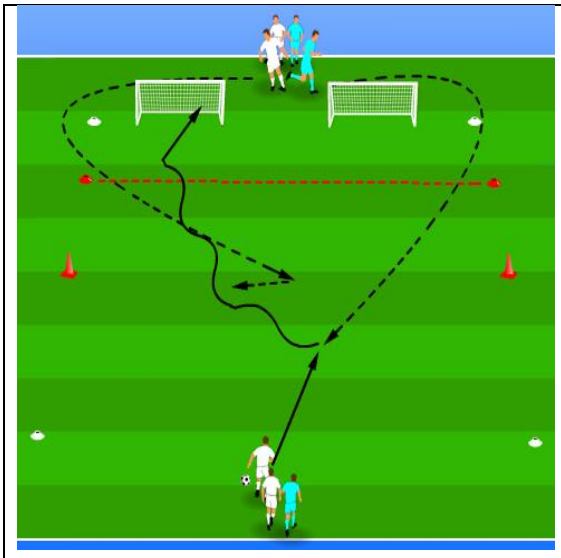


Organizacija: Igralno polje velikosti 20 x 20 metrov z malimi vrati na strani in velikimi vrati z vratarjem v sredini. Igralci so v dveh skupinah na vogalih prostora.

Opis: Branilec poda žogo napadalcu v prostor in ga napade iz strani. Napadalec žogo sprejema v gibanju proti cilju in zaključuje na velika vrata. Če branilec žogo odvzame napada dvoje malih vrat.

4. IGRA 1:1 HRBTNO, NASPORTNIK IZ STRANI

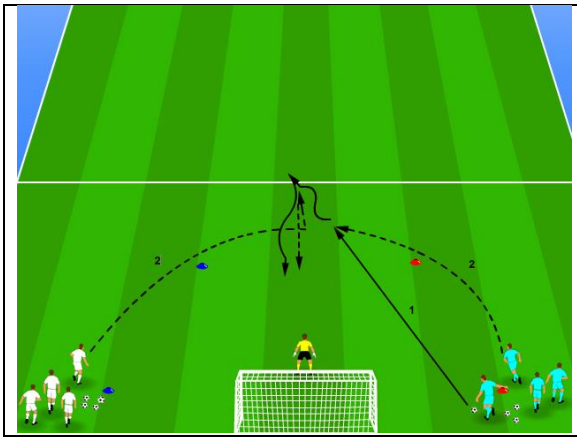
A) IZZA DVOJE VRAT



Organizacija: Igralno polje velikosti 30 x 12 metrov z dvoje malih vrat. Označena sredina in linija zaključevanja oddaljena 5 metrov od vrat. Na eni strani so podajalci z žogami. Med vrati so igralci razdeljeni v pare (2 barvi).

Opis: Podajalec določi, kateri je napadalec (ista barva). Napadalec s lažnim gibanjem steče okoli vrat (izbere stran), branilec ga lovi okrog drugih vrat. Napadalec se ponudi čez srednjo linijo, sprejme podajo in nadaljuje z igro. V primeru, da branilec odvzame žogo, postane napadalec. Menjava mest – igralec, ki je zaključil, zamenja mesto podajalca. Naslednjo igro prične barva, ki je zadela.

B) NA VRATA IZZA VRAT



Organizacija: Dve skupini igralcev na obeh straneh vrat oddaljeni 5 metrov. Pred vrati označen prostor, kamor stečejo igralci (razdalja odvisna od starostne kategorije).

Opis: Eden od igralcev poda žogo v prostor za in skozi čepa. V trenutku podaje stečeta oba prva igralca iz skupin. Kateri prvi osvoji žogo prične z igro na vrata. V igri se lahko vloge menjujejo. Igra se do zadetka ali časovno omeji.

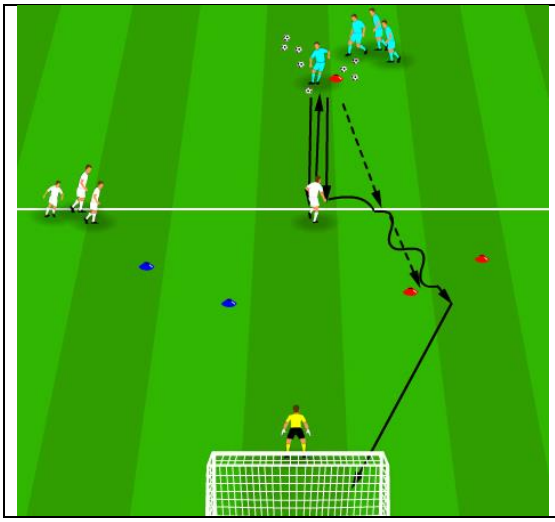
5. IGRA 1:1 HRBTNO, NASPROTNIK IZZA HRBTA

A) NASPROTNIK IN VRATA IZZA HRBTA

Organizacija: Pred vrati postavimo trikotnik s čepi (razdalje odvisne od starosti). V trikotnik se odkrije napadalec, branilec ga pokriva. Soigralec mu poda žogo, ko se ta ponudi. Sledi igra 1 na 1 na vrata z vratarjem.

Opis: Napadalec si z lažnim gibanjem ustvari prostor za sprejem žoge. Branilec ga pokriva in preprečuje napad. Igra na vrata do zadetka (vloge se lahko v akciji menjajo). Za novo akcijo se ponudi par, ki je žogo podal. Napadalec postane barva, ki je uspešno zaključila prejšnjo akcijo.

*B) REAKCIJA NASPROTNIK IZ HRBTA – NAPAD NA VRATA**



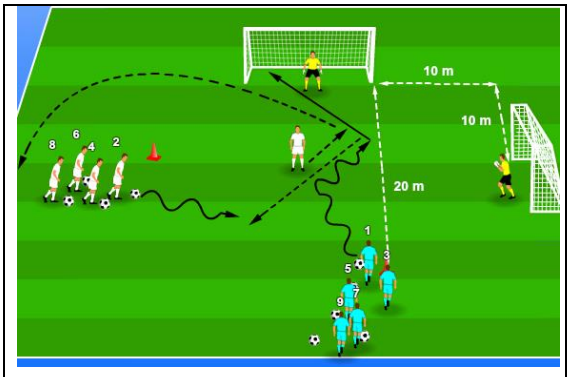
Organizacija: Pred vrati z vratarjem dvoje odprtih vrat širine 2 metra pod kotom 45°. Igralci razdeljeni v dve skupini. Napadalec (beli) se ponudi med vrata in si z branilcem (turkizni) izmenjuje žogo (podaja z NDS).

Opis: Igralca si podajata žogo. Ko se napadalec odloči, si žogo sprejme v gibanju proti enemu izmed odprtih vrat in le po prečkanju lahko zaključuje na vrata. Branilec naredi reakcijo na sprejem napadalca in ga lovi ter preprečuje zaključek. Konec akcije ob zaključku ali odvzemu (izbijanju).

**Igra spada tudi v poglavje 6. IGRA Z REAKCIJO*

6. IGRA Z REAKCIJO

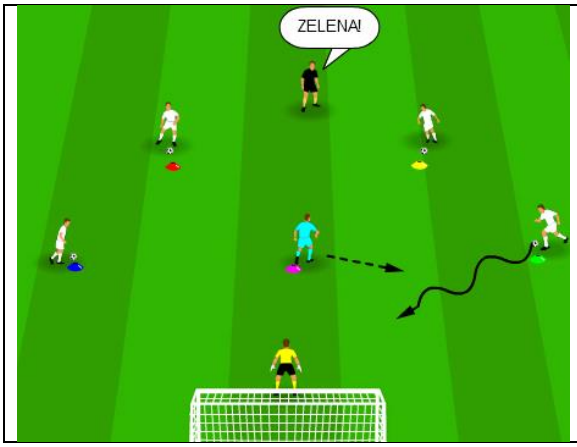
A) ZAKLJUČKI NA VRATA



Organizacija: Vrata so postavljena pravokotno in oddaljena ena od drugih 10 metrov. Razdalja od vrat do stožcev z igralci je 20 metrov v višini prve vratnice. Dve skupini, vsaka na svojem stožcu.

Opis: Igralec 1 zavodi žogo in igra 1:1 proti belemu igralcu. Po zaključku akcije igralec 1 postane obrambni igralec in igra 1:1 proti belemu igralcu 2, ki vstopi v igro takoj po zaključku igralca 1. Po zaključku akcije igralec 2 postane obrambni igralec, itn..

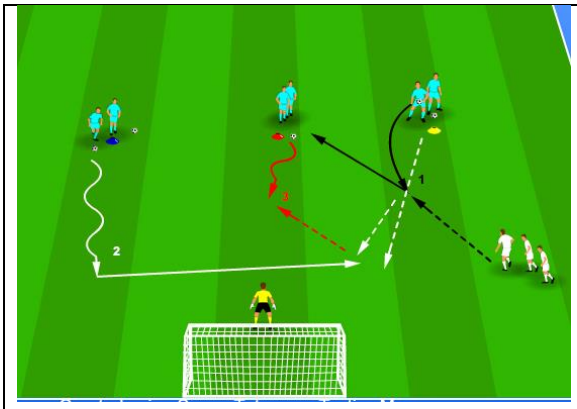
B) IZ RAZLIČNIH SMERI



Organizacija: Štiri postaje pred vrati označene z barvami (ali imeni, številkami). Na vsaki postaji igralec z žogo. V sredini označimo položaj branilca. Igra se prične na trenerjev znak (slušni ali vidni).

Opis: Trener pokliče barvo (ali ime) iz katere se napada. Igralec te barve napada vrata. Branilec mora hitro reagirati in braniti vrata. Igra se konča, ko se doseže zadetek ali branilec odvzame žogo in jo poda trenerju.

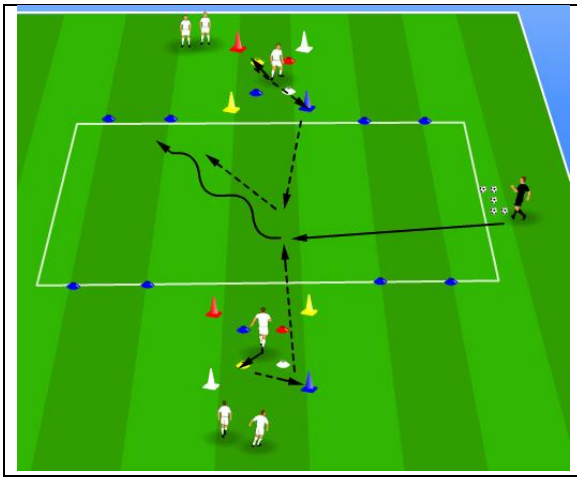
C) ZAPOREDNA IGRA 1:1



Organizacija: Napadalci so razdeljeni na tri postaje z žogami (na vsaki postaji 2). Branilci stečejo iz strani (3 na postaji).

Opis: Branilec steče v polje proti 1. Ta mu žogo vrže (met avta), branilec žogo izbije v smeri 2. V trenutku izbijanja 2 zavodi žogo proti liniji, 1 se ponudi v teku pred vrata. Sledi podaja pred vrata in igra 1:1 (igra, izbijanje ali zaključek). Po zaključku napade vrata 3. Branilec ga napade in preprečuje zadetek. Menjava mest 1 na 2, 2 na 3 in 3 na 1. Branilci med seboj. Po določenem času zamenjamo vloge.

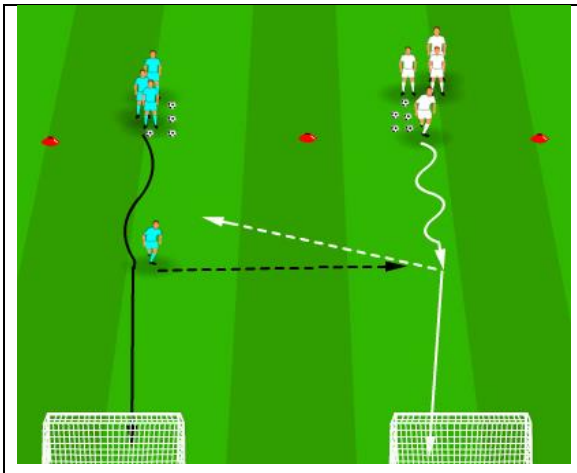
D) DODATNA NALOGA PRED IGRO



Organizacija: Polje velikosti 20 x 20 metrov označeno s štirimi odprtimi vrati v širini dveh metrov. Pred prostorom kvadrat v kvadratu (na obeh straneh) v izmeri 1 x 1 meter in 2 x 2 metra. Vsak kvadrat ima štiri barve (vogali). Trener pokliče zaporedje barv in poda žogo v polje (npr.: rumena-modra).

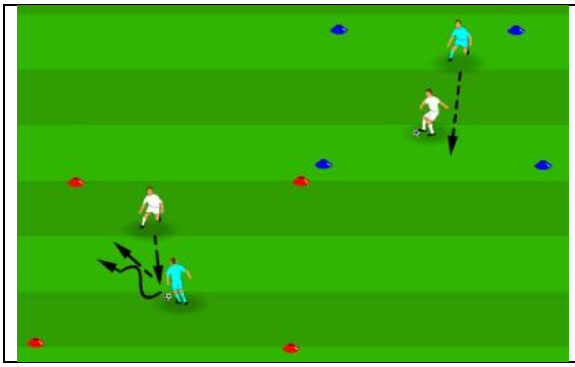
Opis: Igralca osvojita barve z dotikom (roka ali noga) ter stečeta v polje na žogo. Sledi igra 1 na 1 na odprta vrata (vsak napada dvoje vrat). Čez vrata je potrebno žogo pripeljati.

E) TEKMOVANJE V ZAKLJUČEVANJU

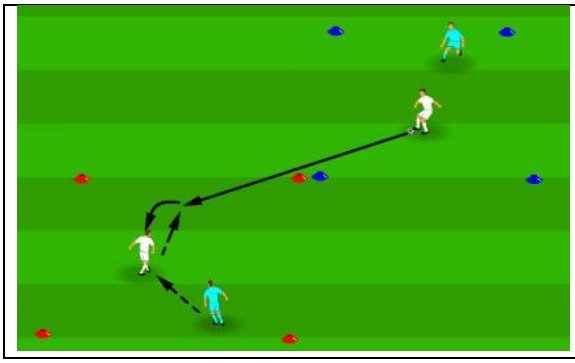
	**Organizacija:** Igralno polje je velikosti 20 x 10 metrov z malimi vrati. Dve ekipi in vsak igralec s svojo žogo. **Opis:** Prvi igralec, v naprej določene ekipe, steče z žogo v smeri vrat in zaključi. V trenutku zaključka prične z vajo druga ekipa, prvi poskuša preprečiti gol (igra 1:1 ali prestrezanje), ko žoga zapusti polje (avt ali gol) prične spet prva ekipa,… Tekmovanje omejimo na čas, število zadetkov ali določimo število žog na ekipo.

7. ZADRŽEVANJE ŽOGE 1:1

A) ZADRŽEVANJE ŽOGE V POSESTI

	**Organizacija:** Igralno polje velikosti 8 x 8 metrov. V polju dva igralca z eno žogo. **Opis:** Cilj igre je, da igralec žogo zadrži celoten igralni čas (s preigravanjem, zadrževanjem, itn.).

B) ZADRŽEVANJE ŽOGE PO PODAJI

	**Organizacija:** Nadgradnja prejšnje igre. Organizacija enaka. **Opis:** Igralec barve, ki napada, se ponuja in sprejme žogo. Ko jo sprejme, ga lahko napade nasprotnik. Poskuša držati žogo v posesti 30 sekund, nato poda do soigralca v drugi prostor. Čas napada prilagajamo glede na sposobnost in starost igralcev.

Skice: Sajko, J. I. (2020). Program Tactics Manager 3.0 SoccerTutor.com