

OBLIKOVANJE IGRE MLAJŠIH KATEGORIJ



Murska Sobota 21.1.2015

Pripravi: Zoran Cirkvenčič VTN

Oblikovanje igre

To je področje velikih zmožnosti, raznovrstnih pogledov, ustvarjalnosti posameznika, različnih idej vendar vse se začne in konča s ciljem doseganje čim boljšega rezultata.

Oblikovanje igre je kompleksen proces vezan na **razvoj igre, obremenitve v procesu treninga**, razvoj **motivacije** posebej pri mladih igralcih-igralkah z ciljem, da se igra razvije v celoti in omogoči realizacijo načrtanih in planiranih ciljev.

Trenerji moramo pri planiranju oz. oblikovanju igre svojega moštva upoštevati vse segmente podrobno. Moramo oblikovati osnove igre v fazi napada in v fazi obrambe in potem narediti povezave.

Kaj je igra?

Igra je sodelovanje med igralci-igralkami, katera je odvisna od nastalih različnih situacij, ki se pojavljajo in spreminjajo tekom igre.

Značilnost sodobne igre

Glavna značilnost sodobne igre, je **sodelovanje med igralci in dinamičnost**. Organiziranost, uigranost, kreativnost in hitrost igre.

Kaj se dogaja: **časovni in prostorski** se pritisk povečuje, igra se odvija na manjšem prostoru in je zmeraj hitrejša.

Tehnika in kondicija sta pogoja za uresničitev **ideje** med igro (taktike). Sta pogoj za vzpostavljanje in ohranjanje sodelovanja med igro in dinamičnost igre.

V zgoščenem prostoru je pomembna **skupna ideja** o igri – osnova za hitro igro in usklajenost, gibanja igralcev-igralk in žoge (timing).

Pomembno je **hitro gibanje žoge** - direktno podajanje, in sprejem žoge. Pogoj za hitro igro je tudi obvladovanje tehnike v **hitrem gibanju** (dinamična tehnika), ob oviranju nasprotnika ter odlična **kondicijska** pripravljenost.

Kako medsebojno sodelovati?

1. **V fazi napada** – ko imamo žogo in napadamo.
2. **V fazi obrambe** – ko je žoga v posesti nasprotnika in se branimo.

Trenerjeva vloga pri oblikovanju igre je v prvi vrsti, da igralce-igralka usmerja in z različnimi vajami, pomaga reševati nastale situacije, ki se pojavljajo tekom same igre.

Trener, igralcem-igralkam skozi različne vaje ponuja različne rešitve, vendar igralec-igralka tekom igre morata sama v zelo kratkem času najti pravo rešitev za nastalo situacijo in jo pozitivno rešiti (**potrebno je spodbujati ustvarjalnost**).

Pri planiranju, **kako oblikovati igro** svojega moštva, trener mora vedeti kako in na kakšen način omogočiti, da moštvo glede na zgoraj omenjeno doseže pozitiven rezultat.

V prvi vrsti mora upoštevati **starostno kategorijo** z katero dela, in program vadbe prilagoditi sposobnosti igralcem-igralkam.

Upoštevati mora **postopnost** (sodelovanje dveh, treh igralcev-igralk).

Kasneje priprava posameznika na določenih igralnih položajih, reševanje situacij na določenih delih igrišča (krilni položaj, sredina igrišča, konici napada itd...) v fazi, ko moštvo napada in ko se brani, (prehod iz obrambe v napad in obratno).

Pri oblikovanju igre uporabljamo

- * **TE-TA vaje** (posameznik, skupina, celo moštvo) .
- * **Igralne oblike** z različnimi nalogami, (hitra podaja v konico napada po odvzeti žogi samo z tremi podajami, vaje za ohranitev žoge, omejitev dotikov v določenih delih igrišča itd..).
- * **Igre dveh moštev** (različni številni odnosi 3:3, 5+1:5+1, 7:7, 9:9,11:11, hendikep igra 6:7, različne naloge za posameznika, prosta igra na krilnem položaju.
- * Različne **pomožne igre** (2:1, 3:1, 3:2, 4:2 itd....)

Trener mora pri načrtovanju oblikovanja igre pri treningu-vadbi upoštevati tudi **način igre** (sistem igre), igralce-igralke skozi proces vadbe navajati na reševanje situacij v načrtovani igri (situacijski pristop z igro do igre).

Potencirati situacije katere želimo, da bi se čim večkrat pojavile v igri, ker predstavljajo našo **kvaliteto** (prednost pred nasprotnikom) - igra s hitrim prenosom žoge, hitra podaja žoge v konico napada, podaja v prazen prostor. Hitra preformacija iz napada v obrambo ali obratno.

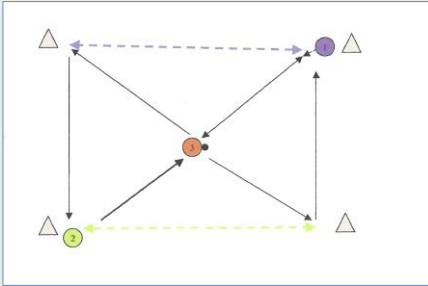
Pri oblikovanju igre trener mora upoštevati **spособnosti posameznega igralca-igralke** in na temelju tega izbrati način igre, koncept, izbiro primernih vaj za razvoj medsebojnega sodelovanja celega moštva (moštvena taktika), posameznih delov moštva (skupinska taktika) in individualnih sposobnostih vezano za igralno mesto.

Na ta vsa vprašanja mora dati odgovor **trener**, ki z načrtnim delom pri oblikovanju igre omogoča igralcem –igralkam vezano na njegove **individualne sposobnosti** in zmožnosti uspešno sodelovanje, katero prinaša **pozitivne rezultate**.

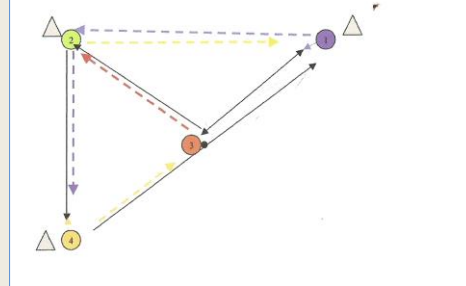
Sami lahko iz prakse ugotovljamo, da uspeh moštva ni odvisen samo od kvalitete posameznih igralcev-igralk, temveč tudi od moštva, kjer so igralci-igralke v **medsebojnem sodelovanju** tekom igre uspešnejši.

Trenerji mlajših kategorij se morajo zavedati, da imajo pri svojem delu veliko odgovornost. Zato morajo posebno pozornost posvetiti oblikovanju igre, ker bodo igralci-igralke kasneje v višjih kategorijah lažje **realizirali ideje in zahteve vezane na igro**.

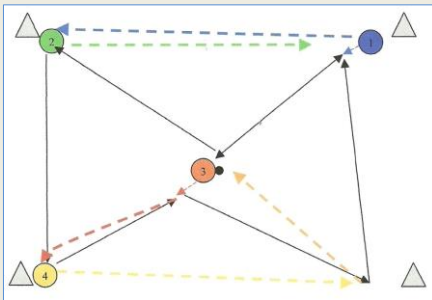
Izpopolnjevanje



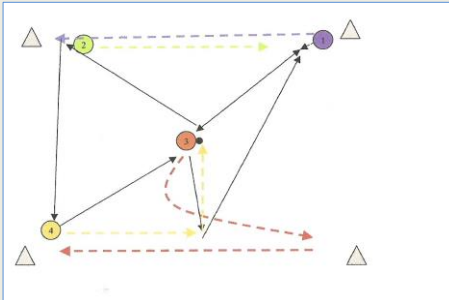
TE-TA vaja: 3 igralci-igralke – omejen prostor (povratna žoga, dvojna podaja, podaja igralcu-igralki na drugi strani, in gibanje brez žoge - odkrivanje).



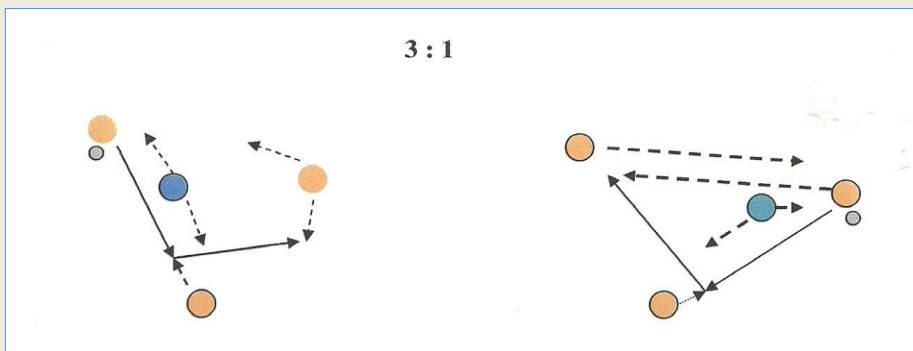
TE-TA vaja: 4 igralci-igralke – omejen prostor (povratna žoga, dvojna podaja, menjava mest + pol aktivni nasprotnik).



TE-TA vaja: 4 igralci-igralke – omejen prostor (povratna žoga, dvojna podaja, menjava mest + pol aktivni nasprotnik).

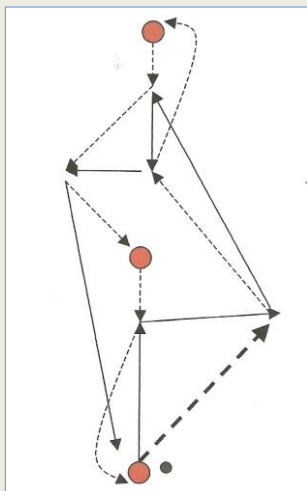


TE-TA vaja: 4 igralci-igralke – omejen prostor (povratna žoga, dvojna podaja, menjava mest + pol aktivni nasprotnik, vtekanje za hrbet).

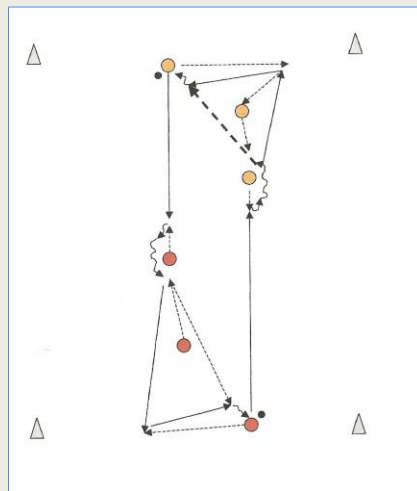


1. Osnovne linije gibanja – prihajanje (trikotnik).

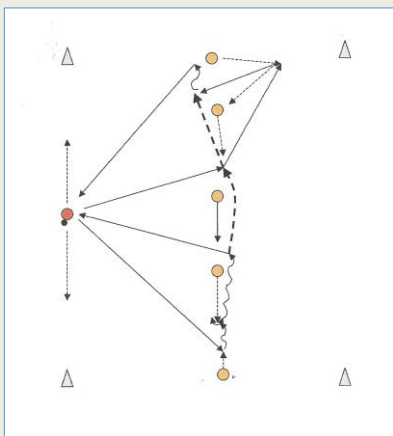
2. Obvezna hitra menjava mest igralcev-igralk brez žoge.



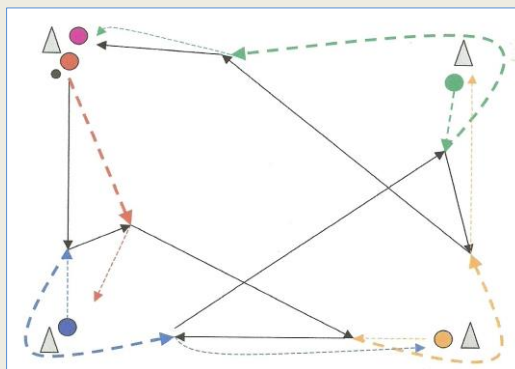
Vaja 3 igralcev-igralk (podaja naprej, prihajanje proti žogi, podaja v stran, podaja v globino, menjava mest).



Vaja 6 igralcev- igralk (podaja, sprejemanje žoge + obrat, vodenje žoge, podaja v globino, odkrivanje)

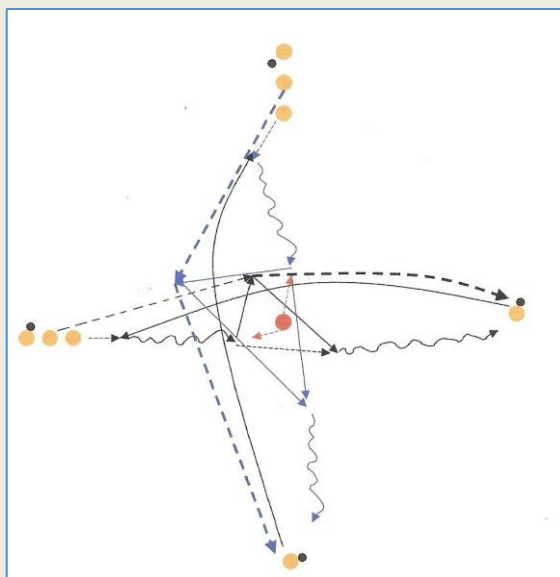


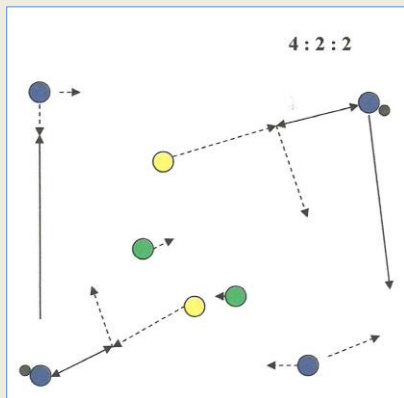
Vaja 6 igralcev-igralk (podaja, sprejemanje žoge, vodenje, varanje , dvojna podaja, odkrivanje itd....)



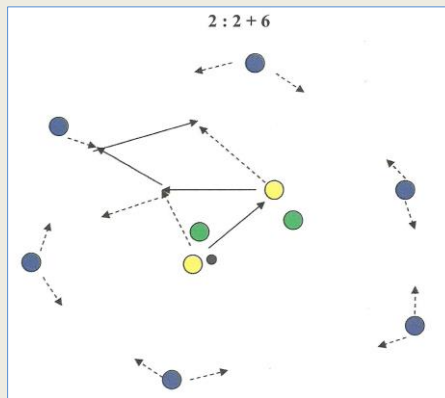
1. Žoga 5 igralcev-igralk (podaja, povratna žoga, podaja v prostor, podaja naprej, povratna žoga, menjava mesta) Možnost igre z 2. žoge in 6 igralcev-igralk.

Izpopolnjevanje



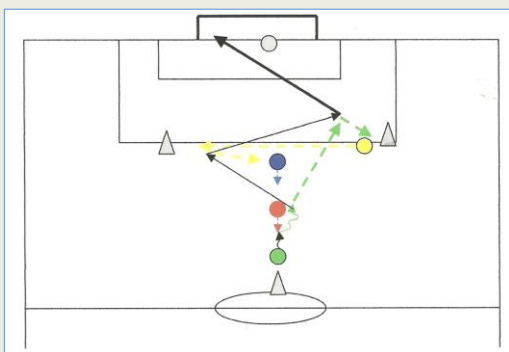


Igra rešuje veliko nalog, zahteva vzdržljivost, točne podaje žoge, spremembe smeri gibanja obvladovanje prostora, pregled igre .

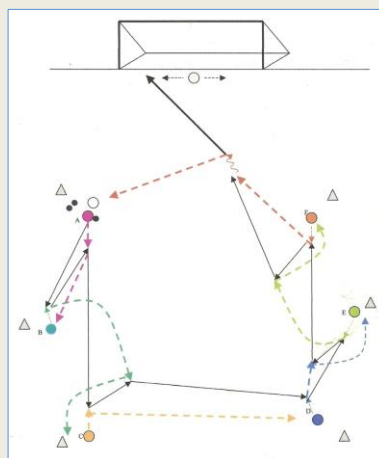


1. Možnost igre 2:2 in pomoč zunanjih igralcev- igralk.
2. Igra 2:2 + menjava igralca z zunanjim (enaka barva) po predaji žoge.

Vaje z zaključkom – udarec na vrata

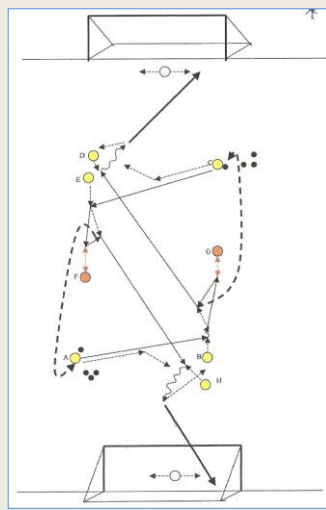
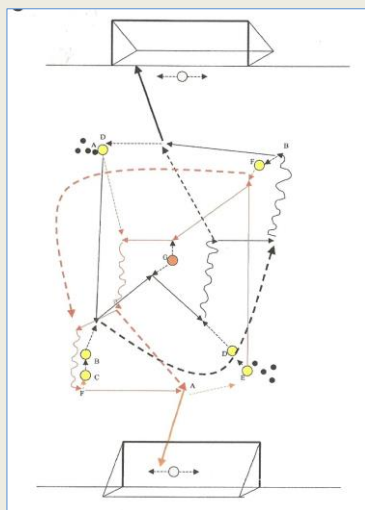


4 igralca-igralke + vratar (vodenje žoge, varanje, dvojna podaja, pol aktiven nasprotnik, udarec na vrata, menjava mest ,)

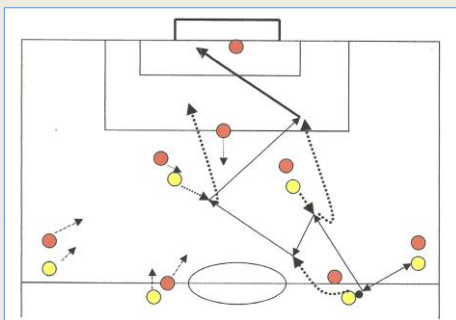


Večje število igralcev- igralk + vratar (podaja v stran, podaja naprej, menjava mesta, globinska + udarec na vrata).

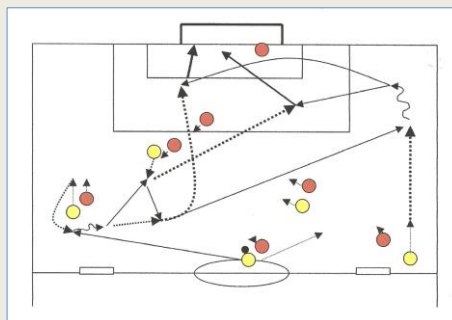
Vaje z različnimi nalogami na dvojna vrata



Reševanje določenih situacij



Zaključek napada skozi sredino



Zaključek napada prek krilnega položaja

Vpeljevanje v nogometno igro 9:9



SISTEM

- Odklilo, kako so igralci razporejeni na igralšču, na katerem delu igralšču delujejo, kako se gibljejo, imenuje mo sistem.
- Nogometno igro delimo na fazo napada in fazo obrambe, vsi igralci sodelujejo v obeh fazah igre.
- Igralci lahko menjajo igralna mesta, vendar morajo biti vsa igralna mesta zapopoljena.

METODIČNA LESTVICA ZA VPELJEVANJE V NOGOMETNO IGRO

Prva stopnja:

- razlaga o številu igralcev,
- postavitve igralcev v sistem 1-3-3-2,
- imenovanje igralnih mest,
- razlaga o osnovnih nalogah:
- vsi igralci sodelujejo v fazi napada in obrambe, pri čemer je izhodilce obramba v srednji tretjini igralšču,
- igralci sika menjajo igralna mesta, vendar morajo biti vsa igralna mesta zapopoljena,
- po izpeljavi žoge se vsi igralci hitro vrnemo na izhodilce (da nasprotni ekipi olajšajo začetek napada in ustvarijo nevarnost za protinapad),
- dolžna žoga - čim prej jo podaja naprej,
- igra se pričenej pri vratarju, ki žogo

podaja z nogo po tleh, če je možno na strani (da igralci lažje sprejme žogo).

Druga stopnja:

- postavitve nasprotnika,
- razlaga in demonstracija KOO - YOGA pokriva (OB pokriva LN, LB pokriva DN, SZ pokriva SZ, DZ pokriva LZ, LZ pokriva DZ, LN pokriva OB, DN pokriva LB),
- individualno pokrivanje (vsak svojega) in KAOO na igralno pokriva pri individualnem branjenju,
- vabla osnovnega posamičnega pokrivanja (nasproti) pošiljamo takoj
- obrambni igralci spremljajo vsak svojega.

Tretja stopnja:

- demonstracija in kratka razlaga skrupnega kolektivnega branjenja (Slika 3),
- hitri in temo na strani, kjer je žoga,
- medosebna pomoč (svetovalci) na nasprotni strani od žoge (Slika 4),
- diagonalna postavitve glede na žogo (Slika 4),
- priprava na varovanje tudi, ko se gre v napad (Slika 5).



Slika 2: Pravilno in nepravilno pokrivanje nasprotnega igralca



Slika 3: Kolektivna censka obramba



Slika 4: Varovanje



Slika 5: Varovanje v napadu

Četrta stopnja:

- praktična vadba kolektivne censke obrambe:
- igralci v napadu (DZ, DN, SB, LB in LZ) si podajo žogo z nogo (z roko) po igralnih mestih v obliki črke U, igralci v obrambi se gibajo v smeri gibanja žoge in se postavljajo po načelih kolektivne censke obrambe,
- vadba po točkah: namesto igralcev v napadu postavimo stolce s številkami od 1 do 5 (ali s stolcev različnih barv), trener kliče številke oz. barve, kje se nahaja žoga, obrambni igralci se gibajo v smeri obiranja žoge in se postavljajo po načelih kolektivne censke obrambe.

- Ko igralci osvojijo osnovne postavitve v obrambi glede na položaj žoge pri branilcih in tinalajzih zveznih igralcih, začnemo z vadbo osnovnega postavljanja v obrambi, če je žoga pri srednjem zveznem igralcu, levem ali desnem napadalcu, nato vključimo še zunanje zvezne igralce in nato celo moštvo:
- igralci v napadu (DZ, SZ in LZ) si podajo žogo z nogo (z roko) v obliki črke V,
 - igralci v napadu (DN, SZ in LN) si podajo žogo z nogo (z roko) v obliki črke V,
 - igralci v napadu si podajo žogo (DN-SZ-LN-SZ-DZ-SZ-LZ-SZ...) z nogo (z roko),
 - vsi igralci v napadu si podajo žogo z roko po igralnih mestih, ki jih kliče trener.

- Opozoriti je treba, da so na skicah osnovne postavitve obrambnih igralcev glede na položaj žoge. Če si igralci v napadu hitro podajo žogo ali izvedejo preigravanje, prihaja pri branjenju do različnih transformacij (menjav mest v obrambi). Veljajo pa skupna načela branjenja:
- najboljši igralec napade igralca z žogo, občasno se postavi v varovanje ali temo pokriva igralca, ki so nevarni za gol,
 - osnova je, da pridejo vsi igralci za žogo (zjema jih lahko en napadalec), stigo prostor vertikalno in horizontalno, se vnaprejo, če pride do zamenjav, polnijo mesta,
 - pri izpeljavi napadalcev v obrambi najprej pomorno najhujše igralno mesto oz. najprej v obrambni vrsti, nato v zvezni vrsti.



Slika 6: Izhodilce - obramba na sredini igralšču



Slika 7: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo desni branilec



Slika 8: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo desni branilec



Slika 9: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo desni zvezni igralec



Slika 10: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo levi branilec



Slika 11: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo levi zvezni igralec



Slika 12: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo srednji zvezni igralec



Slika 13: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo levi napadalec



Slika 14: Postavitve obrambnih igralcev, ko ima žogo desni napadalec

Peta stopnja:

- demonstracija: TRIKOTNIK
- ŠIRINA NAPADA
- GLOBINA NAPADA

• praktična vadba (odkrivanje v trikotniku, širina v napadu, globina napada)

TRIKOTNIK V NAPADU: ustvarjanje trikotnikov z odkrivanjem (tudi z menjavo mest), igralci se odzivajo hitro, da imo igralce z žogo vsaj eno do dve možnosti podaje.

Vadba:

- sprejemanje, podajanje in odkrivanje z menjavo mest v trojkih, četorkah, petorkah, močvečno (ohranjanje tritruke razporeditve) – prostu po igrišču, v omejenem prostoru, na kvadratno ... z nalaganji (govorna, dvojna podaja, kombinacija podaj, različne menjave mest...)

ŠIRINA V NAPADU: zahteva maksimalno izkoriščanje širine igrišča v fazi napredovanja. Širok napad preko krilnih položajev napravi več razpok v nasprotni obrambi ter tako omogoča igralcem v sredini in nasprotni strani več prostora in menjavo mest, olajšuje tudi nenadno vključevanje obrambnih in notrnih igralcev v različne napade.

Vadba:

- igra B: 0 z različnimi nalaganji (odkrivanje, sprejemanje, podajanje, menjave mest)
- različne igralne situacije in igranje obdelka za odvajanje žoge v prosti, za prenos žoge iz ene strani na drugo, za prehod v različne napade preko krila ali skozi sredino

GLOBINA NAPADA: napad na velikkem prostoru ustreva mnogo lažje. Začetek igre v širini prostora za napad in s tem olajšanje napada zahteva hitro vračanje napadavcev med branjenjem na lastno polovico ali bližje lastne polovice. S tem se istočasno izločijo nasprotniki vsde do polovice igrišča, kar napravi prostor za globino napada.

Vadba:

- branilo v napadu si podajajo žogo po igralnih mestih, ekipa v obrambi se brani na svoji polovici, simultano predstavljeno podajo, sledi aktivna igra s podobenstvom B-8 (vedimo različne situacije, ko žogo prestrčijo različni igralci)



Slika 15: Trikotnik v napadu



Slika 16: Širina v napadu



Slika 17: Globina v napadu

Šesta stopnja

OSNOVNA SODIŠKA PRAVILA IN SODIŠKI ZNAKI

Začetek igre (daljši žvižg, istočasno iztegnjena roka proti žogi in zamahom v smeri napada):

- izvaja se na posebje označenem mestu na sredinski črti,
- žoga je v igri, ko jo igralce, ki izvede začetni udarec, udari (poda) preko sredinske črte in ko jo žoga s celim obsegom preči sredinsko črto,
- začetni udarec se izvede tudi po viskem prejetem začetku,
- pri lovanju začetnega udarca morajo biti vsi igralci na svoji polovici, nasprotniki morajo biti oddaljeni od žoge najmanj 7 m (v igri 9-9).

Avt (žvižg, z eno roko pokazemo v smeri napada, z drugo pa po trebuh na mestu, kjer je žoga predla igralca):

- je, ko žoga s celim obsegom po tleh ali po zraku preide vzdolžno črto igrišča in se dosodi za nasprotnika igralca, ki se je nazadnje dotaknil žoge,
- izvaja se z rokama na mestu, kjer je žoga predla igralca.

Kot (žvižg, z eno roko pokazemo na mesto, kjer se žoga loti, z drugo roko pa v smeri napada):

- je, ko žoga s celim obsegom po tleh ali po zraku preide preko črte igrišča in ni bil dotaknjen nobenim igralcem, ki se igrati,
- izvede se z roko, ki je v smeri napada, kjer je žoga izpustila igrišču.

Golovet (z eno roko pokazemo napravo v kazenski prostor, z drugo roko pa v smeri napada, žvižg samo, če so igralci v dvonogi):

- je, ko žoga s celim obsegom po tleh ali po zraku preide prečno črto igrišča in ni bil dotaknjen nobenim igralcem, ki napada,
- izvaja se z roko s poljubnega mesta v kazenskem prostoru in ne sme po zraku preči sredinske črte igrišča ne da bi se žoga dotaknil eden od igralcev.

Začetek (dva kratka in glasna žvižga, kralci z eno roko pokazemo proti sredini igrišča):

- začetek se prizna, ko je žoga s celim obsegom po tleh ali po zraku prešla golovo črto in pri tem niso bila kršena pravila igre (inpi, igra z roko, prekršek napada) itd.

Prekrški in nepravilni udarci (glasen žvižg, z eno roko pokazemo na mesto prekrška, z drugo roko pa v smeri napada):

- Prekrški in nepravilno vedenje se kaznuje s posrednimi in neposrednimi prostimi udarci, ki se izvajajo na mestu, kjer je bil storjen prekršek.
- neposredni prosti udarci – direkt pomeni, da lahko izvede žogo udaril neposredno na gol. Nasprotni igralci morajo biti oddaljeni najmanj 5 m, žoga mora preči sredinsko črto. Dopolni pri naslednjih namernih prekrških: ko igralec z rogo udari ali štuka udarbo nasprotnika, ko igralec spustane ali štuka splošnihi nasprotnika, če grobo napade nasprotnika, če otro, viera ali potiska nasprotnika, če igra z roko ipd.

Če katerega od teh prekrškov stori igralec v svojem kazenskem prostoru, se dosodi kazenski strel, ki se izvede na razdalji 9 m od gata. Vsi igralci razen izvajalca in golmana morajo biti izven kazenskega prostora.

Posreden prosti strel – indirektni žvižg, z eno roko pokazemo na mesto prekrška, drugo roko držimo iztegnjeno visoko v zrak v smeri napada vpre do izvedbe pomeni, da se žoga lahko udari na gol lele po podaji soigralca. Dopolni se pri naslednjih prekrških: nenamerna igra z roko, nevtrna igra s podplatom, visoko dvignjena noga, pri nepravilnem obnavljanju ipd.

Vatari in igra vrtarja:

- vrtarja je dovoljena igra z vmiem deli telesa, vendar le v kazenskem prostoru (do 10 m pred golom), igra tudi punj kazenskega prostora, vendar ima v tem primeru vlogo igralca.

Menjava igralcev:

- dovoljeno je neomejeno število menjav, igralci ki je bil zamenjan, lahko ponovno vstopi v igro,
- golmana lahko zamenja vsak igralec in obratno,
- menjave se vršijo na sredini igrišča in jih je treba najaviti sodniku, naprej mora zapustiti igralca igralca, ki je bil zamenjan, šele nato lahko vstopi v igro nov igralec.

Sodiška žoga (dva kratka žvižga):

- v primeru, da pride do prekrškov igre zaradi kakršnega koli zroka, za katerega ni krivo nobena od ekip,
- sodniki met se brovi tako, da so doli, spusti žogo z roko na tla med



bi pokriva in spremlja direktnega nasprotnika. Nekočilo zahtevnejši je kombinirani način branjenja, kjer nekateri igralci branijo konsko in nekateri individualno. Postopoma povečujemo zahteve na področju skupne taktike.

Faza napada:

Zaradi relativno majhne površine igrišča je potrebno igrati čim več po tleh in hitrim in kratkim podajam. Podaja po zraku otežuje igro (čeprav pri sprejemanju žoge, udari tla), odje prednost hitredemu možbu in pozvračno prepogosto preklinjanje igre.

Pametni igralci z žogo. Soigralcu, ki ima žogo, se morata vsaj 1-2 igralca približati – odkriti, kar je osnovni pogoj, da se igra lahko razvija. Na ta način se izognemo tudi dolgam podajam po zraku.

Vratarji naj podajajo žogo v igro čim večkrat z roko po tleh, in to na krilne položaje.

Potrebno je igrati "široko" – izkoristiti celotno širino igrišča (estrezno odkrivanje v "širino").

Podaja v igro iz avta naj se izvaja z nogo ali roko (ne po pravila meta in avta). Žoga naj potuje hitro – igralci naj si čim hitreje podajajo žogo, saj lahko le tako presprejemo koncentracijo nasprotnih igralcev v obrambi.

Menjavanje vlog igralcev med igro. Igralci v okoli svojih igralnih mest niso omejeni v aktivnosti. Igralec, ki je v akciji, mora vtrčati v njej do konca. Igralci tekom igre med seboj menjavajo mesta. Vadba strukturalnih situacij je pomembno sredstvo pri organizaciji igre.

LITERATURA

Oliver, B. (2006). *Navigacija v športu*.
 Fakulteta za šport, Ljubljana.
 Oliver, B. (2011). *Športna pedagogika*.
 Oliver, B., Oliver, B., Vesnik, Z. in Pircelj, M. (1996).
 Peter, C. *Učbenik: Negativna vloga športne pedagogike*.
 Peter, C. (2011). *Športna pedagogika*.
 Vesnik, Z., Pircelj, M., Oliver, B. in Oliver, B. (1997).
 Peter, C. *Učbenik: Negativna vloga športne pedagogike*.

Štejn, Z. (2014).
 Program Športna pedagogika 1.7. Športna pedagogika

Navodila za praktično vadbo:

Faza branjenja:

- **INDIVIDUALNI** način branjenja,
- hitro vračanje na lastno polovico in lupžbeni žogi,
- pokrivanje na nogi med žogo in lastnimi vrati ali na nogi med igralcem, ki ga pokrivamo, in nasprotnim igralcem z žogo (Slika 2),
- **OZANJE** prostora in VAROVANJE zahteva tesno pokrivanje nasprotnika z žogo in igralcev v njegovi bližini in pokrivanje na razdalji igralcev, ki niso neposredno nevarni (Slika 3).

Faza napada:

- hitro gibanje žoge za ustvarjanje prostora za zaključek napada, to dosežemo z nenamnim odkrivanjem in čim manj dotaki žoge,
- hitre kratke podaje po tleh, dolga podaja je redka – je protinapad,
- nenadno odkrivanje napadavcev v širino, GLOBINO (Slika 16),
- igralci z žogo mora imeti v vsakem trenutku najmanj dve možnosti za podajo naprej – TRIKOTNIK (Slika 15).

NEKAJ NAVODILO ZA KVALITETNEJSO IGRU

Faza obrambe:

Začetniki lažje osvojijo individualni način branjenja, kjer igralce v obram-

dveja nasprotnima igralcema na mestu, kjer je bila žoga v trenutku prekršitve, pri tem se igralca ne smeta dotakniti žoge, preden ta ne pade na tla.

Žoga v igri in iz igre:

- žoga je v igri, čeletil ni doseljen za detek ali s celim obsegom ne preide vzdolžno črto ali prečne črte igrišča oz. igre ne prekine sodnik.

Nepravilna izvedba (začetnega udarca, avta, kota, golavta, prostega ali kazenskega strela ...):

- dva kratka žvižga in še enkrat pokazemo, kaj smo dosodili oz. kaj je bilo nepravilno,
- v primeru nepravilne izvedbe se izvoljuje popolni začetni udarec, golavet ali se dosodi žoga za nasprotnika (avt, kot, prosti udarec, kazenski udarec ...).

Žoga ni mirovala:

- dva kratka žvižga, kralci pokazemo z iztegnjeno roko dol in v stran od telesa ter z dlanjo vzporedno s tlemi naredimo dva nihaja v smeri igri dol.

Navodila za praktično vadbo:

Faza branjenja:

- **INDIVIDUALNI** način branjenja,
- hitro vračanje na lastno polovico in lupžbeni žogi,
- pokrivanje na nogi med žogo in lastnimi vrati ali na nogi med igralcem, ki ga pokrivamo, in nasprotnim igralcem z žogo (Slika 2),
- **OZANJE** prostora in VAROVANJE zahteva tesno pokrivanje nasprotnika z žogo in igralcev v njegovi bližini in pokrivanje na razdalji igralcev, ki niso neposredno nevarni (Slika 3).

Faza napada:

- hitro gibanje žoge za ustvarjanje prostora za zaključek napada, to dosežemo z nenamnim odkrivanjem in čim manj dotaki žoge,
- hitre kratke podaje po tleh, dolga podaja je redka – je protinapad,
- nenadno odkrivanje napadavcev v širino, GLOBINO (Slika 16),
- igralci z žogo mora imeti v vsakem trenutku najmanj dve možnosti za podajo naprej – TRIKOTNIK (Slika 15).

NEKAJ NAVODILO ZA KVALITETNEJSO IGRU

Faza obrambe:

Začetniki lažje osvojijo individualni način branjenja, kjer igralce v obram-

Hvala za pozornost !