



ŠKOLENIE
UEFA B licencie

HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA

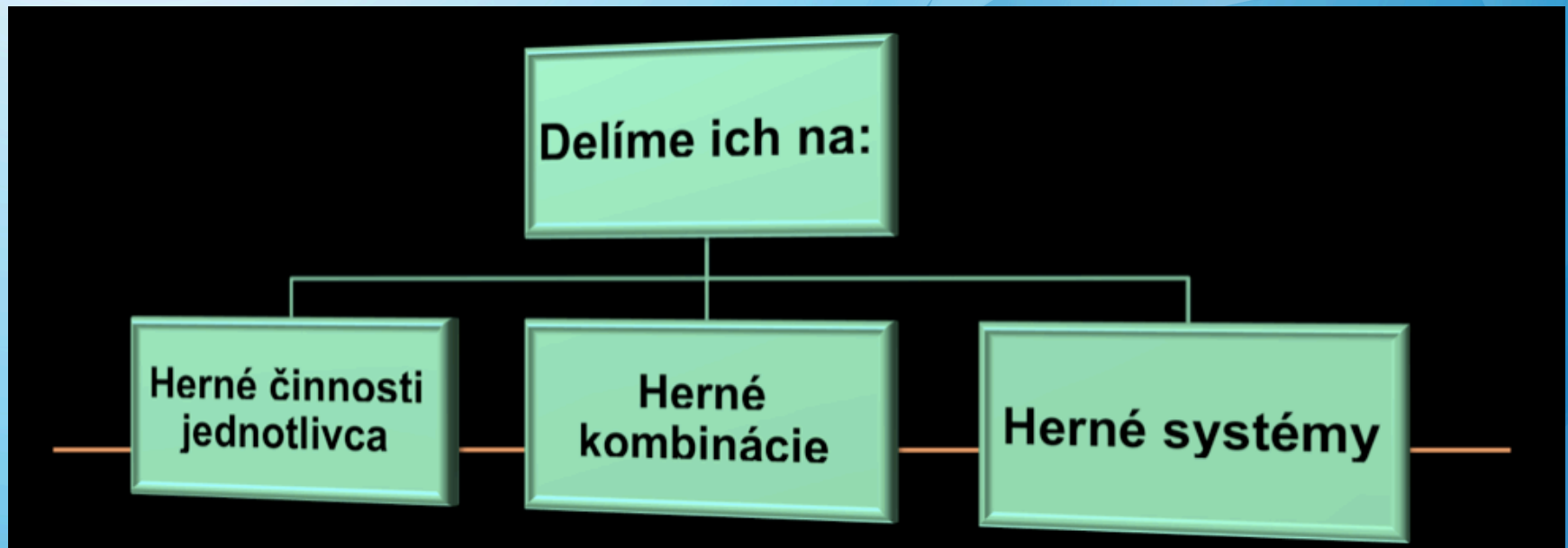
Mgr. Michal Kováč



Systematika herných činností

CH: Chápeme ako vecné, účelné, teoreticky a logicky zdôvodnené usporiadanie herných činností vo futbale

HSi sú pre hráča zo štruktúry obsahu hry najdôležitejšie – v nich sa realizuje prostredníctvom herných činností v závislosti od fázy hry.



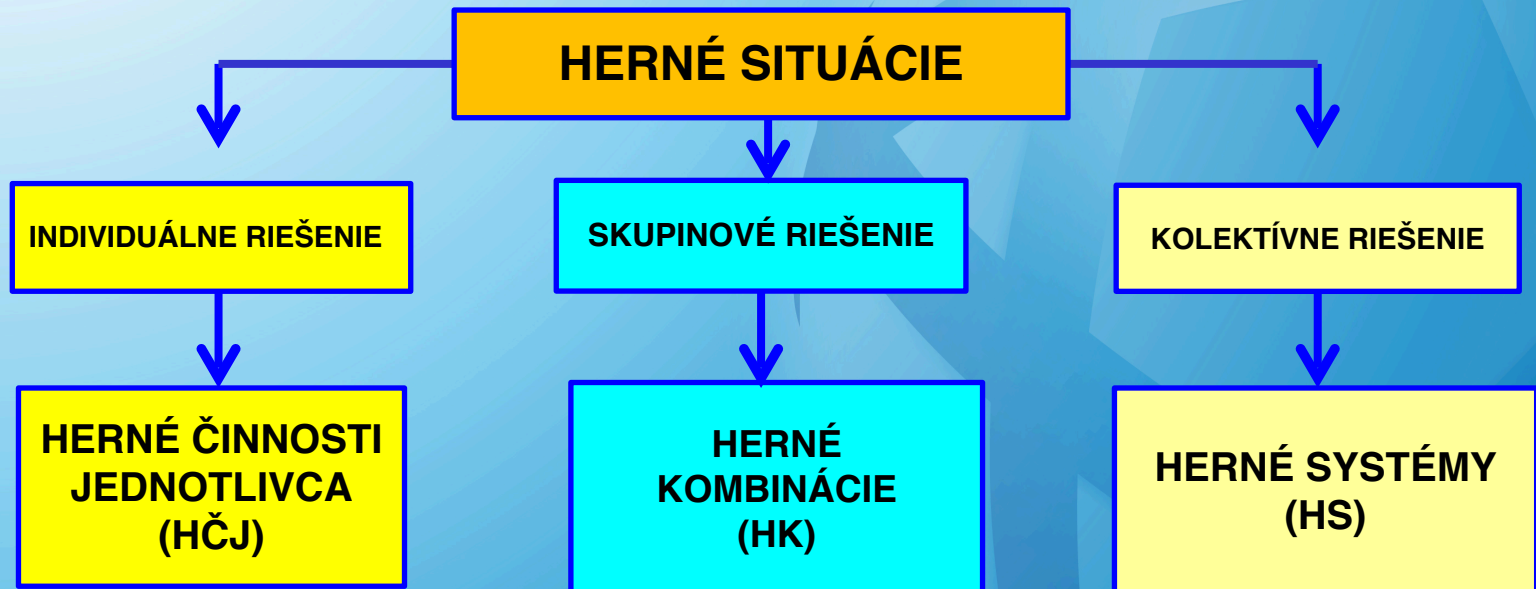


Systematika herných činností

Otázka: Ako rozdeliť herné činnosti, ktoré hra obsahuje?

Systematika herných činností:

- Chápeme ako vecné, účelné, teoreticky a logicky zdôvodnené usporiadanie herných činností vo futbale.





Systematika herných činností

Podľa ich charakteru a zložitosti jednotlivca, skupiny hráčov, alebo celého družstva ich delíme na:

- ☐ Herné činnosti jednotlivca
- ☐ Reťazce herných činností jednotlivca
- ☐ Herné kombinácie
- ☐ Herné systémy



HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

Každá herná činnosť jednotlica zahŕňa **TECHNICKÚ** stránku (racionálny spôsob uskutočňovania hernej činnosti a jej vonkajšiu pohybovú štruktúru), **TAKTICKÚ** stránku (všetky psychologické a myšlienkové pochody) a **KONDIČNÚ** stránku (pohybov. činnosti).

TECHNICKÁ STRÁNKA

- spôsob vykonania HČJ, variabilný charakter, individuálny charakter

TAKTICKÁ STRÁNKA

- súvisí s vnímaním, pochopením HSi a následným optimálnym riešením
- psychické procesy spojené s riešením meniacich sa taktických úloh

KONDIČNÁ STRÁNKA

- súvisí s kvalitou prevedenia HČJ



Technická a taktická stránka HČ

Technická stránka:

- *To čo vidíme – spôsob vykonania*
- *Spojené s počtom opakovaní*
- *Prejav: kvalita, tempo, racionálnosť*
- *Štýl*
- *Princípy motorického učenia* (je zameraný na osvojovanie techniky herných činností, na ich upevňovanie a stabilizáciu.
 - 4 fázy:** - generalizácia (nové pohyby, názorné ukážky),
 - diferenciácia (pohyby postupne menej kontrolujeme vôľou),
 - automatizácia (technika je pomerne stabilná),
 - tvorivá koordinácia (pohybové zručnosti v premenlivých podmienkach s dosiahnutím vysokej miery variability.



Fázy motorického učenia:

1. Fáza – Generalizácia

- V tejto fáze sa hráči **zoznamujú vizuálne**, auditívne a kinesteticky s pohybovou zručnosťou a **vykonávajú prvé pokusy** praktického prevedenia. Dôležitá pre úspech je **mentálna aktivita** podnecujúca procesy v CNS (aktivitu, pamäť), čo uľahčuje tvorbu motorického programu a transformuje sa aj vo vonkajšom prevedení pohybu. Prekoná hráč toto štádium, dostaví sa úspech vedúci k ďalšiemu zlepšeniu výkonu. Hráč začne na seba klásť vyššie nároky.



Fázy motorického učenia:

2. Fáza – Diferenciácia

- Celková štruktúra pohybovej zručnosti sa **postupne spevňuje**. Predstava sa detailizuje, zvyšuje sa podiel **pohybového vnímania a koncentrácie**.
Koordinácia pohybov sa zlepšuje, miznú väčšie nedostatky. **Zdokonaľuje sa spojovanie pohybov**.
Výraznejšie sa presadzuje riadenie a regulácia pohybov, spätné väzby sú účinnejšie, časové a dynamické parametre sa stabilizujú. Celková účinnosť pohybov dosahuje vyššej úrovne.



Fázy motorického učenia:

3. Fáza – Automatizácia

- Túto fázu charakterizujeme ako výcvik. **Hráč už zdokonaľuje získané zručnosti, všetky pohyby sa automatizujú, tzn., že prebiehajú mimo kontrolu vedomia.** Pohyby sú presné, koordinované, plynulé a rytmické a pozornosť hráča tak **môže byť orientovaná napríklad na súpera** alebo spoluhráča. Hráč ešte nie je schopný realizovať dané prvky pri mimoriadnych okolnostiach, preto je dôležité vykonávať nácvik nielen v ideálnych ale aj v premenlivých a sťažených podmienkach.



Fázy motorického učenia:

4. Fáza – Tvorivá asociácia (koordinácia)

- Tvorivé **uplatnenie nových pohybových zručností**. Naučené pohybové zručnosti hráč uplatňuje v nových vyšších kvalitách. Zručnosti sa vzájomne spájajú, kombinujú a prípadne vytvárajú nové originálne pohybové zručnosti umožňujúce originálne, prekvapujúce spôsoby riešenia herných situácií.



Technická a taktická stránka HČ

Taktická stránka:

- To čo nevidíme – myšlienkové operácie

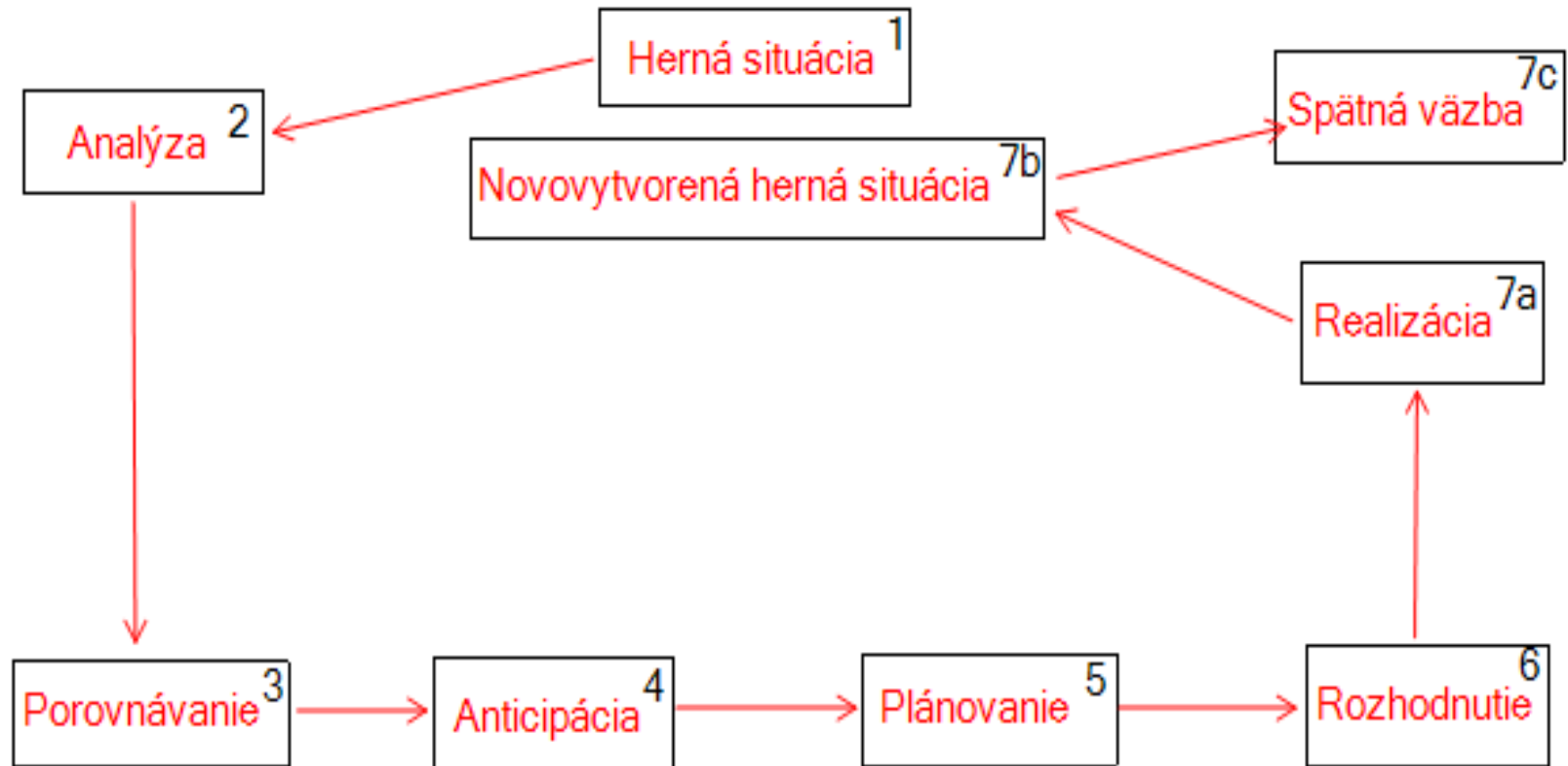
- Princípy taktického konania:

1. Analýza Hsi (vnímanie a konfrontácia)
2. Myšlienkové riešenie (taktický plán, zastieranie...)
3. Realizácia – motorické riešenie
4. Spätná väzba (prehodnotenie taktického plánu)

Výsledok = Herná inteligencia a intuícia



Taktická stránka „novovytvorenej“ HČ





Taktická stránka HČ

- Čo má hráč vnímať?

Aké má v zápase úlohy? vs. Taktický plán v His?

Medzi čím si má vybrať?





Technická a taktická stránka HČ

Ako to trénovať?

Spolu alebo oddelene?

Prečo?

Taktika

Technika

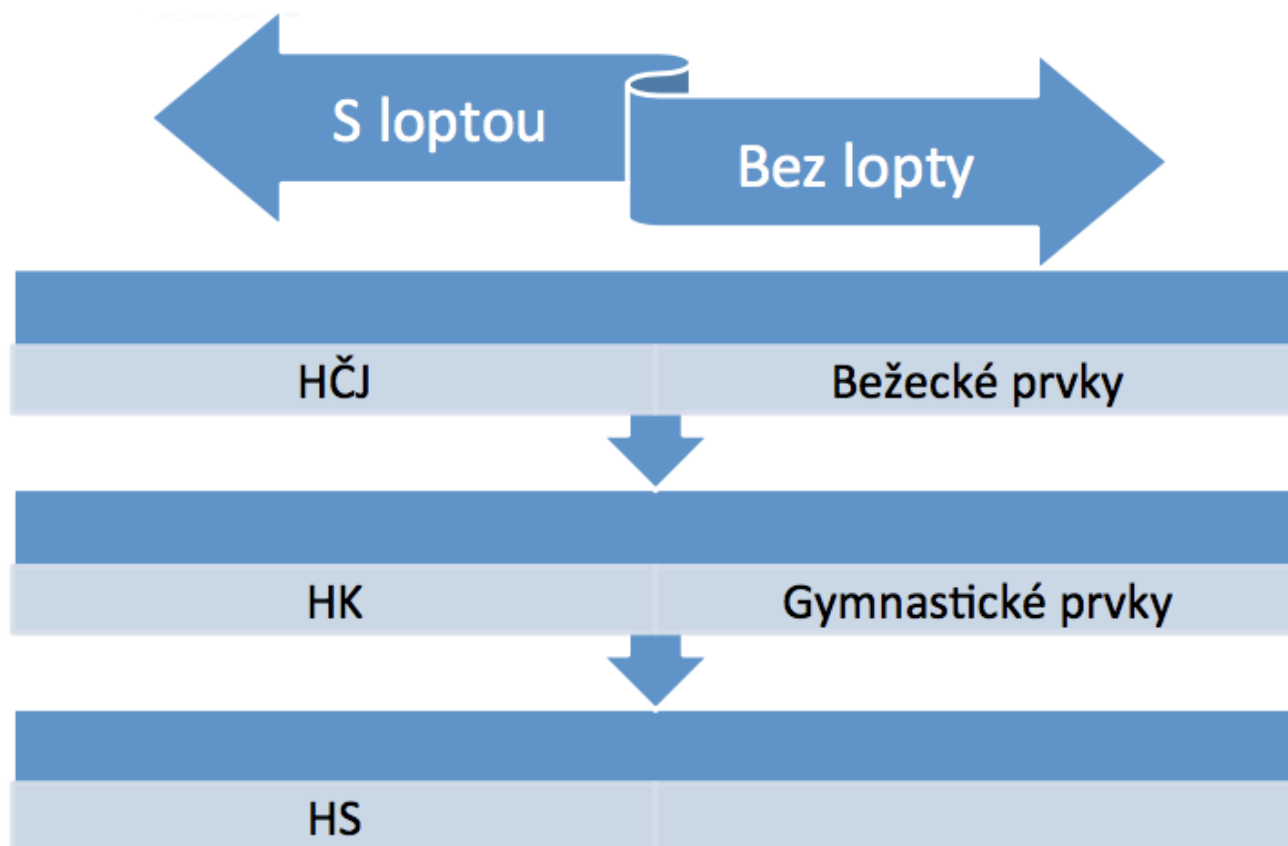
Ako!



Deformačné faktory TE-TA



Herné činnosti





HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

- je taká činnosť, ktorú hráč používa pri riešení hernej situácie sám, a to tak v útočnej, ako aj v obrannej fáze hry.
- Riešenie z pohľadu vlastníctva lopty – **s loptou a bez lopty**
- Majú niekoľko spôsobov (parametrov) realizácie (napr. prihrávka vonkajším a vnútorným priehlavkom, atď.).
- Čím viac parametrov ovláda, tým je technicky samostatnejší a tým má väčšiu šancu byť v riešení HS úspešnejší.
- Sú základom každého hráča.

REŤAZEC HČJ – plynulé riešenie na seba nadväzujúcich HSi



HERNÁ ČINNOST JEDNOTLIVCA:



Aké poznáme?



HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA



INDIVIDUÁLNE RIEŠENIE



HRÁČA V POLI



BRANKÁRA



HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÉ

OBRANNÉ

HRÁČA

BRANKÁRA

HRÁČA

BRANKÁRA

- **výber miesta**
- prihrávanie lopty
- **spracovanie a preberanie**
- vedenie lopty
- **obchádzanie súpera**
- strelba

- **kop od brány**
- vykopávanie lopty z ruky
- **vyhadzovanie**
- riešenie HSi „malá domov“

- **obsadzovanie hráča s loptou**
- obsadzovanie hráča bez lopty
- **odoberanie lopty**
- obsadzovanie priestoru

- **usmerňovanie obrany**
- stavenie sa a premiestňovanie
- **chyťanie lopty**
- vyrážanie lopty
- **vybiehanie**
- riešenie HS „malá domov“



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- **výber miesta**
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- strel'ba

VÝBER MIESTA:

- činnosť hráča, ktorá sa prejavuje jeho účelným pohybom bez lopty so snahou získať postavenie, ktoré umožňuje najlepšiu a najúčelnejšiu individuálnu činnosť a spoluprácu v rámci riešenia konkrétnej hernej úlohy. Je dôležitým predpokladom súčinnosti hráčov.

ZÁKLADNÉ FORMY: **NABIEHANIE** a **UVOLŇOVANIE**

Nabiehanie – jednoznačný, priamočiary, rýchly pohyb do voľného priestoru s cieľom získať výhodné postavenie pre očakávanú činnosť s loptou

Uvolňovanie – prekvapivé odpútanie sa hráča z bezprostrednej blízkosti brániaceho súpera

Taktická stránka: Reaguje na činnosť súpera a spoluhráčov – využíva voľne herné priestory (odpútavanie sa od súpera, vytváranie trojuholníkov)

Štruktúra pohybu – rôzne lokomočné pohyby, chôdza, beh, rôzne smery



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- **prihrávanie lopty**
- spracovanie a preberanie
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- streľba

PRIHRÁVANIE:

- činnosť, ktorou hráč usmerňuje loptu kopom alebo hlavičkou svojmu spoluhráčovi.
- je základom spolupráce hráčov – má výrazne kolektívny charakter

DELENIE:

- **spôsob realizácie úderu do lopty** – vnútornou stranou nohy; vnútorným, priamym a vonkajším priehlavkom; hlavou; lobom a iným spôsobom (ostatné časti tela).
- **z hľadiska vzdialenosti**
- **z hľadiska výšky**
- **podľa smeru lopty**
- **podľa rýchlosti letu lopty**
- **podľa rotácie lopty**
- **podľa predchádzajúcej činnosti prihrávajúceho hráča**



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

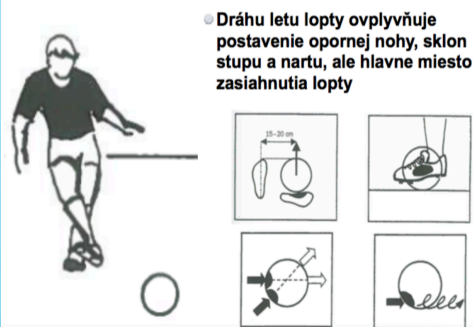
- výber miesta
- **prihrávanie lopty**
- spracovanie a preberanie
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- strel'ba

PRIHRÁVANIE :

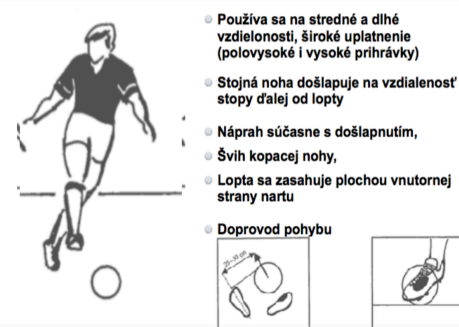
Zložitá štruktúra pohybu :

- rozbeh
- došliapnutie stojnej nohy k lopte so súčasným náprahom švihovej nohy
- švih kopajúcej nohy zakončený úderom do lopty a doprevádzaný pohybom celého tela – ďalej pohyb kopajúcej nohy.

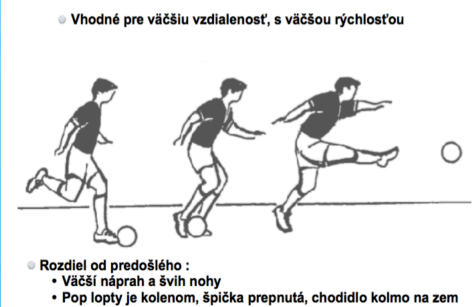
Prihrávanie lopty - vnútornou stranou nohy



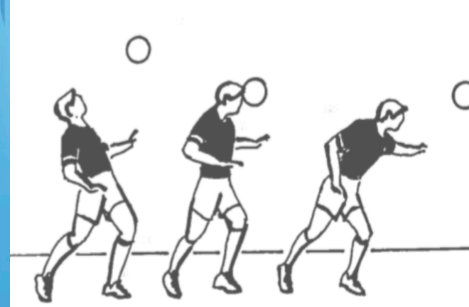
Prihrávanie lopty - vnútorným priehlavkom



Prihrávanie lopty - priamym priehlavkom



Prihrávanie lopty - rôznym spôsobom





ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- **prihrávanie lopty**
- spracovanie a preberanie
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- streľba

PRIHRÁVANIE :

video...



- Je základom súčinnosti, ale aj komunikácie medzi hráčmi
 - Priemer 450 a viac
 - Úspešnosť na súperovej polovici 78% a viac



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- prihrávanie lopty
- **spracovanie a preberanie**
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- strel'ba

SPRACOVANIE LOPTY:

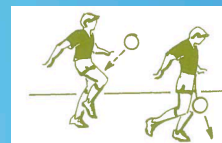
- činnosť, ktorou hráč získava kontrolu nad loptou. Požiadavka jednoduchosti, nadviazanie na ďalšiu HČJ.

ZÁKLADNÉ SPÔSOBY:

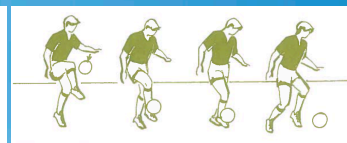
- 1) preberanie lopty
- 2) sťahovanie lopty
- 3) tlmenie lopty

Kritériom výberu je:

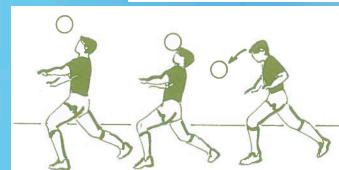
- 1) podmienenie výškou letu lopty
- 2) pohybom hráča
- 3) činnosťou súpera



Stažení míče stehem



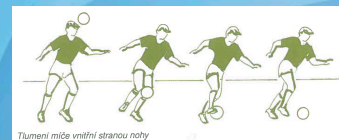
Stažení míče nártem



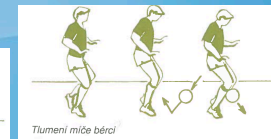
Stažení míče hlavou



Stažení míče hrudníkem



Tlumení míče vnitřní stranou nohy



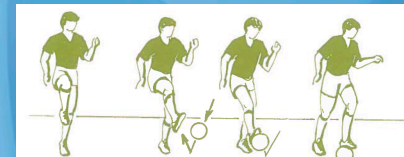
Tlumení míče bérce



Tlumení míče vnější stranou nohy



Stažení míče vnitřní stranou nohy



Tlumení míče chodidlem



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

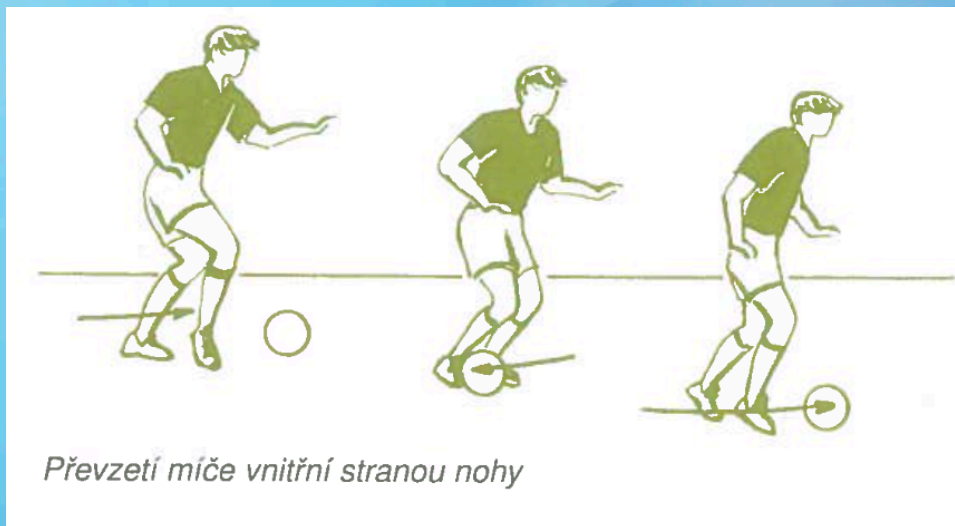
- výber miesta
- prihrávanie lopty
- **spracovanie a preberanie**
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- strel'ba

PREBERANIE LOPTY:

- činnosť, ktorou hráč získava kontrolou nad prízemnou prihlávkou na mieste a v pohybe. V priebehu stretnutia sa vyskytuje najčastejšie.

Uskutočňuje sa:

- vnútronou a vonkajšou stranou nohy, priamym priehľavkom a spodnou časťou nohy.





ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

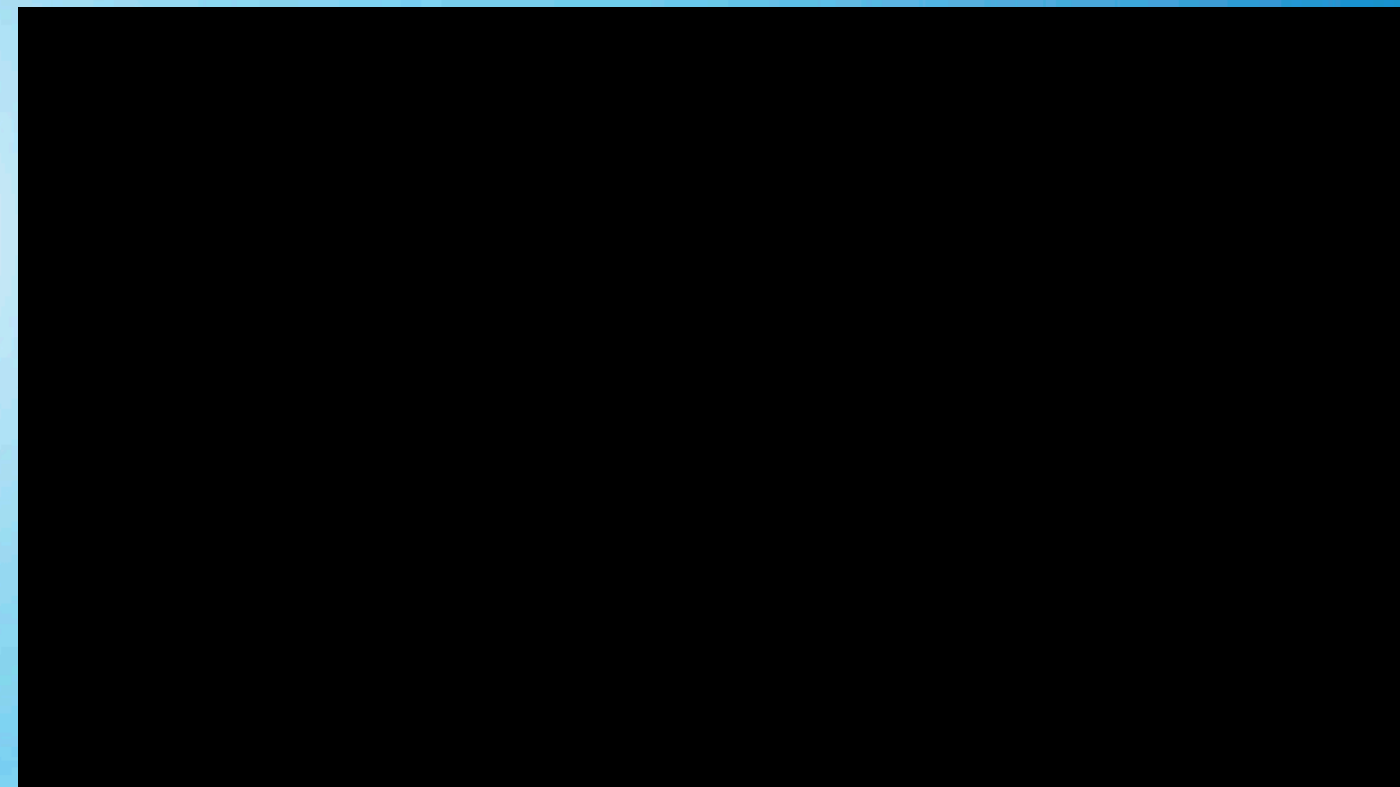
ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

SPRACOVANIE LOPTY:

video...



- výber miesta
- prihrávanie lopty
- **spracovanie a preberanie**
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- strel'ba



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- **vedenie lopty**
- obchádzanie súpera
- strel'ba

VEDENIE LOPTY :

- činnosť využívaná na **prekonávanie rôznych vzdialeností**, keď nie je možné prihrať spoluhráčovi. Hráč má loptu pod kontrolou.

Uplatnenie princípu bezpečnosti – na súperovej polovici ihriska.

Parametre (spôsoby) vedenia lopty:

- a) vnútornou stranou nohy,
- b) priamym priehlavkom,
- c) vonkajším priehlavkom,
- d) rolovaním prostredníctvom podošvy,
- e) pot'ahovaním lopty vzad.



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- **vedenie lopty**
- obchádzanie súpera
- strel'ba

VEDENIE LOPTY:

S vedením lopty úzko súvisí:

- 1) zastavenie lopty zašliapnutím
- 2) vykonanie zmeny smeru vedenia lopty zaseknutím
- 3) krytie lopty

ZAŠLIAPNUTIE LOPTY

- vykonáva sa zvyčajne vzdialenejšou nohou od súpera

ZASEKNUTIE LOPTY

- hráč, ktorý vedie loptu vzdialenejšou nohou od súpera sa náhle otočí o 180° od súpera

KRYTIE LOPTY

- hráč vedie loptu nohou vzdialenejšou od súpera vzdialenosť medzi loptou a súperom zabezpečuje naklonením tela



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- **vedenie lopty**
- obchádzanie súpera
- strel'ba

Vedenie lopty - vnútornou stranou



- Vnútorná noha k lopty
- Vytáča prsty a aby mohla po
- Noha sa vracia do pôvodnej polohy a hráč pokračuje v pohybe
- Trup je trochu predklonený, kratší krok, paže pracujú uvoľnene
- **Umožňuje krytie lopty pred súperom**

Vedenie lopty - priamym priehlavkom



- V plnom behu pred došlapnutím nohy loptu jemne posúvame priehlavkom
- Trup je trochu predklonený, kratší krok, paže pracujú uvoľnene
- **Umožňuje rýchle vedenie v neobsadených priestoroch**

Vedenie lopty - vonkajšou stranou nohy



- Došlapnutie opornej nohy
- Švihová noha sa tesne pred dotykom s loptou vytočí dovnútra a dole
- Švihová noha sa tesne pred dotykom s loptou vytočí dovnútra a dole
- Trup pracuje rovnako ako predtým
- **Umožňuje rýchle vedenie s krytím lopty, so zmenou smeru**



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

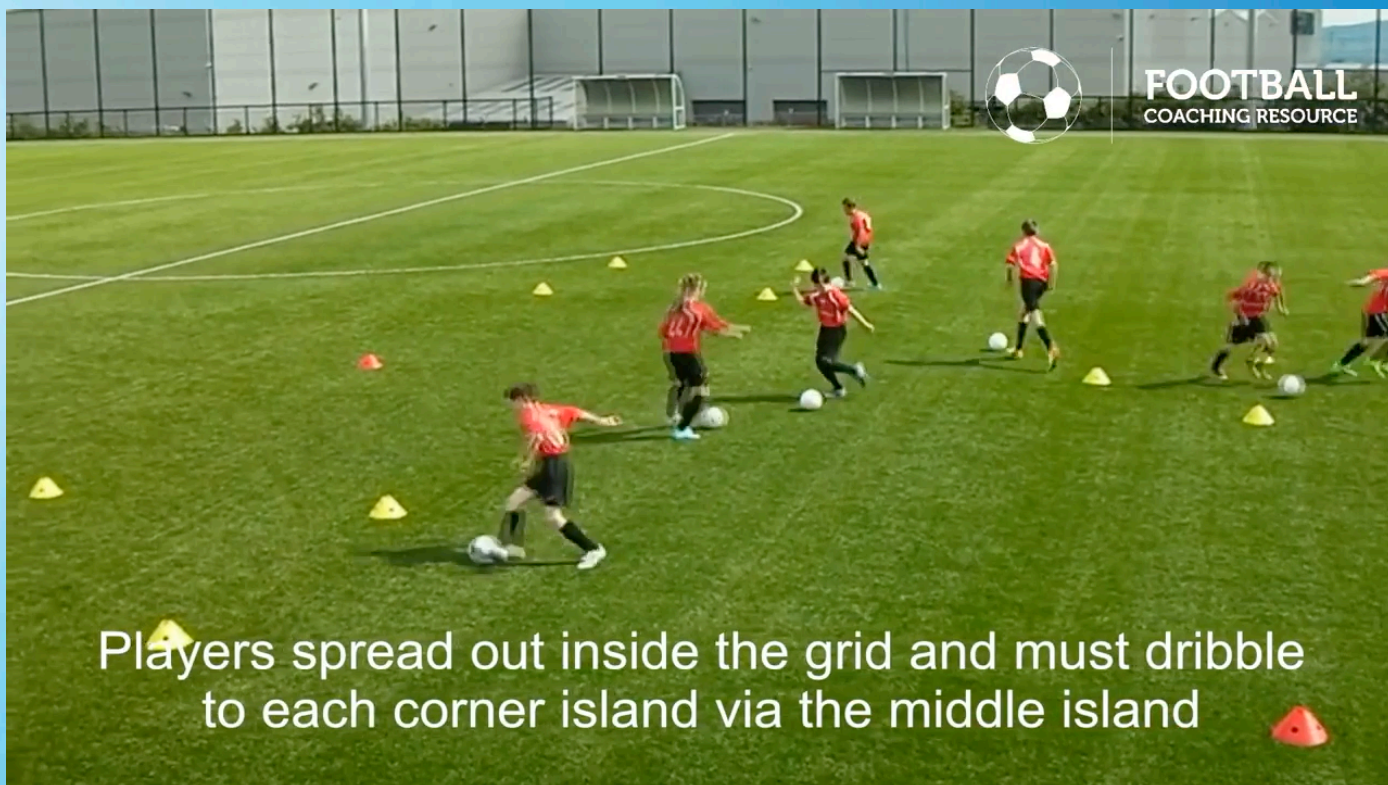
ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

VEDENIE LOPTY:

video...



- výber miesta
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- **vedenie lopty**
- obchádzanie súpera
- strel'ba



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- vedenie lopty
- **obchádzanie súpera**
- strel'ba

OBCHÁDZANIE SÚPERA:

- činnosť, ktorou sa hráč s loptou zbavuje súpera, alebo vytvára možnosti prečíslenia.

základné spôsoby OBCHÁDZANIA SÚPERA závisia od pohybu a postavenia súpera (**bočné a čelné**)

OBCHÁDZANIE SÚPERA PRI ČELNOM POSTAVENÍ:

- 1) Krátku kľučku – stojaci súper
- 2) Dlhú kľučku – ustupujúci súper
- 3) Obhodenie – ustupuje, alebo vyráža vpred
- 4) Sťahovačku – stojaci súper



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- vedenie lopty
- **obchádzanie súpera**
- strelba

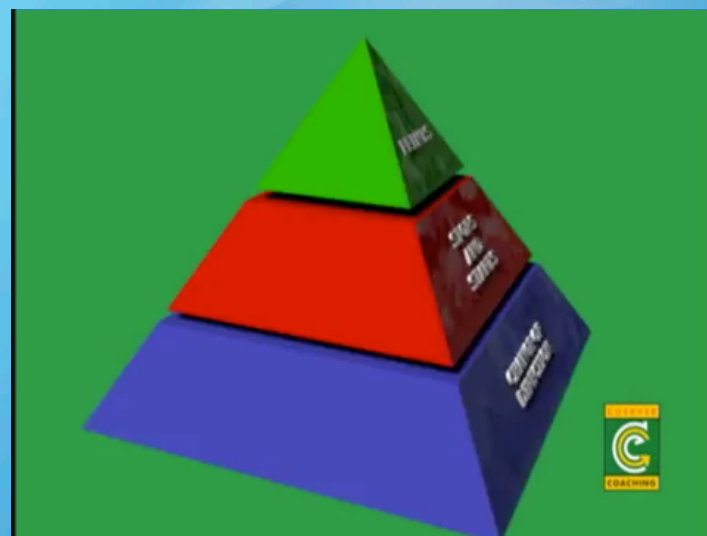
OBCHÁDZANIE SÚPERA:

- činnosť, ktorou sa hráč s loptou zbavuje súpera, alebo vytvára možnosti prečíslenia.

OBCHÁDZANIE SÚPERA PRI BOČNOM POSTAVENÍ:

- Hráč s loptou beží pri brániacom hráčovi
- Využíva pri tom hlavne:
 1. Zmenu rýchlosti (pri atakovaní hráčom)
 2. Zmena smeru (vo vhodnom okamihu, predchádza tomu klamlivý pohyb)
 3. Zašlapnutím lopty
 4. Zaseknutie

video...





ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- **výber miesta**
- prihrávanie lopty
- **spracovanie a preberanie**
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- **strelba**

STRELBA :

- je finálnou činnosťou, ktorá rozhoduje o efektívnosti útočenia a výsledku zápasu. Vyvrcholenie útočných HČ s cieľom usmerniť loptu do brány súpera.

Spôsoby:

- 1) nohou - všetky spôsoby kopov – priehlavkové a vnútornou stranou nohy
- 2) hlavou

Delenie:

- 1) prvým dotykom
- 2) zo vzduchu
- 3) po spracovaní lopty

Rozdiel od prihrávky je v intenzite kopu a vo veľkosti prípravných fáz pohybu.

Štruktúra pohybu – totožná ako pri prihrávke



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- výber miesta
- prihrávanie lopty
- spracovanie a preberanie
- vedenie lopty
- obchádzanie súpera
- **strelba**

STREĽBA :

video...





ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



BRANKÁR

- **kop od brány**
- **vykopávanie lopty z ruky**
- **vyhadzovanie**
- **riešenie HSi „malá domov“**

KOP OD BRÁNY

- vykonáva sa po prerušení hry zo zeme (požiadavka na súčasného brankára)

VYKOPÁVANIE LOPTY Z RÚK

- v hre po chytení lopty:

- po nadhodení zo vzduchu,
- po nadhodení a odraze zo zeme



ÚTOČNÉ HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA:

ÚTOČNÁ FÁZA



BRANKÁR

- kop od brány
- vykopávanie lopty z ruky
- **vyhadzovanie**
- **riešenie HSi „malá domov“**

VYHADZOVANIE:

- prihrávka rukou, resp. rukami
- spôsobu:
 - kotúľanie po zemi,
 - vyhodenie vzduchom spodným oblúkom,
 - vyhodenie vzduchom horným oblúkom

RIEŠENIE HERNEJ SITUÁCIE „MALÁ DOMOV“:

- v rámci pravidiel hry



OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- **obsadzovanie hráča s loptou**
- obsadzovanie hráča bez lopty
- **odoberanie lopty**
- obsadzovanie priestoru

OBSADZOVANIE HRÁČA S LOPTOU:

- hráč je atakovaný z bezprostrednej blízkosti brániacim hráčom.

ŠTRUKTÚRA POHYBU:

- 1) obranný streh – pohotovostné postavenie tela
- 2) ťažisko znížené
- 3) dolné končatiny mierne rozkročené a pokrčené
- 4) hráč sa pohybuje krátkymi poskokmi – vyhnúť sa dlhým krokom a kríženiu nôh
- 5) všetky smery behu





OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- obsadzovanie hráča s loptou
- **obsadzovanie hráča bez lopty**
- **odoberanie lopty**
- obsadzovanie priestoru

OBSADZOVANIE HRÁČA BEZ LOPTY:

Vzdialenosť od súpera je ovplyvnená:

- 1) vzdialenosť od ťažiska hry
- 2) vzdialenosť od brány
- 3) individuálna kvalita súpera
- 4) taktický zámer

ŠTRUKTÚRA POHYBU:

- 1) obranný streh – pohotovostné postavenie tela
- 2) ťažisko znížené
- 3) dolné končatiny mierne rozkročené a pokrčené
- 4) hráč sa pohybuje krátkymi poskokmi – vyhnúť sa dlhým krokom a kríženiu nôh
- 5) všetky smery behu



OBHRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBHRANNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- obsadzovanie hráča s loptou
- obsadzovanie hráča bez lopty
- **odoberanie lopty**
- obsadzovanie priestoru

ODOBERANIE LOPTY

- *finálna obranná HČ*

Typické HSi:

- 1) skôr ako sa lopty zmocní súper
- 2) v čase, keď súper preberá loptu
- 3) po prebratí lopty

Spôsobý odoberania lopty:

- 1) vypichnutím
- 2) predskočením
- 3) zablokovaním
- 4) vkíznutím
- 5) hlavou



OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- obsadzovanie hráča s loptou
- obsadzovanie hráča bez lopty
- **odoberanie lopty**
- obsadzovanie priestoru

ODOBERANIE LOPTY:

video...





OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- obsadzovanie hráča s loptou
- obsadzovanie hráča bez lopty
- odoberanie lopty
- **obsadzovanie priestoru**

OBSADZOVANIE PRIESTORU:

- v herných situáciách pri číselnej prevahe súpera

Úlohy:

- 1) spomalenie postupu útoku
- 2) vytlačanie súpera do priestorov nie nebezpečných pre streľbu



OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



HRÁČ V POLI

- obsadzovanie hráča s loptou
- obsadzovanie hráča bez lopty
- odoberanie lopty
- obsadzovanie priestoru

video...





OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



BRANKÁR

- **usmerňovanie obrany**
- **stavanie sa a premiestňovanie**
- **chytanie lopty**
- **vyrážanie lopty**
- **vybiehanie**
- **riešenie HS „malá domov“**

USMERŇOVANIE OBRANY:

- komunikácia so spoluhráčmi
- organizácia obrany

STAVANIE SA A PREMIESTŇOVANIE:

- snaha zaujať pozíciu v najvýhodnejšom postavení medzi loptou a stredom brány, t. j. v osi streleckého uhla.
- pohyb:
 - úkroky
 - cval bokom
- zaujatie tzv. strehového postavenia





OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



BRANKÁR

- usmerňovanie obrany
- stavanie sa a premiestňovanie
- **chyťanie lopty**
- **vyrážanie lopty**
- vybiehanie
- riešenie HS „malá domov“

CHYTANIE LOPTY

- snaha uchytiť loptu a bezpečne ju dostať pod svoju kontrolu
pravidlo dvojitého krytia

VYRÁŽANIE LOPTY

- ak nie je možné loptu bezpečne chytiť

spôsoby vyrážania:

- jednou päťou,
- oboma päťami,

spôsoby vytlačania:

- dlaňou,
- prstami





OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



BRANKÁR

- usmerňovanie obrany
- stavanie sa a premiestňovanie
- chytanie lopty
- vyrážanie lopty
- **vybiehanie**
- riešenie HS „malá domov“

VYBIEHANIE:

- cieľom je zmenšenie streleckého uhla a sťaženie riešenia hernej situácie útočiacemu hráčovi

RIEŠENIE HERNEJ SITUÁCIE „MALÁ DOMOV“:

- v rámci pravidiel hry





OBRANNÉ HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLIVCA:

OBRANNÁ FÁZA



BRANKÁR

- **usmerňovanie obrany**
- stavanie sa a premiestňovanie
- **chytyanie lopty**
- vyrážanie lopty
- **vybiehanie**
- riešenie HS „malá domov“

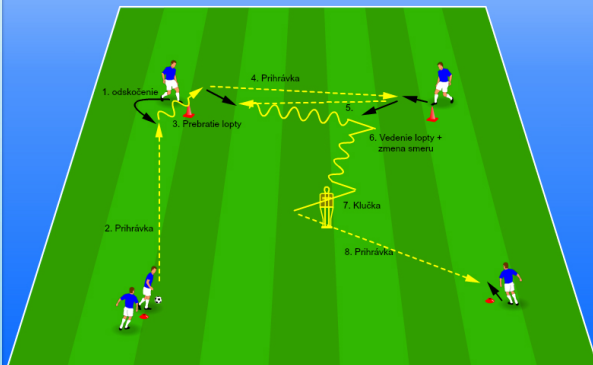
video...



REŤAZEC HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA:

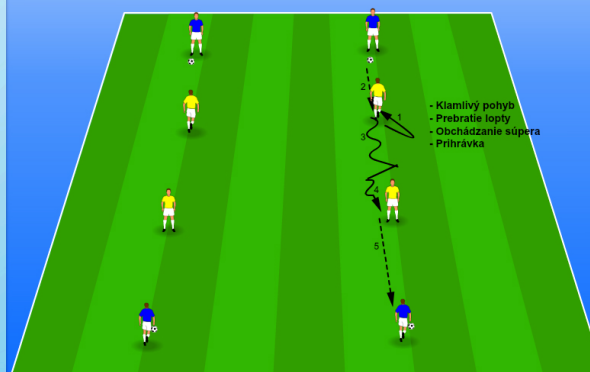
REŤAZEC HČJ — hráč pri riešení herných situácií (niekoľkých) nevystačí len s jednou hernou činnosťou. Často po realizácii jednej hernej činnosti vykonáva plynule ďalšiu hernú činnosť.

PC - Reťazec herných činností



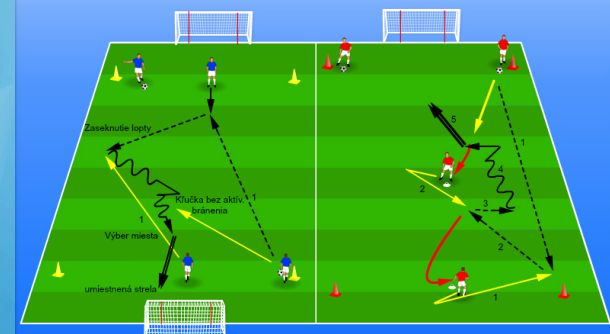
Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

PC - Reťazec herných činností



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Reťazec HČJ

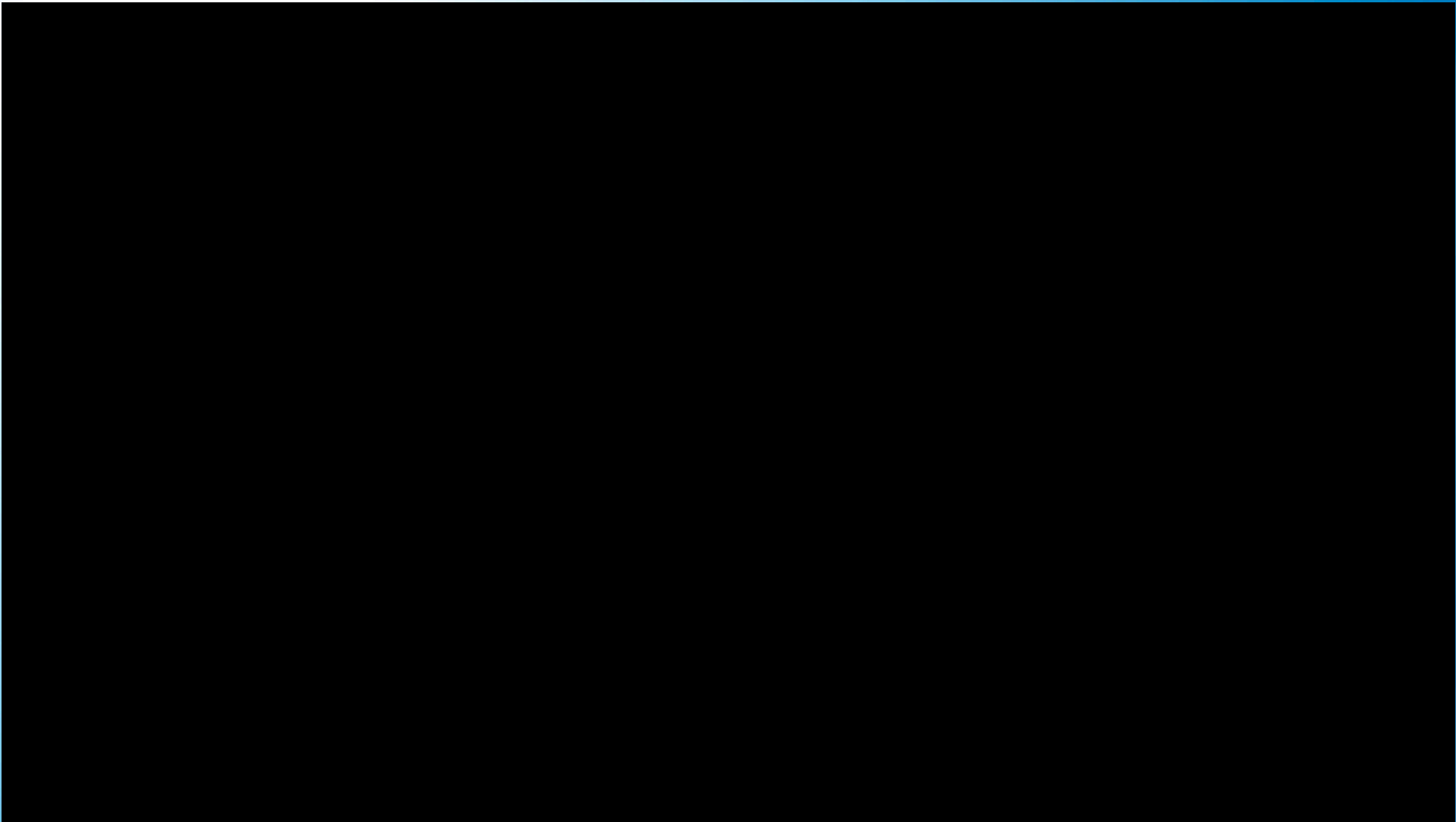


Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



REŤAZEC HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA:

video...





ĐAKUJEM ZA POZORNOST!

