

WORKSHOP 16.12.2022

AKO ZLEPŠIŤ OFENZÍVNY PREJAV SVOJHO MUŽSTVA?

ÚTOČENIE | ODVAHA | NÁROČNOSŤ

Norbert GUĽA, Patrik MOJŽIŠ

AKO ZLEPŠIŤ OFENZÍVNY PREJAV SVOJHO MUŽSTVA?

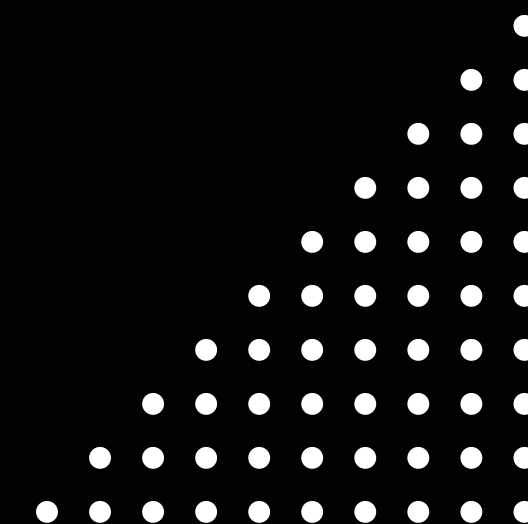


NORBERT GUĽA

ASISTENT TRÉNERA - WISŁA PŁOCK

ZMYSEL WORKSHOPU:

- PRVÁ MYŠLIENKA
- MÔJ TRÉNERSKÝ VÝVOJ
- ZMENA MYSLENIA
- VZDELÁVACIE AKTIVITY
- FUTBAL MÁ LOGIKU



- KONTROLOVAŤ HRU
- DOMINOVATŤ V DRŽANÍ LOPTY
- OVLÁDAŤ VIAC HS, FILOZOFIA HRY SA NEMENÍ
- TRÉNOVAŤ OFENZÍVU NA POLOVICI SÚPERA
- ŠÍRKA JEDNÝM HRÁČOM
- ZBYTKOVÁ OBRANA
- PH 4:4/3



Seminár / Praha 2015

Erik Ten Hag

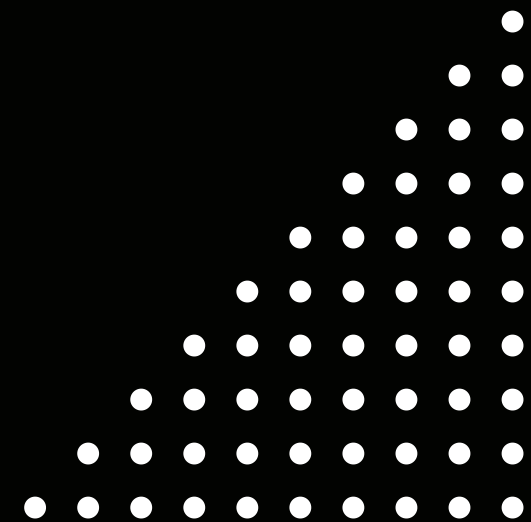
- Nadštandardné HČJ
- Kreativita
- Kontrola hry – snaha po celý zápas
- Zodpovednosť za výber riešenia: trpezlivosť vs kolmosť
- Mnoho mužstiev schémy, naučené postupy, FRA minimálne



ME U17 2022 – VÍŤAZ FRANCÚZSKO

AKO ZLEPŠIŤ OFENZÍVNY PREJAV SVOJHO MUŽSTVA?

ZAKLADANIE, VEDENIE, ZAKONČENIE ÚTOKU



ZAKLADANIE ÚTOKU ZHS 4:3:3

- 100% lopta, nie 50% lopta
- My určujeme ako a kadiaľ budeme útočiť
- Press súpera, možnosť hrať za chrbát
- Rozvoj individuality hráča, ťažké herné situácie

PRINCÍPY:

- Naše pozície, hĺbka, šírka
- Analýza postavenia súpera (aj BR), prevaha, 1:1 na polovici ihriska

HRA V PRÍPRAVNEJ ZÓNE (VEDENIE ÚTOKU) ZHS 4:3:3

- Rýchla cirkulácia cca 5m od pressujúcich hráčov
- Dribling S0
- Menší lichobežník
- Kompakt SSH
- Jeden hráč šírka
- Medzipriestory
- Práca hlavou

HRA V POSLEDNEJ TRETINE IHRISKA (ZAKONČENIE ÚTOKU) ZHS 4:3:3

- Rýchla a presná hra
- Hra na obsadeného hráča
- Zmena ťažiska hry
- 1:1
- Strel'ba aj z druhej línie
- Princípové pokrytie PÚ
- Nábehy

TRÉNINGOVÝ PROCES (VIDEO SALZBURG)

MYSLENIE

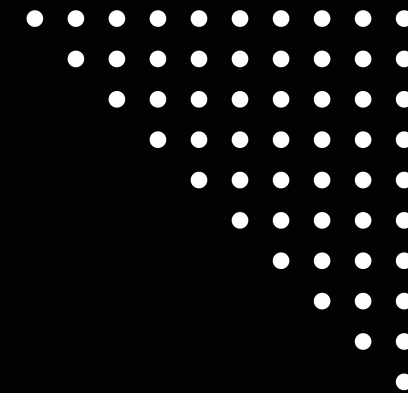


Protiútoky proti tebe budú, keď budeš kaziť jednoduché prihrávky, keď hráči budú vymýšľať viac kreatívnejšie riešenia ako je potrebné a keď nie si organizovaný po strate lopty.

*Najhorší hráči trénujú na veľkom priestore, najlepší na čo najmenšom, je to o tom, vytvoriť spojenie medzi hráčmi, spojenie ako top prihrávať, nie rozprávať o tom pri tabuli,
TRÉNING SA STÁVA TVOJOU IDENTITOU.*



Pep Guardiola



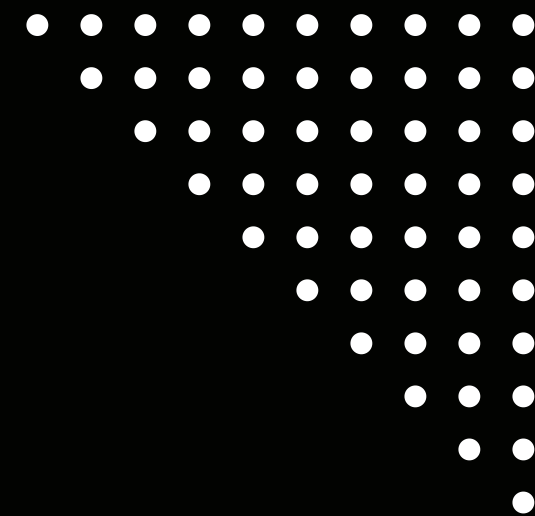
HS

NEMÔŽE BYŤ NADRADENÝ NAD

HČJ



PRIESTOR PRE VAŠE OTÁZKY



AKO ZLEPŠIŤ OFENZÍVNY PREJAV
SVOJHO MUŽSTVA?



NORBERT GUĽA