

NA KAŽDEJ  
KVAPKE ZÁLEŽI ...

- MFK TATRAN LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
- KIDS FUN ACADEMY O.Z.
- PRÍPRAVKA U 11- U 7 **„JA A LOPTA„**



# PREBERANIE LOPTY

## Preberanie lopty

Futbal má dve fázy: útok a obrana.

Dnes väčšina družstiev po strate lopty a prepnutí do obrany vytvára okamžitý tlak na hráča (hráčov) s loptou. Hovoríme tomu tlak na loptu. Ten je vytváraný tak, že ... (je potrebné vysvetliť ako).

Až v 75 % súbojov medzi hráčom družstva, ktoré má loptu v držbe a hráčom družstva, ktoré túto loptu chce získať (1 na 1) sa odohráva práve v okamihu preberania lopty.

Schopnosť hráča **preberať** a **udržať loptu pod tlakom** súpera je pre pokračovanie (zvládnutie) hernej situácie veľmi dôležitá a pre plynulosť hry útočiaceho družstva rozhodujúca.

Prebrať a udržať loptu pod tlakom má svoje špecifiká aj podľa hráčskej funkcie. Hráči v základom rozostavení hrajúci v krajnej vertikále sú obmedzovaní čiarou, čo je výhoda pre defenzívneho hráča, ktorý vytvára tlak na loptu.



# PREBERANIE LOPTY

## PREBERANIE LOPTY DELÍME :

PREBERANIE LOPTY, KTORÁ PRICHÁDZA PO ZEMI:

- PO KRÁTKEJ PRIHRÁVKE,
- PO DLHEJ PRIHRÁVKE .

PREBERANIE LOPTY, KTORÁ PRICHÁDZA VRCHOM:

- PO DLHEJ PRIHRÁVKE,
- VYSOKÁ PRIHRÁVKA LETIACA VZDUCHOM,
- POLOVYSOKÁ PRIHRÁVKA LETIACA VZDUCHOM,
- PREBERANIE LOPTY ODRAZENEJ OD ZEME.

SPÔSOBY PREBERANIA LOPTY:

- TLMENIE LOPTY,
- STIAHNUTIE LOPTY,
- PREVZATIE DO VOĽNÉHO PRIESTORU VNÚTORNOU A VONKAJŠOU STRANOU NOHY.



# PREBERANIE LOPTY HRÁČ U7 – U11

VYHODNOTIŤ HERNÚ SITUÁCIU, ČO SA DEJE OKOLO NEHO.

BYŤ SI VEDOMÝ, ŽE SLEDUJE IHRISKO, LOPTU ABY VEDEL AKO A KDE NASMEROVAŤ LOPTU PRVÝM DOTYKOM.

HRAŤ, PREBRAŤ LOPTU DO VOĽNÉHO PRIESTORU

LOPTA PRVÝM DOTYKOM MUSÍ ÍSŤ OD JEHO TELA DO VOĽNÉHO PRIESTORU, AK SA TO NEDÁ, SPRAVÍ JEDEN DOTYK NAVYŠE ABY SI SA DO VOĽNÉHO PRIESTORU DOSTAL,

NEDOVOLÍ SÚPEROVI ABY MU ZATVORIL PRIESTOR A MUSÍ REAGOVAŤ RÝCHLO.

SLEDOVAŤ LOPTU CELÚ DOBU:

OČI MÁ NA LOPTE,

AK SA NIEČO NEPODARÍ, HOCI TO VYZERÁ JEDNODUCHO, JE TO PRETO, ŽE NESLEDOVAL LOPTU A STRATIL SÚVISLOSŤ V HRE

PRIPRAVIŤ A ZVOLIŤ SPRÁVNŤ OCHRANU (SPRÁVNE KRYTIE) LOPTY:

AK MÁ SÚPEROVHO HRÁČA BLÍZKO SEBA, PRVÝM DOTYKOM SI ZOBERIE LOPTU BLÍZKO K SEBE A CHRÁNI SI JU,

AK CHCE BYŤ ÚSPEŠNÝ V ZÁPASE, MUSÍ V TOM BYŤ VEĽMI DOBRÝ, PRETOŽE SA TO V ZÁPASE OPAKUJE VEĽAKRÁT.

NA PRVÝ DOTYK POUŽÍVAŤ CELÉ SVOJE TELO:

V RÔZNYCH SITUÁCIÁCH VYUŽIJE RÔZNU ČASŤ SVOJHO TELA,

LEN SCHOPNOSŤ VYUŽÍVAŤ CELE SVOJE TELO HO DÁ DO VÝHODY OPROTI SÚPEROVI.



# PREBERANIE LOPTY TRÉNER U7 – U11

TRÉNERI UČTE HRÁČOV ABY MALI SVOJE TELO VYTOČENÉ TAK ABY VIDELI OBE BRÁNKY.

TRÉNERI UČTE HRÁČOV ABY OCHRANA LOPTY PRED SÚPEROM POUŽI CELÉ SVOJE TELO VRÁTANE RÚK.

TRÉNERI UČTE , ŽE PRÁCA S TELOM PRI KRYTÍ LOPTY NIE JE SPOJENÁ SO SILOU, ALE SKÔR SO SPRÁVNÝM VYUŽITÍM TELA.

TRÉNERI UČTE HRÁČOV VYUŽÍVAJ SKRYTÝ PRVÝ DOTYK.

ELIMINUJTE U NICH ZLÚ POZÍCIA TELA PRI PRVOM DOTYKU, TÝM PÁDOM ZLÉ NASMEROVANIE LOPTY OD TELA DO PRIESTORU.

KVALITU PREVEDENIA ZRUČNOSTI V ZÁPASE OVPLYVNÍ DOSTATOČNÁ TRÉNOVANOSŤ. OPAKUJTE S NIMI ZÁKLADNE SPRÁVNE PRVKY POČAS TRÉNINGU ABY ICH ZAUTOMATIZOVALI.

PREBRAŤ A UDRŽAŤ LOPTU POD TLAKOM MÁ SVOJE ŠPECIFIKÁ AJ PODĽA HRÁČSKEJ FUNKCIE. HRÁČI V ZÁKLADOM ROZOSTAVENÍ HRAJÚCI V KRAJNEJ VERTIKÁLE SÚ OBMEDZOVANÍ ČIAROU, ČO JE VÝHODA PRE DEFENZÍVNEHO HRÁČA, KTORÝ VYTVÁRA TLAK NA LOPTU. VYSVETLIŤ A UKÁZAŤ JE DÔLEŽITÉ.

