

NA KAŽDEJ
KVAPKE ZÁLEŽI ...

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



VEDENIE LOPTY

Vedenie lopty

Je to útočná herná činnosť jednotlivca, pri realizácii ktorej má hráč loptu pod svojou kontrolou. Používa sa vtedy, ak nemôže hráč prihrať obsadeným spoluhráčom, alebo ak sa chce hráč rýchlym vedením lopty dostať do výhodného priestoru. Vedenie lopty, hlavne pri vyšších rýchlostiach, je podmienené dostatočnou úrovňou koordinačných schopností – myslená hlavne schopnosť vynaložiť primeranú silu pri každom dotyku s loptou. Tieto schopnosti rozvíjame čo najčastejším kontaktom s loptou. Používame lopty rôznej veľkosti a hmotnosti.

Dieťa do 11. roku svojho života vníma prevažne len seba. Rodičia a okolie aj tréner ovplyvňujú jeho osobnosť, preto je nutné nechať ho pracovať s loptou a dať mu voľnosť. Verbálne ho nenapomíname. Necháme ho tvoriť, kreovať, dokonale osvojiť si vedenie lopty.



VEDENIE LOPTY

- **VEDENIE LOPTY DELÍME :**
- VEDENIE LOPTY JEDNOU NOHOU
- VEDENIE LOPTY OBOMA NOHAMI

VNÚTORNÝ PRIEHLAVOK - VNÚTORNÚ ČASŤ NOHY („VNÚTRAJŠOK“)
ODPORÚČAME VYUŽÍVAŤ PREVAŽNE V PREHUSTENOM PRIESTORE.

PRIAMY PRIEHLAVOK „NÁRT“ . ODPORÚČAME VYUŽÍVAŤ VO VOĽNOM
PRIESTORE, KDE LOPTA NEMUSÍ BYŤ POČAS JEJ VEDENIA BLÍZKO NOHY, NAPR. PRI
VEDENÍ LOPTY POČAS RÝCHLEHO PROTIÚTOKU .

VONKAJŠÍ PRIEHLAVOK - VONKAJŠIA ČASŤ NOHY („VONKAJŠOK“), TENTO
DRUH VEDENIA JE VYUŽÍVANÝ NA RÝCHLE VEDENIE LOPTY A HLAVNE ZRÝCHLENIE
ZO STOJA ALEBO Z POHYBU NÍZKEJ INTENZITY PRE OBCHÁDZANIE SÚPERA.

DRIBLING - VEDENIE LOPTY V TEMPE. VEDENIE LOPTY POD TLAKOM PROTIHRÁČOV
(VEDENIE MUSÍ BYŤ V TEMPE, DRŽÍME LOPTU BLÍZKO NOHY, ROBÍME RÝCHLE
A KRÁTKE DOTYKY, VYUŽÍVA SA TELO HRÁČA PRE OCHRANU (KRYTIE) LOPTY A
KLAMLIVÉ POHYBY, ROZHODUJE SA RÝCHLO, KEDY POTREBUJE DRIBLOVAŤ A KEDY
PRIHRÁVAŤ.

VEDENIE LOPTY MA 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.

U7 – U8

PRIAME VEDENIE LOPTY

PRIAME VEDENIE LOPTY JEDNOU NOHOU OKOLO KUŽEĽOV
PRIAMO.

VEDENIE LOPTY - PREHUSTENÝ PRIESTOR - VNÚTORNÁ STRANA
NOHY „VNÚTRAJŠKY“.

VEDENIE LOPTY SO ZAŠLIAPNUTÍM, POTIAHNUTÍM
A OPÄTOVNÝM VEDENÍM LOPTY.

VEDENIE LOPTY VONKAJŠOU STRANOU PRIAMEHO PRIEHLAVKU.

V PC NA KONCI KAŽDÉHO SLALOMU JE BRÁNKA, TERČ. ROVNO
ROBIA PRIHRÁVKU/ ZAKONČENIE. **CIEĽ JE GÓL, NIE KĽUČKA,
KĽUČKA JE LEN PROSTRIEDOK K DOSIAHNUTIU CIEĽA – GÓLU!!!**

40 MINÚT DO TÝŽDŇA.

**VEDENIE LOPTY PRE KATEGÓRIE U7- U10 KLADIEME DÔRAZ
NA PREVEDENIE A NIE NA RÝCHLOSŤ PREVEDENIA.**



NÁCVIK, PRIAME VEDENIE LOPTY IBA VNÚTRAJŠOK, IBA VONKAJŠOK.

NÁCVIK, PRIAME VEDENIE LOPTY S KRYTÍM LOPTY , PREHADZOVANIE LOPTY OD KUŽELE Z VNÚTRAJŠKA NA VONKAJŠOK.

ZDOKONAĽOVANIE, VEDENIE LOPTY JEDNOU NOHOU, ZMENY SMERU.

VEDENIE LOPTY SO ZAŠLIAPNUTÍM A OPÄTOVNÝM VEDENÍM LOPTY.

ZDOKONAĽOVANIE VEDENIA LOPTY, PRECHOD DO RÝCHLOSTI OKOLO PASÍVNEHO OBRANCU (POUŽÍVAME OBRANCU, POSTAVIŤ SA TAM AKO TRÉNER, OBJEM PRIESTORU, KTORÝ BUDE HRÁČ OBCHÁDZAŤ JE DÔLEŽITÝ).

V PC NA KONCI KAŽDÉHO SLALOMU ODPORÚČAME MAŤ BRÁNKU, TERČ. CIEĽ JE GÓL, NIE KĽUČKA, KĽUČKA JE LEN PROSTRIEDOK K DOSIAHNUTIU CIEĽA – GÓLU!!!

50 MINÚT DO TÝŽDŇA

VEDENIE LOPTY PRE KATEGÓRIE U7- U10 KLADIEME DÔRAZ NA PREVEDENIE A NIE NA RÝCHLOSŤ PREVEDENIA.



U9

U 10

ZDOKONAĽOVANIE, PRIAME VEDENIE LOPTY IBA VNÚTRAJŠOK, IBA VONKAJŠOK, PLUS ZAKONČENIE, PRIHRÁVKA NA PRESNOŠŤ.

ZDOKONAĽOVANIE , PRIAME VEDENIE LOPTY S KRYTÍM LOPTY. PREHADZOVANIE LOPTY OD KUŽELE Z VNÚTRAJŠKA NA VONKAJŠOK. POUŽITIE PASÍVNEHO OBRANCU, POUŽITIE ZAKONČENIA NA PRESNOŠŤ A ZAKONČENIE.

ZDOKONAĽOVANIE, VEDENIE LOPTY JEDNOU NOHOU, ZMENY SMERU. VYUŽÍVAJ V REŤAZCOCH

ZDOKONAĽOVANIE VEDENIA LOPTY, PRECHOD DO RÝCHLOSTI OKOLO PASÍVNEHO OBRANCU (POUŽÍVANIE OBRANCU, POSTAVIŤ SA TAM AKO TRÉNER, OBJEM PRIESTORU, KTORÝ BUDE HRÁČ OBCHÁDZAŤ JE DÔLEŽITÝ)

POUŽÍVANIE DVOCH PASÍVNYCH OBRANCOV. PO PREKONANÍ JEDNÉHO PRÍDE TLAK DRUHÉHO. VYŽÍVANIE ZAKONČENIA, NÁSLEDNE PRIHRÁVKY.

V PC A HC NA KONCI KAŽDÉHO SLALOMU ODPORÚČAME MAŤ BRÁNKU, TERČ. **CIEĽ JE GÓL, NIE KĽUČKA, KĽUČKA JE LEN PROSTRIEDOK K DOSIAHNUTIU CIEĽA – GÓLU!!!**

50 MINÚT DO TÝŽDŇA.

VEDENIE LOPTY PRE KATEGÓRIE U7- U10 KLADIEME DÔRAZ NA PREVEDENIE A NIE NA RÝCHLOŠŤ PREVEDENIA.



U 11

DÔLEŽITÝ FAKTOR DIDAKTICKEJ POSTUPNOSTI JE ZMENA, PRIDÁVANIE VONKAJŠÍCH VPLYVOV NA ZDOKONAĽOVANIE, REALIZÁCIU HČJ V TRÉNINGOVEJ JEDNOTKE ZA POMOCI HC, PH.

VYTVORENIE ŠIROKEJ PALETY HERNÝCH SITUÁCIÍ.

ZDOKONAĽOVANIE, PRIAME VEDENIE LOPTY IBA VNÚTRAJŠOK, IBA VONKAJŠOK PLUS ZAKONČENIE, PRIHRÁVKA NA PRESNOŠŤ.

ZDOKONAĽOVANIE , PRIAME VEDENIE LOPTY S KRYTÍM LOPTY, PREHADZOVANIE LOPTY OD KUŽELE Z VNÚTRAJŠKA NA VONKAJŠOK. POUŽITIE PASÍVNEHO OBRANCU, POUŽITIE ZAKONČENIA NA PRESNOŠŤ A ZAKONČENIE.

ZDOKONAĽOVANIE, VEDENIE LOPTY JEDNOU NOHOU, ZMENY SMERU. VYUŽÍVANIE V REŤAZCOCH.

ZDOKONAĽOVANIE VEDENIA LOPTY, PRECHOD DO RÝCHLOSTI OKOLO PASÍVNEHO OBRANCU (POUŽÍVANIE OBRANCU, POSTAVIŤ SA TAM AKO TRÉNER, OBJEM PRIESTORU, KTORÝ BUDE HRÁČ OBCHÁDZAŤ JE DÔLEŽITÝ) . POUŽÍVANIE DVOCH PASÍVNYCH OBRANCOV. PO PREKONANÍ JEDNÉHO PRÍDE TLAK DRUHÉHO. VYŽÍVANIE ZAKONČENIA A NÁSLEDNE PRIHRÁVKY.

DÔLEŽITÝ FAKTOR DIDAKTICKEJ POSTUPNOSTI JE ZMENA. PRIDÁVANIE VONKAJŠÍCH VPLYVOV NA ZDOKONAĽOVANIE, REALIZÁCIU HČJ V TRÉNINGOVEJ JEDNOTKE ZA POMOCI HC, PH. VYTVORENIE ŠIROKEJ PALETY HERNÝCH SITUÁCIÍ.

50 -55 MINÚT DO TÝŽDŇA



PRÍPRAVA HRÁČA NA VEDENIE LOPTY

PRÍPRAVA HRÁČA NA VEDENIE LOPTY , PLATÍ PRE U 10 A U 11.

PRED VEDENÍM LOPTY BY MAL HRÁČ ZVLÁDNUŤ PRVÝ DOTYK A PREBRATIE LOPTY.

POHYB HRÁČA (PONUKA) PRED PREBRATÍM LOPTY – POHYB DO ŠÍRKY IHRISKA.

POHYB DO HĽBKY IHRISKA.

ODSTRČENIE OBRANCU (VYTVÁRANIE MIESTA) A POHYB K LOPTE.

VIZUÁLNA KONTROLA PRIESTORU PRED POHYBOM K LOPTE.

POSTAVENIE TELA PRED PREBRATÍM LOPTY (VIZUÁLNY KONTAKT Z PRIESTOROM).

PRVÝ DOTYK SMERUJE LOPTU DO VOĽNÉHO PRIESTORU. PRVÝM DOTYKOM LOPTY OD TVOJHO TELA.

NA PRVÝ DOTYK VYUŽI CELE SVOJE TELO A VŠETKY KONČATINY.

VYUŽÍVAJ NOHY AJ RUKY NA KRYTIE LOPTY A SPRÁVNE POSTAVENIE TELA

