

Садржај:

Дриблинзи и финте.....	3
Принципи у обуци дриблинга.....	4
Методе у обуци дриблинга.....	7
Подела финти и дриблинга.....	9
Грешке код извођења дриблинга	12
Вежбе за обучавање и усавршавање технике дриблинга.....	13
Литература.....	16

Дриблинзи и финте

Под финтом се подразумева скуп техничко-тактичких елемената којима се жели одстранити пажња од праве намере навођењем противника на погрешно кретање, да би се остварила одређена предност у међусобном надигравању.

При анализи технике финте постоје фазе лажних и фазе правих покрета. Лажним покретима желимо да наведемо противника на погрешан корак, покрет, пренос тежине, док фазу стварних покрета чине покрети којима играч долази у повољну позицију за завршетак или наставак акције. Привидне, односно лажне покрете треба изводити уверљиво, са дужим амплитудама и са мањом брзином како би се противник што боље заварао и навео на погрешан потез. Они се изводе покретима тела, ногама и погледом. Други део финте треба извести максималном брзином, изненада и кренути у ослобођени простор.

Дриблинг је атрактивно техничко средство у фудбалској игри, али у ситуацијама када је његова примена оправдана.

То су следеће ситуације:

- * када су сви играчи добро покривени,
- * када желимо да одморимо своје суиграче,
- * када дрибљамо у казненом простору противника желећи да изнудимо једанестерац,
- * када се у контра-нападу нађемо очи у очи са противничким играчем или
- * када противничка екипа игра на офсајд замке.

Принципи који се користе у обуци дриблинга

Принцип свесности и активности

Основни значај овог принципа састоји се у томе да тренер, односно наставник стално и систематски осмишљава васпитаникову активност, тј. да омогући васпитанику да схвати конкретан смисао и циљ сваког радног задатка и вежбе коју изводи. Овај принцип захтева од појединца да у сваком тренутку мора да зна шта и како треба да ради. Он мора сам да се укључи и да размишља о сваком постављеном задатку и да настоји да пронађе најбоља решења да би усвојио вежбу. Активно усвојене вежбе омогућавају брже и лакше стицање одређеног знања, навика и вештина. Принцип свесности и активности подразумева да се спортиста потпуно свесно и активно укључи у тренажни процес. Спортисту треба анимирати тако да у процесу тренинга схвати да је субјекат, односно да сам размишља о постављеном задатку.

Принцип поступности и систематичности

Што се тиче овог принципа он се огледа у томе што се приликом обучавања одређених елемената иде поступно. Да би се поступност у тренажном раду остварила потребно је придржавати се одређених правила која обезбеђују поступност.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com