

NK KUSTOŠIJA



OGLEDNI

PLAN I PROGRAM RADA

ŠKOLE NOGOMETA NK KUSTOŠIJA

(juniori, kadeti, stariji pioniri i mlađi pioniri)

JUNIORI I KADETI

SEZONA	
I. POLUSEZONA 21.07-21.12.	II. POLUSEZONA 10.01.-30.06.
28.07. - 30.08. Pripremni period	12.01. - 01.03. Pripremni period
30.08. - 20.11. Prvenstvo	01.03. - 15.06. Prvenstvo
20.11. - 21.12. Aktivnosti nakon prvenstva	15.06. - 30.06. Aktivnosti nakon prvenstva

STARIJI PIONIRI I MLAĐI PIONIRI

SEZONA	
I. POLUSEZONA 28.07-21.12.	II. POLUSEZONA 10.01.-30.06.
01.08. - 30.08. pripremni period	12.01. - 14.03. Pripremni period
30.08. - 20.11. Prvenstvo	14.03. - 15.06. Prvenstvo
20.11. - 21.12. Aktivnosti nakon prvenstva	15.06. - 30.06. Aktivnosti nakon prvenstva

CILJEVI:

IGRA:

Napadački orijentirana igra sa konstantnom odgovornošću prema fazi obrane. Kolektivna igra u oba smjera uz međusobnu suradnju svih igrača (u fazi obrane i u fazi napada). Igra mora biti brza i smisljena, a transformacije (iz F.O u F.N. i obrnuto) brze i učinkovite.

IGRAČI:

Igrač mora biti samouvjeren, hrabar, borben i pošten. Tehnički superioran i taktički obučen kako bi na visokom nivou prezentirao smisao za igru. Funkcionalno-motorički sposoban za izvršavanje svih zadataka i mentalno i fizički sposoban sudjelovati u igri i svim njezinim segmentima (pritiscima i stresnim situacijama koje donosi igra, kretnim strukturama koje zahtjeva nogometna igra, te duelima svih vrsta).

ZADACI:

1. Utjecati na mentalnu stabilnost i kontrolu te socijalizaciju igrača
2. Utjecati na razvoj svijesti o igri i razvijati smisao za igru
3. Maksimalno razviti tehničke sposobnosti igrača u dinamičkom režimu rada
4. Taktički obučiti igrača do najsitnijih detalja taktike nogometne igre (prema principu od jednostavnog prema složenom)
5. Utjecati na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti na visokom nivou kako bi igrači mogli odgovoriti na sve zahtjeve moderne nogometne igre
6. Razvijati kod igrača odgovornost prema zdravom životu (prehrana, spavanje, režim rada i odmora, sredstva oporavka)

UTAKMICE:

JUNIORI	KADETI	STARIJI PIONIRI	MLAĐI PIONIRI
PRVENSTVENE - 30	PRVENSTVENE – 30	PRVENSTVENE – 22- 30	PRVENSTVENE – 22-30
TURNIR – 2-4 turnira 15 utakmica	TURNIR – 2-4 turnira 15 utakmica	TURNIR –2-4 turnira 10 utakmica	TURNIR -2-4 turnira 10 utakmica
PRIJATELJSKE -20	PRIJATELJSKE -20	PRIJATELJSKE -15	PRIJATELJSKE -15

GODIŠNJA I TJEDNA RASPODJELA TRENINGA:

KATEGORIJA	BR.TRE.	TJEDNO TRE.	TRAJ.TRE.
JUNIORI	250 cca	5-8	1'00'' - 2'15''
KADETI	220 cca	5-6	1'00'' - 2'00''
STARIJI PIONIRI	180 cca	4-5	1'00'' - 1'45''
MLAĐI PIONIRI	160 cca	4	1'00''-1'30''

TRENING

VRSTE TRENINGA:

- Nogometni (teren)
- Univerzalna škola (teren)
- Kondicijski trening (teretana)
- Borilački sportovi (dvorana)

NOGOMETNI TRENING:

Obuhvaća obuku igrača od strane bazičnog trenera u svim segmentima nogometne igre, te razvoj funkcionalno-motoričkih sposobnosti primjereno dobi igrača. Osnova treninga je razvoj smisla za igru prema zahtjevima 4 momenta igre, zadanim u programu rada. Trener mora zahtijevati maksimalno zalaganje u radu, te privrženost igrača grupi u kojoj trenira.

UNIVERZALNA ŠKOLA:

Obuhvaća rad na osnovnim strukturama kretanja, te na obuci elemenata igre iz drugih sportova. U taj trening su uključeni specijalizirani treneri univerzalne škole sa svojim programima.

KONDICIJSKI TRENING (TERETANA):

Obuhvaća dodatni kondicijski rad na i sa spravama u teretani, pod praćenjem stručnog kadra iz tog područja. Ovaj trening zahtjeva izuzetnu koncentraciju i ozbiljnost u izvođenju vježbi (pogotovo sa većim kilažama), a prije svega obuku tehničkog izvođenja svake vježbe.

BORILAČKI SPORTOVI (DVORANA)

Trening koji sadrži elemente treninga i borbe iz borilačkih sportova u svrhu poboljšanja kontakt igre. Trening provode bazični treneri uz moguću suradnju ili obuku trenera bližih tom području.

BAZA RADA NA NOGOMETNIM TRENINZIMA

Sveobuhvatna obuka igrača mora biti bazirana na razvoju igrača kroz tehničko usavršavanje u vježbama dinamičkog oblika i kroz igre raznih vrsta (pomoćne igre, posjedi, igre sa golovima). Kroz sve te segmente treninga treba obuhvatiti zahtjeve iz 4 momenta nogometne igre.

DINAMIČKA TEHNIKA:

Vježbe u dinamičkom režimu rada koje sadrže povezane tehničke i taktičke elemente u cjelinu, što sličnije stvarnim situacijama, a omogućuju velik broj ponavljanja istih u prilagođenom režimu rada željenim učincima. Vježbe mogu biti poznate, zadane a može i sam trener složiti svoj način izvedbe tj. svoju vježbu. Cilj je da se određeni tehnički i taktički elementi izvedu što više puta ali uz nadogradnje u stvarnim situacijama tj. igri, jer bez kvalitetne izvedbe u stvarnoj situaciji niti vježba dinamičke tehnike nema dovoljnog učinka.

IGRE:

Tu uključujemo igre sa golovima, posjede lopte i pomoćne igre koje možemo izvoditi na različite načine. Osnovne raznolikosti su: prema zahtjevima, brojčanim odnosima igrača u samoj igri, veličini i broju terena (koridora) na kojem se izvodi, broju golova i pomoćnih igrača (đokera). Osnova je da u svakoj igri igrače vode određeni zahtjevi.

PRIMJERI IGARA (POMOĆNE IGRE, POSJEDI LOPTE, IGRE NA GOLOVE)		
POMOĆNE IGRE	POSJEDI LOPTE	IGRE NA GOLOVE
<ul style="list-style-type: none">Zahtjevi za svaku pojedinačnu igru 3:0, 4:0, 4:1, 3:1, 4:2, 5:2, 6:3 5+1:3 Igra u 2 spojena koridora Igra u dva udaljena koridora Igra u 4 spojena koridora Igra sa pomoćnim igračima u 1 i više koridora Igra sa igračima koji ostaju u koridorima i onima koji prelaze u drugi koridor Igre u 3 koridora	<ul style="list-style-type: none">Zahtjevi za svaku pojedinačnu igru 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6, 7:7, 8:8 Igra u istim odnosima ali različite veličine koridora Igre sa unutarnjim đokerima (1,2,3 đokera) Igre sa vanjskim đokerima (2, 4, 6 đokera) Igre u 2 koridora Igre u 2 koridora sa đokerima u svakom koridoru Igra u tri boje (2:2:2, 3:3:3, 4:4:4)	<ul style="list-style-type: none">Zahtjevi za svaku pojedinačnu igru Različiti odnosi igrača od 1:1 do 11:11 Različiti odnosi s obzirom na višak i manjak igrača Različite veličine terena Različiti broj golova i različitost njihovih veličina Igra sa đokerima u terenu Igra sa đokerima izvan terena (različite pozicije)

TAKTIČKA PRIPREMA**TEHNIČKA PRIPREMA**

NAPREDNA	Napredna taktika igrača uvjetovana napretkom nogometne igre	NAPREDNA	Dodatak na tehničku obuku s posebnim zahtjevima
JUNIORI	Taktička obučenost igrača koju zahtjeva igra 11:11 nakon obuke u školi nogometa NK Kustošija	JUNIORI	<ul style="list-style-type: none"> - Nadogradanja na 4 tehnička elementa - Dinamička tehnika - Situaciona tehnika - Napredna tehnika
KADETI	Suradnja 4 igrača + kolektivna taktika (suradnja više igrača)	KADETI	<ul style="list-style-type: none"> - Nadogradanja na 4 tehnička elementa - Dinamička tehnika - Situaciona tehnika - Napredna tehnika
STARJI PIONIRI	Suradnja 3 igrača + suradnja 4 igrača	STARJI PIONIRI	<ul style="list-style-type: none"> - Nadogradanja na 4 tehnička elementa - Dinamička tehnika - Situaciona tehnika
MLADI PIONIRI	Suradnja 2 igrača + suradnja 3 igrača	MLADI PIONIRI	<ul style="list-style-type: none"> - Nadogradanja na 4 tehnička elementa - Dinamička tehnika - Situaciona tehnika
LIMAČI	Individuala (pojedinačan) taktika + Suradnja 2 igrača	LIMAČI	<ul style="list-style-type: none"> - Nadogradanja na 4 tehnička elementa - Osnovna tehnika - Dinamička tehnika
ZAGIČI	Individualan (pojedinačna) taktika	ZAGIČI	<u>OBUKA OSNOVNA 4 TEHNIČKA ELEMENTA (Vođenje punim hrptom stopala, dodavanje unutaršnjim dijelom stopala, primanje unutaršnjim dijelom stopala, udarac punim hrptom stopala)</u>

TAKTIČKA OBUKA

FAZA OBRANE		FAZA NAPADA
<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.O.- 1:1- Igre (koridori, golovi, đokeri)	INDIVIDUALANA	<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.N.- 1:1- Igre (koridori, golovi, đokeri)
<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.O.- 0:2, 1:2, 2:2- Igre (koridori, golovi, đokeri)	SURADNJA 2 IGRAČA	<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.N.- 2:0, 2:1, 2:2- Igre (koridori, golovi, đokeri)
<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.O.- 0:3, 1:3, 2:3, 3:3- Igre (koridori, golovi, đokeri)	SURADNJA 3 IGRAČA	<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.N.- 3:0, 3:1, 3:2, 3:3- Igre (koridori, golovi, đokeri)
<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.O.- 0:4, 1:4, 2:4, 3:4, 4:4- Igre (koridori, golovi, đokeri)	SURADNJA 4 IGRAČA	<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.N.- 4:0, 4:1, 4:2, 4:3, 4:4- Igre (koridori, golovi, đokeri)
<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.O.- Igre (koridori, golovi, đokeri)- Dijelovi igre sa zadacima	KOLEKTIVNA TAKTIKA (suradnja više igrača)	<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.N.- Igre (koridori, golovi, đokeri)- Dijelovi igre sa zadacima
<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.O.- Igra + dijelovi igre sa zadacima	TAKTIKA 11:11	<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.N.- Igra + dijelovi igre sa zadacima
<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.O.	NAPREDNA TAKTIKA	<ul style="list-style-type: none">- TE-TA obuka u F.N.

4 OSNOVNA TEHNIČKA ELEMENTA + (TEHNICIRANJE)

VOĐENJE PUNIM HRPTOM STOPALA	DODAVANJE UNUTARNJIM DIJELOM STOPALA	PRIMANJE UNUTARNJIM DIJELOM STOPALA	UDARAC PUNIM HRPTOM STOPALA
<ul style="list-style-type: none"> - Cik-cak vođenje (unutarnja, vanjska) - Zaustavljanja lopte (đon, unutarnja, vanjska) - Okreti s loptom (đon, unutarnja, vanjska) - Driblinzi i finte - Rolanje 	<ul style="list-style-type: none"> - Dodavanje punim hrptom stopala - Dodavanje vanjskom stranom stopala - Kratki pas - Srednji pas - Dugi pas - Parabolična lopta (kraća, duža) - Potkopana lopta - Povratna (zavrtnuta lopta) - Dodavanje lopte u zraku (unutarnja, puna, natkoljenica, prsa, glava) 	<p>PRIMANJE UNUTARNJOM</p> <p>(prijenos naprijed, prijenos bočno, primanje amortizacijom s okretom)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primanje vanjskom (prijenos u stranu) - Primanje punom (amortizacija, okret) - Primanje đonom (okret) - Primanje lopte iz zraka (unutarnja, puna, vanjska, natkoljenica, prsa, glava) - Primanje lopte odbijene od podloge (unutarnja, vanjska, đon, natkoljenica, prsa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Udarac unutarnjim dijelom stopala - Udarac unutarnjim hrptom (felš) - Udarac vanjskim hrptom (felš) - Volej puna - Volej unutarnja - Bočni volej - Poluvolej - Udarci glavom (sa podloge, iz skoka, u padu)

+ TEHNICIRANJE

- Puni hrpt (obje noge), unutarnja, vanjska, natkoljenica, glava
- Kombinirano (zadani krugovi)
- U parovima i grupno tehniciranje

OKVIRNI MIKRO CIKLUS – NATJECATELJSKI PERIOD

STARIJI I MLAĐI PIONIRI - tjedni plan rada						
Ponedjeljak	Utorak	srijeda	četvrtak	Petak	Subota	nedjelja
Tehnički elementi	Tehnički elementi	SLOBODNO	Tehnički elementi	Tehnički elementi	UTAKMICA	SLOBODNO
TE-TA	TE-TA		TE-TA	TE-TA		
IGRE	IGRE		IGRE	IGRE		
FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI		FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI		

JUNIORI I KADETI - tjedni plan rada						
Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	četvrtak	Petak	subota	nedjelja
Tehnički elementi	Tehnički elementi	Tehnički elementi	SLOBODNO	Tehnički elementi	Tehnički elementi	UTAKMICA
TE-TA	TE-TA	TE-TA		TE-TA	TE-TA	
IGRE	IGRE	IGRE		IGRE	IGRE	
FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI		FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	FUNKCIONALNE, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	

OKVIRNI MODEL POJEDINAČNOG TRENINGA

UVODNO PRIPREMNI DIO TRENINGA:

Dinamička tehnika u jednostavnijem obliku

+

Vježbe zagrijavanja i pripreme tijela za trening

+

Vježbe obrade mišića i zglobova lokomotornog sustava bitnih za igraču nogometa

GLAVNI - A DIO TRENINGA:

Dinamička tehnika u složenijem obliku rada (priprema za glavnu temu rada)

+

Pomoćne igre, TE-TA vježbe i posjedi lopte (sa zahtjevima glavne teme rada)

+

Kondicijski dio (funkcionalne i motoričke sposobnosti)

GLAVNI – B DIO TRENINGA:

Igra (uvjetima prilagođena i popraćena zahtjevima glavne teme rada)

+

Individualna završnica (tj. udarci na gol)

ZAVRŠNI DIO TRENINGA:

Prekidi (režim rada – niske energetske potrošnje)

+

Fleksibilnost

OSNOVNE POSTAVKE U OBUCI IGRAČA NK KUSTOŠIJE

Program škole nogometa NK Kustošija bazira se na 4 momenta nogometne igre. Kroz treninge je potrebno povezivati sve zahtjeve iz 4 momenta nogometne igre sa taktičkim zahtjevima iz faze obrane i faze napada, te sa zahtjevima za tehnički razvoj igrača.

4 MOMENTA NOGOMETNE IGRE

- **TRENUTAK OSVAJANJA LOPTE**
- **POSJED LOPTE**
- **TRENUTAK GUBLJENJA LOPTE**
- **POSJED LOPTE PROTIVNIKA**

FAZA NAPADA

- FAZA OTVARANJA
- FAZA SREDIŠNJICE
- FAZA ZAVRŠNICE

FAZA OBRANE

- ZONSKI PRESING
- PRESING

VEZA IZMEĐU FAZE NAPADA I MOMENATA IGRE

TRENUTAK OSVAJANJA LOPTE

FAZA OTVARANJA

POSJED LOPTE

TRENUTAK OSVAJANJA LOPTE

FAZA SREDIŠNJICE

POSJED LOPTE

TRENUTAK OSVAJANJA LOPTE

FAZA ZAVRŠNICE

POSJED LOPTE

VEZA IZMEĐU FAZE OBRANE I MOMENATA IGRE

TRENUTAK GUBLJENJA LOPTE

ZONSKI PRESING

POSJED LOPTE PROTIVNIKA

TRENUTAK GUBLJENJA LOPTE

PRESING

POSJED LOPTE PROTIVNIKA

PERIODIZACIJA

(PREMA ZAHTJEVIMA VEZANIM UZ 4 MOMENTA IGRE -

po tjednoj, mjesečnoj i godišnjoj raspodjeli)

U programu i periodizaciji prema zahtjevima 4 momenta igre, klasificirali smo podjelu prema fazi napada i fazi obrane.

FAZA NAPADA:

U fazu napada smo uključili 2 momenta igre: posjed lopte, trenutak osvajanja lopte te obuku u povezivanju oba momenta igre. Pod moment 1. Posjed lopte, spadaju opći TE-TA zahtjevi. Pod momentom 4. Trenutak osvajanja lopte, spadaju zahtjevi reposesjeda (definiran vremenom - ovisno o kategoriji). Pod obuku gdje su povezana oba momenta igre spadaju specifični situacijski zahtjevi (kreiranja prostora za igru i kreiranja prostora za završnicu).

Nespecifične zahtjeve u napadu ne navodimo u periodizaciji jer moraju biti konstantno prisutni u treningu, a to su:

1. Verbalna komunikacija
2. Poštivanje bolje postavljenog igrača
3. Kontrola lopte u traženju protivničkog igrača izvan ravnoteže
4. Mirnoća i strpljenje u okolnostima psihičkog i fizičkog pritiska

FAZA OBRANE:

Fazu obrane smo podijelili prema dva željena načina igre u fazi obrane: zonski presing i presing. Zonski presing pod kojim su uključene i osnovne značajke zonske igre, definiran je sa druga 2 momenta igre: trenutak gubljenja lopte, posjed lopte protivnika te povezivanju u obuci oba momenta. Zahtjevi u obuci presinga objedinjeni su kroz oba momenta igre u fazi obrane (trenutak gubljenja lopte, posjed lopte protivnika).

PERIODIZACIJA OVISNO O KATEGORIJI:

U svakoj kategoriji od mlađih pionira do juniora prisutni su zahtjevi faze obrane i faze napada iz sva 4 momenta igre. Razlike su u broju pojedinih zahtjeva po kategoriji, težini zahtjeva prilagođenih dobi igrača te broju treninga (na godišnjoj, mjesečnoj i tjednoj razini) u kojima se provodi obuka prema pojedinim zahtjevima.

PERIODIZACIJA PREMA 4 MOMENTA NOGOMETNE IGRE

KATEGORIJA:	FAZA NAPADA											
JUNIORI	ZAHTJEVI U NAPADU						G.	M.	T.			
1. POSJED LOPTE	A) OSNOVNI TE- TA ZAHTJEVI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brzina primopredaje (1,2,3 dodira) ali definirana vremenom i smislom 2. Čvrsto odigravanje unutrašnjom stranom stopala 3. Provjera pogledom iza leđa prije primanja lopte 4. Primanje s okretom – prva nazad ili na trećeg ako ne 5. Individualno primanje lopte otvoreno prsima prema dubini 6. Širina i dubina u odigravanju 										
1.-4. OBUKA U OBA MOMENTA	B) SPECIFIČNO- SITUACIJSKI ZAHTJEVI (kreiranje prostora za igru)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stvaranje viška igrača ispred lopte 2. Podrška 2 igrača za suradnju u trokutu 3. Otkrivanje i odigravanje u međulinjske prostore (napadači, vezni) 4. Kolektivno kreiranje prostora 2,3 i 4 igrača 5. Spuštanje kontra veznog na traženje igre 6. Stvaranje podrške u kreiranju igre od strane napadača pod pritiskom (građenje) 7. Igra na 3, 4 i 5 igrača 										
	C) SPECIFIČNI SITUACIJSKI ZAHTJEVI (kreiranje prostora za završnicu)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odigravanje lopte iza protivničke linije 2. Okomito i dijagonalno usprintavanje u 16-erac 3. Dijagonalno usprintavanje s kontra strane iza leđa 4. Završnica sa minimalno 4 – 5 igrača (napadači + podrška) 5. Kreiranje prostora (križanja, rotacije) za završnicu u suradnji 3-4 igrača 										
4. TRENUTAK OSVAJANJA LOPTE	D) REPOSJED (definiran vremenom do 4-5 sekundi)	DIREKтна IGRA: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dubinski pas 2. Stvaranje viška igrača u prostoru ispred lopte 3. Individualna završnica (vođenje) 4. Osiguranje od rekontre 		POTVRĐENA IGRA: <ol style="list-style-type: none"> 5. Prebacivanje težišta igre u prostor manje gustoće 6. Kreiranje prostora po širini i dubini 7. Stvaranje viška igrača 8. Dubina – povratna (usmjerena pas igra) 9. Individualni iznos lopte (u slobodan prostor) 10. Osiguranje od rekontre 								
		<i>ZONE OSVAJANJA LOPTE - 3/3 2/3 1/3</i>		<i>ZONE OSVAJANJA LOPTE - 3/3 2/3 1/3</i>								
FAZA OBRANE												
	ZONSKI PRESING (kombinacija zonskog branjenja i periodičnog izlaska u presing)			G	M	T	PRESING			G	M	T
2. TRENUTAK GUBLJENJA LOPTE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reakcija na izgublenu loptu – pokušaj brzog vraćanja lopte u posjed 2. Reakcija najbližeg igrača u pritisku na loptu 3. Reakcija pratećih igrača u podršci i pritisku na prostor i igrača oko lopte (3-4 igrača) 4. Zonsko postavljanje ostatka momčadi kao osiguranje 						<ol style="list-style-type: none"> 1. Kvalitetno pozicioniranje komunikacija i signali (verbalni , neverbalni) za početak presinga 2. Pravovremenost izlaska u presing napadača 3. Podrška i pravovremenost izlaska u blok veznih igrača 					
2.-3. OBUKA U OBA MOMENTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pravovremeni izlazak na igrača u liniji ispred 2. Udvajanje i usmjeravanje 3. Puštanje igrača iz zone individualne obrane 4. Reakcija – zonski presing nakon protivničkog vraćanja lopte prema nazad (na boku i u sredini) 5. Povratak u zonu nakon neuspjelog izlaska 6. Reakcija naprijed nazad zadnje linije (otvorena i pokrivena lopta) 						<ol style="list-style-type: none"> 4. Podrška i pravovremenost izlaska te postavljanje (reakcija na dugu loptu) zadnje linije i vratara 5. Usmjeravanje pritiska u suženi prostor 6. Individualno postavljanje u presingu (zatvaranje prostora) 7. Agresivnost i čvrstina u igri 1:1 8. Reakcija, povratak u zonu (sužavanje prostora iza lopte) kod neuspjelog presinga 					
3. POSJED LOPTE PROTIVNIKA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plitka formacija – usko stajanje po širini i dubini 2. Preuzimanje igrača po dubini i širini (u centrali i na boku) 3. Sprečavanje okretanja strane – vezni igrači i napadači 4. Sprečavanje odigravanje dubine – dijagonalno zatvaranje 						* ZONE PRESING 2/3 i 3/3 TERENA					