GRADIVO

ZA LETNI IZPOPOLNJEVALNI PRAKTIČNI SEMINARJ ZNTS 2016

Nacionalni Nogometni Center Brdo pri Kranju

ponedeljek, 12.9.2016 ob 16.30 uri

V prilogi si lahko ogledate gradivo in se pripravite na praktični izpopolnjevalni seminar, ki je namenjen vsem trenerjem za usposabljanje in spremljanje sodobnih trendov nogometne vadbe.

Na seminarju bo predstavljena tema,

»Zahteva posameznih igralnih mest in individualne vadbe v sodobnem modelu igre«

Priloženo gradivo v zelo obširni in strokovni obliki, je v celoti pripravil in ga bo predstavil trener UEFA PRO prof.Branko Zupan z dijaki Nogometnega razreda Gimnazije Ljubljana Šiška, pod vodstvom trenerjev NZS: Dejana Jelnikarja, Primoža Zvera, Tomija Kostrica in Ivana Tahiroviča.

Predstavitev je namenjena vadbi igralcev in razvoju igre v vseh sredinah in za selekcije od U15 dalje, ko se začne uveljavljati specializacija igralnih mest. Predavatelj bo v predstavil osnovne zahteve posameznih igralnih pozicij in potrebno vadbo za igralna mesta v okviru izbranega modela igre. Način prikazanega treninga, pristop in razmišljanje so v skladu z najnovejšimi trendi v sodobnem nogometu. Zato je poleg same vsebine, potrebno biti pozoren tudi na organizacijo treninga in njegove cilje. Vsekakor pa se mora delo in izbor vaj prilagajati sposobnostim igralcev v vadbeni skupini za kar pa je seveda pristojen trener in njegove sposobnosti.

Vaje, ki bodo predstavljene pomenijo zato samo en segment skupinske in individualne vadbe, ki jo morajo trenerji v okviru svojih pogojev, s svojim razmišljanjem in idejami vaditi in prilagajati v svojih sredinah.

Vsekakor vam želimo, da bi za svoje delo v klubskih sredinah sprejeli kar največ novih informacij in jih uspešno vpeljali v svoje delo.

Prav gotovo gre zahvala tudi vsem trenerjem in igralcem, ki so se pripravili na izvedbo treninga. Ob koncu se želimo zahvaliti NZS, ki nam je omogočila kvalitetne pogoje za izvedbo tega seminarja ter pomagala pri organizaciji.

Športni pozdrav,

ZNTS
mag.Rudi Bračič, l.r.
predsednik

ZNTS TRENERSKI SEMINAR 12.09.2016, BRDO PRI KRANJU

TEMA TRENINGA: Zahteve na posameznih igralnih mestih in individualna vadba v sodobnem nogometu

TEORETIČNI UVOD PRED PREDSTAVITVIJO PRAKTIČNE TEME (VSEBINSKO IN V SKICAH)

V sodobnem nogometu je vse pomembnejša individualna priprava nogometaša, ki obsega tudi zelo dobro poznavanje nalog oz. zahtev na določenem igralnem mestu.
Igralec mora v igri vse hitreje najti rešitev za sodelovanje s soigralci - tako v napadu, obrambi in prehodih.
Igralcu se v igri (ko ima žogo v posesti) vse pogosteje dogaja, da žoge ne more podati iz prve ali po dveh dotikih zaradi oženja prostora s strani nasprotnika. Takrat je igralec prisiljen žogo ohranjati v posesti, z žogo osvajati nov prostor s hitrim vodenjem s spremembami smeri, zaustavljanji, obrati ali preigravanji.
Ko je torej igralec z žogo blizu nasprotnikovih vrat, osvaja prostor direktno proti golu z zaključkom ali pa išče dodatne rešitve v igri s podajo soigralcu.
Vsak nogometaš se na svoji razvojni poti kmalu zave, da ga pomanjkljivo razvite sposobnosti in znanje elementov nogometne tehnike omejuje, da bi v igri lahko izrazil večjo pestrost ustvarjalnih rešitev.
Igralec je posledično omejen tudi pri hitrem timingu odločanja v taktičnem smislu delovanja ter atraktivnosti igre – ni tako učinkovit v napadalno usmerjeni skupni ideji igre, kakor tudi v ponovnem osvajanju žoge.

Predstavljam nekatere podatke analiz nogometaševih aktivnosti na tekmi, ki vplivajo na proces izbora vsebin in metod dela treniranja. V igri je za igralce žogo vse manj prostora in časa.

Nogometaši v času tekme na profesionalnem nivoju izvedejo naslednje aktivnosti:

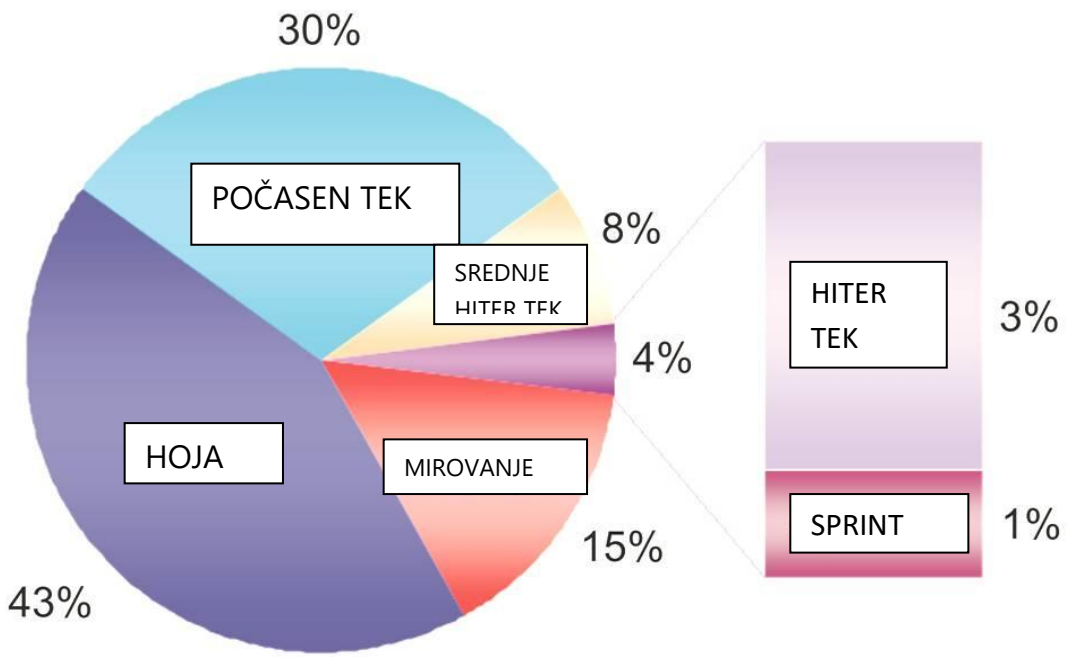
- **med 1200 – 1400 različnih aktivnosti, ki se menjajo vsakih 4-6 sekund**
- **nogometaš je v povprečju 2 minuti v kontaktu z žogo – UPRAVLJA Z ŽOGO**
- **povprečna dolžina sprintov med tekmo članov 17 m, z veliko obrati in zaustavljanji**
- **opravi približno 700 obratov za manj kot 90 stopinj,**
- **ter sprinte na razdalji 10 do 15 m s približno 40 zaustavljanji,**

- **96% sprintov manjših od 30m**
- **49 sprintov manjših od 10m**
- **v igri je za 30% več zaustavljanj kot pospeševanj**
- **40 – 50 kontaktov z žogo**
- **vodenje žoge v polni hitrosti**
- **ter približno 20 preigravanj**
- **cca. 30 podaj in sprejemov žog v podobnem razmerju, odvisno od igralnega mesta**
- **15 – 20 dvobojev z nasprotnikom, odvzemanj žog**
- **10 skokov in udarcev z glavo**
- **20 preigravanj**
- **padanje – vstajanja, drseči starti**
- **obrambe vratarjev, podaje z nogo in roko**

Vrhunski nogometaši opravijo v času tekme med 10 in 13 kilometrov gibanj različne hitrosti, samo v **2% časa upravljajo z žogo (!)**, vratarji naredijo med tekmo približno 4 kilometre.

Raziskali so npr., da znaša povprečna dolžina sprintov med tekmo članov 17 m, z veliko obrati in zaustavljanji. Od tu razberemo, da članski igralci v resnici ne pretečejo 100 metrskih razdalj naenkrat, temveč več kratkih razdalj s spremembami smeri, kjer pride do izraza zlasti agilnost. Igralci opravljajo takšna gibanja v situacijah v igre, ko je ekipa v posesti žoge ter jo ovira nasprotnik. Nogometaši moštva se morajo odkrivati, osvajati prostora z vodenjem žoge, preigravanji ali natančnimi podajami

Glede na to, da nogometaši nenehno spreminjajo hitrost gibanja, je potrebno skupno količino opravljenih kilometrov razdeliti na posamezne sklope:



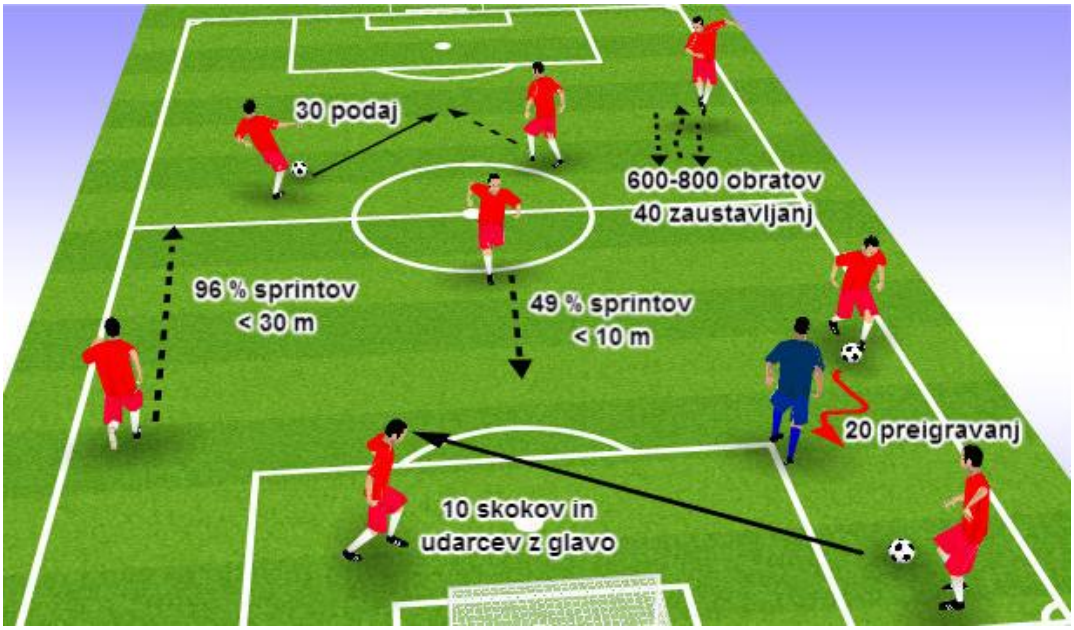
Shema št.1: Relativno trajanje (odstotek) različnih aktivnosti vrhunskih nogometašev v času tekme (Marković in Bradić, 2008)

Pretečena razdalja je v veliki meri odvisna od pozicije v igri, nivoja tekmovanja in utrujenosti. Primerjava pretečenih razdalj med bočnimi igralci in zveznimi igralci je približno enaka, medtem ko se napadalci nahajajo med zveznimi igralci in branilci.

Podatki nam še povedo, da največji del tekme **nogometaši hodijo in počasi tečejo**.
V kolikor te časovne odstotke pretvorimo v konkretne vrednosti, potem vrhunski nogometaši:

- hodijo približno 4 km
- počasi tečejo 4,5 km
- srednje hitro tečejo okoli 1,8 km
- hitro tečejo približno 0,7 km
- sprintajo približno 0,3km

Povprečno opravijo nogometaši na tekmi od 30 do 35 sprintov, pri čemer vsak traja približno 2 sekundi, največja razdalja, ki jo naredijo je med 10 in 15 metri.
V spodnji skici predstavljamo nekatere od aktivnosti nogometaša.



Razvoj sodobne nogometne igre poteka v smeri usposabljanja vrhunsko tehnično-taktično in kondicijsko pripravljenih igralcev, ki so v igri navdahnjeni za iskanje inovativnih rešitev ter univerzalno usposobljeni. Poudarek je na vrhunski usposobljenosti v uporabnosti TEHNIKE v igri, ki jo taki igralci doživljajo kot lahkotno in zabavno.

V igri se namreč stopnjuje potreba po HITREM gibanju brez in z žogo, hitrih akcijah, hitrem odločanju, razmišljanju, zaznavanju sodelovanja s soigralci, ki mora biti usklajeno, uigrano s ciljem uresničevanja skupne ideje v igri, da bi si moštvo pripravilo kar največ akcij v napadu ter jih zaključilo z zadetkom.

V sodobnem nogometu **nogometaši v igri nenehno lovijo ravnovesje:**

- med individualno potezo in moštvenim sodelovanjem
- svobodno navdihujočo igro in odgovornostjo do moštva,
- med atraktivnostjo, tveganjem in učinkovitostjo v določeni situaciji igre.

Vloga trenerja je v nogometu zelo pomembna. Z dobro metodično pripravo treningov nogometaše spodbuja, da v treningu izvajajo vsebine s ciljem vse boljših nogometnih sposobnosti ter znanj - tako posamezniki kot moštvo.

Trener mora upoštevati številne dejavnike:

- **Nogometni razvoj posameznika** glede na starostno kategorijo, ki jo trenira
- **Število igralcev**, ki sodelujejo v treningu
- **Metodiko poučevanja in treniranja**
- **Igralni položaj** posameznika in skupine oz. vrste (obrambna, zvezna, napadalna)

Na osnovi zgoraj navedenih dejavnikov se trener odloča o ustreznem izboru vsebin – sredstev, metod dela. Za trenerja je prav tako pomembno, da se seznani s stvarnimi sposobnostmi in znanji posameznega nogometaša, ko dela z mladimi ali članskimi nogometaši.

Glede na izbrano vsebino - učno enoto trener sestavi trening tako, da bo vadba, izvedba metod in vaj imela učinek. Vsebino za trening pripravi glede na načrt dela s postavljenimi cilji. Prav tako jih prilagaja razvoju posameznega nogometaša, ko uči ali nadgrajuje tehnično - taktične veščine ob sočasnem razvoju motorično funkcionalnih sposobnosti.
Vaje in izbor metod prilagodi tudi določenim situacijam iz igre – tekme, ki jih igralci še niso izvajali oz. prikazali na pričakovanem nivoju.

V izvedbi treninga se drži osnovnih načel poučevanja:

- od lažjega k težjemu
- od enostavnega k sestavljenemu
- od univerzalnega k specialnemu ter
- približevanju optimalni dinamičnosti izvedbe posameznika, skupine in moštva

V praktičnem delu predstavljamo **zahteve na posameznih igralnih mestih**, individualno pripravo, ki je povezana s poznavanjem vsebin iz taktike igre v napadu, obrambi in prehodih ob upoštevanju sodelovanja z moštvom.
V nadaljevanju predstavljamo zahteve do igralcev v igri - tako v napadu, obrambi, prekinitvah in prehodih:

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">T A K T I K A V N A P A D U
sodelovanja pri aktivnostih v napadu glede na položaj žoge in igralno mesto</td></tr>
<tr><td></td><td>POSAMIČNA
SAM, 1+1, 1+1:1, 2+1:1</td><td colspan="2">SKUPINSKA - SODELOVANJA V IGRI (od 2 do 5 igralcev)
2:1 2;2, 3:2, 3:3, 4.3,4.4, 5:4,5:5, vaje dopolnjujemo s prostimi igralci 3+4:4…</td><td>MOŠTVENA
OD 6:5 DO 11:11</td></tr>
<tr><td rowspan="2">IZVAJANJE AKTIVNOSTI</td><td rowspan="2">V sodelovanju:
• odkrivanja (pravočasna z lažnimi odkrivanji od žoge k žogi, k žogi in nato v prostor, levo – desno),
• sprejemi (v prostor, z obrati in zaustavljanji),
• podaje (v noge soigralcu, v prostor, po tleh, po zraku, kratke, srednje, dolge)

Samostojne akcije:
• preigravanje
• streli
• vodenje s spremembo smeri in hitrosti
• zaustavljanja
• obrati</td><td>OSNOVNA</td><td>SPECIALNA</td><td rowspan="2">Sodelovanje v:
• kontinuiranem napadanju
• protinapadu
• prekinitvah
• prehodih
Zakonitosti :
• ohranjanje razporeda igralcev za igro v širino in globino,
• priprava zaključkov napadov po krilu in skozi sredino
• različni zaključki napadov tudi s streli z razdalje.
• organizirana izvedba prekinitev</td></tr>
<tr><td>Sodelovanja glede na položaj žoge
• dvojna podaja, povratna podaja na tretjega menjava mest
• neposredne podaje v igri ali konici napada
• prevzemanje
• menjava mest
• globinska podaja naravnost, diagonalno
• povratna podaja z zavračanjem obrambi
• zaključek napada s podajo na prvo in drugo vratnico</td><td>Možnosti sodelovanja glede igralno mesto soigralca in položaj žoge v igri:
• vratar - zunanji branilec – branilec - notranji zvezni
• zunanji branilec ali branilec - notranji zvezni - zunanji zvezni – napadalec
• napadalci med sabo
Sodelovanje v pripravi in zaključku napada po krilnem položaju ali po sredini:
• s predložki s strani
• vtekanje na diagonalno ali globinsko podane žoge za hrbet obrambi
• spremljanje odbitih žog</td></tr>
</table>

	T A K T I K A V N A P A D U					
SODELOVANJA V NAPADU	**VRATAR**	**BRANILEC**	**ZUNANJI BRANILEC**	**NOTRANJI ALI ZADNJI ZVEZNI**	**ZUNANJI ALI PREDNJI ZVEZNI**	**NAPADALEC**
VRATAR		**Po prekinitvi** – vratar začne napad iz vratarjevega prostora ali po prostem strelu v bližini kazenskega prostora. **V toku igre, napadanja** se po potrebi odkriva, da mu jo lahko branilec vrne – poda in obratno.	Po prekinitvi začne igro v vratarjevem prostoru ali po prostem strelu v bližini kazenskega prostora, podaja zunanjemu branilcu. **V igri** se odkriva, da mu jo lahko zunanji branilec vrne – poda.	Po prekinitvi kot začetek igre iz vratarjevega prostora ali po prostem strelu v bližini ali v kazenskem prostoru. Vračanje žoge zaradi pritiska nasprotnika.	Vratar podaja, največkrat, ko izbija žogo z dolgo podajo ali pride zvezni dovolj blizu za podajo	Vratar podaja, največkrat, ko izbija žogo z dolgo podajo.
BRANILEC	Začne napada ali se odkriva ali vrača žogo vratarju v igri.		Odkrivanja, podaje, sprejemi v zadnji vrsti, tudi z varovanjem soigralca z žogo v posesti.	Odkrivanja, podaje, sprejemi s ciljem prenesti potek igre v smeri nasprotnikovih vrat.	Branilec v igri večkrat podaja prednjemu veznemu, ko pride po žogo. Odigrava tudi dolgo podajo – diagonalno na zunanjega zveznega.	Dolga podaja napadalcu je pogosta odločitev branilca.
ZUNANJI BRANILEC	S podaji sodeluje z vratarjev, zunanjim in notranjim	Odkrivanja, podaje, sprejemi v zadnji vrsti, tudi z varovanjem soigralca z žogo v posesti.		Zunanjo branilec pogosto podaja notranjemu zveznemu, ko je pod pritiskom		

	zveznim. Pogosto se odloča za podajo napadalcu, ki se odkriva na bočne položaje.			nasprotnika.		
NOTRANJI ALI ZADNJI ZVEZNI	Se odloča za podajo vratarju, ko ne more povezovati igre naprej.	Sodelovanje poteka pri pripravi kontinuiranega napadanja. Pogosto nadomesti branilca na njegovem položaju, ko se vključuje v napad.	Kadar moštvo igra v širino, zadnji zvezni odigra bočnemu, posebej, ko gre za prenos igre z dolgo diagonalno podajo.		Večkrat zamenjajo mesta v igri - rotirajo, ko si žogo podajajo v zadnji vrsti in ekipa gradi igro na posesti žoge.	Eden od napadalcev večkrat pride po žogo, kot dodatna rešitev pri posesti žoge ali se odkrivajo v globino za dolgo podajo v prostor.
ZUNANJI ALI PREDNJI ZVEZNI	Vratarju se večkrat odkrivajo za podajo posebej takrat, ko vratar z dolgo podajo začenja napad iz vratarjevega prostora.	Zunanji zvezni se odkriva za podajo				Pogosto sodelujeta v zaključku napada z dvojnimi podajami, tudi menjavo mest.

NAPADALEC						
PREKINITVE						
PREHOD IZ N – O						

	T A K T I K A V O B R A M B I **sodelovanja pri aktivnostih v obrambi glede na položaj žoge in igralno mesto**					
	POSAMIČNA **SAM, 1+1, 1+1:1, 2+1:1**	**SKUPINSKA - SODELOVANJA V IGRI S SOIGRALCI** **2:1 2;2, 3:2, 3:3, 4.3,4.4, 5:4,5:5, vaje dopolnjujemo s prostimi igralci 3+4:4…**			**MOŠTVENA** **OD 6:5 DO 11:11**	
IZVAJANJE AKTIVNOSTI	• postavljanja • pokrivanja • odvzemanja žog • izbijanja	**OSNOVNA**	**SPECIALNA**		Individualni/ posamični način pokrivanja (igralec na igralca Conski način – pokrivanje prostora in igralcev v prostoru Kombinirano branjenje Conski presing/ presing na žogo: Takojšen napad na izgubljeno žogo(»Forecheking«, proti presing	
		Aktivnosti glede na položaj žoge nasprotnika • postavljanja v skupinskem oženju prostora • posamično pokrivanje v sodelovanju • varovanje - medsebojne razdalje • oženje prostora • prevzemanje • nadomeščanje				
SODELOVANJA V OBRAMBI	**VRATAR**	**BRANILEC**	**ZUNANJI BRANILEC**	**NOTRANJI ALI ZADNJI ZVEZNI**	**ZUNANJI ALI PREDNJI ZVEZNI**	**NAPADALEC**

PREDSTAVITEV TRENINGA:

Zahteve na posameznih igralnih mestih in individualna vadba v sodobnem nogometu

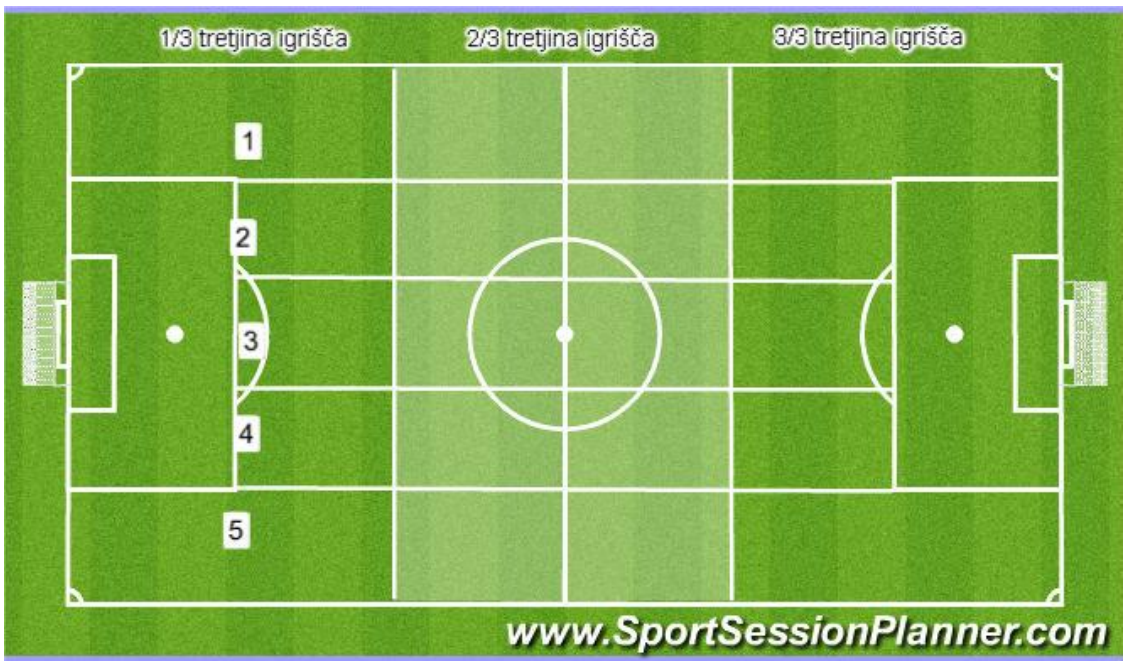
POMNI!

- **Različne nogometaševe aktivnosti se v igri menjajo vsakih 4-6 sekund!**
- **Velikokrat se od nogometaša zahteva proizvodnja velike mišične sile v kratkem času.**
- Ni dolgotrajnih ponavljajočih se enakih gibanj.
- **Situacije v igri se nenehno spreminjajo glede na položaj in posest žoge.**
- Najpomembnejša so usmerjena agilna gibanja z žogo in brez - v napadu, obrambi in prehodih.

PREDSTAVITEV TRENINGA

V treningu je predstavljena vloga posameznika v igri po igralnih mestih. V vajah predstavljam vsebine s poudarkom na individualni vadbi ter izboljševanju posamičnih TE – TA kakovosti nogometašev. V vsebinah treninga igralci izvajajo vaje dinamične in situacijske tehnike, naloge po igralnih mestih v okviru igralnih situacij ter igralnih oblik. **Poudarek je na obvladovanju situacij 1:1 – dvobojev**, v katerih posameznik utrjuje sposobnosti za preigravanje, sočasno dosledno pokrivanje ter varovanje glede na igralni položaj. V vajah igralce spodbujamo k osvajanju prostora s preigravanjem, zato opozarjamo na nadomeščanje igralca, ki je zapusti igralno mesto, ker sodeluje v napadalni akciji ali ga nasprotnik v dvoboju preigral. Tako posameznik v vajah pridobi informacije o sodelovanju v napadu in obrambi ter kako naj svoje naloge dopolnjuje z nadaljnjimi zahtevami, ko sodeluje z bližnjimi soigralci - skupino ali celotnim moštvom.

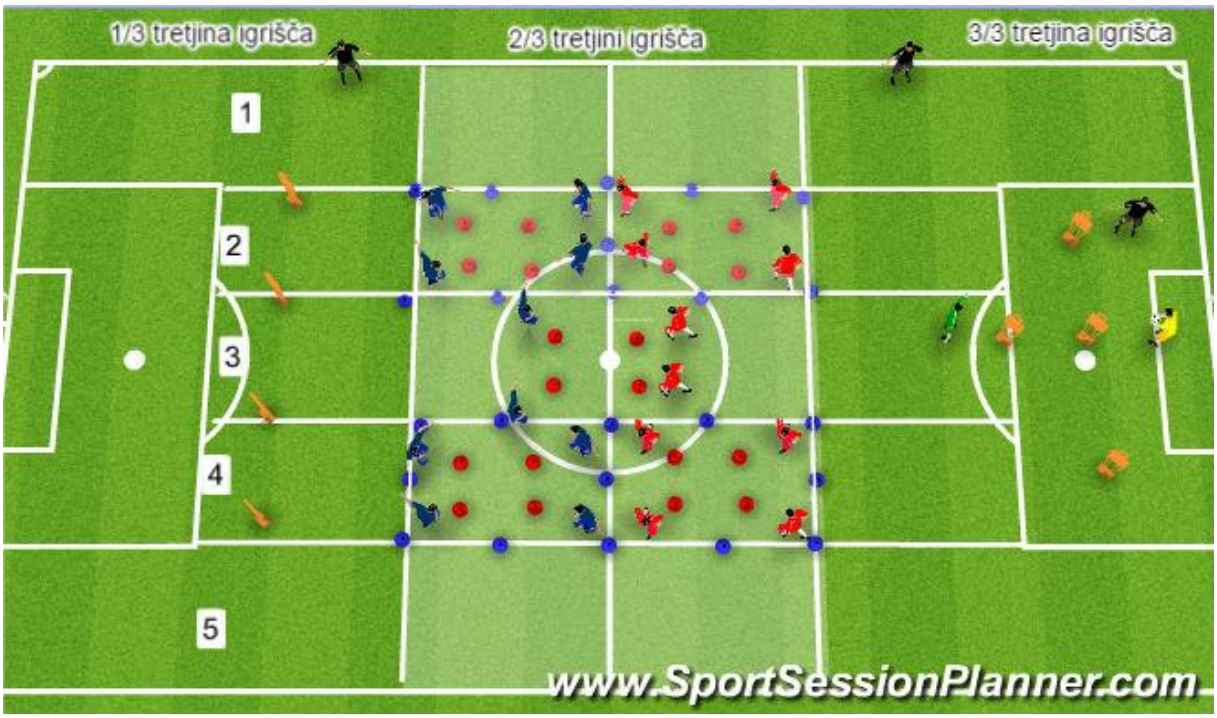
Vsebine treninga so predstavljene na različnih delih igrišča. Igrišče je razdeljeno na tri tretjine po dolžini ter v pet prostorov po širini.



O G R E V A N J E

Ogrevanje je izjemno pomemben del celotnega treninga, saj z njim ves organizem – telo in psiho pripravimo na glavni del treninga, ki šele z dobrim ogrevanjem lahko doseže pravi učinek!
Ogrevanje zajema, poleg segrevanja vseh mišičnih skupin telesa ter ustreznega razgibavanja sklepov, tudi spodbujanje kognitivnih procesov, s poudarkom na zaznavah ter usklajenih sodelovanjih s prepoznavanjem skupnih rešitev v igri.
Tako v vajah dinamične in situacijske tehnike sočasno ogrevamo telo ter v igralcih spodbujamo zaznavanje vseh vrst »dražljajev« (prostora, žoge, soigralcev, nasprotnika, timing-a) z iskanjem rešitev v igralnih situacijah in igralnih oblikah.

Pred začetkom ogrevanja igralce dveh moštev razdelimo v četvorke in pare v kvadratih in pravokotnikih (na sredini igrišča). Vsak igralec ima svojo žogo, vaje izvajamo samostojno, v paru, trojkah, četvorkah.
Vratarji izvajajo sočasno ogrevanje s trenerjem vratarjev. V označenem prostoru so po štirje igralci, lahko pa tudi po dva ter izvajajo vaje nogometnih in motoričnih vsebin.



V začetnem delu ogrevanja izvajamo vaje brez žoge in z žogo, ki prehajajo v vse bolj dinamično izvajanje gibov celotnega telesa. **V ogrevanju** se vsebine dinamične tehnike, izbor vaj z žogo, dopolnjujejo z dinamičnimi razteznimi vajami za vse sklepe, vajami za aktivacijo mišic trupa, stegenskih mišic in ramen. Vaje dopolnjujemo z bremeni, dinamično gibljivostjo - izvajamo jo s poudarkom na gibljivosti kolka ter v kombinaciji z vajami stabilizacije. Ob tehniki teka poudarjamo agilnost, hitro delo nog z aktivacijo stopal, odrivno moč za skoke – doskoke – zaustavljanja ter spremembe smeri s pripravo na dvoboje brez žoge in z žogo v različnih situacijah igre.

Ogrevanje izvajamo v petih stopnjah in predstavlja pred-aktivacijo oz. pripravo nogometaša za glavni del treninga:

1. AKTIVACIJA VSEH MIŠIČNIH SKUPIN IN SKLEPOV CELOTNEGA TELESA

Telo začnemo segrevati s sprostilnimi vajami. Preden začnemo izvajati gimnastične vaje sprostimo napetost v mišicah s pomočjo valjev ali žog. Nato z osnovnimi gimnastičnimi vajami igralec segreva sklepe gležnjev, kolčne sklepe, srednji del hrbta, ramena, vrat, da postanejo vse bolj gibljivi. Postopoma delamo vmes raztezne vaje za mišice, dinamične in statične v kombinaciji.

POTEK VAJ, skupine vaj menjamo po cca. 1 min.:

- sprostilne vaje (valjanja). Uporabimo žoge ali valje za valjanja z deli telesa - mišicami po žogi. Vadeči leži s hrbtom na žogi, se valja po njej, enako naredi po mečnih mišicah, zadnji stegenski mišici, zadnjici ter po prednji stegenski ter primikalkah, odmikalkah nog…
- **tek**: v teku sproščanje telesa, nato igralec med tekom dela gimnastične vaje - v gibanju po diagonali in stranici kvadrata (tek in kroženja z rokami sočasno), križni korak, hopsanje
- **leže na hrbtu**: odkloni pokrčenih nog levo - desno, zvračanje nog - kolen do glave, odklone v trupu z obračanji na bok in križanjem noge čez spodnjo, tresenje nog v »sveči«
- **na vseh štirih** iztegovanje ene noge v zanoženje in nasprotne roke v odročenje, bočno dvigovanje pokrčene noge samo bočno, nato – kroženja v kolku navzven in navznoter
- **na trebuhu:** obračanje na bok - križanje z nasprotno nogo zadaj čez drugo nogo
- **tek**: prisunski koraki po stranicah kvadrata, dvigovanje pet ter NDS in ZDS, branilski tek naprej - nazaj, **skiping naprej in** odpiranje v kolku, obračanje pokrčene noge v kolenu navzven - navznoter
- **v izpadu na kolenu** z eno nogo naprej ali na stran, odkloni trupa z roko v vzročenju
- **hoja po vseh štirih:** naprej - nazaj, bočno, podobno gre z rokama max. naprej in nato z nogama bliže, v strešici – celotno telo - razteguje ahilovo tetivo, eno prekrižamo zadaj, rahel dvig in spust na prste noge
- **v opori na rokah:** razkorak obračanje v bokih, nato naredi izpadni korak predse - prednoženje z eno nogo pred roko
- **izpadni korak naprej,** z drugo nogo na kolenu, v trupu odklon z odročeno roko
- **izpadni korak bočno,** koleno na tleh, odklon v trupu
- **raztezanje mišic zadnjice**, leže - eno koleno pokrčeno, druga noga iztegnjena
- hoja z zamahi v prednoženje ene noge, raven hrbet, ravna noga, nato prijem za stopalo zadaj – raztegovanje quadricepsa, sledi hitro iztegovanje - brca

NOGOMETNE vaje z žogo

Vaje delamo v kvadratu:

- vsak ima svojo žogo, v zmernem tempu jo vodi – hopsanje z žogo, s stopalom kroženje po žogi, vodenje z različnimi deli stopala, tudi med korakom po prostoru – 1 min.
- 1 min. vodenje žoge cik-cak med modrimi in belimi klobučki (povlek žoge med korak, rolanje žoge s podplatom ter povlek za stojno nogo),
- povlek s podplatom, simulacija udarca z nartom…
- žongliranja z različnimi deli stopala, tudi z udarjanjem žoge čez glavo
- bočno gibanje - povlek žoge s podplatom leve noge, ustavljanje žoge z drugo nogo, nato povlek z NDS v stran, enako v drugo stran
- potisk žoge in povlek le-te proti sebi z isto nogo, pred stojno nogo
- v paru - udarec žoge z glavo sede nato valjanje in ponovno udarjanje, valjanje v levo ali desno

- podaje štirih z izmenjavo žoge z rokama in nogama

2. DINAMIČNA GIBANJA IN OSNOVNA MOČ:

- na vseh štirih, žoga bočno ob roki, z roko bočno rola po žogi
- z žogo v rokah izpadni korak naprej, vstran, nazaj
- stoje z žogo v rokah s kolenom gor (sprinterski položaj kolena) in nato v zanoženju lastovka 5x – pripravljalna vaja za ložo
- **počepi z žogo med nogama**, v predklon nato počep in roki gor, nato ena roka v vzročenju druga v odročenju, nato vstane
- **vaje za prste – pete** raztezne za gležnje z žogo v rokah v odročenju, hoja po zunanjem in notranjem delu gležnjev
- **leže dvigovanje bokov** na eni nogi, druga pokrčena - dvignjena z odporom roke
- branilski tek s spremembami smeri, obračanji, zaustavljanji cik-cak 5 m naprej - nazaj

STABILIZACIJA

- leže aktivacija trebuha – v položaju zapiranja knjige, nato ista roka in noga dol, izmenično druga noga
- **v opori na rokah** – sklece na podlahteh in dvig v skleco; nato skleca obračanje noge kolena navznoter in navzven; nato dotikanje z eno roko prsi; nato dvig roke in noge diagonalno
- **v paru počep:** držita se za roki - ena roka gor in odklon, nato zamenjata položaj rok
- **v počepu:** skoki in odrivanja
- **v skleci** si spodnašata roko – tekmujeta, kdo bo drugega večkrat spravil z ravnotežja, da bo ta padel iz sklece (v določenem času)

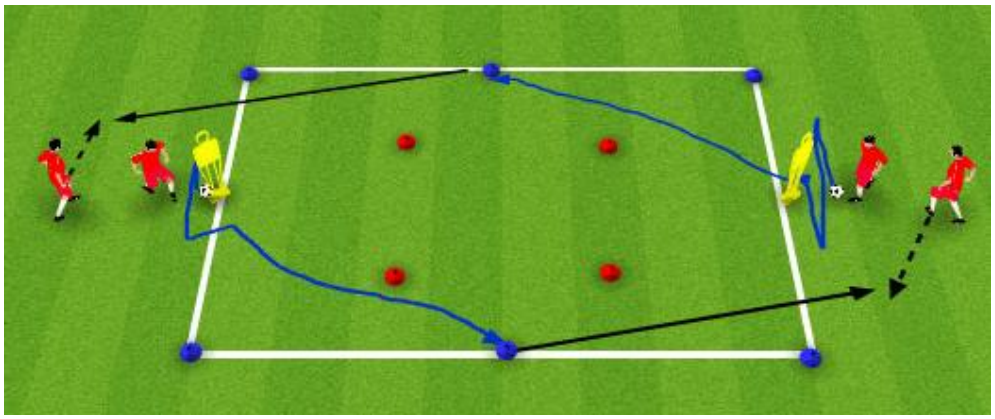
NOGOMETNE vaje z žogo

Vaje delamo v kvadratu:

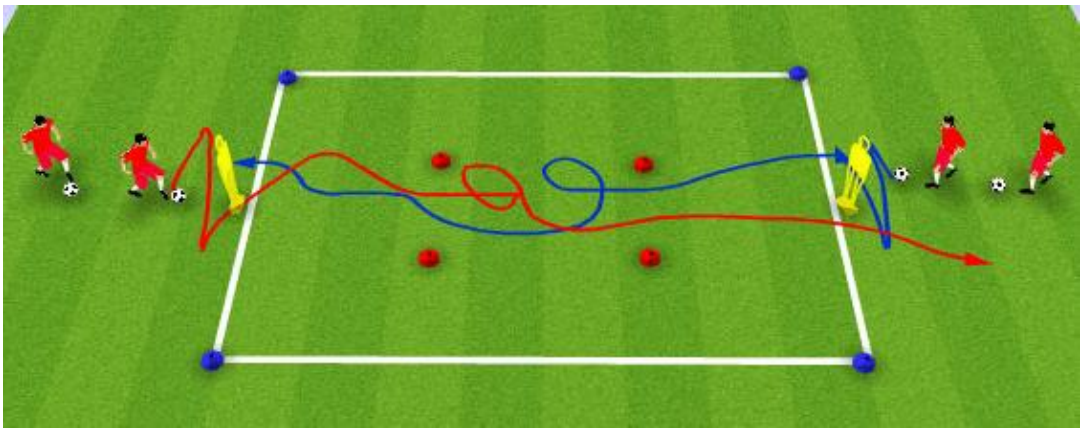
- vsak žonglira svojo žogo ob drugem igralcu - na znak zamenjata žogi s spodajo po zraku
- vodenje žoge s spremembami smeri, zaustavljanji, rolanji, povleki žoge ter izmenjavo podaj
- v paru - skoki na eni nogi, drugi z rokama meče polvisoko žogo in se premika po prostoru
- v paru - z eno žogo simulacija volej udarca
- vodenje žoge v različne smeri, v nizkem osnovnem položaju, vmes dotikanje žoge s kolenom

Vaja dinamične tehnike - skica 1:

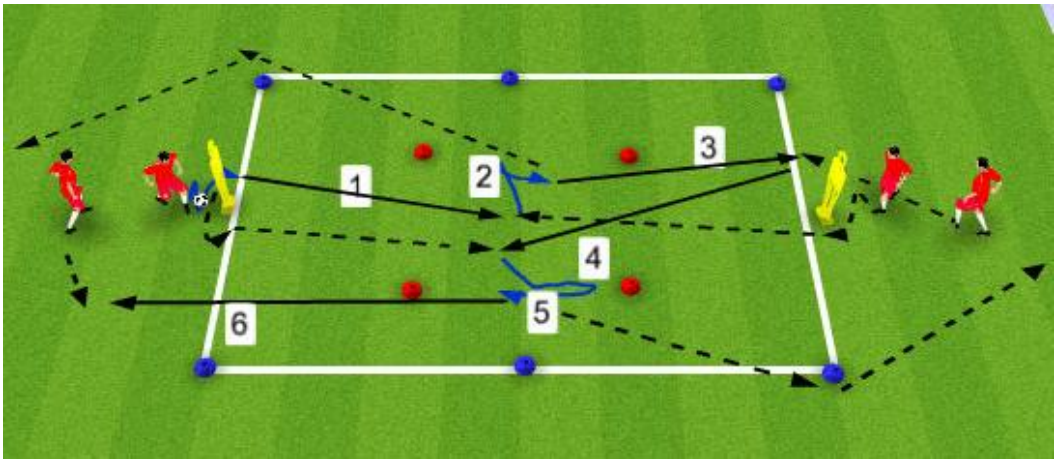
V dveh kolonah. Vsak v svoji koloni sočasno vodita žogo levo - desno z rolanji, povleki žog, obrati, nato jo na znak enega vodita diagonalno, sledi podaja ter iztek v drugo kolono - na koncu z obratom (različica vaje - pred podajo zaustavljanje žoge, povlek s podplatom v stran, ponovno povlek z drugo nogo, varanje s telesom in šele nato podaja)



Vaja – skica 2: oba nogometaša sočasno vodita žogo, ob srečanju oba naredita obrat z žogo z NDS nato še en obrat z isto nogo v drugo smer, sledi podaja naslednjemu v koloni



Vaja – skica 3: podaja, sprejemi z obratom, podaja, iztek v drugo kolono



3. NOGOMETNA KOORDINIRANA GIBANJA S POUDARKOM NA ODRIVNI MOČI IN AGILNOSTI (tehnika teka, delo nog, koordinirano gibanje celega telesa ter aktivacija stopala v stiku s podlago):

Kombinacija skipinga, skokov enonožni – sonožni, hitra gibanja naprej - nazaj, levo – desno, hitre reakcije stopala ob stiku s podlago

- simulacija prestopanja ovir z eno nogo naprej, izmenično, enako v gibanju nazaj, bočno čez oviro, tudi simulacija volej udarca…
- po hoji v »MARŠU« poudarjen stik stopala s podlago, naprej, bočno, nazaj, dinamično izvajanje izpadnih korakov vstran nato s križanjem noge zadaj in spredaj
- križanje z nogo zadaj nato ustavljanje - skok v drugo smer v izpadni korak s prekrižano nogo za stojno
- prisunski koraki, ustavljanje - skok v drugo smer in v izpadni korak s prekrižano nogo pred stojno
- skiping, nato skok na eno nogo naprej in nazaj skok z enako nogo
- trije koraki naprej, nato skok na eno nogo in odriv v doskok drugo nogo v obrat za 90°, doskok v bočni položaj. 3x leva in desna noga.

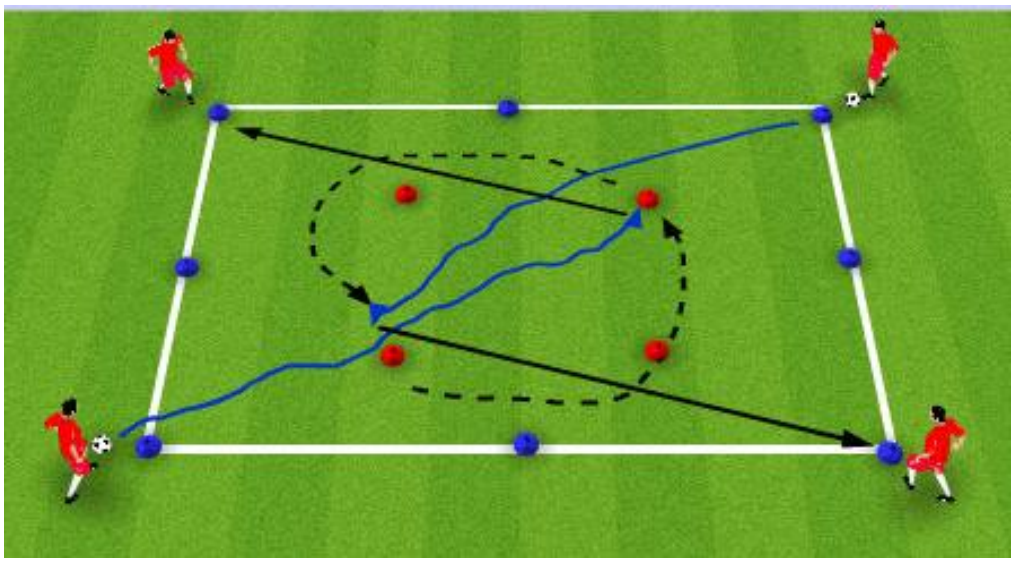
- dvoboji na tleh in v zraku, statična in dinamična moč, ravnotežje
- branilsko gibanje, izpadni diagonalni korak z eno in drugo nogo naprej ob zaustavljanju
- sonožni odrivi gor z obrati v doskoku
- lovljenja v kvadratu

NOGOMETNE vaje z žogo

- v paru, položaj na kolenih, udarci žoge z glavo, padec na roke
- dva z žogo nasproti dvema brez žoge, pred iztekom na žogo obrat okoli svoje osi ter bočni tek na sprejem žog, podaja, obrat - druga stran
- hitra vodenja žoge z zaustavljanji in s spremembo smeri v manjši kvadrat in ven v večji, ob spremljanju igralca
- reakcija odbijanja žoge z nogo, ki jo partner udari v levo ali desno

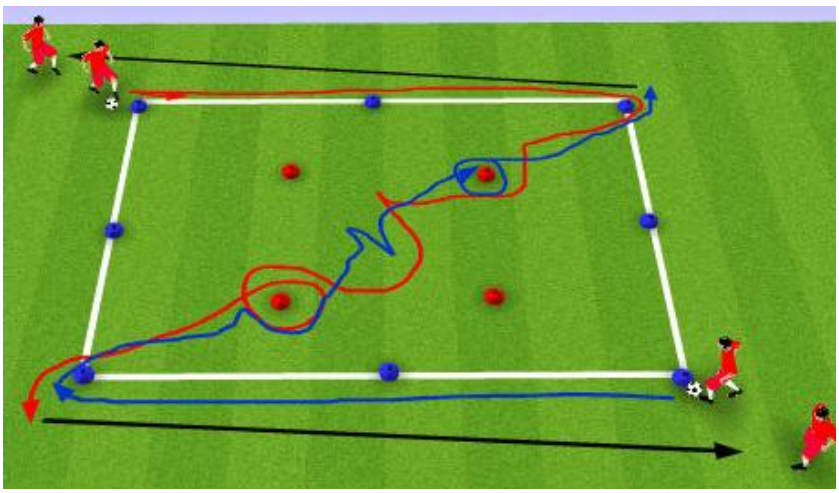
Vaja - skica 4:

- Igralec vodi žogo po diagonali v notranji kvadrat, zaustavi žogo ter teče v polkrogu do druge žoge, ki jo nato podaja drugemu v koloni. Ob naslednjem vodenju dodajamo naloge v središču ali ob stranici kvadrata.



Vaja – skica 5:

Dva igralca na vogalih vodita žogo naravnost, sledi povlek žoge z zunanjo nogo in obrat, igralec vodi žogo v diagonalo, središče kvadrata, sledi varanje dveh v isto stran - v sredini 1:1, vodenje do vogala, podaja naslednjemu ter dvojna podaja.



- Različica vaje: podaje štirih - poudarek na odkrivanjih, podajah/ sprejemih, menjavi mest, preigravanjih, prevzemanjih žog

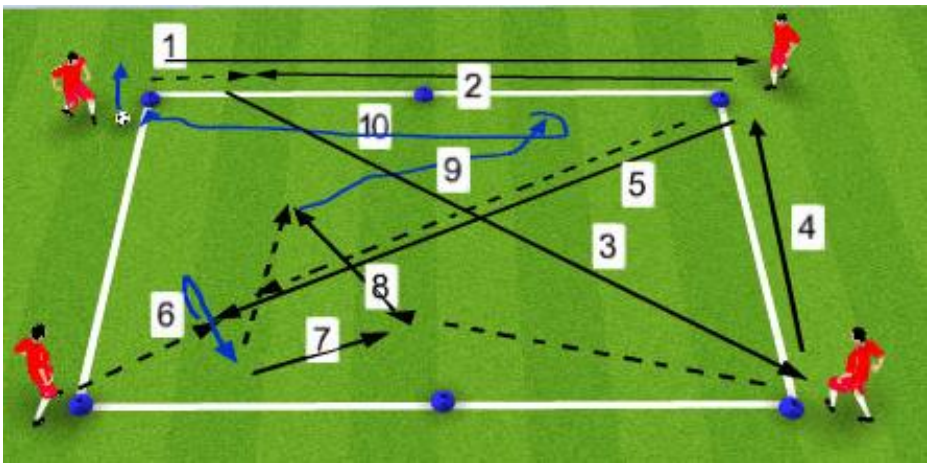
4. HITRA IZVEDBA NOGOMETNIH GIBANJ:

- v stoji - obračanje kolena navzven, navznoter
- dvigovanje ene noge v bočne odklone v poskoku
- na kolenu - trup raven – igralec drži žogo nad glavo, hiter poteg z žogo navzdol
- v paru - upiranje sili med držanjem žoge na mestu stoje, nato v gibanju levo - desno v prednoženju, drugi mu jo potiska l-d- g-d ter se tako privaja na aktiven trup v branilskem gibanju
- zrcalno spremljanje igralca, spremembe smeri 1:1 v prostoru 15 s
- enonožni vertikalni skoki z obrati, sledi skok na eno nogo ter nato pospeševanja, zaustavljanja, sprememba smeri

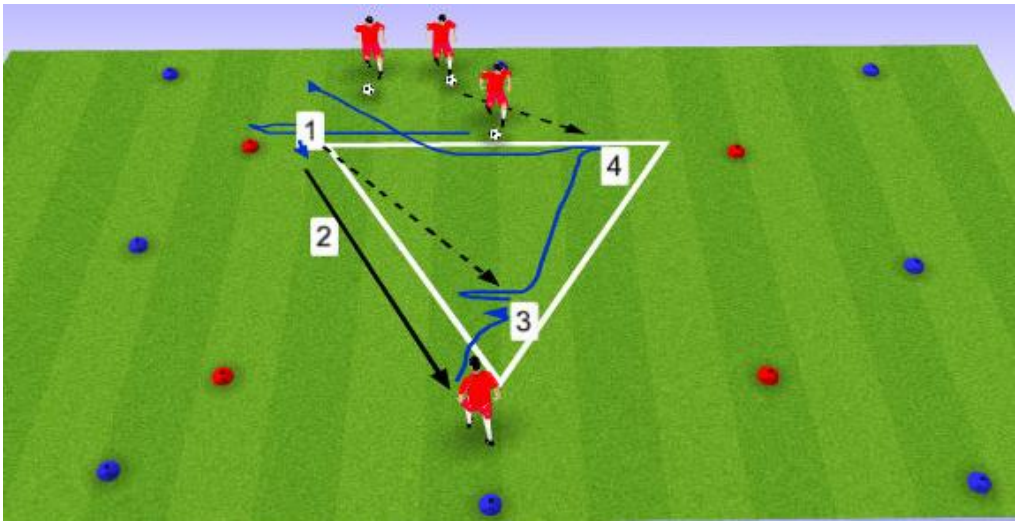
NOGOMETNE vaje z žogo

- v paru - nogometaša imata žogi, dva si stojita nasproti - obrnjena s hrbtom; na znak reagirata na podano žogo z nogo ali roko, na visoke ali po tleh
- v paru 1:1, bočno varanje v stran v levo in desno šele nato igralec izbere eno stran

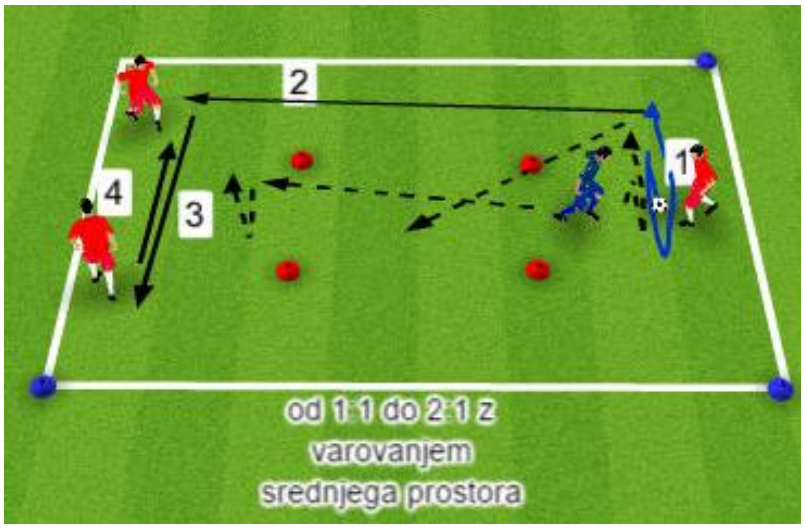
Vaja - skica 6: odkrivanja – lažna, podaja, povratna diagonala, 2:1 in situacija 1:1, menjava mest



Vaja – skica 7: podaja, tek v situacijo 1:1, kroženje – menjava vlog



Vaja – skica 8: situacija 1:1 in 2:1 v kvadratu. Dva lahko zamenjata položaj na stranicah kvadrata, max. 1min.



5. NOGOMETNA GIBANJA Z DVOBOJI NA TLEH IN V ZRAKU, ODRIV, SKOK, DOSKOK NADALJEVANJE GIBANJA:

- skoki po eni nogi v dvoboju, kontaktu s partnerjem
- branilsko gibanje v dvoboju 1:1, skok v kontakt, doskok na obe nogi, tek vstran
- skleca, skok v počep, sonožni odriv v zrak
- bočni skoki tek naprej, nazaj
- skok v dvoboj stik s prsmi, preval nazaj
- skok v dvoboj stik z rameni, skok v preval naprej

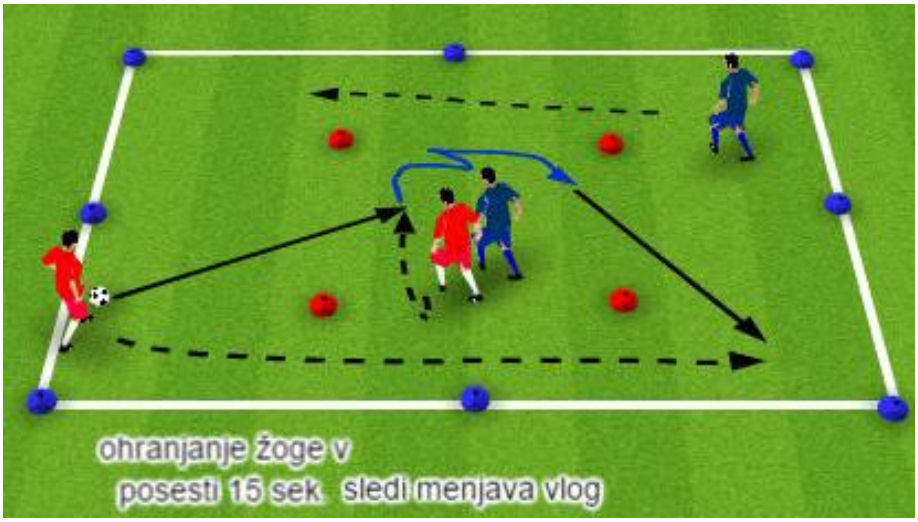
NOGOMETNE vaje z žogo

- Dva delata, tek k igralcu z žogo, skok, udarec žoge z glavo

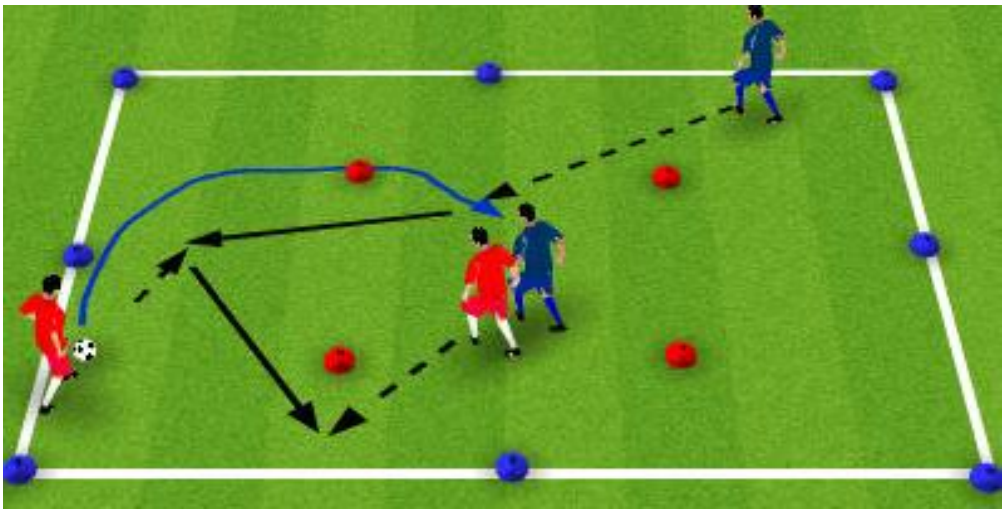
Vaja – skica 9:

2+1:1 v prostoru:

- Skok, udarec z glavo v dvoboju, pred igralcem
- Kombinacija nizkih in visokih žog, dvoboji na tleh in v zraku
- nato igra 1:1 – 15 s na manjšem prostoru in igra 2:2 na večjem prostoru



Vaja – skica 10: igralna oblika 1+1:1+1, s poudarkom na dvobojih 1:1



Glavni del treninga sledi v drugem delu predstavitve treninga - v nadaljevanju.

Vsebine treninga in skice zasnoval:
Branko Zupan
UEFA PRO profesionalni nogometni trener

ZNTS TRENERSKI SEMINAR 12.09.2016, BRDO PRI KRANJU

TEMA TRENINGA: Zahteve na posameznih igralnih mestih in individualna vadba v sodobnem nogometu

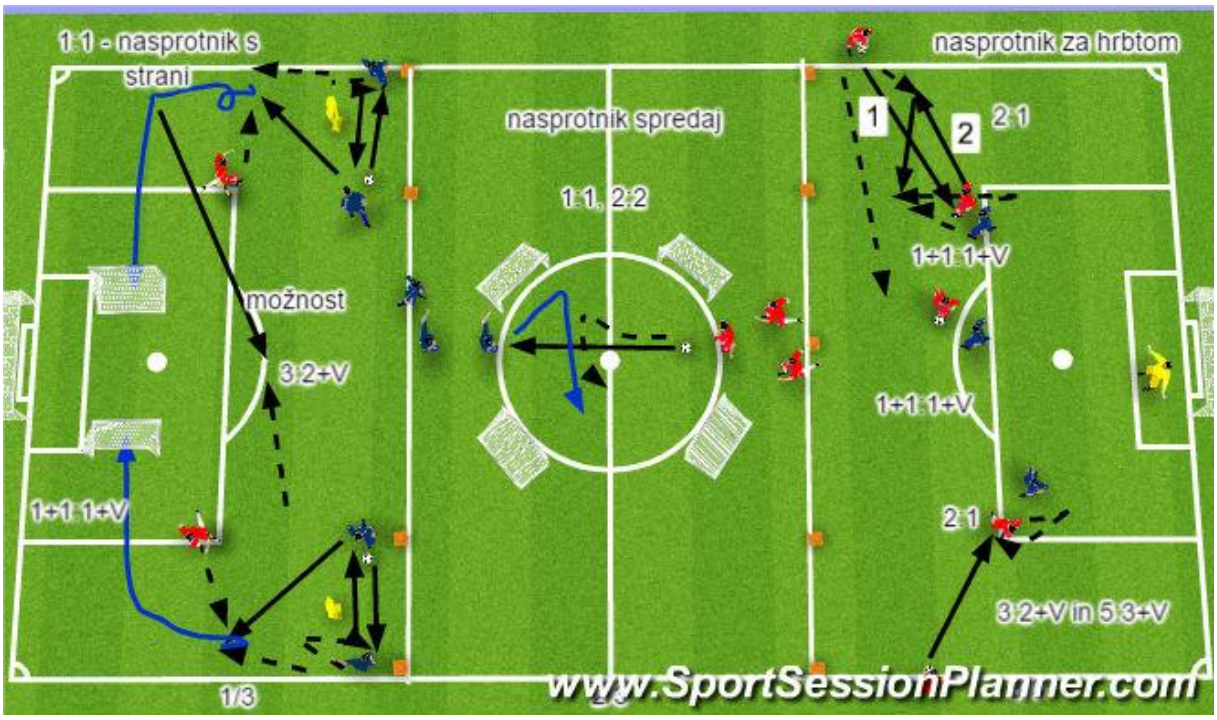
G L A V N I DEL TRENINGA:

V glavnem delu treninga predstavljamo aktivnosti igralcev v moštvu po posameznih igralnih mestih. V vajah je poudarek na individualni vadbi razvoja sposobnosti in veščin igralca s področij tehnike ter posamične in skupinske taktike v napadu. Obrambne naloge predstavljamo kot sposobnosti in znanja, ki jih igralci obvladajo in jih v tem treningu podrobneje ne izpostavljamo ali treniramo.
Ker je tema zelo obsežna skozi proces treninga predstavljamo sklop izhodišč za poglobljeno individualno vadbo. Poglobljena individualna vadba bi v enem treningu naj temeljila na načrtnem treniranju dveh treh igralnih mest, katerim damo poudarek.

V uvodnem delu glavnega dela treninga je poudarek na treh situacijah 1:1, nasprotnik je zadaj, spredaj in s strani. V situacijah 1:1, ko gre za napadanje nasprotnika spredaj in bočno dodamo preigravanje v čim večji hitrosti, ki vključuje vodenje žoge, varanje s telesom in upravljanje z žogo.

VAJA – 1, igralna situacija 1+1:1+V, igralna oblika 1:1 na dvoje vrat in igralni obliki 3:2+V in 5:3+V

Vadba na treh postajah, poudarek na dvobojih 1:1, nasprotnik je spredaj, zadaj in s strani.
Na bočnem položaju vadimo preigravanje v igralni situaciji 1+1:1 z zadevanjem v majhna vrata ali s predložki vratarju. V tej vaji lahko bočni igralec podaja na drugi bočni položaj na katerem po sprejemu žoge izvedejo igralno situacijo 2:1 ali 3:2+V.
V srednjem prostoru igra 1:1 ali 2:2 na dvoje vrat.
V tretjem prostoru vadimo situacije 1+1:1+V ter 2:1+V, 3:2+V tudi z možnostjo podaje s strani enako v situaciji 5:3+V.



PREDSTAVITEV NALOG IN VAJ PO IGRALNIH MESTIH:

1. **VRATAR**
2. **ZUNANJI BRANILEC**
3. **BRANILEC**
4. **NOTRANJI ZVEZNI IGRALEC/ ZADNJI ZVEZNI IGRALEC**
5. **ZUNANJI ZVEZNI IGRALEC/ PREDNJI ZVEZNI IGRALCE**
6. **NAPADALEC (V PARU, TRIJE LEVI DESNI SREDNJI)**

V nadaljevanju predstavljamo posamezna igralna mesta z vlogo in nalogami ter razvojem sposobnosti posameznega igralca na igralnem mestu.

1. VRATAR:

Aktivnosti vratarja pri sodelovanju izgradnje napada glede na položaj žoge in soigralcev:

- ODKRIVANJA VRATARJA – nakaže z roko in gibanjem, kam hoče podano žogo s strani soigralca.
- V vajah ob odkrivanju vadi sprejeme žog, podaje (kratke, srednje in dolge podaje).
- Vadi podaje iz volej udarca, s tal in z roko, ko organizira napad.
- V obrambi se postavlja glede na položaj žoge, izteka iz vrat, zmanjšuje kot pri strelih proti vratom ter pravočasno izteka in odriva pri lovljenju visokih žog, tudi predložkih.
- Vratar utrjuje tudi osnove preigravanja, občasno ga uporabi v igri.

VAJA – 2, **igralna oblika V +3:3+1:1+1:1 (V+5:5) prenos žoge preko linije, igralna oblika 5:5+V igra na troje vrat.**

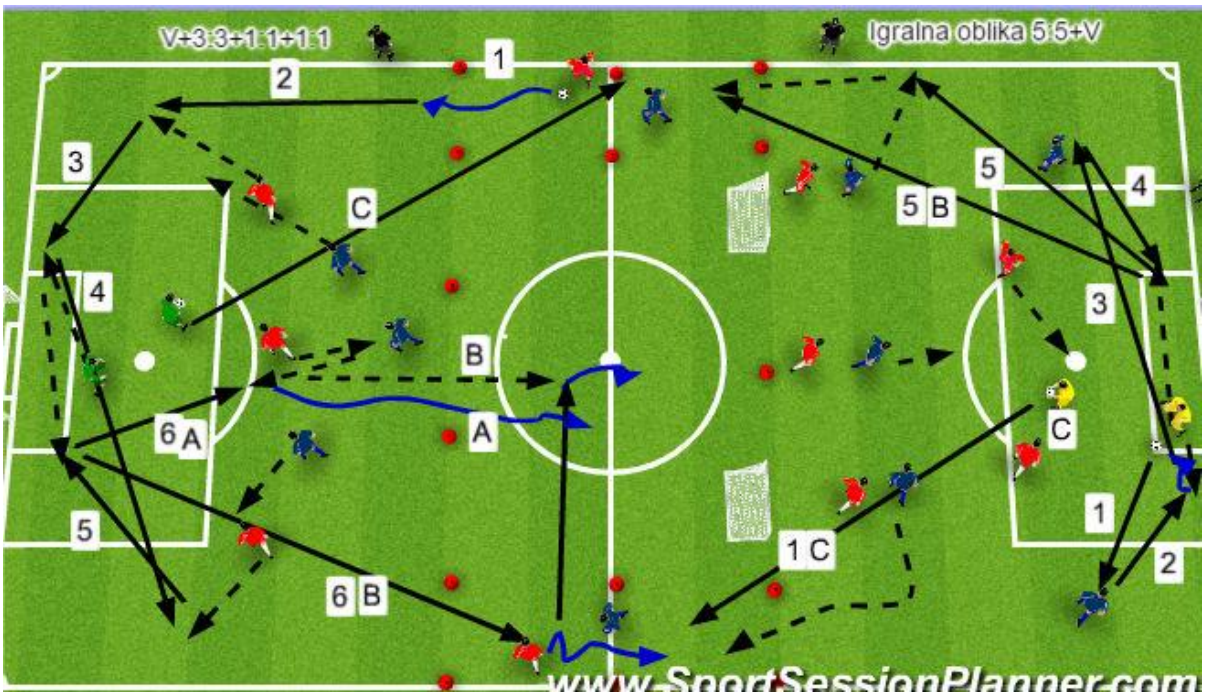
Sočasno izvajamo dve igralni obliki na polovicah, posebej označimo prostor na bočnem položaju. Igralce obeh moštev razdelimo v dve skupini 5:5 v vsaki sodeluje vratar, ki ima osrednjo vlogo in naloge v vaji. Vratar sodeluje v igri z nogo z vsemi igralci, dolgo podajo usmerja proti igralcu na bočnem položaju. V začetku vaje je nasprotnik pol aktiven, nato aktiven.

PREDSTAVITEV VAJE

1. **Vratar** v igralni obliki **V +3:3+1:1+1:1** sodeluje z branilci srednjimi in zunanjimi (bočnimi) ter zadnjim zveznim igralcem. Vratar v igralni obliki sodeluje z odkrivanjem, sprejemom žoge, kratkimi, srednjimi in dolgimi podajami na drugo stran od sprejete žoge, razen če mu to preprečujejo nasprotni igralci.
Naloga igralcev, ki sprejmejo žogo v sredini, je da po določenem številu podaj z vratarjem osvajajo prostora po globini, s preigravanjem prenosom žoge preko linije.
Prime, podaje 6B iz spodnje skice: - vratar podaja dolgo žogo zunanjemu branilcu, ki žogo sprejme ter preigrava v situaciji 1:1 ali podaja v sredino.
Vratar sodeluje v obrambnih nalogah, k**o ima nasprotna ekipa žogo. T**rener določi kdaj se v igralno polje vključijo bočni igralci ter igrajo V+ 5:5.

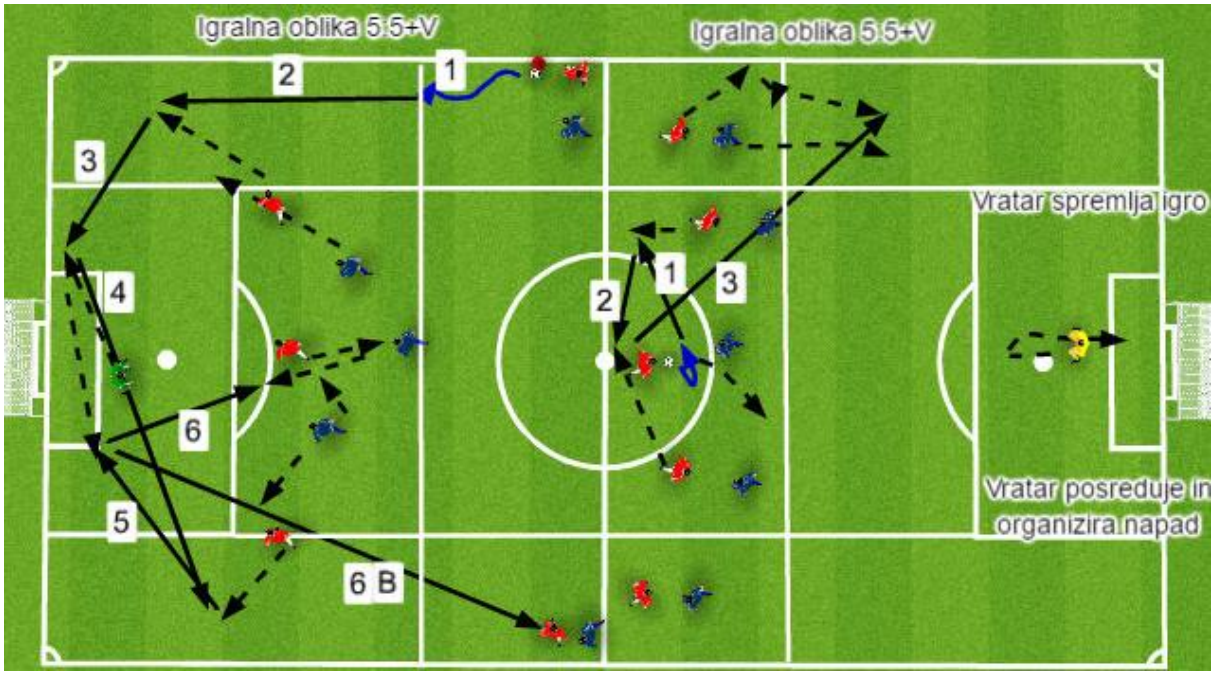
2. Vratar v igralni obliki 5:5+V brani velika vrata ter sodeluje s petimi soigralci pri organizaciji napada, ki napadajo in zadevajo v dvoje manjših vrat, proti petim nasprotnim.
V začetku vaje, ko vratar organizira igro, so obrambni igralci modre barve pol aktivni, v nadaljevanju vse bolj. Vratar ima tudi možnost podaje na bočni položaj, ko trener spremeni postavitev v polju.

3. V premoru med vajama dodamo aktivnosti za vratarja in ostale igralce. Vratar podaja z volejem na bočne pozicije ene in druge strani. Prehod v zaključek s podajo s strani, ostali vtekajo na predložek, vaja za vratarja, branilce in napadalce.

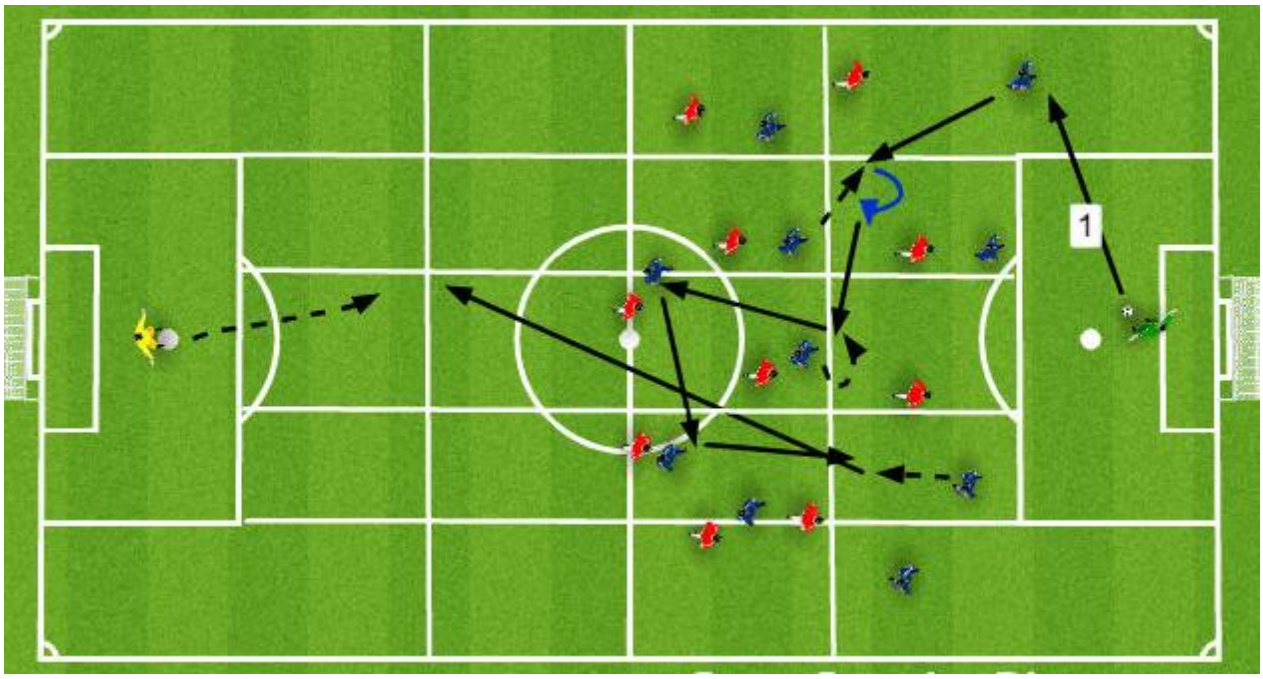


VAJA – 3, igralna oblika 5:5+V na polovicah igrišča.

Vratar začne z igro iz vratarjevega prostora ter sodeluje s podajami ali posreduje ob izgubljeni žogi. Na drugi polovici vratar spremlja igro, posreduje z nogo ob podajah nasprotnika v globino ali rešuje situacije 1:1. Ko vratar pridobi žogo v posest organizira napad.



VAJA - 4, Igralna oblika V + 10:10 + V.
Igra na polovici V+10:10+V, po petih šestih podajah sledi dolga podaja v globino. Vratar izteka na globinsko podane žoge, posreduje z nogo in organizira igro s soigralci na svoji polovici.



2. ZUNANJI BRANILEC – BOČNI BRANILEC:

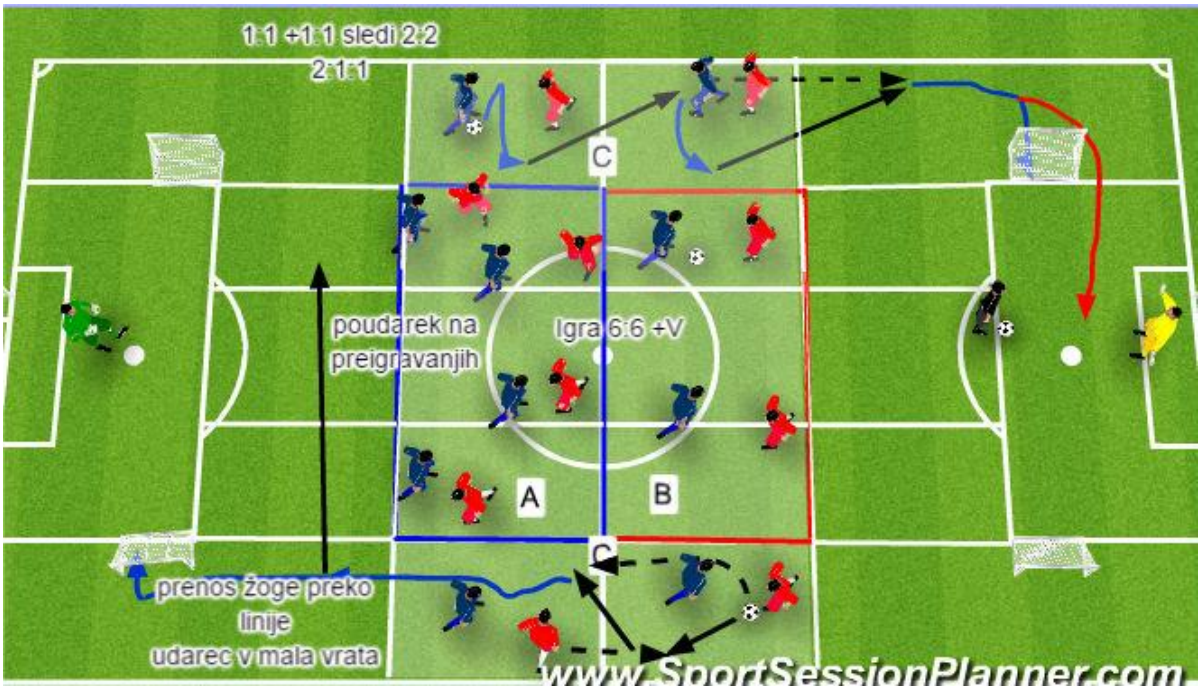
V igri izvaja aktivnosti:
pravočasna odkrivanja, sprejeme žoge, z žogo osvaja prostor ali jo ohranja v posesti, sodeluje z ostalimi soigralci, izvede obrate z žogo, pokriva nasprotne igralce, odvzema žoge.
Podaja:

- vratarju
- branilcu
- ob liniji zunanjemu zveznemu
- notranjemu/zadnjemu zveznemu ali prednjemu zveznemu
- osvajanje prostora, preigravanje ob liniji ali v sredino

VAJA – 5, igralna oblika V+6:6+V ter 2:2, na dvoje malih vrat, poteka na dveh polovicah

Igralci so razporejeni v tri prostore, igra poteka v conah A, B, C.
V vaji je poudarek na uigravanju bočnih branilcev, v sredini poteka igra 6:6 ločena od igre na bočnemu položaju.
A, B prostor – igra 6:6+V na vrata (dva zvezna, dva napadalca in branilca proti šestim) igrajo z zaključkom, po določenem času menjajo vloge ter smer napadanja.
C - prostor– na boku uigravamo bočnega igralca v sodelovanju s krilnim zveznim.
Akcijo rešujeta z dvojno podajo ali z vtekanjem za hrbet - za prodor po boku in zaključevanjem na zunanja vrata.

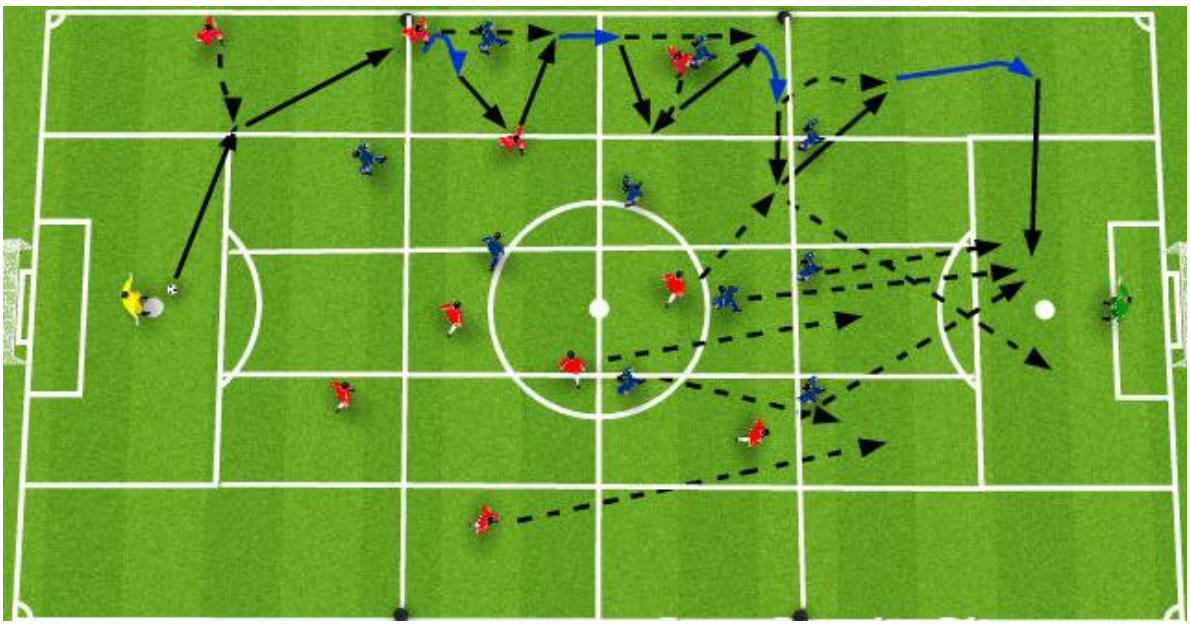
Zunanji branilec osvaja prostor v situacijah 1:1 s preigravanjem ob liniji ter podaja zunanjemu zveznemu s katerim prideta v situacijo 2:1 ali 2:2. V sodelovanju z zunanjim zveznim izvedeta osvajanje prostora proti nasprotnemu krilnemu zveznemu ter bočnemu. V nadaljevanju igralce sredine povežemo z aktivnostmi bočnega, ki prodira po krilu za podajo s strani.



VAJA - 6, igralna oblika V+ 2:2+6:6+2:2+V

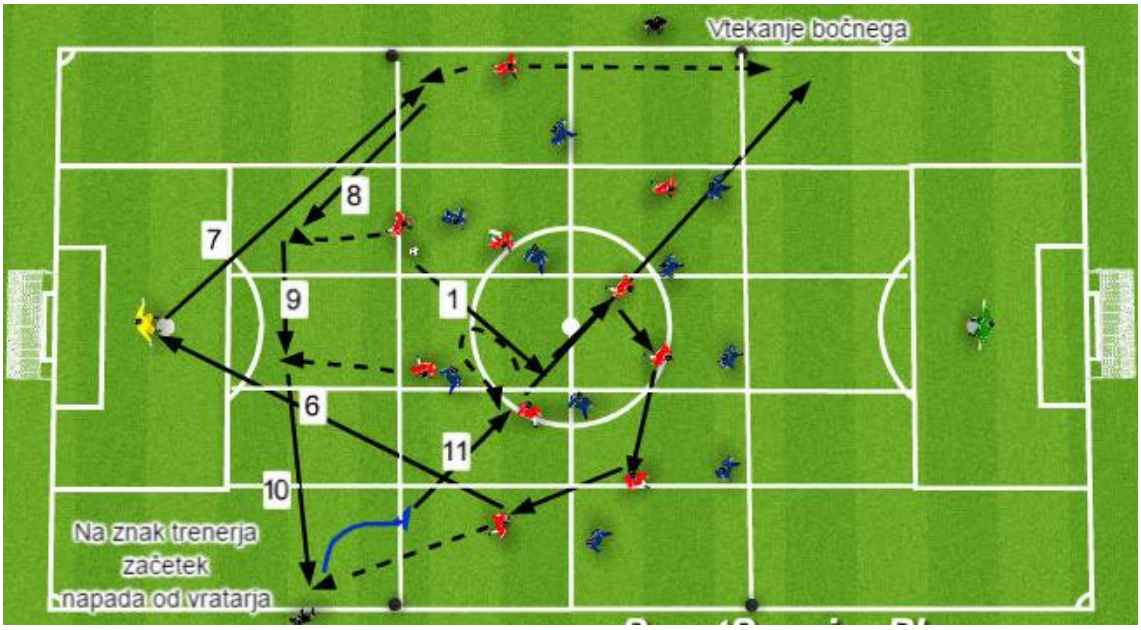
Vključevanje bočnega v napad v sodelovanju s krilnim zveznim in napadalcem.

Kontinuiran napad začne vratar, podaja branilcu, le ta zunanjemu branilcu, ki pri prodoru sodeluje z zadnjim zveznim, krilnim zveznim in napadalcem z dvojno podajo. V višini 11m podaja v kazenski prostor s strani predložek je usmerjen na prvo ali drugo vratnico ter na povratno podajo. Pogosto vteka na diagonalno podane žoge za hrbet obrambi. Bočni z nasprotne strani spremlja igro, pozoren je na odbite žoge.



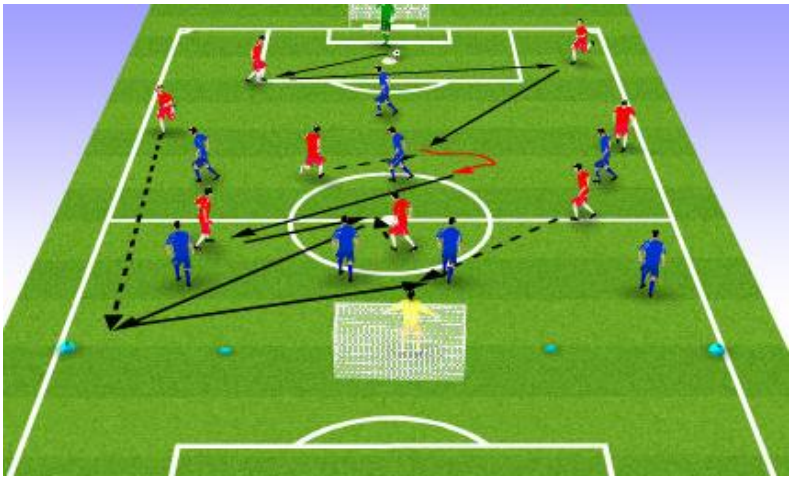
VAJA – 7, igralna oblika V + 1:1 + 8:8 +1:1 + V

Ustvarjanje prostora za **vtekanje bočnega branilca, globinska diagonalna podaja.** Igra začne pri vratarju, ki podaja žogo branilcu ali bočnemu ter tako prenese igro na eno stran. Sledi prenos na nasprotno stran, tako, da drugi bočni vteka v prazen prostor na podano žogo iz sredine, po zraku ali po tleh.



VAJA – 8, igralna oblika V+8:8+V

V kontinuiranem napadu osmih igralcev se bočni vključuje po krilnem položaju.



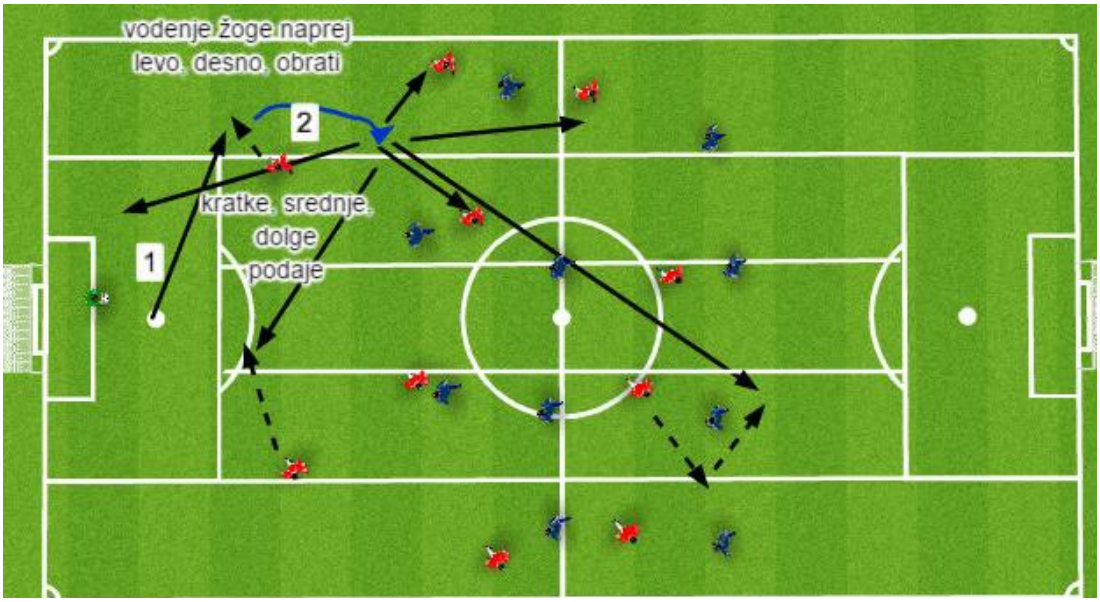
3. BRANILEC:

V igri izvaja aktivnosti kot so:
pravočasna odkrivanja, sprejemi žoge, osvajanje prostora z njo, ohranjanje žoge v posesti. Sodeluje z ostalimi soigralci, izvede obrate z žogo, pokriva nasprotne igralce, odvzema žoge, varuje soigralca, ga nadomešča…
Podaja:

- vratarju

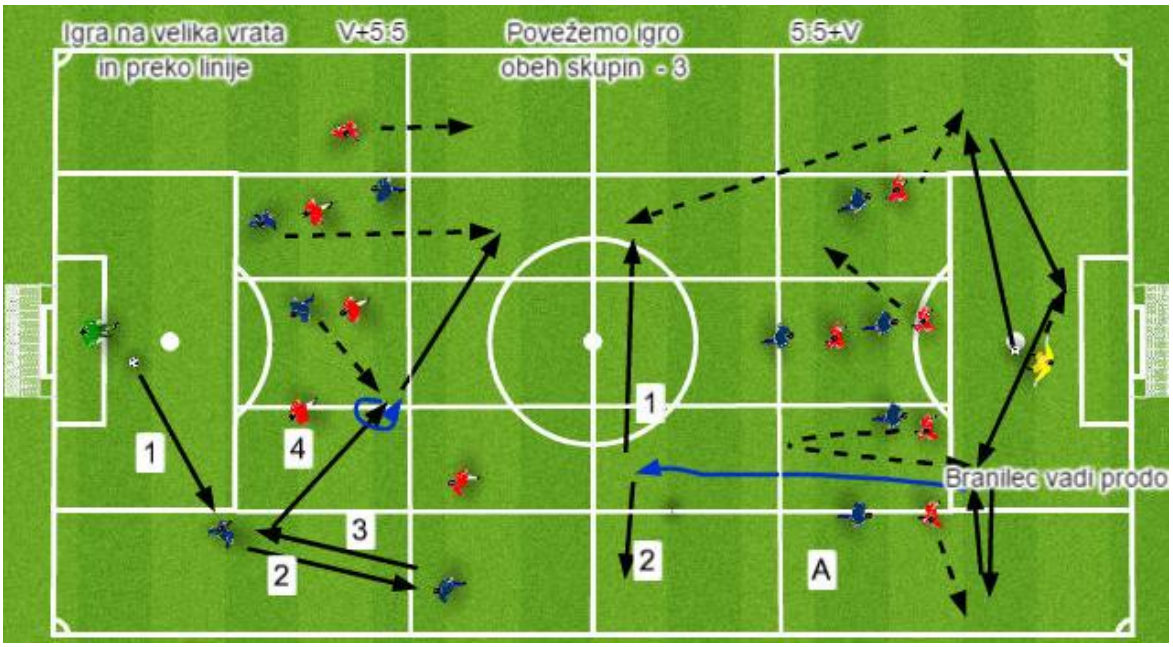
- zunanjemu branilcu (bočnemu)
- zunanjemu (krilnemu) zveznemu
- notranjemu/ zadnjemu zveznemu ali prednjemu zveznemu
- napadalcema

Branilec z žogo osvaja prostor po globini - po potrebi s preigravanjem, dvojno podajo, podaja soigralcem glede na njihovo odkrivanje in položaj nasprotnih igralcev v igri.



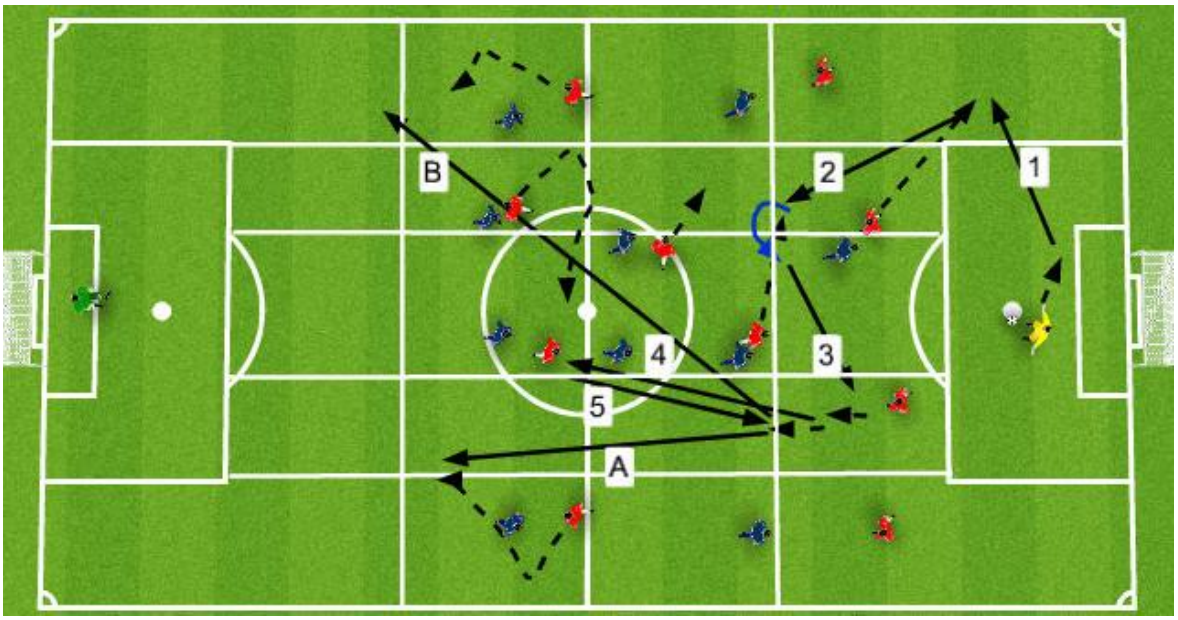
VAJA – 9, igralna oblika V+5:5 ter V+10:10+V

Branilec se odkriva, ko začne z igro vratar. Po prejeti žogi z njo osvaja prostor proti polovici ter nato podaja enemu izmed štirih soigralcev, zveznemu ali bočnemu, za potrditev točke. Enako delajo na drugi strani. V nadaljevanju v vaji povežemo dve skupini petih igralcev, ki s hitrim iznosom žoge proti sredini igrišča podajo soigralcem na drugi polovici igrišča. V določenih situacijah igre se v napad vključuje branilec.



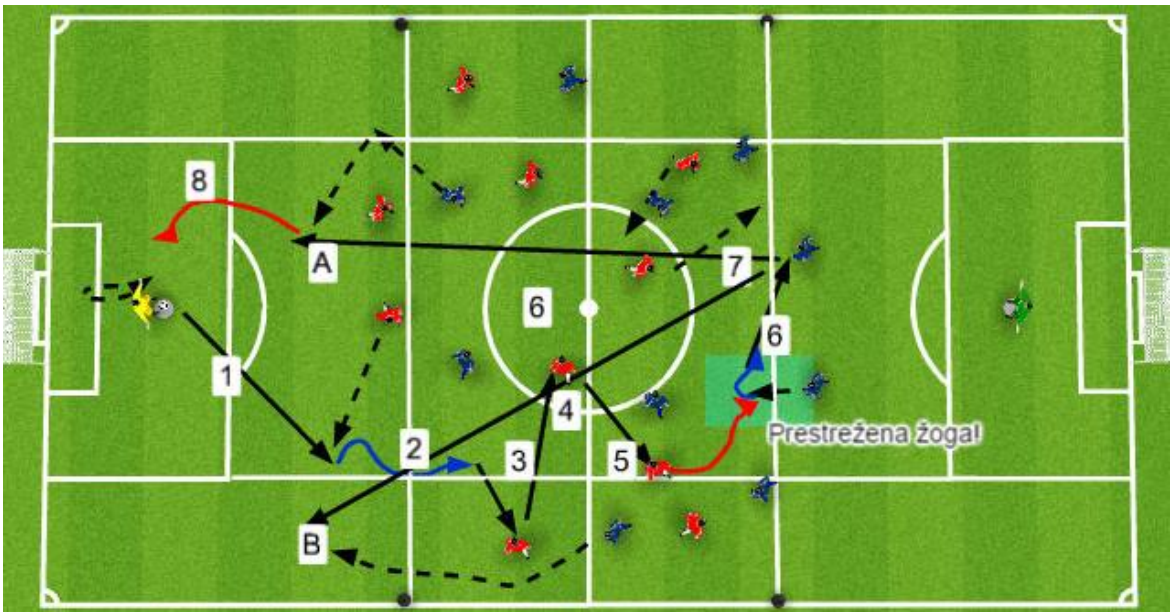
VAJA – 10, igralna oblika V+10:10+V

Branilec z žogo osvaja prostor, podaja zveznemu, ki z se obratom osvobodi nasprotnika, podaja drugemu branilcu, ta podaja krilnemu zveznemu igralcu, napadalca se odkrivata proti žogi, da izpraznita prostor za hrbtom. Sledi zaključek akcije in začetek akcije s strani druge ekipe.



VAJA – 11, igralna oblika V+10:10+V

Branilec se po prestreženi žogi v igri odloči za dolgo podajo napadalcu ali krilnemu zveznemu, ki vteka za hrbet nasprotni obrambi. V nekaterih situacijah podaja tudi po tleh v prostor. Z branilci vadimo tudi varovanja in nadomeščanja v igri. Pokrivanje hrbta soigralcu zaradi nevarnosti dolgih podaj.



Branilec opravlja obrambne naloge ter dvoboje z napadalci že v vajah, ki so prirejene za vratarja.

4. NOTRANJI ZVEZNI IGRALEC/ ZADNJI ZVEZNI IGRALEC

V igri izvaja aktivnosti kot so:
pravočasna odkrivanja, sprejemi žoge, osvajanje prostora z ohranjanjem žoge v posesti, obrati na žogi, preigravanja ter streli z razdalje. Sodeluje s soigralci v napadu, občasno se vključuje v konico napada. Predstavlja vezni člen med igralci prednje in zadnje vrste, je povezovalec, organizator igre.
Podaja:

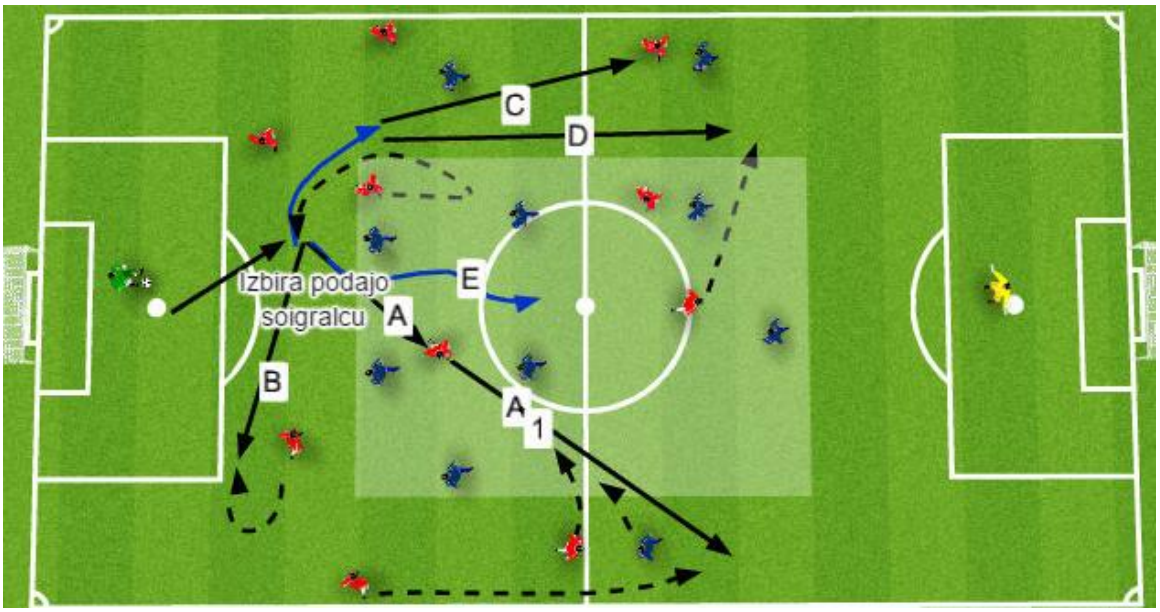
- vratarju
- zunanjemu branilcu
- zunanjemu zveznemu (podaja, povratna podaja, v prostor)
- drugemu notranjemu zveznemu (v noge redko v prostor)
- napadalcu (v noge ali prostor)

Osvajanja prostor po sredini za podajo soigralcu.

VAJA - 12, igralna oblika V+10:10+V

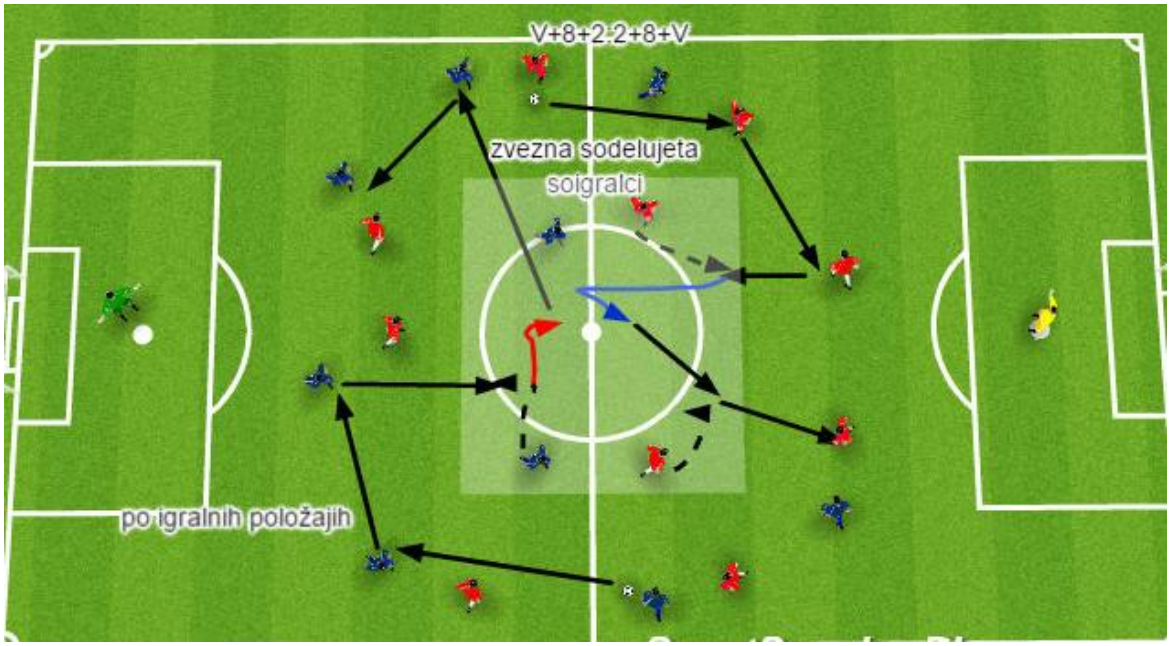
Možnosti sodelovanja **notranjega zveznega** s soigralci v igri, nasprotni igralci so v začetku pol aktivni. Moštvi zamenjata vloge v pripravi kontinuiranem napadanja s poudarkom na naloga notranjega zveznega.

A - podaja notranjemu zveznemu ali A1 - zunanjemu branilcu, B - obrat z žogo podaja branilcu, C – krilnemu zveznemu, D – napadalcu, E - osvajanje prostora po samostojnem prodoru. Na nasprotni polovici posreduje s pravočasno reakcijo na odbite žoge, ter izkoristi priložnost za udarce z razdalje



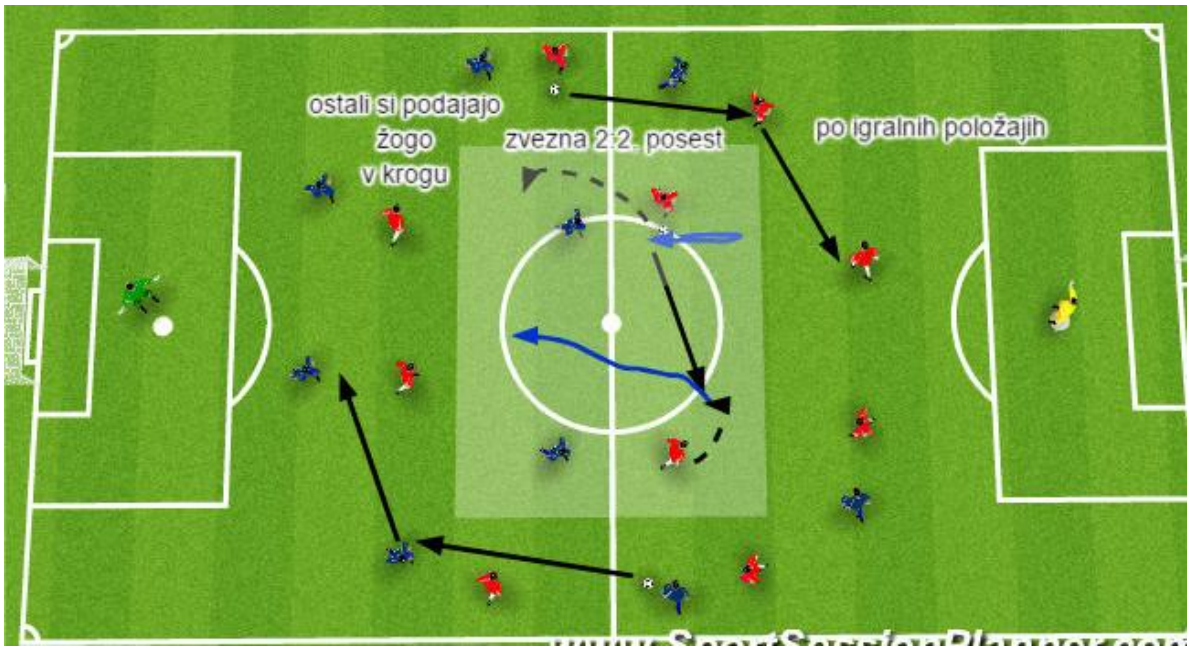
VAJA - 13, igralna oblika V+8:8+2:2+V

Zvezna vadita sodelovanje z ostalimi soigralci, ki so razporejeni okoli. Vsaka ekipa to izvaja s svojo žogo.



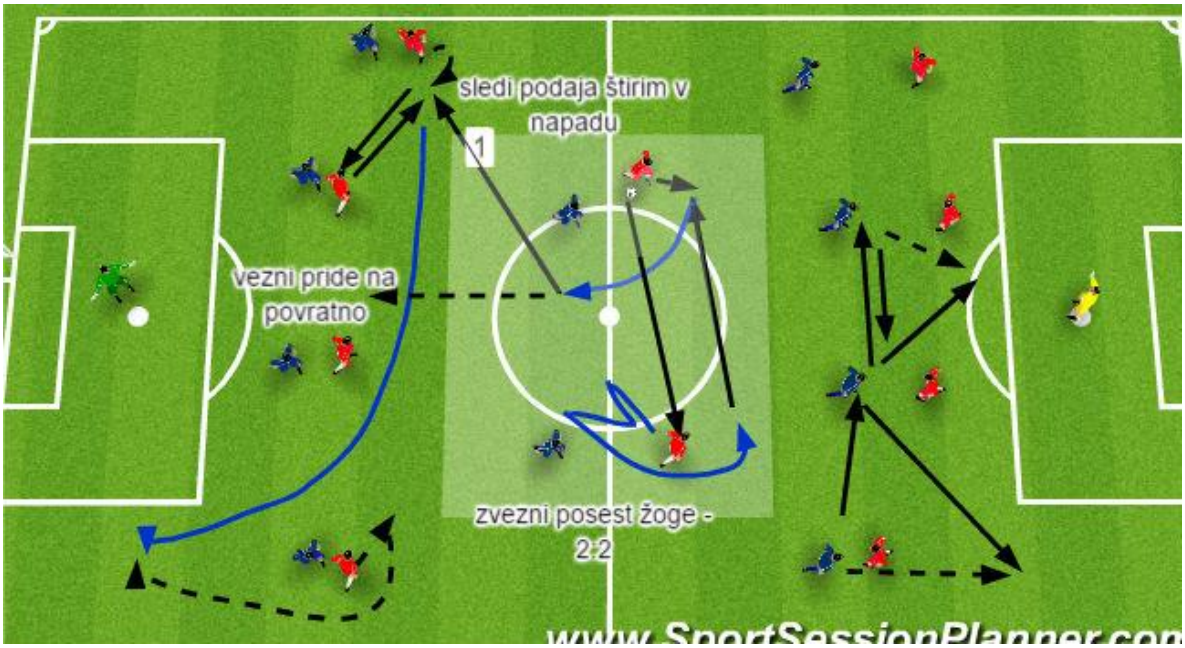
VAJA - 14, igralna oblika V+8:8+2:2+V

Zvezna vadita ohranjanje žoge v prostoru 30 sekund, ostali si podajajo žogo okoli.



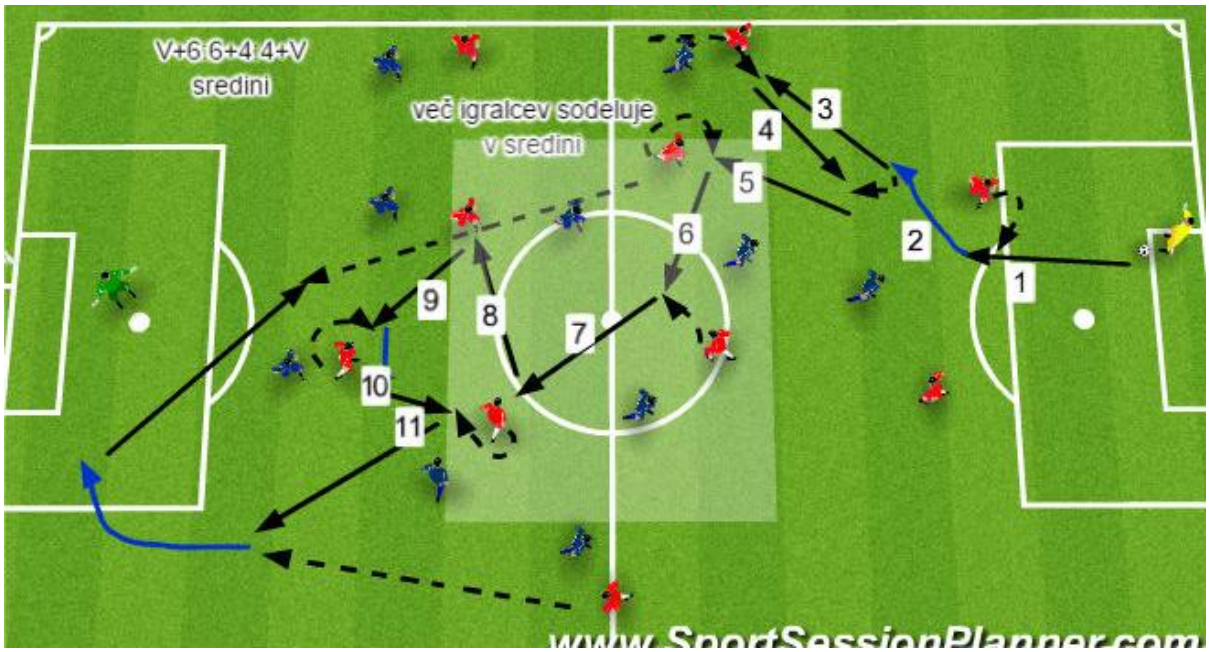
VAJA - 15, igralna oblika V+4:4+2:2+4:4+V

Zvezni se po podaji četvorki v napadu vključi na povratno podajo s strani krilnega zveznega.



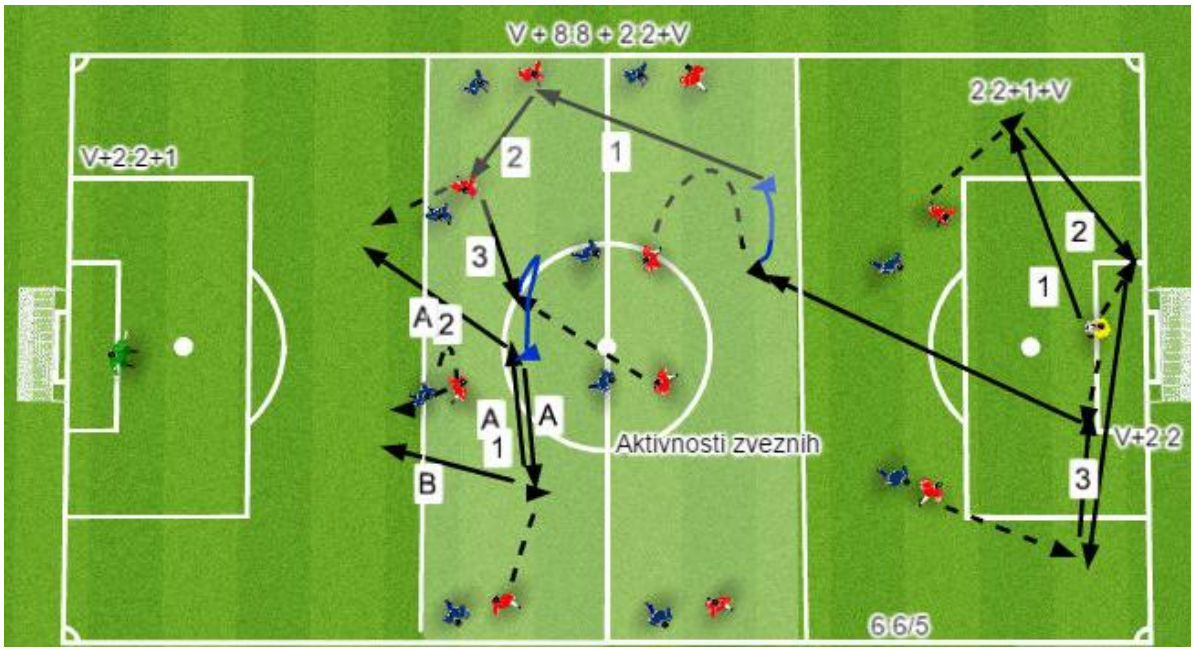
VAJA – 16, igralna oblika V+6:6+4:4+V

Namen vaje je, da se v sredino igrišča vključi v sodelovanje z notranjimi zveznimi tudi kateri od ostalih igralcev moštva. Tako se poveča število igralcev v sredini - »več zveznih« (od 3:2, 3:3, 4:3; 4:4), dvema zveznima se pri kreaciji igre pridružita napadalec, krilni zvezni ali kateri od ostalih igralcev.



VAJA - 17, igralna oblika V+2:2 + 8:8+V

Kontinuiran napad od vratarja - **notranji zvezni** so organizatorji napada, s kombinatorno igro s soigralci pripravijo zaključek napada. Eden od veznih se vključi na povratno ali odbito žogo na vrhu kazenskega prostora.

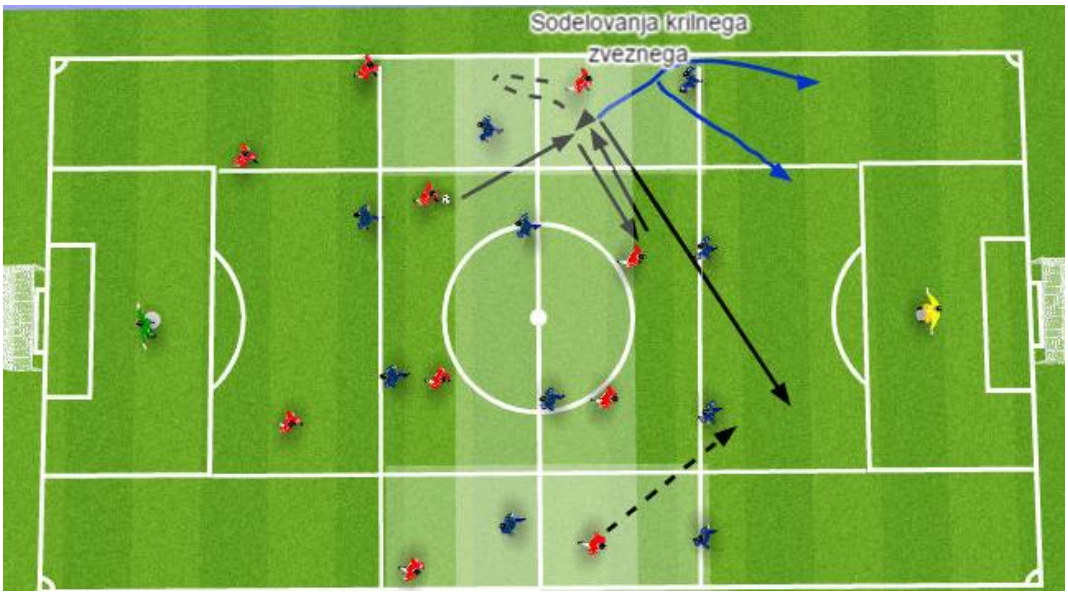


5. ZUNANJI ZVEZNI IGRALEC/ PREDNJI ZVEZNI IGRALEC

V igri izvaja različne aktivnosti kot so:
pravočasna odkrivanja, sprejemi žoge, osvajanje prostora z ohranjanjem žoge v posesti, obrati na žogi, preigravanja po krilnem položaju, podaja s predložki.
Preigrava lahko tudi v sredino, ko akcijo zaključi s strelom z razdalje. Sodeluje s soigralci v napadu, občasno se vključuje v konico napada kot tretji napadalec. Predstavlja povezavo z napadalci ter zadnjimi in prednjimi zveznimi, ko moštvo napada. V določenih situacijah igre sprejema dolgo podajo od branilcev.
Podaja:

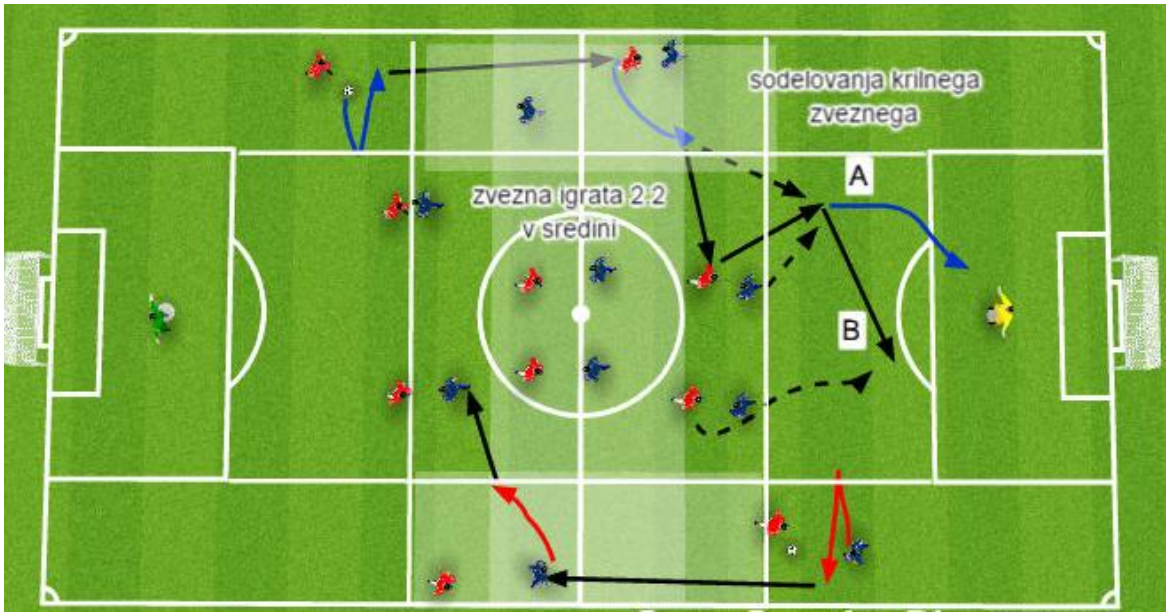
- vratarju
- zunanjemu branilcu
- zunanjemu zveznemu (diagonalna podaja drugemu krilnemu)
- notranjemu zveznemu (v noge redko v prostor)
- napadalcu (v noge ali prostor)

Pred sprejemom žoge se odloča za najboljšo rešitev v igri.



VAJA – 18, V+4:4, V+4:4, 2:2 posest

Akcija začne od vratarja, sledi podaja na bočni položaj – zunanjemu branilcu, ki po preigravanju - 1:1 podaja v globino krilnemu zveznemu, le-ta v sodelovanju z napadalcem odigra dvojno podajo in



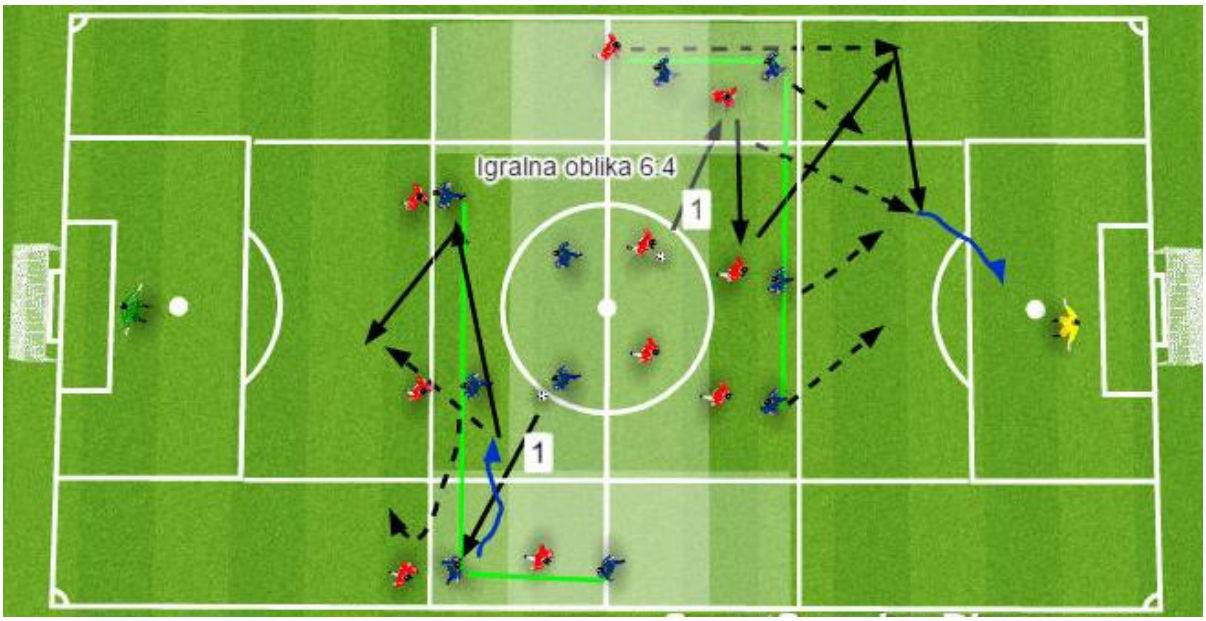
zaključi akcijo ali podaja drugemu napadalcu. Sočasno poteka enaka akcija po drugi strani, notranja zvezna imata nalogo, da v prostoru ohranjata žogo v posesti, v igri 2:2.

Naslednja možnost je igralna oblika V+6:4 na eni polovici, zvezna sta prosta igralca.

VAJA 19 – igralna oblika V+4:6, 6:4+V

Igra 6:4 na eni polovici s poudarkom na uigravanju krilnega zveznega na bočnem položaju, zvezna igralca sta prosta, organizirata akcije. Sočasno se igra na obeh straneh, vsaka skupina na velika vrata ali pa s prenosom žoge preko polovice igrišča.

Cilj je prodor po boku v sodelovanju z bočnim, ki podaja povratno na vrh kazenskega prostora krilnemu zveznemu igralcu, napadalca vtekata na prvo in drugo vratnico. Po določenih ponovitvah menjajo strani napadanja.V vajah sočasno delno uigravamo napadalca.



VAJA – 20, igralne situacije V+10:10+V

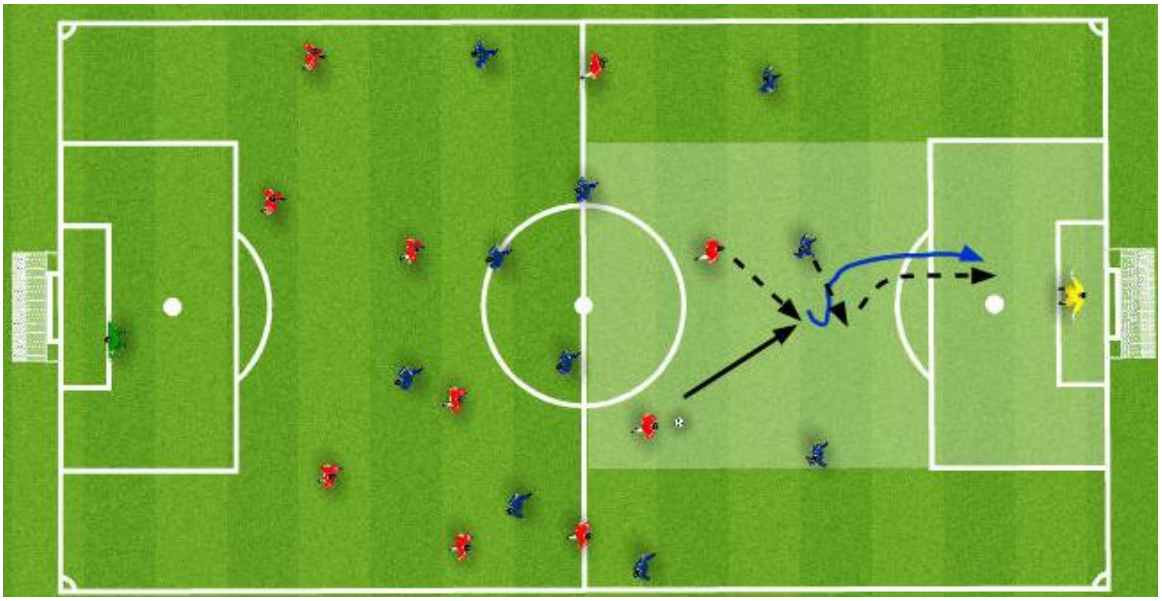
6. NAPADALEC (V PARU, TRIJE – LEVI, DESNI, SREDNJI)

Timing pravočasnih odkrivanj, menjave mest, sprejemov žog, vodenj, obratov, preigravanj, strelov, pokrivanj in odvzemov žog.

Sodelovanje z:

- zunanjim zveznim
- drugim napadalcem
- zunanjim branilcem
- branilcem
- notranjim ali prednjim zveznim
- vratarjem

Napadalec sodeluje v pripravi in zaključku napada ter prevzema odgovornost v ključnih trenutkih igre, ko je potrebno streljati proti vratom in doseči zadetek. Tej nalogi primerno predstavljamo v nadaljevanju vaje za ta igralni položaj.

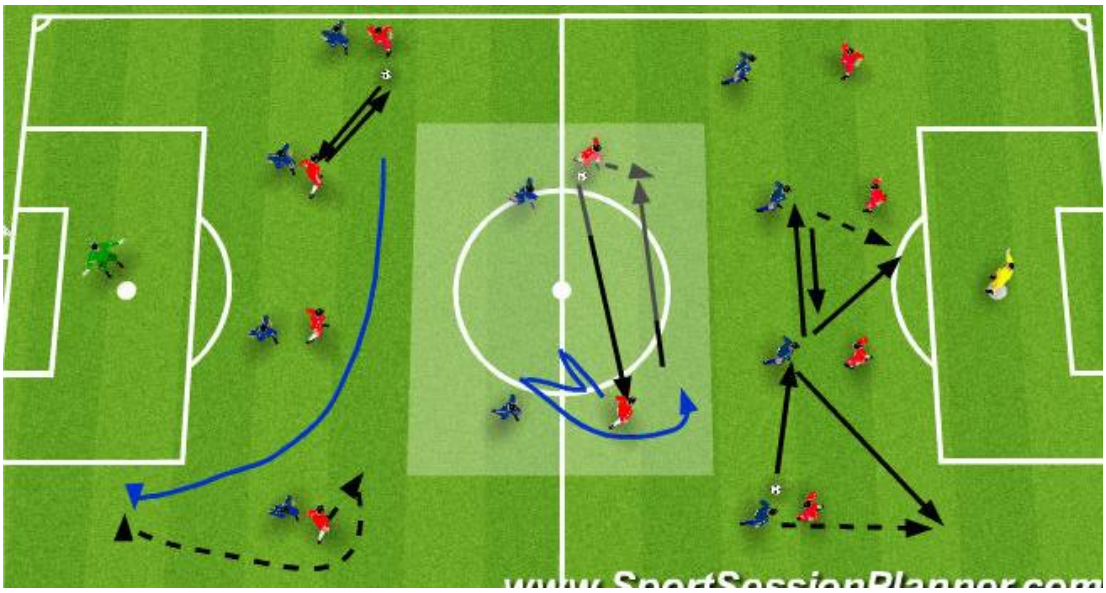


V sistemu 1:4:3:3 imamo tri napadalce.

VAJA - 21, igralna oblika V+4:4+2:2+4:4+V v postavitvi 1:4:4:2

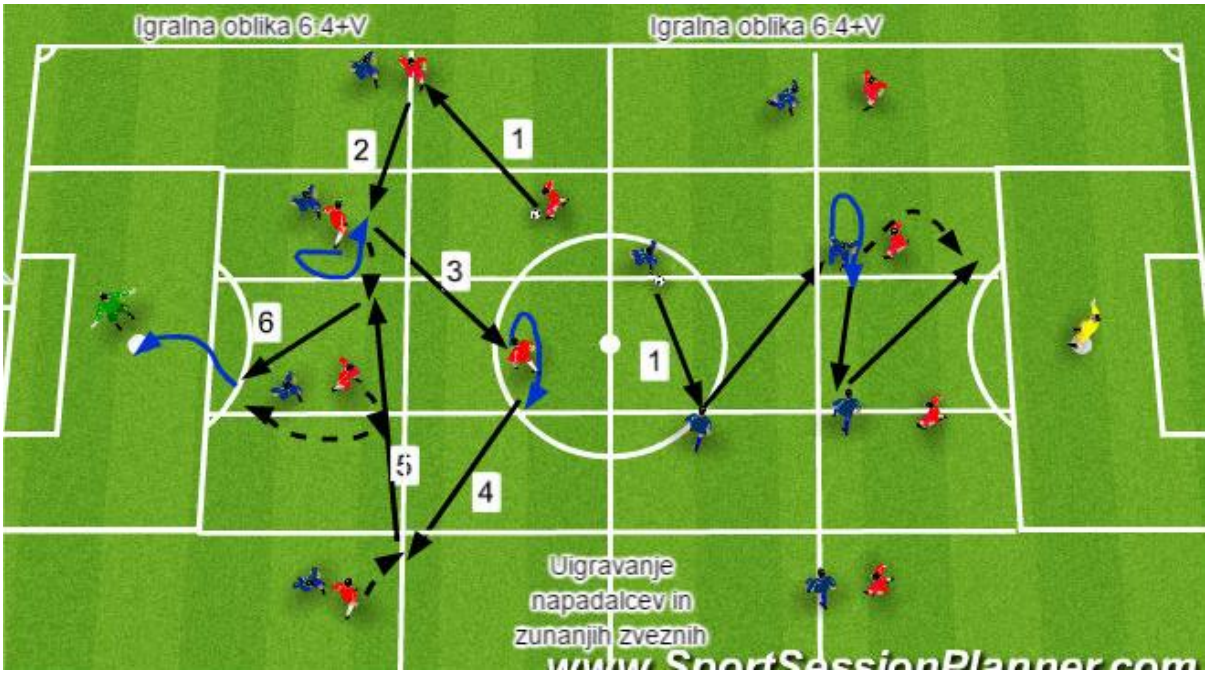
Vadimo v treh conah. V drugem delu vaje dodamo prehode preko veznih.

Igralna oblika poteka v treh prostorih. V srednjem prostoru izvajata aktivnosti dva zvezna igralca s poudarkom na ohranjanju žoge v posesti. Pred enimi in drugimi nasprotnimi vrati pa štirje napadalci in štirje obrambni. Napadalci na različne načine zaključujejo napad, po dvojni ali povratni podaji na tretjega, diagonalna podaja, menjava mest ter s prodori 1:1 po krilnem položaju in skozi sredino. Vtekajo na prvo in drugo vratnico, zaključne strele izvajajo z nogo in glavo.



VAJA – 22, igralna oblika V+6.4, 6:4+V

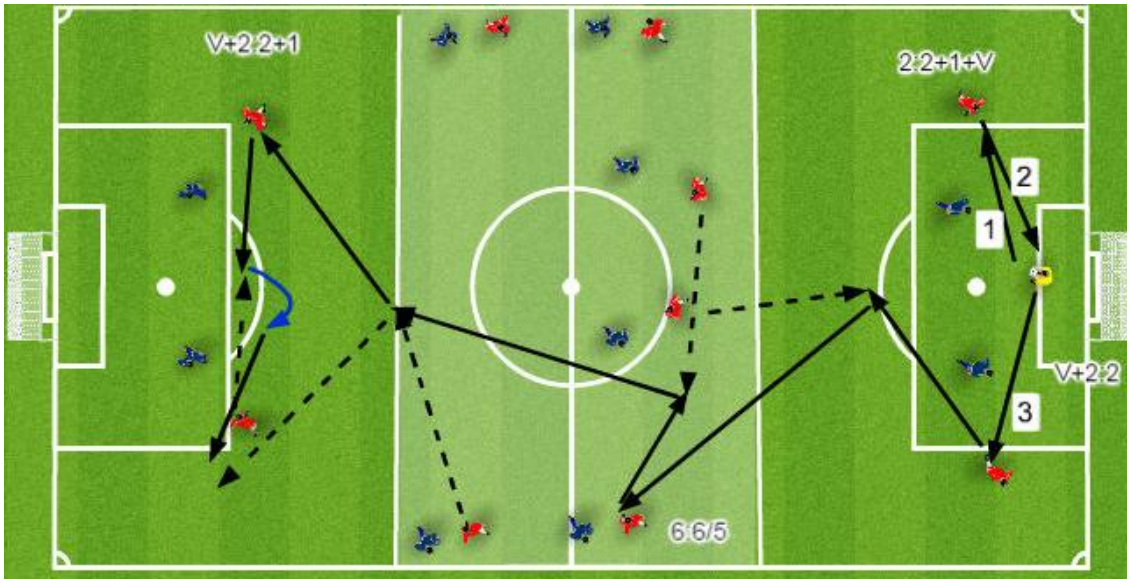
Zvezna igralca organizirata napad v vseh načrtovanih kombinacijah.



VAJA – 23, igralna oblika V+2:2+6:6+2:2+V

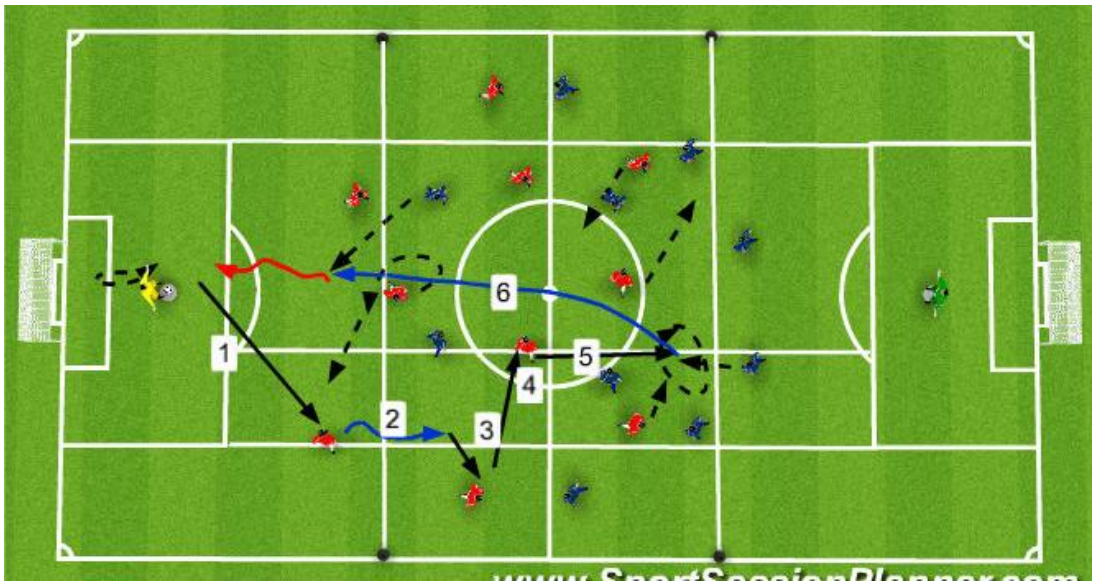
Začetek napada od vratarja, **napadalca** s presingom poizkušata odvzeti žogo. Branilca podajata žogo zveznim, ki kombinirajo z zunanjimi zveznimi in podajajo žogo napadalcema, v igralni situaciji 2:2+V.

Igralna oblika se izvaja v treh conah s poudarkom na kontinuiranem napadanju od vratarja.
Vratar in branilca začenjajo igro od svojih vrat, ko se v igro vključi zvezni, prenese igro v srednji prostor in v sodelovanju z ostalimi igralci podaja do napadalcev na drugi strani**.**



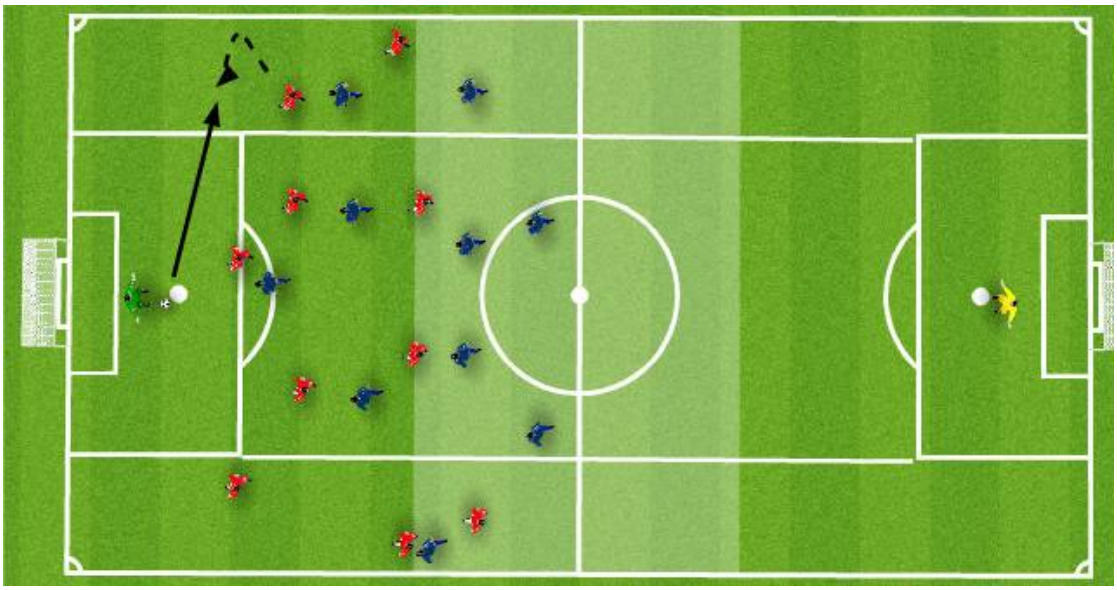
VAJA - 24, vodena igra V+1:1+8:8+1:1+V

Postavitev dveh moštev je različna 1:4:3:3 in 1:4:4:2.
V igri je poudarek na kontinuiranem napadanju, uigravanju napadalcev s šestimi igralci v sredini 6:6 in 1:1 na bočnem položaju, kamor se odkriva tudi krilni zvezni igralec. Branilca sta v dvoboju z napadalci in jih v fazi obrambe tesno pokrivata.



Vaja - 25, vodena igra z nalogami

Poudarek na kontinuiranem napadanju celotnega moštva in presingu nasprotnega moštva, takoj, ko začenja napad od vratarja. Drugo izhodišče v igri - nasprotnik se brani v srednji coni.



VAJA - 26, prosta igra

Moštvi samostojno izvajata akcije, vodilni igralci – »liderji« dajo pobudo za način napadanja (agresivno napadanje žoge - kdaj in kje?), v igri je poudarek na preigravanjih in presingu takoj po odvzeti žogi. Igralci lahko menjavajo igralne položaje, se nadomeščajo.

ZAKLJUČEK: poigravanja z žogo, sprostilne vaje za celo telo

Vsebine treninga in skice zasnoval:
BRANKO ZUPAN,
UEFA PRO profesionalni nogometni trener