

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

Trenerska šola prof. Branko Elsner

DIPLOMA UEFA PRO

**TRENAŽNO-TEKMOVALNI PROCES SLOVENSKE A
REPREZENTANCE V UEFA LIGA NARODOV 2022**

DIPLOMSKO DELO

Avtor dela

BOŠTJAN CESAR

Ljubljana 2023

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

Trenerska šola prof. Branko Elsner

DIPLOMA UEFA PRO

**TRENAŽNO-TEKMOVALNI PROCES
SLOVENSKE A REPREZENTANCE V UEFA
LIGA NARODOV 2022**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
prof. Dejan Kopasić
RECENZENT:
prof. Branko Elsner
ČLAN KOMISIJE:
prof. Iztok Kavčič

Avtor dela:
BOŠTJAN CESAR

Ljubljana 2023

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. Dejanu Kopasiću za strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Ključne besede: UEFA Liga narodov, taktika, trenažni proces

TRENAŽNO-TEKMOVALNI PROCES SLOVENSKE A REPREZENTANCE V UEFA LIGA NARODOV 2022

Boštjan Cesar

IZVLEČEK

UEFA Liga narodov je nogometno tekmovanje za odrasle moške reprezentance, ki se je začelo septembra 2018. Posamezno tekmovanje traja dve leti. Znotraj skupine vsaka država igra z vsako dve tekmi, eno doma in eno v gosteh.

V letu 2022 je Slovenska reprezentanca nastopala v ligi B4, skupaj s Srbijo, Norveško in Švedsko. Na 6 tekmah je Slovenija dosegla 1 zmago, 3 neodločene rezultate in 2 poraza ter tako zbrala 6 točk in zasedla 3 mesto v skupini.

Slovenska A reprezentanca je v letu 2022 izvedla 2 reprezentančni akciji za UEFA Liga narodov. Od 26. 5. 2022 do 12. 6. 2022 je opravila 15 treningov in 4 tekme. V tem obdobju je moštvo dobro delovalo v fazi branjenja, več rezerve pa je imelo v fazi napadanja, pri obeh prehodih in pri prekinitvah. Od 19. 9. 2022 do 27. 9. 2022 je moštvo opravilo 7 treningov in odigralo 2 tekmi. Tudi tokrat je reprezentanca dobro delovala v fazi obrambe, izboljšala pa se je tudi v obeh prehodih. Kljub temu je ostalo prostora za napredek v fazi napada in prekinitvah.

Zaradi kratkega časovnega obdobja, ki ga imamo na voljo za pripravo na nasprotnike, bo v prihodnje velik izziv kako oblikovati trenažni proces na način, da bo prenos taktičnih zahtev na igralce čim večji, tako da bodo kot moštvo dobro delovali v čim več fazah igre. Možnost za napredek vidim predvsem v dosledni uporabi videoanalize za posredovanje taktičnih rešitev, idej oz. zahtev, ter uporabi GPS-ov za natančno določanje obremenitve, ki so ji igralci izpostavljeni v trenažno-tekmovalnem procesu.

Key words: Uefa Nations League, tactics, training process

TRAINING PROCESS AND MATCHES OF SLOVENIAN NATIONAL TEAM IN UEFA NATIONS LEAGUE 2022

Boštjan Cesar

ABSTRACT

UEFA Nations League is a biennial international football competition contested by the senior men's national teams of the member associations of UEFA. All national teams inside each group plays two matches against each other, one at home and one away.

In the year of 2022 Slovenian national team played in league B4, together with national teams of Serbia, Norway and Sweden. Slovenia managed to score 1 win, 3 ties and 2 defeats, collecting a total of 6 points and ending the group stage in third place.

Slovenian A national team had 2 preparatory-competitive periods for UEFA Nations League in 2022. From 26. 5. 2022 until 12. 6. 2022 they had 15 training sessions and 4 matches. In this period the team performed well in defensive phase of the game, but didn't reach its potential in both transitions, attacking phase, corners and free kicks. From 19. 9. 2022 until 27. 9. 2022 team had 7 training sessions and 2 matches. Once again they performed well in defensive phase and improved in both transitions. There was still room for improvement in attacking phase, corners and free kicks.

Because of short time that national teams have for preparation on their opponents, the coaching staff will be put under a great challenge to find the effective ways of transferring their tactics principles to the players. Possible solutions could be consistent usage of videoanalysis for faster transfer of tactic principles and usage of GPS devices for accurate determination of training loads.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	12
1.1	PREDSTAVITEV UEFA LIGE NARODOV IN NAČIN TEKMOVANJA.....	12
1.2	ZGODOVINA NASTOPANJA SLOVENSKE A REPREZENTANCE V UEFA LIGI NARODOV	12
1.3	PREDSTAVITEV SLOVENSKE A REPREZENTANCE V UEFA LIGI NARODOV 2022.....	13
1.4	FAZE NOGOMETNE IGRE	14
1.5	SREDSTVA ZA UČENJE IN RAZVOJ TAKTIČNIH ZNANJ	15
1.5.1	DINAMIČNA TEHNIKA	15
1.5.2	SITUACIJSKA TEHNIKA	15
1.5.3	IGRALNE SITUACIJE.....	15
1.5.4	IGRALNE OBLIKE	16
1.5.5	MOŠTVENE IGRE.....	16
2	PREDMET, PROBLEM IN CILJI.....	17
3	OPIS TRENINGOV IN TEKEM SLOVENSKE A REPREZENTANCE V SKLOPU UEFA LIGE NARODOV V LETU 2022.....	18
3.1	OKVIRNA VSEBINA TRENINGOV OD 26. 5. 2022 DO 12. 6. 2022.....	18
3.2	VSEBINA TRENINGOV OD 26. 5. 2022 DO 12. 6. 2022.....	22
3.2.1	1. TRENING, 26. 5. 2022, Stožice, 92 minut.....	22
3.2.2	2. TRENING, petek, 27. 5. 2022, 10:30, Stožice, 75 minut.....	25
3.2.3	3. TRENING, petek, 27. 5. 2022, 17:00, Stožice, 70 minut.....	27
3.2.4	4. TRENING, sobota, 28. 5. 2022, 11:00, Stožice (pomožno), 65 minut	30
3.2.5	Nedelja, 29. 5. 2022 – PROSTO.....	31
3.2.6	5. TRENING, ponedeljek, 30. 5. 2022, 18:00, Brdo, 65 minut	32
3.2.7	6. TRENING, torek, 31. 5. 2022, 11:00, Brdo, 62 minut.....	34
3.2.8	7. TRENING, sredo, 1. 6. 2022, 18:00, Brdo, 70 minut.....	36
3.2.9	TEKMA SLOVENIJA:ŠVEDSKA (0:2), 2. 6. 2022, 20:45, Stožice	38
3.2.10	8. TRENING, petek, 3. 6. 2022, 11:00, Brdo, 55 minut	40
3.2.11	9. TRENING, sobota, 4. 6. 2022, 18:00, Beograd, 51 minut.....	41
3.2.12	TEKMA SRBIJA:SLOVENIJA (4:1), 5. 6. 2022, 20:45, Marakana.....	43
3.2.13	REGERACIJA, ponedeljek, 6. 6. 2022, 14:00 (po povratku na Brdo)	45
3.2.14	10. TRENING, torek, 7. 6. 2022, 11:00, Brdo, 57 minut.....	45
3.2.15	11. TRENING, sredo, 8. 6. 2022, 10:30, Brdo, 60 minut	47
3.2.16	TEKMA NORVEŠKA:SLOVENIJA (0:0), 9. 6. 2022, Ullevaal	49
3.2.17	12. TRENING, petek, 10. 6. 2022, 18:00 (Brdo), 50 minut.....	51
3.2.18	13. TRENING, sobota, 11. 6. 2022, 18:00, Brdo, 63 minut	52
3.2.19	TEKMA SLOVENIJA:SRBIJA (2:2), 12. 6. 2022, Stožice	54

3.3	ANALIZA ZBORA 26. 5. 2022 – 12. 6. 2022	56
3.3.1	REALIZACIJA TRENINGOV NA POSAMEZNIH POVRŠINAH	56
3.3.2	SUBJEKTIVNA OCENA ZBORA	57
3.3.3	SUBJEKTIVNA OCENA TRENAŽNEGA PROCESA.....	57
3.3.4	SMERNICE ZA NAPREJ.....	58
3.3.5	POGOJI TRENIRANJA, REKVIZITI IN OPREMA:.....	58
3.4	OKVIRNA VSEBINA TRENINGOV OD 19. 9. 2022 DO 27. 9. 2022.....	59
3.5	VSEBINA TRENINGOV OD 19. 9. 2022 DO 27. 9. 2022.....	61
3.5.1	1. TRENING, ponedeljek 19. 9. 2022, 17:30, Brdo, 52 minut.....	61
3.5.2	2. TRENING, torek, 20. 9. 2022, 11:00, Stožice, 65 minut	62
3.5.3	3. TRENING, sreda, 21. 9. 2022, 11:30, Brdo, 60 minut	64
3.5.4	4. TRENING, četrtek, 22. 9. 2022, 17:00, Brdo, 75 minut.....	66
3.5.5	5. TRENING, petek, 23. 9. 2022, 17:00, Brdo, 65 minut	67
3.5.6	TEKMA SLOVENIJA:NORVEŠKA (2:1), 24. 9. 2022, Stožice	69
3.5.7	6. TRENING, nedelja, 25. 9. 2022, 11:30, Brdo, 60 minut	71
3.5.8	7. TRENING, ponedeljek, 26. 9. 2022, 18:30, Stockholm, 60 minut	72
3.5.9	TEKMA ŠVEDSKA:SLOVENIJA (1:1), 27. 9. 2022, Friends Arena.....	74
3.6	ANALIZA ZBORA 19. 9. 2022 – 27. 9. 2022	77
3.7	MODEL IGRE SLOVENSKE REPREZETANCE V UEFA LIGI NARODOV 2022	80
3.7.1	FAZA BRANJENJA	80
3.7.2	TRENUTEK OSVOJENE ŽOGE - NAPADALNA TRANZICIJA.....	80
3.7.3	FAZA NAPADA.....	81
3.7.4	TRENUTEK IZGUBLJENE ŽOGE – OBRAMBNA TRANZICIJA.....	83
4	SKLEP	85
5	VIRI	86

KAZALO SLIK

Slika 1	Razvrstitev reprezentanc v skupini C3 UEFA Lige narodov v sezoni 2018/2019	12
Slika 2	Razvrstitev reprezentanc v skupini C3 UEFA Lige narodov v sezoni 2020/2021	13
Slika 3	Razvrstitev reprezentanc v skupini B4 UEFA Lige narodov v sezoni 2022/2023	13
Slika 4	Dinamična tehnika na mestu v Y (ipsilon)	22
Slika 5	Situacijska tehnika brez nasprotnika za obrambne in vezne igralce	22
Slika 6	Situacijska tehnika brez nasprotnika za napadalce	23
Slika 7	Igralna oblika 9:9+2 čez linijo z vratarji na zmanjšanem igrišču	23
Slika 8	Igra 11:11 na polovici igrišča	23
Slika 9	Dinamična tehnika po prostoru	25
Slika 10	Igralne situacije 10:0 za fazo napada	25
Slika 11	Igra 11:11 na polovici igrišča	26
Slika 12	Dinamična tehnika po prostoru v parih	27
Slika 13	Igra sredine 6:2	27
Slika 14	Igralna oblika 4:4+3 za ohranjanje posesti	28
Slika 15	Zaključki preko bočnih pozicij	28
Slika 16	Igra 11:11 na polovici igrišča	29
Slika 17	Dinamične raztezne gimnastične vaje in koordinacija	30
Slika 18	Dinamična tehnika v rombu	30
Slika 19	Igra sredine 6+2	30
Slika 20	Igra 11:11 na polovici igrišča	31
Slika 21	Igralna oblika 7:7 na zmanjšanjem prostoru	31
Slika 22	Dinamične raztezne gimnastične vaje s koordinacijo in tehniko z žogo	32
Slika 23	Situacijska tehnika za napadalce	32
Slika 24	Igralna oblika 7:7 za vadbo iznosa žoge	32
Slika 25	Igralna oblika 10:10 iz formacije (delovanje v srednji in nizki coni)	33
Slika 26	Igra 11:11 na polovici igrišča	33
Slika 27	Tehnika z žogo v parih	34
Slika 28	Igra sredine 8:2	34
Slika 29	Igra 10:10 na 4 male gole	34
Slika 30	Igralne situacije 10:0 za fazo napada	35
Slika 31	Igra 11:11 na zmanjšanem igrišču	35
Slika 32	Kot v obrambi	35
Slika 33	Prosti strel v obrambi	35
Slika 34	Dinamična tehnika po prostoru v parih	36
Slika 35	Igra sredine 6:2	36
Slika 36	Igralne situacije 11:0 za fazo napada	36
Slika 37	Vadba faze branjenja	37
Slika 38	Igra 11:11 v formaciji	37
Slika 39	Rešitve za fazo napada v nizki coni	37
Slika 40	Rešitve na fazo napada v visoki coni	37
Slika 41	Začetna postava na tekmi s Švedsko	38
Slika 42	Seznam igralcev za tekmo s Švedsko	38
Slika 43	Dinamična tehnika na mestu v rombu s strelom na majhen gol	40
Slika 44	Igra 8:8 na igrišču velikosti 2x16m prostor	40
Slika 45	Streli na gol po predložkih iz strani	40

Slika 46	Dinamična tehnika na mestu.....	41
Slika 47	Igra sredine 6:2	41
Slika 48	Igralne situacije 11:0 za fazo napada.....	41
Slika 49	Igra 11:11 na polovici igrišča	42
Slika 50	Začetna postava na tekmi s Srbijo	43
Slika 51	Seznam igralcev za tekmo s Srbijo	43
Slika 52	Dinamična tehnika na mestu v Y z zaključkom na majhen gol.....	45
Slika 53	Igralne situacije 11:0 za fazo napada.....	45
Slika 54	Igralna oblika 7:7+2 za ohranjanje posesti	46
Slika 55	Igra 11:11 na polovici igrišča	46
Slika 56	Dinamična tehnika po prostoru v parih	47
Slika 57	Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu.....	47
Slika 58	Igralne situacije 11:0 za fazo napada.....	47
Slika 59	Organizacija napada od vratarja (Norveška)	48
Slika 60	Organizacija napada v srednji coni (Norveška).....	48
Slika 61	Faza branjenja v srednji coni (Norveška)	48
Slika 62	Faza branjenja v nizki coni (Norveška)	48
Slika 63	Seznam igralcev na tekmi z Norveško.....	49
Slika 64	Začetna postava za tekmo z Norveško.....	49
Slika 65	Dinamična tehnika po prostoru v parih	51
Slika 66	Igra sredine 7:2	51
Slika 67	Igra 7:7 na 4 male gole	51
Slika 68	Igra 6:6 na igrišču velikosti 2x16m prostor.....	52
Slika 69	Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu.....	52
Slika 70	Igralne situacije 11:0 za fazo napada.....	52
Slika 71	Branjenje v srednji coni (Slovenija)	53
Slika 72	Organizacija napada v srednji coni (Slovenija).....	53
Slika 73	Vadba prostega strela.....	53
Slika 74	Vadba kota.....	53
Slika 75	Seznam igralcev za tekmo s Srbijo	54
Slika 76	Začetna postava na tekmi proti Srbiji	54
Slika 77	Dinamična tehnika na mestu s strelom na majhen gol	61
Slika 78	Igralna oblika 4:4+3.....	61
Slika 79	Poligon za ogrevanje	62
Slika 80	Dinamična tehnika po prostoru v skupinah	62
Slika 81	Igralne situacije 10:0	62
Slika 82	Situacijska tehnika 7:0 od vratarja.....	63
Slika 83	Igralne situacije za napadalce brez nasprotnika	63
Slika 84	Igra 11:11 na polovici igrišča	63
Slika 85	Dinamične raztezne gimnastične vaje	64
Slika 86	Dinamična tehnika na mestu v kvadratu.....	64
Slika 87	Igra sredine 6:2	64
Slika 88	Igralna oblika 10:10 na 6 malih golov	65
Slika 89	Igralna oblika 7:7 na igrišču velikosti 2x16m prostor.....	65
Slika 90	Mobilnost kolka na visokih ovirah in dinamične raztezne gimnastične vaje	66
Slika 91	Igra sredine 6:2	66
Slika 92	Igralne situacije 10:0 za fazo napada.....	66

Slika 93	Organizacija napada v srednji coni (Norveška).....	67
Slika 94	Visoki pritisk (Norveška)	67
Slika 95	Vadba kota.....	67
Slika 96	Vadba kota.....	67
Slika 97	Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu.....	68
Slika 98	Igralne situacije 11:0 za fazo napada.....	68
Slika 99	Organizacija napada v srednji coni (Norveška).....	68
Slika 100	Faza branjenja v nizki coni (Norveška).....	68
Slika 101	Seznam igralcev za tekmo z Norveško.....	69
Slika 102	Začetna postava na tekmi proti Norveški	69
Slika 103	Dinamična tehnika na mestu v rombu s strelom na majhen gol.....	71
Slika 104	Igra 7:7 na igrišču velikosti 2x16m prostor.....	71
Slika 105	Dinamična tehnika po prostoru v parih	72
Slika 106	Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu.....	72
Slika 107	Igralne situacije 11:0 za fazo napada.....	72
Slika 108	Slovenija v FB v 2 coni	73
Slika 109	Slovenija v FN v srednji coni	73
Slika 110	Švedska v FN iz kota	73
Slika 111	Švedska v FN iz prostega strela.....	73
Slika 112	Začetna postava na tekmi proti Švedski	74
Slika 113	Seznam igralcev za tekmo s Švedsko	74
Slika 114	Postavitev Slovenske A reprezentance v fazi branjenja v srednji coni	80
Slika 115	Zaključek napada po ofenzivni tranziciji s 4 igralci v napadalni tretjini.....	81
Slika 116	Izgradnja napada od vratarja.....	81
Slika 117	Organizacija napada v srednji coni.....	82
Slika 118	Zaključevanje napada	83
Slika 119	Hitro obračanje strani in izkoriščanje številčne superiornosti.....	83
Slika 120	Protipritisk v trenutku izgubljene žoge.....	84

KAZALO TABEL

- Tabela 1** Rezultati Slovenske nogometne reprezentance v UEFA Liga narodov 2022 14
- Tabela 2** Seznam igralcev Slovenske reprezentance na tekmah UEFA Liga narodov 2022 . 14

1 UVOD

1.1 PREDSTAVITEV UEFA LIGE NARODOV IN NAČIN TEKMOVANJA

UEFA Liga narodov je nogometno tekmovanje za odrasle moške reprezentance, ki se je začelo septembra 2018. Glavni namen tekmovanja je bil nadomestiti neustrezne prijateljske tekme in reprezentancam omogočiti igranje kakovostnih tekem s sebi enakovrednimi reprezentancami. Reprezentance so razdelje v 4 lige, ligo A, ligo B, ligo C in ligo D. V vsaki ligi od A do C je 16 reprezentanc, razdeljenih v 4 skupine po 4 reprezentance, v ligi D pa je 7 reprezentanc razdeljenih v dve skupini (UEFA Nations League, b.d.).

Posamezno tekmovanje traja dve leti. Znotraj skupine vsaka država igra z vsako dve tekmi, eno doma in eno v gosteh. Najboljše uvrščene iz lige A se nato uvrstijo v zaključni turnir z dvema polfinalnima tekmama, tekmo za tretje mesto in finalno tekmo. Najboljše uvrščene reprezentance iz ostalih lig se uvrstijo v ligo višje, najslabše uvrščene pa v ligo nižje. (UEFA Nations League, b.d.).

Najboljše uvrščene ekipe iz lig A, B in C se bodo uvrstile tudi v dodatne kvalifikacije za Evropsko prvenstvo 2024, če se nanj niso uvrstile že po rednih kvalifikacijah. V primeru, da so se, njihovo mesto zavzamejo naslednje najbolj uspešne reprezentance znotraj lige oz. nižje lige. 12 reprezentanc se tako v dodatnih kvalifikacijah razdeli v 3 skupine po 4 reprezentance, kjer se odigrajo polfinalni tekmi in finale. Zmagovalke skupin se uvrstijo na Evropsko prvenstvo.

Zmagovalka prvega tekmovanja UEFA Lige narodov je bila Portugalska, ki je v finalu leta 2019 z 1:0 premagala Nizozemsko. Zmagovalka druge sezone pa je bila Francija, ki je v finalu leta 2021 premagala Španijo 2:1.

1.2 ZGODOVINA NASTOPANJA SLOVENSKE A REPREZENTANCE V UEFA LIGI NARODOV

Slovenska A reprezentanca je v uvodni sezoni UEFA Lige narodov tekmovala v skupini C3 skupaj z reprezentancami Cipra, Norveške in Bolgarije. Dosegla je 3 neodločene rezultate in 3 poraze, ter zasedla končno 4 mesto v skupini. Ker se je sistem tekmovanja iz prve sezone v drugo spremenil, sta v ligo B napredovali prvi dve uvrščeni rezultati, nobena reprezentanca pa ni izpadla v ligo D (2018-19 UEFA Nations League, b. d.).

Na Sliki 1 vidimo končno tabelo skupine C3 v sezoni 2018/2019.

Slika 1

Razvrstitev reprezentanc v skupini C3 UEFA Lige narodov v sezoni 2018/2019

Group C3 [edit]

Pos	Team	[v · t · e]	Pld	W	D	L	GF	GA	GD	Pts	Promotion ^[a]	 DNK	 BGR	 CYP	 SVN
1	 Norway (P)		6	4	1	1	7	2	+5	13	Promotion to League B	—	1–0	2–0	1–0
2	 Bulgaria (P)		6	3	2	1	7	5	+2	11		1–0	—	2–1	1–1
3	 Cyprus		6	1	2	3	5	9	−4	5		0–2	1–1	—	2–1
4	 Slovenia		6	0	3	3	5	8	−3	3		1–1	1–2	1–1	—

Opomba: Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/2018%E2%80%9319_UEFA_Nations_League

V drugi sezoni UEFA Lige narodov je Slovenska A reprezentanca nastopala v skupini C3 skupaj z Grčijo, Kosovom in Moldavijo. Dosegla je 4 zmage in 2 neodločena izida in s tem osvojila prvo mesto v skupini in se uvrstila v ligo B (2020-21 UEFA Nations League, b.d.).

Na Sliki 2 vidimo končni razpored reprezentanc skupini C3 UEFA Lige narodov v sezoni 2020/2021.

Slika 2

Razvrstitev reprezentanc v skupini C3 UEFA Lige narodov v sezoni 2020/2021

Group C3 [edit]

Pos	Team	Pld	W	D	L	GF	GA	GD	Pts	Promotion or qualification				
1	 Slovenia (P)	6	4	2	0	8	1	+7	14	Promotion to League B	—	0–0	2–1	1–0
2	 Greece	6	3	3	0	6	1	+5	12		0–0	—	0–0	2–0
3	 Kosovo	6	1	2	3	4	6	–2	5		0–1	1–2	—	1–0
4	 Moldova (R)	6	0	1	5	1	11	–10	1		Qualification to relegation play-outs	0–4	0–2	1–1

Opomba: Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/2020%E2%80%9321_UEFA_Nations_League

1.3 PREDSTAVITEV SLOVENSKE A REPREZENTANCE V UEFA LIGI NARODOV 2022

V letu 2022 je Slovenska reprezentanca nastopala v ligi B4, skupaj s Srbijo, Norveško in Švedsko. Za Slovensko reprezentanco je to bilo prvo nastopanje v drugem kakovostnem rangu tega tekmovanja. Na 6 tekmah je Slovenija dosegla 1 zmago, 3 neodločene rezultate in 2 poraza ter tako zbrala 6 točk in zasedla 3 mesto v skupini. S tem si je zagotovila obstanek v ligi B (2022-23 UEFA Nations League, b.d.).

Na Sliki 3 vidimo razvrstitev reprezentanc v skupini B4 UEFA Lige narodov v sezoni 2022/2023.

Slika 3

Razvrstitev reprezentanc v skupini B4 UEFA Lige narodov v sezoni 2022/2023

Group B4 [edit]

Pos	Team	Pld	W	D	L	GF	GA	GD	Pts	Promotion or relegation				
1	 Serbia (P)	6	4	1	1	13	5	+8	13	Promotion to League A	—	0–1	4–1	4–1
2	 Norway	6	3	1	2	7	7	0	10		0–2	—	0–0	3–2
3	 Slovenia	6	1	3	2	6	10	–4	6		2–2	2–1	—	0–2
4	 Sweden (R)	6	1	1	4	7	11	–4	4		Relegation to League C	0–1	1–2	1–1

Opomba: Pridobljeno iz https://en.wikipedia.org/wiki/2022%E2%80%9323_UEFA_Nations_League

V Tabeli 1 so prikazani rezultati vseh tekem Slovenske reprezentance v UEFA Ligi narodov 2022.

Tabela 1*Rezultati Slovenske nogometne reprezentance v UEFA Liga narodov 2022*

DATUM	DOMAČA EKIPA	GOSTUJOČA EKIPA	REZULTAT
2. 6. 2022	Slovenija	Švedska	0:2
5. 6. 2022	Srbija	Slovenija	4:1
9. 6. 2022	Norveška	Slovenija	0:0
12. 6. 2022	Slovenija	Srbija	2:2
24. 9. 2022	Slovenija	Norveška	2:1
27. 9. 2022	Švedska	Slovenija	1:1

V Tabeli 2 je predstavljen igralski kader Slovenske reprezentance na tekmah UEFA Liga narodov 2022.

Tabela 2*Seznam igralcev Slovenske reprezentance na tekmah UEFA Liga narodov 2022*

VRATARJI		
Jan Oblak	Vid Belec	Igor Vekić
OBRAMBNI IGRALCI		
Žan Karničnik	Jure Balkovec	Gregor Sikošek
Miha Blažič	Jaka Bijol	Miha Mevlja
Petar Stojanović	David Brekalo	Martin Milec
VEZNI IGRALCI		
Jon Gorenc Stankovič	Sandi Lovrić	Miha Zajc
Domen Črnigoj	Jasmin Kurtić	Adam Gnezda Čerin
Timi Max Elšnik	Tomi Horvat	Leo Štulac
Blaž Vrhovec		
NAPADALCI		
Andraž Šporar	Benjamin Šeško	Luka Zahovič
Benjamin Verbič	Jan Mlakar	Žan Celar
Blaž Kramer		

Igralski kader Slovenske reprezentance v UEFA Ligi narodov so sestavljali 3 vratarji, 9 obrambnih igralcev, 10 veznih igralcev in 7 napadalcev, skupaj 29 igralcev.

1.4 FAZE NOGOMETNE IGRE

Nogometno igro lahko razdelimo na več posameznih delov, ki se ves čas izmenjujejo. Za potrebe diplomskega dela bomo igro razdelili na (Kopasič, 2022):

- faza napada,
- prehod v fazo branjenja,
- fazo obrambe,
- prehod v fazo napada in
- prekinitve.

Moštvi sta ves čas v nasprotnih fazah oz. momentih igre. Če je eno moštvo v fazi napada, je drugo moštvo v fazi branjenja; če je eno moštvo v prehodu v fazo napada, je drugo v prehodu v fazo obrambe.

Najuspešnejše ekipe imajo za vsako fazo posebej ter na vsakem delu igrišča jasno določene zahteve, znotraj katerih igralci sprejemajo odločitve. Ekipa, ki bo uspešna pri izpolnjevanju taktičnih zahtev v čim večjem številu faz igre, bo imela večjo možnost za končni rezultatski uspeh.

1.5 SREDSTVA ZA UČENJE IN RAZVOJ TAKTIČNIH ZNANJ

Trenažni proces v nogometu je v preteklosti potekal zaporedno. Najprej se je treniralo samo kondicijo brez žoge, nato se je dodala še žoga ter tehnično-taktični trening. Danes temu ni več tako, saj imamo malo časa za pripravo, ki ga moramo kar se da izkoristiti, zato taktiko, tehniko in kondicijo razvijamo vzporedno. To dosežemo z uporabo situacijske metode (situacijska tehnika in igralne situacije) in metode igre (igralne oblike in vodena igra) (Verdenik, 2021).

Sredstva za učenje tehnično-taktičnih vsebin lahko tako razdelimo na dinamično tehniko, situacijsko tehniko, igralne situacije, igralne oblike in vodeno igro. Sredstva za učenje lahko začnemo uporabljati brez nasprotnika, nato z ovirami, pol aktivnim nasprotnikom in na koncu še z aktivnim nasprotnikom. Prav tako lahko zadnjo stopnjo otežimo s številčnostjo nasprotnika (številčna premoč). Vse vaje lahko olajšamo ali otežimo tudi z velikostjo prostora, ki je na voljo, ter z določanjem števila dotikov žoge, ki jih igralec lahko naredi, preden žogo poda.

1.5.1 DINAMIČNA TEHNIKA

Pri dinamični tehniki gre za razvoj osnovnih tehnično-taktičnih elementov, ki niso vezani na igralna mesta. Gre za splošne elemente odkrivanja, sprejemanja žoge in podajanja žoge, ki jih mora poznati vsak igralec, ki želi biti v igri uspešen. Pri izvajanju vaj strmimo k pravilni izvedbi, velikemu številu ponovitev ter izvajanju v optimalni hitrosti (čim hitreje ob pravilni izvedbi). V sklopu vaj se vadi tudi nekatere splošne elemente individualne in skupinske taktike (kot je npr. sprejem žoge z obrazom obrnjenim proti nasprotnikovemu голу; podaja na nogo, ki je oddaljena od nasprotnika; povratna na tretjega igralca itd.) (Verdenik, idr., 2021).

1.5.2 SITUACIJSKA TEHNIKA

Že samo ime situacijska tehnika nam pove, da so vaje oblikovane na podlagi situacij iz nogometne igre. Znotraj vaj situacijske tehnike vadimo izbrane tehnično-taktične elemente, ki so vezane na igralne pozicije in kjer že lahko prepoznamo skupno idejo o igri. Smisel teh vaj je izboljšati tehnično izvedbo, ki jo mora posameznik znati izvesti na določeni igralni poziciji, in tako povečati učinkovitost igralcev pri izpolnjevanju taktičnih zahtev (Verdenik, idr., 2021).

1.5.3 IGRALNE SITUACIJE

Igralne situacije so situacije, ki smo jih sestavili na osnovi analize igre. Z njimi treniramo skupinske in moštvene taktične zahteve, igralci pridobivajo osnovno idejo o načinu medsebojnega sodelovanja. Uporabljamo jih lahko za vadbo obeh faz in momentov igre, kot tudi prekinitev. S tovrstno vadbo ponudimo igralcem več taktičnih rešitev za izbrano situacijo

v igri, z namenom, da bi igralci hitreje in učinkovitejše prepoznavali in reševali te situacije v igri. (Verdenik, idr., 2021).

1.5.4 IGRALNE OBLIKE

Železnik (2014) igralne oblike opiše kot igre, ki so podobne nogometni igri in imajo prirejena pravila v skladu s cilji, ki jih želimo doseči. Z njimi uigravamo moštvo v fazi napada, obrambe in v momentih osvojene oz. izgubljene žoge. Igralne oblike vsebujejo elemente posamične, skupinske in moštvene taktike. S pomočjo igralnih oblik za fazo napada lahko treniramo ohranjanje žoge v posesti, načine prehodov iz faze branjenja v fazo napada, zaključek napada skozi sredino in po bokih itd. S pomočjo igralnih oblik za fazo branjenja pa vadimo posamično, consko in kombinirano obrambo, vadimo ožanje prostora, nadomeščanje soigralcev, prevzemanje nasprotnikov, pritisk, načine prehodov iz faze napadanja v fazo branjenja itd.

Pri igralnih oblikah uporabljamo različno velike prostore, število igralcev, proste igralce, določimo lahko število dovoljenih dotikov, postavljamo različne zahteve (točka po dvojni podaji, točka po 10 podajah, točka, če dvakrat obrnemo stran). Ker igralne oblike vsebujejo nasprotnika so poleg vodene igre najbližje nogometni igri, zato so zelo uporabno sredstvo za razvoj taktičnih zahtev.

1.5.5 MOŠTVENE IGRE

V moštvenih igrah sodeluje večji del ali celotno moštvo z osnovnim ciljem izboljšanja taktičnih znanj tako posameznikov kot moštva v vseh fazah igre na vseh delih igrišča, vključno s prekinitvami. Z njimi utrjujemo taktične zahteve in v igralnih pogojih razvijamo skupno idejo v igri. S spreminjanjem velikosti igrišča, določanjem števila dotikov žoge itd. skušamo povečati število ponovitev izbranih tehničnih elementov in taktičnih zahtev v igri.

2 PREDMET, PROBLEM IN CILJI

Značilnost reprezentančnih zborov v sodobnem nogometu je v kratkih pripravljalnih obdobjih in večjem številu tekem. Na zboru v mesecu juniju smo imeli za pripravo pred prvo tekmo na voljo 7 dni, na zboru v septembru 5 dni. V obeh primerih gre za zelo kratko obdobje, kjer moramo igralcem prenesti željene taktične zahteve in jih seznaniti z načini medsebojnega sodelovanja. Pri tem moramo upoštevati značilnosti naših igralcev ter nasprotnikov kot tudi njihov način igre in njihove taktične zahteve.

Ker je tekmovanje UEFA Lige narodov nastalo šele pred nekaj leti, zaenkrat v Sloveniji še ni dela, ki bi se ukvarjalo s preučevanjem trenažno-tekmovalnega procesa v sklopu tega tekmovanja. Predmet diplomskega dela je tako predstavitev trenažno-tekmovalnega procesa Slovenske A reprezentance v obdobju skupinskega tekmovanja v UEFA Ligi narodov v sezoni 2022/2023. Problem diplomskega dela je natančno predstaviti potek treningov in tekem Slovenske A reprezentance v UEFA Ligi narodov, predstaviti izzive s katerimi se sooča strokovni štab, izpostaviti dobre in slabe stvari trenažnega procesa ter ponuditi rešitve za prihodnje delovanje.

Cilji diplomskega dela so tako:

- predstaviti trenažni proces Slovenske A reprezentance za tekmovanje UEFA Liga narodov,
- kritično ovrednotiti opravljen trenažni proces in
- ponuditi smernice za delo v prihodnosti.

3 OPIS TRENINGOV IN TEKEM SLOVENSKE A REPREZENTANCE V SKLOPU UEFA LIGE NARODOV V LETU 2022

3.1 OKVIRNA VSEBINA TRENINGOV OD 26. 5. 2022 DO 12. 6. 2022

1. TRENING, četrtek, 26. 5. 2022, 17:00, Stožice, 92 minut

- 15' Preventiva (Luka)
- 15' Aktivacija (Luka)
- 10' Dinamična tehnika 3x 7(8)
- 15' Situacijska tehnika po linijah
- 15' Igralna oblika 9:9+2 čez linijo z vratarji
- 10' Igra 11:11 na polovici igrišča
- 12' Aerobni tek + raztezanje

2. TRENING, petek, 27. 5. 2022, 10:30, Stožice, 75 minut

- 35' Aktivacija – moč (Luka)
- 15' Dinamična tehnika po prostoru v 3 skupinah
- 15' Igralne situacije 10:0 za fazo napada
- 10' Igra 11:11 na polovici igrišča

3. TRENING, petek, 27. 5. 2022, 17:00, Stožice, 70 minut

- 15' Dinamična tehnika po prostoru v parih – koordinacija (Luka)
- 10' Igra sredine 6:2 + šprinti
- 15' Igralna oblika 4:4+3 oz. 4:4+2 za ohranjanje posesti
- 15' Zaključek iz bočnih pozicij
- 15' Igra 11:11 na polovici igrišča

4. TRENING, sobota, 28. 5. 2022, 11:00, Stožice (pomožno), 65 minut

- 10' Dinamične raztezne gimnastične vaje + koordinacija na klobučkih
- 10' Dinamična tehnika na mestu – romb
- 10' Igra sredine 6:2
- 15' Igra 11:11 na polovici igrišča
- 20' Igralna oblika 7:7 na manjšem prostoru + tretja ekipa tek

Nedelja, 29. 5. 2022 – PROSTO

5. TRENING, ponedeljek, 30. 5. 2022, 18:00, Brdo, 65 minut

15' Dinamične raztezne gimnastične vaje + koordinacija + tehnika (Luka)

15' a) napad: situacijska tehnika z zaključkom na velik gol; b) obramba: igralna oblika 7:7 za vadbo iznosa žoge z vratarjem pod pritiskom

20' Igralna oblika 10:10 iz formacije (delovanje v srednji in nizki coni)

15' Igra 11:11 na polovici igrišča

6. TRENING, torek, 31. 5. 2022, 11:00, Brdo, 62 minut

7' Dinamične raztezne gimnastične vaje v liniji

10' Osnovna tehnika z žogo v parih + hitre noge

10' Igra sredine 8:2

10' Igra 10:10 v formaciji na 4 male gole

10' Igralne situacije 10:0 za fazo napada

10' Igra 11:11 do drugega polkroga

5' Prekinitve v fazi branjenja (kot, prosti strel, avt)

7. TRENING, sreda, 1. 6. 2022, 18:00, Brdo, 70 minut

10' Dinamične raztezne gimnastične vaje na blazinah

10' Dinamična tehnika po prostoru v parih

15' Igra sredine 6:2 + šprinti

5' Igralne situacije 11:0 za fazo napada

10' Napadalci: strelji na gol za napadalce; branilci: utrjevanje te-ta elementov/zahtev po predložkih iz strani v fazi branjenja v 16m prostoru

20' Vodena igra 11:11

TEKMA, četrtek, 2. 6. 2022, 20:45, Slovenija 0 Švedska 2

8. TRENING, petek, 3. 6. 2022, 11:00, Brdo, 55 minut

Posebej regeneracija

15' DRGV/koordinacijske vaje/hitre noge

15' Dinamična tehnika na mestu v rombu s strelom v majhen gol (3 skupine)

15' Igra 8:8 na igrišču velikosti 2x16m prostor

10' Strelji na gol po predloških iz strani

9. TRENING, sobota, 4. 6. 2022, 18:00, Beograd, 51 minut

10' Mobilnost

5' Tek s koordinacijskimi vajami

6' Dinamična tehnika na mestu

10' Igra sredine 6:2 + šprinti

5' Igralne situacije 11:0 za fazo napada

15' Igra 10:10 na polovici igrišča

TEKMA, nedelja, 5. 6. 2022, 21:00, Srbija 4 Slovenija 1

REGENERACIJA, ponedeljek, 6. 6. 2022, 14:00 (po povratku na Brdo)

10. TRENING, torek, 7. 6. 2022, 11:00, Brdo, 57 minut

15' Mobilnost kolka na ovirah + hitre noge

10' Dinamična tehnika na mestu

12' Igralne situacije 11:0 za fazo napada (out Stojanović, Bijol, Blažič, Kurtić, Zajc, Mevlja)

10' Igralna oblika 7:7+2 za ohranjanje posesti

10' Igra 11:11 na polovici igrišča

11. TRENING, sreda, 8. 6. 2022, 10:30, Brdo, 60 minut

10' Dinamična tehnika po prostoru v parih + dinamične raztezne gimnastične vaje

10' Igra sredine 19:3

5' Hitre noge + maksimalno pospeševanje

10' Igralne situacije 11:0 za fazo napada

10' Vodena igra 11:11 s taktičnimi usmeritvami

15' Igra 11:11 + prekinitve

TEKMA, četrtek, 9. 6. 2022, 21:00, Norveška 0 Slovenija 0

12. TRENING, petek, 10. 6. 2022, 18:00 (Brdo), 50 minut

10' Koordinacija, dinamične raztezne gimnastične vaje

5' Dinamična tehnika po prostoru v parih

10' Igra sredine 7:2

10' Igra 7:7 na 4 male gole

15' Igra 6:6 na igrišču velikosti 2x16m prostor

13. TRENING, sobota, 11. 6. 2022, 18:00, Brdo, 63 minut

10' Dinamične raztezne gimnastične vaje

10' Dinamična tehnika na sredini v krogu

10' Igra sredine 19:3

3' Hitre noge + maksimalno pospeševanje

10' Igralne situacije 11:0 za fazo napada

10' Vodena igra 11:11 s taktičnimi usmeritvami

10' Igra 11:11 + prekinitve

TEKMA, nedelja, 12. 6. 2022, 21:00, Slovenija 2 Srbija 2

3.2 VSEBINA TRENINGOV OD 26. 5. 2022 DO 12. 6. 2022

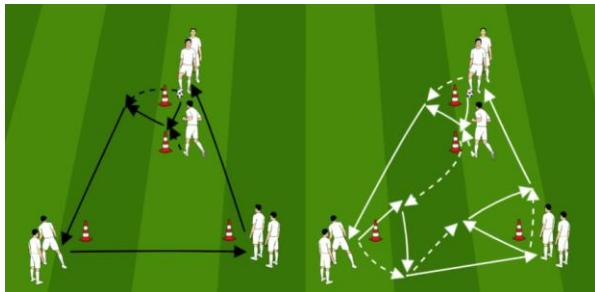
3.2.1 1. TRENING, 26. 5. 2022, Stožice, 92 minut

UVODNI DEL (40 minut)

- **PREDPRIPRAVA** (15 minut): Vodi jo kondicijski trener. Igralci opravijo vaje z masažnim valjčkom in s tem aktivirajo in pripravijo mišice na napor.
- **OGREVANJE BREZ ŽOGE** (15 minut): V sklopu ogrevanja opravimo dinamične raztezne gimnastične vaje in koordinacijske vaje. S postopnim ogrevanjem poskusimo nogometaše čim bolj pripraviti na napore v glavnem delu, predvsem z namenom, da bi se izognili poškodbam.
- **DINAMIČNA TEHNIKA** (10 minut): 3x 7 igralcev – vmes dinamične raztezne gimnastične vaje na mestu.

Slika 4

Dinamična tehnika na mestu v Y (ipsilon)



Utrjevanje osnovnih TE-TA elementov, ki jih bomo uporabljali v glavnem delu treninga (različna odkrivanja in sprejemi žoge, vodenje žoge, podajanje žoge, povratna podaja, dvojna podaja, podaja na tretjega itd.).

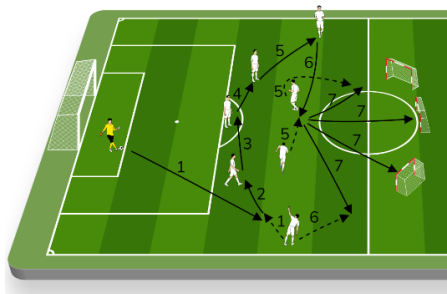
GLAVNI DEL (40 minut)

- **SITUACIJSKA TEHNIKA**: organizacija napada po linijah (obramba in zadnji vezni posebej v nizki in srednji coni; sprednji vezni in napadalci posebej v napadalni coni) (15 minut)

1. Obramba in zadnji vezni

Slika 5

Situacijska tehnika brez nasprotnika za obrambne in vezne igralce

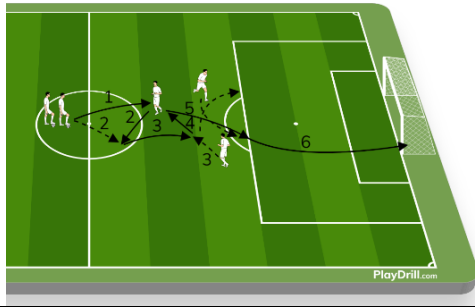


Vadba organizacije napada od obrambnih igralcev. Igralcem predstavimo več načinov medsebojnega sodelovanja in linije gibanja v sistemu 1-3-4-1-2. Igralce usmerjamo k tehnično pravilni izvedbi udarcev žoge, sprejemov žoge, kot tudi k upoštevanju principov, ki jih želimo uresničevati v igri: linije gibanja, načini sodelovanja, načini odkrivanja, pravilno sprejemanje, hitrost in natančnost podaje itd.

2. Sprednji vezni in napadalci

Slika 6

Situacijska tehnika brez nasprotnika za napadalce



Organizacija napada v napadalni tretjini skozi sredino. Z vajo sprednjim veznim in napadalcem predstavimo ideje za različne načine sodelovanja. Usmerjamo jih k pravilnem odkrivanju in postavljanju telesa, k hitrim sprejemom, k natančnim in hitrim podajam ter učinkovitim strelom.

- IGRALNA OBLIKA 9:9+2 ČEZ LINIJO Z VRATARJI NA ZMANJŠANEM IGRISČU (15 minut)

Slika 7

Igralna oblika 9:9+2 čez linijo z vratarji na zmanjšanem igrišču



Ohranjanje posesti + usmerjanje v globino. Vadba osnovne organizacije napada čez sredino. Poudarek na hitrih prehodih iz faze napada v fazo obrambe in obratno.

Vezne igralce usmerjamo k diagonalnem postavljanju telesa glede na žogo ter postavljanje pred/za/med nasprotnika za lažje napredovanje v globino. Vsi imajo 3 dotike, razen prosti igralci in vratarji 2 dotika.

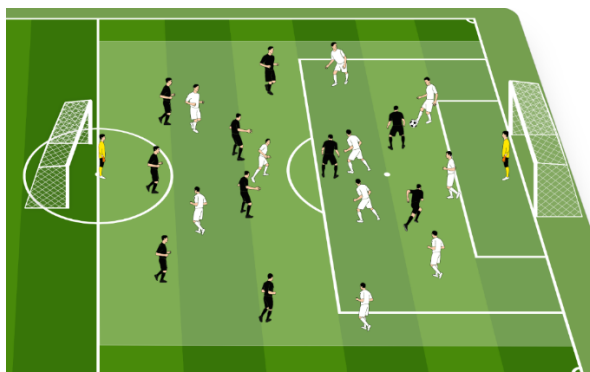
Cilj je narediti 10 podaj + preko podaj priti na drugo stran do vratarja.

V fazi napada sodelujeta tudi 2 prosta igralca, ki se ves čas odkrivata v prazne prostore.

- IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRISČA (10 minut)

Slika 8

Igra 11:11 na polovici igrišča



Pri vodeni igri smo zmanjšali velikost igrišča po širini in dolžini, zato da obdržimo kompaktno postavitev igralcev. Ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo, da v igro vključujejo načine sodelovanja, ki smo jih trenirali v predhodnih vajah. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije. Usmerjamo jih k upoštevanju zahtev, ki jih treniramo.

Naloge v fazi napada: hiter pretok žoge, usmerjenost proti голу, vezni igralci diagonalno postavljanje telesa glede na žogo; napadalci uporabljajo prej uigrane linije gibanja (pravočasnost odkrivanja, vtekanja, podajanja, streljanja na gol); po izgubljeni žogi hiter prehod v fazo branjenja.

Naloge v fazi obrambe: kompaktna postavitev, konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge.

ZAKLJUČEK (12 minut)

Aerobni tek in statične raztezne gimnastične vaje 12 minut

3.2.2 2. TRENING, petek, 27. 5. 2022, 10:30, Stožice, 75 minut

UVODNI DEL (35 minut)

Vodi kondicijski trener

- PREDOGREVANJE (5 minut)

Izvajanje lažjih dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj na mestu na blazinah ob igrišču.

- MOČ (30 minut)

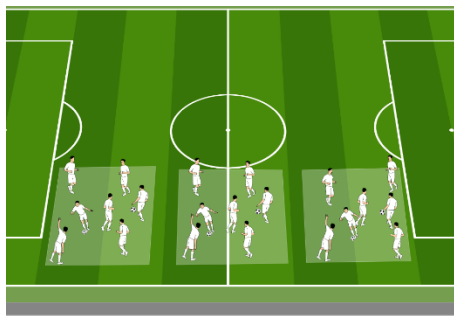
Izvajanje vaj za moč z lastno telesno težo, s pomočjo nogometnih žog in elastičkov za aktivacijo celotnega telesa.

GLAVNI DEL (40 minut)

- DINAMIČNA TEHNIKA PO PROSTORU (15 minut)

Slika 9

Dinamična tehnika po prostoru

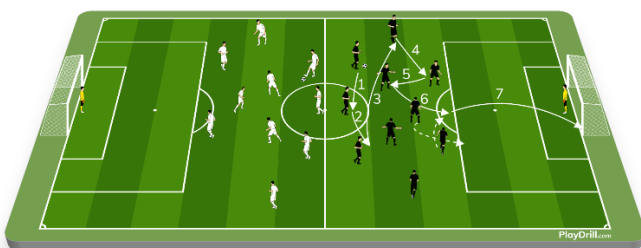


Izvajanje različnih odkrivanj, sprejemov, podajanj in sodelovanj med igralci, s ciljem pridobivanja občutka za kombinatoriko in hkrati obnavljanjem občutka za osnovne TETA elemente, ki jih bomo uporabljali v nadaljevanju treninga (vodenje žoge, povratna podaja, dvojna podaja, podaja na tretjega).

- IGRALNE SITUACIJE 10:0 ZA FAZO NAPADA (15 minut)

Slika 10

Igralne situacije 10:0 za fazo napada



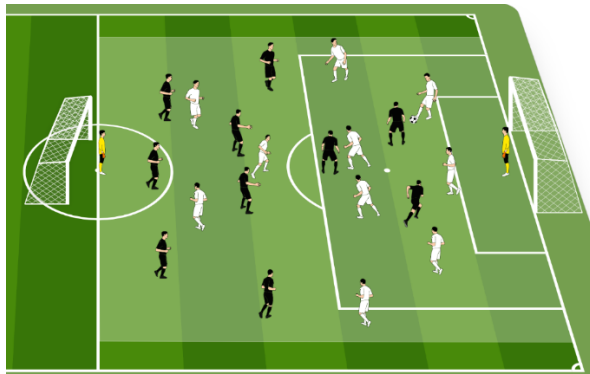
Imamo dve ekipi, razporejeni vsaka na svoji polovici. Obrambni igralci obeh ekip so postavljeni na sredini igrišča in napadajo gol na isti polovici. Igralne situacije se začnejo od obrambnih igralcev in so natančno določene (trener jih pred pričetkom izvajanja ustrezno opiše in demonstrira).

Vsebina: obrambni igralci si med seboj podajajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce ali napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore na igrišču.

- IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRIŠČA (10 minut)

Slika 11

Igra 11:11 na polovici igrišča



Pri vodeni igri smo zmanjšali velikost igrišča po širini in dolžini, zato da obdržimo kompaktno postavitev igralcev. Ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo, da v igro vključujejo načine sodelovanja, ki smo jih trenirali v predhodnih vajah. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije. Usmerjamo jih k upoštevanju zahtev, ki jih treniramo.

Naloge v fazi napada: hiter pretok žoge, usmerjenost proti голу, vezni igralci diagonalno postavljanje telesa glede na žogo; napadalci uporabljajo prej uigrane linije gibanja (pravočasnost odkrivanja, vtekanja, podajanja, streljanja na gol); po izgubljeni žogi hiter prehod v fazo branjenja.

Naloge v fazi obrambe: kompaktna postavitev, konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge.

3.2.3 3. TRENING, petek, 27. 5. 2022, 17:00, Stožice, 70 minut

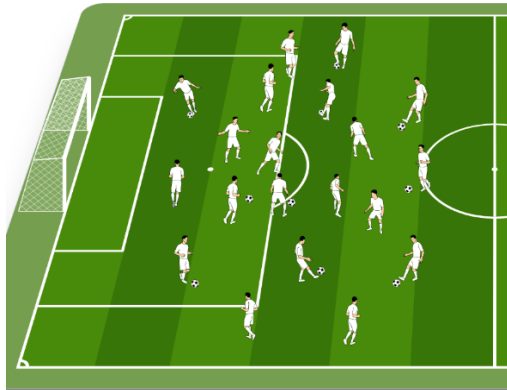
UVODNI DEL (25 minut)

Vodi kondicijski trener

- DINAMIČNA TEHNIKA PO PROSTORU V PARIH (15 minut)

Slika 12

Dinamična tehnika po prostoru v parih



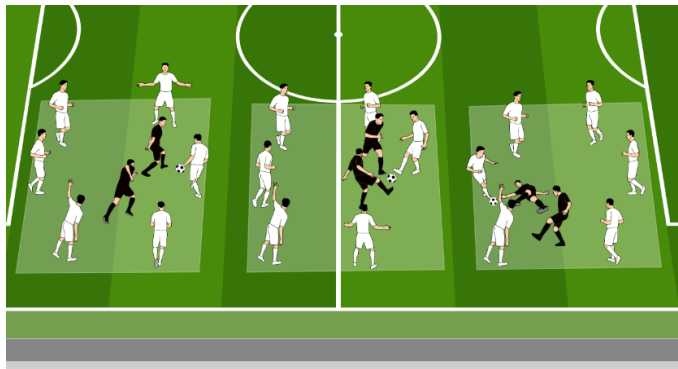
Dinamično tehniko igralci izvajajo na polovici igrišča. Gibljejo se prosto po prostoru. Način sodelovanja dveh igralcev določi trener. Vmes izvajajo sklope dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj na mestu za celotno telo.

Na začetku je tempo izvajanja vaj počasen, postopno pa se intenzivnost povečuje vse do izvedbe v maksimalni hitrosti.

- IGRA SREDINE 6:2 + ŠPRINTI (10 minut)

Slika 13

Igra sredine 6:2



V kvadratu poteka igra 6:2. Beli igralci imajo žogo in si med seboj podajajo z enim dotikom (iz prve). Črna igralca sta v fazi branjenja, sta zelo agresivna in skušata čim hitreje odvzeti ali izbiti žogo.

Na koncu vsi naredijo še kratke šprinte.

GLAVNI DEL (45 minut)

- IGRALNA OBLIKA 4:4+3 OZ. 4:4+2 ZA OHRANJANJE POSESTI (15 minut)

Slika 14

Igralna oblika 4:4+3 za ohranjanje posesti



VSEBINA: ohranjanje posesti + iskanje globinskih podaj. Igralci v fazi branjenja delujejo aktivno proti žogi.

ORGANIZACIJA: v pravokotniku velikosti 10x12m poteka igra 4:4+3.

Dva prosta igralca izven polja na krajših stranicah, 1 prosti igralec v sredini pravokotnika. Igralci z žogo v posesti so na zunanjih robovih pravokotnika, igralci v fazi branjenja pa so v sredini pravokotnika.

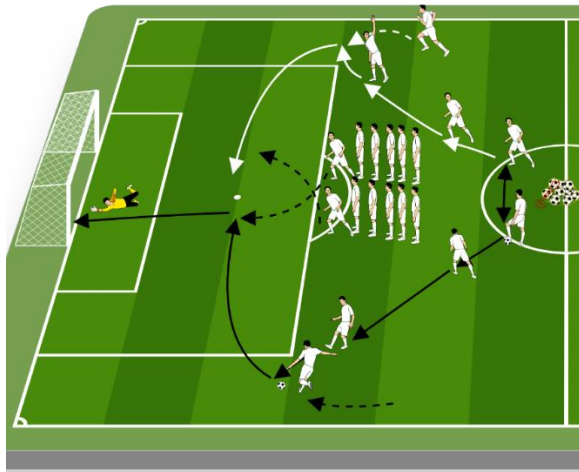
Zahteve za FB: organizirano branjenje, agresivno napadanje igralca z žogo + varovanje v rombu, usmerjanje na stran, preprečevanje podaj med njimi.

Zahteve za FN: Največ 3 dotike, iskanje globinskih podaj. Po izgubljeni žogi morajo takoj narediti prehod v fazo branjenja.

- **ZAKLJUČKI PREKO BOČNIH POZICIJ (15 minut)**

Slika 15

Zaključki preko bočnih pozicij



Globinske in diagonalne podaje ter zaključki (dva obrambna, dva vezna, štiri bočni igralci in ostali napadalci na zaključku) nato se menjavajo.

VSEBINA: osrednja branilca si podajata žogo ter nato iščeta z globinskim pasom veznega igralca. Le ta sprejema žogo proti nasprotnikovemu голу in z dolgo žogo išče bočnega igralca. Bočni igralec žogo sprejme in izvede predložek iz strani v 16m prostor, kjer se po križanju odkrivata napadalca in zaključujeta napad s strelom na gol.

ORGANIZACIJA:

Dva obrambna igralca sta oddaljena 5m drug od drugega v višini polkroga na sredini igrišča.

Dva vezna sta oddaljena od njiju 7 metrov in med seboj 15m, od gola pa približno 30m.

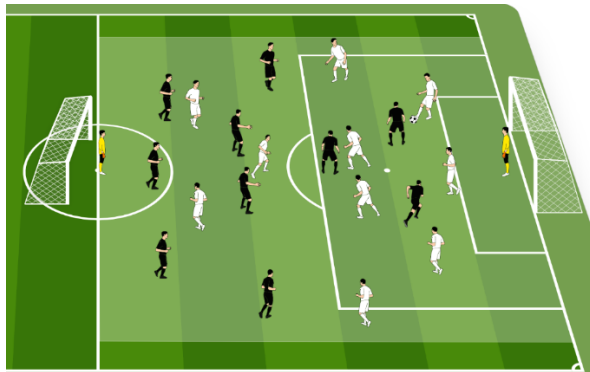
Štirje bočni igralci so postavljeni blizu avt linije v višini 16m prostora.

Napadalci so v parih postavljeni 20m od gola, medsebojna razdalja znotraj para pa je 5m.

- **IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRISČA (15 minut)**

Slika 16

Igra 11:11 na polovici igrišča



Pri vodeni igri smo zmanjšali velikost igrišča po širini in dolžini, zato da obdržimo kompaktno postavitev igralcev. Ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo, da v igro vključujejo načine sodelovanja, ki smo jih trenirali v predhodnih vajah. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije. Usmerjamo jih k upoštevanju zahtev, ki jih treniramo.

Naloge v fazi napada: hiter pretok žoge, usmerjenost proti голу, vezni igralci diagonalno postavljanje telesa glede na žogo; napadalci uporabljajo prej uigrane linije gibanja (pravočasnost odkrivanja, vtekanja, podajanja, streljanja na gol); po izgubljeni žogi hiter prehod v fazo branjenja.

Naloge v fazi obrambe: kompaktna postavitev, konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge.

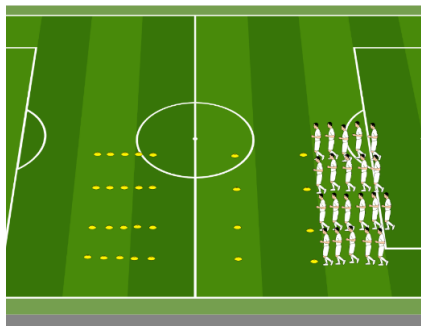
3.2.4 4. TRENING, sobota, 28. 5. 2022, 11:00, Stožice (pomožno), 65 minut

UVODNI DEL (20 minut)

- DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE + KOORDINACIJA (10 minut)

Slika 17

Dinamične raztezne gimnastične vaje in koordinacija



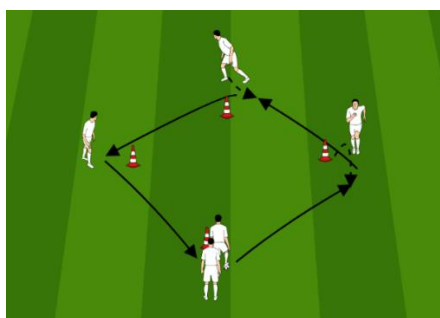
Igralci delajo dinamične raztezne gimnastične vaje brez žoge od prvega do drugega klobučka, na izhodiščni položaj se vračajo v lahkotnem teku (5 minut).

Nato se prestavijo na levo stran in izvajajo koordinacijske vaje na klobučki in iztek do prvega rumenega klobučka; na izhodiščni položaj se vračajo v lahkotnem teku (5 minut).

- DINAMIČNA TEHNIKA V ROMBU (10 minut)

Slika 18

Dinamična tehnika v rombu



VSEBINA: sprejem – podaja (2 dotika)

Usmeritve: diagonalna postavitev telesa, hitre noge, usmerjeni sprejemi, hitro odkrivanja stran od klobučka, informiranje pred vsakim dotikom z žogo. Igralci so izvajali različne TE-TA naloge oz. načine sodelovanja.

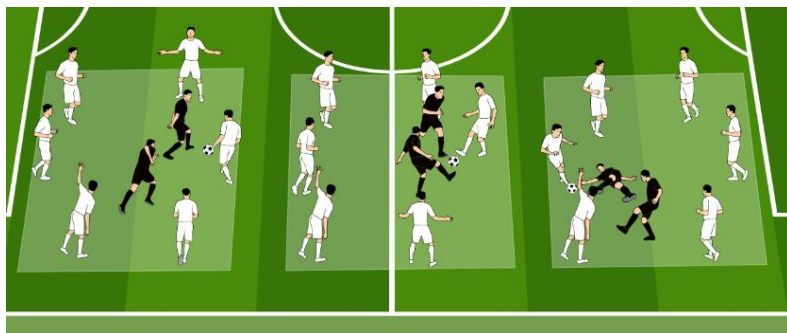
Izvedli so 3 sklope po 3 minute.

GLAVNI DEL (45 minut)

- IGRA SREDINE 6:2 + ŠPRINTI (10 minut)

Slika 19

Igra sredine 6+2



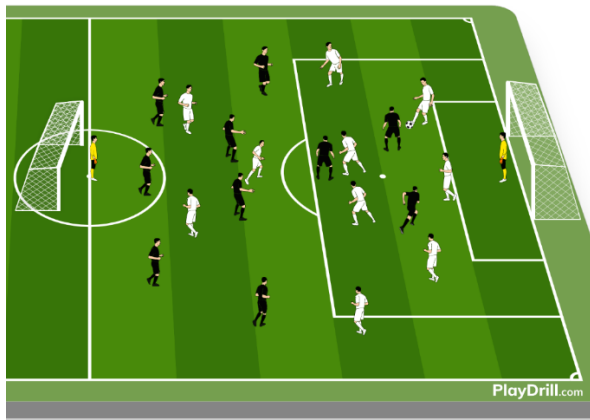
V kvadratu poteka igra 6:2. Beli igralci imajo žogo in si med seboj podajajo z enim dotikom (iz prve). Črna igralca sta v fazi branjenja, sta zelo agresivna in skušata čim hitreje odvzeti ali izbiti žogo.

Na koncu vsi naredijo še kratke šprinte.

- IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRISČA (15 minut)

Slika 20

Igra 11:11 na polovici igrišča



Pri vodeni igri smo zmanjšali velikost igrišča dolžini, zato da obdržimo kompaktno postavitev igralcev. Ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo, da v igro vključujejo načine sodelovanja, ki smo jih trenirali v predhodnih vajah. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije. Usmerjamo jih k upoštevanju zahtev, ki jih treniramo.

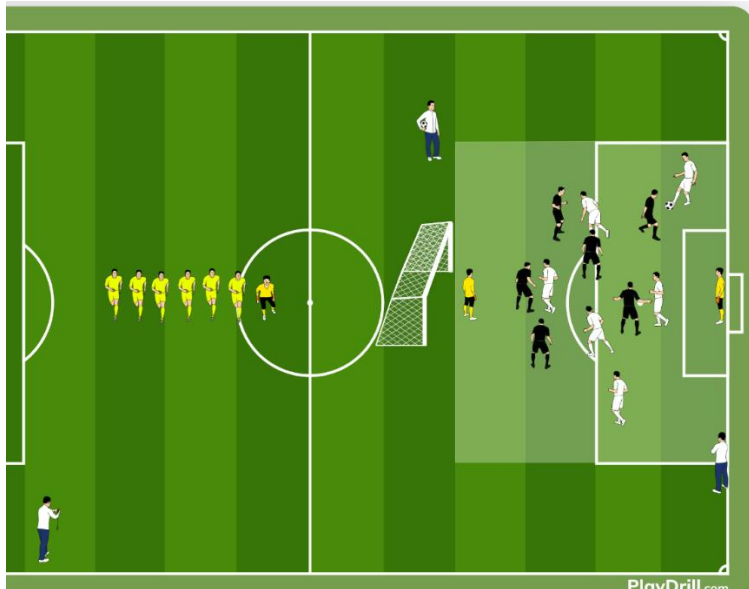
Naloge v fazi napada: hiter pretok žoge, usmerjenost proti голу, vezni igralci diagonalno postavljanje telesa glede na žogo; napadalci uporabljajo prej uigrane linije gibanja (pravočasnost odkrivanja, vtekanja, podajanja, streljanja na gol); po izgubljeni žogi hiter prehod v fazo branjenja.

Naloge v fazi obrambe: kompaktna postavitev, konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge.

- TURNIR: IGRALNA OBLIKA 7:7 NA ZMANJŠANEM PROSTORU, TRETJA EKIPA TEK (3x 6 minut, skupaj 20 minut)

Slika 21

Igralna oblika 7:7 na zmanjšanjem prostoru



Prosta igra 7:7 brez zahtev, z namenom, da se igralce mentalno razbremeni po miselno zahtevnejših treningih. Ekipa, ki ne igra, ima s kondicijskim trenerjem na drugi strani igrišča tek (15x širina igrišča z vmesnimi pavzami).

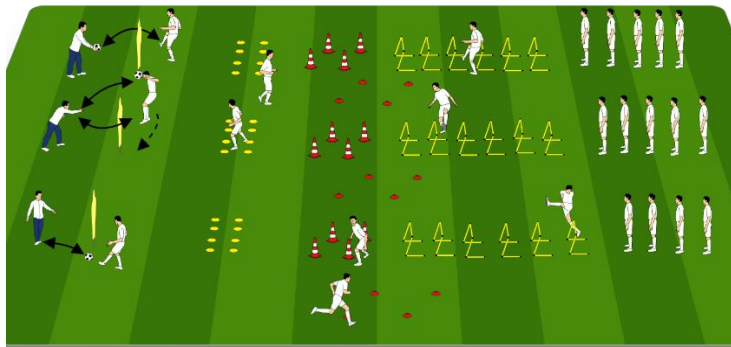
3.2.6 5. TRENING, ponedeljek, 30. 5. 2022, 18:00, Brdo, 65 minut

UVODNI DEL (30 minut)

- DINAMIČNE RAZTEZNE GV + KOORDINACIJA + TEHNIKA (LUKA) (15 minut)

Slika 22

Dinamične raztezne gimnastične vaje s koordinacijo in tehniko z žogo

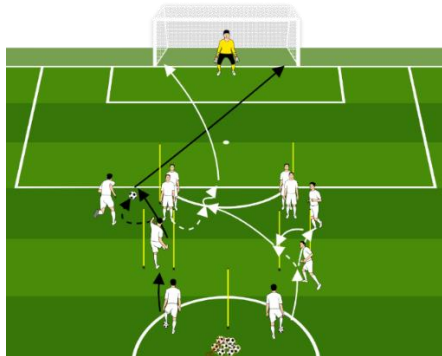


Igralci izvajajo dinamične gimnastične vaje na visokih ovirah + koordinacija na stožcih in klobučkih + tehniko podajanja visokih žog z enim dotikom (žoge meče trener) in nato vrnitev v izhodišče. Na poti nazaj naredijo še 1 koordinacijsko vajo na klobučkih.

- LOČENO POSEBEJ NAPADALCI IN OBRAMBA + VEZNI (15 minut)
 - NAPAD: SITUACIJSKA TEHNIKA Z ZAKLJUČKOM NA VELIK GOL

Slika 23

Situacijska tehnika za napadalce



Izvajanje TE-TA vaj, ki jih ofenzivni igralci potrebujejo v fazi napada v igri po globini skozi sredino (podajanje žoge, sprejemi žoge z obratom, preigravanje, strel na gol). Z vajo igralcem posredujemo informacije posamične in skupinske taktike za fazo napada v visoki coni. Usmerjamo jih k hitrim in natančnim podajam ter strelom na gol.

- OBRAMBA + VEZNI: IGRALNA OBLIKA 7:7 ZA VADBO IZNOSA ŽOGE Z VRATARJEM POD PRITISKOM

Slika 24

Igralna oblika 7:7 za vadbo iznosa žoge



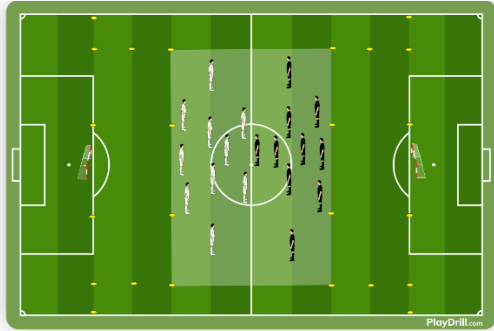
Organizacija napada v nizki coni z vratarjem pod pritiskom. Cilj je izigrati nasprotnika s podajami med linijami v globino in zadeti majhen gol. V fazi branjenja aktivna igra proti žogi.

GLAVNI DEL (35 minut)

- IGRALNA OBLIKA 10:10 IZ FORMACIJE (DELOVANJE V SREDNJI IN NIZKI CONI) (20 minut)

Slika 25

Igralna oblika 10:10 iz formacije (delovanje v srednji in nizki coni)



Na igrišču še enkrat opozorimo igralce na bistvene stvari, ki se pojavljajo v igri nasprotnika.

A) V organizaciji napada se jim pojavljata 2 vzorca:

1. vnos žoge s strani osrednjih branilcev v igro;
2. odpiranje zadnjega veznega na stran in s tem povezana rotacija na boku

Direktno igro dolgih podaj izvajajo na 3 načine:

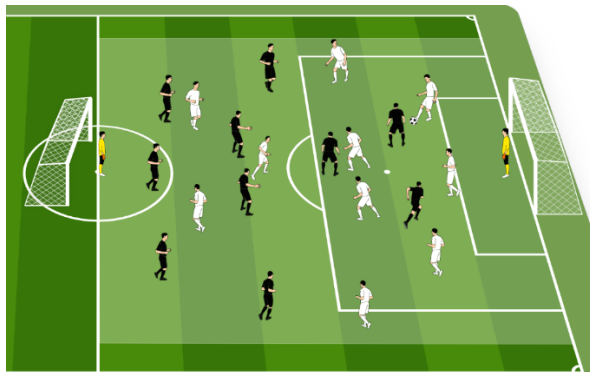
1. targetman
2. vtekanje napadalcev za hrbet zadnji liniji
3. diagonalna podaja

B) Pri prehodu v zaključek se največkrat odkrivajo v medprostoru (bodisi skozi sredino – špica ali krilni vezni; ali po krilu - bočni igralec) in od tu nadaljevanje v globino.

- IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRIŠČA (15 minut)

Slika 26

Igra 11:11 na polovici igrišča



Pri vodeni igri smo zmanjšali velikost igrišča po širini in dolžini, zato da obdržimo kompaktno postavitve igralcev. Ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo, da v igro vključujejo načine sodelovanja, ki smo jih trenirali v predhodnih vajah. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije. Usmerjamo jih k upoštevanju zahtev, ki jih treniramo.

3.2.7 6. TRENING, torek, 31. 5. 2022, 11:00, Brdo, 62 minut

UVODNI DEL (27 minut)

- DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE V LINIJI (7 minut)

Celotna ekipa hkrati izvaja dinamične raztezne gimnastične vaje v liniji v gibanju na razdalji 5-10m, z namenom da ogrejejo celotno telo.

- OSNOVNA TEHNIKA Z ŽOGO V PARIH + HITRE NOGE (10 minut)

Slika 27

Tehnika z žogo v parih

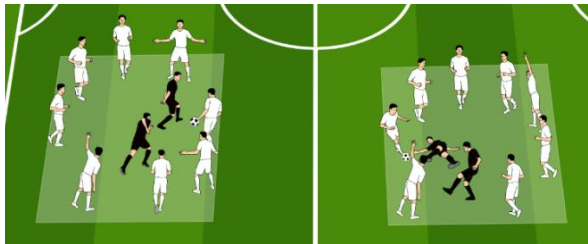


Sprejemi in podajanje žoge z različnimi deli noge + hitre noge po podaji žoge. Obnavljanje občutka za osnovne tehnične elemente, ki jih bomo uporabljali v nadaljevanju treninga.

- IGRA SREDINE 8:2 (10 minut)

Slika 28

Igra sredine 8:2



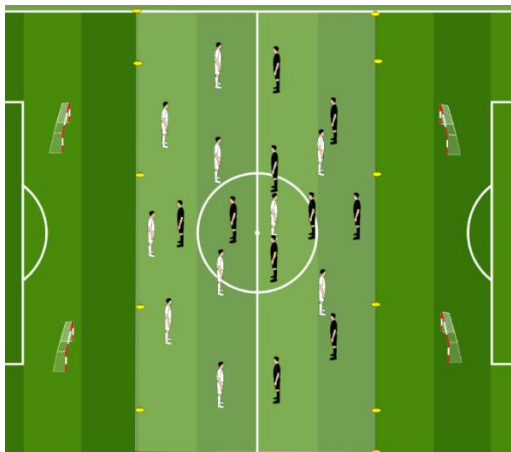
Beli igralci si v kvadratu podajajo žogo z enim dotikom. Črna dva sta v fazi branjenja in agresivno napadata žogo. Njuna naloga je, da žogo čim hitreje odvzameta.

GLAVNI DEL (35 minut)

- IGRA 10:10 NA 4 MALE GOLE (10 minut)

Slika 29

Igra 10:10 na 4 male gole



Igra 10:10 na 4 male gole na zmanjšanem prostoru. Vsi igralci imajo 2 dotika. Razporejeni so po svojih igralnih pozicijah, kjer so izpostavljeni enakim situacijam kot na tekmi, tako da ves čas utrjujejo TE-TA elemente individualne in skupinske taktike.

NALOGE V FAZI BRANJENJA:

Ob dobrem conskem delovanju je bil poudarek predvsem na hitri reakciji po izgubljeni žogi in preprečevanju globinskih podaj.

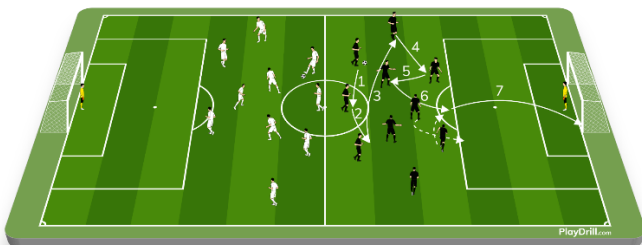
NALOGE V FAZI NAPADA:

Iskanje medprostorov in igra v globino.

- IGRALNE SITUACIJE 10:0 ZA FAZO NAPADA (10 minut)

Slika 30

Igralne situacije 10:0 za fazo napada



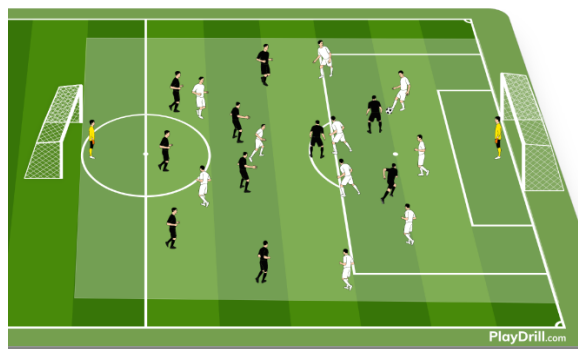
Imamo dve ekipi, razporejeni vsaka na svoji polovici. Obrambni igralci obeh ekip so postavljeni na sredini igrišča in napadajo gol na isti polovici. Igralne situacije se začnejo od obrambnih igralcev in so natančno določene (trener jih pred pričetkom izvajanja ustrezno opiše in demonstrira).

Vsebina: obrambni igralci si med seboj podajajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce ali napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore na igrišču.

- IGRA 11:11 (10 minut)

Slika 31

Igra 11:11 na zmanjšanem igrišču



Gol na drugi polkrog, širina igrišča zmanjšana za 5m na vsaki strani.

- PREKINITVE V OBRAMBI (KOT, PROSTI STREL, AVT) (5 minut)

Slika 32

Kot v obrambi



Slika 33

Prosti strel v obrambi



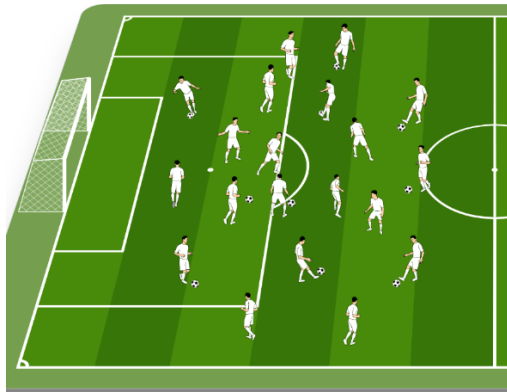
3.2.8 7. TRENING, sreda, 1. 6. 2022, 18:00, Brdo, 70 minut

UVODNI DEL (35 minut)

- DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE NA BLAZINAH (10 minut)
- DINAMIČNA TEHNIKA PO PROSTORU V PARIH (10 minut)

Slika 34

Dinamična tehnika po prostoru v parih



Dinamično tehniko igralci izvajajo na polovici igrišča. Gibljejo se prosto po prostoru. Način sodelovanja dveh igralcev določi trener. Vmes izvajajo sklope dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj na mestu za celotno telo.

Na začetku je tempo izvajanja vaj počasen, postopno pa se intenzivnost povečuje vse do izvedbe v maksimalni hitrosti.

- IGRA SREDINE 6:2 + ŠPRINTI (10 + 5 minut)

Slika 35

Igra sredine 6:2



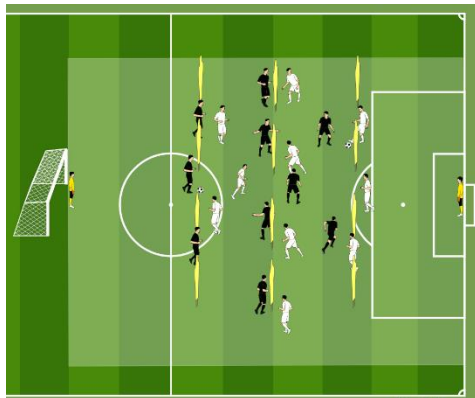
V kvadratu poteka igra 6:2. Beli igralci imajo žogo in si med seboj podajajo z enim dotikom (iz prve). Črna igralca sta v fazi branjenja, sta zelo agresivna in skušata čim hitreje odvzeti ali izbiti žogo. Na koncu vsi naredijo še kratke šprinte.

GLAVNI DEL (35 minut)

- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (5 minut)

Slika 36

Igralne situacije 11:0 za fazo napada



Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. V prostoru so razporejene tudi ovire (silhuete), ki predstavljajo nasprotnika. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.

VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- NAPADALCI: STRELI NA GOL ZA NAPADALCE; BRANILCI: UTRJEVANJE TE-TA ELEMENTOV/ZAHTEV PO PREDLOŽKIH IZ STRANI V FAZI BRANJENJA V 16M PROSTORU (10 minut)
- VODENA IGRA 11:11 (20 minut)

Delovanje v srednji coni, delovanje v nizki coni, rešitve v fazi napada.

Slika 37

Vadba faze branjenja



FAZA BRANJENJA - REŠEVANJE DETAJLOV V IGRI NASPROTNIKA

Slika 38

Igra 11:11 v formaciji



Igra 11:11 - DELOVANJE V FORMACIJI

Slika 39

Rešitve za fazo napada v nizki coni



Slika 40

Rešitve na fazo napada v visoki coni



3.2.9 TEKMA SLOVENIJA:ŠVEDSKA (0:2), 2. 6. 2022, 20:45, Stožice

POROČILO O TEKMI

Datum: 02.06.22 ob 20:45

Kraj: Ljubljana – stadion Stožice

Liga NARODOV – skupina B

SLOVENIJA

-

ŠVEDSKA

0:2 (0:1)

Slika 42

Seznam igralcev za tekmo s Švedsko



Slika 41

Začetna postava na tekmi s Švedsko



Seznam vodstva

Glavni trener: KEK MATJAŽ

Trener: CESAR BOŠTJAN

Trener: NOVAKOVIĆ MILIVOJE

Kondicijski trener: BRKLJAČA LUKA

Trener/analitik: KOPASIĆ DEJAN

Trener vratarjev: MAVRIČ BORUT

UEFA LIGA NARODOV - PRVI KROG

SLOVENIJA - ŠVEDSKA 0:2 (0:1)

Stadion: Stožice

Gledalcev:5123

Sodniki: Buquet, Zakrani in Debart (vsi Francija).

Strelci: 0:1 Forsberg (39./11 m), 0:2 Kuluševski (88.).

Slovenija: Oblak, Mevlja (od 77. Verbič), Bijol, Blažič, Sikošek (od 65. Karničnik), Stojanović, Kurtić, Gnezda Čerin, Zajc (od 65. Lovrić), Celar (od 82. Zahović), Šporar (od 46. Šeško).

Švedska: Olsen, Augustinsson, Nilsson, Starfelt (od 45. Milošević), J. Andersson (od 65. Krafth), Forsberg, Karlström (od 79. Cajuste), K. Olsson (od 65. Svanberg), Claesson, Kuluševski, Isak (od 79. Quaison).

Rumeni kartoni: Stojanović, Zajc; K. Olsson, Krafth, Kuluševski.

Rdeči karton: /.

Kratek potek srečanja

Gostje so odločneje začeli in že v uvodnih minutah prišli do nekaj prekinitev vendar vse skupaj ni delovalo pretirano nevarno. Na drugi strani smo si mi v osmi minuti po lepi akciji Sikoška in Zajca priigrali zelo lepo situacijo, ko je bil pred vrati le malce prekratek Celar. Le dve minuti pozneje so bili Švedski še bližje zadetku, ko je z glavo poskusil Viktor Claesson, ki pa je zadel vratnico. V 31. minuti je imel lepo priložnost Šporar, ko je prišel neoviran pred Olsna, toda slednji je dobro posredoval po nizkem strelu. Šporar je streljal tudi v 35. minuti, a takrat premalo natančno. V 36. minuti so sodniki dosodili prekršek Jake Bijola v kazenskem prostoru in posledično enajstmetrovko za Švede, kar so potrdili tudi po pregledu posnetka. Z bele pike je v 39. minuti nato streljal Emil Forsberg in zanesljivo premagal Jana Oblaka.

Drugi polčas smo začeli in nasploh odigrali zelo dobro, Švede smo potisnili na njihovo polovico, med drugim je Celar enkrat poskusil z nizkim strelom enkrat pa je imel zelo lepo priložnost tudi Benjamin Šeško. Skozi celoten polčas smo konstantno poskušali priti do zadetka, a so Švedski dobro blokirali strele, za nameček pa so Skandinavci v 88. minuti izpeljali hiter protinapad prek Dejana Kuluševskega, ki je sam prodril v kazenski prostor in z desne strani žogo poslal pod prečko slovenskih vrat.

Moram priznati, da je bil po tekmi izrazito grenak priokus poraza, saj si ga po prikazanem definitivno nismo zaslužili.

3.2.10 8. TRENING, petek, 3. 6. 2022, 11:00, Brdo, 55 minut

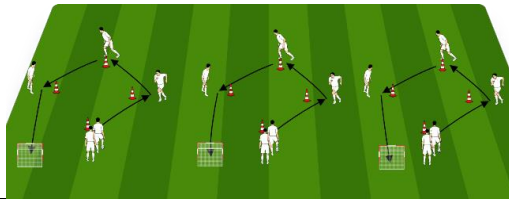
Igralci, ki so včeraj igrali tekmo, imajo regeneracijo (vodi kondicijski trener). Ostali:

UVODNI DEL (30 minut)

- DRGV/KOORDINACIJSKE VAJE/HITRE NOGE (15 minut)
- DINAMIČNA TEHNIKA NA MESTU V ROMBU S STRELOM V MAJHEN GOL (15 minut)

Slika 43

Dinamična tehnika na mestu v rombu s strelom na majhen gol



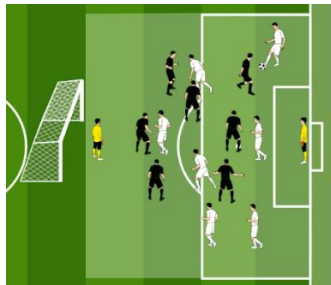
4x 3 minute (4 različne kombinacije)
VSEBINA: sprejem – podaja naprej (2 dotika); diagonalna postavitev telesa, hitre noge, usmerjen sprejem v smeri naslednji podaje, kratki in hitri koraki pri odkrivanju pred sprejemom žoge, opazovanje prostora pred vsakim dotikom z žogo, natančen strel na gol.

GLAVNI DEL

- IGRA 8:8 NA IGRIŠČU VELIKOSTI 2x16m PROSTOR (15 minut)

Slika 44

Igra 8:8 na igrišču velikosti 2x16m prostor

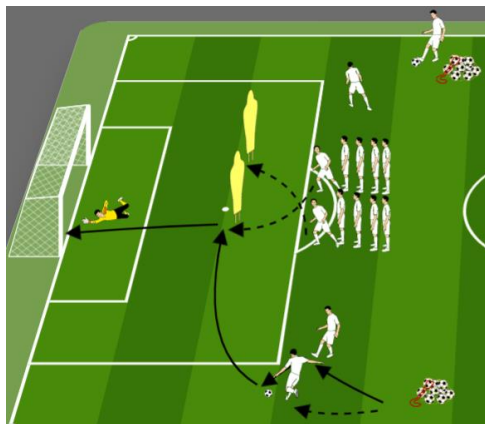


Igra 2x 7 minut. Vsi igralci imajo 2 dotika. V fazi branjenja ves čas pritisk na igralca z žogo. V fazi napada hiter pretok žoge in hitri zaključki na gol.

- STRELI NA GOL PO PREDLOŽKIH IZ STRANI (10 minut)

Slika 45

Strelji na gol po predložkih iz strani



VSEBINA: dva bočna igralca odigrata dvojno podajo, sledi podaja iz strani v 16m prostor. Dva igralca se v 16m prostoru odkrivata s križanjem in skušata zadesiti gol.

ORGANIZACIJA: na bočnih pozicijah imamo po 2 bočna igralca. 10 ofenzivnih igralcev se razdeli v pare in postavi na vrh 16m prostora. Igralci tekmujejo proti vratarjem in morajo v 5 minutah zadesiti vsaj 10 golov.

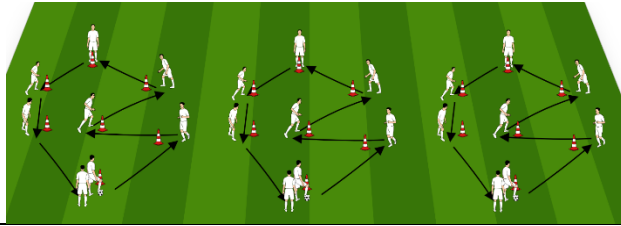
3.2.11 9. TRENING, sobota, 4. 6. 2022, 18:00, Beograd, 51 minut

UVODNI DEL (21 minut)

- DRGV NA BLAZINAH (10 minut)
- TEK V LINIJI OD AVT LINIJE DO AVT LINIJE IN IZVAJANJE DRGV (5 minut)
- DINAMIČNA TEHNIKA NA MESTU (6 minut)

Slika 46

Dinamična tehnika na mestu



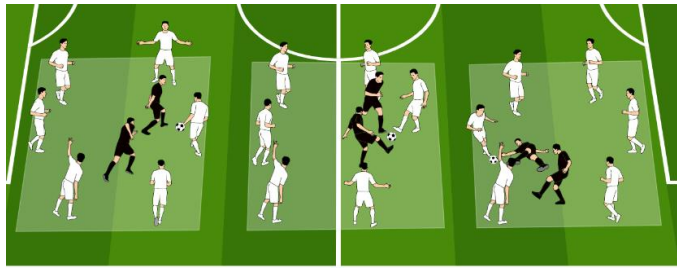
VSEBINA: sprejem – podaja (1 ali 2 dotika), diagonalna postavitev telesa, hitre noge, usmerjen sprejem v smeri naslednje podaje, kratki in hitri koraki pri odkrivanju, opazovanje prostora in postavitev soigralcev pred vsakim dotikom z žogo, različne izpeljave.

GLAVNI DEL (30 minut)

- IGRA SREDINE 6:2 + ŠPRINTI (10 minut)

Slika 47

Igra sredine 6:2



V kvadratu poteka igra 6:2. Beli igralci imajo žogo in si med seboj podajajo z enim dotikom (iz prve). Črna igralca sta v fazi branjenja, sta zelo agresivna in skušata čim hitreje odvzeti ali izbiti žogo. Na koncu vsi naredijo še kratke šprinte.

- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (5 minut)

Slika 48

Igralne situacije 11:0 za fazo napada



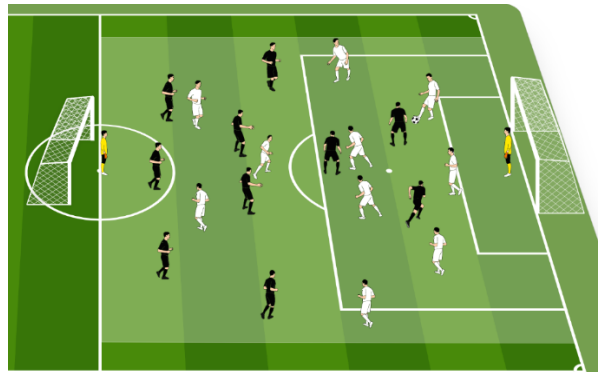
Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.

VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRISČA (15 minut)

Slika 49

Igra 11:11 na polovici igrišča



Pri vodeni igri smo zmanjšali velikost igrišča po širini in dolžini, zato da obdržimo kompaktno postavitev igralcev. Ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo, da v igro vključujejo načine sodelovanja, ki smo jih trenirali v predhodnih vajah. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije. Usmerjamo jih k upoštevanju zahtev, ki jih treniramo.

Naloge v fazi napada: hiter pretok žoge, usmerjenost proti голу, vezni igralci diagonalno postavljanje telesa glede na žogo; napadalci uporabljajo prej uigrane linije gibanja (pravočasnost odkrivanja, vtekanja, podajanja, streljanja na gol); po izgubljeni žogi hiter prehod v fazo branjenja.

Naloge v fazi obrambe: kompaktna postavitev, konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge.

3.2.12 TEKMA SRBIJA:SLOVENIJA (4:1), 5. 6. 2022, 20:45, Marakana

POROČILO O TEKMI

Datum: 05.06.22 ob 20:45

Kraj: Beograd – stadion Marakana

Liga NARODOV – skupina B

SRBIJA

-

SLOVENIJA

4:1 (1:1)

Slika 51

Seznam igralcev za tekmo s Srbijo



Slika 50

Začetna postava na tekmi s Srbijo



Seznam vodstva

Glavni trener: KEK MATJAŽ

Trener: CESAR BOŠTJAN

Trener: NOVAKOVIĆ MILIVOJE

Kondicijski trener: BRKLJAČA LUKA

Trener/analitik: KOPASIĆ DEJAN

Trener vratarjev: MAVRIČ BORUT

UEFA LIGA NARODOV, LIGA B, SKUPINA 4:

SRBIJA – SLOVENIJA 4:1 (1:1)

Stadion: Rajko Mitić

Gledalcev: 15.000

Sodniki: Manzano, Barbero, Nevado (vsi Španija).

Strelci: 1:0 A. Mitrović (24.), 1:1 Stojanović (30.), 2:1 Milinković-Savić (56.), 3:1 Jović (85.), 4:1 Radonjić (90.).

Srbija: Rajković, S. Mitrović, Mašović, Milenković, Ristić (od 46. Radonjić), Ilić (od 46.

Tadić), Maksimović, Živković, S. Milinković-Savić (od 72. Lukić), A. Mitrović (od 81.

Račić), Jovanović (od 46. Jović).

Slovenija: Oblak, Mevlja (od 80. Sikošek), Bijol, Blažič, Karničnik, Kurtić, Gorenc Stanković (od 63. Gnezda Čerin), Zajc (od 84. Zahović), Stojanović, Lovrić (od 80. Celar), Šeško (od 63. Šporar).

Rumena kartona: A. Mitrović; Zajc.

Rdeči karton: /.

Kratek potek srečanja

Tudi na drugi tekmi v B ligi Uefine lige narodov nismo bili uspešni. Po domačem porazu s Švedsi smo tokrat gostovali v Beogradu in proti Srbiji doživeli visok poraz.

Stadion Rajka Mitića ni privabil velikega števila gledalcev, saj se je na objektu, ki sprejme 53 tisoč gledalcev, zbralo le dobrih 15 tisoč navijačev. V 24. minuti je Sergej Milinković Savić skočil najvišje po podaji iz kota in dobro meril z glavo, Jan Oblak je njegov strel uspel odbiti, toda le do prvega strelca srbske reprezentance Aleksandra Mitrovića, ki je brez težav zabil za 1:0. Kljub temu smo na odmor odšli s poravnanim izidom, saj smo po pol ure igre uspeli izenačiti. Po hitri kombinaciji Blažič, Šeško, Stojanović smo uspeli izid izenačiti, s prefinjenim strelom preko srbskega vratarja izid poravnal Petar Stojanović.

V drugem polčasu je Srbija bila veliko konkretnjša in nevarnejša, svojo premoč pa je kronala s kar tremi zadetki. V deseti minuti nadaljevanja je Oblak s spektakularno obrambo po strelu Mitrovića z bližine požel velik aplavz domače publike, a v nadaljevanju najboljši posameznik slovenske izbrane vrste ni mogel preprečiti, kar je sledilo. Le minuto kasneje je Srbija po udarcu iz kota prišla do priložnosti, katero je starejši od bratov Milinković Savić tokrat znal izkoristiti in iz nove priložnosti ugnati Oblaka. Pet minut pred koncem srečanja je po novem predložku z glavo zabil Luka Jović, v drugi minuti sodnikovega dodatka pa je Nemanja Radonjić po hitrem protinapadu postavil končni izidi 4:1.

3.2.13 REGENERACIJA, ponedeljek, 6. 6. 2022, 14:00 (po povratku na Brdo)

Vsi regeneracija – toplo/hladna voda.

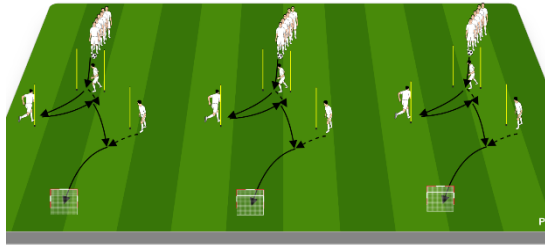
3.2.14 10. TRENING, torek, 7. 6. 2022, 11:00, Brdo, 57 minut

UVODNI DEL (25 minut)

- MOBILNOST KOLKA NA OVIRAH + HITRE NOGE (15 minut)
- DINAMIČNA TEHNIKA NA MESTU (10 minut)

Slika 52

Dinamična tehnika na mestu v Y z zaključkom na majhen gol



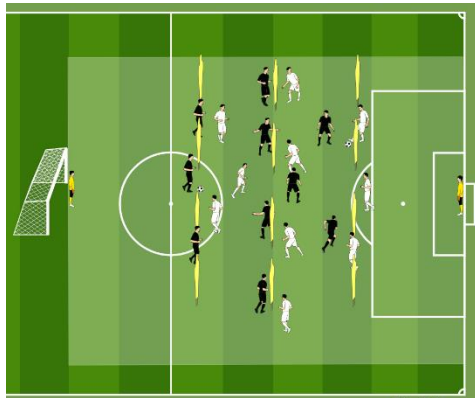
Dinamična tehnika Y (ipsilon) + zaključek na gol; 4 kombinacije po 2 minuti
VSEBINA: sprejem – podaja (1 ali 2 dotika); diagonalna postavitev telesa, hitre noge, usmerjen sprejem v smeri naslednje podaje, kratki in hitri koraki pri odkrivanju; opazovanje prostora in soigralcev pred vsakim dotikom z žogo; različne izpeljave, natančen zaključek.

GLAVNI DEL (32 minut)

- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (12 minut)

Slika 53

Igralne situacije 11:0 za fazo napada



Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. V prostoru so razporejene tudi ovire (silhete), ki predstavljajo nasprotnika. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.

VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- IGRALNA OBLIKA 7:7+2 ZA OHRANJANJE POSESTI (10 minut)

Slika 54

Igralna oblika 7:7+2 za ohranjanje posesti



VSEBINA: ohranjanje posesti + iskanje globinskih podaj. Igralci v fazi branjenja delujejo aktivno proti žogi.

ORGANIZACIJA: v pravokotniku velikosti 20x30m poteka igra 7:7+2.

Dva prosta igralca v sredini pravokotnika. Igralci z žogo v posesti so na zunanjih robovih pravokotnika, igralci v fazi branjenja pa so v sredini pravokotnika.

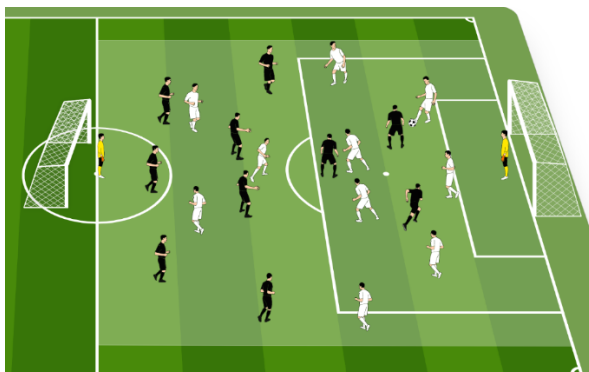
Zahteve za FB: organizirano branjenje, agresivno napadanje igralca z žogo + varovanje v rombu, usmerjanje na stran, preprečevanje podaj med njimi.

Zahteve za FN: Največ 3 dotike, iskanje globinskih podaj. Po izgubljeni žogi morajo takoj narediti prehod v fazo branjenja.

- IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRISČA (10 minut)

Slika 55

Igra 11:11 na polovici igrišča



Pri vodeni igri smo zmanjšali velikost igrišča po širini in dolžini, zato da obdržimo kompaktno postavitev igralcev. Ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo, da v igro vključujejo načine sodelovanja, ki smo jih trenirali v predhodnih vajah. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije. Usmerjamo jih k upoštevanju zahtev, ki jih treniramo.

Naloge v fazi napada: hiter pretok žoge, usmerjenost proti голу, vezni igralci diagonalno postavljanje telesa glede na žogo; napadalci uporabljajo prej uigrane linije gibanja (pravočasnost odkrivanja, vtekanja, podajanja, streljanja na gol); po izgubljeni žogi hiter prehod v fazo branjenja.

Naloge v fazi obrambe: kompaktna postavitev, konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge.

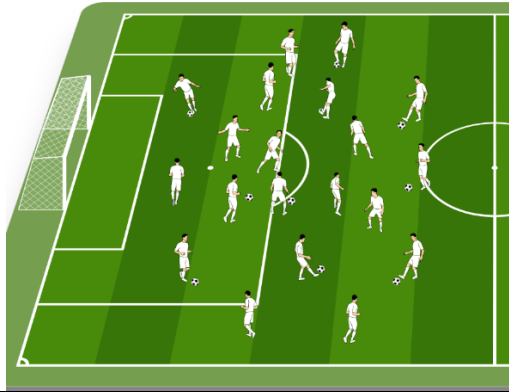
3.2.15 11. TRENING, sreda, 8. 6. 2022, 10:30, Brdo, 60 minut

UVODNI DEL (25 minut)

- DINAMIČNA TEHNIKA PO PROSTORU V PARIH (10 minut)

Slika 56

Dinamična tehnika po prostoru v parih



Dinamično tehniko igralci izvajajo na polovici igrišča. Gibljejo se prosto po prostoru. Način sodelovanja dveh igralcev določi trener. Vmes izvajajo sklope dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj na mestu za celotno telo.

Na začetku je tempo izvajanja vaj počasen, postopno pa se intenzivnost povečuje vse do izvedbe v maksimalni hitrosti.

- IGRA SREDINE 19:3 V SREDINSKEM KROGU (10 minut)

Slika 57

Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu



Vsi skupaj igrajo igro sredine v sredinskem krogu. Z žogo imajo 1 dotik. V fazi branjenja so 3 igralci. Ko odvzamejo žogo, grejo vsi trije v fazo napada. V fazo branjenja gre igralec, ki je napačno podal oz. izgubil žogo, ter igralec levo in igralec desno od njega.

- HITRE NOGE + MAKSIMALNO POSPEŠEVANJE (5 minut)

GLAVNI DEL (35 minut)

- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (10 minut)

Slika 58

Igralne situacije 11:0 za fazo napada



Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.

VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- VODENA IGRA 11:11 S TAKTIČNIMI USMERITVAMI (10 minut)

Slika 59

Organizacija napada od vratarja (Norveška)



Slika 60

Organizacija napada v srednji coni (Norveška)



Slika 61

Faza branjenja v srednji coni (Norveška)



Slika 62

Faza branjenja v nizki coni (Norveška)



- IGRA 11:11 + PREKINITVE (15 minut)

3.2.16 TEKMA NORVEŠKA:SLOVENIJA (0:0), 9. 6. 2022, Ullevaal

POROČILO O TEKMI

Datum: 09.06.22 ob 20:45

Kraj: Oslo – stadion Ullevaal

Liga NARODOV – skupina B

NORVEŠKA

-

SLOVENIJA

0:0 (0:0)

Slika 63

Seznam igralcev na tekmi z Norveško



Slika 64

Začetna postava za tekmo z Norveško



Seznam vodstva

Trener: CESAR BOŠTJAN

Trener: NOVAKOVIĆ MILIVOJE

Kondicijski trener: BRKLJAČA LUKA

Trener/analitik: KOPASIĆ DEJAN

Trener vratarjev: MAVRIČ BORUT

Selektor odsoten zaradi pozitivnega COVID testa!

UEFA LIGA NARODOV, LIGA B, SKUPINA 4

NORVEŠKA – SLOVENIJA 0:0

Stadion: Ullevaal

Gledalcev: 18.134

Sodniki: Verissimo, Alves, Almeida (vsi Portugalska)

Strelci: /

Norveška: Nyland, Meling (od 73. Bjoerkan), Oestigaard, Hanche-Olsen, Pedersen, Berge, Aursnes (od 46. Thorstvedt), Oedegaard, King (od 46. Soerloth), Elyounoussi (od 81. Hauge), Haaland.

Slovenija: Oblak, Brekalo (od 80. Mevlja), Blažič, Karničnik (od 80. Milec), Sikošek, Stojanović, Kurtić, Gnezda Čerin, Verbič (od 66. Bijol), Celar (od 66. Črnigoj), Šeško (od 66. Šporar)

Rumeni kartoni: Soerloth; Stojanović, Šporar.

Rdeči karton: Blažič (63.).

Kratek potek srečanja

Na Norveško smo se odpravili v izredno težki situaciji, saj smo ob dveh porazih dan pred odhodom ostali še brez selektorja, ki je bil na žalost pozitiven na COVID testu. Kljub temu smo se Norveške lotili zares konkretno in agresivno, in nekako je bil občutek, da Norveška takšne Slovenije zagotovo ni pričakovala. Igrali smo lahkotno in sproščeno a hkrati z veliko borbenosti. V 63. minuti se je tekma popolnoma spremenila, saj je Blažič dobil rdeč karton. V prvem polčasu smo dominirali in si pripravili več priložnosti, hkrati pa smo imeli tudi več posesti nad žogo kot Norveška. Največjo priložnost je imel Celar, ki pa je iz neposredne bližine zatresel vratnico. Omeniti gre tudi poskusa Šeška in Brekala, ki pravtako nista uspela premagati Nylanda. V drugem polčasu je Norveška od prve minute drugega polčasa narekovala tempo igre. Vedno težje smo prihajali v priložnosti in hitro smo izgubljali žoge. Po eni izmed globinskih podaj na Haalanda, je le-tega kot zadnji v naši obrambi podrl Blažič, ki je prejel direktni rdeči karton. Dokonca tekme so se vrstile priložnosti Norveške, a smo v nizki coni delovali zelo kompaktno in borbena, prav tako pa je Jan Oblak kar nekajkrat posredoval zelo dobro. Pokazali smo boljši obraz, kot v Beogradu in na tem je sedaj potrebno graditi za naprej.

3.2.17 12. TRENING, petek, 10. 6. 2022, 18:00 (Brdo), 50 minut

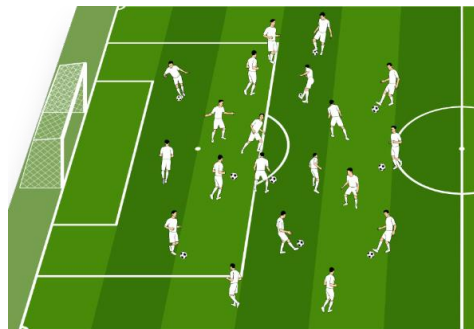
UVODNI DEL (25 minut)

Igralci, ki so včeraj igrali tekmo, imajo regeneracijo (vodi kondicijski trener). Ostali:

- DRGV/KOORDINACIJSKE VAJE (10 minut)
- DINAMIČNA TEHNIKA PO PROSTORU V PARIH (5 minut)

Slika 65

Dinamična tehnika po prostoru v parih



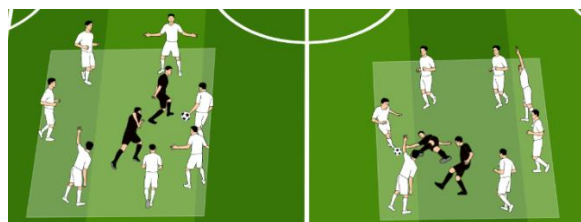
Dinamično tehniko igralci izvajajo na polovici igrišča. Gibljejo se prosto po prostoru. Način sodelovanja dveh igralcev določi trener. Vmes izvajajo sklope dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj na mestu za celotno telo.

Na začetku je tempo izvajanja vaj počasen, postopno pa se intenzivnost povečuje vse do izvedbe v maksimalni hitrosti.

- IGRA SREDINE 7:2 + ŠPRINTI (10 minut)

Slika 66

Igra sredine 7:2



V kvadratu poteka igra 7:2. Beli igralci imajo žogo in si med seboj podajajo z enim dotikom (iz prve). Črna igralca sta v fazi branjenja, sta zelo agresivna in skušata čim hitreje odvzeti ali izbiti žogo.

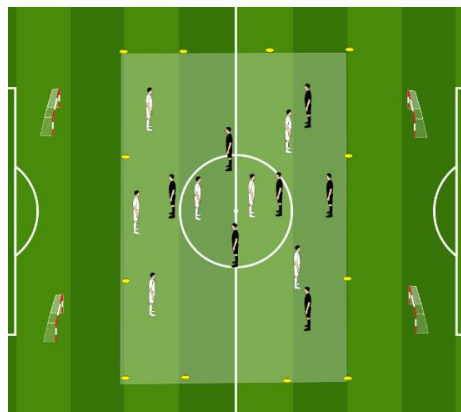
Na koncu vsi naredijo še kratke šprinte.

GLAVNI DEL (25 minut)

- IGRA 7:7 NA 4 MALE GOLE (10 minut)

Slika 67

Igra 7:7 na 4 male gole



Igra 7:7 na 4 male gole na zmanjšanem prostoru. Vsi igralci imajo 2 dotika. Razporejeni so po svojih igralnih pozicijah, kjer so izpostavljeni enakim situacijam kot na tekmi, tako da ves čas utrjujejo TETA elemente individualne in skupinske taktike.

NALOGE V FAZI BRANJENJA:

Ob dobrem conskem delovanju je bil poudarek predvsem na hitri reakciji po izgubljeni žogi in preprečevanju globinskih podaj.

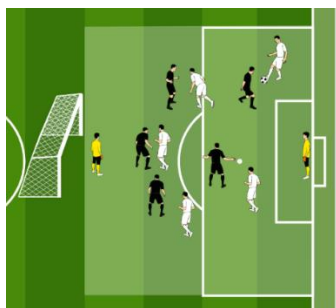
NALOGE V FAZI NAPADA:

Iskanje medprostorov in igra v globino.

- IGRA 6:6 NA IGRISČU VELIKOSTI 2x16m PROSTOR (15 minut)

Slika 68

Igra 6:6 na igrišču velikosti 2x16m prostor



Igra 2x 7 minut. Vsi igralci imajo 2 dotika. V fazi branjenja ves čas pritisk na igralca z žogo. V fazi napada hiter pretok žoge in hitri zaključki na gol.

3.2.18 13. TRENING, sobota, 11. 6. 2022, 18:00, Brdo, 63 minut

UVODNI DEL (33 minut)

- DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE NA SREDINI IGRISČA (10 minut)
- DINAMIČNA TEHNIKA NA SREDINI V KROGU (10 minut)
- IGRA SREDINE 19:3 V SREDINSKEM KROGU (10 minut)

Slika 69

Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu



Vsi skupaj igrajo igro sredine v sredinskem krogu. Z žogo imajo 1 dotik. V fazi branjenja so 3 igralci. Ko odvzamejo žogo, grejo vsi trije v fazo napada. V fazi branjenja gre igralec, ki je napačno podal oz. izgubil žogo, ter igralec levo in igralec desno od njega.

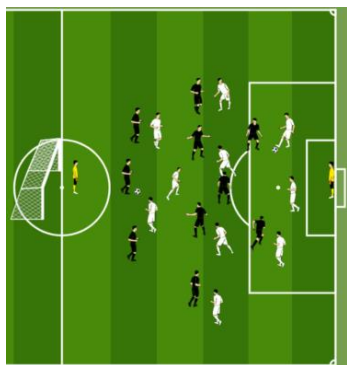
- HITRE NOGE + MAKSIMALNO POSPEŠEVANJE (3 minute)

GLAVNI DEL (30 minut)

- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (10 minut)

Slika 70

Igralne situacije 11:0 za fazo napada



Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.

VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- VODENA IGRA 11:11 S TAKTIČNIMI USMERITVAMI (10 minut)

Slika 71

Branjenje v srednji coni (Slovenija)



Slika 72

Organizacija napada v srednji coni (Slovenija)



- IGRA 11:11 + PREKINITVE (10 minut)

Slika 73

Vadba prostega strela



Slika 74

Vadba kota



3.2.19 TEKMA SLOVENIJA:SRBIJA (2:2), 12. 6. 2022, Stožice

POROČILO O TEKMI

Datum: 12.06.22 ob 20:45

Kraj: Ljubljana – stadion Stožice

Liga NARODOV – skupina B

SLOVENIJA

-

SRBIJA

2:2 (0:2)

Slika 75

Seznam igralcev za tekmo s Srbijo



Slika 76

Začetna postava na tekmi proti Srbiji



Seznam vodstva

Trener: CESAR BOŠTJAN

Trener: NOVAKOVIĆ MILIVOJE

Kondicijski trener: BRKLJAČA LUKA

Trener/analitik: KOPASIĆ DEJAN

Trener vratarjev: MAVRIČ BORUT

Selektor odsoten zaradi pozitivnega COVID testa!

UEFA LIGA NARODOV - ČETRTE KROG

SLOVENIJA - SRBIJA 2:2 (0:2)

Stadion: Stožice

Gledalcev: 13.782

Sodniki: Mariani, Bindoni, Tegoni (vsi Italija).

Strelci: 0:1 A. Živković (8.), 0:2 A. Mitrović (35.), 1:2 Gnezda Čerin (48.), 2:2 Šeško (53.).

Slovenija: Oblak, Mevlja (od 84. Gorenc Stanković), Bijol, Brekalo (od 46. Balkovec), Sikošek (od 78. Verbič), Kurtić, Gnezda Čerin, Karničnik, Zajc (od 46. Črnigoj), Celar (od 46. Šporar), Šeško.

Srbija: V. Milinković-Savić, Pavlović, Veljković, Milenković, Grujić (od 65. S. Milinković-Savić), Maksimović (od 85. Račić), Mladenović (od 56. Jović), A. Živković (od 46. Radonjić), Lukić (od 56. Kostić), Tadić, A. Mitrović.

Rumeni kartoni: Sikošek, Kurtić, Gnezda Čerin, Karničnik, Gorenc Stanković; Grujić.
Rdeči kartoni: /.

Kratek potek srečanja

V četrtem krogu Lige narodov smo se v Stožicah pomerili z izbrano vrsto Srbije, proti kateri smo en teden pred tem izgubili na Marakani s 4:1.

V prvem polčasu je Srbija popolnoma prevladovala, 2x so uspeli premagati našega vratarja Jana Oblaka. Srbija je povedla že v osmi minuti srečanja, predložek Mladenovića z leve strani je v zadetek pretvoril Andrija Živković. Kar 15 minut smo potrebovali, da smo prišli do nekakšnega ravnovesja in prvič krenili proti gostujočim vratom. V 35. minuti srečanja je vodstvo Srbije povišal njihov najboljši strelac Aleksandar Mitrović, ki je bil najvišji v kazenskem prostoru in natančno meril z glavo. Do konca prvega dela srečanja se izid ni spremenil kljub vsemu pa je potrebno biti pošten, da smo bili popolnoma nadigrani in gostje bi lahko vodili še z večjo prednostjo.

V drugem polčasu smo videli povsem nov obraz Slovenije, ki se je odločno zoperstavila nasprotniku. V tretji minuti drugega polčasa je zaostanek zmanjšal Adam Gnezda Čerin, ki je prejel povratno podajo, podal je Andraž Šporar, na enajst metrov in z natančnim strelom ugnal gostujočega vratarja. Le pet minut kasneje je Benjamina Šeška v kazenskem prostoru našel Jasmin Kurtić, ki je brez večjih težav premagal vratarja Milinkovića Savića. Hitra zadetka sta prinesla nov zagon našim igralcem in nekako se je čutilo da smo krenili tudi po tretji zadetek. Mreži se kljub nekaterim polpriložnostim z obeh strani nista več zatresli, tako da smo po točki na srečanju z Norvežani, zabeležili novo točko tudi na dvoboju s Srbijo.

3.3 ANALIZA ZBORA 26. 5. 2022 – 12. 6. 2022

poročilo trenerja iz zbora A reprezentance SLOVENIJE - junij 2022

Boštjan Cesar

Moštvo: A REPREZENTANCA SLOVENIJE

MESEC: JUNIJ 2022

Maj/Junij 22

TEDEAN	ČET 26.05.22	PET 27.05.22	SOB 28.05.22	NED 29.05.22	PON 30.05.22	TOR 31.05.22	SRE 01.06.22	ČET 02.06.22	PET 03.06.22
dopoldan		trening	trening			trening	trening	trening	regeneracija + trening
popoldan	trening	trening			trening			TEKMA	
TEDEAN	SOB 04.06.22	NED 05.06.22	PON 06.06.22	TOR 07.06.22	SRE 08.06.22	ČET 09.06.22	PET 10.06.22	SOB 11.06.22	NED 12.06.22
dopoldan				trening	trening				
popoldan	trening	TEKMA	regeneracija + trening			TEKMA	regeneracija + trening	trening	TEKMA

3.3.1 REALIZACIJA TRENINGOV NA POSAMEZNIH POVRŠINAH

Maj/Junij 2022:

Stožice – glavno – 2x

Stožice – pomožno – 2x

Stadion Marakana – 1x

NNC Brdo – 10x

Planirani treningi	Realizirani treningi	Planirane prvenstvene tekme	Realizirane prvenstvene tekme	Planirane prijateljske tekme	Realizirane prijateljske tekme	Odsoten	OPOMBE
15	15	4	4	0	0	0	/

TEKME	Datum	NASPROTNIK	rezultat	Strelci	OPOMBA
Slovenija - Švedska	02.06.22 (LJ.-Stožice)	Švedska	0-2 (0-1)	/	/
Srbija-Slovenija	05.06.22 (Beograd)	Srbija	4-1 (1-1)	Stojanović	/
Norveška-Slovenija	09.06.22 (Oslo)	Norveška	0-0 (0-0)	/	/
Slovenija-Srbija	12.06.22 (LJ.-Stožice)	Srbija	2-2 (0-2)	Šeško, Čerin	/

3.3.2 SUBJEKTIVNA OCENA ZBORA

Sam zbor je potekal v nekoliko drugačnem vzdušju kot npr. v Katarju, saj je šlo kot prvo za tekmovalne tekme, Ligo narodov smo začeli z dvema porazema, sama akcija je trajala kar 18 dni, 2 potovanja, prav tako pa nas je »presekala« bolezen selektorja Matjaža Keka. Vlogo selektroja sem zato prevzel jaz. Tako v pripravi na treninge kot v pripravi na tekme ni bilo večjih logistično organizacijskih problemov do pozitivnega rezultata na Covid s strani selektorja. Potem se je struktura in dinamika znotraj vodstva popolnoma spremnila, a smo k sreči vse izpeljali v skladu s pričakovanji in tudi rezultatsko korektno.

3.3.3 SUBJEKTIVNA OCENA TRENAŽNEGA PROCESA

Sam trenažni proces je bil dober, fantje so dobro in motivirano opravili vse treninge. Tudi obseg treningov je bil v skladu z načrtom, tako da nismo izpustili nobenega treninga zaradi npr. vremena, utrujenosti in ostalih dejavnikov. Treningi so dobro strukturirani (uvodni del-glavni del-zaključni del) od ogrevanja do glavnega dela. Vsebina je primerna glede na momentalno kondicijsko pripravo igralcev (utrujenost, regeneracija itd.) in seveda glede na upoštevanje časa kdaj imamo tekmo oz. drugo tekmo.

Trenažni proces bi nekako razdelil v 5 segmentov

FAZA BRANJENJA

- mislim da smo v tem segmentu še zmeraj dobri in prejemo malo golov iz igre, prav tako si nasprotniki ustvarjajo malo konkretnih situacij skozi igro – ugotovitev – dobra TA priprava (preko treninga in videoanalize nasprotnika se dobro pripravimo na našo fazo branjenja).

TRENUTEK ODVZETE ŽOGE

- na tej reprezentančni akciji smo za razliko od nekaterih prejšnjih akcij delovali sila povprečno v momentu odvzete žoge oziroma v protinapadih in smo bili relativno nenevarni – ugotovitev – verjetno premalo trenažnih impulzov za izrazito usmerjenost proti голу v momentu odvzete žoge in več konkretnih trenažnih vaj za hitre prehode.

FAZA NAPADA

- tukaj imamo morda še največji problem v naši igri. Mislim, da bi morali nekako ukomponirati naš željeni model igre v fazi napada v vseh treh trenutkih v fazi napada. Torej 2-3 principe v začetku napada od vratarja, 2-3 principe v organizaciji, 2-3 principe v zaključku napada. Tukaj imamo po mojem mnenju tako trenažno kot v smislu video usmerjanja velike rezerve, se pa seveda zavedam objektivnega stanja v reprezentancah in pomanjkanja časa za uigravanje.

TRENUTEK IZGUBLJENE ŽOGE

- v tem momentu smo bili tokrat za razliko od prejšnjih akcij slabi (2 prejeta zadetka direktno iz protinapada in še nekaj nevarnih situacij iz izgubljene žoge) – ugotovitev – verjetno premalo trenažnih impulzov za trenutek izgubljene žoge.

PREKINITVE IGRE

Podobno kot v momentu izgubljene žoge smo bili tudi na prekinitvah zelo slabi in poleg prejetih zadetkov nasploh nismo delovali dobro v momentih defenzivnih prekinitvev. Tudi v fazi napada ob prekinitvah smo bili po večini nenevarni.

3.3.4 SMERNICE ZA NAPREJ

Menim, da bi bilo v prihodnje dobro razmisliti o vključitvi 2-3 igralnih oblik v pripravi na nasprotnika, ki sta izrazito usmerjeni na način igre ki ga pričakujemo še posebej v fazi napada, saj imamo tukaj sedaj že očitne probleme v igri, prav tako igralne oblike za obe tranziciji.

Primer:

- Proti Švedski bomo v posesti – igralna oblika za obračanje strani, protipritisk in t.i. drugi napad
- Srbija »bo superiorna« - igralna oblika za kompaktno formacijo in hitre prehode

Zelo dobro se mi zdi da smo vključili ind. TA-TE vaje v trenažni proces in na tem bi vztrajal tudi v prihodnje.

Primer:

- Srbija veliko centrira iz poldistance – blok bočnih branilcev – skok centralnih branilcev
- Švedska išče medprostor - reakcija zadnje linije na pas v medprostor

Posebna zadeva v trenažnem procesu so prekinitve. Na tej akciji smo bili zelo slabi ob prekinitvah ob tem da objektivno tudi nismo veliko delali na tem. Vseeno bi v prihodnje bilo dobro razmisliti o večji vključitvi tudi tega segmenta v trenažni proces. Mislim da bi vsaj 2x po 10 do 15 minut pred vsako tekmo bilo smiselno in smoterno, prav tako izvajalci dobijo boljši občutek če izvedejo več prekinitvev.

3.3.5 POGOJI TRENIRANJA, REKVIZITI IN OPREMA:

Pogoji za trening so bili zelo dobri saj smo imeli na voljo 2 odlična igrišča na Brdu in vse rekvizite, ki smo jih potrebovali. Število rekvizitov, ki jih imamo na voljo so primerni nivoju delovanja, saj imamo načeloma vse kar potrebujemo.

3.4 OKVIRNA VSEBINA TRENINGOV OD 19. 9. 2022 DO 27. 9. 2022

1. TRENING, ponedeljek 19. 9. 2022, 17:30, Brdo, 52 minut

VSI SKUPAJ PRVI DEL

10' Vaje z masažnim valjem, dinamične raztezne gimnastične vaje,

5' Vaje koordinacije

Ločeno:

- igralci, ki so dan pred tem igrali tekmo (*regeneracija*),
- ostali (*trening*).

REGENERACIJA:

8' Hoja in tek

15' Statične raztezne gimnastične vaje za celotno telo

TRENING:

12' Dinamična tehnika na mestu s strelom na majhen gol

15' Igralna oblika 4:4+3

2x 4' Intervalni tek, 15s/15s, 75m/na mestu

2. TRENING, torek, 20. 9. 2022, 11:00, Stožice, 65 minut

15' Poligon: koordinacijske vaje, DRGV, tehnika

10' Dinamična tehnika po prostoru

10' Igralne situacije 10:0 z ovirami

15' Situacijska tehnika po linijah (posebej obramba + vezni; ter vezni + napadalci)

15' Igra 11:11 na polovici igrišča

3. TRENING, sreda, 21. 9. 2022, 11:30, Brdo, 60 minut

10' Dinamične raztezne gimnastične vaje v 4 kolonah

5' Dinamična tehnika na mestu v kvadratu

15' Igra sredine 6:2 + 3x šprinti

15' Igralna oblika 10:10 na 6 malih golov

15' Igralna oblika 7:7 na manjšem prostoru + tretja ekipa počitek

4. TRENING, četrtek, 22. 9. 2022, 17:00, Brdo, 75 minut

10' Visoke ovire + dinamične raztezne gimnastične vaje

15' Igra sredine 6:2 + 3x šprinti

15' Igralne situacije 11:0

15' Vodena igra v formaciji 11:11

20' Igra 11:11 + prekinitve

5. TRENING, petek, 23. 9. 2022, 17:00, Brdo, 65 minut

15' Vaje z masažnim valjem, dinamične raztezne gimnastične vaje

10' Dinamična tehnika v parih po prostoru

10' Igra sredine v sredinskem krogu

5' Reakcija + kratki šprint 5m

10' Igralne situacije 11:0

15' Igra 11:11 s prekinitvami

TEKMA, sobota, 24. 9. 2022, 18:00, SLOVENIJA – NORVEŠKA 2:1

6. TRENING, nedelja, 25. 9. 2022, 11:30, Brdo, 60 minut

Regeneracija: kolo + raztezne vaje

Trening:

20' Lažje vaje za moč in stabilizacijo ter dinamične raztezne gimnastične vaje

10' Tek s koordinacijskimi vajami + hitre noge

15' Dinamična tehnika na mestu v rombu s strelom v majhen gol (3 skupine)

15' Igra 7:7

7. TRENING, ponedeljek, 26. 9. 2022, 18:30, Stockholm

10' Dinamična tehnika po prostoru v parih + dinamične raztezne gimnastične vaje

10' Igra sredine 19:3

5' Hitre noge + maksimalno pospeševanje

10' Igralne situacije 11:0 za fazo napada

10' Vodena igra 11:11 s taktičnimi usmeritvami

15' Igra 11:11 + prekinitve

3.5 VSEBINA TRENINGOV OD 19. 9. 2022 DO 27. 9. 2022

3.5.1 1. TRENING, ponedeljek 19. 9. 2022, 17:30, Brdo, 52 minut

Vsi skupaj:

UVODNI DEL (15 minut)

- VAJE Z MASAŽNIM VALJEM, DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

V sklopu predpriprave, ki jo je vodil kondicijski trener, so igralci naredili vaje na masažnem valju. Nadaljevali so z dinamični razteznimi gimnastični vajami in vajami koordinacije. S postopnim ogrevanjem želimo igralce pripraviti na napore v glavnem delu, tako da lahko vaje v glavnem delu izvajajo učinkovito in z manjšim tveganjem za nastanek poškodb. Vse vaje so izvajali brez žoge.

- VAJE KOORDINACIJE (5 minut)

Ločeno:

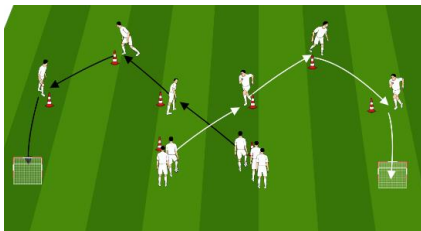
- igralci, ki so dan pred tem igrali tekmo (regeneracija: hoja in tek (8 minut), statične raztezne gimnastične vaje za celotno telo (15 minut)),
- ostali:

GLAVNI DEL: (37 minut)

- DINAMIČNA TEHNIKA NA MESTU S STRELOM NA MAJHEN GOL (12 minut)

Slika 77

Dinamična tehnika na mestu s strelom na majhen gol



Dinamična tehnika na mestu v rombu s strelom na majhen gol zaključek. Igralci so izvedli 4 sklope vaj po 3 minute. VSEBINA: sprejem – podaja (2 dotika), diagonalna postavitev telesa, hitre noge, usmerjen sprejem v smeri naslednje podaje, kratki in hitri koraki pri odkrivanju, opazovanje prostora in soigralcev pred vsakim dotikom z žogo, različne kombinacije, natančen in hiter zaključek. ORGANIZACIJA: 2 romba, izmenično izvajanje (leva/desna stran)

- IGRALNA OBLIKA 4:4+3 (15 minut)

Slika 78

Igralna oblika 4:4+3



VSEBINA: Faza napada: zadrževanje žoge in iskanje globinskih podaj. Faza branjenja: agresivno napadanje nosilca žoge.

ORGANIZACIJA: Prostor velikosti 10x14m. Igralci v fazi napada so na robovih prostora, 1 prosti igralec na sredini prostora, 2 prosta igralca pa vsak na eni krajši stranici. Vsi igralci imajo največ 3 dotike z žogo. Igralci v fazi branjenja so v sredini prostora in organizirano ter agresivno napadajo nosila žoge. V primeru osvojene žoge se takoj razširijo, ekipa, ki je izgubila posest, pa takoj začne izvajati protipritisk.

- INTERVALNI TEK, 2x 4', 15s/15s, 75m/NA MESTU (10 minut)

Intervalni tek 2x 4 minute. V 15s tek na 75m, nato 15s odmora na mestu. V 4 minutah opravijo 8 razdalj oz. 600m.


3.5.2 2. TRENING, torek, 20. 9. 2022, 11:00, Stožice, 65 minut

UVODNI DEL (25 minut)

- POLIGON: Koordinacijske vaje, DRGV, tehnika (15 minut)


<p>Slika 79 <i>Poligon za ogrevanje</i></p> 	<p>Igralci izvajajo določene dinamične raztezne gimnastične vaje, ki jih določi kondicijski trener. Izvajajo tudi različne sprejeme žoge, vodenje žoge in podajanje žoge. Začnejo s počasnim izvajanjem, nato pa skozi ogrevanje stopnjujejo hitrost izvajanja do maksimalne hitrosti izvajanja vaj z žogo.</p>
--	---

- DINAMIČNA TEHNIKA PO PROSTORU V SKUPINAH (10 minut)

<p>Slika 80 <i>Dinamična tehnika po prostoru v skupinah</i></p> 	<p>Sprejemi in podaje žoge ter odkrivanja s ciljem pridobivanja občutka za žogo in medsebojno sodelovanje po igralnih pozicijah. Utrjevanje osnovnih TE-TA elementov, ki jih bomo uporabljali v glavnem delu (vodenje žoge, povratna podaja, dvojna podaja, podaja na tretjega itd.).</p>
--	---

GLAVNI DEL (40 minut)

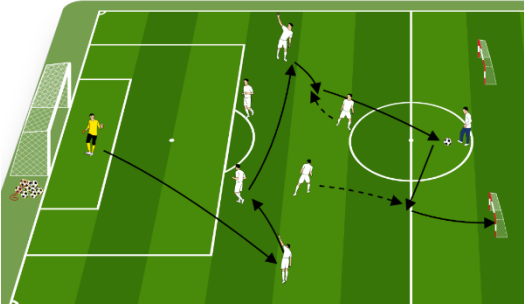
- IGRALNE SITUACIJE 10:0 (10 minut)

<p>Slika 81 <i>Igralne situacije 10:0</i></p> 	<p>Dve ekipi sta razporejeni ena proti drugi. Po prostoru so postavljene tudi silhete, ki predstavljajo nasprotnikovo zadnjo linijo. Igralne situacije se začnejo pri vratarju preko obrambnih igralcev in veznih do napadalcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.</p>
--	--

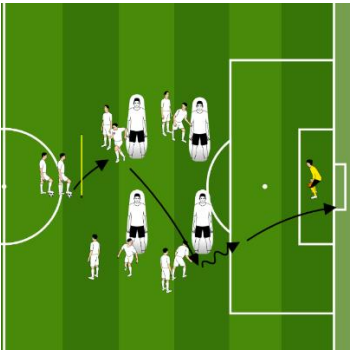
VSEBINA: obrambni igralci si medseboj podajajo žogo ter iščejo vezne igralce in napadalce z globinsko podajo. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazen prostor.

Ločeno obrambni + vezni ter vezni + napadalci

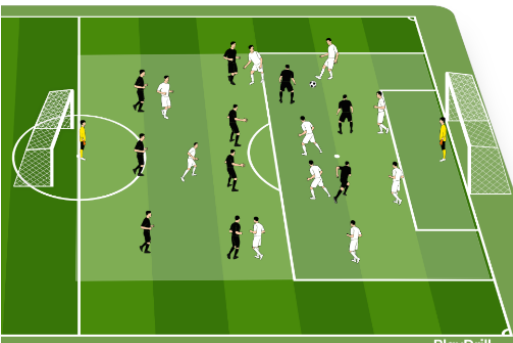
- SITUCIJSKA TEHNIKA (15 minut)
 - Prehod od obrambnih do veznih z zaključkom na majhen gol

<p>Slika 82 <i>Situacijska tehnika 7:0 od vratarja</i></p> 	<p>Z vajo želimo začeti napad z igranjem od obrambnih igralcev. Igralcem predstavimo več možnosti sodelovanja. Igralcem dajemo naloge, ki izhajajo iz sistema in njihovih igralnih pozicij (1-4-4-2). Usmerjamo jih k tehnično pravilni izvedbi, upoštevanju principov, odkrivanju, medsebojnemu sodelovanju, pravilnemu sprejemanju žoge, hitrim in natančnim podajam itd.</p>
---	---

- Vezni + napadalci, zaključki preko različnih vaj, ki jih uporabljajo ofenzivni igralci na tekmah

<p>Slika 83 <i>Igralne situacije za napadalce brez nasprotnika</i></p> 	<p>Z vajo želimo, da naši ofenzivni igralci dobijo različne ideje za sodelovanje in organizacijo ter zaključek napada v napadalni tretjini igrišča. Usmerjamo jih k hitrim in natančnim podajam ter strelom na gol, hitrim odkrivanjem in usmerjenim sprejemom v smeri naslednje podaje.</p>
---	--

- IGRA 11:11 NA POLOVICI IGRIŠČA (15 minut)

<p>Slika 84 <i>Igra 11:11 na polovici igrišča</i></p> 	<p>Pri vodeni igri smo igrišče zmanjšali po širini in dolžini, tako da obdržimo kompaktno postavitev. Igralcem ne dovolimo začetka napada z dolgo žogo, saj želimo predhodne vaje prenesti v igro. Igralcem večinoma pustimo, da sami prepoznavajo situacije iz procesa treninga. Zahteve v igri ostajajo enake zahtevan iz predhodnih vaj.</p>
--	---

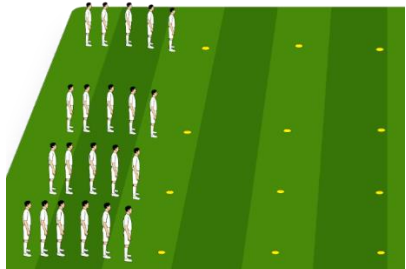
FAZA NAPADA: hiter pretok žoge, usmerjenost proti nasprotnikovemu голу, ob izgubljeni žogi hiter prehod v fazo branjenja (protipritisk). Vezisti poudarek na diagonalnem postavljanju telesa glede na žogo. Napadalci uporaba prej uigranih linij gibanja.

FAZA OBRAMBE: kompaktna postavitev, konstanten časoven in prostorski pritisk na nosilca žoge.

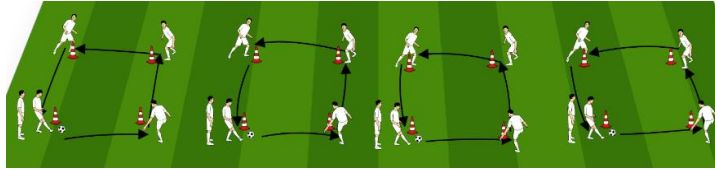
3.5.3 3. TRENING, sreda, 21. 9. 2022, 11:30, Brdo, 60 minut

UVODNI DEL (30 minut)

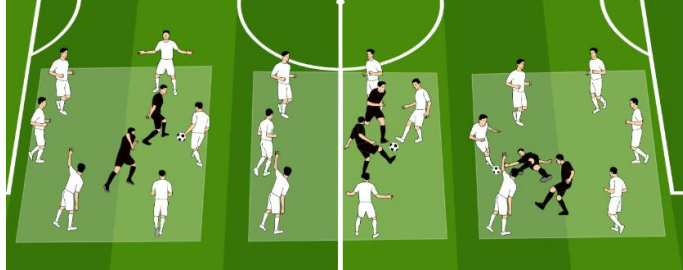
- DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

<p>Slika 85 <i>Dinamične raztezne gimnastične vaje</i></p> 	<p>Ogrevanje vodi kondicijski trener. Igralci po njegovih navodilih izvajajo dinamične raztezne gimnastične vaje brez žoge od prvega do drugega kloбуčka.</p>
---	---

- DINAMIČNA TEHNIKA NA MESTU V KVADRATU (5 minut)

<p>Slika 86 <i>Dinamična tehnika na mestu v kvadratu</i></p> 	<p>VSEBINA: sprejem – podaja (2 dotika), diagonalna postavitev telesa glede na žogo, hitre noge, usmerjen sprejem v smeri naslednje podaje, kratki in hitri koraki pri odkrivanju, opazovanje prostora in soigralcev pred vsakim dotikom z žogo, različne kombinacije.</p>
---	---

- IGRA SREDINE 6:2 + 3x ŠPRINTI (15 minut)

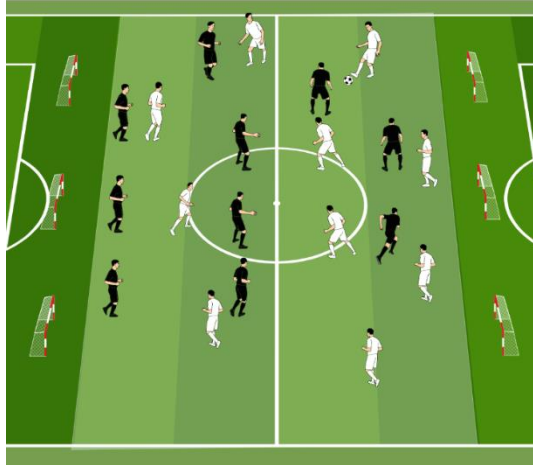
<p>Slika 87 <i>Igra sredine 6:2</i></p> 	<p>V kvadratu poteka igra 6:2. Beli igralci imajo žogo in si med seboj podajajo z enim dotikom (iz prve). Črna igralca sta v fazi branjenja, sta zelo agresivna in skušata čim hitreje odvzeti ali izbiti žogo. Na koncu vsi naredijo še kratke šprinte.</p>
--	--

GLAVNI DEL (30 minut)

- IGRALNA OBLIKA 10:10 NA 6 MALIH GOLOV (15 minut)

Slika 88

Igralna oblika 10:10 na 6 malih golov



Vsi igralci imajo 2 dotika. Razporejeni so po svojih igralnih mestih, kjer morajo v tekmovalnih pogojih neprenehoma reševati TETA zahteve individualne in skupinske taktike.

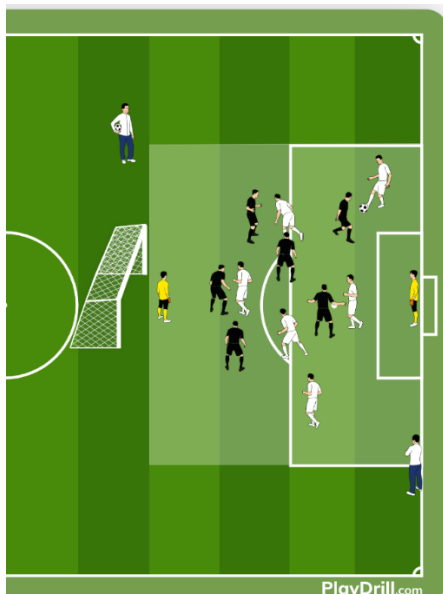
V fazi branjenja je bil podarek ob dobrem conskem delovanju še na reakciji po izgubljeni žogi in preprečevanju globinskega pasa (tako protipritisk, usmerjanje nasprotnika na stran, upočasnjevanje organizacije napada nasprotnika).

V fazi napada je bil poudarek na iskanju medprostorov, iskanje možnosti za globinsko podajo in igra proti nasprotnikovemu голу.

- TURNIR: IGRALNA OBLIKA 7:7 NA ZMANJŠANEM PROSTORU (3x 5 minut, skupaj 15 minut)

Slika 89

Igralna oblika 7:7 na igrišču velikosti 2x16m prostor



Prosta igra 7:7 brez zahtev, z namenom, da se igralce mentalno razbremeni po miselno zahtevnejših treningih.

Ekipa, ki ne igra, ima pasiven počitek.

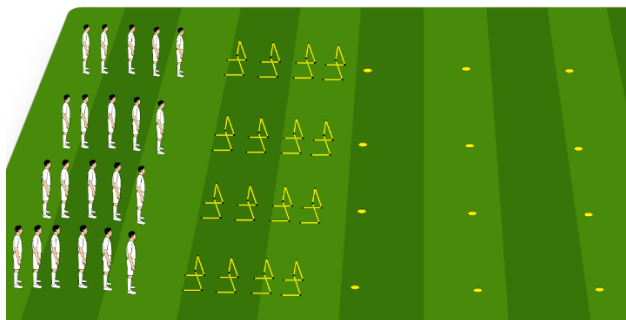
3.5.4 4. TRENING, četrtek, 22. 9. 2022, 17:00, Brdo, 75 minut

UVODNI DEL (25 minut)

- VISOKE OVIRE + DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (10 minut)

Slika 90

Mobilnost kolka na visokih ovirah in dinamične raztezne gimnastične vaje

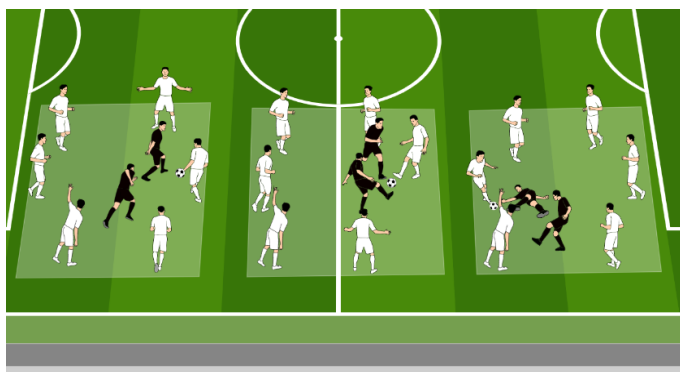


Igralci po navodilih kondicijskega trenerja izvajajo različne vaje čez ovire in nato od klobučka do klobučka dinamične raztezne gimnastične vaje.

- IGRA SREDINE 6:2 + 3x ŠPRINTI (15 minut)

Slika 91

Igra sredine 6:2



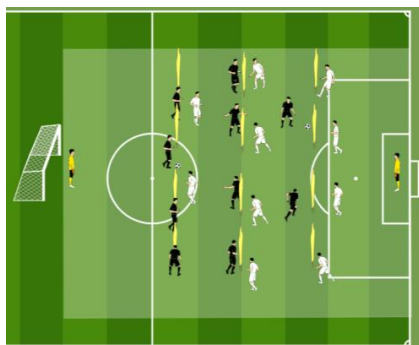
V kvadratu poteka igra 6:2. Beli igralci imajo žogo in si med seboj podajajo z enim dotikom (iz prve). Črna igralca sta v fazi branjenja, sta zelo agresivna in skušata čim hitreje odvzeti ali izbiti žogo. Na koncu vsi naredijo še kratke šprinte.

GLAVNI DEL (50 minut)

- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (15 minut)

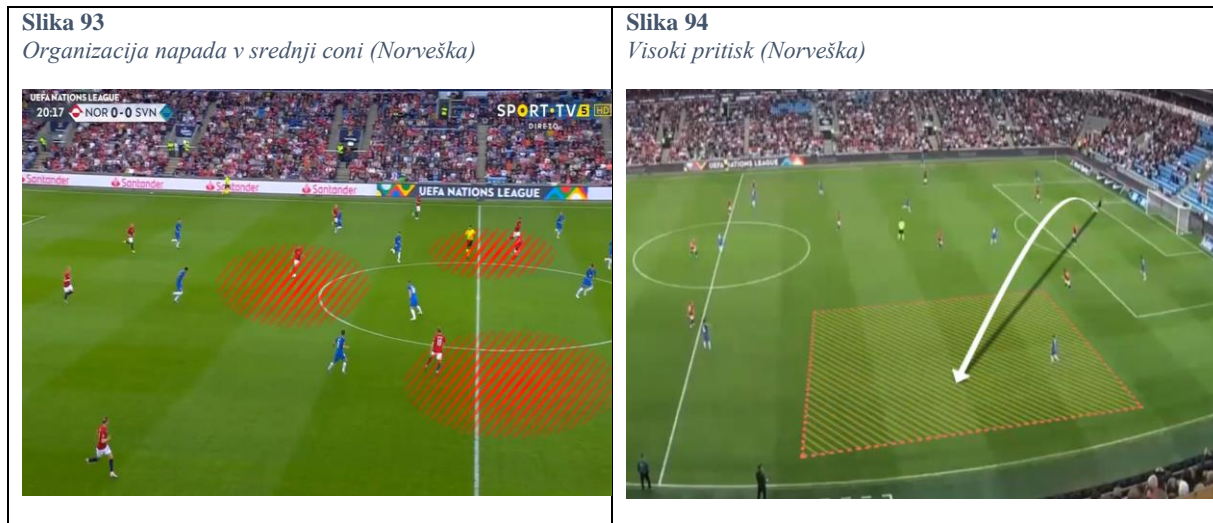
Slika 92

Igralne situacije 10:0 za fazo napada



Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. V prostoru so razporejene tudi ovire (silhuete), ki predstavljajo nasprotnika. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener. VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- VODENA IGRA 11:11 V FORMACIJI (15 minut)



- IGRA + PREKINITVE (20 minut)



3.5.5 5. TRENING, petek, 23. 9. 2022, 17:00, Brdo, 65 minut

UVODNI DEL (25 minut)

- VAJE Z MASAŽNIM VALJEM IN DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (15 minut)

Uvodni del vodi kondicijski trener. Igralci izvajajo vaje na masažnem valju in kasneje dinamične raztezne gimnastične vaje v liniji med tekom po širini igrišča (od avt linije do avt linije).

- DINAMIČNA TEHNIKA V PARIH PO PROSTORU (10 minut)

Igralci si v parih podajajo žogo po celem igrišču. Uporabljajo različne sprejeme, podajanje žoge in različne načine odkrivanja, vse s ciljem po pridobivanju občutka za žogo in kombinatoriko. V sklopu dinamične tehnike utrjujejo osnovne TE-TA elemente, ki jih bodo uporabljali v nadaljevanju treninga.

GLAVNI DEL (40 minut)

- IGRA SREDINE 19:3 V SREDINSKEM KROGU (10 minut)

Slika 97

Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu

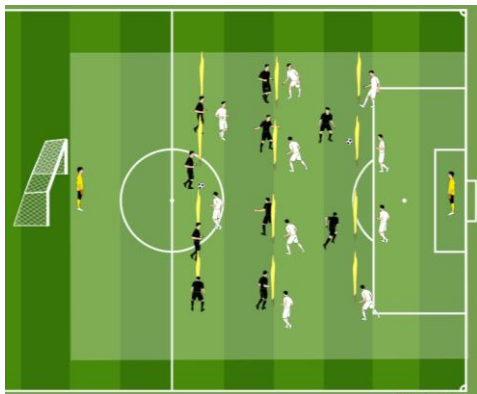


Vsi skupaj igrajo igro sredine v sredinskem krogu. Z žogo imajo 1 dotik. V fazi branjenja so 3 igralci. Ko odvzamejo žogo, grejo vsi trije v fazo napada. V fazo branjenja gre igralec, ki je napačno podal oz. izgubil žogo, ter igralec levo in igralec desno od njega.

- REAKCIJA + KRATKI ŠPRINTI 5m (5 minut)
- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (10 minut)

Slika 98

Igralne situacije 11:0 za fazo napada



Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. V prostoru so razporejene tudi ovire (silhuete), ki predstavljajo nasprotnika. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.

VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- IGRA S PREKINITVAMI (15 minut)

Igralci utrjujejo taktične zahteve in sicer delovanje v srednji in nizki coni v fazi branjenja, ter rešitve v fazi napada.

Slika 99

Organizacija napada v srednji coni (Norveška)



Slika 100

Faza branjenja v nizki coni (Norveška)



3.5.6 TEKMA SLOVENIJA:NORVEŠKA (2:1), 24. 9. 2022, Stožice

POROČILO O TEKMI

Datum: 24.09.22 ob 18:00

Kraj: Ljubljana – stadion Stožice

Liga NARODOV – skupina B

SLOVENIJA - NORVEŠKA 2:1 (0:0)

Slika 101

Seznam igralcev za tekmo z Norveško



Slika 102

Začetna postava na tekmi proti Norveški



Seznam vodstva

Glavni trener: KEK MATJAŽ

Trener: CESAR BOŠTJAN

Trener: NOVAKOVIĆ MILIVOJE

Kondicijski trener: BRKLJAČA LUKA

Trener/analitik: KOPASIĆ DEJAN

Trener vratarjev: MAVRIČ BORUT

UEFA LIGA NARODOV - peti KROG

SLOVENIJA - Norveška 2:1 (0:0)

Stadion Stožice, 14.824 gledalcev

Sodniki: Visser, Vanyzere in Nijssen (vsi Belgija).

Strelci: 0:1 Haaland (47.), 1:1 Šporar (69.), 2:1 Šeško (81.).

Slovenija: Oblak, Sikošek, Bijol, Blažič, Karničnik (od 90. Brekalo), Verbič (od 71. Lovrić), Kurtić, Gnezda Čerin (od 90. Gorenc Stanković), Stojanović, Šeško, Šporar (od 88. Črnigoj).

Norveška: Nyland, Meling, Östigaard, Hanche-Olsen, Ryerson, Thorstvedt (od 61. Thorsby), Berge, Ödegaard (od 70. Ausrnes), Elyounoussi (od 70. Daehli), Sörloth (od 61. Larsen), Haaland.

Rumeni kartoni: Stojanović, Šporar, Kurtić; Thorstvedt, Thorsby.

Rdeči karton: /.

Kratek potek srečanja

V boju za obstanek v ligi B nas je v petem krogu čakala Norveška, do takrat vodilna na lestvici. Selektor se je tokrat odločil za različico igralnega sistema z dvema napadalcema, to sta bila pričakovano Andraž Šporar in Benjamin Šeško. Tekmo smo začeli odločno, med drugim je v drugi minuti Benjamin Verbič prišel do strela v kazenskem prostoru, a sprožil prešibko za Örjana Nylanda v norveških vratih. Nevarno je bilo tudi v četrti minuti, ko je po kotu in podaji z leve strani Andraž Šporar nekoliko zmedel norveškega vratarja, a je vendarle ohranil mrežo nedotaknjeno. V deseti minuti po prekinitvi Norvežani zadeli, vendar so sodniki dosodili prekršek v napadu. V 24. minuti je bilo spet nevarno po kotu Norvežanov, najprej se je z obrambo izkazal Jan Oblak, nato pa so slovenski branilci žogo poslali čez gol v nov kot. V času, ko je imela Norveška pobudo na igrišču, pa je v 32. minuti vendarle do strela na drugi strani prišel Žan Karničnik, a s slabih 20 metrov meril previsoko. V 36. minuti je prvič na tekmi nase opozoril prvi zvezdnik Erling Haaland, ki je malce z leve strani močno sprožil, zadela pa zunanji del mreže. Oblak pa je v 45. minuti obranil še strel Lea Östigaarda z glavo iz bližine. Takoj po začetku drugega polčasa so Norvežani povedli, po napaki in prestreženi podaji Karničnika je v kazenskem prostoru streljal Haaland in premagal Oblaka za 1:0. V 64. minuti je odlično preigraval Petra Stojanović, ki pa mu ni uspelo sprožiti pravega strela. Pet minut pozneje pa je vendarle slovenska vrsta izpeljala učinkovito akcijo, po levi strani je prodrli Šeško in podal pred vrata, kjer je iz bližine zadela Šporar. V 75. minuti je spet po levi strani v kazenski prostor prišel Šeško, njegov poskus pa je norveški vratar obranil. Le malce zatem je Oblak izvrstno posredoval in preprečil novo vodstvo tekmecev, ki so še v isti akciji žogo poslali še mimo gola, tako kot v 79. minuti na drugi strani Sandi Lovrić. V 80. minuti je sledil nov nevaren napad Norveške, ki se je končal z malce premalo natančnim strelom, zato pa je minuto pozneje udaril Šeško, ko je z nizkim in natančnim strelom s približno 25 metrov poskrbel za slovensko vodstvo. Norvežani so nato spet pritisnili, a je slovenska obramba zdržala za pomembno zmago.

3.5.7 6. TRENING, nedelja, 25. 9. 2022, 11:30, Brdo, 60 minut

Ločeno: igralci, ki so včeraj igrali, imajo s kondicijskim trenerjem regeneracijo (kolo + raztezne vaje); ostali trening.

UVODNI DEL:

UVODNI DEL (30 minut)

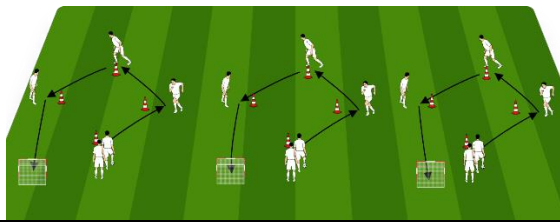
- LAŽJE VAJE ZA MOČ IN STABILIZACIJO TER DINAMIČNE RAZTEZNE GIMNASTIČNE (20 minut)
- TEK S KOORDINACIJSKIMI VAJAMI (10 minut)

GLAVNI DEL (30 minut)

- DINAMIČNA TEHNIKA NA MESTU V ROMBU S STRELOM V MAJHEN GOL (15 minut)

Slika 103

Dinamična tehnika na mestu v rombu s strelom na majhen gol



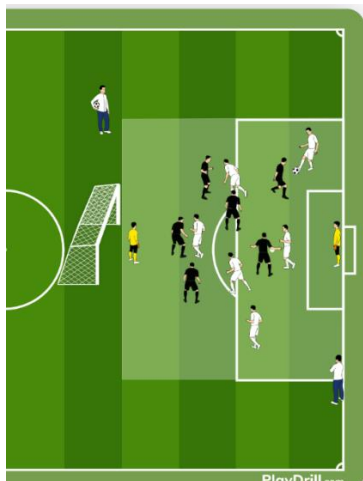
4x 3 minute (4 različne kombinacije)

VSEBINA: sprejem – podaja naprej (2 dotika); diagonalna postavitev telesa, hitre noge, usmerjen sprejem v smeri naslednji podaje, kratki in hitri koraki pri odkrivanju pred sprejemom žoge, opazovanje prostora pred vsakim dotikom z žogo, natančen strel na gol.

- IGRA 7:7 NA IGRIŠČU VELIKOSTI 2x16m PROSTOR (15 minut)

Slika 104

Igra 7:7 na igrišču velikosti 2x16m prostor



Igra 2x 7 minut. Vsi igralci imajo 2 dotika. V fazi branjenja ves čas pritisk na igralca z žogo. V fazi napada hiter pretok žoge in hitri zaključki na gol.

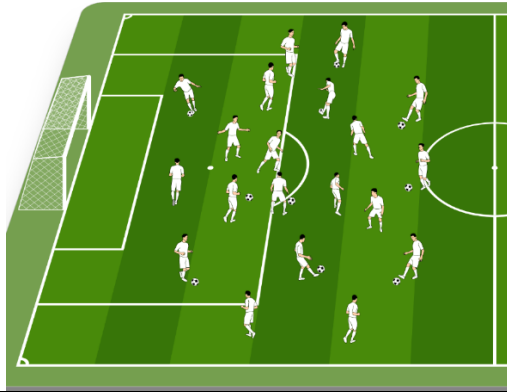
3.5.8 7. TRENING, ponedeljek, 26. 9. 2022, 18:30, Stockholm, 60 minut

UVODNI DEL (25 minut)

- DINAMIČNA TEHNIKA PO PROSTORU V PARIH (10 minut)

Slika 105

Dinamična tehnika po prostoru v parih



Dinamično tehniko igralci izvajajo na polovici igrišča. Gibljejo se prosto po prostoru. Način sodelovanja dveh igralcev določi trener. Vmes izvajajo sklope dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj na mestu za celotno telo.

Na začetku je tempo izvajanja vaj počasen, postopno pa se intenzivnost povečuje vse do izvedbe v maksimalni hitrosti.

- IGRA SREDINE 19:3 V SREDINSKEM KROGU (10 minut)

Slika 106

Igra sredine 19:3 v sredinskem krogu



Vsi skupaj igrajo igro sredine v sredinskem krogu. Z žogo imajo 1 dotik. V fazi branjenja so 3 igralci. Ko odvzamejo žogo, grejo vsi trije v fazo napada. V fazo branjenja gre igralec, ki je napačno podal oz. izgubil žogo, ter igralec levo in igralec desno od njega.

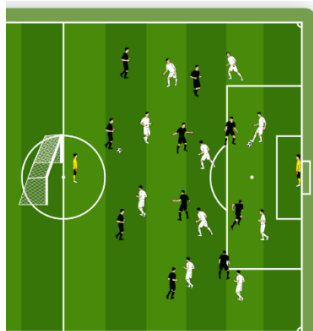
- HITRE NOGE + MAKSIMALNO POSPEŠEVANJE (5 minut)

GLAVNI DEL (35 minut)

- IGRALNE SITUACIJE 11:0 ZA FAZO NAPADA (10 minut)

Slika 107

Igralne situacije 11:0 za fazo napada



Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja preko obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem pove trener.

VSEBINA: obrambni igralci si podajo žogo in z globinsko podajo iščejo vezne igralce in napadalce. Pri tem so pozorni na odkrivanje soigralcev in prazne prostore.

- VODENA IGRA 11:11 S TAKTIČNIMI USMERITVAMI (10 minut)

Slika 108

Slovenija v FB v 2 coni



Slika 109

Slovenija v FN v srednji coni



- IGRA 11:11 + PREKINITVE (15 minut)

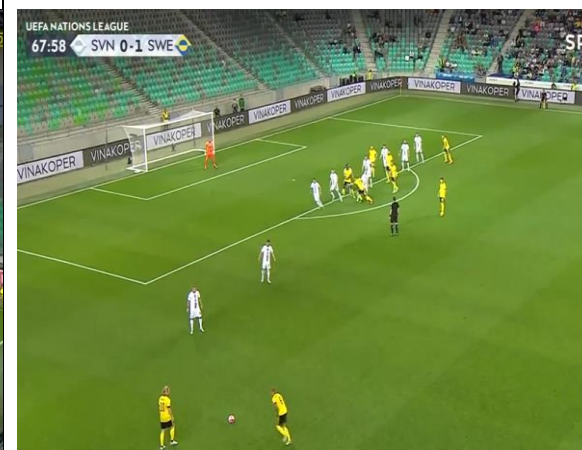
Slika 110

Švedska v FN iz kota



Slika 111

Švedska v FN iz prostega strela



3.5.9 TEKMA ŠVEDSKA:SLOVENIJA (1:1), 27. 9. 2022, Friends Arena

POROČILO O TEKMI

Datum: 27.09.22 ob 20:45

Kraj: Stockholm – stadion Friends Arena

Liga NARODOV – skupina B

ŠVEDSKA

-

SLOVENIJA

1:1 (1:1)

Slika 113

Seznam igralcev za tekmo s Švedsko



Slika 112

Začetna postava na tekmi proti Švedski



Seznam vodstva

Glavni trener: KEK MATJAŽ

Trener: CESAR BOŠTJAN

Trener: NOVAKOVIĆ MILIVOJE

Kondicijski trener: BRKLJAČA LUKA

Trener/analitik: KOPASIĆ DEJAN

Trener vratarjev: MAVRIČ BORUT

UEFA LIGA NARODOV - ŠESTI KROG

ŠVEDSKA – SLOVENIJA 1:1 (1:1)

Stadion Friends Arena, 22.895 gledalcev

Sodniki: Zwayer, Lupp in Achmüller (vsi Nemčija).

Strelca: 0:1 Šeško (28.), 1:1 Forsberg (42.).

Švedska: Olsen, Augustinsson, Hien (od 88. Ishak), Lindelöf, J. Andersson, Forsberg, K. Olsson (od 79. Svanberg), Karlström, Claesson (od 70. Elanga), Kuluševski, Quaison (od 70. Gyökeres).

Slovenija: Oblak, Sikošek (od 64. Balkovec), Bijol, Blažič, Karničnik, Verbič (od 86. Lovrić), Gorenc Stanković (od 71. Elšnik), Gnezda Čerin, Stojanović, Šeško, Mlakar (od 64. Črnigoj).

Rumeni kartoni: Kuluševski, Olsson; Bijol, Stojanović, Gnezda Čerin.

Rdeči karton: /.

Kratek potek srečanja

Po veliki zmagi v soboto proti Norveški, nas je v nedeljo čakala še odločilna tekma na Švedskem. V primerjavi s tekmo v Ljubljani je selektor Matjaž Kek opravil dve spremembi v začetni enajsterici, začela sta Jon Gorenc Stanković in Jan Mlakar, ki sta začela namesto kaznovanih Šporarja in Kurtića. Pričakovano so Švedi pritisnili na naša vrata, priigrali so si tudi nekaj situaciji, vendar prav v čiste priložnosti niso prihajali. Nato so pobudo prevzeli naši nogometaši, v 11. minuti je Šeško zapravil izredno priložnost, ko je po lepi akciji dvoboj iz oči v oči dobil vratar Olsen, nato je streljal še Stojanović, kateremu prav tako ni uspelo kaznovati nesigurne švedske obrambe. 28. minuta je prinesla piko na i slovenski odlični igri, Stojanović je dobro podal, Šeško pa z volejem v slogu največjih velemejstrov zaključil v daljši Olsnov kot. Takoj za tem smo imeli novo priložnost, tokrat je t.i. zicer zapravil Mlakar. Nespretnost v napadu so na drugi strani malce kasneje kronali Švedi. Forsberg je po napaki desne slovenske strani vzel žogo in potegnil v protinapad, uspelo mu je priti mimo kar štirih slovenskih nogometašev in zaključiti v spodnji kot mimo Oblaka. Ob polčasu nam je bilo lahko žal za rezultat, s katerim Slovenija po priigranih priložnostih nikakor ni mogla biti zadovoljna. V drugi polčas so še bolj odločneje vstopili Švedi. Kuluševski, ki je bil celoten večer najnevarnejši nogometaš v rumenem je nevarno zapretel na začetku, odlično je branil Oblak, po odbitku pa je zgrešil tudi Claesson. Pritisk so nadaljevali v uvodnih 15. minutah, trpela je predvsem desna stran. V 61. minuti je Kuluševski žogo odložil na levo, kjer pa Claesson ni znal matirati danes sijajnega Oblaka. Po vstopu Balkovca in Črnigoja smo spet vspostavili ravnotežo. Prav Balkovec je v 65. minuti dobro podal, a iz okoli petih metrov Stanković zgrešil t.i. mat situacijo. Nevaren je bil še drugi rezervist Črnigoj, ki je iz okoli 25 metrov nevarno streljal, a je Olsen znova stal na mestu. Dobro strnjena obramba je v drugi polovici drugega polčasa ustavljala švedske napade, v 94 minuti pa je priložnost za mat imel še tretji rezervist Lovrić, ki pa mu je veselje preprečila vratnica. To pa ni bilo pomembno, saj je z remijem Sloveniji uspelo. Obstali

so v skupini B Lige Narodov in si tako priigrali lepe možnosti za igranje v dodatnih kvalifikacijah za Evropsko prvenstvo leta 2024, ki bo potekalo v Nemčiji.

3.6 ANALIZA ZBORA 19. 9. 2022 – 27. 9. 2022

poročilo trenerja iz zborna A reprezentance SLOVENIJE - september 2022

BOŠTJAN CESAR

Moštvo: A REPREZENTANCA SLOVENIJE

MESEC: SEPTEMBER 2022

September 22

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	PON	TOR
TEDEN	19.09.22	20.09.22	21.09.22	22.09.22	23.09.22	24.09.22	25.09.22	26.09.22	27.09.22
dopoldan			trening				regeneracija + trening		
popoldan	trening	trening		trening	trening	TEKMA		trening	TEKMA

REALIZACIJA TRENINGOV NA POSAMEZNIH POVRŠINAH:

September 2022:

Stožice – glavno – 1x

Stadion Friends Arena – 1x

NNC Brdo – 5x

Planirani treningi	Realizirani treningi	Planirane prvenstvene tekme	Realizirane prvenstvene tekme	Planirane prijateljske tekme	Realizirane prijateljske tekme	Odsoten	OPOMBE
7	7	2	2	0	0	0	/

TEKME	Datum	NASPROTNIK	rezultat	Strelci	OPOMBA
Slovenija - Norveška	24.09.22 (LJ.-Stožice)	Norveška	2-1 (0-0)	Šeško, Šporar	/
Švedska-Slovenija	27.09.22 (Stockholm)	Švedska	1-1 (1-1)	Šeško	/

SUBJEKTIVNA OCENA ZBORA

Sam zbor je potekal v skladu s pričakovanji in brez večjih zunanjih »šumov«. Morda se je nekoliko bolj kot običajno čutila napetost in pritisk rezultata, saj je šlo za 2 odločilni tekmi v boju za obstanek v Ligi B Nations league. Na zboru ni bilo večjih težav, še največ prilagajanja in improvizacije je povzročil pozitiven Covid test, kondicijskega trenerja Luke Brkljače., tako da je trener Dejan Kopasić za nekaj dni prevzel njegove obveznosti in mislim da smo vse izpeljali korektno.

SUBJEKTIVNA OCENA TRENAŽNEGA PROCESA

Sam trenažni proces je bil dober, fantje so dobro in motivirano opravili vse treninge. Tudi obseg treningov je bil v skladu z načrtom, tako da nismo izpustili nobenega treninga zaradi npr. vremena, utrujenosti in ostalih dejavnikov. Treningi so dobro strukturirani (uvodni del-glavni del-zaključni del) od ogrevanja do glavnega dela. Vsebina je primerna glede na momentalno kondicijsko pripravo igralcev (utrujenost, regeneracija itd.) in seveda glede na upoštevanje časa kdaj imamo tekmo oz. drugo tekmo.

Trenažni proces bi nekako razdelil v 5 segmentov

FAZA BRANJENJA

- mislim da smo v tem segmentu še zmeraj dobri in prejemo malo golov iz igre, prav tako si nasprotniki ustvarjajo malo konkretnih situacij skozi igro – ugotovitev – dobra TA priprava (preko treninga in videoanalize nasprotnika se dobro pripravimo na našo fazo branjenja).

TRENUTEK ODVZETE ŽOGE

- tokrat smo bili spet »pravi« v trenutku odvzete žoge. Na obeh tekmah smo si usvtarili kar nekaj čistih priložnosti iz protinapadov in zaradi tega smo lahko s tem segmentom v igri zadovoljni. Bilo je opazno da smo tako na treningih kot analizah trenirali in opozarjali na pomembnost tega momenta v igri.

FAZA NAPADA

- tukaj imamo morda še največji problem v naši igri. Mislim, da bi morali nekako ukomponirati naš željeni model igre v fazi napada v vseh treh trenutkih v fazi napada. Torej 2-3 principe v začetku napada od vratarja, 2-3 principe v organizaciji, 2-3 principe v zaključku napada. Tukaj imamo po mojem mnenju tako trenažno kot v smislu video usmerjanja velike rezerve, se pa seveda zavedam objektivnega stanja v reprezentancah in pomanjkanja časa za uigravanje.

TRENUTEK IZGUBLJENE ŽOGE

- v tem momentu smo bili veliko boljši kot na zadnji akciji, saj smo trpeli manj protinapadov kot junija, je pa še vedno tako v smislu kontrole, kot prave reakcije (protipritisk, vračanje v obrambo) tukaj veliko rezerve in prostora za napredek.

PREKINITVE IGRE

Iz prekinitev nismo prejeli zadetka, pa vendar smo imeli na obeh tekmah občutek, da nismo pravi kar zadeva obrambnih prekinitev. Tudi v fazi napada smo bili ob prekinitvah po večini nenevarni.

Menim, da bi bilo v prihodnje dobro razmisliti o vključitvi 2-3 igralnih oblik v pripravi na nasprotnika, ki sta izrazito usmerjeni na način igre ki ga pričakujemo še posebej v fazi napada, saj imamo tukaj sedaj že očitne probleme v igri, prav tako igralne oblike za obe tranziciji.

Primer:

- Proti Norveški bomo v posesti – igralna oblika za obračanje strani, protipritisk in t.i. drugi napad

- Švedska »bo superirona« - igralna oblika za kompaktno formacijo in hitre prehode

Tokrat nismo vključili ind. TA-TE vaje v tranžni proces in menim da bi bilo dobro, da jih v prihodnje zopet vključimo v trenažni proces.

Primer:

- Švedska veliko centrira iz poldistance – blok bočnih branilcev – skok centralnih branilcev
- Švedska išče medprostor - reakcija zadnje linije na pas v medprostor

Posebna zadeva v trenažnem procesu so prekinitve igre. Na tej akciji smo bili zopet povprečni ob prekinitvah, čeprav so bile tokrat bolj kot v preteklosti vključene tudi v trenažni proces.

POGOJI TRENIRANJA, REKVIZITI IN OPREMA:

Pogoji za trening so bili zelo dobri saj smo imeli na voljo 2 odlična igrišča na Brdu in vse rekvizite, ki smo jih potrebovali. Število rekvizitov, ki jih imamo na voljo so primerni nivoju delovanja, saj imamo načeloma vse kar potrebujemo. Ker imamo sedaj na voljo tudi GPS-e menim da bi jih bilo vsekakor smiselno vključiti v trenažni proces.

3.7 MODEL IGRE SLOVENSKE REPREZETANCE V UEFA LIGI NARODOV 2022

3.7.1 FAZA BRANJENJA

Večino časa smo se branili v srednji coni v sistemu 1-4-4-2 brez izrazitega usmerjanja in z obrambno aktivacijo, ko je žoga vstopila v cono. Zelo pomembno nam je bilo diagonalno delovanje obeh napadalcev in konstantni izhodi na igralca z žogo. Veliko je bilo tudi obrambnega prilagajanja nasprotnim ekipam v smislu reševanja detailov v fazi napada nasprotnih ekip. Po potrebi smo se branili tudi v nizki coni največkrat z devetimi igralci. V visoki coni smo se branili proti ekipam za katere smo vedeli, da rade igrajo rizično v igri z vratarjem in v tej igri niso prepričljive (Švedska, Norveška), vendar pa kot napisano je bila osnova naše faze branjenja srednja cona.

Slika 114

Postavitev Slovenske A reprezentance v fazi branjenja v srednji coni

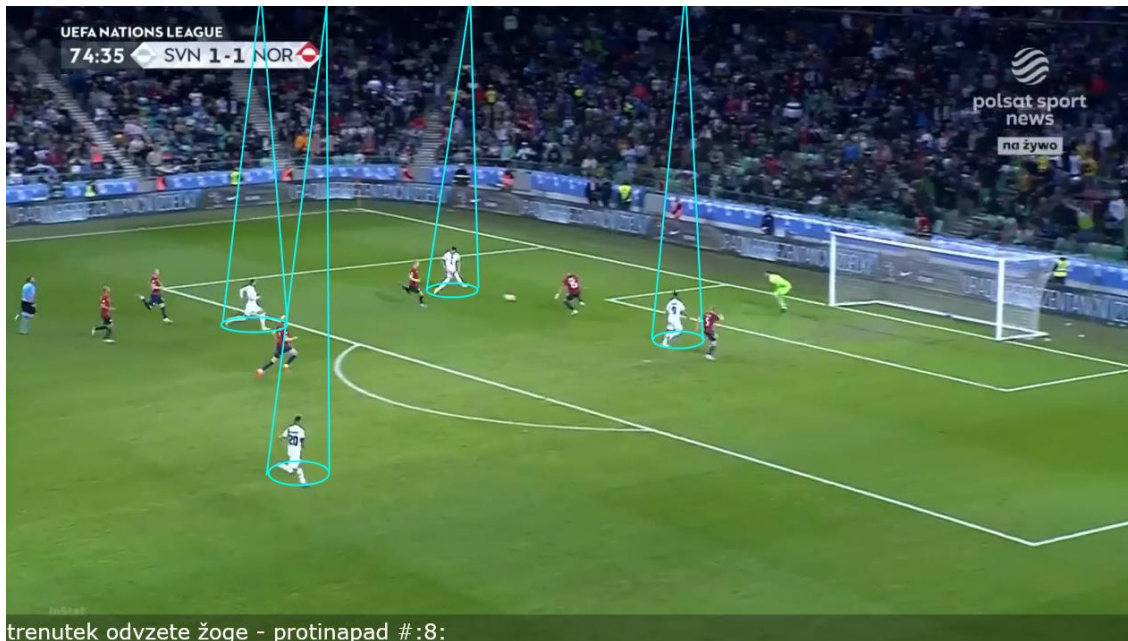


3.7.2 TRENUTEK OSVOJENE ŽOGE - NAPADALNA TRANZICIJA

Želja je bila, da smo čim bolj nevarni iz vzete žoge. Zavedali smo se namreč naše objektivne kvalitete, hkrati pa vemo, da je to trenutek v igri, ki je v modernem nogometu najbolj nevaren. Kljub temu, da smo iz protinapada dosegli le en zadetek, pa sem mnenja, da smo bili zelo nevarni iz vzete žoge še posebej na zadnjih treh tekmah, kjer smo skupaj izvedli kar 25 protinapadov iz katerih smo prihajali do zelo obetavnih situacij. Pri protinapadih nam je bilo zelo pomembno, da smo enostavni v igri z žogo in da se čim večje število igralcev v čim krajšem času priključi v sam zaključek napada.

Slika 115

Zaključek napada po ofenzivni tranziciji s 4 igralci v napadalni tretjini



3.7.3 FAZA NAPADA

3.7.3.1 PRIPRAVA (IZGRADNJA) NAPADA OD VRATARJA

Naša osnovna želja je bila igra od vratarja po tleh, vendar pa smo bili v tej igri pragmatični. Torej priprava napada od vratarja po tleh je bila v skladu s pritiskom nasprotne ekipe. Ko je bil ta pritisk premočan smo se odločali za dolgo podajo na enega od obeh napadalcev, ki pa sta oba zelo kvalitetna v skoku. Hkrati smo želeli imeti čim večje število igralcev v bližini mesta t.i. druge žoge.

Slika 116

Izgradnja napada od vratarja



3.7.3.2 PRIPRAVA (ORGANIZACIJA) NAPADA V SREDNJI CONI

V pripravi napada v srednji coni nismo imeli uigranih vzorcev organizacije napada. V sami organizaciji napada so bili nekako naši vezni igralci glavni organizatorji igre. V igri so imeli svobodo pri sami kreaciji napada edina očitna zahteva je diagonalni položaj med obema zadnjima veznima igralcema.

Slika 117

Organizacija napada v srednji coni

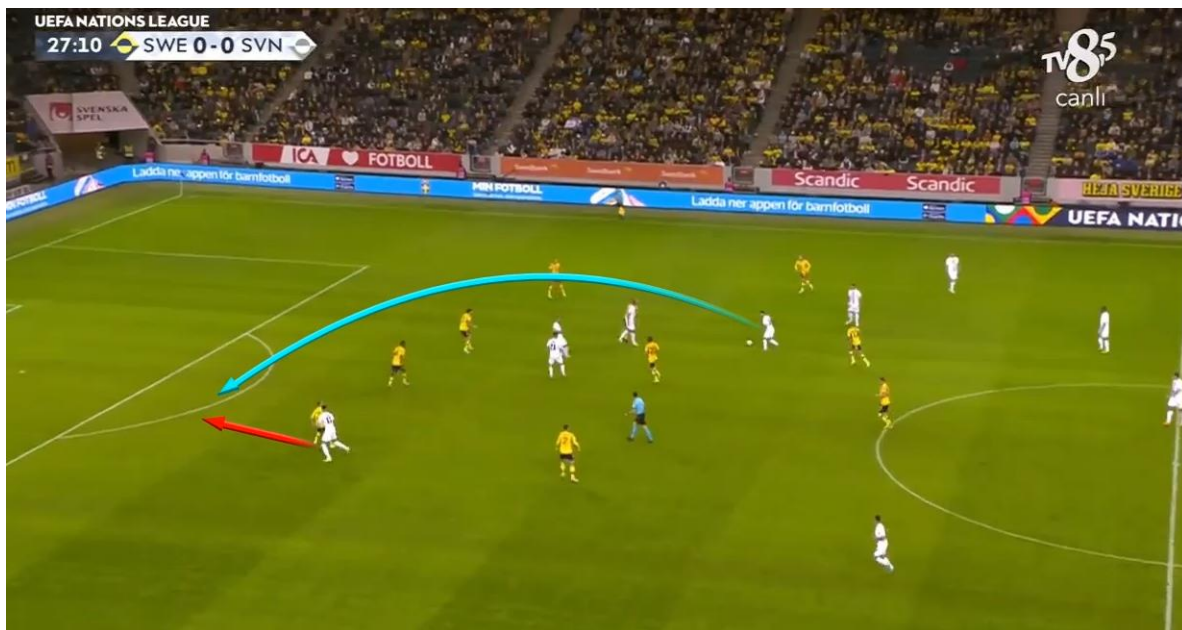


3.7.3.3 ZAKLJUČEVANJE NAPADA

V zadnji tretjini sta se nam izoblikovala 2 vzorca pri zaključevanju napada. Najbolj uspešni smo bili skozi napadanje globine, saj smo na ta način zadeli največ zadetkov, hkrati pa smo si na ta način ustvarili tudi največ situacij za zadetek. Razloga sta predvsem v ta, da so imele vse nasprotno ekipe izrazito visoko postavljene svoje zadnje linije, mi pa smo tudi pogosto to trenirali na treningih.

Slika 118

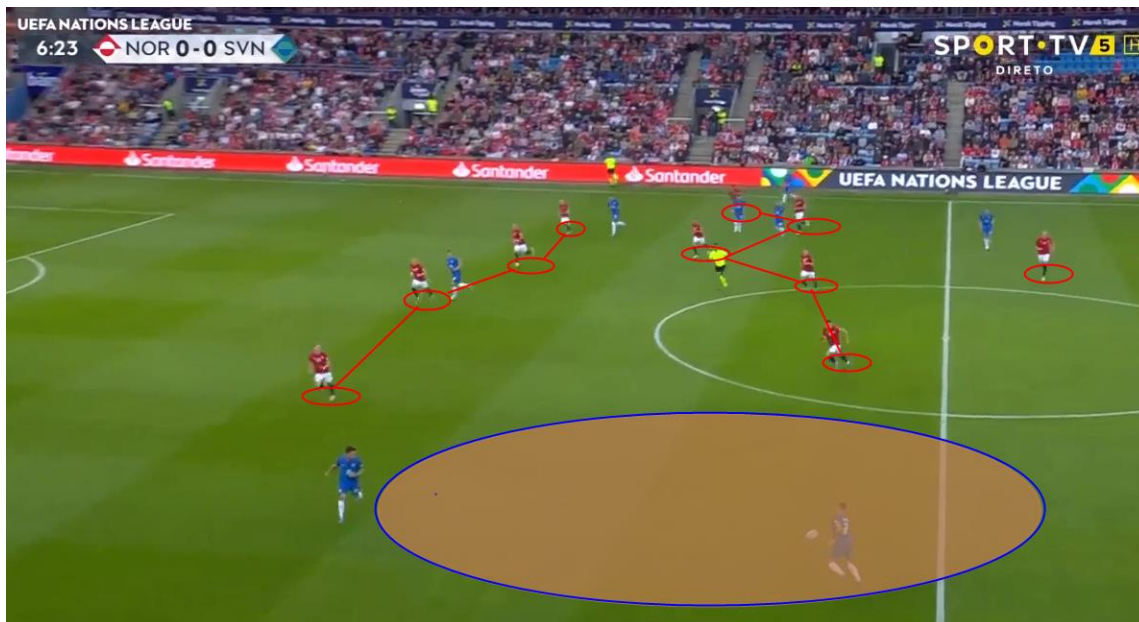
Zaključevanje napada



Drugi vzorec, ki se nam je oblikoval v zadnji tretjini je bilo hitro obračanje strani in izkoriščanje viška igralcev na nebranjeni strani igrišča. Tudi tukaj sta praktično enaka razloga, nasprotni ekipe so izrazito ožale prostor po širini, hkrati pa smo mi to pogosto trenirali v igri na treningih.

Slika 119

Hitro obračanje strani in izkoriščanje številčne superiornosti

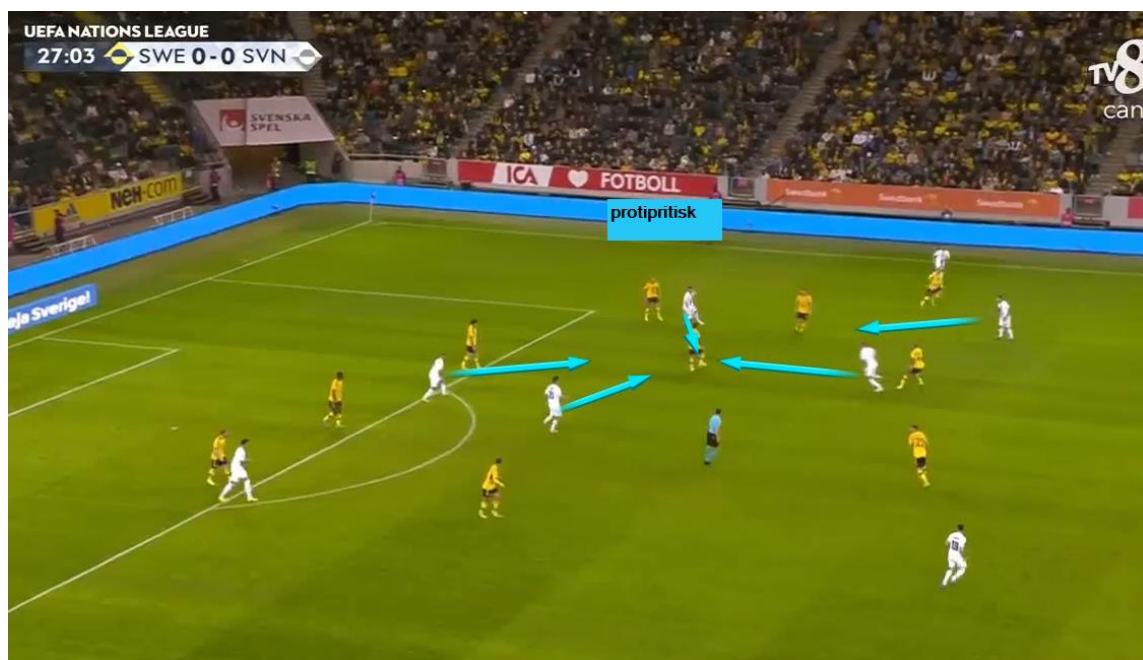


3.7.4 TRENUTEK IZGUBLJENE ŽOGE – OBRAMBNA TRANZICIJA

Osnovna želja je bila, da kadar je to logično (torej ko nas je dovolj okoli mesta izgubljene žoge) takoj izvedemo izrazit protipritisk na igralca z žogo. Iz vzete žoge v protipritisku pa je bila zahteva igra proti голу nasprotnika.

Slika 120

Protipriritisk v trenutku izgubljene žoge



4 SKLEP

UEFA Liga narodov je tekmovanje, ki je nastalo v letu 2018. Traja 2 leti in je sestavljeno iz skupinskega dela, kjer 4 reprezentance medsebojno odigrajo 6 tekem, ter iz zaključnega turnirja prvouvrščenih reprezentanc iz skupin A. Značilnost tekmovanja je v kratkem obdobju, ki ga imajo moštva za pripravo na nasprotnike ter veliko število tekem v kratkem časovnem razmaku.

Posledično lahko v sklopu kondicijske priprave skrbimo le za ustrezno aktivacijo in spočitost igralcev. Pri tem se v prihodnje zdi smiselna uporaba GPS sistemom za spremljanje obremenitve igralcev v smislu pretečenih razdalj v posameznih hitrostih.

Zelo pomembno je, da znamo vsak trening oblikovati na način, da bodo igralci osvojili čim več taktičnih zahtev. Poudarek je na vadbi za razvoj taktičnih zahtev v fazi napada, v fazi obrambe, pri prehodih iz faze obrambe v fazo napada, pri prehodih iz faze napada v fazo obrambe in pri prekinitvah. Uporabljati moramo predvsem situacijsko metodo in igralno metodo, saj moramo čim prej igralcem predstaviti idejo o igri.

Kljub kratkemu času za trening se je izkazalo, da je reprezentanca dobro delovala v fazah igre, ki smo jih trenirali, slabše pa v tistih, katerim smo namenili manj časa. Izziv za delo v prihodnje bo predvsem v odločanju, katere vsebine so najpomembnejše in kako jih bomo predali na način, da bomo na igralce uspešno prenesli čim večji del taktičnih zahtev. Pri tem bi lahko pomembno pomagala tudi dosledna uporaba videoanalize za vse faze igre, s pomočjo katere bi lahko igralcem s posnetki pokazali naše taktične zahteve in bi jih ob enaki količini treninga hitreje sprejemali in bi tako lahko usvojili večji del taktičnih zahtev.

5 VIRI

2018-19 UEFA Nations League, (b.d.). <https://en.wikipedia.org>. Pridobljeno s https://en.wikipedia.org/wiki/2018%E2%80%9319_UEFA_Nations_League

2020-21 UEFA Nations League, (b.d.). <https://en.wikipedia.org>. Pridobljeno s https://en.wikipedia.org/wiki/2020%E2%80%9321_UEFA_Nations_League

2022-23 UEFA Nations League, (b.d.). <https://en.wikipedia.org>. Pridobljeno s https://en.wikipedia.org/wiki/2022%E2%80%9323_UEFA_Nations_League

Kopasič, D. (2022). Analiza EP 2022. Licenčni seminar PRO/A 2022, NZS.

UEFA Nations League. (b.d.). <https://en.wikipedia.org>. Pridobljeno s https://en.wikipedia.org/wiki/UEFA_Nations_League

Verdenik, Z. (2021). Dinamika igre. Licenčni seminar PRO/A 2021, NZS.

Verdenik, Z., Kavčič, I., Kopasič, D., Starčević, V. in Kolman, S. (2021). Slovenska metodika učenja igre v napadu.

Železnik, M. (2014). Igralne oblike za napad in obrambo. Šolanje trener UEFA A, NZS.