

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

HITROST USMERJENE IGRE PROTI VRATOM NASPROTNIKA

DIPLOMSKO DELO

Avtor dela

DEJAN GRABIĆ

Ljubljana, 2020

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

HITROST USMERJENE IGRE PROTI VRATOM NASPROTNIKA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
prof. Branko Zupan
RECENZENT
prof. Iztok Kavčič
ČLAN KOMISIJE
prof. Brane Elsner

AVTOR DELA
Dejan Grabić

Ljubljana, 2020

ZAHVALA

Za koristne usmeritve in podajanje strokovnih navodil pri ustvarjanju in izdelavi diplomskega dela se zahvaljujem mentorju prof. Branku Zupanu in recenzentu prof. Iztoku Kavčiču.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	1
2 PREDMET, PROBLEM IN CILJ DIPLOMSKEGA DELA	3
2.1 Predmet: Učinkovito iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika	3
2.2 Problem: Izbira primernih metod in sredstev za realizacijo taktičnega načrta	3
2.3 Cilj: Usposobiti posameznike in moštvo, da znajo v različnih situacijah igre najti najkrajšo pot do nasprotnikovih vrat.....	3
3 PRIMERJAVA MED SODOBNIM MODELOM IGRE IN MODELOM IGRE NK BRAVO	4
3.1 Sodobni model igre.....	4
3.2 Model igre NK Bravo	9
3.2.1 Strateško načrtovanje ustvarjanja nogometne igre (razvijanja skupne ideje v igri) članske ekipe NK Bravo	12
3.2.2 Področja ustvarjanja nogometne igre in vloga strokovnega vodstva	17
3.2.2.1 Vloga glavnega trenerja.....	25
3.2.2.2 Vloga pomočnikov	28
3.2.2.3 Vloga psihologa	29
4 OPIS UPORABLJENIH METOD DELA ZA URESNIČEVANJE TAKTIČNEGA NAČRTA.....	31
4.1 Metodična lestvica učenja taktike v napadu (glede na vsebino in postopnost)	31
4.2 Metoda ponavljanja (dinamična tehnika).....	34
4.3 Situacijska metoda (situacijska tehnika in igralne situacije)	35
4.4 Metoda igre (elementarne igre, igralne oblike, vodena igra)	35
4.5 Tekmovalna metoda (prilagojene oblike tekme na treningu in prijateljske tekme) ..	36
5 TEKMOVALNI CILJI PRED TEKMOVALNO SEZONO	37
6 NAČRTOVANJE	39
6.1 Mesečni načrt dela v tekmovalnem ciklu	40
6.2 Tedenski načrt dela v tekmovalnem ciklu	41
6.3 Delež obremenitev v tedenskem mikrociklu	44
7 SREDSTVA TAKTIČNEGA NAČRTA – HITROST USMERJENE IGRE PROTI VRATOM NASPROTNIKA.....	45
7.1 Dinamična in situacijska tehnika.....	46
7.2 Igralne situacije.....	58

7.3 Igralne oblike	78
7.3.1 Igralne oblike sredine.....	80
7.3.2 Igralne oblike s prostimi igralci.....	86
7.3.3 Igralne oblike treh barv	90
7.4 Vodena igra.....	91
8 ZAKLJUČEK.....	102
9 LITERATURA IN VIRI.....	103
10 PRILOGA.....	104
10.1 Priloga 1: Predstavitveni trening za pridobitev naziva trener UEFA PRO	105

KAZALO SHEM

Shema 1: Zgradba nogometne igre – deli, ki jo sestavljajo	7
Shema 2: Model sodobne nogometne igre	8
Shema 3: Glavni stebri ustvarjanja igre v fazi napada pri članskem moštvu NK Bravo	13
Shema 4: Dejavniki, ki jih spremljamo, razvijamo v nogometnašem zorenju od 5. do 19. leta	26
Shema 5: Praktične usmeritve za poučevanje taktike igre.....	31

KAZALO SLIK

Slika 1: Razlaga slikovnih oblik	14
Slika 2: Slikovna ponazoritev prepoznavanja skupne ideje v igri.....	14
Slika 3: Slikovna ponazoritev sprejemanja odločitev v igri, usmerjenosti v nasprotnikov gol ..	15
Slika 4: Slikovna ponazoritev sprejemanja odločitev v igri, logike odkrivanj, sprejemov, podaj, vodenj itd.	16
Slika 5: Slikovna ponazoritev izvedb odločitev v igri	17
Slika 6: Delež obremenitev v tedenskem mikrociklu v tekmovalnem obdobju.....	44
Slika 7: Razlaga slikovnih oblik	46
Slika 8: Situacijska tehnika 2:0 po prostoru, sodelovanje srednjega in zunanjega branilca	46
Slika 9: Situacijska tehnika 2:0 po prostoru, sodelovanje srednjega in zunanjega napadalca ..	47
Slika 10: Dinamična tehnika 1:0 na figure	47

Slika 11: Dinamična tehnika 2:0 na figure, podaja v noge in pretekanje	48
Slika 12: Dinamična tehnika 2:0 na figure, dvojna podaja in vtekanje	49
Slika 13: Dinamična tehnika v rombu (globina – globina)	50
Slika 14: Dinamična tehnika v rombu s polaktivnimi nasprotniki 1	51
Slika 15: Dinamična tehnika v rombu s polaktivnimi nasprotniki 2	52
Slika 16: Dinamična tehnika v rombu z zveznim igralcem in polaktivnimi nasprotniki	53
Slika 17: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci)	54
Slika 18: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) z zapiranjem prostora proti podani žogi	55
Slika 19: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) s povratno podajo in podajo na tretjega	56
Slika 20: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) z dvema žogama	56
Slika 21: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) s povratno podajo in podajo na tretjega z dvema žogama.....	57
Slika 22: Igralna situacija 1:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata.....	58
Slika 23: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata s podajo soigralcu v noge.....	59
Slika 24: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata z dvojno podajo	60
Slika 25: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata s pretekanjem	61
Slika 26: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata z vtekanjem v prazen prostor.....	62
Slika 27: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata	63
Slika 28: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s smerjo odkrivanja	63
Slika 29: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s podajo soigralcu v noge.....	64
Slika 30: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor	65
Slika 31: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata z dvojno podajo	66
Slika 32: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s pretekanjem.....	67

Slika 33: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata z vtekanjem med branilcema.....	68
Slika 34: Igralna situacija 4:4 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki na ena vrata (branilci).....	69
Slika 35: Igralna situacija 6:0 z zaključkom v vrata.....	70
Slika 36: Igralna situacija 6:0 z zaključno podajo soigralcu v noge in zaključkom v vrata.....	71
Slika 37: Igralna situacija 6:0 z zaključno podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor in zaključkom v vrata	72
Slika 38: Igralna situacija 6:0 z upoštevanjem principa »zadnjega medprostora«	73
Slika 39: Igralna situacija 6:0 s povratnimi podajami in podajami na tretjega ter zaključno podajo soigralcu v noge.....	74
Slika 40: Igralna situacija 6:0 s povratnimi podajami in podajami na tretjega ter zaključno podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor	75
Slika 41: Igralna situacija 3:2 + 3:2 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki	76
Slika 42: Igralna situacija 3:2 + 3:4 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki	77
Slika 43: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (1:1)	78
Slika 44: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (2:1)	78
Slika 45: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (3:2)	79
Slika 46: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (4:3)	79
Slika 47: Igralna oblika sredine 5:2.....	80
Slika 48: Igralna oblika sredine 5:2 med palicami	81
Slika 49: Igralna oblika sredine (2 +2 +1):2	82
Slika 50: Igralna oblika sredine 6:3 med palicami	83
Slika 51: Igralna oblika sredine 5:2 + 2:1	84
Slika 52: Igralna oblika sredine 5:2 + 2:1 med palicami	85
Slika 53: Igralna oblika 2 + 3:3.....	86
Slika 54: Igralna oblika 3 + 4:4.....	87
Slika 55: Igralna oblika 3 + 5:5.....	88
Slika 56: Igralna oblika V + 2:2 + 2 + 2:2 + V	89
Slika 57: Igralna oblika V + 2:2 + 2 + 2:2 + V v dveh skupinah	89
Slika 58: Igralna oblika 5:3 + 2 + 5	90
Slika 59: Igralna oblika 5:3 + 2 + 5 s smermi odkrivanj.....	91
Slika 60: Vodena igra V + 6:6 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)	92

Slika 61: Vodena igra V + 6:6 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)	93
Slika 62: Vodena igra V + 8:8 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)	94
Slika 63: Vodena igra V + 8:8 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)	95
Slika 64: Vodena igra V + 10:10 + V v dveh conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2).....	96
Slika 65: Vodena igra V + 10:10 + V v dveh conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:3:3).....	97
Slika 66: Vodena igra V + 10:10 + V v treh conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:3:3).....	98
Slika 67: Vodena igra V + 10:10 + V v štirih conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2).....	99
Slika 68: Vodena igra V + 10:10 + V na celotnem igrišču (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1).....	100

KAZALO TABEL

Tabela 1: Tabela delovne različice osnovnih principov modela igre pri članskem moštvu NK Bravo s poudarkom na fazi napada in prehodu iz faze obrambe v fazo napada	11
Tabela 2: Metodična lestvica učenja taktike v napadu	31
Tabela 3: Mesečni načrt dela v tekmovalnem ciklu NK Bravo	40
Tabela 4: Tedenski načrt dela v tekmovalnem ciklu NK Bravo	42

Ključne besede: nogomet, metodologija, usmerjena igra proti vratom nasprotnika, taktika v napadu, taktika v prehodu iz obrambe v napad, celostni pogled, metoda igre.

HITROST USMERJENE IGRE PROTI VRATOM NASPROTNIKA

Dejan Grabić

Izobraževalni center NZS

Število strani 116; število slik 68; število virov 10.

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil predstaviti različni metodologiji razvijanja usmerjene igre proti vratom nasprotnika v fazi napada in v prehodu iz faze obrambe v fazo napada. Gre za metodologijo prevladujoče slovenske trenerske doktrine v povezavi z zakonitostmi metodologije, ki jo razvijamo pri članskem moštvu Nogometnega kluba Bravo. V prvi metodologiji je poudarek na postopnosti in natančnem vrstnem redu metod razvoja igre, v drugi pa prevladujeta celostni pogled na nogometno igro in metoda igre, ki poudarja prepoznavanje skupne ideje za igro, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev. Glavni cilji so bili predstaviti načine, kako usposobiti posameznike in moštvo, da znajo v različnih situacijah igre najti najkrajšo pot do nasprotnikovih vrat. Delo je monografskega tipa z uporabo slovenske in tuje literature. Obe metodologiji imata svoje prednosti in slabosti. Ugotovljeno je bilo, da je imelo povečanje količine metode igre v trenažnem procesu pozitivne učinke na učinkovito iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika in razumevanje igre igralcev članskega moštva Nogometnega kluba Bravo.

Key words: football, methodology, goal orientated game, tactics in attack phase, tactics in the transition from the defense phase to the attack phase, holistic view, game method.

SPEED OF GOAL ORIENTATED PLAY

Dejan Grabić

Educational institute of Slovenian Football Association (NZS)

Number of pages 116; number of images 68; number of sources 10.

ABSTRACT

The purpose of the diploma thesis was to present two different methodologies for developing the speed of goal orientated game in the attack phase and in the transition from the defense phase to the attack phase. The methodology of the prevailing Slovenian coaching doctrine in connection with the laws of the methodology that we are developing with the coaching staff of the football club Bravo. The first methodology focuses on the gradualness and precise order of game development methods, the second is dominated by a holistic view of the football game and with prevailing of game method that emphasizes recognizing the common idea of the game, decision-making, and decision-making execution. The main goals were to present ways to train individuals and the team to be able to find the shortest path to the opponent's goal in different situations of the game. The work is of the monographic type using Slovenian and foreign literature. Both methodologies have their advantages and disadvantages. It was found that increasing the amount of the game method in the training process had positive effects on effectively finding the shortest path to the opponent's goal and the game understanding or game insight of the players of the football club Bravo.

1 UVOD

Ena od večjih težav v razvoju mladih igralcev so nekateri trenerji v teh starostnih skupinah. Če je fokus le na zmagovanju, potem je telesna nadvlada ta, ki na kratek rok v večini primerov prinaša zmage. Ko trenerji spremenijo to pristransko miselnost in se osredotočijo na sprejemanje odločitev in razumevanje igre, postanejo sposobnejši zaznati potencial novih Xavijev, Modrićev ali Iniest. Igralcev, ki bi lahko zelo verjetno obstali pred zaporo zmagovanja v najmlajših starostnih skupinah (Cruyff, 2014).

Razumevanje igre, prepoznavanje skupne ideje v igri, sprejemanje odločitev, izvedba odločitev, prostor in čas so pojmi, ki so osnova za razmišljanje o nogometni igri, o razvoju igralcev in razvoju igre. Celostni ali holistični pristop k nogometni igri zagovarja tezo, da so zgoraj omenjeni pojmi osnova za razvoj metodologij treniranja nogometne igre. Ko razmišljamo o tipih igralcev, ki jih vzgajamo v našem okolju, se vprašamo, zakaj nimamo več Iličičev. Nekaj je talent, ampak ali igralce učimo pravih stvari, ali morajo naši igralci na treningu v vsakem trenutku razmišljati o komunikaciji, sprejemanju odločitev, prostoru, času? Kaj delamo narobe v trenažnem procesu?

Ideja o analizi nogometa z objektivnega in racionalnega vidika je tista, ki jo želimo razvijati. Kako smo lahko prepričani, da je tisto, kar učimo na treningih, učinkovito? Kako lahko vplivamo na uspešnost igralca v situacijah v igri? Nogomet je intenzivnostni šport, v katerem je rezultat v prvi vrsti odvisen od hitrosti, kakovosti in količine nogometnih dejanj, ki jih lahko ekipa uspešno izvede med 90-minutno igro. Za usposabljanje igralcev na takšen način je potrebno razumevanje nogometnega »akcijskega« modela. Odlična stvar pri vsem tem je, da je res preprosto.

Nogometna akcija ali nogometno dejanje obsega tri zaporedne faze: prepoznavanje skupne ideje (moštvena taktika), sprejemanje odločitev (razumevanje igre) in izvajanje odločitve (tehnika). Nogomet je šport interakcij. Igralci so v interakciji z nogometno okolico: žogo, soigralci, nasprotniki, igriščem, goli in podobno. Te interakcije so tisto, čemur pravimo nogometna (inter)akcija ali nogometno dejanje. Z drugimi besedami, uspešnost igralcev je opisana v nogometnem (inter)akcijskem jeziku. Toda v nogometu okoliški igralci komunicirajo

po definiciji, zato je nogometno (= interakcijsko) gibanje (= brez interakcije) protislovje. To je ali nogometna akcija ali gibanje (Hamilton o Verheijnevem modelu nogometnih akcij, 2018).

Logična posledica te zelo jasne filozofske definicije je, da »nogometno gibanje«, kjer si igralec ne predstavlja, kako ga bo uporabil v igralni situaciji, ne bo učinkovito naučeno.

Pri večletnem delu z različnimi starostnimi skupinami v mladinskem nogometu smo opazili dva očitna vzorca, ki smo jih v našem okolju privzgojili igralcem. Eden je neusmerjenost na nasprotnikov gol v fazi napada. Dejstvo je, da naši nogometaši nimajo privzgojene takojšnje in neposredne usmerjenosti na nasprotnikov gol. Zelo pogosto ne prepoznajo situacij, ko bi lahko igrali neposredno proti nasprotnikovemu голу. Drugi vzorec je slabši pritisk proti igralcu z žogo v fazi obrambe. Naravno nas bolj vleče v obrambni blok in umikanje, kot pa da bi nasprotniku nenehno krajšali prostor in čas za igro. Na osnovi teh izkušenj smo mnenja, da v Sloveniji v povprečju pri igralcih slabše razvijamo razumevanje igre, kar je pogojeno s talentom, predvsem pa s trenažnim procesom. V naši metodiki postopnosti razvijanja igre in igralcev prevladujejo vaje, ki imajo malo ali manj skupnega s celotno igro. Ker je v igri ob tipičnih situacijah tudi ogromno atipičnih situacij, jih igralci težje prepoznavajo in rešujejo, zato se v trenažnem procesu trudimo v večini vaj razvijati skupno idejo za igro, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev ter usmerjenost na nasprotnikova vrata.

V diplomskem delu se osredotočimo na prvi vzorec, usmerjenost na nasprotnikova vrata. Metodika je prilagojena za člansko moštvo, čeprav je z nekaterimi prilagoditvami primerna za vse starostne skupine. V članskem moštvu Nogometnega kluba Bravo (v nadaljevanju NK Bravo) povezujemo postavke kondicijske periodizacije, taktične periodizacije in periodizacije modela nogometnih akcij, čeprav se v osnovi zelo razlikujejo.

2 PREDMET, PROBLEM IN CILJ DIPLOMSKEGA DELA

2.1 Predmet: Učinkovito iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika

Učinkovito iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika je zelo zahtevna naloga. Najbolj neposredna pot ni vedno najbolj učinkovita. Odvisna je od prostora in časa, ki ga imamo na voljo. Prostor in čas nam omejuje nasprotnik, zato se v igri ob vseh tipičnih situacijah pojavlja ogromno atipičnih situacij. Ustvarjati želimo pogoje za to, da imamo v vsakem trenutku možnost igrati čim bolj neposredno proti nasprotnikovim vratom. Igralce učimo razumevanja prostora in časa med igro ter usmerjenosti na nasprotnikov gol.

2.2 Problem: Izbira primernih metod in sredstev za realizacijo taktičnega načrta

Ker je v igri toliko atipičnih situacij, moramo igralce z oblikovanjem primernih vaj spravljati pod prostorsko-časovni pritisk, v katerem se pojavlja veliko atipičnih situacij. To pomeni, da moramo oblikovati vaje z nasprotnikom in smerjo, ciljem, golom. Vaje morajo biti čim bolj podobne igri. Že v vaje dinamične in situacijske tehnike dodajamo nasprotnike in smer, cilj, gol.

2.3 Cilj: Usposobiti posameznike in moštvo, da znajo v različnih situacijah igre najti najkrajšo pot do nasprotnikovih vrat

Uigravanje skupne ideje v igri je dolgotrajen proces. Dobro sprejemanje odločitev (razumevanje igre) in dobra izvedba odločitev (tehnika) sta osnova za uigravanje skupne ideje v igri, zato moramo ta dva elementa razvijati. Pri oblikovanju vaj skrbimo, da so igralci vedno na svojih igralnih položajih in sodelujejo s soigralci, s katerimi bodo sodelovali med tekmo. Tako se razvijajo verbalna in neverbalna komunikacija ter avtomatizmi sodelovanja. Sodelovanje med igralci je okvir za načrtovanje vsebin dela posameznega treninga, tedenskega mikrocikla in mesečnega mezocikla.

3 PRIMERJAVA MED SODOBNIM MODELOM IGRE IN MODELOM IGRE NK BRAVO

3.1 Sodobni model igre

Današnja nogometna igra se razlikuje od tistih v preteklosti. Igra se je od svojih začetkov nenehno razvijala, kar potrjuje zgodovinski pregled njenega nastajanja in razvoja. Vzroki sprememb so bili različni, predvsem pa so posledica analiziranja igre kot človekove ustvarjalne dejavnosti. Tudi zdajšnja igra je le trenutno stanje v njenem razvoju (Elsner, 2004, str.16).

Sodobna igra v taktičnem smislu ponuja nove pojme, in sicer **skupno idejo v igri, skupno prepoznavanje situacije, usmerjenost v igri in timinge**. Ti pojmi so medsebojno povezani in izhajajo eden iz drugega.

Trener z izbiro vaj v procesu treninga ponuja rešitve za igro – ideje, ki so prilagojene kakovosti igralcev in zakonitostim sodobne igre (prehod iz obrambe v napad, priprava in zaključek napada). Ponavljanje omenjenih rešitev omogoča ustrezno zapomnitev v igralčevem motoričnem spominu, kar je osnova za **skupno prepoznavanje situacij med igro** in razvoj **skupne ideje za igro**. Igralčeva razmišljanja in rešitve valovijo med igralci kot »radijski valovi« z namenom medsebojnega usklajevanja in sodelovanja.

Skupna ideja v igri je tudi osnova za razvoj »**usmerjenosti v igri**«, ko igralci med igro iščejo predvsem rešitve, ki omogočajo najbolj učinkovit zaključek napada. Te rešitve so »prepoznane« in doživete v procesu treninga, npr. odločitev za podajo žoge v globino iz »cirkulacije«, takoj ko to omogoča situacija med igro (ob velikih možnostih za ohranitev žoge).

Za uspešno igro je nujno igrati v »smeri naprej«, ko je to mogoče, še posebej v trenutku odvzete žoge nasprotniku, ko se ta še ni preusmeril v fazo branjenja.

»Cirkulacija žoge«, natančno in hitro gibanje žoge, je osnova za iskanje možnosti podaje v globino (v konico napada ali na bočne položaje), še posebej, če se je nasprotnik uspešno preusmeril v fazo branjenja. Pri tem je pomembna skupna ideja o igri in pred tem skupno prepoznavanje situacije.

Podaja žoge v globino pomeni podati pred ali za hrbet nasprotni obrambi (po tleh med dvema nasprotnima branilcema ali po zraku prek nasprotne branilske vrste). Tudi podaja žoge v globino pred nasprotno obrambo ima za cilj ohraniti žogo, podajo za hrbet ali prodor. Sodobna igra v napadu zahteva tudi upoštevanje nekaterih taktičnih zakonitosti, kot so direktna podaja v konico napada, bok – sredina – globina, povratna podaja – globina, koncentracija igre na eno stran in hiter prenos na drugo, vključevanje po podaji, vključevanje iz druge vrste v konico napada, 2–3 neposredne podaje (Verdenik, 2010).

Trendi sodobnega modela nogometne igre se zelo hitro spreminjajo in prilagajajo novim razmeram. Sodobna tehnologija omogoča dostop do ogromne količine informacij in znanj. Strokovnjaki se trudijo razvijati nove modele igre, ki bi bili v danem trenutku najbolj učinkoviti za doseganje rezultatov, razvoj igre in posameznikov.

Skozi zgodovino so se razvijale mnoge nogometne filozofije ali šole z različnimi metodologijami. Rinus Michels in njegov učenec Johann Cruyiff sta razvijala »totalni nogomet«, ki je v ospredje postavljajal popolno razumevanje igre vsakega igralca, ki je moral biti sposoben igrati na kateremkoli igralnem položaju v moštvu. Vitor Frade in njegov učenec Jose Mourinho sta zagovornika »taktične periodizacije«, ki ima za osnovo treniranja nogometne igre taktične situacije ali trenutke iz igre. Raymond Verheijen, novejši nogometni filozof, zagovarja »model nogometnih akcij«. Osnova njegove doktrine je kontekst igre 11:11. Po našem mnenju je mnogokrat kontroverzen in provokativen, njegov model in videnje nogometne igre pa sta zelo enostavna in celostna. Kontekst igre 11:11 je skupna točka vseh omenjenih metodologij. Izhajajo iz nogometne igre, iz učenja od vrha proti dnu – od specifičnega proti osnovnemu.

Treniranje od moštvene do posamične taktike. Kako iz situacij iz moštvene taktike prepoznati, katere elemente skupinske in posamične taktike uporabiti za učinkovito reševanje situacij. Od zgoraj navzdol se trenira, ko so igralci dovolj usposobljeni, da lahko učinkovito izvajajo te vaje.

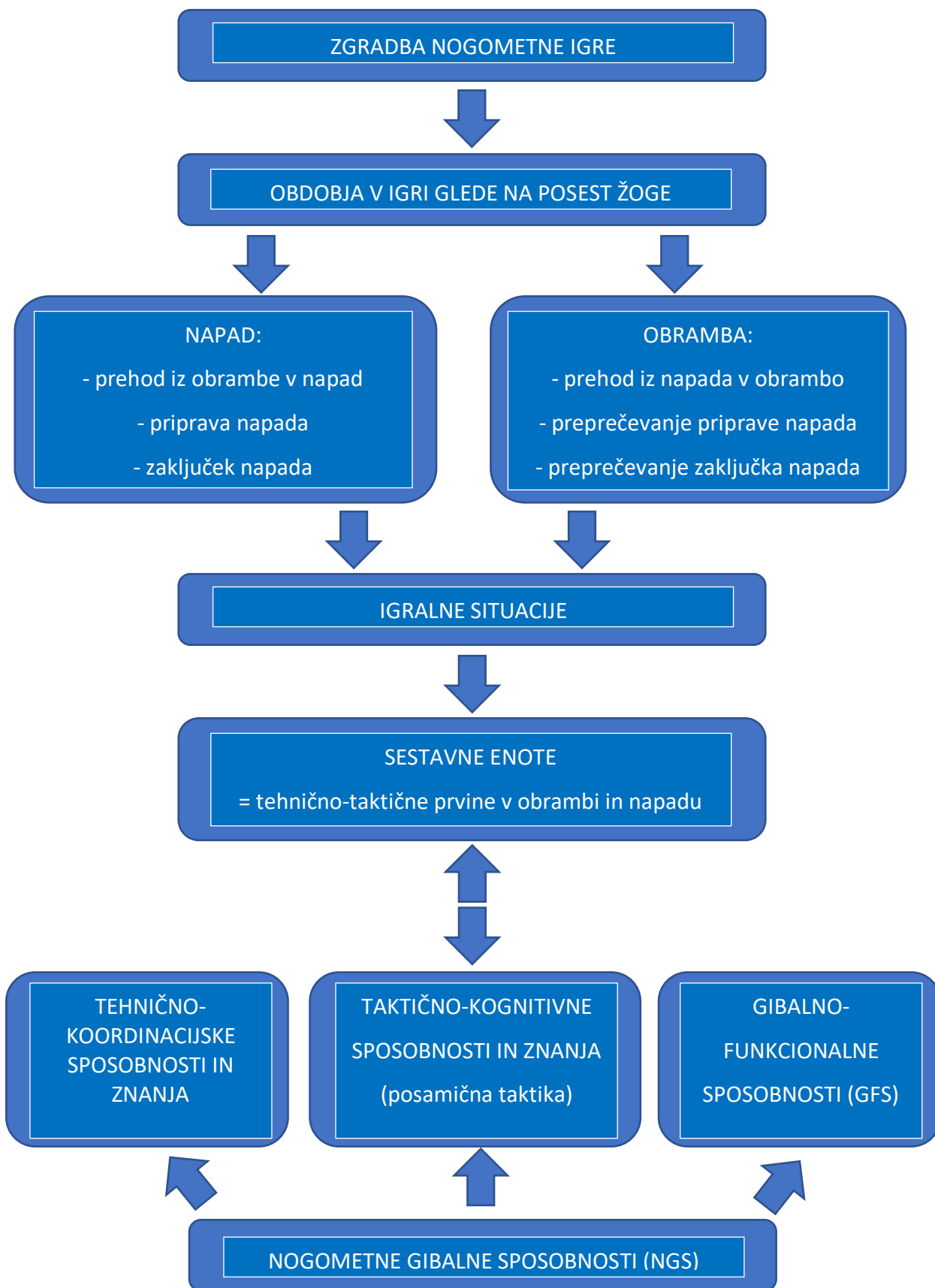
Nogometna igra postaja tako hitra, da imajo igralci vse manj časa in prostora za sprejemanje odločitev. Sodobni modeli igre se prilagajajo tem razmeram. Ukvarjajo se s hitrostjo prepoznavanja skupne ideje, sprejemanja odločitev in izvedbe odločitev.

Shemi 1 in 2 predstavljata del slovenske doktrine zgradbe nogometne igre in modela sodobne nogometne igre.

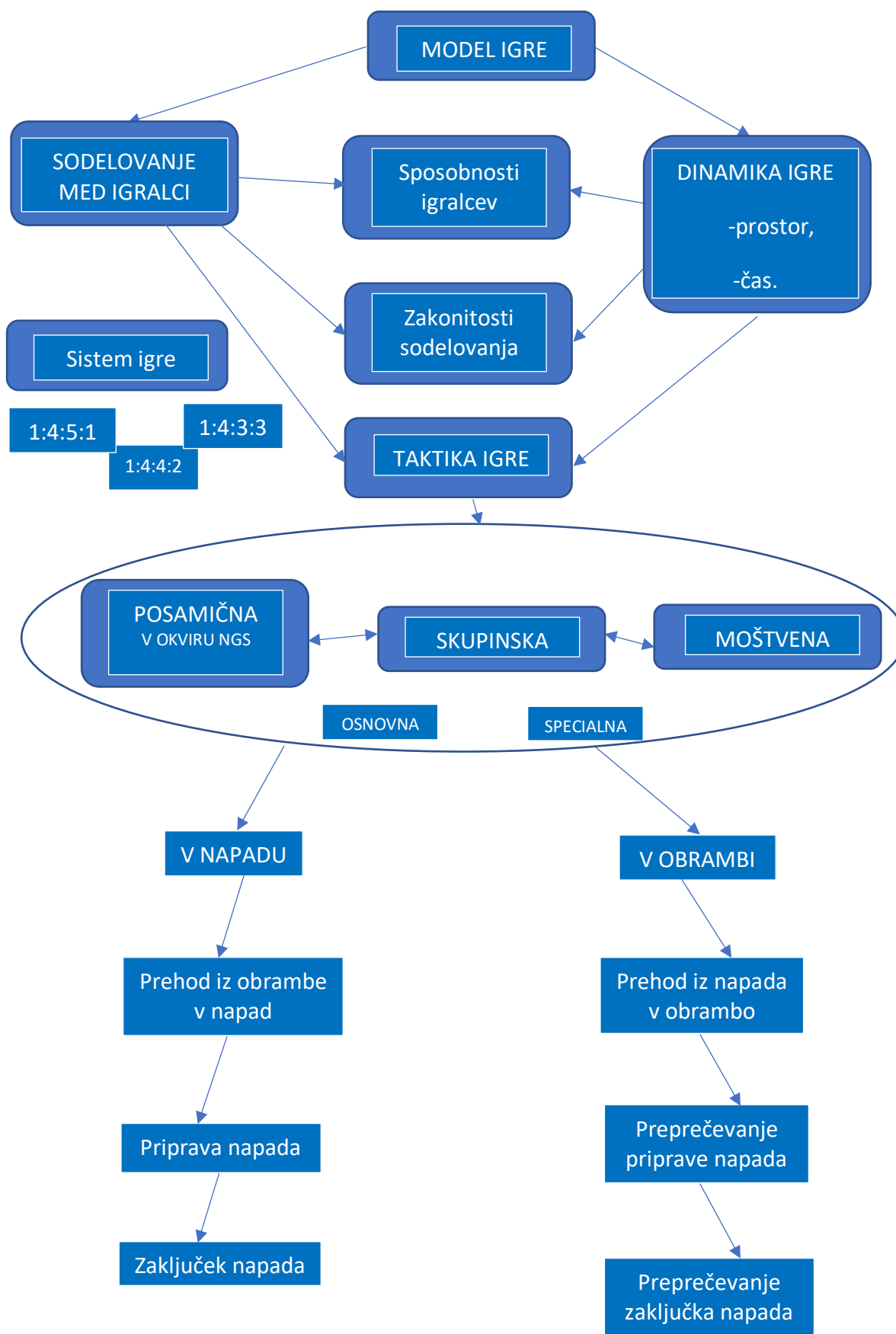
Zgradba nogometne igre se deli na napad in obrambo, obdobji v igri glede na posest žoge. Napad je razdeljen na prehod iz obrambe v napad, pripravo napada in zaključek napada. Obramba je razdeljena na prehod iz napada v obrambo, preprečevanje priprave napada in preprečevanje zaključka napada. V obeh obdobjih igre se pojavljajo igralne situacije, ki jih lahko razdelimo na sestavne enote ali tehnično-taktične prvine v nogometu. Učinkovito izvajanje tehnično-taktičnih prvin v nogometu je odvisno od nogometnih gibalnih sposobnosti posameznikov. Nogometne gibalne sposobnosti so sestavljene iz tehnično-koordinacijskih sposobnosti in znanj, taktično-kognitivnih sposobnosti in znanj ter gibalno-funkcionalnih sposobnosti.

V modelu sodobne nogometne igre sta predstavljena sodelovanje med igralci in dinamika igre. Sodelovanje med igralci in dinamika igre sta odvisna od sposobnosti igralcev, zakonitosti sodelovanja in taktike igre. Dinamiko igre pogojuje obvladovanje prostora in časa za igro. Sistemi igre prikazujejo osnovno razporeditev igralcev, ki med seboj sodelujejo. Taktika igre se deli na posamično taktiko, skupinsko taktiko in moštveno taktiko glede na število igralcev, ki sodelujejo v igri. Posamična, skupinska in moštvena taktika se delijo na osnovno in specialno taktiko v napadu (prehod iz obrambe v napad, priprava napada, zaključek napada) in v obrambi (prehod iz napada v obrambo, preprečevanje priprave napada in preprečevanje zaključka napada).

Slovenske in tuje nogometne doktrine zagovarjajo podobno delitev zgradbe nogometne igre in modela sodobne nogometne igre. Razlikujejo se predvsem v metodologiji, s kakšnimi metodami in sredstvi priti do določenega taktičnega cilja. V članskem moštvu NK Bravo razvijamo metodologijo, ki je sestavljena iz različnih filozofij – taktične periodizacije, periodizacije modela nogometnih akcij in kondicijske periodizacije. Prevladujoča metoda je metoda igre, s katero hkrati razvijamo prepoznavanje skupne ideje za igro, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev.



Shema 1: Zgradba nogometne igre – deli, ki jo sestavljajo (povzeto po Zupan, 2016)



Schema 2: Model sodobne nogometne igre (povzeto po Pocrnjić, 2015)

3.2 Model igre NK Bravo

Usmeritve za model igre v povezavi s klubsko identiteto in kulturo v NK Bravo:

- popolna miselna intenzivnost (želimo, da igralci nenehno razmišljajo in vedno hitreje sprejemajo pravilne odločitve),
- nasprotniku nenehno jemljemo prostor in čas za igro,
- razumevanje igre – vedno biti korak pred nasprotnikom.

Način igre NK Bravo

Napad (»iskanje najkrajše poti do gola«):

- usmerjenost na gol posameznika in moštva (v vseh trenutkih igre),
- logika igre in razumevanje posameznika ter moštva (odločitve nam pogojujejo: prostor, čas, torej soigralec in nasprotnik),
- strast po zadetku posameznika in moštva (ključen trenutek v igri, maksimalna mobilizacija).

Obramba (»pritisk v žogo«):

- odlična disciplina (visoka koncentracija, tek, agresivnost, nepopustljivost, predanost za uspeh ekipe),
- ustvarjanje pritiska (igra proti žogi, iskanje dvoboja s ciljem osvojiti dvoboj za žogo),
- neprebojnost (kompaktnost in vzdrževanje razdalj, neizpadanje, reševanje težkih situacij).

Prehodi:

- hitrost prehodov iz ene faze v drugo (med fazo napada razmišljati o trenutku izgubljene žoge in obratno).

Principi in zakonitosti modela igre

Napad:

- usmerjenost igre v sredino nasprotnikovega gola,
- postavljanje: številčna premoč okoli žoge, ko je to potrebno; odkrivanje ali opcije: naravnost, levo, desno,

- podajanje: izza ali prek nasprotnikove zadnje linije, vmes – podaja v medprostor, med linijami nasprotnika, na stran, nazaj.

Prehod iz napada v obrambo:

- »protipritisk«,
- preprečevanje protinapada,
- šprint v kompaktnost (za žogo),
- vračanje zadnje vrste v obrambo z ožanjem prostora, preprečevanje nasprotne podaje za hrbet zadnji vrsti.

Obramba:

- kompaktnost,
- zaprta sredina (po liniji od žoge proti sredini našega gola),
- igra proti žogi, agresivno napadanje žoge s ciljem odvzemanja,
- ni izpadanja iz igre (ni izpadanja iz igre, nasprotnik ne pride mimo v situaciji 1:1 ali ne poda za hrbet itd.).

Prehod iz obrambe v napad:

- prva ideja je osvajanje globine s podajo ali vodenjem žoge,
- sledi faza napada, kot je že predstavljeno zgoraj.

Tabela 1: Tabela delovne različice osnovnih principov modela igre pri članskem moštvu NK

Bravo s poudarkom na fazi napada in prehodu iz faze obrambe v fazo napada

MODEL IGRE	
NAPAD (VIŠEK IGRALCEV OKROG ŽOGE)	USMERJENOST V SREDINO NASPROTNIKOVEGA GOLA <u>OPCIJE/ODKRIVANJE: NARAVNOST, LEVO, DESNO</u> <u>PODAJANJE: IZZA/PREKO LINIJ, VMES, NA STRAN, NAZAJ</u>
OBRAMBA	KOMPAKTNOST <u>ZAPRTA SREDINA (PO LINIJI OD ŽOGE PROTI NAŠEMU GOLU)</u> <u>AGRESIVNOST PROTI ŽOGI</u> <u>NI IZPADANJA IZ IGRE</u>
PREHOD IZ NAPADA V OBRAMBO	REAKCIJA PO IZGUBLJENI ŽOGI/(PROTI)PRESING <u>ONEMOGOČI PROTINAPAD (TUDI »MALI PREKRŠEK«)</u> <u>ŠPRINT ZA ŽOGO (V FORMACIJO)</u> <u>SPUST LINIJE (NI IZPADANJA IZ IGRE)</u> nato ... OBRAMBA ...
PREHOD IZ OBRAMBE V NAPAD	NAPREJ (PODAJA ALI PRODOR) nato ... NAPAD ...
PREHOD V PRESING	
POSAMIČNI SPROŽILEC	SLABA PODAJA NASPROTNIKA SLAB SPREJEM NASPROTNIKA
MOŠTVENI SPROŽILEC	KOLEKTIVNO PRIBLIŽANJE USMERJANJE BLIZU ... PRESING

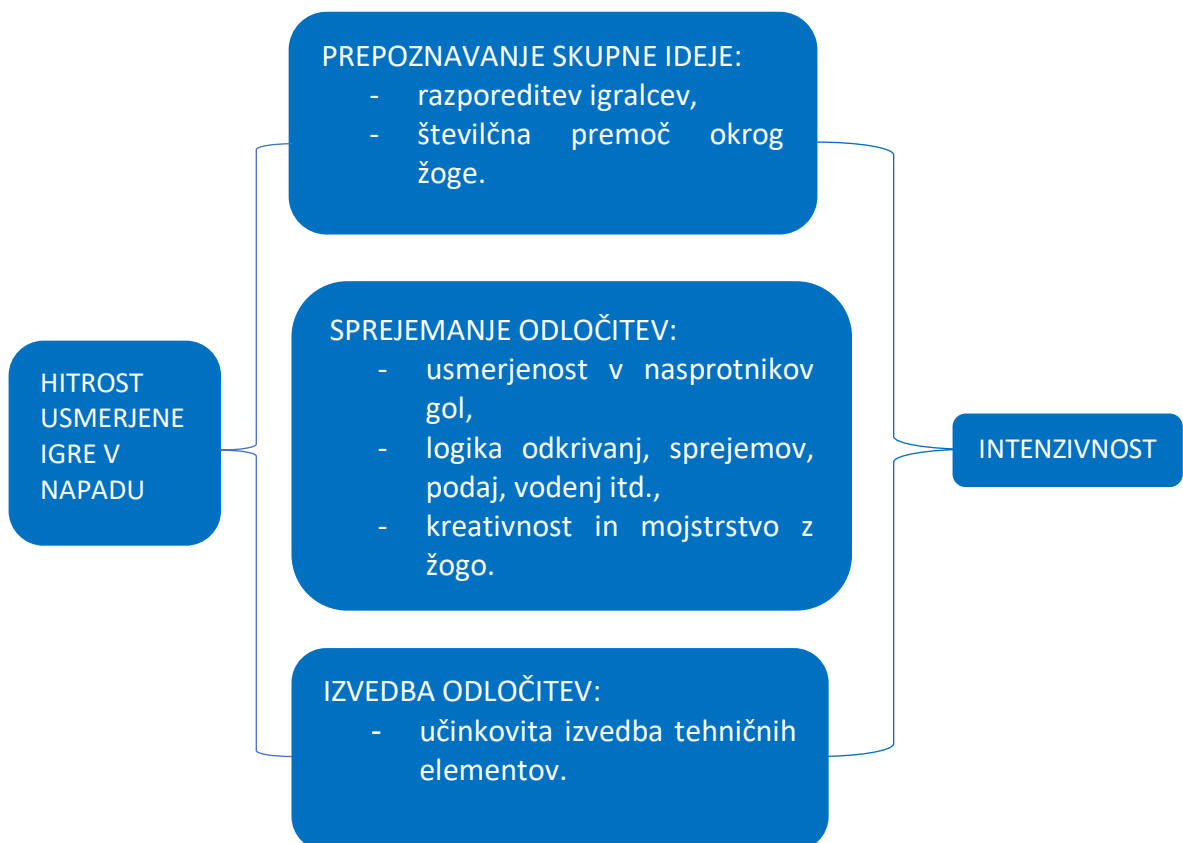
V diplomskem delu se osredotočimo na fazo napada in prehod iz faze obrambe v fazo napada ter iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika.

3.2.1 Strateško načrtovanje ustvarjanja nogometne igre (razvijanja skupne ideje v igri) članske ekipe NK Bravo

Za načrtovanje ustvarjanja nogometne igre in razvoj skupne ideje v igri je treba zapisati osnovne zakonitosti, ki služijo kot orodje za razvoj točno določenih avtomatizmov v igri.

- **RAZPOREDITEV IGRALCEV:** v obeh fazah delovati kot kompaktna enota. **POSTAVITEV EKIPE PRILAGAJAMO RAZLIČNIM SITUACIJAM.** »Okvir ekipe« skrbi za enotno kompaktnost v vsakem trenutku za napadanje globine in/ali držanje širine v napadu (predvsem na strani žoge, ko je to potrebno). Za preprečevanje protinapadov in varovanje globine v trenutku izgubljene žoge.
- Prioriteta je pravilno in pravočasno postavljanje, nato akcija (npr. odkrivanje v fazi napada) ali reakcija (obrambna reakcija).
- **ŠTEVILČNA PREMOČ NAPADU:** »Srce ekipe«. Gibljiv trikotnik ali romb vedno dovolj blizu igri/žogi. Skrbi za številčno premoč okrog žoge, pretočnost napadov, usmerjeno kombinatoriko in za preprečevanje nasprotnikovih protinapadov v liniji od žoge proti našemu голу.
- **USMERJENOST NA NASPROTNIKOV GOL:** ustvarjanje pogojev za podaje, odkrivanja ali vodenja žoge, ki usmerijo igralca z žogo čim bolj neposredno proti sredini nasprotnikovega gola.
- Dominacija v usmerjeni posesti žoge. Posest žoge je orodje za doseganje cilja čim bolj neposrednega izkoriščanja prostora proti nasprotnikovemu голу.
- Opcije okrog žoge. Vsi igralci okrog žoge morajo biti aktivni v odkrivanju. Razumevanje usmerjenega odkrivanja, kdaj bliže in kdaj dlje. Iskanje najbolj oddaljenih opcij ali soigralcev med nasprotnikovimi linijami. Pomembnost »pomožne« podaje.
- Logika podaj. Preko/izza, vmes, okrog, nazaj.
- **ŽOGA, PROSTOR, ČAS:** vrhunsko obvladovanje žoge, prostora in časa.
- **KREATIVNOST:** sprejemanje odločitev, kreativnost in mojstrstvo z žogo pri izvedbi nogometnih tehničnih elementov. Nepredvidljivost in raznovrstnost v fazi napada.

- **PREDVIDEVANJE:** varovanje sredine igrišča za žogo, ko napadamo. Med fazo napada razmišljamo tudi o fazi obrambe in trenutku izgubljene žoge.
- **ŠTEVILČNA PREMOČ V FAZI OBRAMBE:** zapiranje najbolj neposredne poti žoge proti našemu голу.
- **PRITISK PROTI ŽOGI:** usklajen in agresiven pritisk proti žogi. Nasprotniku nenehno krajšati prostor in čas za igro.
- **ODLIČNOST V OBRAMBI:** odlično in učinkovito izvajanje nalog v fazi obrambe.
- **INTENZIVNOST:** igranje z maksimalno intenzivnostjo skozi celotno tekmo. Maksimalna koncentracija in nenehno razmišljanje.



Shema 3: Glavni stebri ustvarjanja igre v fazi napada pri članskem moštvu NK Bravo

Za ustvarjanje igre v fazi napada, usmerjenosti na nasprotnikov gol, moramo razvijati ustrezne vaje. V vajah razvijamo prepoznavanje skupne ideje v igri, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev. Zahtevamo maksimalno miselno in telesno intenzivnost.

Pri oblikovanju vaj za učinkovito iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika imamo v mislih prej našteje stebre. Ustvariti želimo enotno razmišljanje in logiko igre v fazi napada ne glede na to, v kateri coni napadamo. Vedno spoštujemo enake principe.



Slika 1: Razlaga slikovnih oblik

PREPOZNAVANJE SKUPNE IDEJE:

- razporeditev igralcev,
- številčna premoč okrog žoge.

SPREJEMANJE ODLOČITEV:

- usmerjenost na nasprotnikov gol,
- logika odkrivanj, sprejemov, podaj, vodenj itd.,
- kreativnost in mojstrstvo z žogo.

IZVEDBA ODLOČITEV

- izvedba tehničnih elementov.

*** INTENZIVNOST**

Slika 2: Slikovna ponazoritev prepoznavanja skupne ideje v igri

Strukturo moštva treniramo podobno ne glede na sistem igre. »Okvir ekipe« (rumeni okvir) razmišlja o gibljivosti in kompaktnosti celotne formacije glede na vsako novo situacijo. V igri skrbi za dovolj globine in širine celotne formacije predvsem na strani žoge. »Srce ekipe« (rdeči okvir) pretežno razmišlja o dobrih medsebojnih razdaljah v bližini žoge v vsaki situaciji. Usklajenost moštva v strukturi in številčni premoči ekipe praviloma vodi en trener.



PREPOZNAVANJE SKUPNE IDEJE:

- razporeditev igralcev,
- številčna premoč okrog žoge.

SPREJEMANJE ODLOČITEV:

- usmerjenost na nasprotnikov gol,
- logika odkrivanj, sprejemov, podaj, vodenj itd.,
- kreativnost in mojstrstvo z žogo.

IZVEDBA ODLOČITEV:

- izvedba tehničnih elementov.

* INTENZIVNOST

Slika 3: Slikovna ponazoritev sprejemanja odločitev v igri, usmerjenosti v nasprotnikov gol

Usmerjenost na nasprotnikov gol. Ko se igralci glede na situacijo ustrezno razporedijo in ustvarijo številčno premoč okrog žoge, jih spodbujamo k razmišljanju o usmerjenosti na nasprotnikov gol. Vsak zase si išče položaj, od koder bo najprej na voljo za podajo in da bo lahko igral čim bolj neposredno proti nasprotnikovim vratom. Prostor proti nasprotnikovim vratom želimo osvajati čim hitreje in čim bolj neposredno. Že vratar razmišlja o najbolj neposrednih opcijah proti nasprotnikovim vratom. Nato sledi odločitev. Podobno razmišlja vsak igralec, še preden sprejme žogo. Vedno poudarjamo in dvigujemo intenzivnost.



PREPOZNAVANJE SKUPNE IDEJE:

- razporeditev igralcev,
- številčna premoč okrog žoge.

SPREJEMANJE ODLOČITEV:

- usmerjenost na nasprotnikov gol,
- logika odkrivanj, sprejemov, podaj, vodenj itd.,
- kreativnost in mojstrstvo z žogo.

IZVEDBA ODLOČITEV:

- izvedba tehničnih elementov.

* INTENZIVNOST

Slika 4: Slikovna ponazoritev sprejemanja odločitev v igri, logike odkrivanj, sprejemov, podaj, vodenj itd.

Logika odkrivanj, sprejemov, podaj in vodenja žoge je vedno enaka. Iščemo najkrajšo pot proti sredini nasprotnikovih vrat, ko je to mogoče. V tej fazi igralci razmišljajo, kako učinkovito izvesti elemente odkrivanja, sprejemov, podaj, vodenj čim bolj neposredno in čim hitreje proti vratom nasprotnika. Poudarek je na intenzivnosti razmišljanja in izvedbe vsakega elementa. Zanima nas učinkovitost, zanima nas cilj in ne toliko način izvedbe. Vsak igralec ima svobodo elemente izvajati na svoj način, instinktivno. Bistvo je, da osvajamo prostor proti nasprotnikovemu голу vsakič, ko je to mogoče. Vsak igralec, ki ima žogo, je nosilec in izvajalec odločitev. Tisti, ki je nimajo, so zadolženi za opcije okrog žoge. Tisti, ki ima žogo, razmišlja, še preden žogo sprejme, kako bo vrgel iz igre nasprotnika, nasprotnikovo linijo ali celotno nasprotnikovo moštvo, čim bolj neposredno v smeri sredine nasprotnikovih vrat.



Slika 5: Slikovna ponazoritev izvedb odločitev v igri

Izvedba tehničnih elementov je na koncu eden od najpomembnejših elementov. Glede na prej opisani kontekst celotne igre v fazi napada oblikujemo vaje, v katerih dobimo veliko ponovitev posameznih tehnično-taktičnih elementov, po možnosti v kontekstu igre. Pozorni smo na **položaj, trenutek, smer in hitrost** izvedbe. Sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev praviloma vodi drugi trener, ki je osredotočen na ta del učenja.

3.2.2 Področja ustvarjanja nogometne igre in vloga strokovnega vodstva

Pri članskemu moštvu je eden od pomembnejših ciljev optimizacija moštvenega nastopa. Za to potrebujemo nogometaše, ki jih razvijamo v dobre moštvene igralce. Ko govorimo o področjih ustvarjanja nogometne igre, moramo na vsa področja gledati s celostnega zornega kota. Če vzamemo definicijo, da je nogometna igra sestavljena iz nogometnih akcij, lahko obvladovanje nogometnih akcij razdelimo na tri faze: prepoznavanje skupne ideje za igro, sprejemanje odločitev in izvajanje odločitev. Vsa področja ustvarjanja nogometne igre lahko razvijamo skozi prizmo omenjene filozofske razčlenitve.

Nogometna igra:

- prepoznavanje skupne ideje ali moštvena taktika (način sodelovanja med igralci),
- sprejemanje odločitev ali razumevanje igre,
- izvedba odločitev ali učinkovita izvedba tehničnih elementov.

Prepoznavanje skupne ideje ali moštvena taktika nam odgovori na vprašanja: kaj, kdaj in kam. Prepoznavanje skupne ideje v igri ali moštvena taktika pomeni, KAJ morajo igralci storiti. V nogometu je prepoznavanje skupne ideje v igri najvišje na prioritetni lestvici. Ta verbalna in neverbalna komunikacija se usposablja na taktičnem treningu. Na taktičnem treningu trener igralce nauči taktičnih znanj glede na to, kaj naj bi storili usklajeno v napadu, obrambi in v prehodih med obema fazama. Prepoznavanje skupne ideje v igri ali moštvena taktika pomeni tudi, KDAJ morajo igralci nekaj storiti. Pomembni so »timingi«, usklajenost dveh ali več igralcev pri postavljanju, odkrivanju, podajah itd. Prepoznavanje skupne ideje v igri ali moštvena taktika pomeni tudi, KAM morajo biti igralci usmerjeni. V načinu igre NK Bravo morajo biti igralci usmerjeni v iskanje najkrajše poti proti nasprotnikovim vratom. V napadu iščejo rešitve, ki so usmerjene čim bolj neposredno proti nasprotnikovim vratom.

Sprejemanje odločitev ali razumevanje igre in izvedba odločitev ali tehnika nam odgovorita na vprašanje: KAKO.

Odgovornost posameznega igralca je, KAKO bo izvedel nogometne akcije. Trening odločanja (razumevanja igre) in izvedbe odločitev (nogometna tehnika) s strani posameznih igralcev je nekaj drugega kot razvijanje prepoznavanja skupne ideje v igri med igralci (moštvena taktika), vendar še vedno poteka v okviru taktičnega treninga moštva. Z drugimi besedami gre za individualni trening v okviru skupinskega treninga.

Ker sta trening prepoznavanja skupne ideje v igri (moštvena taktika) na eni strani in sprejemanje odločitev (razumevanje igre) ter izvajanje odločitev (tehnika) na drugi strani dve različni stvari, zahtevata dva trenerja, da se vsak od njiju osredotoči na posamezno področje pri usmerjanju znotraj enega treninga. Prvi trener skrbi za taktično usposabljanje na ravni moštva, drugi trener pa se osredotoča na treniranje odločitev in izvajanje odločitev posameznih igralcev.

TAKTIKA

Beseda »taktika« izvira iz antične grščine (izg. taktike) in prvotno pomeni »spraviti v red« ali tudi umetnost dogovarjanja. Za taktiko v nogometu bi lahko rekli, da je umetnost sodelovanja in skupek različnih dejavnikov, ki jih posameznik in moštvo uporabi s ciljem presenečanja nasprotnika v napadu, obrambi in prehodih igre.

Taktika je izbira ustreznih tehničnih načinov gibanja brez in z žogo, ki jo posameznik prilagaja različnim situacijam v igri, pri čemer sodeluje s skupino in moštvom. Glede na zaznavo situacije v igri sprejema odločitve o uporabi določenega tehničnega elementa.

»Ljudje govorijo o taktiki. Toda, ko se vanjo poglobiš, vidiš, da so taktika igralci. Stvari spremenite tako, da lahko ekipa kar najbolje izkoristi spretnosti, ki jih igralci ponujajo. Vendar ne greste dlje od tega« (Guardiola, 2017).

Taktika opisuje postopke na ravni ekipe. Je orodje, ki nam pomaga igralce naučiti skupne ideje za igro. **Beseda taktika se nanaša na to, kako dva ali več igralcev sodeluje na osnovi verbalne in neverbalne komunikacije.**

Neverbalna komunikacija pomeni, da igralci izmenjujejo informacije s svojo govorico telesa. Igralci, ki že leta trenirajo med seboj, so drug za drugega bolj ali manj predvidljivi. Pogosto vnaprej vedo, kaj bo naredil njihov soigralec v določenih situacijah. Sčasoma igralci nezavedno prepoznavajo vzorce govorice telesa.

Kateri je najboljši način za treniranje nezavedne neverbalne komunikacije med soigralci? Kako lahko trener v preprostem jeziku izboljšuje igralčeve sposobnosti medsebojnega branja govorice telesa in nadaljnjih namenov? Razvijamo posebne vaje. Ne glede na to, ali trener načrtuje taktično vajo, situacijsko vajo, nogometno kondicijsko vajo ali kakšno drugo vajo, mora svoje igralce vedno postavljati na igralne položaje. Vsaka vaja mora temeljiti na pozicijsko specifični komunikaciji med igralci in ne na naključni komunikaciji med igralci, ki med igro komajda komunicirajo.

Nezavedna neverbalna komunikacija s soigralci in nasprotniki je najpomembnejši vir informacij za igralca.

RAZUMEVANJE IGRE

Odločanje posameznega igralca naj ne bi bilo del taktike. Taktika se nanaša na sodelovanje dveh ali več igralcev. Odločanje posameznega igralca pa temelji na njegovem razumevanju igre.

Dejstvo, da je bilo odločanje posameznih igralcev tradicionalno del taktike, pomeni, da razumevanje igre ni veljalo za eno od komponent nogometne igre ali posamezne nogometne akcije, kot so to taktika, tehnika in kondicija. V nogometu obstajajo trenerji taktike, trenerji tehnike, kondicijski trenerji, ne pa trenerji za razumevanje igre. Je to morda eden od razlogov, da je razumevanje igre ali odločanje pri mnogih nogometaših premalo razvito? In ali bi to lahko razložilo, zakaj se veliko nogometnih strokovnjakov po vsem svetu pritožuje nad pomanjkanjem »kreativnih« igralcev?

V mnogih državah po svetu se nogometni strokovnjaki pritožujejo nad pomanjkanjem »kreativnih« igralcev. Ker je ustvarjalnost zelo splošen izraz, moramo najprej določiti, kaj ljudje resnično skušajo povedati. Ljudje pogosto uporabljajo besedo »kreativni«, ko opisujejo igralca, ki v težkih nogometnih razmerah pride do zelo dobre rešitve. Z drugimi besedami, ta igralec je zelo dober odločevalec. Vidi priložnosti, ki jih drugi igralci ne vidijo ali ne upoštevajo. Na osnovi tega pojasnila lahko zdaj odgovorimo na vprašanje, zakaj se toliko ljudi pritožuje zaradi pomanjkanja izjemnih odločevalcev na igrišču.

TEHNIKA

V nogometu že več desetletij poteka vroča razprava med trenerji, ki menijo, da bi morale treniranje tehnike potekati na nogometnem treningu, in trenerji, ki verjamejo v izoliran trening tehnike. Glavni razlog, zakaj ta razprava traja že vrsto let, je dejstvo, da poteka na subjektivni ravni. Z drugimi besedami, to so mnenja proti mnenjem. Izkušnja proti izkušnji. Edini način za reševanje problema je določitev objektivnih referenc, ki temeljijo na značilnostih igre.

Igralci zbirajo informacije o soigralcih in nasprotnikih, prostoru itd. z verbalno in neverbalno komunikacijo. Na osnovi teh informacij se igralci odločajo. Nato morajo to odločitev izvesti s svojo tehniko. Torej, tehnika v nogometu pomeni izvedbo odločitve in ne samo izvajanja tehničnega elementa, kot je to primer v gimnastiki.

V nogometu ima gibanje telesa precej drugačno vlogo kot v gimnastiki. Za nogometaše ne obstaja idealna stereotipna tehnika, ker je vsaka situacija v igri drugačna. V vsem življenju nikoli ne bodo dvakrat podali žoge na enak način, saj so okoliščine in nasprotniki vedno vsaj nekoliko drugačni v primerjavi z zadnjim časom. Torej, telovadec potrebuje popolno stereotipno tehniko, medtem ko nogometaš potrebuje spremenljivo tehniko. Temu pravimo tudi funkcionalna ali variabilna tehnika.

Objektivna analize igre pokaže, da je nogometna tehnika izvedba odločitve, ki se jo lahko trenira le v nogometnih situacijah, v katerih se morajo igralci odločati. V izoliranih razmerah na treningih brez nasprotnikov se igralcu ni treba odločati. Z drugimi besedami, ne razvija nogometne tehnike. Kljub zgornji filozofski analizi igre obstajajo po vsem svetu nogometni trenerji, ki se držijo izoliranega treninga tehnike na osnovi svojega subjektivnega mnenja. Verjamejo, da morajo otroci začeti z izoliranim treningom tehnike, preden lahko opravijo bolj zapletene nogometne treninge (Verheijen, 2016).

KONDICIJA

Izraz je nastal v zahodnem svetu. Izvor ima v latinskem izrazu »condicius«, kar pomeni pogoj:

- kondicijski trening pogojuje uspešno tekmovanje,
- kondicijski trening je ustvarjanje pogojev za uspešno delovanje na tekmi,
- kondicijski trening je del vadbenega procesa, ki pogojuje dvig ravni delovanja organizma. Pogoj za povečanje učinkovitosti organizma v pogledu transporta in spreminjanja energije.

Kondicijska priprava je proces, ki teži k transformaciji motoričnih, funkcionalnih in morfoloških dimenzij v smeri doseganja čimboljših rezultatov na tekmovanju (Pocrnjić, 2011).

Drug zorni kot predstavlja vidik taktične periodizacije Vitorja Frade in njegovega učenca Josea Mourinha. »Najboljši pianist ne teče okoli klavirja in ne dela sklec s prsti. Da bi postal odličen, igra klavir. Biti nogometaš ne pomeni, da moraš teči okrog igrišča, delati sklece in podobno. Najboljši način, da postaneš odličen nogometaš, je, da igraš nogomet« (Mourinho, 2010).

Podoben zorni kot pogleda na kondicijo v nogometu predstavlja model nogometnih akcij Raymonda Verheijna.

Nogometna kondicija je kondicija v kontekstu nogometa. Na treningih, na katerih nogometaši ne igrajo nogometa, bodo igralci razvijali nenogometno kondicijo, vendar v nogometnem svetu še vedno obstajajo trenerji, ki namigujejo, da se nogometna kondicija lahko razvije na treningih, ki niso nogometni.

Vsak, ki je v preteklosti igral nogomet, ima izkušnje s tako imenovanim »nogometnim kondicijskim treningom«, na katerem je moral izvajati vaje, ki niso imele nobene zveze z nogometom. Tekati po igrišču, sprintati med stožci ali celo navkreber, skakati čez ovire in podobno. Kako lahko nekaj imenujemo »nogometna kondicija«, ko pa igralci počnejo vse, razen igranja nogometa?

Glavna značilnost nogometne kondicije je »več nogometnih akcij na minuto«.

V nogometnem akcijskem jeziku lahko nogometno pripravljenost opredelimo kot: 1) prepoznavanje skupne ideje, 2) sprejemanje odločitev in 3) izvedbo odločitev čim pogosteje (višji tempo) in čim dlje (90 minut). Na osnovi te reference in definicije lahko vadbo kondicije označimo kot nogometni kondicijski trening le, če vaje ustrezajo tej definiciji nogometne kondicije (Verheijen, 2018).

V članski ekipi NK Bravo povezujemo oba pogleda. Treninge z izolirano vadbo kondicijskih vsebin zelo redko opravljamo popolnoma ločeno. V predogrevanju in uvodnem delu treninga navezujemo kondicijsko vsebino na glavni del treninga. Med vaje moči umeščamo elemente posamične in skupinske taktike glede na taktični načrt posameznega treninga. V glavnem delu treninga prevladuje metoda igre, kjer zahtevamo popolno miselno in telesno intenzivnost. Skozi igralne oblike in vodeno igro združujemo osnovno in specialno kondicijsko pripravo.

Za primerjavo smo analizirali učinke ene in druge filozofije oziroma pogleda na treniranje kondicijske priprave po slovenski doktrini na eni strani in celostni doktrini na drugi strani (taktična periodizacija in model nogometnih akcij). Imamo odličen primer iz prakse. Po prvi doktrini smo pred leti zelo natančno razvijali igralce v mladinskem pogonu v starosti od 15 do 19 let. Nekaj teh fantov igra trenutno v članski ekipi NK Bravo in v drugih klubih prve slovenske nogometne lige. Dejstvo je, da so v povprečju zelo vzdržljivi, imajo malo ali nič mišičnih poškodb, se hitro regenerirajo in so se razvili do ravni, da lahko uspešno igrajo v profesionalni

članski ligi. S tega vidika se je filozofija izkazala kot zelo uspešna in se je nedvomno potrdila v praksi.

Sprašujemo pa se, do kakšne mere smo pri teh igralcih razvili razumevanje igre, bistvo nogometnega razvoja posameznikov. Razumevanje igre je zelo odvisno od talenta, je pa tudi stvar trenažnega procesa, ki smo ga v preteklosti zanemarjali, zato zdaj povezujemo obe doktrini in analiziramo rezultate. Po štiriletnem obdobju bomo imeli odličen primer iz prakse in bomo dobili boljše odgovore na to vprašanje.

PSIHOLOGIJA

Psihološka priprava igralcev in ekipe na tekmo ima velik vpliv na končni rezultat, zlasti na tekmah enakovrednih nasprotnikov. Glavni smoter psihološke priprave je ekipo in posamezne igralce pripeljati v idealno nastopno stanje, ki se lahko med igralci do neke mere tudi razlikuje.

Na psihološko stanje ekipe in posameznih igralcev vpliva veliko notranjih in zunanjih dejavnikov, ki jih ni mogoče do popolnosti nadzirati. Družinsko življenje igralcev, življenjsko obdobje, v katerem se igralec nahaja, zadovoljstvo s kariero, dogajanje v klubu, vpliv medijev, agentov in podobno. Ker klubi in članska moštva v Sloveniji v povprečju v svoje delo ne vključujejo specialista s tega področja, je še toliko pomembnejše trenerjevo poznavanje in obvladovanje tega področja.

Dobra psihološka priprava je sestavljena iz kopice elementov. Bistvo trenerjevega vodenja moštva in posameznikov se osredotoča prav na ta cilj, na dobro psihološko pripravo. V prvi vrsti je pomembno, da so moštvo in vsak posameznik visoko motivirani za doseg skupnega cilja in čutijo ustrezno stopnjo samozavesti. V pripravi na tekmo in trening je treba posvetiti pozornost področju aktivacije, uravnavanju stresa, koncentracije, agresivnosti. V moštvenih športih sta zelo pomembni ustrezna skupinska dinamika in povezanost ali kohezivnost v ekipi. Dogajanja na tekmi, doseganje ali nedoseganje zelenega rezultata in igre prinašajo precejšnja psihološka nihanja, ki jih trener poskuša uravnavati s svojimi dejanji, z vodenjem. Posamezna obdobja tekme zahtevajo bolj ali manj intenzivno vodenje. Hkrati je dobrodošlo, da imajo tudi igralci čim več znanja in spretnosti s področja uravnavanja psihičnega stanja.

Delovanje trenerja in njegovega štaba ni vezano zgolj na pripravo na tekmo. Pomembno je vodenje in analiziranje celotne tekmovalne sezone, vodenje med tekmo in po tekmi. Običajno je, da med sezono prihaja do rezultatskih nihanj, menjav igralskega kadra, doseganja ali nedoseganja ciljev in njihovega prilagajanja, padcev forme in še mnogo drugih stvari, ki vplivajo na življenje ter psihološko stanje igralcev. Vodenje skozi medsezonske vzpone in padce je spretnost, ki ločuje odlične klube in trenerje od dobrih ali povprečnih.

Še en vidik športne psihologije je pogosto spregledan. To je psihološko stanje in delovanje trenerja in njegovega štaba. Tudi trener je podvržen vsem psihološkim zakonitostim, ki jih prinašajo vsakodnevno delo, uspehi in neuspehi, zato je pomembna tudi njegova psihološka kondicija, njegova psihološka priprava (Misja, 2020).

Cilj športne psihologije kot vede je pripraviti moštvo in igralce na idealno nastopno stanje pred tekmami. Psihologija igra pomembno vlogo pri optimizaciji moštvenega nastopa. Pri zbiranju in pretoku informacij sodelujejo vsi člani strokovnega vodstva. Z opazovanjem, individualnimi razgovori z igralci in skupinskimi razgovori se poskuša predvideti in napovedati morebitno težavo in jo še pred njenim izbruhom odpraviti. V strokovnem vodstvu sodeluje tudi akademsko izobražen športni psiholog, ki svetuje in usmerja strokovno vodstvo.

TEKMOVALNI VIDIK

Razvoj igre je dolgotrajen proces. Na tej poti je rezultatski imperativ mnogokrat oteževalna okoliščina, če mora trener sklepati kompromise, ki mu kratkoročno prinesejo rezultat, dolgoročno pa so v nasprotju z njegovo osnovno nogometno filozofijo. Po drugi strani pa je to tudi izziv in pritisk, ki trenerju pomagata rasti in se učiti.

Trener mora imeti jasen način igre, razdelan model igre in podrobno metodologijo treniranja. Ker je cilj članskega moštva optimizacija moštvenega nastopa, mora v tem procesu nenehno analizirati trenutno stanje, kar mu pomaga pri načrtovanju naslednjih mikrociklov.

Vsebinska analiza in videoanaliza treningov in tekem lastnega moštva sta dolgoročen ter neprekinjen proces. Učinkuje na dveh ravneh. Služi kot orodje za ocenjevanje razvoja igralcev in moštva ter tako vpliva na razvoj igre. Po navadi naredimo in igralcem tudi pokažemo videoanalizo vsake tekme. Drugi vidik je optimizacija trenažnega procesa in trenerjev napredek

pri vodenju tekem. Pri analizi treningov smo pozorni na stopnjo doseganja mikrociljev posameznega treninga in na to, kakšen je bil transfer glavne vsebine treninga v igro.

Analiza nasprotnikov je kratkoročen, projektni proces. Služi nam za optimizacijo moštvenega nastopa oziroma za lažjo realizacijo pozitivnega rezultata na določeni tekmi. Pri nasprotniku prepoznavamo različne vzorce v igri in poskušamo prepoznati njihove prednosti in slabosti. Te izsledke nato uporabimo na treningih, kjer lahko v tedenskem procesu priprave na tekmo vpeljemo taktične prilagoditve v našem načinu igre. V NK Bravo treniramo naš model igre približno štiri petine časa v tedenskem mikrociklu. Približno eno petino časa in vsebin pa namenimo prilagoditvam na nasprotnika. To pomeni, da štiri enote od petih posvetimo učenju, razvoju in napredku naše igre skozi ponavljanje in utrjevanje naših principov. Eno enoto od petih pa namenimo prilagoditvi nasprotnikovi taktični postavitvi, značilnostim v igri in prekinitvam.

3.2.2.1 Vloga glavnega trenerja

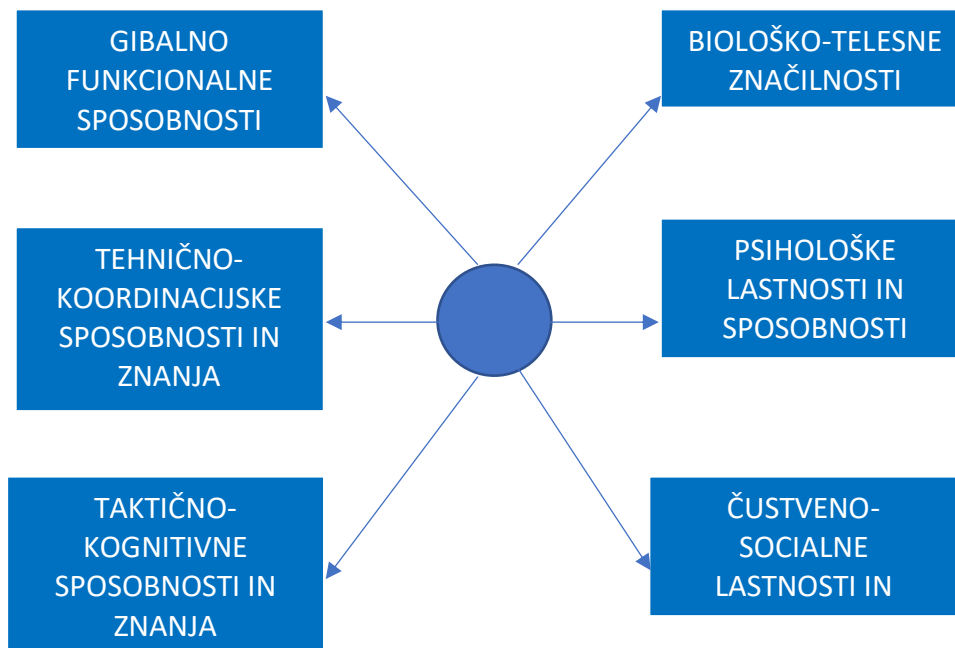
Vloga glavnega trenerja je v sodobnem nogometu drugačna, kot je bila v preteklosti. Zaradi velikega obsega dela in vse večjih zahtev po specializaciji na vseh področjih mora biti glavni trener predvsem dober manager in vodja večje skupine ljudi. Znati mora voditi veliko več področij kot v preteklosti, ni pa nujno, da je na vseh področjih specialist. To je pravzaprav nemogoče. Kakovost dobrega glavnega trenerja je tudi, da ima ob sebi ljudi, ki so na njegovih »šibkejših« področjih boljši od njega.

Trener za dinamičen nogomet potrebuje hitre igralce, ki razumejo zahteve hitre igre. Obvladajo dinamično tehniko, so gibljivi, hitro razmišljajo ter v prostoru in času ustvarjajo dobre kombinacije, nimajo napačnih podaj in so smiselno ciljno usmerjeni skozi celotno tekmo.

Od trenerskega tima je v veliki meri odvisen izbor vsebin na treningu. Trener z izborom sredstev za treniranje taktike, tehnike in strategije lahko vpliva na optimalni napredek in uspešnost moštva na tekmi. Zahtevnost vaj in izbor sredstev za trening taktike pa sta odvisna od znanja in usposobljenosti igralcev. Za nogometno moštvo je pomembno, da se skozi proces treninga usposobi za kontinuirano in učinkovito napadanje. To dosežemo z več leti sistematičnega in načrtnega dela.

Trener skupaj z igralci aktivno sodeluje v procesu izgrajevanja igre moštva. Za uspešno izvedbo izgradnje moštva in igre mora imeti trener naslednje pogoje oziroma lastne sposobnosti (Zupan, 2010):

- možnost izbire igralcev ustrezne kakovosti (morfologija, motorika, vzdržljivost, tehnika, taktika, obnašanje, bistrost in morala – »spirit«) glede na rang tekmovanja,
- sistematično in kakovostno načrtovati količino in vsebino dela,
- biti mora sposoben videti in analizirati lastnosti in zmožnosti svojega moštva v pogojih igre,
- bogatiti moštvo z lastno vizijo igre, z lastno filozofijo,
- načrtovati in oblikovati sistematično aktivnosti v treningu, s katerimi odpravlja slabosti moštva,
- v treningu izbirati sredstva v skladu s sodobnim treniranjem,
- na treningu razvijati neodvisno razmišljanje igralcev in s tem njihovo ustvarjalnost v igri,
- s simuliranjem primernih modelov sodelovanja v igri spodbujati ključne igralce k aktivni vlogi tudi pri vodenju moštva na igrišču med igro,
- preizkušati učinke poenostavljenih aktivnosti s simulacijo igralnih situacij na treningu, v zapletenih igralnih razmerah oziroma pogojih tekme,
- je inovator in pogumno preizkuša inovativne prijeme v procesu treninga in tekme.



Shema 4: Dejavniki, ki jih spremljamo, razvijamo v nogometaševem zorenju od 5. do 19. leta

(Zupan, 2010)

Trenersko delo zahteva vseživljenjsko usposobljenega človeka, ki je poznavalec telesnih in duševnih stanj nogometaša. Na psihološki ravni se prepletajo različni dejavniki, od značajskih lastnosti, intelektualnih sposobnosti in čustev do notranjega čutenja – občutenja in podoživljanja forme. Telesna kondicijska raven je tista, o kateri je največ znanega, vendar je napredek na tej ravni tesno povezan s psihološkim stanjem nogometaša.

Tako kot za nogometaša je tudi za trenerja značilno, da je uspešen, ko je čustveno stabilen in svoje delo opravlja profesionalno. Do svojega dela mora biti realistično naravnani in prevzemati odgovornost pri sprejemanju odločitev. Zaupanje si pridobi s svojimi načini dela, tako na klubski ravni kakor v odnosih z moštvom (Zupan, 2010).

Ko je govora o uspehu v katerekoli ekipi (ni pomembno v katerem športu), je očitno, da se nanaša tudi na trenerja ali v nekaterih državah t. i. managerja. Velikokrat je delo v klubu, kjer je določen trener, povzeto iz njegovih preteklih izkušenj kot igravec. Slog igre in njene najpomembnejše značilnosti so odvisne od razmišljanja trenerja. V primeru Vicenteja Del Bosqueja in Luisa Aragonesa, ki sta oba vodila špansko reprezentanco, je bilo jasno, da sta želela predati svojo vizijo in idejo v igri iz let, ko sta še igrala za Atletico Madrid (Aragones) in Real Madrid (Del Bosque). Oba sta bila zvezna igralca in na svojem položaju zelo kakovostna. Torej je nekaj povsem normalnega, da ker sta bila kreativna v igri, imela dobre tehnične sposobnosti z žogo, sta to želela tudi v igri španske reprezentance (Pascual, 2013).

Ali večina nogometnih trenerjev razvija okolje, v katerem se igralci nenehno odločajo? Ali pa večina trenerjev prevzame popolno odgovornost za organizacijo vsega na igrišču in zunaj njega, posledično pa se njihovi igralci na treningu prikažejo le zato, da izvedejo tisto, kar jim je trener pripravil? Ali igralci to res potrebujejo? Ali se ne bodo bolje in hitreje razvijali, če se bodo morali sami spoprijeti s težavami? V košarki in bejzbolu se lahko igralci veliko bolj zanesejo na trenerja, ko postane težje. V nogometu bodo igralci bolj ali manj sami na bojišču.

Nogometaši ne bi smeli trenirati kot roboti. Morajo dobiti svobodo, da se naučijo sprejemati odločitve in odgovornost. Zaradi tega trenerji pogosto postanejo neprijetni, saj menijo, da se bo svoboda na koncu razvila v kaos. Trenerji se bojijo, da bodo igralci to svobodo izkoristili, vendar to ne bo tako, saj bo svoboda igralcev le relativna svoboda. To bo svoboda znotraj jasne taktične usmeritve trenerja. Igralci bodo svobodni pri sprejemanju odločitev, dokler ostanejo znotraj trenerjeve taktične usmeritve. V trenutku, ko stopijo iz taktičnega okvira, je to

nesprejemljivo. Toda v okviru bi moral biti igralec prost, da prevzame odgovornost in postane dober odločevalec.

3.2.2.2 Vloga pomočnikov

»Ne boj se kompetentnih ljudi, boj se nekompetentnih ljudi« (Ramón Rodríguez Verdejo Monchi, 2019).

Monchi je eden od najbolj prodornih in uspešnih športnih direktorjev v zadnjem desetletju. Največje uspehe ustvarja z nogometnim klubom FC Sevilla. Že leta se obdaja z ljudmi, ki so na svojih področjih sposobnejši od njega, sam pa jih povezuje v celoto in jih usmerja ter sprejema ključne strateške odločitve v klubski športni politiki.

V današnjem nogometu je vloga pomočnikov odločilnega pomena. Na svojem področju morajo biti specialisti, predvsem pa proaktivni v iskanju novih znanj, napredka in rešitev. Znati morajo prevzemati odgovornost, biti zvesti skupnemu cilju in načrtu ter sposobni razmišljati in delovati samoiniciativno.

Pomočnik mora biti:

- dober timski igralec,
- zvest,
- motiviran,
- zavezan skupnemu cilju,
- energičen,
- samoiniciativen,
- strokovnjak na svojem področju,
- poglobljen v razvoj svojega področja.

V NK Bravo je v sezoni 2019/2020 ožji strokovni kader sestavljen iz naslednjih ljudi:

- športni direktor: Dejan Močnik,
- glavni trener: Dejan Grabić,
- kondicijski trener: Darjan Šuštar,
- prvi pomočnik: Nik Salaj,
- drugi pomočnik: Aleš Arnol,

- trener vratarjev: Miha Obrez,
- tehnični vodja: Jan Vošnjak,
- športni psiholog: Robert Misja.

Razširjeni kader sestavljajo še:

- fizioterapevtka: Eva Globokar,
- maser/fizioterapevt: Enej Matis,
- ekonom: Aleš Svetlin,
- analitik: Luka Zakšek (zunanji, projektni sodelavec).

3.2.2.3 Vloga psihologa

V nogometu je v psihološki pripravi moštva in posameznikov ogromno skritega potenciala. V prvi vrsti mora biti glavni trener tudi psiholog. Ker pa je obseg dela vedno večji, je zelo priporočljivo, če lahko imamo v strokovnem vodstvu specializiranega nogometnega psihologa. Menimo, da mora biti takšna oseba dnevno v stiku z igralci, moštvom, strokovnim vodstvom. Le tako lahko začuti vso moštveno dinamiko, opazi razne skrite namige in odstopanja pri igralcih ter se bolj temeljito pripravi na individualna ali skupinska srečanja.

Športni psiholog mora biti:

- dober timski igralec,
- zvest,
- motiviran,
- zavezan skupnemu cilju,
- strokovno izobražen,
- samoiniciativen,
- strokovnjak na svojem področju,
- poglobljen v razvoj svojega področja,
- polno vpet v vsakodnevni moštveni utrip (ne kot zunanji sodelavec).

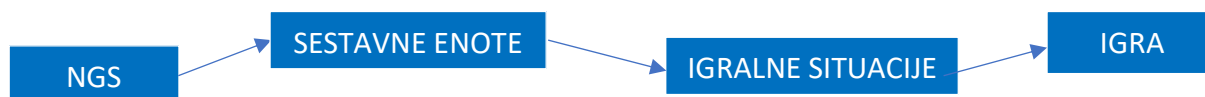
V NK Bravo imamo nogometnega psihologa. Zakaj nogometnega? Robert Misja je strokovno izobražen psiholog, ima pa tudi ogromno nogometnih referenc, kar je neprecenljivo. Izkušnje ima kot igralec na nižjih ravneh in kot trener ter športni direktor z najvišje državne ravni. S svojim znanjem lahko poglobljeno vpliva na razvoj igralcev in strokovnega štaba. Na tedenski

ravni razvija in usmerja najperspektivnejše klubske igralce, vodi psihološke delavnice za trenerje in svetuje pri zastavljanju strateških ciljev moštva in kluba.

4 OPIS UPORABLJENIH METOD DELA ZA URESNIČEVANJE TAKTIČNEGA NAČRTA

Metodika poučevanja taktike igre predstavlja za trenerja eno od najzahtevnejših priprav na trening in je v tesni korelaciji z učenjem tehnike in razvojem gibalno-funkcionalnih sposobnosti. Učenje taktike igre je za mlade in tudi starejše nogometaše pogosto dolgočasno. Večkrat se dogaja, da so igralci pri vadbi igralne taktike predolgo časa opazovalci, ko npr. trener razlaga določene vloge in naloge igralcev v vaji, v igri.

Zato lahko trenerjeva dobra, logična in metodična priprava treninga igralca v vaji spodbudi, da postopoma sam pride do optimalne rešitve v igri. Za trenerja je prav tako pomembno, da vsaj okvirno pozna znanja, ki jih je mlad nogometaš že usvojil v svojem razvoju, in/ali ima podlago za dinamično učenje taktične veščine.



Shema 5: Praktične usmeritve za poučevanje taktike igre (povzeto po Zupan, 2016)

4.1 Metodična lestvica učenja taktike v napadu (glede na vsebino in postopnost)

Tabela 2: Metodična lestvica učenja taktike v napadu

SESTAVNI DEL IGRE	OPIS	METODA UČENJA IN POSTOPNOST
NGS	POSAMIČNA TAKTIKA = del NGS NAPAD: Primer: UPRAVLJANJE ŽOGE (ena od NGS) Podaje z različnimi deli stopala, sprejemi, odkrivanje, preigravanje, streli (natančnost, moč), vodenje (hitro); upoštevamo intenzivnost in agilnost.	METODA PONAVLJANJA: - osnove dinamične tehnike. METODA IGRE: - elementarne igre. NAPAD: - Vadimo v skupinah in kolonah, ko gre za sodelovanje dveh igralcev v postavitvi 1 + 1, treh

SESTAVNI DEL IGRE	OPIS	METODA UČENJA IN POSTOPNOST
		1 + 1 + 1 po diagonali in v trikotniku.
SESTAVNE ENOTE	<p>NGS + OSNOVNA SKUPINSKA TAKTIKA</p> <p>Elemente tehnike in posamične taktike postopoma dopolnjujemo z vsebinami osnovne skupinske taktike v napadu in obrambi.</p> <p>NAPAD:</p> <p>Urjenje podaj z različnimi kombinacijami, ki so temelj sodelovanja v igri: dvojna podaja, povratna podaja, podaja na tretjega, menjava mest, vtekanja za hrbet.</p>	<p>METODA PONAVLJANJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zahtevnejše oblike dinamične tehnike (podaje v trikotniku, kvadratu, rombu, Y-postavitvi, v dveh kolonah). <p>METODA IGRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementarne igre, - igralne oblike (ne izpostavljammo igralnih položajev). <p>NAPAD:</p> <p>Naučene aktivnosti nadgradimo z gibanji v prostoru, kjer igralci sami izbirajo oblike sodelovanj, ki so se jih naučili pri dinamični tehniki. Zahtevnost izvedbe nalog stopnjujemo z ovirami, nasprotnimi igralci.</p>
IGRALNE SITUACIJE (DO PET IGRALCEV)	<p>NGS + OSNOVNA IN SPECIALNA SKUPINSKA TAKTIKA</p> <p>Iz igralnih situacij sestavimo vaje, ki so podobne v igri (v napadu in obrambi). V vajah sodeluje maksimalno pet igralcev, več je poudarka na pripravi napada in organiziranosti v obrambi po igralnih položajih.</p>	<p>METODA PONAVLJANJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oblike dinamične tehnike so vse bolj uporabno usmerjene. <p>SITUACIJSKA METODA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - situacijska tehnika (predstavlja nadgradnjo dinamične tehnike, vsebine so prilagojene igralnim položajem v igri), - igralne situacije – tipične in atipične. <p>NAPAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - priprava in zaključek napada skozi sredino, - priprava in zaključek napada po krilnem položaju. <p>METODA IGRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementarne igre, - igralne oblike za napad.

SESTAVNI DEL IGRE	OPIS	METODA UČENJA IN POSTOPNOST
<p>IGRALNE SITUACIJE (NAD PET IGRALCEV DO CELOTNEGA MOŠTVA)</p>	<p>NGS + SKUPINSKA + MOŠTVENA TAKTIKA</p> <p>Iz igralnih situacij sestavimo vaje, v katerih je poudarek na moštveni taktiki – sodelovanje dela moštva ali celotnega moštva v napadu.</p> <p>Igralce usmerjamo v samostojno iskanje skupnih rešitev v igri na osnovi doslej osvojenih znanj.</p>	<p>METODA PONAVLJANJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zahtevnejše oblike dinamične tehnike. <p>SITUACIJSKA METODA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - situacijska tehnika, - igralne situacije – tipične in atipične. <p>METODA IGRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementarne igre, - igralne oblike za napad, - vodena ali usmerjena igra. <p>Izpostavljamo IGRALNE OBLIKE IN VODENO IGRO, saj nam omogočata ustvarjanje pogojev kot so v pravi igri, s prirejenimi pravili.</p> <p>IGRALNE OBLIKE</p> <p>NAPAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s prostimi igralci, - sredine, več barv, - preko linije s potrditvijo podaj, - preko linije in na ena vrata, - na dvoje vrat z vratarjem. <p>VODENA IGRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preko linije, - preko linije s postopnim dodajanjem nalog, - na vrata. <p>Nasprotnik je polaktiven ali aktiven, ko uigravamo moštvo v napadu.</p>
<p>IGRA</p>	<p>Tekmovalno uigravanje moštva.</p>	<p>TEKMOVALNA METODA</p> <p>Izvajanje prilagojene oblike tekme na treningu ter igranje prijateljske tekme.</p>

NGS (nogometne gibalne sposobnosti): tehnično-koordinacijske sposobnosti in znanja, taktično-kognitivne sposobnosti in znanja (posamična taktika), gibalno-funkcionalne sposobnosti (GFS).

4.2 Metoda ponavljanja (dinamična tehnika)

Dinamična tehnika je dinamično ponavljanje najpogosteje ponavljajočih se elementov tehnike v igri. Usmerjena je predvsem v učenje pravilnega in dinamičnega izvajanja gibanja igralca brez in z žogo. Gre za usvajanje sestavnih enot, ki se najpogosteje pojavljajo v igri (odkrivanje od žoge k žogi ali obratno, podajanje žoge s povratno ali dvojno podajo, sprejemanje v smeri podane žoge ali z obratom, vodenje, varanje itn.). Poudarek je predvsem na pravilnem gibanju igralca in natančnosti izvedbe v tehnično-taktičnem smislu (Zupan, 2010).

Cilj učenja tehnike je, da je uporabna v kontekstu celotne nogometne igre. Da se mora igralec učiti komunicirati, sprejemati odločitve in na koncu odločitev tehnično izvesti ali realizirati. Brez celotnega spektra izvajanja nogometne akcije trenira igralec le izoliran tehničen element, ki je brez obvladavanja taktike in brez razumevanja igre neuporaben. Tako se zagotovi kakovost ponovitev in ne le količine ponovitev. Takšni tehniki rečemo **variabilna ali funkcionalna tehnika**. V primeru, da se igralec ni sposoben uspešno učiti tehnike v polnem nogometnem kontekstu, je sprejemljivo tehniko učiti od spodaj navzgor. A le do trenutka, ko je nogometaš sposoben posamezen element izvajati v kontekstu igre.

V vaje tehnike je torej treba dodati impulz iz tekme, impulz iz igre, kontakt z nasprotnikom. Med vajami učimo pravilen **položaj, trenutek, smer in hitrost**. Tako razvijamo osnovo za osnovne principe in podprincipe naše igre.

Stopnjo zahtevnosti vaj prilagajamo znanju igralcev in upoštevamo načelo od zgoraj navzdol. Vaje naredimo čim bolj podobne igri. Vključimo **komunikacijo, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev**.

4.3 Situacijska metoda (situacijska tehnika in igralne situacije)

Situacijska tehnika je nadgradnja dinamične tehnike. Je dinamično ponavljanje tehnično-taktičnih elementov, ki so v povezavi s skupno idejo o igri in igralnimi mesti v okviru modela igre. Tu se sestavne enote in situacije, ki so omejene na razvoj osnovnih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, nadgrajujejo z medsebojno motorično komunikacijo igralcev, ki temeljijo na informativni komponenti komunikacije oz. na taktičnem znanju igralcev.

Situacijska tehnika je variabilna ali funkcionalna tehnika po igralnih položajih. V vseh vajah postavljamo igralce na njihove igralne položaje, da razvijajo nezavedno neverbalno komunikacijo. Tako prihaja do avtomatizmov sodelovanja.

Igralne situacije lahko razdelimo na osnovne tipične igralne situacije, ki se večkrat pojavljajo na tekmah, in na atipične igralne situacije, ki jih igralci oblikujejo sami z ustvarjalno igro. Večje je število osnovnih tipičnih igralnih situacij, bolj je igra organizirana. V procesu treninga je mogoče igralne situacije izpeljati s pomočjo sestavnih enot in situacij. Izvedba je odvisna od nogometnih motoričnih sposobnosti, vzdržljivosti in tehnično-taktičnega znanja.

4.4 Metoda igre (elementarne igre, igralne oblike, vodena igra)

Med najpomembnejšimi organizacijskimi metodami za razvoj dinamične in tekoče igre ter razvoj nogometnih motoričnih sposobnosti so igralne oblike. To so različne oblike iger, ki so podobne pravi igri (Elsner, 1984). Igralne oblike so poenostavljene oblike igre ali deli igre. Glede na zastavljene cilje jih je mogoče prirejati ali spreminjati naloge. Igralne oblike spodbujajo predvsem taktično delovanje igralcev v obeh fazah igre. Trenerji lahko z dodatnimi nalogami vplivajo na vsebino oz. način igre.

Metoda igre je najbolj naravna, saj se nogometna igra uči, ob tem pa se razvijajo sposobnosti z različnimi poenostavljenimi oblikami iger ali deli iger. Ta metoda zagotavlja hkrati veselje, sproščenost, čustveno doživljanje; motiviranost je večja, poudarjena je individualnost, raznovrstnost reševanja igralnih situacij je večja in podobno. Slabosti so lahko vidne v pretirani individualnosti, avtomatizaciji napačnega izvajanja tehničnih prvin in posredno napačnega oblikovanja medsebojne komunikacije ali sestavnih situacij (Elsner, 1984).

Z vodeno ali usmerjeno igro lahko omejimo negativne učinke, ki se pojavljajo v tovrstni vadbi. Z določenimi zahtevami znotraj vodene igre lahko njen potek usmerimo v želeno smer. Omejitve števila dotikov, število igralcev in »jockerjev« v posameznih ekipah, velikost igralne površine in število vrat, nevtralne cone v delovanju igralcev, določene zahteve v kombinatoriki igre v fazi napada in delovanje igralcev v fazi branjenja so samo nekateri ukrepi, s katerimi vplivamo na igro in s tem posledično ustvarjamo želeno komunikacijsko mrežo znotraj moštva.

Te metode so primerne za moštva, ki so v procesu treniranja že razvila nogometne motorične sposobnosti do ravni, ki omogoča uspešno medsebojno komunikacijo. V okviru igre lahko preverjamo te sposobnosti pri reševanju sestavnih situacij v različnih fazah igre in igre v celoti.

Metoda igre je najpogostejša metoda v trenažnem procesu članskega moštva NK Bravo. Z igralnimi oblikami in vodeno igro se najbolj približamo pravi igri.

4.5 Tekmovalna metoda (prilagojene oblike tekme na treningu in prijateljske tekme)

Tekmovalno metodo uporabljamo pri lovljenju prvega obremenitvenega vrha v tedenskem trenažnem mikrociklu.

5 TEKMOVALNI CILJI PRED TEKMOVALNO SEZONO

Proces postavljanja tekmovalnih ciljev nam omogoča bolj sistematično odločanje o tem, kaj želimo doseči. Če vemo, kaj hočemo, se na to tudi lažje osredotočimo ter lažje postanemo boljši na tem področju. Postavljanje ciljev nam omogoča dolgotrajno vizijo in krepi našo motivacijo. Motivacija, ki v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, je značilna za človekovo vedenje in je usmerjena k doseganju ciljev. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje (Tušak M. in M., 1997). Tekmovalni cilji predstavljajo največjo motivacijo za športnike. Postavljeni morajo biti v okvirih naših zmožnosti; s tem, ko si zastavimo cilj in ugotovimo, v kolikšni meri smo cilj dosegli. Ugotovimo tudi, kakšen je naš napredek in kakšne so sploh naše sposobnosti. Pravzaprav dobimo samopotrditev, da smo sposobni, da smo lahko uspešni.

Opredelitev tekmovalnih ciljev (Verdenik, 2003):

- doseganje optimalnih tekmovalnih rezultatov,
- ohranjanje športne forme (razmerje med obremenitvijo in razbremenitvijo, močna prevlada specialne priprave – na področju taktike),
- vzpostavitev tekmovalnega ritma v procesu treniranja (posebna pozornost je namenjena krivulji obremenitve med tednom s ciljem doseganja optimalne dnevne forme na dan tekme),
- po torkovem udarnem dnevu sledi postopno upadanje obremenitve in obsega dela.

V NK Bravo si pred vsako tekmovalno sezono zastavimo rezultatske cilje, ki jih med sezono ne spreminjamo. V sezoni 2016/2017 je bil glavni rezultatski cilj uvrstitev iz 3. SNL v 2. SNL. Cilj je bil dosežen, 1. mesto in uvrstitev v višjo ligo. V sezoni 2017/2018 je bil glavni rezultatski cilj obstanek v ligi. Dosegli smo 6. mesto med 16 ekipami. V sezoni 2018/2019 je bil glavni rezultatski cilj uvrstitev med 5-im in 3-im mestom v 2. SNL. Dosegli smo 1. mesto in se uvrstili v 1. SNL. V sezoni 2019/2020 je bil glavni rezultatski cilj obstanek v ligi. Dosegli smo 6. mesto med 10 ekipami in obstanek v ligi. V sezoni 2020/2021 je glavni rezultatski cilj obstanek v ligi in po možnosti 5. ali višje mesto na prvenstveni lestvici.

Zelo pomembno je dejstvo, da ob pozitivni ali negativni rezultatski krivulji ne spreminjamo sezonskih ciljev. Rezultatsko uspešnost ocenjujemo na koncu sezone. V vseh omenjenih

sezonah smo imeli rezultatska nihanja in nihanja športne forme, ki pa niso zamajala odločitev vodstva kluba in ni bilo kadrovske pretrese v trenerskem štabu. Ta stabilnost trenerjem omogoča možnost razvijanja dolgotrajnega sistematičnega dela in dovolj časa za uveljavljanje in razvoj mladih igralcev.

6 NAČRTOVANJE

Program treningov pripravljamo na ravni moštva. To omogoča skrbno načrtovanje ekipnega treninga iz dneva v dan in iz tedna v teden. Rezultat tega je, da je trening na začetku opredeljen za celotno ekipo, vendar pa vsi igralci nimajo enake ravni nogometne pripravljenosti. Torej mora trener v okviru moštvenega načrtovanja (moštvene periodizacije) natančno prilagoditi delovno obremenitev posameznih igralcev. Cilj je čim boljše izkoristiti vsak trening, ne da bi pri tem ogrozili učinek prihodnjih treningov. Načrtovanje je pomembno za čim boljši učinek vsakega posameznega treninga.

Kakšne so značilnosti višje nogometne ravni? Na višji nogometni ravni igralci izvajajo popolnoma enake nogometne akcije v primerjavi z nižjo stopnjo. Če se želi igralec razviti na višji ravni, se mu ni treba učiti novih nogometnih akcij. Tako na nižji kot višji nogometni ravni igralci izvajajo iste nogometne akcije. Obstaja samo ena razlika. Na višji ravni igre bo manj prostora in časa za izvajanje teh dejanj. To pomeni, da se mora igralec naučiti hitreje izvajati nogometne akcije. To je značilnost igranja nogometa na višji ravni, zato je nogomet predvsem intenzivnostni šport in ne vzdržljivostni – aerobni šport.

Pri načrtovanju tedenskega mikrocikla poskušamo upoštevati veliko spremenljivk, ki vplivajo tako na telesno obremenitev kot tudi na čustveno obremenitev. Telesno obremenitev ocenjujemo s pomočjo t. i. mehkih znanj na eni strani in analitično-metričnih na drugi strani. Mehka znanja so znanja celotnega strokovnega moštva, ki se jim kopičijo v letih učenja in z izkušnjami. Z opazovanjem ocenjujemo trenutno stanje moštva in posameznikov in se o tem dnevno pogovarjamo, analiziramo. Analitično-metrično pa telesno obremenitev merimo s pomočjo GPS-sistemov, ki ponujajo veliko količino podatkov o stopnji obremenitve na posameznem treningu v tedenskem, mesečnem, polletnem ciklu.

Upoštevamo tudi psihološko-čustveno obremenitev. Igralci se različno odzivajo na zmage in poraze, na uspeh in neuspeh. Vsak drugače doživlja in se spopada s stresnimi situacijami na igrišču in zunaj njega. Vsak od njih ima svojo osebno zgodbo, svoje življenje, zato je zelo pomembno, da se temu področju zelo posvečamo. Želimo ustvariti medsebojno zaupanje in družinsko okolje. Vsak izmed članov strokovnega štaba ima nalogo dnevno vzpostavljati stik z igralci, se pogovarjati tudi o osebnih stvareh, da imamo čim več informacij tudi o čustvenem

stanju igralcev in posledično celotnega moštva. Športni psiholog opravlja individualne, in tudi skupinske razgovore, ki se dotikajo predvsem nogometnih področij, ki pa so tesno povezana z igralčevo osebnostjo, pričakovanji, cilji in podobnim.

6.1 Mesečni načrt dela v tekmovalnem ciklu

Mesečni načrt dela je okvir za tedenske mikrocikle. Glavni sestavni del mesečnega načrta so uradne tekmovalne tekme, na katerih želimo doseči maksimalno športno formo in nastopno stanje moštva in posameznikov. V tednih reprezentančnih premorov skrbimo za kondicijsko prekrivanje in preobremenitev, kljub temu pa smo previdni, da lahko igralci tudi na prijateljskih tekmah v igri pokažejo vse, kar so tisti trenutek sposobni. Za nas je bolj pomembno, da iz prijateljske tekme dobimo več odgovorov o usklajenem sodelovanju igralcev v smislu prepoznavanja skupne ideje v igri, sprejemanja odločitev in izvedbe odločitev, kot pa dejstvo, da jih je treba kondicijsko preobremeniti.

Tabela 3: Mesečni načrt dela v tekmovalnem ciklu NK Bravo

DAN/TEDEN	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1		1. 9. <u>Trening 21</u>	2. 9. <u>Trening 22</u>	3. 9. <u>Trening 23</u>	4. 9. <u>Prijateljska tekma</u>	5. 9. <u>Prosto</u>	6. 9. <u>Prosto</u>
2	7. 9. <u>Trening 24</u>	8. 9. <u>Trening 25</u>	9. 9. <u>Trening 26</u>	10. 9. <u>Trening 27</u>	11. 9. <u>Trening 28</u>	12. 9. <u>Prvenstvena tekma</u>	13. 9. <u>Prosto</u>
3	14. 9. <u>Trening 29</u> NAPAD: Posamična in skupinska in moštvena taktika v fazi napada.	15. 9. <u>Trening 30</u> PREHOD IZ NAPADA V OBRAMBO: Posamična, skupinska in moštvena taktika v prehodih iz faze napada v fazo obrambe.	16. 9. <u>Trening 31</u> PREHOD IZ OBRAMBE V NAPAD: Posamična, skupinska in moštvena taktika v prehodih iz faze obrambe v fazo napada. Videoanaliza zadnje prvenstvene tekme in teoretična razlaga načrta	17. 9. <u>Trening 32</u> OBRAMBA: Posamična, skupinska in moštvena taktika v fazi obrambe.	18. 9. <u>Trening 33</u> (Priprava na tekmo – načrt za naslednjo prvenstveno tekmo) NAPAD in OBRAMBA: Skupinska in moštvena taktika v fazi napada in obrambe.	19. 9. <u>Prvenstvena tekma</u> (Krajši intervalni tekaški trening specialne vzdržljivosti za igralce izven kadra in igralce z manjšo obremenitvijo na tekmi)	20. 9. <u>Trening 34</u> SKUPINA 1: Regeneracija SKUPINA 2: NAPAD: Specialna posamična in skupinska taktika v fazi napada.

DAN/TEDEN	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
			za naslednjo prvenstveno tekmo.				
4	21. 9. <u>Trening 35</u>	22. 9. <u>Trening 36</u>	23. 9. <u>Pokalna tekma</u>	24. 9. <u>Prosto</u>	25. 9. <u>Trening 37</u>	26. 9. <u>Trening 38</u>	27. 9. <u>Prvenstvena tekma</u>
5	28. 9. <u>Trening 39</u>	29. 9. <u>Prosto</u>	30. 9. <u>Trening 40</u>				

6.2 Tedenski načrt dela v tekmovalnem ciklu

Pri načrtovanju tedenskih trenažnih vsebin v tekmovalnem ciklu je glavni poudarek na taktičnih zahtevah moštvenega modela igre, ki služi kot ogrodje, v katero vstavljamo vsebine za določeno fazo ali podfazo igre ter prilagajamo vsebine nogometne kondicije. Nogometne kondicije zato, ker želimo tudi najbolj izolirane kondicijske vaje približati igri, jih prilagoditi tehnično-taktičnim zahtevam našega modela igre.

V pripravi na trening, v uvodnem delu skrbimo za biomehanično postopnost in vsebinsko navezavo na glavni del treninga. Predogrevanje in uvodni del razdelimo na posamični protokol, ogrevanje, vaje moči (ko se za to odločimo) in aktivacijo.

V glavnem delu zahtevamo maksimalno intenzivnost. Miselno in telesno. V glavnem delu je poudarek na zelo natančni in intenzivni izvedbi tehnično-taktičnih elementov znotraj zahtevane vsebine. Večina vaj je v obliki igralnih situacij, igralnih oblik in vodene igre. Na vsakem treningu zaključimo glavni del treninga z vodeno igro ali igro 11:11.

V zaključnem delu treninga postopoma znižujemo intenzivnost. V tem delu treninga delamo predvsem vaje situacijske tehnike ali igralnih situacij.

V tedenskem mikrociklu želimo doseči dva vrha, enega sredi tedna in drugega v času tekme.

Tabela 4: Tedenski načrt dela v tekmovalnem ciklu NK Bravo

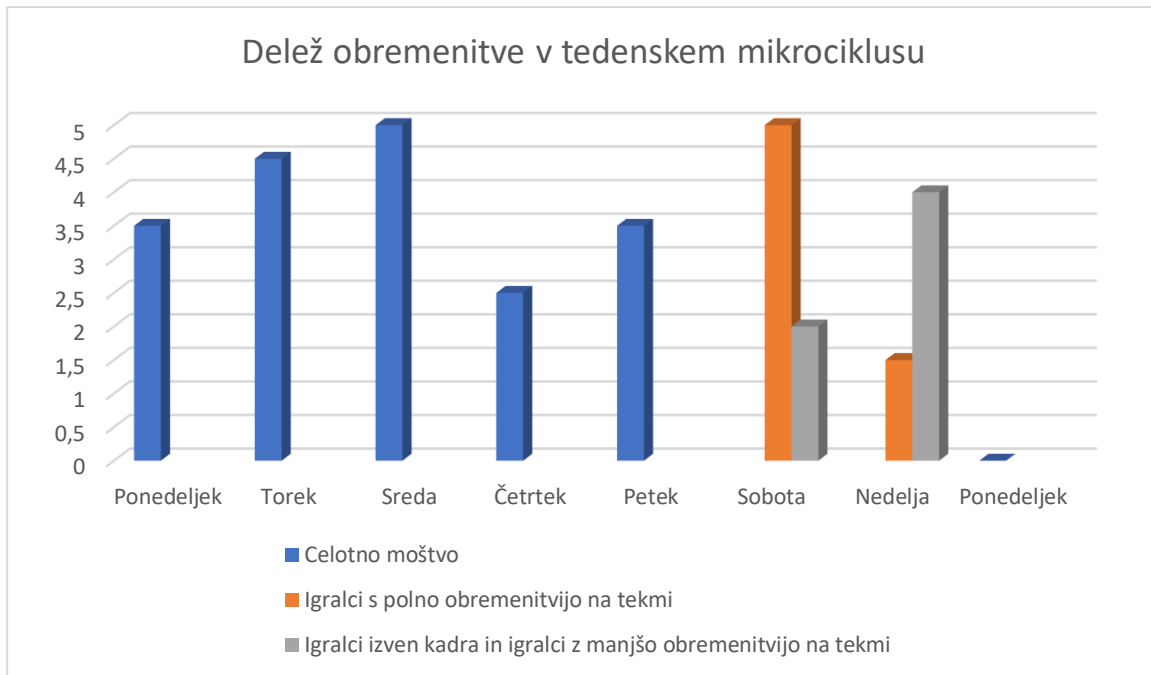
DAN TIP IN DEL TRENINGA	Ponedeljek, 14. 9. 2020	Torek, 15. 9. 2020	Sreda, 16. 9. 2020	Četrtek, 17. 9. 2020
ŠTEVILKA TRENINGA, ČAS	Trening 29 10:00	Trening 30 10:00	Trening 31 10:00	Trening 32 10:00
TIP TRENINGA	NAPAD: Posamična, skupinska in moštvena taktika v fazi napada.	PREHOD IZ NAPADA V OBRAMBO: Posamična, skupinska in moštvena taktika v prehodih iz faze napada v fazo obrambe.	PREHOD IZ OBRAMBE V NAPAD: Posamična, skupinska in moštvena taktika v prehodih iz faze obrambe v fazo napada.	OBRAMBA: Posamična, skupinska in moštvena taktika v fazi obrambe.
PREDOGREVANJE UVODNI DEL	Posamične naloge: (vsak igralec dobi naloge za pripravo na trening) Razlaga načrta in ciljev treninga. Ogrevanje: dinamične gimnastične vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično taktiko značilno za fazo napada. Osnovna moč: vadba osnovne moči po postajah z aktivacijskim delom v povezavi z osnovno tehniko in posamično taktiko značilno za fazo napada. Aktivacija: koordinacijske vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično taktiko značilno za fazo napada.	Posamične naloge: Razlaga načrta in ciljev treninga. Ogrevanje: dinamične gimnastične vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično taktiko značilno za prehod iz napada v obrambo. Ponavljajoča/repetitivna moč: vadba repetitivne moči po postajah z aktivacijskim delom v povezavi z osnovno tehniko in posamično taktiko značilno za prehod iz faze napada v fazo obrambe. Aktivacija: koordinacijske vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično ter skupinsko taktiko značilno za prehod iz faze napada v fazo obrambe.	Posamične naloge: Razlaga načrta in ciljev treninga. Ogrevanje: dinamične gimnastične vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično taktiko značilno za prehod iz faze obrambe v fazo napada. Aktivacija: koordinacijske vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično ter skupinsko taktiko značilno za prehod iz faze obrambe v fazo napada.	Posamične naloge: Razlaga načrta in ciljev treninga. Ogrevanje: dinamične gimnastične vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično ter skupinsko taktiko značilno za fazo obrambe. Aktivacija: koordinacijske vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično ter skupinsko taktiko značilno za fazo obrambe.
GLAVNI DEL	Igra sredine 5:2 (prosto). Igra sredine 5:2 (med palicami) ali situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) ter igralna situacija 6:0 med lutkami z zaključkom na vrata (zvezni igralci in napadalci). Igra 11:11 na dvoje vrat.	Igra sredine 5:2 (prosto). Igralna oblika 3 + 7:7. Vodena igra 11:11. Igra 11:11 na dvoje vrat.	Igra sredine 5:2 (prosto). Igralna oblika 5 + 5:5 (globina – globina). Vodena igra V + 6:6 + V na dvoje vrat. Vodena igra 11:11.	Igra sredine 5:2 (vodeno). Igra sredine 6:3 (vodeno). Igralna oblika V + 10:7 + 3 + V. Igra 11:11 na dvoje vrat.
ZAKLJUČNI DEL	Situacijska tehnika z zaključki na vrata po sredini in po boku. Posamične naloge.	Igralne situacije 2:3, 3:4, 4:6 (trenutek izgubljene žoge). Posamične naloge.	Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (trenutek osvojene žoge). Posamične naloge in/ali individualno delo.	Delo po skupinah: Igralna situacija V+4:4 (branilci) Igralna oblika V + 6:6 + V (zvezni igralci in napadalci). Posamične naloge.

DAN	Petek, 18. 9. 2020	Sobota, 19. 9. 2020	Nedelja, 20. 9. 2020	Ponedeljek, 21. 9. 2020
TIP IN DEL TRENINGA	18. 9. 2020	19. 9. 2020	20. 9. 2020	21. 9. 2020
ŠTEVILKA TRENINGA, ČAS	Trening 33 v času tekme	Prvenstvena tekma	Trening 34 10:00	Prosto
TIP TRENINGA	NAPAD in OBRAMBA: Skupinska in moštvena taktika v fazi napada in obrambe, načrt za tekmo.		SKUPINA 1: Regeneracija SKUPINA 2: NAPAD: Posamična in skupinska taktika v fazi napada.	
PRED OGREVANJE UVODNI DEL	Posamične naloge. Razlaga načrta za tekmo. Ogrevanje: dinamične gimnastične vaje v povezavi z osnovno tehniko in skupinsko ali moštveno taktiko v skladu z načrtom za tekmo. Aktivacija: koordinacijske vaje v povezavi s skupinsko ali moštveno taktiko v skladu z načrtom za tekmo.	Uvodni nagovor pred tekmo. Ogrevanje pred tekmo.	Posamične naloge. Razlaga načrta in ciljev treninga. Ogrevanje: dinamične gimnastične vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično ter skupinsko taktiko značilno za fazo napada. Aktivacija: koordinacijske vaje v povezavi z osnovno tehniko in posamično ter skupinsko taktiko značilno za fazo napada.	
GLAVNI DEL	Igra sredine 5:2 (prosto). Igra sredine 5:2 (vodeno, z nalogami) Vodena igra V + 10:10 + V v štirih conah na skrajšanem in zoožanem igrišču na dvoje vrat. Vodena igra 11:11 na dvoje vrat, 1:4:3:3 proti formaciji naslednjega nasprotnika.	Tekma.	SKUPINA 1: Igra sredine 5:2 (prosto) ali nogotenis ali valjčkanje itd. SKUPINA 2: Igra sredine 5:2 (prosto). Igralna oblika 2 + 3:3 (globina – globina) Igralna oblika na dvoje vrat V + 5:5 + V.	
ZAKLJUČNI DEL	Situacijska vadba prekinitvev 11:11 za prihajajočo tekmo. Posamične naloge.	Intervalni tekaški trening specialne vzdržljivosti za igralce izven kadra in igralce z manjšo obremenitvijo na tekmi.	Posamične naloge.	

Posamične naloge pred treningom so vaje, ki jih igralci izvajajo sami ali v sodelovanju z enim od trenerjem. Vsebine so popolnoma poljubne, od vaj osnovne tehnike, vaj osnovne moči do vaj za popravljanje mišičnih neskladnosti na osnovi opravljenih meritev tenzomiografije (TMG). Izvajajo jih prostovoljno, upoštevati pa morajo načelo postopnosti, ker opravljajo vaje pred

uvodnim delom treninga. Posamične naloge po treningu so vaje, ki jih igralci izvajajo sami ali v sodelovanju z enim od trenerjem. Vsebine so popolnoma poljubne, poudarek je na osnovni tehniki in posamični taktiki igralnega mesta. Izvajajo jih prostovoljno, po zaključku moštvenega treninga.

6.3 Delež obremenitev v tedenskem mikrociklu



Slika 6: Delež obremenitev v tedenskem mikrociklu v tekmovalnem obdobju

Pri načrtovanju in spremljanju obremenitev v tedenskem mikrociklu smo pozorni na postopnost seštevek vseh obremenitev: tehnično-taktičnih, kondicijskih, psiholoških. Zelo smo pozorni na psihosomatski status posameznikov in celotnega moštva. Psihosomatski status posameznikov spremljamo z individualnimi pogovori, kjer si ustvarjamo sliko trenutnega stanja posameznikov in poskušamo zaznavati izzive in težave za v prihodnje. Igralci pred in po vsakem treningu sporočijo stopnjo obremenjenosti in utrujenosti na lestvici od 1 do 10, kjer upoštevajo splošno počutje, telesno in miselno obremenitev. Rezultate spremljamo dnevno in jih tudi vnašamo v GPS-sistem, ki na koncu izračuna stopnjo obremenjenosti skupaj z metričnimi rezultati. Nato analiziramo delež tedenske obremenitve in vpliv na uspešnost moštva na določeni tekmi. Na daljši rok postopno dvigujemo trajanje vaj, ki jih izvajamo v polni intenzivnosti. Igralci zunaj kadra in igralci z manjšo obremenitvijo na tekmi imajo večji obseg dela predvsem na prvem treningu po tekmi.

7 SREDSTVA TAKTIČNEGA NAČRTA – HITROST USMERJENE IGRE PROTI VRATOM NASPROTNIKA

Sredstva za učenje in razvijanje taktičnih znanj v napadu po Pocrnjiču (2016) so:

- vaje začetnega prikaza, opisa in vadbe taktičnega znanja v napadu (posamična in skupinska taktika),
- vaje dinamične tehnike in situacijske tehnike (= vezane na sistem igre in igralna mesta) na mestu,
- vaje dinamične in situacijske tehnike na mestu z ovirami (stožec, palica, figura, igralci (pasivni, pol aktivni, aktivni)),
- vaje dinamične in situacijske tehnike po prostoru,
- vaje dinamične in situacijske tehnike po prostoru z ovirami (stožec, palica, figura, igralci (pasivni, pol aktivni, aktivni)),
- igralne situacije,
- igralne situacije z ovirami (stožec, palica, figura, igralci (pasivni, pol aktivni, aktivni)),
- igralne oblike:
 - igralne oblike s prostimi igralci (jokerji),
 - igralne oblike sredine (= igra več barv),
 - igralne oblike igre čez linijo,
 - igralne oblike na vrata (gole).
- vodena igra,
- igra (tekma).

V članski ekipi NK Bravo se trudimo razvijati sredstva taktičnega načrta čim bolj v kontekstu igre. Prevladujejo igralne oblike in igra. Vaje razvijamo od zgoraj navzdol in bolj poredko od spodaj navzgor. Pri igralnih oblikah spreminjamo velikost prostora, število igralcev in trajanje glede na taktični cilj določenega treninga in glede na kondicijske zakonitosti posameznega treninga v tedenskem mikrociklu.

Vsako vajo poskušamo narediti čim bolj podobno igri = NOGOMET. Upoštevamo taktične smernice našega načina/modela igre = TAKTIKA. Razmišljamo o načelu postopnosti in zahtevnosti = KONDICIJA. Skrbimo za motiviranost, zmagovalno mentaliteto, timski duh,

tekmovalnost = PSIHOLOGIJA. Če ocenimo, da za dober transfer potrebujemo bolj elementarno učenje, učenje od spodaj navzgor, se ga tudi poslužujemo.

Pri razvijanju hitrosti igre proti vratom nasprotnika dajemo velik poudarek na smer. Kot smo dejali že v uvodu, želimo igralcem privzgojiti navado usmerjenosti in direktnosti proti nasprotnikovemu голу, zato v vsako vajo vključimo nek vizualni pripomoček ali rekvizit (fluorescenten stožec ali palico), ki predstavlja sredino nasprotnikovega gola kot cilj, v katerega mora biti usmerjeno vsako gibanje, sprejem, podaja, vodenje žoge in podobno.



Slika 7: Razlaga slikovnih oblik

7.1 Dinamična in situacijska tehnika

Izbira vaj

VAJA 1: situacijska tehnika 2:0 po prostoru



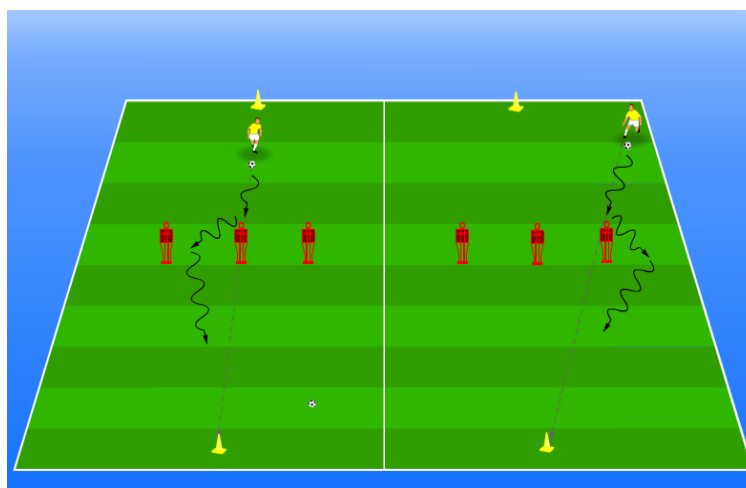
Slika 8: Situacijska tehnika 2:0 po prostoru, sodelovanje srednjega in zunanjega branilca



Slika 9: Situacijska tehnika 2:0 po prostoru, sodelovanje srednjega in zunanjega napadalca

Igralce postavimo v pare glede na bližnje igralne položaje iz celotne formacije, ker tako najpogosteje sodelujejo/komunicirajo na tekmi. Sodelujeta srednji branilec in zunanji ali bočni branilec, desni napadalec in srednji napadalec in podobno. Ta vaja je zelo osnovna. Poudarek je na smeri. Igralce spodbujamo, da se postavljajo in odkrivajo na način, da bodo igrali čim bolj neposredno proti sredini nasprotnikovega gola. Pri učenju vtekanj in/ali sprejemov zahtevamo, da se trudijo ubrati najbolj natančno smer proti sredini nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd.

VAJA 2: dinamična tehnika 1:0 na figure

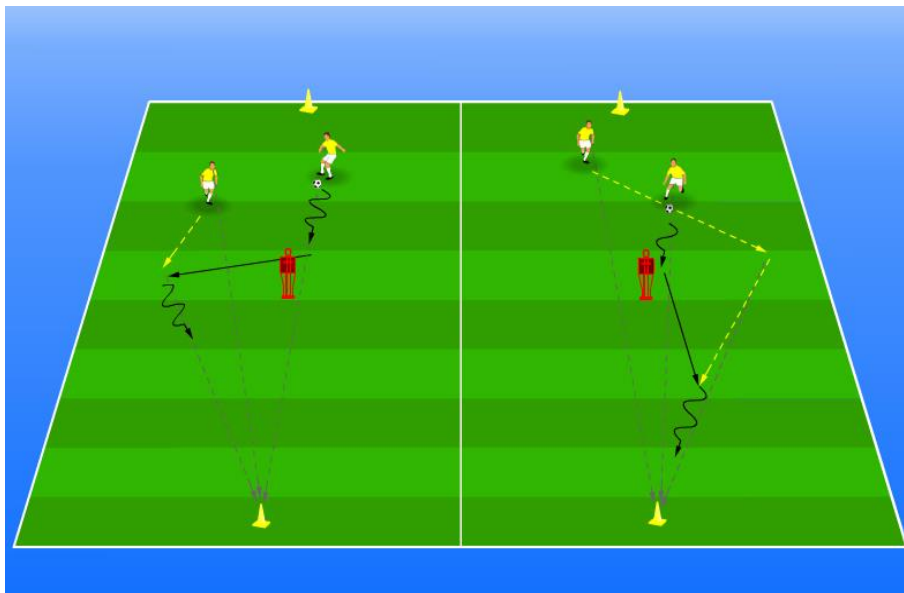


Slika 10: Dinamična tehnika 1:0 na figure

Igri 1:1 in 2:1 sta osnovni za uspešno izvajanje odločitev na igrišču. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost varanja. Poudarek je na cilju/smeri varanja. Cilj varanja je prevarati nasprotnika, iti

mimo njega. Smer varanja ali vodenja žoge naj bo vedno po najbolj direktni liniji proti nasprotnikovemu голу. Tudi ko igralec preigra lutko/nasprotnika, je pomemben prvi dotik po preigravanju, ki naj bo zopet usmerjen v najkrajšo linijo proti sredini nasprotnikovega gola. S tem se igralci naučijo priti v nasprotnikovo linijo gibanja in mu onemogočijo, da jih dohiti. Lahko jih zaustavi samo še s prekrškom.

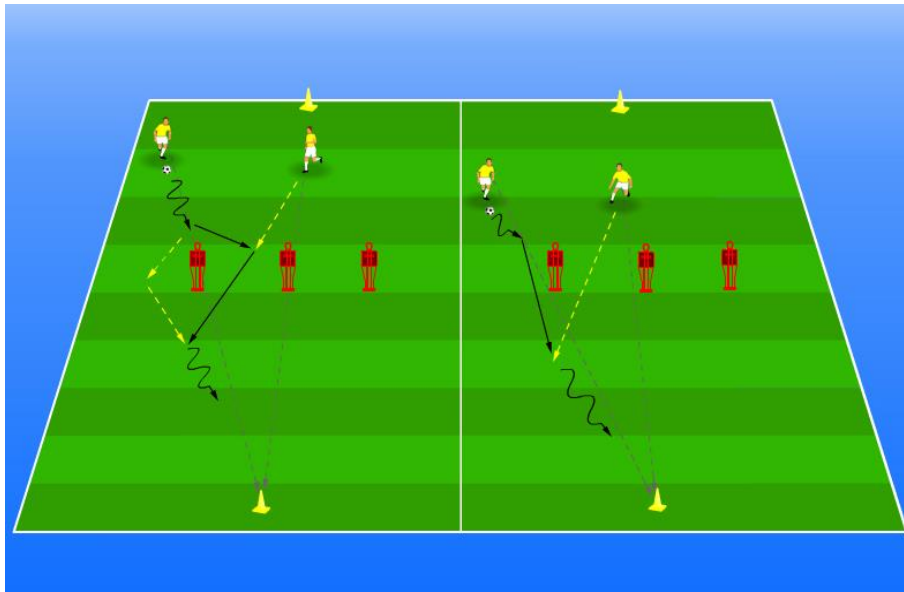
VAJA 3: dinamična tehnika 2:0 na figure, podaja v noge in pretekanje



Slika 11: Dinamična tehnika 2:0 na figure, podaja v noge in pretekanje

- **s podajo soigralcu v noge** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si z gibanjem v širino ustvari dovolj prostora, da mu soigralec lahko žogo poda v noge, on pa se s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovitih vrat ali v tem primeru proti stožcu. Pozoren mora biti na prepovedan položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje),
- **s pretekanjem** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si s pretekanjem ustvari dovolj prostora, da mu soigralec lahko žogo poda v noge ali v prazen prostor, on pa se s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovitih vrat ali v tem primeru proti stožcu. Pozoren mora biti na prepovedan položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje).

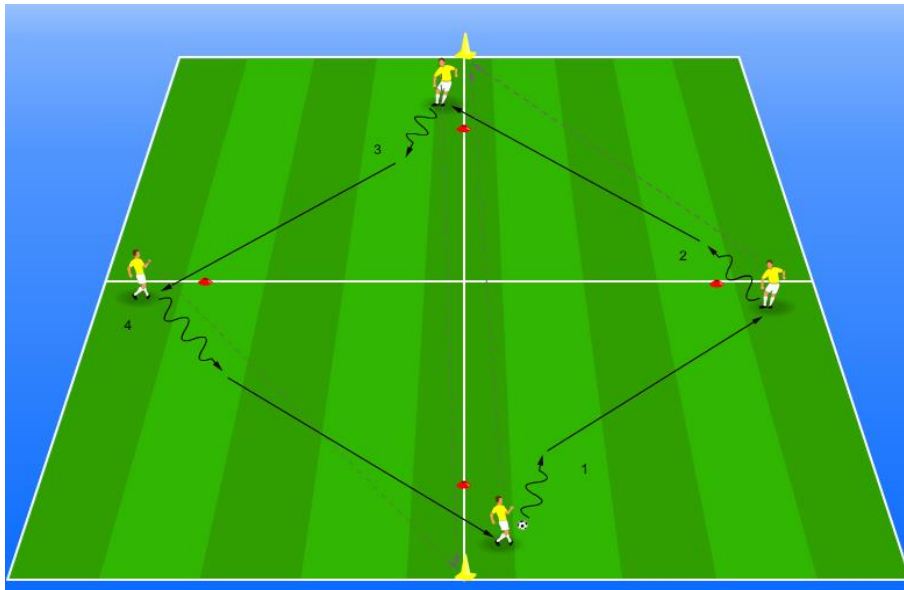
VAJA 4: dinamična tehnika 2:0 na figure, dvojna podaja in vtekanje



Slika 12: Dinamična tehnika 2:0 na figure, dvojna podaja in vtekanje

- **z dvojno podajo** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si s približevanjem ustvari situacijo za dvojno podajo in lahko žogo poda soigralcu v prazen prostor. Ta se nato s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat ali v tem primeru proti stožcu. Pozoren mora biti na prepovedani položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje),
- **s podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si s približevanjem ustvari situacijo za vtekanje v prazen prostor za hrbet nasprotnikovemu igralcu, v tem primeru lutki. Igralec žogo poda vtekajočemu soigralcu v prazen prostor. Ta se nato s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat ali v tem primeru proti stožcu. Pozoren mora biti na prepovedan položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje).

VAJA 5: dinamična tehnika v rombu (globina – globina)



Slika 13: Dinamična tehnika v rombu (globina – globina)

Pri tej vaji dobimo smer in tudi količino ponovitev usmerjenih sprejemov in podaj. Učimo osnovno idejo usmerjenosti v sredino nasprotnikovega gola. Vsak igralec razmišlja o odkrivanju na način, da bo po prejeti podaji s prvim dotikom žoge vrgel nasprotnika, v tem primeru klobuček, ven iz igre, čim bolj neposredno proti naslednjemu soigralcu oziroma v smeri proti sredini nasprotnikovih vrat. Po nekaj ponovitvah zamenjamo smer. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanja, sprejemov, podaj itd. Ker učimo le osnovne avtomatizme, nismo vključili nasprotnika.

Izziv:

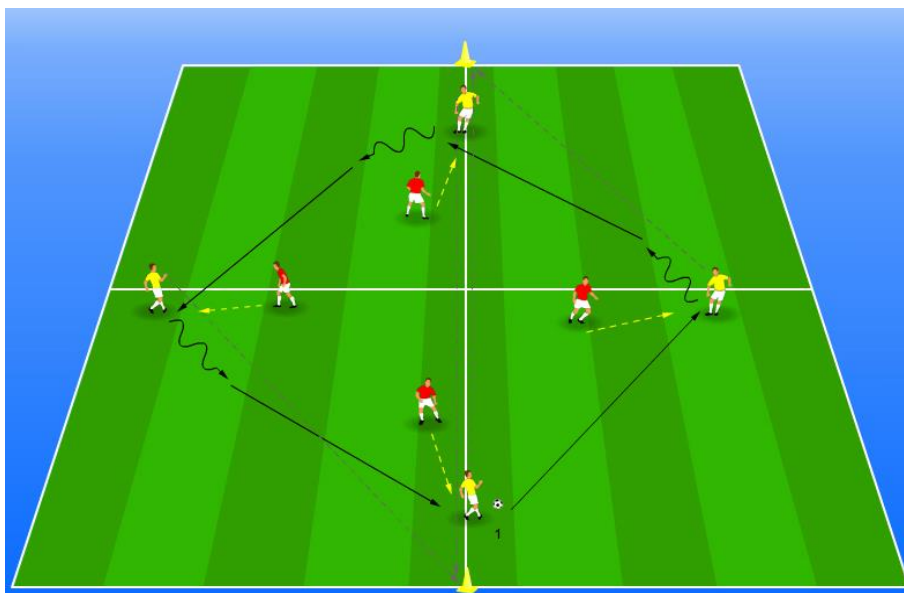
Omenjene ponovitve niso dovolj kakovostne, ker niso v kontekstu celotne igre. Manjka element razumevanja igre, nasprotnik.

Pogosto se zgodi, da začnejo igralci izvajati vajo robotsko. To opazimo takoj, ko dodamo nasprotnika. Četudi samo pasivnega. Ker niso prisiljeni sprejemati odločitev, se dogaja, da ne vidijo, iz katere smeri jih nasprotnik napada, kje je prostor za sprejem žoge, imajo slab prvi dotik, podajajo soigralcu na napačno nogo in podobno.

Rešitev:

Ko dodamo nasprotnika in vajo stopnujemo, dobimo bolj celostne ponovitve. Igralci razvijajo vse najpomembnejše elemente: prepoznavanje skupne ideje, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev. Učimo jih pravilnega postavljanja glede na žogo, nasprotnika in smer igre. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?« Zelo pomemben je prvi dotik. Če je možno, naj igralci s prvim dotikom vržejo nasprotnika iz igre v smeri proti sredini nasprotnikovih vrat.

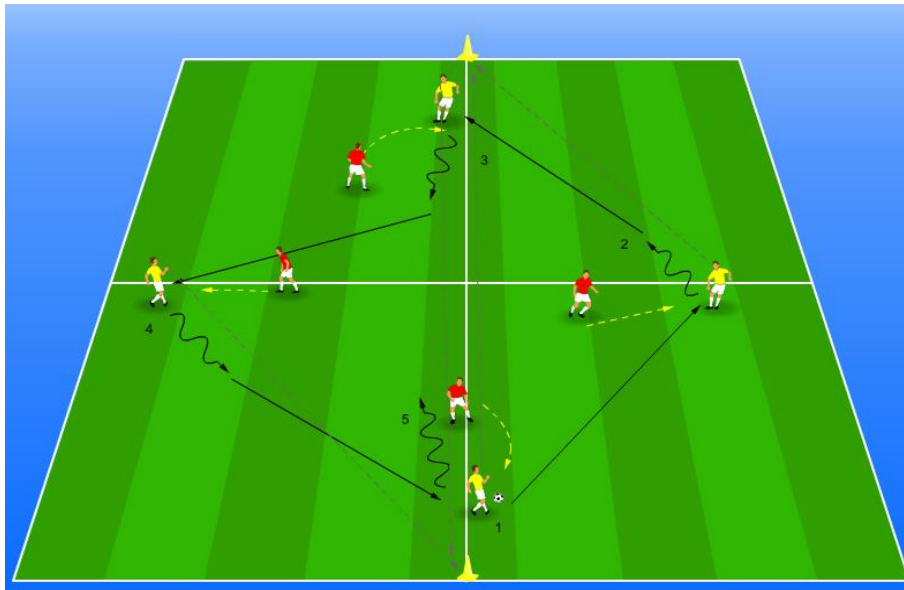
VAJA 6: dinamična tehnika v rombu s polaktivnimi nasprotniki (globina – globina)



Slika 14: Dinamična tehnika v rombu s polaktivnimi nasprotniki 1

- **polaktivni nasprotnik napada igralca z žogo naravnost** (rumeni igralci trenirajo usmerjene sprejeme žoge mimo polaktivnih rdečih igralcev in podaje na oddaljeno nogo svojemu soigralcu. Rdeči igralci se polaktivno gibajo proti igralcu z žogo naravnost s svojega položaja. Po nekaj ponovitvah obrnemo smer in nato tudi vloge).

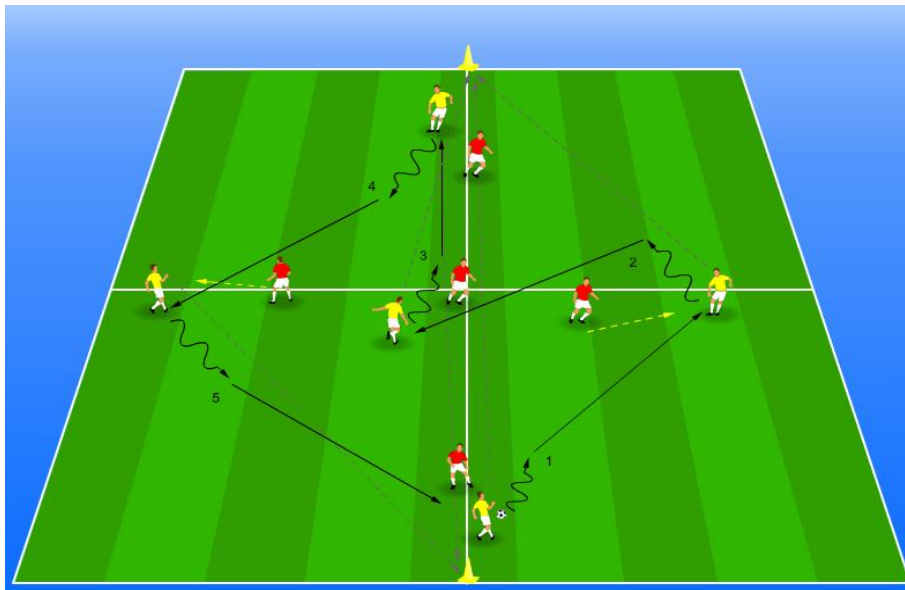
VAJA 7: dinamična tehnika v rombu s polaktivnimi nasprotniki (globina – globina)



Slika 15: Dinamična tehnika v rombu s polaktivnimi nasprotniki 2

- **polaktivni nasprotnik napada igralca z žogo iz smeri linije podaje na naslednjega igralca ali naravnost** (rumeni igralci trenirajo usmerjene sprejeme žoge mimo polaktivnih rdečih igralcev in podaje na oddaljeno nogo svojemu soigralcu. Rdeči igralci se polaktivno gibajo proti igralcu z žogo naravnost s svojega položaja ali iz smeri linije podaje na naslednjega rumenega igralca. Tako mora vsak rumeni igralec po odkrivanju opazovati, iz katere smeri ga nasprotnik napada oziroma kje ima prostor za sprejem in vodenje žoge. Po nekaj ponovitvah obrnemo smer in nato tudi vloge).

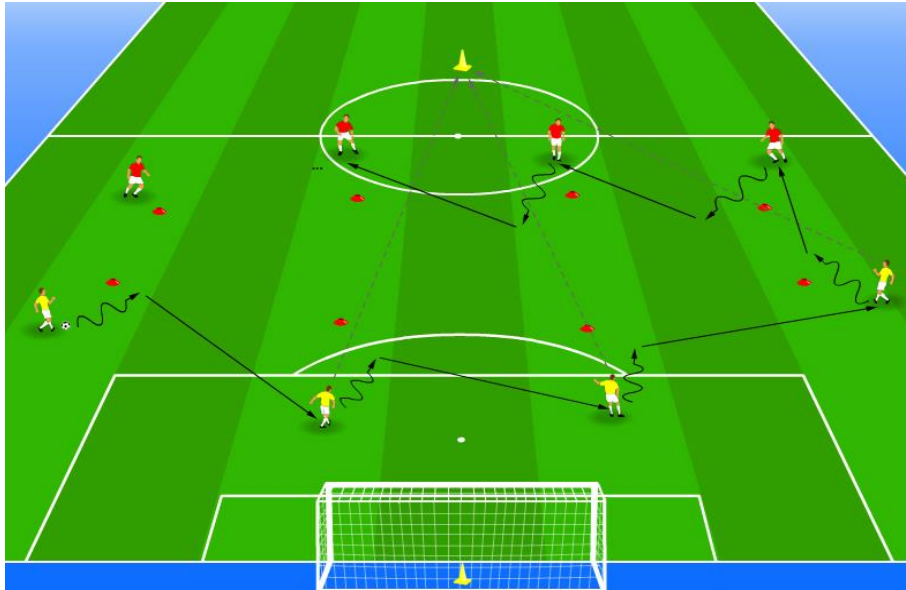
VAJA 8: dinamična tehnika v rombu z zveznim igralcem in polaktivnimi nasprotniki (globina – globina)



Slika 16: Dinamična tehnika v rombu z zveznim igralcem in polaktivnimi nasprotniki

S to vajo želimo doseči večji kompleks usmerjenosti igre. Rumeni igralci poskušajo izigrati rdeče s podajami in sprejemi, ki so usmerjeni na cilj, v smer proti nasprotnikovim vratom/stožcu. Spodbujamo jih, da po možnosti podajajo najbolj oddaljenemu soigralcu. Ko spravijo žogo do oddaljenega soigralca, nadaljujejo z igro v nasprotno smer. Začnemo s pasivnimi, polaktivnimi in nazadnje z aktivnimi nasprotniki. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanja, sprejemov, podaj itd. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?« Zelo pomemben je prvi dotik. Če je možno, naj igralci s prvim dotikom vržejo nasprotnika iz igre v smeri proti sredini nasprotnikovih vrat.

VAJA 9: situacijska tehnika 4 in 4 (branilci)



Slika 17: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci)

Vaja, s katero uigravamo zadnjo linijo štirih branilcev in jim privzgajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Uigravamo cirkulacijo žoge po zadnji liniji, vsak sprejem mora biti usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat in pogled usmerjen v nasprotnikov gol. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Ker učimo le osnovne avtomatizme, nismo vključili nasprotnika.

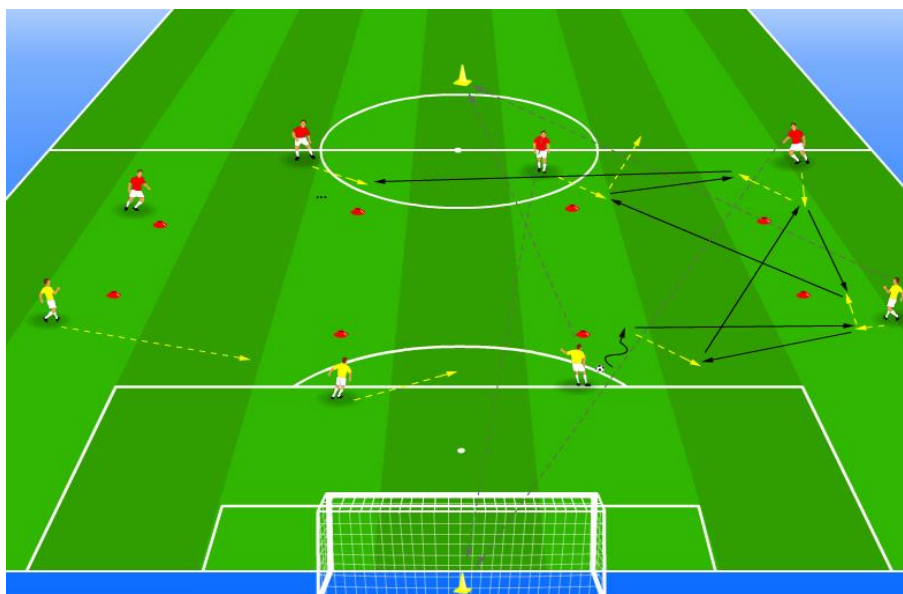
VAJA 10: situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) z zapiranjem prostora proti podani žogi



Slika 18: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) z zapiranjem prostora proti podani žogi

Podobno kot pri prejšnji vaji uigravamo zadnjo linijo štirih branilcev in jim privzgjajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Uigravamo cirkulacijo žoge po zadnji liniji, vsak sprejem mora biti usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat in pogled usmerjen v nasprotnikov gol. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Po podani žogi v širino zahtevamo tudi zapiranje prostora v smeri proti žogi v skladu z našim načinom igre.

VAJA 11: situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) s povratno podajo in podajo na tretjega ter z zapiranjem prostora proti podani žogi



Slika 19: Situacijska tehnika 4 in 4 s povratno podajo in podajo na tretjega

Od igralcev zahtevamo, da izvajajo podaje, povratne podaje in podaje na tretjega. Pogled naj bo ves čas usmerjen v nasprotnikov gol. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd.

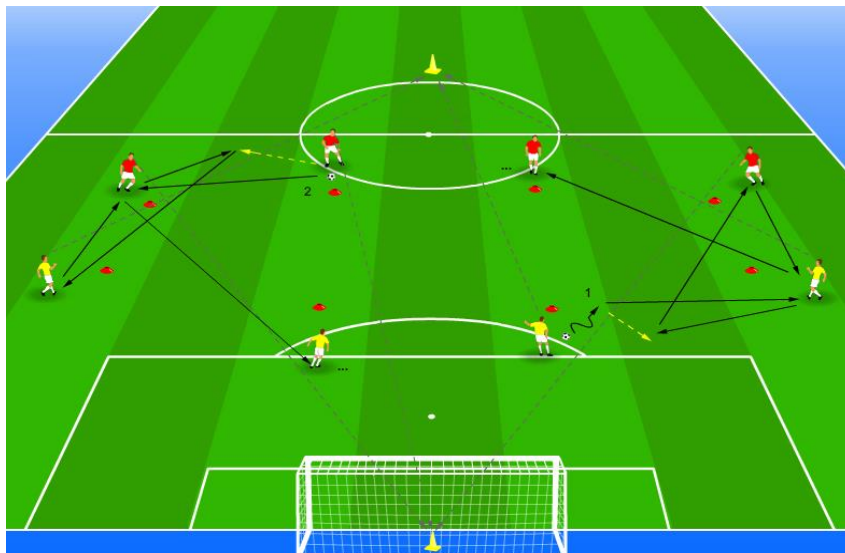
VAJA 12: situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) z dvema žogama



Slika 20: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) z dvema žogama

To je vaja, s katero uigravamo zadnjo linijo štirih branilcev in jim privzgjajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Uigravamo cirkulacijo žoge po zadnji liniji, vsak sprejem mora biti usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat in pogled usmerjen v nasprotnikov gol. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanja, sprejemov, podaj itd. Vsaka skupina ima svojo žogo. Od igralcev zahtevamo, da izvajajo usmerjene sprejeme žoge in podaje na oddaljeno nogo soigralcu in v vsakem trenutku vidijo obe žogi. Tako dodatno razvijajo pregled nad igro in periferni vid.

VAJA 13: situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) s povratno podajo in podajo na tretjega z dvema žogama



Slika 21: Situacijska tehnika 4 in 4 (branilci) s povratno podajo in podajo na tretjega z dvema žogama

Vsaka skupina ima svojo žogo. Od igralcev zahtevamo, da izvajajo podaje, povratne podaje in podaje na tretjega ter v vsakem trenutku vidijo obe žogi. Tako razvijajo pregled nad igro in periferni vid.

7.2 Igralne situacije

Izbira vaj

VAJA 14: igralna situacija 1:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata



Slika 22: Igralna situacija 1:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata

V igralni situaciji 1:1 s pasivnim ali polaktivnim nasprotnikom učimo igralce usmerjenosti proti sredini nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost varanja. Poudarek je na cilju in smeri varanja. Cilj varanja je preigrati nasprotnika, iti mimo njega. Smer varanja ali vodenja žoge naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Tudi ko igralec nasprotnika preigra, je pomemben prvi dotik po preigravanju, ki naj bo zopet usmerjen v najkrajšo linijo proti sredini nasprotnikovega gola. S tem se igralci naučijo priti v nasprotnikovo linijo gibanja in ga onemogočijo, da jih dohiti. Lahko ga zaustavi samo še s prekrškom.

VAJA 15: igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata s podajo soigralcu v noge



Slika 23: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata s podajo soigralcu v noge

- **s podajo soigralcu v noge** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si z gibanjem v širino ustvari dovolj prostora, da mu soigralec lahko žogo poda v noge, on pa se s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat. Pozoren mora biti na prepovedan položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje). Nasprotnik je pri tem pasiven, igralca z žogo ovira le s svojo postavitvijo. Ko je nasprotnik polaktiven, ovira igralca z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzema.

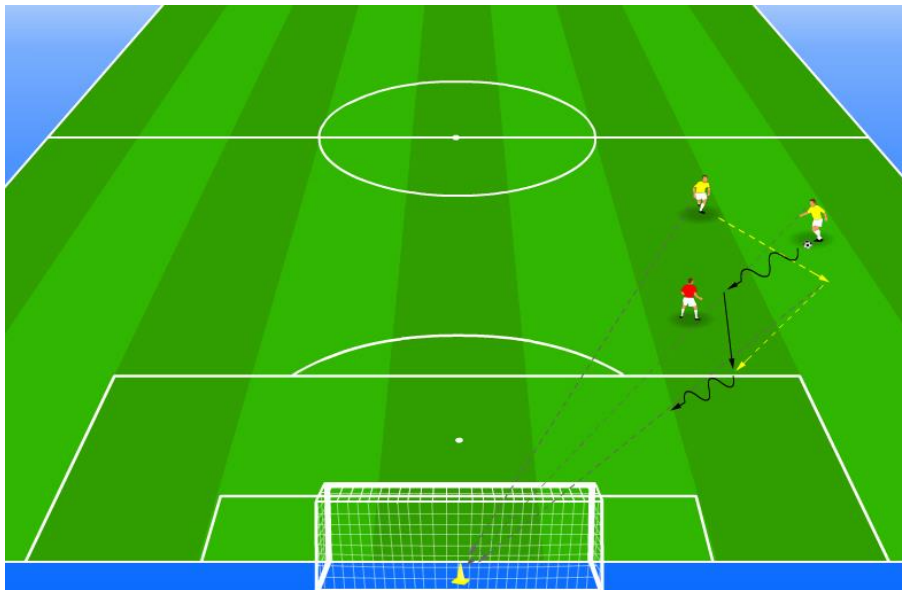
VAJA 16: igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata z dvojno podajo



Slika 24: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata z dvojno podajo

- **z dvojno podajo** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si s približevanjem ustvari situacijo za dvojno podajo in lahko žogo poda soigralcu v prazen prostor. Ta se nato s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat. Pozoren mora biti na prepovedan položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje). Nasprotnik je pri tem pasiven, igralca z žogo ovira le s svojo postavitvijo. Ko je nasprotnik polaktiven, ovira igralca z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzema.

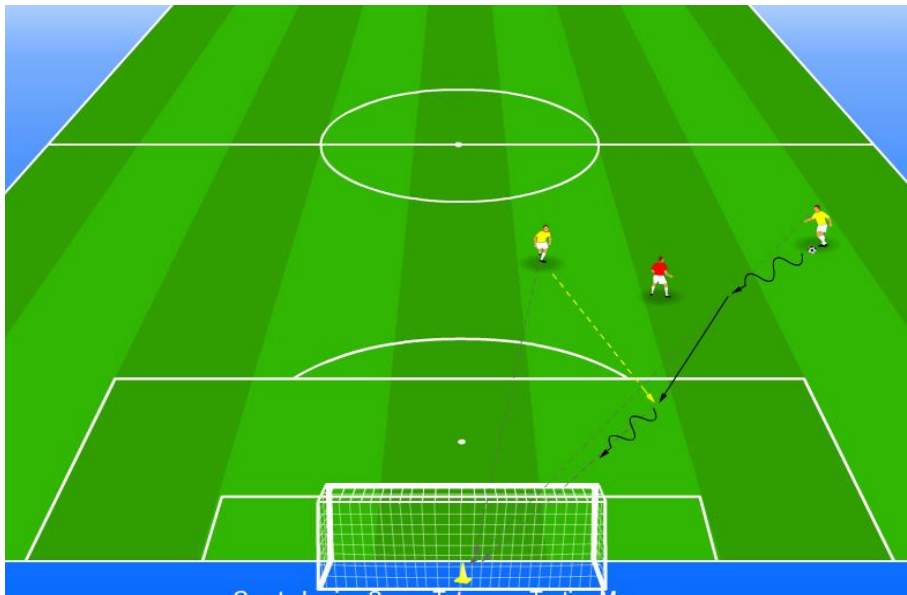
VAJA 17: igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata s pretekanjem



Slika 25: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata s pretekanjem

- **s pretekanjem** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si s pretekanjem ustvari dovolj prostora, da mu soigralec lahko žogo poda v noge ali v prazen prostor, on pa se s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovih. Pozoren mora biti na prepovedan položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje). Nasprotnik je pri tem pasiven, igralca z žogo ovira le s svojo postavitvijo. Ko je nasprotnik polaktiven, ovira igralca z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzema.

VAJA 18: igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata z vtekanjem v prazen prostor



Slika 26: Igralna situacija 2:1 s pasivnim/polaktivnim nasprotnikom na ena vrata z vtekanjem v prazen prostor

- **s podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor** (smer vodenja žoge prvega igralca naj bo vedno po najbolj neposredni liniji proti nasprotnikovemu голу. Soigralec se odkriva na način, da si s približevanjem ustvari situacijo za vtekanje v prazen prostor za hrbet nasprotnikovemu igralcu, v tem primeru lutki. Igralec z žogo poda vtekajočemu soigralcu v prazen prostor. Ta se nato s prvim dotikom usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat ali v tem primeru proti stožcu. Pozoren mora biti na prepovedan položaj. Podajalec nadaljuje z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidi nov prostor za sodelovanje). Nasprotnik je pri tem pasiven, igralca z žogo ovira le s svojo postavitvijo. Ko je nasprotnik polaktiven, ovira igralca z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzema.

VAJA 19: igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata



Slika 27: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata



Slika 28: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s smerjo odkrivanja

V igralni situaciji 3:2 na en gol učimo igralce prostega izbiranja najprimernejšega načina reševanja situacij 3:2. Princip je takšen, da trojica napadalcev išče najboljšo situacijo 2:1. Poskušajo osamiti enega branilca, ga izigrati v situaciji 2:1 in nato nadaljevati z igro proti sredini nasprotnikovega gola. Igralec z žogo se vedno usmeri enako kot pri igri 1:1, neposredno proti sredini nasprotnikovega gola. Vedno išče najkrajšo pot proti nasprotnikovim vratom. Nato

skupaj s soigralcema izbirata primerne rešitve glede na postavitev branilcev. Ko ju preigrajo, jih učimo ponovne usmeritve igralca z žogo v najkrajšo linijo proti sredini nasprotnikovega gola, druga dva igralca pa nadaljujeta gibanje tja, kjer vidita nov prostor za sodelovanje. Nasprotnika sta pri tem pasivna, igralce z žogo ovirata le s svojo postavitvijo. Ko sta nasprotnika polaktivna, ovirata igralce z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzemata.

VAJA 20: igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s podajo soigralcu v noge



Slika 29: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s podajo soigralcu v noge

V igralni situaciji 3:2 na en gol učimo igralce prostega izbiranja najprimernejšega načina reševanja situacij 3:2. Princip je takšen, da trojica napadalcev išče najboljšo situacijo 2:1. Poskušajo osamiti enega branilca, ga izigrati v situaciji 2:1 in nato nadaljevati z igro proti sredini nasprotnikovega gola. Igralec z žogo se vedno usmeri enako kot pri igri 1:1, neposredno proti sredini nasprotnikovega gola. Vedno išče najkrajšo pot proti nasprotnikovim vratom. Soigralca se odkrivata na način, da si z gibanjem v širino ustvarita dovolj prostora, da jima soigralec lahko žogo poda v noge, onadva pa se s prvim dotikom usmerita neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat. Pozorna morata biti na prepovedan položaj. Podajalec in igralec brez žoge nadaljujeta z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidita nov prostor za sodelovanje. Nasprotnika sta pri tem pasivna, igralce z žogo ovirata le s svojo postavitvijo. Ko

sta nasprotnika polaktivna, ovirata igralce z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzemata.

VAJA 21: igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivni nasprotnikoma na ena vrata s podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor



Slika 30: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor

Soigralca se odkrivata na način, da si z gibanjem v širino ustvarita dovolj prostora za vtekanje v prazen prostor za branilcema in da se s prvim dotikom usmerita neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat. Pozorna morata biti na prepovedan položaj. Podajalec in igralec brez žoge nadaljujeta z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidita nov prostor za sodelovanje. Nasprotnika sta pri tem pasivna, igralce z žogo ovirata le s svojo postavitvijo. Ko sta nasprotnika polaktivna, ovirata igralce z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzemata.

VAJA 22: igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata z dvojno podajo



Slika 31: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata z dvojno podajo

V igralni situaciji 3:2 na en gol učimo igralce prostega izbiranja najprimernejšega načina reševanja situacij 3:2. Princip je takšen, da trojica napadalcev išče najboljšo situacijo 2:1. Poskušajo osamiti enega branilca, ga izigrati v situaciji 2:1 in nato nadaljevati z igro proti sredini nasprotnikovega gola. Igralec z žogo se vedno usmeri enako kot pri igri 1:1, neposredno proti sredini nasprotnikovega gola. Vedno išče najkrajšo pot proti nasprotnikovim vratom. Soigralca se odkrivata na način, da ustvarita primerno situacijo za dvojno podajo mimo enega od nasprotnikov. Pozorni morajo biti na prepovedan položaj. Podajalec in igralec brez žoge nadaljujeta z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidita nov prostor za sodelovanje. Nasprotnika sta pri tem pasivna, igralce z žogo ovirata le s svojo postavitvijo. Ko sta nasprotnika polaktivna, ovirata igralce z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzemata.

VAJA 23: igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s pretekanjem



Slika 32: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata s pretekanjem

V igralni situaciji 3:2 na en gol učimo igralce prostega izbiranja najprimernejšega načina reševanja situacij 3:2. Princip je takšen, da trojica napadalcev išče najboljšo situacijo 2:1. Poskušajo osamiti enega branilca, ga izigrati v situaciji 2:1 in nato nadaljevati z igro proti sredini nasprotnikovega gola. Igralec z žogo se vedno usmeri enako kot pri igri 1:1, neposredno proti sredini nasprotnikovega gola. Vedno išče najkrajšo pot proti nasprotnikovim vratom. Soigralca se odkrivata na način, da eden od njiju preteka soigralca z žogo in ustvari situacijo 2:1. S prvim dotikom po podaji se usmeri neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat. Pozorni morajo biti na prepovedan položaj. Podajalec in igralec brez žoge nadaljujeta z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidita nov prostor za sodelovanje. Nasprotnika sta pri tem pasivna, igralce z žogo ovirata le s svojo postavitvijo. Ko sta nasprotnika polaktivna, ovirata igralce z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvezemata.

VAJA 24: igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata z vtekanjem med branilcema



Slika 33: Igralna situacija 3:2 s pasivnima/polaktivnima nasprotnikoma na ena vrata z vtekanjem med branilcema

Soigralca se odkrivata na način, da si z gibanjem v prazen prostor ustvarita dovolj prostora za vtekanje med branilca in da se s prvim dotikom usmerita neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat. Pozorna morata biti na prepovedan položaj. Podajalec in igralec brez žoge nadaljujeta z gibanjem in odkrivanjem takoj po podani žogi tja, kjer vidita nov prostor za sodelovanje. Nasprotnika sta pri tem pasivna, igralce z žogo ovirata le s svojo postavitvijo. Ko sta nasprotnika polaktivna, ovirata igralce z žogo z različnimi gibanji, vendar žoge ne odvzemata.

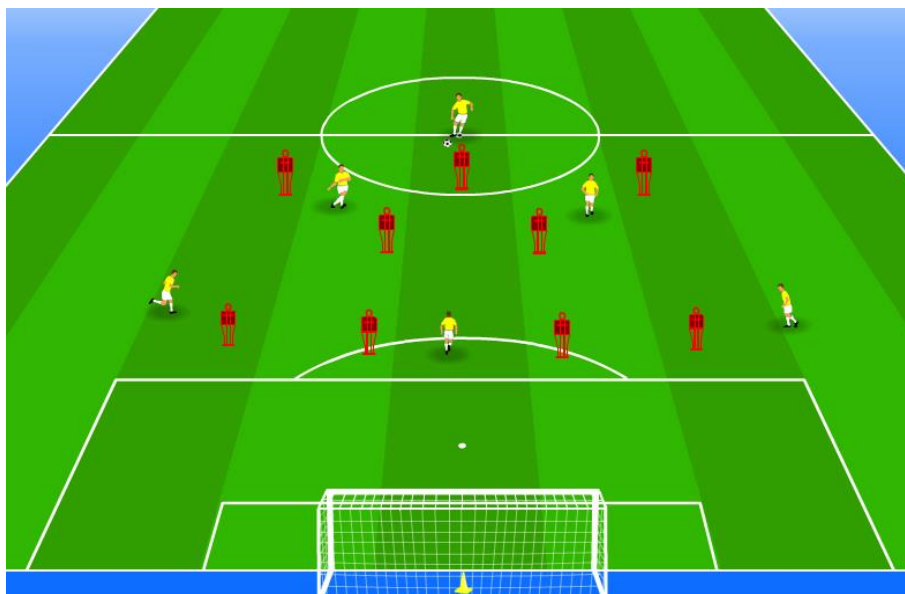
VAJA 25: igralna situacija 4:4 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki na ena vrata (branilci)



Slika 34: Igralna situacija 4:4 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki na ena vrata (branilci)

Vaja, s katero uigravamo zadnjo linijo štirih branilcev in jim privzgjajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Uigravamo organizacijo napada pod pritiskom, nasprotnik se brani v formaciji 1:3 ali 3:1. Rumeni igralci poskušajo izkoristiti vsak prazen prostor proti nasprotnikovim vratom, z vodenjem žoge ali s podajo. Spodbujamo jih, da zelo aktivno osvajajo prostor neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Rdeči preprečujejo organizacijo napada, zapirajo sredino igrišča, pritiskajo proti žogi in jo poskušajo odvzeti. Zahtevnost stopnjujemo od pasivnih do polaktivnih nasprotnikov.

VAJA 26: igralna situacija 6:0 (zvezni igralci in napadalci iz formacije 1:4:3:3) s podajami soigralcu v noge in sprejemi proti sredini nasprotnikovih vrat ter z zaključkom v vrata



Slika 35: Igralna situacija 6:0 z zaključkom v vrata

Vaja, s katero uigravamo zvezne igralce in napadalce in jim privzgajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd.

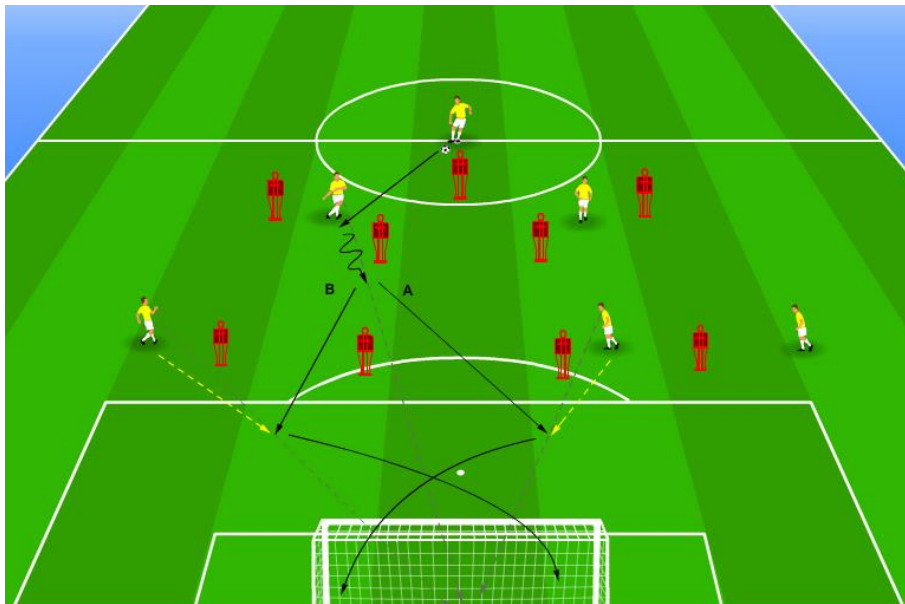
VAJA 27: igralna situacija 6:0 (zvezni igralci in napadalci iz formacije 1:4:3:3) z zaključno podajo soigralcu v noge in zaključkom v vrata



Slika 36: Igralna situacija 6:0 z zaključno podajo soigralcu v noge in zaključkom v vrata

Vaja, s katero uigravamo zvezne igralce in napadalce in jim privzgajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Zaključne podaje usmerjamo soigralcu v noge, napadalci si s prvim dotikom žoge že pripravljajo položaj za strel na vrata.

VAJA 28: igralna situacija 6:0 (zvezni igralci in napadalci iz formacije 1:4:3:3) z zaključno podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor in z zaključkom v vrata



Slika 37: Igralna situacija 6:0 z zaključno podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor in zaključkom v vrata

Vaja, s katero uigravamo zvezne igralce in napadalce in jim privzgjajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Zaključne podaje usmerjamo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor, napadalci si s prvim dotikom žoge že pripravljajo položaj za strel na vrata ali zaključujejo napad z enim dotikom.

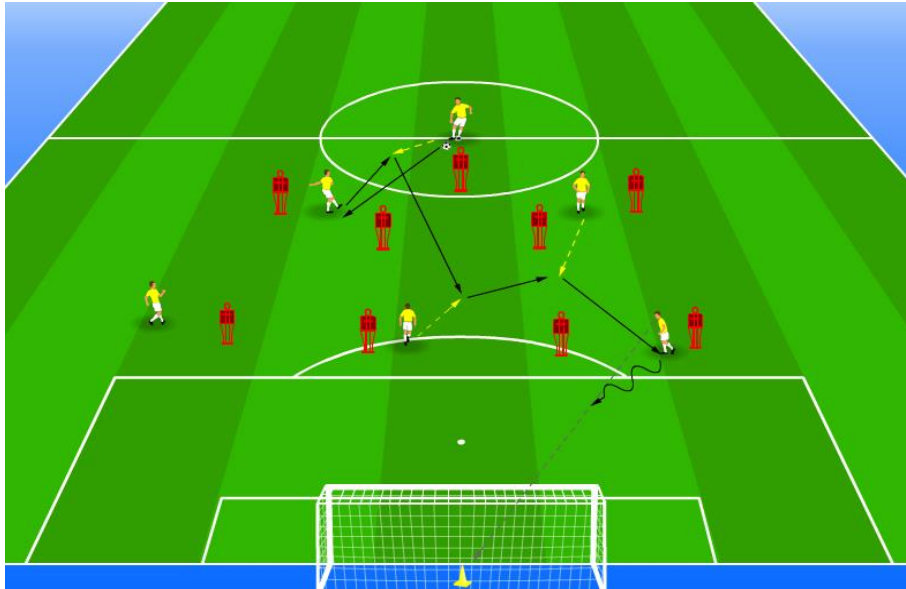
VAJA 29: igralna situacija 6:0 (zvezni igralci in napadalci iz formacije 1:4:3:3) z upoštevanjem principa »zadnjega medprostora«



Slika 38: Igralna situacija 6:0 z upoštevanjem principa »zadnjega medprostora«

Princip »zadnjega medprostora« pomeni, da ko se nekdo v zadnjem medprostoru z žogo v nogah obrne proti nasprotnikovemu голу, morajo napadalci v šprintu napadati prazen prostor za nasprotnikovo zadnjo linijo. Vsakič, ko je v zadnjem medprostoru možna podaja naprej, je to signal za napadalce, da ne iščejo več podaje v noge, ampak v prazen prostor za nasprotnikovo zadnjo linijo.

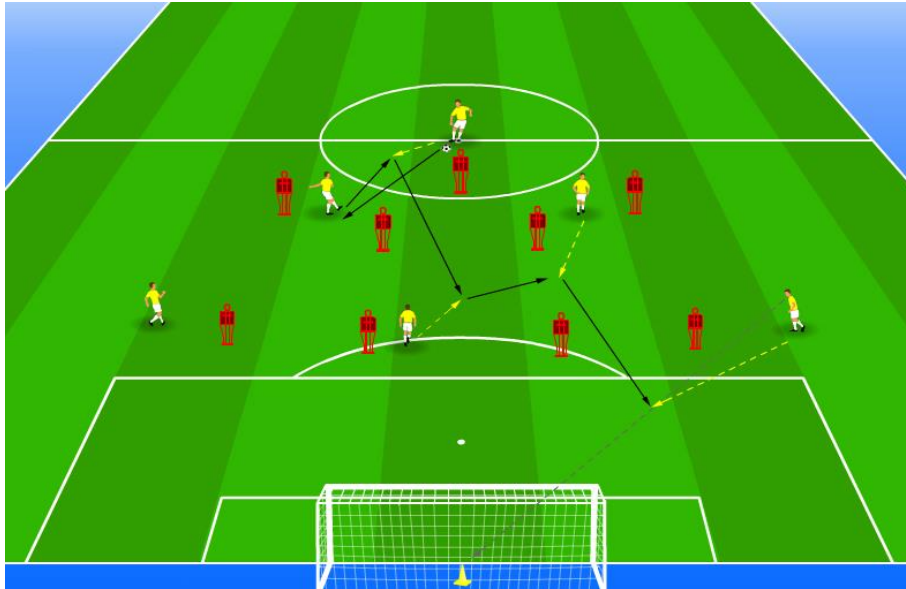
VAJA 30: igralna situacija 6:0 (zvezni igralci in napadalci iz formacije 1:4:3:3) s povratnimi podajami in podajami na tretjega ter zaključna podaja soigralcu v noge ter z zaključkom v vrata



Slika 39: Igralna situacija 6:0 s povratnimi podajami in podajami na tretjega ter zaključno podajo soigralcu v noge

Vaja, s katero uigravamo zvezne igralce in napadalce in jim privzgajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanja, sprejemov, podaj itd. Igralci izvajajo podaje, povratne podaje in podaje na tretjega. Zaključne podaje usmerjamo soigralcu v noge, napadalci si s prvim dotikom žoge že pripravljajo položaj za strel na vrata.

VAJA 31: igralna situacija 6:0 (zvezni igralci in napadalci iz formacije 1:4:3:3) s povratnimi podajami in podajami na tretjega ter z zaključno podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor in z zaključkom v vrata



Slika 40: Igralna situacija 6:0 s povratnimi podajami in podajami na tretjega ter zaključno podajo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor

Vaja, s katero uigravamo zvezne igralce in napadalce in jim privzgajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanja, sprejemov, podaj itd. Igralci izvajajo podaje, povratne podaje in podaje na tretjega. Zaključne podaje usmerjamo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor, napadalci si s prvim dotikom žoge že pripravljajo položaj za strel na vrata ali zaključujejo napad z enim dotikom.

VAJA 32: igralna situacija 3:2 + 3:2 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki na ena vrata (zvezni igralci in napadalci)



Slika 41: Igralna situacija 3:2 + 3:2 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki

Rumeni napadajo, rdeči se branijo. Rumeni zvezni igralci poskušajo izigrati dva rdeča in se priključiti rumenim napadalcem v zaključku napada (narediti številčno premoč). Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?« Zahtevnost stopnujemo od pasivnih do polaktivnih nasprotnikov. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, zamenjamo vloge.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 33: igralna situacija 3:2 + 3:4 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki na ena vrata (zvezni igralci in napadalci)



Slika 42: Igralna situacija 3:2 + 3:4 s pasivnimi/polaktivnimi nasprotniki

Rumeni napadajo, rdeči se branijo. Rumeni zvezni igralci poskušajo izigrati dva rdeča in se priključiti rumenim napadalcem v zaključku napada (narediti številčno premoč). Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?« Zahtevnost stopnjujemo od pasivnih do polaktivnih nasprotnikov. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, zamenjamo vloge.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

7.3 Igralne oblike

Izbira vaj

VAJA 34: igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat



Slika 43: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (1:1)



Slika 44: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (2:1)



Slika 45: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (3:2)



Slika 46: Igralna oblika iz 1:1 v 2:1 v 3:2 v 4:3 na dvoje vrat (4:3)

Pri tej vaji povezujemo prej naučene principe igre 1:1, 2:1 in 3:2. Igralcem razvijamo hitrost komunikacije, sprejemanja odločitev in izvedbe odločitev. Učimo jih iskati najkrajšo pot do nasprotnikovih vrat. Rdeči igralec začne z igro 1:1. Ko se zaključi igra 1:1, se vključi še en rumeni igralec, ki s svojim soigralcem naredi situacijo 2:1 na drugi gol. Ko se zaključi igra 2:1, se vključita dva rdeča igralca in naredita igro 3:2 in tako naprej.

7.3.1 Igralne oblike sredine

Igre sredine so odlično sredstvo za razvoj taktičnega načrta, ker zajemajo večino komunikacije, sprejemanja odločitev in izvedbo odločitev. So zelo podobne igri.

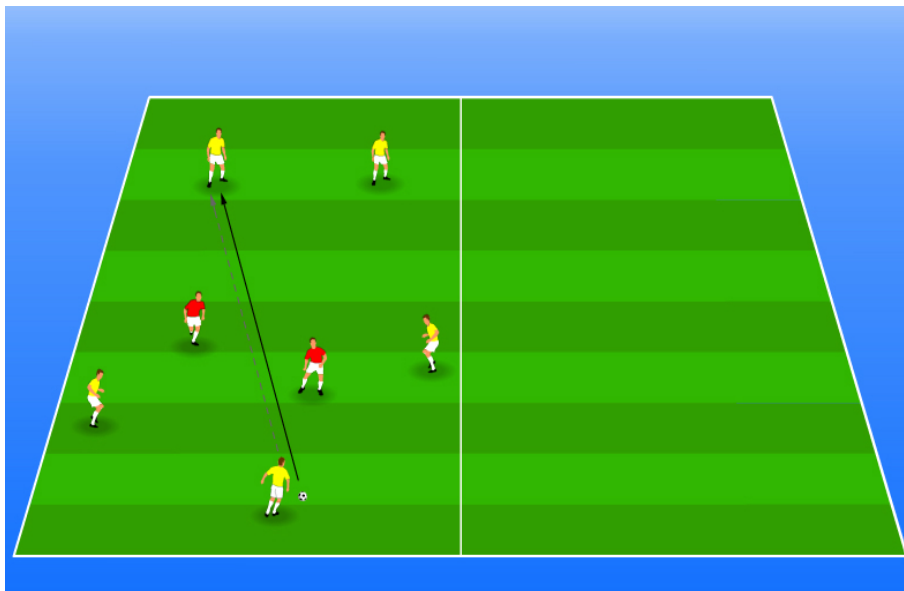
Izziv:

Igram sredine manjka smer, usmerjenost na nasprotnikov gol.

Rešitev:

V enostavnih igrah sredine treniramo princip usmerjenosti na nasprotnikov gol na način, da imajo igralci v vsakem trenutku za cilj podati v tistem trenutku najbolj oddaljenemu soigralcu. Ta soigralec predstavlja oddaljenega napadalca – številko 9 oziroma igralca, ki je najbližje nasprotnikovim vratom. Igralce učimo, da pred sprejemom žoge vedno gledajo v najbolj oddaljenega soigralca in se nato odločijo, ali mu je možno podati ali morajo poiskati drugo rešitev.

VAJA 35: igralna oblika sredine 5:2



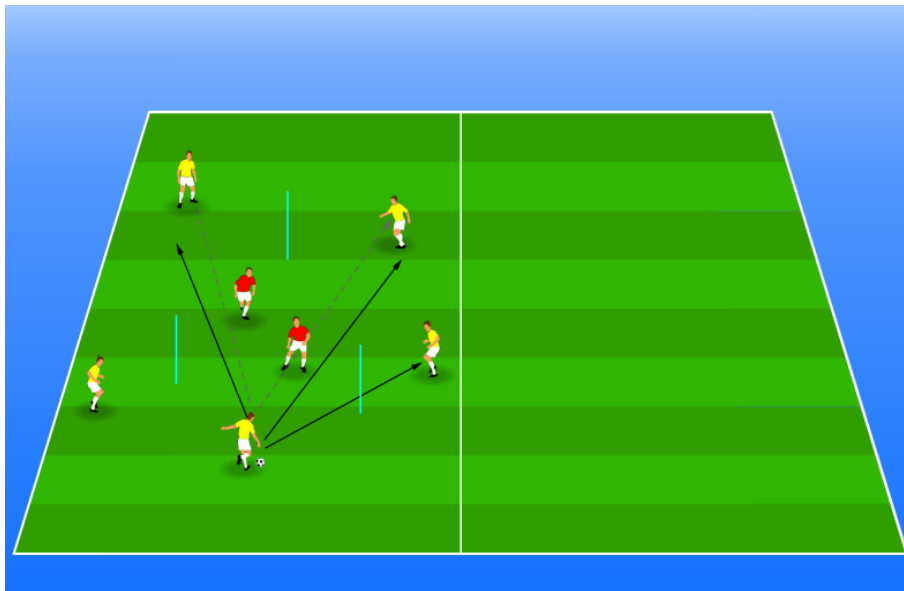
Slika 47: Igralna oblika sredine 5:2

V organizaciji igre želimo v vsakem trenutku imeti tri opcije za podajo: naprej, levo in desno. S tem ustvarjamo številčno premoč okrog žoge. Igralce učimo, da se odkrivajo na način, da dajejo igralcu z žogo vedno možnost za podajo naravnost, levo in desno. Igralec z žogo poskuša vedno

podati najbolj oddaljenemu soigralcu, ki v tistem trenutku predstavlja številko 9 (usmerjenost v sredino nasprotnikovega gola). Vsakič, ko igralec oceni, da je to možno, poda žogo najbolj oddaljenemu soigralcu. Najhitrejša pot do nasprotnikovega gola pa ne pomeni, da moramo z žogo siliti v globino. Igro v globino je treba pripraviti. Pri tej vaji poudarjamo tudi pomembnost »pomožne podaje«, ki odpre kanal za podajo v globino. »Pomožna podaja« je lahko vstran ali nazaj in povzroči to, da se branilec premakne in odpre pot ali kanal za neposredno podajo naprej. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanja, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanja iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 36: igralna oblika sredine 5:2 med palicami

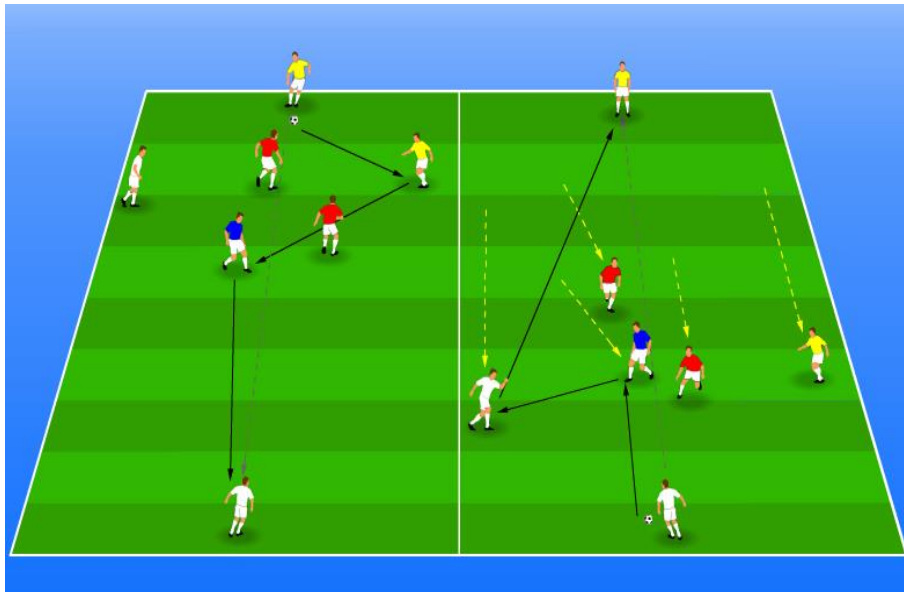


Slika 48: Igralna oblika sredine 5:2 med palicami

Podaja med palicami pomeni točko. V tej vaji poudarjamo pomembnost »pomožne podaje«, ki odpre pot ali kanal za podajo v globino (med dve palici). Cilj vaje je čim večkrat najti podajo med dvema palicama. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanja, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanja iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 37: igralna oblika sredine (2 + 2 + 1):2 (globina – globina)

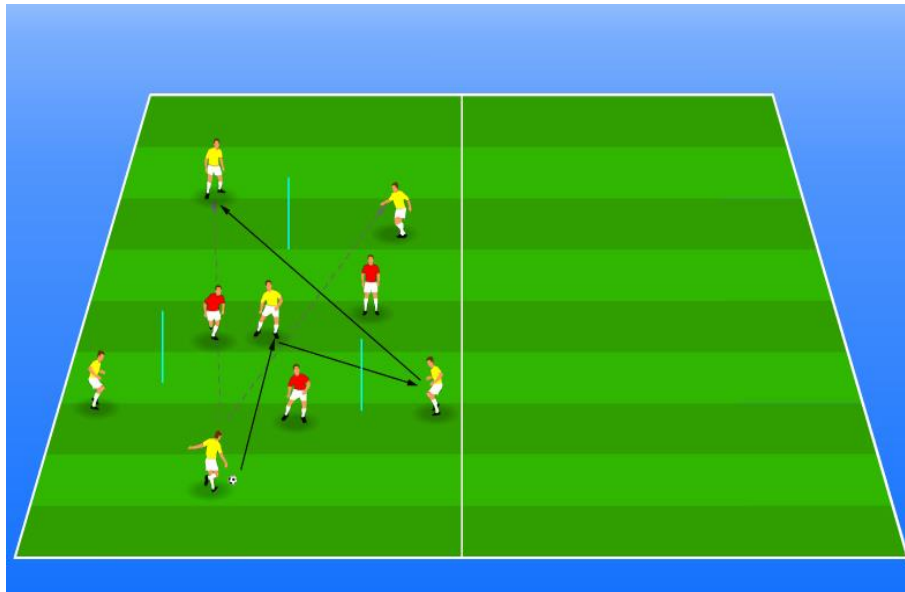


Slika 49: Igralna oblika sredine (2 + 2 + 1):2

Rumena igralca sodelujeta z belima igralcema in z modrim prostim igralcem. Ustvarijo igro 5:2. Igrišče je ozko in dolgo, kar ustvarja pogoje, da morajo igralci razmišljati o igri v globino (v igri je to smer proti nasprotnikovim vratom). V organizaciji igre želimo v vsakem trenutku imeti tri opcije za podajo: naprej, levo in desno. S tem ustvarjamo številčno premoč okrog žoge. Igralce učimo, da se odkrivajo na način, da dajejo igralcu z žogo vedno možnost za podajo naravnost, levo in desno. Igralec z žogo poskuša vedno podati najbolj oddaljenemu soigralcu, ki v tistem trenutku predstavlja oddaljenega napadalca ali številko 9 (usmerjenost v sredino nasprotnikovega gola). Vsakič, ko igralec oceni, da je to možno, poda žogo najbolj oddaljenemu soigralcu. Najhitrejša pot do nasprotnikovega gola pa ne pomeni, da moramo z žogo siliti v globino. Igro v globino je treba pripraviti. V tej vaji poudarjamo tudi pomembnost »pomožne podaje«, ki odpre kanal za podajo v globino. Takoj ko podaja v globino uspe, se najbližji igralci in prosti igralec priključijo »napadalcu« in mu ponudijo opcije za podaje. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 38: igralna oblika sredine 6:3 med palicami

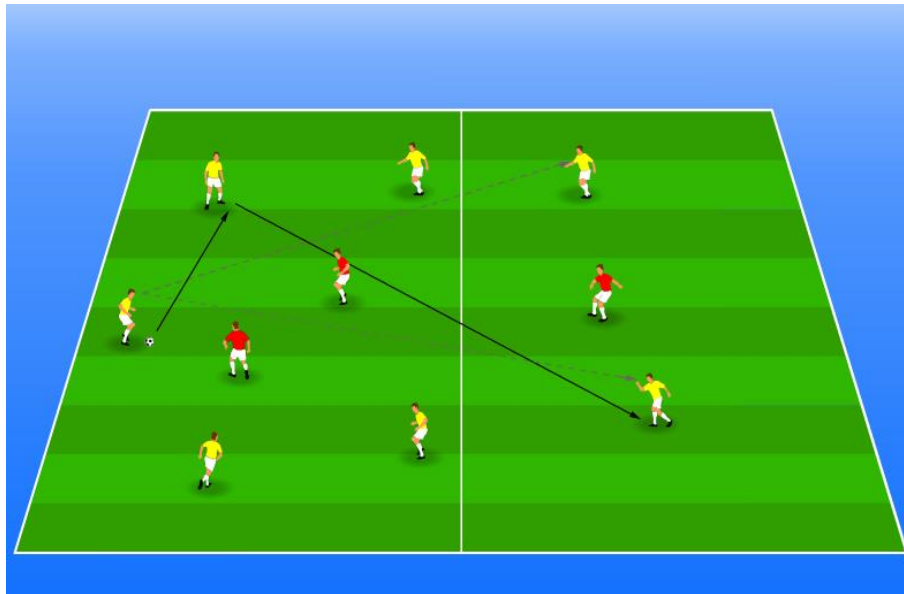


Slika 50: Igralna oblika sredine 6:3 med palicami

Pri tej vaji poskušamo ujeti še večji kontekst igre, ker se nasprotnik (rdeči) brani s tremi igralci. Rumeni poskušajo dobiti enega igralca v sredino, ki poskuša povezati igro kot zvezni igralec. Zopet nas zanima podaja med palicami do najbolj oddaljenega soigralca. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 39: igralna oblika sredine 5:2 + 2:1

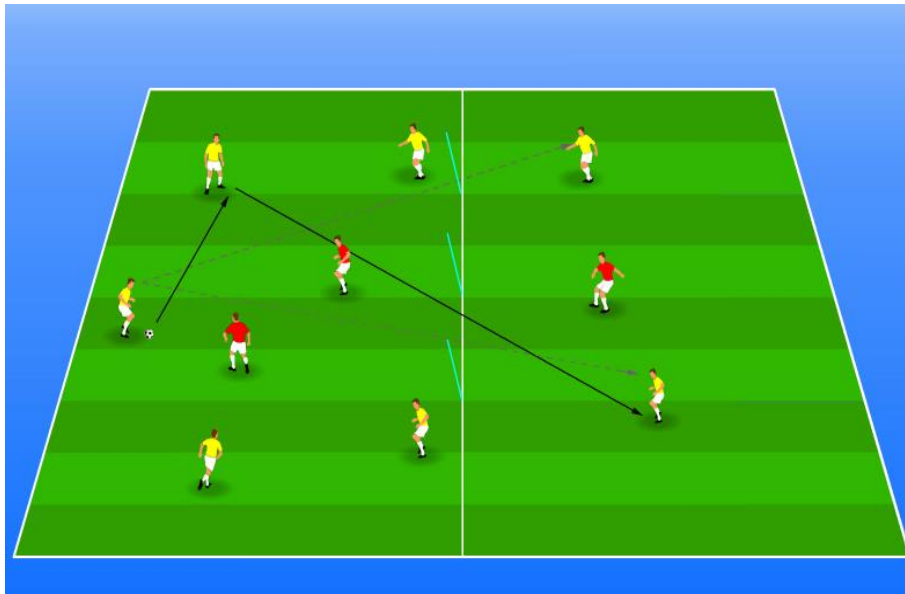


Slika 51: Igralna oblika sredine 5:2 + 2:1

V enem polju naredimo igro 5:2, v drugem pa 2:1. Cilj igre je, da rumeni žogo iz faze organizacije igre podajo enemu od oddaljenih napadalcev in se jima priključijo (naredijo številčno premoč). Eden od dveh rdečih branilcev se po podani žogi prestavi v sosednje polje in poskuša čim prej narediti igro 2:2 in tam odvzeti žogo. Od petih rumenih igralcev v organizaciji igre se po podaji v sosednje polje trije priključijo in poskušajo narediti številčno premoč ter žogo zopet podati na nasprotno stran najbolj oddaljenemu soigralcu. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 40: igralna oblika sredine 5:2 + 2:1 med palicami



Slika 52: Igralna oblika sredine 5:2 + 2:1 med palicami

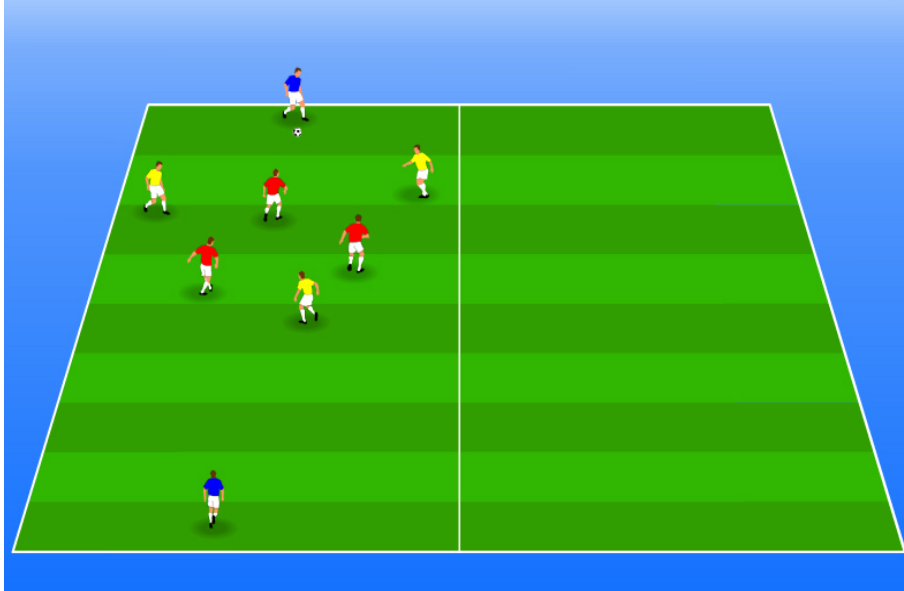
V enem polju naredimo igro 5:2, v drugem pa 2:1. Cilj igre je, da rumeni žogo iz faze organizacije igre podajo enemu od oddaljenih napadalcev in se jima priključijo (naredijo številčno premoč). Eden od dveh rdečih branilcev se po podani žogi prestavi v sosednje polje in poskuša čim prej narediti igro 2:2 in tam žogo odvzeti. Od petih rumenih igralcev v organizaciji igre se po podaji v sosednje polje trije priključijo in poskušajo narediti številčno premoč ter zopet žogo podati na nasprotno stran najbolj oddaljenemu soigralcu. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog. S palicami še otežimo smeri podaj, kar igralce v posesti žoge prisili k še aktivnejšemu odkrivanju.

7.3.2 Igralne oblike s prostimi igralci

Izbira vaj

VAJA 41: igralna oblika 2 + 3:3 (globina–globina)

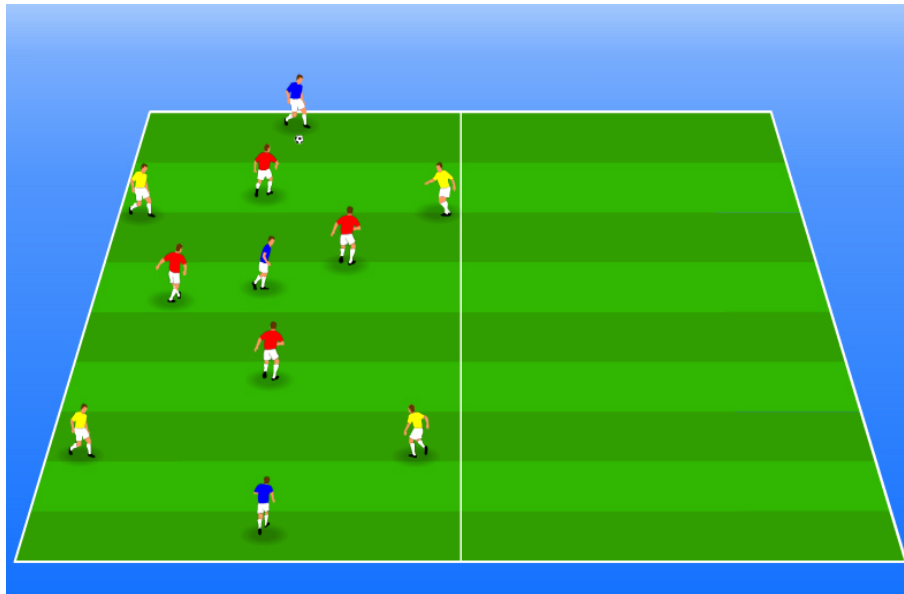


Slika 53: Igralna oblika 2 + 3:3

Ta vaja je primerna predvsem za uigravanje igralcev v zvezni vrsti. Dva prosta igralca sta zadolžena za držanje globine igrišča in v eno smer delujeta kot srednji branilec v organizaciji igre in srednji napadalec, ki je cilj v globini igrišča. Trije zvezni igralci se odkrivajo tam, kjer opazijo prazen prostor, in na način, da vidijo obe globini. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

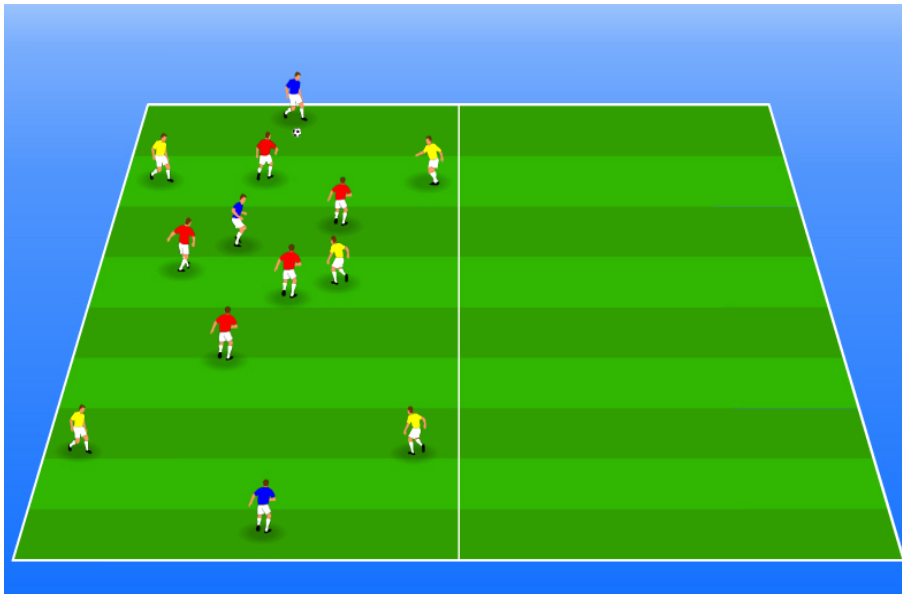
VAJA 42: igralna oblika 3 + 4:4 (globina–globina)



Slika 54: Igralna oblika 3 + 4:4

Ta vaja je primerna za uigravanje srednjih branilcev (modri) in zunanjih ali bočnih branilcev ter zunanjih ali krilnih napadalcev (rumeni). Dva prosta igralca sta zadolžena za držanje globine igrišča in delujeta kot srednja branilca. V organizaciji napada imata na vsaki strani dva bočna branilca in dva krilna napadalca. Še en prosti igralec deluje v sredini kot zvezni igralec. Bočna branilca skrbita za opciji levo in desno, krilna napadalca pa skrbita za globino ali igro med linijami. Prosti zvezni igralec skrbi za opcije okrog žoge in pretok do globine. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

VAJA 43: igralna oblika 3 + 5:5 (globina–globina)



Slika 55: Igralna oblika 3 + 5:5

Dva prosta igralca držita globino in v organizaciji igre delujeta kot srednji branilec in kot ciljni napadalec v globini igrišča. Še en prosti igralec deluje v sredini kot zvezni igralec. V organizaciji napada imata na vsaki strani dva zunanja ali bočna branilca in dva zunanja ali krilna napadalca ter še enega zveznega igralca v sredini. Zunanja branilca skrbita za opciji levo in desno, zunanja napadalca skrbita za globino ali igro med linijami. Prosti zvezni igralec in rumeni zvezni igralec skrbita za opcije okrog žoge in pretok do globine. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?«

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 44: igralna oblika V + 2:2 + 2 + 2:2 + V



Slika 56: Igralna oblika V + 2:2 + 2 + 2:2 + V



Slika 57: Igralna oblika V + 2:2 + 2 + 2:2 + V v dveh skupinah

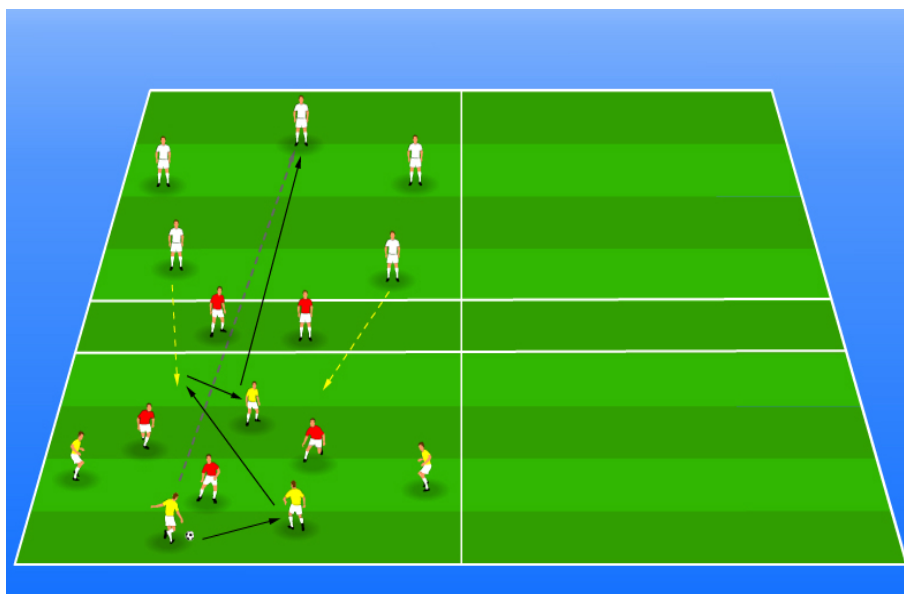
Igralna oblika, s katero želimo naučiti razumevanje številčne premoči v fazi napada in usmerjenosti na nasprotnikova vrata. Rumeni in rdeči igralci se lahko branijo le v svojih začetnih conah, napadajo pa v vseh conah. To navodilo nam olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada. Rumena branilca začeta z organizacijo igre, rdeča igralca aktivno pritisneta nanju. Če odvzameta žogo, gresta neposredno v gol. Rumena branilca poskušata podati oddaljenima napadalcema. Modra prosta zvezna igralca poskušata razumeti, kdaj se lahko odkrijeta višje in

kdaj nižje. Večji kot je pritisk na igralca z žogo, nižje se morata odkriti. Manj kot je pritiska na igralca žogo, višje se odkrijeta (bližje nasprotnikovim vratom). Podobno razmišljata rumena napadalca. Če mislita, da potrebujeta rumena branilca pomoč, se spustita nižje in obratno. Igra se zaključi s strelom na gol. Igralce vedno sprašujemo: »Kje je prostor?« Razumeti morajo, kje je najbolj primeren prostor za odkrivanje, da bodo lahko igrali čim bolj neposredno proti nasprotnikovemu голу.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog. Vajo lahko nadgradimo tako, da namesto prostih zveznih igralcev naredimo v srednjem polju igro 1:1 ali tudi 2:2.

7.3.3 Igralne oblike treh barv

VAJA 45: igralna oblika 5:3 + 2 + 5 (globina–globina)



Slika 58: Igralna oblika 5:3 + 2 + 5



Slika 59: Igralna oblika 5:3 + 2 + 5 s smermi odkrivanj

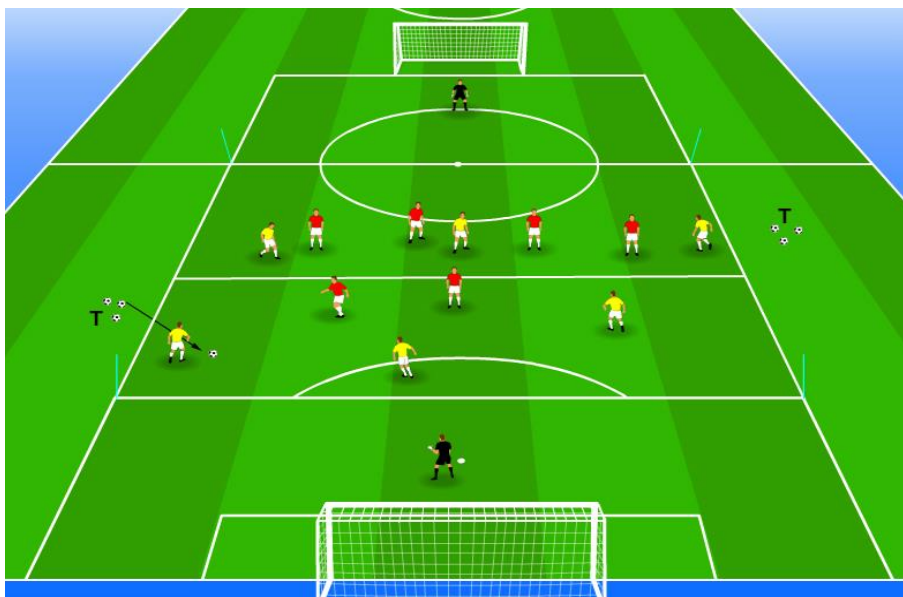
V enem polju igra pet rumenih proti trem rdečim igralcem. V srednjem pasu čakata še dva rdeča branilca, ki zapirata prostor za tremi rdečimi soigralci in poskušati zapirati linije podaj rumenih napadalcev proti beli ekipi. Beli igralci se po potrebi spuščajo nižje v polje rumenih igralcev, če želijo povečati številčno premoč okrog žoge. Rumena ekipa poskuša najti najbolj neposredno podajo proti najbolj oddaljenim belim igralcem in obratno. Ko jim uspe igro prenesti v zgornje polje, se dva rdeča igralca iz srednjega pasu in eden iz prvega polja prestavijo v zgornje polje in poskušajo ustvariti pritisk proti žogi, ko bela ekipa še nima velike številčne premoči. Obratno se poskušajo beli čimprej organizirati tudi s pomočjo rumenih igralcev in ustvariti številčno premoč ter pogoje za čim hitrejšo igro v drugo globino igrišča. Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

7.4 Vodena igra

Z vodeno igro učimo igralce razumevanja faz in podfaz nogometne igre v skladu z modelom igre. Na primer: ena ekipa se fokusira na fazo napada in trenutek izgubljene žoge (prehod iz faze napada v fazo obrambe) ter to ponavlja. Druga ekipa se osredotoča predvsem na fazo obrambe in na trenutek osvojene žoge (prehod iz faze obrambe v fazo napada) ter to ponavlja. Ko dosežemo zadovoljiv učinek, vloge zamenjamo.

Izbira vaj

VAJA 46: vodena igra V + 6:6 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)



Slika 60: Vodena igra V + 6:6 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)

Z vodeno igro V + 6:6 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1) dobimo več ponovitev različnih tipičnih in atipičnih situacij iz igre na določenem igralnem mestu. Rumeni napadajo v formaciji 1:3:3 in se branijo v 1:5:1 (iz 1:4:3:3), rdeči se branijo in napadajo v formaciji 1:4:2 (iz 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1).

Na primer: levi napadalec naredi več ponovitev sodelovanja v krajšem času in na zožanem prostoru s svojim levim zveznim igralcem, srednjim zveznim igralcem in srednjim napadalcem proti nasprotnikovi postavitvi, s katero se bo srečeval na naslednji tekmi. Tako igralci razvijajo verbalno in neverbalno komunikacijo (avtomatizme sodelovanja). V krajšem času se večkrat soočajo s podobnim prostorom in podobnimi situacijami, ki se jim bodo dogajale na tekmi.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

Izziv:

Igralne oblike na zmanjšanem prostoru so odlično sredstvo za igranje s »časovno-prostorskim pritiskom«. Z njimi ustvarjamo pogoje, da morajo igralci hitreje razmišljati in se odločati. Težava igralnih oblik na zmanjšanih prostorih pa je, da ne upoštevajo običajnih, polnih mer igrišča. Ker je naš cilj iskanje najkrajše poti do nasprotnikovih vrat, si želimo, da napadalci napadajo prostor

za hrbtom branilcev vsakič, ko je to možno. Če je ta prostor prekratek, se zgodi, da se igralci ne odločajo za šprint v prazen prostor za nasprotnikovo obrambo in se začnejo odkrivati s hrbtom obrnjenim proti nasprotnikovemu голу. Tega jim ne želimo privzgajati.

Rešitev:

Gol rdeče ekipe umaknemo za 20 m nazaj, igro rumene ekipe in branjenje rdeče ekipe pa začnemo na enaki točki. Tako dobijo rumeni napadalci več globine v napadu in igralce lažje spodbujamo, da izkoriščajo prostor za vtekanje za rdečo obrambno linijo.

VAJA 47: vodena igra V + 6:6 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)



Slika 61: Vodena igra V + 6:6 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)

Rumeni napadajo v formaciji 1:3:3 in se branijo v 1:5:1 (iz 1:4:3:3), rdeči se branijo v formaciji 1:4:2 in napadajo v 1:3:3 (iz 1:3:5:2).

Ko učimo hitrost usmerjene igre proti vratom nasprotnika, smo pozorni na komunikacijo (strukturo), sprejemanje odločitev (razumevanje igre, prostora, itd.) in izvedbo odločitev (tehnično izvedbo). Struktura: igralce opozarjamo, da poskušajo v vsakem trenutku držati optimalne razdalje. Razumevanje igre: igralca z žogo učimo usmerjenosti in ideje v najbolj neposredno pot/podajo proti sredini nasprotnikovih vrat. Napadalci razmišljajo, kako se bodo odkrili, da lahko dobijo podajo, ki jih bo poslala najbolj neposredno proti vratom nasprotnika. Ob tem morajo vedeti, kdaj je takšna podaja možna («odprta žoga», igralec z žogo ni pod

pritiskom nasprotnika in lahko igra naprej). Če takšna podaja ni možna («zaprta žoga», igralec z žogo je pod pritiskom nasprotnika in ne more igrati naprej), se morajo odkriti nižje. Igralci nenehno razmišljajo, kdaj se lahko odkrijejo višje in kdaj nižje. To razumevanje in spremembe gibanja morajo izvajati in ponavljati vsakič, ko se situacija spremeni. Tehnična izvedba: učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 48: vodena igra V + 8:8 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)



Slika 62: Vodena igra V + 8:8 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)

Z vodeno igro V + 8:8 + V se še bolj približamo igri 11:11. Rumeni napadajo v formaciji 1:2:3:3 in se branijo v 1:2:5:1 (iz 1:4:3:3, manjkata bočna branilca), rdeči se branijo in napadajo v formaciji 1:4:3:1 (iz 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1, manjkata zadnja zvezna igralca). Želimo dobiti več ponovitev različnih tipičnih in atipičnih situacij iz igre na določenem igralnem mestu. Tako igralci razvijajo verbalno in neverbalno komunikacijo (avtomatizme sodelovanja). V krajšem času se večkrat soočajo s podobnim prostorom in podobnimi situacijami, ki se jim bodo dogajale na tekmi.

Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo v svoj kazenski prostor, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje.

Ko dosežemo zadovoljiv transfer, umaknemo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v obeh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod (tudi v 16m prostoru).

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 49: vodena igra V + 8:8 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)



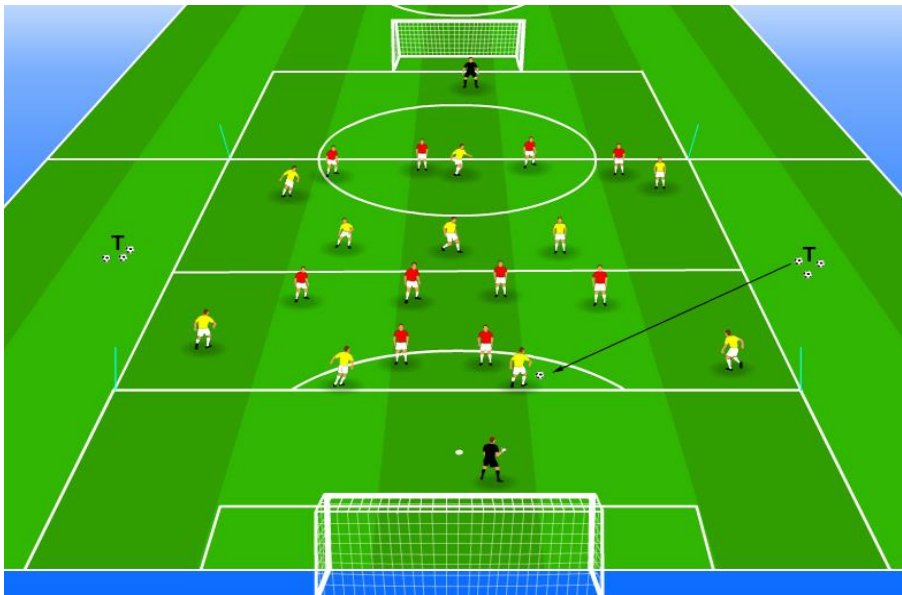
Slika 63: Vodena igra V + 8:8 + V (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)

Rumeni napadajo v formaciji 1:2:3:3 in se branijo v 1:2:5:1 (iz 1:4:3:3, manjkata bočna branilca), rdeči se branijo v 1:5:1:2 in napadajo v formaciji 1:3:3:2 (iz 1:3:5:2, manjkata dva zvezna igralca). Želimo dobiti več ponovitev različnih tipičnih in atipičnih situacij iz igre na določenem igralnem mestu. Tako igralci razvijajo verbalno in neverbalno komunikacijo (avtomatizme sodelovanja). V krajšem času se večkrat soočajo s podobnim prostorom in podobnimi situacijami, ki se jim bodo dogajale na tekmi.

Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo v svoj kazenski prostor, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, umaknemo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v obeh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod (tudi v 16m prostoru).

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

**VAJA 50: vodena igra V + 10:10 + V v dveh conah na skrajšanem in zoožanem igrišču
(simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2)**

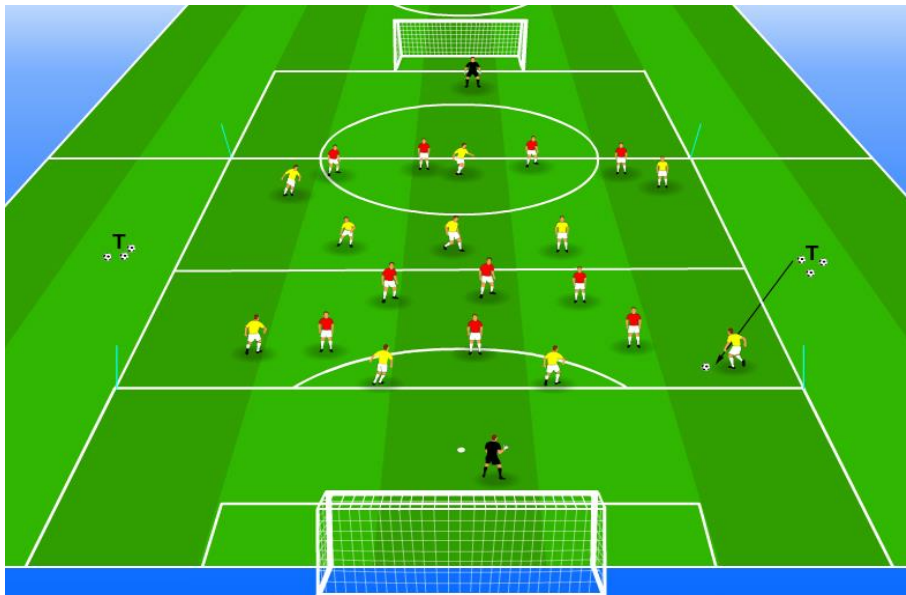


Slika 64: Vodena igra V + 10:10 + V v dveh conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2)

Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo v svoj kazenski prostor, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje. Ko dosežemo zadovoljliv transfer, umaknemo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v obeh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod (tudi v 16m prostoru).

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 51: vodena igra V+10:10+V v dveh conah na skrajšanem in zoožanem igrišču (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:3:3)

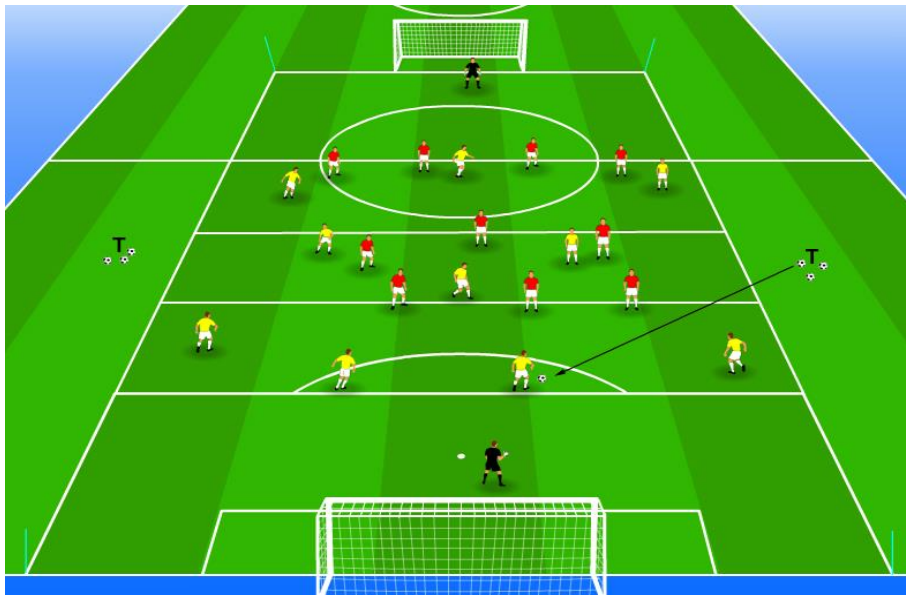


Slika 65: Vodena igra V + 10:10 + V v dveh conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:3:3)

Vajo naredimo v dveh conah, kjer sodeluje dvakrat 11 igralcev. V prvi coni so štirje rumeni branilci in trije rdeči zvezni igralci ter trije rdeči napadalci, v drugi coni so trije rumeni zvezni igralci in trije rumeni napadalci ter štirje rdeči branilci. Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo v svoj kazenski prostor, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, umaknemo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v vseh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod (tudi v 16m prostoru).

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 52: vodena igra V + 10:10 + V v treh conah na skrajšanem in zoožanem igrišču (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:3:3)



Slika 66: Vodena igra V + 10:10 + V v treh conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:3:3)

Vajo naredimo v treh conah, kjer sodeluje dvakrat 11 igralcev. V prvi coni so štiri rumeni branilci in trije rdeči napadalci, v srednji coni po trije zvezni igralci iz vsake ekipe in v zgornji coni trije rumeni napadalci in štiri rdeči branilci. Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo v svoj kazenski prostor, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, umaknemo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v vseh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod (tudi v 16 m prostoru).

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

**VAJA 53: vodena igra V + 10:10 + V v štirih conah na skrajšanem in zoožanem igrišču
(simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)**



Slika 67: Vodena igra V + 10:10 + V v štirih conah (simulacija 1:4:3:3 proti 1:3:5:2)

Vajo naredimo v štirih conah, kjer sodeluje dvakrat 11 igralcev. V prvi coni so štirje rumeni branilci in dva rdeča napadalca, v drugi coni je pet rdečih zveznih igralcev, v tretji coni so trije rumeni zvezni igralci, v četrti coni so trije rumeni napadalci in trije rdeči branilci. Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo v svoj kazenski prostor, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, umaknemo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v vseh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod (tudi v 16 m prostoru).

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 54: vodena igra V + 10:10 + V na celotnem igrišču (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)



Slika 68: Vodena igra V + 10:10 + V na celotnem igrišču (simulacija 1:4:3:3 proti 1:4:4:2 ali 1:4:2:3:1)

Z vodeno igro 11:11 učimo igralce razumevanja faz in podfaz nogometne igre v skladu z modelom igre. Na primer: ena ekipa se osredotoča predvsem na fazo napada in trenutek izgubljene žoge (prehod iz faze napada v fazo obrambe) ter to ponavlja. Druga ekipa se osredotoča na fazo obrambe in na trenutek osvojene žoge (prehod iz faze obrambe v fazo napada) ter to ponavlja. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, vloge zamenjamo. Uporabljamo jo za uigravanje in razvijanje svojega modela igra ter za pripravo na nasprotnika.

Ko učimo hitrost usmerjene igre proti vratom nasprotnika, smo pozorni na prepoznavanje skupne ideje za igro, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev. Razporeditev igralcev: igralce opozarjamo, da poskušajo v vsakem trenutku držati optimalne razdalje. Sprejemanje odločitev: igralca z žogo učimo usmerjenosti in ideje za najbolj neposredno pot/podajo proti sredini nasprotnikovih vrat. Napadalci razmišljajo, kako se bodo odkrili, da lahko dobijo podajo, ki jih bo poslala najbolj neposredno proti vratom nasprotnika. Ob tem morajo vedeti, kdaj je takšna podaja možna (»odprta žoga«, igralec z žogo ni pod pritiskom nasprotnika in lahko igra naprej). Če takšna podaja ni možna (»zaprta žoga«, igralec z žogo je pod pritiskom nasprotnika in ne more igrati naprej), se morajo odkriti nižje. Igralci nenehno razmišljajo, kdaj se lahko odkrijejo višje in kdaj nižje. To razumevanje in spremembe gibanja morajo izvajati in ponavljati vsakič, ko

se situacija spremeni. Izvedba odločitev: učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj.

Igra (tekma)

Z igro 11:11 zaključujemo glavni del treninga, kjer kot trenerji več gledamo in manj govorimo. Želimo videti, kakšen je bil transfer vsebine treninga v igro. Navodila so krajša in usmerjena v to, da igralcem pomagamo priti do točke, ko situacije v igri razumejo in rešujejo sami.

8 ZAKLJUČEK

Namen diplomskega dela je bil predstaviti različni metodologiji razvijanja usmerjene igre proti vratom nasprotnika v fazi napada in v prehodu iz faze obrambe v fazo napada. Metodologijo prevladujoče slovenske trenerske doktrine v povezavi z zakonitostmi metodologije, ki jo razvijamo pri članskemu moštvu NK Bravo. Ugotovljeno je bilo, da je imelo povečanje količine metode igre v trenažnem procesu pozitivne učinke na učinkovito iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika in razumevanje igre igralcev članskega moštva NK Bravo. Razvijanje in oblikovanje vaj, ki vsebujejo prepoznavanje skupne ideje, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev, sta se izkazala kot dobra. V nogometu se časovno-prostorski pritisk nasprotnikov iz leta v leto povečuje, časa in prostora za odločitve je vedno manj, zato smo povečevali količino vaj, ki igralcem skrajšujejo čas in prostor za odločitve med igro, ter vaj, ki so usmerjene na nasprotnikova vrata. Povečali smo intenzivnost v vseh vajah, postopno dvigujemo tudi časovne intervale posameznih visoko intenzivnih vaj.

V klubu smo imeli v preteklem triletnem obdobju relativno stalnost igralskega in trenerskega kadra, ki je prispevala k uigranosti moštva. Veliko igralcev trenutnega članskega moštva je šlo skozi 4-letni kadetsko-mladinski cikel. Profil večine igralcev ustreza takšni usmeritvi modela igre. Okrepitev smo kadrovali glede na karakterne lastnosti in igralsko kakovost, ki je primerna za hitro in usmerjeno igro proti nasprotnikovim vratom. V prestopnem roku so nas zapustili trije ključni napadalno usmerjeni igralci, ki so v takšnem načinu igre predstavljali dodano vrednost za moštvo. Čas bo pokazal, ali bomo z novimi igralci podobno uspešni. Metode dela in sredstva za uresničevanje taktičnega načrta bomo vseskozi analizirali in nadgrajevali.

Glede na razvojne trende sodobnega nogometa je razvidno, da si v Sloveniji želimo več moštev, ki bi v fazi napada želela razvijati hitrost usmerjene igre proti vratom nasprotnika, in igralcev, ki bi boljše razumeli igro, bili boljši odločevalci in bili bolj usmerjeni na nasprotnikov gol. Upamo, da bo diplomsko delo lahko pomagalo slovenskim trenerjem v iskanju rešitev za uresničevanje taktičnega načrta moštva in pri razvoju mladih igralcev.

9 LITERATURA IN VIRI

1. Elsner, B. (2004). Nogomet. Teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Hamilton, J. (2016). Raymond Verheijen's Football action model. Pridobljeno s <https://thesefootballtimes.co/2016/08/01/raymond-verheijens-football-action-theory/>
3. Pascual, J. (2013). Coaching Spanish Soccer. World Class Coaching.
4. Pocrnjič, M. (2011). Kondicijska priprava nogometašev. Skripta.
5. Pocrnjič, M. (2016). Teorija in metodika taktike. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Verdenik, Z. (1999). Model igre slovenske nogometne reprezentance. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Verdenik, Z. (2010). Metodika učenja igre v napadu. Ljubljana: ZNTS.
8. Zupan, B. (2010). Graditev usklajenega kontinuiranega napada z nogometnim moštvom v postavitvi 1:4:3:3. Diplomsko delo. Koper: Nogometna Zveza Slovenije.
9. Zupan, B. (2016). Od igre do igre: razvojna pot nogometaša od 5. do 19. leta: strokovni priročnik Nogometne zveze Slovenije. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
10. Watson, C. (2017). 571 Amazing Soccer Quotes. Pridobljeno s <https://www.soccercoachingpro.com/soccer-quotes/>

10 PRILOGA

10.1 Priloga 1: Predstavitveni trening za pridobitev naziva trener UEFA PRO

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

Trenerska šola prof. Branko Elsner

DIPLOMA UEFA PRO

TRENING SKUPINSKE IN MOŠTVENE TAKTIKE HITROSTI USMERJENE IGRE PROTI VRATOM NASPROTNIKA S Poudarkom NA SMERI VTEKANJ IN SMERI ZAKljučNE PODAJE

PREDSTAVITVENI TRENING ZA PRIDOBITEV NAZIVA

TRENER UEFA PRO

MENTOR

prof. Branko Zupan

RECENZENT

prof. Iztok Kavčič

ČLAN KOMISIJE

prof. Brane Elsner

AVTOR DELA

Dejan Grabić

LJUBLJANA, 2020

DAN IN DATUM: petek, 16. 10. 2020	ČAS IN TRAJANJE: 10:00, 100 minut	LOKACIJA: Stadion ŽAK, naravna trava
RANG/KATEGORIJA TEKMOVANJA: Prva liga Telekom Slovenije PLTS/člani	CIKEL: tekmovalno obdobje ŠTEVILKA MIKROCIKLA: 9 ŠTEVILKA TRENINGA: 49	TIP TRENINGA: Taktika – skupinska in moštvena taktika v napadu

VSEBINA TRENINGA	ČASOVNA RAZPOREDITEV	
SKLOP VAJ 1: vaje za dvig telesne temperature, vaje za koordinacijo, dinamične gimnastične vaje, vaje za propriocepcijo in vaje za stabilizacijo telesa	20 minut	UVODNI DEL
VAJA 2: dinamična – situacijska tehnika z zaključkom na vrata	20 minut	
VAJA 3: igralna oblika V + 10:10 + V na dvoje vrat (igra med linijami)	25 minut	GLAVNI DEL
VAJA 4: vodena igra 11:11 na dvoje vrat	20 minut	
VAJA 5: Situacijska/dinamična tehnika z zaključkom na vrata po igralnih položajih.	15 minut	ZAKLJUČNI DEL

Glavni cilj treninga:

Hitrost usmerjene igre proti vratom nasprotnika s poudarkom na smeri vtekanj in smeri zaključne podaje.

Podcilji treninga:

Ustvarjanje številčne premoči v napadu.

Učinkovito iskanje najkrajše poti proti vratom nasprotnika v napadu (logika podaj in odkrivanj: izza/preko linij, vmes, na stran).

Učenje usklajenosti pri smeri vtekanj v prazen prostor in smeri zaključnih podaj.

Uvodni del: trajanje 40 minut

SKLOP VAJ 1: vaje za dvig telesne temperature, vaje za koordinacijo, dinamične gimnastične vaje, vaje za propriocepcijo in vaje za stabilizacijo telesa

TRAJANJE: 20 minut

OPIS VAJ: Vaje, s katerimi poskrbimo za postopen dvig telesne temperature, za pripravo telesa za kasnejše bolj intenzivne napore. Vaje za koordinacijo, dinamične gimnastične vaje, vaje za propriocepcijo in vaje za stabilizacijo telesa zaključujemo z elementi elementarne tehnike in posamične taktike igre v napadu.

VAJA 2: dinamična – situacijska tehnika z zaključkom na vrata



TRAJANJE: 5 minut

OPIS VAJE: Vaja, s katero privzgajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Zaključne podaje usmerjamo soigralcu v noge, napadalci si s prvim dotikom žoge že pripravljajo položaj za strel na vrata.



TRAJANJE: 5 minut

OPIS VAJE: Vaja, s katero privzgajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Zaključne podaje usmerjamo vtekajočemu soigralcu v prazen prostor, napadalci si s prvim dotikom žoge že pripravljajo položaj za strel na vrata.



TRAJANJE: 10 minut

OPIS VAJE: Vaja, s katero privzgjajamo usmerjenost igre proti nasprotnikovim vratom. Igralci se odkrivajo na način, da je pogled usmerjen v nasprotnikov gol, hrbet obrnjen tako, da vidi podajalca in najbolj oddaljenega soigralca ali gol zato, da je lahko vsak sprejem usmerjen neposredno v sredino nasprotnikovih vrat. Učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemov, podaj itd. Dodamo pasivne nasprotnike, ki jih morajo igralci z žogo izigrati čim bolj usmerjeno proti sredini nasprotnikovih vrat. Zaključne podaje usmerjamo ali soigralcu v noge ali vtekajočemu soigralcu v prazen prostor, napadalci si s prvim dotikom žoge že pripravljajo položaj za strel na vrata.

Glavni del: trajanje 45 minut

VAJA 3: igralna oblika V + 10:10 + V na dvoje vrat (igra med linijami)



TRAJANJE: 10 minut

OPIS VAJE: Vajo naredimo v štirih conah, kjer sodeluje dvakrat 11 igralcev. V prvi coni so štirje rumeni branilci in trije rdeči napadalci, v drugi coni so trije rdeči zvezni igralci, v tretji coni so trije rumeni zvezni igralci, v četrti coni so trije rumeni napadalci in štirje rdeči branilci. Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo za linijo svoje obrambne cone, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje. Igralce, ki imajo žogo v posesti, spodbujamo, da se vedno usmerijo proti najbolj oddaljenemu soigralcu in razmišljajo, če mu lahko žogo podajo. Naslednja ideja je podaja med linijami, zadnja pa podaja okrog. Smer zaključne podaje in smer vtekanj na zaključne podaje označimo s klobučkoma za linijama obrambnih con. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, spremenimo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v vseh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.



TRAJANJE: 15 minut

OPIS VAJE: Vajo naredimo v dveh conah, kjer sodeluje dvakrat 11 igralcev. V prvi coni so štirje rumeni branilci, trije rdeči napadalci in trije rdeči zvezni igralci, v drugi coni so trije rumeni zvezni igralci, trije rumeni napadalci in štirje rdeči branilci. Tako je časovno-prostorski pritisk na igralce z žogo večji. Navodilo je, da se lahko igralci branijo le v svojih začetnih conah in se na začetku ne vračajo za linijo svoje obrambne cone, napadajo pa povsod. To navodilo igralcem olajša ustvarjanje številčne premoči v fazi napada in učenje razumevanja usmerjenega odkrivanja, kdaj nižje in kdaj višje. Igralce, ki imajo žogo v posesti, spodbujamo, da se vedno usmerijo proti najbolj oddaljenemu soigralcu in razmišljajo, če mu lahko žogo podajo. Naslednja ideja je podaja med linijami, zadnja pa podaja okrog. Smer zaključne podaje in smer vtekanj na zaključne podaje označimo s klobučkoma za linijama obrambnih con. Ko dosežemo zadovoljiv transfer, spremenimo navodilo in igralcem naročimo, da se branijo in napadajo v vseh conah. Na koncu se branijo in napadajo povsod.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

VAJA 4: vodena igra 11:11 na dvoje vrat



TRAJANJE: 20 minut

OPIS VAJE: Z vodeno igro 11:11 učimo igralce razumevanja faz in podfaz nogometne igre v skladu z modelom igre. Na primer: ena ekipa se osredotoča predvsem na fazo napada in trenutek izgubljene žoge (prehod iz faze napada v fazo obrambe) ter to ponavlja. Druga ekipa se osredotoča na fazo obrambe in na trenutek osvojene žoge (prehod iz faze obrambe v fazo napada) ter to ponavlja. Ko dosežemo zadovoljliv transfer, vloge zamenjamo.

Uporabljamo jo za uigravanje in razvijanje svojega modela igra ter za pripravo na nasprotnika. Ko učimo hitrost usmerjene igre proti vratom nasprotnika, smo pozorni na prepoznavanje skupne ideje za igro, sprejemanje odločitev in izvedbo odločitev. Razporeditev igralcev: igralce opozarjamo, da poskušajo v vsakem trenutku držati optimalne razdalje in ustvarjajo številčno premoč okrog žoge. Sprejemanje odločitev: igralca z žogo učimo usmerjenosti in ideje za najbolj neposredno pot/podajo proti sredini nasprotnikovih vrat. Napadalci razmišljajo, kako se bodo odkrili, da lahko dobijo podajo, ki jih bo poslala najbolj neposredno proti vratom nasprotnika. Ob tem morajo vedeti, kdaj je takšna podaja možna («odprta žoga«, igralec z žogo ni pod pritiskom nasprotnika in lahko igra naprej). Če takšna podaja ni možna («zaprta žoga«, igralec z žogo je pod pritiskom nasprotnika in ne more igrati naprej), se morajo odkriti nižje. Igralci

nenehno razmišljajo, kdaj se lahko odkrijejo višje in kdaj nižje. To razumevanje in spremembe gibanja morajo izvajati in ponavljati vsakič, ko se situacija spremeni. Igralce, ki imajo žogo v posesti, spodbujamo, da se vedno usmerijo proti najbolj oddaljenemu soigralcu in razmišljajo, če mu lahko žogo podajo. Naslednja ideja je podaja med linijami, zadnja pa podaja okrog. Izvedba odločitev: učimo položaj, trenutek, smer in hitrost odkrivanj, sprejemanj in podaj.

Vseskozi učimo logiko podaj in odkrivanj iz našega modela igre: preko/izza, vmes, okrog.

Zaključni del: trajanje 15 minut

VAJA 5: Situacijska/dinamična tehnika z zaključkom na vrata po igralnih položajih.

a.) Zaključni streli napadalcev



d.) Zaključni streli zveznih igralcev z razdalje



TRAJANJE: 15 minut

OPIS VAJE: Igralce razporedimo po igralnih mestih, dvakrat 11 igralcev proti enim vratom. Delamo izmenično, najprej ena ekipa enajstih in nato druga. Intenzivnost dela se postopoma zmanjšuje.

- a.) Zvezni igralci vodijo žogo in jo podajo napadalcem, ki si s kratkim gibanjem ustvarijo prostor za sprejem žoge v noge ali v prazen prostor čim bolj neposredno proti sredini nasprotnikovih vrat in zaključijo vajo s strelom na vrata.
- b.) Po treh strelih na vrata sledi dolga diagonalna podaja srednjega branilca desnemu zunanemu branilcu. Zunanji branilec je pozoren na usmerjenost prvega dotika proti sredini nasprotnikovih vrat. Sledi predložek z desnega bočnega položaja. Trije napadalci, ki so prej zaključevali s streli na vrata, zdaj vtekajo eden na prvo vratnico, drugi na drugo vratnico in tretji v srednji prostor med 11-imi in 16-imi metri ter zaključujejo napad s strelom na vrata. Tista dva, ki napada ne zaključujeta, se postavljata na odbite žoge in zaključujeta morebitne odbitke.

- c.) Po predlošku z desne strani sledi dolga diagonalna podaja drugega srednjega branilca levemu zunanjemu branilcu. Zunanji branilec je pozoren na usmerjenost prvega dotika proti sredini nasprotnikovih vrat. Sledi predložek z levega bočnega položaja. Trije napadalci, ki so prej zaključevali s streli po predlošku z desne strani, zdaj vtekajo eden na prvo vratnico, drugi na drugo vratnico in tretji v srednji prostor med 11-imi in 16-imi metri ter zaključujejo napad s strelom na vrata. Tista dva, ki napada ne zaključujeta, se postavljata na odbite žoge in zaključujeta morebitne odbitke.
- d.) Zvezni igralci zaključujejo napad s streli z razdalje. Zunanja zvezna igralca vtekata na povratno podajo, ki jo dobita od trenerja, srednji zvezni igralec pa zaključuje napad z vodenjem in strelom z razdalje ali pa s strelom z razdalje po dvojni podaji z napadalcem.