

DNTG	Trener: Predrag Vasić	Selekcija: U15+	Zap.št.treninga:	Datum:
Igrišče: ŠP Kranj				21.1.2017
Št. igralcev/ vratarjev: 10+2		Čas trajanja treninga: 90 min		
Rekviziti: 4 m. nogometna vrata, 2 s. nogometna vrata, nogometna vrata 4 stožci ali količki in 10 žog.				

OSNOVNI/ GRADITVENI, STORILNOSTNI TRENING - U15+:

VSEBINA TRENINGA/ UČNA ENOTA:

PREHOD IZ FAZE OBRAMBE V FAZO NAPADA PREKO VRATARJA

Metodična stopnja učnega procesa:

- Učenje/ utrjevanje/ izpopolnjevanje
- TEHNIKE: 1 - 2 - 3 - 4 stopnja
- TAKTIKE: BREZ - POLAKTIVNIM - AKTIVNIM nasprotnikom

CILJI TRENINGA:

- Izboljšati tek iz vrat, igro z nogo, krajšanje kota, postavljanje pri predložkih v kazenski prostor, met proti udarjeni žogi, lovljenje visokih žog, udarjanje žoge z nogo (degažiranje) in met z roko.
- Podobne igralne situacije kot na nogometni tekmi.
- S strani (20-30m) in iz sredine (20-30m).

Motivacijski/ socialni cilji:

- Pravočasen tek iz vrat, igra z nogo, sprejem z nogo in lovljenje visokih žog ter tranzicija žoge z roko ali nogo proti soigralcu na bok.

MFS

Metodične enote:

- Tek frontalno naprej in prisunskim korakom bočno.
- Koordinacija oz. delo nog.
- Met in lovljenje žog.

TEH.-KOORD.

Metodične enote:

- Kratke in dolge podaje z roko ali nogo.
- Blokiranje udarjene žoge z roko ali z nogo.

TAKT.-KOGNIT.

Metodične enote:

- Postavljanje v vratih glede na položaj in oddaljenost žoge.
- Pravočasen tek iz vrat in lovljenje visokih žog.
- Met proti udarjeni žogi in lovljenje žog.
- Vadba situacijske tehnike iz sredine in s strani.
- Tranzicija žoge z roko ali nogo v napad.

Učne metode:

Razlaga vaj, demonstracija, sintetična, analitična, skupinske igre, igralne oblike in igralne situacije.

Organizacijske oblike dela:

Delo v vratih, vratarskem in kazenskem prostoru, igralne oblike in igralne situacije.

METODIČNA PRIPRAVA:

OGREVANJE: trajanje 15 min.

A/ Uvodni del (splošno ogrevanje) – 5 min.:

1. AKTIVACIJA VSEH MIŠIČNIH SKUPIN IN SKLEPOV:



G1) Kroženje z glavo v obe smeri. Stoja z razširjenimi nogami. Roke so v boku ali ob telesu.

G2) Zasuk glave levo in desno. Stoja z razširjenimi nogami. Roke so v boku ali ob telesu. Zasukamo glavo v desno in nato še v levo stran (5 x). Z glavo krožimo v eno in nato še v drugo smer(5 x).

G3) Glava dol in gor. Stoja z razširjenimi nogami. Roke so v boku ali ob telesu. Glavo potisnemo dol in gor(5x).

G4) Kroženje z rokami naprej in nazaj. Stoja z razširjenimi nogami. Roke so ob telesu. Kroženje z rokami naprej in nazaj(5x).

G5) Zasuk telesa. Stoja z razširjenimi nogami. Roke so odročene. Zgornji del telesa zasučite v eno stran, drugo roko položite na prsni koš in se vzdignite na prste. Pogled je usmerjen za iztegnjeno roko(5x).

G6) Izpadni korak. Raztezanje notranje stegenske mišice. Stojte pokončno, stopala razmaknite za dvojno širino ramen. Položite roke na svoje kolke in imejte raven hrbet. Premikajte težišče telesa levo in desno. Pazite, da koleno upognjene noge ne sega preko prstov na nogi.

G7) Raztezanje mečne mišice. Z desnim stopalom stopite naprej, noga je upognjena, leva noga ostane zadaj. Roke so v boku. Boke počasi potiskajte naprej, da boste v mečih leve noge začutili raztezanje. Rahlo raztezanje zadržujte 10 s. Ko končate ponovite z drugo nogo. Leva peta naj se drži tal.

G8) Predklon s prekrižanimi nogami. Stoja s prekrižanimi nogami, roke ob telesu.

Globok predklon, z rokama se primite za nogo in zadržite 5 s. Zamenjamo nogo ter vajo 5x ponovimo.

G9) Predklon z razširjenimi nogami. Stoja z razširjenimi nogami, roke ob telesu ali v vročenju.

Globok predklon, z rokama se primite za noge in zadržimo 5 s. Vajo ponovimo 5x.

G10) Sprednje stegenske mišice. Stojte vzravnano in vrh desnega stopala primite z desno roko.

Rahlo vlecite peto proti zadnjici, da začutite raztezanje. Zadržite 5-10 s. Ko končate ponovite še z drugo nogo.

Vaje z žogo:

- Poigravanje z žogo. Metanje žoge v zrak, odbijanje od tal in lovljenje žog.
- Sedeči: Kroženje z žogo okoli vratarja. Žoga pred nogometne čevlje- iztezanje zgornjega dela telesa.
- Sedeči: Metanje žoge skozi vzdignjene in razširjene noge ter lovljenje žoge. Tudi od zgoraj- lovljenje pod kolena.
- Kotaljenje žoge po iztegnjenimi nogami, vzdignjenimi v zrak.

B/ Stopnjevanje ogrevanja - vse bolj situacijsko vključujemo tranzicijo po ulovljeni žogi - 10 min.

2. DINAMIČNA GIBANJA IN OSNOVNA MOČ:

- Premikanje na vse 4 na tleh. Naprej nazaj in bočno.
- Tek s spremembo smeri, tek z obrati, tek z dvigovanjem kolen, tek z dvigovanjem pet nazaj, tek z dvigovanjem kolen in pet nazaj hitro-izmenično.

STABILIZACIJSKE VAJE Z ŽOGO:

- V skleci si podajajo žogo z roko.
- Lovljenje in vračanje žoge z eno roko iz položaja za sklece.
- Lovljenje žoge v položaju za sklece z eno roko pod nasprotno roko in vračanje žoge z eno roko.

Vaje z žogo:

- Lovljenje žoge na eni nogi.
- Vračanje žoge z nogo na eni nogi.
- Lovljenje žoge v različni položaji rok.

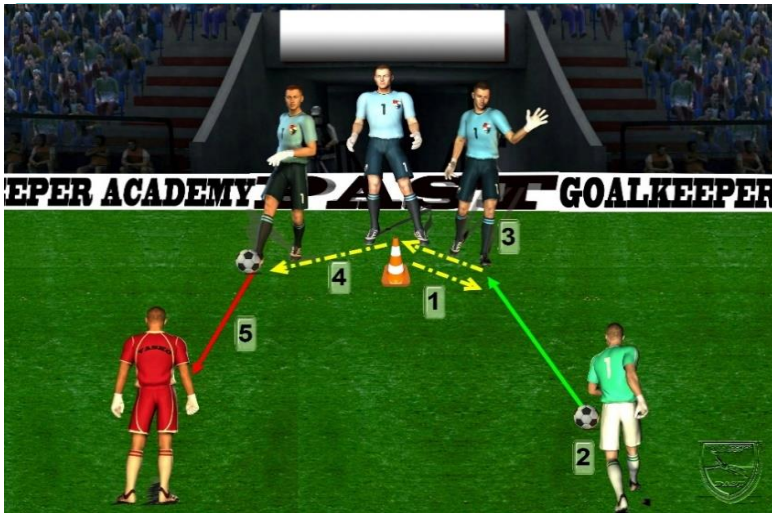
3. VRATARSKA GIBANJA Z LOVLJENJEM ŽOG BREZ IN Z METANJEM, Poudarek na odzivni moči in agilnosti

- Vrtar začne za oviro okoli katere steče in se odrine v zrak in lovi visoko žogo.
- Vrtar začne za oviro okoli katere steče in lovi polvisoko žogo udarjeno v vratarja.
- Vrtar začne za oviro okoli katere steče in lovi odbito žogo od tal.
- Vrtar steče prisunskim korakom preko markirnih klobučkov in lovi polvisoko žogo.

C/ Specialno ogrevanje – intenzivni del (aktivacija za glavni del treninga) – 10 min.

4. HITRA IZVEDBA NOGOMETNIH GIBANJ, REAKCIJE NA ŽOGE

VAJA 1



Pripomoček:

- stožec,
- 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija (delo nog) in igra z nogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne za stožcem,
- vratar št. 2 in trener sta oddaljena 7 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče (1) proti podani žogi (2) in jo sprejme (3) in odpelje okoli stožca (4) ter poda trenerju (5).

- postopek ponovi v drugo stran.

VAJA 2



Pripomoček:

- stožec,
- 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija (delo nog) in igra z nogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne za stožcem,
- vratar št. 2 in trener sta z žogami v rokah oddaljena 3-5 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče (1) proti podani žogi z roko (2) in jo iz voleja vrne nazaj trenerju (3),
- steče nazaj do in okoli stožca (4), proti podani žogi z roko (5) in jo iz voleja vrne nazaj vratarju št. 2 (6),
- vratar št. 1 se vrne v začetni položaj (7).

VAJA 3

Noge narazen in zgornji del prepognjen, roke na gležnjih. Uzdigne zgornji del in z eno roko vrača žogo.

Pri tem zasuka zgornji del telesa in z nasprotno roko vrača žogo.

Trener vrže visoko žogo v zrak na katero se odrine vratar in jo lovi na najvišji možni točki.

VAJA 3

Noge narazen in zgornji del prepognjen, roke na gležnjih. Uzdigne zgornji del in z obema rokama lovi udarjeno žogo.

VAJA 4

Vratar v skipingu, noga naprej izmenično v nizkih poskokih, nagnjen naprej, lovi odbito žogo od tal in jo vrača trenerju. Trener vrže visoko žogo v zrak na katero se odrine vratar in jo lovi na najvišji možni točki.

VAJA 5

Vratar se odrine v zrak in z eno roko (levo in potem desno) in z obema vrača visoko žogo trenerju.

Trener vrže visoko žogo v zrak na katero se odrine vratar in jo lovi na najvišji možni točki.

VAJA 6

**Pripomoček:**

- žoga.

Poudarek:

- natančna podaja,
- lovljenje žoge.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja,
- med vratarjema je razdalja 16 m.

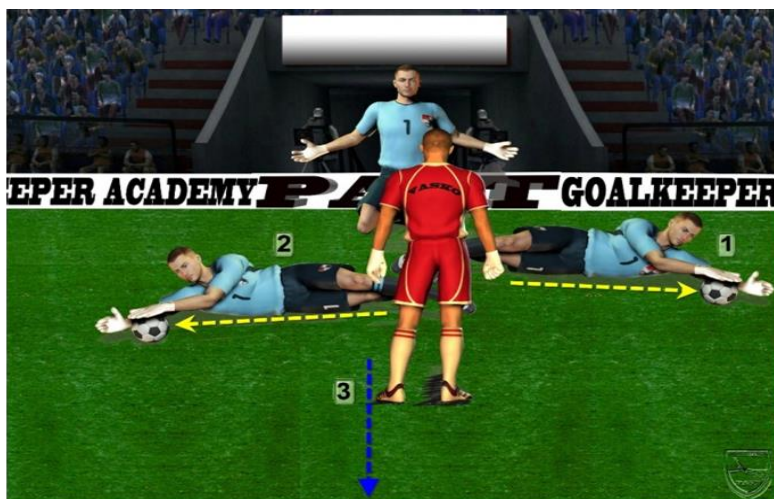
Postopek:

- vratarja št. 1 in 2 si z roko podajata žogo (1),
- vratarja izvajata met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +

VAJA 7

**Pripomoček:**

- žoga.

Poudarek:

- met na mirujočo žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih,
- trener je pred vratarjem z žogo v rokah.

Postopek:

- trener levo pred vratarjem na tla postavi žogo,
- vratar koleno premakne naprej in v stran ter se vrže na mirujočo žogo (1),
- z zgornjo roko vrne žogo trenerju,
- hitro se dvigne v začetni položaj in se vrže v nasprotno stran na mirujočo žogo (2),
- trener se premika vzvratno, oz. ritensko (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +

Možnosti:

- žoga je lahko podana z roko po tleh ali udarjena z nogo po tleh.

VAJA 8



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga,
- markirni klobuček.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob vratnici,
- markirni klobuček je postavljen na sredini vrat,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar prisunskim korakom ali s sonožnim nizkimi poskoki, steče do markirnega klobučka (1),
- opravi korak naprej in vstran ter se vrže nazaj proti prvi vratnici (2) na udarjeno žogo(3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +

Možnosti:

- žoga je lahko udarjene nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

5. VRATARSKA POSREDOVANJA V DVOBOJIH

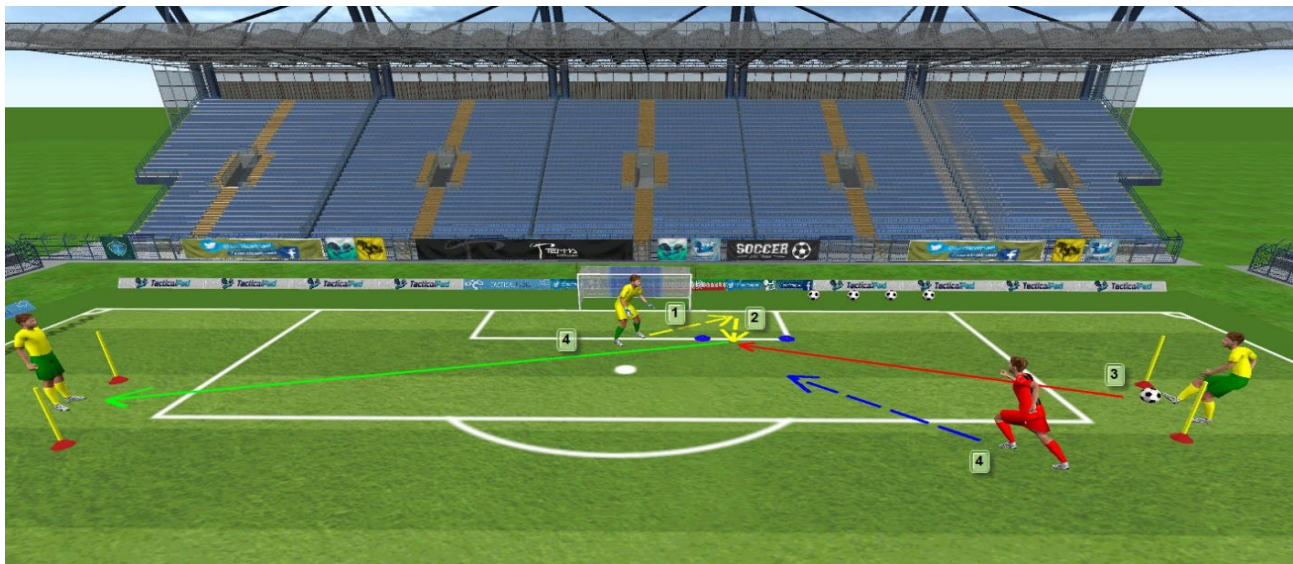
- Lovljenje visokih žog z oviranjem. Transzicija žoge z metom v nogometna vrata.

GLAVNI DEL:

IZBOR VAJ IN METODIČNIH POSTOPKOV:

Vaje se izvajajo v paru z trenerjem ali v igralnih situacijah in igralnih oblikah s soigralci.

VAJA 1



[2D](#)

[3D](#)

Pripomoček:

- žoga, 2 markirna klobučka in 4 količki ali stožci.

Poudarek:

- delo nog in igra z žogo v fazi obrambe.

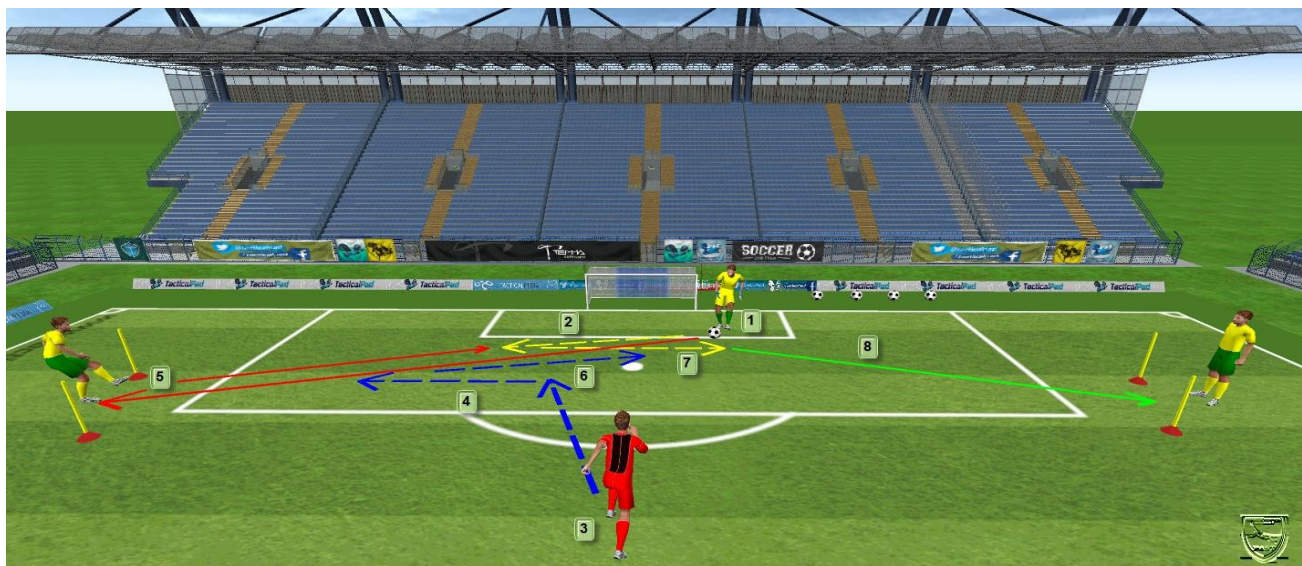
Postavitev:

- vajo izvajajo 3 igralci in vratar,
- vratar začne na prečni črti vratarjevega prostora, ob markirni klobučki,
- igralca št. 1 in 2 sta levo in desno izven kazenskega prostora, med količki,
- igralec št. 3 je frontalno od vratarja, na robu kazenskega prostora.

Postopek:

- vratar križnim korakom steče do zunanje prečne črte vratarjevega prostora (1) in nadaljuje naprej med klobučka (2),
- v trenutku ko igralec št. 1 udari žogo proti vratarju (3), igralec št. 3 steče proti vratarju z namenom, da ga ovira in mu vzame žogo (4),
- vratar po sprejemu žoge, žogo udari proti igralcu št. 2 (5) med količka.

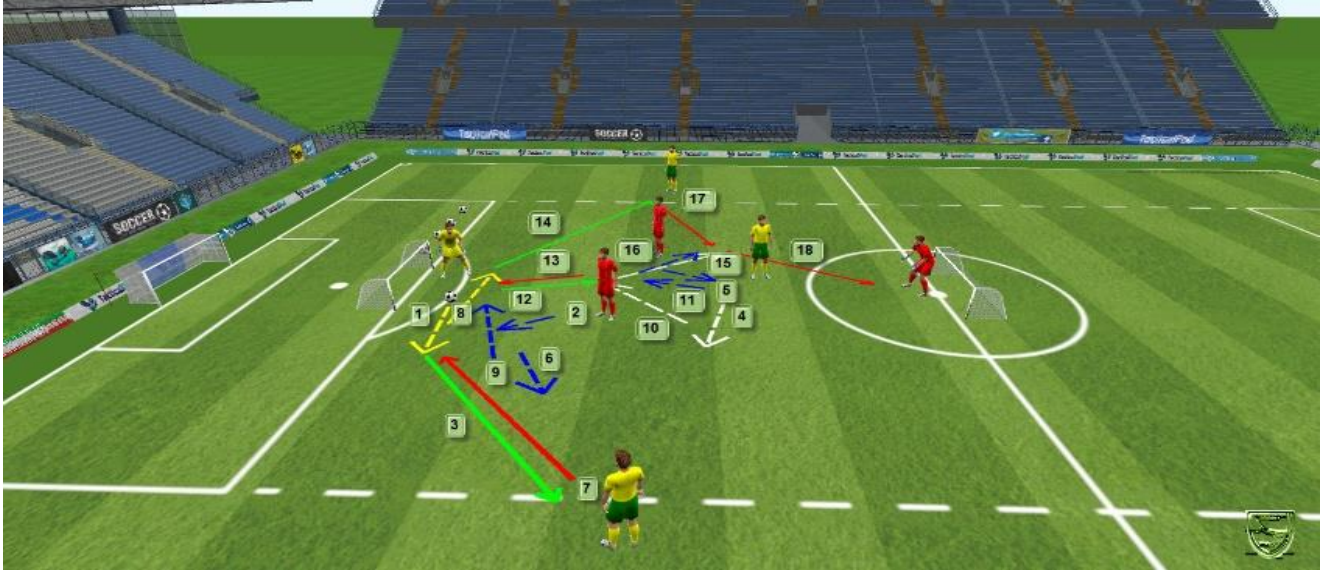
VAJA 2



[2D](#)

[3D](#)

VAJA 4



[2D](#)

[3D](#)

Pripomoček:

- žoga, 10 markirnih klobučkov in 2 nogometna vrata.

Poudarek:

- delo nog in igra z nogo v fazi obrambe ter transformacija v napad.

Postavitev:

- vajo izvajaj 5 igralcev in 2 vratarja,
- v označenem prostoru velikosti 16 m, sta postavljeni 2 nogometni vrata v katerih sta vratarja,
- v igralnem prostoru med nogometnimi vrata so trije igralci od katerih igralca št. 1 in 2 predstavljata obrambena igralca ter igralec št. 3 napadalca,
- igralca št. 4 in 5 sta levo in desno izven označenega prostora ter kot jockera pomagata napadalcu.

Postopek:

- vratar št. 1 vodi žogo proti igralcu št. 4 oz. jockeru št. 1 (**1**) in jo z nogo poda v trenutku ko ga napade obrambeni igralec št. 2 (**2**) z namenom, da ga ovira in da mu vzame žogo, med tem se igralec št. 3 oz. napadalec odkrije (**4**)
- igralec št. 2 nadaljuje proti jockeru št.1 (**6**), ki žogo poda nazaj proti vratarju št. 1 (**7**). Med tem se igralec št. 3 odkrije v sredino (**10**). Pri tem ga zasleduje igralec št. 2 (**11**).
- vratar št. 1 in igralec št. 3 izmenjata dvojno podajo (**12, 13**) ali poda žogo proti jockeru št. 2 oz igralcu št. 5 (**14**),
- igralec št. 5 poda žogo igralcu št. 3 (**17**), ki se je odkril (**15**). Igralec št. 3 zaključi napad s strelom na nog. vrata ali preigravanjem.
- vratar št. 2 steče iz vrat da skrajša kot, blokira udarec ali da se vrže na žogo (**19**).

VAJA 5



[2D](#)

[3D](#)

Pripomoček:

- žoga, 1 velika, 2 srednje velika in 4 mala nogometna vrata.

Poudarek:

- delo nog in igra z nogo v fazi obrambe ter transformacija v napad oz. natančna podaja z roko ali nogo.

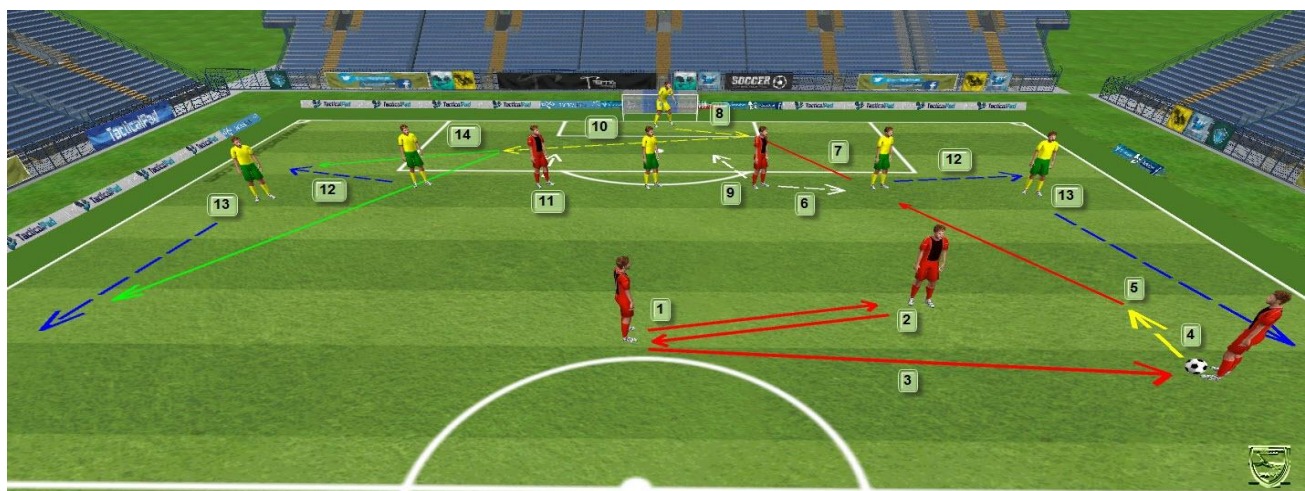
Postavitev:

- vajo izvaja 10 igralcev in vratar,
- vratar začne v vratarjevem prostoru,
- 5 igralcev, ki predstavljajo obrambne igralce in 2, ki predstavljata napadalce so na robu kazenskega prostora,
- 3 napadalci so z žogo oddaljeni 30 m od vratarja.

Postopek:

- med tem ko si napadalci št. 1,2 in 3, ki so oddaljeni 30 m od vratarja, podajajo žogo(1-4), vratar usmerja obrambne igralce v smeri potovanja žoge kot tudi napadalcev št. 4 in 5, ki se nahajata na prečni črti kazenskega prostora,
- ko napadalec št. 3 dobi žogo (4) in proti njemu steče obrambni igralec št. 5 (5), poda žogo v kazenski prostor (6) proti kateri steče vratar (7), odrine se v zrak in jo lovi v najvišji možni točki,
- obrambna igralca št. 2, 3 in 4 poskušata pomagati vratarju ter priti do žoge (8) pred napadalcema št. 4 in 5 (9),
- vratar z ujeto žogo steče do prečne črte kazenskega prostora (10),
- obrambni igralci št. 1 in 2 stečeta na desni bok in igralci št. 4 in 5 na levi bok do vzdolžne črte igrišča (11,12),
- v mala nogometna vrata L1, L2, D1 in D3 vratar vrže žogo z roko, v srednja L in D udari z nogo (degažira) (13),
- trener določi v katera od nogometnih vrat naj bi vrgel ali udaril žogo.

VAJA 6



[2D](#)

[3D](#)

Pripomoček:

- žoga in nogometna vrata.

Poudarek:

- delo nog in igra z nogo v fazi obrambe ter transformacija v napad oz. natančna podaja z nogo.

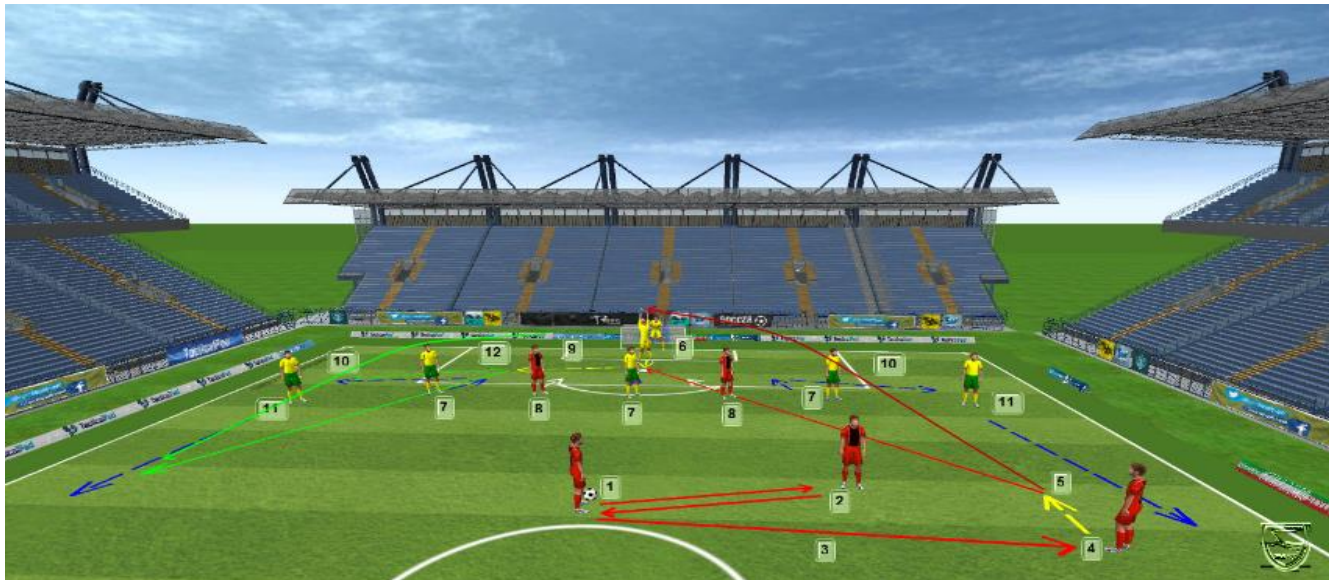
Postavitev:

- vajo izvaja 10 igralcev in vratar,
- vratar začne v vratarjevem prostoru,
- 5 igralcev, ki predstavljajo obrambne igralce in 2, ki predstavljata napadalce so na robu kazenskega prostora,
- 3 napadalci so z žogo oddaljeni 30 m od vratarja.

Postopek:

- med tem ko si napadalci št. 1,2 in 3, ki so oddaljeni 30 m levo ali desno od vratarja, podajajo žogo(1-3), vratar usmerja obrambne igralce v smeri potovanja žoge kot tudi napadalcev št. 4 in 5, ki se nahajata na prečni črti kazenskega prostora,
- ko napadalec št. 3 dobi žogo (3), jo zapelje naprej proti kazenskem prostoru (4) in napačno poda žogo (5) proti obrambnemu igralcu št. 4 namesto proti enemu od napadalcev,
- obrambni igralec se obrne proti vratarju in poda žogo bočno izven vratarjevega prostora (7) (pri tem ga ovira napadalec št. 5 (6),
- vratar steče proti žogi (8), jo sprejme in zapelje v nasprotno stran kazenskega prostora (10),
- pri tem ga poskušata ovirati napadalca št. 4 in 5 (9,11)
- obrambna igralca št. 1 in 2 stečeta na desni bok in igralca št. 4 in 5 na levi bok do vzdolžne črte igrišča (12,13),
- vratar žogo soigralcem udari naprej, v napad z nogo (14).

VAJA 7



[2D](#)

[3D](#)

Pripomoček:

- žoga in nogometna vrata.

Poudarek:

- delo nog in igra z nogo v fazi obrambe ter transformacija v napad oz. natančna podaja z roko ali nogo.

Postavitev:

- vajo izvaja 10 igralcev in vratar,
- vratar začne v vratarjevem prostoru,
- 5 igralcev, ki predstavljajo obrambne igralce in 2, ki predstavljata napadalce so na robu kazenskega prostora,
- 3 napadalci so z žogo oddaljeni 30 m od vratarja.

Postopek:

- med tem ko si napadalci št. 1, 2 in 3, ki so oddaljeni 30 m levo ali desno od vratarja, podajajo žogo (1-3), vratar usmerja obrambne igralce v smeri potovanja žoge kot tudi napadalcev št. 4 in 5, ki se nahajata na prečni črti kazenskega prostora,
- ko napadalec št. 3 dobi žogo (3), jo zapelje naprej proti kazenskem prostoru (4) in poda visoko v kazenski prostor (5),
- proti žogi steče vratar (6), odrine se v zrak in jo lovi v najvišji možni točki,
- obrambna igralca št. 2, 3 in 4 poskušata pomagati vratarju ter priti do žoge (7) pred napadalcema št. 4 in 5 (8),
- vratar z ujetjo žogo steče do prečne črte kazenskega prostora (9),
- obrambna igralca št. 1 in 2 stečeta na desni bok in igralca št. 4 in 5 na levi bok do vzdolžne črte igrišča (10, 11),
- vratar žogo soigralcem vrže naprej, v napad, z roko ali udari z nogo (degažira) (12).

VAJA 8



[2D](#)

[3D](#)

Pripomoček:

- žoga in nogometna vrata.

Poudarek:

- met proti udarjeni žogi, delo nog in igra z nogo v fazi obrambe ter transformacija v napad oz. natančna podaja z roko ali nogo.

Postavitev:

- vajo izvaja 10 igralcev in vratar,
- vratar začne v vratarjevem prostoru,
- 5 igralcev, ki predstavljajo obrambne igralce in 2, ki predstavljata napadalce so na robu kazenskega prostora,
- 3 napadalci so z žogo oddaljeni 30 m od vratarja.

Postopek:

- napadalec št. 2 poda žogo napadalcu št. 1 (1),
- ko steče proti njemu obrambni igralec št. 1 (3) poda žogo proti napadalcu št. 4 (2),
- napadalec št. 4 (pri tem ga ovira obrambni igralec št. 2 (4)), iz prve poda žogo proti napadalcu št. 2 (6), ki je stekel proti njemu (5),
- sprejeto žogo napadalec št. 2 poda proti napadalcu št. 3 (7),
- napadalca št. 3 in 5 izmenjata dvojno podajo (8,10), pri tem ju ovirata obrambena igralca št. 3 in 5 (9,12),
- napadalec št. 3 zapelje žogo naprej in jo udari v nogometna vrata (13),
- vratar se vrže proti udarjeni žogi in jo poskusi ujeti (14), hitro ustane in steče do prečne črte kazenskega prostora (15),
- obrambna igralca št. 1 in 2 stečeta na desni bok in igralca št. 4 in 5 na levi bok do vzdolžne črte igrišča (16,17),
- vratar žogo soigralcem vrže naprej, v napad, z roko ali udari z nogo (degažira) (15).

VAJA 9[2D](#)[3D](#)**Pripomoček:**

- žoga in nogometna vrata.

Poudarek:

- situacijska vaja.

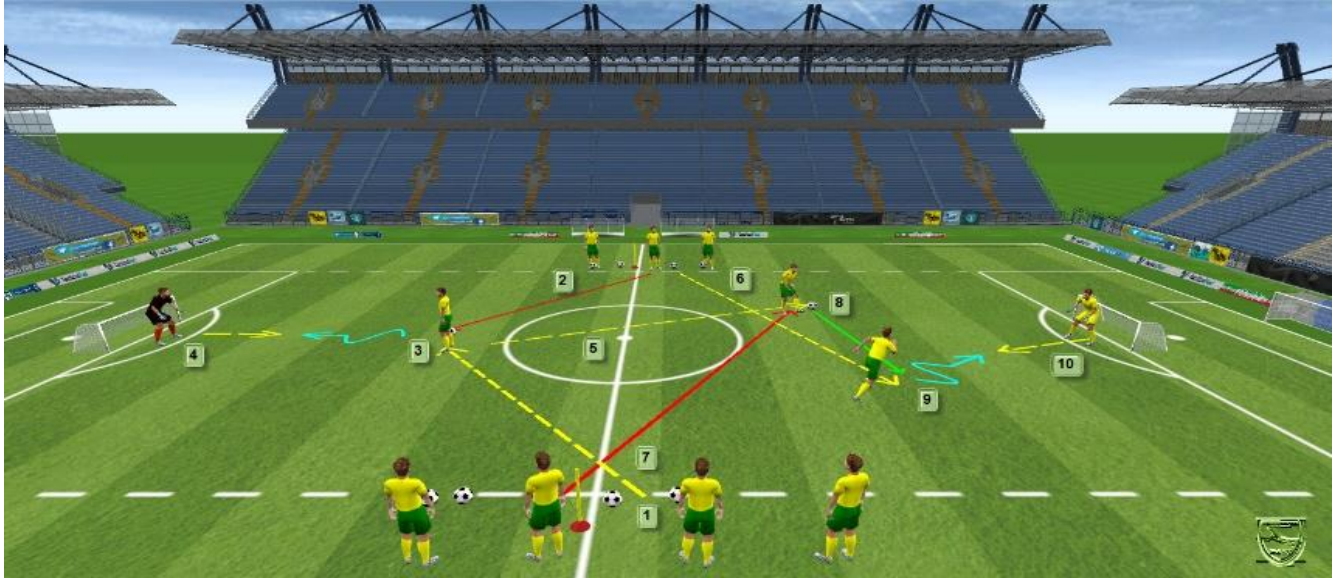
Postavitev:

- vajo izvajajo 3 igralci od katerih sta dva predstavljata napadalca in eden obrambnega igralca ter vratar v vratih ,

Postopek:

- napadalec št. 1 vodi žogo proti nogometnim vratim (1),
- proti njemu steče obrambni igralec z namenom, da ga ovira (2) (pozoren mora biti na drugega napadalca),
- ko napadalec št. 1 poda žogo proti napadalcu št. 2 (3), obrambni igralec križnim korakom steče proti njemu (4),
- v trenutku ko napadalec št. 2 steče proti vratarju in pri tem po potrebi preigra obrambnega igralca, vratar steče iz vrat z namenom blokiranja udarca ali meta proti žogi (6).

VAJA 10



2D

3D

Pripomoček:

- 10 žog, 10 markirnih klobučkov in 2 nogometna vrata..

Poudarek:

- situacijska vaja.

Postavitev:

- vajo izvajaj 10 igralcev in 2 vratarja,
- v označenem prostoru velikosti 16 m, sta postavljeni 2 nogometni vrata v katerih sta vratarja,
- igralci so razdeljeni v dve skupini in so izven označenega prostora.

Postopek:

- istočasno z ene strani se udari žoga (1) proti vratarju in z druge proti žogi steče igralec (2),
- ko sprejme žogo steče z njo proti vratarju z namenom prigravanja ali strela na vrata (3). Vrtar steče iz vrat z namenom blokiranja udarca ali meta proti žogi (4).
- igralec hitro steče diagonalno v nasprotno stran (5) i znova sprejme žogo, ki je diagonalno podana proti njemu (7),
- z iste strani istočasno diagonalno steče drugi igralec (6),
- v trenutku ko vratar nakaže, da bo stekel proti igralcu z žogo, igralec poda žogo drugemu igralcu (8),
- med tem ko igralec z žogo steče proti vratarju (9), vratar steče iz vrat z namenom blokiranja udarca ali meta proti žogi (10).



ZAKLJUČNI DEL TRENINGA:

Podajanje žoge z ного ali roko na različnih razdaljah.
Raztezne vaje za vse mišične skupine.

