

LETNI IZPOPOLNJEVALNI PRAKTIČNI SEMINAR ZNTS 2021



'MESTNI STADION VELENJE'

13.09.2021 ob 17.00 uri

**MODEL IGRE MLADINSKE
REPREZENTANCE SLOVENIJE U 18
'MOŠTVENA TAKTIKA'**

ORGANIZATOR SEMINARJA:

ZVEZA NOGOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE

I. UVOD

V sklopu letnega izobraževalnega seminarja ZNTS je letošnji praktični seminar namenjen prikazu treninga reprezentance U18 v sklopu postavljenega 'Modela igre slovenske reprezentance U18'.

Prikaz današnjega treninga predstavlja eno od oblik vadbe **moštvene taktike** reprezentance, ki jo selektor Tonči Žlogar in strokovni štab uporabljajo pri vadbi reprezentance v postavljenem 'Modelu igre mlajših reprezentanc'. Pripravljena tema je sprejemljiva tudi za delo na klubskem nivoju – tako mladinskem kot članskem.

Model igre ni dogmatično vodilo o tem kako igrati, temveč gre za prevladujočo strukturo igre z načeli (principi), ki jih je treba upoštevati, ko poskušamo postaviti slog igre, posest žoge in položaj igralcev. Temeljiti mora na sposobnostih igralcev in ekipe, zato modela igre ne moremo prenašati iz sredine v sredino, pač pa ga moramo postaviti glede na preverjene sposobnosti, znanje in kvaliteto igralcev moštva, ki ga treniramo. Postavljen model igre se zato ne more postaviti glede na želje trenerja, pač pa glede na sposobnost igralcev!

Pri vsaki postavitvi modela pa se mora spoštovati vrsto zahtev in zakonitosti, ki jih je potrebno tudi v praksi dosledno izvajati. Modela igre tudi ne smemo enačiti s sistemom igre.

Igralni model je lahko pripravljen na več različnih načinov in **ni** točno predpisan za mlajše in članske ekipe. Lahko se uporablja tudi v mlajših kategorijah, kjer pa mora biti poudarek na razvoju **tako igralca kot ekipe!** V članskih ekipah je pomemben samo **rezultat ekipe!**

Igralni model v praksi odraža filozofijo trenerja. Pri postavljanju modela mora trener indentificirati ključna področja igre in upoštevati številne faktorje, ki se vključujejo in vplivajo na igro. **Najpomembnejši namen modela igre je točno definirati kako želi ekipa igrati čez določen čas.** Tu ne gre za sklope sistemov ali različnih taktik, ampak **za določanje natančnih principov, ki jih bo ekipa sprejela v vadbi in izvajala na tekmah.** Za razvoj modela igre je zato potrebno veliko časa, znanja, potrpežljivosti in izkušenj, ob tem pa je potrebno upoštevati tudi veliko število specifičnih dejavnikov.

Ko ima trener pripravljen model igre za ekipo in dobro načrtovan, strukturiran, organiziran in povezan plan treningov, je napravil velik korak pred trenerji, ki modela nimajo postavljenega. Sam model seveda nikakor ne zdošča, ampak je ob tem potrebna tudi trenerjeva sposobnost vodenja, razumevanja, motiviranja, predanosti in predvsem strokovnega znanja, da postavljen model in filozofijo **prenese** na ekipo, igralce in celotno okolje. Pri postavljanju in izvajanju modela mora ves čas sodelovati celoten strokovni štab.

Danes je v sodobnem nogometu **ekipa brez modela in plana prepuščena sreči in izgovorom!**

II. IZVAJALCI

Praktični prikaz bodo izvajali igralci državne mladinske reprezentance U18, ki se pripravljajo pod vodstvom selektorja Tončija Žlogarja za kvalifikacijski cikel Evropskega prvenstva U19 v letu 2022, za kar bo žreb opravljen v decembru 2021. Pri izvedbi seminarja mu bodo pomagal tudi selektor reprezentance U17 Aleksander Radosavljevič, inštruktor NZS Vanja Starčevič ter trenerji reprezentance U18 Matjaž Kek ml. in trener vratarjev Andrej Kračman.



III. TRENING

Trening je namenjen TE-TA vadbi, sodelovanju igralcev v posameznih fazah igre ter uigravanju moštva. Pripravljene vaje so načrtovane in oblikovane kot segmenti postavljenega modela igre in vključujejo vadbo principov igre, ki jih zahteva selektor.

V priloženem gradivu je morda vključenih nekaj vaj več kot jih bomo uspeli izvesti na seminarju. Vse vaje lahko tudi sami uporabite v svojih treningih oz. prilagodite svojim sredinam in svoji filozofiji – predvsem pa sposobnostim svojih igralcev.

Glede na to, da so imeli igralci reprezentance ob zaključku tedna prvenstveno tekmovanje, se od njih na današnji predstavitvi ne zahteva intenzivnost, ampak je potrebno, da trenerji zasledujete le namen posamezne vaje, pristop in organizacijo vadbe, na svojih treningih pa od igralcev pri izvajanju zahtevate, poudarjate in stopnjujete intenzivnost vadbe.

Uvodni del – ogrevanje, je zato delno tudi regeneracijske narave in ne le usmerjen v vadbo glavnega dela treninga kot veleva praksa.

IV. CILJ TRENINGA

Ponavljanje vaj za osvajanje principov modela igre reprezentance U18 v posameznih fazah igre

V. NALOGE

Izbor vaj je namenjen predvsem temu, da se v treningu ponovi čim več **že** osvojenih principov igre opredeljenih v modelu igre mlajših reprezentanc. Glede na vedno bolj omejeno število akcij reprezentantov, je potrebno na skupnih druženjih, treningih in pripravah stalno ponavljati že osvojene tehnično-taktične prvine in principe igre ter le po potrebi vključevati nove.

Ob tem mora selektor glede na klubske aktivnosti in obveznosti mladih igralcev treninge prilagajati vsakokratnemu psihofizičnemu stanju igralcev, da ne prihaja do preutrujenosti in poškodb.

Izbrane vaje za današnji seminar imajo namen:

- ponoviti principe moštvene taktike
- prikazati delo po skupinah in igralnih pozicijah
- prikazati vodeno in prosto igro na skrajšanem igrišču v treh conah igre
- razvijati razmišljanje, postavljanje in gibanje igralcev
- razvijati komunikacijo in sodelovanje v igri

VI. VAJE

1. OGREVANJE

15 minut



Opis vaje:

Trening začnemo s kombiniranim ogrevanjem (atletsko-nogometno). Igralci v lahkem teku tečejo 2 kroga okoli igrišča in začnemo s postopnim ogrevanjem

Na treh enako postavljenih poligonih istočasno izvajajo vaje 3 skupine igralcev:

- hoja čez visoke ovire
- tek okoli palice
- skipping (nizki, srednji, visoki) v ležeči lestvi
- bočni skipping preko nizke ovire
- slalom skozi palice
- tehnika
 - udarec z glavo
 - notranjim delom stopala
 - nartom
- vračanje na začetek vaje v lahkem teku in razgibavanju gornjega dela telesa

Cilj:

Ogrevanje igralcev pred glavnim delom z vajami koordinacije, gibljivosti ter tehnike.

Navodila trenerja:

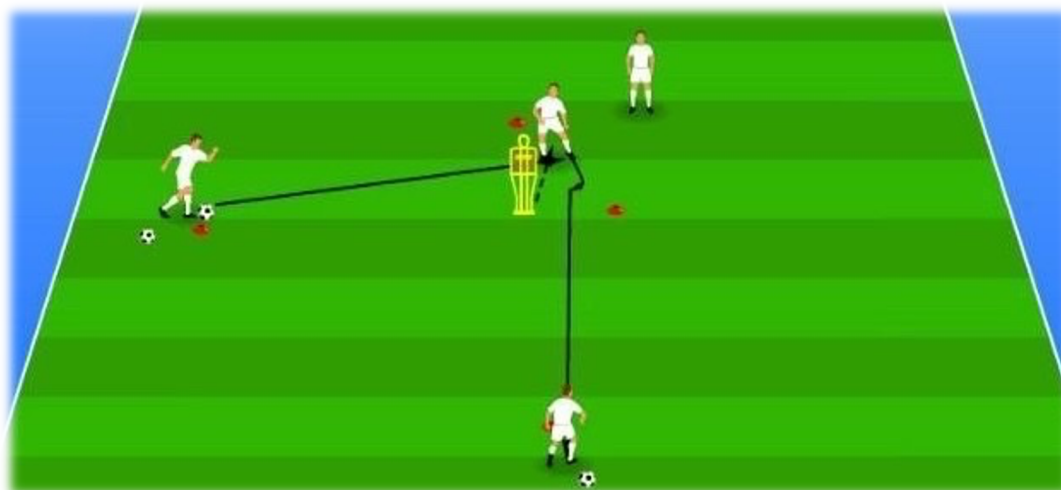
Pravilno in postopno izvajanje vaj, ki naj služijo tudi regeneraciji.

Nadgradnja vaje:

Stopnjevanje tempa

2. VAJA – DINAMIČNA TEHNIKA

10 minut



Opis vaje:

Igralce razdelimo v 5 skupin s po 4 igralci po celem igrišču. Postavimo 3 klobučke v obliki pravokotnega trikotnika, razdalja med njimi je 8-10 metrov. Dva igralca podajata žogo z notranjim delom stopala, druga dva nogometaša postavljena ob palici pa izvajata vajo. Vaja se izvaja eno minuto, nato se vloge igralcev zamenjajo:

- **prva** naloga je sprejem žoge z obratom in podaja drugemu soigralcu

- **druga** naloga je povratna podaja s soigralcem, ki poda žogo, ritemski tek nazaj ter sprejem-obrat in podaja drugemu soigralcu

Soigralec, ki aktivno izvaja vajo se mora pravočasno odkriti od palice ter žogo sprejeti in čim hitreje ter natančno podati soigralcu

Cilj:

Vadba natančne in močne podaje z notranjim delom stopala soigralcu in pravilna komunikacija. Vaja spada v sklop ogrevanja.

Navodila trenerja:

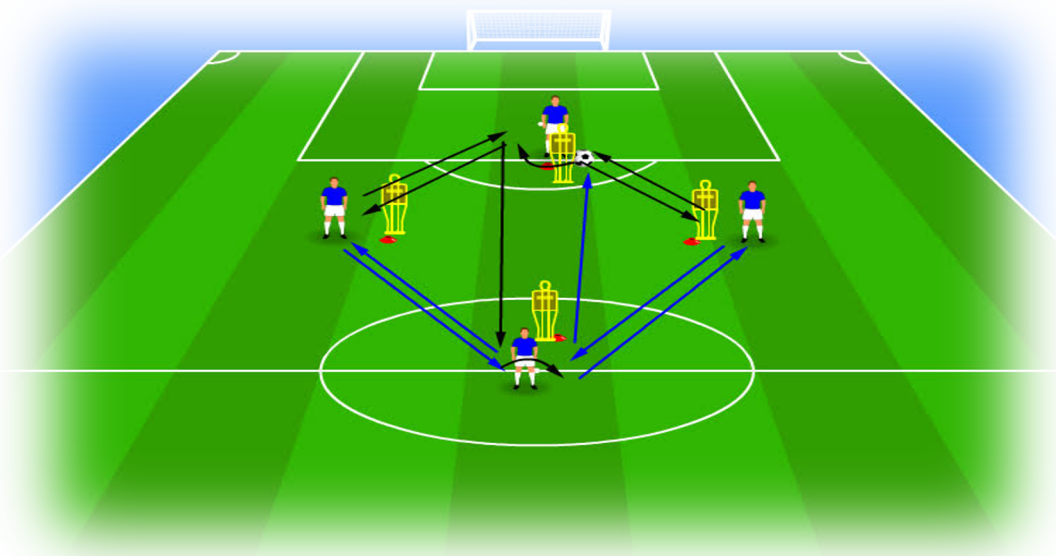
V vaji zahtevamo tehnično pravilno izvedbo, upoštevanje principov, ki jim sledimo: da igralec, ki je obrnjen s hrbtom proti nasprotnikovemu голу odigra povratno žogo oziroma se ob pravilni komunikaciji (sam-hrbet) lahko obrne in igra čim hitreje proti nasprotnikovemu голу

Nadgradnja vaje:

Stopnjevanje hitrosti izvedbe

3. a VAJE ZA OBRAMBNE IGRALCE

20 minut



Opis vaje:

Igralce razdelimo v dve skupini - na **eni polovici** nogometnega igrišča so obrambni igralci, na **drugi polovici** nogometnega igrišča so zvezni igralci ter napadalci.

Obrambni igralci na eni polovici igrišča so postavljeni v rombu. Na straneh sta postavljena zunanja branilca, globinsko sta postavljena centralna branilca. Igralci se razporedijo ob štiri palice/žolce, ki so postavljene po globini 12 metrov razlike, v levo in desno stran pa po 8 metrov.

Varianta 1

- centralni branilec poda zunanjemu branilcu, zunanji branilec poda globinsko podajo drugemu centralnemu branilcu, le-ta poda drugemu prostemu zunanjemu branilcu. Vajo izvajamo v obe smeri.

Varianta 2

- centralni branilec poda zunanjemu branilcu, po podani žogi se mu odkrije (kar smo zahtevali pri prvi varianti), zunanji branilec ponovno odigra centralnemu branilcu, le-ta odigra drugemu zunanjemu branilcu, ta pa ponovno odigra centralnemu branilcu in na to centralni branilec odigra globinsko podajo na drugega centralnega branilca.

Cilj vaje:

Izvajanje situacijske TE-TA vadbe za pravočasno in pravilno odkrivanje branilcev ter natančne in globinske podaje

Navodila trenerja:

Natančne podaje, opozarjati na pravilno in pravočasno odkrivanje zunanjih branilcev ter odkrivanje centralnega branilca po podaji s katero omogoča odkrivanje za menjavo strani

Nadgradnja vaje:

Vaje iz zgornje situacijske TE-TA vadbe, prenesemo na večji prostor. Na sredino igrišča postavimo tri male gole, ki služijo branilcem za natančno iskanje globine veznim igralcem ali napadalcem. Pri tej vaji dodamo 4 obrambnim igralcem še zadnjega zveznega igralca.

Cilj nadgradnje vaje:

Hiter prenos žoge in izhod preko zadnjega zveznega igralca

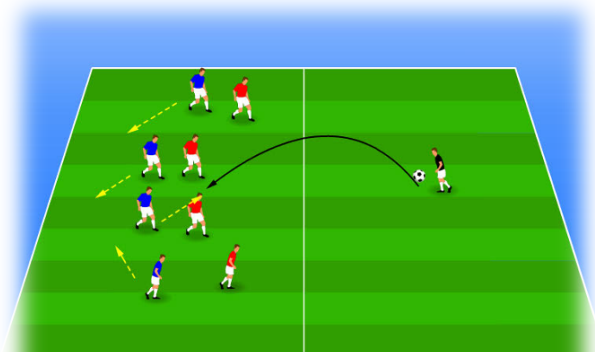
Navodila trenerja:

Zunanji branilec ne sme doseči zadetka v mali gol pred sabo - težimo k temu, da zadane mali gol na sredini (podaja na napadalca).



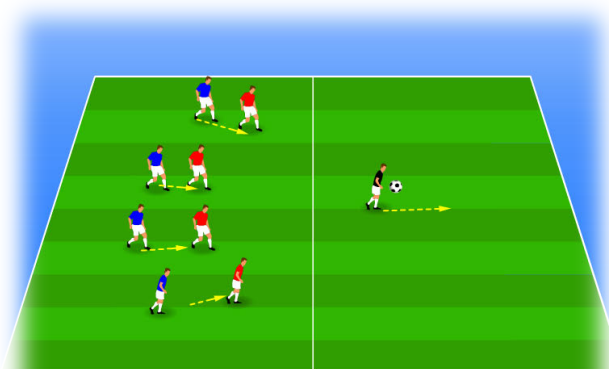
Dodatne vaje

Vaji dodamo še TA postavljanja v FB (fazi branjenja), položaj branilcev glede na položaj nosilca žoge, kot je prikazano na spodnjih slikah.



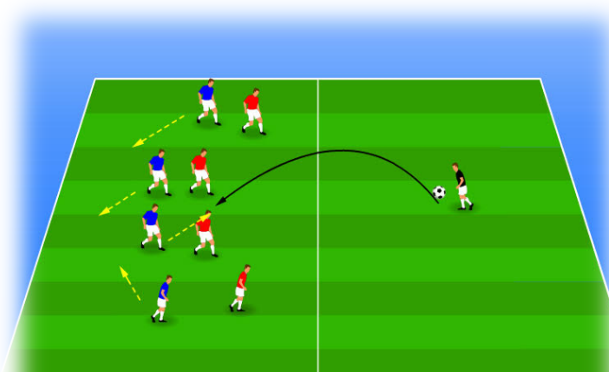
1.

Možnost proste podaje za zadnjo linijo, zahtevamo, da obrambni igralci stečejo proti svojemu голу ter s tem odvzamejo nasprotniku globino.



2.

Nasprotni igralec (trener) obrnjen s hrbtom proti голу, katerega branilci branijo, takrat se zahteva, da igralci stečejo čim dlje od svojega gola in s tem omogočajo kompaktnost ekipe in da ne nastajajo medprostori za nasprotnikovo ekipo.



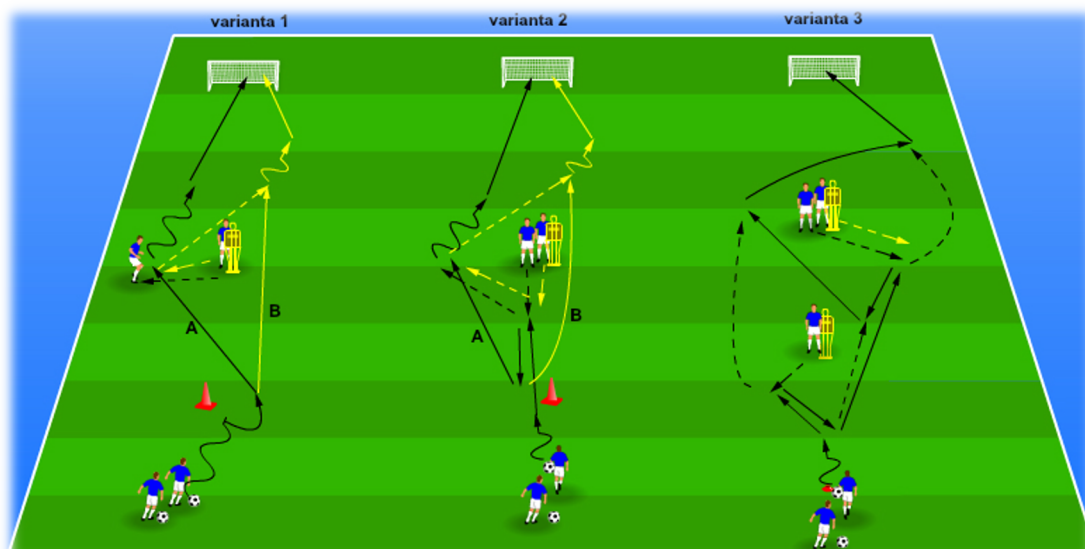
3.

Ponovimo primer odigrane visoke žoge, kjer smo pozorni na varovanja treh igralcev, ki ne gredo v skok ter z veznim igralcem poskusiti dobiti drugo žogo.

S to vajo ponovimo hitro cirkulacijo žoge med branilci ter ponovimo osnovne TA zahteve v FB.

3. b VAJE ZA ZVEZNE IGRALCE IN NAPADALCE

20 minut



Opis vaje:

Varianta 1

- zvezni igralec vodi žogo mimo stožca in poda napadalcu, ki se je predhodno diagonalno odkril
- v kolikor mu pasivni igralec ne sledi, dobi podajo v noge (A)
- v kolikor mu pasivni igralec sledi, dobi podajo v prostor (B)
- napadalec po sprejemu zaključí s čvrsto podajo na mala vrata

Varianta 2

- zvezni igralec vodi žogo mimo stožca in poda napadalcu, ki se je predhodno odkril stran/proti žogi nato pa odigra povratno podajo in se tokrat odkrije diagonalno.
- v kolikor mu pasivni igralec ne sledi, dobi podajo v noge (A)
- v kolikor mu pasivni igralec sledi, dobi podajo v prostor (B)
- napadalec po sprejemu zaključí s čvrsto podajo na mala vrata

Varianta 3

- zadnji zvezni igralec vodi žogo, v tem trenutku se prednji vezni igralec in napadalec diagonalno odpreta, tako kot prikazuje slika
- sprednji zvezni igralec odigra povratno podajo in nadaljuje z gibanjem proti голу
- zadnji zvezni igralec odigra na napadalca, ki mu prav tako odigra povratno podajo in nadaljuje z gibanjem proti голу
- nato se zadnji zvezni odloča (na podlagi pasivnega obrambnega igralca), komu bo podal žogo
- sledi zaključek na gol kot prikazuje slika

Cilj vaje:

Osvajanje principov gibanja in sodelovanja ter komunikacije med veznimi igralci in napadalci

Navodila trenerja:

Natančno izvajanje podaj, pravilno gibanje, komunikacija med igralci, pravočasnost podaj in utekanj (timing)

Nadgradnja vaje:

Vaje iz zgornje situacijske TE-TA vadbe, prenesemo na sredino napadalne polovice igrišča. Na igrišča postavimo sedem možícev, ki služijo za orientacijo gibanja in podaj zveznim igralcem in napadalcem. Razdalja med štirimi možíci je v zadnji liniji 5-7 m, do treh možícev zveznih igralcev pa 8-10 m. Vsaka varianta vaje se najprej izvaja posebej, da jo igralci osvojijo.

Pri **nadalnji nadgradnji te vaje** možíce zamenjamo s polaktivnimi, kasneje pa aktivnimi igralci. Tukaj igralci sami odločajo katero varianto bodo odigrali!

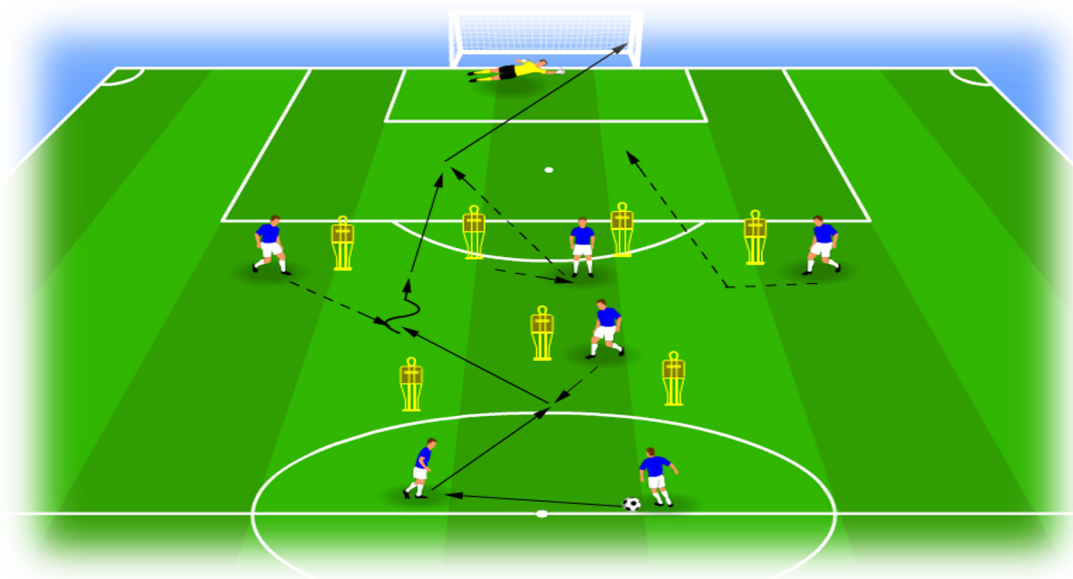
Cilj nadgradnje vaje:

Izigrati obrambo nasprotnika s kombinacijo in sodelovanjem zveznih igralcev in napadalcev

Navodila trenerja:

Natančno izvajanje vaj, najprej v počasnem tempu in kasneje vedno hitreje. Zahtevati glasno komunikacijo, pravilna in pravočasna gibanja igralcev (timing)

Vatianta 1



Opis vaje:

Igralci so postavljeni v formaciji 2-1-3. Dva zadnja zvezna igralca si podajata žogo, odigrata na ofenzivnega zveznega igralca, ki se odkriva za možícem v nasprotnikovem medprostoru

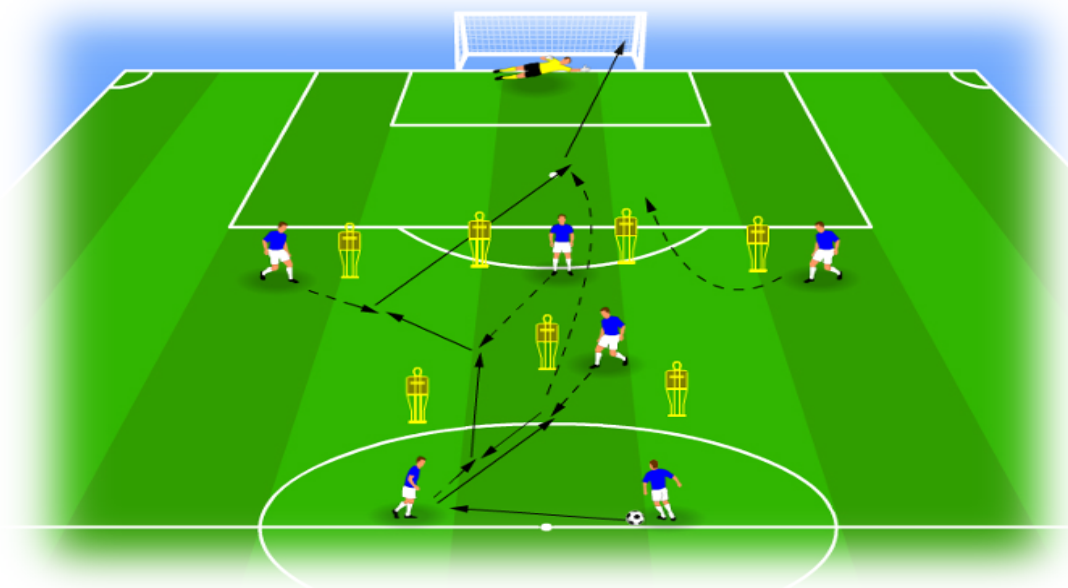
Cilj:

S to vajo ponavljamo linije gibanja v FN, nadaljujemo vajo dinamične tehnike iz predhodne vaje 2 in se pripravljamo na vajo 5, 6 in 7, kjer bomo imeli cilj, da napadalci napadajo prazen prostor

Navodilo trenerja:

pomembna je komunikacija, da je ofenzivni vezni igralec sam in se obrne v smeri nasprotnikovega gola ter odigra podajo v prostor enemu izmed treh napadalcev.

Varianta 2



Opis vaje:

Igralci so postavljeni v formaciji 2-1-3. Dva zadnja zvezna igralca si podajata žogo, v primernem trenutku (pogled, komunikacija) podata žogo napadalcu. Ta v medprostoru odigra povratno podajo na ofenzivnega zveznega nogometaša. Pomembno je, da se napadalec pravočasno odkrije, ofenzivni zvezni igralec pa z gibanjem omogoči možnost podaje na napadalca, ki mu polkrožnim odkrivanjem omogoči, da odigra povratno žogo. Ta s takojšnjo globinsko podajo na enega od preostalih dveh napadalcev v prazen prostor za nasprotnikovo zadnjo linijo, omogoči zaključek napada s strelom na vrata.

Cilj vaje:

Nadaljevanje vaje dinamične tehnike iz predhodne vaje 2 ter linij gibanj v vaji 3 ter priprava na vaje 5, 6 in 7 v nadaljevanju treninga.

Navodila trenerja:

Pomembnost komunikacije, timinga in pravilne podaje.

5. VAJA - CIRKULACIJA 9:9 + 4

15 minut



Opis vaje:

Zahteve iz situacijske TE vadbе poskusimo prenesti v moštveno TA. Skrajšano igrišče je razdeljeno na tri cone, v prvi in tretji coni je 7 igralcev, v srednji coni so 4 zvezni igralci ter 2 jokerja. Izven igrišča sta na vsaki strani pred tremi malimi goli dva vratarja.

- vratarja igrata z ekipo, ki ima žogo, obrambnim igralcem olajšata izhod iz svoje cone. Ekipi ki ima v posesti žogo in napada, omogočata globino
- igralci ekipe, ki je v FB se branijo samo v svoji coni, agresivno napadajo nasprotnika samo v svoji coni
- igralci ekipe, ki imajo žogo v svoji posesti, lahko pridejo tudi v cono v pomoč soigralcem, da se žoga čim hitreje prenese do nasprotnega vratarja in doseže zadetek
- ekipa, ki je v FN poskuša čim hitreje z upoštevanjem principov, ki jih imamo (povratna žoga, sekanje linij), podati žogo do nasprotnega vratarja, ki odigra povratno podajo napadalcu, ki doseže zadetek

Cilj vaje:

Vsaj dva napadalca prideta v prostor, kamor nasprotni branilci ne smejo vstopiti.

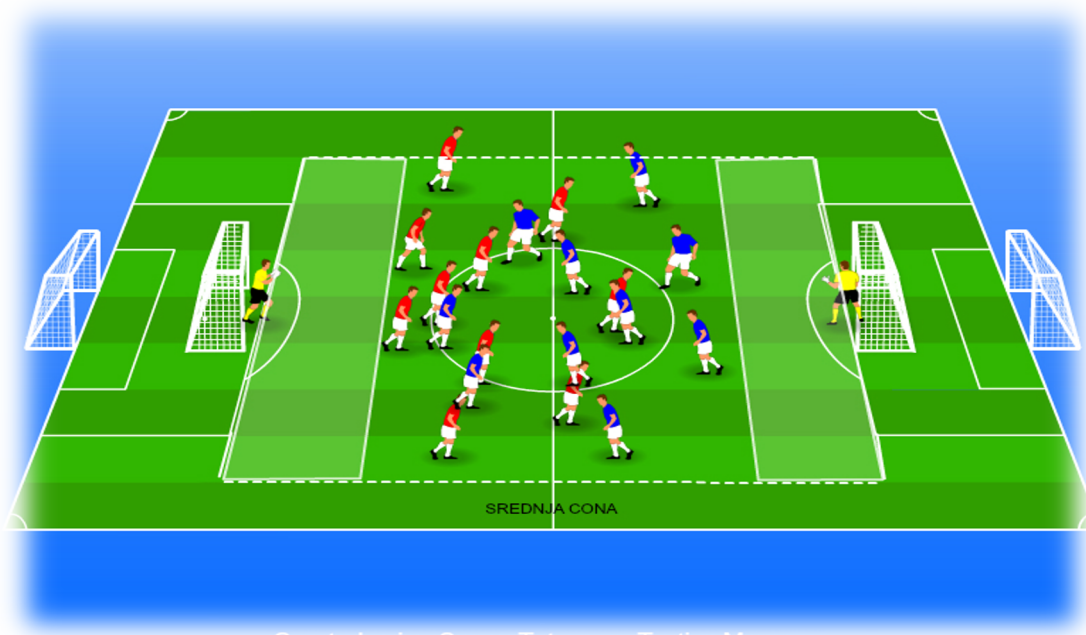
Navodila trenerja:

Ekipo, ki je v fazi obrambe, poskuša v svoji coni preprečiti nasprotni ekipi, da doseže zadetek, odvzeti žogo in čim hitreje podati vratarju, ki drži globino.

Vajo začnemo izvajati najprej polaktivno, da igralci lažje pravilno izvedejo in ponovijo principe, ki so jih pred tem ponavljali v obliki skupinske TA. Nato trener zahteva večanje intenzivnosti in aktivno igro.

6. VAJA - MOŠTVENA TAKTIKA – IGRA V SREDNJI CONI

20 minut



Opis vaje:

Moštvena TA ter igra v srednji coni. Igrišče je označeno s 4 palicami. Vsako branjenje se začne v srednji coni. Igra je vodena.

Cilj vaje:

- agresivno napadanje žoge v srednji coni (FB)
- agresivno napadanje nogometaša, ki ima žogo (FB)
- upoštevanje principov v FN v zgoščenem prostoru
- napadanje praznih prostorov napadalcev, preprečujemo samo iskanje žoge v "noge"
- kontra pritisk (FB)
- hitro razmišljanje in hitre rešitve igralcev v FN
- trenerji po zaključenem napadu postavljamo igralce v različne situacije s tem, da začnemo napad - včasih z visoko žogo, protinapad, žoga prostemu zveznemu nogometašu... s tem jih silimo v prepoznavanje različnih situacij, ki se jim pojavljajo med tekmo

Navodila trenerja:

Igralcem postavljamo različne zahteve:

- ekipa, ki deluje v FB agresivno brani in napada nogometaša z žogo samo v srednji coni
- ekipa, ki deluje v FN ima za cilj prisiliti napadalce, da napadajo prazen prostor
- ponovimo kontra-pritisk, tako da ekipa, ki izgubi žogo poskusi nasprotniku preprečiti 4 podaje, v kolikor niso uspešni ima ekipa, ki je v FN dolžnost v 4 podajah doseči zadetek

Nadgradnja:

Prosta igra z upoštevanjem principov

7. VAJA - IGRA MED 16 m PROSTOROMA

20 minut



Opis vaje:

Igra med dvema 16 metriskima prostoroma - nekaj časa prosta igra, nekaj časa vodena. Igrišče je ob obeh straneh označeno s po tremi barvami, kar olajšuje igralcem ekipe ki se brani, da vedno deluje znotraj dveh barv (kompaktnost).

Navodila trenerja:

Igralce večinoma pustimo, da sami pokažejo prepoznavanje situacij tekom predhodnega procesa treninga. Zahteve v igri ostanejo enake. Trener določi čas proste oz. vodene igre.

Cilj vaje:

Vadba in upoštevanje principov v FN (povratna žoga, vtekanje v prazne prostore, hitri prehodi) ter agresivno napadanje v FB / kompaktnost / kontra pritisk

Nadgradnja vaje:

Povečevanje intenzivnosti igre in hitrosti

7. OHLAJANJE

10 minut

Vaje za raztezanje in sproščanje.

VII. ZAKLJUČEK

Prikazane vaje so samo del vadbe mlajših reprezentanc in zahtev selektorja. Upamo, da bodo trenerjem v pomoč pri delu. Postaviti 'Model igre' zahteva, kot je bilo povedano že v uvodu, veliko znanja, sposobnosti in izkušenj in se ne more postaviti za vse sredine enako.

Teoretični del 'Modela igre' bomo podrobno obdelali na licenčnem seminarju ZNTS v januarju prihodnje leto.

VIII. ZAHVALA

Ob koncu se želimo zahvaliti za pomoč in sodelovanje pri pripravi in izvedbi seminarja direktorju reprezentanc NZS Miranu Pavlinu, Tehničnemu sektorju NZS, selektorjem Tončiju Žlogarju in Aleksandru Radosavljeviču ter trenerju Matjažu Keku ml. in trenerju vratarjev Andreju Kračmanu ter inštruktorju NZS Vanji Starčeviču, kot tudi igralcem reprezentance U18 za vloženo delo in prikazan trening.

Prav tako se zahvaljujemo tudi Občini Velenje in nogometnemu klubu Rudar za gostoljubje in pomoč pri izvedbi seminarja.

Reprezentanci želimo uspešen nastop v kvalifikacijah za Evropsko prvenstvo 2022, vsem trenerjem pa predvsem dobro sodelovanje in povezovanje ter čim več izobraževanja na vseh ravneh. V dobro slovenskega nogometa!

UPRAVNI ODBOR ZNTS

Igor Bole, l.r.
predsednik

Opomba: Seminar je sneman, posnetek pa bo vsem trenerjem na voljo za ogled na spletni strani ZNTS.