

Delo z mladimi v Benfici, Sportingu in Belenensesu skozi taktično periodizacijo

Aleš Arnol, trener PRO



Strokovno izobraževanje v tujini - DNTG



- **Projekt Društva nogometnih trenerjev Gorenjske Kranj**
 - **Avgust 2015** (4-dnevno izobraževanje)
 - **Lizbona, Portugalska**





Vsebina izobraževanja



- Klubi so **različno pozicionirani v portugalskem klubskem nogometu** (proračun, zgodovina kluba)
- Vsi trije klubi nastopajo **v najvišjem portugalskem ligaškem tekmovanju** (Liga NOS)
- Mladinski pogon pri vseh treh klubih, predstavlja **enega izmed pomembnih temeljev kluba**



Vsebina izobraževanja



- Spoznavanje **modela dela v mladinskih pogonih, klubskih filozofij in strategije (predstavitve v klubih)**
- Ogled **dveh članskih tekem** (prve portugalske lige), mladinske tekme (prve portugalske lige), treningi mladinskih pogonov (različnih ekip) in klubske infrastrukture



Skupne splošne značilnosti

Splošne skupne značilnosti

- Zavedanje **ekonomske odvisnosti od prodaje najspodobnejših** (TV pravice, manjši trg v primerjavi z ostalimi državami)
- **Odlični pogoji** za delo z mladimi (Benfica, Sporting)
- **Ne zanemarjajo rezultatskih uspehov v mladinskih kategorijah** (ugled, tekmovanje med klubi), vendar je prioriteta na razvoju najspodobnejših



Splošne skupne značilnosti

- Primarni cilj mladinskih pogonov:
 - razvoj igralcev za člansko ekipo ali prestop v višje rangirane klube (lige)
- Kazalci uspešnosti mladinskega pogona:
 - število prodanih igralcev (vrednost)
 - število mladih reprezentantov/reprezentantov (v posamezni kategoriji, skupno)
 - število doma vzgojenih igralcev v članski ekip



Pomembnost scoutinga

*Kdor bo v klub pridobil **najkakovostnejši surov material**, bo na koncu zmagovalec.*



Pomembnost scoutinga

- **Scouting** jasno označujejo kot ključni del mladinskega pogona, tekmovanje med klubi je **povsem normalno** in poteka zelo **intenzivno** (Benfica sodeluje s preko 100 ogledniki)
- Klubi z nogometnimi šolami (sateliti) **agresivno vstopajo v okolja nasprotnikov** in si s tem razširijo bazo



Delo na igrišču?

- Kakšne **metode** uporabljajo?
- Koliko poudarka je na kondicijski pripravi, tehnični pripravi, taktiki, psihologiji?
- Na kakšen način **razvijajo model igre ekip?**
- Kako se posvečajo **individualnem razvoju posameznikov?**



Enoten odgovor!

Metoda taktične periodizacije



TAKTIČNA PERIODIZACIJA

- “**Oče**” taktične periodizacije **Vitor Frade**, profesor na fakulteti za šport v Portu in **direktor oddelka za metodologijo** pri **FC Porto**
- **Predstavniki** metode taktične periodizacije: Jose **Mourinho**, Rui **Faria**, Andre **Villas Boas** (Zenit), Paolo **Sousa** (Fiorentina), Jorge **Jesus** (Sporting), Vitor **Pereira** (Fenerbahce),...



TAKTIČNA PERIODIZACIJA

- Številni drugi trenerji, ki delujejo **po svetu** (v **članskem** in **mladinskem** nogometu)
- V mladinskem pogonu **U14 – U19 (Belenenses, Benfica, Sporting)**, kot pri delu s **članskimi ekipami**



TAKTIČNA PERIODIZACIJA – METODA TRENIRANJA

*Glavni cilj treniranja je **uspešnost v igri**. In če želimo to doseči, moramo slediti zgolj enemu vodilu: trenirati na način, da **izhajamo iz iz situacij, ki se pojavljajo v naši igri**.*

Rui Faria

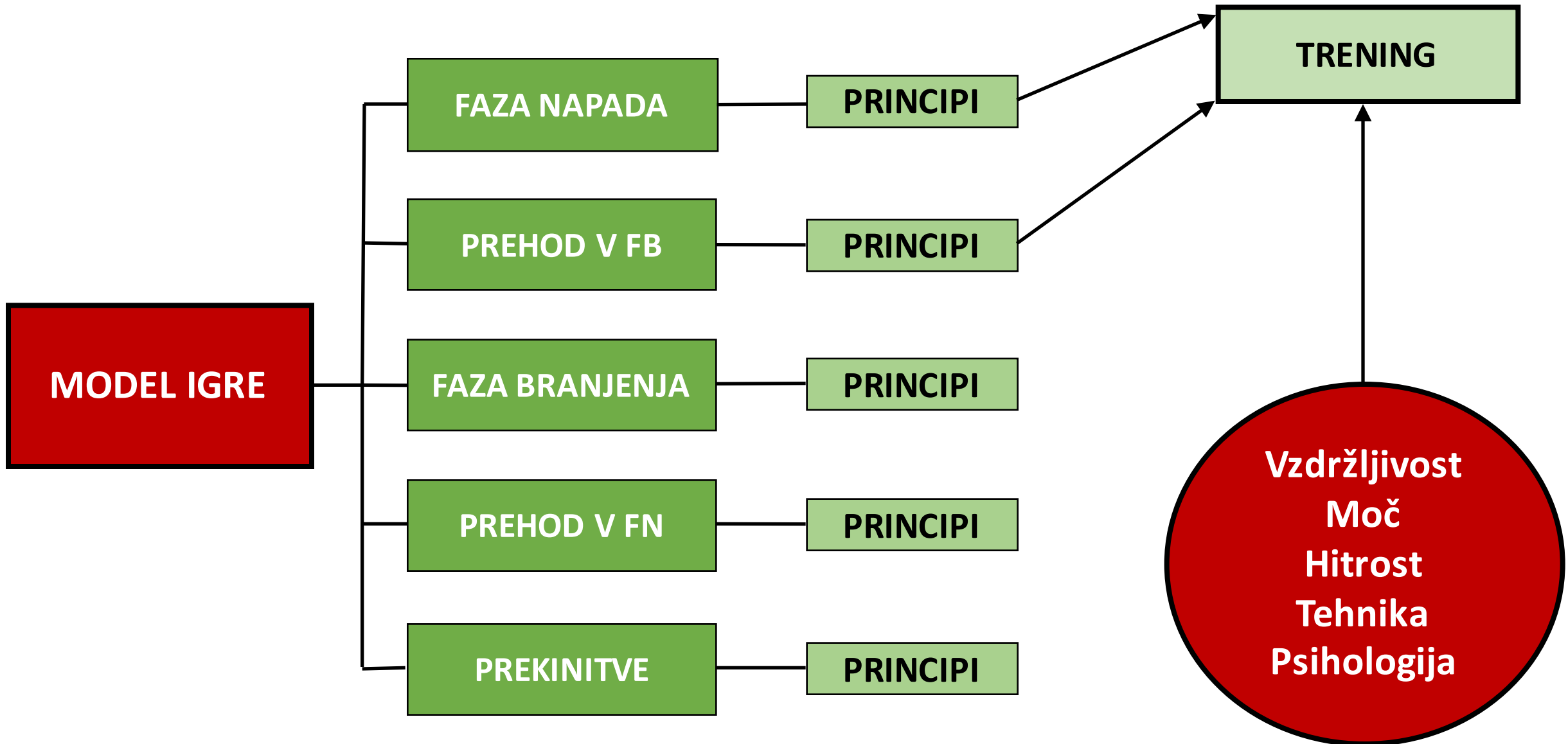


KAJ JE TAKTIČNA PERIODIZACIJA?

- **Metodo – način** treniranja, ki je **maksimalno** prilagojena specifičnim zahtevam nogometne igre
- **Izhodišče pri načrtovanju** (letnem načrtu), je naš model igre, katerega želimo doseči (**plan razvoja igre**)
- **Osnovno vodilo** pri treningu predstavlja **TAKTIKA** z **vzporednim razvijanjem ostalih dimenzij** (moč, vzdržljivost, hitrost, tehnika, psihologija)



TAKTIČNA PERIODIZACIJA



ZNAČILNOSTI TAKTIČNE PERIODIZACIJE

- Izhodišče je vedno **igra kot celota** in **kolektivni vidik** pred **individualnim**
- “Ne priznava” **ločenega** tehničnega, kondicijskega, taktičnega, psihološkega treninga - ker se v **igri vsi elementi pojavljajo skupaj**.
- Če posamezne elemente **preveč ločimo in poenostavimo**, se preveč **oddaljimo od zahtev tekme**



ZNAČILNOSTI TAKTIČNE PERIODIZACIJE?

- Glavna značilnost TP **ni delo z žogo skozi vaje oziroma “skrivanje” kondicijskih vsebin**, temveč v vaji **vedno prisotna določena taktična vsebina** (trenutek igre), ki je vzeta iz igre.
- Vsebinska iz našega modela igre (temu primerno je potrebno prilagoditi tudi vaje/zahteve – coaching)



MODEL IGRE

Od prvega dne, ko trener pričanja pripravljati ekipo, mora delovati v smeri, da ekipa igra na način, kot ga zahteva model igre.

Vitor Frade

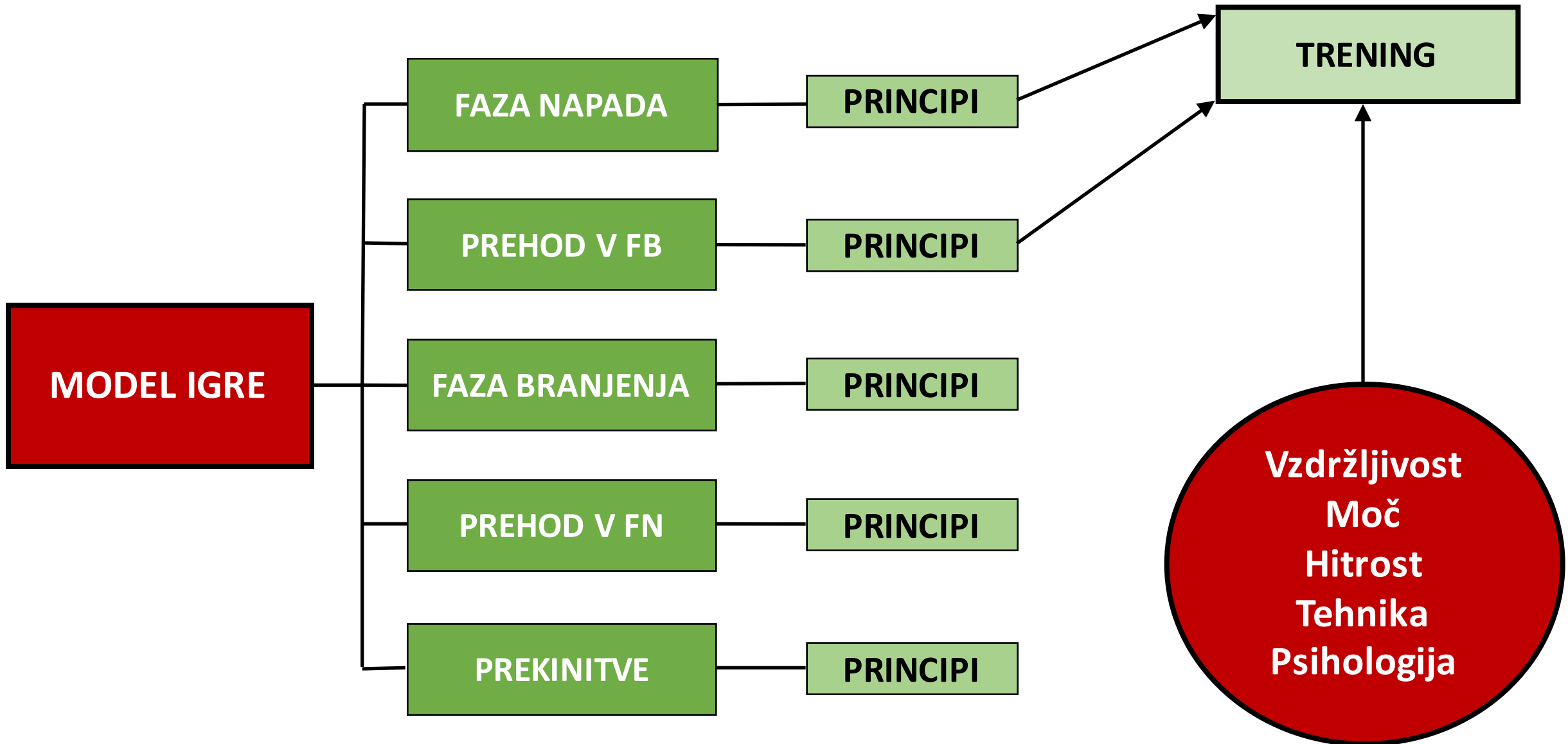


MODEL IGRE – kot **osnova** v trenažnem procesu

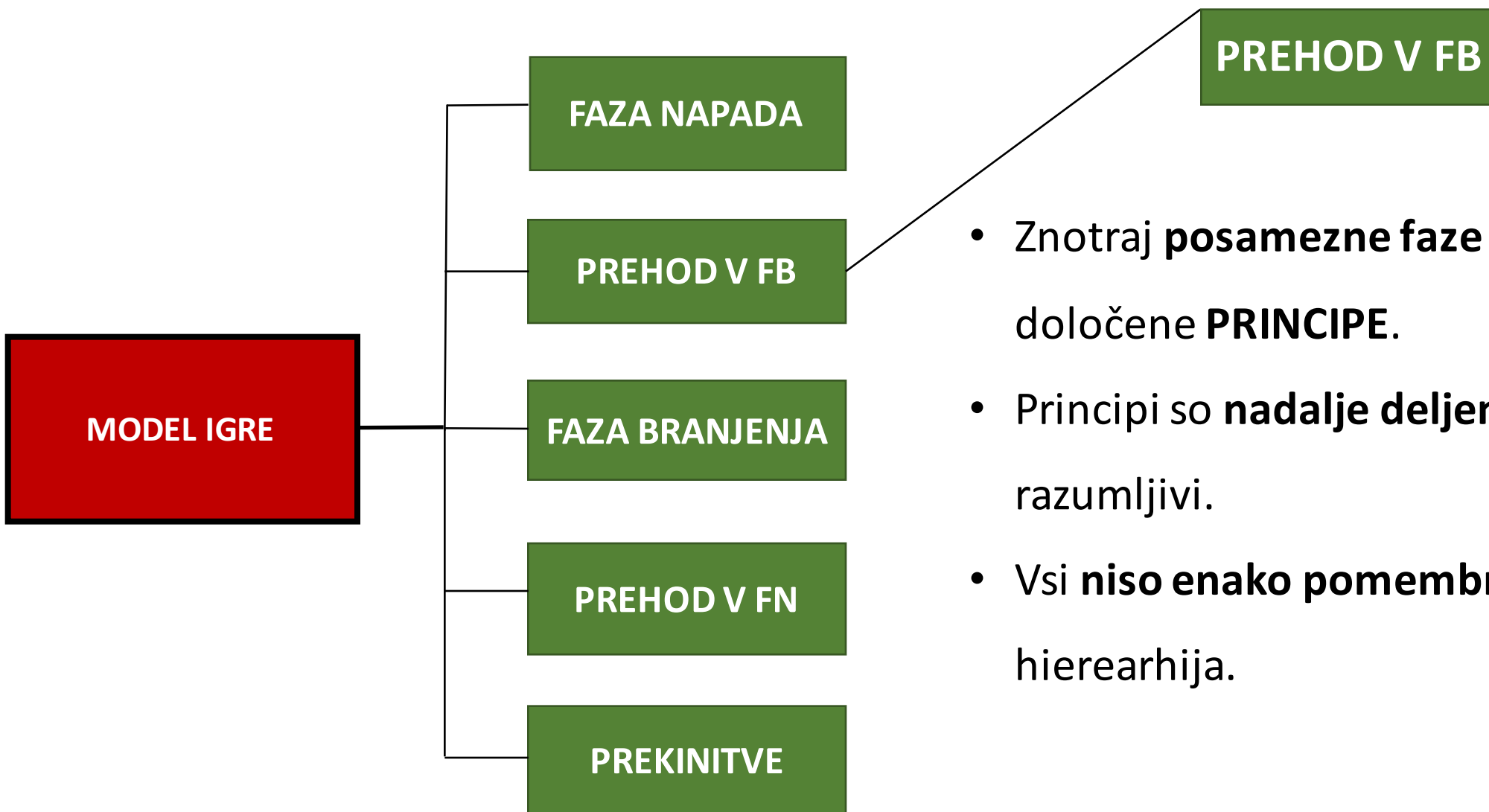
- Imeti **model igre**, pomeni imeti **jasno organizacijo** v vsaki **fazi igre**
- **Model igre** je prihodnost, **vizija nogometa** posameznega **trenerja/kluba**, katero želimo **ustvariti skozi trenažni proces**.
- Trener je **prvi**, ki mora imeti **jasno oblikovano idejo igre**, ki jo bo njegova ekipa **zasledovala**



TAKTIČNA PERIODIZACIJA



FAZE IGRE – PRINCIPI V POSAMEZNI FAZI



- Znotraj **posamezne faze igre** imamo jasno določene **PRINCIPE**.
- Principi so **nadalje deljeni**, da so še bolj razumljivi.
- Vsi **niso enako pomembni**, zato obstaja hierearhija.

FAZE IGRE – PRINCIPI V POSAMEZNI FAZI



Skozi ponavljanje naših situacij ustvarimo NAVADE!

- Če želimo v igri priti **do navad/avtomatizacije**, je ključno **ponavljanje**
- Pri tem je ključno, da **ustvarimo vaje**, ki dejansko **posnemajo našo igro**
(identičen dražljaj in gostota)
- Principe je potrebno **ne zgolj učiti, ampak stalno ponavljati** (utrjevati - ponotranjiti)
- Učimo **KAKO** (know - how) in **posledično ZAKAJ** (razumevanje igre)



Svoboda v igri in individualni razvoj?

- Natančna določitev modela igre skozi principe, **ne pomeni oziroma ne sme pomeniti “robotizacijo”** igralcev temveč **nasprotno!**
- Princip **predstavlja pričetek neke akcije** (v nadaljevanju omogoča kreativnost)
- **Predvidevanje** je tisto, ki igralcem omogoči oziroma ponudi **prostor za kreativnost in individualni razvoj**

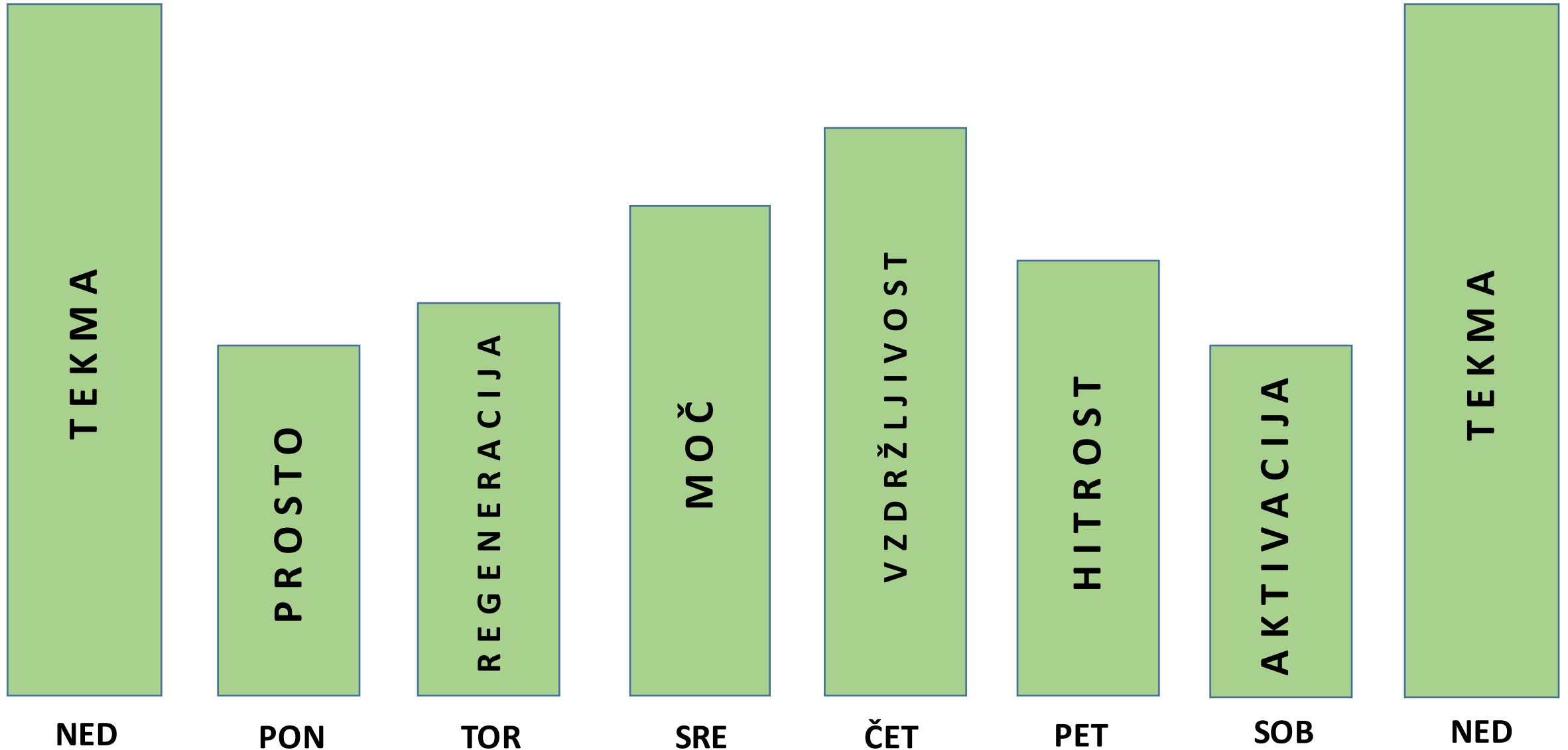


Mentalno/taktična utrujenost in koncentracija

- Igralci so **izpostavljeni stresnim situacijam** (hiter tempo + **veliko informacij**)
- Posledično je poudarek na treningu **koncentracije in vzdržljivosti** velik
- Višja kot bo koncentracija (zahteve) **hitrejši bo napredek**
- Pri procesu je potrebno upoštevati tudi **mentalno utrujenost** in jo periodizirati



Spremenljivost obremenitve - MIKROCIKEL



Primer treninga – Ekipa U19

- Dan: **Torek**
- Trajanje: **90 minut**
- Igrišče: **VU (velika umetna)**
- Igralci: **19+2** (trener vratarjev)

Prehod v FB

Principi, podprincipi

- Pritisk na igralca z žogo
- Preprečiti globino
- Zgostiti formacijo (hitre preformacije)
- **Agresivnost**

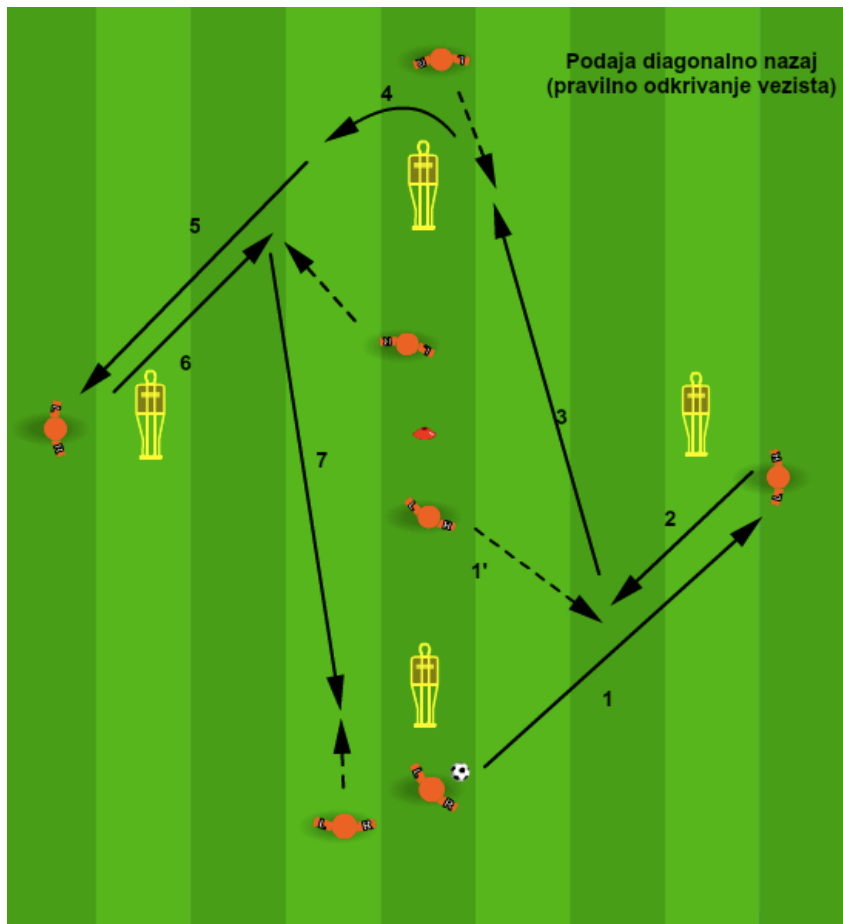
Faza Napada

Principi

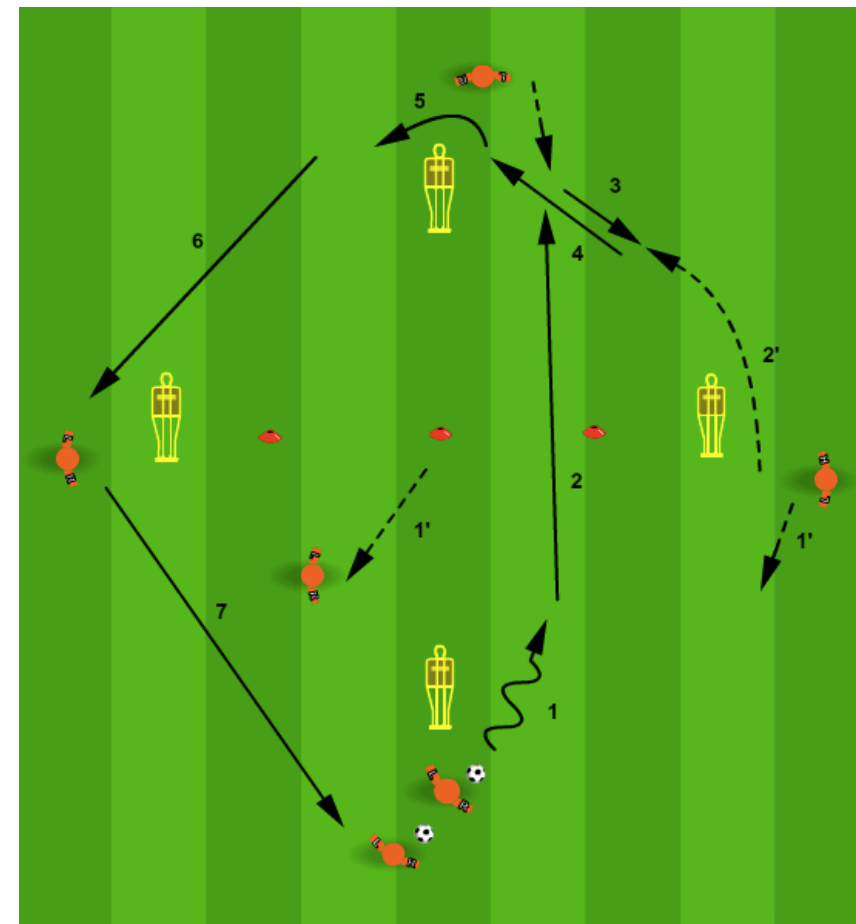
- Prenos po širini za ustvarjanje prostora za igro v globino (trenutek)
- **Potrpežljivost**
- **Koncentracija**

- **Specialna vzdržljivost 5x8'**
(igralne oblike)

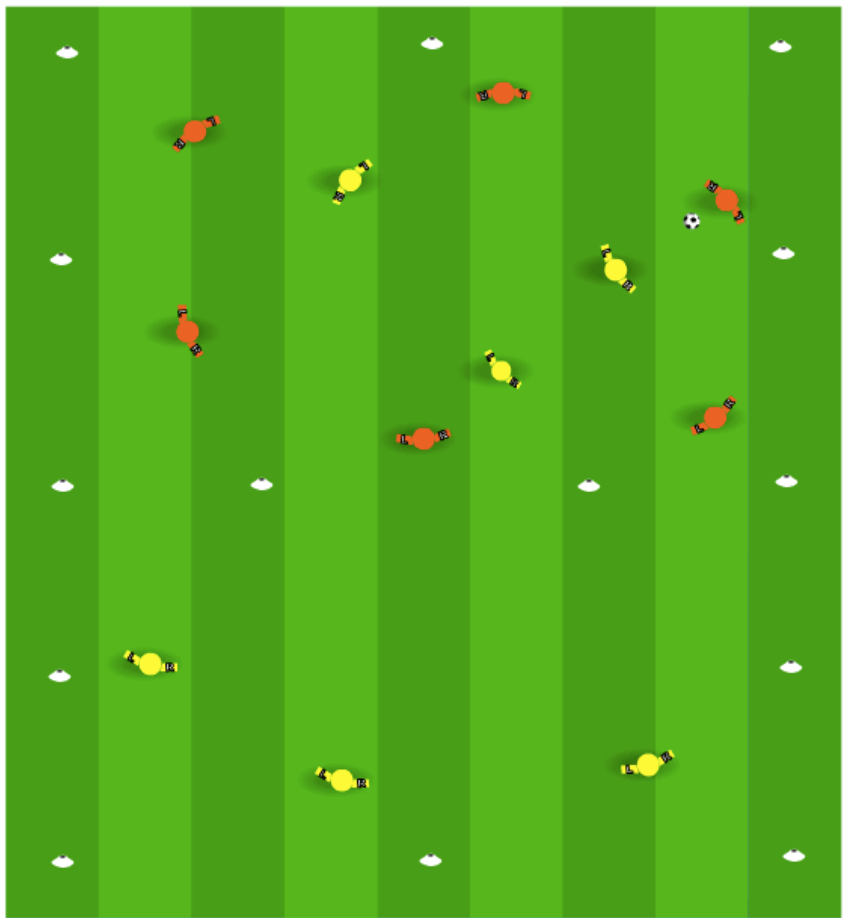
Ogrevanje – dinamična tehnika – principi FN



- V ogrevanju ponavljamo principe **faze napada**
- Skrbimo za **pravilno tehnično izvedbo in individualno taktiko (odkrivanje)**
- Vmes opravimo dinamične **gimnastične vaje in raztezanje**



Igralna oblika – 6v3+3 – principi PREHOD V FB

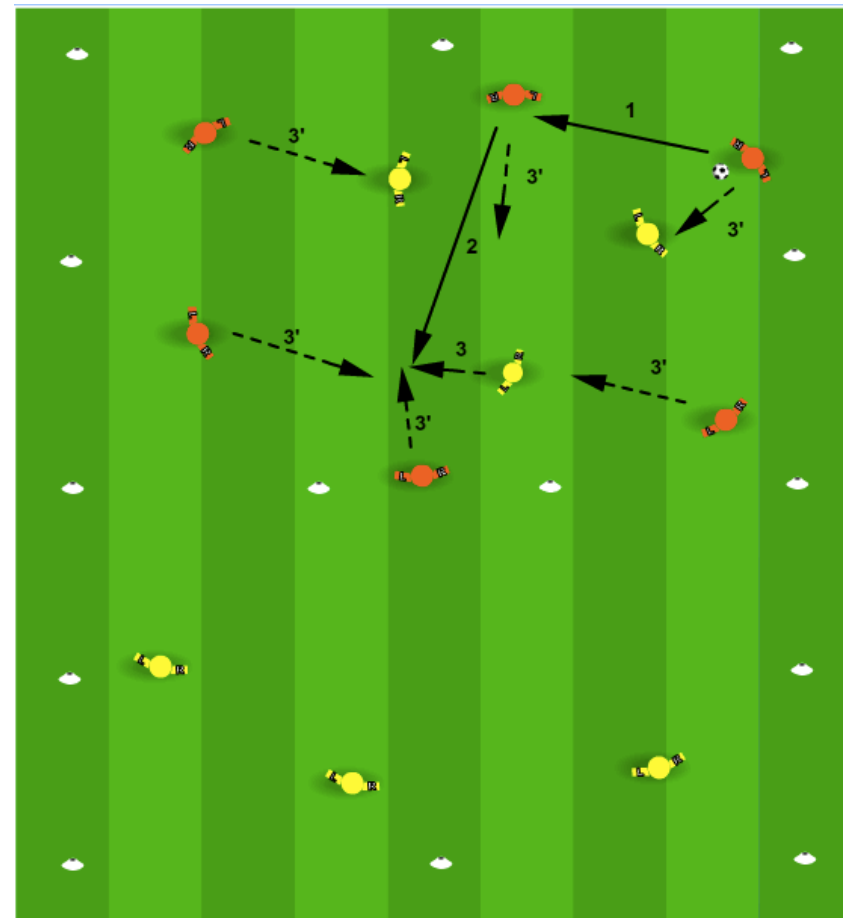


PRINCIPI:

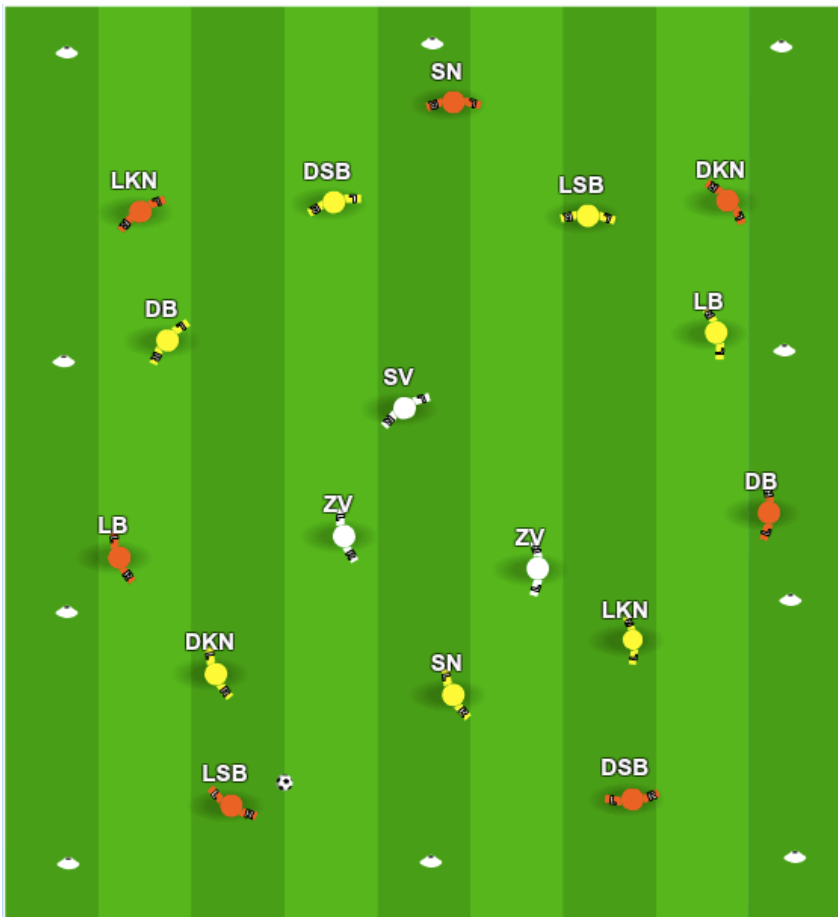
- Pritisk na nasprotnika
- Izsiliti podajo nazaj (ne globine)

OSTALO:

- Agresivnost
- Specialna vzdržljivost



Igralna oblika – 7:7+3 – principi PREHOD V FB

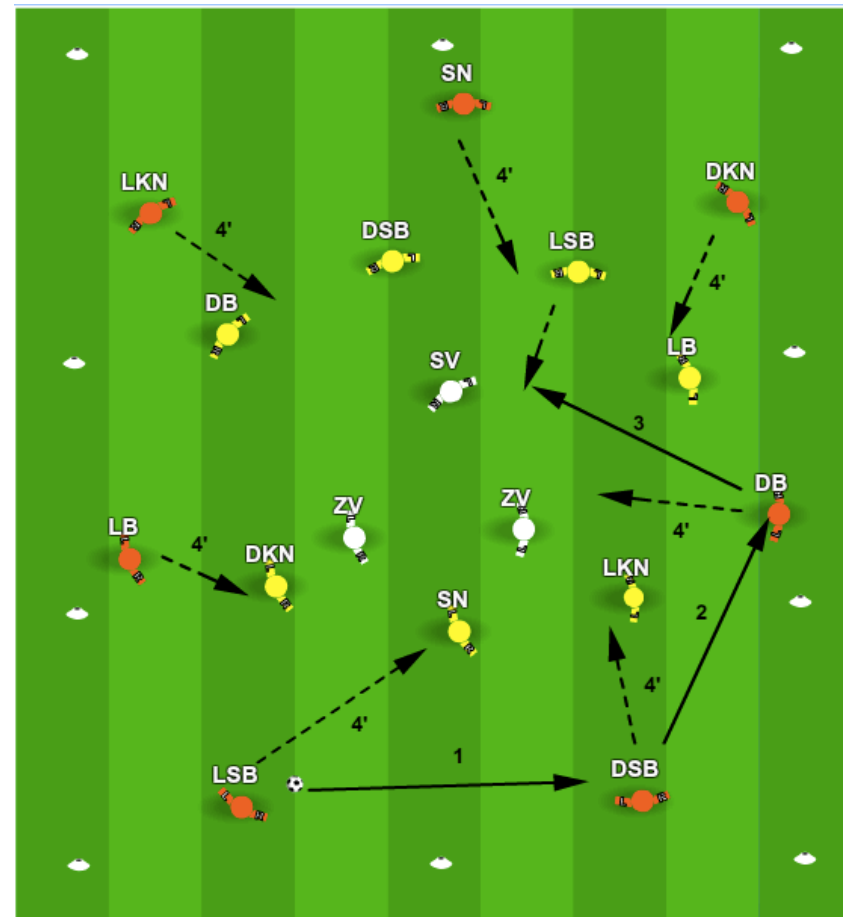


PRINCIPI:

- **Pritisk na nasprotnika**
- **Izsiliti podajo nazaj** (ne globine)
- **Zgostimo formacijo** (preformacija)

OSTALO:

- **Agresivnost**
- **Specialna vzdržljivost**



Igralna oblika – 8:8 – PREHOD V FB in FN



PRINCIPI (PREHOD FB) :

- **Pritisk na nasprotnika**
- **Izsiliti podajo nazaj**
(ne globine)
- **Zgostimo formacijo**

PRINCIPI (FN) :

- **Potrpežljivost** v posesti
- **Prenos po širini** za ustvarjanje prostora za igro v globino

ZAKLJUČEK

Nogometna igra je preveč igra, da bi bila samo znanost. Hkrati je v njej preveč znanosti, da bi bila samo igra.

Vitor Frade

