



Sadržaj

1. Uvod.....	2
2. Karakteristike kondicijske pripreme i razvoja anatomske-fizioloških osobina pionira fudbalera	3
3. Obim treninga u pionirskom uzrastu.....	7
4. Trening snage kod fudbalera.....	8
4.1. Izbor vežbi i metoda za razvoj kondicijske sposobnosti pionira u fudbalu	9
4.2. Testiranje snage i opasnosti u treningu snage kod fudbalera pionira.....	11
4.3. Primena treninga snage kod fudbalera pionira.....	12
4.4. Periodizacija treninga snage kod mladih	13
5. Metode za razvoj brzine.....	14
5.1. Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti kod mladih fudbalera	15
5.2. Vežbe za razvoj izdržljivosti.....	20
6. Metode i vežbe za razvoj okretnosti fudbalera pionira	22
7. Plan i program priprema pionira (primer za 4 nedelje rada)	23
8. Zaključci	32
9. Prilog.....	33

1.Uvod

Fudbal je najmasovnija i najpopularnija igra i svetu i u našoj zemlji, te još uvek kao magnet privlači dečake, pa mnogi još od prvih koraka pokušavaju da njime ovladaju. Jednima je fudbal profesija, drugima sredstvo za razvoj i održavanje fizičkih sposobnosti, zdravlja i vitalnosti, a za milione ljudi predstavlja sredstvo zabave i razonode. Kao takav, veoma se brzo razvija i usavršava oslanjajući se na naučna saznanja iz oblasti drugih nauka. Da bi se fudbal mogao još brže razvijati, on istovremeno zahteva, pored ostalog, povećanje psihomotornih sposobnosti fudbalera. Uporedo sa razvojem ovih kvaliteta, kod fudbalera se menjaju i uslovi treninga i usavršavaju njegovi metodi, sredstva, uređaji, oprema, a ujedno se povećava i broj kvalitetnih stručnih fudbalskih kadrova. Sve ovo ukazuje da se teži i radi na pronalasku novih mogućnosti za usavršavanje svih činilaca za postizanje većih rezultata u fudbalskoj igri, kako u svetu, tako i kod nas. Ako pogledamo istorijski razvoj fudbala, možemo zaključiti da se fudbalska igra stalno menjala i razvijala. Fudbal iz doba prvog Svetskog prvenstva i fudbal prikazan na poslednje odigranom Svetskom prvenstvu gotovo da se i ne mogu upoređivati. Današnji način igranja traži da se igra snažan, brz, agresivan i dinamičan fudbal. Svaki fudbaler mora biti sposoban da igra na svim mestima u timu. Ovakav način igranja fudbala javlja se na Svetskom prvenstvu 1974. godine u Nemačkoj. Po prvi put demonstriran je novi način igre koji je dobio naziv "Totalni" fudbal. Za ovakav način igre fudbaleri moraju biti snažni, brzi, izdržljivi okretni.

Sigurno je da se obim trenažnog rada više ne može povećavati tim pre što je iskustvo iz prakse nedvosmisleno potvrdilo da slabiji sportski rezultati nisu uvek posledica nedovoljnog treninga, već i posledica lošeg treninga. Isto tako je sigurno da se selekcija sportista-fudbalera ne može dalje osloniti na "zakon pukog slučaja" jer je to očito neracionalno i sve manje pouzdano. Očito je da savremeni fudbal zahteva konstantan harmoničan razvoj svih komponenti fudbalskog stvaralaštva. To očigledno znači da moramo stvoriti takve fudbalere koji će racionalno sjediniti snagu, brzinu, izdržljivost i okretnost uz čitav niz drugih komponenti, zbog toga se, u savremenom fudbalu, pridaje veliki značaj razvoju fizičkih osobina još u pionirskom uzrastu. Poseban problem u razvoju fizičkih osobina u pionirskom uzrastu je nestručan rad. Posledice u ovom uzrastu mogu biti veoma opasne i dalekosežne jer se provlače kao nedostaci čitavom sportskom karijerom. Rad u ovom uzrastu mora biti daleko stručniji i zasnovan u većoj meri na naučnim osnovama.

2. Karakteristike kondicijske pripreme i razvoja anatomske-fizioloških osobina pionira fudbalera

Da bi fudbaler bio u stanju da izvršava zadatke u igri, mora posedovati određen nivo izdržljivosti (aerobne i anaerobne), snage (maksimalne, eksplozivne, brzinske) i brzine (brzine reakcije, startne brzine, maksimalne brzine). Potreban nivo sposobnosti moguće je jedino postići sistematskim sprovođenjem treninga kondicijske pripreme kondicijska priprema podrazumeva razvoj svih fizičkih sposobnosti koje su potrebne za postizanje vrhunskog sportskog rezultata u fudbalu. Savremeni fudbal traži od igrača ispoljavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na visokom stepenu, kao što je upravljanje brzinom trčanja, eksplozivnom snagom udarca po lopti, preciznošću kod udarca itd. Igrač mora posedovati i specifičnu izdržljivost u različitim motoričkim sposobnostima kako bi u visokom tempu izdržao celu utakmicu. Za fudbalera je značajna i maksimalna eksplozivna snaga, ali i izdržljivost u eksplozivnoj snazi. Dominantne motoričke sposobnosti u fudbalu su:

- izdržljivost-aerobna i anaerobna,
- brzina-startna, promena pravca, frekvencija pokreta, reakcija,
- snaga-eksplozivna i repetitivna,
- koordinacija,
- preciznost.

Trener ne sme dete posmatrati kao umanjenu kopiju odraslog igrača. On mora da poznaje karakteristike uzrasta sa kojim radi, jer samo na temelju toga može primenjivati adekvatna sredstva, metode i trenažna opterećenja kondicijske pripreme. Pojedini morfološki, funkcionalni i psihički aspekti razvijanja sazrevaju posebnim tempom i svoju zrelost dostižu u različito vreme. Izuzetno buran period kako u rastu i razvoju, tako i u psihosociološkom statusu dece. Negativni su uticaji na razvoju koordinacije i fleksibilnosti. Zbog rasta srce brže raste od krvnih sudova i zbog toga se ne preporučuju treninzi visokog inteziteta. Kroz kondicijsku pripremu treba obrađivati:

- fleksibilnost,
- koordinaciju,
- brzinu,
- snagu (repetitivnu i eksplozivnu sa vlastitom težinom),
- aerobnu izdržljivost.

Uspešno rešavanje zadataka u obučavanju i treningu pionira-fudbalera umnogome zavisi od trenera koji je glavni nosilac vaspitno-pedagoškog i nastavno-trenažnog procesa i koji neposredno prateći rad i razvoj svojih učenika mora i sam da se usavršava i proširuje fond znanja i veštine, kako bi to mogao da najbolje i najumešnije prenese. (Malina, 1994)

U procesu obuke i treninga, trener treba da vodi računa o individualnim, morfološkim, fiziološkim i psihološkim karakteristikama dečaka polaznika fudbalske škole. Pri pravilnoj

metodici rada pionira, treninzi sa svim raspoloživim uslovima i sredstvima, kadrovima i kapacitetima, pozitivno utiču razvijanje organizma i to pre svega na dva načina:

- kao morfološke promene u vidu porasta antropometrijskih pokazatelja,
- kao funkcionalne promene u obliku povećanja radne sposobnosti.

Kod dece se zapaža porast telesne težine i visine. Intenzivno se razvija koštani sistem koji je tesno povezan sa formiranjem mišićnog sistema. Istovremeno sa povećanjem mišićne mase dolazi do usavršavanja i funkcionalnih svojstava mišića. Mišići dečaka od 14-15 godina gotovo se po svojim funkcionalnim svojstvima ne razlikuju od mišića odraslog čoveka. Najveći porast snage mišića je u uzrastu od 13-15 godina. Dinamika razvoja brzine kod dece različitog uzrasta ima svoje osobenosti. Organizam dečaka se dobro prilagođava na opterećenja brzinskog karaktera, iz toga proizilazi da je uzrast od 8-15 godina najpovoljniji za razvoj brzine reakcije brzine pokreta i brzine kretanja. Najveći porast brzinsko-skočnih sposobnosti zapaža se u periodu od 13-16 godina. U tom periodu skočnost raste u proseku od 4-5 cm. Najveće poboljšanje izdržljivosti uočljivo je u periodu od 13-14 godina. U ovom dobu postoji funkcionalna sposobnost dece da se prilagode na mišićni rad. Tako je period zagrevanja kod dečaka znatno kraći što je uslovljeno funkcionalnim sposobnostima kardiovaskularnog, disajnog i ostalih sistema. (Wilmore, Costill, 2004)

Za održavanje visokog nivoa radne sposobnosti, pauze između treninga moraju biti češće, ali ne i dugotrajne. Kratkotrajne pauze između treninga su fiziološki opravdane pošto kod dece ovog uzrasta dolazi brzo do zamora, a period oporavka posle rada je kraći nego kod odraslih. Važan značaj sa stanovišta usklađivanja fizičkog opterećenja imaju podaci o osobenostima razvoja dečijeg organizma u periodu puberteta. Ovaj period se karakteriše individualnim odstupanjima, ne samo sa vremenom početka puberteta nego i u intenzitetu njegovog toka kod osoba koje spadaju u ovu uzrasnu grupu pionirske fudbalske škole. Kriterijum za fizičko opterećivanje organizma je biološka starost mladog fudbalera. (Wilmore, Costill, 2004)

da dobro savladana kretanja u prethodnom periodu (7-11 godina) gube se u znatno manjoj meri u periodu rane adolescencije (pubertetu) od onih koja nisu dovoljno dobro savladana. Druga okolnost odnosi se na konstituciju dečaka. Pokazalo se da atletski građeni u periodu zrelog detinjstva imaju, relativno paralelan rast u širinu i visinu u doba puberteta i zbog toga je kod njih koordinacija narušena u znatno manjoj meri.

U 14. godini nastaju velike promene i u psihi jedinke, dečaci se okreću sebi i počinju da teže nezavisnosti. Paralelno sa ovim, javlja se prkos, inat, tvrdoglavost uz istovremeno procenjivanje svojih kvaliteta. Do ovih godina (14) mladi fudbaleri su poslušni, radni, disciplinovani, mađutim, sada oni žele i sami da odlučuju, pojavljuju se i prvi problemi i poteškoće. Neretko dolaze u kontakt sa duvanom i alkoholom, ali sa pojavom bunta, raste i motiv afirmacije, jer oni sada žele uspeh u fudbalu i počinju da maštaju. U ovom periodu, psihološko-pedagoška uloga trenera je od krucijalnog značaja. (Malina, 1994)

I pored poznavanja anatomske-fizioloških i psiholoških osobenost, svaki trener mlađih kategorija mora da zna kada treba kod dečaka posebno raditi na razvoju snage, kada brzine, a kada okretnosti i izdržljivosti. U brojnim eksperimentalnim istraživanjima izvršenim u Rusiji i Poljskoj, došlo se do saznanja da je period od 11-13 godine najoptimalniji za razvoj brzine, od 14-16 za razvoj snage, a za razvoj izdržljivosti tek od 16.godine. Okretnost se intenzivno razvija do 15.godine.

Posle sedmogodišnjeg obučavanja i učenja u školi fudbala, a uz pretpostavku da je postignuta odgovarajuća fizička i tehnička priprema sa izraženom motivacijom za daljim bavljanjem sportom prelazi se na složenije zahteve i drugačiji rad. Nakon izvršene selekcije i izbora igrača, ocenjuju se osnovne sposobnosti fudbalera i njihova opšta nadarenost i smisao za bavljenje fudbalom kroz sledeće parametre:

- kvalitet fudbalera i njihovi dosadašnji rezultati,
- aktivnost fudbalera u fudbalu i drugim aktivnostima,
- sposobnost fudbalera u podnošenju sve većeg opterećenja u toku treninga i utakmice.

Da bi kvalitet ekipe bio na nivou za kvalitetan rad, potrebno je vršiti dopunsku selekciju i uključivanje novih, talentovanih igrača koji zadovoljavaju postavljene kriterijume i standarde selekcije. Trener mora imati na umu da u ovom uzrastu dolazi do pojave prve faze puberteta koju karakteriše emocionalna neujednačenost i labilno raspoloženje, dok se nekritična samouverenost gubi i dolazi do kolebljive samoprocene. Stoga je bitno da trener kod igrača koji imaju osećaj nesigurnosti zameni i kompenzuje sa osećajem poštovanja i da prikrije strogoću zbog opšte osetljivosti. Trener mora uvoditi novine i kompleksne tehničko-taktičke vežbe u treninzima zbog telesnih promena i emocionalne nestabilnosti uslovljene ulaskom u pubertet. (Malina, 1994)

3. Obim treninga u pionirskom uzrastu

- Nedeljno pionirska selekcija treba da ima 3-4 treninga plus utakmica, a u sezoni ne više od 220 treninga, dok fond utakmica treba da se kreće između 35 i 45 utakmica, bilo prvenstvenih, kontrolnih ili turnirskih,
- Trajanje jednog treninga je od 60-75 minuta,
- U treningu treba da dominiraju obuka i igra,
- Voditi računa o doziranju i intenzitetu treninga,
- Na TE-TA planu insistirati na velikom broju ponavljanja sa postepenim uvođenjem kompleksih i zahtevnih vežbi
- Ponavljanje situacione saradnje kroz kombinacije sa 2, 3 igrača unutar sistema igre je osnova koju postepeno upotpunjavati sa saradnjom 4, 5 igrača u kombinacijama po bočnim ili centralnim pozicijama i završetkom kombinacije udarcem na gol.
- Nastavne igre raditi i sprovoditi u raznim brojčanim odnosima napadača i odbrambenih igrača sa tendencijom povećanja broja igrača u fazi odbrane sve do odnosa 5:5.
- Na planu fizičke pripreme uticati na razvoj svestrane pripreme, a rad na brzinskoj izdržljivosti eksplozivnoj snazi može se sprovoditi sa minimalnim opterećenjem. (Tomić, 1983)



Slika 2 - Zagrevanje fudbalera pionira

Do 16. godine se uglavnom završava proces anatomsko-fiziološkog formiranja organizma dečaka a njihova velika motorička aktivnost potpomaže veći porast izdržljivosti. Za razvoj opšte izdržljivosti celishodno je neprimenjivati ravnomerno promenljive metode treninga. Za taj metod je karakteristično ravnomerno smanjivanje opterećenja i pasivnog ili aktivnog odmora. Takav način treninga dozvoljava primenu vežbi intenzivnijeg karaktera koje oštrije utiču na organizam fudbalera. Takvo vežbanje potpomaže razvoju voljnih osobina (sposobnost da se trpi zamor), potpomaže usavršavanje tehnike u uslovima zamora. Prilikom

primene te metode organizam igrača radi u aerobno-anaerobnom režimu. Koristeći ravnomerno-promenljiv metod treninga za razvoj opšte izdržljivosti neophodno je voditi računa o sledećem: (Tomić, 1983)

- intezitet izvođenja vežbe treba da je takav da pri kraju puls bude oko 160 -170 otkucaja po minuti,
- trajanje izvođenja vežbe je od 45 do 90 sekundi,
- intervali odmora su od 30 do 90 sekundi,
- odmor između ponavljanja je od 30 do 90 sekundi, na kraju odmora puls se smanjuje do 120 -130 otkucaja po minuti,
- broj ponavljanja se određuje tako da se sve vežbe odvijaju u relativno stabilnom režimu,
- karakter odmora je pasivan.

4. Trening snage kod fudbalera

Trening snage kod pionira donosi brojne koristi. Pozitivan uticaj na sportsko izvođenje, na povećanje nivoa snage, prevenciju povreda te opšte unapređenje zdravlja. Takođe imamo pozitivan uticaj na psihosocijalne karakteristike tj. unapređenje samopouzdanja, samopoštovanja i mentalno zdravlje. Sve to pokazuje da je trening snage za decu potreban, koristan i siguran.

Ranije se smatralo da deca ne mogu da napreduju u treningu snage zbog nedovoljne količine androgenih hormona potrebnih za hipertrofiju, ali je kasnije utvrđeno da se napredak u snazi kod dece može pripisati poboljšanju aktivacije središnjeg živčanog sastava, te poboljšanju međumišićne koordinacije. Ulogu testosterona ne smemo zanemariti, pa se tako dolazi do zaključka da je testosteron vrlo važan za razvoj snage kod dece. Razlika u razvoju snage u korist dečaka naspram devojčica pripisuje se ulozi upravo testosterona. Sve navedeno ukazuje na potrebu da se trening snage sprovodi kod dece sportista koja se aktivno bave sportom u klubovima, ali i kod školske dece, te bi bilo dobro takve treninge sprovoditi i u različitim kampovima. (Hoff, Helgerud, 2004)

Ovde je tema kako sigurno i efikasno, te kojim metodama rada poboljšati različite vrste snage kod dece izbegavajući neželjene posledice i zamke u kojima se trener i sportisti mogu naći.

4.1. Izbor vežbi i metoda za razvoj kondicijske sposobnosti pionira u fudbalu

Savremeni fudbal dostigao je visok stepen razvoja, što zahteva od igrača da budu snažni, brzi, izdržljivi, okretni. To podrazumeva da svaki igrač treba da ima razvijena motorička svojstva a to su: snaga, brzina, izdržljivost, pokretljivost, okretnost. Samo fudbalske utakmice nisu dovoljne za razvoj i održavanje fizičke sposobnosti. Pored razvijanja tehničko-taktičkih, psihičkih i ostalih kvaliteta, trenažnim procesom teži se ka razvoju fizičko-funkcionalnih kvaliteta. U trenažnom procesu koristi se veliki broj raznovrsnih metoda i sredstava fizičke pripreme, što konkretno zavisi o kojoj psihofizičkoj osobini se radi, jer svaka od njih ima svoje specifične metode i vežbe. (Bašić, 2007)



Slika 3. – Vežbe snage za opružace kolena i mišiće lista (www.fudbalskitrening.com)

Snaga je složena motorička sposobnost koja učestvuje u onim motornim zadacima u kojima treba da se izvrši neki rad ili savlada neki otpor. Prema Zaciorskom „snagu čoveka moguće je odrediti kao sposobnost da savlada spoljašnji otpor ili da mu se suprotstavi pomoću mišićnih naprezanja“.

Snaga se ispoljava u različitim vidovima, među kojima se najčešće pominju:

1. **Eksplzivna snaga** – sposobnost aktiviranja većeg broja mišićnih vlakana u jedinici vremena. Nešto brže se ispoljava u maksimalnom obliku, ali brzo se i gubi. Već oko 30-te godine počinje da opada.
2. **Repetitivna snaga** – sposobnost dugotrajnog rada na temelju kontrakcija i relaksacija. Razvija se dosta brzo i dugo se održava na relativno visokom nivou.

Specifična snaga fudbalera izražava se u snazi potiska kod sprinta, kod promene pravca i ritma kretanja, snazi udarca lopte nogom i glavom. Za fudbalere je najvažnija eksplozivna snaga i nju treba najviše razvijati. To se može postići primenom malih i srednjih otpora koju se savladavaju veoma brzom mišićnom kontrakcijom. Ne treba zapostavljati u treningu fudbalera ni razvoj repetitivne pa ni statičke snage. Za razvoj snage prema Zaciorskom postoje tri metode:

1. Metod ponovljenih naprezanja
2. Metod maksimalnih naprezanj
3. Metod dinamičkih naprezanja

Kod ovih metoda, pri radu, mora se voditi računa o težini opterećenja, broju ponavljanja i učestalosti treninga. Da bi vežbe snage imale efekta, potrebno je da opterećenja pređu prag nadražaja, odnosno da budu veća od 20-30% od maksimalne snage. Od težine opterećenja zavisi i broj ponavljanja vežbi, što je veća težina, manji je broj ponavljanja i obrnuto.

Kod fudbalera, treninzi snage su najviše zastupljeni u pripremnom periodu, gde se rešava pitanje povećanja nivoa snage. Pošto snaga vremenom opada, potrebno je i u takmičarskom periodu primenjivati vežbe snage radi održavanja stečene snage. U trenažnom procesu, godišnjem ciklusu treninga, vežbe snage se primenjuju u prvoj fazi pripremnog perioda. U nedeljnom ciklusu treninga izvode se početkom nedelje posle dana odmora, a na času treninga, po mogućstvu, na početku rada dok je organizam još odmoran. Ako se na treningu rade i vežbe brzine, onda se vežbe snage pomeraju za sredinu ili za kraj glavnog dela treninga, mada je tada efikasnost nešto manja.

Radi povećanja snage koriste se vežbe sa povećanim otporom. Zaviseći od prirode one se dele u dve grupe:

1. **Vežbe sa spoljašnjim otporom**
 - a) težina predmeta,
 - b) otpor partnera,
 - c) otpor elastičnih predmeta,
 - d) otpor spoljašnje sredine (trčanje po pesku, snegu, vodi)
2. **Vežbe sa otporom sopstvenog tela**

Na treninzima vežbe snage se primenjuju u vidu kompleksa koji obično sadrže 10-12 vežbi koje se ponavljaju 10-15 puta. Pri tome treba voditi računa o broju ponavljanja

kompleksa i intervalu odmora između kompleksa vežbi. Komplekse vežbi treba komponovati tako da utiču na razvoj svih mišićnih grupa, sa akcentom na razvoj snage donjih ekstremiteta i trbušne muskulature. (Jukić, Bašić, 2007)

4.2. Testiranje snage i opasnosti u treningu snage kod fudbalera pionira

O testiranju 1RM (repetitio maximalis) kod dece postoje različita mišljenja koja su u dosta slučajeva suprotstavljena. Pojedini stručnjaci smatraju da nema potrebe za testiranjem maksimalnog ponavljanja, dok drugi smatraju da se ono može sprovesti i da nema niti jedne jedine studije koja je pokazala da je takva vrsta testiranja izazvala povrede. 1RM se može proceniti i na osnovu većeg broja ponavljanja, npr. ako vežbač podigne 30 kg 8 puta, tada mu je 1RM otprilike 37,5 kg.

Trening snage, takođe, donosi i određene rizike. Treba napraviti potrebne korake kako bi ti rizici bili svedeni na minimum. Ti koraci su: lekarski pregled pre početka programa, pregled opreme sa kojom je planiran rad, plan vežbi, nadgledanje izvođenja svih vežbi tokom treninga. Postoje određeni delovi tela kod kojih treba biti izrazito oprezan prilikom sprovođenja treninga snage:

- Ahilova tetiva,
- zglob kolena,
- zglob kuka,
- lumbalni deo kičmenog stuba,
- zglob ramena,
- zglob lakta.

Postoje i vežbe kod kojih su mogući bolovi i gde treba biti veoma oprezan:

- Ručni zglob prilikom izvođenja potiska sa ravne klupe,
- zglob kuka prilikom izvođenja čučnjeva ili nožnog potiska,
- lumbalni deo kičmenog stuba prilikom izvođenja čučnja ili nožnog potiska,
- prevelika ekstenzija leđa prilikom izvođenja vežbi za donji deo leđa

Deca, za razliku od odraslih, drugačije reaguju na trening u ekstremnim uslovima, poput velike vrućine, i to treba uzeti u obzir prilikom sprovođenja treninga. Među decom su velike razlike u njihovoj građi, pa su tako visoka i mršava deca u nepovoljnijem položaju u treningu snage zbog dugih poluga i sila koje se javljaju prilikom treninga snage.

Kod treninga snage dece veće su mogućnosti za povrede epifiznih zona rasta zbog toga što je jačina hrskavice manja od jačine kosti. Deca u pubertetu ne mogu da aktiviraju mišiće kao odrasli, pa su zato podložniji povredama. Takođe, ligamenti koji štite zglobove su snažniji od zona rasta kostiju, pa će zato ono što kod odraslih izaziva povredu ligamenata kod dece izazvati prelome u zonama rasta kostiju. Sledi i popis vežbi koje bi trebalo izbegavati:

- Pretklon trupa sa ispruženim nogama (zbog opterećenja donjeg dela leđa),
- sklekovski (ako je trup slab, jer onda dolazi do povećanja lumbalne lordoze),
- duboki čučanj i hodanje u dubokom čučnju (opterećenje meniskusa, pritisak na vratne pršljenove). (Janković, Trošt, 2006)

4.3. Primena treninga snage kod fudbalera pionira

Prilikom sprovođenja treninga snage sa mladima, postoje određena pravila i uputstva kojih se treba pridržavati da bi se postigli željeni ciljevi i izbegle neželjene posledice:

- Proceniti snagu dece pre započinjanja programa treninga snage,
- koristiti sprave i rekvizite koji su prikladni za decu
- trening treba da sadrži pravilno zagrevanje na početku treninga i relaksaciju na kraju treninga,
- tehnika izvođenja vežbi mora se prvo naučiti bez opterećenja ili samo sa malim opterećenjem,
- program treninga mora da sadrži vežbe koje utiču na sve velike mišićne grupe i moraju se izvoditi kroz celi opseg pokreta,
- ako postoji bilo kakva povreda ili znak slabosti, treba to proveriti pre nego što se počne ili nastavi sa treningom,
- deca bi trebalo da budu fiziološki i psihološki spremna za trening snage,
- deca bi trebalo da imaju realna očekivanja što se tiče napretka u snazi,
- sva deca bi trebalo da dobiju kvalitetne instrukcije što se tiče tehnike, uticaja vežbe i asistencije prilikom vežbanja,
- decu treba naučiti ponašanju u teretani, dvorani i drugim prostorijama za vežbanje,
- svako dete na treningu treba da se oseća ugodno tako da se trening, ako je to potrebno, može modifikovati prema detetovim potrebama,
- treba sprečiti bilo kakvo takmičenje među decom što se tiče podignutih težina i sl.
- treba primenjivati koncepte periodizacije treninga snage,
- broj trenera u odnosu na broj vežbača treba biti dovoljan,
- sa decom treba govoriti jednostavnim jezikom tj. terminologijom koju oni razumeju.

Veliki napredak tokom treninga snage može se postići u tehnici izvođenja pojedinih vežbi, uticaju vežbe, asistenciji prilikom izvođenja vežbe, ispravljanju grešaka i vođenju evidencije treninga. U svrhu bolje realizacije treninga primenjuju se različite organizacione i motivacione strategije koje omogućavaju postizanje boljih uticaja treninga na decu. (Faigenbaum, Westcott, 2000)

Neki smatraju da bi deca trebalo da izvode vežbe samo savladavajući otpor sopstvenog tela, a da pritom izbegavaju vežbe sa spoljašnjim opterećenjem. Problem tog stava je u tome što puno dece nije dovoljno snažno da izvede nijedno ponavljanje vežbe savladavajući otpor sopstvenog tela, poput sklekova, zgibova, dok može da izvede 15 ponavljanja potiska sa grudi bučicama od 4kg. Trening snage se može primeniti i na drugačije načine bez korišćenja trenažera, tegova ili drugih rekvizita koji su skupi, a često i

nedostupni sportistima i njihovim klubovima. Jedan od načina je sprovođenje različitih kružnih treninga sa vežbama sa sopstvenom težinom tela.

Elastične trake se kao rekvizit mogu efikasno koristiti i u treningu snage mladih, ali isključivo sa starijima od 10 godina jer mlađi nemaju dovoljno razvijenu koordinaciju i dovoljno iskustva u izvođenju vežbe, pa mogu imati problema sa tehnikom izvođenja zahtevnijih i kompleksnijih vežbi.

U ovakvim vidovima treninga snage, kod dece do 13 godina, prednost se daje bučicama u odnosu na dvoručne tegove, mada se bučice preporučuju i starijim sportistima jer ih je lakše držati i njima upravljati, što omogućava kontrolisano izvođenje vežbe i sa dosta samopouzdanja. Treba obratiti pažnju i na određene položaje koje treba izbegavati prilikom rada sa tegovima:

- Držanje tegova krivih leđa,
- potisak iznad glave sa istovremenim naginjanjem nazad,
- držanje tega iznad glave što dovodi do hiperlordoze i velikog pritiska na pršljenove L5-S1

Takođe, mora se razlikovati trening snage sa tegovima od sportova snage poput powerlifting-a, weightlifting-a i bodybuilding-a, u kojima se podižu maksimalne težine.

Postavljaju se pitanja o tome koliko treninga snage nedeljno raditi sa decom. U većem broju radova pokazano je da najbolje efekte u poboljšanju snage daje sprovođenje treninga 2-3 puta nedeljno sa danom odmora između treninga. Za uzrast od 13-15 godina preporučuju se vežbe sa slobodnim tegovima kao i upotreba trenažera. Broj vežbi je 6-10, jedna serija sa 10-15 ponavljanja, a nakon 4-8 nedelja treninga mogu se izvoditi 2-3 serije sa 4-8 ponavljanja. U trening se ,takođe, mogu uvesti vežbe sa savladavanjem otpora sopstvenog tela poput zgibova i sklekova. (Bašić, 2007)

4.4. Periodizacija treninga snage kod mladih

Pre svega potrebno je spoznati sve karakteristike fudbalera od 13-15 godina, kao i ciljeve koji su vezani za taj period. Periodizaciju treninga za mlade sportiste treba gledati kroz socijalni i fiziološko-metodički pristup. Preporučljiva su 4 dela u razvoju snage mladih. Prvi deo traje 4 nedelje i u njemu je cilj upoznati mladog fudbalera sa vežbama i sigurnosnim uslovima. Ako ne postoje sprave koje su napravljene za mlade, onda se mogu koristiti bučice i vežbe savladavanja otpora sopstvenog tela. Obično se sprovodi jedna serija po vežbi sa 10-15 ponavljanja. Trening se radi 2-3 puta nedeljno u trajanju od 20-30 minuta. Opterećenja su lagana. Drugi deo traje 4-8 nedelja i u njemu se opterećenje povećava, ali broj ponavljanja ostaje 10-15. Trajanje treninga se povećava i traje 25-35 minuta. U trećem delu se uvode nove vežbe sa slobodnim tegovima i trenažerima. Te vežbe se izvode u 3 serija sa 8-12 ponavljanja, 3 puta nedeljno. Četvrti deo mogu da započnu samo igrači koji su usavršili tehniku izvođenja pojedinih vežbi i koji slede uputstva i sigurnosne uslove prilikom vežbanja. Vežbe se izvode u 3 serije sa 6-10 ponavljanja, a takođe se u trening uvode naprednije vežbe poput klasičnog dizanja tegova i specifičnih vežbi za fudbal.

Iz svega možemo zaključiti da deca mogu treningom sa različitim otporom povećati svoju snagu te na taj način poboljšati svoj nastup na utakmici. Trening snage je siguran za decu, a količina androgenih hormona nije uslov da bi ona napredovala u snazi. Treningom snage neće izgubiti fleksibilnost niti će se dogoditi povrede. Pozitivan uticaj će se pojaviti i kod psihosocijalnih karakteristika i zdravlja dece. Sve će to biti ostvareno jedino ako je trening sproveden pod stručnim vođstvom sa poznavanjem metodike treninga te poznavanjem pojedinih karakteristika uzrasnog doba. (Veselinović, 2013)

5. Metode za razvoj brzine

Prema Zaciorskom definicija brzine glasi: „Pod brzinom, kao fizičkim svojstvom, podrazumevamo sposobnost čoveka da izvede pokrete za najkraće vreme u datim uslovima. Pri tome se pretpostavlja da izvršenje zadataka ne traje dugo i da ne dolazi do zamora. Brzina je urođena sposobnost i na nju se treningom može uticati u nekoj meri. Ako se zna da je najprihvatljiviji period za razvoj brzine od 11-13 godine, onda je jasno da ovom svojstvu treba posvetiti veliku pažnju u radu sa mladim fudbalerima. U fudbalu sve više preovladavaju brzinska svojstva fudbalera koja su izražena u specifičnim oblicima: osnovna brzina, startna brzina, brzina motorne reakcije, brzina promene pravca kretanja itd...

Osnovna brzina je maksimalna brzina trčanja i zavisi od frekvencije i dužine koraka. Nalazi se u vezi sa brzinskom izdržljivosti i veoma je važna za fudbalere jer fudbaleri često u toku igre trče deonice od 20m sa ili bez lopte.

Startna brzina je prelaz iz relativnog mirovanja u maksimalnu brzinu trčanja, a to je ubrzanje koje se postiže u prvih 5 do 10m. Ovaj vid je vrlo značajan za fudbalere jer startna brzina dosta zavisi od brzine motorne reakcije.



Slika 4. – Trening brzine

Brzina motorne reakcije je vreme koje nastaje od trenutka nekog spoljašnjeg nadražaja pa do trenutka reakcije. U fudbalu spoljašnje signale u velikoj meri čine

vidni signali, a to su: pokret noge, lopte, tela saigrača, ruke, protivničkog igrača... Po brzini motorne reakcije fudbaleri su među vodećim sportistima. Najtipičniji slučajevi reakcije na pokretni predmet sreću se u duelima, igrama s loptom. Igrač treba da uoči loptu, proceni pravac i brzinu njenog leta, izabere plan akcije, započne da ga ostvaruje. Brzina reagovanja na pokretni predmet, ako se iznenada pojavi, iznosi 0,25 do 1 sekundu.

Brzina promene pravca kretanja je sposobnost prelaza iz jednog u drugi pravac kretanja. Priroda fudbalske igre je u stalnim i nepredviđenim promenama pravca kretanja. Ova brzina je takođe neophodna fudbalerima. (Pearson, 2001)

U metodici usmerenoj ka povećanoj brzini izdvajaju se dva pravca:

1. Usavršavanje brzine u celini,
2. analitičko usavršavanje faktora od kojih zavisi maksimalna brzina kretanja

U radu za usavršavanje brzine obično se koriste različite metode, među kojima su značajne:

1. Metoda ponavljanja
2. Metoda promenljivog opterećenja
3. Metoda ponavljajućeg progresivnog opterećenja

Osnovna tendencija u svim ovim metodama je da se prevaziđe sopstvena maksimalna brzina trčanja. Dužina staze (ili trajanje aktivnosti) bira se tako da se brzina kretanja ne smanji pri trajanju aktivnosti. Kretanje se vrši maksimalno brzo, a intervali odmora između pokušaja treba da su toliko dugi da bi se osigurao relativno potpuni oporavak. To je moguće pošto procesi oporavka posle rada ne teku ravnomerno. U toku prve trećine perioda oporavka ostvari se 65% celokupnog oporavka, u drugoj trećini 30%, u trećoj još samo 5%, što omogućuje da se sledeći pokušaj izvrši bez smanjenja brzine kretanja. (Pearson, 2001)

Kod izbora metode, mora se znati da dugotrajno vežbanje jedne motorne aktivnosti, konstantnom brzinom, može dovesti do stabilizacije brzine, odnosno stvaranja "brzinske barijere". Vežbe za razvoj brzine primenjuju se po pravilu na početku glavnog dela treninga dok je organizam još uvek odmoran. U mikrociklusu rad na razvoju brzine izvodi se u prvom ili u drugom danu, nakon dana odmora, a u godišnjem ciklusu treninga radi se pri kraju druge faze pripremnog perioda. (Pearson, 2001)

5.1. Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti kod mladih fudbalera

Mnogi autori smatraju da je fudbal dominantno aerobno-anaeroban sport. Detaljnijim pogledom na fudbalsku igru uvidamo da postoje velika aerobna opterećenja igrača. Poslednjih nekoliko godina fudbal se sve brže igra što pokazuju mnoge analize fudbalskih utakmica. Moderna tehnologija praćenja utakmica omogućila je trenerima jasniji uvid u aktivnosti igrača tokom utakmice, pa su treneri u mogućnosti da uoče neaktivne igrače i koji igrač najviše greši, što je dovelo do saznanja da slabo kondiciono pripremljeni (aerobna i

anaerobna izdržljivost) igrači nisu potrebni u ekipi bez obzira na njihov kvalitet i znanje. Bez obzira što su trenerima te činjenice poznate, ne radi se mnogo na menjanju kondicionih programa, kojima bi cilj bio povećanje protoka kiseonika. Većina klubova u fazi priprema primenjuje kondicijske programe koji nisu adekvatni, ne radi se dovoljno na komponentama snage, pre svega misli se na eksplozivnu snagu, uprkos činjenici da igrači, prema različitim podacima, samo 1-11% vremena na utakmici provedu u sprintu, što iznosi 3-5% ukupnog efektivnog vremena jedne utakmice. Najveći deo vremena tokom utakmice igrači hodaju i kaskaju. Moramo imati na umu da fudbaler sprinta svakih 90 sekundi, a svaki sprint u proseku traje 2-4 sekunde, te napravi preko 1000-1400 promena pravca tokom utakmice. Sposobnost koja se najčešće manifestuje u takvim uslovima je agilnost. Pozicija agilnosti u opštem motoričkom prostoru do sada je različito razmatrana. Istraživači su proučavali latentnu strukturu agilnosti i utvrdili su egzistenciju generalnog faktora agilnosti u prostoru višeg reda.

Izolovane faktore nazvali su: agilnost u izvođenju različitih promena pravca kretanja na malom prostoru; agilnost u uslovima jednostavnih frontalnih i lateralnih kretanja; agilnost u frontalnim i lateralnim kretanjima sa promenama smera do 90 stepeni; agilnost u frontalnom kretanju sa promenama smera većim od 90 stepeni.

Agilnost se tretira i kao kombinacija temeljnih sposobnosti brzine i koordinacije, međutim, neretko je stavljaju u kontekst brzine i eksplozivnosti (speed, agility and quickness- SAQ). SAQ trening je postao jedan od glavnih delova fizičke pripreme fudbalera. (Novoselac, Mihačić, Sporiš, Ujević, 2007)

Primeri treninga brzine, agilnosti i eksplozivnosti SAQ za pionire:
Redosled izvođenja SAQ vežbi:

A)

1. Prednoženje sa međukoracima
2. Rotacija natkolenice prema spolja sa međukoracima
3. Rotacija natkolenice ka unutra
4. Odnosnoženje sa međukoracima
5. Adukcija sa međukoracima
6. Zabacivanje potkolenica

B)

1. Prelazak preko prepone sa dva dodira između niskih prepona
2. Prelazak preko prepone sa četiri dodira između niskih prepona
3. Bočno prelaženje preko prepone sa dva dodira između niskih prepona- leva i desna strana
4. Bočno prelaženje preko prepone sa četiri dodira između niskih prepona- leva i desna strana

C)

1. Prolazak kroz podne merdevine niskim skipom sa dva dodira u jednom polju
2. Prolazak kroz podne merdevine niskim skipom sa dva dodira, dva polja napred i jedno nazad
3. Prolazak kroz podne merdevine niskim skipom sa dva dodira, tri polja napred i jedno nazad
4. Prolazak kroz podne merdevine sa sunožnim poskocima
5. Prolazak kroz podne merdevine kombinacijom sunožnih poskoka dva napred i jedan nazad
6. Prolazak kroz podne merdevine kombinacijom sunožnih poskoka tri napred i jedan nazad



Slika 5. – Trčanje u skipu između čunjeva

D)

1. Vođenje lopte unutrašnjom stranom stopala s promenama smera
2. Sunožni poskoci preko niskih prepona- odigravanje lopte unutrašnjom stranom stopala pored prepona- lopta sa strane
3. Dribling varka telom u levu stranu, prolaz u desnu stranu i obrnuto
4. Odigravanje lopte unutrašnjom stranom stopala
5. Visoki skip kroz podne merdevine sa dva dodira unutar polja, krećući se bočno, prvo u levu, a potom u desnu stranu
6. Trčanje između niskih prepona
7. Zagrebajući korak preko kapica

Trajanje do 20 sekundi, 4 do 5 serija, pauza aktivna (1-2 min) vežbe tehnike

E)

1. Niski skip preko podnih merdevina sa partnerom koji pruža otpor
2. Visoki skip preko podnih merdevina sa partnerom koji pruža otpor
3. Trčanje preko podnih merdevina sa partnerom koji pruža otpor

F)

1. Vežbe tzv. ogledala sa loptom
2. Naglasak na brzo vođenje lopte sa promenom smera i žongliranje

G)

Vežbe dodavanja u paru sa podnim merdevinama, zahtev: preciznost dodavanja

1. Levom nogom
2. Desnom nogom
3. Desnom natkolenicom
4. Levom natkolenicom

Ovakav pristup fudbalskom treningu nužno proizilazi iz strukturne analize trčanja unutar same utakmice. S obzirom na mogućnost konstrukcije sadržaja, sa uspehom se može sprovoditi u bilo kom delu treninga. Integracija parametara kondicije, specifične biomehanike kretanja i tehnike baratanja loptom ovaj način treniranja čini u isto vreme i racionalnim i vrlo uspešnim. Primenjivost na ovaj način osmišljenih protokola unutar treninga daje kvalitetnu podlogu za tehničko-taktički trening, trening specifične izdržljivosti i za samu igru. (Novoselac, Mihačić, Sporiš, Ujević, 2007)

6. Metode za razvoj izdržljivosti

Izdržljivost čoveka uslovljena je s jedne strane, nivoom funkcionalnih mogućnosti različitih sistema organizma, a sa druge strane nivoom stabilnosti prema nepovoljnim promenama unutrašnje sredine i velikoj frekvenciji nervnih impulsa. Pod izdržljivošću podrazumevamo da se neka aktivnost vrši duže vreme, a da se pri tome ne smanji njena efikasnost. Izdržljivost se može okarakterisati i kao sposobnost organizma da se što duže suprotstavi zamoru. Sa fudbalskog aspekta gledano, izdržljivost se može okarakterisati kao sposobnost održavanja visokog tempa tokom trajanja cele fudbalske utakmice. Zato je moguće izdržljivost posmatrati kao opštu i specifičnu izdržljivost. (Hoff, Helgerud, 2004)

Izdržljivost se temelji na aerobnim mogućnostima i predstavlja osnovu za razvoj raznih vidova specifične izdržljivosti. Za vreme igre smanjuje se aktivnost, umerenog, submaksimalnog i maksimalnog intenziteta. To znači da je u fudbalu, za obavljanje tih aktivnosti, potrebno imati razvijen aerobni i anaerobni kapacitet. Pažnja se mora posvetiti razvoju funkcionalnih mogućnosti, u prvom redu respiratornog i kardiovaskularnog sistema. Opštu izdržljivost najčešće razvijamo sledećim metodama:

- Metoda ravnomernog opterećenja
- Metoda promanljivog opterećenja
- Intervalna metoda

Za razvoj izdržljivosti, o kojoj god metodi da se radi, opterećenje se može okarakterisati sa 5 komponenti:

- Intenzitet vežbanja
- Vreme trajanja
- Trajanjem intervala odmora
- Karakter odmora
- Broj ponavljanja vežbi

Osnovno je da trenažni nadražaji budu na onom nivou na kome će se zaista izazvati željene reakcije. Zbog toga uvek treba polaziti od aktuelne radne sposobnosti sportiste. Što je veličina opterećenja bliža određenom optimumu to će i adaptacioni procesi biti efikasniji.

Specifična izdržljivost fudbalera izražena je u ponavljanju radnji i deonica karakterističnih za fudbalsku igru tokom cele utakmice, s tim da se tempo i efikasnost izvođenja radnji ne smanjuje. Da bi se prešlo na rad specifične izdržljivosti, koja se karakteriše anaerobnim mogućnostima, potrebno je prvo stvoriti određenu bazu aerobnih mogućnosti, odnosno razviti opštu izdržljivost. Intervalna metoda se smatra među mnogobrojnim autorima za najefikasniju i najracionalniju za razvoj specifične izdržljivosti. Intervalna metoda u fudbalu je u stvari primena deonica od 20, 40, 60, 80 metara u raznim kombinacijama. Opterećenje organizma mora biti pod stalnom kontrolom preko pokazatelja frekvencije pulsa i subjektivnog stanja sportista. (Hoff, Helgerud, 2004)

5.2. Vežbe za razvoj izdržljivosti

Vežbe za razvoj izdržljivosti su one vežbe koje su kombinovane od deonica različitih dužina. Dužina i broj deonica zavisi od cilja i zadatka treninga.

a) Vežbe za razvoj opšte izdržljivosti

1. **Primer kompleksa vežbi opšte izdržljivosti kombinovan od deonica dužina 100, 200, 400 i 800 metara.**

- 800 metara usporeno trčanje, 8 minuta vežbi disanja i relaksacije
- 2x800 metara trčanja sa intenzitetom 60%, 8 minuta vežbi disanja i relaksacije posle svakih 800 metara
- 3x400 metara trčanja sa intenzitetom od 70%, 5 minuta pauza posle svakih 400 metara sa vežbama disanja i relaksacije
- 2x200 metara trčanja sa intenzitetom od 70%, 3 minuta pauza posle svakih 200 metara sa vežbama disanja i relaksacije
- 2x100 metara trčanja sa ubrzanjem, 2 minuta pauza posle svakih 100 metara sa vežbama disanja i relaksacije
- 600 metara usporenog trčanja

Ovaj kompleks iznosi 5000 metara trčanja

2. **Primer kompleksa vežbi deonica 300, 200 i 100 metara**

- 300 metara usporenog trčanja, 3 minuta pauze sa vežbama relaksacije
- 3x300 metara trčanja sa intenzitetom 70%, 3 minuta pauze posle svakih 300 metara sa vežbama relaksacije
- 5x100 metara trčanja sa intenzitetom 80%, 2 minuta pauze posle svakih 100 metara sa vežbama relaksacije
- 300 metara trčanja sa intenzitetom 70%, 3 minuta pauze sa vežbama relaksacije
- 2x200 metara sa intenzitetom 70%, 3 minuta pauze posle svakih 200 metara sa vežbama relaksacije
- 300 metara usporenog trčanja

Ovaj kompleks sadrži ukupno 2800 metara trčanja.

Za razvoj izdržljivosti može se koristiti i metod igara, naprimer, može se igrati na celom igralištu sa manjim brojem igrača ili sa normalnim brojem igrača, ali sa produženim vremenom igre.

- b) Vežbe za razvoj specifične izdržljivosti- primenjuju se u svim periodima godišnjeg ciklusa treninga osim u prelaznom periodu. Najintenzivniji rad je sredinom pripremnog perioda.

1. Brzinska izdržljivost

- 80 metara trčanja submaksimalnim intenzitetom, u povratku usporeno trčanje
- 50 metara trčanja submaksimalnim intenzitetom, u povratku usporeno trčanje
- 30 metara trčanja submaksimalnim intenzitetom, u povratku usporeno trčanje
- 20 metara trčanja submaksimalnim intenzitetom, u povratku usporeno trčanje

Svaka serija iznosi 180 metara brzog trčanja. Posle svake serije sledi odmor od 4 minuta. Na jednom treningu može se izvesti 6-9 ponavljanja što ukupno iznosi 1100-1600 metara.

Primer intervalnog kružnog treninga:

- Bacanje medicine aut tehnikom
- Vežbe za mišiće leđa
- Sklekovi
- Vežbe trbušne muskulature
- Sunožni preskoci preko lopte
- Skipovanja sa otporom
- Brzo vođenje lopte između čunjeva
- Preskakanje vijače

Primer kružnog treninga sa loptom:

- Igra na ograničenom prostoru 3:3
- Udarac lopte glavom (loptu baca saigrač rukama)
- Vođenje i kontrola lopte između čunjeva
- Driblanje i građenje lopte 1:1 u prostoru 10 x 10 metara.

Primer igara za razvoj specifične izdržljivosti:

- Igra 5:5 na polovini igrališta, bez golova. Pravila igre: čovek-čoveka ili presing igra. Vreme igre je 5 minuta sa 4 ponavljanja. Pauze se koriste za vežbe disanja i relaksacije.
- Igra na 3 gola. U igri učestvuju dve ekipe sa po 5 igrača, a igra se na polovini igrališta. Svaka ekipa nastoji da da gol protivniku. Treći gol je neutralan, ali ekipa koja brani gol ima zadatak da brani i njega. Igra traje 15-30 minuta.

6. Metode i vežbe za razvoj okretnosti fudbalera pionira

Okretnost je, prema Zaciorskom, sposobnost da se nauče nova kretanja i drugo, sposobnost da se kretanje brzo preusmeri u odgovor na promenjene uslove. Iako nema neke tačne i precizne definicije za okretnost možemo reći da je veoma složena motorička osobina i da se u fudbalu smatra fundamentalnom sposobnošću. Ogleda se u sposobnosti manipulacije loptom ili bez lopte u nepredviđenim i složenim situacijama koje se često javljaju u toku igre. U toku treninga, vežbe okretnosti primenjuju se u uvodno-pripremnom delu ili na početku glavnog dela treninga, pre vežbi snage, brzine i izdržljivosti. Vežbe mogu biti veoma zamorne i zbog toga intervali odmora moraju biti dovoljno dugi da bi se obezbedio potpuni oporavak od prethodnog opterećenja. (Tkalčić, Gregov, 2007)

Vežbe za razvoj okretnosti:

1. Igrači usporeno trče, na znak trenera radi se kolut unapred,
2. igrači usporeno trče, na znak trenera izvode skok sa okretom 180 ili 360 stepeni, u nastavku sprint 10m,
3. igrači u paru, jedan naspram drugog, jedan baca loptu, drugi u padu udara loptu glavom amortizujući pad rukama,
4. igrač iz žongliranja baca loptu u vis, radi kolut unapred, brzo ustaje i pokušava da izvrši prijem lopte nogom,
5. ista vežba kao i prethodna s tim što igrač sada radi kolut unazad,
6. dva igrača lagano kreću jedan ka drugom, sudaraju se grudima i rade kolut unazad,
7. skokovi, sunožni, jednom nogom i pod raznim uglovima,
8. štafeta sastavljena iz trčanja, preskakanja, zvezde, koluta...
9. vežbu izvode dve ekipe po pet igrača. Na znak trenera po jedan igrač kreće iz svake grupe vodeći loptu do određene linije, ostavlja loptu, vraća se nazad trčeći.

7. Plan i program priprema pionira (primer za 4 nedelje rada)

Pripremni period- I faza- trajanje 2 nedelje

Ciljevi:

- Poboljšavanje svih kondicijskih i mentalnih sposobnosti
- Manje uključivanje situacionih elemenata fudbalske igre
- Opšta kondicijska priprema
- Veliki obim-mali intenzitet. Veliki broj ponavljanja u svim zadacima, duže trajanje i veća učestalost svakog treninga.

Trenažni sadržaji:

- Trčanje dugih deonica
- Fitness programi

Trening br. 1

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| - Susret sa igračima | 20 minuta |
| - Zagrevanje | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - Trening utakmica 2x20 minuta | 40 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 2

- | | |
|--|-----------|
| - Zagrevanje | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - 12 minuta trčanja sa promenom intenziteta
(2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje) | 12 minuta |
| - Istezanje | 6 minuta |
| - 12 minuta trčanja sa promenom intenziteta
(2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje) | 12 minuta |
| - Istezanje | 5 minuta |
| - Trening utakmica sa ograničenim brojem dodira | 15 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 3

- Zagrevanje	10 minuta
- Istezanje	10 minuta
- Vežbe koordinacije i agilnosti	10 minuta
- Tehničke vežbe u malim grupama (3 igrača)	15 minuta
- 15 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minut sporo + 1minut brzo trčanje)	15 minuta
- Istezanje	5 minuta
- Vežbe snage	20 minuta
- Istezanje	5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 4

- Zagrevanje	10 minuta
- Istezanje	10 minuta
- Tehničke vežbe u malim grupama (3-4 igrača)	20 minuta
- 15 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje)	15 minuta
- Istezanje	10 minuta
- 15 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje)	15 minuta
- Istezanje	10 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 5

- Zagrevanje	10 minuta
- Istezanje	10 minuta
- Rad u dve grupe A i B	
A) Igra 4:4 (5:5) na male golove	40 minuta
B) 18 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minuta sporo- 1 minut brzo trčanje)	
- Istezanje	15 minuta
- Vežbe snage	15 minuta
- Istezanje	5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 95 MINUTA

Trening br. 6

- Trening utakmica 90 minuta

SLOBODAN DAN

Trening br. 7

- Zagrevanje 10 minuta
- Istezanje 10 minuta
- Vežbe koordinacije i agilnosti 10 minuta
- Rad u dve grupe A i B
-
- A) Igra 4:4 (5:5) na golove sa golmanima 30 minuta
- B) Tehničke vežbe u malim grupama (3-4 igrača)
-
- Istezanje 5 minuta
- 15 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje) 15 minuta
- Istezanje 5 minuta
- 15 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje) 15 minuta
- Istezanje 5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 105 MINUTA

Trening br. 8

- Zagrevanje 10 minuta
- Istezanje 10 minuta
- Rad u dve grupe A i B
-
- A) Igra 2:2 na male golove 20 minuta
- B) Igra 4:4 na male golove
-
- Istezanje 5 minuta
- Igra 8:8 na velike golove sa golmanima 20 minuta
- Istezanje 5 minuta
- Vežbe šutiranja na gol u manjim grupama (2-3 igrača) 15 minuta
- Istezanje 5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 9

- Zagrevanje 10 minuta
- Istezanje 10 minuta
- Vežbe koordinacije i agilnosti 10 minuta
- 16 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje)
16 minuta
- Istezanje 5 minuta
- Vežbe snage 20 minuta
- 18 minuta trčanja sa promenom intenziteta (2 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje)
18 minuta
- Istezanje 5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 94 MINUTA

SLOBODAN DAN

Trening br. 10

- Zagrevanje 10 minuta
- Istezanje 10 minuta
- Tehničke vežbe u malim grupama 15 minuta
- Vežbe agilnosti 15 minuta
- Istezanje 5 minuta
- Taktička igra 20 minuta
- Istezanje 5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 80 MINUTA

Trening br. 11

- PRIPREMNA UTAKMICA 90 minuta

SLOBODAN DAN

Pripremni period- II faza- trajanje 2 nedelje

U ovom periodu se nadograđuje sav dosadašnji rad u pripremnom periodu. Rezultati postignuti u pripremnim utakmicama delom određuju vrednost i kvalitet dosadašnjeg rada. Osnovni zadatak u ovom periodu je podizanje nivoa sportske forme na optimalni nivo.

U optimalnoj sportskoj pripremi pojedini njeni delovi su zastupljeni na sledeći način:

- 30% kondicijska priprema
- 30% tehnička priprema
- 30% taktika priprema
- 10% psihološka priprema

U toku nedeljnog mikrociklusa održava se 5 treninga i jedna utakmica.

Trening br. 12

- | | |
|--|-----------|
| - Zagrevanje (individualna tehnika sa loptom) | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - Vežbe koordinacije i agilnosti | 10 minuta |
| - Različite igre na skraćenom prostoru (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) na male golove bez golmana (presing i zonsko markiranje) | 30 minuta |
| - Program kratkih sprinteva | 15 minuta |
| - Vežbe snage | 10 minuta |
| - Istezanje | 5 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 13

- | | |
|--|-----------|
| - Zagrevanje (kroz "ševu" u odnosu 4:2, 5:2 sa određenim brojem dodira) | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - Tehnika u grupama od 3-4 igrača (dodavanje, prijem lopte, udarac na gol) | 15 minuta |
| - Taktički program u dve grupe
(poseban program za odbrambene igrače i poseban program za napadače) | 30 minuta |
| - Taktička igra na dva gola sa golmanima (presing i zonska odbrana) | 15 minuta |
| - Istezanje | 5 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 85 MINUTA

Trening br. 14

- | | |
|---|-----------|
| - Zagrevanje- modifikovana igra glavometa ili ragbi bez kontakta | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - Tehničke vežbe u malim grupama od 3-4 igrača
(dodavanje, prijem lopte i udarac na gol) | 20 minuta |
| - Taktički program- završnica sa krilnih pozicija | 15 minuta |
| - Taktička igra 8:8 sa golmanima na dva gola | 15 minuta |
| - 15' trčanja sa promenom intenziteta (1' sporo + 1' brzo trčanje) | |
| 15 min | |
| - Istezanje | 5 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 15

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| - Zagrevanje | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - Tehničke vežbe u malim grupama | 15 minuta |
| - Vežbe agilnosti | 15 minuta |
| - Istezanje | 5 minuta |
| - Taktička igra | 20 minuta |
| - Istezanje | 5 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 80 MINUTA

SLOBODAN DAN

Trening br. 16

- | | |
|--|-----------|
| - Vežbe za zagrevanje- „ševa“ 6:2, 7:2 na jedan dodir | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - Vežbe koordinacije i agilnosti | 10 minuta |
| - Taktička igra 8:8 sa golmanima na dva gola na polovini terena | 30 minuta |
| - 15 minuta trčanja sa promenom intenziteta
(1 minuta sporo + 1 minut brzo trčanje) | 15 minuta |
| - Istezanje | 5 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 80 MINUTA

Trening br. 17

- Tehničke vežbe u manjim grupama (2-3 igrača)	10 minuta
- Istezanje	10 minuta
- 12' trčanja- 30" sporo + 30" brzo trčanje	12 minuta
- Istezanje	5 minuta
- Taktički program- završnica kroz sredinu terena	18 minuta
- Taktička igra 8:8 sa golmanima na dva gola	10 minuta
- 12' trčanja- 30" sporo + 30" brzo trčanje	12 minuta
- Istezanje	5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 82 MINUTA

Trening br. 18

- PRIPREMNA UTAKMICA

SLOBODAN DAN

Trening br. 19

- Zagrevanje- individualna tehnika sa loptom	10 minuta
- Istezanje	10 minuta
- Vežbe koordinacije i agilnosti	15 minuta
- Istezanje	5 minuta
- Taktički program- šutiranje kroz grupne vežbe	15 minuta
- Taktička igra 8:8 sa golmanima na dva gola	15 minuta
- Snaga	15 minuta
- Istezanje	5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 90 MINUTA

Trening br. 20

- Zagrevanje kroz „ševu“- 4:2, 5:2 na 1 ili 2 dodira	10 minuta
- Istezanje	10 minuta
- Istrčavanje deonica od 20 do 100 metara- 2 serije	15 minuta
- Istezanje	5 minuta
- Snaga-skočnost	10 minuta
- Istezanje	5 minuta
- Taktička igra 8:8 sa golmanima na dva gola	10 minuta
- Prekidi	10 minuta
- Istezanje	5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 80 MINUTA

Trening br. 21

- PRIPREMNA UTAKMICA

SLOBODAN DAN

Trening br. 22

- Tehničke vežbe u parovima sa laganim kretanjem	10 minuta
- Istezanje	10 minuta
- Vežbe koordinacije i agilnosti	15 minuta
- Istezanje	5 minuta
- Taktički program- završnica preko krilnih pozicija	15 minuta
- Taktička igra 8:8 sa golmanima na dva gola	10 minuta
- Snaga	10 minuta
- Istezanje	5 minuta

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 80 MINUTA

Trening br. 23

- | | |
|---|-----------|
| - Vežbe za zagrevanje- „ševa“ 6:2, 7:2 na jedan dodir | 10 minuta |
| - Istezanje | 10 minuta |
| - Snaga – skočnost + istrčavanje | 15 minuta |
| - Taktička igra: | |
| -uklapanje odbrane; | 20 minuta |
| -uklapanje napada | |
| - Taktička igra 8:8 sa golmanima na dva gola na polovini terena | 10 minuta |
| - Istezanje | 5 minuta |

UKUPNO TRAJANJE TRENINGA- 70 MINUTA

Trening br. 24

- KONTROLNA UTAKMICA

SLOBODAN DAN

8. Zaključci

Problemi u radu sa mlađim kategorijama, pogotovo na planu razvoja fizičkih osobina, konačno dobijaju onu pažnju koja im pripada i kakvu zaslužuju. Sa zadovoljstvom treba konstatovati da se na pitanju rešavanja tog problema angažuje čitav niz naučnih radnika iz raznih oblasti. Za to postoji više razloga. Sa pionirima vrlo često rade kao treneri stariji fudbaleri, bez stručnih kvalifikacija. Vreme, kada je za dobrog trenera bilo dovoljno da ima samo praktično iskustvo i zdravi smisao, odavno je završeno. Trener treba da ima široko znanje i obrazovanje. Osnova rada je bila da se sistematizuju i obrade metode i vežbe za povećanje nivoa fizičkih sposobnosti fudbalera uzrasta 13-15 godina.

Fizička priprema je osnova treninga fudbalera. Vrhunski kvaliteti na tom planu su preduslov za uspešnu igru na utakmici. Fizička priprema mora biti kompleksan proces i njen osnovni zadatak će ići u pravcu razvijanja kompletne i zdrave ličnosti. Fudbaler pre svega treba da bude brz. Velika brzina kretanja po terenu je glavna osobina u tzv. fudbalskom atletizmu igrača. Pored toga, fudbaler treba da bude snažan, izdržljiv, okretan, mora dobro da skače. Atletizam se ne razvija samo vežbanjem sa tegovima. Trčanje i obična vežbanja sa loptom na treninzima, isto tako, atletski pripremaju igrača. Sve fizičke osobine su uzajamno povezane. Zato pri pojavi jedne od njih, u bilo kojoj meri, usavršavaju se i druge. Na osnovama visoke fizičke pripremljenosti fudbalera, treneru je lakše da rešava taktičke zadatke. Podizanje nivoa fizičke sposobnosti mora biti zasnovano na naučnoj osnovi.

Prema tome, potrebno je da se ljudi koji rade u fudbalu podstiču na naučni rad, jer samo takav rad može doneti odgovarajuće rezultate. Iz ovoga proističe da fudbalska praksa očekuje ubrzano rešenje praktičnih vidova problematike koja se naravno ne može ustanoviti bez intenzivnog istraživanja. Sad je potrebno uskladiti razne aspekte sa našom problematikom i koncentrisati je na svesno i serijsko istraživanje i analizu, što nam može doneti nove stimulanse za veću fudbalsku aktivnost i dostignuća.

9. Prilog

Da se o fizičkoj pripremi mladih fudbalera mora povesti posebna stručna briga govori nam i prilog zaslužnog trenera nekadašnjeg SSSR-a Valentina Nikolajeva. Pokazalo se da samo empirija ili jednostrano, pa makar i naučno prilaženje ne mogu da zadovolje naročite zahteve razvitka fudbalskih dostignuća, koja se u poslednjih 10-ak godina značajno ubrzavaju. Valentin Nikolajev u svom izlaganju kaže: “Povećati fizičku pripremljenost znači razviti neophodne fudbalske osobine (brzinu, snagu, opštu i brzinsku izdržljivost, pokretljivost, okretnost itd.)”

U fudbalu se brzina ceni više od svega. Na njenom razvoju se radi čitav predsezonski period. Dečaci su trčali kraće deonice (30, 50, a nekad i 100m) maksimalnom brzinom. Razvoju brzine doprinosilo je i veoma često igranje drugih sportova.

Izdržljivost su igrači sticali atletskim trčanjima, kao i trčanjem na skijama. Brzinska izdržljivost razvijala se višekratnim ubrzanjima na kraćim deonicama.

Snaga se razvijala u teretanama, upražnjavajući vežbanja sa tegovima i medicinkama.

Okretnost i pokretljivost razvijala se u gimnastičkoj sali vežbama na vratilu, gredi, preskocima i na strunjačama. Za fudbalere su naročito korisna razna prevrtanja.

Vežbanje cele ekipe ne može da reši sve probleme fizičke pripreme mladih fudbalera. Zbog toga se timska vežbanja dopunjavaju individualnim radom. Svaki igrač dobija posebne zadatke za razvoj svojih slabih fizičkih osobina. U mnoštvu metoda i principa vežbanja sa igračima ne bi trebalo zaboraviti na tempo. Tempo fudbalske igre je veoma visok i iz godine u godinu raste. O ovome treba da se vodi računa i na treninzima. Potrebno je stalno raditi na intenzifikaciji trenažnog vežbanja kako se ne bi zaostajalo u zahtevima današnjice. Sva vežbanja u okviru fizičke pripreme su sprovedena u kretanju i velikom brzinom. Pored toga, nije bilo pauza između pojedinih vežbanja, sa jednog se lagano prelazilo na drugo, vršeći pri tome prestrojavanje igrača u hodu. Sama trenažna vežbanja nisu menjana, ona su ostajala onakva kako su korišćena i ranijih godina kada su izvođena znatno manjom brzinom. Kada je u pitanju fizička priprema nije bilo problema prilikom izvršenja postavljenih zadataka. Ali zato zadate tehničke elemente da izvode brže, nije mogao da izvrši svaki igrač. To znači da je FIZIČKA PRIPREMA osnova treninga fudbalera. Vrhunski kvaliteti na tom planu su preduslov za uspešnu igru na utakmici.

FUDBALSKI KAMPOVI



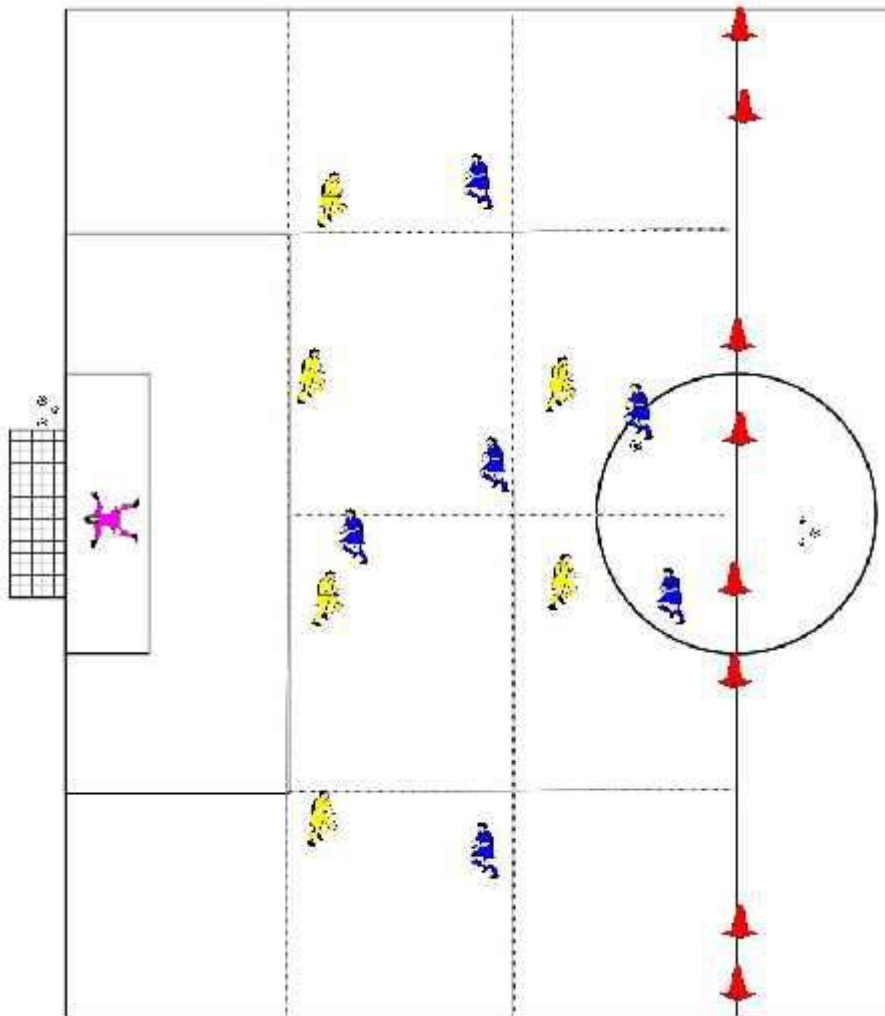
PROGRAM ZA AKADEMIJU

PREDTAKMIČARSKI UZRAST

1. Osnovni program

Teme:

- igra 6:6



Defanzivni aspekt: Igra četiri beka zadnje linije i dva centralna vezna igrača u različitim situacionim zahtevima

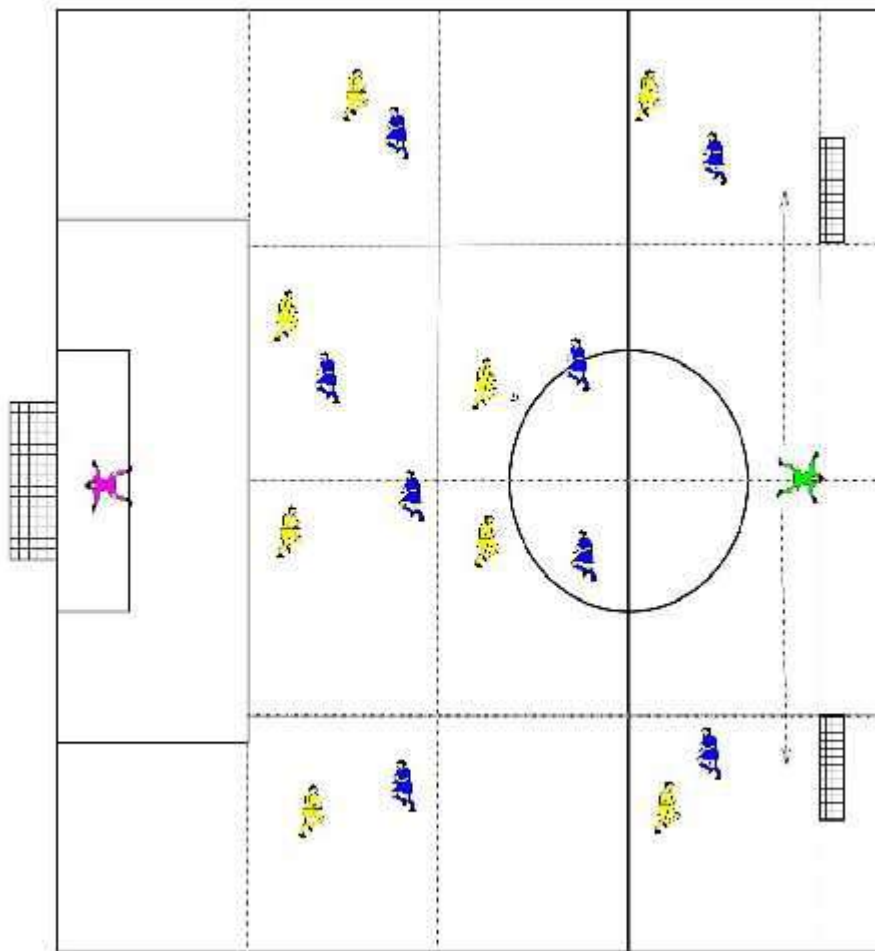
Ofanzivni aspekt: Igra dva centralna vezna igrača, servera i tri špica u različitim situacionim zahtevima sa završnicom

Izvedene teme:

-3 :3 u lateralnim zonama

-4:4 u centralnoj zoni
Ofanzivno-defanzivni zahtevi obrađeni kroz posebne treninge

-igra 8:8



Defanzivni aspect: igra četiri beka zadnje linije, dva centralna vezna igrača i dva krilna napadača u različitim situacionim zahtevima.

Ofanzivni aspect: dva spoljna beka zadnje linije, dva centralna vezna igrača, servera dva bočna i jednog centralnog špica u različitim situacionim zahtevima sa završnicom.

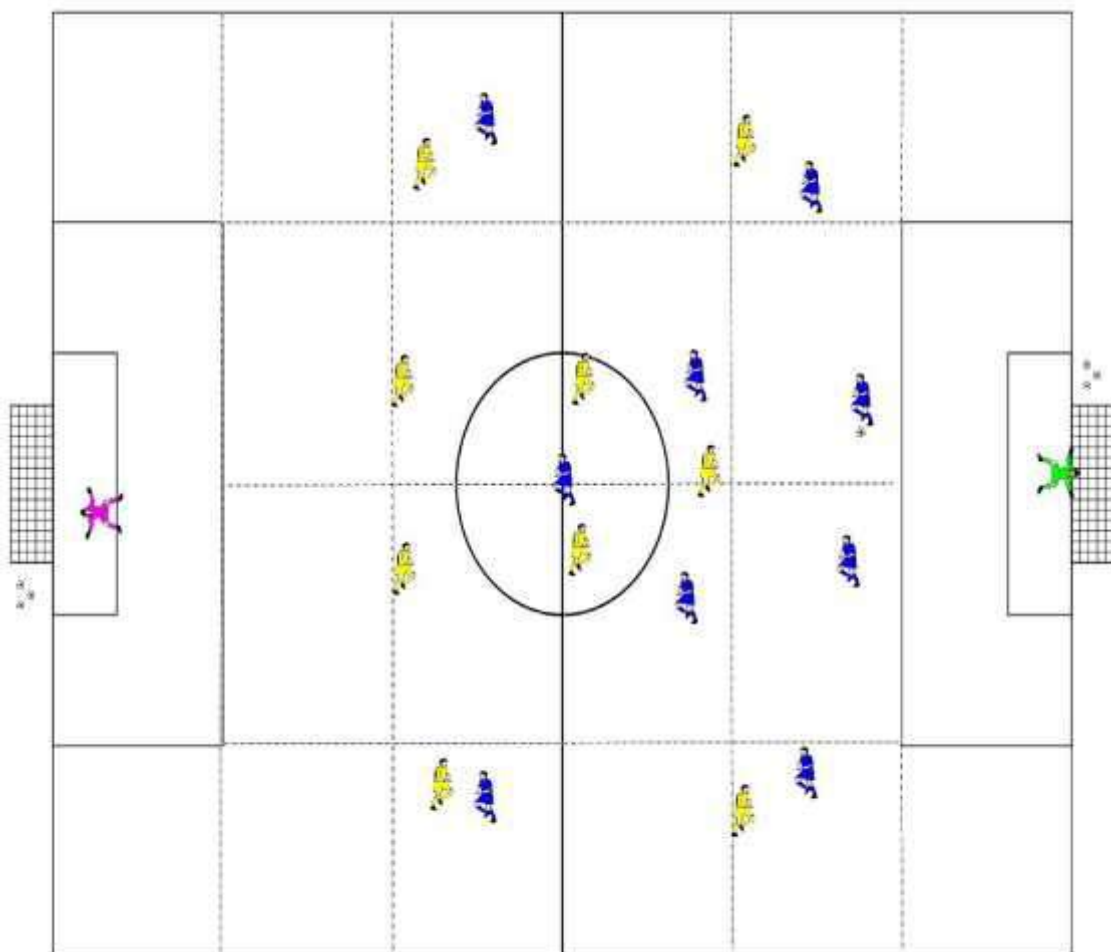
Izvedene teme:

-2:2 u lateralnim zonama

-4:4 u centralnoj zoni

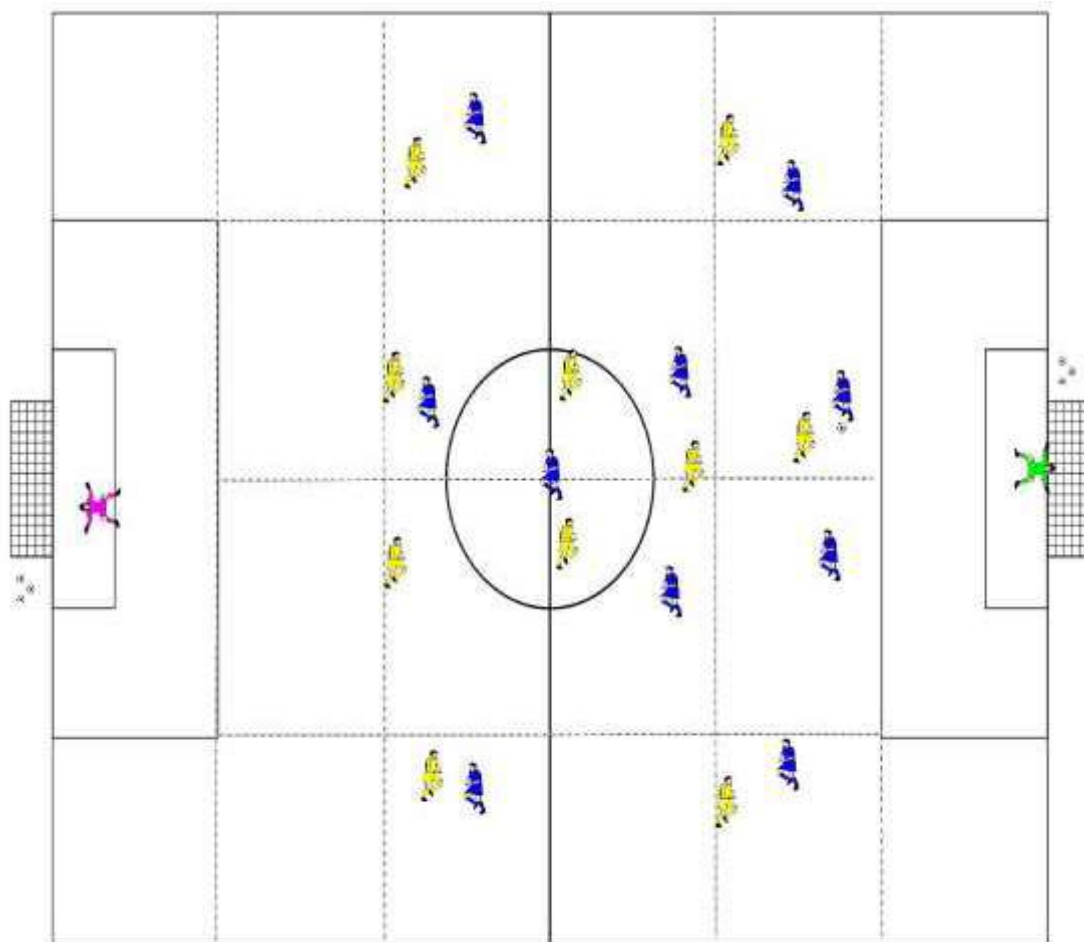
Ofanzivno-defanzivni zahtevi obrađeni kroz posebne treninge

- igra 9:9



Defanzivni i ofanzivni aspekti sistema 4:3:3 (četiri igrača zadnje linije, dva centralna vezna igrača, servera i dva bočna špica. U odnosu 9:9 osnovna ideja igre je, igra bez centralnog špica, kako bi ostali igrači, dolazili neposredno u fazu završnice.

- igra 10:10



Defanzivni i ofanzivni aspekti sistema 4:3:3 (četiri igrača zadnje linije, dva centralna vezna igrača, servera, dva bočna i jednog centralnog špica. Puna igra sa topografijom terena, sa osnovnom idejom - igra u 2 do 3 zone po vertikalnoj i horizontalnoj podeli terena (linije tima blizu) kako u defanzivi tako i u ofanzivnim dejstvima.

Razlika odnosa, osnovnih tema bazičnog programa plus (2:2, 3:3 i 4:4) sa izvedenim temama osnovnog predtakmičarskog programa (2:2, 3:3 i 4:4) je u tome što program plus za bazični uzrast tretira navedene odnose kao posebnu celinu igre, a osnovni program predtakmičarskog uzrasta, tretira izvedene odnose (2:2, 3:3, 4:4) kao deo celine igre (6:6, 8:8).

Na primer kod ofanzivnog aspekta igre 6:6, tretiraju se tehničko-taktička dejstva u lateralnoj zoni 3:3 (kao izvedeni odnos), dok u završnici aktivno učestvuju i ostali igrači iz drugih zona.

Uz programe za predtakmičarski uzrast, koncipiran je i program, razvoj funkcionalnih sposobnosti, kao integralni deo celine.

Morfološka merenja,
medicinska ispitivanja,
psihološka testiranja,
motorička testiranja,
testiranja funkcionalnih sposobnosti.

MOTORIČKA SPOSOBNOST	TESTOVI
GIPKOST	ŠPAGAT TEST
BRZINA	10M SPRINT 20M SPRINT IZ LETEĆEG STARTA 30M SPRINT
AGILNOST	CIK – CAK CIK – CAK SA LOPTOM
SNAGA(TENZO PLATFORMA)	SKOK IZ POLUČUČNJA(RUKE NA BOKU) SKOK SA POLUČUČNJEM(RUKE NA BOKU) SKOK SA POLUČUČNJEM(ZAMAH RUKAMA) SEDAM UZASTOPNIH SKOKOVA(RUKE NA BOKU)
IZDRŽLJIVOST	SHUTTLE RUN INTERMITENTNI TEST (NIVO I)

Trening

Datum:

Vreme održavanja:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 90'

Tema treninga: Predtakmicarski uzrast osnovni program - Tema I (odnos 6:6)

Cilj treninga: Defanzivni aspekt teme I, obnavljanje ofanzivnog aspekta
odnosa 2:2 i 3:3 iz programa plus za bazicni izrast

Broj igrača: 22+3 golmana

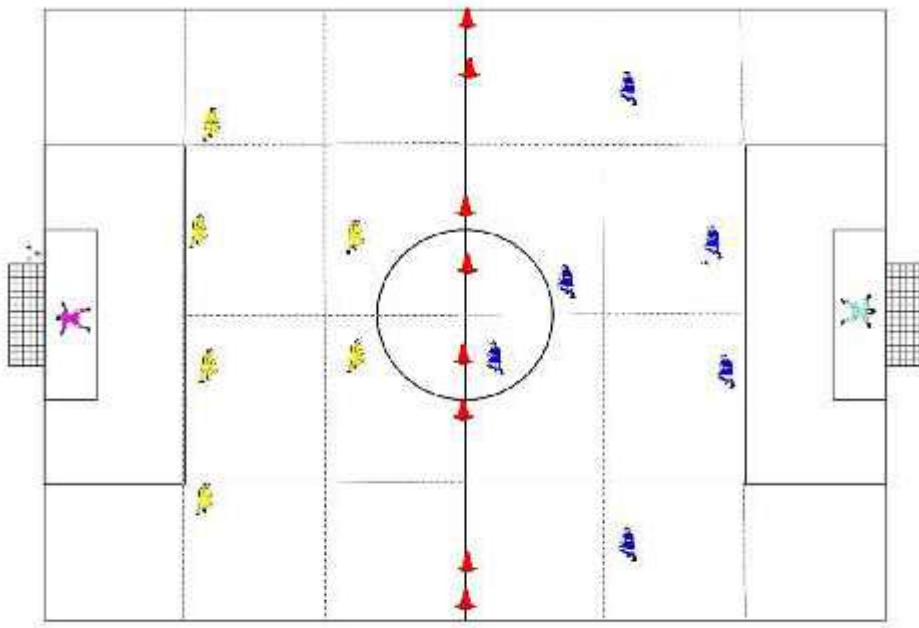
Rekviziti: markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 25'

1. Zagrevanje u formaciji 20'

(4 igrača zadnje linije i 2 centralna vezna igrača - žuti)

(2 centralna vezna igrača, 2 bočna napadača, server i cen. napadač-plavi)



Cilj: Razgibavanje- zagrevanje

Trajanje: 20'(2 x 8')

Broj igrača: 24 (4 x 6 igrača)

Prostor: polovina terena (telen obeležen po zonama)

Opis: Igrači postavljeni u formaciji kao na slici u zagrevanju izvode različite vrste kolektivnog kretanja po zahtevima trenera (sa i bez lopte). U pauzama vežbe istezanja i labavljenja.

2. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'

Osnovni deo 50'

3. Poziciona - dirigovana igra (6:6) - defanzivni aspekt (obuka) 15'



Cilj: Grupno defanzivno kretanje igrača u odnosu na loptu i protivnika po dubini i sirini (formiranje bloka dve linije od po tri igrača)

Trajanje: 15'

Broj igrača: 12+golman

Prostor: polovina terena

Opis: U složenijim situacijama igre pravilno taktičko postavljanje defanzivnog bloka u odnosu na cirkulaciju lopte. Plava ekipa u posedu lopte nastoji da ugrozi gol, dok zuta ekipa u momentu promene poseda lopte pravi novi taktički raspored za igru i nastoji da loptu prenese kroz četiri prolaza na sredini terena.

Zahtevi: Obuka grupnog defanzivnog delovanja u odnosu na različite situacije:

horizontalna i vertikalna pomeranja u odnosu na položaj lopte i protivnika

pravljenje defanzivnog bloka (dve linije po tri igrača, bek iz zadnje linije ulazi kao treći u manevar)

tandemska - grupna defanzivna delovanja iz situacija 2:2, 3:3 u složenijim uslovima igre.

iz defanzivnog bloka, brza transformacija pri promeni poseda lopte, u novi raspored za fazu igre i brzo osvajanje prostora po dubini kroz kombinaciju.

promena tezista igre (lopta u posedu zute ekipe) zbog efikasnijeg osvajanja prostora

4. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'





5. Slobodna igra (6:6) - defanzivni aspekt 30'



Cilj: Primena situacija iz igre 2 kroz slobodnu igru

Trajanje: 30'

Broj igrača: 12+golman

Prostor: polovina terena

Opis: U složenijim situacijama igre pravilno takticko postavljanje defanzivnog bloka u odnosu na cirkulaciju lopte. Plava ekipa u posedu lopte nastoji da ugrozi gol, dok zuta ekipa u momentu promene poseda lopte pravi novi takticki raspored za igru i nastoji da loptu prenese kroz cetiri prolaza na sredini terena.

Zahtevi: Obuka grupnog defanzivnog delovanja u odnosu na razlicite situacije:

horizontalna i vertikalna pomeranja u odnosu na položaj lopte i protivnika

pravljenje defanzivnog bloka (dve linije po tri igraca, bek iz zadnje linije ulazi kao treci u manevar)

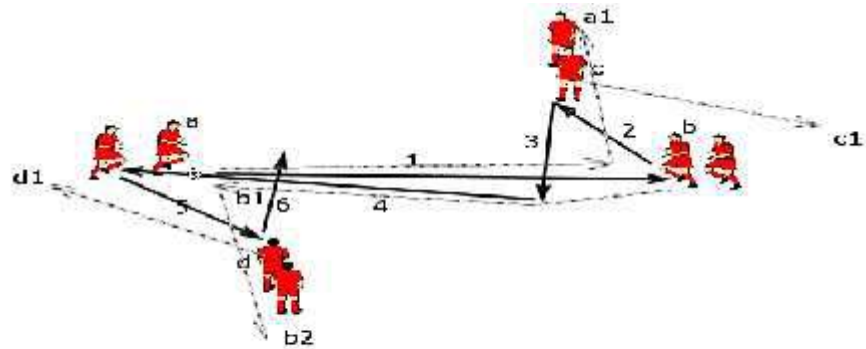
tandemska - grupna defanzivna delovanja iz situacija 2:2, 3:3 u složenijim uslovima igre.

iz defanzivnog bloka, brza transformacija pri promeni poseda lopte, u novi raspored za fazu igre i brzo osvajanje prostora po dubini kroz kombinaciju.

promena tezista igre (lopta u posedu zute ekipe) zbog efikasnijeg osvajanja prostora



3a. Rešavanje situacija 2:1 kroz dupli pas na spolja 10'



Cilj: Pas, prijem, dupli pas

Trajanje: 10'

Broj igrača: 24 (3 x 8 igrača)

Prostor: 25m

Opis: Vežba se izvodi na drugom delu terena sa preostalim igračima za vreme izvođenja vežbe broj 2. Nakon čega se vrše rotacije. Igrači su postavljeni kao na slici. Igrač a odigrava pas na igrača b i poluaktivno ga napada. Igrač b kroz dupli pas sa igračem c iz igre izbacuje igrača a. Nakon toga igrač b odigrava na suprotnu stranu i poluaktivno napada igrača kome je odigrao pas. Igrači vrše rotaciju na sledeći način: a-c, c-b, b-d...

Zahtevi trenera:

Oštar i tačan pas

Odnosenje lopte pri prijemu u suprotnu stranu od one u koju želi da ode

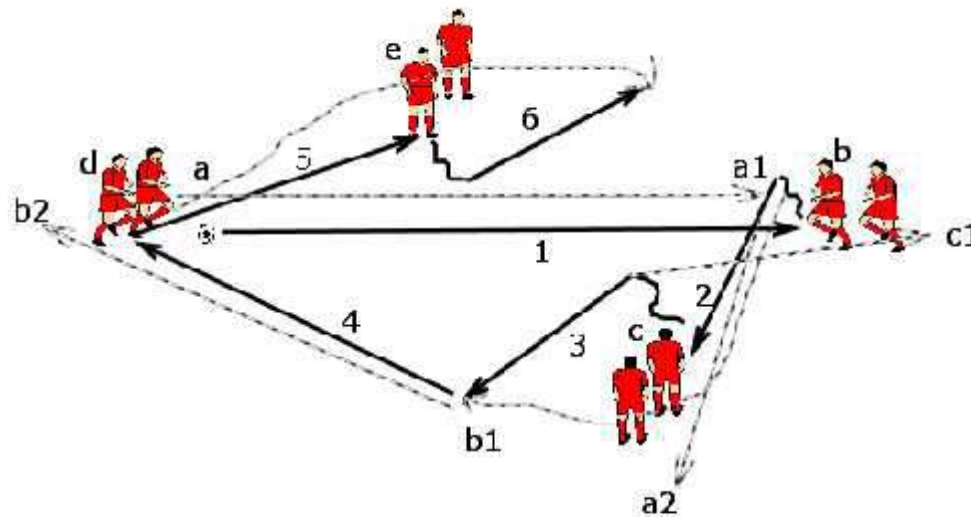
Promena ritma nakon odigranog pasa

Lažno kretanje i dobar ugao prilaska igrača koji odigrava dupli pas

The diagram shows a soccer field with several numbered lines and player positions. The lines are labeled 1 through 7. The players are labeled a, b, c, a1, a2, b1, b2, c1, and c2. The field is divided into three main sections by lines 1, 2, and 3. Line 1 is a horizontal line across the middle. Line 2 is a diagonal line from the bottom left to the top right. Line 3 is a diagonal line from the top left to the bottom right. Line 4 is a horizontal line at the bottom. Line 5 is a horizontal line at the top. Line 6 is a vertical line on the left. Line 7 is a vertical line on the right. The players are positioned at various points on the field, with some labeled with subscripts (a1, a2, b1, b2, c1, c2) indicating different positions or movements. The diagram is used to illustrate the geometry of the field and the positions of the players.

- ✓Lažno kretanje i dobar ugao prilaska igrača koji odigrava pas

3c. Rešavanje situacija 2:1 kroz aktivnu promenu mesta (odlazak iza leđa) 10'



Cilj: Pas, prijem, dupli pas

Trajanje: 10'

Broj igrača: 24 (3 x 8 igrača)

Prostor: 25m

Opis: Igrači su postavljeni kao na slici. Igrač a odigrava pas na igrača b i poluaktivno ga napada. Igrač b kroz dupli pas na unutra sa igračem c iz igre izbacuje igrača a. Nakon toga igrač b odigrava na suprotnu stranu i poluaktivno napada igrača kome je odigrao pas. Igrači vrše rotaciju na sledeći način: a-c, c-b, b-d...

Zahtevi trenera:

✓ Oštar i tačan pas

✓ Odnos lopte pri prijemu u suprotnu stranu od one u koju želi da ode

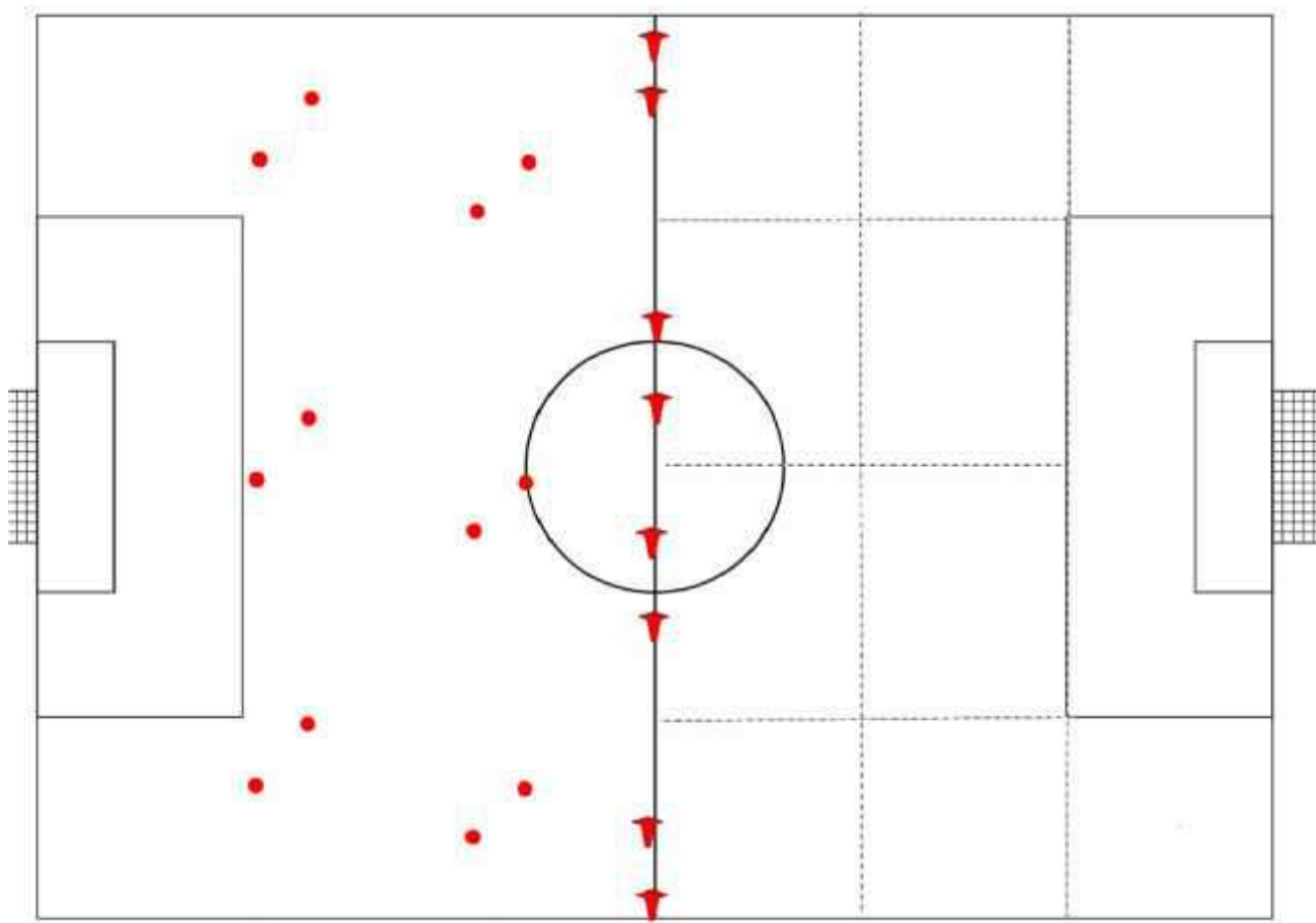
✓ Promena ritma nakon odigranog pasa

✓ Lažno kretanje i dobar ugao prilaska igrača koji odigrava dupli pas

Završni deo 15'

4. Vežbe snage: kosi trbuh, sklekovi, trbuh, leđa, istezanje (2 serije po 10 ponavljanja) 15'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 90'

Tema treninga: Tema I (6:6)

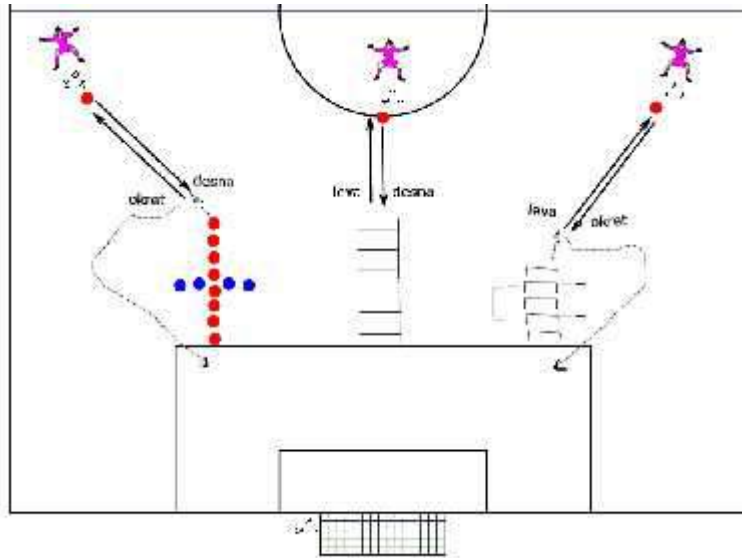
Cilj treninga: Ofanzivni aspekt igre teme I

Broj igrača: 25+3 golmana

Rekviziti: markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 25'

1. Koordinacija u kolonama 20'



Cilj: Motoričko - tehničke vežbe u zagrevanju

Trajanje: 25'

Broj igrača: 24 (3 poligona po 8)

Prostor: kao na slici

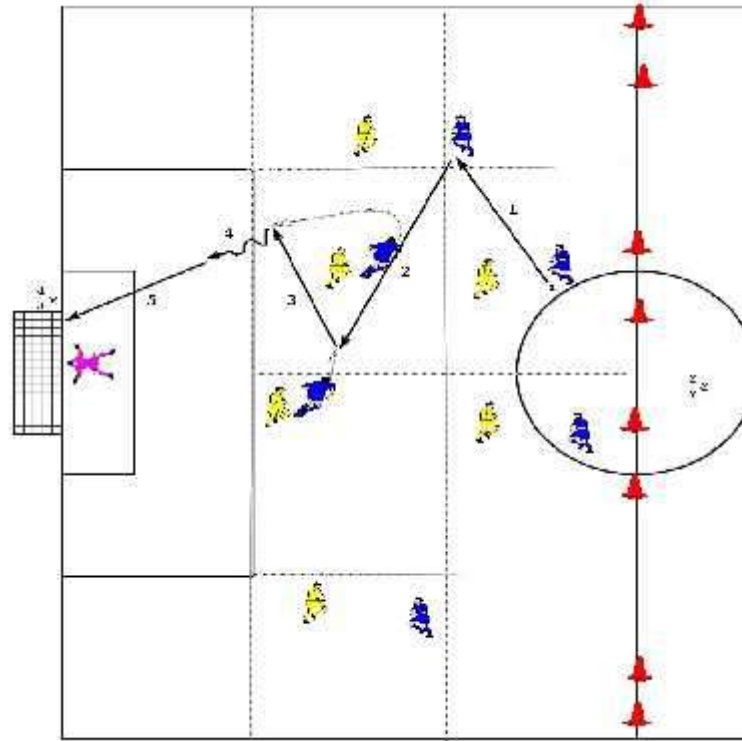
Opis: Tri poligona sačinjena od pomoćnih rekvizita postavljenim kao na slici. Nakon prolaska poligona koordinacije izvršavaju tehnički zadatak sa loptom i vraćaju se na početni položaj.

Zahtevi: pravilno izvođenje različitih zadataka koordinacije i tehnike.

2. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'

Osnovni deo 55'

3. Poziciona - dirigovana igra (6 : 6) - ofanzivni aspekt (obuka) 15'



Cilj: Izvođenje kombinacija dva-tri igrača u zadatim zonama sa aktivnim učešćem saigrača u izvođenju završnice.

Trajanje: 15'

Broj igrača: 12 i golman

Prostor: Polovina terena

Opis: U složenijim situacijama igre pravilno taktičko ofanzivno delovanje u lateralnim i centralnoj zoni. Kombinacije izvedenih odnosa (2:2, 3:3, 4:4) sa kolektivnom završnicom. Plava ekipa u posedu lopte - obuka kolektivnih ofanzivnih dejstava. Žuta ekipa u posedu lopte - obuka dejstva ostvaranja prostora kroz igru. (iznošenje lopte)

Zahtevi: Obuka grupnog ofanzivnog delovanja u odnosu na različite situacije:

poluaktivna igra u fazi defanzive obe ekipe

ofanzivna delovanja u lateralnim zonama sa centarsutom i završnicom

ofanzivna delovanja u centralnoj zoni sa završnicom

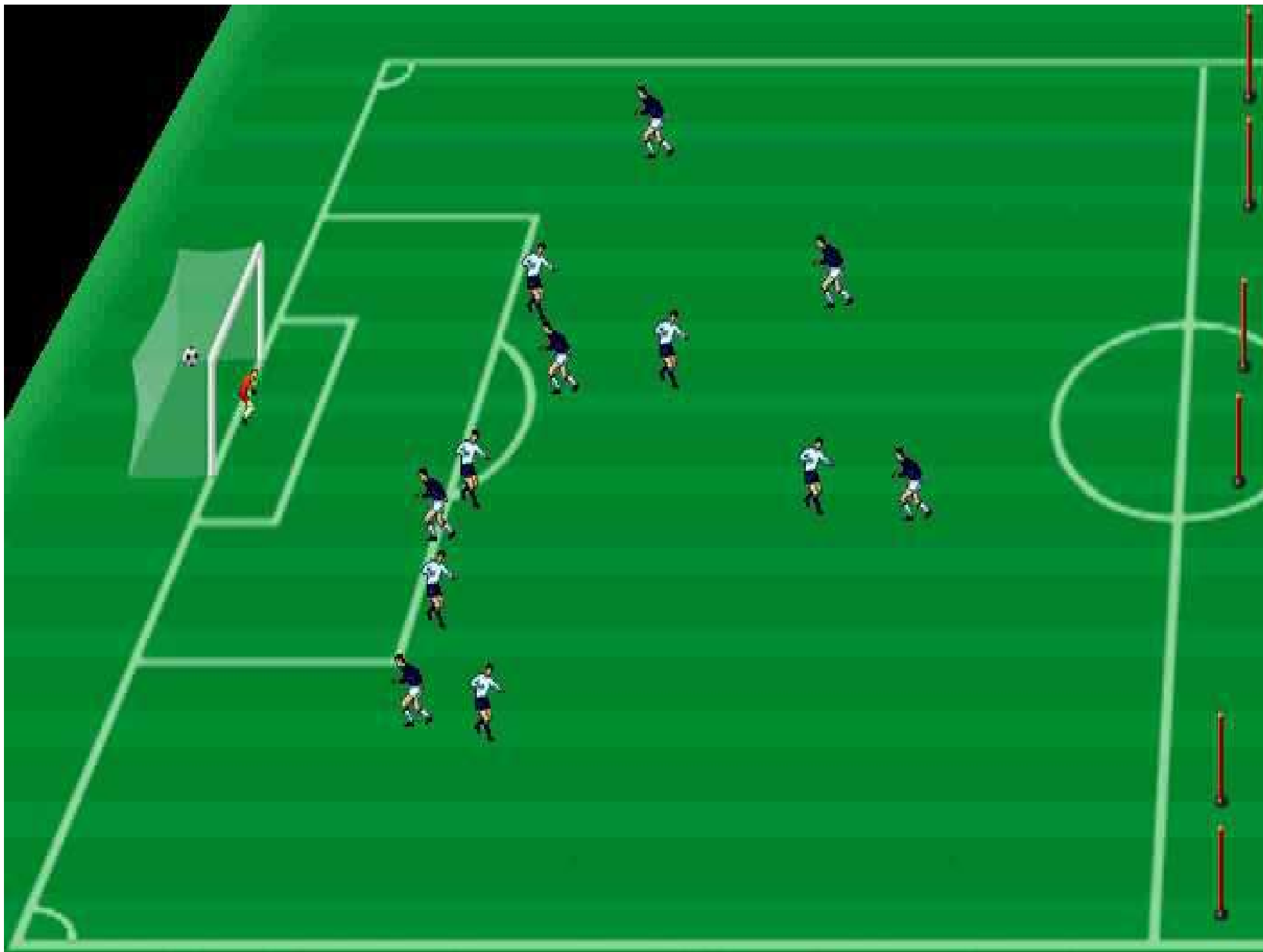
rotacije (promene mesta) kod grupnih ofanzivnih delovanja u fiksiranom napadu

promena tezista igre (plava ekipa lopta u posedu) zbog efikasnijeg osvajanja prostora i stvaranje povoljnije situacije za završnicu, prenosnom loptom brzo menja teziste igre kako defanzivni blok žute ekipe bio deformisan

4. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'











5. Slobodna igra (6 : 6) - ofanzivni aspekt 25'



Cilj: Primena situacija iz igre broj 2 kroz slobodnu igru

Trajanje: 25'

Broj igrača: 12 i golman

Prostor: Polovina terena

Opis: U složenijim situacijama igre pravilno takticko ofanzivno delovanje u lateralnim i centralnoj zoni. Kombinacije izvedenih odnosa(2:2, 3:3, 4:4) sa kolektivnom završnicom. Plava ekipa u posedu lopte nastoji da ugrozi gol. Kod promene poseda lopte plava ekipa se transformise u defanzivni gard, nastojeci da spreči osvajanje prostora žute ekipe koja nastoji da osvoji prostor.

Zahtevi: Obuka grupnog ofanzivnog delovanja u odnosu na različite situacije:

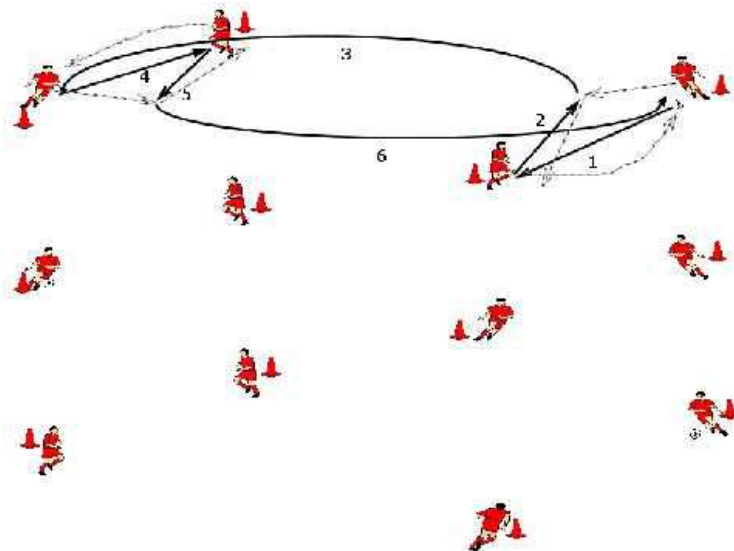
ofanzivna delovanja u lateralnim zonama sa centarsutom i završnicom

ofanzivna delovanja u centralnoj zoni sa završnicom

rotacije (promene mesta) kod grupnih ofanzivnih delovanja u fiksiranom napadu

promena tezista igre (plava ekipa lopta u posedu) zbog efikasnijeg osvajanja prostora i stvaranje povoljnije situacije za završnicu, prenosnom loptom brzo menja teziste igre kako defanzivni blok zute ekipe bio deformisan

3a. Tehnika primo - predaje duge lopte/pasa (povratni, srednji i dugi pas)



Cilj: Tehnika predaje lopte (povratni, srednji i dugi pas)

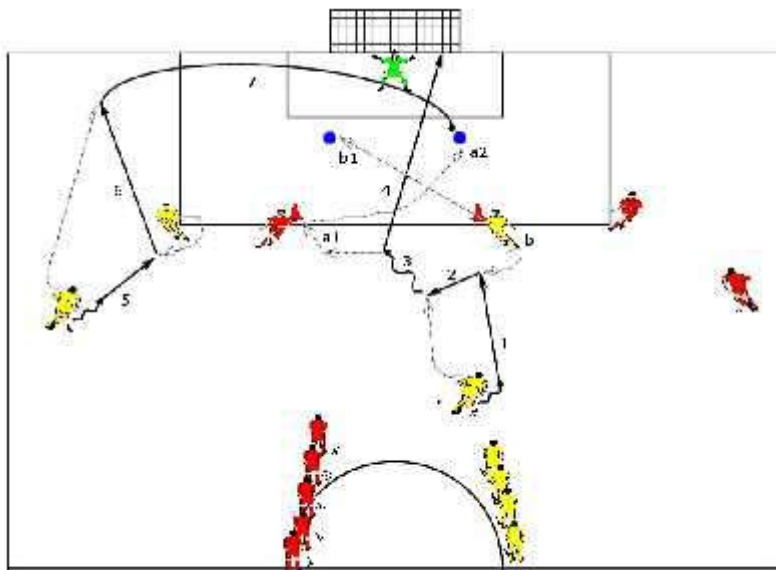
Trajanje: 10'

Broj igrača: 22 igrača

Prostor: 35-40m

Opis: Igrač odigrava dug pas na saigrača koji se nalazi na suprotnoj strani igrališta. Igrač na koga je upućena lopta iz prve odigrava pas na svog servera koji mu odigrava povratni pas nakon čega sledi dug pas.

6. Završnica, šut-centaršut 10'



Cilj: Tehnika izvođenja udarca na gol, centaršuta, taktička kretanja u zoni završnice (prva i druga stativa)

Trajanje: 10'

Broj igrača: 25 (22 i 3 golmana)

Prostor: Trećina terena

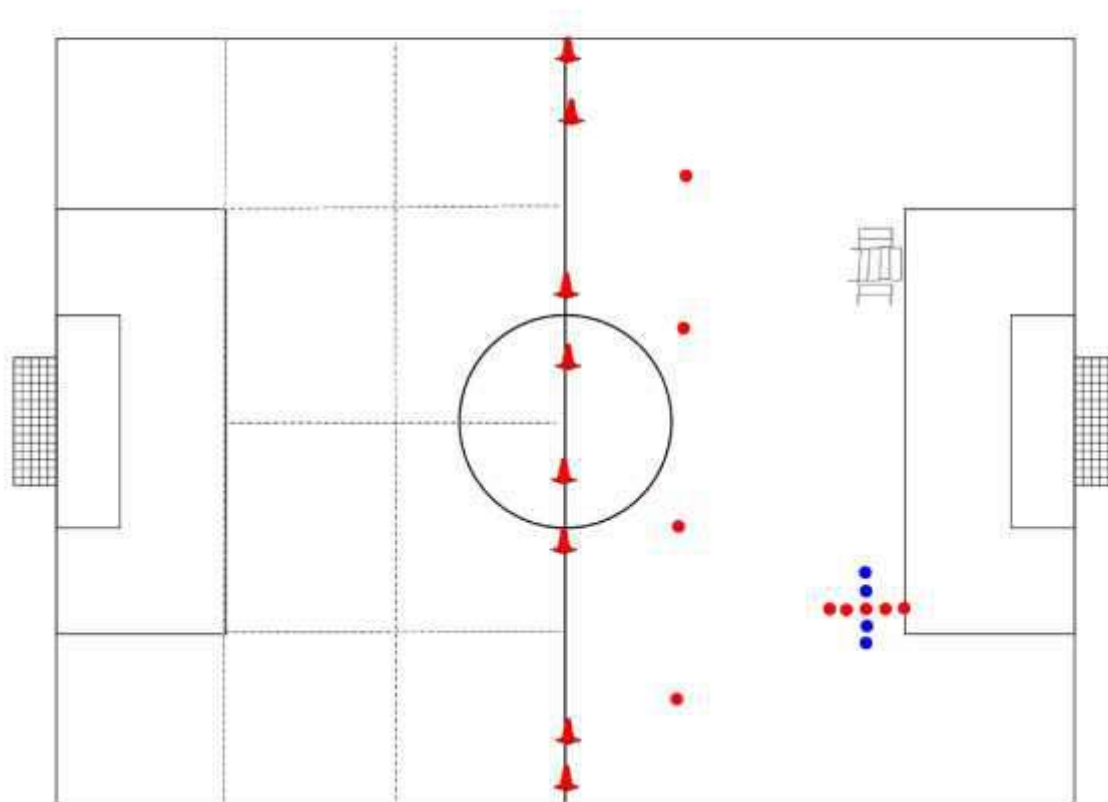
Opis: Igrači su raspoređeni u dve kolone. Igrač sa loptom odigrava pas saigraču koji mu odigrava povratnu loptu nakon čega ovaj šutira na gol. U isto vreme igrači iste boje u lateralnoj zoni odigravaju pas za centaršut. U završnicu na centaršut idu dva igrača koji su izvodili kombinaciju šuta nakon duplog ukrštanja kao na slici.

Završni deo 10'

7. Tehnika trčanja, vežbe labavljenja i istezanja 10'



Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 70'

Tema treninga: Slobodna tema

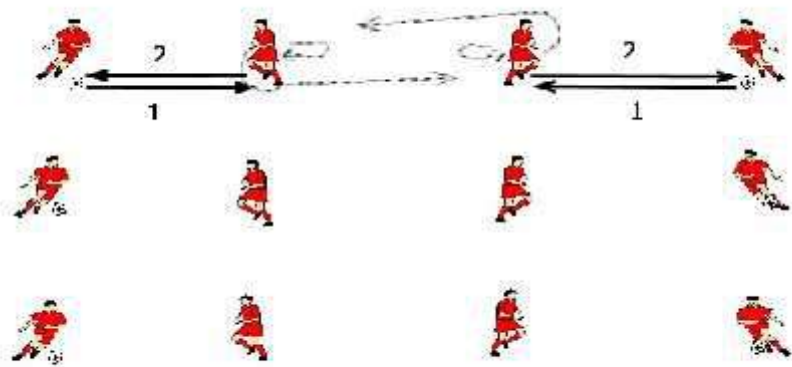
Cilj treninga: Defanzivne akcije na duge, visoke i centrirane lopte

Broj igrač: 20+3

Rekviziti: Markeri, čunjevi i lopte

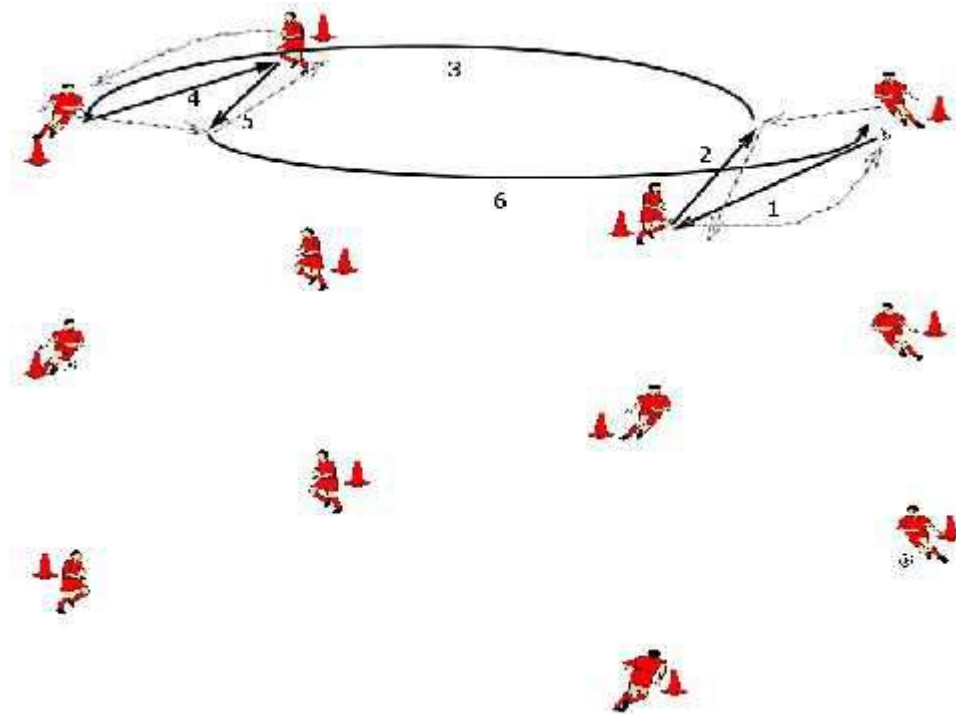
Uvodni deo 25'

1. Tehnika predaje lopte (povratni, srednji i dugi pas) 10'



Cilj: Tehnika predaje lopte
(povratni, srednji i dugi pas)
Trajanje: 10'
Broj igrača: 22 igrača
Prostor: 25m
Opis: Dva centralna igrača prilaze i odigravaju povratni pas, nakon čega vrše okret oko stajne noge i prilaze drugom saigraču. Vežba se izvodi sa dve lopte istovremeno

2. Tehnika primo - predaje duge lopte/pasa (povratni, srednji i dugi pas) 10'

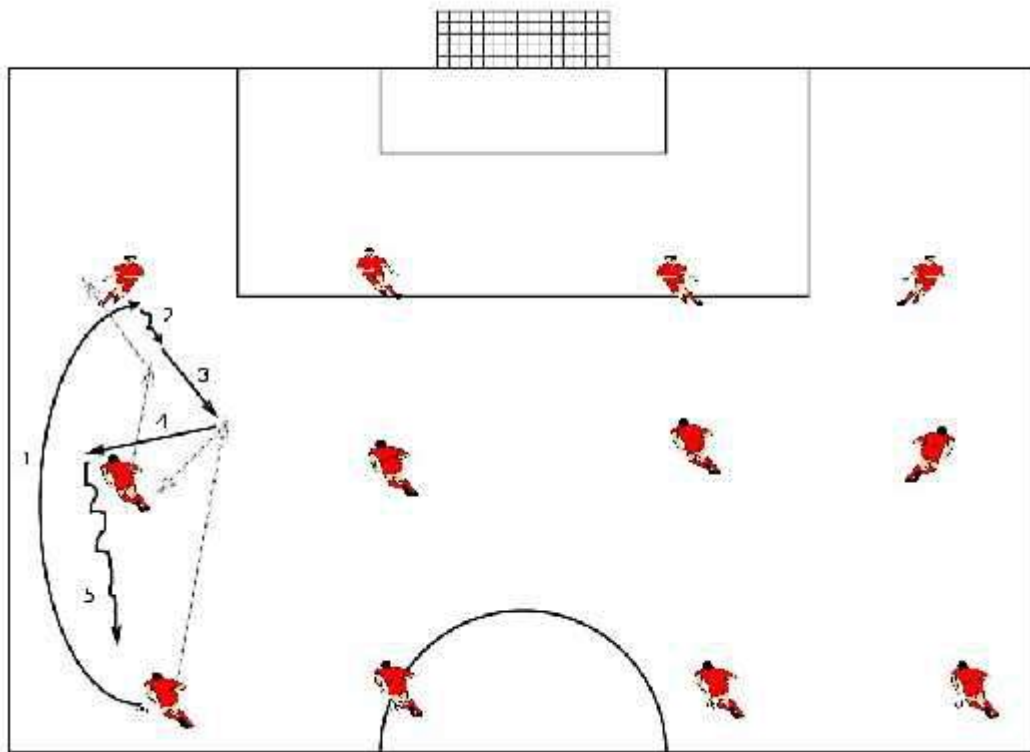


Cilj: Tehnika predaje lopte (povratni, srednji i dugi pas)
Trajanje: 10'
Broj igrača: 22 igrača
Prostor: 35-40m
Opis: Igrač odigrava dug pas na saigrača koji se nalazi na suprotnoj strani igrališta. Igrač na koga je upućena lopta iz prve odigrava pas na svog servera koji mu odigrava povratni pas nakon čega sledi dug pas.

3. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'

Osnovni deo 30'

4. Prijem duge lopte i rešavanje situacije (2:1) 10'



Cilj: Prijem duge lopte i rešavanje situacije 2:1 kroz dupli pas igrača iz zadnje linije

Trajanje: 10'

Broj igrača: 12

Prostor: Polovina terena

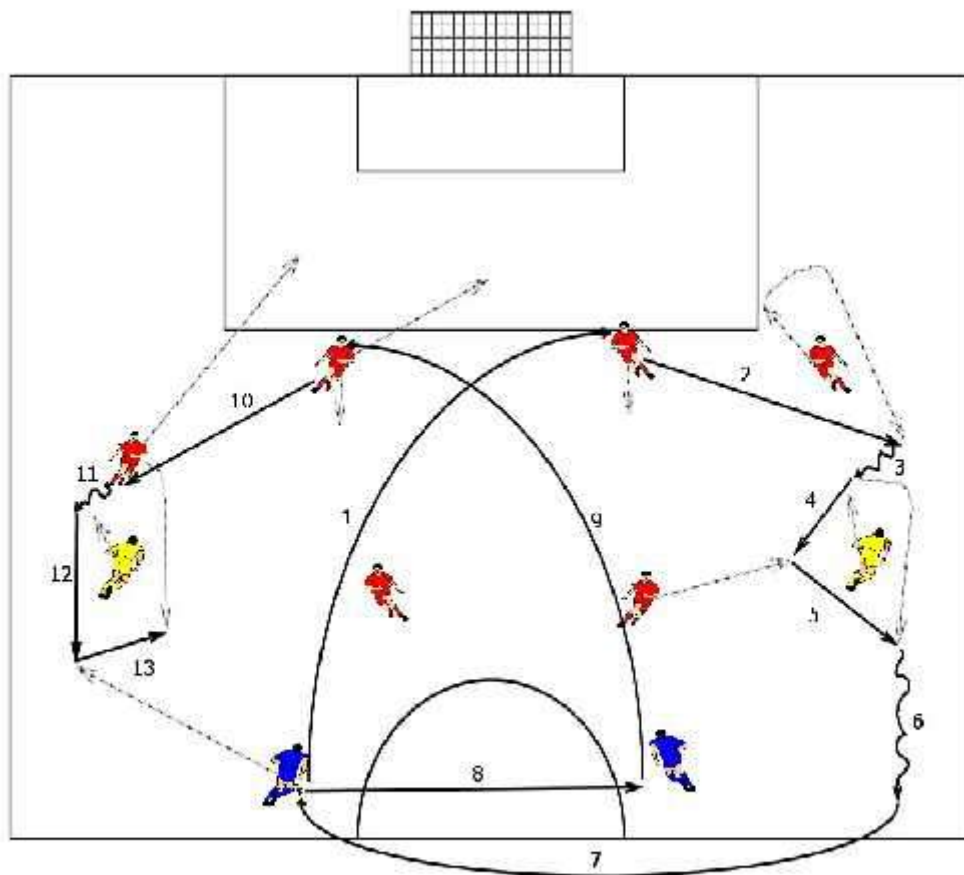
Opis: Igrači su postavljeni kao na slici. Igrač zadnje linije prima dugi pas od saigrača sa centra. Igrač iz sredine napada igrača sa loptom, koji nastoji da je iznese kroz dupli pas uz pomoć saigrača koji mu je uputio loptu. Nakon toga se vrši rotacija.

Zahtevi trenera:

Brzo uspostavljanje kontrole lopte nakon prijema

Poštovanje principa pri odigravanju duplog pasa

5. Primopredaja dubinskih lopti centralnih bekova 10'



Cilj: Primopredaja dubinskih lopti centralnih bekova na bočne pozicije. Posle prijema spoljni bek iznosi loptu sa veznim igračem
Trajanje: 10'

Broj igrača: 12

Prostor: Polovina terena

Opis: Igrači su postavljeni kao na slici. Igrač iz sredine terena daje dugi pas na centralnog beka, koji nastoji da je prosledi spolnjem beku. Spoljni bek kroz dupli pas sa veznim igračem iznosi loptu do sredine terena i dugim pasom upošljava igrača na sredini terena.

Zahtevi trenera:

Lopta ne sme da padne u šesnesterac

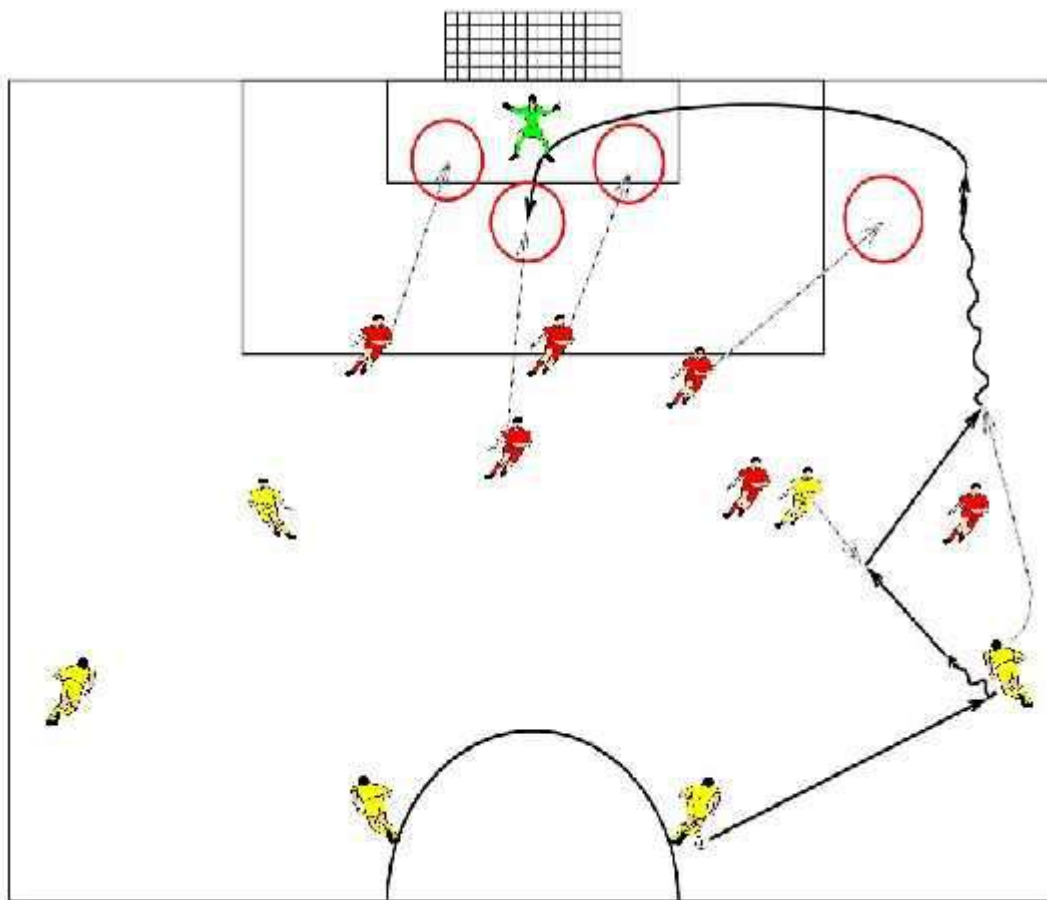
Centralni bek daje loptu iz prve spolnjem beku

Centralni bek prima-da ne padne na zemlju

Korekcija saigrača zadnje linije igraču na koga je upućen dug pas
Sinhronizovano kretanje igrača zadnje linije u odnosu na beka koji iznosi loptu



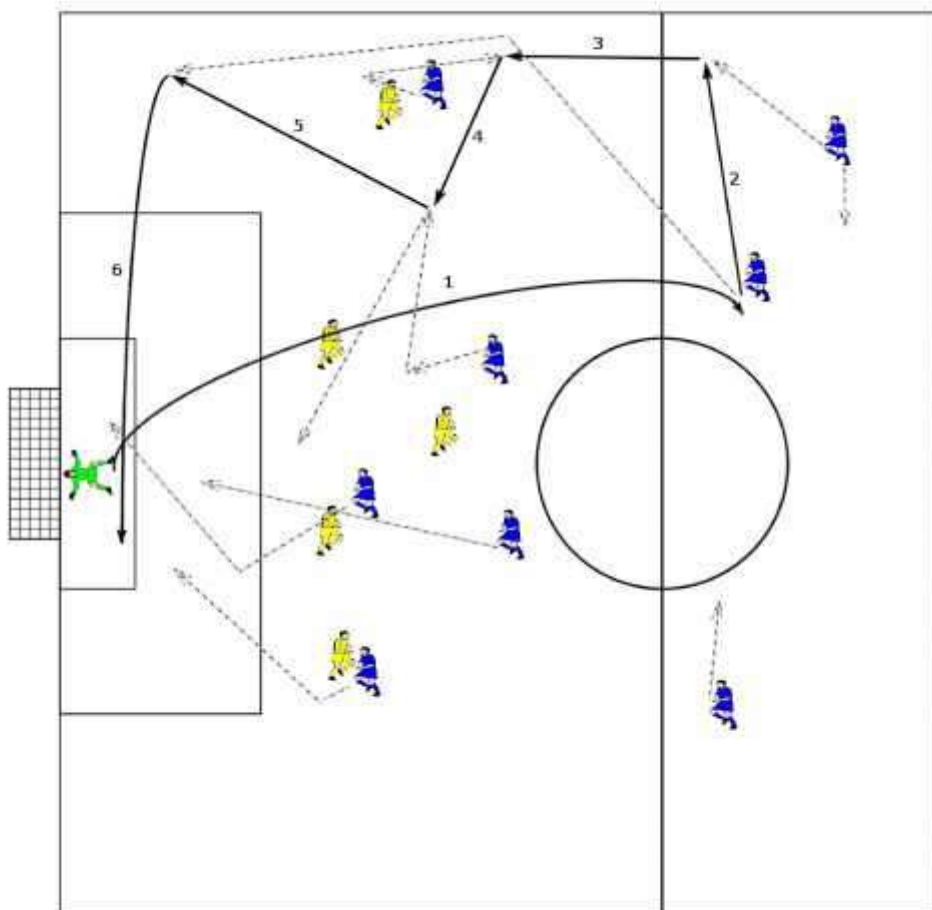
6. Odbijanje centrirane lopte igrača zadnje linije 10'



Cilj: Odbijanje centrirane lopte igrača zadnje linije sa bočnih pozicija
Trajanje: 10'
Broj igrača: 12
Prostor: polovina terena
Opis: Igrači su postavljeni kao na slici. Nakon proboja bočnih napadača i ispadanja iz igre spoljnjeg beka, centralni bek izlazi u blok. Drugi centralni bek, manevarski igrač i drugi spoljni bek sinhronizovano štite naznačene zone. Nakon odbijanja centrirane lopte sinhronizovan izlazak zadnje linije. Nakon toga sledi proboj napadača po drugom boku.



4, 5, 6a. Ofanzivna dejstva(centarsut-završnica)



Cilj: Ofanzivna dejstva 8 igrača sa centarsutom i završnicom u različitim zonama

Trajanje: 30'

Broj igrača: 13+golman

Prostor: polovina terena

Opis: Golman degazira loptu ka centralnim veznim igračima, na zahtev trenera počinje fiksirani napad u zahtevanoj zoni nakon čega sledi završnica sa šest igrača.

Zahtevi:

Kombinacije u lateralnim zonama sa dolaskom na centarsut veznog/beka

Kombinacije u centralnoj zoni

Dugacki pas - promena tezista igre

Centarsutevi sa poludistance

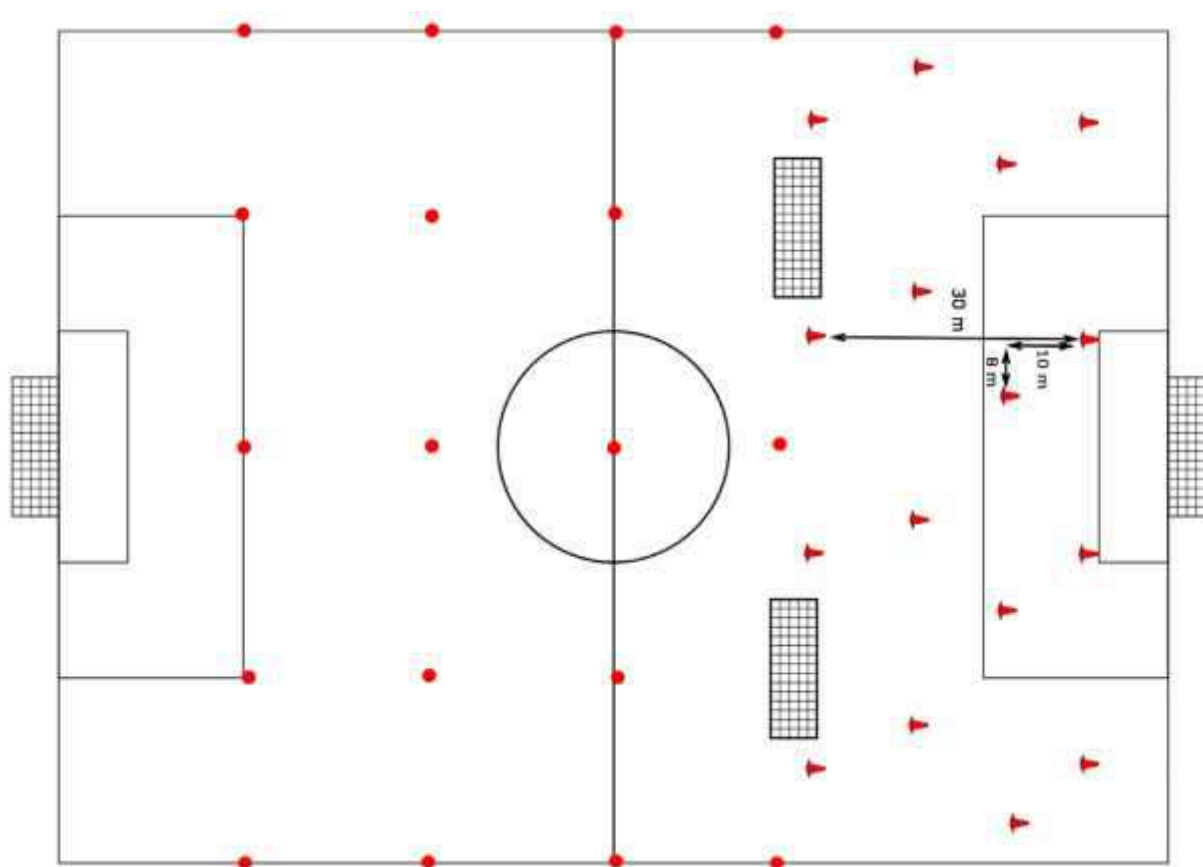
između zadnje linije protivnika i

golmana - brzi napad

Završni deo 15'

7. Vežbe snage: kosi trbuh, sklekovi, trbuh, leđa, istezanje i labavlje (2 serije po 10 ponavljanja) 15'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 90'

Tema treninga: Osnovni program za predtakmičarski uzrast - Tema II (odnos 8:8)

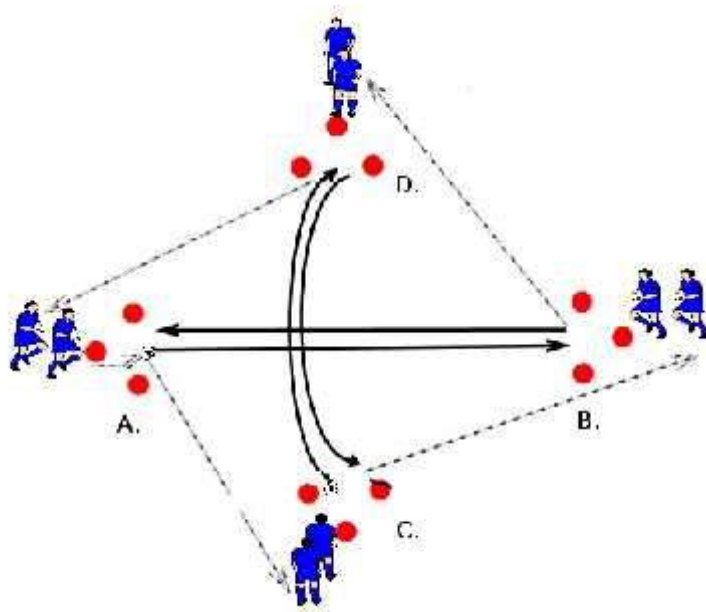
Cilj treninga: Defanzivni aspekt odnosa 8:8

Broj igrača: 22+3

Rekviziti: Markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 30'

1. Primopredaja niske i poluvisoke lopte 20'



Cilj: Obuka elementarne tehnike niske-poluvisoke lopte.

Trajanje: 15'

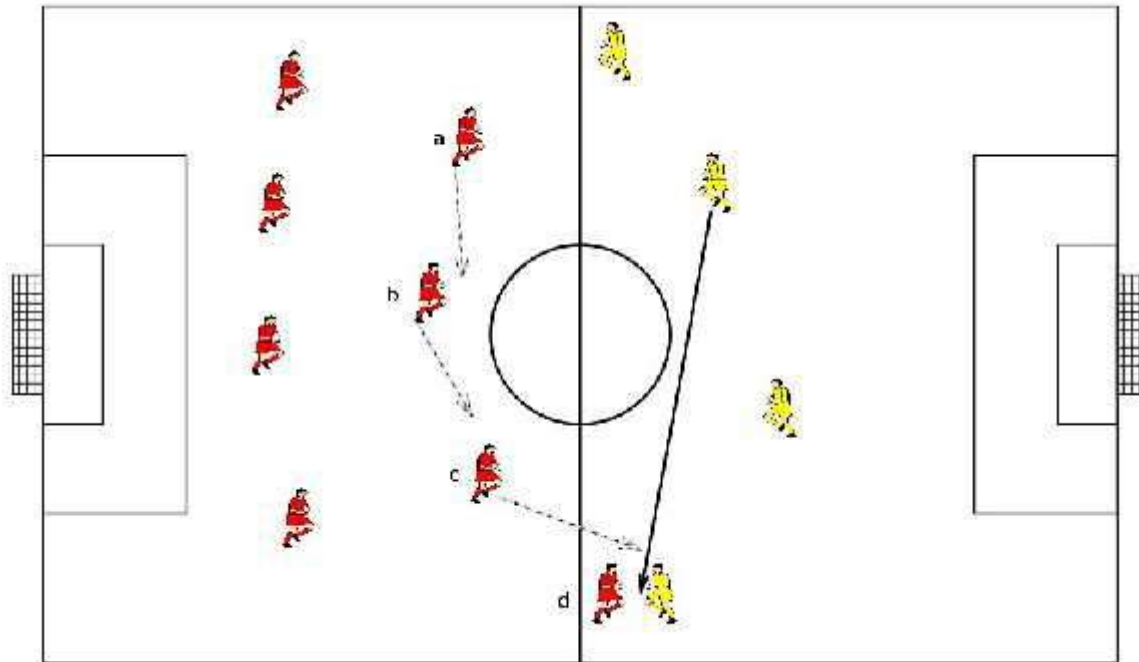
Broj igrača: 8

Prostor: kvadrata 10 x 10m

Opis: po 2 igrača u koloni na svakom temenu kvadrata. Igrač sa čunja A odigrava pas po zemlji na igrača na temenu B. Igrač na temenu C odigrava poluvisoki pas igraču na temenu D bez kružne promene mesta. U drugoj varijanti svi igrači vrše kružnu promenu mesta kao na slici, tako da jednom vrši primopredaju niske lopte, a drugi put poluvisoke.

Zahtevi trenera: Različiti načini prijema i predaje

2. Zonska odbrana sa udvajanjem po bočnim pozicijama 5'

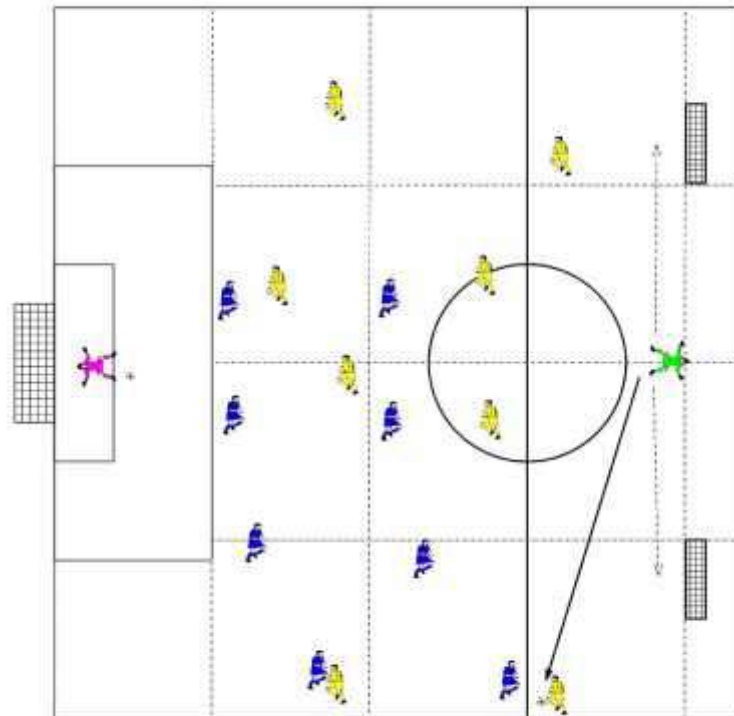


Cilj: Udvajanje protivničkog igrača sa loptom kada se nalazi na bočnim pozicijama uz aut liniju.
(manevarska defanzivna linija)
Trajanje: 10'
Broj igrača: 22 igrača
Prostor: 35-40m
Opis: Zuti igrač odigrava dug pas na saigrača koji se nalazi na suprotnoj strani igrališta uz aut liniju.
Crveni igrači vrše udvajanje igrača sa loptom sa ciljem oduzimanja lopte.

3. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'

Osnovni deo 45'

4. Poziciona - dirigovana igra (8:8) - defanzivni aspekt (obuka)



Cilj: Grupno defanzivno kretanje igrača u odnosu na loptu i protivnika po dubini i sirini (formiranje bloka dve linije od po četiri igrača)

Trajanje: 15'

Broj igrača: 16+2 golmana

Prostor: 3/4 terena

Opis: U složenijim situacijama igre pravilno taktičko postavljanje defanzivnog bloka u odnosu na cirkulaciju lopte. Zuta ekipa u posedu lopte nastoji da ugrozi gol, dok plava ekipa u momentu promene poseda lopte pravi novi taktički raspored za igru i ugrozi dva gola.

Zahtevi: Obuka grupnog defanzivnog delovanja u odnosu na različite situacije:

horizontalna i vertikalna pomeranja u odnosu na položaj lopte i protivnika

pravljenje defanzivnog bloka (dve linije po četiri igrača)

tandemska - grupna defanzivna delovanja iz situacija 2:2, 3:3 u složenijim uslovima igre.

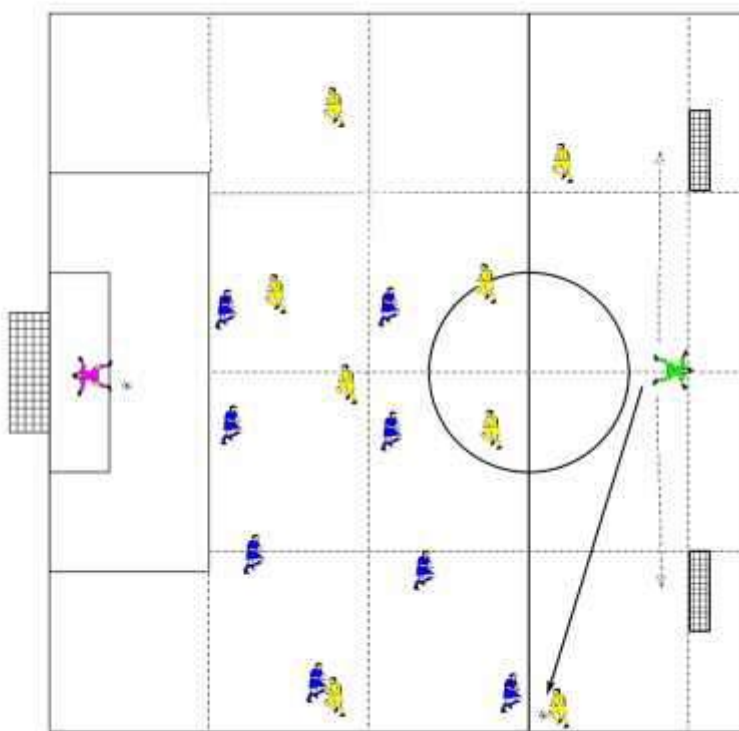
grupna defanzivna delovanja u odnosu na duge i centrirane lopte protivnika

iz defanzivnog bloka, brza transformacija pri promeni poseda lopte, u novi raspored za fazu igre i brzo osvajanje prostora po dubini kroz kombinaciju.

promena tezista igre (lopta u posedu plave ekipe) zbog efikasnijeg osvajanja prostora i ugrozavanja dva gola



5. Slobodna igra (8:8) - defanzivni aspekt



Cilj: Grupno defanzivno kretanje igrača u odnosu na loptu i protivnika po dubini i sirini (formiranje bloka dve linije od po četiri igrača)

Trajanje: 30'

Broj igrača: 16+2 golmana

Prostor: 3/4 terena

Opis: U složenijim situacijama igre pravilno taktičko postavljanje defanzivnog bloka u odnosu na cirkulaciju lopte. Zuta ekipa u posedu lopte nastoji da ugrozi gol, dok plava ekipa u momentu promene poseda lopte pravi novi taktički raspored za igru i ugrozi dva gola.

Zahtevi: Obuka grupnog defanzivnog delovanja u odnosu na različite situacije:

horizontalna i vertikalna pomeranja u odnosu na položaj lopte i protivnika

pravljenje defanzivnog bloka (dve linije po četiri igrača)

tandemska - grupna defanzivna delovanja iz situacija 2:2, 3:3 u složenijim uslovima igre.

grupna defanzivna delovanja u odnosu na duge i centrirane lopte protivnika

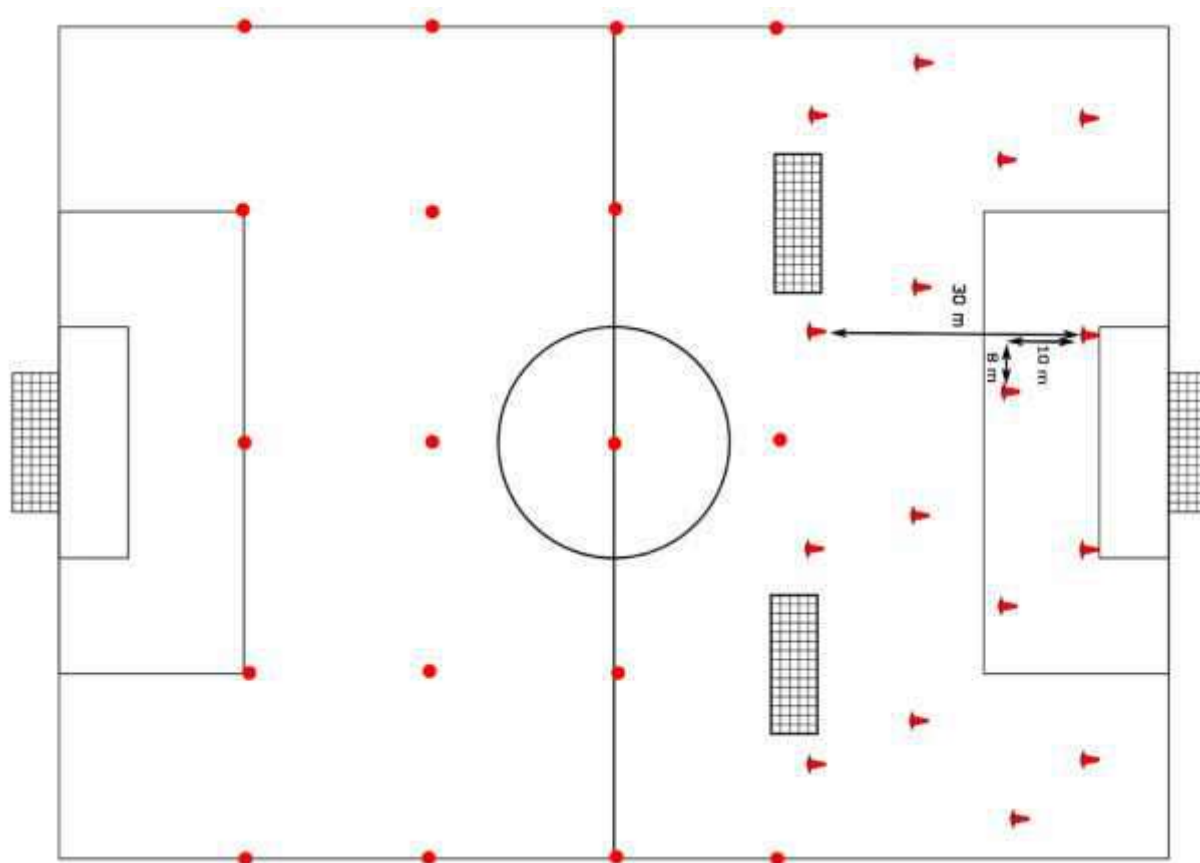
iz defanzivnog bloka, brza transformacija pri promeni poseda lopte, u novi raspored za fazu igre i brzo osvajanje prostora po dubini kroz kombinaciju.

promena tezista igre (lopta u posedu plave ekipe) zbog efikasnijeg osvajanja prostora i ugrozavanja dva gola

Završni deo 15'

6. Vežbe snage: kosi trbuh, sklekovi, trbuh, leđa, istezanje i labavljenja (2 serije po 10 ponavljanja) 15'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 90'

Tema treninga: Osnovni program za predtakmičarski uzrast - Tema II (odnos 8:8)

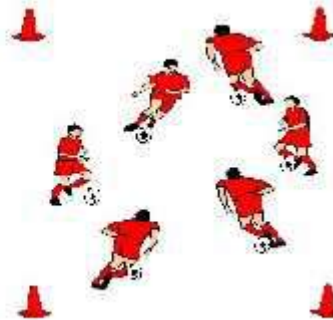
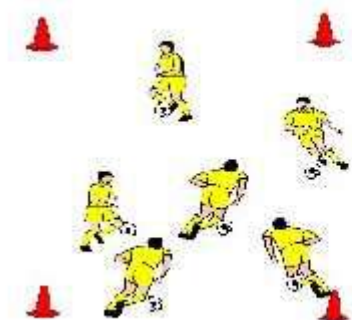
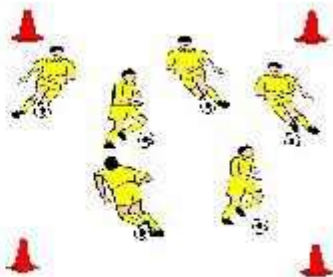
Cilj treninga: Ofanzivni aspekt teme II

Broj igrača: 24+3

Rekviziti: Markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 25'

1. Vođenje lopte, dribling i koordinacija sa loptom u skraćenom prostoru 10'



Cilj: Vođenje lopte, dribling i koordinacija sa loptom

Trajanje: 10'

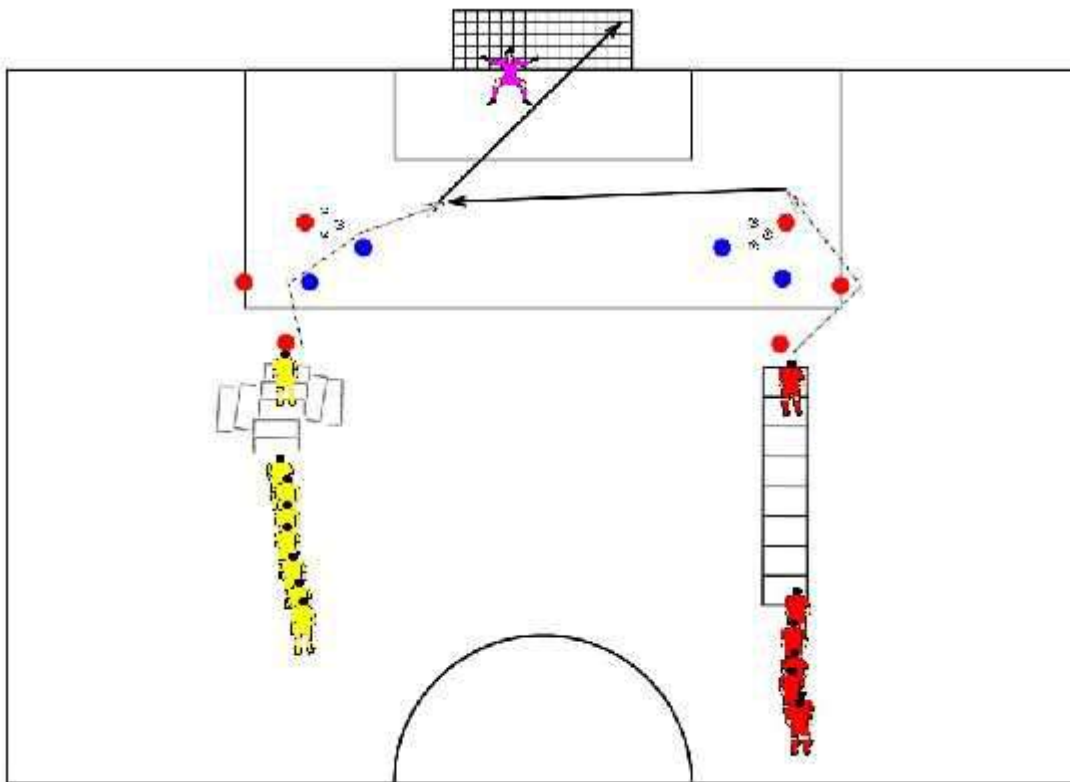
Broj igrača: 25 (4 x 6+1 igrača)

Prostor: 15 x 15 m

Opis: U kvadratu igrači kontrolišu loptu i izvode dribling po određenim komandama.

Zahtevi: kontrola lopte, punom, unutrašnjim, spoljnom, donom, mešovito, tik-tak, ples na lopti, ples preko lopte, razni driblinzi.

2. Koordinacija u poligonu i završnica 10'

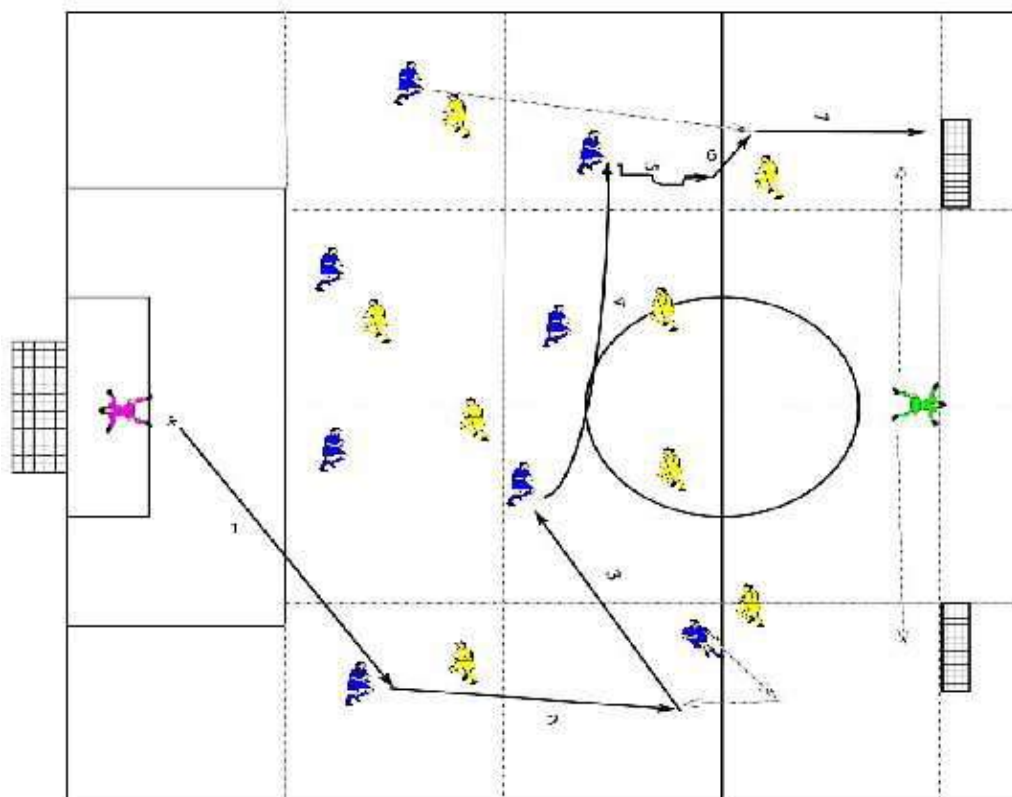


Cilj: Zbog ubrzanja igre izvođenje prijema sa okretom/fintom.
Trajanje: 10'
Broj igrača: 3
Prostor: distanca 15m
Opis: Igrači su postavljeni kao na slici. Igrač se u prijemu okreće licem u lice ka protivniku, ili u okretu uz pomoć finte ulazi u frontalni odnos 1:1 nakon čega vrši dribling na različite načine.

3. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'

Osnovni deo 65'

4. Poziciona - dirigovana igra (8 : 8) - ofanzivni aspekt (obuka) 15'



Cilj: Primena vežbi ofanzivnih individualnih i grupnih dejstava

Trajanje: 15'

Broj igrača: 16 + 2 golmana

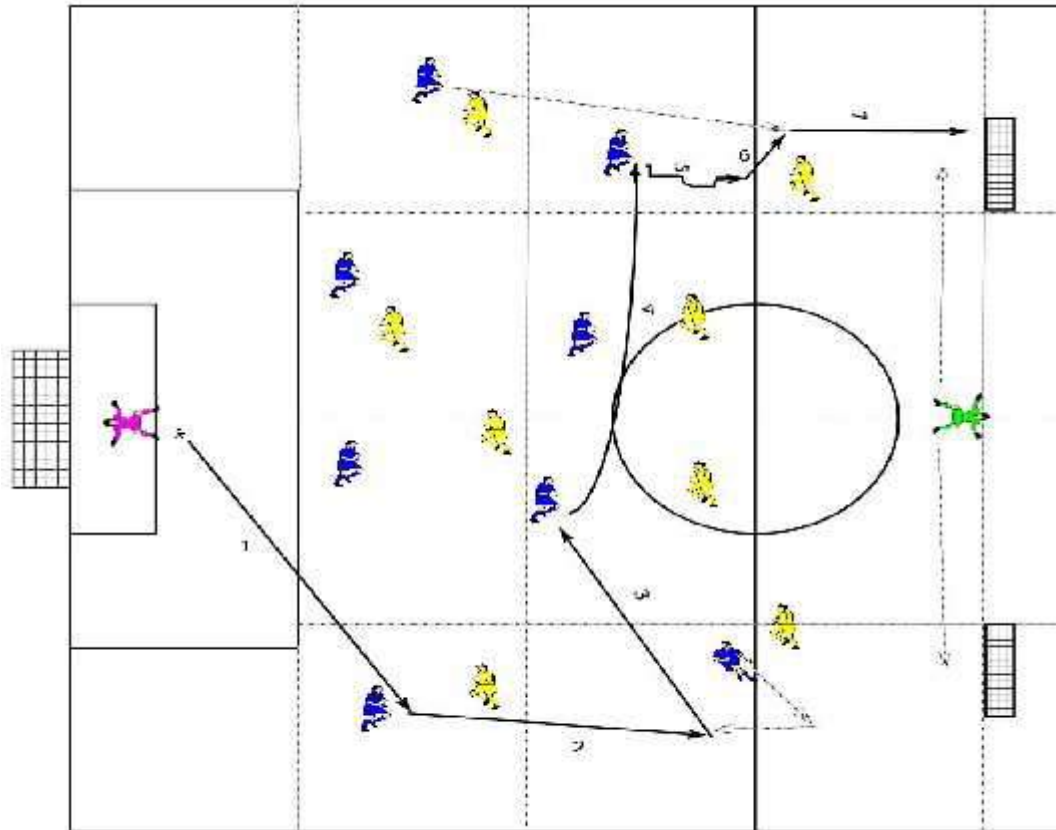
Prostor: $\frac{3}{4}$ terena 4 zone

Opis: Igra 8:8. Jedna ekipa štiti gol a napada dva gola, zbog promena težišta igre primenjujući prethodno obrađene vežbe





5. Slobodna igra (8 : 8) 30'



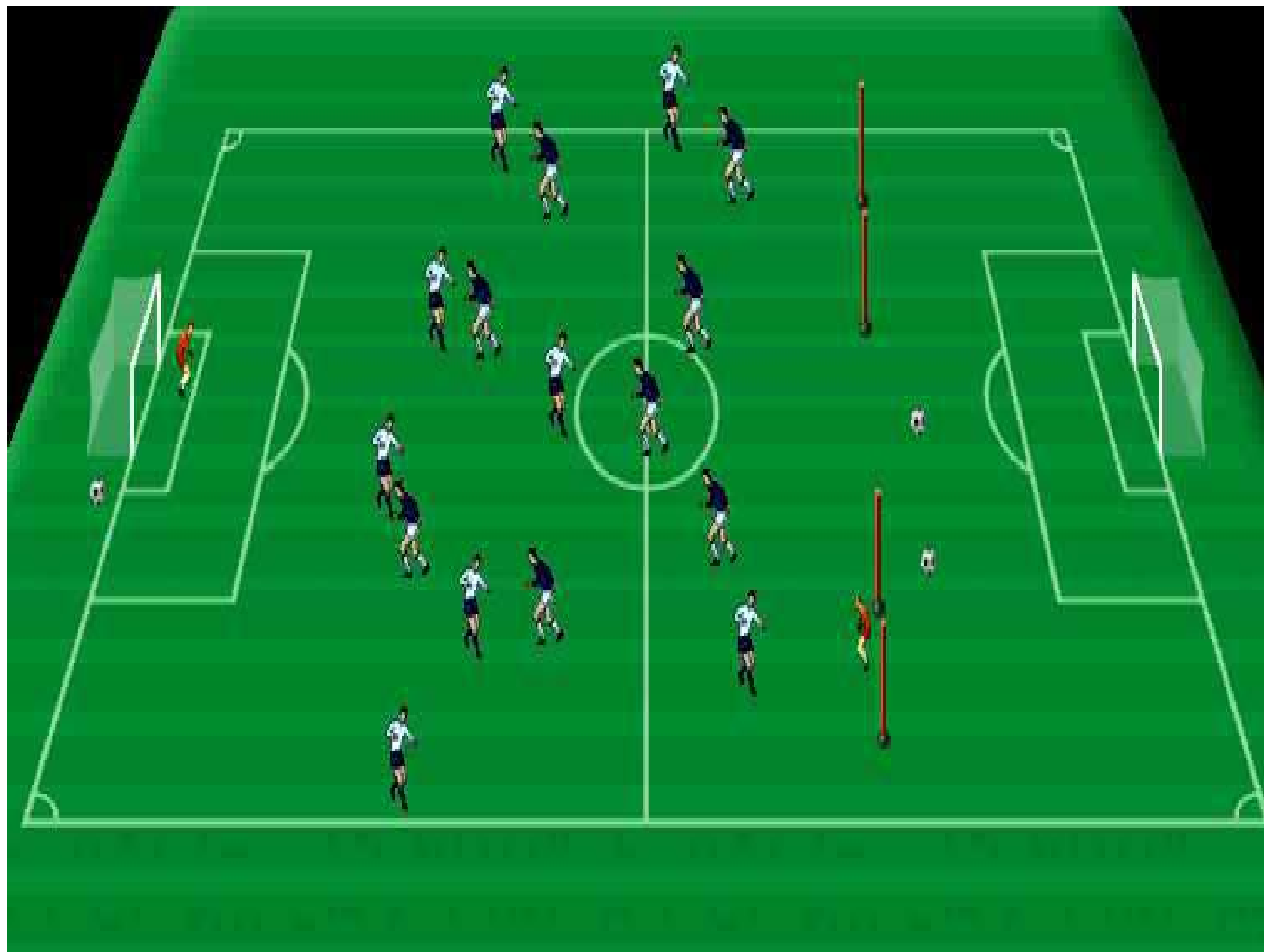
Cilj: Primena vežbi ofanzivnih individualnih i grupnih dejstava

Trajanje: 30'

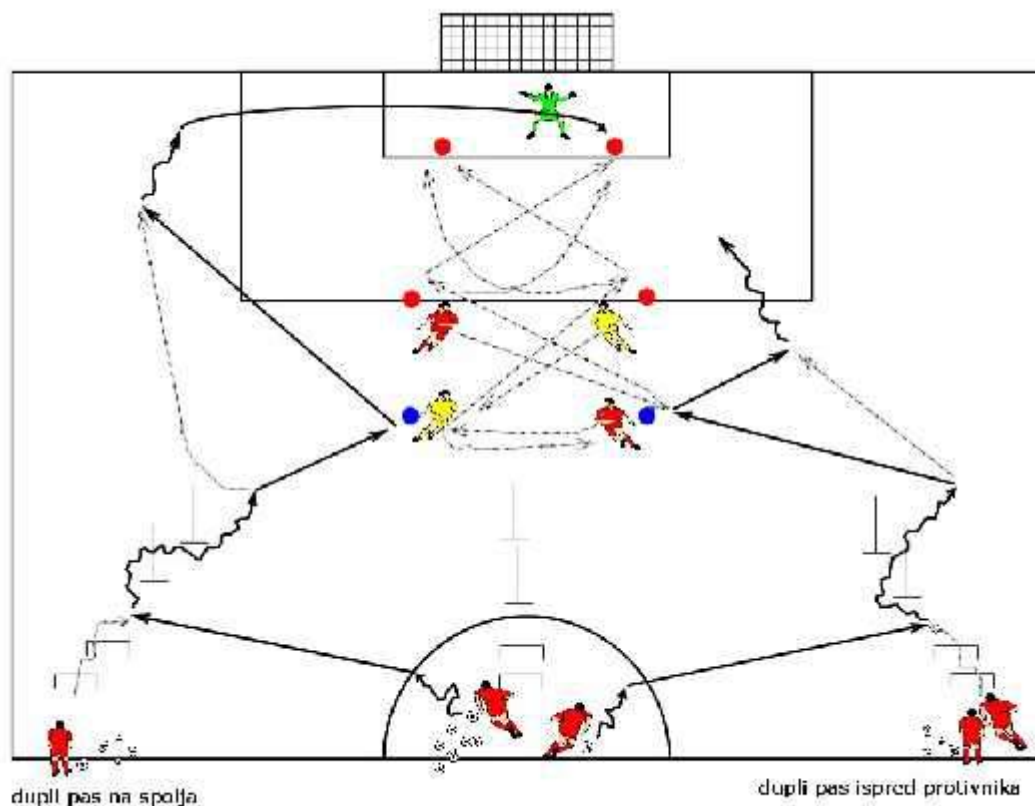
Broj igrača: 16 + 2 golmana

Prostor: $\frac{3}{4}$ terena 4 zone

Opis: Igra 8:8. Jedna ekipa štiti gol a napada dva gola, zbog promena težišta igre primenjujući prethodno obrađene vežbe

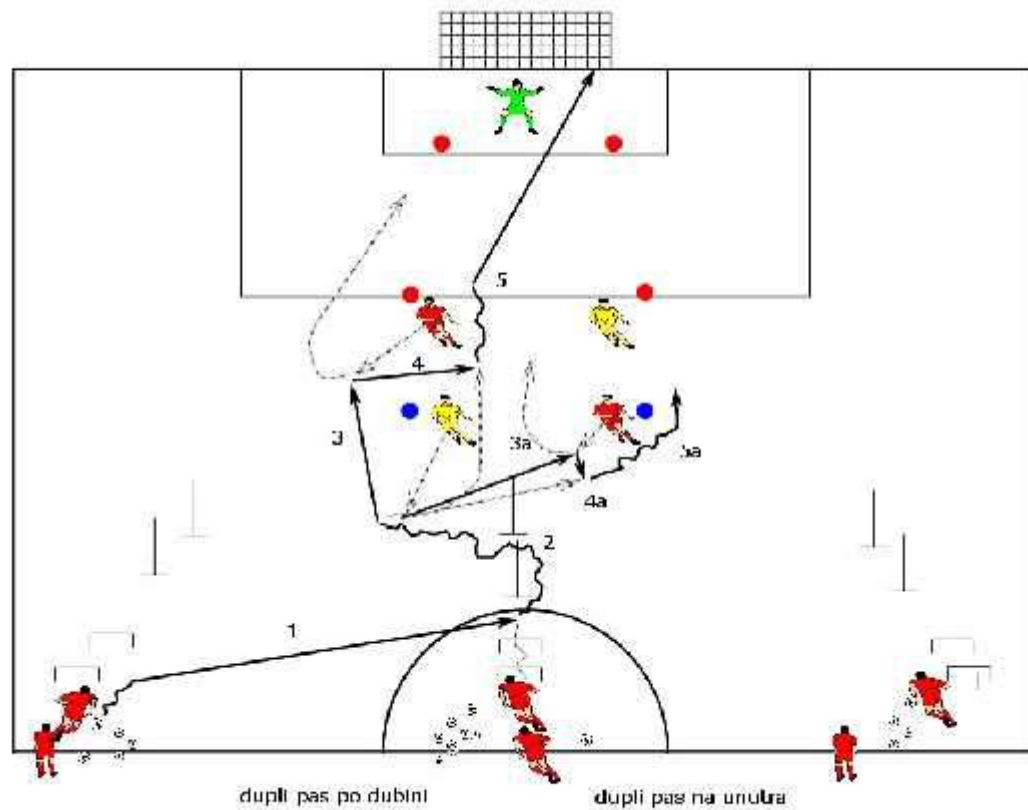


6. Završnica nakon poligona koordinacije i duplog pasa 10'



Cilj: Individualna te-ta obuka napadača sa završnicom
Trajanje: 10'
Broj igrača: 8 - 10
Prostor: polovina terena
Opis: Igrači su postavljeni kao na slici. Po izlasku iz poligona koordinacije bočni napadači dobijaju loptu od saigrača na centru, ulaze u poligon koordinacije sa loptom. Nakon izlaska odigravaju dupli pas na unutra sa saigračem i idu u završnicu ili dupli pas na spolja odakle vrše centaršut na centralnog napadača
Zahtevi trenera:
Promena strana bočnih napadača
Završnica ili centaršut levom/desnom nogom
Završnica centralnog napadača glavom/volejem

7. Završnica nakon poligona koordinacije i duplog pasa 10'



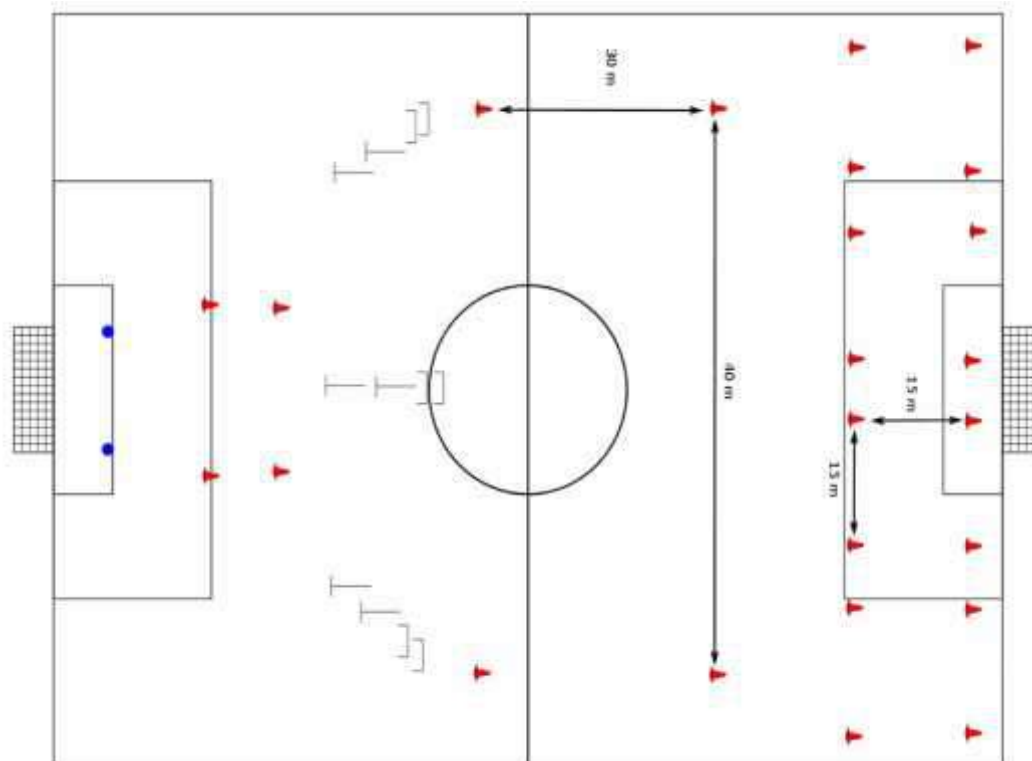
Cilj: Individualna te-ta obuka napadača sa završnicom
Trajanje: 10'
Broj igrača: 8 - 10
Prostor: polovina terena
Opis: Igrači su postavljeni kao na slici. Po izlasku iz poligona koordinacije centralni napadači dobijaju loptu od saigrača sa boka, ulaze u poligon koordinacije sa loptom. Nakon izlaska odigravaju dupli pas po dubini sa saigračem i idu u završnicu.

Završni deo 5'

8. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

,

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 90'

Tema treninga: Osnovni program za predtakmičarski uzrast - Tema III (odnos 9:9 i izvedeni odnos 3:3)

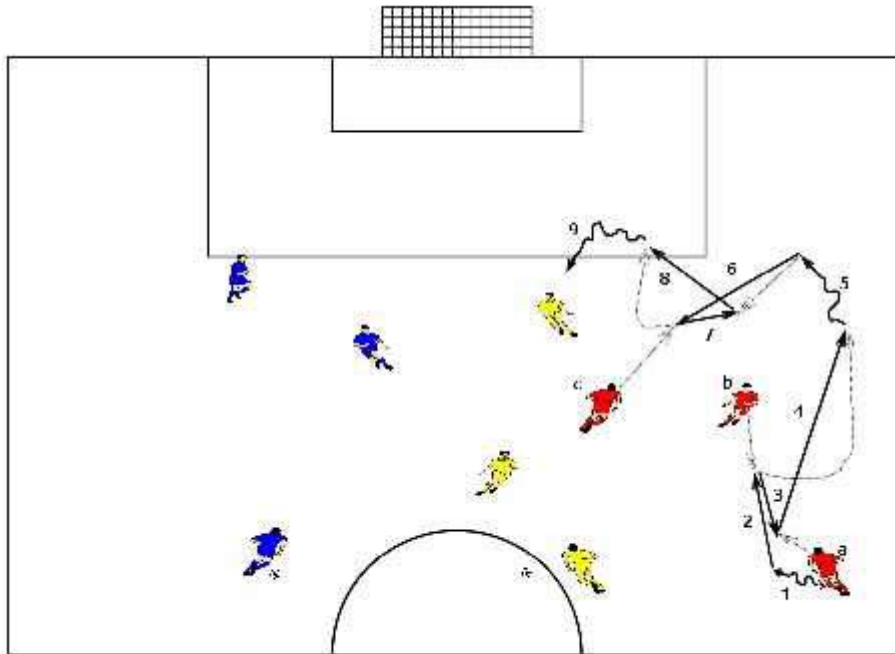
Cilj treninga: Igra u odnosu 9:9

Broj igrača: 18 i 2 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 30'

1. Predaja lopte u prostor u trojkama 10'



Cilj: Okreti, kretanje igrača posle povratnog pasa u prostor i predaja lopte u prostor od strane saigrača

Trajanje: 10'

Broj igrača: 3

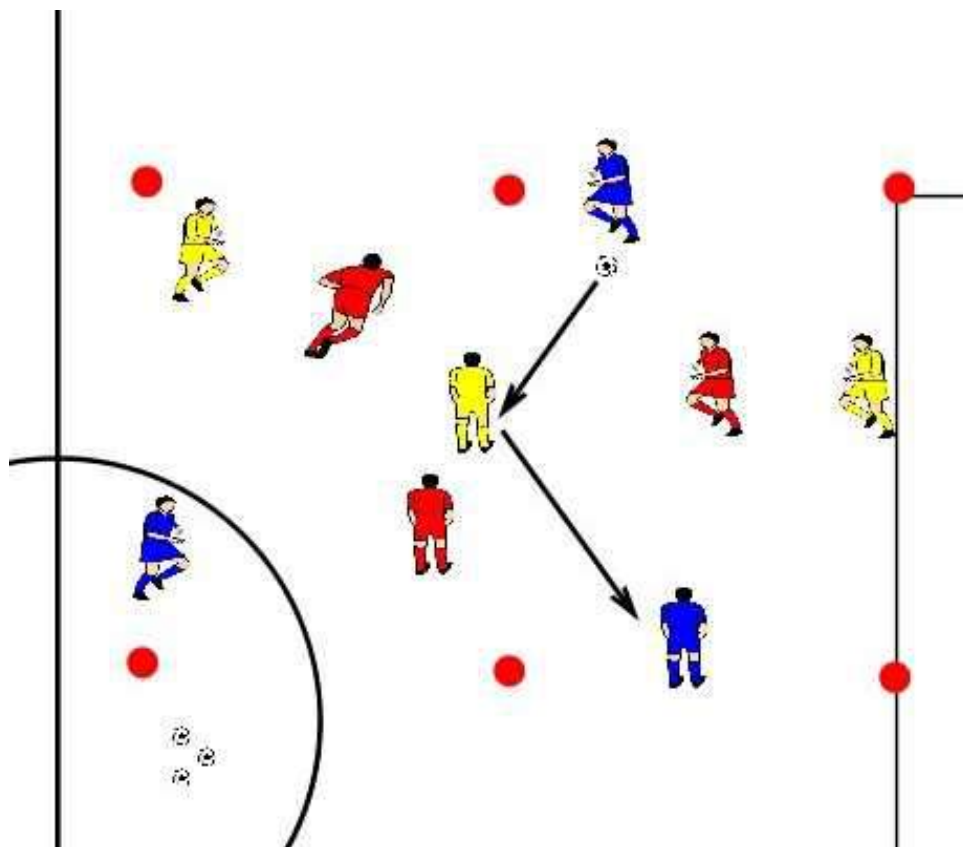
Prostor: polovina terena

Opis: Igraču koji je u posedu lopte prilazi saigrač koji posle odigranog povratnog pasa nastavlja kretanje bez lopte gde dobija pas u prostor. Po prijemu prilazi mu treći igrač sa istim zahtevima

Zahtevi trenera:

Različiti te-ta zahtevi

2. Odnos (6:3) u tri boje 15'

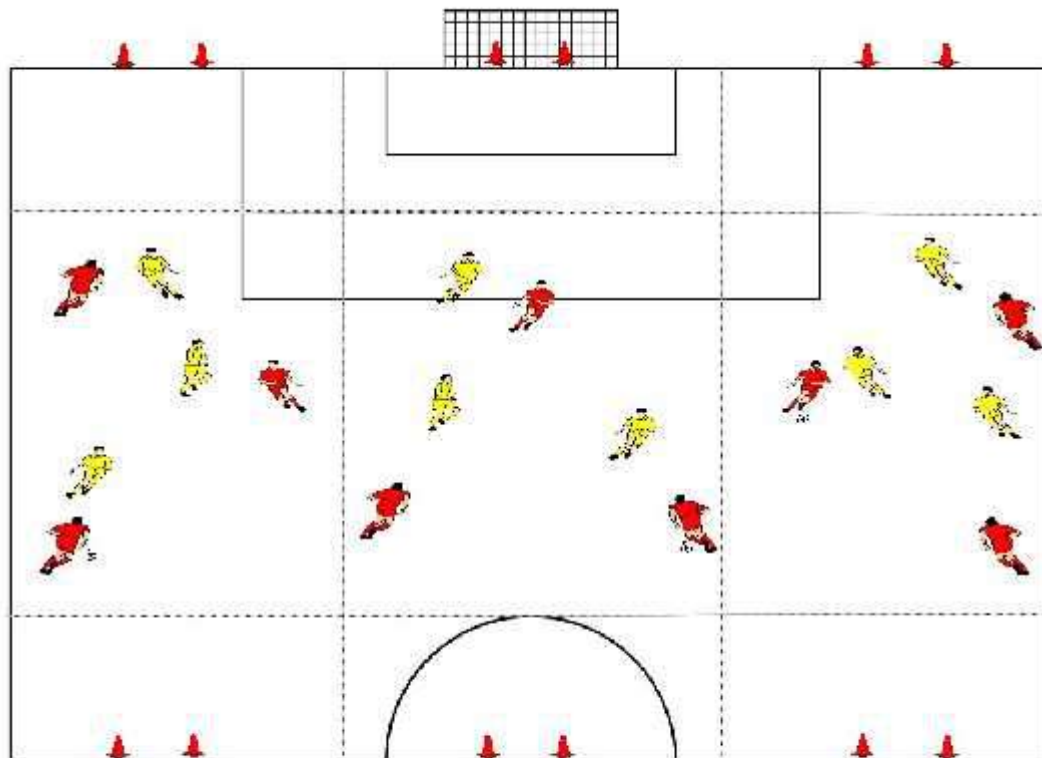


Cilj: Lopta u posedu sa aktivnom promenom mesta i kretanja bez lopte posle predaje, rotacije na mestu pivota u sredini
Trajanje: 15'
Broj igrača: 9
Prostor: 30 x 15m
Opis: Igrači dve boje nastoje da zadrže loptu u svom posedu u definisanom prostoru. Tri igrača treće boje nastoje da oduzmu loptu, postujući principe zonske odbrane i nastave igru.
Zatevi: Različiti te - ta zahtevi

3. Vežbe oblikovanja i dinamičkog istezanja 5'

Osnovni deo 55'

4. Igra (3:3) 10'



Cilj: Kombinacije kroz pas ,
dupli pas.

Trajanje: 10'

Broj igrača: 18 (3 x 6)

Prostor: polovina terena
podeljena na tri zone

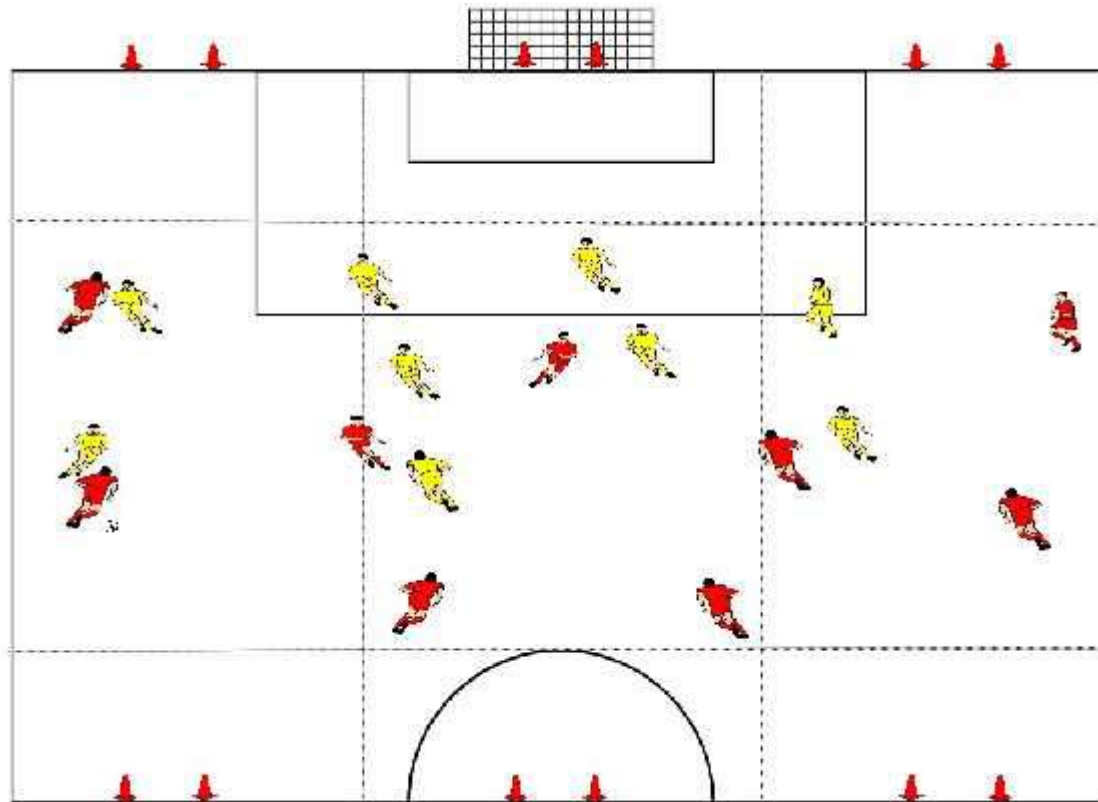
Opis: Igrači u posedu lopte
nastoje da kroz
kombinaciju osvoje prostor
i upute pas u naznačeni
prostor ispred golova gde
saigrač ulazi i iz jednog
dodira postiže gol.

Zahtevi trenera:

Jedan ili više dodira

Poštovanje principa zonske
odbrane u defanzivi

5. Odnos (9:9) na polovini terena na šest golova 15'



Cilj: U formaciji sa devet igrača ekipa u posedu lopte nastoji da osvoji prostor sa čestom promenom težišta igre, pas u prostor igraču koji se kreće bez lopte u prostor za realizaciju.

Trajanje: 15'(7' jedna i 7' druga strana)

Broj igrača: 18

Prostor: polovina terena

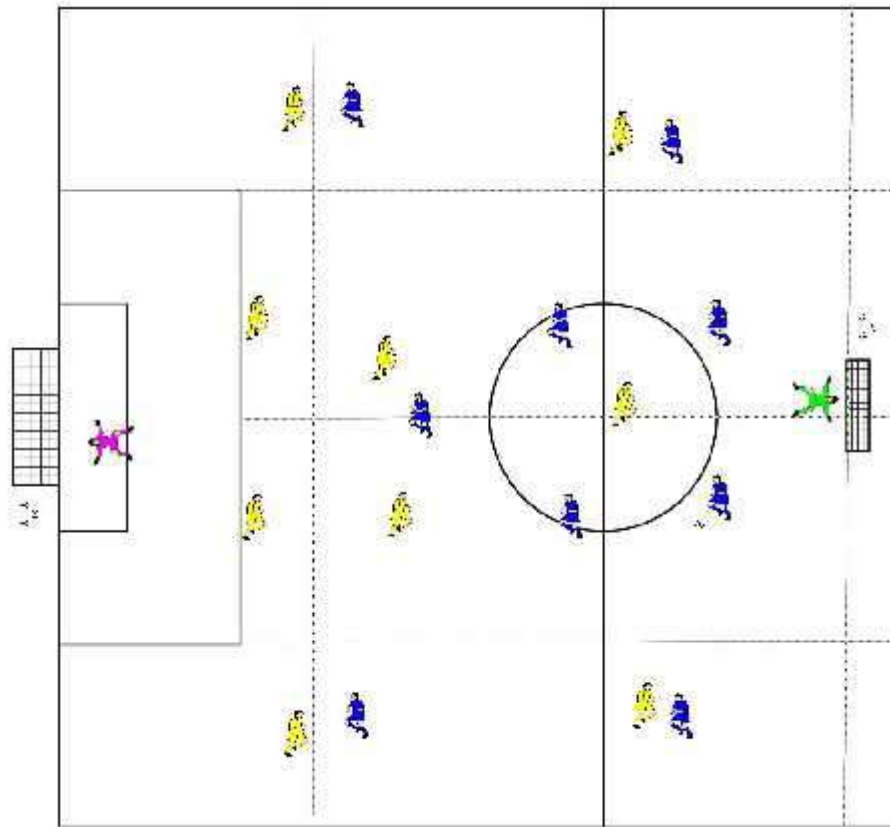
Opis: Cirkulacija lopte u igri 9:9 sa čestom promenom težišta igre. Završni pas upućuje se u naznačene prostore ispred golova gde utrčava saigrač koji postiže gol iz jednog dodira.

Zahtevi trenera:

Jedan ili više dodira

Poštovanje principa zonske odbrane u defanzivi

6. Igra (9:9) na tri četvrtine terena u tri zone 30'



Cilj: Igra 9:9 uz poštovanje svih ofanzivnih i defanzivnih principa uz česti ulazak manevarskih igrača u završnicu. Upravo iz tih razloga izostavljena je pozicija centralnog špica u formaciji

Trajanje: 30'

Broj igrača: 18 i 2 golmana

Prostor: $\frac{3}{4}$ terena u tri zone

Opis: Igra 9:9

Zahtevi trenera:

Malo rastojanje između linija tima u defanzivi i ofanzivi

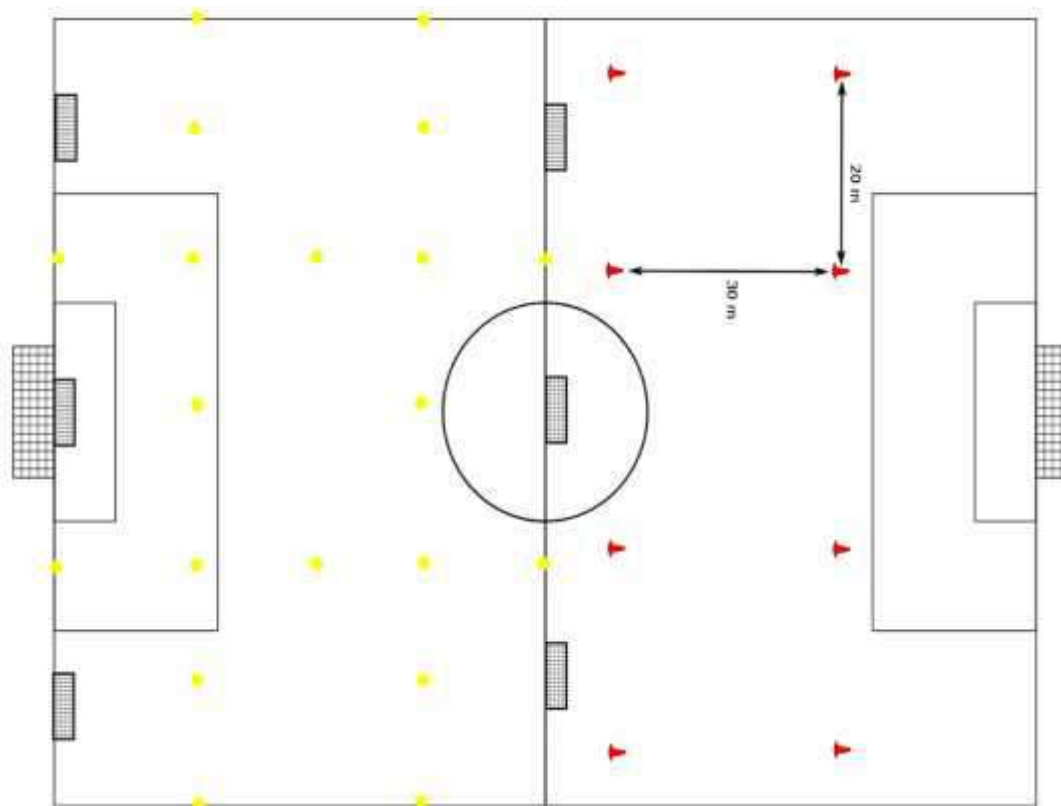
Rotacije igrača po bočnim pozicijama

Česti ulazak u završnicu veznih igrača

Završni deo 5'

7. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 65'

Tema treninga: Osnovni program za predtakmicarski uzrast / Tema IV (odnos 10:10)

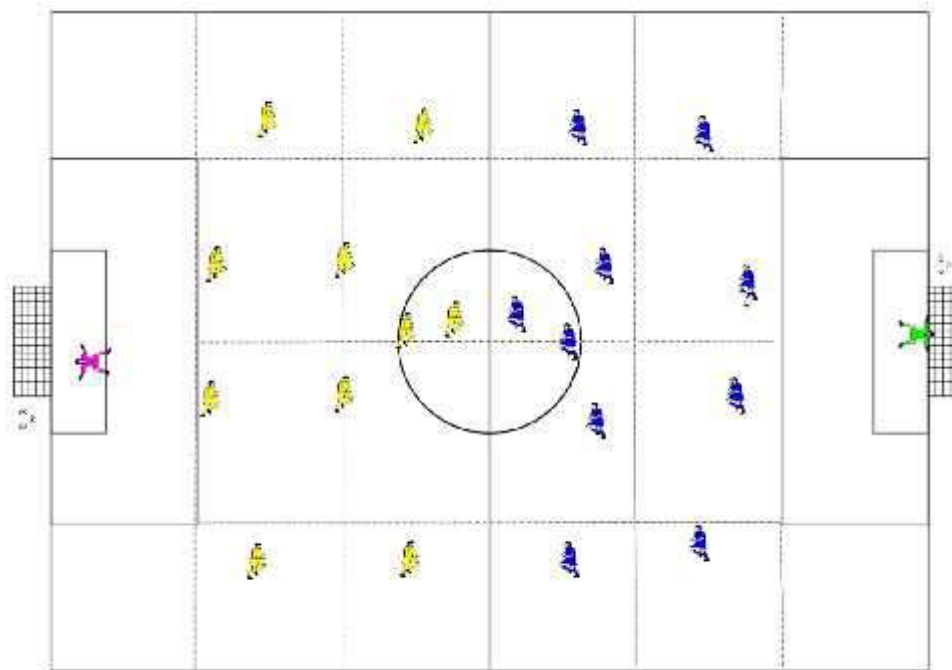
Cilj treninga: Osnovna postavka sistema 4-3-3 u različitim fazama igre, priprema za utakmicu i prekidi

Broj igrača: 20+2 golmana

Rekviziti: markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 15'

1. Vežbe oblikovanja i koordinacije u formaciji 10'

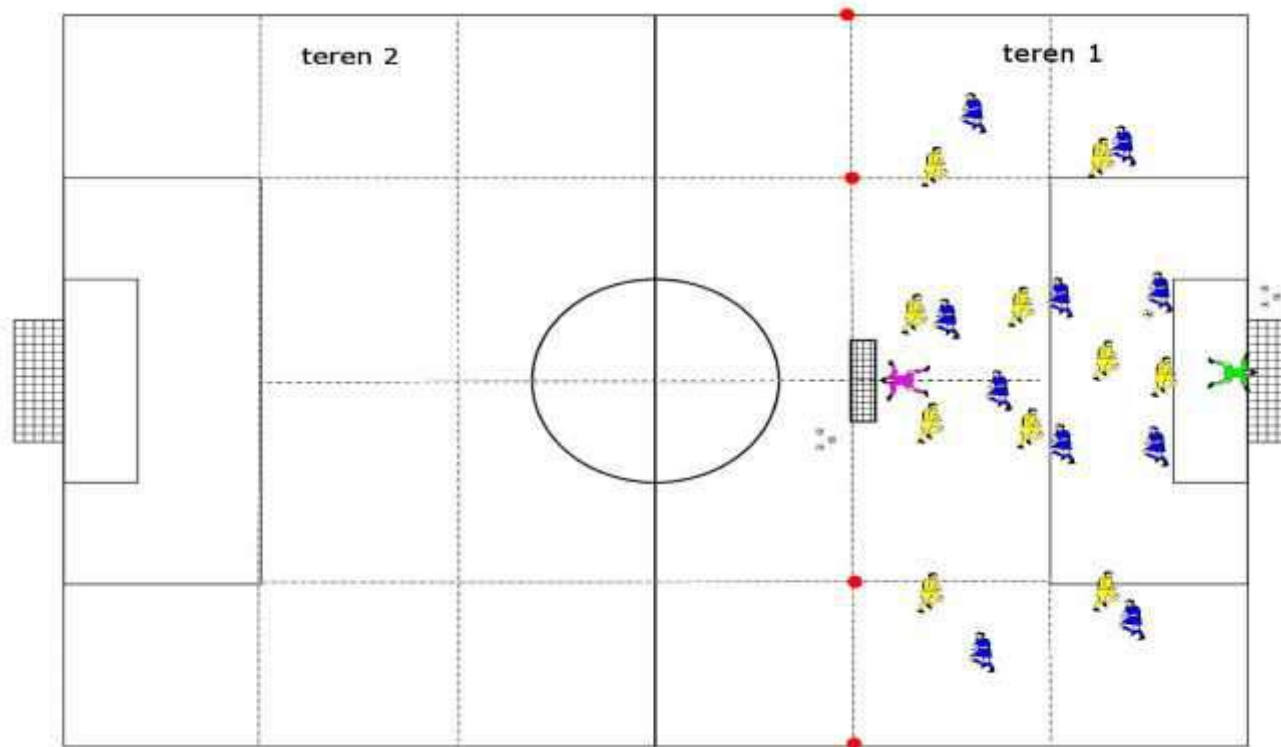


Cilj: Razgibavanje- zagrevanje
Trajanje: 10'(2 x 5')
Broj igrača: 24 (3 x 8 igrača)
Prostor: 10 x 15m
Opis: Različite vežbe oblikovanja u pokretu i dinamičkog istezanja

2. Vežbe oblikovanja i istezanja 5'

Osnovni deo 40'

3. Igra (10:10) 40'



Cilj: Igra 10:10 u osnovnom sistemu. Ofanzivni aspekt - cirkulacija lopte sa dolaskom u zone završnice, poluaktivan protivnik. Defanzivni aspekt – sinhronizovano delovanje u okviru sistema po principima zonske odbrane. Prekidi – u manjem prostoru kao na slici defanzivni i ofanzivni korneri i slobodni udarci iz lateralnih zona. Prekidi u većem prostoru defanzivni i ofanzivni slobodni udarci, aut itd.

Trajanje: 2 x 20' (20' manji prostor – 20' veći prostor) 5' pauze

Broj igrača: 20 i 2 golmana

Prostor: manji prostor 35m u dve zone. Veći prostor 75m u četiri zone

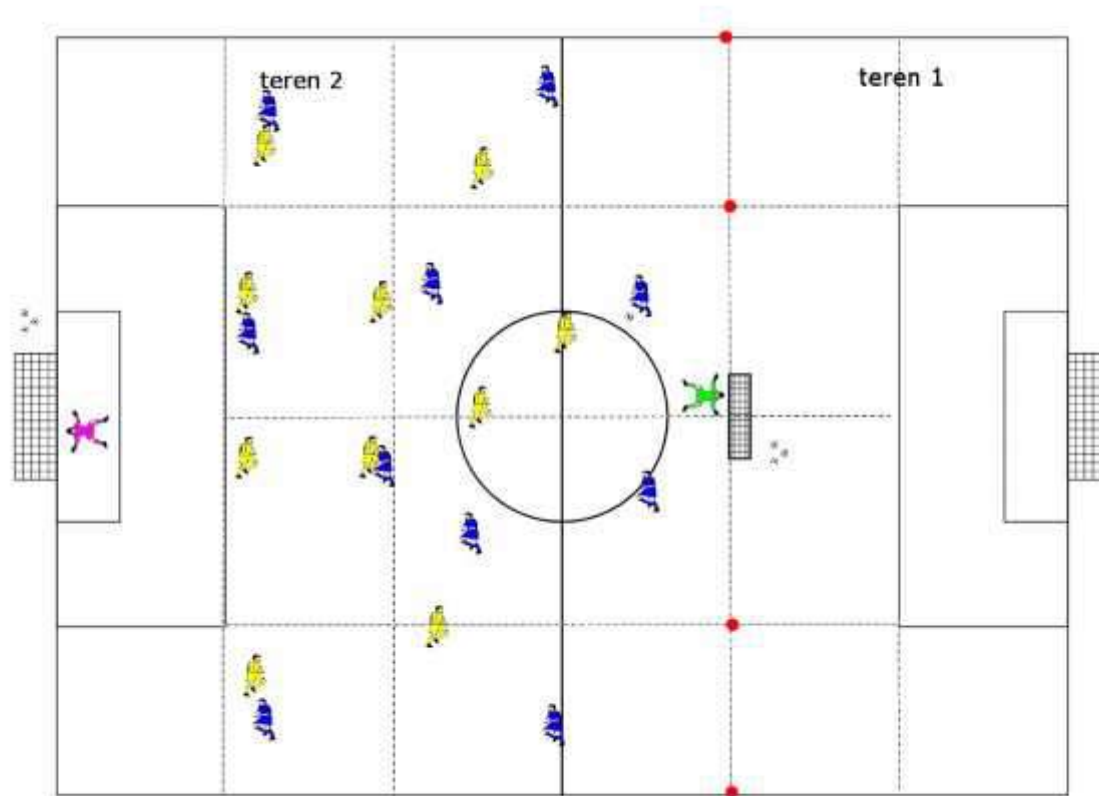
Opis: Igra 11:11

Zahtevi trenera:

Sinhronizovana taktička dejstva u različitim fazama igre u osnovnom sistemu (manji i veći prostor)

Ofanzivne kombinacije kod pomenutih prekida

Defanzivne postavke kod prekida u korist protivnika

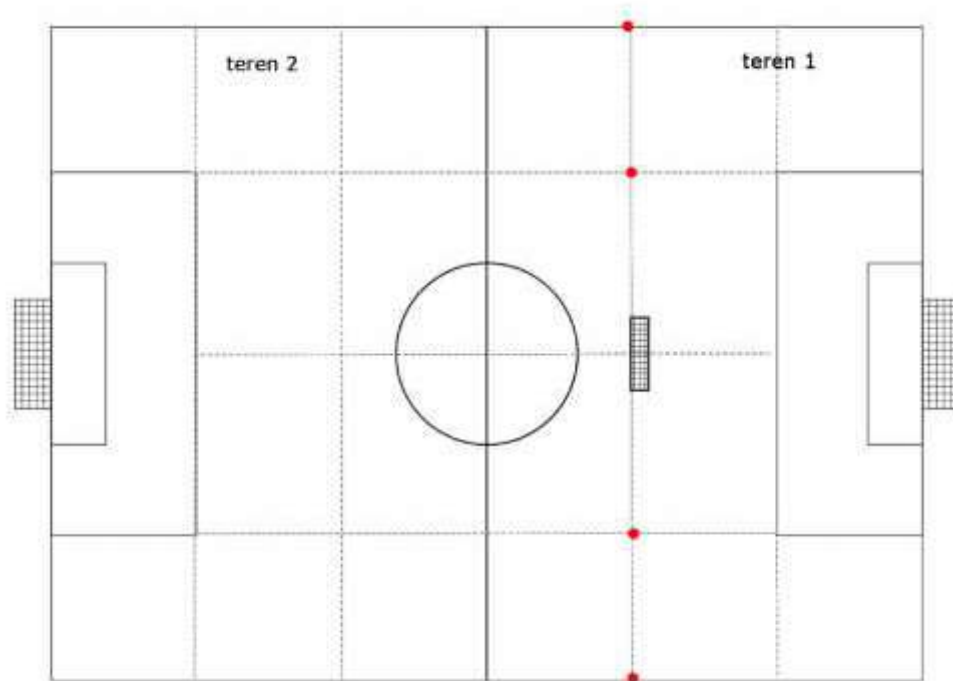


Cilj: Igra 10:10 u osnovnom sistemu. Ofanzivni aspekt - cirkulacija lopte sa dolaskom u zone završnice, poluaktivan protivnik. Defanzivni aspekt – sinhronizovano delovanje u okviru sistema po principima zonske odbrane. Prekidi – u manjem prostoru kao na slici defanzivni i ofanzivni korneri i slobodni udarci iz lateralnih zona. Prekidi u većem prostoru defanzivni i ofanzivni slobodni udarci, aut itd.
 Trajanje: 2 x 20' (20' manji prostor – 20' veći prostor) 5' pauze
 Broj igrača: 20 i 2 golmana
 Prostor: manji prostor 35m u dve zone. Veći prostor 75m u četiri zone
 Opis: Igra 11:11
 Zahtevi trenera:
 Sinhronizovana taktička dejstva u različitim fazama igre u osnovnom sistemu (manji i veci prostor)
 Ofanzivne kombinacije kod pomenutih prekida
 Defanzivne postavke kod prekida u korist protivnika

Završni deo 5'

4. Vežbe labavljenja i istezanja 5'

Organizacija treninga



FUDBALSKI KAMPOVI



PROGRAM ZA AKADEMIJU

Morfološka merenja,
medicinska ispitivanja,
psihološka testiranja,
motorička testiranja,
testiranja funkcionalnih sposobnosti.

MOTORIČKA SPOSOBNOST	TESTOVI
GIPKOST	ŠPAGAT TEST
BRZINA	10M SPRINT 20M SPRINT IZ LETEĆEG STARTA 30M SPRINT
AGILNOST	CIK – CAK CIK – CAK SA LOPTOM
SNAGA(TENZO PLATFORMA)	SKOK IZ POLUČUČNJA(RUKE NA BOKU) SKOK SA POLUČUČNJEM(RUKE NA BOKU) SKOK SA POLUČUČNJEM(ZAMAH RUKAMA) SEDAM UZASTOPNIH SKOKOVA(RUKE NA BOKU)
IZDRŽLJIVOST	SHUTTLE RUN INTERMITENTNI TEST (NIVO I)

Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga:

Trajanje treninga: 75'

Tema treninga: Tema I (odnos 1:1)

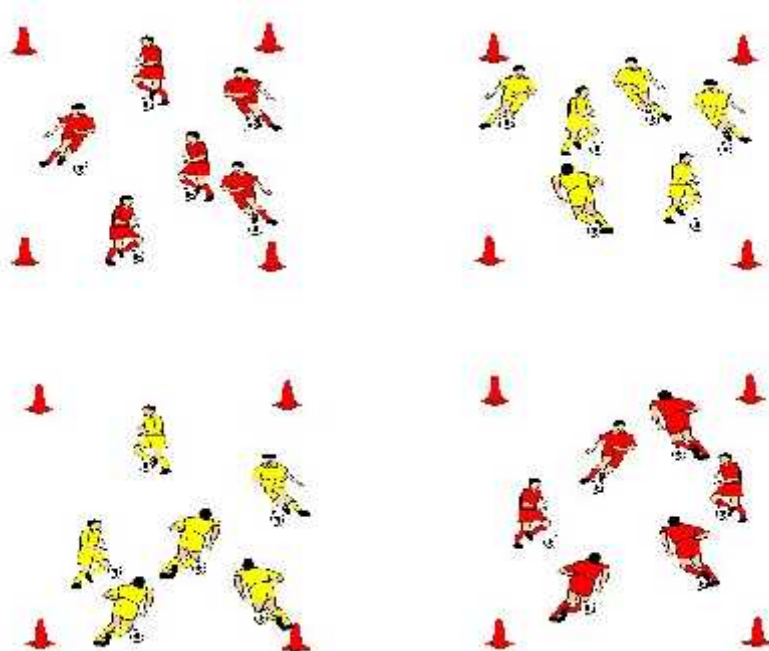
Cilj treninga: Obuka def. of. aspekta igre teme I

Broj igrača: 22+3 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi, lopte, merdevine i pomoćni golovi

Uvodni deo 35'

1. Vođenje lopte, dribling i koordinacija sa loptom u skraćenom prostoru 15'



Cilj: Kontrola lopte, dribling i koordinacija sa loptom

Trajanje: 10'

Broj igrača: 28(4 x 7 igrača)

Prostor: 15 x 15 m

Opis: U kvadrat igrači kontrolišu loptu i izvode dribling po određenim zahtevima.

Zahtevi: a) kontrola lopte, punom, unutrašnjim, spoljnom, donom, mešovito, tik-tak, ples na lopti, ples preko lopte, razni driblinzi, b) maksimalnom brzinom do lopte, bekovski stav, bekovski ples, bekovsko prekonozno kretanje.

Zahtevi trenera:

- pravilno tehničko izvođenje kretanja bez lopte
- periferni pogled
- stalna kontrola lopte
- kontrola ostalih saigrača

2. Vežbe istezanja 2'
3. Zabavna igra "Lovci"

Cilj: Razvoj brzine reakcije i kontrole lopte
Trajanje: 6' (2 x 3')

Broj igrača: 7

Prostor: 15 x 15m

Opis: U ograničenom prostoru igrači su podeljeni u dve ekipe. I - Jedna ekipa ima zadatak da kontrolišući loptu dodirne igrače druge ekipe koji trče bez lopti. Pobjednik je igrač koji je najviše puta dodirnuo igrače bez lopti. II – Kod izbijanja lopte igrači kontrolišući svoju loptu pokušavaju da izbace van ograničenog prostora lopte drugih igrača. Pobjednik je igrač koji poslednji ostane u ograničenom prostoru sa loptom.

Zahtevi: I – U zadatom vremenu dodirnuti što više igrača druge ekipe

II – Zadržati loptu u svom posedu i izbiti što više lopti saigrača.

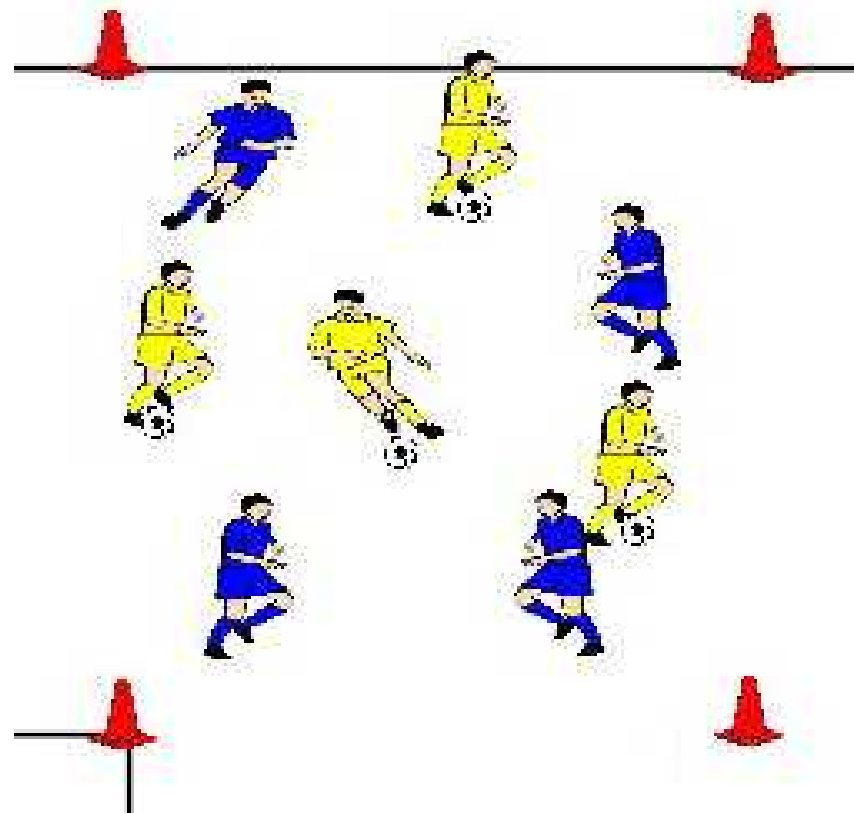
Zahtevi trenera:

Periferni pogled

Kontrolisati loptu na što manjem rastojanju od stopala

Postaviti telo uvek između lopte i protivnika

II varijanta – Zadržati loptu u svom posedu i izbiti što više lopti saigrača van ograničenog prostora.



4. Razvoj koordinacije u merdevinama

Cilj: Razvoj koordinacije, usavršavanje driblinga i bekovskog plesa

Trajanje: 10' (2 x 5')

Broj igrača: 7

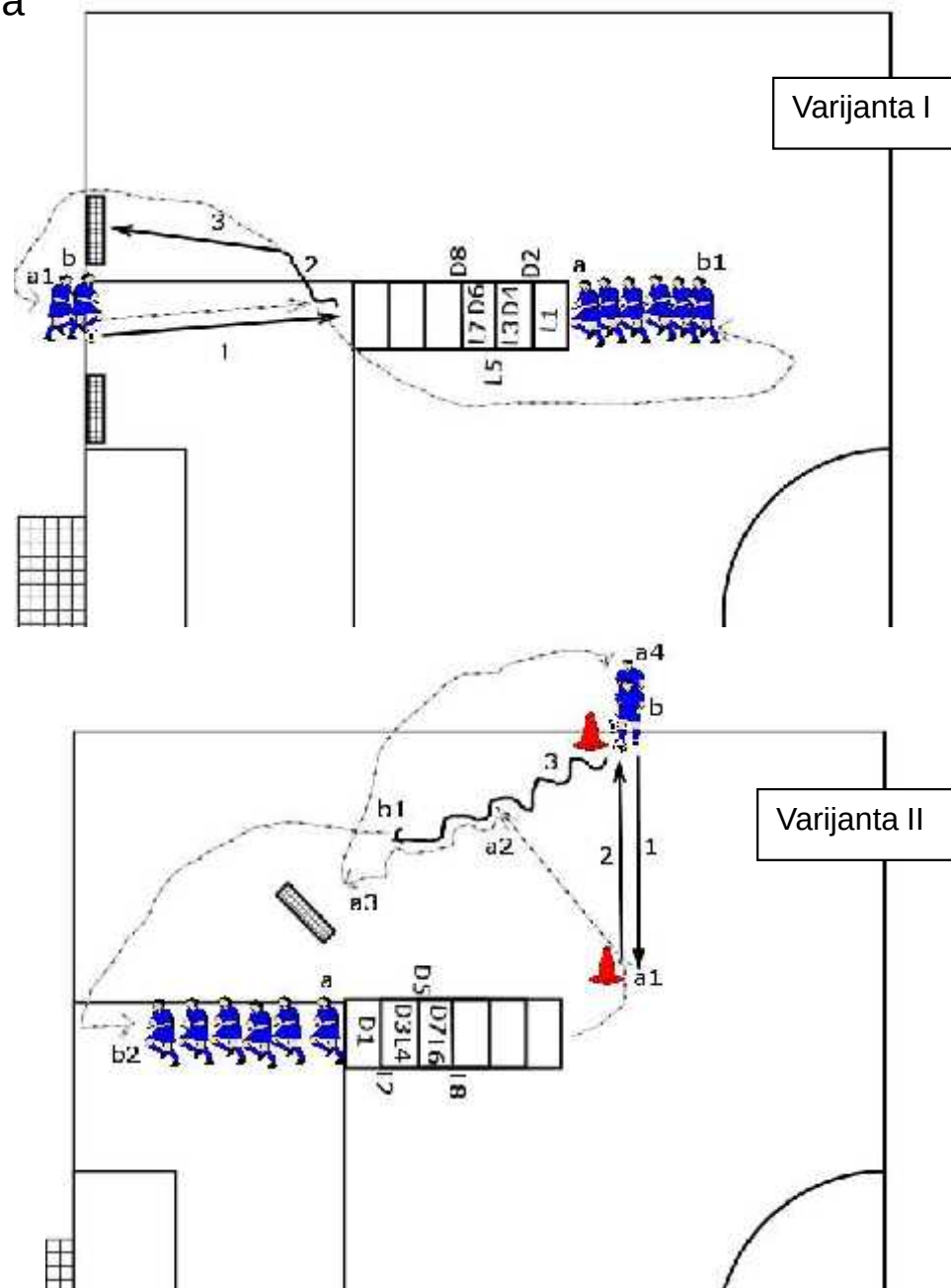
Prostor: Merdevine + 10m

Opis: U merdevinama imitacija driblinga, po izlasku igrač dobija loptu, dribla polu aktivnog protivnika i i postiže gol u jedan od dva mala gola. U drugoj varijanti igrač imitira bekovsko kretanje u nazad i nakon izlaska iz merdevina dobija loptu, odigrava povratnu i izlazi za njom u bekovski stav. Nakon toga vrši bekovski ples.

Zahtevi: Pravilno i brzo izvoženje pokreta

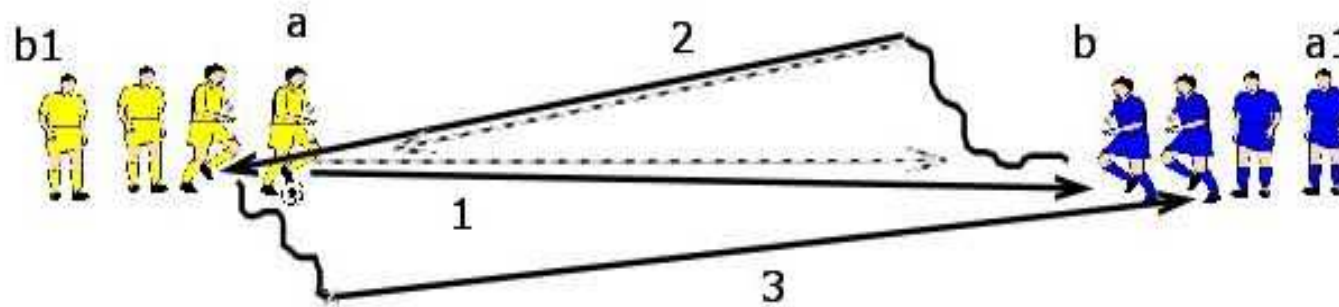
Zahtevi trenera:

- Mekani pokreti i poskoci
- Spušteno težište
- Oslonac na prednjem delu stopala
- Pravilno izvođenje driblinga (rastojanje, promena ritma, lopta dalje od protivnika, promena ritma)



Osnovni deo 35'

5. 1:1 frontalni odnos, odbrambeni igrač polu aktivan



Cilj: Pas, prijem, dribling, bekovski ples

Trajanje: 5'

Broj igrača: 8

Prostor: 25m

Opis: Četiri igrača se nalaze u kolonama koje su postavljene jedna naspram druge. Prvi igrač u koloni daje pas igraču u drugoj koloni i napada ga. Igrač koji je primio loptu dribla igrača od koga je dobio i daje loptu prvom igraču u suprotnoj koloni i napada ga.

Zahtevi: Razne vrste driblinga(krilni, bicikl, dupli bicikl...)

Zahtevi trenera:

Čvrsto i otvoreno stopalo pri pasu

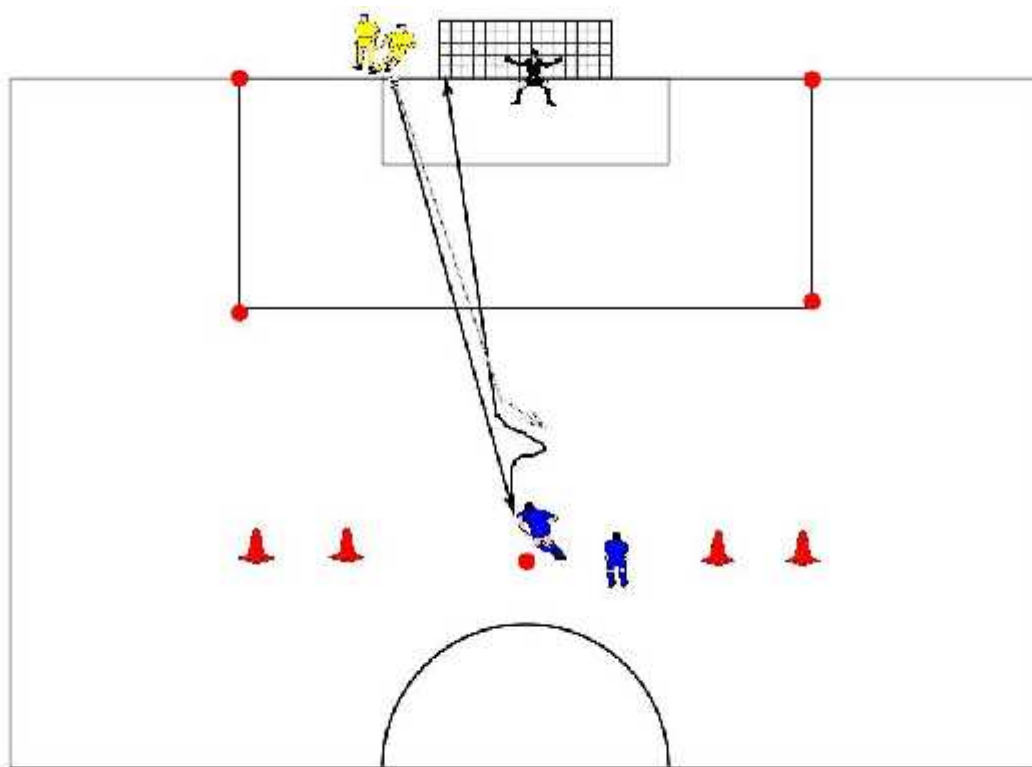
Tajming driblinga

Finta telom

Promena ritma trčanja

Brz izlazak u blok

6. 1:1 frontalni odnos, odbrambeni igrač aktivan 10'



Cilj: Pas, prijem, oduzimanje lopte

Trajanje: 5'

Broj igrača: 12(2x6)

Prostor: 20m

Opis: Šest igrača se nalazi u koloni koje je postavljena na gol aut liniji dok se druga kolona nalazi ispred centralne linije terena. Prvi igrač u koloni daje pas igraču u drugoj koloni i napada ga. Igrač koji je primio loptu dribla igrača od koga je dobio i pokušava da postigne pogodak na veliki gol. Ako odbrambeni oduzme loptu ima mogućnost da prodje kroz jedan od dva mala gola i osvoji poen.

Zahtevi trenera:

: Ofanzivni aspekt

✓Brz prijem lopte

✓Tajming driblinga

✓Promena ritma

✓Loptu gurnuti dovoljno daleko od protivnika

Defanzivan aspekt

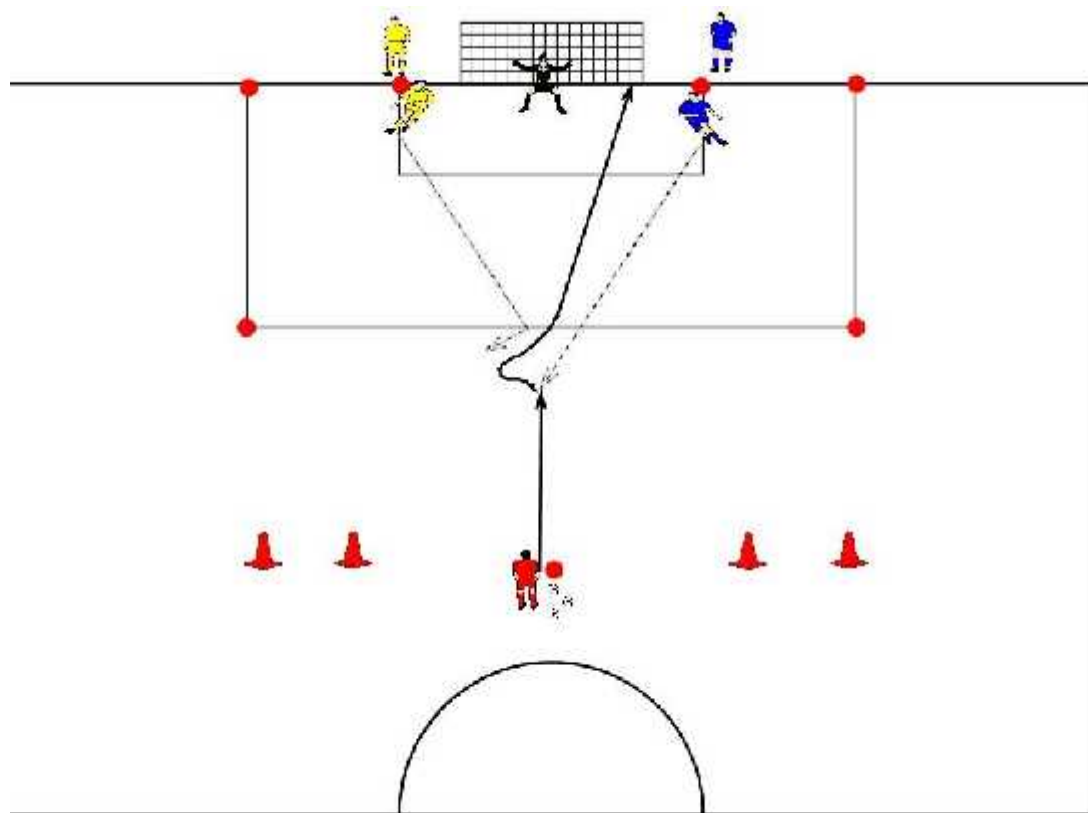
✓Brz izlazak u blok

✓Pravilan bek. stav i bek. kretanje

✓Spušteno težište

✓Oslonac na prednjem delu stopala

7. 1:1 napadač leđima okrenut ka голу protivnika 10'



Cilj: Prijem, dribling, oduzimanje lopte

Trajanje: 5'

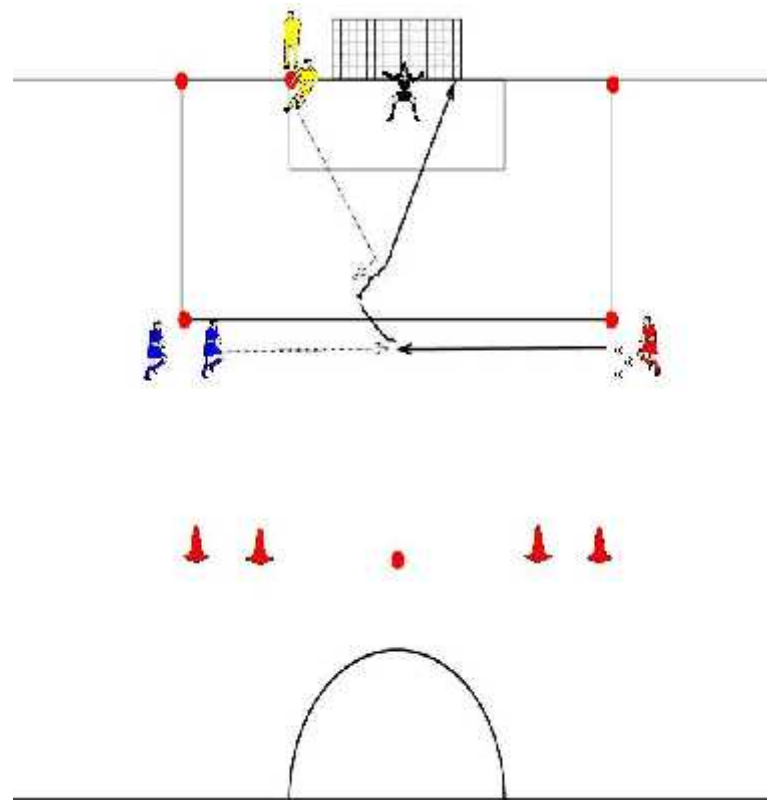
Broj igrača: 8 (2 x 4)

Prostor: 10 x 15m

Opis: Napadač prima loptu okrenut bokom ka голу protivnika. Odbrambeni igrač mu prilazi i ne dozvoljava mu da se okrene, pokušava da mu oduzme loptu. U slučaju da se napadač okrene licem prema голу, dribla i pokušava da uputi udarac na gol.

Zahtevi trenera: Postići pogodak na veliki gol ili proći kroz dva mala gola

8. 1:1 napadač bokom okrenut ka голу protivnika 10'



Cilj: Prijem, dribling, oduzimanje lopte

Trajanje: 5'

Broj igrača: 8 (2 x 4)

Prostor: 10 x 15m

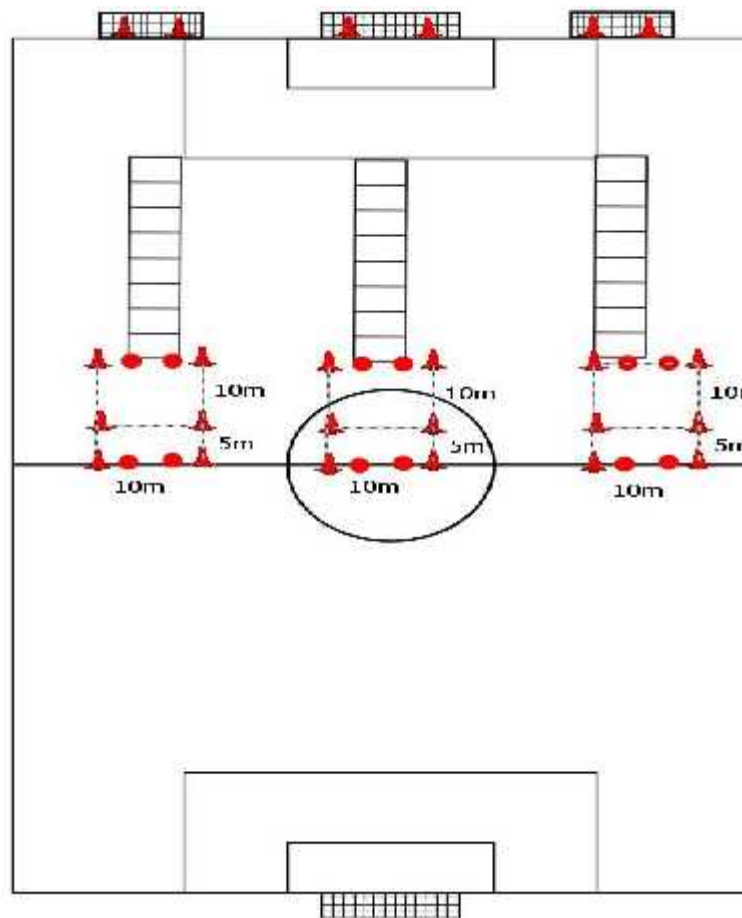
Opis: Napadač prima loptu okrenut leđima ka голу protivnika. Odbrambeni igrač mu prilazi i ne dozvoljava mu da se okrene, pokušava da mu oduzme loptu. U slučaju da se napadač okrene licem prema голу, dribla i pokušava da postigne pogodak.

Zahtevi: Postići pogodak na veliki gol ili proći kroz dva mala gola

Završni deo 5'

9. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga:

Tema treninga: Tema I (Odnos 1:1 u uslovima igre, uvod u temu II)

Cilj treninga: Obuka kroz vežbe iz teme I, u funkciji igre

Broj igrača: 22+3 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi, lopte, pomoćni golovi

Uvodni deo 25'

1.Tehnika u krugu

Cilj: Obuka elementarne tehnike

Trajanje: 15' promena na 1'

Broj igrača: 14 (2 x 7)

Prostor: Krug prečnika 25m

Opis: Igrače unutar kruga izvode tehničke elemente sa loptom dok igrači na spoljnim obodima kruga rade vežbe koordinacije bez lopte i sarađuju kroz pas sa igračima unutar kruga.

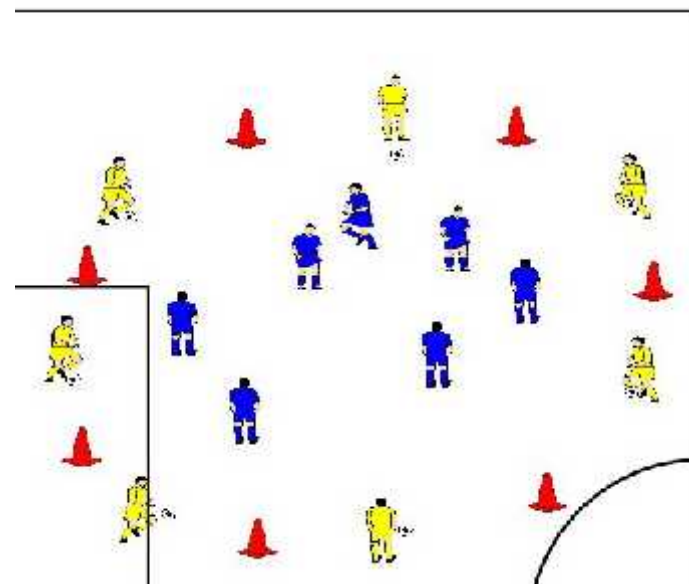
Zahtevi: I – igrači unutar kruga kreću se bez lopte nude se spoljnim igračima, dobijaju loptu i vrše primopredaju na razne načine(unutrašnja, spoljna, don...) II – igrači unutar kruga vrše kontrolu lopte i odigravaju povratni pas sa spoljnim igračima III – igrači sa spoljnih pozicija rukom odigravaju pas na igrače unutar kruga koji primaju i predaju loptu raznim delovima tela IV – udarac glavom sa zemlje i iz vazduha

Zahtevi trenera:

Tačno odigravanje pasa

Kosa kretanja u krugu

Okret oko stajne noge



2. Tehnika u krugu u parovima

Cilj: Obuka elementarne tehnike sa polu aktivnim protivnikom

Trajanje: 15' promena na 1'

Broj igrača: 24 (3 x 8)

Prostor: krug prečnika 25m

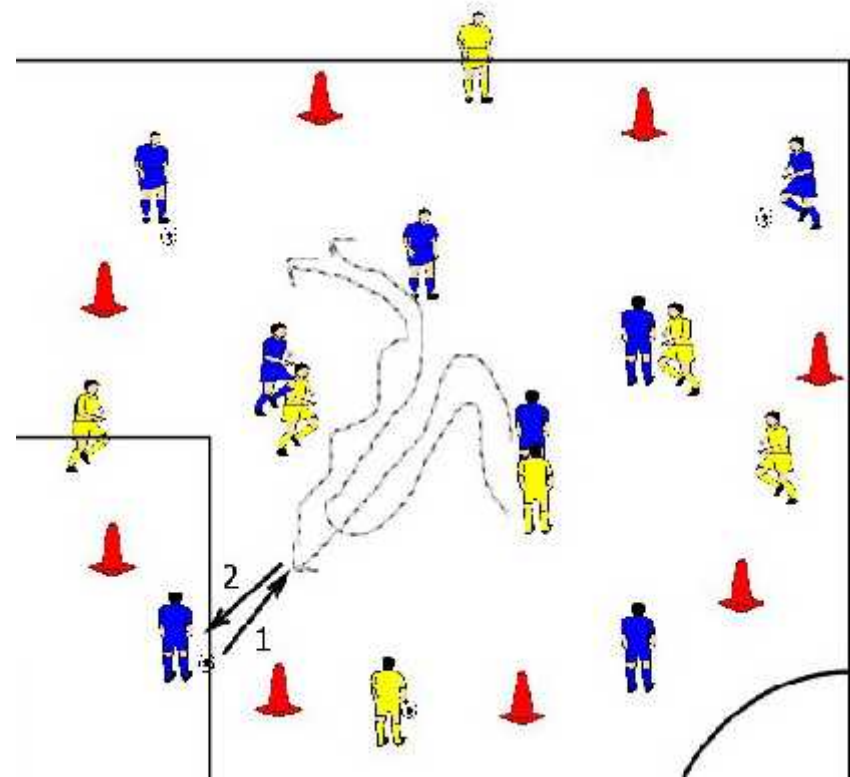
Opis: igrači su u parovima (dve boje) unutar kruga dok su spolja proizvoljno. Par dobija razne tehničko taktičke zadatke koje izvršava uz saradnju sa igračima sa oboda kruga

Zahtevi: I – razna lažna kretanja i odigravanje pasa na spolnog na načine (unutrašnja, spoljna, puna) II – isto kao prva varijanta samo iz vazduha III – jedan od parova prilazi prima loptu okreće se licem ka protivniku, dribla ga i predaje na slobodnog spolnog igrača IV – odbrambeni igrači istrčavaju ispred napadača i presecaju loptu (po zemlji i iz vazduha)

Zahtevi trenera:

Demarkacija

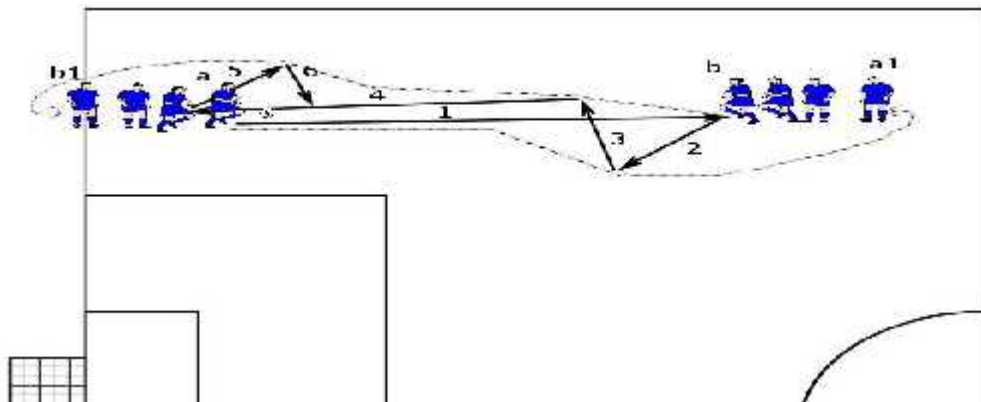
Promena ritma



3. Vežbe oblikovanja i istezanja 5'

Osnovni deo 40'

4. Dupli pas u kolonama



Cilj: Obuka duplog pasa

Trajanje: 10' (2 x 5')

Broj igrača: 24 (3 x 8)

Prostor: Distanca 25m

Opis: Igrači su postavljeni u dve kolone na udaljenosti od 25m. Igrač sa loptom odigrava pas na igrača u suprotnoj koloni i otvara u desno, igrač iz suprotne kolone odigrava desnom nogom pas u levu stranu dobija je i prosleđuje igraču iz suprotne kolone i otvara u desno.

Zahtevi: Desna i leva strana

Zahtevi trenera:

Tačan pas

Dobar ugao za dupli pas

Oštra prva lopta, druga umirujuća

Promena ritma

5. Rešavanje situacija 1:1 i 2:1

Cilj: Uvežbavanje driblinga, duplog pasa i završnice

Trajanje: 15' (2 x 7,5')

Broj igrača: 24 (2 x 12)

Prostor: Četvrtina terena

Opis: Igrači su raspoređeni kao na slici.

Igrač sa loptom odigrava pas na saigrača koji mu prilazi, prima loptu okreće se licem ka protivniku, dribla ga i odigrava pas na saigrača na polovini terena i prilazi mu.

Igrač koji je primio loptu vodi je ka sredini terena i odigrava dupli pas na spolja i završava akciju.

Zahtevi: Rešiti pomoću driblinga 1:1 i pomoću duplog pasa odnos 2:1 i postići pogodak

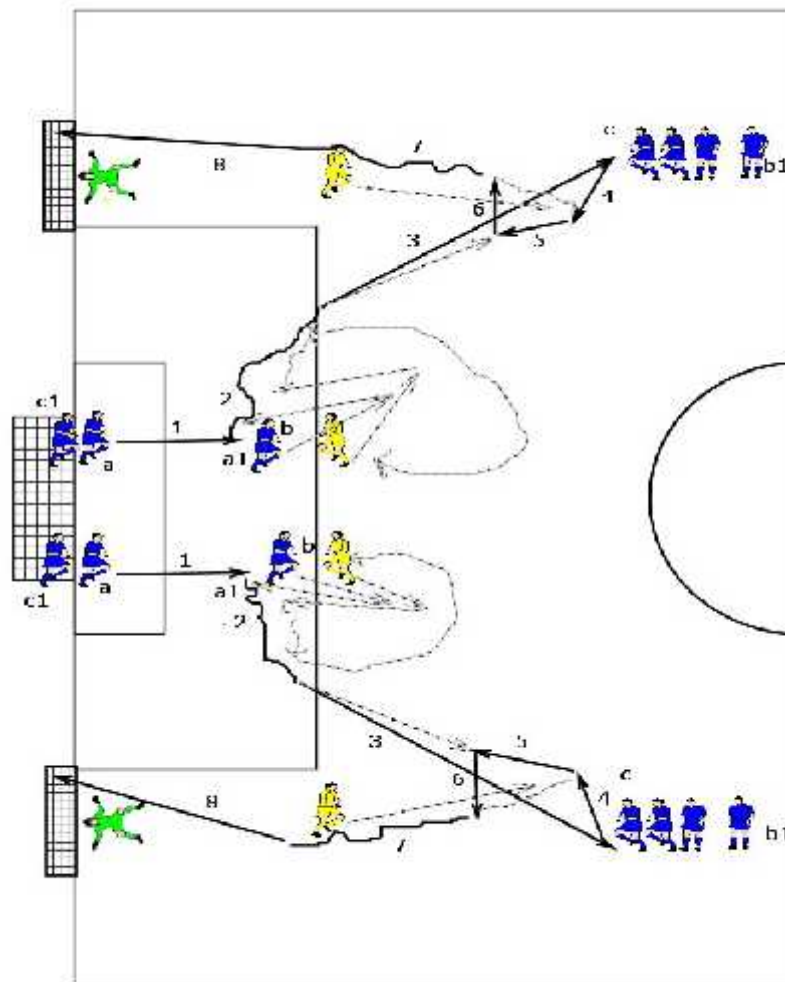
Zahtevi trenera:

Demarkacija

Brz okret sa loptom

Pravovremeni dribling

Pravljenje dobrog ugla za dupli pas



6. Igra u odnosu 1:1 sa 4 pomoćna igrača u ograničenom prostoru

Cilj: Uvežbavanje rešavanja situacija 1:1

Trajanje: 10' promena na 1'

Broj igrača: 24 (2 x 12)

Prostor: Šesnesterac

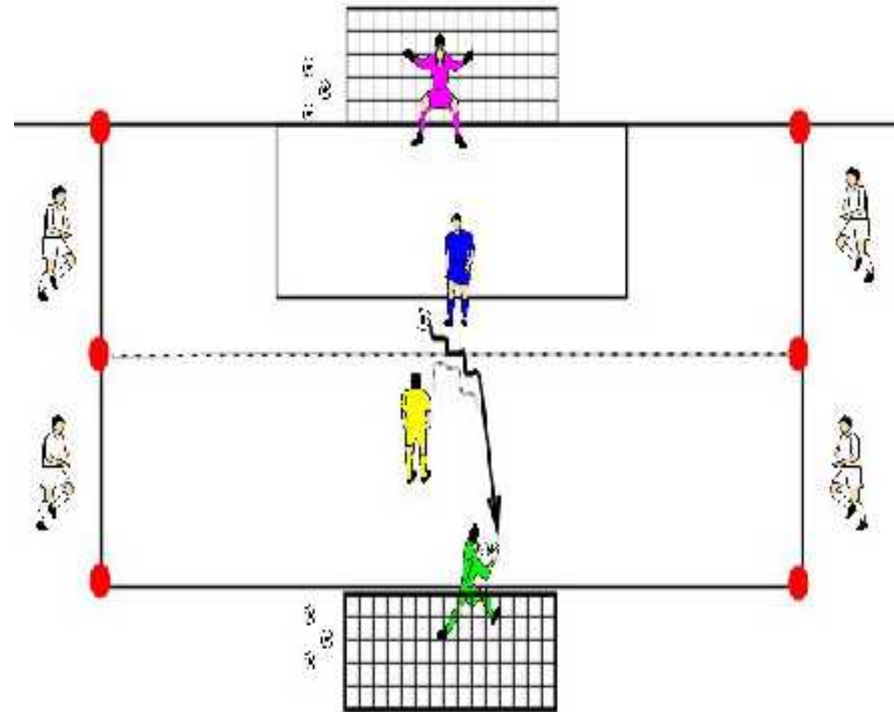
Opis: U šesnesteru igrač dobija loptu od svog golmana i pokušava da postigne gol rešavajući situaciju driblingom ili saradnjom sa džokerima.

Zahtevi: Postići što više i primiti što manje golova

Zahtevi trenera:

Demarkacija kroz lažna kretanja

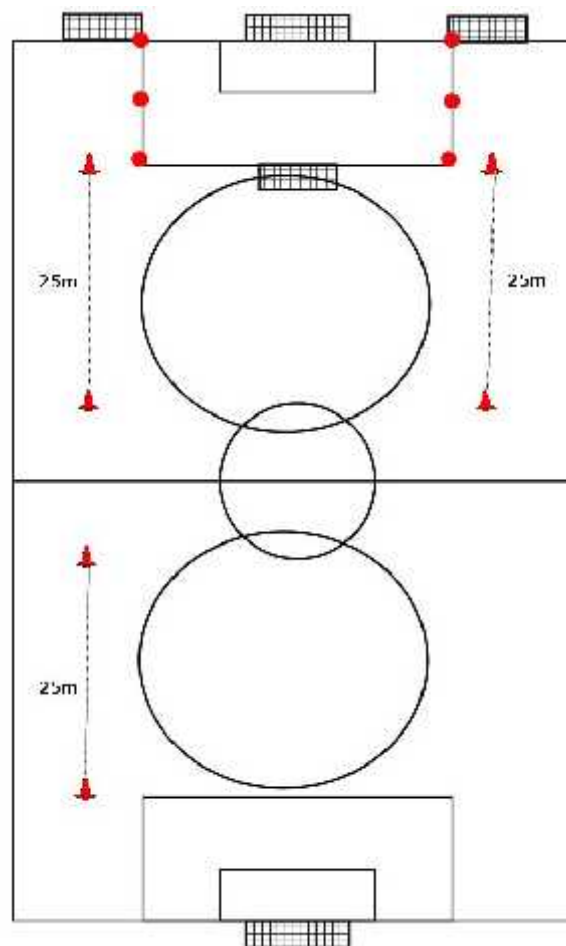
Odbrambeni striktna markacija



Završni deo 5'

7. Vežbe labavljenja i istezanja 5'

Organizacija treninga



Trening broj: 5.

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga: Teren

Trajanje treninga: 65'

Tema treninga: Tema II (odnos 2:2)

Cilj treninga: Obuka defanzivnog aspekta teme II

Broj igrača: 22+3 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 20'

1. Igra sredine 5:2

Cilj: Stvaranje osećaja za igru i prostor

Trajanje: 15' (3 x 4,5')

Broj igrača: 7 (tri para + džoker)

Prostor: 10 x 10m

Opis: Dva para(dve boje) zajedno sa jednim džokerom drže loptu u svom posedu, a dva igrača treće boje pokušavaju da je oduzmu. Posle greške par koji je pogrešio ulazi u sredinu i oduzima loptu.

Zahtevi: I – igrači slobodno džoker dva dodira

II – svi dva dodira

III – igrači dva džoker jedan dodir

Igrači u krugu izlaze kada dodirnu loptu ili kada se dodaju između sebe po oduzimanju lopte

Zahtevi trenera:

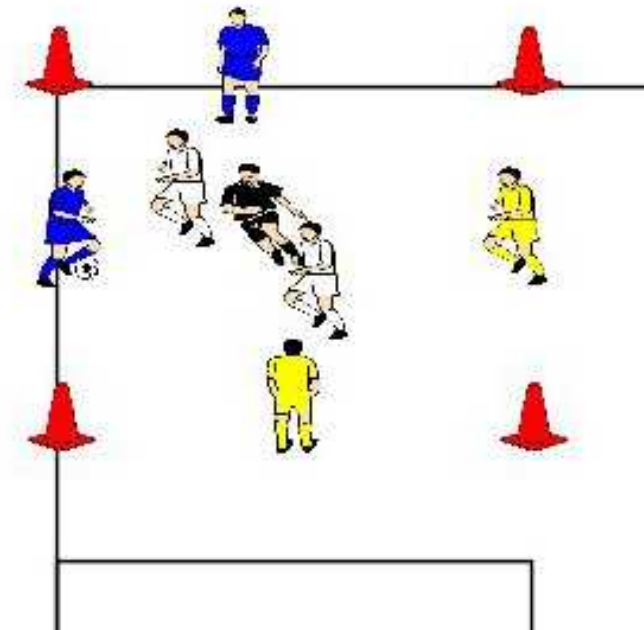
Demarkacija

Pas na dalju nogu saigrača

Udarac iz potkolenice ne iz kuka

Odbrambeni daleko sačekati ih da priđu

Odbrambeni igrači blizu pas iz prve



2. Vežbe istezanja 5'

Osnovni deo 40'

3. 1:2 sa zonskom odbranom

Cilj: Uvežbavanje zonskog pokrivanja prostora u situaciji 1:2

Trajanje: 10'

Broj igrača: 24(4 x 6)

Prostor: 10m x 10m

Opis: Jedan od dva igrača odbrane odigrava pas na napadača koji je vodi levo desno u ograničenom prostoru, dok igrači odbrane izlaze naizmenično u blok u svojoj zoni ili u podršku(korekciju) saigraču u susednoj zoni.

Zahtevi: Zonsko pokrivanje prostora dva igrača

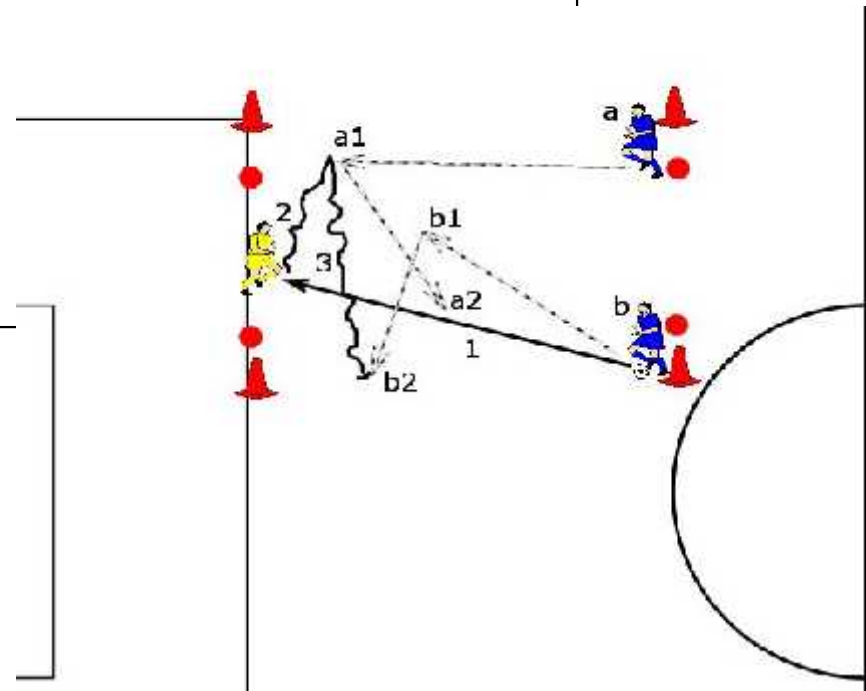
Zahtevi trenera:

Brz izlazak u blok

Pravilan bekovski stav

Prekoračno kretanje i pogled na lopti

Korekcija pod dobrim uglom i rastojanjem



4. Rešavanje situacija u odnosu 2:2

Cilj: Uvežbavanje zonskog pokrivanja prostora u odnosu 2:2

Trajanje: 10'

Broj igrača: 24 (3 x 8 igrača)

Prostor: 10 x 10m

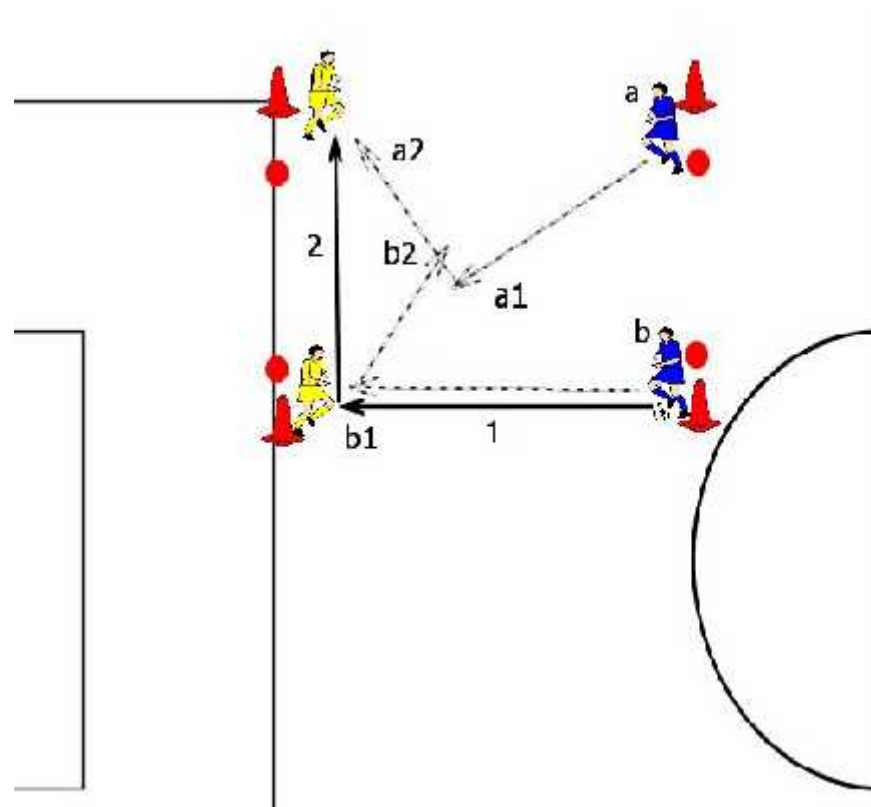
Opis: Jedan od odbrambenih igrača odigrava pas na napadača i izlazi u blok. Napadači se dodaju međusobno sa dva – tri dodira dok igrači odbrane pokrivaju prostor koristeći principe zonske odbrane.

Zahtevi: pokrivanje prostora koristeći zonske principe odbrane. Napadači polu aktivno, a kasnije aktivno, II – varijanta preuzimanje kod odlaska iza leđa napadača.

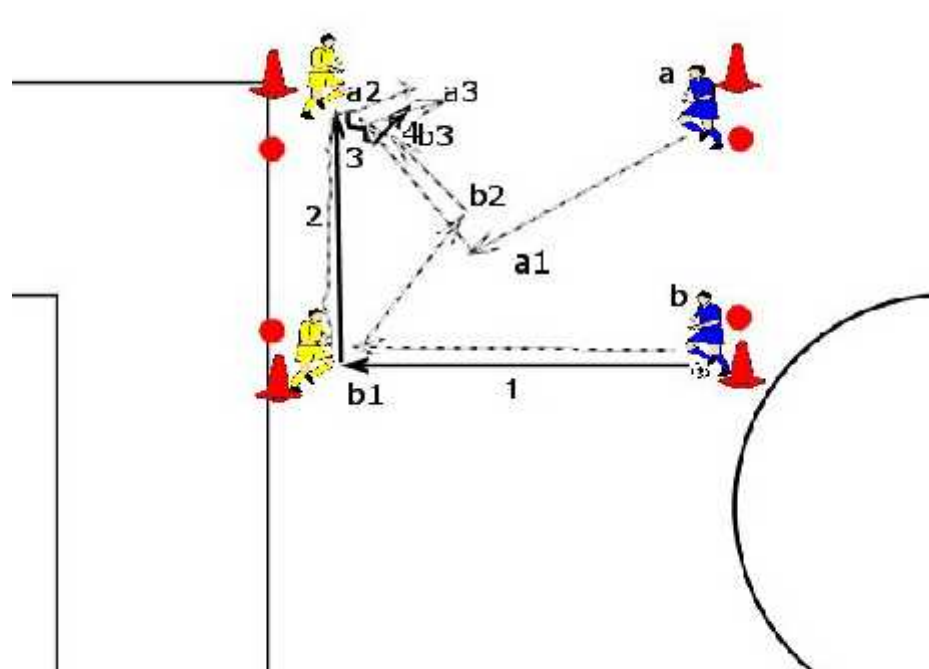
Zahtevi trenera:

Svaki igrač je zadužen za vršenje pritiska na igrača i loptu kada se nađu u njegovoj zoni

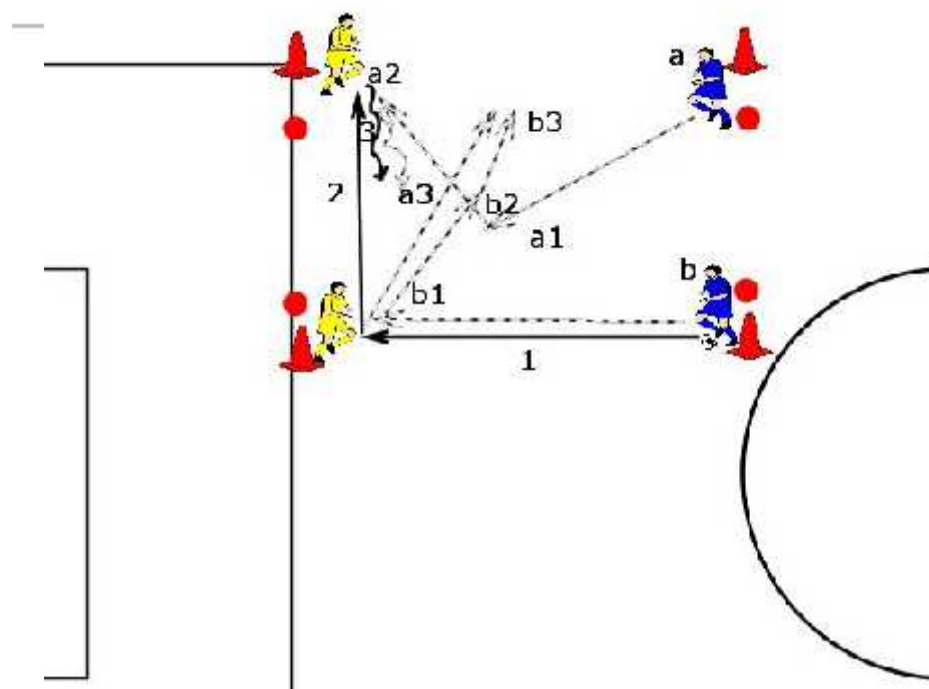
I Varijanta



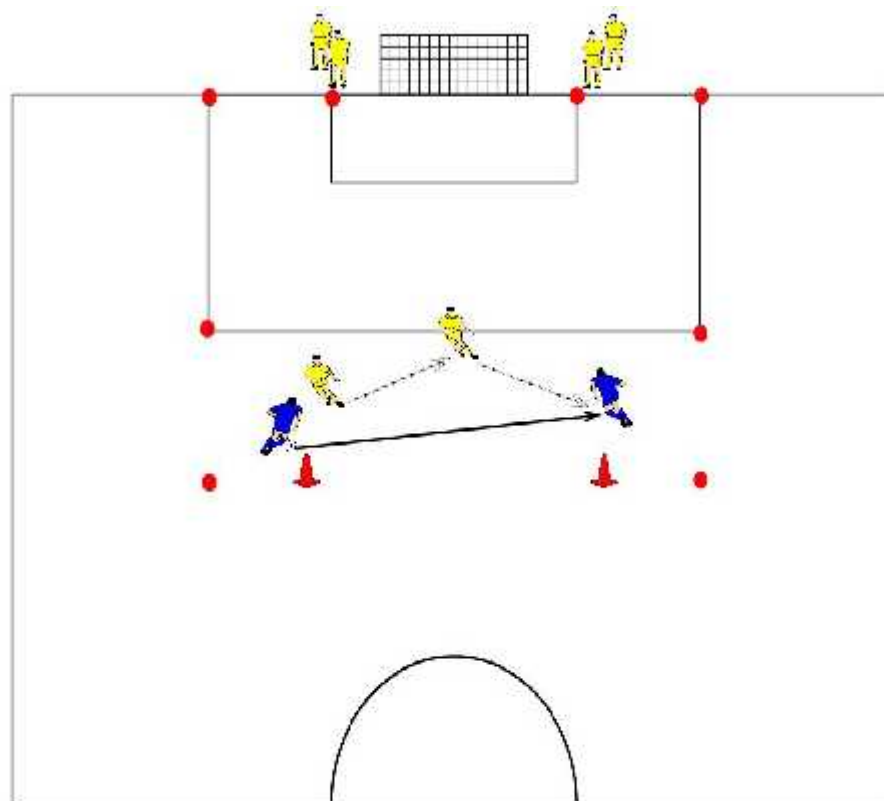
II Varijanta



III Varijanta - pas odlazak u dubinu između dva odbrambena striktna markacija.



5. Igra 2 na 2 sa završnicom 15'



Cilj: Uvežbavanje igre 2:2

Trajanje: 15'

Broj igrača: 4

Prostor: 20 x 25m

Opis: Napadači drže loptu usvom posedu dok odbrambeni se pomeraju po principima zonske odbrane. Na znak trenera odbrambeni igrači se vraćaju bekovskim korakom do 16m, a napadači pokušavaju da postignu gol. Odbrambeni igrači pri osvajanju lopte pokušavaju da je iznesu kroz jedan od dva mala gola. Uloge se menjaju.

Zahtevi: tri dodira, dva dodira

Zahtevi trenera:

Stalna demarkacija igrača bez lopte

Formiranje trougla i dijagonale u bloku

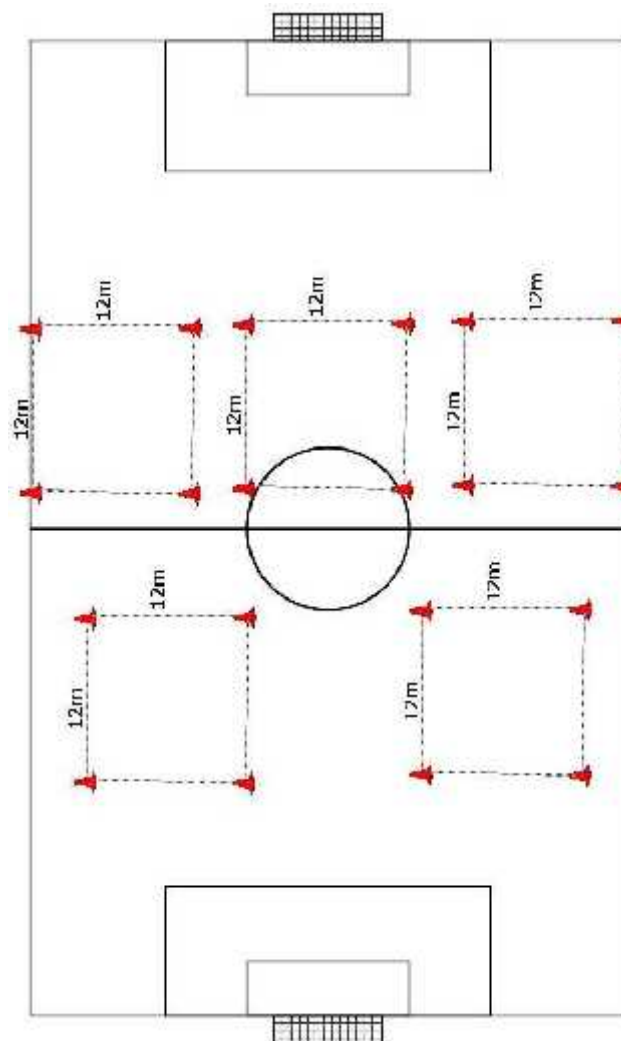
Dupli pass, dribling, udarac na gol

Brza tranzicija pri osvajanju i gubitku lopte

Završni deo 5'

6. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga:

Trajanje treninga: 80'

Tema treninga: Tema II (odnos 2:2)

Cilj treninga: Obuka ofanzivnog aspekta teme II

Broj igrača: 22+3 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 30'

1. Pas u trouglu

Cilj: Uvežbavanje srednjeg pasa

Trajanje: 10' (4 x 2,5')

Broj igrača: 6

Prostor: Trougao 20m

Opis: Igrači su raspoređeni po dvojica na svakom temenu trougla, odigravaju pas i kreću se u zavisnosti od zahteva trenera.

Zahtevi: I – prijem desna, predaja desna u desno ,trk na začelje svoje kolone II – isto samo u levo III – prijem desna, predaja leva u desno i trk u levo(suprotno od lopte) IV – suprotno od prethodnog

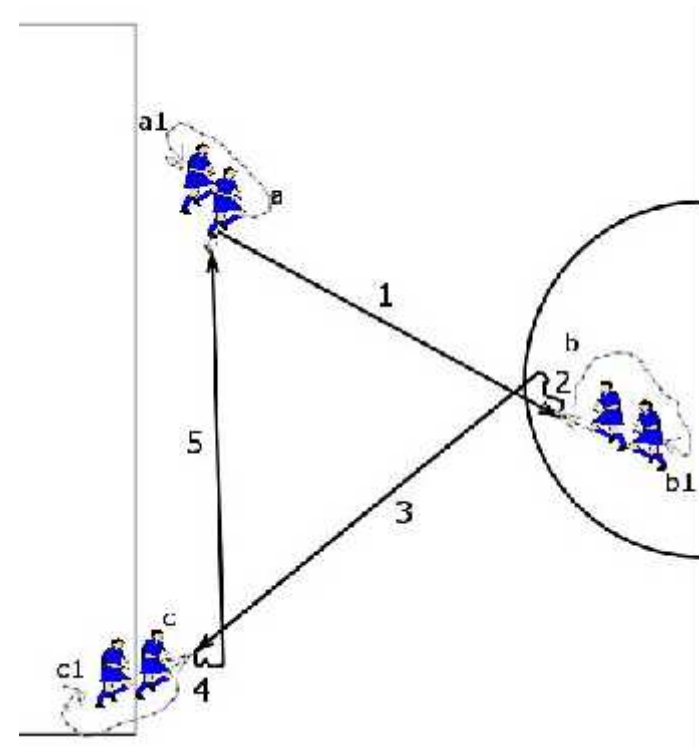
Zahtevi trenera:

Otvoreno i zategnuto stopalo

Zamah potkolenice

Prilazak u susret lopti

Prijem lopte u stranu



2. Predvežba za dupli pas u krugu

Cilj: Uvežbavanje duplog pasa

Trajanje: 15' (3 x 5')

Broj igrača: 8 (2 x 4)

Prostor: Krug prečnika 20m

Opis: Igrači su raspoređeni u dve boje po obodu kruga. Igrač sa loptom odigrava pas na najudaljenijeg igrača suprotne boje i napada ga. Najbliži saigrači igrača kome je lopta upućena prilaze mu pod dobrim uglom za dupli pas i on sa jednim od njih odigrava dupli pas i predaje loptu na najudaljenijeg igrača suprotne boje.

Zahtevi: I – odigravanje pasa na najudaljenijeg igrača

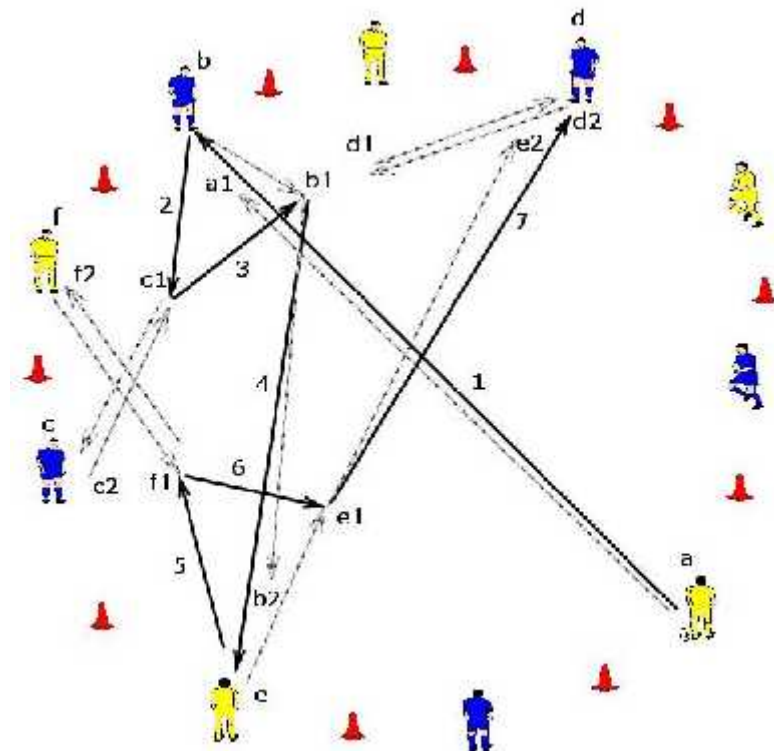
II – odigravanje na bilo kog igrača suprotne boje

Zahtevi trenera:

Odigravanje duplog pasa desnom nogom u levo i obrnuto

Brz povratak igrača koji su prišli na početnu poziciju

Promena ritma posle odigranog duplog pasa



3. Vežbe istezanja 5'

Osnovni deo 45'

4. 2:1 kroz dupli pas na spolja

Cilj: Uvežbavanje duplog pasa na spolja

Trajanje: 10'

Broj igrača: 8

Prostor: 25m

Opis: Igrači se nalaze po dvojica na svakom čunju. Prvi igrač A odigrava pas igraču B i napada ga. Igrač B prima loptu u stranu ka svom saigraču D koji radi lažno kretanje i namešta se za dupli. Posle odigravanja duplog pasa igrač B odigrava loptu na sledećeg igrača iz kolone A i napada ga.

Zahtevi: odigravanje duplog pasa na spolja

Zahtevi trenera:

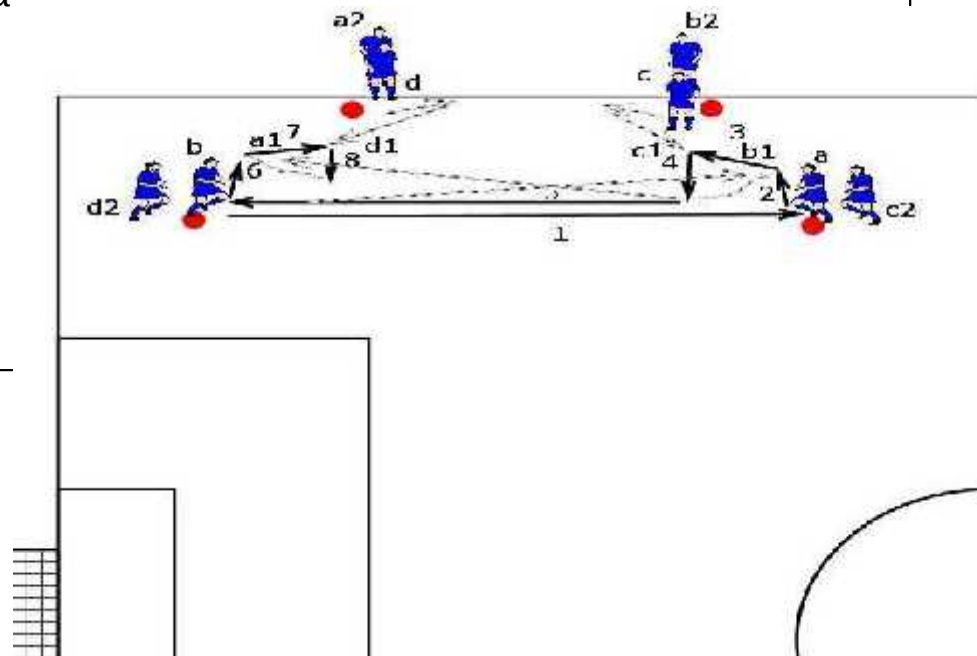
Prijem lopte u stranu

Dobar ugao za dupli pas

Oštra i umirujuća lopta

Promena ritma

Izlazak za predatom loptom



5. 2:1 kroz dupli pas na unutra

Cilj: Uvežbavanje duplog pasa na unutra

Trajanje: 10'

Broj igrača: 8

Prostor: 25m

Opis: igrači se nalaze po dvojica na svakom čunju. Prvi igrač A odigrava pas igraču B i napada ga. Igrač B prima loptu u stranu suprotno od svog saigrača D koji radi lažno kretanje i namešta se za dupli pas. Posle odigravanja pasa igrač B ide za loptom ka igraču D koji mu odigrava povratni pas. Igrač B preuzima loptu, odigrava loptu na sledećeg igrača iz kolone A i napada ga..

Zahtevi: Odigravanje duplog pasa na unutra

Zahtevi trenera:

Prijem lopte u stranu

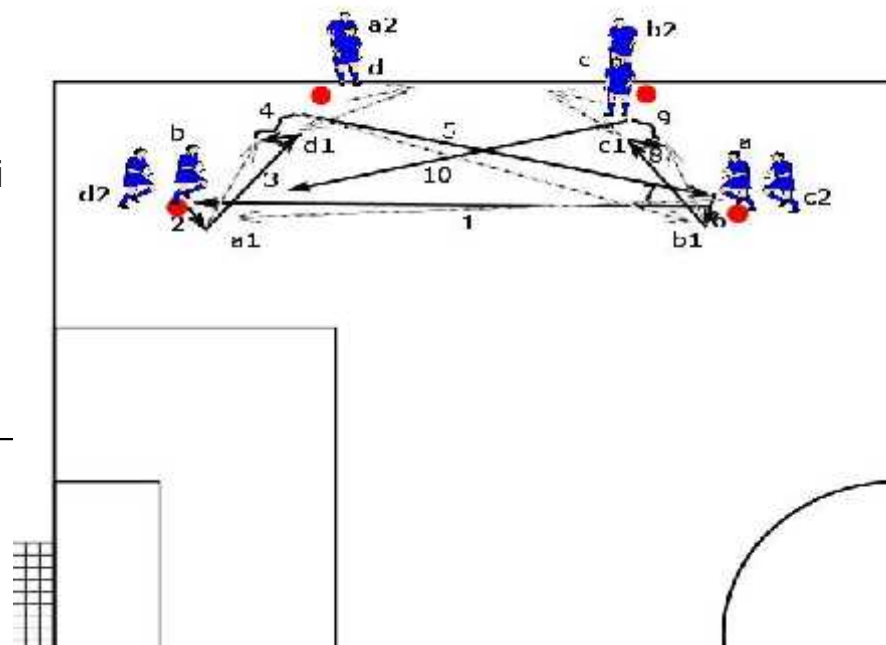
Dobar ugao za dupli pas

Imitacija lažnog šuta kod prvog pasa za dupli

Promena ritma

Povratna lopta dalje od odbrambenog

Izlazak za predatom loptom



6. 2:1 kroz aktivnu promenu mesta(odlazak iza leđa)

Cilj: Uvežbavanje aktivne promene mesta (odlazak iza leđa)

Trajanje: 10'

Broj igrača: 8

Prostor: 25m

Opis: Igrači se nalaze po dvojica na svakom čunju. Prvi igrač A odigrava pas igraču B i napada ga. Igrač B odigrava igraču D i ide mu iza leđa. Igrač D prima loptu ka sredini i u momentu prolaska igrača B pored njega predaje mu loptu. Igrač B predaje loptu igraču iz kolone A i napada ga.

Zahtevi: Odigravanje duplog pasa na unutra

Zahtevi trenera:

Prijem lopte u stranu

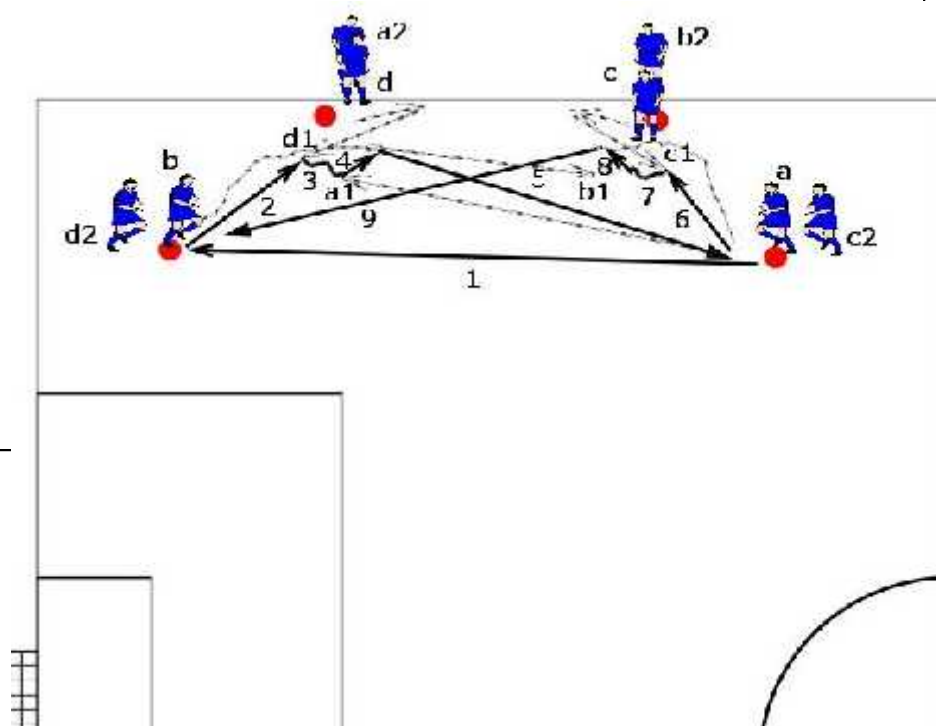
Dobar ugao za dupli pas

Imitacija lažnog šuta kod prvog pasa za dupli

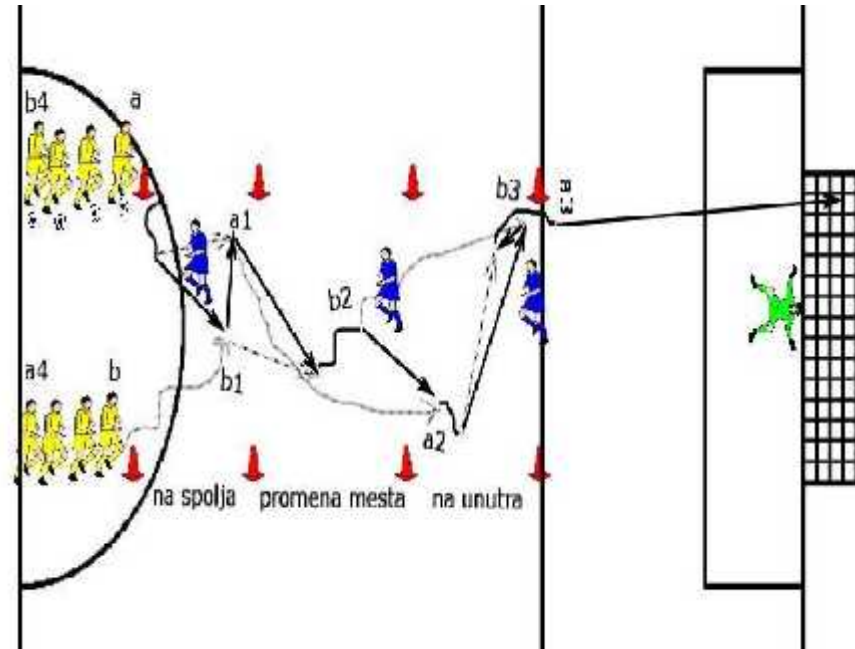
Promena ritma

Povratna lopta dalje od odbrambenog

Izlazak za predatom loptom



7. Rešavanje odnosa 2:1 u tri polja



Cilj: Uvežbavanje rešavanja situacija 2:1 na razne načine

Trajanje: 15'

Broj igrača: 11(8+3)+1 golman

Prostor: Polovina terena x 15m

Opis: U svakom polju se nalazi po jedan odbrambeni igrač i golman na голу. Ostali igrači su u parovima i prolaskom kroz sva tri polja pokušavaju da reše uspešno situacije 2:1 na razne načine i postignu pogodak.

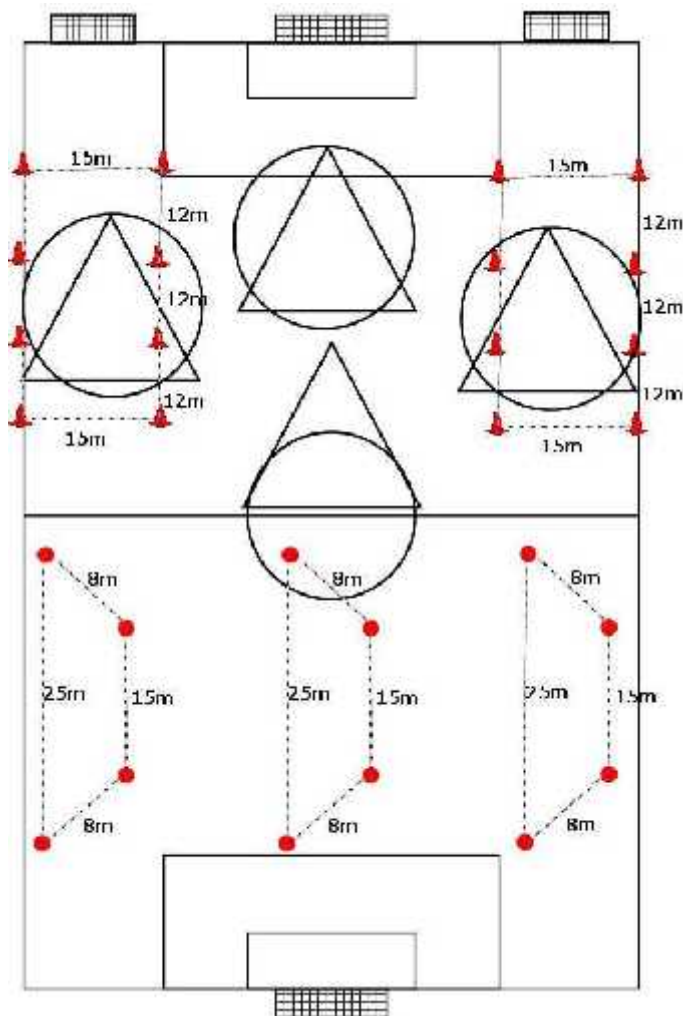
Zahtevi trenera:

Proceniti situaciju i izabrati pravi način(dupli pas)

Završni deo 5'

8. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga:

Trajanje treninga: 75'

Tema treninga: Tema III (odnos 3:3)

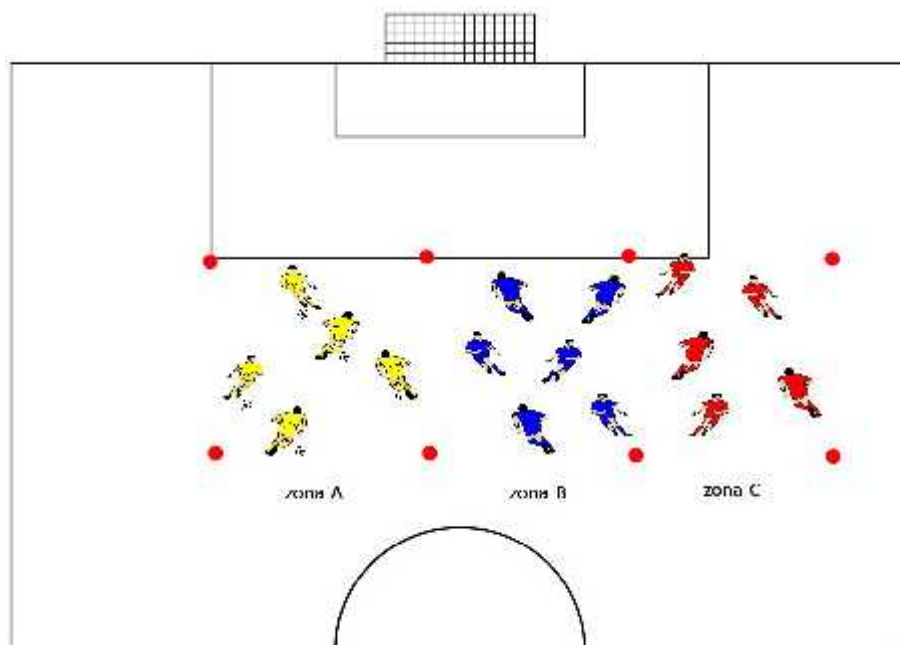
Cilj treninga: Obuka defanzivnog aspekta igre teme III

Broj igrača: 22+3 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi, lopte, koplja i pomoćni golovi

Uvodni deo 25'

1. Pas i predaja u tri zone 10'



Cilj: Prijem i predaje u tri zone terena

Trajanje: 10'

Broj igrača: 15

Prostor: 10x30m

Opis: igrači su podeljeni trojke tako da svaki igrač se nalazi u jednoj zoni terena. Igrači sa loptom je vode driblaju dok igrači bez lopte izvode vežbe koordinacije u kretanju. Nakon toga dobijaju zadatke od trenera

iz zone A u zonu B pa u zonu C

iz zone A u B, povratni pas, iz A u C

Zahtevi trenera:

Stalna kretanje igrača bez lopte

Tačan pass

Sinhronizovano kretanje svih igrača

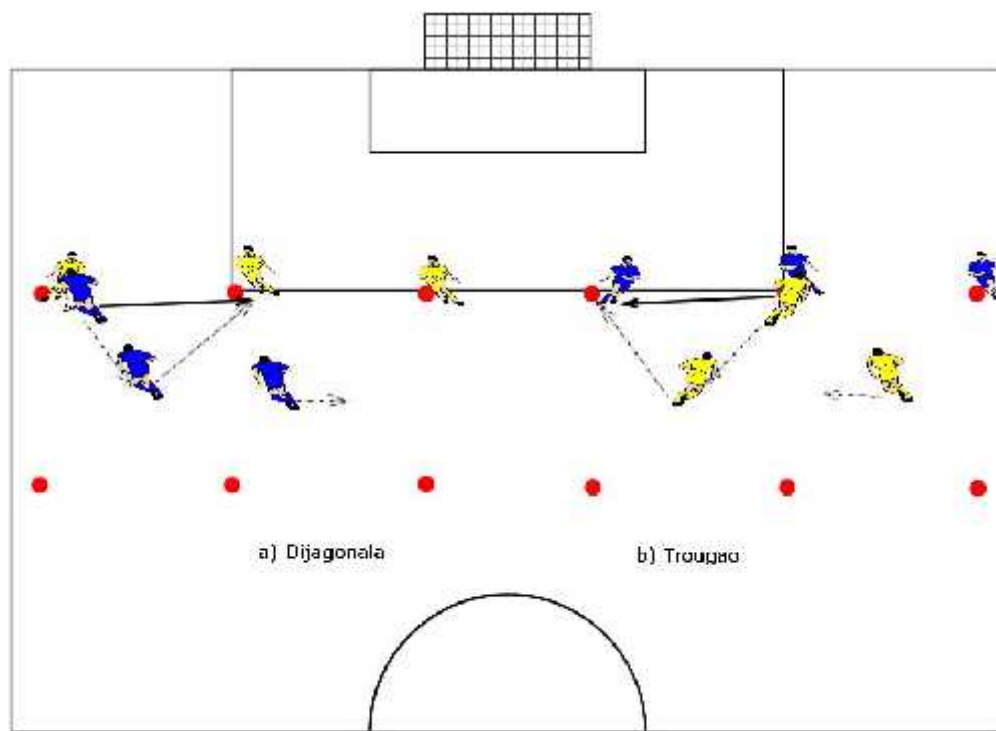
Traženje rešenja u slobodnim prostorima zone

Pogled prema lopti i terenu

2. Vežbe oblikovanja i istezanja 5'

Osnovni deo 30

3. Defanzivna pomeranja u igri 3:3 10'



Cilj: Uvežbavanje zonskog pokrivanja prostora u odnosu 3:3

Trajanje: 10'

Broj igrača: 12 (6x2)

Prostor: 20 x 10m

Opis: Tri igrača odigravaju pas jedan drugom, dok druga trojica deluju defanzivno po principima zonskog bloka, stvarajući a) Dijagonalu, b) Trougao

Zahtevi: Brz izlazak na igrača sa loptom, dobar bekovski stav, brzi prelazak iz duela u korekciju

Zahtevi trenera:

Maksimalna brzina pri izlasku na igrača sa loptom

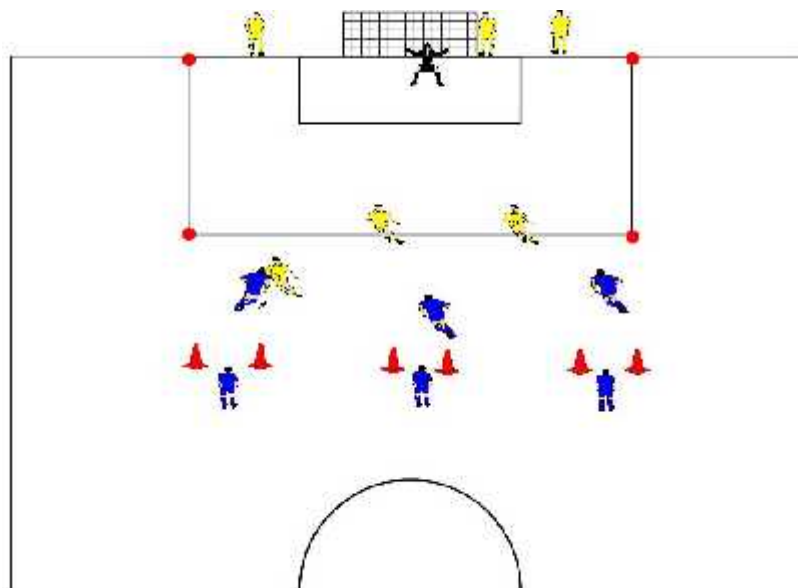
Tehnički kvalitetan bekovski stav u odnosu na loptu

Tehnički dobro izveden prekonožni korak

Ugao pod kojim se vrši korekcija

Pogled u odnosu na loptu i prostor ispred sebe

4. Igra u odnosu 3:3 sa završnicom 20'



Cilj: Uvežbavanje igre 3:3

Trajanje: 20'

Broj igrača: 6

Prostor: 20 x 25m

Opis: Napadači drže loptu usvom posedu dok odbrambeni se pomeraju po principima zonske odbrane. Na znak trenera napadači pokušavaju da postignu gol dok odbrambeni igrači pri osvajanju poseda lopte imaju pravo da prodju kroz jedan od tri mala gola.

Uloge se menjaju

Zahtevi: tri dodira, dva dodira

Zahtevi trenera:

Stalna demarkacija igrača bez lopte

Formiranje trougla i dijagonale u bloku

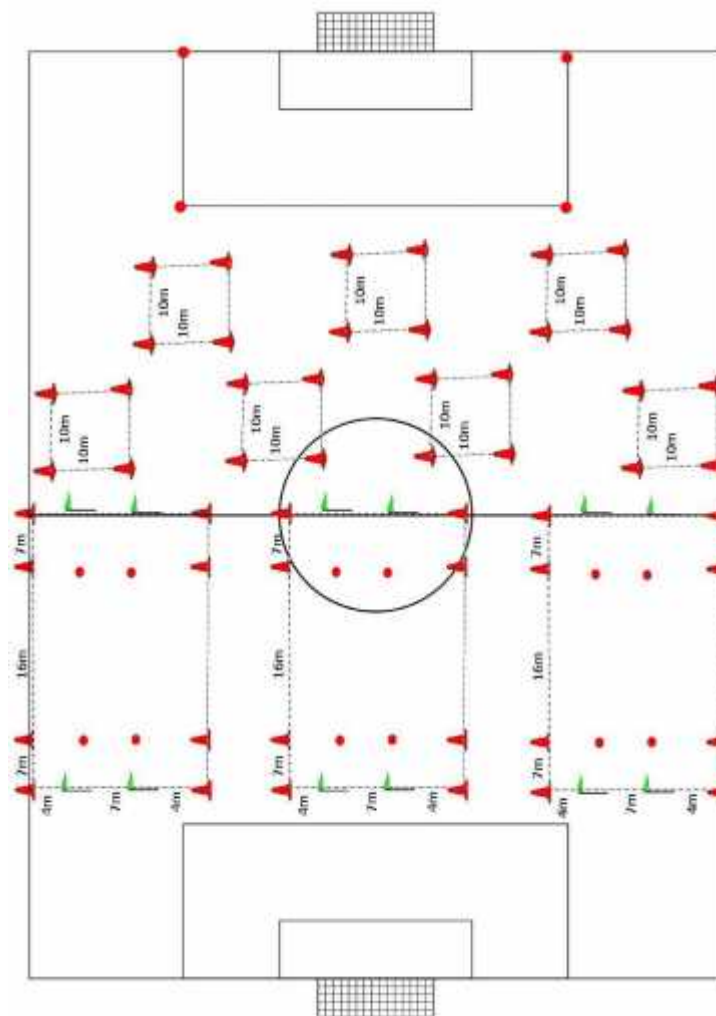
Dupli pas, dribling, udarac na gol

Brza transformacija pri osvajanju i gubitku lopte

Završni deo 5'

5. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga:

Vreme treninga: 80'

Tema treninga: Tema III (odnos 3:3) ofanzivni aspekt

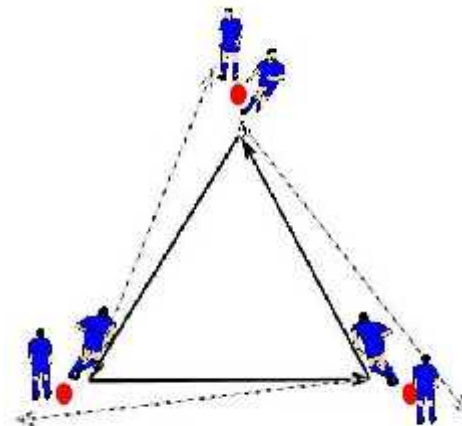
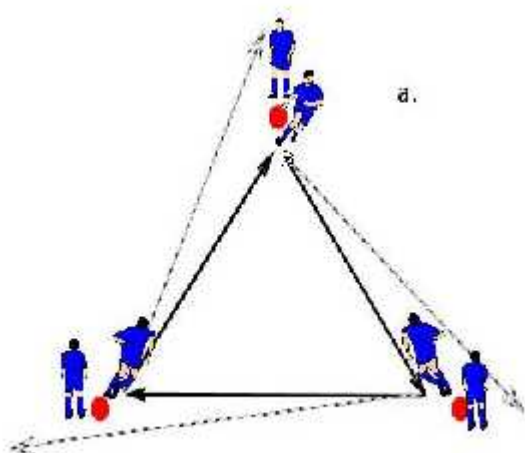
Cilj treninga: Obuka ofanzivnog aspekta u igri 3:3

Broj igrača: 15

Rekviziti: Markeri, čunjevi, lopte, štapovi, prepon

Uvodni deo 25'

1. Pas u trouglu 15'



Cilj: Uvežbavanje predaje i prijema lopte

Trajanje: 2x 6' (2x3')

Broj igrača: 6

Prostor: Trougao stranice 10m

Opis: Igrači su raspoređeni po dvojica na svakom temenu trougla, odigravaju pas i kreću se u zavisnosti od zahteva trenera.

Zahtevi: a – prijem desna, predaja leva (kretanje za loptom) b – suprotno od prethodnog

Zahtevi trenera:

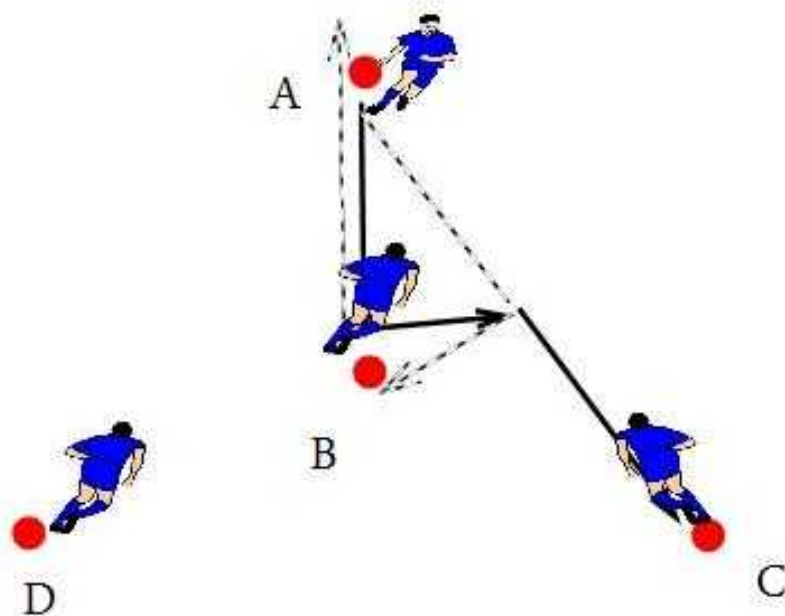
Otvoreno i zategnuto stopalo

Zamah potkolenice

Prilazak u susret lopti

Prijem lopte u stranu

2. Pas u trouglu sa centralnim igračem 5'

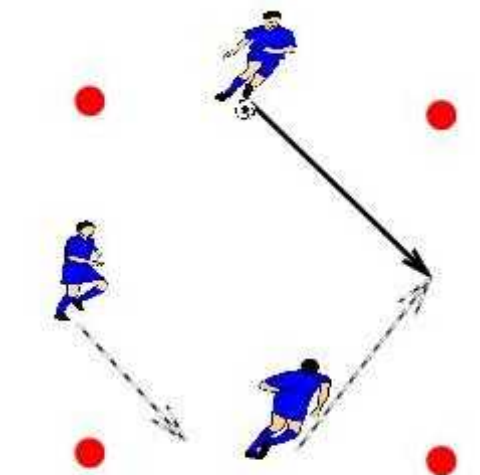


Cilj: Pass i dupli pass u trouglu
Trajanje: 5'
Broj igrača: 4
Prostor: Trougao stranice 10m
Opis: Igrač A odigrava loptu do centralnog igrača B koji mu daje loptu u pravac kretanja i odlazi na njegovo mesto. Igrač B predaje loptu igraču C i trči u sredinu da bi mu se ponudio za dupli pass. nakon toga odlazi na mesto igrača C koji nastavlja vežbu po istim kretnim aktivnostima sa igračem D.
Zahtevi: Pravilna promena mesta i uglovi prilaženja
Zahtevi trenera:
Pravilan položaj tela
Sinhronizovano kretanje igrača
Zamah potkolenicom
Ritam
Podignut pogled

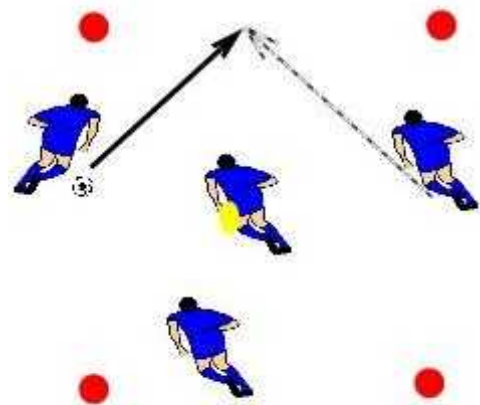
3. Vežbe dinamičkog istezanja i oblikovanja 5'

Osnovni deo 45'

4. Igra 3:0 i 3:1 u dva polja 10'



A.



B.

Cilj: Tranzicija igre

Trajanje: 10' (3 x 3')

Broj igrača: 7

Prostor: 20 x 8 m

Opis: Igrači u polju A vrše predaju jedan drugom i kreću se unutar polja. Za to vreme u polju B trojica igrača ima posed lopte sa dva dodira dok odbrambeni igrač pokušava da im oduzme loptu. Kada to uspe igrač koji je pogrešio uzima marker i trči u polje A da bi oduzeo loptu. Za to vreme igrači u polju B vrše predaju lopte.

Zahtevi trenera:

Igra dva dodira

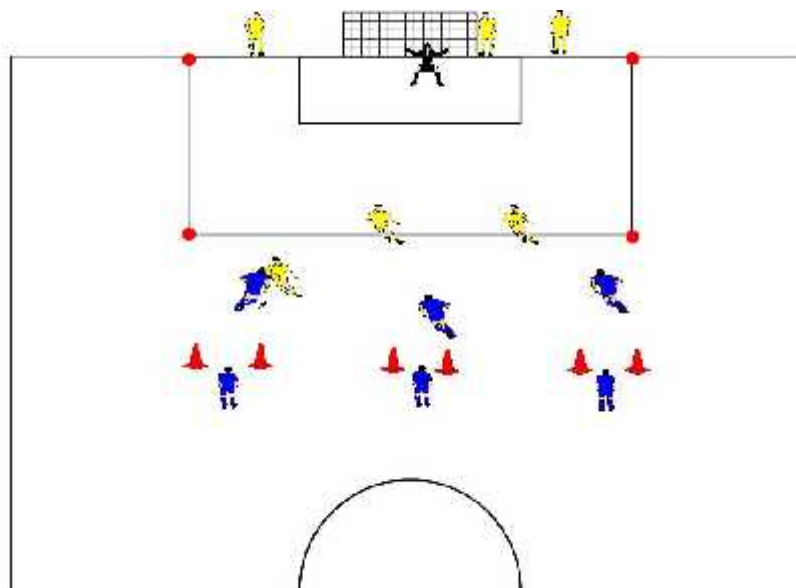
Čuvanje poseda lopte

Brza tranzicija iz polja u polje

Širina prostora

Korišćenje obe noge

5. Igra u odnosu 3:3 sa završnicom 20'



Cilj: Uvežbavanje igre 3:3

Trajanje: 20'

Broj igrača: 6

Prostor: 20 x 25m

Opis: Napadači drže loptu usvom posedu dok odbrambeni se pomeraju po principima zonske odbrane. Na znak trenera napadači pokušavaju da postignu gol dok odbrambeni igrači pri osvajanju poseda lopte imaju pravo da prodju kroz jedan od tri mala gola.

Uloge se menjaju

Zahtevi: tri dodira, dva dodira

Zahtevi trenera:

Stalna demarkacija igrača bez lopte

Formiranje trougla i dijagonale u bloku

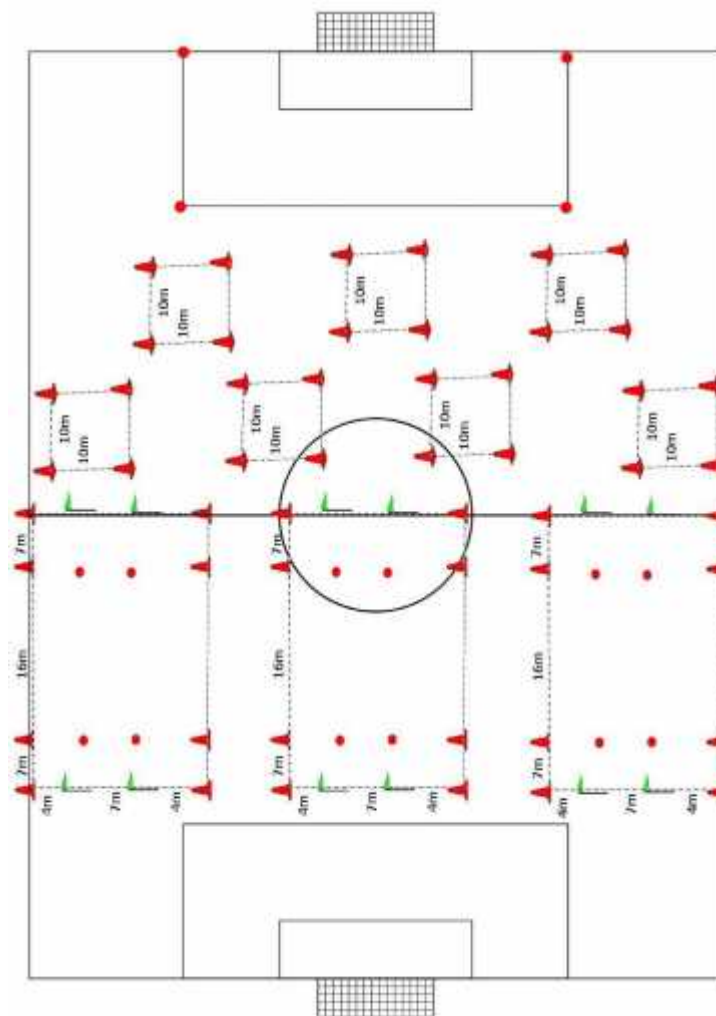
Dupli pas, dribling, udarac na gol

Brza transformacija pri osvajanju i gubitku lopte

Završni deo 5'

6. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga:

Trajanje treninga: 65'

Tema treninga: Tema IV (odnos 4:4)

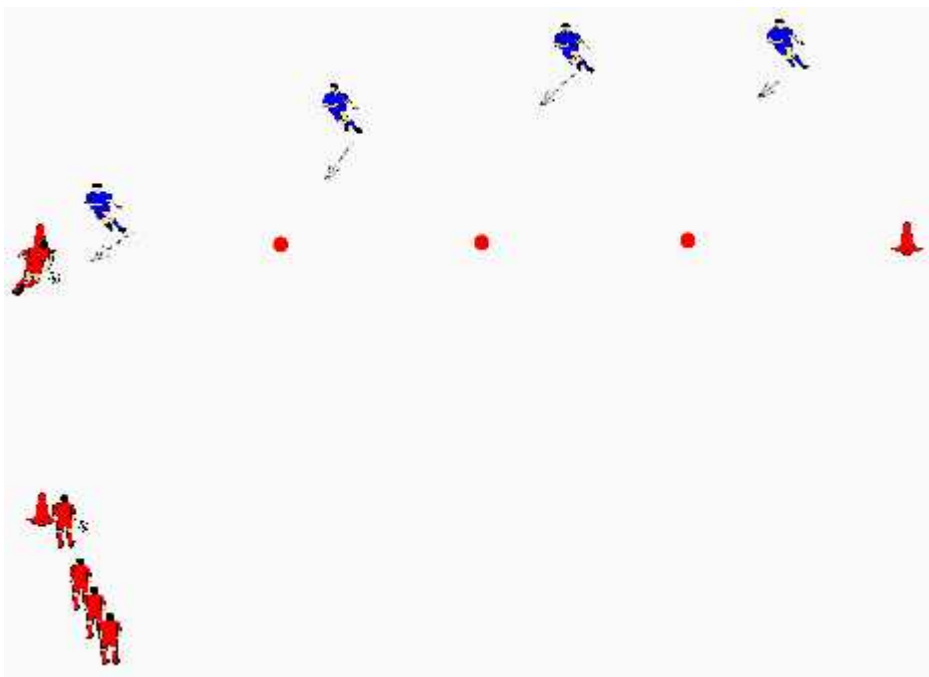
Cilj treninga: Obuka defanzivnog aspekta igre teme IV (zonska odbrana)

Broj igrača: 22+3 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi i lopte

Uvodni deo 25'

1. Formiranje zonskog bloka 4 igrača (predvežba)



Cilj: Kretanje igrača u formiranju zonskog bloka

Trajanje: 20'

Broj igrača: 24 (3 x 8 igrača)

Prostor: 20m

Opis: I Napadač vodi loptu ka prvom odbrambenom igraču koji mu izlazi sprintom u blok i prati ga do polja gde ga preuzima drugi odbrambeni igrač koji nastavlja kretanje u bloku do trećeg koji ga prati do četvrtog. Ostali igrači se kreću bez lopte po principima zonske odbrane. Nakon izlaska napadača iz zone odgovornosti, sledeći napadač započinje vežbu.

II Napadači naizmenično dolaze sa jedne i druge strane

III Jedan napadač sa loptom vodi loptu i na znak trenera predaje loptu drugom napadaču na suprotnoj strani

IV Igrači sami donose odluku o momentu predaje lopte

Zahtevi trenera:

Svaki igrač zadužen za svoj prostor i vršenje pritiska na loptu u njemu

Kretanje igrača bez lopte (korekcija, ugao)

2. Vežbe istezanja 5'

Osnovni deo 35'

3. Predvežba za kretanja u bloku

Cilj: Uvežbavanje kretanja u bloku

Trajanje: 10'

Broj igrača: 8

Prostor: 25 x 10m

Opis: Prvi igrač jedne linije ima loptu igrač iz odbrambene linije izlazi u blok A, nakon pasa na drugog igrača napadačke linije drugi igrač izlazi u blok B, a igrač A se vraća na početnu poziciju igrača B. Sve se nastavlja dalje pri kretanju lopte na sledećeg igrača.

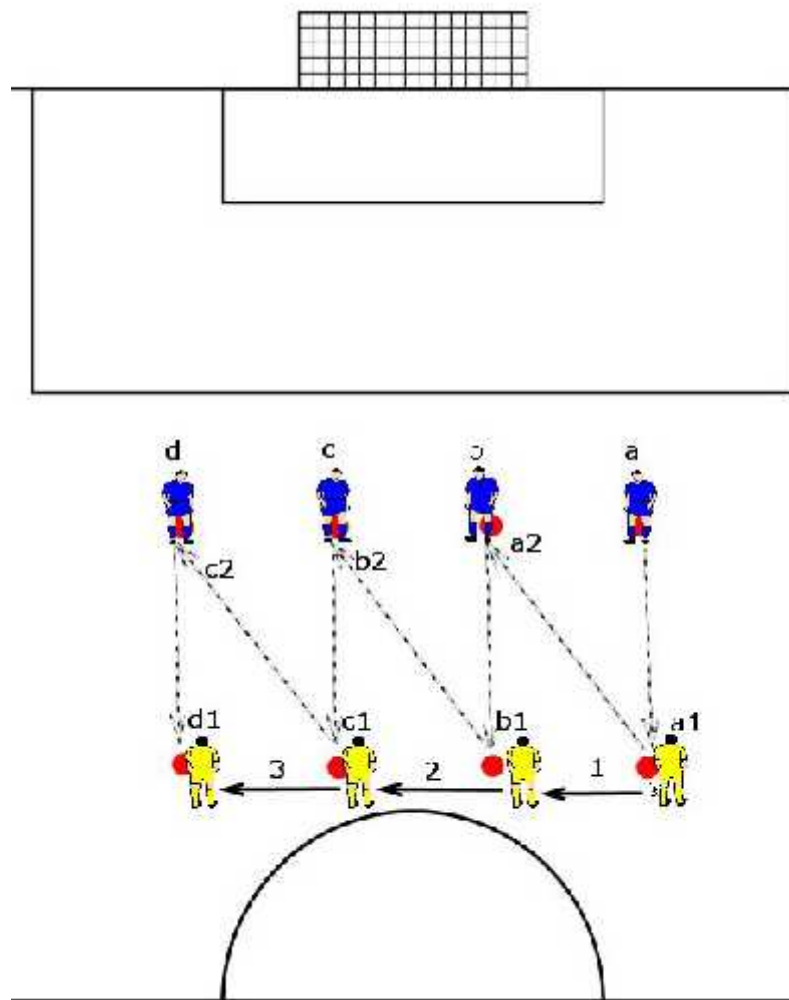
Zahtevi: Izlazak u blok na loptu i korekcija prostora iza igrača koji je u bloku na lopti.

Zahtevi trenera:

Brz izlazak u blok

Bekovski stav

Prekoračno kretanje sa pogledom na loptu



4. Formiranje bloka četiri igrača u zoni

Cilj: Obuka formiranja bloka od četiri igrača u zoni

Trajanje: 10'

Broj igrača: 8

Prostor: 10 x 25m

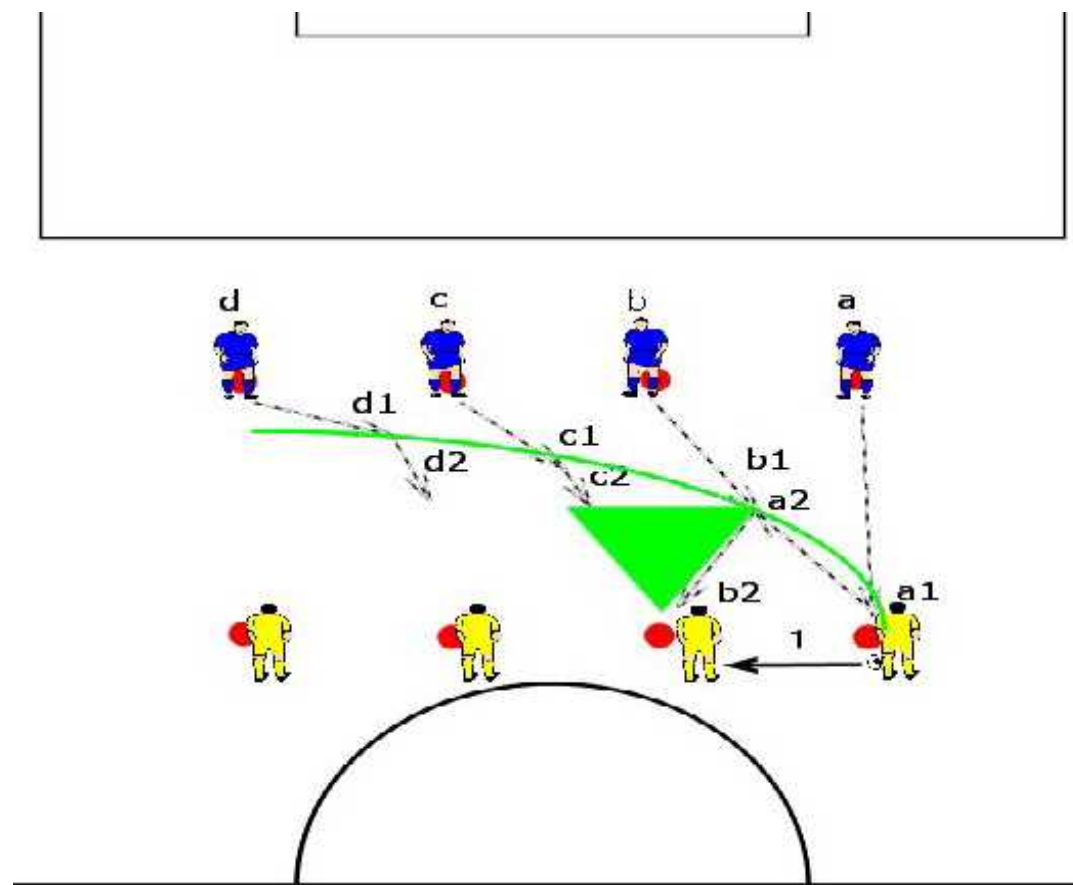
Opis: Igrači jedne linije lagano se dodaju sa loptom stojeći u mestu dok igrači odbrambene linije formiraju zonski blok poštujući principe zonske odbrane.

Zahtevi: Lopta na bočnoj poziciji formiranje dijagonale, lopta u centralnim pozicijama formiranje trougla

Zahtevi trenera:

Brz izlazak u blok

Korekcije pod dobrim uglom i rastojanjem



5. Uvezbavanje zonskog bloka

Cilj: Uvezbavanje zonskog bloka

Trajanje: 15' (3 x 5')

Broj igrača: 12 (3 x 4)

Prostor: 25 x 20m

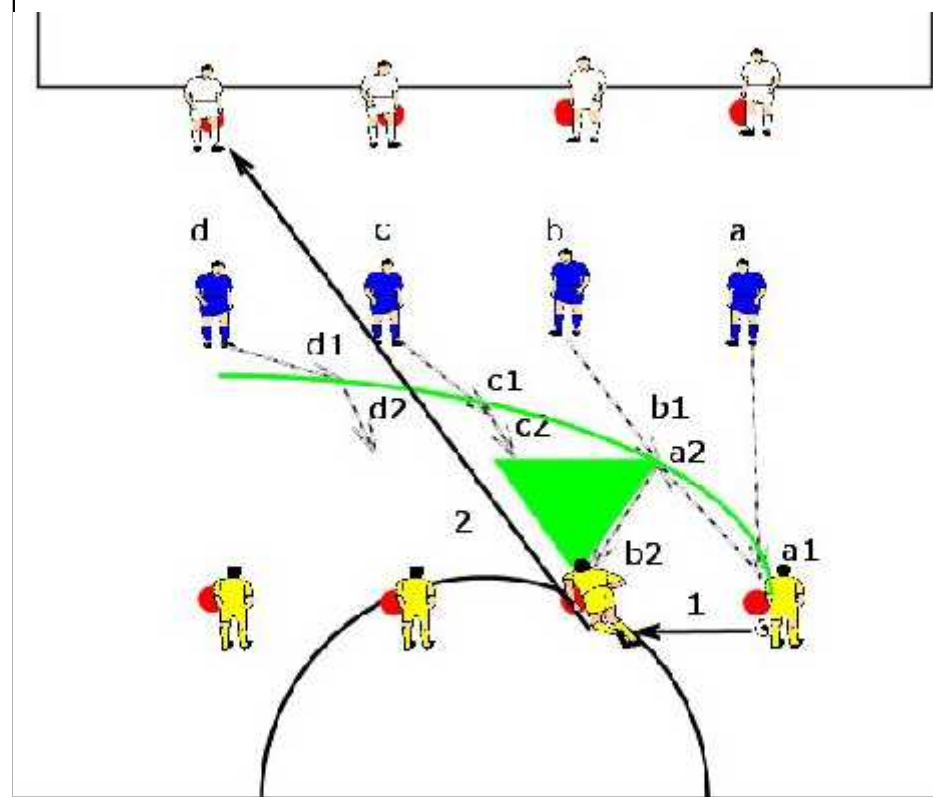
Opis: Napadači kroz pozicionu pas igru sa obavezna tri dodira pokušavaju da odigraju pas po zemlji kroz liniju zonskog bloka. Odbrambeni igrači pokušavaju da to spreče krećući se po principima zonske odbrane u odnosu na položaj lopte.

Zahtevi: Obavezna tri dodira, pas po zemlji na suprotnu četvorku

Zahtevi trenera:

Svaki igrač zadužen za blok na loptu u svojoj zoni

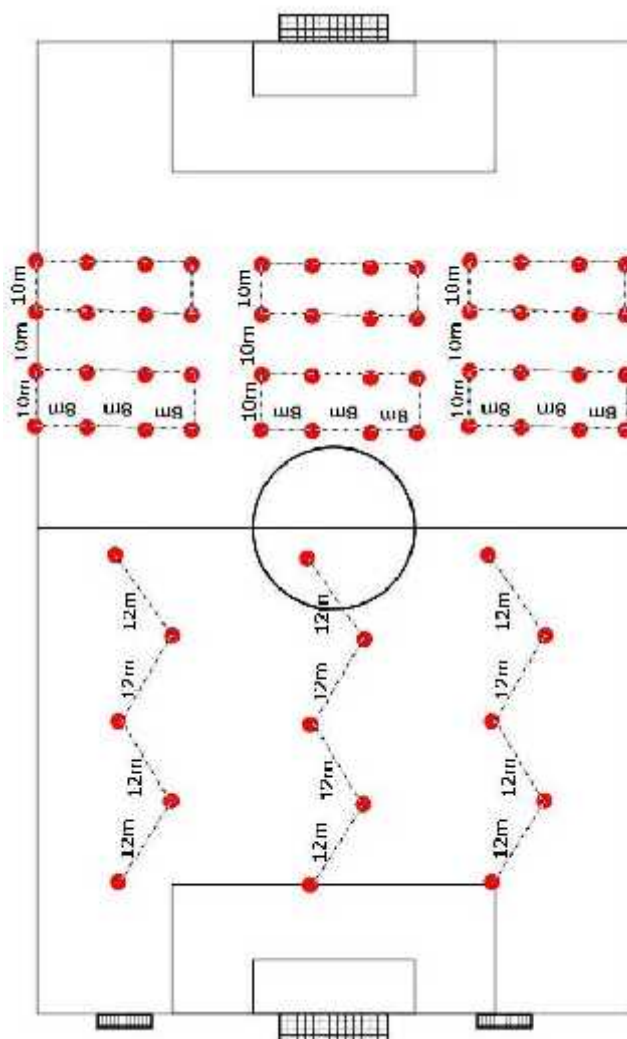
Korekcije pod dobrim uglom i rastojanjem



Završni deo 5'

6. Vežbe istezanja i labavljenja 5'

Organizacija treninga



Trening

Datum:

Vreme održavanja treninga:

Mesto održavanja treninga:

Trajanje treninga: 65'

Tema treninga: Tema IV (odnos 4:4)

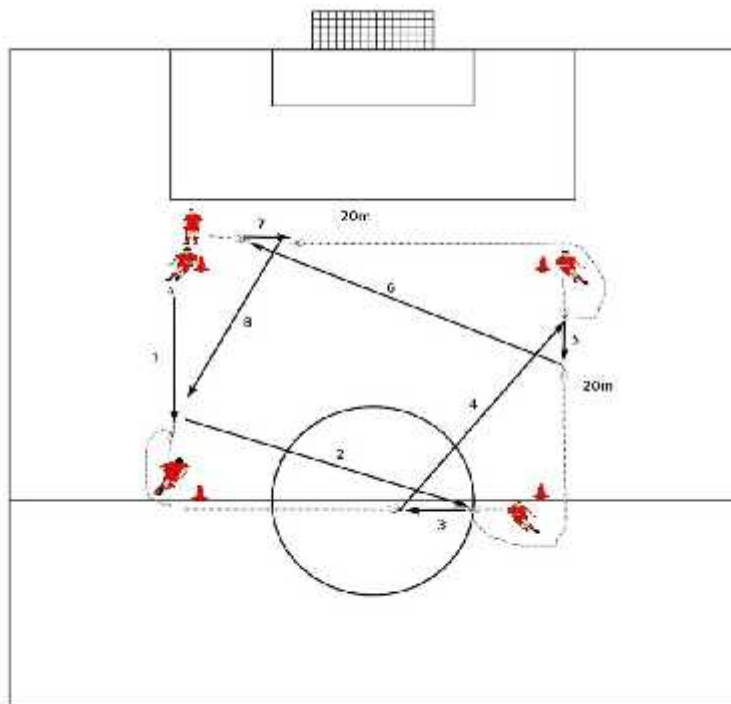
Cilj treninga: Ofanzivni aspekt igre iz teme IV

Broj igrača: 22+3 golmana

Rekviziti: Markeri, čunjevi, lopte i pomoćni golovi

Uvodni deo 20'

1. Uvežbavanje elementarne tehnike u pokretu, pas igra na trećeg igrača 10'



Cilj: Pas, dupli pas

Trajanje: 10'(5' jedna i 5' druga strana)

Broj igrača: 24 (4 x 6 igrača)

Prostor: 20 x 20m

Opis: Igrači su postavljeni kao na slici.

Igrač daje pas i prilazi igraču koji mu ostavlja loptu za odigravanje dugog pasa na trećeg igrača....

Zahtevi trenera:

Oštar i tačan pas

Promena ritma nakon odigranog pasa

Lažno kretanje i dobar ugao prilaska igrača koji odigrava dupli pas

2. Aktivna igra 6 : 2 u skraćenom prostoru 10'

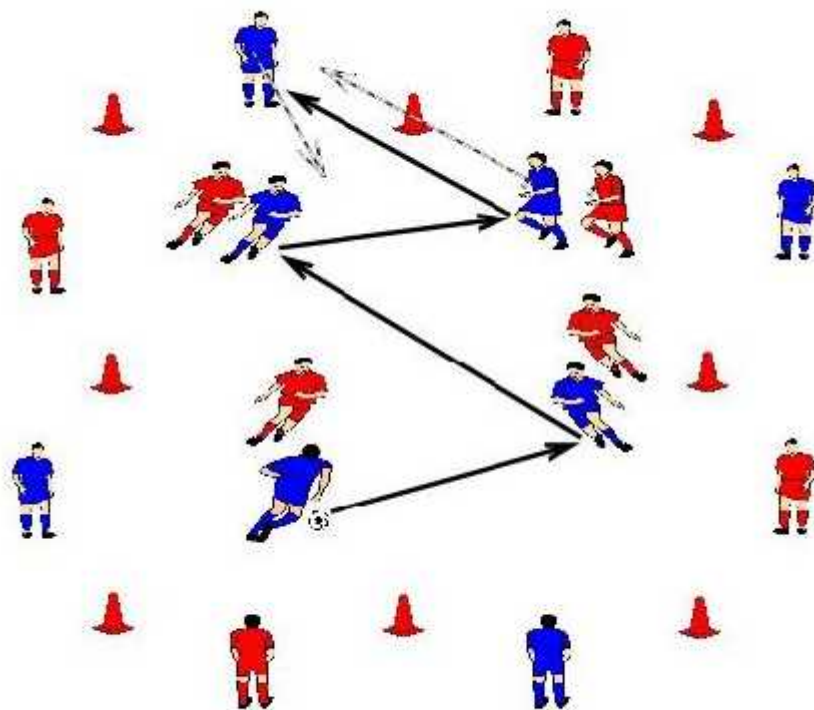


Cilj: Čuvanje lopte u svom posedu, igra kratkih pasova, kreativnost
Trajanje: 10'
Broj igrača: 8
Prostor: 12 x 12 m Opis: Šest igrača čuvaju loptu u svom posedu sa najviše dva dodira. Nakon određenog vremena zadaju se određeni zahtevi: jedan od pet igrača uvek mora da je u sredini; obavezna promena mesta nakon odigranog pasa; jedan igrač obavezno odigrava iz prve, a sledeći obavezno iz drugog dodira, što više lucidnih poteza.....
Zahtevi: posle oduzete lopte igrač iz sredine mora da odigra loptu svom saigraču pa zatim igraču boje koja nije pogrešila.

3. Vežbe oblikovanja i istezanja 5'

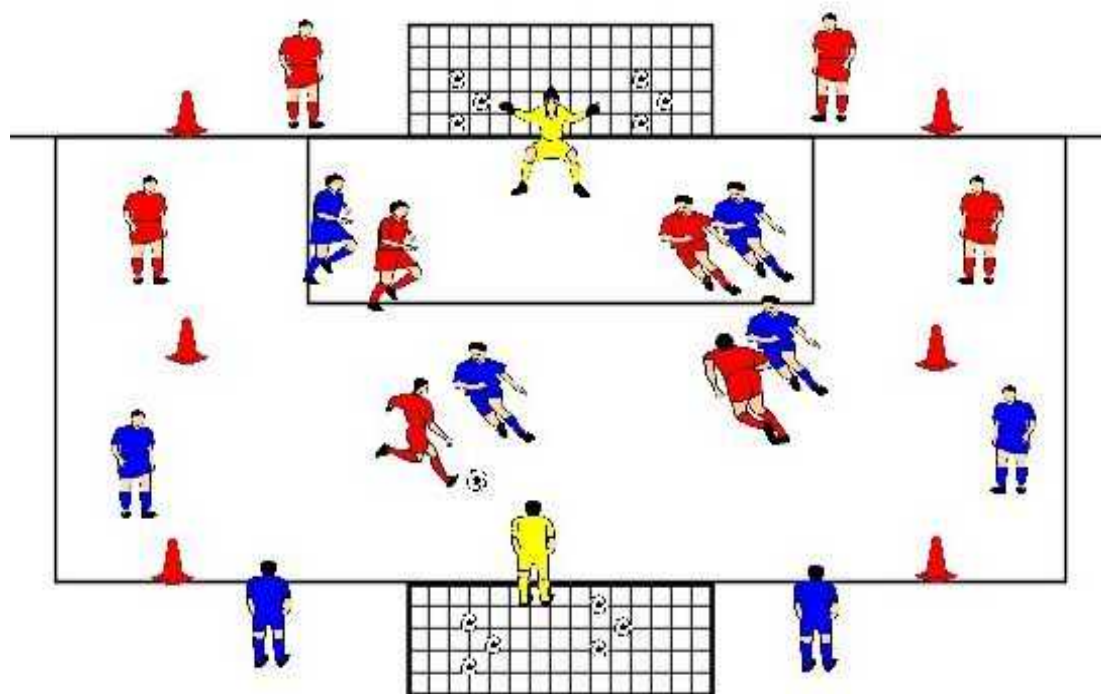
Osnovni deo 35'

4. Igra 4:4 (plus 4:4 džokera) kroz metod igre, čuvanje lopte u svom posedu 10 '



Cilj: Demarkacija, pas igra, dupli pas, igra na trećeg čoveka, markacija i korekcija odbrambenih igrača
Trajanje: 10'
Broj igrača: 24 (16)(4:4 + 8 džokera)
Prostor: 25x25
Opis: U prostoru 25 x 25 m igra 4:4 sa ciljem zadržavanja lopte u svom posedu. Nakon tri pasa igra se na džokera. Džoker ulazi u igru, a igrač koji mu je odigrao loptu ide na njegovo mesto

5. Igra 4:4 (sa 4+4 džokera) kroz metod igre – Škotska igra 20'



Cilj: Rešavanje situacije 4:4 u svim uslovima sa završnicom

Trajanje: 10'

Broj igrača: 24(16 igrača), 4 ekipe po 4 igrača

Prostor: dupli šesnesterac, dva velika gola

Opis:Igra 4:4 u pomoć 4 svoja đokera

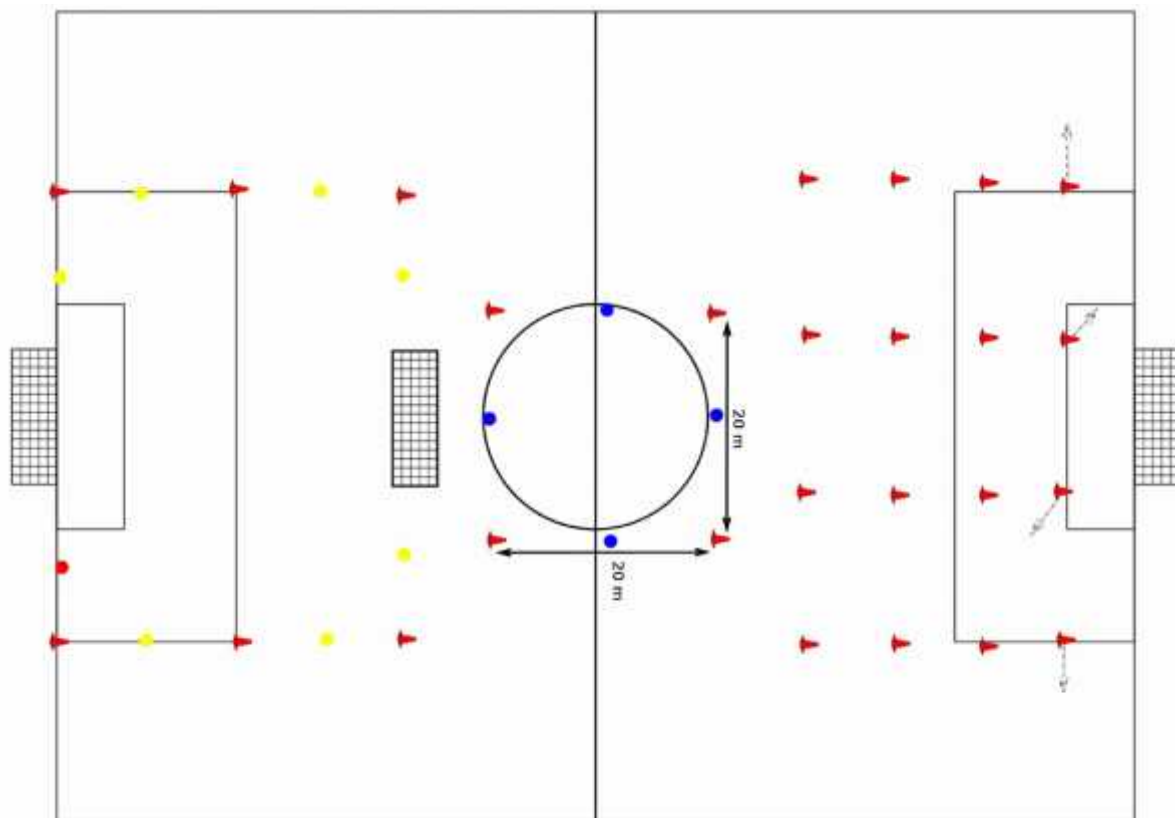
Za vreme ove igre preostalih 8 igrača rade šut na gol, prikazan u vežbama 6 i 7.

Nakon određenog vremena vrši se rotacija ekipa („škotska igra”-završnica)

Završni deo 5'

1. Istezanje i labavljenje 5'

Organizacija treninga



PREDLOG PROGRAMA RADA FUDBALSKE ŠKOLE

Za uzrasne kategorije od početnika do seniorskog tima



BEOGRAD 2010

UMESTO PREDGOVORA

Opšte je poznatao da u sadašnjim uslovima, bez oslanjanja na koncepciju dugoročnog programa rada, koji mora da se sa svim selekcijama bazira na savremenim trenažnim metodama svetskog fudbala, sav trud će biti gola utopija i uzaludno trošenje vremena i sredstava. Poštovanje isplaniranog i prihvaćenog programa i njegova potpuna realizacija, suštinsko je pitanje prosperiteta kluba. Samo rad, odgovornost, profesionalnost i visoka fudbalska stručnost mogu klubu da pripreme takve igrače, koji će zadovoljiti kriterije takmičenja, i zadovoljiti u celosti ambicije kluba. Pored afirmacije kluba u celini, posebna nam je želja i svakako glavni cilj da se iz naše škole afirmiše što veći broj mladih fudbalera. Sve napred rečeno proizilazi iz prakse i saznanja da nijedan sistem ne može uspešno da funkcioniše, ako nema unapred utvrđena pravila i norme ponašanja.

OSNOVE OBRAZLOŽENJA PROGRAMA I PLANA STRUČNO – PEDAGOŠKOG RADA U KLUBU

Uporedna analiza rada u evropskim klubovima u odnosu na rad u našoj sredini vodi do zaključka o bitnom zaostajanju u našem radu.

Pored niza objektivnih okolnosti, koje su poznate i koje su jedan od razloga ovoga nezahvalnog stanja, najpresudnije je svakako naše stručno zaostajanje i nesposobnost da se uključimo i koristimo savremenom fudbalskom tehnologijom i naučnom prognostikom. Šarolikost stručno – pedagoškog ispoljavanja u našim sredinama i klubovima, stručna, a često i idejno stručna zbrka, kao generalna karakteristika našeg fudbala, od kojih refleksija, razumljivo nije pošteđen ni naš Klub, imperativno nalaže naše angažovanje na iznalaženju onoga modela stručnog rada, koji će našem klubu obezbediti dalji rast i kvalitetni pomak napred. S obzirom na neospornu talentovanost naše populacije za fudbalsku igru, nije teško zaključiti da se u praksi treba koristiti iskustvima vodećih fudbalskih nacija, ali ne bukvalnim prepisivanjem gotovih programa i planova, već odabrati ono što se može inkorporirati u naše navike i mentalitet naše populacije. Sve ono što je dobro, mada je bezbroj puta "tuđe" treba koristiti, i sve ono što je loše, pa da je na sve načine "naše" treba odbaciti.

Biološko – genetski, socio-ekonomski i bazični potencijali, bez obzira na trenutno materijalno zaostajanje klubova u celini, mogu nam uz primenu savremene naučne sportske tehnologije i sportske discipline, omogućiti da brzo uhvatimo korak sa najrazvijenijim zemljama sveta. Kada je reč o iznalaženju jedinstvenog sistema za selektiranje igrača. Klub treba da iznađe onaj obrazac selektiranja igrača, koji će sa uspehom pretrpeti surovu proveru prakse.

Pošto je selekcija dugotrajan proces i kompleks organizaciono-metodskih mera, sa prevashodnim zadatkom da pronađe one pojedince od kojih se sa velikom dozom verovatnoće mogu očekivati vrhunski rezultati, utoliko pre se ne sme improvizovati, povlađivati stihiji, nebrizi i neradu (ne sme se zanemariti činjenica da je fudbal veliki biznis i na bazi transfera jednog vrhunskog fudbalera Klub može da egzistira veom dug period). Upravo iz tih razloga neophodno je da Klub

pri selekciji svojih budućih igrača, izvednuje one kriterijume, koji će uz primenu metodike i savremene organizacije, koja fundira na naučnim osnovama, i koja je na fudbalskom svetskom planu vrednovanja pretrpela potpunu proveru u praksi, bazirati celokupi rad.

Iskustva i istraživanja i naših i svetskih eksperata pokazuju da je moguće izdvojiti sledeće kriterijume za utvrđivanje najznačajnijih predispozicija dečaka za bavljenje fudbalom.

1. Smisao za igru (kreativnost, sposobnost snalaženja u različitim situacijama, sposobnost brzog snalaženja u dva faktora: prostor – vreme).
2. Brzinsko–snažne sposobnosti (brzina, eksplozivna snaga, koordinacija).
3. Osećaj za loptu (prirodna mekoća pokreta pre kontakta za vreme i posle kontakta sa loptom).
4. Morfološka građa (telesne proporcije, dužina ruku, dužina nogu, obim grudnog koša i dr.).
5. Moralno–voljne osobine (borbenost, istrajnost, hrabrost, kontrolisana agresivnost i sl.).

Za kompletiranje ocene vrednosti svakog novo selektiranog igrača, pored ekspertizne metode koja se izvodi putem opservacije, većeg broja stručnjaka raznih profila (preko 80% selekcije vrši se metodom ekspertize) neophodno je izvršiti i testovnu i aparaturnu metodu, kako bi se slika o selektiranom dečaku upotpunila. Pri tome ne treba smetnuti sa uma da je osnovna selekcija (selekcija u užem smislu), samo početak selektivnog procesa, koji mora da se ponavlja u određenom ne predugom periodu, na svim uzrasnim nivoima (selekcija u širem smislu). Ni jedna selekcija ne sme se smatrati završenom, dok se pored navedenih postupaka ne preduzmu medicinsko–biološka istraživanja u sklopu kojih se utvrđuju anatomske–morfološki pokazatelji (telesna visina, obim grudnog koša, obim natkolenice i potkolenice, rad srca, vitalni kapacitet, arterijski pritisak, EKG nalaz, brzina nervno–mišićne reakcije, sluh, vid i dr.).

Posle selektiranja novih igrača, da bi se utvrđeni kriteriji i metodika selektiranja najcelishodnije iskoristili, neophodno je izvršiti rangiranje igrača po starosnoj strukturi, pri čemu je neophodno selektirane igrače razvrstati u nekoliko uzrasnih kategorija:

1. PRIPREMNA SELEKCIJA
2. POČETNA SELEKCIJA
3. SELEKCIJE U PROCESU OBUČAVANJA
4. SELEKCIJE U PROCESU OBUČAVANJA I TRENIRANJA
5. SELEKCIJE U PROCESU TRENIRANJA I PRELAZA U PRVI TIM

PRIPREMNA SELEKCIJA (FAZA ADAPTACIJE)

Poznato je da se starosna granica u odnosu na selektiranje budućih fudbalera spustila na veoma mlade dečake, koji pripadaju periodu predškolskog i ranog školskog uzrasta. Na pitanje koji je uzrasni period najoptimalniji za selektivne aktivnosti, praksa je pokazala da je dečak od 7 godina i mentalno i fizički spreman da se uključi u trenažni proces. I pored napred izrečenog u razvijenim

fudbalskim sredinama, selekcija je spuštена i na uzrast od 5–6 godina, gde je Klub otvoren za sve dečake tog uzrasta i sigurno je da takav pristup daje za budućnost veoma pozitivne rezultate.

Smatramo da u sadašnjim uslovima u okviru Kluba postoji mogućnost za formiranje jedne takve pripremne grupe.

Pristup u Klub dečacima ovga uzrasta bio bi „otvoren“ tokom cele sezone za sve one koji izraze želju da pristupe u redove Kluba.

Osnovni program rada sa ovom selekcijom sastoji se u:

1. socijalizaciji dečaka (navikavanje na zajedništvo)
2. navikavanje na dolazak na trening,
3. upoznavanje sa osnovnim elementima bazične tehnike (udarac, vođenje prijem lopte)
4. slobodna igra na skraćenom prostoru
5. osposobljavanje motoričkog aparata u okvirima senzitivnih faza.

U radu sa ovom selekcijom rad se odvija 2 – 3 puta sedmično. 50 - 60 min.

POČETNA SELEKCIJA (FAZA „GRUBE“ OBUKE)

(U – 7) i (U – 8)

U ovu uzrasnu kategoriju uključuju se selektirani dečaci i dečaci koji su prerasli uzrast u pripremlnoj grupi, a koji pokazuju zadovoljavajuće selektivne vrednosti. Broj polaznika u ovoj selekciji ne treba da bude limitiran brojem polaznika, jer često dolazi do promena, bilo da se grupa uvećava ili smanjuje, što je izazvano opštom nestabilnošću u ovom uzrasnom periodu.

Pristup klupskim selekcijama otvoren je tokom cele godine, za sve pridošle, sa posebnom napomenom da selekcija ne sme biti ishitrena i svakom novopridošlom dečaku mora se pružiti šansa najmanje tri meseca u cilju adaptacije, kako bi se njegove sposobnosti mogle objektivnije sagledati.

Početak predstavljaju dečaci uzrasta od 7 i 8 godina i pripadaju periodu ranog školskog uzrasta. U ovom periodu dešavaju se česte i burne promene.

- počinje se povećavati vitalni kapacitet i maksimalna potrošnja kiseonika,
- disanje je ubrzano i nedovoljno duboko, jer su mišići za disanje nedovoljno razvijeni,
- razvoj inteligencije je u porastu
- zapažanje je površno
- pažnja je kratkotrajna i promenljiva
- fantazija i mašta su visoko razvijene
- koncentracija za učenje je ograničena na kratak vremenski period, ali pojavljuje se sposobnost imitacije
- deca postaju smela i kreativna, interes se prenosi sa individualnih na grupne igre.

Pri radu deca se brzo zamaraju, ali je i oporavak kraći. Kod dece postoji „priridni“

mehanizam za regulaciju odmora, pa dečake koji se isključe iz rada ne treba prinudno terati da se uključuju u aktivnost.

U ovom uzrasnom periodu najvažnije je pridobiti decu da igraju fudbal, da zavole fudbal i da se opredela za bavljenje fudbalom.

Da bi dete počelo da se uspešno bavi fudbalom mora da savlada osnovne fudbalske veštine:

- osnovna primanja lopte,
- dodavanje lopte na jednostavne načine,
- oduzimanje lopte od protivnika,
- vođenje lopte,
- udarac na gol i
- osnovna žongliranja sa loptom.

Već je rečeno da je sposobnost koncentracije i zadržavanje pažnje slabo, što treba imati u vidu i rad prilagoditi tim uslovima (dinamičan i raznovrstan rad bez velikih obaveza).

Osnovna metoda rada sa ovom selekcijom treba da bude igra, 60% celokupnog vremena treba posvetiti igri.

Igra treba da bude slobodna, bez velikih obaveza i preteranih čvrstih pravila.

Drugi izuzetno važan segment rada u ovom periodu mora da bude baziran na razvoju motoričkih sposobnosti u okviru senzitivnih faza, vezano za ovaj uzrasni period.

Rad sa ovom selekcijom treba primenjivati najmanje tri puta nedeljno u periodu od 60 min.

Uloga tenera pored planiranja rada za mikro ciklus od 7 dana i konkretnog rada sa dečacima na terenu, treba da se odvija u stalnom opserviranju dečaka i sticanju spoznaje o osobenostima svakog dečaka.

Uopšteno rečeno rad sa ovom selekcijom dečaka predstavlja prvu fazu početnog učenja osnovnih (bazičnih) elemenata tehnike, koja je usmerena u pravcu pokušaja praktičnog izvođenja zadanog tehničkog elementa, što se može okarakterisati kao „grubo“ obučavanje određenog elementa tehnike fudbalske igre.

Dvogodišnji program rada sa orijentacijom na dinamiku usvajanja programskih zadataka iznesen je u posebnom tabelarnom pregledu.

SELEKCIJE U RANOM PROCESU OBUČAVANJA

(U – 9) i (U – 10)

Ovaj uzrasni period smatra se izuzetno povoljnim za usvajanje elementarne tehnike, svestrane fizičke pripreme sa prvenstvenim razvojem brzine reakcije i koordinacije pokreta. U ovom uzrasnom periodu deca imaju biološku, psihološku i sociološku potrebu za igrom i treba im pružiti šansu da u ovom periodu iskazuju sve svoje kreativne mogućnosti i potencijale. Veoma je bitno da se u ovom periodu u određenom procentu vremena, u obuci koriste i druge elementarne

igre, jer se kroz njih vaspitavaju individualna kretanja u odbrani i napadu (ragbi rukomet, košarka), razvija se navika „markacije“ i „demarkacije“.

Slobodnu igru treba postepeno usmeravati u pravcu prema „pravoj“ igri sa postepenim usvajanjem osnova obavezne igre u napadu i odbrani (praćenje najbližeg protivnika, praćenje igre po dubini i širini, obavezna saradnja sa saigračima i sl.). Neke od osobenosti ovog, ali i nekih starijih uzrasnih kategorija leži u činjenici da je krug interesovanja veoma širok, želja da se dokaže ili bar oproba u različitim oblastima izuzetno je velika, kako ti interesi nisu stabilni veliki broj i veoma talentovanih dečaka izgubi se iz fudbala privremeno ili zauvek.

Na ovu činjenicu mora se obratiti posebna pažnja.

Rad se treba prilagoditi fizičkim i psihičkim osobenostima ovog uzrasta,

- ako je aktivnost u radu monotona dolazi do brzog zamaranja
- karakter i sadržaj vežbi treba češće menjati, ali se pri tome ne sme zaboraviti da samo određeni optimalni broj ponavljanja ostavlja pozitivan trag
- za očuvanje radne sposobnosti kao i u cilju očuvanja zainteresovanosti u procesu obuke, pauze moraju biti česte, ali ne predugo, opravdane su i neophodne zbog brzog nastajanja zamora, ali i oporavak je brz.

Rad sa ovom kategorijom odvija se 3 puta nedeljno u obimu od 65–70 min.

Ovu uzrasnu kategoriju predstavljaju dečaci uzrasta od 9 – 10 godina i pripadaju periodu srednjeg detinstva, ranog školskog uzrasta i periodu predpuberteta sa određenim osobenostima koji karakteriše ovaj uzrast :

- očigledne promene u razvoju kičmenog stuba, i dalje su prisutane,
- proces okoštavanja dugih kostiju i dalje traje
- dobro se razvija grudni koš i rameni pojas
- povećava se vitalni kapacitet i potrošnja kiseonika,
- disanje je još uvek ubrzano i nedovoljno duboko, zbog nedovoljne razvijenosti mišića za disanje
- percepcija je površna, netačna, ograničena i subjektivna,
- pažnja je još uvek promenljiva i nedovoljno postojana,
- razvija se stvaralačka mašta, ali je fantazija veoma živa,
- koncentracija se povećava, a motoričke sposobnosti su u porastu,
- povećava se interes za grupne igre i druženje,
- povećana je potrošnja kiseonika, pa je potrebno dečake naučiti pravilnom disanju

U ovom periodu stiču se radne, i zdravstveno - higijenske navike.

Program rada sa ovom kategorijom dat je u tabelarnom pregledu.

PROGRAM I METODIKA RADA MLADIH PIONIRA

(U – 11) i (U – 12)

Druga uzrasna kategorija u fazi obučavanja vremenski se poklapa sa uzrastom od 11–12 godina. Osnovna karakteristika ove uzrasne etape odnosi se na „produbljivanje“ i tehničko doterivanje obučavanih elemenata i obučavanje novih složenijih elemenata fudbalske tehnike.

Pri radu sa ovom kategorijom mladih igrača treba imati u vidu da se u ovom uzrasnom periodu dešavaju bitne promene u procesu mišljenja i pamćenja.

Razvija se sposobnost logičnog rasuđivanja.

U ovom periodu koordinacija pokreta znatno se poboljšava, pokreti se izvode ekonomičnije preciznije i brže, zbog čega se ovaj uzrasni period smatra najoptimalnijim za obuku elemenata fudbalske tehnike.

Mladim igračima u radu treba objasniti svrhu i cilj rada, kao uzročno–posledičnu vezu, pri izvođenju svakog elementa fudbalske tehnike, što dovodi do povećanog interesa za obuku datog elementa i njegovog lakšeg i bržeg usvajanja

Za ovaj uzrasni period postoje određene karakteristike koje opredeljuju način rada sa ovom selekcijom:

- ubrzan je rast kostiju, mišića i povećanje ukupne mase,
- povećava se vitalni kapacitet i maksimalna potrošnja kiseonika,
- intelektualne sposobnosti su na višem nivou razvoja,
- interesi i pažnja su stabilniji, a koncentracija je povećana,
- emocije su dugotrajnije,
- interes za fudbal je povećan, a naročito za takmičenjem,
- u okviru motoričkih sposobnosti fleksibilnost blago opada (zbog izduženja poluga), dok su ostale motoričke sposobnosti, a posebno koordinacija brzina i aerobna izdržljivost u porastu,
- svi biomotorički, psihosocijalni i drugi potencijali omogućuju maksimalan sistematski pristup obučavanju fudbalske tehnike,
- naročito je izražen fenomen identifikacije dece, sa odraslim poznatim ličnostima i fudbalerima
- dobar trener postaje uzor deci.

Ovaj period veoma je pogodan za sistematsko obučavanje i usvajanje tehnike te prelaz iz slobodne na usmerenu igru, što podrazumeva usvajanje elementarnih taktičkih sposobnosti i znanja

Program tehničke fizičke i taktičke pripreme naznačen je u tabeli programskih sadržaja.

Optimalan broj igrača u uvoj uzrasnoj kategoriji treba da bude 40 dečaka podeljeni u dve grupe, koji u toku sedmodnevnog ciklusa imaju 4 treninga i jednu igru

Trajanje treninga 65–70 min.

PROGRAM I METODIKA RADA PIONIRA

(U – 13) i (U – 14)

Uzrasna kategorija od 13 - 14 godina je takmičarska kategorija u konkurenciji pionira i praktično predstavlja sintezu rada iz prethodnih perioda.

Ova kategorija podudara se vremenski sa periodom puberteta, vremenskim periodom čiji je uticaj u biološkom i psihološkom pogledu teško sa većom sigurnošću predvideti. Osnovna karakteristika u radu sa ovom uzrasnom

kategorijom oglada se u pristupu i metodici rada, gde dolazi do primene metoda obučavanja i treniranja.

Iako su obučavanje i treniranje praktično dva lica istog procesa svako ima svoje osobenosti kojima su najdirektnije podvrgnute ova i sledeća uzrasna kategorija. Poznato je da je u procesu obučavanja jedan od bitnih preduslova da se vežba u početnoj fazi ne izvodi maksimalnom brzinom i snagom, dok je u fazi treniranja nedovoljna brzina, snaga i nedostatak poluaktivnog i aktivnog protivnika limitirajući faktor, koji bitno umanjuje trenažne efekte.

Dečaci ove uzrasne kategorije pripadaju periodu rane mladosti i uglavnom su i dalje učenici osnovne škole.

Posebno je važno naglasiti da su u ovom periodu rast i razvoj najintenzivniji:

- u ovom periodu dečaci narastu za približno 20 cm i dobiju na težini do 20 kg.
- posledice ubrzanog rasta je produženje poluga, što se može negativno odraziti na koordinaciju i fleksibilnos,
- srce brže raste od krvnih sudova, pa u pristupu u primeni visokih intenziteta treba biti veoma oprezan, zbog mogućnosti negativnih posledica,
- u ovom periodu povećava se apstraktno mišljenje,
- prevaziđeno je mišljenje da je pubertet doba velike krize za motorički razvoj, najnovija istraživanja ukazuju na činjenicu da dečaci, koji su ranije savladali određene motoričke kretnje, pre puberteta, manje ili neznatno narušavaju motoričku strukturu u toku puberteta,
- krize koje se javljaju u ovom periodu imaju uglavnom psihosocijalni karakter,
- intenzivan razvoj polnih žlezda dovodi do intenzivnog i afektivnog ponašanja, povećana je emocionalnost i mašta,
- u ponašanju se mogu pojaviti, prkos, inat, tvrdoglavost, problemi u porodici i školi
- u radu sa ovom kategorijom treba imati mnogo strpoljenja, tolerancije i pažnje.

Navedene karakteristike omogućavaju obučavanje novih elemenata fudbalske tehnike i dalje usavršavanje ranije obučanih elemenata, u prelazu iz faze obučavanja u fazu treniranja, dalju obradu elemenata taktike, kao i kreativnih sposobnosti u univerzalnoj igri.

Igra se podiže na viši organizacioni nivo i viši takmičarski karakter.

U okviru fizičke pripreme u ovom uzrasnom periodu treba obrađivati:

- fleksibilnost,
- koordinaciju,
- sve oblike brzine,
- snagu (eksplozivnu i repetativnu),
- adekvatnu aerobnu izdržljivost i
- u malom obimu anaerobnu izdržljivost.

Zbog mogućnosti pojava različitih psihosocijalnih problema u ovom periodu treba pojačati prevenciju u smislu pomoći u otkrivanju i rešavanju problema.

Optimalan broj polaznika škole u ovom periodu je 25 do 30 dečaka podeljenih u dve grupe (pre – posle podne). U toku nedeljnog mikrociklusa rad se odvija 4 puta, plus oficijelna ili prijateljska utakmica.

Dužina treninga iznosi između 65 – 70 min.

Dvogodišnji program rada tehničke i fizičke pripreme mladih fudbalera prikazan je tabelarno.

PROGRAM I METODIKA RADA KADETA

(U – 15) i (U – 16)

Kadeti su dečaci uzrasta 15 i 16 godina i nalaze se u periodu tzv. srednje mladosti, što je još uvek razdoblje puberteta i ulaza u adolescenciju, ujedno ovo je period prvih godina srednjoškolskog obrazovanja.

Ovaj period karakteriše se nizom specifičnosti strogo vezano za ovaj uzrasni period:

- rast i razvoj teku usporenije, rast u visinu se usporava, a rast u širinu se povećava,
- dolazi do ujednačenja telesnih proporcija, okoštavanje se približava kraju,
- funkcionalna svojstva mišića postaju slična svojstvima odraslog čoveka,
- uspostavlja se ravnoteža u razvoju pojedinih organa i organskih sistema,
- disanje postaje dublje i ravnomernije,
- sazreva nervni sistem i sistem mišljenja, podižu se funkcionalne sposobnosti, emocije postaju stabilnije,
- moguća je pojava kriza vezanih za školske, porodične i ljubavne probleme,
- posebno je naglašen interes za fudbal,
- biomotorički, socijalni i drugi potencijali omogućavaju sistemsko obučavanje i treniranje, kojim se postiže značajna nadgradnja u tehničkom, motoričkom i taktičkom znanju,
- ovde se završava proces obučavanja, a intenzivnije se ulazi u proces treniranja tehnike tj. u trening tehnike i fizičke pripreme,
- taktičke sposobnosti i znanja razvijaju se intenzivnije, još uvek dosta univerzalno, ali sa prelazom na razvoj specifičnih sposobnosti vezano za fazu napada i fazu odbrane, kao i uz pojedina mesta u timu.
- u ovom periodu treba usvojiti određeni model igre u najosnovnijim elementima
- u fizičkoj pripremi rad je usmeren na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, posebno onih koje u okviru senzitivnih faza ranije dostižu svoje granice (brzina, koordinacija),
- i dalje se radi na razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti, a počinje obrada brzinske izdržljivosti i brzinske snage,
- ovaj igrački period veoma je interesantan za selektiranje, onih koji su iznad prosečno talentovani, sa tim u vezi treba ih usmeravati na školovanje u one srednje škole uz čije školske obaveze mogu trenirati po

- potrebi i dva puta dnevno u profesionalnom ritmu (sportske gimnazije), kako bi mogli da se pripreme za vrhunska sportska dostignuća,
- paralelno sa svim aktivnostima i najtalentovanijima treba ukazati na niz problema i rizika koje taj proces prati (povrede, bolesti, nerazumevanje sredine, nesrećni događaji i sl.).
 - optimalan broj polaznika je 25 dečaka rad 5 puta i jedna utakmica nedeljno, dužina treninga ravna je dužini utakmice. Obavezan individualni rad 1 – 2 puta nedeljno za najtalentovanije igrače.

PROGRAM I METODIKA RADA SA JUNIORIMA

(U – 17) i (U – 18)

Juniori su mladići uzrasta od 17 do 18 godina u periodu tzv zrele mladosti–adolescencije. To je period završnog dela srednjeg školovanja.

U ovom razdoblju još je moguća pojava zakasnelog puberteta.

Juniori su poslednja selekcija u mlađim kategorijama i predstavlja završni čin školovanja mladih fudbalera pred prelazak u prvi tim.

Logično je da su poznatim selektivnim metodama, do ovog uzrasta stigli oni mladi fudbaleri, koji su kroz prethodne periode izvednovani kao najperspektivniji i sa najviše sposobnosti da postanu članovi prve ekipe.

U ovom periodu dolazi do značajnih promena u odnosu na biološke i trenažne mogućnosti mladih igrača :

- rast i razvoj teku mirno,
- naglašeno je funkcionalno sazrevanje i povećana je otpornost na umor,
- emocije su stabilnije, a inters za fudbal je izuzetno visok,
- pažnja postaje stabilna, a očigledno je sazrevanje na intelektualnom planu,
- juniori postaju socijalno prilagodiviji i komunikativniji, privrženiji svojoj grupi i klubu,
- juniori su opterećeni svojim budućim statusom u klubu,
- u ovom periodu omogućeno je dalje usavršavanje tehnike, automatizacija tehnike, usvajanje i usavršavanje taktičkih elemenata, kao i usvajanje planiranog modela igre,
- ovo je period stabilnog ispoljavanja motoričkih sposobnosti,
- opterećenje pri kraju ovog perioda treba približiti opterećenjima seniora,
- u ovom periodu dolazi do uravnoteženog razvoja funkcionalnih sposobnosti, što omogućuje primenu većih opterećenja u razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti i brzinske snage,
- u tehničkoj pripremi ovo je vreme za usavršavanje tehničkih elemenata, učenje tehničkih finesa, povećanje preciznosti i automatizacije tehnike,
- u taktičkoj pripremi obrađuje se i dalje individualna taktika, saradnja dva i tri igrača, grupna taktika po linijama i tima u celini.

Posebni problemi u radu sa ovom uzrasnom kategorijom javljaju se na psihološkom planu. Ovaj uzrasni period poklapa sa vremenom adolescencije, pod čime se podrazumeva proces psihosocijalnog sazrevanja.

U ovom periodu telesno sazrevanje nije uvek adekvatno praćeno odgovarajućim psihičkom i socijalnim sazrevanjem.

Naročito naglašen problem u ovom uzrastu javlja se pri uspostavljanju i održavanju interpersonalnih odnosa i adaptacije na socijalnu sredinu.

Adolescent svoju potrebu za prihvatanjem i svoj doživljaj neprihvaćenosti svodi na problem nerazumevanja trenera i svojih drugova iz ekipe pa često razumevanje traži na drugoj strani, najčešće na krivom mestu i na neadekvatan način.

Ovi problemi najizrazitije se pokazuju pri prelasku iz juniora u prvi tim.

Kada je reč o prelasku adolescenta iz juniorskog u prvi tim, nova sredina mladom igraču nedovoljno je poznata, mnogo manje homogena, nego juniorski sastav, što za posledicu ima česta nerazumevanja, jer se zahtevi u prvom timu postavljaju u isključivoj zavisnosti od takmičarskog, a ne psihičkog profila mladog fudbalera.

Kako je adolescencija prelomni period u kome su mogući najrazličitiji tokovi usmerenja mladog čoveka, trener mora da ima široke predstave i teoretski spozna psihološko-socijalni aspekt adolescencije i osobitosti svojih vaspitanika i da im posveti ogroman stepen strpljenja i brige.

U mogim slučajevima gde su mladi fudbaleri etiketirani kao „enfan terribl“, često ide na adresu trenera, koji nisu bili dovoljno osposobljeni da igraču na vreme ukaže na devijacije, čime su na posredan način omogućili neprikladan razvoj i neke čak veoma talentovane dečake odstranili iz fudbala.

Broj igrača u ekipi cca 25, trening 5 puta nedeljno i jedna utakmica. Dužina treninga ravna je dužini utakmice. Obavezan individualni rad 2 puta nedeljno.

OSNOVNI PROGRAMSKI ZADACI FUDBALSKE ŠKOLE

Osnovni programski zadaci fudbalske škole mogu se svesti na jedan cilj, da se formira mladi igrač, koji će svojim tehničkim, taktičkim i fizičkim sposobnostima, i ljudskim kvalitetima moći da odgovori zahtevima igre u prvom timu.

Šire gledano u okviru programskih zadataka postoji više ciljeva, koji se mogu vezati za određene uzrasne periode.

U pripremnoj grupi osnovni cilj je okupiti veći broj dečaka, koji će stasati, kroz aktivnosti u klubu, formirati želju za bavljenjem fudbalom i kroz rad u starijim kategorijama razvijati odanost i ljubav prema Klubu.

U početnoj selekciji treba nastojati da dečaci zavole fudbalsku igru i da se kroz rad adaptiraju na pravila ponašanja u klubu, da se stvori navika na obaveznost dolaska na trening, da se grupa socijalizira i da se kroz rad sa ovom kategorijom otpočne rad na osposobljavanju motornog aparata u okviru senzetivnih faze, te da se stvori pojam o igri na smanjenom prostoru.

U ovoj uzrasnoj kategoriji cilj rada je da se dečaci obuču u bazičnoj tehnici do nivoa „grube“ obučenosti i da se u ovom periodu stalno posmatraju i da se na

osnovu stalnog praćenja izvrši procena osnovnih karakteristika selektiranih dečaka, te da se proširi baza fizičkog tretmana.

Posebno je važno iskoristiti period senzitivnih faza za razvoj motoričkih sposobnosti.

Kategorija mlađih pionira predstavlja prvu takmičarsku kategoriju i ujedno vreme najpovoljnije za usvajanje elemenata tehnike fudbalske igre do nivoa „produbljenog“ znanja.

Obuka novih složenijih elemenata fudbalske igre, obuka svih načina saradnje u odnosu 2 :1 i proširenje iskustva aktivnog učešća u igri.

U fizičkom tretmanu raditi da se sve motoričke sposobnosti podignu do nivoa genetskog limita.

Uzrasna kategorija pionira predstavlja sintezu rada dve prethodne uzrasne kategorije.

To je period puberteta o čijim je karakteristikama bilo reči u ranijem tekstu.

U tehničkom pogledu cilj rada je:

- sistematsko obučavanje kompletne tehnike u otežanim uslovima (sve u kretanju uz poluaktivno i aktivno ometanje od protivnika),
- delovanje u pravcu dinamizacije pokreta u odnosu 1:1 sa osećajem za promenu ritma i pravca kretanja.

U taktičkom pogledu akcenat se stavlja na sticanje univerzalnih sposobnosti delovanja u individualnoj i kolektivnoj igri u fazi odbrane i napada.

Pored obaveznih zadataka u igri cilj je sticanje navika rešavanja specijalnih zadataka

Poseban problem je rešavanje psiholoških problema ovog uzrasta.

Cilj je da se komunikacija sa igračima odvija na bazi uzajamnog dogovaranja i razumevanja, kako trener ne bi svojim neopreznim i netaktičkim potezima doveo do narušavanja kolektivnog i individualnog odnosa sa igračima.

Do 14 godina sa igračima se dogovara, a posle tog vremenskog perioda izdaju se naređenja sa zadatkom da se postavljeni zadatak ostvari.

U funkcionalnom i fizičkom tretmanu cilj rada je podizanje svih sposobnosti do maksimalnih mogućnosti.

Praksa je pokazala da se izmenom metode obučavanja (60% od ukupnog vremena i metodom treninga 40% vremena) postižu svi programski ciljevi, ako se plan rada odvija optimalno.

I pored pojave težeg usvajanja tehnike i slabljenja ukupne motorike (uslovljene uticajem faze diskordinacije), to je normalna i očekivana pojava i jedini pravi lek za ovu pojavu je vreme i optimalan rad.

U cilju uspešnije realizacije programskih ciljeva potrebno je u toku sedmo dnevnog rada organizovati jedan trening individualnog rada.

Uzrasna kategorija 15 – 16 god. (kadeti) odlikuju se određenim karakteristikama koje trener mora prepoznavati, da bi se programski ciljevi mogli uspešno realizovati

Prva značajna karakteristika ovog uzrasta je da skoro 100% igrača izađe iz pubertetskog stadijuma, što se ogleda u povećanoj stabilizaciji fizičkih i psihičkih parametara. Upravo zbog te naglašenije stabilnosti na navedenim nivoima

moguće je sa povećanom dozom sigurnosti predvideti budući razvoj mladih fudbalera.

Celokupne aktivnosti odvijaju se metodom trenažnih zahteva.

Brojne su promene koje se zapažaju u odnosu na prethodni uzrasni period u odnosu na sve bitne parametre.

Bitno je da trener zna koji kompleks fizičkih i tehničkih aktivnosti treba da sprovodi u određenom periodu.

Rad u ovom uzrasnom periodu treba usmeriti :

- u tehničkom pogledu rad treba usmeriti u pravcu daljeg učvršćenja elementarne tehnike u situacionim okolnostima sa zahtevima maksimalnog takmičarskog pristupa u radu, sa naglašenom tendencijom da se u odnosu 1:1 ide uvek na pobedu (naglašeno potenciranje pobeđničkog mentaliteta),
- u taktičkom pogledu igrači se moraju obrazovati u smislu naglašene univerzalnosti, na svim delovima terena i u svim ulogama. Posebnu pažnju posvetiti zahtevima kretanja u igri sa loptom i bez lopte, markaciji protivnika, demarkaciji, stvaranje navike lažnog kretanja, individualno i u okviru kolektivnih zadataka u igri,
- posebnu pažnju i dalje posvetiti uočavanju brzine napretka svih igrača, posebno onih koji pokazuju visok nivo sposobnosti i kroz individualni rad unapređivati vrednosti i eliminisati eventualne nedostatke,
- u radu treba koristiti tzv. situacione vežbe, kompleksne, raznovrsne i zahtevne u svakom pogledu (brzina izvođenja, preciznost, požrtvovanost, želja da se vežba izvede na najbolji način i dr.).

Uzrasna kategorija 17 do 18 god. poslednja je selekcija u mlađim kategorijama (juniori) i predstavlja završni čin školovanja mladih fudbalera pred prelazak u prvi tim. Samo se po sebi nameće da su poznatim selektivnim metodama do ovog uzrasta stigli svi oni koji su kroz prethodne periode izvrednovani kao najperspektivniji i sa najviše sposobnosti da postanu članovi prve ekipe.

U pogledu morfološko-funkcionalnih osobenosti igrači u ovom uzrastu u potpunosti su sposobni da se podvrgnu trenažnom procesu na nivou opterećenje odraslih sportista.

Prvenstveni programski ciljevi sastoje se u:

- u produbljenom usavršavanju tehnike fudbalske igre sa pojačanim intenzitetom uz stalno prisustvo aktivnog protivnika,
- osnovna sredstva rada su situacione igre 5 : 5 (6 : 6), uigravanje saigrača po linijama i takmičarsko uigravanje celog tima kao i u seniorskoj ekipi.

Kada je reč o dosadašnjem iskustvu u savremenoj sportskoj praksi pojedine metode i postupci potvrdili su vrednost, što navodi da se pojedine metode posebno prihvatljive za rad sa ovom selekcijom:

Metod usložnjavanja spoljašnjih okolnosti:

- suprostavljanje poluaktivnog i aktivnog protivnika,
- korišćenje težih položaja i pripremnih operacija,
- izvođenje tehničkog elementa maksimalnom brzinom i tačnošću

- izvođenje elemenata tehnike u ograničenom prostoru.

Metoda vežbanja pri različitim stanjima organizma :

- izvođenje vežbe u stanju značajnog zamora,
- izvođenje vežbi u stanju značajne emocionalne napregnutosti,
- izvođenje vežbe uz povremeno isključenje vizuelne kontrole,
- izvođenje vežbe u unapred određenim, uglavnom takmičarskim uslovima.

Postavljeni sistem selekcije mladih fudbalera, bez obzira na uspešnost procesa vezan je za vreme, za nekoliko godina koje moraju da proteknu, da bi se od početne selekcije preko selekcija u procesu obučavanja, treniranja i usavršavanja stiglo do završne selekcije. Kad naša metoda selektiranja, obuke i treniranja zaživi na optimalan način, logično je da se u tom vremenu najveći broj igrača selektira iz naše škole. Bez obzira na uspešnost klupske fudbalske škole uvek će biti potrebno angažovanje određenih igrača van Kluba. Kod selektiranja igrača van Kluba bitno je obratiti pažnju da selektirani igrač pored igračkih vrednosti, mogu da prihvate sve ustaljene načine ponašanja i rad u Klubu.

Evolucija fudbalske igre istakla je odavno najpresudnije faktore uspešnosti u vrhunskom fudbalu, to je ličnost fudalera, koja u sebi nosi istodobno i jednako kvalitetno bogatstvo fudbalskih i sportsko ljudskih vrednosti.

U savremenom fudbalu postoji niz primera među poznatim igračima da su bogatstvom sportsko-ljudskih vrednosti uspevali da nadoknade tehnočko taktičke i fizičke nedostatke, ali ni vrhunske tehničko-taktičke i fizičke sposobnosti ne mogu nadoknaditi sportsko ljudske vrednosti. Stvaranjem takvih ličnosti, koje u sebi ujedinjuju zahteve fudbalskog majstortva i ljudskih vrednosti, najmlađa populacija u Klubu ima prave uzore.

U tom kontekstu treba zauzeti čvrst stav da članovi Kluba u mladim selekcija mesto ne mogu da nađu oni dečaci koji redovno ne pohađaju školu primerenu svom uzrasnom periodu. Praksa je pokazala da najveći broj onih koji nisu redovno pohađali nastavu, nisu ostvarili bolje rezultate u odnosu na one koji su redovno pohađali školu u situaciji kada su imali podjednake sportske sposobnosti.

ORGANIZACIJA I SELEKCIJA STRUČNJAKA U KLUBU

Sobzirom na značajnu ulogu stručnog kadra u Klubu budući izbor stručnjaka mora biti: racionalan, perspektivan, kreativan, i koristan, Koliko je potrebna dobra selekcija igrača, isto toliko je potrebna dobra i pravilna selekcija stručnjaka u Klubu.

Talentovanom igraču u razvojnem putu potreban je talentovan trener i dobar rad. Upravo iz tih razloga Klub ne bi u budućnosti smeo da trpi bilo kakvu sentimentalnost i improvizaciju.

Klub ne sme da bude uhlebljenje bilo kome bez obzira na njegove zasluge u prošlosti.

U pravcu obučavanja fudbalskih trenera UEFA je uvela obavezno licenciranje trenera kao poseban vid edukacije za rad u fudbalskim klubovima i privatnim

fudbalskim školama sa veoma strogim zahtevima koji se postavljaju pred buduće stručnjake.

Posebno je važno ukazati na osnovne karakteristike i sposobnosti koje se traže od budućih trenera.

Ličnost:

- potpuna uključenost u fudbal,
- sposobnost primene ciljeva - individualno i u okviru tima,
- pozitivan izgled,
- posedovanje haruzme,
- radoznala priroda,
- dobra samokontrola i sposobnost izlaženja na kraj sa stresom.

Kvaliteti:

- intiligitan,
- sportista po opredeljenju,
- dobar organizator,
- dobar administrator,

Način upravljanja:

- fiksiranje koherentnih(međusobno povezanih) ciljeva,
- okruženje sa najboljim ljudima iz svoje okoline,
- zna kako da prenese svoje ideje,
- u stanju je da vodi svoju grupu sa neophodnim autoritetom u svakoj prilici,
- kompetentno trenira,
- donosi jasne odluke,
- da po potrebi povremeno i kažnjava.

Socijalni kapaciteti:

- sposobnost da komunicira i sluša,
- sposobnost da stvori dobru atmosferu u timu,
- sposobnostr da radi sa drugima,
- sposobnost da ga drugi vole i poštuju.

Kognitivne osobine:

- zna koji sistem i taktiku treba usvojiti,
- poseduje znanja iz oblasti ; anatomije, psihologije, pedagogije, i metodologije sa timom i igračima.

Ostale karakteristike:

- dobra organizacija,
- lucidnost, topla ličnost,
- poštovanje tuđe ličnosti,

- otvoren i poverljiv,
- lojalan, iskren i dinamičan,
- poseduje osećaj za humor.

Šta trener treba izbegavati:

- ne sme da pokaže nezainteresovanost za druge,
- ne sme da ne pokaže zainteresovanost za psihološke probleme ljudi iz svog okruženja,
- ne sme previše uživati u svojoj poziciji,
- ne sme se bojati promena niti strahovati od inovacija,
- ne sme sumnjati u sebe nakon serije poraza, ili u konfliktnim situacijama
- mora biti otvoren za sve konstruktivne predloge,
- ne sme da bude preokupiran fudbalom.

Opšti zadaci trenera:

- trening i priprema tima,
- organizacija celokupnog trenažnog rada,
- monitoring i super vizija,
- trening za utakmicu,
- rad sa timom (dan za danom),
- stvaranje dobre atmosfere,
- planiranje pripreme za utakmicu, razgovarati sa igračima individualno i pojedinačno.

Kada je reč o trenažnom procesu i ulozi trenera u toj aktivnosti treba imati na umu da postoje tri vrste treninga koji se primenjuju u praksi:

- slobodni trening (gde se ne daju nikakve precizne instrukcije),
- dirigovani trening (gde se izdaju naređenja),
- kreativni trening (gde se daju sugestije.

Odnos Kluba i stručnjaka treba regulisati na bazi ugovora na određeno vreme, što doprinosi većem angažovanju i kreativnijem odnosu stručnjaka prema radnim obavezama.

Školom fudbala rukovodi šef ili vođa

Kada je reč o toj ličnosti o tome najbolje govori krilatica:

- šef tera na rad – vođa vodi,
- šef govori ja – vođa govori mi,
- šef stvara strah – vođa stvara poverenje,
- šef zna kako – vođa pokazuje kako,
- šef izaziva nezadovoljstvo – vođa udahnuje elan,
- šef okrivljuje – vođa ispravlja greške,
- šef rad pretvara u napor – vođa rad pretvara u zabavu.

Iako navedeni tekst daje prednost vođi, vođa fudbalske škole može se zvati direktor ili rukovodilac, jer je od imena važnije način na koji obavlja posao.

Rukovodilac fudbalske škole trebao bi ispunjavati sledeće uslove:

- da ima igračko i trenersko iskustvo,
- da je edukovan u procesu permanentnog školovanja i da poseduje validnu licencu UEF-a,
- da kontinuirano prati razvojni trend aktuelnog modela fudbala,
- da pravovremeno uključuje novine u školu fudbala,
- da pratiti u celini razvoj fudbalske struke i da se uključuje u znanja potrebna za rad u fudbalu (medicina, psihologija, sociologija itd.),
- da poseduje sposobnosti vođenja trenera i ostalih članova fudbalske škole,
- da poseduje organizatorske sposobnosti,
- da ima osećaj za pedagoški rad,
- da poseduje sposobnosti za objektivnu procenu kvalitetnih igrača,
- da ima naglašene karakteristike (stručnjak, vođa, čovek),
- da bude ambiciozan i istrajan u radu u odnosu na postavljene ciljeve i zadatke,
- da poseduje dobre komunikativne sposobnosti i
- da ima sposobnost samokontrole

Rukovodilac škole fudbala u profesionalnim klubovima trebao bi ispunjavati najveći deo ovih uslova.

TRENERI U FUDBALSKOJ ŠKOLI

Uslovno, treneri u fudbalskoj školi mogli bi se svrstati u nekoliko kategorija. Veoma je mali broj trenera koji bi mogli uspešno raditi sa svim uzrasnim kategorijama mlađih igrača, pa i sa seniorima. Ugrubo, treneri u fudbalskoj školi mogli bi se podeliti u dve skupine, treneri takmičari i treneri učitelji

Treneri takmičari

To su treneri kadeta i juniora u čijem je radu proces treniranja naglašeniji od procesa obučavanja.

Treba naglasiti činjenicu da u pristupu u radu sa ovim kategorijama jedan trener može da u kontinuitetu vodi jednu selekciju 4 godine, ili se planski izvrši smena trenera u određenim periodima. I jedan i drugi pristup imaju i dobrih i loših strana. Kako je opšti trend sa mladim igračima u dugoročnom radu i mi ćemo se pridružiti dugogodišnjem kontinuiranom pristupu. Takav rad može dati pozitivan rezultat, ako treneru zaduženom za rad sa ekipom u individualnom radu sa igračima pomažu drugi treneri.

Šteta je za fudbal u celini što često veoma talentovani treneri za rad sa mlađim selekcijama prelaze na rad sa seniorskim ekipama, što je prvenstveno uslovljeno lošim ukupnim statusom trenera u mlađim uzrasnim kategorijama.

Posebna grupa trenera formira se od poznatih klupskih igrača, čije su ambicije vezane isključivo za rad sa klupskim seniorima. Takvim trenerima preporučio bih najmanje trogodišnji ciklus rada sa kategorijom kadeta i juniora. To je minimalno vreme, potrebno za brzo savladavanje procesa vođenja trenažnog procesa, od organizacije rada, programiranja sadržaja treninga do sticanja umeća doziranja treninga. Posebno treba istaknutu da treneri koji kreću tim putem u budućem radu imaju mnogo više razumevanja za mlade igrače od trenera koji su preskočili taj razvojni period.

Postoje treneri koji se stalno sele od juniora do seniora i obratno, takvi treneri nisu baš poželjni u fudbalskoj školi.

Treneri učitelji

To su treneri početnika, mlađih pionira i pionira, u čijem je radu proces obučavanja naglašeniji od procesa treniranja. U ovoj kategoriji preporučuje se da određeni trener vodi svoju ekipu u ciklusu od 4–6 god. Po završetku ciklusa obogaćen iskustvom trener se vraća i počinje drugi ciklus. Treneru u radu sa ekipom pomažu ostali treneri učitelji. Za rad sa početnicima, mlađim i starijim pionirima, za rad sa najosetljivijim uzrasnim kategorijama, gde se stvara fundament budućeg igrača, moraju biti treneri maksimalno osposobljeni za rad.

U praksi je česta pojava da neki treneri stalno rade sa istom uzrasnom kategorijom i da u svom radu zaobilaze ostale kolege trenere. Takav izolovani oblik rada nije preporučljiv u modernoj fudbalskoj školi i u našem Klub ne sme da zaživi.

Treneri specijalisti

Dobro organizovane fudbalske škole angažuju tzv. trenere specijaliste za rad sa golmanima, trenere za fizičku pripremu, ili za individualni ili dopunski rad.

U manjim klubovima, takve specijaliste treba formirati od sopstvenog trenerskog kadra u smislu, da taj trener vodi jednu od selekcija i da se kroz rad specijalizuje za one segmente trenažnog procesa koji su imanentni njegovim sposobnostima i opredeljenjima.

Svi treneri fudbalske škole trebali bi ispunjavati sledeće uslove:

- da imaju igračko iskustvo,
- moraju biti obrazovani za trenerski poziv,
- moraju stalno biti u procesu obrazovanja,
- moraju biti stručno usaglašeni sa rukvodiocem fudbalske škole,
- moraju biti stručno usaglašeni sa kolegama trenerima u fudbalskoj školi,
- moraju dobro poznavati karakteristike uzrasne kategorije koju treniraju
- moraju dobro poznavati program i jedinstvenu metodologiju rada,
- moraju posedovati sposobnost vođenja ekipe,
- moraju posedovati sposobnost procene, sposobnosti i znanja igrača,
- moraju posedovati kreativnost potrebnu za trenerski posao,
- moraju posedovati organizacijske sposobnosti,
- moraju znati pedagoški delovati na igrače, znati vaspitavati igrače,

- dobro sarađivati sa igračima, roditeljima, školom, fudbalskim savezima,
- biti uporni i odgovorni u radu.

Ne kaže se uzalud da je primerena ličnost trenera najbolji učitelj sportske vrline. Uz solidan lični dohodak u stimulaciju trenera fudbalske škole morao bi ući i određeni postotak za trenera pri potpisivanju profesionalnog ugovora određenog igrača i od prodaje igrača u drugi klub.

ORGANIZACIJA STRUČNO-OBRAZOVNOG RADA SA TRENERIMA U KLUBU

Fudbalska igra u svojoj evoluciji prolazila je i prolazi kroz mnoge procese. Oni koji nisu svesni zakonitosti tih procesa ne mogu da drže korak sa zahtevima savremene igre. Suštinske promene u svim sferama fudbalske igre, mogu zapaziti samo za to školovani stručni kadrovi, oni kadrovi koji se ne zadovoljavaju samo uskostručnim znanjem već i širim obrazovanjem. Treneri u našoj fudbalskoj školi ne bi smeli biti pasivni i deliti sudbinu onih, koji se stručno ne angažuju ne školuju, ne obrazuju, koji svoj stručni integritet štite pre svega nekadašnjim igračkim vrednostima. U fudbalskoj školi nema ništa pogubnije nego na važnom stručnom mestu držati „stručnjaka“ koji nije osposobljen za svoj posao.

Trener koji se zadovoljava sa naučenim prestaje da bude koristan sredini u kojoj radi.

I pored niza tehničkih pomagala, koja im stoje na raspolaganju, treneri moraju da učestvuju na simpozijumima, naučnim i stručnim sastancima i da se aktivno angažuju. Klubu treba da budu dostupni svi najnoviji trendovi u vezi sa razvojem fudbalske igre, kako bi mogli da odaberu najoptimalniju strategiju za uspešno delovanje u tehničkom, kondicionom, pedagoškom psihološkom, sociološkom, humanističkom i metodološkom segmentu fudbalske igre.

Osnovni metod rada u Klubu mora biti timski rad u kome mesto moraju da nađu svi profili stručnjaka koji su angažovani u Klubu.

Rukovodeće strukture kluba moraju da shvate da je ulaganje u znanje i nauku investicija koja se višestruko vraća, normalno ako se radi o dobro selektiranim kadrovima na svim nivoima.

ORGANIZACIJA PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA RADA

Jedan od prioriternih zadataka mora biti da se sve snage u Klubu usmere u pravcu da se obezbedi solidan plasman i stalni status u sadašnjem rangu takmičenja.

Drugi, ali ne drugi po važnosti zadatak Kluba u budućem vremenu mora da bude maksimalna organizacija i stabilizacija fudbalske škole zasnovane na savremenoj metodici i metodologiji i programu koji je verifikovan od upravnih struktura Kluba.

Ocenjujući značaj krajnjih ciljeva plana i programa razvoja Kluba poštujući faktor vreme, kao uslov prirodnog, treba precizno fokusirati pojedine zadatke u petogodišnjem planu:

- uspostavljanje normalnog funkcionisanja svih selekcija u svakom pogledu,
- učešće u redovnom takmičenju svih klupskih selekcija za zavidnim takmičarskim uspehom,
- prelazak 4 – 6 igrača iz naše fudbalske škole u prvi tim i njihova standardizacija u prvoj ekipi,
- nastup 2 – 3 igrača iz naših selekcija u reprezentativnim selekcijama,
- da se svake godine jedan igrač bude prodan uz pristojan inostrani transfer.

Programski ciljevi mogu se realizovati u potpunosti samo u situaciji, ako sve strukture Kluba budu čvrsto opredeljene za realizaciju ovog programa.

ULOGA TRENERA U PRIPREMNOJ I POČETNOJ SELEKCIJI

Veoma je važno da je trener svestan svoje uloge, da razume decu i da se igra sa decom kao dete.

Trener na ovom uzrasnom nivou mora biti ličnost:

- koja uvek ima pozitivan i prijateljski odnos za vreme treninga i pauze,
- da bude dobar u stvaranju opuštenosti i vedre atmosfere u kojoj se deci obezbeđuje mogućnost da se istovremeno igraju i angažuju u obučavanju detalja fudbalske igre (sa loptom i bez lopte),
- da za decu predstavlja uzor u svakom pogledu,
- da razume da ja na ovom uzrasnom periodu dominantna igra, a ne disciplina,

Trener treba da stalno bude u situaciji:

- da vidi sve detalje vezane za izvođenje određenog tehničkog elementa fudbalske igre i igre u celini.
da ocenjuje razloge uspešno ili neuspešno izvedenog elementa ili igre u celini,
- da odlučuje šta je krajnji cilj izvođenja određenog elementa (apsolutna tehnička ispravnost, brzina izvođenja zadanog elementa, preciznost itd.),
- da ocenjuje kako teče napredak uspešnosti u procesu učenja i savladavanja postavljenih zahteva.

Važno je da trener vodi brigu o kvalitetu i načinu saveta koje daje u toku treninga.

Primer dobrog saveta pri šutiranju lopte na gol bio bi:

- stajna noga ti je daleko od lopte nagib tela je neadekvatan,
- sledeći put stopalo opruži, zategni rist, koleno fleksibilno,
- gledaj loptu, udari je po sredini i isprati zamajnom nogom,
- neposredno pred izvođenje udarca podigni glavu i pogledaj golmana, poslednji pogled na loptu,
- gađaj gol ne šutiraj nasumice itd.

U suštini, postavljeno pitanje "zašto je lopta otišla preko gola" mnogo je delotvornije, jer navodi igrača da razmišlja o grešci, nego povici "dobro je" "pokušaj ponovo", koji neće pomoći da se greške isprave, ali ipak pohvali, ohrabri, nagradi.

Nemoj stalno i samo kuditi i ukazivati na ono što nije dobro, to destimuliše.

Dečake, hvali sa merom i kada sve nije kako treba to ohrabruje.

Trener pre treninga mora da razmisli o sledećem:

- kako davati instrukcije igračima,
- gde se to treba odvijati,
- ko demonstrira vežbu,
- zapamti, objašnjenja moraju biti kratka i jasna,
- dobro izvedena demonstracija uštedeće mnoga objašnjenja,
- ne govori prema pravcu duvanja vetra,
- igrači ne smeju biti okrenuti prema suncu kada se vrši pokazivanje,
- (uvek je dobro imati više vežbi na konceptu).

U toku treninga treba razmotriti:

- kako ću najbolje dati instrukcije u datom momentu
- lične upute igraču davati u toku vežbe (igre),
- Izvesti igrača u stranu i dati mu uputstva,
- zaustaviti vežbu i pokazati šta si mislio da se uradi,
- pitati igrača šta je hteo da uradi,
- držati se prethodnog dogovora,
- biti i sam angažovan u vežbi, ako se ukaže potreba.

Nakon treninga zajedno sa igračima napraviti rezime učinjenog i podvući najvažnije tačke.

Savršena vežba ne postoji, ali kvalitet treninga posebno zavisi od tvog vođenja i tvoje angažovanosti

Dimenzija socijalnih odnosa:

Ono što je najvažnije u sportu je društveni život sa drugovima i prijateljima.

Kao što je poznato deca vole da igraju fudbal zajedno sa drugovima.

Zajednička igra sa drugovima ima veliki značaj i uticaj na psihu dečaka.

Neke od vrednosti koje najdirektnije utiču na stvaranje zajedništva i bliskosti, sastoji se u pravu, da svi učestvuju na ravnopravnoj osnovi sa onim sposobnostima koje poseduju u datom trenutku.

Takav odnos mora biti maksimalno ispoštovan u okviru dve najmlađe uzrasne kategorije.

Trener mora da obrati pažnju da trenira dečije sposobnosti:

- da deca slušaju,
- da pokažu pažnju,
- da iznalaze kompromise,
- da shvataju da su zavisni od drugih,
- da dele odgovornost zajedno sa drugima.

U tom pogledu važno je da se partneri stalno menjaju, ali se mora obratiti pažnja da ne budu stalno rastavljeni "najbolji drugovi", na taj način isčezavaju barijere (i otpori) i stvara se novi identitet novo "Mi".

Komunikacija i saradnja

Fudbal je timska igra u kojoj igrači i treneri komuniciraju i sarađuju u čitavom nizu različitih situacija na terenu i van terena.

Bez obzira što volimo individualiste sa spektakularnim detaljima, ne postoji takav igrač koji sam može pobediti u jednoj utakmici, posebno u serijama igara.

I najveći individualisti zavise od međusobne saradnje i razumevanja sa ostalim akterima u igri i radu. Komunikacija i saradnja nisu elementi aktivnosti koji se odnose samo na fudbal, već se odnose na sve relacije u životu.

Razgovor je veoma važna pedagoška spona između odraslih i onih koji su na putu da to budu.

Kada se tiče saradnje osnovno je polazište, da je fudbal timska igra, gde svi rade za zajedničko dobro, dogovori o tome da je saradnja obostrana i odnos gde se ne radi samo o tome kako ću ja biti bolji, nego o tome šta ja mogu učiniti da drugi budu bolji.

Igra kao noseći elemenat

U okviru rada sa dve najmlađe uzrasne kategorije naš osnovni pedagoški metod u fudbalskom treningu mora biti igra.

Ukupan fond igre u treningu mora biti na nivou 60% ukupnog trenažnog vremena.

Na pitanje zašto igra u ovom obimu odgovor je prost:

- zato što je zabavno igrati se,
- zato što je zabavno i motivirajuće učiti kroz igru,
- zato što jedna dobra igra poništava granice i stvara odnos pripadnosti, klupskoj pripadnosti.

Fudbalska igra je zabavna i mora ostati zabavna. Razlozi za to su na ovom nivou višestruki od kojih ću pomenuti samo neke:

- deca u ovom uzrastu imaju biološku psihološku i sociološku potrebu, za igrom,
- monotonija i prevelika specijalnost dovode do zamora i gubljenja želje za treningom, što treba sprečiti i nastojati da se dečaci, kako se to kaže što više "prime" na fudbal,

Rana selekcija ostavila je dovoljno vremena da se na planu tehničke i fizičke pripreme dovoljno radi, u drugom periodu, kada su uslovi za to povoljniji.

Privoleti decu da se u ovom uzrastu bave fudbalom i ostanu u fudbalu postavlja se kao jedan od najvažnijih zadataka. To je dovoljan razlog da treneri moraju da se stalno bave razmišljanjem, kako trening podići na viši nivo i da bude zabavniji.

Ideja da se igra koristi kao pedagoški metod u fudbalskom treningu je dobra, jer ona izoštrava pažnju učesnika, želju za učešćem i zato što je zabavno razvijati se i učiti kroz igru.

Trener mora da vodi računa o tome da deca moraju doživljavati da ih trener voli i da deca moraju primati pozitivna osećanja od tebe kao odrasle osobe.

Dobar i popularan je onaj trener, koji zrači pozitivnu energiju, radost i želju da bude zajedno sa decom. Takav trener je dinamičan, angažovan i on je u stanju da oraspoloži i motiviše decu.

Trener mora celo vreme imati pregled svih dešavanja na terenu (na oku):

- da se učesnici potpuno posvećuju aktivnosti,
- da postavlja izazove pred učesnike celo vreme – da nešto uče,
- učesnici dobivaju spoznane poruke o onom što rade,
- aktivnosti se mogu započeti kao cilj sam od sebe.
- da se čvrsto drži vežbe, da bude angažovan i da to pokazuje i telom i govorom,
- da se kreće po celom terenu, tako da svi igrači osećaju njegovu blizinu,
- da stupa u dijalog sa igračima o treningu.

Dobar je onaj trener koji se drži planiranog rada sa 75%, ako sprovede manje od 50% od planiranog postoji rizik da trening bude slučajan i bez strukture.

CILJEVI I ZADACI PRIPREME NAJMLAĐIH POLAZNIKA FUDBALSKA ŠKOLE

Primarni cilj sportske pripreme je potpuni razvoj mladog fudbalera kroz dugoročni proces od počenika do seniorskog fudbalera.

Između velikog broja zadataka treba izdvojiti one najvažnije, a oni su:

- formirati osnovne sposobnosti i znanja za izvođenje kretnji koje čine tehniku fudbalske igre,
- razvijati funkcionalne i motoričke sposobnosti koje predstavljaju fizičku pripremljenost fudbalera,
- formirati osnovna znanja za izvođenje osnovnih situacija koje formiraju osnove taktike fudbalske igre,
- pozitivno usmeravati vrednosni sistem i motivaciju igrača,
- razvijati i održavati osobine ličnosti u skladu sa zahtevima fudbalske igre,
- podizati sposobnost mikrosocijalne adaptacije fudbalera u fudbalskoj školi i klubu,
- pozitivno delovati na zdravlje i vaspitanje mladih fudbalera.

Operativni cilj je obučiti početnike osnovnim elementima tehnike fudbalske igre, (bazični elementi), osnovne fizičke i motoričke pripreme u okviru pripremne i početne selekcije u Klubu. Ukazati na značaj i primenu tih elemenata te prikazati određene vežbe i igre za obučavanje ovih elemenata

Osposobljavanje motoričkog aparata u okviru uticaja senzitivnih faza na razvoj određenih motoričkih osobina.

Verujemo da će ovaj postupak biti dobar putokaz mladim trenerima kojim putem ide trenažni postupak .

VOĐENJE LOPTE

Elementi vođenja lopte zajedno sa udarcima po lopti predstavljaju, verovatno najstarije elemente fudbalske igre.

U periodu kada saradnja između igrača nije bila poznata, vođenje lopte i udarac po lopti bili su ukupni potencijal koji se koristio u fudbalskoj igri. Praktično vođenje lopte je plansko udaranje po lopti sa ciljem da se lopta sigurno prenese sa jednog dela terena na drugi.

Iako zbog tendencije odigravanja od "prve" vođenje lopte nema nekadašnju važnost i veliku primenu u igri, vođenja lopte i dalje predstavljaju osnovne elemente fudbalske igre, pa ih u radu, posebno sa početnicima treba često i uporno ponavljati.

Elementi vođenja lopte spadaju u osnovne tzv. bazične elemente fudbalske tehnike i mogu se primenjivati u svakom delu treninga, na svakom delu terena:

- u uvodno pripremnom delu treninga kao vežbe zagrevanja,
- uglavnom delu treninga kao osnovni elementi u radu ili kao predvežbe za druge složenije elemente tehnike, (dribling, predaja lopte saigraču ili u prostor, udarac na gol),
- u završnom delu treninga, kao vežba relaksacije.

U igri elementi vođenja lopte primenjuju se u svim fazama igre na svakom delu terena.

Značaj elemenata vođenja lopte s obzirom na veliku primenljivost ovih elemenata u igri je veoma velik :

- dobrim i racionalnim vođenjem lopte igra se na najsigurniji način prenosi sa jednog dela terena na drugi,
- pravovremenim uvođenjem lopte u " bezbedne prostore" lopta se "čuva" od protivnika
- brzim izvođenjem lopte ispred sopstvenog gola rešavaju se trenutni problemi u obrani gola,
- planskim vođenjem lopte, zavisno od situacije na terenu igra se može usporiti ili ubrzati.
- dobro vođenje lopte je takvo kretanje sa loptom, koje se izvodi planski, racionalno, kontrolisano i brzo (kada je to potrebno) i koje ne usporava ritam igrača u kretanju i tempo igre,
- pod pojmom vođenja lopte podrazumeva se kontakt igrača sa loptom pa je razumljivo da se takav kontakt može ostvariti samo određenim delovima stopala:
 - o unutrašnjim delom stopala,
 - o vanjskim delom stopala,
 - o punom nogom,
 - o donjim delom stopala (đonom),
 - o natkolenicom,
 - o glavom.

U odnosu na način kretanja u prostoru sva kretanja sa i bez lopte mogu se svrstati u:

- pravolinijska kretanja,
- vijugava kretanja,
- izlomljena kretanja (cik – cak) kretanja,
- polukružna kretanja i
- kružna kretanja.

Taktički zahtevi vezani za obuku vođenja lopte

Osnovni taktički zadaci sa kojima se igrači moraju upoznati u prvoj fazi obuke vođenja lopte :

- pri vođenju lopte mlade igračke treba navikavati da kontrolišu loptu, prostor u kome vode loptu, raspored svojih i protivničkih igračau prostoru,
- u neposrednom kontaktu sa protivnikom lopta se mora držai na " daljoj " nozi od protivnika,
- ako se u blizini igrača koji vodi loptu nalazi protivik, lopta se vodi bliže uz nogu, (kraće se pomera u pravcu kretanja), ako je prostor u kome se vodi lopta neopterećen protivničkim igračima lopta se pomera na veću udaljenostod noge, radi bržeg osvajanja prostora.(daje se jači for).

Tipične greške koje se javljaju pri obuci vođenja lopte:

Postoji određeni broj sistemskih grešaka koje se javljaju u obuci vođenja lopte:

- pri vođenju lopte igrač nedovoljno kontroliše udarac po lopti, pa se lopta odbija dalje od igrača koji vodi loptu (lopta vodi igrača) pa nema dovoljnu kontrolu nad loptom,
- pri vođenju lopte igrač koji vodi loptu usmerava celokupnu pažnju na loptu pa nema dovoljno dobru kontrolu prostora, protivnika i saigrača oko sebe,
- pri vođenju lopte igrač drži loptu na " bližoj " nozi do protivnika pa lako gubi kontrolu nad loptom.

Tehnika vođenja lopte

U metodici obuke fudbalske tehnike, vođenje lopte je elemenat tehnike, koji se zajedno sa predajom i prijemom lopte obučavaju u početku rada sa najmlađim kategorijama dečaka.

Veoma je važno dobro objasniti položaj tela inogu pri vođenju lopte:

- težište je spušteno,
- kolena su blago savijena, kretanje se izvodi na prednjem delu stopala,
- glava je podignuta u visini horizontalnog pogleda,
- pogled je usmeren direktno na okolinu, a periferno na loptu,
- potkolenica se snžno zabacuje unazad,
- noge treba da budu rašiene u širini ramena.

Od samog početka obučavanja vbođenja lopte treba insistirati na radu sa obe noge, kako bi se bolje razvijala koordinacija pokreta.

Osnovne vežbe za obuku elemenata vođenja lopte:

- pravolinisno vođenje lopte sa naglaskom na udarcu iz kolena,
- vođenje lopte sa promenom pravca kretanja (kris - kros),
- vođenje lopte sa promenom ritma kretanja,
- vođenje lopti između postavljenih čunjeva,
- vođenje lopti uz poluaktivno ometanje od protivnika.
- vođenje lopte istom nogom od jednog do drugog čunja i nazad,
- vođenje jednom nogom do čunja, drugom nazad, predaja lopte trk na začelje kolon
- vođenje lopte jednom nogom na svaki treći i peti korak, udarac po lopti,
- vođenje na razne načine sa brzim zaustavljanjem lopte na znak trenera

Spretnost i brzina u vođenju lopte u parovima

- dve kolone igrača postavljaju se frontalno u odnosu na markirnu zastavicu udaljenju od 10 – 12 m. od čela kolone, ispred svake kolone postavi se po jedna lopta,
- po dva igrača uhvate se za ruke pri čemu ne smeju da se rastavljaju,
- posle vođenja lopte i okreta oko markirne zastavice vode loptu prema svojoj koloni i posle predaje lopte, odlaze na začelje kolone, vežba se može izvoditi kao štafetna igra između nekoliko kolona,
- na znak trenera, igrači pojedinačno i u parovima, prevode loptu na suprotnu stranu, obilazeći prepreke postavljene na stazi, pobednik donosi svojoj ekipi 1 poen, u ekipi može biti od 4 – 8 igrača, takmičenje se ponavlja 3 - 6 puta.

Vođa – igre senki

- u određenom prostoru dva igrača imitiraju prvog u grupi, koji vodi loptu, posle izvesnog vremena ulogu vođe preuzima drugi igrač se menjaju

Osvajanje grada

U određenom prostoru postavi se nekoliko markera, jedan manje od broja igrača u prostoru,

Igrači se kreću u prostoru vodeći loptu na razne načine.

Na znak trenera igrači pokušavaju da zauzmu "grad".

Igrač koji ne zauzme "grad" ispada iz igre.

Markacija se smanjuje za jedan "grad" i igra se nastavlja dalje.

Prozivanje brojeva

U određenom prostoru nalaze se 2 – 3 kolone.

Svaka kolona okrenuta je prema lopti, lopta je na liniji na razdaljini od 10m .

Svaki igrač ima svoj broj.

Na prozivanje broja igrači trče prema lopti, vode je oko svoje kolone, posle izvedenog vođenja i ostavljanje lopte na početno mesto pretrčavaju na začelje svoje kolone.

Igrač koji prvi obavi zadatak donosi poen za svoju ekipu.

Brojevi se prozivaju naizmenično, svi igrači izvode iste radnje.

Magični pravougaonik

Igrači su raspoređeni u 4 pravougaonika,

u svakom pravougaoniku nalazi se 3 – 4 igrača.

Cilj igre je da igrači na zadani način, vodeći loptu pređu iz jednog pravougaonika u drugi.

Igrač koji poslednji pređe u drugi segment ispada iz igre.

Trener daje igračima zadatke u vežbi.

Vođenje lopte u krugu

Krug je sastavljen od osam obruča – markera.

Svaki od igrača ima loptu.

Ekipu sačinjava 8 igrača (jedna grupa radi druga odmara) koji izvršavaju sledeće zadatke:

- vođenje lopte svim načinima u krugu,
- na znak trenera zaustaviti loptu i promeniti prvac kretanja,
- na znak trenera zaustaviti loptu donom i nastaviti vođenje na zadati način,
- vođenje oko svake markacije na zadani način,

Specifična vođenja

Rolanje je specifičan i u tehničkom pogledu veoma složen elemenat tehnike.

Vođenje lopte rolanjem je sporo i primenjuje se samo u prinudnim situacijama, kada se igrač sa loptom nađe u prebukiranom prostoru, okružen većim brojem protivničkih igrača, a predaja nije moguća.

Ovaj način vođenja lopte često se koristi kao priprema za dribling.

Izvodi se "povlačenjem" lopte donom napred – nazad, levo ili desno, pri čemu naročitu pažnju treba obratiti na položaj tela u odnosu na loptu.

U najmlađim uzrastima rolanja sa loptom nezamenljiv je elemenat i važna vežba za poboljšanje koordinacionih sposobnosti, i u tom svetlu i treba ga posmatrati:

- vođenje lopte u pravcu, jednom nogom, pa jednom i drugom nogom,
- vođenje lopte rolanjem unazad,

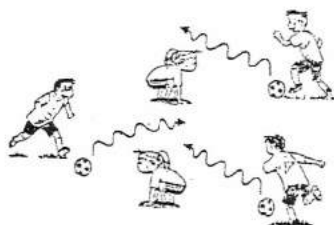
- naizmenično vođenje lopte prema drugoj nozi,
- rolanje na unutrašnju stranu sa preskakanjem (obilaženjem) lopte suprotnom nogom i obratno,
- rolanje unazad sa odvođenjem lopte istom nogom u drugom pravcu,
- rolanje posle okreta na lopti (roling),
- povlačenje lopte rolanjem prema drugoj nozi, zaustavljanje unutrašnjim delom druge noge u mestu i kretanju,
- rolanje napred sa okretom od 90, 180 i 360 stepeni.

Vežbe za viodenje lopte

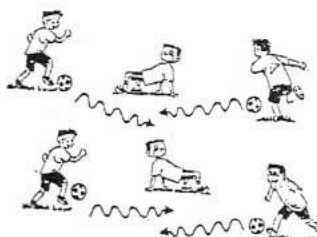
Pazi! (žaba, kraba, zmija)

Igra se izvodi u ograničenom prostoru nekoliko igrača imitira kretanje navedenih životinja i nastoje da igračima koji se kreću u tom prostoru oduzmu loptu. Uloge u vežbi se menjaju.

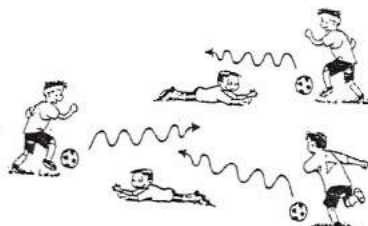
Žaba - kretanje sunožnim skokovima izčučnja i počučnja sa rukama savijenim u laktovima i spuštenim ispred sebe.



Kraba – igrači su oslonjeni na stopala i šake u stavu upora pred rukama (kukovi podignuti od podloge).



Zmija - Igrač leži na podlozi potrbuške sa i spruženim rukama i nogama.



Igra u ograničenom prostoru

U ograničenom prostoru 8 igrač vodi loptu, svim poznatim tehnikama, pazeći da se ne dohvate ili sudare (početni segment 12 x 12 m.),

Trener povremeno daje znak za ubrzavanje igre.

Ako za određeno vreme ne dođe do kontakta igrača, prostor za igru se smanjuje.

Igrači koji se dotaknu ispadaju iz igre.

Varijanta

Ista igra može se igrati sa namernim izbacivanjem lopte iz nogu protivnika. Pobjednik je igrač koji sačuva svoju loptu.

Štafetno vođenje lopte u osmici

Ekipe se sastoje od po 8 igrača koji sedena podlozi podeljeni u dve kolone.

Igrači br.1 iz svake kolone vode loptu u obliku osmice oko svoje kolone i predaju loptu svojim igračima br.2 i sedaju na njegovo mesto.

Štafeta se nastavlja do poslednjeg broja i pobjednik je ekipa koja prva izvrši zadatak (da svi igrači optrče oko svoje kolone).

Štafetno vođenje lopte u krugu

(prečnik kruga zavisi od broja igrača u krugu)

Igrači naprave krug u kome svaki igrač ima svoj broj,

na znak trenera igrač br.1 vodi loptu po vanjskom obodu kruga.

Kada se vrati na svoje mesto predaje loptu igraču br.2 . igrač br.2 nastavlja igru i predaje loptu igraču br.3 pa redom do poslednjeg igrača u krugu.

Igra se može izvoditi u vidu takmičenja između nekoliko grupa.

Žongliranje sa loptom

Pod pojmom žongliranja podrazumeva se veština oržavanja lopte u vazduh udarcima po lopti svim pravilima dozvoljenim delovima tela.

Žongliranje se može izvoditi, u mestu, pokretu, sa promenom pravca kretanja, sa poskocima, uz promenu ritma itd. Elementi žongliranja sa loptom su takvi elementi koji se retko, neki gotovo nikako ne primenjuju u igri, ali je njihova primena u trenažnom procesu izuzetno značajna.

Kroz vežbe žongliranja sa loptom u trenažnom procesu postiže se :

- neophodna mekoća pokreta pre kontakta sa loptom, za vreme kontakta sa loptom i posle kontakta sa loptom,
- osigurava se sposobnost doziranja udarca po lopti (kontrolisani prenos udarca na loptu),
- stiče se sigurnost u kontaktu sa loptom (dobiva se tzv. "osećaj " za loptu,)
- poboljšava se fleksibilnost motoričkog aparata (pokretljivost kolena i skočnog zgloba i zategnutost rista stopala i sl.) ,
- razvija se distribucija pažnje (direktno i periferno gledanje),
- uvećava se sposobnost orijentacije u prostoru u odnosu na loptu, protivnike i saigrače,
- elementi žongliranja veoma su povoljne predvežbe za uvežbavanje složenijih elemenata fudbalske tehnike,
- vežbe žongliranja na razne načine su nezaobilazni elementi za razvoj koordinacije.

Elementi žongliranja primenjuju se:

- u uvodno – pripremnom delu treninga kao vežbe zagrevanja,
- u glavnom delu treninga, kao međuvežbe između dve aktivnosti visokog intenziteta,
- u završnom delu treninga kao vežbe relaksacije.

Kroz vežbe žongliranja sa loptom bitno se poboljšava fizička pripremljenost, posebno sve komponente koordinacije (spretnost, okretnost, ravnoteža i preciznost).

U praksi se pokazalo da oni igrači koji su u fazi obučavanja dobro ovladali elementima žongliranja brže i lakše usvajau i automatizuju složenije elemente fudbalske tehnike u fazi treniranja

Elementi tehnike žongliranja su bazični elementi fudbalske tehnike, bez obzira na specifičnosti koje su uslovljene činjenicom da se žongliranje izvodi različitim delovima tela.

Zajednički zahtevi u odnosu na sve vrste žongliranja:

- pri žongliranju igrač mora da zauzme optimalan stav u odnosu na podlogu,
- Igrač se blago povije u sva tri zgloba (kuka, kolena i skočnog zgloba),
- na podlozi se zauzme poluraskoračni stav (do širine kuka),
težište tela spusti se niže u odnosu na normalni stav,
- ruke su blago povijene u laktovima isturene na vanjsku stranu, kako bi se lakše održavala ravnoteža i da se zaštiti od napada protivnika,
- da se u kontaktu sa loptom pažnja obrati na prirodnost i mekoću pokreta,
- da se u kontaktu sa loptom koriste najpovoljniji delovi (najširi i najravniji), bez obzira koji se delovi koriste za kontakt sa loptom (stopalo, nadkolenica, glava),
- da se pri žongliranju različitim delom stopala i natkolenice lopta izbacuje do visine glave.

Pri obuci žongliranja sa loptom postoji niz, slobodno se može reći sistemskih grešaka od kojih su najkarakterističnije:

- igrač na podlozi zauzme preširok stav, što mu onemogućuje maksimalnu mobilnost,
- igrač stoji na podlozi celim stopalom, težište spusti prenisko, pa u kontaktu sa loptom nema dovoljno elastičnosti i pokretljivosti,
- pri žongliranju igrač "ukruti" one delove tela kojima se ostvaruje kontakt sa loptom, što dovodi do nekontrolisanog odbijanja lopte,
- igrač pri žongliranju ne ostvaruje kontakt sa loptom najoptimalnijim delom noge, pa dolazi do nepravilnog odbijanja lopte,
- pri žongliranju igrač ne dozira dovoljno dobro udarac po lopti, pa lopte lete previsoko ili prenisko.

Vežbe za individualno i grupno obučavanje žongliranja sa loptom

- žongliranje na način da lopte jedanput odskoči od podloge,
- žongliranje sa ciljem da se lopta održava što duže u vazduhu,
- žongliranjem sa loptom u stalnom kretanju u prostoru,
- žongliranje samo jednom pa drugom nogom,
- žongliranje u skipu sa visoko podignutom natkolenicom (do horizontale)
- žongliranje u prostoru sa zaobilaženjem markiranih čunjeva,
- žongliranje sa preskakanjem preko niskih prepona,
- žongliranje u paru sa predajom lopte saigraču i prijemoma lopte od saigrača,
- žongliranje sa jednom loptom u paru uz kretanja levo - desno, napred – nazad, sa predajom i prijemom na razne načine,
- žongliranje u grupi da lopta ne padne na podlogu (vežba se izvodi u krugu do pobjednika),
- žongliranje sa spuštanjem lopte od glave do stopala i obratno



Pojedinačno takmičenje u žongliranju sa loptom

- pojedinačno 1 : 1 takmičenje, ko će duže održati loptu u vazduhu
- ko će duže održavati loptu u vazduhu samo desnom nogom,
- samo levom nogom,
- obema nogama naizmenično,
- glavom,
- natkolenicom,
- mešovito svim delovima tela.

Takmičenje parova u žongliranju sa loptom

- koji će par održavati loptu u vazduhu dodavanjem nogom od prvog drugog i trećeg puta,
- ko će držati loptu duže u vazduhu posle prijema na različite načine,
- ko će više žonglirati glavom u paru, (u mestu i pokretu)

Takmičenje grupa

Prenos lopte žongliranjem iz segmenta u segment

U četiri segmenta postavi se po pet igrača,

- igrači žongliraju sa loptom na razne načine ;
- na znak trenera lopta se žongliranjem prenosi iz segmenta u segment,
- igrač koji u prenošenju lopte ispusti loptu ili pređe poslednji, iz segmenta u drugi segment ispada iz igre.

Takmičenje se može izvoditi pojedinačno i grupno.

Primanje i dodavanje lopte

Prijemi lopti u fudbalskoj igri prisutni su u svim periodima razvoja fudbalske igre, sa manjim ili većim značajem i primenom.

Kako se razvijala fudbalska igra prijemi lopte prilagođavali su se zahtevima igre. Za decu u mlađim uzrasnim kategorijama prijem lopte predstavlja težak tehnički detalj, jer u tom uzrastu deca ne mogu da ocene brzinu kretanja lopte.

Prijem lopte bazira se na dva osnovna principa:

- princip amortizacije,
- princip klopke – zamke

Prijemi su sobzirom na putanju kojom lopta dolazi prema igraču koji je prima:

- prijem kotrljajućih lopti unutrašnjim i vanjskim delom stopala i đonom
- prijem lopti odbijenih od podloge (đonom, unutrašnjim i vanjskim delom stopala, potkolenicom, stomakom i grudima),
- prijem poluvisokih lopti i horizontalnih i blago paraboličnih lopti (unutrašnjim i vanjskim delom stopala natkolenicom i rustom stopala),
- prijem visokih lopti (grudima, glavom natkolenicom i raznim delovima stopala).

Lopta se može primati;

svim delovima stopala na podlozi i u vazduhu, natkolenicom, na grudi i glavom.

Metodski postupak u obučavanju elemenata prijema lopte:

- objašnjenje, opis, primena i značaj obučavanog elementa,
- demonstracija obučavanog elementa,
- imitirajuće radnje obučavanog elementa sa igračima koji obučava taj element
- pojedinačni pokušaji prijema lopte na zadani način,

- rad u parovima prijem - predaja,
- povezivanje prijema sa drugim elementima tehnike.

Prijem prizemnih – kotrljajućih lopti

Najveći deo fudbalske igre odvija se na podlozi, pa je sasvim normalno da se tim zahtevima podredio veliki broj prijema lopte

Lopte koje se kotrljaju po podlozi mogu se primiti:

unutrašnjim delom stopala, vanjskim delom stopala i donom



Prijem kotrljajućih (prizemnih) lopti unutrašnjim delom stopala

Prijem unutrašnjim delom stopala je najsigurniji način prijema prizemnih lopti i izvodi se na dva načina

- kada prizemna lopta dolazi frontalno prema igraču, igrač zarotira nogu na vanjsku stranu i postavi unutrašnji deo stopala na pravac kretanja lopte, tako da se lopta odbije od unutrašnjeg dela stopala.
- ovo je dosta nesiguran način prijema lopte i može se primenjivati samo na lagano upućene lopte, koje dolaze frontalno prema igraču koji je prima.
- sigurniji i češći način prijema prizemnih lopti unutrašnjim delom stopala izvodi se tako da se unutrašnji deo stopala pomeri prema dolazećoj lopti, u neposrednom kontaktu sa loptom noga se blago povlači unazad i lopta se amortizuje (prima).
- velika površina kojom se prima lopta obezbeđuje veću sigurnost u prijemu lopte na ovaj način.

Prijem prizemnih lopti vanjskim delom stopala

Prijem prizemnih lopti vanjskim delom stopala izvodi se na isti način kao i unutrašnjim delom stopala, sa razlikom da se noga zarotira na unutrašnju stranu, a kontakt sa loptom ostvaruje se vanjskim delom stopala.

Prijem lopte na ovaj način je dosta nesiguran (posebno na klizavom terenu), ali je i pored toga često u upotrebi, pa treneri moraju igračima ukazati u samom početku na loše strane tog načina prijema lopte.

Smatram da se takav način prijema lopte koristi iz pre svega pomodnih razloga, jer veliki broj igrača smatra da je samo takav način prijema lopte vrhunsko majstorstvo.



Prijem prizemnih lopti đonom

Pri prijemu prizemnih lopti đonom igrač se u odnosu na kotrljajuću loptu postavi frontalno.

Noga kojom se prima lopta, u petnom delu neznatno se odvoji od podloge pod uglom od 45 u odnosu na podlogu.

U neposrednom kontaktu sa loptom noga se lagano pomera unazad i na dole i lopta se na taj način amortizuje (prima).

Tipične greške pri obučavanju prizemnih lopti

- igrač u odnosu na nadolazeću loptu ne zauzme dobar položaj pa se prijem lopte ne može izvršiti na optimalan način (igrač ne stoji okomito na nadolazeću loptu), što je posebno izraženo kod prijema lopte đonom,
- kod prijema prizemnih lopti unutrašnjim delom stopala na bazi amortizacije igrač ne povlači blagovremeno nogu unazad pa dolazi do sudara noge sa loptom kod prijema vanjskim delom stopala lopta se ne prima najširom površinom vanjskog dela stopala, pa se lopta nepravilno odbija od noge.

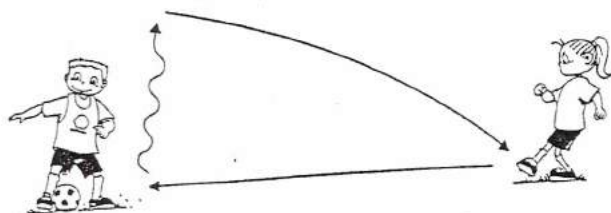
Vežbe za obučavanje prijema prizemnih (kotrljajućih lopti)

- igrači su raspoređeni u dve vrste jedna naspram druge na rastojanju od oko 10 m. trče u susret lopti i primaju i predaju loptu na sledeće načine,
- imitacija pokreta kretanja prema "mrtvoj" lopti, dovođenje noge do lopte i povlačenje noge unazad (amortizacija),
- u mestu jedan igrača prima loptu upućenu nogom ili rukom od saigrača,
- kotrljajuću loptu zaustaviti unutrašnjim delom stopala i istom nogom vratiti loptu partneru,
- kotrljajuću loptu igrač prima unutrašnjim delom stopala, u prijemu premešta loptu na drugu nogu i predaje loptu partneru. (jednom nogom primaloptu - drugom nogom perdaje loptu saigraču.

- prijem vanjskim delom stopala i predaja unutrašnjim delom stopala iste noge,
- prijem lopte unutrašnjim i vanjskim delom stopala sa odvođenjem lopte pod uglom od 90° na obe strane sa vraćanjem lopte partneru na zadani način,
- prijem lopte posle laganog kretanja prema lopti,
- prijem lopte posle brzog starta prema lopti,
- prijem lopte posle trčanja između markiranih čunjeva, prijem lopte posle preskakanja preko niskih prepona,
- prijem lopte uz pratnju poluaktivnog protivnika,



Prijem lopte u kontaktu sa aktivnim protivnikom



Prijem i predaja lopte unutrašnjim delom stopala



Javljam se – predaj mi loptu

- nekoliko igrača nalazi se u ograničenom prostoru 15 x 15 m. sa 1 loptom
- svaki od igrača ima svoj broj od 1 – x.

Igrač koji je na redu da primi loptu prethodno uzvikne svoj broj.

- dodavanja mogu biti od prve ili po zahtevu trenera,
- posle prijema i vođenja lopte različitim delovima stopala, lopta se predaje saigraču koji se javi

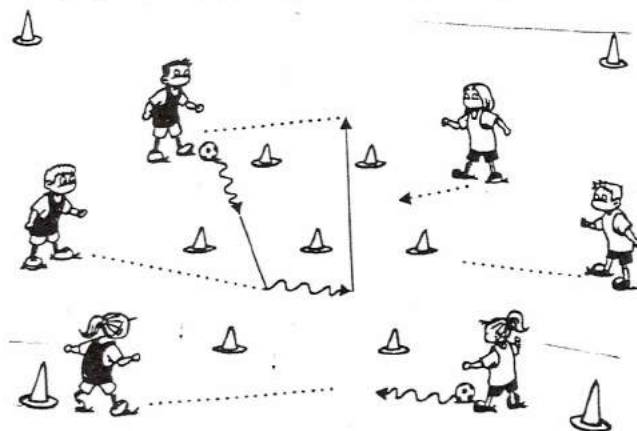
- Ista vežba sa dve lopte, gde sarađuju igrači: (1 – 3 – 5) i (2 – 4 – 6),
- Ista vežba sa tri lopte a parovi su: (1 -2), (3 – 4) i (5 – 6),

Cilj igre brzo uočavanje saigrač koji se prvi javi.



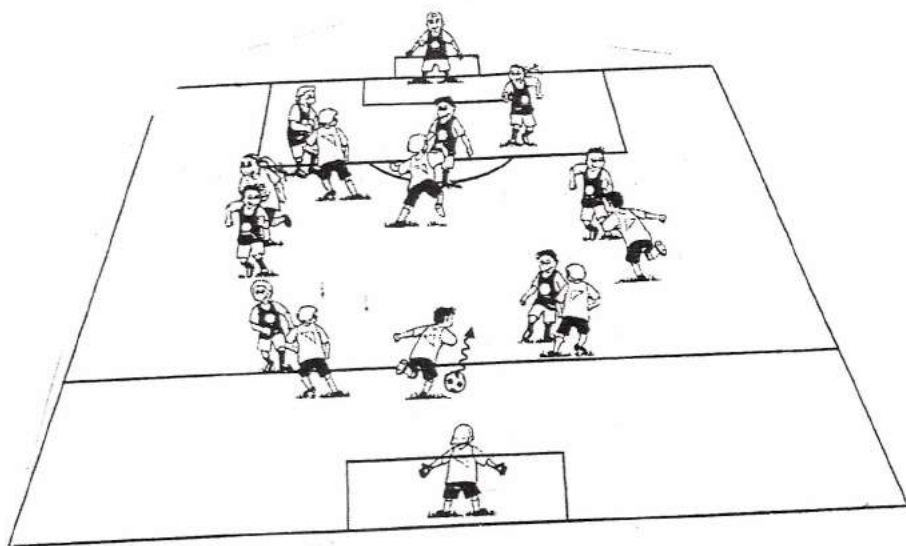
Provuci loptu treneru kroz noge

- u kvadratu 10X 10 m. trener povremeno raširi noge,
- igrači to prate i koriste priliku da mu proture loptu kroz noge,
- pobednik je onaj igrač koji prvi proturi loptu 5 puta između raširenih nogu trenera



Saradnja u ograničenom prostoru

- poen se postiže prevođenjem lopte preko zamišljene linije između čunjeva,
- lopta se može primiti samo ako je prošla kroz gol napravljen od čunjeva u segmentu,
- naglašeno je primanje lopte na bazi amortizacije, sa odnošenjem lopte u stranu,
- u vežbi se koriste raznovrsni prijemi i predaja lopte unutrašnjim delom stopala,
- trener može poništiti gol ako primanje lopte nije izvršeno na zadani način.



Igra na dva gola (7 + 1 : 7 + 1)

- igra se isključivo po zemlji,
- trener daje zadatke u vezi primanja, dodavanja, vođenja i udaraca na gol,
- protivnički tim u fazi odbrane igra: pasivno, poluaktivno i aktivno,
- igra se slobodno i uz ograničen broj dodira,
- gol se postiže isključivo udarcem unutrašnjim delom stopala.
- igre 3:3, 4:4, 7:7 bez i sa golmanima

Slobodna igra sa mnogo primanja na razne načine, vođenja i saradnje.

Predaja bez ometanja, sa poluaktivnim i aktivnim ometanjem

Varijanta: Svaka ekipa igra sa svojom loptom.

Prijem lopti posle odbijanja lopte od podloge

Osnovna karakteristika prijema lopti posle odbijanja od podloge sastoji se u činjenici da se takve lopte primaju na bazi klopke - zamke.

Kod prijema lopte na principu zamke, igrač izvrši procenu gde će lopta pasti na podlogu i preduzima potrebne opredradnje za prijem lopte.

Na principu klopke – zamke lopte se mogu primati:

- unutrašnjim delom stopala,
- vanjski delom stopala, i
- donjim delom stopala (đonom)

Prijem lopte unutrašnjim delom stopala

Pri prijemu lopte unutrašnjim delom stopala stajana noga lagano se savije u zglobu kolena, čvrsto se fiksira za podlogu i na nju se prenese težište tela.

Noga kojom se prima lopta lagano se presavija u zglobu kolena, odvoji se od podloge, stopalo se postavi pod uglom od 45° u odnosu na podlogu i napravi zamku u kojoj se prima odbijena lopta

Prijem lopti vanjskim delom stopala posle odbijanja lopte od podloge

Kod prijema lopte vanjskim delom stopala, posle odbijanja lopte od podloge, stajna noga lagano se povije u zglobu kolena, zamajna noga odvoji se od podloge i blago zarotira na vanjsku stranu.

Kontakt sa loptom ostvaruje se najširim površinom vanjskog dela stopala, tako da se lopta lagano pritiska prema podlozi.

Ovaj tehnički elemenat izuzetno je složen i za igrače u najmlađim uzrasnim kategorijama potrebno je strpljenje i dugotrajno ponavljanje da bi se "grubo"obučio ovaj veoma složeni elemenat



Prijem lopte donom posle odbijanja lopte od podloge

Pri prijemu odbijene lopte od podloge donom stajna noga blago je povijena u kolenu i čvrsto se fiksira na podlogu.

Noga kojom se prima lopta povije se u kolenu i podigne se od podloge sa donom koji je okrenut pod uglom od 45° u odnosu na podlogu.

Posle odbijanja lopte od podloge noga se pomera prema lopti i blago se pritiska na loptu i na taj način lopta se prima.



Prijem lopte podkolenicom posle odbijanja od podloge

Kod prijema lopte odbijene od podloge podkolenicom, stajna noga lagano se povije u zglobu kolena i na nje se prenese težište tela.

Zamajna noga odvoji se od podloge i lagano savijena u zglobu kolena postavi se pod uglom od 45° u odnosu na podlogu.

Posle odbijanja lopte od podloge zamajna noga lagano se pomera prema podlozi i laganim pritiskom na loptu, dovodi loptu na podlogu.

Na isti način vrši se prijem lopte sa obe potkolenice, stomakom i grudima.

Tipične greške pri prijemu lopte na bazi klopke (zamke)

- igrač ne proceni dobro let odbijane lopte, pa se prijem ne može izvršiti na optimalan način,
- kod prijema lopti donom stopalo se ne postavi pod optimalnim uglom od 45° u odnosu na podlogu, pa se lopta "prejako stisne" i "beži" iz kontrole,
- stopalom se otvori veći ugao od 45° u odnosu na podlogu, pa odbijena lopta od podloge "izlazi" iz zamke i "penje" se uz noge igraču,
- pri prijemu lopti unutrašnjim i vanskim delom stopala dolazi do istih grešaka.



Prijem poluvisokih i lob lopti unutrašnjim delom stopala

Prijem polvisokih i blago paraboličnih lopti unutrašnjim delom stopala izvodi se na isti način kao i prijem prizemnih lopti s tom razlikom što se kontakt sa loptom ostvaruje u vazduhu.

Pred neposredni kontakt sa loptom zamajna noga se zarotira na vanjsku stranu, noga se u kolenu blago savije i odvoji od tla do visine leta lopte, pri kontaktu sa loptom noga se povlači unazad i lopta se prima na bazi amortizacije. Prijem lopte na ovaj način je efikasan i racionalan, prvenstveno zbog velike širine prijemne površine.

Prijem poluvisokih lopti vanskim delom stopala

Prijem lopti na ovaj način izvodi se na isti način kao i prijem unutrašnjim delom stopala sa razlikom da se kontakt sa loptom ostvaruje vanskim delom stopala zamajne noge

Ovaj način prijema lopte veoma je složen i nesiguran i treba ga obučavati sa igračim starijih uzrasnih kategorija.

Tipične greške pri obučavanju prijema poluvisokih lopti

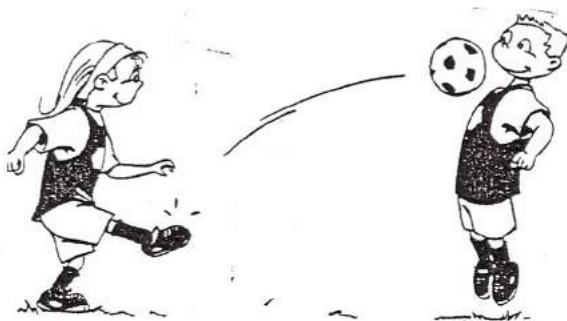
- kod prijema poluvisokih lopti unutrašnjim i vanjskim delom stopala igrač ne procene dobro let lopte,
- kontakt sa loptom ne ostvaruje se najširim (najoptimalnijim) delom stopala, pa se lopta nekontrolisano odbija od stopala,
- pri kontaktu sa loptom igrač ne povlači nogu blagvremeno unazad, pa dolazi do sudara noge sa loptom,
- pri kontaktu sa loptom igrač "ukruti" stopalo, pa nema mogućnosti da se lopta primi na optimalan način.

Kada je reč o prijemu poluvisokih lopti najbitnije je dobro proceniti brzinu kretanja lopte, postaviti se okomito na loptu, usmeriti prema lopti deo tela kojim se lopta prima.

Amortizovati (umiriti – zaustaviti) let lopte ispred sebe i na taj način stvoriti mogućnost za dalje aktivnosti. Vođenje, dribling, šut na gol i dr.

Osnovne vežbe za obučavanje prijema poluvisokih lopti:

- u mestu jedan partner podbacuje rukom loptu, drugi je prima na zadani način,
- u kretanju napred – nazad partner asistira partneru prvo rukom, zatim nogom,
- prijem lopte u mestu sa okretom za 90° i 180° ,
- asistirati partneru predajom sa podloge sa srednjeg i dužeg rastojanja,
- rad u trokama i četvorkama u mestu i kretanju sa prijemom vođenjem i dodavanjem lopte – lob udarcima,
- povezivanje prijema, vođenja dodavanja i šutiranja na gol.



Prijem visokih lopti na grudi

O prijemu visokih i lob lopti natkolenicom i stopalom bilo je ranije reči i pažnju ćemo usmeriti u pravcu prijema lopte na grudi – grudima i glavom.

Prijem lopte na grudi izvodi se na način da se igrač, koji prima loptu postavi u pravcu doleta lopte i u trenutku doleta lopte isturi grudi prema lopti i na taj način prima loptu.

Prijem lopti glavom, veoma je složen elemenat tehnike (zbog udaraca loptom u glavu mladih dečaka) nije preporučljivo u ovom uzrasnom periodu mnogo forsirati ovaj elemenat u ranoj fazi obučavanja

Osnovni taktički zahtevi kod prijema lopti

U okviru obučavanja prijema lopti na razne načine nije moguće zaobići neke osnovne principe:

- pri prijemu lopte osnovni princip je da se igrač uvek kreće u pravcu lopte,
- posle prijema lopte, loptu treba brzo izneti u bezbedan prostor,
- kada se lopta prima u kontaktu sa protivnikom loptu uvek treba prebaciti na suprotnu nogu ("dalju") od protivnika.

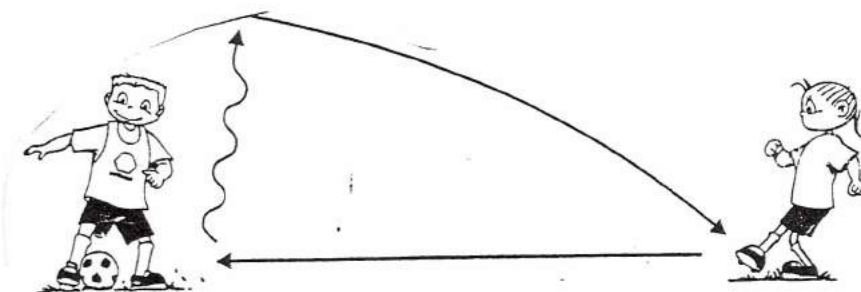
Dobar je onaj prijem lopte koji igraču, koji prima loptu omogućuje da akciju nastavi na najbolji mogući način u datoj situaciji.

Individualne vežbe za obučavanje prijema lopte glavom i grudima

- igrač sam sebi podbacuje loptu i prima je na glavu i grudi,
- igrač vrši iste radnje u laganom kretanju,
- iz žongliranja igrač izbacuje loptu i prima je u mestu, kretanju i odskoku,

Vežbe u paru za prijem lopte na grudi

- jedan od saigrača podbacuje loptu rukom, drugi je prima grudima ili glavom i posle prijema nastavi da vodi loptu na zadani način
- dodavanje lopte partneru, prijem na grudi i glavu i povratna lopta prema saigraču, unutrašnjim delom stopala,
- predaja lopte saigraču, nogom prijem na grudi i glavu, vođenje lopte i udarac na gol,
- prijem lopte na grudi i glavu ima niz mogućnosti za kombinovanje u raznim varijantama, trener treba da nađe povoljne varijante u kojima prijema treba povezati sa aktivnostima u kojima će glavni akcenat biti na primanju visokih lopti.



Prijem lopte od partnera

Jedan od saigrača predaje dugačke parabolične lopte prema saigraču koji ih prima u vazduhu amortizacijom, a na podlozi na principu klopke i što je moguće brže predaje loptu nazad.

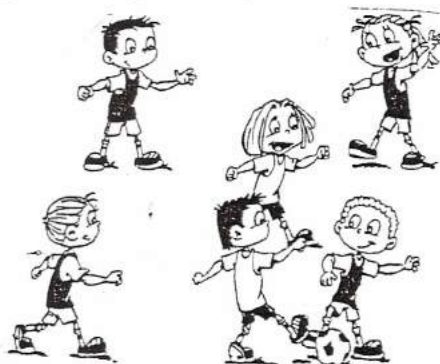
Vežba se izvodi uz stalno kretanje oba igrača na razne načine uz stalnu promenu pravca i ritma kretanja.

Vežbe u promenljivim grupama

Igrači se rasporede u nekoliko kolona frontalno okrenuti jedni prema drugima na rastojanju do 20m, i izvode vežbe u varijantama.

- primanje, vođenje i predaja lopte prema suprotnoj koloni i odlazak na začelje vlastite kolone,
- iste radnje kao u prethodnoj vežbi sa pretrčavanjem u suprotnu kolonu,
- posle prijema vođenje lopte punom nogom do suprotne kolone lopta se zaustavlja donom ispred igrača koji natrčava i iz prve dodaje paraboličnu loptu čelnom igraču u suprotnoj koloni,
- oba igrača istrčavaju na začelje svoje ili protivničke kolone.

Za prijem lopti na glavu i grudi mogu se u početku koristiti plastične (lakše) lopte.



Nastavno pomoćne igre

Ovo su omiljene igre i ima veliki broj varijacija i načina njihove organizacije. Nezaobilazne su u radu sa najmlađim, jer u radu sa najmlađima efikasno rešava obučavanje elemenata primanja i predaje lopte u situacionim uslovima.

Posebno je važno naglasiti da treneri daju zadatke deci, koje oni mogu uspešno rešavati u skladu sa njihovim tehničkim mogućnostima, pre svega to se odnosi na broj kontakta sa loptom, broj igrača u sredini, veličini kruga i dr.

Pažnja treba da je usmerena na tehnički i taktički deo igre.

Varijante

- 3 : 1, 3:2, 4:2, 5:2, 6: 2 ,
- 6:3, 9:3 u tri boje gde su igrači podeljeni u ekipe od po tri igrača posle greške menja se kompletna ekipa u sredini

Udarci po lopti (šutiranje lopte na razne načine)

Udarci po lopti verovatno su najstariji elementi fudbalske igre.

Sam udarac po lopti predstavlja prenošenje snage određenog dela tela, kojim se izvodi udarac po lopti.

Udarci po lopti najčešće se izvode raznim delovima stopala, ali i natkolenicom i glavom

Udarena lopta u prostoru može se kretati :

- po podlozi (kotrljajuće lopte),
- poluvisoke lopte (do visine kuka),
- visoke (do visine glave),
- lob lope (elipsoidna putanja).

Udarci po lopti na podlozi

Udarci po lopti mogu se izvoditi po lopti koja se kreće (kotrlja) i na lopte koje se nalaze u mirnom stanju ("mrtva lopta."),

U oba slučaja udarac po lopti može se izvoditi raznim delovima stopala:

- unutrašnjim delom stopala,
- vanjskim delom stopala,
- punom nogom (ristom stopala),
- vrhom stopala (špicem),
- petom (štiklom).

Udarac po lopti unutrašnjim delom stopala

Udarac po lopti unutrašnjim delom stopala, spada u najčešće i najsigurnije udarce po lopti i na taj način moguće je šutirati i kotrljajuće i mirne ("mrtve lopte"). Pri šutiranju stajna noga (noga oslonca) nalazi se cca 10 cm. od blago savijena u kolenu. Zamajna noga okrenuta pod uglom od 90° u odnosu na stajnu nogu kreće se paralelno sa podlogom. U momentu udara dolazi do kontra okreta trupa i ruku u odnosu na zamajnu nogu.

Zavisno od potrebe jačine udara i daljine na koju treba prebaciti loptu, trup je blago savijen napred, uspravan ili blago nagnut nazad.

Trener mora imati u vidu da kod dece ovog uzrasta izbegava duža i jača šutiranja unutrašnjim stranom stopala, zbog bolova u preponskom delu i povreda primicača koji se javljaju usled nedovoljno pripremljene i nedovoljno formirane muskulature



Predaja lopte unutrašnjim delom stopala

Vežbe za predaju lopte pojedinačno i u paru

- stojeći u mestu,
- krećući se jedan prema drugom sa prilaženjem prema lopti i odlaženjem od lopte,
- krećući se u ograničenom prostoru (šesnaestercu),
- lopta se dodaje od prve sa prilaženjem i odlaženjem,
- pogoditi ili oboriti partnerov marker – čun.

Na kratkom rastojanju igrači stoje pored čunjeva, zadaci su:

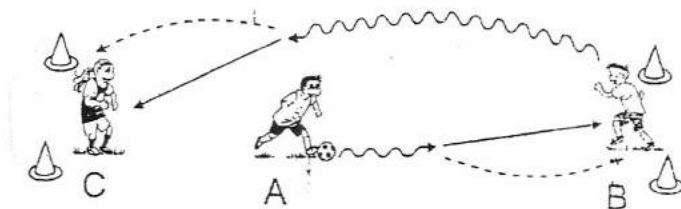
- koliko puta možeš oboriti – pogoditi čunj u određenom vremenu,
- koliko puta možeš oboriti čunj slabijom nogom u jedinici vremena,
- koliko puta možeš pogoditi gol širine 1 – 2 m. na rastojanju od 15 – 20 m,
- predaja kroz gol vredi 1 poen,

Udarac na gol

- šutiranje sa kraćeg rastojanja kada lopta miruje,
- šutiranje iz sloboednog vođenja ili kroz improvizovani poligon,
- šutiranje posle prijema lopte od trenera,
- šutiranje posle povratne lopte dobijene od trenera.

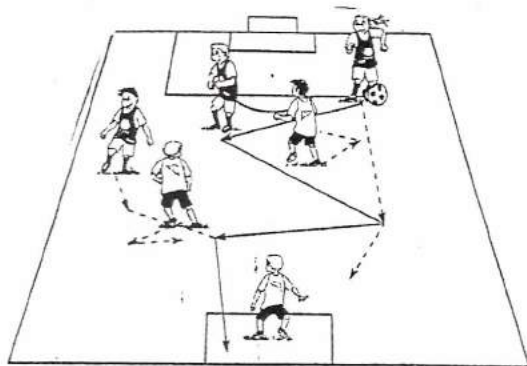
Driblaj i šutiraj na gol

- igrači vode loptu na razne načine driblaju prema голу i šutiraju na gol,
- posle prolaza između 3 – 4 čunja udarac na gol, partner je odbrambeni igrač, koji "prati" napadačeve finte, ali ne ometa i ne oduzima loptu od napadača,
- trener pasivno ometa dribling i šut na gol,
- posle vođenja lopta se protura sa jedne strane čunja, a igrač obilazi sa druge strane, preuzima loptu i izvodi udarac na gol,
- partner propušta loptu između raširenih nogu, pravi okreti trk za loptom i šutira na gol, posle saradnje igrači menjaju uloge u igri
- sve vežbe obavezno provesti kroz takmičenje i proglašavati porednika u igre



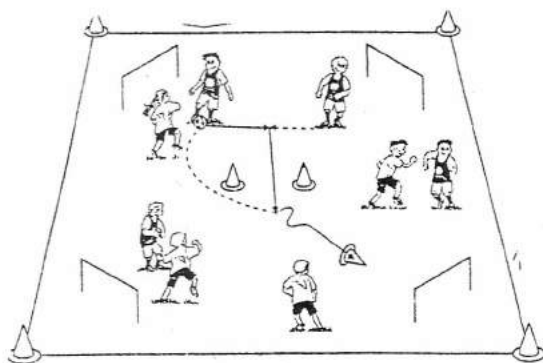
Vežba za 3 igrača

- dva igrača stoje na голу, a vežbu počinje igrač iz sredine terena.
- Igrač A dribla i šutira prema голу na kome je igrač B,
- Igrač B vodi svoju loptu i šutira prema igraču C,
- C vodi svoju loptu, dribla i šutira na gol gde se nalazi igrač A



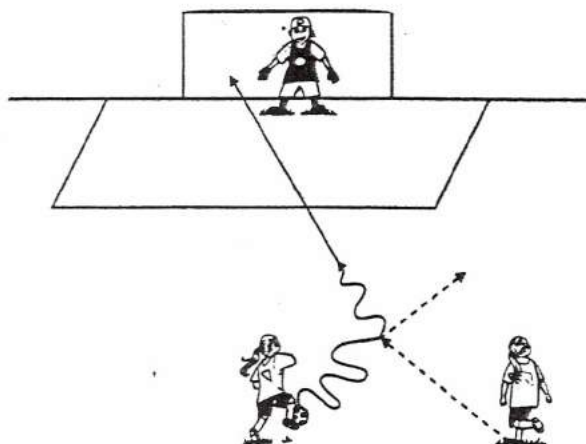
Igra u segmentu

- 2:2 i 3:3 igraju u ograničenom prostoru sa širim ili užim golovima,
- jedan igrač u fazi odbrane mora da bude na голу,
- na taj način olakšava se saradnja igrača u napadu 2.1 i 3.2

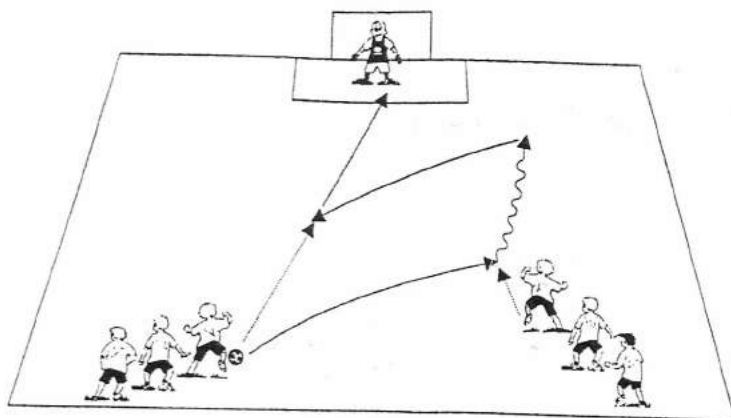


4 : 4 na ograničenom
prostorsaćunjevima

Poen se postiže obaranjem čunjeva ili plasiranjem lopte u jedan od golova

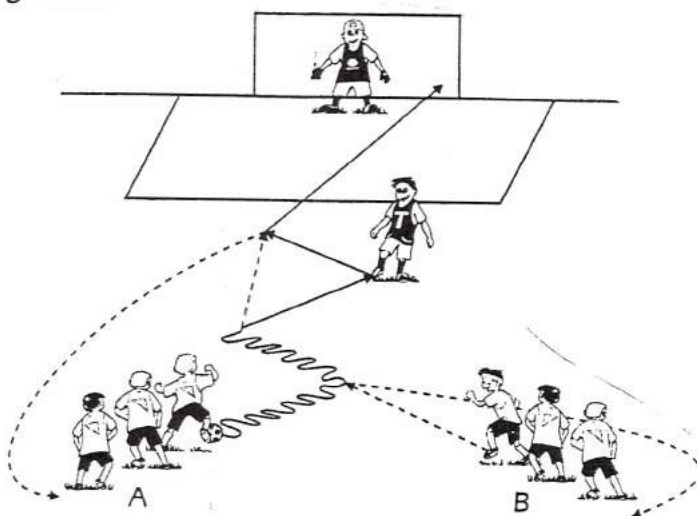


uzimanje lopte i dijagonalno šutiranje na gol



Udarac na gol sa golmanom

- igrači se postave kao na slici i predaju, primaju, vode lopte i šutiraju na gol,
- posle izvedenih radnji igrači menjaju mesta,
- udarac na gol izvodi se naizmenično slabijom, pa "boljom nogom",
- vežba se može izvoditi u takmičarskim uslovima,
- igrač koji postigne pogodak dobiva poen,
- pobednik je igrač koji iz određenog broja udaraca prema голу postigne najviše pogodaka.



Udarac na gol posle saradnje dva igrača i trenera

- igrači i trener postave se kao na slici i izvode zadane radnje,
- posle zadane radnje igrači menjaju mesta.

Igra na dva gola 1:1

- veličina terena 15x15,
- trener rukom baca loptu u teren gde su razmešteni igrači,
- od ishoda duela dva igrača zavisi ko će prvi ugroziti protivnički gol,
- pobeđuje ekipa koja postigne više golova,
- parove često menjati da bi se igrači oprobali sa svakim član suprotn ekipe,

- moguće je ubaciti dodatne zahteve.

Igra " Viktorija"

Igra dve ekipe na jedan gol.

- golman okrenut leđima prema terenu ubacuje loptu preko glave,
- ekipa koja prihvati loptu napada na gol, dok je lopta u njihovom posedu, druga ekipa brani gol i obratno.

Udarac unutrašnjim delom rista stopala

Udarac na ovaj način koristi se za srednja i duga dodavanja, dijagonalna dodavanja napred i nazad, centar šut, šut na gol itd...

Putanja kretanja lopte zavisi od položaja stopala, i mesta udarca po lopti, kao i kretanja igrača prema lopti, koje može da bude pod uglom od 45° - 90° stepeni u odnosu na pravac upućivanja lopte (odigravanja).

Individualne i grupne vežbe za obučavanje udraca unutrašnjim delom rista stopala

8 – 8 izvođenje centar šuta sa obe strane

- jedna ekipa vraća lopte,
- druga ekipa podeli se na dve grupe po 4 igrača,
- jedna grupa centrira , a druga šutira na gol,

Zbrajaju se promašaji i postignuti golovi,

- nakon 10 grešaka ekipe se menjaju,
- pobednik je ekipa koja postigne više golova.,
- centar šut sa "mrtvom" loptom,
- centar šut pose savladavanja poligona za vođenje lopte,

8:8 pogađanje markiranog dela terena isključivo udarcem unutrašnjim delom rista stopala, (cilj gađanja obručevi ili čunjev

Dvoboj u kvadratu

- sa 4 čunja napravi se kvadrat 8×8 m.,
- u kvadratu se nalaze dva igrača sa desetak lopti u sredini,
- njihov zadatak je da za određeno vreme napravi što više predaja lopte,
- igračima koji su postavljeni van obeleženog kvadrata
- pobednik je igrač koji napravi više dodavanja,
- igrači u sredini moraju glasno brojati dobro predane lopte,

- svako dodavanje mora biti na različite strane kvadrata.

Varijanta:

Sve se odvija kao u prethodnoj igri samo se na linijama kvadrata napravi po jedan gol od čunjeva, kroz koji moraju prebaciti loptu.

Igra se na vreme ili do određenog broja golova.

Udarac vanjskim delom rista stopala

Ovaj udarac najčešće se koristi pri šutiranju na gol za dodavanja na svim odstojanjima, kod centar šuta i dr.

Za obuku u ovom uzrasnom periodu dosta je složen, ali ga treba uvoditi u rad, da bi mladi fudbaleri polako sticali osnovna znanja o ovom elementu i da bi u kasnije kroz trening i individualni rad ovladali ovom složenom tehnikom.

Za poboljšanje preciznosti i tehnike izvođenja ovog udarca treba koristiti vežbe i igre koje su navedene kod udarca punom nogom i unutrašnjim delom rista stopala i ostalih udarca sa podloge i iz vazduha.

Udarac vrhom stopala (špicem)

Ovo je udarac koji se najčešće koristi za brzo reagovanje u različitim uglavnom prinudnim situacijama :

- kod šutiranja na gol iz gužve,
- otklanjanja opasnosti ispred vlastitog gola,
- izbijanje lopte iz nogu protivnika,
- za kratka dodavanja i dr.

Tehnika izvođenja nije previše složena i slična je udarcu unutrašnjim delom stopala. Pri udarcu po lopti špicem, stajna noga postavi se blizu lopte sa vrhovima prstiju u ravnini sa čeonim delom lopte, zamajna noga snažno se zabacuje unazad i silovitim zamahom iz zgloba kolena kontakt sa loptom ostvaruje se vrhom prstiju (špicem).

Za izvođenje udarca špicem nije potreban veliki prostor, zamah može biti kratak a snažan.

Lopta udarena na ovaj način može dobiti veliku brzinu i snagu, a često dobivaju i nepravilne putanje, pa mogu biti izuzetno opasne pri šutu na gol.

- ukoliko je udarac špicem po lopti u centralni deo lopte udarac je najsnažniji,
- ukoliko je bliži vrhu lopte onda se lopta kreće po zemlji (često i odskače),
- uarcem pri dnu lopte špicem lopta dobiva visok luk u letu.

Vežbe u ograničenom prostoru

- u ograničenom prostoru grupa igrača vodi loptu na određeni način i međusobno pokušavaju jedan drugom, špicem, izbaciti loptu van prostora,

- ista igra samo jedan igrač nema loptu i pokušava da za određeno vreme izbací sve lopte van ograničenog prostora,
- takmičenje u obaranju čunjeva na određenom rastojanju u grupama od 4 ili 6 igrača,
- takmičenje u preciznosti udarca na gol (sa golmanom) špicem (lopta u mirovanju ili posle vođenja lopte).

Udarac petom (štiklom)

Udarac petom izvodi se na taj način da igrač koji je u posedu lopte, neovisno od toga da li je lopa u mestu ili pokretu, zamahom pređe preko lopte i u povratku zamajnom nogom izvede udarac petom po čeonom delu lopte. Udarac petom ne spada u grupu složenih tehničkih elemenata, lako se i brzo usvaja u procesu obučavanja.

Uglavnom se koristi za iznenađujuća dodavanja i proigravanja na svim delovima terena, a ponekad u određenim situacijama služi i za šutiranje na gol iz neposredne blizine.

Ovakav udarac nema veliku snagu, ali može u datim situacijam da bude moćno taktičko sredstvo, kojim se uspešno zavaravaju protivnički igarči, pre svih golman.

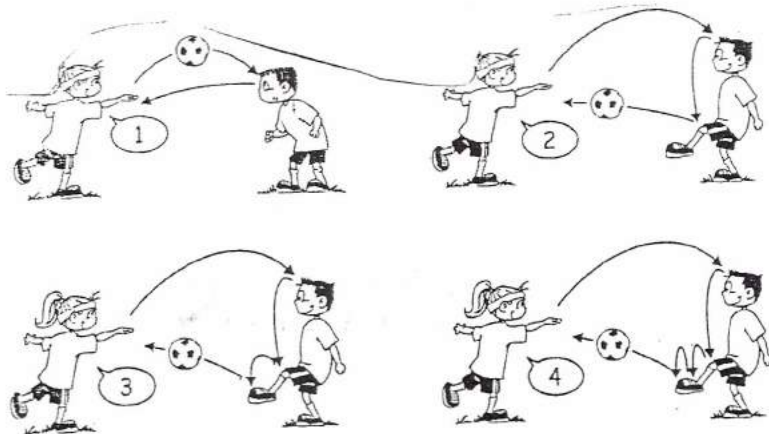
U obuci dece ovog uzrasta ovaj udarac treba više da posluži kao sredstvo za razvijanje mašte i fantazije u igri, što treba da bude stalna intencija rada u ovim uzrasnim periodima.

Vežbe za obučavanje udarca petom

- takmičenje grupa u šutiranju na gol iz mesta (sa golmanom na veći gol, i bez golmana na manji),
- šutiranje petom iz vođenja sa prethodnim okretom za 180° i posle lažnog šuta,
- igra na dva gola sa obaveznim poentiranjem udarcem petom.

Vrati loptu na moju komandu

- dva igrača u paru sa loptom predaju loptu drugom igrač, koji predaje loptu izdaje komande na koji će mu način vratiti loptu,
- vanjskim unutrašnjim delom, punom nogom, glavom, petom od prve, posle prijema i dr,
- lopta se dodaje u različitim pravcima u cilju otežavanja zadataka,
- komande se izdaju pre prvog kontakta sa loptom.



Žongliranje u paru sa finesama

Dva igrača se dodaju sa loptom nastojeći da loptu održe u vaazduhu.

Zadatak je da jedan drugom saopšte broj (jedan, dva, pet...) koliko će puta da žongliraju sa loptom pre vraćanja lopte partneru (nije) greške ako lopta padne na podlogu, vežbu treba nastaviti dalje)

Ukoliku su deca slabijeg tehničkog znanja, vežba se može izvesti i predajom po podlozi.

Ovakvim vežbama obezbeđuje se varijativnost, brzina reakcije, izbegavanje stvaranja stereotipa, statičnost u ponavljanju istih i sličnih pokreta, razvija se kreativnost, mašta, samostalnost u odlučivanju i izboru rešenja

Specifični udarci

Specifični udarci (udarci iz vazduha) su udarci koji su po svojoj biomehaničkoj strukturi složeni, a samim tim i teži za obuku i izvođenje. U metodici obuke po redosledu dolaze posle obuke osnovnih udaraca po lopti. Sa obukom treba započeti u ovom uzrasnom periodu, s tim da se koriste vežbe i igre koje su primerene uzrastu i mogućnostima deteta.

Specifični udarci su:

- Poluvolej (dropkick),
- Volej udarac,
- makazice.

Metodski niz za obučavanje specifičnih udaraca:

- objašnjenje, uloga i značaj elementa,
- demonstracija,
- imitacija (uvežbavanje pokreta bez lopte),
- igrač u mestu, lopta u mestu, (u rukama saigrača),
- igrač sam sebi podbacuje loptu i izvodi udarac,
- saigrač rukom podbacuje loptu udarac iz mesta,
- izvođenje volej udarca iz pozicije centar šuta,
- izvođenje volej udarca iz kretanja i centar šuta.

Volej udarac

Svaki udarac izveden po lopti iz vazduha naziva se volej udarcem.

Ovo su tehnički veoma složeni elementi, za njihovo izvođenje potrebna je dobra koordinacija pokreta, orijentacija u prostoru, a takođe i velika fleksibilnost i razgibanost izvođača.

Volej udarac izvodi se svim delovima stopala, a najveći efekat postiže se udarcem punom nogom (ristom stopala).

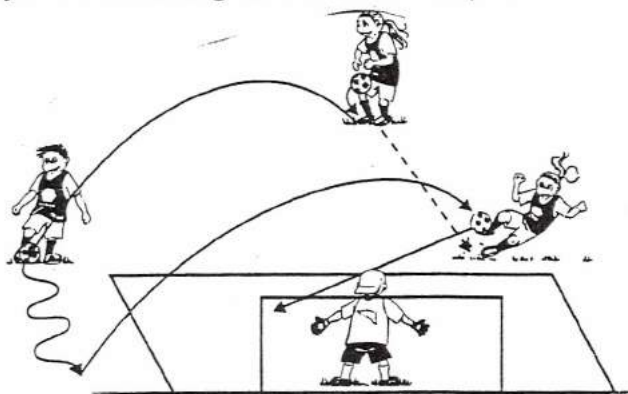
Pri obučavanju ovih udaraca treba obratiti pažnju na držanje tela, (podizanje stajne noge na prste i postavljanju ruku).

Ovi udarci najčešće se koriste za udarac na protivnički gol, zatim kao odbojni udarac iz zone odbrane.

Iako nije preporučljivo da se u celini obučava ovaj elemenat u najranijem uzrasnom periodu, biće ukazano na neke osnovne vežbe čiji glavni učinak treba da bude poboljšanje koordinacionih sposobnosti dečaka i posredno kao predvežbe za volej udarce.

Vežbe za obučavanje volej udaraca

- imitacioni udarci,
- saigrač pridržava loptu rukama, a drugi posle otklona tela u stranu, zamahom jedne, pa druge noge lagano udara po lopti imitirajući volej udarac,
- igrač baci loptu na podlogu i posle odbijanja lopte izvodi volej udarac prema saigraču, koji ponavlja istu radnju,
- isto kao i prethodna vežba, samo loptu udarati pre pada na podlogu,
- igrač se okrene bokom prema partneru, podbaci loptu rukom i posle odbijanja lopte od podloge šutira loptu prema partneru,
- igrač baci loptu u vazduh, trči ispod nje i udara je posle odbijanja od podloge, ili direktno pre kontakta sa podlogom,
- trener podbacuje visoko loptu preko igrača koji stoji ispred njega okrenut prema голу. u momentu kada vidi loptu koja ga preleće, igrač kreće i volejom šutira na gol posle jednog ili više odskakanja lopte od podloge. (nedovoljno obučanim igračima treba saopštiti vreme starta na loptu.)



Saradnja dva saigrača u završnici volej udarcem

Tipične greške koje se javljaju pri obuci volej udaraca

Pri obuci i treniranju javlja se određeni broj tipičnih grešaka, koje umanjuju efekte, pa ih treba na vreme uočiti i po mogućnosti u potpunosti otkloniti:

- igrač ne izvrši dobro procenu leta lopte, pa na optimalan način ne može izvesti volej udarac,
- igrač ne priđe dovoljno blizu lopti stajnom nogom, pa tako izveden udarac nema dovoljno snage i brzine,
- igrač koji izvodi udarac zamahuje široko iz zgloba kuka, bez dodatnog zamaha iz zgloba kolena, pa tako udarena lopta nema potrebnu brzinu i snagu,
- pri kontaktu sa loptom stopalo nije dovoljno zategnuto, što slabi snagu udarca,
- u momentu udarca po lopti telo nije dovoljno povijeno napred (igrač koji izvodi udarac ne "poklopi" loptu), pa lopta ide nekontrolisano, posebno po visini.

Osnovni taktički zahtevi pri izvođenju volej udaraca

Volej udarcima rešavaju se neki osnovni zadaci u igri:

- volej udarcima lopta se na brz i efikasan način izbacuje iz zone odbrane,
- lopta se na najbrži i najsigurniji način prenese do saigrača,
- direktnim volej udarcima na najefikasniji način se ugrožava protivnički gol,

Iz navedenih zadataka koji se rešavaju volej udarcima proizilaze osnovni taktički zadaci vezani za volej udarce.:

- volej udarac po lopti mora biti pravovremen,
- po mogućnosti loptu treba uputiti tamo gde je za ekipu u datom trenutku najpovoljnije, a za protivnika predstavlja iznenađenje,
- loptu uvek treba predavati sa skrivenom namerom,

Kada se radi o načinu predaje lopte postoje tri osnovna opredeljenja:

- ako se direktno ne može ugroziti protivnički gol, loptu treba uputiti igraču, koji je u situaciji da najdirektnije ugrozi protivnički gol ("spoji" saigrača sa golom)
- drugo opredeljene u predaji lopte je predaja na sigurno,
- prvom slobodnom igraču u neposrednom okruženju u situaciji kada prethodna opredeljena nisu moguća, lopta se prebacuje na drugu stranu (izvrši se prenos težišta igre) kako bi se rasteretio pritisak na sopstveni gol.

Svakako ne sme se zaboraviti da je prvo i pravo rešenje šut na gol i da je najbolje izveden šut onaj iz koga se postigne gol.

Udarac glavom

U savremenoj fudbalskoj igri udarci glavom (igra glavom) predstavljaju nezaobilazan elemenat. Koristi se u svim situacijama na svakom delu terena

Udarac glavom može da se izvode:

- iz mesta sa i bez odraza,
- u kretanju bez odraza,
- u odrazu sa jedne i obe noge.

Za uspešnu igru glavom odlučujuću ulogu imaju:

- odraz prema lopti,
- stabilnost u letu,
- tehnički izveden udarac čelom
- doskok i natavak kretanja.

Udarac glavom u tehničkom pogledu dosta je složen i treba ga sistematski obučavati.

Udarac se izvodi tako da se gornji deo tela i glava poviju unazad, ruke povijene u laktovima podignute prema ramenima okrenu se dlanovima prema dolazećoj lopti.

U neposrednom kontaktu sa loptom gornji deo tela i glava izvrše jak zamah prema dolazećoj lopti, i uz pomoć ruku koje se snažno povlače unazad ostvaruje se kontakt sa loptom.

Udarac glavom iz mesta u igri se retko primenjuje, ali je nezaobilazan elemenat u obuci udarca glavom.

Udarac glavom u odnosu na način kontakta sa loptom može biti izveden:

- udarac čelom i stranom čela,
- udarac temenom
- udarac potiljkom.

Udarac čelom najčešći je elemenat u igri glavom i treba mu u obučavanju posvetiti posebnu pažnju.

Udarac temenom koristi se u situacijama za prenošenje lopte iz kornera ili posle centar šuta sa prve na drugu stativu ili kada je igrač leđima okrenut prema голу i izvodi šut na gol.

U radu sa decom treba obezbediti lagane gumene lopte, da bi rad bio duži, ako nemamo gumenih lopti, rad treba skratiti na najduže do 10 min.

U obučavanju u metodskom postupku treba pratiti sledeći red:

- objašnjenje, uloga i značaj;
- demonstracija,
- imitacija,
- igrač u mestu lopta u rukama,
- igrač u mestu, loptu podbacuje partner rukom,
- igrač u kretanju lopta u kretanju.

Pojedinačne vežbe za obuku igre glavom

- imitacija pokreta u vratnom delu i zglobu kuka, sa naglašenim položajem ruku i ramenog pojasa u mestu, kretanju i skoku,
- igrač drži loptu u rukama na visini čela i izvodi udara po lopti, zamah glavom i dovoljno snažan udarac po lopti da lopta ispadne iz ruku,
- igrač sebi podbacuje loptu i udara je glavom (čelom)
- igrač podbacuje loptu i pokušava je udariti glavom u mestu, kretanju i skoku.

Vežbe u paru

- igrač A podbacuje loptu igraču B koji je vraća glavom,
- igrači A i B pokušavaju da više puta odigravaju loptu glavom,
- igrač A se odrazi od podloge i udara loptu glavom, koju igrač B drži visoko u vazduhu,
- jedan od saigrača kreće se unazad i vraća glavom loptu saigraču koji mu podbacuje lopte u kretanju.

U trojkama

- igrač A dodaje igraču B ovaj u kretanju unazad odigrava igrača C (trougao),
- isto kao u predhodnoj vežbi samo igrač pre predaje jednom odžonglira sa loptom.
- postavljeni u liniji igrači temenom prebacuju loptu jedan drugom i posle izvedenog udarca pretrčavaju na začelje kolone (niz se nastavlja).

U grupi

- jedan igrač stoji ispred kolone i podbacuje loptu igračima na glavu,
- onaj ko izvrši udarac po lopti odlazi na začelje kolone,
- napravi se krug od nekoliko igrača, jedan od igrača nalazi se u krugu i dodaje loptu svakom igraču u krugu koji mu je vraća, udarcem glavom

- u daljem toku igrač u sredini može loptu vraćati glavom bez prijema lopte u ruke,

Varijanta:

- igrači su obeleženi brojevima i postavljeni bez reda na obodu šireg kruga, trener proziva određeni broj, a igrač koji se nalazi u krugu i drži loptu u rukama, mora što pre da otkrije mesto prozvanog igrača i preda mu loptu nogom ili rukom, Igrači na obodu kruga stalno menjaju mesta.

"Rukomet"

- 8:8 igra rukama a gol se postiže samo glavom,
- dve ekipe igraju rukama oko gola koji je postavljen u sredini terena,
- gol se postiže sa obe strane udarcem glavom, (gol od čunjeva sa golmanom).

Driblinzi i finte

Driblinzi su jedan od najatraktivnijih elemenata fudbalske igre, ukoliko se koriste pravilno i sa merom, ne kvareći pri tome ritam igre.

Izvede se na svim delovima terena na različite načine zavisno od konkretne situacije, veličine terena i broja igrača u neposrednom okruženju.

Preduslovi za uspešno izvođenje driblinga su:

- da se pri driblingu obavezno spusti težište tela,
- da se istovremeno drži pod vizuelnom kontrolom i lopta i protivnik,
- da se procenjuje udaljenost i brzina protivnika koji napada,
- da se u dribling ulazi lagano i opušteno, a da se iz driblinga izlazi energično i brzo,
- važan preduslov za uspešan dribling je ležernost, prirodnost i mekoća pokreta, pre ulaska u dribling, u neposrednom kontaktu sa protivnikom i posle izvedenog driblinga.

Pri izvođenju driblinga, napadač mora da bude svestan činjenice da je dribling tipičan ofanzivni element, koji napadaču daje prednost, i protivnika treba napadati odlučno, bez prethodne pripreme, koja može unapred otkriti nameru napadača.

Kada se radi o obučavanju i treniranju driblinga, praksa je pokazala da se driblinzi mogu naučiti, ali samo oni posebno talentovani mogu da ih izvedu lako i spontano i da ih uspešno primenjuju u igri.

Driblinzi su elementi tehnike koji najviše zavise od opšte talentovanosti igrača, ali ni najtalentovaniji igrači ne mogu ih uspešno izvoditi, ako ih u fazi obučavanja u potpunosti ne usvoji i ukoliko u trenažnom procesu te elemente ne vežbaju stalno i uporno, posebno u tzv. situacionim uslovima.

U principu najviše treba trenirati ono što najbolja znaš, a najviše trebaju da treniraju najtalentovaniji igrači.

Trener mora da zna principe individualizacije tehnike fudbalske igre u odnosu na: morfološku, motoričku, psihološku i ostale karakteristike igrača i da u tom kontekstu za određene igrače odabira one elemente koji su primereni karakteristikama određenog igrača.

U odnosu na položaj aktivnog protivnika driblinzi se mogu primenjivati:

- u odnosu na protivnika koji napada frontalno,
- u odnosu na protivnika koji napada sa boka,
- u odnosu na protivnika koji napada od pozadi,
- u odnosu na protivnika koji se kreće u istom smeru i pravcu sa napadačem.

Kada se radi o tehničkom izvođenju driblinga, postoji nekoliko osnovnih grupa:

- driblinzi sa zavaravajućim pokretima i pretrčavanjem protivnika,
- driblinzi sa preskakanjem lopte na razne načine i u različitim pravcima,
- driblinzi sa zaustavljanjem lopte (kočenjem lopte),
- driblinzi sa izvlačenjem lopte od protivnika.

Poznato je da driblinzi i finte praktično ne mogu jedni bez drugih, ali ovde su namerno rastavljeni, da se bolje uoče karakteristike jednog i drugog elementa. U okviru mogućnosti i specifičnosti ovog uzrasta biće tretirani samo određeni driblinzi.

Metodski postupak:

- objašnjenje (uloga, primena i značaj),
- demonstracija elementa,
- imitacija (bez lopte),
- bez protivnika sa loptom,
- dribling u odnosu na markirne čunjeve,
- dribling u odnosu na poluaktivnog protivnika,
- aktivni protivnik.

Vežbe bez lopte:

- slobodno kretanje u ograničenom prostoru sa zamišljenom loptom, i izvođenjem različitih driblinga u odnosu na zamišljenog protivnika,
- obavljanje imitacionih pokreta na trenerove naredbe npr. driblaj, šutiraj i sl.

Tajping nogom

- pored pruženog konopca (linije) igrač treba da izvodi različite step i džoging korake u visokom ritmu kretanja.
- ako je linija desno od igrača levom nogom napravi se step korak prema liniji,
- desna noga prebacuje se preko konopca (linije), dodirnemo tlo i brzo vratimo nogu nazad ne gubeći ritam kretanja,
- ista vežba izvodi se i suprotnom nogom,
- na kraju linije (konopca) promena ritma, prelazak u sprint sa ili bez promene pravca kretanja.

Vežbe driblovanja

Dribla se u ograničenom prostoru:

- slobodno,
- sa promenom pravca na zvučni i vidni signal,
- sa promenom lopte, na znak pištaljkom igrač zaustavlja svoju loptu i trči da uzme drugu loptu,

Dribling u prostoru od markera (čunjeva)

U prostoru se postavi više čunjeva, svaki put kada se prođe pored čunja:

- lopta se vodi oko čunja (jednom),
- menja se noga kojom se vodi lopta,
- menja se način vođenja lopte (unutrašnja, vanjska strana), rolanje sa loptom i dr.)

Igra "grupisanje"

- igrači sa loptom kreću se sa vođenjem lopte u ograničenom prostoru. U toku rada trener uzvikne "dva", pri čemu igrači ostavljaju lopte i približavaju se jedan drugom formirajući parove "trojke" i dr. Igrač koji ostane bez para ispada iz igre.

Pretrčavanje u zadani segment

- naprave se 4 kvadrata (segmenta) i svaki ima svoj broj.
- Igrači driblaju unutar jednog kvadrata
- kada trener prozove broj segmenta igrači brzo vode loptu u prozvani segment,
- igrač koji pređe poslednji ispada iz igre.



Vežbe driblinga sa oduzimanjem lopte

- vođenje lopte cik – cak sa protivnikom ispred sebe,
- vođenje lopte sa protivnikom pored sebe (zagrađivanje),
- dribling i fintiranje prema slobodnom izboru.

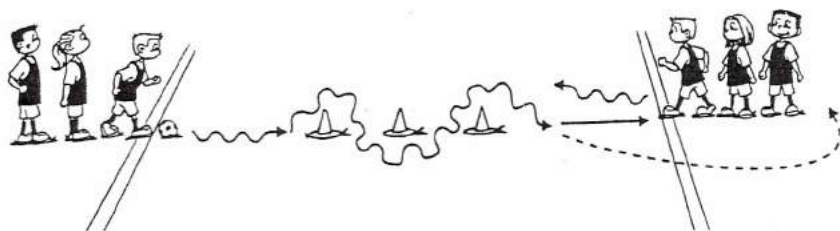


Izbijanje lopte

Igrači kreću se u određenom prostoru sa loptom i izvode driblinge na određeni način.

Jedan igrač bez lopte (lovac) pokušava da izbije loptu van terena ispred igrača koji loptu vodi na zadani način

Igrač kome je izbijena lopta postaje lovac, a lovac uzima svoju loptu i uključuje se u igru



Štafeta

Dve ili više grupa od po 6 igrača podele se u dve grupe i postave se kao na skici.

Lopta se vodi između 3 čunja, a zatim predaje partneru na suprotnoj strani.

Igrač koji je vodio loptu pretrčava na suprotnu stranu ili se vraća na začelje svoje grupe

Pobednik je ona kolona koja se prva prestroji kao na početku vežbe.

U okviru programa rada sa ovim selekcijama biće ukazano na nekoliko osnovnih driblinga.

Dribling "lažan" šut

Dribling "lažan" šut izvodi se tako što napadači koji vodi loptu, kada se nađe u frontalnom odnosu sa protivnikom koji mu prilazi, u određenom momentu, snažno zamahne zamajnom nogom, kao da će izvesti jak udarac, po lopti, zatim prenese zamajnu nogu preko lopte, "povrati" nogu nazad i koristeći trenutnu (zbunjenost) uplašenost protivnika, odnosi loptu dalje od protivnika u jednu ili drugu stranu.

Kod izvođenja ovog driblinga naročito je važno da napadač "uveri" protivnika u prvobitnu nameru, a zatim naglo promeni nameru.

Posle uspele varke lopta se može odneti u više pravaca (levo – desno, napred), u čemu je i velika prednost ovog driblinga.

Dribling "lažan" šut nije složen u tehničkom pogledu, ne traži dugu pripremu, može se izvesti na kratkom prostoru i u brzom kretanju i ne menja znatno ritam igre što je u savremenom fudbalu veoma značajno.

"Lažno" zaustavljanje lopte

Ovaj dribling karakterističan je za bočne pozicije, ali se može izvoditi i na drugim delovima terena.

Izvodi se u situacijama kada se napadač u kretanju nađe u tesnom kontaktu sa protivnikom koji se kreće u istom smeru.

Napadač sa loptom zaustavi loptu unutrašnjim delom stopala "dalje" noge, ili vanjskim delom "bliže" noge, uz istovremeni okret polubočno od protivnika

Posle poluokreta napadač nastavi kretanje sa loptom u odabranom pravcu.

Dribling sa preskakanjem lopte (krilni dribling)

Driblinzi sa preskakanjem lopte na razne načine često su i efikasno sredstvo zavaravanja protivnika na svakom delu terena, gde se napadač i odbrambeni igrač nađu u odnosu 1:1.

Kada se napadač nađu u frontalnom odnosu na određenom rastojanju u odnosu na protivnika, snažno prebacuje nogu kojom vodi loptu preko lopte na unutrašnju stranu.

Težište se prenosi na zamajnu nogu, iz tog položaja lopta se unutrašnjim delom stopala stajne noge ili vanjskim delom stopala zamajne noge odnosi bočno od protivnika, pri čemu se maksimalno menja ritam kretanja.

Dribling "bicikl"

Ovaj dribling praktično je složenija varijanta driblinga sa preskakanjem lopte.

Pri čemu se pruža veća mogućnost napadaču da se sakrije pravu nameru i lakše zavara protivnik. Dribling se izvodi na način da se jednom i drugom nogom prelazi preko lopte, ili ispred lopte, koja je u kretanju na vanjsku ili unutrašnju stranu lopte i u pogodnom momentu napadač odnosi loptu u odabranom pravcu.

Dribling sa povlačenjem (rolanjem) lopte

Ovaj dribling izvodi se u situacijama kada se oko igrača sa loptom nalazi veći broj protivničkih igrača, pa predaja lopte saigračima i vođenje lopte nije moguće.

Ovaj dribling može se izvesti u nekoliko varijanti:

- povlačenjem (rolanjem) lopte prema drugoj nozi sa naglim odvođenjem lopte unutrašnjim delom stopala iste noge napred i bočno,
- dijagonalnim povlačenjem lopte unazad i odvođenjem lopte unutrašnjim delom stopala na suprotnu stranu od protivnika

Greške koje se javljaju u obučavanju i treniranju dribliga

- napadač ne proceni dobro brzinu kretanja protivnika pa dribling nema puni efekat,
- pri izvođenju driblinga igrač nema dovoljno prirodnosti, spontanosti i mekoće u pokretima što umanjuje efekat iznenađenja,
- pre ulaza u dribling napadač vrši očiglednu pripremu za dribling, što omogućuje odbrambenom igraču da se dodatno pripremi za start,
- u driblingu sa preskakanjem preko lopte igrač ne prenese dovoljno težište na stajnu nogu, pa nema mogućnosti za brzu promenu ritma i pravca kretanja,
- kod driblinga sa zaustavljanjem lopte napadač ne pravi dribling kada je u tesnom kontaktu sa protivnikom pa dribling nema pravi efekat,
- posle izvedenog driblinga napadač ne prenese težište na stajnu nogu pa nema mogućnosti za brz i efikasan nastavak igre,
- posle uspešnog driblinga napadač se nedovoljno brzo udalji sa mesta driblinga, pa omogućuje protivniku da se ponovo uključi u borbu za loptu,
- pri rolanju lopta se ne povlači bočno unazad, već dijagonalno napred, pri čemu loptu navodi na dohvat noge protivnika,
- posle "izvlačenja" lopte od protivnika napadač ne uđe u prostor između lopte i protivnika, što ostavlja mogućnost odbrambenom igraču da dođe u posed lopte.

Završnice

U trenažnom procesu završnica služi za tehničko – taktičku nadgradnju igre u napadu i odbrani. U fudbalskoj školi završnica se koristi za sticanje osnovnih

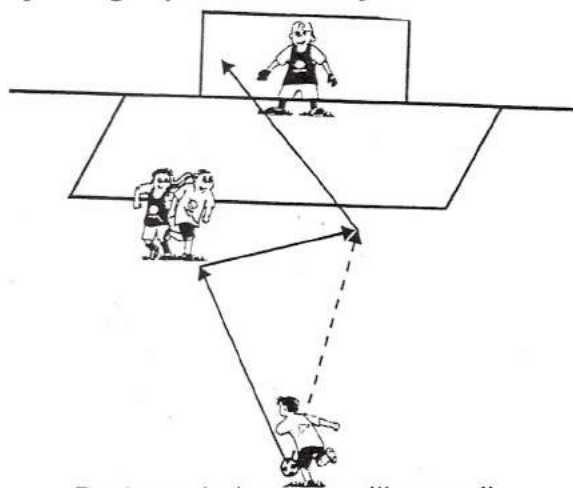
taktičkih znanja. (promena mesta, linije kretanja, otvaranje, pokrivanje igrača i dr.).

Poseban akcenat je na obučavanju i usavršavanju elemenata šutiranja na gol. Šutiranje i postizanje gola najveće je zadovoljstvo, za mlade fudbalere, što treneru otvara mogućnost da ostvari atmosferu takmičenja kroz zabavu i radost dečaka.

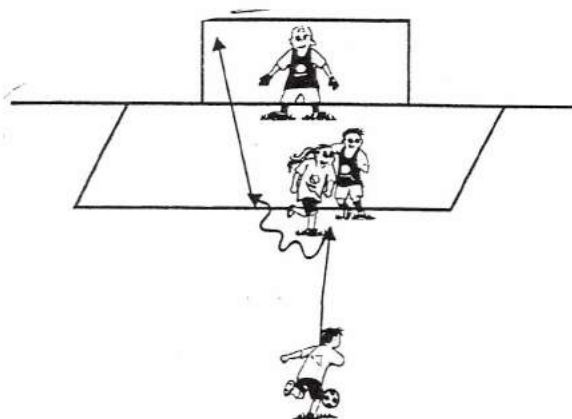
Primeri individualnih vežbi napada na gol:

- vođenje lopte i udarac na gol iz tri pravca različitim delom stopala,
- udarci na gol iz žongliranja, prijema, vođenja i volej udarcem,
- udarac na gol posle zadanog driblinga iz odnosa 1:1 sa poluaktivnim protivnikom,
- udarac na gol posle odložene i povratne lopte,

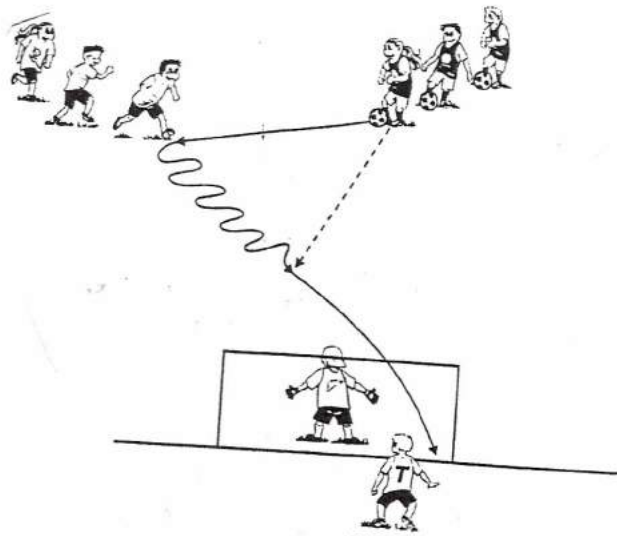
Primeri vežbi šutiranja na gol posle saradnje



Dodavanje lopte po dijagonali



Dodavanje lopte sa razvođenjem lopte saigraču



Udarac na gol uz ometanje

Posle saradnje igrači koji učestvuju u vežbi obavezno menjaju mesta

Fudbalske vežbe i igre za rešavanje različitih zadataka

- 4:4 u ograničenom prostoru vođenje, dodavanje i šutiranje lopte isključivo slabijom nogom (na dva mala gola),
- 3:3 i 4:4 igra samo sa levom ili desnom nogom,
- 4:4 igra u ograničenom prostoru u sedećem položaju,
- 4:4 igra samo na jedan gol, koji se nalazi u centru ograničenog prostora, gol se može postići sa obe strane, (pravila hokeja – igra oko gola),
- gol se ne može postići dok svi igrači jedne ekipe ne dođu u kontakt sa loptom ("ne overe" loptu),

Vežbe i igre stabilnosti

Jedna od prvih lekcija koje se obučavaju je, kako odžati stabilan položaj i ravnotežu pri promeni ritma, tempa i duela pri čemu je bitno:

- obavezno spustiti težište tela,
- noge držati u raskoračnom stavu (do širine ramena),
- blaga povijenost u zglobu kuka, kolena i skočnog zgloba.
- haotično trčanje u ograničenom prostoru sa izbegavanjem sudara, poluokreti, okreti i sl.,
- igra u ograničenom prostoru na dva mala gola,
- sa ukrštenim rukama (spojenim šakama) iza leđa,
- odraz u mestu sa poluokretom za 90, 180 i 360 stepeni na jednu i drugu stranu,
- brzo izlomljivo kretanje sa zaustavljanjem na zvučni znak trenera i brza promena aktivnosti na trenerove komande,
- 4:4 igra u ograničenom prostoru sa dva mala gola, po dva igrača se drže za ruke i ne smeju se rastavljati u toku igre.

Igre za razvoj stabilnosti

Borba petlova

U ograničenom prostoru grupa igrača poskakuje na jednoj nozi i guranjem rame u rame nastoje da protivnika "izbaci" iz ravnoteže.

Varijanta

- na znak trenera igrači menjaju nogu na kojoj poskakuju,
- igrači iz dubokog čučnja guranjem rame o rame nastoje da protivnika ("izbaci") iz ravnoteže.

Borba konjanika

U ograničenom prostoru nalazi se više parova. Jedan saigrač nosi svog partnera na ramenima i pridržava mu noge rukama. Cilj igre je da se sruši igrač koga nosi njegov partner. Igra ima takmičarski karakter.

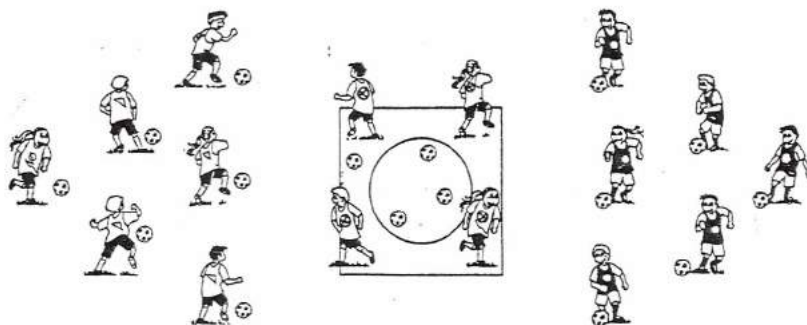
Fiksirani dvoboj

Dva saigrača stoje frontalno jedan prema drugom na dohvat ispruženih ruku. Ruke su podignute do visine grudi sa otvorenim dlanovima prema partneru i stvarnim i "lažnim" udarcima nastoje da jedan drugog "izbace" iz ravnoteže.

Varka

Formira se krug od nekoliko igrača. U sredini kruga nalazi se jedan igrač sa loptom. Igrači u krugu drže ruke opušteno uz telo.

Igrač u sredini kruga može loptu da baci prema određenom igraču ili da zadrži loptu. Igrač koji reaguje a lopta mu nije upućena, ili ne uhvati upućenu loptu dobiva negativne poene (ispada iz igre).



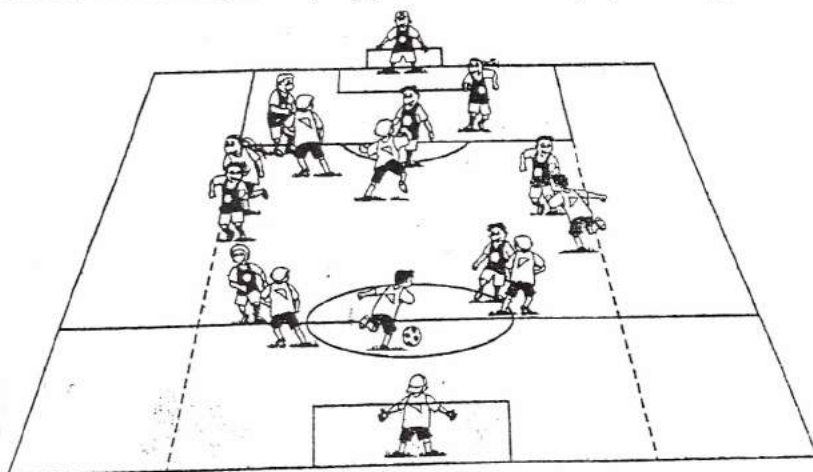
Dohvati lopte

- 4 igrača u kvadratu šutiraju lopte dalje od kvadrata,

- Igrači van kvadrata trebaju što pre vratiti lopte u krug u kvadratu,
- Igrači van kvadrata mogu igrati samo nogom,
- Igrači van kruga ne smiju biti u kvadratu,
- Igrači u kvadratu ne smeju zaustavljati lopte koje idu prema krugu.



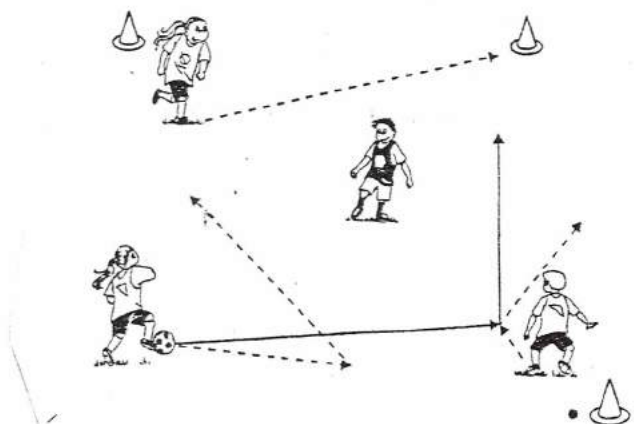
- na znak trenera prvi igrač u koloni trči ceo krug,
- dolazi na mesto igrača koji je drugi u njegovoj koloni,
- Iste radnje obavljaju svi igrači iz svake kolone,
- štafeta je završena kada svi igrači naprave krug i stanu na svoje mesto.
- igri se mogu koristiti,
- vođenja lopte na razne načine,
- nošenje lopte rukama na razne načine,
- vođenje lopte rukama i sl.
- igre u skraćenom prostoru,
- u ograničenom prostor 15 x 10 m
- igruju 2:2 u slobodnoj formi, cilj je kroz saradnju postići gol.



7:7 igra na dva gola na polovii suženog terena

Trener daje uputstva u vezi sa prijemom, predajom lopte i šutiranjem na gol

Vežbe za uzrast od 10 – 12 god

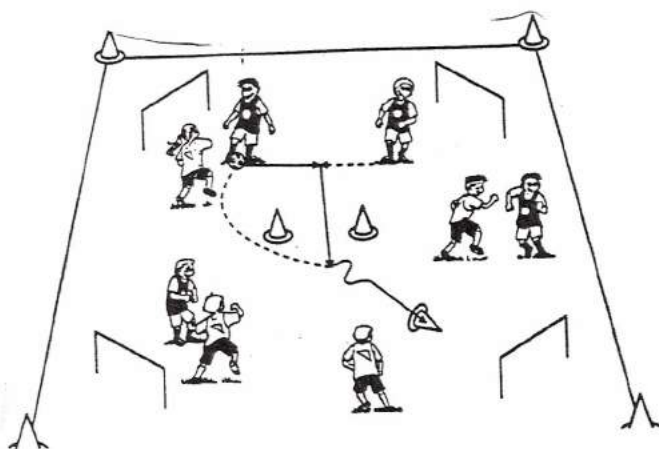


3:1 u kvadratu između 4 čunja

Cilj vežbe: pravovremeno i logično kretanje u odnosu na loptu, saigrače i protivnika

Igrač sa loptom mora uvek imati tri rešenja:

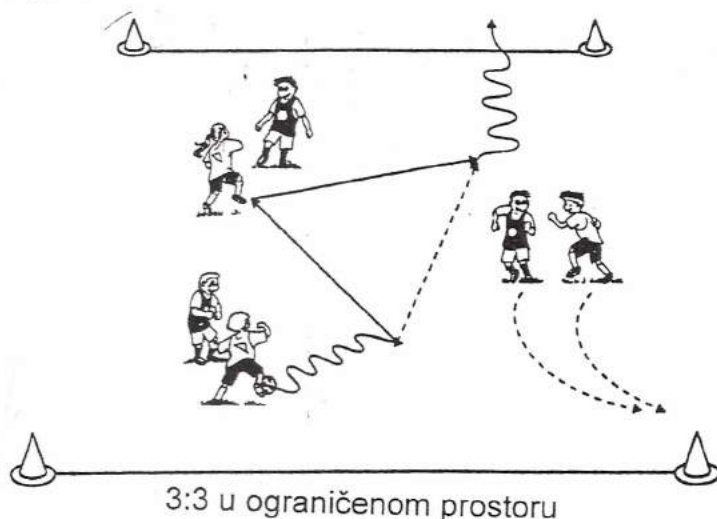
- Mogućnost dodavanja na dva igrača postavljena sa strane.
- Dribling kao pomoćno rešenje.
- Igrači koji primaju loptu moraju biti postavljeni u pravcu raširenih ruku igrača koji ima loptu u posedu.
- Način i zamenu uloga u igri određuje trener.



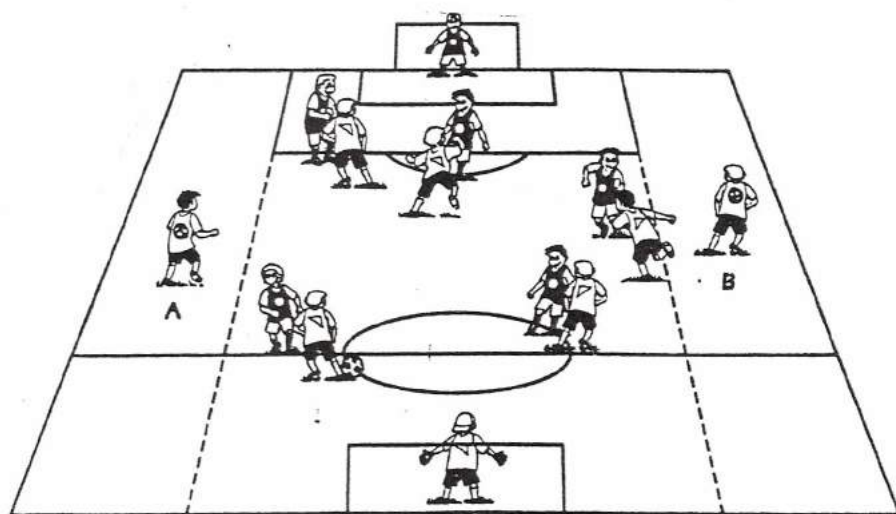
4:4 u ograničenom prostoru 20 x 15m

- na 4 ugla obeleženog terena postave se 4 mala gola,

- u centralnom delu terena postavi se gol od čunjevač,
- ekipe igraju p uputstvima trenera,
- gol se može postići samo ako je pre udarac na gol postojala saradnja između čunjeva.



- cilj igre preneti loptu preko linije odbrane druge ekipe,
- srestva u igri dribling, predaja, lažni manevri,
- pre prenošenja lopte svi igrači moraju da odigraju sa loptom,
- lopta se na polje protivnika preneti samo vođenjem koje odredi trener.



- u centralnom de terena igraju 5:5,
- A i B su džokeri i igraju za tim koji napada,
- A i B ubacuju lopte pred gol i u svom prostoru ne smeju biti napadani,
- Poentiranje glavom вреди tri poena, na drugi način 1 poen,
- ako odbrana izbaci loptu glavom dobiva 1 poen.

Oduzimanje lopte u stalnom kretanju u prostoru

Lopta se vodi kroz koridor napravljen od dva čunja u kojima se nalazi jedan branič.

- nakon jednog pokušaja igrači pokušavaju ponovo (isti odbrambeni igrač),
- igrač koji izgubi loptu preuzima ulogu odbrambenog igrača,
- može se napraviti teren sa tri napadača i dva odbrambena igrača,
- cilj igre je postići odnosno sprečiti udaracna gol.



Primeri vežbi oduzimanja lopte

Fudbalske igre sa džokerom

Igra sa 4 pomoćna igrača

U obeleženom prostoru na 1 polovini terena igraju dve ekipe (1+5 +2 : 1+5+2)
U bočnom koridoru (prostor iza linije šesnaesterca) nalaze se po 2 igrača svake ekipe koji igraju samo u napadu.

Cilj igre je da ekipa koja je u napadu organizuje igru preko bočnih strana, sa što više visoko ubačenih lopti pred gol (šut na gol glavom).

Posle određenog vremena igrače na boku treba menjati

Varijante

- 6:2 : 6:2 džokeri imaju dvostruku ulogu dva igraju po boku, a druga dva iza gola,
- dva džokera po boku igraju celom dužinom terena i igraju za obe ekipe u napadu i njihov zadatak je da ubacuju (centriraju) lopte pred gol,
- džokeri iza gola dohvataju lopte i igraju samo za ekipu u napadu i mogu da asistiraju i iza gola.

U fudbalske igre sa džokerom spadaju igre u kojima jedanili dva igrača, posebno, markirani pomažu ekipi kada je u napadu ili kada se brani. Na taj način stvara se višak igrača u zavisnosti od TE – TA zamisli trenera

Džokeri mogu imati različite uloge i ovlašćenja u igri:

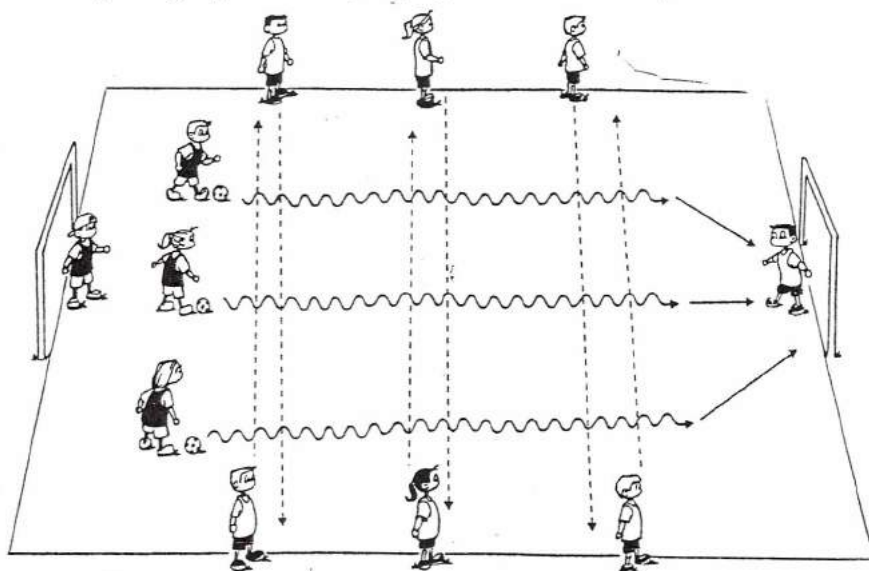
- džokeri imaju pravo na veći ili manji broj dodira sa loptom,
- mogućnost učestvovanja u svim fazama igre,
- imaju pravo postići gol ili izvršiti predaju na razne načine.

Vrlo često "džokera" igraju treneri i tako doprinose kreiranju stila igre ekipe i većoj motivaciji igrača

Fudbalske igre sa različitim zadacima

Igre sa različitim zadacima vrlo često se primenjuju u trenažnom procesu, a pomoću njih razvijamo i poboljšavamo tehniku, situacionu inteligenciju, razvijamo maštu i fantaziju, osećaj za prostor i vreme, brzinu reakcije na nove zahteve, kao i brzinu rešavanja novih zadataka i situacija koje su u ovim igarama otežane ili isturene u prvi plan.

- 4 : 4 vođenje dodavanje i šutiranje isključivo rukom po zemlji na dva gola,
- 2 : 2, 4 : 4 igra samo jednom ili drugom nogom,
- 4 : 4 igra u sedećem položaju bez ustajanja,
- 4 : 4 igra na samo jedan hokejački gol,
- Igra na 4 gola igraju dve ekipe pogodak se može postići na svaki gol,



Igra "klatno"

Na rastojanju od 15 – 20m. ostave se igrači kao na skici.

- tri igrača sa loptama napadaju na jedan i drugi gol,

- tri para igrača postavljaju se na ivice terena u razmaku od 3 – 4m, i dokoračnim korakom kreću se poprečno po terenu leđima okrenuti prema napadačima
- igrači sa loptom nastoje da pređu prepreke i izvedu udarac na gol,

Hvatalice

Hvatalice su vrlo popularne vežbe i u trenažnom procesu imaju zadatak da pripreme organizam za veća opterećenja i da podignu nivo raspoloženja učesnika u igri.

Obično se daju na početku aktivnosti kao vežbe zagrevanja.

Uz primenu vežbi hvatalica stiže se:

- spretnost i okretnost, upornost, kod dece se otklanjaju sramežljivost i povlačenje u sebe, naročito ih treba primenjivati u početku formiranja grupa, kada se deca upoznaju, s obzirom na činjenicu da dolaze iz različitih sredina,
- razvijaju osećaj pripadnosti grupi i timu,
- hvatalice se u početku daju kao jednostavne vežbe,
- vremenom se usložnjavaju uz rešavanje složenijih zadataka
- uz primenu pomoćnih sredstava.

Lovci u paru

Dva igrača se drže za ruke i u ograničenom prostoru hvataju ostale učesnike u igri

Uhvaćeni igrač (par) izlazi iz ograničenog prostora. Pobjednik je igrač (par) koji ostane poslednji u krugu.

Hvatanje u lanac – zmija

U obeleženom prostoru kreće se na razne načine grupa igrača.

Jedan igrač je lovac. On hvata ostale igrače u prostoru.

Igrač koji je uhvaćen hvata se u lanac sve dok svi igrači u ograničenom prostoru ne budu ulovljeni.

Kada su svi igrači ulovljeni, formira se zmija koja se kreće u prostoru sa čestim i brzim promenama pravca i ritma kretanja.

"Kameni čovek"

U ograničenom prostoru kreće se na različite načine veći broj igrača.

Jedan ili dva lovca hvataju ostale igrače i nastoji da ih "okamene".

Uhvaćeni igrač stane u mestu sa široko raširenim nogama "okameni se".

"Kameni" čovek može se ponovo aktivirati ako mu se između raširenih nogu provuče neki od igrača koji nisu "okamenjeni".

Hvatalica sa loptom

U ograničenom prostoru nalaze se 1 – 2 lovca i više slobodnih igrača.

Lovci mogu slobodne igrače izbaciti iz igre ili ih "okameniti".

Slobodni igrač se može uhvatiti samo ako nema loptu u rukama.

Cilj igre je snalažljivost za prilaženje i otkrivanje u odnosu na saigrač koji je u posedu lopte i "bežanje" od lovca.

Hvatanjem lopte igrači se spašavaju.

Majstori za spasavanje

Svi učesnici u igri u ograničenom prostoru vode loptu na razne načine.

U igri su 1 ili 2 lovca koji vode loptu i nastoje da ulove ostale saigrače.

Igrač koji je ulovljen izlazi van igre. Igrači u krugu mogu se spasiti:

- sedanjem na loptu,
- podizanjem lopte sa obe ruke iznad glave,
- držanjem lopte sa obe ruke iza leđa,
- poklekom na loptu i sl.

Smešna hvatalica "šuga"

Igra se izvodi u ograničenom prostoru.

Trener odredi igrača koji hvata ostale igrače.

Kada "šuga" dodirne nekog od igrača za određeni deo tela svi igrači u igri trče i drže se za isto mesto sve dotle dok "šuga" ne dotakne drugog igrača za drugi deo tela.

Posle određenog vremena "šuga" se menja.

Hvatalica u parovima sa loptom

U ograničenom prostoru nalazi se 8 – 10 parova sa loptom, lopta se drži u predelu stomaka i igrači je zajedno pridržavaju. Jedan obeležen par su lovci i nastoje da ulove druge parove.

Par koji je ulovljen postaje lovac.

Varijante

Lopta se može pridržavati:

- grudima,
- leđima,
- glavom i dr.

Lovac i lovina

U učestvuje veći broj igrača koji formirani u parove naprave krug.

Van kruga nalaze se lovac i lovina, lovac juri lovinu okolo kruga i nastoji da je sustigne.

Lovina se spasava na taj način što stane ispred bilo koga para u krugu.

U tom trenutku lovac postane lovina, a vanjski igrač iz u para lovac.

Utišak u igri se pojačava ako lovac dlanom ili peškirom udara lovinu odpozadi.

Cilj igre je da se uloge u igri što češće menjaju.

"Kip"

Za ovu igru može da se iskoristi bilo koja od varijanti koje su opisane.

Kada igrač bude "uhvaćen" ostaje u tom položaju, postaje "kip" sve dok lovac ne ulovi sve ostale igrače.

Kada svi igrači budu uhvaćeni lovac i trener biraju najlepši "kip".

"Semafor"

U ograničenom prostoru 20 x 20 postavi se više igrača

U igri učestvuju svi igrači koji su u ograničenom prostoru. Odrede se dva lovca koji hvataju ostale igrače. U momentu kada su u opasnosti da budu uhvaćeni igrači uzvikuju "Semafor" i tada drugi najbliži igrač utrči ispred lovca, koji više ne može da ulovi tog igrača, i mora da se usmeri prema drugom igraču.

Cilj igre je da se igrači ispomažu u kritičnim situacijama, iskazujući na takav način solidarnost i poštovanost za druga.

Hvatalice na različite načine

U ograničenom prostoru (kvadrat, pravougaonik, krug) kreće se određeni broj igrača pojedinačno ili u parovima.

Trener odredi **jednog** ili dva lovca koji love ostale igrače.

Način kretanja u više varijanti određuje trener :

- kretanje normalnim trčućim korakom,
- trčanje sa visoko podignutim kolenima – skip,
- trčanje u niskom skipu – džoging,
- kretanje dokorakom,
- kretanje ukštenim korakom,
- kretanje sa visokim zabacivanjem potkolenica,
- kretanje četvoronoške (ruke – noge) ,
- kretanje sunožnim odrazima,
- poskoci sa jedne noge na drugu isl.

Na isti način na koji se kreće lovina kreću se i lovac.

Princip spašavanja određuje trener za konkretne situacije.

U okviru ukupnih priprema najmlađih fudbalera postoji nekoliko kompleksa različitih aktivnost, bez kojih se potpuni uspeh bez obzira na evidentu talentovanost, ne može u celosti realizovati.

Ritam

Ritam je pojava koja okružuje čoveka i njegovu biološku sredinu i prosto rečeno nema pojave gde ne dolazi do pojave izmene ritma (dan – noć, zima – leto, toplo – hladno i bezbroj primera iz života i okruženja).

Ritam je nezaobilazna pojava u radu sa mladim igračima.

Ovom segmentu rada trener mora da posveti posebnu pažnju. Kretne tehnike proizišle su iz borbe, igre, plesa, slobodno se može reći iz iskonskih potreba čoveka u njegovom biološkom stasanju. Obučavanjem i usavršavanjem tehnike fudbalske igre mi u celosti usavršavamo svaki pojedinačni pokret. Povezanost ritma i tehnike podrazumeva najviši stepen ovladavanja kretnom tehnikom.

Zbir pojedinačnih ritmova mora se pretočiti u prepoznatljiv ritam koji se manifestuje u zadovoljstvu učestvovanja u okviru programa naše škole.

Aerobik

- pojedinačne ritmičke vežbe (po mogućnosti) uz muziku sa loptom,

Vežbe disanja:

- iz manjeg raskoračnog stava kroz počučanj udahnuti vazduh istovremeno podižući ruke do uzručenja, lopta u jednoj ruci, spuštajući ruke, vršimo izdisaj i prebacujemo loptu u drugu ruku (4 x),
- mali raskoračni stav, ruke sa loptom su ispred tela, kružni pokret ramenima 8 x u jednu 8 x u drugu stranu,
- step u mestu 8 x,
- nakon stepa prelazimo u iskorak nogama u stranu DL DL - LD LD 8 x
- x samo noge
- i 8 x zajedno sa loptom u rukama podižući ih gore i u stranu, (ruke prate pokrete nogu),
- step u mestu 8 x,
- iz stepa kroz polučučanj radimo dokorak DL DL – LD LD 8 x,
- ista vežba kao prethodna stim što se u rad uključuju i ruke podižući ih odozdo na gore 8 x, i 8 x napred nazad, a posle kombinacija 2 x gore – 2 x dole 2 x napred – nazad i dole 8 x,
- step u mestu 8 x,
- iz stepa prelazi se u prekorak nogama DL DL – LD LD 8x lopta je u rukama ispred tela,
- isti pokret nogu sa uključenjem udarca natkolenicom po lopti 8 x,
- step u mestu 8 x,

- visoko podizanje kolena 2 x jedna, 2 x druga noga, s tim što se vrši blag udarac natkolenicom po lopti (8 x),
- ista vežba sa razlikom što ispruženu nogu podižemo prema gore 8x,
- step u mestu 8 x,
- iz stepa prelazimo u pokret da jednu nogu spuštamo pored lopte, a drugom nogom imitiramo udarac po lopti unutrašnjim delom stopala (8 x jedna 8 x druga noga),
- ista vežba ali sada imitiramo udarac punom nogom (8 x jedna, 8 x druga noga),



Sedeći fudbal

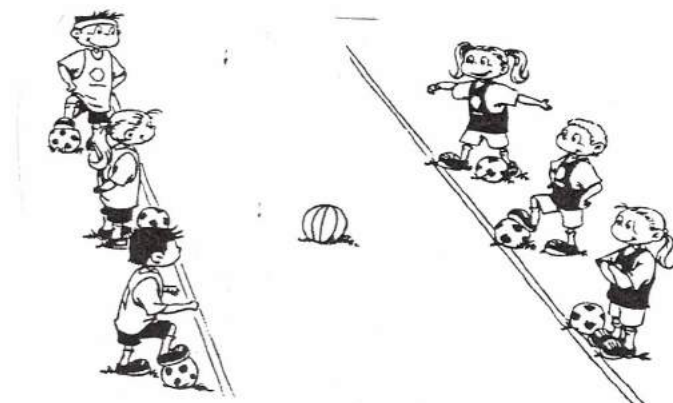
- dve ekipe sastavljene od po 2 – 3 igrača sede u ograničenom prostoru i graju fudbal rukama sedeći na podlozi,
- u toku igre igrači se ne smeju odvajati od podloge,



Pogodi ili obori partnerov čunj – marker

- kratak razmak, igrači stoje pored čunja – markera
- koliko puta možeš pogoditi čunj za x vreme na različite načine šutiranja,
- koliko puta možeš oboriti čunj posle udarca (slabijom) nogom,

- na rastojanju od 15 – 20 m napravi se mali gol na polovini razdaljine između igrača, dodavanje kroz gol vredi jedan poen,
- pobjednik je onaj koji više puta doda loptu kroz gol,
- takmičenje može biti individualno i grupno.



Igra "Bilijar" "Karambol"

- dve ekipe od po 4 igrača postavljaju se jedna prema drugoj,
- na jednakoj udaljenosti od "medicinke", koja je postavljena u centru ograničenog, prostora svaki igrač ima loptu,

Cilj igre: pogoditi medicinku što više puta u određenom vremenu.

Lopte protivničke ekipe koje pređu na suprotnu stranu koriste se za gađanje medicinke



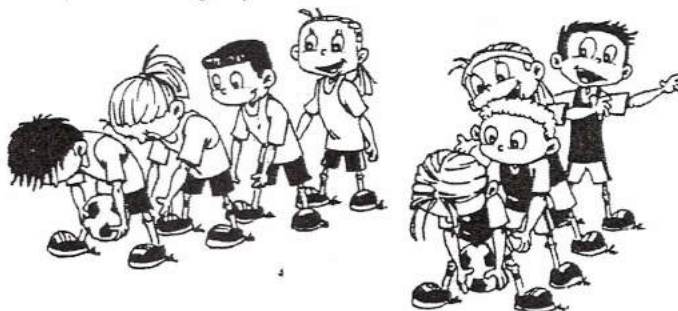
Igra "grupisanje"

Grupa igrača vodi loptu u ograničenom prostoru, kada trener uzvikne određeni broj igrača, ostavljaju lopte i formiraju krug sa zadanim brojem igrača. Igrač koji ne pronađe krug sa prozvanim brojem ispada iz igre.



Rušenje i branjenje čunjeva

- Svi igrači se podele u tri ekipe A, B, C,
- Igrači ekipa A i B sa loptama gađaju čunjeve,
- a igrači grupe C bez lopti sprečavaju obaranje čunjeva ne ulazeći u duel sa , igračima iz prve dve grupe.



Provođenje lopte kroz tunel

Učesnici se podele u dve kolone i stoje u raskoračnom stavu, razmaknuti za dužinu ruku.

Na znak poslednji u koloni gura loptu kroz noge cele kolone, poslednji igrač u koloni preuzima poslednji igrač i na zadane načine prenosi loptu i staje na čelo kolone.

Varijanta

Igrači stoje u koloni u raskoračnom stavu.

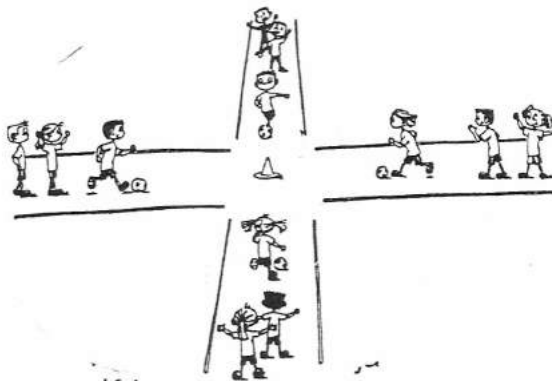
igrači u koloni guraju loptu po zemlji između nogu saigrača do poslednjeg igrača u koloni

Kada zadnji igrač uhvati loptu prenosi na početak kolone i

Ponovo se lopta usmerava na isti način. na isti način.

Vežba se ponavlja dok se svi igrači ne izređaju.

Štafeta se može igrati tako da svi igrači moraju da dohvate loptu, odnosno da je kotrljaju rukama.



Kris – kros formacija

Veoma interesantna organizacija koja nam pruža različite mogućnosti uz maksimalne organizacijske zahteve

- vođenje do i oko čunja i nazad različitim tehnikama,
- prelazak u drugu kolonu sa i bez obilaženja oko čunja,
- prelazak u susednu kolonu sa desne ili leve strane.



Parovi sa konopcem

Jedan par drži konopac, a drugi par izvodi određene vežbe.

Visina konopca je u skladu sa tehničkim zahtevom (primopredaja do visina konopca 30 – 40 cm, igra glavom 100 cm. Uloge menjati posle krupnije greške ili određenog vremenskog razmaka. Dvojica drže konopac i mogu se okretati u krug,

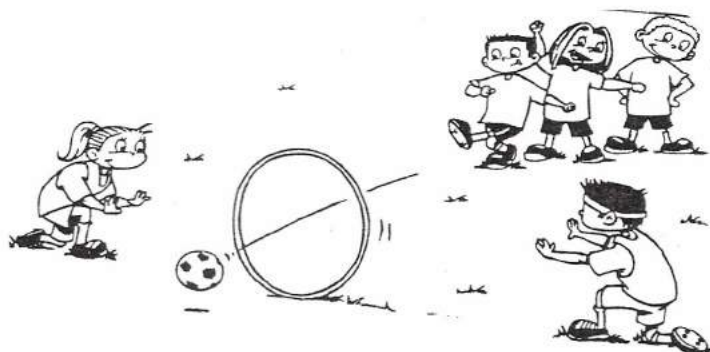
a druga dvojica dodaju se preko ili ispod konopca



Tenis rukama

Radi se u paru, igrači se drže za jednu ruku i loptu prebacuju drugom rukom.

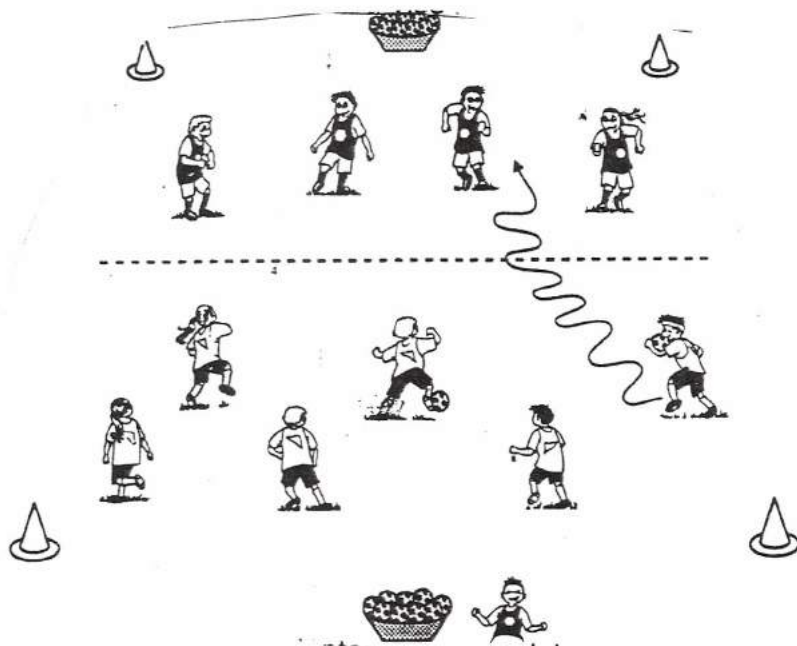
- lopta se prebacuje samo sa jednim kontaktom sa loptom,
- igrači ne smeju rastavljati spojene ruke,
- moraju da se zajednički brzo kreću u prostoru.



Gađanje obruča u pokretu

Ispred dve kolone igrača, dvojica igrača dodaju obruč kotuajući ga jedan prema drugom

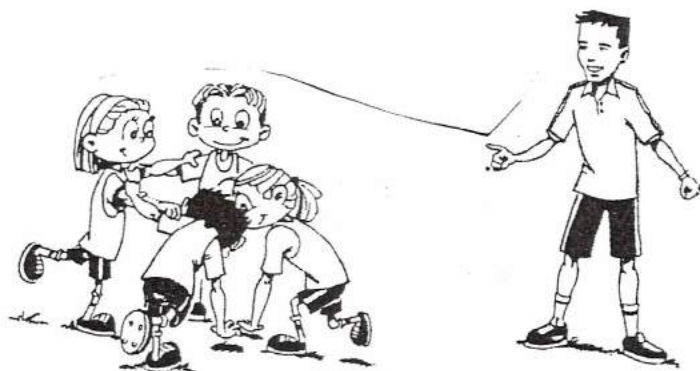
Igrači iz kolone pokušavaju pogoditi obruč (jedan poen), ili kroz obruč (dva poena).



"Krađa jaja"

Na jednom mestu, u "gnězdu" nalazi više lopti koje treba "ukrasti".

Igrač je siguran kada sa loptom prenese jaje na svoju polovinu, a ne bude dodirnut sa loptom ili bez lopte. u početku se lopta nosi a posle može i da se vodi.



"Čudnovate figure"

U ograničenom prostoru kreće se nekoliko četvorki obeleženi sa različitim markerima.

Svaka grupa ima svoju loptu i kreće se u prostoru dodajući se sa loptom.

Na znak trenera svaka grupa se skupi na jedno mesto i izvršavaju zadatke sa loptom koje postavlja trener.

Trener ocenjuje i proglašava najbolju figuri ili najbržu ekipu.



"Odbrana kruga"

U odnosu 2:1 napadači nastoje da loptu uvedu u obruč, odbrambeni igrač nastoji aktivnom odbranom da ih spreči izbacujući loptu dalje od obruča.

Vežba se može izvoditi na način da se odbrana gola može organizovati da se odbrambeni igrač kreće u položaju žabe, krabe i sl.



Kretanje u koridoru

Obeleži se koridor širine 70 -100cm.

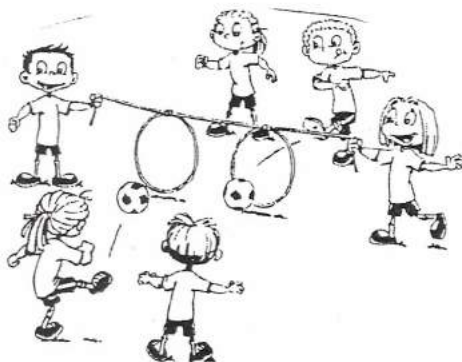
U koridor se postavi jedan ili nekoliko čunjeva

Na kraju svakog dela koridora postavi se po nekoliko igrača.

U koridoru lopta se vodi na razne načine

Lopta se vodi pored čunjeva oko čunjeva,

sa pretrčavanjem u suprotnu kolonu ili povratak u svoju kolonu



Viseći obručevi

Na jednom konopcu dužine 3 – 4 m postave se po žalji 2 – 3 obruča.

Dva igrača drže zategnut konopac na visini koja je potrebna za određenu vežbu

Sa malo mašte mogu se osmisлити razne veoma interesantne i

zabavne štafetne i druge igre spretnosti.

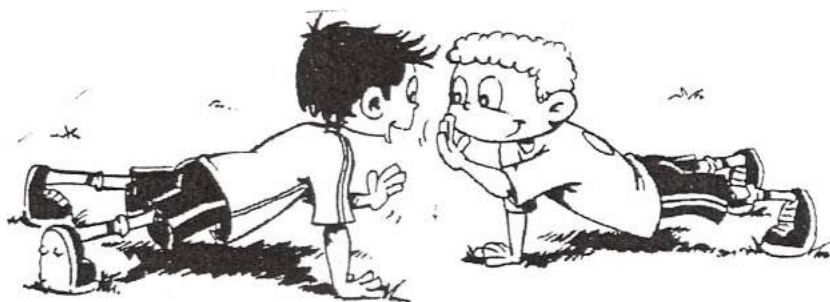


Hvatalica sa loptom

U određenom ograničenom prostoru postavi se nekoliko igrača sa loptom i jedan ili dva lovca bez lopte

Igrači sa loptom vode loptu na način koji odredi trener, a lovci pokušavaju da uhvate igrača koji vodi loptu.

Spas je sedanje na loptu ili drugi način koji odredi trener.



Borba jaraca

Dva igrača postavljaju se u upor za rukama na bliskom rastojanju okrenuti licem u lice.

Svaki igrač nastoji da udari partnera po nadlanci istovremeno izbegavajući udarac po sopstvenoj ruci.

Boduje se svaki uspešan pokušaj.



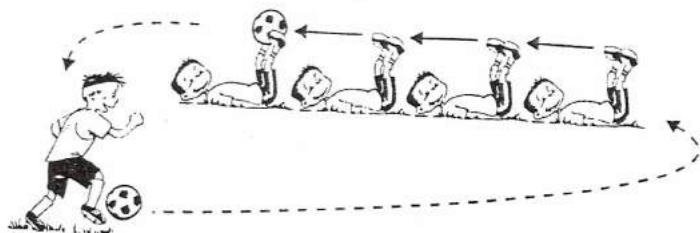
Nindža kornjača

Igrači se podele u dve grupe i okrenu se jedni prema drugima.

Svaka ekipa dobije neko ime.

Kada trener prozove ime određene ekipe svi igrači se brzo dižu i zauzmu stav kao nindža borci.

Trener ocenjuje koji je stav pojedinca ili ekipe uspešniji.



Prenos lopte nogama

Na podlozi dve ili više ekipapostave se kao na slici i nastoje da prenesu loptu od čela do začelja kolone prebacujući loptu stopalom obe noge. prenesenu loptu na kraju kolone preuzima lopta i vodi je na zadani način do čela kolone.

Vežba može da se koristi kao takmičarska štafetna igra između nekoliko kolona.

U okviru koncepta razvoja programa rada sa najmlađom selekcijom u klubu, bitno je uspostaviti odnose koji se bitno razlikuju u odnosu na starije uzrasne kategorije mladih fudbalera.

Nešto što je najvažnije u sportu je društveni život, druženje sa svojim vršnjacima, što je osnovni koncept našeg programa.

Poznato je da deca vole da igraju fudbal sa svojim drugovima i zajednička igra, često ima veći značaj od same utakmice, i takvo pozitivno druženje je i dečja, i roditeljska i društvena potreba.

Naša je želja da kroz igru i fudbal pružimo našoj deci doživljaj zajedništva i bliskosti i da se u tom pravcu pruži mogućnost svima da učestvuju ravnopravno. Pod pojmom svima podrazumevamo i mogućnost da i devojčice uzmu ravnopravno učešće u ovom procesu, sa onim sposobnostima koje poseduju u datom trenutku. U tom pogledu socijalna dimenzija dobija veću težinu.

Drugi ne manje važan zahtev je da se kod ove populacije razvije ljubav prema fudbaskoj igri, kako bi i u starijim uzrasnim kategorijama nastavili sa aktivnim fudbalskim aktivnostima.

Svakako u ovom programu mesta ima i za one roditelje koji razumno i bez velikog pritiska na dete i na trenera učestvuju u procesu.

U ovom periodu pažnju treba obratiti, i da se kod dece razvijaju sposobnosti:

- da slušaju,
- da pokažu pažnju,
- da pokažu toleranciju,
- da iznalaze kompromise,
- da shvate da su zavisni od drugih,
- da dele odgovornost zajedno sa drugima.

Kada zajedno igraju "dobri i loši" to aktivnosti daje drugačiju dimenziju i druge izazove u odnosu na svakodnevni fudbalski trening, gde imamo igrače podjednake sposobnosti.

Veoma je značajno u radu često menjati partnere u igri što dovodi do toga da grupa optimalno funkcioniše, na taj način razbijaju se barijere i otpori, stvara se novi identitet "MI".

Stvaranje pozitivnog okruženja podrazumeva stvaranje pozitivne sredine u kojoj se deca zabavljaju i sigurno osećaju da bi se stvorilo okruženje:

- u kome je dozvoljeno pogrešiti, gde su ohrabrenje i pohvala najvažnija sredstva koja trener koristi,
- okruženje u kojem slušamo i obračamo pažnju jedni na druge,
- okruženje koje karakteriše toleranciju i fleksibilnost,
- pozitivni treneri koji prihvataju decu onakvim kakvi jesu,
- pozitivni treneri koji su u interakciji sa decom, koji ozbiljno shvataju njihova osećanja i pokazuju pravi interes za njihove probleme.
- Način komunikacije sa decom je najvažniji, govoriti i raditi stvari koje će učiniti da se deca osećaju prihvaćenim važnim radosnim i uspešnim.

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-7)		2. GODINA (U-8)	
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Lagano trčanje	++	+	+++	+++
Trčanje sa ubrzanjem	+	+	++	+++
Slalom trčanje	+	+	++	++
Navikavanje na loptu na tlu	++	++	++	++
Žongliranja sa loptom punom nogom	+	++	++	+++
Udarac unutrašnjim delom stopala	++	+++	+++	+++
Udarac punom nogom	++	++	+++	+++
Vođenje lopte unutrašnjim delom stopala	++	++	+++	+++
Udarac unutrašnjim delom rista stopala	+	++	+++	+++
Primanje unutarnjom stranom stopala	++	++	+++	+++
Dribling unutrašnjom stranom stopala	+	++	+++	+++
Oduzimanje lopte guranjem	+	++	++	++
Vođenje lopte unutrašnjim delom rista	+	++	++	++
Bacanje auta iz mesta				
FIZIČKA PRIPREMA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Fleksibilnost	++	+++	+++	+++
Koordinacija	++	++	++	++
Brzina	+	++	++	++
Snaga	+	++	++	++
Dopunski program	+	+	++	++
TAKTIČKA PRIPREMA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Taktički zahtevi u obuci tehnike	++	++	++	++
Individualne akcije	+	++	++	++
Elementarna saradnja dva saigrača	+	++	++	++
Pomoćna igra 4:1	+	+	++	++
Igra na 2 mala gola	++	++	++	++
Igra na dva mala gola (3x2m, 4x1,5m)	++	++	++	++
NAPOMENA: Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

Ovaj program može se dopuniti i novim sadržajem cca 20% zavisno od znanja i kreativnosti trenera.

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-9)		2. GODINA (U-10)	
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Brzo trčanje	+	+	++	++
Start napred iz mesta	+	+	++	++
Trčanje cik-cak napred	+	+	++	++
Sunožni odraz		+	+	++
Žongliranje punom nogom	+	++	++	++
Žongliranje natkolenicom	+	++	++	++
Kombinovano žongliranje punom nogom i natkolenicom		+	++	++
Vođenje lopte vanjskim delom rista stopala	++	++	+++	+++
Kombinovano vođenje unutrašnjim i vanjskim delom rista stopala		+	++	++
Udarac vanjskim delom rista stopala	+	++	++	+++
Volej udarac punom nogom – prednji zamah		+	++	++
Vojel udarac unutrašnjom stranom stopala	+	++	++	+++
Udarac glavom bez odraza bočni zamah	+	+	++	++
Dribling donom i petom				
FIZIČKA PRIPREMA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Fleksibilnost	+++	+++	+++	+++
Koordinacija	++	++	+++	+++
Brzina	++	++	+++	+++
Snaga	++	++	++	++
Izdržljivost		+	++	++
Dopunski program	++	++	++	++
TAKTIČKA PRIPREMA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Usvajanje taktičkih zahteva vezanih uz taktičke elemente kroz obuku tehnike	++	++	++	++
Individualne akcije	++	++	++	+++
Osnovna saradnja 2 saigrača	+	+	++	++
Pomoćne igre 4:1 i 3:1	++	+	++	++
Igra na 2 mala gola	++	++	++	++
Igra na 2 mala gola 5x2m	++	++	++	++
NAPOMENA: Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

Ovaj program može se dopuniti sa novim sadržajima cca20%, što zavisi o radu znanju i kreativnosti trenera.

PROGRAMSKI SADRŽAJI	1. GODINA (U-11)		2. GODINA (U-12)	
TEHNIČKA PRIPREMA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Start polubočno i bočno iz laganog trčanja	+	+	++	++
Brzo trčanje sa promenom ritma	+	+	+	+
Trčanje cik-cak nazada	+	+	++	++
Trčanje sa promenom smera levo desno	+	+	++	++
Žongliranje s glavom	+	+	++	++
Kombinovano žongliranje punom nogom, natkolenicom i glavom	+	+	+	+
Prijem lopte natkolenicom (amortizacija)	+	++	++	++
Prijem lopte odbijene od podloge unutrašnjim delom stopala	+	+	++	++
Prijem lopte punom nogom (amortizacija)	++	++	++	+
Vođenje lopte rolanjem jednom i drugom nogom		+	+	+
Igra glavom posle odraza sa jedne noge	+	++	++	++
Dribling sa zaustavljanjem lopte unutrašnjim delom stopala	++	++	++	++
++Dribling sa zaustavljanjem lopte vanjskim delom stopala	++	++	++	++
Dribling sa zaustavljanjem lopte iza noge unutrašnjim delom stopala	++	++	++	++
Blok na loptu unutrašnjim delom stopala	+	+	+	+
FIZIČKA PRIPREMA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Fleksibilnost	+++	+++	+++	+++
Koordinacija	++	++	++	++
Brzina	++	++	++	++
Snaga	+	+	+	++
Izdržljivost		+	+	+
Dopunski program fizičke pripreme	+	+	+	+
TAKTIČKA PRIPREMA	1. polusezona	2. polusezona	1. polusezona	2. polusezona
Taktički zathevi vezani za obučavanje tehnike	+	++	++	++
Individualne akcije i protivakcije	+	++	++	++
Saradnja dva saigrača u prostoru	++	++	++	++
Pomoćne igre 3:1 i 5:2	+	+	+	+
NAPOMENA: Oznaka + označava broj treninga u nedelji u kojoj se obrađuju programski sadržaji.				

GRAFIČKI PRIKAZ VALIDNIH PARAMETARA U TRENINGU I IGRI

BROJ UTAKMICA U TOKU SEZONE

	7- 10 g.	10 - 12 g.	12- 14 g.	14 - 16 g.	16 - 18 g.	18 - 21 g.
PRVENSTVENE UTAKMICE	14 - 22	22 - 26	22 - 26	26 - 30	26 - 30	30 - 34
KUP UTAKMICE	0	0	1 - 4	1 - 5	1 - 6	1 - 8
TURNIRSKJE I PRIJATELJSKE	6 - 8	8 - 10	10 - 14	14 - 16	16 - 20	20 - 30
BROJ UTAKMICA GODIŠNJE	20 - 30	30 - 35	35 - 40	40 - 50	50 - 60	60 - 70(80)
TRAJANJE UTAKMICA	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min	2 x 40 min	2 x 45 min	2 x 45 min

BROJ TRENINGA U TOKU SEZONE

	7- 10 g.	10 - 12 g.	12- 14 g.	14 - 16 g.	16 - 18 g.	18 - 21 g.
BROJ TRENINGA U NEDELJI	3 - 4	3 - 4 + (1)	3 - 5 + (1)	3 - 6 + (2)	3 - 7 + (2)	3 - 8 + (2)
BROJ TRENINGA GODIŠNJE	100 - 140	140 - 190	140 - 240	140 - 280	140 - 330	150 - 380
TRAJANJE TRENINGA	45 - 60 min	45 - 60 min	60 - 80 min	60 - 90 min	70 - 100 min	70 - 100 min

- Razlika se pojavljuje u odnosu na profesionalce i amaterske klubove

- Broj u zagradi se odnosi na individualne treninge

ODNOS IZMEĐU RAZNIH VRSTA PRIPREME

Vrsta pripreme	7- 10 g.	10 - 12 g.	12- 14 g.	14 - 16 g.	16 - 18 g.	18 - 21 g.
TEHNIČKA PRIPREMA	70%	60%	50%	40%	35%	25(20)%
FIZIČKA PRIPREMA	20%	25%	30%	35%	35%	40%
TAKTIČKA PRIPREMA	5%	10%	15%	20%	25%	30%
PSIHOSOC. I TEORETSKA PRIP.	5%	5%	5%	5%	5%	5(10)%

OPTEREĆENJE U TRENAŽNOM PROCESU

Fizička priprema	7- 10 g.	10 - 12 g.	12- 14 g.	14 - 16 g.	16 - 18 g.	18 - 21 g.
AEROBNO OPTEREĆENJE	1000-2000m	2000-4000m	4000-6000m	6000-8000m	do 10.000m	do 12.000m
ANAEROBNO OPTEREĆENJE	500-1000m	1000-1500m	1500-2000m	2000-3000m	3000-4000m	4000-5000m
BRZINA	200-300m	300-360m	400-500m	500-700m	700-900m	900-1000m
SNAGA	1 serija	1-2 serije	2 serije	3 serije	3-4 serije	4 serije

INTENZITET OPTEREĆENJA

Opterećenje	7- 10 g.	10 - 12 g.	12- 14 g.	14 - 16 g.	16 - 18 g.	18 - 21 g.
VOLUMEN OPTEREĆENJA	40%	50%	60%	70%	90%	100%
OBIM I INTENZITET OPTEREĆ.	2 : 1	1 : 1	1 : 1	1 : 2	1 : 3	1 : 3

DOMINANTNE KARAKTERISTIKE PROGRAMA ZA ODREĐENE UZRASTE

	SELEKCIJA	TEHNIČKA PRIPREMA	FIZIČKA PRIPREMA	TAKTIČKA PRIPREMA
7 - 10 g.	Početna selekcija	Obuka: - Predvežbe tehnike - Osnovna tehnika	Svestrana fizička priprema: - Brzina reakcije - Koordinacija - Fleksibilnost	Slobodna i blago usmerena igra
10 - 12 g.	Osnovna selekcija	Obuka: - Osnovna tehnika (gruba obuka) - Napredna tehnika (produbljena obuka)	Svestrana fizička priprema: - Svi oblici brzine - Snaga (mali obim) - Aerobna izdrž. (mali obim) - Fleksibilnost	Slobodna, usmerena i univerzalna igra
12 - 14 g.	Osnovna selekcija i dopunska selekcija	Obuka + početni trening: - Produbljena tehnika - Usvařavanje tehnike	Osnovna i specifična fizička priprema (god. ciklus): - Povećana opterećenja - Anaerobna izdržljivost (malog obima)	- Univerzalna igra - Elementarna taktika
14 - 16 g.	Dopunska selekcija	Osnovni situacioni trening: - Usvařavanje tehnike do automatizma	Osnovna i specifična fizička priprema: - Povećana opterećenja - Anaerobna izdržljivost - Brzinska snaga	- Univerzalne i specifične tehničko-taktičke vežbe - Usvajanje osnova modela igre
16 - 18 g.	Završna selekcija	Osnovni situacioni trening: - Automatizacija tehnike - Finese tehnike	Osnovna i specifična fizička priprema: - Povećana opterećenja približno seniorskim	- Usvajanje tehničko-taktičkih elemenata - Usvajanje modela igre
18 - 21 g.	Izlazna selekcija	Situacioni trening: - Perfekcija tehnike	Specifična fizička priprema	- Usvařavanje do perfekcije tehničko-taktičkih elemenata - Usvařavanje modela igre

IDEALNA TEŽINA U ODNOSU NA VISINU

visina (cm)	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179
težina (kg)	65	65,75	66,5	67,25	68	68,75	69,5	70,25	71	71,75

visina (cm)	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189
težina (kg)	72,5	73,25	74	74,75	75,5	76,5	77	77,75	78,5	79,25

TESTOVI ZA MLAĐE UZRASNE KATEGORIJE - OCENE

TEST uz- rast	BRZINA			AGILNOST	EKSPLOZIVNA SNAGA	AEROBNA IZDRŽLJIVOST
	20m	40m leteći	60m	4 x 5 m/s	skok iz mesta	trčanje 6min ili 12min
9 - 10 g.	3,6	6,2	10	7,3	170	1300m 6min
11 - 12 g.	3,5	5,3	9,2	6,8	190	1450m 6min
13 - 14 g.	3,3	5	8,3	6,6	210	2700m 12min
15 - 16 g.	3,1	4,5	7,8	6,4	230	2900m 12min
17 - 18 g.	3	4,3	7,6	6,2	240	3000m 12min

Program i metodika rada sa mlađim pionirima (11 - 12 god)

Mlađi pioniri (11 – 12 god) je period kasnog detinjstva osnovno školski uzrast, period predpuberteta.

Ovaj period karakteriše brz rast kostiju, razvoj mišića i povećanje ukupne mase. Povećava se potrošnja kiseonika, usled povećanja grudnog koša i jačanja mišića za disanje.

Intelektualne sposobnosti su sve izraženije, interesi i pažnja su stabilniji, a emocije su dugotrajnije.

U okviru motoričkih sposobnosti fleksibilnost blago opada (zbog izduženost poluga), dok su ostale motoričke sposobnosti, a posebno koordinacija, brzina i aerobna izdržljivost u porastu.

Nema sumnje da je ovaj period, zbog velike prilagodivosti organizma za usvajanje novih pokreta, kao i stvaralačko – misaonih sposobnosti u igri, najpovoljniji period za razvoj motoričkih sposobnosti i obuku elemenata fudbalske tehnike.

Naročito je izražena sklonost dece da se poistovećuju sa odraslima poznatim ličnostima i fudbalerima.

Dobar trener postaje uzor za decu.

U ovom periodu trajno se usvajaju radne i zdravstveno - higijenske navike.

Fizička priprema ide u pravcu obrade

- fleksibilnosti,
- koordinacije,
- brzine,
- snage u malom obimu,
- aerobne izdržljivosti,
- može se početi sa vežbama za ananerobnu izdržljivost.

Ovaj period je pogodan za sistematsko izučavanje i usvajanje tehnike te prelaza iz slobodne na usmerenu igru, što podrazumeva obuku osnovnih elemenata taktike.

Sa mlađim pionirima iz dopunske selekcije treba proći obuku koju u mlađim selekcijama nisu usvojili.

Dečaci koji su ušli u pojavu ubrzanog rasta i razvoja, (faza akceleracije rasta), koji su već ušli u pubertet, moraju imati poseban plan rada, maksimalno prilagođen zahtevima te pojave.

Ovo je period diferencijacije svih motoričkih sposobnosti, kada je razvoj motorike nezavisan od osobina ličnosti.

Interes dečaka za fudbal je povećan a posebno želja za takmičenjem

Vežbe za razvoj saradnje igrača uzrasta 11 - 12 god.

Oduzimanje lopte od protivnika

- oduzimanje lopte zavisi od TE – TA sposobnosti igrača,
- pre oduzimanja lopte igrač mora uočiti položaj, smer i brzinu protivnika, kao i nameru protivnika i da pri tome odabere najbolji položaj i trenutak za oduzimanje lopte,
- u duel se najčešće ulazi kada protivnik izgubi kontrolu nad loptom,
- oduzimanju mogu predhoditi fintiranja kao lažni napadi sa ciljem zbunjivanja protivnika,
- u principu oduzimanje treba izvoditi bez uklizavanja, a sa uklizavanjem kada nema drugog izbora,
- Kod mlađih pionira naglasak je na obučavanju oduzimanja lopte sprema, kada je protivnik sa loptom postavljen frontalno, manje kada je protivnik sa loptom postavljen bočno.

Pokrivanje i otkrivanje

- pokrivanje kao individualno sredstvo taktike odbrane ima za cilj da se stvore preduslovi za oduzimanje lopte od protivnika ili da se onemogući protivniku da se uključi u grupnu akciju,
- pokrivanje može biti pokrivanje čoveka ili prostora kao i kombinovano,
- gledano vremenski pokrivanje može biti pravovremeno ili zakašnjelo,
- kod mlađih pionira počinje se sa obučavanjem oba načina kroz pomoćne igre i igre na skraćenom prostoru na male golove,
- otkrivanje kao individualno taktičko sredstvo u napadu izvodi se u cilju omogućavanja saradnje sa igrača, otkrivanje u prostoru može biti u dubinu, natrag, bočno i dijagonalno
- vremenski otkrivanje može biti prevremeno, pravovremeno i kasno,
- idealno je kada se poklopi pravovremeno otkrivanje u pravom prostoru,
- kod mlađih pionira otkrivanje se obučava kroz pomoćne nastavne igre 3:1 i 4:2 kroz igru na male golove.

Vežbe za saradnju dva saigrača

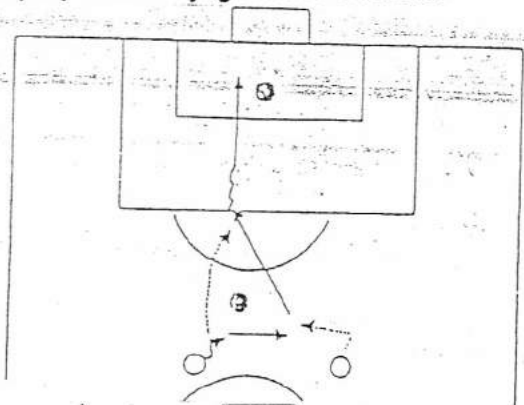
- dodavanje lopte u parovima,
- dodavanje lopte u frontalnom kretanju parova pri čemu se saigrači približavaju i udaljavaju,
- dodavanje u parovima u frontalnom kretanju pri čemu se lopta vodi frontalno i dodaje frontalno posle izmene mesta,
- dodavanje lopte saigraču koji prilazi, odigrava povratnu loptu, otvara se bočno i prima loptu. Vežba se ponovo odvija u suprotnom smeru,

- dodavanje paraboličnih lopti između dva saigrača na rastojanju od 20 – 30 m.,
- udarac na gol posle dodavanja po podlozi sa i bez promene mesta,
- udarac na gol posle centar šuta po podlozi dijagonalno unazad.

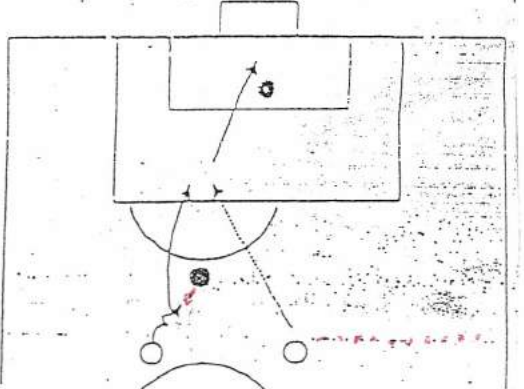
Fudbalska igra liči na levak igrači se čas

Vežbe osnovnih kombinacija 2:1

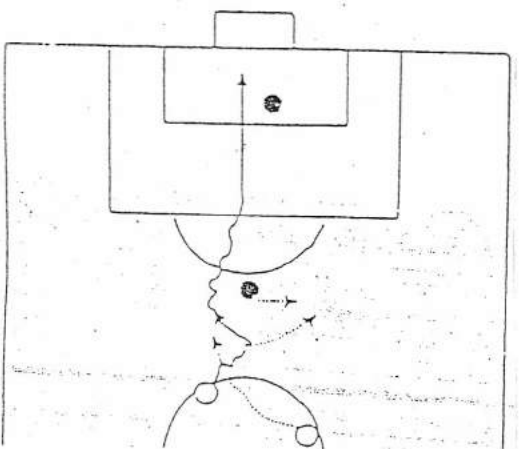
Igrač vodi loptu prema protivniku sa boka mu prilazi saigrač sa kojim odigrava dupli pas



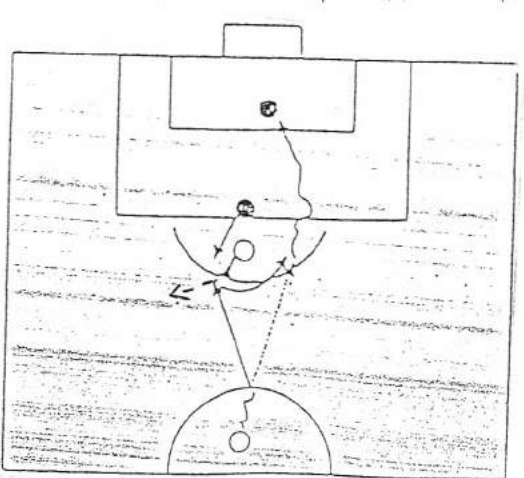
igrač vodi loptu prema protivniku a bočno mu prilazi saigrač koji se naglo otkriva protivniku iza leđa gde dobija dubinsku loptu



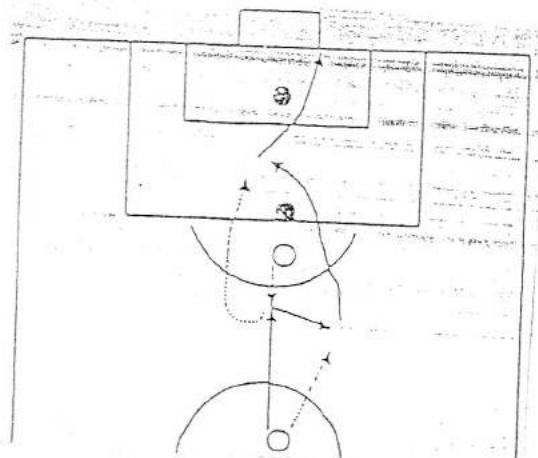
Igrač vodi loptu dijagonalno na protivnika, drugi igrač prilazi mu dijagonalno i posle promene mesta igrač, koji vodi loptu odigrava bočno i nastavlja brzo kretanje bez lopte. Igrač koji je ulazio u saradnju prima loptu i izvodi udarac na gol.



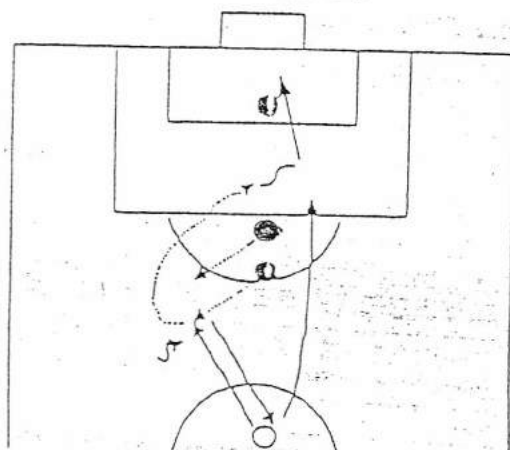
Igrač vodi loptu prema saigraču koji mu mu prilazi i traži saradnju posle saradnje, igrač koji je vodio loptu posle naglašene promene ritma prima loptu i izvodi udarac na gol. Igrač koji je odigrao prvatnu loptu uz promrnu ritma istrčava na suprotnu stranu od lopte.



Igrač vodi loptu prema saigraču iza koga je protivnik. Posle predaje i povratne lopte sledi pas u dubinu za igrača koji posle povratne lopte ulazi u prostor i izvodi šut na gol.



Igrač vodi loptu prema saigraču kome se protivnik nalazi iza leđa. Igrač bez lopte prilazi saigraču dobiva loptu i posle povratne lopte i polukružnog kretanja oko protivnika ulazi u dubinu i izvodi udarac na gol.



Igra 2:1 sa dva dodira

Kod vežbanja osnovnih kombinacija 2:1 najvažnije je tehnički ovladati vežbom. Usvojiti potreban ritam i sinhronizovati delovanje napadača. Kada su usvojene dve tri kombinacije, igračima treba dozvoliti slobodan izbor rešenja (kreativnost). Odbrambeni igrač prvo je poluaktivan, pa aktivan i istovremeno kontroliše igrača sa loptom i bez lopte. Od dece treba tražiti da razmišljaju dok uče ove kombinacije. Kombinacije se mogu povezati sa udarcima na gol kroz središnje i bočne prostore sa centar šutom.

Planiranje i programiranje sportske pripreme za mlađe pionire nije strogo vezano za razvoj sportske forme. Sadržaj programa ostvaruje se u nedeljnim ciklusima. U programu oko 40 vremena i prostora treba biti posvećeno raznim igrama.

Orijentacioni primer plana i programa nedeljnog ciklusa treninga za mlađe pionire.

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
PONEDJELJAK	1. TRENING: dopunski rad (aktivan odmor, dopunski sport ili individualni rad – tehnika)	40-50
UTORAK	2. TRENING: fleksibilnost, koordinacija, pouka tehnike, snaga, igra	60-70
SRIJEDA	3. TRENING: fleksibilnost, pouka tehnike, aerobna izdržljivost, igra (ili trening – utakmica)	70-80
ČETVRTAK	4. TRENING: tehnika (individualni trening) i dopunski sport	40-50
PETAK	5. TRENING: fleksibilnost, brzina, pouka TE-TA, igra	50-60
SUBOTA	UTAKMICA	2x25(30)
NEDJELJA	AKTIVNI ODMOR	

U klubovima gde se trenira tri puta nedeljno (amaterski klubovi) trenira se tri puta u nedelji (utorak sreda petak), a ponedeljak i četvrtak su slobodni dani.

U nedeljnom ciklusu uz navedeni program mora se dodati bar jedan trening individualnog karaktera

Razvoj motoričkih sposobnosti igrača od 11 – 12 god.

Brzina

U ovom periodu najviše se može uticati na razvoj brzine, posebno brzine motoričke reakcije (na unapred određeni znak). Treba obrađivati i složenu reakciju – kada postoji više odgovora na jedan podražaj. Naglašena je obrada startne brzine.

Počinje intenzivniji rad na razvoju brzine promene smera kretanja , a naročito cik – cak kretanja.

Brzina se razvija više na račun frekvencije nego dužine koraka.

Sredstva za razvoj brzine su vežbe i igre koje se izvode sa loptom i bez lopte. one moraju optimalno uticati na CNS (centralni nervni sistem), kako bi imala određeni efekat. Vežbe se moraju izvoditi visokim intenzitetom , kako bi imale puni efekat u razvoju brzine.

Brzina se trenira brzinom

Osnovni metod rada je ponavljanje, izvode se 4 – 6 vežbi sa ponavljanjem od 3 - 4 puta kroz 2 – 3 serije, sa pauzama između serija od 2 – 3 min.

Vežbe se mogu davati u kompleksima u kojima se kombinira brzina reakcije, startan brzina, brzina promene smera i maksimalna brzina trčanja.

Ukupna trčanja u jednom treningu brzine kod mlađih pionira mogu biti od 100 – 400m.

Snaga

Cilj rada na razvoju snage kod mlađih pionira je razvoj svih osnovnih mišićnih grupa, trbušne i leđne muskulature, te optimalan razvoj snage ruku, nogu i ramenog pojasa.

U vežbama snage dominira ponavljajući metod a vežbe treba da imaju minimalan repetitivni karakter.

Rad se bazira na razvoju eksplozivne snage, sprinta i odraza, pri čemu treba izbegavati rad na amortizacijskoj i statičkoj snazi.

Paralelno sa vežbama snage treba izvoditi i vežbe relaksacije, koje utiču na smanjenje mišićnog tonusa.

Izdržljivost

U ovom uzrasnom periodu počinju se primenjivati ozbiljnije vežbe za razvoj aerobne izdržljivosti.

Metodom kontinuiranog rada mlađi pioniri mogu izvoditi lagana trčanja u trajanju od 5 -10 min sa ponavljanjem 2 .3 puta ukupno 20 - 30 min. U prirodi trčanje može biti u dužini od 2000 – 4000 m uz pulsod 130 - 150 otkucaja srca u

minSamlađim pionirima počinju se primenjivati vežbe anaerobne izdržljivosti na deonicama od 50, 75 i 100 m. sa ukupnom dužinom od 1000 – 1500m.

Metodika i program rada sa pionirima uzrasta 13 – 14 god – pioniri.

Pioniri su dečaci uzrasta od 13 – 14 god , period koji se poklapa sa dobom puberteta i rane mladosti.

U ovim godinama rast i razvoj su najintenzivniji, dečaci narastu za približno 20 cm i povećaju telesnu masu do 20 kg.

Posledica ubrzanog rasta je produženje poluga što se može negativno odraziti na koordinaciju i fleksibilnost.

Srce raste brže od krvnih sudova što zahteva oprez u primeni intenzivnih vežbi u treningu, jer krvni sudovi ne mogu optimalno da prate rad srca.

Prevaziđeno je mišljenje da je pubertet doba velikih kriza, pa i kriza motoričkog razvoja.

Najnoviji podaci pokazuju prilično postojan napredak u razvoju motoričkih sposobnosti u periodu puberteta, ali samo kod onih dečaka koji su pre puberteta savladali određenu motoričku strukturu, što dodatno navodi na oprez u doziranju opterećenja većeg intenziteta.

Krize koje se javljaju u ovom periodu imaju uglavnom psiho - socijalni karakter, i one se najčešće javljaju kao posledica identifikacije sa negativnim uzorima.

U ovom periodu započinje se sa pušenjem, uzimanjem alkohola, ponekad i droge. Povećane su emocionalnost i mašta, javlja se prkos, problemi u školi i porodici, pa nije redak slučaj da čak i veoma talentovani igrači napuštaju fudbal povremeno ili zauvek.

Rukovodilac fudbalske škole, trener zajedno sa roditeljima moraju zajednički rešavati takve slučajeve.

Posebno je važna zdravstvena kontrola i ozbiljni zdravstveni pregledi moraju se obavljati svakih 6 meseci.

U radu sa ovom uzrasnom kategorijom mora se imati mnogo strpljenja razumevanja i pažnje.

Zbog mogućnosti pojave različitih psihosocijalnih problema u ovom periodu treba pojačati preventivni rad sa decom u cilju sprečavanja negativnih pojava

Lakše je sprečiti nego lečiti

Navedene karakteristike omogućuju obučavanje novih elemenata tehnike i dalje usavršavanje ranije obučanih elemenata fudbalske igre i prelaz iz faze obučavanja u fazu treniranja (usavršavanja), kao i razvoj kreativnih mogućnosti u univerzalnoj igri.

U okviru fizičke pripreme treba obrađivati

fleksibilnost,

koordinaciju,

sve oblike brzine,

snagu (eksplozivnu i repetitivnu),

odgovarajuću aerobnu izdržljivost i anaerobnu izdržljivost u manjem obimu

Brzina

- još se može, istina ne mnogo, uticati na razvoj svih oblika brzine,
- u razvoju brzine reakcije, akcenat se stavlja na složene reakcije (kada postoji više odgovora na jedan nadražaj)
- startna brzina se intenzivnije obrađuje,
- brzina promene smera kretanja zastupljena je u većem obimu i u svim njenim oblicima,
- povećana je obrada maksimalne brzine trčanja

Sredstva za razvoj brzine predstavljaju razne vežbe i igre koje se izvode sa i bez lopte.

Osnovni princip kada se radi na razvoju brzine je, vežbe se moraju izvoditi ispravno i brzo.

Osnovni metodi su metod ponavljanja vežbi i igara maksimalnom brzinom i intervalni metod u kome se primenjuju trčanja na deonicama od 10, 15, 20 i 30 m.

Počinje i priprema dopunskih metoda, kao što su metoda progresivnog trčanja, metoda trčanja niz kosinu, metoda štafetnih trčanja i sl.

Metodom ponavljanja brzo se izvodi 4 - 6 vežbi, u 3 - 4 serije sa 2 - 3 min pauze između serija.

Vežbe za razvoj brzine treba davati u kompleksima u kojima se kombinuju vežbe za razvoj brzine reakcije, startnu brzinu, brzinu promene smera kretanja i osnovne brzine trčanja.

Ukupna trčanja u jednom treningu brzine mogu biti između 300 - 400 m.

Metodom intervalnog rada mogu se primeniti deonice trčanja od 20 m. u 2 - 3 serije 3 - 5x 20 m sa pauzama između 2 - 3 min.

Primeri vežbi brzine

- u ograničenom prostoru trči nekoliko igrača u raznim smerovima sa izbegavanjem sudara,
- start napred uz prethodnih bočnih trčanja, maksimalna trčanja na deonicama od 30 m.,
- nekoliko uzastopnih deonica napred - natrag u deonicama od 5 m,
- start sa okretom od 180°

Razvoj brzine

Igre koje se koriste za razvoj brzine traju 3 - 5 min., a mogu biti

- razne lovice (hvatalice),
- razne štafetne igre,
- razne elementarne i dopunske igre.

Vježbe za razvoj eksplozivne snage primenjuju se u kompleksima od 4 – 6 vežbi uz ponavljanje 6 – 8 puta

kroz 2 – 3 serije sa odmorima između serija od 2 – 3 min.

Vežbe se izvode brzo i eksplozivno.

U pauzama se primenjuju vežbe relaksacije.

Primer kompleksa vežbi eksplozivne snage na niskim preponama

- preskok preko 6 prepona odrazom sa desne noge,
- preskok 6 prepona odrazom sa leve noge,
- sunožni preskok preko 6 prepona unapred,
- sunožni preskok preko 6 prepona desnim bokom napred,
- preskok preko 6 prepona levim bokom napred

Izdržljivost

U ovom uzrastu povećava se rad na razvoju aerobne izdržljivosti

Metodom kontinuiranog rada pioniri mogu trčati 30 – 40 min ili metodom ponavljanja 4 – 5 x 8 min.

ili 3 – 4 x 10 min. okolo igrališta ili u prirodi 4 – 6 km ukupnog trčanja..

Ta trčanja su lagana sa pulsom od 140 - 160 otkucaja u minuti sa pravilnim disanjem (trčanje ne smeta razgovoru, a razgovor ne smeta trčanju).

Sa ovom uzrasnom kategorijom počinje ozbiljnija obrada anaerobne izdržljivosti

Ukupna anaerobna trčanja su od 1500 – 2000 m. Trčanja su malo brža sa pulsom od 160 – 180 otkucaja u min.

Deonice trčanja su 50, 75, 100 m. sa 70% opterećenja.

(trčanje ometa razgovor, a razgovor ometa pravi ritam trčanja).

Program taktičke pripreme pionira

U igri pionira i dalje je prisutna slobodna igra, ali je povećan udeo obavezne i organizovane igre sa globalnim taktičkim zahtevima. Uvode se i određeni parcijalni taktički zahtevi.

Program taktičke pripreme pionira čine

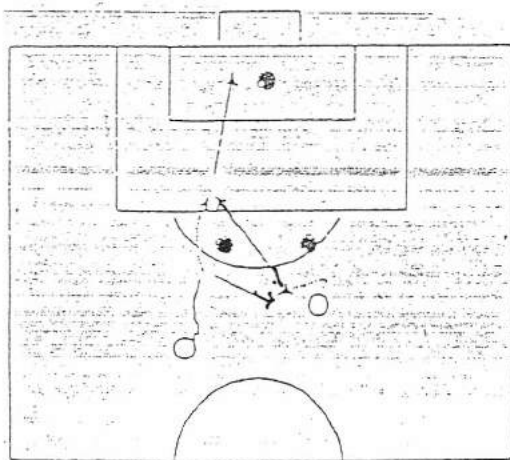
- individualne akcije i protiv akcije ,
- vežbe osnovnih kombinacija 2:2,
- vežbe saradnje 3 igrača,
- pomoćne igre bez osvajanja prostora (3:1 i 4:2),
- mali fudbal na ograničenom prostoru (4:4 i 5:5),
- igre na $\frac{1}{4}$ terenu u odnosu (5:5+2),
- igra na pola terena 6:6+2.

Osnovne kombinacije 2:2

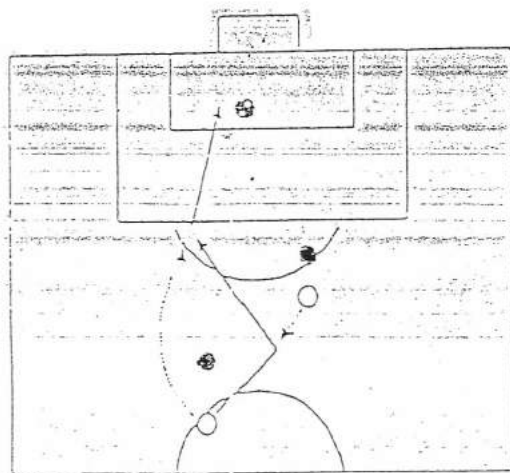
Osnovna kombinacija 2:2 predstavlja dalji korak u nadgradnji saradnje 2 saigrača. U razdoblju mlađih pionira obrađena je saradnja dva saigrača bez protivnika i u odnosu 2:1 i na tome se bazira obučavanje saradnje u odnosu 2:2.

Vežbe osnovne saradnje u odnosu 2:2

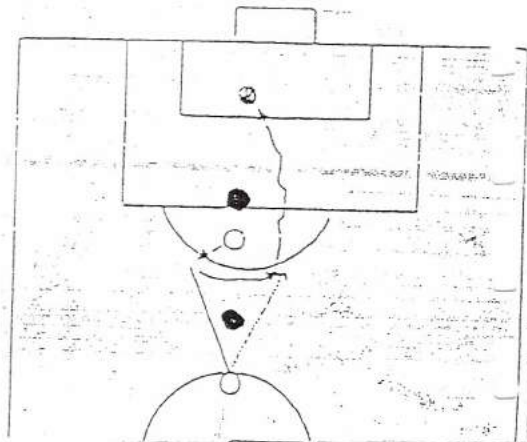
Dvostruko dodavanje kada su odbrambeni igrači postavljeni paralelno. Napadač bez lopte "povlači" svog protivnika prema lopti brzo prilazi saigraču i loptu koja mu je dao saigrač vraća povratno iza leđa odbrane



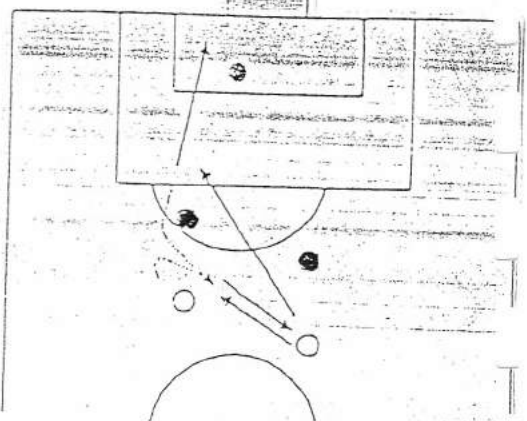
Druga varijanta kada su saigrač postavljeni dijagonalno



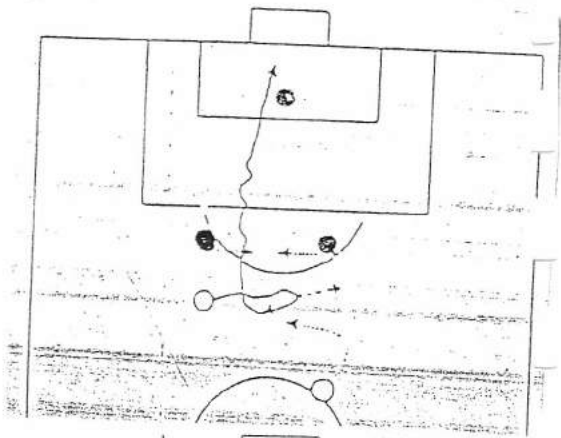
Treća varijanta povratne lopte kada su protivnici jedan ispred drugog.



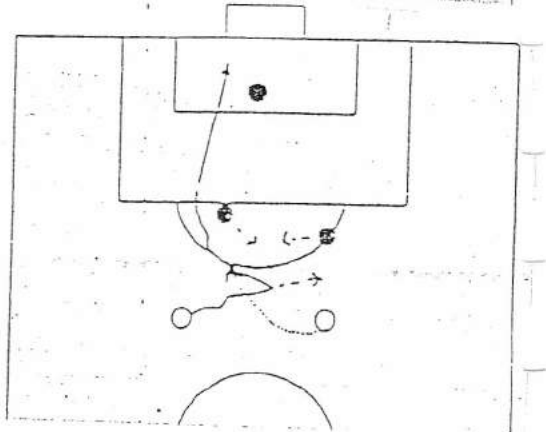
Povratna lopta u dubinu kada su protivnici dijagonalno postavljeni



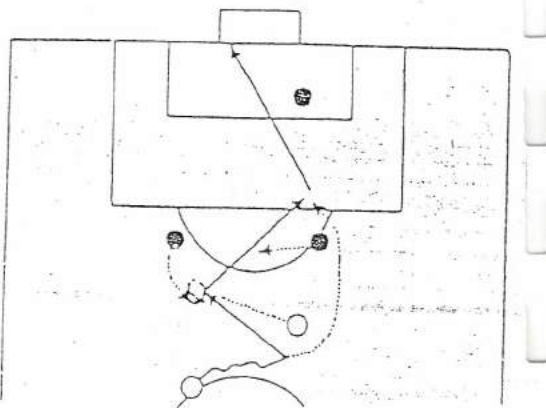
Preuzimanje lopte po širini sa izmenom mesta, kada su protivnici postavljeni paralelno



Predaja lopte od saigrača koji dijagonalno vodi loptu, a saigrač mu se otvara iza leđa



Kombinacija izmene mesta i dvostrukog dodavanja lopte dijagonalno.

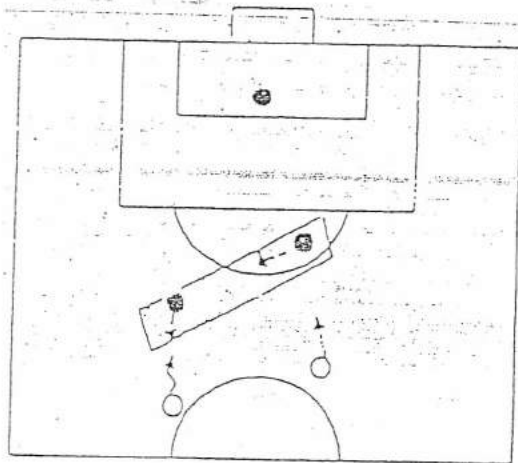


U vežbama osnovnih kombinacija 2:2 važno je prvo savladati tehniku izvođenja vežbe, a zatim ritam izvođenja i sinhronizovati delovanje dvojice napadača. Kada su neke kombinacije uvežbane u situacionim uslovima, igračima treba dozvoliti slobodan izbor rešenja, kreativnost u rešavanju situacija. Potrebno je potsticati razmišljanje u rešavanju različitih situacija.

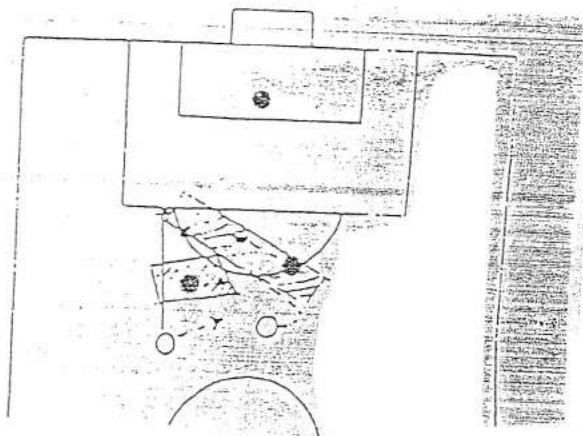
Paralelno sa vežbama za saradnju 2 napadača potrebno je obrađivati i vežbe za saradnju dva odbrambena igrača. I jedne i druge vežbe imaju univerzalni karakter.

Vežbe za saradnju dva odbrambena igrača

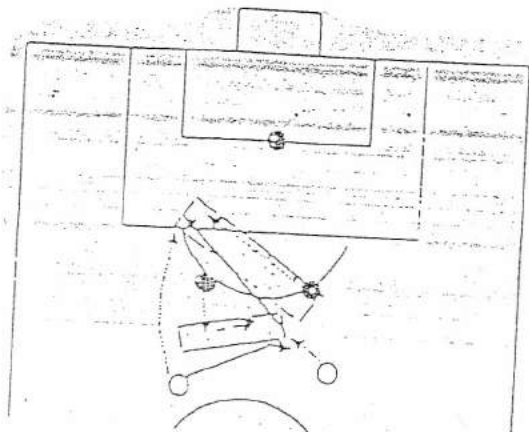
Zatvaranje prostora i dijagonalno postavljanje u odnosu na dva napadača
Bliži odbrambeni prilazi napadaču sa loptom dok drugi odbrambeni prilazi dijagonalno i obezbeđuje mu leđa.



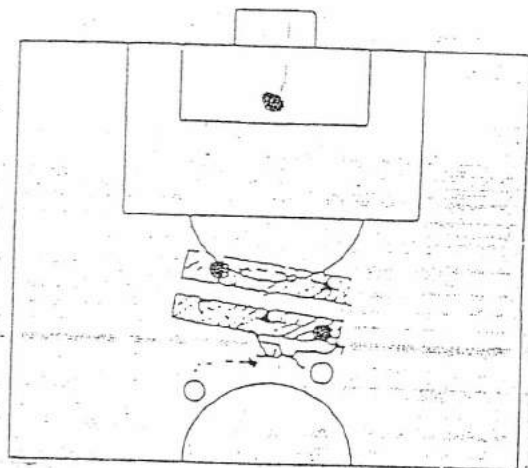
Preuzimanje protivnika posle povratne lopte
Načelno, kod dobro izvedenog duplog pasa (kada lopta ide okomito u dubinu) ne može se izvršiti preuzimanje igrača. Kada se lopta da više u stranu moguće je da odbrambeni igrači "zamene" napadače.



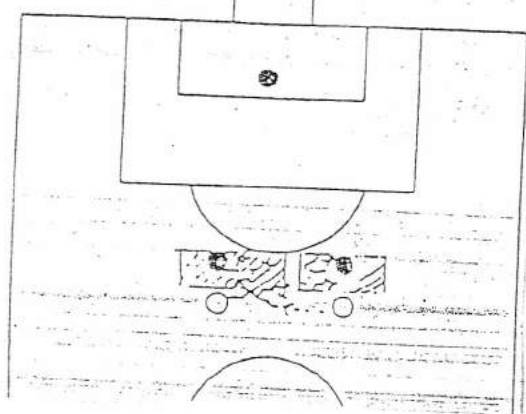
U varijanti dvostrukog dodavanja kada se lopta proigrava sa strane odbrambenog igrača moguće je da odbrambeni prati syog napadača.



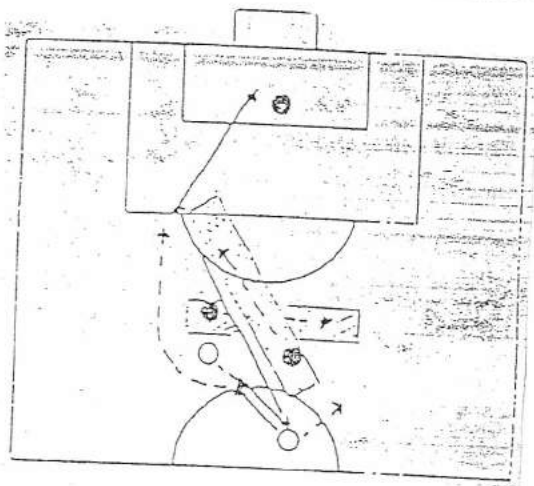
Kod povratne lopte moguće je da 2 odbrambena igrača izvedu preuzimanje pod uslovom da bek koji napada dodavača nije previše izvučen po strani



Kod preuzimanja lopte između dva napadača koji su postavljeni frontalno i kreću se jedan prema drugom 2 odbrambena igrača mogu izvesti preuzimanje napadača



U dijagonalnoj izmeni mesta napadača svaki odbrambeni igrač prati svog napadača.



U vežbama i igrama saradnje 2 odbrambena igrača najvažnije je "pročitati" nameru dvojice protivničkih napadača, postaviti se u poziciju koja omogućava najbolju saradnju dvojice odbrambenih igrača i sinhronizovati njihovo razmišljanje i delovanje.

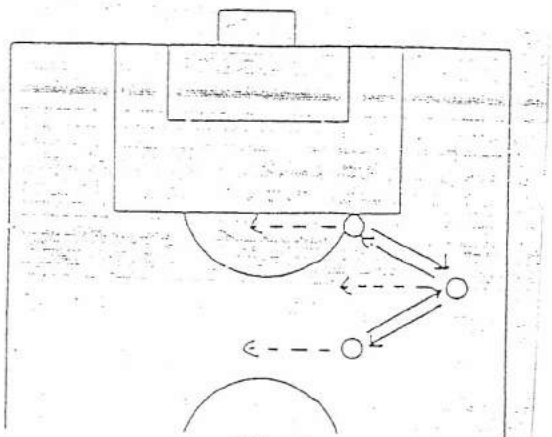
Saradnja 3 igrača

Kod pionira počinje osnovna obuka saradnje 3 saigrača. Ovde je reč o saradnji 3 igrača u univerzalnom smislu, što znači da je zastupljena i faza napada i odbrane.

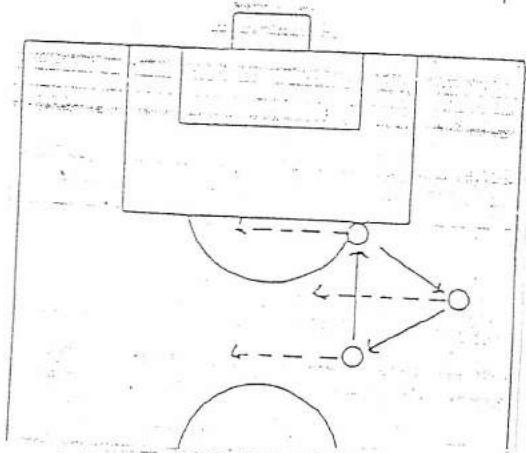
Konkretno to su vežbe za dodavanje lopte između 3 saigrača.

Primeri vežbi za dodavanje u trojkama

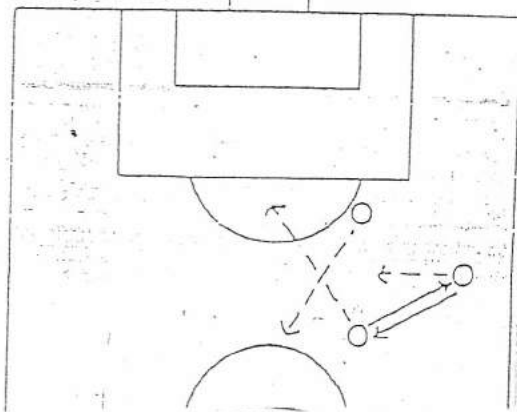
Igrači su postavljeni u trouglu i izvode dodavanja. Lopta se kreće od bočnog igrača srednjem, koji loptu vraća drugom bočnom i to se ponavlja, pri čemu se igrači kreću prema napred.



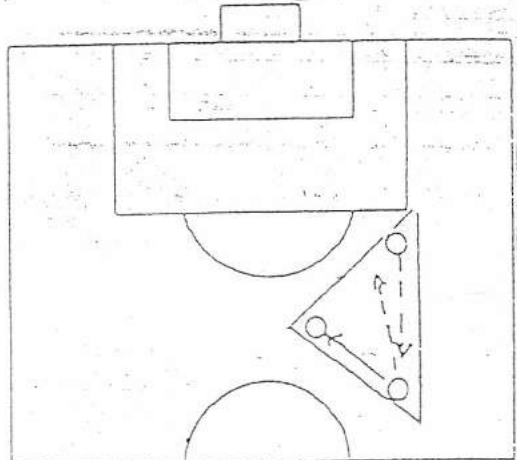
U istoj formaciji lopta se kreće u trouglu



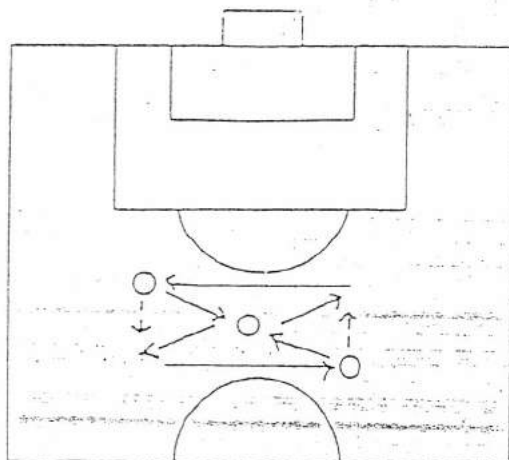
Lopta kreće od bočnog igrača koji loptu predaje jednom od saigrača koji odigrava povratnu loptu i vrši brzu izmenu mesta sa drugim saigračem



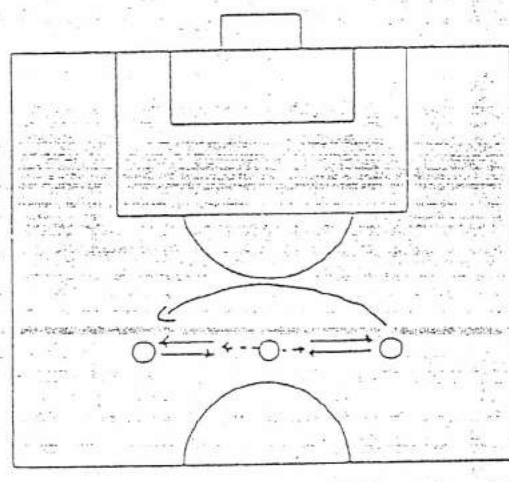
Dodavanje lopte između 3 saigrača koji vrše promenu mesta pri čemu stalno formiraju trougao.



Kombinacija dubinskog i dvostrukog odigravanja na podlozi. Srednji igrač prilazi jednom i drugom igraču i odigrava dvostruko dodavanje dijagonalno, a igrači sa strane odigravaju dubinsku loptu jedan prema drugom



Kombinovano dodavanje i trojkama, po podlozi i parabolično. Srednji igrač dodaje povratne lopte po podlozi, a bočni igrači dodaju kratke lopte srednjem igraču, a duge parabolične lopte trećem igraču.



Igra 4:2

Ovo je nova igra za ovu uzrasnu kategoriju.

Smisao igre je proigravanje igrača po boku sa stalnim logičnim kretanjem u prostoru, i ono što je posebno bitno predaja lopte po dubini.

Načelni nedeljni plan rada u mikrociklusu od 7 dana

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
PONEDJELJAK	1. TRENING: individualni rad + dopunski rad	50-60
UTORAK	2. TRENING: fleksibilnost, koordinacija, pouka tehnike, - snaga, igra	70-80
SRIJEDA	3. TRENING: fleksibilnost, trening tehnike, aerobno-anaerobna izdržljivost, igra (ili trening utakmica)	80-90
CETVRTAK	4. TRENING: pouka tehnike + dopunski rad	50-60
PETAK	5. TRENING: fleksibilnost, brzina, trening TE-TA, igra	60-70
SUBOTA	UTAKMICA	2x30(35)
NEDJELJA	AKTIVNI ODMOR	

Program i metodika rada sa kadetima

Kadetima se nazivaju mladići uzrasta od 15 – 16 god.

Ovde će biti ukratko ukazano na neke osnovne karakteristike ovog uzrasta.

- to je još uvek period puberteta i ulaska u period adolescencije,
- rast i razvoj teku usporenije,
- povećava se mišićni tonus,
- uspostavlja se ravnoteža u razvoju pojedinih organa
- disanje postaje sve dublje,
- povećan je interes za sport,
- biomotorički, psihosocijalni, i drugi potencijali omogućavaju sistematsko obučavanje i treniranje i postiže se značajna nadgradnja u tehničkim, motoričkim i taktičkim sposobnostima i znanjima,
- u fizičkoj pripremi rad je usmeren prema povećanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,
- i dalje se radi na razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti, a počinje obrada brzinske izdržljivosti i brzine,

Uporedo sa svim aktivnostima usmerenim prema maksimalnim dostignućima, kadetima treba objektivizirati situaciju i ukazati da ne zanemaruju svoje školske obaveze, jer prema validnim pokazateljima, mali broj kadeta kroz fudbal ostvaruju sigurnu egzistenciju

Razvoj motoričkih osobina kod kadeta

Brzina

- kod kadeta se nastavlja sa obradom svih oblika brzine,
- startna brzina se intenzivno obrađuje,
- povećana je obrada osnovne brzine trčanja i maksimalne brzine trčanja,
- sredstva za razvoj brzine su razne vežbe i igre koje se brzo izvode sa ili bez lopte,
- osnovni metod je metod ponavljanja vežbi i igara maksimalnom brzinom, metodom ponavljanja izvodi se brzo 6 – 8 vežbi sa ponavljanjem 4 – 5 puta, kroz 4 – 5 serija sa 2 min. odmora između serija,
- ukupna trčanja u jednom treningu brzine za kadete mogu biti
- 500 – 700 m.,
- u intervalnoj metodi mogu se primenjivati distance trčanja od
- 20 m. u 3 – 4 serije od 3 - 5 trčanja sa odmorom od 2 - 3 min.,

- na deonicama od 40 m. izvode se 2 – 3 serije sa po 3 – 4 ponavljanja uz 3 – 4 min odmora između serija

Primeri vežbi sa loptom za razvoj brzine

- lagano vođenje lopte i sprint napred,
- cik – cak vođenje i sprint bočno,
- sprint posle povlačenja lopte donom,
- žongliranje sa prijemom lopte na podlozi i sprint u različitim pravcima

Igre koje se primenjuju za razvoj brzine traju 3 - 5 min. to su razne lovice (.hvatalice) ,štafetne i elementarne igre.

Vežbe za razvoj snage

Kod kadeta se radi na razvoju svih oblika snage (repetitivne, eksplozivne, amortizacijske i statičke snage). Kadeti su u dobi kada je moguća intenzivna primena treninga repetitivne i eksplozivne snage, a počinje se sa primenom treninga amortizacijske i statičke snage.

Uz savladavanje težine vlastitog tela i lakših opterećenja počinje se raditi sa lakšim utezima i specijalnim napravama.

Za razvoj repetitivne snage primenjuju se kompleksi vežbi od 6 - 8 vežbi 1 –2, vežbe za ruke i rameni pojas, 2 vežbe za trbušnu muskulaturu, 2 vežbe za leđnu muskulaturu, i 1 – 2 vežbe za noge .

Vežbe se izvode pravilno lagano sa vežbama relaksacije između. Vežbe se ponavljaju 12 - 15 x u 2 – 3 serije sa odmorom od 3 – 5 min. između serija.

Vežbe se mogu izvoditi i vremenski, 30 sek rada 60 odmora, kružnim metodom sa 8 – 10 stanica izvodi se 2 kruga sa odmorom od 3 – 5 minuta odmora između. Vežbe eksplozivne snage primenjuju se u kompleksu od 6 -8 vežbi, koje se ponavljaju 8 -10 x u 2 - 3 serije sa odmorom od 2 – 3 min između serija.

Amortizacijska snaga potrebna je u uslovima kada nakon amortizacije treba izvršiti maksimalni odraz. (poliometrijske vežbe).

Opterećenja su slična kao u vežbama za eksplozivnu snagu.

Primeri vežbi za razvoj amortizacijske snage

- sa klupice visoke 40 cm izvodi se skok u dubinu, pa naskok na klupicu od 60 cm,
- isti skok izvodi se u dubini pa udarac glavom na podbačenu loptu,

- povezani sunočni skokovi napred - nazad,
- bočni skokovi sa odrazom samo na vanjsku stranu

Izdržljivost

Kod kadeta se intenzivnije radi na razvoju anaerobneizdržljivosti. Ovaj uzrasni period je vreme senzitivnih faza za početak ozbiljnog rada na treningu izdržljivosti.

U metodu kontinuiranog rada mogu izvoditi trčanja od 40 – 50 min. ili metodom ponavljana 2 – 3 x 15 min.

Preporučuje da se metod ponavljanja koristi u okviru rada na igralištu, a metod kontinuiranog rada u prirodi.

Radi se o trčanju određene kilometraže koja je u jednom treningu 6 - 8 km.

Primenjuju se deonice trčanja od 2000, 1500 i 1000 m. ukupno 5000 – 6000 m.

Trčanje se izvodi laganim intenzitetom s pulsom između 140 – 160 otk. u min.

Kod kadeta počinje ozbiljna obrada anaerobne izdržljivosti.

Ukupna količina anaerobnog trčanja u treningu kadeta iznosi 2000 - 3000 m.

To su brža trčanja sa pulsom od 160 – 180 otk. u min.

Trči se na deonicama od 50, 100, 150 i 200 m. (70)

U ovom periodu pčinje rad na razvoju secifične izdržljivosti.

Vežbe se daju u kompleksima od 10 – 15 vežbi.

Jedan kompleks vežbi može obrađivati brzinsku izdržljivost, drugi izdržljivost u snazi i koordinaciji.

Preporučljivo je vežbe izdržljivosti kombinovati sa TE – TA elementima,

50 obrada bez lopte, 50 sa loptom, ili 40 sa loptom 30 bez lopte i 30 kroz igru.

Ove vežbe izvode se submaksimalnim intenzitetom što znači sa otkucajima srca od 180 - 200 u min.

Trening aerobne izdržljivosti kadeta

- 10 min. lagano trečanje
- 2 – 3 min. relaksacija ,
- 10 min, vežbe istezanja,
- 10 min. trčanje srednjim tempom,
- 2 – 3 min. relaksacija,
- 10 min. tehničke vežbe,
- 2 – 3 min relaksacija,
- 10. min trčanje srednjim tempom,
- 2 - 3 min. relaksacija, .
- 10 min igra 5:2 od "prve",
- 10 min. laganog trčanja,
- 5 min. relaksacija i vežbe disanja.

Primer kompleksa vežbi za razvoj anaerobne izdržljivosti kadeta

- 300 m. laganog trčanja sa vežbama fleksibilnosti,
- 2 x 300 m. po režimu rada 25 m. brzo, 25 m. lagano, 50 m. brzo 50 m. lagano, 100 m. brzo i 100 m. hodaњem,
- 10 min tehničke vežbe sa loptom,
- 2 x 300 m trčanja u kombinaciji deonica (50 m, 25 m. i 100 m.)
- 10 m. tehničke vežbe sa loptom,
- 2 x 300 m. trčanja u kombinaciji (50, 100 i 25 m),
- 10 min. vežbe snage po režimu 30 sek. rada 30 sek. odmora,
- 2 x 300 m. trčanja u kombinaciji donica (100, 50, 25),
- 10 min. igra na 2 gola iz dva dodira,
- 1 krug laganog trčanja oko igrališta sa vežbama disanja i relaksacije.

Primer kompleksa vežbi za razvoj specifične brzinske izdržljivosti

- 5 x 10 m. brzog trčanja,
- 5 x 10 m. sprinta,
- 5 x 20 m. brzog trčanja,
- 5 x 20 m. sprinta,
- 5 x 15 m. trčanja sa ubrzanjem,
- 5 x 20 m. sprinta,
- 5 x 30 m. sa ubrzanjem.

Odmori između pojedinih trčanja traju 15 – 30 sek, a između serija 1 – 2 min.

Ovom kompleksu može se dodati još 6 TE – TA vežbi u napadu (3 preko leve i 3 preko desne krilne pozicije) u trojkama u visokom ritmu rada

15 min igre za posed lopte 8:8 sa 2 kontakta sa loptom na jednoj polovini terena.

U kadetskom uzrastu u okviru taktičke pripreme prelazi se iz slobodne u usmerenu igru sa globalnim i parcijalnim taktičkim zahtevima. Ovde se usvajaju osnove predviđenog modela igre.

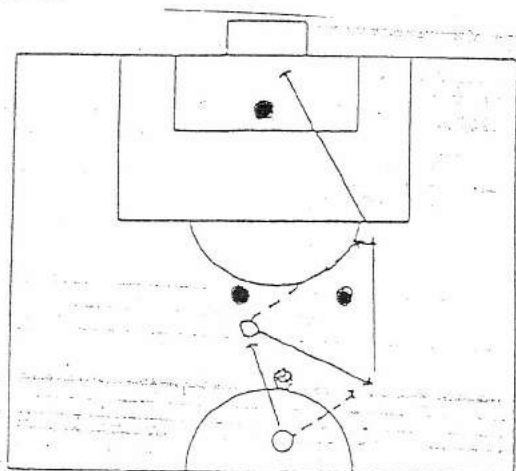
Jedan od važnih zadataka u radu je vežbanje oduzimanje lopti u situacionim uslovima.

Svi kadeti moraju usavršiti sve načine oduzimanja lopte kao univerzalnu sposobnost.

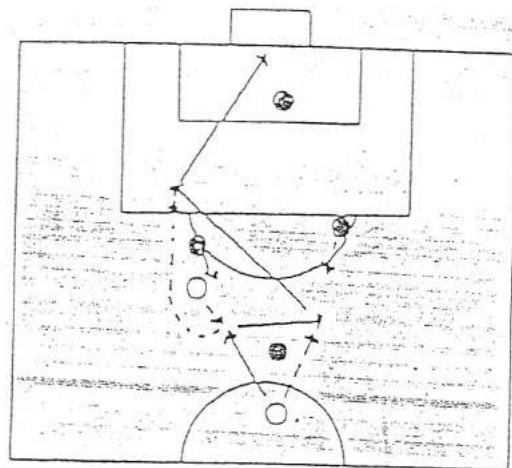
U okviru otkrivanja i pokrivanja treba postavljati visoke zahteve pri čemu treba obučavati zonsko i pokrivanje čovek – čoveka.

Osnovne kombinacije 2:3

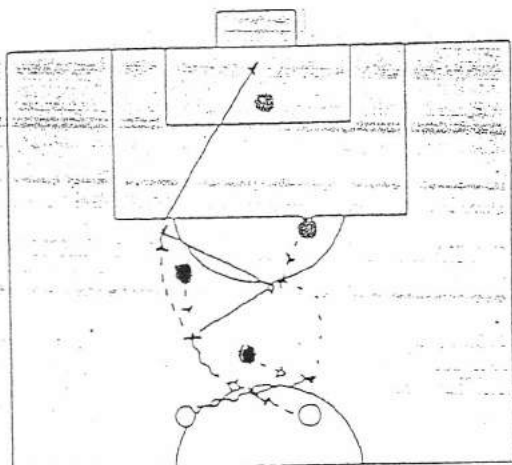
Saradnja dva napadača protiv tri odbrambena igrača sa dvostrukim dijagonalno i po dubini



Saradnja dva napadača protiv tri odbrambena igrača sa dvostrukom povratnom loptom i sa dijagonalnim odigravanje u dubinu

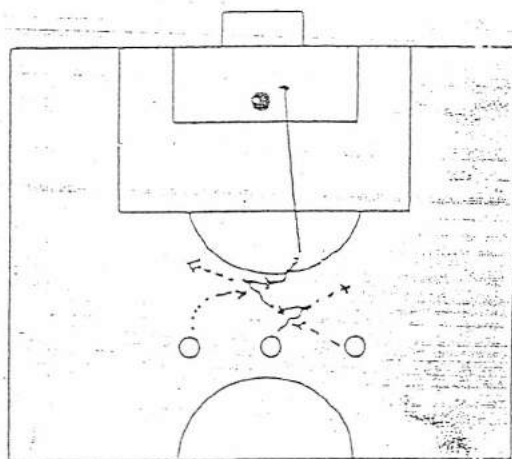


Saradnja dva napadača protiv tri odbrambena igrača sa preuzimanjem lopte i dvostrukim dodavanjem lopte.

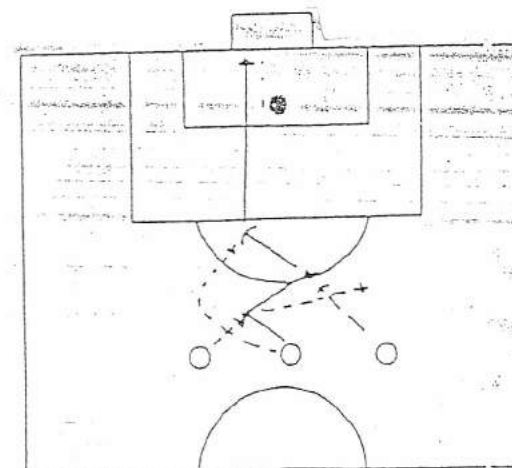


Složenije vežbe saradnje tri igrača

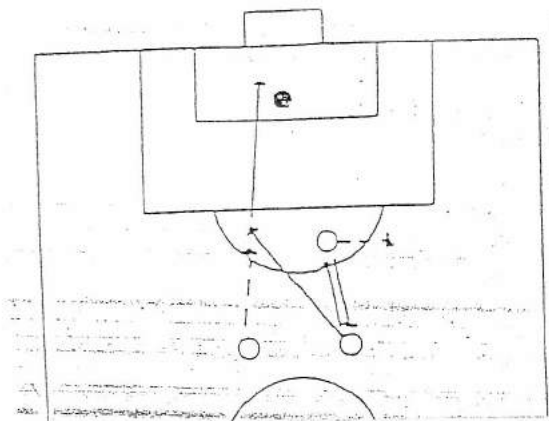
U frontalnom kretanju uz promenu mesta trojica igrača dodaju loptu i izvode udarac na gol. (kris – kros kretanje)



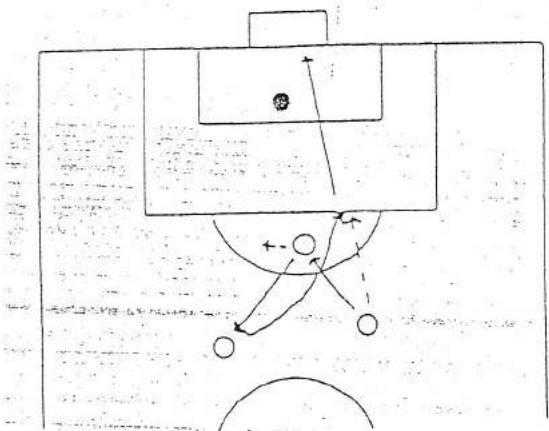
U frontalnom napadu trojica igrača dodaju od "prve" loptu saigraču i menjaju mesta ulazenjem iza leđa saigraču



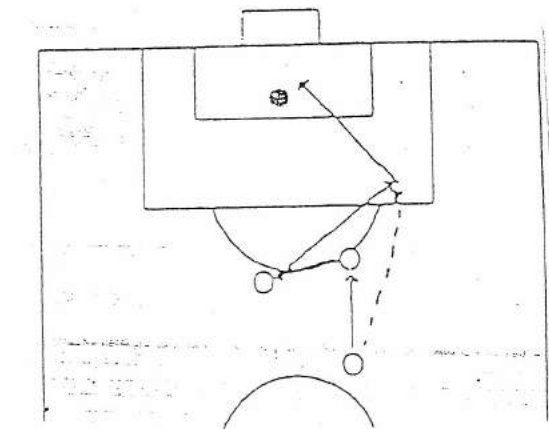
Trojica igrača izvode dodavanja lopte i posle povratne lopte odigrava se dubinska lopta dijagonalno i izvodi se udarac na gol



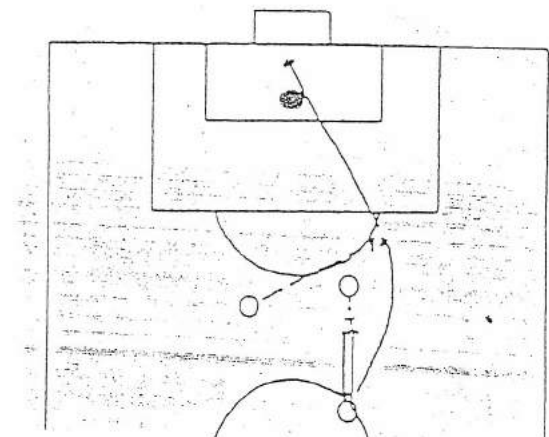
Trojica igrača izvode dodavanja sa dijagonalnom predajom lopte i udarcem na gol.



Saradnja tri igrača u napadu sa kris - kros dodavanjem lopte



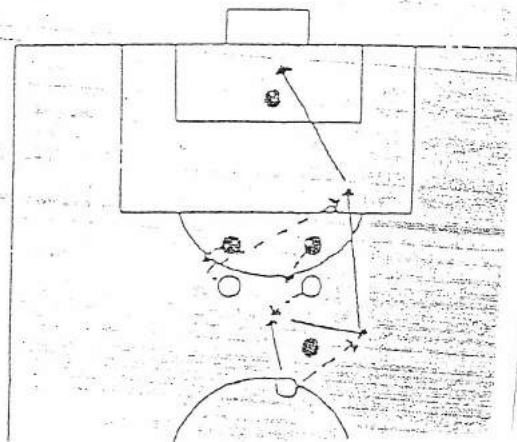
Trojica igrača izvode dodavanje sa povratnom loptom, dubinskom loptom i darcem na gol



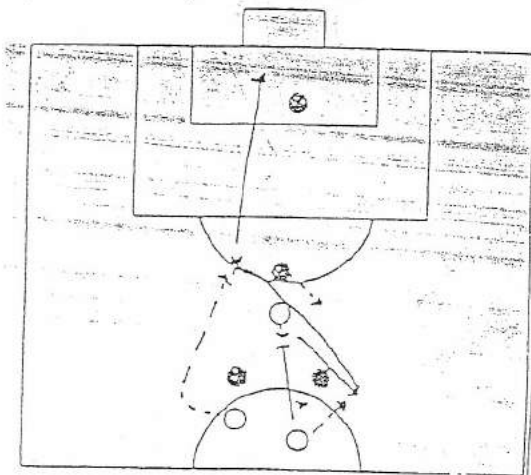
Ove vežbe saradnje trojice igrača predstavljaju osnovu za obuku osnovnih kombinacija 3 – 3 imogu se povezati sa udarcima na gol direktno ili posle centar šuta. Saradnja z fudbalskoi utakici je ideologija igra.

Osnovne kombinacije 3:3 u napadu

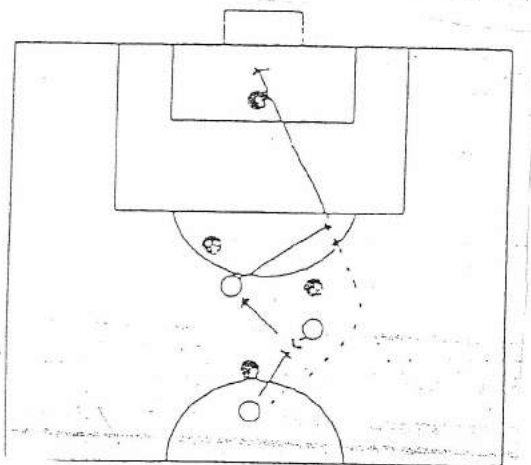
Saradnja dva isturena i jednog povučenog igrača u napadu



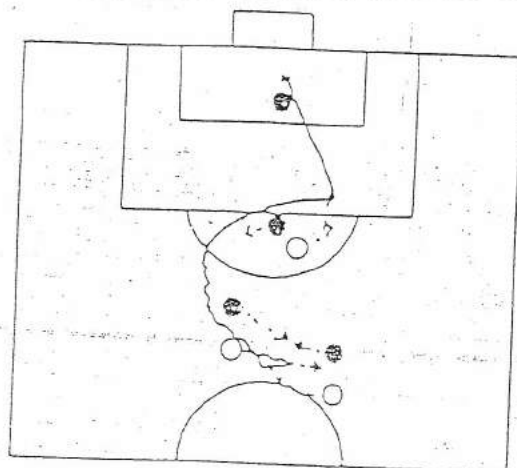
Kombinacija sa jednim isturenim i dva povučena igrača u napadu



Kris - kros kombinacija u cik – cak
Premeštanju rojice igrača u napadu

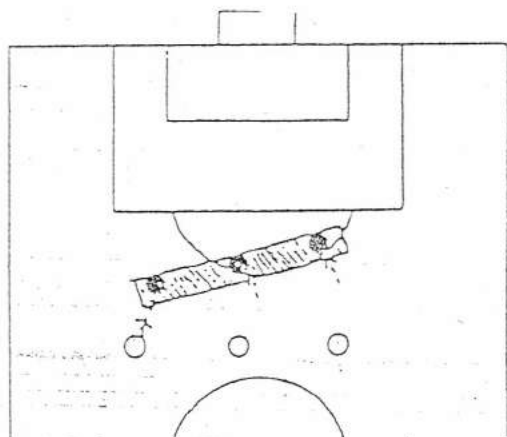


Preuzimanje lopte i odigravanjem trećem igraču u napadu sa šutom na gol

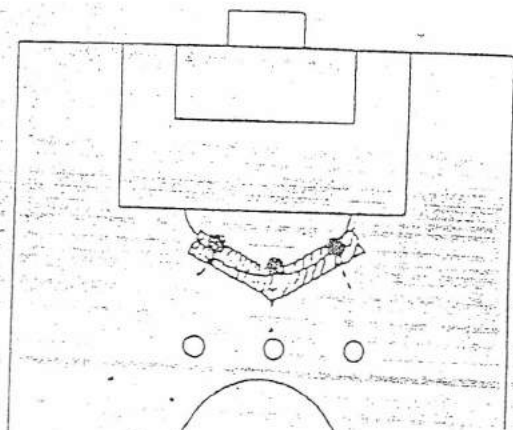


Vežbe zonskog postavljanja odbranbenih igrača kod brojčanog odnosa 3:3

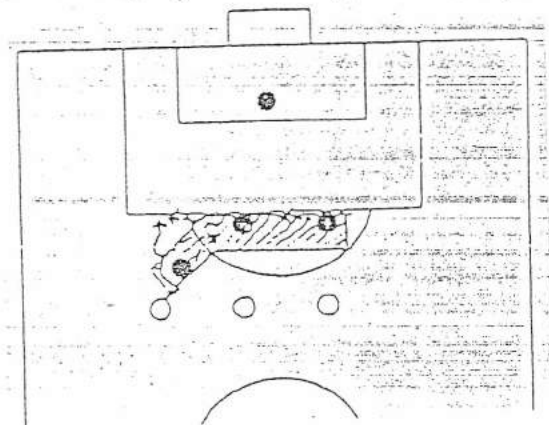
Dijagonalno zonsko postavljanje, kada loptu ima bočni napadač



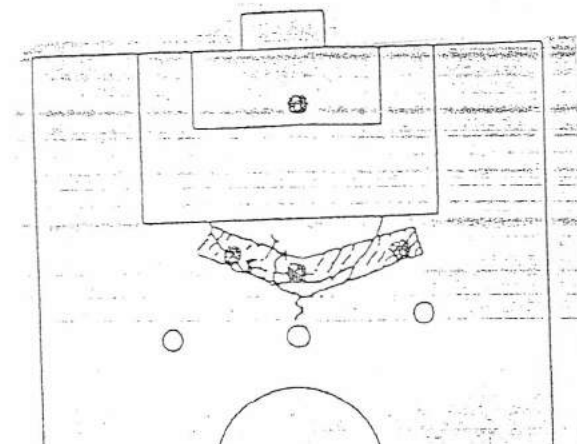
Zonsko postavljanje kada loptu ima srednji napadač



Ispadanje iz igre bočnog beka i preuzimanje napadača sa popunjavanjem mesta



Ispadanje stopera iz igre sa preuzimanjem igrača i popunjavanjem mesta



Juniori su mlađi u uzrastu od 16 – 18 god, period zrele mladosti ili adolescencije.

Rast i razvoj teku mirno, završava se rast u visinu, a naglašen je rast u širinu

Naglašeno je funkcionalno sazrevanje i povećana je otpornost na umor.

Emocije su stabilnije, interes za fudbal je velik, svesnost i savesnost u radu su povećani, pažnja postaje stabilna, proces mišljenja snažno se razvija.

Juniori postaju socijalno prilagodiviji, komunikativniji, i privrženiji svojoj ekipi i klubu.

I pored opterećenja vezanih za fudbal (prelaz u prvi tim profesionalce, problem ustupanja dr), u ovom uzrasnom periodu moguće je usavršavanje elemenata tehnike i taktike.

Ovo je period stabilnog razvoja motoričkih sposobnosti, posebno snage i izdržljivosti.

Okko 17 god motorika se stabilizuje, pa su jasno uočljive motoričke sposobnosti. Dolazi do uravnoteženog razvoja funkcionalnih sposobnosti, što omogućuje primenu većih opterećenja u razvoju aerobne i anaerobne izdržljivosti, kao i brzinske izdržljivosti i brzinske snage.

U tehničkoj pripremi ovo je period usavršavanja tehničkih elemenata, učenje tehničkih finesa, povećanje preciznosti i automatizacije tehnike.

U taktičkoj pripremi i nadalje se obrađuje individualna taktika, saradnja 2 - 3 igrača, grupna taktika po linijama i povezivanje i delovanje linija.

Veoma je naglašena obrada skupne i kolektivne taktike

Brzina

U juniorskom uzrastu treniraju se svi oblici brzine, posebno je prisutna obrada maksimalne brzine trčanja ipromene smera trčanja.

Osnovna metoda za razvoj brzine je ponavljanje vežbi i igra maksimalnom brzinom

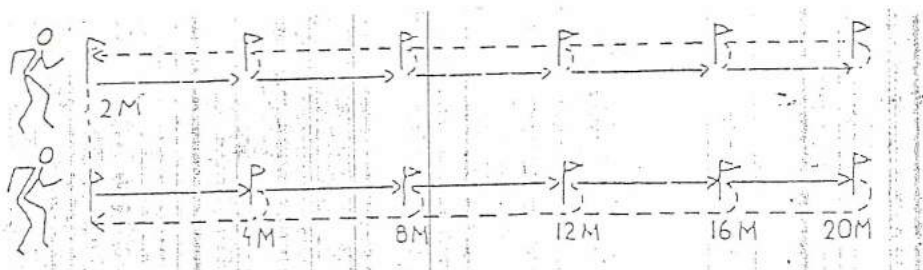
Metodom ponavljanja izvodi se 8–10 vežbi različitih oblika brzine sa ponavljanjem od 4 – 6 x u 5 – 6 serija,

sa odmorom od 2 – 3 min između serija.

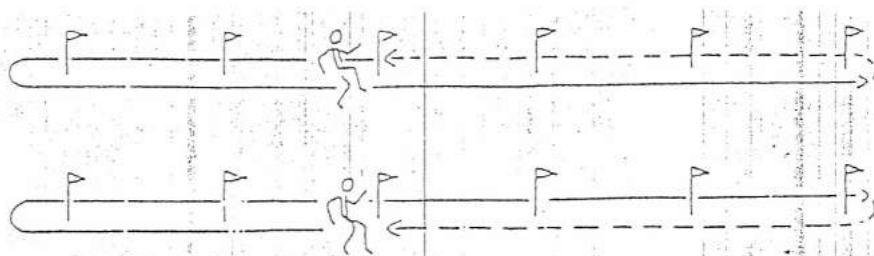
Ukupno trčanje u jednom brzinskom treningu za juniore mogu biti od 700 – 900.

Primeri vežbi brzine sa stalcima

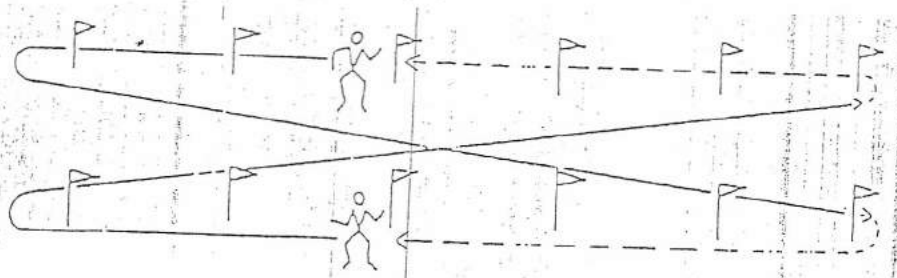
sprint 4 m. lagano nazad. To se ponavlja na 8, 12, 16, i 20m



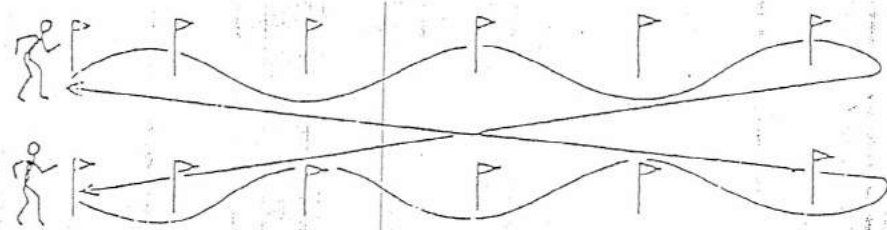
brzo trčanje natraške 8 m., sprint 20 m., i 20 lagano



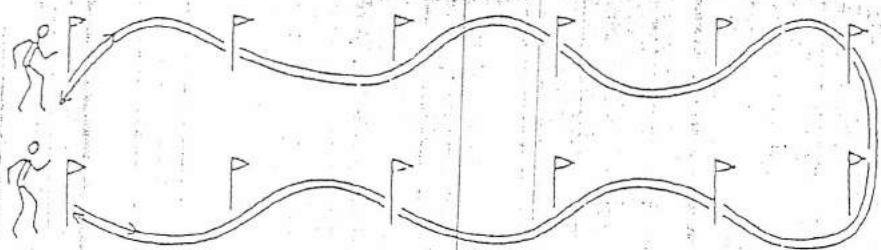
brzo trčanje 8 m. sprint dijagonalno 20 m. i lagano 20 m.



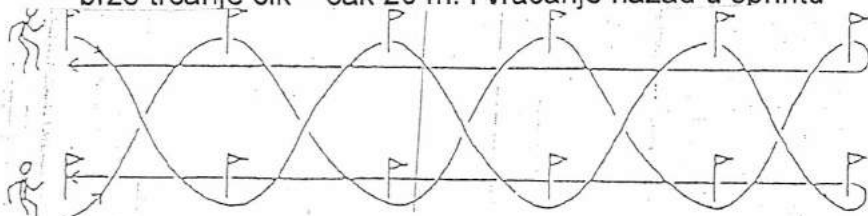
brzo "slalom" trčanje i sprint 20 m. dijagonalno bočno



brzo "slalom" trčanje i vraćanje nazad u "slalom" trčanju



brzo trčanje cik – cak 20 m. i vraćanje nazad u sprintu



Uz osnovnu metodu za razvoj brzine kod juniora mogu se primenjivati pomoćne metode, kao što su metoda ubrzavanja, metoda varijabilnog trčanja.

(preporučljive za vežbe brzine sa loptom) intervalna metoda (deonice trčanja 20, 40 i 60 m).

Kod juniora potrebno je raditi na razvoju svih oblika snage (repetitivne, eksplozivne, a posebno na razvoju amortizacijske i statičke snage).

Pored savladavanja težine sopstvenog tela mogu se primenjivati utezi do 30 kg

Za razvoj repetitivne snage primenjuje se

kompleks od 8 – 10 vežbi,

12 – 15 ponavljanja u 3 - 4 serije.

Vežbe repetitivne snage mogu se izvoditi vremenski

30 sek rada

sa pauzama od 60 i 30 sek.

najčešće u okviru " kružnog" treninga sa određenim brojem " stanica".

Vežbe se izvode u srednjem tempu i pravilno.

Vežbe za razvoj eksplozivne snage primenjuju se u kompletima,

od 6 – 8 vežbi uz

8 – 10 ponavljanja,

a u 3 – 4 serije i pauzama od 2 – 3 min.

Ove vežbe izvode se brzo i eksplozivno.

Statička (izometrijska) snaga obrađuje se u kompleksima

od 6 -8 statičkih vežbi.

Vežbe se izvode maksimalnom kontrakcijom mišića 5 – 6 sek.

Uz ponavljanja od 4 – 6 puta sa pauzama od 1 – 2 min.

U ovim vežbama disanje se ne sme zadržavati, važno je normalno disati.

Izdržljivost

U juniorskom uzrastu nastavlja se razvoj aerobne izdržljivosti.

Metodom kontinuiranog rada juniori mogu izvoditi trčanja,

50 – 60 min,

ili metodom ponavljanja 3 – 4 x 15

ili 3 X 20 min.

izraženo u kilometrima trčanja 8 - 10 km.

Kod primene trčanja na deonicama od 2000, 1500 i 1000 m.ukupna trčanja iznose 6000 – 8000 km.

Intenzitet tih trčanja je lagan, sa pulsom između 140 –160 otkucaja u min.

Ova trčanja izvode se po atletskoj stazi, i u prirodi.

Kod juniora pojačan je rad na razvoju anaerobne izdržljivosti

Ukupna trčanja u treningu iznose 3000 – 4000 m.

sastoje se od deonica od 100, 200, 300 i 400 m.

To su malo brža trčanja sa pulsom od 160 – 180 otkucaja u min.

Kod juniora je pojačan rad na razvoju specifične izdržljivosti, specijalnim režimom rada i odmora.

- Izvođenje 6 – 8 vežbi,

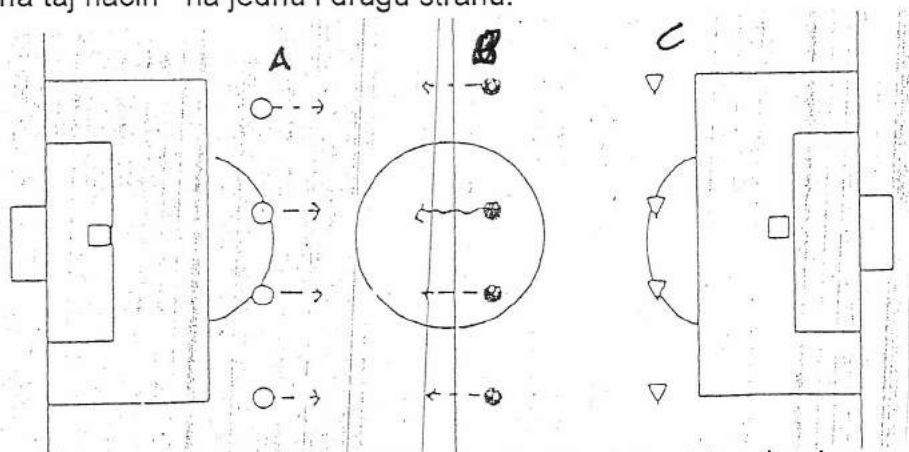
- Broj serija 8 – 10,
- Pauza između vežbi 1 – 2 min,
- Intenzitet vežbi maksimalan i submaksimalan,
- U jednoj seriji preporučuje se ukupno trčanje u sprintu i brzom trčanju 200 – 300 m.,
- Rad s treba kombinovati sa loptom i bez lopte.

Primer treninga specifične izdržljivosti u situacionim uslovima

- 8 min individualne tehnike, 2 min relaksacija, 8 min igra 1:1 na dva mala gola
- 2 min relaksacija,
- 8 min tehničke vežbe u parovima,
- 2 min. relaksacija ,
- 8 min. igra 2:2 na dva mala gola,
- 2 min relaksacija ,
- 8 min tehničke vežbe u trojkama,
- 2 min relaksacija ,
- 8 min igra 3 - 2 bez golova sa dva dodira
- 2 min relaksacija,
- 8 min TE – TA vežbe napada u trojkama,
- 2 min relaksacija,
- 8 igra 3:3 na 2 gola ,
- 2 min relaksacija,
- 8 min slobodni udarci i penali.

Igra 4:4:4 (5:5:5)

U igri učestvuju 3 ekipe različito markirane, srednja ekipa A izvodi napad protiv ekipe B na desni gol. Kada je Napad završeni ekipa A izgubi lopt, ekipa B vodi napad na drugu stranu na ekipu C. Ekipa A prelazi u fazu odbane i igra se odvija na taj način na jednu i drugu stranu.



U igri se mogu postaviti posebni zadaci (da sve ekipe igraju zonski ili sa striktnom markacijom ili sa korektorom, sve ekipe vode napad po jednom ili

drugom boku ilikroz centralni deo terena, da se skрати reme napada ili iznošenja lopte i dr.)

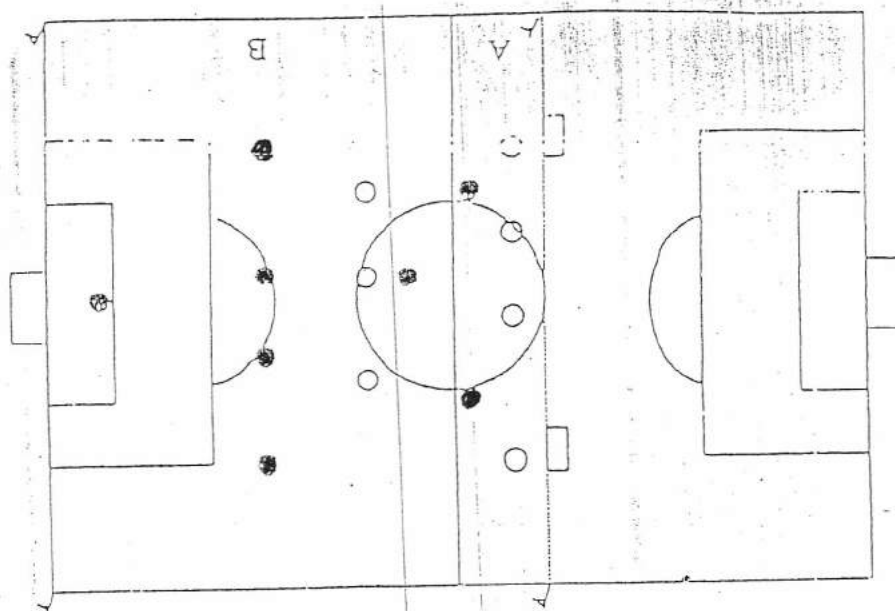
Ova igra utiče na razvoj taktičkih sposobnosti i znanja vezanih uz napad i odbranu, što kod igrača razvija univerzalne taktičke sposobnosti.

Igra 4:4+2 na suženom prostoru

Igra se izvodi na 2 gola postavljena kao na slici. Širina terena je produžena linija šesnaesterca

Igra je dobra za razvoj napadačkih i odbrambenih taktičkih sposobnosti na sredini terena. Igra se može igrati i sa "džokerom"

Igra na jedan veliki i dva mala gola



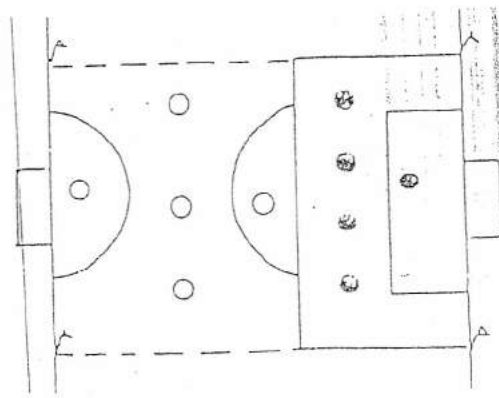
Igra odbrambene i vezne linije, protiv navalne i vezne linije.

Ekipa A broji 7 igrača (4 odbrambena i 3 vezna igrača),

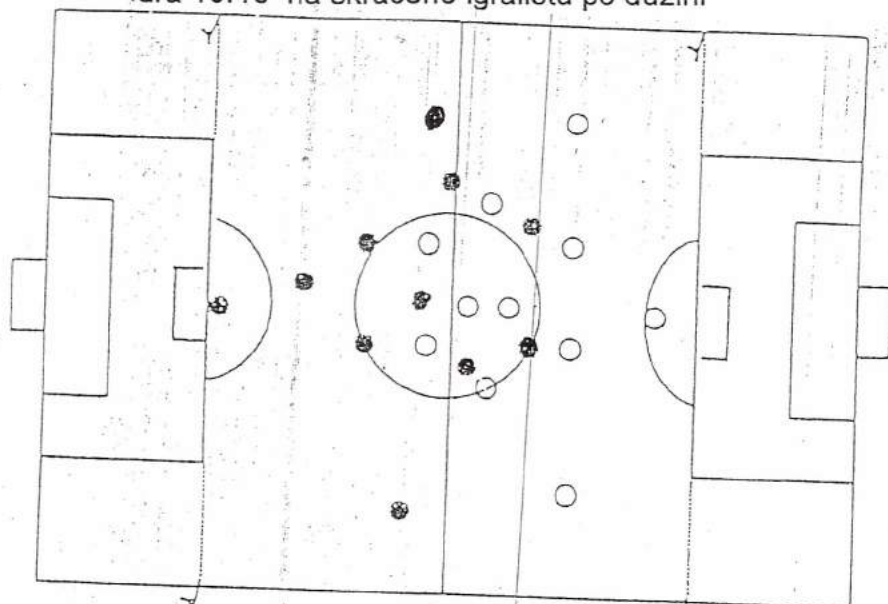
a ekipa B 8 igrača (4 vezna, 3 odbrambena i golmana).

Ekipa A nastoji postići pogodak na veliki gol sa golmanom, a ekipa B na dva mala gola.

Ova igra omogućava veliki broj napada sa početkom akcije u veznoj liniji, kao i brzo delovanje odbrane u iznošenju lopte i prenosu težišta igre.

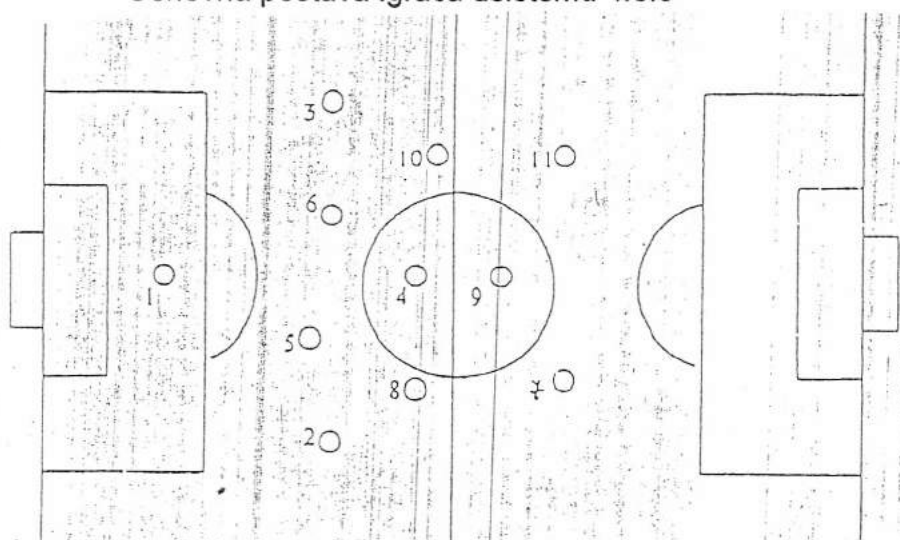


Igra 10:10 na skraćeno igralištu po dužini

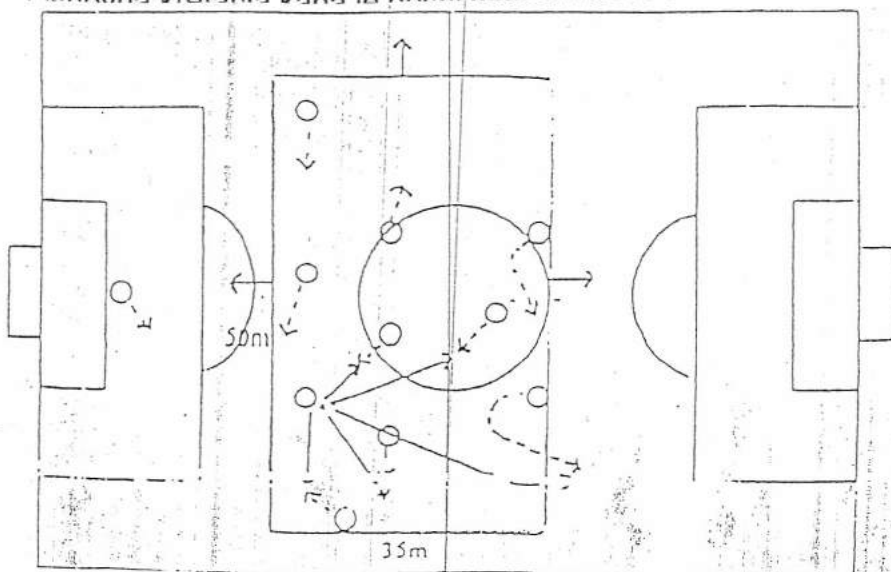


Linije šesnaesterca predstavljaju praktično korner linije, što uslovljava da ekipe igraju u plitkoj formaciji sa pretežnim napadima preko krilnih pozicija sa naglašenom zonskom odbranom. Ako se želi naglasiti plitka formacija gol se priznaje kada svi igrači ekipe pređu na protivničku polovinu

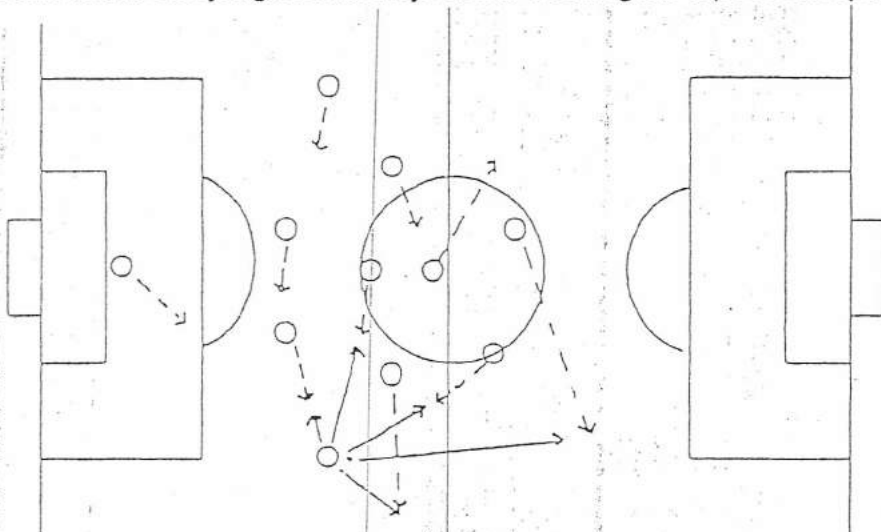
Osnovna postava igrača u sistemu 4:3:3



Kod juniora igra poprima izrazito takmičarski karakter i sistem igre treba prilagoditi načinu igranje seniorske ekipe. U ovom uzrastu, ciljeve treba prilagoditi zahtevima takmičenja, dakle takmičarskom rezultatima, posebno afirmaciji najtalentovanijih igrača i njihovom maksimalnom usavršavanju.

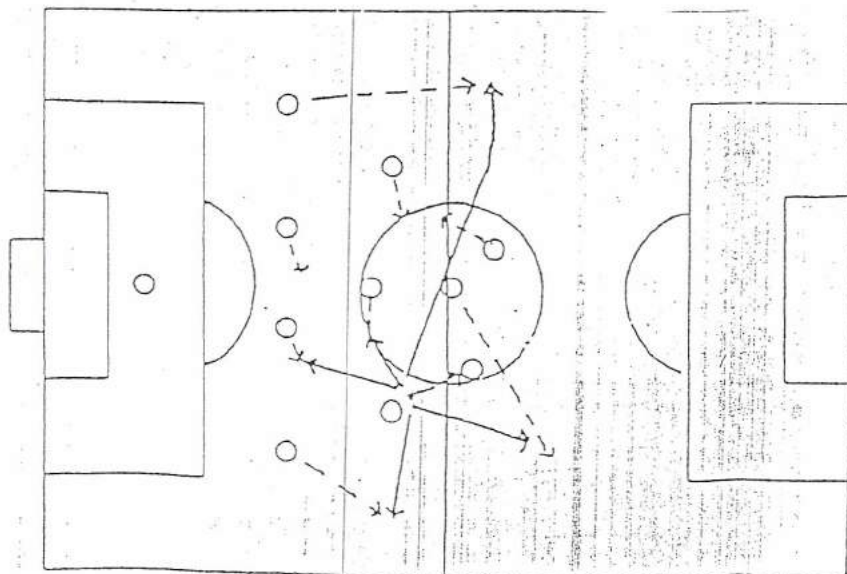


Osnovna kretanja igrača kada je desni bočni igrač u posedu lopte



Slični zahtevi postavljaju se i u situaciji kada je levi spoljni igrač u posedu lopte, normalno u suprotnom smeru.

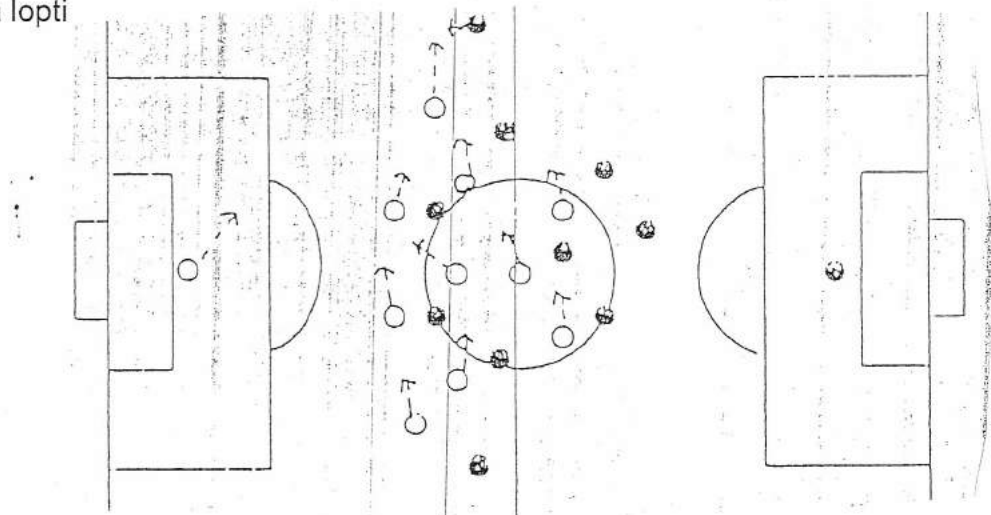
Osnovna kretanja igrača kada je desni vezni igrač u posedu lopte.



Koliko je korisno plansko kretanja sa loptom, isto toliko su važna i planska kretanja bez lopte (demarkiranje – otkrivanje). Planska kretanja bez lopte moraju omogućiti nesmetan protok lopte i slobodan prostor za uključivanje veznih i odbrambenih igrača u napad. U fazi odbrane preporučljiva je aktivna zonska odbrana sa povremenom primenom zonskog presinga. U aktivnoj zonskoj odbrani skraćivanjem i sužavanjem prostora smanjuje se protivniku prostor za delovanje. Pritisak se usmerava prema lopti i sa striktnim pokrivanjem u blizini lopte, a sa labavijim ili zonskim delovanjem dalje od lopte

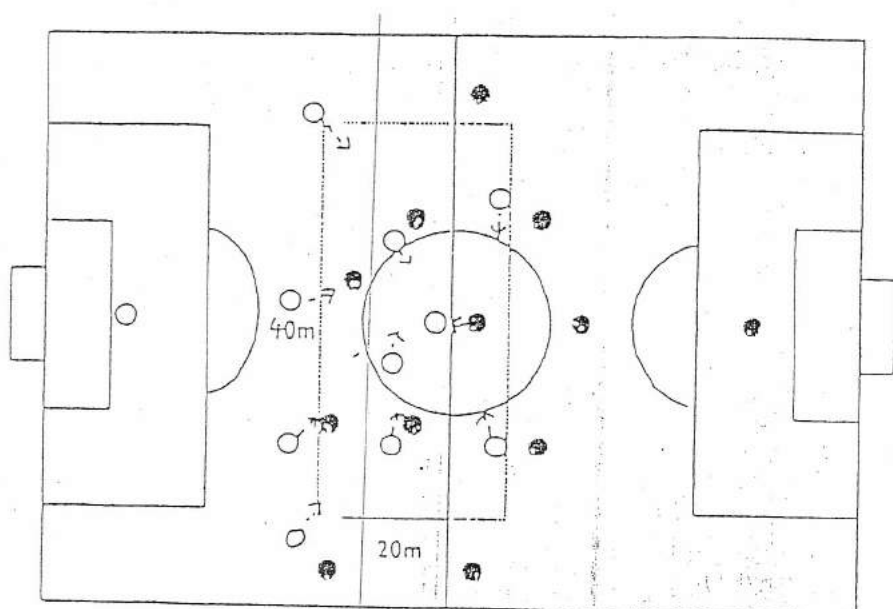
U savremenoj fudbalskoj igri svi igrači uključuju se u odbranu.

Kada protivnički desni bek ima loptu kretanja svih odbrambenih igrača usmerena su prema lopti



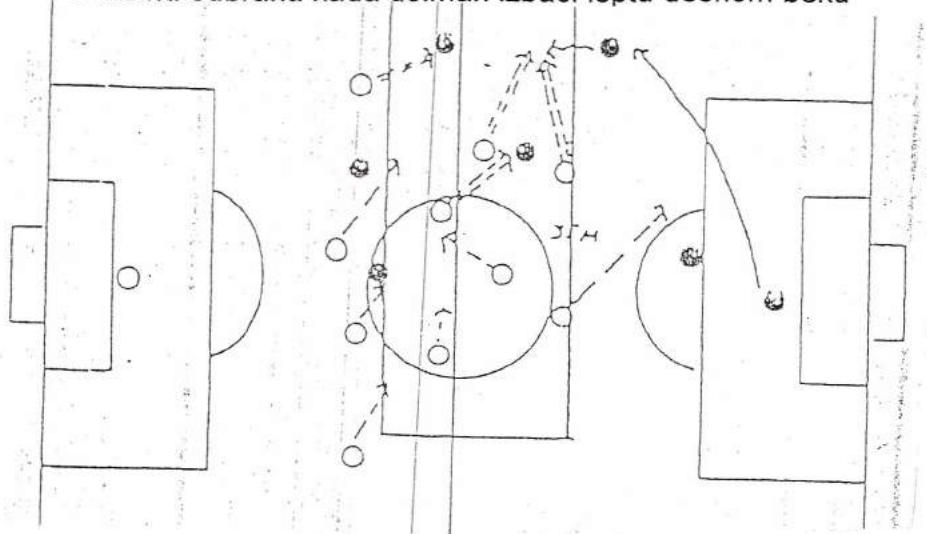
Slična su kretanja igrača u fazi odbrane kada desni vezni igrač ima loptu u posedu.

Kretanja igrača kada centralni vezni protivnički igrač ima loptu u posedu



Kada loptu ima centralni vezni protivnički igrač onda su kretanja protivničkih igrača usmerena prema sredini terena. Aktivna zonska odbrana izvodi se pretežno na vlastitoj polovini terena. Povremeno se može primenjivati i presing odbrana. Cilj presinga je doći što prije u posed lopte i to pretežno na protivničkoj polovini terena.

Presing odbrana kada golman izbací loptu desnom beku



Osnovna karakteristika taktike pritiska na loptu i prostor ogleda se u zgušnjavanju prostora (igrači nastoje da deluju na što kraćem prostoru, da budu bliže jedan drugom), u trenutku izvođenja presinga, gotovo svi igrači, moraju biti iza lopte, sa nalašenom plitkom formacijom.

Presing odbrana izvodi se uglavnom na krilnim pozicijama i zahteva određenu disciplinu i visok stepen automatizacije kretanja.

To podrazumeva veliki broj ponavljanja na treninzima i utakmicama.

Za talentovane juniore potrebno je izdefinisati dva mesta na kojima će njihove vrednosti moći da se razvijaju do maksimalnih mogućnosti,

Igra juniora ne sme biti previše šablonizovana.

U okviru taktičke discipline i obavezne igre treba insistirati na razvoju situacionog razmišljanja, i na kreativnosti u igri.

Juniorima treba dozvoliti određenu dozu improvizacije i mašte.

Sputavanjem maštovitosti i kreativnosti ugrožava se individualni kvalitet igrača što je usuštini osnovna vrednost svakog igrača. U juniorima je potrebno konstantno razvijati takmičarski duh (mentalitet porednika), bilo da se radi o taktičkoj vežbi, pomoćnim taktičkim igrama, u igrama na golove, i posebno u takmičarskim utakmicama.

Krakteristike pripremnog perioda fudbalera

Planiranje i programiranje sportske forme kod kadeta i juniora i seniora vezano je za razvoj sportske forme, i za kalendar takmičenja. Razvoj sportske forme počinje u pripremnom periodu sa postepenim ulazom u formu, preko održavanja forme u takmičarskom periodu do privremenog ruženja sportske forme u prelaznom periodu. Upravljanje razvojem sportske forme veoma je složen problem. Programiranje sportske forme u godišnjem ciklusu zavisi od više faktora nivoa takmičenja, tradiciji, navikama klimatskim i radnim uslovima, mentalitetu igrača nizu uzgrednih pojava. Svakako da je u našim uslovima, zbog načina takmičenja, a delimično i loših klimatskih uslova, posebno dva puta praviti pripreme periode, što je takođe jedan od otežavajućih faktora u postizanju sportske forme.

Stoji činjenica da adekvatnim programiranjem sportske pripreme može se uspešno uticati na razvoj i održavanje sportske forme. Pored svega stoji činjenica da sportska forma ne može da se održava permanentno i da je trajanje vrhunske forme limitirano na cca 2 – 2,5 meseci, i da je ponekad treba i svesno "rušiti".

U našoj praksi kako je već rečeno godišnji ciklus treninga sastoji se iz dva pripremna perioda letnje - jesenji i zimsko - proljetni ciklus.

Letnji – jesenski ciklus je period priprema fudbalera za takmičenja u prvom delu određenog takmičenja.

Pripremni period

Pripremni period je pretpostavka na kojoj se osigurava ulaz u optimalnu sportsku formu pojedinca i ekipe. Pripremni period traje 4 - 6 nedelja (4 nedelje su minimum, a 6 nedelja je optimalno vreme).

Ako pripremni period traje 6 nedelja optimalno je podeliti ga na 3 faze od po 12 dana.

Varijacije u broju trajanja faza ovise o generalnim zadacima pripremnog perioda za određenu ekipu.

Prva faza pripremnog perioda

Zadatak ovog dela pripremnog perioda je stvaranje osnovne fizičke, tehničke i taktičke priprema, a time i osnova za izgradnju sportske forme.

U ovoj fazi akcenat je na fizičkoj pripremi na koju se troši 60 planiranog vremena.

Ostale pripreme zastupljene su

- | | | |
|---------------------------|----|---|
| - tehnička priprema | 20 | , |
| - taktička priprema | 10 | , |
| - psihosocijalna priprema | 5 | , |
| - testiranje i ostalo | 5 | , |

U opterećenju prioritet je bio na obimu rada, dok se intenzitet kretao od srednjeg do submaksimalnog.

Vreme oporavka između vežbi je duže, a treninzi traju nešto duže.

Fizička priprema

U izičkoj pripremi prva faza je period za procenu i vrednovanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti igrača i izbor metoda i sedstava za određivanje trenažnih opterećenja kao i realizacije dela fizičke pripreme.

U realizacijivih zadataka treba koristiti različite aparaturne metode.

U obradi motoričkih sposobnosti naglašen je rad na izdržljivosti i snazi.

U izdržljivosti rad je usmeren najvećim delom na razvoj aerobne izdržljivosti, a Delomično na razvoj anaerobne izdržljivosti.

U treningu snage akcenat je na razvoju repetitivne snage, a nešto manje obrađuju se eksplozivna, statička i amortizacijska snaga.

Obrađuju se sve mišićne grupe a naročito trbušna i leđna muskulatura.

Koordinacija se obrađujekroz elementarnu akrobatiku, vežbama i igrama spretnosti, kao i vežbama i igrama sa loptom.

Pri kraju ove faze mogu se ubacivati vežbe ubrzanja i vežbe startne brzine u malom obimu

U tehničkoj pripremi

U tehničkom pogledu rad je usmeren na obuku i usavršavanje osnovne tehnike, na korekciju tehnike, te na razvoj univerzalnih tehničkih sposobnosti.

Kod kadeta i pionira naglašeno je obučavanje novih tehničkih elemenata, te na usavršavanje već usvojenih tehničkih elemenata.

Kod juniora to je faza ponavljanja škole tehnike. Preporučuje se rad na individualnoj tehnici.

Vežbe tehnike treba izvoditi pravilno u lagqanom i srednjem ritmu.

Taktička priprema

Izvodi se uglavnom teoretski, a prektično je vezana za usvajanje taktičkih zahteva vezanih uz temničke elemente, pomoćne ige na 2 gola, prijateljske i trening utakmice.

U teorijskoj obradi taktike u ovoj fazi podrazumeva se teorijsaka obrada opštih taktičkih zahteva i koncepcija igre u odbrani i napadu.

Nedeljni broj treninga kod mlađih katgorija za amaterske klubove je 3 –5 a kod proesionalnih klubova broj treninga za kadete je od 6 – 8

Program nedelnog ciklusa sa 3 treninga (amaterki klub)

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
UTORAK	1. TRENING: fleksibilnost, aerobna izdržljivost, tehnika, snaga, pomoćne igre	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
SRIJEDA	2. TRENING: fleksibilnost, aerobna izdržljivost, tehnika, igra	80-90 (P) 90-100 (K) 100-110 (J)
PETAK	3. TRENING: fleksibilnost, koordinacija, tehnika, aerobno-anaerobna izdržljivost, snaga	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
SUBOTA / NEDJELJA	4. TRENING: utakmica	

Program nedeljnog ciklusa sa 4 treninga

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
UTORAK	1. TRENING: fleksibilnost, aerobna izdržljivost, tehnika, snaga, pomoćne igre	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
SRIJEDA	2. TRENING: fleksibilnost, aerobna izdržljivost, tehnika, igra	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
ČEVRTAK	3. TRENING: koordinacija, tehnika, dopunska igra	60-70 (P) 70-80 (K) 80-100 (J)
PETAK	4. TRENING: fleksibilnost, tehnika, aerobno-anaerobna izdržljivost, snaga	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
SUBOTA	5. TRENING: utakmica	

Nedjeljni ciklus treninga za kadete i juniore profesionalnih klubova

DANI	VRIJEME TRENINGA	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
PONE-DJELJAK	prijepodne poslijepodne	O d m o r i sredstva oporavka 1. TRENING: fleksibilnost, pomoćne igre, relaksacija	40-50
UTORAK	prijepodne poslijepodne	2. TRENING: TE-TA, taktička igra 3. TRENING: fleksibilnost, brzina, TE-TA	60-70 (K) 70-80 (J)
SRIJEDA	prijepodne poslijepodne	O d m o r Prijateljska utakmica	
ČEVRTAK	prijepodne poslijepodne	O d m o r i sredstva oporavka 4. TRENING: fleksibilnost, TE-TA, pomoćne igre, relaksacija	50-60 (K i J)
PETAK	prijepodne poslijepodne	5. TRENING: fleksibilnost, brzina, TE-TA, taktička igra 6. TRENING: taktika, taktička igra	60-70 (K i J)
SUBOTA		Prijateljska ili kup utakmica	40-50 (K i J)
NEDJELJA		O d m o r	

2. faza pripremnog perioda

Glavni zadatak ove faze je da se postepeno ulazi u sportsku formu.

To je faza najvećih opterećenja u fizičkoj pripremi, i dalje preovladava rad na fizičkoj pripremi i to

- fizička priprema 50
- tehnička priprema 25
- taktička priprema 20
- psihosocijalna 5

U fizičkoj pripremi dominira razvoj anaerobne i specifične izdržljivosti.
 U treningu snage dominira rad na eksplozivnoj snazi, ali se i dalje obrađuju ostali oblici snage.
 I u ovom periodu nastavlja se raditi na razvoju koordinacije i fleksibilnosti.
 Počinje rad na razvoju svih oblika brzine

U tehničkom pogledu program je i dalje usmeren na razvoj univerzalnih tehničkih sposobnosti, na korekciju tehnike. Primenjuju se složene tehničke vežbe, koje se izvode dinamički i u većem ritmu.
 Kod pionira nastavlja se i dalje sa obučavanjem novih tehničkih elemenata, a kadeti i juniori usavršavaju tehničke elemente.

U taktičkoj pripremi primenjuju se osnovne vežbe saradnje dva i tri igrača u napadu i odbrani. U kolektivnoj taktici akcentuje se prvo na obradi odbrane, a zatim na pripremi napada i završnici. Taktika se obrađuje teoretski i praktično. Praktično taktika se obrađuje TE – TA vežbama, pomoćnim igrama i kroz prijateljske utakmice.

U ovoj fazi dominira intenzitet nad obimom rada, rad se organizuje u obliku udarnih ciklusa.
 Intenzitet rada pretežno je u maksimalnom i submaksimalnom opterećenju sa kraćim izvođenjem vežbi, ali i sa kraćim pauzama.
 Broj treninga kod mlađih kategorija povećava se na 5 – 6 treninga.
 Ako se ekipa nalazi na specijalnim pripremama rad se organizuje slično radu profesionalaca sa naravno smanjenim opterećenjem.

Primer programa nedeljnog ciklusa sa 5 treninga.

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
PONE- DJELJAK	1. TRENING: fleksibilnost, aerobna izdržljivost, tehnika, pomoćne igre	50-60 (P) 60-70 (K) 70-80 (J)
UTORAK	2. TRENING: fleksibilnost, TE-TA vježbe, anaerobna izdržljivost, snaga, igre	60-70 (P) 70-80 (K) 80-90 (J)
SRIJEDA	3. TRENING: utakmica	
ČETVRTAK	4. TRENING: fleksibilnost, koordinacija, startna brzina, tehnika	40-50 (P) 50-60 (K) 60-70 (J)
PETAK	5. TRENING: TE-TA vježbe, specifična izdržljivost, eksplozivna snaga, igra	60-70 (P) 70-80 (K) 80-90 (J)
SUBOTA	Slobodan dan	
NEDJELJA	Prijateljska utakmica	

Primer programa nedeljnog ciklusa treninga za kadete i juniore

profesionalnih klubova

DANI	VRIJEME TRENINGA	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
PONE- DJEĹAK	prijepodne	1. TRENING: fleksibilnost, tehnika, brzina, snaga, pomoćne igre	70-80
	poslijepodne	2. TRENING: TE-TA, anaerobna izdržljivost, igra	70-90
UTORAK	prijepodne	3. TRENING: fleksibilnost, tehnika, brzina, eksplozivna snaga, pomoćne igre	70-80
	poslijepodne	4. TRENING: TE-TA, specifična izdržljivost, igra	80-90
SRJEDA	prijepodne	O d m o r - sredstva oporavka	
	poslijepodne	5. TRENING ili PRIJATELJSKA UTAKMICA	
ČEVRTAK	prijepodne	6. TRENING: fleksibilnost, tehnika, koordinacija, pomoćne igre	60-70
	poslijepodne	7. TRENING: TE-TA, anaerobna izdržljivost, igra	70-80
PETAK	prijepodne	8. TRENING: fleksibilnost, brzina, TE-TA, eksplozivna snaga, pomoćne igre	70-80
	poslijepodne	9. TRENING: TE-TA, specifična izdržljivost, igra	80-90
SUBOTA		O d m o r - sredstva oporavka	
NEDJELJA		Prijateljska utakmica	

U toku dve nedelje realizuju se 4 udarna treninga.

Većina treninga izvodi se na igralištu

3. faza pripremnog perioda

Ovo bi trebala biti faza ulaska u osnovnu formu. Osnovna karakteristika rada je u igranje ekipa u situacionim treninzima, prijateljskim i turnirskim utakmicama.

U sportskoj pripremi akcenat je

- taktička priprema 40
- fizička priprema 20 – 25
- tehnička priprema 30
- psiho - socijalna 5 – 10

U fizičkoj pripremi povezuje se razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u složene situacione vežbe.

- akcenat je u radu na brzini i eksplozivnoj snazi
- u razvoju izdržljivosti se obnavlja i održava specifična izdržljivost,

- u snazi dominira razvoj održavanja eksplozivne snage.
- u radu na razviju brzine rad je usmeren na razvoj svih oblika brzine,
- koordinacija se obrađuje uglavno sa loptom.

U pogledu tehnike i dalje je prisutan rad na razvoju univerzalnih i specifičnih tehničkih sposobnosti u situacionim uslovima, kao i tehničkih finesa i specijalnosti.

Pioniri se i dalje obučavaju u novim tehničkim elementima, a grubo usvojeni elementi se usavršavaju.

Kod kadeta i juniora usavršava se tehnika koja se izvodi u visokom ritmu u situacionim uslovima

U taktičkoj pripremi dominira uigravanjelimija unutar faze odbrane i napada, kroz situacione vežbe koje su u funkciji planiranog sistema i koncepcije igre.

Opterećenja su smanjena zato što su treninzi kraći i kraće traju.

Kod mlađih kategorija uzrasnih kategorija amaterskih klubova broj treninga smanjen je na 3 – 5 treninga nedeljno, a kod kadeta i pionira profesionalnih klubova na 6 – 7 treninga nedeljno.

U ovom periodu treninzi se realizuju isključivo na igralištu

Primer programa nedeljnog ciklusa sa 3 treninga

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
UTORAK	1. TRENING: fleksibilnost, tehnika, snaga, igra	60-70 (P) 70-80 (K) 80-90 (J)
SRJEDA	2. TRENING: fleksibilnost, tehnika, taktika, specifična izdržljivost, igra (ili trening utakmica)	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
PETAK	5. TRENING: fleksibilnost, tehnika, brzina, taktika, taktička igra	60-70 (P) 70-80 (K) 80-90 (J)
NEDJELJA	Utakmica	

programa nedeljnog ciklusa sa 4 treninga

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
UTORAK	1. TRENING: fleksibilnost, tehnika, snaga, igra	60-70 (P) 70-80 (K) 80-90 (J)
SRJEDA	2. TRENING: fleksibilnost, tehnika, taktika, specifična izdržljivost, igra (ili trening utakmica)	70-80 (P) 80-90 (K) 90-100 (J)
CETVRTAK	3. TRENING: tehnika, taktika, pomoćna igra	50-60 (P) 60-70 (K) 70-80 (J)
PETAK	4. TRENING - fleksibilnost, tehnika, brzina, taktika, taktička igra	60-70 (P) 70-80 (K) 80-90 (J)
NEDJELJA	Utakmica	

Program nedeljnog ciklusa treninga za kadete i juniore profesionalnih
ekipa

DANI	VRIJEME TRENINGA	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
PONEDJE- LJAK	prijepodne poslijepodne	1. TRENING: fleksibilnost, snaga, tehnika, igra 2. TRENING: aerobna izdržljivost, pomoćne igre	70-90 60-70
UTORAK	prijepodne poslijepodne	3. TRENING: tehnika-taktika, koordinacija, igra 4. TRENING: fleksibilnost, aerobna izdržljivost, pomoćne igre	70-90 60-70
SRIJEDA	prijepodne poslijepodne	O d m o r - sredstva oporavka 5. TRENING: utakmica	2 X 40
ČEVRTAK	prijepodne poslijepodne	6. TRENING: fleksibilnost, snaga, tehnika, igra 7. TRENING: aerobna izdržljivost, pomoćne igre	80-100 70-80
PETAK	prijepodne poslijepodne	8. TRENING: tehnika-taktika, eksplozivna snaga, igra 9. TRENING: fleksibilnost, aerobno-anaerobna izdržljivost, pomoćne igre	80-100 70-80
SUBOTA	prijepodne poslijepodne	O d m o r - sredstvo oporavka Prijateljska utakmica	2 x 40 (45)
NEDJELJA		Slobodan dan	

Pripremni period predstavlja jednu celinu i prelaz između pojedinih faza je postepen.

Nije svaka faza zatvorena celina za sebe, programi se dopunjuju iz faze u fazu, kako bi se realizovao generalni cilj, a to je da igrači i ekipa dođu u optimalnu formu.

Takmičarski period

To je period u kome se valorizira sav dotadašnji rad, jer rezultat u takmičenju ukazuje na vrednost tog rada.

Osnovni zadatak je održavanje stabilnosti sportske forme. Poseban problem programiranja i održavanja sportske forme leži u činjenici da se u takmičenju nalazi protivnici različitog kvalitetnog nivoa. Generalno gledano krivulja opterećenja u početku takmičarskog perioda lagano raste, i to na račun intenziteta.

Treba programirati mikrocikluse pojačanog intenziteta i mikrocikluse rasterećenja. Po principu valovitog opterećenja.

U ukupnoj sportskoj pripremi u takmičarskom periodu pojedini segmenti

fudbalske igre zastupljeni su

- fizička priprema 30
- tehnička priprema, 30

- taktička priprema 30
- psihosocijalna prip 10

Fizička priprema u takmičarskom prirodu

U fizičkoj pripremi program rada usmeren je na usavršavanje i stabilizaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

U izdržljivosti radi se na razvoju i održavanju specifične izdržljivosti.

Anaerobnu izdržljivost treba obnavljati jednom nedeljnoa aerobnu izdržljivost jednom u dve nedelje sa sa opterećenjima iz završnog dela pripremnog perioda.

Snagu posebno eksplozivnu treba obrađivati bar jednom u nedeljnom ciklusu.

U novije vreme snaga se obrađuje dva puta u nedelnom ciklusu, u početku ciklusa repetitivna snaga, a na kraju ciklusa eksplozivna snaga.

Pri obradi brzine naglašeno jwe situacino vežbanje (najčešće sa loptom), ali bar jednom u nedeljnom ciklusu treba primenjivati kompleks vežbi brzine u obimu i pripremnog perioda.

U tehničkoj pripremi preovladava program obuke i usavršavanja dinamičke dehnike.

Treba ponavljati osnovne tehničke elemente ukomponovane u specifične situacione vežbe.

U taktičkoj pripremi osnovni zadatak je doterivanje sistema i koncepcije igre, kao i uvežbavanje određenih taktičkih varijanti.

Taktički program realizuje se najčešće krajem nedeljnog ciklusa.

Moguća je primena valovitog opterećenja u smislu 2 nedeljna ciklusa sa pojačanim opterećenjem i jedan ciklus rasterećenje.

Kada se očekuje objektivno slabiji protivnik opterećenje se može povećati, a pred utakmicu sa jačim protivnikom opterećenje se može spustiti.

Treba napomenuti da ne postoji jedinstvena formula za rad, to zavisi o više faktora, a pre svega od specifičnosti programa takmičenja i treninga određee ekipe.

Jedan od presudnih faktora od kojih zavisi uspežnost trenažnog procesa je pravilna raspodela opterećenja i odmora u toku nedeljnog ciklusa (periodizacija treninga).

Raspored opterećenja kada se igra samo nedeljom

Ponedeljak	trening sa malim opterećenjem i oporavak
Utorak	trening sa submaksimalnim opterećenjem
Sreda	trening sa maksimalnim opterećenjem (treing utakmica)
Četvrtak	trening sa lakšim opterećenjem ili odmor
Petak	trening sa submaksimalnim opterećenjem
Subota	trening sa malim opterećenjem
Nedelja	utakmica - maksimalno opterećenje

Ako se tokom nedeljnog ciklusa odigravaju dve utakmice prvenstvo i kup tadaje raspored opterećenja joneštodrugaciji.

Ponedeljak	trening sa manjim opterećenjem i oporavak
Utorak	trening srednjeg opterećenja
Sreda	utakmica maksimalno opterećenje
Četvrtak	trening srednjeg opterećenja i oporavak
Petak	trening sa srednjim opterećenjem
Subota	trening sa malim opterećenjem (ili odmor)
Nedelja	utakmica maksimalno opterećenje

Trener mora kontrolisati gotovo sve faktore koji mogu uticati na sportsku pripremljenost tima i na sportsku formu.

U takmičarskom periodu mlađe uzrasne kategorije imaju 3 - 5 treninga, a kaeti profesionalnih ekipa 4 -6 treninga

Program nedeljnog ciklusa u takmičarskoj fazi sa 3 treninga

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
UTORAK	1. TRENING: fleksibilnost, TE-TA vježbe, eksplozivna snaga, igra	40-50 (P) 50-60 (K) 60-70 (J)
SRIJEDA	2. TRENING: utakmica (ili trening - utakmica)	
PETAK	5. TRENING: fleksibilnost, brzina, TE-TA, igra	40-50 (P) 50-60 (K) 60-70 (J)
NEDJELJA	Prijateljska ili kup utakmica	

Program nedeljnog ciklusa u takmičarskom periodu sa 4 treninga

DANI	SADRŽAJ TRENINGA	TRAJANJE (min)
UTORAK	1. TRENING: fleksibilnost, brzina, eksplozivna snaga, TE-TA, igra	40-50 (P) 50-60 (K) 60-70 (J)
SRIJEDA	2. Prijateljska utakmica (ili trening-utakmica)	
ČETVRTAK	3. TRENING: fleksibilnost, TE-TA, taktička igra	40-50 (P) 50-60 (K) 60-70 (J)
PETAK	4. TRENING - utakmica	
NEDJELJA	Prijateljska ili kup utakmica	

Programiranje zagrevanja za utakmicu

Za svaki rad u kome se traži maksimalna efikasnost potreba je određena priprema (uvodna aktivnost).

U sportu takvu aktivnost predstavlja zagrevanje za rad i utakmicu. Na potrebu zagrevanja ukazuju mnogi autori i uglavnom se slažu da u zagrevanju moraju dominirati specifična sredstva, što znači da svaki sport traži specifična zagrevanja.

U praksi postoje različiti modeli zagrevanja. Neki treneri izvode gotovo kompletno zagrevanje bez lopte, drugi sa loptom celo vreme, dok većina trenera izvodi kombinovano zagrevanje sa loptom i bez lopte.

U sportovima izdržljivosti (kakav je i fudba) optimalno je vreme zagrevanja 15 – 20 min i značajni efekti zagrevanja traju do 80 min.

Uobičajeno zagrevanje za utakmicu deli se na dva dela 1. i 2 deo zagrevanja.

1. deo zagrevan

Svrha ovog dela zagrevanja je optimalna priprema zglobovno – mišićnog, kardiovaskularnog, respiratornog i nervnog sistema za efikasno delovanje tokom utakmice.

Zagrevanje ujedno predstavlja i vid prevencije protiv povreda.

Ovaj deo zagrevanja najčešće se izvodi bez lopte i ispunjen je sredstvima fizičke pripreme.

Početkom zagrevanja primenjuju se razni oblici trčanja, poskoci, skokovi, i vežbe istezanja.

Posle ovog dela uvode se vežbe ubrzanja, vežbe sprinta, vežbe promene smera trčanja. U ovom delu može se ubaciti i neka vežba eksplozivne snage, ali je potrebno izbegavati vežbe izdržljivosti.

Ovaj deo zagrevanja traje 10 – 15 min. Intenzitet postepeno raste i najviši je pri kraju ovog dela zagrevanja.

2. deo zagrevanja

Svrha ovog dela zagrevanja je priprema za aktivnost sa loptom, koji se ostvaruje u utakmici.

U ovom delu fudbaleri izvode tehničko – taktičke vežbe sa ciljem da "osete" loptu i isprobaju neke značajne elemente igre, da upoznaju teren i da se adaptiraju na publiku.

Ovaj deo zagrevanja završava se vežbama relaksacije i traje od 8 - 10 min.

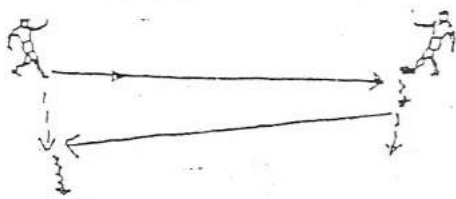
Dobro je ono zagrevanje koje se završava prvim znacima znojenja tela.

Dužina zagrevanja zavisi od vremenskih prilika (hladnije vreme duže zagrevanje, od kvaliteta terena (težak, mokar i blatnjav teren traže duže zagrevanje).

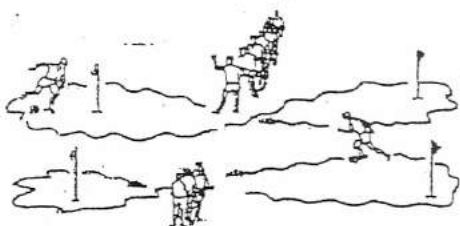
Plan i program zagrevanja zavisi i od konstitucije igrača (za muskulozne atletske tipove potrebno je duže zagrevanje, za mršave – astenične tipove kraće zagrevanje, za nervozne igrače potrebno je postepeno duže i smirujuće zagrevanje, a za flegmatične - hladnokrven živo i dinamično).

U prvom delu treninga najprikladnije je individualno zagrevanje i potrebno je obučiti igrače da se mogu samostalno zagrevati.

GRAFIČKI PRIKAZ VEŽBI ZA OBUČAVANJE ELEMENATA TEHNIKE FUDBALSKE IGRE



Predaja i prijem prizemnih lopti unutaršnjim delom stopala između saigrača koji se kreću paralelno.

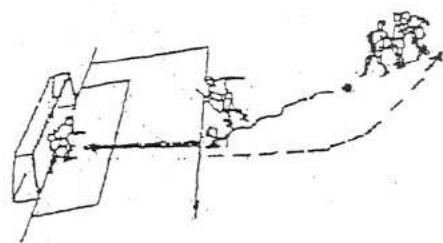


Štafetno vođenje lopte sa obilaženjem okolo stalaka.

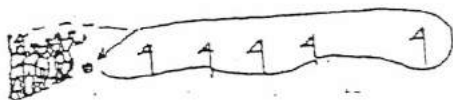
Vođenje lopte punom nogom i udarac na gol (gol veličine 2 metra).



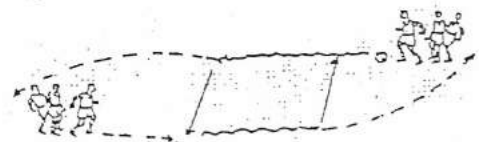
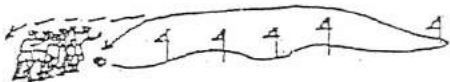
Vođenje lopte na zadane načine i udarac na gol na zadani način.



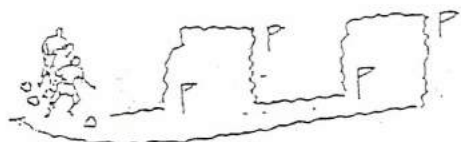
Štafetno vođenje lopte unutaršnjim delom stopala između markiranih stalaka (razmak između stalaka 1,5).

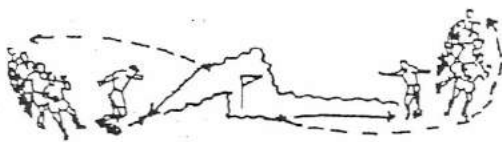


Vođenje lopte unutarnji i vanjskim delom stopala, sa "zavrtanjem" lopte prema saigraču, koji se kreće prema njemu.



Igrač vodi loptu prema markirnoj zastavici i pravi osnovni dribling na jednu i drugu stranu.

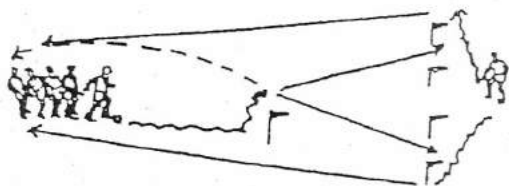




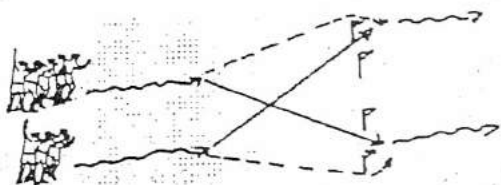
- Vođenje lopte na zadani način osnovni dribling predaja lopte i pretrčavanje u suprotnu kolonu



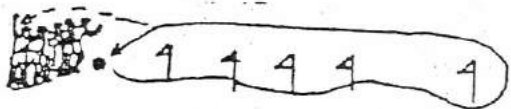
- Vođenje lopte na zadani način osnovni dribling na vanjsku stranu i udarac na mali gol punom nogom



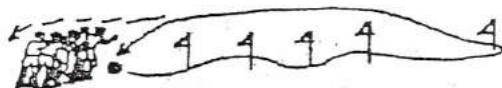
- Vođenje lopte na zadani način osnovni dribling na unutarnju stranu i udarac na mali gol slabijom nogom



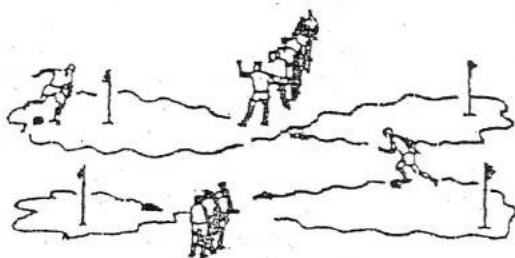
- Vođenje lopte na zadani način i udarac na na jedan od malih golova dijagonalno



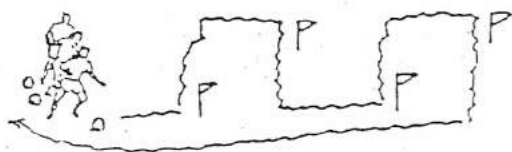
- Štafetno vođenje lopte na zadane načine između markirnih stalaka



- Štafetno vođenje lopte u osmici oko markirnih stalaka



- Vođenje lopte i osnovni dribling na vanjsku i unutarnju stranu u odnosu na postavljene markirne stalak



- Igra glavo između tri frontalno postavljena igrača

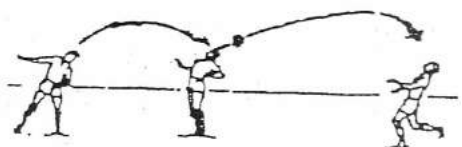




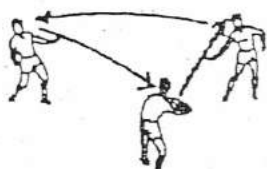
- Predaja lopte udarcem glavom i pretrčavanje na začelje suprotne kolone



- Udarac glavom preko saigrača koji deluje pasivno i poluaktivno



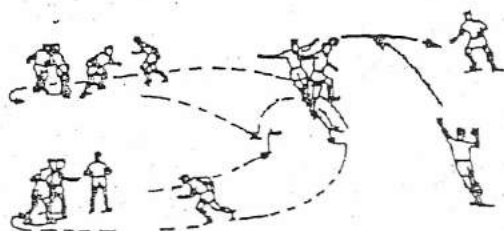
- Preglavanje lopte u koloni od nekoliko igrača



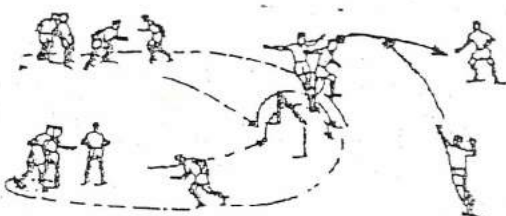
- Igra glavom u trouglu na zadani način



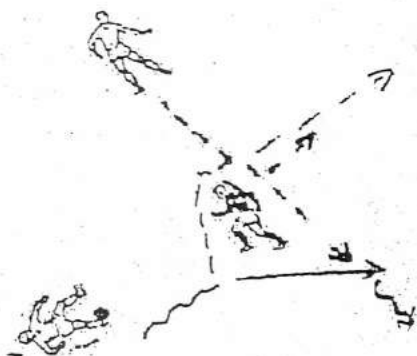
- Udarac glavom posle preskakanja preko niske prepreke



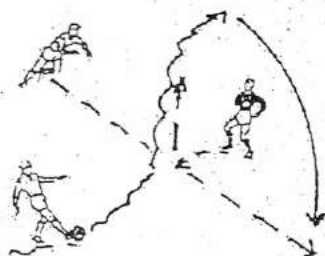
- Čeonni igrači iz jedne i druge kolone trče prema lopti i posle podraza nastoje da izvedu udarac glavom



- Dva čeonna igrača iz jedne i druge kolone pposle preskoka preko prepone nastoje da izvedu udarac glavom



Proturanje lopte u prostor iza leđa protivniku



"lažno" preuzimanje lopte od saigrača



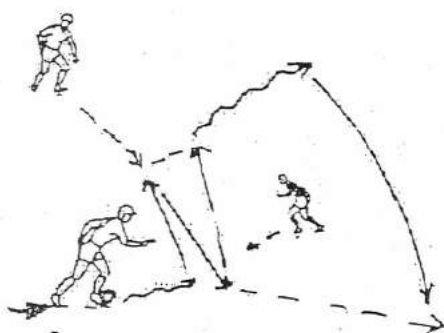
Pravo preuzimanje lopte od protivnika



Dribling uz pomoć saigrača



Odvođenje lopte od protivnika



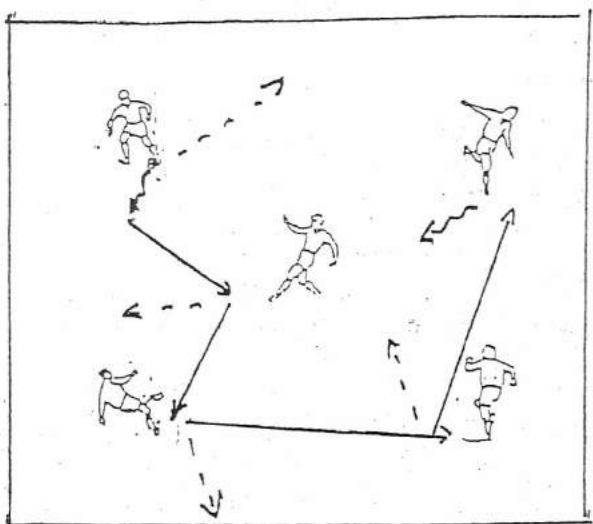
Dvostruka povratna lopta



Dupli pas

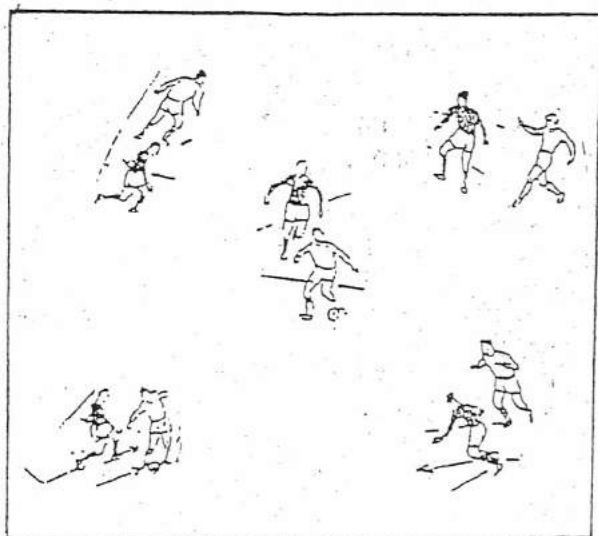


Saradnja u napadu i odbrani u odnosu 2:2

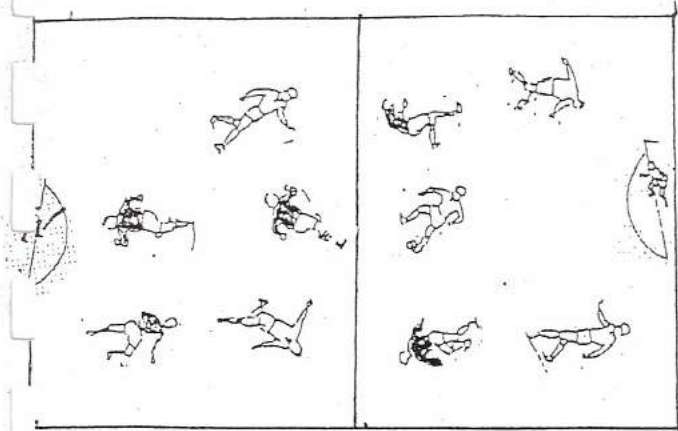


- Pas igra u ograničenom prostoru.
- U ograničenom prostoru 25x20m 6 igrača u stalnom kretanju uvežbavaju pas igru.
- Pas igra od prve na zadani način.
- Predaja lopte posle prijema i kratkog vođenja lopte.
- Prijem lopte, vođenje, dribling i predaja na zadani način.
- U pas igri svaka druga lopta treba da bude povratna
- Pas igra i prenos težišta igre na najudaljenijeg igrača u prostoru.
- Vežba se može izvoditi intervalnim metodom sa različitim odnosom rada i odmora.

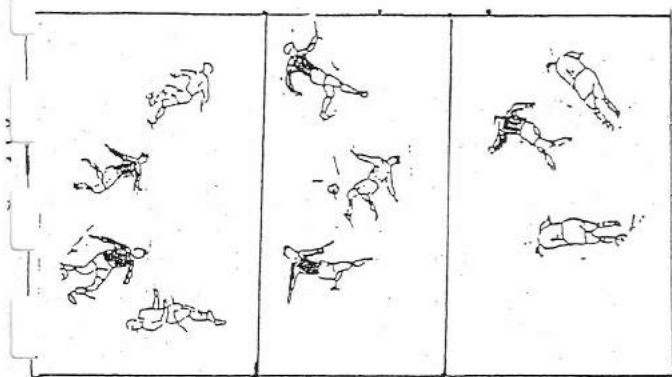
Uvežbavanje markiranja i demarkiranja protivnika



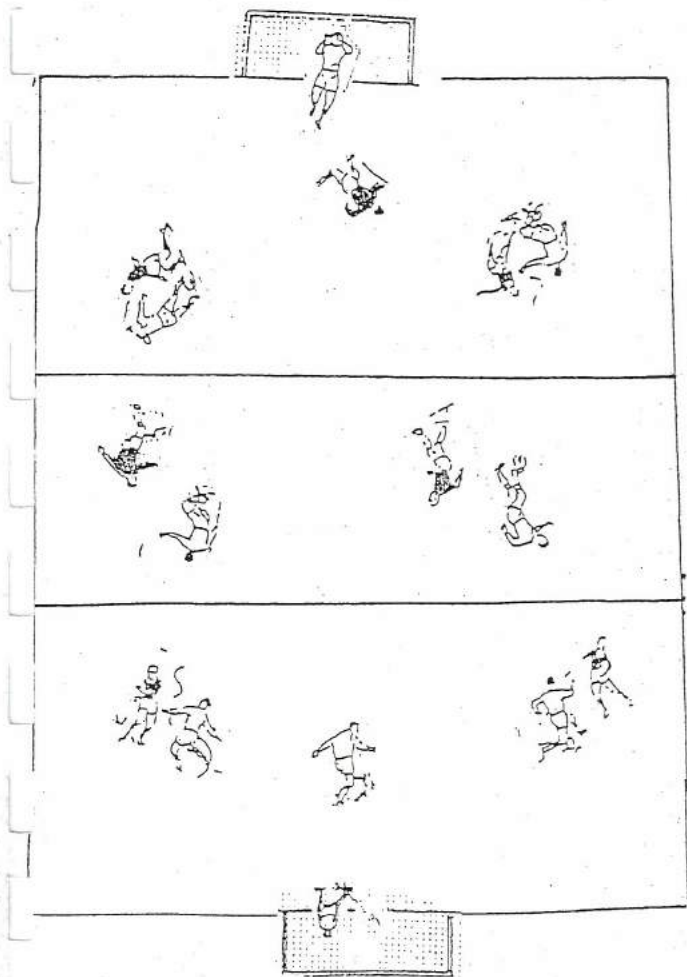
- U prostoru četvrtine terena dve grupe od po pet igrača markirani različitim bojama i određenim brojem rešavaju određene zadatke. Na znak trenera igrači iz jedne ekipe prelaze u striktnu markaciju "svog" igrača u protivničkoj ekipi.
- U igru može da se uključi i treća ekipa čiji igrači striktno markiraju "svog" igrača iz jedne ili druge grupe igrača.
- Pored boje, svaki igrač nosi određeni broj.
- Presing igra 5:5 u ograničenom prostoru 25x30m.
- "Čuvanje" lopte na zadani način
- Striktna markacija "svog" protivnika na znak trenera.
- Određena ograničenja u određenim fazama igre.
- Zahtevi u igri.
- Obavezna promena ritma kretanja na distanci od 10m.
- Svaka druga lopta "povratna".
- Igra uz pomoć džokera koji usmerava igru i daje tempo igri.



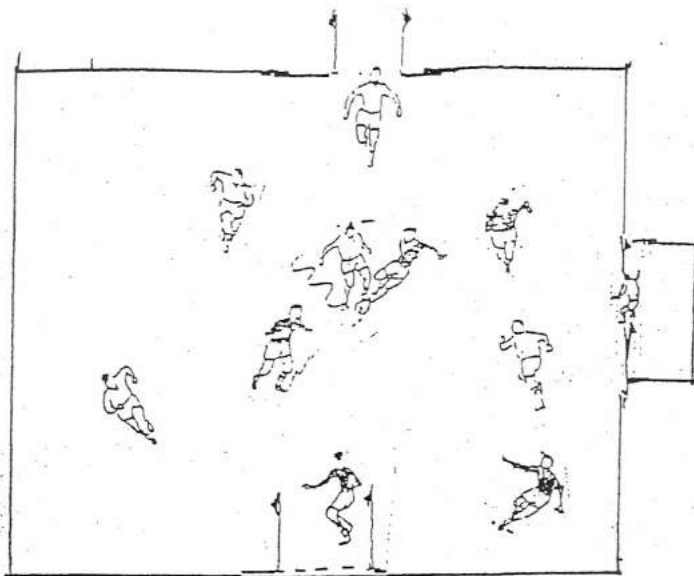
- Igra na smanjenom prostoru 25x30m
- Zahtevi u igri.
 - Igra sa ograničenjem broja kontakta u igri.
 - U napadu slobodna igra u odbrani 2 do 3 kontakta sa loptom
 - Pri postizanju gola svi igrači ekipe moraju biti na polovini protivnika
 - Gol se može postići posle povratne lopte, volej udarcem ili udarcem glavom.



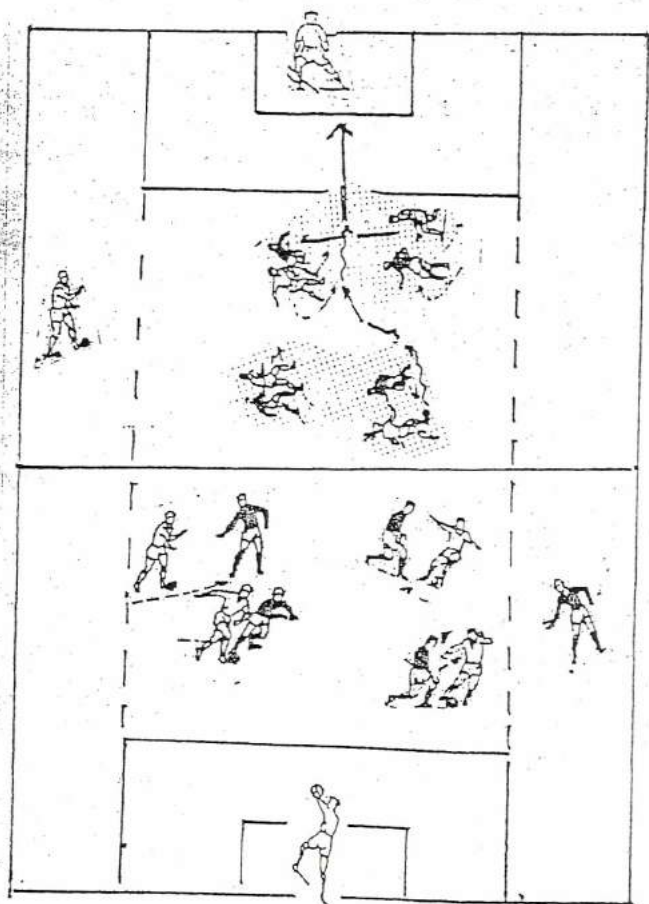
- Igra u tri segmenta
- Na terenu 25x30m naprave se tri segmenta gde igraju dve ekipe od po 5 igrača.
 - U zoni odbrane tri kontakta sa loptom.
 - U manevru slobodna igra.
 - Lopta se ne može prebacivati iz jedne zone odbrane u drugu.
 - U napadu slobodna igra ako je broj napadača manji od broja odbrambenih igrača.
 - Ako je izjednačen broj igrača igra se slobodno.
 - Igrači iz manevra mogu ulaziti i u zonu napada i zonu odbrane.



- Igra u tri segmenta 7+1:7+1
- Igra se odvija na četvrtini terena.
 - Igra sa ograničenjima.
 - U fazi odbrane tri kontakta sa loptom.
 - U zoni napada slobodna igra.
 - Lopta se ne može prebacivati preko zone manevra.
 - Igrači iz odbrane ne mogu ulaziti u zonu manevra.
 - Igrači iz manevra mogu ulaziti u zonu manevra i stvarati višak igrača kada se izravna broj igrača u napadu i odbrani igra se slobodno.



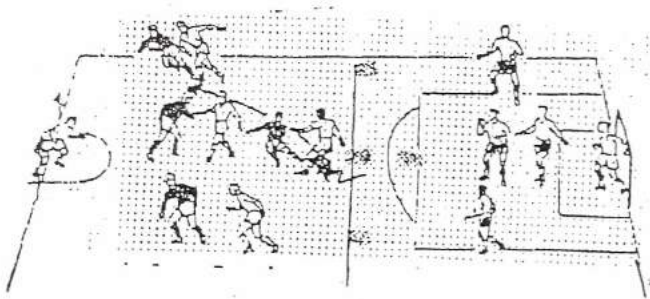
- Igra na jedan veliki i dva mala gola
- Na polovini terena igraju 5:5 igrača.
- Igra se na način kako to odredi trener.



- Igra na tri gola
- Igra se odvija na četvrtini terena sa tri gola sa 5:5 igrača.
- Na jedan gol napadaju i brane ga obe ekipe, dok su dva druga gola jedan od jedne, a drugi od druge ekipe.
- Od igrača se zahteva česta promena odluke u igri i rešavanje zadataka koje odredi trener

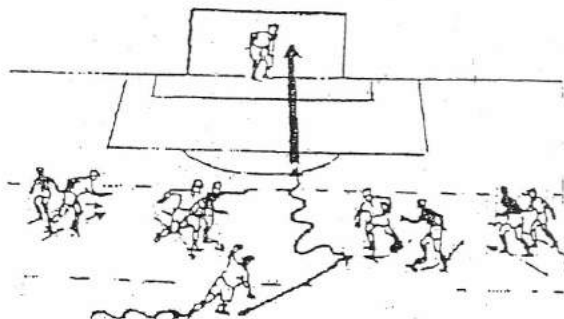
Igra po centralnim i bočnim delovima terena

- Igra se odvija u centralnom delu terena 4:4 na jednom i drugom delu terena sa po jednim džoker igračem po bokovima.
- Zadaci u igri.
- Ograničen broj kontakta sa loptom.
- Striktna markacija protivnika.
- Brzi kontra napadi po boku.
- Zadatak da se napad završi u odredjenom vremenskom periodu i sl.



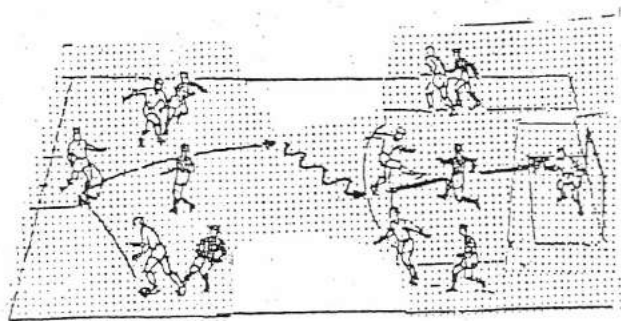
Napad u talasima

- Igra se odvija na na polovini terena. Tri ekipe od po 3 do 4 igrača obeležje se različitim bojama.
- Igra se odvija na taj način da jedna ekipa napada na gol, dok druga ekipa brani gol.
- Ako odbrana oduzme loptu nastoji da na najbrži način iznese loptu na suprotnu stranu u čemu ih ometaju igrači koji su vodili napad.
- Kada se lopta prenese na drugu polovinu napad počinju igrači iz treće ekipe i tako u krug.
- Zadaci u igri.



U napadu brz napad na zadani način.

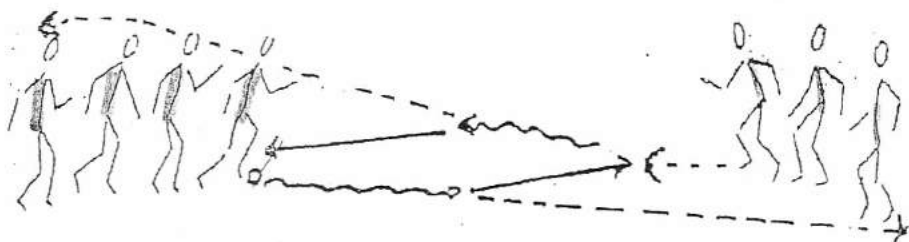
- Udarac prema голу na određeni način.
- Broj kontakta prema dogovoru.
- Uključivanje džokera i sl.



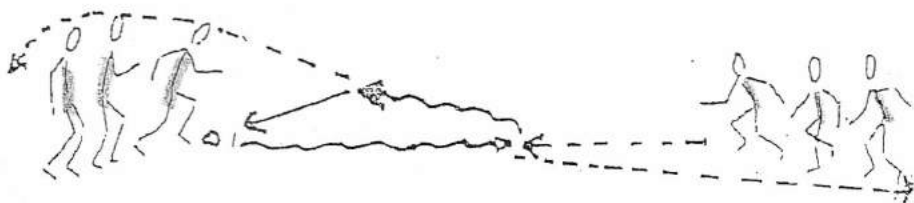
U odbrani

- Brzo iznošenje lopte iz zone odbrane.
- Striktna markacija protivnika.
- Iznošenje lopte na zadani način i sl.

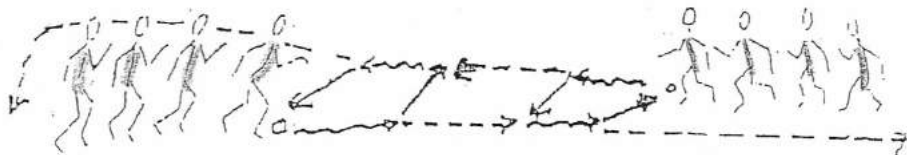
ŠTAFETNO VOĐENJE LOPTE



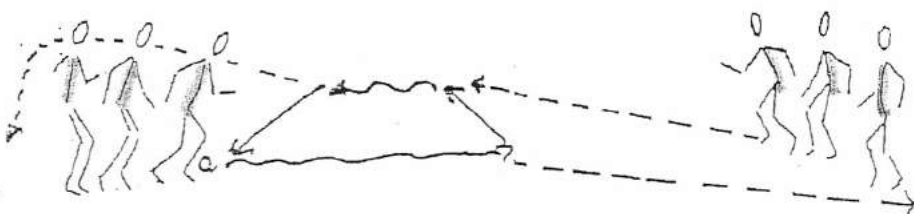
Vođenje i predaja lopte sa pretrčavanjem u suprotnu kolonu



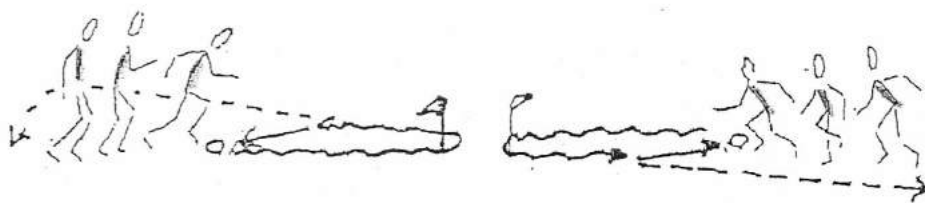
Preuzimanje lopte od saigrača vođenje i predaja igraču iz druge kolone



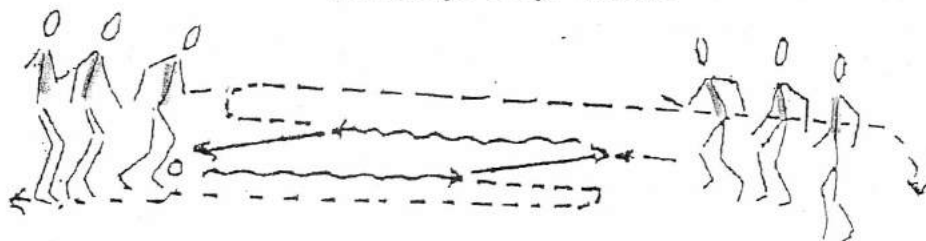
Vođenje i dvostruka predaja i prijem lopte između dva saigrača



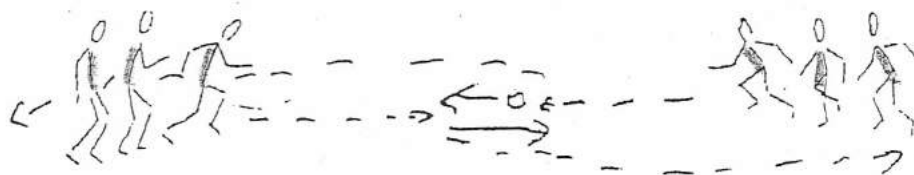
Vođenje lopte i predaja sa "zavrtanjem" lopte sa pretrčavanjem u drugu kolonu



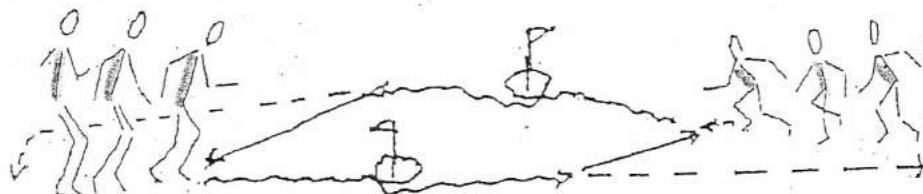
Vođenje lopte sa zaobilaženje oko čunjeva, predaja lopte i istrčavanje na začelje "svoje" kolone



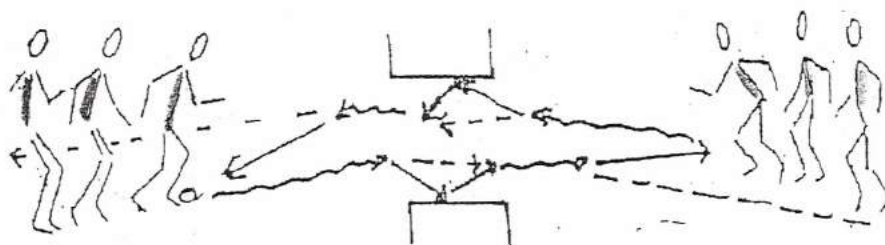
Vođenje lopte, predaja prema suprotnoj koloni i istrčavanje na začelje "svoje" kolone



Povratna lopta i istrčavanje na začelje suprotne kolone



Vođenje lopte sa "rolingom" okolo staka predaja i istrčavanje na suprotnu stranu



Vođenje lopte sa udarcem u odbojnu tablu, prijem vođenje predaja i istrčavanje na začelje suprotne kolone