

Od 12 do 14 godina

Uzrasna kategorija - Stariji pioniri 12 - 14 godina

Pioniri su dečaci od 13 - 14 godina, a to je period, koji se poklapa sa dobom puberteta i rane mladosti. U ovom periodu rast i razvoj su najintenzivniji, dečaci narastuza približno 20 cm i povećaju telesnu masu do 20 kg. Posledica ubrzanog rasta je produženje poluga, što može da se negativno odrazi na koordinaciju i fleksibilnost, posebno kod onih dečaka koji su se kasnije uključili u trenažni proces. Česta je pojava da neiskusni treneri, koji nedovoljno poznaju biološke promene, koje nosi određeni vremenski period počinju da sumnjaju i u one od kojih se najviše očekuje. Često se u ovom periodu može čuti komentar: "što ga više treniram on je sve gori", ovaj proces je prolaznog karaktera i jedini lek je rad i vreme koje je potrebno da ovaj prirodni proces prođe.

Srce raste brže od krvnih sudova što zahteva poseban oprez u primeni intenzivnih vežbi u treningu, jer krvni sudovi ne mogu optimalno da prate rad srca.

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 počinje se sa pušanjem, konzumiranjem alkohola, neretko i droge. Povećana su emocionalnost i mašta, javlja se prkos, problemi u školi i porodici, pa nije redak slučaj da se privremeno ili za stalno izgube iz fudbalai oni najtalentovaniji

Rukovodilac fudbalske škole zajedno sa roditelima moraju zajednički rešavati takve probleme.

Posebno je važna zdravstvena kontrola i ozbiljni zdravstveni pregledi moraju se obavljati svakih 6 meseci. Izuzetno je važno ishranu prilagoditi za svakog pojedinca, što nažalost u ovim uslovima kod mnogih to nije moguće realizovati na optimalan način.

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 omogućavaju obučavanje novih elemenata ti dalje produbljeno obučavanje elemenata tehnike fudbalske igre i prelaz iz faze obučavanja u fazu treniranja usavršavanja, kao i razvoj kreativnih mogućnosti u univerzalnoj igri.

Razvijanje motoričkih sposobosti je baza dobre pripreme i tom segmentu fudbalske igre treba prići sa velikom pažnjom

U ovom periodu značajno mesto u radu zauzima taktička i psiho . socijalna priprema.

Odnos prema igri ima drugu dimenziju, gde se zahtevi usmeravaju u pravcu "prave" igre.

Uzrasna kategorija - Stariji pioniri 12 - 14 godina

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata igre.
Obučavanje: Razvođenje lopte spoljnim delom stopala zamajne noge



5 minuta

Žongliranje sa loptom u stalnom kretanju sa prijemom lopte na grudi i đonom.

10 minuta

Zabavna igra "hvatalice" (dva načina).

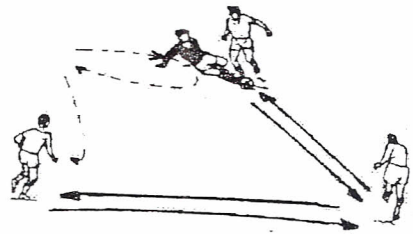
10 minuta

Obučavanje razvođenja lopte spoljni delom stopala zamajne noge.

Prema lopti koja mu dolazi po podlozi napadač krene energično i udarcem po lopti spoljnim delom stopala blago menja pravac lopte koja se kreće u istom smeru i istrčava u suprotnu stranu od lopte. Igrač koji je izvršio predaju ulazi u prostor i odvodi loptu dalje od protivnika.

5 minuta

prijem i predaja lopte na poznate način na rastojanju od 12 – 15 m sa stalnim kretanjem ka lopti i od lopte.



10 minuta

Motoričke vežbe za razvoj agilnosti

20 minuta

Igra na ograničenom prostoru sa zadacima:

- posle predaje lopte obavezno istrčavanje
- sa promenom ritma 8 – 10 m.

5 minuta

Udarac na gol uz poluaktivno ometanje od protivnika

5 minuta

Vežbe istezanja



Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata igre
Obučavanje driblinga sa zaustavljanjem lopte spoljnim delom stopala zamajne noge.



10 minuta

Pomoćna nastavna igra 3:1

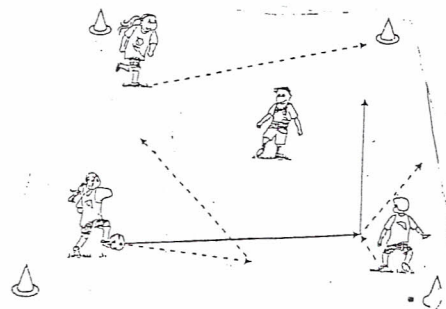
5 minuta

Komplet vežbi oblikovanja

10 minuta

Dribling sa zaustavljanje lopte spoljnim delom stopala zamajne noge.

Kada se napadač u vođenju lopte nađe u te snom kontaktu sa odbrambenim igračem napravi poluokret u odnosu na protivnika spoljnim delom stopala zaustavi kretanje lopte, istovremeno prenosi težište na zamajnu nogu i zavisno od situacije odvodi loptu napred ili bočno i nazad u odnosu na protivnika.



5 minuta

Razvođenje lopte spoljnim delom stopala u odnosu na poluaktivnog i aktivnog protivnika.

10 minuta

2:1 udarac na gol uz ometanje od strane aktivnog protivnika (2 varijante igrači se postavljaju kao na slici i izvode zadane radnje 10 min)

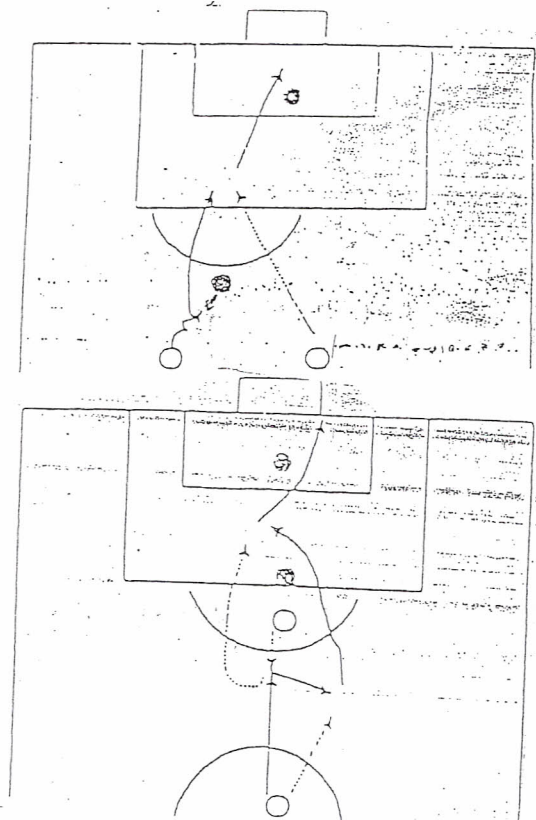
Napomena: Vežba se izvodi rotaciono tako da se svaki igrač u sledećem ponavljanju nađe u drugoj ulozi.

20 minuta

Igra u ograničenom prostoru u slobodnoj formi.

5 minuta

Vežbe istezanja



Drugi dan pre podne - Stariji pioniri 12 - 14 godine

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata
Obučavanje razvođenja lopte unutrašnjim delom stopala "dalje" noge

8 minuta

Pomoćna igra 4:2 sa logičnim kretanjima

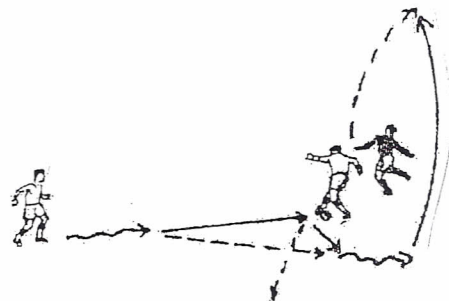
5 minuta

Žongliranje sa loptom uz vežbe oblikovanja sa loptom.

10 minuta

Razvođeje lopte unutrašnjim delom stopala "dalje" noge.

Razvođenje lopte unutrašnji delom stopala "dalje" noge izvdí se tako da igrač koji vrši razvođenje krene prema lopti i spoljnim delom stopala "dalje" noge blago promeni smer lopte i brzo istrči u suprotnu stranu. Igrač koji je izvršio predaju nastavi kretanje primi loptu i nastavi akciju u željenom pravcu.



5 minuta

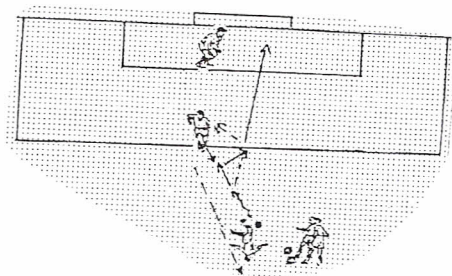
Igra glavom u trouglu.

10 minuta

Motoričke vežbe za razvoj okretnosti.

5 minuta

Razvođenje lopte spoljnim delom stopala sa udarcem na gol

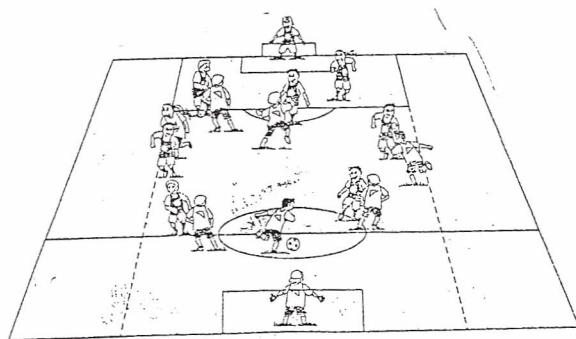


20 minuta

Igra 7:7 na 2 gola na polovini suženog terena.
Trener daje uputstva u vezi sa načinom odigravanja i udaraca na gol.

5 minuta

Vežbe istezanja



Drugi dan posle podne - Stariji pioniri 12 - 14 godina

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata
Obučavanje: Dribling sa zaustavljanjem lopte
Unutrašnjim delom stopala "dalje" noge.

10 minuta

Pomoćna igra 4:2 sa logičnim kretanjima

5 minuta

Komplet vežbi oblikovanja za rameni pojas
noge i zglob kuka

10 minuta

Dribling sa zaustavljanjem lopte unutrašnjim
delom stopala "dalje" noge

5 minuta

Žongliranje sa loptom i prijem na poznate načine

10 minuta

Motoričke vežbe za razvoj brzine.

10 minuta

Osnovna saradnja u odnosu 2 : 1

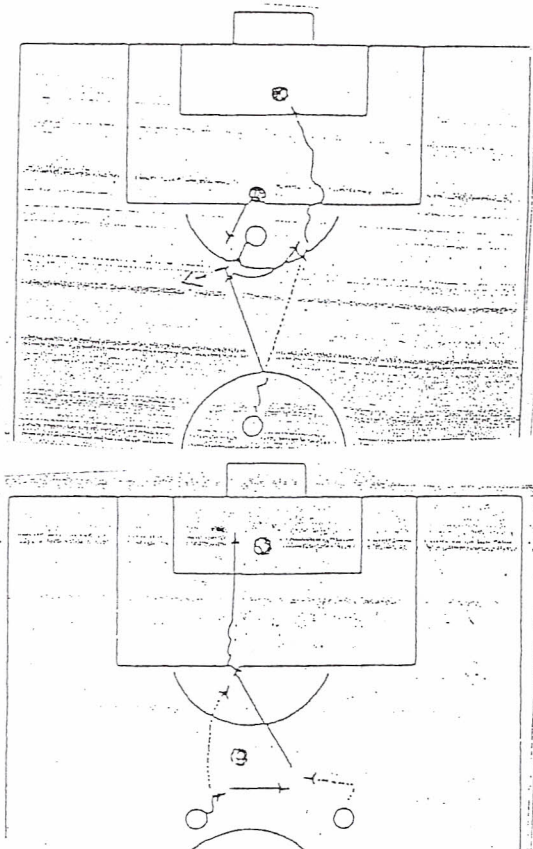
- napadač vodi loptu prema saigraču koji traži saradnju, posle predaje lopte napadač ulazi u slobodni prostor prima loptu i izvodi udarac na gol.
- Napadač se kreće prema protivniku, sa boka mu prilazi saigrač sa kojim odigrava dupli pas.

20 minuta

Igra na ograničenom prostoru u slobodnoj form

5 minuta

Vežbe istezanja



Treći dan pre podne - Stariji pioniri 12 - 14 godina

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata.
Obučavanje: Razvođenje lopte iza stajne noge

10 minuta

Saradnja 2 saigrača u prostoru sa stalnim prijemom i predajom lopte na poznate načine.
Komplet vežbi oblikovanja

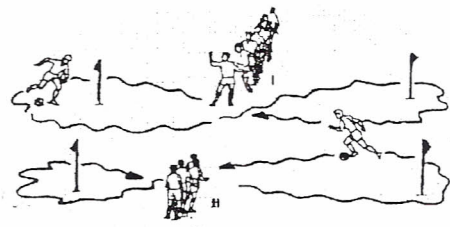


5 minuta

Žongliranje sa loptom i prijem lopte na poznate načine

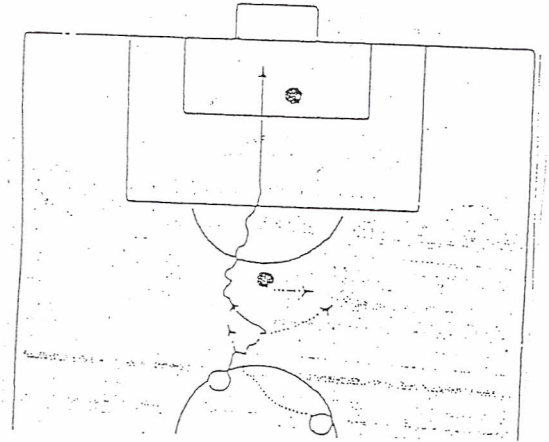
10 minuta

Razvođenje lopte unutrašnjim delom stopala iza stajne noge (kada mu lopta dolazi frontalno po podlozi Igrač propusti loptu između nogu i unutrašnjim delom stopala jedne ili druge noge razvodi loptu



10 minuta

Štafetno vođenje lopte sa određenim zadacima (štafetne igre razvijaju takmičarski duh, ali treba paziti da zbog takmičenja ne bude zanemarena pravilnost izvođenja vežbe.

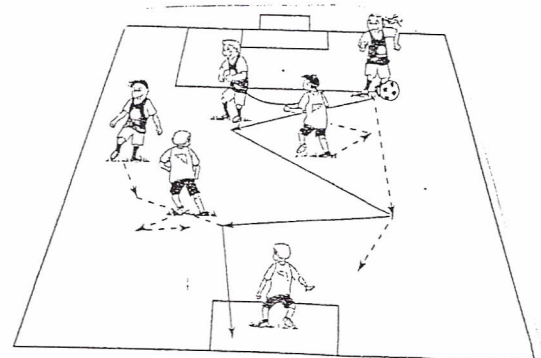


10 minuta

Motoričke vežbe za razvoj okretnosti.
Saradnja 2 : 1 sa šutom na gol
a. istureni napadač sa loptom kreće prema protivniku njegovo saigrač ulazi mu iza leđa, prima loptu i uvodi loptu za šut na gol.

20 minuta

Igra na širi i užu gol 3:3
Jedan Igrač u fazi odbrane mora biti na голу.
Jedna ili obe ekipe menjaju se na vreme ili posle primeljenog gola



5 minuta

Vežbe istezanja

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata
Obučavanje: Dribling sa zaustavljanjem lopte
Unutrašnjim delom stopala zamajne noge.

8 minuta

Vođenje lopte na poznate načine u ograničenom prostoru sa ponavljanjem poznatih driblinga uz stalnu promenom ritma i pravca kretanja

7 minuta

"Hvatalica" u parovima sa formiranjem zrnja u završnici

10 minuta

Dribling sa zaustavljanjem lopte unutrašnjim delom stopala zamajne noge.

5 minuta

Žongliranje sa loptom na poznate načine sa prijemom lopte natkolenicom i na grudi

10 minuta

Motoričke vežbe za razvoj eksplozivnosti

10 minuta

Saradnja 2:2 sa šutom na gol kada su igrači u odbrani postavljeni:

- paralelno,
- dijagonalno.

10 minuta

4:4 (5:5) u ograničenom prostoru 20x15 m

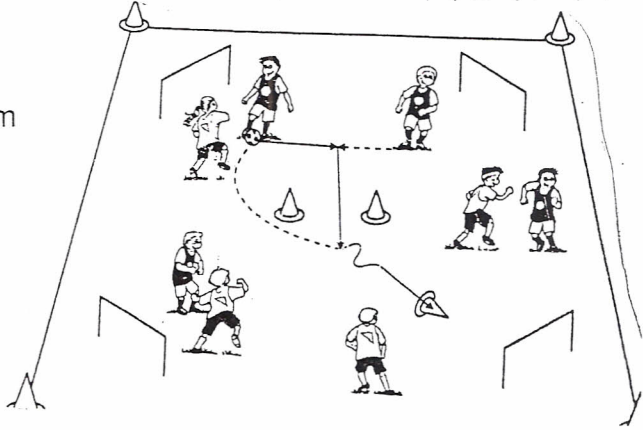
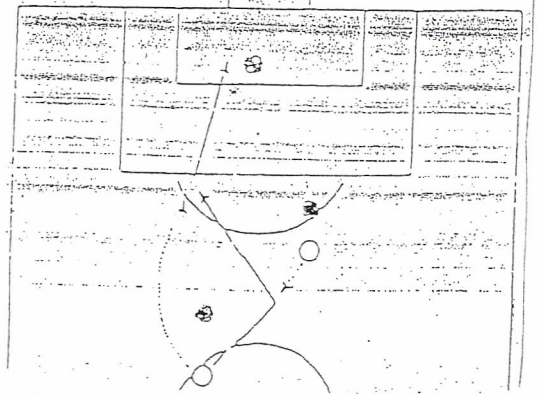
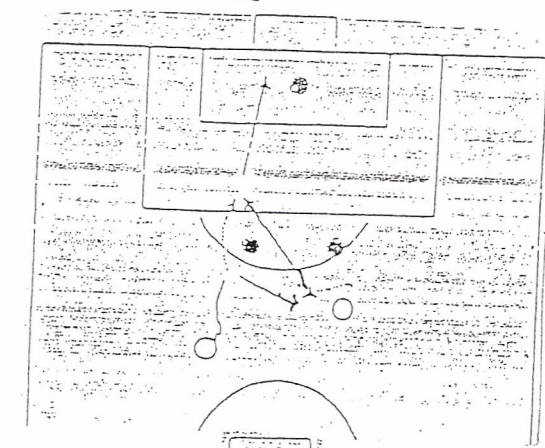
- ekipe igraju po zahtevima trenera
- gol se može postići samo ako je prethodno uspostavljena saradnja između čunjeva
- ako su svi igrači jedne ekipe igrali sa loptom

Varijante: igra više ekipa sa promenama:

- kada padne gol,
- na određeno vreme

5 minuta

Vežbe istezanja



Četvrti dan pre podne - Stariji pioniri 12 - 14 godine

Zadatak časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata
Obučavanje: Razvođenje lopte špicem preko glave i grudima

10 minuta

Pomoćna igra 4:2 sa logičnim kretanjima

5 minuta

Komplet vežbi oblikovanja

10 minuta

Razvođenje lopte špicem preko glave i
razvođenje lopte grudima.

- Lopta koja mu dolazi frontalno snačno upućena po zemlji, "podbode" se špicem obuće i prebacuje se preko glave u prazan prostor. Igrač koji je uzveo razvođenje brzo se okreće za loptom i posle dovođenja lopte pod kontrolu ili od prve nastavlja akciju.
- Kad mu lopta dolazi u visini grudi, igrač istura grudi prema lopti i pri neposrednom kontaktu sa loptom rotira grudni deo tela na jednu ili drugu stranu i razvodi loptu sa igraču koji je otpočeo saradnju.

10 minuta

Motoričke vežbe za razvoj eksplozivnosti.

20 minuta

Igra 5:5+2 u ograničenom prostoru (pola terena) sa zadacima:

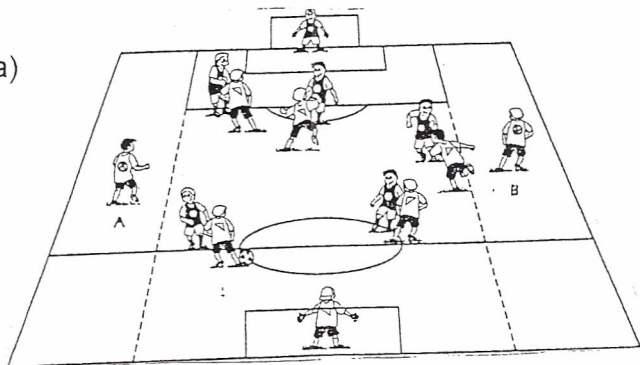
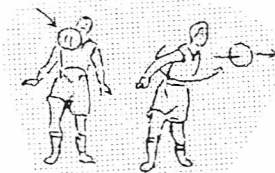
- A u centralnom delu igraju 5:5
- A i B su džokeri i igraju samo u napadu gol glavom vredi 3 poena.

5 minuta

Udarac na gol koju ostavlja prethodni saigrač.

5 minuta

Vežbe istezanja



Četvrti dan posle podne - Stariji pioniri 12 - 14 godine

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije obučanih elemenata
Obučavanje: Prijem lopti na "lažan" način.

10 minuta

Vođenje lopte u ograničenom prostoru u stalnom kontaktu sa protivnikom uz vežbanje poznatih driblinga.



5 minuta

Komplet veđbi oblikovanja za ramenu osu, zglob kuka i noge.

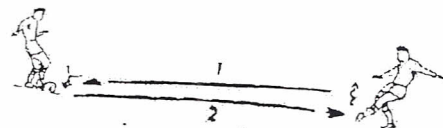


10 minuta

Prijemi lopti na "lažan" način

Dva saigrača postavse frontalno jedan pema drugom na rastojanju od 18 – 20 m.

Jedan od saigrača predaje snažno upućenu prizemnu loptu, drugi igrač, kreće u susret lopti i posle iskoraka " propušta " loptu pored noge ili između raširenih nogui i krane nazad za loptom.



3 minuta

Žongliranje s loptom i prijem lopte na poznate načine.

5 minuta

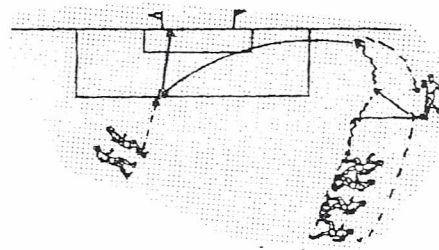
Saradnja po boku sa centar šutom i udarcem na gol

20 minuta

Igra na ograničenom prostoru u slobodnoj formi.

10 minuta

Udarac na gol posle povratne lopte koju vraća Igrač koji je prethodno izvršio udarac na gol.



3 minuta

Vežbe istezanja.

Zadatak časa obuke

Obnavljnje ranije obučavanih elemenata
Obučavanje: Oduzimanje lopte od protivnika
guranjem rame u rame - remplovanje

10 minuta

U ograničenom prostoru igrači se razvrstaju u parove. Jedan od igrača vodi loptu na poznate načine, drugi se kreće bočno i levo i ulazi mu u liniju kretanja.

3 minuta

"Borba petlova" sa guranjem rameo rame
poskocima sa jedne noge

10 minuta

Obučavanje oduzimanja lopte od protivnika
guranjem rame u rame – remplovanje.

5 minuta

Žongliranje sa loptom sa promenom lopte između
dva saigrača na zvučni znak trenera

10 minuta

Motoričke vežbe za razvoj okretnosti

20 minuta

Igra na polovini terena sa zahtevima:

- na celom terena 3 kontakta sa loptom
- obavezno istrčavanje poslepredaje lopte
na distanci do 10 m.

10 minuta

Udarac na gol posle razvođenja lopte preko glave

5 minuta

Vežbe istezanja

Peti dan posle podne - Stariji pioniri 12 - 14 godina

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata

Obučavanje: Dribling sa rolanjem lopte dijagonalno unazad

10 minuta

Pomoćna igra 3:1 sa logičnim kretanjima

5 minuta

Komplet vežbi oblikovanja

10 minuta

Obučavanje driblinga sa rolanjem lopte dijagonalno unazad.

5 minuta

Oduzimanje lopte od protivnika guranjem Rame u rame – rempovanje.

10 minuta

Saradnja u odnosu 2:1 na bazi

- proturanje lopte iza leđa protivniku
- dupli pas

10 minuta

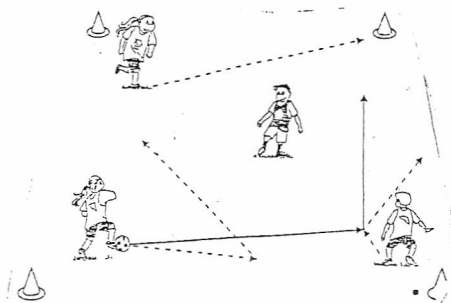
Motoričke vežbe za razvoj koordinacije

20 minuta

Igra na polovini terena u slobodnoj formi

5 minuta

Vežbe oblikovanja



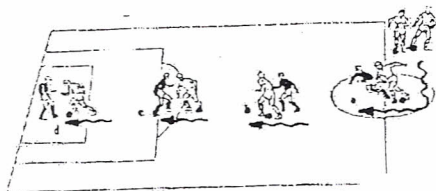
Šesti dan pre podne - Stariji pioniri 12 - 14 godina

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata

10 minuta

Vođenje lopte u ograničenom prostoru sa vežbanjem poznatih driblinga



5 minuta

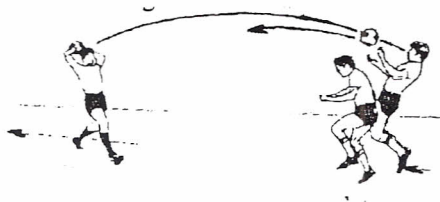
Komplet vežbi oblikovanja

10 minuta

Žongliranje na razne načine sa prijemom lopti na poznate načine

5 minuta

Igra glavom na razne načine



10 minuta

Razvođenje lopte na poznate načine



20 minuta

Igra na polovini terena u slobodnoj formi.

5 minuta

Vežbe istezanja

Alternativa za trening igra na dva gola sa adekvatnim protivnikom

Šesti dan posle podne - Stariji pioniri 12 - 14 godina

Zadaci časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih lemenata

10 minuta

Žongliranje sa loptom u kretanju sa prijemom lopte na natkolencu i grudi

10 minuta

"Hvatalica" na razne načine:

- sa trčanjem u skipu,
- trčanje uniskom skipi – džoging dokorakom
- kretanje četvoronoške i sl

10 minuta

Driblinzi sa zaustavljanjem lopte na razne načine

10 minuta

Vođenje lopte po boku sa centar šutom i šutom na gol

20 minuta

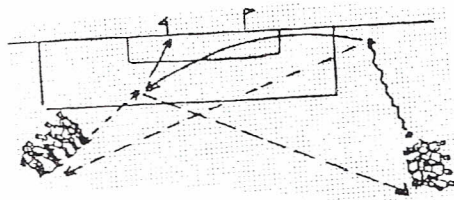
Igra na polovini terena u slobodnoj formi

5 minuta

Vežbe istezanja

Sedmi dan pre podne

Demonstracija tehničke obučenosti na Kampu "Insbruk" 2001



Sedmi dan posle podne
Turnir u fudbalu na polovini terena