



**ZNT MARIBOR**

## **Seminar za trenerje vratarjev**

**Dravograd, 18.9.2017**

**Limbuš, 9.10.2017**

# **PRVI VRATARSKI KORAKI SKOZI IGRO U6 – U10**

**Pripravil:  
Dejan VERŠOVNIK**

**Youtube: Gar1  
Facebook: Gar1  
Instagram: gar1chy  
e-mail: dejan.versovnik@gmail.com**

## **PRVI VRATARSKI KORAKI SKOZI IGRO**

Kot protiutež sodobnemu načinu življenja, naj bo vključevanje otroka v šport. Otroci stari od 6. do 10. let naj si vlogo vratarja izberejo samostojno. Pri tej starosti ni potrebno selekcioniranje oziroma usmerjanje otroka. S tem, ko si otrok sam izbere vlogo mu bo tudi trening predstavljal večjo zabavo.

### **Kako narediti trening zabaven?**

Opazujte otroke v njihovem prostem času pri igri. Veliko plezajo, skačejo, se prerivajo, mečejo stvari, se valjajo, plazijo,... skratka se zabavajo. Naloga trenerja vratarjev je prenesti zabavo v sam proces treninga.

Otroci v tej starostni kategoriji težko ohranjajo koncentracijo dalj časa, zato naj bodo vaje enostavne, raznolike in z manj ponavljanji. Otroku naj bo trening igra, ne kot nekaj kar mora obiskovati. Iz otroka je potrebno izvabiti veselje in igrivost, s čim si bo krepil samozavest in zadovoljstvo ob dosežkih.

### **Kaj razvijati pri vratarjih od 6. do 10. leta?**

Vratarji v tej starostni kategoriji potrebujejo širino, ne specializacije in tekmovalnosti! Potrebno je razvijati njihovo temeljno gibalno vsestranost, zato v proces treninga vključujemo tudi elemente iz drugih športov (gimnastika, judo, odbojka,...). Otrokom zabavne so tudi vaje za ravnotežje.

V proces treninga vključujemo osnovne vratarske elemente. Lovljenje, metanje, kotaljenje, potiskanje in brcanje žoge. Posredovanje oziroma padanje z žogo vključujemo v manjši meri z metodičnimi postopki.

### **Kako razvijati širino?**

Otroku skozi proces treninga omogočite široko paleto vaj za razvoj osnovne motorike. Koordinacijo (kot glavni gibalni dejavnik), stik z žogo (noga, roka) in stik s podlago mu omogočite skozi elementarne igre in delo po postajah.

### **Kako pridobiti otrokovo zaupanje?**

Bodite otroku »prijatelj«. Najpomembnejše je, da otroku prisluhnete, kadar vam želi nekaj povedati, se z njim pošalite in nasmejete, ga pohvalite, kadar naredi dobro stvar in ga tudi grajate, kadar veste da njegova izvedba ali vedenje ni bila na ravni, katere je sposoben.

### **Kakšne morajo biti osebne lastnosti trenerja v tej starostni kategoriji?**

Otrok od trenerja pričakuje poštenje - enakost in pravičnost do vseh v skupini. Trener pa si mora s svojo strokovnostjo, potrpežljivostjo, vztrajnostjo, prilagodljivostjo in poznavanjem sveta otrok brez sile priboriti red in disciplino. Mora biti delaven, dosleden in iznajdljiv, vaje pa morajo imeti dobro razlago in dobro demonstracijo. Trener mora sodelovati s starši in komunicirati z njimi na spoštljivem in profesionalnem nivoju.

## **Primer OSNOVNEGA treninga v starostni skupini 6. – 10. let:**

**Trener: Dejan VERŠOVNIK**

**Čas trajanja treninga: 60 min**

### **Rekviziti:**

- Različne žoge (nogometna, penasta, rudgby, tenis)
- 6x kratke palice
- 2x dolga palica
- klobučki
- lesena skrinja
- elastika
- obroč

### **Vsebina treninga:**

- Razvijati osovne motorične sposobnosti in loviti žoge skozi igro brez padanja

### **Cilj treninga:**

- Naučiti pravilno lovljenje žoge
- Naučiti pravilen osnovni vratarški položaj
- Razvijati osnovne motorične sposobnosti
- Motivirati vadečega za vadbo

### **UVODNI DEL:**

- Igra + osnovni položaj + lovljenje žoge
- Osnovni elementi koordinacije + lovljenje žoge

### **STOPNJEVANJE OGREVANJA:**

- Ogrevalne vaje za razvoj motorike + navajanje na žogo

### **GLAVNI DEL:**

- Delo na postaji: Skok, lovljenje, plazenje z žogo, plezanje
- Skok, spuščanje na tla, valjanje, vstajanje, lovljenje žoge
- Elementarna igra »Metalec bomb«: lovljenje žoge 1:1 ali 2:2
- Elementarna igra: »Ujemi zlatega ježka«

### **ZAKLJUČEK:**

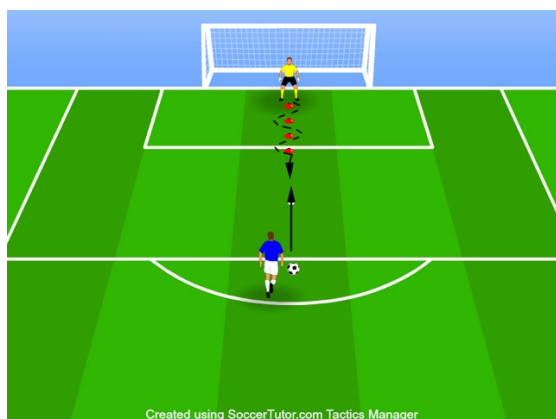
- Igra: »Ujemi, če zmoreš«

## UVODNI DEL:



### Igra, osnovni položaj, lovljenje žoge:

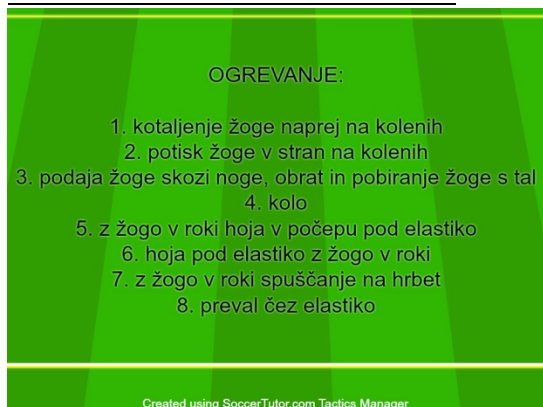
- Vratarja se v prostoru igrata z rekviziti. Na trenerjev znak zavzema osnovni položaj na označenem mestu in lovi žogo od trenerja.



### Koordinacijska gibanja, lovljenje žog:

- 1. koordinacijska gibanja preko kloščkov
- 2. iz osnovnega položaja lovljenje:
  - nizkih žog
  - polvisokih žog
  - visokih žog

## STOPNJEVANJE OGREVANJA:



### OGREVANJE:

1. kotaljenje žoge naprej na kolenih
2. potisk žoge v stran na kolenih
3. podaja žoge skozi noge, obrat in pobiranje žoge s tal
4. kolo
5. z žogo v roki hoja v počepu pod elastiko
6. hoja pod elastiko z žogo v roki
7. z žogo v roki spuščanje na hrbet
8. preval čez elastiko

### Vaje za razvoj motorike:

- Kotaljenje žoge naprej
- Potisk žoge v stran
- Podaja, obrat, pobiranje
- Gimnastičen element: kolo
- Hoja v počepu
- Hoja pod elastiko
- Spuščanje na hrbet
- Preval čez elastiko

## GLAVNI DEL:



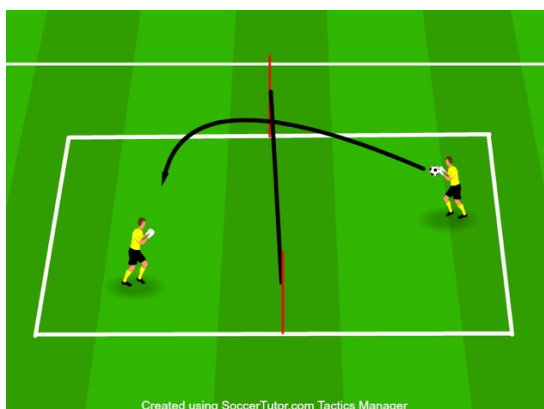
### Skok, lovljenje, lazenje, plezanje:

- 1. Skok čez elastiko, postavljanje v osnovni položaj
- 2. Lovljenje nizke žoge
- 3. Lazenje z žogo med trenerjevimi nogami
- 4. Plezanje na skrinjo.



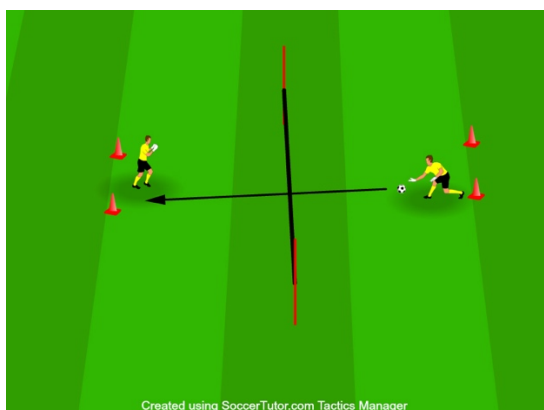
### Skok, spuščanje na tla, valjanje, vstajanje, osnovni položaj, lovljenje:

- 1. Skok čez elastiko
- 2. Spuščanje na tla, valjanje pod elastiko
- 3. Vstajanje, osnovni položaj, lovljenje žoge na odboj.



### Elementarna igra »METALEC BOMB«:

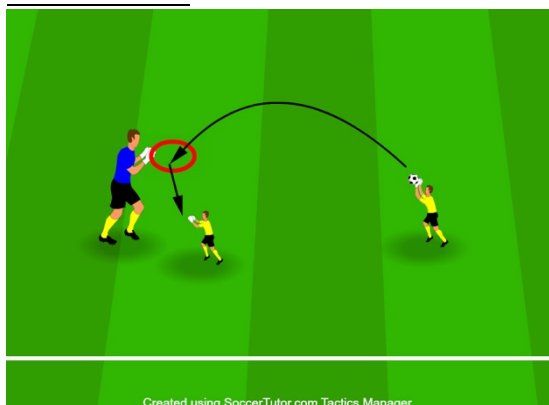
- Vratarjema označimo prostor
- Vratarja si preko elastike mečeta žogo
- cilj vaje je lovljenje visoke žoge brez padanja



### Elementarna igra »UJEMI ZLATEGA JEŽKA«:

- Vratarjema označimo zmanjšana gola
- Vratarja pod elastiko zadevata nasproten gol
- Cilj vaje je lovljenje nizkih žog brez padanja.

### ZAKLJUČEK:



### Igra »UJEMI, ČE ZMOREŠ«:

- Trener v roki drži obroč
- Eden od vratarjev z žogo zadeva obroč
- Cilj drugega vratarja je lovljenje žoge, ki prileti skozi obroč.