

DINAMIČNA TEHNIKA V PROCESU TRENINGA - VAJE -



**GRADIVO ZA PRAKTIČNI LICENČNI
SEMINAR DNT V SEZONI 2019/2020**

LJUBLJANA, JUNIJ 2019

Pripravil: M. Jakopič, trener UEFA PRO

ZNTS je za praktične seminarje DNT v sezoni 2019/2020 pripravila nekaj vzorcev vaj s katerimi boste lahko v primeru načrtne vadbe, izboljšali dinamično tehniko, podaje, vzdržljivost, koordinacijo, hitrost in komunikacijo svojih igralcev.

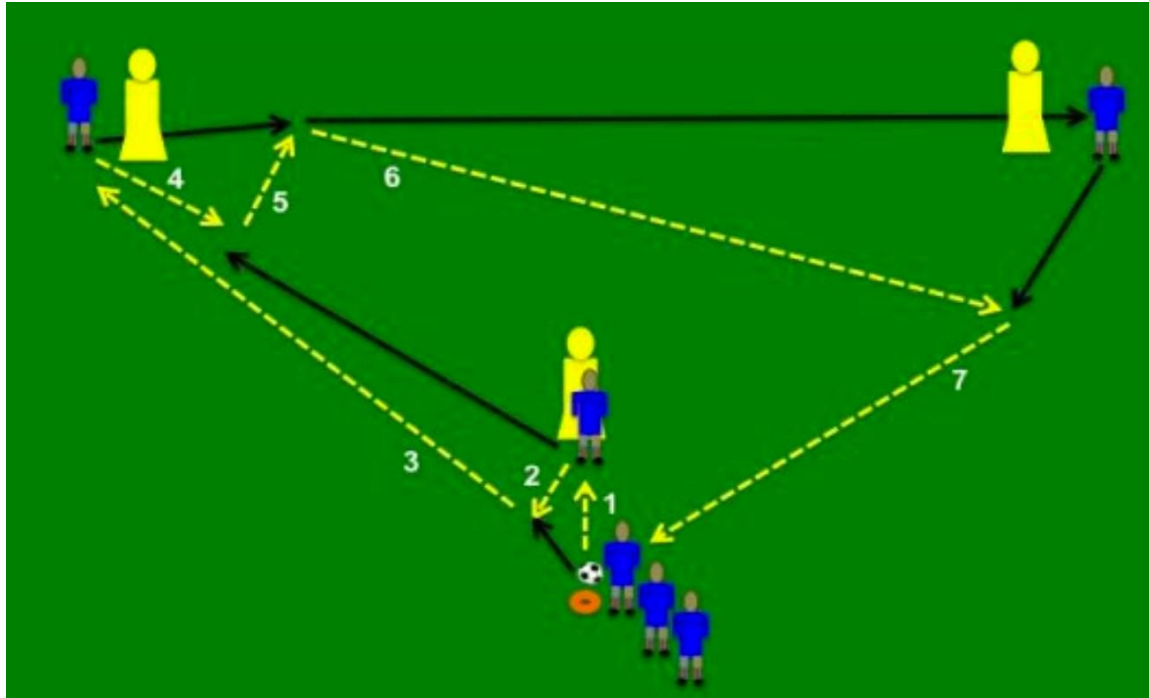
Uvodoma je potrebno opozoriti, da so osnovne zahteve, ki jih postavlja in nadzoruje trener, sledeče:

- da se izvajajo z žogo
- da se podaje izvajajo z notranjim delom stopala,
- da se žoga sprejema predvsem z notranjim delom stopala
- da se igralce opozarja na položaj telesa,
- da vaje izvajajo z obema nogama,
- da igralci med seboj stalno komunicirajo – vidno in glasovno,
- da izvajajo gibanja sinhronizirano in usklajeno ('pregled igre')
- da podajajo pravilno močne žoge v noge soigralcu
- da ujamejo ritem vaje,
- da se zasleduje kvaliteta in napredek vsakega igralca
- da se vaje vključujejo v strokovni program selekcije in periodizacijo dela

Vsa gibanja in izvajanja morajo biti čim bolj hitra, s polno intenzivnostjo in kvalitetno tako, da se lahko vaje, ko jih igralci osvojijo, lahko uporabljajo tudi kot del kondicijske vadbe. Trener določa koliko igralcev bo vključil v posamezno izvedbo vaje, koliko je potrebnih ponovitev in odmora ter predvsem cilje vsake vaje. V okviru postavljenih vaj lahko tudi sam kreira zahteve, ki jih je potrebno razvijati tako, da lahko doda tudi vaje za moč, hitrost, agilnost in koordinacijo. Trener lahko spreminja velikost prostora, razdalje, število igralcev, vaje koordinacije ... vse z enim samim namenom, da se izboljša delo in zagotavlja napredek igralcev. Zato lahko trener ne glede na to, da so pripravljene vaje namenjene predvsem vadbi dinamične tehnike in usmerjene na razvijanje hitrosti v igri, vaje izkoristi tudi za druge namene: lahko zamenja zahteve za sprejem in oddajo žoge, število dotikov ...

Pri izvajanju vaj je pomembno, da se vaje dela v skladu s periodizacijo tedenske vadbe in metodično ter analitično, vseskozi pa je potrebno voditi evidenco opravljenega dela – za vsakega igralca v svoji selekciji.

VAJA 1



velikost: 25 x 25 m

število igralcev: 5-7

starostna skupina: 13+

Opis vaje:

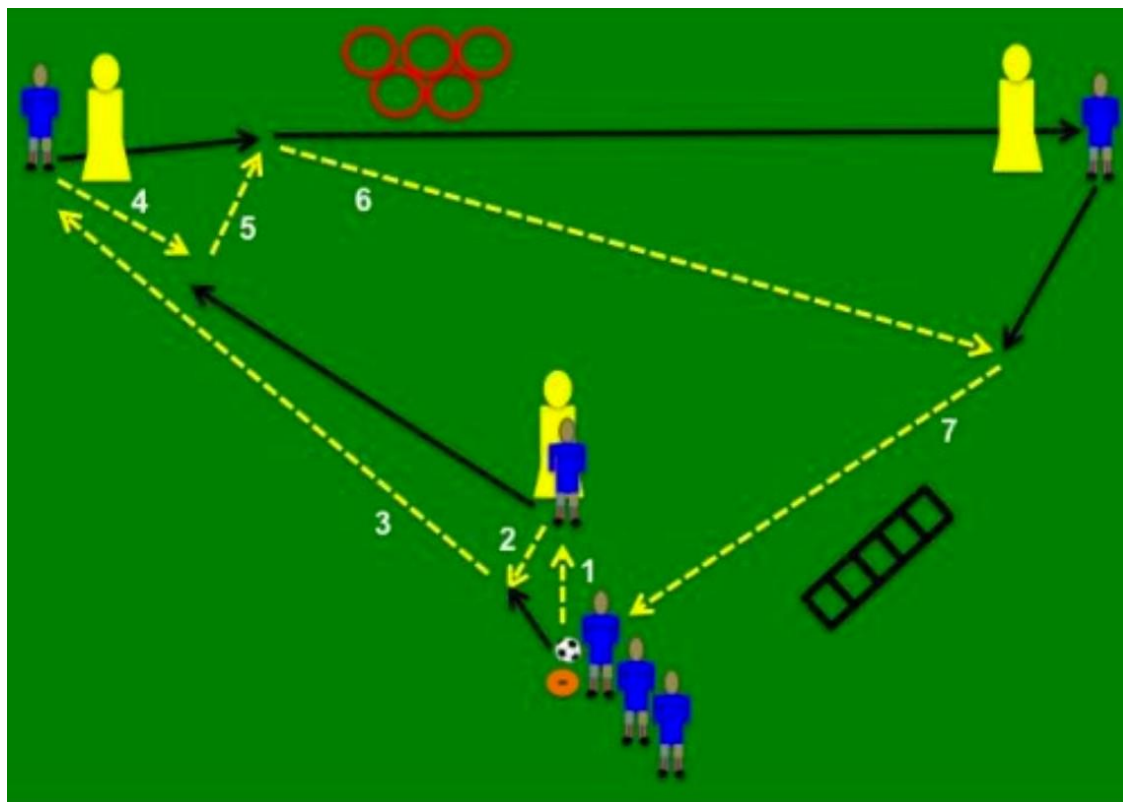
Vaja se izvaja z enim dotikom za vse kratke podaje in dvema dotikoma za daljše podaje (3,6 in 7). Tempo vaje naj bo primeren starostni kategoriji, cilj vaje pa naj bo čim hitrejša in natančna izvedba. Po končani vaji Igralci menjajo pozicije v smeri urnega kazalca.

Pozornost trenerja mora biti usmerjena na kvalitetno podajo z notranjim delom stopala in podajo v nogo soigralcu, na pravilno držo telesa za sprejem in podajo, na komunikacijo med igralci, na primerno močno podane žoge soigralcu, ter da izvajajo vajo v ritmu in tempu v okviru sposobnosti na čim višjem in hitrejšem nivoju.

Vajo izvajati v obe smeri.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; sprememba števila igralcev; povečanje tempa

VAJA 2



velikost: 25 x 25 m

število igralcev: 5-7

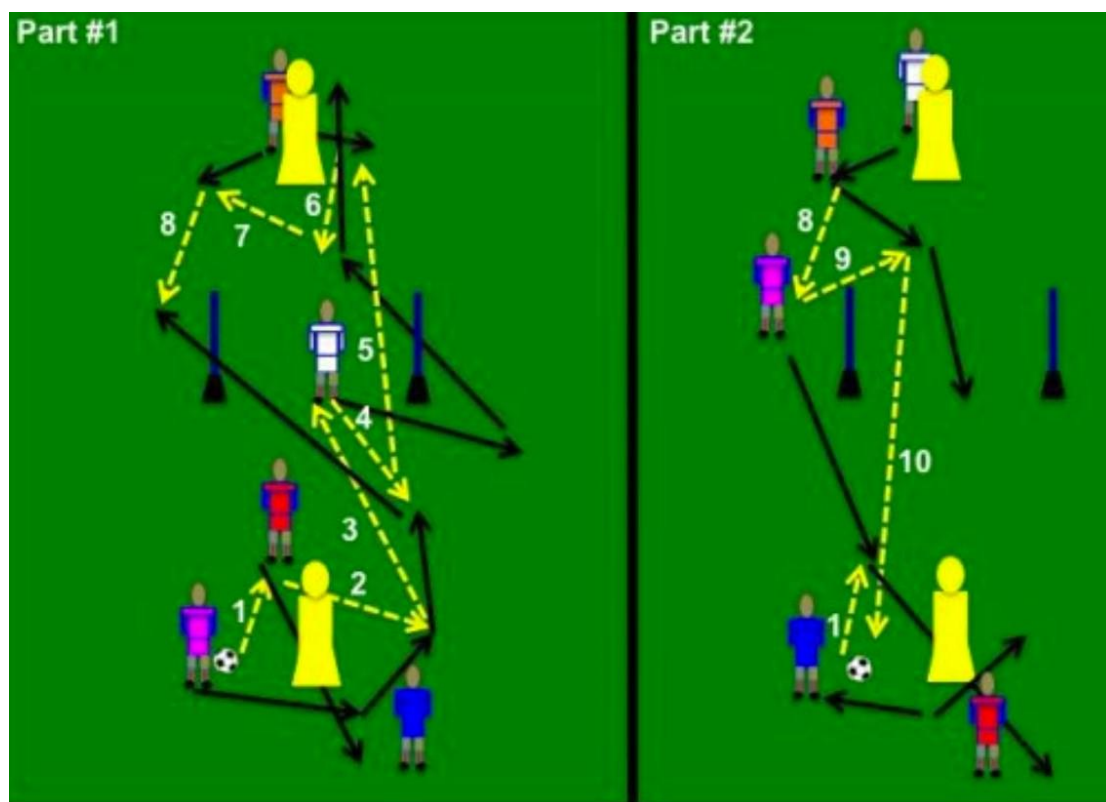
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Vaja se izvaja enako kot prejšnja (vaja 1), samo da ji dodamo nove dinamične komponente. Skozi rdeče obročje je potrebno iti s čim hitrejšim delom nog, skozi lestev pa se določi drugačne naloge za delo nog kot skozi obročje. Podaje so enake – en dotik za kratke podaje in dva za daljše (3,6,7).

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj, sprememba števila igralcev, povečanje tempa. Vajo izvajati v obe smeri.

VAJA 3



velikost: 20 x 30 m

število igralcev: 5

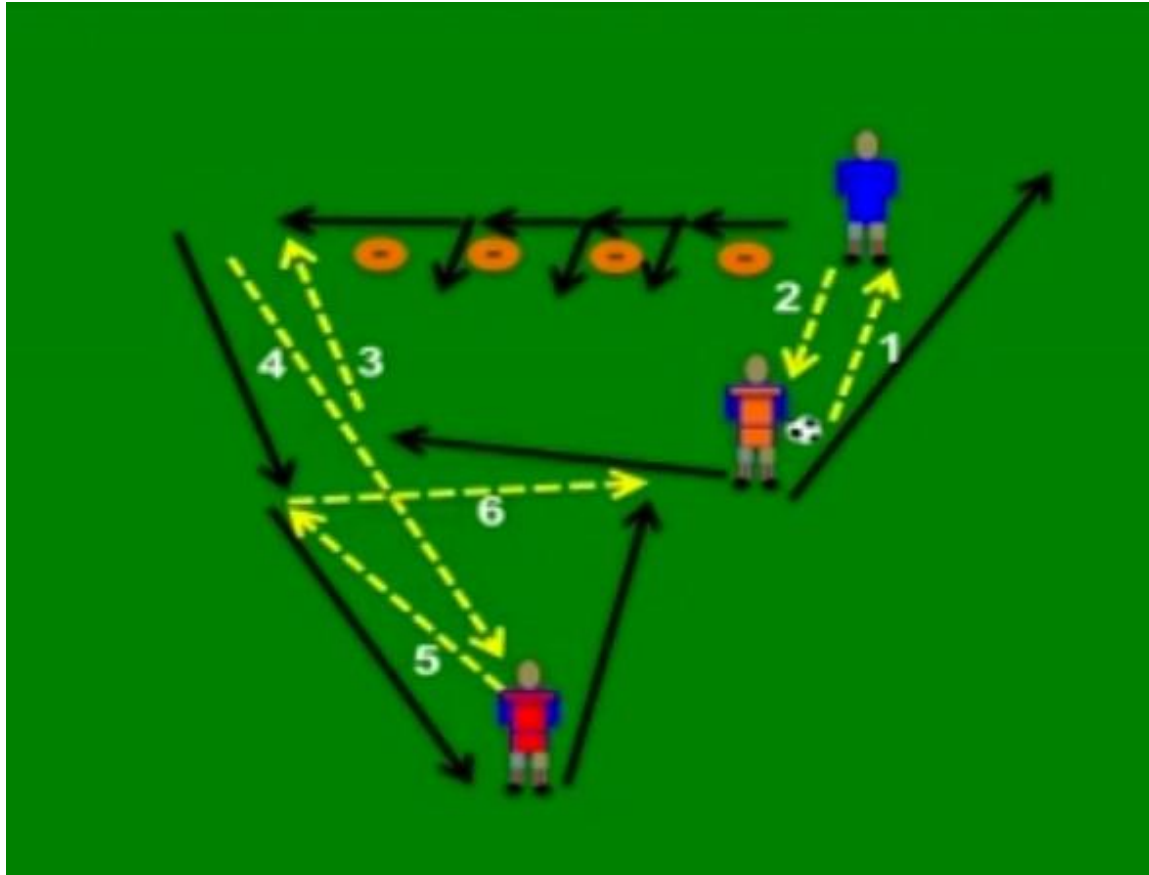
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Vaja zahteva pravilno podajo v visokem tempu. Vajo je potrebno izvajati hitro zato je eden od ciljev vaje tudi fizična priprava in izpopolnjevanje tehnike podaje v gibanju. 1.del vaje se začne s podajo do 7, 2. del pa začne s podajo 8. Vaja se ponovno začne s podajo 1.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj, povečanje tempa. Vajo izvajati v obe smeri.

VAJA 4



velikost: 20 x 20 m

število igralcev: 3 - 5

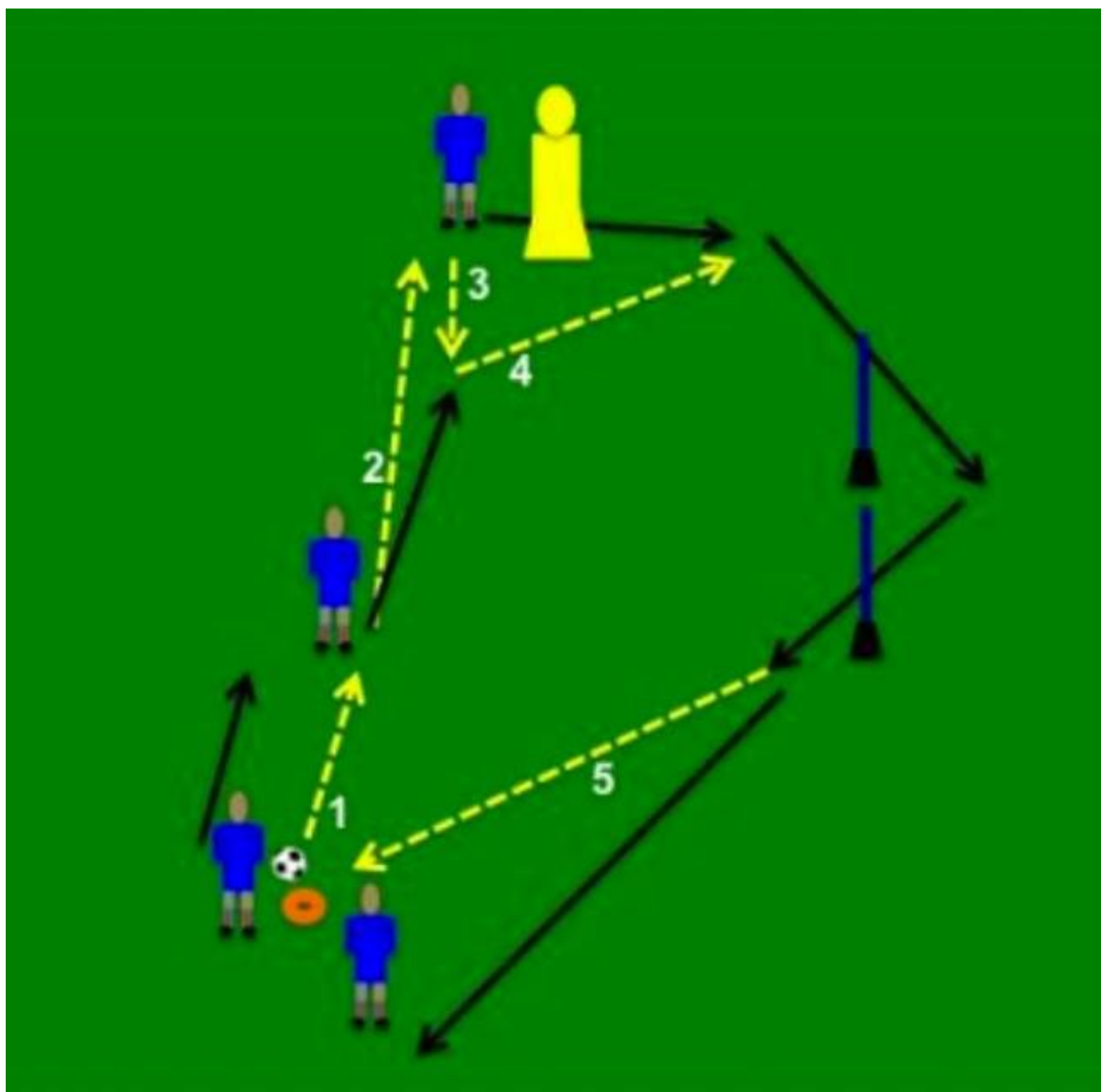
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Igralec v modri majici sprejme žogo in poda igralcu v oranžni majici. Modri igralec nato steče in s hitrim delom nog premaga postavljene ovire, medtem ko ga oranžni igralec spremlja z žogo ob strani. Ko modri zaključi delo na ovirah sprejme podajo od oranžnega igralca. Modri igralec nadaljuje vajo in poda dolgo žogo rdečemu igralcu ter z njim odigra dvojno kombinacijo. Vaja se nadaljuje tako, da gre rdeči igralec na mesto oranžnega ... tako, da se vaja nadaljuje in se vsak igralec enkrat znajde v drugi vlogi. Pri tem lahko trener zamenja naloge za hitro delo nog na ovirah. Vaja zahteva maksimalno učinkovitost. Ideja vaje služi kot okvir za postavitev in menjavo nalog. Trener lahko postavi tudi druge naloge za razvoj sposobnosti igralcev.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; če želimo zmanjšati obremenitve dodamo nove igralce. Vajo izvajati v obe smeri.

VAJA 5



velikost: 30 x 20 m

število igralcev: 4 - 5

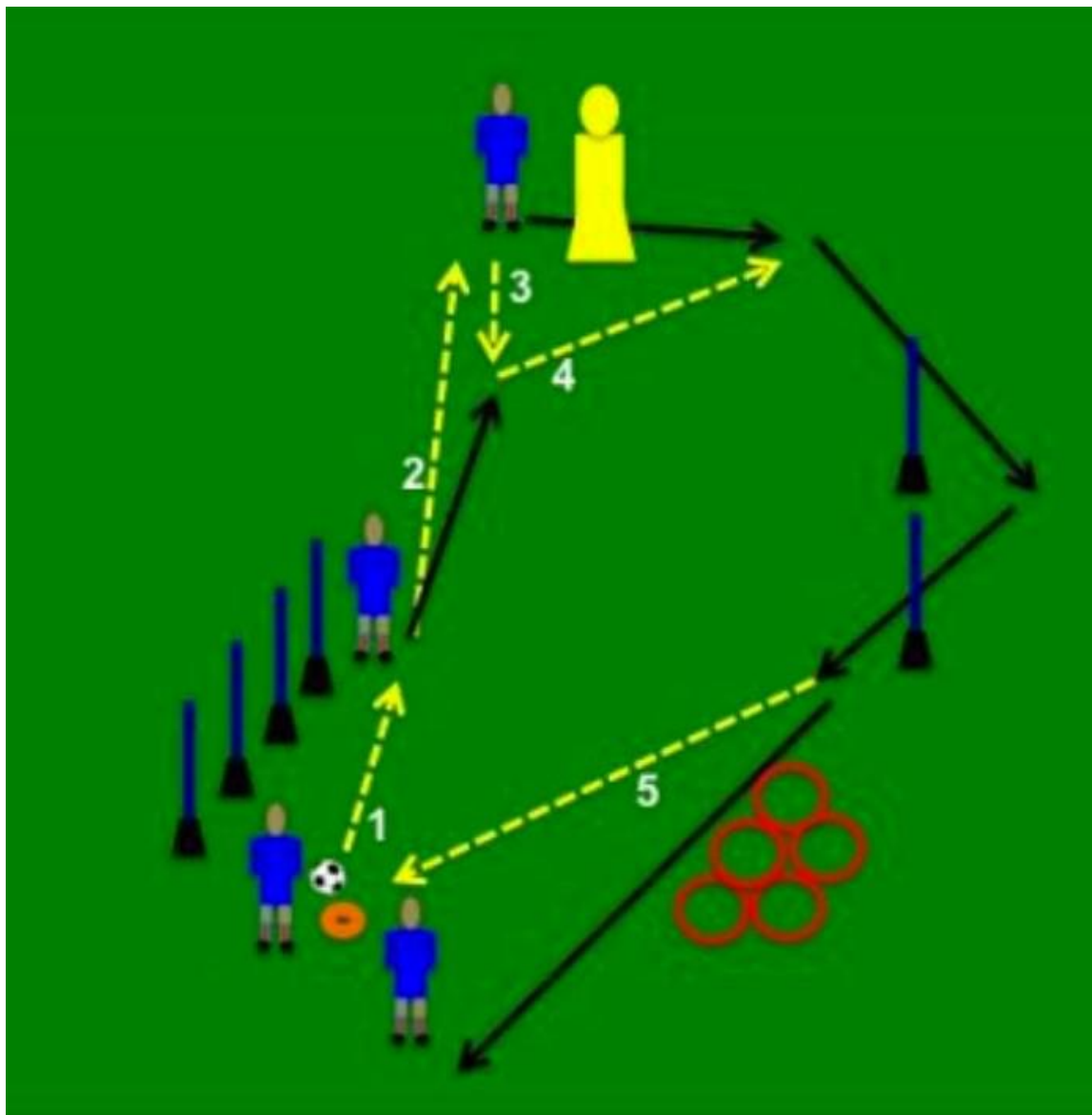
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Zahteva se, da sta podaji 3 in 4 s prvo žogo, ostale podaje pa imajo lahko dva dotika. Prvi igralec podaja drugemu, ki sprejme žogo pol obrnjen in odigra s tretjim igralcem dvojno žogo okoli figure. Tretji igralec z vso hitrostjo vodi žogo med palicama in odigra 5 podajo z igralcem na začetku vaje, ki začne vajo na novo. Vsak igralec se preprosto pomakne eno pozicijo naprej po vsaki ponovitvi vaje.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; povečaj hitrost. Vajo izvajati v obe smeri.

VAJA 6



velikost: 30 x 20 m

število igralcev: 4-5

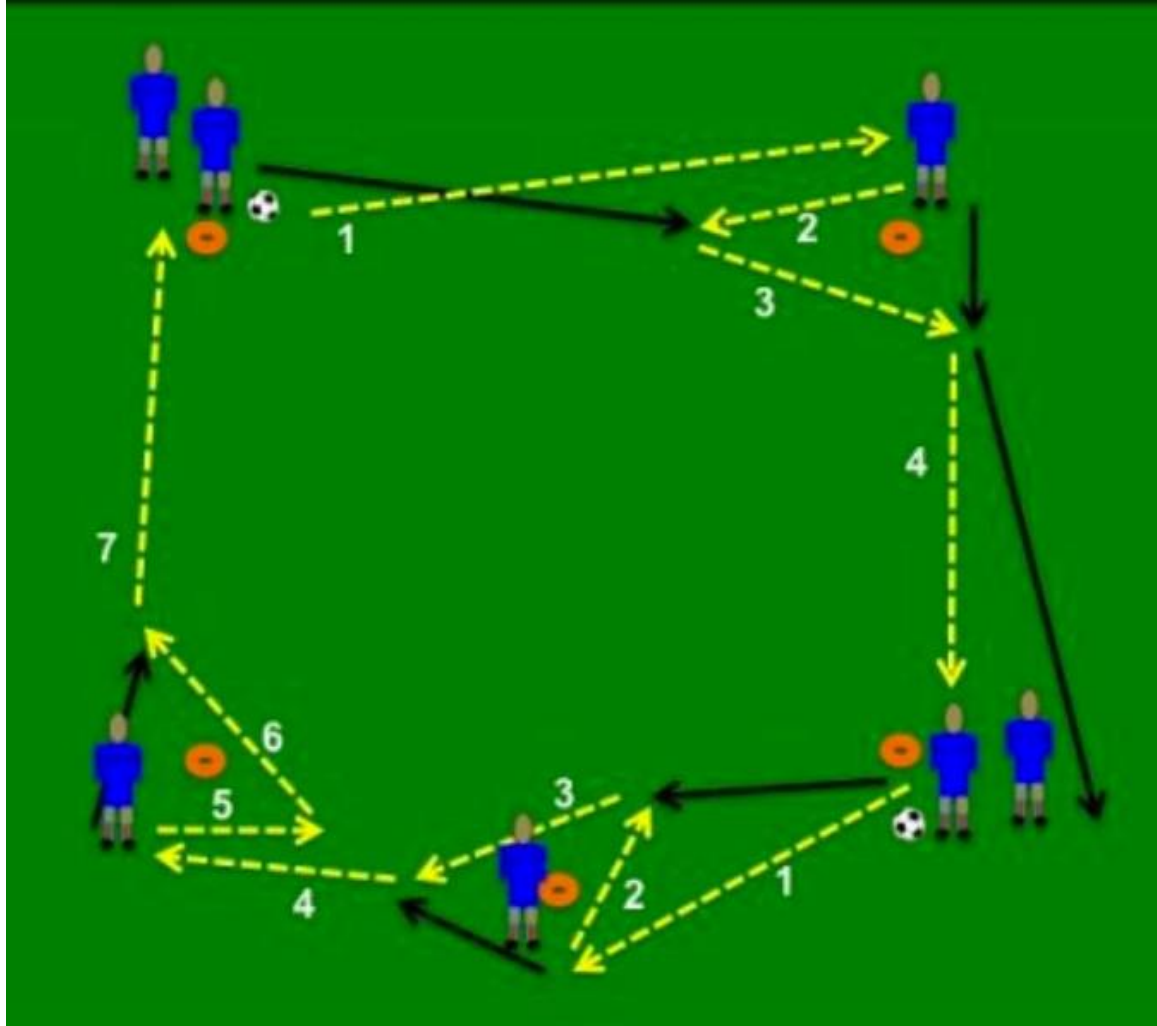
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Vaja se izvaja enako kot prejšnja (vaja 5), samo da ji dodamo dodatne dinamične vaje. Po podaji žoge igralcu št. 2, mora igralec št. 1 teči hitro med vertikalnimi palicami, s tem, da uporablja hitro delo nog in kratke korake na prednjem delu stopala. Igralec št.3 mora enako, z vso hitrostjo in hitrim delom nog, po 5 podaji steči skozi obroč.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; lahko se dodajajo ali spreminjajo dinamične komponente glede na zasledovanje cilja vaje trenerja.

VAJA 7



velikost: 25 x 25 m

število igralcev: 7

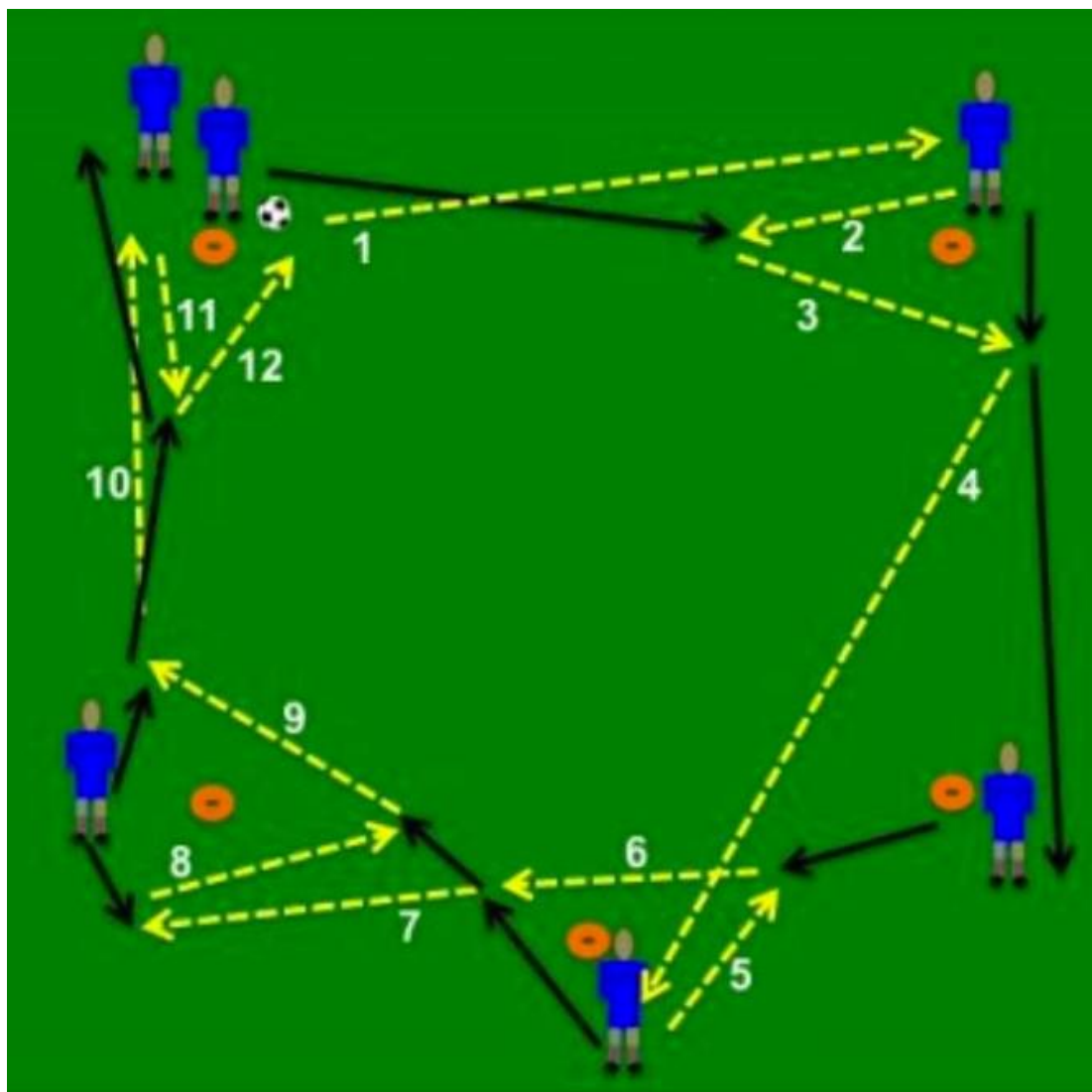
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Ta vaja se odvija tako, da se vsak igralec pomakne naprej za eno pozicijo v smeri urinega kazalca. Koordinacija in timing med dvema žogama je najpomembnejši cilj vaje. Če gre ena žoga počasi, morajo ostali igralci zagotoviti, da se vaja odvija naprej sinhronizirano in koordinirano. Vse podaje so s prvo žogo, za sinhronizacijo pa se priporoča dva dotika pri podaji 4 in 7, da bo zagotovljeno sinhrono izvajanje vaje.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; vse podaje s prvo žogo. Vajo izvajati v obe smeri.

VAJA 8



velikost: 30 x 30 m

število igralcev: 6 - 7

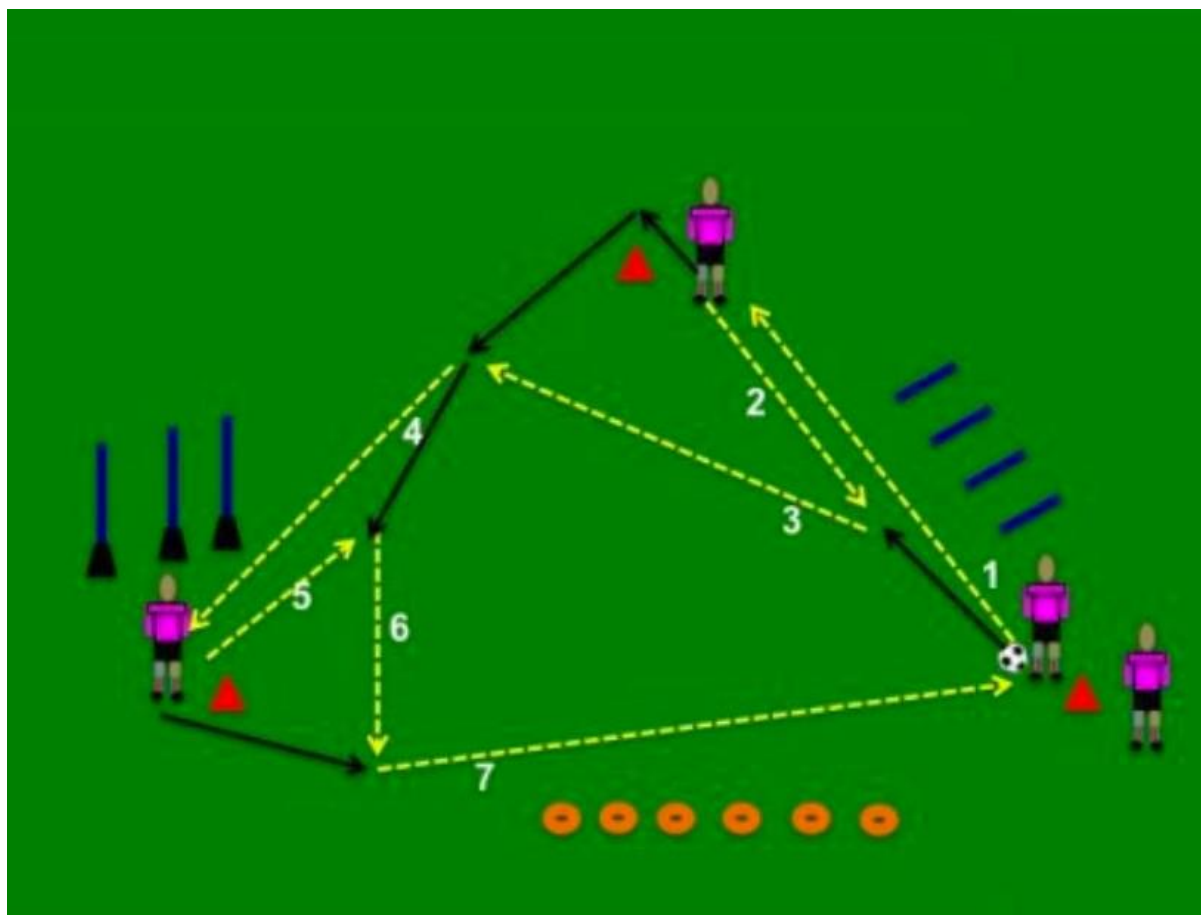
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Ta vaja je podobna kot predhodna (vaja 7), le da se izvaja z eno žogo in zahteve so nekoliko drugačne. Čim boljša je podaja, tem boljše bo vaja potekala. Igralci se morajo pri tej vaji osredotočiti na čim bolj kvalitetno podajo ter se osredotočiti tudi na to, da bo soigralec lahko čim lažje in kvalitetno sprejel podano žogo in s pravo nogo.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; čim hitrejša izvedba brez zastojev. Vajo izvajati v obe smeri.

VAJA 10



velikost: 25 x 25 m

število igralcev: 4 - 7

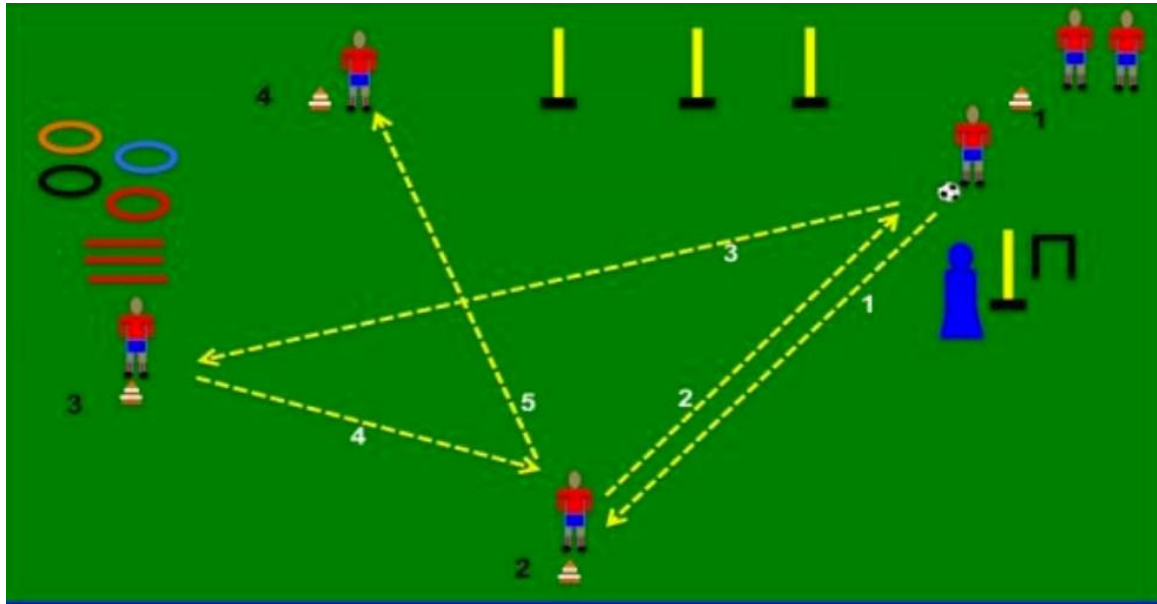
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

To je ena od klasičnih vaj Barcelone. Zahteva se podaja in sprejem z dvema dotikoma. Igralci se pomikajo naprej v smeri urinega kazalca po vsaki podaji. Igralci morajo ob tem zagotavljati izvedbo zahtevanih vaj dinamike – kvalitetno in hitro.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; trener lahko zamenja dinamične vaje glede na potrebe igralcev in cilj treninga. Vajo izvajati v obe smeri.

VAJA 11



velikost: 30 x 30 m

število igralcev: 6 – 10

starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Tudi to je ena tipičnih vaj Bayerna, ki vključuje tudi eksplozivnost, hitrost, spremembo ritma in podaje. Podaje so označene z belo barvo števil, postaje pa s črno barvo števil. Vsak igralec se pomika po končani nalogi mesto naprej.

Postaja 1 – igralec odigra dve podaji, skoči čez oviro, steče med palico in figuro ter šprinta do postaje 2.

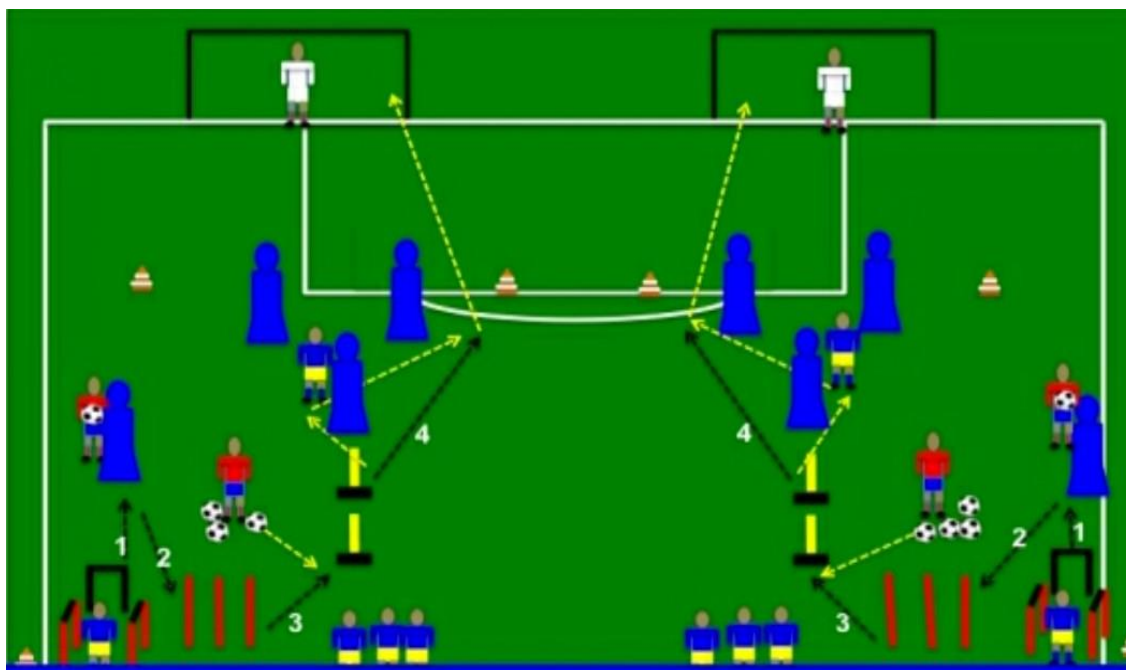
Postaja 2 – igralec odigra dve podaji in šprinta do postaje 3

Postaja 3 – igralec izvede eno podajo, steče med ležečimi palicami, s hitrim delom nog steče skozi obroče in gre na postajo 4

Postaja 4 – igralec po prejeti žogi, vodi čim hitreje žogo med pokončnimi palicami in poda žogo igralcu na postaji 1, da začne ponovno vajo.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; na začetek vaje na postajo 1 dati več žog, da se lahko začne vaja pred predajo žoge igralca 4, kar bo vajo naredilo hitrejše.

VAJA 12



velikost: 1/3 igrišča število igralcev: 10 trenerji: 4 vratarja: 2

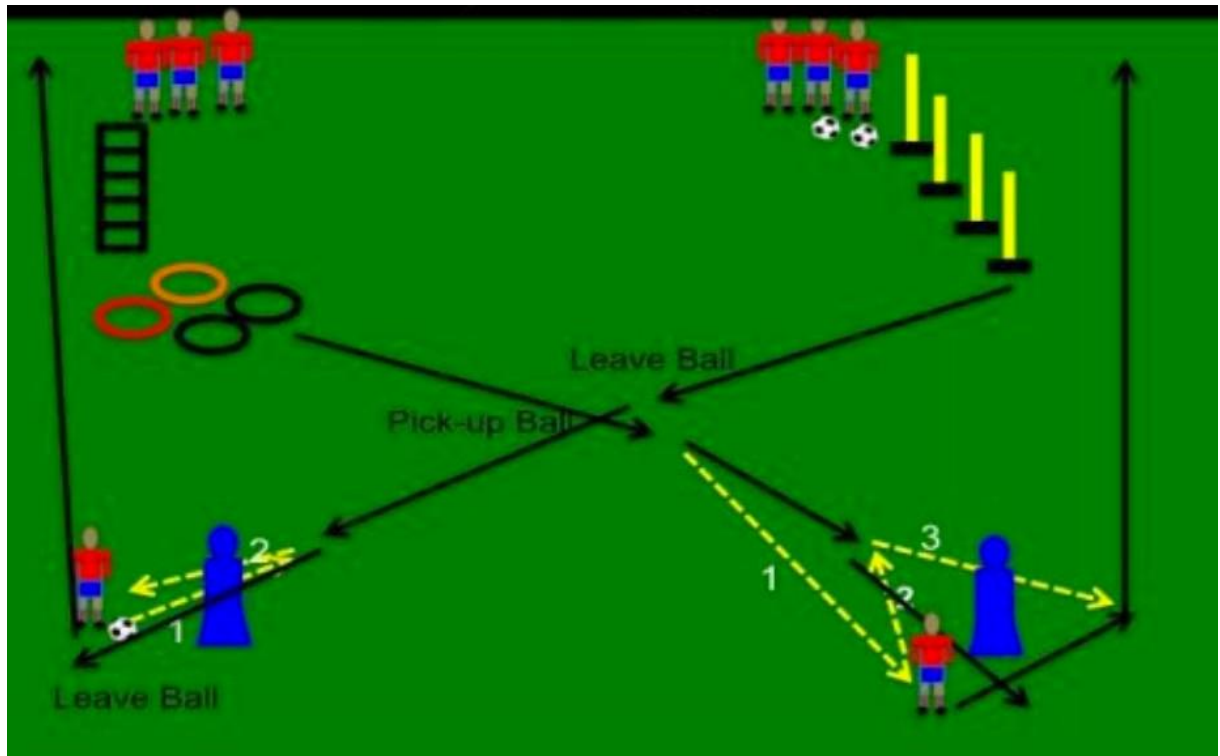
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Ta vaja je izvrstna za trening eksplozivnosti, vodenja in zaključevanja na vrata. Prvi igralec začne s agilnim skoki preko treh ovir, nato šprinta proti prvi figuri, kjer mu trener vrže žogo na glavo in mu jo mora igralec vrniti preko figure. Nato mora igralec steči med tremi palicami, ki ležijo na tleh in steči čim hitreje med njimi, nato (3) sprejme žogo od trenerja in vodi žogo med dvema vertikalno postavljenima palicama čim hitreje, nato pa igra dvojno žogo z modrim igralcem (4) in po povratni žogi zaključi mimo figure s strelom na vrata. Modri igralec za figuro določi na katero stran bosta odigrala dvojno žogo, to pa pomeni, da mora igralec z žogo izbrati drugo stran za strel na vrata. Modri igralec se vrne na začetek vaje, igralec, ki je zaključil s strelom na vrata, pa se postavi na njegovo mesto.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; hitrejša izvedba vseh aktivnosti

VAJA 13



velikost: 30 x 30 m

število igralcev: 6 – 10

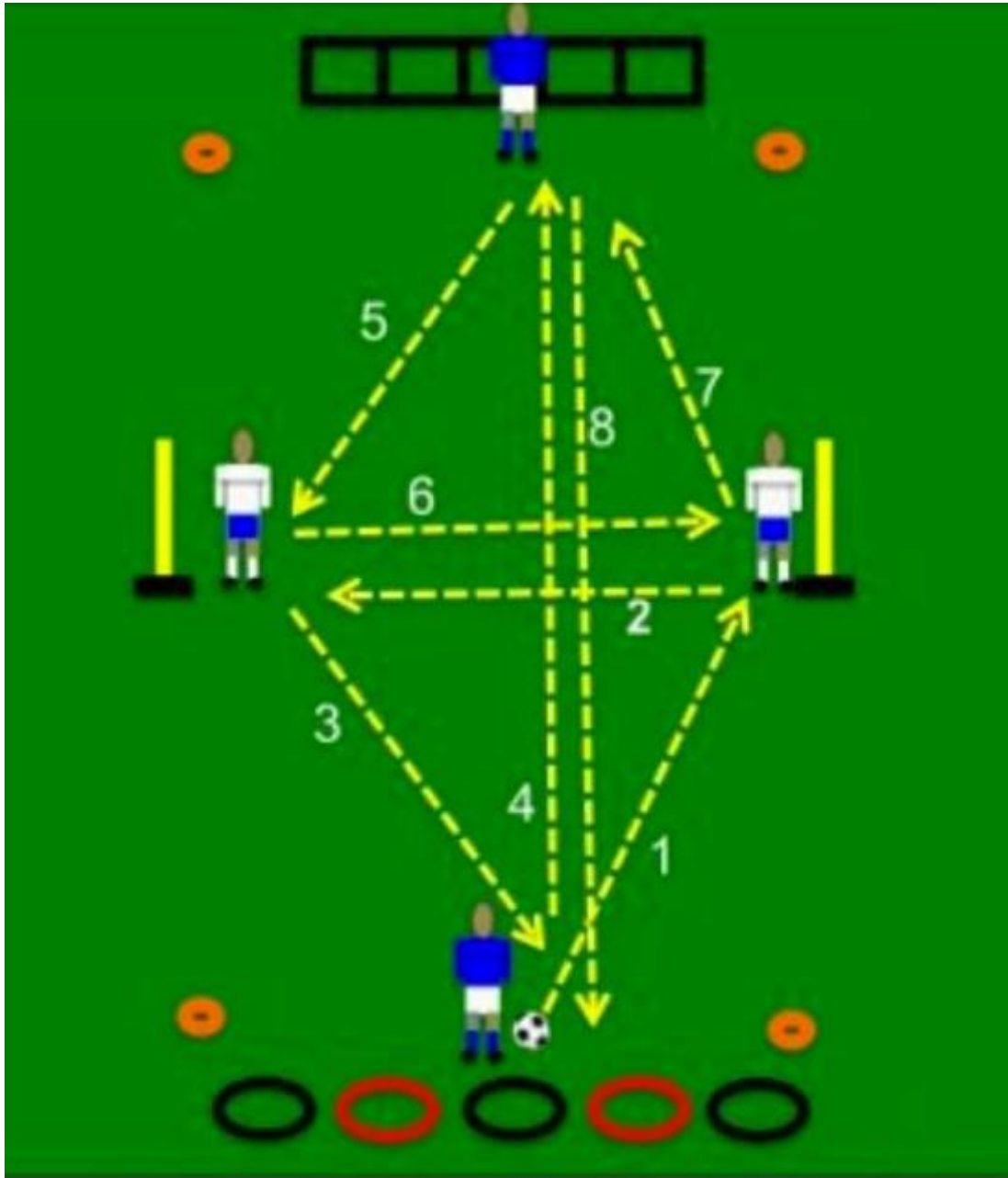
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Ta vaja zahteva koordinacijo med dvema linijama. Obe liniji začneta istočasno (lestev in vodenje žoge med pokončnimi palicami). Igralec, ki vodi žogo po zaključku ustavi in pusti žogo na sredini za igralca, ki teče skozi lestev in kroge. Igralec nato odigra povratno žogo z igralcem, ki stoji za figuro na levi strani in gre na njegovo mesto, igralec za figuro pa v šprintu steče na začetek vaje na levi strani. Igralec, ki je sprejel žogo na sredini pa odigra dvojno žogo z igralcem za figuro na desni strani, ki potem v šprintu odpelje žogo na začetek vaje na desni strani.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj;

VAJA 14



velikost: 25 x 20 m

število igralcev: 4

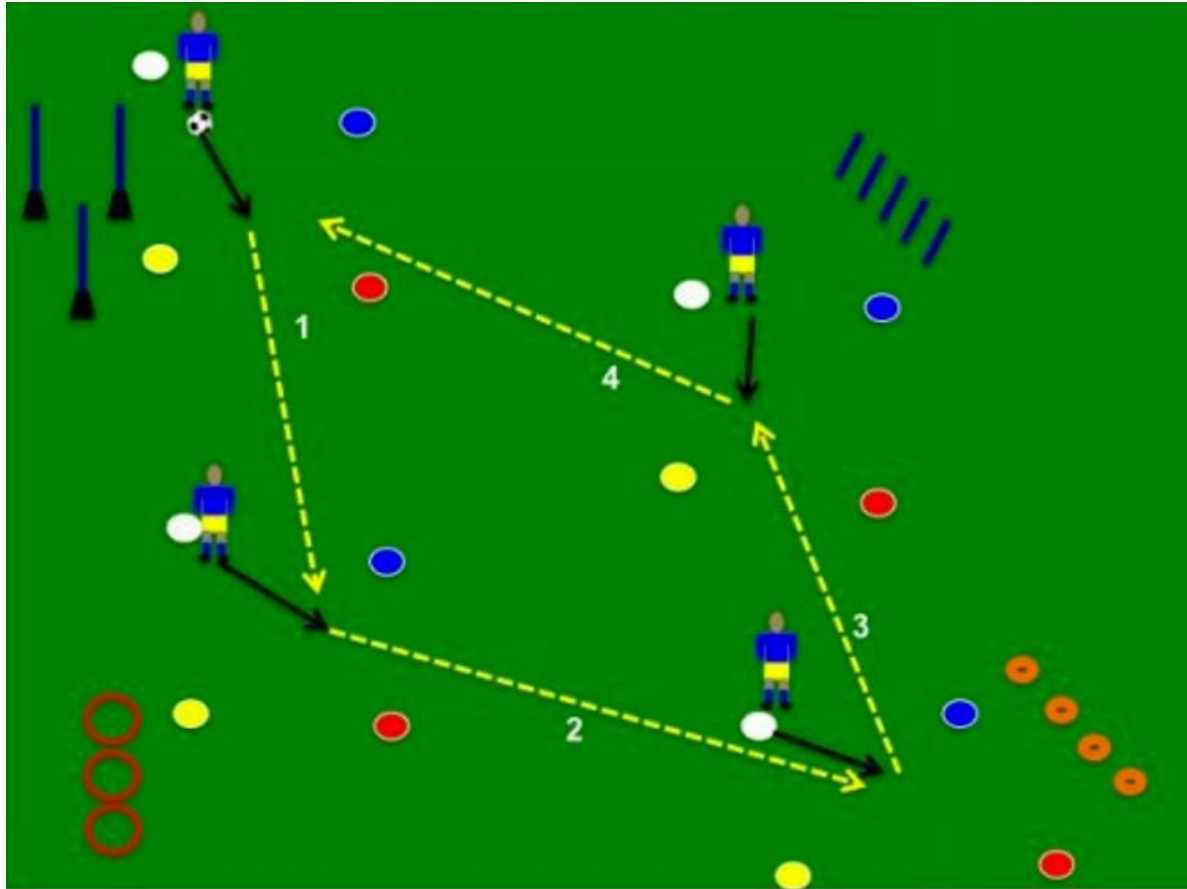
starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Vaja se igra z enim in dvema dotikoma. Modri igralci izvajajo vse dinamične vaje potem, ko spravijo žogo do nasprotnega modrega igralca. Če nasprotni modri igralec še ni končal dinamičnih vaj, se mora počakati s podajo, dokler igralec na drugi strani nanjo ni pripravljen, kar se določi z očesnim kontaktom igralcev in pozicijo igralca, ki čaka na podano žogo. Po predvidenem številu podaj, beli in modri zamenjajo vloge .

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; trener lahko zamenja dinamične vaje glede na svoje cilje in potrebe igralcev

VAJA 15



velikost: 30 x 30 m

število igralcev: 4

starostna skupina: 13+

Opis vaje:

Pri tej vaji ne gre le za vadbo dinamične tehnike, podaj in gibanja, ampak zahteva od igralcev gibanje pod določenimi koti pri sprejemu žoge. V primeru te vaje so igralci postavljeni pri belih klobučkih, trener pa lahko igralce postavi tudi na rdeče, modre ali rumene klobučke. Pravilna postavitev omogoča igralcem sprejem žoge z dvema dotikoma kar omogoča tudi podajo z drugim dotikom. Takoj po podaji mora igralec narediti hitre dinamične vaje na postaji. Mesta se menjajo po določenem številu ponovitev. Vse dinamične vaje na vsaki postaji lahko trener menja in spreminja glede na sposobnost igralcev in cilje vadbe.

Nadgradnja vaje – sprememba razdalj; trener lahko zamenja dinamične vaje glede na svoje cilje in potrebe igralcev. Vajo izvajati v obe smeri.