

# TEORETIČEN DEL: TEHNIKA LOVLJENJA NIZKIH ŽOG IZ OSNOVNEGA POLOŽAJA

METODIČNI POSTOPEK LOVLJENJA NIZKIH ŽOG

YouTube: GAR1  
Facebook: GAR1  
Instagram: gar1chy



# VRSTNI RED

Vrstni red aktivnosti za vratarje starosti od U8 do U10:

- ▶ 1) izbira vratarja,
- ▶ 2) opredelitev načina treniranja vratarjev v tej starostni skupini,
- ▶ 3) izbira vsebine treningov
- ▶ 4) izvedba treninga,
- ▶ 5) opazovanje vratarja na treningu in analiza treninga
- ▶ 6) načrtovanje naslednjega treninga na podlagi ugotovitev iz prejšne točke

# IZBIRA VRATARJA V STAROSTNI SKUPINI OD 8 DO 10 LET

- ▶ V obdobju od 8 do 10 let se trenerji velikokrat srečujejo s vprašanjem:

## „KATEREGA OTROKA IZBRATI ZA VLOGO VRATARJA?“

- ▶ - “**NE NA SILO**” postaviti otroka na gol!
- ▶ - omogočiti več igralcem, **DA DOŽIVIJO** vlogo vratarja!
- ▶ - trener z **OPAZOVANJEM** igralcev na голу, najprimernejšega **USMERI** za to igralno mesto!

# OPREDELITEV NAČINA TRENIRANJA VRATARJA

- ▶ V tej starosti se pojavlja vprašanje: **IZVAJATI** specialne vratarske treninge ali **NE IZVAJATI** specialne vratarske treninge.
- ▶ **MODEL SV STURM** ( vsak teden so drugi trije igralci na specialnem vratarskem treningu, na tekmah/turnirjih brani vedno drugi igralec/vratar )
- ▶ **MODEL NK DINAMO** ( pri U7 že izberejo vratarja, specialni treningi so 2x na teden, udeležujejo se ga vratarji, kateri so vsak teden enaki )
- ▶ **MODEL NK MARIBOR** ( z vratarskimi treningi se začne pri U8, trenira se 2 x tedensko, udeležujejo se vedno enaki igralci/vratarji)

# IZBIRA VSEBINE TRENINGOV

## USTREZNE VSEBINE TRENINGA V STAROSTNI KATEGORIJI 8 – 10 LET:

- ▶ stik z žogo in stik s podlago, navajanje na žogo,
- ▶ aktivno sodelovanje v elementarnih igrah in gibanju v skupini, spodbujanje ustrezne zaznave in orientacije v prostoru,
- ▶ pozornost med akcijami z žogo, (aktivno sodelovanje v igri – gibanje + govorjenje + prevzemanje iniciative)
- ▶ aktivne vloge med akcijami z žogo, prevzemanje iniciative,
- ▶ degažirane in zadevanje cilja na kratki razdalji z roko in nogo,
- ▶ branjenje svojega prostora z roko in nogo,
- ▶ postavitve v prostoru glede na žogo,
- ▶ ocena leta žoge, ter prestreganje poti žogi,
- ▶ blokiranje in zaustavljanje žoge,
- ▶ posredovanje na nizke in polvisoke žoge,
- ▶ hitra reakcija v nepredvidljivih situacijah,
- ▶ koordinacija.

# TRENING:

## Tehnika lovljenja nizkih žog iz osnovnega položaja

- ▶ trening s poudarkom na tehniki lovljena nizkih žog iz osnovnega položaja. Na treningu so bili 4 vratarju starosti od U8 do U10. Trening je bil sestavljen

### 1. UVODNI DEL:

- Stik z žogo,
- Aktivacija telesa,
- Gimnastične vaje.

### 3. GLAVNI DEL:

- Metodičen postopek učenja lovljenja nizke žoge s padanjem,
- Izvajanje elementa z drugimi nogometnimi vsebinami,
- Izvajanje elementa v situacijski vadbi.

### 2. STOPNJEVANJE OGREVANJA:

- Stik s podlago,
- Priprava na metanje.

### 4. ZAKLJUČNI DEL:

- Zaključna igra, ki se navezuje na temo treninga,
- Iztek,
- Raztezanje.

**PREDSTAVITEV TRENINGA NA VIDEO POSNETKU!**

**ZA OGLED KLUKNI [TUKAJ!](#)**

# ANALIZA TRENINGA IN IZVEDBA TRENINGA NA OSNOVI ANALIZE

- ▶ Naloga trenerja ni samo, da izvede trening. Trenerjeva naloga je tudi ,da dobro **OPAZUJE** kako vratar izvaja trening.
- ▶ Po fazi opazovanja mora trener izvesti postopek **ANALIZE**. Analiza treninga je zelo pomembna faza v procesu treniranja.
- ▶ Rezultate analize treninga moramo **UPOŠTEVATI** pri načrtovanju naslednjega treninga.

# KAJ JE GAr1?

- ▶ Vratarska akademija **GAr1** se ukvarja z :
  - Individualnim treniranjem vratarjev in igralcev,
  - Načrtovanjem in pripravo treningov,
  - Izvedbo specialnih treningov v športnem centru skill.com v Avstriji,
  - Organizacijo nogometnih kampov,
  - Svetovanjem pri izvedbi treningov,
  - Snemanjem treningov in izdelavo videa
  - Analizo treninga.



# ČLANI GAR1

- ▶ Člani vratarske akademije so :

Dejan Veršovnik

[d.versovnik@gmail.com](mailto:d.versovnik@gmail.com)

040 502 662

Darko Dubravica

[dubravica@triera.net](mailto:dubravica@triera.net)

031 588 436

# ZAHVALA

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!



YouTube: GAR1

Facebook: GAR1

Instagram: gar1chy

# PRAKTIČEN DEL: TEHNIKA LOVLJENJA NIZKIH ŽOG IZ OSNOVNEGA POLOŽAJA

METODIČEN POSTOPEK LOVLJENJA NIZKIH ŽOG

YouTube: GAR1  
Facebook: GAR1  
Instagram: gar1chy



# PRAKTIČEN DEL

## Opis tehnike posredovanja na nizko žogo

- ▶ Vsaka tehnika posredovanja se začne s **PRAVILNO** osnovno postavitvijo.
- ▶ **NIZKA POSTAVITEV TELESA** v času izkoraka,
- ▶ **TELO V RAVNOTEŽJU** na odrivni nogi, rame in komolci postavljeni pred kolenom,
- ▶ **POSTAVITEV NOTRANJE (ODRIVNE) NOGE** pod kotom 45°,
- ▶ **EKSPLOZIVEN ODRIV in NAPAD NA ŽOGO**, tako da prihaja do popolnega iztega telesa,
- ▶ **KONCEPT "TRETJE ROKE"**. Naloga spodnje roke je, da zaustavlja žogo, zgornja roka jo potiska k tlam, da jo umiri. Tla so "tretja roka".

# 5 NASVETOV PRI TEHNIKI POSREDOVANJA NA NIZKO ŽOGO

1. **VLOGA ZUNANJE NOGE** – zunanja noga vpeta v tla in se ob posredovanju ne sme premakniti stran od žoge.
2. **SPUŠČANJE TEŽIŠČA** – težišče vratar spušča najprej dol, nato v stran.
3. **PADANJE NA BOK** - s padanjem na bok ohranimo koncept “tretje roke”.
4. **NAPADANJE ŽOGE Z OBEMA ROKAMA** – v primeru, da eno roko ostaja zadaj, posledično zavira telo pri posredovanju.
5. **VRATAR MORA OSTATI MIREN** pred posredovanjem. S poskakovanjem in nepotrebnimi vmesnimi koraki zamuja na posredovanje.