

# UČENJE PREKO IGRE

Marko Roškar, vodja  
razvoja trenerjev in  
igralcev v NK Maribor

# KAKO PRITI DO TEGA, DA BODO IGRALCI BOLJŠI **V IGRI?**

- ▶ KAJ JIH NAUČITI NAJPREJ?
- ▶ ČEMU DATI NAJVEČJI POUČENJE?
- ▶ KAKO UČITI TEHNIKO? KOLIKO ČASA? V KATEREM DELU TRENINGA?
- ▶ KAKO UČITI TAKTIKO? KAJ OD TAKTIKE? RAJE PRVO INDIVIDUALNO IN POZABITI NA SKUPINSKO TER MOŠTVENO?
- ▶ KOLIKO ČASA POSVETIM DOLOČENI VSEBINI?
- ▶ KATERE VAJE ZBIRAM V TRENINGU?
- ▶ KOLIKOKRAT PONOVI ISTO VAJE? RABIM NOVE?

#1



# Ogrevanje – zadrži žogo

KAJ UČIMO V TEJ VAJI?

# RAZPOREDITEV VSEBIN

- ▶ NA VOLJO IMATE 90 VADBENIH ENOT
- ▶ DOLOČITE KOT SKUPINA NAJPOMEMBNEJŠE VSEBINE, KI JIH ŽELITE V ENI SEZONI OBDELATI.
- ▶ VSEBINAM DOLOČITE KOLIČINE (ŠT. TRENINGOV), KI JIM BOSTE NAMENILI

# IZBIRA VAJ



**IGRALNE OBLIKE – KORAK 1**  
**IGRALNE OBLIKE – KORAK 2**  
**IGRALNE OBLIKE – KORAK 3**  
**VODENA IN PROSTA IGRA**



## KAJ SO KORAKI IGRALNI OBLIK?

Koraki trenerju pomagajo pri lažjem oblikovanju različnih igralnih oblik za določene cilje treningov.



## KAKO NAM POMAGAJO PRI OBLIKOVANJU PROCESA TRENINGA?

Preko korakov lahko trener oblikuje vaje, ki so bodisi postopno težje ali predstavljajo različne perspektive vaj za osvajanja določenih ciljev treninga.



## KAJ ČE IZVEDBA NI TEKOČA ALI JE SLABA?

Pomembno je, da trener zna izbrati ali oblikovati takšne igralne oblike, ki so prilagojene glede na sposobnosti igralcev. Pripravljen jih mora biti prilagoditi (velikost, število igralcev, dodatna pravila,..).



## KAKO JIH VKLJUČUJEM V PROCES TRENINGA?

Igralne oblike nam omogočajo učenje tehnično-taktičnih elementov v procesu treninga, ki je na tak način bolj približan realnemu okolju. Pomembno je, da predstavljajo veliko vlogo vsaj **v glavnem delu** treninga.

# **SODELOVANJE IGRALCEV V NAPADU**

PRIMERI



## KORAKI IGRALNIH OBLIK GLEDE NA VSEBINSKE CILJE V KATEGORIJI U11

<b>CILJ: ZAKLJUČKI NA VRATA</b> Korak 1: streli na vrata z zakasnitvijo branilca Korak 2: igra z viškom igralce Korak 3: igra v enakem številčnem razmerju	<b>CILJ: OHRANJANJE POSESTI</b> Korak 1: ohranjanje žoge v posesti Korak 2: ohranjanje žoge v posesti z osvajanjem prostora proti cilju (prodor, podaja, vtekanje) Korak 3: ohranjanje žoge v posesti z osvajanje prostora proti cilju in ustvarjanjem priložnosti za strel na vrata	<b>CILJ: IGRA 1:1 V NAPADU</b> Korak 1: igra 1:1 na več vrat Korak 2: igra 1:1 – branilec z različnih smeri Korak 3: igra 1:1 v igrah z večjim številčnim razmerjem (2:1, 2:2...)
<b>CILJ: IGRA 1:1 V OBRAMBI</b> Korak 1: igra 1:1 – napadalec frontalno Korak 2: igra 1:1 – napadalec z različnih smeri Korak 3: igra 1:2	<b>CILJ: SODELOVANJE DVEH IGRALCEV V NAPADU</b> Korak 1: igra 2:1 Korak 2: igra z viškom igralca v večjih številčnih razmerjih (3:1, 3:2...) Korak 3: igra v enakih številčnih razmerjih (2:2, 3:3, 4:4...)	<b>SODELOVANJE DVEH IGRALCEV V OBRAMBI</b> Korak1: igra 2:2 s preprečevanjem podaje za hrbet Korak 2: igra 2:2 s preprečevanjem podaje za hrbet in odvzemanjem Korak 3: igra 2:3
<b>CILJ: SODELOVANJE TREH IGRALCEV</b> Korak 1: igra 3:1, 3:2 Korak 2: igra z viškom igralca v večjih številčnih razmerjih (4:2, 4:3...) Korak 3: igra v večjih številčnih razmerjih z igralnimi mesti in smerjo napada.		

### 3. IGRA 1:1

Vsebine vezane na igro 1:1: preigravanje s košenjem - SNDS, preigravanje z ZDS, vodenje, pokrivanje, osnovno odzemanje z NDS; preigravanja z obrati, preigravanja s prestopi, odzemanje s potiskanjem (remplanje), odzemanje s prestrezanjem z NDS

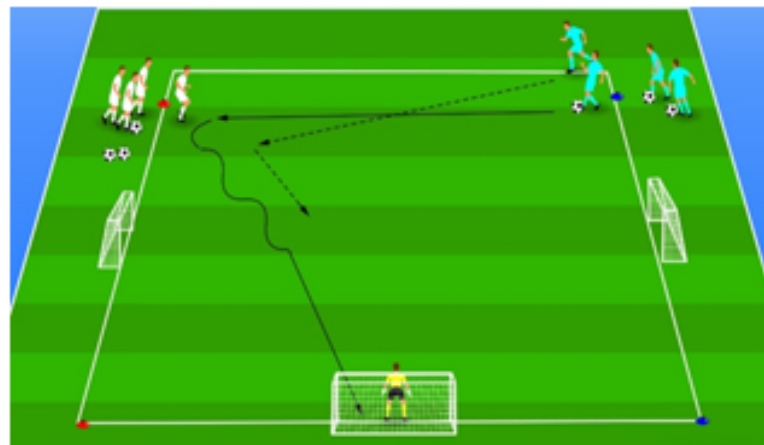
#### KORAK 1: IGRA 1:1 NA VEČ VRAT



POLJE: 15x15 metrov s štirimi vrati 2x1 meter in vrati iz stožcev širine 2 metra pred njimi. 10x10 metrov z vrati iz stožcev širine 2 metra.

OPIS: Po trenerjevi podaji beli in modri stečeta proti žogi. Igralec, ki dobi žogo postane napadalec in začne z igro 1:1. Zadelek lahko doseže na katera koli mala vrata, ko predhodno zavodi žogo med visokima stožcema. Če branilec odvzame žogo napadalcu, se vlogi zamenjata.

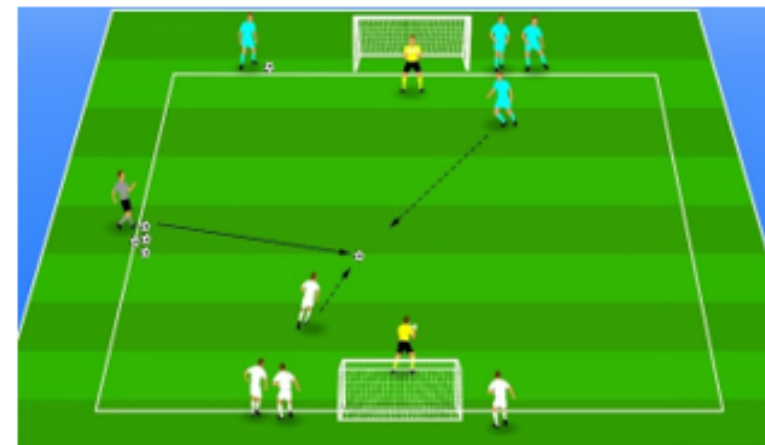
#### KORAK 2: IGRA 1:1 – BRANILEC Z RAZLIČNIH SMERI



POLJE: 20x15 metrov z dvoje malih vrat ob strani in velikimi vrati z vratarjem.

OPIS: Branilec poda žogo napadalcu, ki po sprejemu poskuša zaključiti na vrata z vratarjem. Če branilec odvzame žogo, zaključuje na stranska vrata.

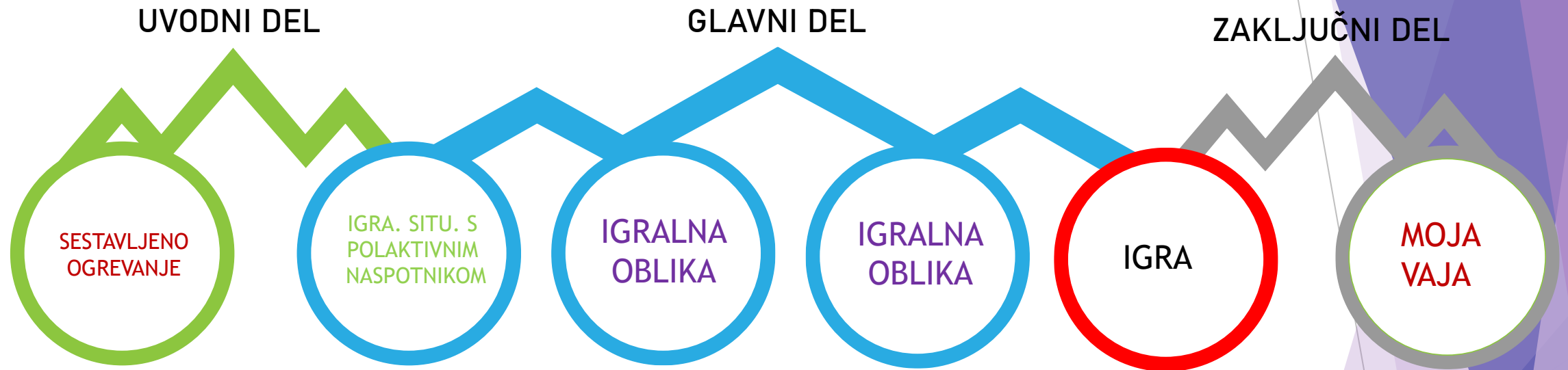
#### KORAK 3: IGRA 1:1 V IGRAH Z VEČJIM ŠTEVILČNIM RAZMERJEM (2:1, 2:2...)



POLJE: 18x12 metrov.

OPIS: Igralcem obeh ekip dodelimo številke, ki določajo v kakšnem vrstnem redu se vključujejo v igro. Z igro 1:1 na dvoje vrat prične prvi par. Ko se akcija zaključi, se priključi drugi par za igro 2:2. Vaja se zaključi z igro 3:3. Z vsako naslednjo ponovitvijo pari zamenjajo vrstni red.

# STRUKTURA TRENINGA



SESTAVLJENO  
OGREVANJE

DINAMIČNA  
TEHNIKA  
Z ZAKLJUČKOM

ELEMENTARNE  
IGRE

VADBA V  
PARIH, TROJKAH,...

GIBALNA  
VSESTRANOST

VPRAŠANJE: KATERA KLJUČNA INFORMACIJA V STRUKTURI TRENINGA MANJKA?

DINAMIČNA  
TEHNIKA  
ODLOČANJEM

1. ST. ML.

DINAMIČNA  
TEHNIKA

NALOGA: POLJUBNO DOLOČITE ČAS POSAMEZNE VAJE (trening traja 90 min).

VADBA  
V CILJ

IGRALNA  
OBLIKA

IGRALNA  
SITUACIJA

IGRALNA SITUACIJA S  
POLAKTIVNIM  
NASPOTNIKOM

ITS ALL ABOUT THE

# PROCES

IZHAJATI IZ IGRE



DOBRO NAČRTOVATI LETO

IZBIRATI VAJE PODBNE IGRI

OSNOVA INDI. TEH-TAKTIKA

KLJUČ JE:

DOBRA ORGANIZACIJA VAJ,

JASEN IN ENOSTAVEN

COACHING



Hvala za pozornost!

