

ZVEZA NOGOMETNIH TRENERJEV
SLOVENIJE



RAZVOJ TEHNIKE PRI IGRALCIH U15 IN STAREJŠIH

PROJEKT TEHNIKA

Januar 2026

1. Izhodišča in namen »Projekta tehnika«

»Projekt tehnika«, ki ga je zasnovala Zveza nogometnih trenerjev Slovenije (ZNTS), izhaja iz strokovne ugotovitve, da slovenski nogometaši v primerjavi z vrhunskimi mednarodnimi standardi izkazujejo **pomanjkljivosti v tehnični kakovosti**, kar neposredno omejuje njihovo individualno učinkovitost, taktično fleksibilnost in dolgoročno konkurenčnost slovenskega nogometa.

Namen projekta je:

- ponovno **vzpostaviti tehniko kot temeljni razvojni element nogometne igre**,
- sistematično izboljšati **učenje in izpopolnjevanje tehničnih elementov** v vseh starostnih kategorijah,
- povezati **tehniko s sodobnim modelom igre**, kjer individualna kakovost vse bolj nadgrajuje kolektivno organiziranost,
- zagotoviti **metodološko poenoten in strokovno utemeljen okvir** za trenerske seminarje ZNTS in DNT-jev.

Projekt je zasnovan kot **večleten, vsebinsko povezan izobraževalni proces**, ne kot enkratni seminar.

2. Vloga tehnike v razvoju nogometne igre

Zgodovinski razvoj nogometne igre kaže jasn evolucijski lok:

1. **tehnika** kot osnovni gradnik igre,
2. **taktika** in organizacija igre,
3. **kondicijski razvoj in dinamika**,
4. sodobna sinteza: **tehnika + hitrost + kreativnost** v okviru kolektivne organiziranosti.

V sodobnem nogometu:

- tehnična kakovost ni več samostojna vrednota, temveč **pogoj za učinkovito sodelovanje**,
- brez ustrezne tehnike ni mogoče realizirati taktičnih idej (posest, visok pritisk, igra v zgoščenem prostoru),
- tehnika je neposredno povezana z **hitrostjo odločanja**, ne zgolj z mehanično izvedbo.

Sodobni model igre tako zahteva **tehniko v situacijskih pogojih**:

hitrost – pritisk – dvoboj – utrujenost – sodelovanje

3. Slovenski nogomet in razvoj tehnike

3.1 Stanje in problemi

Analiza slovenskega prostora (na osnovi strokovne prakse in opazovanja) izpostavlja več sistemskih težav:

- premajhen poudarek na učenju tehnike v starosti **7–14 let**,
- prehitra rezultatska usmerjenost,
- površna in nesistematična metodika učenja,
- pomanjkljiva razlaga, demonstracija in korekcija napak,
- omejeni prostorski in kadrovske pogoji za delo.

Če igralci v zgodnjem obdobju:

- ne razvijejo ustrezne koordinacije,
- avtomatizirajo tehnične napake,

je kasnejše popravljanje teh pomanjkljivosti **izjemno oteženo ali nemogoče** (princip senzitivnih obdobj).

4. Metodika učenja in izpopolnjevanja tehnike

4.1 Starostno pogojena metodika

- **7–14 let:**
 - prevladuje **učenje tehnike**,
 - uporaba analitične, sintetične in metode ponavljanja,
 - postopno vključevanje igre.
- **15 let in starejši:**
 - prevladuje **izpopolnjevanje tehnike**,
 - tehnika v funkciji taktike in kondicije,
 - situacijske in igralne oblike.

4.2 Didaktična načela

- od lažjega k težjemu,
- od osnovnega k kompleksnemu,
- od izolirane tehnike k situacijski izvedbi,
- visoka frekvenca ponovitev,
- maksimalna organizacijska učinkovitost treninga.

Posebno vlogo ima **demonstracija**, saj učenje temelji na **vizualnem posnemanju** (Coerver, Bandura – socialno učenje).

5. Tehnika v sodobnem modelu igre

Sodobni model igre temelji na:

- kolektivni organiziranosti (principi igre),
- individualni kakovosti igralcev.

Vzpostavitev sodelovanja:

- inteligenca,
- kreativnost,
- taktična disciplina.

Uresničitev sodelovanja:

- **tehnična kakovost**,
- hitrost,
- agilnost.

Brez ustrezne tehnike:

- ideje ostanejo neizvedene,
- igra postane reaktivna (obramba + protinapadi),
- moštvo izgubi iniciativo.

Tehnika ima ključno vlogo tudi v:

- odvzemanju žoge (napadalna obramba),
- preprečevanju protinapadov,
- kontinuiteti napadanja.

6. Individualna kakovost kot nadgradnja kolektivism

Razvoj igre je prešel iz faze:

- prevlade kolektivne taktike v fazo
- **krepitev pomena individualne kakovosti**

Sodobna uspešna moštva:

- ohranjajo visoko raven organiziranosti,
- hkrati pa temeljijo na tehnično in kreativno nadpovprečnih posameznikih.

Individualna tehnika:

- prinaša nepredvidljivost,
- omogoča presežke,
- povečuje rezultatsko učinkovitost.

7. Pomembnost projekta TEHNIKA

»Projekt tehnika« predstavlja:

- strokovni odgovor na razvojne izzive slovenskega nogometa,
- dolgoročno naložbo v kakovost igralcev,
- poskus sistemske nadgradnje trenerskega znanja.

Uspešnost projekta bo odvisna od:

- dosledne implementacije,
- kontinuitete seminarjev,
- povezave teorije in prakse,
- izboljšanja delovnih pogojev trenerjev.

Razvoj tehnike ni razkošje, temveč nujen pogoj za sodoben, učinkovit in konkurenčen nogomet.

8. Vloga tehnike v strukturi trenažnega mikrocikla (U15+)

Za celostno razumevanje sodobnega procesa treniranja je ključno, da znamo **ustrezno strukturirati trenažni mikrocikel**. V njem moramo jasno prepoznati in načrtovati priložnosti za razvoj tehnike ter individualne taktike, ob tem pa ne smemo zanemariti razvoja moštvene in skupinske taktike.

Osnova takšnega načrtovanja je jasno opredeljen model igre. Ta določa vsebinske poudarke posameznih trenažnih enot in njihovo medsebojno povezanost.

V starostnih kategorijah **nad U15** postane **ločevanje tehnike in taktike praktično nemogoče in strokovno neupravičeno**. V tem razvojnem obdobju se tehnika ne obravnava več kot izolirana motorična sposobnost, temveč kot **funkcionalno sredstvo za reševanje taktičnih problemov v realnih igralnih situacijah**. Prav učenje v **realnih ali realnosti zelo podobnih situacijskih pogojih** (časovni pritisk, prostorska omejenost, aktivni nasprotnik, sodelovanje s soigralci) daje tehniki njen polni pomen in uporabno vrednost.

Na tej ravni razvoja igralcev je tehnika:

- neločljivo povezana z **zaznavanjem (percepcijo)**,
- pogojena s **hitrostjo odločanja**,
- neposredno odvisna od **kakovosti taktičnega razumevanja**.

Zato mora biti tehnika v mikrociklu **vključena znotraj taktičnih vsebin**, in ne obravnavana ločeno od njih.

8.1 Tehnika kot pogoj za realizacijo taktičnih idej

Tudi najbolj **dodelana taktična zasnova akcije** (individualne, skupinske ali moštvene) brez ustrezne tehnične podlage **ne more biti uspešno realizirana**. Tehnika predstavlja **izvedbeni mehanizem taktične ideje**. Če izvedba tehničnega elementa ni dovolj kakovostna (npr. sprejem žoge pod pritiskom, podaja v pravem trenutku, vodenje žoge v hitrosti, zaključek akcije), se taktična rešitev poruši, ne glede na pravilnost ideje.

V tem kontekstu je tehnika:

- **osnovni in ključni element vsake uspešno izvedene akcije**,
- vezni člen med **idejo (taktika)** in **učinkom (rezultat)**,
- temelj za kakovostno sodelovanje med igralci.

Sodobni trening v kategorijah U15+ mora zato izhajati iz predpostavke, da:

- se tehnika razvija **skozi taktične zahteve modela igre**,
- se individualna taktika razvija **skozi ponavljajoče se situacijske probleme**,
- se kakovost tehnične izvedbe preverja v **polno obremenjenih igralnih pogojih**.

8.2 Načrtovanje mikrocikla – praktične implikacije

Pri načrtovanju mikrocikla je potrebno:

- jasno opredeliti **taktične cilje tedna** (glede na model igre),
- določiti **ključne situacije igre**, ki se bodo razvijale,
- znotraj teh situacij prepoznati **kritične tehnične zahteve**,
- oblikovati trenažne vsebine, kjer so:
 - tehnika,
 - individualna taktika,
 - skupinska in moštvena taktika**sočasno in funkcionalno povezane.**

Takšen pristop omogoča:

- večjo prenosljivost naučenega v tekmovalno okolje,
- višjo kakovost izvedbe v igri,
- razvoj tehnično-taktično samostojnih igralcev.

Ključna strokovna ugotovitev

Tehnika v sodobnem nogometu ni samostojna vsebina treninga, temveč funkcionalni temelj za realizacijo taktičnih idej v realnih pogojih igre.

9. Vsebine

Razdelitev vsebin in poudarkov v trenažnem procesu ne more biti univerzalna. Vsak trener jo pripravi ob upoštevanju modela igre, zahtev tekmovanja, trenutnega stanja ekipe ter individualnih razvojnih prioritete igralcev. V praksi to pomeni, da trener izbere ključne vsebine (moštvene, skupinske in individualne) ter jih v ciklu smiselno razporedi, stopnjuje in preverja v pogojih, ki so čim bližje tekmovalni realnosti.

Razdelitev se lahko pomembno razlikuje tudi glede na obdobje, v katerem se ekipa nahaja (tekmovalno, pripravljalno, prehodno). Spodaj je predstavljen **primer 14-dnevnega cikla v tekmovalnem obdobju – umestitev spodaj predstavljenih vaj (ob teh vajah trener zbira še ostale vaje, ki so vezane na cilj treninga).**

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
SITUACIJSKA TEHNIKA (visoke žoge) + ROKOMET (visoke žoge)	DINAMIČNA TEHNIKA S POLAKTIVNIM NASPROTNIKOM (igra 1:1) + IGRA 2:2 (iskanje situacije 1:1)	POLIGON (kombinacije osnovnih elementov) + SITUACIJSKA TEHNIKA (zaključki v 16m) + IGRALNA OBLIKA 7:7+2	LOČENO NAPAD/OBRAMBA: SITUACIJSKA TEHNIKA (zaključki po predložku) in IGRALNA SITUACIJA (obračanje strani) + IGRALNA OBLIKA 6:6+1+1:1	POLIGON (kombinacije osnovnih elementov) + SITUACIJSKA TEHNIKA (zaključki v 16m)	TEKMA	
PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
POLIGON (kombinacije osnovnih elementov) + SITUACIJSKA TEHNIKA (visoke žoge) + ROKOMET (visoke žoge)	LOČENO PO LINIJAH: TEHNIKA PO IGRALNIH MESTIH + IGRALNA OBLIKA (obračanje strani)	IGRALNA OBLIKA 2:1+1:1 + SITUACIJSKA TEHNIKA (povezovanje v zadnji tretjini) + IGRALNA OBLIKA 7:7 (priprava napada + prehodi)	LOČENO NAPAD/OBRAMBA: SITUACIJSKA TEHNIKA (zaključki po predložku) in IGRALNA SITUACIJA (obračanje strani) + SITUACIJSKA TEHNIKA (visoke žoge) + IGRALNA OBLIKA 4:4+1+1:1	POLIGON (kombinacije osnovnih elementov) + SITUACIJSKA TEHNIKA (zaključki v 16m)	TEKMA	

Na podlagi predstavljenega sistema načrtovanja trenažnega procesa v nadaljevanju prikazujemo **primere vaj**, ki jih lahko trener uporabi v tem obdobju. Predstavljene vsebine so **smiselno razporejene znotraj 14-dnevnega cikla**, skladno z logiko tekmovalnega obdobja, obremenitvami ter vsebinskimi poudarki posameznih dni.

S prikazanimi vajami želimo ponazoriti, **kako je mogoče razvoj tehnike uresničevati preko različnih trenažnih sredstev**, kot so:

- poligoni,
- vadbe v parih, trojkah,
- dinamična tehnika,
- situacijska tehnika,
- igralne situacije,
- igralne oblike,
- igra.

Poseben poudarek je na razumevanju, **v katerih kontekstih in pogojih se tehnika v posamezni vaji razvija**, ter kako je povezana z zaznavanjem, odločanjem in izvedbo v realnih igralnih situacijah. Zato ima vsaka vaja jasno opredeljene **ključne tehnične elemente**, ki se v njej pojavljajo (npr. prvi dotik, orientacija telesa, podaja pod pritiskom, vodenje žoge v hitrosti, zaključek akcije, odvzem žoge).

Pomembno je poudariti, da število možnih vaj v nogometu ni omejeno – vaje so praktično neskončne. Ključno vprašanje za trenerja zato ni, katere vaje izbrati, temveč:

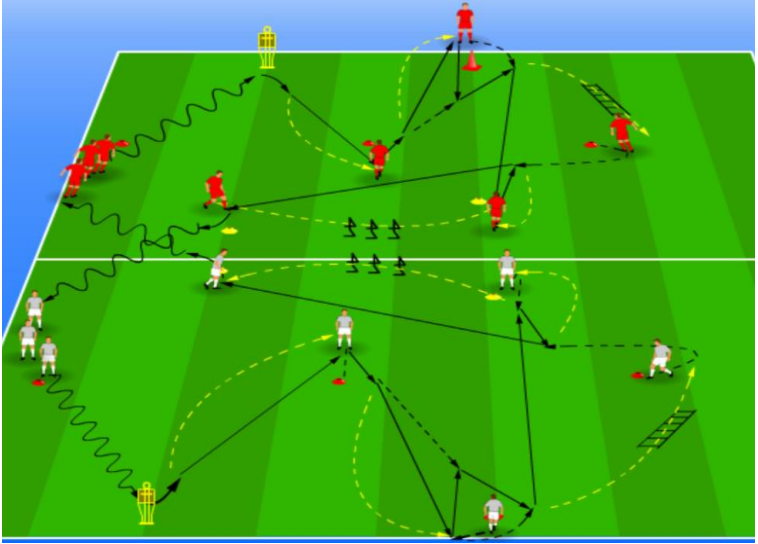
- *kako vaje razumeti,*
- *kako jih dolgoročno in smiselno izbirati,*
- *kako jih povezati z modelom igre, cilji cikla in razvojnimi potrebami igralcev.*

Vaje same po sebi nimajo razvojne vrednosti, če niso:

- jasno umeščene v strukturo cikla,
- povezane s taktičnimi cilji,
- prilagojene starosti, ravni in stanju ekipe,
- uporabljene z jasnim strokovnim fokusom.

Dolgoročna kakovost razvoja tehnike je zato odvisna predvsem od **trenerjevega razumevanja vsebine**, njegove sposobnosti **analize igre** ter **načrtnega in sistematičnega izbora trenažnih sredstev**, ne pa od količine ali "atraktivnosti" posameznih vaj.

10. PRIKAZ NEKAJ PRIMEROV VAJ IN SREDSTVEV ZA VADBO TEHNIČNIH ELELMENTOV

1.1	KOORDINACIJSKI POLIGON
ORGANIZACIJA: <ul style="list-style-type: none">• 25x25m oz prilagodimo glede na starost in število igralcev.	
OPIS VAJE: <p>Igralci premagujejo poligon, kjer izvajajo vodenja in upravljanja žoge, podaje z NDS, zaustavljanja, sonožne in enonožne poskoke čez ovire, tek čez koordinacijsko lestev in pospeševanja.</p>	
POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI: <ul style="list-style-type: none">• podaje z NDS, preigravanja, tehnika brez žoge (tehnika teka, poskoki, pospeševanja..).	
TRENERJEVA NAVODILA: <ul style="list-style-type: none">• Natančnost izvedbe nalog z žogo in brez.	

1.2

Igra 1:1 s preходом linije (predvaja za igro 2:2)

ORGANIZACIJA:

- Štiri kolone igralcev.
- Dva mala gola.
- Mere polja: 16x18m.

OPIS VAJE:

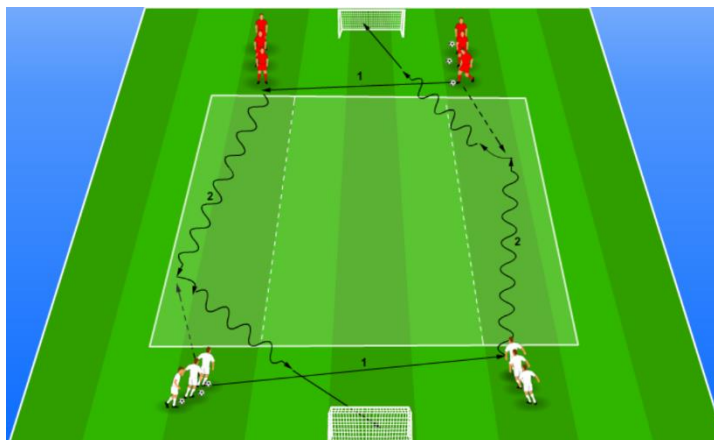
- Bel igralec poda soigralcu.
- Ta zavodi žogo proti rdečemu igralcu, ki je pasiven branilec.
- Cilj belega igralca je **prehod linije** mimo rdečega igralca s preigravanjem in zaključek na mali gol.
- Igralci zamenjajo vloge.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Sprejemi in podaje z NDS, preigravanje.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Tridelnost pri preigravanju (počasnejši uvod, hitra izvedba varanja, šprint/sprememba ritma).



1.3

IGRA 2:2 s preходом linije

ORGANIZACIJA:

- Štiri kolone igralcev.
- Dva mala gola.
- Mere polja: 16x18m.

OPIS VAJE:

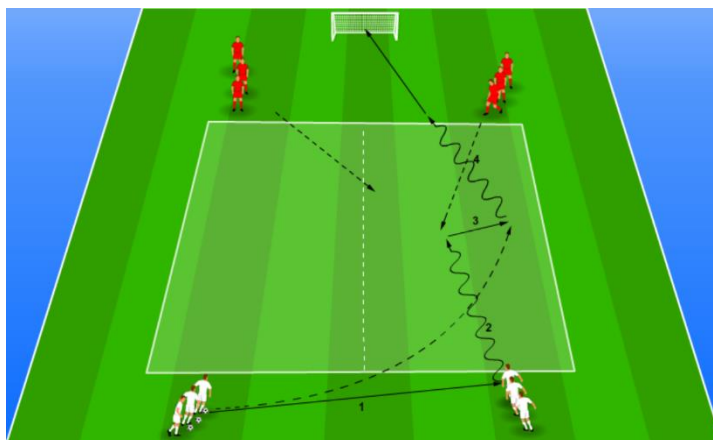
- Igra 2:2 s preходом linije.
- Beli igralci so najprej napadalci, rdeči branilci potem se vloge zamenjajo.
- Cilj napadalcev je, da preigrata oz izigrata branilca in zavodita žogo preko linije in zaključek na mali gol.
- Branilca sta omejena z gibanjem samo v svojem omejenem prostoru, s tem se ustvarja situacija 2:1 v prid napadalcev.
- Prepoznavanje sodelovanja glede na situacijo (vtekanje v globino ali za hrbet, dvojna podaja) ali prepoznati igro 1:1.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Sprejemi in podaje NDS, preigravanje, zaustavljanja žoge.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Tridelnost pri preigravanju (počasnejši uvod, hitra izvedba varanja, šprint/sprememba ritma).



1.4

SITUACIJSKA TEHNIKA Z ZAKLJUČKOM NA MALI GOL

(predvaja za igralno obliko 4:4+1+1:1)

ORGANIZACIJA:

- Polje dimenzije 20x10m.
- Dva mala gola.
- Razdalja med igralcema B in C je 15m, med goli pa 10m.

OPIS VAJE:

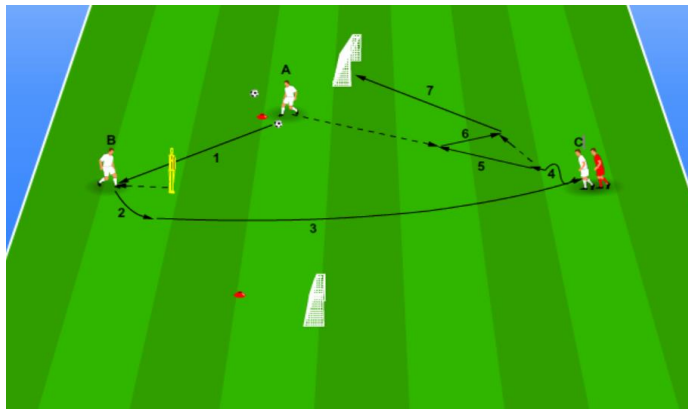
- Igralec A poda proti igralcu B, ki se odkrije stran od figure.
- Igralec B sprejme žogo proti igralcu C, in mu poda po tleh ali po zraku.
- Igralec C, ki ima za hrbtom pasivnega branilca, odigra kratko dvojno podajo z igralcem A in zaključiti na mali gol.
- Igralci menjajo igralne položaje na čas ali po določenem številu ponovitev.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in zaustavljanja visokih in nizkih žog z NDS in SNDS.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Igralec B: pogled pred podajo napadalcu; igralec C: postavitev napadalca med branilca in žogo (uporaba rok, blokiranje branilca pred kratko povratno podajo).



1.5

IGRALNA OBLIKA 4:4+1+1:1

ORGANIZACIJA:

- Polje dimenzije 20x30m.

OPIS VAJE:

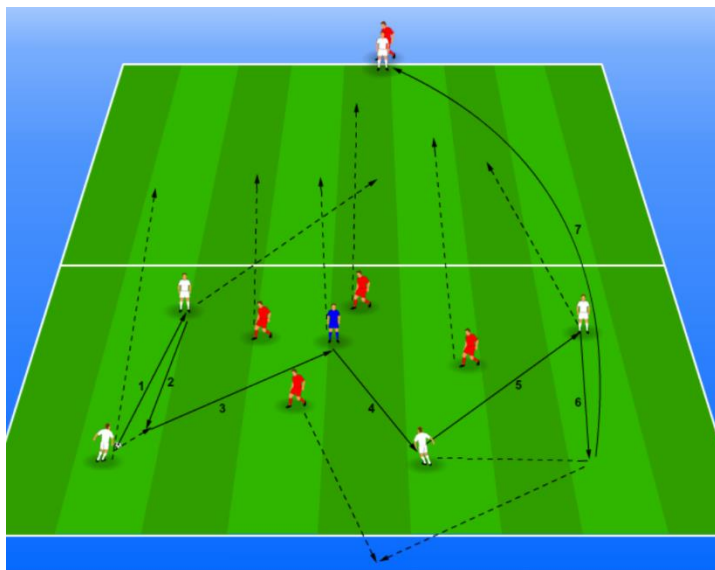
- V označenem prostoru poteka igra 4:4+1 (prosti igralec)
- Ekipa mora ustvariti pravočasen trenutek za podajo v globino na napadalca po tleh ali po zraku, ki stoji zunaj označenega prostora z branilcem za hrbtom.
- Napadalec se v trenutku podaje odkrije v prostor in poskuša žogo sprejeti ali takoj odigrati kratko podajo igralcu svoje ekipe, ki se je odkril, igra se nato nadaljuje.
- Cilja ekipe, ki se brani je to preprečiti in osvojiti žogo v svojo posest ter izvesti enako nalogo.
- Po podaji v globino se vsi igralci, vključno s prostim igralcem, premaknejo v drugo polovico prostora; ostaneta le dva igralca in sicer po en igralec iz obeh ekip, ki se pomakneta za linijo.
- Igra se na obe strani.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje, zaustavljanja ter izbijanja z NDS in SNDS

TRENERJEVA NAVODILA:

- Podaja v globino glede na postavitev telesa napadalca (usmerjenost telesa proti naprej); NAPADALEC: pravočasno odkrivanje – glede na postavitev telesa soigralca (sprejem in pogled), postavitev napadalca med branilca in žogo (uporaba rok, blokiranje branilca pred kratko povratno podajo).



1.6

SITUACIJSKA TEHNIKA (predvaja za rokomet)

ORGANIZACIJA:

- Štiri kolone igralcev.
- Razdalja med igralcema A in B je 7m, med B in C pa 10-15m.
- Dva mala gola.

OPIS VAJE:

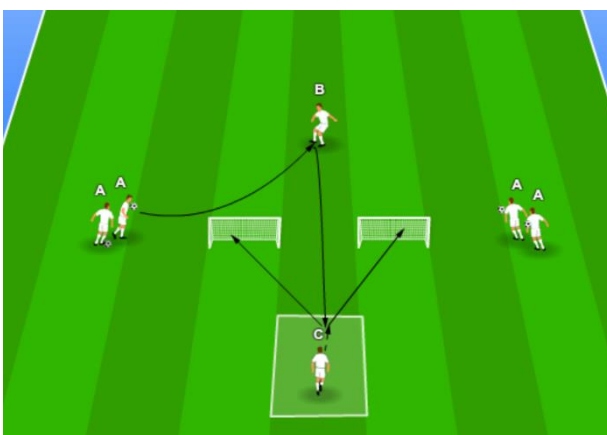
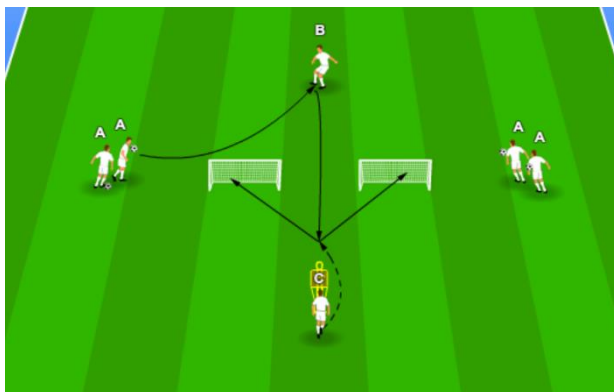
- Igralec A vrže žogo z rokama proti igralcu B, ta z NDS z enim dotikom poda igralcu C.
- Igralec C se v trenutku podaje odkrije pred figuro in poskuša z glavo zadeti enega od dveh malih golov.
- Igralci menjajo položaje za podano žogo.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje z NDS, SNDS in udarci z glavo.

TRENERJEVA NAVODILA:

- **PODAJALEC Z NOGO:** bočna postavitev telesa, podaja z bližnjo nogo; **NAPADALEC:** postavitev med figuro in žogo (uporaba rok – bližnja roka in noga je na figuri, natančnost zadevanja).



1.7

IGRALNA OBLIKA - ROKOMET

ORGANIZACIJA:

- Polje dimenzije 40x50m oz ga prilagodimo glede na število igralcev in njihovo predznanje.

OPIS VAJE:

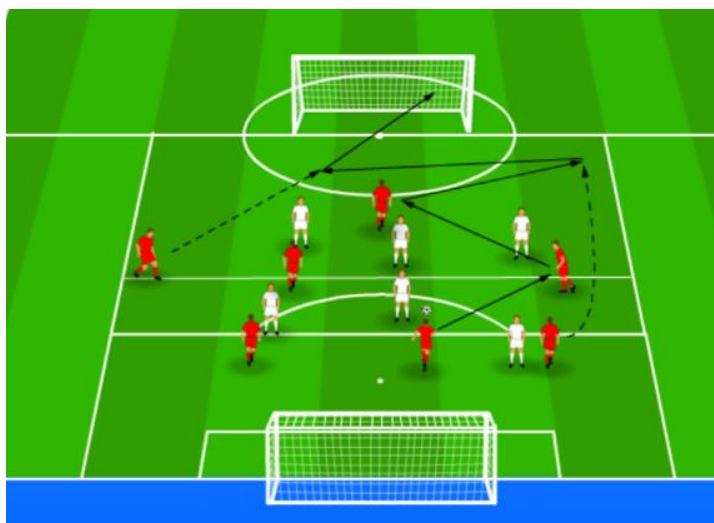
- Igralci znotraj prostora imajo dve možnosti podaje in sicer: A) podajajo žogo z NDS po zraku ali B) z rokami, vendar v tem primeru sledi direktna povratna podaja ali podaja tretjemu igralcu z NDS po zraku.
- Da zadenek velja, morajo biti vsi igralci napadalne ekipe čez sredinsko črto.
- Zaključek na gol je možen po obeh možnostih podaje - z glavo ali z ного.
- Igra se na dva gola.
- Nasprotna ekipa lahko žogo odvzame/prestreže samo z odbojem z glavo in potem poskuša gol doseči na enak način na drugo stran.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje z NDS, udarci z glavo.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Bočna postavitev telesa;
NAPADALEC: postavljanje v prostoru in natančnost zadevanja.



1.9

IGRALNA OBLIKA 7:7+2

ORGANIZACIJA:

- Polje dimenzije 40x50m.

OPIS VAJE:

- Igralno polje je razdeljeno na tri dele, igra poteka na dva gola z vratarji.
- Igra se 5:5+2 (pomoč dveh prostih igralcev) v sredinskem prostoru.
- V napadalni tretjini pa imata ekipe še napadalca in krilnega napadalca.
- Cilj ekipe v posesti je, da poda žogo do napadalca ali krilnega napadalca, ki poskuša podati žogo pred gol in pripraviti priložnosti za zadetek za igralca, ki se je iz sredinskega polja odkril pred gol v napadalno tretjino.
- V napadalno tretjino se lahko vključita dva igralca ekipe, ki je podala žogo v globino in en branilec – 2:1 v korist napadalcev.
- Napadalca poskušata zadeti gol, naloga branilca pa je, da to prepreči.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in udarci z NDS in SNDS, izbijanja in udarci z glavo.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Pravočasen trenutek podaje na krilo ali v globino.
- Prilagajanje načina predložka ali kratke povratne podaje glede na vtekanje napadalcev in branilca.



1.10

IGRALNA SITUACIJA za bočne branilce in krilne napadalce
(predvaja za igralno obliko 6:6)**ORGANIZACIJA:**

- Polovica igrišča.

OPIS VAJE:

- Trener ali igralec poda žogo krilnemu napadalcu, ki naredi sprejem in zavodi žogo proti figuri.
- V trenutku sprejema se odkrije bočni branilec, ki vteka za hrbet krilnega napadalca.
- Krilni napadalec v pravem trenutku poda žogo vtekočemu bočnemu branilcu, ki žogo sprejme in poda predložek pred gol glede na vtekanje napadalca in sicer:
 - po tleh proti prvi vratnici ali
 - povratna podaja po tleh proti robu 16m prostora ali
 - visok predložek na drugo vratnico.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in udarci z NDS, SNDS in udarci z glavo.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Podajalec: Sprejem z oddaljeno nogo v smer gibanja; pred podajo dvignjen pogled; močna podaja; način predložka glede na položaj napadalca v trenutku podaje.
- Napadalec: lažno odkrivanje in napadanje prostora glede na položaj podajalca.



1.11

SITUACIJSKA TEHNIKA

(predvaja za igralno obliko 6:6 za zvezne igralce in napadalce - obračanje strani)

ORGANIZACIJA:

- Polje dimenzije 40x30m oz prilagodimo glede na predznanje in število igralcev.

OPIS VAJE:

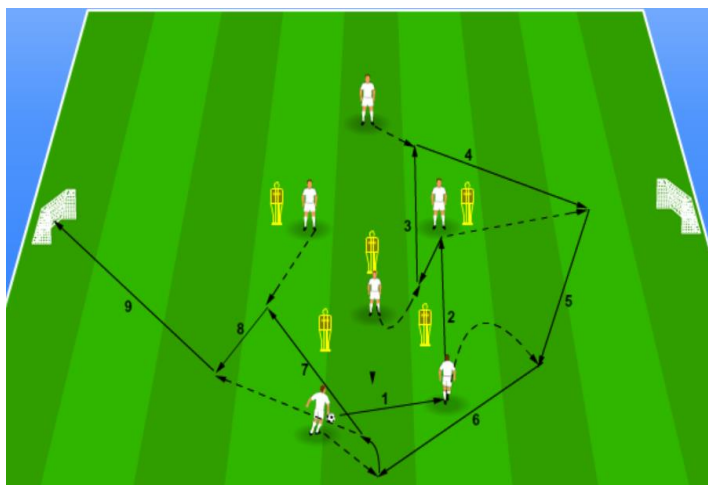
Vaja v kateri s kombinacijo podaj in premišljenega odkrivanja igralcev med figurami sprva prenesemo težišče igre na eno stran igrišča, nato pa s hitrim preusmerjanjem igre na nasprotno stran. Pri tem ustvarjamo različne možnosti in situacije za zaključek napada.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in udarci z NDS, SNDS ter zaustavljanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Ponovno odkrivanje igralca po podaji; izbira načina podaje glede na postavitev telesa.



1.12

IGRALNA OBLIKA 6:6 (v sredini) ter 1:1 + 1 (na boku)

ORGANIZACIJA:

- Polje je razdeljeno na tri dele po širini igrišča.

OPIS VAJE:

- V srednjem polju je igra 6:6, na straneh pa igra 1:1+1 (prosti igralec igra z ekipo v posesti).
- Igra se začne v sredinskem polju; cilj ekipe v posesti je, da ustvarijo trenutek podaje do krilnega/bočnega igralca, ki nato s pomočjo prostega igralca ustvari situacijo 2:1 in skupaj poskušata izigrati branilca ter s predložkom po tleh ali po zraku ustvarita priložnosti za doseg gola svoje ekipe.
- Po uspešni igri 2:1 se lahko v prostor pred gol odkrijeta dva napadalca in oddaljeni krilni napadalec ter dva branilca (3:2) oz prilagodimo število igralcev (npr. 4:2).
- Igralce vzpodbujamo, da poskušajo igro v sredinskem polju usmeriti na eno stran in nato s hitrim obračanjem strani ustvariti podajo do krilnega/bočnega igralca.
- Če ekipa rdečih (branilci) odvzame žogo, sledi hiter prehod v napad in zaključek na enega od treh malih golov.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in udarci z NDS, SNDS in z glavo ter preigravanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Opazovanje tehničnih elementov, ki smo jih vadili v drugih oblikah vadbe. Ob tem trener podaja osnovna navodila iz področja individualne in moštvene taktike.



1.13

IGRALNA OBLIKA 2:1+1:1+1 (predvaja za igralno obliko 7:7)

ORGANIZACIJA:

- Prvo polje za 2:1 dimenzije 18x10m in za 1:1 dimenzije 15x10m.

OPIS VAJE:

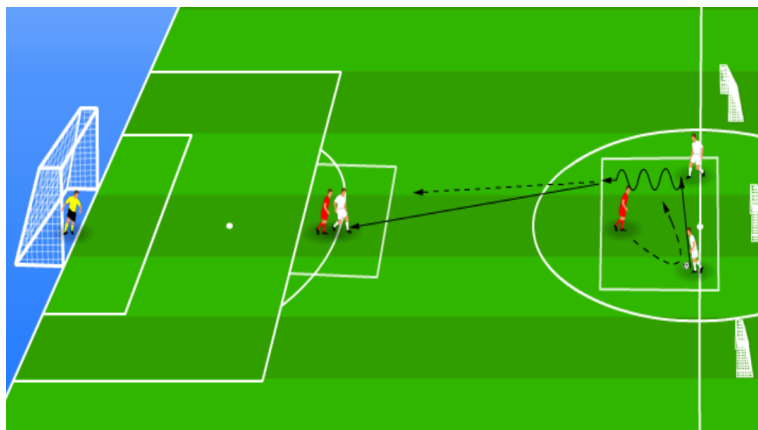
- Igralna oblika poteka v dveh poljih.
- V prvem polju je igra 2:1 in cilj dveh belih igralcev v posesti je ustvariti priložnost za podajo v globino po tleh ali po zraku na napadalca v polje pred golom.
- Po podaji se eden od dveh belih igralcev hitro odkrije na morebitno povratno podajo napadalca.
- Hkrati pa se po globinski podaji v igro vključi tudi branilec in razvije se igra 2:2.
- Cilj bele ekipe je doseči zadetek na velik gol, cilj rdečih branilcev pa odvzeti žogo in zadeti enega od treh malih golov.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in udarci z nartom NDS in SNDS, zaustavljanja žoge ter preigravanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Podajalec: stalen pogled proti napadalcu; natančnost podaje.
- Napadalec: bočna postavitev; uporaba rok in telesa za grajenje žoge; dobra povratna podaja ali kvaliteten sprejem žoge.



1.14

IGRALNA OBLIKA 7:7 (3:1+3:3+2:2 oz. 5:3)

ORGANIZACIJA:

- Polje dimenzije: 40x65m.
- Polje pred golom je usmerjeno poševno proti голу.

OPIS VAJE:

- Igra se začne pri vratarju bele ekipe, ki poda soigralcema za situacijo 2:1 proti rdečemu branilcu.
- Cilj belih igralcev je, da s pomočjo veznih igralcev ali z direktno podajo preko sredine poskušajo podati do napadalcev (podaja je lahko odigrana po zraku ali po tleh).
- Cilj belega napadalca je odigrati kratko podajo v sredinski prostor soigralcu, nato sledi igra 5:3 na velik gol.
- Če rdeči branilci dobijo posest sledi igra s hitrim prehodom preko boka (rdeči igralec se hitro odkrije na bok) in sledi igra 3:2, 4:3,...

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in udarci z NDS, SNDS in z glavo ter zaustavljanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Opazovanje tehničnih elementov, ki smo jih vadili v drugih oblikah vadbe. Ob tem trener podaja osnovna navodila iz področja individualne in moštvene taktike glede na model igre posamezne ekipe.



1.15

SITUACIJSKA TEHNIKA

ORGANIZACIJA:

- Polovica igrišča.

OPIS VAJE:

- Rdeča igralca med seboj odigrata kratko povratno podajo.
- Sledi diagonalna podaja na tretjega igralca v globini, ki se odkrije stran od figure in odigra kratko dvojno podajo s soigralcem, ki se je odkril.
- Sledi sprejem in podaja proti krilnemu napadalcu.
- Krilni napadalec z enim dotikom sprejme žogo mimo figure ter poda predložek v 16-metrski prostor na napadalca, ki se s križanjem odkrijeta in poizkušata zadeti gol.
- Vaja se izmenično ponavlja na obeh straneh.



POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje in udarci z NDS in SNDS in z glavo ter zaustavljanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Odkrivanje igralca pred sprejemom žoge; natančnost podaj, sprejemov, predložkov in zaključkov na gol.

1.16

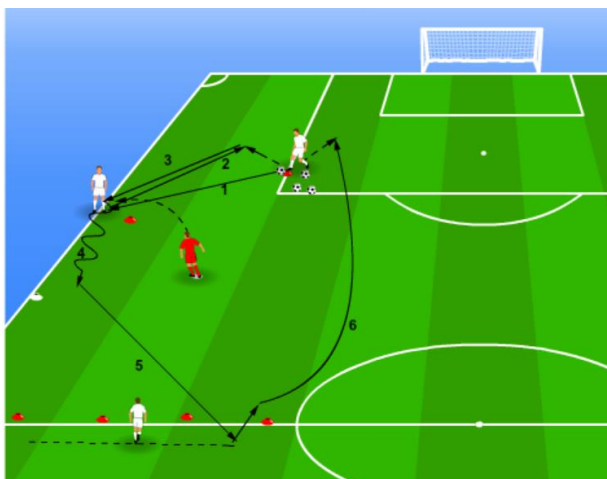
SITUACIJSKA TEHNIKA ZA BOČNE BRANILCE

ORGANIZACIJA:

- Polovica igrišča.

OPIS VAJE:

- Srednji branilec poda žogo proti bočnemu branilcu, ki po povratni podaji s centralnim branilcem, žogo sprejme glede na postavitev nasprotnega igralca:
 - če ga nasprotni igralec napade direktno sledi sprejem proti sredini igrišča (SKICA A),
 - če ga napade iz strani, pa naredi sprejem ob črti, ki označuje igralno polje (SKICA B).
- Po sprejemu poda proti igralcu, ki stoji za sredinsko črto.

SKICA A**SKICA B****POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:**

- podaje z NDS, SNDS, zaustavljanja in preigravanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Bočni igralec: sprejem žoge glede na postavitev nasprotnega igralca (rdečega igralca); podaja glede na odkrivanje belega igralca v globini;
- Centralni branilec: odkrivanje na povratno podajo bočnega branilca in sprejem dolge žoge.

1.17

SITUACIJSKA TEHNIKA ZA CENTRALNE IN BOČNE BRANILCE

ORGANIZACIJA:

- Polovica igrišča.

OPIS VAJE:

- Igralec A proda prvo žogo proti igralcu B, ki po sprejemu čez vratca poskuša zadeti gol.
- Takoj za tem igralec A poda drugo žogo proti igralcu C, ki z enim dotikom cilja enega od dveh malih golov.
- Istočasno kot igralec A, poda visoko žogo tudi igralec D proti igralcu B, ki se vrača v osnovni položaj (položaj srednjega branilca), po sprejemu sledi dolga podaja proti krilnemu igralcu E, ki se je odkril proti голу, žogo sprejme in zaključí na gol.
- Sledi visoka diagonalna podaja igralca A na bočnega igralca F, ki po sprejemu odigra predložek pred gol in sledi zaključek 3:0 (na zaključek gredo igralci C, D in E).

**POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:**

- Visoke in nizke podaje z NDS, SNDS in zaustavljanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Centralni branilec: vzpodbujanje natančnega prvega dotika pri sprejemu žoge; natančnost zadevanja cilja; sprejem in podaja dolge podaje.
- Bočni branilec: dober sprejem dolge žoge ter predložek.

1.18

SITUACIJSKA TEHNIKA ZA VEZNE IGRALCE

ORGANIZACIJA:

- Prostor: 20x20m.

OPIS VAJE:

- Trener/igralec poda žogo vtekajočemu igralcu v sredinski mali krog
- Različne variante:
 - VARIANTA A: vtekanje veznega igralca v prostor (mali krog), trener kliče ali pokaže barvo klobučka pred malim golom kamor mora igralec zaključiti; igralec žogo sprejme glede na barvo in poskuša zadeti gol.
 - VARIANTA B: po sprejemu v sredini rdeči igralci napadejo belega, sledi sprejem v malem krogu in podaja v mali gol.
 - VARIANTA C (sodelovanje dveh veznih igralcev): po sprejemu v sredini rdeči igralci napadejo belega, sledi podaja na soigralca (belega igralca zunaj kroga), kratka povratna podaja in zaključek v mali gol.

POUDARJENI TEHNIČNI ELEMENTI:

- Podaje z NDS in zaustavljanja.

TRENERJEVA NAVODILA:

- Pogled pred sprejemom žoge; izbira načina sprejema žoge glede na informacije, ki jih je pridobil; trener vzpodbuja hitro odločanje.

VARIANTA A**VARIANTA B****VARIANTA C**

