

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

UROŠ ZUPAN

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna rekreacija
Šport in mediji

**NAČRTOVANJE IN IZVEDBA TRENINGOV ZA
NOGOMETNEGA VRATARJA V PRIPRAVLJALNEM
OBDOBJU**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:
izr. prof. dr. Marko Šibila
SOMENTOR:
asist. dr. Marko Pocrnjč
RECENZENT:
doc. dr. Primož Pori

Avtor dela:
UROŠ ZUPAN

Ljubljana, 2013

ZAHVALA:

Za to, da sem uspešno zaključil šolanje na Fakulteti za šport, je seveda najbolj zaslužna moja družina, za kar sem jim res iskreno hvaležen. V veliko oporo sta mi bila tudi moj trener Predrag Vasić, s katerim sva skupaj prišla do raznih zanimivih idej, in mentor dr. Pocrnjič, ki mi je pomagal s koristnimi nasveti.

Ključne besede: nogomet, vratar, trening.

NAČRTOVANJE IN IZVEDBA TRENINGA ZA NOGOMETNEGA VRATARJA V PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU

Uroš Zupan

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športna rekreacija, šport in mediji

74 strani; 60 slik; 15 virov.

IZVLEČEK

V diplomskem delu je najprej teoretično opisana vloga vratarja v nogometu. Le-ta se je skozi zgodovino spreminjala, vedno pa je imel vratar na nek način posebno vlogo v ekipi. Zato so se uveljavile tudi določene telesne značilnosti, motorične sposobnosti in psihološke lastnosti, ki naj bi jih dober vratar imel. Na kratko so opisani tudi tehnični in taktični elementi, ki jih uporablja med branjenjem svojih vrat.

Zaradi vseh naštetih posebnosti zahteva vzgoja kvalitetnega vratarja tudi poseben način treninga. V diplomskem delu je v razpravi prikazan celoten program treningov za nogometnega vratarja v pripravljalnem obdobju. Za vsak trening je določeno, koliko vratarjev je prisotnih na treningu, saj so vaje prilagojene številu vadečih. Prav tako so opredeljeni cilji, ki jih želimo doseči. V uvodnem delu treninga so podani napotki za zanimivo in hkrati učinkovito ogrevanje vratarjev z različnimi spretnostnimi vajami in igrami. V glavnem delu so posamezne vaje poimenovane glede na potek vaje. Najprej je vaja opisana besedno, nato pa še slikovno ponazorjena. V zaključnem delu treninga se intenzivnost zmanjša, zato so predstavljene tudi primerne vaje za ta del treninga.

Vire za nalogo sem črpal iz različnih knjižnih gradiv in internetnih virov, predvsem pa iz lastnih izkušenj in nasvetov mentorja in trenerja.

Key words: Football, goalkeeper, training.

PLANNING AND REALIZATION OF SOCCER GOALKEEPER TRAINING IN PRESEASON PREPARATION

Uroš Zupan

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2013

Sports training, football

74 pages; 60 pictures; 15 bibliography sources.

SUMMARY

In the introductory part of this paper the role of a soccer goalkeeper is theoretically described. It has gone through changes in history, yet the goalkeeper somehow always retained a special role in the team. Consequently a list of certain physical and psychic characteristics and motor skills of a successful goalkeeper has been compiled. Technical and tactical elements used in goalkeeping are also shortly described in this paper.

Due to all the special skills and characteristics mentioned above, education of a quality goalkeeper requires a special training plan. This paper presents a complete training program for a goalkeeper in preseason preparation period. For every training session a precise number of goalkeepers is defined, as all the exercises are meant for a certain number of trainees. It is also stated, what is the goal of every individual session. Instructions for interesting and at the same time effective warm-up activities and games are suggested for the introductory part of every training session. In the main part of every training session, activities are named in a way that describes their essence and course. Every exercise is described in words and with helpful pictures. In the last part of a training session the intensity of exercises is reduced – appropriate workout is also described in the paper.

My main literature sources were different books and internet pages; above all I drew from my experience and advice from my mentor and soccer coach.

KAZALO VSEBINE

1.0 UVOD	12
1.1. VLOGA VRATARJA V NOGOMETU	13
1.1.1. ZGODOVINA SPREMEMB PRAVIL GLEDE VRATARJA	13
1.1.2. ZGODOVINA RAZVOJA SLOGA BRANJENJA	14
2.0 METODE DELA	19
3.0 RAZPRAVA	20
3.1. POMEMBNE TELESNE ZNAČILNOSTI VRATARJEV	20
3.2. POMEMBNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI VRATARJA	21
3.3. POMEMBNE PSIHOLOŠKE LASTNOSTI VRATARJA.....	22
3.4. TEHNIČNI ELEMENTI	22
3.5. TAKTIČNI ELEMENTI.....	24
3.6. ZNAČILNOSTI TRENINGA ZA NOGOMETNEGA VRATARJA	24
3.7. RAZDELITEV TRENINGA NA UVODNI, GLAVNI IN ZAKLJUČNI DEL	26
3.7.1. UVODNI DEL.....	26
3.7.1.1. RAZLIČNI TIPI OGREVANJ PRI NOGOMETU.....	27
3.7.2. GLAVNI DEL.....	28
3.7.3. ZAKLJUČNI DEL.....	28
3.8. ZNAČILNOSTI PRIPRAVLJALNEGA OBDOBJA.....	28
3.9. TRENINGI V PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU	29
4.0 SKLEP	70
5.0 VIRI IN LITERATURA	72

KAZALO SLIK

Slika 1. Lev Jašin.....	15
Slika 2. Vladimir Beara	15
Slika 3. Dino Zoff	15
Slika 4. Sepp Meier	16
Slika 5. Enver Marić.....	16
Slika 6. Manuel Neuer	17
Slika 7. Edwin Van Der Sar	18
Slika 8. Samir Handanović.....	18
Slika 9. Poligon s poudarkom na razvoju koordinacije in eksplozivne moči.....	31
Slika 10. Vaja za razvoj koordinacije nog s pomočjo koordinacijske lestve.	33
Slika 11. Vaja za razvoj koordinacije nog in rok s pomočjo klobučkov.	33
Slika 12. Koordinacijski poligon.	34
Slika 13. Skiping med klobučki in nato lovljenje streljane žoge.	35
Slika 14. Vaja s poskoki in streli z roba kazenskega prostora.	35
Slika 15. Pobiranje in metanje na žogo pri oddaljeni vratnici.	36
Slika 16. Slalom med stožci.....	37
Slika 17. Vračanje žog v kvadratu.	38
Slika 18. Poskoki v kvadratu.....	39
Slika 19. Slalom in poskoki pred lovljenjem žoge.	39
Slika 20. Poskoki čez ovire z vračanjem žoge.	40
Slika 21. Poskoki čez ovire z vračanjem žoge, druga različica.	40
Slika 22. Visoki skiping čez ovire, lovljenje visoke žoge, metanje na nizko.	41
Slika 23. Krožni poligon za izboljšanje spretnosti ravnanja z žogo.	42
Slika 24. Podajanje žoge med klobučkoma v paru.	43
Slika 25. Vaja s tremi aktivnostmi.....	45
Slika 26. Vračanje vržene žoge z nogo, prva in druga različica.....	44
Slika 27. Vračanje vržene žoge z nogo, tretja in četrta različica.	45
Slika 28. Podajanje žoge v trikotniku, prva različica.	45
Slika 29. Podajanje žoge v trikotniku, druga različica.	45
Slika 30. Podajanje žoge v trikotniku, tretja različica.	46
Slika 31. Podajanje žoge z nogami in lovljenje z rokami.	46
Slika 32. Bočno gibanje v širini gola.	47
Slika 33. Pobiranje nizke žoge in metanje na visoko žogo.	48
Slika 34. Vaja za razvijanje spretnosti z dvema žogama.	49
Slika 35. Vaja za razvijanje spretnosti s tremi žogami.	49
Slika 36. Poligon po črtah šestnajstmetrskega prostora.	50
Slika 37. Dotikanje stožcev, metanje na žogo.	51
Slika 38. Dva stožca, dve žogi, prva različica.	52
Slika 39. Dva stožca, dve žogi, druga različica.	52
Slika 40. Podajanje žoge v opori spredaj ležno.	53
Slika 41. Izbijanje stojećih žog.	54
Slika 42. Iztekanje, podajanje, branjenje.	54
Slika 43. Podaja skozi noge in strel.	55
Slika 44. Izbijanje ali lovljenje žoge po obratu.	57
Slika 45. Amortiziranje žoge v predklonu z eno roko.	58
Slika 46. Vaja za odziv in povečanje občutka za amortiziranje žoge.....	59
Slika 47. Vaja za amortizacijo žoge in koordinacijo nog.	59
Slika 48. Dva tekaška kvadrata.	60

Slika 49. Slalom s povaljkami.	61
Slika 50. Povaljke v krogu.....	62
Slika 51. Tek okrog stožca in metanje na streljano žogo.	62
Slika 52. Ravnotežje, poskok, strel.	64
Slika 53. Tek okrog stožca, metanje na žogo.	64
Slika 54. Tek do vratnice in stožca, metanje na žogo.	65
Slika 55. Menjavanje mest in lovljenje visokih žog.	66
Slika 56. Osmica in lovljenje visoke žoge med dvema vratarjema.....	67
Slika 57. Vračanje visoke žoge, dolga podaja z roko, branjenje streljane žoge.....	67
Slika 58. Podajanje med vratarji.	68
Slika 59. Visoke žoge v gneči.	69
Slika 60. Metanje pod noge.	69

KAZALO TABEL

Tabela 1. Telesna višina in starost najboljših desetih vratarjev v letu 2011.....	21
Tabela 2. Razpored obveznosti, če je tekma v soboto.....	25
Tabela 3. Razpored obveznosti, če je tekma v nedeljo.....	25
Tabela 4. Opis dejavnosti v dveh tekaških kvadratih.....	60

1.0 UVOD

Nogomet je definitivno najbolj priljubljena igra z žogo. Igrajo ga v vseh državah na svetu v takih ali drugačnih oblikah, uradno pa tekmovanja potekajo na travi, asfaltu, v dvorani ali na mivki. Predvsem je priljubljen zaradi tega, ker za igro poleg igralcev potrebujemo samo žogo ali nekaj podobnega žogi ter seveda gol. Zanimivo je, kako to navdušenje ob zadetem голу privlači tako velike množice, da spremljajo to čudovito igro.

Na uradni spletni strani Svetovne nogometne zveze so objavili podatke o doslej najbolj gledani tekmi v zgodovini televizijskih prenosov. Vsaj minuto finala svetovnega prvenstva v Južnoafriški republiki med Španijo in Nizozemsko si je pred domačimi TV sprejemniki ogledala skoraj milijarda ljudi. Število ljudi, ki so dejansko gledali finale, pa je precej večje, saj ne vključuje vseh, ki so si tekmo ogledali na trgih, v lokalih ali prek računalnikov in mobilnih telefonov. Televizijski signal pa je šel v vse države na svetu, vključno z Antarktiko in arktičnim krogom.

Zgodovina igre, ki je osvojila svet, je precej zanimiva. Nogometu podobna igra z imenom *Tsu Chu* se je pojavila na Kitajskem tri stoletja pred Kristusovim rojstvom. Usnjeno žogo, velikosti od trideset do štirideset centimetrov, napolnjeno s perjem in lasmi, sta brcali dve nasproti stoječi si ekipi. Skušali sta si jo poslati ena drugi za hrbet, in sicer v manjšo mrežo, ki je bila napeta v okvir iz bambusovih palic. Podobna igra z imenom *Kemari* se je pojavila tudi na Japonskem sedemsto let kasneje in je za razliko od *Tsu Chuja* pri Japoncih še vedno prisotna. V primerjavi s kitajsko različico je veliko bolj statična, saj pri njej ne gre za prevlado ene ekipe nad drugo. Igralci so stali v za to namenjenih krogih in si žogo podajali po zraku. Cilj je bil žogo obdržati čim dlje nad tlemi, ne pa zadeti gol. V času grške in kasneje rimske vladavine sta se prav tako pojavili dve različici nogometne igre. Grki so jo poimenovali *Episkiros*, Rimljani pa *Herpastum*. Igrišče, omejeno s stranskimi in sredinskimi črtami, je bilo namenjeno igri dveh moštev. Šlo je za veliko bolj živahno igro, kot je bil *Kemari*. Ekipa je dosegla točko ali zadetek, ko je žogo prenesla za hrbet nasprotnika in prešla čelno črto. (History of football – The origins, 2009)

Za začetek modernega nogometa štejemo leto 1863, ko je v Angliji prišlo do razdora med nogometno igro in rugbyjem. Zagovorniki nogometa so menili, da je prav tako naravno igrati športne igre z nogo, kot jih je naravno igrati z roko. Nastala je prva nogometna zveza na svetu. Leta 1904 je nastalo mednarodno nogometno združenje z sedežem v Ženevi, imenovano FIFA (The Fédération Internationale de Football Association). V začetku je štela sedem predstavnic, ki so morale poravnati 50 francoskih frankov letne članarine. Danes šteje že 208 članic z vsega sveta.

Igra je prosta umska in telesna aktivnost z nešteti možnostmi ustvarjalnega značaja (Elsner, 1993). Nogometna igra zlahka navdušuje otroke in tudi odrasle. Ker gre za organizacijsko nezapleteno igro - pravil se lahko nauči vsakdo v kratkem času - je lahko primeren faktor socializacije. Z njo lahko potrjujemo svoje identifikacijske

motive in potrebe. Nogomet je igra, ki zaradi svojih značilnosti vpliva na celoten bio-psiho-socialni razvoj posameznika. Z gibanjem vplivamo na razvoj srčno-žilnega sistema, dihal in živčevja, aerobno-anaerobne sposobnosti dvigujemo na višjo raven. Pri igri prihaja do interakcije med soigralci in nasprotnikom, s čimer vplivamo na izgradnjo pozitivnih vedenjskih vzorcev posameznika. Igralec se lažje najde v družbi tudi izven nogometnega okolja, kar pripomore h kvalitetnemu sobivanju v njej.

Tako kot za marsikatero športno disciplino tudi za nogomet velja, da je sestavljen iz tekov, skokov, padanj, vstajanj ter gibanj z in brez žoge. Sestavlja ga torej veliko število motoričnih enot in zato ga, glede na število in oblike motoričnih struktur, ki jih najdemo v kolektivnih športih, uvrščamo v skupino več-strukturnih kompleksnih športov. Druga bistvena lastnost nogometne igre je torej kompleksnost. Kaže se v številu povezav med igralci in njihovo medsebojno komunikacijo. Posameznik se giblje glede na svoj položaj na igrišču in glede na to, kje je žoga. Na manjšem delu igrišča se posameznik v času napadalne ali obrambne akcije združuje v skupino z enim ali več soigralci. Ko pa gledamo celotno ekipo igralcev, govorimo o moštvu. Moštvo prilagaja svojo igro glede na značilnosti in sposobnosti svojih igralcev in vse skupaj prilagaja nasprotniku (prirejeno po Šibila, Pori in Imperl, 2008).

1.1. VLOGA VRATARJA V NOGOMETU

Čeprav ima vsak od enajstih igralcev, ki igrajo za eno moštvo, svojo nalogo in igralno mesto, je vloga vratarja najbolj specifična. Že samo podatek, da edini lahko igra tudi z rokami, je dovolj zgovoren o drugačnosti. Je tudi edini, ki ponavadi nima za svojim hrbtom nikogar, ki bi popravljajl njegove napake. To pomeni, da je tudi psihološko to mesto najbolj zahtevno, saj se napake pogosto odražajo v spremembi rezultata in jih zato ne sme delati. Medtem se pri igralcih v polju napake ne kaznujejo z golom, ampak pogosteje samo z izgubljenjo žogo. Vratarsko mesto je najbolj posebno tudi zaradi specifičnosti treninga, kar bom opisal v nadaljevanju.

1.1.1. ZGODOVINA SPREMEMB PRAVIL GLEDE VRATARJA

Vratarjeva vloga se je skozi zgodovino precej spreminjala. V prvih pravilih, ki so bila sprejeta 1. decembra 1863, vratar ni bil omenjen, ker je lahko vsak igralec v igri uporabljal tudi roke. Če je določen igralec dobro ujel žogo, je to njegovemu moštvu pomenilo celo prosti strel, pa naj se to sliši še tako neverjetno v primerjavi z današnjim nogometom. Igranje z roko vseh igralcev so prepovedali leta 1869 in takrat je igra začela dobivati podobo, kot jo ima danes. Dve leti kasneje so uvedli posebnega igralca, ki edini lahko igra z rokami, in tako se je rodilo igralno mesto vratarja. Ostalim igralcem je bila uporaba rok prepovedana. Vratarju je dovoljena

uporaba rok zato, ker je branjenje vrat samo z nogami zelo težavno. Leta 1887 so v pravila dodali, da vratar ne sme prenašati žoge; dovolili so mu le dva koraka. Istega leta je postala dovoljena tudi zamenjava vratarja, vendar je bilo določeno, da je v enem trenutku lahko samo eden igralec vratar, zamenjava vratarja je morala biti predhodno prijavljena.

Zanimiv je zgodovinski razvoj vloge vratarja pri enajstmetrovkah. Kazenski strel je bil uveden leta 1890 na predlog Ircev in vratar je pri streljanju enajstmetrovke lahko zapustil črto vrat. Leto kasneje se je lahko vratar približal igralcu, ki je izvajal kazenski strel samo na 5,5 metra. Leta 1903 je sledila uvedba še nadaljnjih prepovedi za vratarje pri streljanju enajstmetrovk, saj so uvedli kazenski prostor. Od leta 1929 je moral vratar stati na črti vrat in od leta 1938 pred izvedbo kazenskega strela ni smel premikati nog. Danes pa se lahko vratar ob izvajanju najstrožje kazni pomika v vratih po črti sem in tja, ne sme pa stopiti naprej in se približati igralcu, preden le-ta udari žogo proti vratom.

Leta 1898 so vratarju odobrili štiri korake z žogo v rokah namesto prejšnjih dveh, nato je moral žogo podati soigralcu. Istega leta se je začelo kaznovanje s posrednim prostim strelom (bolj znan kot »indirekt«), če je vratar namerno zavlačeval igro. Leta 1994 pa je bila uvedena prepoved namernega podajanja z nogo soigralca vratarju v roke. Kadar so napadalci nasprotne ekipe vršili pritisk na obrambne, so se slednji težav rešili s podajo vratarju, ki je žogo prijel in jo ponavadi z dolgim udarcem z nogo vrnil v igro. Vratar sedaj ne sme prijeti od soigralca z nogo namerno vrnjene žoge, ampak mora odigrati z nogo kot vsi ostali igralci. V nasprotnem primeru se prav tako dosodi posredni prosti strel. Pomembno pravilo, ki se tiče vratarja, je tudi to, da potem, ko z rokami prime žogo, le-to lahko drži samo šest sekund. V tem primeru se dosodi posredni prosti strel, vendar sodniki to storijo le malokrat. Pogosto mora vratar držati žogo precej dlje časa, da se odločijo za pisk s piščalko.

1.1.2. ZGODOVINA RAZVOJA SLOGA BRANJENJA

Rus (1998) pravi, da se je vratarjeva funkcija spreminjala skladno z razvojem nogometne igre. Na začetku je vratar stal izključno na golovi črti in le poskušal preprečiti zadetek, ne pa toliko sodelovati v igri. Tak slog branjenja imenujemo »linijski vratar«. Obrambne akcije vratarja s tem slogom so bile omejene na hitre reakcije, prijemanje žoge in metanje na žogo. Tipični predstavniki tega sloga so bili legendarni vratarji Jašin, Beara in Zoff.



Slika 1. Lev Jašin

Sovjetski vratar Jašin na Sliki 1 je bil po izboru novinarjev proglašen za najboljšega vratarja prejšnjega stoletja. Znan je bil po atletski postavi, pogumnih posredovanjih in hitrih reakcijah.



Slika 2. Vladimir Beara

Posredovanje na Sliki 2 prikazuje Hrvata Bearo med izbijanem visoke žoge. Jašin je nekoč dejal, da ni on najboljši vratar na svetu, ampak Beara.



Slika 3. Dino Zoff

Na Sliki 3 lahko vidimo Italijana Zoffa v osnovnem položaju pri spremljanju igre ob vratnici. Zoff je do danes še vedno najstarejši igralec, ki je postal svetovni prvak v nogometu. To mu je uspelo leta 1982 pri dobrih 40 letih.

Drugi tip vratarja je »vratar v vratarjevem prostoru«. Tak vratar je že več posredoval v svojem prostoru, omejenem s črto, ki je od gola oddaljena 5,5 metrov. V igri je sodeloval predvsem s komuniciranjem z igralci in jim pomagal pri postavljanju. Občasno je sodeloval tudi pri prestrezanju žog. Tipična predstavnika sta bila Nemec Meier in Jugoslovan Marić.



Slika 4. Sepp Meier

Posredovanje Nemca Meierja prikazuje Slika 4. Meier je celotno kariero odigral v nemškem Bayernu. Tam je še vedno aktiven v vlogi trenerja za vratarje, kjer je poskrbel za napredek Kahna in Neuerja.



Slika 5. Enver Marić

Na Sliki 5 lahko vidimo Jugoslovana Marića med izvajanjem povaljke.

Tretji tip pa je tip »moderne vratar«. Taki vratarji sodelujejo pri igri v kazenskem prostoru in tudi izven njega. To od njih zahtevajo tudi različni sodobni sistemi igre, pri katerih mora vratar prevzeti vlogo zadnjega obrambnega igralca in pogosto izbija in prestreza žoge, ki so podane globoko za zadnjo obrambno linijo. Vratar je v tem sistemu pogosto tudi začetnik napadalne akcije, saj z dolgo točno podajo najbolje postavljenemu igralcu v napadu omogoči hiter protinapad. Zato mora vratar pri tem načinu igre dobro spremljati situacijo in predvidevati, pa tudi postavljati igralce, saj ima prav on najboljši pregled nad igro. Ta način je najbolj zahteven in zahteva najbolj izpopolnjenega vratarja ter je značilen za vse današnje vrhunske vratarje.

Danes lahko prepoznamo vse tri tipe vratarjev, vendar je najboljši vratar tisti, ki vključuje v branjenje vrat vse tri sloge. To pomeni, da so današnji najboljši vratarji »univerzalci«. Prav zato je priporočljivo, da se sploh v mlajših selekcijah vratarje čim več vključuje v trening z ekipo, da pridobijo občutek za igro in hkrati izboljšujejo nogometno tehniko.



Slika 6. Manuel Neuer

Nemec Neuer je trenutno eden izmed najboljših vratarjev na svetu, kar dokazuje tudi podatek, da je drugi najdražji vratar, njegov prestop k Bayernu je bil vreden kar 22 milijonov evrov. Na Sliki 6 je prikazan v fazi leta med metom na nizko žogo.



Slika 7. Edwin Van Der Sar

Nizozemski vratar je s 1311 minutami še vedno nosilec rekorda v številu minut brez prejetega gola, ki ga je postavil v dresu Manchester Uniteda. To pomeni kar dobrih štirinajst tekem zaporedoma. Na Sliki 7 je v fazi odriava med metom na polvisoko žogo.



Slika 8. Samir Handanović

Slovenski vratar Handanović je trenutno najdražji in najboljši slovenski nogometaš. Pohvali se lahko z največ ubranjenimi enajstmetrovkami v eni sezoni v prvi italijanski ligi, in sicer kar šestimi. Na Sliki 8 je prikazan med pogumnim posredovanjem izven petmetrskega prostora.

2.0 METODE DE LA

Pri pisanju bom uporabljal deskriptivno metodo dela. Pomagal si bom seveda s tujimi in domačimi viri iz različnih medijev. Večina teksta v glavnem delu naloge pa bo pisana iz lastnih izkušenj, ki sem jih pridobil v štiriletnem obdobju treniranja mlajših selekcij nogometnih vratarjev v nogometnem klubu Naklo, med študijem na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani in v svoji več kot 10-letni karieri nogometnega vratarja v nogometnih klubih.

3.0 RAZPRAVA

Problem diplomskega dela je predvsem kako kvalitetno izpeljati vratarski trening skozi celotno pripravljalno obdobje. V načrtovanje treninga bom poskušal vključiti vse zahteve, ki jih mora izpolnjevati dober vratar. Predvsem me zanimajo praktični nasveti za načrtovanje treningov. Hotel sem, da je diplomsko delo uporabno meni samemu, ter da ga bodo znali ceniti tudi drugi trenerji vratarjev v Sloveniji. Vedeti moramo namreč, da se v preteklosti ni veliko delalo posebej z vratarji, sedaj pa je trener vratarjev stalnica v skoraj vseh klubih po Sloveniji.

Med svojim delom z mladimi vratarji mi je pogosto primanjkovalo dobrih informacij za izvedbo treninga. Ker sem tudi sam vratar, mi je napredek in dober trening tudi osebno pomemben. Z igranjem nogometa sem začel dokaj pozno in v nižji ligi, zato nisem bil prav posebej izobražen na tem področju. Med študijem na Fakulteti za šport pa sem začel spoznavati, koliko pomeni dober trening in kakšen napredek omogoča. V klubu so mi omogočili, da sem šel na seminar o treniranju vratarjev ter da je z mano začel delati trener za vratarje in čutil sem, da je napredek opazen. Vendar sem hotel globlje spoznati zakonitosti vratarskega treninga in povzeti svoje izkušnje v diplomskem delu. Ideje sem pridobival predvsem z razmišljanjem o tem, kaj sam potrebujem pri treningu in posledično s pridobivanjem pisnih in internetnih informacij za zadovoljitev teh potreb. Ugotovil sem, da v Sloveniji ni veliko primerne literature, v svetu pa je o tem že veliko napisanega in posnetega. Vaj, ki jih lahko izvajamo z vratarjem je mnogo in so pogosto zelo domiselne ter povezujejo več različnih sposobnosti, ki jih razvijajo. Moj namen je, da predstavim čim več inovativnih načinov za doseg cilja, to pa je dobra pripravljenost vratarja in čim manj zadetkov v njegovi mreži.

3.1. POMEMBNE TELESNE ZNAČILNOSTI VRATARJEV

Telesna značilnost, ki je pomembna za vratarja v nogometu in o kateri je največ govora v tuji in tudi domači literaturi, je telesna višina. Z njo je povezana tudi dolžina okončin, kar je prav tako pomemben podatek pri vratarju. Vratar mora biti visok vsaj 185 centimetrov (Dooley in Titz, 2011). V izboru (vir: <http://worldsoccer.about.com>) najboljših vratarjev leta 2011 so prva mesta zasedli igralci, ki so navedeni v tabeli 1.

Tabela 1: Telesna višina in starost najboljših desetih vratarjev v letu 2011.

	Vratar	Telesna višina	Starost
1	Iker Casillas	182	30
2	Gianluigi Buffon	191	34
3	Victor Valdes	183	30
4	Petr Cech	196	29
5	Edwin Van Der Sar	197	41
6	Julio Cesar	186	32
7	Pepe Reina	188	29
8	Manuel Neuer	194	26
9	Hugo Lloris	188	25
10	Samir Handanović	194	27
	povprečje	189,9	30,3

Podatki potrjujejo, da so najboljši vratarji res nadpovprečno visoki. Vendar pa ta telesna značilnost ni pogoj za uspešnost, saj lahko v tabeli vidimo, da sta prvi in tretji vratar v izboru najboljših visoka pod »zahtevano« višino za vrhunskega vratarja. To samo kaže na to, kako kompleksna je vloga vratarja v nogometu ter da je potrebno upoštevati še veliko drugih dejavnikov. Več o tem v sledečem poglavju.

V tabeli pa je prikazana tudi trenutna starost vratarjev. Vidimo lahko, da so v povprečju stari nekoliko nad 30 let. Vendar pa je razlika med najmlajšim in najstarejšim na lestvici kar 16 let. To potrjuje, da starost pri vratarjih ni bistvenega pomena. Je pa res, da se s starostjo večajo tudi izkušnje pri reagiranju v vratih, zato so starejši vratarji pogosto bolj zanesljivi. Seveda ob predpostavki, da so zdravi in v dobrem procesu treninga.

3.2. POMEMBNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI VRATARJA

Dooley in Titz (2011) navajata naslednje motorične sposobnosti kot najpomembnejše za nogometnega vratarja:

- vzdržljivost (osnovna in specifična),
- hitrost,
- anaerobna moč (repetitivna in eksplozivna),
- gibljivost,
- koordinacija,
- reakcijski čas.

Nekatere od teh motoričnih sposobnosti so izrazito genetsko pogojene. Faktor prirojenosti pri hitrosti je kar 95-odstoten, kar pomeni, da je to skoraj v celoti prirojena in ne pridobljena sposobnost, ter da nanjo v procesu treninga ne moremo veliko

vplivati. Koordinacija in eksplozivna moč pa imata faktor prirojenosti 80-odstoten, kar je še vedno veliko, a to tudi pomeni, da 20 odstotkov lahko pridobimo s kvalitetnim treningom. Pri repetitivni moči, vzdržljivosti, statični moči in gibljivosti pa je faktor prirojenosti samo 50-odstoten. Tu je tudi največ prostora za napredek s kakovostnim in doslednim treningom.

Trening moramo prilagoditi glede na motorične sposobnosti, ki jih bo vratar rabil na tekmi.

3.3. POMEMBNE PSIHOLOŠKE LASTNOSTI VRATARJA

Že v uvodu sem omenil, da je mesto vratarja lahko zelo psihološko trdno ter da je pritisk še posebej pri pomembnih tekmah lahko zelo velik, saj se vsaka napaka lahko kaznuje s prejetim zadetkom. Avtorji Rus (1998) ter Dooley in Titz (2011) izpostavljajo naslednje psihološke lastnosti:

- odločnost,
- pogum,
- motivacija,
- sposobnost ohranjanja mirnosti v stresni situaciji,
- mentalna stabilnost,
- razumevanje, kako se izogniti napakam,
- visoko samozaupanje,
- inteligenca.

Na našete lastnosti se ne da bistveno vplivati, pa vendar obstaja nekaj dobrih metod, ki pripomorejo k dobri psihološki pripravi na tekmo in ohranjanju mirnosti, ki je potrebna za dobra posredovanja med tekmo. Sam se najraje poslužujem kratke metode vizualizacije. Ta predpriprava na tekmo mi vzame približno dve minuti polne koncentracije v tišini, preden se odpravim na tekmo. Med tem postopkom si predstavljam uspešno posredovanje pri vseh možnih situacijah, ki se mi pogosto zgodijo med tekmo. Predstavljam si vse, od tega, kako ujamem žogo pri strelah, kako iztekam na žogo pri strelah s kota, kako obvladam situacijo, ko gre napadalec sam proti meni, do najpreprostejših izvajanj gol avta in podaj z roko soigralcem. Vem, da obstajajo tudi precej bolj zahtevni načini psihološke priprave na tekmo, a meni moja najbolj ustreza. To je tudi najpomembnejše, saj ima vsak posameznik različne zahteve in temu naj bo prilagojena tudi priprava na tekmo.

3.4. TEHNIČNI ELEMENTI

Tehnični elementi se delijo na gibanja, ki jih vratar izvaja brez žoge, in gibanja z žogo. Glede na to, da ima vratar v času celotne tekme, ki traja 90 minut, žogo v svoji

posesti le tri do štiri minute, se največ giblje brez žoge. Ta gibanja so izrednega pomena predvsem za prestrezanje žog in sodelovanje z obrambo.

Razvrstitev gibanj nogometnega vratarja brez žoge po Vovku (2009):

- osnovni položaj (najugodnejši položaj, ki vratarju omogoča učinkovito reakcijo pri posredovanju),
- gibanja vratarja (na golovi črti, izven golove črte),
- postavljanje,
- iztekanje in hkrati zmanjševanje kota nasprotniku.

Pri tehniki brez žoge bi posebej izpostavil postavljanje. Velikokrat namreč vidimo uspešne obrambe vratarjev prav zaradi dobrega postavljanja. To je zelo izrazito pri močnih strelih iz bližine, ko vratar nima časa, da bi opravil določeno gibanje, ampak mora že stati na mestu, kamor gre žoga. Tu predvsem pridejo do izraza izkušnje in zmožnost predvidevanja.

Pri tehniki vratarja z žogo razlikujemo njegove aktivnosti v obrambnih in napadalnih akcijah. Pri obrambnih nalogah je vratar zadnji mož, zato se pri njem neka obrambna aktivnost njegove ekipe pogosto konča. Najboljše za njegovo ekipo je, če vratar žogo ulovi, saj to predstavlja določen počitek za ekipo in možnost za ponovno postavitve v napadalno formacijo. Prav vratar pa je tudi tisti, ki začne napadalno akcijo, kar mu je omogočilo dobro prejšnje posredovanje.

Rus je razdelil tehniko branjenja z žogo na sledeče načine:

Tehnika vratarja z žogo v fazi obrambe:

- lovljenje žog,
- boksanje žoge,
- metanje na žogo,
- izbijanje žoge z nogo,
- vstajanje z žogo ali brez nje.

Tehnika vratarja z žogo v fazi napada:

- podaje žoge v igro z roko,
- podaje žoge v igro z nogo,
- sprejemanje, zaustavljanje in udarjanje žoge z namenom podaje.

Glede na to, da že obstaja literatura, ki natanko opisuje zahteve pri izvajanju tehničnih elementov, na tem mestu ne bom natanko opisoval zahtev za pravilno izvajanje določenega elementa, ampak se bom na raje osredotočil na organizacijo treninga in pravilno izvajanje vaj, ki so opisane v nadaljevanju.

3.5. TAKTIČNI ELEMENTI

Taktika je načrtni način igre, ki se prilagaja najrazličnejšim pogojem, s ciljem doseganja najboljših rezultatov. Pogoji, ki vplivajo na način igre, so: sposobnosti lastnih igralcev in moštva, kondicijska, tehnična in taktična sposobnost lastnih in nasprotnih igralcev, vrsta tekme, pomen in kraj igranja tekme, tekmovalne in vremenske razmere in podobno (Elsner, 1997).

Taktiko vratarja delimo na taktiko v obrambi in napadu (Rus, 1998).

Taktika v obrambi se začne v trenutku, ko nasprotnik dobi žogo na svoji ali nasprotni strani igrišča. Vratar ima vlogo organizatorja obrambnih akcij svojega moštva, to pa predvsem zato, ker ima najboljši pregled nad igriščem. Cilj taktike v obrambi je, da kar najhitreje pride do posesti žoge. Trije osnovni sklopi pri tej taktiki so:

- postavljanje v vratih in sodelovanje v celotnem kazenskem prostoru in izven njega,
- zmanjševanje kota pri streljih na vrata,
- postavljanje in sodelovanje s soigralci pri varovanju svojih vrat.

Rus prav tako pravi, da se taktika vratarja v napadu začne v trenutku, ko je žoga v vratarjevih rokah ali nogah, ali v trenutku, ko je žoga v gol avtu, ali ko je sodnik dosodil indirektni ali direktni prosti strel v kazenskem prostoru ali v njegovi bližini.

Takrat se mora vratar odločiti za najprimernejše nadaljevanje igre na osnovi:

- svojega taktičnega poznavanja nogometne igre,
- trenutne igralne situacije in
- razporeditve svojih in nasprotnih igralcev na igrišču.

3.6. ZNAČILNOSTI TRENINGA ZA NOGOMETNEGA VRATARJA

Trening za nogometnega vratarja mora potekati v skladu z zahtevami, ki se pojavljajo med samo tekmo in jih mora dober vratar obvladati (Dooley in Titz, 2011):

- natančno podajanje,
- razumevanje taktike in dobro predvidevanje igre,
- sodelovanje z ožjo obrambo,
- kontroliranje tempa igre (hiter prehod iz obrambe v napad, upočasnjevanje igre z zadrževanjem žoge),
- dobra postavitev in pregled nad igro,
- izvrstna koordinacija rok in nog,
- tehnično znanje upravljanja z žogo z obema rokama in nogama ,
- kontrola nad kazenskim prostorom,
- dobre obrambne sposobnosti v obračunih ena na ena,
- dober odziv in eksplozivnost,

- sposobnost hitrega reagiranja.

Iz naštetega je razvidno, da je današnji vratar vsesplošen športnik, ki je motorično zelo razvit, hkrati pa mora imeti kar precej visoko raven razvitosti kognitivnih in konativnih lastnosti za reševanje zapletenih situacij v igri. Training mu mora omogočiti, da razvije svoje motorične sposobnosti in nadgradi prirojene telesne značilnosti. To pa pomeni, da se med treningom vedno poskuša narediti naloge čim bolj inovativno in kompleksno, da vratar med opravljanjem ene vaje razvija več različnih zgoraj naštetih elementov, ki jih mora obvladati. Seveda pa mora tako lažje kot težje vaje opravljati kvalitetno.

Bistvo te diplomske naloge je, kot je že bilo omenjeno, da se opiše celoten cikel vratarskih treningov v pripravljalnem obdobju. Predpostavil sem, da naj bi imel vratar v tedenskem ciklusu 5 treningov in eno prijateljsko tekmo. Glede na dan, ko je ponavadi tekma, naj bi bil razpored obveznosti takšen, kot je prikazan v spodnjih dveh tabelah.

Tabela 2: Razpored obveznosti, če je tekma v soboto.

<i>dan</i>	<i>obveznost</i>
ponedeljek	regeneracijski trening z ekipo
torek	vratarski trening
sreda	trening z ekipo
četrtek	vratarski trening
petek	trening z ekipo, poudarek je na taktiki in znižani telesni aktivnosti
sobota	tekma
nedelja	počitek

Tabela 3: Razpored obveznosti, če je tekma v nedeljo.

<i>dan</i>	<i>obveznost</i>
ponedeljek	počitek
torek	regeneracijski trening z ekipo
sreda	vratarski trening
četrtek	trening z ekipo
petek	vratarski trening
sobota	trening z ekipo, poudarek je na taktiki in znižani telesni aktivnosti
nedelja	tekma

Če se jesenski del sezone v ligah, v katerih odigrajo eno tekmo na teden, začne septembra, naj bi se priprave na začetek začele vsaj osem tednov prej. To pomeni, da naj bi bil nogometaš julija že vključen v proces treninga. Seveda pa se lige začnejo različno in zato naj se natančna obdobja prilagodi koledarju tekmovalne sezone. V svojem programu, ki ga bom predstavil v tej diplomski nalogi, sem si

zamislil 8 treningov v prvem mesecu vadbe, ki imajo predvsem poudarek na razvijanju eksplozivnosti, moči in koordinacije (s predpostavko, da je vratar osnovno vzdržljivost že pridobil ali jo pridobiva s treningom z ekipo), nato pa še 8 treningov v drugem mesecu, ki pa imajo poudarek na ohranjanju pridobljenih telesnih značilnosti ter izboljševanju občutka za žogo, taktiki, tehniki in psihološki pripravi. Treningi med sezono naj bodo prilagojeni glede na analizo vratarjevih nastopov na tekmah.

Trajanje posameznega vratarskega treninga je odvisno od števila vadečih in cilja, ki ga želimo doseči, vsekakor pa naj ne presega dolžine ene ure. Vedeti moramo namreč, da so vaje, ki jih izvaja vratar na treningu, naporne. Izvedene morajo biti z maksimalno hitrostjo in hkrati pravilno, kar pa je glede na fiziološke zakonitosti telesa nemogoče opravljati dlje časa.

3.7. RAZDELITEV TRENINGA NA UVODNI, GLAVNI IN ZAKLJUČNI DEL

3.7.1. Uvodni del

Vsak trening mora biti sestavljen iz treh delov, ki si med seboj logično sledijo in se dopolnjujejo. Prvi del je začetni ali uvodni del (vsebuje ogrevanje, raztezanje, gimnastične vaje, vaje spretnosti z žogo, igro), katerega namen je ogreti telo, kar varuje pred poškodbami. Pocrnjič (1995) pravi, da je ogrevanje telesa v uvodnem delu vadbene enote ne glede na športno panogo, psihološko-fiziološko-anatomska priprava organizma na športno vadbo. Vsi trije elementi se med seboj prepletajo, njihov glavni namen pa je dvigniti delovno storilnost organizma in zmanjšati rizične faktorje za nastanek poškodb.

S psihološko pripravo vadeče predvsem motiviramo za vadbo na začetku treninga, to pa lahko storimo na različne načine. Vadečim lahko razložimo, kaj bomo delali na treningu, se pogovorimo o kakšni aktualni tekmi ali vrhunskem športniku in njegovih potezah. Tak pogovor naj bo kratek, ker nočemo na račun tega skrajšati glavnega dela vadbene enote. Zelo uporabne so tudi razne elementarne in štafetne igre. Glavni namen psihološke priprave je, da vadeče čustveno pritegnemo in v njih vzbudimo veselje in zanimanje za športno vadbo.

Fiziološka priprava pomeni pripravo krvožilnega in dihalnega sistema na vadbo. Namen je dosežen, ko dvignemo telesno temperaturo in povečamo prekrvavljenost mišic in izmenjavo kisika med pljuči in krvjo. Največji pokazatelj učinkovitosti je povečanje srčnega utripa, osredotočimo pa se tudi na znojenje in zadihanost vadečih. Če tega ni, vadeči še niso v polni pripravljenosti za dobro vadbo.

Pri treningu vratarjev lahko delujejo na telo velike sile, ki se pojavljajo ob metanju za žogo in močnih streljih. Z anatomsko pripravo dosežemo večjo učinkovitost mišic, vezi, sklepov in kosti, s čimer močno zmanjšamo možnost poškodb in povečamo učinkovitost vadečega že takoj v samem začetku glavnega dela vadbe.

3.7.1.1. Različni tipi ogrevanj pri nogometu

Pocrnjič (1995) je opredelil ogrevanje pri nogometu na tri različne tipe. Na določitev tipa ne vpliva izbira in izvajanje gimnastičnih vaj.

- Atletski tip; ki se v skladu z imenom izvaja brez prisotnosti žoge. Je zelo suhoparen način ogrevanja in je zato predvsem za otroke zelo nezanimiv. Zato se ga je potrebno izogibati ali pa vanj vključiti vsaj elementarne in štafetne igre.
- Kombinirani tip; pri katerem se izvajajo vaje z žogo in brez žoge. Vanj vključimo poleg nogometnih še elemente iz različnih drugih športnih zvrsti. Tu Pocrnjič predlaga predvsem atletiko, akrobatiko, rokomet, košarko, ragbi, smučarske vaje, elemente glasbe in plesa, ... Trener pri takšnem tipu ogrevanja uporabi vso svojo domišljijo z namenom, da otroku oblikuje široke športne temelje. To je pri nogometnih vratarjih še posebej pomembno za doseganje večje koordiniranosti telesa. Ta tip ogrevanja je posebej zaželen pri otrocih začetnikih.
- Nogometni tip; pri katerem se vse vaje (tudi gimnastične) izvajajo z žogo. Uporablja se ga pri vadečih, ki že imajo nekaj znanja iz nogometne tehnike in s takim tipom ogrevanja pridobljeno tehniko še izboljšujemo. Vaje naj bodo inovativne.

Vsi trije tipi ogrevanja pa imajo poleg razlik tudi določene stične točke. Vsi so sestavljeni iz uvodnega, gimnastičnega in intenzivnega dela. Pri uvodnem delu gre za splošno ogrevanje celotnega organizma, kjer izvajamo lahkoten tek in različne igre z nizko do srednjo intenzivnostjo. Uvodni del traja približno 9 minut, pri njem ne pozabimo na motiviranje vadečih. V gimnastičnem delu, ki traja 5 minut, izvajamo gimnastične vaje. Te naj bodo dinamične in statične ter raztezne in krepilne. V intenzivnem delu, ki sledi gimnastičnemu, pa intenzivnost obremenitve dvignemo z različnimi teki s submaksimalno hitrostjo in dinamičnimi igrami. Traja naj 5 minut.

Poleg enakih sestavnih delov naj vsi tipi ogrevanja vsebujejo čim več pestrosti, inovativnosti in igrivosti. Ogrevanje naj traja od 15 do 30 minut, kar je odvisno od časa, ki ga imamo na razpolago, razpoloženja vadečih in njihovega znanja. Glede na to, da sem trajanje kvalitetnega vratarskega treninga omejil na eno uro, naj uvodni del ne traja več kot 15 minut. Pri ogrevanju nikoli tudi ne učimo zahtevnih elementov, ki otrokom niso znani. Vedno ogrevanje vodi trener in ne otroci, ker na ta način lahko izpustimo določene dele telesa, kar vodi v poškodbe.

V svojem programu treningov za nogometnega vratarja sem najbolj pogosto uporabil kombinirani tip. Pomembno se mi zdi, da vratar dobi čim bolj širok spekter gibalnih

informacij, kar mu lahko ponudimo že v samem ogrevanju z različnimi igrami in ogrevalnimi vajami, ki razvijajo koordinacijske sposobnosti.

3.7.2. Glavni del

Po dobrem začetnem delu, pri katerem je intenzivnost najprej nizka, konča pa se s skoraj maksimalno, sledi glavni del vadbe, pri katerem dosegamo najvišjo stopnjo intenzivnosti. Tu vadeči tudi izvaja vaje, ki izpolnijo namen treninga, ki smo si ga zastavili pri načrtovanju. Vaje v vratarskem treningu so lahko zelo raznolike, za vse pa je značilno, da simulirajo akcije, ki jih vratar izvaja na tekmi. To poskušamo izvesti v olajšanih ali oteženih okoliščinah z dodajanjem dodatnih nalog. Glavno vodilo naj bo, da se vaje izvajajo čim bolj pravilno in hkrati hitro, po določeni seriji ponovitev pa naj obvezno sledi kratek počitek, ki vključuje aktivno dihanje in raztezanje mišic. Pozorni moramo biti, da na začetku glavnega dela izvajamo vaje, ki imajo poudarek na eksplozivnosti in hitrosti in raznih vajah za razvoj tehnike, ker ima vadeči še dovolj energije in koncentracije za kvalitetno izvajanje. Vaje za vzdržljivost z nižjo intenzivnostjo pa razvijamo na koncu glavnega dela vadbe.

3.7.3. Zaključni del

Pred koncem vadbe pa se je potrebno še primerno ohladiti, kar storimo v zaključnem delu treninga. Tu opravljamo razne sprostilne in raztezne vaje, lahko tudi v raznih igralnih oblikah. To je posebej pomemben del vratarskega treninga, ki je glede na opravljen napor zelo zahteven. Po vadbi je potrebno mišice umiriti in sprostiti, da ne pride do zakisanosti, ki onemogoča učinkovita posredovanja na treningih ali tekmah, ki sledijo. Pri raztezanju naj bo trener pozoren na pravilno izvedbo položajev, ter na to, da vadeči v razteznem položaju vztraja vsaj 15 sekund.

3.8. ZNAČILNOSTI PRIPRAVLJALNEGA OBDOBJA

Šarabon (2001) pravi, da mora vsak načrt procesa treniranja težiti k izboljšanju tekmovalne zmogljivosti na tak način, da bo le-ta v obdobju najpomembnejših tekem kar najvišja. To pa je precej kompleksno opravilo, zato si pomagamo z razdelitvijo tekmovalne sezone na različne cikle, v katerih si zastavimo tudi različne vadbene cilje. Tekmovalna sezona, ki ima enoletni cikel, je lahko razdeljena na enostaven ali pa vrhunski način. Pri enostavnem športnika v pripravljalnem obdobju fizično pripravimo na napore v tekmovalnem obdobju, v prehodnem obdobju pa se aktivno odpočije s pomočjo drugih športov. Pri vrhunskem načinu pa ima ena sezona več

vrhuncev. Trening planiramo tako, da bo športnik najbolje pripravljen in v vrhunski formi prav na dan najpomembnejših tekmovanj.

Razdelitev tekmovalne sezone je seveda odvisna od tega, v kateri športni panogi tekmuje športnik. Tu misli Ušaj (1997) predvsem na to, ali je ta šport individualen ali ekipni, ter na način tekmovanja (ligaški ali turnirski način). Pomemben je tudi sam koledar tekmovanja. V slovenskem nogometu je sistem tekmovanja prilagojen glede na letne čase in posledično vremenske razmere. Zato imamo dva tekmovalna cikla, jesenskega in spomladanskega.

Za pripravljalno obdobje je značilna osnovna (kondicijska) priprava športnika, ko pa se bliža tekmovalno obdobje, je značilna specialna priprava (Ušaj, 1997). Ob koncu tega obdobja naj bi bila razvitost motoričnih sposobnosti in tehnike na najvišji stopnji. Poudarek je na veliki količini vadbe, zato je to tudi najbolj naporno obdobje za športnika. Ne sme se pozabljati na pestrost vadbe, ki preprečuje neželeni pojav prenasičenosti in pretreniranosti, prav tako pa ne smemo pozabiti na vaje za izboljšanje tehnike (Ušaj, 2011). Pripravljalno obdobje naj bi vsebovalo od minimalno dve do maksimalno štiri obdobja, ki posamezno trajajo od tri do šestih tednov (Ušaj, 1997). Avtor tudi navaja, da je to osnovno obdobje, za katero se načrtuje vadbeni proces. Posebno pomembno pa je poznavanje doziranja vadbenih količin. Vadba, ki ima glavni cilj povečanje vzdržljivosti, bo uspešnejša, če bo manj intenzivna in obsežna. Ker je vratarski trening bolj posvečen pridobivanju hitrosti in hitre moči ter koordinacije, mora biti zato bolj intenziven in manj obsežen.

3.9. TRENINGI V PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU

Zap. št. treninga	1
Št. vadečih	4

Cilji

Razvijanje koordinacije in eksplozivne moči
Izboljšanje tehnike lovljenja nizkih žog

Uvodni del

Ker je to prvi trening, ga začnemo s pogovorom o splošni fizični pripravljenosti in slabostih, ki jih hočemo odpraviti. Določimo cilje, ki jih hočemo doseči in jih konkretiziramo, kar pomeni, da lahko določimo število »praznih mrež«, oziroma koliko golov lahko vratar dobi v sezoni.

Sledi kratka predstavitev današnjega treninga.

Ogrevalne vaje z žogo:

Trener se postavi na črto 16-metrskega prostora in demonstrira vajo. Vratarji delajo

vaje do njega in nazaj do golove črte. Opravljajo sledeče vaje:

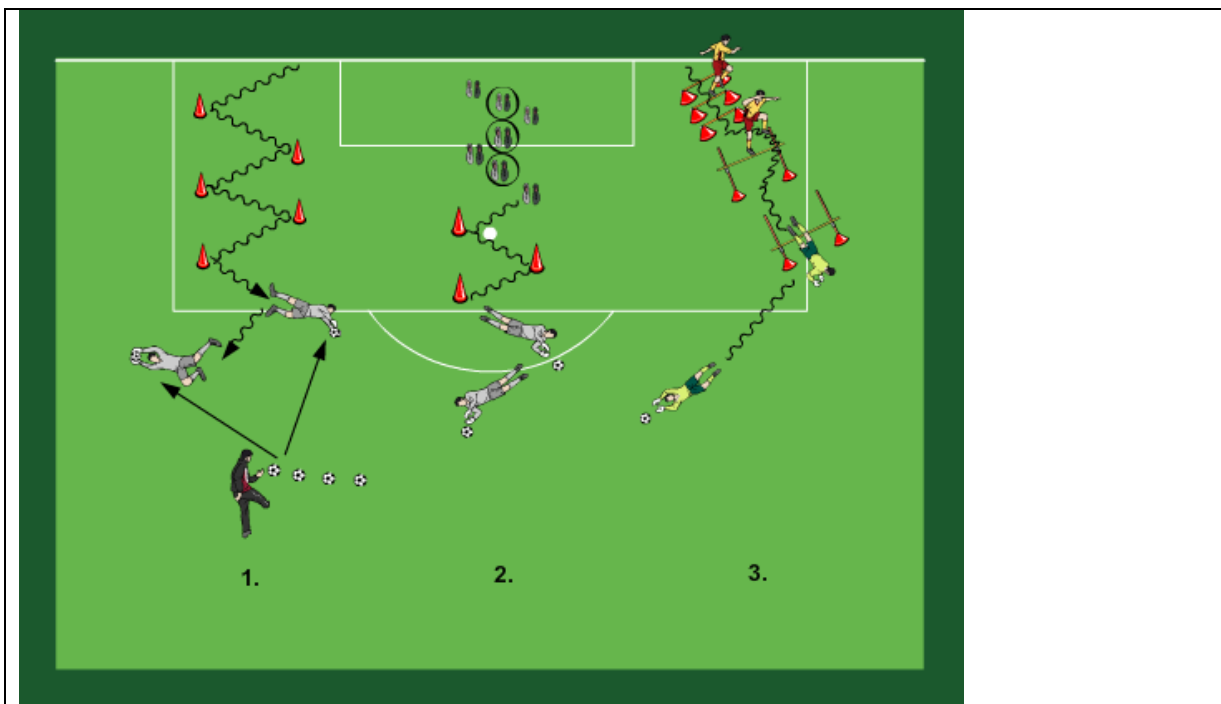
- Vodenje žoge z levo in nato z desno roko.
- Vodenje žoge z obema rokama.
- Hoja z delanjem osmice med nogami vzravnano. Noge dvigujejo do višine bokov, pokrčijo jih v kolenu. Žogo si podajajo z rokami, začetek je na notranji strani stegna.
- Hoja z delanjem osmice med nogami predklonjeno. Hodijo normalno, žogo si podajajo med nogami, začnejo na notranji strani stegna. Pomemben je ritem.
- Hoja nazaj z delanjem osmice med nogami predklonjeno. Enako kot pri prejšnji vaji, le da vadeči hodijo nazaj.
- Lahen tek naravnost in vrtenje žoge okrog bokov.
- Podajanje žoge nad glavo v hoji. Vrtar vrže in ujame žogo z eno roko. Žogo si vrže tako, da mu ni treba delati korakov vstran.
- Podajanje žoge nad glavo v rahlem teku. Žogo si vrže rahlo vstran. Narediti mora križni korak vstran in žogo ujeti z eno roko.
- Podajanje žoge nad glavo v hoji ritensko. Vrtar vrže in ujame žogo z eno roko. Žogo si vrže tako, da mu ni treba delati korakov vstran.
- Podajanje žoge nad glavo v rahlem teku ritensko. Žogo si vrže rahlo vstran. Narediti mora križni korak vstran in žogo ujeti z eno roko.
- Lovljenje visoke žoge po lastnem metu. Žogo si vrtar meče enkrat v levo, drugič v desno. Ujame jo iz trokoračnega zaleta.
- Lovljenje visoke žoge po zabijanju žoge v tla. Žogo vrtar zabije v tla, tako da se enkrat odbije v levo, drugič v desno. Ujame jo iz trokoračnega zaleta.

Raztezne in gimnastične vaje.

»Pepček« z rokami. Vsaj štirje igralci se postavijo v kvadrat, v sredini pa stoji peti igralec, trener tudi sodeluje v igri. Tisti v sredini poskuša prestreči žogo, ki si jo med seboj podajajo zunanji igralci. Določimo lahko, na kakšen način si podajajo (z odbojem od tal, po tleh). Za najvišjo intenzivnost naj žogo ujamejo in podajo v skoku.

Glavni del

Neprekinjeno izvajanje različnih gibov (poligon) s poudarkom na razvoju koordinacije in eksplozivne moči. Posamezen del poligona naj opravi vsak vrtar najprej trikrat z nizko intenzivnostjo, da se spozna z nalogami. Vaje lahko izvajamo po postajah (vadeči vajo izvede petkrat pred menjavo) ali pa v obliki krožne vadbe. V tem primeru naj se vadeči na začetek posamezne vaje gibajo s tekom nazaj. Po treh krogih zamenjamo smer izvedbe, tako da vadeči vsako vajo izvede šestkrat. Poljubno lahko tudi povečamo ali zmanjšamo število stožcev in s tem otežimo ali olajšamo vajo.



Slika 9. Poligon s poudarkom na razvoju koordinacije in eksplozivne moči.

- Pri prvi vaji naj vadeči najprej opravi slalom med stožci (navodila, ki mu jih damo, so: čim hitreje, spuščanje težišča pred stožcem, dotik stožca z roko, križni korak), nato pa mu trener strelja najprej nizko žogo v eno stran in nato še visoko žogo v drugo stran.
- Drugo vajo začne s sonožnimi poskoki v obroče in iz njih. Poskoke lahko poljubno spreminjamo (enonožno, z obrati, v skipingu). Nato se z roko dotakne stožcev (ista navodila kot pri prejšnji vaji). Zatem naredi povaljki na mirujoči žogi, ki ležita levo in desno od njega.
- Tretja vaja se začne z bočnim skipingom čez palice, ki so postavljene približno 10 centimetrov visoko. Nadaljuje s sonožnim preskokom palice, ki je postavljena nekje v višini bokov vadečega, takoj po pristanku pa se splazi pod palico, ki je do 30 centimetrov oddaljena od tal. Ko se splazi izpod palice, štarta na mirujočo žogo, ki je od njega oddaljena 5 metrov.

Zaključni del

Trening zaključimo z igro, med katero vadeči razvijajo svoje vratarske sposobnosti in hkrati raztezajo mišice ter se sproščajo na zabaven način. Igra se imenuje »Ročni nogomet«. Igralci se razporedijo v krog, postavijo se v položaj predklonjeno raznožno, tako da se dotikajo s stopali, in sklenejo krog. Eno roko položijo na hrbet, z drugo pa branijo »gol« med svojimi nogami in hkrati streljajo na »gole« nasprotnikov. Streljajo lahko samo po tleh, zaradi varnosti. Med igro bodimo pozorni, da med odmori po doseženem zadetku stresajo noge in roke. Po igri sledijo raztezne vaje.

Zap. št. treninga	2
Št. vadečih	4

Cilji

Razvoj koordinacije
Razvoj hitrosti reakcije
Razvijanje koordiniranega in usklajenega dela rok in nog

Uvodni del

Ogrevalne vaje z žogo:

- Tek po stranskih linijah igrišča z vodenjem žoge.

Ogrevanje vadečih v parih. Trener jim daje navodila in pomaga z demonstriranjem vaj. Vaje so sledeče:

- Podajanje žoge po tleh z nogo.
- Podajanje žoge po tleh z roko.
- Metanje žoge s spodnjim izmetom v višino prsi soigralcu.
- Metanje žoge z zgornjim izmetom v višino prsi soigralcu.
- Soročno podajanje žoge nad glavo.
- Podajanje visokih žog. Vadeči teče naprej in lovi žoge s trokoračnim zaletom vsakič v eno stran, podajalec pa teče ritensko in meče vadečemu visoke žoge naravnost gor, vsakič v eno stran. Ko ujame 6 žog, zamenjata vlogi in smer gibanja ter se tako vrmeta na začetni položaj.
- Tek po stranskih linijah igrišča z vodenjem žoge, slalom. Med igralci, ki tečejo v počasnem tempu, sta 2 metra razmika. Kadar je igralec na zadnjem mestu, pospeši in prehitveva soigralce v slalomu z vodenjem svoje žoge. Ko pride na prvo mesto, tek spet upočasni in vodi žogo naprej.

Raztezne vaje.

Vodenje in izbijanje žoge v omejenem prostoru. Igralci v prostoru velikem 5 x 5 metrov vodijo žogo, hkrati pa poskušajo izbiti žogo soigralca. Pomembno je, da imajo svojo žogo vedno pod kontrolo in se osredotočajo samo na izbijanje žoge. Ko jim žoga uide iz prostora, jo gredo iskat in se vključijo nazaj v igro. Pred koncem igre lahko uvedemo tudi dodatne naloge za izgubljeno žogo (3 sklece ali poskoki ...).

Glavni del

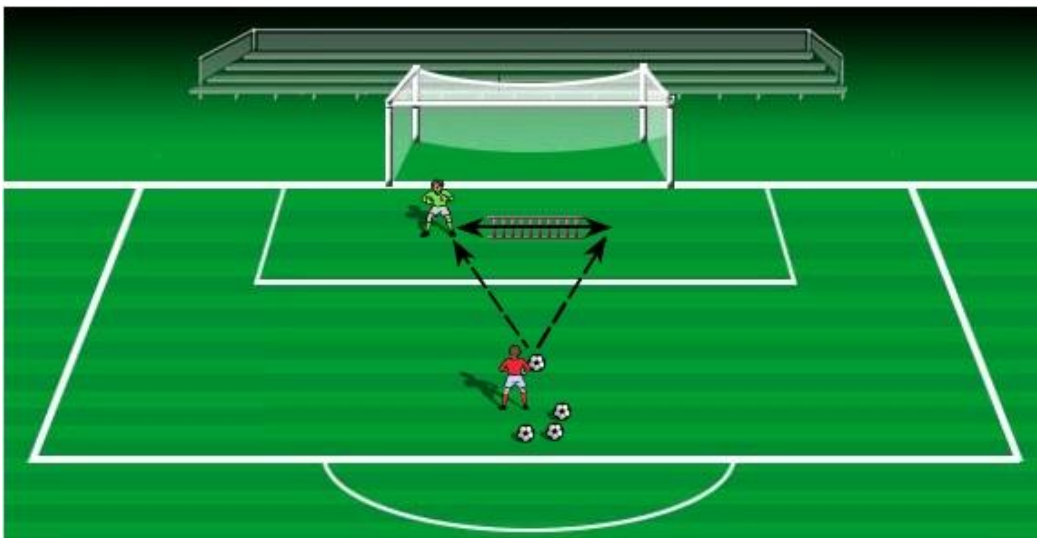
Vaje za razvoj koordinacije nog s pomočjo koordinacijske lestve:

- Tek, v vsak prostor stopi enkrat, nato ujame nizko žogo.
- Tek, v vsak prostor stopi dvakrat, nato ujame polvisoko žogo.
- Tek, v vsak prostor stopi trikrat, nato ujame visoko žogo.
- Skiping bočno, v vsak prostor stopi dvakrat, nato ujame polvisoko žogo.
- Skiping levo in desno, v zunanje prostore stopi enkrat, v notranje pa dvakrat, nato ujame visoko žogo.

- Poskoki levo in desno, v zunanje prostore skoči enonožno, v notranje pa sonožno, nato ujame visoko žogo vrženo vstran.
- Skiping bočno, lovljenje in vračanje žoge: vadeči se v skipingu giblje levo in desno, ko pride do konca lestve in je v osnovnem vratarskem položaju, opravi zadano nalogo. Trener je oddaljen približno 10 metrov in vadečemu udarja po 3 žoge na vsako stran, nato se vadeči zamenjajo. Ob primernem znanju in pripravljenosti vadečih lahko namesto trenerja žoge podajata dva vadeča, vsak na eni strani lestve.

Žoge so podane na sledeče načine:

- po tleh, vrne jo vsakič z drugo nogo,
- polvisoka, udarjena iz drop-kicka, usmerjena v prsi vadečega, ujame in vrne,
- nizka, udarjena po tleh in usmerjena vstran, tako da jo vadeči lovi s povaljko in vrne,
- polvisoka, udarjena s tal, usmerjena dva metra stran od vadečega, ujame oziroma odbije z metanjem vstran,
- visoka, vržena nekoliko vstran. Ujame v trokoračnem zaletu in vrne.



Slika 10. Vaja za razvoj koordinacije nog s pomočjo koordinacijske lestve.

Vaje za razvoj koordinacije nog in rok s pomočjo klobučkov:

- slalom med klobučki, med kroženjem okoli klobučka vrača v višino prsi podano žogo. Teče vedno tako, da je obrnjen z obrazom proti podajalcu. Vadeči se menjajo na položajih, vajo vsak opravi štirikrat.



Slika 11. Vaja za razvoj koordinacije nog in rok s pomočjo klobučkov.

- Koordinacijski poligon. Poudarek je na čim hitrejšem in natančnem prehodu poligona, vadeči naj bo na prstih nog za hitre reakcije na spremembe smeri. Vajo začne ob klobučku, obrnjen s hrbtom proti poligonu. Teče okrog prvega stožca in nato vrne podano žogo soigralcu. Obrne se za 180 stopinj in bočno preteče klobučka. To gibanje ponavlja do zadnjega stožca. Ko vrne žogo trenerju, sledi petmetrski sprint do zadnjega klobučka. Vadeči menjajo položaje, vsak vajo opravi štirikrat.



Slika 12 . Koordinacijski poligon.

Zaključni del

Baliranje. Vadeči se postavijo vsaj 10 metrov stran od stoječe žoge. Poskušajo podati žogo tako, da se ustavi čim bližje stoječi žogi. Razdaljo poljubno povečujemo, lahko izberemo različne udarce žoge.

Raztezanje.

Zap. št. treninga	3
Št. vadečih	3

Cilji

Razvoj eksplozivne moči
 Razvoj hitrosti reakcije
 Razvoj koordinacije
 Akrobatika

Uvodni del

Tek po črtah kazenskega prostora. Ko vratarji tečejo po krajši stranici, delajo gimnastične vaje in vaje za koordinacijo v lahнем teku, po daljši stranici pa tečejo naravnost v nekoliko hitrejšem tempu.

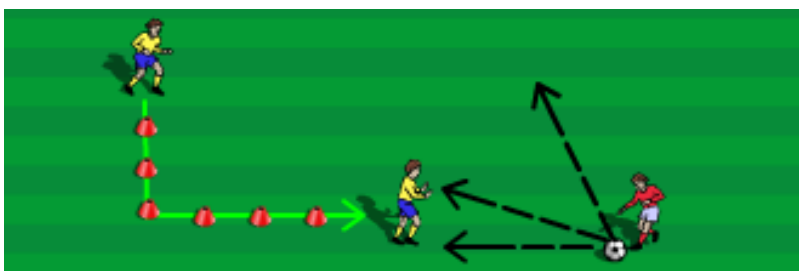
Vaje, ki jih delajo po krajših stranicah, so:

- Kroženje z rokami naprej, na polovici stranice kroženje z rokami nazaj.
- Nogometni ples z menjavo smeri na polovici stranice.
- Hopsanje s sproščenim obračanjem trupa v eno stran in noge v drugo stran.
- Tek naprej z vzporednimi koraki vstran.
- Tek nazaj z vzporednimi koraki vstran.

- Predklon in podrsavanje z roko po tleh na vsak tretji korak.
- Kroženje s kolenom (ogrevanje kolčnega sklepa) na noter, vsakič z drugo nogo, vmes naredi en kratek korak.
- Kroženje s kolenom (ogrevanje kolčnega sklepa) na ven, vsakič z drugo nogo, vmes naredi en kratek korak.

Raztezne in gimnastične vaje na mestu.

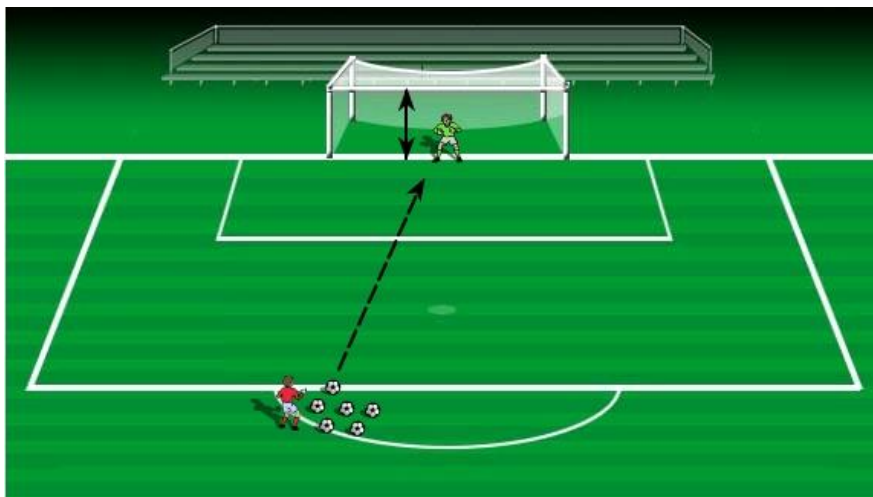
Skiping med klobučki in nato lovljenje streljane žoge. Med skipingom bočno v vsak prostor stopi dvakrat, med skipingom naravnost pa trikrat. Nato mu trener strelja najprej nizko žogo, nato pa še v višini prsi in visoko v loku, ki jo lovi iz trokoračnega zaleta. Vajo nato še otežimo in spremenimo način prehajanja čez klobučke (poskoki, slalom, ritensko ...) ter poleg prve streljane žoge dodamo še drugo žogo, ki jo zakotalimo ali vržemo vstran.



Slika 13 . Skiping med klobučki in nato lovljenje streljane žoge.

Glavni del

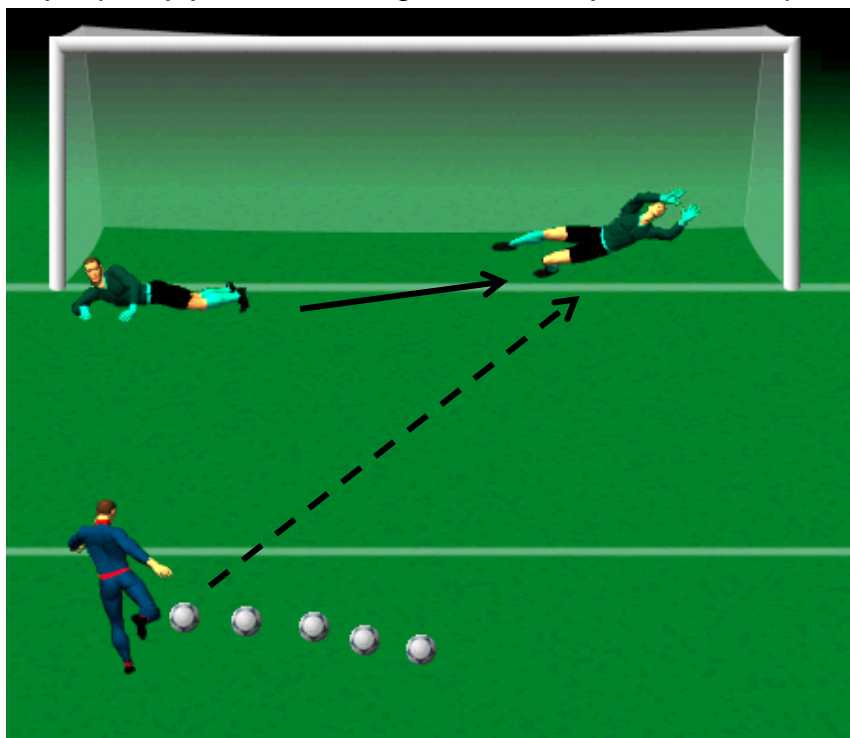
Vaja s poskoki in streli z roba kazenskega prostora. Trener strelja žoge v bližino vratarja, ki jih poskuša ujeti ali odbiti. Če se vrže za žogo, naj se čim prej pobere in se optimalno pripravi za naslednjo akcijo. Pred strelom naredi poskok in se s hrbtno stranjo dlani dotakne prečke. Poskok naj bo izveden iz kolenskega sklepa. Pozorni moramo biti, da po poskoku naredi nekaj kratkih korakov ven iz gola. S tem skrajša kot napadalcu in si tako poveča možnosti za obrambo. Vsaka serija je sestavljena v tem zaporedju: 1 poskok – 1 strel, 2 poskoka – 2 strela, 3 poskoki – 1 strel, 4 poskoki – 2 strela. Vsak vratar opravi 3 ponovitve, med njimi naj ima vsaj minuto počitka, da se obnovijo energijske zaloge v mišicah.



Slika 14. Vaja s poskoki in streli z roba kazenskega prostora.

Preval in strel. Vadeči je s hrbtom obrnjen proti trenerju, ki ima žoge na tleh. Ko mu trener zakliče znak za začetek, se vadeči obrne in naredi preval naprej. Takoj, ko se pobere, mu trener strelja. Vadeči se po enkrat opravljeni vaji v počasnem teku vračajo na izhodišče, vajo delajo eden za drugim. Naredimo 8 ponovitev.

Pobiranje in metanje na žogo pri oddaljeni vratnici. Vadeči leži na trebuhu na golovi črti ob vratnici, z glavo je obrnjen proti vratnici. Na trenerjev znak naredi dve skleci in nato napade žogo, s katero trener strelja ob drugo vratnico ter jo ubrani z metanjem. Žoga je najprej streljana po tleh, nato polvisoko in na koncu še visoko. Vajo opravljajo eden za drugim, v eni seriji naredimo 5 ponovitev. .



Slika 15. Pobiranje in metanje na žogo pri oddaljeni vratnici.

Zaključni del

Kotaljenje žoge v vratnico iz različnih oddaljenosti.

Raztezanje.

Zap. št. treninga	4
Št. vadečih	4

Cilji

Izboljšanje vzdržljivosti v hitrosti

Izboljšanje hitrosti, agilnosti in koordinacije

Uvodni del

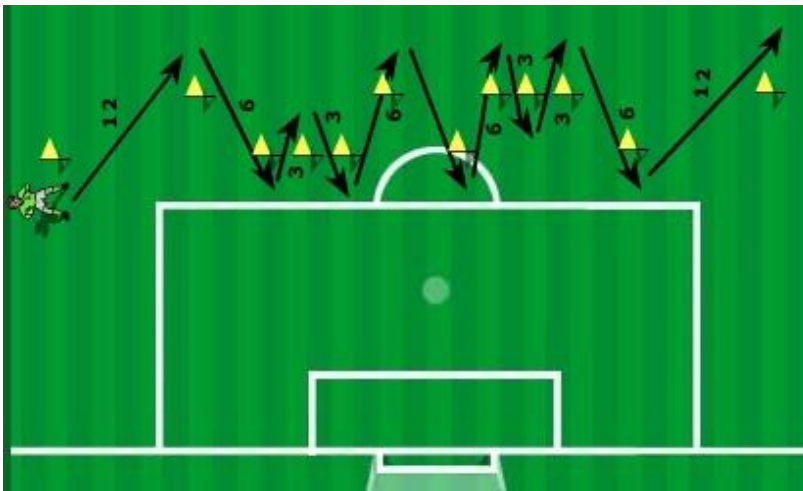
Počasen tek z vodenjem žoge ob stranskih črtah celotnega igrišča. Tečejo dva kroga.

Dinamične gimnastične vaje s pomočjo žoge.

Izbijanje žoge v kvadratu. Kvadrat dimenzij 5 x 5 metrov označimo s stožci. V njem igralci vodijo in ščitijo svojo žogo, hkrati pa poskušajo izbiti soigralcu žogo iz omejenega prostora. Najprej nimajo nobenih omejitev, nato pa omejimo vodenje z določeno ного, lahko pa uvedemo tudi manjše kazni, če izgubi žogo (poskoki, sklece). Ko žogo izgubi, jo čim hitreje spet prinese v prostor in nadaljuje igro. Pri zadnji izvedbi igre pa po izgubi žoge izpade, da dobimo končnega zmagovalca.

Glavni del

Slalom med stožci. Postavimo dvanajst stožcev, kot prikazuje slika. Številke opisujejo razdaljo med njimi v metrih. Vrata se mora čim hitreje prebiti od prvega do zadnjega stožca. Po dveh ponovitvah vključimo različne načine gibanja na določenih odsekih poligona (bočno, nizek in visok skiping, gibanje s križnimi koraki, gibanje s prisunskimi koraki, poskoki...). Na izhodišče se vrača v počasnem teku do višine predzadnjega stožca, nato do starta hodi. Lahko postavimo še en poligon, da potem dva vadeča tekmujeta med seboj, kdo bo hitrejši. Ne naredimo več kot šest ponovitev.



Slika 16. Slalom med stožci.

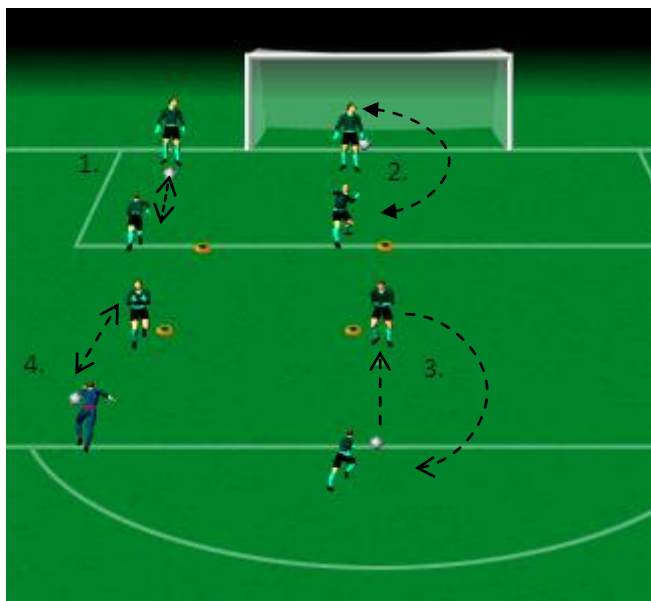
Dotiki stožcev z rokami in vračanje podane žoge. Najprej so žoge iz razdalje petih metrov podane po tleh, nato v višini prsi, pri zadnji verziji pa so vržene visoko, zato tudi povečamo razdaljo med stožci. Vsak vadeči opravi po štiri ponovitve v vsaki verziji. Opravimo 3 serije.

Vračanje žog v kvadratu. Vadeči se giblje v smeri urinega kazalca in najprej lovi žoge ter jih vrača podajalcu. Oblika vaje je sledeča:

- prva žoga je podana po tleh z ного in tako tudi vrnjena, s prvim dotikom,
- druga žoga je vržena visoko, vadeči jo z boksanjem vrne podajalcu, ki jo poskuša ustaviti na prsih,
- tretja žoga je streljana iz tal v višino prsi. Vadeči pred strelom naredi preval in takoj, ko se pobere, mu podajalec strelja žogo. Vrne mu jo z visokim lokom, da jo podajalec ujame s trokoračnem zaletu.

- Četrta žoga je streljana v višino prsi iz pol-voleja («drop-kick» udarec), strel naj bo močan. Vrne jo prav tako iz pol-voleja in podajalec jo ujame.

Vajo vsak vadeči opravi štirikrat. Vsak opravlja tudi vlogo podajalca na različnih mestih.



Slika 17. Vračanje žog v kvadratu.

Zaključni del

Počasen tek ob stranskih črtah igrišča. Vadeči se pred tekom sezujejo.
Raztezanje.

Zap. št. treninga	5
Št. vadečih	3

Cilji

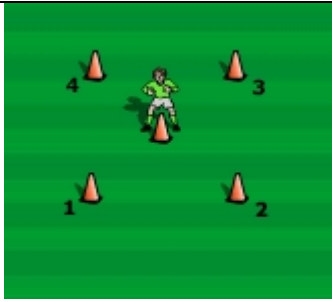
Izboljšanje vzdržljivosti v hitrosti
Izboljšanje eksplozivnosti, odrivne moči in koordinacije

Uvodni del

Ogrevanje v teku z žogo, trener naj kaže vaje, vratarji jih ponavljajo za njim. Vaje izvajajo v šestnajstmetrskem prostoru.

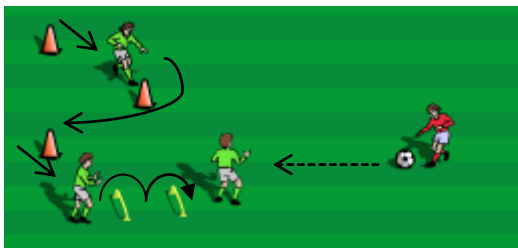
Poskoki v kvadratu. Postavimo klobučke, kot prikazuje slika, in jih poimenujemo s številkami. Od sredinskega klobučka so ostali oddaljeni en meter. Vratar vajo opravi najhitreje, kar lahko. Vsakič se vrne nazaj do sredinskega klobučka. Poskoki naj bodo kratki in hitri, vendar še vedno pravilno izvedeni. Vedno je s trupom obrnjen naprej, kar pomeni, da poskoke najprej dela naprej, nato pa nazaj. Vsak vratar naredi pet ponovitev. Poskoki so različni in sicer si sledijo takole:

- sonožni poskoki,
- poskoki po levi nogi,
- poskoki po desni nogi,
- sonožni poskoki v osnovnem položaju vratarja po prstih,



Slika 18. Poskoki v kvadratu.

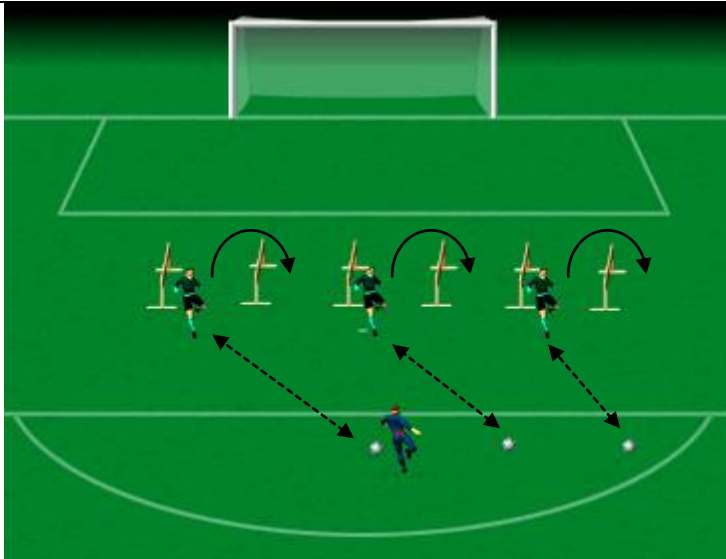
Slalom in poskoki pred lovljenjem žoge. Vadeči najprej preteče mimo treh stožcev, postavljenih na razdalji dveh metrov. Obrnjen je vedno v isto stran, kar pomeni, da teče najprej naravnost in nato vzvratno. Po slalomu sonožno preskoči dve oviri. Prva je na višini 20 centimetrov, druga na 30 centimetrov. Po poskokih mu trener strelja z žogo, najprej počasnejše žoge naravnost po tleh in v prsi, nato še v strani po tleh in polvisoko. Naredimo 4 serije, ena serija vključuje 5 ponovitev. Poudarek naj bo na eksplozivnem izvajanju vaj in aktivnem počitku med vračanjem na izhodišče v zelo počasnem teku. Med serijami lahko poljubno spremenimo oblike gibanja mimo stožcev in načine poskokov.



Slika 19. Slalom in poskoki pred lovljenjem žoge.

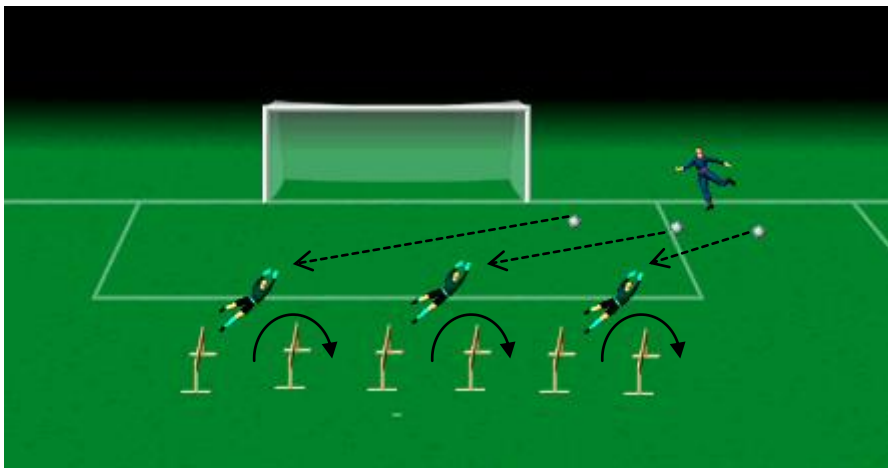
Glavni del

Poskoki čez ovire z vračanjem žoge. Vadeči preskakuje ovire, ki so visoke 20 centimetrov. Po prvi, tretji in peti preskočeni oviri z nogo s prvim dotikom vrne žogo, ki mu jo je po tleh podal trener. Na drugi, četrti in šesti oviri pa med preskokom naredi obrat za 180 stopinj, ko pristane, se čim prej obrne. Razdalje med ovirami naj bodo dolge približno dva metra, da med ovirami dela kratke poskoke po prstih na nogah. Naredimo 6 ponovitev, na vsako stran 3.



Slika 20. Poskoki čez ovire z vračanjem žoge.

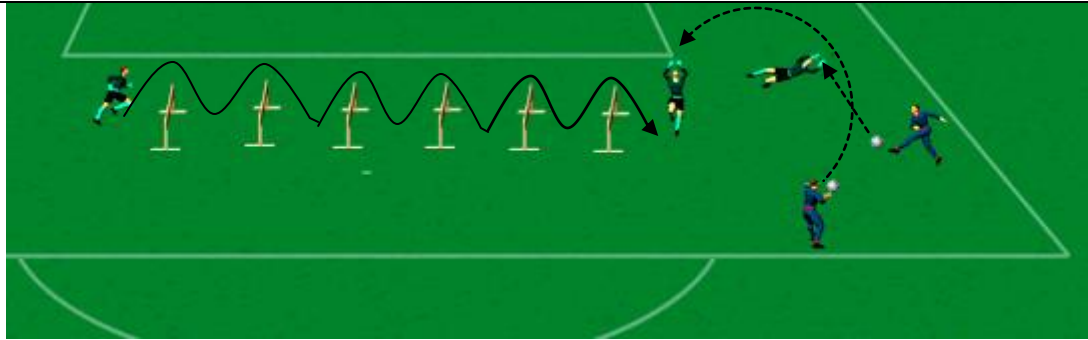
V drugi različici vaje pa namesto vračanja žoge izvaja metanje na polvisoko streljano žogo. Vadeči se poskuša čim prej pobrati s tal in preskočiti naslednjo oviro, tokrat brez obrata.



Slika 21 . Poskoki čez ovire z vračanjem žoge, druga različica.

Metanje na žogo po preskoku ovire. Vadeči najprej dvakrat preskoči oviro, začne s poskokom nazaj in nato še naprej. Sledi napad in branjenje žoge z metanjem. Delamo lahko na eni oviri ali pa na šestih. Trener šest žog strelja najprej po tleh, nato pa še polvisoko. Ponovimo še z druge strani, to pomeni, da naredimo štiri serije.

Visoki skiping čez ovire, lovljenje visoke žoge, metanje na nizko. Vadeči v visokem skipingu preteče ovire, nato ujame visoko vrženo žogo iz trokoračnega zaleta. Žogo takoj spusti na tla in ujame žogo, ki mu jo po tleh strelja trener. Naredimo 5 ponovitev na vsako stran.



Slika 22. Visoki skipping čez ovire, lovljenje visoke žoge, metanje na nizko.

Zaključni del

Raztezanje s poudarkom na iztegovalkah nog.

Zap. št. treninga	6
Št. vadečih	4

Cilji

Upravljanje žoge z nogo
 Lovljenje žoge
 Koordinacija nog

Uvodni del

Ogrevanje v paru.

- Podajanje žoge z roko na mestu. Podajata si na razdalji petih metrov, začneta s podajami nad glavo soročno, sledijo enoročne spodnje podaje in nato še zgornje. Zaključita s podajami po tleh. Vsako podajo izvajata z vsako roko po petkrat.
- Podajanje žoge v gibanju. Vratarja tečeta sproščeno, pet metrov oddaljena eden od drugega
- Podajanje žoge z nogo na mestu. Vadeča sta v rahlem gibanju na mestu na razdalji desetih metrov. Podajata si žogo po tleh, nato pa še po zraku. Žogo z eno nogo zaustavita in z drugo čim prej podata nazaj. Vsakič menjata nogi.
- Raztezanje v paru.
- Sledeče vaje izvajata v vsako stran, na razdalji približno petnajst metrov:
 - Podajanje žoge soročno nad glavo. Gibata se bočno s prisunskimi koraki.
 - Podajanje žoge enoročno od spodaj. Gibata se bočno s križnimi koraki.
 - Kotaljenje žoge po tleh. Gibata se v počasnem teku naravnost. Z zunanjo nogo morata zaščititi žogo, zato naj bodo koraki pred lovljenjem kratki.

Raztezanje.

Podajanje visokih žog z odbojem od tal. Gibata se v počasnem teku naravnost in po podaji napadeta žogo s trokoračnim zaletom ter jo lovita v najvišji točki.

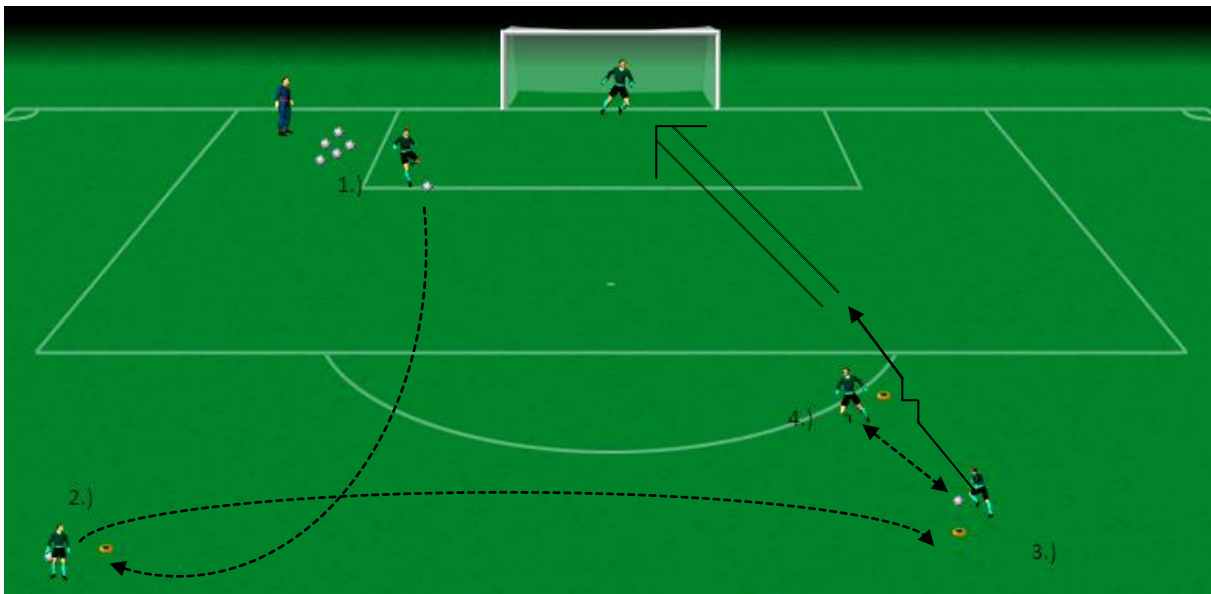
Podajanje visokih žog. Gibata se s prisunskimi koraki, čelno obrnjena drug proti drugemu. Žogo, vrženo vstran in visoko, napadeta s trokoračnim zaletom, ujameta jo v najvišji točki.

Nogometna odbojka za vratarje. Igrišče je veliko 10 x 20 metrov, z mrežo v sredini v višini glave, na vsaki strani mreže sta dva igralca. Za mrežo lahko služi tudi premični gol. Vratar servira žogo z drop-kick udarcem. Eden od vratarjev na nasprotni strani mora žogo ujeti in jo čim prej podati soigralcu. Ta žogo potem lahko udari z glavo ali nogo čez mrežo ali pa jo vrne soigralcu, ki jo nato mora udariti čez mrežo. Točkuje se vsaka žoga, ki pade na tla, gre v avt ali zadane mrežo, tisti, ki je osvojil točko, servira.

Glavni del

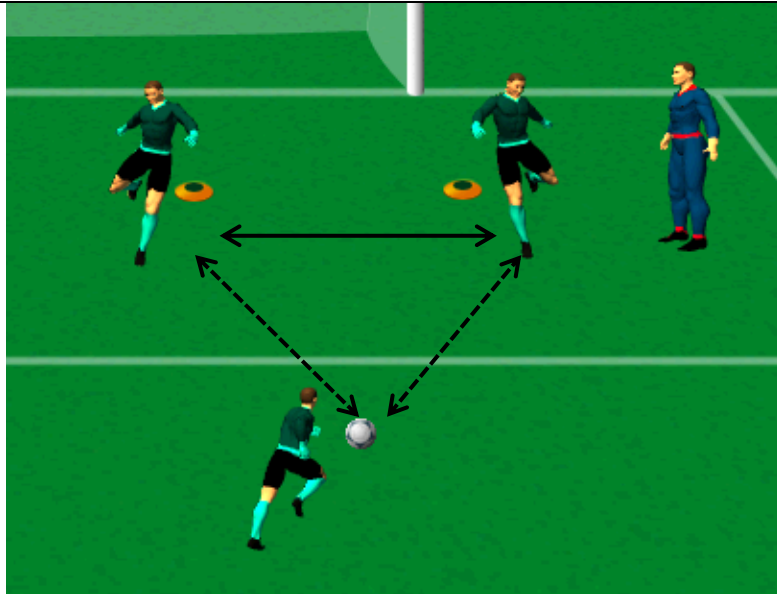
Krožni poligon za izboljšanje spretnosti ravnanja z žogo.

Vaja se začne z visoko podajo z nogo prvega vratarja, ki jo drugi vratar ujame. Po podaji gre prvi vratar v gol, drugi vratar pa žogo poda z roko po zraku čim hitreje do tretjega vratarja, ki žogo zaustavi brez pomoči rok. Po podaji drugi vratar steče na mesto, kjer je tretji vratar. Ko je tretji vratar sprejel žogo, jo poda četrtemu, ki mu jo vrne s prvim dotikom. Nato tretji vratar preigra četrtega, ki je v obrambi pasiven in potem poljubno strelja na gol, ki ga brani prvi vratar. Po vsaki uspešno izvedeni vaji vadeči zamenjajo položaje, kot si sledijo po številkah, torej v nasprotni smeri urinega kazalca.



Slika 23 . Krožni poligon za izboljšanje spretnosti ravnanja z žogo.

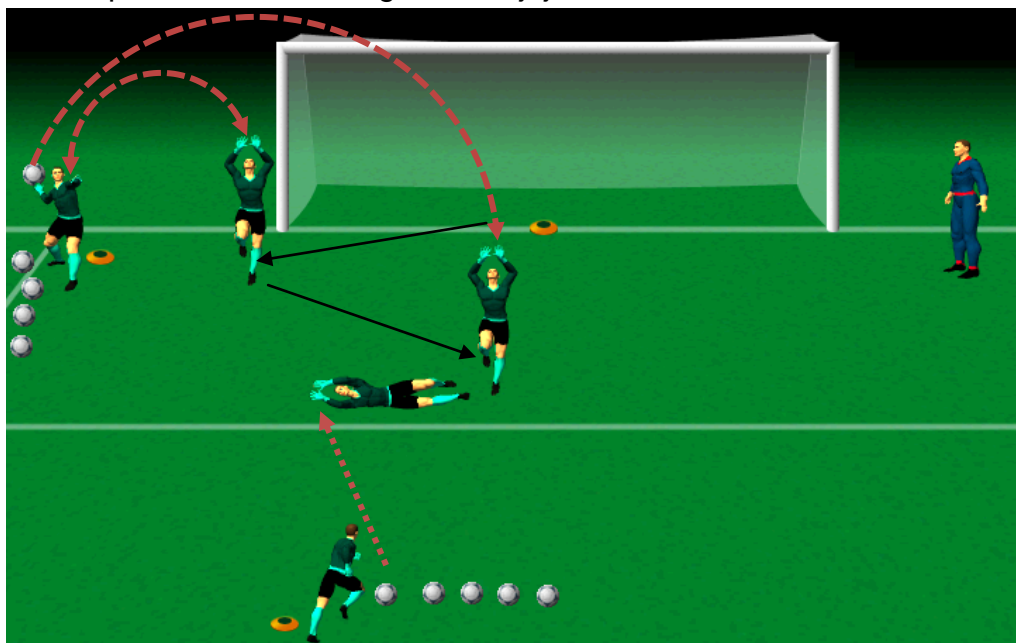
Podajanje žoge med klobučkoma v paru. Vratar stoji na sredini med klobučkoma, ki sta med seboj oddaljena 4 metre. Pred njim je drugi vratar, ki mu podaja žogo vsakič na eno stran, na zunanjo stran klobučka. Prvi vratar mu žogo vrača s prvim dotikom. Zamenjata se po petih podajah na vsako stran. V drugi različici se vratar, ki podaja žogo, sam odloči, kam bo podal žogo.



Slika 24. Podajanje žoge med klobučkoma v paru.

V tretji različici pa vratar sprejme žogo na notranji strani klobučka in si jo na kratko poda na zunanjo stran klobučka. Pred podajo nazaj podajalcu steče okoli klobučka.

Vaja s tremi aktivnostmi. Dva vratarja sta podajalca, dva pa opravljata vajo eden za drugim. Vratar začne vajo na sredini gola in steče proti soigralcu, ki mu poda visoko žogo naravnost navzgor. V najvišji točki svojega skoka jo ujame in vrne nazaj. Podajalec nato z roko poda visoko žogo, ki je podana v višini petmetrskega prostora. Vadeči se s križnimi koraki premika in jo ujame v najvišji točki. Žogo nato vrže stran in se čim hitreje prestavi v optimalni položaj za branjenje polvisokega strela, ki ga sproži drugi podajalec. Vratar počije, medtem pa drugi vratar opravi vajo. Vajo vsak izvede petkrat, nato se vloge zamenjajo.



Slika 25. Vaja s tremi aktivnostmi.

Zaključni del

Raztezanje v paru.

Zap. št. treninga	7
Št. vadečih	3

Cilji

Utrjevanje tehnike zaustavljanja in udarjanja žoge z ного

Koordinacija nog

Preciznost podajanja žoge

Izboljšanje vzdržljivosti v hitrosti

Uvodni del

Vaji za izboljšanje občutka za obvladovanje žoge z nogami.

- Udarjanje žoge z nartom naravnost navzgor po enem odboju od tal. Žoga naj ima čim manj rotacije, brčnejo jo vsaj 5 metrov v zrak. Vsakič udarijo z drugo ного.
- Vadeči poljubno žonglirajo z žogo in tekmujejo, kdo bo najdlje obdržal žogo v zraku.

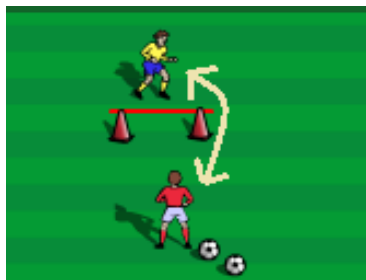
Raztezanje na mestu in gimnastične vaje v teku.

Žongliranje z vsemi deli telesa v krogu. Vadeči si med seboj podajajo žogo in na vse mogoče načine poskušajo preprečiti, da pade žoga na tla. Lahko jo tudi ulovijo, ampak jo morajo najkasneje v dveh sekundah podati soigralcu. Če jim žoga pade na tla, vsak naredi 5 poskokov z dvigom kolen do prsi.

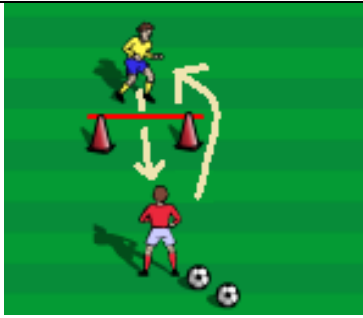
Boksanje in lovljenje žoge. Vadeči žogo vrže nad glavo in jo nato boksne najprej z levo roko naravnost navzgor, nato ponovi še z desno roko. V zadnji izvedbi pa boksa žogo z obema rokama čim višje ter jo nato še ujame v najvišji točki. Pomembna je dinamika in natančnost izvedbe.

Glavni del

Vračanje vržene žoge z ного v štirih različicah. Trener je oddaljen približno štiri metre in meče vratarju žoge v višini kolena. Vratar se giba na mestu v skipingu. Vratar žoge vrača najprej z notranjim delom stopala in nato z nartom čez mali gol trenerju v roke. V tretji različici vaje pa vrne enako podano žogo po tleh skozi gol. V četrti različici žogo najprej zaustavi na stegnu in jo z isto ного takoj poda po tleh trenerju. Vsakič udari žogo z drugo ного, naredi osem ponovitev v vsaki različici.



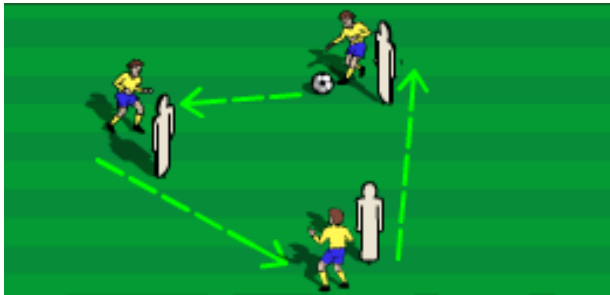
Slika 26. Vračanje vržene žoge z ного, prva in druga različica.



Slika 27. Vračanje vržene žoge z nogo, tretja in četrta različica.

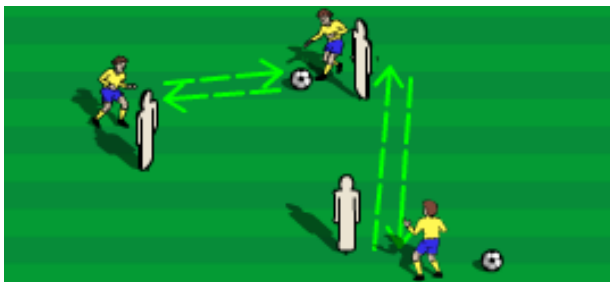
Podajanje žoge v trikotniku. Trije stožci, zapičene palice ali lutke igralcev, ki simulirajo igralca, so postavljeni v medsebojni razdalji osem metrov. Vratarji si žogo med seboj podajajo po tleh, kadar ne delajo z žogo so v submaksimalnem teku na mestu. Pomembno je gibanje k žogi po podaji soigralca in čim hitrejša ter točna podajanje žoge.

V prvi različici si žogo podajajo po tleh, z eno nogo jo sprejmejo, z drugo pa podajo naprej. Po petih ponovitvah zamenjamo smer opravljanja vaje.



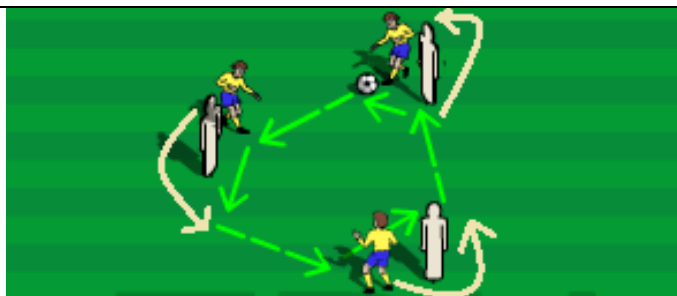
Slika 28. Podajanje žoge v trikotniku, prva različica.

V drugi različici dva vratarja vračata podano žogo s prvim udarcem vratarju, ki žogo najprej zaustavi in jo nato poda naprej. Vajo lahko otežimo tako, da jo opravljamo z dvema žogama. Ko opravijo deset medsebojnih podaj, zamenjajo položaje. Vajo opravijo trikrat.



Slika 29. Podajanje žoge v trikotniku, druga različica.

V tretji različici žoga si vratarji žogo podajajo na zunanjo stran lutke igralca. Žogo sprejmejo tako, da se jim odbije pred lutko igralca, sami pa stečejo za njim in podajo žogo naprej. Po petih ponovitvah zamenjajo smer opravljanja vaje.



Slika 30. Podajanje žoge v trikotniku, tretja različica.

Podajanje žoge z nogami in lovljenje z rokami. Vratar stoji tri metre oddaljen od trenerja, dva soigralca pa sta postavljena dva metra vstran in dva metra višje od trenerja. Vadeči najprej ujame in vrne trenerju žogo, podano v višini prsi. Nato se s križnim korakom pomakne v desno stran in vrne po tleh podano žogo s prvim dotikom z desno nogo. Na izhodišču ponovno vrne podano žogo trenerju. Premakne se še v levo stran in tam vrne žogo soigralcu z levo nogo. Vsak vadeči opravi pet ponovitev v vsako stran. Osnovno različico nato spreminjamo z različnimi načini podanih žog in vključimo tudi metanje za žogo ter pobiranje. Izvedemo še vsaj dve različici. Ker je vaja fizično zahtevna, ne smemo pozabiti na odmor med izvedbami.



Slika 31. Podajanje žoge z nogami in lovljenje z rokami.

Zaključni del

Baliranje z žogo in raztezanje. Trener postavi žogo v oddaljenosti 5-10 metrov od vratarjev. Ti poskušajo svojo žogo brcniti čim bližje postavljeni žogi. Ko pridejo pogledat, kdo je žogo poslal najbližje, opravijo še raztezno vajo za posamezno mišično skupino.

Zap. št. treninga	9
Št. vadečih	4

Cilji

Izboljšanje koordinacije nog
Razvijanje vzdržljivosti v hitrosti
Razvijanje akrobatskih sposobnosti
Navajanje na metanje na žogo nazaj

Uvodni del

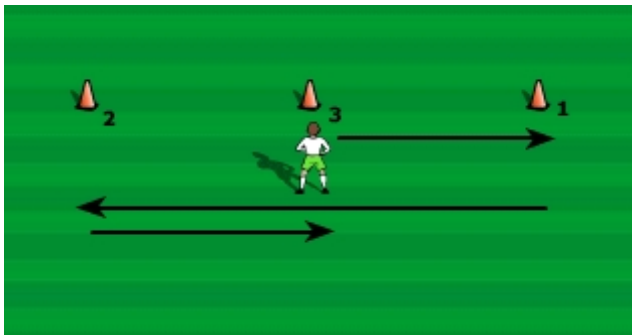
Tek, gimnastične vaje in raztezanje. Pri gimnastičnih vajah damo poudarek na ogrevanje zgornjih okončin.

Vratarski »pepček«. Trije vratarji in trener si podajajo žogo z največ dvema dotikoma in poskušajo doseči gol, ki ga v sredini brani četrti vratar. Gol predstavljajo tri palice, postavljene v trikotnik na medsebojni oddaljenosti 150 centimetrov, vratar se lahko poljubno giblje med njimi. Za vsako napako zunanji igralci naredijo tri sklece. Napake so: preveč dotikov, žoga podana izven igrišča, prestrežena žoga notranjega igralca. Ko delajo sklece, igra teče naprej, ne čakamo da kaznovani igralec opravi nalogo. Po dveh minutah intenzivne igre zamenjamo notranje igralce. Trenerjeva naloga je, da sodeluje v igri in jih spodbuja k čim bolj aktivni igri z menjavo mest.

Glavni del

Bočno gibanje v širini gola. Postavimo tri stožce, zunanja sta med seboj oddaljena toliko kot je širok gol, torej 7,23 metra. Na sredino postavimo še en stožec, kot prikazuje slika. Vratar se giba s prisunskimi koraki najprej do prvega stožca, nato do drugega in še nazaj do sredinskega. Vsakič se stožca dotakne z rokami. Naredimo dve ponovitvi v vsako stran, vratarji delajo eden za drugim. Nato naredijo še po štiri ponovitve modificiranih vaj, ki so sledeče:

- Na začetku vaje naredijo premet v stran (kolo) in ko gredo mimo sredinskega stožca prav tako.
- Pri sredinskem stožcu postavimo oviro v višini kolen, ki jo morajo sonožno bočno preskočiti.
- Pri sredinskem stožcu trener vrže visoko žogo, ki jo ujamejo.
- Tekmovanje med dvema vratarjema, ki tekmujeta, tako da sta čelno obrnjena en proti drugemu.



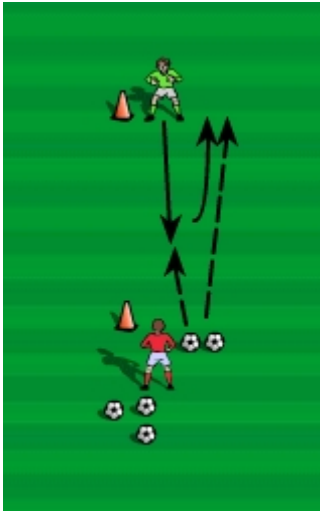
Slika 32. Bočno gibanje v širini gola.

Pobiranje nizke žoge in metanje na visoko žogo. Vratar steče proti trenerju, ki mu po tleh poda žogo, in jo pobere. Takoj jo spusti in ujame ali odbije drugo žogo, ki jo trener vrže visoko čez njega. Stožci so na razdalji petih metrov. Vsak vratar naredi 4 ponovitve v eni seriji, naredimo dve seriji v vsaki različici vaje. Pri metanju nazaj moramo vadečega opozoriti, naj se ne meče na rame, ker lahko pride do poškodbe.

Različici vaje sta:

- Vajo začne s prevalom in nato pobere nizko žogo.
- Vajo začne s tem, da naredi dve skleci, visoko žogo pa mora nujno odbijati visoko v zrak ter jo nato čim prej ujeti. To pomeni, da se hitro pobere, idealno

je, če žogo ujame, preden le-ta pade na tla.



Slika 33. Pobiranje nizke žoge in metanje na visoko žogo.

Zaključni del

Rafalno streljanje. Vadeči in trener si postavijo vsak po tri žoge v višini šestnajstmetrskega prostora. En izmed vadečih se postavi v gol in poskuša braniti čim več strelav, ki so usmerjeni v njegova vrata. Pri streljanju naj bo poudarek na tem, da gre vsak strel v okvir gola in da se takoj po strelu vrnemo v optimalen položaj za naslednji strel. Naredimo tri serije.

Iztekanje in raztezanje.

Zap. št. treninga	10
Št. vadečih	4

Cilji

Izboljšanje hitrostne vzdržljivosti
Izboljšanje koordinacije nog in rok

Uvodni del

Tek z vodenjem žoge okrog igrišča.

Gimnastične vaje z žogo.

Raztezanje.

Zadeni prečko. Vadeči igrajo v igrišču, na katerem sta dva gola postavljena na oddaljenosti 15 metrov, stranske linije pa označimo s klobučki. Par si žogo z rokami podaja med seboj in poskuša priti tako blizu gola, da lahko zadane prečko z metom žoge. Žogo lahko vodijo, če pa jo držijo, z njo lahko naredijo največ 2 koraka. Igro modificiramo po petih minutah tako, da se lahko prečke z žogo dotaknejo, ko jo imajo še v rokah. To izvedejo z zaletom iz trokoračnega zaleta, podobno kot polaganje pri košarki.

Glavni del

Vaje spretnosti in poigravanja z žogo v paru:

- En žogo poda visoko, drugi nizko.
- Podaja žoge z desno roko in lovljenje žoge z levo roko.
- Podaja žoge z levo roko in lovljenje žoge z desno roko.
- Podajanje dveh žog hkrati drugemu vratarju, ki obe žogi hkrati lovi.
- Metanje žoge nad glavo, vračanje podane žoge soigralcu in lovljenje vržene žoge (slika 34).



Slika 34. Vaja za razvijanje spretnosti z dvema žogama.

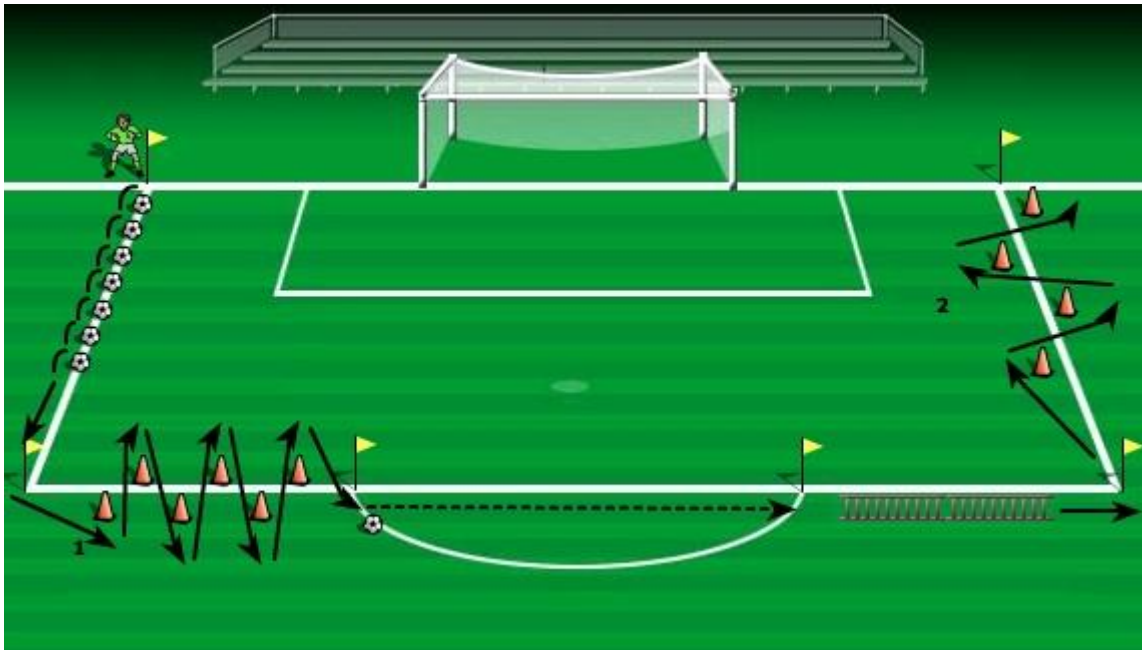
- Metanje dveh žog nad glavo, vračanje podane žoge soigralcu in lovljenje obeh vrženih žog (Slika 35).



Slika 35. Vaja za razvijanje spretnosti s tremi žogami.

Poligon po črtah šestnajstmetrskega prostora. Naloga vadečega je, da čim prej in čim bolj natančno opravi vse naloge na poligonu. Opravimo tri serije, vsaka izmed njih je sestavljena iz petih ponovitev in dvominutnega odmora. Vadeči delajo eden za drugim. Pozorni moramo biti na pravilno izvedbo vaj. Naloge so sledeče:

- sonožno preskakovanje žog,
- sprint do zastavice,
- slalom v teku naprej s križnim korakom med tremi stožci,
- obrat za 180 stopinj,
- slalom v teku nazaj s križnim korakom med tremi stožci,
- vodenje žoge z nartom,
- tek čez koordinacijsko lestev, v vsak prostor stopi trikrat,
- sprint do zastavice,
- slalom med stožci s prisunskimi koraki.



Slika 36. Poligon po črtah šestnajstmetrskega prostora.

Zaključni del

Žongliranje z žogo z nogo.

Žongliranje s tremi žogami z rokami.

Raztezanje.

Zap. št. treninga	11
Št. vadečih	4

Cilji

Izboljšanje lovljenja nizkih in polvisokih žog

Koordinacija nog

Razvijanje čim hitrejšega pobiranja s tal

Uvodni del

Tek po črtah igrišča z vodenjem žoge.

Spretnostne in gimnastične vaje z žogo.

Metanje pod noge v omejenem prostoru. V prostoru, omejenem s klobočki na

oddaljenosti 10 metrov, trije vadeči vodijo žogo na poljuben način, eden pa poskuša odvzeti žogo z metanjem pod nogo. Žoge ne sme izbijati, ampak prijeti. Ko jo prime, spusti žogo, da igralec nadaljuje z vodenjem, in gre do naslednjega igralca. Pomembno je, da se giblje v nizki preži. Če so igralci preveč motivirani in igra postane nevarna, jih opozorimo, da naj bodo bolj pozorni, saj lahko naredijo prekršek za enajstmetrovko. Igralcem, ki vodijo žogo, pa damo navodilo, da se ne smejo s telesom postavljati med vratarja in žogo, ampak se gibljejo vstran, tako da je žoga na doseg vratarja. Vsak vratar vajo opravlja dvakrat po 30 sekund.

Glavni del

Vaje za izboljšanje lovljenja žoge ob uporabi koordinacijske lestve:

- Pretek koordinacijske lestve, nato pobiranje žoge, udarjene po tleh naravnost.
- Pretek koordinacijske lestve, nato pobiranje žoge, udarjene po tleh v levo stran.
- Pretek koordinacijske lestve, nato pobiranje žoge, udarjene po tleh v desno stran.
- Pretek koordinacijske lestve, nato metanje na žogo, udarjeno po tleh naravnost.
- Pretek koordinacijske lestve, nato metanje na žogo, udarjeno po tleh v levo stran.
- Pretek koordinacijske, lestve nato metanje na žogo, udarjeno po tleh v desno stran.

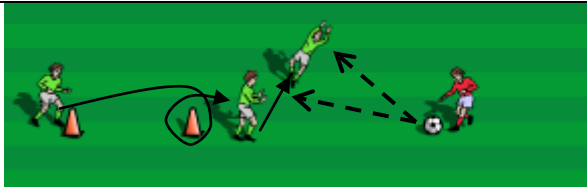
Ko spremenimo način udarjanja žoge, poljubno spremenimo tudi način preteka lestve (enojni, dvojni, trojni dotik v posameznem prostoru).

Dotikanje stožcev, metanje na žogo. Stožce, ki so postavljeni v kvadrat na medsebojni razdalji treh metrov, se vratar dotakne po spodaj narisani poti. Po zadnjem dotiku sledi metanje na žogo, udarjeno nizko po tleh. Vajo opravi štirikrat v eno stran in štirikrat v drugo stran. Nato ponovi vajo, le da mu trener strelja še polvisoke žoge.



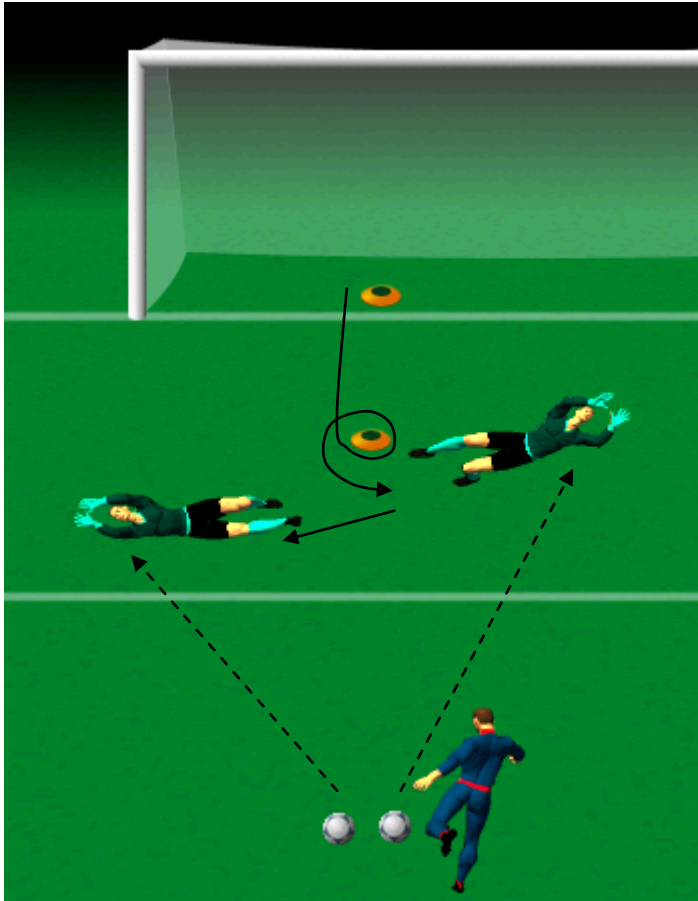
Slika 37. Dotikanje stožcev, metanje na žogo.

Dva stožca, dve žogi. V prvi različici vratar steče okrog stožca in ujame polvisoko žogo, streljano v prsi, ki jo takoj spusti na tla in brani še nizko žogo, streljano v stran. Naredimo štiri ponovitve v vsako stran. Strel je lahko udarjen tudi polvisoko.



Slika 38. Dva stožca, dve žogi, prva različica.

V drugi različici vratar steče okrog stožca in brani polvisoko žogo, streljano v stran, ter nato še nizko žogo, streljano v drugo stran. V vsako stran opravimo štiri ponovitve. Poudarek naj bo na čim hitrejšem pobiranju s tal.



Slika 39. Dva stožca, dve žogi, druga različica.

Zaključni del

Počasen bosonogi tek okrog igrišča, raztezanje.

Zap. št. treninga	12
Št. vadečih	4

Cilji

Krepitev mišic rok
 Metanje na nizke žoge
 Izboljšanje pobiranja s tal

Uvodni del

Lovljenje rok v položaju opore ležno spredaj. Vadeča sta v položaju opore ležno spredaj (skleca), z glavami obrnjena skupaj. Eden od para se poskuša z roko dotakniti roke drugega, ki se mu poskuša izmakniti. Vaja traja 15 sekund, nato zamenjamo vlogi. V prvi različici se ne smeta premikati še z nogami, v drugi pa se lahko, kar pomeni, da je za lovca naloga veliko bolj otežena. Pomembne so hitre reakcije, pozorni naj bodo, da se ne zadenejo skupaj z glavami.

Podajanje žoge v opori ležno spredaj. Vadeča si najprej podajata žogo z eno roko na isti strani, izmenjata si 6 podaj, nato pa še zamenjata roki. V drugi različici si podajata dve žogi. Vsak jo ima v desni roki in jo poda v soigralčevo levo. To pomeni, da morata po podaji takoj preiti v oporo in ujeti žogo. Za modifikacijo vaje uporabimo različne kombinacije žog, ohranimo pa način podajanja. Uporabimo kombinacije: težka žoga – običajna nogometna žoga, teniška žoga – običajna nogometna žoga.

Podajanje žoge v opori ležno spredaj, enoročno. Vadeči lovi žogo z eno roko, ki je v opori, in jo poda nazaj. Če je leva roka v opori, žogo z desno ulovi, jo amortizira in okrog leve roke vrne podajalcu. Pozorni bodimo na menjavo rok po vsaki izvedbi in na to, da žoge podajamo po sredini trupa vadečega.



Slika 40. Podajanje žoge v opori spredaj ležno.

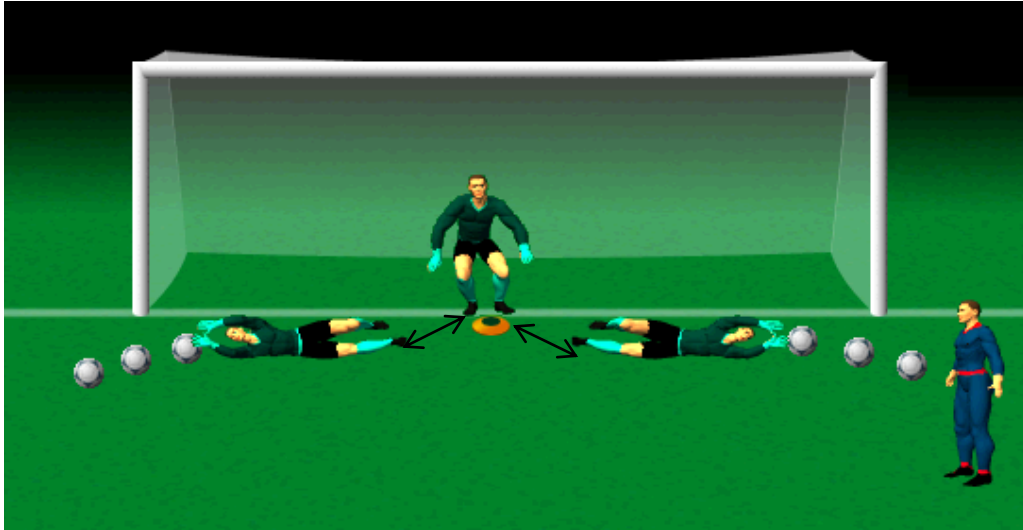
Raztezne vaje.

Spretnostne vaje z žogo. Poudarek naj bo tudi na vajah, ki jih izvaja vadeči na tleh, da se privadi na podlago.

Glavni del

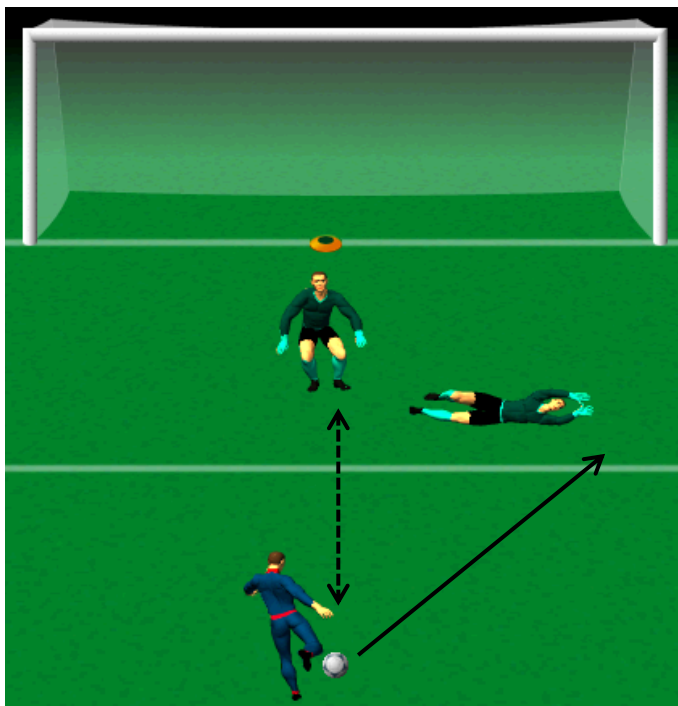
Izbijanje stoječih žog. Žoge so postavljene ob vratnicah, na vsaki strani tri. Vadeči začne na sredini gola in žogo z eno roko odbije, nato vstane in čim hitreje izvede vajo na drugi strani. Modifikacije so seveda zaželeni. Nekaj idej:

- Najprej se vadeči giblje poljubno, nato pa določimo, da se mora premikati s križnimi, potem pa še s prisunskimi koraki.
- Uporabimo oviro ali stožec, ki ga postavimo na sredino golove črte. Vadeči preskoči oviro vsakič, ko gre mimo.
- Vadeči brani žoge, ki jih trener strelja z višine enajstih metrov. Izvede 3 strele na vsako stran. Najprej naj bodo bolj šibki in po tleh, nato pa tudi po zraku in močnejši.



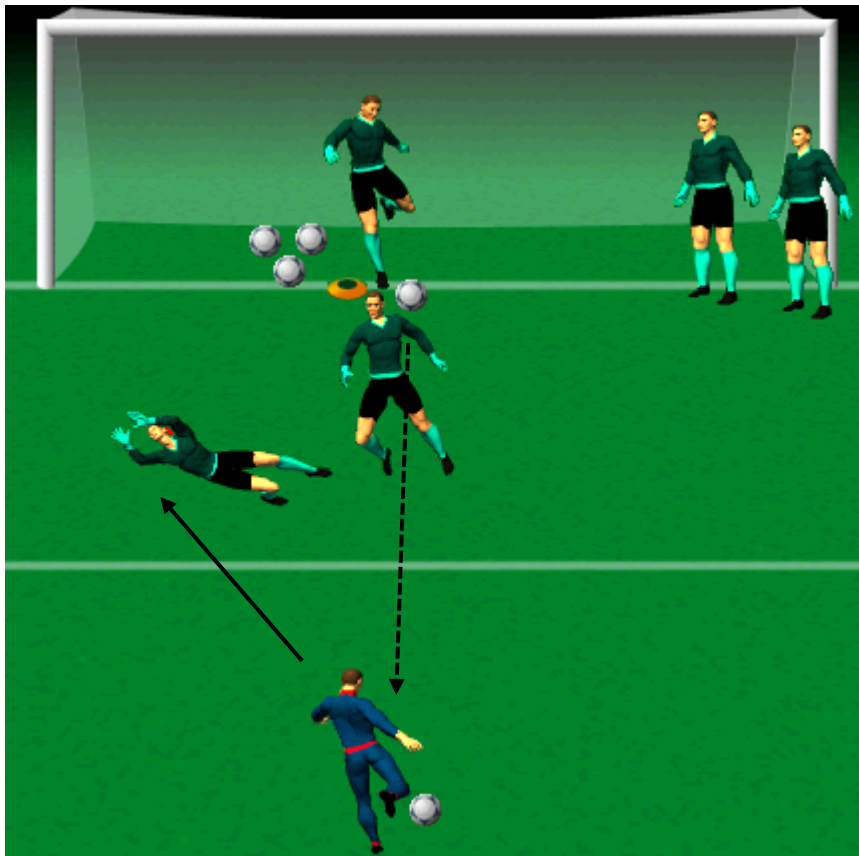
Slika 41. Izbijanje stoječih žog.

Iztekanje, podajanje, branjenje. Vadeči steče dva metra iz gola, tam pa vrne podano žogo trenerju. Ta mu takoj strelja nizko žogo vstran. Vajo delajo en za drugim, obenem trenerju pomagajo pri pobiranju žog. Naredimo 3 izvedbe vaje v vsako stran.



Slika 42. Iztekanje, podajanje, branjenje.

Podaja skozi noge in strel. Vadeči se postavi v širokem razkoraku 2 metra pred vratarja podajalca, ki stoji na golovi črti. Dva vratarja sta v pripravljenosti ob vratnici. Trener je na točki, ki označuje enajstmetrovko. Vrtar na črti poda žogo po tleh skozi noge vratarju pred njim do trenerja, ki takoj strelja v prej napovedano stran. Ko vadeči ubrani strel, se takoj pobere in gre po žogo. Vajo izvajajo eden za drugim. Vsak vajo izvede osemkrat, vsakič v drugo smer.



Slika 43. Podaja skozi noge in strel.

Zaključni del

Črna roka. Vadeči se uležejo na trebuh v krogu in položijo dlani na tla, tako da svojih rok nimajo skupaj, ampak je obvezno vmes še soigralčeva roka. Nato si podajajo signal z udarjanjem po tleh. Če udari po tleh enkrat, se signal nadaljuje, če pa udari dvakrat, se smer obrne. Udarjanje naj bo hitro in razločno. Tista roka, ki se zmoti, izpade.

Raztezanje.

Zap. št. treninga	13
Št. vadečih	4

Cilji

Razvijanje koordinacije med rokami in očmi
 Izboljšanje hitrega reagiranja
 Izboljšanje tehnike ravnanja z žogo

Uvodni del

Krožno podajanje žoge v paru. Vadeča stojita na razdalji enega metra, čelno obrnjena drug proti drugemu in se gibljeta v lahnem teku na mestu v preži, kolena so rahlo pokrčena. Podajata si dve žogi, tako da jih imata najprej v levi roki in nato še v desni, torej žoga kroži med njima. Po petih krogih še obrneta smer. Ko vajo obvladata, jo izvedeta s tremi žogami, najprej počasi in nato vse hitreje. Po petih hitrih krogih še obrneta smer. Eno od treh žog v tretji izvedbi vaje zamenjamo s teniško žogico, v četrti pa še s težko žogo. Poljubno lahko uporabljamo različne kombinacije žog. Če jih nimamo, eno žogo lahko nadomesti klobuček.

Krožno podajanje žoge v paru z odbojem od tal. Vadeča stojita tako kot pri prejšnji vaji, tisti, ki ima v rokah dve, žogo poda žogo soigralcu z odbojem od tal, hkrati pa ulovi žogo, ki mu jo je podal soigralec na prosto roko. Ko razumeta princip izvedbe, lahko popestrimo vajo tako, da niso vse podaje od tal, ampak tudi po zraku. Nato si lahko tudi povesta, na katero stran bo žoga podana, da mora tisti, kateremu je žoga podana, hitro sprostiti roko in se pripraviti na lovljenje. V zadnji različici uporabimo še dve teniški žogici poleg ene nogometne.

Gimnastične in raztezne vaje.

Vaja za hitro pobiranje s tal. Vadeči je v opori sedno, raznožno. Za njim stoji trener, ki mu v loku vrže žogo med noge. Po odboju vadeči čim prej vstane in jo ujame. Naredi 6 ponovitev.

Vaja za hiter odziv. Vadeči je v preži in rahlo poskakuje na mestu, s hrbtom je obrnjen proti soigralcu ali trenerju, ki mu žogo rahlo vrže v hrbet. Ko začuti žogo, se hitro obrne in jo poskuša ujeti čim prej oziroma še preden pade na tla. Naredi 6 ponovitev.

Glavni del

Podajanje in branjenje žoge. Vadeča si izmenično podajata žogo po tleh na razdalji petih metrov. Po nekaj podajah eden izmed vadečih strelja žogo, ki jo mora drugi braniti, nato vlogi zamenjata. Zahtevani streli so:

- nizka, močno udarjena žoga, usmerjena naravnost v vratarja,
- nizka žoga, usmerjena v levo,
- nizka žoga, usmerjena v desno,
- polvisoka močno udarjena žoga, usmerjena naravnost v vratarja,
- polvisoka žoga, usmerjena v levo,
- polvisoka žoga, usmerjena v desno,
- vržena žoga v loku visoko nad glavo.

Vsako različico vaje izvedeta po trikrat vsak.

Izbijanje ali lovljenje žoge po obratu. Vadeči je s hrbtom obrnjen proti soigralcu ali trenerju, ki je oddaljen 5 metrov. Na znak se obrne za 180 ° in brani streljano ali vrženo žogo. Pred vsako naslednjo žogo se mora vrniti do klobučka. Brani tri žoge, eno za drugo, nato počiva 30 sekund. Žoge, ki jih mora braniti so izvedene na sledeče načine:

- nizko streljana žoga v levo,
- nizko streljana žoga v desno,
- polvisoko streljana žoga v levo,
- polvisoko streljana žoga v desno,
- žoga vržena z odbojem od tal v levo,
- žoga vržena z odbojem od tal v desno,
- visoko v loku vržena žoga v levo,
- visoko v loku vržena žoga v desno.



Slika 44. Izbijanje ali lovljenje žoge po obratu.

Zaključni del

Počasen tek okrog igrišča.

Raztezanje.

Igra: Ciljanje prečke z metanjem žoge iz enajstih in nato še šestnajstih metrov.

Zap. št. treninga	14
Št. vadečih	3

Cilji

Izpopolnjevanje odzivne moči

Izboljšanje občutka za amortizacijo žoge

Uvodni del

Tek z vodenjem žoge po črtah igrišča.

Gimnastične in raztezne vaje.

Amortiziranje žoge v predklonu z eno roko, žogo podajamo po tleh v stran. Vrtar jo vrača s kotaljenjem žoge po tleh. Vsakič podamo žogo v drugo stran.



Slika 45. Amortiziranje žoge v predklonu z eno roko.

Lovljenje žoge v povaljki v stran z eno roko, obvezno z zgornjo. Trener meče žogo s spodnjim izmetom, da leti v loku in je tako lažja za amortiziranje z eno roko. Vsakič jo vrže v drugo stran. Če se vratar pravilno odriva od tal v smeri naprej, mora biti trener pozoren na to, da se počasi giblje nazaj in ohranja približno dvometrsko razdaljo med njim in vratarjem.

Glavni del

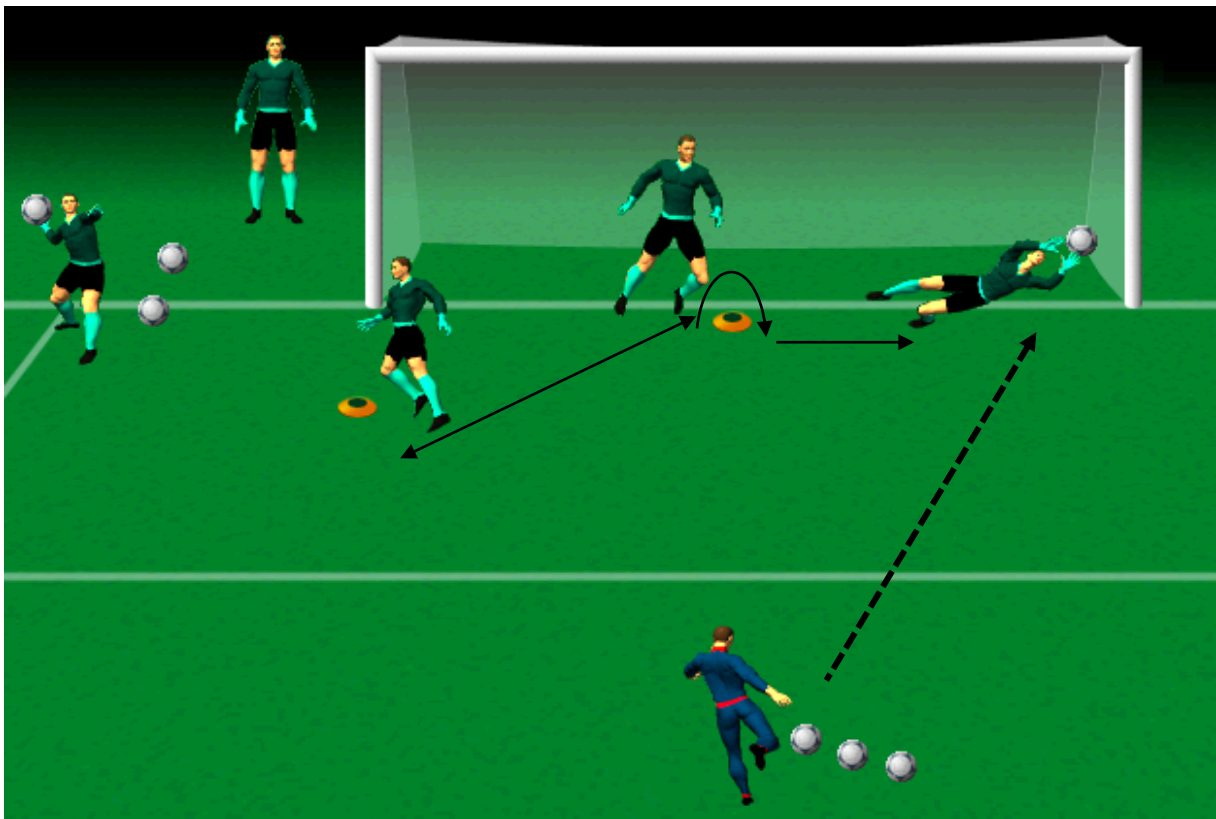
Vaja za odziv in povečanje občutka za blaženje žoge. Postavimo žogo, stožec ali oviro (odvisno od sposobnosti, priporočam pa vse troje, višino stopnjujemo), ki jih vratar nato bočno preskakuje. Ko je v fazi leta, mu podamo žogo, ki jo ublaži in vrne nazaj, še preden doskoči na tla. Vsako sledečo različico vaje opravi štirikrat v vsako stran.

- Sonožni skok, lovljenje z obema rokama,
- sonožni skok, lovljenje z desno roko,
- sonožni skok, lovljenje z levo roko,
- skok z desno nogo, lovljenje z desno roko,
- skok z desno nogo, lovljenje z levo roko,
- skok z levo nogo, lovljenje z desno roko,
- skok z levo nogo, lovljenje z levo roko.



Slika 46. Vaja za odziv in povečanje občutka za amortiziranje žoge.

Vaja za amortizacijo žoge in koordinacijo nog. Vadeči priteče od sredine gola do stožca v višini vratnice, kjer mu drugi vratar poda žogo v loku. Z eno roko žogo ujame, jo amortizira in vrne nazaj. Gibanje nadaljuje s tekom ritensko do stožca na sredini gola, kjer opravi poskok in nato ubrani žogo, ki mu jo strelja trener iz oddaljenosti enajstih metrov. Vadeči se menjavajo tako, da vsakič eden izvaja vajo, drugi podaja žogo z rokami, tretji pa počiva.

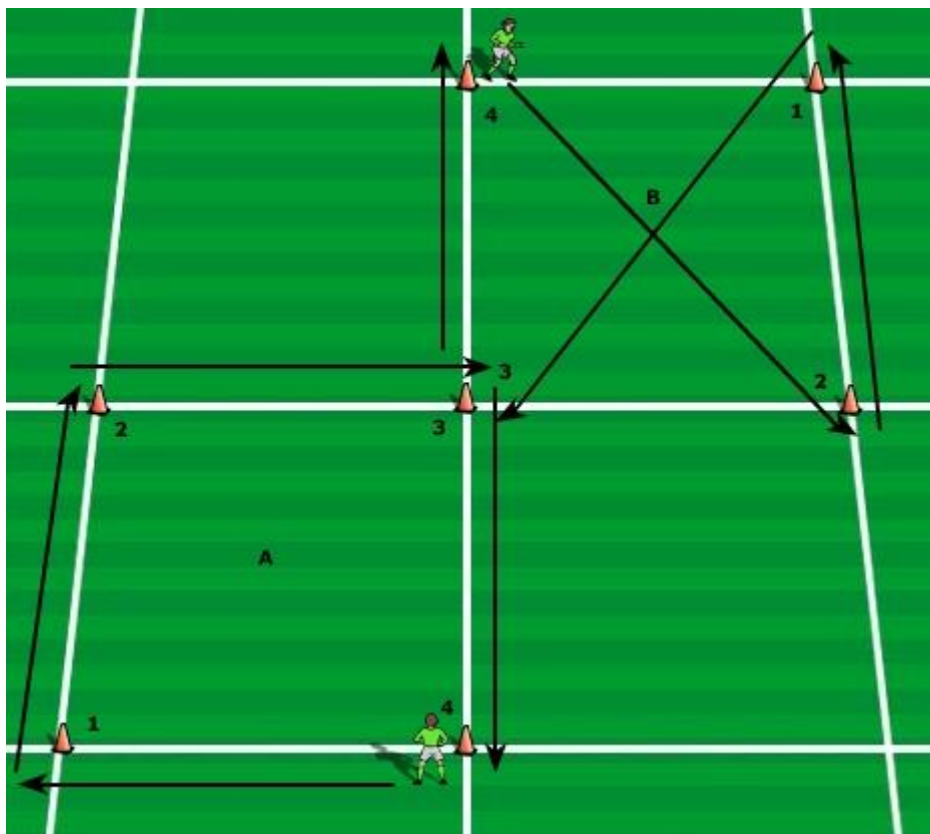


Slika 47. Vaja za amortizacijo žoge in koordinacijo nog.

Dva tekaška kvadrata. Postavimo dva kvadrata s stožci ali kloбуčki, ki so med seboj oddaljeni 7 metrov. Na vsaki stranici se mora vratar gibati z drugačnim gibanjem ali opravljati različne naloge. Pomembno je, da se gibljejo čim hitreje in po najkrajši možni poti, pri vsakem stožcu naj znižajo težišče. Vsak kvadrat mora vadeči preteči štirikrat. Gibanja, ki jih opravlja, so opisana v tabeli 4.

Tabela 4. Opis dejavnosti v dveh tekaških kvadratih.

Kvadrat A	Kvadrat B
1.) Visoki skiping	1.) Tek s poudarjenim odzivom
2.) Nogometni ples z desno naprej	2.) Tek bočno s prisunskimi koraki v levo
3.) Nizki skiping	3.) Tek ritensko
4.) Nogometni ples z levo naprej	4.) Jogging poskoki



Slika 48. Dva tekaška kvadrata.

Zaključni del

Raztezanje.

Zap. št. treninga	15
Št. vadečih	4

Cilji

Izboljševanje lovljenja nizkih žog
 Izboljševanje tehnike metanja na nizke žoge
 Utrjevanje tehnike pobiranja s tal

Uvodni del

Tek in prehitovanje z žogo po črtah šestnajstmetrskega prostora. Vadeči počasi tečejo na medsebojni razdalji dveh metrov. Tisti, ki je zadnji v koloni, poveča hitrost teka in v slalomu med soigralci priteče na prvo mesto, kjer spet upočasni tempo.

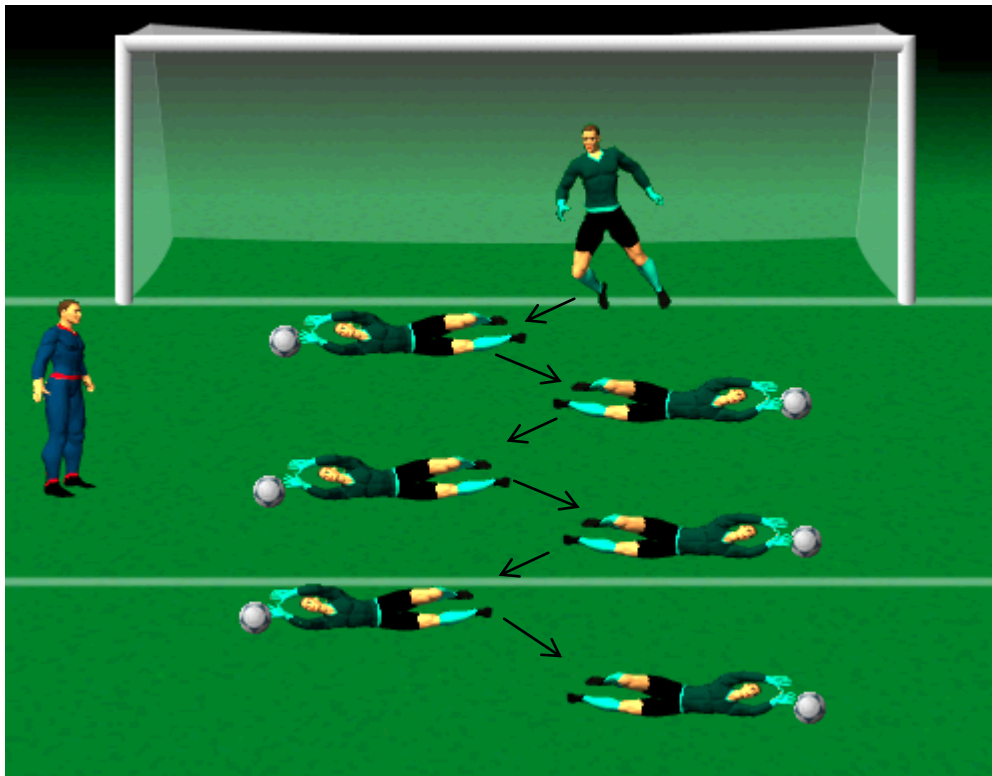
Tako se izmenjavajo, dokler petkrat ne pretečejo okrog šestnajstmetrskega prostora. Raztezanje.
Gimnastične vaje na mestu.
Spretnostne vaje z žogo v paru.

Glavni del

Osnovni element pri metanju na nizko žogo v stran je povaljka. Tako se imenuje zato, ker se vratar na tla uleže z usločenim telesom in se povalja po tleh. To naredi zato, da ga ne zaboli, ko pride v stik s tlemi, pa tudi hitreje se lahko pobere.

Slalom s povaljkami. Postavimo šest žog na tla v razdalji treh metrov. Po povaljki se vadeči pobere v stoječi položaj. Vajo vadeči izvajajo en za drugim, vsako vajo opravijo dvakrat.

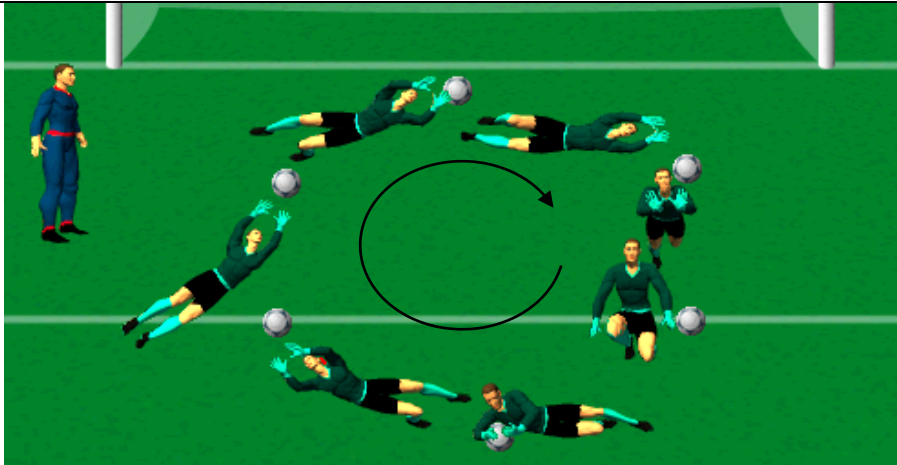
- Povaljke na mirujočo žogo naprej.
- Povaljke na mirujočo žogo nazaj.
- Povaljke na rahlo zakotaljeno žogo.
- Povaljke na vrženo žogo.



Slika 49. Slalom s povaljkami.

Povaljke v krogu. Šest žog postavimo tako, da so na medsebojni razdalji dveh metrov in tvorijo krog. Vadeči izvajajo povaljke na spodaj opisane načine, po izvedeni povaljki ne vstanejo, ampak se le oprejo na roke in odrinejo iz kolen proti naslednji žogi. Vsako različico izvajajo po dvakrat.

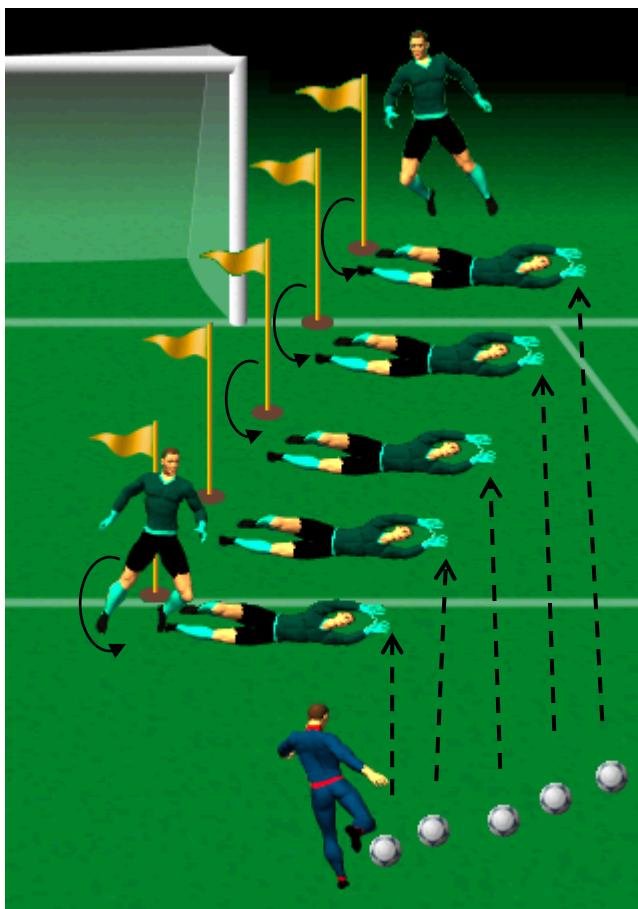
- Povaljke z notranje strani
- Povaljke z zunanje strani
- Povaljke vsakič z druge strani



Slika 50. Povajke v krogu.

Tek okrog stožca in metanje na streljano žogo. Postavimo pet stožcev ali zastavic na razdalji dveh metrov. Ko vadeči stečejo okrog stožca, se takoj vržejo za žogo, ki jo trener ustrelj iz vedno istega mesta. Tako so vedno bližje strelcu in morajo hitreje reagirati. Vajo izvajajo eden za drugim, vsako različico po dvakrat.

- Žoga po tleh v levo,
- močna polvisoka žoga v levo,
- žoga po tleh v desno,
- močna polvisoka žoga v desno.



Slika 51. Tek okrog stožca in metanje na streljano žogo.

Zaključni del

Baliranje z žogo. Vadeči poskušajo čim bolj približati svojo žogo balinčku, ki je prav tako nogometna žoga. Uporabljamo brcanje na več načinov, pa tudi metanje in kotaljenje žoge. Uporabljamo tako leve kot desne okončine. Po vsaki izvedbi zmagovalec pokaže raztezno vajo, ki jo izvedejo, preden začnejo z novo izvedbo vaje. Trener sodeluje v igri in določa način izvajanja z žogo.

Zap. št. treninga	16
Št. vadečih	4

Cilji

Izboljšanje ravnotežja
Izboljšanje hitrega posredovanja
Razumevanje pravilnega postavljanja in zmanjševanja kota

Uvodni del

Vaje spretnosti z žogo. Vadeči delajo od golove črte do roba šestnajstmetrskega prostora, kjer jim trener kaže vaje in daje navodila. Vaje so opisane že pri prejšnjih treningih.

Raztezanje.

Brani stožec. Vadeči se postavijo okrog stožca in si z nogami podajajo žogo, vsak ima dva dotika. Poskušajo zadeti stožec in ga podreti. Tisti, ki je na sredini, pa ima nalogo, da žogo pridobi v svojo posest, obenem pa brani stožec, da mu ga soigralci ne podrejo na tla. Če jim to uspe, mora opraviti določeno kazen, kot so poskoki, sklece, počepi. Za modifikacijo igre določimo, da si lahko podajajo samo z rokami. V najtežji obliki pa si morajo podajati z rokami iz zraka. To pomeni, da preden dobijo žogo, skočijo, in preden pristanejo, jo že podajo naprej.

Glavni del

Ravnotežje po postajah. Vadeči na postajah opravljajo določene naloge po 45 sekund. Postaje so sledeče:

- počepi na levi nogi,
- počepi na desni nogi,
- lovljenje in vračanje žoge na ravnotežnostni plošči,
- balansiranje palice na dlani.

Ravnotežje, poskok, strel. Vadeči naredi tri počepe na ravnotežni plošči, nato preskoči tri klobučke čim hitreje in nizko, nato pa ujame ali odbije žogo, ki mu jo strelja trener. Vsako različico vaje opravi dvakrat. Za strele s strani se prestavimo ob vratnico, da vadeči zmanjšujejo kot strelcu. Različice so:

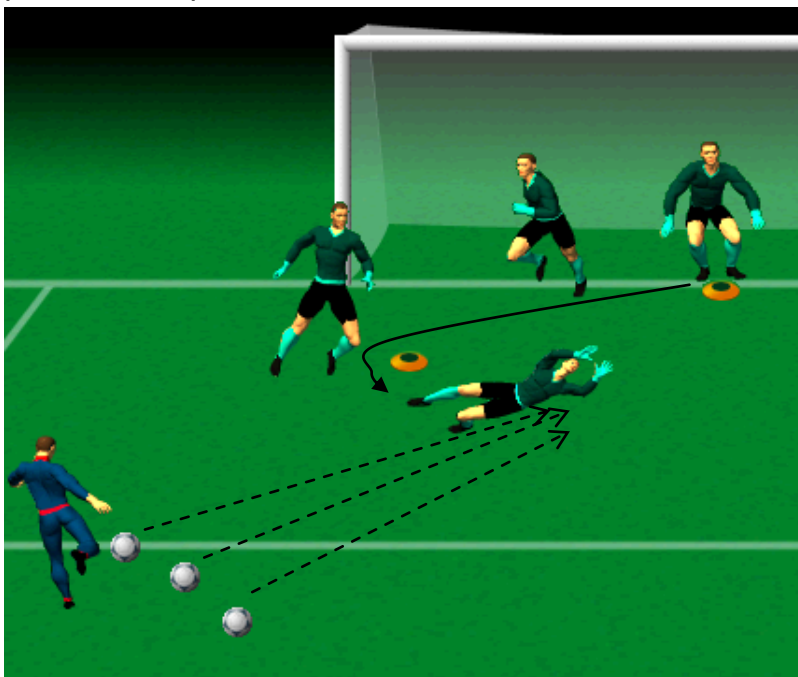
- Strel nizko v vadečega.
- Strel v višini glave v vadečega.
- Strel ob levi vratnici po tleh, cilja se kratki kot.
- Strel ob levi vratnici, polvisoka žoga, cilja se kratki kot.

- Strel ob levi vratnici po tleh, cilja se dolgi kot.
- Strel ob levi vratnici, polvisoka žoga, cilja se dolgi kot.
- Strel ob desni vratnici po tleh, cilja se kratki kot.
- Strel ob desni vratnici, polvisoka žoga, cilja se kratki kot.
- Strel ob desni vratnici po tleh, cilja se dolgi kot.
- Strel ob desni vratnici, polvisoka žoga, cilja se dolgi kot.



Slika 52. Ravnotežje, poskok, strel.

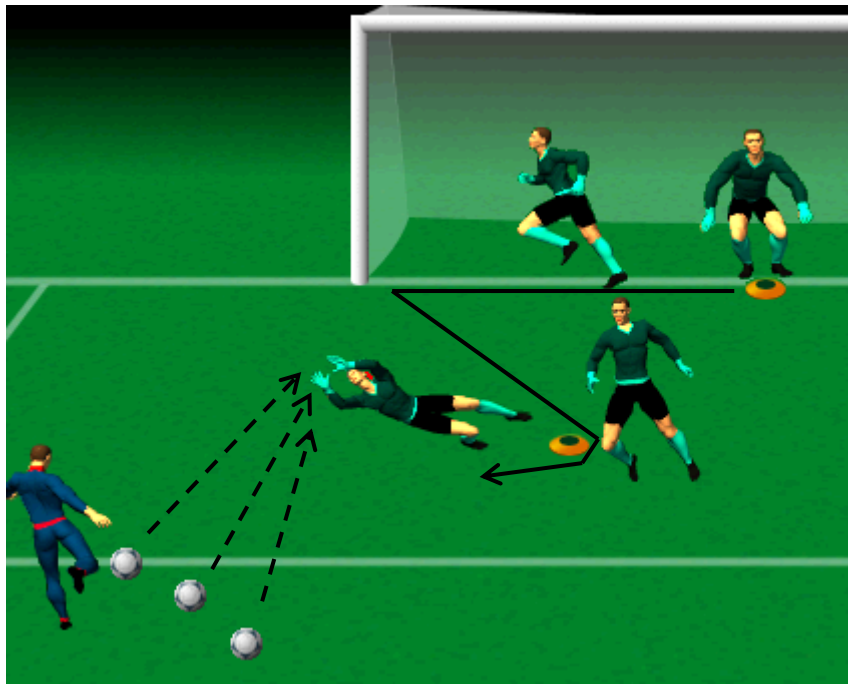
Tek okrog stožca, metanje na žogo. Žoga je usmerjena v vratarjev dolgi kot. Vratar začne vajo na sredini gola in steče okrog stožca, kjer se pripravi na metanje za žogo z znižanjem težišča in s skrajšanjem korakov. Na nizko žogo se vrže trikrat, prav tako na polvisoko. Nato strani obrnemo.



Slika 53. Tek okrog stožca, metanje na žogo.

Tek do vratnice in stožca, metanje na žogo. Le-ta je usmerjena v kratki kot.

Vadeči začne vajo na sredini gola in steče do vratnice, ki se je dotakne. Pri vratnici spremeni smer teka in steče do stožca, ki se ga dotakne. Takoj zatem se odrine na nizko žogo, ki mu jo strelja trener v krajši kot ob vratnici. Vajo ponovi trikrat, nato pa podobno izvede še trikrat, le da mu trener strelja polvisoko žogo. Vajo ponovimo še na drugi strani.



Slika 54. Tek do vratnice in stožca, metanje na žogo.

Zaključni del

Igra zaupanja. Vadeči in trener so v tesnem krogu, na sredini je en izmed vadečih, ki ima oči zaprte. Stoji na mestu in poskuša biti čim bolj sproščen. Vadeči si ga z rahlim potiskanjem podajajo. Pomembna je resnost pri izvajanju in zaupanje v soigralce.

Raztezanje.

Zap. št. treninga	17
Št. vadečih	4

Cilji

Utrjevanje lovljenja visokih žog
Izboljšanje boksanja visokih žog
Izvajanje začetnega udarca z nogo
Izvajanje dolge podaje z roko

Uvodni del

Gimnastične vaje v teku.

Podajanje žog na mestu v parih. Med podajami izvajanje rahlega teka na mestu.

Podajajo si na sledeče načine:

- Kotaljenje žoge po tleh z eno roko, stojita 5 metrov narazen, vsakič podata z drugo roko.
- Enoročna podaja od spodaj, soigralca se cilja v višini prsi, stojita 5 metrov narazen, vsakič podata z drugo roko.
- Enoročna podaja od zgoraj, soigralca se cilja v višino glave, stojita 5 metrov narazen, vsakič podata z drugo roko.
- Soročna podaja iznad glave, soigralca se cilja v višino glave, stojita 5 metrov narazen.

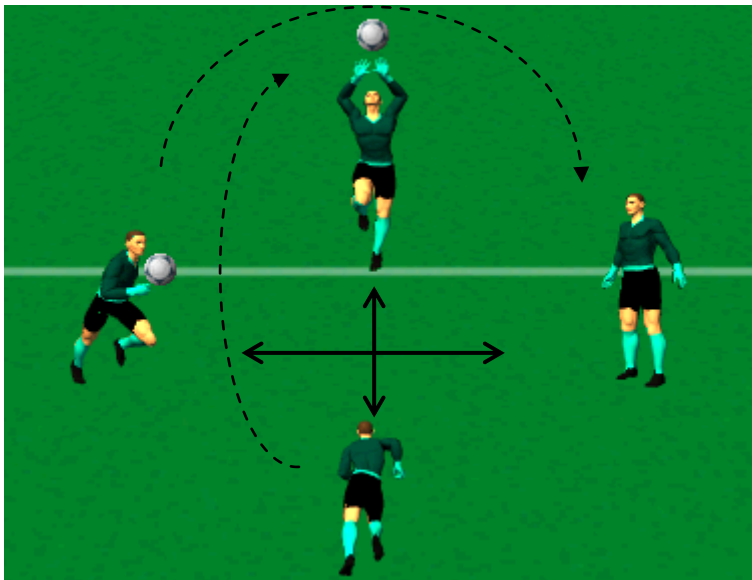
Raztezanje.

Podajanje žog v gibanju v parih. Sledeče vaje izvajata od stranske črte do višine prve vratnice in nazaj:

- tek naravnost in kotaljenje žoge po tleh,
- enoročna podaja od spodaj,
- soročna podaja iznad glave, tečeta bočno s križnimi koraki,
- visoka podaja in lovljenje v skoku,
- zabijanje žoge v tla in lovljenje v skoku.

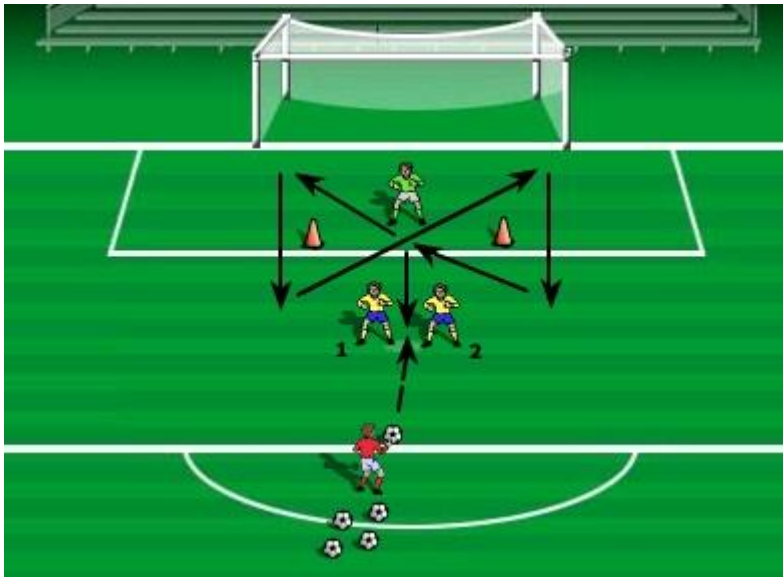
Glavni del

Menjavanje mest in lovljenje visokih žog. Vratarji so na medsebojni razdalji petih metrov. Prvi vratar vrže žogo v zrak in steče na mesto drugega vratarja, ki žogo ujame v skoku. Isto izvedeta še tretji in četrti vratar. V drugi različici začnejo vajo z zabijanjem žoge močno v tla, naprej pa se vaja nadaljuje kot v prvi različici. Vsako različico izvajamo dve minuti.



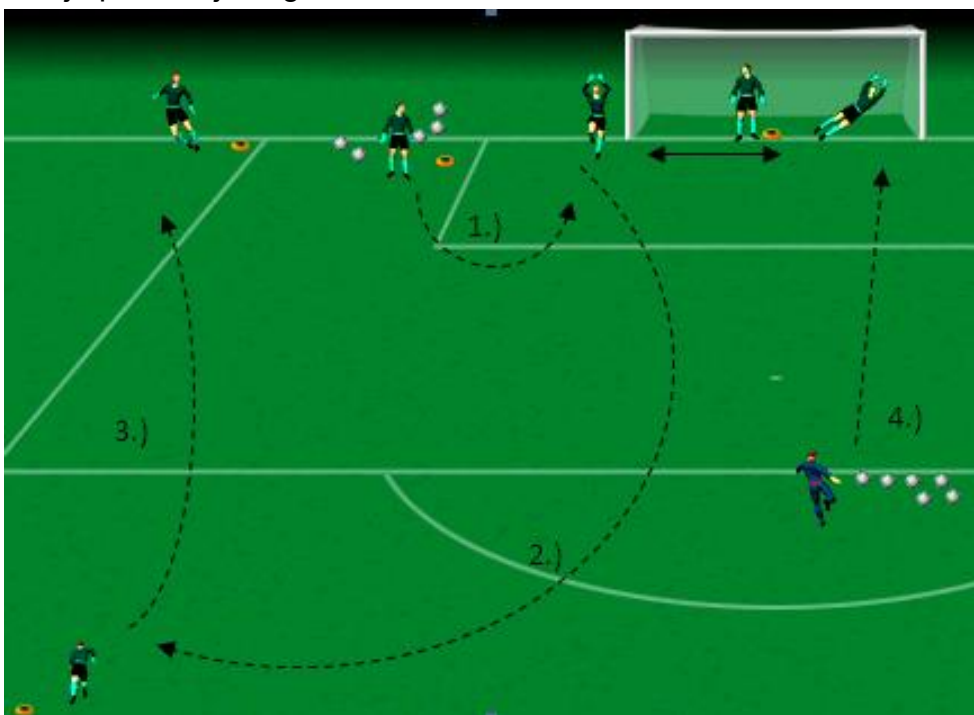
Slika 55. Menjavanje mest in lovljenje visokih žog.

Osmica in lovljenje visoke žoge med dvema vratarjema. Vratar najprej čim hitreje obkroži oba stožca (naredi obliko osmice), nato pa steče med oba igralca, ki ga pasivno ovirata pri lovljenju visoke žoge, ki jo poda trener. Vajo vsak izvede šestkrat.



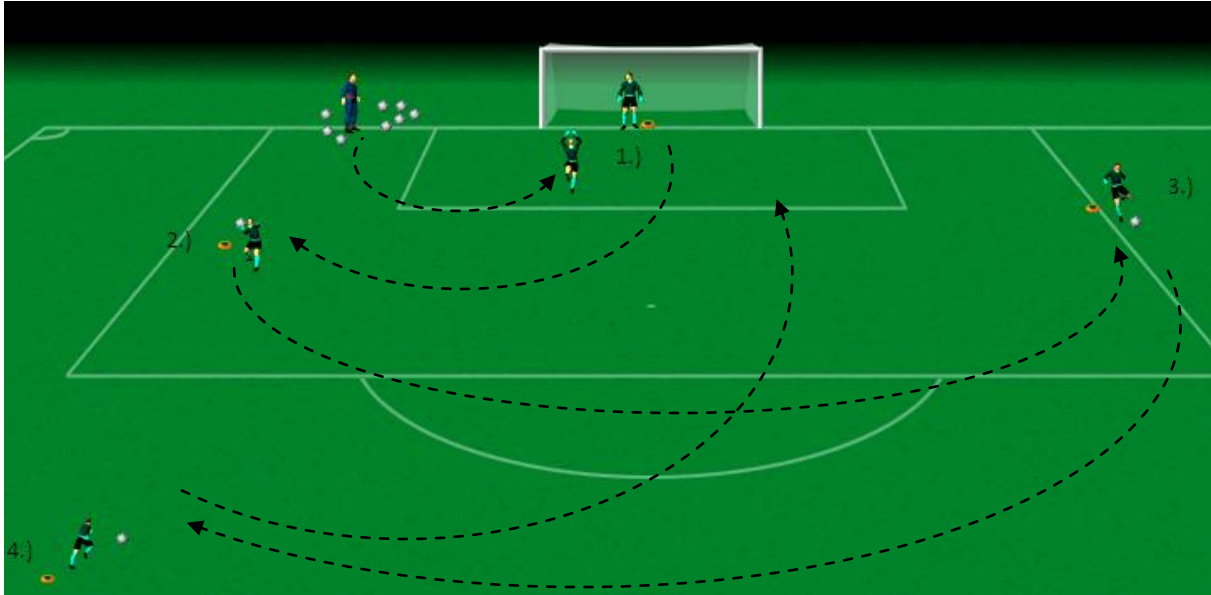
Slika 56. Osmica in lovljenje visoke žoge med dvema vratarjema.

Vračanje visoke žoge, dolga podaja z roko, branjenje streljane žoge. Prvi vratar stoji na sredini gola in lovi visoko žogo, ki mu jo s črte petmetrskega prostora poda drugi vratar. Prvi vratar poskuša žogo čim hitreje in natančno podati do tretjega vratarja, ki žogo zaustavlja brez pomoči rok. Ko žogo zaustavi, jo poda do četrtega vratarja, ki žoge zaustavlja in jih pripravlja za tekoče izvajanje vaje. Prvi vratar se takoj po podaji postavi v optimalen položaj za branjenje strela, ki mu ga iz tal strelja trener z višine šestnajstih metrov. Vajo izvajajo z menjavanjem mest, posamezne pozicije označimo s klobučki. V drugi različici je prva žoga podana z dvajsetih metrov z nogo, trener pa strelja po odboju žoge od tal.



Slika 57. Vračanje visoke žoge, dolga podaja z roko, branjenje streljane žoge.

Podajanje med vratarji. Trener vrže visoko žogo prvemu vratarju, ki jo soročno boksne čim višje, tako da jo drugi vratar lahko ujame v zraku. Drugi vratar žogo vrže po zraku tretjemu, ki je oddaljen 30 metrov. Ta jo poskusi zaustaviti brez rok in jo čim prej umiriti, da lahko izvede dolgo podajo s tal četrtemu vratarju. Ta žogo ujame in jo brcne z dolgo podajo iz roke. Žogo poskusi zadeti tako, da jo prvi vratar ujame z iztekanjem iz gola, še preden prvič pade na tla. Ko vajo izvedejo sedemkrat, zamenjajo mesta, in tako dalje, dokler ne pridejo nazaj do začetnega položaja.



Slika 58. Podajanje med vratarji.

Zaključni del

Izvajanje začetnega udarca z nogo. Vadeči poskušajo zadeti gol, ki je na sredini igrišča. Vsak zadeti gol šteje eno točko, če pa žoga pade v gol, brez da bi se prej odbila od tal, šteje tri točke. Vsaka zadeta vratnica je vredna šest točk. Izvedejo 6 udarcev.

Raztezanje.

Zap. št. treninga	18
Št. vadečih	2

Cilji

Mentalna priprava na tekmo
Izvajanje situacijskih vaj

Uvodni del

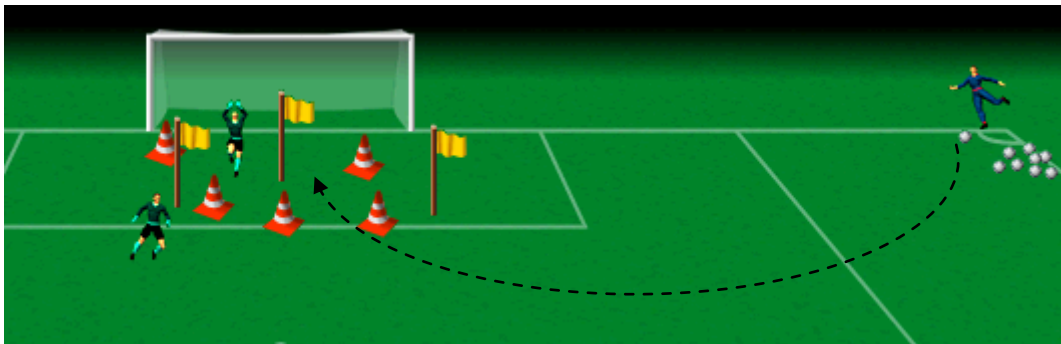
Ogrevanje izvedemo tako, kot ga bosta vratarja izvajala pred tekmo. Zaželeno je, da trener vratarjev pride na tekmo in tudi tam vodi ogrevanje. Kvalitetno ogrevanje traja pol ure, intenzivnost pa počasi dvigujemo. Vaje izvajata oba vratarja, saj mora biti rezervni vratar vsak trenutek pripravljen, da vstopi v igro. Vsebina ogrevanja na tekmi je sledeča:

- gimnastične vaje v rahlem teku,

- spretnostne vaje z žogo v paru,
- raztezanje,
- ogrevalne vaje z žogo,
- visoke žoge iz kota in iz polja,
- izvajanje dolgih udarcev z nogo,
- raztezanje,
- streli na gol iz različnih oddaljenosti,
- raztezanje.

Glavni del

Visoke žoge v gneči. Trener postavi 5 stožcev in 3 palice v petmetrski prostor. Iz kota strelja predložke v kazenski prostor, ki jih prvi vratar lovi ali boksa. Na zgornjo črto petmetrskega prostora se postavi še drugi vratar, ki ima nalogo pasivno ovirati prvega vratarja ali zaključiti s strelom na gol, če ima možnost. Po desetih izvedbah se zamenjata, nato zamenjamo še stran izvajanja kota. Zatem izvedemo še pet podobnih ponovitev vaje, le da žoga ni več podana iz kota kot predložek, ampak jo trener brčne ali vrže visoko v zrak. Tako izvajani žogi pogosto rečemo »sveča«.



Slika 59. Visoke žoge v gneči.

Metanje pod noge. 10 žog postavimo na golovo črto in na črto, ki označuje petmetrski prostor. Trener pokaže na določeno žogo in steče proti njej. Naloga vratarja pa je, da žogo pred njim izbije ali jo pridobi v svojo posest. To naredi z metanjem na žogo in postavitvijo med trenerja in žogo. Ko vajo opravi z vsemi žogami, enako stori še drugi vratar.



Slika 60. Metanje pod noge.

Zaključni del

Pogovor o opravljenem delu in občutkih pred začetkom sezone, medtem ko izvajamo raztezne vaje.

4.0 SKLEP

V uvodnih poglavjih diplomskega dela sem predstavil teoretično ozadje nogometne igre in predvsem vlogo vratarja v tem čudovitem športu. Predstavil sem pomembne telesne značilnosti, motorične sposobnosti in psihološke lastnosti nogometnega vratarja, saj so to precej odločilni dejavniki o uspešnosti na tem zahtevnem položaju na igrišču. Nadalje sem podal nekaj osnovnih tehničnih in taktičnih elementov, ki naj bi jih obvladal vratar, vendar se v podrobno opisovanje nisem podajal, ker je o tem že kar precej napisanega v tuji in domači literaturi, pa tudi to ni bil glavni namen te diplomske naloge. Bolj pomembno se mi je zdelo opisati značilnosti treninga za nogometnega vratarja tako s teoretičnega kot tudi praktičnega vidika. Zato sem tudi opisal glavne lastnosti uvodnega, glavnega in zaključnega dela. Ker je moj program pisan samo za pripravljalno obdobje, sem podal nekaj informacij o njem in tako zaokrožil vse teoretične informacije, ki se mi zdijo pomembne pri načrtovanju in izvedbi vratarskega treninga.

Bistven element mojega diplomskega dela pa je predstavitev celotnega programa treningov za nogometnega vratarja. Program je sestavljen iz osemnajstih treningov, ki naj bi jih vratarji izvedli v pripravljalnem obdobju, ki traja dva meseca. Vsak trening je sestavljen iz treh delov (uvodni, glavni in zaključni) in ima določene cilje, ki jih z vajami poskušamo doseči. Vaje sem najprej poimenoval in na kratko opisal, za lažjo predstavbo pa sem dodal tudi skice poteka vaj, ki sem jih ustvaril s pomočjo programov Tactfoot 2.0. in Session Planner 3. Ta dva programa imata svoje prednosti pa tudi pomanjkljivosti, zato je bilo potrebnega kar precej truda in improvizacije pri uporabi računalnika, da sem dobil slike z jasnim prikazom položajev in poteka vaj.

Vaje, ki sem jih predstavil, bodo trenerjem v oporo pri izvedbi treninga za vratarje. Predvsem se mi zdi pomembno dejstvo, da je opisan celoten potek treningov. Trenerji namreč pogosto pozabljajo na pomen in kvalitetno izvedbo uvodnega in zaključnega dela, čeprav s tem tvegajo nastanek poškodb pri vadečem. Poskušal sem bil čim bolj inovativen pri izbiri ogrevalnih in ohlajevalnih vaj in iger. Opozoril pa bi na dejstvo, da se ni potrebno strogo držati navodil in načinov izvedbe vaj pri treningu. Veliko je namreč dejavnikov, ki določajo, kakšne vaje bomo izbrali v danem trenutku, da bo trening kar se da učinkovit. Dober trener se bo znal prilagoditi vremenu, številu vadečih in njihovim sposobnostim, splošnemu razpoloženju, materialnim pogojem in drugim dejavnikom, ki odločajo o značilnostih treninga. Ljudje smo si med seboj različni, zato tudi potrebujemo različne dražljaje za dosego cilja in prav to mora trener upoštevati. Zato sem v svojem programu treningov navedel več možnih različic izvajanja vaj. Priporočam, da si po vsakem treningu trener zapiše opombe, kjer naj si zabeleži, katera vaja je bila dobra in katera ne. Na kratko naj si zapiše opombe o dodatnih modifikacijah vaje ali ideje, ki so se mu porajale o novih vajah. Prav tako naj zapiše podatke, ki so mu jih dali vadeči. Menim, da brez razvoja ni napredka in zato si ne smemo privoščiti, da bi trening postal dolgočasen in

enoličen, temveč mora biti vedno inovativen in drugačen. Seveda pa ne smemo pozabiti na cilje, ki smo si jih zadali pred sezono in posameznim treningom z določenim vratarjem. Upam in verjamem, da bo moj program, ki sem ga predstavil v tem diplomskem delu, čez nekaj let že malce drugačen zaradi napredka, ki se bo dogajal v razvoju materialne opreme in mojega lastnega razmišljanja.

5.0 VIRI IN LITERATURA

LITERATURA:

Dooley, T., Titz, C. (2011). *Soccer - Goalkeeper training*. London, Meyer & Meyer Sport.

Elsner, B. (1993). *Nogomet - trening mladih : program dolgoročnega načrtnega procesa treninga mladih*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B. (1997). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B. (2004). *Nogomet*. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Pocrnjič, M. (1995). *Nogomet – Osnovni program, delovni listi za vaje*. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Rus, M. (1998). *Trening nogometnih vratarjev*. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Šarabon, N. (2001). *Predlog za optimizacijo letnega načrta treniranja v slovenski košarki*. Trener ZKTS, 1, 1:45-51.

Šibila, M., Pori, P., Imperl, D. (2008). *Rokometni vratar : tehnika, taktika, metodika*. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Ušaj, A. (1997). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Ušaj, A. (2011). *Temelji športne vadbe*. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Vasić, P. (2013). *Nogometni vratar, past za napadalce*. Kranj, GK PAST.

Vovk, M. (2009). *Metodika pri učenju tehnike in taktike nogometnega vratarja*.

Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

INTERNETNI VIRI:

Almost half the world tuned in at home to watch 2010 FIFA World Cup South Africa. Pridobljeno 2013 iz

<http://www.fifa.com/worldcup/archive/southafrica2010/organisation/media/newsid=1473143/index.html>

Coggin, S., *Ten of the Best Goalkeepers in the World*. Pridobljeno 2013 iz

<http://worldsoccer.about.com/od/internationals/tp/tengoalkeepers.htm>

History of Football – The Origins. Pridobljeno 2013 iz

<http://www.fifa.com/classicfootball/history/the-game/origins.html>

SLIKOVNO GRADIVO:

Fotografije so bile posnete v sodelovanju s fotografom Danijelom Kovačevićem in demonstratorji Maticom Ovsenekom, Predragom Vasičem in Urošem Zupanom. Ostale slike so pridobljene s svetovnega spleta:

<http://crno-bela-nostalgija.blogspot.com/2012/10/foto-arhiva-milutin-soskic.html>

<http://nsportal.info/showthread.php/2908-Najbolji-golmani-u-istoriji-Crvene-zvezde>

http://it.wikipedia.org/wiki/Dino_Zoff

<http://legendefcbayerna.blogger.ba/>

<http://yugopapir.blogspot.com/2013/03/mostarske-price-zbog-cega-enver-maric.html>

http://www.fussballtransfers.com/bundesliga/fc-bayern-wieviel-der-neuer-transfer-wirklich-kostet_23405

<http://www.telegraph.co.uk/sport/football/teams/manchester-united/6268422/Edwin-van-der-Sar-to-reclaim-Manchester-Uniteds-No-1-jersey-against-Bolton.html>

<http://squawka.com/news/2013/06/21/barcelona-miss-the-boat-on-serie-a-shot-stopper-transfer-scouting-report/2013062111457>

Prikazi vaj so narejeni s programoma TactFoot2.0. in Session Planner3.