

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

DEJAN GERMIČ

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Nogomet

NOGOMETNI VRATAR – VLOGA IN PROCES TRENIRANJA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
doc. dr. Zdenko Verdenik
RECENZENT
izr. prof. dr. Marko Šibila
KONZULTANT
asist. dr. Marko Pocrnjič

Avtor dela
DEJAN GERMIČ

Ljubljana 2009

ZAHVALA

Najprej bi se rad zahvalil svojemu mentorju dr. Zdenku Verdeniku, ki me je sprejel pod svoje okrilje in mi najprej pomagal pri izbiri naslova diplomskega dela. Kasneje pa me je s strokovnim svetovanjem, nasveti, navodili ter prijazno pomočjo uspešno usmerjal v pravo smer in mi tako v precejšnji meri pomagal pri nastanku diplomske naloge.

Hkrati bi se rad zahvalil vsem profesorjem, ki sem jih spoznal na svoji študijski poti, saj je vsak od njih v določeni meri zaslužen za moje pridobljeno znanje in nenazadnje mi je le to tudi pripomoglo pri pisanju diplomskega dela.

Moja pot na fakulteti pa ni bila posuta zgolj s cvetjem, temveč se je vmes pojavilo tudi trnje. Včasih so prišli celo trenutki, ko več nisem videl poti kako naprej. V takšnih trenutkih so mi z svojo moralno podporo ter nasveti zelo pomagali moji starši ter punca. Zato bi bilo zelo sebično, če se ob tej priložnosti ne bi zahvalil tudi njim. Še posebej pa staršem za njihovo finančno pomoč pri študiju in ob koncu, ko so s svojim »tečnarjenjem« v precejšnji meri pripomogli, da sem svojo diplomsko delo sploh dokončal.

Zahvalil bi se tudi vsem ostalim, ki so mi vsa ta leta stali ob strani in mi ob koncu tudi na kakršenkoli način pomagali pri nastajanju mojega diplomskega dela.

Ključne besede: nogomet, vratar, treniranje, priprava

NOGOMETNI VRATAR – VLOGA IN PROCES TRENIRANJA

Dejan Germič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, nogomet

91 strani, 8 tabel, 39 slik, 11 skic, 18 virov.

IZVLEČEK

Sodobni model nogometne igre postavlja vratarja v zelo pomembno vlogo. Tako je njegova kvalitetna priprava ključnega pomena. Vratarjeva priprava zajema širok spekter sposobnosti, ki jih je potrebno trenirati. Poleg tehnične in taktične priprave sta v skladu z razvojem nogometne igre vedno bolj pomembni tudi kondicijska in psihološka priprava. Sodobno branjenje od vratarja zahteva hitro reagiranje proti žogi, prav tako pa mora biti vratar sposoben odigrati tudi vlogo branilca. Le poznavanje bistva njegove priprave bo omogočilo njegovo dobro pripravljenost na tekmo. V diplomskem delu je predstavljena vloga vratarja v sodobni nogometni igri, selekcioniranje vratarjev in model sodobnega vratarja. Delo pa prav tako zajema tudi vse vrste priprav nogometnega vratarja: psihosocialno, teoretično, kondicijsko, tehnično in taktično pripravo. Predstavljeni so primeri vratarjeve priprave v sezonskem, mesečnem in tedenskem ciklusu. Diplomsko delo torej zajema precej poglobljen pogled na vratarjevo vlogo v sodobnem modelu nogometne igre, posamezne vidike njegove priprave in ponuja primere njegove priprave v različnih obdobjih tekmovalne sezone. Na enem mestu so torej zbrane informacije, ki nudijo dobro osnovo za poznavanje različnih oblik vratarjeve priprave in njegovega mesta v sodobnem modelu nogometne igre.

Key words: football, goalkeeper, practice, preparation

GOALKEEPER – THE ROLE AND PROCESS OF TRAINING

Dejan Germič

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2009

Sports training, football

91 pages, 8 charts, 39 pictures, 11 schemes, 18 bibliography sources.

ABSTRACT

The goalkeeper has a very important role in the modern football model. Thus is the quality of his preparation crucial. Goalkeepers preparation covers a wide range of skills, which are necessary to train. In accordance with the development of football game are in addition to technical and tactical preparation becoming increasingly important physical psychological preparation. Modern defending requires the goalkeeper to react rapidly against the ball and he must also be able to play as a defender. Only the knowledge of the essence of his preparation will allow him to be well prepared for a match. My graduation paper presents the role of goalkeeper in the modern game of football, the selection of the goalkeepers and a model of a modern goalkeeper. My thesis also consists of all kinds of preparation of the goalkeeper (psychological, theoretical, physical, technical, tactical preparation). I presented examples of goalkeeper's preparation in the seasonal, monthly and weekly cycle. My graduation paper thus consists of a fairly in-depth look into the goalkeeper's role in the modern football game model and various preparation aspects. It also offers examples of his preparation in different periods of the season. Thus I gathered information which provide good foundation for knowledge of various forms of goalkeeper's preparation and his place in modern football game model.

KAZALO

1. UVOD	10
2. PREDMET IN PROBLEM DELA	14
3. CILJI	16
4. METODE DE LA	17
5. VLOGA VRATARJA V NOGOMETNI IGRI	18
5.1 Selekcijoniranje nogometnih vratarjev.....	19
5.2 Model sodobnega vratarja	22
6. VRSTE PRIPRAV NOGOMETNEGA VRATARJA	26
6.1 Psihosocialna priprava	26
6.1.1 Relaksacija – sprostit ev	29
6.1.2 Koncentracija.....	30
6.1.3 Vizualizacija in senzORIZACIJA	31
6.2 Teoretična priprava.....	32
6.3 Kondicijska priprava	32
6.3.1 Načrtovanje kondicijske priprave	33
6.3.2 Osnovna kondicijska priprava.....	34
6.3.3 Specialna kondicijska priprava	35
6.4 Tehnična priprava	36
6.5 Taktična priprava.....	42
6.6 Priprava vratarja v sezonskem, mesečnem in tedenskem ciklusu	45
6.6.1 Primer sezonskega cikla dela z vratarjem (jesenski del sezone)	46
6.6.2 Primer mesečnega cikla dela z vratarjem v pripravljalni dobi 1. in 2. faze. 50	
6.6.3 Primer tedenskega cikla dela z vratarjem v 1. fazi pripravljalne dobe	52
6.6.4 Primer tedenskega cikla dela z vratarjem v 2. fazi pripravljalne dobe	55
6.6.5 Primer tedenskega cikla dela z vratarjem v tekmovalni dobi.....	84
7. SKLEP	87
8. VIRI	90

KAZALO SLIK

Slika 1: Stoja, naslon roke na steno, zasuk okoli vzdolžne osi	58
Slika 2: Stoja, vzročenje in fleksija roke v komolčnem sklepu	58
Slika 3: Sed, predklon z iztegnitvijo rok v zaročenju	58
Slika 4: Sed raznožno sklenjeno, potisk kolen k tlom	58
Slika 5: Sed raznožno, potisk trupa k eni in nato drugi nogi	58
Slika 6: Sed snožno, predklon in prijem za prste	58
Slika 7: Sed s prekrižano in pokrčeno nogo, potisk kolena s komolcem.....	59
Slika 8: Stoja, odklon trupa proti iztegnjeni nogi	59
Slika 9: Leža na trebuhu	59
Slika 10: Noge čez glavo	59
Slika 11: Sprostilna vaja za zgornje in spodnje okončine	63
Slika 12: Sprostilna vaja za trup in noge.....	63
Slika 13: Sprostilna vaja za mišice celega telesa	63
Slika 14: Vlečenje izza glave	65
Slika 15: Dvig trupa	65
Slika 16: Upogib kolena v trebušni leži	65
Slika 17: Bench press.....	65
Slika 18: Dvig trupa v trebušni leži.....	65
Slika 19: Vlečenje na prsa v predklonu.....	65
Slika 20: Počepi v izpadnem koraku.....	65
Slika 21: Izteg kolena	65
Slika 22: Zgibi	65
Slika 23: Nožni potisk	65
Slika 24: Stoja na eni nogi	66
Slika 25: Počepi na eni nogi	66
Slika 26: Stoja s predkloni	66
Slika 27: Stoja na obeh nogah s podajanjem žoge.....	66
Slika 28: Dvig spodnje noge v bočni leži	77
Slika 29: Stranski dvig trupa	77
Slika 30: Obrnjena skleca.....	77
Slika 31: Skoki z izkorakom.....	77
Slika 32: Sklece, z gibom naprej-nazaj.....	77
Slika 33: Dvig trupa z zasukom	77
Slika 34: Dvig roke in noge	78
Slika 35: Stranski most	78
Slika 36: Sklece – ozki prijem	78
Slika 37: Počepi na eni nogi	78
Slika 38: Pepček.....	83
Slika 39: Odbojka z nogo.....	84

KAZALO SKIC

Skica 1: Igra 2:1 na ena vrata.....	61
Skica 2: Igra 3:2 na ena vrata.....	62
Skica 3: Igra 2+2 : 2+2 in 2 vratarja.....	62
Skica 4: Začetna postavitve igralcev	70
Skica 5: Strel na vrata po predlošku z leve strani (1. Igralna situacija).....	70
Skica 6: Strel na vrata po dvojni podaji (2. Igralna situacija).....	70
Skica 7: Strel na vrata po predlošku z desne strani (3. Igralna situacija).....	71
Skica 8: Strel na vrata po dvojni podaji (4. Igralna situacija).....	71
Skica 9: Razporeditev igralcev za igro 11:11.....	71
Skica 10: Začetna postavitve igralcev za igro 7:7 in 3:2.....	80
Skica 11: Postavitve igralcev za igro 3+6 : 3+6 in 2 vratarja	81

KAZALO TABEL

Tabela 1: Legenda jesenskega dela sezonskega cikla.....	48
Tabela 2: Jesenski del sezonskega cikla.....	49
Tabela 3: Tedenski raspored vadbe v 1. fazi pripravljalne dobe.....	52
Tabela 4: Tedenski raspored vadbe v 2. fazi pripravljalne dobe.....	55
Tabela 5: Vaje za moč – 1	64
Tabela 6: Vaje propriocepcije	66
Tabela 7: Vaje za moč – 2.....	77
Tabela 8: Tedenski raspored vadbe v tekmovalni dobi.....	84

1. UVOD

Nogomet ima dolgo in bogato zgodovino. Primerjati nogomet nekoč in danes je težka naloga, saj je šla igra hitro naprej, danes se vse dogaja z izjemno hitrostjo, pogosto odločajo centimetri in sekunde. Značilnosti sodobnega modela nogometne igre se nenehno razvijajo in spreminjajo, z njimi prav tako sistemi igranja, univerzalne sposobnosti igralcev in njihove psihofizične sposobnosti so vsak dan popolnejše. V sodobnem modelu nogometne igre je vloga nogometnega vratarja izjemnega pomena, njegove kvalitete pa neprecenljive narave.

Nogometna igra je bila in je v nenehnem razvoju. Spremembe so za napredek nujno potrebne. Vzroki za spremembe se skrivajo v stalni borbi za zmago in nadvlado v igri dveh nogometnih moštev. Borba se odvija na področjih organizacije igre, usklajenega delovanja posameznikov, na boljšem izkoriščanju značilnosti, sposobnosti in lastnosti posameznih igralcev, tudi vratarja.

Za sodobni nogomet je značilen sodobni model nogometne igre, ki ga predstavljajo najuspešnejša moštva v Evropi in na svetu. Gre za način sodelovanja med igralci v obeh fazah igre. Danes zaradi vedno manjših razlik med najkvalitetnejšimi moštvi na svetu lahko govorimo o enotnem sodobnem modelu nogometne igre.

Sodobna nogometna igra zahteva predvsem sodelovanje – interakcijo in dinamiko igre, ki sta odvisni druga od druge in vplivata druga na drugo. Sodelovanje – interakcija med igralci je najpomembnejša značilnost sodobnega modela nogometne igre. Gre za način medsebojnega sodelovanja igralcev v obeh fazah igre (obramba, napad) za doseg uspešnega rezultata. Sodelovanje med igralci v igri je v osnovi opredeljeno s sistemom igre (1:3:5:2, 1:4:4:2, 1:3:4:3 ...), ki je del modela igre in zahteva od igralcev določena pravila oz. načela sodelovanja. Najpomembnejši člen medsebojne komunikacije v moštvu je igralec, ki ima žogo – komunikacijsko sredstvo. Drugi igralci s svojo miselnostjo in motorično dejavnostjo skušajo kar najbolje in najhitreje ustvariti komunikacijsko mrežo. Ko igralec poda žogo, nastane glavni kanal komunikacije. Ostali igralci z gibanjem brez žoge ustvarjajo stranske kanale komunikacije. Komunikacijska mreža se vzpostavlja tudi pri branjenju, pri

čemer je največji cilj branečega moštva prekinitev komunikacijske mreže napadalcev, odvzem žoge (komunikacijskega sredstva) in vzpostavitev lastne komunikacijske mreže v napadu. Zlasti pri zaključnih streljih je zelo pomembna vloga vratarja, ki s svojo postavitvijo, teoretičnim, tehničnim in taktičnim znanjem odloča, ali bo nasprotnik dosegel zadetek ali ne.

Zelo pomembna značilnost sodobnega modela nogometne igre je tudi dinamičnost, razgibanost, živahnost in dominacija. Pojmi se nanašajo na sposobnost hitrega odločanja v nepredvidenih situacijah, presenetljivo vključevanje preko linij, hitrost gibanja žoge, hitrost gibanja igralcev, hitrost in tehniko pri upravljanju z žogo, hitrost prehodov iz obrambe v napad in obratno, vzdržljivost v hitrosti. Za doseganje le-teh pa so potrebni dobra kondicijska pripravljenost, taktična uniformiranost igralca in dinamična tehnika.

V sedanjem modelu igre moramo vse bolj upoštevati 'nova' dejavnika - čas in prostor. Zaradi vse boljše organizacije, telesne pripravljenosti in večje pozitivne agresivnosti igralcev je časa za počasno igro vse manj. To ne velja le za igro v fazi napada, ampak tudi za obrambo. Zato mora biti igra tekoča, brez nepotrebne zaustavljanja žoge. Ta igra zahteva obvladanje žoge v hitrem gibanju. Časovni dejavnik je torej sestavljen iz hitrosti gibanja igralca brez žoge in hitrosti v obvladanju žoge ter reševanju igralnih situacij. Prostorski dejavnik pa v prvi vrsti zahteva pravočasno izkoriščanje nastalega praznega dela igrišča glede na igro nasprotnika, kar omogoča spreminjanje igralnih položajev igralcev v vzdolžni in prečni smeri (Elsner, 2004).

Vedno uspešnejši je tisti model igre, pri katerem so akcije hitre (od odvzema žoge do zaključka 1'-10'), usmerjene neposredno proti vratom, s čim manjšim številom dotikov žoge, akcije se izvedejo iz dobro organizirane obrambe na lastni polovici in se končajo s hitrim protinapadom, v katerem sodeluje več igralcev in ne le posameznik. Pri tem seveda prehodi iz napada v obrambo in morda ponovno v hiter napad ne dovoljujejo menjave ritma in odmorov, temveč zahtevajo kontinuirano igro (Elsner, 2004).

Organiziranost v igri se odraža v organiziranem prevzemanju nalog vsakega igralca na vsakem delu igrišča v vseh fazah igre. Tako organizirano, elastično

delovanje igralcev ne omejuje njihove svobode v ustvarjalnosti, še več, taka igra ustvarjalnost vzpodbuja. Elastični način igre igralcem omogoča in jih vzpodbuja k dinamični igri (Elsner, 1976). Potrebno je poudariti, da je organiziranost pomembna tudi pri samem nogometnem vratarju. Ta ima namreč najboljši pregled nad igro in lahko z opozarjanjem in postavljanjem igralcev precej doprinese k organiziranosti moštva.

Za sodobni model igre je izjemnega pomena medsebojna komunikacija igralcev, ko rešujejo tipične ali atipične situacije. Prav od kvalitete medsebojne komunikacije igralcev je odvisen rezultat. To sodelovanje je moč opredeliti kot taktiko nogometne igre. Kolektiv posamezniku omogoča izražanje njegove individualnosti in obratno, da se posameznik zna podrediti zahtevam kolektiva v organizaciji igre (Kolešnik, 1991). Komunikacija med igralci in vratarjem je ključnega pomena zlasti v fazi obrambe in pri organizaciji napada.

Pomembni značilnosti sodobnega modela nogometne igre sta tudi svoboda v igri in svoboda igre. Ti značilnosti predstavljata zahtevnost in organiziranost igre na višjem nivoju. Vsako odstopanje pomeni dezorganizacijo in anarhijo. Vendar pa igralci niso strogo vezani na svoja igralna mesta. V igro se vključujejo glede na razvoj in potrebe igre. Akcija in njen razvoj določata igralca, igralce, ki se vključujejo v njo. Značilnost svobode v igri se kaže v nevezanosti na igralno mesto z vso odgovornostjo. Za sodobni model nogometne igre so značilne še nekatere značilnosti, kot so osebnostne in karakterne lastnosti, ki imajo dokaj velik vpliv na rezultat (Kolešnik, 1991).

Od dobrega sistema se zahteva:

- da je enostaven,
- da razporeditev igralcev omogoča čim večjemu številu igralcev enako sodelovanje v obrambnih in napadalnih nalogah,
- da zagotavlja enakomerno obremenitev vseh igralcev,
- da omogoča zbiranje čim večjega števila igralcev na najpomembnejših mestih pri zaključnih akcijah,
- da nalaga vsem igralcem enake obveznosti in odgovornosti,
- da omogoča čim hitrejši prehod iz obrambe v napad in obratno.

Vsi sistemi zahtevajo taktično šolane, eksplozivne, hitre, spretno in vzdržljive igralce, ki so pripravljene vsi enakovredno sodelovati v napadu in obrambi. Zagotovo pa je eden izmed ključnih mož na igrišču vratar, ki s svojim posredovanjem velikokrat ključno vpliva na izid tekme. Tudi od njega se zahteva primerno eksplozivnost, hitrost reakcije, tehnično in taktično znanje. Danes vratar ni več samo zadnji igralec obrambe, temveč je velikokrat tudi oblikovalec igre v fazi napada. Sodobni način nogometne igre zahteva od vratarja, da je usposobljen sprejemati, zaustavljati in udarjati žogo, prevarati nasprotnika in da je nenazadnje pobudnik napadalnih akcij svojega moštva.

2. PREDMET IN PROBLEM DELA

Predmet diplomske naloge sega v področje obravnave nogometnega vratarja. Zanimajo me vloga in naloge vratarja v sodobnem modelu nogometne igre. Vloga nogometnega vratarja v nogometni igri je zelo pomembna. Prav on največkrat predstavlja zadnjo oviro za nasprotnikovo ekipo. Zaradi tega vsaka njegova napaka lahko predstavlja veliko nevarnost za to, da ekipa prejme zadetek. Trend nogometne igre je usmerjen v vedno bolj atraktivno, napadalno igro, v kateri bi bilo doseženih čim več zadetkov. To pa pomembnost vloge vratarja v moštvu še poveča in tako lahko s svojim uspešnim nastopom na tekmi najbolj odločilno vpliva na rezultat igre. Uspešnost vratarja v igri je odvisna od mnogih dejavnikov. Slednji so med seboj povezani in predstavljajo zaključeno podobo vratarja.

Vratar ima specifično mesto v nogometni igri. Njegovo gibanje se zato razlikuje od ostalih igralcev na igrišču. Takšno gibanje zahteva tudi drugačne lastnosti. Vse to pa lahko razvijamo in izboljšujemo s pomočjo različnih vrst priprav vratarja.

Ob kvalitetno organizirani pripravi treninga vratarja je velikega pomena tudi ustrezna selekcija nogometnega vratarja. Pri selekcioniranju je potrebno biti pozoren na motorične sposobnosti vratarja. Posebno pozornost pa je potrebno nameniti njegovim značajskim lastnostim, psihomotoričnim sposobnostim, saj so izrednega pomena pri uspešnosti vratarja.

Kljub temu pa trenerji pripravi vratarja na treningih ne posvečajo posebne pozornosti ali pa je vadba slabo oziroma napačno organizirana. Največji problem je v tem, da prepogosto uporabljajo enostransko usmerjeno vadbo. Ta vpliva na izboljšanje vratarja na samo enem področju njegovega delovanja. To pa poveča možnost, da se bodo na tekmi pokazale pomanjkljivosti pri posredovanju vratarja. Napake je možno pričakovati predvsem v situacijah, ki na treningu ni bila posvečena posebna pozornost. Posledica je lahko prejet zadetek.

Problem naloge je vezan na pripravo vratarja za sodelovanje znotraj moštva na tekmi. Priprava vratarja je po eni strani vezana na pripravo v času pripravljalne dobe,

to je pred tekmovanjem. Vratar se v tem času lahko pripravlja individualno, s pomočjo trenerja vratarja ali kondicijskega trenerja, vključen je tudi v skupno pripravo celotnega moštva. Zelo pomembna je tudi priprava vratarja v tekmovalni sezoni, kjer se v tedenskih ciklih izmenjujeta proces treninga in tekme. Tudi za vratarja je pomembno, da osvoji tekmovalni ritem. Tudi v tem času so treningi vratarja lahko kombinirani. Tako po vsebini kot po obliki treninga.

Želim odgovoriti na nekatera vprašanja, ki jih bom nanizal v nadaljevanju. Kaj se dogaja z vratarjem v pripravljalnem, tekmovalnem in prehodnem obdobju? V kakšnem obsegu skozi posamezno obdobje vaditi po individualnem programu in v kolikšnem s celotno ekipo? Koliko pozornosti oz. časa posvetimo določeni pripravi vratarja? Kako doseči njegovo tekmovalno formo in kako jo ohranjati? Kako v primeru izgube tekmovalne forme le-to čim hitreje povrniti? Kako odpraviti napake, ki se pojavljajo na tekmi? To so vprašanja na katera je potrebno odgovoriti, če želimo vratarja ustrezno pripraviti skozi celoten letni proces.

3. CILJI

Osnovni namen diplomske naloge je prikazati vlogo in naloge vratarja v sodobnem modelu nogometne igre ter ponazoriti, katere metode in vaje v procesu treninga uporabiti za čim boljšo pripravo in nastop vratarja na tekmi. V diplomski nalogi sem postavil na predstavitev naslednje cilje:

- predstaviti zgodovinski razvoj vloge vratarja v nogometni igri,
- analizirati vlogo vratarja v sodobnem modelu nogometne igre,
- predstaviti problem začetnega izbora in selekcioniranja,
- predstaviti specifične značilnosti (karakteristike) vratarja, ki so pomembne za uspeh v nogometni igri in so vezane na morfološke značilnosti, motorične sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kognitivne sposobnosti, konativne sposobnosti itd. (model vratarja),
- značilnosti dela vratarja v času pripravljalne dobe (1. in 2. faza),
- značilnosti dela vratarja v tekmovalni dobi (v mikrociklu) s primerom tedenskega ciklusa procesa treninga za vratarje v NK Drava,
- značilnosti dela vratarja v prehodni dobi,
- posamezne vrste priprave vratarja:
 - tehnična priprava vratarja z vajami za njegovo izpopolnjevanje v procesu treninga,
 - taktična priprava vratarja,
 - motorična priprava vratarja (kondicijska priprava),
 - psihosocialna priprava vratarja,
 - teoretična priprava vratarja.

4. METODE DE LA

Naloga je monografskega značaja. Uporabil sem metodo faktografskega zbiranja gradiva, to pomeni pridobivanje informacij iz pisnih virov in video materiala. Uporabil sem kar največ razpoložljivega materiala, tako iz tujih kot domačih virov. Temu bom dodal še svoje izkušnje, ki sem si jih in si jih še pridobivam z aktivnim branjenjem v nogometu.

5. VLOGA VRATARJA V NOGOMETNI IGRI

Trend nogometne igre je usmerjen v vedno bolj atraktivno, napadalno igro, v kateri bi bilo doseženih čim več zadetkov. To pa pomembnost vloge vratarja v moštvu še poveča in tako lahko s svojim uspešnim nastopom na tekmi najbolj odločilno vpliva na rezultat igre. Uspešnost vratarja v igri je odvisna od mnogih dejavnikov. Le ti so med seboj povezani in predstavljajo nekakšno zaključeno podobo vratarja.

Predsodki o vratarjih in njihovih intelektualnih zmogljivostih so pogosti. 'Noro' pogumni vratarji so zgodovina. Zgodbe o njihovih spektakularnih in nebeških poletih so danes samo spomin. Moderni nogomet je prinesel pomembne spremembe tudi v tem elementu igre. Danes od modernega vratarja pričakujemo najtežje, to je perfekcionizem pri obrambi lastnega gola. Pričakujemo, da kot zadnji igralec korektno odigra, da je vodja na terenu in izven njega. Iščemo močno, odgovorno, vedno osredotočeno in predvsem inteligentno osebo, vedno pripravljeno na pravo rešitev v vsakih okoliščinah. Kako pomembna in zahtevna je vloga ter mesto vratarjev v ekipi, dovolj nazorno kažejo primeri vrhunskih vratarjev, ki so komaj povprečne ekipe uspeli s svojimi obrambami narediti velike, dokler so tisti manj uspešni celo velike ekipe velikokrat naredili komaj povprečne. V ekipah je samo eno mesto, kjer napaka ni dovoljena, samo vratarju se vse napake vidijo in dolgo pomnijo (Vugrinec, 2005).

Zagotovo velja, da je mesto vratarja najbolj specifično in najbolj odgovorno. Napake se dogajajo igralcem na vseh igralnih mestih, le vratarjeva napaka pa po pravilu pomeni zadenek, ki lahko odloča o zmagovalcu. Vrtarjeva funkcija se je skozi čas spreminjala skladno z razvojem nogometne igre. Če je imel v začetku vratar le nalogo varovanja svojih vrat in preprečevanja zadetka, je kasneje začel sodelovati tudi izven okvira vrat, najprej v 'vratarjevem prostoru', kasneje pa v celotnem kazenskem prostoru.

Danes si težko predstavljamo vrhunskega vratarja, ki ne sodeluje tudi v igri izven kazenskega prostora, ki ne sodeluje z drugimi obrambnimi igralci in ki v končni fazi ni začetnik in pobudnik napadalnih akcij svojega moštva. V takšnem razvoju

nogometne igre so se tako izoblikovali trije tipi ali stili nogometnega vratarja. Prvi tip je 'tip linijskega vratarja', drugi je 'tip vratarjev v vratarjevem prostoru', tretji pa je 'tip modernih vratarjev', ki sodelujejo v kazenskem prostoru in izven njega (Elsner, 2004).

Različni tipi vratarjev so bili dominantni v določenih obdobjih. Seveda bi težko trdili, da ta ali oni vratar sodi samo k temu ali onemu tipu, saj je vratarjeva uspešnost odvisna od usklajenosti in povezanosti prav vseh treh, in tisti, ki to opravi uspešneje, lahko tudi uspešneje tekmuje v vrhunskem nogometu.

Prav razvoj nogometne igre in s tem posredno tudi spremenjene vloge vratarjev v tej igri nam dajejo prvo oporno točko pri pravilni selekciji mladih nogometašev. Danes tudi v tuji strokovni literaturi prevladuje mišljenje, da je za dobrega vratarja potrebna nadpovprečna višina, preko 185 cm, kar pa seveda ni najpomembnejše. Odločilni dejavniki so motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost), na katere sicer lahko vplivamo s pravilno izbranim treningom, vendar moramo pri tem vselej upoštevati tudi genetsko komponento in pa seveda konativne lastnosti in kognitivne sposobnosti, ki so odlika vsakega dobrega vratarja. Na osnovi teh ugotovitev lahko zaključimo, da je selekcija vratarjev naloga, ki bi se je morali lotevati zelo resno in sistematično, vsaj tako resno, kot bi morali resno poprijeti za delo vratarjev (Rus, 1998).

5.1 Selekcioniranje nogometnih vratarjev

Potreba po selekciji igralcev se v nogometu pojavlja že od nekdaj. Pri tem gre lahko za nadaljnji izbor že oblikovanih vratarjev ali za začetno selekcijo, za vključitev otrok in mladine v organiziran proces treniranja.

Pomen in vloga vratarja v nogometni igri zahtevata preišljeno in pravilno selekcijo. Pravilno izbrati vsekakor ni enostavna naloga, vendar pa pomeni več kot polovico opravljenega dela. Pri selekciji je pomembno, da izberemo takšnega vratarja, ki ima glede na prirojene sposobnosti in lastnosti, potencialne možnosti za doseganje kvalitetnih rezultatov.

Z začetnim izborom vratarjev se srečamo že pri otrocih v starosti 7 let. V proces treniranja in tekmovanja vključujemo najsposobnejše in najbolj nadarjene mlade igralce (vratarje). Le te izberemo iz šolskih moštev, turnirjev, preizkusnih treningov in testiranj. Nato pa jih z opazovanjem (na treningih in tekmah) in s testiranjem (psihosomatski status) redno spremljamo (nadzorujemo). S tem ugotavljamo stanje vratarjevih sposobnosti in hitrost njihovega razvoja (Zupan, 1991).

V začetnem izboru in selekcioniranju dajemo prednost naslednjim sposobnostim, lastnostim in značilnostim:

- sposobnosti, ki so prirojene in so pomembne pri razvoju nogometnega vratarja,
- inteligenca; občutek za reševanje atipičnih igralnih situacij,
- motorične sposobnosti: hitrost, eksplozivna moč, osnovna vzdržljivost, koordinacija, sposobnost učenja tehnike, ravnotežje, preciznost,
- morfološke značilnosti; leptosomni hiperstenik,
- funkcionalne sposobnosti.

Pozitivne karakterne lastnosti: ego - moč osebnosti, hrabrost, odnos do dela, disciplina, psihična stabilnost, odločnost, samostojnost, agresivnost, sposobnost koncentracije, prilagajanje kolektivu (Zupan, 1991).

Pri izbiri vratarja dajemo pomembno prednost njegovim antropometričnim značilnostim. To so višina in njena projekcija ter za to igralno mesto nekatere pomembne motorične sposobnosti, kot so koordinacija, hitrost, fleksibilnost, eksplozivna moč in posebej dobro izražen kinestetični občutek. Statistično gledano posegajo morfološke značilnosti (antropometrične mere) današnjih vrhunskih vratarjev v naslednje okvirje: 187 - 190 cm telesne višine in 80 - 90 kg telesne teže. Ti podatki le potrjujejo današnje vsesplošno prepričanje trenerjev, da je za dobrega vratarja potrebna višina vsaj 185 cm. Pri tem se je potrebno zavedati, da je višina le ena od pomembnih lastnosti vratarja, vsekakor pa ni najvažnejša. Kot je Zupan (1991) v svoji diplomski nalogi zapisal, so raziskovanja pokazala, da se reprezentantni vratarji odlikujejo z nadpovprečno višino, skladno atletsko gradnjo in relativno majhno količino mastnega tkiva.

Ena od varnih metod ocene rasti in razvoja mladega organizma je metoda rentgenskega posnetka pesti, pri katerem zdravniki z 100% varnostjo ugotovijo stopnjo razvoja ter lahko podajo prikaz bodoče telesne strukture. Tukaj lahko govorimo še o različnih formulah za prikaz rasti, vendar ne moremo govoriti o odstotku njihove točnosti, vendar je bolje, da se ugibanjem izognemo (Vugrinec, 2005).

V procesu selekcioniranja vratarja je potrebno paziti tudi na motorične sposobnosti, ki so pod močnejšim vplivom genetskih faktorjev. Med te sodijo eksplozivna moč, hitrost, koordinacija. Prav tako pa se je potrebno pri izbiri in predvidevanju razvoja mladega vratarja zavedati vpliva posameznih časovnih obdobj v otrokovem odraščanju. V procesu odraščanja obstaja vrsta omejevalnih dejavnikov ali limitov, ki se jih moramo zavedati in na katere ne smemo pozabiti. Predvsem je potrebno biti pozoren na obdobje pred puberteto in na samo puberteto, saj to obdobje prinaša s seboj vrsto sprememb, ki jih moramo še posebej pozorno spremljati. To je obdobje, ki prinaša hitrejši razvoj (podaljševanje okončin), prehitro ali prepozno dozorevanje, psihične in socialne težave, ki od trenerja zahtevajo veliko pozornosti in razumevanja, ker samo na ta način lahko pravilno usmeri športno življenje mladega vratarja (Zupan, 1991).

Predpostavlja se, da je za igralno mesto vratarja najprimernejši konstitucijski tip leptosomni hiperstenik. Leptosomni hiperstenik ima v primerjavi s trupom daljše noge, kar zagotavlja uspešnejše udarjanje žoge, uspešnejše podajanje (degažiranje) žoge v igro, kar je v določenih fazah igre lahko odločilnega pomena. Takšen konstitucijski tip vratarja ima prednost pri aktivnostih, kjer dominira eksplozivna moč, ki je dominantna motorična sposobnost v igri vratarja. Ta tip nima maščobnega tkiva, ki bi negativno vplivalo na izvajanje enostavnih motoričnih nalog in motoričnih nalog, ki so informacijskega tipa. Prevladuje srednja telesna masa in ne tako robusten sistem medeničnega obroča in nog, kar ugodno vpliva na razvoj specialne gibljivosti. Specialna gibljivost je ena izmed pomembnejših motoričnih sposobnosti (Zupan, 1991).

Pri sami selekciji je velikega pomena tudi poznavanje sodobnega modela vratarja. Model vratarja predstavlja tiste sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so najprimernejše za doseganje kvalitetnih rezultatov.

Pri selekcioniranju ima precejšen pomen tudi testiranje, in sicer ločimo objektivno in subjektivno testiranje. Pri subjektivnem testiranju gre za ocenjevanje s pomočjo opazovanja. Pri objektivnem testiranju se izvedejo meritve, na podlagi rezultatov pa lahko sodimo o igralčevih sposobnostih, pripravljenosti, ipd. Na osnovi teh rezultatov pa lahko objektivno ugotovljamo raven hitrosti, agilnosti, osnovne in specialne vzdržljivosti, ipd.

5.2 Model sodobnega vratarja

- Ustrezna telesna višina in telesna teža,
- ustrezen obseg mišic in ustrezna količina podkožne tolšče,
- eksplozivna in elastična moč,
- hitrost,
- koordinacija,
- specifična vzdržljivost,
- osvojenost tehnike pri hitrem gibanju žoge,
- inteligentnost (reševanje prostorsko časovnih problemov),
- pozitivne karakterne lastnosti,
- socialna prilagodljivost,
- sposobnost pri dvobojih v zraku in na tleh (Zupan, 1991).

Četudi vratar ustreza modelu sodobnega vratarja in ima vse potrebne prirojene sposobnosti in lastnosti, ki so značilne za vrhunske nogometne vratarje, je za doseganje vratarjeve popolnosti potrebno zagotoviti tudi ustrezno pripravo nogometnega vratarja.

Celostna priprava vratarja mora vsebovati tudi redno preverjanje oz. spremljanje nivoja njegovih sposobnosti in lastnosti. Diagnostika je namreč nepogrešljiv del kakovostne priprave kateregakoli športnika, tudi nogometnega vratarja. Testiranja

gibalnih sposobnost se opravijo pred začetkom posamezne pripravljalne dobe oz. na koncu prehodne, pripravljalne in tekmovalne dobe (prikazano v tabeli 2). Na podlagi teh rezultatov sproti prilagajamo in načrtujemo trenajni proces.

Pocrnjič (2009) je na področju testiranja oz. diagnostike v nogometu navedel vrsto najrazličnejših testov, izmed katerih sem jih nekaj izbral in opisal. Slednje teste sem izbral zato, ker se z njimi merijo vse najpomembnejše nogometne motorične sposobnosti, torej hitrost, eksplozivnost, hitrost vodenja žoge, hitrost krivočrtnega teka, eksplozivno moč, vzdržljivost, koordinacija, preciznost oz. natančnost.

Testi preverjanja vratarjevih sposobnosti:

- Skok v daljino z mesta – MME SDM,
- Spretnost na tleh – MKO STL,
- Kombinirani polkrog – NMV KP,
- Šprint 20 m – MME S20M,
- Hiter tek 4 x 5 m s spremembo smeri – NMKT 4x5M,
- Vodenje žoge s spremembami smeri – NMV VSS,
- Križni koraki v stran – NMKT KKV,
- Trajajoči sem-tja tek – TST – test vzdržljivosti (shuttle run test),
- Poligon nazaj, vzpenjanje in spuščanje – PNVS,
- Zadevanje cilja z nogo po tleh – NMNC ZNT,
- Zadevanje cilja z nogo po zraku – NMNC ZNZ.

Skok v daljino z mesta (MME SDM) se izvaja na merilni preprogi, in sicer skuša merjenec s sonožnim odzivom skočiti čim dlje. Test je namenjen merjenju osnovne motorike – eksplozivne moči nog (odrivna komponenta).

Pri testu spretnosti na tleh (MKO STL) merjenec na tleh izvaja različne elemente (valjanje, hoja po vseh štirih, prevali), gibanja v večih smereh in skuša vse naloge opraviti v najkrajšem času. Test je namenjen merjenju osnovne motorike, in sicer koordinacije.

Kombinirani polkrog (NMV KP) je test, sestavljen iz merjenčevega vodenja žoge po polkrogu in udarjanja žoge med stojali. S pomočjo testa testiramo igralčevo nogometno motoriko, in sicer njegovo hitrost vodenja.

Šprint 20 m (MME S20M) je preprost test, pri katerem mora merjenec iz visokega štarta kar najhitreje preteči razdaljo 20 m. Test zagotavlja merjenje vratarjeve osnovne motorike, natančneje eksplozivne moči in hitrosti premikanja udov.

Pri testu Hiter tek 4 x 5 m s spremembo smeri (NMKT 4x5M) skuša merjenec kar se da hitro premagati kratke razdalje (5 m) v različnih smereh. S testom izmerimo igralčevo osnovno motoriko – hitrost krivočrtnega teka.

Vodenje žoge s spremembami smeri (NMV VSS) se izvaja na omejenem prostoru, v katerem merjenec čim hitreje vodi žogo na kratkih razdaljah in v vseh smereh. S testom merimo nogometno motoriko, in sicer hitrost vodenja žoge.

Križni koraki vstran (NMKT KKV) je test, pri katerem skuša s križnimi koraki kar najhitreje premagati razdaljo 4 m. Test meri nogometno motoriko – agilnost.

Trajajoči sem-tja tek (TST) je sestavljen iz gibanja v povezavi s stopnjevanjem ritma, ki ga narekuje zvočni signal na razdalji 20m. Ritem je vedno hitrejši, zato malo merjencev izvede test do konca. S pomočjo testa merimo aerobno-anaerobno vzdržljivost.

Poligon nazaj, vzpenjanje in spuščanje (PNVS) je sestavljen iz gibanja, identičnega tistemu pri pologonu nazaj (ritensko gibanje na vseh štirih, plezanje pod in preko prepreke) in plezanja po ribstolu. S pomočjo testa izmerimo igralčevo osnovno motoriko – koordinacijo.

Zadevanje cilja z nogo po tleh (NMNC ZNT) je test, pri katerem skuša merjenec z razdalje 10 m čim večkrat zadeti vrata (širine 1,5 m). Na voljo ima 21 poskusov, v 3 serijah. S testom ugotavljamo igralčevo nogometno motoriko – natančnost zadevanja cilja.

Zadevanje cilja z nogo po zraku (NMNC ZNZ) je zelo podoben testu zadevanja cilja z nogo po tleh. Merjenec prav tako 5 m vodi žogo in nato z razdalje 10 m skuša zadeti gol. Prav tako kot pri prejšnjem testu ima na voljo 21 strel, v 3 serijah. Tako kot prejšnji tudi ta test meri nogometno motoriko – natančnost zadevanja cilja.

Za nogometnega vratarja so ključni testi hitrosti, hitre moči nog, agilnosti in gibljivosti nog. Kontrolni trening služi preverjanju sposobnosti s testi (PMS: psihomotorični testi, FS: funkcionalni testi, KOG: kognitivni testi in KONA: konativni testi). Gre za preverjanje pridobljenega znanja s tehnično-taktičnimi testi in opazovanjem med igro. Prav tako se preverijo sposobnosti v igri (subjektivno opazovanje, statistika posameznega igralca).

6. VRSTE PRIPRAV NOGOMETNEGA VRATARJA

Priprava zajema naslednje specifične dejavnosti, kot so:

- tehnična priprava vratarja: učenje in izpopolnjevanje branjenja z in brez žoge,
- taktična priprava vratarja: usmerjena v razvoj inteligentnosti in taktičnih navad vratarja,
- motorična priprava vratarja (kondicijska priprava): usmerjena v razvoj psihomotornih sposobnosti,
- psihosocialna priprava vratarja: usmerjena v osebnostni razvoj vratarja,
- teoretična priprava vratarja.

Pri pripravi je potrebno postopati celovito. Za celovit razvoj vratarja je potrebno v sami pripravi zajeti vse njene vrste. Pomemben je tudi sodoben pristop v procesu treniranja. Zlasti takrat, ko izbiramo sredstva, metode in merske postopke za ugotavljanje stanja treniranosti (Zupan, 1991).

6.1 Psihosocialna priprava

Pri pripravi vratarja je velikega pomena, da dovolj časa posvetimo njegovi psihični pripravi. Vrtar je med tekmo pod veliko psihično obremenitvijo. Celo večjo kot ostali igralci v ekipi, saj je njegova odgovornost med tekmo veliko večja kot odgovornost ostalih igralcev v ekipi. Njegova postavitev na igrišču mu namreč ne dopušča brezglavih posredovanj, saj predstavlja zadnjo oviro za nasprotnika. Tako pa je lahko vsaka njegova napaka kaznovana z zadetkom. Zato je ena od primarnih nalog trenerja, da svojega vratarja pripravi tako, da bo kar najuspešneje reševal in kompenziral vse nastale psihične obremenitve in pritiske.

Delimo jo na:

- maksimalno pozornost,
- distribuirano pozornost (Zupan, 1991).

Faktor observacije vratarja je zelo pomemben element, ker gre za vratarjevo pozornost na tekmi.

Pri maksimalni pozornosti je vratar osredotočen na dogajanja v neposredni bližini njegovega šestnajstmetrskega prostora. Vsa njegova pozornost je usmerjena le na en cilj, in sicer na igralca, ki vodi žogo oz. igralca, ki zaključuje nasprotnikovo akcijo z namenom udarjanja žoge na vrata. Pri distribuirani pozornosti pa predvsem opazuje postavitev soigralcev in nasprotnih igralcev ter žogo v prostoru, ki se nahaja v bližini njegovih vrat.

Odgovornost in nepripravljenost sta lahko poglavitna vzroka, da je vratar pred tekmo psihično nepripravljen – dekoncentriran. Takšno stanje pa lahko onemogoči realizacijo zahtevnih motoričnih programov, saj so njegove reakcije na tekmi neodločne, nesproščene, neustrezne (nepravilne) in negotove. Negotovost se lahko pokaže predvsem pri lovljenju žog, podajanju žoge in v slabem sodelovanju z soigralci. Zupan (1991) je tudi zapisal, da se vratarju, ki se na tekmi ukvarja sam s seboj, zmanjšuje kakovost opazovanja, zaznavanja, sposobnost predvidevanja in odločnost iztekanja iz vrat.

Po temperamentu je za vratarja najbolj primeren sangvinik, pri katerem je reagiranje hitro, čustvena razdražljivost pa slaba. Za razliko od kolerika, kjer je reagiranje prav tako hitro, vendar je čustvena razdražljivost močna in traja dolgo, čeprav situacija zahteva novo reagiranje. Kolerik še vedno ostaja pod vtisom prejšnjega uspeha ali neuspeha (Zupan, 1991).

Napake so sestavni del nogometne igre. In skoraj nemogoče je pričakovati, da vratar ne bi nikdar naredil nobene napake. Je pa velikega pomena, kako bo ob storjeni napaki reagiral. Obstajata dve možnosti, in sicer:

1. Vrtar ne bo mogel pozabiti napake. Lahko rečemo, da je podlegel pritisku napake. Napaka ga bo zaznamovala in mu povzročila nezaupanje vase. S tem pa bo izpostavljen veliko večji možnosti za nove napake. Za takšnega vratarja lahko rečemo, da ni dovolj psihično močan.

2. Vratar se bo znebil misli na storjeno napako. Vso koncentracijo bo usmeril v nadaljevanje tekme. Še vedno bo zaupal v sebe in svoje sposobnosti. Takšen tip vratarja ima zelo dobro psihološko zasnovo (podlago).

Vsak trener si lahko le želi, da bo njegov vratar v primeru napake odreagirал kot je opisano pod točko 2. Da bi to dosegal, ga mora psihično dobro pripraviti. Na športnem področju poznamo številne metode, tehnike in pristope, s katerimi se lahko lotimo športnikove psihološke priprave. Najprimernejše je, da psihično pripravo vodi strokovnjak (psiholog), saj je velikega pomena, da je le ta strokovno in skrbno načrtovana. Pri izbiri metode je velikega pomena, da le to prilagodimo športnikovi osebnosti in njegovi športni panogi.

Organizacija treninga v pogojih, ki so enaki ali podobni situacijam, ki se pojavljajo na tekmah, je prav gotovo ena od uspešnejših metod. S tako organiziranim treningom bo vratar v kar največji meri izpostavljen različnim in specifičnim situacijam, ki jih lahko pričakuje na tekmi. Obvezno pa ga je na treningu potrebno izpostavljati kar najrazličnejšim in najbolj kritičnim situacijam, ki bi jih bil lahko deležen. Večkrat kot bo takšne situacije reševal na treningu, prej se bo nanje (na takšne pogoje) adaptiral. Tako bo na tekmi doživljal manj negativnih presenečenj, hkrati pa bo tudi bolj uspešen in posledično bo s tem tudi njegova psihična obremenitev manjša.

Naslednja od možnih metod je razgovor. Pri tem je pomembno, da ima trener vedno pozitivno mnenje o svojem vratarju in mu hkrati s koristnimi nasveti pomaga, ko stvari ne gredo najbolje. Skozi pogovor mu mora ves čas dajati občutek, da ga ceni, spoštuje in razume situacije, v katerih se znajde na tekmi. Zelo pa je pomembno, da je v pogovor vključen tudi vratar. Kajti le z obojestranskim dialogom je možno pričakovati napredek in uspešne rešitve. Rus (1998) je zapisal, da je vratarju predvsem potrebno dati možnost, da izpove svoje poglede na določeno situacijo (na primer dosežen zadetek), trener pa mora organizirati vadbo tako, da bo poskušal odpravljati napake pri vratarju, če ga ni uspel prepričati s svojimi pogledi in argumenti.

Uspešen način reševanja in zmanjševanja psihičnih napetosti je vsekakor tudi mentalni trening. To je trening, ki se odvija v vratarjevi glavi, popolnoma neodvisno od zunanjih pogojev, ki je po pravilu vedno uspešen in ki lahko v veliki meri vpliva na psihično

stabilnost vratarja. Znan je izjava vratarja evropskih prvakov, Dancev, Petra Scmeichela, ki je na vprašanje novinarjev, koliko tekem je že odigral v svoji karieri, odgovoril: "Dvakrat toliko kot imate zapisano vi. Generalko vedno odigram dan prej." (L'Equipe). To je vsekakor lep dokaz o učinkovitosti in uspešnosti takega načina priprave (Rus, 1998).

Poleg teh metod so v okviru psihične priprave v športu najpogosteje uporabljene tudi naslednje tehnike in procedure:

- izdelava strategij vedenja pred in med tekmovanjem,
- izdelava in izbor ključnih dražljajev oz. 'sider' za evociranje zaželjenih predtekmovalnih stanj (uporaba pogojnega refleksa v športu),
- tehnike relaksacije,
- tehnike za izboljšanje koncentracije,
- tehnike vizualizacije in sensorizacije,
- tehnike kognitivnega prepričevanja in samoprepričevanja oz. tako imenovane tehnike samogovora,
- tehnike kontrole pozitivnega mišljenja,
- hipnoza in posthipnotične sugestije (Tušak, 2001).

Predvsem s tehnikami relaksacije oziroma sprostitve, koncentracije ter vizualizacije in sensorizacije, skušamo športniku pomagati pri realizaciji maksimalnih športnih dosežkov. S temi metodami lahko športniku tudi omogočimo, da razišče ter odkrije svoje potencialne sposobnosti in zmožnosti. Vse to velja tudi pri psihološki pripravi vratarja, zato bom te tri tehnike v nadaljevanju na kratko opisal.

6.1.1 Relaksacija – sprostitvev

Sprostitvev bi lahko označili kot odsotnost psihične in fizične tenzije (Zupan, 1991).

Za obvladovanje napetosti pred, med in po tekmovanju najpogosteje uporabljamo različne relaksacijske oz. sprostilne tehnike. Tehnike sproščanja so zelo preproste in hkrati zelo uporabne. Med najpogosteje uporabljenimi tehnikami sproščanja so različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza in avtohipnoza, nekatere behavioristične tehnike (na primer tehnika sistematične desenzitizacije), biofeedback metoda

sproščanja, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije ter najbolj učinkovita in najbolj znana tehnika sproščanja - avtogeni trening. Seveda pa ne smemo pozabiti vsakodnevnih aktivnosti, ki imajo že same po sebi sprostilni značaj. Takšno je npr. tuširanje v vroči vodi ali savnanje, lahek tek ali sprehodi, včasih pa tudi že samo običajna zabava v prijetni družbi. Športnik mora v trenutkih največjih telesnih in psihičnih obremenitev znati poskrbeti za sprostitev, sicer se količina stresa povzpne čez mejo tolerance, rezultat tega pa so lahko težave v vsakodnevem življenju oziroma vsaj na športnem področju (povzeto po: http://izpopolnjevanja.sportfolio.si/files/2006/11/gradivo_osebnotna-rast06.pdf).

6.1.2 Koncentracija

Koncentracijo lahko v grobem opredelimo kot osredotočenost oziroma usmerjeno pozornost. Predstavlja eno od pomembnejših komponent športnikove priprave na tekmovanje. Pri vratarju je pomembno, da svoje pozornosti ne koncentrira oziroma zoži preveč, temveč jo mora razdeliti na široko polje pred seboj in na vse igralce, ki so v danem trenutku v nevarni situaciji.

Višja kot je intenziteta pozornosti, krajše obdobje lahko na takem nivoju ostaja. Visoka koncentracija pozornosti je povezana z ogromno porabo mentalne energije, ki je na določenem nivoju športnikove psihofizične pripravljenosti omejena. 'Rezervoar' koncentracije je odvisen od človekove telesne in psihične pripravljenosti. Telesno boljše pripravljeni športniki lažje dlje časa vztrajajo v visoki koncentraciji in imajo navadno tudi boljše sposobnosti menjavanja obdobj koncentracije in sprostitev oziroma relaksacij. Slabše telesno pripravljenim športnikom, ki se sicer znajo dobro skoncentrirati, pa tudi ob dobri psihični pripravljenosti lahko zmanjkuje mentalne energije za vzdrževanje take koncentracije. Športniki, ki so dobro mentalno pripravljeni, znajo učinkovito in hitro, v skladu s tekmovalno situacijo, menjavati stanja koncentrirane pozornosti in sprostitev. Naša pozornost torej niha v nekem ritmu. Napačno bi bilo trditi, da obstajajo igralci, ki zmorejo ostati skoncentrirani zelo dolgo, pol ure ali celo vso tekmo. Ti igralci so samo zelo vešč v izmenjavanju stanj intenzivne kratkotrajne koncentracije in stanj relaksacije. Na ta način znajo učinkovito varčevati mentalno energijo in tako ostajajo učinkoviti skozi vso tekmo (Tušak, 2001).

Da bi vratar lahko med tekmo kar največ časa ostal v visoki koncentraciji, je potrebno to veščino (komponento) tudi ustrezno razvijati. Tako kot ostale veščine v športu je tudi koncentracijo vratarja mogoče skozi proces treninga izboljšati. Izboljšujemo jo lahko predvsem s skrbno načrtovanimi tehničnimi in taktičnimi treningi. Pri tem je potrebno, da se odkrijejo okoliščine, v katerih se vratar habitualno dekoncentrira. Na treningu se nato posvetimo tem posebnim situacijam. Potrebno pa je poskrbeti, da so vaje sestavljene tako, da zahtevajo daljša in intenzivnejša obdobja koncentracije, kot jih zahteva sama tekma.

6.1.3 Vizualizacija in senzorizacija

Danes v vsakodnevnem življenju za soočanje s stresom in pripravo na stresne dogodke morda najpogosteje uporabljamo tehniko vizualizacije. Prav tako pa je tehnika uporabna tudi v športu. Tehnika vizualizacije predstavlja tehniko mentalnega predstavljanja. Lahko gre samo za predstavljanje nekega objekta ali aktivnosti, nastopa, treninga in podobno. Razlogi, zakaj je v nogometu smiselno uporabljati vizualizacijo, so:

- lahko jo uporabimo kot dodatek k fizični vadbi, kar pomembno izboljša nastop,
- ko ni mogoče trenirati v resničnosti, ponuja vsaj miselno dobro zamenjavo (ob poškodbi, pri navajanju na novo igrišče, trening priprave na upravičenje vloge favorita na pomembni tekmi),
- omogoča preizkus nekaterih gibov, preden jih nogometaš v resnici naredi,
- preko vadbe na mirnem prostoru ga tudi umirja in koncentrira,
- vizualizacija zmage ali dobrega rezultata vzpodbuja motivacijo in podira psihične meje (vera v zmago),
- uporabnost kot snemalca - rekorderja gibanja, ki ga je možno vedno previti nazaj in ga zavrteti, da se obudijo spominske sledi,
- mentalna vadba je tudi boljša od telesne, saj omogoča popoln nadzor nad zunanji in notranji pogoji skoka in kvaliteto izvedbe - lažja miselna regulacija, hitrost, sprotno popravljanje, pospeševanje tehničnega treninga, ki v realnosti ni več mogoče (utrujenost, odsotnost regeneracije, zasičenost) (Elsner, 2004).

6.2 Teoretična priprava

Na tekmi je lahko izrednega pomena dobro poznavanje teorije nogometne igre, saj nam to znanje omogoča, da najdemo najustreznejšo rešitev v nastali situaciji. Rus (1998) je zapisal, da mora vratar v grobem poznati 'teorijo igre', igre s katero se ukvarja, kajti samo tisti, ki uspešno združuje morfološke značilnosti, motorične sposobnosti, konativne lastnosti in kognitivne sposobnosti, je ob spletu še drugih najrazličnejših dejavnikov lahko uspešen.

Zato je velikega pomena, da tudi nogometnega vratarja skozi trenažni proces kar najbolje teoretično usposobimo. V tej pripravi ga je potrebno poučiti o pravilih igre, sodniških pravilih, osnovnih taktičnih zakonitostih, osnovnih načelih in metodah trenažnega procesa. Prav tako pa ga je potrebno sproti seznanjati z morebitnimi novostmi, ki se lahko pojavijo znotraj nogometne igre, v sodniških pravilih in z vsemi ostalimi dejavniki, ki so povezani z nogometno igro.

6.3 Kondicijska priprava

Kondicijska priprava nogometnega vratarja je proces treniranja, s katerim poskušamo razvijati motorične sposobnosti, funkcionalne sposobnosti in morfološke značilnosti v smeri doseganja čim boljših športnih dosežkov. Razvijamo predvsem tiste sposobnosti, ki so pomembne za vratarjevo uspešnost v nogometni igri.

Stopnja razvitosti motoričnih sposobnosti je v veliki meri genetsko pogojena in lahko nanje vplivamo le v določeni meri, in sicer z redno vadbo in načinom življenja. Potrebno je stremeti k čim večji razvitosti motoričnih sposobnosti, saj neposredno sodelujejo pri reševanju motoričnih nalog. Vendar se je potrebno zavedati, da se raven motoričnih sposobnosti razlikuje od vratarja do vratarja. Ker njihova razvitost pri posameznih vratarjih določa različno raven, nastajajo v motorični učinkovitosti individualne razlike. To pa pomeni, da vratarji zastavljenega gibanja niso sposobni izpeljati na enak način, kar se odraža v uspešnosti njegove izvedbe. Za uspešno izvajanje motoričnih nalog mora imeti vratar dobro razvite naslednje motorične sposobnosti:

- moč,
- hitrost,
- koordinacijo,
- gibljivost,
- vzdržljivost,
- ravnotežje,
- preciznost.

6.3.1 Načrtovanje kondicijske priprave

Pri načrtovanju kondicijske priprave moramo upoštevati zakonitosti razvoja športne forme in koledar tekmovanja. Načrtujemo jo lahko dolgoročno, srednjeročno in kratkoročno. Pri vsaki pa moramo vnaprej določiti vrstni red ciljev, vsebin, metod in obremenitev treniranja.

Kakšen bo obseg in koliko pozornosti bomo namenili kondicijski pripravi vratarja v primerjavi z ostalimi segmenti njegove priprave, je odvisno od:

- tekmovalne ravni in kakovosti vratarja,
- razmer za treniranje in tekmovanje,
- starostne kategorije,
- dobe treniranja in koledarja tekmovanj.

Koliko pozornosti bomo namenili razvoju posameznih kondicijskih sposobnosti in katere bomo razvijali, je odvisno od:

- starosti vratarja,
- vpliva določene sposobnosti na uspešnost igranja,
- razvitosti kondicijskih sposobnosti pri posameznem vratarju,
- možnosti vpliva na razvoj posamezne kondicijske sposobnosti oziroma koliko je ta prirojena.

Kondicijsko pripravo lahko delimo na osnovno in specialno.

6.3.2 Osnovna kondicijska priprava

Osnovna kondicijska priprava ni enaka za vse športne panoge. Sestavljena naj bi bila iz elementov, ki po eni strani zagotavljajo široko pripravo, po drugi strani pa so v pozitivnem odnosu s tekmovalnimi vsebinami nogometa. Sestavine osnovne kondicijske priprave so:

- razvijanje ustreznih motoričnih sposobnosti (kompleksna oz. polistrukturna športna panoga),
- razvijanje splošne vzdržljivosti (lažje premagovanje utrujenosti in hitrejša regeneracija; razvijata se predvsem srčno-žilni in dihalni sistem),
- kompenzacijske vaje proti enostranosti in monotoniji (dopolnilne in kontrastne vaje).

Nogomet spada med športne panoge z visoko intenzivnostjo, poraba energije je visoka, zato mora biti podlaga, ki se pridobiva z osnovno kondicijsko pripravo, primerna in na čim višjem nivoju.

Osnovna kondicijska priprava je tisti del priprave, ki vsebuje kar najbolj širok spekter različnih vadbenih sredstev in metod ter večjo vadbeno količino z najrazličnejšimi vrstami napora. Uporabljajo se nespecifična vadbeno sredstva, ki velikokrat nimajo neposredne zveze z zahtevami nogometne igre. Kljub temu pa mora biti režim mišične aktivnosti soroden značilnostim nogometne igre. Z njo razvijamo osnovne funkcionalne in gibalne sposobnosti, kot so osnovna aerobna vzdržljivost, osnovna moč, osnovna hitrost, koordinacija in gibljivost. Primerna razvitost teh sposobnosti je pogoj za visoko učinkovitost organizma v nogometu, hkrati pa je tudi preventiva proti poškodbam. V določenih obdobjih treniranja jo lahko uporabljamo tudi kot psihično sprostitvev (Ušaj, 2003).

6.3.3 Specialna kondicijska priprava

Specialna kondicijska priprava je bližje tekmovalnim pogojem oz. situacijam.

Lastnosti in značilnosti specialnih vaj:

- ustrezna specifičnost, ki se kaže v več pogledih:
 - kinematična: zgradba gibanj v vaji mora biti identična ali čim bolj podobna zgradbi tekmovalnih gibanj,
 - funkcionalna: vaje morajo sprožiti in razvijati funkcije v organizmu, ki so potrebne na tekmi,
 - dinamična: hitrost aktivnosti in obvladanja prostora mora biti blizu tekmovalnim zahtevam,
- preobremenitev (nekatero funkcije naj se pri izvajanju teh vaj aktivirajo v večji meri kot na tekmi; glavna preobremenitev pa velja na področjih hitrosti, moči in vzdržljivosti),
- stopnjevanje obremenitve (specialne vaje naj bi izvajali s stopnjevanjem intenzivnosti, ki jo dosežemo tudi z večkratnim ponavljanjem vaj).

Pozorni moramo biti na dejstvo, da sta si specifičnost in preobremenitev v nasprotju.

Specialna priprava športnika mora zadostiti trem zahtevam:

- izpolniti mora zahtevo o biomehanski enakosti in (ali) podobnosti izbranih motoričnih nalog tistim, ki jih zahteva uspešen nastop na tekmi.
- izpolniti mora zahtevo o podobni napornosti uporabljenih vaj tistemu naporu, ki ga športnik premaguje na tekmi.
- zagotoviti mora nenehno povečevanje napornosti vadbe tako glede količine, kot tudi intenzivnosti (Ušaj, 2003).

Z njo vplivamo na razvoj specifičnih psihomotoričnih sposobnosti, ki so povezane s tehnično-taktičnimi elementi. V procesu treniranja uporabljamo specialna vadbena sredstva in obremenitve. Izbiramo takšna sredstva, vaje in metode, ki bodo najučinkovitejše pri razvijanju kondicijskih sposobnosti in so hkrati neposredno povezane z uspešnim premagovanjem tekmovalnega napora (Ušaj, 2003).

6.4 Tehnična priprava

Ena izmed osnov kvalitetne priprave nogometnega vratarja je tehnična priprava. Kvaliteten vratar mora biti dobro tehnično podkovan, da lahko v določenih situacijah kar se da optimalno reagira. V okviru tehnične priprave nogometnega vratarja poznamo in treniramo naslednje tehnične elemente:

- osnovni položaj,
- gibanje znotraj in izven okvirja vrat,
- postavljanje,
- iztek in zmanjševanje kota,
- skok, odriv in let proti žogi,
- lovljenje žog (nizkih, visokih in polvisokih),
- poklopljanje žoge,
- odbijanje žoge,
- drseči štart,
- boksanje žoge,
- metanje za žogo,
- vstajanje z žogo ali brez nje,
- metanje žoge z roko,
- udarjanje žoge z nogo in
- sprejemanje, zaustavljanje in udarjanje žoge z namenom podaje.

Vratarjev osnovni položaj je najugodnejši položaj telesa, ki omogoča hitro in učinkovito delovanje v vseh smereh, v točno določenem časovnem in prostorskem odnosu. Vratar mora biti ves čas pripravljen na hitro in učinkovito reakcijo.

Vratar stoji v razkoračni stoji. Stopali sta vzporedni in postavljeni v širini bokov. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na prednja dela obeh stopal (približno 65%). Tako skočni, kolenski kot kolčni sklep so rahlo pokrčeni. Zgornji del telesa je rahlo nagnjen naprej. Roke so v komolcu in zapestju rahlo pokrčene, dlani s prsti pa so odprte ter obrnjene poševno navzdol in naprej. Pogled je usmerjen v smer gibanja žoge oziroma v smer akcije (Zupan, 1991).

Vratar se lahko giblje znotraj in izven okvirja vrat. Znotraj vrat se mora vedno gibati tako, da zavzame najugodnejši položaj v vratih oziroma zadrži osnovni položaj. Za gibanje na liniji vrat vratar najpogosteje uporablja bočna gibanja, ki so lahko sonožna in križna. Sonožna tehnika gibanja se izvaja tako, da se najprej odmakne bližnja noga v zeleno smer gibanja, nato pa se druga noga hitro in odločno primakne. Pri križni tehniki pa se začne gibanje z bolj oddaljeno nogo, ki križa stojno nogo od spredaj (Zupan, 1991).

Med tekmo mora vratar velikokrat posredovati tudi izven okvirja vrat. Njegov namen je prestrezanje podaj v kazenski prostor ali celo izven njega. Podaje pa lahko prestreza z lovljenjem, odbijanjem, boksanjem in izbijanjem žoge. Izven linije vrat se vratar lahko giblje sonožno, križno in globinsko.

Pri branjenju je ključnega pomena vratarjevo postavljanje med igro. Le dobro postavljanje mu omogoča, da uspešno rešuje kritične situacije s preprostimi intervencijami. Vratarjevo postavljanje delimo na postavljanje na žoge iz igre in postavljanje pri prekinitvah. Pri prvem je vratar primoran, da spremlja situacijo na igrišču. Vratar spremlja igro in vse akcije na igrišču v osnovnem položaju. Hkrati pa se glede na gibanje žoge giblje od sredine vrat levo ali desno v majhnem polkrogu. Pri prekinitvah (prosti strelji, koti in indirektni udarci) vratar sodeluje s svojimi soigralci in jih postavlja na določeno mesto z namenom, da zaščitijo del vrat, sam pa brani preostali del vrat.

Če želi vratar pravočasno izteči in zmanjšati kot svojih vrat ter skladno s pravilnim postavljanjem onemogočiti nasprotniku doseči lahek zadetek, mora imeti izredno dobro razvite motorične sposobnosti. Pri tem je predvsem velikega pomena njegova hitrost in timing. To gibanje vratar običajno izvaja v oteženih pogojih, z rokami blizu tal in v skoraj klečečem položaju. V takšnem položaju se lahko hitreje giblje proti nasprotnemu igralcu in je hkrati pripravljen v vsakem trenutku odločno in uspešno posredovati.

Skok je gibanje, ki je sestavljeno iz treh faz: odriva, leta in doskoka. Na velikost odriva vplivajo predvsem hitrost zaleta, smer, hitrost in moč odriva. V glavnem je odziv vratarja enak odzivu ostalih igralcev. Bistvena razlika je le v tem, da lahko vratar pri

odrivu v kazenskem prostoru uporablja tudi roke. Odriva se lahko sonožno ali enonožno, z mesta ali iz gibanja ter naprej, nazaj, v levo ali desno stran. Sonožen odriv uporablja vratar, kadar se odriva z mesta ali ima le korak ali dva zaleta. Pred odzivom pokrči kolena in nagne trup malenkost naprej. Glavo ima zravnano, pokrčene roke pa nekoliko razširi in spusti ob trup. Odrine se z odločnim iztegovanjem nog, dvigom trupa in zamahom rok naprej - navzgor. Enonožni odriv pa uporablja pri daljših zaletih. Pri tem odzivu moramo maksimalno izkoristiti dinamično komponento sile gibanja, ki jo dobimo z zaletom. Zadnji korak pred odzivom je nekoliko daljši. Pri tem odzivno nogo rahlo pokrči in prenese pokrčeni roki ob telesu nazaj v zaročenje. Z zamašno nogo izvede zamah naprej - navzgor (najprej je iztegnjena, nato pa jo nad oporno točko pokrčimo v kolenu). Hkrati pa zamahne tudi z rokami naprej - navzgor. Odziv se ponovno izvede preko prstov. Doskoči se lahko na odzivno nogo (običajno) ali na obe hkrati, vendar mora v vsakem primeru biti doskok mehak in stabilen (Rus, 1998).

Lovljenje žoge je eden temeljnih tehničnih elementov in sposobnosti vratarja. Njegova uspešnost je odvisna predvsem od hitrosti orientacije v prostoru in hitrosti reakcije. Vsako uspešno posredovanje, ki se konča z ujetjo žoge, pomeni možnost kratkega odmora za vratarjeve soigralce pri ofenzivni igri nasprotnika. Hkrati pa predstavlja začetno fazo pri organizaciji bodisi počasnega kontinuiranega napada bodisi hitrega protinapada. Zaradi tega je tehnika lovljenja žoge ena izmed glavnih vrtilin dobrega in kakovostnega vratarja.

Pred samim lovljenjem mora vratar iztegniti roke proti žogi. Roke so v komolcih rahlo pokrčene, dlani pa so z nekoliko razširjenimi prsti odprte proti žogi in oblikujejo obliko polkrogle. Palca skupaj s kazalcema tvorita obliko trikotnika, med seboj pa kot 45 stopinj. V trenutku dotika žoge vratar s pomočjo zapestnega, komolčnega in ramenskega sklepa izvede fazo amortizacije. V drugi fazi z obračanjem dlani žogo pritegne k sebi, jo z obema rokoma oprime in varno shrani v višini prsi. Način lovljenja žoge je v veliki meri odvisen od kota, pod katerim prihaja žoga, in od moči ter hitrosti gibanja žoge. Za povečanje vratarjeve zanesljivosti mora le-ta za dlanmi vedno postaviti še dodatno oviro (glavo, prsi, trebuh ali noge). Vratarjev pogled pa mora biti pri vseh lovljenjih vedno usmerjen proti žogi.

Glede na višino leta žoge razdelimo tehniko lovljenja žoge na lovljenje nizkih, polvisokih in visokih žog. Tako nizke, polvisoke kot visoke žoge so lahko usmerjene direktno v vratarja ali pa poleg njega. Pri lovljenju žoge z iztegnjenima rokama vratar najprej primakne eno nogo k drugi, se predkloni in iztegne obe roki naprej proti tlom. Dlani obrne navzven. Prsti so usmerjeni proti tlom. V tem položaju vratar dočaka žogo, nato pa gibanje žoge amortizira z dlanmi do nog in nato z prstmi in dlanmi pritegne žogo na prsi.

Med visoke žoge štejemo žoge, ki se gibljejo v višini vratarjeve glave ali iznad nje. Pri lovljenju visokih žog je velikega pomena pravočasen odziv, pravilna ocena leta žoge in lovljenje žoge v kar najvišji možni točki. Vratarjeva naloga je pravočasno iztekanje, lovljenje žoge pred nasprotnikom in onemogočanje zaključnega strela na vrata.

Pri lovljenju visokih žog je zelo pomemben pravilen položaj rok. Roki sta iztegnjeni nad glavo, dlani z nekoliko razširjenimi prsti so obrnjene naprej proti žogi, kot med palcema je približno 45 stopinj. Skupaj z kazalcema pa tvorita obliko trikotnika. Tako palca kot kazalca se med seboj praktično dotikata. Pri lovljenju mora biti vratar pozoren, da ima dlani nad žogo (2/3 žoge), zato, da jo lahko po amortizaciji pritegne na prsi.

Pri zelo močnih udarcih žoge proti vratarju je lovljenje žoge lahko tvegano početje. Zato se vratarji pri takšnih udarcih odločajo za poklopljanje in prelovljenje žoge. Ta tehnični element se uporablja tudi pri lovljenju žog na mokrem terenu. Vratar je v osnovnem položaju in v trenutku, ko se žoga giblje proti njemu, z dlanmi in prsti rok žogo amortizira in jo zaradi hitrosti in moči udarca usmerja proti tlom. Ko žoga odskoči od tal, jo ulovi. Žogo vratar amortizira in preusmerja v smeri proti tlom ter jo v zraku ulovi v naročje na prsi. Odbijanje žoge je refleksna reakcija vratarja, ki na ta način spremeni smer žogi, ki leti direktno proti vratom. S tem vratar odklanja nevarnost izpred svojih vrat. Tega elementa se vratar poslužuje, kadar žoge ne more zanesljivo uloviti. Žogo lahko vratar odbija z raznimi deli ene ali obeh rok (prsti, dlanjo, pestjo ali podlahtjo). Lahko pa jo odbija tudi z nogo. Glede na način in višino usmerjene žoge proti vratom razlikujemo odbijanje nizkih, polvisokih in visokih žog ter odbijanje žog z nogo (Zupan, 1991).

Drseči štart vratar uporablja pri posredovanjih izven kazenskega prostora, redkeje pa tudi v kazenskem prostoru. Izven kazenskega prostora ga uporablja pri prestrezanju globinskih podaj nasprotnega moštva in mu zaradi bližine nasprotnega igralca ne preostane drugega, kot da reši nastalo situacijo z drsečim štartom na žogo. Znotraj kazenskega prostora pa ga koristi le takrat, ko ima nasprotni igralec žogo v nogi in je vratar z njim v neposrednem kontaktu.

Tehnični element boksanje se uporablja v situacijah, ko žoge ni moč zanesljivo uloviti. Za boksanje se vratar odloča predvsem pri visokih predložkih v kazenski prostor v primerih gneče pred njegovimi vrati. Vratar lahko boksa žogo z eno ali z obema rokama. Zanesljivejše je boksanje žoge z obema rokama, saj je udarna površina večja. Kljub temu pa je v določenih primerih boksanje žoge z eno roko primernejše in lažje izvedljivo. Vedno pa mora biti boksanje izvedeno tako, da nasprotnikom onemogoči ponoven napad na vrata.

Branjenje z metanjem za žogo zahteva izredne motorične sposobnosti in usklajeno delovanje le-teh. Metanja za žogo namreč predstavljajo enega izmed težjih tehničnih elementov branjenja vrat, zato je zelo pomembno, da se tega elementa vratar uči postopno in pravilno. Tako razdelimo tehnični element metanja za žogo na več faz. Vsako od teh faz učimo in utrjujemo posebej in šele po njenem dobrem obvladovanju jo lahko vključimo v trenažni proces. Poznamo dva elementa metanja za žogo, in sicer met z drsenjem po tleh in met po zraku.

Met z drsenjem po tleh se uporablja pri branjenju nizkih žog. Poznamo dva načina meta z drsenjem po tleh, ki se med seboj razlikujeta glede na to, ali je žoga usmerjena direktno v vratarja ali poleg njega. Vratar lovi nizke žoge, ki so usmerjene direktno ali največ do enega metra od njega, z izpadom naprej in vstran (t.i. 'žabjim skokom'). Na nizke žoge, ki so usmerjene bliže vratarja, lahko reagira s povaljko vstran. To izvede tako, da iz osnovnega položaja najprej naredi pripravljalni poskok in takoj zatem izkorak vstran – naprej proti žogi. Na nizke žoge, ki so usmerjene dlje od vratarja, reagira z metom vstran z drsenjem po tleh. Vratar iz osnovnega položaja naredi pripravljalni poskok in nato izpadni korak vstran – naprej v smeri žoge. Zelo pomembno je, da je v tem trenutku težišče telesa izredno nizko, teža telesa pa

porazdeljena na sprednjem delu stopal, in sicer predvsem na nogi s katero je naredil izkorak (Rus, 1998).

Rus (1998) je prav tako zapisal, da se vstajanje z žogo ali brez nje uporablja, ko se vratar nahaja na tleh in je bila žoga odbita ali je žogo ulovil. Za prvi primer je hitro vstajanje pomembno, da lahko vratar ponovno reagira in s tem reši nevarno situacijo pred vrati ali celo zadetek. Pri drugem primeru pa zaradi možnosti hitrega pošiljanja žoge v igro in s tem ustvarjanja protinapada oz. prednosti v napadu svoji ekipi. Po odbijanju nizke žoge vratar vstane tako, da sunkovito zamahne z zgornjo nogo navzdol. Sočasno z aktivnim zamahom noge aktivira tudi celotno miškulaturo trupa. To pa mu omogoča vstajanje brez pomoči rok. Spodnjo nogo ima medtem pokrčeno in mu služi za hitro vstajanje. Po odbijanju polvisokih in visokih žog pa vratar po kontaktu s podlago vrši amortizacijo z obema rokama, telesom in nogama. Po pristanku na tleh je vratar obrnjen bočno v igrišče s pokrčenima rokama.

Vratar mora žogo z roko vreči na takšen način, da omogoči svojim soigralcem kar najbolj enostavno organizacijo napada. Pri tem je velikega pomena tudi, da so podaje precizne in da omogočajo soigralcu kar najhitrejši sprejem žoge v smeri nadaljnjega gibanja oz. napada. Zato naj bodo podaje v večini primerov usmerjene soigralcu v noge. Vratar lahko pri metanju žoge z roko uporablja podajo s kotaljenjem po tleh (kadar podaja žogo na krajši razdalji) in met preko glave (kadar podaja žogo na večji razdalji).

V današnjem času se večina napadov začne prav z vratarjevim udarjanjem žoge v igro. Ti udarjajo žoge tudi do osemdeset metrov daleč. Z dolgimi žogami poskuša vratar zaposliti svoje soigralce globoko v nasprotnikovem polju in jim kar najhitreje omogočiti priložnost za zaključni strel na vrata.

Ti elementi predstavljajo pomembno vlogo v tehniki in taktiki sodobnega vratarja. Tehniko sprejemanja oz. zaustavljanja uporabljajo vratarji predvsem ob povratnih podajah svojih soigralcev. Žogo sprejemajo predvsem z notranjim delom stopala, lahko pa tudi s prsmi ali glavo, v kolikor to od njih zahteva situacija. Po sprejemu žoge začne vratar organizacijo novega napada, bodisi s kratko podajo do bližnjega soigralca ali z dolgo podajo v nasprotnikovo polje. Pri kratkih podajah vratarji

ponavadi uporabljajo podaje z notranjim delom stopala. Pri dolgih podajah, kjer je namen podaje organizacija napada oz. prenos žoge z ene na drugo stran igralnega polja, pa se uporablja podajo oziroma udarec s sprednjim notranjim delom stopala ali z nartom (Rus, 1998).

6.5 Taktična priprava

Vratar mora biti med tekmo v nenehnem gibanju in spremljanju akcij svojega in nasprotnega moštva. Ker ima vratar na tekmi najboljši pregled nad igro, mora pravočasno ter neprestano opozarjati svoje soigralce na morebitne nevarnosti. Hkrati pa organizira obrambo pred svojimi vrati in sodeluje pri organizaciji napada. Da lahko vratar izpolni te zahteve, ne sme biti podpovprečen pri poznavanju in dojetanju nogometne taktike in še posebej specialne taktike vratarja. Zato je velikega pomena, da vzporedno z razvojem tehničnih sposobnosti vratarja razvijamo tudi njegove taktične sposobnosti. Znotraj taktične priprave ločimo med taktiko obrambe in napada.

Taktika branjenja se nanaša tako na igro vratarja kot celotne ekipe v obrambi. To je zahtevna naloga, ki se prične v trenutku, ko dobi oblast nad žogo nasprotna ekipa, bodisi na svoji bodisi na nasprotni polovici. Vratar je v tem trenutku prvi, ki bi moral taktične zamisli trenerja izpolnjevati neposredno na igrišču, saj ima najboljši pregled nad igro. Torej je organizator obrambnih akcij svojega moštva.

Taktiko vratarja v obrambi lahko razdelimo na tri dele: postavljanje v in pred vrati, zmanjševanje kota ter postavljanje in sodelovanje s soigralci v času branjenja svojih vrat (Zupan, 1991).

Vratar mora upoštevati naslednja načela:

- Pravočasna postavitve v osnovni položaj: vratar mora biti v trenutku udarca v osnovnem položaju. Če se vratar v tem trenutku nahaja v zraku (ni v stiku s podlago), izgublja dragoceni čas in zato zamuja v pravočasnosti reakcije.
- Postavljanje po širini: vratar mora biti enako oddaljen od dveh zamišljenih linij, ki potekata od žoge do vratnice.

- Postavljanje po globini: vratar se po globini postavlja v odnosu na linijo vrat in žoge. Postavljati se mora čim dlje od linije vrat, vendar ne predaleč. Oddalji se toliko, da še ni v nevarnosti za udarce preko njega (lob udarce). Vratar se mora pri neposredni nevarnosti za strel na gol nahajati v takšnem položaju, da nasprotni igralec v ugodni situaciji vidi 'večjega' vratarja in 'manjša' vrata (Vugrinec, 2005).

Vratarjevo dobro postavljanje v in pred vrati je zagotovo ena od njegovih najpomembnejših prvin, saj je dobro postavljanje osnova za uspešno branjenje svojih vrat. Pri direktno usmerjenih žogah proti vratom se postavlja tako, da zapira bližnji kot. Pri teh udarcih ne sme ostati na liniji vrat, saj s takšno postavitevijo pušča veliko prostora s strani (med seboj in vratnicama). Ves ta prostor pa je pri močnih in natančnih udarcih težko obraniti. Le z nekaj koraki naprej proti žogi se ta prostor zmanjšuje in istočasno s tem se povečuje verjetnost obrambe. Za vratarjevim hrbtom se pojavlja nepokrit prostor, zato se mora zavedati možnosti lob udarca in potrebe po hitrem vračanju oziroma gibanju nazaj proti vratom.

Ko nasprotni igralec z vodenjem prihaja pred vratarja, prihaja do igralne situacije 1:1. Vugrinec (2005) je zapisal, da mora v tej situaciji vratar takoj preiti v najboljši možni položaj, ki mu v vsakem trenutku omogoča reakcijo na morebiten nenaden udarec nasprotnika. Vratar mora oceniti ali lahko najbližji soigralec še uspe zaustavi, upočasni ali usmeri napadalca v manj ugodno situacijo za strel na vrata. V nasprotnem primeru se mora vratar z močno pokrčenimi koleno in nizko spuščeni rokami postopno približevati nasprotniku ter oceniti situacijo, kdaj nasprotnik nima kontrole nad žogo oziroma ni v kontaktu z žogo. V tem trenutku se mora vratar eksplozivno in brezkompromisno vreči na žogo (pod noge nasprotnika),

Pri predložkih s strani se vratar postavlja bližje drugi vratnici. S tem ima boljši pregled in žoga ga težje preleti. Obenem pa se je potrebno zavedati, da se je lažje gibati naprej kot nazaj. Glede na nogo, s katero nasprotnik udarja žogo, in njegovo oddaljenost pa se vratar postavlja od 2 do 5 metrov od linije vrat. Načeloma bi moral vratar uloviti ali odbiti večino žog, ki so usmerjene znotraj 5-metrskega prostora. Glede na hitrost in lok žoge ter ob dobrem predvidevanju in postavljanju pa lahko lovi ali odbija tudi žoge, ki so usmerjene vse do 11 metrov od vrat. Pri visokih žogah, ki

gredo preko njega na drugo vratnico, se vratar s hitrimi križnimi koraki postavi in pokrije vrata ali pa poskuša žogo uloviti visoko v zraku (Vugrinec, 2005).

V trenutku, ko si nasprotna ekipa pribori udarec iz kota, mora vratar začeti z vnaprej dogovorjeno oziroma določeno organizacijo obrambe (postavitve igralcev). Pri kotu je zelo pomembno, da vsak igralec pozna svoj položaj in naloge. Zato morajo biti te stvari že vnaprej do potankosti organizirane in natrenirane. Vratar se postavlja tako kot pri predložkih s strani. Torej bližje drugi vratnici in od 2 do 4 metre od linije vrat (glede na nogo, s katero igralec izvaja kot).

Pri dosojenem prostem strelu mora vratar takoj reagirati in najbližjega igralca poslati, da se postavi pred žogo ter tako prepreči nasprotni ekipi hitro izvajanje prostega strela. Rus (1998) je zapisal, da mora vratar takoj zatem igralcem sporočiti, če želi imeti živi zid ter koliko igralcev želi v zidu in kako naj bodo razporejeni. Vratar ponavadi komunicira z enim od igralcev v zidu (običajno s prvim igralcem v zidu, ki pokriva prvo vratnico) in tako v dogovoru z njim postavlja živi zid. Med postavljanjem živega zidu ne sme nikoli umakniti pogleda z žoge in nasprotnega igralca pri žogi, ker obstaja možnost izvedbe prostega strela brez sodniškega žvižga. Igralci, ki se postavijo v zid, so določeni že vnaprej. Pri tem se večji igralci postavljajo na bližjo, nebranjeno vratnico. Vratar pa pokriva tisti del vrat, ki ni zaščiten z živim zidom. Postaviti se mora tako, da še vidi žogo.

Odločilnega pomena je, da vratar v bližini svojih vrat pravočasno in dovolj hitro reagira na akcijo nasprotne ekipe ter s tem pravilno in pravočasno zmanjša kot. Z gibanjem proti nasprotnikovemu igralcu zapira prostor in zmanjšuje kot vrat po širini, dolžini in višini. S tem napadalcu otežuje delo, saj mu pušča manj prostora za doseg zadetka. Ves čas pa se mora v taki situaciji zavedati nevarnosti udarca preko njega (lobanja), saj je to v danem trenutku za napadalca najprimernejši način za doseg zadetka.

Postavljanje in sodelovanje s soigralci v času branjenja svojih vrat je ena od pomembnejših nalog vratarja med tekmo. Postavljanje in sodelovanje mora priti vratarju in njegovim soigralcem v navado, zato je potrebno to lastnost vaditi na vsakem treningu. Ključnega pomena je namreč, da se med vratarjem in soigralci

vzpostavi pristen, spoštljiv, zaupljiv in avtoritativen odnos, kjer se natančno ve, kdo je odgovoren za izvajanje posamezne naloge in na kakšen način jo bo izvedel. S tem bomo tudi zmanjšali število prejetih zadetkov zaradi nepravilno ali slabo postavljenih igralcev v obrambi. S pravilnim postavljanjem in sodelovanjem s soigralci si vratar močno olajša delo na tekmi. Hkrati pa so sprotne navodila oziroma napotki v veliko pomoč in olajšanje tudi njegovim soigralcem. In tako sta sam vratar in tudi celotna ekipa v igri veliko bolj uspešna (Zupan, 1991).

Taktika vratarja v napadu se začne v trenutku, ko dobi žogo v roke ali noge. V tem trenutku se mora vratar na osnovi svojega taktičnega poznavanja nogometne igre odločiti za najprimernejše nadaljevanje igre. Odloča se na osnovi trenutne igralne situacije, razporeditve svojih in nasprotnikovih igralcev na igrišču, skupne taktike moštva in svoje specialne taktike.

Vratarjeva odločitev je odločilnega pomena, saj lahko s pravilno odločitvijo močno vpliva na potek igre in rezultata. Z dobrim in preciznim pošiljanjem žoge v igro, bodisi z roko bodisi z nogo, lahko vratar namreč ustvari veliko prednost za svojo ekipo. S svojo odločitvijo lahko povzroči hiter protinapad svojega moštva ali nenazadnje upočasnitev igre nasprotnika in zmanjšanje njihove neprestane prisotnosti pred vrati, ki pomeni nenehno nevarnost za doseganje zadetka.

Vratar mora intenzivno sodelovati pri taktični pripravi moštva tako pred posameznim treningom kot tudi pred vsako tekmo, če želimo, da bo lahko kar najbolje izpeljal taktične zamisli in rešitve na sami tekmi. Tudi Rus (1998) je zapisal, da le neprestana prisotnost znotraj trenažnega procesa daje vratarju možnost, da bodo njegove odločitve v taktičnem smislu pravilne in da bo posledično uspešen v igri.

6.6 Priprava vratarja v sezonskem, mesečnem in tedenskem ciklusu

V sezonskem ciklu se okvirno postavljajo naloge in cilji. Z nadaljnjo razdelitvijo cikla na mesečni in tedenski cikel trenažni proces vedno bolj konkretiziramo (kaj, kako in kdaj se bodo trenirale posamezne sposobnosti). Na koncu razdelitve se nahaja

posamezna vadbena enota oz. skica treninga. Vadbena enota pa prikaže točno vsebino posameznega treninga.

Sicer pa posamezni trening nogometnega vratarja povečini izgleda nekako tako. Uvodni del (od 15 do 20 minut) je namenjen ogrevanju in preprostim vajam osnovne tehnike (lahek tek, gimnastične vaje, osnovna lovljenja). Glavni del treninga (od 50 do 60 minut) je razdeljen na nekaj posameznih segmentov. Prvi segment glavnega dela je sestavljen iz treninga kombinirane tehnike (od 15 do 30 minut). Intenzivnost in trajanje tega segmenta sta odvisna od časa treninga: na začetku tedna je trajanje daljše, intenzivnost večja, poudarek je na padcih, lovljenjih in hitrosti reakcije; proti koncu tedna pa je ta segment krajši, manj intenziven, poudarek je na predložkih in elementih podajanja z roko in nogo. Ostali del glavnega dela treninga opravi vratar z ekipo, kjer je vadba sestavljena iz igralnih situacij ali oblik. Zaključni del treninga je sestavljen iz krajšega izteka in raztega obremenjenih mišičnih skupin (10 minut).

Posebej pa bi želel poudariti, da naj se vaje z vratarjem opravljajo z manjšim številom žog (največ s šestimi žogami), saj so le na ta način opravljene maksimalno. V nasprotnem primeru se vratar precej hitro utruje, poruši se koordinacijsko ravnovesje in vaje ne more opraviti popolnoma tehnično pravilno. Prav tako mora biti odmor med posameznimi ponovitvami dovolj dolg, da pride do popolne regeneracije, ki omogoča tehnično pravilno izvedbo vaj.

Pomembno je tudi, da vse vaje opravlja v vratih, saj s tem vedno razvija občutek za postavitev in orientacijo v vratih.

6.6.1 Primer sezonskega cikla dela z vratarjem (jesenski del sezone)

Periodizacija je potrebna za načrtno reguliranje procesa športne forme. Reguliramo ga skozi 3 dobe (periode) treniranja, ki sovpadajo s tremi fazami razvoja športne forme (faza pridobivanja, obdržanja in začasne izgube športne forme). Športna forma je stanje optimalne pripravljenosti na napore – doseganje maksimalnih rezultatov. Gre za valovito dvigovanje in padanje sposobnosti, preko katerega skušamo dosežati vedno višji nivo.

Pri procesu treniranja moramo upoštevati načela periodizacije procesa treniranja. Poleg načela enotnosti osnovne in specialne priprave, načela neprekinjenosti procesa treninga pri sistematičnem izmenjavanju obremenitve in razbremenitve in načela postopnega povečevanja obremenitve v treniranju, je potrebno upoštevati tudi načelo valovitega spreminjanja obremenitve. To načelo omogoča prilagoditve in spremembe organizma, v naraščanju obremenitve organizem mobilizira energetske potenciale (akumulator se prazni), v padcu obremenitve pa se izvedejo prilagoditve in transformacija organizma (akumulator se polni). Organizem se pripravi na nov val obremenitve.

Sezonski cikel sestoji iz 1. in 2. faze pripravljalne dobe ter tekmovalne dobe. Znotraj teh posameznih obdobij ciklične obremenitve skušamo pripeljati vratarja v športno formo. Ciklizacija mora biti načrtovana v smeri doseganja športne forme v tekmovalni dobi. Ciklične obremenitve pa se razlikujejo po vsebini treninga in velikosti obremenjevanja, kjer se nekako izmenjujeta odnos med količino dela in intenzivnostjo.

Vratar mora napredovati v vseh segmentih priprav: kondicijski, taktični, tehnični, psihosocialni in teoretični pripravi. Kondicijska priprava naj bi v 1. fazi pripravljalne dobe sezonskega cikla temeljila na osnovni kondicijski pripravi vratarja, v 2. fazi na specialni kondicijski pripravi, v tekmovalni dobi pa delno na osnovni in specialni kondicijski pripravi ter kombinirani pripravi. Tehnično pripravo uvrščamo v specialno pripravo in se v prvi meri uporablja v 2. fazi pripravljalne dobe in tekmovalni dobi, redkeje (1x tedensko) pa tudi v 1. fazi pripravljalne dobe. Taktično pripravo prav tako uvrščamo v specialno pripravo, treniramo pa jo predvsem v 2. fazi pripravljalne dobe in v tekmovalni dobi, v okviru specialne priprave pa tudi v 1. fazi pripravljalne dobe.

Na osnovi teoretičnega znanja in lastnih izkušenj predlagam naslednjo tabelo tedenskega razporeda vadbe v jesenskem delu sezonskega cikla. Pred tabelo se nahaja legenda, ki pojasnjuje oznake posameznih motoričnih sposobnosti.

V tabeli 2 je predstavljen tedenski razpored vadbe v jesenskem delu sezonskega cikla. Predstavljenih je prvih 26 mikrociklov (od 1. 6. do 1.12.), in sicer v obdobjih prehodne dobe, pripravljalne dobe (1. in 2. faza) ter 1. tekmovalnega obdobja.

Vsebinsko tabela zajema vse motorične sposobnosti, ki se razvijajo v posameznem obdobju. Prav tako je iz tabele jasno razvidno, kateri motorični sposobnosti in vrsti priprave se daje poudarek v posameznem obdobju in posameznem mikrociklu.

LEGENDA JESENSKEGA DELA SEZONSKEGA CIKLA

Moč:	
Mtr	Ohranjanje moči trupa in rok
Ms	Anatomska prilagoditev vseh telesnih segmentov na nadaljnjo vadbo moči; vadba pravilne tehnike izvedbe vaj
Mh	Hipertrofija
Ah	Aktivacija + ohranjanje hipertrofije
Oah	Ohranjanje aktivacije in hipertrofije
Hitrost:	
Rh	Razvijanje hitrosti in agilnosti
Koordinacija:	
Rk	Razvijanje koordinacije (vsaj 2x tedensko)
Vzdržljivost:	
Ro	Razvijanje osnovne aerobne vzdržljivosti
Rs	Razvijanje specialne vzdržljivosti: aerobno-anaerobno vzdržljivost
Ov	Vzdrževanje osnovne in specialne vzdržljivosti (v okviru ogrevanja)
Propriocepcija:	
Rp	Razvijanje propriocepcije (vsaj 2x tedensko)
Gibljiost:	
Rg	Razvijanje gibljiosti
Og	Ohranjanje gibljiosti
Pliometrija:	
Tp	Pliometrija v povezavi s tehniko
Rp	Razvoj pliometrije nog
Tehnika:	
It	Izpopolnjevanje tehničnih elementov
Taktika:	
X	Taktični trening

Tabela 1: Legenda jesenskega dela sezonskega cikla

TEDENSKI RAZPORED VADBE V JESENSKEM DELU SEZONSKEGA CIKLA

ŠT. MIKROCIKLA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
DATUM OD	01.06.	08.06.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.	20.07.	27.07.	03.08.	11.08.	18.08.	25.08.	02.09.	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.	28.10.	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	
DATUM DO	07.06.	14.06.	21.06.	28.06.	05.07.	12.07.	19.07.	26.07.	02.08.	10.08.	17.08.	24.08.	01.09.	08.09.	15.09.	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.	20.10.	27.10.	03.11.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	
OBDOBJE	PREHOD. DOBA	PRIPR. DOBA 1. FAZA			PRIPR. DOBA 2. FAZA			1. TEKMOVALNO OBDOBJE																			
MOČ	/	Mtr	Ms	Mh	Mh	Mh	Ah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah	Oah
HITROST IN AGILNOST	/	/	/	/	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh	Rh
KOORDINACIJA	/	/	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk	Rk
VZDRŽLJIVOST	/	Ro	Rs	Rs	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov	Ov
PROPRIOCEPCIJA	/	/	Rp	Rp	Rp	Rp	Rp	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
GIBLJIVOST	/	Og	Rg	Rg	Rg	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og	Og
PLIOMETRIJA	/	Rp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp	Tp
FAKTIČNI TRENING	/	/	/	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TESTIRANJA	/	X	/	/	/	/	/	X	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	X
TEHNIKA	/	/	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It

Tabela 2: Jesenski del sezonskega cikla

6.6.2 Primer mesečnega cikla dela z vratarjem v pripravljalni dobi 1. in 2. faze

Podrobno bom predstavil zadnja dva tedna pripravljalne dobe 1. faze in prva dva tedna pripravljalne dobe 2. faze, ki je trajalo od 22. 06. 2009 do 19. 07. 2009. Cilj vadbe v tem obdobju je dvig telesnih sposobnosti vratarja na višjo raven in priprava na dvotedensko obdobje pred pričetkom 1. tekmovalnega obdobja, v katerem bo vratar ob ohranjanju doseženega stanja razvijal še taktične sposobnosti in tako začel jesenski del tekmovanj kar najbolje pripravljen.

Med pripravljalno dobo 1. in 2. faze ni bistvene razlike. V 1. fazi pripravljalne dobe je večji poudarek na razvoju moči in vzdržljivosti, malo manj pa se posvečamo taktiki (s taktiko se v tem obdobju šele počasi začena). V 2. fazi pa se postopno povečuje poudarek na taktiki in na ohranjanju vseh motoričnih sposobnosti (vzdržljivost, moč, koordinacija, gibljivost ...). Razlika je tudi v tem, da se v 1. fazi daje poudarek bolj na količini in je intenzivnost nekoliko manjša. Nato pa se postopoma to razmerje spreminja tako, da začne prevladovati intenzivnost in posledično se zmanjšuje količina. Neke očitne razlike oziroma prehoda med obema fazama pripravljalne dobe sicer ni.

V prvih treh tednih je pri vadbi moči obdobje razvoja hipertrofije mišic zgornjega in spodnjega dela telesa. Upoštevamo postopnost obremenjevanja. V zadnjem tednu začnemo razvijati aktivacijo in ohranjamo hipertrofijo, njuno ohranjanje pa se potem prenese tudi v zadnji teden pripravljalne dobe 2. faza.

Hitrost bomo začeli razvijati med pripravljalnim obdobjem, natančneje v petem tednu, vendar brez žoge in z nižjo intenzivnostjo (od 70% do 80%). Na koncu pripravljalnega obdobja pa intenzivnost dvignemo in se bolj posvetimo tudi agilnosti. Na področju hitrosti sta za vratarja pomembni predvsem eksplozivnost in hitrost reakcije, zato trening prilagodimo razvoju teh sposobnosti in treniramo predvsem štartni pospešek, hitrost reakcije in izvajamo kratke šprinte (dolžine od 5 do 15 metrov).

Skozi celotno pripravljalno dobo razvijamo osnovno koordinacijo vsaj dvakrat tedensko. Gibalne naloge so v tem obdobju poleg običajnih gibalnih nalog treninga nogometnega vratarja prilagojene razvoju koordinacije in niso vedno tipične za nogomet. V zadnjem delu pripravljalne dobe 2. faza in tekmovalne dobe koordinacijo ves čas razvijamo, tudi z vključevanjem različnih gibalnih nalog v okviru taktičnega treninga.

V kondicijski pripravi nogometnega vratarja je, še posebej v tem obdobju, pomemben tudi razvoj in ohranjanje osnovne vzdržljivosti. Vendar pa je na tej točki potrebno poudariti, da je priprava vratarja v primerjavi z igralcem v polju specifična, zato se vratar pripravlja po svojem programu. Le-ta pa z vidika osnovne vzdržljivosti zajema njen razvoj in ohranjanje predvsem v obliki kontinuiranih tekov v okviru ogrevanja.

Proprioceptivna vadba je namenjena preventivi, natančneje izboljšanju stabilizacije skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa in se bo v tem obdobju izvajala vsakodnevno.

V tem delu pripravljalnih dob je tudi poudarek na gibljivosti celotnega telesa, saj začnemo z razvojem in ohranjanjem le-tega. Za nogometnega vratarja je gibljivost odločilnega pomena, zato vztrajamo, da se vaje izvajajo pravilno, tako iz izvedbenega kot časovnega vidika.

V kondicijski pripravi nogometnega vratarja se je potrebno posvetiti tudi treningu pliometrije. V povezavi s treningom tehnike je prisotna na vsakem treningu v pripravljalnem obdobju. S pliometrijo razvijamo moč spodnjih ekstremitet.

V pripravljalnih dobah že začnemo tudi s treningi taktike in tehnike.

6.6.3 Primer tedenskega cikla dela z vratarjem v 1. fazi pripravljalne dobe

TEDENSKI RAZPORED VADBE V 1. FAZI PRIPRAVLJALNE DOBE (4. TEDEN)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Dop.	Vzdržljivost Razvoj hipertrofije	INDIVID. TRENING Tehnika Razvoj hitrosti in agilnosti	Razvoj hipertrofije	INDIVID. TRENING Tehnika+ Razvoj gibljivosti	Tehnika Razvoj koordinacije	Taktika	/
Pop.	Tehnika Razvoj hitrosti in agilnosti	Taktika Tehnika+ Razvoj koordinacije	/	Aktivacija+ ohranjanje hipertrofije Razvoj proprioceptivnosti	Taktika+ tehnika Razvoj hitrosti in agilnosti	Tekma	/

Tabela 3: Tedenski raspored vadbe v 1. fazi pripravljalne dobe

V tabeli 3 je prikazan en mikrocikel - tedenski raspored vadbe za nogometnega vratarja, in sicer v 1. fazi pripravljalne dobe (4. teden jesenskega dela sezone). Vsak dan je razdeljen na dve vadbeni enoti – dopoldansko in popoldansko. Na kratko sem opisal vsak trening in vsaj okvirno načrtal okvirje kondicijske priprave nogometnega vratarja.

V ponedeljek dopoldne je trening vzdržljivosti, in sicer v obliki daljšega kontinuiranega teka (od 30 do 45 minut). Po teku se izvedejo še vaje za moč trebušnih mišic, prepon, zgornjih okončin. Po vajah za moč izvedemo še krajši trening gibljivosti najbolj obremenjenih mišic.

Ponedeljek popoldne je trening sestavljen iz treninga hitrosti in agilnosti. Hitrost in agilnost vratar razvija praktično skozi ves trening, saj jih razvija v različnih igralnih

situacijah (izteki na žogo, skoki ...). Pri razvoju hitrosti in agilnosti bomo trenirali predvsem hitrost reakcije, štartno hitrost. Izvajali bomo kratke šprinte do dolžine 20 metrov (iz različnih štartnih položajev, na različne signale), šprinte na različne razdalje (na primer šprint na 5 metrov in počasen tek nazaj, šprint na 10 metrov in počasen tek nazaj, šprint na 15 metrov in počasen tek nazaj), šprinte z menjavo smeri, šprinte z dodatnimi nalogami, šprinte z izhodi na žogo in lovljenja ter podobno. Treninge, posvečene izključno razvoju hitrosti in agilnosti, vratar izvaja le v pripravljalni dobi. V ostalih delih sezone pa ti dve motorični sposobnosti razvija skozi situacijsko vadbo, v posameznih igralnih situacijah.

Torek dopoldne je trening rezerviran za individualni trening vratarja, ki traja okoli 80 minut. Glede na to, da gre za trening na začetku pripravljalne dobe, intenzivnost izvajanja vaj še ni maksimalna. Individualni trening je sestavljen iz treninga tehnike in razvoja hitrosti in agilnosti. Pri treningu tehnike vratar izvaja elemente sprememb smeri, lovljenja žog, padce, izteke, skoke in podobno. Vaje se izvajajo z uporabo manjšega števila žog (največ 6 žog v posamezni seriji) in v obliki situacijske vadbe.

V torek popoldne bo trening bolj taktične narave. Na začetku treninga (približno 40 minut) dela vratar individualno (tehnika v povezavi s koordinacijo), preostali del treninga pa vratar trenira z ekipo (taktika).

V sredo dopoldne je trening sestavljen iz treninga moči (razvoj hipertrofije in aktivacija). Kot sem že omenil, pri treningu moči izvajamo metodo maksimalnih mišičnih napreznj (metodo kvazimaksimalnih napreznj). V fitnessu izvajamo vaje za zgornje in spodnje ekstremitete ter trup. Obremenitev se giblje med 90 in 100% 1 RM, izvedemo 3 serije po 3-4 ponovitve, tempo: eksplozivno-koncentrično gibanje.

Sreda popoldne je prosta.

Četrtek dopoldne je posvečen treningu vratarja (individualni trening). Vratar izvaja tehniko in trening razvoja gibljivosti. Trening razvoja gibljivosti izvajamo v drugem delu vadbene enote. Uporabljali bomo metodo statičnega raztegovanja. Vadbo izvajamo postopoma od glave do nog. Vaje izvajamo do točke, ko začutimo bolečino, dihanje mora biti ves čas enakomerno in sproščeno.

V četrtek popoldne je trening sestavljen iz treninga aktivacije in ohranjanja hipertrofije ter razvoja propriocepcije. Trening propriocepcije izvajamo na temu namenjenih pripomočkov (ravnotežna deska, gibljivi valj, polkrogle, stare, nekoliko spuščene medicinke, velike žoge). Vaje izvajamo stoje, v polčepu, na obeh nogah, na eni nogi in podobno. Od 3. do 6. tedna izvajamo vaje bos, od 7. tedna naprej pa s športnimi copati in z dodatnimi nalogami (odprte, zaprte oči, obrati, prevali pred nalogo, dodatna naloga z drugo nogo).

V petek dopoldne izvedemo trening tehnike in razvoja koordinacije. Osnovno tehniko vratar izvaja v uvodnem delu treninga, po ogrevanju. Trenira osnovne tehnike lovljenja žoge (nizke, visoke, polvisoke žoge v telo ali v bližino telesa), vaje na tleh z dodatnimi nalogami (lovljenje žog z izvajanjem dvigov trupa v hrbtne ali trebušne leži ...). V pripravljalni dobi se koordinacija razvija s pomočjo osnovnih vaj (atletska abeceda, atletska abeceda v povezavi s specifičnimi nalogami, vaje s kolebnico ...), v zadnjem tednu pripravljalne dobe in tekmovalne dobe pa izvajamo tudi specialne koordinacijske vaje, pri katerih je poleg obvladovanja lastnega telesa pomemben tudi nadzor nad dogajanjem na igrišču, soigralci, nasprotnimi igralci v specifičnih igralnih situacijah. Skladno s tem se bodo koordinacijske vaje izvajale v smislu vaj v koordinacijski mreži (razna cepetanja, skipingi, bočna gibanja, poskoki v omejenem prostoru).

V petek popoldne se izvede trening tehnike in taktike, v drugem delu pa razvijamo hitrost in agilnost.

Sobota dopoldne je rezervirana za regeneracijo (krajši kontinuiran tek, elementarne igre, ohranjanje gibljivosti ...). Trening je krajši in traja približno 50 minut.

V soboto popoldne je na sporedu prijateljska tekma. Nedelja je namenjena počitku.

6.6.4 Primer tedenskega cikla dela z vratarjem v 2. fazi pripravljalne dobe

TEDENSKI RAZPORED VADBE V 2. FAZI PRIPRAVLJALNE DOBE (7. TEDEN)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Dop.	Tehnika Ohran. giblivosti	Aktivacija+ Ohranjanje hipertrofije Razvijanje proprioceptije	Regeneracija Taktika	Regeneracija	Ohranjanje moči trupa in rok Tehnika	Tehnika Taktika	Regeneracija
Pop.	Taktika+ tehnika Razvoj hitrosti in agilnosti	Taktika+ tehnika Razvoj koordinacije	Tekma	/	Taktika+ tehnika Razvoj hitrosti in agilnosti	Tekma	/

Tabela 4: Tedenski razpored vadbe v 2. fazi pripravljalne dobe

PONEDELJEK DOPOLDNE

Vsebina: TE-TA

Trajanje: 80 min

Št. igralcev: 3 (vratarji)

V ponedeljek dopoldne je trening rezerviran za vadbo tehnike in ohranjanja giblivosti. V glavnem delu izvaja vratar vaje v višjem tempu (spremembe smeri, lovljenja žog, meti, izteki, skoki ...). Vaje se izvajajo z uporabo manjšega števila žog (največ 6 žog v posamezni seriji) in v obliki situacijske vadbe. Ohranjanje primerne giblivosti je za nogometnega vratarja ključnega pomena, saj v nasprotnem primeru ne more dosegati maksimalnih amplitud gibov. Trening ohranjanja giblivosti izvajamo že v uvodnem delu, v okviru ogrevanja ter v sklepnem delu, po vadbi zahtevnejše tehnike.

Uporabljali bomo metodo statičnega raztezanja. Vadbo izvajamo postopoma od glave do nog. Vaje izvajamo do točke, ko začutimo bolečino, dihanje mora biti ves čas enakomerno in sproščeno.

1) PRIPRAVLJALNI DEL (15 min):

- 5 min lahkega teka znotraj 16-metrskega prostora,
- Gimnastične vaje v teku, kot na primer:
 - a) kroženje z rokami naprej,
 - b) kroženje z rokami nazaj,
 - c) nizki skiping,
 - d) visoki skiping,
 - e) hopsanje,
 - f) striženje,
 - g) tek z udarjanjem pet nazaj,
 - h) tek z kroženjem noge navznoter,
 - i) bočni poskoki.
- Gimnastične vaje, kot na primer:
 - a) zasuk glave levo in desno,
 - b) odklon glave v stran,
 - c) predklon in zaklon glave,
 - d) roka za glavo,
 - e) kroženje z rameni,
 - f) kroženje z rokami,
 - g) kroženje v komolcih,
 - h) zamahi z rokami z zasuki trupa,
 - i) odkloni,
 - j) predkloni,
 - k) kroženje z boki,
 - l) zamahi z nogo,
 - m) izpadni korak naprej,
 - n) izpadni korak vstran,
 - o) skrčena noga,
 - p) kroženje z zapestji,
 - q) kroženje z gležnji.

2) GLAVNI DEL (50 min):

- a1) Lovljenje nizkih žog usmerjenih v in poleg vratarja,
- a2) Lovljenje polvisokih žog usmerjenih v in poleg vratarja,
- a3) Lovljenje visokih žog usmerjenih v in poleg vratarja,
- a4) Meti z drsenjem po tleh ter lovljenjem nizkih žog,
- a5) Meti po zraku z lovljenjem polvisokih žog,
- a6) Meti po zraku z lovljenjem visokih žog,
- a7) Znotraj posamezne vaje kombiniramo vsaj dva tehnična elementa iz zgoraj navedenih alinej,
- a8) Udarci na vrata iz različnih položajev, na oddaljenosti 14 - 18 metrov.

Primer vaje a1: Trener in vratar se postavita na razdalji 8 metrov. Trener udarja žogo po tleh naravnost v vratarja. Slednji žogo lovi in jo vrača trenerju.

Primer vaje a2: Trener in vratar se postavita na razdalji 8 metrov. Trener udarja žogo v višini prsi, naravnost v vratarja. Slednji žogo lovi in jo vrača trenerju.

Primer vaje a3: Trener in vratar se postavita na razdalji 8 metrov. Trener vrže žogo v zrak, vratar steče proti njej in jo po enonožnem odzivu ulovi nad glavo.

Primer vaje a4: Trener si postavi 4 žoge na razdalji 6 metrov od vrat in nekoliko v levo ali desno od sredine vrat. Vratar stoji na sredini vrat. Trener udari žogo po tleh v okvir vrat (ob vratnici), vratar pa jo mora z drsečim metom po tleh uloviti.

Primer vaje a5: Trener si postavi 4 žoge na razdalji 6 metrov od vrat in nekoliko v levo ali desno od sredine vrat. Vratar stoji na sredini vrat. Trener udari polvisoko žogo v okvir vrat (ob vratnici), vratar pa jo mora z metom po zraku uloviti.

Primer vaje a6: Trener se postavi na razdalji 6 metrov od vrat, nekoliko v levo ali desno od sredine in v rokah drži žogo. Vratar stoji na sredini vrat. Trener vrže visoko žogo v okvir vrat (ob stičišče vratnice in prečke), vratar pa jo mora z metom po zraku uloviti.

Primer vaje a7: Trener si postavi dve žogi po sredini vrat, v oddaljenosti 9 metrov od vrat. Vratar se postavi na sredino vrat. Trener prvo žogo udari po tleh, levo od vratarja. Ta jo ulovi z drsečim metom po tleh. Takoj, ko žogo ulovi, hitro vstane in skuša z metom po zraku uloviti polvisoko žogo, ki leti v njegovo desno stran. Izvedejo se 3 serije z dvema žogama.

Primer vaje a8: Trener si postavi 6 žog na oddaljenosti 16 metrov od vrat. Vratar se v vratih postavlja glede na položaj žoge. Nato mu trener udari žogo v okvir vrat. Glede na let žoge, le to vratar lovi z prej vadečimi tehničnimi elementi.

3) SKLEPNI DEL (15 min):

- Vaje za ohranjanje gibljivosti, kot na primer:



Slika 1: Stoja, naslon roke na steno, zasuk okoli vzdolžne osi



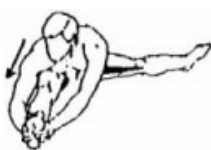
Slika 2: Stoja, vzročenje in fleksija roke v komolčnem sklepu



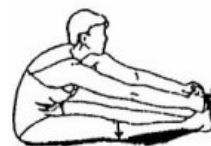
Slika 3: Sed, predklon z iztegnitvijo rok v zaročenju



Slika 4: Sed raznožno sklenjeno, potisk kolen k tlom



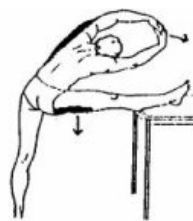
Slika 5: Sed raznožno, potisk trupa k eni in nato drugi nogi



Slika 6: Sed snožno, predklon in prijem za prste



Slika 7: Sed s prekrižano in pokrčeno nogo, potisk kolena s komolcem



Slika 8: Stoja, odklon trupa proti iztegnjeni nogi



Slika 9: Leža na trebuhu



Slika 10: Noge čez glavo

PONEDELJEK POPOLDNE

Vsebina: TA-TE

Trajanje: 90 min

Št. igralcev: 3 vratarji in 20 igralcev

Popoldanski trening je sestavljen iz treninga taktike in tehnike. Taktiko treniramo v okviru situacijske vadbe. Treniramo jo načeloma skozi večji del treninga, v individualnem delu treninga. V tem delu treninga vratar izvaja vaje na голу in razvija taktiko postavljanja na vratih. V drugem delu taktičnega treninga pa vratar trenira skupaj z ostalo ekipo. V tem delu pa razvija predvsem taktiko postavljanja, branja igralnih situacij, iztekanja, predvidevanja – predvsem trenira taktiko samih tekmovalnih situacij. Hitrost in agilnost vratar razvija praktično skozi ves trening, saj jih razvija v različnih igralnih situacijah (izteki na žogo, skoki ...). Pri razvoju hitrosti in agilnosti bomo trenirali iste elemente kot v 1. fazi pripravljalnega obdobja (hitrost reakcije, štartno hitrost ...).

1) PRIPRAVLJALNI DEL (15 min):

- 5 min lahkotnega teka znotraj 16-metrskega prostora,
- Gimnastične vaje v teku,
- Gimnastične vaje.

2) GLAVNI DEL (60 min):

- a1) Lovljenje nizkih žog usmerjenih v in poleg vratarja,
- a2) Lovljenje polvisokih žog usmerjenih v in poleg vratarja,
- a3) Lovljenje visokih žog umerjenih v in poleg vratarja,
- a4) Meti z drsenjem po tleh ter lovljenjem nizkih žog,
- a5) Meti po zraku z lovljenjem polvisokih žog,
- b1) Igra 2:1 na ena vrata (10 min),
- b2) Igra 3:2 na ena vrata (10 min),
- b3) Igra 2+2 : 2+2 in 2 vratarja (20 min).

Primer vaje a1: Trener se postavi 8 metrov od vrat ter udari žogo po tleh v smeri vratnice (levo, desno). Vratar pa se iz sredine vrat s kratkimi prisunskimi koraki pomika proti vratnici in ulovi žogo.

Primer vaje a2: Trener se postavi 8 metrov od vrat ter udari polvisoko žogo v smeri vratnice (levo, desno). Vratar pa se iz sredine vrat z kratkimi prisunskimi koraki pomika proti vratnici in ulovi žogo.

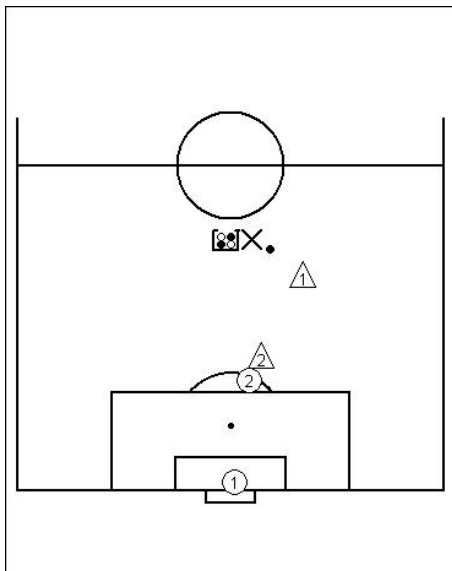
Primer vaje a3: Trener se postavi 5 metrov od vrat ter meče visoko žogo nad prečko in v smeri vratnice (levo, desno). Vratar pa se iz sredine vrat s križnimi koraki pomika proti vratnici in ulovi žogo v čim višji točki.

Primer vaje a4: Trener si postavi štiri žoge v oddaljenosti 7 metrov od vrat. Vratar se s kratkimi prisunskimi koraki giblje od vratnice proti sredini vrat. Ko se dotakne stožca na sredini vrat, mu trener udari nizko žogo v smeri vratnice. Vratar ulovi žogo z drsečim metom po tleh.

Primer vaje a5: Trener si postavi štiri žoge v oddaljenosti 8 metrov od vrat. Vratar se s kratkimi prisunskimi koraki giblje od vratnice proti sredini vrat. Ko se dotakne stožca

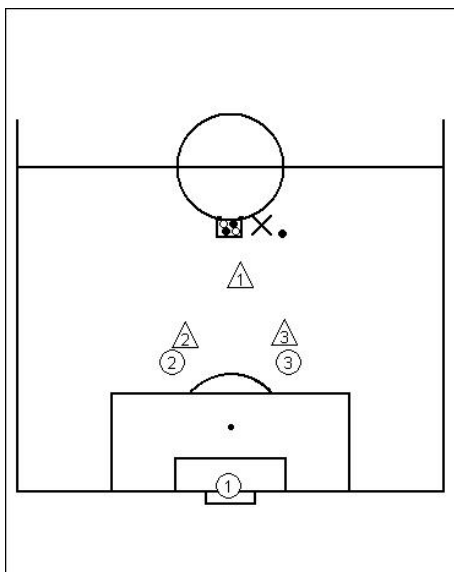
na sredini vrat, mu trener udari polvisoko žogo v smeri vratnice. Vratar ulovi žogo z metom po zraku.

Potek igre b1: Vaja se odvija na 40-ih metrih ene polovice nogometnega igrišča. V polju poteka prosta igra (neomejeno število dotikov). Vaja se začne tako, da trener poda žogo napadalcema, ki poskušata doseči zadetek. Cilj obrambnega igralca je, da odvzame žogo in jo s pomočjo vratarja prenese do trenerja. Tudi v primeru prejetega zadetka mora vratar kar najhitreje vzeti žogo in jo z obrambnim igralcem prenesti do trenerja. Ko obrambni igralec ali vratar poda žogo na trenerja, se mora obrambni igralec ponuditi in s trenerjem odigrati dvojno podajo.



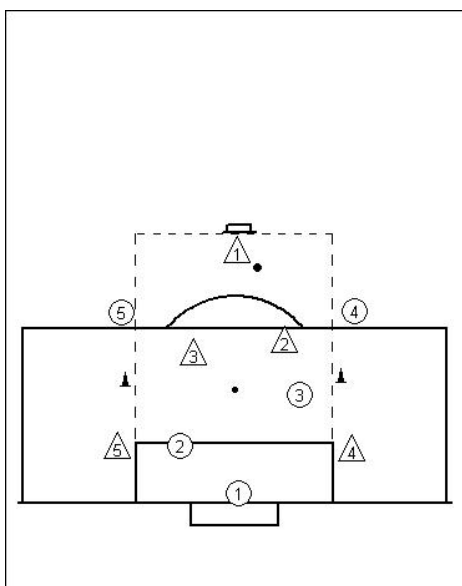
Skica 1: Igra 2:1 na ena vrata

Potek igre b2: Vaja se odvija na 45-ih metrih ene polovice nogometnega igrišča. Igralci imajo na voljo največ tri dotike. Vaja se začne tako, da trener poda žogo napadalcem, ki poskušajo doseči zadetek. Obrambna igralca poskušata odvzeti žogo in jo s pomočjo vratarja prenesti do trenerja. Tudi v primeru prejetega zadetka mora vratar kar najhitreje vzeti žogo in jo s pomočjo obrambnih igralcev prenesti do trenerja. Ko se žoga poda na trenerja, se mora eden od obrambnih igralcev ponuditi in s trenerjem odigrati dvojno podajo.



Skica 2: Igra 3:2 na ena vrata

Potek igre b3: Naredimo igrišče v velikosti 24 x 18 metrov, z dvojnimi vrati. Igralna površina se s stožcema razdeli na dve enaki polovici. Na obeh robih napadalne polovice ima vsaka ekipa po enega igralca. Ta dva igralca lahko sodelujeta zgolj na tej polovici ter samo ob robu igrišča. Igralca ob robu igrišča ne smeta dati gola. Igralca ob robu igrišča imata na voljo en dotik, igralci v polju pa dva dotika. Igralci se v polju menjavajo na 90 sekund.



Skica 3: Igra 2+2 : 2+2 in 2 vratarja

3) SKLEPNI DEL (15 min):

- Podaje z nogo na razdalji 20m, 30m in 40m,
- Podaje z roko na razdalji 10m, 20m,
- Vaje za sproščanje, kot na primer:



Slika 11: Sprostilna vaja za zgornje in spodnje okončine



Slika 12: Sprostilna vaja za trup in noge



Slika 13: Sprostilna vaja za mišice celega telesa

TOREK DOPOLDNE

Vsebina: KON.

Trajanje: 105 min

Št. igralcev: 10 igralcev

Torkov dopoldanski trening je sestavljen iz treninga moči (aktivacija in ohranjanje hipertrofije) in propriocepcije. Prve 3 tedne smo razvijali hipertrofijo, zadnji teden pripravljalnega obdobja pa aktivacijo. Skladno s tem se razlikujeta metodi vadbe moči, za dvig aktivacije uporabljamo metode submaksimalnih mišičnih napreznj. Trening propriocepcije izvajamo na temu namenjenih pripomočkih (ravnotežna

deska, gibljivi valj, polkrogle, stare, nekoliko spuščene medicinke, velike žoge). Vaje izvajamo stoje, v polčepu, na obeh nogah, na eni nogi ... Od 3 do 6. tedna izvajamo vaje bos, od 7. tedna naprej pa s športnimi copati in z dodatnimi nalogami (odprte, zaprte oči, obrati, prevali pred nalogo, dodatna naloga z drugo nogo).

1) PRIPRAVLJALNI DEL (15 min):

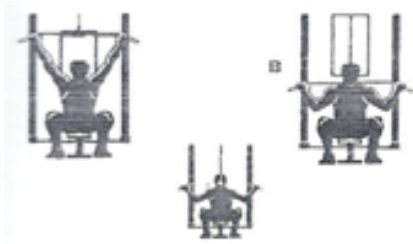
- 10 minut lahkega teka po atletski stezi,
- Gimnastične vaje.

2) GLAVNI DEL (80 min):

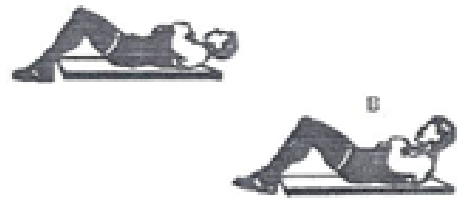
- Vaje za moč – 1 (tabela 5),
- Vaje propriocepcije (tabela 6).

VAJA:	OBREMENITEV:	ŠTEVILO PONOVIŦEV:	SERIJE:	ODMOR:
VLEČENJE IZZA GLAVE	70% 1RM	12-15	3	90 sek.
DVIG TRUPA	/	25-30	3	90 sek.
UPOGIB KOLENA V TREBUŠNI LEŽI	70% 1RM	12-15	3	90 sek.
BENCH PRESS	70% 1RM	12-15	3	90 sek.
DVIG TRUPA V TREBUŠNI LEŽI	/	25	3	90 sek.
VLEČENJE NA PRSA V PREDKLONU	25 kg	12-15	3	90 sek.
POČEPI V IZPADNEM KORAKU	Vsaka roka 10-15 kg	12-15	3	90 sek.
IZTEG KOLENA	70% 1RM	12-15	3	90 sek.
ZGIBI	/	12	3	90 sek.
NOŽNI POTISK	70% 1RM	12-15	3	90 sek.

Tabela 5: Vaje za moč – 1



Slika 14: Vlečenje izza glave



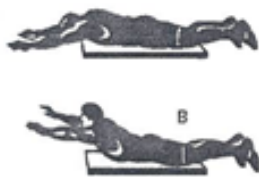
Slika 15: Dvig trupa



Slika 16: Upogib kolena v trebušni leži



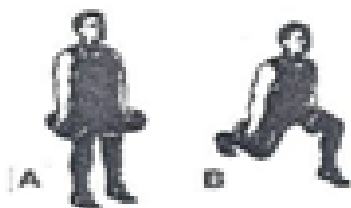
Slika 17: Bench press



Slika 18: Dvig trupa v trebušni leži



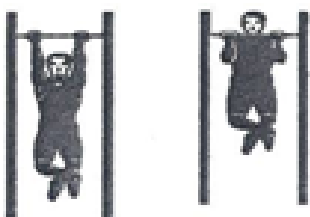
Slika 19: Vlečenje na prsa v predklonu



Slika 20: Počepi v izpadnem koraku



Slika 21: Izteg kolena



Slika 22: Zgibi



Slika 23: Nožni potisk

VAJA:	TRAJANJE PONOVIJEV (sek):	SERIJE:	ODMOR:
STOJA NA ENI NOGI	40	2	Med ponovitvami je odmor 30 sek., med serijami pa 5 min.
POČEPI NA ENI NOGI	40	2	
STOJA S PREDKLONI	40	2	
STOJA S PODOJANJEM ŽOGE	40	2	

Tabela 6: Vaje propriocepcije



Slika 24: Stoja na eni nogi



Slika 25: Počepi na eni nogi



Slika 26: Stoja s predkloni



Slika 27: Stoja na obeh nogah s podajanjem žoge

3) SKLEPNI DEL (10 min):

- Vaje za sproščanje.

TOREK POPOLDNE

Vsebina: TA-TE

Trajanje: 100 min

Št. igralcev: 3 vratarji in 20 igralcev

Torkov popoldanski trening je sestavljen iz treninga taktike, tehnike in treninga razvoja koordinacije. Taktiko treniramo v okviru situacijske vadbe skupaj z ostalimi nogometaši. Nogometaš, še zlasti nogometni vratar, mora imeti dobro razvito koordinacijo. Ta element vratarjeve kondicijske priprave se običajno razvija skozi celoten trening, vsakokrat, ko izvaja kompleksnejše tehnične elemente. Pogosto se mora v teh situacijah hitro odzvati in rešiti s koordinacijskega vidika zapleteno nalogo. Pogosto se pri treningu koordinacije uporabljajo tudi rekviziti (palice, stožci, nizke ovire ...), s pomočjo katerih izvaja še dodatne naloge (primer: slalom med palicami, nizki skiping preko stožcev in lovljenje nizke žoge). V pripravljalni dobi se koordinacija razvija s pomočjo osnovnih vaj (atletska abeceda, atletska abeceda v povezavi s specifičnimi nalogami, vaje s kolebnico, ipd.), v zadnjem tednu pripravljalne dobe in tekmovalne dobe pa izvajamo tudi specialne koordinacijske vaje, pri katerih je poleg obvladovanja lastnega telesa pomemben tudi nadzor nad dogajanjem na igrišču, soigralci, nasprotnimi igralci v specifičnih igralnih situacijah. Skladno s tem se bodo koordinacijske vaje izvajale v smislu vaj v koordinacijski mreži (razna cepetanja, skipingi, bočna gibanja, poskoki v omejenem prostoru).

1) PRIPRAVLJALNI DEL (15 min):

- 5 min lahkotnega teka znotraj 16-metrskega prostora,
- Gimnastične vaje v teku,
- Gimnastične vaje.

2) GLAVNI DEL (75 min):

- a1) Lovljenje nizkih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a2) Lovljenje polvisokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a3) Lovljenje visokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a4) Meti z drsenjem po tleh ter lovljenjem nizkih žog,
- a5) Meti po zraku z lovljenjem polvisokih žog,

a6) Udarci na vrata iz različnih položajev, na oddaljenosti 14 - 18 metrov,

a7) Predložki s strani

b1) Strel na vrata po predložku s strani in po dvojni podaji (20 min),

b2) Igra 11:11 na polovici nogometnega igrišča (20 min),

b3) Vaje za moč (dvigi trupa, dvigi trupa v trebušni leži, sklece) – 10 min.

Primer vaje a1: V prostoru 2 x 4 m postavimo 7 sotječih palic. Vratarju povemo pot po kateri se mora gibati (med palicami). Ko premaga zadnjo palico steče 2-3 korake proti trenerju in se z kratkim poskokom postavi v osnovni položaj. Med gibanjem proti trenerju, mu le ta z razdalje 7 metrov udari žogo po tleh naravnost v njega.

Primer vaje a2: V prostoru 2 x 4 m postavimo 7 sotječih palic. Vratarju razložimo pot, po kateri se mora gibati (med palicami). Ko premaga zadnjo palico, steče 2-3 korake proti trenerju in se s kratkim poskokom postavi v osnovni položaj. Med gibanjem proti trenerju mu ta z razdalje 8 metrov udari polvisoko žogo.

Primer vaje a3: V prostoru 2 x 4 m postavimo 7 stoječih palic. Vratarju razložimo pot, po kateri se mora gibati (med palicami). Ko premaga zadnjo palico, steče proti trenerju, ki mu vrže visoko žogo. Vratar žogo ulovi in jo takoj vrne trenerju. Trener takoj zatem vrže še visoko žogo čez njega in nekoliko v eno stran. Z križnim korakom nazaj mora vratar žogo uloviti v čim višji točki.

Primer vaje a4: Od sredine vrat proti 5-metrskemu prostoru postavimo štiri stožce v cik-cak razporeditvi. Razdalja med stožci naj bo največ 1,5 m. Trener si postavi 4 žoge na razdalji 6 metrov in v stran od zadnjega stožca. Vratar začne gibanje iz sredine vrat in se med stožci giblje bočno. Vsakega od stožcev se mora dotakniti z roko. Stremeti mora k temu, da gibanje med stožci opravi kar najhitre. Ko se dotakne zadnjega stožca, mu trener udari nizko žogo in vratar jo ulovi z drsečim metom po tleh.

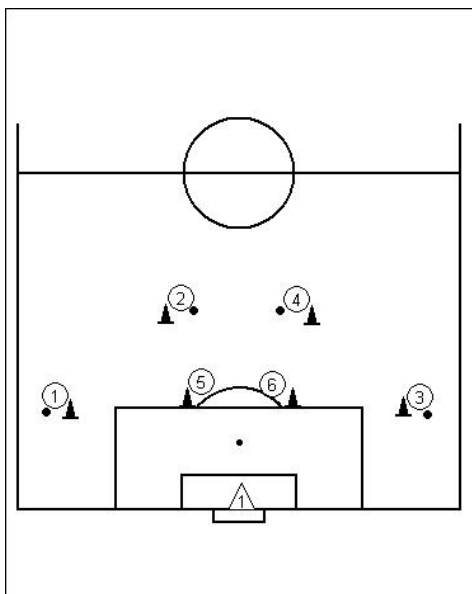
Primer vaje a5: Od vratnice proti sredini vrat nastavimo pet stožcev v cik-cak razporeditvi. Razdalja med stožci naj bo največ 1 m. Trener si postavi 4 žoge na razdalji 6 metrov in nekoliko v stran od sredine vrat. Vratar začne gibanje od vratnice in se med stožci giblje naprej-nazaj. Stremeti mora k temu, da gibanje med stožci

opravi kar najhitre. Ko pride okoli zadnjega stožca, mu trener udari polvisoko žogo v stran. Vratar jo ulovi z metom po zraku.

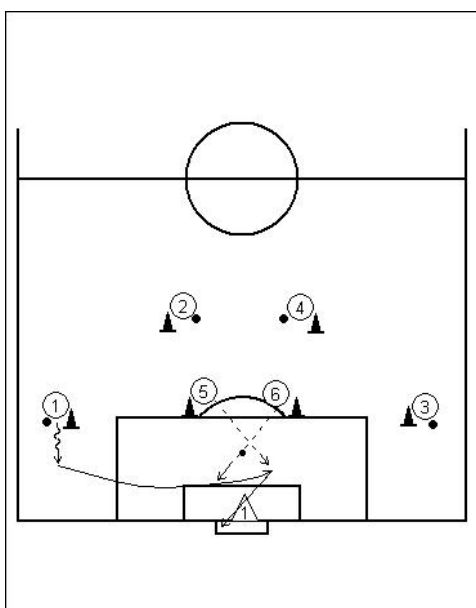
Primer vaje a6: Trener se postavi v oddaljenosti 16 metrov od vrat. V rokah drži žogo. Vratar je z hrbtom obrnjen proti trenerju. Trener vzklikne besedo »HOP« in takoj zatem udari žogo proti vratom. Ob znaku »HOP«, se vratar obrne in glede na let žoge le-to lovi z ustreznim tehničnim elementom.

Primer vaje a7: Trener si žoge postavi ob stranski liniji. Vratar se, glede na položaj žoge in nogo, s katero trener udarja, na vratih pravilno postavlja. Trener nato s strani usmerja predložke pred vrata. Cilj vratarja je, da s pravilnim gibanjem in pravočasnim enonožnim odzivom proti žogi, le-to ulovi v čim višji točki.

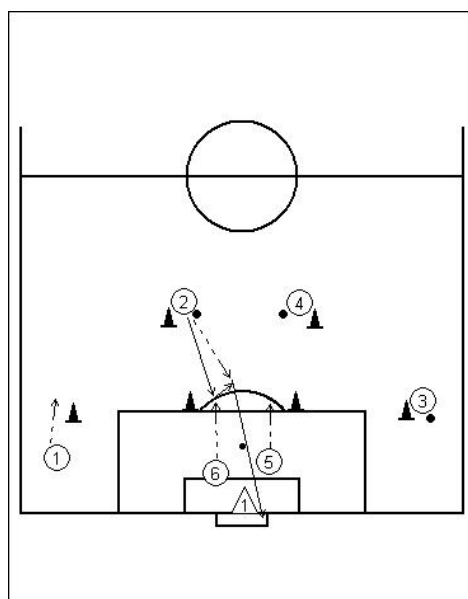
Potek vaje b1: Na igrišču se postavi šest stožcev, ki predstavljajo začetni položaj igralcev. Na vsakega od stožcev se postavijo igralci. Zaradi lažjega opisa vaje ima igralec na vsakem položaju svojo številko. To prikazuje skica 4. Vaja se prične tako, da igralec št. 1 na kratko zavodi žogo in nato izvede predložek pred vrata. V trenutku, ko igralec št. 1 začne z gibanjem, stečeta igralca št. 5 (proti drugi vratnici) in 6 (proti prvi vratnici) v šestnajstmetrski prostor, kjer poskušata po predložku s strelom na vrata doseči zadetek. Ta del vaje prikazuje skica 5. Igralec, ki po predložku ni streljal na vrata, se takoj vrne proti svojemu začetnemu položaju in z igralcem št. 2 odigra dvojno podajo, po kateri igralec št. 2 strelja na vrata. Medtem se na svoj začetni položaj vrne tudi igralec št. 1 in igralec, ki je po predložku s strani streljal na vrata. Ta del vaje prikazuje skica 6. Po strelu igralca št. 2, žogo na kratko zavede igralec št. 3 in nato izvede predložek pred vrata. V trenutku, ko je igralec št. 3 začel z gibanjem, stečeta igralca št. 5 (proti prvi vratnici) in 6 (proti drugi vratnici) v šestnajstmetrski prostor, kjer poskušata po predložku s strelom na vrata doseči zadetek. Med tem časom se je moral igralec št. 2 že vrniti na svoj začetni položaj. Ta del vaje prikazuje skica 7. Igralec, ki po predložku ni streljal na vrata, se takoj vrne na svoj začetni položaj in z igralcem št. 4 odigra dvojno podajo, po kateri igralec št. 4 strelja na vrata. Med tem se na svoj začetni položaj vrne tudi igralec št. 3 in igralec, ki je po predložku s strani streljal na vrata. Ta del vaje prikazuje skica 8. Nato se igralci na položajih zamenjajo, menjata pa se tudi vratarja.



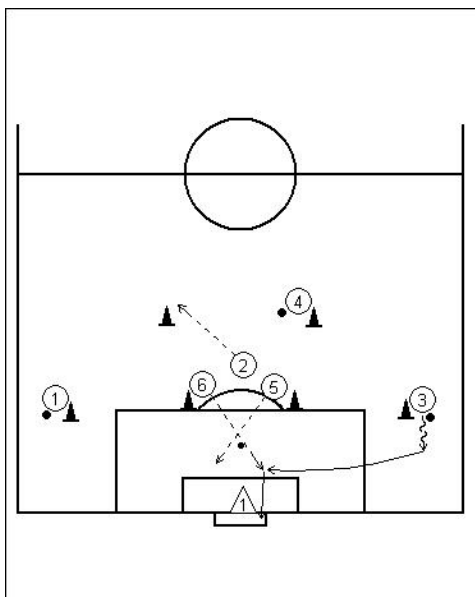
Skica 4: Začetna postavitve igralcev



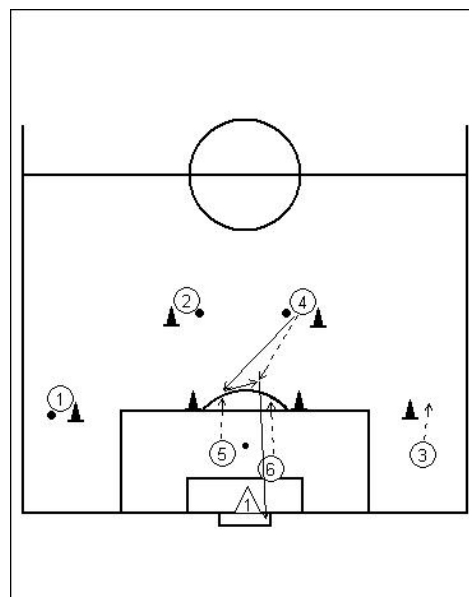
Skica 5: Strel na vrata po predložku z leve strani (1. Igralna situacija)



Skica 6: Strel na vrata po dvojni podaji (2. Igralna situacija)

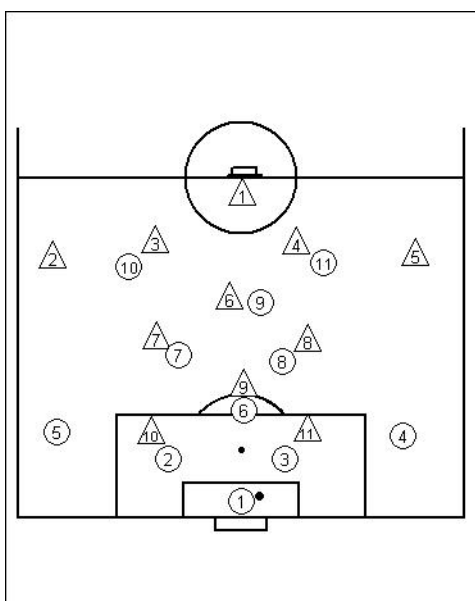


Skica 7: Strel na vrata po predlošku z desne strani (3. igralna situacija)



Skica 8: Strel na vrata po dvojni podaji (4. igralna situacija)

Potek igre b2: Sestavimo dve ekipi, ki se postavita v takšno postavitev, kot jo imamo namen igrati v prvenstvu. Igra se vedno začne pri vratarju. Igralci imajo prosto igro, brez omejitve dotikov. Zahteva, ki jo postavimo, je le ta, da se lahko zadetek doseže zgolj po predlošku s strani in po dvojni podaji. S tem skušamo situacije, ki smo jih vadili v prejšnji vaji, prenesti tudi v igro.



Skica 9: Razporeditev igralcev za igro 11:11

3) SKLEPNI DEL (10 min):

- Igralci izvedejo nekaj prostih strelav na razdalji 16-25 metrov,
- Vaje za sproščanje.

SREDA DOPOLDNE

Vsebina: TA-TE

Trajanje: 80 min

Št. igralcev: 3 vratarji in 20 igralcev

Sreda je tekmovalni dan, tako da je tudi dopoldanski trening prilagojen in posvečen pripravi na popoldansko prijateljsko tekmo. Dopoldanski trening je tako sestavljen iz regeneracije in taktične priprave na tekmo. Regeneracija po predhodnih treningih je v obliki lažjega kontinuiranega teka in ohranjanja gibljivosti. Drugi del dopoldanskega treninga zajema taktično pripravo na nasprotnika. Za celotno moštvo so pomemben del taktične priprave tudi prekinitve.

1) PRIPRAVLJALNI DEL (10 min):

- 5 min lahkega teka okrog nogometnega igrišča,
- Gimnastične vaje.

2) GLAVNI DEL (60 min):

- a1) Lovljenje nizkih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a2) Lovljenje polvisokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a3) Lovljenje visokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a4) Meti z drsenjem po tleh ter lovljenjem nizkih žog,
- a5) Meti po zraku z lovljenjem polvisokih žog,
- b1) Igra 11:11 na polovici nogometnega igrišča (20 min),
- b2) Vadba izvedbe kotov (napad, obramba) – 8 min,
- b3) Vadba prostih strelav s strani (napad, obramba) – 5 min,
- b4) Vadba prostih strelav po sredini (7 min).

Primer vaje a1: Vratar se v počasnem teku giblje proti trenerju. Med tekom izvaja gimnastične vaje. Po petih metrih se s kratkim poskokom postavi v osnovni položaj. V tem trenutku trener udari nizko žogo naravnost vanj.

Primer vaje a2: Vratar se v počasnem teku giblje proti trenerju. Med tekom izvaja gimnastične vaje. Po petih metrih se s kratkim poskokom postavi v osnovni položaj. V tem trenutku trener udari polvisoko žogo naravnost vanj.

Primer vaje a3: Vratar se v počasnem teku giblje proti trenerju. Med tekom izvaja gimnastične vaje. Po petih metrih steče nekoliko hitreje proti trenerju. V tem trenutku trener vrže visoko žogo, ki jo vratar po enonožnem odzivu ulovi v čim višji točki.

Primer vaje a4: Trener si postavi štiri žoge v oddaljenosti 8 metrov od vrat. Vratar iz sredine vrat naredi preval naprej in takoj zatem, ko se postavi na noge, dobi nizko žogo v svojo levo stran (potem desno). Žogo mora loviti z drsečim metom po tleh.

Primer vaje a5: Trener postavi eno žogo dva metra in pod kotom 30° levo od sredine vrat. Nato si v oddaljenosti 8 metrov od vrat postavi še štiri žoge, nekoliko v desno stran. Vratar začne vajo iz sredine vrat. Najprej se zgolj položi na žogo, ki je postavljena levo od njega. Takoj zatem, ko se žoge dotakne, mora kar najhitreje vstati in z metom po zraku uloviti polvisoko žogo, ki mu jo v njegovo desno stran udari trener.

Potek igre b1: Sestavimo dve ekipi, ki se postavita v takšno postavitev, kot jo imamo namen igrati v prvenstvu. Igra se vedno začne pri vratarju. Igralci imajo prosto igro, brez omejitve dotikov. Zadetek pa se lahko doseže le z udarcem iz prve. Razporeditev igralcev za to igralno obliko prikazuje skica 9.

3) SKLEPNI DEL (10 min):

- 2 kroga izteka okrog nogometnega igrišča,
- Vaje za sproščanje.

SREDA POPOLDNE

Odigra se prijateljska tekma. Pred tekmo se izvede dobro ogrevanje (okrog 30 min). Začetek ogrevanja naj bo sestavljen iz teka ter kompleksa gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje. Nato preidemo na vaje z žogo. Začnemo s podajami na razdalji 8 metrov. Nadaljujemo z lažjimi vajami lovljenja nizkih, polvisokih in visokih žog. Pri prvih vajah naj bodo žoge usmerjene naravnost v vratarja. Zatem opravimo še nekaj vaj za drseči met po tleh in met po zraku. Nato izvedemo še nekaj predložkov s strani. Sledijo poljubni udarci z razdalje 16-20 metrov. Za zaključek ogrevanja vratar udari še nekaj dolgih žog s tal in iz roke.

ČETRTEK DOPOLDNE

Vsebina: REGENERATIVNI TRENING

Trajanje: 65 min

Št. igralcev: 23 (celotna ekipa)

Četrtekov dopoldanski trening obsega regeneracijo po tekmi. Intenzivnost se zmanjša. Sestavlja ga lahkoten, kontinuiran tek (okrog 40 min) in ohranjanje gibljivosti z metodo statičnega raztezanja. Pri treningu gibljivosti poskrbimo za dober razteg vseh mišičnih skupin. Popoldan je na sporedu odmor, ki je po petih zaporednih treningih in tekmi nujno potreben. Pomembno je, da se v tem času vratar spočije in pripravi na zopet zahtevnejši petkov trening in sobotno tekmo.

1) PRIPRAVLJALNI DEL (15 min):

- 10 minut lahkega teka okrog nogometnega igrišča,
- Gimnastične vaje.

2) GLAVNI DEL (30 min):

- 30 minut teka (tempo tek z izmenjajočimi intervali počasnega in srednjehitrega teka – 130-150 ud./min).

3) SKLEPNI DEL (20 min):

- Vaje za ohranjanje gibljivosti.

PETEK DOPOLDNE

Vsebina: TE-TA, KON.

Trajanje: 90 min

Št. igralcev: 3 (vratarji)

Petkov dopoldanski trening je sestavljen iz treninga moči ter tehnike. Prvi del treninga je namenjen izpopolnjevanju tehničnih elementov vratarja, kot so lovljenja, meti, udarjanje in metanje žoge. Zatem se lotimo drugega dela treninga, ki pa je sestavljen iz vadbe moči. Pri vadbi moči bomo dali poudarek na razvoju oz. ohranjanju moči nog, trupa in rok. Ko zaključimo z vadbo moči, poskrbimo še za dobro raztezanje vseh delov telesa.

1) PRIPRAVLJALNI DEL (15 min):

- 10 minut lahkega teka okrog nogometnega igrišča,
- Gimnastične vaje.

2) GLAVNI DEL (60 min):

- a1) Lovljenje nizkih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a2) Lovljenje polvisokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a3) Lovljenje visokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a4) Meti z drsenjem po tleh ter lovljenjem nizkih žog,
- a5) Meti po zraku z lovljenjem polvisokih žog,
- a6) Udarjanje žoge z nogo (iz tal in iz zraka),
- a7) Metanje žoge z roko,
- a8) Vaje za moč – 2 (tabela 7) – 35 min.

Primer vaje a1: Vratar naredi 1,5 metra nizkega skipinga v levo ali desno stran in nato še steče 1,5 metra proti trenerju ter se postavi v osnovni položaj. Trener mu z razdalje 8 metrov udari nizko žogo poleg njega. Vratar ulovi žogo z lahkim polaganjem.

Primer vaje a2: Vratar naredi 4 nizke bočne poskoke preko stožcev, steče 1,5 metra proti trenerju ter se postavi v osnovni položaj. Trener mu z razdalje 8 metrov udari polvisoko žogo poleg njega. Vratar ulovi žogo z lahkotnim polaganjem.

Primer vaje a3: Trener vzame žogo v roko in se postavi 4 metre od vratnice vzdolž kot linije. Vratar iz sredine vrat naredi 4 poskoke naprej proti vratnici. Po zadnjem poskoku se dotakne vratnice. V tem trenutku mu trener vrže diagonalno žogo čez njega. Vratar mora s križnim korakom nazaj ter po enonožnem odzivu žogo uloviti v čim višji točki.

Primer vaje a4: Trener si postavi dve žogi 6 metrov od vratnice vzdolž kot linije. Vratar se postavi ob vratnico. Nato mu trener udari nizko žogo, katero vratar lovi z drsečim metom po tleh. Takoj za tem, ko ulovi žogo se vstane in dobi še eno nizko žogo v drugo stran. Tudi to žogo lovi z drsečim metom po tleh. Tako naredi 3 serije s po dvema žogama.

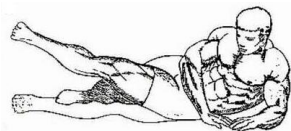
Primer vaje a5: Trener si postavi dve žogi 6 metrov od vratnice vzdolž kot linije. Vratar se postavi ob vratnico. Nato mu trener udari polvisoko žogo, ki jo vratar lovi z metom po zraku. Takoj za tem, ko ulovi žogo, vstane in dobi še eno polvisoko žogo v drugo stran. Tudi to žogo lovi z metom po zraku. Tako naredi 3 serije s po dvema žogama.

Primer vaje a6: Vratar si znotraj šestnajstmetrskega prostora poda kratko žogo in skuša z dolgo podajo zadeti trenerja. Trener se na sredini igrišča giblje levo, desno.

Primer vaje a7: Trener po tleh poda žogo v šestnajstmetrski prostor. Vratar steče proti njej, jo ulovi in nato z roko vrže na trenerja, ki se na razdalji 30 metrov postavlja levo, desno.

VAJA:	ŠT. PONOVIŠTEV	SERIJE	ODMOR
DVIG TRUPA (slika 15)	25	3	30 sek
DVIG SPODNJE NOGE V BOČNI LEŽI	20	3	30 sek
STRANSKI DVIG TRUPA	20	3	30 sek
DVIG TRUPA V TREBUŠNI LEŽI (slika 18)	25	3	30 sek
OBRNJENE SKLECE	25	3	30 sek
SKOKI Z IZKORAKOM	25	3	30 sek
SKLECE, Z GIBOM NAPREK-NAZAJ	20	3	30 sek
DVIG TRUPA Z ZASUKOM	25	3	30 sek
DVIG ROKE IN NOGE	25	3	30 sek
STRANSKI MOST	20	3	30 sek
SKLECE – OZKI PRIJEM	20	3	30 sek
POČEPI NA ENI NOGI	15	3	30 sek

Tabela 7: Vaje za moč – 2



Slika 28: Dvig spodnje noge v bočni leži



Slika 29: Stranski dvig trupa



Slika 30: Obrnjena skleca



Slika 31: Skoki z izkorakom



Slika 32: Sklece, z gibom naprej-nazaj



Slika 33: Dvig trupa z zasukom



Slika 34: Dvig roke in noge



Slika 35: Stranski most



Slika 36: Sklece – ozki prijem



Slika 37: Počepi na eni nogi

3) SKLEPNI DEL (15 min):

- Raztezne in sprostilne vaje.

PETEK POPOLDNE

Vsebina: TA-TE

Trajanje: 90 min

Št. igralcev: 3 vratarji in 20 igralcev

V petek popoldne je trening sestavljen iz taktike in tehnike. Oba elementa treniramo skozi večji del treninga v okviru situacijske vadbe (vratar trenira ločeno od ostale ekipe) in igralne oblike (vratar trenira skupaj z ostalo ekipo). Hkrati pa z temi vajami vplivamo tudi na razvoj vratarjeve hitrosti in agilnosti.

1) PRIPRAVLJALNI DEL (15 min):

- 5 min lahkega teka okrog nogometnega igrišča,
- Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.

2) GLAVNI DEL (65 min):

- a1) Lovljenje nizkih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a2) Lovljenje polvisokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a3) Izbijanje visokih žog, usmerjenih čez vratarja,
- a4) Meti z drsenjem po tleh ter izbijanjem nizkih žog,
- a5) Meti po zraku z izbijanjem polvisokih žog,
- a6) Udarci na vrata iz različnih položajev, na oddaljenosti 14 - 18 metrov.
- b1) Igra 7:7 na eni polovici igrišča in 3:2 na drugi polovici igrišča (20 min),
- b2) Igra 3+6 : 3+6 in 2 vratarja (20 min).

Primer vaje a1: Trener stoji dva metra od vratarja in udarja nizke žoge poleg njega v levo in desno stran. Vratar je v kleku (na obeh kolenih) in iz tega položaja se polaga na žogo. Ko žogo ulovi, jo takoj vrne trenerju in dobi udarec v drugo stran. Med izvedbo vaje se trener počasi premika nazaj, vratar pa se mora pomikati proti njemu.

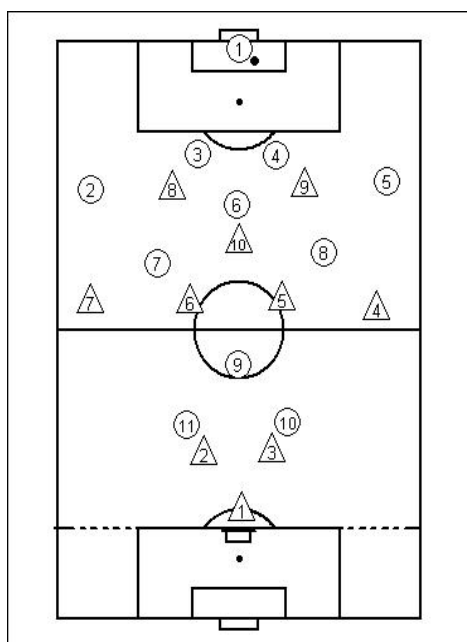
Primer vaje a2: Trener stoji dva metra od vratarja in mu z roko meče polvisoko žogo poleg njega v levo in desno stran. Vratar je v kleku (na obeh kolenih) in iz tega položaja se lahko polaga na žogo. Ko žogo ulovi, jo takoj vrne trenerju in dobi žogo v drugo stran. Med izvedbo vaje se trener počasi premika nazaj, vratar pa se mora pomikati proti njemu.

Primer vaje a3: Na črto petmetrskega prostora po sredini vrat postavimo eno žogo. Dva metra stran od žoge se postavi trener. Vratar začne vajo iz sredine vrat tako, da steče proti žogi, jo pobere ter poda trenerju v naročje. Trener mu to žogo takoj vrže čez glavo (pod prečko). S križnim korakom nazaj ter enonožnim odzivom mora vratar to žogo izbiti čez prečko.

Primer vaje a4: Trener si postavi 4 žoge na razdalji 9 metrov od vrat. Vratar stoji na sredini vrat. Trener po tleh udari žogo v okvir vrat (ob levi vratnici). To žogo vratar lovi z drsečim metom po tleh. Ko žogo ulovi, mora takoj vstati in steči proti drugi vratnici, kjer dobi od trenerja nizko žogo. Slednje mora z drsečim metom po tleh izbiti izven okvirja vrat (proti out liniji ali v kot).

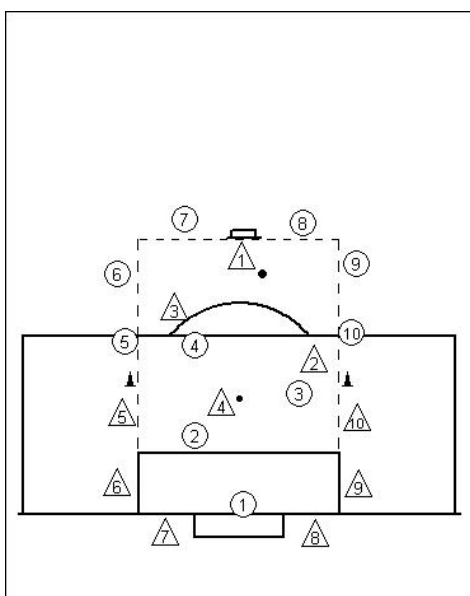
Primer vaje a5: Trener si postavi 4 žoge na razdalji 9 metrov od vrat. Vratar stoji na sredini vrat. Trener udari polvisoko žogo v okvir vrat (ob levi vratnici). To žogo vratar lovi z metom po zraku. Ko žogo ulovi, mora takoj vstati in steči proti drugi vratnici, kjer dobi od trenerja polvisoko žogo. Slednjo mora z metom po zraku izbiti izven okvirja vrat (proti out liniji ali v kot).

Potek igre b1: Nogometno igrišče deli sredina nogometnega igrišča. S tem, da imajo igralci, kjer poteka igra 7:7, na razpolago celotno polovico nogometnega igrišča, medtem ko na polovici, kjer poteka igra 3:2 postavimo vrata na linijo 16-metrskega prostora. V polju poteka prosta igra, ni omejitve dotikov. Igro vedno začne vratar na polovici, kjer poteka igra 7:7. Prvotni cilj je, da obrambni igralci v igri 7:7 prenesejo žogo na nasprotno polovico igrišča, do svojih napadalcev, kjer nato poskušajo napadalci v igri 3:2 doseči zadenek. V igri 7:7 poskušajo nasprotni igralci preprečiti iznos žoge na nasprotno polovico. V kolikor jim uspe odvzeti žogo, poskušajo izvesti napad z zaključkom na vrata. V primeru, da obrambi ne uspe prenesti žoge na nasprotno polovico, potem po končani akciji, trener poda žogo napadalcem na nasprotni polovici in se izvede igra 3:2. Napadalci poskušajo kar najhitreje zaključiti napad z zaključkom na vrata. Medtem, ko poskušata obrambna igralca odvzeti žogo in jo prenesti čez polovico igrišča. Nato se vaja ponovno začne od začetka. Tu bi želel samo opozoriti, da naj v igri vedno sodelujejo tudi vratarji (kot na tekmi).



Skica 10: Začetna postavitve igralcev za igro 7:7 in 3:2

Potek igre b2: Pripravimo igrišče velikosti 24 x 18 metrov, z dvojnimi vrati. Igralna površina se s stožcema razdeli na dve enaki polovici. Igralci so razdeljeni v trojke. Vsaka ekipa je sestavljena iz treh trojk. Ena trojka je v igrišču, kjer se odvija igra 3:3. Dve trojki pa sta ob robu igrišča. Ob robu igrišča ima torej vsaka ekipa 6 igralcev, ki aktivno sodelujejo v igri. Sodelujejo samo v napadalni polovici in ob robu igrišča. Ti igralci ne smejo doseči zadetka. Vsi igralci imajo na voljo le en dotik. Igra se vedno začne od vratarja. Po doseženem zadetku se trojke na igrišču zamenjajo.



Skica 11: Postavitev igralce za igro 3+6 : 3+6 in 2 vratarja

3) SKLEPNI DEL (10 min):

- 2 kroga izteka okrog nogometnega igrišča,
- Vaje za sproščanje.

SOBOTA DOPOLDNE

Vsebina: TA-TE

Trajanje: 75 min

Št. igralcev: 3 vratarji in 20 igralcev

Sobotni dopoldanski trening je nižje intenzivnosti, saj je za popoldan rezervirana prijateljska tekma. Trening je sestavljen iz vadbe tehnike in taktične priprave na

tekmo. Tehniko vratar izvaja v uvodnem delu treninga, po ogrevanju. Trenira osnovne tehnike lovljenja žoge (nizke, visoke, polvisoke žoge v telo ali v bližino telesa), vaje na tleh z dodatnimi nalogami (lovljenje žog z izvajanjem dvigov trupa v hrbtni ali trebušni leži, ipd.).

1) PRIPRAVLJALNI DEL (10 min):

- 5 min lahkotnega teka okrog nogometnega igrišča,
- Gimnastične vaje.

2) GLAVNI DEL (60 min):

- a1) Lovljenje nizkih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a2) Lovljenje polvisokih žog, usmerjenih v in poleg vratarja,
- a3) Lovljenje visokih žog, umerjenih v in poleg vratarja,
- a4) Meti z drsenjem po tleh ter lovljenjem nizkih žog,
- a5) Meti po zraku z lovljenjem polvisokih žog,
- b1) Igra 11:11 na polovici nogometnega igrišča (20 min),
- b2) Vadba kotov (napad, obramba) – 8 min,
- b3) Vadba prostih strellov s strani (napad, obramba) – 5 min,
- b4) Vadba prostih strellov po sredini (7 min).

3) SKLEPNI DEL (10 min):

- 2 kroga izteka okrog nogometnega igrišča,
- Raztezne vaje.

SOBOTA POPOLDNE

Odigra se prijateljska tekma.

NEDELJA DOPOLDNE

Vsebina: REGENERATIVNI TRENING Z TEHNIČNIMI ELEMENTI

Trajanje: 80 min

Št. igralcev: 23 (celotna ekipa)

Tedenski pripravljalni cikel zaključuje nedelja, kjer je intenzivnost minimalna in je čas za regeneracijo in počitek. Dopoldanski trening je namenjen regeneraciji z lahkim kontinuiranim tekom, sproščujočimi igrami in razteznimi vajami. Nedelja popoldne je namenjena počitku.

PRIPRAVLJALNI DEL (25 min):

- 20 minut lahkega teka okrog nogometnega igrišča,
- Gimnastične vaje.

GLAVNI DEL (40 min):

- Elementarni igri: Pepček in Odbojka z nogo.

Potek igre pepček: Naredimo prostor velikosti 3,5 x 3,5 metra. Ob rob tega prostora se postavi pet igralcev, ki predstavljajo zunanje igralce. V sredino tega prostora pa se postavita dva igralca, ki predstavljata notranja igralca. Zunanji igralci si med seboj podajajo žogo. Na voljo imajo le en dotik. Igralca, ki sta znotraj, se poskušata žoge dotakniti. Ko imasta dotik, se eden od njiju zamenja z zunanjim igralcem, ki je storil napako.



Slika 38: Pepček

Potek igre odbojke z nogo: Postavimo polje velikosti 4 x 12 metrov, ki ga z mrežo višine 1 meter razpolovimo na dve enaki polovici. Na vsaki strani je po ena ekipa s tremi igralci. Cilj vsake ekipe je, da z največ tremi dotiki žogo spravijo preko mreže v nasprotnikovo moštvo. Med seboj si lahko igralci podajajo žogo z vsemi deli delesa, razen z rokami. Žoga se lahko med tem tal dotakne le enkrat. V igro se žoga pošlje z

nogo, s servisom izza zadnje črte označenega polja. Za vsako napako dobi nasprotna ekipa točko.



Slika 39: Odbojka z ного

SKLEPNI DEL (15 min):

- Raztezne vaje.

6.6.5 Primer tedenskega cikla dela z vratarjem v tekmovalni dobi

TEDENSKI RAZPORED VADBE V TEKMOVALNI DOBI (15. TEDEN)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Dop.	/	INDIVID. TRENING: Taktika+ tehnika Razvoj hitrosti in agilnosti	Aktivacija+ ohranjanje hipertrofije Ohranjanje propriocep- cije	Taktika+ tehnika Ohranj. gibljivosti	Taktika+ tehnika Ohranj. gibljivosti	/	Regener- acija
Pop.	/	Taktika+ tehnika Razvoj Koordinacije	Taktika+ tehnika Ohranjanje hipertrofije	/	/	Prven- stvena tekma	/

Tabela 8: Tedenski razpored vadbe v tekmovalni dobi

V tekmovalni dobi se dela predvsem na ohranjanju forme oziroma na popraviljanju taktičnih napak v sami igri ter dvigovanju ekipe (v smislu psihološke, motivacijske in teoretične priprave). V tekmovalnem obdobju so treningi posvečeni predvsem taktiki in odpravljanju napak, ki se dogajajo na tekmah. Na začetku tedna so v tem obdobju treningi bolj intenzivni, kasneje pa začne intenzivnost postopno padati.

V ponedeljek dopoldne in popoldne ni treningov in je čas za počitek. Priporočljiv je obisk bazena in savne za dodatno regeneracijo.

Za torek dopoldne je rezerviran individualni trening vratarjev in vratarji se ne priključijo ostalemu delu ekipe. Ogrevanje je daljše kot ponavadi, da se vratar dobro izteče in ogreje po celodnevem počitku. V tem treningu vratarji izpopolnjujejo tehniko in taktiko ter razvijajo hitrost in agilnost. Potrebno je upoštevati načelo postopnosti, da ne pride do poškodbe. Celoten trening je krajši kot običajno in traja približno 80 minut.

V torek popoldne je trening razdeljen na dva dela. Prvih 40 minut vratarji trenirajo posamično (ogrevanje in kombinirana tehnika), nato pa se priključijo ostalemu delu ekipe in predvsem izpopolnjujejo taktiko. Celotni trening traja med 90 in 100 minutami.

V sredo dopoldne se izvaja trening aktivacije in ohranjanje hipertrofije (krepitev trebušnih mišic, zgornjih okončin) ter ohranjanje propriocepcije. Trening propriocepcije je v tekmovalnem obdobju namenjen predvsem ohranjanju stabilnosti sklepov. Trening izvajamo na primernih pripomočkih (ravnotežna deska, gibljivi valj, polkrogle, stare, nekoliko spuščene medicinke, velike žoge). Vaje izvajamo stoje, v polčepu, na obeh nogah, na eni nogi in z dodatnimi nalogami.

Sredin popoldanski trening je prav tako kot torkov razdeljen na dva dela. V prvem delu vratarji trenirajo individualno, in sicer predvsem tehniko. Nato se pridružijo ostalemu delu ekipe in trenirajo taktiko ter ohranjanje hipertrofije (zlasti trebušne mišice in zgornje okončine).

V četrtek dopoldne je trening že bolj posvečen taktičnim usmeritvam moštva. Na začetku treninga ima vratar približno 30 min individualnega treninga, med katerim izvaja osnovno tehniko in nekatere vaje kombinirane tehnike, nato pa se priključi

ostalemu moštvu in trenira taktiko. V zadnjem delu treninga se izvedejo vaje za ohranjanje hipertrofije.

Četrtek popoldne je prost.

V petek dopoldne je trening prilagojen prvenstveni tekmi. Sestavljen je iz treninga tehnike, taktike in ohranjanja gibljivosti. Po uvodnem temeljitem ogrevanju s treningom gibljivosti sledi igra na dva gola (na polovici igrišča). Na koncu glavnega dela vadbene enote sledijo še igralne situacije (nekaj udarcev na gol iz različnih situacij - po predložitku, s sredine, iz kota, prosti strelji in podobno) in taktična priprava na nasprotnika. Na koncu treninga sledi še iztek in trening gibljivosti. Celoten trening traja približno 60 min.

V petek popoldne je prosto.

Sobota popoldne je rezervirana za prvenstveno tekmo. V dopoldanskem času so igralci prosti in se morajo kar najbolje pripraviti na tekmo.

V nedeljo dopoldne se izvede regeneracija (tek, elementarne igre z nizko intenzivnostjo), na koncu treninga pa še krajši trening gibljivosti. Gre za sprostivni trening, ki ne traja več kot 40 ali 50 minut. Nedeljski popoldne je namenjen počitku.

7. SKLEP

Sodobni model nogometne igre zahteva kvalitetnega in dobro pripravljenega vratarja. Na samo vlogo vratarja in njegove naloge je skozi zgodovino vplival razvoj tehnike in taktike nogometne igre. Pri vratarjevi pripravi moramo upoštevati značilnosti sodobnega modela nogometne igre, vratar mora namreč imeti sposobnost hitrih reakcij v netipičnih situacijah. Pri selekcioniranju vratarja moramo biti pozorni na določene motorične sposobnosti, ki so osnova za razvoj kvalitetnega vratarja. Priprava nogometnega vratarja sestoji iz tehnične priprave, taktične priprave, kondicijske priprave, psihične priprave in športnega treniranja vratarja. Samo vratar, ki obvlada tehnične elemente, bo pravočasno in pravilno posredoval. Vzporedno s treningom in razvojem tehničnih sposobnosti moramo skrbeti tudi za razvoj vratarjevih taktičnih sposobnosti. Posebno pozornost pa je potrebno nameniti tudi kondicijski pripravi nogometnega vratarja, saj je le-ta osnova vratarjeve celotne priprave. Vratarja je potrebno obravnavati kot bio-psiho-socialno celoto, saj le na ta način lahko vplivamo na vse njegove lastnosti.

Diplomska naloga ponuja poglobljen pogled na vlogo vratarja v sodobnem modelu nogometne igre, proces selekcioniranja, model sodobnega vratarja, ter vse aspekte vratarjeve priprave (psihosocialne, teoretične, kondicijske, tehnične in taktične). Prav tako nudi primere vratarjeve priprave v sezonskem, mesečnem in tedenskem ciklusu, in sicer v pripravljalnem in tekmovalnem obdobju.

Le dobro in poglobljeno poznavanje bistva priprave nogometnega vratarja in pravilno delo omogočata kvalitetno in pravilno vratarjevo pripravo, ki je v sodobnem modelu nogometa ključnega pomena za uspešnost moštva.

Nesporno je dejstvo, da je mesto vratarja v moštvu najbolj specifično in najbolj odgovorno. Vsakemu igralcu v moštvu je dovoljeno narediti napako, saj le-ta še ne pomeni zadetka, napaka vratarja pa po pravilu pomeni zadetek, ki lahko odloča o zmagovalcu. Vratar ima specifično mesto v nogometni igri. Njegovo gibanje se zato razlikuje od ostalih igralcev na igrišču. Takšno gibanje zahteva tudi drugačne lastnosti. Vse to pa lahko razvijamo in izboljšujemo s pomočjo različnih vrst priprav vratarja. Ob kvalitetno organizirani pripravi treninga vratarja je velikega pomena tudi ustrezna selekcija nogometnega vratarja. Pri selekcioniranju je potrebno biti pozoren

na motorične sposobnosti vratarja. Posebno pozornost pa je potrebno nameniti njegovim značajskim lastnostim, psihomotoričnim sposobnostim, saj so izrednega pomena pri uspešnosti vratarja.

Problem naloge je vezan na pripravo vratarja za sodelovanje znotraj moštva na tekmi. Priprava vratarja je po eni strani vezana na pripravo v času pripravljalne dobe, to je pred tekmovanjem. Vratar se v tem času lahko pripravlja individualno, s pomočjo trenerja vratarja ali kondicijskega trenerja, vključen je tudi v skupno pripravo celotnega moštva. Zelo pomembna je tudi priprava vratarja v tekmovalni sezoni, kjer se v tedenskih ciklih izmenjujeta proces treninga in tekme. Tudi za vratarja je pomembno, da osvoji tekmovalni ritem. Tudi v tem času so treningi vratarja lahko kombinirani. Tako po vsebini kot po obliki treninga.

V diplomskem delu sem odgovoril na vprašanja, povezana s trenažnim procesom nogometnega vratarja. Razložena je vratarjeva priprava v pripravljalnem, tekmovalnem in prehodnem obdobju. Prav tako je naveden obseg vadbe skozi posamezna obdobja, in sicer tako v individualnem programu kot v programu dela s celotno ekipo. Razložil sem tudi, koliko pozornosti oz. časa posvetimo določeni pripravi vratarja, kako dosežemo in ohranjamo njegovo tekmovalno formo.

Pri pripravi vratarja je velikega pomena, da dovolj časa posvetimo njegovi psihični pripravi, saj je le-ta med tekmo pod veliko psihično obremenitvijo. Tako je lahko vsaka njegova napaka kaznovana z zadetkom. Zato je ena od primarnih nalog trenerja, da svojega vratarja pripravi tako, da bo kar najuspešneje reševal in kompenziral vse nastale psihične obremenitve in pritiske.

Ključnega pomena je zagotovo tudi vratarjeva kondicijska priprava. Osnovna kondicijska priprava vsebuje kar najbolj širok spekter različnih vadbenih sredstev in metod ter večjo vadbeno količino z najrazličnejšimi vrstami napora. Z njo razvijamo osnovne funkcionalne in gibalne sposobnosti in se uporablja predvsem v 1. fazi pripravljalnega obdobja. S specialno kondicijsko pripravo vplivamo na razvoj specifičnih psihomotoričnih sposobnosti, ki so povezane s tehnično-taktičnimi elementi. V procesu treniranja uporabljamo specialna vadbena sredstva in obremenitve, in sicer predvsem v 2. fazi pripravljalnega obdobja. V tekmovalnem

obdobju pa vratarjeva kondicijska priprava sestoji predvsem iz ohranjanja vratarjevih motoričnih sposobnosti in nivoja njegove pripravljenosti.

Ena izmed osnov kvalitetne priprave nogometnega vratarja je tehnična priprava. Kvaliteten vratar mora biti dobro tehnično podkovan, da lahko v določenih situacijah kar se da optimalno reagira. Tehnični pripravi se v sezonskem ciklu posvečamo predvsem v 2. fazi pripravljalnega obdobja in v tekmovalnem obdobju.

Velik pomen ima v vratarjevi igri tudi njegova taktična podkovanost. Ker ima vratar na tekmi najboljši pregled nad igro, mora pravočasno ter neprestano opozarjati svoje soigralce na morebitne nevarnosti. Hkrati pa organizira obrambo pred svojimi vrati in sodeluje pri organizaciji napada. Da lahko vratar izpolni te zahteve, ne sme biti podpovprečen pri poznavanju in dojemanju nogometne taktike in še posebej specialne taktike vratarja. Zato je velikega pomena, da vzporedno z razvojem tehničnih sposobnosti vratarja razvijamo tudi njegove taktične sposobnosti.

Sezonski cikel sestoji iz 1. in 2. faze pripravljalne dobe ter tekmovalne dobe. Znotraj teh posameznih obdobj ciklične obremenitve skušamo pripeljati vratarja v športno formo. Ciklizacija mora biti načrtovana v smeri doseganja športne forme v tekmovalni dobi.

Diplomsko delo prinaša celovit pogled na pripravo nogometnega vratarja, vse vidike njegove priprave in ciklizacije v smislu sezonske, mesečne in tedenske priprave. Prav tako nudi informacije s področja selekcioniranja nogometnih vratarjev in modela sodobnega nogometnega vratarja. Na kratko, diplomsko delo je obsežen vir informacij s področja vloge in procesa treniranja nogometnega vratarja.

8. VIRI

1. Elsner, B. (1976). *Koncept razvoja nogometa*. Ljubljana: Mestna zveza za telesno vzgojo.
2. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Hoek, F- (1996). *Torwarttraining*. München: BLV, Verlagsgesellschaft mbH.
4. Kolešnik, C. (1991). *Prihodnost razvoja nogometa v samostojni državi Republiki Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Lebar, J. (1991). *Zgodovinski razvoj nogometa v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Maier, S. (1999). *Mit spass zum erfolg. Torwart-Training*. Pfaffenweiler: Verlag wero press.
7. Miklavčič, D. (2003). *Vpliv vadbe akrobatike na razvoj koordinacije in uspešnosti nogometnih vratarjev pri kategorijah mlajših (U-12) in starejših dečkov (U-14)*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. *Nogometni vratar*. (2.2.2008). Pridobljeno 18.2.2008 iz: http://www.vecer.si/vecer2003/sredina/clanek/clanek_natisni.asp?kaj=3&id=2007060905212587
9. *Ogrevanje pred rokometnim treningom ali tekmo*. (16.3.2008). Pridobljeno 15.10.2009 iz: http://www.zrts.si/knjiznica/knj_26.pdf
10. *Osebnostna rast*. (15.10.2008). Pridobljeno 23.2.2008 iz: http://izpopolnjevanja.sportfolio.si/files/2006/11/gradivo_osebnostna-rast06.pdf
11. Pocrnjič, M. (2001). *Kondicijska priprava nogometašev*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Višja trenerska šola.
12. Pocrnjič, M. (2009). *Testiranje v nogometu*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Višja trenerska šola.
13. Rus, M. (1998). *Trening nogometnih vratarjev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
14. Tušak, M., & Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

15. Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
16. Vugrinec, S. (2005). *Programi rada šole nogometa*. Varaždin: vlast. nakl.
17. Zupan, B. (1991). *Priprava nogometnega vratarja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
18. *Zgodovina nogometa*. (9.8.2009). Pridobljeno 15.8.2009 iz: http://www.ssdfm-sentjur.si/index.php?p=nogomet3_zgodovina