

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

# ***TEORIJA IN METODIKA VPELJEVANJA V ORGANIZIRANO IGRO 10+1 PRI 11 LETNIKI***

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Marko Šibila

SOMENTOR

asist. dr. Marko Pocrnjč

RECENZENT

doc. dr. Stanislav Pinter

Avtor dela: Matej Škrbec

Ljubljana, 2015

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju dr. Marku Pocrnjiču za vse posredovano znanje med študijem in za pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se vsem svoji družini za potrpljenje in podporo, svojemu dekletu Sabini, ki me je podpirala in stala ob strani in tudi teti Darji, ki je lektorirala diplomsko delo.

**Ključne besede:** Nogomet, metodika, mladi, kakovostno delo

## **TEORIJA IN METODIKA VPELJEVANJA V ORGANIZIRANO IGRO 10+1 PRI 11 LETNIH**

**Matej Škrbec**

### **POVZETEK**

Vpeljevanje v organizirano nogometno igro je 'živ' pojem, kajti način igranja nogometne igre se spreminja. V sodobni nogometni igri prevladuje predvsem hitra in kombinatorna igra. Zaradi vse boljše organizacije, telesne pripravljenosti in agresivnosti časa za počasno individualno igro, kot je bila včasih ni več veliko. Ena pomembnejših značilnosti sodobnega modela je sodelovanje med igralci. Kajti, ko pride do določene igralne situacije je zaželeno, da imajo igralci podobne ideje o reševanju le te. Dobro sodelovanje dosežemo s pravilnim in razumljivim vpeljevanjem v nogometno igro.

Pred začetkom vpeljevanja je dobro, da dorečemo osnovni sistem, v katerega bomo vpeljevali. Potem, ko obvladamo gibanje v tem sistemu, lahko hitro razumemo in dojamemo vse ostale sisteme. V svoji diplomski nalogi bom opisal vpeljevanje v sistem 1-4-4-2, kajti po raziskavah sodeč je to najpogostejši sistem igranja slovenskih ekip.

Metodiko vpeljevanja v organizirano igro 10+1 je najbolj racionalno opisati po stopnjah. Najprej sledi razlaga. Igralcem je potrebno razložiti postavitev v sistemu, število igralcev in osnovne naloge. Nato je potrebno opisati postavitev nasprotnika, ter koga in kako pokrivati v fazi obrambe. V tretji stopnji razložimo kolektivno skupinsko branjenje. Praktično vadimo kolektivno obrambo v četrti stopnji. V peti stopnji sledi faza napada. Opišem in demonstriramo trikotnike, širino in globino napada. Šesta stopnja je najkrajša. Razložimo zgolj sodniško pravilo prepovedanega položaja, kajti ostala pravila že znajo iz vpeljevanja 8+1. V zadnji, sedmi stopnji pa sledi le še vadba nogometne igre 11:11 v sistemu 1-4-4-2.

Opisujem vpeljevanje v organizirano igro 10+1 pri enajstletnikih, kajti v NK Bravo Publikum vpeljujemo v tako igro že pri tej starosti. Vendar se mora trener vseeno zavedati, da dela z otroki in ne z vrhunskimi športniki. Zato je način, kako nanje učinkovito prenašati znanje, drugačen kot pri starejših nogometaših. Otroci se med seboj razlikujejo še veliko bolj kot odrasli. Njihove fiziološke značilnosti in čustvene lastnosti se zelo razlikujejo. Potrebno jih je obravnavati kot posameznike.

**Key words:** football, methodology, children, quality

## **THEORY AND METHODOLOGY OF ORGANIZED PLAY 10+1 FOR 11 YEARS OLD PLAYERS**

**Matej Škrbec**

### **ABSTRACT**

The intervention in an organized football game is an 'alive' concept, since the way of playing a football game is changing. A modern football game is particularly predominated by quick and combinatorial movements. Due to improved organization, physical condition and aggressiveness there is always less and less time for slow individual game, as it was the case in the past. One of the most important features of a modern game model is the cooperation between players. Because when it comes to certain game situation, it is desirable that the players have similar ideas of solving it. Good cooperation can be achieved with proper and understandable intervention in a football game.

Before we begin with the intervention, we have to finalize the basic system in which we will intervene. After we master the movements in this system, we can quickly understand and comprehend all the other systems. In my diploma thesis I will describe the intervention in the 1-4-4-2 system, since judging from the research this is the most common system of playing in Slovene teams.

The most rational way of describing the methodology of intervention in an organized 10+1 football game is by stages. First of all, there is the explanation. Players need to be explained about the formation of the system, the number of players and their basic obligations. After that, it is necessary to describe the layout of the opponent, as well as who and how to cover in the defense phase. In the third stage we have to explain the collective team defending. The practical part of the collective defense normally takes place in the fourth stage. The fifth stage is followed by the attack phase. We describe and demonstrate the triangles, as well as the breadth and depth of the attack. The sixth stage is the shortest. We only explain the judicial rule of the prohibited situations because all the other rules are already known from the intervention in the 8+1 system. The final, seventh stage is only followed by exercise of the 11:11 football game in the 1-4-4-2 system.

In my diploma thesis I am describing intervention in an organized 10+1 football game by 11-year-old children, since in FC Bravo Publikum we already begin with intervention at this age. However, the coach must be aware that he is working with children and not professional athletes. Therefore, the way of effective transferring of knowledge on children can be different from the way of transferring knowledge on older football players. Children differ in much more than the adults. Their physiological and emotional characteristics can be very different. Therefore, they need to be addressed individually.

## KAZALO

1. UVOD.....	7
1.1. Opredelitev področja raziskovanja .....	7
1.2. Cilji in namen diplomskega dela .....	8
2. JEDRO.....	9
2.1. SODOBEN MODEL NOGOMETNE IGRE.....	9
2.2. SISTEMI NOGOMETNE IGRE.....	11
2.2.1.SISTEM 1-4-4-2 .....	12
2.3. METODIČNA LESTVICA .....	14
2.3.1.1.Stopnja: Razlaga .....	14
2.3.2.2.Stopnja: Postavitev nasprotnika .....	14
2.3.3.3.Stopnja: Demonstracija in osnovna razlaga skupnega (kolektivnega) branjenja.....	15
2.3.4.4.Stopnja: Praktična vadba kolektivne conske obrambe. ....	16
2.3.5.5.Stopnja: Demonstracija trikotnika, širine in globine napada .....	19
2.3.6.6.Stopnja: Dodatno sodniško pravilo .....	21
2.3.7.7.Stopnja: Nogometna igra 11:11 v sistemu 1-4-4-2 .....	22
2.4. NAPOTKI ZA UČINKOVITEJŠO IGRO V OBRAMBI.....	23
2.5. NAPOTKI ZA UČINKOVITEJŠO IGRO V NAPADU: .....	23
2.6. TRENER MLAJŠIH KATEGORIJ – DO 12 LET.....	24
2.7. TEMELJNA DIDAKTIČNA NAČELA .....	26
3. SKLEP.....	28
4. VIRI.....	30

## KAZALO SLIK

Slika 1: Sistem 1-4-2-3-1.....	11
Slika 2: Sistem 1-4-1-4-1.....	11
Slika 3: Sistem 1-4-2-3-1.....	11
Slika 4: Sistem 1-3-4-3.....	11
Slika 5: Sistem 1-5-3-2.....	12
Slika 6: Sistem 1-3-5-2.....	12
Slika 7: Sistem 1-4-4-2.....	12
Slika 8: Pokrivanje v obrambi 1:1.....	15
Slika 9: Kolektivna conska obramba.....	15
Slika 10: Varovanje.....	16
Slika 11: Varovanje v napadu.....	16
Slika 12: Točkovna označitev.....	16
Slika 13: Izhodišče.....	17
Slika 14: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni srednji branilec.....	17
Slika 15: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni branilec.....	18
Slika 16: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni zvezni igralec.....	18
Slika 17: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni srednji zvezni igralec.....	18
Slika 18: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni napadalec.....	18
Slika 19: Trikotniki v napadu 2.....	19
Slika 20: Trikotniki v napadu 1.....	19
Slika 21: Širina v napadu.....	20
Slika 22: Globina v napadu.....	21

## **UVOD**

### ***Opredelitev področja raziskovanja***

Sodobna nogometna igra temelji na optimalnem taktičnem in tehničnem znanju vseh igralcev, ki sodelujejo v trenažnem in tekmovalnem procesu. »Lahko jo označimo tudi za dinamično in visoko organizirano, toda igro, ki omogoča svobodo in ustvarjalnost igralca. Tudi vnaprej bo igra usmerjena k čim večji ustvarjalnosti posameznika, vendar podrejena organizirani igri. Glavna značilnost nogometne igre je medsebojno skupno delo vseh igralcev« (Elsner, 2006, str. 10). In del spoznavanja s celotno nogometno igro sestavlja tudi vpeljevanje v organizirano igro 10+1.

V diplomskem delu je cilj natančno predstaviti vpeljevanje v nogometno igro 10+1. Končna izpeljanka nogometne igre je sestavljena iz dveh polčasov po 45 minut, v katerih se pomerita dve ekipi s po 11 igralci. Običajno se igra na travnati površini, katere dolžina je približno 110 metrov in širina približno 60 metrov. Cilj igre je po določenih pravilih spraviti žogo za golovo črto. Končno optimalno igro dosežemo s sistematičnim in postopnim metodičnim vpeljevanjem, ki ga bom opisal v svojem diplomskem delu.

Pisal bom o vpeljevanju v nogometno igro pri starostni kategoriji U12. To je čas, ko nogometaši počasi tudi v tekmovalnem smislu preklopijo med malim in velikim nogometom. Spremeni se število igralcev na igrišču, postavitev in sistem igre, velikost igralne površine in velikost golov. Zato je potrebno dati velik poudarek na orientiranosti na tako velikem prostoru in s tako velikim številom igralcev.

Pri vpeljevanju je ena pomembnejših stvari izbira sistema. Sistem je oblika, kako so igralci razporejeni na igrišču. Cel proces vpeljevanja v končno nogometno igro stremimo k sistemu, ki si ga zamislimo že na začetku. Na koncu je priporočljivo, če se znajo igralci hitro prilagoditi na različne sisteme igranja.

»Nogometno igro delimo na fazo napada in fazo obrambe. Vsi igralci sodelujejo v obeh fazah igre. Igralci lahko menjajo igralna mesta, vendar morajo biti v vsakem trenutku vsa igralna mesta zapolnjena« (Železnik, 2014, str.76).

Problem vidim predvsem v ne postopnem in ne sistematičnem delu, ter ne znanju trenerjev na našem prostoru, saj ko opazujemo končno različico, se nemalokrat opazi velike pomanjkljivosti že v najosnovnejših situacijah te čudovite igre.

Lahko bi dejali, da je vpeljevanje v »končen« izgled nogometne igre zahteven, dolgotrajen proces, kjer se morajo igralci navaditi predvsem na večje število igralcev, daljše razdalje med njimi in večji igralni prostor. Celoten proces, pa jim lahko olajšajo trenerji s postopnim in sistematičnim podajanjem informacij na treningih in tekmah.

## ***Cilji in namen diplomskega dela***

V začetku bom čim bolj kakovostno opredelil izgled optimalne nogometne igre. Sledil bo opis različnih nogometnih sistemov in razlike med njimi. Podrobneje bo opisan sistem 1-4-4-2, na katerem bom v nadaljevanju po stopnjah gradil metodiko vpeljevanja v nogometno igro 10+1, kar je tudi primarni cilj diplomske naloge. Opisal bom starostno stopnjo in delo trenerja z le-to, kajti delo z mlajšimi starostnimi stopnjami je specifično.

## **IEDRO**

### **SODOBEN MODEL NOGOMETNE IGRE**

Današnja nogometna igra se razlikuje od tistih v preteklosti. Igra se od svojih začetkov nenehno razvija. Vzroki sprememb so različni, predvsem pa so posledica analiziranja igre kot človekove ustvarjalne dejavnosti. Tudi zdajšnja igra je le trenutno stanje v njenem razvoju (Elsner, 2004).

Model igre je medsebojno sodelovanje (komuniciranje) med igralci v obeh fazah nogometne igre. Na eni strani je pogojen z do sedaj uveljavljenimi zakonitostmi tega sodelovanja, na drugi strani pa s sposobnostmi igralca. V okviru tega sodelovanja med igralci obstajajo določene zakonitosti, ki so posledica razvoja nogometne igre (Elsner, 2004).

Uspešnejši je tisti model igre, pri katerem so akcije hitre, 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 (Elsner, 2004).

V sodobnem času lahko v vsakem trenutku na sodobnih medijih (TV, splet,...) vidimo, kako trenutno izgleda sodoben model igre vrhunskih ekip. Prevladuje predvsem hitra in kombinatorna nogometna igra. Zaradi vse boljše organizacije, telesne pripravljenosti in agresivnosti za počasno, individualno igro ni več veliko časa. V napad in obrambo so večinoma udeleženi vsi člani ekipe, zato mora biti prehod iz obrambe v napad in obratno tekoč in čim hitrejši. Pomembna je individualna kvaliteta posameznikov, vendar še vedno je le-ta podrejena ekipi. Velik poudarek v fazi napada se daje predvsem gibanju desetih igralcev brez žoge. Zanima nas, kako bi igralcu z žogo omogočili čim bolj racionalno potezo, ki bi posledično pripeljala do zadetka ekipe. V fazi obrambe pa je cilj čim hitreje s čim manj energije nasprotniku odvzeti posest žoge. To početje v obeh fazah pa je mogoče zgolj s strnjeno postavitvijo in »šablonskim« delovanjem vseh enajstih igralcev na igrišču.

Tako pridemo do najpomembnejše značilnosti sodobnega modela igre – sodelovanje med igralci. Kvalitetno sodelovanje v obeh fazah igre je odvisno od kvalitete posameznikov in uigranosti ekipe. Če smo že pri kvaliteti posameznikov oz. izboru igralcev precej omejeni, pa lahko v uigranosti ekipe naredimo zelo veliko. Daleč od tega, da bi želeli robotizacijo, vendar mora priti individualno izražanje posameznikov iz podrejanja kolektivu in sinhronega delovanja celotnega moštva.

Elsner pravi, da sodelovanje med igralci poteka v okviru komunikacijske mreže v fazi napada (konstruktivna funkcija) in v fazi obrambe (destruktivna funkcija). Med igro vzpostavljajo igralci komunikacijsko mrežo na informacijskem in motoričnem nivoju.

Igralci na igrišču zaznavajo različne situacije, ki jih prepoznavajo in rešujejo. Zaželeno je, da imajo igralci podobno idejo o reševanju nastale situacije na igrišču.

Najpomembnejši člen medsebojne komunikacije v moštvu je igralec, ki ima žogo (komunikacijsko sredstvo). Drugi igralci s svojo miselnostjo in motorično dejavnostjo skušajo, kar se da bolje in hitreje, ustvariti komunikacijsko mrežo. Ko igralec poda žogo, nastane glavni kanal komunikacije. Ostali igralci z gibanjem brez žoge ustvarijo stranske kanale komunikacije. Komunikacijska mreža se vzpostavlja tudi pri branjenju, pri čemer je največji cilj branečega moštva prekinitve komunikacijske mreže napadalcev oz. odvzem žoge (komunikacijskega sredstva) in vzpostavitev lastne komunikacijske mreže v napadu (Elsner, 2004).

Dobro sodelovanje dosežemo s pravilnim in razumljivim vpeljevanjem v nogometno igro. O sodelovanju govorimo takoj, ko na igrišče postavimo več kot enega igralca. Se pravi, da je potrebno najprej vpeljati par, nato trojko in tako naprej, da pridemo do vpeljevanja v nogometno igro najprej sedmerice igralcev, nato deveterice in na koncu še enajsterice. Ta postopnost pri vpeljevanju je ključnega pomena, kajti prevelik preskok zna biti za nekatere igralce prevelika ovira, zato je postopnost ključnega pomena pri vpeljevanju v končno nogometno igro.

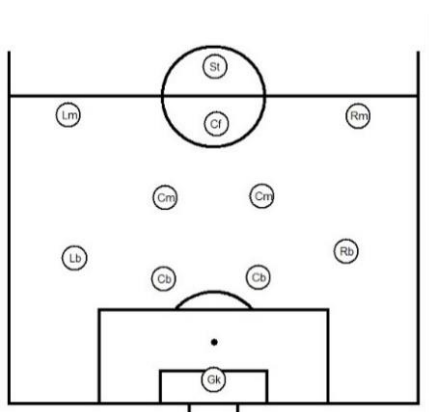
## SISTEMI NOGOMETNE IGRE

Pred vsakim vpeljevanjem je dobro, da se že na začetku odločimo, v kakšen končni sistem bomo navajali igralce.

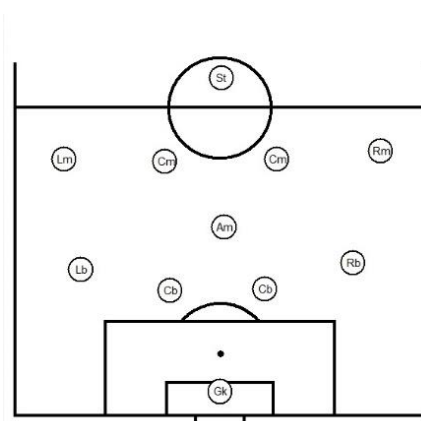
Elsner(2004) piše, da sistem imenujemo obliko, kako so igralci razporejeni po igrišču, na katerem delu igrišča delujejo in kako se gibljejo. Sistem igralcem določa njihove splošne naloge. Značilnosti dobrega sistema so, da je enostaven, razporeditev omogoča enako pomoč v obrambi in napadu, zagotavlja enakomerno obremenitev igralcev in omogoča zbiranje igralcev na najvažnejših mestih, vsem igralcem nalaga enake obveznosti, omogoča najhitrejši prehod iz obrambe v napad.

Sistemi so se skozi zgodovino zelo spreminjali. Elsner navaja veliko različnih sistemov: T-sistem, sistem »šestih igralcev v napadu«, sistem »pet v liniji«, WW-sistem - sistem dveh branilcev, WM-sistem – sistem treh branilcev, sistem 1-4-2-4 - sistem 4 branilcev.

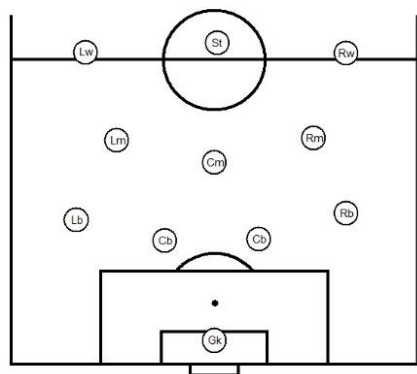
V sodobnem nogometu pa poznamo drugačne sisteme nogometne igre: 1-4-4-2, 1-4-2-3-1, 1-4-1-4-1, 1-4-3-3, 1-3-5-2, 1-3-4-3, 1-5-3-2 ...



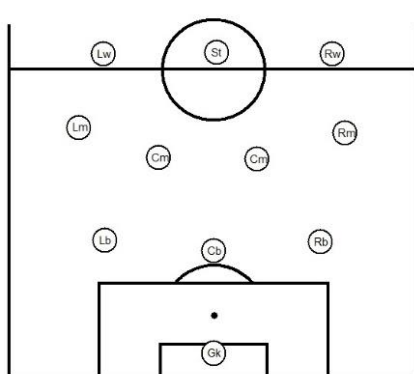
Slika 1: Sistem 1-4-2-3-1



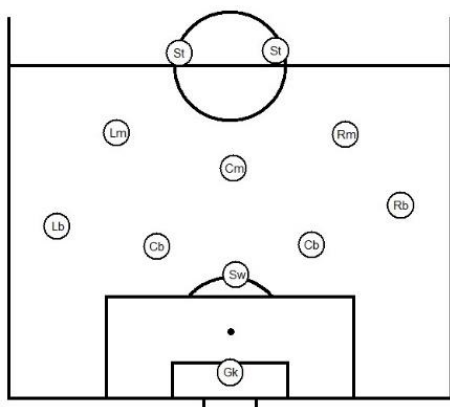
Slika 2: Sistem 1-4-1-4-1



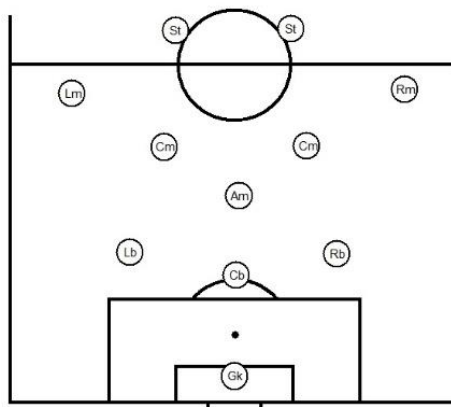
Slika 3: Sistem 1-4-2-3-1



Slika 4: Sistem 1-3-4-3



Slika 5: Sistem 1-5-3-2

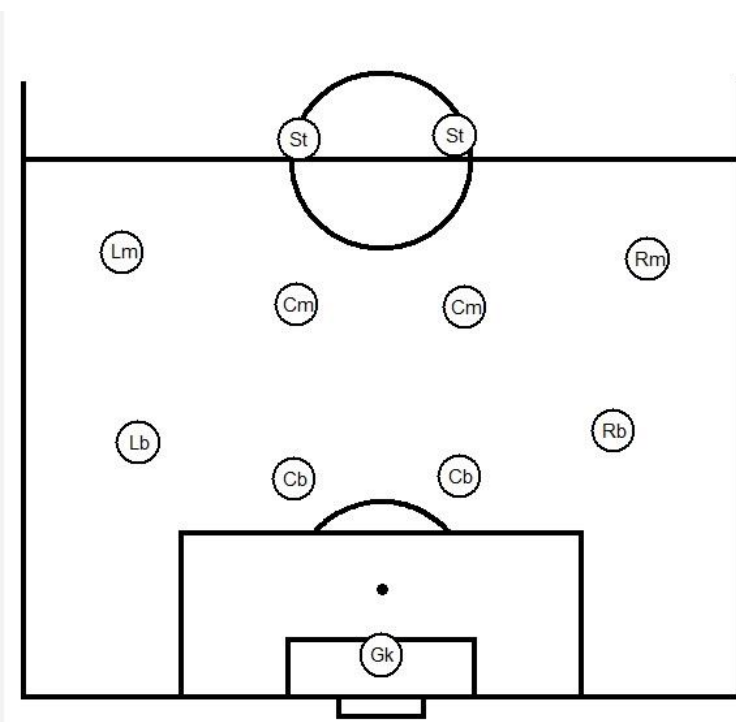


Slika 6: Sistem 1-3-5-2

Največja in najpomembnejša razlika med sistemi je v številu branilcev. Nekateri sistemi opredelijo 4, drugi pa 3 ali 5 branilcev.

### SISTEM 1-4-4-2

Glede na to, da so rezultati ankete slovenskih trenerjev pokazali, da jim je najljubši sistem igre sistem 1-4-4-2, bom le-tega podrobneje predstavil (Moderna teorija sistema 4-4-2, 2009). Ta sistem bo tudi osnova za celotno teorijo in metodiko vpeljevanja v organizirano igro.



Slika 7: Sistem 1-4-4-2

Po Elsnerju (2004) je moderni sistem 1-4-4-2 po letu 1994 postal vodilna formacija v svetovnem merilu. Po vrstah bom poizkušal opisati osnovne značilnosti sistema. Vsaka vrsta ima obrambne in napadalne naloge.

V obrambni vrsti delimo centralne in bočne branilce. Bočni branilci večkrat preidejo v napadalno tretjino igrišča, v obrambnih nalogah pa je nujno, da ohranijo svojo pozicijo zapolnjeno, zaradi koncentracije igralcev v obrambi. Napad se začne pri centralnih branilcih. Skupaj z vezisti kreirajo napad. Centralni branilci določajo smer napada in imajo pri kreaciji napada pomembnejšo vlogo, kot bočni branilci, ki v napadu samo sodelujejo.

Tudi zvezne igralce delimo na centralne in bočne. Centralna vezista se dopolnjujeta. En je naravnano malo bolj ofenzivno, drugi defenzivno. V fazi napada sta zadolžena za kreiranje igre in razigravanje soigralcev s kratkimi in dolgimi podajami večinoma usmerjenimi v smeri proti nasprotnikovemu голу. V fazi obrambe je pomembna diagonalna postavitev. Igralec, ki je bližje žogi, stoji višje, drugi pa mu na zmerni razdalji varuje hrbet.

Bočni vezisti pomagajo osrednjima vezistoma in bočnima branilcema v fazi obrambe, predvsem bočnega dela igrišča. V fazi napada ohranjajo širino in globino, da ustvarijo prostor za sodelovanje bočnih branilcev v napadu in pa sebi zagotovijo dovolj časa za pravilno odločitev, če preide žoga na njihovo stran. Lahko pomagajo vezistom, ali pa se v zadnjo tretjino vključijo kot pomožni napadalci. V nekaterih situacijah so zadolženi za podaje s strani, v drugih pa se vključijo pred nasprotnikov a vrata, kot napadalci.

Napadalec deluje v samem zaključku napada pred nasprotnikovimi vrati. Naloge so zelo različne. Lahko sodeluje v kombinatorni igri, pomaga zaposliti bočne veziste in se takoj nato premakne v cono zaključka na vrata. Najpogosteje pa dobi žogo v noge ali v prostor v coni zaključka na vrata, kjer poizkuša zadeti gol. Pomembno je, da je pozoren tudi po zaključku na vrata, kajti žoga se lahko odbije nazaj v igrišče in zopet lahko poizkuša z zaključkom. Tudi v fazi obrambe je pomemben del ekipe, kajti je prva linija obrambe. Zadolžena je za pokrivanje branilcev in oviranje pri začetkih napada nasprotnika.

V sodobnem sistemu 1-4-4-2 se poudarja raznolikost na vseh položajih. Pomembno je veliko sodelovanje bočnih branilcev v zaključni tretjini napada in s tem povečano število igralcev v samem zaključku. Tudi osrednji branilci morajo znati odigrati zadnjo podajo in tudi napadalci morajo znati odvzeti žogo. Igra mora biti polna povratnih, dvojnih, globinskih podaj in podaj na tretjega igralca. Pomembna je hitra in kompaktna transformacija celotne ekipe iz faze napadanja v fazo branjenja in obratno. Razdalje med linijami in razdalje med igralci morajo biti ves čas sorazmerno enake. Sodoben trend gre v raznolikost in širino igralčevih sposobnosti in sposobnosti ekipe.

# **METODIČNA LESTVICA**

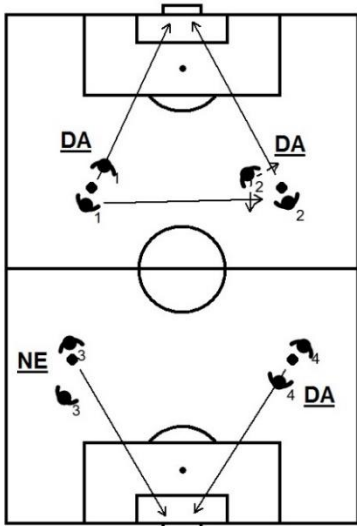
Po Železniku (2014) sem razširil metodično lestvico za vpeljevanje v nogometno igro 10+1.

## **1. Stopnja: Razlaga**

Igralcem razložimo, koliko igralcev bo sodelovalo v igri in kako izgleda sistem igre 1-4-4-2. Pomembno je, da poimenujemo igralna mesta in enaka poimenovanja nato uporabljamo skozi celoten trenajžni proces, da igralcev ne zmedemo. Razložimo tudi osnovne naloge, ki veljajo za celotno ekipo. Pomembno je, da vsi sodelujejo v obeh fazah igre. Obrambno izhodišče postavimo v srednjo tretjino igrišča. Igralcem je dovoljeno, da menjajo igralna mesta, vendar morajo biti vsa vedno zapolnjena, tako da je v začetku lažje, če prakticiramo, da se le-teh ne menja. Po izgubljeni žogi je priporočljivo, da se vsi igralci vrnejo v izhodiščni položaj, kajti tako se navajajo na osnovno postavitev, poleg tega pa nasprotniku olajšamo začetek napada in sebi pridobimo globino za protinapad. Ob odvzeti žogi želimo čim hitreje in čim enostavneje igrati proti nasprotnikovim vratom v smeri naprej. Igra se prične pri vratarju, ki odigra žogo z nogo in išče najenostavnejšo rešitev na stran na bočne branilce ali bočne veziste. Na ta način lahko igralci najlažje sprejmejo žogo.

## **2. Stopnja: Postavitev nasprotnika**

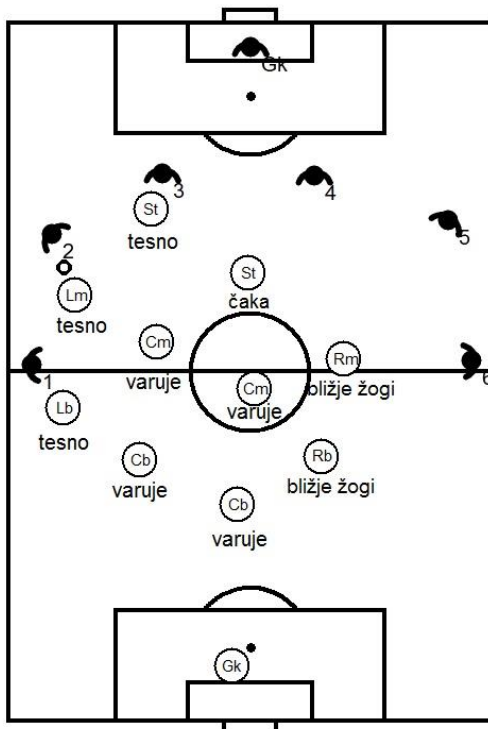
Razložimo in demonstriramo, kako naj bi izgledalo pokrivanje nasprotnika. Pomembno je kdo koga pokriva. Se pravi, da desni branilec pokriva levega napadalca, levi branilec pokriva desnega napadalca, srednja zvezna pokriva srednje zvezne igralce, desni zvezni pokriva levega zveznega, levi zvezni pokriva desnega zveznega, levi napadalec pokriva desnega branilca in desni napadalec pokriva levega branilca. Ne smemo pozabiti tudi kako pokrivamo. Se pravi, kako stojimo in se gibljemo med pokrivanjem. Pomembni sta smer in razdalja. Pokrivamo med golom in igralcem z žogo, lahko tudi na poziciji, kjer smo malo bolj na notranji strani te razdalje, da lahko preprečimo še stransko podajo v sredino igrišča. Razdalja pa je odvisna predvsem od gibanja igralca z žogo. Če se le-ta giba v hitrem teku, je tudi razdalja daljša, kajti lažje reagiramo na njegovo spremembo smeri. Če stojimo preblizu, nas brez težav preigra. Ob počasnem gibanju oz. stoji na mestu pa skrajšujemo razdaljo in ga ogrožamo ter mu lažje odvzamemo žogo. V začetnem vpeljevanju stremimo k individualnemu pokrivanju mož na moža, kajti to je precej lažji in razumljivejši način od conskega pokrivanja. Individualno pokrivanje lahko vadimo že v parih, ko eden izmed para vodi žogo, drugi pa mu sledi in ga pravilno pokriva.



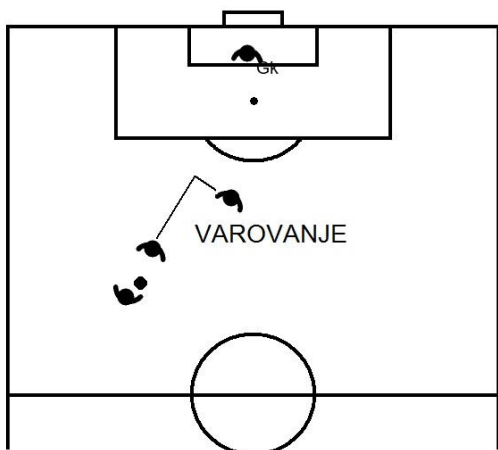
Slika 8: Pokrivanje v obrambi 1:1

### 3. Stopnja: Demonstracija in osnovna razlaga skupnega (kolektivnega) branjenja.

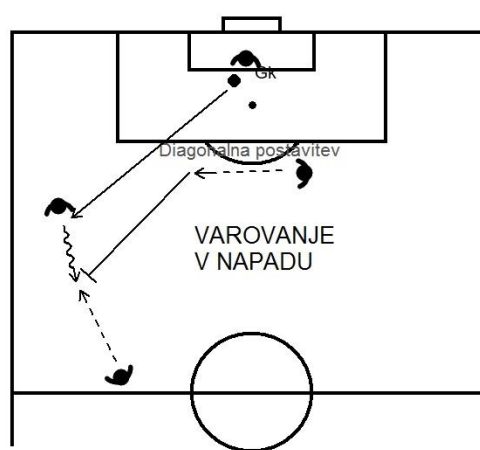
Najpomembnejše je, da na strani, kjer je žoga, pokrivamo tesno, blizu in agresivno. Se pravi, igralec, ki je najbližje žogi, je najbolj agresiven in želi najprej odvzeti žogo. Njemu najbližja dva oz. trije so tudi izjemno blizu in preprečujejo podaje najbližjim igralcem ter napadejo igralca z žogo, če ta preigra prvega branilca. Dlje kot so igralci odmaknjeni od žoge, več je medsebojne pomoči in varovanja. Vseeno pa stojijo dokaj zgoščeno v varovanju prvih igralcev, ki poizkušajo odvzeti žogo. Celotna ekipa stoji diagonalno glede na postavitev žoge. Tudi ko ekipa odvzame žogo, morajo biti igralci pripravljeni v hitro transformacijo varovanja in odvzemanja, če se žoga izgubi.



Slika 9: Kolektivna conska obramba



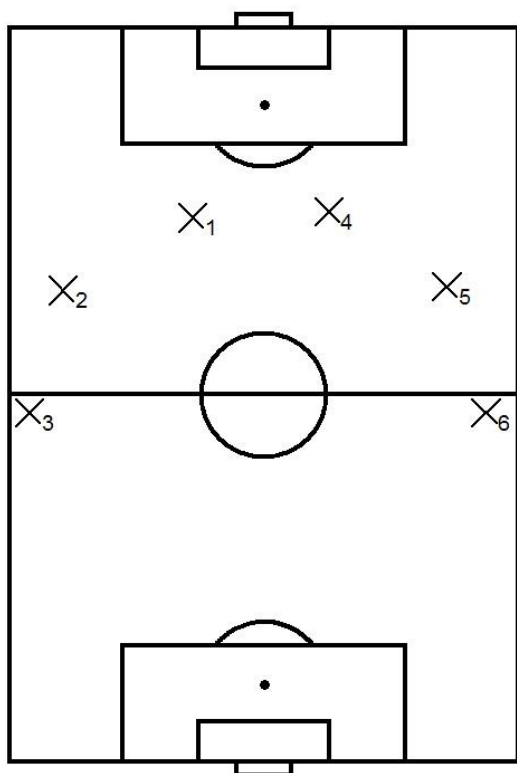
Slika 10: Varovanje



Slika 11: Varovanje v napadu

#### 4. Stopnja: Praktična vadba kolektivne conske obrambe.

Praktično vadbo začnemo z najpočasnejšo različico, da imajo igralci in trener dovolj časa, da se pravilno postavijo in dodobra obrazložijo pravilnost postavitve. To je možno narediti z gibanjem po oznakah (točkah) po igrišču. Tako so vsi osredotočeni samo na razdelitev nalog v obrambi. Vse se odvija veliko počasneje, kot v nadaljevanju z igralci. Tako si najlažje zapomnijo, kdo prvi napade, ter kdaj in kako ostali pravilno varujejo in ožajo. To najlažje naredimo z 6 ali 8 oznakami po predvidenih pozicijah igralcev.



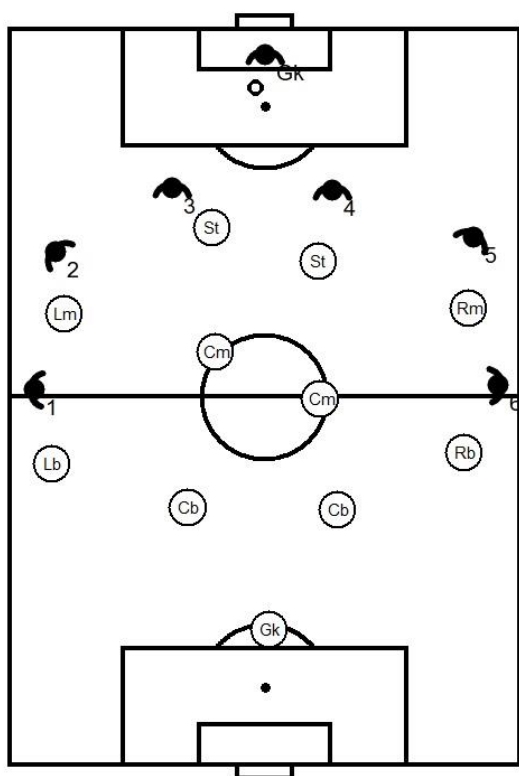
Slika 12: Točkovna označitev

Gibanje igralcev je enako kot na skicah, na katerih sem namesto oznak uporabil igralce, tako da sledijo slike postavitvev po točkah, le da so namesto točk označeni igralci.

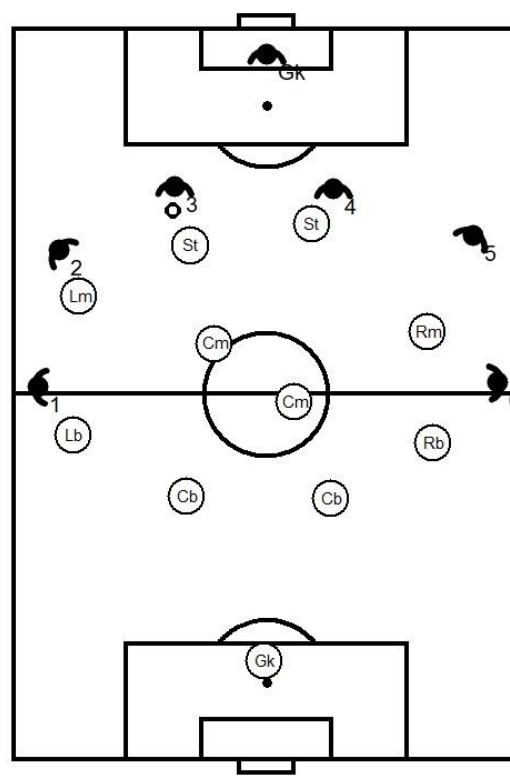
Postavimo 6 igralcev v napadu: desni zvezni igralec (Rm), desni bočni branilec (Rb), desni centralni branilec (Cb), levi centralni branilec (Cb), levi bočni branilec in levi zvezni igralec (Lm). Žogo si podajajo po igralnih mestih z ного ali roko po igralnih položajih v obliki črke U. Igralci v obrambi se gibajo glede na smer gibanja žoge in se postavljajo po načelih kolektivne conske obrambe.

Namesto igralcev v napadu lahko postavimo stožce s šestimi različnimi barvami ali številkami. Trener govori številke oz. barve in to pomeni, da se tam nahaja žoga, igralci pa se morajo glede na pozicijo namišljene žoge pravilno postaviti po načelih kolektivne conske obrambe.

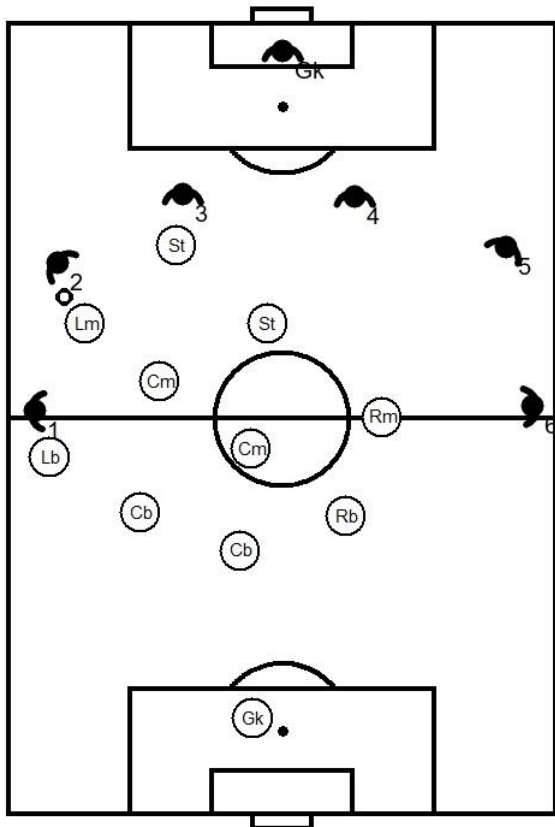
Ko enkrat igralci osvojijo osnovno postavitev v obrambi glede na položaj branilcev in zunanjih zveznih igralcev, začnemo z vadbo osnovnega postavljanja v obrambi glede na žogo pri srednjih zveznih igralcih ter levem in desnem napadalcu. Ti štirje igralci si podajajo žogo v kvadratu in po diagonalah, kot jih trener pokliče. Ko igralci osvojijo osnovno postavljanje v obrambi glede na srednje veziste in napadalce, dodamo še zunanja zvezna igralca in na koncu povežemo v postavljanje celotno moštvo. Ko igralci osvojijo počasno postavljanje, ko gre žoga od igralca do igralca, začnemo s preskakovanjem kakšnega igralca, globinskimi podajami od obrambnega igralca na napadalca in z dolgimi diagonalnimi žogami, da obrambne igralce prisilimo v hitrejšo pravilno postavitev in premik z ene na drugo stran igrišča.



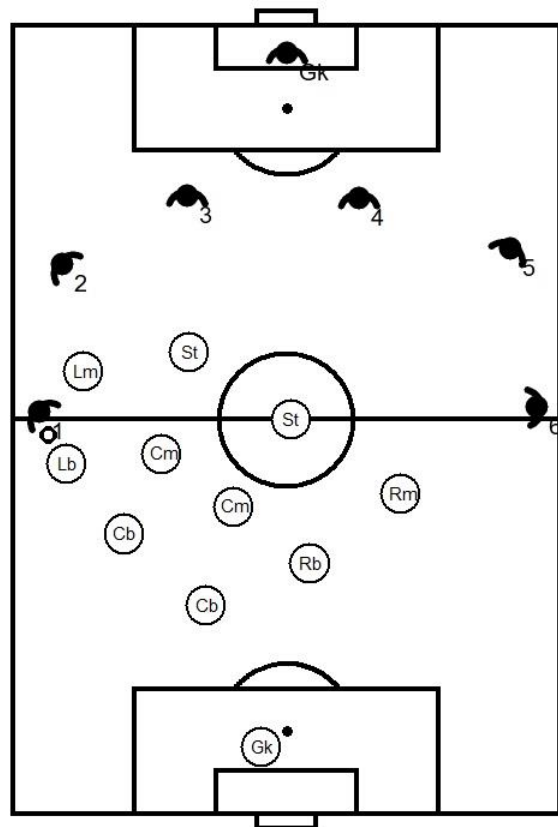
Slika 13: Izhodišče



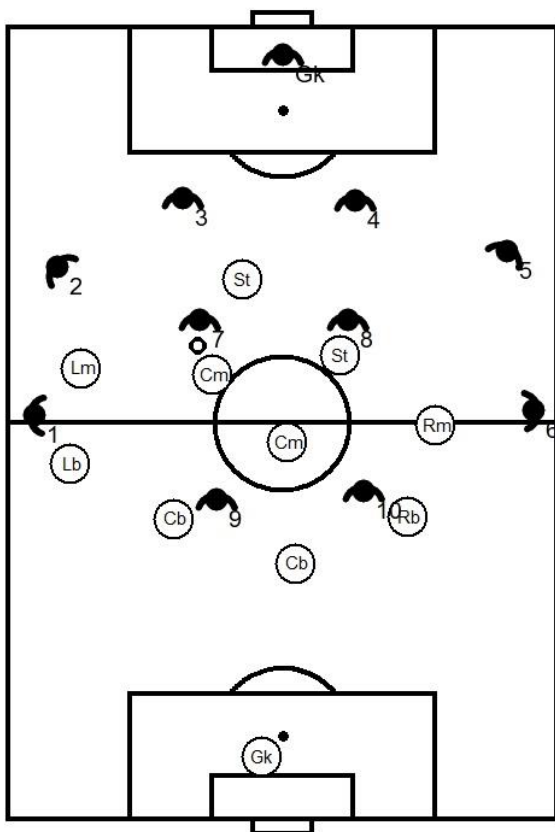
Slika 14: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni srednji branilec



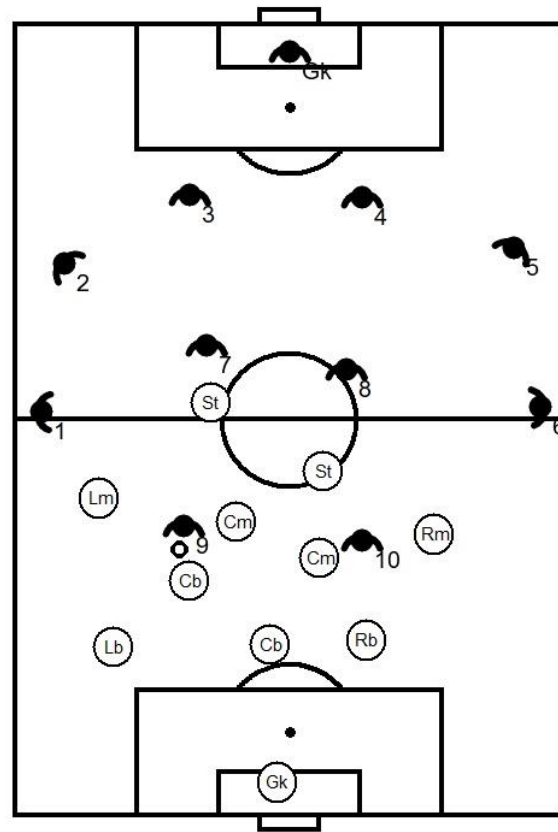
Slika 15: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni branilec



Slika 16: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni zvezni igralec



Slika 17: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni srednji zvezni igralec



Slika 18: Postavitev obrambnih igralcev, ko ima žogo desni napadalec

Na slikah je postavitve obrambnih igralcev, če igra poteka tekoče od noge do noge. Če si igralci v napadu hitro podajo žogo ali pride do uspešnega preigravanja enega ali več igralcev, pride pri branjenju do različnih transformacij. Dovoljene so menjave mest v obrambi, da s tem nadomestimo izpadlega igralca. Nadomesti ga po navadi najbližji igralec, ki stoji med golom in žogo. Izpadli igralec pa mora v najkrajšem času zapolniti mesto igralca, ki je nadomestil njega.

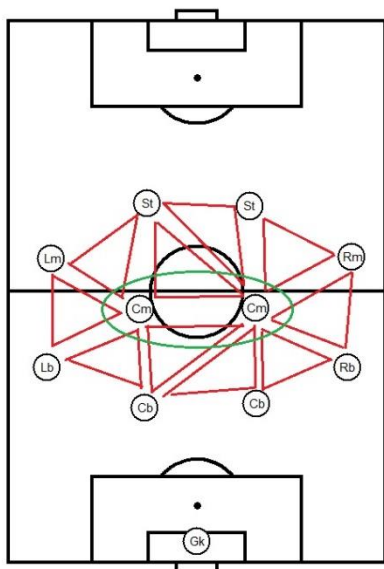
Poznamo tudi skupna načela branjenja:

- Najbližji igralec napade igralca z žogo, ostali se postavijo v varovanje ali tesno pokrijejo igralce, ki so nevarni za gol.
- Osnova je, da med branjenjem pridejo vsi igralci za žogo (izjema je lahko en napadalec), ožijo prostor vertikalno in horizontalno, se varujejo; če pride do zamenjav, polnijo mesta.
- Pri izpadanju so igralcev v obrambi najprej polnijo najbližje igralno mesto oz. najprej v obrambni vrsti, nato v zvezni vrsti.

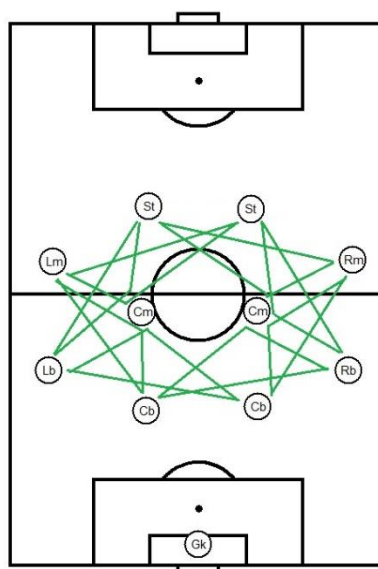
## 5. Stopnja: Demonstracija trikotnika, širine in globine napada

Trikotniki so v nogometni igri eno najosnovnejših sodelovanj. Ustvarimo jih z odkrivanjem ali z menjavo mest. Igralec, ki ima žogo, naj bi imel vedno vsaj dve rešitvi za uporabno podajo in s tema dvema možnostma se naredijo trikotniki. Nadgradnja trikotnikov, ko dodamo še globino, pa so rombi.

Odkrivanje v trikotnike in podajanje vsaj dveh rešitev, treniramo s sprejemanjem, podajanjem in odkrivanjem, z menjavo mest v trojkah, četvorkah, petorkah, moštveno. Vedno opozarjamo na ohranjanje trikotne razporeditve. Izvajamo lahko prosto po igrišču, v omejenem prostoru, v kvadratu itd. Dodamo lahko še razne naloge, kot so povratne, dvojne podaje, kombinacijo podaj, različne menjave mest itd.



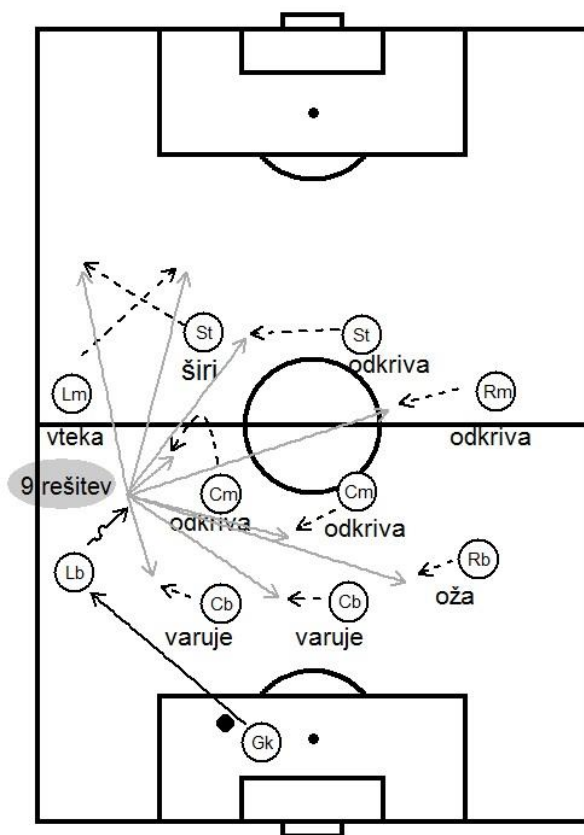
Slika 20: Trikotniki v napadu 1



Slika 19: Trikotniki v napadu 2

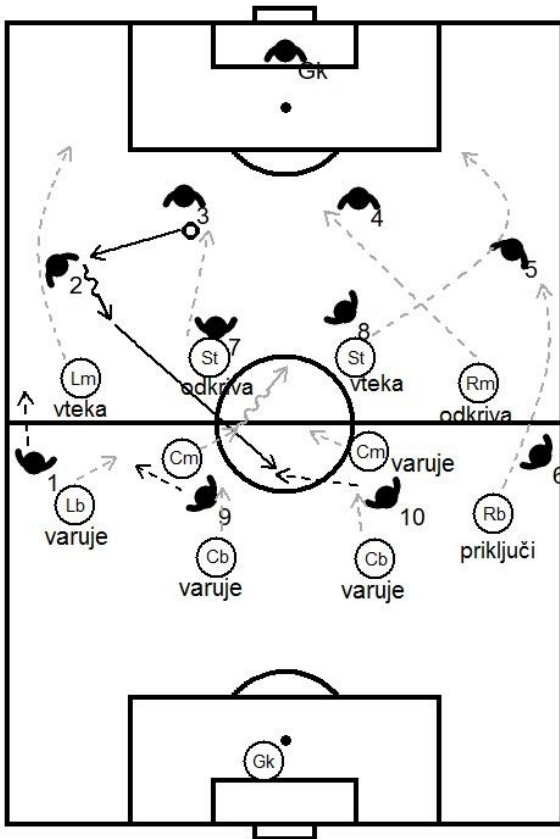
Poleg sodelovanja, je pomembno, da igralce naučimo uporabljati širino v napadu. V trenutku, ko imamo posest žoge, zahtevamo maksimalno široko postavitev na igrišču. To je pomembno, kajti naša široka postavitev na igrišču povzroči velike razdalje med nasprotnikovimi branilci in s tem našim zveznim igralcem in napadalcem na drugi strani omogoča več prostora, za napad na nasprotni gol. Olajša tudi vključevanje bočnih branilcev in zveznih igralcev v napadalno tretjino igrišča in zaključek napada.

Širino v napadu vadimo z osnovno igro 11:0 z različnimi nalogami odkrivanja, sprejemanja, podajanja in menjave mest. Uporabimo različne igralne situacije in igralne oblike za ohranjanje posesti žoge, za prenos žoge z ene strani na drugo, za prehod v zaključek napada preko kril ali po sredini.



Slika 21: Širina v napadu

Globino napada najlažje uspemo naučiti na velikem prostoru. Za tak napad si moramo zagotoviti veliko prostora, ki nam zelo olajša tak napad. Zahteva hitro vračanje napadalcev na lastno polovico. S tem izvlečemo nasprotnika vsaj do sredine igrišča in tako za njim ostane veliko prostora za naš napad po odvzeti žogi z globinskimi podajami. Pomembno je tudi, da naši napadalci najhitreje preidejo iz faze branjenja v fazo napada in so tako po odvzeti žogi že zelo blizu prepovedanega položaja in so pripravljeni na globinsko podajo.



Slika 22: Globina v napadu

Globino vadimo z igro 11:11, ko napadalnih 11 simulira igro v napadu na nasprotni polovici, na znak pa gredo obrambni v agresivno odvzemanje žoge (na začetku simuliramo odvzem žoge) in hitro iščejo globino, kjer so napadalci že pripravljeni za vtekanje za zadnjo linijo. Vadimo različne situacije, ko žogo prestrežejo različni igralci.

## 6. Stopnja: Dodatno sodniško pravilo

Sodniška pravila so enaka tistim, iz vpeljevanja 9:9, razen enega pravila, ki ga uvedemo dodatno. To je pravilo prepovedanega položaja.

Nahajanje v prepovedanem položaju samo po sebi ni kršitev, če se igralec žoge ne dotakne.

Igralec je v prepovedanem položaju, če: je bližje nasprotnikovi prečni črti kot žoga in kot predzadnji nasprotni igralec.

Igralec ni v prepovedanem položaju, če: se nahaja na svoji polovici igrišča, je v višini s predzadnjim nasprotnim igralcem ali je v višini z zadnjima dvema nasprotnima igralcema.

Igralec je v prepovedanem položaju kaznovan le, če je bil v trenutku, ko se je žoge dotaknil ali z njo igral, eden izmed soigralcev, po mišljenju sodnika, vključen v aktivno igro z: vplivom na igro ali vplivom na nasprotnika ali pridobitvijo prednosti z nahajanjem v tem položaju.

Ni pa prepovedan položaj, če igralec prejme žogo neposredno iz udarca od vrat ali iz meta iz avta ali udarca iz kota.

V primeru prepovedanega položaja bo sodnik dosodil indirektni prosti udarec za nasprotno ekipo z mesta, na katerem je prišlo do kršitve (Pravila nogometne igre, 2009).

## **7. Stopnja: Nogometna igra 11:11 v sistemu 1-4-4-2**

V fazi branjenja je pomembno, da opomnimo na individualen način branjenja. Pomembno je, da se igralci takoj po izgubljeni žogi vrnejo na svojo polovico (to je tako imenovana čim hitrejša tranzicija iz obrambe v napad). Opozorimo na natančno postavitvev pri pokrivanju, na liniji med žogo in lastnimi vrati ali na liniji med igralcem, ki ga pokrivamo in nasprotnim igralcem z žogo. Pomembno je tudi opomniti, da ožanje in varovanje zahtevata tesno pokrivanje nasprotnika z žogo in igralcev, ki so v njegovi bližini, in pokrivanje na razdalji tistih igralcev, ki niso neposredno nevarni za gol.

V napadalni fazi pa je nujno, da žoga hitro teče, kajti s tem ustvarimo prostor za zaključek napada. To dosežemo z nenehnim odkrivanjem in čim manj dotiki žoge. Napad sestavljamo s hitrimi podajami po tleh. Dolga podaja po zraku naj bo redka. Uporabljamo jo bolj za protinapad ali za razbijanje ritma igre. Za napadalce je pomembno, da se nenehno odkrivajo v globino in širino. Igralec z žogo pa naj ima v vsakem trenutku najmanj dve možnosti za podajo naprej. Tako ustvarimo trikotnik.

## **NAPOTKI ZA UČINKOVITEJŠO IGRO V OBRAMBI**

- Za začetek je lažje osvojiti individualni način branjenja. Nekoliko zahtevnejši je kombiniran način, ko igralci, ki so bližje žogi pokrivajo individualno, ostali consko (Železnik, 2014).
- Pomembni sta kompaktnost in gibljivost igralcev. Linije gibanja se zelo hitro naučijo, vendar pa mnogokrat pride do zamujanja v dvobojih ter do prevelikih razdalj pri varovanju soigralca.
- Varovanje v zadnji liniji je potrebno tudi v fazi napada, še posebej v trenutku izgubljene žoge, ko nas lahko nasprotnik z dolgimi diagonalnimi podajami neprijetno preseneti (Verdenik, 1999).
- Najpomembnejša je faza takoj po izgubljeni žogi. To je trenutek, ko je najlažje odvzeti žogo (Železnik, 2014).
- Vratar naj aktivno sodeluje pri igri v obrambi tako, da postavlja svoje branilce, jim pomaga pri varovanju in če je potrebno, tudi odigra kot zadnji igralec.

## **NAPOTKI ZA UČINKOVITEJŠO IGRO V NAPADU:**

- Igra kratkih podaj po tleh je najenostavnejša oblika prehajanja iz obrambe v napad. Pomembno pa je, da znajo igralci odigrati tudi daljšo žogo po zraku, ter da so učinkoviti v preigravanju (Železnik, 2014).
- Igralec z žogo mora imeti vedno vsaj dve uporabni rešitvi za igro proti nasprotnikovemu голу. Zato je pomembno, da se igralci z žogo dobro odkrivajo (Železnik, 2014).
- Vratar naj podaja žogo čim bolj na krilne položaje (Železnik, 2014).
- Potrebno je izkoriščati celotno širino in globino igrišča, a paziti na prepovedan položaj (Železnik, 2014).
- Žoga mora potovati hitro, saj tako preprečimo koncentracijo obrambnih igralcev na enem delu igrišča.
- Igralci naj ne bodo omejeni v okviru svojih igralnih mest. Igralec, ki je v akciji, naj vztraja v njej do konca. Pogosteje si to lahko privoščijo krilni igralci in napadalci, malo manj pogosteje osrednja vezista in najmanj pogosto osrednja branilca (Železnik, 2014).
- Pomembno je nenehno opozarjanje na pomembnost zadetka (Verdenik, 1999).
- Po odvzeti žogi poizkušamo vsiliti podajo naprej ali čimbolj enostavno rešitev (Verdenik, 1999).
- Osrednja napadalca morata ves čas ohranjati globino in vršiti pasiven pritisk na nasprotnikove branilce.

## **TRENER MLAJŠIH KATEGORIJ – DO 12 LET**

Trener se mora zavedati, da dela z otroki in ne z vrhunskimi športniki. Zato je način, kako učinkovito prenašati znanje nanje drugačen kot pri starejših nogometaših. Otroci razmišljajo na drugačen način in trener se mora večkrat poistovetiti z njimi in razmišljati na njihov način. Otroci se med seboj razlikujejo še veliko bolj kot odrasli. Njihove fiziološke značilnosti in čustvene lastnosti se zelo razlikujejo. Velika razlika je tudi v koncentraciji na treningu. Nekateri jih imajo več, drugi dosti manj. Potrebno jih je obravnavati kot posameznike.

Otroci morajo trenerja sprejeti kot avtoritativno osebo. To je najlažje doseči na začetku spoznavanja otrok in trenerja, zato mora biti trener na začetku malo strožji in zahtevati disciplino. Trener je tisti, ki posreduje znanje na otroke in če ga otroci ne sprejmejo kot osebo, ki jih lahko uči, bo imel skozi celoten proces treningov težave. Potem ko trener doseže, da ga otroci poslušajo, lahko počasi popušča in je bolj demokratičen, vendar na koncu mora še vedno imeti glavno besedo.

Trenerji kot osebe, ki vodijo otroke na prostovoljnih aktivnostih, se pravi, da je obisk le-teh otrokova lastna želja, lahko od otrok zahtevajo odgovorno ravnanje. Sprejemanje odgovornosti pa pozitivno vpliva na razvoj samopodobe. Otroci se s tem naučijo prilagajati skupini in sodelovati. To najlažje naučimo s konkretnimi problemi in na treningu ekipnih športov je to najlažje, ko uporabimo kakšno vaje sodelovanja več posameznikov. Veliko lahko dosežemo tudi s pogovorom o pretekli vadbi. Pogovarjamo se tudi o prekrških, goljufanju, »fair playu«, športnem duhu itd. Taki pogovori zahtevajo razmišljanje posameznikov o dobrem in slabem.

Otroci imajo veliko energije, zato je smiselno, da začnejo s sistematičnim delom. V aktivnostih je dobrodošlo spodbujanje natančnosti in spretnosti pri izvajanju gibalnih veščin. Ko otroci predlagajo svoje ideje, jih trener ne sme spodbijati, temveč je dobro, da jih poizkuša v največji meri prilagoditi svojim predlogom ter jih tako vključi v svoje delo. Pustiti je treba, da otroci dejavnosti izpeljejo do tiste točke, ki jo še zmorejo. V tem obdobju je zelo pomembno, da trener otroke opazuje in jim pomaga samo tedaj, ko pomoč zares potrebujejo. V primeru, da otrok ne more izpolnjevati trenerjevih zahtev, se ne sme zgoditi, da bi se trener takemu otroku posmehoval, saj takšno ravnanje negativno vpliva na razvoj otrokove samopodobe (Mežnaršič, 2010).

Če hočemo mlade igralce obdržati, da sodelujejo in uživajo v nogometu, je ključnega pomena, da ustvarimo pozitivno okolje, da jim priskrbimo primerno povratno informacijo in da otroke opazujemo ter treninge prilagodimo njihovim potrebam (Mežnaršič, 2010).

Motivacija je osnovna značilnost dobre vadbe. Trener mora razumeti motivacijo mladih igralcev in vadbo prilagoditi, da bo primerna za zadovoljevanje njihovih potreb. Otroci bodo motivirani, če se bodo na treningu zabavali. Trener lahko z izbiro vaj in opazovanjem ugotovi, ali se otroci pri vadbi zabavajo. Otroci pri nogometu doživljajo največje zadovoljstvo pri doseganju zadetkov, kakršni koli zmagi in kakršni koli novosti.

Se pravi, da naj trener vaje oblikuje tako, da bodo čim večkrat zadevali gole oz. cilje, oblikuje štafetne igre, kjer imajo vsi možnost zmage, ali pa najenostavneje uporabi rekvizite, ki ji redko uporablja in tako dvigne motivacijo na višjo raven.

V primeru, da se trener z otroki veliko pogovarja o motivaciji, bodo lahko razumeli, zakaj so nekatere vaje pomembne. S tem bodo poizkušali vaje vestno opravljati, kar bo omogočilo hitrejši napredek.

## **TEMELJNA DIDAKTIČNA NAČELA**

Temeljna didaktična načela sem povzel po Kovač (2015). Didaktična načela so izhodišča, vodilo, smernice, tako za učitelje, kot tudi za trenerje, kajti oboji sodelujejo na področju vzgoje in poučevanja. Načela niso zakoni, kajti so manj obvezujoča in pa bolj fleksibilna kot pravila. Nastala so iz najpomembnejših praktičnih in teoretičnih spoznanj ter izkušenj. Imajo splošno veljavo, zato jih lahko uporabimo na različnih področjih in stopnjah. So pomembna teoretična osnova, da trenerji ustrezno načrtujejo, organizirajo in vodijo učni proces. Spodbujajo k razsodnemu profesionalnemu ravnanju in prilagajanju procesa specifični trenutni situaciji.

Prvo izmed načel je načelo učne aktivnosti. Otroci morajo biti čim več časa učno motivirani. Zavestna in ustvarjalna aktivnost omogočata najvišji napredek. To pa dosežemo s čim bolj zanimivimi vsebinami in načini posredovanja le-teh. Potrebno je čim bolj upoštevati individualne posebnosti igralcev, njihovo predznanje in izkušnje od prej.

Sledi enotnost učno konkretnega in abstraktnega. Abstraktni oz. nejasni so vsi elementi nogometne igre, ki jih otroci še niso preizkusili. Zato je pomembno, da le te nazorno razložimo in prikažemo oz. demonstriramo. Pomembno je opozoriti na tako imenovan filter prepustnosti. Tako imenujemo prepustnost človeškega spomina. Schilling (1993) je zapisal v Kovač (2015), da v spominu ostane približno 20% tega, kar slišimo, 30% tega kar vidimo, 50% tistega kar vidimo in slišimo in 90% tega, kar vidimo, slišimo in to tudi preizkusimo. Se pravi, da je kombinacija pogovora, demonstracije in praktičnega treninga najboljša metoda posredovanja nogometnih vsebin.

Tretje je načelo strukturnosti in sistematičnosti. K temu načelu pogosto pripisujemo pojma postopnost (od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od enostavnega k sestavljenemu) in načrtnost. Pod strukturiranost in sistematičnost lahko podpišemo zgradbo treninga. Začnemo s predstavitvijo treninga, sledi kakovostno ogrevanje, nato lahko razvijamo specialne sposobnosti (hitrost, koordinacijo ...), ko so igralci še spočiti. Sledi glavni del treninga, po navadi najintenzivnejši, za konec pa še zaključek z umirjanjem in pogovorom o opravljenem treningu in navodili za naprej. Trener mora poznati strukture in jih sistematizirati v proces. Poznati mora metodično lestvico ter jo pravilno izvajati, ter nadgrajevati. Tak način procesa je bolj ekonomičen.

Racionalnost in ekonomičnost je četrto načelo. Ekonomičnost zahteva, da z minimalnimi sredstvi, močmi in časom, dosežemo največji učinek. To je povezano s pojmom racionalnosti, ki teži k doseganju ekonomičnosti, ne da bi bila ogrožena kakovost. Kakovost dela ne sme nikoli biti vprašljiva. Vsi vemo, da v nogometu ni vedno lepo in da nekateri klubi zelo težko ponudijo idealna sredstva, pogoje, opremo in rekvizite, vendar pa trenerji ne smemo nikoli štediti z močmi in časom za kakovostno delo.

Načelo problemskosti, pomeni, da morajo biti vsi treningi zahtevni. Fizična in tudi psihična aktivnost igralcev ne sme biti nikoli vprašljiva. Igralci morajo na treningu pokazati svojo ustvarjalnost. Bolj aktivni bodo igralci, večja bo možnost ustreznih reakcij v novih situacijah.

Načelo diferenciacije in individualizacije je eno pomembnejših načel, še posebej v skupinskih športih, med katere sodi tudi nogomet. Da diferenciramo in individualiziramo skupinsko vadbo, je pomembno predvsem za športnike, ki tako lažje napredujejo. Diferenciacija, ki ji lahko rečemo tudi groba individualizacija, je organizacijski ukrep za razdelitev vadbenih skupin po kvaliteti in s tem izboljšujemo rast napredka. Tako je boljšim omogočena zahtevnejša vadba in s tem boljši napredek in tudi slabšim je omogočena vadba v njihovih okvirih ter enaka možnost hitrejšega napredovanja. Definicija individualizacije je zelo podobna tisti od diferenciacije, le da gre individualizacija še malce globlje in je tako imenovani individualni organizacijski ukrep. Tako da vsakemu posamezniku posebej določimo vadbeno enoto. S tem se najbolj prilagodimo vadečemu ter poskrbimo za njegov napredek.

## **SKLEP**

Namen moje diplomske naloge je bil opisati vpeljevanje v organizirano igro 10+1 pri enajstletnikih, kajti v NK Bravo Publikum vpeljujemo v tako igro že pri tej starosti. To pa zato, ker za to starost konec leta organiziramo močan mednarodni turnir na celotni igralni površini, se pravi z 11 igralci na igrišču. Četudi igrajo ligaško tekmovanje še vedno na skrajšano igrišče, je to čas, ko morajo počasi preklopiti na celotno nogometno igro z enajstimi igralci v polju. Otroci od vpeljevanja, ko jih na koncu čaka nagrada v obliki velikega turnirja odnesejo veliko. Njihove razdalje med igralnimi mesti so kar naenkrat daljše in bolj pravilne. Dosti bolj znajo izkoriščati širino tudi na manjšem prostoru. Njihove podaje in streli so močnejši.

Zaradi boljšega prikaza sem diplomsko delo začel s predstavitvijo sodobnega modela nogometne igre. Pomembno je, da dobimo širši pogled na sodobno igro, kajti le-ta se skozi čas spreminja in v tem trenutku stremi po hitrem in kombinatornem obnašanju igralcev. Velik napredek smo doživeli, ko smo v fazi napada začeli napadati z vsemi desetimi igralci. Enako velja tudi za fazo branjenja. Model nogometne igre je medsebojno sodelovanje igralcev v obeh fazah. Uspešen je tisti model, pri katerem je igra hitra in usmerjena neposredno proti nasprotnikovim vratom. V fazo napada pa se transformira večje število igralcev. Zaradi vse boljše organizacije, telesne pripravljenosti in agresivnosti za počasno individualno igro ni več veliko časa. Igralci na igrišču zaznavajo različne situacije, ki jih prepoznavajo in rešujejo. Zaželeno je, da imajo igralci podobno idejo o reševanju nastale situacije na igrišču.

Preden sem začel z metodiko vpeljevanja, sem si izbral sistem igre. To je priporočljivo, da vedno vpeljujemo na enak način in v isti sistem. Če vse skupaj mešamo, hitro zmedemo igralce. Jaz sem si izbral sistem 1-4-4-2, kajti to naj bi bil najpogostejši igralni sistem v slovenskem nogometu. Sistem je sestavljen iz vratarja, štirih branilcev, štirih zveznih igralcev in dveh napadalcev. Sistemi se med sabo ne razlikujejo kaj preveč. Največja razlika je le, če menjamo število branilcev iz štiri na tri ali pet. Drugače pa, ko enkrat igralci končajo z vpeljevanjem v en sistem, jim drugi sistemi ne povzročajo veliko težav.

Metodično lestvico sem razdelil na sedem stopenj. V prvih stopnjah je potrebno razložiti izbor sistema ter želje, kako želimo igrati nogomet. Kako se branimo, kakšne so faze prehodov iz obrambe v napad in obratno ter kako napadamo. Opišemo osnovno postavitve nasprotnika ter kako in kdo koga pokriva. Razložimo tudi razdalje med igralci. Za konec razložimo še conski način branjenja. Nato sledi stopnja praktične vadbe kolektivne obrambe. S tem lahko najlažje začnemo, če postavim 6 - 8 točkovnih oznak nasprotnika (4 branilci in dva zunanja vezista) in tako počasi premikamo postavitve celotne braneče ekipe. Nato stopnujemo, ko namesto točk postavimo igralce, ki si podajajo žogo in tako pospešimo premikanje branilcev. Postavimo še veziste in postavljanje branilcev premaknemo še na zahtevnejšo raven. Sledi faza napada, v kateri demonstriramo trikotnik ter širino in globino napada. To vadimo z igro 11:0. V predzadnji stopnji sem opisal še do tega vpeljevanja neznano pravilo prepovedanega položaja. V zadnji fazi pa sledi le še igra 11:11 na celotni igralni površini v igralnem sistemu 1-4-4-2.

Za višjo uspešnost v nogometni igri sem priložil še nekaj navodil za uspešnejšo nogometno igro v napadu in obrambi. Govorijo o postavitvi, varovanju, linijah, razdaljah ter ključnih trenutkih v fazi obrambe ter učinkoviti igri v napadu. Nekaj prostora sem namenil tudi izkoriščanju širine in globine igrišča, uporabi vratarja, hitrosti potovanja žoge in poudarjanju pomembnosti zadetka.

Poudaril sem tudi pomembnost zavedanja, da delujemo v obdobju, ko igralcev ne smemo tretirati kot profesionalce vendar kot otroke. In le-ti odreagirajo večkrat drugače, kot starejši igralci. Tudi motivacija za delo niha bolj kot pri starejših. Zelo pomembno je, da je trener avtoriteta. To lahko najlažje doseže na začetku, ko se še spoznava z otroki. Glede okolja pa je pomembno, da ustvarimo zanimivo okolje, kjer otroci uživajo in s tem ohranjajo motivacijo najdaljši možen čas.

Izpisal sem tudi najpomembnejša didaktična načela, ki naj bi se jih trenerji držali in s tem bi bila njihova vadba še učinkovitejša in napredek igralcev boljši.

## **VIRI**

Elsner, B. (2006). *Nogomet: trening mladih: program dolgoročnega načrta procesa treninga mladih in program treningov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B. (2004). *Nogomet; teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kovač, M. (2015). Pomen športne vzgoje. Neobjavljeno delo.

Mežnaršič, A. (2010). *Metodika učenja nogometne igre v napadu otrok starih od 8 do 10 let*. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Moderna teorija sistema 4-4-2. (2009). s <http://www.nogometni-trener.com/2009/07/moderna-teorija-sistema-4-4-2/>

Pravila nogometne igre. (2009). Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije. 4.9.2015 s <http://www.nzs.si/nzs/sodnik/pravila-nogometne-igre/pravilo-11-ofsajd>

Verdenik, Z. (1999). *Model igre slovenske nogometne reprezentance*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Walters, T. (1990). *Coaching youth soccer*. London: A&C Black.

Železnik, M. (2014). Vpeljevanje v nogometno igro 9:9. *Naš nogomet*, 2014 (54), 76-82.

