

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA OD 7 DO 13 LET IN PREDSTAVITEV E-TRENINGA



WE CARE ABOUT FOOTBALL



LICENČNI SEMINAR 2023

SODRAŽICA – 23.09.2023

DUŠAN RAZBORŠEK

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA

Namen teme:

- maksimalna pozornost delu z mladimi
- pravilno delo z mladimi (jasna, kratka razlaga, demonstracija...)
- primernost vaj in sestave treningov za posamezno starostno kategorijo
- poseben poudarek na pedagoško delo

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA

- Odlična osnova je gradivo na osnovi strokovnega priročnika NZS od igre do igre od 5. do 19.leta
- Strokovni priročnik je razdeljen na obdobja, kjer je razloženo kaj je v kateri igralčevi starosti pomembno
- Nadgraditev usposabljanja Trener Futsal C

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA - UVOD

ZABAVNE
OSNOVE

5-8 LET

ZLATA DOBA
UČENJA

8-12 LET

SMISEL
TRENINGA

12-15 LET

TRENING ZA
TEKMOVANJA

15-19 LET

TRENING ZA
ZMAGO

NAD 19 LET

Starost od 5. do 10. leta – petletno
obdobje razvoja futsal igralca

UŽIVANJE V IGRI Z ISKANJEM IZBOLJŠAV V VSEH STAROSTNIH OBDOBJIH

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA

Skozi celotno obdobje se futsal igralec – začetnik na igriv, zabaven način spoznava z žogo in raznovrstnimi gibanji, da bi razvijal vse boljši občutek za obvladovanje žoge

5. – 6. let

Jaz in žoga

7. – 8. let

Jaz, žoga in
soigralec

9.-10. let

Začetek nas,
moštvo z vratarjem

11.-13. let

Dopuščanje učenja
iz napak

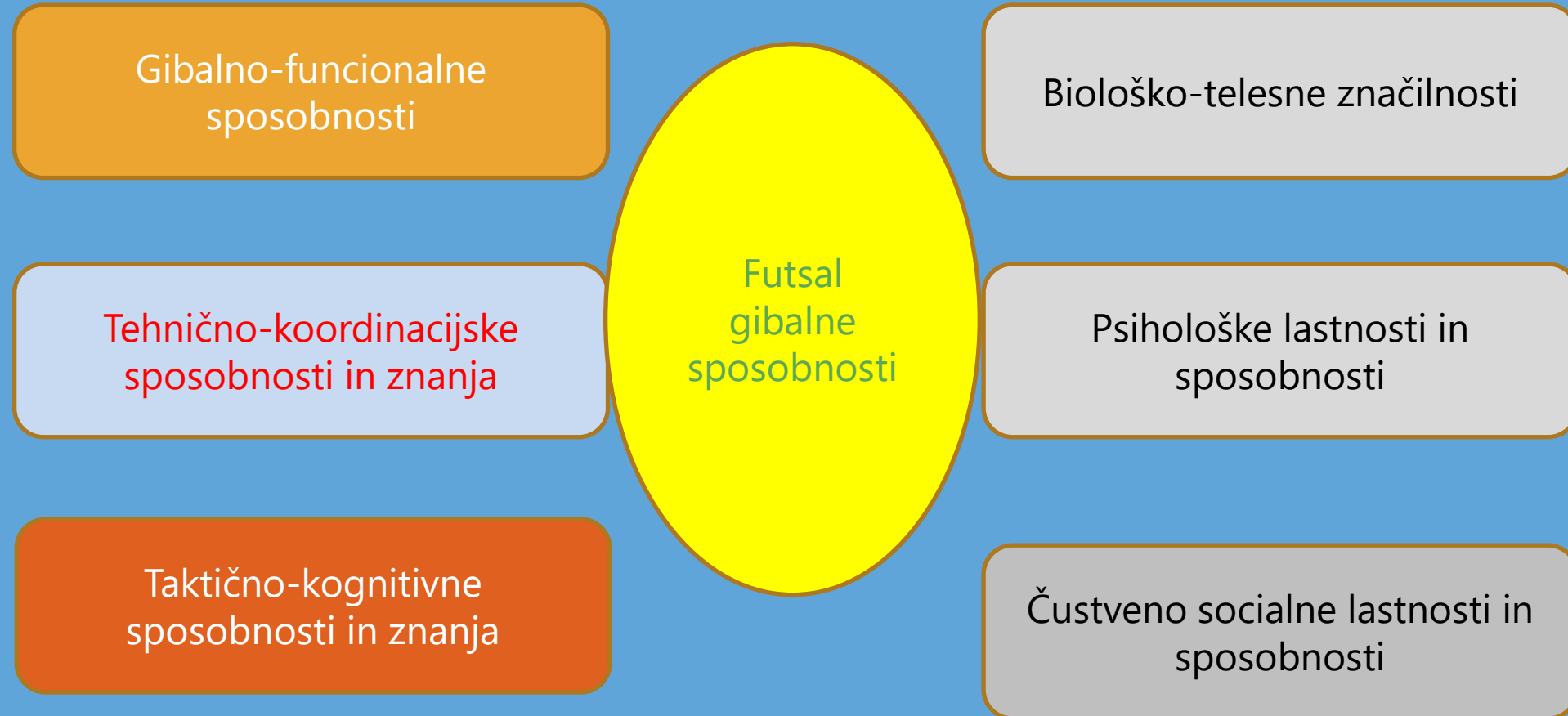
Razviti odličen občutek za žogo z različnimi deli stopala v gibanju in na majhnem prostoru.

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – Razvoj občutka za žogo

- Prosto vodenje žoge v prostoru
- Vodenje žoge okrog stožcev in drugih ovir
- Vodenje žoge med ostalimi otroci
- Postavitev nezahtevnega poligona in vodenje žoge po njem
- Vodenje žoge z izogibanjem pasivnega igralca

Za te kategorije morajo biti na voljo najboljši trenerji, ki so odlični demonstratorji in pedagogi.

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – Dejavniki za načrtovanje



RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA- Gibalno-funcionalne sposobnosti

Razvoj koordiniranih gibanj s poudarkom na gibalni vsestranosti

- Učenje osnovnih koordiniranih gibanj
- Elementarna gibanja
- Osnove gimnastike
- Drugi športi

Z razvojem gibalne vsestranosti omogočimo lažje in najboljše učenje tehničnih prvin.

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA- Tehnično-koordinacijske in taktično-kognitivne sposobnosti in znanja

Tehnika gibanja brez žoge

- Hoja
- Tek
- Skoki
- Padanja, vstajanja
- Varanja

Tehnika gibanja z žogo

- Razvoj občutka za žogo (navajanje, poigravanje, obvladovanje)
- Upravljanje z žogo na mestu in v gibanju (vodenje, udarjanje, preigravanje, zaustavljanje, sprejemanje, odvzemanje, izbijanje)

Posamična taktika

- eno od gibanj v igri
- odkrivanja, postavljanja
- gibanje za odvzem žoge
- dvoboji 1:1
- posamična taktika v napadu in obrambi

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA- Predstavitev načinov igranja glede na starost

5–6 let: igra 2:2, igrišče 20x12m, goli 1x1m

7-8 let: igra 4:4, igrišče 26x18m, goli 2x1m

9-13 let: vratar že del moštva, 1+4:1+4, igrišče 40x20m, goli 3x2

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA- Trenerjev pristop pri pripravi treningov

Vedeti mora, katere cilje bo na treningu realiziral in kaj hoče z vajo doseči – katere elemente GFS-TE-TA bo v vajah poudaril.

- Kaj bom učil
- Zakaj
- Kdaj bom učil
- Kako bom učil
- Katere metode in sredstva bom uporabil

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA - Vzorec za oblikovanje treninga

Pri teh kategorijah mora trener načrtovati in delovati v skupini osmih do največ desetih otrok.

Ne glede na starost mora upoštevati:

- Kakšne bodo žoge
- Kakšna bo igralna površina
- Število igralcev, skupin
- Velikost golov
- Pravila

Že v teh starostnih skupinah mora trener upoštevati pravilno sestavo treninga: uvod (elementarne igre, gimnastični del), glavni del (igralne oblike, igra) in zaključek.

V nadaljevanju to starostno obdobje zaradi lažjega trenerjevega načrtovanja razdelimo na tri obdobji in sicer 5-8 let, 9-10 in 11-13 let.

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

V jedru vsakega treninga za to starostno obdobje morajo biti ZABAVA, IGRA in SPROŠČENOST.

ZABAVA

Otrok se z navdušenjem odpre novemu učenju

UČENJE

Trenerjevo kakovostno učenje se kaže v napredku otroka na vseh treh področjih (GFS, TEH.KOORD., TAK.-KOG.)

UPORABA NAUČENEGA

Se kaže v vloženem trudu, naporu, ko futsal igralec začetnik v igri pokaže, česa se je naučil

Vsaka aktivnost, ki se načrtuje z otroki, naj dosledno vsebuje vse tri elemente: otroci se morajo zabavati, se ob tem učiti in naučeno uporabljati v situacijah igre.

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Letni načrt - splošni cilji:

Vzgoja

- Pozdravljanje, primerna oprema
- Osnovni red pred, med in po treningu
- Vzpodbujanje k samostojnosti
- Sodelovanje s starši

Psihološke lastnosti in sposobnosti

- prepoznati vedenjske poteze in jih usmerjati
- učiti jih osredotočenosti
- lastno iskanje rešitev
- vsako priložnost izkoristiti za pohvalo

Čustveno-socialne lastnosti in sposobnosti

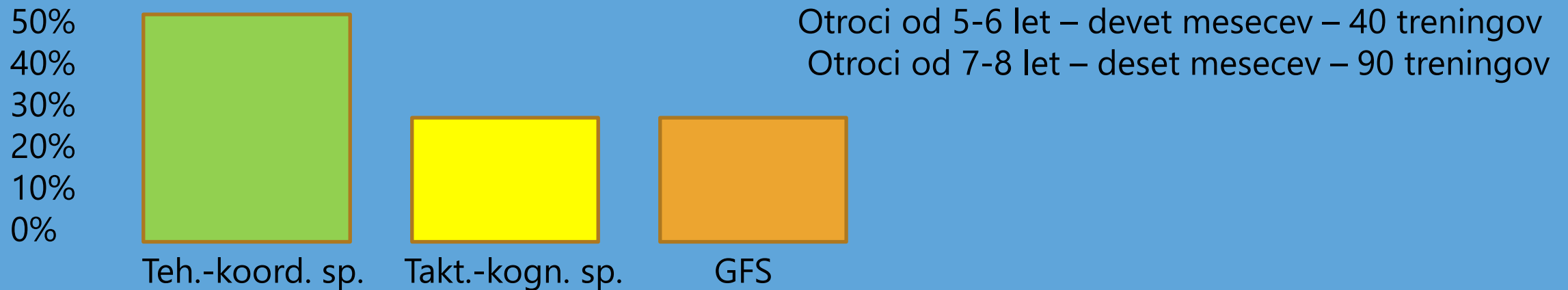
- Prepoznati čustva in jih naučiti izraziti
- Pripadnost klubu in spoštovanje vseh zaposlenih
- Sprejemanje različnosti, spoštovanje vsakogar
- Krepitev sodelovanja in prijateljsko vzdušje, biti pozoren na konflikte

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Letni načrt – osnovni in specifični futsal cilji

Za vse tri elemente (GFS, TEH.-KOORD., TAK.-KOG.) oziroma sposobnosti je potrebno postaviti osnovne cilje, specifične cilje in določiti okvirne vsebine dela.

Letni delež vaj za razvoj posameznih sposobnosti



RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Starost 5-6 let

Biološko-telesne značilnosti:

- Konstantna rast
- Dobra vzdržljivost
- Skromna razgradnja mlečne kisline
- Termoregulacija je manj učinkovita kot pri odraslih
- Hiter razvoj živčnega sistema in pospešena rast možganov

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Starost 5-6 let

Psihološke lastnosti in sposobnosti:

- 10-15 sekund poslušanje, 8-12 minut zaposlitev z nalogo
- Sposobnost razumevanja le enostavnih navodil
- Ni sposobnosti za taktična razumevanja
- Prisotna domišljija
- Delovanje „tukaj in zdaj“
- Smisel za humor
- Radovednost
- Učenje preko poskusov in napak

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Starost 5-6 let

Čustveno-socialne lastnosti:

- Motivirani
- Kar sam čuti
- Nima zmožnosti vživljanja v druge
- Ni sposobnosti za skupinsko igro
- Žoga samo zase – „JAZ IN ŽOGA“
- Uživa v igranju, ne v opazovanju drugih
- Preobremenjenost izrazi s prenehanjem
- Bolj, ko se trudi, bolj je zadovoljen
- Rezultat za njih še ni pomemben

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Starost 7-8 let

Biološko-telesne značilnosti:

- Konstantna rast, 5-6 cm letno
- Boljša mišična koordinacija
- Srčno-žilni in dihalni sistem v razvoju
- Prednost aerobna vadba
- Telesna masa se poveča za 2 do 2,5 kg
- Zmanjšuje se delež maščobnega tkiva

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Starost 7-8 let

Psihološke lastnosti in sposobnosti:

- 20 sekund poslušanje, 20 minut zaposlitev z nalogo
- Sposobnost razumevanja le enostavnih navodil
- Domišljija manj prisotna
- Pomanjkanje občutka za intenzivnost/hitrost izvedbe – „vse na polno“
- Radovednost, veliko vprašanj
- Začetek razlikovanja desno/levo
- Učenje preko poskusov in napak
- Nekaterih norčavosti več ne dopuščajo

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Starost 7-8 let

Čustveno-socialne lastnosti:

- Motivacija in tekmovalnost
- Že upošteva tudi druge, vendar še vedno osredotočen nase
- Uživa v igri – ne v gledanju drugih
- Že dovzetnejši za igro v paru in skupini
- Rad pokaže kaj zna in je rad pohvaljen
- Zelo težko se sooča s kritiko ali neuspehom
- Rezultata se zaveda, ni pa preveč pomemben

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-8 let

Starost 7-8 let

Uvajanje v spoznavanje s futsal veščinami:

- Čim večje število dotikov
- Veliko povlekov, vrtenja žoge, dvigov žoge s stopalom, žongliranja, sprejemov žog z NDS in podplatom, udarcev z nartom, NDS, varanja in spremembe smeri
- Izmenično sam – v paru
- Premagovanje ovir, zadevanje tarče
- Igralne oblike 1:1, 1:2, 2:1, 2:2, 3:3
- Trening zaključiti z igro 4:4 na dvoje vrat, brez vratarja
- Vsem otrokom dati enake možnosti

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 9-13 let

- Nastopi zlata doba učenja, ki traja večinoma do 12 -13 leta.
- V porastu sposobnost dojemanja in zaznavanja situacij v igri
- Boljša koncentracija
- Zanimanje za sodelovanje, kar je osnova za sodelovanje v igri
- Vključi se vratar in poveča se možnost sodelovanja v igri
- Razvijati sposobnost, da svoje odločitve speljejo do konca
- Samostojno reševanje situacij v igri in dajanje lasten pobude, ne le po trenerjevih navodilih

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 9-13 let

Letni načrt - splošni cilji:

Vzgoja

- Skupinsko sodelovanje, dežurstva
- Spoštovanje trenerjevih navodil
- Pravila treningov, odgovornost za opremo
- Sodelovanje s starši

Psihološke lastnosti in sposobnosti

- vzpodbujanje k utrjevanju, ponavljanju
- krepitev ekipnega duha in ohranitev individuala
- lastno iskanje rešitev
- usmerjanje k rešitvam, ne dajati končne
- samostojno vrednotenje uspešnosti
- starše poduči glede komunikacije (odziv po tekmi)

Čustveno-socialne lastnosti in sposobnosti

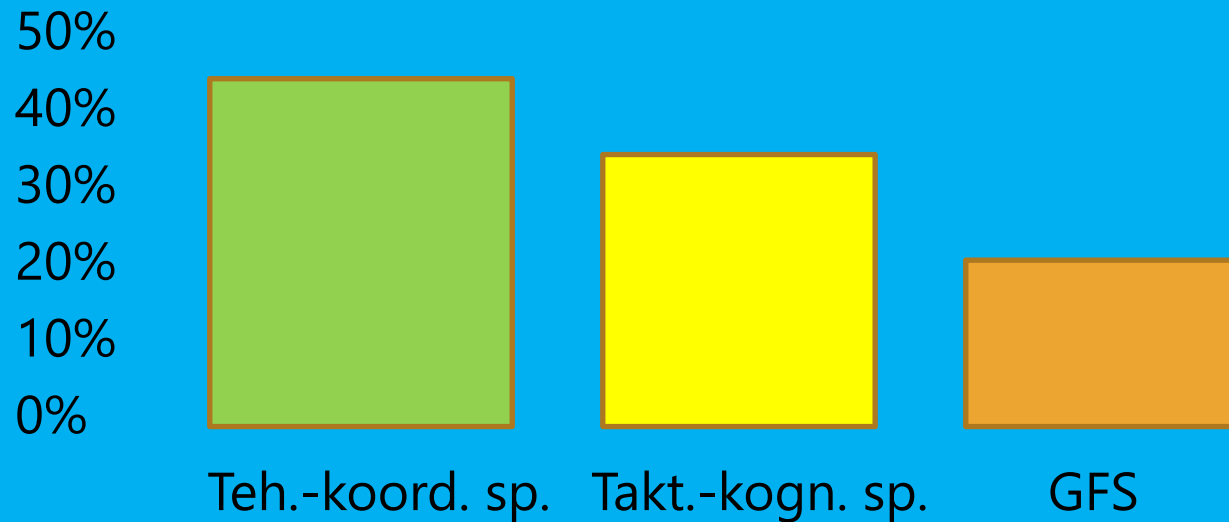
- Krepitev sodelovanja, zaznava konfliktov in napetosti
- Reševanje napetosti s strpnostjo
- Dobra komunikacija vseh, ne glede na socialno in kulturne razlike
- Primerna predstavitev zahtev
- Vsak možnost pohvale mora biti izkoriščena

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 9-13 let

Letni načrt – osnovni in specifični futsal cilji

Za vse tri elemente (GFS, TEH.-KOORD., TAK.-KOG.) oziroma sposobnosti je potrebno postaviti osnovne cilje, specifične cilje in določiti okvirne vsebine dela.

Otroci od 9-13 let – deset mesecev – 140 treningov, 25 do 30 tekem



RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 9-13 let

Starost 9-13 let

Biološko-telesne značilnosti:

- Umirjena rast
- Termoregulacija je še vedno manj učinkovita kot pri odraslih
- Povečana oksidacija maščobnih kislin (varčevanje s glikogenom)
- Skromni proces razgradnje mlečne kisline
- Širok spekter različnih sposobnosti med otroki

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 9-13 let

Starost 9-13 let

Psihološke lastnosti in sposobnosti:

- Voljan učiti se
- Sposobnost razumevanja večja - logično mišljenje, več vidikov istega problema
- Močna težnja po pridobivanju konkretnih in smiselnih spretnosti in znanj
- Vztrajanje, spoštovanje pravil, želja po sodelovanju, spoštovanje skupinskega napora
- Osredotočanje boljše, komunikacija bolj razvita
- Primerno obdobje za skupinsko delo, ki naj bo čim bolj konkretno
- Širok spekter različnih sposobnosti

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 9-13 let

Starost 9-13 let

Čustveno-socialne lastnosti:

- Dobro delo v paru
- Že upošteva tudi druge, ima tudi občutek kako se drugi počuti
- Uživa v igri – še vedno raje, kot v gledanju drugih
- Pripravljen za igro v paru in skupini
- Izredno dovzeten za verbalne in neverbalne odzive odraslih
- Močno potrebuje odobravanje trenerja

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 9-13 let

Starost 9-13 let

Uvajanje v spoznavanje s futsal veščinami:

- Trening takšen, da postane vse boljši v obvladovanju žoge, prepoznavanje situacij in samo odločitev
- Dinamična tehnika na zmanjšanem igrišču, nadgrajevanje s situacijsko tehniko
- Vratarju zagotoviti trenerja vratarjev
- Trener z jasnimi navodili in usmeritvami, katere sposobnosti v igri zahteva (npr. čim več preigravanja)
- Trener izpostavi probleme, opogumlja igralce k iskanju rešitev
- Ključni elementi: preigravanje, strelji, situacijske igre z odkrivanjem, podaje, sprejemi, odvzemanja
- Igralne oblike s številčno premočjo
- Učenje tudi nalog v napadu in obrambi v okviru posamične ali skupinske taktike

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-13 let

V klubu je potrebno uvesti osebni karton razvoja igralca, ki spremlja učinkovitost opravljenega dela.

Izdelan mora biti tedenski urnik, kjer s razvijajo futsal sposobnosti po posameznih lastnostih (GFS, TEH.-KOORD., TAK.-KOGN.).

Zapisana morajo biti sredstva (elementarne igre, prosta igra, usmerjanje, igra proti nasprotniku), metode (usmerjena in prosta igra), organizacijske oblike (vadba v skupinah, parih, poligon, igralne oblike) in čas trajanja.

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-13 let

Glede na podlagi opazovanja, skupaj z občutkom trener lahko analizira:

- So bile vaje primerne
- Odziv igralcev na vsebino
- Primerna postopnost in intenzivnost
- Natančnost izvajanja, število ponovitev
- Razumljiva razlaga in prikaz
- Potek vaj dovolj dinamičen in prehod med vajami ustrezen
- Potreba po spreminjanju vaj
- Izvedba v predvidenem času
- Zapis vtisov v dnevnik

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 8-13 let

Spremljanje in vrednotenje napredka futsal igralca za celotno obdobje od 8. do 13. leta. Vrednotenje se izvaja vsaj 2x letno, posamezne vaje lahko tudi večkrat.

1. Vodenje v obliki osmice na čas:

- Koliko osmic v 1 minuti



2. Vodenje žoge med stožci

- število ponovitev 3
- čas dosežen pod 20 sekund



RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 8-13 let

3. Tri vratca na različnih razdaljah z različnim točkovanjem:

- Vratca širine 2m so oddaljena na 12m, 8m in 6m
- Po trije poizkusi na vsaka vrata



4. Strel na vrata ter približek določeni razdalji:

- trije poizkusi za vsako razdaljo, šteje najboljši rezultat



RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 8-13 let

5. Udarjanje žoge v vrata

- Vodenje žoge iz sredine igrišča
- Udarec iz 10m
- Točkovanje 1 točka, če preleti črto po zraku
- 5 poizkusov, uspešno 3 točke



6. Poigravanje z žogo v zraku

- za različnimi deli stopala in telesa
- začetek z metom z roko
- po vsakem udarcu dovoljen en dotik tal
- število ponovitev 3
- uspešno najmanj 20 udarcev

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 8-13 let

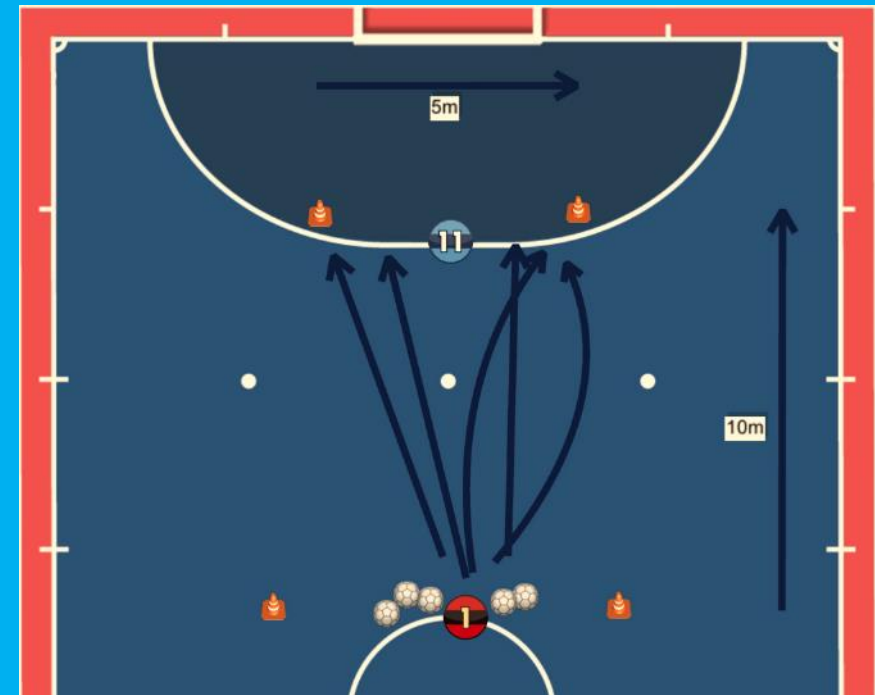
7. Zaustavljanje/sprejem treh žog:

- Prostor 4m x 4m
- 5 metov
- Uspešno tri zaustavljanja



8. Zaustavljanje – velika vrata:

- vrata širine 5m
- 5 poizkusov
- Uspešno tri zaustavljanja



RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 5-13 let

Zdravstveni pregledi in prehrana

- Redni pregledi
- Spremljanje telesnega razvoja

Ustrezna vsakodnevna prehrana je tista, ki zagotavlja zdravo rast in razvoj, izboljšuje imunski sistem, zmanjšuje tveganje za poškodbe in pomaga pri hitrejšem celjenju morebitnih poškodb.

- Ogljikovi hidrati
- Beljakovine
- Maščobe
- Voda
- Vitamini in minerali

RAZVOJNA POT FUTSAL IGRALCA – 8-13 let

Pomen hidracije

- Pozabijo piti
- Dve uri pred aktivnostjo 500 ml vode, pol ure pred še 150-300 ml
- Na 15-20 minut med treningom 4-6 požirkov



HVALA ZA POZORNOST!
