

**Tedenski načrt dela v  
tekmovalnem obdobju v  
okviru zastavljenega  
modela igre**

**IZVLEČEK**

Diplomska naloga je razdeljena na dva obsežna poglavja. V prvem poglavju je izbrana tematika predstavljena na teoretični ravni. Poleg postavljenega predmeta in problema naloge, so opredeljeni tudi cilji, ki so glavno vodilo pri uresničevanju zastavljenega načrta dela. Teoretična zasnova zastavljenega modela igre govori o značilnostih modela igre in o osnovnih značilnostih medsebojnega sodelovanja v obeh fazah igre in prehodih iz ene v drugo fazo. Pri metodiki ustvarjanja igre smo se osredotočili na vlogo trenerja pri uresničevanju zastavljenega taktičnega načrta, metode poučevanja in treniranja taktike, metode dela in sredstva za uresničevanje zastavljenega modela igre.

V drugem poglavju so delovne enote predstavljene znotraj tedenskega načrta dela. Metode dela in sredstva, s katerimi uresničujemo zastavljen načrt igre si sledijo v logičnem zaporedju in sosledju. Predstavljen način dela prikazuje pot od načrtovane ideje do realizacije zastavljenega skozi trenajni proces v tedenskem ciklusu v tekmovalnem obdobju.

**1. UVODNA BESEDA**

Načrtovanje je celovito strokovno delo, ki vsebuje razmišljanje, odločanje in projektiranje s povsem natančno določenimi cilji. Načrtujemo zato, ker želimo razviti ali preoblikovati kakovost moštva, hkrati pa nam omogoča uresničiti načela vsestranskega razvoja moštva ali posameznika. Načrtovanje tako vsebuje razmišljanje, odločanje in projektiranje s povsem natančno določenimi cilji. Znotraj načrtovanja lahko govorimo o programiranju, kjer določimo vsebine in obseg dela ter volumen obremenitev.

Pri oblikovanju ciljev moramo odrediti smernice in glavne naloge. Najprej si izberemo splošen cilj, ki je osnova za nadaljnje načrtovanje. Operativni cilji pa so bolj natančni in opredeljujejo izbiro optimalnih sredstev in metod dela, ki bodo učinkovito pripomogla k izpolnjevanju načrtovanega, pa tudi k splošnemu razvoju in delovanju moštva in tudi izpopolnjevanju posameznikovega znanja.

Model igre ima svojo teoretično osnovo, vendar je praksa edini kriterij njegove uspešnosti. Prav preverjanje v praksi omogoča tudi nenehno dopolnjevanje in spreminjanje modela, vse z namenom njegove čim večje uspešnosti. Vendar imajo tudi dopolnjevanje, spreminjanje in nadaljnje razvijanje modela igre svojo teoretično razlago. Tako teorija postaja realna simulacija resničnosti in je vedno korak pred prakso ter tudi vizija njegovega razvoja. Vsebina procesa treniranja (izbira vaj in velikosti obremenitev) je vsekakor eden najpomembnejših elementov pri oblikovanju modela igre. Z njo namreč igralci spoznavajo želene načine medsebojne komunikacije med igro tako v fazi napadanja kot branjenja. S teoretičnimi razgovori in sestanki poizkušamo razumevanje omenjene komunikacije še bolj poglobiti (Verdenik, 1999).

Teoretično je model igre odvisen od medsebojnega sodelovanja igralcev in dinamike igre. Na sodelovanje igralcev neposredno vplivajo njihove sposobnosti oz. nogometne zmogljivosti in zakonitosti medsebojnega sodelovanja, ki so rezultat oblikovanja komunikacijske mreže med igralci. Dinamika igre se kaže v hitrosti gibanja žoge in igralcev ter v hitrosti prehodov iz ene faze v drugo fazo igre. Je kompleksna dejavnost, odvisna od organiziranosti moštva, od osvojenega tehnično-taktičnega znanja in osnovnih kondicijskih sposobnosti igralcev.

**2. PREDMET IN PROBLEM**

**2.1. Predmet diplomske naloge:  
Tedensko načrtovanje dela**

Tedensko načrtovanje dela mora temeljiti na realnih možnostih, ki zagotavljajo odgovarjajoč sistema dela, ki ga je pri praktičnem delu mogoče uresničiti. Opredeliti mora treninge glede na vsebino, stopnjo obremenitve in sredstva vadbe ter metode dela. Izdelan je na podlagi krivulje obremenitve. Vsebine so temu prilagojene in zato tudi natančno določene. Na osnovi realiziranih tedenskih načrtov lahko spremljamo obremenitve v prihajajočih tednih in načrtujemo vadbo, ki bo v prihodnjih tednih lahko prinesla optimalno dnevno formo na dan pomembne tekme.

**2.2. Problem diplomske naloge: Kako in zakaj ustrezno načrtovati?**

Načrtujemo zato, ker želimo razviti ali preoblikovati kakovost moštva, hkrati pa nam omogoča uresničiti načela vsestranskega razvoja moštva ali posameznika. Je celovito strokovno delo, ki vsebuje razmišljanje, odločanje in projektiranje s povsem natančno določenimi cilji. Posamezni cilji morajo temeljiti na osnovi diagnosticiranja, pri čemer je nujno oceniti začetno stanje. Pri oblikovanju ciljev moramo odrediti smernice in glavne naloge. Znotraj načrtovanja lahko govorimo o programiranju, kjer določimo sredstva in metode dela, obseg dela ter volumen obremenitev.

### 3. CILJI DIPLOMSKE NALOGE

#### 3.1. Opredelitev ciljev

➤ **Splošni cilj:** predstaviti tedenski načrt dela v tekmovalnem obdobju v okviru zastavljenega modela igre.

➤ **Operativna cilja igre v fazi branjenja in v fazi napada:** izbira optimalnih sredstev in metod dela, ki bodo učinkovito pripomogla k izpolnjevanju načrtovanih ciljev in k izpopolnjevanju znanja posameznika in moštva, kot celote.

Najpomembnejša ideja v igri, ki je hkrati tudi **operativni cilj igre v fazi napada** je, da ob posesti žoge igralci ustvarjajo prostor za sprejem žoge v smeri gibanja, kar je osnova za globinsko podajo v prostor na tretjega ali četrtega vtekajočega igralca. Z omenjenim načinom reševanja igralnih situacij si moštvo ustvarja priložnosti za zaključevanje na nasprotnikova vrata. Drugi **operativni cilj** pa se nanaša na **igro v fazi branjenja**, kjer je poudarjena agresivna igra ob izgubljeni žogi ali vračanje v izhodiščni položaj izza žoge na sredini igrišča.

### 4. ZASTAVLJENI MODEL IGRE

#### 4.1. Značilnosti modela igre

Osnovna značilnost modela igre v fazi branjenja je vračanje vseh igralcev izza žoge na sredino igrišča po izgubljeni žogi ali agresivni pritisk na nasprotnika takoj po izgubljeni žogi. V fazi napadanja pa igra sloni na osnovnem principu: globinska paralelna ali diagonalna podaja na igralca,

ki s predhodnim odkrivanjem ustvarja prostor za sprejem žoge v smer napadanja, sledi podaja na vtekajočega tretjega ali četrtega igralca, ki vtekata v prazen prostor v smeri proti nasprotnim vratom.

Osnova zastavljenega modela igre se na igrišču izraža z:

- **dinamiko igre**, ki se kaže v hitrosti podajanja žoge, številu dotikov žoge pri posameznikih, ki pri tem nastajajo, hitrost usklajenega gibanja igralcev, število kratkih hitrih tekov in pretečena razdalja igralca in
- **medsebojnim sodelovanjem igralcev**; nogometaši v specifičnih igralnih situacijah za reševanje posameznih motoričnih nalog

delujejo tako, da **sprejemajo zunanje informacije**, ko spremljajo razvrstitev soigralcev in tudi nasprotnikov, njihova gibanja in načine igranja v obrambi in napadu; sprejemajo tudi informacije med **reševanjem situacij v igri**, kadar spremljajo taktiko lastne in nasprotne ekipe v obeh fazah igre.

#### 4.2. Osnovne značilnosti medsebojnega sodelovanja v fazi branjenja

- **conski način branjenja celotnega moštva**, izjema je zadnja obrambna vrsta, ki na naši polovici po potrebi uporablja individualni način branjenja,
- sprememba postavitve igralcev, ki jo narekuje spreminjajoči ritem nasprotnika v napadu in obrambi,
- ohranjanje optimalnih razdalj med igralci v fazi napada za uspešno posredovanje v primeru izgubljene žoge;

#### 4.3. Osnovne značilnosti pri prehodu igre iz faze branjenja v fazo napada

- po odvzeti žogi sledi hiter protinapad ali kontinuiran napad; sposobnost iskanja optimalne rešitve v specifičnih situacijah v igri;

#### 4.4. Osnovne značilnosti pri prehodu igre iz faze napada v fazo branjenja

- po izgubljeni žogi vračanje vseh igralcev v izhodiščni položaj izza žoge na sredino igrišča ali takojšen agresivni napad bližnjih igralcev ob izgubljeni žogi;

#### 4.5. Osnovne značilnosti medsebojnega sodelovanja v fazi napada

- ohranjanje osnovne postavitve oz. nadomeščanje tistih igralcev, ki so se vključili v napad,
- osnovni princip napadanja je: globinska paralelna ali diagonalna podaja na igralca, ki s predhodnim odkrivanjem ustvarja prostor za sprejem žoge v smer napadanja, sledi podaja na vtekajočega tretjega ali četrtega igralca, ki vtekata v prazen prostor v smeri proti nasprotnim vratom (pri kontinuiranem napadanju) in globinska podaja na prostega igralca neposredno po odvzeti žogi (ob protinapadu).

### 5. METODIKA USTVARJANJA IGRE

#### 5.1. Vloga trenerja pri uresničevanju zastavljenega taktičnega načrta

Trener mora imeti vse značilnosti sodobnega in preudarnega trenerja, da bi lahko pričakoval od svojega moštva takšno povratno informacijo, kot si jo sam želi in jo je v svoji pripravi na vodenje moštva tudi načrtoval. Športniki in celo trenerji sami pojmujejo delo trenerja zelo raznoliko. Te razlike zasledimo tudi za posamezne športne panoge. Na splošno pa, kadar govorimo o trenerjevem delu, pomislimo na področja, ki naj bi jih trener pokrival. Značilnosti uspešnega trenerja se tako izražajo v redu in disciplini, ki temeljita na postavljenih pravilih. Drugi zelo pomemben dejavnik je kvaliteta dela, ki se kaže v načrtnem delu v okviru katerega sodijo: načrtovanje trenajnega procesa, izvedba treninga, kontrola učinkovitosti in vloge trenerja na tekmi. Ta vloga je še posebno pomembna. Pred tekmo naj bi trener spremljal igralca pri ogrevanju in pri ostalih tehnično-taktični in psihični pripravi. Na sami tekmi pa trener nastopa v treh funkcijah. Prva je trener, kot model, kar pomeni, da je pozitiven in sposoben vplivati na moštvo ter ustrezno reagirati na okoliščine. Zelo pomembna je emocionalna konsistentnost trenerja. Veliko lažje je igralcu, če je njegov trener konsistentno kaže čustva, kot pa igralcu, čigar trenerjeva reakcija je na enako stvar enkrat pohvala, drugič pa graja (Tušek, 1997). Druga pomembna funkcija trenerja je pomoč pri ohranjanju pozornosti na samo tekmo, kjer trener lahko pomaga igralcu kot vir rešitev in nasvetov. Tretja funkcija pa se nanaša na izpolnjevanje taktičnega načrta.

#### 5.2. Metode dela za uresničevanje zastavljenega taktičnega načrta

##### 5.2.1. Metoda ponavljanja (dinamična tehnika)

Dinamična tehnika je skozi proces treniranja najpogosteje uporabljena metoda ponavljanja. Gre za dinamično ponavljanje elementov tehnike v igri. Usmerjena je predvsem v učenje pravilnega in dinamičnega izvajanja gibanja igralca brez in z žogo, za t.i. osvajanje

sestavnih enot, ki se najpogosteje pojavljajo v igri (odkrivanje od žoge k žogi ali obratno, podajanje žoge s povratno ali dvojno podajo, sprejemanje v smeri podane žoge ali z obratom, vodenje, varanje, itn.).

### 5.2.2. Situacijske metode (situacijska tehnika, igralne situacije)

Eden od najboljših načinov učenja tehnično-taktičnih elementov v nogometu je tisti, ki se odvija v situacijskem treningu. To pomeni, da so tehnično-taktični elementi najbolj naučijo v situacijskih pogojih skozi igro ali dele iger. V predstavljenem trenažnem procesu sta uporabljeni dve situacijski metodi, ki pripomoreta k ustvarjanju komunikacijske mreže, situacijska tehnika in igralne situacije. Situacijski trening ne izključuje tudi ostalih metod dela. Vendar pa mora situacijska metoda skozi trenažni proces imeti dominantno vlogo, ker se stabilizacija in avtomatizacija gibanja in znanja lahko doseže samo s primernim situacijskim modelom treninga.

### 5.2.3. Metoda igre (igralne oblike, vodena igra)

Metode igre so najbolj naravna oblika iger, ki zagotavlja hkrati veselje, sproščenost in čustveno doživljanje. Individualnost in motiviranost je dovolj poudarjena, večja pa je tudi raznovrstnost reševanja igralnih situacij. Kot vsake metode, imajo tudi te nekaj slabosti. Največja nevarnost pri tovrstnih metodah je avtomatizacija napačnega izvajanja tehničnih prvin (podajanje, sprejemanje, vodenje in varanje ter streljanje na vrata, itn.) in posredno napačnega izvajanja specifičnih nogometnih motoričnih prvin (natančnost zadevanja cilja iz mesta ali iz vodenja).

Te metode so primerne za moštva, ki so v procesu treniranja že razvila nogometne motorične sposobnosti do ravni, ki omogoča uspešno medsebojno komunikacijo. V okviru igre lahko preverjamo te sposobnosti pri reševanju sestavnih situacij v različnih fazah igre in igre v celoti.

## 5.3. Sredstva za uresničevanje zastavljenega taktičnega načrta

### 5.3.1. Dinamična tehnika

Dinamična tehnika je dinamično ponavljanje najpogosteje ponavljajočih se elementov tehnike v igri. Usmerjena je predvsem v učenje pravilnega in dinamičnega izvajanja gibanja igralca brez in z žogo. Gre za osvajanje sestavnih enot, ki se najpogosteje pojavljajo v igri (odkrivanje od žoge k žogi ali obratno, podajanje žoge s povratno ali dvojno podajo, sprejemanje v smeri podane žoge ali z obratom, vodenje, varanje, itn.). Poudarek je predvsem na pravilnem gibanju igralca in natančnosti izvedbe v tehnično-taktičnem smislu.

**Dinamična tehnika**, ustvarjanje komunikacijske mreže med obrambno, zvezno in napadalno vrsto skozi elemente dinamične tehnike – upošteva se:

- element individualne taktike; odkrivanje v smeri podaje in nato obrat s telesom in ustvarjanje prostora za sprejem žoge v smeri proti nasprotnim vratom,
- princip delovanja v okviru taktičnega načrta; globinska paralelna ali diagonalna podaja na igralca, ki s predhodnim odkrivanjem ustvarja prostor za sprejem žoge v smer napadanja, sledi podaja na vtekajočega tretjega ali četrtega igralca, ki vtekata v prazen prostor v smeri proti nasprotnim vratom;

**Primer 1:**  
**Dinamična tehnika – v rombu z dvema igralcema v sredini (izvedba s pomočjo pasivnih obrambnih igralcev)**  
Poudarek na povratni podaji ali sprejemu v smeri gibanja in vtekanje v prostor tretjega ali četrtega igralca;



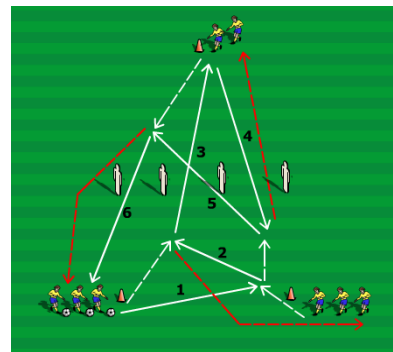
### 5.3.2. Situacijska tehnika

Situacijska tehnika je nadgradnja dinamične tehnike. Je dinamično ponavljanje tehnično – taktičnih elementov, ki so v povezavi s skupno idejo o igri in igralnimi mesti v okviru modela igre. Tu se sestavne enote in situacije, ki so omejene na razvoj osnovnih motoričnih in funkcionalnih sposobnostih, nadgrajujejo z medsebojno motorično komunikacijo igralcev, ki temeljijo na informativni komponenti komunikacije, oz. na taktičnem znanju igralcev.

**Situacijska tehnika**, ustvarjanje komunikacijske mreže med obrambno, zvezno in napadalno vrsto skozi elemente situacijske tehnike – upošteva se:

- element individualne taktike; odkrivanje v smeri podaje in nato obrat s telesom in ustvarjanje prostora za sprejem žoge v smeri proti nasprotnim vratom,
- princip delovanja v okviru taktičnega načrta; globinska paralelna ali diagonalna podaja na igralca, ki s predhodnim odkrivanjem ustvarja prostor za sprejem žoge v smer napadanja, sledi podaja na vtekajočega tretjega ali četrtega igralca, ki vtekata v prazen prostor v smeri proti nasprotnim vratom;

**Primer 2:**  
**Situacijska tehnika – v trikotniku ali kvadratu s štirimi lutkami v liniji**  
Poudarek na kombinatorni in natančni igri z direktnimi podajami ter pravočasnim vtekanjem v prostor;



### 5.3.3. Igralne situacije

Igralne situacije lahko razdelimo na osnovne tipične igralne situacije, ki se večkrat pojavljajo na tekmah in na atipične igralne situacije, ki jih igralci oblikujejo sami z ustvarjalno igro. Večje je število osnovnih tipičnih igralnih situacij, bolj je igra organizirana. V procesu treninga je mogoče igralne situacije izpeljati s pomočjo sestavnih enot in situacij. Izvedba je odvisna od nogometnih motoričnih sposobnosti, vzdržljivosti in tehnično-taktičnega znanja.

**Igralne situacije,** ustvarjanje komunikacijske mreže med obrambno, zvezno in napadalno vrsto s pomočjo sestavnih enot in sestavnih situacij – upošteva se:

- element individualne taktike; odkrivanje v smeri podaje in nato obrat s telesom in ustvarjanje prostora za sprejem žoge v smeri proti nasprotnim vratom,
- princip delovanja v okviru taktičnega načrta; globinska paralelna ali diagonalna podaja na igralca, ki s predhodnim odkrivanjem ustvarja prostor za sprejem žoge v smer napadanja, sledi podaja na vtekajočega tretjega ali četrtega igralca, ki vtekata v prazen prostor v smeri proti nasprotnim vratom;

**Primer 3:**  
**Igralne situacije – zaključek napada v formaciji 1-4-3-3 in 1-4-2-3-1**

Zaključek napada po podaji skozi sredino, po podaji s krilnega položaja ali s preskakovanjem igre;



### 5.3.4. Igralne oblike

Med najpomembnejšimi organizacijskimi metodami za razvoj dinamične in tekoče igre ter razvoj nogometnih motoričnih sposobnosti so igralne oblike. To so različne oblike iger, ki so podobne pravi igri (Elsner, 1984). Igralne oblike so poenostavljene oblike igre ali deli igre. Glede na zastavljene cilje jih je mogoče prirediti ali spreminjati naloge. Igralne oblike spodbujajo predvsem taktično delovanje igralcev v obeh fazah igre. Trenerji lahko z dodatnimi nalogami vplivajo na vsebino oz. način igre.

**Igralna oblika,** ustvarjanje komunikacijske mreže v okviru taktičnega načrta skozi igralne oblike – upošteva se:

- cilji igralnih oblik so:
- **v fazi napadanja skozi sredino** globinska paralelna ali diagonalna podaja na igralca, ki s predhodnim odkrivanjem ustvarja prostor za sprejem žoge v smer napadanja, sledi podaja na vtekajočega tretjega ali četrtega igralca, ki vtekata v prazen prostor v smeri proti nasprotnim vratom;
- **v fazi branjenja** – agresivno iztekanje na izgubljeno žogo bližnjih igralcev ali vračanje v izhodiščni položaj, če nasprotnik uspeva ohranjati posest žoge;

**Primer 4:**

**Igralna oblika 1+6:6:6+2+1** na dvojna velika vrata, kadar moštvo zaključi napad, steče do prečne črte



### 5.3.5. Vodena igra

Metoda igre je najbolj naravna, saj se nogometna igra uči, ob tem pa se razvijajo sposobnosti z različnimi poenostavljenimi oblikami iger ali deli iger. Z vodeno ali usmerjeno igro lahko z določenimi zahtevami potek igre usmerimo v želeno smer. Omejitev števila dotikov, število igralcev in prostih igralcev v posameznih ekipah, velikost igralne površine in število vrat, nevtralne cone v delovanju igralcev, določene zahteve v kombinatoriki igre v fazi napada in delovanje igralcev v fazi branjenja so samo nekateri ukrepi, s katerimi vplivamo na igro in s tem posledično ustvarjamo želeno komunikacijsko mrežo znotraj moštva.

**Vodena igra,** ustvarjanje komunikacijske mreže v okviru taktičnega načrta skozi igro, moštvena taktika – upošteva se:

- cilji igre so: **v fazi napadanja** – moštvo, ki je v posesti žoge poskuša z izigrano situacijo zaključiti napad, pri tem pa v okviru medsebojnega sodelovanja uveljavlja zastavljen taktični načrt;
- **v fazi branjenja** – agresivno iztekanje na izgubljeno žogo bližnjih igralcev ali vračanje v izhodiščni položaj, če nasprotnik uspeva ohranjati posest žoge;

**Primer 5:**

**Vodena igra 1+10:10+1 na dvojna velika vrata z dvema nevtralnima conama,** zaključek na vrata z globinsko podajo po predhodnem vtekanju v nevtralno cono;

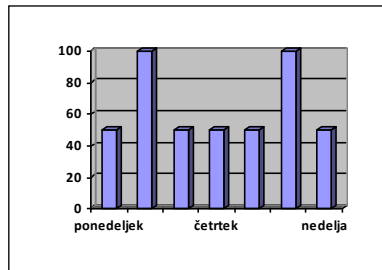


## 6. OSNOVNE ZNAČILNOSTI V TEKMOVALNEM CIKLUSU

V tekmovalnem obdobju je pomembno ujeti tekmovalni ritem v okviru tedenskega mikrocikla. Da bi dosegli optimalno raven dnevne priprave na dan tekme, je potrebno celotni tedenski mikrociklus podrediti pripravi na dan tekme. Proces dela je tako naravn po sledeči krivulji obremenitve in obsegu dela. V ponedeljek ločimo moštvo na dva dela, na igralce, ki so dan pred tem imeli polno obremenitev v prvenstveni tekmi in na ostale, ki so igrali manj ali sploh niso igrali. Prva skupina izvaja trening regeneracije, v okviru katerega so naslednje vsebine: valjanje, raztezne vaje in masaža; druga skupina opravi trening osnovne skupinske taktike, kjer prevladujejo elementi dinamične tehnike, igralna oblika v omejenem prostoru, zaradi manjšega števila igralcev in v zaključnem delu situacijska vadba z zaključkom na vrata. V torek sta dva t.i. udarna treninga. Dopoldne prevladujejo taktične vsebine, kjer je poudarek na igralnih oblikah, popoldne pa je na vrsti kondicijski del, kjer skozi anaerobni trening vzdržujemo primerno raven fizične priprave moštva. V sredo je na vrsti sprostitevna aktivnost (raztezne vaje, valjanje, igranje pepčka), kljub temu pa izkoristimo aktivnost tudi za razvoj in izpopolnjevanje propriocepcije. V četrtek zopet postopoma dvigujemo intenzivnost dela, posebno pozornost pa namenimo specialni skupinski taktiki. Skozi igralne oblike in igro pripravljamo moštvo na naslednjo prvenstveno tekmo. Znotraj treninga pa igralce razdelimo tudi na branilski del, ki dela specialno pripravo za ožjo obrambno vrsto v fazi branjenja in napadalno vrsto, ki v okviru zastavljene moštvene taktike izvaja situacijsko vadbo z zaključkom na vrata. Petek je namenjen najprej video analizi nasprotnika, sledi pa moštvena taktika na igrišču. Najprej opredelimo igro v fazi branjenja. Natančno določimo trenutke iztekanja in prevzemanja nasprotnih igralcev ob različnih igralnih situacijah. S sestavnimi

situacijami, ki temeljijo skozi trenajni proces opredeljenemu načinu medsebojne komunikacije, poskušamo v okviru celotnega moštva ustvarjati komunikacijsko mrežo v fazi napada. V zaključku vadbe se posvetimo še prekinitvam. Če je srečanje v večernih urah, lahko v dopoldanskem času opravimo aktivacijski trening, ki vsebuje vaje koordinacije, elemente tehnike v oteženih okoliščinah in pa v zaključku aktiviramo telo s kratkimi šprinti s spremembami smeri in hitrosti gibanja. Naslednji dan po prvenstveni tekmi opravimo podoben trening, kot prejšnji teden. Se pravi, del moštva izvaja regeneracijo, ostali pa tehnično-taktični trening.

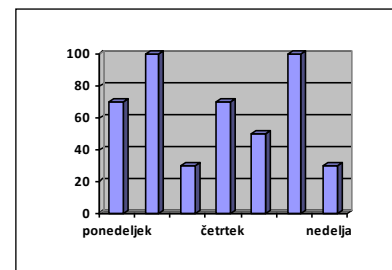
**Tabela 1: Obseg dela v tedenskem mikrociklusu**



Kot smo že omenili, je potrebno ujeti dnevno športno formo na dan tekme, hkrati pa zagotoviti dovolj visoko intenzivnost skozi celoten tedenski cikel za ohranjanje tekmovalne forme. Da bi dosegli zastavljeni cilj, je potrebno na začetku tedna, po uspešno opravljenem regeneracijskem procesu doseči visoko intenzivnost, ki doseže vrh v torek z dvema intenzivnima treningoma. Sledi namerno zmanjšanje intenzitete treninga v naslednjih dneh in usmeritev dela v tehnično-taktično pripravo moštva. Povečanje intenzivnosti sledi v petek, dan pred tekmo, predvsem za povečanje mišičnega tonusa, ki ga dosežemo lahko tudi z aktivacijo v obliki treninga agilnosti. Na dan tekme bi ob takšnem razmerju obremenjevanja in razbremenjevanja športnika športna forma morala biti na primerni ravni za doseganje najboljših rezultatov.

**Definicija športne forme:** Gre za pojav kratkotrajne povečane zmogljivosti športnikovega organizma glede na pričakovano tekmovalno zmogljivost. Kaže se v obliki uspešnega in lahkega upravljanja motoričnih nalog ter premagovanja obremenitve. Gre za pojav, ko vsi dejavniki, ki vplivajo na tekmovalno zmogljivost, v danem trenutku dosežejo takšno stopnjo, ki ob hkratnem pojavu primerne pred štartne treme in primerni taktiki povzroči uspešen nastop na tekmovanju. Nenehne ciklične spremembe nekaterih, predvsem bioloških dejavnikov (biološki ritmi) je mogoče s primerno vadbo deloma medsebojno uskladiti in tako prispevati k pojavu športne forme (Ušaj, 1996).

**Tabela 2: Delež obremenitve v tedenskem mikrociklusu**



### 6.1. Tekmovalni cilji

Proces postavljanja tekmovalnih ciljev nam omogoča bolj sistematično odločanje o tem, kaj želimo doseči. Če vemo, kaj hočemo, se na to tudi lažje osredotočimo ter lažje postanemo boljši na tem področju. Postavljanje ciljev nam omogoča dolgotrajno vizijo ter krepi našo motivacijo. Motivacija, ki v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, je značilna za človekovo vedenje in je usmerjena k doseganju ciljev. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje (Tušak M. in M., 1997) Postavljeni morajo biti v okvirih naših zmožnosti. S tem, ko si zastavimo cilj in ugotovimo, v kolikšni meri smo cilj dosegli. Ugotovimo tudi, kakšen je naš napredek in kakšne so sploh naše sposobnosti. Pravzaprav dobimo samopotrditev, da smo sposobni, da smo lahko uspešni.

## 7. TEDENSKI NAČRT DELA

teden	dan	ponedeljek 14.03.2016	torek 15.03.2016	torek 15.03.2016	sreda 16.03.2016
Številka treninga/ čas		Trening: 1/ 18.00	Trening: 2/ 10.00	Trening: 3/ 18.00	Trening: 4/ 10.00
Tip treninga		Taktika – osnovna skupinska taktika TA(OST)	Taktika – individualna in specialna skupinska taktika TA(IT/SST)	Kondicijska vadba – anaerobni trening (fosfageni alaktatni) Taktika – osnovna skupinska taktika KOND/TA (OST)	Taktika – osnovna skupinska taktika Regeneracija/ Propriocepcija TA(OST)/REG
Pred ogrevanje		P.a) lahkoten tek v skupini okoli igrišča + dinamične gimnastične vaje P.b) vaje za moč	P.a) lahkoten tek v skupini okoli igrišča P.b) vaje stabilizacije	P.a) vaje koordinacije + elementi tehnike in gibanja brez žoge	P.a) valjčkanje
Uvodni del		1.a) dinamična tehnika z zadevanjem cilja	1.a) elementi tehnike v parih z dvema žogama 1.b) dinamična tehnika s poudarkom na povratni podaji in s sprejemom v smeri gibanja	1.a) medsebojno sodelovanje v kolonah	1.a) medsebojno sodelovanje v omejenem prostoru 1.b) pepček 3+3+3:3 v štirih omejenih prostorih
Glavni del		2.a) igralna oblika 10:10 v omejenem prostoru z zadrževanjem žoge in posamičnim pokrivanjem Igralci, ki so igrali celotno tekmo, gredo na relaksacijo (voljanje, masaža, stretching). 2.b) igra 1+10:10+1 s sredinsko nevtralno cono in poudarkom na fazi branjenja na lastni polovici	2.a) igralna oblika 2:1+1 z zaključkom na vrata 2.b) igralna oblika 3:2+1 z zaključkom na vrata 2.c) igralna oblika 6:4+1 z zaključkom na vrata	2.a) izpopolnjevanje in razvoj hitrosti – fosfatni alaktatni trening (poskoki in kratki šprinti s spremembami smeri) 2.b) igralna oblika 6:6+6+2 v omejenem prostoru z zadrževanjem žoge	2.a) vaje za razvoj in izpopolnjevanje propriocepcije
Zaključni del		3.a) zaključek na vrata s poudarkom na sprejemu v smeri globinske podaje, 3.c) raztezne vaje – za celotno telo (trup, roke in noge)	3.a) igra 1+10:10+1 na dvojna velika vrata v formaciji 1-4-3-3 vs 1-4-2-3-1 3.b) raztezne vaje – za celotno telo (trup, roke in noge)	3.a) igra 1+6:6+6+2+1 na dvojna velika vrata 3.b) lahkoten tek okoli igrišča	3.a) raztezne vaje – v parih; <i>Video analiza zadnje prvenstvene tekme</i>

teden	dan	četrtek 17.03.2016	petek 18.03.2016	sobota 19.03.2016	sobota 19.03.2016	nedelja 20.03.2016
Številka treninga/ čas		Trening: 5/ 18.00	Trening: 6/ 10.00	Trening: 7/ 10.00	Aktivnost: 8/ 18.00	Trening: 9/ 10.00
Tip treninga		Taktika– specialna skupinska taktika TA(SST)	Taktika – specialna skupinska in moštvena taktika TA (SST/MT)	Aktivacijski trening AKT	Prvenstvena tekma	Regeneracija/Taktika-osnovna skupinska taktika REG/TA (OST)
Pred ogrevanje		P.a) lahkoten tek v skupini okoli igrišča P.b) elementi tehnike s propriocepcijo	P.a) vaje stabilizacije P.b) dinamične gimnastične vaje na igralnih mestih	P.a) vaje koordinacije P.b) vaje za razvoj in izpopolnjevanje propriocepcije	Ogrevanje pred tekmo (6. delov ogrevanja)	P.a) lahkoten tek v skupini P.b) elementi individualne tehnike + koordinacija P.c) dinamične gimnastične vaje
Uvodni del		1.a) dinamična tehnika v rombu s pasivnimi obrambnimi igralci v sredini	<i>Video analiza nasprotnika</i> 1.a) medsebojno sodelovanje v igralni formaciji 4-3-3 1.b) moštvena taktika v fazi branjenja 4-3-3 vs 4-2-3-1 (iztekanje in prevzemanje na igralnih mestih)	1.a) elementi tehnike v oteženih okoliščinah		1.a) lahkoten tek v skupini 1.a1) dinamična tehnika z medsebojnim sodelovanjem v kvadratu znotraj osem kotnika
Glavni del		2.a) igralna oblika 10:10 v igralni formaciji in dvema nevtralnima conama 2.b) igra 1+10:10+1 na dvojna velika vrata v igralni formaciji in dvema nevtralnima conama	2.a) igra 1+10:10+1 na dvojna velika vrata v formaciji 1-4-3-3 vs. 1-4-2-3-1 2.b) moštvena taktika v fazi napadanja v sistemu 1-4-3-3 – sestavne situacije	2.b) agilnost SAQ (Speed Agility Quickness)	Osnovna navodila pred tekmo: uvodna beseda, psihološka priprava moštva, taktična navodila: igra v fazi branjenja, igra v fazi napadanja in igra ob prekinitvah, zaključni motivacijski nagovor	2.a) igra 1+8:8+1 na dvojna velika vrata (igralci, ki niso imeli polno minutažo) 2.a1) dinamična tehnika z medsebojnim sodelovanjem v kvadratu znotraj osem kotnika
Zaključni del		3.a) zaključek na vrata s poudarkom na sprejemu v smeri globinske podaje 3.b) raztezne vaje – za spodnji del okončin	3a1) specialna skupinska taktika v fazi branjenja (obrambni igralci) 3.a2) zaključek na vrata po vtekanju v prostor za obrambno linijo in diagonalni visoki globinski podaji (zvezni igralci in napadalci) 3.b1) prekinitve (kornjerji, prosti streli in ostale prekinitve) 3.b2) raztezne vaje – spodnji del trupa in spodnje okončine (tisti, ki ne sodelujejo pri prekinitvah lahko prej končajo)	3.a) raztezne vaje – za celotno telo (trup, roke in noge);		3.a) valčkanje + raztezne vaje (igralci, ki so imeli polno minutažo) 3.b) ) valčkanje + raztezne vaje (ostali)

## 8. PREDSTAVITVENI TRENING

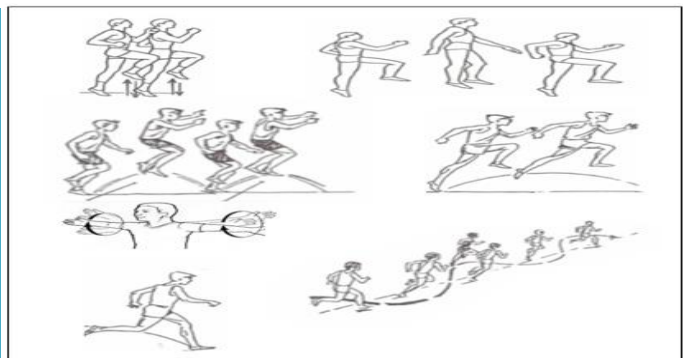
Dan in datum: torek, 20.12.2016	Čas: 14.30	Stadion: Portoval, umetna trava
Kategorija/rang tekmovanja: člani/ 2. SLOVENSKA NOGOMETNA LIGA	Cikel: <b>tekmovalno obdobje</b> Številka mikrocikla:      Številka treninga:	Tip treninga: <b>Taktika – specialna skupinska taktika/možstvena taktika TA (SST/MT)</b>
<b>Vsebina treninga</b>		<b>Časovna razporeditev:</b>
<b>Pred ogrevanje:</b>		
P.a1) lahkoten tek v skupini z vajami šole teka	6 minut	25 minut
P.a2) vaje koordinacije na lestvi	6 minut	
P.a3) dinamične gimnastične vaje za noge	3 minute	
P.b) vaje razvoj in izpopolnjevanje propriocepcije	5 minut	
P.c) vaje za stabilizacijo telesa	5 minut	
<b>1. Uvodni del:</b>		
1.a) situacijska tehnika s poudarkom na povratni podaji ali sprejemu v smeri gibanja in vtekanju v prazen prostor	20 minut	20 minut
<b>2. Glavni del:</b>		
2.a) igralna oblika 10:10 v igralni formaciji in dvema nevtralnima conama	20 minut	40 minut
2.b) igra 1+10:10+1 na dvojna velika vrata v igralni formaciji in dvema nevtralnima conama	20 minut	
<b>3. Zaključni del:</b>		
3.a1) zaključek na vrata s poudarkom na povratni podaji in vtekanju v prostor	8 minut	20 minut
3.a2) zaključek na vrata s poudarkom na sprejemu v smeri globinske podaje in vtekanju v prostor	8 minut	
3.b) raztezne vaje	4 minut	
<b>Skupni čas trajanja:</b>	<b>100 minut</b>	

### P.a1) lahkoten tek v skupini z vajami šole teka (6 minut)

**Opis vaje:** moštvo teče skupaj v skupini okoli igrišča v lahkotnem tempu, vmes izvaja vaje šole teka,

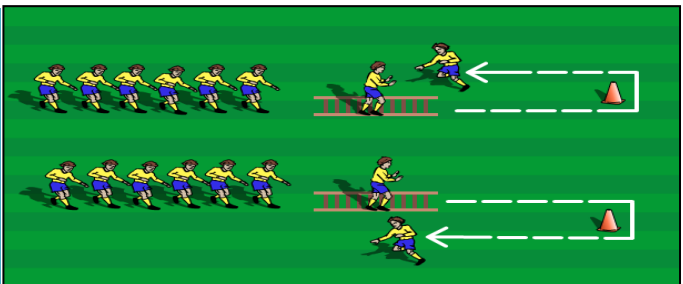
**Cilji:** ogrevanje in priprava telesa na kasnejše bolj intenzivne napore;

**Vaja 1:** soročno kroženje z rokami naprej, **vaja 2:** soročno kroženje z rokami nazaj, **vaja 3:** prisunski korak z rokami gremo iz priloženega v vzročeni položaj, **vaja 4:** križni korak na levo in desno stran, **vaja 5:** kroženje s kolenom naprej v poskokih (leva in desna stran), **vaja 6:** kroženje s kolenom nazaj v poskokih (leva in desna stran), **vaja 7:** nizki skiping, **vaja 8:** nizki skiping v levo in desno stran, **vaja 8:** braniški tek s prisunskimi koraki, **vaja 7:** braniški tek s križnim korakom, **vaja 8:** slalom tek naprej, **vaja 9:** tek naprej s spremembo smeri z izpadnim korakom, **vaja 10:** škarjice, **vaja 11:** tek z udarjanjem pet v zadnjico;



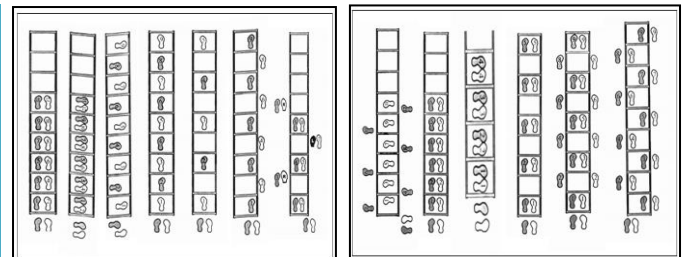
### P.a2) vaje koordinacije na lestvi (6 minut)

**Vaja 1:** dva dotika med lestvinami naravnost, **vaja 2:** dva dotika med lestvinami bočno, **vaja 3:** eden dotik med lestvinami bočno, **vaja 4:** eden dotik med lestvinami naravnost, **vaja 5:** eden dotik med vsako drugo lestvino, **vaja 6:** eden dotik med vsako drugo lestvino naravnost, eno stopalo noter, drugo ven, **vaja 7:** dva dotika v vsaki lestvini, dva dotika zunaj, diagonalno



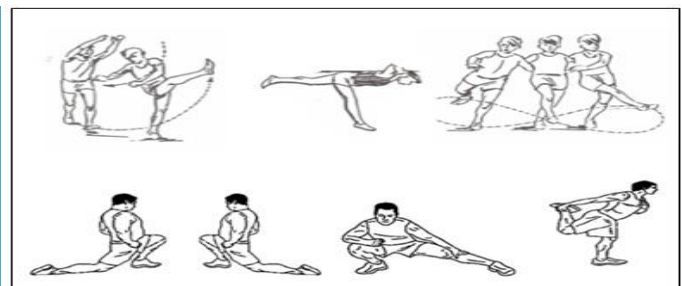
### P.a2) vaje koordinacije na lestvi

**Vaja 8:** eden dotik v vsaki lestvini, eno stopalo naprej ven, zopet noter eno stopalo, drugo nazaj ven, **vaja 9:** dva dotika v vsako lestvino naravnost, **vaja 10:** dva dotika v vsako lestvino bočno, **vaja 11:** dva dotika v vsako drugo lestvino naravnost, **vaja 12:** dva dotika v prvo lestvino, druga dva zunaj, enako nadaljevanje, **vaja 13:** eden dotik noter, eden zunaj, diagonalno enako ponovimo;



### P.a3) dinamične gimnastične vaje za noge (3 minute)

**Vaja 1:** prednoženje iz poskoka, **vaja 2:** zanoženje iz poskoka, **vaja 3:** lateralno odnoženje iz poskoka, **vaja 4:** diagonalno prednoženje iz poskoka, **vaja 5:** izmenični izpadni koraki naprej, **vaja 6:** izmenični izpadni koraki nazaj, **vaja 7:** izmenični izpadni korak v stran, **vaja 8:** predklon s prijemom druge noge za nart;



**P.b) vaje za razvoj in izpolnjevanje propriocepcije (5 minut)**



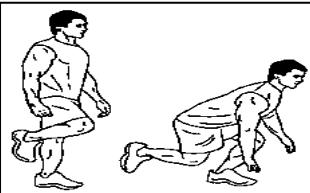
**Opis vaje 1:** stoji na eni nogi, drugo nogo pokrčeno v kolenskem sklepu pod kotom 90°, pogled v levo in desno, ohranjanje ravnotežnega položaja;

Čas trajanja vaje: 40 sekund: izmenično vsaka noga 20 sekund



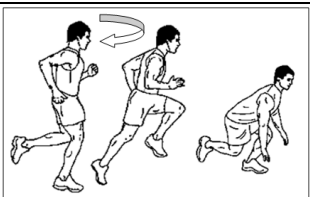
**Opis vaje 2:** stoji na eni nogi, drugo nogo pokrčeno v kolenskem sklepu pod kotom 90°, pogled gor-dol, ohranjanje ravnotežnega položaja;

Čas trajanja vaje: 40 sekund: izmenično vsaka noga 20 sekund



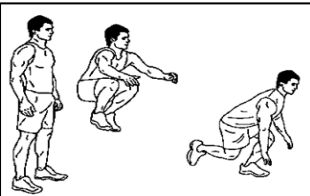
**Opis vaje 3:** stoji na eni nogi, počasno spuščanje v počep in nazaj, ohranjanje ravnotežnega položaja;

Čas trajanja vaje: 30 sekund – 2 x 15 sekund (leva in desna stran)



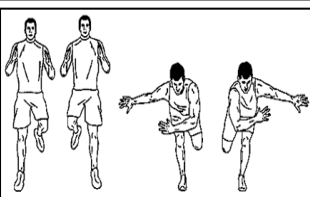
**Opis vaje 4:** iz nizkega skipinga gibanje naprej in naskok na eno nogo z obratom za 360°, ohranjanje ravnotežnega položaja;

Čas trajanja vaje: 40 sekund (vsaka stran 20 sekund)



**Opis vaje 5:** sonožni odziv z doskokom na eno nogo v pozicijo počepa, ohranjanje ravnotežnega položaja;

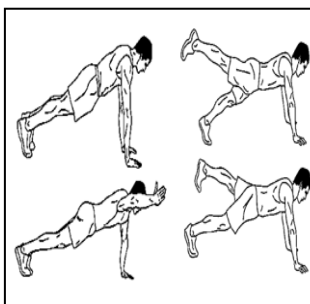
Čas trajanje vaje: 30 sekund



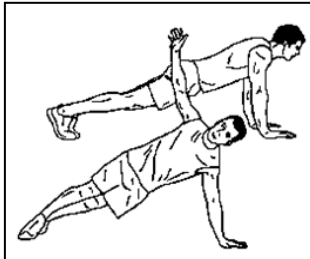
**Opis vaje 6:** vadba v parih, sonožnega odziva z dotikom ramen, sledi doskok na zunanjo nogo v pozicijo počepa, ohranjanje ravnotežnega položaja;

Čas trajanja vaje: 40 sekund (vsaka stran 20 sekund)

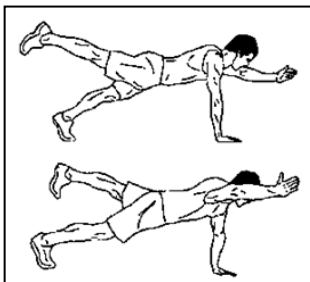
**P.c) vaje za stabilizacijo telesa (5 minut)**



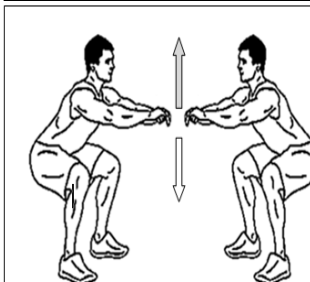
**Opis vaje 1:** opora rok na dlaneh, izmenično dvigovanje rok,  
**Opis vaje 2:** opora rok na dlaneh, izmenično dvigovanje noge v zanoženje iztegnjeno, Čas trajanja vaje: 1 minuta, izmenično dvigovanje rok – 30 sekund in izmenično dvigovanje nog – 30 sekund



**Opis vaje 3:** opora rok na dlaneh, izmenično dvigovanje rok v zaročenje Čas trajanja vaje: 30 sekund

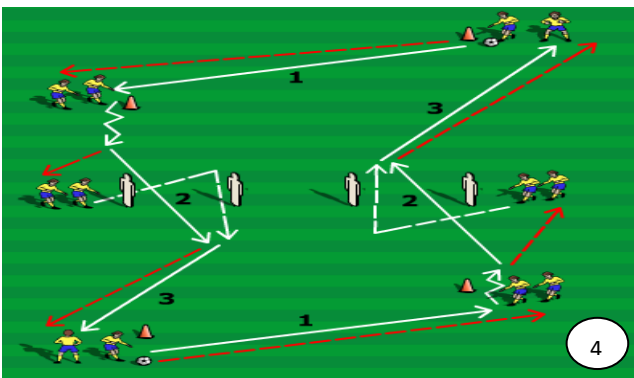
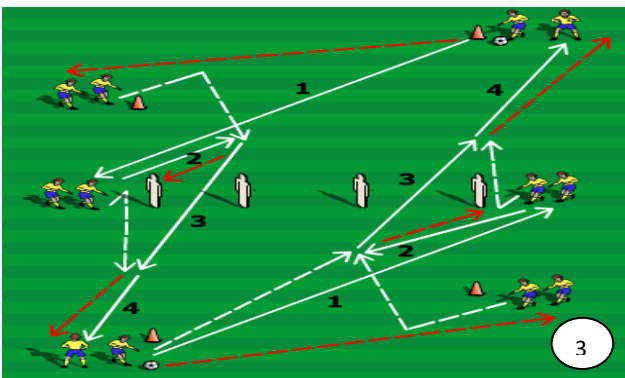
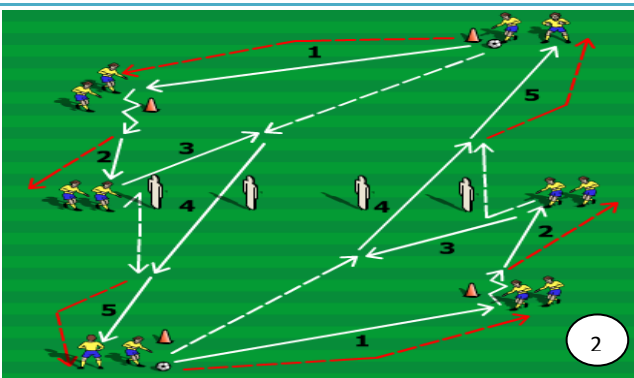
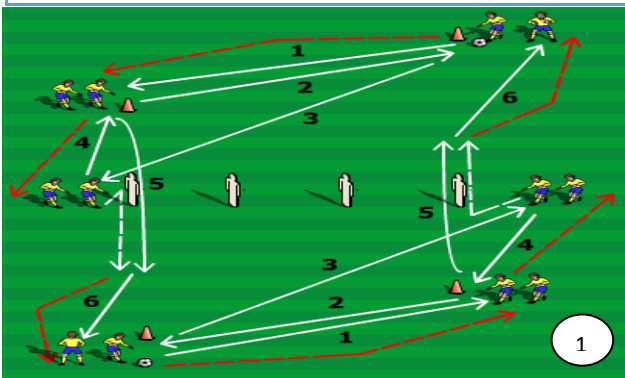


**Opis vaje 4:** opora rok na dlaneh, izmenično dvigovanje leve roke v predročjenje in desne noge v zanoženje in obratno, Čas trajanja vaje: 30 sekund



**Opis vaje 5:** vadba v parih, pozicija počepa, razkoračno v širini ramen, roke v predročnju, obojestranski prijem za dlani, potiskanje na znak ali naključno potiskanje enega od partnerja gor-dol-levo-desno; Čas trajanja vaje: 2 minuti, vsak partner izvaja potiskanje 1 minuto (30 sekund na znak – 30 sekund izmenično)

**1.a) situacijska tehnika s poudarkom na povratni podaji ali sprejemu v smeri gibanja in vtekanju v prazen prostor (20 minut)**





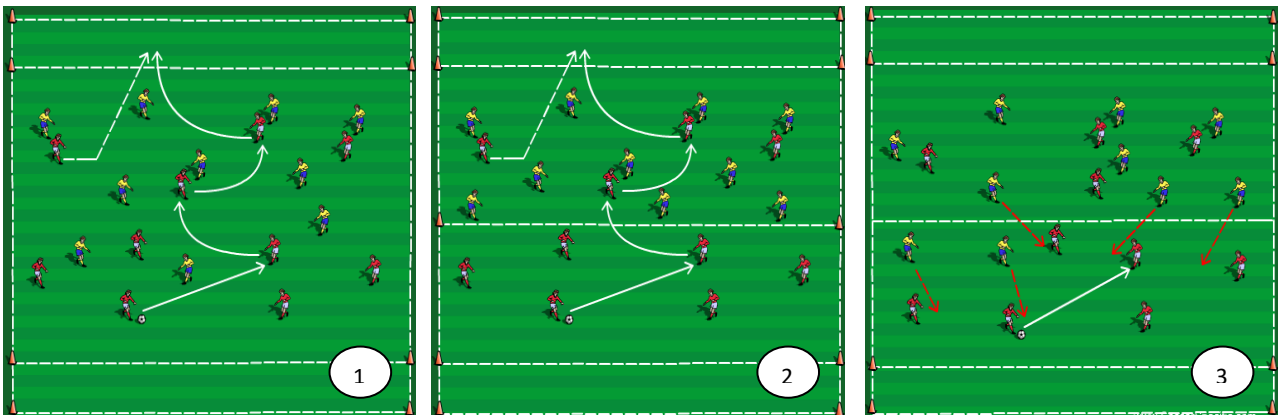
**2.a) igralna oblika 10:10 v igralni formaciji s sredinsko obrambno cono in dvema nevtralnima conama (20 minut)**

**2.a) igralna oblika 10:10 v igralni formaciji s sredinsko obrambno cono in dvema nevtralnima conama (igralna formacija 4-3-3 vs. 4-2-3-1)**

**Opis vaje:** moštvi igrata v omejenem prostoru, na vsaki strani pa je nevtralna cona; cilj ekipe, ki je v posesti žoge je, da skozi medsebojno sodelovanje pride s podajo in vtekajočim igralcem v nevtravno cono, nasprotno moštvo se lahko brani samo do linije, ki označuje nevtravno cono; igra se na omejeno število dotikov;

**Cilji:** medsebojno sodelovanje v specifičnih situacijah v igri, ustvarjanje prostora za sprejem naprej po predhodni globinski paralelni ali diagonalni podaji, vtekanje tretjega ali četrtega igralca v prazen prostor ter pravočasnost globinske podaje; consko branjenje branečega moštva na lastni polovici, iztekanje na nasprotno polovico ob ugodni situaciji;

**Igralna oblika 1:** prosta igra (7 minut), **igralna oblika 2:** conski način branjenja na lastni polovici (7 minut), **igralna oblika 3:** iztekanje na nasprotno polovico ob ugodni situaciji (6 minut);



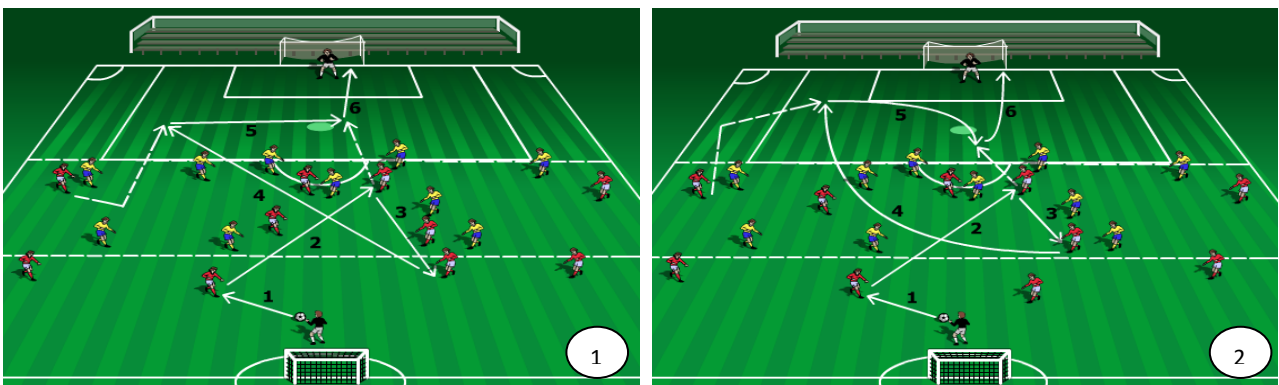
**2.b) igra 1+10:10+1 na dvojna velika vrata v igralni formaciji s sredinsko cono in dvema nevtralnima conama (20 minut)**

**2.b) igra 1+10:10+1 na dvojna velika vrata v igralni formaciji s sredinsko cono in dvema nevtralnima conama (igralna formacija 4-3-3 vs. 4-2-3-1)**

**Opis vaje:** moštvi igrata v sredinski coni (ob organizaciji igre lahko moštvo, ki je v posesti žoge začne napad v svoji nevtralni coni, kamor pa braneče moštvo ne sme), na vsaki strani pa je nevtralna cona in vratar na vratih; cilj ekipe, ki je v posesti žoge je, da skozi medsebojno sodelovanje pride s podajo in vtekajočim igralcem v nevtravno cono, kjer sledi zaključek na vrata iz prvega dotika ali podaje (po vtekanju v nevtravno cono mora biti akcija zaključena v cca. 4 sekundah), nasprotno moštvo se lahko brani samo do linije, ki označuje nevtravno cono; igra se na omejeno število dotikov;

**Cilji:** medsebojno sodelovanje v specifičnih situacijah v igri, ustvarjanje prostora za sprejem naprej po predhodni globinski paralelni ali diagonalni podaji, vtekanje tretjega ali četrtega igralca v prazen prostor ter pravočasnost globinske podaje; consko branjenje branečega moštva;

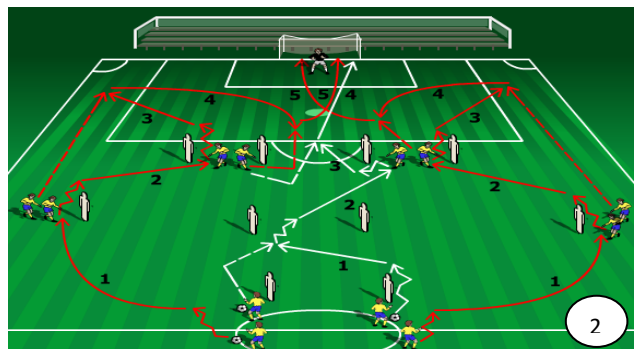
**Igra 1:** moštvo, ki je v posesti žoge lahko odigra globinsko podajo v nevtravno cono iz svoje nevtralne cone ali iz sredinske cone, vendar mora biti podaja izvedena po tleh (10 minut), **igra 2:** moštvo, ki je v posesti žoge lahko odigra globinsko podajo samo iz sredinske cone, uporabljajo lahko tudi visoko podajo (10 minut);



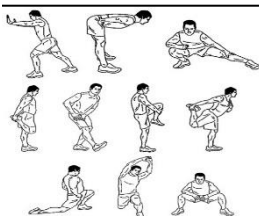
**3.a1) zaključek na vrata s poudarkom na povratni podaji in vtekanju v prostor (8 minut)**



**3.a2) zaključek na vrata s poudarkom na sprejemu v smeri globinske podaje in vtekanju v prostor (8 minut)**



**3.b) raztezne vaje (4 minute)**



**3.b) raztezne vaje – v vsakem položaju vztrajamo 45 sek.**

**vaja 1:** raztezanje dvoglave mečne mišice in ahilove tetive

**vaja 2:** raztezanje upogibalk kolena

**vaja 3:** raztezanje primikalk stegenjskih mišic

**vaja 4:** raztezanje četveroglave stegenske mišice

**vaja 5:** raztezanje dvoglave stegenske mišice

**vaja 6:** raztezanje stranskih trebušnih mišic

**vaja 7:** raztezanje zadnjičnih mišic

Avtor: Iztok Kapušin

Novo mesto, december, 2016