



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ

---

НАЦИОНАЛНА СТРАТЕГИЈА НА ФУДБАЛСКИТЕ  
РЕПРЕЗЕНТАЦИИ НА ФФМ



## СОДРЖИНА

<b>ВОВЕД</b> .....	4
<b>НАСОКИ ЗАСЕКОЈА СТАРОСНА КАТЕГОРИЈА</b> .....	7
ИНДИВИДУАЛНО ИГРАЊЕ СО ТОПКА(6 ГОД. СТАРОСТ).....	7
ЗА ПОНАТАМОШЕН РАЗВОЈ НА ФУДБАЛСКИТЕ ВЕШТИНИ ДА СЕ ИГРА 4X4 И 7X7 (6-8 ГОД. СТАРОСТ) .....	9
ЗА ПОНАТАМОШЕН РАЗВОЈ НА ТЕХНИЧКИТЕ ВЕШТИНИ И УВИДОТ ВО ИГРАТА - ИГРИ 7X7 (8 ДО 10 ГОДИНИ СТАРОСТ). 11	
ИГРА .....	19
<b>10 - 12 год. Развој на играчки квалитети</b> .....	29
ИГРИ НА МАЛ ПРОСТОР .....	30
ИГРАЈ ЗА ЗАБАВА .....	32
ПРОСТОР ЗА ИГРА .....	32
ГОЛОВИ/ОПРЕМА .....	33
ТЕХНИЧКИ ВЕШТИНИ ВО ИГРАТА .....	33
ФОРМАТИ НА ИГРИ НА МАЛ ПРОСТОР И ВЕЖБИ.....	33
ОСНОВНА ТЕХНИКА .....	34
КОНТРОЛА НА ТОПКАТА .....	35
ТРЧАЊЕ СО ТОПКАТА.....	35
УДИРАЊЕ НА ТОПКАТА .....	36
СПЕЦИЈАЛНИ ТЕХНИКИ.....	36
<b>ГЛАВНИ ИНДИВИДУАЛНИ ТАКТИКИ</b> .....	37
ГЕНЕРАЛНИ ПРИНЦИПИ .....	38
ИНДИВИДУАЛНА ТАКТИКА ВО НАПАД .....	38
ИНДИВИДУАЛНА ТАКТИКА ВО ОДБРАНА.....	38
ТЕХНИЧКИ ВЕЖБИ.....	39
ВЕЖБИ ЗА ДОДАВАЊЕ И КОНТРОЛА НА ТОПКАТА .....	39

## ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

---

ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ .....	41
ДОДАВАЊЕ, ПРИЕМ И ДРИБЛИНГ .....	43
ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ .....	46
ДРИБЛИНГ, ДОДАВАЊЕ И ПРИЕМ .....	48
ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ .....	50
ДРИБЛИНГ „ДОДАВАЊЕ И ПРИЕМ НА ТОПКАТА“ .....	52
ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ .....	54
<b>ФОРМАТИ НА ИГРА</b> .....	56
U-14 – БАЗИЧНА ИНДИВИДУАЛНА И ГРУПНА ТАКТИКА .....	64
КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ .....	66
<b>РАЗВОЈ НА МЕНТАЛИТЕТ ЗА НАТПРЕВАР 16 ГОДИНИ</b> .....	75
КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА 16 i 18 god. ....	80
<b>ПРЕПОРАКИ ЗА ТРЕНЕРОТ</b> .....	91
Технички состанок на тренерскиот тим .....	102

### ВОВЕД

Фактот што многу квалитетни тренери кои имаат можности и амбиции, а најчесто поради финансиските услови многу кратко време се задржуваат во работата со младите категории барајќи повисоки цели во сениорските конкуренции предизвикува реална неопходност за конструирање и создавање на една национална стратегија или методологија на работа односно препознатлив модел според кој ќе се водат и ориентираат сите тренери во било кој дел од земјата со цел да се овозможат еднакви можности за сите млади играчи во подобрување на резултатите во однос на минатото.

За таа цел имаме потреба од еден модел за развивање на капацитетите на играта во фудбалот кој ќе помогне и ќе ги води во еден правец сите тренери за да можат да го следат природниот ред на развојот со еден глобален метод помагајќи пристапот чекор по чекор во постигнување на резултатите како и формирање квалитетни млади играчи.

Моделот кои се нуди овде е проектиран и релизиран после една длабока анализа на актуелниот процес на тренирање во денешните фудбалски школи за млади фудбалери и истиот може да се дефинира како еден специфичен план за развој на младите играчи од 6-18 годишна возраст минувајќи низ неколку развојни нивоа и тоа почнувајќи од првото ниво веќе на 6 годишна возраст каде што ќе доминираат игрите за вештини па се до 18 годишна возраст каде што нудиме игри за реален фудбал.

На сите развојни нивоа понудениот модел кои ќе биде доминантен во процесот на обука ќе биде моделот на игра како најдобар, најприфатлив особено за младите категории и модел кој во развиените фудбалски центри ги дава најдобрите резултати.

Анализирајќи ги игрите на скратен простор, ќе се видите дека нивната јачина е во тоа што постијано се игра

во натпреварувачка форма, со различни врсти на полиња за играње, вообичаено во мали групи. Ретко во игрите на скратен простор можете да видите млади играчи да се зафатени со вежбање изолирани технички или тактички вежби. Не, секогаш е присутна натпреварувачката форма, каде младите играчи учат од нивните грешки, несвесни за техничките, тактичките, менталните и физичките квалитети што ги развиваат преку таквиот начин на играње. Играњето фудбал секој ден го обезбедува овој развиток.

Во таквата форма на тренирање каде што топката мора да биде искористена во најголемиот дел од времето суштинско е да се игра реален фудбал.

Ова развива комбинација на технички, тактички, физички и ментални квалитети. Така, нема повеќе одвоен тренинг за технички, тактички или физички аспекти како што се тренирало некогаше. Многу малиот број тренинг активности не смеат да бидат дозволени да бидат активности со малку или без решенија во однос на реални фудбалски ситуации, како што се трчање кругови, координационен тренинг, изолиран спринт тренинг или индивидуални техники за поминување на противникот, техника на трчање и бескрајни дриблинг вежби. Тоа е само губење на драгоцено време.

Играчите мораат континуирано да бидат конфронтирани со тренинг вежби кои ги содржат содржините од реалната игра, за да се развиваат бараните натпреварувачки квалитети за игри како што се 4v4, 5v5, 6v6, 7v7 до 11v11, можат да бидат развиени. Секако фудбалски вежби поминување, дриблинг, движење околу противникот, шутирање и играње со глава и др. се развиваат користејќи ги како средство за да се реши проблем во играта. Тоа е функционален фудбалски развиток.

Добар младински тренер е мора да е способен да понуди на неговата група одреден број на основни игри (5v2,

4v2, 6v3, итн.), поврзани со сите врсти комплексни ситуации кои се составен дел од реалната игра.

Поради недостаток на време, ефикасното работење е многу значајна појдовна точка. Младите играчи мора да добијат "домашна работа" како компонента на тренингот, што може да биде тестирана за време на загревањето.

Натпреварувачка форма 4v4; 5v5; 6v6; 7v7 па се до играта 11v11 мора да биде, како и за возрасните играчи предмет на работа за следниот тренинг. Најзначаните технички аспекти служат како појдовна точка за загревање и домашна работа.

Чистото уживање е идеална мотивација играта често да се игра и да се сака да се стане подобар. Правилната атмосфера дозволува децата да бидат отворени за обликување на нивниот карактер.

Во контраст со фудбалот за возрасни, индивидуалниот развој е централен за младинскиот фудбал. Тој не би требало да наложува одредени тактики кај младите играчи. Во младинскиот фудбал, добар тренер ги подучува тимските тактики со најголема леснотија. Тој мора да биде свесен дека тоа не смее да е резултатот, туку уживањето во играта е суштинско.

Поред тоа, важно е да се работи на процесот на градење на тимот, што е можно со помлади, дури и со најмладата старосна категорија. Градењето на тимот е образовен систем чекор по чекор. Се случува со најмладите возрасни групи со многу прости насоки како што се барање отворен простор, обидување да се освои назад топката штом е изгубена и правење работен простор со различни димензии, како последица, младите играчи почнуваат да функционираат подобро во рамките на тимот. На овој начин секој поединец може да го достигне неговиот најголем потенцијал. Увидот во стекнување на решенијата во однос на ситуации на играта ќе го подигне уживањето во играта. Играчите учат да ја играат играта на позабавен

начин. Прво во форми како што се 4v4 и конечно до најтешката форма 11v11.

Недозволиво е младинските играчи да се оптеретуваат со тактики од нивните тренери на многу рана возраст. На овој начин има премалку простор за природен развој на способностите. Премногу младински тренери мислат дека нивниот сопствен успех со тимот е многу значаен. Тоа е на сметка на природниот развој на младите играчи. Физичката сила тогаш често оди пред фудбалската вештина.

Младинските тимови не треба да се оптеретуваат со резултати туку со развој на нивната индивидуална техника. Ваквиот природ со тек на време ќе ги донесе оптималните резултати. Во многу земји, развојот на младите играчи е инхибиран. Играчите не го достигнуваат нивниот полн потенцијал, бидејќи тие се прерано жртвувани за резултатот.

Нивниот развој е стагниран заради принципот "резултатот има предност врз тоа како тој е постигнат". Тие секако не се образувани да играат многу креативен, напаѓачки фудбал.

## НАСОКИ ЗА СЕКОЈА СТАРОСНА КАТЕГОРИЈА

### ИНДИВИДУАЛНО ИГРАЊЕ СО ТОПКА (6 ГОД. СТАРОСТ)

Фудбалот на оваа возраст треба да биде ограничен повеќе на забавни активности за децата, која вклучува и играње со топка. **Треба повеќе да има групи од играчи отколку тимови.**

Пет и шест годишни деца се премногу млади да бидат инволвирани во било каква структурна, организирана фудбалска програма. Тие најмногу треба да бидат инволвирани во забавни активности кои ќе ги **охрабрат**

децата да ги истражуваат своите физички способности, со користење на топка која треба да биде вклучена во самата игра. Првата фаза е воведниот период каде што детето не е спремно да прави нешто со другите. Топката е само за него. Овој афинитет кон топката мора да се искористи. Единството на детето и на топката ги лимитира и можните активности. Децата на оваа возраст исто така сакаат да ја користат нивната имагинација додека играат. Имајте го ова на ум додека ги правите игрите. Тие уживаат да играат по нивни правила и како резултат на нивната игра ќе добијат лимитиран комфорт со топката. Игри со фантазија и вештини можат да бидат на застапени. Се разбира не градење на тим. Вашите активности треба да бидат кратки и едноставни и иако ги развиваат своите физички и ментални способности, се уште се премногу млади. Секогаш третирајте ги децата внимателно, со трпение и храбрете ги многу. Многу може да помогне и ако ги вклучите нивните родители за време на тренингот/играта, така да ќе можат дома во дворот да вежбаат и да добиваат нови идеи. За најмладите играчи од околу 6 год старост примена на игри од типот 7v7 или 11v11 се бескорисни како средства за нивни развоток. Играта е прекомплексна, а полето е преголемо. За овие почетници подобра е упростена форма. Најупростена форма во која содржините на натпреварот можат да се понудат се игрите 3v3 на терен 30x20 или 4v4 на терен 40x25 со мали голови (3x1 метар) и . Нема разговор за специјализација. На оваа возраст кај игрите 3v3 или 4v4, нема голмани, само "летечки голмани" (најблискиот играч до голот во одредено време станува голман). Генерален техничко-тактички развоток има предност во оваа старосна група. Формите како што се 5v5 или 6v6 не се декларирани како непогодни но тие едноставно бараат нешто повеќе квалитет од играчите во областа на позициона игра. Поради тоа, игрите 3v3 и 4v4, како појдовна натпреварувачка форма се препорачливи.



Генерално објаснување за тоа што треба да се случува за време на тренингот

Децата треба да се забавуваат со топката. Треба да има периоди на активно играње каде сите ќе учествуваат и треба да има кратки одмори за да се напијат вода или да се оморат. Доколку има повеќе од еден тренер, тогаш децата треба да бидат поделени во помали групи, со најмалку еден тренер по група. На оваа возраст децата работат напорно и лесно се изморуваат. Дозволете им да имаат **активен одмор**, каде што нема да трчаат туку ќе се обидат да прават некои специфични работи со топката, често со седење или стоење. Секое дете треба да биде окупирано со нешто, дури и кога одмара. Задржете ја играта 1 на 1 или 3 на 3, и гледајте што е можно повеќе деца да бидат активно вклучени со топка.

Се препорачува да нема организирани натпревари на оваа возраст. Постојано правете мини игри на тренингот за да се натпреваруваат со и еден против друг, согласно нивната возраст.

### ЗА ПОНАТАМОШЕН РАЗВИВОЈ НА ИГРАЧКИТЕ ВЕШТИНИ ДА СЕ ИГРА 4X4 И 7X7 (6-8 ГОД. СТАРОСТ)

Во старосната категорија (6-8 год.) играта 11v11 уште е некорисно средство за нивни развој. Фудбалот е сеуште само забава со топка и храбрење на децата да сакаат да ја држат топката во своите нозе. Специфични точки на внимание со најмладите играчи се основните технички вештини вклучени во игрите 4v4 на тренинг и 7v7 на натпревари со содржини како поминување, примање и дриблање-за напредување со топката или да се победи противникот. Разни облици на игра се централни за време на тренингот ова категорија на играчи и служат како база во која содржини како што се време, простор, правец, брзина, противници, уживање, и предизвик играат улога. Добриот тренер ќе знае како да игра со овие содржини, со

кои ситуации во игра константно се креираат и што се предизвик за младите играчи.

Овие деца се сеуште млади. До крајот на оваа фаза (околу 8 години) децата **започнуваат да го применуваат минатото искуство** во моменталната ситуација. На пример, на едноставно ниво, тие можат да запомнат што им било покажано или што пробале да направат со топката од последниот тренинг. Во исто време, **оваа способност не е постојана**. Тие се уште не се способни да ги замислат последиците (пр. Што ќе се случи ако го направиш ова?). Оставете ги да учат преку искуство Тајната е да ги подобри техничките вештини, користејќи при тоа што е можно поразлични фудбалски активности (содржини). Техничките вештини треба да бидат функционално развиени. Техничките вештини и тактичкиот увид се значи потребни да одат рака под рака. Затоа треба да има многу игри со топка во мали групи шти од своја страна ќе придонесе охрабрување кај децата да не се плашат од топката. За таквите активности тренерот треба постојано да ги охрабрува за да станат многу посигурни во манипулацијата со топката. За тоа е потребна сигурност. Сигурноста и довербата во тренерот е клучниот момент на оваа возраст за да се охрабрат играчите слободно да манипулираат со топката, да пробуваат, да грешат, без страв притоа дека ќе бидат искарани. Пожелно е примена на игри каде ќе имаат играчите можност да користат повеќе голови, топки, а исто така и игри каде што ќе може често да ја менуваат насоката на своето движење со и без топка. За успешен трансфер на овие содржини, имајќи ја предвид возраста на децата и можноста да останат фокусирани на тоа што треба да го изработат тренингот треба да трае од 45 - 60 мин каде треба да доминираат игрите со топка и голови за да може децата да уживаат и ефектите од тренингот да бидат поголеми. Тренерите треба да ги исклучат дискусиите во врска со позиции или некои други концепти кои не се адекватни на возраста на децата.

Се препорачува да нема организирани натпревари на оваа возраст. Постојано превете мини игри за време на вашите тренинзи, за вашите деца да се натпреваруваат со, и еден против друг, согласно нивната возраст. Нема потреба од мерење на резултат, освен да се охрабрува нивното уживање и напорите што ги прават. Секој играч треба да настојува да добие можност да ја има топката во своите нозе и да даде гол. Помогнете им на послабите играчи да ја развијат својата сигурност со топката. Во исто време, продолжете да ги предизвикувате вашите посилни играчи да ја прошират својата креативност и сигурност. **Сигурноста е клучот.** Колку повеќе време ќе поминат со топка во своите нозе за време на тренингот или игрите, ќе станат послободни со топката, потоа колку послободни ќе се чувствуваат со топка, ќе гледаат повеќе да бидат инволвирани, а со тоа ќе имаат поголема забава со фудбалот.

### ЗА ПОНАТАМОШЕН РАЗВОЈ НА ТЕХНИЧКИТЕ ВЕШТИНИ И УВИДОТ ВО ИГРАТА ДА СЕ ИГРА 7X7 (8 ДО 10 ГОДИНИ СТАРОСТ)

Ова е возраст каде што игрите, забавата и експериментирањето со топката треба да бидат се уште носечки активности. Некои деца кои стануваат физички позрели. Во вашата група може да има играчи кои се поголеми и побрзи и чија координација е малку понапредна од поголемиот дел од вашите играчи. Некои од нив може да демонстрираат поголем капацитет и да останат фокусирани подолго време. Но објаснувањата од ваша страна сеуште треба да бидат кратки, прецизни и со цел. Но без разлика на нивните способности и понатаму треба да се обрне внимание на работата со топка, особено користејќи ги игрите на скратен простор. Стимулирање на слободен избор и разговори за нивните одлуки особено оние кои се однесуваат на

движењата на своите соиграчи и движењето на противничките играчи се главните алатки кои треба тренерот да ги применува секојдневно во својата работа за оваа возрасна категорија. И понатаму натпреварувањето не треба да биде насочено кон постигнување на резултат туку во насока на развој на играчите. Тие претставуваат само тестови кои даваат увид во достигнатите перформанси кај младите играчи. Заради тоа што градењето на способностите на играчот и понатаму останува еден од најважните приоритети на оваа возраст и понатаму мора да има примена на игри и тоа во различни форми почнувајќи од игрите 3x3; 4x4 5x5; 6x6 и тн. каде акцентот треба да биде ставен на стимулирање на ситуации-дуели 1x1; 2x1; 1x2; 2x2 и др. Тоа се клучни ситуации кои ќе ги следи во целата нивна играчка кариера. Тренерите на оваа возрасна категорија треба да промовираат фудбал кој ќе дозволува

1. слободно да се игра; 2. каде што тренерот само ќе дава упатства, а не и да ги води (нема да им наметнува какви да бидат нивните одлуки) и 3. Да учествуваат и во одбраната и во нападот. Заради понатамошен континуиран развој на вашите играчи имајте во предвид неколку принципи на кои морате да обрнете внимание. Најнапред почнете со основната игра 4 : 4 на терен кои ќе биде доволно мал за да ги инволвира сите играчи во играта, но и доволно голем за да даде можност секој од учесниците во играта да биде конфорен и успешен во реализацијата на идеите. Затоа менувајте ги димензиите на теренот се додека не го пронајдете најдобриот формат за игра во која сите ќе бидат инволвирани, ќе се забавуваат, ќе имаат можност многу пати да дојдат во контакт со топката, да постигнат гол или да спасат гол ситуација. Многу важен момент е време траењето на вашиот тренинг. Ова е важно заради фокусирањето на задачите кои треба да ги реализираат. Затоа имајте во предвид дека децата треба да го напуштат тренингот задоволни и радосни што од своја страна ја зголемува мотивираноста да се биде повеќе посветен на

следниот тренинг. Ако тренингот за најмалата возрасна категорија треба да трае до 45 мин. За играчи до 12 години 1 час до 75 минути во кои е вклучена и слободната игра со која треба да заврши тренингот. Тоа е сосема доволно време за да можат да бидат концентрирани на задачите и на играта.

КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ – прва група 6 и 8 год.

### ПРЕПОРАКИ

Главна цел на Грасрут фудбалските сесии се да се игра фудбал, да се научи и да ви биде забавно. Клучот е да се научат децата на основите на фудбалската игра со тоа што тие ќе можат да ги подобруваат нивните лични психички и ментални капацитети во играта. Многу е важно за сите сесии да се нагласи уживањето и обуката. Водечкиот принцип е **НАУЧИЈА ИГРАТА ПРЕКУ ИГРА**.

Првите импресии се секогаш многу важни за децата. Од оваа причина тренерот едукатор мора да биде запознаен со сите вежби и треба да ги подготви тренинг сесиите однапред со специфични цели. Тренинг сесиите мораат да бидат прилагодени кон способностите на учесниците. Тренинг едукатор мора да ја добие пораката од децата дека тие вистински постигнуваат нешто. Оваа реализација ќе ја направи тренинг сесијата многу пријатна и полна со можности за игра и за учење. Како и да е, тренерот мора да биде подготвен да ја адаптира сесијата и вежбите ако смета дека промените ќе ја подобрат детската мотивација и нивното вклучување во сесијата.

#### ЦЕЛИ:

- Што јас сакам да добијам од оваа сесија?
- Што е предмет на сесијата?

#### ВЕЖБИ:

- Колку деца ќе партиципираат во сесијата?
- Дали децата уживаат во играта и вежбите?

- Дали тие ќе научат нешто?
- Кои се најдобрите игри и вежби да се постигне главната цел на сесијата?
- Дали нивото на играта и вежбите одговараат на детските способности?
- Дали ќе можам да им ги објаснам игрите и вежбите на еден чист и прецизен начин како би можеле тие да ги разберат?
- Дали имам доволно опрема за таа сесија? И ако немам дали можам да ја адаптирам сесијата на опремата која ја поседувам?
- Дали имам доволно простор за извршување на подготвените вежби?
- Како децата ќе ми помогнат да ја подобрам вежбата?



Структурата на Грасрут фудбалските сесии треба да биде прилагодена за запознавање на детските потреби. Загревањето и

ладењето треба да да им бидат презентирани на децата преку игри, каде што ќе можат тие да уживаат правејќи ги овие вежби.

Главниот дел од сесијата се состои од игри и вежби. Тие треба да го покриваат обсегот и да бидат варијабилни. Најважно тие треба да ги покриваат целите кои тренерот едукатор ги задал пред сесијата. Сесијата треба да вклучува игри на мал простор како главна компонента. Главниот пат е децата да учат преку играње. На овој начин децата ќе уживаат во вежбите, ќе се вклучат целосно и ќе го засакаат фудбалот. Мора да се внимава децата да не се третираат како мали возрасни и сесиите што ќе бидат подготвени за врасни да не бидат копирани.

Во зависност од опремата, тренерот едукатор мора да биде подготвен да се адаптира на различни ситуации со кои ќе се сретнува и да пронаога алтернативни решенија кои ќе бидат базирани на неговите знаења и неговото искуство. Опремата мора да се провери претходно пред децата да пристигнат и да се биде сигурен дека таа е подготвена за сесијата. Како и да е, успехот на сесијата не зависи од опремата туку колку тренерот едукатор е способен и поседува вештини да се справи со ситуациите.

Многу е важно да се запознаат родители со вежбите кои ги вршат нивните деца бидејќи во некоја од вежбите можат да бидат вклучени и тие. Исто така добро е да им се објаснат нивните улоги и одговорности пред да бидат вклучени во проектите.

### ТРЕНИНГ ФОРМАТ

<p><b>Воведен дел:</b></p> <p><b>Загревање</b></p>	<p><b>Игра:</b></p> <p>Постави ја целта (идентификација)</p> <p>Формат на игра</p> <p>Формат на натпревар</p>	<p>Прилагоди</p> <p>Пракса</p> <p>Повторување</p> <p>Учење</p>	<p><b>Игра:</b></p> <p>Формат на игра +</p> <p>Формат на натпревар</p>	<p><b>Завршен дел:</b></p> <p><b>Ладење</b></p>
--	---	--	--	---

### ОГРАНИЗАЦИЈА НА ТРЕНИНГ СЕСИЈА:

План за воведна сесија за деца на возраст до 8 години.

Времетраење: од 45 мин. за најмалите до 1 час 15 минути за повозрасните.

### ПРЕПОРАКИ:

- Бидете сигурни дека сите активности се игри и дека децата ќе имаат многу контакти со топката,
- Да им дозволите многу слобода во играта,
- Направете ги групите балансирани и променете ги ако има голема разлика во резултатот,
- Охрабрувајте ги сите децата,
- Децата треба да се забавуваат во тек на играта, охрабрете ги и не интервенирајте многу често.



## ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

ФАЗА 1	ФАЗА 2		ФАЗА 3	
Загревање	Алтернативни вежби, Воведни игри, Натпревар			Ладење
Почеток	Игри на мал простор	Основна фудбалска техника	Натпревари на мал простор	Релаксација
10-15 мин.	15-20 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	5 мин.
Вежби за техника Воведни игри Игри на мал простор	Воведни игри	Вежби во движење со топка	4:4 5:5	Индивидуална релаксација
Психомоторни вештини	2:2,3:3 Структурни игри Секвенци од игра	Контрола на топка, пасови, удари на гол	Слободна игра	Обновување
Координација	Аспект на игра	Технички и когнитивни симулации	Аспект на игра	Психичка и ментална релаксација

ЕДУКАЦИЈА – МЕТОД НА УЧЕЊЕ				
Откривање	Откривање	Имитација	Креативна спонтаност	Дискусија
Слободен израз	Слободен израз	Откривање	Слободен израз	Собирање на опремата за тренинг
Огранизација	Огранизација Охрабрување	Огранизација Демонстрација	Огранизација Набљудување	Проценка
Охрабрување	Корекции	Охрабрување Корекции	Проценка	Проценка

План за воведна сесија за деца на возраст од 9 и 10 години.

Времетраење: 1 час 15 минути

ПРЕПОРАКИ:

## ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

- Бидете сигурни дека ќе имаат многу слобода во играта, охрабрувајте ја индивидуалната иницијатива,
- Дајте приоритет на техниката и играта, децата треба да имаат многу контакти со топката,
- Практикувајте прогресивни вежби и прилагодени игри со едноставни и прецизни инструкции,
- Направете ги групите балансирани и променете ги ако има голема разлика во резултатот,
- Нагласете го начинот на кој треба да се игра,
- Нагласете го квалитетот за време на вежбата, правилно спроведување отколку да се внимава на количина и интезитет
- Позитивно охрабрување на сите деца.

ФАЗА 1	ФАЗА 2		ФАЗА 3	
Загревање	Координација/Брзина-Обука-Игри			Ладење
Почеток	Координација Брзина	Основна фудбалска техника	Натпревари на мал простор	Релаксација
10-15 мин.	10 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	5 мин.
Вежби за техника Игри на мал простор	Фудбалски движења, движења со и без топка Работилници	Вежби во движење со топка Работилници	7:7	Индивидуална релаксација
Психомоторни вештини	Психомоторни вештини	Контрола на топка,пасови, удари на гол	Слободна игра	Обновување
		2:2,3:3, 4:4,5:5, Структурни игри, Секвенци од игра	Аспект на игра	Психичка и ментална релаксација

## ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

ЕДУКАЦИЈА – МЕТОД НА УЧЕЊЕ				
Откривање	Вметнување координација Баланс, Стабилност	Имитација	Креативна спонтаност	Дискусија
Слободен израз	Развивање Брзина Реакција	Откривање Воведување Меморирање	Слободен израз Индивидуална иницијатива	Собирање на опремата за тренинг
Огранизација	Огранизација Демонстрација	Огранизација Демонстрација	Огранизација Набљудување	Проценка
Охрабрување	Охрабрување Корекции	Охрабрување Корекции	Проценка	Проценка

## ИГРА

Играта е големо чувство во детството и претстава во која тие учествуваат. Играчките активности се основите на развивањето на различните аспекти на психичко, емотивно и ментално однесување.

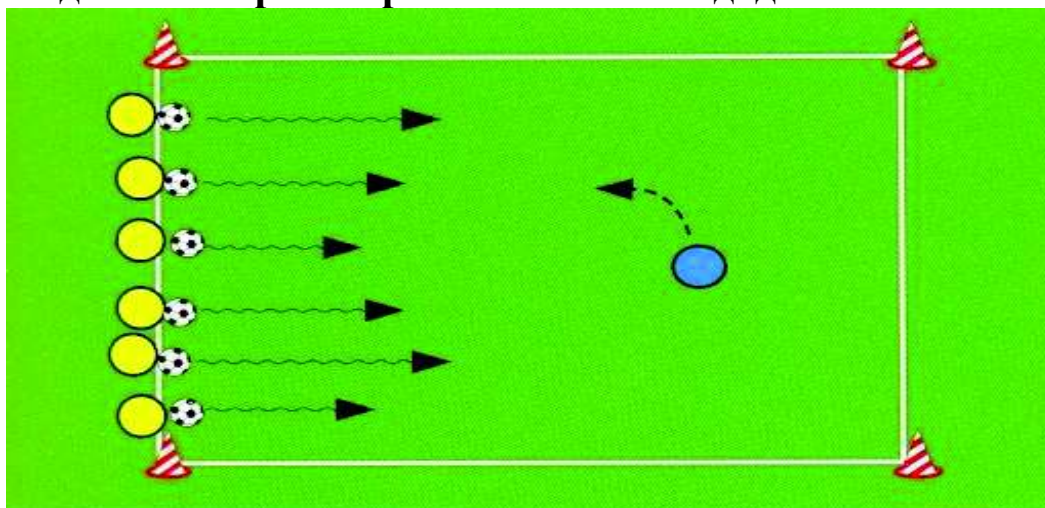
Концептот на натпреварување не е елиминација туку презентирање на суштината на натпреварувачките структури и прилагодување кон детските карактеристики.

Грасрут фудбалскиот пристап може да се сумира со следното:

- Над се е ИГРАТА
- Поедноставена и прилагодена на детските карактеристики
- Грасрут фудбалот презентира два основни концепти на фудбал: соработка и опозиција
- Грасрут фудбалот е одличен спој на ментален, моторички и социјален тренинг.

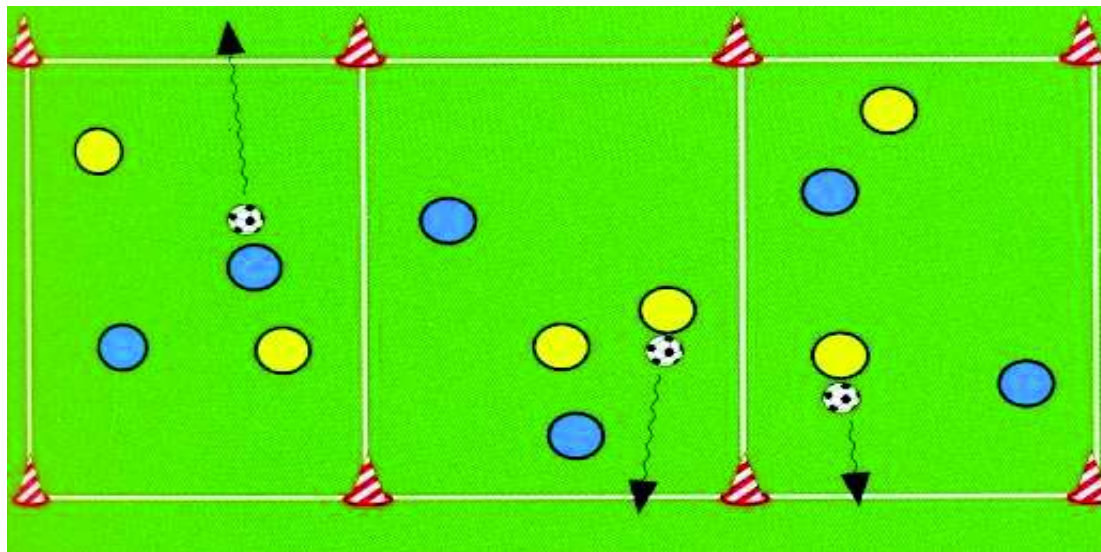


**6-8 годишна возраст: трчање со топка и додавање**



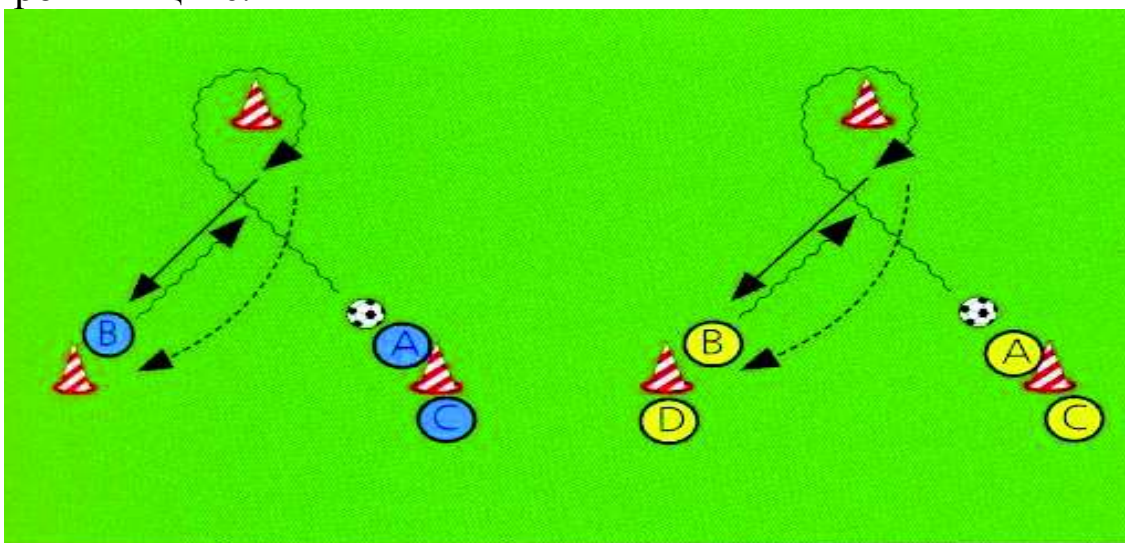
**Загревање: Игра наречена ЈАТРЕБ**

Играчите стојат на линијата секој со топка. Еден играч без топка е свртен споти нив. Тој е јастребот. На сигнал на тренерот играчите со топка пробуваат да поминат на другата страна на полето водејќи ја топката. Јастребот се обидува да фати повеќе играчи со допирање по нивното рамо. Поените се бројат. Секој играч ја поминува улогата на јастребот.



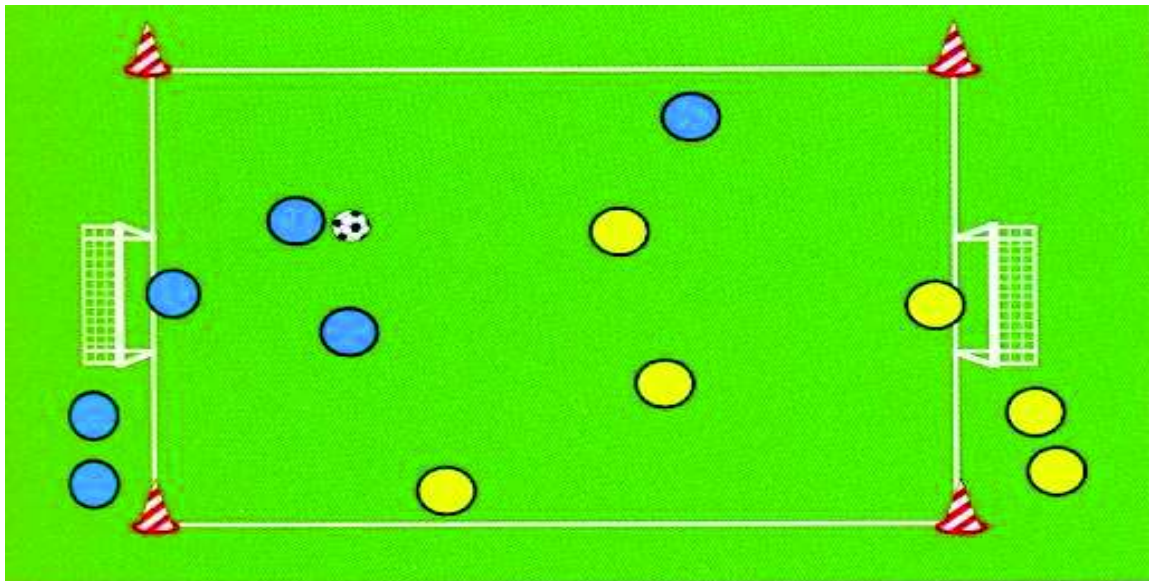
**Натпревар 1- 2:2,3:3 – поминување преку линија**

Тимовите се поделини во зависност со по 2 или 3 играчи. Поен се постигнува кога играчот ќе помине со топката преку линијата. Времетраење 1-2 минути. Промена на тимовите и противниците.



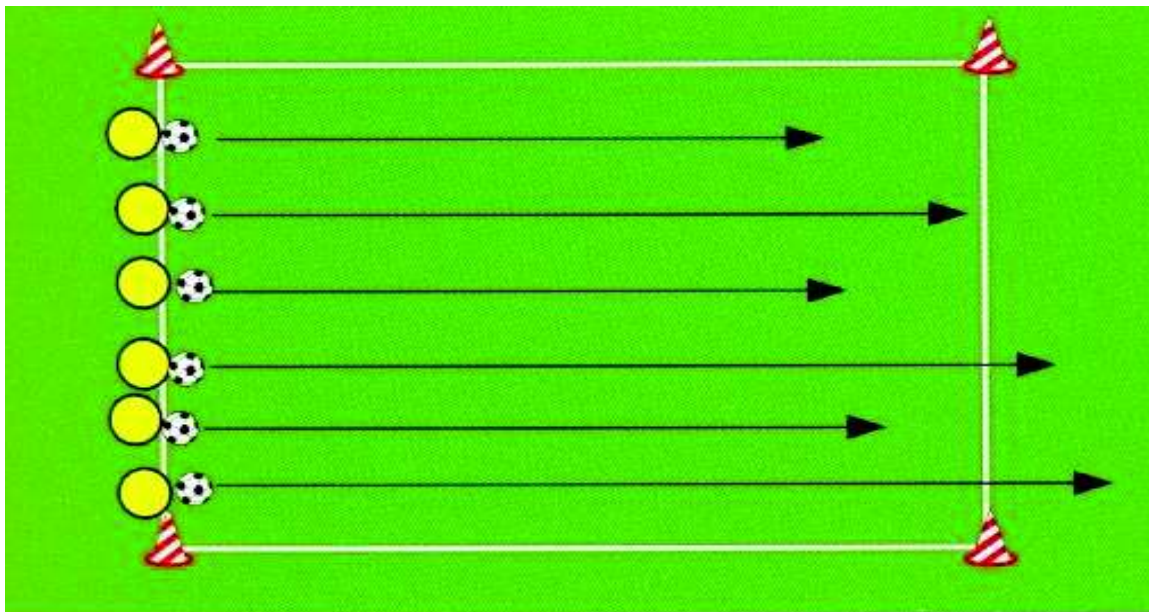
**Вежба :Трчање со топка и додавање**

Се формираат групи од по најмалку 3 играчи. Играчот А трча со топката користејќи го внатрешниот дел од левото стопало, врти околу конусот и додава до играчот В и оди на негово место. Играчот В трча со топката користејќи го внатрешниот дел од десното стопало, врти околу конусот и додава до играчот С и оди на негово место. Се продолжува.



### **Натпревар 2 - 4:4(плус два голмани)**

Два тима од по 4 играчи еден против друг со голмани и резерви на терен кој одговара на оваа игра. Слободна игра, развивање на дриблинг. Ако има доволно играчи се прави турнир.



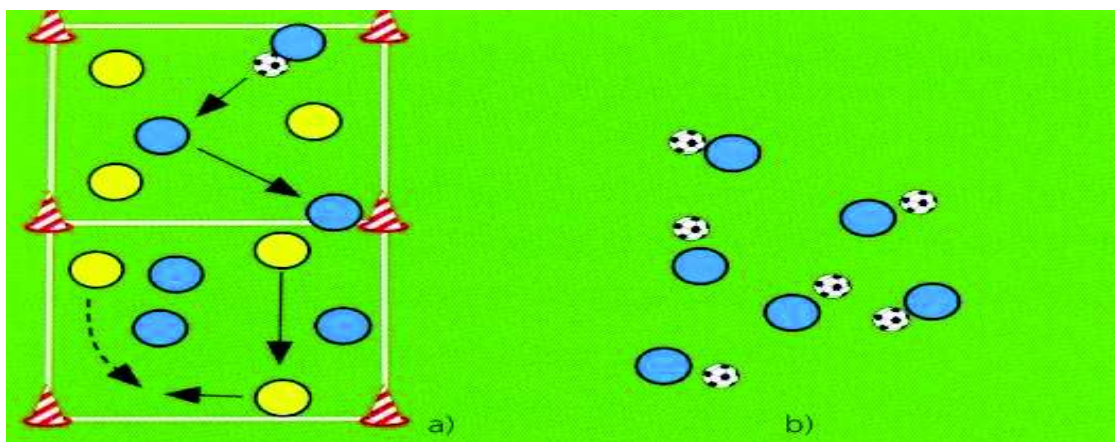
**Заклучок : игра точност ( точен пас)**

Секој играч има топка. Секој играч ја шутира топката и се обидува таа да биде што поблиску до линијата. Која топка е најблиску тој е победник. Се повторува неколку пати.

**Клучни точки:**

- трчање на топката користејќи ги двете нозе
- Контрола на топката, многу допири на топката
- Додавања на топката користејќи го внатрешниот дел на стапалото

9-10 години: контрола на топката, трчање со топка и додавање

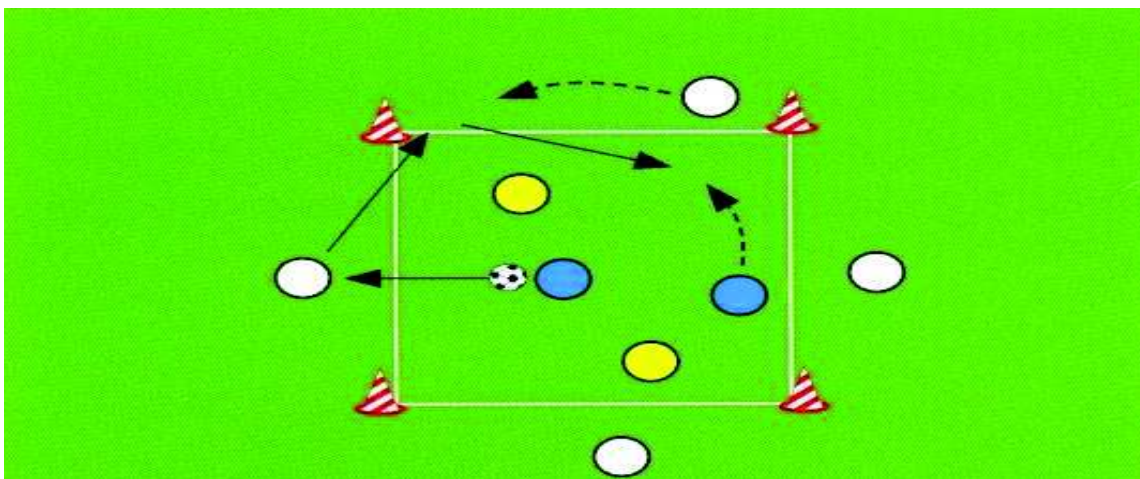


**Загревање: а) 10 додавања**

Се формираат 4 тима и се распоредуваат на теренот обележан за игра. Целта на играта е да се направат колку што може повеќе додавања. Прво почнува едната боја и на таа екипа и се бројат додавањата. Времетраење: 1 минута за секој тим.

**б) Контрола на топката**

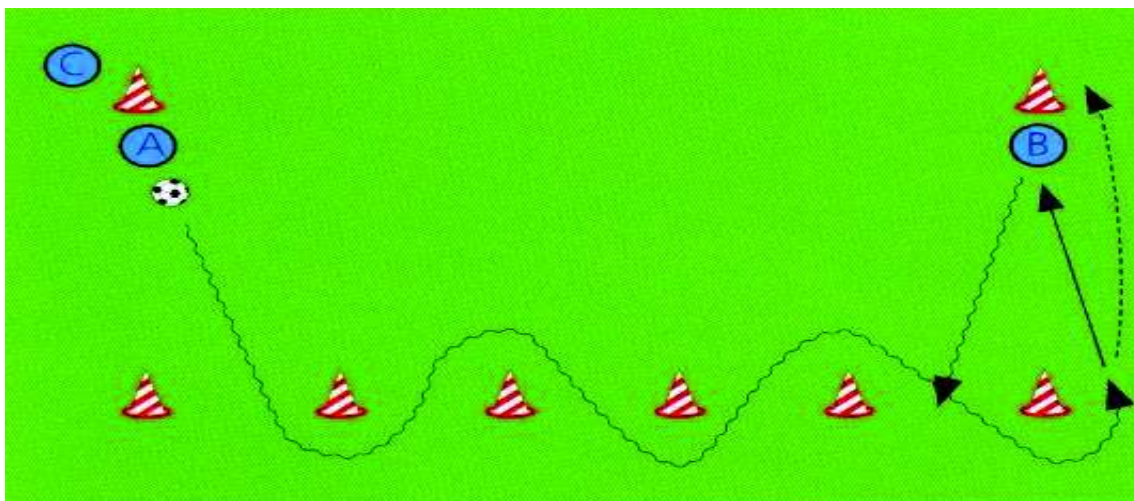
Секој играч има топка: вежби за координација



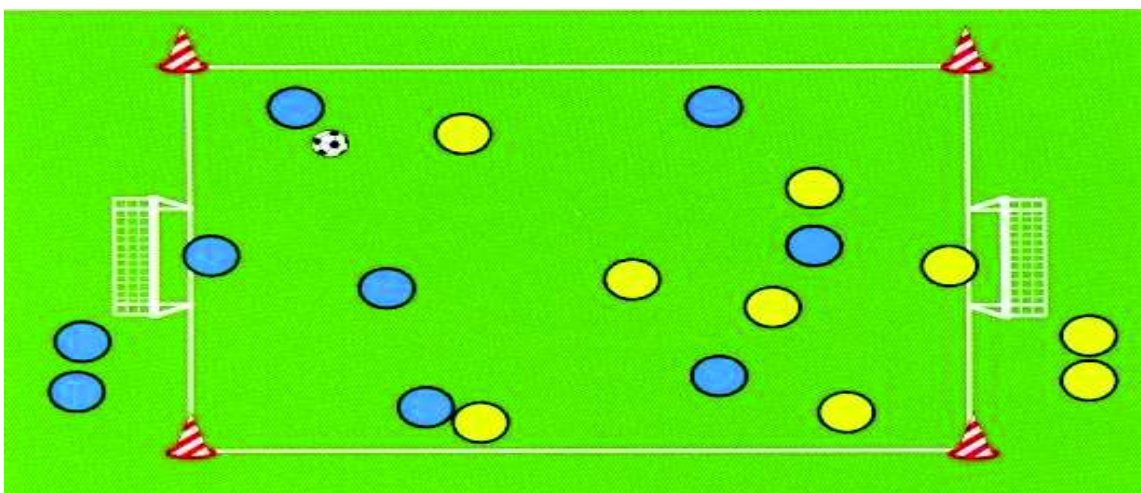
**Натпревар 1 - 2:2+4 странични играчи**

Поставена е игра 2:2 со 4 неутрални играчи поставени странично (означени со бело). Се бројат додавањата на топката. Кога едната екипа ќе ја одземе топката бројето на додавањата почнува одново. Може да се прават вариации околу бројот на страничните играчи.



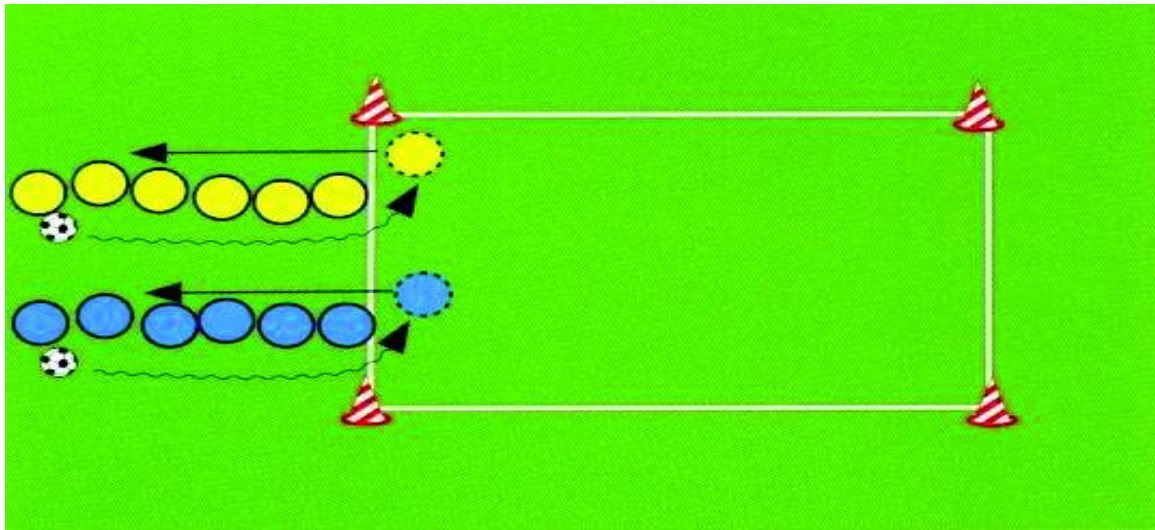


**Вежба: контрола на топката, трчање со топката и додавање**  
 Се формираат групи од највеќе три играчи. Играчот А прави слалом во движење со топката и потоа додава со внатрешниот дел на стопалото на десната нога. Играчот В го прави истото само што додава со внатрешниот дел на левото стопало. Движењата се повторуваат.



**Натпревар 2 – 7:7 ( со голмани)**

Два тима од по 7 играчи спротиставени (со голмани и резерви). Слободна игра. Целта е да има повеќе додавања. Движењата се насочуваат централно или странично. Се развиваат одбрамбени и напаѓачки аспекти.

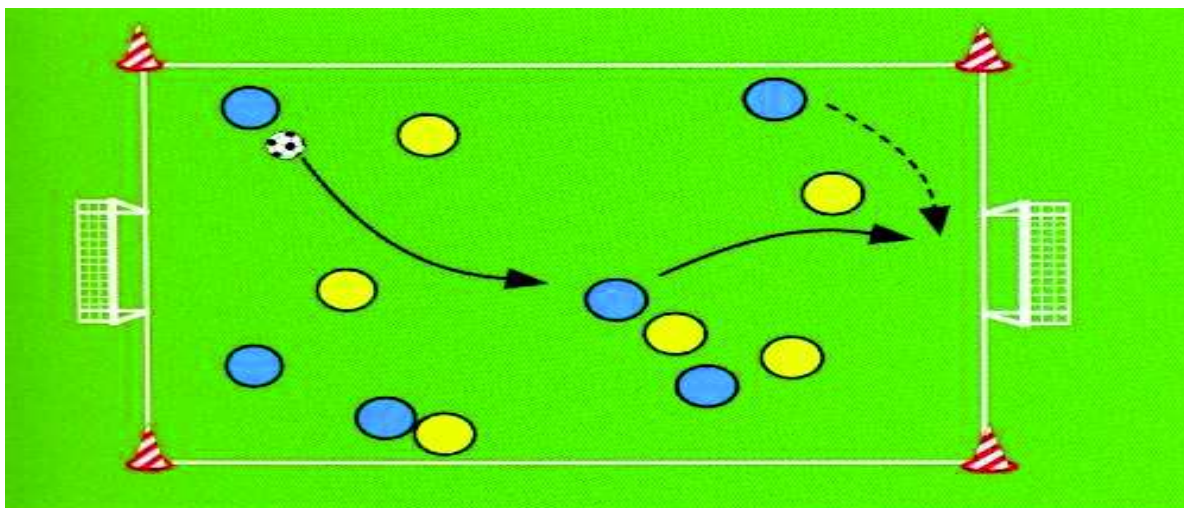


Заклучок: Стоногалка

Играчите се наместени во две колони. Последниот играч ја има топката, ја води со двете стопала и доага напред. Другите играчи не се движат. Кој прв ќе стигне на целта тој е победник. Поставете ги јасно правилата на играта. Можни се модификации.

**Клучни точки:**

- Додавања по целиот терен користејќи го внатрешниот дел на двете стопала,
- Набљудување на партнерот,
- Топката секогаш да биде под контрола.

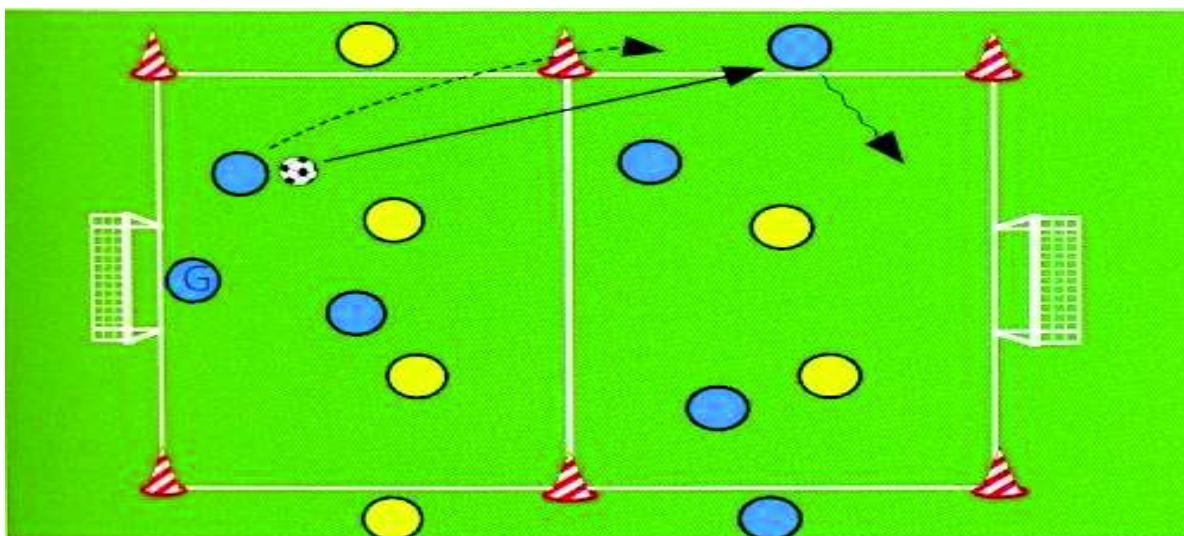


**Загревање: а) Волеи**

Се формираат два тима. Се игра со рака а гол се постигнува со волеј. Секој играч може да биде голман.

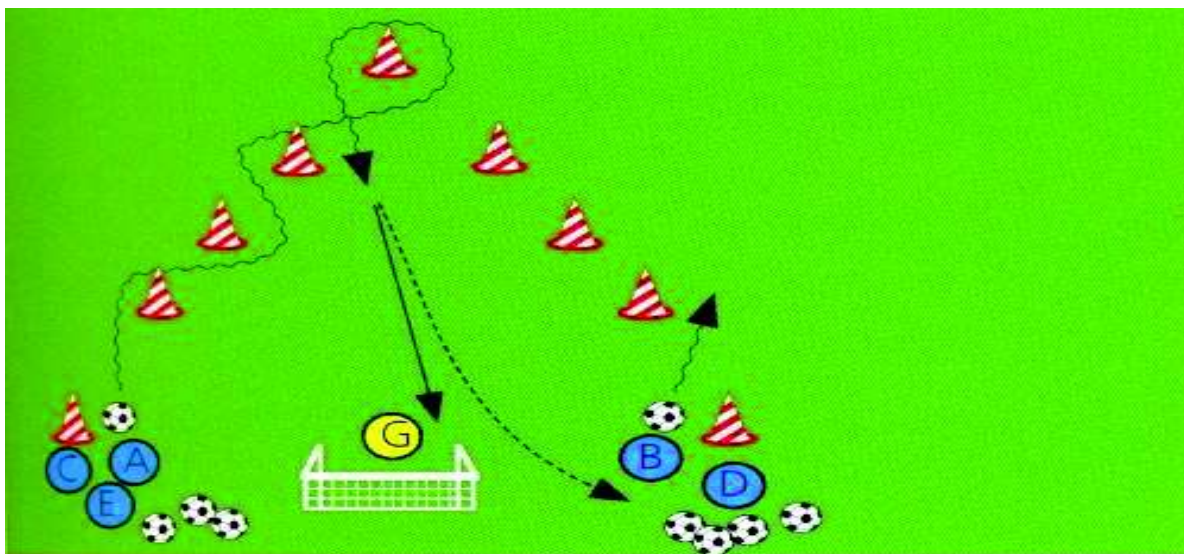
**б) Контрола на топката**

Една топка на два играчи. Вежби за координација



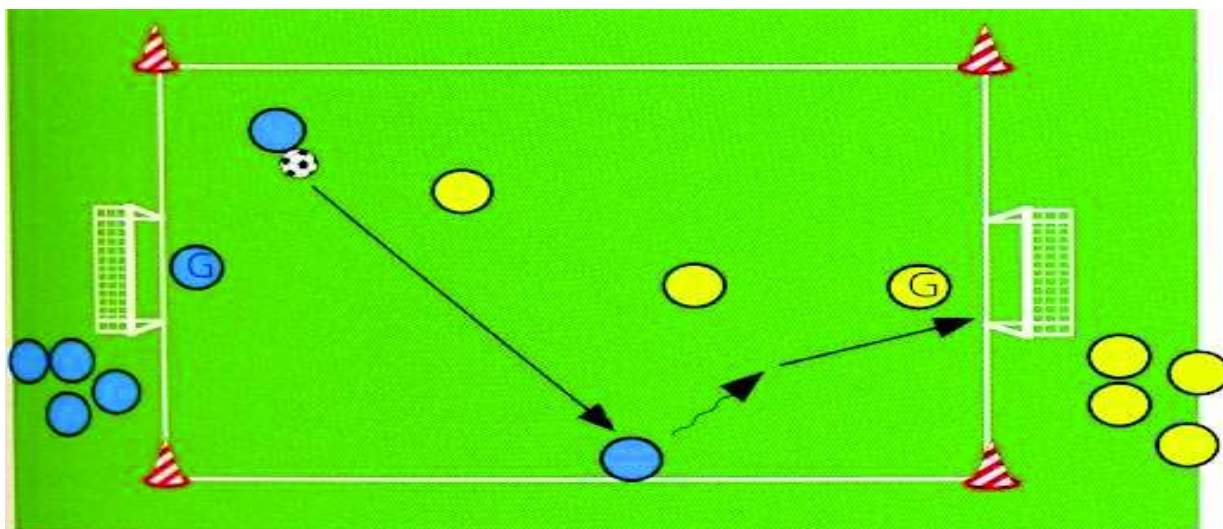
Натпревар 1 – 5:5 + 2 странични играчи за секој тим

Поставени се 5 на 5 со тоа што страничните играчи учествуваат во нападот. Целта на играта е да се користат страничните играчи што повеќе. Кога тој ќе ја прими топката може да влезе внатре во теренот, а тој што му ја додал топката оди на негово место. Ако ја прими топката од голманот ситуацијата останува непроменета и тогаш страничниот играч додава кон свој соиграч и не влага внатре во теренот.



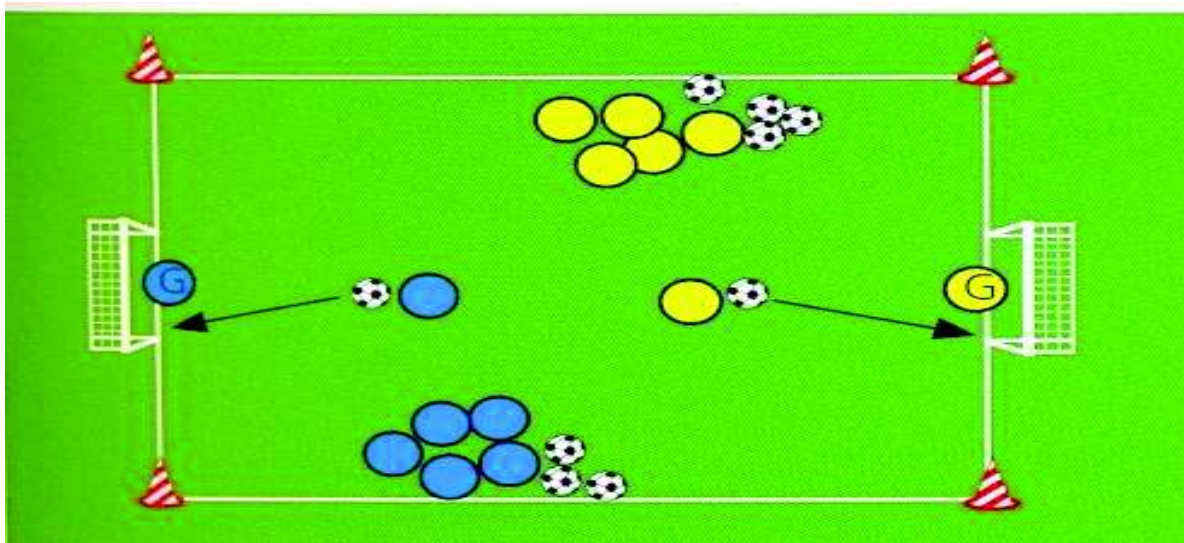
**Вежба: Трчање со топка и удар на гол**

Се формираат две групи од навекe 6 играчи. Играчот А прави слалом помеѓу конусите и шутира на гол со десна нога. Играчот В го прави истото и шутира со лева нога. Си ги менуваат местата по секој удар. Исто и голманите.



**Натпревар 2 – 3:3 со голмани**

Два тима од по 3 играчи спротоставени еден против друг играат слободна игра и се игра во високо темпо. Главна цел е да има брзи движења, напаѓачки иницијативи, движења напад-одбрана и вклучување на голманите во игра.



**Завршен дел: Кралот на пеналите;**

Два тима изведуваат пенали. кој промашува излага од играта.  
Двајцата победници се Кралеви на пеналите.

**Клучни точки:**

- Додавања по целиот терен и удари на гол по површина на терен со двете стопала
- Подигнување на свеста за соиграч и гол(визија)
- Топката секогаш да биде под контрола

**РАЗВОЈ НА ИГРАЧКИ КВАЛИТЕТИ (10 - 12 год.)**

Заради понатамошен континуитет во развојот на способностите при манипулација со топка како и стекнатите сознанија врз основа на досегашното искуство и понатаму за време на тренинг сесиите треба да бидат застапени игрите во различни формати и тоа почнувајќи со играта 3:3 до 9:9. Тоа е формат кој овозможува на играчите да имаат многу контакти со топката што од своја страна е еден од клучните фактори за функционален фудбалски развој кај младите играчи кои се сеуште деца. Ова е период кога способностите со топката и увидот во играта треба да одат пред резултатит. Ова е период кога кај поединци од

вашата група заради брзиот раст на коските да дојде до нарушување на стекнатата координација. Немојте да ги обесхрабрувате со прашања од типот “што се случува со тебе”, или “заборави ли да играш фудбал” и тн. Ова е период кога им треба повеќе зборување и охрабрување. За краток период ќе вратат дел од стекнатата координација. Затоа е многу важно за младите играчи да се стекнат со добра техника во помладите категории. Тоа ќе допринесе промените во овој период помалку да се почувствуваат. Стимулирајте ја и понатаму играта како доминантен дел на вашите тренинг сесии кои не треба да се подолги од 75 минути со задолжителна слободна игра од 15-30 минути на крајот на тренингот. Охрабрувањето и поддршката од ваша страна треба да е многу силна за да не дојде до разочарување и бегање во други спортови. Разговарајте со нив многу често за нивните индивидуални одлуки како и за одлуките што се однесуваат на мала група соиграчи како во напад, така и во одбрана. Во игрите кои ќе ги понудите стимулирајте многу ситуации 1:1 и постојано учете ги таквата ситуација да ја гледаат како предност било да се напад или во одбрана. Во овој период децата сакаат да бидат охрабрувани но не и водени од тренерите. Одлуките треба да бидат само нивни и преку грешките и разговорите да учат. Тоа е позитивен приод од ваша страна кој сигурно ќе допринесе вашите играчи да го достигнат врвот во фудбалскиот развој.

### КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ

#### ЗА ИГРИТЕ НА МАЛ ПРОСТОР

Игрите на мал простор се многу корисни за учесниците. Студиите кои беа направени за да покажат, а набљудувањата на истите тоа го имаат потврдено, е дека децата многу повеќе уживаат и учат кога играат игри на мал простор со прилагодени

правила. Тие имаат повеќе допири со топката, учат побрзо и одлучуваат во повеќе ситуации за време на натпревар. Исто така тие се повеќе инволвирани во натпреварот(повеќе движења и пракса) и уживаат повеќе отколку да играат на голем терен. Помалку играчи на терен и помали тимови осигуруваат дека секој учесник ќе добие повеќе индивидуално внимание. Исто така имаат повеќе можности за постигнување на голови, а исто така и голманите повеќе учествуваат во играта. Децата се повеќе вклучени во офанзивните и дефанзивните движења и на овој начин тие често се изложени на широк спектар на фудбалски ситуации. Тие повеќе уживаат и учат.

Статистиката исто така ги покажува разликите од игрите на мал простор со играта 11 на 11 и еве неколку од нив:

- Играчите имаат за пет пати повеќе допири со топката и 50% повеќе од играта 7 на 7.
- Играчите имаат три пати повеќе ситуации 1:1 и два пати повеќе од играта 7 на 7
- Голови се постигнуваат секоја втора минута во играта 4 на 4 и секоја четврта минута во играта 7 на 7
- Голманот е четири пати повеќе вклучен во играта и два пати повеќе од играта 7 на 7
- Топката е надвор од игра 8% во играта 4 на 4, 14% во 7 на 7 и 34% во 11 на 11.

Во игрите на мал простор секој играч:

- Игра цело време,
- Прием на топка почесто,
- Секогаш се обидува да постигне гол,
- Има слобода во играта,
- Секогаш е охрабруван од тренерот И подржуван од својот соиграч,

## ИГРАЈ ЗА ЗАБАВА

За децата најважна работа е да играат. Тие уживаат да играат. Натпреварувањето е суштински дел од тренингот и тие учат подобро преку игра. Тоа доведува до подобрување на вештините и независност, ја олеснува иницијативата и одлуките ги прави покреативни и исто така ги подобрува односите со другите. Од повеќе тактички гледни точки, тоа е прашање на визија, напад и одбрана. Како и да е фудбалските тренинзи треба да вклучуваат и периоди од слободна игра. Тренерот се повлекува за време на слободната игра и држи растојание. Тоа значи дека децата треба да играат без ограничувања и треба да ги покажат своите вештини кои ги научиле претходно во вежбите.

## ПРОСТОР ЗА ИГРА

Димензиите на теренот исто така се многу важен фактор. Теренот мора да биде прилагоден на возраста, вештините и бројот на играчи. На мал терен со поголем број на играчи е многу тешко да се игра и бара големи технички вештини и визији. Генерално децата на возраст од 6 до 12 години тоа го немаат. Децата имаат различни карактеристики во зависност од нивниот физички и технички развој. Од оваа причина не се сите игри на мал простор препорачани за сите возрасти. Многу е важно да се следи логичниот развој каде децата ќе се движат од игрите 4 на 4 до евентуално 9 на 9.

Small-sided games \ Age	Age		
	6-8 years	9-10 years	11-12 years
4 v 4	X	X	X
5 v 5	X	X	X
7 v 7		X	X
9 v 9			X



### ГОЛОВИ/ОПРЕМА

Големината на головите исто треба да одговара на старосната група. Мали деца = мали голови, големи деца = големи голови. Важно е на головите да има мрежи. Тие прават децата да уживаат во играта. Ако не поседувате голови нив може да ги направите со конуси или стапови. Просторот треба да го означите со конуси и да внимавате да бидат во иста боја.

### ТЕХНИЧКИ ВЕШТИНИ ВО ИГРАТА

Вежбите за техника како што се поседот на топка, ударите на гол, додавањата, трчањето со топка се користат во играта. Притисокот од противникот исто така помага во учењето и развивањето на овие вештини. Треба да обезбедиме сите елементи да бидат вклучени во учењето. Ако на пример сакате да дадете акцент на дриблингот, форматот на активностите треба внимателно да бидат избрани за да се покаже дриблингот.

### ФОРМАТИ НА ИГРИ НА МАЛ ПРОСТОР И ВЕЖБИ

Фудбалот како игра воглавно протежира две идеи на игра: да постигнеш гол и да го спречиш противникот да постигне гол. Најдобар начин да ставиме акцент на обие цели е да користиме прилагодени игри на мал простор вметнати во различни вежби.

- Најмал формат на игра е 1 на 1,
- Во овој формат се фокусираме на техниката и чување на топката.
- Тука децата треба да го наметнат своето присуство и да го користат своето тело правилно,
- Многу е едноставно - ЈАС И ТОПКАТА.

Кога ќе вметнеме друг учесник во играта (2:1) ситуацијата веднаш се менува. Тогаш детето може да додава и треба да одлучи самиот дали топката да ја додаде или да ја чува?

Следното ниво со повеќе соиграчи и противници бара подобрена визија, подобар концепт на тимската игра и

креативност. Со зголемување на бројот на играчите се зголемува и сложеноста на играта. Од оваа причина е многу важно да се прилагодат игрите на мал простор и постепено да се зголемува до игра на голем терен.

Друга многу важна точка во игрите на мал простор е дека играчот има голем број допири со топката и не може да се `сокрие`. Напротив тие ќе бидат сегогаш блиску до нејзе. Игрите на мал простор се многу интензивни. Затоа не треба да траат предолго. Замените на играчи исто така треба да постојат и да ги користите правилно и со тоа ќе го одржите ритмот на играта на едно високо ниво.

Во зависност од возраста форматите на игри без голмани можат да се користат. Со тоа ќе допринесете да се постигнуваат повеќе голови и полесно да се прави тоа. Охрабрувајте ги децата да шутираат повеќе на гол и учете ги на техниката на удар. Присуството на повеќе учесници во играта ќе придонесе играчите да научат да шутираат на гол под притисок. Тоа допринесува до подобра техника на повисоко ниво. Голманите исто така повеќе ќе учествуваат во игра, а многу важен елемент е да ги учите и нив околу тактиката. Игрите на мал простор се идеални да се научат голманите на тактичките аспекти на игра.

Во овие игри има повеќе додавања, ситуации 1 на 1, повторувања на ситуации и доведување до позитивни искуства. Играта ќе биде полесно разбирлива за нив и најважно ќе уживаат и ќе имаат слобода на изразување со топката.

### **ОСНОВНА ТЕХНИКА**

Во фудбалот основната техника се дели во три категории:

- Контрола на топката
- Трчање со топката
- Удирање на топката

### КОНТРОЛА НА ТОПКАТА

#### а. контрола

Контрола на топката е да владееш со неа. Правилно контролирање на топката значи дека движењето ќе биде успешно. Движењата се фокусирани на : директна контрола и прием на топката додека таа се движи.

#### б. Жонглирање

Ако се прави правилно жонглирањето ги развива вештините на умешност, координација и баланс кај младите фудбалери. Оваа вештина допринесува брзо стекнување на други техники.

### ТРЧАЊЕ СО ТОПКАТА

#### а. Без пречки

Ова значи какви се индивидуалните движења во слободен простор со топка. Кога играчот трча добро со топката покрај него тој ја има контролата над неа за цело време што значи добар баланс и одлична стабилност. Тоа треба да биде со главата крената нагоре бидејќи ќе примате повеќе информации околу вас и движењата ќе бидат прилагодени.

#### б. Со пречки – дриблинг

Ова значи какви се вашите движења со топка кога имате противник против вас. Дриблингот по дефиниција значи вештина која му овозможува на играчот со топка во движење да елиминира еден или повеќе противници со:

- Пправење на маневар и превземање индивидуален ризик,
- Поставување кон тимските движења,
- Стекнување на време за добивање поддршка од соиграчите,
- Залажување на противникот (концептот на финта).

### УДИРАЊЕ НА ТОПКАТА

#### а. Додавања

Тоа е активност кога ја додаваме топката до својот соиграч и е многу важен фактор од тимската игра. Како основи на играта додавањата му помагаат на тимот:

- Да има посед на топка,
- Да гради напади,
- Да го промени правецот на играта,
- Да гради контранапади,
- Да даде одлучувачки пас.
- 

Центаршутевите се един вид на кратко или долго додавање и се користат како последен пас.

#### б. Удар на гол

Тоа е акција чија цел е да ја испратиме топката во противничкиот гол односно како логички редослед е кулминација на нападот. Тоа е се во фудбалот.

Ударот бара од играчот технички квалитети (удирање на топката добро, точност), физички квалитети (сила, координација, баланс) и ментални квалитети (одлучност, смелост и самодоверба)

### СПЕЦИЈАЛНИ ТЕХНИКИ

#### а. Волеј

Директен удар на топка во движење во воздух без прием на истата:

- Пред да падне на теренот (волеј),
- Само што ќе го допре теренот (полу волеј)

### б. Деванзивни маневрирање

- Одземање на топката директно од противникот,
- Освојување на топката кога таа е во посед на противникот(предвидување),
- Освојување на топката преку дефанзивен дуел,
- Затворање на противничкиот напад.

Суштинско значење е да се научи играчот да не го собори противникот туку да се брани стоечки.

#### Технички подготовки:

- Да се продолжи со подобрување на стекнатите техники,
- Продолжување на голем терен и голем гол,
- Работа на високи топки,
- Подобрување со вежбите топка до нога,
- Улогата на голманот во екипата,
- Зголемување на тежината на ситуациите со кои се сретнуваат.

#### Физички подготовки:

- Развивање на специфичните психички квалитети (издржливост,брзина,еластичност,релаксација)
- Вежби за координација со и без топка

#### Психолошки подготовки:

- Донесување на вистински одлуки, превзимање одговорност,
- Самоконтрола и смиреност,
- Концентрација,

## ГЛАВНИ ИНДИВИДУАЛНИ ТАКТИКИ

Како да учиме тактика

1. Пуштете ги децата да играат,
2. Обезбедете содржина за тренинг,
3. Поставете реални ситуации,
4. Поставете реални проблеми со противник,
5. Слободна игра со преглед и дијалог со играчите.

### **ГЕНЕРАЛНИ ПРИНЦИПИ**

- Секој играч мора да му помага на својот соиграч,
- Секој учествува во напад,
- Секој учествува во одбрана. Одбраната почнува кога топката ќе се изгуби.

Индивидуалните тактики се едноставни принципи каде играчот учи како да ја донесе вистинската одлука за време на играта. Овие принципи можат да бидат напишани и истакнати во вашите соблекувални.

### **ИНДИВИДУАЛНА ТАКТИКА ВО НАПАД**

- Додавајте ја топката веднаш и не дозволувајте вашиот соиграч да биде маркиран од противникот,
- Трудете се да бидете во немаркирана позиција,
- Додавајте и бидете во позиција да ја примите топката,
- Подршка на соиграчот,
- Изберете опција брзо да го елиминирате противникот отколку тоа да го правите споро,
- Кога имате противник ослободетесе со правење финта, промена на правецот на движење,
- Промена на страна на напад,
- Не ја држете топката предолго во свој посед,
- Користете центаршутеви кога вашиот играч е во добра позиција,
- Додавајте ја топката кога соиграчот ќе го побара тоа од вас,
- Играјте на наједноставен начин што можете. Тоа е најдобар начин да бидете препознаени како добар играч.

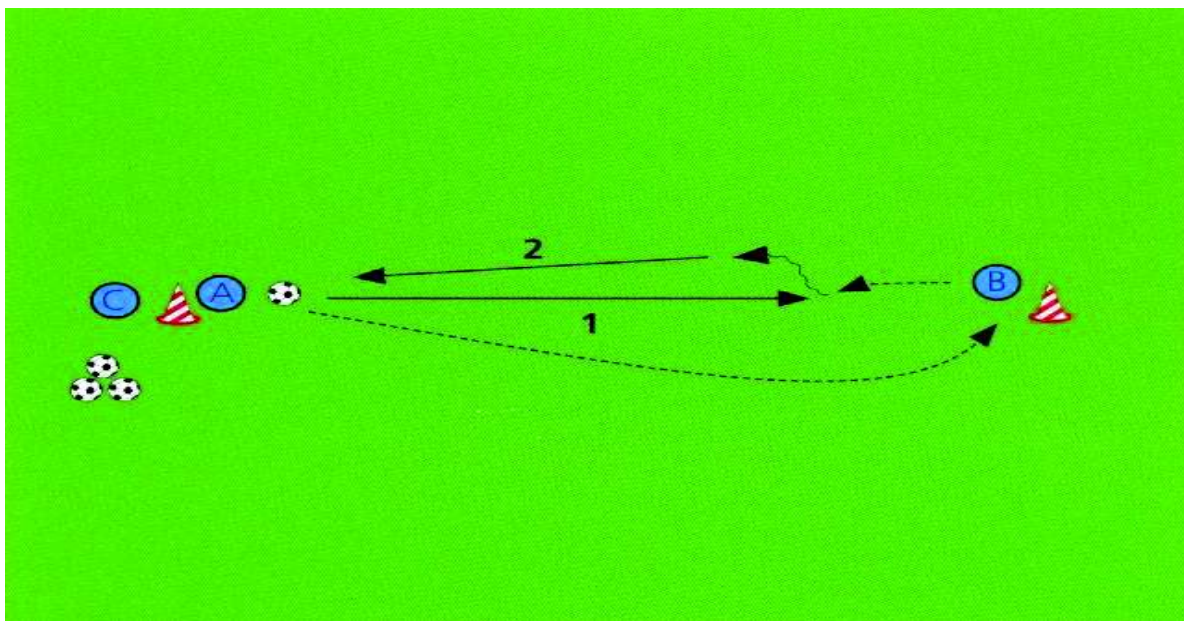
### **ИНДИВИДУАЛНА ТАКТИКА ВО ОДБРАНА**

- Секогаш бидете помеѓу вашиот противник и вашиот гол,
- Секогаш гледајте го вашиот противник и топката,

- Пробајте да се спротиставите на противничкиот напад најбрзо што може,
- Не му давајте простор на противникот,
- Маркирајте го противникот и не му дозволувајте да ја додаде топката,
- Кога доага висока топка, создадете ситуација и скокнете пред противникот,
- Не дриблајте во својот казнен простор,
- Не ја удирате топката напред, градете напад од последната линија,
- Ако ја изгубите топката стремете се да ја одземете,
- Никогаш не вртете грб на противникот,
- Туркајте го противникот кон аут линијата,
- Внимателно следете ја играта дури и кога топката е надвор од игра,
- Добриот одбрамбен играч никогаш не се откажува,
- Голманот мора да командува во својот простор.

### ТЕХНИЧКИ ВЕЖБИ

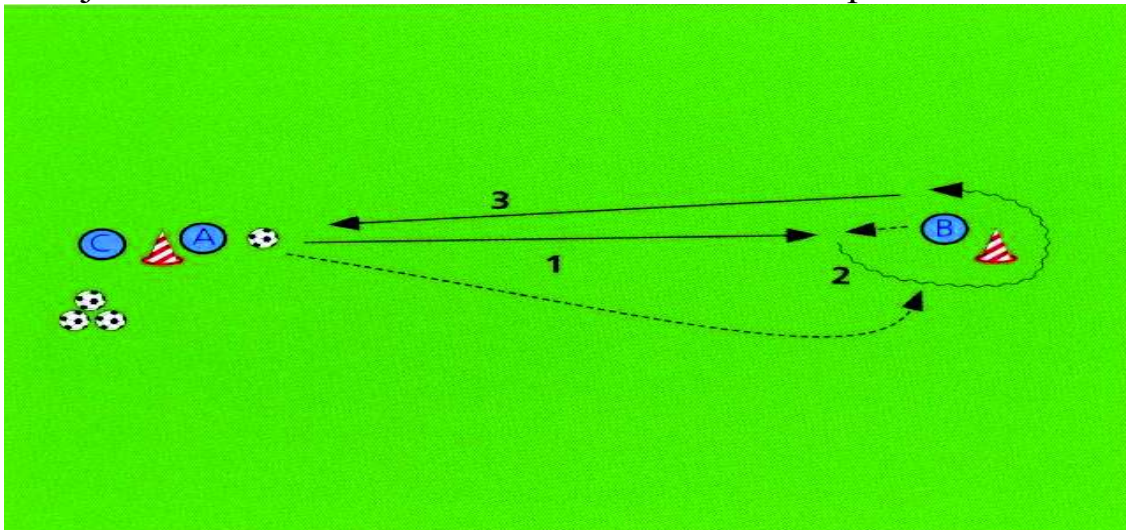
#### ВЕЖБИ ЗА ДОДАВАЊЕ И КОНТРОЛА НА ТОПКАТА



Вежба 1 Тежина \*

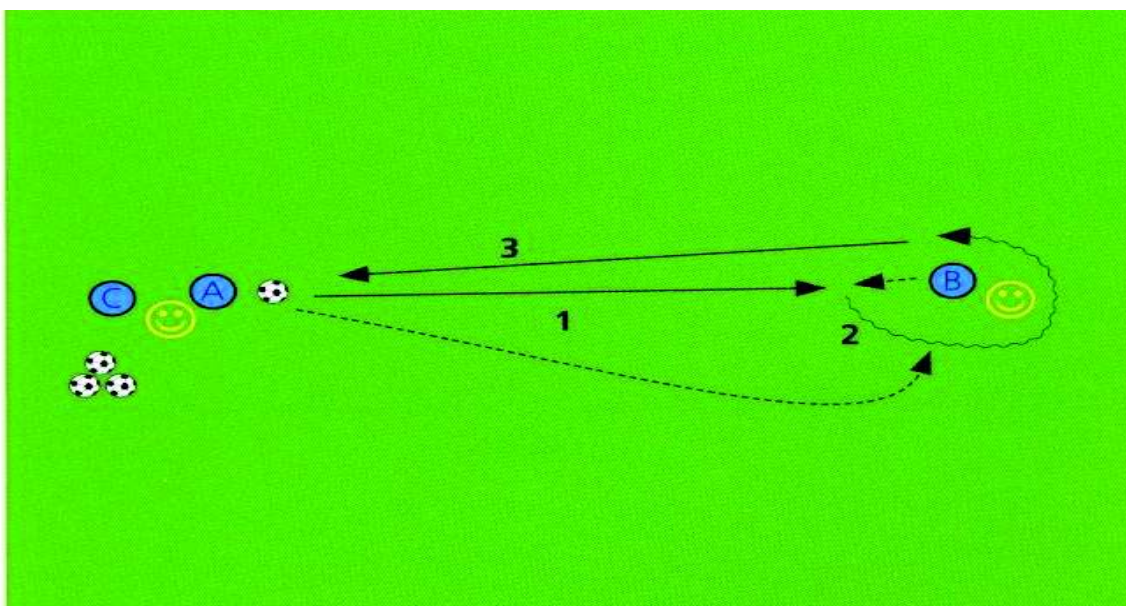
- Додавање од А до В и од В до С прво со десното стопало потоа со левото.

Модификации се можни и тоа да се пресретне топката во текот на нејзиното движење или со лажни движења странично.



Вежба 2 Тежина \*

- Додавање од А до В и одратно, прво со десно потоа со лево стапало итн.
- Контрола со левата нога и потоа круг околу конусот со десна нога, пас со десна нога и обратно,
- Вариации: пресретнување на топката во текот на нејзиното движење.





## Вежба 3 Тежина \*\*

- Исто како во вежба 2
- Игач зазема место на конус
- Лесен притисок за време на контрола на топката,дриблинг и додавање

3 играчи(оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

1 топка (плус резервни)

внатрешен дел на стопало

2 конуси

на топката во прием

Траење: 6-8 минути

пред телото

Ориентација(глава горе,поглед напред)

и движење

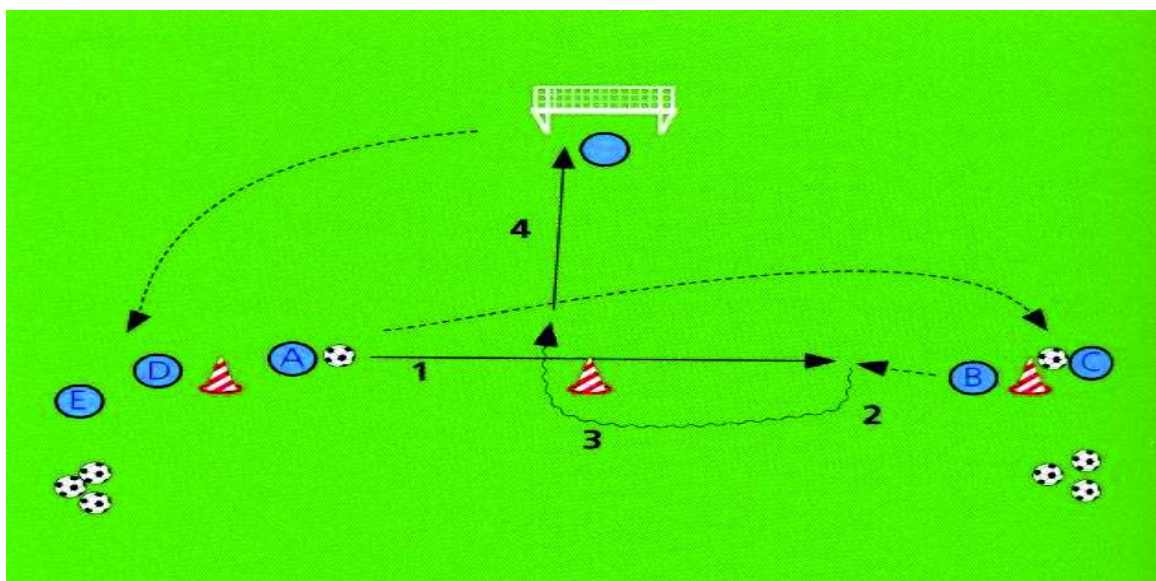
- Додавање со

- Пресретнување

- Топката да биде

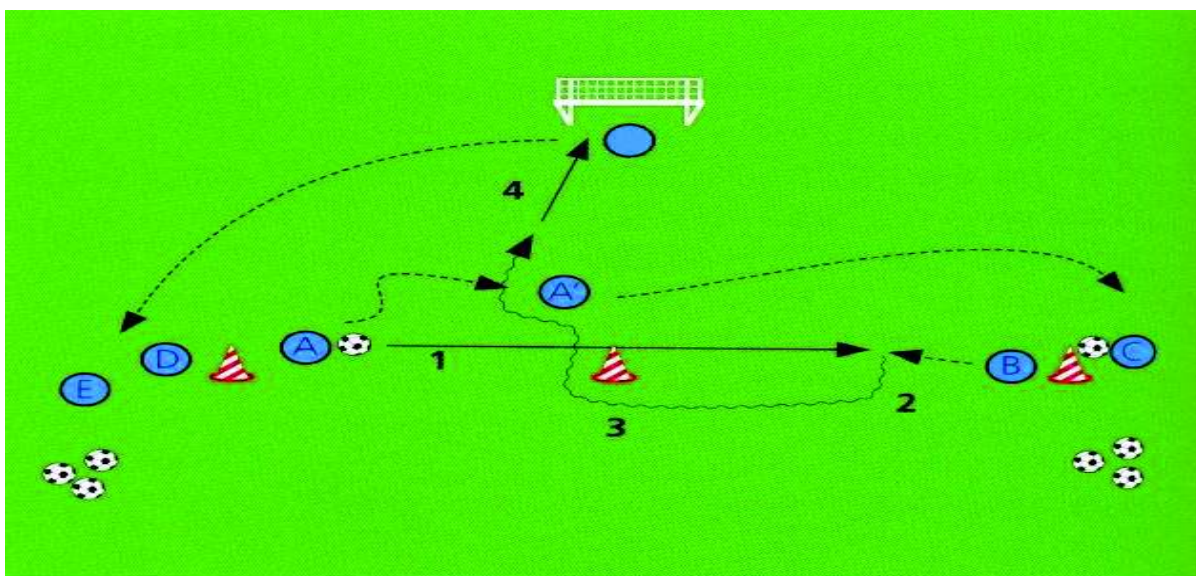
- Додавање,прием

## ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ



Вежба 1 Тежина \*

- Додавање од А до В со лева нога
- В ја прима топката, трнува кон конусот, го заобиколува и шутира со лева нога,
- Истото се работи подоцна и во обратен правец со десна нога,



Вежба 2 Тежина \*\*

- Исто како вежба 1
- Играчот А по додавање на топката се трансформира во одбрамбен играч.

5 играчи (оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

Повеќе топки (2 деца 1 топка)  
со внатрешен дел на стопало

3 конуси

топката во прием

Траење: 8-10 минути  
пред телото

горе, поглед напред)

движење

при дриблинг

- Додавање и удар

- Пресретнување на

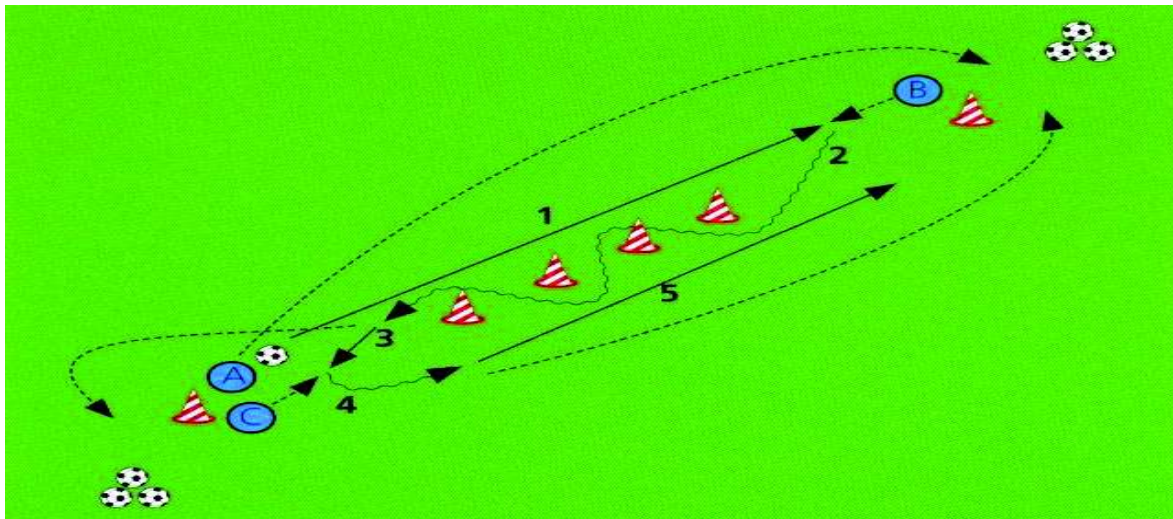
- Топката да биде

- Ориентација (глава

- Додавање, прием и

- Повеќе на финта

## ДОДАВАЊЕ, ПРИЕМ И ДРИБЛИНГ

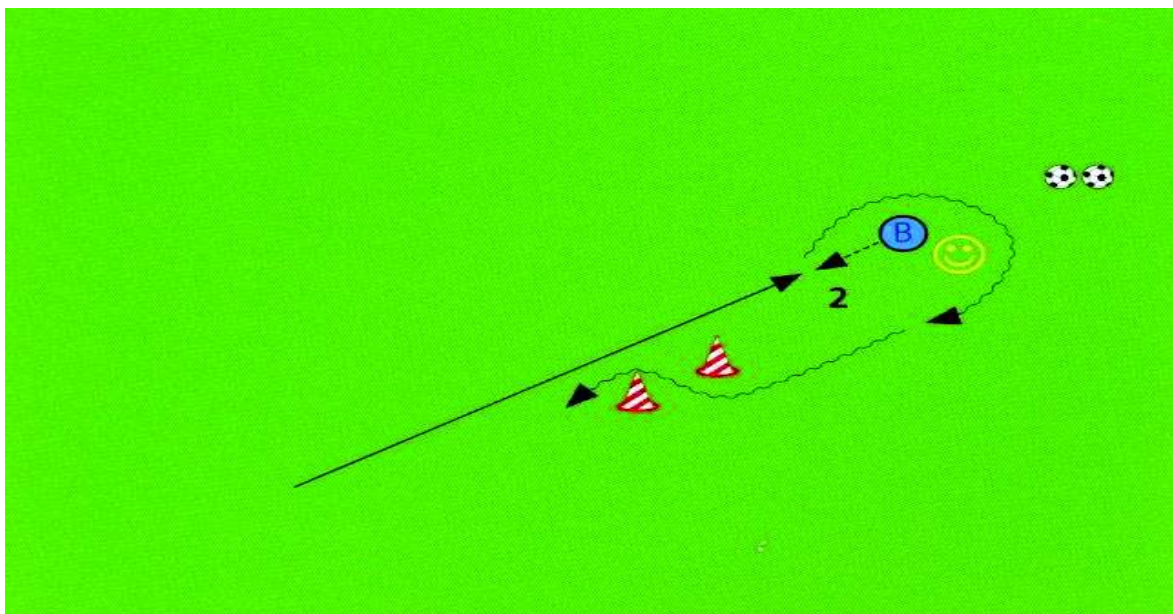


### Вежба 1 Тежина \*

- Додавање со лева нога од А кон В (1)
- В ја пресретнува, контролира и префрлува на лева нога (2) пред да дриблa помеѓу конусите
- Додавање со десна нога до С (3)
- С ја пресретнува, контролира и додава до А (4,5)
- 

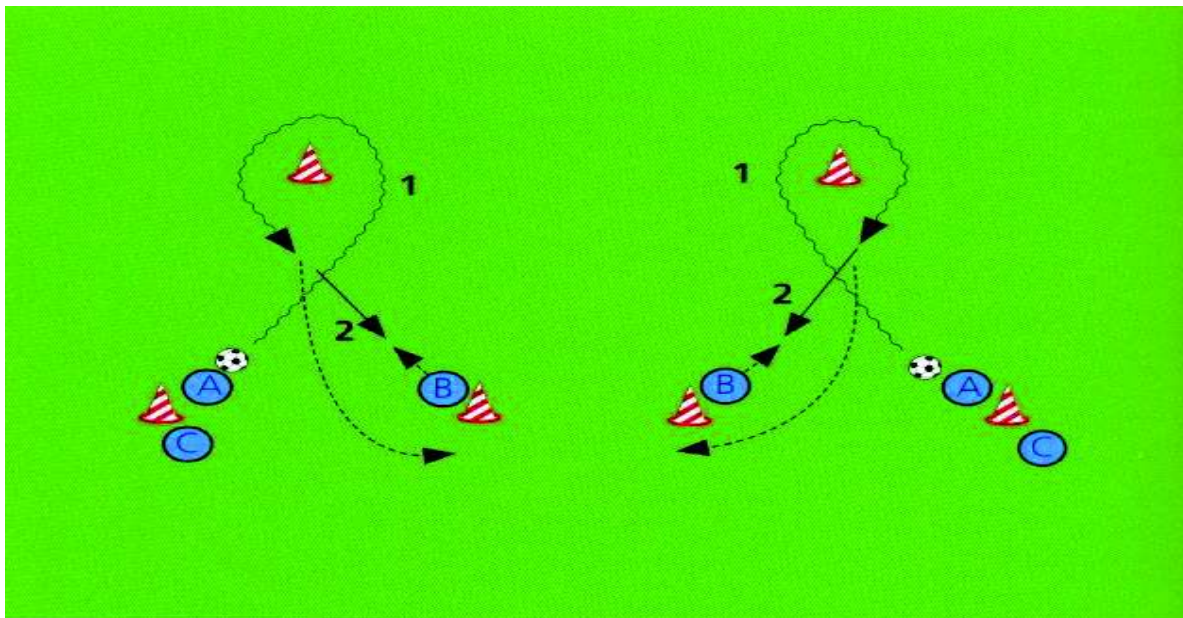
### Вежба 2 Тежина \*\*

- Исто како вежба 1
- В ја прифаќа топката свртен со грб кон конусот, прави круг околу конусот и почнува со дриблинг помеѓу конусите и додава до С кој го прави истото



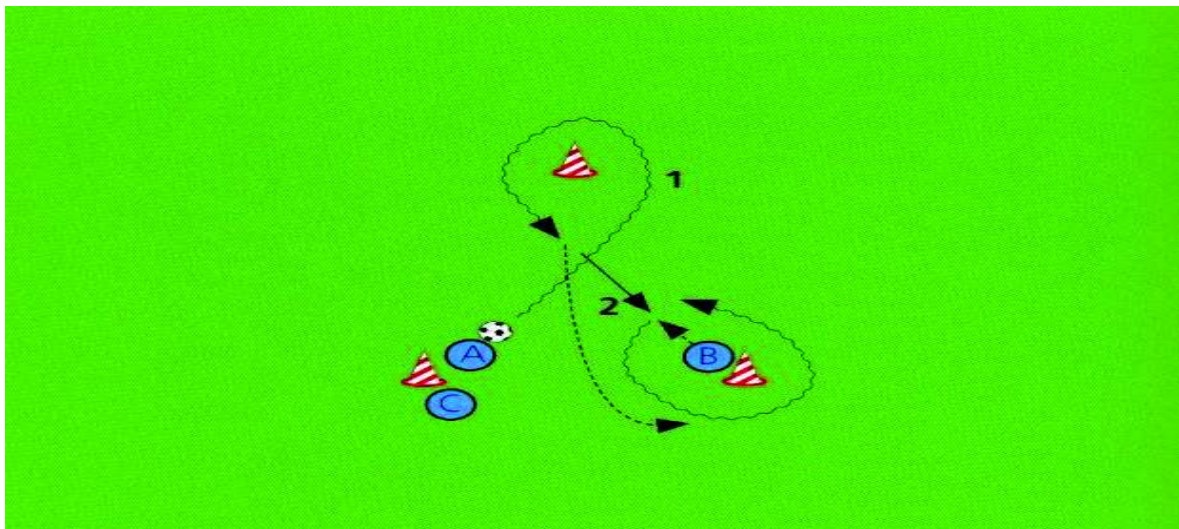
Вежба 3 Тежина \*\*\*

- Исто како вежба 2
- Игравч го зазема местото на конусот.
- Лесен притисок при контрола на топката,дриблинг и додавање.



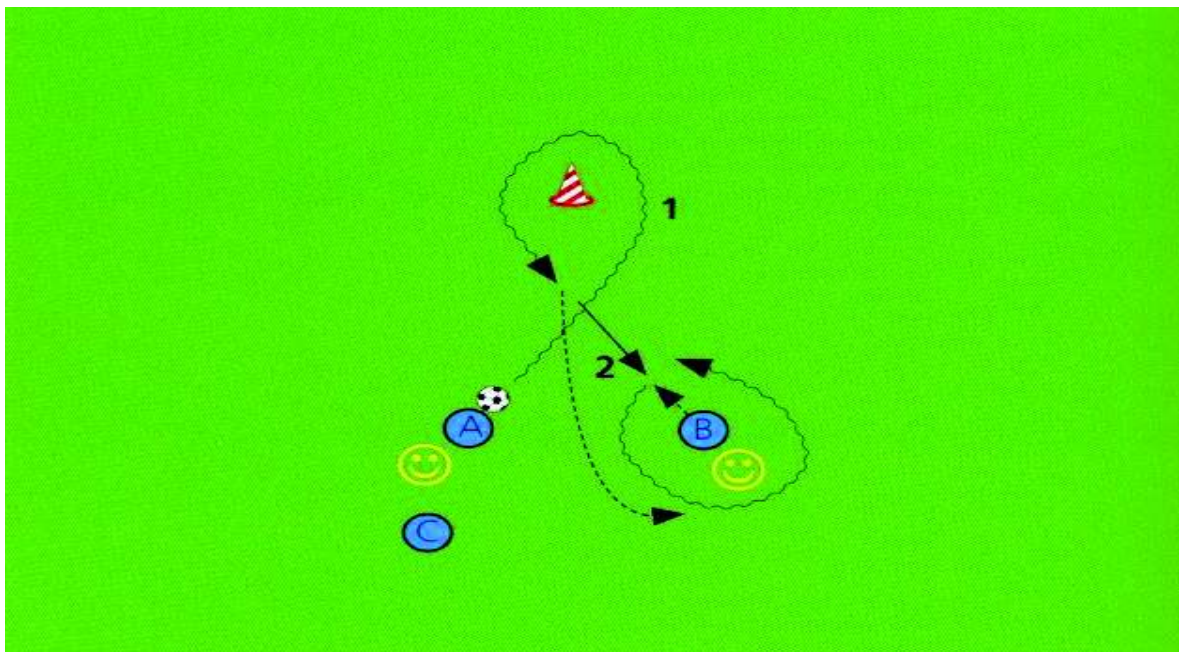
Вежба 4 Тежина \*

- А почнува со дриблинг во правец од десно кон лево околу централниот конус и потоа додава до В кој дрибла во обратен правец од А и потоа додава до С,
- Дриблинг и додавање со двете нозе.



Вежба 5 Тежина \*

- Исто како вежба 4
- В ја прифаќа топката свртен со грб кон конусот, прави движење оклу него со топката и потоа прави дриблинг, итн.



Вежба 6 Тежина \*\*

- Исто како вежба 5
- Игратот го зазема местото на конусот,
- Лесен притисок при контрола, дриблинг и додавање.

3 играчи (оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

1 топка (плус резервни)

со внатрешен дел на стопало

6 конуси

топката во прием

Траење: 6-8 минути

пред телото и противникот

дриблинг со топка

горе, поглед напред)

движење

при дриблинг

- Додавање и удар

- Пресретнување на

- Топката да биде

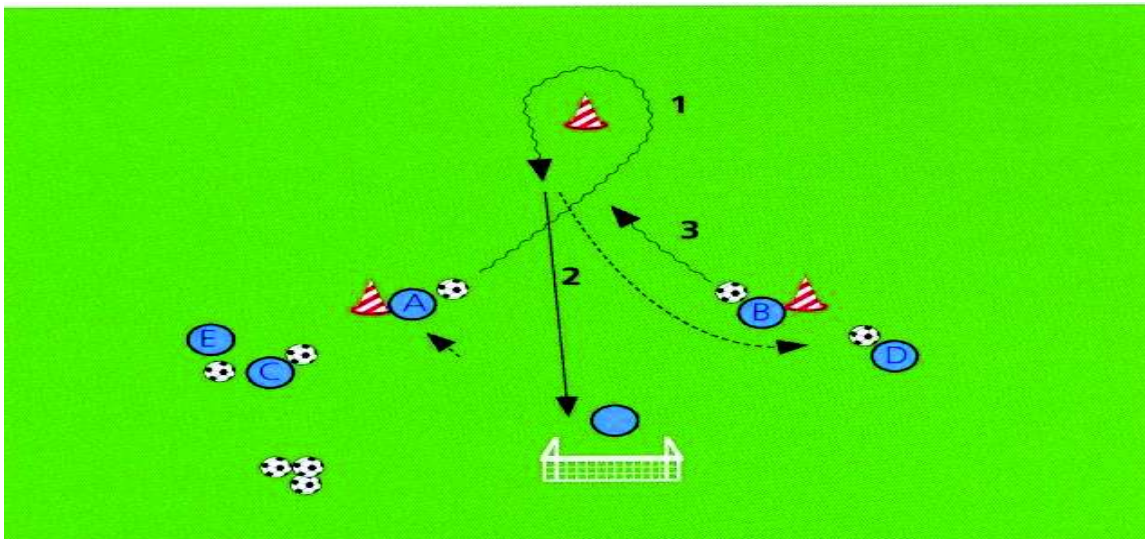
- Кратки чекори при

- Ориентација(глава

- Додавање, прием и

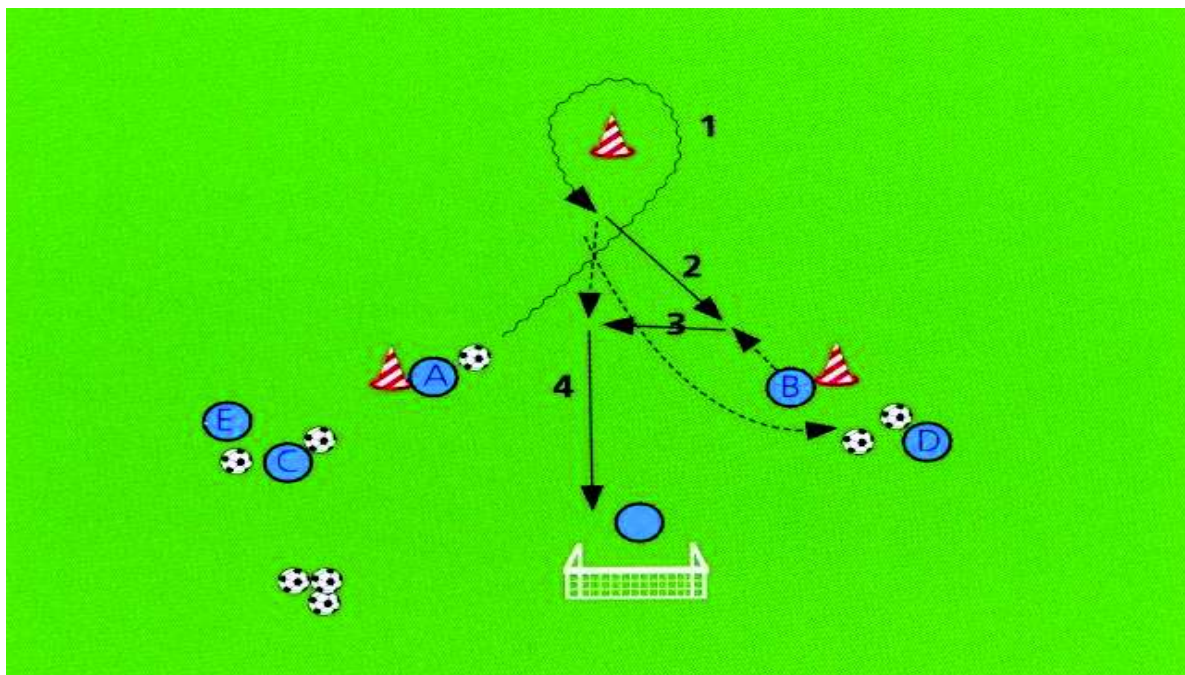
- Правење на финта

## ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ (зголемување на тежината)



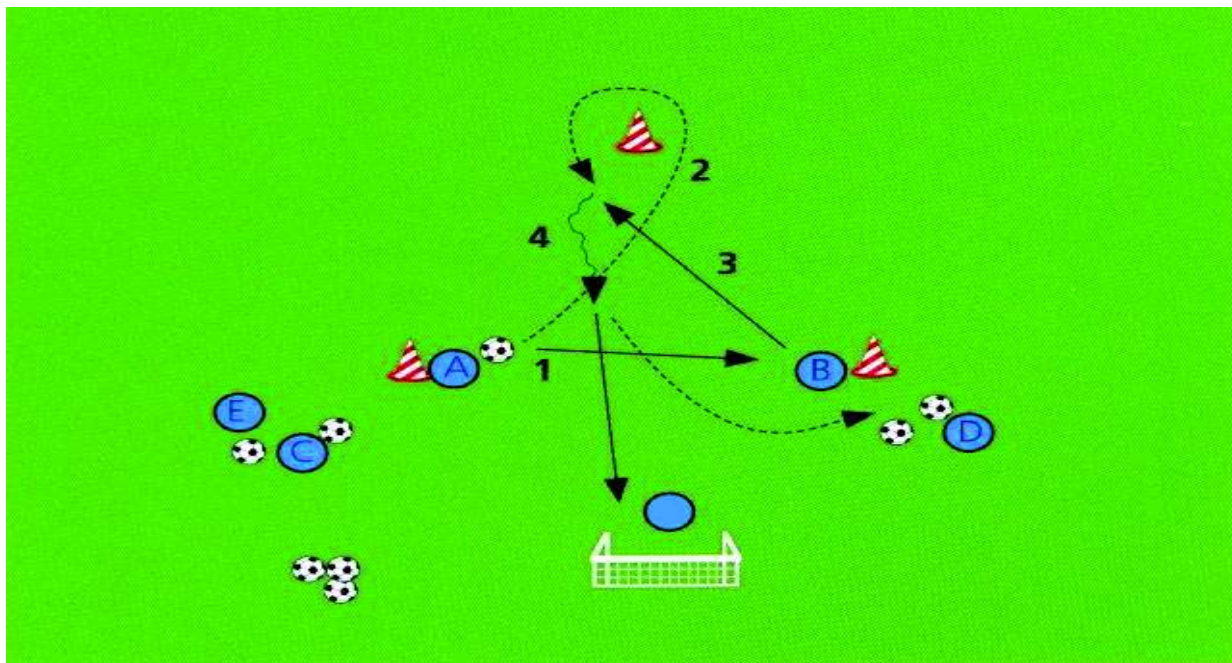
Вежба 1 Тежина \*

- А почнува со дриблинг од десно кон лево кон централниот конус и упатува удар со десна нога, потоа тргнува В и шутира со лева нога



Вежба 2 Тежина \*\*

- А почнува исто како на вежба 1. По направениот дриблинг додава до В со кого прави дупли пас, ја прима топката и упатува удар на гол



Вежба 3 Тежина \*\*

- А додава до В. Потоа трча околу конусот ја прифаќа топката од В и упатува удар.

5 играчи (оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

Повеќе топки

внатрешен дел на стопало

3 конуси

дриблинг со топка

Траење: 8-10 минути

пред телото и противникот

горе, поглед напред)

гол

при дриблинг

- Кратки додавања со

- Кратки чекори при

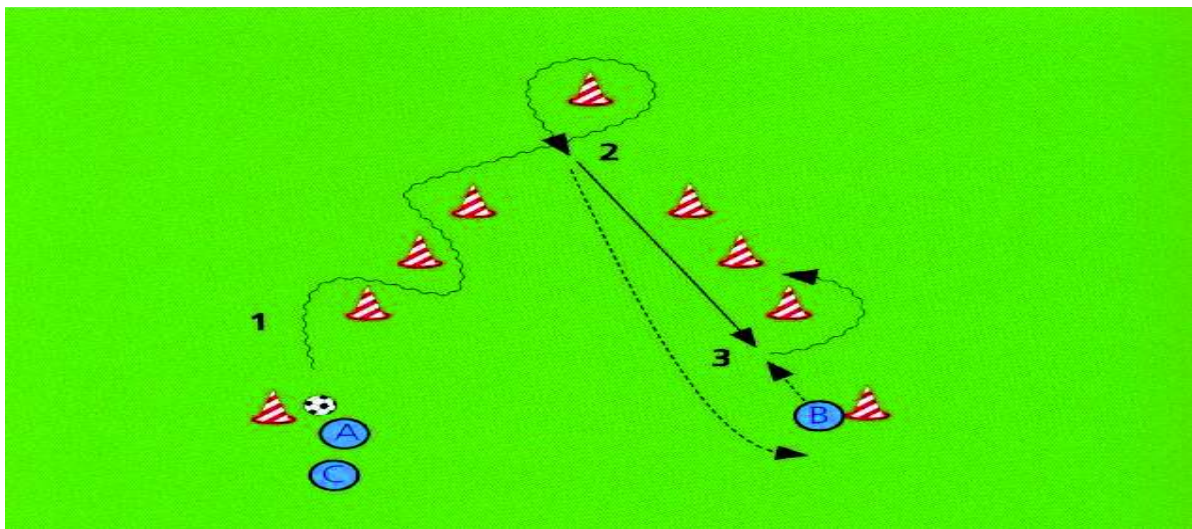
- Топката да биде

- Ориентација(глава

- Додавање,удар на

- Правење на финта

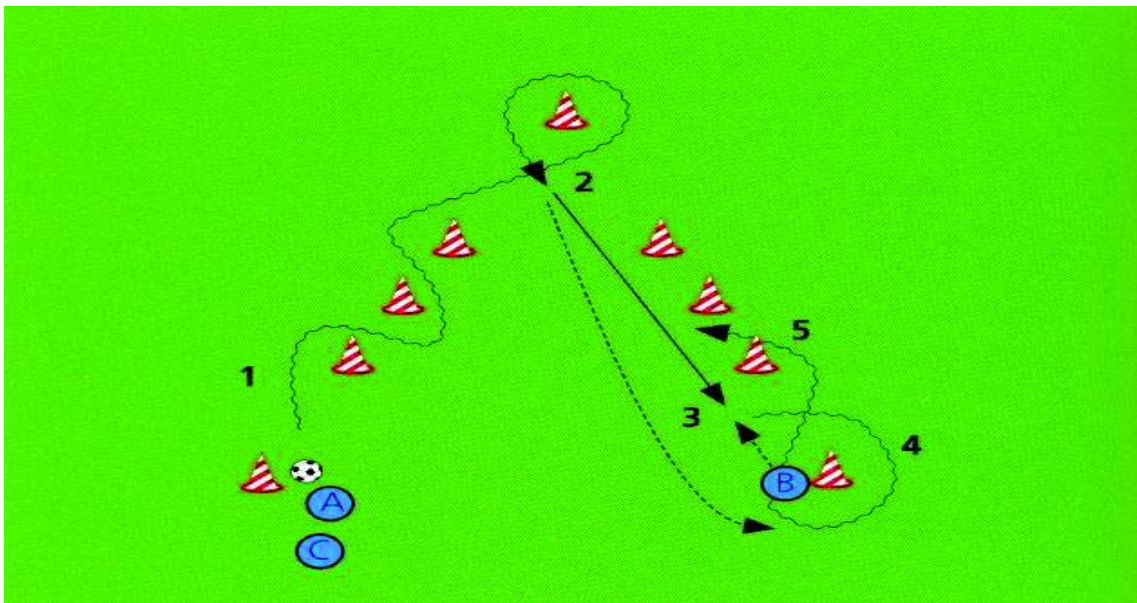
### ДРИБЛИНГ, ДОДАВАЊЕ И ПРИЕМ



Вежба 1 Тежина \*

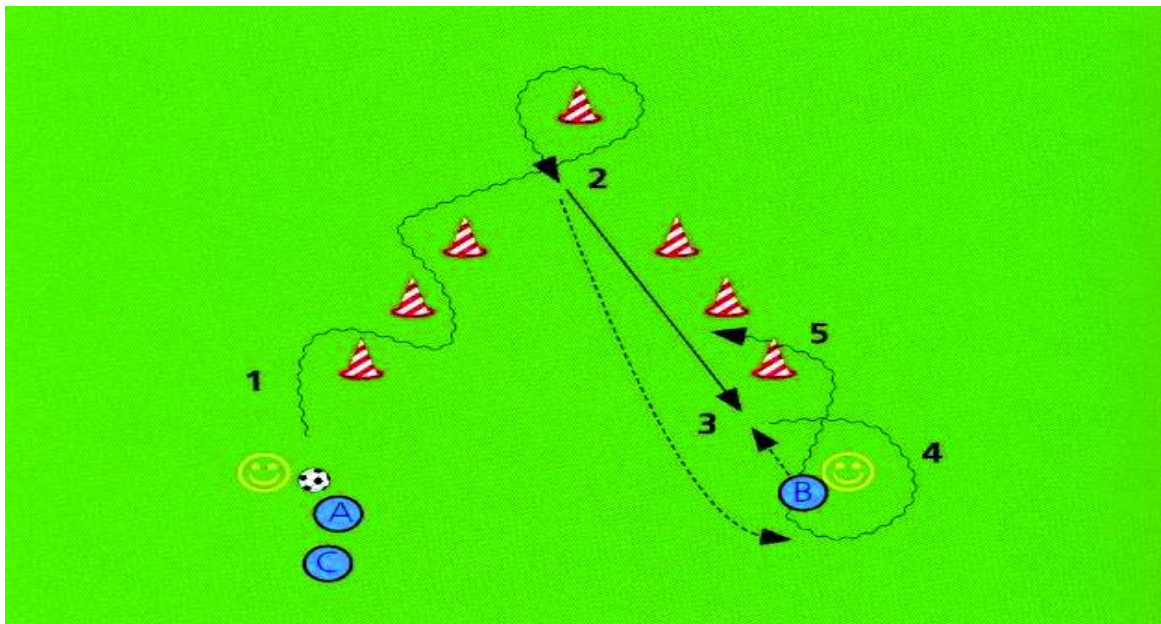
- А почнува со дриблинг помеѓу конусите, потоа додава до В,
- В ја пресретнува топката, ја прима со десната нога и потоа дрибла помеѓу конусите.





Вежба 2 Тежина \*\*

- Исто како во вежба 1
- В ја прифаќа топката свртен со грот кон конусот, прави круг околу него и продолжува со дриблингот. Иста процедура и на другата страна.



Вежба 3 Тежина \*\*\*

- Исто како Вежба 2
- Играчот го зазема местото на конусот,
- Лесен притисок при прием на топка, дриблинг и додавање.

3 играчи (оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

1 топка (плус резервни)  
внатрешен дел на стопало

9 конуси

топката во прием

Траење: 6-8 минути

пред телото и противникот

дриблинг со топка

горе, поглед напред)

движење

при дриблинг

- Додавање и удар со

- Пресретнување на

- Топката да биде

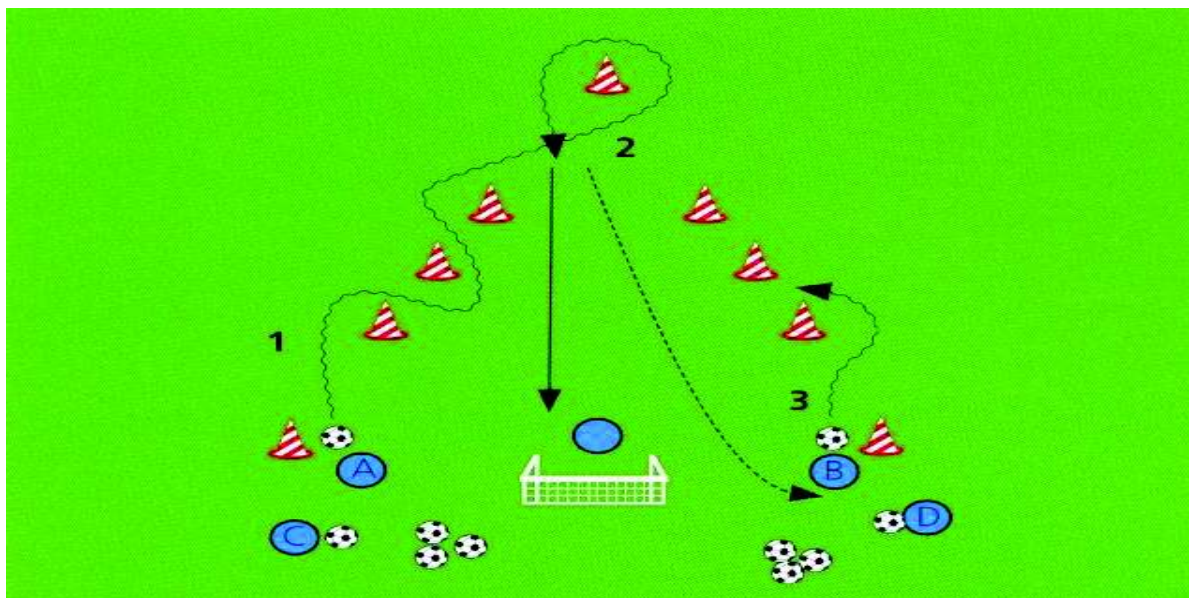
- Кратки чекори при

- Ориентација (глава

- Додавање, прием и

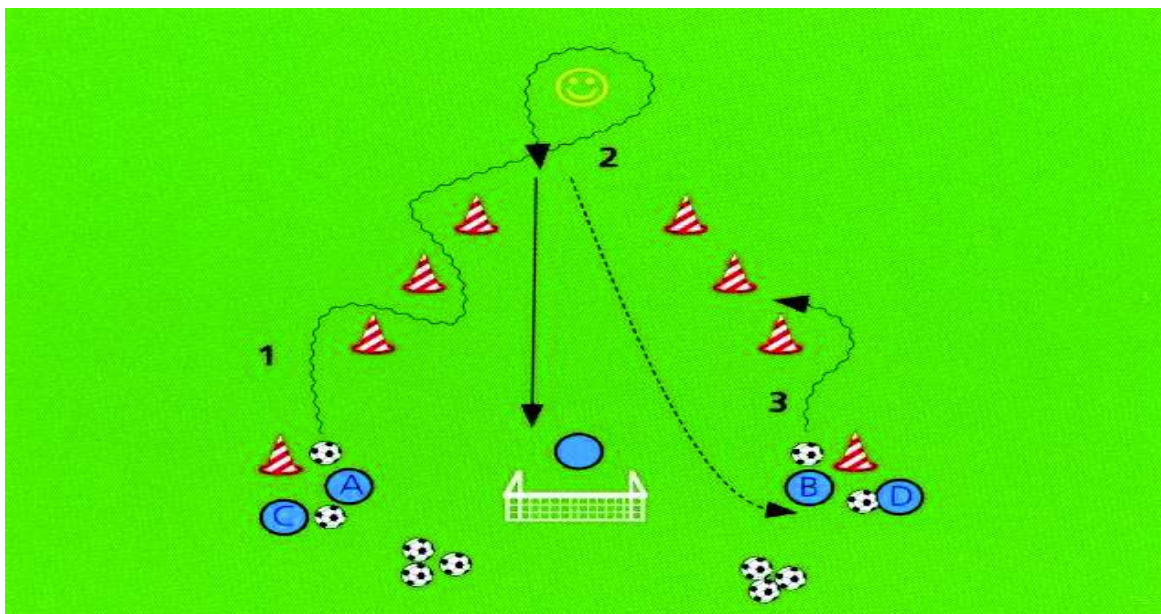
- Правење на финта

## ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ (зголемување на тежината)



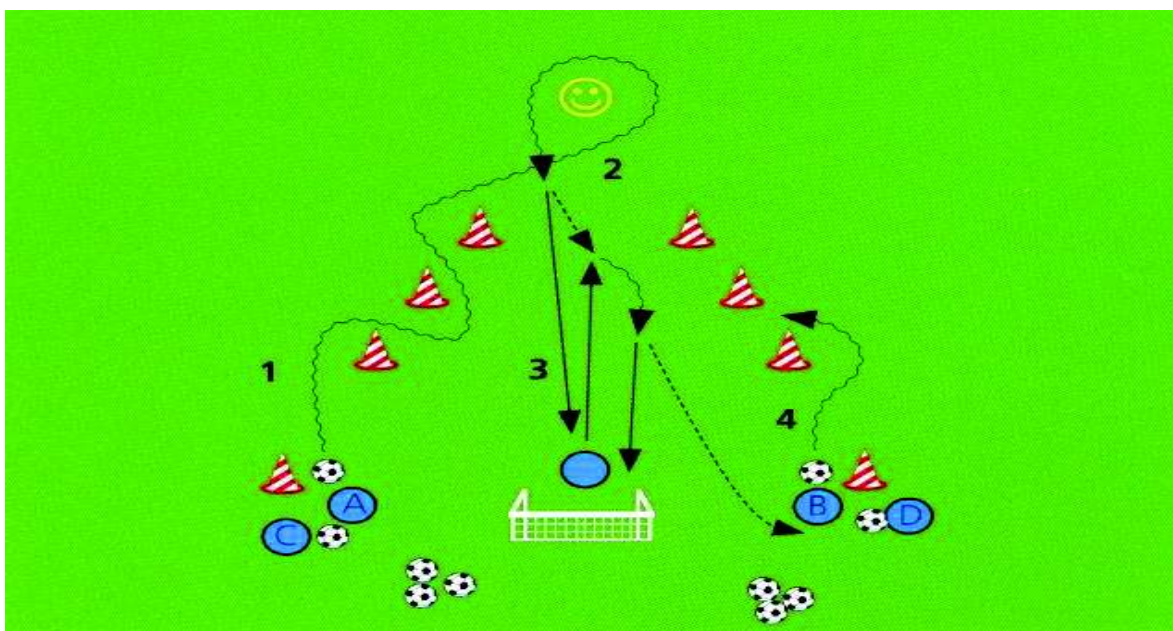
Вежба 1 Тежина \*

- А почнува со дриблинг помеѓу конусите и потоа шутира со десна нога,
- В го прави истото и шутира со лева нога.



Вежба 2 Тежина \*\*

- Исто како во вежба 1
- Само дриблингот околу последниот конус е заменет со противник.



Вежба 3 Тежина \*\*\*

- Исто како во вежба 2
- А по поминување на противникот игра повратна топка со голманот, ја прима истата и шутира на гол,
- В почнува со истата постапка.

5 играчи (оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

Повеќе топки

внатрешен дел на стопало

9 конуси

дриблинг со топка

Траење: 8-10 минути

пред телото и противникот

горе, поглед напред)

гол

при дриблинг

- Кратки додавања со

- Кратки чекори при

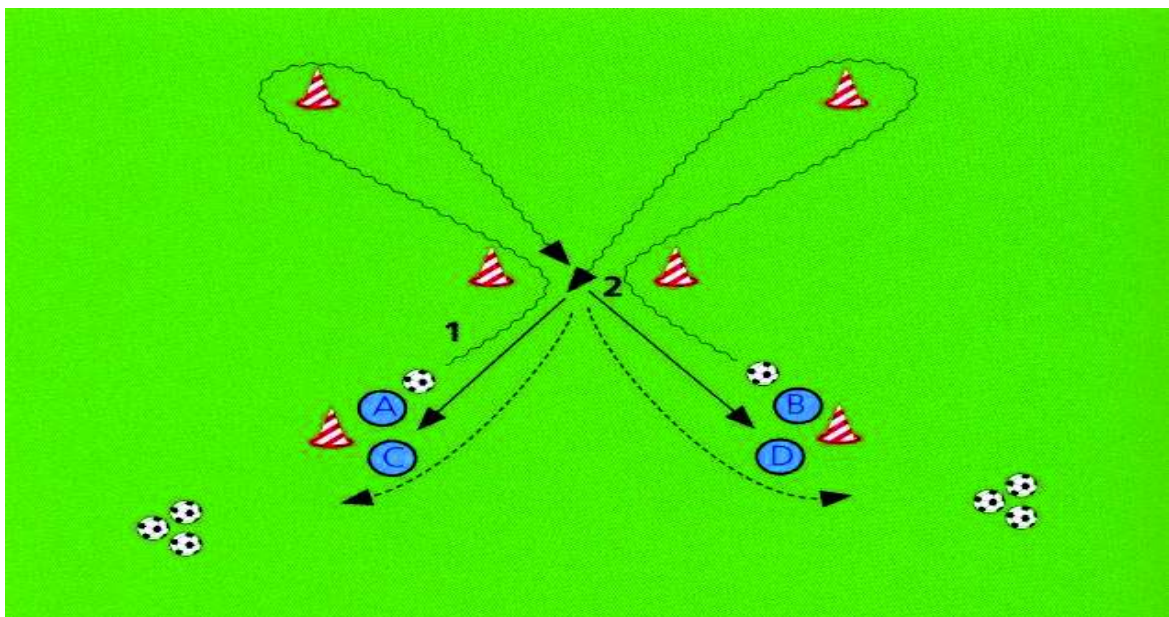
- Топката да биде

- Ориентација(глава

- Додавање, удар на

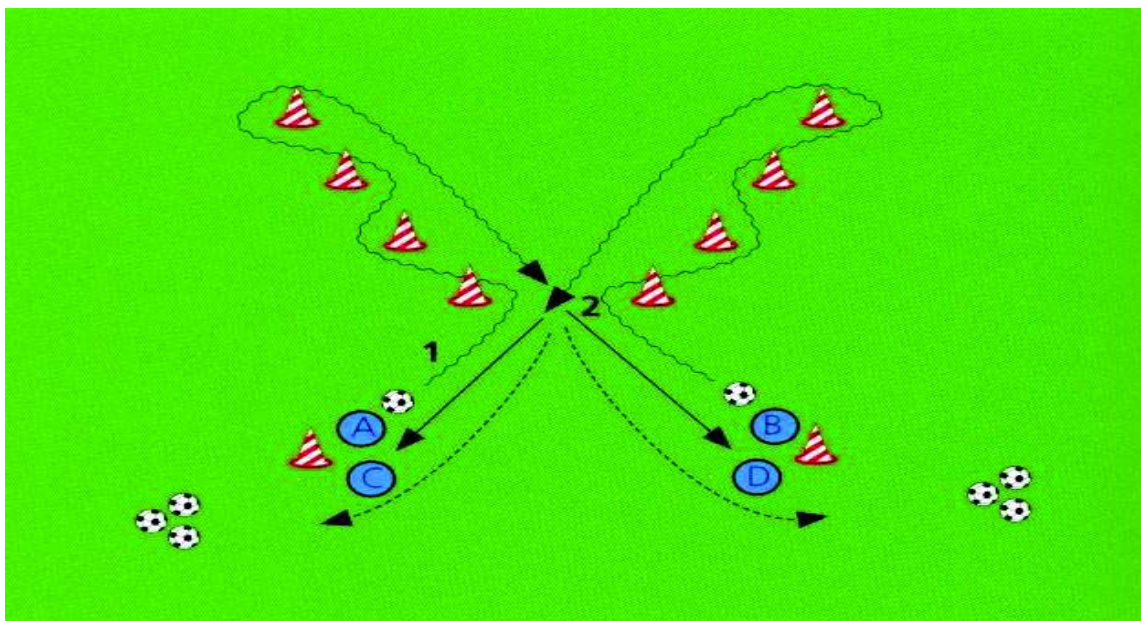
- Правење на финта

## ДРИБЛИНГ , ДОДАВАЊЕ И ПРИЕМ НА ТОПКАТА



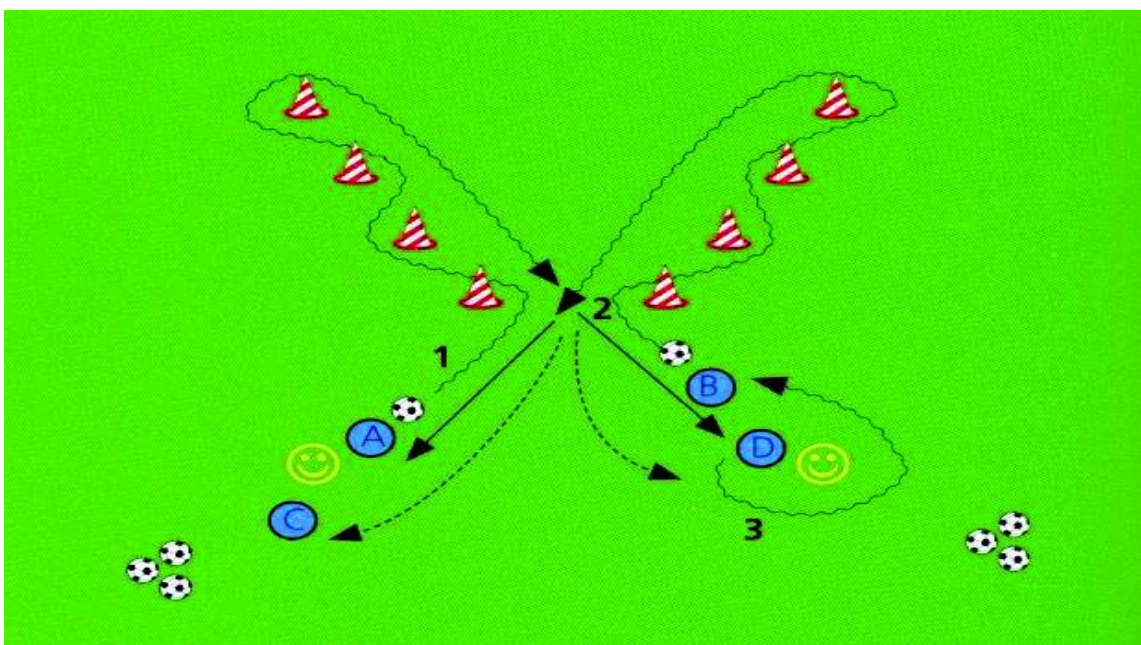
Вежба 1 Тежина \*

- Играчите А и В почнуваат со дриблинг во исто време со лева или десна нога, , потоа додаваат до С и Д
- Да се внимава додавањето да биде во исто време.



Вежба 2 Тежина \*\*

- Исто како вежба 1 само има два конуса повеќе



Вежба 3 Тежина \*\*\*

- Исто како во вежба 2 само што на место на почетниот конус има противник,
- Играчот што ја прима топката е свртен со грб кон него и потоа прави движење околу него.

4 играчи (оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

2топка(плус резервни)

внатрешен дел на стопало

10 конуси

топката во прием

Траење: 6-8 минути

пред телото и противникот

дриблинг со топка

горе,поглед напред)

движење

при дриблинг

- Додавање и удар со

- Пресретнување на

- Топката да биде

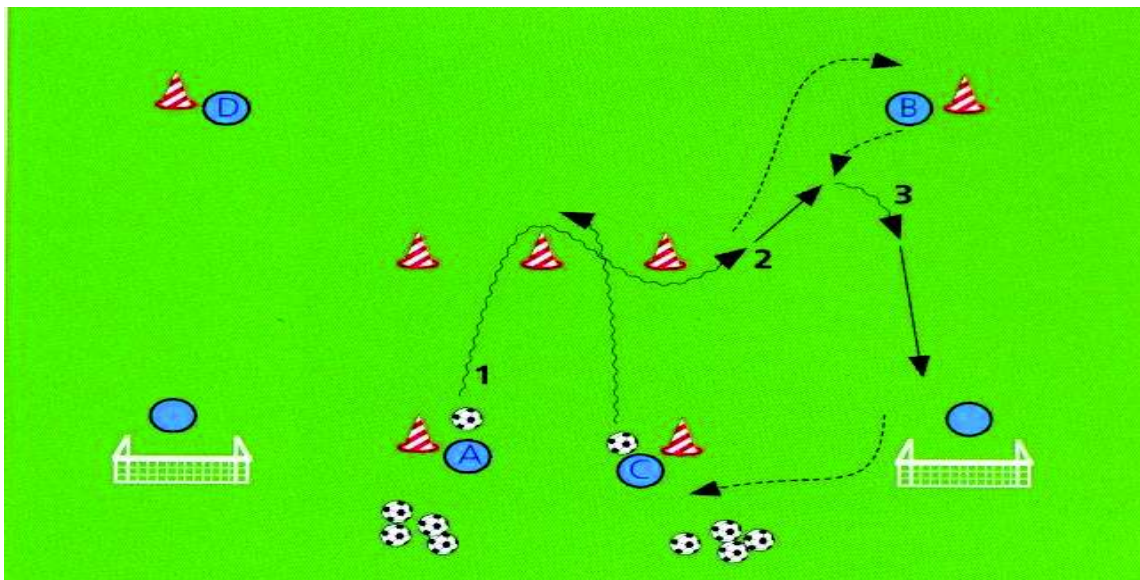
- Кратки чекори при

- Ориентација(глава

- Додавање,прием и

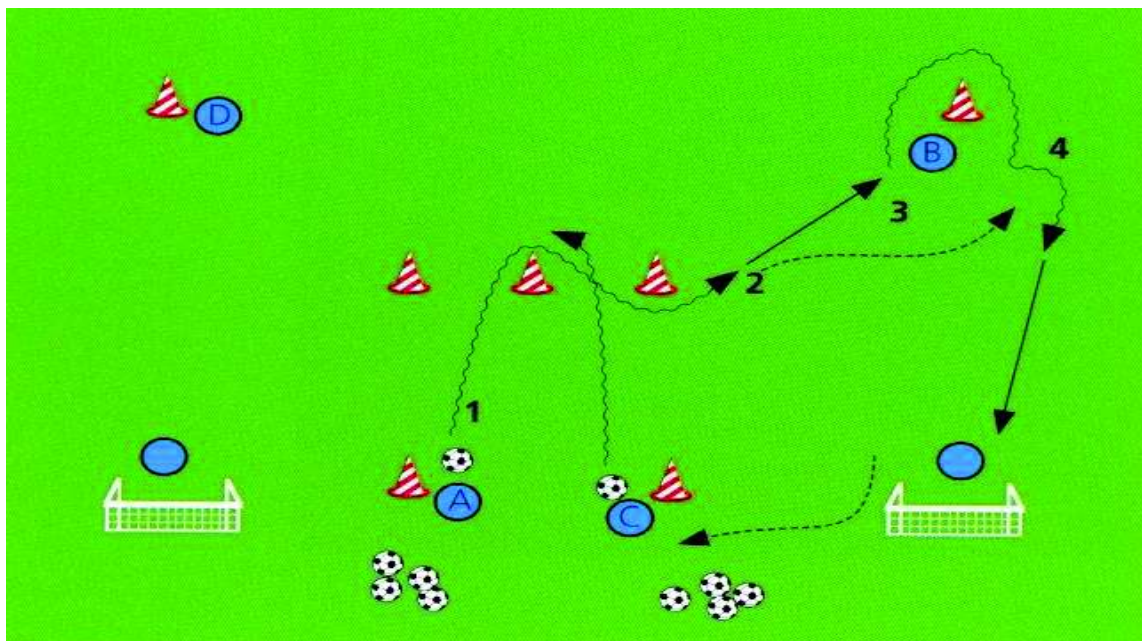
- Правење на финта

### ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ (зголемување на тежината)



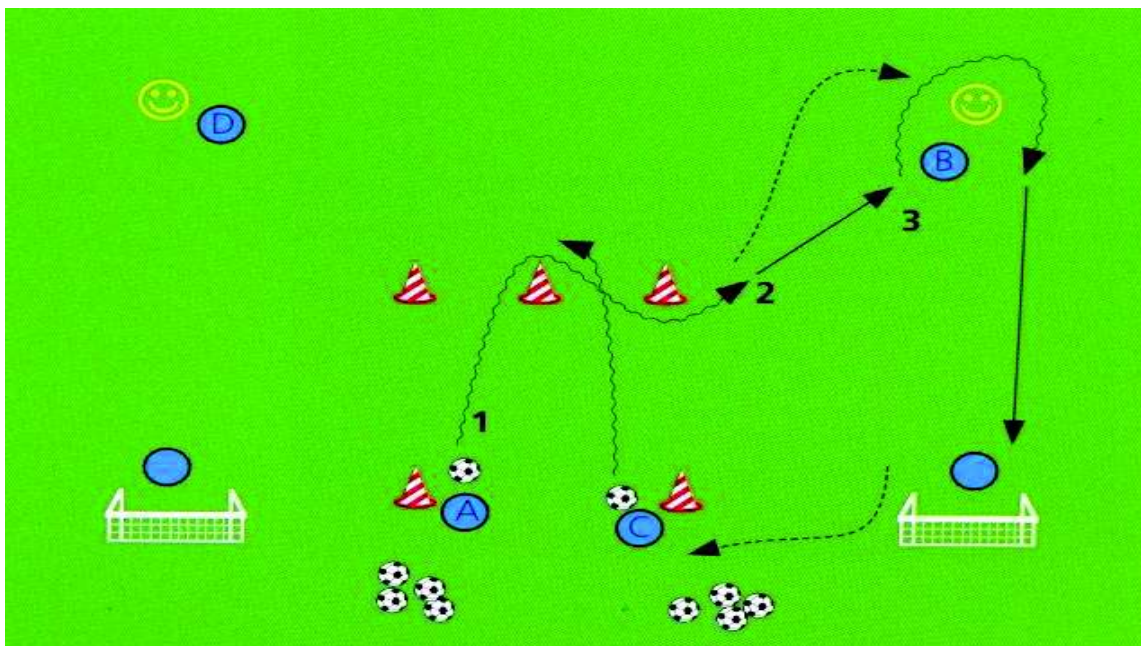
Вежба 1 Тежина \*\*

- А почнува да дрибла помеѓу конусите,додава до В со десна нога,
- В ја прима и шутира на гол,
- Истото го прават и С и Д.



Вежба 2 Тежина \*\*\*

- Исто како во вежба 1
- В ја прима топката, прави кружно движење околу конусот и потоа шутира со лева нога,
- 



Вежба 3 Тежина \*\*\*

- Исто како во вежба 2,
- На место на последниот конус има противник.

6 играчи (оптимално) или повеќе

Тренерски точки:

Повеќе топки

внатрешен дел на стопало

7 конуси

дриблинг со топка

Траење: 8-10 минути

пред телото и противникот

горе, поглед напред)

гол

при дриблинг

- Кратки додавања со

- Кратки чекори при

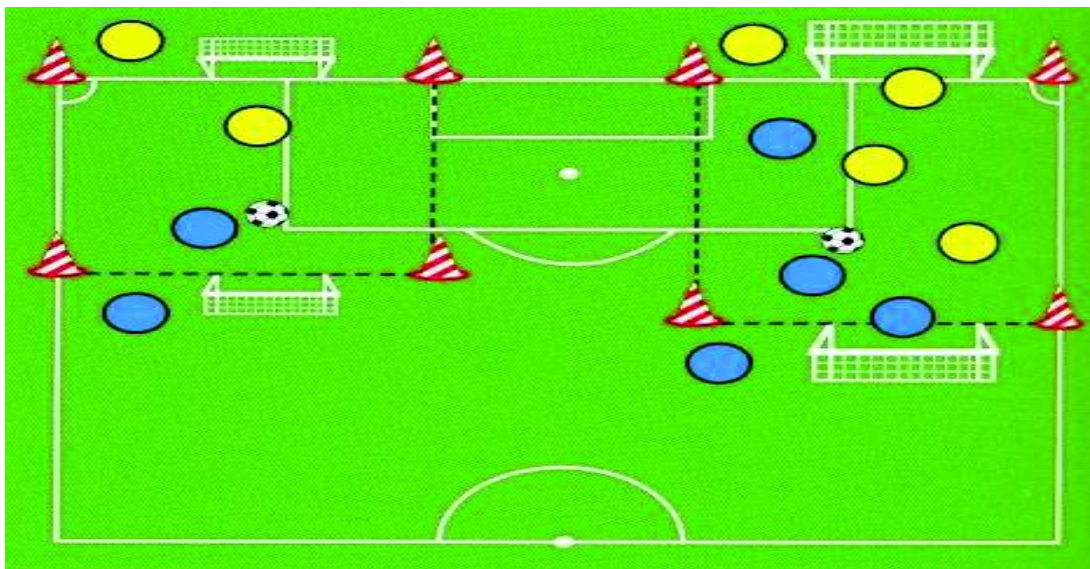
- Топката да биде

- Ориентација(глава

- Додавање, удар на

- Повеќе на финта

## ФОРМАТИ НА ИГРА



1:1, 2:2

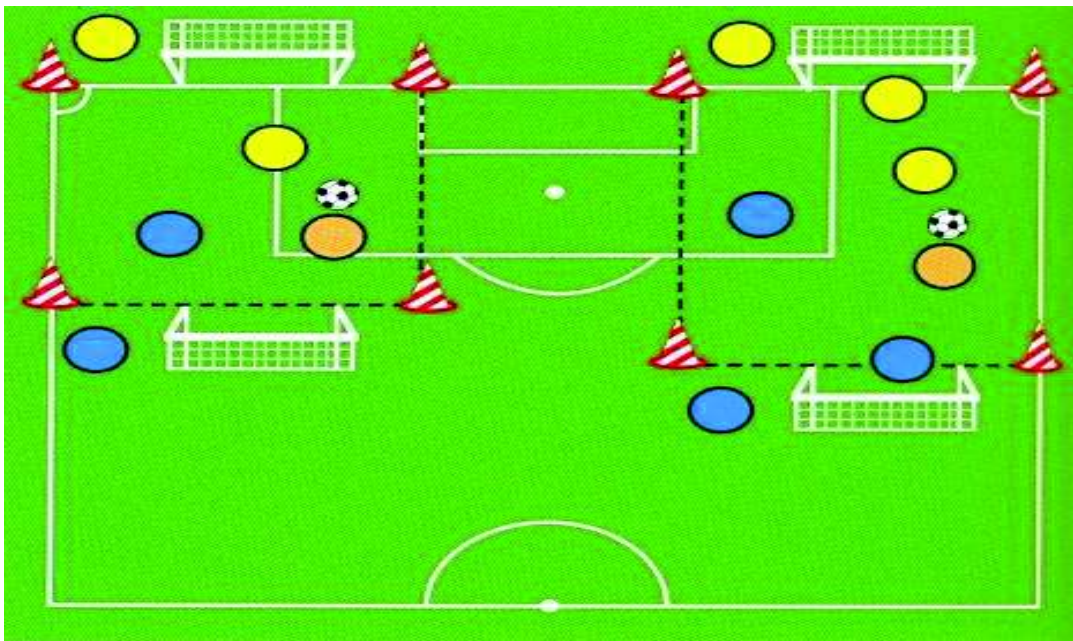
- Теренот за игра да биде прилагодив кон бројот на играчи,

- Се игра на мали голови без голмани, со резерви

3:3, 4:4

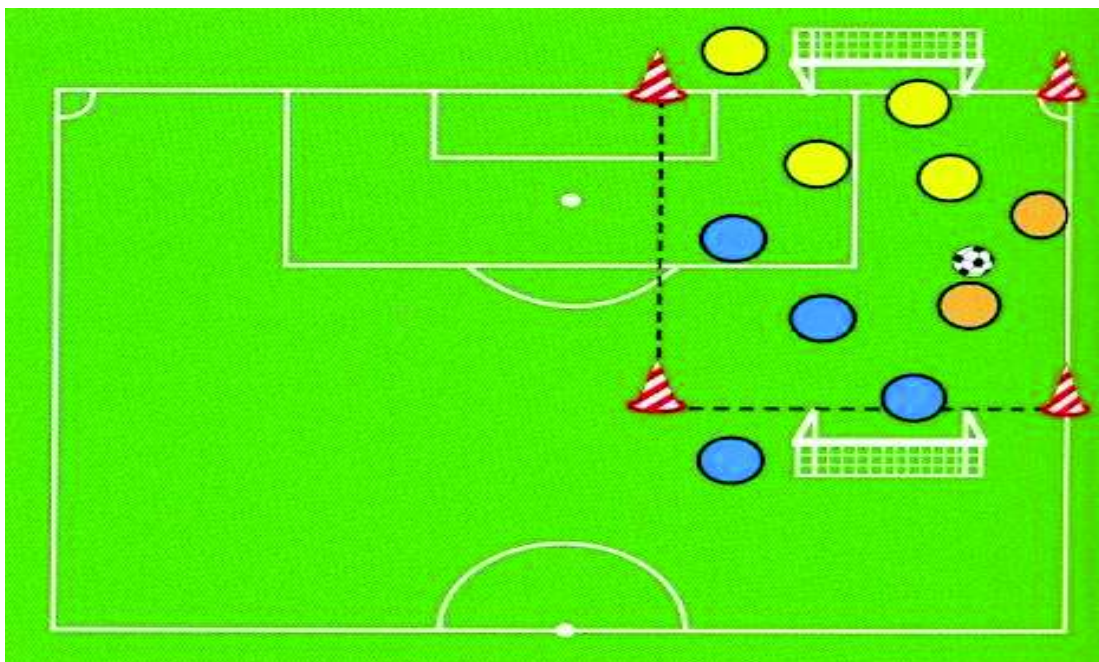
- Детски голови со голмани





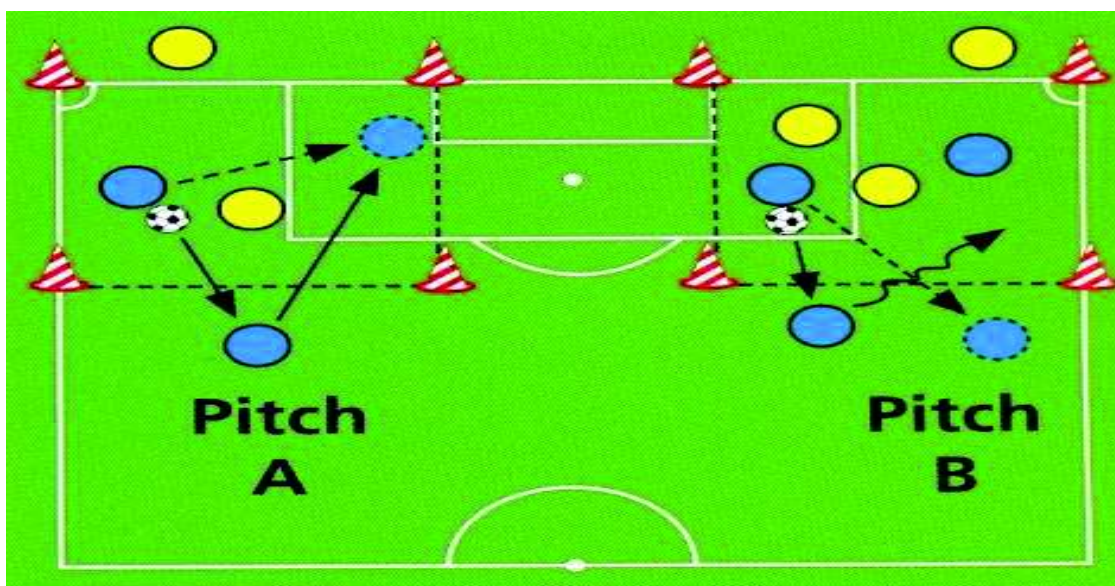
2:1, 3:2, 4:3 (+голамани)

- Детски голови со голмани и резервни играчи,
- Екстра играч кој и гра за екипа во посед на топка,
- Брза транзија од одбрана во напад.



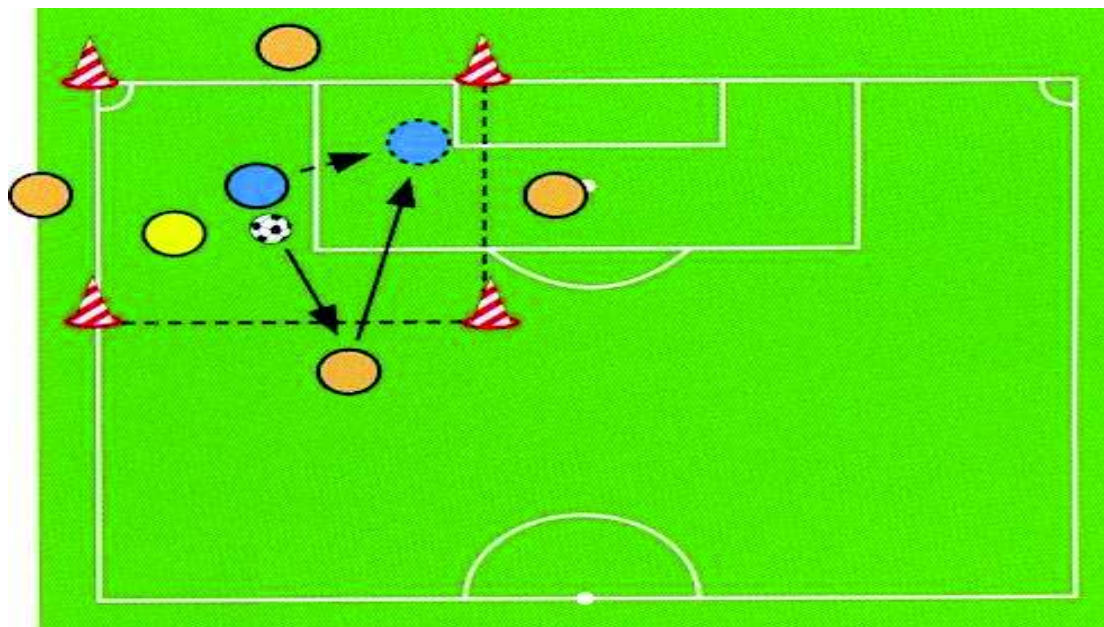
4:2, 5:3 (+ голмани)

- Детски голови со голмани и резервни играчи,
- Екстра играч кој игра за екипа во посед на топка,
- Брза транзија од одбрана во напад.



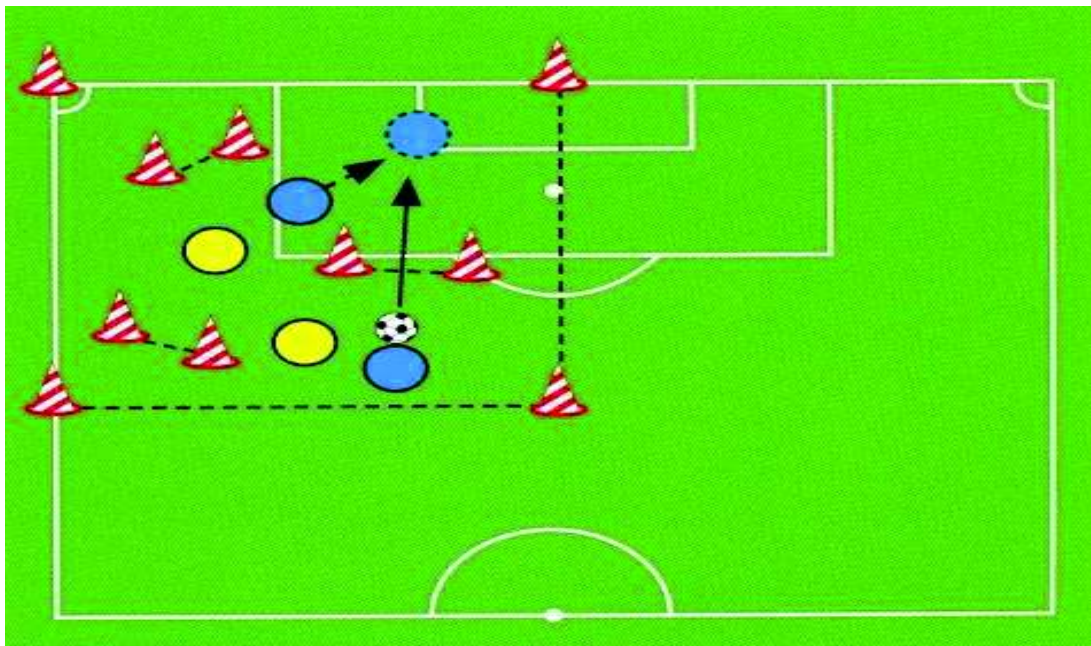
1:1+1 (4 играчи), 2:2+1 (6 играчи), 3:3+1 (8 играчи)

- Димензии на терен приспособени кон број на играчи и игра без голови,
- Терен А се игра со страничен играч кој ја враќа топката на истиот играч,
- Терен В се игра на начин што тој што ја дава топката го зазема местото на страничниот играч.



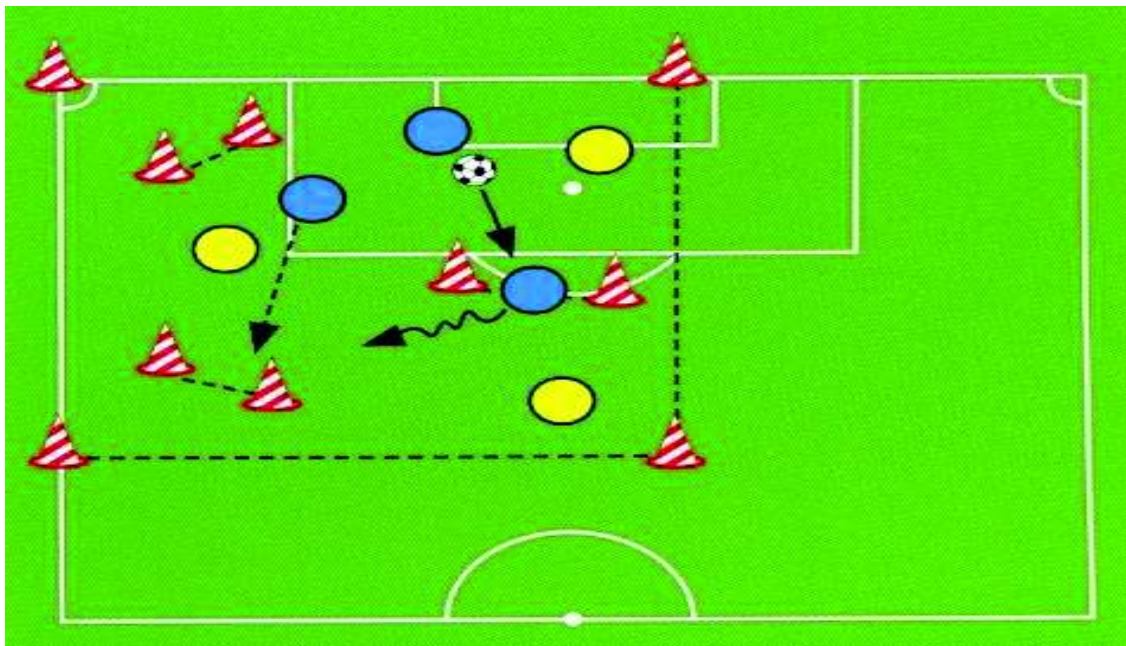
1:1+4 и 2:2+4

- Игра без голови со 4 странични играчи кои играат со еден допир.



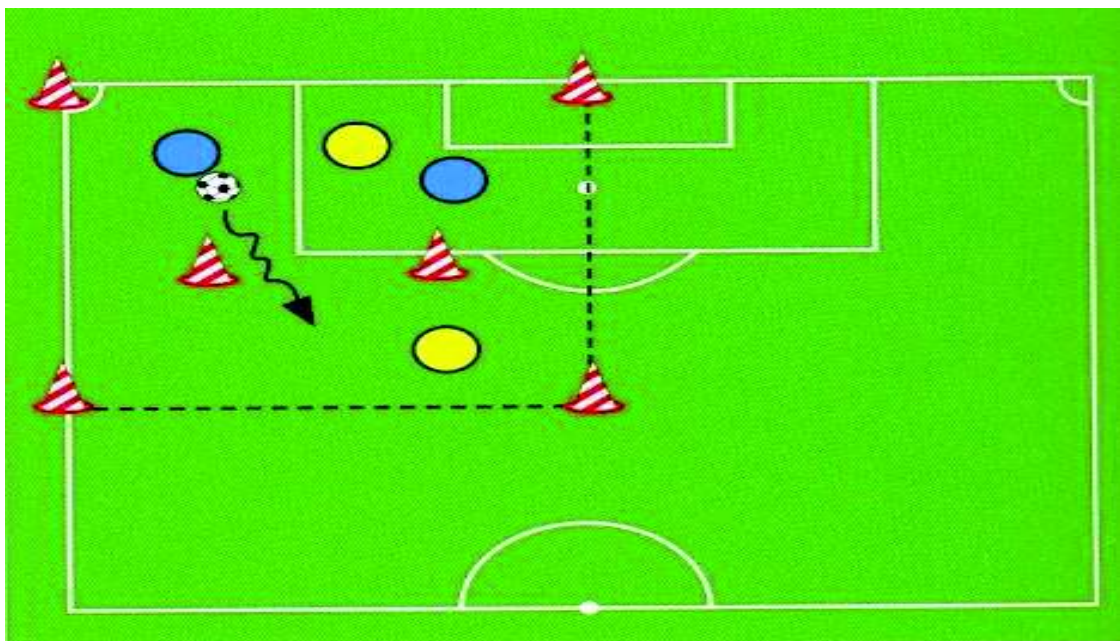
2:2 и 3:3

- Повеќе мали голови (капи) направени од конуси,
- Додавање низ капиите се брои како поен.



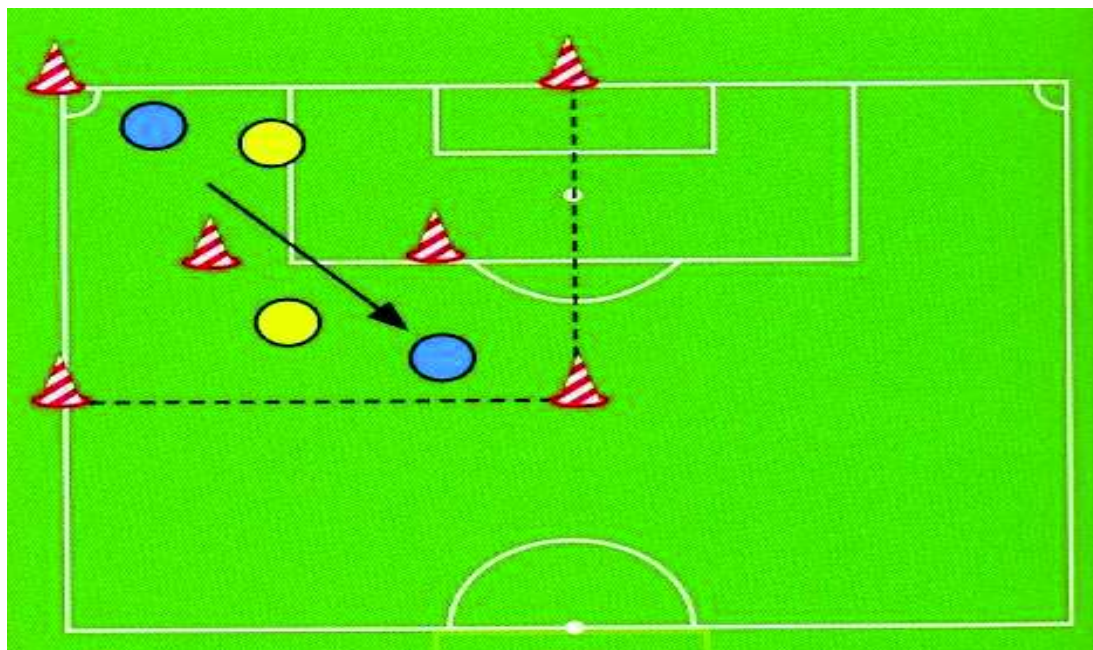
3:3 и 4:4

- Поен се брои кога играчот ќе помине со топката низ капијата,
- Контрола на топката и движење со нејзе пред да се направи додавањето.



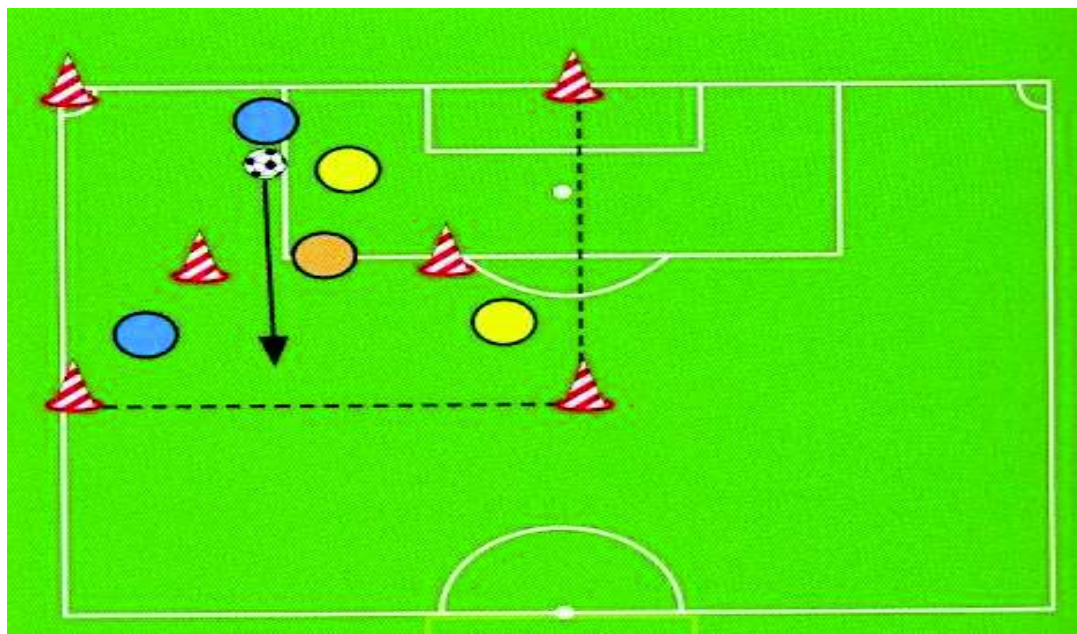
2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Поен важи кога играчот ќе помине низ капијата.



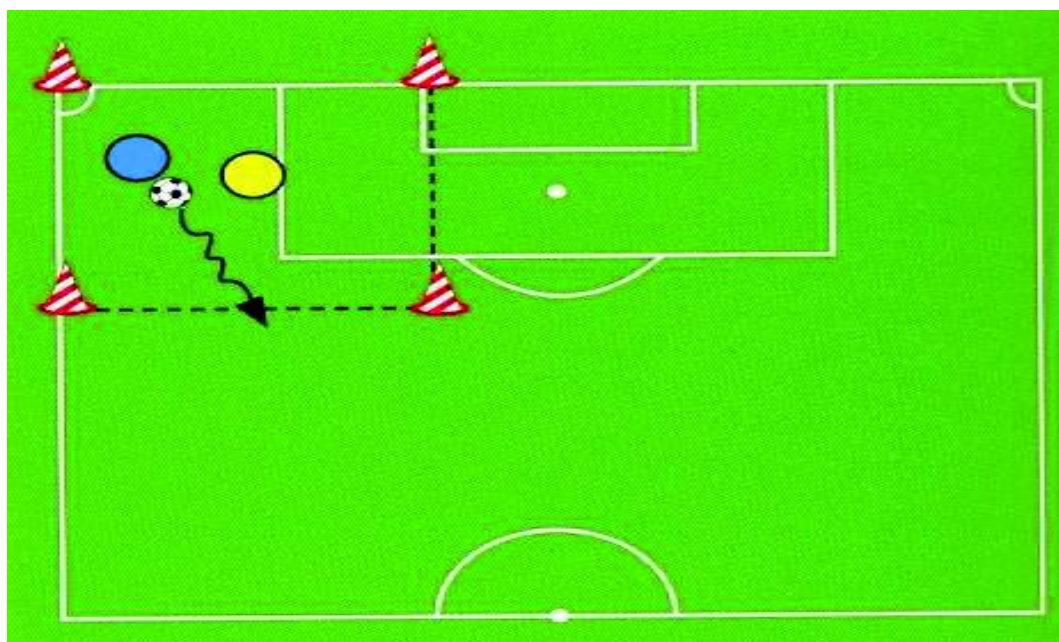
2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Поен важи кога играчот ќе додаде низ капијата.



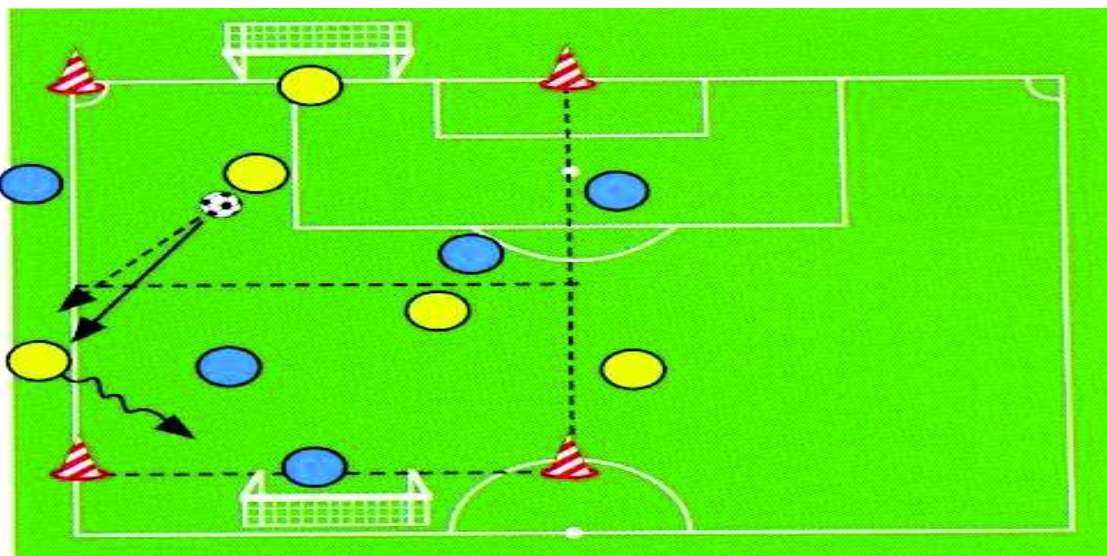
2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Неутрален голман кој брани за двете екипи,
- Поен важи кога ќе се постигне гол.



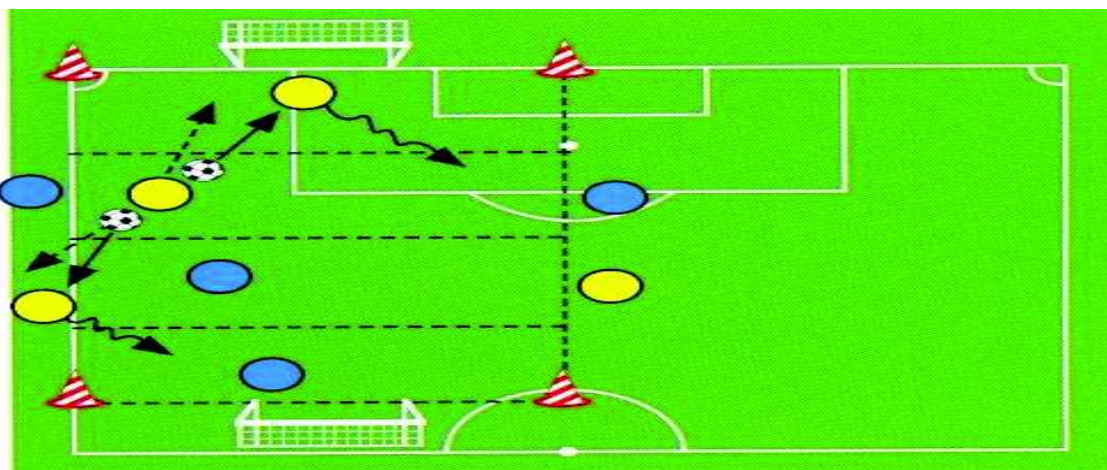
1:1, 2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Поен важи кога ќе се издрибла противникот и топката ќе се пренесе преку линијата.



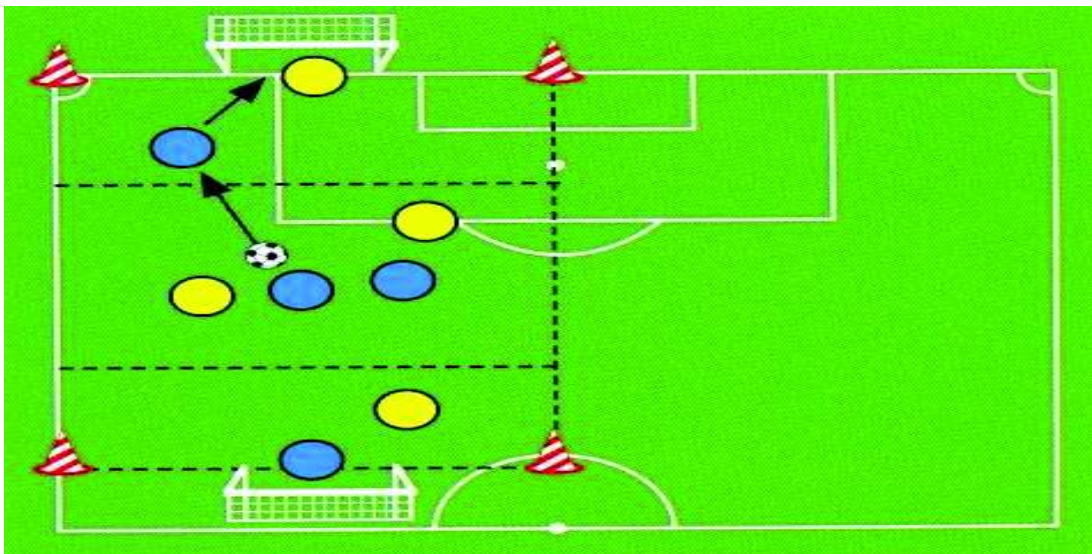
1:1+2, 2:2+2, 3:3+2, 4:4+2 со две зони

- Два гола со два голмани и по два странични играчи со напаѓачки задачи,
- Играчот кој ја додава топката го зазема местото на страничниот играч,
- Станичниот не ја менува позицијата само кога прифаќа топка од голманот.



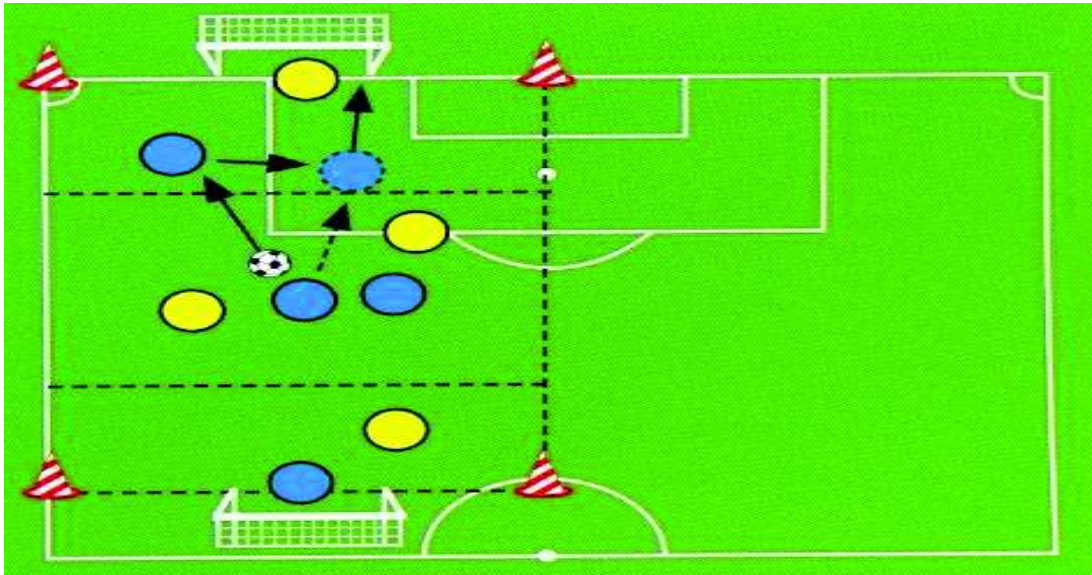
2:2+2, 3:3+2, 4:4+2 со четири зони

- Два гола со два голмани и по еден странични играчи со напаѓачки задачи,
- Се додава топката до страничниот играч кој може да излезе во ситуација 1:1 со голманот и да постигне гол,
- Играчот што му ја додава топката го зазема неговото место.



2:2, 3:3, 4:4 со зони за удар на гол

- Два гола со два голмани ,
- Се додава топката до напаѓачот кој излага во ситуација 1:1 со голманот,
- Играчот што му ја додава топката го зазема неговото место.



2:2, 3:3, 4:4 со зони за удар на гол

- Два гола со два голмани,
- Се додава топката до напаѓачот кој излага во ситуација 1:1 со голманот,
- Играчот што му ја додава топката одигрува дупли пас и завршува со удар на гол.

## U-14 – БАЗИЧНА ИНДИВИДУАЛНА И ГРУПНА ТАКТИКА

За оваа возрасна категорија карактеристично е тоа што стануваат посигурни и се повеќе сакаат да се натпреваруваат и тоа во формат 11:11 каде што стекнатите способности и вештини со топката и правилните одлуки имаат директно влијание на резултатот. Ментално се позрели и во оваа фаза веќе со нив можете да разговарате за разни ситуации ид играта и да барате од нив логично поврзување на настаните. Способни се да планираат, поврзуваат ситуации од играта, да предвидуваат и да нудат разни опции и решенија зас амата игра. Таа нивна способност треба многу да се искористи и да се стимулира со разговори од типот "што би се случило ако во дадената ситуација направевме нешто друго од направеното"? Веќе натпреварите се играат 11:11 и тренерските барања треба да бидат фокусирани на решавање на тимски задачи како на пример движењето на одбрамбените играчи, играчите од средината на теренот, напаѓачите но и поврзување на две линии (одбрамбената линија со линијата на средните играчи или поврзување на линијата на средните играчи со напаѓачите, стварање вишок на играч со прелевање на играчи во соседните зони и во напад и во одбрана и на различни делови од теренот. Главната цел во овој период е проширување на знаењата зас амата игра и тоа повторно преку моделот на игри на помал простор најповеќе игрите до 9:9 на тренинг, до 11:11 на натпревар. Тој преод од игри до 9:9 до игра како на натпревар 11:11 треба да биде многу внимателен и многу логичен, никако преизбрзан. И понатаму применувајте игри почнувајќи од основната 4:4, 5:5, 6:6, 7:7, 8:8 во многу ситуации и измени на правилата, димензиите на теренот, бројот на играчите. Со тоа ќе



вметнете различни предизвици со што во голема мерка го подобрувате техничкиот развој на играчите да бидат способни да препознаат различни ситуации од самата игра, каде што се случува многу брзо и на мал простор. Затоа тренинг сесиите треба да бидат многу реални и многу блиски до вистинската игра за да не се створат услови за лоши навики. Дозволувајте им на вашите играчи да бидат слободни во донесувањето на нивните одлуки, они да бараат решение за фудбалскиот проблема и притоа да експериментираат без притоа тренерот да им кажува што треба да направат. Тоа ќе ги направи да бидат комфортни со топката, а со тоа ќе има на располагање повеќе можни солуции за една иста ситуација, а со самото тоа можност да се вежбаат нови ситуации, нови тактички концепти и развој на нови способности.

Ова е возраст која бара повеќе разговори но не разговор кој ќе го води само тренерот туку бара конверзација. На ова ниво вашите играчи се спремни за вклучување во активен разговор за теми од играта. При тоа охрабрувајте ги да размислуваат за да може да влијаат и да бараат објаснување за различните ситуации кои се случиле на теренот. Ваквите состаноци може да бидат важна алатка во развојниот процес.

Развитокот на тимските квалитети да се игра 11в11 што е можно подобро, се продолжува преку давање значење на тимските тактички насоки. Тренинг мечеви 11в11 (10в10) се најсоодветни.

Со 11в11 почнува развитокот на посакуваните улоги за играчите во рамките на реалниот меч. Тоа значи развиток на увидот во главната улога во одбрана, градење или напаѓање. тоа исто така значи увид во улогите на поддршка. Ова мора да се стори повеќе за кохезивноста.

## КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ

### Технички тренинг: 1. Додавање и контролирање (примање) на топката

#### 1. Додавање по земја и контрола на топката


Организација:

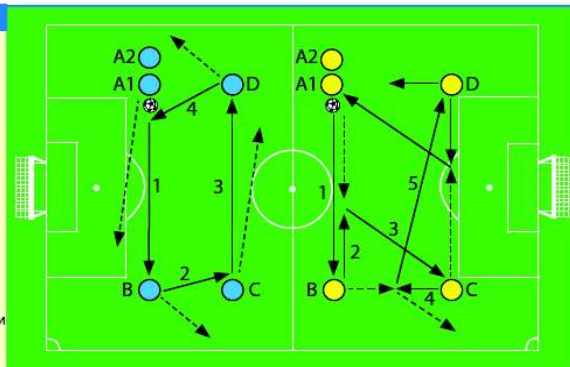
- 5 играчи по вежба. - Маркирани области (со конуси, дискови, итн.). - 1 топка на почеток, а потоа 2.

Процедура:

- A1 проигрува до B и потоа го завзема неговото место.
- B ја контролира топката и проигрува со C кој е во трк, потоа го завзема местото на C.
- C проигрува со D, кој ја контролира топката, потоа D проигрува со A2 кој е во трк.
- По додавањето, се менуваат позициите, според инструкциите на тренерот.

Варијации:

- Различни додавања и контрола на топката. - Вежба со 2 топки
- Игра „на прва“, како што е покажано во примерот со  играчи.



#### 2. Кратки и долги додавања

Организација:

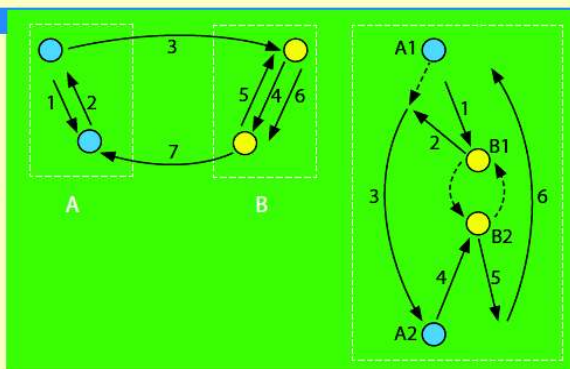
- 4 играчи по вежба.
- Маркирани области (со конуси, дискови, итн.). - 1 топка.

Процедура:

- Играчите во група A се движат и проигруваат со кратки и директни додавања.
- По 3-4 додавања, со долга топка ги проигруваат играчите во група B
- Еден од играчите во група B ја контролира топката и со директно додавање го проигрува неговиот партнер.
- Се додава со лева и со десна нога.

Варијации:

- A1 го проигрува B1 кој му ја враќа топката. A1, со долга топка по земја или во воздух, го проигрува A2.
- Играчите во група B играат „на прва“ помеѓу себе и потоа се менуваат.



#### 3. Различни додавања и контрола на топката

Организација:

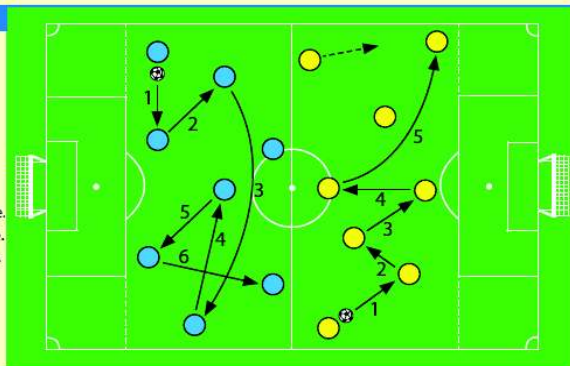
- 2 групи од 6-8 играчи.
- Маркирани области (со конуси, дискови, итн.).
- 1 топка по група.

Процедура:

- Топката циркулира во групата, секој ја допира по 2 пати, а потоа по 1 - во зависност од ситуацијата.
- Играчите покриваат дел од теренот и секогаш се во движење.
- Се ибидуваат да направат триаголна формација за додавање.
- Потоа 3 пати кратко додаваат, по што следи долго додавање.

Варијации:

- Двете групи играат заедно.
- Играчот кој ја има топката кај себе секогаш ја додава на оној кој носи различна боја на дрес од неговата.
- Со 1, 2 или 3 топки.



#### 4. Игра 8 v 8 / 6 v 6 со голмани

Организација:

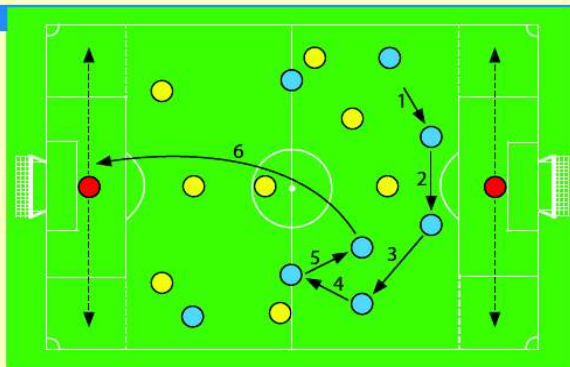
- 2 тима од 8 играчи.
- Маркирани области (со конуси, дискови, итн.).
- 2 неутрални голмани кои играат зад линиите.

Процедура:

- Целта е да се задржи топката и да се завземе простор.
- Максимум дозволени се 3 додавања по играч.
- Се дава гол после 5 додавања и потоа воздушно додавање од противничката половина во рацете на противничкиот голман.

Варијации:

- Максимум 2 допири со топката од играч.
- Истиот формат, но со два голови.
- По 5 додавања, може да се даваат погодувачки во еден од двата голови.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Технички тренинг: 2. Додавање и контролирање (примање) на топката

### 1. Примање на топката, кратки и долги додавања

Организација:

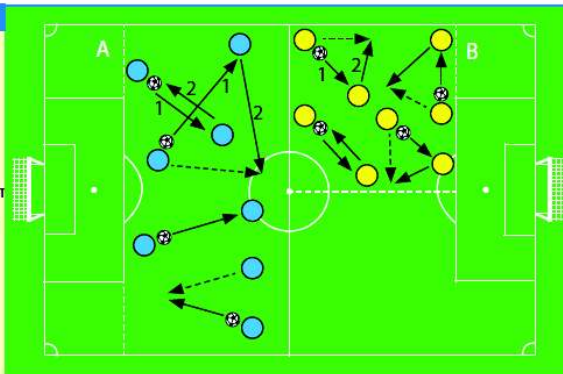
- 2 групи од 8 играчи во парови за секоја вежба;
- 1 топка за 2 играчи.
- Маркирани области (А и Б).
- По одредено време играчите ги менуваат терените.

Процедура:

- Додавање до нога; играчите работат на примање на топката (со внатрешноста и надворешноста од стапалото) во парови.
- Додавајте со внатрешноста на стапалото; контрола со десната нога и додавање со левата.
- Играчите се движат по теренот (не се статични).
- По 1 минута, ги менуваат партнерите.

Варијации:

- Промена во додавањата и траекторијата на топката.
- Воздушните додавања да се смируваат со гради.



### 2. Примање на топката, додавање и одење на позиција

Организација:

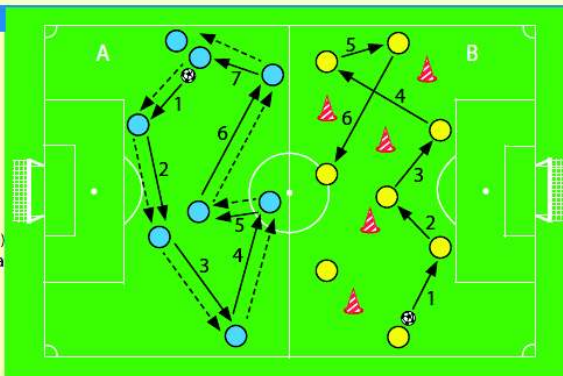
- 2 групи од 7 или 8 играчи по вежба. - 1 топка по група.
- 5 до 6 конуси на терен В (како противници).

Процедура:

- Играчите се на нивните позиции.
- Топката се додава на партнерот, тој се врти кон неа за да ја смири (исконтролира).
- Кога ја прима топката се врти во правецот од кој таа иди и ја додава (со внатрешноста или надворешноста од стапалото).
- Откако ќе се комплетира додавањето, додавачот го завзема местото на неговиот партнер.

Варијации:

- Зголемете го темпото на игра.
- Играчите на теренот В играат со 1 или 2 додавања.
- Играчите се во посед на топката, но постојано се движат.



### 3. Додавање и движење на топката помеѓу играчите

Организација:

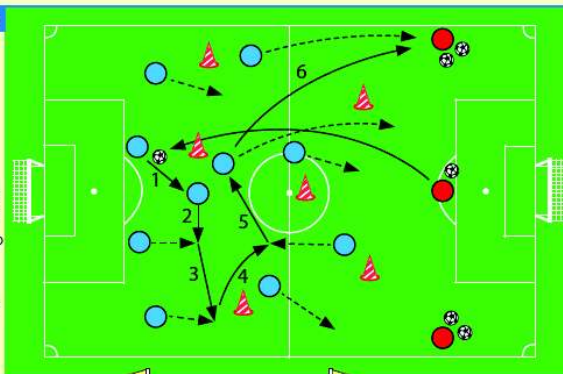
- 11 членови тим ги прилагодува позициите одбрани за системот за игра. - 2 до 3 голмани за да ја започнат играта.
- 5 до 6 конуси (како противници).

Процедура:

- Голманот ја исфрла топката во поле; исконтролирана е после постепен изгрден напад (1 до 2 допири) напаѓачите се обидуваат да постигнат гол. - Тимот ја следи топката, завзема простор и константно се движи. - Менувајте го додавањето и темпото.
- Тренерот може да управува со играта.

Варијации:

- Поставите конуси за да му отежнете на играчите во задржувањето на топката, и потоа додате противници (3 до 5).
- Ограничете го бројот на додавања и времето. - Ова исто може да биди направено со тимови со 7 или 9 играчи.



### 4. 4 v 4 / 8 v 8 + 2 со „пливачи“

Организација:

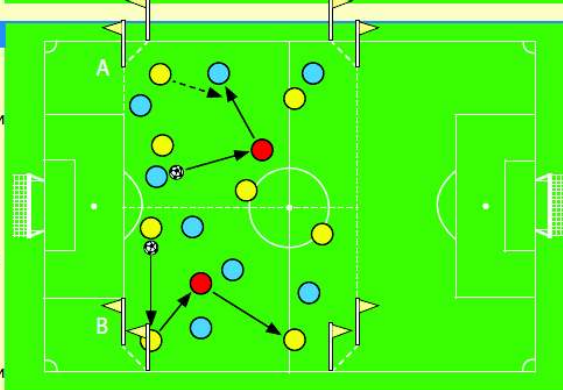
- 2 тима од 8 играчи + неутрални „пливачи“ (голмани).
- Површината за играње е маркирана во 2 зони (А+В) и 4 мали голови на корнерите (кошовите).

Процедура:

- Игра 4 v 4 во секоја зона (1 или 2 додавања). Неутралниот „пливач“ може само 1 да ја допре топката. - 1 поен се добива после 6 додавања
- Потоа играчите можат да играат 8v8 на цела област за игра, со неутралните „пливачи“ кои ќе останат во својата зона.
- 1 поен се доделува после 10 додавања.

Варијации:

- Може да се игра со мали голови. - По 6 додавања, може да се постигне гол на било кој од 4 мали голови. - Еден тим брани 2 од голите, а напаѓачите другите два гола.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Технички тренинг: 3. Шутирање на голот

### 1. Трчање со топката и шутирање (со „внатрешна“)

Организација:

- Групи од 6 до 8 играчи на секоја позиција + 2 голмани.
- 2 големи голови и 2 до 3 мали голови. – Топки и конуси.

Процедура:

Терен А: – Праволиниски трк, слалом и удар (со лева/десна нога).

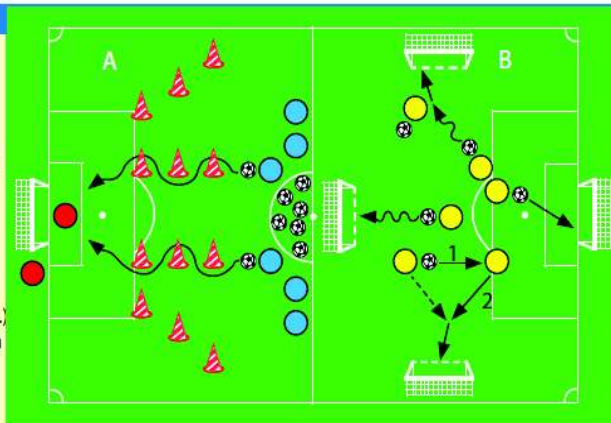
- Играчот оди по сопствената топка

Терен В: – Играчот трча со топката кон голот, каде што нема голман, и шутира.

- Играчот жоглира со топката (3-4 пати) и шутира.

Варијации:

- Променувајте го видот на удар (со внатрешна, „вртена“, итн.)
- На терен В, 4 играчи со топката, 2 слободни, им додаваат на другите играчи.
- Играчите удираат на гол, после „прва-втора“.



### 2. Директен удар на голот трчање кон топката

Организација:

- група од 6 до 8 играчи на секој оддел + голмани.
- 2 голови. – Топки и конуси.

Процедура (Терен А):

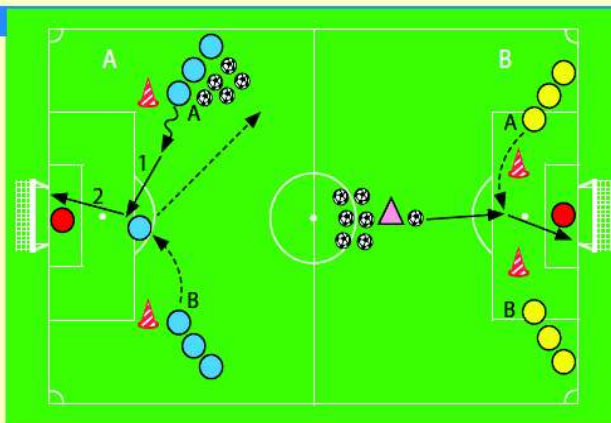
- А трча со топката и го проигрува В кој натрчува на неа и шутира со свртување.

- По додавањето и ударот, играчите ги менуваат улогите.

- Акцијата започнува од едната страна и потоа се префрла на другата страна, по неколку удари.

Варијации:

- А трча со топката и му додава на В, кој му ја враќа на А, кој натрчува на неа и шутира директно на голот.
- Терен В: Тренерот ја упатува топката помеѓу конусите за А или В кои натрчуваат од спротивни правци.



### 3. Шутирање на голот под (физички) притисок

Организација:

- 2 групи од 3-5 играчи, означени со бројки + 2 голмани.
- Маркиран терен. – 1 топка по играч и конуси.

Процедура:

- Секој играч трча со сопствената топка.

- Кога нивниот број ќе биде извикан, играчите (● / ●) одат во пеналтикот и шутираат на голот.

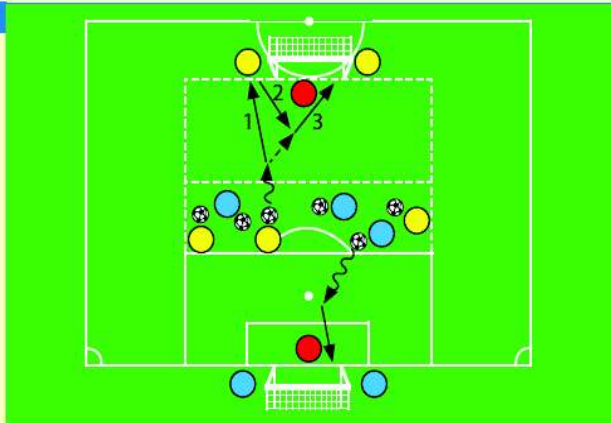
- Можат да шутираат со било која нога.

- Тренерот одлучува за контактната површина.

Варијации:

- Играчот влегува во пеналтикот и проигрува со додатниот играч кој може да ја „намести“ за првиот слободен играч кој е во трк и има позиција за директен удар.

- Додатниот играч со рака му ја дава топката на играчот кој потоа со во-леј или полу во-леј шутира на голот.



### 4. Игра 4 v 4 / 3 v 3 + голмани

Организација:

- 2 тима од 4 играчи + 2 голмани; 4 додатни играчи по тим.
- Маркирани области за игра
- 2 голови.

Процедура:

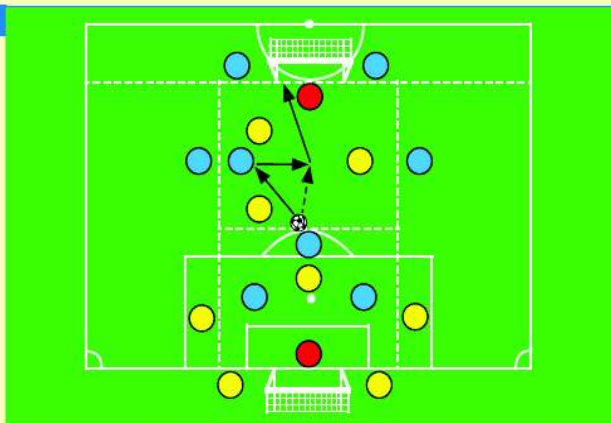
- Непречена игра.

- Додатните играчи играат со 1 или 2 допири со топката и не смеат да додаваат меѓусебно.

- Играчите ги менуваат позициите.

Варијации:

- Директен удар на голот во напаѓачката зона.
- Директен удар на голот откако еден од додатните играчи ќе ја „намести“ топката.
- Директен удар на голот од сопствената половина.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Технички тренинг: 4. Шутирање на голот после додавање

### 1. Шутирање на гол после директно додавање

#### Организација:

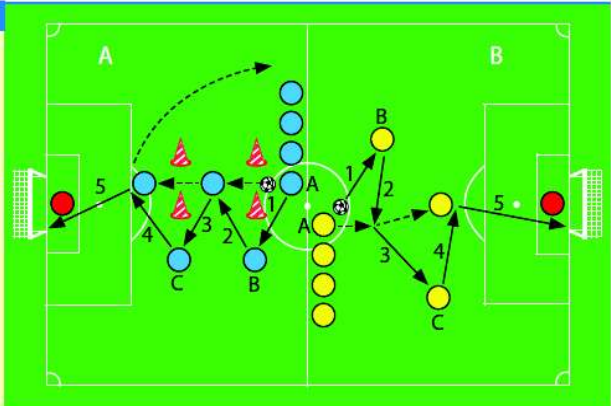
- Групи од 6 до 8 играчи по вежба. - Топки и конуси.
- Вежбата се прави користејќи два голови и голман.

#### Процедура (Терен А):

- А прави „еден-два“ додавање со В и потоа со С кој ја враќа топката кај А, кој натрчува на неа.
- А шутира на голот и потоа се враќа пополека.
- Играчите кои ја додаваат топката, потоа се менуваат.
- Со топката треба да се проигра од лево и од десно.
- Одалеченоста треба да биде различна со нагласување на прецизноста, исто така.

#### Варијации (Терен В):

- А проигрува со В, кој ја враќа топката. А му ја дава топката на С кој упатува долга топка до А, кој потоа шутира во трк.
- Играчите ги менуваат позициите веднаш штом акцијата ќе се комплетира.



### 2. Shooting at the goal after the ball has been laid back

#### Организација:

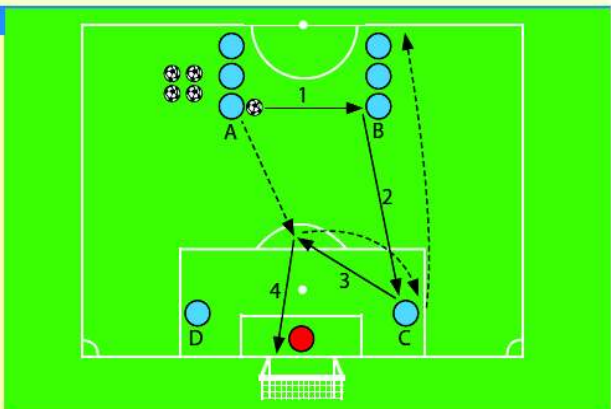
- Група од 6 до 8 играчи по вежба + голман.
- Топки.
- Оваа вежба се прави користејќи се со два гола.

#### Процедура:

- А проигрува со В, В со С.
- С ја враќа топката до А, кој шутира на голот.
- А ја завзема позицијата на С и С ја завзема позицијата на А.
- Потоа играта се преместува на страната на која што е D.

#### Варијации:

- Откако В ќе додаде до С, В трча на кај А и се однесува како противник.



### 3. Шутирање на голот по брз трк и додавање

#### Организација:

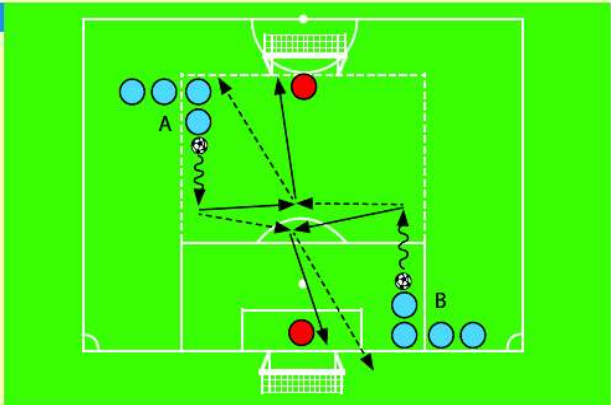
- 2 групи од 4-5 играчи по група + 2 голмани.
- Маркирани области за игра + 2 голови.
- Топки.

#### Процедура:

- А и В трчаат со топката и потоа проигруваат со долга топка по земја кон центарот од теренот.
- А го контролира додавањето од В и шутира на голот.
- В го контролира додавањето од А и шутира на голот.
- Играчите директно шутираат или откако ќе ја „смират“ топката.
- Потоа ги променуваат страните.

#### Варијации:

- траекториите на додавањата можат да се променуваат.
- Натпревар помеѓу тимовите: кој тим може да постигне најповеќе голови по 6 шутеви од секој играч?



### 4. Игра 4 v 4 / 3 v 3

#### Организација:

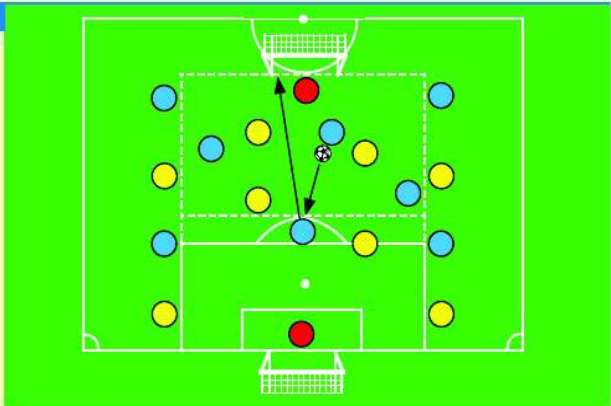
- 2 тима од 4 играчи по тим + 2 групи од 4 додатни играчи + 2 голмани.
- Маркирани области за игра + 2 голови.
- Топки.

#### Процедура:

- Неограничена игра и брзо финансирање.
- Максимално 5 додавања во тимот, вклучувајќи ги и оние од додатните играчи покрај линијата, кои можат да играат само со еден допир со топката.
- 1 играч мора да остане во одбранбената зона.
- 1 поен се дава за секој гол и 3 поени за секој гол постигнат од одбранбената зона.

#### Варијации:

- Голот кој ќе се постигне пред да се направат 3 додавања носи 2 поени, но барем едно додавање мора да има.



## Технички тренинг: 5. Шутирање на голот после нафрлена топка

### 1. Шутирање на голот после ниско додавање

Организација:

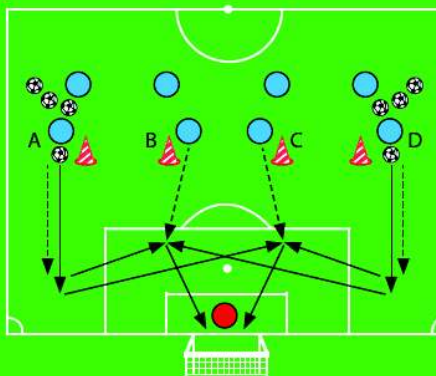
- 4 до 8 играчи + голман.
- Топки и конуси
- Вежбата може да се направи користејќи се со двата голови.

Процедура:

- А ја упатува топката кон основната линија. Трча по топката и упатува ниско додавање по земја до В. Откако ова ќе го направи 5 пати, потоа додава со С.
- D го прави истото.
- После 10 обиди, играчите ги заменуваат улогите.

Варијации:

- Високо додавање на 2 статива и ниско додавање на 1. В и С ги менуваат позициите пред голот.



### 2. Шутирање на гол по вратена топка

Организација:

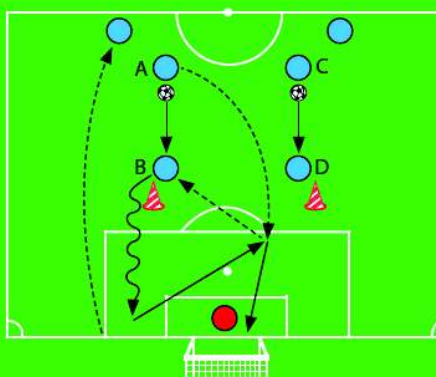
- 4 до 6 играчи + голман.
- Топки и конуси.
- Оваа вежба може да се направи користејќи ги 2 голови.

Процедура:

- А проигрува со В, кој е свртен со грбот кон голот.
- В ја контролира топката со надворешната страна, трча со неа и ја додава до А за да шутне во трк.
- А и В ги менуваат улогите.
- С и D го прават истото.

- Треба да има варијација со додавањата: директениот удар на голот треба да дојде после ниско или високо додавање, и исто така откако топката ќе се исконтролира.

→ А ја прифаќа топката после кривудава трчање.



### 3. Финиширање после додавања од воздух.

Организација:

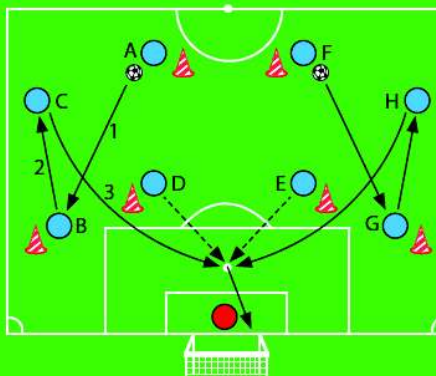
- 8 до 10 играчи + голман.
- Топки и конуси.

Процедура:

- А полека ја упатува топката по земја кон В, кој ја продолжува директно до С.
- Без да „ја смири“, С ја упатува до D или Е.
- D или Е шутираат на голот (или директно, после контролирање на топката или полагање), во зависност од додавањето.
- D и Е ги менуваат позициите еден со друг (со трчање еден кон друг).

Варијации:

- Користење на одбранбен играч (пасивен или полу-активен) за да се обезбеди спротивставање на центарот.



### 4. Игра 5 v 5 / 6 v 6 со голман

Организација:

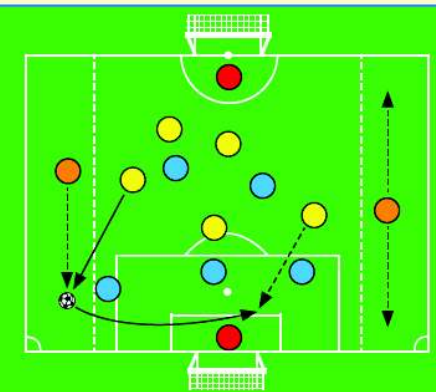
- 2 тима од 5 + 2 неутрални (оранџ) додатни играчи + 2 голмани.
- Маркирана област за игра + 2 неутрални „крадци“, на страна + 2 голови.
- Топки.

Процедура:

- Слободна игра; играчите треба да погодат после нафрлување.
- Головите постигнати после нафрлена топка носат 2 поени; голите постигнати со еден допир после нафрлување носат 3 поени; голите постигнати нормално носат 1 поен.
- Тимовите мора да комплетираат 4 додавања пред да нафрлат.

Варијации:

- 5 v 5 со максимум 3 допири на топката.
- Нема фиксирани додатни играчи на страните. Топката е упатена на бочните позиции кон играч кој трча во празно.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Технички тренинг: 6. 1 на 1 ситуации, со голман

### 1. Контрола на топката и совладување на голманот

Организација:

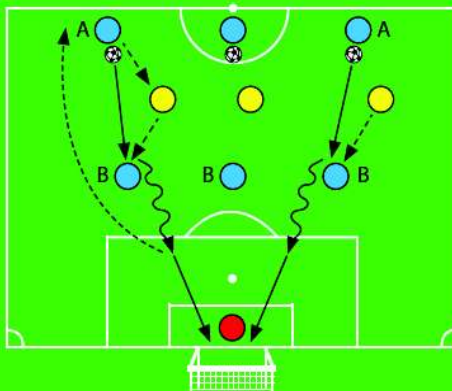
- 6 до 9 играчи + голман.
- 6 напаѓачи и 3 одбранбени играчи.
- Топки.

Процедура:

- A додава кон B, кој е свртен со грбот кон голот.
- B ја контролира топката и го совладува голманот (со шутирање или дриблање покрај него).
- A и B ги менуваат улогите после секој обид.

Варијации:

- Откако ќе се исконтролира топката, одбранен играч го брка напаѓачот и се однесува како одбранен играч.
- Напаѓачот трча со топката од средината на теренот и има 6-8 секунди за да погоди.



### 2. Брз финиш

Организација:

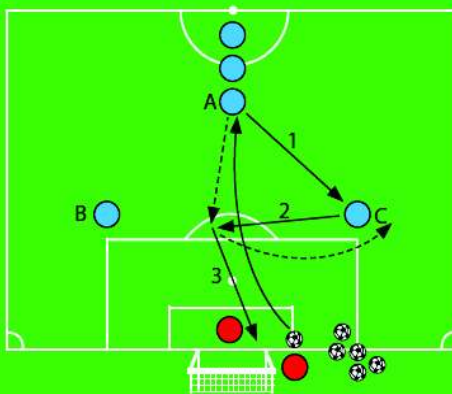
- 4 до 6 играчи + 2 голмани. - Топки.

Процедура:

- Голманот ја исфрла топката од страната на голот (со топната топка, исфрлање или додавање) до играчот A.
- A ја контролира топката и проигрува со B или C.
- B или C ја враќа топката кон A, кој шутира во трк или го поминува голманот.
- По ударот, A го завзема местото на играчот кој му ја додаде топката, итн.
- Темпото треба да се зголеμουва.

Варијации:

- Видот на додавање треба да биде различен (прва-втора, нафрлена топка, високо додавање...).
- По исфрлањето, голманот оди да го попречува (чува) A.



### 3. Симулирана низа на меч удари кон голманот

Организација:

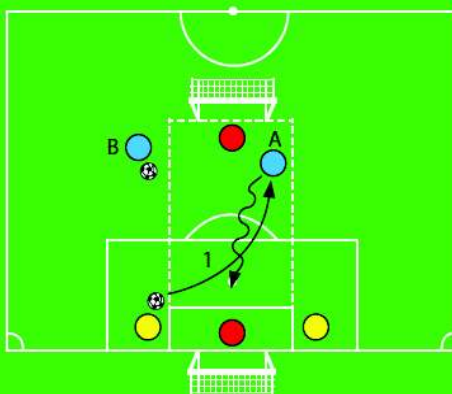
- 2 тима и 2 играчи + 2 голмани.
- Маркирана област за игра.

Процедура:

- О играчи упатуваат дијагонала кон A, кој ја контролира, го совладува голманот и финишира.
- Дозволене се 1 или 2 допири пред да се шутне.
- B проигрува (дијагонално) со другиот О играч.
- Играчите ги менуваат страните после секој обид.
- Времето е ограничено.

Варијации:

- Напаѓачот се обидува да го издрибла и помине голманот, кој излегува напред за да има дуел.
- Ограничете ја играта преку контролата на топката и финиширањето (на пр. 4 до 5 секунди).



### 4. 4 v 4 / 5 v 5 + голмани

Организација:

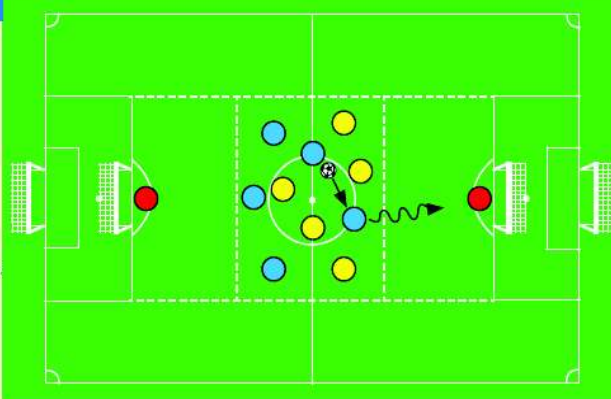
- 2 тима од 5 играчи + 2 голмани.
- Маркирани области за игра во 3 зони.
- 2 голови.

Процедура:

- Небранета игра во централната зона.
- Играчите мора да ја поминат противничката одбранбена линија со топката во нивните нозе и ако можат да погодат.
- 1 поен за поминување на линијата; 2 поени за давање на гол.
- 1 поен за голманите, доколку одбранат некој удар.

Варијации:

- Одбранен играч може да го брка напаѓачот во областа за гол, кога напаѓачот ќе се обиде да го помине голманот.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Технички тренинг: 7. Дуели 1 на 1

### 1. Задржување и стекнување со посед на топка

#### Организација:

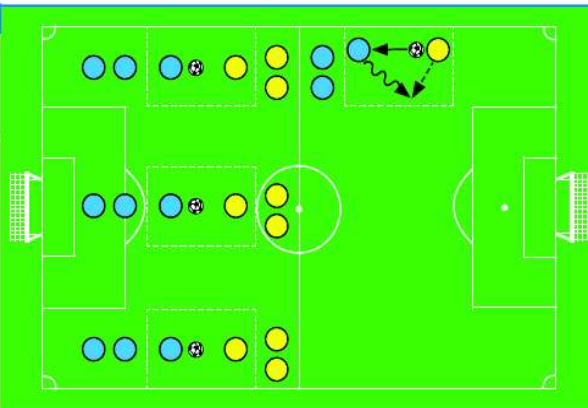
- 3 тима од 2 до 3 играчи.
- 1 v 1 игра на маркирани области за игра
- Топката се додава помеѓу играчите. -Ограничено време за игра.

#### Процедура:

- Првиот играч се обидува да ја зачува топката (со нејзино покривање, штитење и со лажни движења).
- Вториот играч се обидува да му попречи или да ја шутне топката надвор од игра.
- Тренерот управува со нападот (како да се дрибла) и потоа со одбранбениот играч (за неговата дефанзивна игра).

#### Варијации:

- Напаѓачот се обидува да на помине линијата на голот кај одбранбениот играч.
- Тренерот може да му наложи на одбранбениот играч дефанзивна игра или на напаѓачот офанзивна.



### 2. Напаѓање и одбрана

#### Организација:

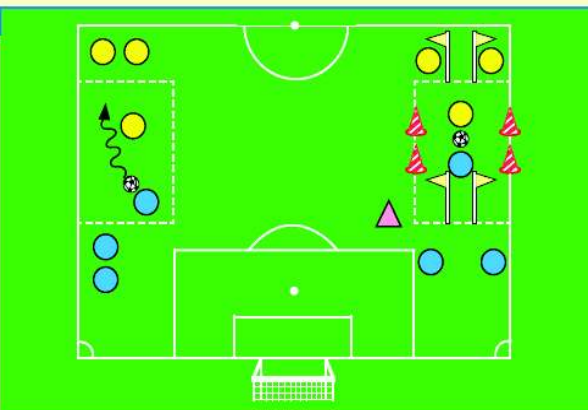
- Исто како во вежба 1 на маркирани области за игра.
- "Стоп топка" против штоперцицата (на пр. 1 минута).

#### Процедура:

- Играчите се обидуваат да ја стопираат топката зад противничката линија.
- Акцијата е рестартирана од тимот кој ја постигнал целта на вежбата.
- Тренерот го прави истото што и во вежба 1.

#### Варијации:

- Играта може да се игра на 2 или 4 голови;
- секој играч може да даде гол.
- Топката ја дава тренерот, на центарот.



### 3. Задржување на посед на топка и напаѓање

#### Организација:

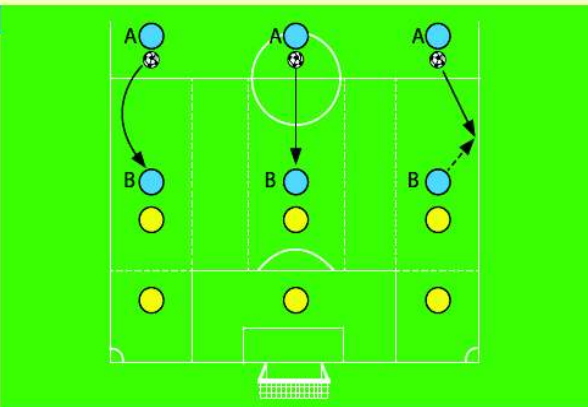
- 3 групи со по 4 играчи.
- Маркирани области за игра.
- 1 v 1 со истото временско ограничување (откако топката ќе излезе надвор од игра).

#### Процедура:

- A му додава на B, кој бега од одбранбениот играч кој го маркира. Со топката кај него тој се обидува да протрча покрај одбранбената линија.
- Ако одбранбениот играч му се спротистави, проигрува назад кон одбранбените играчи зад линијата.

#### Варијации:

- Ако одбранбениот играч ја шутне топката како резултат на дуел или лизгачки старт, добива 1 поен.



### 4. Игра 1 v 1 со голмани

#### Организација:

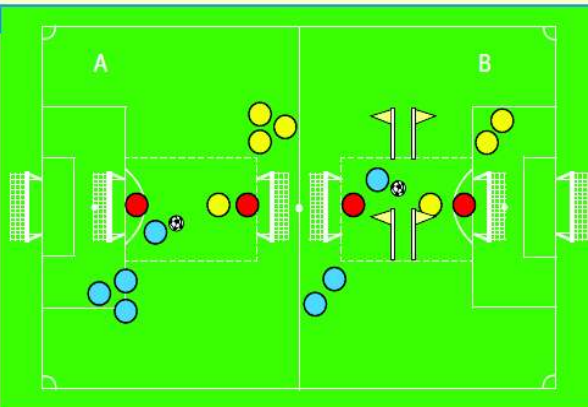
- 2 тима со 3 до 4 играчи + 2 голмани.
- Маркирани области за игра + 2 голови.
- Голман на линијата.

#### Процедура (Терен А):

- Тимовите играат на два голови и се обидуваат да погодат.
- Голманот ја додава топката до еден од соиграчите.
- Лимитирано време за игра (на пр. 1 минута).

#### Варијации (Терен В):

- Со 2 голови и 2 мали голови, на кои секој тим може да погоди преку нафрлање преку линијата во нозете на оној кој дава гол.





# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Технички тренинг: 8. Дриблинг и лажни движења

### 1. Повторување на дриблинзите (лажни движења)

Организација:

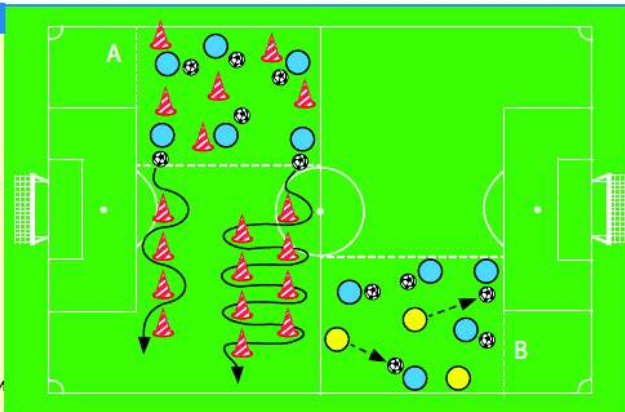
- 2 групи од 6 до 8 играчи.
- Маркирани области за игра. - 1 топка по играч + конуси.

Процедура:

- Играчите играат на области за игра со намалена големина.
- Кога ќе стигнат до конусот, дриблаат околу него со нивната низа на дриблинзи.
- Секој играч ја изведува неговата "низа на дриблинзи".
- Кога тренерот ќе даде сигнал играчите дриблаат помеѓу конусите (користејќи различен тип на дриблинзи).

Варијации (Терен В):

- 5 играчи трчаат со нивните топки.
- 3 "бркачи" без топка ги попречуваат.
- 3-те "бркачи" се овикуваат да им ја одземат топката (тие кои ја водат треба да ја заштитат и да издриблаат).



### 2. Дриблинг секвенци

Организација:

- 3 до 4 играчи по област.
- Маркирани области + 1 топка по играч (или 1 топка на 2).

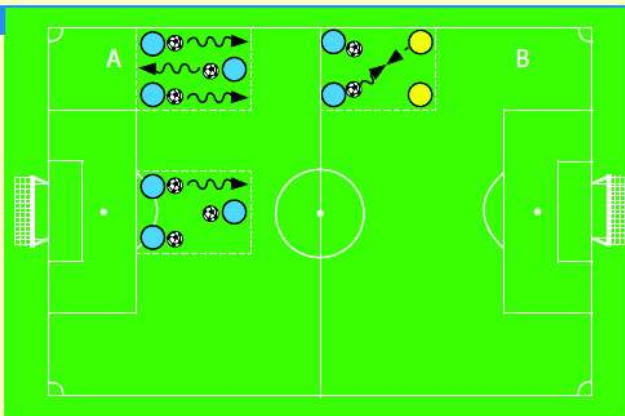
Процедура (Терен А):

- Играчот трча со топката и ја изведува неговата дриблинг секвенца пред да стигне до линијата.
- Страничен удар (со внатрешна или надворешна) итн.
- Прескокнување со лева и десна нога.
- Контрола во воздух (жоглирање и координација)

Варирање во темпото.

Варијации (Терен В):

- Оној кој ја има топката трча и треба да му побегне на играчот кој доаѓа во дуел со него (со лажно движење и промена на темпото).



### 3. Дриблинг, лажни движења и шутирање

Организација:

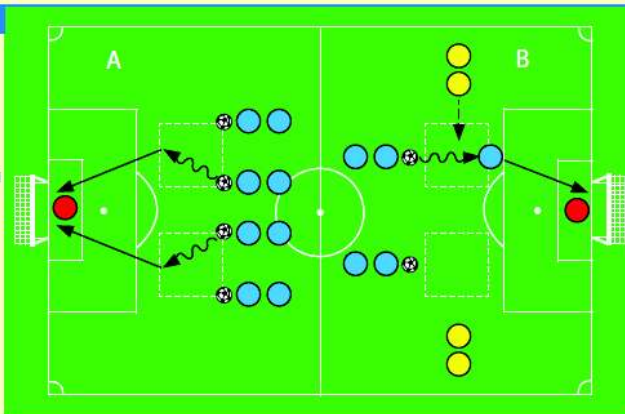
- 4 до 8 играчи по вежба + голман.
- 1 топка по играч (или една топка на 2).

Процедура (Терен А):

- Играчот трча и прави двојна низа на дриблинзи (странични зад нога, прескокнувања со едната и другата нога, итн.) и потоа шутира на голот.
- Зголемување на темпото.
- Варирање во траекторијата на трчање со топката.

Варијации (Терен В):

- Играчот со топка дрибла во квадратот за да шутна.
- Одбранбените играчи се обидуваат да влезат во дуел.
- Одбранбениот играч ја менува насоката на движење за да продуцира разновидност во дриблингот.



### 4. Игра 1 v 1

Организација:

- 2 тима од 4 играчи + 2 голмани.
- Области за игра со 4 маркирани зони (1 и 2 се траките на левата и десната страна; 3 и 4 се централните зони).
- 2 голови.

Процедура:

- Непречена игра со играчи кои се обидуваат да погодат.
- Играчите остануваат во нивната зона. (1 v 1 дуел ситуации).

Варијации:

- Ограничете го времето по зони (на пример, 10 секунди максимум): По ова време, тренерот ќе уфрли уште една топка во игра.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Технички тренинг: 9. Удари со глава

### 1. Основна техника на удар со глава

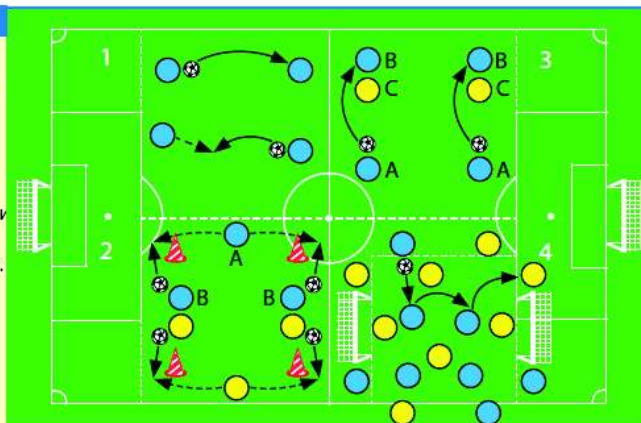
Организација:

- 4 до 6 играчи по група. - Теренот е поделен на 4 зони (1, 2, 3 и 4) + 2 голови. - Топки и конуси.

Процедура:

1. Топката се угрла и играчот ја удира со глава (без скокање, скокање со 2 нозе, скокање во трк) и исто додека се движи.
2. Топката е фрлена кон играчот кој се движи зад конусот (варирајте во начинот на кој играчот ги удира топките со глава).
3. Фрлете ја топката над играчот како да сте пасивен противник. Удар со глава од место и други видови на удари (ниски удари, исфрлања на топката, итн.).
4. Игра • 4 v 4 со додатни играчи и 2 голови (без голман). • Игра со користење на рацете (1 поен за удирање со глава во рацете на еден од додатните играчи, 2 поени за удирање на гол).

Варијации: - Топката може да се шутне наместо да се фрли.



### 2. Одбранбено удирање со глава

Organisation:

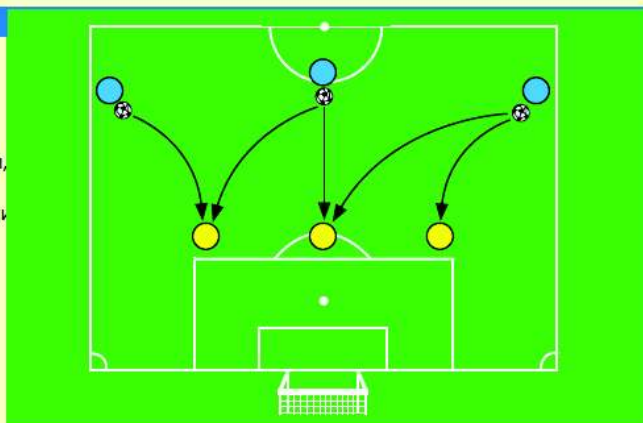
- 6 до 8 играчи. - 3 одбранбени и 3 додавачи. - Топки

Процедура:

- 3 одбранбени играчи во нивната зона.
- Додавачите проиграваат со секој од одбранбените играчи, дефанзивците со глава ја возвраќаат топката.
- Траекторијата на додавањата и насоката на вратените топки треба да варира.
- Додавачот игра во-леј и потоа додава долга топка.

Варијации:

- Одбранбените играчи се однесуваат како противници и предизвикуваат дуели 1 v 1.
- Додавања со глава помеѓу 3 играчи и потоа помеѓу 6 играчи додека се во движење.



### 3. Техника за напад со глава

Организација:

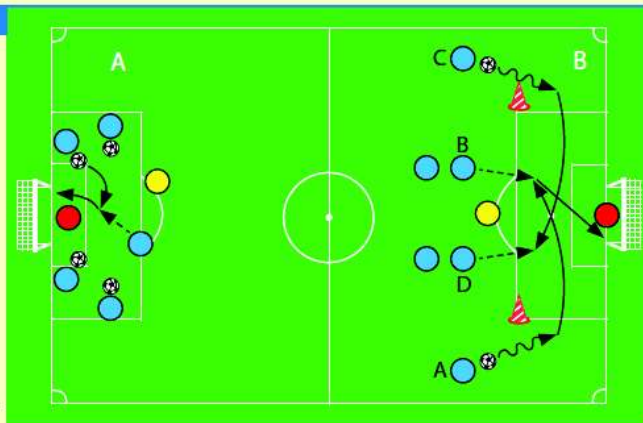
- 5 до 6 играчи по вежба + голман.
- Топки и конуси.

Процедура (Терен А):

- Топката се фрла кон играч кој со глава ја упатува во голот.
- Варирајте со местото од каде се фрла топката.
- Додавајте и со нозете исто така.
- Воведете "пасивен" противник, ● одбранбен играч.

Варијации (Терен В):

- Удари по нафрлени топки:
- В и D започнуваат со нивниот трк истовремено (на прва статива и на втора статива).
- "Пасивни" противници може да има, со ● одбранбен играч.



### 4. 3 v 3 (4 v 4) + 2 додатни играчи

Организација:

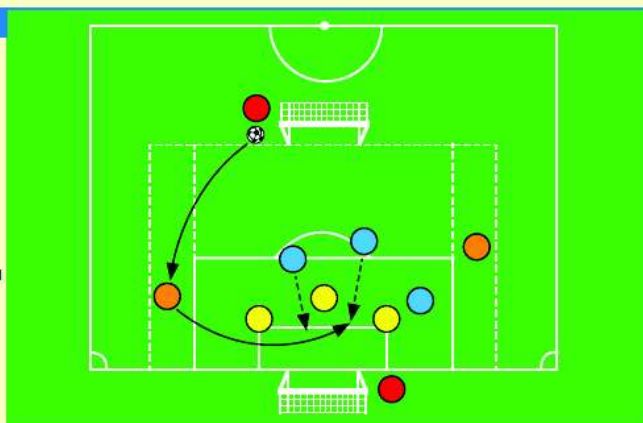
- 2 тима од 3 играчи + 2 голмани (пасивен / активен).
- 2 неутрални додатни играчи кои додаваат.
- Маркирани области за игра.

Процедура:

- Голманот секогаш го проигрува ● додатен играч, кој додава-нафрла (наизменично на секој гол).
- Напаѓачите се обидуваат да погодат со глава.
- Ако одбранбениот играч ја расчисти ситуацијата (ја исфрли топката) играта започнува повторно, од голманот.

Варијации:

- Со голманот на неговиот гол.
- После нафрлањето и ударот со глава, доколку не се постигне гол, играта продолжува нормално.
- Големината на областа за игра исто така може да се зголеми.



## РАЗВОЈ НА МЕНТАЛИТЕТ ЗА НАТПРЕВАР 16 ГОДИНИ

За оваа возрасна категорија група, најзначајната цел во нивниот развој е натпреварувачкиот менталитет, како индивидуалец и како тимски играч. Овие играчи мора се повеќе да покажуваат намера да победат. На оваа возраст мора да се научи да се жртвува за своите соиграчи, следствено на својата и улогата во тимот. Момент е за попромислен индивидуален и тимски тактички тренинг. Поминување и техника на играње со глава се значајни компоненти. Се станува сосема промислено, но никогаш да не биде наложено.

На овие играчи им се презентираат содржините на натпреварот преку разговор и подучување. Во рамките на одредени граници тие имаат слобода да делуваат од нивниот сопствен увид. Но, ако тој треба да биде победник, тој мора да биде отворен за тимски тактички активности. Тимот е гаранцијата за една оптимална перформанса на натпревар. Неговиот дел би требало да му биде јасен и тој мора да работи на тоа. Тој е обврзан да ова го стори за своите соиграчи и обратно.

Додатно, мора да бидат развиени области каде играчот го покажува талентот. Кој е погоден за која позиција и задача?

На оваа возраст, мора да научи да извршува одредени тимски тактички стратегии. Во оваа старосна група се прави за поголеми, појаки, побрзи и поостри играчи. Притисоците за време на натпревар исто така се зголемуваат. Натпреварите стануваат позначајни со што доаѓа до развој на одредени квалитети за одредена позиција во рамките на тимот. Чекор по чекор, станува јасно на која позиција можат да се искористат основните квалитети на играчот. На оваа возраст од 18 год. овој процес мора да биде компетиран. Ова е возраст кога тие треба да бидат комфорни во контролирањето на топката во сите можни ситуации. Тренерите треба да ги учат играчите на

позиционите барања И на притисокот Кога ја имаат или ја немаат топката.

Најзначајните цели за развoтoк на 16 год. возраст:

- За индивидуален развoтoк:
  - Повисока брзина со топка преку зголемување на притисоците на натпреварот;
  - Подобар увид;
  - Зголемување на технички вештини;
  - Физички квалитети: брзина; јачина во дуели; сила во скок;
  - Квалитети за натпревар: острина; способност за победување; храброст; јачина во дуели; тимска дисциплина; учење да се игра во корист на соиграчи.
- Понатамошен процес на градење на тим:
  - Се повеќе доследност што се однесува на основната задача во рамките на организацијата и во врска со стилот на играта;
  - Поголем увид во врска со одбраната, градењето и напаѓањето;
  - Подобра позициона игра и поголем стремеж за поефикасна комбинаторна игра;
  - Станување свесен за генералните тимски тактички насоки.

### **Забелешки:**

- Поседуваат повеќе внимание за подобра комбинаторна игра во рамките на тренинг натпревари (8v8, 9 9 итн.). Тренирањето на 11v11 станува поостро и посодржајно.
- На тренинг сесиите има доволно простор за специфична техничка проверка (проверка на "домашната работа") за време на тренинг сесиите. Исто така за специфичен кондиционен тренинг, на пример, издржливост-, спринт и координационен тренинг.

- Поголемиот дел од тренингот треба да игра во реално сценарио дозволувајќи им да созреваат преку предизвиците што ги носи самата игра.

### РАЗВОЈ НА НАТПРЕВАРУВАЧКА ЗРЕЛОСТ (16-18 ГОДИНИ СТАРИ)

На оваа возраст, за тоа каков ќе биде играчот како возрасен фудбалер е скоро комплетен. Оттука, секаков понатамошен развој многу ќе зависи од тоа колку играчот се развил до оваа точка.

Со горе наведеното, тренерите треба да продолжат да се фокусираат на три работи во играта: техничка вештина и прецизност, интуиција во играта и индивидуална одговорност за подобрување на неговата игра. Постојат и неколку тактички работи кои се поврзани со натпреварите, на кои што тренерот исто така треба да почне да обрнува поголемо влијание. На пример, играње на различни системи, подготовка за натпревари и примена на тактика во зависност од јачината на вашиот противник.

Исто така играчите треба да бидат способни да ги препознаат потребите на одреден натпревар и како да направат соодветни подесувања. На пример, за време на секое од 45-минутните полувремиња, има три 15-минутни сегменти. Имајќи го ова на ум, корисно е за играчите да имаат некои специфични задачи на кои што треба да обрнат внимание за време на играта. Овие задачи вклучуваат, 1) нивото на притисок од двата тима, 2) ефектот што го има притисокот на двата тима, 3) нашиот стил и колку сме способни да ја играме "нашата" игра, 4) стилот на противникот, 5) кој тим е способен да доминира на теренот, и на кој начин успева во тоа, 6) подесувања кои му се потребни на нашиот тим и кои треба да се направат врз база на тоа што се случува во играта и 7) ефектот што го има тоа

што ги загрижува на двата тима во последните 15 минути од двете полувремиња.

Без разлика на тоа кои работи тренерот ќе избере да ги постави, многу е важно тие константно да бидат вежбани за време на тренинзите и потоа истите да се применат за време на натпреварите. На крајот, сето е во врска со тоа играчите да размислуваат критично на самиот терен така да ќе можат да препознаат за самите нив кога се во предност, а кога не се, и потоа да донесуваат одлуки врз база на тоа што се случува на самиот натпревар.

За играчи од 18 години (младинци) развитокот на натпреварувачка зрелост е најзначајната цел.

Тие мора да развијат победнички менталитет или дури менталитет за нерешено. Резултатот е тој што е важен. Тимските тактички насоки за сите играчи стануваат приоритетни. Тренерот ќе ги даде насоките за натпреварот. Адаптацијата на противниците се случува се повеќе, кога тренерот чувствува дека тоа е неопходно. Кога тренерот ќе ве стави на клупа, вие ќе мора да научите да се справите и со тоа. Еден младински играч треба да се докаже себе си на секој натпревар и на секоја тренинг сесија.

Примената на функционални вежби на тренинг сесиите станува неопходно заради потребата тренерот да тренира различно сценарио кои може да се појават за време на вистинските натпревари на одреден дел од теренот. Затоа игрите на скратен простор и со помал број на играчи и понатаму остануваат доминантни во процесот на учење)

Значајни специфични развојни цели за 18 год. стари за да играат 11v11 на највисоко младинско ниво.

Во врска со индивидуалниот развиток:

Брзината на акциите и одговорноста се додатен ментален притисок врз играчите;

Да се развие коректниот тајминг за правење акции, со или без топка, игра значајна улога во подучувањето и интерпретирањето на ситуации. (да креира свесност):

На оваа возраст не е лесно да се формира самодисциплината која е потребна за еден врвен спортист. Влијанието на тренерот во оваа фаза е непроценливо.

Во врска со тимскиот тактички развиток:

Следно на општите тимски тактички насоки, кај ниво на А-младинци, стануваат применливи специфични тактички насоки. Се повеќе, секој играч мора да се справи со извесни тимски тактички задачи кои му се наложени за одреден натпревар. Додатно, се подига менталната граница. Тој мора да учи да ги прифати решенијата од тренерот и да ги следи тимските правила, дури и ако тој не се слага со нив. Ако тој не може ова да го направи, ќе му недостасува неопходната жилавост и истрајност да успее.

## КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА 16 и 18 год.

### Комбиниран техничко/тактички тренинг: 1. Основни тренинг програми

#### 1. 1 v 1 / 2 v 2 со додатни играчи

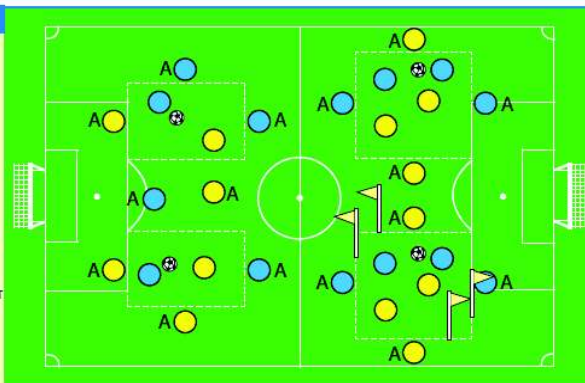
**Организација:**

- 6 до 8 играчи по една област за игра.
- Маркирани области за игра.
- Игра 1 v 1 и 2 v 2 со неутрални додатни играчи.

**Процедура:**

- Играчите играат 1 v 1 и 2 v 2. Неутралните додатни играчи додаваат со 1 или 2 допири, но не меѓусебно.
- Целта е да се врати поседот на топката; играчите без топка треба да обезбедат солуции за играчите кои се наоѓаат во посед на топката.

- Постои временско ограничување по кое играчите се менуваат
- Варијации:**
- Се добиваат поени кога топката ќе се донесе зад линијата на одбранбените играчи или со давање на гол на еден од малите голови на аглите од областа за игра.



#### 2. 2 v 2 / 3 v 2 / 4 v 4

**Организација:**

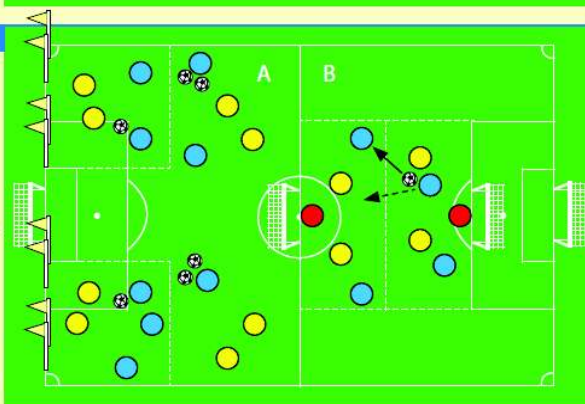
- 8 играчи по терен; игри 2 v 2 и 3 v 2.
- Маркирани области за игра и 4 мали голови.
- Лимитирано време за игра, играчи кои менуваат улоги.

**Процедура (Терен А):**

- ● се обидува да погоди во еден од двата мали голови.
- ● тим се брани, кога ќе дојде во посед на топката ја додава до ● напаѓачи (кои чекаат).
- Акцијата секогаш започнува со ● напаѓачи.

**Варијации (Терен В):**

- 4 v 4 игра со голмани. Играчите играат 2 v 2 во секоја зона и се обидуваат да постигнат погодок.
- 3 играчи (3 v 2) може да се искористат во напаѓачката зона.



#### 3. 6 v 4 / 6 v 6

**Организација:** - 2 тима од 6 играчи; игра 6 v 4. - Маркирани области за игра + 2 голови за секоја област за игра.

**Процедура (Терен А):** - ● тим треба да ја зачува топката (максимум 1 до 2 допири по играч) и да поврзи 5-6 додавања.

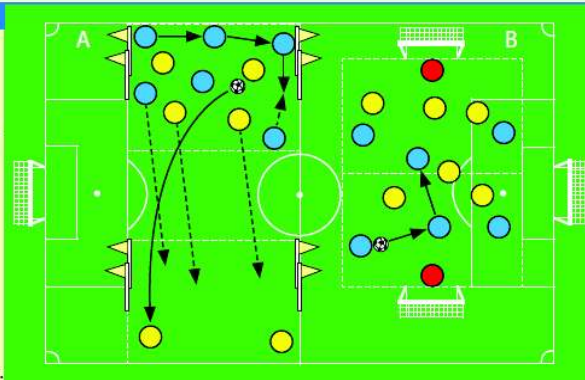
- По 5-6 додавања, се добива поен кога некој играч директно ќе додаде кон малите голови.

- ● тим се брани. Кога ќе стекне посед, се обидува да ја даде топката на еден од своите играчи кој чека да ја прими (промена на игра) и 4 ● играчи ги менуваат половините 4 ● играчи се враќаат да бранат (2 ● играчи остануваат).

- Ако промената е успешна, играта продолжува во другата област со 6 ● против 4 ●.

**Варијации (Терен В):** - Небранета игра 6 v 6 со голмани.

- Ограничете го бројот на допири (2) во одбранбената област.



#### 4. 7 v 7 + голмани

**Организација:**

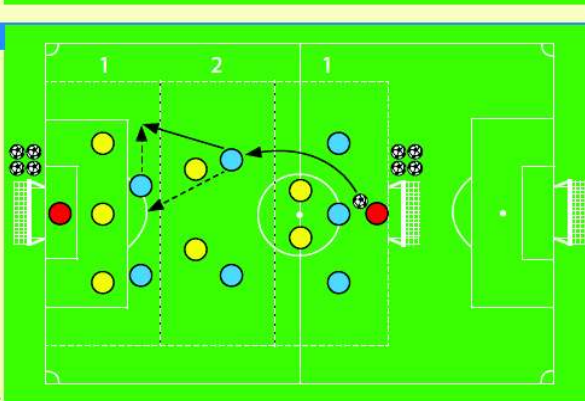
- 2 тима од 7 + 2 голмани.
- Области за игра се маркирани во 3 зони.
- 2 v 2 и 3 v 3 игри во зоните.

**Процедура:**

- Играта започнува со голманот, кој ја изнесува топката на средината од теренот. Игра 2 v 2.
- ● тим се обидува да проигра со ● напаѓач, кој се обидува да му побегне на маркерот.
- Ако успее, играч од средината на теренот се префла во напаѓачката зона (3 v 3).

**Варијации:**

- Двајца средни играчи можат да одат во напад.
- Еден или два одбранбени играчи можат да одат на средина.





# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 2.Разни игри на половина терен

<p><b>1. 7 v 7 (8 v 8) за да се подобри движењето и позиционата игра</b></p> <p>Организација:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 2 тима од 7 играчи и 4 неутрални додавања во квадратите.</li><li>– Маркирана област за игра и 4 квадрати - Топка.</li><li>– Игра 1 v 1 и 2 v 2 со неутрални дополнувања.</li></ul> <p>Процедура (Терен А):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Непречена игра или со лимитиран број на додавања (2-3). Додавањата се дозволени со 1 до 2 допири.</li><li>– Играчите треба да се обидат да го зачуваат posedot, да ја променат играта и да разменат додавања со додавачите.</li><li>– Еден поен се дава кога додавачот успешно ќе му ја даде топката на тимот кој игра со него.</li></ul> <p>Варијации (Терен В)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Еден тим само до 2 додавачи. – Менувајте ги додавачите.</li><li>– Истата игра но на помал простор.</li></ul>	
<p><b>2. Игра 7 v 7 (6 v 6) за да се завземе простор</b></p> <p>Организација:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 2 тима од 7 играчи. – Местата за игра се одбележани во 6 зони + 4 мали голови (врати со стубчиња).</li><li>– Кога топката ќе излезе надвор од теренот, се започнува одново.</li></ul> <p>Процедура:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ограничен број на допири (1, 2 или 3 максимум).</li><li>– Топката се движи и играчите се обидуваат да постигнат гол; голите се даваат од директни удари.</li><li>– Пред да даде гол, играчот мора да мине низ 4 зони.</li><li>– Не на повеќе од 3 играчи од ист тим им е дозволено да бидат едновремено во иста зона.</li></ul> <p>Варијации:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Само 1 или 2 допири се дозволени во одбранбената област, но дозволена е неограничена игра во напаѓачката зона.</li><li>– Истата игра, но со само 2 зони (A+B).</li></ul>	
<p><b>3. Игра 7 v 7 + 1 играч кој ќе им попречува на другите во просторот за постигнување на гол</b></p> <p>Организација: – 2 тима од 7 играчи + 2 неутрални „пливачи“ и 2 голмани. – Местата за игра се маркирани во 3 зони + 6 мали голови. – Конуси и стубчиња.</p> <p>Процедура: – Неограничена игра или со лимитиран број на додавања (2-3) во централната зона. Играчите треба да стигнат до зоната на голот, низ една од трите порти (со додавање или со топката во нивните нозе). Потоа имаат дуел со голманот (1v1) за да постигнат гол. „Пливачите“ играат со напаѓачите, но секој од нив завзема своја територија. 1 поен се доделува за носење на топката низ портата, 2 поени за давање на гол.</p> <p>Варијации: – Одбран. играч може да се врати назад за да се спротистави на напаѓачите. – Втор напаѓач му помага на играчот во posed на топката (2 v 1). – Втор одбранбен играч може да се врати назад а потоа и сите играчи.</p>	
<p><b>4. Игра 8 v 8 (9 v 9) за да се нападни и брани</b></p> <p>Организација:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 2 тима од 8 играчи + 2 голмани.</li><li>– Маркирани места за игра + 2 големи голови и 2 мали голови.</li><li>– Играта секогаш започнува со ● тим, кој напаѓа.</li></ul> <p>Процедура:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– ● тимот се брани во 4-4 формација. ● тим напаѓа во 3-3-2 формација (или некоја друга).</li><li>– Непречена игра или лимитирани допири за тимот кој напаѓа.</li><li>– Тимот кој напаѓа се обидува да постигне гол; ако ● тим ја освои топката, треба да поврзат 5-6 додавања за да добијат поен.</li><li>– Улогите се менуваат после 10 напади.</li></ul> <p>Варијации:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Кога ● тим ќе ја освои топката, тие можат да постигнат гол веднаш, било на голем или мал гол.</li><li>– Површината на игра може да се зголеми или намали.</li></ul>	

# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

Комбиниран техничко/тактички тренинг: 3. Вежби со нумеричка надбројност за да се подобри изградениот напад (задржување на поседот на топк

## 1. Игра 7 v 5 или 7 v 6 (8 v 6)

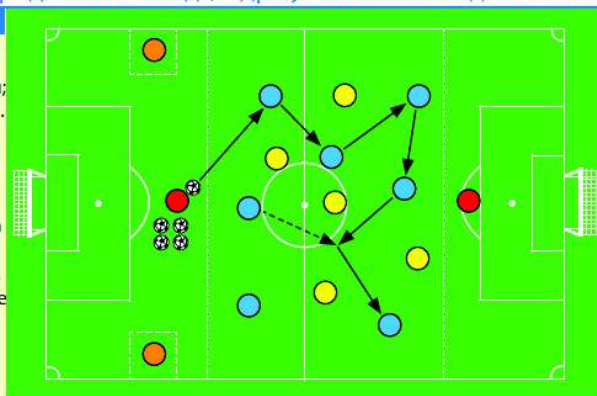
Организација:

- ● тим има 7 играчи + голман; ● тим има 5 играчи + голман; Голманот ги користи само нозете. - Маркирана област на игра.

Процедура:

- ● тим ја движи топката со 2 (1 или 3) допири колку што е можно подолго (1 поен се добива после 10 додавања).
- Кога топката ќе излезе од игра, ● голман ја рестартира играта
- Ако ● тим ја освои топката, се обидува да му ја даде на ● играчи, за да има непречена игра, со долги топки по краевите.
- ● тим се обидува да направи движење, триаголно додавање промена на играта, „еден-два“, итн.

- Варијации: - Ако ● тим ја освои топката, комплетира 5 додавања пред да ја даде на ● играч
- Улогите се менуваат.



## 2. Игра 8 v 6 (7 v 5 / 9 v 7) и неутрални голмани

Организација:

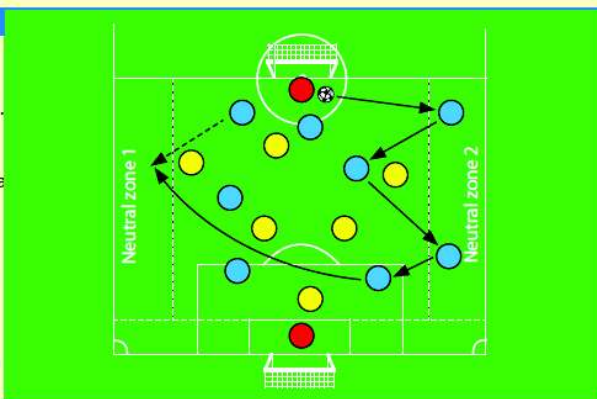
- ● тим има 8 играчи; ● тим има 6 играчи
- Областите за игра се маркирани во 3 зони (централна 1 и 2).
- 2 неутрални голмани.

Процедура:

- ● тим ја има топката во посед (1 или 2 допири во централната и неутралната зона 2). После 8 последователни додавања играчите менуваат страна. - Кога ● тим ќе ја освои топката може да даде гол во било кој од голите. - Секоја промена носи 1 поен. Головите носат 2 поени. - Кога ● тим се брани, се обидува да ја освои топката и да проигра со голманот

Варијации:

- Ако долгата топка и промената на играта не се успешни, таа потоа е дадена а голманот, кој ја дава на ● играч.



## 3. Од 7 v 5 кон 9 v 7 (промена на половините)

- Организација: - ● тим има 7 играчи во тесната и 9 во пошироката зона. - ● тим има 5 во тесната и 7 во широка зона. - Маркирани области за игра.

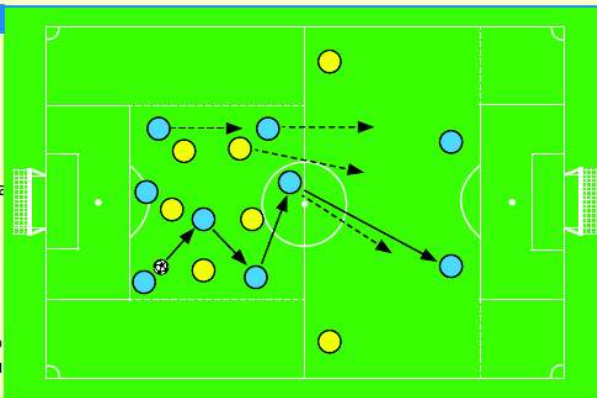
Процедури: - ● тим ја движи топката со 2 или 3 додавања.

- После 5 до 6 додавања, се игра долга топка до ● играч во широка зона и целиот тим оди во напад на другата половина и се позиционира за да ја движи топката со 1 допир (9v7).

- Ако ● тим се здобие со посед, топката продолжува до еден од ● играчи (првото додавање) кој веќе е во широка зона.

- Потоа играта започнува во тесната зона.

- Варијации: - Кога ● тим ќе ја освои топката во 8v7 ситуација, се обидува да поврзи 5 додавања. - ● тим се обидува повторно да ја освои топката за да може да проигра ● играч кој останал на неговата половина.



## 4. Игра 6 v 4 (7 v 7) (играње со долги топки)

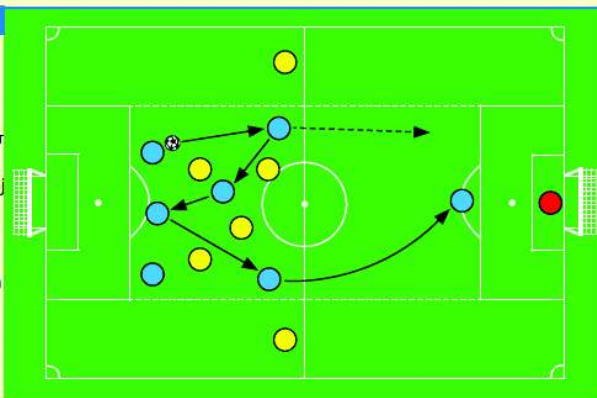
- Организација: - ● тим има 7 играчи; ● тим има 6 + голман. - Маркирани области за игра + 1 голем гол.

Процедура: - играчите од ● тим ја додаваат топката со 1 до 2 допири на својата половина. После 8-10 додавања се обидуваат да одиграат долга топка до ● играч на работ од 16 метри.

- ● играчи одат на другата половина од теренот, освен еден кој останува назад. ● играчи кои се бранат се враќаат назад.

- Колку пати е можно да се промени страната на теренот? Ако ● тим ја освои топката, ја дава директно (прво додавање) на ● играч на бочната страна. - Топката се враќа на ● тим за да продолжи играта.

- Варијации: - Може да има обид за удар на голот после 4 додавања во полето за напад. - Топката може да се упати и по бочните страни (крилата) во напаѓачката зона (да се премине од постепен изгреден напад во брз напад).



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 4. Финиширање на вежбата на намалени терени

### 1. 6 v 3 + голман

#### Организација:

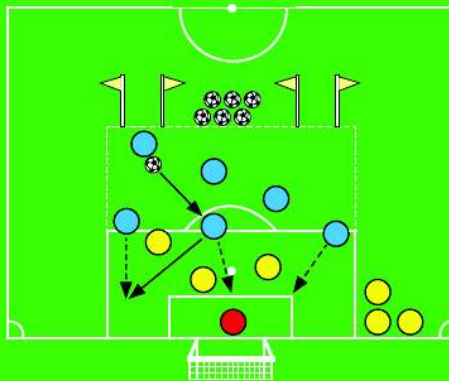
- 2 тима по 6 играчи + голман. Тимовите играат 6 v 3.
- Маркирана област за игра - 1 голем гол, 2 мали голови.

#### Процедура:

- **●** тим со 6 играчи се обидува да поентира на големиот гол.
- По постигнат гол или одбрана на голманот **●** тим започнува повторно од својата половина.
- Ако одбранбените играчи ја освојат топката, тие можат да поентираат во еден од двата мали голови (1 додавање).
- По одредено време, одбранбените играчи се менуваат.
- Се игра со лимитирано времетраење.

#### Варијации:

- Ако одбранб. играчи поентираат во малите голови, улогите веднаш се менуваат: тогаш тие играат со 6 а напаѓачите со 3 играчи како одбранбени.



### 2. 3 v 3 v 3 (4 v 4 v 4) + 2 голмани

#### Организација:

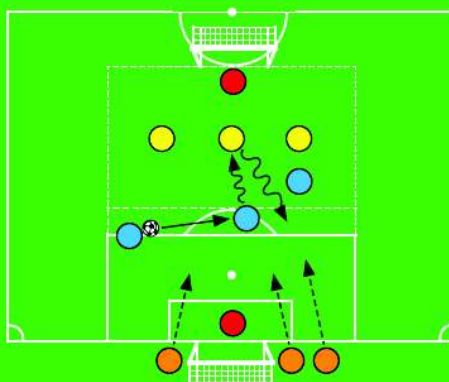
- 3 тима од 3 (или 4) играчи + 2 голмани.
- Маркирани области за игра.
- 2 големи голови.

#### Процедура:

- **●** тим се обидува да даде гол. Ако ја изгуби топката, **●** тим напаѓа на другиот гол кој е бранет од **●** тим. Потоа **●** тим излегува од игра.
- Тимот кој ќе постигне гол го зачувува поседот на топката и останува во игра за да нападне на другиот гол.
- Непречена игра.

#### Варијации:

- Ако напаѓачите ја изгубат топката во зоната за напад, мораат да се заменат и преку пресинг и маркирање да дојдат во посед.



### 3. 5 v 5 / 6 v 6 + голмани

#### Организација:

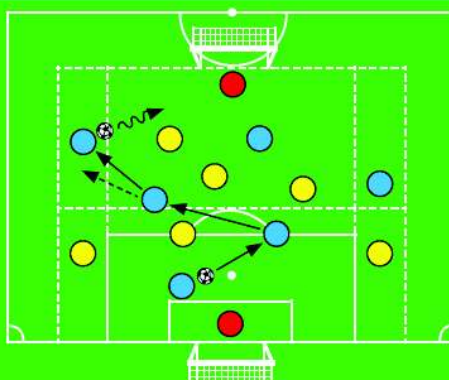
- 2 тима од 6 играчи + 2 голмани.
- Маркирани области за игра + 2 големи голови.

#### Процедура:

- Непречена игра. Тимовите играат 4v4 + 2 „додатни“ играчи по тим (на бочните страни).
- Кога додатните играчи ќе ја примат топката, можат да играат до 2 допири или да влезат во игра со топката во нивни посед.
- Играчот кој го проигра „додатниот“ соиграч го завзема неговото место.

#### Варијации:

- Лимитиран број на допири со топката.
- Голот постигнат по долго додавање од „додатниот“ играч носи 2 поени.



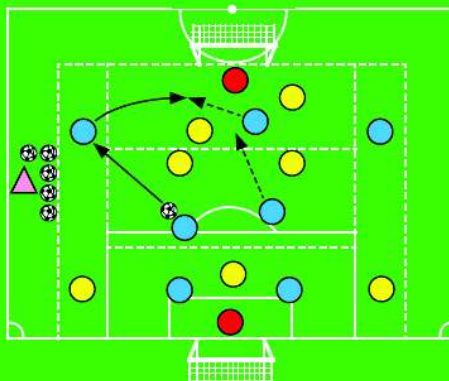
### 4. 7 v 7 (2 v 2 / 2 v 2 / 2 v 2) + голмани

#### Организација:

- 2 тима од 7 играчи + 2 голмани.
- Областите на игра се маркирани во 3 зони + 2 голови.

#### Процедура:



- Непречена 5v5 игра со 2 додатни играчи по тим, на страните.
- Играта започнува во централната зона 2v2.
- Тимот кој е во посед на топката се обидува да го проигра напаѓачот или некој од додатните играчи.
- Еден од играчите од средниот ред може да премине во зоната за напад за да има игра 2v2.
- На додатните играчи му се дозволени 2 допри со топката.
- Ако одбранб. играчи ја освојат топката, тие секогаш мора прво да проиграат со еден од играчите од средината.
- Голот постигнат после долго додавање = 2 поени; голот постигнат „нормално“ = 1 поен




## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 5. Изградени напади

### 1. 4 напаѓачи против 4 одбранбени играчи


Организација:

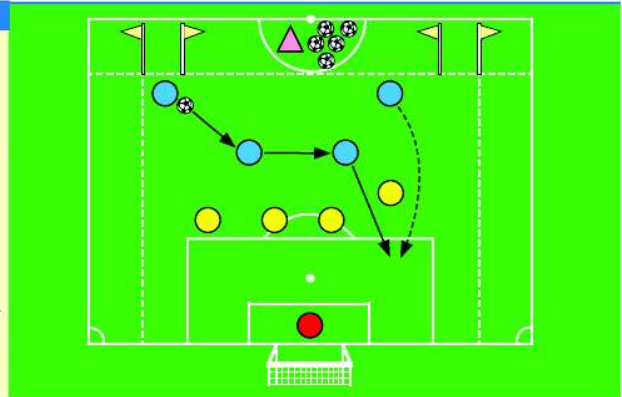
- 4  напаѓачи, 4  одбранбени + голман.
- Маркирани области за игра. - 1 голем и 2 мали голови.

Процедура:

- Напаѓачите се обидуваат да најдат начин, преку движење на топката и самите нив, да постигнат гол.
- Ако  одбранбени играчи стекнат посед на топката, ќе го проиграат тренерот, кој е во центарот на кругот.
- Тренерот, секој еден пат, ја додава топката.



Варијации:

- Ако  одбранбени играчи стекнат посед на топката, можат да поентираат директно или на еден од 2 мали голови.
- Тимовите мора да комплетираат одреден бр. на додавања пред да постигнат гол.




### 2. 7 напаѓачи против 5 одбранбени играчи

Организација:

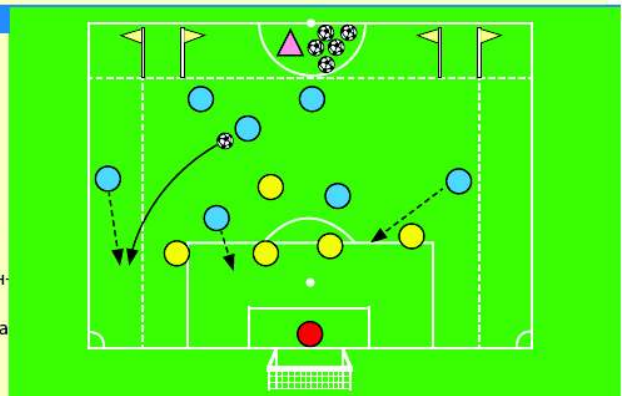
- 7  напаѓачи (3 напаѓачи и 4 играчи од средината).
- 5  одбранбени играчи 4+1 + 1 голман
- Маркирани области за игра.
- 1 large goal and 2 small goals.

Процедура:

-  тим има бројна предност и се обидува да најде начин да нападне циркулирајќи ја топката и со преместување на играчите и завземање на простор во широчина.
- Ако одбранбените играчи ја освојат топката, можат да поентираат во било кој од малите голови.
- Играчите треба да се обидат да користат лажни движења



Варијации:

- Кога топката е проиграна на една од страните и потоа се нафрла, само напаѓачите смеат да финшираат во 16 метри.







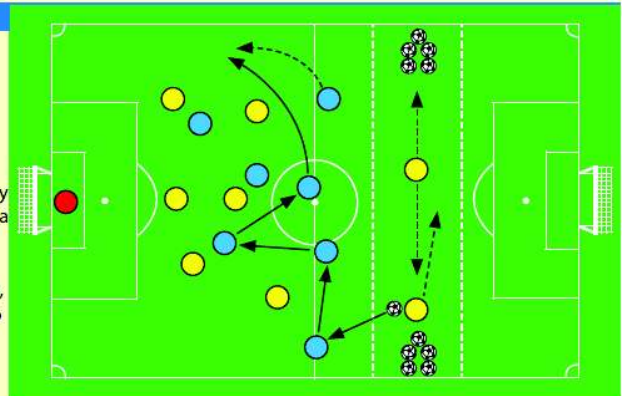
### 3. 7 напаѓачи против 6 одбранбени играчи

Организација:



- 7  напаѓачи, 6  одбранбени играчи + 1 голман.
- Маркирани области за игра.
- 2 одбранбени играчи кои чекаат.


Процедура:





-  тим има бројна предност и се обидува да се пробие преку циркулирање на топката. Акцијата секогаш почнува на една од бочните страни (преку еден од  играчи кој чека од ударот/уфрлањето на топката).
- Ако  тим, кој се брани во 3-3 формација, ја освои топката, се обидува да проигра со еден од 2  играчи кои трчаат во празен простор и бараат проигрување.
- Тренерот управува со играта и дава инструкции.







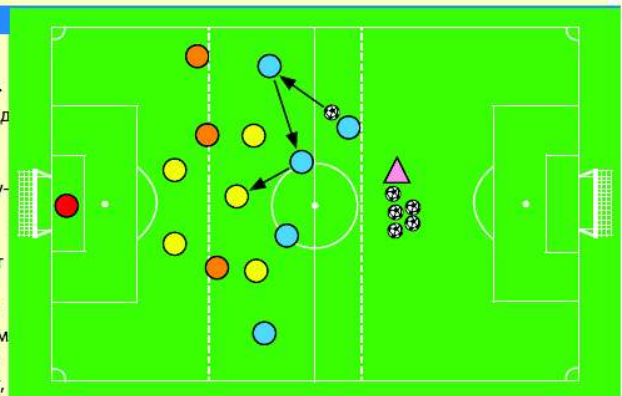
### 4. 8 напаѓачи против 5 одбранбени играчи

Организација: -  тим напаѓа со 8 играчи (5  и 3 ).

-  тим се брани со 5+1 голман. Маркирани терени + голови.

Процедура: -  тим се обидува да најдње начин да нападне од средината на теренот за да дојде до напаѓачката зона. - 5  играчи кои се соочени со 3  играчи во централната зона ја движат топката и после 6 последователни додавања се обидуваат да ја подадат на  напаѓачи во зоната за напад (на овие играчи не им е дозволено да се вратат во централната зона).

-  играчи (со бројна предност 3v2) се обидуваат да постигнат гол колку што е можно побрзо. - Ако  тим кој се брани во централната зона ја освои топката, може да добие 1 поен ако проигра долга топка со тренерот (прво додавање). Ако  тим стекне посед во нивната дефанзивна зона, ја враќаат топката до нивниот голман. - Играта секогаш започнува од тренерот, кој игра за  тим.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ



## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 6. Брзи напади

### 1. Напаѓање преку центарот (по долго додавање)


Организација:

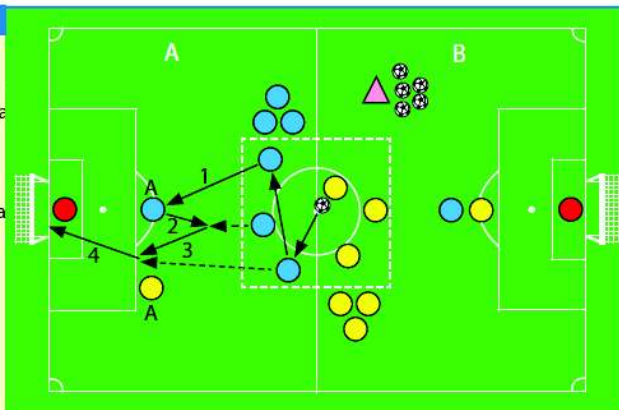
- 8 играчи од вежба + 2 голмани. Играта се одвива во маркирана област. - Се користат 2 голови; после секоја акција, играта се префрла на другата страна од теренот.

Процедура (терен А):

- 3  и 3  играчи проигруваат со топката, само 1 допир е дозволен. Кога тренерот ќе даде сигнал, играчот со топката го проигрува напаѓачот А со долга топка, кој се „открива“ за да биде проигран.
- Откако топката е под контрола, се додава 2 до 3 пати пред некој од играчите кој побегнал од централниот квадрант да се обиде да постигне гол.
- 3 напаѓачи се менуваат после секој обид.



Варијација (терен В):

-  одбранбен играч може да им посметува на напаѓачите.








### 2. Напаѓање преку центарот после освоена топка


Организација:

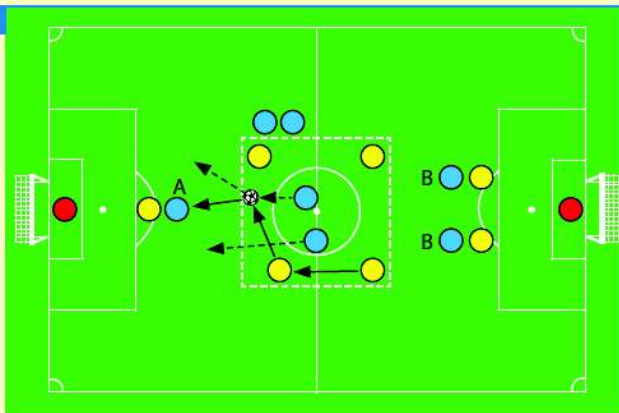
- 6 до 8  играчи се во напад; 8 до 9  играчи се во одбрана + 2 голмани. - Два големи голови се користат.
- Играта се одвива во маркирани области.

Процедура:

- 4 v 2 игра со 1 допир на топката во маркираната област.
- Кога  играч е во посед, проигрува со долга топка до  напаѓач А или до еден од двајцата  В напаѓачи.
- Двајцата  играчи ја бркаат топката за да ја покријат оној играч кој ја примил топката, доведувајќи или до 3v1 или до 4v2 напад.
- Четвртиот  играч останува во централниот квадрант.



Вариации:

- Обидот треба да биде комплетиран за 10 минути.
-  играч се враќа во одбрана.








### 3. Напаѓање преку страните по стекнување на посед во средината


Организација:

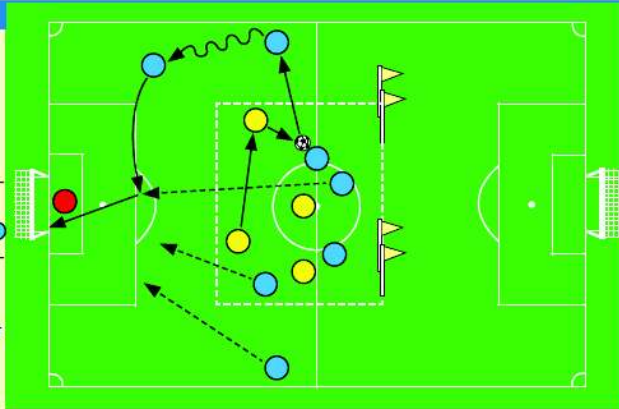
- 6  играчи напаѓаат, 4 до 5  се во одбрана + 1 голман.
- Маркирани области за игра.

Процедура:

- Игра 4 v 4 во маркираната централна област.
-  тим се обидува да постигне гол на 2 мали голови (ограничен број на допири со топката е наметнат).
- Кога  тим ќе ја има топката, проигруваат (1 додавање) со  играч на крилата, на кој му е дозволено максимум 3 додавања при трчањето кон голот и додавањето на топката.
- 2  играчи од централната област и играч од противничката крилна позиција се приклучуваат и се обидуваат да постигнат погодок. 1 или 2  играчи се враќаат во одбрана.



Варијација:

- 1 или 2  играчи можат да чекаат во одбранбената зона.






### 4. Играње на брз напад: 8 v 8


Организација:

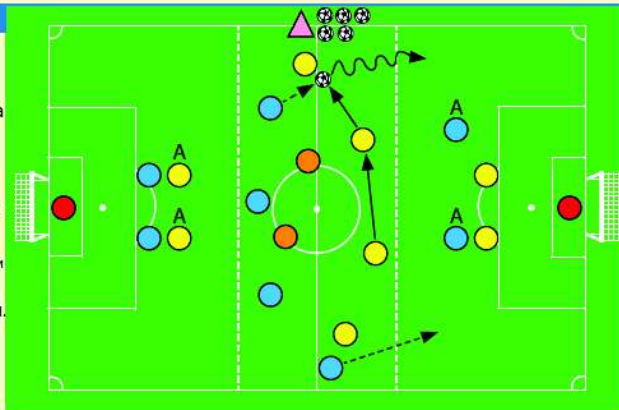
- 2 тима од 8 играчи + 2 голмани и 2  „пливачи“. - Тимовите играат 4v4 со 2  „пливачи“ во централната маркирана зона
- Топката во зоната за игра ја уфрла тренерот.

Процедура:

- Топката му се дава на  тим со 4 играчи, кој се обидува да поврзи 5-6 додавања.  тим + 2  „пливачи“ се обидуваат да ја освојат топката.
- Откако  тим ќе има посед, топката се додава до 2  напаѓачи А (прво додавање) или се дрибла во напаѓачката зона за да може  тим со надбројност 4 против 2 играчи да постигне гол.
- По секој обид тренерот му ја дава топката на другиот тим.

Варијација:

-  тим може да се врати во одбрана.
- Играта, исто така, може да се игра и 9 v 9 / 10 v 10.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 7. Контра-напад

### 1. Брзо играње со топката по здобивање со посед

Организација:

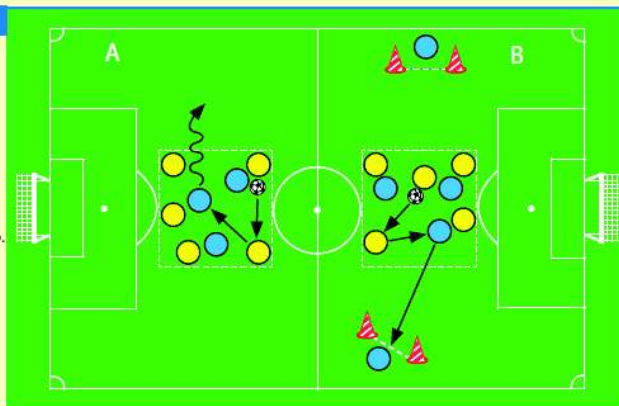
- 8 играчи по маркирана област + конуси.
- Вежбата се прави на двете играчки површини.
- Тимовите играат 5 v 3 (или 6 v 4, може исто така).

Процедура (Терен А):

- **●** тим се обидува да ја задржи топката играјќи со 1 допир.
- **●** тим се обидува да стекне посед. Ако **●** играч ја освои топката, се обидува да излезе од квадратот колку што е можно побрзо.
- Играчот кој ќе ја освои топката исто така смее да додаде кон соиграч пред да ја извади топката од квадратот.
- The roles are then reversed.

Варијација:

- Одбранбениот играч кој ќе ја освои топката излегува од квадратот и му додава на **●** играч кој се наоѓа помеѓу конусите.



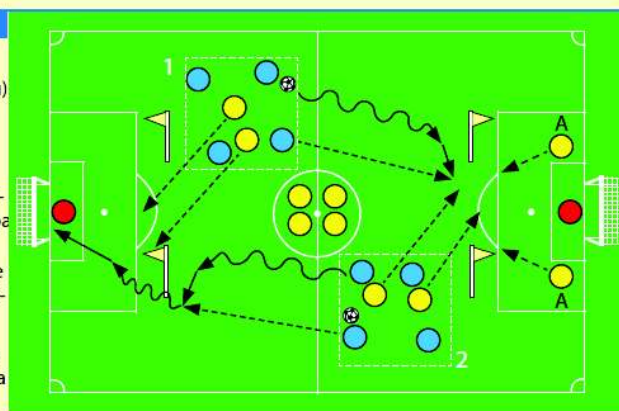
### 2. Започнување на контра-напад

Организација: - 6 играчи по маркирана зона за игра (1 и 2). 4 до 6 играчи кои чекаат. - 2 голмани. - 4 стубчиња (или конуси) како противници. - Тимовите играат 4v2; двата одбранбени играчи се менуваат.

Процедура: - Кога треџетор ќе даде знак, **●** играч кој ја има топката, ја води, заедно со 2 соиграчи. Трча кон едно од знамињата и ја додава топката на еден од соиграчите за да финишира (максимум дозволени додавања - 3).  
- 2 **●** одбранбени играчи трчаат кон најблискиот гол за да се одбранат (пр. **●** одбранбен играч од квадратот 2 се спротивставува на **●** напаѓачи кои трчаат од квадрат 1).

Варијации: - Контра-нападот може да е временски ограничен.

- 2 **●** одбранбени играчи А, кои се наоѓаат до голот, исто така можат да помогнат во одбраната.

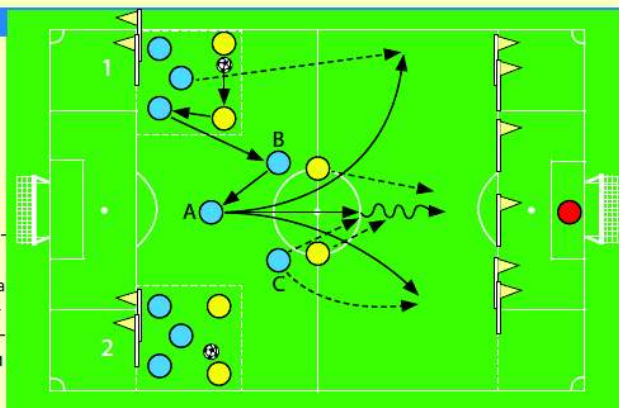


### 3. Одбегнување на пресинг и потоа контра-напад

Организација: - 5 играчи по квадрат и 5 играчи во игра + голман. - Маркирана област на игра + квадрат 1 и 2 + мали голови. - **●** играчи се напаѓачи; **●** играчи се одбранбени играчи.

Процедура: - Тимовите играат 3v2 во квадратите. Акцијата секогаш започнува на терен 1 и се префрла на терен 2.  
- 2 **●** одбран. играчи се обидуваат да поентираат на малиот гол. - 3 **●** напаѓачи се бранат. Кога ќе ја освојат топката, проигруваат (прво додавање) до напаѓачот В, кој ја враќа топката до А на центарот на теренот. А потоа проигрува со долга топка еден од напаѓачите од квадратот С или напаѓач С. За да финишираат напаѓачите треба да протрчаат низ портата и да шутираат на голот. - Само напаѓачите од тој квадрат и играчите С и В се вклучени во контра-нападот

Варијација: - **●** играчи од квадратот, можат исто така да се вратат во одбрана.



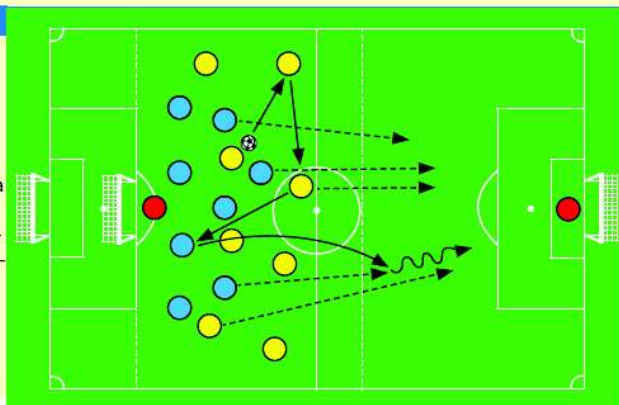
### 4. Контра-напад: 8 v 8

Организација:

- 2 тима од 8 играчи + 2 голмани.
- Маркирани области за игра + 2 големи голови.
- Играта секогаш започнува во зоната за игра.

Процедура:

- **●** тим проигрува помеѓу себе, 2-3 додавања и се обидува да постигне погодок.
- Кога **●** тим ќе ја освои топката, се обидуваат со брз контра-напад, излегувајќи од зоната (или со дриблње или со додавање).
- 3 до 4 **●** играчи го започнуваат контра-нападот.
- **●** играчи се враќаат во одбрана.
- Времето за контра-напад треба да се ограничи или да се ограничи бројот на додавања пред да се финишира-шутира.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 8. Зонска одбрана (одбранбена постава)

### 1. Осдновна 2 v 1 ситуација

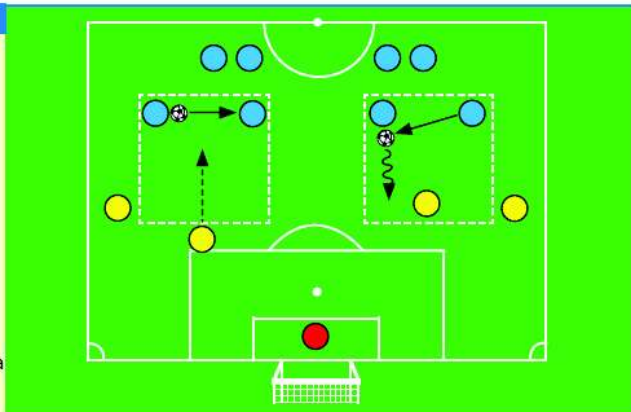
Организација:

- 6 играчи на едно место.
- Играчите играат 2 v 1 во маркирана област.
- Играчите се менуваат после 5 до 6 обиди.

Процедура:

- **●** напаѓачи се обидуваат да додадат на другата страна од квадратот и да ја донесат топката зад линијата.
- Играчите се учат како да се бранат според ситуацијата во играта.
- **●** одбранбен играч продира помеѓу два напаѓачи, ја забавува играта без да му подаде на другите соиграчи и се обидува да предизвика грешка од противникот.

Варијација: - Откако **●** напаѓачи ќе додадат на другата страна на квадратот, ти се обидуваат да постигнат гол.



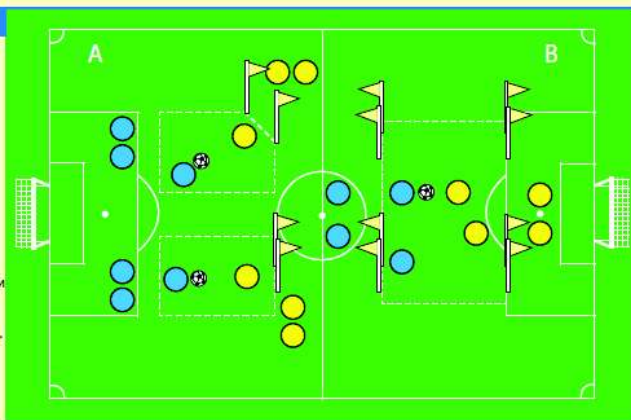
### 2. Од 1 v 1 до 2 v 2

Организација:

- 6 до 8 играчи по ситуација + 2 мали голови.
- 1 v 1 и 2 v 2.
- Маркирани области за игра (терен А и терен В).
- Играчите се менуваат. Лимитирано време за игра.

Процедура:

- Терен А: **●** играч се обидува да погоди во малиот гол. **●** одбранбен играч му се спротиставува, принудувајќи го противникот да оди на страна и обидувајќи се да му ја одземе топката. Кога акцијата е завршена, играчите се менуваат.
- Терен В: 2v2. Играчите се обидуваат да поентираат на малите голови.
- Одбранбените играчи се спротиставуваат, ги затвораат аглиите и се покриваат еден со друг.

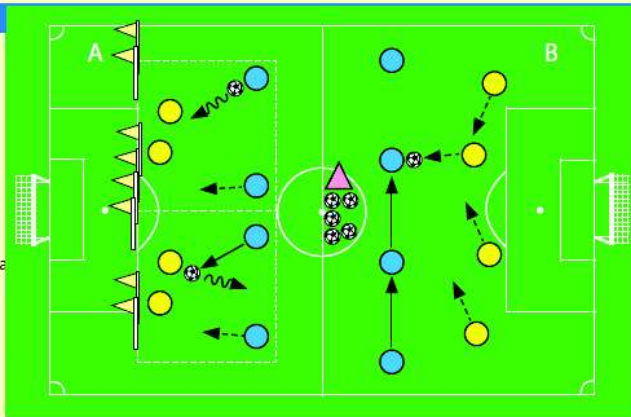


### 3. Од 2 v 2 во 4 v 4 (ог 3 v 3)

Организација: - 8 играчи на едно место. - Се игра на маркирани области (терени А и В). - 2v2. Кога тренерот ќе даде сигнал, тимовите играат 4v4 (или 3v3).

Процедура:

- Терен А: **●** тим се обидува да даде гол во 2 мали голови (игра 2v2) и потоа на 4 голови (игра 4v4).
- Ако **●** тим ја освои топката, се обидува да постигне гол додавајќи долга топка на крајната линија (стоп-топка).
- Тимовите се менуваат од одбрана со 2 играчи (во една зона на игра) во одбрана со 4 играчи на две зони на игра, при што ги применуваат принципите на зонска одбрана.
- Терен В: Аналитичка работа. 4 **●** одбранбени играчи се позиционираат според тоа каде топката е проиграна од **●** напаѓачи (улогите се променети).
- Тренерот ја диригира и прави корекции во вежбата.



### 4. Игра 4 v 4 (5 v 5)

Организација:

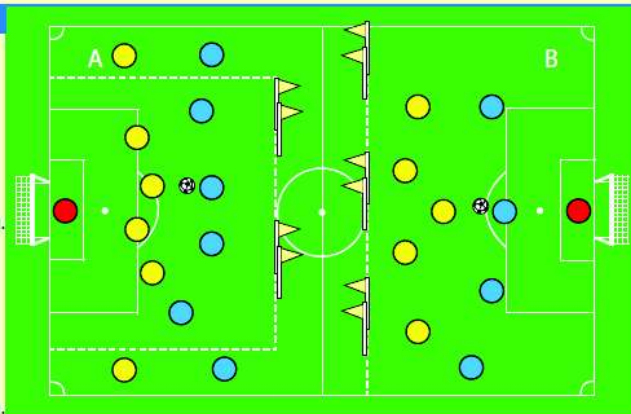
- 2 тима од 5 играчи + 1 голман. - Тимовите играат 4v4 + 1 голман и 2 додатни играчи. - Маркирани области за игра (А+В) + 2 големи и мали голови. Улогите се менуваат на 3'.

Процедура (Терен А):

- **●** тим напаѓа и се обидува да поентира во големиот гол.
- **●** тим се брани зонски и може да поентира во малите голови.
- Кога топката ќе излезе од игра, еден од додатните играчи ја враќа.

Варијација (Терен В):

- 5 **●** одбранбени играчи (4+1 од средниот ред) бранат 3 мали голови и поентираат во големиот гол.
- 4 **●** играчи поентираат во малите голови.
- Играчите ги применуваат принципите на зонска одбрана.



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ

## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 9. Зонска одбрана (одбрана и среден ред)

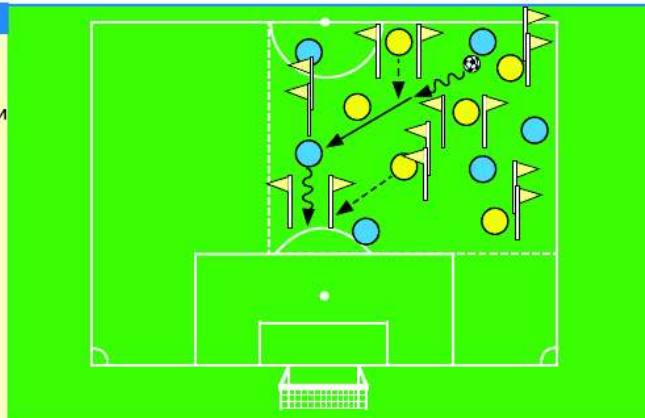
### 1. Претставување на игра 6 v 6 (7 v 7)

Организација:

- 2 тима 6 v 6.
- Неограничена игра на маркирани области за игра и 7 порти.
- Ударот на топката со глава исто така е дозволен.

Процедура:

- **Тим** кој има посед на топката, напаѓа, и неговите играчи се обидуваат да поминат низ портите, или со додавање до соиграч или со топката во нивните нозе (1 поен).
- Кога **О** играч ќе се најде на патот и ја блокира портата, не е можно да се постигне гол.
- Времетраење: 1 или 2 минути; улогите се менуваат. Кој тим може да постигне повеќе голови?
- > Се нагласува соработката и комуникацијата.



### 2. Бранење како компактна целина (постава)

Организација:

- **О** тим со 7 играчи (или 6 или 8) се позиционира во 2 компактни постави. - 7 стубчиња (различни по боја) или 7 **Т** играчи.

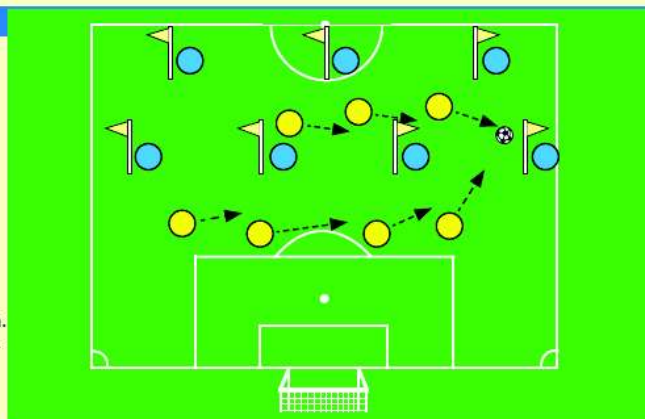
-> Нагласокот на оваа вежба е на движењето на поставата.

Процедура:

- Тренерот кажува покрај кое стубче треба **Т** тим да проигра со топката (прво полека, а потоа со нормална брзина).
- **О** тим се движи според тоа каде е топката и применува принципи на зонска одбрана.

Варијација (промена од одбрана во напад):

- Вежбата се прави без стубчиња. **Т** играчи ја движат топката. Кога **О** тим ќе ја освои топката, неговите играчи се рашируваат и се обидуваат да поврзат 10 додавања.
- **Т** играчи на почеток играат пасивна игра а потоа играат нормално.



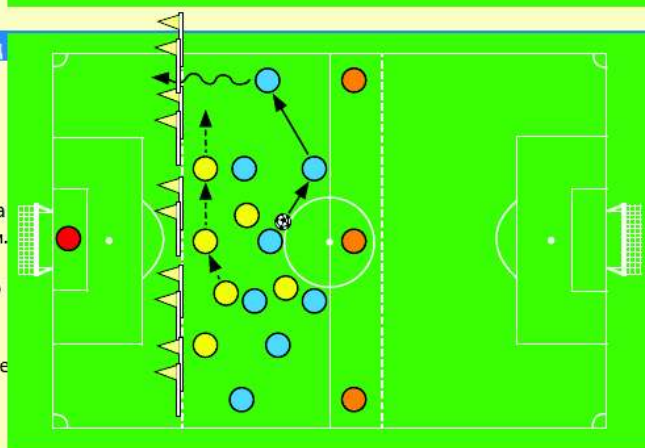
### 3. 6 v 8 (5 v 7): соработка на одбраната со средниот ред

Организација:

- 2 тима. **О** тим со 6 играчи + голман, се брани; **Т** тим со 8 играчи напаѓа. - Небранета игра на маркираната област за играње, со еден голем гол и 5 порти.

Процедура:

- **Т** тим, кој игра без ограничувања, мора да помине низ една од портите со топката во нивните нозе и да се обиди да погоди.
- **О** тим се брани зонски и се обидува да го спречи **Т** тим во постигнувањето на гол. - Кога ќе ја освои топката, **О** играч со прецизно додавање ја дистрибуира до еден од 3 **Т** играчи.
- Ако **Т** играч се пробие низ портите, другите играчи можат да одат во одбранбената зона зад портите. - Ако **Т** напаѓачи се пробијат низ портата, 1 поен се доделува; ако погодат во големiot гол се доделуваат 2 поени. Долгата топка од **О** тим до **Т** играч носи 1 поен.



### 4. Игра 7 v 6 (8 v 6) за повторно да се освои топката

Организација:

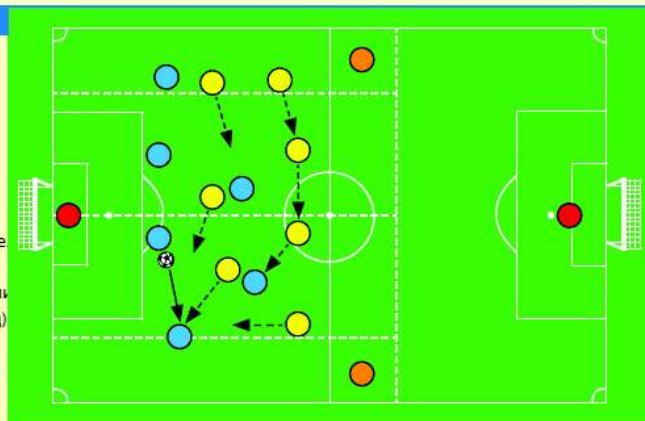
- **О** тим со 7 играчи се брани на горниот дел од теренот и се обидува да ја освои топката. - **Т** тим има 6 играчи + голман.
- Областа за игра е маркирана во 4 зони. - Играта секогаш започнува со **Т** тим.

Procedure:

- **Т** играчи се обидуваат со длабока топка да ги проиграат **О** додатни играчи. 1 поен се доделува за секое успешно додавање.
- **О** одбранбени играчи се обидуваат да ја освојат топката.
- Ако **О** тим дојде во посед, можат или да ја чуваат топката или да се обидат брзо да погодат. (промена од одбрана во напад)

Варијација:

- По контролата врз топката, **Т** играчи можат да шутираат на голот бранет од **О** голман.
- Сите од **О** тим се враќаат во одбрана.






# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ ВО МЛАДИ ВОЗРАСНИ КАТЕГОРИИ



## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 10. Основен пресинг

### 1. 3 v 4 тренинг игра

#### Организација:


- 7/8 играчи во маркирани квадрати. - Тимовите играат 4v3 (+1 додатен играч надвор од теренот B). - Улогите претходно се договорени и се менуваат. - Играта секогаш започнува со  тим.

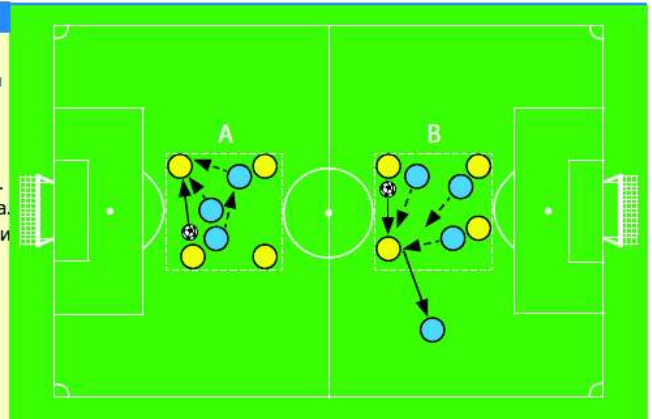
#### Процедура (Терен A):

- 4  играчи додаваат помеѓу себе, со 2-3 допири на топката. 3  играчи во средината се обидуваат да ја пресретнат топката. Тие одлучуваат кога е најдобар момент за пресинг со 2 играчи. Третиот играч ги покрива нив (им е еден вид резерва).

→ Игралците мора да одлучат кога е вистинскиот момент; Го ставаат играчот под притисок, креираат бројна предност и покажуваат агресивност.

#### Варијација (Терен B):

- Кога  играчи ќе имаат посед на топката, се обидуваат да додадат кон дополнителниот играч.





### 2. 3 v 4 (3 v 2) тренинг игра

#### Организација:


- Тимовите играат 4 v 3 (на терен A) и 3 v 2 (на терен B).



Маркирани квадрати.


- 3  играчи напаѓаат на 2 мали голови (терен A) и  играчи напаѓаат на 1 мал гол. На терен B, секој тим напаѓа на 1 мал гол.

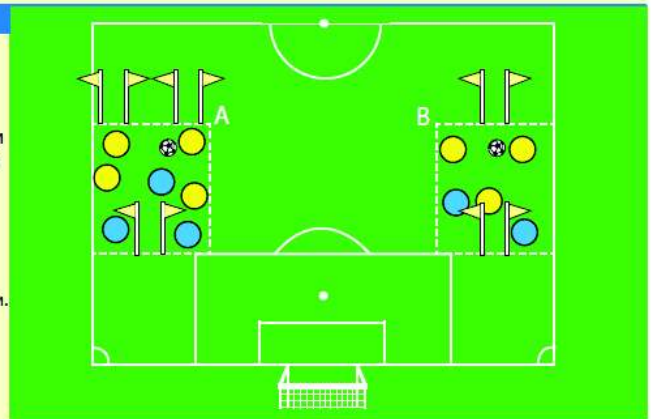
- По претходно утврден временски лимит, улогите и терените се менуваат.

#### Процедура:

- Играта секогаш започнува со  тим кој се обидува да погоди.

- По првото додавање од  тим,  играчи се обидуваат да ја освојат топката (со пресинг) и брзо да постигнат гол.

→  играчи се обидуваат да бидат надбројни над противникот. Да го принудат да оди кон надвор или внатре - во зависност од ситуацијата, и да применат пресинг.



### 3. 1 v 2 вежба: пресинг додека се напаѓа

#### Организација:





- 3 играчи во секој од маркираните квадрати + 3 додавачи A.

- Тимовите играат 2 v 1 + 1 додавач / 1 голман на голот.

- Вежбата се изведува во сите 3 квадрати.



- Игралците менуваат улоги и квадрати.

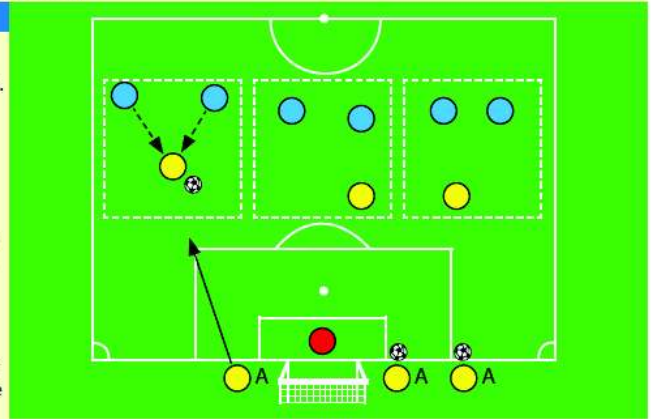
#### Процедура:

-  додавач A проигрува со неговиот  соиграч, кој се обидува да остане во посед на топката. - 2  играчи влегуваат во дуел со  играч кој ја има топката и се обидуваат да му ја одземат и брзо да поентираат.



→ Се нагласува спротиставувањето на противникот, давањето на поддршка на соиграчот и обидот да се изнуди 2 v 1 ситуација.

#### Варијација:



- Кога  играчи ќе го започнат својот напад и ќе се обидат да постигнат погодок,  додавач A доаѓа во одбрана со што им овозможува на своите соиграчи исто така да се вратат (за да се креира 2 v 2 ситуација).




### 4. Вежба 3v4 или 6v4, пресинг и спротиставување

Организација: - 10 играчи + голман. Игралците играат 4 v 3 на маркираниот квадрат. - Има 3  екстра играчи надвор од квадратот. - Позицијата на  играчи треба да се менува после неколку обиди.

- Улогата на тимовите треба исто така да се менува.

Процедура: - 4  играчи имаат посед со 2 или 3 допри на топката. - 3  играчи се обидуваат да ја пресретнат топката.

Кога ќе ја освојат, напаѓаат на големиот гол со 6 играчи.

4  играчи се враќаат за да се бранат.

→ Се нагласува пронаоѓањето на вистински момент за да се започне пресингот. Слободен напад на голот; индивидуално движење или игра со додавање.


Варијација: - Позицијата на квадратот може да се промени и може да биде преместен на една од бочните страни.






## Комбиниран техничко/тактички тренинг: 11. Пресинг

### 1. вежбање на 6 v 4: пресинг во напад

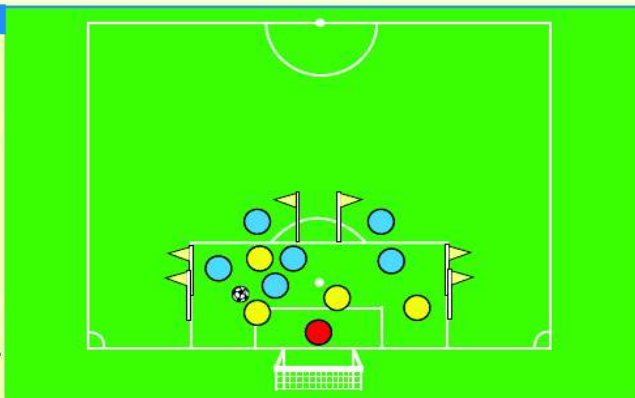
Организација:

– 11 играчи во 16 метри. – Тимовите играат 6 v 4 + голман на големи голови + 3 мали голови. – Улогите се менуваат по претходно договорено време на игра. – Играта 4 v 4 секогаш започнува со голманот, кој проигрува со  тим.

Процедура:

– Играта започнува со 4 v 4. –  напаѓачи се обидуваат да погодат во големиот гол. –  одбранбени играчи го бранат големиот гол и погодуваат во 3 мали голови. –  напаѓачи притискаат (навалуваат) во напад со 2 додатни играчи (за да креираат бројна предност и да постигнат гол побрзо).

→ Се нагласува одбранбената организација, завземањето на простор, креирањето на бројна предност над другиот, принудувањето на противникот да прави грешки и покажувањето на агресивност.










### 2. Игра 5 v 5 v 5: пресинг во напад

Организација:

– 3 тимови од 5 играчи со 2 голмани. – Маркирана област за игра во 3 зони (A, B и C). – Тимовите играат 5 v 5 во зоните A + B. Зоната C е неутрална.

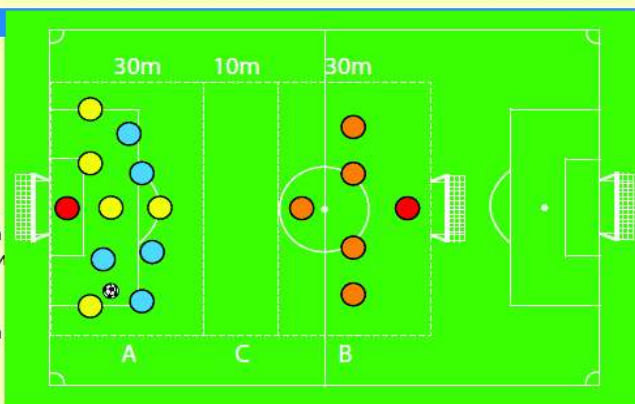
– Тренерот одлучува за времетраењето на играта.

Процедура:



–  тим се обидува да ја пренесе топката од зона A до зона C. –  играчи прават пресинг во зоната A за да ја освојат топката и да погодат колку што е можно побрзо. – Кога  тим ќе излезе од зона A и ќе влезе во зона C, го напаѓа тим кој го брани големиот гол во зона B. Кога  тим ќе се стекне со посед,  играчи притискаат во зона B. – Ако  тим постигне гол, играта започнува повторно во зона A, со посед на  тим.


Варијација:


– Ограничете го бројот на дозволени допири во зоните A и B.





### 3. Игра 8 v 6: пресинг на средина од теренот (промена од одбрана во напад)

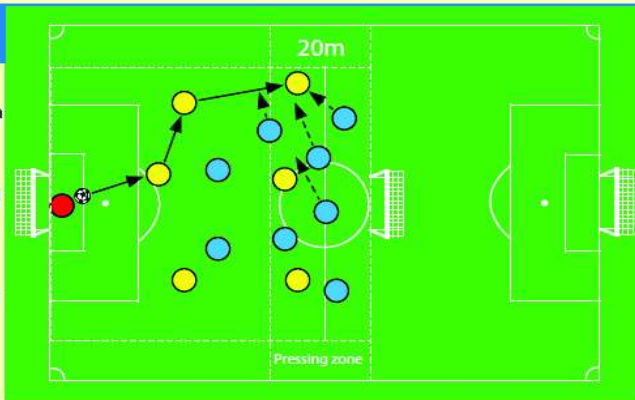
Организација: –  тим има 6 играчи + голман. –  тим има 8 играчи и го брани големиот гол, без голман. – Областа за игра е маркирана со пресинг зона.

Процедура: –  тим се обидува да погоди во голот без голман со шутирање директно на голот од зоната за пресинг.



–  тим се брани со пресинг во маркираната зона, со цел да го освои поседот на топката и да започне брз напад.




→ Тимот започнува со пресинг според ситуацијата во играта.


Варијација: – Ограничете го бројот на дозволени допири со со топката на  тим. – Веднаш штом  тим ќе има посед над топката, ограничете го времето дозволено за напад (на пр. помалку од 10 секунди):





### 4. Игра 8 v 6: пресинг на средина од теренот (транзиција од одбрана во напад)

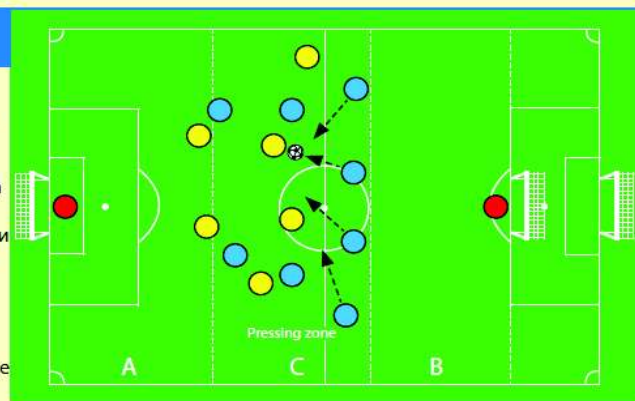
Организација: –  тим има 6 играчи + голман. –  тим има 8 играчи + 1 голман. – Областа за игра е маркирана во 3 зони (A, B и C).

Процедура: –  тим игра во зоните A и C и се обидува да ја премине (со дриблинг или со додавање) одбранбената линија на  тим. Еден  играч, оди во дуел со голманот (1 v 1).

–  тим, кој е позициониран според системот на игра, се брани и се обидува да примени пресинг во зоната C. Штом ќе добие посед, започнува контра-напад или изграден напад.

→ пресингот започнува според ситуацијата на игра и во најпосакуваните области за пресинг (на бочните страни).

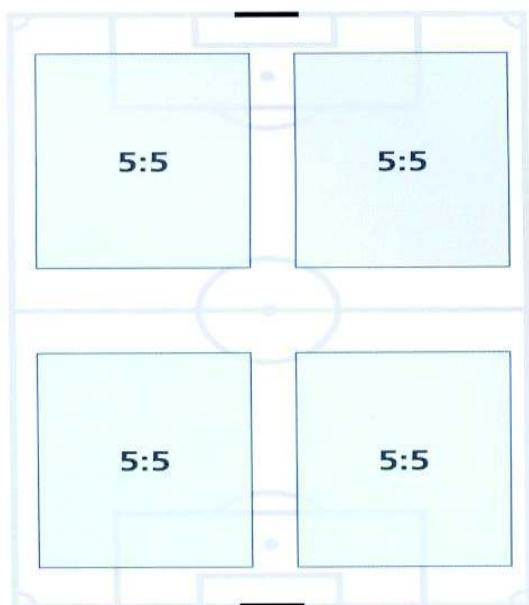
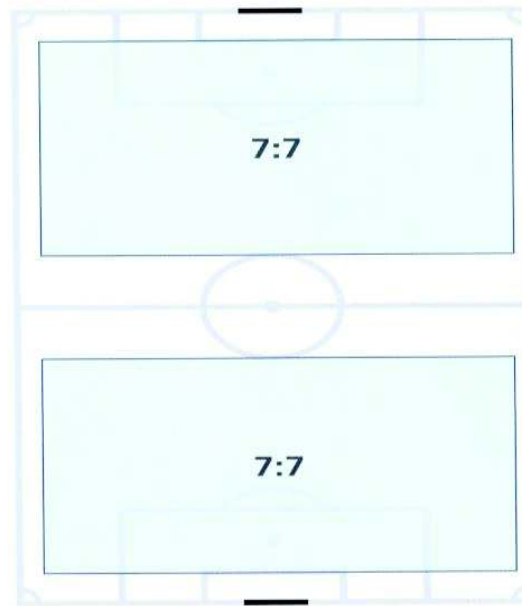
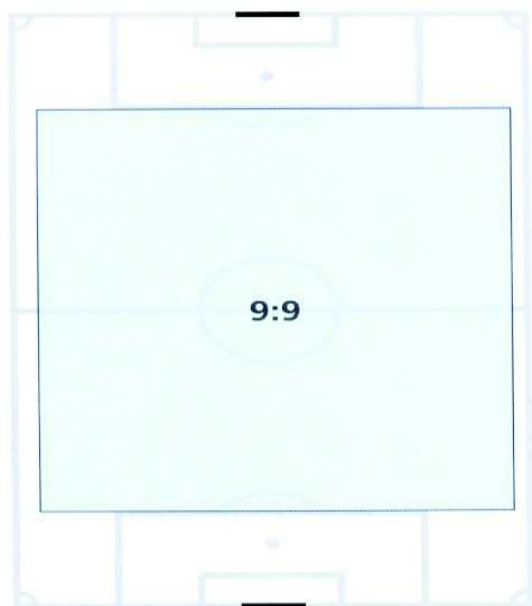
Варијација: – Кога  тим ќе оди во зона B, се обидува да постигне гол.  играчи се враќаат во одбрана.



## АНЕКСИ

### Правила на игра и регулативи за игри на мал простор Димензии на терени

4 v 4	Minimum: 12 m x 20 m	Maximum: 15 m x 25 m
5 v 5	Minimum: 20 m x 30 m	Maximum: 25 m x 35 m
7 v 7	Minimum: 30 m x 45 m	Maximum: 35 m x 50 m
9 v 9	Minimum: 45 m x 60 m	Maximum: 50 m x 67 m



## ФОРМАТИ НА ИГРИ

### ВОЗРАСТ ТЕРЕН

### ДИМЕНЗИИ НА

#### 6-8 ГОДИНИ

4 на 4 без голман  
25м

од 12м до 20м до 15м до

4 на 4 со голман(3+1 на 3+1)  
25м

од 12м до 20м до 15м до

5 на 5  
35м

од 20м на 30м до 25м на

Времетраење 2 по 15/20 минути

ПРАВИЛА:Без судии(тренерот е судија),без правило офсајд и  
дозволено враќање на топка на голман.

#### 9-10 ГОДИНИ

4 на 4 без голман  
25м

од 12м до 20м до 15м до

4 на 4 со голман(3+1 на 3+1)  
25м

од 12м до 20м до 15м до

5 на 5  
35м

од 20м на 30м до 25м на

7 на 7  
50м

од 30м на 45м до 35м на

Времетраење 2 по 20/25 минути

ПРАВИЛА:Со и без судии,офсајд само во казнен простор,голманот не  
сmee да ја исфла топката преку подебвината на теренот

#### 11-14 ГОДИНИ

4 на 4 без голман  
25м

од 12м до 20м до 15м до

4 на 4 со голман(3+1 на 3+1)  
25м

од 12м до 20м до 15м до

5 на 5  
35м

од 20м на 30м до 25м на

7 на 7  
50м

од 30м на 45м до 35м на

9 на 9  
67м

од 45м на 60м до 50м на

Времетраење 2 по 25/30минути

ПРАВИЛА:Со судии,правило офсајд и сите други правила според ФИФА  
ТРЕНЕРИТЕ ЗАДОЛЖИТЕЛНО ДА СЕ РАКУВААТ ПО ЗАВРШУВАЊЕ  
НА НАТПРЕВАРОТ

### ПРЕПОРАКИ ЗА ТРЕНЕРОТ

Позади секој голем тим кој постигнува резултати, продуцира квалитетен фудбал и игра како забавна игра, би нашле менаџер или тренер со харизма, кој е често симбол во својот клуб или земја.

Не постои специфична програма кај младите категории за постигнување висок квалитет на перформанси или кај промената на однесувањето на играчот без целосно инволвирање на тренерот или инструкторот кој ги открива или другите учители кои работат во позадина.

Оваа функција во која денес се вклучени не само од аспект во однос на спортот, туку и од психолошки и педагошки, која значајно се развива во фудбалот но посебно се бори со зголемените барања на модерната игра и играчите.

Нешта кои тренерот треба и не треба да ги направи

- Спремноста да ги слуша другите
  - мора да не го покажува главниот недостаток за интерес на другите луѓе и да покаже мала спремност за да ги чуе личните и психолошките проблеми на другите.
  - мора да не го покажува лошото чувство на таа позиција.
- Став за отворени желби
  - мора да не се плаши од смена или внесување на новитет
  - мора да се заштити себеси по серија порази или во конфликтни ситуации.
  - мора да остане отворен за сите конструктивни предлози.
  - За време на менаџирањето
  - не мора да е преокупиран со фудбалот.
  - мора да има повеќе расположливо време за свое докажување и проширување на неговото знаење.
  - мора да има повеќе време за себе.
- Засилување на идеите и мислењата(надворешен фидбек)

- да не вложува малку или да не се обесхрабрува или да ги цени малку или сите заедно(во обуката со млади категории)
- мора да следи и дава позитивен фидбек.
- мора да не покажува тенденција за премногу генерализирање.

### Основни должности на тренерот

- Тренирање и подготовка на тимот
- Организација
- Комуникација
- внатрешна(во тимот)
- надворешна(надвор од тимот)
- Набљудување и супер визија
- Надополнување
- Тренинг за натпревар
- Работа со тимот (секој ден темелно)
- Секојдневен тренинг (работа со тимот)
- (вклучување технички состаноци, медицински состаноци, клубски состаноци, состаноци со поединци)
- Должности
- Да се создаде добра работна атмосфера и да биде спремен за слушање и барање решение.
- Да комуницира со медиуми.
- Да одржува контакти со официјалните лица од клубот, спортските работници, подржувачите, едукацискиот кадар, родителите на малдите играчи.
- Да зборува со играчите и поединечно и колективно.
- Да ја води тренинг сесијата.
- Да ги испланира подготовките за натпреварот.

### Тренинг за натпревар

#### Должности:

- Денови пред натпреварот
- план за подготовка на натпреварот.

- одлука за патување и можност за преноќување.
- победа на тимот, добиена низ објаснување на сите рестриктивни задачи.
- анализирање на противникот(користејќи видео).
- одржување на тимскиот дух.
- На денот на натпреварот
  - собирање на тимот пред натпреварот(имање на точно време,место,времетраење и број на играчи на натпреварот).
  - потсетување на секого за да ги покаже индивидуалните и колективните инструкции.
  - објавување на финалниот список на играчи.
  - давање кратко излагање за противниците:нивната моќ и слабост.
  - добивање на извештај за временските услови и висинската разлика.
  - да бидат свесни за влијанието од противничките навивачи(12 играч).
  - собирање информации за судиите.
  - мотивирање на тимот и поединечните сигурни играчи.
  - потсетување од важноста на добра и борбена игра.
  - треба да се практикува играчите да се држат будни во ментална и физичка будност утрото на натпреварот.
  - важно е стресот да биде објективен, а главите на играчите да не се полнат со многу зборови. За тимската средба треба да има ефект, инструкциите на играчите треба да концизни и прецизни. Многу зборување има штетен ефект.
  - запомни максима е „Smaill is beautiful“.
- На полувреме
  - тренерот треба да направи смирена атмосфера во соблекувалната, која е корисна и опоравувачка.
  - треба да ги истакне концизно важните аспекти кои треба да се изменат или поправат од првото полувреме, особено тактичките елементи и индивидуалните грешки.

- да не се нагласува тоа што се случило во прво полувреме што е сторено е сторено. Но ако е потребно треба: да измени тактички ангажман, да го смени планот на игра, да направи измена на играчите со замените, да даде едноставни, јасни, кратки и прецизни инструкции, да ги истакне позитивните ефекти, да ги охрабри и мотивира, да бара највисока дисциплина.
- треба да се однесува така да секој играч се почувствува дека е инволвиран-вклучувајќи ги и замените.
- треба да биде сигурен, уверен и добронамерен.

### Важно

Бидејќи паузата на полувремето е многу кратко корисно време, треба да се изнесат само основните поени. Играчите мора да се вратат на теренот со јасно знаење што треба да се направи и да не си поставуваат себеси прашања.

- На крајот од натпреварот
  - не треба многу да се коментира веднаш по натпреварот.
  - Тимскиот состанок не треба да биде одржан во тоа време (играчите се многу уморни, многу нервозни и многу емоционални).
  - Треба да се зборува позитивно.
  - Ако екипата загубила тренерот треба да биде тој што ќе ја контролира атмосферата, да бара поддршка од останатиот тренерски персонал пред да се појави на пресс и менаџментот/директорите. Не треба да гледа на извинувања, критики на играчите, судиите и мнозинството.
  - тренерот треба да ја превземе одговорноста.
- Тимски состанок по натпреварот (ден по натпреварот).
  - Состанокот треба да биде одржан со сите играчи и во мирна атмосфера-ако е можно на неутрално место.
    1. тренерот треба да ги изнесе впечатоците и оценките.
    2. да го охрабри играчите да размислат за своите постапки.
    3. да извлече свој заклучок и да проба да најде решение.



4. да ги праша играчите за нивното мислење (ова е начина да им даде ним чувство на одговорност).

На крајот од состанокот, секој што сака за во иднина да даде конструктивна критика да го направи тоа. Играчите треба да си заминат, знаејќи:

1. клучните и реалните бодови треба да се зголемуваат, со практични мерки да се дојде до нивно извршување, индивидуално и колективно(со работа на ментално приближување, технички и тактички аспект).

2. Што тие ќе подобрат кај вас

- Анализирање на натпреварот со видео снимка е многу препорачливо, затоа што се гледа со какво чувство играле играчите.

- Во зависност од важноста на бодовите во агендата, и ако екипата загубила, овој понатпреварувачки состанок може да биде поделен во два дела:

1. Ден по натпреварот: впечатоци на тренерот и чекорите што ќе се превземат за во иднина.

2. Два дена по натпреварот: како да се добие следниот натпревар.

- Ако има некои лични критики треба да бидат изнесени надвор(на приватни средби), наоѓање вина во играчот а не во личноста.

- Тренерот мора да биде способен да ги убеди играчите во стратегијата и тактиката што е усвоена. И да ги убеди, дека тоа е вистинската стратегија и тактика за нивна игра.

### Тренинг во тренинг сесија

Низ тренинг сесијата, натпреварот е спореден со сцената во театарот, специјално место, каде спектаклот се одржува. Тоа е место за интензивна работа каде играчите ги стекнуваат специфичните фудбалски вештини што е неопходно за напредок во нивните кариери.

Тренинг сесијата е еден цел адукативен процес. Тренингот е учење со практика и исправување грешки, непочитување на нивото на играчот или искуството кое можеби го има. Тие се

секогаш фази на тренингот кои вклучуваат учење(стекнување нова тактика и тактички вештини или развивање тактички ситуации кои се преименуваат против дадени противници). Од овие причини важно е тренингот да ги задржи тие ефективности за:

- напишани подготовки за натпреварите и организацијата на тренинг сесијата.
- употреба на метадолошки принципи.
- истакнување на релацијата тренер-играч-екипа.
- начинот на кој тренерот ќе ја помине сесијата.
- квалитетот на самиот тренер.

### Подготовки и организација на тренингот

Аспектите кои ќе бидат дадени во извештајот:

- објективен тренинг.
- избор на типот на сезоната (предоминантно технички, комбинирано технички, и тактички или физички).
- структура на сезоната(три фази).
- избор на методи за учење(тотални или аналитчки) и методи на тренинг(континуирани, во интервали, кружно).
- оптимална работа сразмерно со одмор.
- прилагодување на сезоната за погодни индивидуални повикувања.
- избор на материјали и опрема.
- организација и подготовка на тренинг сесија.
- оценка и мониторинг за тоа што треба да биде постигнато.

### Како треба да тече сесијата

Ова ќе зависи од лидерскиот стил на тренерот и големината и начинот со кој ќе одбере да биде инволвиран. Улогата на тренерот може да биде еднаква со онаа на директорот на театарот,кој управува, набљудува,советува, слуша, покажува, подобрува и одлучува.

### Едукација во сезоната

Дај им на играчите на тренинг и научи ги на активност, насочи ги во докажување на вештините и квалитетот кој им е потребен за игра и биди сигурен дека твојот дел е голем во успехот што ќе го постигнат. Ова значи дека сите вежби во сите ситуации на играта што се случуваат играчите мора да бидат способни и ментално и физички.

На пример:

- тројца играчи кои работат вежби вкрстено од крилната позиција неможат да бидат успешни освен ако вкрстувањата не се прецизни.
  - Неколку клучни точки кои помагаат за корекција
  - Како треба да се однесува тренерот
  - да биде внимателен.
  - да се концентрира на објективна селекција. На пример – ако одбере да работи со екипата на одбранбена игра мора да ги фокусира своите корекции само во одбранбената работа.
  - одење на натпревар.
  - да ја води акцијата и да ги мотивира играчите.
  - да набљудува.
  - да стимулира.
  - да порава.
- Тренинг
    - кога и како треба да се интервенира (со зборување при секоја акција).
    - во кој момент треба да се корегира (веднаш или по периодот на набљудување).

каква форма на корегирање треба да се припреми:

- а) Зборови.
- б) Гестикулации.
- в) Директно вмешување.
- г) Приближување до играчот.

д) Потсетување.

ѓ) Нагласување на проблемот.

е) Прашување на играчот и негово сослушување.

- повтори го објаснувањето, демонстрирај го и изврши го на тренинг активностите (комбинации, игра или вежба).

- **Корекции**

- не нагласувај ги многу грешките во исто време.
  - фокусирај се на основното (тоа што ќе донесе брз успех).
  - не биди агресивен, особено за време на вежбите каде играчите работат на психомоторните вештини.
  - изнеси ја работата на целиот тим или на поединецот.
  - биди убедлив, фер и прецизен.
  - дај им позитивно засилување.
  - поттикни ја довербата за да бидеш убедлив.
  - смени го тонот на твојот глас кога им го даваш твојот фитбек (само оценка на дел од играчите).
  - земи инспирација од реченото малото е убаво.
- Клучот за постигнување високо квалитетна тренинг сесија е позитивен состав на духот и успех во активностите лежи во рацете и срцето на тренингот.

### Тренерски тим

Зголемувањето на бројките и комплетните должности кои тренерот ги чувствува и постојаното растење на очекувањата од дел на играчите даваат причина за правење поим технички персонал или тренерски тим. Голем дел од професионалните тимови, но не сите денес работат со технички персонал.

Доведувајќи заедно група на луѓе кои се специјалисти во своите поединечни области да работат заедно со тренерот ќе има директно влијание на играчите, и индивидуално и колективно.

## Модел на тренерски тим



Во овој оптимален модел на тренерски тим, сите луѓе имаат повеќе или помалку директно влијание на натпреварувачко релацискиот фактор и перформансите.

Овој поддржувачки персонал во различни сектори го покажува основното за клубовите ако тие се со оптимални шанси за успех во фудбалското ниво. Како и да е бројот на персонал се дополнува во зависност од клубот, престижот на екипата, нивото на натпреварување, објективните желби и се разбира цената на финансирањето како и организациите што се инволвирани.

Денес е многу едноставно да видиш три или четири тренери да држат тренинг сесија, секој со прецизна улога – главен тренер, асистент, фитнес тренер и тренер на голманите. Ова се разбира, доведува до најдобро приближување на сите во целиот тренинг процес, најголеми визии колку далеку може да се стигне, одлуките што треба да се превземат се однесуваат на најдобро менаџирање со екипата, играчите и бесконечно помал притисок врз грбот на главниот тренер.

Иако тренерскиот тим преставува и се базира на принципите за работа во група, најглавниот тренер или главниот тренер е сеуште централна фигура од кого сите операции и одлуки доаѓаат. Неспорно е и значајно да се работи во група, но исто така треба да се работи и надвор од неа особено кога:

- главниот тренер не е активно инволвиран во активностите на своите колеги и партнеи.

- ако не се јасно дефинирани должностите.

- надлежностите на луѓето кои ќе бидат дополнети со прашања.

- постои несогласување на изборот на целите, политиката што треба да се усвои или за играчкиот план.

- комуникацијата помеѓу главниот тренер, различни сектори на тренерскиот тим и управата.

- еден од тренерите се обидува да ја пренесе работата врз главниот тренер,

Знаењето како да дадеш наредби исто така значи да знаеш како да бидеш опкружен со компетентни и чесни луѓе, кои се спремни да се дадат себеси за успех на клубот без оглед на цената за тоа.

### **Технички состанок на тренерскиот тим**

Во практика неможе да се замисли функционирање на тренерскиот тим без вистинска тимска работа и прецизност. Ова ги инволвира барем еднаш неделно да имаат технички состанок за да го усогласат планот за заедничка работа и да го усвојат. Како главна улога, неделниот состанок ќе им помогне да ја започнат неделата. Ќе започнат со анализа на повеќе блиски натпревари и со претставување на следните противници, ќе продолжат со оценка на фазите, одредување на фудбалските активности, индивидуалните места на играчите и состојбата со повредените играчи. После ова се дефинира работата на голови, тренинг програмата се фиксира се до најмали детали.

Секој од нив е свесен за нивните должности и работни задачи. Една од најголемите придобивки при работа со тренерски тим е тоа што супервизијата врз тимот да се оптимализира, индивидуалните членови во тимот се побрзо достапни за играчите, постои најдобра комуникација помеѓу различни партнери.

Силата на тренерскиот тим зависи од атмосферата во екипата, од чувството на припадност кон екипата, како и довербата и почитувањето од страна на управниот одбор. Ова е задача на лидерот, во овој случај главниот тренер да создава здрава и пријателска атмосфера.

Ако тренерскиот тим е обединет и стојат позади лидерот и работат заедно е гаранција за победа на играчите на ваков вид тренинг. Секој кој бара да постигне големи нешта мора прво да помисли на малите детали.

### Тренирање на млади категории-двојна улога тренер и едукатор

Разликата помеѓу високорангирани тренери и тренерот/едукатор:

- Високо рангираниот тренер примарна задача му е да го усогласи и подготви првиот тим за натпреварување.
  - да постигнува резултати.
  - да ги тренира високорангираните играчи.
  - да работи како дел од тимот (тренерски тим) со асистентите и другиот персонал.
  - во најголем дел да работи заедно со целиот тим за време на тренинг сесијата.
  - да држи под контрола особено се што се однесува на тактичките и психолошките работи.
  - да работи во стресни ситуации и при барања од средината често во релативно краток период.
- Негови клучни функции
  - одговорност кон тренингот.

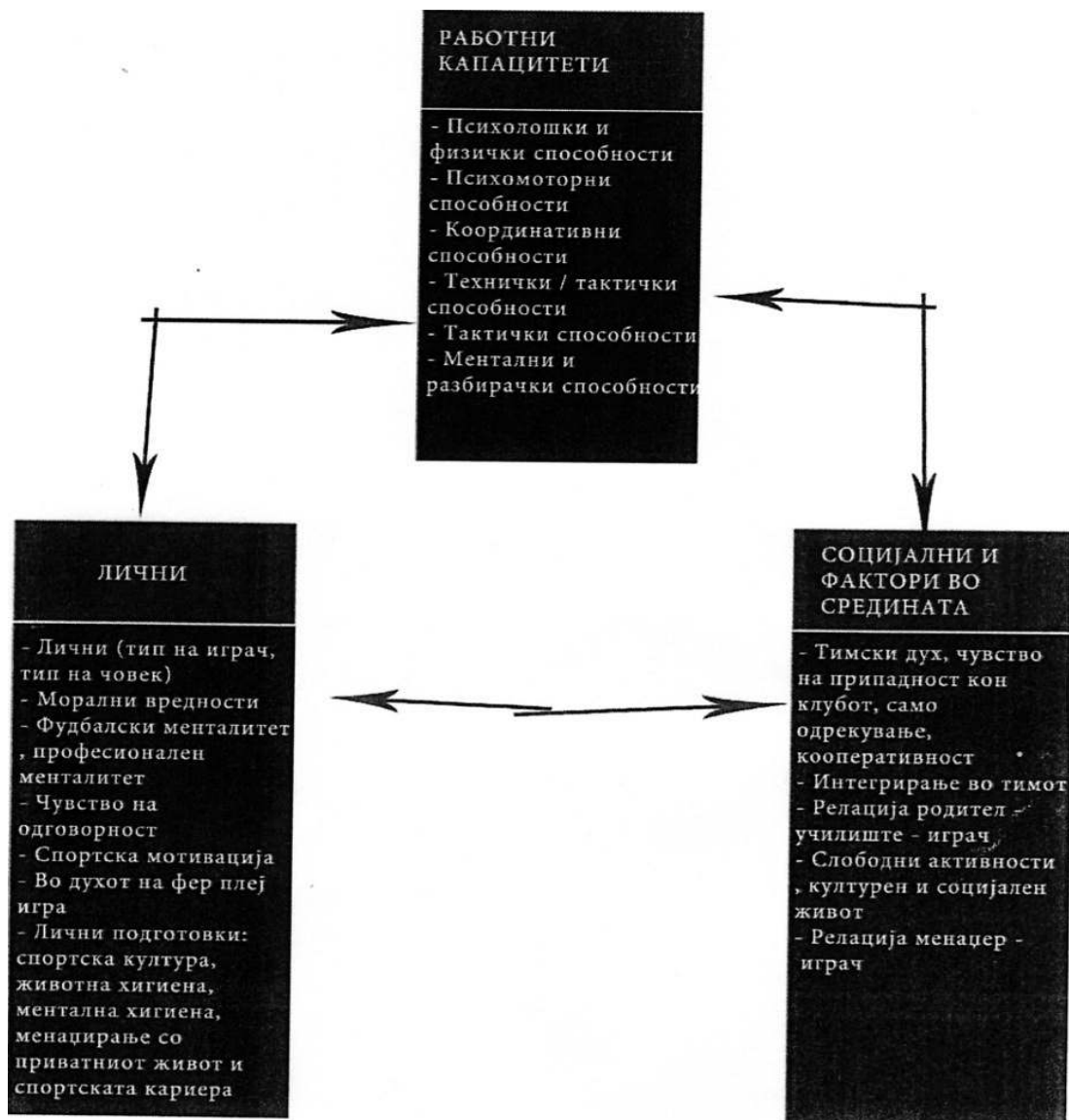
- организирање, планирање, табела и оценка.
- тренинг и тренирање на тимот.
- однос со медиумите, агентите на играчите, спонзорите, подржувачите....
- набљудување/дополнување со специфичен персонал.
- други должности во зависност од клубот.

### 1. Тренер/едукатор

- има клучна задача да ги усогласи и развива младите категории низ нивното развојно ниво. Да им помогне да се оформат и како играчи и како мажи.
- да го употреби натпреварувањето за усогласување и развивање. Исто така да ги насочува да постигнуваат резултати, но не по секоја цена. Победата да им донесе големозадоволство, но сепак реалниот резултат се постигнува кога младиот играч ќе се интегрира во првиот тим и да игра на меѓународно ниво.
- често работи сам или со еден или двајца колеги.
- тренирање на целиот тим во сезоната, но концентриран на главниот дел од работата со индивидуални тренинзи или во мали групи.
- да ги држи во рака сите делови од тренингот (технички, техничко/тактички, физички и ментален), да соработува со семејствата на играчите, училиштата, па дури и во нивниот приватен живот.
- да се соочи со одговорноста и побарувањата во работата која често е голема колку и кај високо рангираните тренери.
- работа заедно со семејствата кај најмалите категории и нивните училишта.
- тренерот/едукатор е барана и позитивна фигура, кој е спремен да ги слуша младите играчи и да им биде како водач, ментор, подржувач па дури и како татковска фигура.



- Негови клучни функции
  - одговорен за тренингот на малите фудбалери.
  - организирање, планирање, табела и оцена.
  - индивидуален и тимски тренинг.
  - однос со техничкиот директор и главен тренер на клубот однос со училиштата, родителите и агентите на играчите.
  - комуникација со играчите (информирајќи ги за се, да ги сослуша, да ги разбере и да ги советува).



### Улогата на тренерот/едукаторот

Функцијата на тренерот/едукатор бара голема подвижност во акција и голема достапност. Иако неговите основни функции се да ги подготвува младите фудбалери да бидат, професионални фудбалери за во иднина, тој мора да не го пренагласува конкурентскиот аспект за време на тренингот, да ги развива играчките способности наспроти вештините.

Односот играч-тренер мора да биде срж на активностите на тренерот/едукатор, и така се осигура дека ќе може да ја превземе улогата на ментор, па дури и како татко кај најмладите кои често го гледаат така поради годините.

Тие имаат потреба од референтни бодови и сакаат безбедност, имаат потреба да бидат разбрани и почитувани, имаат потреба да бидат охрабрувани и стимулирани за самоистакнување. Тренерот/едукатор мора да ја одржува релацијата на доверба и верување со семејствата од играчите и училишната средина, без оваа релација ништо корисно нема да се постигне.

Уметност е одговорен, динамичен и професионален тренер, да може да ги одреди тренинг целите кои се согласни со играчите, да ги планира корисно активностите за учење, да ја води играта и вежба со страст, да ги охрабрува играчите, да ги исправаат нивните грешки сами, да го награди нивниот успех, толку добро што ќе може да ја пронајде креативноста со давање прецизни објаснувања и демонстрации.

### Како младите играчи гледаат на тренерот/едукатор

На пример едукаторот е оној кој ги подржува, води и советува:

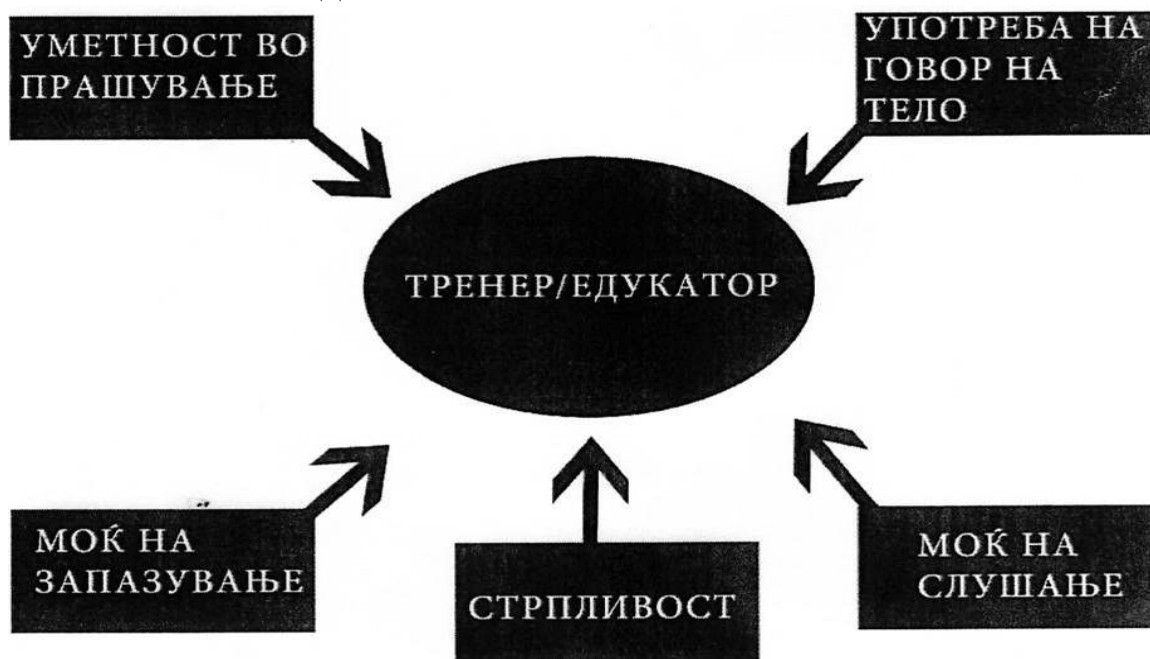
- Тој е фер и лојален и е способен да демонстрира со симпатичен став.
- Тој знае како да слуша, и да ги разбира малдите.
- Тој охрабрува, тој мотивира, тој знае како да го извади најдоброто од луѓето.

- Тој го споменува секој играч и тимот со неопходен авторитет.

Што е цел во релација помеѓу тренерот/едукаторот и младите играчи преку тренинг и развој

Според **Jose Pekerman** екс-технички директор и тренер на Аргентинскиот младински тим, кој победи на три Светски младински шампионати под негово водство.

- Никогаш да не го губи погледот од фактот дека овие млади кои многу ветуваат сеуште не се комплетни во личниот и емоционалниот развој, не се возрасни.
- Помогни им да се развијат и да ги пронајдат своите технички способности и да станат свесни за својата тактика.
- Да можеш да се замислиш ти во нивните копачки и со тоа можеш да ги разбереш нивните проблеми и емоции, да можеш да направиш тие да се чувствуваат позадоволни од себе.
- Да дадеш допринос за нивниот развој без било какви предрасуди.
- Да ги направиш свесни за нивните одговорности.
- За да го постигне сето ова тренерот јасно треба да има големи педагошки способности.



10те ПРИНЦИПИ ЗА ТРЕНЕРОТ / ЕДУКАТОРОТ	ШТО МОРА ДА ИЗБЕГНУВА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Да ужива во работа со млади</li> <li>2. Да ги познава добро играчите</li> <li>3. Да одлучи за нивните референтни поени</li> <li>4. Да бара и да виде толерантен</li> <li>5. Да биде расположен за да ги сослуша</li> <li>6. Да одржува вистинска комуникација со сите играчи</li> <li>7. Да им покаже дека и тој е со нив „во лигата“</li> <li>8. Да им дозволи слободно време за нив</li> <li>9. Да им даде доверба и уверување</li> <li>10. Да ги гледа како рамноправни партнери</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Да не довикува константно или да е агресивен</li> <li>2. Да ги тренира своите играчи или да бара да играат како да се возрасни</li> <li>3. Да ја заборава примарната мотивација на младите</li> <li>4. Да ги заборава техничките недостатоци на играта</li> <li>5. Да им постави цели кои не се во склад со нивната возраст</li> <li>6. Да држи тренинг сам рутински</li> <li>7. Да се задржува предолго на исти вежби</li> <li>8. Да им презентира и објаснува многу долго, и да го прекинува тренингот многу често</li> <li>9. Да ги критикува играчите пред други</li> <li>10. Да ги прифати кошите стандарди за учење на играчите или фудбалската средина</li> </ol>



# ПРИРАЧНИК ЗА ТРЕНЕРИ

---

МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА СИСТЕМ  
1 - 4 - 2 - 3 - 1



## МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА СИСТЕМ 4 - 2 - 3 - 1 офанзива

**Вежба 1:** Организација на игра по странични позиции во која страничниот офанзивен играч (11) ја напушта својата позиција, влегува во средина и ослободува простор за страничниот дефанзивен играч (3). Вниманието да се насочи на:

1. Искористување на створениот слободен простор од страна на бочниот одбрамбен играч,
2. Координирано движење на сите 11 играчи во сите фази од нападот,
3. Стварање на одбрамбен блок во фаза на организација на напад.

**Вежба 2:** Организација на игра по странична позиција каде страничниот одбрамбен играч (2) со долга топка преку одбраната насочена до офанзивниот среден играч (10). Во исто време централниот напаѓач (9) се демаркира и ослободува простор за офанзивниот среден играч (10). Вниманието да се насочи на тајмингот на уфрланје на играчот со бр. 10 во слободниот простор.

**Вежба 3:** Организација на игра по странична позиција каде страничниот одбрамбен играч (2) дава пас по линија, а напаѓачот (9) и страничниот напаѓач (7) ги менуваат местата со цел да се створи слободен простор по страничните позиции. Внимание на тајмингот на движење и поставување на играчот со број 2 во фаза на реализација како и:

1. Искористување на створениот слободен простор по страничните позиции,
2. Координирано движење на сите 11 играчи во сите фази од нападот,
3. Стварање на одбрамбен блок во фаза на организација на напад.

**Вежба 4:** Организација на игра по странична позиција . Вниманието да се насочи на движењето на играчите без топка како и координирано движење на сите 11 играчи во ситуација кога се врши пренос на играта на спротивната страна. Воедно важен момент на кои треба да се обрне внимание е поставување на играчите во одбрамбен блок во случај топката да биде пресечена од противничката екипа.

# ofanziva 1



Sequence N°: 1 / 3



Sequence N°: 2 / 3



Sequence N°: 3 / 3

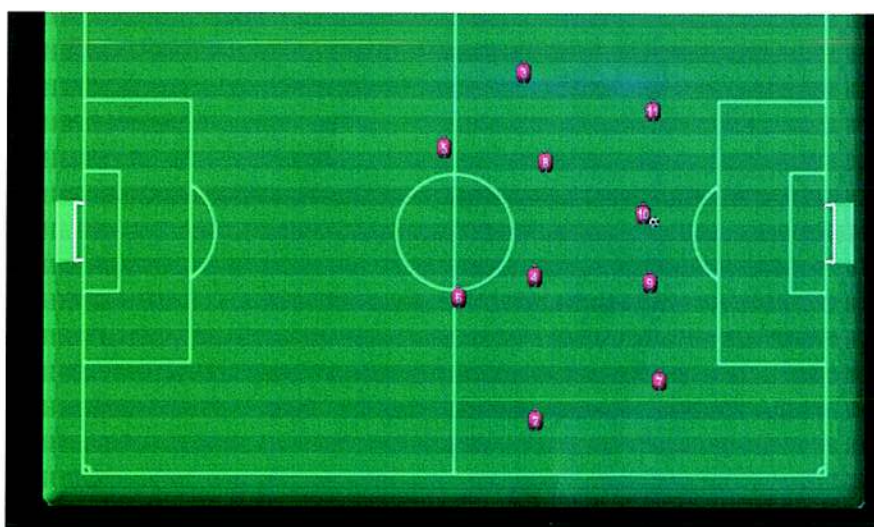
# ofanziva 2



Sequence N°: 1 / 3



Sequence N°: 2 / 3



Sequence N°: 3 / 3



# ofanziva 3



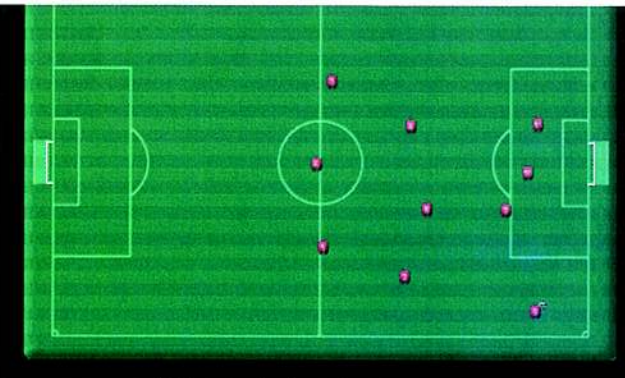
Sequence N°: 1 / 4



Sequence N°: 2 / 4



Sequence N°: 3 / 4

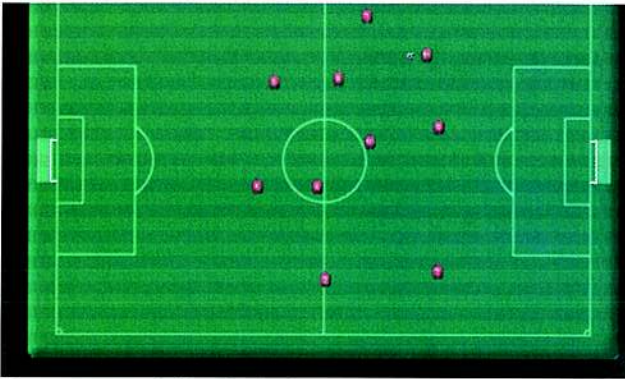


Sequence N°: 4 / 4

# ofanziva 4



Sequence N°: 1 / 4



Sequence N°: 2 / 4



Sequence N°: 3 / 4



Sequence N°: 4 / 4

## МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА СИСТЕМ 4 - 2 - 3 - 1 дефанзива

**Вежба 1:** Обука на движење на двата централни одбрамбени играчи во зона. Внимание да се обрне на дијагонално затварање.

**Вежба 2:** Обука на движење и чување на еден централен и еден страничен одбрамбен играч во зона. Вниманието да се насочи кон тајмингот, растојанието помеѓу двата одбрамбени играчи како и начинот на превземање при затварање на просторот.

**Вежба 3:** Обука на движење и чување на еден централен и еден страничен одбрамбен играч во зона при нивно вкрстување со намера да се створи вишок на играч во таа зона. Вниманието да се насочи на комуникацијата и тајмингот при превземањето.

**Вежба 4:** Обука на движење и чување на два централни и еден страничен одбрамбен играч во зона со превземање. Вниманието да се насочи на моментот на комуникацијата и тајмингот при превземањето на напаѓачите.

**Вежба 5:** Обука на движење на четирите одбрамбени играчи и поставување на одбрана во две линии. Вниманието да биде насочено на:

1. Пресијата на играчот со топка од страна на страничниот одбрамбен играч,
2. Подршката што ја добива од неговите соиграчи,
3. Превземањето на централниот напаѓач и
4. Широчината помеѓу играчите кои се во одбрамбениот блок.

**Вежба 6:** Обука на движење на четири одбрамбени играчи и поставување на одбрана во две линии. Вниманието да биде насочено на:

1. Пресијата на играчот со топка од страна на страничниот одбрамбен играч,
2. Подршката што ја добива од неговите соиграчи,
3. Превземањето на двата централни напаѓачи и
4. Широчината помеѓу играчите кои се во одбрамбениот блок.

**Вежба 7:** Обука на движење на четири одбрамбени играчи и нивно поставување кога се движат према напред; према назад; во десно и во лево. Вниманието да се насочи на поврзаноста, на растојанието помеѓу играчите како и раздалеченоста при движењата во сите фази од вежбата.

**Вежба 8:** Обука на движење на два централни средни играчи и два странични одбрамбени играчи. Вниманието да биде насочено на поставувањето на играчите во три линии, како и дијагоналното затварање.

**Вежба 9:** Обука и координација на движењата на двата странични напаѓачи, двата централни средни играчи и двата странични одбрамбени играчи. Внимание на затварање по страничните позиции; поставување на три одбрамбени линии и дијагонално затварање, како и:

1. Пресијата на играчот со топка на сите делови од теренот од страна на играчите кој се во фаза на одбрана,
2. Подршката што ја добива од неговите соиграчи,
3. Широчината помеѓу играчите кои се во одбрамбениот блок.

**Вежба 10:** Обука и координација на движењето на двата странични напаѓачи, двата централни средни и четирите одбрамбени играчи. Вниманието на одбрамбените активности да се насочи на поставување на три одбрамбени линии и дијагонални затварања како и вршење на пресинг по странични позиции. Воедно да се обрне внимание на :

1. Пресијата на играчот со топка на сите делови од теренот од страна на играчите кој се во фаза на одбрана,
2. Подршката што ја добива од неговите соиграчи,
3. Тајмингот за време на превземањето и
4. Широчината помеѓу играчите кои се во одбрамбениот блок.

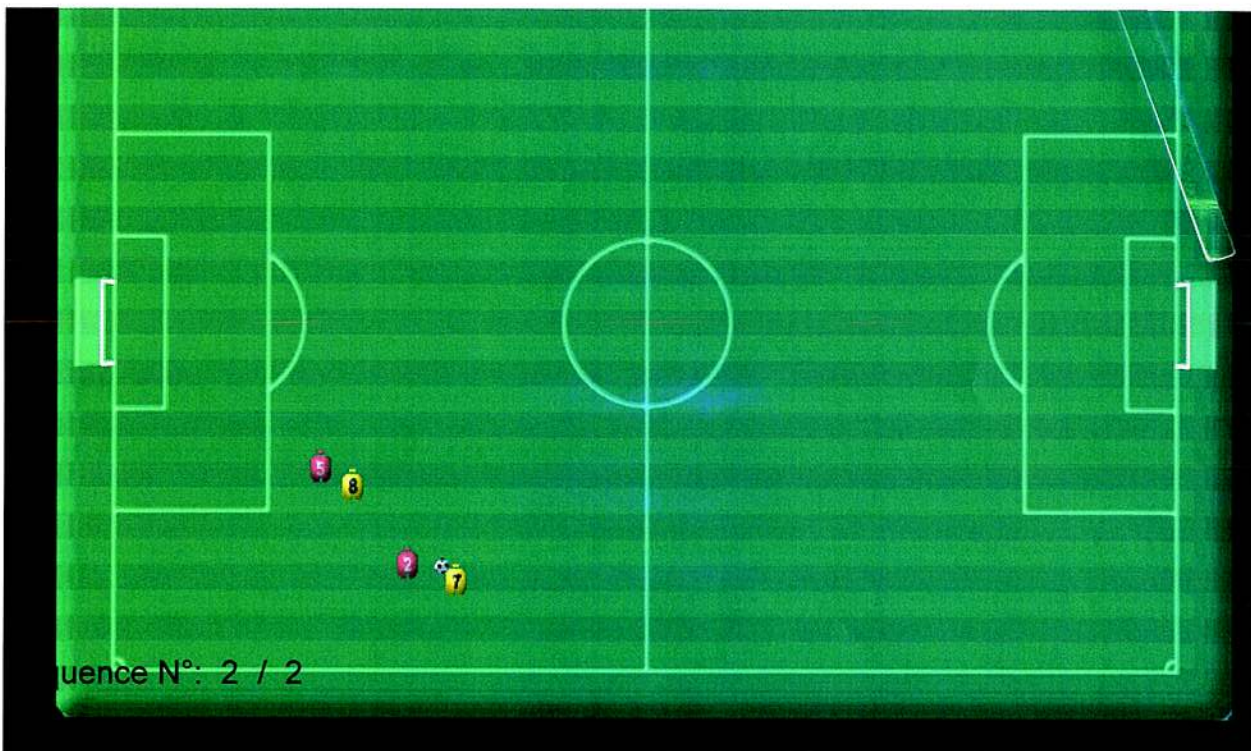
**Вежба 11:** Обука на движење на двата централни средни играчи и трите офанзивни играчи ( двајцата крилни напаѓачи и плејмејкерот). Вниманието да биде насочено на позиционирањето, дијагоналното затварање како и постојаниот притисок на централниот дел од теренот.

**Вежба 12:** Обука на движење на централниот напаѓач и трите офанзивни играчи како и нивно поставување во сите фази од играта кога е противникот во посед на топка и на своја половина.

# metodika def. 1



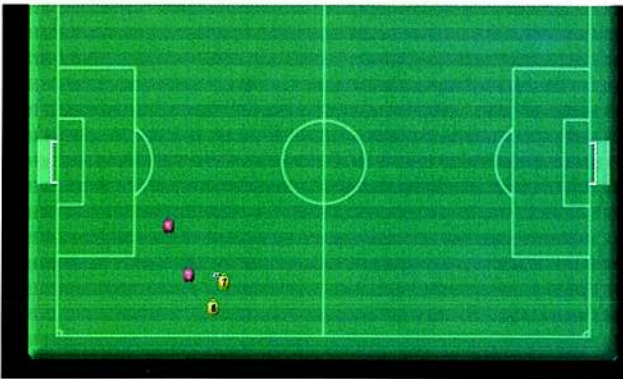
# metodika def. 2



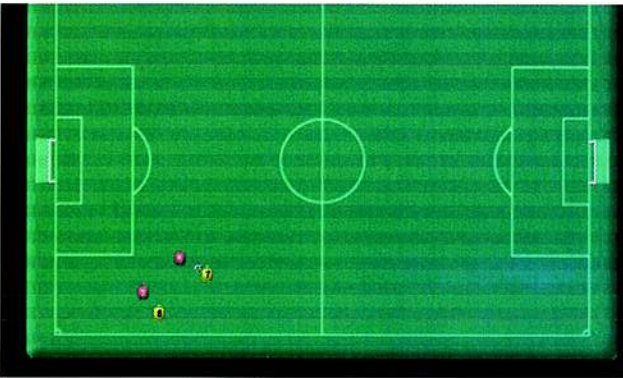
# metodika def. 3



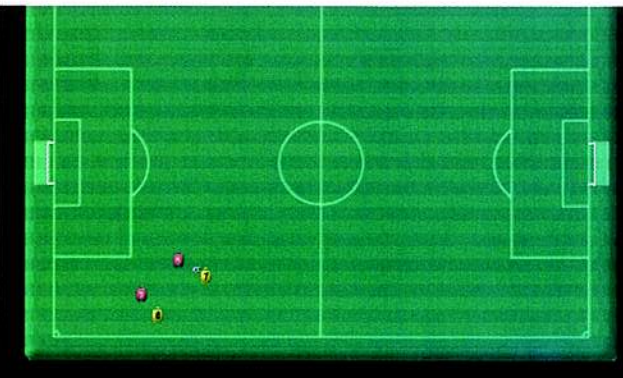
Sequence N°: 1 / 4



Sequence N°: 2 / 4

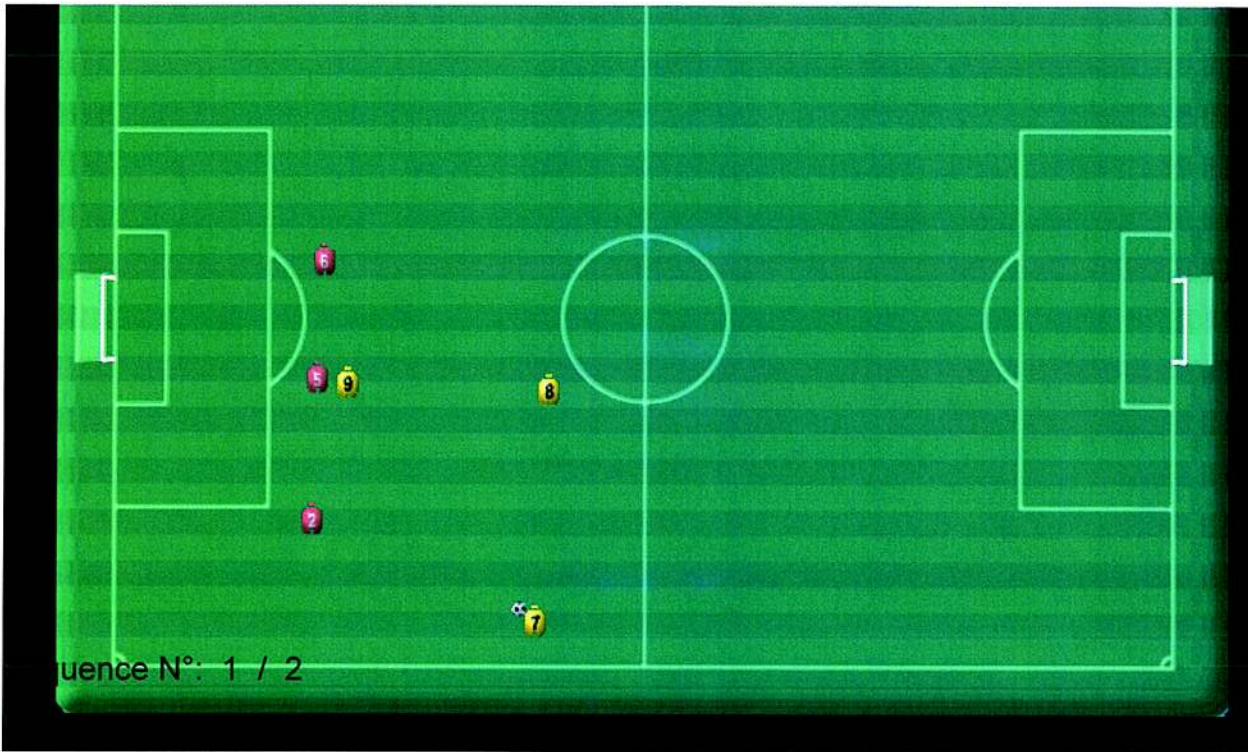


Sequence N°: 3 / 4



Sequence N°: 4 / 4

# metodika def. 4





# metodika def. 5



Sequence N°: 1 / 3

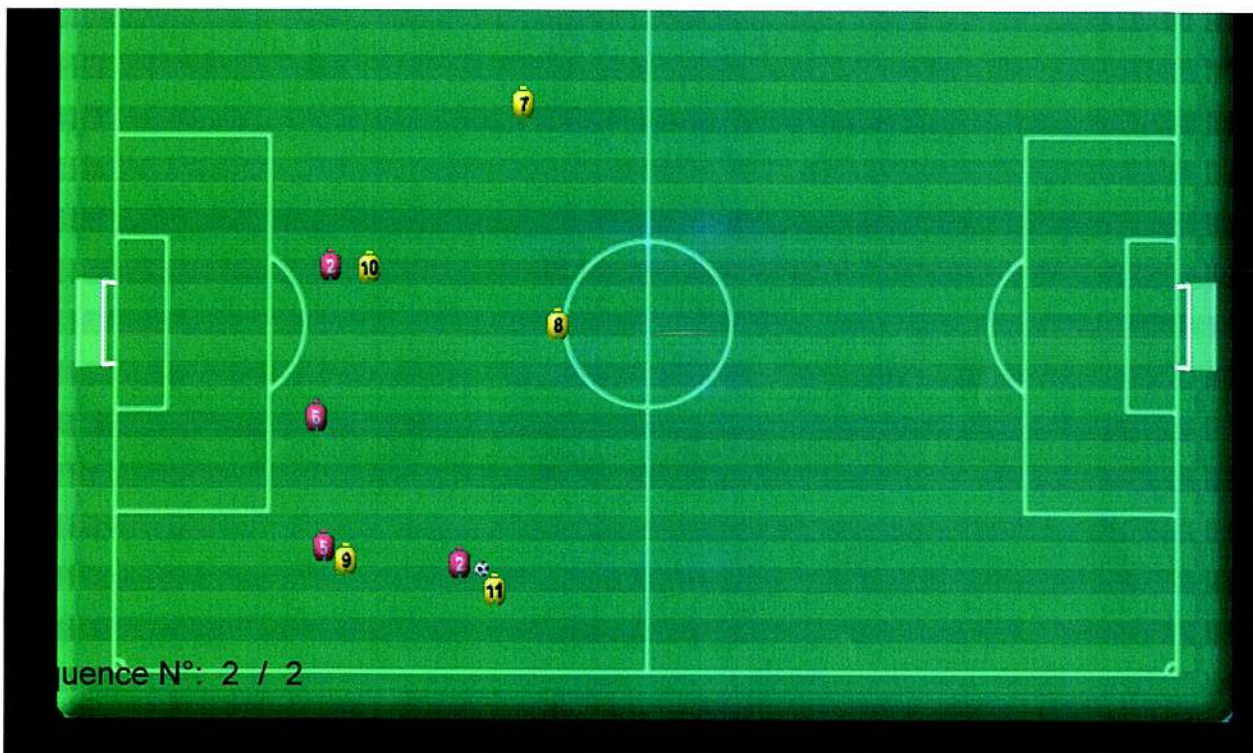


Sequence N°: 2 / 3



Sequence N°: 3 / 3

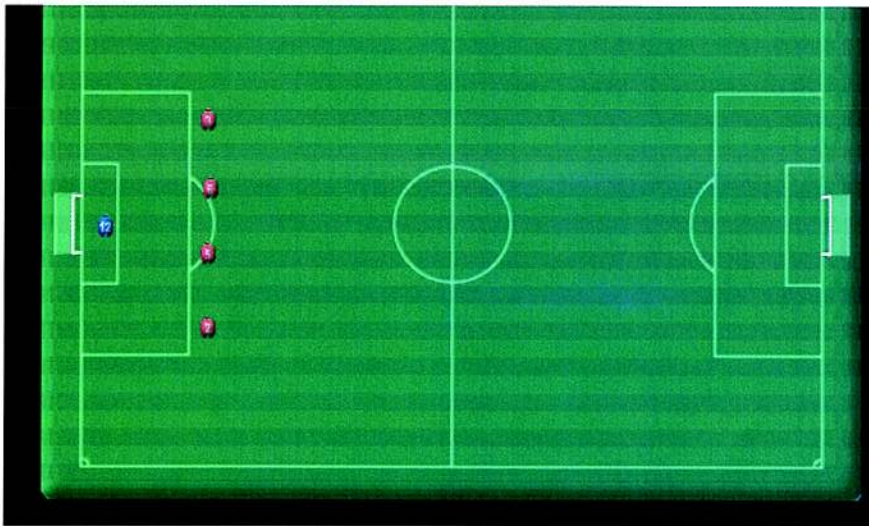
# metodika def. 6



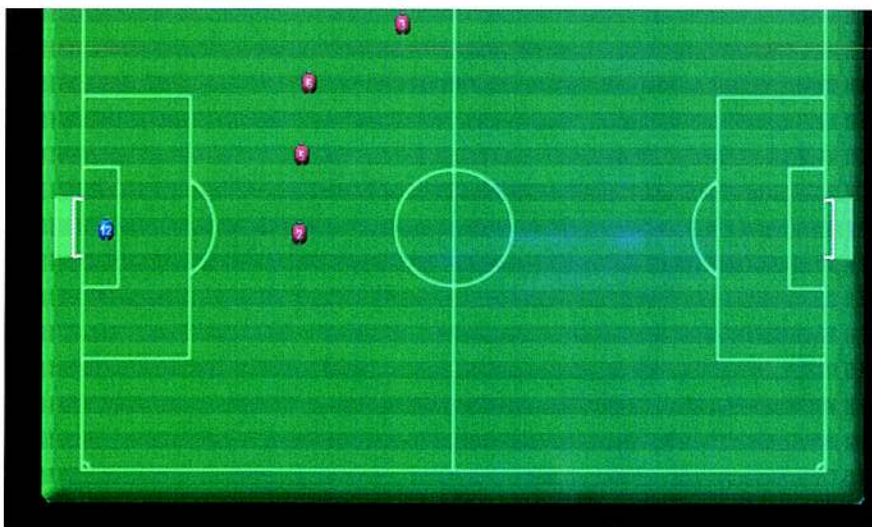
# metodika def. 7



Sequence N°: 1 / 3

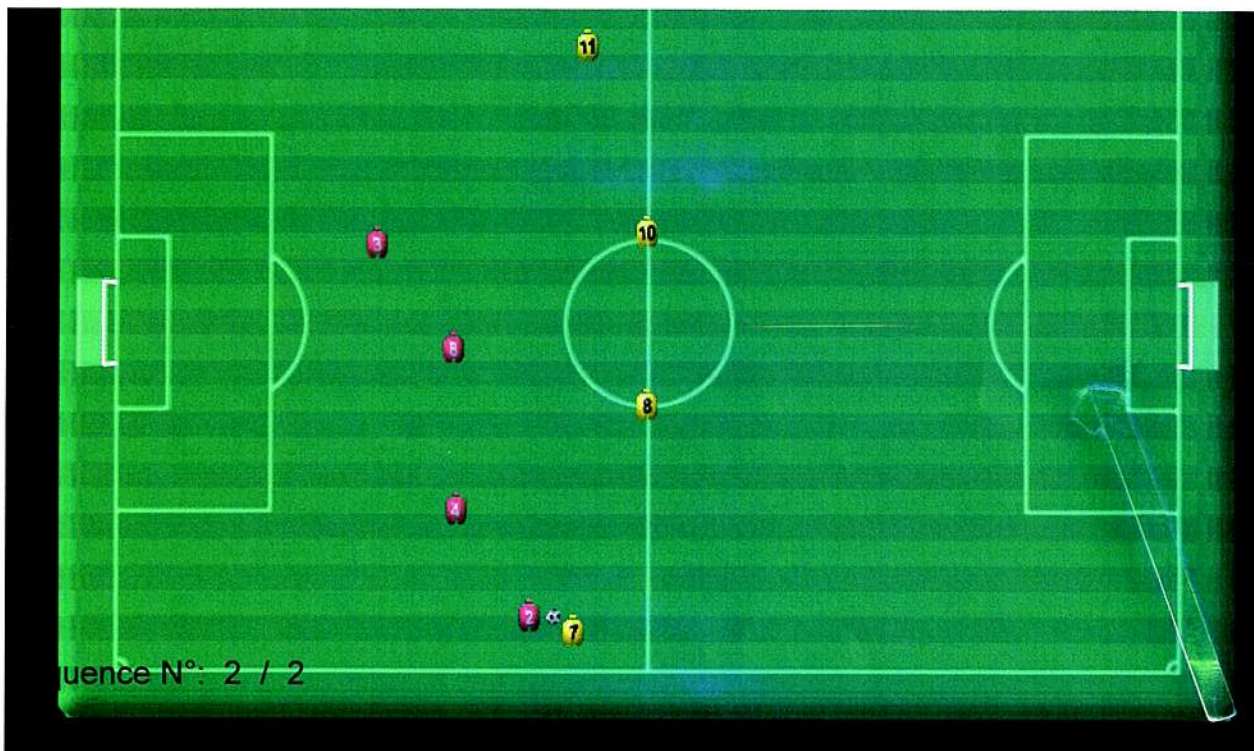
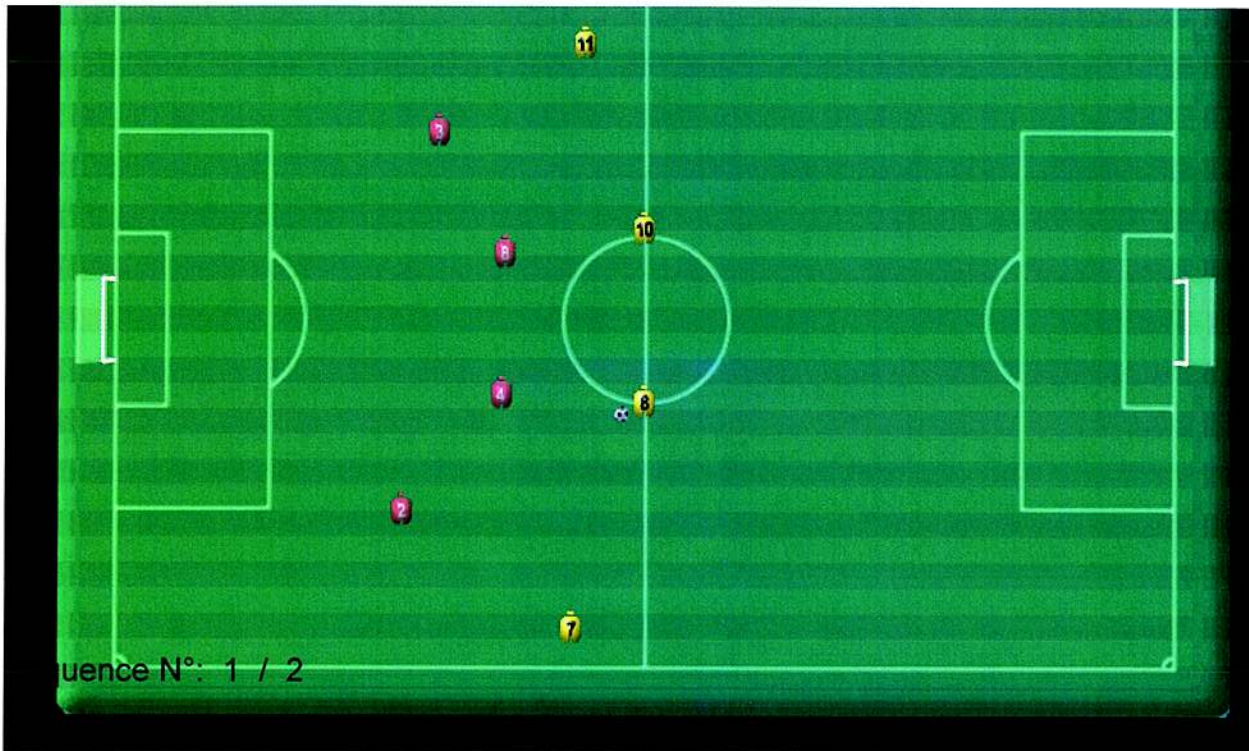


Sequence N°: 2 / 3



Sequence N°: 3 / 3

# metodika def. 8



# metodika def. 9



Sequence N°: 1 / 3



Sequence N°: 2 / 3



Sequence N°: 3 / 3

# metodika def. 10



Sequence N°: 1 / 4



Sequence N°: 2 / 4



Sequence N°: 3 / 4



Sequence N°: 4 / 4



# metodika def. 12



Sequence N°: 1 / 4



Sequence N°: 2 / 4



Sequence N°: 3 / 4



Sequence N°: 4 / 4