

Trening u realnim uvjetima

1+10 vs 10+1 ili 11 vs 11

Mr. Vatroslav Mihačić



**HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ**
CROATIAN FOOTBALL FEDERATION

Uvod

➤ *Način provedbe edukacije za vratara*

✓ *Gdje ?*

✓ *Kako ?*

✓ *Zašto ?*

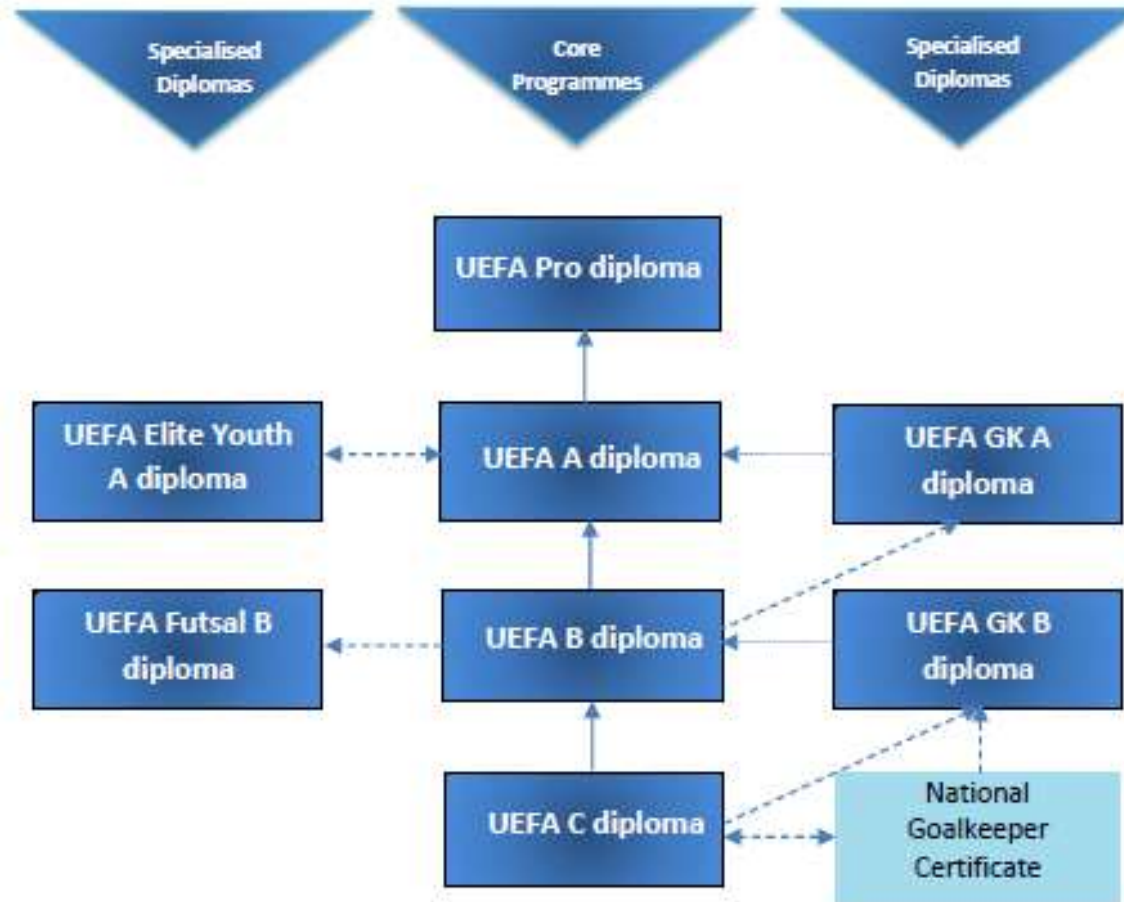
✓ *S kim i uz koga?*

“Ponekad je postavljeno pitanje puno važnije od dobivenog odgovora”

“Ako ne znaš kamo si krenuo kako ćeš znati da li si i kada stigao?”



UEFA shema edukacije



Edukacija trenera vratara

➤ Nacionalni tečaj za trenere vratara

➤ **Cilj** - osposobiti trenere za rad sa vratarima svih uzrasta i razina natjecanja (individualan rad na tehnicu)

➤ Metode rada

✓ Selekcija i individualni rad sa vratarima

✓ Individualne analize učinka vratara

➤ UEFA B tečaj za trenere vratara (u nastajanju) minimalni 60 sati edukacije

➤ **Cilj** - osposobiti trenere za rad sa vratarima svih uzrasta i razina natjecanja (amaterska, polu profesionalna i profesionalna razina)

➤ Metode rada

✓ Podrška u stvaranju klupske filozofije

✓ Suradnja u radu stručnog tima i razvoj ekipne izvedbe

✓ Individualni i grupni rad sa vratarima i dijelovima ekipe



Edukacija trenera vratara

➤ *UEFA A tečaj za trenere vratara*

- *Cilj – Poboľšati znanje, vještine i radne procese trenera vratara profesionalnih pogona u stvarnim trenažnim situacijama.*
- *Cilj – Omogućiti trenerima vratara status jednakovrijednog i jednako priznatog člana trenerskog tima*
- *Metode rada*
 - ✓ *profiliranje profesionalnih vratara*
 - ✓ *analize igre i prezentacija tih analiza*
 - ✓ *planiranje i programiranje u profesionalnim pogonima*
 - ✓ *treniranje u realnim uvjetima*



Zablude u radu

Bez obzira na stupanj kasnije stečene edukacije , najčešći problem u radu svih trenera , pa i trenera vratara, je vraćanje na naučena ponašanja stvorena kroz vlastitu igračku karijeru

➤ *Mlađe kategorije*

- ✓ *Kopiranje seniorskih programa – drill trening*
 - ✓ *Nepoštivanje senzibilnih faza*
 - ✓ *Isključivo individualni rad bez upliva u rad grupe*

➤ *Seniori*

- ✓ *Drill trening – kondicijska opterećenja*
 - ✓ *Planiranje opterećenja*
 - ✓ *Izoliranost od ekipe*

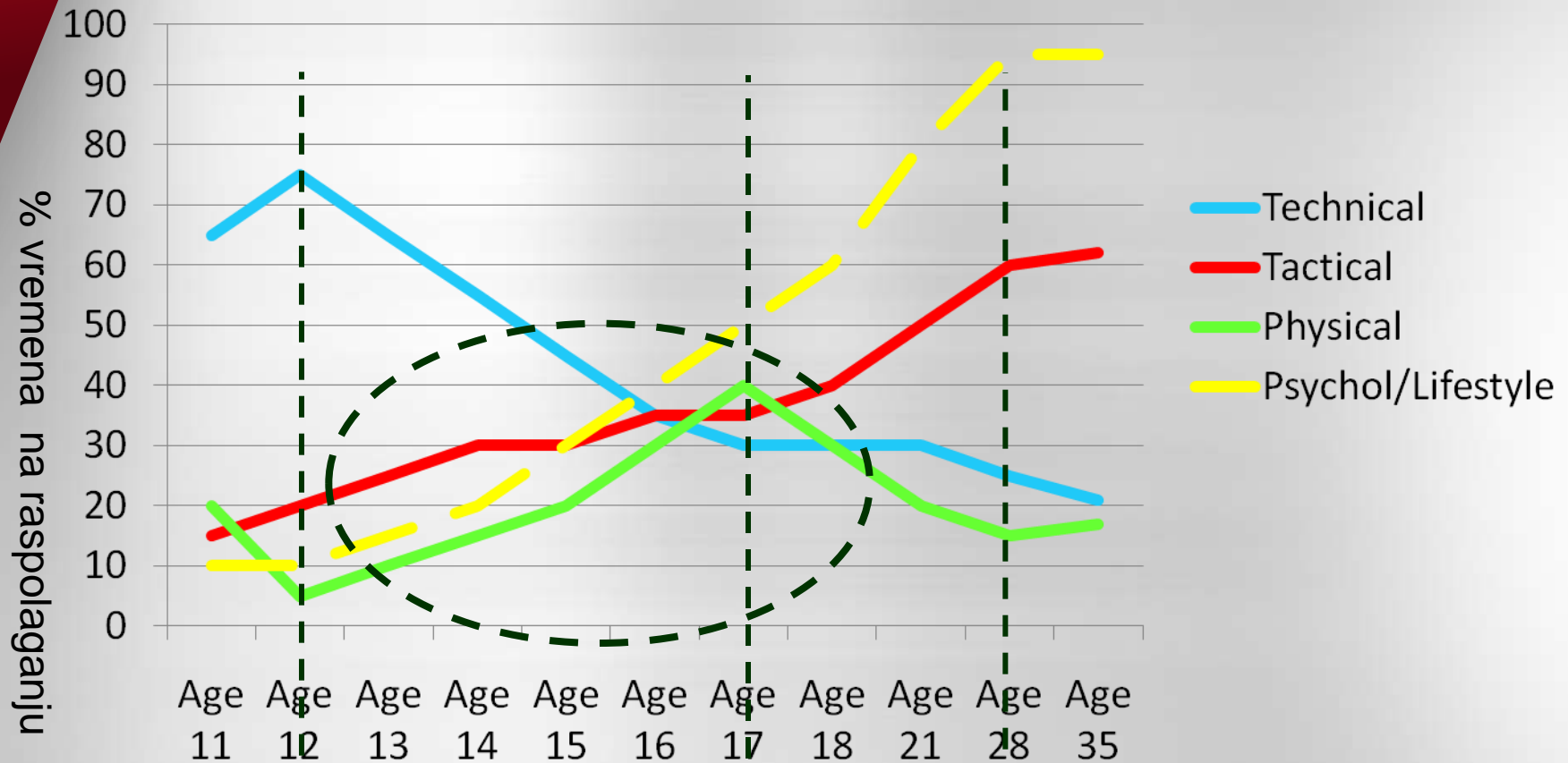


Vrhunski vratar nekad

- [Vratari nekada - prezentacija.mp4](#)



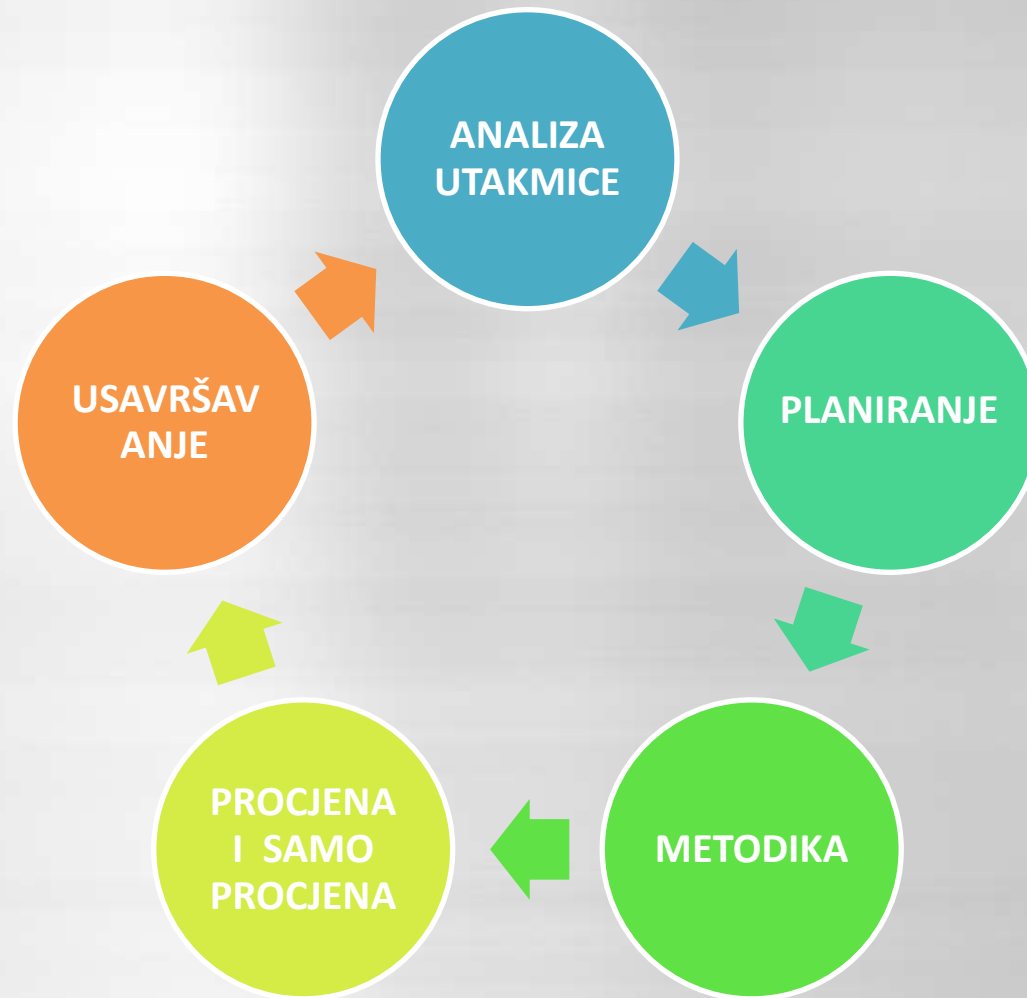
Dugoročni razvoj vratara



10 godina ili 10 000 sati igre, vježbe i treninga



Praktični krug učenja



Treniranje u realnim uvjetima

- ✓ *Utakmica*
- ✓ *Analiza utakmice po fazama igre*
- ✓ *Analiza vratara*
- ✓ *Priprema trenažnog procesa*
- ✓ *Provedba u realnim uvjetima*
- ✓ *Utakmica*

“Utakmica je izvor svih mogućih pitanja za jednog trenera.

Ali utakmica nam daje i sve odgovore na postavljena pitanja.”



1. Analiza utakmice

➤ *Scouting*

- ✓ *vlastiti (ekipa / vratar)*

- ✓ *protivnik (ekipa / vratar)*

➤ *Kreiranje trenažnih jedinica na osnovu analize utakmice*

- ✓ *zahtjevi u odnosu na igru vlastite ekipe*

- ✓ *zahtjevi u odnosu na igru protivničke ekipe*



2. Planiranje

- **Pitanja na koja bi trebali dati odgovor su:**
 - ✓ Što je to vrhunska razina igre?
 - ✓ Što je to vrhunska razina izvedbe vratara?
 - ✓ Kako doći kroz proces treninga do jednog i drugoga?



3. Metodika

- **Rješavati iste probleme kao i tijekom utakmice**
 - **Determinirati prirodu problema = tko, što, gdje i kada?**
- **Sustav igre i površina terena povezani su sa problemima ekipe**
 - **Varijacije u igrama**



3. Metodika

- **Stvoriti stimulirajuću okolinu za učenje**

 - **Proces rada kroz tri faze**

 - ✓ **Individualno**

 - ✓ **Grupno**

 - ✓ **Ekipno**

- **Najveći mogući broj realnih situacija**

 - ✓ **Igre u kratkim prostorima**

 - **Broj igrača**

 - **Dimenzije**

 - **Početna pozicija igrača**



4. Procjena vratara

- ✓ ***Analize vratara i njegovih reakcija***
- ✓ ***Proučavanje reakcija vratara***
- ✓ ***Fokus na samopouzdanje / koncentraciju***

(psihički aspekti)



4. Samoprocjena trenera

- ✓ ***Sadržaj trenerovih uputa***
- ✓ ***Cilj treninga***
- ✓ ***Vođenje***



5. Usavršavanje

- **Integracija vratara u rad ekipe**
 - ✓ **Zašto integralni trening vratara?**
 - ✓ **Kako integrirati vratara?**



Integracija vratara u seniorskom treningu



Vratar je dio momčadi



Integracija u treningu

- ✓ *Vratari se zagrijavaju odvojeno od ekipe*
- ✓ *vratari nastavljaju individualni trening pola sata u vrijeme kolektivnog treninga*
- ✓ *provedbe vježbi i igara s jednim vratarom na голу i drugim sa strane*
- ✓ *vježbe završnice s vratarima*
- ✓ *glavni trener trenira samo igrače*



Zašto integralni trening vratara?



*Zbog usavršavanja i automatizacije taktičkih i tehničkih zahtjeva
vratari moraju raditi u realnim uvjetima nogometne igre*

DONOŠENJE ODLUKA!!!



Kako integrirati vratara ?

Rješavati iste probleme kao i tijekom utakmice

- *Determinirati prirodu problema = tko, što, gdje i kada?*
- *Sustav igre (npr. 1-4-2-1-3, 1-4-1-4-1) i površina terena povezani su sa problemima ekipe*
- *Varijacije u igrama*
 - ✓ *Broj igrača*
 - ✓ *Dimenzije terena*
 - ✓ *Početna pozicija igrača*
 - ✓ *Oblik terena*

Zahtjevi u treningu preneseni u okolnosti utakmice



Integracija vratara: 3 smjera

- 1. Individualni trening: trener vratara isključivo radi s vratarima**
 - 1. Vježbe s fokusom na tehniku (drill) , jednostavno odlučivanje i pozicioniranje**
 - 2. Vježbe integracije: vratari kao igrači tijekom situacija igre**
- 2. Integracija igrača u trening vratara: trener vratara s vratarima i nekim igračima (napadači i/ili obrambeni)**
- 3. Integracija vratara u kolektivni trening: trener vratara sa 2 vratarima i glavnim trenerom (specifični trening koji uključuje generalni program ekipnog treninga)**



”Izolirane” vježbe: kada?

- ✓ **Za usavršavanje tehničke izvedbe**
- ✓ **Za razvoj kondicijske pripreme**
(kombinacija brzine/snage ... s tehnikom)
- ✓ **Za učenje, poboljšanje i usavršavanje težih vratarских tehnika**
- ✓ **Tijekom zagrijavanja: priprema za “pravi” posao**
- ✓ **Početak sezone i nakon povrede (psihički aspekt)**

Limitiranost izoliranih vježbi

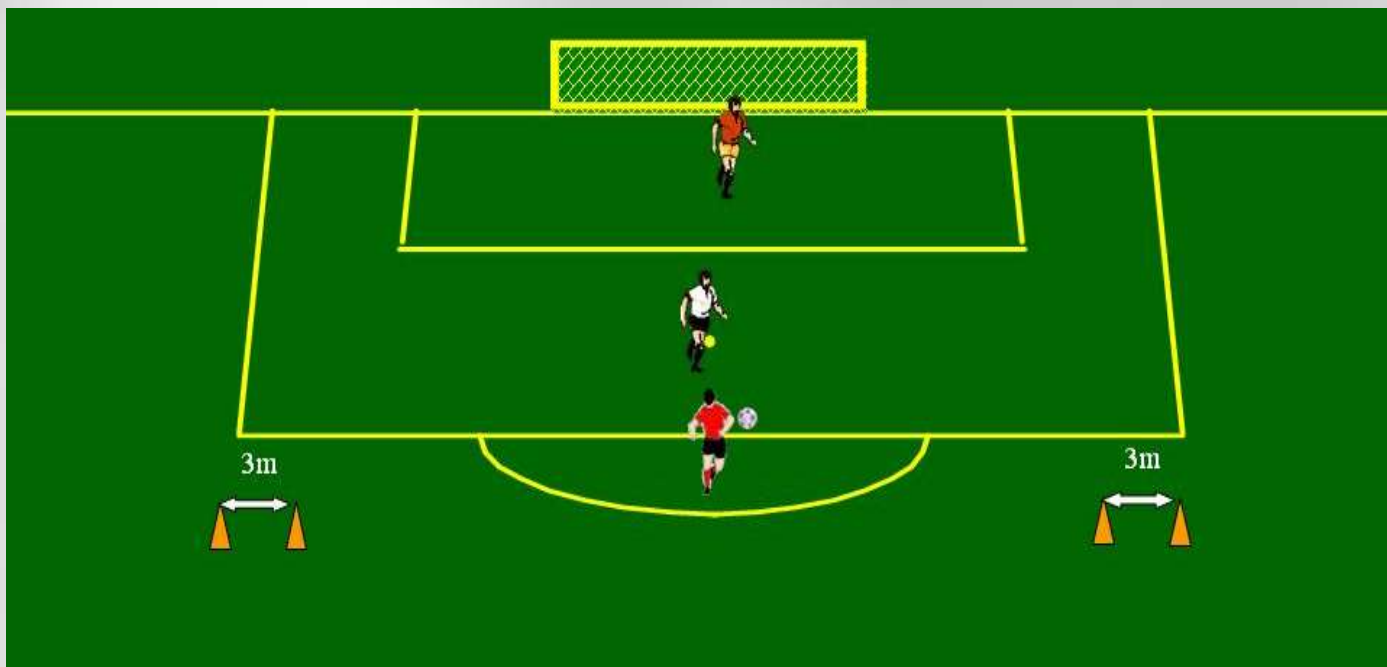


Integracija vratara: 3 smjera

- 1. Individualni trening:** trener vratara isključivo radi s vratarima
 1. Vježbe s fokusom na tehniku (drill) , jednostavno odlučivanje i pozicioniranje
 2. Vježbe integracije: vratari kao igrači tijekom situacija igre
- 2. Integracija igrača u trening vratara:** trener vratara s vratarima i nekim igračima (napadači i/ili obrambeni)
- 3. Integracija vratara u kolektivni trening:** trener vratara sa 2 vratarima i glavnim trenerom (specifični trening koji uključuje generalni program ekipnog treninga)



Igra: 1 vs 1 + vratar



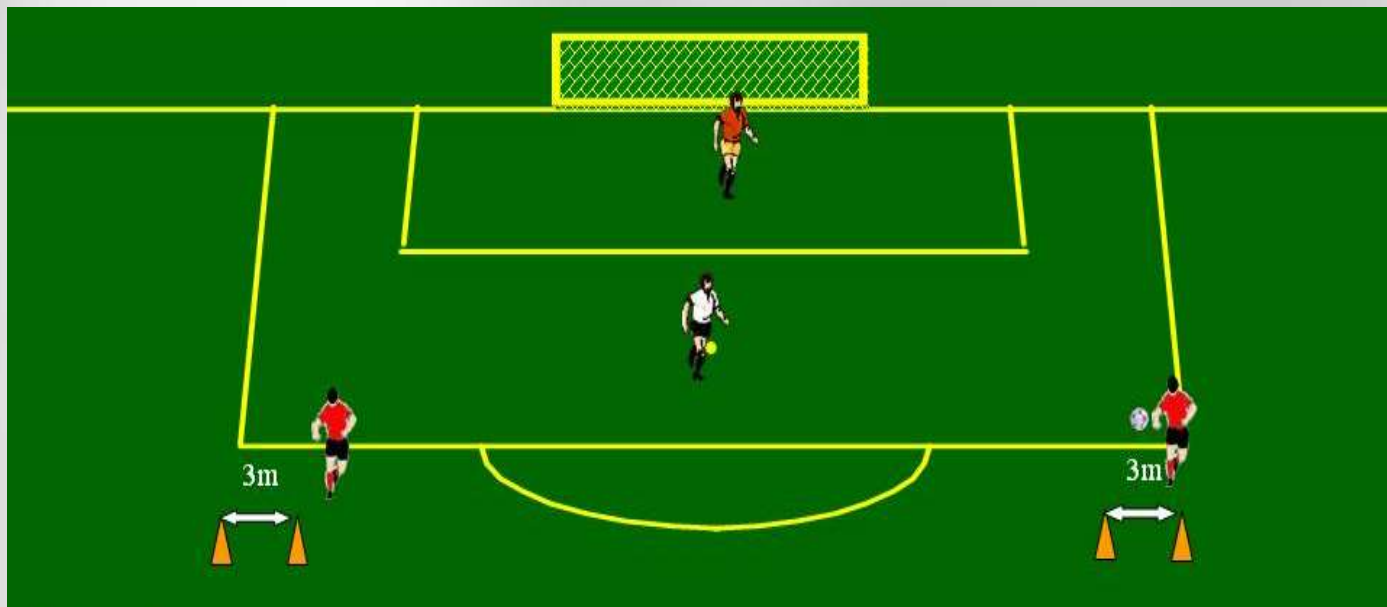
Varijacije:

- ✓ *Napadač započinje akciju dalje od gola ili sa strane*
- ✓ *Obrambeni igrač započinje akciju sa pozicije pored ili iza napadača*

Ne zaboravite na tranziciju!



Igra: 2 vs 1 + vratar



Varijacija:

- ✓ *Startna pozicija napadača s loptom
(centralna, sa strane ili udaljena od gola)*
- ✓ *Startna pozicija napadača bez lopte (u pokretu, kao cilj)*
- ✓ *Način odigravanja (po podlozi ili zraku)*



Igra: 3 vs 2 + vratar



Varijacija:

- ✓ *Startna pozicija napadača s loptom (centralno ili sa strane)*
- ✓ *Startna pozicija napadača bez lopte (u kretanju, kao cilj)*
- ✓ *Startna pozicija obrambenih igrača (paralelno ili dijagonalno)*



Integracija vratara: 3 smjera

- 1. Individualni trening:** trener vratara isključivo radi s vratarima
 1. Vježbe s fokusom na tehniku (drill) , jednostavno odlučivanje i pozicioniranje
 2. Vježbe integracije: vratari kao igrači tijekom situacija igre
- 2. Integracija igrača u trening vratara:** trener vratara s vratarima i nekim igračima (napadači i/ili obrambeni)
- 3. Integracija vratara u kolektivni trening:** trener vratara sa 2 vratarima i glavnim trenerom (specifični trening koji uključuje generalni program ekipnog treninga)



Zahtjevi igre u fazi napada

➤ ŠIRINA / DUBINA

- *Držanje zadanih pozicija (6 - 7 linija)*

➤ POSJED LOPTE

- *Navlačenje i okretanje strana*
- *Otvaranje kanala*
- *Kreiranje prostora / brzo otkrivanje*
- *Stvaranje romba/ova kod suradnje*
- *Malo dodira – brzi protok lopte*
- *Okomita lopta*
- *Preskakanje linija*
- *Centarfor – obavezno držanje centralne pozicije*
- *“Zabadanje” i utrčavanje (otvaranje) u međuprostore*
- *Izaći iz “sjene” (odigrati loptu i ponovno otvoriti)*



Neke «ekipne taktike» - ofenzivno

- *Konstrukcija igre pod pritiskom :*
 - ✓ *Precizno izbijanje lopte*
 - ✓ *Kratko dodavanje lopte ako je moguće ali bez rizika*
 - ✓ *Dugo dodavanje: brzo odigravanje u dubinu ili na krila*
- *Suradnja defanzivnog bloka s vratarom: povratna lopta*



Igra: 8 vs 8 + vratar



Zahtjevi igre u fazi obrane – organizirana obrana

➤ **PLITKA FORMACIJA**

- *Maksimalno 25 - 30 metara (10 metara između linija po širini i dubini)*
- *Bez nepotrebnog prekršaja (pogotovo u zoni udarca na gol)*

➤ **STALNA POMICANJA**

- *u odnosu na loptu (pomicanja do polovine igrališta po širini)*
 - a) blokirana (naš igrač u bloku) zadržavamo pozicije*
 - b) ne blokirana lopta povratak u osnovnu obrambenu poziciju*
 - c) ako protivnik igra unazad izlazak prema lopti*
- *Brzi povratak (najkraćim putem) u formaciju nakon “ispadanja”*
- *Dupliranje (tripliranje) protivnika kod oduzimanja lopte - “sandwich”*



Neke «ekipne taktike» - defanzivno

➤ *Kretanje defanzivnog bloka*

- ✓ *Zatvaranje koridora dodavanja = izbjeći dubinski pas i prilike za pogotke*
- ✓ *Brzo zatvaranje igrača u blizini gola*
- ✓ *Vratar: presijecanje centaršuta i dodavanja u prostor*



Igra: 7 vs 9 + vratar



Transformacija u fazu obrane (negativna)

- ***Kada imam loptu u posjedu - napadam vrata protivnika, kada nemam loptu u posjedu - napadam loptu***
- *Nakon izgubljene lopte u 5 sekundi pokušati oduzeti loptu*
 - *Najbliži igrač ide u pritisak (oduzimanje i zaustavljanje)*
 - *Drugi igrač (sandvich) dolazi u podršku i oduzima loptu*
 - *Svi ostali u podršci zatvaraju linije dodavanja i pokrivaju najbliže igrače*
 - *U slučaju da u prvih 5 sekundi ne oduzmemo loptu u što kraćem vremenu (dijagonalno) napasti prostor u koji je lopta došla*
- ***Nakon osvojene lopte u maksimalno 10 sekundi ući u završnicu***



Transformacija u fazu napada (pozitivna)

- *Nakon osvojene lopte u maksimalno 10 sekundi ući u završnicu*
 - *otvaranje napadača u prostor po dubini / širini (zaleđe !) ili*
 - *Jedan od igrača prilazi na “mantinelu”*
 - *3 – 4 igrača okomito ulaze u sprintu*
 - *1 - 2 dodira*
 - *Ekipa prati kretanje lopte*
 - *Visoka koncentracija na eventualni gubitak lopte*
- ***Nakon izgubljene lopte u 5 sekundi pokušati oduzeti loptu***



Neke «ekipne taktike» - tranzicije

- ✓ *Brzi kontra napad nakon presijecanja centaršuta*
- ✓ *Mali broj obrambenih igrača sa visoko pozicioniranim vratarom*



Igra: 6 vs 10 + vratar



Oblici igara : zašto ?

- ✓ ***Pružaju specifične smjernice za vratare
(odnos prema igri - prijenos informacija)***
- ✓ ***Zabava tijekom treninga : motivacija***
- ✓ ***Integracija : proces donošenja odluka i razmišljanje o igri***
- ✓ ***Principi zone: pozicioniranje je ključalno za vratara***
- ✓ ***Suradnja među igračima: vratar uči kako trenirati svoje
suigrače***

Pružaju osjećaj maksimalne integracije tijekom treninga



Vrhunski vratar danas

[Vratari danas-prezentacija.mp4](#)



“Najbolji u svome poslu nisu najbolji zato što obične stvari rade na neuobičajen način, nego zato jer obične stvari rade bolje od drugih!”



Thanks for your attention!

Dank für Ihre

Aufmerksamkeit!

Hvala za vašo pozornost !

Mulțumesc pentru atenție !

Hvala na pažnji !

Ви благодариме за вашето внимание !

Хвала на пажњи !

Vďaka za pozornost !

Obrigado pela atenção !

Köszönöm a figyelmet !

Faleminderit për vëmendjen tuaj !

Gracias por su atención !



**HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ**
CROATIAN FOOTBALL FEDERATION