

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

**RAZVOJ MLADE NOGOMETAŠICE
IN
PRIPRAVA NA PREHOD V ČLANSKI NOGOMET
SKOZI DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK
NOGOMETNE ZVEZE SLOVENIJE**

DIPLOMSKO DELO

Avtorica dela
ANJA MILENKOVIĆ

Ljubljana, 2025

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

**RAZVOJ MLADE NOGOMETAŠICE
IN
PRIPRAVA NA PREHOD V ČLANSKI NOGOMET
SKOZI DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK
NOGOMETNE ZVEZE SLOVENIJE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA: Petra Mikeln
RECENZENTKA: Tina Kelenberger
ČLAN KOMISIJE: Iztok Kavčič

Avtorica dela:
ANJA MILENKOVIČ

Ljubljana, 2025

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici in prijateljici, ki mi je ob pripravi te zaključne naloge nudila izjemno strokovno podporo, usmeritve in spodbudo. Hvaležna sem ne le za njeno pomoč pri nastajanju te naloge, temveč predvsem za njeno vlogo mentorice skozi celotno moje poklicno potovanje. S svojim neizmernim znanjem, izkušnjami in predanostjo zame predstavlja navdih in zgled, ki mu z veseljem sledim. Njeno mentorstvo je več kot le strokovno – je človeško, spodbudno in neprecenljivo.

Zahvaljujem se tudi vsem sodelavcem, trenerkam in trenerjem v Dekliškem nogometnem oddelku ter v reprezentanci WU17, ki se s srčnostjo, predanostjo in strokovnostjo vsak dan trudijo, da nogometašicam skupaj oblikujemo okolje, v katerem lahko vsaka posameznica razvije svoj potencial.

Najpomembnejša zahvala gre moji družini, ki me pri moji poklicni poti neomajno podpira, me spodbuja in mi omogoča, da sledim svojim ciljem in vrednotam. Njihova prisotnost, razumevanje in zaupanje zame pomenijo največjo oporo na vsakem koraku.

IZVLEČEK

Zaključna naloga podrobno obravnava razvoj mlade nogometašice skozi sistem nacionalne nogometne akademije in pripravo na prehod v člansko kategorijo. Osrednji poudarek je na praktični predstavitvi delovanja slovenske dekliške nacionalne akademije – Dekliškega nogometnega oddelka Nogometne zveze Slovenije – kot primera sistematičnega programa, ki vključuje strokovno načrtovan razvoj igralk. V nalogi so predstavljeni tudi primeri belgijskega in avstrijskega modela ter trendi v mladinskih mednarodnih tekmovanjih, kar služi kot primerjalno izhodišče. Posebna pozornost je namenjena ključnim dejavnikom razvoja igralk ter povezovanju akterjev v celostni podpori mladi športnici. Namen naloge je nogometni javnosti ponuditi konkretna izhodišča za uporabo v praksi in prispevati k oblikovanju učinkovitega razvojnega okolja za mlade nogometašice v Sloveniji.

ABSTRACT

This thesis provides an in-depth examination of the development of an elite youth female football player within the framework of a national football academy and her preparation for transition to the senior level. The central focus is a practical presentation of the Girls' Football Academy of the Football Association of Slovenia, serving as an example of a systematic programme based on professionally structured player development. The thesis also presents case studies of the Belgian and Austrian models, along with trends in international youth competitions, which serve as comparative references. Special attention is given to the key factors influencing player development and the importance of collaboration among stakeholders in providing comprehensive support to young athletes. The aim of the thesis is to offer the football community concrete starting points for practical application and to contribute to the formation of an effective and sustainable development environment for young female footballers in Slovenia.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	ŠIRŠE RAZUMEVANJE RAZVOJA TALENTIRANIH ŠPORTNIKOV.....	2
1.2	KLJUČNI IZZIVI PRI PREHODU IZ MLADINSKEGA V ČLANSKI NOGOMET	6
1.3	NOGOMETNE AKADEMIJE.....	8
1.4	POMEMBNOST USKLAJENOSTI RAZVOJNEGA PROCESA NACIONALNE AKADEMIJE IN MLAJŠIH DRŽAVNIH REPREZENTANC	9
2	PREDMET IN PROBLEM.....	11
2.1	CILJ NALOGE.....	11
2.2	SODOBNI TRENDI V ŽENSKEM MLADINSKEM NOGOMETU.....	11
2.3	ŽENSKE NOGOMETNE AKADEMIJE – primeri dobrih praks.....	15
2.4	MODEL IGRE ŽENSKE REPREZENTANCE SLOVENIJE DO 17 LET – glavni principi v igri.....	25
2.5	RAZVOJ IGRALKE ZNOTRAJ MODELA IGRE – poudarek na igri v napadu	29
3	DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK – SLOVENSKA NACIONALNA AKADEMIJA	34
3.1	NAMEN IN POSLANSTVO	34
3.2	ORGANIZACIJA	35
3.3	NAČIN DELA.....	36
3.4	USKALJENOST RAZVOJEGA PROCESA NOGOMETAŠICE V NOGOMETNEM ODDELKU IN REPREZENTANCI SLOVENIJE U17.....	38
3.5	TEDENSKI URNIK NOGOMETAŠICE.....	40
3.6	KONKURENČNO, IZZIVALNO IN MOTIVACIJSKO OKOLJE	41
4	RAZVOJ IGRALKE ZNOTRAJ NACIONALNE AKADEMIJE	42
4.1	IZHODIŠČA ZA IZBOR VAJ, KI JIH V DEKLIŠKEM NOGOMETNEM ODDELKU IZVAJAMO ZA RAZVOJ IGRALKE.....	42
4.2	POSTOPEK IZBORA VAJ ZA RAZVOJ IGRALKE NA DOLOČENEM IGRALNEM MESTU	48
5	IZBOR VAJ PO SKLOPIH	55
5.1	IZBOR VAJ ZA UČENJE OSNOVNIH CILJEV PO UČNEM NAČRTU NZS.....	55
5.1.1	Vaje za učenje igre 1:1 v napadu in obrambi.....	56
5.1.1.1	Osnovne vaje za učenje preigravanja.....	57
5.1.1.2	Igralne oblike.....	58
5.1.2	Vaje za učenje sodelovanja dveh in treh igralk v napadu in obrambi	61
5.1.2.1	Vaje dinamične in situacijske tehnike	63
5.1.2.2	Vaje igralne situacije	66
5.1.2.3	Igralne oblike.....	66
5.1.3	Vaje za ustvarjanje in izkoriščanje številčne prednosti – igralne oblike.....	75

5.1.4	Vaje za ohranjanje posesti – usmerjena posest	78
5.2	IZBOR VAJ ZA UČENJE PRINCIPOV MODELA IGRE MLAJŠIH ŽENSKIH REPREZENTANC.....	81
5.2.1	Vaje za učenje principov v fazi napadanja	82
5.2.1.1	Nizka cona – izgradnja napada od vratarke.....	83
5.2.1.2	Srednja cona – priprava napada.....	91
5.2.1.3	Visoka cona – zaključek napada	101
5.2.2	Vaje za učenje principov v fazi branjenja	112
5.2.3	Vaje za napadalno tranzicijo.....	121
6	ZAKLJUČEK	125
7	LITERATURA IN VIRI	126

1 UVOD

Ženski nogomet je največja priložnost za rast današnjega nogometa in ostaja glavna prednostna naloga obeh krovnih organizacij UEFA in FIFA. V zadnjih desetletjih ženski nogomet doživlja izjemen vzpon – tako na področju popularnosti, medijske izpostavljenosti kot tudi v smislu kakovosti igre in organiziranosti tekmovanj. Pomembno vlogo pri razvoju ženskega nogometa igrajo nacionalne nogometne zveze, ki s svojimi programi, strategijami in financiranjem bistveno vplivajo na oblikovanje kakovostnega okolja za razvoj igralk in ekip. Poleg tega ima ključno vlogo tudi razvoj mladinskega nogometa, saj predstavlja temelj za dolgoročno rast in uspešnost ženskih reprezentanc ter klubov. Učinkovit mladinski sistem omogoča odkrivanje in vzgojo talentov, hkrati pa prispeva k večji prepoznavnosti ženskega nogometa in njegovi večji vključenosti v širšo športno skupnost.

PREDMET IN PROBLEM

Namen zaključne naloge je podrobno predstaviti pomembnost vpliva nacionalnih nogometnih akademij na razvoj mlade nogometašice ter predstaviti njeno pot od akademije in mlajših državnih selekcij do članskega nogometa na primeru slovenske akademije – Dekliškega nogometnega oddelka.

V nalogi bom:

- primerjala dve mednarodni akademiji kot primera dobrih praks pri zasledovanju kakovostnega razvojnega procesa nogometašic;
- primerjala najnovejše trende v svetovnem mladinskem nogometu;
- predstavila glavne principe modela igre slovenske ženske U17 reprezentance.

To so izhodišča za postavitev strokovnega programa dela v Dekliškem nogometnem oddelku, ki je glavni predmet obravnave te zaključne naloge. V naslednjih uvodnih poglavjih želim bralcu predstaviti nekaj teoretičnih in praktičnih izhodišč, ki so temelj za razumevanje delovanja slovenske nacionalne nogometne akademije.

1.1 ŠIRŠE RAZUMEVANJE RAZVOJA TALENTIRANIH ŠPORTNIKOV

Širše razumevanje razvoja talentiranih športnikov vključuje holistični pristop, ki presega zgolj tehnične in fizične vidike športnega treninga. Gre za proces, ki zajema biološke, psihološke, socialne in okolijske dejavnike, ki vplivajo na športnikov razvoj in dosežke. V športnih raziskavah se pogosto razpravlja o razvoju talentov z namenom, da športnik lahko doseže raven zmogljivosti, ki mu omogoča tekmovalje na najvišji ravni. Lahko trdimo, da obstaja nekaj prirojenega, kar lahko opredelimo kot »talent«, vendar je za uspeh v športu potrebno več kot le talent. Talent je izhodišče, ki mora biti razvito z dolgotrajnim treningom, kar od športnikov zahteva veliko ambicij in želje. Temeljnega pomena v športnikovem prizadevanju za uspeh je kakovostno okolje, v katerem se razvija in za katerega športnik čuti, da neguje njegov talent in njegovo vsestransko prizadevanje za uspeh.

Glavni poudarek mora torej biti na okolju, ki celostno podpira športnika, saj na razvojni proces športnikov vpliva interakcija med posameznim športnikom in njegovim okoljem. Tradicionalno so bili raziskovalci pozorni na mikrookolje (tj. trenerje, starše in vrstnike), vendar je bilo ugotovljeno, da tudi dejavniki, kot so nacionalni kulturni in športni sistemi (makrookolje), vplivajo na razvoj športnikov, kar pomeni, da raziskave zagovarjajo celostni pristop k preučevanju razvoja nadarjenosti (tj. videti celotno sliko). Drugi pomembni dejavniki pri razvoju športnikov vključujejo na primer dolgoročno razvojno usmerjenost, dobro komunikacijo, razumevanje športnika, podporni mrežni sistem, močno organizacijsko kulturo z odprto izmenjavo znanja in visoko stopnjo kohezije (Westermarck, 2016). Westmark (2016) v svojem delu navaja ugotovitve drugih raziskovalcev na tem področju, ki govorijo o razvoju talentov, kjer je običajno, da nadarjeni športniki doživijo visoke zahteve trenerjev in staršev skupaj z veliko količino pritiska, ki izhaja iz stresa, ko poskušajo uravnotežiti zahteve v športu in šoli. Nekatere od teh zahtev negativno vplivajo na športnikovo mentalno dobro počutje, med prehodom iz mladinske na člansko raven pa se pogosto dojemajo kot pretežke, kar povzroči osip športnikov, ki tako ne dosegajo svojega polnega potenciala. Obstaja tudi tveganje, da športnik razvije enostransko športno identiteto, ki bo ogrozila ne le njegovo športno kariero, temveč tudi prilagoditev na življenje po športu, saj bo doživel več težav s čustvenim prilagajanjem. Visoke zahteve so lahko ovira za prehod, vendar športne organizacije lahko

zmanjšajo te ovire z zagotavljanjem dobrih okolij za razvoj talentov. Njihova odgovornost je nuditi športnikom ustrezna sredstva za spopadanje s težkimi prehodi v karieri znotraj celostnega okolja za razvoj talentov in ne le osredotočenost na posameznika ali klub.

KLJUČNI DEJAVNIKI RAZVOJA ŠPORTNIKA V MIKROOKOLJU

Mikrookolje predstavlja neposredno okolje, ki oblikuje športnikov razvoj na osebni in športni ravni. Ključni vpliv imajo družina, trenerji, vrstniki in lokalna športna skupnost, saj s svojo prisotnostjo in podporo pomembno prispevajo k razvoju športnikovega potenciala.



Slika 1: Dejavniki razvoja športnika v mikrookolju

TRENERJI

Ena najmočnejših vlog pri razvoju talentov je vloga trenerja, ki je ključna pri spodbujanju športnikove osebnostne rasti in športnega napredovanja. Povezanost med trenerjem in športnikom temelji na zaupanju, spoštovanju in odprti komunikaciji. Pomembno je, da trener prepozna individualne potrebe posameznika in se nanje ustrezno odziva – še posebej v obdobjih občutljivih razvojnih faz. Vzpostavitev varnega in spodbudnega okolja omogoča mladim športnikom, da ne razvijajo le športnih sposobnosti, temveč tudi samodisciplino, odgovornost in druge življenjske veščine. Z zagotavljanjem osebnih navodil, povratnih informacij in podpore v športu ter tudi na osebnem področju trener športniku pomaga sprostiti njegov potencial in doseči postavljene cilje. Trener ima tako ključno vlogo pri razvoju nogometašice, saj je usmerjevalec njenega tehničnega, taktičnega, fizičnega in psihološkega napredka.

ŠOLA

Glede na izzive, s katerimi se soočajo mladi športniki pri svojem akademskem razvoju, je podpora za njihovo akademsko učenje nujna. Razumevanje učiteljev za usklajevanje treningov in šolskih obveznosti ter njihova spodbuda za vključevanje v športne aktivnosti pomagata športnikom pri obvladovanju teh izzivov in olajšata njihov celostni razvoj. Mlad športnik, ki se sooča s pogostimi odsotnostmi zaradi treningov, tekem ali priprav, potrebuje razumevanje in podporo učiteljev ter ustrezno organizirano učno okolje. Pomanjkanje prilagoditev lahko vodi v povečano raven stresa, upad motivacije za šolsko delo in slabšo akademsko uspešnost. Po drugi strani pa šole, ki sodelujejo s športnimi klubi ter akademijami ali izvajajo športne oddelke, ustvarjajo spodbudno okolje, ki omogoča celostni razvoj športnika.

DRUŽINA

Pozitivna vloga družine se kaže v ustvarjanju spodbudnega okolja, kjer otrok razvija zaupanje vase, vztrajnost in veselje do športa. Podporna družina spoštuje otrokove želje, omogoča ravnotežje med športom in drugimi področji življenja ter ne postavlja prevelikih pričakovanj. Raziskave kažejo, da ravno ta uravnoteženost prispeva k dolgoročni športni udeležbi in zmanjšanju tveganja za izgorelost (Harwood & Knight, 2015).

ODNOSI Z DRUGIMI KLUBI IN ŠPORTNIKI

Odnosi z drugimi športniki in klubi so pomemben del razvoja mladih športnikov, saj zagotavljajo širši kontekst za učenje, osebno rast in športne izkušnje. Ti odnosi pomagajo športnikom širiti njihovo socialno mrežo, kar vpliva na razvoj socialnih veščin in sposobnost prilagajanja različnim športnim okoljem. Tudi na osebnem področju so odnosi z drugimi športniki pomembni, saj omogočajo ustvarjanje prijateljstev in socialne podpore, kar je lahko zelo pomembno za mladostnike, ki se srečujejo s številnimi izzivi v svoji športni karieri.

VZORNIKI

Zdrav in pozitiven vpliv oseb, ki so športnikom zgled v različnih vidikih življenja, lahko močno vpliva na njihov razvoj, tako na športnem kot osebnostnem področju. Med najpomembnejše vzornike spadajo trenerji, starejši soigralci, znani športniki ter včasih tudi starši, ki s svojim dejanjem in vrednotami ponujajo smernice za osebno rast in napredek v športu.

PRIJATELJI

Prijatelji mladim športnikom pomagajo ohranяти ravnotežje med športnim življenjem in običajnimi mladostniškimi dejavnostmi. Skupne aktivnosti, ki niso povezane s športom, omogočajo športnikom, da si odpočijejo, se sprostijo in si povrnejo energijo. Te interakcije pomagajo tudi pri ohranjanju zdrave osebne identitete, saj se športnik ne definira zgolj skozi svojo športno vlogo.

KLJUČNI DEJAVNIKI RAZVOJA ŠPORTNIKA V MAKROOKOLJU

Širši okvir, v katerem se športnik razvija, predstavljajo ključni dejavniki, kot so šolski sistem, športne zveze, mediji, skupnost in kulturne značilnosti, in so odločilni za ustvarjanje priložnosti za športni razvoj. Vsak od teh dejavnikov vpliva na športnikovo pot, njegov dostop do virov in podporo pri doseganju vrhunskih rezultatov.

ŠOLSKI SISTEM

Z vključitvijo športnih dejavnosti v šolski program, kot so športni oddelki na srednjih šolah ali šolske lige, se mladim športnikom ponuja priložnost, da usklajujejo svojo izobraževalno pot s športno kariero.

ŠPORTNA ZVEZA

V Sloveniji ima Športna zveza Slovenije ključno vlogo pri povezovanju športnih organizacij, pri razvoju športne politike in iskanju virov za podporo mladim športnikom. Športne zveze pogosto ponujajo tudi mentorstvo, izobraževanje trenerjev in športne psihologe, ki pomagajo pri psihološki pripravi športnikov na tekmovanja.

SKUPNOST, MEDIJI IN KULTURNE ZNAČILNOSTI

Športni klubi, lokalne šole in drugi organizatorji dejavnosti omogočajo mladim, da se vključijo v športne programe, pridobijo prve izkušnje in začutijo podporo skupnosti. Mediji imajo velik vpliv na popularizacijo športa, saj s svojo vsebino oblikujejo javno mnenje in vplivajo na priljubljenost določenih športov. Kulturne vrednote, kot so spoštovanje discipline, trdo delo, timsko sodelovanje in etičnost, so prav tako pomembni dejavniki, ki vplivajo na športnikov razvoj. Če te vrednote postanejo del nacionalne identitete, se oblikujejo tudi cilji in pričakovanja, ki jih športniki skušajo doseči skozi svojo kariero.

1.2 KLJUČNI IZZIVI PRI PREHODU IZ MLADINSKEGA V ČLANSKI NOGOMET

Danes je šport poligon, na katerem je vse usmerjeno v uspeh. Zato že mladi športniki stremijo k tekmovanju na najvišji ravni. Pomembno pa je, da so na to raven pripravljeni oziroma da je prehod skrbno načrtovan. Prehod mlade nogometašice iz mladinskega v članski nogomet je izjemno pomemben korak v njeni karieri, saj vključuje številne izzive in priložnosti. Ta prehod ni le športni korak, temveč tudi psihološki in čustveni izziv, saj zahteva prilagoditev na višjo raven tekmovanj, fizične zahteve in večjo odgovornost. Da bi bil ta prehod za nogometašico uspešen, mora biti deležna podpore na vseh področjih, ki so ključna za razvoj. Uspešen razvoj mlade nogometašice zahteva celovit pristop, ki združuje telesni, tehnični, psihološki in socialni

vidik. Treningi morajo biti zabavni, motivacijski in zahtevni. Poligon gradijo tudi starši in trenerji, ki imajo ključno vlogo pri podpori in usmerjanju mladih športnic k njihovim ciljem.

Prehod iz mladinskega v članski nogomet je občutljiva faza v karieri mladih igralk, saj se morajo hitro uveljaviti in najti svoje mesto. Dobra podpora in ustrezno razvojno okolje je za nadarjene igralk ključno. Ključno je vzpostaviti okolje, kjer se uravnotežijo: pritisk rezultatsko usmerjenega članskega nogometa, potreba po ustreznem številu tekmovalnih izkušenj v tej fazi, individualni dolgoročni razvoj in širše izobraževanje. Akademije, klubi, domača liga in nacionalna zveza so vsi ključni deležniki pri omogočanju prehoda nadarjenih mladih igralk v članski nogomet, kjer se soočajo z naslednjimi izzivi:

PODROČJE	IZZIVI
 TELESNE SPS, ZNAČILNOSTI	Različne krivulje zorenja in fiziološki atributi. Večja intenzivnost in obremenitev tako na treningih kot tekmah, kar povzroči pogostejšo utrujenost. Daljši in bolj raznoliki treningi, fizični davek. Večje tveganje za poškodbe. Začetna fizična pomanjkljivost v dvobojih.
 TEHNIČNE SPS	Specializacija na določenem igralnem mestu – ima potrebne nogometne kompetence? Pričakovanja okoli minimalne ravni tehničnega znanja. Večja konkurenca, kratko obdobje prilagajanja. Ni prostora za napake – napake so hitreje in pogostejše kaznovane.
 TAKTIČNO ZNANJE	Veliko povečanje različnih taktičnih zahtev. Krajši čas za sprejemanje odločitev med igro. V primeru različnega načina igre med prvo ekipo in ekipo akademije.
 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA	Pritisk trenerjev, navijačev in medijev, ki povzroča tesnobo, depresijo, osamljenost ali izgubo zaupanja. Soočenje s stresom, napakami, kritikami ... Ukvarjanje s pomanjkanjem igralnega časa. V začetnih fazah sta potrebna potrpljenje in vztrajnost za postopni prehod.
 OKOLJE	Kulturne razlike med akademijo in prvo ekipo (garderoba), nevarnost socialne izolacije. Igralke si morajo zaslužiti spoštovanje svojih starejših soigralk. Vloga v timu se spremeni iz vodilne v obrobno (vsaj na začetku). Privajanje na način vodenja in pričakovanja trenerjev prve ekipe.

Tabela 1: Izzivi mlade nogometašice pri prehodu v članski nogomet

Ključni dejavniki, ki podpirajo uspešen prehod:

Pravilno zastavljen in izveden trenažni proces in razvoj: Za uspešen prehod je ključno, da so mlade nogometašice že v mladinskih selekcijah izpostavljene visokemu nivoju trenažno-tekmovalnega procesa. Redni treningi, telesna priprava in igra proti starejšim nasprotnicam oziroma ekipam fantov pomagajo pri prilagoditvi na članski nivo. Mlade igralk se morajo torej

naučiti prilagoditi na daljše in bolj naporene treninge. Taktične zahteve so v članskem nogometu pogosto kompleksnejše. Igralke morajo razumeti širšo sliko igre, vključno z različnimi postavitvami na igrišču.

Podpora trenerjev: Trenerji imajo pomembno vlogo pri prehodu igralk v članski nogomet. Pomembno je, da trenerji nudijo mladim nogometašicam ustrezno podporo in jim pomagajo pri integraciji v ekipo. To vključuje tako strokovno pomoč na nogometnem področju kot tudi psihološko svetovanje. Zato je ključno, da trenerji poznajo in so izobraženi o izzivih, s katerimi se nogometašice soočajo, in tudi poznajo orodja in metode, s katerimi lahko ta prehod optimizirajo. Trenerji imajo torej vlogo mentorja in so lahko v veliko pomoč mladim nogometašicam pri prehodu v članski nogomet.

Vključitev v ekipo: Mlade nogometašice se morajo naučiti, kako se vključiti v člansko ekipo, kjer bo dinamika povsem drugačna od tiste v mladinskih selekcijah. Pomembno je, da se igralka hitro poveže s soigralkami in pridobi spoštovanje starejših in izkušenih članic ekipe.

Igralne priložnosti: Pomembno je, da mlade igralk dobijo priložnosti za igranje v članskem nogometu, da se lahko razvijajo. To vključuje tako redno vključevanje v začetno postavo kot tudi priložnosti za igranje v različnih tekmovanjih.

Uravnoteženo usklajevanje študija in športa: Mnoge mlade nogometašice morajo usklajevati študij (ali poklic) in nogometno kariero. Pomembno je, da obstaja fleksibilnost, da se lahko prilagajajo zahtevam obeh področij brez prevelikega stresa ali izgorelosti.

1.3 NOGOMETNE AKADEMIJE

Nogometne akademije so ključna platforma za razvoj mladih nogometašic, saj zagotavljajo strukturirano okolje za izboljšanje njihovih tehničnih, taktičnih, fizičnih in psiholoških veščin.

Glavni cilj akademije je oblikovati celostno podporo nogometašici, ki se pripravlja za člansko kariero. Ob tem je pomembno, da je ta podpora vezana ne le na nogometno pot, temveč tudi na življenje zunaj športa, če se odloči za drugo pot. S sistematičnim razvojem v akademijah ima

mlada igralka večjo možnost, da doseže svoj potencial in postane uspešna na najvišjem nivoju. Nogometne akademije imajo ključno vlogo pri razvoju mlade igralk, saj zagotavljajo:

- **Strokovni razvojni program:** Akademije zagotavljajo strokovno pripravljene programe treningov, ki so prilagojeni razvojnim potrebam igralk. To vključuje tehnične, taktične, telesne in mentalne vidike igre.
- **Dostop do strokovno podkovanih in izkušenih trenerjev:** Mlade igralk imajo priložnost delati z usposobljenimi trenerji, ki jih podpirajo in jim pomagajo pri izkoriščanju njihovega potenciala.
- **Celostna podpora:** Poleg treningov akademije pogosto nudijo podporo na področjih, kot so prehrana, psihološka pripravljenost in izobraževanje, kar je ključno za zdrav razvoj igralk.
- **Priložnost za napredovanje:** Akademije omogočajo mladim igralkam dostop do višjih nivojev tekmovanj in jih pripravljajo na prehod v profesionalni nogomet.
- **Izgradnja vrednot:** Akademije spodbujajo predanost, odgovornost, timsko delo in vztrajnost, kar pomaga igralkam ne le na igrišču, ampak tudi v življenju.
- **Povezava s profesionalnim nogometom:** Uspešne akademije so pogosto povezane s profesionalnimi klubi, kar mladim igralkam odpira vrata do profesionalnih ekip in reprezentanc.
- **Spodbujanje ženskega športa:** S spodbujanjem razvoja igralk akademije prispevajo k rasti in prepoznavnosti ženskega nogometa, kar je ključno za enakopravnost v športu.

1.4 POMEMBOST USKLAJENOSTI RAZVOJNEGA PROCESA NACIONALNE AKADEMIJE IN MLAJŠIH DRŽAVNIH REPREZENTANC

Povezava med nacionalnimi akademijami in mladinskimi reprezentancami v ženskem nogometu je ključnega pomena za razvoj tega športa in za zagotavljanje stalnega napredka nogometašic na mednarodni ravni. Nacionalne akademije so pogosto osredotočene na prepoznavanje, razvoj in izobraževanje mladih talentov, medtem ko mladinske reprezentance omogočajo tem talentom, da pridobijo izkušnje na mednarodni ravni.

Zakaj je pomembna povezava med akademijami in mladinskimi reprezentancami v ženskem nogometu:

Razvoj igralk: Nacionalne akademije omogočajo, da se mlade igralkе naučijo temeljnih tehničnih in taktičnih elementov nogometa ter se telesno pripravijo na višje ravni tekmovalnj. Akademije pogosto sodelujejo z mladinskimi selekcijami, saj so igralkе, ki se razvijajo v akademijah, pogostejše povabljene v mladinske reprezentance.

Identifikacija talentov: Nacionalne akademije so pomemben vir za iskanje novih talentov, saj jih trenerji pogosto spremljajo že od mladih let. Mladinske reprezentance so priložnost za prepoznavanje najboljših igralk, ki jih lahko nato vključijo v starejše selekcije.

Sistematično usklajevanje: Nacionalne akademije nudijo visoko kakovosten trenažni proces, ki je usklajen z zahtevami mladinskih reprezentanc. Trenerji na akademijah tesno sodelujejo z nacionalnimi selektorji, da zagotavljajo igralkam razvoj potrebnih spretnosti in znanj za igranje na mednarodnih tekmovalnjih.

Povečanje kakovosti: Sodelovanje med akademijami in mladinskimi reprezentancami prispeva k večji profesionalnosti ženskega nogometa, saj mlade igralkе pridobijo izkušnje na mednarodni ravni.

Infrastruktura in sredstva: Nacionalne akademije pogosto zagotavljajo vrhunsko infrastrukturo in sredstva za razvoj mladih igralk, kar omogoča nogometašicam, da se osredotočijo na razvoj svojih tehnično-taktičnih in telesnih sposobnosti. Mladinske reprezentance pa jim omogočajo, da te sposobnosti preizkusijo v tekmovalnem okolju.

Krepitev ženskega nogometa: Z večjo povezanostjo med akademijami in reprezentancami se spodbuja tudi večja prepoznavnost in razvoj ženskega nogometa. To pripomore k večji udeležbi deklet v nogometu ter večjemu interesu za ta šport.

2 PREDMET IN PROBLEM

Kakovostne, doma vzgojene igralkе so temelj vsake uspešne članske reprezentance in konkurenčne domače lige. Vse se začne z velikim številom igralk na mladinski ravni. Talentirane igralkе bi morale trenirati in igrati z in proti najboljšim igralkam, v urejenem okolju. Profesionalizirana okolja, kjer se najbolj nadarjene igralkе razvijajo vsakodnevno (tudi ko niso del mladih reprezentanc), so ključnega pomena.

V tej nalogi bom raziskala glavne trende v ženskem mladinskem nogometu ter predstavila primere akademij, ki so ključne za razvoj mladih talentiranih igralk. Te ugotovitve bodo izhodišče za glavno temo naloge: razvoj igralkе v Dekliškem nogometnem oddelku v Sloveniji. S pomočjo primerov vaj in metodike učenja igre bom pokazala na katere nogometne elemente želimo v razvojnem procesu igralkе vplivati. Cilj naloge je tudi prikazati pomembnost postopnega, usklajenega in kakovostnega učno-trenažnega procesa za potrebe posamezne nogometašice, da lahko optimizira svoj športni in osebnostni potencial.

2.1 CILJ NALOGE

1. Predstaviti trende v ženskem mladinskem nogometu.
2. Prikazati primere nekaterih ženskih nogometnih akademij.
3. Predstaviti delovanje Dekliškega nogometnega oddelka in povezanost z delovanjem slovenske ženske reprezentance U17.
4. Skozi metodiko učenja igre prikazati vaje, ki jih v razvojnem procesu izvajamo v Dekliškem nogometnem oddelku in njihov vpliv na razvoj mlade nogometašice.

2.2 SODOBNI TRENDI V ŽENSKEM MLADINSKEM NOGOMETU

Eno ključnih izhodišč za delo v nogometnih akademijah so sodobni trendi v ženskem nogometu, članskem in mladinskem. To je tudi referenčna točka dela v slovenski akademiji. Ker se v nalogi osredotočam na mlade igralkе in reprezentančno selekcijo U17, bom predstavila

nekaj trendov v kategorijah U17 in U19, ki jih je opazila delovna skupina krovne nogometne organizacije UEFA. Predstavila bom trende, ki so bili vidni na zadnjih dveh evropskih prvenstvih v kategorijah U17 in U19 ter jih med seboj primerjala.

Primerjava EURO WU17 in WU19 (I. 2024) – taktika v fazi branjenja:

Tematika	U19 (Litva 2024)	U17 (Švedska 2024)	Podobnosti	Razlike
OBRAMBNA TAKTIKA	Močan kontrast med <u>visokim pritiskom</u> (Francija, Nizozemska) in <u>organiziranim nizkim blokom</u> (Irska, Srbija)	Različni pristopi glede na nasprotnika: visoki pritisk (Švedska) vs nizki blok (Poljska)	Ekipe uporabljajo raznolike obrambne strategije, prilagojene nasprotniku	U19 ekipe bolj fizično sposobne za učinkovite prehode iz nizkega bloka
STRUKTURA VIŠKEGA PRITISKA	Igralka na igralco, romb, pet igralk v prvi liniji	Različne postavitve (1-4-2-4, 1-3-2-3-2), rotacije in mobilnost igralk	Poudarek na strukturiranem visokem pritisku	U17 poudarja več mobilnosti, rotacij in kreativnosti

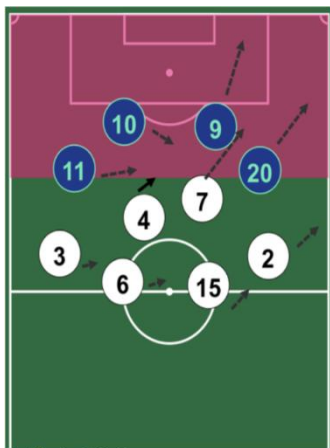
Tabela 2: Primerjava EURO WU17 in WU19 (I. 2024) – taktika v fazi branjenja



Slika 2: Francija WU19 visoki pritisk: napadalke kontrolirajo vratarko, srednji branilki in zadnjo vezno igralco Srbije



Slika 3: Nizozemska WU19 visoki pritisk: napadalke se razporedijo v romb in izvajajo conski pritisk



Slika 4: Visoki pritisk primer ekipe WU17: 1-4-2-4



Slika 5: Visoki pritisk 1-3-2-3-2 z mobilnostjo krilne branilke (št. 5)



Slika 6: Irska WU19, 1-5-4-1: kompaktno branjenje s petimi igralkami v zadnji liniji



Slika 7: Srbija WU19, 1-4-5-1: kompaktno branjenje s petimi igralkami v vezni liniji

Primerjava EURO WU17 in WU19 (l. 2024) – taktika v fazi napadanja:

Tematika	U19 (Litva 2024)	U17 (Švedska 2024)	Podobnosti	Razlike
IGRA V NIZKI CONI	Učinkovito branjenje, priprava na protinapade (Anglija, Srbija)	Ni posebej izpostavljeno, a opazna uporaba nizkega bloka v določenih primerih (Poljska)	Razumevanje pomena organiziranosti v nizki coni in tranzicije iz nizke cone	U19 bolj poudarja tranzicijo iz nizke cone v napad
IGRA PO KRILNIH POLOŽAJIH	Ključna rešitev proti nizkemu bloku, predložki, 1v1, zaključevanje	Poudarjeno sodelovanje med krilno branilko, napadalko in vezno igralko	Krilni položaji kot pomemben del igrišča za učinkovito napadanje	U17 bolj poudarja timsko igro in širino, U19 več individualnih rešitev
PREHODI MED TRETJINAMI	Hitri, neposredni prehodi z dolgimi podajami (Nemčija, Španija)	Gradnja igre s prilagoditvami na pritisk (Portugalska, Norveška)	Obe starostni skupini iščeta načine za prehod skozi tretjine	U19 daje večji poudarek dolgim podajam, U17 več gradnje z rotacijami
TRANZICIJA V NAPAD	Dinamične ekipe s hitrimi prehodi po osvojeni žogi (Francija, Anglija)	Ni posebej izpostavljeno kot trend, a prisotno	Pomen hitrih prehodov po izgubljeni žogi – protipritisk	U19 bolj izkorišča tranzicijo kot strategijo

Tabela 3: Primerjava EURO WU17 in WU19 (l. 2024) – taktika v fazi napadanja



Slika 8: Anglija nizki blok: usmerjanje na stran

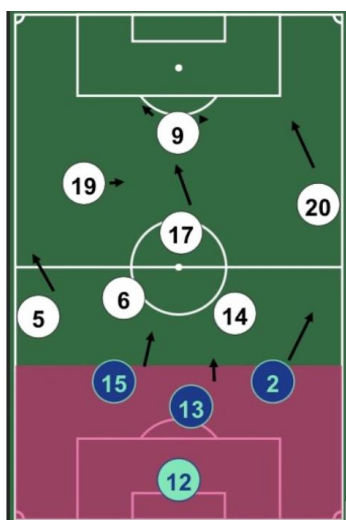


Slika 9: Srbija 1-4-5-1: kompaktno branjenje s petimi igralkami v vezni liniji

Primerjava EURO WU17 in WU19 (l. 2024) – taktika v fazi napadanja:

Tematika	U19 (Litva 2024)	U17 (Švedska 2024)	Podobnosti	Razlike
VLOGA VRATARKE	Vključene v igro, dolge podaje, začetnice napadov	Ni posebej obravnavano	V U19 pomembne za izgradnjo igre	U19 izrazito poudarja sposobnosti igre z nogo, taktično vlogo vratarke
IZGRADNJA NAPADA	Neposrednost, dolge podaje, taktične rešitve proti visokemu pritisku	Prilagodljivost na nasprotnikov pritisk, različne strukture (Norveška, Portugalska)	Prilagajanje glede na obrambne strukture nasprotnic	U17 več kombinatorike, rotacij in tehnične rešitve; U19 več hitrosti, direktne igre in učinkovitosti

Tabela 4: Primerjava EURO WU17 in WU19 (l. 2024) – taktika v fazi napadanja



Slika 10: Izgradnja napada Portugalska preko krilnih položajev



Slika 11: Norveška izgradnja napada preko srednje vezne igralke

2.3 ŽENSKE NOGOMETNE AKADEMIJE – primeri dobrih praks

V zadnjih letih se je razvoj ženskega nogometa močno okrepil, kar se odraža tudi v ustanovitvi specializiranih nogometnih akademij za dekleta. Številne evropske nogometne zveze razvijajo različne oblike sistemov za delo z mladimi igralkami. Nekatere delujejo neposredno pod okriljem nacionalnih zvez (Francija, Avstrija, Švica, Belgija, Walles) in igralkam omogočajo rezidenčno okolje s celostno športno in šolsko podporo. Večina zvez pa se je odločila za centralizirane poti razvoja, kjer zveza koordinira nacionalne in regionalne centre, določi in

nadzoruj standarde ter selekcijske programe. Oba sistema se izkazujeta kot zelo učinkovita – proizvajata igralke, ki redno napredujejo v članske reprezentance, nastopajo v UEFA Women's Champions League in v najvišjih evropskih ligah. Države z uspešno razvitim sistemom akademij so denimo: Nemčija, Danska, Švedska, Finska, Portugalska, Norveška. Naj navedem nekaj imen igralk, ki so iz sistema akademij napredovale na najvišji nivo: Luisa Necib, Amandine Henry, Camille Abily, Eugenie Le Sommer, Marie Antionete Katoto (vse Francija), Sarah Zadrazil, Valentina Madl, Katharina Nachenweg (vse Avstrija), Marie Detruyer, Amber Tysiak (obe Belgija), Emma Koivisto (Finska), Lia Walti, Iman Beney (obe Švica) in mnoge druge.

Belgija in Avstrija igrata vodilno vlogo v svojih regijah, saj sta obe državi vzpostavili nacionalne sisteme za odkrivanje, razvijanje in vključevanje talentiranih igralk v vrhunski nogomet. V nadaljevanju predstavljam primerjalno analizo med **Red Flames Academy (Belgija)** in **ÖFB Frauen-Akademie (Avstrija)**.

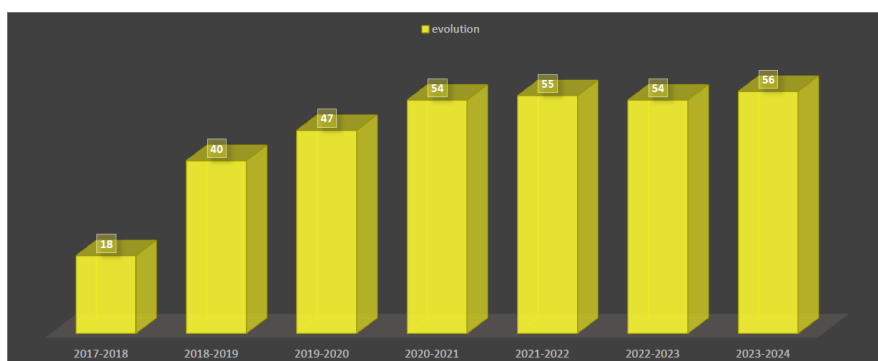
Kategorija	Red Flames Academy (Belgija)	ÖFB Ženska akademija (Avstrija)
Ustanovitelj	Belgijska nogometna zveza (KBVB)	Avstrijska nogometna zveza (ÖFB)
Ciljna starost igralk	Ekipe WU15 do WU23	Od 14 do 19 let
Struktura	3 nivoji (WFA 1, 2, 3); prehod iz osnovnih šol do reprezentanc	WU17 (1.–3. letnik) in WU19 (4.–5. letnik)
Tekmovalni program	WFA 1 in 2 igrajo tekme proti fantom in za klube; WFA 3 delno v klubih	WU17 ekipa igra redno primerjalne tekme s fanti; WU19 večinoma že v ligah
Povezava z reprezentanco	Močan razvojni kanal za mladinske in člansko reprezentanco (Red Flames)	Priprava igralk za avstrijske reprezentance (WU17, WU19, članska)
Akademsko izobraževanje	Možnost kombiniranja šole in nogometa	Prilagojeni šolski urniki; 4- ali 5-letna šola zaradi več odsotnosti
Treningi	Tehnični, taktični, fizični in mentalni treningi; individualni pristop	Poudarek na individualnem razvoju, celostni pristop; sodobni trening v povezavi z igro
Strokovni kader	Trenerji, psihologi, zdravniki, nutricionisti; celostna piramida podpore	Več kot 20 strokovnjakov (trenerji, psihologi, fizioterapevti, nutricionistka ipd.)
Skavting	Od WU11 dalje; vsaka provinca ima koordinatorja	Večfazni izbor igralk iz cele države; sprejmejo 8–12 igralk na leto
Povezava s klubi	Sodelovanje s klubi iz Super League Women	Sodelovanje z ÖFB Frauen Bundesliga
Mednarodne izkušnje	Mednarodni turnirji in tekme	Tekme z mednarodnimi nasprotniki, priprava na vrhunski nivo
Financiranje	KBVB + partnerji	ÖFB, UEFA, država, dežele, sponzorji
Cilj akademije	Razvoj domačih talentov za mednarodno konkurenčnost	Celosten razvoj za profesionalno kariero in okrepitev ženskega nogometa
Posebnosti	Razdelitev po letnikih (WFA 1–3), povezava z Red Flames	Možnost 5-letne šole, poudarek na stresni odpornosti in preprečevanju poškodb

Tabela 5: Kratek pregled Belgijske in Avstrijske akademije

Struktura in ciljne skupine

Belgijska Red Flames Academy vključuje tri razvojne nivoje (WFA 1–3), kjer dekleta že od osnovnošolskih let postopoma napredujejo v mladinske in nato v člansko reprezentanco. Starostne kategorije zajemajo igralk od WU15 do WU23. V Avstriji pa ÖFB akademija deluje v okviru srednješolskega sistema in je namenjena igralkam med 14. in 19. letom starosti.

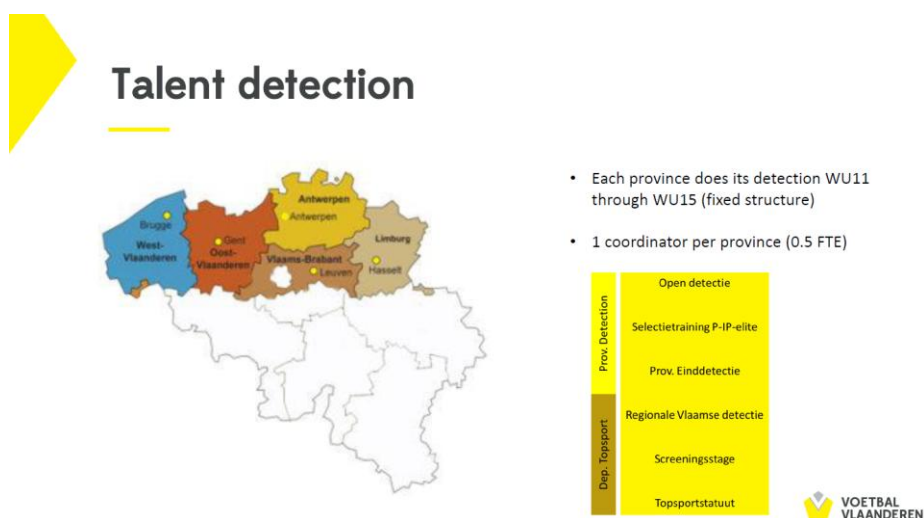
Avstrijska akademija omogoča štiriletno ali petletno izobraževanje, prilagojeno športnim obveznostim.



Slika 12: Kronološki pogled na povečanje števila igralcev belgijske akademije po letih

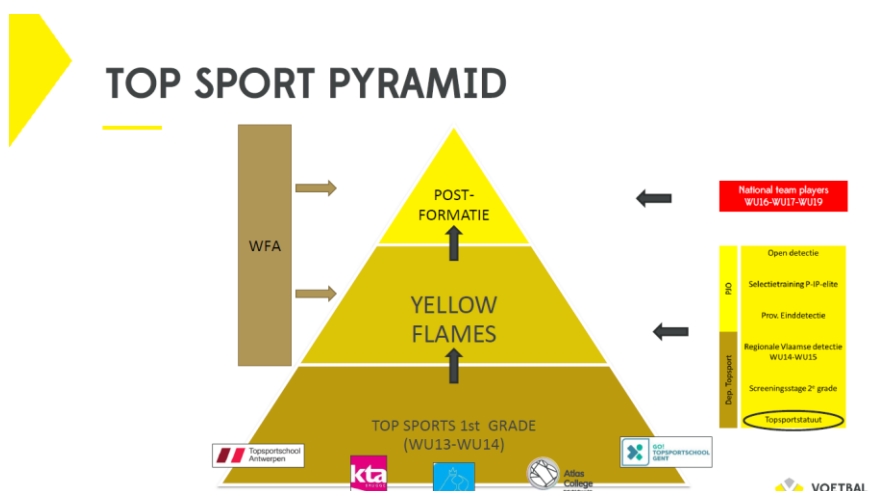
Identifikacija talentiranih igralcev in pot v akademijo

V Belgiji skavtska služba spremlja igralce v severnem delu države (flamski del), in sicer igralce od kategorije WU11 dalje. V vsaki od petih provinc je za skavting zadolžen en koordinator.



Slika 13: Regionalna pokritost prepoznavanja in spremljanja talentiranih igralcev v Belgiji

Izbrane igralke priključijo v akademijo, ki je razdeljena na tri nivoje. Temeljni nivo tvorijo izbrane osnovne šole, iz katerih potem igralke preidejo v akademijo. Vrh piramide predstavljajo članice mlajših reprezentanc.



Slika 14: Piramida razvoja igralka od osnovne šole do članske reprezentance

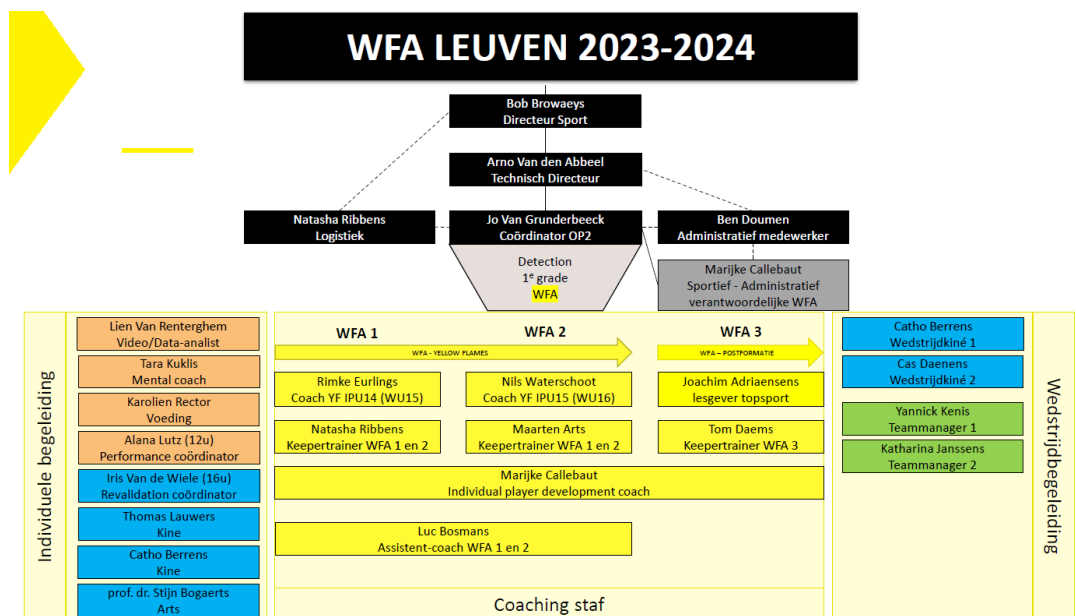
Strokovni delavci avstrijske akademije izbirajo kandidatke iz celotne Avstrije in jih spremljajo skozi celotno koledarsko leto. Izbor poteka v več fazah, na koncu pa med približno 100 prijavljenimi kandidatkami izberejo 8–12 igralk. Igralka lahko izbere 4- ali 5-letno šolo. Petletno šolanje je omogočeno, ker so igralka veliko časa odsotne zaradi reprezentančnih aktivnosti, zato imajo možnost, da šolanje podaljšajo za eno leto. Razdeljene so v dve skupini – U17 in U19.

Trening in tekmovanja

V obeh akademijah je poudarek na sodobnih metodah treninga, ki vključujejo tehnične, taktične, fizične in mentalne vidike. V Belgiji mlajše igralka tekmujejo v fantovskih ligah, starejše pa se vključujejo v klube in članske priprave. Avstrijska akademija ima podoben sistem – igralka U17 tekmujejo proti fantovskim ekipam, U19 pa večinoma že nastopajo v prvi avstrijski ženski ligi.

Strokovna podpora in kader

V Belgiji akademija vključuje trenerje z nacionalnimi in mednarodnimi izkušnjami, ki delujejo v tesnem sodelovanju z zdravniki, psihologi in nutricionisti. Avstrijska akademija pa se ponaša z več kot 20 strokovnjaki, vključno z videoanalitiki, psihologinjami, kondicijskimi trenerji in zdravniki. Poudarek je tudi na sledenju sodobnim znanstvenim spoznanjem, zlasti na področju preprečevanja poškodb in obvladovanja stresa.



Slika 15: Organiziranost strokovnega kadra, vključenega v belgijsko akademijo

V avstrijski akademiji je za polni ali delni delovni čas vključenih preko 20 oseb.

Za polni delovni čas so vključeni: direktor športnih procesov, vodja organizacijskih procesov, selektorja reprezentance WU17 in WU19, trenerka, kondicijski trener in kineziologinja.

Delno pa so vključeni še:

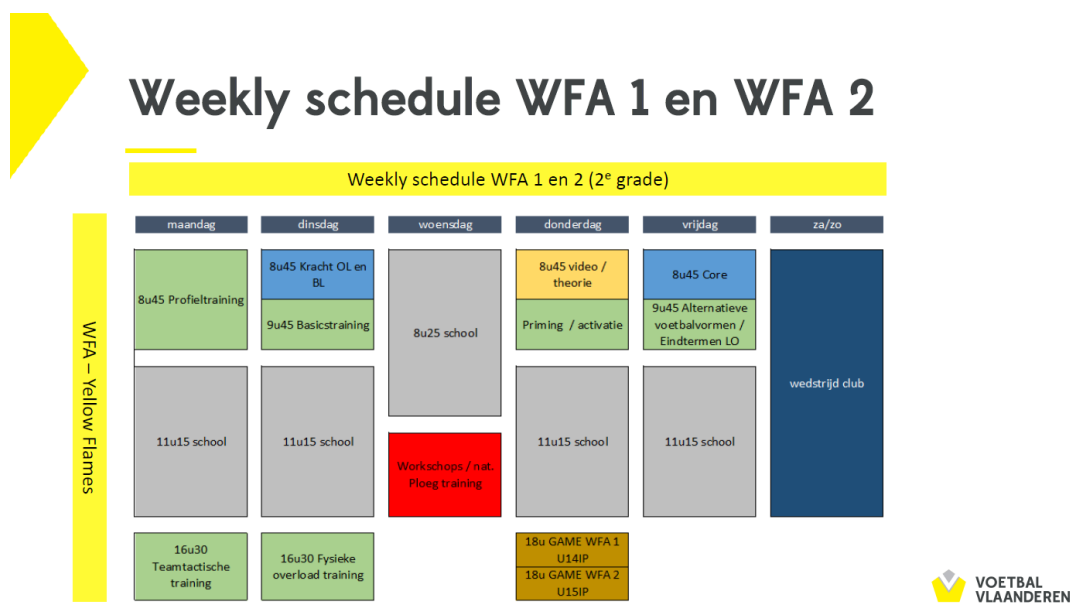
- Dva fizioterapevta: vključena 30 ur na teden;
- Trije zdravniki: enkrat tedensko obiščejo igralke;
- Tri psihologinje: enkrat na teden izvajata skupinski program in tudi posamično delo z igralkami;
- Videoanalitik;
- Pet skavtov;
- Trenerka vratark;
- Nutricionistka;
- Osebe za stike z javnostjo.

Trenažni procesi

Obe akademiji uporabljata strukturirane in sodobne trenažne pristope, ki temeljijo na celostnem razvoju igralck.

V Belgiji se uporablja progresivni model, ki sledi trem stopnjam:

- **WFA 1 in WFA 2** (1. in 2. letnik): Osredotočata se na tehnično-taktični razvoj ob sočasnem vključevanju v tekmovanja proti fantovskim ekipam. Treningi potekajo petkrat tedensko, vključno s tekmo proti fantom med tednom in po potrebi sobotno klubsko tekmo.



Slika 16: Tedenski urnik v belgijski akademiji za igralke 1. in 2. letnika

- **WFA 3** (3. letnik): Igralke so v zaključni fazi priprave na člansko raven. Treningi so bolj individualizirani, igralke sodelujejo tudi na klubskih treningih. Dekleta trenirajo do četrтка z akademijo, nato pa (če izpolnjujejo pogoje) trenirajo s klubom in so vključena v priprave na članske tekme.

Weekly schedule WFA 3

Weekly schedule WFA 3 (3 ^e graad)						
maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	za/zo	
8u45 Kracht BL/OL	8u45 Basicstraining <u>Integratie jongens</u>	8u25 school	8u45 Profieltraining POP/PAP	8u45 Core 9u45 Alternatieve voetbalvormen / Eindtermen LO	wedstrijd club	
11u15 school	11u15 school	Fitness (school) Individueel	11u15 school	11u15 school		
16u30 Teamtactische training	16u30 Fysieke overload training	Workshops / nat. Ploeg training	Training club?	Training club?		



Slika 17: Tedenski urnik v belgijski akademiji za igralke 3. letnika

V Avstriji se razdeli igralke na dve razvojni skupini:

- **U17** (1.–3. letnik): Ekipa trenira skupaj, poudarek je na individualnih TE-TA sposobnostih in znanju, ki se gradi skozi skupinske vaje in tekme s fanti. Treningi potekajo od ponedeljka do petka, vključno z rednimi primerjalnimi tekmami proti fantovskim ekipam.
- **U19** (4.–5. letnik): Igralke so večinoma že del prvoligaških klubov, zato akademija služi kot podporna baza za fizično in mentalno pripravo. Akademija nudi specializirane treninge in fizično pripravo. Vsaka igralka ima svoj individualni program, vključno z analizo obremenitev.

Obe akademiji poudarjata **individualizacijo treninga**, kar pomeni, da se vsebine prilagajajo glede na igralkin razvoj, zmogljivosti in vlogo na igrišču.

Povezava z reprezentanco in klubi

Obe akademiji služita kot neposredni poti do nacionalnih reprezentanc. Belgijska akademija je povezana z Red Flames, avstrijska pa pripravlja igralke za vse reprezentančne selekcije. Poleg tega obe akademiji tesno sodelujeta z vrhunskimi ženskimi klubi v svojih državah, kar omogoča gladek prehod v profesionalni nogomet.

Financiranje in strateški cilji

Obe akademiji delujeta v okviru nacionalnih nogometnih zvez, ob podpori državnih in lokalnih oblasti ter sponzorjev. Cilj obeh institucij je vzpostaviti trajnostni sistem razvoja igralk, ki bo dolgoročno prispeval h kakovosti nacionalnih reprezentanc in kreptvi ženskega nogometa kot celote.

Izzivi

Kljub jasni viziji in sodobni organiziranosti se tako belgijska kot avstrijska nogometna akademija soočata z več kompleksnimi izzivi, ki pomembno vplivajo na učinkovitost razvoja igralk in dolgoročno uspešnost programov. Ključni med njimi so naslednji:

a) Prehod v članski nogomet

Eden največjih izzivov ostaja fizični in psihološki prehod iz mladinskega v članski oziroma profesionalni nogomet. Mnoge igralkе ob koncu mladinskega obdobja še ne dosegajo zahtevane stopnje telesnih sposobnosti, ki bi jim omogočila konkurenčnost na članski ravni. Akademiji zato v zadnjih letih povečujeta poudarek na individualiziranih programih za razvoj moči, hitrosti in regeneracije, ki so prilagojeni biološki starosti in stopnji pripravljenosti posamezne igralkе.

b) Usklajevanje šolskih in športnih obveznosti

Ker gre pri večini igralk za mladoletne dijakinje, predstavlja usklajevanje šolskih in športnih obveznosti pomemben organizacijski izziv. Intenzivni urniki, tekmovanja in potovanja lahko vplivajo na šolski uspeh, zato akademiji sodelujeta s partnerskimi izobraževalnimi ustanovami, ki omogočajo fleksibilnost in prilagoditve (npr. podaljšan rok za opravljanje ocen, nadomestni izpiti, podpora učiteljev).

c) Psihološki pritiski in čustvena obremenitev

Mladostniško obdobje je čas intenzivnega osebnega razvoja, v katerem so dekleta pogosto izpostavljena pritiskom – bodisi zaradi selekcijskega procesa, primerjav z vrstnicami, pričakovanj družine ali lastnih ambicij. To lahko vodi v psihološke stiske, izgorelost ali upad motivacije. Akademiji temu področju posvečata posebno pozornost z vključevanjem

usposobljenih športnih psihologov, ki izvajajo redne skupinske delavnice in individualna svetovanja.

d) Dolgoročna finančna stabilnost

Belgijska Red Flames Academy ima podporo s strani nacionalne zveze (KBVB) in koristi močno razvito klubsko strukturo ženskega nogometa. Na drugi strani je avstrijska akademija odvisna od več virov sofinanciranja – države, posameznih dežel, sponzorjev, UEFA ter lokalnih zvez – kar zahteva stalno potrjevanje sredstev in pomeni večje tveganje za dolgoročno kontinuiteto. Oba sistema kažeta potrebo po večletnih strategijah financiranja, ki bi zagotovile trajnost delovanja.

e) Omejeno število igralck in skavtskih priložnosti

V obeh državah je število registriranih deklet v primerjavi z moškim nogometom še vedno nizko, kar omejuje širino nabora talentiranih nogometašic. Zato sta sistema prepoznavanja igralck organizirana na regionalni ravni, z aktivnim vključevanjem skavtov, ki sodelujejo s šolami in lokalnimi klubi. Omenjene aktivnosti vključujejo regionalne selekcije, preizkuse in tematske delavnice za širjenje zanimanja za ženski nogomet.

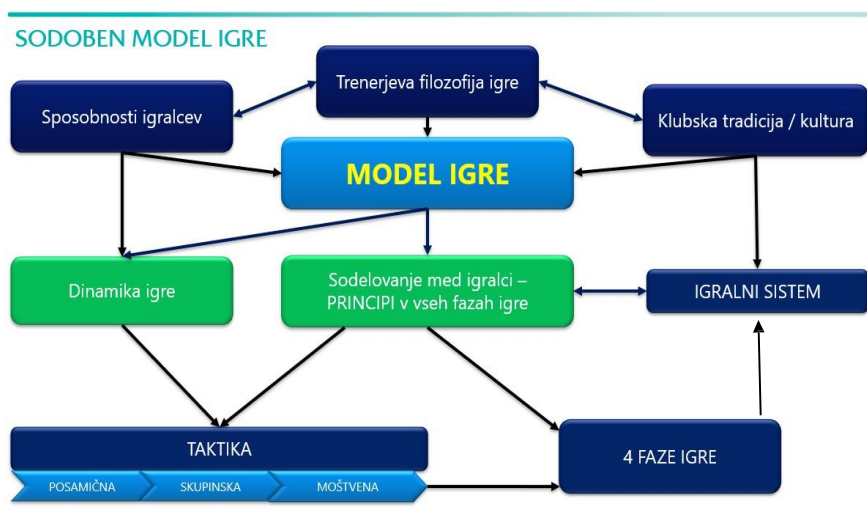


Slika 18: Izzivi, ki jih izpostavlja belgijska akademija

2.4 MODEL IGRE ŽENSKE REPREZENTANCE SLOVENIJE DO 17 LET – glavni principi v igri

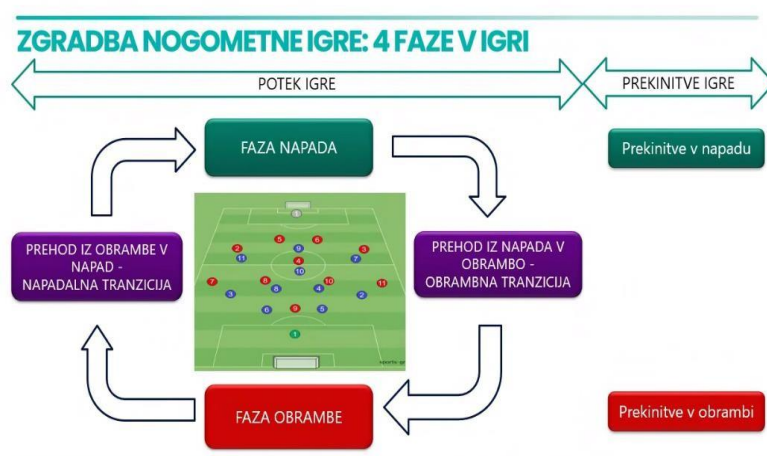
Sodobni model igre predstavlja nadgradnjo sistema igre ter vključuje različne pristope in principe medsebojnega sodelovanja ter komunikacije med igralkami v napadu in obrambi. Te naloge so uresničene na individualni, skupinski in moštveni ravni. Način igre, ki ga uporabljajo najuspešnejša nogometna moštva v Evropi in svetu, temelji na dinamičnem sodelovanju med igralkami v vseh fazah igre. Pri tem so prisotne specifične zakonitosti, ki so posledica razvoja same nogometne igre. Poudarek sodobnega nogometa je na hitrih, dinamičnih prehodih med napadom in obrambo, ki so pogosto rezultat intenzivnega pritiska na žogo s strani obrambne ekipe. Igralke v posesti žoge morajo biti sposobne hitro prepoznati situacije na igrišču in sprejeti optimalne odločitve. Pri tem je ključno usklajeno sodelovanje pri izgradnji napada ter njegovem zaključku, kar zahteva natančno usklajenost delovanja celotne ekipe. Pri oblikovanju modela igre je potrebno upoštevati tudi sposobnosti igralk – kaj bodo igralkе sposobne izvesti in česa z določeno skupino ne bomo uspeli izvesti.

Spodnja shema prikazuje, kaj lahko vpliva na izgradnjo modela igre in kaj model igre upošteva. Ključni dejavnik, ko se izdelava modela, predstavlja trenerjeva filozofija igre znotraj različnih faz igre. Cilj bi moral biti, da igralkе jasno razumejo, kaj početi v vsakem trenutku igre ob upoštevanju svobode v igri.



Slika 19: Sodobni model nogometne igre (Kavčič in sodelavci, 2021)

Na osnovi analize igre delimo igro na štiri faze poteka in prekinitve igre. Nogometna igra se neprestano razvija in je v zadnjem obdobju naredila velik napredek prav na obeh prehodih, tako po pridobljeni žogi, še bolj pa v trenutku, ko se žoga izgubi. Posledično je bilo potrebno tudi način treniranja prilagoditi tem zahtevam. Velikokrat se povezujeta dve fazi igre in sicer faza napada s preходом po izgubljeni žogi (obrambno tranzicijo) ali faza branjenja s preходом po pridobljeni žogi (napadalno tranzicijo). Igro je potrebno definirati in trenirati tudi ob prekinitvah tako v napadu kot v obrambi.



Slika 20: Zgradba nogometne igre (Kavčič in sod., 2021)

MODEL IGRE ŽENSKE REPREZENTANCE SLOVENIJE DO 17 LET – glavni principi v igri

Model igre ženske reprezentance Slovenije do 17 let je usklajen z modelom igre vseh ženskih reprezentanc, je pa ustrezno prilagojen starostni kategoriji in nogometnim sposobnostim ter znanju igralk posamezne generacije. Spodaj sledi splošni pregled glavnih principov po fazah in tudi principov po posamezni coni, v kateri izvajamo sodelovanja med igralkami.

GLAVNI PRINCIPI V IGRI			
NAPADANJE Ustvariti pogoje za igro v smeri naprej ob maksimalno velikem prostoru Ohranjanje žoge v posesti s hitrim gibanjem žoge Osvajanje prostora z ustvarjanjem številčne premoči Vedno razmišljati o kontroli nasprotnih prenosnih igralck s ciljem preprečevanja protinapada	OBRAMBNA TRANZICIJA <u>Protipritisk</u> Kontrola nasprotnih napadalk: +1 Ob neuspešnem protipritisku hitro vračanje v zgoščeno formacijo	BRANJENJE Kompaktna formacija z malo prostora med linijami Izvajanje visokega pritiska Žoga je izhodišče in hkratno opazovanje soigralk ter nasprotnic Če nasprotnica z žogo ni pod pritiskom (odprta žoga) – pripravljenost braniti globino	NAPADALNA TRANZICIJA Globinska podaja ali osvajanje prostora ter priključevanje soigralk, z namenom čim hitreje priti do zaključka protinapada Vsaj ena prenosna igralka na strani žoge Če protinapad ni mogoč – izhod iz protipritiska

Tabela 6: Glavni princip v igri

Izbira igralnega sistema temelji na analizi profila igralck, ki so v danem trenutku članice reprezentance. Splošni cilj je zagotoviti raznolikost v igri, tako v smislu sposobnosti prilagajanja različnim sistemom igre kot tudi v smislu učinkovitosti proti različnim nasprotnikom. V sodobnem mladinskem mednarodnem nogometu je trend, da ekipe uporabljajo različne igralne sisteme, kar pomeni, da morajo naše igralke biti usposobljene za igro v več različnih postavitvah. Izbira igralnega sistema je tesno povezana s profilom razpoložljivih igralck in analizo nasprotnikov, s katerimi se bomo soočili v določenem obdobju. Reprezentanca U17 vsako leto tekmuje v kvalifikacijah za Evropsko prvenstvo, bodisi v Ligi A bodisi v Ligi B. Kakovost nasprotnikov je v veliki meri določena z uvrstitvijo v ligo: v Ligi A se srečujemo z najkakovostnejšimi reprezentancami, kjer smo običajno uvrščeni v četrti, zadnji boben, ter se borimo za obstanek v tej ligi, medtem ko v Ligi B tekmujemo proti ekipam, ki so v našem rangi. Takšna struktura tekmovanj vpliva na izbiro sistema igre in predvsem taktične pristope, ki jih bomo izvajali. Zato v nadaljevanju prikazujem samo glavne principe v posamezni fazi in ne tudi podrobnih principov v določenem sistemu. Ne glede na izbor sistema igre in strategije v pripravi na tekmo, vedno sledimo naslednjim glavni principom.

FAZA NAPADANJA

FAZA NAPADANJA

NIZKA CONA: IZGRADNJA NAPADA (OD VRATARKE)

1A: IGRATI OD VRATARKE S PODAJAMI PO TLEH OB ŠTEVILČNI PREMOČI

1B: PREPOZNATI SITUACIJO, KO NIMAMO ŠTEVILČNE PREMOČI IN IZVESTI USMERJENO DOLGO PODAJO

SREDNJA CONA: PRIPRAVA NAPADA

2A: ISKATI PROSTE IGRALKE MED LINIJAMI NASPROTNIKA

2B: OBRAČATI IGRO NA DRUGO STRAN IGRIŠČA ZA IGRO NAPREJ

VISOKA CONA: ZAKLJUČEK NAPADA

ISKATI MOŽNOST ZAKLJUČKA: 1- SKOZI SREDINO; 2- POLKRILNI POLOŽAJ; 3- KRILNI POLOŽAJ

3A: ISKATI IZDELANI STREL

3B: PRIBLIŽATI SE VRATOM (PRODOR, IGRA 1:1, PODAJA, IGRA 2:1)

3C: ISKATI MOŽNOSTI PODAJ ZA HRBET NASPROTNIKU

4A: POLKRILNI POLOŽAJ: ZAVRNJENE ŽOGE

4B: KRILNI POLOŽAJ: PREDLOŽKI

+

ZAPOLNITEV VSEH POLOŽAJEV V 16m PROSTORU (PRVA, DRUGA, 11m) S SPREMEMBO RITMA



Slika 21: Principi igra v fazi napadanja

FAZA BRANJENJA

FAZA BRANJENJA

VISOKA CONA: VISOKI PRITISK IN PREPREČEVANJE IZGRADNJE NAPADA NASPROTNIKU

OB GOLAVTU

POSTAVITI SE ČIMBLIŽJE ZA BRANJENJE 1:1 S CILJEM ODVZEMA ŽOGE ALI DOLGE PODAJE

PREPOZNATI NAMEN DOLGE PODAJE IN PRAVOČASNO PRILAGODITI POSTAVITEV (VEZNE, OBRAMBNE)

IZ IGRE

KONSTANTNO PRIBLIŽEVANJE ŽOGI Z NAMENOM IZVEDBE VISokega PRITISKA NA PRIMERNI RAZDALJI

PREPOZNATI ZNAKE: PODAJA NAZAJ, PODAJA NA STRAN, SLAB SPREJEM ALI PODAJA

SREDNJA CONA: PREPREČEVANJE PRIPRAVE NAPADA IN ZAPIRANJE SREDINE

KONSTANTNO AKTIVNO NAPADANJE ŽOGE

ZAPIRATI SREDINO IN USMERJATI NASPROTNIKA NA STRAN ALI V SREDINO IN ODVZEM

PREPREČITI OBRAČANJE IGRE PREKO ZADNJE LINIJE NASPROTNIKA

NIZKA CONA: PREPREČEVANJE ZAKLJUČKA NAPADA

ZAPIRANJE POTI DO GOLA SKOZI SREDINO IN USMERJATI NA KRILNE POLOŽAJE (PODVAJANJE)

AKTIVNO BRANJENJE, BLOKIRANJE STRELOV IN INDIVIDUALNO POKRIVANJE V BLIŽINI VRAT

OB PREDLOŽKIH BOČNA ODPRTA POSTAVITEV V KAZENSKEM PROSTORU IN HITER IZTEK PO IZBITI ŽOGI



Slika 22: Principi igra v fazi branjenja

NAPADALNA TRANZICIJA

NAPADALNA TRANZICIJA
NIZKA CONA
A: PREHOD PREKO PRENOSNE IGRALKE
B: PRENOSNA IGRALKA ZADRŽI ŽOGO + POVRATNA PODOJA + PODOJA NA TRETJO V GLOBINO
C: IZTEK ZADNJE LINIJE
SREDNJA CONA
A: IGRALKA V NAJBOLJŠEM POLOŽAJU IŠČE PODOJO ZA HRBET NASPROTNIKOVE ZADNJE LINIJE
B: OBVEZNO PRIKLJUČEVANJE IGRALK PO KRILNIH POLOŽAJIH
VISOKA CONA
A: ČIM HITREJŠA IGRA PROTI GOLU

OBRAMBNA TRANZICIJA

OBRAMBNA TRANZICIJA
1- PROTIPRITISK (5-7 sec)
A: NAJBLIŽJA IGRALKA IZVEDE PRITISK NA IGRALKO Z ŽOGO S CILJEM ODVZEMA ŽOGE
B: ZGOSTITI PROSTOR OKROG ŽOGE IN PREPREČITI IGRO NAPREJ TER JIH PRISILITI V IGRO NAZAJ
C: VSE IGRALKE SODELUJEJO V FUNKCIJI PROTI-PRITISKA
D: OB OSVOJENI ŽOGI ISKATI HITER ZAKLJUČEK
2- KONTROLA NASPROTNIH NAPADALK V RAZMERJU +1
A: TESNO POKRIVANJE NASPROTNIH NAPADALK
B: PROSTA IGRALKA VARUJE

Slika 23: Principi igre v napadalni in obrambni tranziciji

2.5 RAZVOJ IGRALKE ZNOTRAJ MODELA IGRE – poudarek na igri v napadu

V modelu igre reprezentanc je izrednega pomena, da se znotraj razvijanja ekipnih principov posveča velika pozornost tudi razvoju posameznice. V nadaljevanju bom predstavila pregled posameznih principov, ki so povezani z različnimi igralnimi mesti, pri čemer bom poseben poudarek dala igri v napadu, saj ta predstavlja ključen dejavnik pri razvoju igralke. Model igralke za posamezno igralno mesto pri mlajših igralkah temelji na modelu igralke članske reprezentance za isto igralno mesto. Principi in značilnosti vsakega igralnega mesta so izhodišča, na katera smo posebej pozorni v procesu razvoja, saj jih vključujemo, razvijamo in natančno nadzorujemo tako v posamezni vaji znotraj treninga kot tudi na tekmah. **Pri tem ima izjemno vlogo delo v Dekliškem nogometnem oddelku, kjer se temeljito posvečamo razvijanju teh sposobnosti pri igralkah.** Na ta način zagotovimo kakovosten in celovit razvoj, ki temelji na strokovnem pristopu, usmerjenem k potrebam posamezne igralke, hkrati pa upošteva tudi širši ekipni kontekst razvijanja principov igre.



Slika 24: Celostni pristop pri razvoju igralk, Kolman 2025



Slika 25: Karakteristike modela igralk za vratarko

ZUNANJA/SREDNJA BRANILKA

Model igralk:
LANA GOLOB, SARA GRADIŠEK

VODENJE IGRE, POTRPEŽLIVOST, SAMOZAVEST

PRIVABLANJE PRITISKA IN PODOJA V PRAZEN PROSTOR

OB ODPRTEM PROSTORU, VODENJE ŽOGE NAPREJ

ISKANJE PODOJA V MEDPROSTOR SPREDNJI VEZNI (druga linija kvadrata)

TELO OBRNJENO PROTI NASPROTNIKOVEMU GOLU (ne zapiraj se na stran)

OB VISOKI POSTAVITVI NASPORTNIKA ISKANJE PODOJA ZA HRBET



Slika 26: Karakteristike modela igralk za srednjo oz. zunanjo branilko (v postavitvi s tremi ali štirimi branilkami), povzeto po Kolman 2025



KRILNA VEZNA IGRALKA/KRILNA BRANILKA

Model igralk:
KAJA ERŽEN, SARA AGREŽ, IZABELA KRIŽAJ

VODENJE IGRE, POTRPEŽLIVOST, SAMOZAVEST

MEDLINJSKO SODELOVANJE: sposobnost prilagajanja pozicije za organizacijo napada (sodelovanje s SB), za ohranjanje širine (sodelovanje z veznimi), vključevanje v zaključek

SPOSOBNOST NAPADALNE IGRE:

- Predložki in podaje z različnih razdalj
- Igra 1v1
- Osvajanje prostora z vodenjem žoge

TAKTIČNO ZNANJE:

- Kdaj vključevanje naprej in kdaj ostati zadaj
- Razumevanje gibanja v prostoru, uporabe prostora -kdaj širina, kdaj v prostor, kdaj spuščanje,...

DOBRE TELESNE SPOSOBNOSTI:

- Vzdržljivost: sposobnost ponavljanja
- Pospeševanja in zaustavljanja: za hitro priključevanje v napad in vračanje v obrambo



Slika 27: Karakteristike modela igralk za krilno vezno igralko (v postavitvi s tremi/petimi) oz. za krilno branilko (v postavitvi s štirimi branilkami), povzeto po Kolman 2025

ZADNJA VEZNA IGRALKA

Model igralk: KAJA KOROŠEC, DOMINIKA ČONČ

VODENJE IGRE V SODELOVANJU Z ZADNJO LINIJO

SAMOZAVEST, MIRNOST NA ŽOGI

DIAGONALNA POSTAVITEV NA SOIGRALKO Z ŽOGO

BOČNA POSTAVITEV PRED SPREJEMOM

SPREJEM NAPREJ ALI OB PRITISKU ODLAGANJE ŽOGE

DIAGONALNE PODAJE PO ZRAKU (obračanje igre)

ISKANJE PODAJE V GLOBINO ZA HRBET ZADNJE LINIJE NASPROTNIKA



Slika 28: Karakteristike modela igralk za zadnjo vezno igralko, povzeto po Kolman 2025

SPREDNJA VEZNA IGRALKA

Model igralk:
SARA MAKOVEC, LARA PRAŠNIKAR

GIBANJE V MEDPROSTORIH (med zadnjo in vezno linijo nasprotnika)

KONTRA GIBANJE SMERI ŽOGE IN ISKANJE ŽEPKOV

DIAGONALNA POSTAVITEV NA SOIGRALKO Z ŽOGO

BOČNA POSTAVITEV PRED SPREJEMOM

SPREJEM NAPREJ ALI OB PRITISKU ODLAGANJE ŽOGE

ISKANJE PODAJE V GLOBINO ZA HRBET ZADNJE LINIJE NASPROTNIKA

NAPADANJE GLOBINE IZ „2. PLANA“



Slika 29: Karakteristike modela igralk za sprednjo vezno igralko, povzeto po Kolman 2025



NAPADALKA

Model igralk:
ZARA KRAMŽAR, LARA PRAŠNIKAR, MAJA STERNAD

SODELOVANJE DVEH NAPADALK (ena prihaja po žogo, druga izkoristi prazen prostor)

NAPADANJE GLOBINE:

- Igra 1:1 preigravanje
- Napadanje krilne globine
- Linije vtekanja (različna gibanja, različna odkrivanja)



GIBANJE V MEDPROSTORIH (med zadnjo in vezno linijo nasprotnika)

- Kontra gibanje smeri žoge in iskanje žepkov
- Diagonalna postavitev na soigralko z žogo
- Bočna postavitev pred sprejemom
- Sprejem naprej ali ob pritisku odlaganje žoge
- Zadrževanje žoge pod pritiskom

TIMING VTEKANJA V KAZENSKI PROSTOR in SPREMEMBA RITMA V ZADNJI TRETJINI

POLNJENJE TREH CON V 16m OB ZAKLJUČKU NAPADA

- Sodelovanje s soigralkami
- Prepoznavanje pozicije nasprotnika
- Sprememba ritma v zaključku

Slika 30: Karakteristike modela igralk za napadalko (v sistemu z dvema napadalkama), povzeto po Kolman 2025

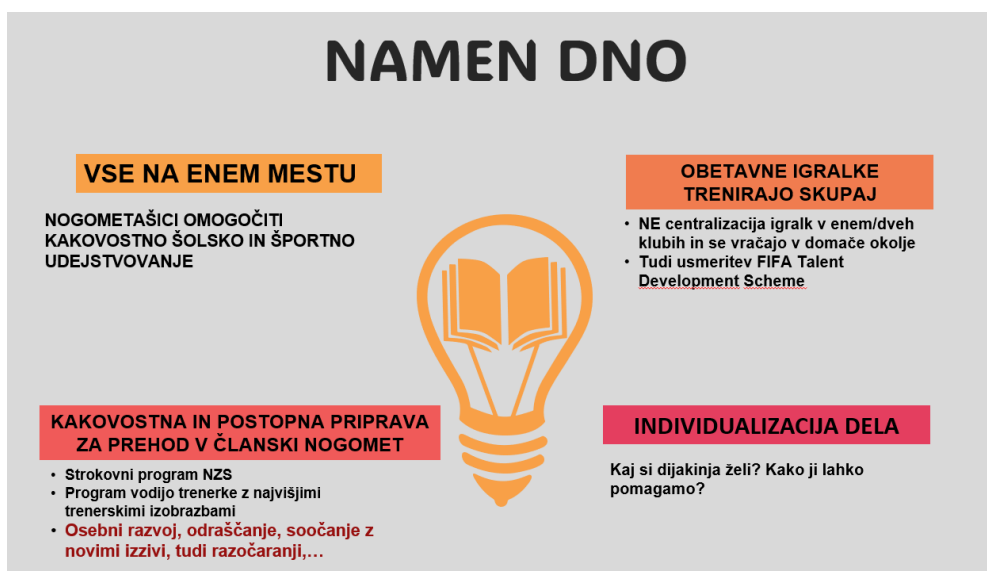
3 DEKLIŠKI NOGOMETNI ODDELEK – SLOVENSKA NACIONALNA AKADEMIJA

Dekliški nogometni oddelek je bil na pobudo Nogometne zveze Slovenije ustanovljen leta 2014, kar je predstavljalo veliko korak v razvoju ženskega nogometa v Sloveniji. V tistem času je bilo opazno pojavljanje večjega števila mladih talentiranih nogometašic, ki so potrebovale kakovosten razvojni trenažni proces, ki pa mora nujno biti usklajen s kakovostnim izobraževalnim programom. V programu sodelujejo dijakinje od 15. do 18. leta starosti in lahko izbirajo med dvema izobraževalnima programoma: gimnazijski program na Gimnaziji Šiška in srednješolski program na Šolskem centru za pošto, ekonomijo in telekomunikacije (ŠC PET). Dijakinja torej štiri leta srednješolskega izobraževanja opravi v Dekliškem nogometnem oddelku.

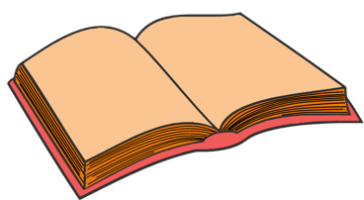
Vpisni kriteriji v program so:

- Kriterij 1: Šolski kriterij – dijakinja potrebuje zadostno število točk za vpis v šolo.
- Kriterij 2: Nogometni kriterij – dijakinja mora opraviti testiranje nogometno motoričnih sposobnosti.

3.1 NAMEN IN POSLANSTVO



Slika 31 : Namen Dekliškega nogometnega oddelka



PODPORA DIJAKINJI

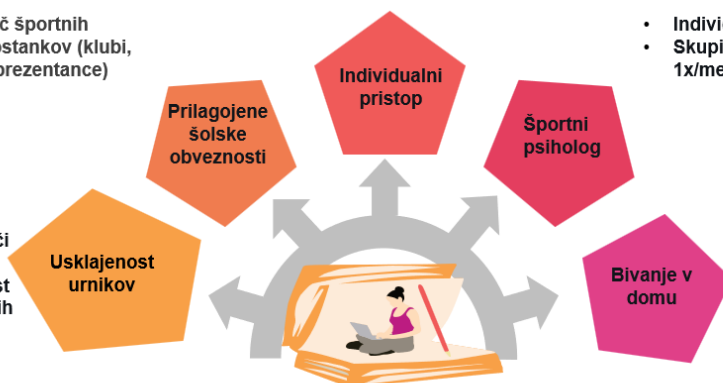
- Vračanje po poškodbah
- Obremenitev/regeneracija
- Šola/trening
- Dodatna izobraževanja
- Vprašalnik „Pocutje“



- Več športnih izostankov (klubi, reprezentance)



- Možnost učne pomoči s strani vzgojiteljice
- Dijakinja ima možnost dodatnih/nadomestnih ur
- Sprotne prilagoditve, da šola ne „trpi“



- Individualno delo
- Skupinske delavnice 1x/mesec

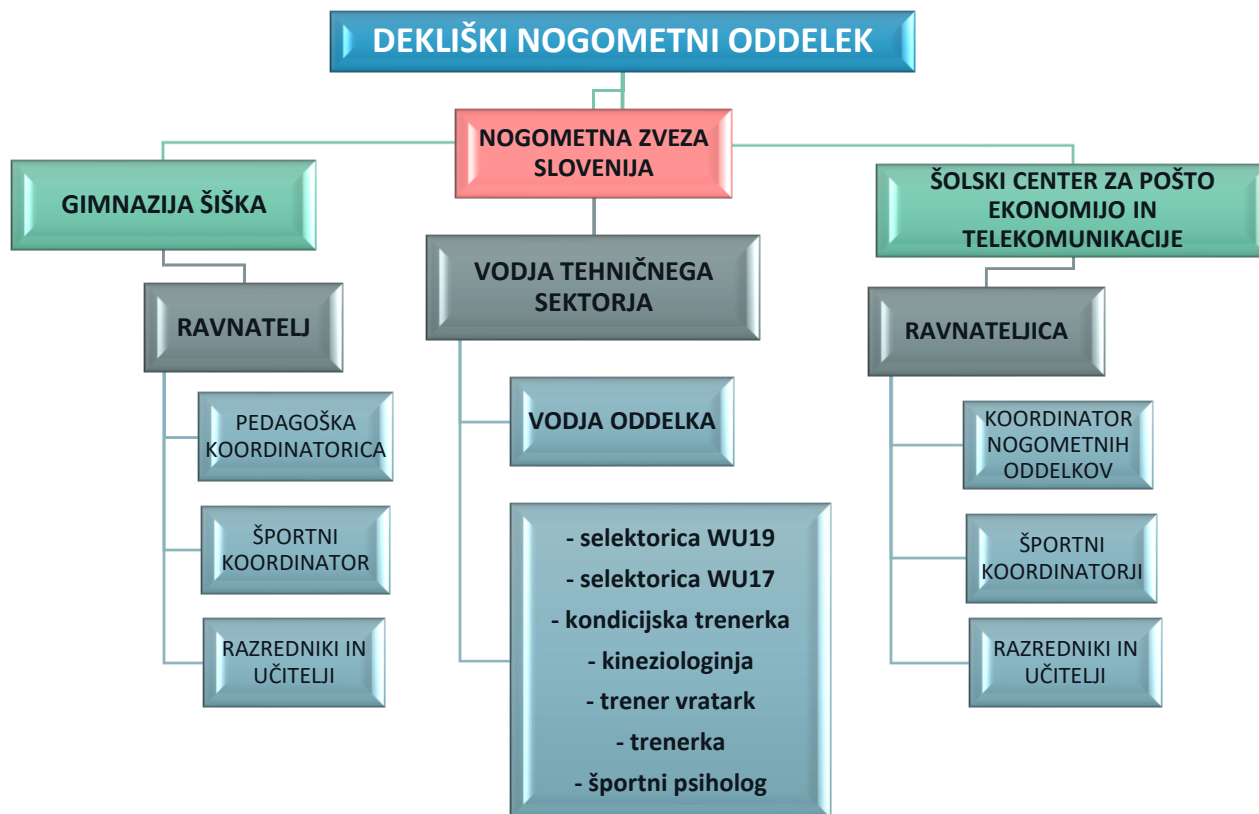


- Nadzor vzgojitelja
- Urejena prehrana

Slika 32: Celostna podpora dijakinji

3.2 ORGANIZACIJA

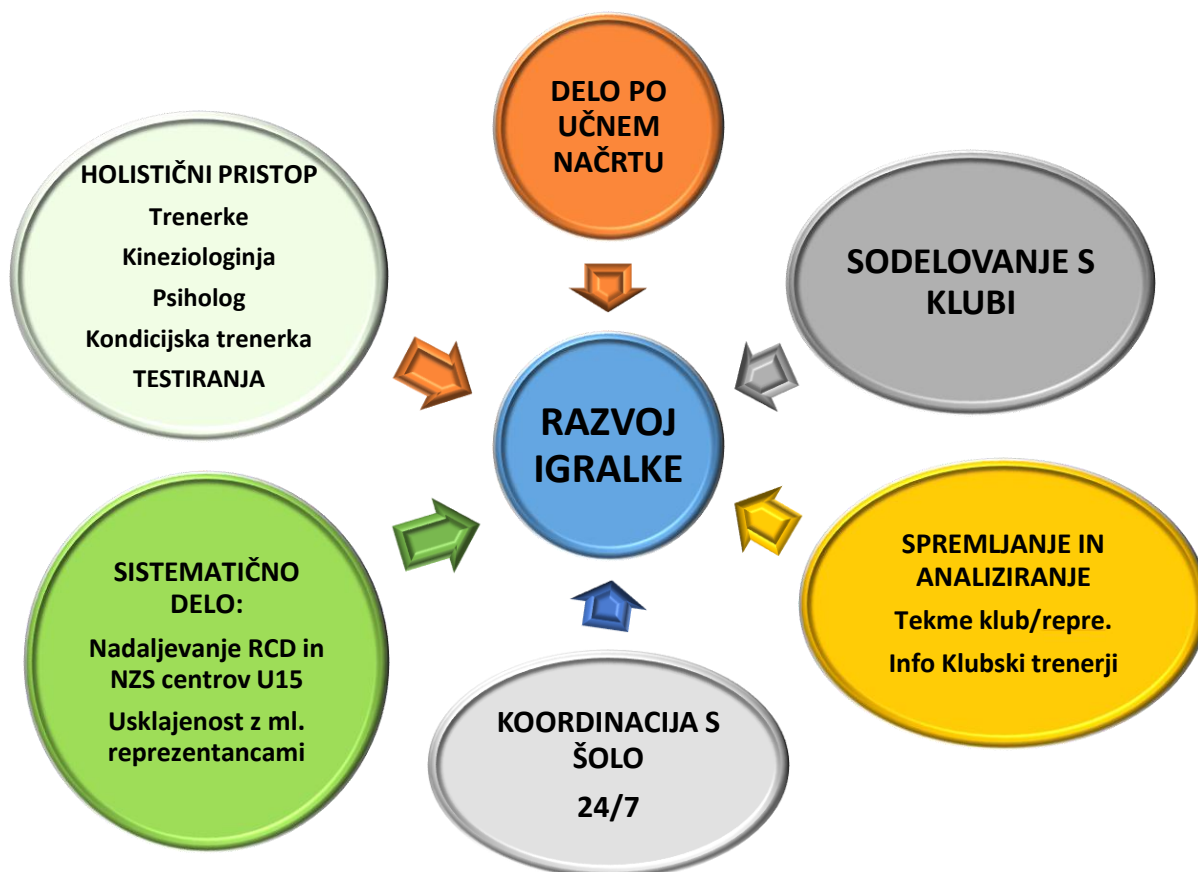
Dekliški nogometni oddelek je projekt, ki ga vodi tehnični sektor Nogometne zveze Slovenije in sodeluje z dvema partnerskima šolama, Gimnazijo Šiška in Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije. V projektu sodeluje veliko osebja, ki na različnih področjih dijakinji zagotavlja pomoč pri osebnem, akademskem in športnem razvoju. Sistem dela in sodelovanja je izredno dobro usklajen, saj vsak deležnik pomeni ključno vlogo pri razvoju vsake posameznice.



Slika 33: Organigram poteka organizacije DNO

3.3 NAČIN DELA

Izhodišče našega dela predstavlja vprašanje: Kaj potrebuje dijakinja/nogometašica? Proces je zasnovan celostno in vključuje povezovanje različnih področij ter strokovnjakov, ki igralki zagotavljajo spodbudno in varno okolje za njen optimalen razvoj – tako na športnem kot tudi na osebostnem in izobraževalnem področju. Ključno vlogo pri tem igra stalna, odprta in strukturirana komunikacija med vsemi deležniki – Nogometno zvezo, klubi, šolama in dijaškim domom. Vodja DNO tedensko koordinira srečanja z obema partnerskima šolama, kjer poteka izmenjava vseh relevantnih informacij o posamezni dijakinji: od šolskih obveznosti, športnih aktivnosti do vsakdanjega življenja v dijaškem domu. Tak pristop omogoča zgodnje prepoznavanje izzivov in pravočasno iskanje ustreznih rešitev. Posebej pomembno je sodelovanje s klubi, saj občutek podpore in zavezništva znotraj celotnega kluba igralki omogoča varno okolje, kjer se lahko razvija in raste – kot športnica in kot oseba.



Slika 34: Prikaz holističnega načina dela DNO



Za učinkovito postavljen razvojni proces je potrebo uskladiti delo in procese, preko katerih vplivamo na razvojno pot nogometašice. V DNO tako stremimo k temu, da vključujemo strokovnjake z različnih področij ter tudi povezujemo delo s procesi mlajših ženskih reprezentanc. Spremljanje in analiziranje igralk je iztočnica za delo – kako se igralka razvija, kaj potrebuje, kje je trenutno in kam želimo njen razvoj pripeljati.

3.4 USKALJENOST RAZVOJEGA PROCES NOGOMETAŠICE V NOGOMETNEM ODDELKU IN REPREZENTANCI SLOVENIJE U17

Ključnega pomena za razvoj in zagotavljanje stalnega napredka nogometašic na mednarodni ravni je tesna povezanost med mladinskimi reprezentancami in nacionalnimi akademijami. Poslanstvo nacionalnih akademij je osredotočeno na razvoj in izobraževanje mladih nogometašic, medtem ko mladinske reprezentance omogočajo pridobivanje dragocenih izkušenj v mednarodnem tekmovanju. V slovenskem okolju je povezava med Dekliškim nogometnim oddelkom in reprezentanco U17 izredno pomembna za optimalni razvoj igralk. Ko vrednotimo vpliv dela v oddelku na uspešnost udejstvovanja igralk na mednarodni ravni, nas zanimajo naslednja vprašanja:

- **Cilji in usmeritve razvoja:** Kako Dekliški nogometni oddelek in reprezentanca U17 usklajujeta individualne cilje pri razvoju mlade igralk? Ali so sistem delovanja, učne vsebine in metodologija usklajene?
- **Trening in tehnično-taktični razvoj:** ali so metode dela, izbor vsebine, izbira sredstev in način podajanja učne vsebine usklajena, kar omogoča igralki kontinuiran razvoj in uspešen prehod iz akademije na mednarodno raven.
- **Psihološka in telesna priprava:** Poudarek na usklajevanju pri psihološki pripravi in fizični pripravi igralk glede na njeno starost in razvojne potrebe je eden izmed temeljnih elementov razvojnega procesa.
- **Komunikacija med trenerji:** Kako poteka sodelovanje in komunikacija med trenerji v oddelku in reprezentanci, da bi zagotovili nemoten prehod igralk med obema okoljema?
- **Rezultati in učinki razvoja:** Analiza, kako usklajenost razvojnih procesov vpliva na rezultate reprezentance U17 in na napredek igralk.

V Dekliškem nogometnem oddelku je delo na vse področjih usklajeno z zahtevami mlajših ženskih reprezentanc in razvidna je povezava tako na področju športnih vsebin (delo na igrišču) kot tudi pri usklajevanju podpore in spremljanja igralk izven igrišča. V nadaljevanju prikazujem način sodelovanja.



Slika 35: Prikaz sistematičnega povezovanja Dekliškega nogometnega oddelka in reprezentance WU17

3.5 TEDENSKI URNIK NOGOMETAŠICE

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
AKTIVNOST	8.00–14.00 ŠOLA	8.00–14.00 ŠOLA	7.30–9.00 TRENING igrišče	7.30–9.00 TRENING igrišče	8.00–14.00 ŠOLA	PROSTO TRENING KLUB	TEKMA KLUB ČLANICE
	14.30–16.00 TRENING igrišče + telovadnica	15.00–16.30 TRENING igrišče	10.00–14.00 ŠOLA + učenje	10.00–15.00 ŠOLA			
	Učenje/prosto	Učenje/prosto	15.00–16.30 ali 16.30–18.00 TRENING telovadnica	Popoldne TRENING klub + učenje	Popoldne TRENING klub		

Tabela 7: Primer urnika za nogometašice 3. in 4. letnik

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
AKTIVNOST	8.00–14.00 ŠOLA	8.00–14.00 ŠOLA	7.30–9.00 TRENING igrišče	7.30–9.00 TRENING igrišče ali telovadnica	8.00–14.00 ŠOLA	TEKMA KLUB U17	PROSTO
	14.30–16.00 TRENING igrišče + telovadnica	15.00–16.30 TRENING igrišče	10.00–14.00 ŠOLA + učenje	10.00–15.00 ŠOLA			
	Učenje/prosto	Učenje/prosto	TEKMA	Popoldne TRENING klub + učenje	Popoldne TRENING klub		

Tabela 8: Primer urnika za nogometašice 1. in 2. letnik, če je načrtovana tekma proti fantom

3.6 KONKURENČNO, IZZIVALNO IN MOTIVACIJSKO OKOLJE

Namen oddelka je, da neprestano ustvarjamo kar se da motivacijsko in izzivalno okolje. Zato nogometašice, ki izstopajo in potrebujejo večji izziv, trenirajo s fanti nogometnega razreda.

Nogometašica v oddelku trenira od ponedeljka do četrтка. V tem času opravi štiri nogometne treninge in en ali dva treninga v telovadnici, kjer je poudarek na razvoju moči. Prav tako v okviru športne vzgoje pridobivajo atletske in gimnastične veščine ter izvajajo različne športe.

Igralke kadetske kategorije 1. in 2. letnik bodo s šolskim letom 2025/2026 v razvojnem procesu igrale tudi tekme proti mlajšim kategorijam fantov (predvidoma U14–U15 na regionalni ravni). Te tekme bodo potekale med tednom. Zelo pomembno je, da je obremenitev z vidika igralnih minut v tem tednu skrbno optimizirana tako s strani oddelka kot tudi s strani kluba. Vpeljevanje tekem proti ekipam fantov je nastalo kot posledica ocene in analize konkurenčnosti reprezentantk v mednarodnem merilu. Na reprezentančnih tekmah opažamo, da so slovenske igralke nepripravljene na velik preskok na mednarodno raven, ker se nato zelo težko prilagodijo fizičnim zahtevam kot tudi tehnično-taktičnim zahtevam igre. Zato je nujno, da te talentirane slovenske igralke redno igrajo tekme proti težkim nasprotnikom, saj jim bo le to omogočalo ustrezno pripravo za višji nivo igre.

Telesna priprava – razvoj telesnih sposobnosti je ena ključnih usmeritev razvojnega procesa v oddelku in sicer predvsem z vidika zdravja igralke, preventive pred poškodbami in posledično tudi z vidika priprave na zahteve, ki jih narekuje najvišji nivo tekmovanja. Zato je izrednega pomena, da vsaka igralka glede na svoje potrebe redno v vsak trening vključuje razvoj telesnih sposobnosti. Program telesne priprave skrbno načrtuje in izvaja trenerka, ki je izobražena kineziologinja in kondicijska trenerka – program zajema delo v telovadnici oz. fitnessu in delo na nogometnem igrišču, tako ločeno kot integrirano v nogometne vsebine.

Preventiva pred poškodbami – poškodovane nogometašice izvajajo prilagojeni program treninga pod nadzorom kineziologinje, bodisi v času treninga, bodisi v času prostih ur. Nogometašici je na voljo tudi fizioterapevt.

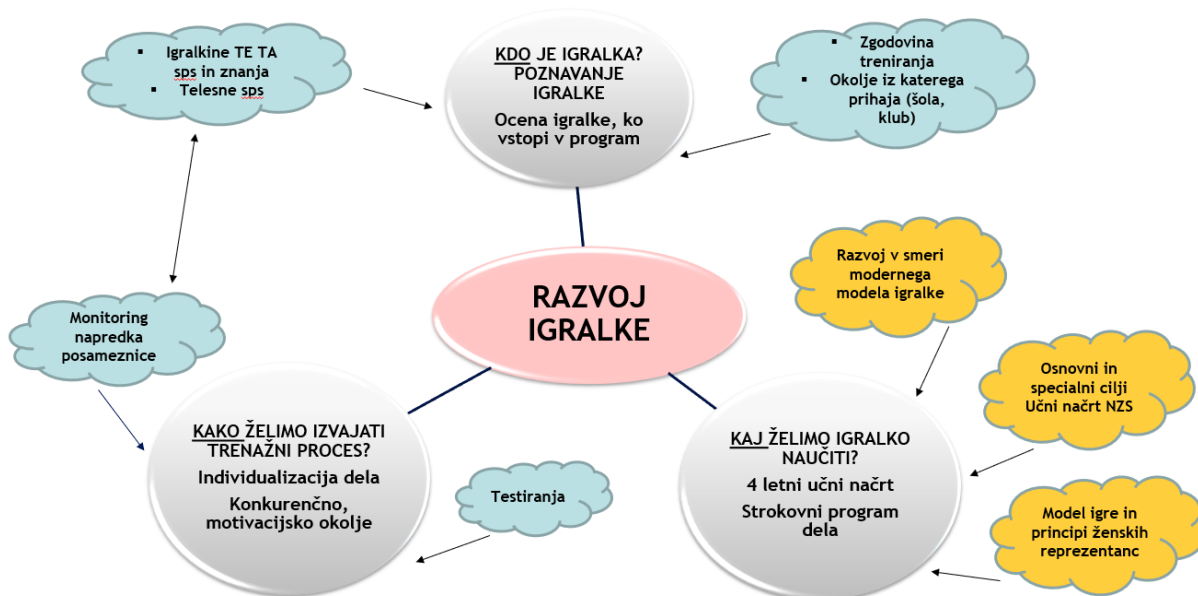
Delavnice psihološke priprave športnice – dijakinje s športno psihologinjo izvajajo skupinske delavnice ter tudi individualne pogovore.

4 RAZVOJ IGRALKE ZNOTRAJ NACIONALNE AKADEMIJE

V tej nalogi se bom osredotočila na izbor vaj nogometnih vsebin, torej tehnično - taktičnih in ne na izbor vaj za razvijanje telesnih sposobnosti nogometašice. Ta segment je vedno vključen v tedenski cikel in ga ob nogometnih vsebinah razvija kondicijska trenerka ter je izrednega pomena pri razvoju nogometašice.

4.1 IZHODIŠČA ZA IZBOR VAJ, KI JIH V DEKLIŠKEM NOGOMETNEM ODDELKU IZVAJAMO ZA RAZVOJ IGRALKE

V Dekliškem nogometnem oddelku (krajše DNO) dijakinja v štirih letih izpopolnjuje svoje nogometne in telesne sposobnosti. Cilj je, da igralka v tem obdobju pridobi čim več znanja in spretnosti ter je pripravljena za prehod v člansko kategorijo, bodisi na ravni slovenske lige bodisi na ravni, ki jo zahteva mednarodni nogomet. Vsaka posameznica se znotraj skupine razvija individualno in to je tudi usmeritev dela DNO.



Slika 36: Izhodišča za oblikovanje razvojnega procesa nogometašice

TRENAŽNI PROCES

Oddelek obiskujejo igralkе, stare od 15 do 18 let, kar pomeni, da so v trenažni proces vključene tako igralkе iz kategorije U17 (15 in 16 let) kot tudi igralkе, ki že nastopajo v članski ligi (16 do 18 let). Takšna starostna in tekmovalna raznolikost predstavlja velik izziv pri načrtovanju trenažnega procesa, saj so igralkе v svojih matičnih klubih različno obremenjene, zlasti kar zadeva število odigranih minut na tekmah ob koncu tedna. Nekatere igralkе tekmujejo ob sobotah (U17), druge ob nedeljah (članice), nekatere pa so aktivne ob obeh dnevih, saj nastopajo za dve starostni kategoriji. Zaradi teh razlik je priprava tedenskega mikrocikla izredno zahtevna, saj je treba zagotoviti čim bolj individualiziran pristop, ki upošteva potrebe, obremenitve in cilje vsake posameznice. Zato je ključno, da je v delo oddelka vključen širok strokovni kader, zlasti večje število trenerk, ki lahko učinkovito načrtujejo in izvajajo individualiziran ter razvojno naravnan proces dela. Za področje telesne priprave je zadolžena kondicijska trenerka, ki skrbi za pripravo letnih, mesečnih, tedenskih in dnevnih načrtov dela za posamezne igralkе. Te vsebine nato smiselno povezujemo z nogometnimi trenažnimi vsebinami, ki jih podrobneje predstavljam v nadaljevanju.

Nekaj iztočnic, iz katerih gradimo trenažni proces igralkе:

- Proces dela DNO je primeren za talentirane igralkе, ki v svoji kategoriji sodijo v skupino sposobnejših in potrebujejo v svojem razvojnem procesu več kot povprečna slovenska igralka. Proces v DNO igralki omogoča več aktivnosti, dodatne aktivnosti poleg klubskih treningov, kar dolgoročno pripomore k njenemu razvoju.
- V DNO so prisotne igralkе več klubov, 7–8. To pomeni, da igralkе prihajajo iz različnih klubskih okolij, z različno zgodovino treniranja in z različnimi navadami.
- Igralkе trenirajo skupaj in to nam omogoča, da igralkе vadijo v homogenih skupinah, kar pomeni bolj konkurenčno, izzivalno in motivacijsko okolje.
- V vsakem segmentu razvojnega procesa je poudarek na razvoju posamezne igralkе. Tako v treningu poudarjamo, spremljamo in razvijamo napredek posameznice.
- Za vsako nogometašico spremljamo njen osebni karton, ki zajema osnovne podatke za spremljanje njenega napredka in trenutnega stanja.

Izbor vaj je vezan na tri izhodišča, preko katerih vključujemo vse tehnično-taktične elemente igre, ki jih mora mlada igralka osvajati:

1. OSNOVNI IN SPECIALNI CILJI PO UČNEM NAČRTU NZS
2. MODEL IGRE IN PRINCIPI MLAJŠIH ŽENSKIH REPREZENTANC
3. KARAKTERISTIKE MODELA IGRALKE – Razvoj igralk znotraj modela igre

Na podlagi teh izhodišč izbiramo vaje, ki so lahko usmerjene v osvajanje posameznega cilja (ločen pristop) ali pa povezujejo več ciljev hkrati (integriran pristop). Tako lahko določen cilj učimo in nadgrajujemo samostojno ali pa izberemo takšno vadbeno sredstvo, ki hkrati vključuje osnovne in specialne cilje oziroma principe modela igre.

OSNOVNI IN SPECIALNI CILJI PO UČNEM NAČRTU

Inštruktorska služba NZS je razvila Učni načrt za mlajše kategorije nogometašev in nogometašic, s katerimi nogometašica razvija in izpopolnjuje osnovne tehnično-taktične vsebine, s poudarkom na nogometni tehniki in posamični taktiki, ki so temelj za uspešno izvajanje kompleksnejših zahtev v igri in tudi za izvajanje principov modela igre ženskih reprezentanc. Ker pri nogometašicah opazamo, da tudi v kategoriji U15 še nimajo dovolj osvojenih veščin in spretnosti v teh osnovnih zahtevah nogometne igre, se v DNO veliko posvečamo tudi tem elementom igre. V vsakem sredstvu, ki ga izberemo za učenje osnovnih in specialnih ciljev, je velik poudarek na izvedbi, torej na izvajanju nogometne tehnike v funkciji igre, ki zajema osnovne tehnične elemente v povezavi z učenjem posamične taktike. Utrjevanje tehnike poteka v sovisnosti z učenjem posamične taktike ter tudi v sovisnosti z osnovnimi skupinskimi sodelovanji dveh in treh igralk.

OSNOVNI CILJI:

- Igra 1:1 v napadu in obrambi
- Sodelovanje dveh igralk v napadu in obrambi
- Sodelovanje treh igralk v napadu in obrambi
- Usmerjena posest – ohranjanje žoge v posesti
- Zaključki na vrata

SPECIALNI CILJI:

- Ustvarjanje številčne premoči v napadu
- Izgradnja napada od vratarke
- Priprava in zaključek napada
- Obrambna tranzicija – protipritisk
- Napadalna tranzicija – protinapad

V vseh vajah sledimo načelu postopnosti – od lažjega k težjemu, ob tem pa vključujemo tudi zahteve po opazovanju prostora, soigralk in nasprotnic, prepoznavanju situacij in iskanju rešitev s strani igralke same oziroma skupine igralk.

V osnovnih vajah, vajah osnovnega prikaza, dinamični tehniki oziroma vajah, kjer ni nasprotnih igralk, je največji poudarek najprej na natančni in pravilni izvedbi tehničnih elementov in elementov posamične taktike, nato pa otežujemo zahteve z vključevanjem polaktivnih in aktivnih nasprotnic ter z dodatnimi navodili: skeniranje, prepoznavanje, kako deluje nasprotnica in kako moje soigralke.

VKLJUČEVANJE UTRJEVANJA NOGOMETNE TEHNIKE

Pri učenju vseh osnovnih ciljev dajemo velik poudarek tudi na učenju in utrjevanju nogometne tehnike. V vsaki vaji jasno določimo elemente, ki jih utrjujejo, in jih smiselno vadimo najprej v enostavnejših vajah in nato v kompleksnejših. Ko gre za učenje elementa/ov uporabimo enostavnejše vaje, kjer izboljšujemo samo izvedbo, nato pa elemente čim prej želimo vaditi v funkciji igre. V nadaljevanju navajam elemente, ki so kot cilji ali podcilji vezani na posamezni osnovni cilj:

Zaključki na vrata: udarec z nartom, udarec s SNDS, udarec z NDS, udarci visokih žog (udarec z NDS, »volley« z nartom), udarec z glavo s tal; udarec z ZDS – naravnost, udarec z ZDS – diagonalno, udarec s SNDS – po zraku, udarec s SNDS z »effejem« – po tleh, udarec s SNDS z »effejem« – po zraku, udarec z glavo iz skoka (sonožni in enonožni odziv), »volley« s SNDS (s strani), udarec po odboju s tal (»drop kick«).

Igra 1:1 v napadu in obrambi: preigravanje s košenjem – SNDS, preigravanje z ZDS, vodenje, preigravanja z obrati, preigravanja s prestopi, sestavljena varanja; pokrivanje, osnovno odzemanje z NDS, odzemanje s potiskanjem (remplanje), odzemanje s prestrežanjem z NDS, odzemanje s podrsavanjem, izbijanje žoge.

Usmerjena posest: podaja z NDS, sprejem z NDS (kratki, dolgi sprejem), sprejem žoge z ZDS, sprejem z obratom z NDS, sprejem z obratom z ZDS (»z nasprotnico«), sprejem z obratom s SNDS pred stojno nogo (»z nasprotnico«) sprejemanje visokih žog – zaustavljanje visoke žoge z NDS s zapreko, zaustavljanje visoke žoge z nartom z amortizacijo, zaustavljanje visoke žoge s stegnom z amortizacijo, sprejem visoke žoge s prsmi, sprejem visoke žoge po odboju s tal (NDS, ZDS).

V nadaljevanju bom predstavila izbor vaj, s katerimi razvijamo karakteristike, sposobnosti in znanja igralke, vezano na tretje izhodišče (KARAKTERISTIKE MODELA IGRALKE – Razvoj igralke znotraj modela igre), ki sem jih predhodno predstavila v poglavju 2.5.

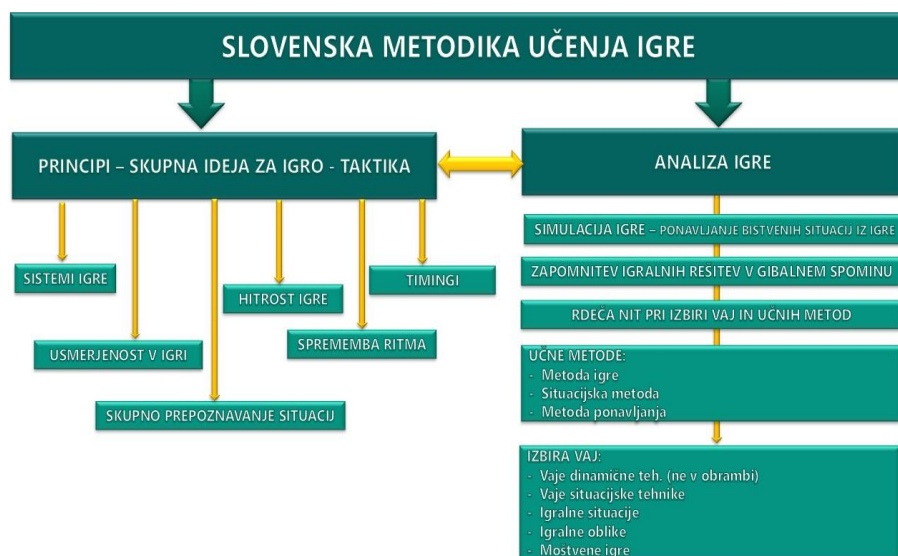
METODIKA UČENJA IGRE

Metodika poučevanja taktike je za trenerja ena najzahtevnejših nalog, saj je tesno povezana z učenjem tehnike in razvojem gibalno-funkcionalnih sposobnosti. Ključno je, da trener pozna predznanje nogometašice in načrtuje taktično učenje glede na njeno starost in sposobnosti. Dobro načrtovan trening spodbuja igralko k samostojnemu iskanju rešitev v igri. Trening mora biti prilagojen, igriv in brez nepotrebnega stresa. Trener mora skrbno izbrati vsebine in metode, določiti cilje, primerne vaje, število vključenih igralk ter upoštevati postopnost in didaktična načela (od znanega k neznanemu, od enostavnega k zahtevnejšemu). Poučevanje poteka postopno – od posamične taktike, prek skupinske, do moštvene. Ključno je stalno utrjevanje tehnično-taktičnih (TE-TA) veščin z naraščajočo intenzivnostjo in agilnostjo.

Pri tem poznamo različne metode učenja in sicer:

- Metodo ponavljanja (vaje dinamične tehnike)
- Situacijsko metodo (situacijska tehnika in igralne situacije)
- Metodo igre (igralne oblike in moštvene igre)

Metoda igre je pri tem vodilna metoda, ko govorimo o ustvarjanju igre, saj je najboljši približek tekmovalnim zahtevam igre. Ideje, ki smo jih predhodno podali s situacijsko metodo, naj bi z metodo igre ob aktivnem nasprotniku poskusili prepoznati in jih v pravem trenutku tudi izvesti (»timing« ali pravočasnost). Metoda igre omogoča igralkam izbiro in kreativnost, ki jo je potrebno v fazi napada spodbujati.



Slika 37: Slovenska metodika učenja igre (Verdenik in sodelavci)

METODIKA ZA RAZVIJANJE IGRE V NAPADU

Metodika učenja taktičnih elementov vključuje postopnost izbire vaj brez nasprotnika, s polaktivnim nasprotnikom vse do aktivnega nasprotnika. Tu gre za splošno metodiko, kjer je nakazana postopnost in možnosti izbire različnih sredstev glede na izbrano vsebino.



Slika 38: Slovenska metodika učenja igre v napadu (Kavčič in sodelavci, 2023)

4.2 POSTOPEK IZBORA VAJ ZA RAZVOJ IGRALKE NA DOLOČENEM IGRALNEM MESTU



Slika 38: Postopek izbora vaj

SKLOPI VAJ PO CILJIH		
OSNOVNI CILJI IN CILJI VEZANI NA LINIJSKO IN MEDLINIJSKO SODELOVANJE	SPECIALNI CILJI IN CILJI VEZANI NA PRINCIPE MODELA IGRE	
❖ VAJE ZA UČENJE IGRE 1:1 V NAPADU IN OBRAMBI ❖ VAJE ZA UČENJE SODELOVANJA DVEH IN TREH IGRALK V NAPADU IN OBRAMBI ❖ VAJE ZA USTVARJANJE IN IZKORIŠČANJE ŠTEVILČNE PREDNOSTI ❖ VAJE ZA OHRANJANJE POSESTI – USMERJENA POSEST	VAJE ZA UČENJE PRINCIPOV V FAZI NAPADANJA: 1. Ustvariti pogoje za igro v smeri naprej ob maksimalno velikem prostoru. 2. Ohranjanje žoge v posesti s hitrim gibanjem žoge. 3. Osvajanje prostora z ustvarjanjem številčne premoči. Nizka cona – izgradnja napada od vratarke 1. Igrati od vratarke s podajami po tleh. 2. Prepoznati situacijo, ko nimamo številčne premoči in izvesti usmerjeno dolgo podajo. Srednja cona – priprava napada 1. Iskati proste igralke med linijami nasprotnika. 2. Obračati igro na drugo stran igrišča s ciljem igrati naprej. Visoka cona – zaključek napada 1. Iskati možnost za izdelani strel. 2. Približati se vratom s prodorom, igro 1:1, podajo oz. igro 2:1. 3. Iskati možnost podaje nasprotniku za hrbet.	VAJE ZA UČENJE PRINCIPOV V FAZI BRANJENJA: ❖ VAJE ZA UČENJE IGRE 1:1 V OBRAMBI ❖ VAJE ZA UČENJE SODELOVANJA DVEH IN TREH IGRALK V OBRAMBI ❖ LINIJSKO IN MEDLINIJSKO SODELOVANJE

Tabela 9: Sklopi vaj po ciljeh

PRIMERI IZBORA VAJ – SREDNJA/ZUNANJA BRANILKA



Sklop vaj po ciljeh	Zahteve	Tip
Razvijanje igre 1:1	Privabljanje pritiska in podaja v prazen prostor, odločanje pod pritiskom	Situacijska
Sodelovanja dveh in treh igralck	Privabljanje pritiska in podaja v prazen prostor/prosti soigralci, odločanje pod pritiskom	Situacijska in skupinska
Ustvarjanje in izkoriščanje št. prednosti	Vodenje igre, potrpežljivost, prepoznavanje trenutka za vertikalno podajo v MP ali vodenje žoge v odprti prostor, odločanje pod pritiskom	Skupinska
Ohranjanje posesti, umerjena posest, izgradnja napada	Vodenje igre, potrpežljivost, prepoznavanje trenutka za vertikalno podajo, odločanje pod pritiskom, razvijanje samozavesti in natančnosti v tveganih podajah, prepoznavanje podaje za hrbet nasprotni zadnji liniji	Skupinska
Individualno delo v manjših skupinah	Kakovost prvega dotika. Telo obrnjeno proti голу, samozavest pri sprejemu pod pritiskom, utrjevanje različnih tipov podaj, prepoznavanje podaje za hrbet nasprotni zadnji liniji.	Individualna Situacijska TE-TA
Vodena igra	Uporaba učečih elementov v igri	Skupinska Moštvena

Tabela 10: primer izbora vaj za razvijanje zahtev za zunanjo/srednjo branilko

PRIMERI IZBORA VAJ – KRILNA VEZNA IGRALKA

KRILNA VEZNA IGRALKA/KRILNA BRANILKA

Model Igralke:
KAJA ERŽEN, SARA AGREZ, IZABELA KRIŽAJ

VODENJE IGRE, POTRPEŽLJIVOST, SAMOZAVEST

MEDLINJSKO SODELOVANJE: sposobnost prilagajanja pozicije za organizacijo napada (sodelovanje s SB), za ohranjanje širine (sodelovanje z vezirji), vključevanje v zaključek:

SPOSOBNOST NARADALNE IGRE:

- Predložki in podaje z različnih razdalj
- Igra 1v1
- Osvajanje prostora z vodenjem žoge

TAKTIČNO ZNANJE:

- Kdaj vključevanje naprej in kdaj ostati zadaj
- Razumevanje prostora, uporaba prostora – kdaj širina, kdaj v prostor, kdaj spuščanje...

Dobre telesne sposobnosti:

- Vdržljivost: sposobnost ponavljanja
- Pospeševanje in zaustavljanje: za hitro priključevanje v napad in vračanje v obrambo



Sklop vaj po ciljih	Zahteve	Tip
Razvijanje igre 1:1 na krilnem položaju	Napadalna igra 1:1, predložek ali podaja po tleh, povezava z zaključkom	Situacijska Individualna
Sodelovanja dveh in treh igralcev (s SB, vezno, napadalko)	Medlinjsko sodelovanje, širina in vključevanje v napad; odločanje pod pritiskom	Situacijska in skupinska
Ustvarjanje in izkoriščanje št. prednosti	Osvajanje prostora z žogo, odločanje med širino in igro v prostor	Skupinska
Ohranjanje posesti, umerjena posest, priprava napada	Priprava napada z obračanjem igre, prilagajanje pozicije glede na SB in ZV	Skupinska
Zaključevanja napada – sodelovanje v zadnji tretjini	Med-linjsko sodelovanje, širina in vključevanje v napad; odločanje pod pritiskom	Situacijska in skupinska
Individualno delo v manjših skupinah	Kakovost prvega dotika. Telo obrnjeno proti голу, samozavest pri sprejemu pod pritiskom, utrjevanje različnih tipov sprejemov in podaj, predložki in drugi tipi podaj, timing podaj, hitro odločanje prepoznavanje, podaje za hrbet nasprotni zadnji liniji	Individualna Situacijska TE-TA
Vodena igra	Uporaba učečih elementov v igri	Skupinska Moštvena

Tabela 11: primer izbora vaj za razvijanje zahtev za krilno vezno igralko

PRIMERI IZBORA VAJ – ZADNJA VEZNA IGRALKA

ZADNJA VEZNA IGRALKA

Model igralke: KAJA KOROŠEC, DOMINIKA ČONČ

VODENJE IGRE V SODELOVANJU Z ZADNJO LINIJO

SAMOZAVEST, MIRNOST NA ŽOGI

DIAGONALNA POSTAVITEV NA SOIGRALKO Z ŽOGO

BOČNA POSTAVITEV PRED SPREJEMOM

SPREJEM NAPREJ ALI OB PRITISKU ODLAGANJE ŽOGE

DIAGONALNE PODOJE PO ZRAKU (obračanje igre)

ISKANJE PODOJE V GLOBINO ZA HRBET ZADNJE LINIJE NASPROTNIKA



Sklop vaj po ciljih	Zahteve	Tip
Sodelovanje manjšega št. igralc (3:2, 4:3, 4:4) – z branilkami	Vodenje igre v sodelovanju z zadnjo linijo, odločanje, prevzemanje odgovornosti.	Situacijska
Ohranjanje posesti, usmerjena posest, priprava napada	Medlinijsko sodelovanje. Samozavest in mirnost na žogi pod pritiskom, iskanje rešitve, diagonalne postavitve, igra naprej.	Situacijska in skupinska
Ustvarjanje in izkoriščanje št. prednosti	Osvajanje prostora z žogo, odločanje med širino in igro v prostor.	Skupinska
Priprava napada	Iskati proste igralke med linijami nasprotnika. Obračati igro na drugo stran igrišča s ciljem igrati naprej. Kdaj igrati tvegano, kdaj zadržati žogo.	Skupinska
Zaključevanja napada – sodelovanje v zadnji tretjini	Iskanje podaje v globino za hrbet zadnje linije nasprotnika, vključevanje v napad; odločanje pod pritiskom.	Situacijska in skupinska
Individualno delo v manjših skupinah	Kakovost prvega dotika. Bočna postavitev pred sprejemom. Sprejem pod pritiskom + odločanje: sprejem naprej ali varno obračanje. Dolga, natančna podaja po zraku, obračanje igre.	Individualna Situacijska TE-TA
Vodena igra	Uporaba učečih elementov v igri.	Skupinska Moštvena

Tabela 12: primer izbora vaj za razvijanje zahtev za zadnjo vezno igralko

PRIMERI IZBORA VAJ – SPREDNJA VEZNA IGRALKA		
SPREDNJA VEZNA IGRALKA <i>Model igralk:</i> SARA MAKOVEC, LARA PRAŠNIKAR GIBANJE V MEDPROSTORIH (med zadnjo in vezno linijo nasprotnika) KONTRA GIBANJE SMERI ŽOGE IN ISKANJE ŽEPKOV DIAGONALNA POSTAVITEV NA SOIGRALKO Z ŽOGO BOČNA POSTAVITEV PRED SPREJEMOM SPREJEM NAPREJ ALI OB PRITISKU ODLAGANJE ŽOGE ISKANJE PODAJE V GLOBINO ZA HRBET ZADNJE LINIJE NASPROTNIKA NAPADANJE GLOBINE IZ „2. PLANA“ 		
Sklop vaj po ciljih	Zahteve	Tip
Razvijanje igre 1:1	Ustvariti št. prednost v visoki coni Pripraviti situacijo za zaključek na gol Ustvariti št. prednost Odločanje pod pritiskom	Individualna Situacijska
Sodelovanje manjšega št. igralk (3:2, 4:3, 4:4,...) – s SB, ZV in N	Gibanje v medprostorih, sprejem med linijami, iskanje "žepkov". Kontra gibanje smeri žoge.	Situacijska in skupinska
Ohranjanje posesti, umerjena posest, priprava napada	Medlinijsko sodelovanje. Samozavest in mirnost na žogi pod pritiskom, iskanje rešitve. Gibanje v medprostorih, sprejem med linijami, iskanje "žepkov". Kontra gibanje smeri žoge.	Situacijska in skupinska
Ustvarjanje in izkoriščanje št. prednosti	Gibanje v medprostorih, sprejem med linijami, iskanje "žepkov". Kontra gibanje smeri žoge. Igra 1:1, 2:1	Skupinska
Zaključevanja napada – sodelovanje v zadnji tretjini	Gibanje v medprostorih. Iskanje podaje v globino za hrbet zadnje linije nasprotnika, vključevanje v napad iz 2. plana, odločanje pod pritiskom.	Situacijska in skupinska
Individualno delo v manjših skupinah	Kakovost prvega dotika. Bočna postavitev pred sprejemom Sprejem pod pritiskom + odločanje: sprejem naprej ali odlaganje. Pozicijska igra s podajami za hrbet. Zaključki na gol.	Individualna Situacijska TE-TA
Vodena igra	Uporaba učečih elementov v igri	Skupinska Moštvena

Tabela 13: primer izbora vaj za razvijanje zahtev za sprednjo vezno igralko

PRIMERI IZBORA VAJ – NAPADALKA



Sklop vaj po ciljeh	Zahteve	Tip
Razvijanje igre 1:1	Preigravanje 1v1, samozavest, odločnost v zadnji tretjini Odločanje pod pritiskom.	Individualna Situacijska
Sodelovanje dveh napadalk	Sodelovanje dveh napadalk, gibanje ena proti žogi, druga v prostor Gibanje v medprostorih, zadrževanje pod pritiskom, odkrivanje za diagonalne podaje.	Situacijska Skupinska
Sodelovanje manjšega št. igralc (3:2, 4:3, 4:4,...) – z veznimi, KV in N	Sodelovanje dveh napadalk, gibanje ena proti žogi, druga v prostor. Različna gibanja in odkrivanja, simulacija realnih odločitev napadalk. Napadanje krilne globine. Vtekanje v 16m iz različnih smeri.	Situacijska Skupinska
Zaključevanja napada – sodelovanje v zadnji tretjini	Zadrževanje pod pritiskom, priprava na sodelovanje s prihajajočimi igralkami. Sprememba ritma v zadnji tretjini, prepoznavanje pravega trenutka za vtekanje.	Situacijska Skupinska
Individualno delo v manjših skupinah	Kakovost prvega dotika. Zadrževanje pod pritiskom. Gibanje v medprostorih. Linije in pravočasnost vtekanj. 1:1, 1:2. Zaključki na gol.	Individualna Situacijska TE-TA
Vodena igra	Uporaba učečih elementov v igri	Skupinska Moštvena

Tabela 14: primer izbora vaj za razvijanje zahtev za napadalko

V naslednjem poglavju predstavljam nabor vaj, ki so oblikovane z namenom osvajanja različnih ciljev. Znotraj posamezne vaje lahko ciljno razvijamo izbrano zahtevo, pri čemer lahko vajo uporabimo bodisi za individualni napredek posameznice bodisi za učenje skupinskih principov igre. Vsako vajo je mogoče smiselno prilagoditi tako, da poudarja individualne značilnosti določene igralke ali pa spodbuja razumevanje in izvajanje skupinskih taktičnih zahtev

5 IZBOR VAJ PO SKLOPIH

5.1 IZBOR VAJ ZA UČENJE OSNOVNIH CILJEV PO UČNEM NAČRTU NZS

Izbor vaj bom predstavila tako, da bom v začetku opisala razlog, zakaj to vsebino učimo – kakšne so naše ocene znanja in sposobnosti igralka na podlagi spremljanja in analiziranja tekem tako v domačih ligah kot na reprezentančnih tekmah. Izpostavila bom zahteve sodobne nogometne igre, ki jih igralka mora osvojiti z vidika določene vsebine ter tudi pomanjkljivosti, ki jih z vajami odpravljamo. Ob tem je lepo razvidno kako povezane so vsebine, principi in cilji med seboj in problemi, ki se v igri pojavljajo – pomanjkljivosti, ki jih igralka kaže v eni vsebini, igralko omejujejo tudi pri osvajanju in uspešnem izvajanju ostalih vsebin ter reševanju problemov v igri. Zato je v DNO ključno, da te pomanjkljivosti zaznamo in jih izboljšujemo v trenažnem procesu na način, da jih odpravljamo posamično in tudi kompleksno – ko učimo eno vsebino, jo povezujemo z ostalimi vsebinami, tako da igralka v velikem številu ponovitev, iz vaje v vajo, izvede čim več ponovitev učeče vsebine.

5.1.1 Vaje za učenje igre 1:1 v napadu in obrambi

Izhodišče:

Igra 1:1 v napadu in obrambi je v sodobnem nogometu izrednega pomena. Da bi bile igralke uspešne v napadalnih situacijah 1:1, morajo razviti specifične tehnične in taktične veščine:

- **Samozavest in prevzemanje tveganja:** Uspešno igranje 1:1 ni možno brez napak – bistveno je, da se igralke zavedajo, da je neuspešen poskus sestavni del procesa učenja.
- **Odlična kontrola žoge:** Igralke morajo imeti žogo ves čas pod nadzorom in blizu nog, kar otežuje branilki uspešen odvzem.
- **Obvladovanje z obema nogama:** Dvonožno vodenje žoge, ki poteka blizu telesa, je izjemno težko braniti.
- **Zavedanje prostora:** Igralka mora prepoznati in izkoristiti prostor, kamor želi prodirati.
- **Uporaba preigravanj:** Igralka mora znati s preigravanji iztiriti branilko iz ravnotežja. Pomembno je poznavanje nasprotnice – na katero stran bolje brani in kje ima šibkosti.
- **Pospešek po varanju:** Najpomembnejši trenutek je eksploziven odziv po preigravanju – ta mora omogočiti igralki, da se oddalji od branilke in dobi prednost.

Pri slovenskih nogometašicah se pomanjkljivosti kažejo v vseh opisanih veščinah.

Igra 1:1 v obrambi je ena večjih pomanjkljivosti slovenskih igralk. Temu elementu se v mlajših kategorijah premalo posvečamo, prav tako pa v slovenskih ligah nivo ni tak, ki bi od igralke zahteval dobro izvajanje tega elementa. Tako imajo igralke v tem elementu na mednarodnem nivoju velike težave:

- T.i. »izpadanje« v igri 1:1 – pravočasnost; primerne razdalje do napadalke.
- Slaba postavitev branilke v igri glede na položaj nasprotnice z žogo, gola in ostalih nasprotnih igralk ter soigralk.
- Tehnika prestrezanja, odvzemanja, izbijanja.
- Redko katera igralka izvaja drseči štart.
- Uporaba telesa in rok.

Za izboljševanje igre 1:1 tako uporabljamo različne vaje, z zelo malo vaj brez nasprotnice. Le-te uporabljamo le kratek čas v ogrevanju, nato pa vadimo v različnih igralnih oblikah, ki jih postavimo na različne dele igrišča, da se približamo situacijam iz igre.

Glede na to, da se trenerjeva navodila med predstavljenimi vajami večinoma ponavljajo, sem jih zaradi jasnosti in strukture združila v skupni nabor, ki služi kot splošni okvir za razumevanje ciljev vsake vaje.

SPLOŠNA TRENERJEVA NAVODILA:

a) TEHNIČNA IZVEDBA:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov (vodenje, varanje, sprejem).
- Trodelnost varanja: priprava – izvedba varanja – pospešek.
- Vadba različnih načinov preigravanja z obema nogama.
- Hitro, natančno in ritmično delo nog.
- Uporaba rok za zaščito žoge in ohranjanje ravnotežja.

b) NAVODILA ZA NAPADALKO:

- Varanje v smer iz katere prihaja branilka.
- Napeljati branilko v eno stran z namenom ustvariti prostor za varanje.
- Prepoznati, kaj omogoča branilka – kam je možno preigravati za uspešen zaključek.
- Čim hitrejši prehod v frontalno postavitev proti голу.
- Po uspešnem varanju: takojšen pospešek za ustvarjanje razlike.
- Izzvati nasprotnico z več poskusi – spodbujati pogum in odločnost.

c) NAVODILA ZA BRANILKO:

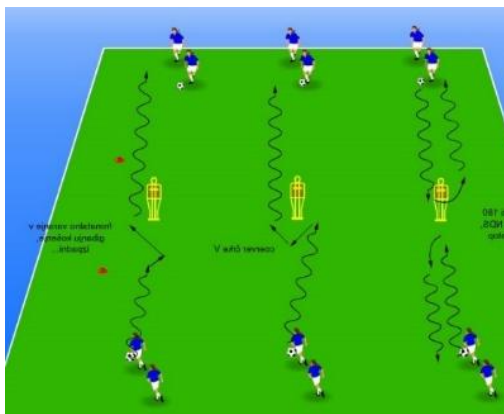
- Zapirati pot proti голу – usmerjanje napadalke na manj nevarno stran.
- Oceniti razdaljo do napadalke: odločitev med odvzemom ali usmerjanjem.
- Aktivno napadanje žoge – ne pasivno sledenje.
- Uporaba telesa in rok: grajenje, postavitve, odvzem.
- Roke v višini prsnega koša – stabilnost in kontrola.
- Uporaba principa: HITRO – STOP – USMERJANJE.

d) SODELOVANJE V IGRI:

- Tudi v situacijah 2:2 spodbujamo odvzem žoge v igri 1:1.
- V obrambi: komunikacija, prevzemanje, varovanje.
- V napadu: prepoznavanje možnosti podaje in gibanja po preigravanju.
- Čim hitrejši prenos igre v napadalno cono in učinkovita priprava na zaključek.

5.1.1.1 Osnovne vaje za učenje preigravanja





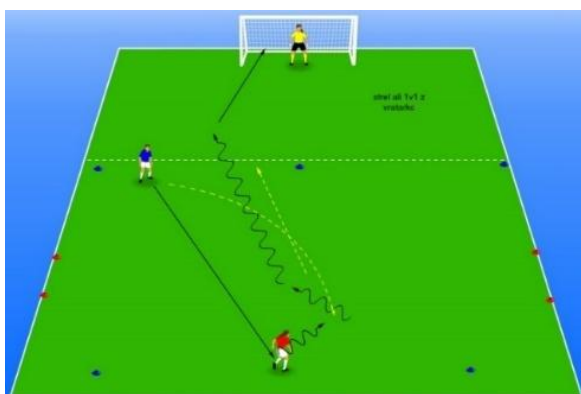
Cilj: Učenje metodike vodenja žoge in preigravanj ter upravljanja žoge.

Opis:

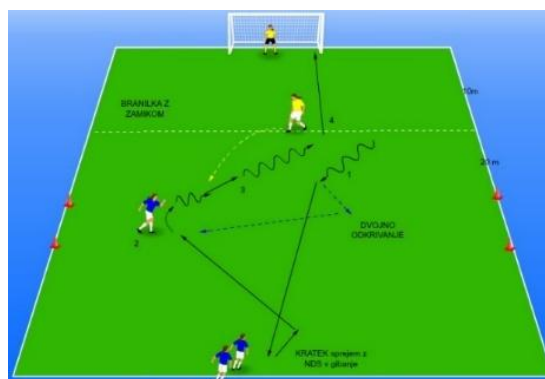
Take vaje izvajamo izjemoma, predvsem kot del ogrevanja, kjer igralka vadi tehniko vodenja, obratov z žogo in preigravanj. Vaje so organizirane v različnih oblikah.

5.1.1.2 Igralne oblike

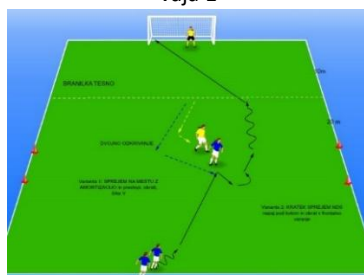
Vaja 1: Igralna oblika za igro 1:1 – branilka pokriva z različnih smeri



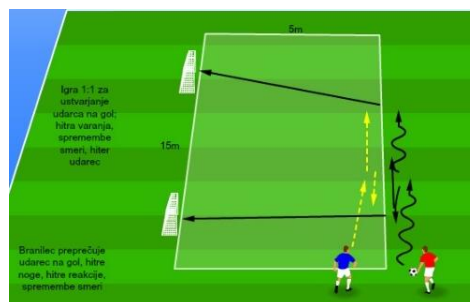
Vaja 1



Vaja 2



Vaja 3



Vaja 4

Cilj: Učenje igre 1:1 v napadu za pripravo zaključka napada in učenje igre v obrambi.

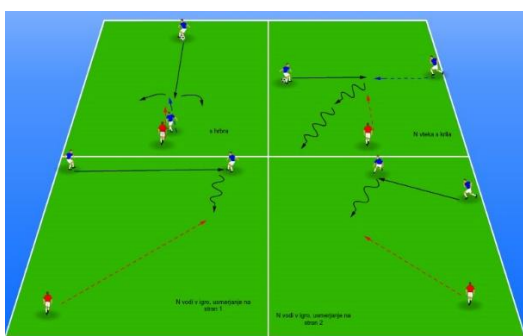
Opis:

Vaja 1: Polje je označeno kot kaže skica: v večjem polju postavimo modre klobučke na različne položaje, ki predstavljajo začetno točko za branilko. Modra branilka z modrega klobučka najprej poda žogo napadalki in jo pokrije. Napadalka sprejme žogo v prazen prostor in sledi igra 1:1. Napadalka mora z žogo priti preko spodnje linije prostora, predno lahko zaključi na gol. Kasneje dodamo, da lahko zaključi tudi pred linijo. Če branilka osvoji žogo, je cilj, da jo zavodi skozi ena od dveh vratc na levi oz. desni strani prostora. Napadalka takoj v protipritisk. Če je pri tem uspešna, se igra nadaljuje do zaključka.

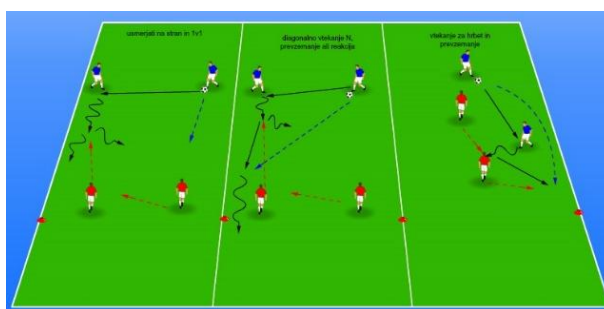
Vaja 2 in 3: Branilka se premika po črtkani črti in a) v trenutku podaje napadalki začne pokrivati napadalko, b) Branilka je lahko takoj tesno na napadalki. Napadalka se poskuša z učinkovitim gibanjem znebiti branilke. Poudarjamo sprejem z obratom tudi pod pritiskom.

Vaja 4: Preigravanje bočno s ciljem zaključiti na gol.

Vaja 2: Igralna oblika – igra 1:1 v obrambi in sodelovanje dveh igralcev v obrambi



Slika 1



Slika 2

Cilj: Učenje/utrjevanje posamične taktike v obrambi ter sodelovanje dveh v obrambi s ciljem preprečiti napadalkam prehod preko linije.

Opis:

Slika 1: Branilka rešuje različne situacije igre 1:1, različno delovanje napadalke:

- Branilka pokriva napadalko tesno s hrbta.
- Napadalka se odkriva v prostor s strani.
- Napadalka vnese žogo v igro z vodenjem.

Naloga napadalke je, da prenese žogo preko linije, branilka ji to preprečuje. Če osvoji žogo, je naloga, da poda podajalki.

Slika 2: Branilki rešujeta situacije 2:2:

- Napadalka poskuša po eni ali drugi strani preigrati branilko; ena branilka rešuje individualno, druga varuje.
- Napadalka poda soigralki in diagonalno vteka za hrbet prvi branilki; prevzemanje ali sledenje (glede na delovanje napadalk).
- Napadalka poda soigralki in ji steče za hrbet; prevzemanje.

Naloga napadalk je, da preneseta žogo preko linije, branilki jima to preprečujeta. Če osvojita žogo, je naloga prehod linije na drugi strani.

Vaja 3: Igralna oblika 4:4 z vratarkama s poudarkom na igri 1:1 v napadalni coni



Cilj: Prenos igre v napadalno cono in igra 1:1 s ciljem zaključka na gol.

Opis:

Polje je označeno kot kaže skica. V napadalni coni je s klobučkoma označen prostor, na katerem čaka branilka. Igra se začne pri vratarki ene ekipe, kjer vratarka in branilka v igri 2:1 izigrata modro napadalko ter preneseta žogo v srednjo ali napadalno cono. Napadalka v napadalni coni se odkriva po prostoru in si ustvarja dober položaj za sprejem žoge. Ko je žoga podana napadalki, se lahko aktivira modra branilka pri klobučkih.

Vaja 4: Igralna oblika 1:1 in 2:2 – primer povezovanja sodelovanja igralk in prehod v igro 1:1



Cilj: Sodelovanje dveh v napadu in obrambi in igra 1:1 po polkrilnem položaju.

Opis:

Vaja povezuje prehode iz napada v obrambo v sodelovanju dveh kot tudi posamično. Igro začneta rdeči proti modrima. Če rdeči prideta do zaključka na gol, sta modri še vedno branilki in gre vsaka v eno stransko polje, kjer v igri 1:1 poskuša odvzeti žogo in zadeti mali gol. Če sta modri v igri 2:2 osvojili žogo, sta sedaj rdeči branilki, vsaka v enem stranskem prostoru.

5.1.2 Vaje za učenje sodelovanja dveh in treh igralk v napadu in obrambi

Izhodišče:

Sodelovanje dveh igralk je osnova v igri, iz katere lahko gradimo kompleksnejše akcije in taktične ideje. Pomanjkljivosti v tem elementu igre vidimo tako v osnovnih situacijah sodelovanja dveh kot tudi v situacijah, kjer sodelujeta igralki na dveh sosednjih igralnih mestih:

- Ponujanje rešitev soigralki, da lahko poda natančno žogo – odkrivanje pod kotom, ki omogoči podajo, ne da jo nasprotnica prestreže.
- Izbira pravega načina odkrivanja soigralki glede na situacijo in delovanje nasprotne igralki – kdaj proti žogi, kdaj od žoge, kdaj vstran, kdaj vtekanje diagonalno.
- Izvedba sodelovanja dveh igralk na določenem delu igrišča, vezano na igralna mesta (kako na krilnih položajih, kako v sredini, kako v zaključku napada).

Posledično se enake pomanjkljivosti odražajo tudi v situacijah sodelovanja treh in več igralk.

Faza branjenja je pri nogometašicah v splošnem zelo pomanjkljiva, ko govorimo o izvajanju osnovnih načel branjenja: pokrivanje, varovanje, prevzemanje, nadomeščanje. Ko govorimo o skupinskem branjenju igralk, opazimo slabosti pri linijskem sodelovanju in tudi medlinijskem sodelovanju.

Izbor vaj za sodelovanje dveh in treh igralk je zelo širok – uporabljamo vaje brez nasprotnika ali s polaktivnim nasprotnikom, kjer je poudarek na utrjevanju tehnike v povezavi s posamično taktiko in osnovnimi sodelovanji ter veliko igralnih oblik. Igralni prostor postavimo na različne dele igrišča in tako učimo linijsko in medlinijsko sodelovanje na določenem delu igrišča ter se približamo situacijam iz igre.

Glede na to, da se trenerjeva navodila med predstavljenimi vajami večinoma ponavljajo, sem jih zaradi jasnosti in strukture združila v skupni nabor, ki služi kot splošni okvir za razumevanje ciljev vsake vaje.

SPLOŠNA TRENERJEVA NAVODILA

a) TEHNIČNA IZVEDBA:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov (sprejem, podaja, vodenje, udarec).
- Sprejem v gibanje in v odprt prostor.
- Podaja na pravo nogo/prostor – glede na gibanje soigralke.
- Hiter zaključek akcije, če je to cilj.

b) TAKTIČNE REŠITVE FAZA NAPADA:

- Pravilno in pravočasno odkrivanje glede na situacijo.
- Sprememba ritma teka pri odkrivanju, podaji ali vtekanju.
- Bočna postavitev telesa pri sprejemu žoge.
- Gibanje brez žoge za ustvarjanje širine, globine in št. prednosti med linijami.
- Iskanje rešitve glede na delovanje branilke (1:1 ali sodelovanje).
- Najprej poskus individualne rešitve, nato sodelovanje (če je potrebno).
- Prepoznavanje, kdaj prodreti s preigravanjem/vodenjem in kdaj graditi napad s sodelovanjem.
- Pravilna izbira vrste sodelovanja glede na situacijo (dvojna podaja, diagonalno vtekanje, vtekanje za hrbet, sodelovanje na kratko itd.).
- Prepoznavanje, *kdaj, kje in kako* izvesti določeno sodelovanje.
- Uporaba znanih oblik sodelovanja (2v1, 3v2, kombinacije na krilu in v sredini).
- Usmerjenost naprej – napadalna miselnost in napredovanje proti голу.
- Na krilu: hitro preigravanje, pogled v kazenski prostor, takojšnja podaja.
- V igri 3v2: izkoristiti številčno prednost in hitro zaključiti akcijo.
- Pri menjavi strani: obrniti igro z diagonalno podajo in izkoristiti prostor.
- Verbalna in neverbalna komunikacija.

c) TAKTIČNE REŠITVE FAZA BRANJENJA:

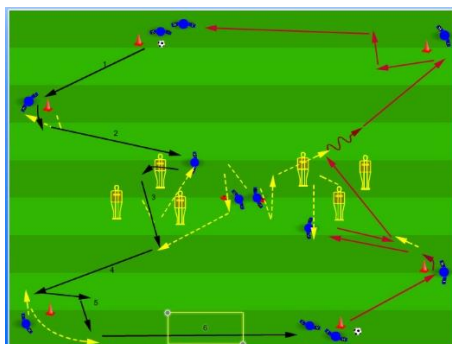
- Usmerjanje napadalk na stran.
- Pokrivanje prostora in igralke.
- Bočna postavitev telesa in aktivno delo nog.
- V igri 1:2 izolacija ene igralke in igra 1:1.
- Aktivno branjenje v žogo in preprečevanje podaje za hrbet.
- Skupinsko in kompaktno branjenje.
- Komunikacija med igralkami.

d) PREHODI MED FAZAMI:

- Hitri prehodi iz napada v obrambo (protipritisk).
- Hitri prehodi iz obrambe v napad – takojšnja odločitev in izvedba.
- Ohranjanje koncentracije po zaključku napada ali odvzemu žoge.

5.1.2.1 Vaje dinamične in situacijske tehnike

Vaja 1: Dinamična tehnika – sodelovanje dveh in treh igralcev v napadu (različne organizacije)

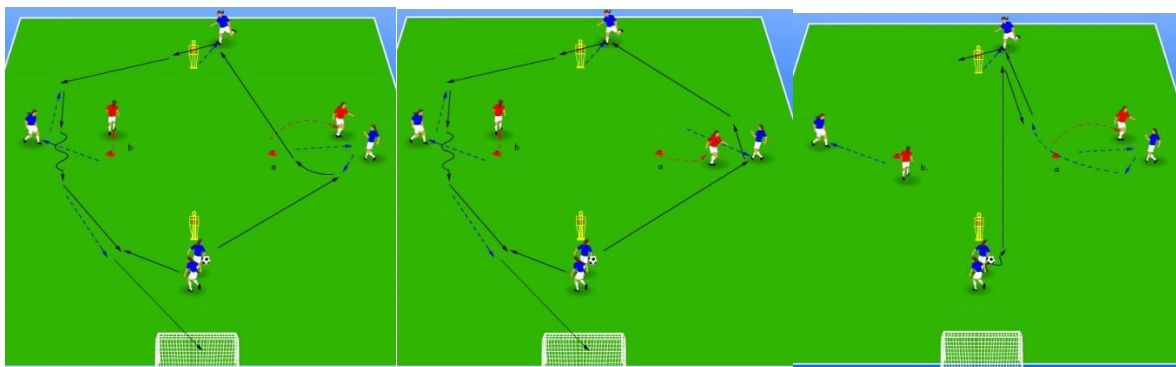


Cilj: Utrjevanje nogometne tehnike v povezavi z elementi posamične taktike in osnovnega sodelovanja.

Opis:

Prikazane so tri možne organizacije vaj, s katerimi vadimo znana sodelovanja dveh in treh igralcev v napadu, s poudarkom na posamični taktiki in nogometni tehniki.

Vaja 2: Dinamična tehnika z odločanjem in polaktivno branilko

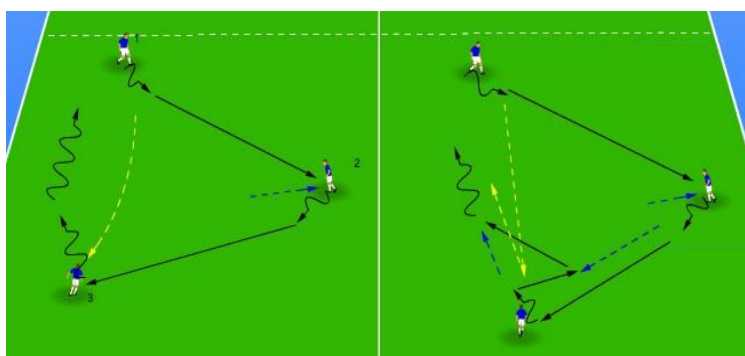


Cilj: Odkrivanje in sprejemanje žoge glede na delovanje branilke s ciljem sprejema naprej.

Opis:

Rdeče branilke so polaktivne in po navodilu trenerke pokrijejo igralko na različne načine: zapiranje sredine – sprejem naprej po liniji (srednja slika); zapiranje sprejema po linij – sprejem v sredino (slika levo); tesno pokrivanje napadalke – podaja na tretjo in odkrivanje napadalke na povratno podajo (slika desno). Glede na delovanje branilke mora napadalka izvesti učinkoviti sprejem v izpraznjen prostor. Pred tem izvede osnovno odkrivanje diagonalno vstran od branilke in nato opazuje, kako deluje branilka. Vaja poteka krožno, z zadevanjem cilja po povratni podaji. Igralke menjajo za podano žogo, branilki pa menjamo na nekaj ponovitev.

Vaja 3: Dinamična tehnika po prostoru s pritiskom – sprejem in sodelovanje dveh igralk



Cilj: Utrjevanje tehnike in posamične taktike sprejema žoge in sodelovanje dveh igralk pod pritiskom.

Opis:

Igralka 1 poda igralki 2 in napade igralko 3. Igralka 2 sprejme proti igralki 3 in se ji ponudi. Igralka 1 je najprej polaktivna – igralka 3 se odloči za sprejem v smer/prostor, ki ga je branilka pustila odprtega. Nato je igralka 1 (branilka) aktivna in sedaj se igralka 3 odloči za sprejem mimo 1 v smeri, ki je odprta proti liniji ali za sodelovanje z igralko 2 s ciljem prehoda linije na strani, iz katere je prihajala branilka. Branilka poskuša z vračanjem/izbijanjem/podrsavanjem preprečiti napadalkama prehod linije.

Vaja 4: Situacijska tehnika za sodelovanje dveh in treh igralcev v napadu

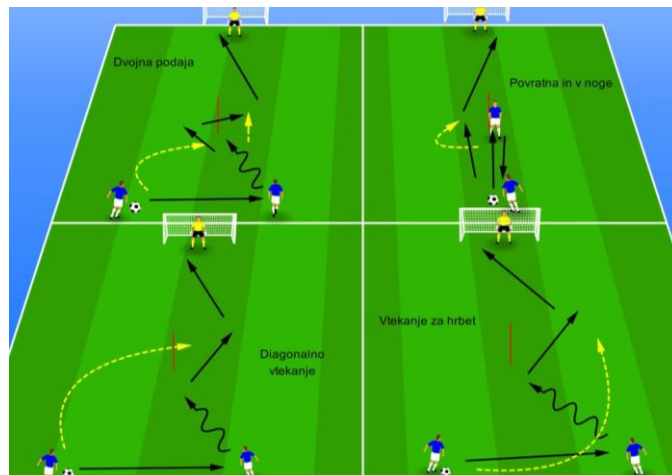
Cilj: Utrjevanje nogometne tehnike v povezavi sodelovanja dveh in treh igralcev v napadu z namenom obračanja strani, vtekanja v prostor.

Opis:

Vaja je organizirana na način, da igralke vadijo nogometno tehniko in akcije sodelovanja z že nekaterimi skupnimi idejami osnovnega sodelovanja in delno po igralnih mestih. Igralke menjajo mesto za podano žogo. Izvajamo različne akcije sodelovanja: dvojna p. in podaja na tretjo v prostor; povratna podaja in podaja v prostore; obračanje igre – igra na krilo – dvojna podaja in vtekanje itd.

5.1.2.2 Vaje igralne situacije

Vaja 1: Igralna situacija za sodelovanje dveh igralk v napadu



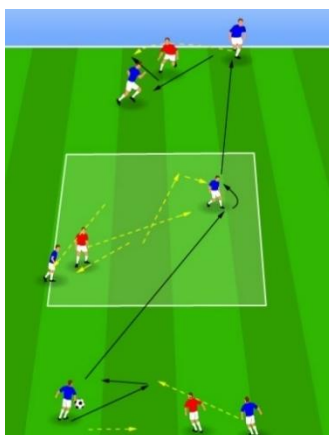
Cilj: Igralki z medsebojnim sodelovanjem pripravita priložnost za zaključek na vrata.

Opis:

Igralka poda soigralki in nato izvajata znane akcije sodelovanja dveh mimo palice: dvojna podaja, povratna podaja in podaja v noge, diagonalno vtekanje in vtekanje za hrbet soigralki. Najprej brez nasprotnice, nato namesto palice postavimo polaktivno branilko, ki ji podamo nalogo, kako naj pokriva, da simuliramo situacijo, ko je smiselno določen način sodelovanja dveh, nato gremo v igralno obliko 2:1, kjer je branilka aktivna.

5.1.2.3 Igralne oblike

Vaja 1: Igralna oblika 2:1+2:1+2:1



Cilj: Sodelovanje dveh in treh igralcev z odločanjem in podajo prosti soigralci.

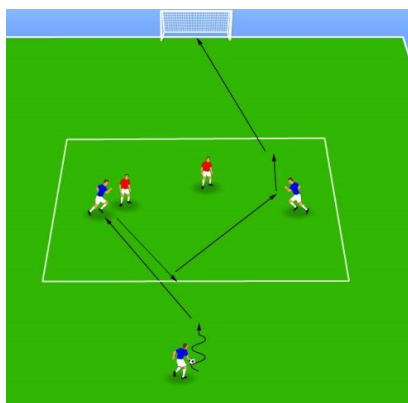
Opis:

Situacijska tehnika s polaktivno branilko: Igralka 1 zavodi žogo in to je znak za srednjo igralko, da se diagonalno odkriva v omejen prostor. Sledi podaja prosti igralci – igralci, ki je branilka ni pokrila. Napadalki izvajata nasprotna gibanja (ena proti, druga v širino). Branilka pred podajo pokrije eno napadalko in po podaji prosti napadalki takoj pokriva še to in ji otežuje podajo v gol. Igralke se premaknejo mesto naprej in v naslednjo skupino. Branilki menjamo na nekaj ponovitev/krogov.

Igralna oblika: Igralki zgoraj in spodaj v igri 2:1 izigrata branilko in sledi podaja prosti igralci v prostoru. Branilka v prostoru se pred podajo odloči in pokrije eno. Po podaji prosti, jo aktivno napade in preprečuje podajo na drugo stran. Nato se enako nadaljuje na drugi strani. Če branilke osvojijo žogo, jo morajo zadržati 5 sekund ali podati trenerki.

Lahko dodamo z zaključkom v gol po igri 2:1.

Vaja 2: Igralna oblika za osvajanje prostora po sredini 1+2:2



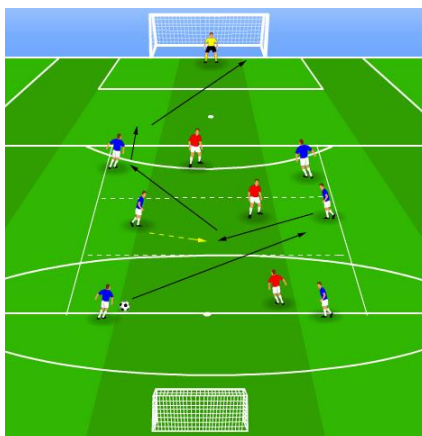
Cilj: S sodelovanjem dveh in treh priti do zaključka na gol. Utrjevanje sodelovanja dveh v obrambi s številčnim primanjkljajem.

Opis:

Igro začne modra igralka, ki vodi žogo proti prostoru. To je znak za napadalki, da se odkrivata po prostoru in si ustvarjata prostor za sprejem žoge. Sledi podaja eni od napadalk in nato igra 2:2 na gol. Modri si lahko pomagata s prvo igralko, ki pa se ne sme vključiti v prostor – v prostoru samo 2:2. Rdeči znotraj prostora poskušata odvzeti žogo. Če jima to uspe, jo podata modri igralci, ki je igro začela. Rdeči branilki ne smeta izven prostora. Spodnja linija prostora je

linija prepovedanega položaja. S tem želimo doseči, da se napadalki lahko po celem prostoru odkrivata glede na to, kako pokrivata branilki – prepoznavanje kje je prostor, da bom čim hitreje lahko prišla do zaključka na gol. Če prva podajalka prepozna, da sta branilki tesno na napadalkah in sta odprli možnost za zadevanje gola, mora podajalka to prepoznati – tako učimo branilke, da pokrivajo prostor in iz prostora pokrijejo napadalko.

Vaja 3: Igralna oblika za sodelovanje dveh in osvajanje prostora

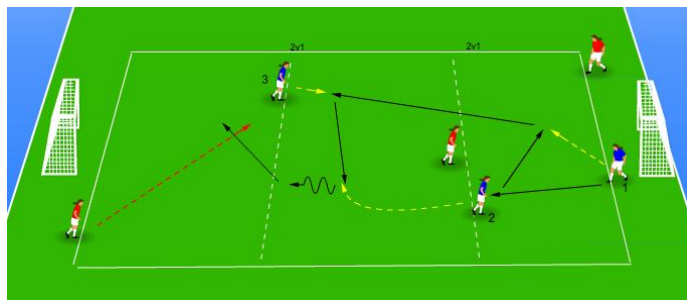


Cilj: Cilj modrih igralcev je, da s sodelovanjem dveh in podajo v naslednji prostor prehajajo med tremi prostori in zaključijo na velik gol.

Opis:

Igra se začne v prvem prostoru, kjer modri igrata proti rdeči branilki in jo poskušata izigrati ter podati v naslednji prostor modrima soigralkama. Tam ponovno poteka igra 2:1 in enako v zadnjem prostoru, kjer modri pripravljata zaključek na gol. Rdeče branilke se branijo samo v svojem prostoru. Če vzamejo žogo, morajo zaključiti na mali gol. Pri tem se lahko premikajo po vseh treh prostorih in priključujejo soigralki za številčno prednost, tako da pride v tem trenutku tudi do igre 3:2, saj se v vsakem prostoru brani samo po dve modri. Modre takoj v protipritisk.

Vaja 4: Igralna oblika 2:1 v treh prostorih za ustvarjanje številčne prednosti v napadu

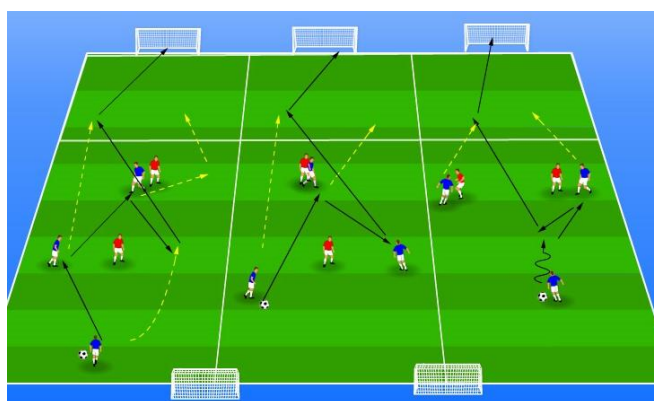


Cilj: Izkoristiti številčno prednost v napadu, s sodelovanjem dveh igralck.

Opis:

Igralka napadalne ekipe (modra) poda žogo soigralki, sledi igra 2:1 ter nato podaja tretji igralci v drugem polju. Najbližja napadalka iz prvega polja se ji priključi, sledi igra 2:1 proti drugi branilki v tem polju. Ta branilka najprej štarta z zamikom – šele, ko je žoga podana napadalki. Končni cilj je pripeljati žogo v tretje polje in zaključiti na gol. Če branilka vzame žogo, sledi igra 2:3 na druga vrata. Igra poteka do zaključka akcije ali avta. Menjava mest je v smeri urinega kazalca (tretja napadalka se vrne na začetek), tudi za rdeče. V vaji lahko dajemo branilki v drugem polju različna izhodišča – najprej štarta z zamikom, kasneje je lahko že v polju.

Vaja 5: Igralne situacije s polaktivnimi nasprotnicami za sodelovanje treh v napadu – različna postavitev branilk, po sredini ter prehod v igralno obliko



Cilj: Izvajanje znanih sodelovanj treh igralck s ciljem podaje na tretjo igralcko v globino v različnih postavitvah.

Opis:

Napadalke (modre) vadijo sodelovanja v različnih postavitvah in glede na to, kako so postavljene branilke (vertikalno ali horizontalno). Povezujemo zahteve, ki se jih igralka uči v vajah za posamično taktiko (odkrivanje in sprejemanje glede na delovanje branilke). Najprej vadimo s polaktivnimi branilkami, kjer trenerka branilkam poda navodilo, na kakšen način morajo pokrivati, napadalkam pa možno akcijo, ki jo v tem primeru lahko izvedejo. Tako podamo še nekaj rešitev za določeno situacijo. Naslednji korak je, da se branilke odločijo za nek način pokrivanja (so še vedno polaktivne), napadalke morajo prepoznati situacijo in izvesti sodelovanje. Zadnji korak je aktivna igra 3:2. Modre morajo s podajo in vtekanjem v prostor priti preko linije in zaključiti na gol. Branilke naprej pokrivajo do linije, kasneje se lahko ena vrne. Če osvojijo žogo, morajo čim hitreje zadeti na mali gol na drugi strani.

Polje lahko postavimo na različne dele in tako učimo linijsko in medlinijsko sodelovanje na določenem delu igrišča.

Vaja 6: Igralne situacije s polaktivnimi nasprotnicami in prehod v igralno obliko treh igralk po krilnem položaju



Cilj: Sodelovanje treh igralk na krilnem položaju v vertikalni in horizontalni postavitvi – linijsko in medlinijsko sodelovanje po igralnih mestih

Vaja 7: Igralna oblika s številčno prednostjo v napadu 3:2 in 2:1

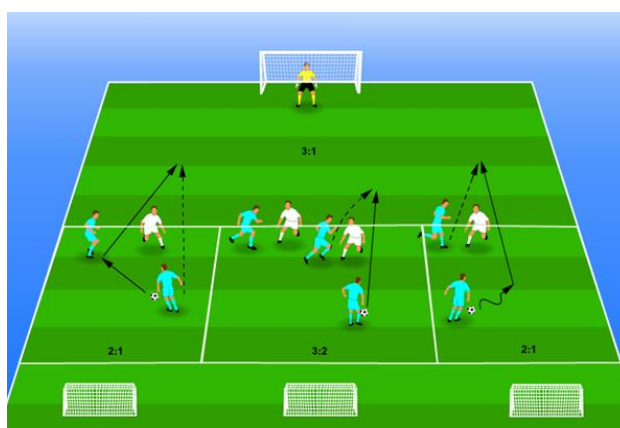


Cilj: Prenos žoge s strani veznih igralcev do napadalk po sredini z izkoriščanjem številčne prednosti.

Opis:

Modre vezne igralke začnejo igro in morajo prenesti žogo do dveh napadalk. Ob tem se ena lahko priključi v srednje polje kot pomoč napadalkama – pride do igre 2:1 ali 3:1. Najprej so branilke samo v svojem prostoru, nato lahko ena rdeča prihaja v pomoč branilki v spodnjem prostoru – pride do igre 2:2 ali 3:2. Če rdeče vzamejo žogo, je cilj hiter zaključek na enega od dveh malih golov v igri 2:3. V spodnji prostor nato lahko dodamo še eno branilko. Sedaj je zelo pomembno priključevanje vezne igralke, da se ustvari št. prednost.

Vaja 8: Igralna oblika za pripravo zaključka napada po krilnem položaju in po sredini – sodelovanje dveh in treh igralcev



Cilj: Priprava zaključka napada po krilu in skozi sredino s sodelovanjem dveh in treh igralcev.

Opis:

V levem in desnem polju poteka igra 2:1, v sredinskem pa igra 3:2. Vaja se prične z igro 2:1, kjer modri igralci poskušata izigrati belo. Če jima uspe, modra igralka nadaljuje do zaključka napada na velika vrata. V zaključek napada se takrat vključita najbližji dodatni modri igralci iz sosednjih dveh polj (iz vsakega polja ena) ter najbližja bela igralka iz sredinskega polja. Skozi igro 3:1 poskušajo zaključiti na velika vrata. Vaja se nadaljuje z igro 3:2 v sredinskem polju. V kolikor bele igralke žogo odvzamejo, zaključujejo na mala vrata, modre takoj reagirajo v protipritisk. Če vzamejo žogo, je cilj čim hitrejši zaključek. Upošteva se pravilo prepovedanega položaja – vse 4 igralke zadnje linije (bele) držijo nasprotnice v prepovedanem položaju (če se npr. igra izvaja v stranskem prostoru, prepovedani položaj tvorijo tudi ostale tri bele).

Nadgradnja: Bela branilka v igri 2:1 lahko brani tudi preko linije. V zaključek se vključijo tri modre (dve iz sredinskega in ena iz stranskega) ter dve beli branilki iz sredinskega prostora.

Vaja 9: Igralne oblike – linijsko in medlinijsko sodelovanje dveh in treh igralck

Vaja 1



Vaja 2

Cilj: Sodelovanje dveh in treh igralck na različnih delih igrišča, na različnih igralnih mestih – izkoristiti številčno prednost v fazi napada. Preprečevanje priprave napada in zaključka napada v igri 1:2 in 2:3 oziroma v številčnem primanjkljaju.

Opis:

Vaja 1: V zgornjem delu vaje izvajamo sodelovanje dveh in treh igralck s ciljem izkoristiti številčno prednost in pripraviti zaključek napada. Trenerka najprej poda žogo v eno polje, nato izmenično v drugi dve polji. Nadgradimo tako, da iz enega polja izvedejo igralke obračanje v drugo polje. Vsaka skupina zaključuje na svoj mali gol. Kasneje odmaknemo male gole in

povežemo polja – v zaključek se vključijo igralke iz drugih dveh polj po navodilu trenerke. V spodnjem delu vaje poteka igra od dveh belih na krilnem položaju s podajo v srednji prostor, kjer se nadaljuje igra 3:2 z zaključkom na gol. Nato sledi igra 2:1 na enem krilnem položaju s podajo pred gol in nato še na drugi strani. Če branilke osvojijo žogo, je cilj podaja trenerki ali vodenje (sodelovanje) preko linije.

Vaja 2: Povezujemo po korakih vse dele igrišča, tako da sledi igra ločeno v določenem delu igrišča. Najprej igro začneta dve modri v igri 2:1 in morata prenesti žogo enkrat v srednje polje, drugič na krilni položaj. V srednjem polju se modrima priključuje in ustvarja številčno prednost še napadalka in z njo lahko pride tudi še ena rdeča branilka. Iz srednjega polja je cilj priprava zaključka skozi sredino. Ven iz prostora se lahko nazaj proti svojemu голу branita samo dve rdeči branilki, ki sta najprej postavljeni zunaj prostora. Nato sledi še igra na krilni položaj, kjer poteka igra 2:2. Cilj modrih je, da izigrata rdeči branilki preko linije prostora in podata pred gol napadalki. Če branilke vzamejo žogo, zaključujejo na male gole. Lahko si pomagajo tako, da se priključijo tudi iz drugega prostora.

Vajo lahko nadgradimo tako, da se postopoma v napadalnem delu igralkam priključijo še dodatne igralke.

Vaja 10: Igralna oblika (sestavljena) za sodelovanje dveh in treh igralk



Cilj: Priprava zaključka napada po krilnem položaju in igra 1:2 na krilnem položaju; zaključevanje in branjenje v kazenskem prostoru; zaključevanje napada 3:2 in preprečevanje zaključka 2:3.

Opis:

1. Igra se začne na enem krilnem položaju z direktno podajo pred gol (predložek za zadnjo linijo).
2. Sledi igra na drugem krilnem položaju, kjer modri igrata 2:1 proti rdeči s ciljem čim hitreje podati pred gol. Lahko izvede zavrnjeno podajo ali podajo na 1. oz. 2. vratnico. Rdeče v kazenskem prostoru izbijajo, modre morajo doseči zadetek.
3. Trenerka poda rumeni napadalki, ki se ji priključita še dve rumeni krilni igralki. V obrambo se vrača ena modra.
4. Trener za golom poda še prosto modri napadalki, da zaključi neovirano.

Vaja 11: Igralna oblika 2 + 8:8 z vratarkami na skrajšanem igrišču

Cilj: Ohranjanje posesti in prenos žoge v stransko cono ter ustvariti in izkoristiti številčno prednost za pripravo zaključka napada po krilu.

Opis:

Igra poteka na skrajšanem igrišču, ki je razdeljeno po dolžini na polovico in na vsaki strani še na dve stranski coni. Naloga ekipe v posesti je, da iz ene polovice hitro obrnejo stran na drugo polovico ter tam poskušajo zaključiti na gol. Pri tem si lahko pomagajo s stransko cono, kamor gre lahko samo ena branilka nasprotne ekipe. Ko obrnejo stran morajo v isti akciji priti do zaključka, drugače morajo ponovno obrniti stran. Ko žogo osvoji druga ekipa, veljajo enaka pravila. Za lažjo izvedbo dodamo dve dodatni igralki, ki sodelujeta z ekipo v posesti.

5.1.3 Vaje za ustvarjanje in izkoriščanje številčne prednosti – igralne oblike

Izhodišče:

Ustvarjanje številčne prednosti je en izmed glavnih principov v modelu igre mlajših reprezentanc in je zato zelo velik del vsebine trenažnega procesa DNO. Ta element igre je tesno povezan z osnovnim sodelovanjem dveh in treh igralck – igralca mora ta sodelovanja razumeti in jih v igri uspešno izvajati, da bi lahko pri večjem številu igralck znala ustvarjati in predvsem izkoriščati številčno prednost. Kot posledica pomanjkljivosti znanja v sodelovanju dveh in treh igralck se tudi v principu številčne prednosti kažejo pomanjkljivosti. Igralke niso vajene »mobilnosti« in so zelo statične na eni poziciji, brez menjave mest, odkrivanja v drug prostor, menjave mest s soigralko, priključevanja. Zato ta princip vadimo zelo veliko, z izbiro različnih vaj: osnovnih vaj; vaj kjer vadimo linijsko in medlinijsko sodelovanje; vaj kjer princip vadimo na določenem delu igrišča (npr. krilni položaj, sredina, visoka cona, nizka cona ...).

Glede na to, da se trenerjeva navodila med predstavljenimi vajami večinoma ponavljajo, sem jih zaradi jasnosti in strukture združila v skupni nabor, ki služi kot splošni okvir za razumevanje ciljev vsake vaje.

SPLOŠNA TRENERJEVA NAVODILA

- Odkrivaj se glede na položaj žoge, soigralck in nasprotnic (diagonalna gibanja, proti/od žoge).
- Uporablaj podaje na oddaljeno nogo – pazi na timing, hitrost in linijo podaje.
- Ustvarjaj številčno premoč (2:1, 3:1, 3:2) s trikotno ali kvadratno razporeditvijo.
- Ohranjaj posest žoge z namenom obračanja strani in iskanja podaj med linije.
- Išči rešitve naprej: prodor, podaja, vodenje.
- Če nisi pod pritiskom, sprejmi žogo naprej; če si pod pritiskom, odigraj povratno podajo in se odkrivaj za nadaljevanje.
- Po uspešnem obračanju strani sledi sprememba ritma na drugi strani (npr. dvojna podaja, diagonalna podaja ali vtekanje).
- Verbalna in neverbalna komunikacija.

Vaja 1: Igralna oblika za linijsko in medlinijsko sodelovanje po vertikali – po krilnem položaju

4:3 in po sredini 5:4



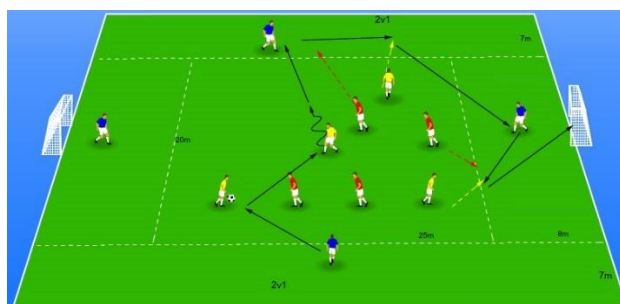
Cilj: Izkoriščanje številčne prednosti v napadu po krilu in po sredini – sodelovanje med igralnimi mesti.

Opis:

Na igrišču označimo prostore kot kaže slika – krilni položaj in sredina. Igralke v vsakem prostoru razdelimo po igralnih mestih (tako napadalno kot branečo ekipo). Vsaka skupina vadi v svojem prostoru. Vaja se začne s podajo po zraku ene rdeče izven prostora.

- Ni na skici: najprej vadimo v igralni situaciji z ovirami, kjer trenerka poda ideje za sodelovanja na tem delu igrišča. Nato so rdeče polaktivne.
- Igralna oblika: Ko modra sprejme žogo, se začne igra, kjer ima napadalna ekipa št. prednost. Če rdeče vzamejo žogo, je cilj v št. primanjkljaju zadeti nasprotni gol. Modre protipritisk.

Vaja 2: Igralna oblika 4+4:4 ustvarjanje številčne prednosti na krilu



Cilj: Ustvarjanje in izkoriščanje številčne prednosti na krilnem položaju.

Opis:

Igrišče označimo, kot kaže slika. Na sliki ni vratark, ki pa jih seveda vključimo. V srednjem prostoru poteka igra 4:4 (lahko več). Na strani sta dve dodatni igralki in enako na obeh globinskih linijah prostora – igrajo z ekipo v posesti. Stranski modri imata nalogo skupaj z eno igralko ustvariti situacijo 2:1, modri na globini pa morata z dvema dotikoma odigrati eni od napadalk, ki nato zaključuje v gol. Naloga ekipe v posesti je, da z obračanjem strani podajo v stranski prostor, kamor se zunanji priključi ena napadalka. Napadalke morajo vedno podati zunanji na globini, predno lahko zaključijo na gol – cilj: princip sredina-krilo-sredina-globina (gol). V stranskem prostoru lahko pokriva samo ena branilka. V prostor pred golom branilke ne smejo.

Vaja 3: Igralna oblika 2:2+3:3 osvajanje prostora z ustvarjanjem številčne prednosti

Cilj: Osvajanje prostora z ustvarjanjem in izkoriščanjem številčne prednosti.

Opis:

Igralke so razporejene v treh prostorih, kot kaže slika. Igra se začne od vratarke s podajo igralkama v prvem prostoru, ki v igri 2:2 s pomočjo ene ali dveh veznih preneseta žogo v drugi prostor in nato v tretji prostor s ciljem priti do zaključka. V ekipi, ki je v posesti, se lahko igralka prosto premikajo po treh prostorih in s št. prednostjo osvajajo prostor. Igralke braneče ekipe se branijo samo v svojem prostoru. Če braneča ekipa vzame žogo, se igra nadaljuje prosto do zaključka akcije. Če so dosegle gol, sedaj one začnejo igro, v nasprotnem primeru pa ponovno ekipa, ki je začela zadnjo akcijo.

Varianta: Dodamo ustvarjanje situacije 2:1 na krilu, kjer ena obrambna igralka lahko pokriva po celotni dolžini.

5.1.4 Vaje za ohranjanje posesti – usmerjena posest

Izhodišče:

Prav tako en glavnih principov in izhodišče za vse ostale principe – razvoj igralke temelji na dobri nogometni tehniki, razumevanju posamičnih zahtev in povezovanja ter uporabe tehničnih elementov v funkciji igre. Zlasti na mednarodnem nivoju je opazno, da igralke ne uspejo konkurirati boljšim ekipam v tem elementu, torej prehitro izgubljam žogo. Ob tem so opazne posamične pomanjkljivosti, ki jim to otežujejo:

- Slaba tehnična izvedba ob večjem časovnem in prostorskem pritisku.
- Pomanjkanje raznolikosti v uporabi različnih tehničnih elementov, ki so smiselni v določeni situaciji. Slabša uporaba nedominantne noge.
- Prepoznavanje prostora in uporaba praznega prostora – posamična taktika odkrivanja.
- Zelo statična igra – premalo gibanja brez žoge, večje dinamike gibanja.
- Ni samozavesti pri ohranjanju žoge – posledično igralke niso vajene »igrati« tudi proti močnejšim nasprotnikom.
- Malo razumevanja sodelovanja med linijami, kar se kaže tudi pri izvajanju glavnih principov modela igre (npr. izhod od vratarke, organizacija napada, igra v visoki coni za pripravo zaključka napada ...).
- Težko zadrži žogo v posesti za izhod iz protipritiska nasprotnice.

Glede na to, da se trenerjeva navodila med predstavljenimi vajami večinoma ponavljajo, sem jih zaradi jasnosti in strukture združila v skupni nabor, ki služi kot splošni okvir za razumevanje ciljev vsake vaje.

SPLOŠNA TRENERJEVA NAVODILA

a) FAZA NAPADANJA:

- Aktivno ponujanje za žogo, zlasti v trikotnih razporeditvah.
- Gibanje brez žoge: odkrivanje vstran ali od/proti žogi, skrajšaj korak pred sprejemom.
- Pred sprejemom opazuj prostor (pregled nad igriščem).
- Hitro kroženje žoge, išči podaje med linije.
- Ustvarjaj številčno premoč okoli žoge (trikotnik, romb, kvadrat).
- Usmerjenost naprej – prepoznaj možnost podaje v globino.
- Išči prostore z manj nasprotnicami za obračanje igre.

b) FAZA BRANJENJA:

- Kompaktna postavitev – zmanjšaj prostor med igralkami.
- Aktivno branjenje proti igralki z žogo.
- Komunikacija in pravočasno premikanje.

c) PREHODI MED FAZAMI:

- Takojšen protipritisk.
- Hitro zapri igralko z žogo in onemogoči hiter protinapad.
- Organizirano gibanje celotne ekipe v smeri proti žogi.

- Zadržati žogo in izhod iz protipritiska s kratkimi podajami ali hitro podaja v globino – kaj dopušča situacija.

d) POSEBNA SITUACIJA – MET IZ AVTA:

- Če je možno, izvedi met v prazen prostor z vtekanjem in hitrim zaključevanjem.
- Če ni praznega prostora, met v noge z možnostjo povratne podaje.
- Aktivno ponujanje po avtu, križanja in gibanje v prazen prostor.
- Hitra izvedba meta, da presenetimo nasprotnice.

Vaja 1: Situacijska tehnika – izvajanje avta



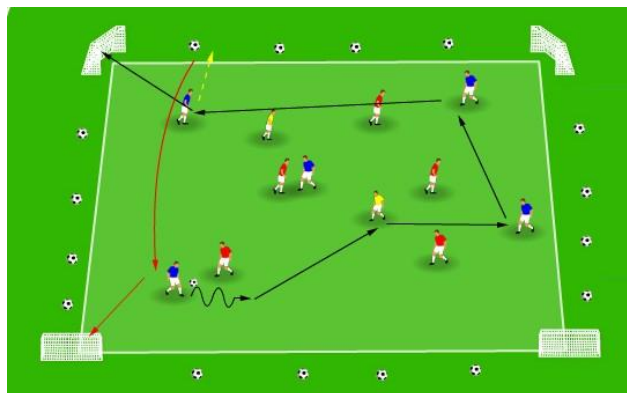
Cilj: Učenje sodelovanja dveh igralcev z izvajanjem avta z namenom ohraniti žogo v posesti.

Opis:

Vadimo met avta in različna nadaljevanja akcije:

- Sprejem in podaja v gol ali direktna podaja v gol.
- Enako kot a) in dodamo polaktivno branilko.
- Podajalka po podaji ponuja rešitev na povratno podajo levo/desno od gola, sledi kratka povratna in zadevanje cilja.
- Obračanje strani: met + povratna + odkrivanje vstran, bočna postavitev + podaja v noge in sprejem z obratom ter podaja na tretjo.

Vaja 2: Igralna oblika za ohranjanje posesti 2+5:5 na 4 male gole v povezavi z izvajanjem avta

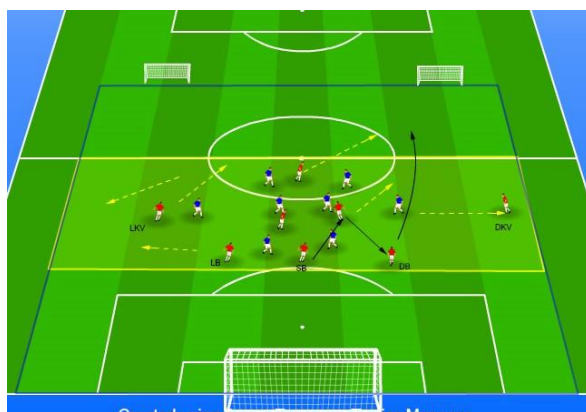


Cilj: Ohranjanje posesti in izkoristiti hiter met avta.

Opis:

Ekipa v posesti: 3 podaje in lahko zaključijo na vse 4 gole ali 6 podaj in dobijo točko. Po zadetku takoj vzamejo najbližjo žogo in izvedejo met avta in sedaj lahko takoj zadevajo gol. Če jim to ne uspe, zopet pravilo posesti. Če braneča ekipa vzame žogo, ima ona pravilo posesti. Če je avt, ima nasprotna ekipa avt in lahko takoj zadenejo. AVT: čim hitreje izkoristiti podajo/met v prazen prostor in vtekanje + zaključek.

Vaja 3: Igralna oblika za usmerjeno posest po igralnih mestih



Cilj: Ohranjanje posesti z namenom podaje v globino in vtekanje v globino iz srednje cone.

Opis:

V srednji coni poteka igra dveh ekip, kjer so igralkke razporejene po vnaprej določenem razporedu oz. igralnih mestih. Lahko uporabimo velik gol z vratarko ali pa male gole. Naloga je iz srednje cone priti s podajo in vtekanjem v napadalno cono in zaključiti na gol. Če imamo dva mala gola, je zadetek v bližnji gol vreden 1 točko, če pa v napadalni coni še prenesejo s podajo na drugo stran in zadenejo drugi gol, je ta vreden 2 točki. V napadalno cono se lahko vrne samo toliko branilk, kolikor je v njej napadalk. Pri organizaciji napada se ena igralka lahko odkrije v nizko cono. Če imamo vratarki, igramo z vratarkama.

Vaja 4: Igralna oblika za usmerjeno posest 3+9(8):9(8) z vratarkama



Cilj: Usmerjena posest s ciljem podati na ciljno igralko – vertikalnost.

Opis:

Igrišče je označeno, kot kaže slika. Znotraj črtkanega prostora poteka igra 9:9 z eno dodatno roza igralko. Na zgornji in spodnji liniji prostora sta dve dodatni igralki – ena predstavlja dodatno igralko za izgradnjo napada, druga pa ciljno napadalko za prenos žoge in pridodajanje v napad. Cilj ekipe v posesti je, da izkoristi številčno prednost in prenese žogo do napadalke, ki lahko samo s prvo podajo odigra igralkam, ki se morajo hitro priključiti v napad (v končno cono). V končni coni jih branilke najprej ne pokrivajo, nato se lahko vrnejo.

5.2 IZBOR VAJ ZA UČENJE PRINCIPOV MODELA IGRE MLAJŠIH ŽENSKIH REPREZENTANC

V tem delu bom predstavila vaje, ki jih izvajamo za učenje principov modela igre, ki so povezane tudi z učenjem specialnih ciljev po Učnem načrtu, tako da predstavljam kombinacijo vaj.

Metodika izbir vaj sloni na izhodišču, da najprej vadimo princip za posamezno fazo igre oziroma princip v določeni coni, potem pa poskušamo povezovati vsaj dve fazi igre. Tako lahko eno vajo uporabimo za postopno učenje – od lažjega k težjemu, od manj navodil do več navodil in do kompleksnejše izvedbe. Ker je na treningu večje število trenerk, lahko pozorno usmerjamo in učimo posamezno igralko (razvoj igralke) in tudi skupino igralk. Primer: ena trenerka vodi napadalke, druga ekipo, ki se brani, ali: ena trenerka vodi igralke ene linije, druga igralke druge linije in tretja igralke tretje linije oziroma skupine – vse odvisno od cilja vaje. Postopnost vaj je vidna tudi v manipulaciji s številom igralk, ki so vključene v vajo – začnemo z manjšim številom igralk in potem povečujemo število do končne igre 11:11. Tako da lahko veliko vaj uporabljamo za učenje specialnih ciljev v Učnem nartu ali pa principov modela igre. Zadnja stopnja je vedno moštvena igra, kjer je organizacija taka, da vadimo na tistem delu igrišča, kjer se določen princip ali problem pojavlja v igri.

Pri izboru vaj poskrbimo, da igralka spozna in utrjuje principe v vseh štirih fazah in tako ne zanemarjamo zahtev nobene izmed faz. Kljub temu pa je največji poudarek na posamičnih in skupinskih principih v fazi napadanja, ki zahtevajo tudi več ponovitev in so težji za osvojiti. V nadaljevanju bom predstavila več primerov vaj za razvijanje igre v fazi napada in tudi nekaj za ostale tri faze. Kot rečeno pa poskušamo postopno priti do ravni, ko igralke lahko izvajajo vajo, ki povezuje vsaj dve fazi igre oz. dva principa v dveh različnih fazah igre.

Naj omenim še, da v vajah izbiramo različno postavitev igralk, npr. igralke zadnje linije postavimo v linijo štirih igralk ali treh/petih igralk. Enako velja za ostale linije – torej ohranjamo raznolikost in s tem igralke učimo izvajanje principov in reševanje problemov iz igre v različnih postavitvah. V prikazanih vajah ni vseh različic postavitve.

5.2.1 Vaje za učenje principov v fazi napadanja

V fazi napadanja uporabljamo štiri glavne principe, ki jih nato s principi po posamezni coni igrišča dopolnujemo s podprincipi.

- Ustvariti pogoje za igro v smeri naprej ob maksimalno velikem prostoru.
- Ohranjanje žoge v posesti s hitrim gibanjem žoge.

- Osvajanje prostora z ustvarjanjem številčne premoči
- Kontrola nasprotnih prenosnih igralk.

Ti trije principi kažejo na to, da je naš način igre usmerjen k razvoju igralke tako, da želimo imeti posest v igri. Za razvoj mlade nogometašice je zelo pomembno, da stremimo k temu, da je samozavestna v igri, da želi igrati, zato je poudarek na ohranjanju žoge v naši posesti. Ob tem želimo hitro gibanje žoge in ustvarjanje številčne prednosti na vseh delih igrišča ter s tem osvajanje prostora proti nasprotnemu голу. To zahteva od igralke veliko gibanja brez žoge, komunikacije s soigralkami, prepoznavanje situacij in iskanje rešitev v igri. Cilj je, da igralka tudi pod večjim časovnim in prostorskim pritiskom ohranja to usmeritev – velika mobilnost (igra brez žoge), samozavest na žogi, iskanje optimalne rešitve.

5.2.1.1 Nizka cona – izgradnja napada od vratarke

Izhodišče:

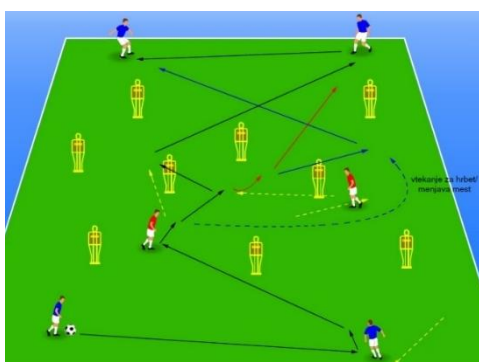
Igralke potrebujejo več signalov oz. impulzov igre proti tesnemu pokrivanju nasprotnic. S tem pridobivajo na samozavesti in odločnosti pri vodenju igre od vratarke. Potrebno je postopno oteževati pogoje v igri – vaditi brez nasprotnic, ob številčni prednosti v izgradnji in končno v igri v enakem številčnem razmerju.

V tej coni razvijamo dva principa:

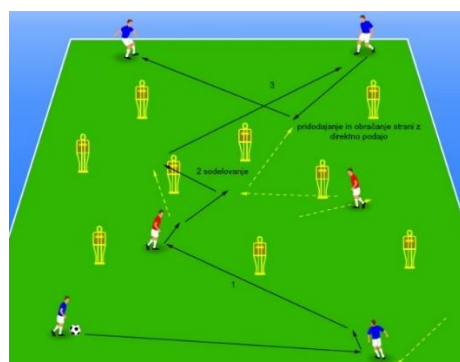
- Igrati od vratarke s podajami po tleh.
- Prepoznati situacijo, ko nimamo številčne premoči in izvesti usmerjeno dolgo podajo.

Izbrane vaje poskušamo organizacijsko prilagoditi tako, da lahko z isto vajo izvajamo oba principa v nizki coni.

Vaja 1: Situacijska tehnika sodelovanje srednjih branilk in veznih igralk



Slika 1



Slika 2



Slika 3

Cilj: Medlinijsko sodelovanje s podajami med linije nasprotnika s ciljem osvajanja prostora.

Opis:

Slika 1: Igralke so razdeljene v skupine po 6, kot kaže skica. Modri igralki sta v vlogi srednjih branilk, rdeči pa v vlogi veznih igralk. Modri si izmenjata podajo/e in podata veznima, ki morata izvesti določeno sodelovanje mimo ovire ter podati na tretjo (srednja branilka na drugi strani).

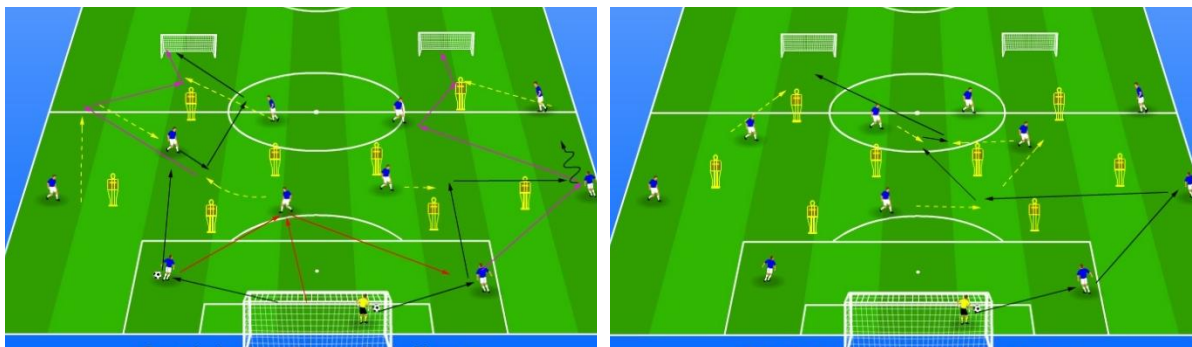
Slika 2: Vajo nadgradimo tako, da se po podaji na tretjo v napad priključi še ene vezna, da ji srednja branilka lahko odigra podajo nazaj ter sledi podaja iz prve na drugo srednjo branilko.

Vaja 3: Kasneje dodamo polaktivne branilke namesto ovir ter še dodatne modre, vezni igralki izbirata smiselna sodelovanja glede na delovanje branilk.

Trenerjeva navodila:

- Diagonalna postavitev srednjih branilk druga na drugo ter odprta postavitev telesa.
- Diagonalna postavitev veznih glede na srednjo branilko in glede na drugo vezno ter bočna postavitev telesa.
- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov.
- Natančna in pravilna izvedba sodelovanja dveh (dvojna podaja, vtekanje diagonalno, povratna podaja ...).

Vaja 2: Igralna situacija za izgradnjo napada od vratarke



Cilj: Izgradnja napada od vratarke s kratkimi podajami in preko veznih igralk s ciljem priti na nasprotno polovico.

Opis:

Igrišče in ovire postavimo, kot kaže slika. Igralke postavimo glede na določen sistem igre (na slikah primer 1-4-2-4/1-4-2-1-3), utrjujejo možne načine izgradnje napada od vratarke s kratkimi podajami, s poudarkom igre preko veznih igralk. Pozorni smo na vsako igralno mesto, kaj so zahteve in naloge. Najprej trenerka določi način izvedbe akcije. Kasneje se igralk opazujejo in glede na delovanje soigralk izvedejo akcijo. Akcija se vedno zaključi z zadevanjem malega gola.

Nadgradnja: dodamo polaktivne branilke na določena mesta, ki kasneje postanejo aktivne.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov.
- Posamična taktika na posameznem igralnem mestu.
- Opazovanje žoge in soigralk.
- Komunikacija.

Vaja 3: Igralna situacija s polaktivnimi nasprotnicami in prehod v igralno obliko V+4:4



Cilj: Utrjevanje posamične taktike in tehnike v funkciji igre za obrambne igralke s ciljem izgradnje napada.

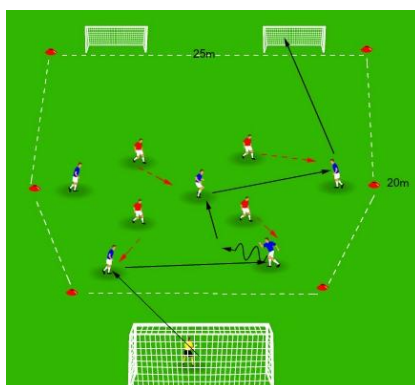
Opis:

Igralke zadnje linije (rdeče) sodelujejo z namenom izgradnje napada in podaje v mala ali večja gola, ki simulirajo soigralke (vezne in napadalke). Modre jim to preprečujejo. Modre postavimo v različne postavitve. Začnemo s postavitvijo 1:1, nato npr. 1+3. Modre so najprej polaktivne, kasneje aktivne. Če vzamejo žogo, sledi hiter zaključek na velika vrata z vratarko. Rdeče to preprečujejo.

Trenerjeva navodila:

- Samozavest pri izgradnji napada.
- Posamična taktika vezana na igralno mesto – odkrivanje, sprejemanje, vodenje žoge – glede na delovanje branilke.
- Komunikacija.

Vaja 4: Igralna oblika V+5:4 za izgradnjo napada na majhnem prostoru



Cilj: Izgradnja napada s ciljem prenosa igre s podajo v gol ob izkoriščanju številčne prednosti.

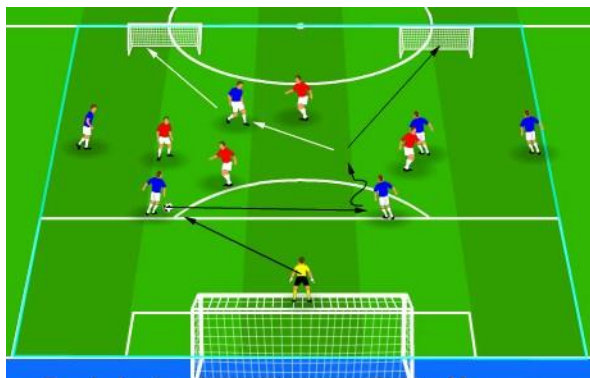
Opis:

Igra se začne s podajo vratarke modrim igralkam. Cilj modrih je čim hitrejši prenos žoge s podajo v mali gol. Rdeče z visokim pritiskom to preprečujejo, če osvojijo žogo, sledi hiter prehod v protinapad. Modre takoj v protipritisk in kompaktno formacijo. Pravilo prepovedanega položaja ne velja.

Trenerjeva navodila:

- Hitra igra, da lahko izkoristijo številčno premoč.
- Veliko gibanja brez žoge, dvojno odkrivanje, hitre spremembe smeri.
- Vezna igralka naj privabi pritisk, da se tako odpre prostor na strani.
- Dvig krilnih branilk višje, da prisilijo rdeče, da se morajo postaviti nižje ter tako ustvariti več prostora za srednji branilki.

Vaja 5: Igralna situacija s polaktivnimi nasprotnicami in prehod v igralno obliko V+6:4



Cilj: Izgradnja napada s ciljem prenosa igre s podajo v gol ob izkoriščanju številčne prednosti.

Trenerjeva navodila:

- Hitra igra, da lahko izkoristijo številčno premoč.
- Veliko gibanja brez žoge, dvojno odkrivanje, hitre spremembe smeri.
- Vezna igralka naj privabi pritisk, da se tako odpre prostor na strani.
- Dvig krilnih branilk višje, da prisilijo rdeče, da se morajo postaviti nižje ter tako ustvariti več prostora za srednji branilki.

Vaja 6: Igralna oblika V+7:5+2



Cilj: Izgradnja napada s ciljem prenosa igre s podajo v gol ob izkoriščanju številčne prednosti.

Opis:

Modre izvajajo izgradnjo napada od vratarke. Cilj je, da čim prej dosežejo gol (velik ali mali). Rdeče preprečujejo izgradnjo in po osvojeni žogi čim hitreje zaključijo. Modre imajo v zgornji coni dodatni igralci (N in SV), rdeče pa dve rdeči ob голу. Ti dve rdeči se odločita, ali bosta pokrili napadalko ali pa mali gol. Modre si morajo ponujati več rešitev in prepoznati optimalno (kaj je prosto, katera soigralka/gol). Rdeče postavljamo različno, da dosežemo učenje in prepoznavanje, kdaj in kje imamo številčno prednost – kdaj je možno odigrati s kratkimi podajami in kdaj izvedemo usmerjeno dolgo podajo.

Nadgradnja: dodamo obrambno tranzicijo modrih in branjenje v nizki coni.

Trenerjeva navodila:

- Hitra igra, da lahko izkoristijo številčno premoč.
- Opazovati, kje se odpira prostor za igranje.
- Vezna igralka – ponujanje samozavestno: da lahko odigramo kratko ali naj privabi pritisk, da se tako odpre prostor višje ali na strani.

- Dvig krilnih branilk višje, da prisilijo rdeče, da se morajo postaviti nižje ter tako ustvariti več prostora za srednji branilki.

Vaja 7: Igralna oblika za 5:5+V – izgradnja napada po osvojeni žogi



Cilj: Izgradnja napada po osvojeni žogi v nizki coni.

Opis:

Rdeče vezne (v omejenem prostoru) organizirajo napad. Pri tem jim pomaga napadalka, ki prihaja proti žogi. Cilj rdečih je pripraviti zaključek napada. Modre se branijo v nizki coni, kjer preprečujejo zaključek rdečih na gol. Ko osvojijo žogo, je cilj, da skupaj z vratarko izgradijo napad, pri čemer sta dva mala gola v vlogi soigralk (napadalk ali veznih). Če rdeče ponovno osvojijo žogo, je cilj čim hitrejši zaključek; modre branijo gol. Najprej vadimo v ožjem prostoru, nato na večjem prostoru. Modre postavimo v različne postavitve zadnje linije – lahko 4 ali 5 v zadnji liniji.

Trenerjeva navodila:

- Sodelovanje zadnje linije v FB. Pritisk na napadalko; enojno varovanje na strani, dvojno na sredini; usmerjanje na stran; preprečevanje udarca na gol.
- Mirnost ob osvojeni žogi in enostavno ven iz protipritiska.
- Igra z vratarko.
- Usmerjenost naprej – sprejem, podaja, vodenje.

Vaja 8: Igralna oblika V+7:5 izgradnja napada in 4:3 zaključevanje napada (povezovanje več faz)



Cilj: Izgradnja napada z vratarko preko veznih igralk ob številčni prednosti ter prehod na nasprotno polovico.

Opis:

Rdeče in rumena z igro od vratarke začnejo izgradnjo napada. Pet modrih nasprotnic jim to preprečuje. Cilj rdečih je izkoristiti številčno prednost in prepoznati, kje je prosta igralka, ter prenesti žogo do ene od treh napadalk v napadalni coni (ožji prostor) ter se takoj vrniti v obrambo, saj trenerka poda žogo modrim v visoko cono in sledi igra 5:6+V. Trem rdečim napadalkam se v zaključek priključi še rumena in v igri 4:3 pripravijo zaključek na gol.

Trenerjeva navodila:

Rdeče:

- Hitra igra, da lahko izkoristijo številčno premoč.
- Opazovati, kje se odpira prostor za igranje.
- Vezna igralka – ponujanje samozavestno: da lahko odigramo kratko ali naj privabi pritisk, da se tako odpre prostor višje ali na strani.
- Dvig krilnih branilk višje, da prisilijo modre v nižjo postaviti ter tako ustvariti več prostora za srednji branilki.
- Protipritisk.

Modre:

- Visoki pritisk in hitri prehod v zaključek.

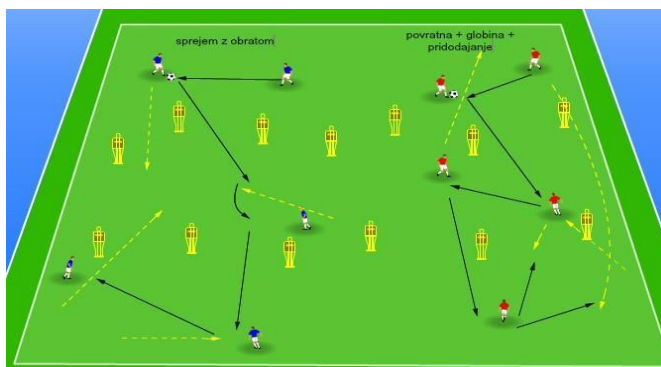
5.2.1.2 Srednja cona – priprava napada

V srednji coni razvijamo dva principa:

1. Iskati proste igralke med linijami nasprotnika.
2. Obračati igro na drugo stran igrišča s ciljem igrati naprej.

5.2.1.2.1 Vaje za razvijanje principa – ISKATI PROSTE IGRLKE MED LINIJAMI NASPROTNIKA:

Vaja 1: Dinamična tehnika po prostoru za osvajanje prostora s podajami med linije



Cilj: Osvajanje prostora z ustvarjanjem številčne prednosti in iskanje soigralke med linijami nasprotnika.

Opis:

Igralke so razdeljene v skupine po pet igralke. Ves čas se razporejajo tako, da so po globini zapolnjene vse tri cone. Navodila:

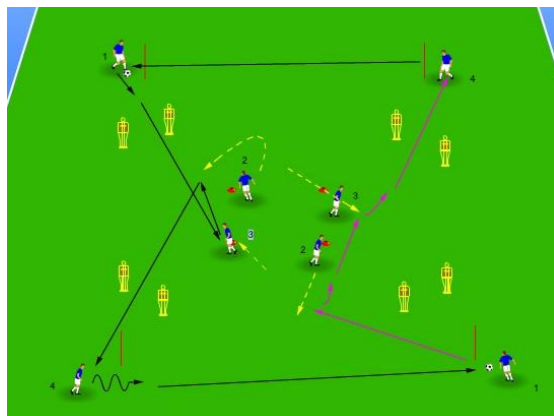
- b) v medprostoru obvezno sprejem naprej z obratom + podaja v naslednjo cono.
- c) v medprostoru povratna podaja ali podaja na tretjo nazaj + podaja v naslednjo cono.

Ves čas je naloga, da se ena igralka iz nizke cone priključi v visoko cono.

Trenerjeva navodila:

- Pravilna in natančna izvedba tehničnih elementov.
- Posamična taktika: pravočasnost odkrivanja, odkrivanje diagonalno glede na soigralko.
- Usmerjenost naprej – sprejem, podaja.
- Priključevanje v napad.

Vaja 2: Situacijska tehnika – podaje med linije



Cilj: Utrjevanje nogometne tehnike – sprejemi in podaje za igro naprej s sprejemom z obratom ali povratno podajo in podajo v globino.

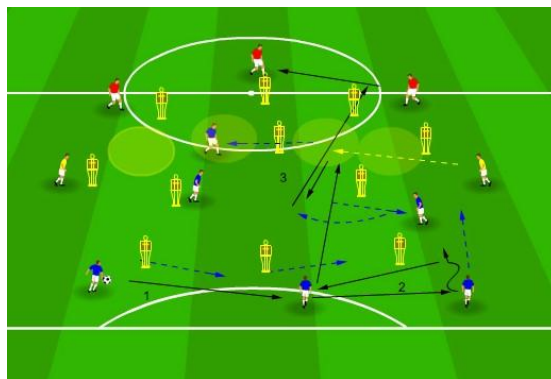
Opis:

Vaja poteka krožno. Igralka 4 poda žogo igralki 1, ki izvede usmerjeni sprejem. V tem trenutku se ji ponudita igralki 2 in 3 (na primer zadnja vezna in sprednja vezna). Igralka 1 poda žogo med linije (med dve oviri) igralki 3, ki izvede odkrivanje proti žogi in odigra podajo igralki 2, ta pa direktno podajo v globino med ovire igralki 4. Nato lahko spreminjamo zahteve: npr. igralka 1 se odloči ali poda igralki 2 ali 3 (obe se morata ponuditi). Menjave eno mesto naprej.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov.
- Posamična taktika: timing odkrivanja, linije odkrivanja, podaje na pravilno nogo.
- Komunikacija – verbalna in neverbalna.

Vaja 3: Situacijska tehnika po prostoru za osvajanje prostora s podajami med linije



Cilj: Osvajanje prostora z ustvarjanjem številčne prednosti v sredini in iskanje soigralk med linijami nasprotnika s poudarkom na utrjevanju nogometne tehnike.

Opis:

Igralke so razporejene po igralnih mestih – 3 branilke (modre), 3 vezne (modre) in 2 krilni (rumeni) ter 3 napadalke/branilke (rdeče).

Branilke izvedejo obračanje strani: KB naredi usmerjen sprejem naprej, sledi obračanje nazaj, nato sledi podaja med linije. Nato sledijo različne akcije sodelovanja: povratna podaja in podaja v globino; povratna podaja in obračanje na drugo stran, itd. Vedno je naloga KB, da se priključuje v napad, ko je KN prišla v sredino.

Po koncu akcije rdeče izvedejo podajo po zraku na modre branilke, ki sedaj vadijo fazo branjenja (spuščanje, pritisk, varovanje). Ko žogo umirijo, se začne nova ponovitev. Podaje med linije so v različnih kombinacijah:

- Če sta zadnji vezni skupaj, se KN odkrije v polkrilni MP.
- Če se ena ZV odkrije na stran, se KN odkrije v notranji MP.
- Branilke najprej podajo v višjo linijo na SV ali KN, nato lahko podajo najprej ZV in ZV igra naprej v medprostor.

Namesto srednjih ovir lahko damo rdeče polaktivne branilke. MENJAVE: branilke krožijo eno mesto naprej, vezne in krilni pa ostaneta. Menjamo pozicije vsem. Postavitev vaje lahko spreminjamo glede na del igrišča, kjer želimo, da se princip izvaja.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba TE elementa.
- Hitra igra (vodenje, podaje).
- Usmerjenost naprej.
- Opazovanje kako in kje ustvariti št. prednost.
- Pravočasno ponujanje in odkrivanje.
- Povratna + podaja naprej (osvojiti prostor).

Vaja 4a: Igralna situacija V+10:0 za pripravo napada na majhnem prostoru



Vaja 4b: Igralna oblika V+10:2 na velikem prostoru



Cilj: Priprava napada v postavitvi sistema 1-3-5-2 s poudarkom na ustvarjanju številčne prednosti v sredini.

Opis:

Trener poda igralkam možne načine sodelovanja. Igralke najprej vadijo posamezno kombinacijo, nato se z medsebojnim komuniciranjem odločajo za eno od podanih idej. Trener skozi podane naloge razporeja igralke znotraj skupne ideje. Poudarek je, da igralke z gibanjem brez žoge ustvarjajo rešitve za diagonalne podaje med nasprotnimi igralkami. Trener podaja rešitve za pripravo po sredini in po krilnem oz. polkrilnem položaju. Najprej vadimo v manjšem polju, nato na velikem. Postopoma dodajamo nasprotnice, vse do igre 10:10.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba TE elementa.
- Hitra igra (vodenje, podaje).
- Usmerjenost naprej z diagonalnimi podajami.

- Opazovanje kako in kje ustvariti št. prednost.
- Pravočasno ponujanje in odkrivanje.
- Povratna + podaja naprej (osvojiti prostor).

Vaja 5: Igralna oblika 2+7:7 za osvajanje prostora z ustvarjanjem št. prednosti in podaje med linije na prosto igralko



Cilj: Osvajanje prostora z ustvarjanjem številčne prednosti v sredini in iskanje soigralk med linijami nasprotnika.

Opis:

Vaja je nadgradnja zgoraj predstavljene situacijske tehnike. Vsaka ekipa ima igralke razporejene: tri branile v nizki coni, tri vezne igralke v srednji coni in eno napadalko v visoki coni. Z ekipo, ki je v napadu, sodelujeta tudi dve rumeni, ki delujeta kot krilni igralci. Igralke ekipe v napadu se lahko prosto gibljejo med conami, s ciljem ustvariti številčno premoč. Dve krilni igralci ustvarjata številčno prednost v sredini. Igra se začne pri vratarki modre ekipe in izgradnjo napada in ciljem podaje med linije na proste igralke v srednji coni. Iz srednje cone je cilj priti v visoko cono in s priključevanjem igralk zopet ustvariti številčno enakost ali premoč ter priti do zaključka na mala gola ali velik gol z vratarko (ni na skici). Igralke ekipe v obrambi se lahko branijo samo v svoji coni. Če osvojijo žogo, je cilj čim hitreje priti do zaključka na velik gol, ob tem lahko gredo v druga prostora. Modre morajo takoj v protipritisk. Če uspejo ponovno osvojiti žogo, sledi prosta igra do zaključka napada (avt, gol, golavt). Igra se ponovno začne od vratarke. Če sta dve vratarki, se lahko igra izmenično začne pri eni oz. drugi ekipi. Nadgradnja: rumeni igralci umaknemo in dodamo več igralk obema ekipama.

Trenerjeva navodila:

Modre:

- Hitra igra (vodenje, podaje).
- Usmerjenost naprej.
- Opazovanje kako in kje ustvariti št. prednost.
- Pravočasno ponujanje in odkrivanje.
- Povratna + podaja naprej (osvojiti prostor)
- Če ni pritiska, sprejem z obratom in igra naprej.
- Priključevanje igralcev v napad.
- Protipritisk.

Rdeče:

- Zapiranje sredine in preprečevanje podaj med linije.
- Pokrivanje prostora in igralke.
- Aktivno branjenje v žogo – odvzem.
- Hitri prehodi v napad.

Vaja 6: Igralna oblika V+10:8+V – višek igralcev v napadu



Cilj: Priprava napada z ustvarjanjem številčne prednosti in podaja za hrbet zadnji liniji ter hitra tranzicija v obrambo za zadnjo linijo.

Priprava zaključka napada preko sredine ali polkrilnega položaja z izkoriščanjem številčne prednosti v sredini.

Opis:

Igrišče je ožje in razdeljeno na dva prostora, modri in beli. Ekipa v napadu ima 10 igralk, ekipa v obrambi pa 8, ki so postavljene glede na cilj, kje želimo, da ima napadalna ekipa olajšano igro (na skici primer, ko je poenostavljena igra v visoki coni – dve KB in ovire). Igra se začne pri modrih branilkah, ki morajo prenesti žogo v belo polje. Odločajo se med podajo v sredino ali na krilo, glede na to, kaj zapre nasprotna ekipa. Naloga modrih je, da ves čas ustvarjajo številčno prednost v sredini in s tem ustvarjajo situacijo za igro v sredino ali na krilo. Nato je cilj podaja za hrbet zadnji linij nasprotnika. Če rdeče osvojijo žogo, sledi podaja na eno od dveh prenosnih igralk v napadu in igra 2:3. V kolikor so modre uspešne in pridejo do zaključka pa trenerka poda žogo rdečima napadalkama in sledi igra 2:3.

Trenerjeva navodila:

Modre:

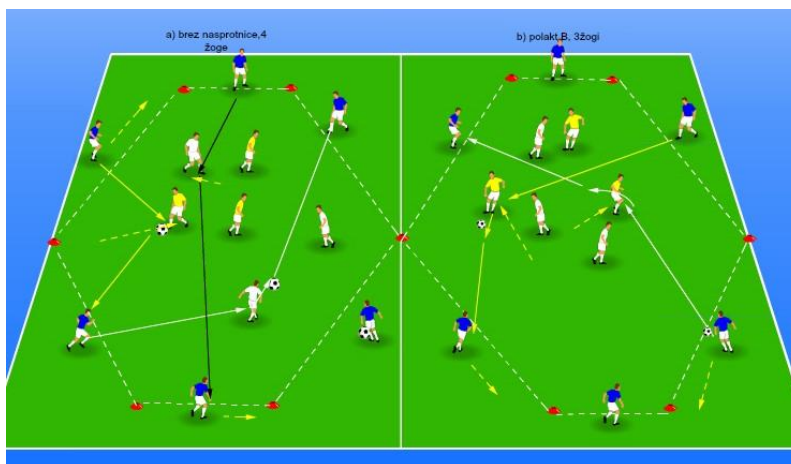
- Hitra igra (vodenje, podaje).
- Usmerjenost naprej.
- Opazovanje kako in kje ustvariti št. prednost.
- Pravočasno ponujanje in odkrivanje.
- Povratna + podaja naprej (osvojiti prostor).
- Če ni pritiska, sprejem z obratom in igra naprej.
- Priključevanje igralk v napad.
- Protipritisk.

Rdeče:

- Zapiranje sredine in preprečevanje podaj med linije.
- Pokrivanje prostora in igralke.
- Aktivno branjenje v žogo – odvzem.
- Hitri prehodi v napad.

5.2.1.2.2 Vaje za razvijanje principa – OBRAČATI IGRO NA DRUGO STRAN IGRIŠČA S CILJEM IGRATI NAPREJ

Vaja 1: Dinamična tehnika po prostoru – obračanje strani



Cilj: Utrjevanje osnovne tehnike in posamične taktike s ciljem obračanja strani.

Opis:

Polje je postavljeno v obliki šestkotnika. Na vsaki stranici je postavljena ena igralka. Znotraj prostora sta dve ekipi po tri igralke. Notranje igralke s pravilnim postavljanjem in odkrivanjem sprejemajo žogo od ene zunanje in jo podajo na zunanjo igralko na nasprotni strani.

- Igralke druge barve predstavljajo premikajoče ovire, ki usmerjajo igralko k optimalnemu gibanju brez žoge.
- Naslednji korak je, da vajo izvajajo samo igralke ene barve, tri igralke druge barve pa so polaktivne nasprotnice.
- Zadnji korak je lahko igralna oblika 6+3:3.

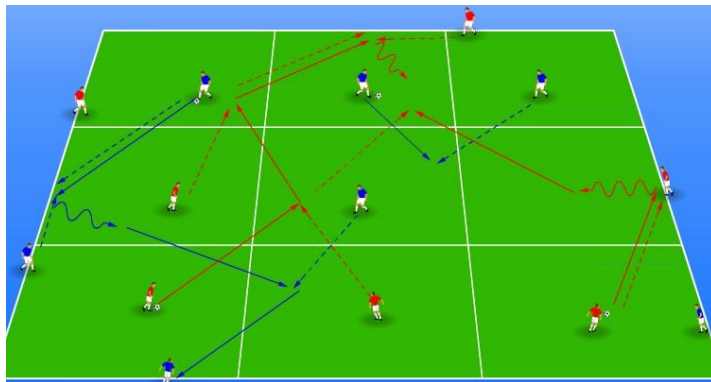
Nadgradnja: zunanje igralke si podajajo dodatno žogo ali dve. Notranje igralke lahko podajo samo zunanji igralki, ki je brez žoge – vadimo opazovanje in odločanje.

Zunanje in notranje igralke menjamo.

Trenerjeva navodila:

- Natančno in pravilno izvajanje sprejemov in podaj.
- Opazovanje po prostoru.
- Bočna postavitev telesa.

Vaja 2: Dinamična tehnika po prostoru – diagonalne podaje med conami, obračanje strani



Cilj: Diagonalna odkrivanja, ki omogočajo diagonalne in vertikalne podaje.

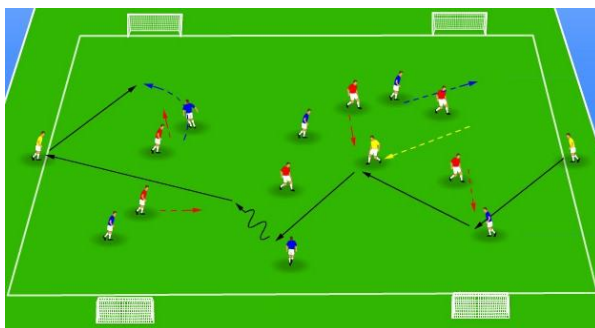
Opis:

Polje je razdeljeno na 9 manjših prostorov. Igralke so razdeljene v dve ekipi, štiri igralki v prostoru, tri pa so razporejene okoli prostora. Vsaka ekipa ima dve žogi. Igralke si v prostoru podajajo diagonalne podaje v z odkrivanjem v diagonalni prostor glede na igralko z žogo. Po podaji zunanji igralki, zamenjata mesti.

Trenerjeva navodila:

- Diagonalne podaje odigrane pravočasno – ko je soigralka v gibanju.
- Natančna in pravilna izvedba podaj.
- Timing odkrivanja.

Vaja 3: Igralna oblika 3+6:6 za obračanje strani in podaje med linije z diagonalnim odkrivanjem



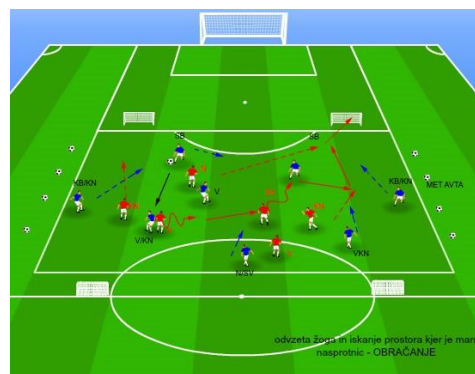
Cilj: Obračanje strani za podaje med linije oziroma za diagonalno odkrivanje nasprotniku za hrbet.

Opis:

V prostoru poteka igra 6:6, ob tem si ekipa v napadu pomaga s tremi prostimi igralkami, ki so razporejene ena v prostoru, dve pa na stranskih linijah prostora. Ekipa v napadu poskuša izkoristiti številčno prednost v napadu in zadeti enega od dveh golov. Gol je lahko dosežen samo z enim dotikom (direktna podaja v gol). Vsaka ekipa igra na eno stran. Dodatne igralke ponujajo dodatne možnosti za diagonalne in vertikalne podaje.

Trenerjeva navodila:

- Diagonalna odkrivanja z namenom, da se izigra nasprotnico.
- Odkrivanje v nasprotno smer od smeri, v katero teče žoga.
- Hitro obračanje strani in sprememba ritma na drugi strani.

Vaja 4: Igralna oblika 8:6 na 4 male gole po igralnih mestih

Cilj: Obračanje strani in izkoriščanje številčne prednosti na drugi strani. Sodelovanje pri izvajanju meta iz avta.

Opis:

Igralke razdelimo po igralnih mestih. Igra se začne z metom iz avta. Naloga ekipe v posesti je, da doseže zadetek na enega od dveh malih golov. Cilj je prepoznati, kje je manj nasprotnih igralk in hitro obračanje ter iskanje igre naprej/podaje med linije. Ekipa, ki je izgubila žogo, mora izvesti hitro obrambno tranzicijo s protipritiskom in preprečiti takojšnjo podajo naprej. Ekipa, ki žogo osvoji, mora čim hitreje ven iz protipritiska in prepoznati, kje je manj nasprotnic. Ko je avt ali zaključek, se vedno izvaja avt (hitro za protinapad ali počasi za obračanje).

Trenerjeva navodila:

- Prepoznati, kje je ranljiva cona/prostor nasprotnic (kje lahko naredimo št. prednost).
- Diagonalna odkrivanja z namenom, da se izigra nasprotnico.
- Odkrivanje v nasprotno smer od smeri, v katero teče žoga.
- Hitro obračanje strani in sprememba ritma na drugi strani.
- Met avta – obračanje strani.

5.2.1.3 Visoka cona – zaključek napada

V tej coni je izhodišče, da je prva ideja igra skozi sredino, druga ideja je igra na polkrilni položaj in tretja igra na krilni položaj.

Te položaje želimo koristiti na tri načine:

1. Iskati možnost za izdelani strel.
2. Približati se vratom s prodorom, igro 1:1, podajo oz. igro 2:1.
3. Iskati možnost podaje nasprotniku za hrbet.

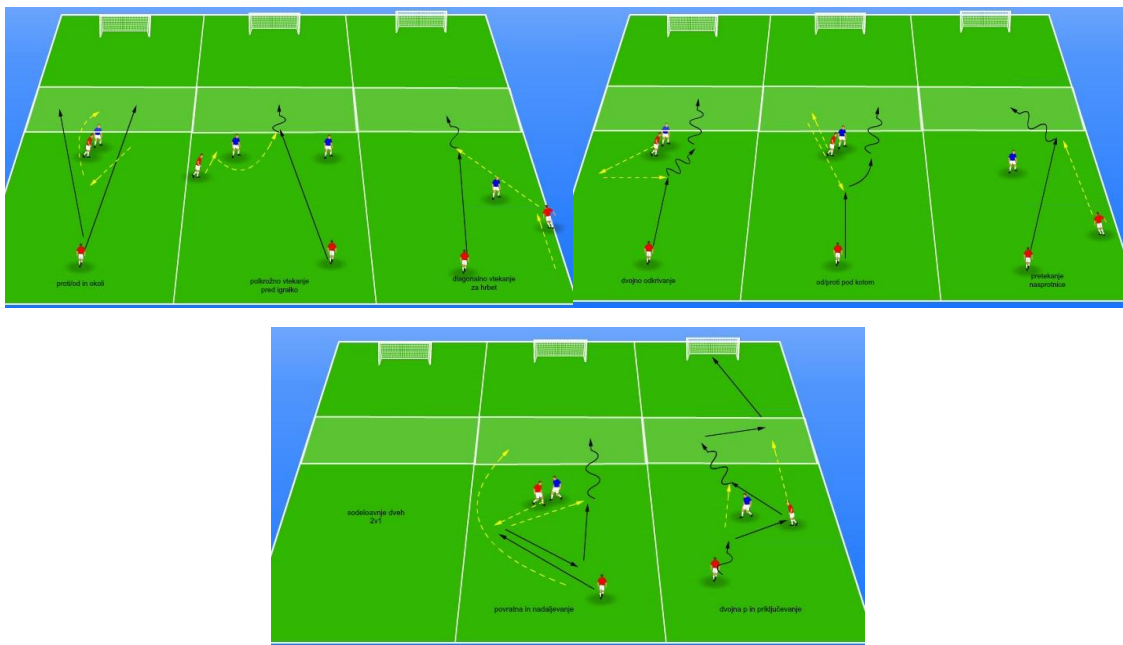
Hkrati učimo, kako reševati situacije na določenem delu igrišča:

- Na polkrilnem položaju je cilj priti do možnosti za izvedbo zavrnjene podaje v kazenski prostor.
- Na krilnem položaju pa je ideja bodisi z igro 2:1 priti v polkrilni prostor ali pa izvesti predložek v kazenski prostor.

Za učenje in utrjevanje teh principov izbiramo različne organizacije vaj, s katerimi želimo utrjevati posamično taktiko v zaključku napada in skupinsko taktiko ter ponovno velik poudarek na nogometni tehniki (vodenje, sprejemi naprej, podaje, varanja, udarci na gol). Po naših izkušnjah je največji izziv, kako igralkе vsebine s treninga prenesejo v igro prav v tem delu nogometne igre, torej v visoki coni. Tukaj imamo največje težave, zato je nujno, da se elementom posvetimo bolj postopno, od osnovnega h kompleksnemu in te zahteve ponavljamo večkrat.

5.2.1.3.1 Vaje situacijske tehnike in igralnih situacij

Vaja 1: Situacijska tehnika – posamična taktika odkrivanja



Cilj: Učenje taktike odkrivanja in sprejemanja žoge glede na pokrivanje branilke.

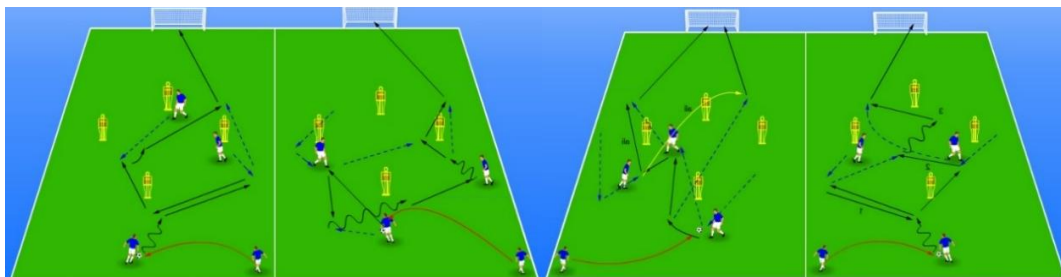
Opis:

Igralke v trojках izvajajo vajo. Postopoma učimo različne načine pokrivanja branilke in hkrati načine odkrivanja napadalke. Odkrivanja: od/proti, proti/od, diagonalno pred/za branilko; dvojno odkrivanje vstran proti/nazaj. Igralka z žogo zavodi proti napadalki in pravočasno poda žogo. Napadalka se odkriva in sprejema glede na pokrivanje branilke s ciljem sprema proti голу in zadevanjem cilja. Kasneje dodamo, da se lahko priključi podajalka in ustvarjata situacijo 2:1, vendar še vedno s poudarkom, da napadalka sprejme žogo proti голу. Če ji to ne uspe, lahko poda soigralki. Branilka pokriva do spodnjega prostora.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov.
- Taktika odkrivanja.

Vaja 2: Situacijska tehnika – odkrivanje in vtekanje v prostor



Cilj: Priprava zaključka napada s sodelovanjem treh igralk.

Opis:

Ovire so postavljene v obliki romba (lahko tudi v kvadratu). Igralke po navodilih trenerke izvajajo vnaprej določene načine sodelovanja – znana sodelovanja treh igralk. Začetek akcije je lahko s podajo po zraku prvi igralki.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov.
- Komunikacija med igralkami.
- Posamična TA – timing odkrivanja, izbira načina odkrivanja, podaja na pravilno nogo.
- Sprememba ritma podajalke.

Vaja 3: Igralna situacija zaključek po podaji s polkrilnega in krilnega položaja



Cilj: Utrjevanje posamične taktike in tehnične izvedbe za podajo s strani pred gol in zaključevanje po podaji s strani.

Opis:

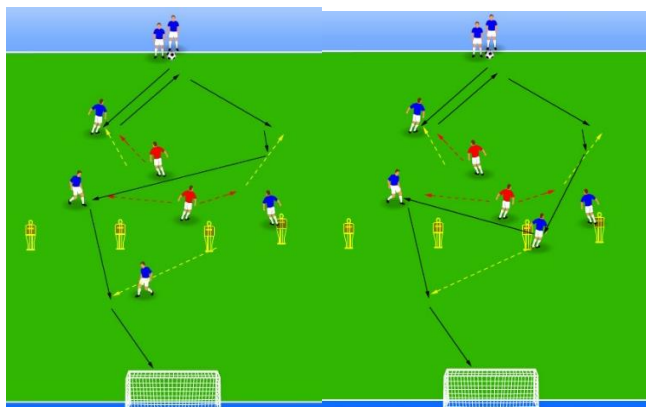
Igralki na krilnem položaju izvajata sodelovanje 2:0, ki mu sledi predložek ali zavrnjena podaja. V kazenskem prostoru so postavljene ovire. Napadalke zapolnijo vse tri cone in zaključujejo na gol.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov.
- Sprememba ritma teka pri dvojni podaji.
- Sprememba ritma teka pri vtekanju v kazenskem prostoru
- Komunikacija in medsebojno opazovanje ter zapolnitev treh prostorov.

5.2.1.3.2 Igralne oblike

Vaja 1: Situacijska tehnika in prehod v igralno obliko za pripravo zaključka napada skozi sredino – manjše število igralk



Cilj: Priprava zaključka napada po sredini z vtekanjem za obrambno linijo.

Opis:

Igralke razporedimo, kot kaže slika. Prvi dve igralki najprej izvedeta povratno podajo. Nato sledi igra 5:2. Tri napadalke se vedno odkrivajo v nasprotnih linijah, nasprotna gibanja – ena skupaj z vezno ponuja prvi igralki možnost podaje v obe smeri (št. prednost 3:1), druga napada globino oz. obremenjuje zadnjo linijo, tretja ohranja širino. Ko v igri 3:1 izigrajo prvo branilko, se odločajo glede na delovanje druge branilke, kam sledi naslednja akcija – podaja prosti soigralki. Cilj je preko sredine izigrati dve rdeči branilki in z vtekanjem ter podajo v prostor priti za hrbet obrambni liniji. Rdeče so najprej polaktivne, nato aktivne. Modre krožijo eno mesto naprej (tista, ki zaključí, gre na začetek), rdeči se na 2 ponovitvi zamenjata najprej med sabo, nato menjamo branilke.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba tehničnih elementov.
- Komunikacija med igralkami – poiskati prosto soigralko.
- Posamična TA – timing odkrivanja, izbira načina odkrivanja, podaja na pravilno nogo.
- Izbira sodelovanja glede na situacijo v igri.

Vaja 2: Igralna oblika za pripravo zaključka skozi sredino s poudarkom na posamični TA – manjše število igralk, medlinijsko sodelovanje



Cilj: Priprava napada 2:1 ali 3:2 preko srednjih branilk (na skici je primer 2:1) in vezne igralki ter prehod v zaključek napada. Delamo v majhnem številčnem razmerju, poudarek je na posamični taktiki ter izbiri in izvedbi tehničnih elementov v funkciji igre.

Opis:

Igro začne rumena s podajo po zraku na eno branilko. Ko modra sprejme žogo, se začne igra 2:1 (priprava napada). Naloga modrih dveh branilk je prenos žoge na vezno igralko oz. na napadalki. Cilj je poiskati prosto soigralko. Modra vezna in napadalki v igri 3:2 pripravijo zaključek napada z vtekanjem ali podajo v končno cono. Modre lahko kadarkoli podajo tudi rumeni, kar morata rdeči preprečiti. Rdeči branilki sta aktivni in se odločita, katero modro pokrijeta. Rdeči se najprej ne vračata v obrambno cono, nato da. Če rdeče vzamejo žogo, je cilj zadeti mali gol. Modre v protipritisk.

Trenerjeva navodila:

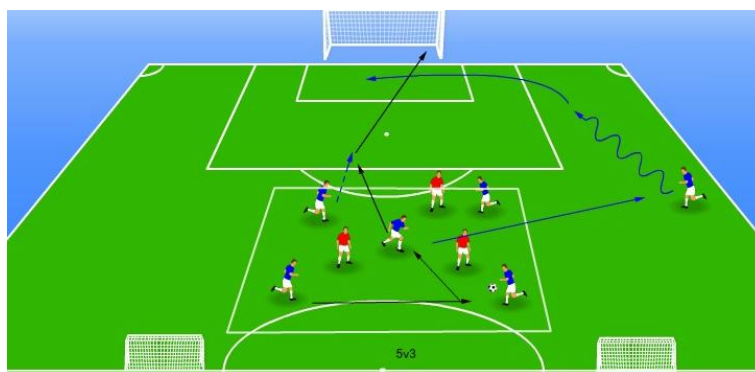
Modre:

- *Branilki*: diagonalno odkrivanje, postavitve telesa naprej, sprejem stran od branilke; poiskati prosto soigralko in takoj ena nudi povratno, druga kontrola na napadalki.
- *Vezna*: bočno postavljanje diagonalno na SB; sprejem naprej, prepoznati, ali podaja v noge ali v prostor napadalki; podaje po tleh in po zraku.
- *Napadalki*: odkrivanje glede na pokrivanje B; odkrivanje vstran + dvojno odkrivanje; kdaj čakam v širini, kdaj vtekanje v sredino oz. globino; linija vtekanja (pred/za B).
- Iskanje situacij 2:1.

Rdeče:

- Pokrivanje prostora in iz prostora pokrivanje igralk; prevzemanje rotacij v svoji coni.
- Usmerjanje na stran, prestrezanje, duel.

Vaja 3: Igralna oblika 5:3 za odkrivanje in vtekanje v prostor skozi sredino ali podaja s polkrilnega/krilnega položaja – manjše število igralk



Cilj: Priprava napada 5:3 in priprava zaključka napada skozi sredino ali s podajo na polkrilni položaj. Delamo v majhnem številčnem razmerju in poudarek na posamični taktiki ter izbiri in izvedbi tehničnih elementov v funkciji igre.

Opis:

Modre so razdeljene na dve branilki, eno vezno in dve napadalki. V igri 5:3 morajo igrati rdeče branilke in s podajo ter vtekanjem preko linije priti do zaključka. V kolikor rdeče dobro izvajajo branjenje, lahko modre podajo na krilo, kjer krilna igralka sprejme žogo, jo zavodi v polkrilni prostor in sledi podaja pred gol. Modre se vključijo v zaključek – najprej ena, nato dve itd.

Enako tudi rdeče – najprej nobena, nato ena, nato dve, kasneje tri. Na ta način vajo izevedemo postopno – od lažjega k težjemu. Krilna igralka vadi tehnično izvedbo podaje pred gol (priprava na igro). Če rdeče osvojijo žogo, ciljajo enega od dveh malih golov. Modre v protipritisk.

Nadgradnja: na krilni položaj dodamo branilko. V prostor damo še eno branilko.

Trenerjeva navodila:

Modre:

- *Branilki*: diagonalno odkrivanje, postavitve telesa naprej, sprejem stran od branilke; poiskati prosto soigralko in takoj ena nudi povratno, druga kontrola na napadalki.
- *Vezna*: bočno postavljanje diagonalno na SB; sprejem naprej, prepoznati, ali podaja v noge ali v prostor napadalki; podaje po tleh in po zraku.
- *Napadalki*: odkrivanje glede na pokrivanje B; odkrivanje vstran + dvojno odkrivanje; kdaj čakam v širini, kdaj vtekanje v sredino oz. globino; linija vtekanja (pred/za B).
- Iskanje situacij 2:1.

Rdeče:

- Pokrivanje prostora in iz prostora pokrivanje igralk; prevzemanje rotacij v svoji coni.
- Usmerjanje na stran, prestrežanje, duel.

Vaja 4: Igralna situacija in igralna oblika 10:3 za pripravo zaključka napada – moštvena taktika



Cilj: Organizacija napada in priprava zaključka napada skozi sredino in preko polkrilnega položaja.

Opis:

Igrišče označimo, kot kaže slika (skrajšano igrišče) – vaja se izvaja v srednji in visoki coni. Modre igralkе organizirajo napad, pri tem jih ovirajo tri nasprotnice, ki so sprva polaktivne. Sledi prehod v visoko cono na različne načine, ki jih poda trenerka. Pri tem je pomembno, da v sredini ustvarjajo postavitev v kvadrat tako, da ena krilna napadalka prihaja v sredino. Širino ohranjata krilna branilka in nasprotna KN. Cilj so podaje med linije in nato vtekanje v polkrilni položaj. Igralke morajo izvesti dogovorjena gibanja/menjave mest in nato določeno akcijo.

Nadgradnja: po nekaj ponovitvah posamezne akcije se igralkе same odločijo, kaj bodo izvedle glede na gibanje soigralk.

Trenerjeva navodila:

- Hitro obračanje strani in ponujanje igralk med linije nasprotnic ter hkrati ohranjanje širine.
- Obremenjevanje obrambne linije nasprotnic – vtekanje za hrbet.
- Sprememba ritma igre po obračanju.
- Komunikacija in opazovanje.
- Natančna izvedba.

Vaja 5: Igralna oblika 3:2 in 7:5 za pripravo zaključka napada po polkrilnem položaju

Cilj: Priprava napada po krilnem položaju z ustvarjanjem številčne prednosti.

Opis:

Vaja je organizirana po sektorjih, tako da vadimo v manjših skupinah in je poudarek na individualni TA:

1. obračanje strani preko vezne na drugo stran. V rumeni polkrični prostor se modrima priključi še ena igralka in poteka igra 3v2. V ta prostor pride še ena rdeča. Igralke na drugi strani se vključijo v zaključek.
2. Nato druga stran.
3. Vse skupaj 7v5.

Rdeče najprej ne smejo v kazenski prostor v roza prostor, v rumenem prostoru pa se lahko branijo, nato lahko tudi v roza prostor v celoti – vadimo FB v nizki coni. Če rdeče vzamejo žogo, morajo čim hitreje priti do podaje v mali gol (prenosna igralka za protinapad). Modre kontrola. Nadgradnja: povezovanje z napadalno tranzicijo – postavitev rdečih tako, da vedno ena igralka ostane v vlogi prenosne igralka. Npr. V+3-1-1, V+1-4-2

Trenerjeva navodila:

INDIVIDUALNO:

FN:

- Usmerjenost proti голу.
- Prepoznati, kako pokriva B, kam usmerja, kje je prostor in prilagoditi gibanje: ostati v širini ali vtekanje v globino.

FB:

- Usmerjanje na stran.
- Igra 1v1: preprečevanje podaje/prodora.
- Zapiranje podaje za hrbet, med dve B.
- Ob odvzemu žoge pogled naprej na prenosno igralko.

POLKRILNI POLOŽAJ 3v2:

- Cilj je priti iz krilnega v polkrični prostor in podaja v zaključek.
- Po obračanju sprememba ritma na drugi strani v igri 3v2.
- Iskati smiselne akcije sodelovanja treh.

Vaja 6: Igralna oblika 10:6 za pripravo zaključka napada skozi sredino in preko polkrilnega položaja



Cilj: Priprava zaključka napada skozi sredino in preko polkrilnega položaja.

Opis:

Modre branilke in dve vezni organizirajo napad, pri tem jih ovirata dve rdeči. Cilj je diagonalna podaja na vezni igralki, ki nato nadaljujeta igro na štiri napadalke, ki se v rdečem prostoru odkrivajo. Modri vezni poiščeta prosto igralko s podajo v noge (zadržati žogo) in se priključita v napad. V rdečem prostoru modre izvajajo nasprotna gibanja s ciljem podaje za hrbet zadnji liniji in vtekanje v prostor. Če rdeče osvojijo žogo, je cilj doseči zadetek na mali gol ali velik gol z vratarko.

Trenerjeva navodila:

- Diagonalna odkrivanja veznih glede na branilke in na drugo vezno.
- Nasprotna gibanja napadalk.
- Diagonalna vtekanja in diagonalne podaje.

Vaja 7: Igralna oblika 3:2 in 7:6 za pripravo zaključka napada po polkrilnem položaju ter napadalna tranzicija



Cilj: Priprava zaključka napada po polkrilnem položaju in prehodi.

Opis:

Vaja poteka v treh delih, povezujemo več faz igre. V visoki coni označimo dva krilna prostora (rumena). Modre, napadalna ekipa, imajo eno igralko več kot rdeče: 7:6. V belem polju so tri modre branilke, dve rdeči napadalki in dve rumeni dodatni igralki.

1. Igra se začne na različne načine (dolga podaja vratarke, podaja trenerke ...) modri vezni igralki. Modre morajo z obračanjem igre priti v krilni prostor (to jim preprečujejo rdeče), kjer ustvarijo situacijo 3:2 (samo dve rdeči sta lahko v tem prostoru) in z vtekanjem na polkrilni položaj priti do podaje pred gol.
2. Enako na drugi strani.
3. Sledi igra 7:6 brez omejitev.

Če rdeče osvojijo žogo, sledi napadalna tranzicija: podaja na prenosno igralko, ki se odkriva v prosto cono. Sledi priključevanje soigralk po sredini in dveh rumenih po krilnem položaju. Če modre osvojijo žogo, je cilj čim prej priti do zaključka. Rdeče se najprej ne smejo vračati v kazenski prostor, nato da. V rumenem prostoru lahko branijo v celoti. V primeru, da rdeče v FB niso uspešne, lahko trenerka poda žogo presenečanja v napadalno tranzicijo.

Trenerjeva navodila:

Modre:

- Hitro obračanje igre.

- Ustvarjanje št. prednosti na krilnem položaju in prepoznati situacijo za sodelovanje treh s ciljem priti v polkrilni položaj.
- Natančna podaja pred gol in zapolnitev vseh ciljnih con (1. vratnica, 2. vratnica, 11m).
- Protipritisk.

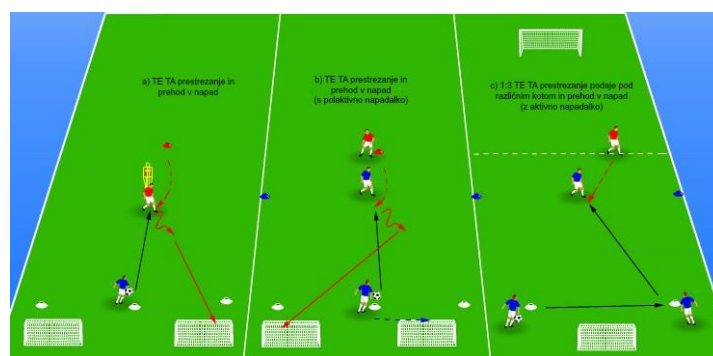
Rdeče:

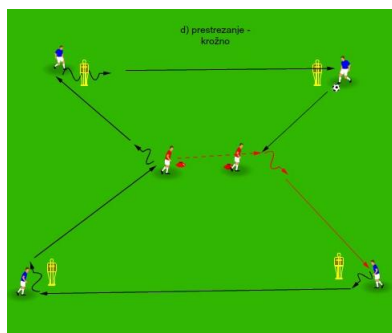
- Usmerjanje modrih na stran in preprečevanje udarca na gol.
- Branjenje v kazenskem prostoru: postavitve telesa, da vidiš žogo in nasprotnico.
- Tesno pokrivanje v kazenskem prostoru.
- Ob odvzeti žogi: enostavna podaja ven iz protipritiska; podaja prenosni igralci in priključevanje.

5.2.2 Vaje za učenje principov v fazi branjenja

V tem delu bom predstavila le nekaj primerov vaj, s katerimi učimo posamične in skupinske principe v fazi branjenja. Velik poudarek na fazi branjenja dajemo tudi v vajah, kjer učimo osnovne principe (1:1, sodelovanje dveh in treh napadalk) – kjer izpopolnjujemo znanje posameznice v osnovnih vajah in tudi v kompleksnejših. Prav tako vaje organiziramo tako, da igralka izvaja zahteve in principe na posameznih igralnih mestih in enotah/linijah (branilke, vezne in napadalke).

Vaja 1: Osnovna vaja za prestrezanje podaje





Cilj: Učenje prestrezanja podaje med nasprotnicama in nadaljevanje v prehod v napad.

Opis:

a) Modra poda žogo proti oviri, ki predstavlja modro napadalko. Rdeča branilka je pripravljena ob rdečem klobučku in v trenutku podaje prestreza podajo ter po odvzeti žogi nadaljuje v napad s podajo v mali gol.

b) Namesto ovire postavimo še eno modro igralko. Modri si med seboj podajata žogo, rdeča pa ponovno mora prestreči podajo in zadevati cilj. Pri tem jo ovira prva podajalka, ki po izgubljeni žogi zapre podajo na en gol. Rdeča mora prepoznati in podati v prazen gol.

c) Podaje med dvema modrima, ena se odloči za podajo napadalki. Rdeča branilka se premika po črtkani črti in čaka na pravi trenutek, da prestreže podajo, hkrati pa preprečuje direktno podajo v gol – vadimo pokrivanje prostor – igralka. Če prestreže podajo, mora zadeti gol, kar ji modri preprečujeta.

d) Krožna postavitev: zunanja igralka poda rdeči, rdeča za njo pa poskuša prestreči podajo ter podati do naslednje zunanje. V kolikor je zamudila prestrezanje, prva rdeča nadaljuje s podajo na drugo zunanjo. Na drugi strani zamenjata vlogi.

Nadgradnja: podajalka podaja žogo po zraku. Sedaj lahko branilka izbija ali pa prestreza (prsa, stegno, NDS).

Trenerjeva navodila:

- Postavitev telesa, delo nog.
- Prepoznati trenutek podaje in štart za prestrezanje, ne prehitro.
- Prepoznati, če je zamudila podajo, da se ustavi in počaka naslednjo možnost.
- Prepoznati, na katero nogo je podana žoga in prestrezanje z nogo bližje napadalki.

- Prestrežanje z NDS in nujno dvig rok v višino prsnega kosa in zagraditi žogo.
- Nadaljevanje v prehod z natančno podajo – odločanje.

Vaja 2: Dinamična tehnika za posamično TA v FN in FB



Cilj: Utrjevanje tehnike in posamične taktike v napadu in obrambi.

Opis:

Igralka zavodi žogo in poda igralki v sredini. Srednja igralka sprejme z obratom naprej in poda napadalki, ki odigra povratno podajo. Sledi zadevanje cilja z direktno podajo v globino. Za hrbtom napadalke je branilka, ki aktivno poskuša prestreči podajo na napadalko. Če ji to uspe, po prestreženi žogi poda eni od stranskih igralk. Če branilka ni uspela prestreči žoge, igralka za rdečim klobučkom (med goloma) poda eni od stranskih igralk, ki vadata različna odkrivanja.

Varianta 2: Prva igralka lahko poda katerikoli na ovirah, ne samo srednji.

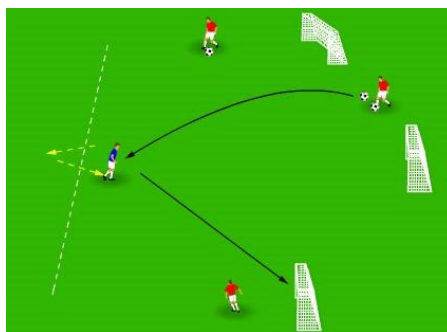
Varianta 3: Dodamo polaktivno branilko v prostor med ovire ter/ali med ovire in gol – sedaj je cilj, da se vsaka podajalka vedno odloči za prosto soigralko (potek vaje pa je enak).

Menjave potekajo za podano žogo.

Trenerjeva navodila:

- Natančna in pravilna izvedba TE elementov.
- Taktika odkrivanja in sprejemanja
- Pravočasen start branilke.
- Opazovanje in odločanje.

Vaja 3: Situacijska tehnika – posamično branjenje, prestrezanje podaje in iznos v napad



Cilj: Prestrezanje podaje po tleh in po zraku ter nadaljevanje v napad.

Opis:

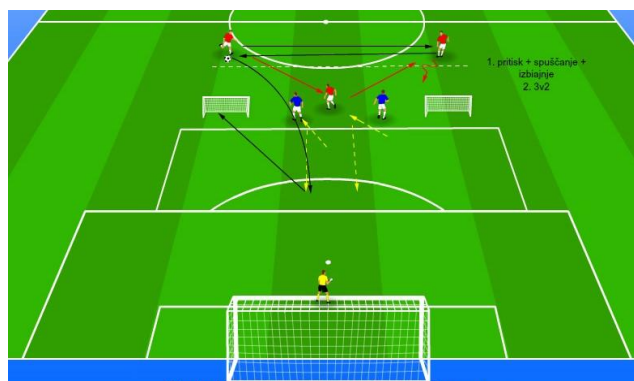
Rdeče igralke izmenično izvedejo podajo proti modri branilki, ki vadi spuščanje in dvigovanje, gibanje proti žogi in prestrezanje oziroma izbijanje podaje. Goli so označeni z različnimi barvami in trenerka (ali rdeča) pred izbijanjem branilki pove, v kateri gol je potrebno žogo podati. Branilka se mora pred vsako ponovitvijo spustiti za označeno črto in nato prilagoditi gibanje glede na linijo podane žoge.

Nadgradnja: pred modro branilko postavimo še eno napadalko, na katero so usmerjene podaje. Napadalka poskuša žogo zadržati in jo vrniti soigralki, branilka pa vadi prestrezanje.

Trenerjeva navodila:

- Bočna postavitev telesa, križni koraki v gibanju nazaj.
- Napadanje žoge po podaji s pravočasnim štartom pred igralko.
- Prepoznati, če je zamudila podajo, da se ustavi in počaka naslednjo možnost.
- Prepoznati, na katero nogo je podana žoga in prestrezanje z nogo bližje napadalki.
- Prestrezanje z NDS in nujno dvig rok v višino prsnega kosa in zagraditi žogo.
- Nadaljevanje v prehod z natančno podajo – odločanje.

Vaja 4: Igralna oblika 3:2 s poudarkom na branjenju srednjih branilk



Cilj: Sodelovanje srednjih branilk pri branjenju podaje po zraku in preprečevanje zaključka napada.

Opis:

Rdeči si podajata žogo in lahko podata tudi napadalki. V določenem trenutku se odločita za dolgo podajo preko zadnje linije (dve modri branilki). Modri skladno s podajami rdečih izvajata pritisk na napadalko ter hkrati prepoznavata odprto žogo: spuščanje in usmerjeno izbijanje. Napadalka ju pri tem najprej ne ovira, nato da. Ko izbijeta žogo v mali gol (lahko sprejem in podaja), se vaja nadaljuje z igro 3:2, kjer modri preprečujeta zaključek rdečih. Če osvojita žogo, je cilj zadeti mali gol.

Trenerjeva navodila:

- Bočna postavitev telesa in hitro gibanje v pritisk in spuščanje – pritisk in varovanje.
- Gibanje proti žogi pred izbijanjem.
- Sprejem stran od nasprotnice.
- Natančna in pravilna izvedba sprejema ali izbijanja žoge.
- Samozavest in mirnost pri izbijanju žoge.
- Igra 2:3: zapirati sredino in usmerjati na stran ter izolirati eno ali dve napadalki in agresivno v žogo za odvzem; odločno v blokiranje strela.

Vaja 5: Igralna oblika 4:4

Skupinsko branjenje štirih – zadnja linija



Skupinsko branjenje štirih – vezna linija



Cilj: Preprečevanje podaje med igralke in podaje v gol.

Opis:

Rdeče ohranjajo žogo v posesti s ciljem, da pridejo do zadetka v mali gol. Rumene jim to s skupinskim branjenjem preprečujejo. Rumene delujejo po načelu: pritisk + varovanje, s ciljem, da prestrežejo žogo in čim hitreje zaključijo v mali gol.

Levo: vaja za zadnjo linijo, kjer velja pravilo prepovedanega položaja.

Desno: vaja za vezno linijo oz. napadalke, kjer rumene preprečujejo podaje med linije, hkrati pa morajo v pritisk na igralko z žogo.

Nadgradnja: rdeča igralka najprej izvede podajo po zraku na rdečo napadalko – rumene morajo prepoznati odprto žogo, spustiti linijo in osvojiti ali izbiti žogo.

Trenerjeva navodila:

- Bočna postavitev telesa, križni koraki v gibanju nazaj.
- Pritisk na igralko z žogo in dvojno varovanje na sredini ter enojno na strani.
- Ohranjanje primerne razdalje.
- Prepoznavanje odprte žoge nasprotnic.

Vaja 6: Igralna oblika 1+2+7:6 – branjenje v srednji coni



Cilj: Linijsko in medlinijsko branjenje v srednji coni s ciljem odvzema žoge in prehoda v napad.

Opis:

Rdeče igralke predstavljajo vezno in napadalno linijo. Modre začnejo z organizacijo napada v srednji coni (načini začetka: od vratarke, po izvajanju avta, po podaji trenerke ...). Cilj je zadeti enega od treh malih golov. So v postavitvi 4-3+2 ali 4-2-1+2 (za sredinsko črto sta še dve dodatni igralke, ki simulirata napadalke). Rdeče v srednji coni preprečujejo organizacijo in preprečujejo podaje na proste/napadalke. Ko vzamejo žogo, je cilj doseči zadetek (principi napadalne tranzicije) na velik gol.

Trenerjeva navodila:

- Kompaktna, ozka formacija, kratke razdalje – preprečevanje podaj med linije.
- Usmerjanje na stran in pritisk na strani.
- V svoji coni igralka iz prostora vrši pritisk na nasprotnico z žogo.

Vaja 7: Igralna oblika V+8:6 za izvajanje visokega pritiska iz igre – št. prednost ekipe v napadu



Cilj Odvzem žoge z izvajanjem visokega pritiska iz igre.

Opis:

Ekipi sta razdeljeni tako, da ima ekipa v napadu (rdeče) št. prednost +2. Igrišče je razdeljeno na dve polovici. Igra se začne od vratarke rdečih, modre pa so v izhodišču na svoji polovici. Ko vratarica začne igro, modre začnejo izvajati visoki pritisk z namenom, da v visoki coni (rumena) odvzamejo žogo in pridejo do zaključka. Rdeče morajo proti visokemu pritisku priti do zaključka. Ko se akcija zaključi: gol, golavt ... se igra začne z osnovno postavitvijo. Avt se izvaja normalno. Vmes lahko trenerka poda žogo presenečenja, da čim večkrat pridemo v situacijo, ko začnemo izvajati visoki pritisk. Velja pravilo prepovedanega položaja.

Trenerjeva navodila:

- Konstantno približevanje žogi z namenom izvajanja visokega pritiska na primerni razdalji; 7–10 metrov je znak za sprint.
- Prepoznati znake za izvedbo visokega pritiska: podaja nazaj/na stran, slab sprejem ali podaja, podaja na napačno nogo.
- Aktivno napadanje žoge s ciljem odvzema žoge – ne samo pasivno spremljanje
- Timing prestrežanja, pokrivanja.
- Komunikacija.

Vaja 8: Igralna oblika V+7:6 za visoki pritisk iz igre



Cilj: Preprečevanje izgradnje napada in odvzem žoge v visoki coni.

Opis:

Igralke so razdeljene v dve ekipi, modre igralkice imajo št. prednost +1. Trenerka poda žogo s strani modrim ali pa rdeče pričnejo z dolgo podajo na modre; začne lahko tudi vratarica. Modre poskušajo s prvim dobrim dotikom in sprejemom spustiti žogo na tla in pričeti z igro. Rdeče imajo označeno linijo za visoki pritisk, glede na situacijo in reakcijo modrih se odločajo in

postopno konstantno približujejo žogi z namenom izvedbe visokega pritiska. Vajo najprej prikažemo kot IS, nato preidemo v igralno obliko. Rdeče igralke ob odvzemu žoge zaključijo na glavna vrata.

Trenerjeva navodila:

- Konstantno približevanje žogi z namenom izvajanja visokega pritiska na primerni razdalji; 7–10 metrov je znak za sprint.
- Prepoznati znake za izvedo visokega pritiska: podaja nazaj/na stran, slab sprejem ali podaja, podaja na napačno nogo.
- Aktivno napadanje žoge s ciljem odvzema žoge – ne samo pasivno spremljanje.
- Komunikacija.

Vaja 9: Igralna oblika 7:6 za branjenje v nizki coni



Cilj: Preprečevanje zaključka napada.

Opis:

V nizki coni poteka igra 7:6+V. Naloga rdečih je branjenje po principih v nizki coni. Modre poskušajo priti do zaključka. Če rdeče osvojijo žogo, je cilj zadeti enega od malih golov. Vmes trenerke podajo žogo presenečenja; po vsaki akciji tudi podajo za strel od daleč, ki ga morajo rdeče blokirati.

Trenerjeva navodila:

- Zapiranje poti do gola skozi sredino in usmerjanje na stran.
- Aktivno branjenje, blokiranje udarcev in individualno pokrivanje v bližini vrat.
- Ob predloških bočna postavitve v kazenskem prostoru in hiter iztek po izbiti žogi.

5.2.3 Vaje za napadalno tranzicijo

Vaja 1: Igralna oblika za protinapad



Cilj: Odvzem žoge in prehod v hiter protinapad.

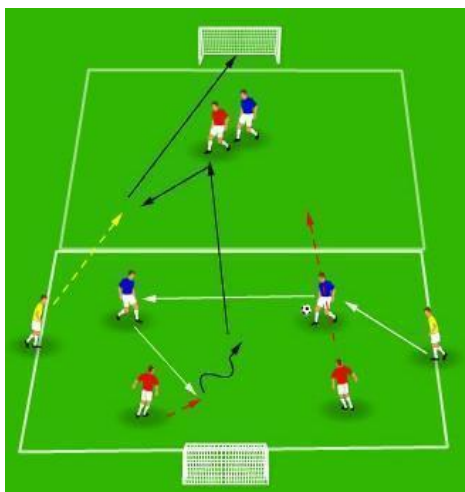
Opis:

Vaja zgoraj: Z igro prične rdeča igralka v igri 1:1 s ciljem preigrati modro igralko in podati trenerki na zadnji liniji. Če ji to uspe, trenerka odigra globinsko žogo na napadalko ali podajo v širino na vtekačo igralko in sledi protinapad v igri 4:2 s ciljem čim hitreje doseči gol. V primeru, da modra igralka že prej vzame žogo v igri 1:1, sledi takojšen protinapad v igri 4:2. Rdeči se lahko v protinapadu modrih vračata v polje pred velikimi vrati. V kolikor odvzameta žogo in preprečita protinapad, odigrata dolgo podajo na trenerko ali pa poskušata zadeti mala vrata. Novo akcijo prične trenerka s podajo rdeči igralki (vsakič drugi koridor). Dodamo časovni pritisk za igro 1:1 za zaključek protinapada.

Vaja spodaj: z igro pričneta dve rdeči igralki, ki v igri 2:2 poskušata preigrati dve modri igralki in podati trenerki na zadnji liniji. Če jima to uspe, trenerka odigra žogo modrim, ki gredo v protinapad v igri 5:3 in poskušajo doseči gol glede na situacijo, ki jim jo igra ponuja. V primeru, da sta modri v igri 2:2 uspešni, sledi takojšen protinapad. Iščeta podajo na odkrivajočo

Trenerjeva navodila:

- ### ***Vaja 2: Igralna oblika za napadalno tranzicijo – manjše skupine***



Opis:

122

Trenerjeva navodila:

- Po osvojeni žogi hitra podaja na prenosno igralko
- Ob tesnem pokrivanju branilke, zadrževanje žoge oz. povratna podaja.
- Priključevanje igralk v protinapad.
- Hitra podaja branilki za hrbet in napadanje globine.

Vaja 3: Igralna oblika za napadalno tranzicijo iz nizke cone



Cilj: Preprečevanje zaključka napada in prehod v protinapad s ciljem priti do zaključka napada.

Opis:

V nizki coni poteka igra 7:6+V, v prenosnem prostoru sta še dve modri prenosni igralki in ena branilka. V visoki coni igro začnejo rdeče s ciljem doseči zadetek (po principih faze napadanja v visoki coni). Modre najprej preprečujejo zaključek napada (po principih faze branjenja v nizki coni) s ciljem, da po vzeti žogi čim hitreje podajo eni od prenosnih igralk (modri v srednji coni). Najprej je prenosna igralka brez pritiska. Nato rdeča branilka v srednji coni aktivno brani. Prenosna igralka mora zadržati žogo, jo podati eni od igralk, ki se ji ponujajo/pridodajo in nato čim hitreje izkoristiti protinapad.

Trenerjeva navodila:

- Globinska podaja ali osvajanje prostora ter priključevanje soigralk z namenom čim hitreje priti do zaključka protinapada.
- Ena prenosna igralka na strani žoge.
- Prenosna igralka zadrži žogo + priključevanje in povratna podaja + priključevanje ostalih.
- Obvezno priključevanje igralk po krilnih položajih.

6 ZAKLJUČEK

Diplomska naloga je predstavila celovit pogled na razvoj mlade nogometašice skozi sistem nacionalne akademije ter njen prehod v člansko kategorijo. S podrobnim opisom strokovnega programa, organizacijske strukture in povezav med ključnimi deležniki v dekliškem nogometu naloga poudarja pomen usklajenega, dolgoročnega in individualno prilagojenega razvojnega procesa. Na podlagi primerov iz Belgije in Avstrije ter analize modela igre slovenske reprezentance do 17 let so bile oblikovane smernice, ki lahko služijo kot iztočnice za nadaljnje načrtovanje in izvajanje razvoja igralk v slovenskem prostoru.

Naloga potrjuje spoznanje, da kakovosten razvoj igralk ne temelji zgolj na njihovem potencialu, temveč predvsem na dobro strukturiranem sistemu strokovnega dela, kontinuiranem spremljanju napredka ter aktivnem sodelovanju med klubom, akademijo in reprezentančnim okoljem. Ključno priporočilo naloge je krepitev povezovanja med vsemi akterji, ki vplivajo na razvoj talentirane športnice – od trenerjev in strokovnih sodelavcev do vodstev klubov in nogometnih zvez. Le s skupnim, usklajenim pristopom je mogoče zagotoviti optimalne pogoje za dolgoročen uspeh igralk in trajnostni razvoj ženskega nogometa v Sloveniji.

7 LITERATURA IN VIRI

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

Harwood and Knight (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise.

Kavčič, I., Kolman S. (2021). *Taktika. Skripta za šolanje trenerjev UEFA C*. Neobjavljeno delo. Brdo pri Kranju: Nogometna zveza Slovenije.

Kavčič, I. (2023). *Nogometna igra*. Neobjavljeno delo. Brdo pri Kranju: Nogometna zveza Slovenije

UEFA Share seminar, Belgija, interna skripta, Nogometna zveza Belgije.

Zupan, B (2016). Od igre do igre. Razvojna pot nogometaša od 5. do 19. leta: strokovni priročnik Nogometne zveze Slovenije.

Westermarck (2016). Talent Development in Female Football: What characterizes a successful environment?

Spletni viri:

<https://inside.fifa.com/talent-development>, FIFA Talent Development

<https://inside.fifa.com/talent-development/fifa-training-centre>, FIFA Training Center

<https://inside.fifa.com/talent-development/academy-system>, FIFA Academy System

<https://www.uefatechnicalreports.com/>, UEFA Technical Reports