

UVODNE MISLI V ZVEZI S PRIPRAVO IN IZVEDBO »PROJEKTA TEHNIKA« KOT VSEBINSKE OSNOVE ZA VEČ ZAPOREDNIH STROKOVNIH TRENERSKIH SEMINARJEV

Spoštovane trenerke in trenerji, kolegice in kolegi,

želim vas seznaniti z iniciativo ZNTS, da zaradi različnih razlogov, obudimo in ponovno damo veljavo nogometni tehniki, kot enemu od najvažnejših elementov nogometne igre. Na ta način pomagamo k dvigu kakovosti slovenskega nogometa.

V začetnem razvoju moderne nogometne igre sta bili tehnika in pozneje taktika najvažnejša gradnika v njenem razvoju. To je bilo obdobje, ko se je jugoslovanski nogomet zelo uveljavil tudi na mednarodni ravni. Z razvojem poklicnega nogometa, ko je nogomet postal »delo«, je prišlo do hitrih sprememb. Jugoslovanski nogomet pa je začel vedno bolj zaostajati. Vsakodnevno treniranje je imelo za posledico napredek, še posebej v področju kondicije in v dinamiki (hitrosti) igre, ter tudi v razvoju individualnih sposobnosti igralcev. Sledil je pojav univerzalnega nogometa, kjer so igralci dobili mnogo večjo svobodo v igri in niso bili več strogo vezani na igralna mesta. Zaradi izboljšanja individualnih sposobnosti igralcev v napadu je prišlo do prehoda od individualnega k conskemu načinu branjenja. Odlična kolektivna organiziranost moštev je bila naslednja stopnica v razvoju igre in do nedavnega odločilna. **Trenutno smo priča, ko je poleg zahtev kolektivne organiziranosti vedno odločilnejša individualna kakovost igralcev in znotraj nje TEHNIKA.**

V nadaljevanju želim pojasniti, zakaj smo se v okviru ZNTS odločili za »Projekt tehnika« in kaj pod tem razumemo? Prav tako, zakaj vidimo Slovenci priložnost v izboljšanju tehnične kakovosti naših igralcev in kakšno vlogo ima tehnika v okviru sodobnega modela igre? Na koncu bom kratko predstavil prvi letošnji izpopolnjevalni seminar v organizaciji ZNTS, ki pomeni začetek uresničitve »Projekta tehnika«.

1.0 PROJEKT »TEHNIKA«

Glede na dejstvo, da slovenski nogometaši kažejo precejšnje pomanjkljivosti v področju tehnike in da v sodobnem modelu igre tehnika prevzema vodilno vlogo ter, da problematika tehnike že dalj časa ni bila uvrščena v programe trenerskih seminarjev ZNTS in DNT-jev, je vodstvo ZNTS na predlog Strokovnega sveta sprejelo sklep, da se v naslednjih izpopolnjevalnih in licenčnih seminarjih **izključno posvetimo obravnavi problema tehnike**. To so seminarji, ki jih bomo organizirali v letošnjem jesenskem in zimsko pomladanskem času v letu 2026. Poleg domačih bodo sodelovali tudi predavatelji iz tujine. **Osnovni cilj je, da v slovenskem okolju pri igralcih izboljšamo kakovost obvladavanja elementov tehnike in jih približamo zahtevam sodobnega modela igre.** Na ta način želimo doprinesi h kakovosti slovenskega nogometa. Nekaj podobnega je pred dobrimi 20 leti uspelo uresničiti Avstrijski nogometni zvezi (OFB). Posledice so bile izredno pozitivne.

V »PROJEKTU TEHNIKA« gre za dokaj zahtevno predstavitev in povezavo različnih vrst elementov tehnike (brez in z žogo, v napadu in v obrambi) z metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike pri različnih starostnih kategorijah nogometašev, različnih tekmovalnih ravni, v povezavi z izpopolnjevalnimi in licenčnimi seminarji, v organizaciji ZNTS in DNT-jev. **Obravnavani bodo elementi tehnike, ki so po oceni strokovne skupine za pripravo seminarjev in oceni predavateljev, najpomembnejši.**

V strokovni pripravi in izvedbi omenjenih seminarjev poleg Strokovnega sveta ZNTS in Sveta strokovnih komisij DNT-jev sodelujeta tudi strokovni strukturi v okviru NZS (Instruktorska služba in Oddelek za usposabljanje trenerjev).

Osnovna **TEMA**, vezano na vse seminarje se glasi: **»UČENJE IN IZPOLNJEVANJE TER VLOGA NOGOMETNE TEHNIKE PRI OBLIKOVANJU NOGOMETAŠEV IN RAZVOJU NOGOMETNE IGRE-nogometaši stari od 7 – 14 leta in od 15 leta do članskega moštva.** Na naslednjih licenčnih seminarjih bomo predstavili še vrsto sorodnih vsebin, ki so tesno povezane z osnovno temo (kot npr. tehnika teka, osnovna motorika, navajanje

na žogo, tehnika vezana na igralna mesta, analiza aktivnosti igralcev med igro s poudarkom na tehniki, portugalski in srbski pristop v učenju tehnike, itd.).

Pri mlajši skupini nogometašev (od 7-14 leta) prevladuje **UČENJE** v povezavi z izpopolnjevanjem tehnike, pri starejši skupini nogometašev, pa prevladuje **IZPOPOLNJEVANJE** v povezavi z učenjem tehnike.

Končni cilj pri učenju in izpopolnjevanju tehnike igralcev v procesu treniranja je: **»OBVLADANJE ELEMENTOV TEHNIKE V SITUACIJSKIH POGOJIH IGRE«** (dvoboj, hitrost, sprememba ritma, soigralec, sodelovanje v obeh fazah igre, utrujenost). V situacijskih pogojih, pa se ni več mogoče izogniti delu v pogojih individualne in skupinske taktike ter poleg uporabe vaj dinamične tehnike, situacijske tehnike, tehnike na igralnih mestih, tudi igralnim oblikam, igralnim situacijam in poligonom. Kakovostnejša izvedba elementov tehnike pomeni tudi **izboljšanje individualne kakovosti igralcev**, kar doprinaša k izboljšanju kakovosti medsebojnega sodelovanja med igralci in tudi k rezultatski uspešnosti.

O nekaterih predavanjih vsebinah bomo izdelali tudi ustrezne učne video materiale.

2.0 SLOVENSKI NOGOMET IN VLOGA TEHNIKA

Ugotovitev, da slovenski nogometaši zaostajajo v področju tehnike za vrhunskimi tujimi nogometaši, je osnovana na subjektivni oceni. To pomeni na osnovi opazovanja in praktičnih izkušenj. Znanstvenih raziskav, ki bi omogočale objektivno oceno v zvezi z omenjeno problematiko v Sloveniji ni.

Znanje v zvezi z metodiko učenja in izpopolnjevanja tehnike v procesu treninga, ki ga naši trenerji prejmejo v času študija v okviru Oddelka za usposabljanje trenerjev na NZS, ustreza sodobnim trendom na tem področju.

Poznavajoč prakso v precej slovenskih klubih lahko subjektivno ocenim, da nekateri **trenerji zanemarjajo razvoj tehnike pri mladih nogometaših na račun čimprejšnjega doseganja boljših tekmovalnih rezultatov** (pritisk staršev in vodilnih v klubu ter neustrezne individualne ambicije trenerja po doseganju rezultatov). S tem zavrejo razvoj nekaterih pomembnih sposobnosti pri igralcih, kot so tehnika, koordinacija, hitrost. Le teh kasneje ni več mogoče izpopolniti na višjo raven.

Učenje tehnike je dolgotrajen proces, čigar učinki se pokažejo relativno pozno. Pri mladih nogometaših v starosti od 7-14 leta mora prevladovati trenažna usmeritev s ciljem optimalnega razvoja tehnike. **Poleg tega, da nekateri trenerji PREMALO ČASA POSVETIJO UČENJU TEHNIKE, je tudi NAČIN UČENJA TEHNIKE ZELO POVRŠEN in NESISTEMATIČEN.** To je vidno v trenerjevi pomanjkljivi **RAZLAGI in DEMONSTRACIJI** (navadno je demonstracija prehitra, nerazumljiva, premalo karikirana in premalo pogosta), **nesposobnosti UGOTAVLJANJA NAPAK in NEUSTREZNI IZBIRI VAJ ZA NJIHOVO ODPRAVLJANJE.** Potrebno se je zavedati, da je **pravilna demonstracija ena najpomembnejših metod pri učenju tehnike, saj se otroci najhitreje učijo s posnemanjem, torej na osnovi vidne predstave.** Zato so zelo pomembni trenerji, ki posedujejo osnovna strokovna znanja in so predvsem odlični **DEMONSTRATORJI.** Tudi »Coerverjev« način učenja tehnike v celoti sloni na metodi posnemanja.

Redki trenerji uporabljajo ob sintetični tudi **ANALITIČNO METODO**, ki omogoča dokaj sistematično učenje tehnike in poglobljeno odpravljanje napak. V kolikor mladi nogometaši **avtomatizirajo napake jih bo praktično nemogoče odpraviti v prihodnosti.** To pa bo imelo negativne učinke v pomanjkljivi komunikaciji med igralci znotraj igre in s tem slabši rezultatski učinkovitosti.

Za učinkovito učenje tehnike je zelo pomembno tudi **veliko ŠTEVILO PONOVIJEV znotraj posamezne vaje in to vsakodnevno.** Zato pa je potrebna **ustrezna organizacija treninga**, ki omogoča največjo možno **DINAMIKO.** V kolonah in v skupinah naj bo zato čim manjše število igralcev. Prav tako je potrebno optimalno izkoristiti velikost igrišča za ustrezno postavitev števila skupin in rekvizitov. **Navadno imajo naši trenerji na razpolago relativno malo prostora za delo na igrišču, zato je smotrni izkoristek igrišča zelo pomemben.** Zelo primeren pripomoček je odbojna stena, ki omogoča veliko pogostost ponavljanja vaj in individualno delo.

Pri izbiri vaj za učenje tehnike je potrebno upoštevati **didaktični načeli prehoda od lažjega k težjemu in od bistvenega k manj bistvenemu**. Čeprav v nogometnem športu v procesu treninga prevladuje **metoda igre** so pri učenju tehnike pri najmlajših najbolj uporabne **metoda ponavljanja, analitična in sintetična metoda ter postopen prehod na metodo igre**.

Kakovostnejše obvladanje elementov tehnike, bi slovenskim nogometašem in moštvom omogočilo napredek v **taktičnem delovanju**, še posebej v času napadanja in s tem tudi k več tekmovalne uspešnosti na mednarodni ravni. Naša moštva bi tako poleg več ali manj **uspešne obrambne igre** (branjenje pred lastnimi vrati in proti napad), ob boljši tehniki, lahko pogosteje uspešno uporabila tudi organiziran kontinuiran (dolgi) napad, značilen za uspešnejša moštva na mednarodni ravni. To med drugim tudi pomeni možnost za daljšo ohranitev žoge v svoji posesti, ustvarjanje več priložnosti za zadetek in doseganje več zadetkov, tudi v zgoščenem prostoru. Več iniciative v igri, kontinuiran pritisk, varanje in prodor, kreativnost in dinamika-hitra igra v zgoščenem prostoru ter sposobnost za uspešno preprečevanje protinapadov. V slovenskem prostoru lahko izpostavimo NK Celje s trenerjem Albertom Riero, ki so se do sedaj najbolj približali zahtevam sodobnega modela igre. Na dobri poti za doseganje te ravni je tudi FC Koper s trenerjem Slavišo Stojanovićem.

3.0 SODOBNI MODEL IGRE IN VLOGA TEHNIKE

Sodobni model nogometne igre je **način medsebojnega sodelovanja med igralci** v obeh fazah igre in ob prehodih. Predstavlja trenutno stanje v razvoju igre in je pogojen z **zakonitostmi tega sodelovanja in s sposobnostmi igralcev**. Predstavljajo ga najuspešnejša moštva v Evropi in v svetu (B. Elsner).

Nogometna igra se nenehno spreminja. Razlogov za to je več. Med najpomembnejše sodijo:

- Analiziranje igre kot človekove ustvarjalne dejavnosti (tudi trenerji in igralci iščejo nove rešitve).
- Nenehna borba med napadanjem in branjenjem /prevlada ene povzroča spremembo druge.
- Kvalitetnejši proces treniranja in tekmovanja.
- Vključevanje sorodnih strokovno znanstvenih področij.
- Sprememba pravil nogometne igre.

SODELOVANJE MED IGRALCI, KI JE BISTVENA ZNAČILNOST IGRE, je na eni strani pogojeno z **vzpostavitvijo sodelovanja** in na drugi strani z **uresničitvijo sodelovanja**. Vzpostavitev sodelovanja je odvisna od **inteligentnih sposobnosti igralcev** (kreativnost in smisel za igro) **ter od organiziranosti moštva** (skupna ideja za igro, ki jo trener ponudi v procesu treninga, uresničevanje taktičnih principov). Uresničitev sodelovanja pa je odvisna **od TEHNIČNE KAKOVOSTI in od KONDICIJSKIH SPOSOBNOSTI IGRALCEV**. Še tako dobra ideja in organiziranost moštva nista dovolj v kolikor sta tehnična kakovost in kondicijske sposobnosti na prenizki ravni. Zato so moštva z nizko ravni tehničnih sposobnosti omejena v igri (pogosta izguba žoge) in prisiljena največkrat na obrambno igro ter protinapade. Ta način igre pa navadno ni dovolj za doseganje vrhunskih uspehov.

Sodobni model igre je v svojem razvoju prešel v obdobje, ko ob prevladi zahtev kolektivne taktike (zakonitosti sodelovanja v obeh fazah igre in ob prehodih) vedno pomembnejše postajajo **individualne sposobnosti igralcev**. Teh si pa brez vrhunskega obvladanja **elementov tehnike** in z njo povezanimi kondicijskimi sposobnostmi (predvsem hitrost, startna hitrost, agilnost) ne moremo zamisliti.

Individualna kakovost igralcev vnaša kreativnost, presenečenje in rezultatsko učinkovitost v igri. Sodobna igra sicer ostaja na visoki ravni kolektivne organiziranosti, žal pa je tudi vedno bolj predvidljiva in za igralce dolgočasna. To pa zahteva določene **spremembe in novo kakovost, kjer ima poleg kolektivne organiziranosti individualna kakovost igralcev vedno večjo težo**.

Tudi sposobnost **odvzemanja žoge** (element tehnike v obrambi) je zelo pomembna pri napadalni igri. Večkrat namreč odvzamemo žogo nasprotniku, večkrat smo v napadu. Samo, če smo v posesti žoge lahko dosežemo zadetek in ga ne moremo prejeti. Seveda je proti napad še vedno nepogrešljiv v sodobni igri.

Vse pogostejše pa so moštva **prisiljena kontinuirano napadati**. Zelo prijetno je kot trener voditi moštvo za katerega veš, da bo tako ali drugače doseglo zadetek ali več in ga težko prejelo.

Na tekmah najvišje kakovostne ravni imajo odločilno vlogo odlični individualisti. Hitrejša igra, ki je tudi posledica razvoja faze branjenja, to je predvsem zgostitve prostora in povečane agresivnosti v dvobojih, od vseh igralcev in ne samo od najboljših posameznikov, zahteva obvladanje elementov tehnike v najzahtevnejših pogojih (izvedba v polni hitrosti in ob spremembi ritma, ob dvoboju ter v zgoščenem prostoru) ob prisotnosti izraženega smisla za igro. **Ne samo od najboljših igralcev, temveč tudi od tako imenovanih »igralcev delavcev« je danes zahtevana zelo visoka raven obvladanja elementov tehnike.**

V najmanj zadnjih dveh desetletjih in več je v sodobni igri prevladovalo obdobje taktike, kjer so moštva stremela k čim boljši kolektivni organiziranosti. Boljša kolektivna organiziranost je v svojem razvoju v primerjavi s slabše organiziranimi moštvi prinašala uspešen rezultat. Tudi najboljši posamezniki so se med igro morali podrežati zahtevam skupne igre, pa četudi je to šlo na račun njihovega individualnega razvoja in slabšega učinka v igri. Znani nemški trener Felix Magath ugotavlja, da je kolektivizem v razvoju igre prešel v svoje nasprotje. Odlična kolektivna organiziranost je namreč premalo, saj je igra postala preveč predvidljiva in s premalo kreativnosti ter presenečenji. Oboje pa lahko v igro vnesejo odlični posamezniki in nasploh višja raven tehnične kakovosti večine igralcev. **Danes so vedno bolj uspešnejša moštva, ki ob optimalni kolektivni organiziranosti posedujejo tudi odlične posameznike z vrhunsko tehniko in hitrostjo. To so igralci, ki odločilno vplivajo na uspeh v igri.**

V sodobni igri, pa tudi ni sprejemljivo dejstvo, da se odlični posamezniki izogibajo kolektivnih zahtev v igri, še posebej v času branjenja. To zmanjšuje učinke kolektivne organiziranosti, kar ima za posledico tudi slabši končni rezultat. **Vse kar novega prinese razvoj v igri pomeni medsebojno plemenitenje in s tem novo kakovost. Igra tako postaja zahtevnejša tako v tehnično taktičnem, kondicijskem in psihičnem smislu.**

4.0 IZPOPOLNJEVALNI SEMINAR V ORGANIZACIJI ZNTS, 08.09.2025; V NNC NZS BRDO

Spoštovane trenerke in trenerji, kolegice in kolegi,

v okviru že omenjenega »PROJEKTA TEHNIKA« se bomo najprej lotili problematike učenja in izpopolnjevanja elementov tehnike v procesu treniranja. Kot primer pa bomo izpostavili delo v Akademiji RB Leipzig.

Nogomet je v Nemčiji tradicionalen in odlično organiziran šport z zelo široko bazo registriranih nogometašic in nogometašev. Njihovo število presega število 5 milijonov. Za nemški nogomet so poleg številčnosti značilni tudi odlični finančni in materialni pogoji z zelo dobro infrastrukturo in pogoji za proces treniranja, z veliko zaposlenimi poklicnimi trenerji in ostalimi uslužbenci. **S slovenskim nogometom je primerjava praktično nemogoča, še posebej ko gre za infrastrukturne in materialne pogoje ter status trenerjev in igralcev.**

Primerjava pa je mogoča, ko gre za strokovne probleme. Tako Nemci kot Slovenci izpostavljamo podobne probleme, ko gre za pomanjkljivosti v igri. Oboji namreč govorimo o **slabostih v obvladanju elementov tehnike in pomanjkljivi kreativnosti pri igralcih**. Obe lastnosti pa sta nepogrešljivi, ko govorimo o **individualni kakovosti igralcev**. Le ta v primerjavi s kolektivno organiziranostjo moštev postaja vse pomembnejša, oziroma njena **NADGRADNJA**. Tehnično dobri igralci so navadno tudi kreativnejši, vprašanje pa je ali so tudi hitri?

Na predlog sedaj že bivšega direktorja Akademije RB Leipzig Manuela Bauma smo za predavatelja na današnjem seminarju izbrali trenerja **Maxa Ruhnerja**, specialista za področje tehnike. Trenutno opravlja vlogo vodje izobraževanja in metodike učenja mlajših kategorij nogometašev v akademiji. Za spremembo ne bom izpostavil odličnih igralcev, ki so zrasli v akademiji, temveč bom opozoril na trenerje, ki so v njej delovali in se kasneje uveljavili na najvišji ravni. To so trenerji Marko Rose, Julijan Nagelsmann, Ralf Rangnick in Ralf Hasenhetell. Akademija v sedanji organiziranosti deluje šele 16 let.

Današnja praktična predstavitev mladega nemškega strokovnjaka **Maxa Ruherja** bo za nas zanimiva še posebej zato, ker bo poizkušala razkriti, **kako Nemci rešujejo problematiko učenja tehnike**. O njih je znano, da v primerjavi z nami pri učenju tehnike, **analitično metodo** manj uporabljajo. Pričnejo s sintetično metodo (torej izvedba elementov tehnike v celoti) in hitro preidejo na metodo igre, to je uporabo igralnih oblik in igralnih situacij s pol aktivnimi in z aktivnimi nasprotniki. To pomeni čim prej se pri učenju tehnike približati **igralno-situacijskim pogojem** in tehniko povezovati s taktiko in kondicijo. **Vprašanje je do kolike mere se je mogoče tehniko učiti skozi igro ? Nevarno pri tej metodi je, da pride do avtomatizacije tehničnih napak, kar je kasneje težko popraviti.**

V letu 1977 sem na trenerski šoli v Koelnu prvič spoznal igralne oblike kot vaje za učenje tehnike v tesni povezavi z učenjem igre. Na strokovni ravni (šolanje trenerjev) sem igralne oblike prenesel v slovensko in jugoslovansko okolje.

Pri Nemcih, verjetno zaradi velikega števila nogometašev, najbolj nadarjeni za osvajanje tehnike ne potrebujejo analitične metode. Nadarjenost jim namreč omogoča hitrejše in učinkovitejše učenje tehnike. Zato analitične metode verjetno toliko ne uporabljajo. Slovenci se moramo »boriti« za vsakega mladega nogometaša (**ne smemo izgubiti nobenega talenta**) in mu omogočiti, glede na razmere, optimalne strokovne možnosti za razvoj. Zato je uporaba analitične metode nujna. Pa tudi sicer je pri Slovencih znan rek: **«Delati moramo več in bolje kot drugi»**. To je sicer lahko zapisati, še lažje reči, v praksi pa zelo težko uresničiti. **Pogosta slika na slovenskih igriščih je, da se v procesu treninga na enem igrišču drenjajo 2-3 moštva. Imamo tudi premalo poklicnih trenerjev, pa še ti so večinoma slabo plačani.** Vse, kar je v razvoju slovenskih trenerjev povezano s klubskimi pogoji za delo, infrastrukturo, materialnimi pogoji in statusom trenerja v klubih, onemogoča kakovostnejši razvoj strokovnosti pri trenerjih. S tem so posredno oškodovani tudi naši nogometaši. **Naš cilj bi naj bil, da v slovenskem okolju namesto enega vrhunškega igralca vsakih deset let vzgojimo vsaj 2 in več.**

Na naših preteklih seminarjih so kot predavatelji pogosto sodelovali tuji strokovnjaki, še posebej nemški. Ugotovitev je, da slovenska stroka veliko ne zaostaja za nemško, če sploh zaostaja ? To je dokaj drzna misel. Če zaostaja je to posledica zaradi zgoraj omenjenih razlogov, to pomeni, mnogo boljših materialnih in še posebej infrastrukturnih pogojev za delo. Vsakodnevno »zadovoljno« delo v takih pogojih seveda omogoča optimalni razvoj strokovnosti pri trenerjih. Lahko rečemo: **»Nemški nogomet naredi nemške trenerje. Slovenski trenerji pa morajo narediti slovenski nogomet«**.

Predavatelj Max Ruhner bo v začetku praktične predstavitve prikazal primere učenja tehnike za nekoliko mlajše nogometaše. V glavnem delu se bo posvetil izpopolnjevanju tehnike s starejšimi, a še vedno mladimi nogometaši. Prevladovali bosta situacijska metoda in metoda igre, kot izbrane vaje pa igralne situacije in igralne oblike. Izpostavil bo tudi tehniko na posameznih igralnih mestih, še posebej na krilnem položaju. Predstavitve bo potekala v okviru treh osnovnih skupinskih postavitev igralcev (1 : 1; 4 : 4 in 9 : 9).

Funkcijo prevajalca bo opravljal trener in učitelj Goran Sentič.

Praktično demonstracijo bodo izvedli igralci Nogometnega razreda NZS Gimnazije Šiška z vodjo Dejanom Jelničarjem.

Veliko zanimivega opazovanja vam želim

Zdenko Verdenik,
predsednik strokovnega sveta ZNTS

Ljubljana, 01.09.2025