

NOGOMETNA AKADEMIJA – FOOTBALL ACADEMY

HNS-a **CFF**

Programi nogometne obuke za kategoriju mlađih pionira (U-13,12)

(pristup razvoja izvrsnosti)

travanj 2020.



□ Karakteristike dobi

❖ Početak intenzivnog rasta i razvoja, puberteta

- početak spolnog sazrijevanja
- neravnomjeran razvoj
- nagli rast u visinu
- narušena koordinacija
- smanjuje se količina hrskavičnih tkiva, povećava koštano
- nedostatak fleksibilnosti
- povećana osjetljivost na ozljede (leđa, noge)
- niska srčano-žilna izdržljivost
- niska tolerancija na laktate

❖ Izrazita sposobnost za učenje i logičko-formalno mišljenje



NOGOMETNA AKADEMIJA – FOOTBALL ACADEMY

HNS-a CFF

❑ Ciljna usmjerenost programa

- ❖ Podizanje potencijala nervnog sustava
- ❖ Planski povećavati razinu opterećenja pojedinih programa (izdržljivost-broj ponavljanja, reakcije, frekvencije, koordinacije-složenosti, startne brzine i agilnosti)
- ❖ Stvarati razvojne pretpostavke za primjenu pojedinih programa (snage)



NOGOMETNA AKADEMIJA – FOOTBALL ACADEMY

HNS-a CFF

❑ Psihološka priprema

- ❖ Razvoj motivacije, ustrajnosti i angažiranosti, radi postizanja potrebnog stupnja naprezanja i kritičnog broja ponavljanja, što je preduvjet za razvoj sposobnosti i osobina



❑ Tehnička priprema

❖ **Pravilno usvojene osnovne tehničke kretnje usavršavaju se na način da se izvođenje organizira uz kriterij jasno naznačenih kondicijskih zahtjeva**

- Izvođenje TE elemenata u uvjetima naglašeno velikog broja ponavljanja
- Izvođenje TE elemenata uz naglašenu složenost izvedbe
- Izvođenje TE elemenata uz naglašenu brzinu izvedbe
- Izvođenje TE elemenata uz razvoj snage izvedbe
- Izvođenje TE elemenata u uvjetima složenih kondicijskih zahtjeva (npr. preciznosti, brzine, snage i izdržljivosti u raznim kombinacijama, istovremeno)



□ Tehnička priprema

❖ Programi razvoja Te kretanja bez lopte

- dopunski oblici kretanja
- agilna kretanja
- start i startno ubrzanje
- promjena pravca kretanja
- kreativna, kombinirana i složena kretanja



❑ Tehnička priprema

❖ Programi razvoja Te kretanja s loptom

- žongliranja
- vladanja loptom na tlu
- ubrzanje s loptom
- prijenos i predaja lopte
- udarci US stopala i sredinom hrpta stopala, glavom
- finte i driblinzi



❑ Taktička priprema

❖ Oblikovanje univerzalnih taktičko-tehničkih programa, temeljem čega će igrači biti u stanju odgovoriti na sve zahtjeve igre, u svim ključnim trenucima igre (4):

➤ u napadu:

- ustrajnost u otkrivanju i ravnomjernost položaja
- pravovremenost u osnovnim suradnjama dva i tri igrača
- posjed lopte
- igrača više
- efikasnost svih linija u igri a posebno završnice
- kroz različite brojčane odnose, itd.,

➤ u obrani:

- brzu orijentaciju i prepoznavanje situacija
- brzo zauzimanja odgovarajuće položaja i uloge u prostoru
- preuzimanje prostora i igrača
- presing na igrača, presing na loptu, zonski presing
- igrača manje, itd.



❑ Taktička priprema

❖ Programi razvoja Ta

➤ Sredstva napada

- **sadržaji suradnje po dubini (2 i 3 igrača)**

- dubinska lopta (uloga napadača)
- povratna lopta

- **sadržaji suradnje po širini (2, 3 i 4 igrača)**

- vježbe dodavanja bez promjene mjesta
- vježbe dodavanja s promjenom mjesta
- dupli i tripl pas

- **sadržaji suradnje po širini i dubini (2,3 i 4 igrača)**

- vježbe dodavanja bez promjene mjesta
- vježbe dodavanja s promjenom mjesta
- dupli i tripl pas

- **individualni sadržaji**

- vježbe kreiranja prostora
- vježbe kreiranja 1. dodira
- vježbe driblinga
- vježbe udaraca na gol

- **sadržaji situacijske pripreme, rasporeda 8+1**

- vježbe otvaranja od vratara, varijante:
- vježbe središnjice napada, varijante:
- Vježbe završnice napada, varijante



❑ Taktička priprema

❖ Programi razvoja Ta

➤ Sredstva obrane

- sadržaji anticipacije i presijecanja
- vježbe za duel igru
- 1:1 (uloga obrambenog)
- vježbe ustrajnosti u pokrivanju
- vježbe 2:1 (uloga obrambenog-igrač manje)
- vježbe zonskog zatvaranja (u suradnji 2 i 3 igrača)
- vježbe za zonski presing (u suradnji 2 i 3 igrača)



NOGOMETNA AKADEMIJA – FOOTBALL ACADEMY

HNS-a CFF

❑ Taktička priprema

❖ Programi razvoja Ta

➤ Pomoćne igre

- 3v1 (igra na trećeg)
- 4v2 (kolo)
- 4v2+1 (osvajanje dubinskog koridora)
- 5v2 (sa probojem)

➤ Igre u koridoru

- 3+J: 3+J s vratarima, koridor ili na dva gola (brzina igre)
- 4:4 + 2J na širinama, koridor ili na dva gola
- 6:6+v na ½ terena (otvaranje igre + završnica igre)
- Vratar+6v4, polovica terena

➤ Igre na dva gola

- 1v1 iz različitih položaja i smjerova
- 2:2+Jokeri na 2 gola s vratarima
- igra 8+v:8+v, na dva gola



□ Primjeri određivanje tema i zadataka te primjene sadržaja rada za sat treninga uzrasta mlađih pionira (U-13,12)

❖ Teme:

- Brzina prepoznavanja i snalaženja u prostoru (kreativnost kretanja bez i sa loptom)
- Vježbe oblikovanja tijela i gibanja
 - Vježbe koordinacije u kretanju,
 - Vježbe repetitivne snage u parteru
 - Vježbe stabilizacije
- Sadržaji (vježbe) individualne TE i suradnje 2 i 3 igrača
- Razvoj efikasnosti individualne igre i igre u suradnji 2 igrača
- Univerzalna logika (načela) igre u grupi (3 i 4 igrača)
- Logika (načela) momčadske igre u specifičnim i situacijskim uvjetima

