Razvoj kognitivnih sposobnosti v treningu

SEMINAR ZNT MARIBOR ZA TRENERJE C IN UEFA B

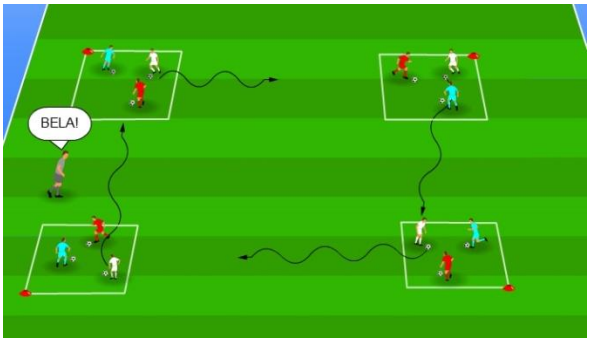
INŠTRUKTORSKA SLUŽBA NZS
JANI IVAN SAJKO IN GORAN SENTIČ

AVGUST 2021

Kaj so kognitivne sposobnosti?
So sposobnosti, ki opredeljujejo človekovo inteligentnost in omogočajo pridobivanje, modeliranje, organizacijo in ohranjanje informacij (zaznavanje, presoja, sklepanje, predstavljanje, spomin in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje). Informacije iz zunanjega sveta dobimo preko čutil. ***S treningom razvijamo miselne procese v smeri čedalje večje kompleksnosti in izdelanost (zahtevnosti).***

PRIMERI VAJ ZA UVODNI DEL

UPRAVLJANJE ŽOGE V PROSTORIH



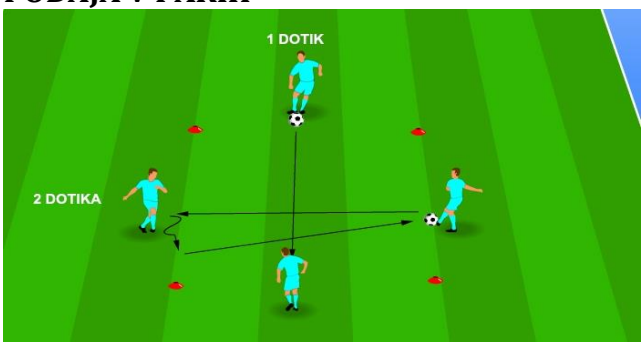
Organizacija in opis:

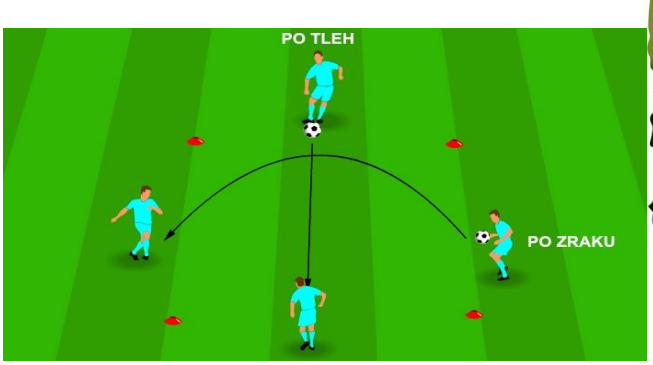
- ✓ Kvadrati velikosti 3x3 metre na robu polja velikosti 15x15 metrov.
- ✓ Igralci so razdeljeni po barvah po eden v vsakem kvadratu. Izvajajo vaje upravljanja žoge na mestu in v gibanju ter na trenerjev signal (slušni ali vidni) naredijo prej določeno nalogo (menjava mest v določeni smeri za barvo, ki je poklicana – z ali brez žoge – lahko tudi po diagonali, lovljenje v prej določeni smeri v naslednji prostor barva, ki je poklicana, ipd.).

Trenerjevi poudarki

- ✓ Pogled po polju.
- ✓ Hitra reakcija.
- ✓ Obvladovanje žoge v hitrem teku.

PODAJA V PARIH





Organizacija in opis:

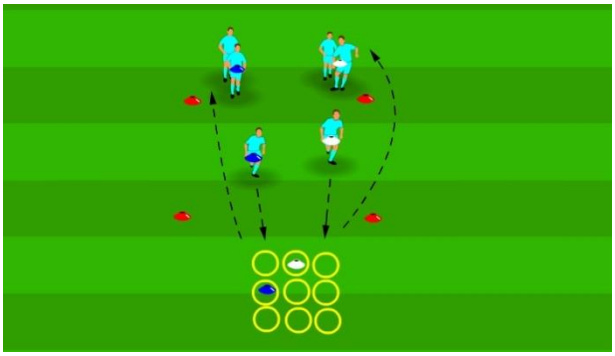
- ✓ Kvadrat velikosti 4x4 metre, kjer so igralci razporejeni po parih na stranicah.
- ✓ Na trenerjev znak para zamenjata vlogi.

Varianta A: Oba para si žogo podajata po tleh, en par z enim dotikom, drugi par pa z dvema dotikoma. Pri tem mora drugi par paziti na pravočasnost podaje, da se izogibata

žogi prvega para. Sprejem in podaja žoge se izvedeta z isto nogo ali z drugo ter kateri del stopala uporabljamo določi trener.
Varianta B: Kombinacija podaj po tleh in polvisokih žog, en par si žogo podaja po tleh, drugi pa po zraku. Igralca, ki si žogo podajata po zraku lahko z roko, iz roke na nogo, samo z nogo,… trener določi zaporedje in uporabo.

Trenerjevi poudarki
- ✓ Natančna izvedba tehničnih elementov.
- ✓ Pogled v polje in zaznavanje prostora.

TRI V VRSTO



Organizacija in opis:
- ✓ Z obroči postavimo 3 v vrsto (3x3). Oddaljenost od igralcev med 5-8 metrov.
- ✓ Sklop štafetnih iger, kjer je cilj sestaviti zaporedje treh markirnih majic ali klobučkov iste barve v linijo – tri v vrsto (vodoravno, navpično ali diagonalno).
- ✓ Na znak trenerja štartata prva igralca iz obeh ekip, nato pa vsak naslednji igralec po dotiku z roko svojega predhodnega soigralca, ki je pritekel nazaj. Igra poteka toliko časa dokler ena od ekip ne sestavi tri v vrsto.
- ✓ Igralci samo tečejo in odlagajo markirne majice.

Nadgradnja: Na poti dodamo še gibalno nalogo - na primer pri palici mora igralec narediti preval naprej. Dodamo še, da ob vmesni gibalni nalogi dodamo vodenje žoge. Igralec vodi žogo do palice, kjer jo zaustavi. Nato se zavrti okoli palice, nadaljuje s tekom do obročev, kjer odda markirno majico. Ob vračanju nazaj pri palici vzame žogo in jo vodi nazaj na štartno mesto.

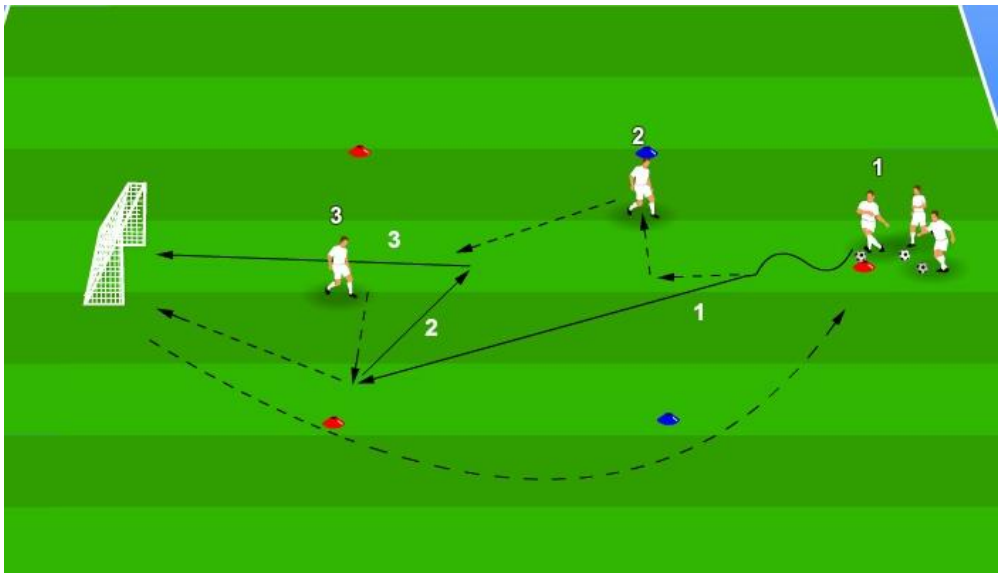
Trenerjevi poudarki
- ✓ Hitro reševanje miselne naloge pri premagovanju gibalnih nalog.

PRIMERI VAJ ZA GLAVNI DEL

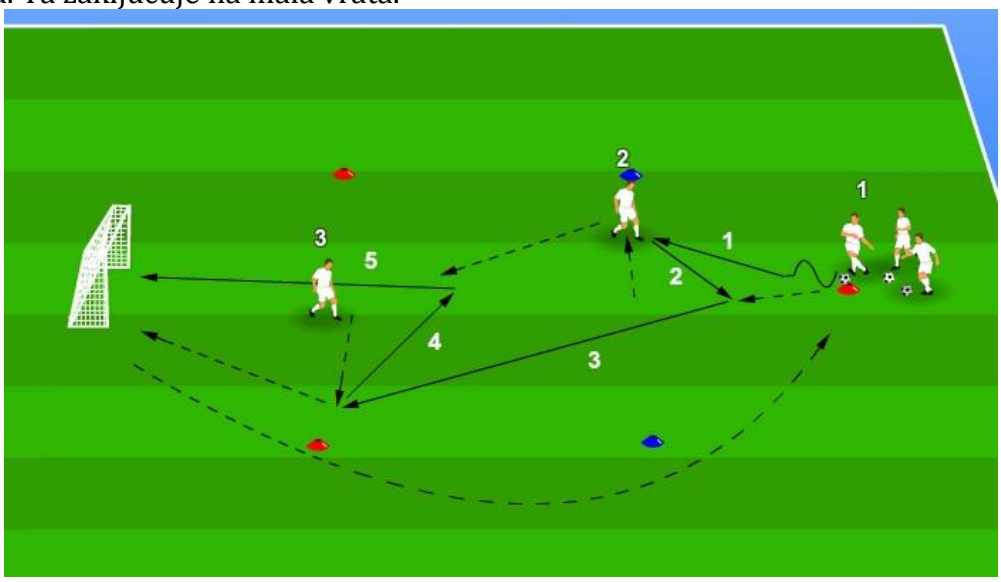
1. VERTIKALA

Organizacija in opis:
- ✓ Prostor velikosti 24x8 metrov, razdeljen na 3 dele (linije na 8 in 16 metrov) z malimi vrati.
- ✓ Igralce razdelimo na vsako linijo po enega.
- ✓ Igralci se pred pričetkom akcije odkrivajo in spremljajo drug drugega (da se ne odkrivata na siti strani – diagonalna postavitev).

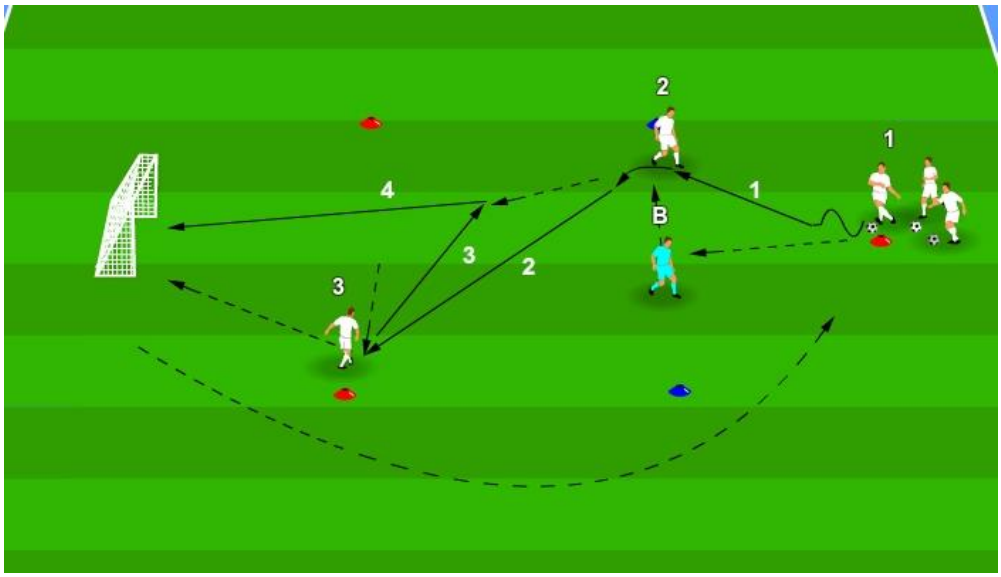
**POVEZAVA Z IGRALNO OBLIKO 2:1 (2:3)*



Varianta A (od U9): Igralec žogo zavodi proti prostoru, kjer se igralca odkrivata vsak v svojo smer. Igralec žogo poda v globino na tretjega igralca, ki odigra povratno podajo na drugega. Ta zaključuje na mala vrata.



Varianta B (od U11): Prva dva igralca odigrata povratno podajo, šele nato sledi odkrivanje in podaja v globino. Po globinski podaji, sledi povratna in zaključek na vrata. Pri obeh variantah smer odkrivanja tretjega igralca določa drugi igralec s svojim odkrivanjem - gibanjem.



Varianta C (od U13): Dodamo branilca, ki je pri prvem igralcu. Branilec zapira podajo v globino ali pokrije igralca. Glede na postavitev branilca se podajalec odloči komu bo podal ter se akcija izvede poljubno do zaključka na vrata.

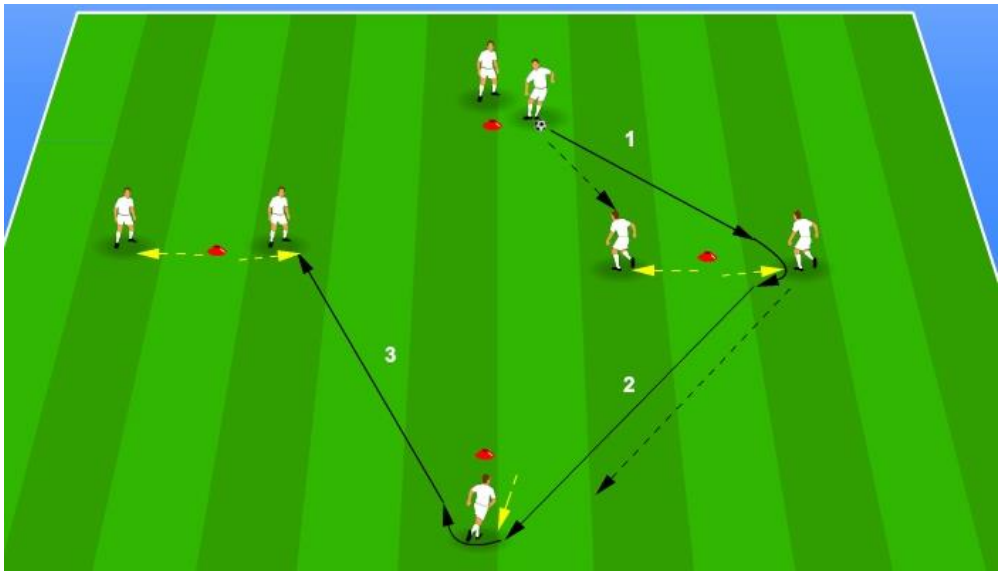
Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Močna in natančna izvedba podaje.
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Pogled v polje podajalca in zaznavanje praznega prostora. Pravočasno odkrivanje.
- ✓ Komunikacija.

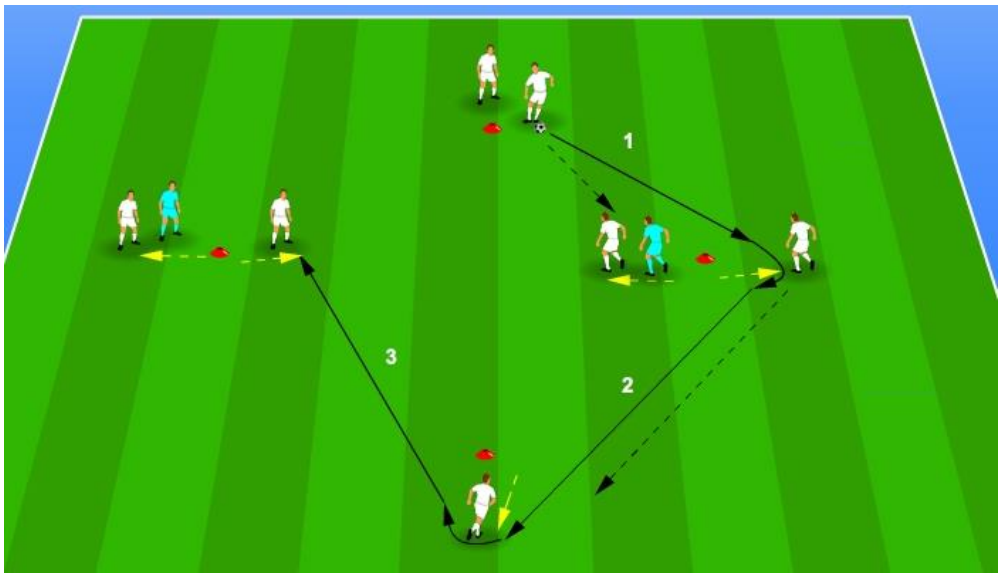
2. DINAMIČNA TEHNIKA V ROMBU Z ODLOČANJEM

Organizacija in opis:

- ✓ Prostor v obliki romba dolžini stranice 12 metrov
- ✓ Igralci so razporejeni, kot prikazuje slika.
- ✓ Vaje dinamične tehnike v kateri igralci vadijo usmerjene sprejeme in usmerjene sprejeme z obratom.



Varianta A (od U11): Igralca se odkrivata od klobučka, podajalec se odloči kateremu bo žogo podal in z njim zamenja mesto. Igralec, ki žogo sprejme nadaljuje akcijo na drugo stran.



Varianta B (od U13): Dodamo branilca, ki pokrije enega izmed igralcev, ki se odkrivata vstran od klobučka. Podajalec mora spremljati odkrivanje in postavljanje branilca, da lahko izvede podajo na prostega igralca.
Nadgradnja: Branilec poskuša uloviti igralca z žogo (z markirno majico v roki – zamenjata mesti).

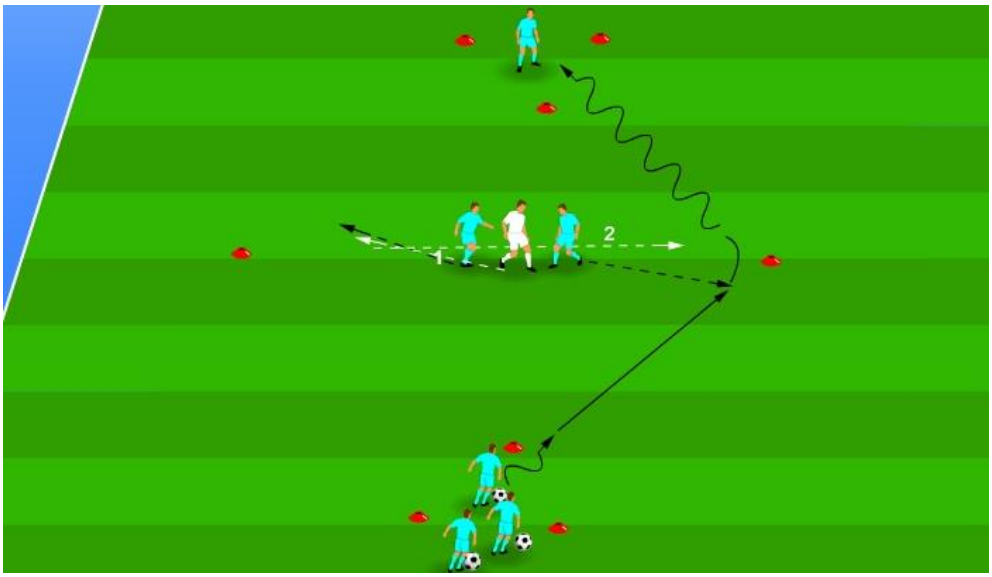
Trenerjevi poudarki

- ✓ Močna in natančna izvedba podaje.
- ✓ Natančna in hitra izvedba sprejema žoge z oddaljeno nogo – dolgi in kratki sprejem (glede na zahtevo in situacijo) ter sprejem z obratom (podaja v globini).
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Pogled v polje podajalca in zaznavanje praznega prostora.
- ✓ Pravočasno odkrivanje.
- ✓ Bočna postavitev pred sprejemom.
- ✓ Hitra reakcija ob sprejemu (napadalca ter obrambnega igralca).
- ✓ Obvladovanje žoge v hitrem teku.
- ✓ Komunikacija.

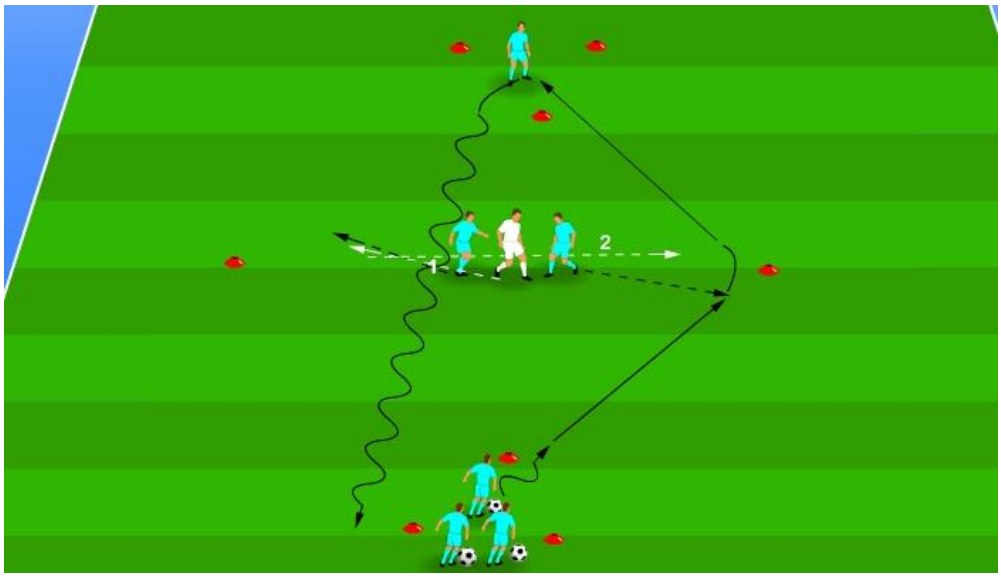
3. DINAMIČNA TEHNIKA V ROMBU S PRITISKOM (od U13)

Organizacija in opis:

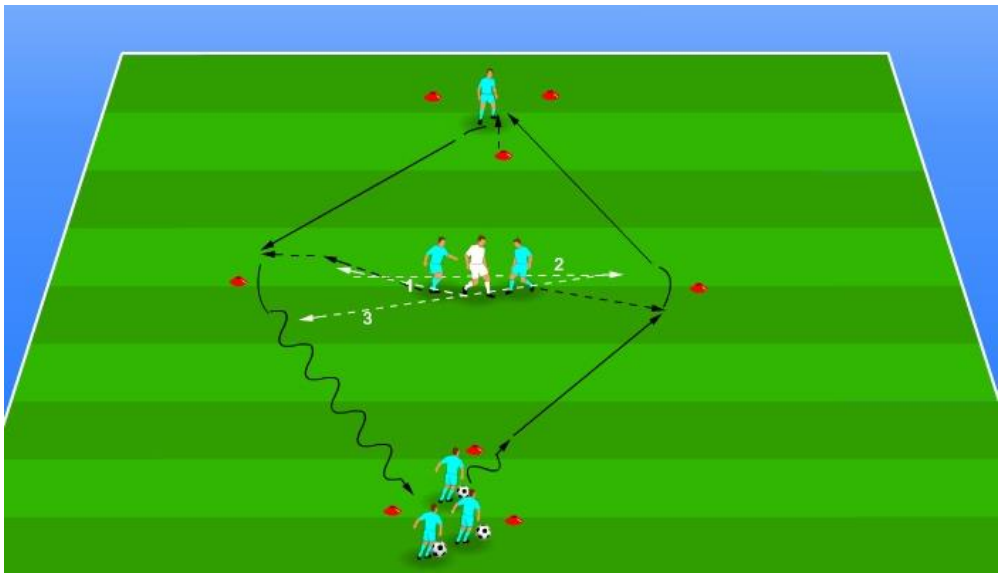
- ✓ Prostor v obliki romba velikosti 10 metrov.
- ✓ Igralci z žogami so na enem koncu in dva v sredini plus obrambni igralec(skupaj trije).
- ✓ Obrambnega igralce menjamo na čas oz. na število ponovitev.
- ✓ Vaja lahko poteka krožno iz ene strani na drugo ali pa samo v eno smer, če imamo večje število igralcev, da ne izgubimo dinamike (ni čakanja – aktivnost igralcev).



Varianta A (od U11): Igralec žogo zavodi proti sredini. V tem trenutku se sredinska igralca odkrivata v stran. Obrambni igralec pokrije enega izmed igralcev. Podajalec poda prostemu igralcu in zavzame njegovo mesto. Igralec v sredini si žogo sprejme v gibanju naprej, proti cilju v drugo kolono in žogo zavodi v hitrem teku.



Varianta B (od U11): Vajo nadgradimo tako, da dodamo podajo po sprejemu žoge. Igralec iz druge strani zavodi na izhodišče (ali ostane v primeru manjšega števila igralcev).

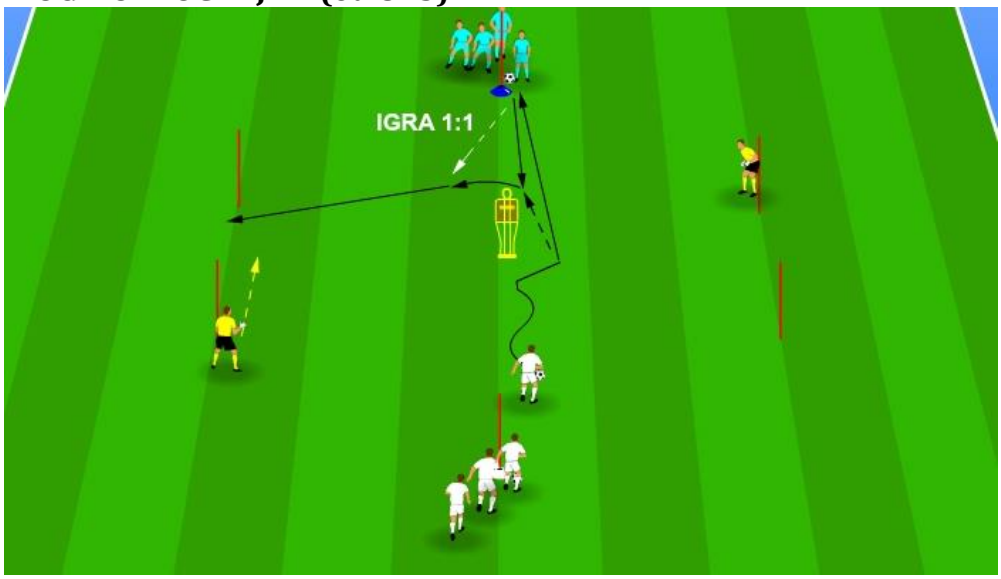


Varianta C (od U13): Vajo še dodatno nadgradimo tako, da branilec pokrije enega izmed srednjih igralcev. Igralec z žogo poda prostemu srednjemu igralcu, ki si žogo sprejema v globino in jo poda igralcu na drugi strani. V trenutku sprejema ga branilec napade in poskuša odvzeti žogo. Igralec na drugi strani podano žogo sprejme ter jo poda drugemu srednjemu igralcu, katerega branilec ponovno napada in poskuša uloviti.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Močna in natančna izvedba podaje.
- ✓ Natančna in hitra izvedba sprejema žoge z oddaljeno nogo – dolgi in kratki sprejem (glede na zahtevo in situacijo).
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Pogled v polje podajalca in zaznavanje praznega prostora.
- ✓ Hitra reakcija ob sprejemu (napadalca ter obrambnega igralca).
- ✓ Obvladovanje žoge v hitrem teku.
- ✓ Komunikacija.

4. KROG Z ODLOČANJEM (od U13)



Organizacija in opis:

- ✓ S palicami označimo krog ali šestkotnik. Razdalja med palicami je 6 metrov.
- ✓ Igralce razdelimo v dve ekipi po štiri ter dva vratarja ob stranskih vratih iz palic.
- ✓ V sredino prostora postavimo oviro (figuro, palico, stožec).
- ✓ Igralec prve skupine žogo zavodi proti oviri, kjer izvede določeno nalogo (varanje ali obrat) ter poda do igralca druge skupine, ki mu odigra povratno podajo (obvezno 2 dotika).
- ✓ Med tem se eden od vratarjev odloči in steče v vrata.
- ✓ Igralec mora pred sprejemom pogledati v katera vrata je stekel vratar, narediti sprejem proti tem vratom in zaključiti na vrata – udarec ali varanje (igra 1:1 z vratarjem).
- ✓ Nato sledi akcija iz druge strani/skupine, ki vajo ponovi.

Nadgradnja: Igra 1:1, vključi se igralec, ki je odigral povratno podajo – postane branilec.
** IGRALNA OBLIKA 3+1:1+3 (ODKRIVANJE V IGRALNI SITUACIJI 1:1).*

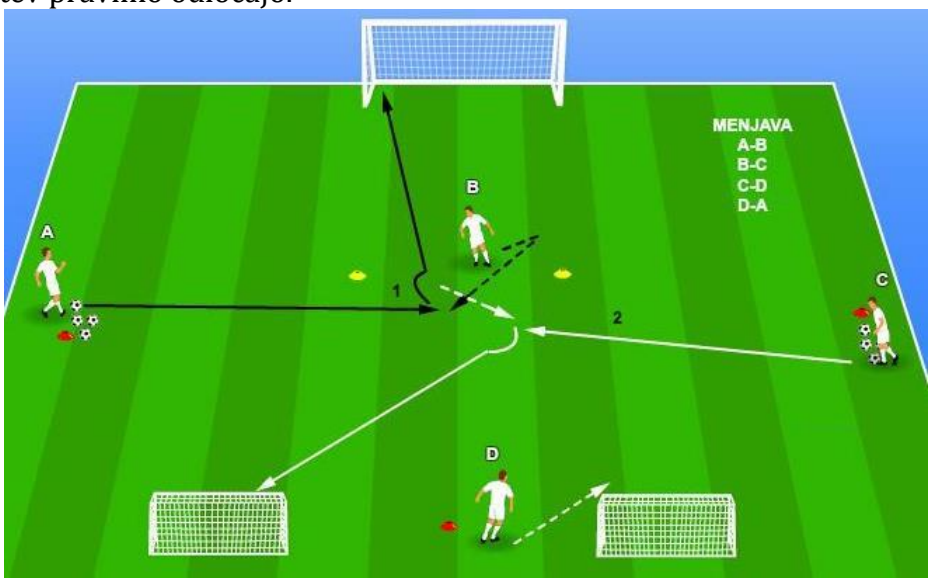
Trenerjevi poudarki

- ✓ Močna in natančna izvedba podaje.
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Pogled v polje podajalca in zaznavanje praznega prostora.
- ✓ Tridelnost pri varanju.

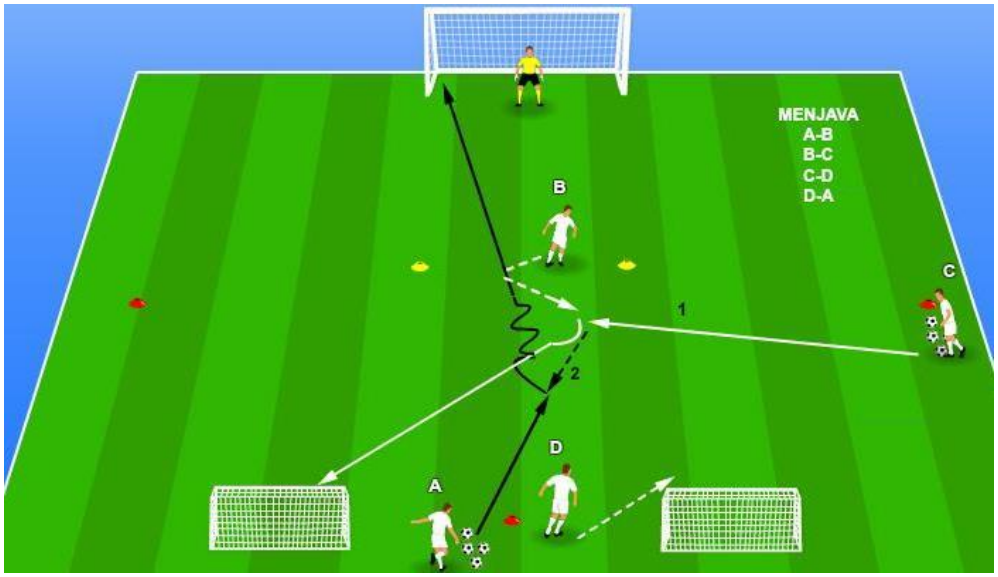
5. DINAMIČNA TEHNIKA Z ODLOČANJEM Z ZAKLJUČKOM NA VRATA

Organizacija in opis:

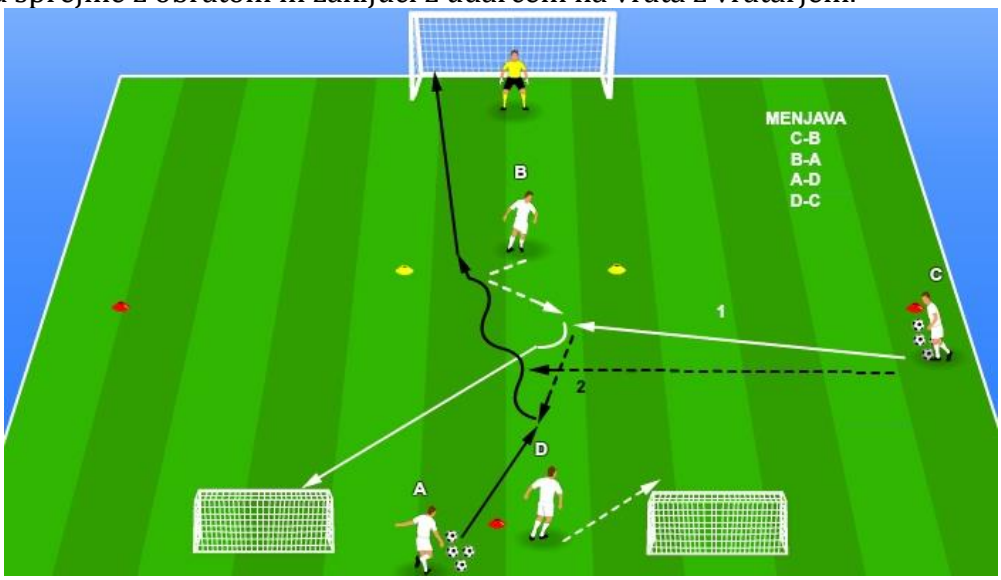
- ✓ Prostor v velikosti 26x10 metrov.
- ✓ Vrata velikosti 5x2 (ali velika) na eni strani in mala na drugi v razmaku 4 metre.
- ✓ Sklop vaj, ki se postopno nadgrajujejo. Igralci urijo usmerjene sprejeme proti cilju in zaključke na vrata, pri tem pa opazujejo obrambnega igralca in se glede na njegovo postavitev pravilno odločajo.



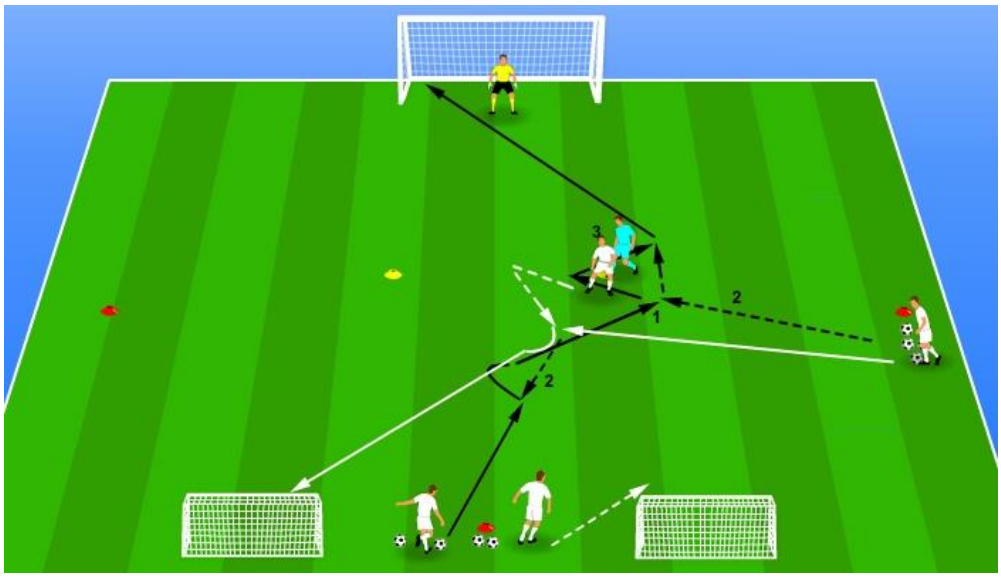
Varianti A (od U9): Igralec se v sredini odkrije stran od klobučka, izvede usmerjen sprejem proti cilju in zaključi z udarcem na vrata z vratarjem. Po zaključku se ponovno postavi h klobučku in se bočno odkrije v smeri malih vrat. Podano žogo sprejme z oddaljeno nogo, dvigne pogled, da vidi postavitev branilca in poda v prosta mala vrata.



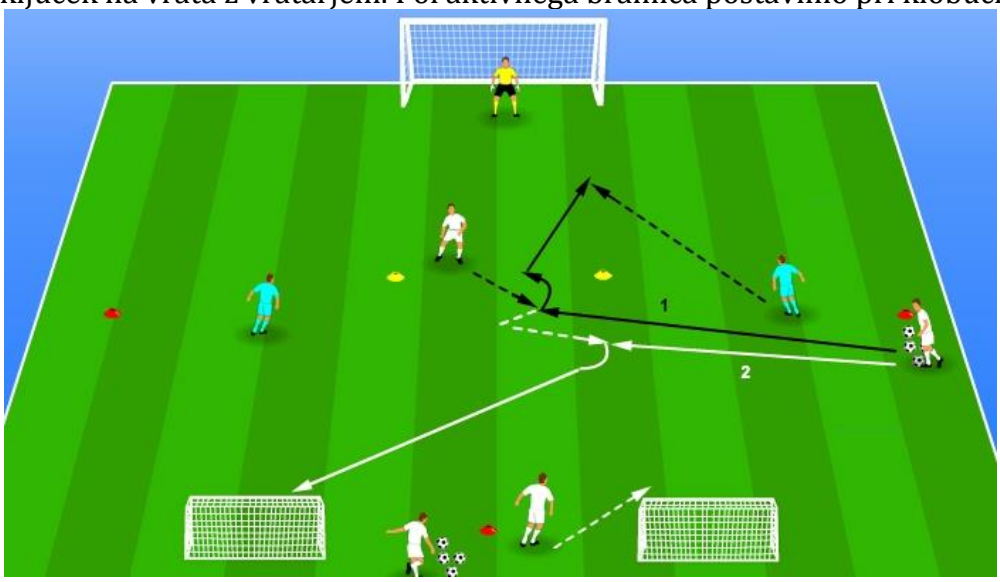
Varianta B (od U11): Igralec se v sredini odkrije stran od klobučka, izvede usmerjeni sprejem proti cilju, dvigne pogled, da vidi postavitev obrambnega igralca in zaključi na prosta mala vrata. Po zaključku izvede ponovno odkrivanje, podano žogo od drugega branilca sprejme z obratom in zaključi z udarcem na vrata z vratarjem.



Varianta (od U13): Vajo nadgradimo z igro 1:1 na vrata z vratarjem. Prvi del vaje je enak kot pri varianti B. Po izvedbi sprejema z obratom postane podajalec C v sredini aktiven. Sledi igra 1:1 do zaključka oz. odvzema žoge.



Varianta C (od U11): Prvi del vaje je enak kot pri varianti B, v nadaljevanju pa vajo nadgradimo tako, da po sprejemu z obratom igralca izigrata še branilca z dvojno podajo. Sledi zaključek na vrata z vratarjem. Pol aktivnega branilca postavimo pri klobučku.



Varianta D (od U13): Pri tej različici vključimo še dva igralca v polju (levo in desno od igralca, ki žogo sprejema). Igralec v sredini izvede usmerjen sprejem proti vratom. V trenutku sprejema se ponudi eden od igralcev na strani, ki vteka proti vratom. Srednji mu žogo poda za zaključek ter se ponovno odkrije igralcu z žogo in podano žogo sprejme proti malim vratom. V trenutku podaje en igralec zasede mala vrata, igralec sprejema proti prostim vratom ter zaključuje na njih. Igralci menjajo mesta na čas ali po določenih ponovitvah.
Nadgradnja: stranski igralec v polju, ki ni prejel podaje srednjega igralca, postane aktiven branilec.

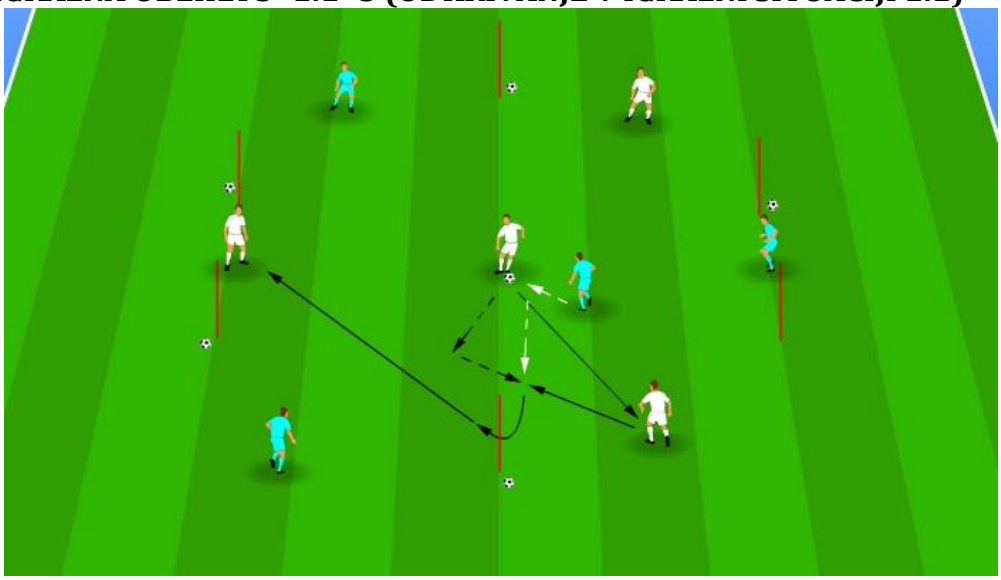
Trenerjevi poudarki

- ✓ Močna in natančna izvedba podaje.
- ✓ Natančna in hitra izvedba sprejema žoge z oddaljeno nogo – dolgi in kratki sprejem (glede na zahtevo in situacijo).
- ✓ Zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.

✓ Pogled v polje in zaznavanje praznega prostora - vrat.
✓ Hitrost reakcije.

PRIMERI IGRALNIH OBLIK

1. IGRALNA OBLIKA 3+1:1+3 (ODKRIVANJE V IGRALNI SITUACIJI 1:1)



Organizacija in opis:

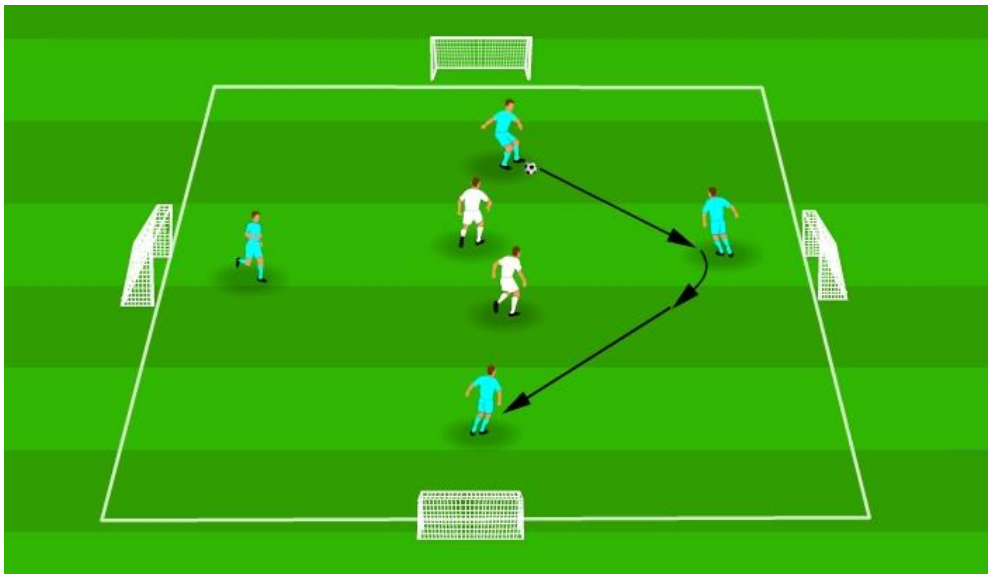
✓ S palicami označimo krog ali šestkotnik. Razdalja med palicami je 6 metrov.
✓ Igralce razdelimo v dve ekipi po štiri.
✓ Igralci so izmenično postavljeni na linijah in v sredino kot prikazuje slika.
✓ Zunanji igralec – napadalec poda žogo v sredino igralcu svoje ekipe, ki se mora odkriti od nasprotnika.
✓ Napadalec v sredini mora podajo sprejeti in čim hitreje žogo podati drugima dvema soigralcema, ki se odkrivata vsak na svoji liniji.
✓ Nasprotni igralec – obrambni, poskuša žogo odvzeti in če mu uspe, postane napadalec in ima enako nalogo, kot jo je imel njegov nasprotnik.
✓ Notranja igralca zamenjamo po 45 sekundah.
✓ Igralci menjavajo vloge.

Igralna oblika je primerna za starost od U9 naprej. Pri mlajših uporabimo neomejeno število dotikov in krajši čas igre. Pri starejših (od U13) pa določimo število dotikov zunanjih igralcev (največ 2) in podaljšamo čas igre (ne več kot 45 sekund).

Trenerjevi poudarki

✓ Močna in natančna izvedba podaje.
✓ Natančna in hitra izvedba sprejema žoge.
✓ Zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
✓ Hitre reakcije.
✓ Raznolikost odkrivanja glede na postavitev branilca.
✓ Pozornost na število dotikov zunanjih igralcev (najmanj 2 dotika).
✓ Komunikacija.

2. IGRALNA OBLIKA 4:2



Organizacija in opis:

- ✓ Igralni prostor velikosti 12x12 metrov s štirimi malimi vrati na stranicah.
- ✓ Igralna oblika 4:2 s ciljem zadrževanja žoge v posesti za ekipo v številčni premoči.
- ✓ Branilca pa po uspešnem odvzemu žoge čim hitreje zaključujeta na mala vrata.

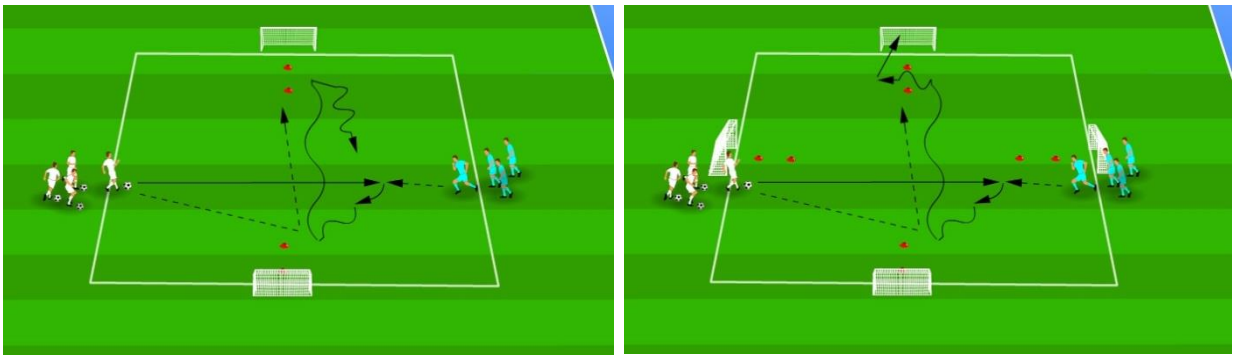
Nagradnja: Po določenem številu zaporednih podaj, ekipa zaključuje na vrata. Vrata označimo z barvami in določimo na katera vrata lahko zaključujejo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Močna in natančna izvedba podaje.
- ✓ Orientacija v prostoru.
- ✓ Hitre reakcije iz napada v obrambo in obratno.
- ✓ Komunikacija.

Igralna oblika je primerna za starost od U9 naprej. Pri mlajših uporabimo neomejeno število dotikov. Starejši in bolj dojemljivi, kot so, bolj kompleksno vajo naredimo (omejimo število dotikov, določimo število podaj za zaključek, določimo vrata na katera napadajo, ipd.).

3. IGRA 1:1



Organizacija in opis:

- ✓ Prostor velikosti 12x12 metrov za največ 12 igralcev.
- ✓ 4 mala vrata na stranicah kvadrata in pred njimi vrata iz stožcev ali klobučkov širine 1 meter.

- ✓ Igralce razdelimo v dve skupini.
- ✓ Vajo prične branilec s podajo na napadalca in ga napade (igra 1:1).
- ✓ Zadetek se lahko doseže, če se predhodno prečkajo mala odprta vrata iz klobučkov ali stožcev.

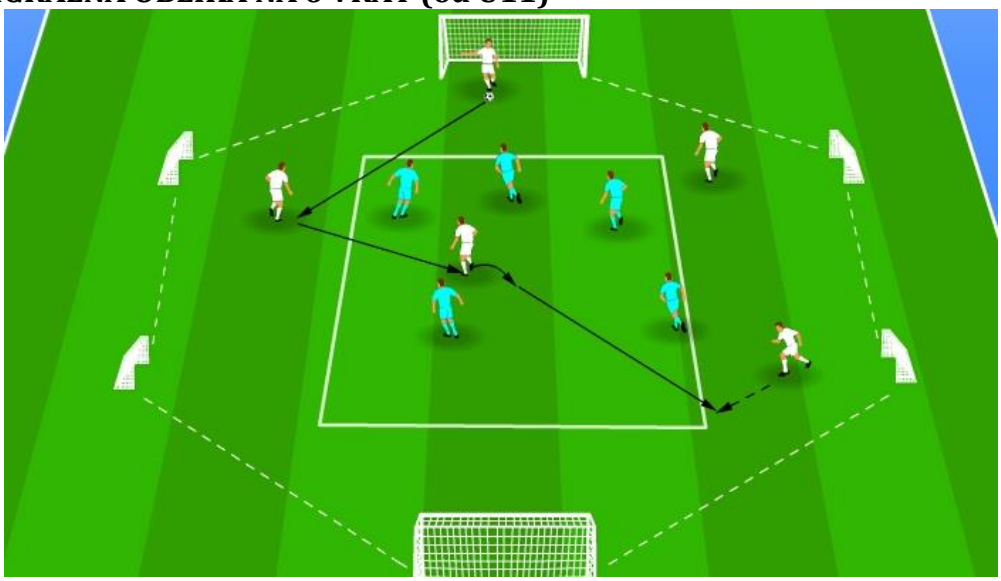
Varianta A: Na dvoje vrat. Napadalec po sprejemu prične z igro 1:1 na vrata levo in desno. Aktivna igra do zadetka ali avta.

Varianta B: Na štiri vrata. Napadalec po sprejemu prične z igro 1:1 na tri vrata (vsa razen tista iz katerih prihaja). Če branilec žogo odvzame lahko napada na vsa štiri vrata.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Hitre reakcije iz napada v obrambo in obratno.
- ✓ Raznolikost varanja.
- ✓ Iskanje rešitev za uspešno zaključeno akcijo.
- ✓ Moč in natančnost podaje (ni prehitra ali prepočasna), za nadaljevanje akcije (igre 1:1).

4. IGRALNA OBLIKA NA 6 VRAT (od U11)



Organizacija in opis:

- ✓ Igralni prostor 20x20 metrov (v obliki osemkotnika) s srednjim kvadratom v velikosti 12x12 metrov. Dvoje vrat 5x2 in štiri 2x1 meter (kot na sliki).
- ✓ Igra 5:5 na velika vrata brez vratarjev, če je uspešen prenos žoge preko srednjega prostora. V srednji prostor se lahko priključuje vedno samo po en igralec napadalne ekipe.
- ✓ Če branilci odvzamejo žogo napadajo na vseh šest vrat.
- ✓ Ko se akcija zaključi, ponovno dobi žogo ekipa, ki je napadala.
- ✓ Vsaka ekipa ima omejeno število napadov.

Nadgradnja: Ko igralna oblika steče jo nadgradimo, da je pogoj za napadanje vrat število podaj in uspešen prenos preko sredine.

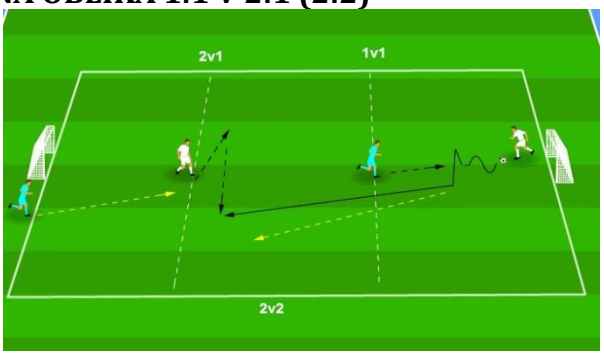
Trenerjevi poudarki

- ✓ Natančna in hitra izvedba sprejema žoge.
- ✓ Sprejemi pod pritiskom in z obratom.

- ✓ Iskanje podaje v globino in igra proti cilju.
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Hitre reakcije iz napada v obrambo in obratno.
- ✓ Raznolikost odkrivanja glede na postavitev branilca.
- ✓ Komunikacija.

Igralna oblika je primerna za starost od U11 naprej. Pri mlajših uporabimo manjše številčno razmerje (4:4) in neomejeno število dotikov. Pri starejših dodamo igralce (5:5, 6:6, 7:7) ter število zaporednih podaj preden lahko zaključujejo na vrata. Vrata lahko tudi poimenujemo (po dvoje z isto barvo, črko ali številko) in določimo na katera lahko napadalci napadajo po določeni nalogi (številu podaj, število podaj čez srednji prostor).

5. IGRALNA OBLIKA 2:1 (2:3) / IGRALNA OBLIKA 1:1 V 2:1 (2:2)



Organizacija in opis:

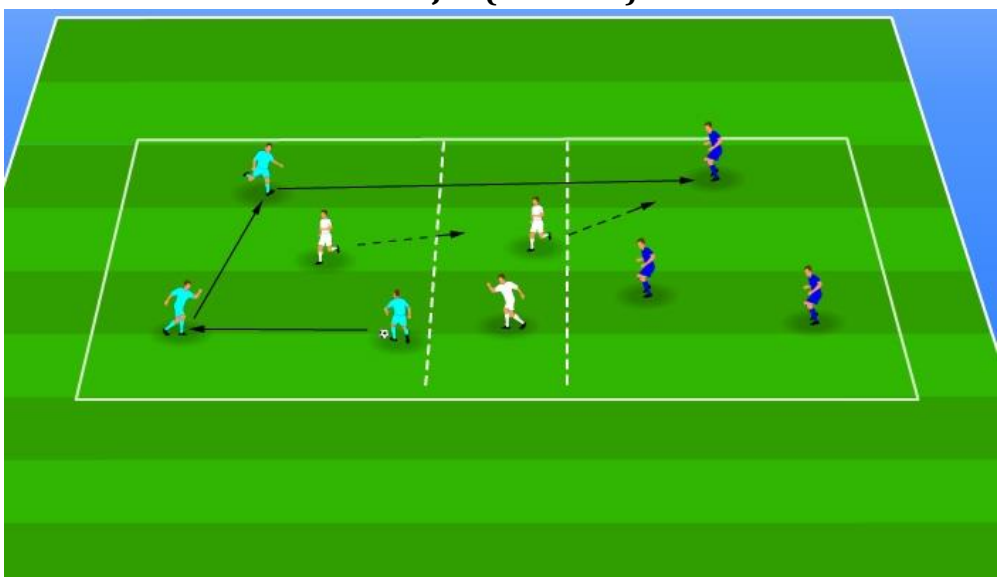
- ✓ Prostor velikosti 24x8 metrov, razdeljen na 3 dele (linije na 8 in 16 metrov) z malimi vrati na obeh straneh.
- ✓ Igralce razdelimo na vsako linijo po enega in ob vrata.
- ✓ Igro prične ekipa z žogo s podajo na soigralca v polju, kjer se prične igra 2:1 s ciljem hitrega prenosa žoga do tretjega soigralca na drugi liniji. Ko ta igralec žogo sprejme se vključi drugi branilec, ki ga napada. Napadalcu pa se pridruži soigralec v igri 2:1 na mala vrata.
- ✓ V kolikor branilca odvzameta žogo poskušata čim hitreje zaključiti na druga mala vrata v igri 2:3.
- ✓ Ob zaključku se vloge zamenjajo in prične ekipa, ki se je branila.

Igralna oblika je primerna za starost od U13 naprej. Za mlajše priporočamo manj kompleksno obliko, ki jo postopoma nadgrajujemo (1:1 v 2:1, prične igralec sam in v igri 1:1 išče situacijo za podajo do soigralca ter se mu pridruži v igri 2:1).

Trenerjevi poudarki

- ✓ Iskanje podaje v globino in igra proti cilju.
- ✓ Pogled za ramo – zavedanje prostora, nasprotnika in soigralcev.
- ✓ Hitre reakcije iz napada v obrambo in obratno.
- ✓ Raznolikost odkrivanja glede na postavitev branilca.
- ✓ Komunikacija.

6. IGRA TREH BARV V DVEH POLJIH (IGRA 3:1)



Organizacija in opis:

- ✓ Igralni prostor velikosti 10x19 metrov, razdeljen na tri – zunajna 10x8 metrov in vmesni prostor 10x3 metre (glej sliko).
- ✓ V igri sodelujejo tri ekipe s tremi igralci (število lahko prilagajamo glede na velikost vadbene skupine) – temu primerno spremenimo tudi velikost polja.
- ✓ V vsakem igralnem polju je po ena trojka, tretja trojka je v vmesnem prostoru in predstavlja branilce.
- ✓ Igro začne trener, ki poda žogo eni izmed ekip v zunanjima igralnima poljema.
- ✓ Eden izmed branilcev steče takoj v igralno polje in poskuša z agresivnim pristopom odvzeti žogo, ostala dva ostaneta v vmesnem prostoru in poskušata preprečiti podajo v drugo igralno polje.
- ✓ Ekipa z žogo poskuša po petih (število odvisno od zahteve in sposobnosti igralcev) uspešnih podajah žogo podati do ekipe, ki je v drugem igralnem polju.
- ✓ Pri prenosu žoge zahtevamo podajo po tleh.
- ✓ V kolikor so pri prenosu žoge uspešni, z igro nadaljuje ekipa v drugem polju.
- ✓ Po uspešno izvedenem prenosu v drugo polje steče eden izmed branilcev iz vmesnega prostora, aktivni branilec pa se postavi v vmesni prostor. Igra se po tem principu nadaljuje.
- ✓ V kolikor branilci uspešno odvzamejo žogo (bodisi v igralnem polju, bodisi v vmesnem prostoru s prestrezanjem), jo poskušajo čim hitreje podati ekipi v drugem igralnem polju, branilci pa postanejo igralci ekipe, ki je žogo izgubila.

Igralna oblika je primerna za starost od U11 naprej. Pri mlajših uporabimo neomejeno število dotikov in ne določamo število podaj za prehod. Pri starejših (od U13) pa že določimo število zaporednih podaj preden lahko prenesejo žogo v drugo polje. Pri tem smo pozorni, da takoj ko dosežejo določeno število podaj iščejo situacijo za podajo.

Trenerjevi poudarki

- ✓ Demonstracija in razlaga vaje.
- ✓ Močna in natančna izvedba podaje.
- ✓ Hitre reakcije iz napada v obrambo in obratno.