

## CILJI TRENINGA:

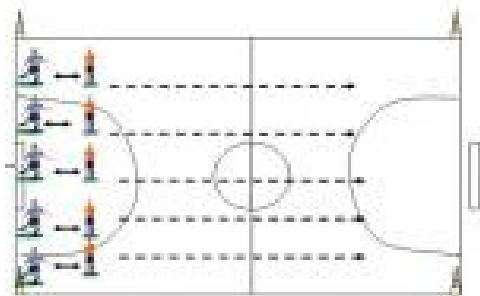
**trening hitrosti (90 min), potrebna oprema:** stožci, žoge, markirne majice

### UVODNI DEL (OGREVALNI DEL – RAZTEZANJE)

prostor omejimo (20x20 polovica igrišča) z majhnimi stožci, vsak igralec naj ima svojo žogo; igralci vodijo žogo v tem prostoru samo z določenim delom stopala, torej bodisi z nartom, notranjim delom stopala, zunanjim delom stopala, rolanje s podplatom, brez visokega tempa, z veliko dotiki žoge, veliko menjavanja smeri, predvsem je pomembno, da igralci gledajo okrog sebe (dvignjen pogled) in čim manj opazujejo svojo žogo, v ogrevanju koristimo to vajo za izpopolnjevanje tehnike vodenja žoge, s taktičnimi zahtevami, čim manj gledanja svoje žoge, kar je v igri izrednega pomena,

po petih minutah preidemo k razteznim in gimnastičnim vajam, ki naj trajajo vsaj tri minute (raztezne vaje pred igranjem nogometa (povzeto po Andresonu: Stretching – glej tudi pod [www.nogometni-trener.com/treningi/raztezne\\_vaje](http://www.nogometni-trener.com/treningi/raztezne_vaje)))

nato se igralci se razdelijo v pare, vsak par ima svojo žogo, obrnjena sta eden proti drugemu na razdalji 2 metrov; gibljeta se tako, da si podajata žogo v noge z delom stopala, katerega določi trener (nart, zunanji del, notranji del stopala) in sicer eden od igralcev teče vedno nazaj ter vrača žogo, trener zahteva, da so podaje točne, da se žoga podaja izmenično z levo in desno nogo, da je razdalja med igralcema vedno enaka; ni dovoljeno samo zaustavljanje žoge (igralec, ki teče hrbtno), temveč je žogo potrebno podati nazaj, ko prideta do konca igrišča zamenjata vlogi in ponovita vajo do izhodišča (3x), pri enaki vaji sledi oteževalna okoliščina, igralec, ki teče hrbtno, po vsaki podaji naredi obrat s celim delom telesa, enkrat v levo, drugič v desno in vrača podano žogo;



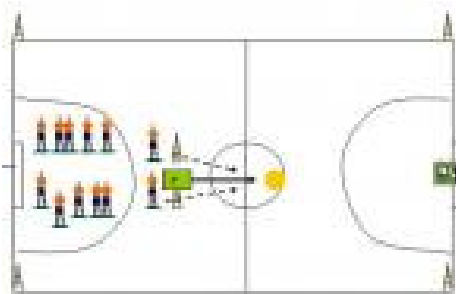
isti položaj igralcev kot v prejšnjih vajah, s tem, da ima igralec, ki teče naprej v rokah žogo in jo meče soigralcu (ki teče hrbtno) v noge, enkrat na levo, drugič na desno nogo, trener določa del stopala, s katerim je treba žogo vračati soigralcu v roke, po treh ponovitvah sledi obrat s celim telesom (levo, desno) in vračanje žoge;

to vajo lahko trener kombinira tudi z drugimi oblikami udarjanja ter vračanja žoge (metanje na glavo, metanje na prsi in spuščanje na določen del stopala ter vračanje v roke, metanje na glavo in spuščanje žoge na določen del stopala ter vračanje v roke...), vse skupaj oteži z obrati telesa, skok v zrak po podaji, počep...

### GLAVNI DEL

**trening hitrosti (60 min)**

**hitrost reakcije (20 minut)**



igralci so razdeljeni v pare, v vratih je vratar, priporočljivo je, da imamo vsaj dva vratarja, ki se po nekaj strelih menjavata, trener stoji v sredini, igralca ob njem, vsak na eni strani in od trenerja oddaljena 1,5 m, trener poda žogo naprej po tleh, igralca stečeta v polnem sprintu za žogo in poizkušata priti do ugodnega položaja za strel v vrata, prihaja do kontaktov med igralcema, ne dovolimo prekrškov, akcija mora biti zaključena v čim krajšem možnem času, isto vajo otežimo s tem, da igralca sedita in na znak (podana žoga) hitro vstaneta ter izvajata vajo po prej opisanem postopku, naslednja varianta te vaje je vržena žoga v zrak in naprej, za katero igralca

stečeta in se borita do zaključnega strela v vrata

### možne variacije:

igralca stojita obrnjena eden proti drugemu in si na mestu podajata žogo v noge brez zaustavljanja, po nekaj kratkih podajah se eden od igralcev odloči in namesto vračanja žoge »potegne« proti vratom, nasprotnik ga poskuša uloviti in mu preprečiti strel v vrata

### igra treh barv 4+4:4 (3+3:3) (25 minut)

za igralno obliko uporabimo celotno igralno površino futsal igrišča 40x20 m, oblikujemo tri ekipe s po



štirimimi igralci (brez vratarjev), ki so oblečene v različne markirne majice, torej tri barve, običajno imamo na treningu vsaj dve barvi markirk, kot tretjo barvo, glede na majice, lahko določimo mešano barvo, vedno igrata dve barvi proti tretji in sicer tako, da zadržujeta žogo v svoji posesti, omejimo število dotikov (dva ali največ tri), vključimo taktične elemente menjavanja mest, ne dovolimo povratnih podaj, lahko pa vključimo tudi dodatne zahteve (dvojne podaje, vedno odigrati drugi barvi, določeno število podaj na enem delu igrišča in potem obvezen prenos...), skratka, vse je prepuščeno trenerju, ki oceni, kaj je za njegove igralce v danem trenutku

najbolj koristno in pomembno, ko naredi napako igralec ene barve, njegova barva zamenja barvo, ki je igrala v sredini, upoštevati je potrebno linije igrišča, tako kot v pravi igri, izvajanje udarcev z linije je potrebno vršiti v skladu s pravili futsal igre, ta igralna oblika je lahko zelo naporna, odvisno od intenzivnosti in dodatnih navodil trenerja

### vaje za razvoj osnovne moči v parih (15 minut)

spuščanje in dviganje (počepi) s partnerjem na hrbtu, do kota 90 stopinj; igralec leži na hrbtu, med nogami stoječega partnerja in se prime za njegove gležnje; ležeči dviga iztegnjene noge navpično v zrak, stoječi soigralec mu jih odbija v levo in desno, noge se pri odbijanju ne smejo dotakniti tal; igralca sta obrnjena drug proti drugemu z obrazom, se držita za ramena in počepata na eni nogi do kota 90 stopinj, Igralec leži na hrbtu, dvigne obe nogi, soigralec se s prsmi nasloni na njegova stopala z vso težo - ležeči dviga in spušča težo soigralca; poskoki s kolebnico v parih, eden vrti, oba istočasno poskakujeta čez kolebnico; raznožno preskakovanje partnerja, ki stoji v razkoraku, z rokami se opira na kolena; igralci izvajajo naloge 30 sekund, nakar se vloge zamenjajo; izvedemo tri serije z 2 minutnimi odmori, v katerih igralci izvajajo raztezne vaje za mišične skupine katere so obremenjevali

### ZAKLJUČNI DEL (OHLAJANJE)

izvajanje akumuliranih strel z 10 metrov; igralce razdelimo na dve skupini, vsaka skupina izvaja strel v vrata na svoji polovici; po 10 strelih zamenjamo vratarja, tako da vsaka skupina strelja po 10 krat drugemu vratarju, sledi rahel sproščujoč tek okrog igralne površine pomembno je, da igralci v odmorih sproti nadomeščajo izgubljeno tekočino, najboljša je voda, katero zagotovimo v zadostnih količinah (o izgubi tekočine smo pisali že tudi na naši spletni strani, glej pod [www.nogometni-trener.com/prehrana/Nasveti](http://www.nogometni-trener.com/prehrana/Nasveti) za prehrano mladih nogometašev), med samim delom poizkušamo vzpostaviti prijetno vzdušje, saj so te vaje naporne

trening pripravil: Rajko Zemljič

povzet po: <http://www.videoslofutsal.com>

oglas:

[www.nogometni-trener.com](http://www.nogometni-trener.com)



stotin s.p., Boris Kokot  
računovodske storitve za društva

[www.stotin.si](http://www.stotin.si)

[www.nogometni-trener.com](http://www.nogometni-trener.com)



Firax sport shop  
[www.firax.si](http://www.firax.si)



[www.nogometni-trener.com](http://www.nogometni-trener.com)



tukaj je lahko vaš oglas  
[nogometni.trener@gmail.com](mailto:nogometni.trener@gmail.com)



ibapress,  
fotografiranje za vsako  
priložnost  
[www.ibapress.wordpress.com](http://www.ibapress.wordpress.com)



kdaj če ne zdaj... FUTSAL  
[www.videoslofutsal.com](http://www.videoslofutsal.com)

[www.nogometni-trener.com](http://www.nogometni-trener.com)

