

Od 14 do 16 godina

Programski zadaci i metodika rada sa kadetima 15 - 16 godina

Kadeti su mladići uzrasta od 15 – 16 godina.

Ovde će biti ukazano na neke osnovne karakteristike ovog uzrasta.

- ovo je još uvek period puberteta i ulazak u period adolescencije,
- rast i razvoj teku usporenije,
- povećava se mišićni tonus,
- uspostavlja se ravnoteža u razvoju pojedinih organa,
- disanje postaje sve dublje,
- povećan je interes za sport,
- povećavaju se biomotorički, psihosocijalni i drugi potencijali,
- omogućeno je sistematsko obučavanje i treniranje,
- postiže se značajna nadgradnja u tehničkim, taktičkim i motoričkim sposobnostima i znanjima,
- u fizičkoj pripremi rad je usmeren prema povećanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,
- rad je usmeren i dalje u pravcu razvoja aerobne i anaerobne izdržljivosti,
- počinje obrada brzinske izdržljivosti i brzine.

Ovaj uzrasni period veoma je interesantan za selektiranje nadprosečno talentovanih dečaka i njihovo usmerenje prema vrhunskim dostignućima u fudbalu.

Uporedo sa svim aktivnostima usmerenim prema maksimalnim dostignućima kadetima treba objektivizirati situaciju i posebno skretati pažnju na činjenicu da prema poznatim validnim statističkim podacima, mali je broj onih koji kroz fudbal ostvaruju sigurnu egzistenciju.

Razvoj motoričkih osobina kod kadeta

Brzina

- kod kadeta se nastavlja obrada svih oblika brzine,
- startna brzina se intenzivno obrađuje,
- povećana je obrada osnovne i maksimalne brzine trčanja,
- osnovni metod je ponavljanje vežbi i igra maksimalnom brzinom.
- ukupna trčanja u jednom treningu brzine mogu biti od 500 - 700m.

Snaga

Kod kadeta se radi na razvoju svih oblika snage (repetitivne, eksplozivne, amortizacijske i statičke), intenzivno na razvoju repetitivne i eksplozivne snage, a počinje se i sa primenom treninga amortizacijske i statičke snage.

Vežbe snage odvijaju se kroz savladavanje težine vlastitog tela i lakših opterećenja sa utezima i specijalnim napravama.

Izdržljivost

Kod kadeta se intenzivnije radi na razvoju anaerobne izdržljivosti.

U metodu kontinuiranog rada mogu se izvoditi trčanja od 40 – 50 min. ili metodom ponavljanja 2 – 3 puta 15 min.

Preporučuje se da se metod ponavljanja primenjuje na igralištu, a metod kontinuiranog trčanja u prirodi, u obimi od 6 – 8 km. u jednom treningu.

Program rada kadeta Kamp "Insbruk 2011" uzrast 15 – 16 godina
Prvi dan pre podne

Zadaci u treningu

Ponavljjanje ranije obučavanih elmenata
u formi treniranja – slobodna igra

Uvodni deo 15min.

10 min.

Pomoćna – nastavna igra 4:2
sa logičnim kretanjima.

5 min.

Komplet vežbi oblikovanja za ruke i
zglob kuka

Glavni deo 60 min.

10 min.

Predaja "lob" lopti sa prijemom
na natkolenicu i grudi

10 min.

Motoričke vežbe za razvoj agilnosti.

30 min.

Igra na polovini terena u slobodnoj
formi (provera igračkih sposobnosti
učesnika kampa).

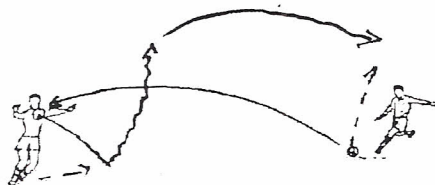
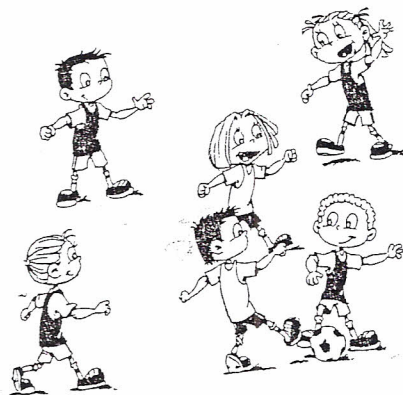
5 min.

Vežbe za razvoj eksplozivne snage
(serija skokova 10x10 sa podizanjem
kolena do grudi).

10 min.

Vežbe istežanja i labavljenja.

Napomena! Do 14 god sa decom se dogovara, posle 14 god izdaje se naredba koja se treba realizovati



Prvi dan posle podne 15 – 16 godina

Zadaci u treningu

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata u formi reniranja u odnosu 1:1 – povratna lopta

Uvodni deo 10 min.

10 min.

Vođenje lopte u ograničenom prostoru sa stalnim vežbanjem poznatih finti i driblinga.

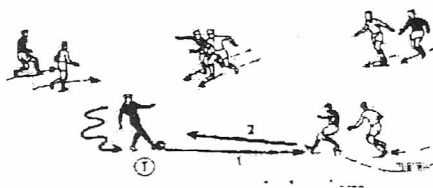
5 min.

Komplet vežbi oblikovanja

Glavni deo

10 min.

Borba za izvođenje povratne lopte prema treneru.



10 min.

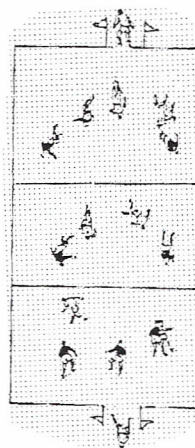
Motoričke vežbe za razvoj koordinacije.

25 min.

Igra u 3 koridora

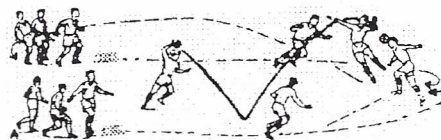
Igra se odvija na 14 terena u odnosu 7+1: 7+1. Igrači su markirani u 2 boje i raspoređeni kao na slici. U odbrani igraju 2 napadača (slobodna igra) i 3 odbrambena igrača (sa 3 kontakta sa loptom)

U manevru se igra 2:2 (slobodna igra) ostale zadatke daje trener u toku igre.



5 min.

Udarac glavom posle odbijanja lopte od podloge



10 min

Vežbe eksplozivne snage – skočnost (10x10)

5 min.

Vežbe istezanja (ruku, ramene ose i zgloba kuka)

Drugi dan pre podne 15 – 16 godina

Zadaci u treningu

Uvodni deo 10 min.

Žongliranje prijem i voženje lopte

Zadacima sa zaobilaženjem markiranih čunjeva i sa preskakanjem preko niskih prepona postavljenih u prostoru za rad.

5 min.

Komplet vežbi oblikovanja

Glavni deo 10 min.

Drbling sa zaustavljanjem lopte iza stajne noge i saradnja u prostoru (stalno spajanje i rastavljanje)

10 min.

Motoričke vežbe za razvoj koordinacije.

10 min.

Prijem i predaja lopte između 2 igrača koji su u stalnom tesnim kontaktu.

U prostoru 15 x 20 m. na uglove se postavi po jedan igrač sa loptom. U centralnom delu prostora nalaze se dva igrača, koji nastoje da primljenu loptu predaju igračima na vrhovima drugog dela terena. Posle određenog vremena igrači u sredini se menjaju.

5 min.

Igra glavom u krugu.

Grupa od 6 - 7 igrača napravi krug prečnika 5 - 6 m. U centru kruga nalazi se jedan igrač, koji odigrava loptu glavom prema igračima na ivici kruga

25 min.

Napad u talasima

Igra se na polovini terena poprečno.

Na teren se postave 3 ekipe različito markirane sa po 3 - 4 igrača u ekipi.

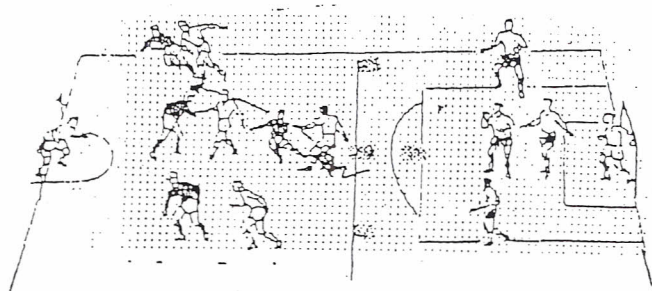
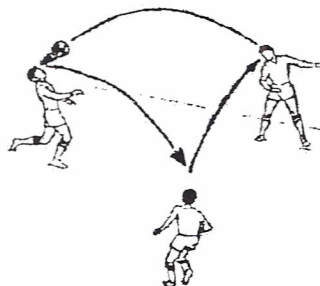
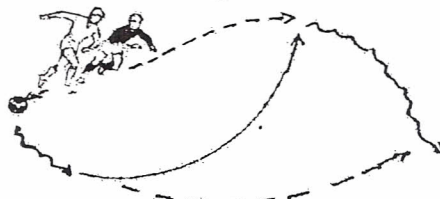
Igra se odvija tako da jedna ekipa napada, a druga se brani, ako odbrana oduzme loptu nastoji da je iznese na drugu polovinu. U toj situaciji napadači preuzimaju ulogu odbrane, a treća ekipa napada gol uloge u igri stalno se menjaju.

10 min.

Vežbe eksplozivne snage - skočnost

10 min Vežbe istezanja i labavljenja

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata igre na skraćenom prostoru sa određenim



Drugi dan posle podne 15 – 16 godina

Zadaci u treningu

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata
Stvaranje navike "markacije"

Uvodni deo 15 min

10 min.

Zabavna igra ("hvatalc") 2 varijante.

5 min.

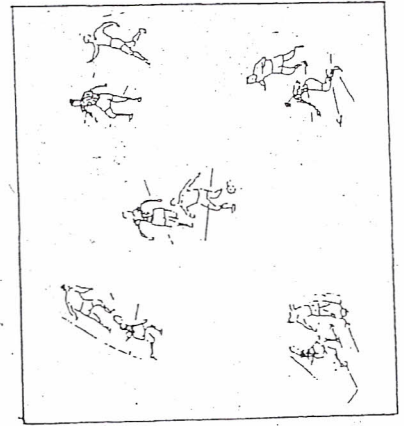
Komplet vežbi oblikovanja.

Glavni deo

10 min.

Igra "policajaca"

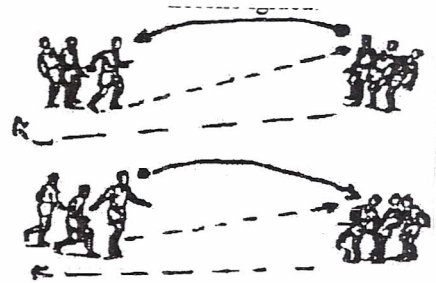
U segmentu 25x25 m vežbaju 3 grupe od po 5 igrača. Ekipe su markirane različitim bojama, a igrači brojevima od 1 - 5. Dve grupe igrača nezavisno saraduju na zadani način. Na znak trenera igrači iz treće grupe nastoje da brzo markiraju "svog" igrača i da grupno poluaktivno i aktivno ometaju saradnju protivnika.



10 min.

Štafetna igra glavom

- između dve kolone postavljene kao na slici.
- igra glavom u paru sa odrazom sa jedne noge



10 min.

Motoričke vežbe za razvoj eksplozivne snage.

20 min.

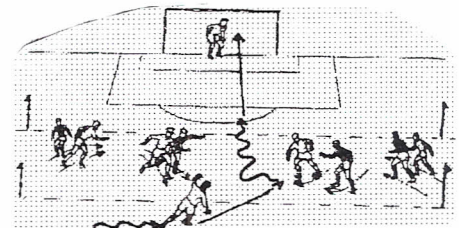
Igra na polovini terena (popreko) sa striktnom markacijom "svog" protivnika u zoni odbrane

10 min.

Udaracna gol iz odnosa 1:1

10 min.

Vežbe eksplozivne snage – skočnost.



5 min.

Vežbe istezanja i labavljenja

Treći dan pre podne 15- 16 godina

Zadaci u treningu

Obnavljanje ranije obučanih elemenata
u formi treniranja

Prenos težišta igre – odnos 1:2

Uvodni deo

10 min

Saradnja dva saigrača na razne načine
sa stalnim kretanjem u prostoru.

5 min

Komplet vežbi oblikovanja.

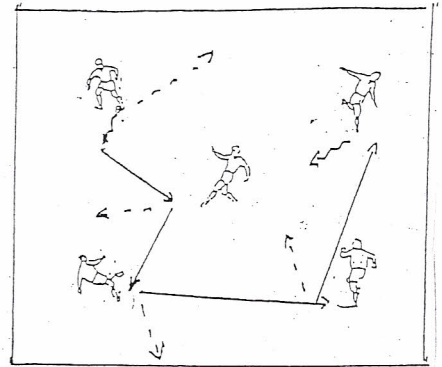
Glavni deo

10 min.

Pas igra u prostoru 25 x 25m.

U igri učestvuje 5 - 6 igrača trener postavlja
zadatke:

- prijem i predaja lopte posle kraćeg vođenja
- prilaz i povratna lopta sa brzim bočnim kretanjem
- prenos težišta igre na najudaljenijeg igrača posle kontakta svih igrača sa loptom i prilaz prema lopti.



5 min.

Zabavna igra "kameni čovek"

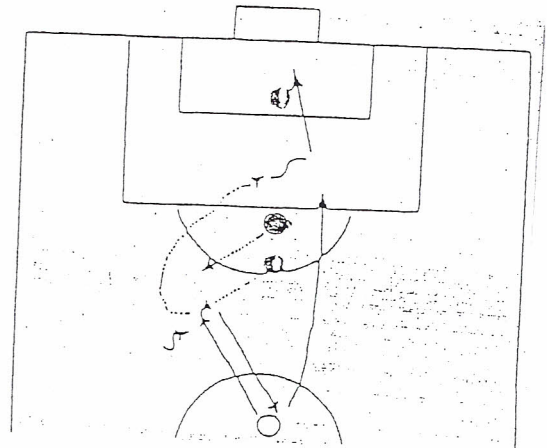
15 min.

Ulaz u liniju kretanja protivnicima u odnosu 1:2

- napad na igrača sa loptom – amortizacija .
- 1:2 sa šutom na gol.

Napadač predaje loptu saigraču koji mu prilazi
pod pratnjom. Posle izmene dvostruke povratne lopte
začetnik akcije ubacuje loptu u prostor pred gol, gde
njegov saigrač izvodi udarac na gol.

Vrši se stalna promena mesta u vežbi.



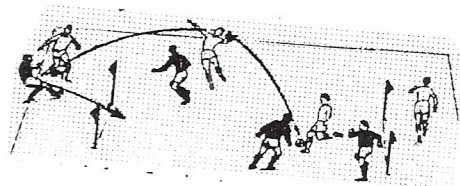
5 min.

Igra glavom iz sedećeg stava.

20 min.

Igra na terenu 35 x25 m. sa golovima postavljenim
kao na hokey terenu.

Trener u toku igre daje zadatke.



10 min.

Vežbe eksplozivne snage – skočnost.

10 min. Vežbe istezanja

Treći dan posle podne 15 – 16 godina

Zadaci u treningu

Obnavljanje ranije obučanih elemenata u formi treniranja

Uvodni deo

10 min.

Vođenje lopte u stalnom kontaktu sa protivnikom (koriste se svi načini vođenja lopte).

5 min.

Komplet vežbi oblikovanja za rameni pojas, noge i ruke.

Glavni deo

10 min.

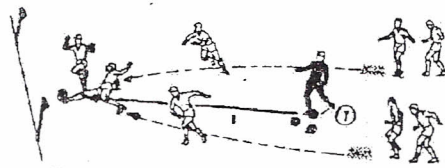
Oduzimanje lopte od protivnika:

- ulaženjem u liniju kretanja protivniku
- predvežba za klizeći start
- klizeći start sa strane.



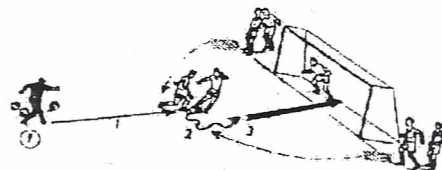
10min.

Motoričke vežbe za razvoj koordinacije.



10 min.

Udarac na gol iz odnosa 1:1 igrači se postave kao na slici i izvode udarac na gol.



5 min.

Predaja "lob" lopti sa prijemom i brzim izvođenjem lopte u bezbedan prostor.

20 min.

Igra na polovini terena.

Trener u toku igre daje individualne i grupne zadatke određenim igračima

10 min.

Vežbe snage za razvoj trbušne i leđne muskulature - vežbe skočnosti.

10 min.

Vežbe istezanja i labavljenja

Alternativa za trening – utakmica

Četvrti dan pre podne 15 – 16 godina

Zadaci u treningu

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata u formi treniranja

Uvodni deo

10 min.

Vođenje lopte u ograničenom prostoru sa izbegavanjem sudara sa saigračima.

(trener određuje brzinu kretanja). Igrač koji izazove sudar "ispada" iz igre.

5 min.

Komplet vežbi sa loptom u parovima.

Glavni deo

10 min.

Dribling sa rolanjem lopte u odnosu na Protivnika koji dolazi frontalno i napada poluaktivno. (uloge u vežbi se menjaju).

10 min.

Štafetno trčanje sa vođenjem lopte između čunjeva na razne načine.

10 min

Dribling sa preskakanjem lopte na unutrašnju stranu, odnošenje lopte spoljnim delom stopala sa odigravanjem na saigrača koji se otvorio u prostoru (uloge igrača u vežbi se menjaju).

20 min.

Igra na prostoru 30x25 m sa golom koji se postavi u sredini terena i napada se sa obe strane.

U igri učestvuju po 2 ekipe od po (3:3) ili (4:4) igrača.

- jedna ekipa napada druga brani gol,
- obe ekipe istovremeno i napadaju i brane gol.
- igra na dva paralelna terena,
- promena ekipa sa drugim sastavom i sl.

Dodatne zahteve postavlja trener u toku igre.

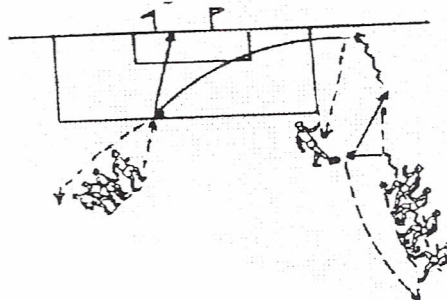
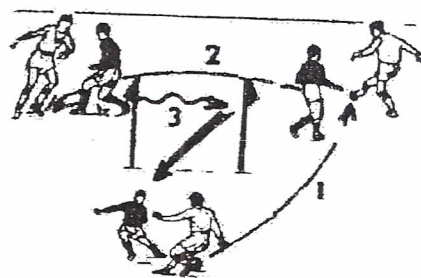
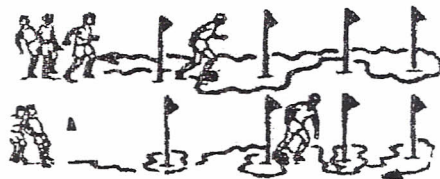
10 min.

Saradnja po boku sa vođenjem lopte, duplim pasom, centar šutom i šutom na gol.

10 min.

Vežbe eksplozivne snage leđa – noge, skočnost

10 min. Vežbe istezanja i labavljenja



Četvrti dan posle podne 15 – 16 godina

Zadaci u vežbi

Uvodni deo

10 min

Zabavna igra "hvatalica" sa pravljenjem "zmaja" u završnici.

5 min.

Komplet vežbi oblikovanja.

Glavni deo

10 min.

Borba za predaju povratne loopte treneru U ograničenom prostoru kreće se nekoliko parava u tesnom kontaktui traže priliku da vrte povratnu loptu koju im uputi trener.

10 min.

Prijem lopte na "lažni" način i nastavak Saradnje u prostoru predajom lopti dijagonalno (prilaz i istrčavanje u prostor).

10 min.

Motoričke vežbe za razvoj agilnosti.

20 min.

Igrana polovini terena sa akcentom na povratnoj lopti i "lažnom" prijemu lopte.

10 min.

Udarac na gol u odnosu 2:2

- "prava" povratna lopta
- "lažna" povratna lopta.

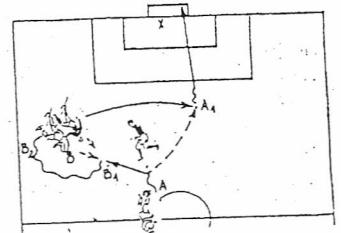
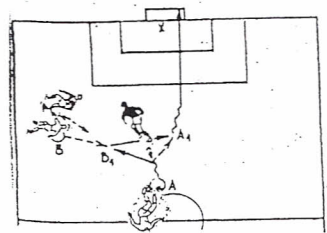
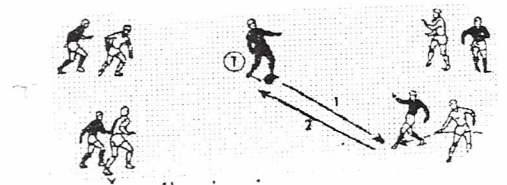
5 min.

Žongliranje sa loptom i igra glavom u paru.

10 min

Vežbe istezanja ilabavljenja.

Obnavlja ranije vežbanih elemenata formi treniranja. Prijem na "pravi" i "lažni" način.



Zadaci u treningu

Uvodni deo

10 min

Žongliranje sa loptom na razne poznate načine u paru i individualno sa stalnim kretanjem u protoru.

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata u formi treniranja. Saradnja na razne načine sa prilazom prema lopti i ulazom u prostor.

5 min.

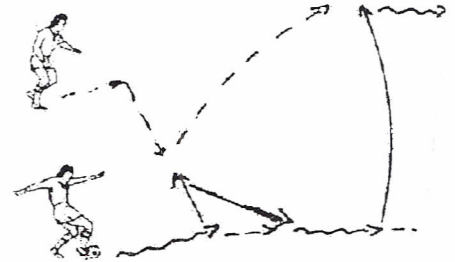
Komplet vežbi oblikovanja

Glavni deo

10 min.

Saradnja 2 saigrača u prostoru sa stalnim prilazanjem saigraču i ulaz u slobodni prostor

- saradnja saigrača bez protivnika.
- saradnja uz aktivnog protivnika.



10 min.

Predaja i prije "lob" i prizemnih lopti u frontalnom i paralelnom odnosu.



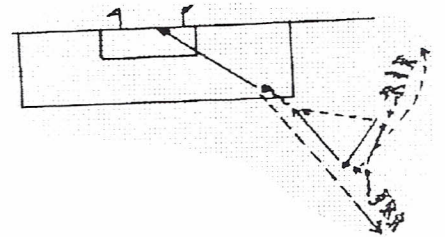
10 min.

Motoričke vežbe za razvoj agilnosti

15 min.

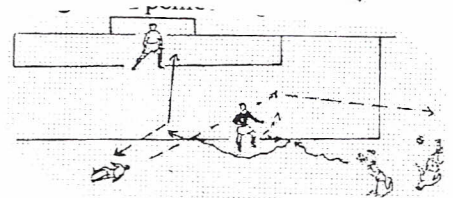
Udarac na golposle povratne lopte

- povratna lopta po boku sa centar šutom i udarcem na gol.
- udarac na gol posle saradnje 2:1 (dve varijante)



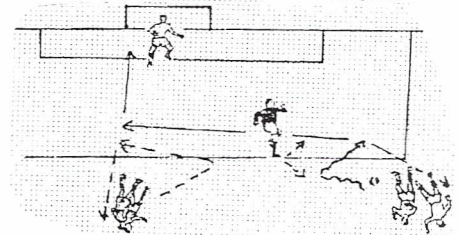
20 min.

Igra na polovini terena u slobodnoj formi.



10 min.

Vežbe istezanja i labavljenja.



Peti dan posle podne 15 – 16 godina

Zadaci u treningu

Uvodni deo

10 min

Vođenje lopte u ograničenom prostoru
načine u stalnom kontaktu sa protivnikom.

Kris - kros trčanje.

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata
u formi treniranja. Vežbanje u tesnom kontaktu



5 min.

Komplet vežbi oblikovanja.

Glavni deo

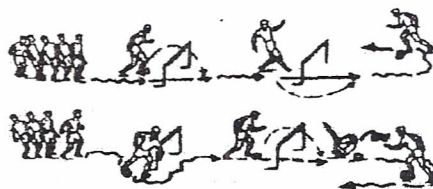
10 min.

Ravođenje lopte spoljnim delom stopala
uz poluaktivno i aktivno ometanje od
protivnika (promena uloga igrača u vežbi).



10 min.

Štafetno trčanje sa takmičenjem 2 ili više gripa
(igrači se postavljaju kao na slici – 2 varijante).

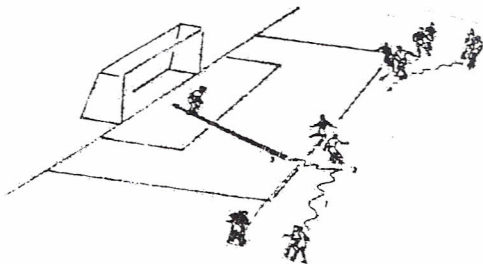


10 min.

Motoričke vežbe za razvoj eksplozivnosti.

10 min.

Udarac na gol iz tesnog kontakta sa protivnikom
koji se kreće u istom smeru i napada poluaktivno
blok na loptu, rad sa obe strane terena.

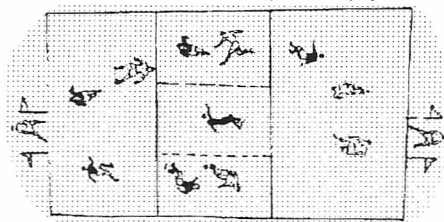


5 min.

Žongliranje sa loptom nogom i glavom u paru
sa saigračem.

20 min.

Igra u 3 koridora 35 x 25 sa džokerom
Igrači se postavljaju kao na slici. Džoker
Usmerava igru u određenom pravcu
Trenner daje dopunske zadatke.



10 min.

Vežbe istezanja i labavljenja.

Šesti dan pre podne 15 – 16 godina

Zadaci u treningu

Uvodni deo

10 min

Nastavno – pomoćna igra 4:2 sa logičnim kretanjima u odnosu na loptu i protivnika.

5 min.

Komplet vežbi oblikovanja za rameni pojas ruke i noge.

Glavni deo

10 min.

Predaja "lob" lopti sa promenom mesta po širini posle predane lopte

10 min.

Predaja i prijem prizemnih lopti paralelnom kretanju sa promenom mesta po širini.

10 min.

Motoričke vežbe za razvoj brzine.

20 min.

Igra na jedan veliki i dva mala gola
Trenner u toku igre određuje zadatke za pojedince i svaku ekipu.

10 min.

Saradnja 3 igrača u napadu sa promenom mesta po širini. Igrači se postavljaju kao na slici.

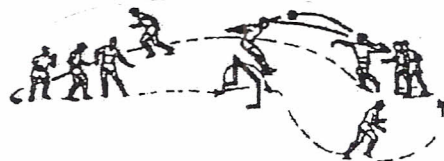
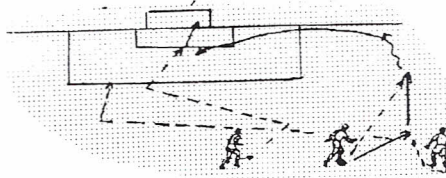
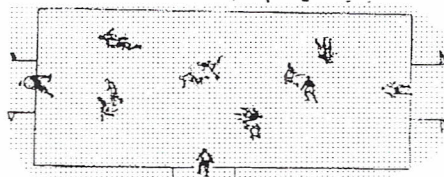
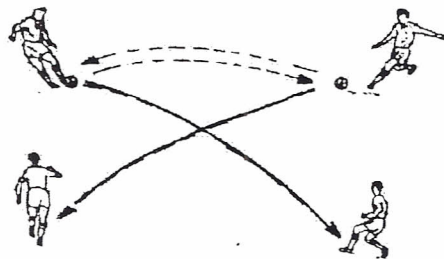
5 min.

Duel igra glavom posle preskoka preko niske prepone.

10 min.

Vežbe istezanja i labavljenja.

Obučavanje ranije obučanih elemenata promena mesta po širini.



Šesti dan posle podne 15 -16 godine

Zadaci u treningu

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata
Prijemi lopte sa fintiranjima

Uvodni deo

10 min.

Individualno zagrevanje na bazi
različitih kretanja u prostoru sa
vežbama oblikovanja

Glavni deo

10 min.

Predaja i prijem "lob" i prizemnih lopti
sa fintiranjem na razne načine.

10 min.

Motoričke vežbe za razvoj koordinacije

30 min.

Igra na polovini terena u slobodnoj formi.

10 min.

Vežbe eksplozivne snage –skočnost
10x10 skokova

10 min.

Vežbe istezanja i labavljenja.

Sedmi dan pre podne – demonstracija tehničke obučenosti.

Sedmi dan posle podne – turnir u malom fudbalu.