

Od 8 do 10 godina

Sedmodnevni program i plan rada Kampa " Insbruk 2o11"

Ciljevi i zadaci pripreme najmlađih polaznika kampa "INSBRUK 2011"

Osnovni cilj pripreme mladih fudbalera u okviru Kampa "Insbruk 2011" je potpuni razvoj mladog fudbalera kroz dugoročni proces od početnika do oformljenog seniorskog fudbalera

Između velikog broja zadataka treba izdvojiti one koji su najznačajniji u ovom uzrasnom periodu:

- formirati osnovne sposobnosti i znanja za izvođenje kretnji koje čine elemente tehnike fudbalske igre,
- razvijati funkcionalne i motoričke sposobnosti koje predstavljaju bazu fizičke pripremljenosti fudbalera,
-
- formirati osnovna znanja za izvođenje individualnih situacija koje formiraju osnove taktike fudbalske igre,
- pozitivno usmeravanje vrednosnog sistema i motivaciju igrača,
- razvijati i održavati osobine ličnosti u skladu sa zahtevima fudbalske igre,
- podizati sposobnosti mikrosocijalne adaptacije fudbalera na Kampu i uopšte u fudbalskoj školi ili klubu,
- pozitivno delovati na zdravlje i vaspitanje mladih fudbalera.

Operativni cilj na Kampu je obučiti početnike osnovnim elementima tehnike fudbalske igre, odnosno podići na veći nivo već postojeća stanja i razvijati funkcionalne i motoričke sposobnosti u okviru senzitivnih faza.

Ukazati na značaj i primenu elemenata u trenažnom procesu i igri te prikazati određeni metodski postupak i vežbe i igre za obučavanje ovih elemenata.

Radni zadaci rešavaće se kroz formu časa obuke sa svim elementima savremenog trenažnog procesa.

Bitno je da trener zna u kom uzrasnom periodu koje vežbe najoptimalnije deluju na organizam i da ih u tom periodu primenjuje.

- u uzrastu od 7 – 10 god, deca imaju biološku, psihološku i sociološku potrebu za igrom,
- deci treba pružiti šansu da iskažu sve svoje kreativne potencijale,
- deca se osećaju nesigurno pred preambicioznim odraslim osobama,
- deca su pre svega zainteresovana da se igraju, a pobedi i porazu ne pridaju posebnu važnost i dr.

Prvi dan pre podne - početna grupa 8 – 10 god.

Zadatak časa obuke

Provera osnovnih tehničkih sposobnosti kroz vežbe bazične tehnike, igre i formiranje grupa za nastavak rada.

5 min

Vođenje lopte u ograničenom prostoru
Na poznate načine jednom i drugim nogom



5 min Komplet vežbi oblikovanja za ruke i rameni pojas

10 min

Vođenje lopte u ograničenom prostoru
na poznate načine, sa obe noge

Dečija zabavna igra "predstavljam se
predaj mi loptu".

dečaci se podele u grupe od 7 – 8
igrača. Svaki igrač dobija određeni broj.
Igra se odvija tako da se u određenom
ograničenom prostoru kreću svi igrači
na razne načine. Jedan od igrača kreće se
u prostoru sa loptim i predaje loptu saigraču
koji mu prilazi i predstavi se, tako što će
glasno izgovoriti svoje ime, i markirni broj.



Cilj igre je upoznavanje novih dečaka.

10 min

Žongliranje sa loptom na poznate načine sa obe noge.

30 min

Igra na dva gola u slobodnoj formi.

10 min

Vežbe istezanja



Zadatak časa obuke:

Obučavanje predaje, prijema i vođenja lopte unutrašnjim delom stopala jedne i druge noge
Udarac glavom u mestu.

10 m

Trčanje u ograničenom prostoru sa imitiranjem kretanja partnera. (igrači se podele u parove i kreću se u prostoru), tako da jedan od igrača trči napred (na razne načine), a drugi imitira njegovo kretanje, Posle određenog vremena uloge u igri se menjaju



5 min

Vežbe oblikovanja za ramenu osu, ruke i noge

10 min

Motoričke vežbe za razvoj koordinacije.

5 min

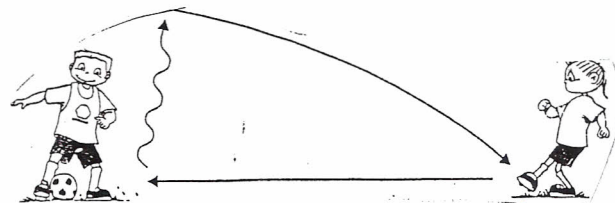
Igra glavom između dva saigrača koji se drže za ruke (jedan baca loptu ruko, drugi je vraća udarcem glavom.



10 min

Udarac unutrašnjim delom stopala po "mrtvoj" lopte, sa podloge i prijem lopte unutrašnjim delom stopala

- jedan saigrač blago pritisne loptu đonom,
- drugi izvodi udarac unutrašnjim delom stopala,
- dva igrača postave se kao na slici i predaju i primaju loptu unutrašnjim delom stopala



20 min.

Igra na dva gola u u slobodnoj formi.

10 min..

Vežbe istezanja i labavljenja.

Drugi dan pre podne – početna grupa

Zadatak časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata tehnike

Obučavanje udarca i vođenja lopte punom nogom (ristom stopala)

10 min

Žongliranje sa loptom rustom stopala (punom nogom) metodski postupak

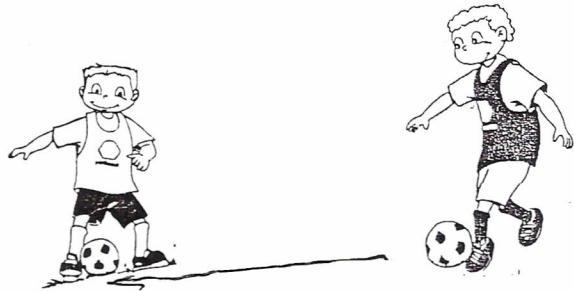


5 min

Komplet vežbi oblikovanja za ruke i noge.

10 min

Motoričke vežbe za razvoj okretnosti

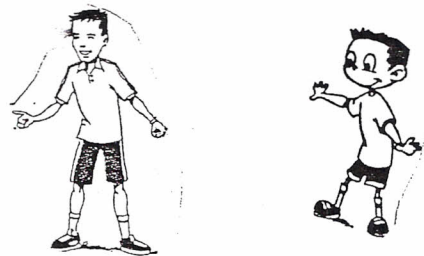


10 min

Predaja lopte punom nogom i prijem lopte unutrašnjim delom stopala između 2 saigrača

10 min

"Kameni čovek" u ograničenom prostoru kreće se na različite načine veći broj igrača. Jedan ili dva lovca hvataju ostale igrače. Igrač koji je uhvaćen "okameni" se (stane u mestu sa široko raširenim nogama). Kameni čovek može se ponovo aktivirati ako mu se između raširenih nogu provuče neki od igrača.



20 min

Igra na ograničenom terenu u slobodnoj formi.

5 min

Vežbe istezanja

Drugi dan - posle podne - početna grupa

Zadatak časa obuke

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata.

Obučavanje novih elemenata:

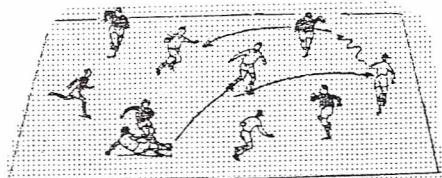
Vođenje lopte spoljnim delom stopala

Osnovni dribling na na unutrašnju

i spoljnu stranu

10 min

Vođenje lopte u slobodnj formi u ograničenom prostoru sa izbegavanjem kontakta sa saigračima.



5 min

Komplet vežbi oblikovanja

10 min.

Dečija zabavna igra "šuga" u ograničenom prostoru

(u ograničenom prostoru grupa igrača kreće se na razne načine, jedan igrač je lovac, a ostali igrači su lovinina.

Kada lovac dotakne lovinu za određeni deo tela svi ostali igrači drže se desnom rukom za isto mesto i nastavljaju trčanje do sledećeg kontakta lovca sa lovinom itd.

10 min

Žongliranje sa loptom punom nogom i prije mlopte đonom

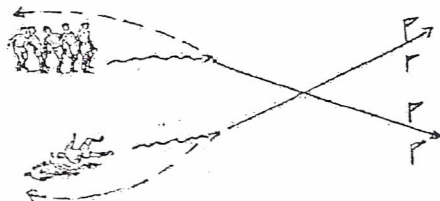


5 min

Motoričke vežbe za razvoj okretnost.

10 min

Vođenje lopte spoljnim delom stopala i udarac dijagonalno na dva mala gola.



20 min

Igra u ograničenom prostoru u slobodnoj formi.

5 min

Vežbe istezanja

Treći dan pre podne - početna grupa

Zadaci časa obuke

Vežbanje ranije obučavanih elemenata.

Obučavanje novog elementa

Vođenje lopte punom nogom nogom sa "zavrtnjem lopte" unutrašnjim delom stopala pod lakat.

10 min

Žongliranje sa loptom i prijem lopte đonom u pokretu.



5 min

Komplet vežbi oblikovanja

10 min

Motoričke vežbe za razvoj eksplozivne snage

10 min

Dve kolone igrača postave se frontalno jedna prema drugoj na rastojanju od 15m.

Čeoni igrač iz jedne kolone povode loptu punom nogom u smeru suprotne kolone koja se nalazi frontalno na razdaljini od 15m na zvučni znak trenera i "zavrće" loptu ("pod lakat") igraču iz suprotne kolone, koji mu dolazi u susret.



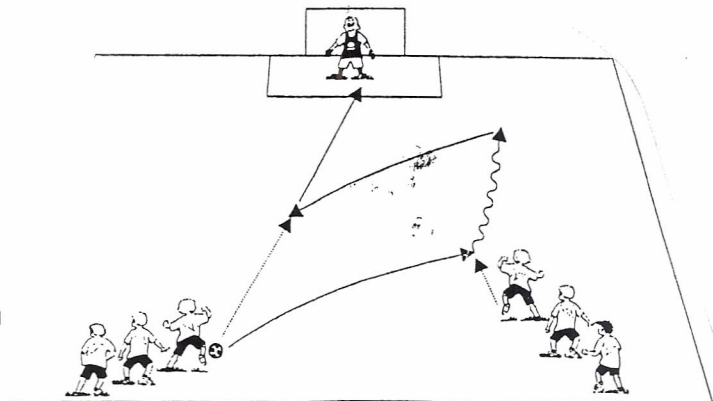
10 min

Udarac na gol sa golmanom

- igrači se postave kao na slici predaju primaju, vode lopte i šutiraju na gol,
- udarac na gol izvodi se sa obe noge,
- vežba se može izvoditi u takmičarskim uslovima, igrač koji postigne pogodak dobiva poen

20 min

Igra na dva gol u slobodnoj formi



5 min

Vežbe istezanja

Treći dan posle podne - početna grupa

Zadatak časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata.

Vođenje lopti sa naizmeničnim udaranjem po lopti unutrašnjim i spoljnim delom stopala "lelujanje".
iste noge

10 min

Vođenje lopte u ograničenom prostoru sa stalnim vežbanjem "zavrtanja" lopte jednom i drugim nogom



5 min

Komplet vežbi oblikovanjaza ruke , noge
Zglob kukai

10 min.

Vođenje sa udarcima po lopti unutrašnjim i spoljnim delom stopala jedne pa druge noge.



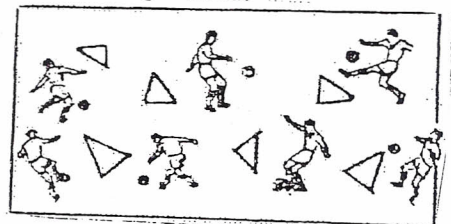
10 min

Motoriške vežbe za razvoj koordinacije

10 min

Zabavno – takmičarska igra " borba za grad"
(U ograničenom prostoru postavi se određeni broj markera " gradova", za jedan manje od broja igrača koji učestvuju u vežbi.

Igrači vode oloptu i na znak trenera nastoje da "osvoje grad". Igrač koji ne osvoji grad ispada iz igre i tako redom).



20 min

Igra u ograničenom prostoru u slobodnoj formi

5 min

Vežbe istezanja

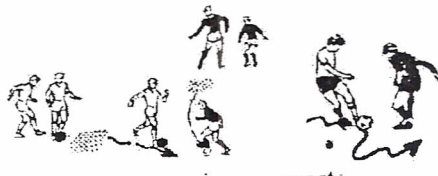
Četvri dan pre podne - početna grupa

Zadatak časa obuke

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata
Obučavanje vođenja lopte đonom – rolanje lopte.
Žongliranje i prijem lopte natkolenicom
i na grudi

10 min

Vođenje lopte na poznate načine uz izvođenje poznatih driblinga, sa blagom promenom ritma i pravca kretanja



5 min

Zabavna igra "hvatalica" sa formiranjem "zmaja"

5 min

Komplet vežbi oblikovanja za ruke, noge i rameni pojas

10 min

Motoričke vežbe za razvoj okretnosti

10 min

Vođenje lopte rolanjem jednom i drugom nogom i dribling sa rolanjem lopte unazad i dijagonalno.



5 min

Žongliranje i prijem lopte natkolenicom

5 min

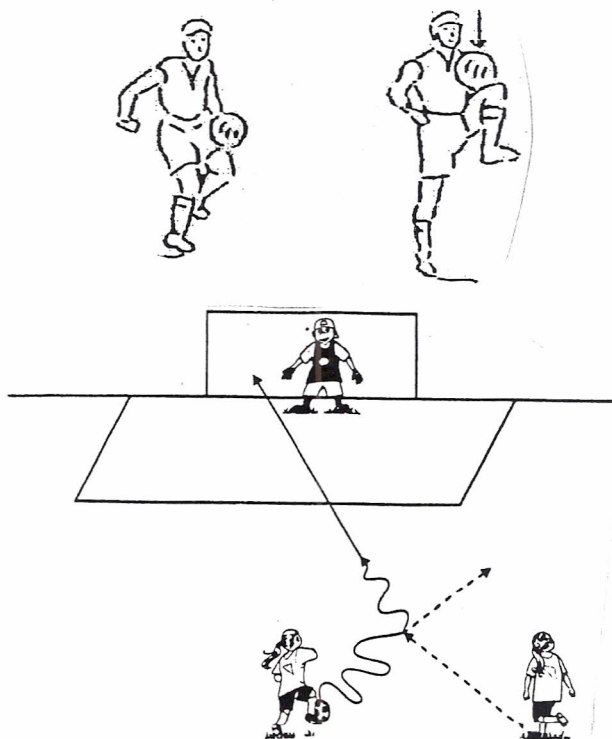
Vođenje lopte u kontaktu sa protivnikom i prevođenje lopte na dalju nogu od protivnika.

20 min

Udarac na gol posle vođenja lopte i osnovnog driblinga na unutrašnju stranu u odnosu na protivnika koji dolazi sa boka

5 min

Vežbe istezanja i relaksacije



Četvrti dan posle podne

Zadaci časa obuke

Provera kroz igru uspešnosti korišćenja obučvanih elemenata tehnike

Zagrevanje na uobičajeni način pred utakmicu:

1. Individualno istezanje posebno loko – motornog aparata.
2. Aerobno zagrevanje 5 -6 minta za podizanje radne temperature za 1 -2 stepena
3. Komplet vežbi oblikovanja.
4. Rastrčavanja sa ubrzanjima
5. Vežbe zagrevanja sa lopto

Igra na celom terenu između sebe ili sa mogućim protivnikom sa ciljem da se poštuju osnovni obavezni zahtevi u igri i učešće u igri svom mladalačkom strašću.

Treba stvarati pobednički mentalitet i svaku utakmicu igrati, kao da je ona najvažnija.

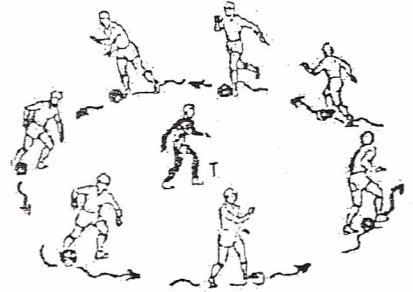
Peti dan pre podne - početna grupa

Zadatak časa obuke

Obnavljanje ranije vežbanih elemenata tehnike
Prijem i predaja lopte između dva saigrača koji se kreću paralelno sa promenom mesta
Dribling sa proturanjem lopte pored protivnika.

10 min

Vođenje lopte na poznate načine kretanjem po obodu kruga (promera 15m). sa promenom smeru kretanja na zvučni znak trenera.



5 min

Komplet vežbi oblikovanja za rameni pojas i ruke.

10 min

Motoričke vežbe za razvoj brzine

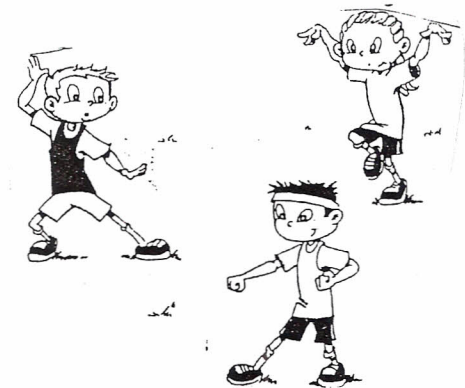
10 min

Dribling sa pretrčavanjem protivnika (dribling se izvodi tako što napadač, (igrač sa loptom uvek je napadač), gura loptu levo desno od odbrambenog igrača, koristi prednost zaleta, i pretrčava protivnika, pretrči protivnika i ponovo dolazi u posed lopte.

10 min

Zabavna igra (" kip")

U ograničenom prostoru kreće se grupa igrača na razne načine. Jedan lovac hvata ostale igrače. Igrač koji je uhvaćen zauzme određeni položaj i zadržava taj položaj svs dok svi ostali igrači ne budu uhvaćeni. Trener odabira najbolji "kip" Spas od lovca je uparivanje sa saigračem



20min

Igra u ograničenom prostoru u slobodnoj formi.

5 min

Vežbe istezanja

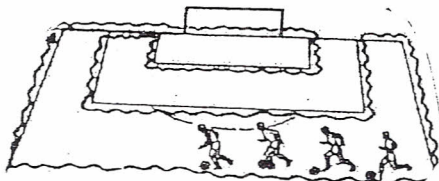
Peti dan posle podne - početna grupa

Zadatak časa obuke

Obnavljanje ranije obučavanih elemenata.
Obučavanje prijema "lob" lopti unutrašnjim delom stopala

10 min

Vođenje lopte na poznate načine
po graničnim linijama na ternu



5 min

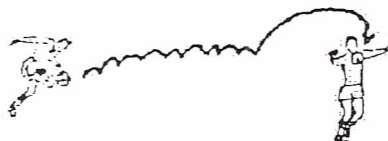
Komplet vežbi oblikovanja za rameni
pojas i ruke i noge

10 min

Motoričke vežbe za razvoj koordinacije.

5 min

Žongliranje sa loptom stopalom i natkolenicom
i prijem lopte na grudi.(metodski postupak)



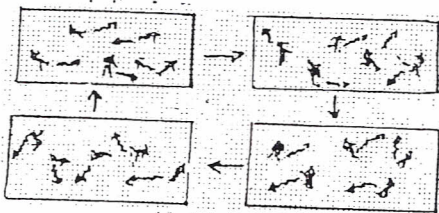
10 min.

"Pretrčavanje iz segmenta u segment"

- u svakom segmentu ima 5 -6 igrača i svaki ima svoj broj.Trči se u pravcu kazaljke na satu.
- igrači se kreću u svom segmentu i vode loptu i driblaju na određeni način,
- trener proziva igrače koji nastoje da se što brže pređu u određeni segment,
- igrač koji pređe poslednji ispada iz igre
- takmičenje se može izvoditi i kolektivno

10 min

Osnovni dribling napadača na unutrašnju
i spoljnu stranu u odnosu na igrača,
koji dolazi frontalno.



15 min.

Vođenje lopte po boku sa driblingom centar
šutom i šutom na gol.

5 min

Vežbe istezanja i labavljenja

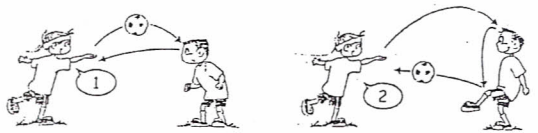


Šesti dan pre podne - početna grupa

Zadatak časa obuke

Vežbanje ranije obučavanih elemenata
Oduzimanje lopte od protivnika guranjem
rame o rame – remplovanje i ulaženjem
u liniju kretanja protivniku.

5 min



Žongliranje sa loptom punom nogom
i natkolenicom i prijem lopte donom i
na grudi

10 min



Takmičarska igra " dvoboj u kvadratu"

- sa 4 čunja napravi se kvadrat 8x8m
- u kvadratu se nalaze 2 igrača sa 1o lopti
- zadatak je napraviti što više predaja igračima koji su postavljeni van obeleženog kruga
- pobeđnik je igrač koji napravi više predaja,
- igrači u sredini moraju glasno brojati dobro predane I

10 min

Motoričke vežbe za razvoj eksplozivne snage

5 min

Vođenje lopte uz poluaktivni kontakt sa protivnikom
i aktivnim guranjem rame o rame – remplovanje.



10 min

Oduzimanje lopte od protivnika ulaženjem u liniju kretanja
(kada napadač da predug for, odbrambeni igrač nastoji da
mu uđe u liniju kretanja i preuzme loptu).



20 min

Igra u ograničenom prostoru u slobodnoj formi.

5 min

Vežbe istezanja i labavljenja.

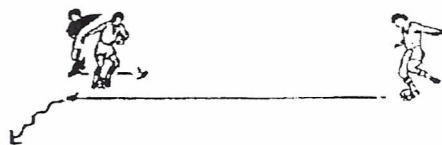
Šesti dan posle podne - početna selekcija

Zadatak časa treninga

Ponavljjanje ranije obučavanih elemenata.

Prijem prizemnih lopti spoljni mdelom stopala

5 min



Vođenje lopte na razne načine

10 min

"Hvatalice" u ograničenom prostoru u 2 varijante

5 min

Komplet vežbi oblikovanja za ramenu osu i ruke

10 min

Motoričke vežbe za razvoj koodinacije.

5 min

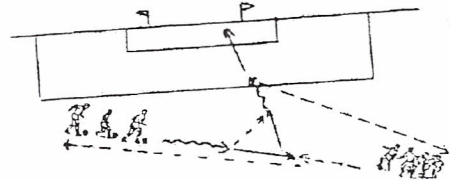
Predaja paraboličnih lopti na srednje distance
posle odbijanja lopte od podloge



10 min

Udarac na gol posle vođenja i saradnje sa saigračima.

20 min



Igra na ograničenom prostoru u slobodnoj formi.

5 min

Vežbe istezanja i labavljenja.

Sedmi dan:Pre podne

demonstracija tehničkog nivoa učesnika KAMPA "Insbruk" 2011

POSLE PODNE

Turnir u malom fudbalu