

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola, prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

**Priprava reprezentance Slovenije
u19 na Elite Round in primerjava v
dinamiki igre z ekipo Mure u19,
1SML**

DIPLOMSKO DELO

Avtor: Matjaž Kek

Brdo pri Kranju, 2024

NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
Trenerska šola, prof. Branko Elsner
DIPLOMA UEFA PRO

**Priprava reprezentance Slovenije
u19 na Elite Round in primerjava v
dinamiki igre z ekipo Mure u19,
1SML**

DIPLOMSKO DELO

Mentor: Vanja Starčević

Recenzent: Brane Elsner

Član komisije: Iztok Kavčič

Avtor: Matjaž Kek

Brdo pri Kranju, 2024

ZAHVALA:

Zahvaljujem se g. Vanji Starčeviču za strokovno pomoč pri izdelavi diplomske naloge. Zahvaljujem se vsem sodelavcem reprezentance Slovenije do 19 let ter vsem predavateljem in zaposlenim na Nogometni zvezi Slovenije. Prav tako bi se rad zahvalil vsem trenerjem, ki so me učili in trenirali, saj sem se od vseh lahko veliko naučil.

KAZALO:

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | UVOD..... | 11 |
| 1.1 | O MLADIH REPREZENTANCAH..... | 11 |
| 1.2 | O KVALIFIKACIJAH U19 | 11 |
| 1.3 | PREDSTAVITEV REPREZENTANC..... | 12 |
| 1.4 | EON NEXTGEN LIGA..... | 14 |
| 2 | PREDMET IN CILJ..... | 15 |
| 2.1 | CILJI NALOGE | 16 |
| 2.2 | ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE..... | 16 |
| 2.3 | TAKTIKA..... | 17 |
| 2.3.1 | TAKTIKA V OBRAMBI | 19 |
| 2.3.2 | TAKTIKA V NAPADU | 21 |
| 3 | METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU..... | 26 |
| 3.1 | SLOVENSKA METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU | 29 |
| 3.2 | UČNE METODE | 29 |
| 3.2.1 | METODA PONAVLJANJA – Vaje dinamične tehnike..... | 30 |
| 3.2.2 | SITUACIJSKA METODA – Vaje situacijske tehnike in vaje igralnih situacij | 30 |
| 3.2.3 | METODA IGRE – Uporaba igralnih oblik in moštvenih iger | 31 |
| 4 | ANALIZA IGRE NASPROTNIKOV..... | 34 |
| 4.1 | ITALIJA | 35 |
| 4.1.1 | FAZA BRANJENJA:..... | 35 |
| 4.1.2 | FAZA NAPADA..... | 38 |
| 4.1.3 | PREKINITVE | 39 |
| 4.2 | BELGIJA..... | 40 |
| 4.2.1 | FAZA BRANJENJA..... | 41 |
| 4.2.2 | FAZA NAPADA..... | 42 |
| 4.2.3 | PREKINITVE | 45 |
| 4.3 | NEMČIJA..... | 46 |
| 4.3.1 | FAZA BRANJENJA..... | 47 |
| 4.3.2 | FAZA NAPADA..... | 48 |
| 4.3.3 | PREKINITVE | 50 |
| 5 | PRIPRAVA NA TEKME | 51 |
| 5.1 | ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA | 51 |
| 5.2 | PRINCIPI V IGRI SLOVENSKE REPREZENTANCE U19 | 51 |
| 5.3 | BELGIJA..... | 52 |
| 5.4 | ITALIJA | 60 |
| 5.5 | NEMČIJA..... | 65 |
| 6 | PRIMERJAVA GPS | 69 |
| 6.1 | KONDICIJSKA PRIPRAVA NOGOMETAŠEV | 69 |
| 6.2 | KONDICIJSKE ZNAČILNOSTI SODOBNE NOGOMETNE IGRE | 69 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 6.3 | O NAPRAVI GPEXE..... | 70 |
| 6.4 | PRIMERJAVA GPS MED TEKMO EON LIGE IN EVROPSKIH KVALIFIKACIJ DO 19 LET..... | 72 |
| 6.4.1 | SUBJEKTIVEN POGLED: ANTON ŽLOGAR, SELEKTOR SLOVENIJE DO 19 LET..... | 78 |
| 6.4.2 | SUBJEKTIVEN POGLED: TIMOTEJ BRKIĆ, IGRALEC SLOVENIJE DO 19 IN NŠ MURE U19..... | 79 |
| 7 | SKLEP..... | 80 |
| 8 | LITERATURA..... | 81 |

IZVLEČEK

V diplomski nalogi smo primerjali nivo Slovenske reprezentance u19, katere član trenerske ekipe sem tudi sam, in reprezentanc najvišjega evropskega nivoja, ki nas je čakal na elitnem delu kvalifikacij do 19 let. Med te reprezentance sodijo Italija, Belgija, Nemčija. Prikazal bom, kako sta potekali analiza nasprotnikov in tudi priprava na tekmo.

Zanimalo nas je, kakšne razlike se pojavijo pri kondicijski pripravljenosti in dinamiki, ki jo narekujejo sodobni trendi na najvišjem nivoju v tej starosti.

V nadaljevanju naloge bom tudi primerjal GPS izvlečke slovenske reprezentance do 19 na kvalifikacijskem turnirju z ekipo iz Slovenske mladinske lige - NŠ Mura u19, katere trener sem trenutno. Podatke GPS smo dobili s pomočjo analitika na Nogometni zvezi Slovenije in s pomočjo GPS standarda, ki nam ga je prav tako posodila Nogometna zveza Slovenije in so z njim prvenstveno tekmo odigrali fantje selekcije do 19 let NŠ Mure.

Cilj diplomske naloge je bil ugotoviti razlike med nivojem slovenske reprezentance do 19 let in najvišjim evropskim nivojem. Želimo se bolj približati temu nivoju, kar nam vse bolj tudi uspeva.

Ključne besede: nogomet, reprezentanca, evropski nivo, trening, priprava, analiza, gps naprave.

ABSTRACT

In the diploma thesis, we compared the level of the Slovenian U19 national team, whose coaching team I myself am a member of, and the national team of the highest European level, which was waiting for us at the Elite part of the under-19 qualifications. These national teams include Italy, Belgium and Germany. I will show you how the analysis of the opponents went, as well as the preparation for the match itself.

We were interested in what differences appear in terms of physical fitness and dynamics dictated by modern trends at the highest level at this age.

In the continuation of the assignment, I will also compare the GPS extracts of the Slovenian U19 national team at the qualifying tournament with the team from the Slovenian Youth League – NŠ Mura u19, whose coach I am currently. We obtained the GPS data with the help of an analyst at the Football Association of Slovenia and with the help of the GPS standard, which was also lent to us by the Football Association of Slovenia, and with which the boys of the under-19 selection of NŠ Mura played the championship match.

The aim of the thesis was to determine the differences between the level of the Slovenian under-19 national team and the highest European level. We want to get closer and closer to this level, and we are succeeding more and more.

Keywords: football, national team, European level, training, preparation, analysis, GPS devices.

1 UVOD

1.1 O MLADIH REPREZENTANCAH

Pod okriljem Nogometne zveze Slovenije se selekcioniranje igralcev začne pri 12-13 letih, na MNZ nivoju. Inštruktorji Nogometne zveze organizirajo tako treninge kot tudi tekme po posameznih MNZ-jih, kjer fante iz različnih klubov združijo in omogočijo selektorju selekcije u15, ki je tudi prva uradna reprezentanca, da lažje izbere igralce, ki zastopajo našo državo. Nato sledijo reprezentance do 16, 17 in 19 let, o kateri bo več govora tudi v tej diplomski nalogi. Po 19. letu sledi selitev k članskemu nogometu in tu imamo selekcijo do 21. leta, ki trenutno zelo uspešno tekmuje v svoji kvalifikacijski skupini za preboj na Euro, in člansko reprezentanco, ki jo v tem letu čaka nastop na Euro 2024 v Nemčiji.

V začetku leta so bili imenovani tudi novi/stari selektorji mlajših reprezentanc:

Reprezentanca do 15 let: selektor Boštjan Kreft

Reprezentanca do 16 let: selektor Goran Cvijanović

Reprezentanca do 17 let: selektor Muamer Vugdalić

Reprezentanca do 19 let: selektor Anton Žlogar

Reprezentanca do 21 let: selektor Milenko Ačimović

Prav tako pod okriljem Nogometne zveze tekmujejo tudi Futsal reprezentance in ženske reprezentance Slovenije.

1.2 O KVALIFIKACIJAH U19

Reprezentance do 19 let igrajo vsakoletne dvostopenjske kvalifikacije (1. krog in 2. krog) za evropsko prvenstvo praviloma v skupinah štirih držav. V 2. krog (Elite Round) se uvrstita dve najboljši reprezentanci. V 2. krogu pa se na Evropsko prvenstvo uvrsti samo zmagovalec skupine. Na Euru u19 tako sodeluje le 8 reprezentanc (7 zmagovalcev skupin in gostitelj, ki ne igra kvalifikacij), medtem ko na Euru u17 sodeluje 16 reprezentanc.

V tej tekmovalni sezoni (2022/2023) so reprezentanco sestavljali fantje, rojeni leta 2004 in prej. V prvem krogu kvalifikacij nam je žreb določil Nizozemsko, Severno Irsko in Moldavijo, turnir se je odvijal na Nizozemskem. Osvojili smo 1. mesto v skupini s 5 točkami ter skupaj s Severno Irsko napredovali v Elite Round. Nato pa nam je žreb namenil ekipe Italije, Nemčije in Belgije. Med obema kvalifikacijskima turnirjema smo imeli dva zbora in, sicer novembra

dve prijateljski tekmi z reprezentanco Romunije u19, ki se je prav tako uvrstila v 2. krog kvalifikacij, in priprave februarja v Umagu, kjer smo igrali z Latvijo in Kitajsko u20.

V kategoriji do 19 let je vedno manj zborov in priprav in vse kaže, da se bodo termini uskladili s članskimi termini UEFA, saj bo le tako mogoče dobiti vse fante, ki že igrajo v slovenski članski kategoriji ali v tujini.

1.3 PREDSTAVITEV REPREZENTANC

V elitni krog kvalifikaciji, ki se je odvijal v nemškem mestu Bremmen, so se poleg naše uvrstile še reprezentance Nemčije, Belgije in Italije.

Kako so si reprezentance zagotovile pot do elitnega razreda kvalifikacij:

| GROUP 13 | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------|----|---|---|---|---|---|----|---|----------------|--------------------------|
| # | Team | MP | W | D | L | F | A | D | P | Last 5 matches | H2H |
| 1 | Slovenia U19 | 3 | 1 | 2 | 0 | 6 | 2 | +4 | 5 | D W D | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Northern Irela... | 3 | 1 | 2 | 0 | 4 | 2 | +2 | 5 | W D D | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Netherlands U19 | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | +2 | 5 | D D W | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Moldova U19 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 8 | -8 | 0 | L L L | <input type="checkbox"/> |

[Compare two teams](#)

Tabela 1 – skupina 13

Slovenija je v skupini 13 zasedla prvo mesto in se po zmagi nad Moldavijo (4:0) ter remijema s Severno Irsko (2:2) in Nizozemsko (0:0) uvrstila v naslednji krog.


| TABLES | | | | | | | | | | | League table  |
|--------|-------------------|----|---|---|---|---|---|----|---|----------------|--|
| # | Team | MP | W | D | L | F | A | D | P | Last 5 matches | H2H |
| 1 | Poland U19 | 3 | 2 | 0 | 1 | 4 | 1 | +3 | 6 | L W W | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Estonia U19 | 3 | 2 | 0 | 1 | 5 | 4 | +1 | 6 | W L W | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Italy U19 | 3 | 2 | 0 | 1 | 4 | 4 | +0 | 6 | W W L | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Bosnia-Herzego... | 3 | 0 | 0 | 3 | 4 | 8 | -4 | 0 | L L L | <input type="checkbox"/> |

Tabela 2 – skupina 10

Italija pa je napredovala kot najboljša tretjevrščena ekipa. V njihovi skupini so imele tri ekipe po 6 točk. Čeprav je imela v krogu treh ekip najslabšo razliko v golih, je nadaljevala kot edina tretjevrščena ekipa celotnih kvalifikacij.

| GROUP 12 | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------|----|---|---|---|----|---|-----|---|----------------|--------------------------|
| # | Team | MP | W | D | L | F | A | D | P | Last 5 matches | H2H |
| 1 | Germany U19 | 3 | 3 | 0 | 0 | 11 | 1 | +10 | 9 | W W W | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Slovakia U19 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | +1 | 4 | L W D | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Belarus U19 | 3 | 0 | 2 | 1 | 3 | 7 | -4 | 2 | D L D | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Armenia U19 | 3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 8 | -7 | 1 | D L L | <input type="checkbox"/> |

Tabela 3 – skupina 12

V skupini 12 je zanesljivo prvo mesto osvojila Nemčija s tremi gladkimi zmagami in razliko v golih kar +10.

| GROUP 7 | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------|----|---|---|---|---|---|----|---|----------------|--------------------------|
| # | Team | MP | W | D | L | F | A | D | P | Last 5 matches | H2H |
| 1 | Spain U19 | 2 | 1 | 1 | 0 | 5 | 0 | +5 | 4 | D W | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Belgium U19 | 2 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | +2 | 4 | D W | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Albania U19 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 8 | -7 | 0 | L L | <input type="checkbox"/> |

Tabela 4 – skupina 7

V skupini 7 so bile samo tri ekipe, ker jim je žreb dodal še Rusijo, ki je kasneje morala izstopiti. Belgijci so remizirali s Španijo, premagali Albanijo in se kot drugouvrščeni uvrstili naprej.

Priprava na elitni krog kvalifikacij se je začela takoj po koncu žreba skupin, ko smo dobili nasprotnike. V sodelovanju z analitikom pri Nogometni zvezi Slovenije g. Kopasičem, ki pripravlja video vsebine, smo si selektor in oba pomočnika ogledali vse tekme naših nasprotnikov iz prvega kroga in tako dobili vsaj delno sliko o tem, kaj nas čaka v Nemčiji. Poleg tega smo pred začetkom elitnega kroga pridobili tudi posnetke vseh prijateljskih tekem ekip pred začetkom elitnega kroga kvalifikacij.

1.4 EON NEXTGEN LIGA

Nogometna zveza je spremenila sistem tekmovanja v mladinskem klubskem nogometu, saj je s sezono 2023/2024 mladinska liga postala samostojna in s strateškim partnerjem Telemachom so ligo poimenovali EON NEXTGEN LIGA. Z željo po čim večji medijski podprtosti lige so se odločili tudi za neposredne prenose tekem in medijske aktivnosti igralcev in trenerjev ekip do 19. leta.

»Na igrišču bo največja sprememba, da bodo lahko na tekmah igrali štirje leto starejši igralci. Več bo moškega nogometa, zato bodo lahko lažje napredovali tudi mlajši nogometaši. Veliko boljša bo medijska izpostavljenost, klubi pa morajo izkoristiti nove priložnosti iz tega naslova. S to spremembo vidimo nekaj pozitivnih stvari, vsi pa smo veseli, da začnemo EON NEXTGEN LIGO in pozitivno gledamo na ta projekt,« pravi **Miran Pavlin**, direktor reprezentanc, ki je pohvalil tudi sodelovanje klubov pri oblikovanju novega tekmovanja. (Vir: nzs.si)

Liga je sestavljena iz 16 ekip iz celotne Slovenije. Sprememba se je zato zgodila tudi v 1. kadetski ligi in Ligi u15, ki sta po novem združeni in prav tako tekmujejo ekipe iz celotne države.

2 PREDMET IN CILJ

Zavedati se moramo, da v sodobnem nogometu reprezentančni zbori prinašajo vedno manj treningov in vedno več tekem. Na zboru pred elitnim krogom kvalifikacij smo imeli le dva treninga, saj smo se z fanti dobili v ponedeljek, 20. 3. 2023, prva tekma pa je bila že v sredo. Če upoštevamo, da se igrajo tri tekme v 10 dneh, vemo, da moramo v kratkem obdobju igralcem prenesti potrebne taktične zahteve in jih seznaniti z načini medsebojnega sodelovanja. Pri tem moramo upoštevati značilnosti naših igralcev in nasprotnikov, pa tudi njihov način igre in njihove taktične zahteve.

Cilj diplomskega dela je natančno predstaviti pripravo na nasprotnika ter treninge pred kvalifikacijskimi tekmami, ob tem pa primerjati tudi rezultate GPS-ov, ki so jih fantje nosili na kvalifikacijski tekmi z Belgijo ter igralci 1 Eon NextGen lige u19.

Doseganje optimalnih rezultatov je poleg mnogih dejavnikov odvisno od povratnih informacij, ki jih dobimo z analizo nogometne igre.

Predmet naloge je predstavitev priprave slovenske reprezentance u19 na posameznega nasprotnika v kvalifikacijah (Elite Round) za Euro U19 2023. Sestavljena je iz dveh delov, in sicer analize nasprotnika, kar pomeni video analize in ogled nasprotnikovih predhodnih tekem v živo ter trenažnega procesa slovenske reprezentance u19 po slovenski metodiki učenja igre v napadu in v obrambi.

Moderna igra zahteva dinamičnost in sposobnost igralca. Danes je uspeh v nogometu odvisen od okoliščin in treningov, v katerih igralec nastopa, in od moštva, v katerem igra.

Naloga ima teoretično in praktično vrednost. Gre za poskus, da informacije iz analize igre nasprotnika uporabimo za ustrezne vaje po slovenski metodiki učenja, ki bodo najbolj koristile igralcem in jih najboljše pripravila na nasprotnikovo protiigro. Torej gre za prispevek k metodiki učenja taktike igre.

Naloga je vezana prav tako na pridobitev GPS podatkov od igralcev, ki so igrali na kvalifikacijah za Euro u19, in igralcev v EON NEXTGEN ligi u19. S pridobljenimi podatki bomo lahko primerjali določene parametre, ki vplivajo na dinamiko v igri. Te lahko uporabimo za postavljanje ciljev za izboljšanje kondicijske priprave.

2.1 CILJI NALOGE

- Analizirati igro nasprotnikov na elitnem kvalifikacijskem krogu u19 kvalifikacij.
- Predstaviti trenajni proces slovenske reprezentance u19 na kvalifikacijah (Elite Round) za na Euro u19.
- Primerjati in analizirati GPS podatke igralcev iz reprezentančnega in klubskega nivoja do 19 let.

2.2 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE

Model igre je nadgradnja sistema igre – gre za načine, principe sodelovanja, sporazumevanja med igralci v obrambi in napadu, od posameznih, skupinskih do moštvenih nalog. Sodoben model igre je način igre najuspešnejših nogometnih moštev v Evropi in svetu. Je način sodelovanja med igralci v vseh fazah igre. V okviru tega sodelovanja obstajajo določene zakonitosti, ki so posledica razvoja nogometne igre. Za sodobno nogometno igro so značilni vse pogostejši, dinamični prehodi iz napada v obrambo in obratno, predvsem zaradi pritiska na žogo, ki ga ustvarja moštvo v obrambi. Od nogometašev, pri katerih je žoga, pa se zahteva, da prepoznavajo situacije v igri in se učinkovito odločajo za najbolj optimalno rešitev ter usklajeno in ustvarjalno sodelujejo pri graditvi in zaključku napada.

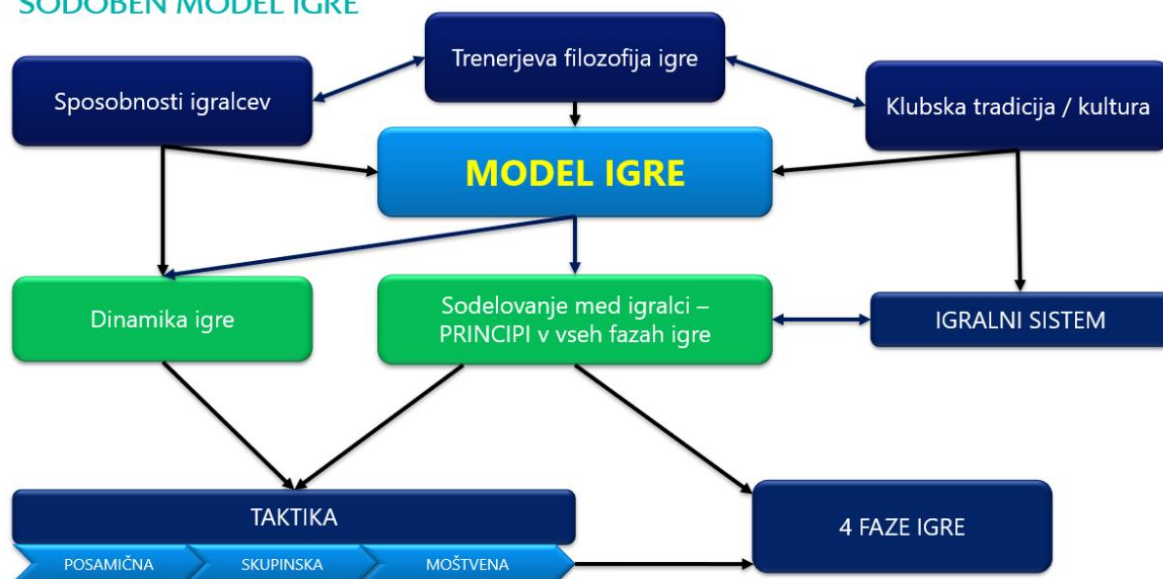
Model igre je nogometašem v pomoč, da hitreje prepoznavajo situacije med igro in pravočasno najdejo optimalne rešitve.

Spodnja shema prikazuje, kaj lahko vpliva na izgradnjo modela igre in kaj model igre upošteva. Ključni dejavnik pri izdelavi modela predstavlja trenerjeva filozofija igre znotraj različnih faz igre. Poglavitno je, da igralci jasno razumejo, kaj početi v vsakem trenutku igre ob upoštevanju svobode v igri. Pri oblikovanju modela igre je treba upoštevati tudi sposobnosti igralcev: kaj bodo sposobni izvesti in kaj nam z določeno skupino ne bo uspelo. Kvaliteto igralcev naj bi uspešen trener najprej analiziral in znal temu tudi prilagoditi zahteve v igri. V nekaterih okoljih je pri določanju modela treba upoštevati tudi klubsko kulturo ali tradicijo. V nekaterih okoljih namreč zahtevajo prepoznavnost igre ali igranje na določen način. Pametni in uspešni trenerji se znajo tudi tej zunanji zahtevi prilagoditi.

Dinamiko igre pogojujeta obvladovanje prostora in časa za igro. Igralni sistemi predstavljajo osnovno razporeditev igralcev, ki med seboj sodelujejo. Taktika igre se deli na posamično, skupinsko in moštveno taktiko glede na število igralcev, ki sodelujejo v igri. V končnem

produktu pa je treba s taktiko in sodelovanjem vplivati na način igre in jasno definirati delovanje moštva v vseh štirih fazah igre.

SODOBEN MODEL IGRE



2.3 TAKTIKA

Taktika je načrtni način igre, ki se prilagodi določenim razmeram zaradi doseganja najboljših rezultatov. Taktiko določimo za celotno moštvo, del moštva in posameznike (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Primerjava tehnike in taktike (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

TEHNIKA je način izvedbe gibanja,

TAKTIKA je izbira načina gibanja.

Smisel tehnike je vodenje žoge z levo nogo, z desno nogo, z nartom, z zunanjim delom stopala

... Smisel taktike je vodenje žoge (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

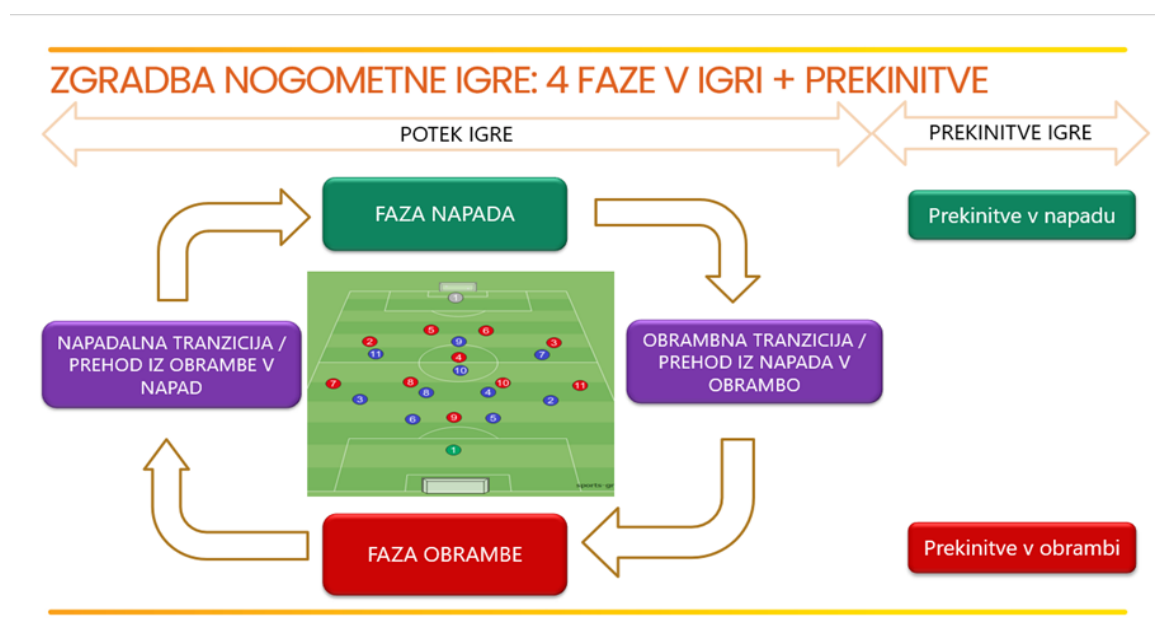
- glede na nasprotnika,
- glede na prostor,
- glede na raspored soigralcev,
- glede na igrišče ...

Glede na število igralcev taktiko delimo na (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- posamično,
- skupinsko,
- skupno (moštveno).

Glede na fazo igre jo delimo na (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- taktiko napada,
- taktiko obrambe,
- obrambno tranzicijo/prehod iz napada v obrambo,
- napadalno tranzicijo/prehod iz obrambe v napad,
- (taktiko ob prekinitev).



Delitev taktike glede na vsebine treninga (prirejeno po Elsner 2004 in Pocrnjič 2003):

- Posamična taktika: vodenje, podajanje, sprejemanje, preigravanje, strel na gol, pokrivanje, odvzemanje, izbijanje in taktika vratarja.
- Skupinska taktika: dvojna podaja, povratna podaja, podaja na 3., prevzemanje žoge, menjava mest, medsebojna pomoč – varovanje, prevzemanje nasprotnega igralca, nadomeščanje, ožjenje prostora.
- Moštvena taktika: sistem igre, individualna obramba, conska obramba, kombinirana obramba, ožjenje prostora, ravnotežje, globina in širina napada; vrste napada: individualni, skupni napad, protinapad, kontinuirani napad, progresivni, variabilni in regresivni napad.
- Posamična, skupinska in moštvena taktika v napadu in obrambi ob prekinitev: kot, avt, prosti in kazenski strel.

2.3.1 TAKTIKA V OBRAMBI

Taktika skupne igre v obrambi je v odvisnosti od sistema igre doživljala velike spremembe. Ne glede na spremembe je temelj vsake obrambe obvladanje igralnih enot taktike v obrambi in nekaterih načel skupne obrambe. Brez osnovnega znanja o postavljanju – pokrivanju igralcev, odzemanju in izbujanju žoge ni mogoče medsebojno usklajeno delovanje (Elsner, 2004).

ZAKONITOSTI BRANJENJA

Ne glede na vrsto branjenja obstajajo zakonitosti pri branjenju:

- **oženje prostora**

je eno od osnovnih načel sodelovanja med igralci v času branjenja. Igralci branečega se moštva se organizirano približujejo žogi in na ta način zožijo prostor okrog nje. V zgoščenem prostoru imajo tako več možnosti za preprečevanje nasprotnikovega napada (izbijanje oziroma odzemanje žoge nasprotniku), za medsebojno pomoč ali varovanje. Nasprotno pa igralci napadajočega moštva v primeru zoženega prostora težje sodelujejo med sabo in so prisiljeni razmeroma zgodaj storiti napako, katere posledica je izguba žoge. Pri zoževanju prostora lahko sodeluje celo moštvo (moštvena taktika) ali njegov del (skupinska taktika). V primeru nasprotnikovega napada po krilnem položaju ožimo prostor v smeri proti krilnemu položaju. Zlasti zunanji igralci se z nasprotne strani pomaknejo proti žogi. Pri napadu nasprotnika po sredini je treba zgostiti prostor v sredini, zato se tudi zunanji igralci z obeh strani pomaknejo proti sredini (Elsner, 2004).

- **medsebojna pomoč ali varovanje**

Poleg individualnega pokrivanja nasprotnika ali prostora se igralci postavljajo in gibajo tako, da si lahko med seboj pomagajo oziroma se varujejo. Pri napadu s krilnih položajev se zato postavljajo poševno za hrbti soigralcev; pri tem imajo možnost preprečiti neposredni prodor nasprotnika proti vratom, če je bil soigralec preigran. Z dobro postavitvijo zavrejo napad in omogočijo ponovno vključevanje izigranega soigralca v igro. To načeloma tudi zahteva, naj posameznik ne napada neposrednega nasprotnika, če ostali nasprotni igralci niso pokriti, kar pomeni, da uspeh napada na nasprotnika ni gotov. Pomoč drugih igralcev je torej v tem, da onemogočijo podajo žoge med napadajočimi igralci. Poseg obrambnega igralca bo takrat uspešnejši (Elsner, 2004).

- **prevzemanje**

Prevzemanje igralca je uspešno, ko sta tudi postavljanje in razporejanje ustrezna. Prevzemanje se izvede (Elsner, 2004):

- a. pri izpadu enega ali več igralcev iz igre,
- b. pri nenadnem prodoru nasprotnih igralcev srednje ali obrambne linije.

Pri izpadu enega ali več igralcev iz igre (protinapad ali hitri napad) ostali braneči se igralci ne pokrivajo več dosledno vsak svojega neposrednega nasprotnika. Igralec, ki je najbližji preigranemu napada, »prevzame« nasprotnega igralca z žogo. Ostali soigralci z ustreznim sodelovanjem in premikom v smeri izpadlega soigralca pokrijejo tisti prostor, kjer predvidevajo, da bo nasprotnik poskušal nadaljevati ali zaključiti napad. Vse večja univerzalnost igralcev v igri je vzrok za vse pogostejše nenadne prodore igralcev srednje in obrambne linije v napadu. To branečemu se moštvu povzroča velike težave. Ti prodori so bolj usmerjeni po krilnih položajih, manj pa skozi sredino. Pri prodoru po krilnih položajih mora prevzemanje izvesti eden od srednjih branilcev ali čistilec, pri prodoru skozi sredino pa krilni branilec (Elsner, 2004).

- **nadomeščanje**

Medsebojno nadomeščanje v obrambi je potrebno predvsem takrat, kadar obrambni igralci sodelujejo v napadu in ga nasprotnik prekine ter izvede hiter protinapad. Jasno je, da zaradi hitrosti akcije obrambni igralec, ki je sodeloval v napadu, ne more takoj pomagati pri branjenju. V takih primerih je zato potrebno nadomeščanje. Igralec, ki nadomešča, prevzame obrambne naloge za čas, dokler se obrambni igralec, ki je sodeloval v napadu, ne vrne na svoje mesto. Uspešno nadomeščanje zahteva izredne sposobnosti igralcev, univerzalnost in seveda najboljšo medsebojno uigranost. Funkcijo nadomeščanja opravijo navadno igralci sredine ali krilni napadalci (Elsner, 2004).

VRSTE BRANJENJA

- a) **conski način branjenja**

V tem načinu branjenja je treba pokriti nasprotnega igralca v določenem prostoru, igralci so odgovorni za določene prostore. Prostori niso strogo določeni in so vezani na skupno delovanje moštva glede na prostor levo, desno, sredino, spredaj ali zadaj. Treba je upoštevati načela skupne taktike v obrambi (Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Elsner, B. In Elsner, B. ml., 1997).

b) individualni način branjenja

Pri tem načinu branjenja se pokriva določen igralec na celém igrišču ali na lastni polovici. Treba je upoštevati načela skupne taktike v obrambi (Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Elsner, B. In Elsner, B. ml., 1997).

c) aktivni conski način

Pri tem načinu branjenja je skupno delovanje glede na prostor, žogo in nasprotne igralce. Treba je ožiti prostor, varovati, »roširati«, startati na nasprotnika z žogo. Pomembnost igralcev v napadu je pri formiranju obrambne linije in usmerjanju nasprotnika z žogo v določen prostor (npr. krilni/bočni položaj) (Pocrnjič, 2018).

d) kombinirani način branjenja

Pri tem načinu branjenja določeni igralci pokrivajo consko, določeni individualno (Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Elsner, B. In Elsner, B. ml., 1997).

2.3.2 TAKTIKA V NAPADU

Skupinska taktika je načrtno usmerjeno medsebojno delovanje dveh ali več igralcev v napadu ali obrambi pri reševanju igralnih situacij (Elsner, 2004). Osnova skupinske taktike je obvladovanje strukturnih, igralnih enot in tehnično-taktičnih prvin ob upoštevanju določenih načel. Skupinska taktika napreduje, saj igralci nenehno dvigujejo stopnjo izvajanja igralnih enot s hitrejšim izvajanjem, večjo natančnostjo in podobnim. Sočasno pa je igra kljub kreativni organizaciji vse bolj organizirana, saj je upoštevanje osnovnih načel sodelovanja igralcev jamstvo za uspeh (Elsner, 2004).

Nogometna igra je glede možnosti akcij in improvizacije tako bogata, da sposobni, inteligentni igralci najdejo v igri rešitve, ki jih dobri trenerji po skrbni analizi vključujejo v graditev sloga igre svojega moštva (Elsner, Verdenik, Elsner ml. In Pocrnjič, 1996).

ZAKONITOSTI IGRE V NAPADU

Poznamo glavne zakonitosti/načela za igro v napadu:

a. Širina v napadu

S širjenjem igre po celotni širini igrišča si moštvo ustvarja večji prostor za igro v napadu. Obramba se ne more osredotočiti na branjenje prostora po celotni širini igrišča. Med igralci nastanejo veliki nepokriti prostori, ki jih igralci v napadu lahko izkoristijo. Širok napad prek krilnih položajev naredi več razpok v nasprotnikovi obrambi.

Tako imajo igralci v napadu več prostora za menjavo mest. Obrambnim in zveznim igralcem se s širjenjem v napadu omogoča nenadno vključevanje v zaključek napadalnih akcij, kar lahko nasprotnika zelo preseneti (Verdenik idr., 1997).

b. Globina v napadu

Napadalne akcije je lažje in zato uspešneje izvesti na čim večjem prostoru. Zagotovitev velikega prostora za napad in s tem olajšanje napada zahteva hitro vračanje napadalcev na lastno polovico ali v bližino lastne polovice igrišča. Na ta način se potegne nasprotnika bližje sredini igrišča, s čimer se odpre prostor za podajo v globino (Verdenik idr., 1997). Napad na kratkem in ozkem prostoru je navadno neuspešen. Uspe lahko le, če je izredno hiter, nenaden, če ga izvedejo igralci izjemnih odlik. Nasprotno pa napad na velikem prostoru mnogo lažje uspeva in je prostor, ki ga mora nadzorovati braneče se moštvo, mnogo lažje prebiti. Povezava med obrambnimi igralci je slabša, zato so razpoke večje (Elsner, 2004).

c. Spreminjanje načinov napada

V sodobnem nogometu napadalne akcije, ki so izvedene na vedno enak način, brez menjave prostora, tempa in mest, niso več uspešne. So namreč preveč predvidljive za nasprotnikovo obrambo. Moštvo najlažje uspešno napada, če sproti preseneča nasprotnika. Nasprotnika najlažje presenetimo z napadi prek krilnih položajev in skozi sredino z menjavanjem mest za ustvarjanje praznega prostora. Obrambo lahko presenetimo še z raznoliko gradnjo napadov ter z različnimi streli v zaključku akcij (Verdenik idr., 1997).

d. Menjava mest v napadu

Menjavanje mest v napadu je načrtna zamenjava mest med dvema ali več napadalci, zato da bi zmedli nasprotnikovo obrambo in si pridobili odrejeno taktično prednost (Verdenik idr., 1997). Boj napadalcev z obrambnimi igralci je zahteval vedno nove oblike gibanja, gibanja igralcev v vseh smereh. Usklajeno – nepretrgano, stalno gibanje in menjavanje mest v vnaprej določeni ali improvizirani obliki sta najbrž vrhunec sodelovanja večjega števila igralcev. Uspešno sestavljeno menjavanje mest igralcev v napadu temelji na enostavnih oblikah skupne igre. Čeprav v današnjem nogometu s skupno igro le dveh igralcev ne moremo nadigrati nasprotne obrambe, pa so prav te oblike osnova. Poznavanje menjavanja mest med dvema soigralcema na najrazličnejše načine in njuno medsebojno podajanje žoge z ustreznim vodenjem žoge šele omogočata prehod na sestavljene menjave mest in kombinacije več igralcev. S pogostim treningom menjavanja mest želimo pri igralcih razviti tudi sposobnost in voljo za samostojno aktivnost ter improvizacijo glede na določene razmere na tekmi (Elsner, 2004).

e. Praznjenje prostora in vtekanje (presenečenje v napadu)

Pri sestavljeni menjavi mest želimo z dvojnimi ali trojnimi odkrivanjem izprazniti prostor na določenem delu igrišča za vtekanje igralcev. Prazen prostor ustvarjajo igralci s hitrim, pravočasnim tekom v določeno smer, s čimer prisilijo nasprotnega igralca, ki ga dosledno pokriva, da zapusti dotlej nadzorovan prostor. Igralec, ki prazni prostor, mora izbirati takšen novi položaj, da ostane potencialni kandidat za nadaljnje sodelovanje v akciji. Predvsem bo uspešen, če je v novem položaju lahko celo realizator (Elsner, 2004).

VRSTE NAPADOV:

a) Glede na število sodelujočih igralcev v napadu (individualni ali skupni)

Glede na število igralcev, ki sodelujejo v napadu, ločimo dve večji obliki napada. Pri individualnem ali posamičnem napadu skuša posameznik s preigravanjem premagati obrambo in zaključiti napad. Druga oblika je skupni napad dveh ali več igralcev. Število igralcev je odvisno od prejšnje oblike branjenja, prostora prekinitve nasprotnikovega napada, oblike branjenja nasprotnika in tudi od sposobnosti igralcev napadajočega moštva za določen tempo napada (Elsner, 2004).

b) Glede na obliko osvajanja prostora (protinapad ali kontinuirani napad)

Prva vrsta glede na obliko osvajanja prostora je protinapad, ki je najhitrejši in najučinkovitejši način napada. Med začetkom in zaključkom napada ni vmesnih podajanj. Pogosto se protinapad začne z lastne polovice igrišča oz. iz svoje obrambne cone. Najpogostejši obliki podaj v napad sta diagonalna podaja in podaja v prostor oz. v globino. Druga oblika osvajanja prostora je kontinuirani napad. To je oblika skupnega napada s pričetkom prehoda iz obrambe v napad. Tak način napada se uporablja predvsem takrat, ko se nasprotnik hitro vrača v cono branjenja in se tu zapira. Pri graditvi takega napada žogo podajamo na srednje, dolge in kratke razdalje, smer podajanja se pogosto spreminja. Igralci z menjavanjem mest prazniijo prostor za vtekanje soigralcev in skušajo z ustreznimi kombinacijami presenetiti nasprotnika. Najenostavnejši prehod v zaključek tega napada je, če poteka po krilnih položajih. Na krilnih položajih je obramba mnogo bolj razvlečena kot pri napadu skozi sredino. Včasih lahko posameznik z individualno akcijo izigra enega ali več nasprotnikov in s tem omogoči lažje nadaljevanje napada proti enakemu ali številčno šibkejšemu nasprotniku. Kontinuirani napadi so najuspešnejši, ko jih izvajajo tehnično dobro izurjeni igralci (Elsner, 2004).

c) Glede na spremembo ritma (progresivni, variabilni, regresivni)

Progresivni napad, ki ga izpeljemo s protinapadom in kontinuiranim napadom, se odraža v tempu napada. V njem najracionalneje izkoriščamo čas in z največjo možno hitrostjo, odvisno od aktivnosti nasprotnika ter prostora napada, preidemo v napad in ga zaključimo (Elsner, 2004).

Variabilni napad je oblika kontinuiranega napada, pri katerem je zelo pomembna sprememba ritma in tempa napada. Njegovi značilnosti sta sprememba hitrosti gibanja igralcev in žoge pri pripravi napada in največkrat hiter zaključek napada (Elsner, 2004).

Regresivni napad je v nasprotju z zahtevami modernega nogometa in je v bistvu nekoristen, neustvarjalen. Bistvo te oblike napada je zadrževanje žoge, omrtvitev tempa. Gledano s taktičnega stališča je vseeno tu in tam opravičljiv. Počasna igra v pripravi napada in v napadu, pogostejša igra branilcev z vratarjem, mnogo medsebojnega podajanja in druge akcije zadrževanja žoge omogočijo zadrževanje ustvarjene prednosti na eni ali na dveh tekmah (pokalna tekmovanja). V regresivnem tempu včasih v eni tekmi igrata obe ekipi – glede na izid (Elsner, 2004).

3 METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU

Pri izvajanju vaj smo pozorni na postopnost izbire zaporedja vaj in tehnično-taktičnih nalog v vajah – metodični postopek. Začeli bomo s posamično taktiko, potem bomo postopno povečevali število igralcev v skupinski taktiki in na koncu zaključili z moštveno taktiko. Pri vsem tem je tudi pomembno upoštevanje didaktičnih načel, kot so od znanega k neznanemu in od enostavnega h kompleksnemu; zelo pomembna je postopnost v metodiki.

Sodobna igra v taktičnem smislu ponuja nove pojme, in sicer skupno idejo v igri, skupno prepoznavanje situacije, usmerjenost v igri, usklajenost prepoznavanja in odigravanja, kjer so pomembni »timingi« oziroma kdaj in kaj odigrati. Z dobro uigranostjo moštva je mogoče do neke mere kompenzirati nekatere individualne pomanjkljivosti pri igralcih. Tekoče gibanje žoge je nujno razviti do avtomatizma. Z hitrim gibanjem žoge iščemo rešitve za zaključek napada in pri tem izkoriščamo napake pri branjenju nasprotnika. Kako ustvarjati in razvijati skupno idejo v igri? S ponavljanjem raznovrstnih vaj, ki jim je skupna rdeča nit glede reševanja situacij med igro (povzeto po Verdenik, 2010).

Nekatera izhodišča za metodiko učenja igre v napadu:

- Učenje igre ne sme omejevati kreativnosti igralcev, temveč jo mora spodbujati. Treba pa je upoštevati ravnovesje med svobodo in odgovornostjo v igri.
- Osnovni značilnosti igre sta sodelovanje med igralci in dinamika. Na obeh področjih je sodobna igra naredila velik korak naprej v razvoju in sedanja raven predstavlja njeno trenutno stanje.
- Za postavitev in razvoj igre moštva je nujno upoštevati sposobnosti igralcev in zgoraj omenjene zakonitosti sodobne igre.
- Osnova za medsebojno sodelovanje je sistem igre, ki pa ni najpomembnejši. Najpomembnejša je ideja za igro, za uresničitev katere pa so pomembne izražene TE-TA in kondicijske sposobnosti.
- Za hitro igro v napadu, ki je največkrat pogoj, da »izigramo« nasprotnika v zgoščenem prostoru, je nujno imeti skupno idejo o igri, ki pa v nobenem primeru ne predstavlja »šablone«, temveč le eno (če je mogoče, najboljšo) od rešitev znotraj igre. »Igrivost« je nasprotje šablone in predstavlja izbiro najboljše rešitve glede na trenutno situacijo.

A te rešitve zaradi motoričnega spomina ne pozna samo igralec z žogo, temveč tudi soigralci, ki so vključeni v akcijo. Skupno idejo o igri ustvarjamo skozi proces treninga (ustrezna izbira vaj), posamične in skupne razgovore z igralci (analize tekem). Hitra igra omogoči, da nasprotnik »zamuja« pri pokrivanju naših igralcev ter naredi napako, ki jo izkoristimo za uspešen zaključek napada.

- Zelo pomembno izhodišče za hitro igro je direktno podajanje žoge soigralcu (ko je igralec z žogo pokrit - »hrbet«) in sprejem žoge z obratom proti nasprotnim vratom (igralec ni pokrit, je »sam«). S taktičnega vidika je zelo pomembna tudi postavitev igralca, ki pričakuje žogo (poševna postavitev tako, da ima večji pregled nad soigralcem, ki podaja, in v smeri nasprotnih vrat), saj mu ta omogoča hitrejši obrat z žogo in s tem tudi hitrejšo igro.
- Trener z izbiro vaj v procesu treninga ponuja rešitve za igro, ideje, prilagojene kakovosti igralcev in zakonitostim sodobne igre (prehod iz obrambe v napad, priprava in zaključek napada). Ponavljanje omenjenih rešitev omogoča ustrezno pomnjenje v igralčevem motoričnem spominu. To pa je osnova za skupno prepoznavanje situacij med igro in razvoj skupne ideje za igro. Razmišljanja in rešitve igralcev so podobne in ne vnaprej določene. Glede na razvoj situacije v igri, razmišljanja, ideje in rešitve valovijo med igralci kot radijski valovi, želijo se uskladiti med sabo..
- Skupna ideja za igro pomeni osnovo za razvoj timingov v igri, torej usklajenega pravočasnega sodelovanja med igralci (odkrivanje, podaja, prodor, varanje, vtekanje, direktno podajanje itd.), s katerimi želimo prelisičiti nasprotnika in uspešno zaključiti napad.
- Skupna ideja v igri je tudi osnova za razvoj »usmerjenosti v igri«, ko igralci med igro iščejo predvsem rešitve, ki omogočajo najbolj učinkovit zaključek napada. Te rešitve so tudi »prepoznane« in doživete v procesu treninga. Npr.: odločitev za podajo žoge v globino iz »cirkulacije« takoj, ko to situacija med igro omogoča (seveda ob velikih možnostih za ohranitev žoge).
- Sodobna igra v taktičnem smislu ponuja nove pojme, in sicer: skupna ideja v igri, skupno prepoznavanje situacije, usmerjenost v igri, timingi. Ti pojmi so medsebojno povezani in izhajajo eden iz drugega.

- Kako ustvarjati in razvijati skupno idejo v igri? S ponavljanjem raznovrstnih vaj, ki jim je skupna rdeča nit glede reševanja situacij med igro. V ta namen v procesu treninga uporabljamo vaje, in sicer vaje za občutek za žogo (coerver), vaje dinamične in situacijske tehnike, igralne situacije in igralne oblike, ki vse skupaj na svoj način predstavljajo simulacijo igre. Torej so vzete iz igre zato, da bi jih skozi proces treninga še izboljšali. To pa zahteva zelo poglobljeno analizo igre, izbiro najpomembnejših rešitev in njihovo ponavljanje.
- V procesu treninga je zato treba ponavljati najpomembnejše stvari (vaje) in ohranjati rdečo nit. Nedoslednost ne vodi v napredek in uspeh.
- Za uspešno igro je nujno igrati v smeri naprej, ko je to mogoče, še posebej v trenutku odvzete žoge nasprotniku, ko se ta še ni preusmeril v fazo branjenja.
- »Cirkulacija žoge« - zanesljivo in hitro gibanje žoge je osnova za iskanje možnosti podaje v globino (v konico napada ali na bočne položaje), še posebej, če se je nasprotnik uspešno preusmeril v fazo branjenja. Pri tem je pomembna skupna ideja o igri in pred tem skupno prepoznavanje situacije. Podaja žoge v globino pomeni podati pred hrbtom ali za hrbtom obrambe nasprotnika (po tleh med dvema nasprotnima branilcema ali po zraku prek nasprotne branilske vrste). Cilj podaje žoge v globino pred nasprotno obrambo so ohranitev žoge, podaja za hrbtom ali prodor.
- Sodobna igra v napadu zahteva tudi upoštevanje nekaterih taktičnih zakonitosti, kot so: direktna podaja v konico napada; bok – sredina – globina; povratna podaja - globina; koncentracija igre na eno stran in hiter prenos na drugo; vključevanje po podaji; vključevanje iz druge vrste v konico napada; dve do tri direktne podaje. (Slovenska metodika učenja igre v napadu, Verdenik, Kavčič, Kopasič, Starčević, Kolman, 2021)

3.1 SLOVENSKA METODIKA UČENJA IGRE V NAPADU

Metodika učenja taktičnih elementov vključuje postopnost izbire vaj brez nasprotnika, s polaktivnim nasprotnikom vse do aktivnega nasprotnika. Tu gre za splošno metodiko, kjer so nakazane postopnost in možnosti izbire različnih sredstev glede na izbrano vsebino.



Viri: Oddelek za usposabljanje 2023

3.2 UČNE METODE

V metodiki učenja igre prevladujeta METODA IGRE (igralne oblike in vodena igra) in SITUACIJSKA METODA (igralne situacije, situacijska tehnika). Uporabljamo tudi METODO PONAVLJANJA (dinamična tehnika). V ospredju je vsekakor metoda igre.

Metoda igre je pri tem vodilna metoda, ko govorimo o ustvarjanju igre, saj je najboljši približek tekmovalnim zahtevam igre. Ideje, ki smo jih predhodno podali s situacijsko metodo, naj bi z metodo igre ob aktivnem nasprotniku poskusili prepoznati in jih v pravem trenutku tudi izvesti (timing ali pravočasnost). Metoda igre omogoča igralcem izbiro in kreativnost, ki jo je treba v fazi napada spodbujati. Za potrebe diplomske naloge bom uporabljal vse spodaj naštet metode, vendar bodo prevladoval metode igre (vaje igralnih oblik) in situacijske metode.



Viri: Oddelek za usposabljanje 2023

3.2.1 METODA PONAVLJANJA – Vaje dinamične tehnike

- DINAMIČNA TEHNIKA predstavlja vadbo elementov tehnike v hitrem gibanju. Gre za urjenje ali razvoj ponavljajočih se elementov univerzalne tehnike, ki so osnova igre in niso neposredno povezani s posameznimi igralnimi mesti;
- S terminom univerzalna tehnika so mišljeni podajanje in sprejemanje žoge, direktno podajanje, sprejemanje žoge na različne načine (na mestu, v gibanju, z obrati ...), vodenja žoge ipd. Ob tem igralce seznanimo s pomembnimi detajli individualne taktike, torej s katero nogo pravilno sprejemati, voditi, podajati glede na navideznega nasprotnika ipd.
- Ne gre za razvoj moštvenih principov v igri, toda igralce lahko učimo osnove skupinske taktike, torej sodelovanje dveh in treh igralcev. Zato so tudi te vaje tehnično-taktične vaje, saj je večji poudarek na tehnični izvedbi in številu ponovitev na zmanjšanem prostoru, sočasno pa podajamo tudi informacije posamične ali skupinske taktike.

3.2.2 SITUACIJSKA METODA – Vaje situacijske tehnike in vaje igralnih situacij

- SITUACIJSKA TEHNIKA predstavlja vaje, ki so po razdaljah podobne vajam dinamične tehnike (zmanjšan prostor), vendar že vsebujejo ideje ali principe znotraj modela igre.

- Ob tem, da urimo tehniko na zmanjšanem prostoru, vadimo ali učimo tudi principe sodelovanja v okviru sistema igre.
- Pri tem igralci krožijo ali menjajo mesta po določenem številu ponovitev in nimajo fiksnih igralnih mest. Te vaje lahko tudi postavimo na dele igrišča, kjer naj bi takšno sodelovanje potekalo.
- Prisotne so lahko že v ogrevanju, ko imamo taktični trening in vadimo določene principe sodelovanja v napadu.
- IGRALNE SITUACIJE so taktično-tehnične vaje, ki so lahko vzete iz igre na osnovi analize igre ali lastne ideje o igri.
 - Večji poudarek je na taktiki, na skupni ideji oz. sodelovanju igralcev po igralnih mestih na večjem prostoru, kjer so razdalje podobne kot na tekmi.
 - Pri tem imamo določeno tudi smer napada.
 - Ponujamo taktične rešitve kot ideje, ki jih igralci zaradi večkratnega ponavljanja prepoznajo v igri in na kreativen način uresničijo.
 - S tem treniramo tudi tehniko po igralnih mestih, vendar je drugotnega pomena.
 - Vsi igralci se pomikajo v smeri napada. Igralne situacije se lahko uporabljajo za učenje igre v napadu znotraj skupinske ali moštvene taktike, kot tudi za učenje igre v obrambi.
 - Lahko jih izvajamo brez rekvizitov, s figurami ali drugimi ovirami oz. tako, da v vadbo vključimo polaktivne nasprotnike.
 - Največ se jih uporablja za podajo idej sodelovanja in raznovrstne rešitve v pripravi ter zaključku napada (skozi sredino ali po krilnem položaju), vezanih na igralna mesta v okviru sistema igre.

3.2.3 METODA IGRE – Uporaba igralnih oblik in moštvenih iger

IGRALNE OBLIKE so igre, zelo podobne pravi igri. Gre za igre z različnimi nalogami, z različnimi številčnimi odnosi med igralci, prostimi igralci, različno velikostjo prostora, olajšanimi ali oteženimi razmerami za igro, prilagojenimi pravili igre (različno število vrat ali igra prek linije, različno število dotikov žoge, igra več moštev različnih barv ...), da bi dosegli glavni cilj glede na vsebino.

V splošnem igralne oblike ločimo primarno glede na vsebino vadbe (tehnika, taktika ali kondicijska priprava). Pri tehniki imamo namreč v četrti stopnji vadbe igralno obliko, pri kateri se učni tehnični element ponavlja ob aktivnemu nasprotniku. Pri kondicijski pripravi se za

razvoj posameznih sposobnosti tudi svetuje uporaba igralnih oblik, zlasti za razvoj posebne vzdržljivost in tudi hitrosti reakcije. V skladu s ciljem nato prilagodimo pravilo velikosti prostorov in organizacijo.

Pri taktiki pa igralne oblike omogočajo kreativno uporabo ponujenih taktičnih rešitev (skupna ideja v igri) v razmerah igre, delimo pa jih najprej na faze igre – torej imamo igralne oblike za fazo napada, za prehode (po izgubljeni in po pridobljeni žogi) ter fazo branjenja, vezano na skupinsko ali moštveno taktiko. Da bi dosegli želeni cilj, je treba izbrati primerne zahteve, velikosti prostorov, olajševalne okoliščine z viškom igralcev, več barvami ali prostimi igralci ipd.



Viri: Oddelek za usposabljanje 2023

MOŠTVENE IGRE predstavljajo vrh taktičnega šolanja, saj so nadgradnja že prej uporabljenih vaj v olajšanih razmerah, kot so vaje situacijske tehnike, igralnih situacij in igralnih oblik. Učne principe treniramo v tekmovalnih razmerah, saj sodeluje celotno moštvo. Številčni odnos v moštvenih igrah je odvisen od starosti in formata tekmovanja. Moštvene igre uporabljamo za razvoj moštvene taktike in organizacije igre. Razvijamo skupno idejo v igri in igralce učimo sodelovanja v vseh fazah igre.

Poznamo dve vrsti moštvenih iger, in sicer vodeno igro, kjer igro zaustavljamo in igralce usmerjamo in podajamo skupno idejo, ter prosto igro brez zaustavljanja, kjer opazujemo transfer predhodno podanih idej v procesu treninga. Pri tem imamo lahko skrajšano ali zoženo

igrišče, različno število vrat, različno število dotikov žoge in z različnimi pravili skušamo doseči cilj, da se sprejeti principi čim pogosteje uresničujejo v vseh fazah igre.

Slovenska metodika ustvarjanja igre svetuje kombinacijo metode igre s situacijsko metodo, kjer s situacijsko metodo podajamo ideje za pripravo in zaključke napadov, z metodo igre pa poskušamo ob aktivnem nasprotniku učne situacije prepoznati in v pravem trenutku tudi izbrati določene ponujene ideje ali omogočiti igralcem tudi lastne rešitve – omogočiti kreativnost!

4 ANALIZA IGRE NASPROTNIKOV

Pri analizi igre nasprotnikov sodelujejo selektor s svojimi pomočniki ter video analitik Nogometne zveze Slovenije Dejan Kopasič. Za prvo tekmo elitnega kroga kvalifikacij smo imeli možnost ogleda zadnjih treh prijateljskih tekem Italije ter tekme prvega kroga kvalifikacij. Analizo je opravil analitik pri nogometni zvezi. Ker se prvi dve tekmi v Bremnu nista igrali ob istem času, kot veleva Uefino pravilo, sta si pomočnika selektorja Žlogarja tekmi ogledala tudi v živo in tako dobila še dodatno gradivo za analizo. Tako smo ob analizi, pripravljeni pred odhodom, vsako tekmo kvalifikacij analizirali tudi s selektorjem.

Pri analizi smo pozorni na fazo napada, fazo obrambe, trenutke dobljene/izgubljene žoge ter prekinitve. Ob tem pa fantom prvotno skozi video in kasneje tudi na treningu ponudimo rešitve in določene ideje, ki nam pomagajo pri doseganju ciljev. Ker si tekme sledijo v zares zgoščenem ritmu, je pomembno tudi, da fantov ne zadržujemo preveč in jim ne jemljemo časa za regeneracijo. Zato časovno analizo omejimo na 10-15 minut in jo raje pokažemo v več delih. V večini primerov dan po tekmi sledi analiza tekme, kjer pokažemo dobre in slabe stvari, ki smo jih delali na tekmi. Dan pred tekmo pokažemo analizo nasprotnika in rešitve. Vse to pokažemo tudi na treningu in igralce opozorimo na posameznike, ki izstopajo. Zjutraj na dan tekme pa pokažemo še prekinitve, ki pa smo jih vadili in pokazali že na treningu. Ob tem velikokrat pred tekmo fantom pokažemo kak motivacijski video ali slikovno gradivo, ki jih dodatno motivira.



4.1 ITALIJA

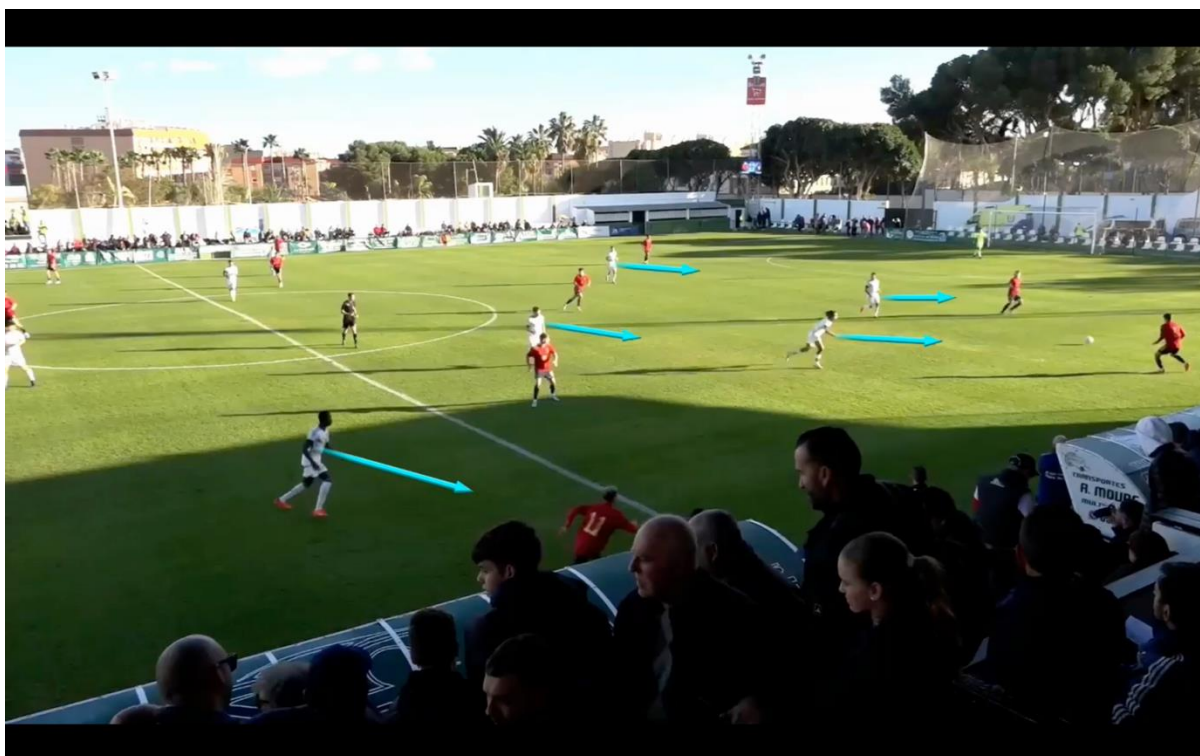
Italija je igrala v sistemu 1-4-3-3, s kar nekaj rotacijami igralcev v prvem krogu, kar je najverjetneje tudi posledica slabega začetka kvalifikacij in poraza z Estonijo.



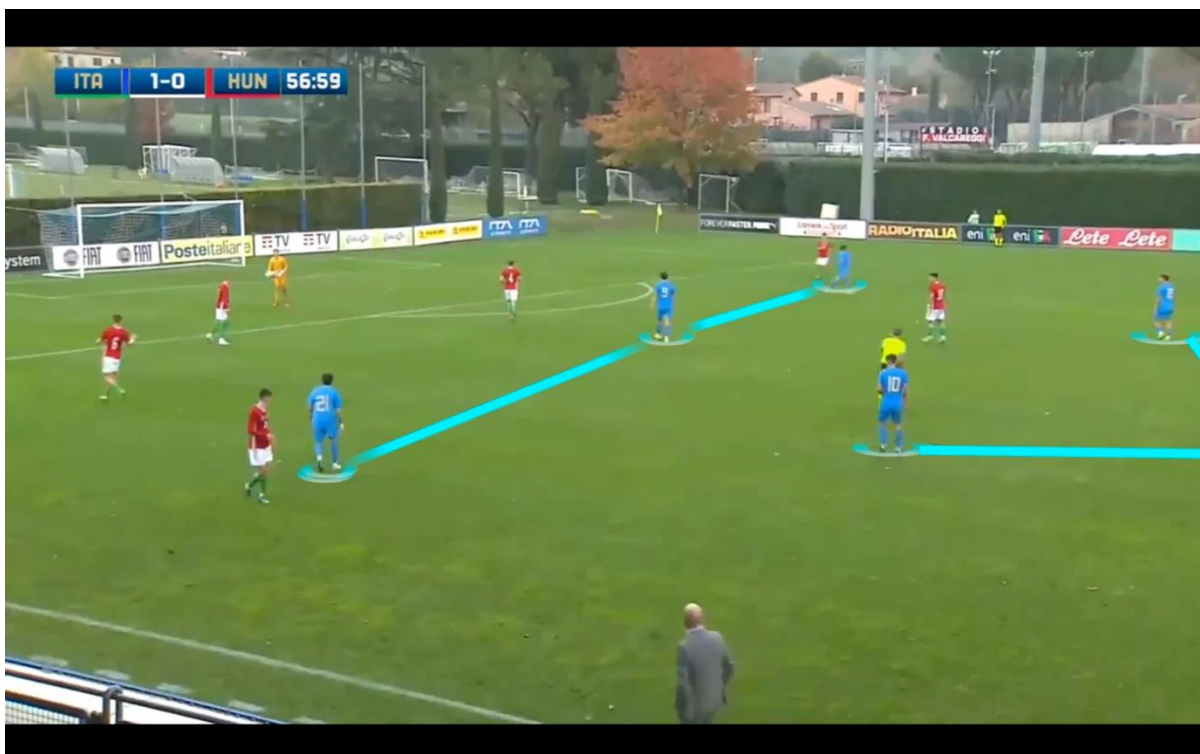
4.1.1 FAZA BRANJENJA:

Osnova Italije v fazi branjenja je višje postavljena srednja cona. Zelo očitna je želja po usmerjanju na stran in odvzemu žoge na bočno/krilni poziciji.





Zelo pogosto se je dogajalo tudi, da so se odločili za napadanje že v visoki coni, kjer so iz odvzete žoge lahko zelo nevarni.



Tudi če se branijo nekoliko nižje, predvsem pri podaji nazaj gredo v presing in željo po odvzemu.



Na vsak gol avt nasprotnikov se postavijo izrazito visoko, da nasprotnik težko odigra, če se za to odloči, pa gredo v izrazit pritisk. Prav tako se tudi pri avtu za nasprotnika v nizki coni postavijo zelo visoko in iščejo odvzeto žogo zelo blizu gola.

Ker ima Italija zelo kvalitetne, tehnično in motorično dobre igralce, je zelo nevarna iz odvzete žoge, ne glede na to, kje jo vzamejo.

4.1.2 FAZA NAPADA

Italija igra zelo pragmatično v igri z vratarjem. Kadar ni izrazitega pritiska (napad 2-3), igrajo po tleh. Igro gradijo s široko postavljenjo zadnjo linijo in zadnjimi veznim igralcem v podpori. V primeru visokega pritiska nasprotnika se odločijo tudi za dolgo žogo in večinoma iščejo desno stran.



V organizaciji igre vse izhaja iz osnovnega sistema 4-3-3 brez izrazitih rotacij v igri. Zelo veliko uporabljajo medprostore, kjer se v glavnem pojavljajo vezni igralci. Na krilih imajo igralce z izredno kvaliteto v igri 1 : 1 , prav tako pa so bočni branilci izrazito napadalno usmerjeni. Če se nasprotnik brani v nizki coni, zelo hitro obračajo stran. V napadu imajo klasičnega napadalca, močnega, visokega, ki dobro zadrži žogo in omogoči priključitev ostalih. Kazenski prostor napadajo z izrazito velikim številom igralcev (4-5). Veliko uporabljajo tudi predloške s poldistance.



Italija ima izrazito dobro reakcijo po izgubljeni žogi in iz tega položaja so zelo nevarni.



4.1.3 PREKINITVE

Pri teh so bili skozi priprave in kvalifikacije zelo raznoliki predvsem v fazi napada, tako da smo se pripravili na veliko možnosti, saj so v primeru kota v napadu imeli veliko različnih izvajalcev in tudi primerov odigravanja.

Veliko pozornosti smo usmerili tudi v zelo dolg avt, kjer so bili zelo nevarni.

Pri kotu v obrambi so postavili 6 igralcev v cono, le 2-3 individualno in 1-2 na cono odbite žoge.

Tudi pri predložkih s strani so se odločali za consko branjenje. Posebno pozornost je treba tudi posvetiti protinapadu po prekinitvah, kjer so zelo dobri in nevarni, s hitrimi posamezniki.



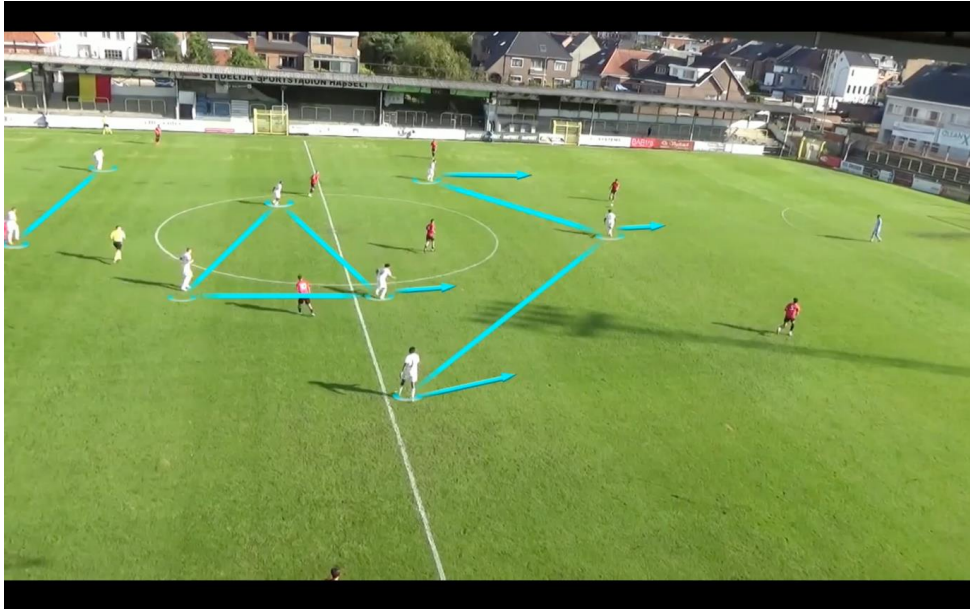
4.2 BELGIJA

Belgija je največkrat igrala v sistemu 1-4-3-3, včasih tudi 1-4-2-3-1, kjer so se veliko prilagajali glede na posameznike, ki so jih imeli na voljo, in glede na potrebe starejše u21 ekipe. So ena od reprezentanc, v kateri igralci veliko rotirajo med selekcijami do 19 in do 21 let.

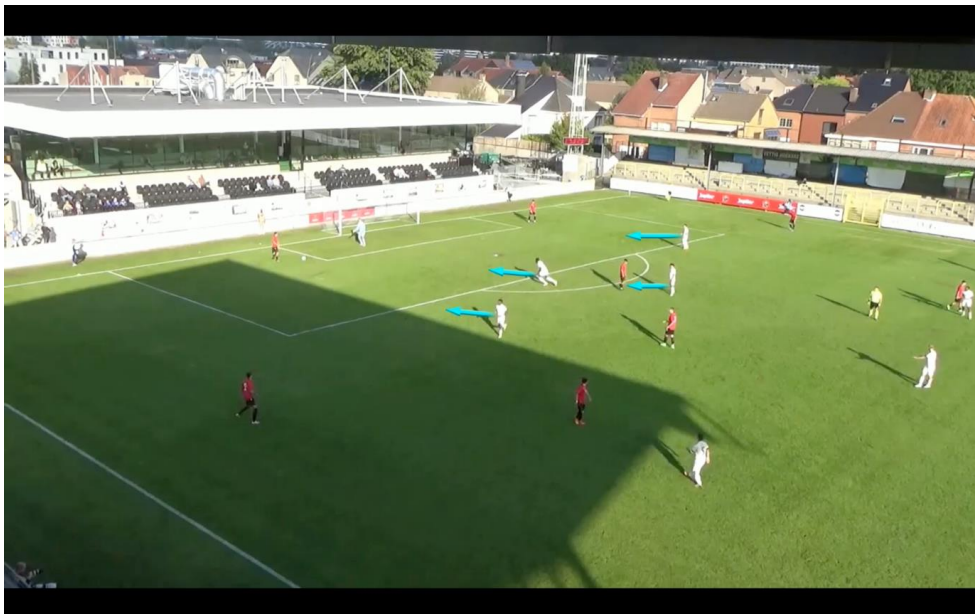


4.2.1 FAZA BRANJENJA

Belgija že v osnovi stoji v nekoliko višji srednji coni v sistemu 1-4-3-3, kjer iz te postavitve preidejo v visoki presing. Kadar pa igrajo v sistemu 1-4-2-3-1 se napadalni vezist pomakne više ob napadalcu in se branijo v sistemu 1-4-4-2. Način funkcioniranja je enak - počasno moštveno približevanje žogi.



Na gol avt nasprotnika pogosto pritisnejo agresivno takoj po prvi podaji od vratarja.



Belgija je zelo organizirana ekipa in se zna dobro braniti tudi v srednji oziroma v nizki coni. V formaciji so zelo potrpežljivi, natančni, s konstantnim blagim pritiskom proti žogi. Usmerjanje na stran ali v sredino ni tako opazno kot na primer pri Italiji.

Imajo kar nekaj odličnih, hitrih posameznikov in je zato reprezentanca izrezno nevarna, ko vzame žogo.



4.2.2 FAZA NAPADA

Belgija igra zelo rizično v igri z vratarjem. Začetek napada od vratarja izvajajo s štirimi branilci široko in enim zadnjim veznim v podpori, druga dva vezna pa se postavita višje. Če se ob pritisku odločajo za dolgo žogo, gre ta po večini na napadalca.



Pri Belgiji večina stvari v organizaciji izhaja iz osnovnega razporeda na igrišču, brez izrazitih rotacij. Zelo očitno je, da so vsi trije vezni glavni organizatorji igre. Občasno se en vezni spušča med štoperja in v fazi napada v trenutku vzpostavijo sistem 3-4-3.



Na nizko cono nasprotnika se bočna branilca postavita izrazito visoko in tudi tu so predvsem vezni tisti, ki organizirajo napad.

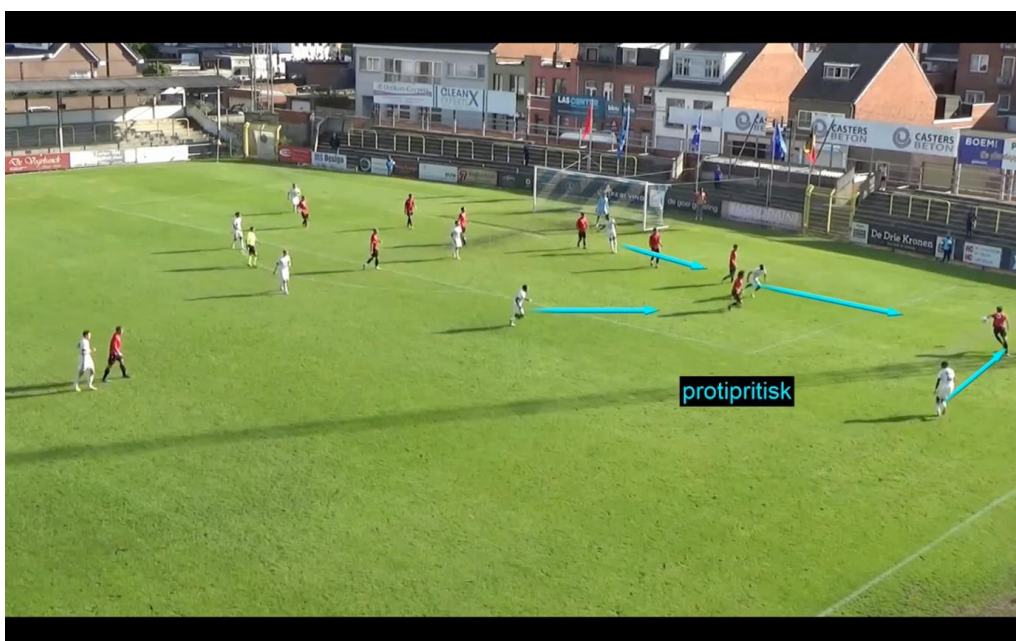


Pri prehodu v zaključek Belgija pogosto uporablja medprostor, kjer se ponavadi ponujata vezni ali krilni napadalec. Oba krilna napadalca sta odlična v igri 1 : 1 ali celo 1 : 2 in zato se veliko odločajo za hitro obračanje smeri ter iskanje teh situacij na krilu. Na krilu premorejo res veliko kvalitete in veliko napadalnih akciji zaključujejo individualno.

Napadalca v nizki coni uporabljajo predvsem za igro z hrbtom ter odlaganje. Krilni napadalci pa v nizki coni zelo veliko napadajo bočno globino.



V zaključkih napada so zelo podobni Italiji, saj polnijo 16-metrski prostor z velikim številom igralcev (4-5 igralcev). Trentek izgubljene žoge izkoristijo zelo dobro in so v teh reakcijah zelo dosledni in natančni, ter iz odvzete žoge zelo nevarni.



4.2.3 PREKINITVE

Pri prekinitvah v napadu skačejo s 5-6 igralci. Glede na individualno kvaliteto pa se veliko odločajo za kratko odigravanje in iskanje situacije 1-1 na strani.

Pri prekinitvah v obrambi stojijo conski s 5 igralci in tremi, ki pokrivajo individualno, ter 1 posameznikom na odbiti in 1 igralcem v napadu, ki čaka priložnost po dobljeni žogi, saj so tukaj zelo nevarni s hitrimi posamezniki.



4.3 NEMČIJA

Ker je Nemčija igrala zadnja v nizu treh tekem, smo podrobnejšo analizo naredili prav na prvenstvu, saj smo tako dobili najboljši pogled na to, kako so delovali v prvih dveh tekmah. Uporabljali so sistem 1-4-2-3-1 in za razliko od prvih dveh nasprotnikov imeli dva klasična zadnja vezna.



4.3.1 FAZA BRANJENJA

Osnova faze branjenja Nemčije je srednja cona na polkrogu v sistemu 1-4-2-3-1. V formaciji so zelo disciplinirani in agresivni, ko pride žoga v formacijo, se obrambno aktivirajo. Opazno je rahlo usmerjanje na stran, kar pomeni, da se obrambno aktivirajo predvsem na krilnih pozicijah, vendar šele, ko žoga vstopi v formacijo. Ker jim je v zadnji tekmi igrala samo zmaga, smo lahko pričakovali več visokega pritiska. Pri tem pritisku so zelo agresivni in ga ponavadi v visoki coni izvajajo s 4 igralci.



Na gol avt nasprotnika smo prav tako lahko pričakovali visok pritisk takoj po prvi podaji od vratarja.



Zelo so nevarni iz protinapadov in velika večina le-teh se razvije prek napadalca, ki je fizično zelo močan in dober v igri s hrbtom, kar omogoči priključitev hitrih krilnih igralcev.



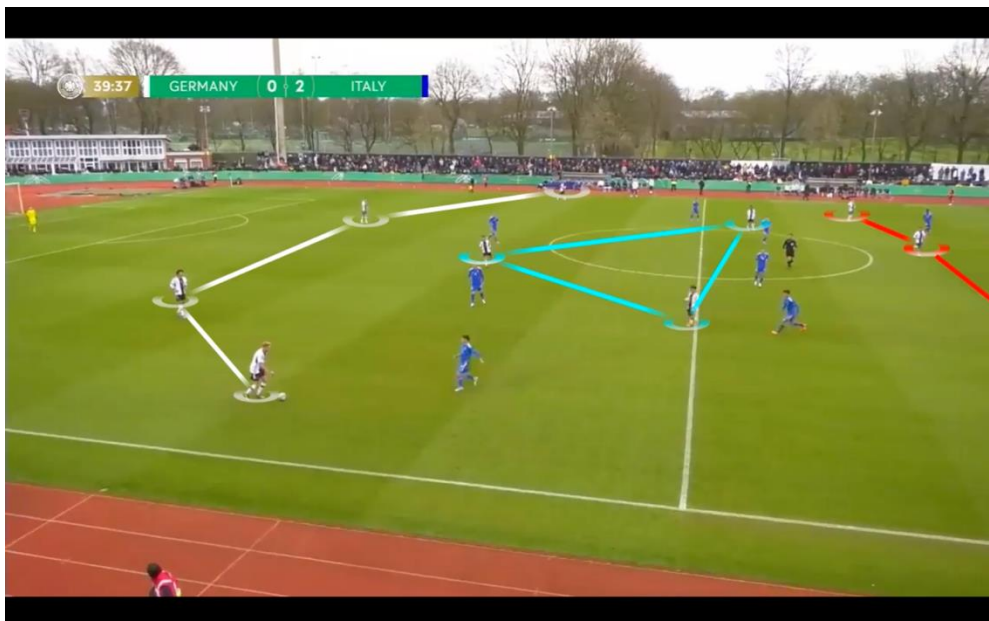
4.3.2 FAZA NAPADA

Nemčija je zelo pragmatična v igri z vratarjem, če ni izrazitega pritiska, igrajo po tleh, zadnji liniji pa pride v pomoč še en zadnji vezni. Kadar so pod pritiskom, se odločajo za dolgo žogo na napadalca, ki se mu na drugi žogi priključijo še trije igralci. Iz osvojene druge žoge so lahko zelo nevarni.



V organizaciji se postavijo v sistem 4-3-3 in igrajo z enim zadnjim veznim, ki pa velikokrat stopi tudi med oba osrednja branilca ter tako vzpostavijo sistem 3-4-3.

Nemčija igra zelo pragmatično in ji ni težko tudi na postavljeno obrambo igrati dolgo podajo in poskušati prek druge žoge.



Pri zaključkih napada je glavna nevarnost klasični napadalec, na katerega gre veliko žog, ki jih dobro zadrži ali odloži. Oba vezna igralca zelo dobro iščeta medprostor. Ker vemo, kakšen rezultat želijo, lahko pričakujemo tudi zelo napadalno usmerjena bočna igralca. Na obeh bočnih položajih iščejo situacije 1-1 in 2-1, ob tem pa se hitro odločajo tudi za predloške in polrazdalje in zelo dobro polnijo kazenski prostor.



V trenutku izgubljene žoge se zelo dobro odzovejo in takoj izvajajo nasprotni pritisk.

4.3.3 PREKINITVE

Ekipa je fizično zelo pripravljena in pošlje na skok 6 igralcev. Večino prekinitev so izvajali z notranjo rotacijo. Nekajkrat so se odločili tudi za kratko odigravanje in nato predložek, predvsem proti ekipam, ki so se branile v coni.



Pri kotu v obrambi pa so imeli 3 igralce v coni in 5 individualno ter 2 igralca na odbiti.



Kot v obrambi - 3 cona - 5 individualno - 2 odbita:

5 PRIPRAVA NA TEKME

5.1 ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

| TE DEN | NED 19. 3. 23 | PON 20. 3. 23 | TOR 21. 3. 23 | SRE 22. 3. 23 | ČET 23. 3. 23 | PET 24. 3. 23 | SOB 25. 3. 23 | NED 26. 3. 23 | PON 27. 3. 23 | TOR 28.3.23 |
|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| DOPOLDAN | | | TRENING | | TRENING | TRENING | <u>TEKMA</u> | TRENING | TRENING | <u>TEKMA</u> |
| POPOLDAN | TRENING | TRENING | | <u>TEKMA</u> | | | | | | |

Tabela 4 -Tedenski plan

Zbor igralcev in vodstva je bil 19. 3. 2023 v Ajdovščini, kjer se je na prvem treningu zbralo 14 igralcev in strokovno vodstvo reprezentance. Ajdovščina je bila izbrana predvsem zaradi logistike in ponedeljkovega leta z beneškega letališča. Nekatari fantje, ki igrajo v tujini, so se priključili šele v Nemčiji.

Tako smo v nedeljo popoldne opravili prvi trening v nekoliko okrnjeni zasedbi, pa vendar že z mislijo na prvo tekmo z Belgijo.

5.2 PRINCIPI V IGRI SLOVENSKE REPREZENTANCE U19

Glede na nasprotnike, ki smo jih podrobno analizirali, smo se odločili za principe:

V fazi branjenja: Kompaktna in gibljiva formacija s 5 branilci, saj so vse 3 nasprotne ekipe zelo kvalitetne v zadnji tretjini. Želeli smo veliko varovanja in pomoči bočnim branilcem ter onemogočiti situacije 1 proti 1 na krilnih položajih. S 3 vezisti smo ohranjali kompaktnost in preprečevali medprostore.

V fazi napada: Tu smo želeli biti zelo direktni po osvojeni žogi in karseda hitro priti pred nasprotnikova vrata. Osnovni cilj sta bila podaja za obrambno linijo in sodelovanje napadalcev. Veliko pozornosti smo v fazi napada posvetili tudi prekinitvam, saj vemo, kaj lahko prinesejo v tako pomembnih tekmah.

5.3 BELGIJA

TRENING, nedelja, 19. 3. 2023 ob 15:00, Ajdovščina

UVODNI DEL (20 minut)

- PREDPRIPRAVA/AKTIVACIJA

V sklopu predpriprave, ki jo vodi pomočnik trenerja, so igralci naredili vaje z masažnimi valji ter nadaljevali z dinamičnimi razteznimi vajami.

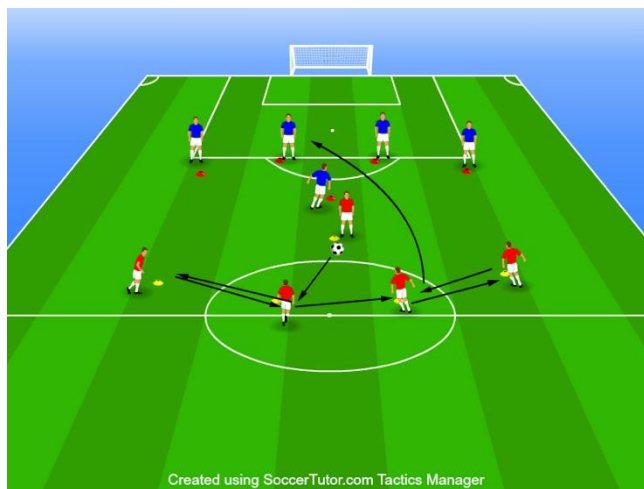
- KOORDINACIJSKI POLIGON

Nadaljevali smo z koordinacijskim poligonom, kjer smo želeli igralce postopno pripraviti na napore v glavnem delu treninga.

GLAVNI DEL (40 minut)

Tu smo se ločili glede na to, kakšno obremenitev so imeli fantje dan prej. Tisti, ki so dan prej imeli tekmo, so opravili regeneracijo, ostali pa nadaljevali z glavnim delom treninga.

- SITUACIJSKA TEHNIKA PO LINIJAH (15 minut)

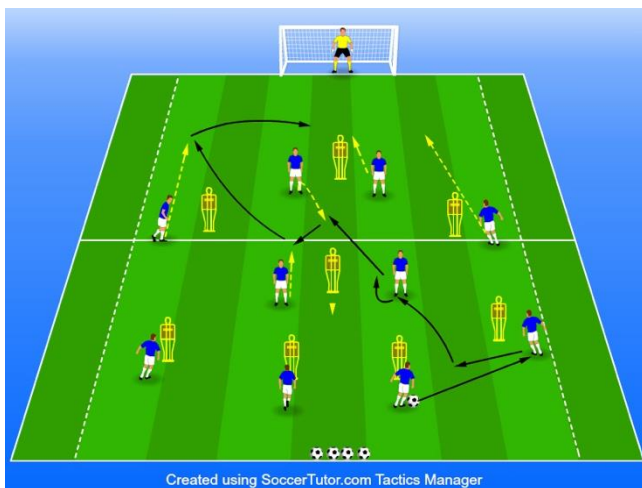


Z vajo želimo obrambne igralce čim bolj povezati in uigrati z zadnjimi veznim. Gre za vajo hitrega pretoka žoge in zapiranja glede na nasprotnika. Igralce postavimo v dve formaciji po 4+1.



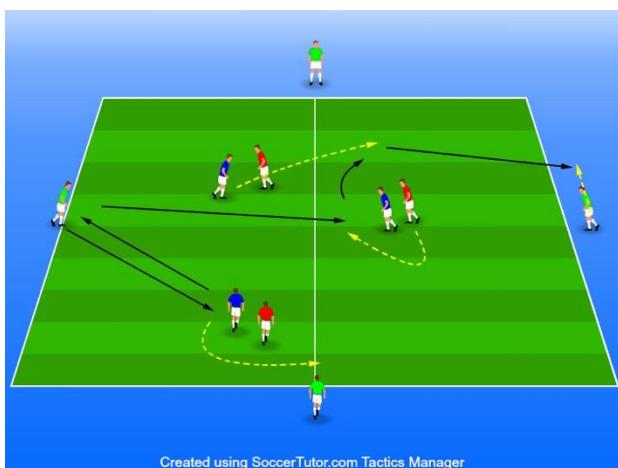
Na drugi strani igrišča pa so napadalca, krilni napadalci in vezni igralci vadili situacijsko tehniko na gol. Z določenimi idejami smo jim želeli pokazati možnost prehoda v priložnost. Situacijska tehnika smo izvajali v skrajšanem prostoru.

- IGRALNE SITUACIJE 10:0 (12 minut)



Ekipa je razporejena med silhuetami v postavitvi, kakršno določi selektor. V prostoru so razporejene ovire (silhete), ki predstavljajo nasprotnika. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja prek obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem določi trener.

- IGRALNA OBLIKA 3:3 PLUS 4 (12 minut)



Gre za igralno obliko, pri kateri želimo dvigniti raven agresivnosti in zato tudi majhen prostor. Zunaj označenega kvadrata imamo 4 jokerje, v samem kvadratu pa je igra 3 : 3. Igralno polje 20x20m.

- UDARCI NA GOL (10 minut)

Tu je šlo za predloške s strani in strele na gol z glavo. Gre za sproščeno vajo ob zaključku treninga, kjer dodamo tudi malo tekmovanja, da igralcem dvignemo motivacijo in vcepimo tekmovalnost.

TRENING, ponedeljek 20. 3. 2023 ob 19:00, Bremmen

Prvi trening na nemških tleh smo po napornem potovanju opravili zvečer na osvetljeni umetni travi. Šlo je predvsem za lažji taktični trening.

UVODNI DEL (20 minut)

- PREDPRIPRAVA/AKTIVACIJA

V sklopu predpriprave so se igralci valjčkali in aktivno raztezali ter pripravili na glavni del treninga.

- ATLETSKO OGREVANJE

Sledilo je aktivno atletsko ogrevanje, kjer smo želeli doseči delovno temperaturo ter aktivirati igralce po potovanju in jih pripraviti na nadaljevanje treninga.

GLAVNI DEL (30 minut)

- DINAMIČNA TEHNIKA Y (10 minut)

Po ogrevanju smo igralce razdelili v 3 enake vaje dinamične tehnike. Želeli smo zbuditi in aktivirati noge ter povrniti občutek. Dodali smo tudi male gole, kamor so streljali po podaji soigralca.

- IGRALNE SITUACIJE 11 : 0 ZA FAZO NAPADA (20 minut)

Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem določi trener. Nasprotna ekipa je medtem napol aktivna in po koncu akcije se vloge obrnejo. Igralcem je trener predvsem predstavil idejo v fazi napada.



- PREKINITVE V NAPADU (10 min)

Kot v napadu in prekinitev s strani v napadu smo v nekaj primerih poskusili odigrati tudi po tleh in to smo tukaj na umetni travi tudi izkoristili za trening.

TRENING, torek 21. 3. 2023 ob 12:00, Bremmen

Dan pred tekmo je bil trening v času tekme. Šlo je za taktični trening za aktiviranje in taktično pripravo igralcev.

UVODNI DEL (20 minut)

- PREDPRIPRAVA/AKTIVACIJA

V sklopu predpriprave so se igralci valjčkali in aktivno raztezali ter pripravili na glavni del treninga.

- KOMBINIRANO OGREVANJE

Kot je pred tekmo v navadi, se fantje ogrejejo postopno skozi ovire in nato vedno bolj pospešeno do zaključnih »hitih nog«.



GLAVNI DEL (45 minut)

- SITUACIJSKA TEHNIKA OBRAMBA/NAPAD (10 minut)

Igralce smo ločili glede na igralno mesto, na eni polovici so bili obrambni igralci skupaj z zadnjimi veznimi, na drugi pa krilni napadalci, napadalci in napadalni vezisti.

Šlo je predvsem za uigravanje po linijah in predstavitev ideje branjenja in napadanja. Zelo podobno kot na prvem treningu v Ajdovščini, s tem da smo bili tukaj prvič v popolni zasedbi.

- IGRALNA OBLIKA 9 : 7 + 2 IN PREHOD V NAPAD (15 min)

S to vajo je želel selektor prikazati, kako skozi naš sistem 1-3-5-2 pripeljati žogo v napadalno cono in zaključiti napad.

Postavili smo 3 obrambne igralce, ki so imeli pomoč zadnjega veznega igralca in so tako 3 : 3 plus zadnji vezni. Žogo je bilo treba spraviti do obeh bočnih igralcev in tako v napad.

Z vajo smo želeli prikazati prehod v napad prek bočnih igralcev, kjer smo imeli višek glede na nasprotnikovo postavitev.



- VODENA IGRA 11 : 11 V SREDNJI CONI

Igralci utrjujejo taktične zahteve, in sicer delovanje v srednji in nizki coni v fazi branjenja ter rešitve v fazi napada.



- PREKINITVE V FAZI OBRAMBE (10 minut)



Dan pred tekmo smo se osredotočili predvsem na prekinitve v fazi branjenja. Pri tem vadimo kot v obrambi, skrajšan kot v obrambi in prekinitve s strani v obrambi ter določimo, kdo stoji v zidu.

TEKMA, sreda, 22. 3. 2023 ob 12:00, Bremen

ELITNI KROG KVALIFIKACIJ ZA EVROPSKO PRVENSTVO U19 2023 - PRVA TEKMA

BELGIJA U19 - SLOVENIJA U19 0:0 (0:0)

Kraj: Bremen (Nemčija)

Strelci: /

Rumeni kartoni: /

Rdeči kartoni: /

Belgija U19: Peersman - Dony ©, Lagae, Spileers, Sadiki - Mbangula, Vermeeren, Wasinski, Canak (od 64' Godts) - Vermant (od 78' Mbamba), Stassin (od 64' Bassette). Selektor: Thierry Siquet.

Slovenija U19: Štubljar - Milič, Zulič, Klačnja, Kuzmič ©, Ilenič - Lorber, Selan (od 72' Turudija), Krupić (od 55' Kamenšek Pahič) - Marsetič (od 55' Černe), Čuber Potočnik (od 72' Ivanšek). Selektor: Anton Žlogar.

Vir: nzs.si

- **SUBJEKTIVEN POVZETEK SREČANJA**

Prva tekma elitnega kroga kvalifikacij nam je namenila reprezentanco Belgije in že v uvodnih minutah srečanja je naša reprezentanca pokazala, da se ni prišla samo branit in tako prišla do lepe priložnosti iz uigrane akcije iz kota, kjer je za las zgrešil Ilenič. V 21. minuti je za Slovenijo poskušal Krupić, vendar je belgijski čuvaj mreže njegov strel ubranil. Belgijci so prvič s strelom na vrata Slovenije poskušali v 34. minuti, a je bil vratar Štubljar zanesljiv. Prvi polčas se je končal brez zadetkov.

V drugem delu so bili bolj nevarni Belgijci, ki so si v 67. in 71. minuti priigrali dve priložnosti, vendar so obakrat zgrešili okvir vrat Štubljarja. Vratar slovenske izbrane vrste se je izvrstno izkazal v 74. minuti, ko je dvakrat zapored ubranil poskusa nasprotnika. Vezist belgijske izbrane vrste Wasinski je imel v 81. minuti novo priložnost, a je meril mimo in ostalo je pri začetnemu izidu. Kljub razburljivi končnici, v kateri so Belgijci proti našim vratom sprožili še nekaj strelav, se je tekma končala brez zadetkov. Z osvojen točko smo zelo zadovoljni, saj smo igrali proti zelo kvalitetni reprezentanci Belgije. Naš nasprotnik je imel skozi celotno tekmo pobudo, bi pa vseeno izpostavil, da smo si v prvem delu priigrali več priložnosti, ki jih žal nismo izkoristili. V drugem delu smo igrali proti vetru, kar nam je seveda otežilo igro, in nasprotnik si je na ta način priigral več priložnosti za zadetek.

Po vsaki tekmi so igralci opravili regeneracijo že takoj po tekmi in nato nadaljevali v hotelu.

Igralci z manjšo minutažo pa so odtekli takoj po srečanju.

5.4 ITALIJA

Po težki tekmi proti Belgiji sta sledila dva dneva za pripravo na Italijo in karseda dobro regeneracijo.

TRENING, četrtek, 23. 3. 2023 ob 12:00, Bremmen

Ločeno: igralci, ki so prejšnji dan igrali, imajo s pomočnikom trenerja regeneracijo (tek in raztezne vaje); ostali trening.

UVODNI DEL (20 minut)

- PREDPRIPRAVA/AKTIVACIJA

V okviru predpriprave so se igralci valjčkali in aktivno raztezali ter pripravili na glavni del treninga

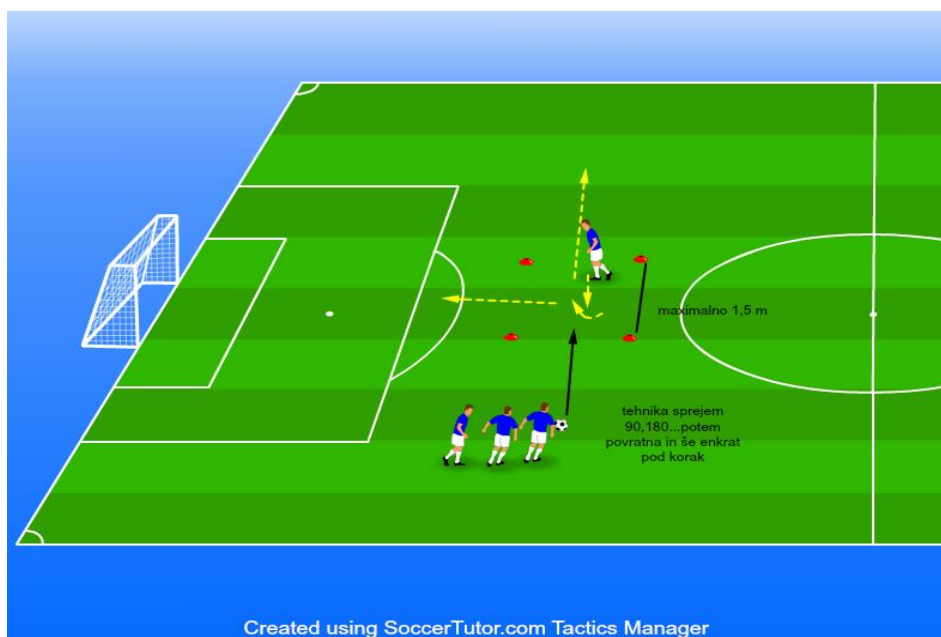
- OGREVANJE Z ŽOGO

Igralcem, ki so igrali manj, želimo omogočiti čim več stika z žogo in že v ogrevanju stopnjevati pripravljenost telesa na napore skozi ogrevanje z žogo

GLAVNI DEL (40 minut).

- DINAMIČNA TEHNIKA (10 min)

Tu želimo karseda hitre noge in sprejeme v zeleno smer. Prav tako pazimo na pravilna odkrivanja in poglede, od kod lahko pride nasprotnik. Gre za sprejeme iz kvadrata, ki so pod pravim ali kotom 180 stopinj.



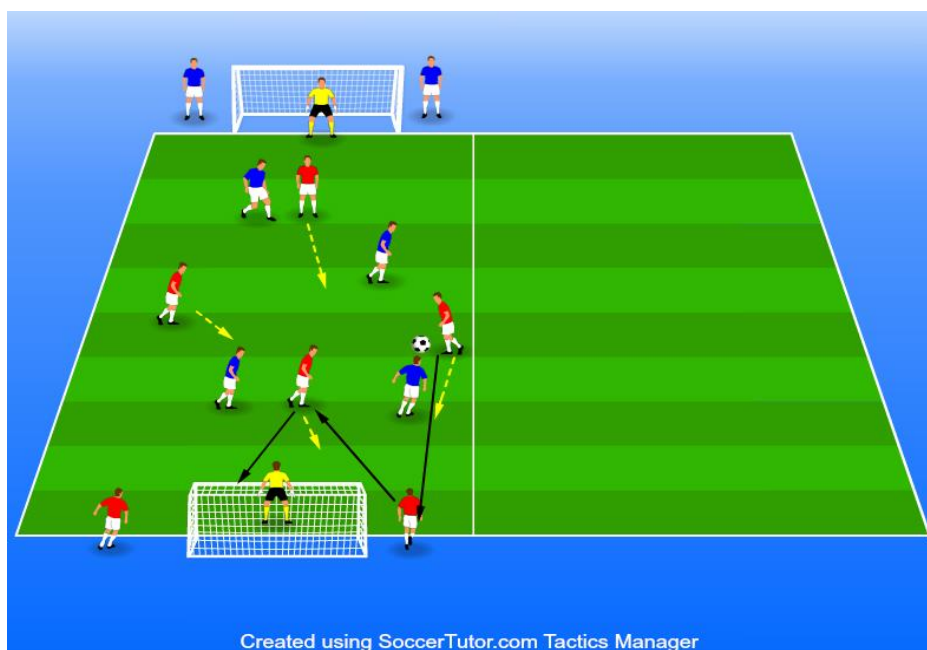
- IGRALNA OBLIKA 4:4+2 (15 min)

Gre za igro posesti, kjer na kratkem prostoru igrajo 6 : 4 in želijo kvalitetno posest ter hitro reakcijo po izgubljeni žogi. Ob koncu tudi omejimo dotike, da še pospešimo igro.



- IGRA 4 : 4 V SKRAJŠANEM PROSTORU

Ker so bili ti igralci na tekmi prejšnji dan igrali krajši čas ali priložnosti niso dobili jim naslednji dan v večini primerov omogočimo igro v podobni obliki. V fazi branjenja ves čas pritiskajo na igralca z žogo. V fazi napada hiter pretok žoge in hitri zaključki na gol. Poudarek na iskanju možnosti za globinsko podajo in igra proti nasprotnikovemu голу. Polje je bilo 30x15m.



TRENING, petek 24. 3. 2023 ob 12:00, Bremen

Dan pred tekmo z Italijo je sledil trening v času tekme, ker pa je to obenem tudi komaj 48 ur po tekmi z Belgijo, smo bili zelo pazljivi glede fizičnega napora in smo želeli taktične ideje karseda hitro in natančno predstaviti fantom.

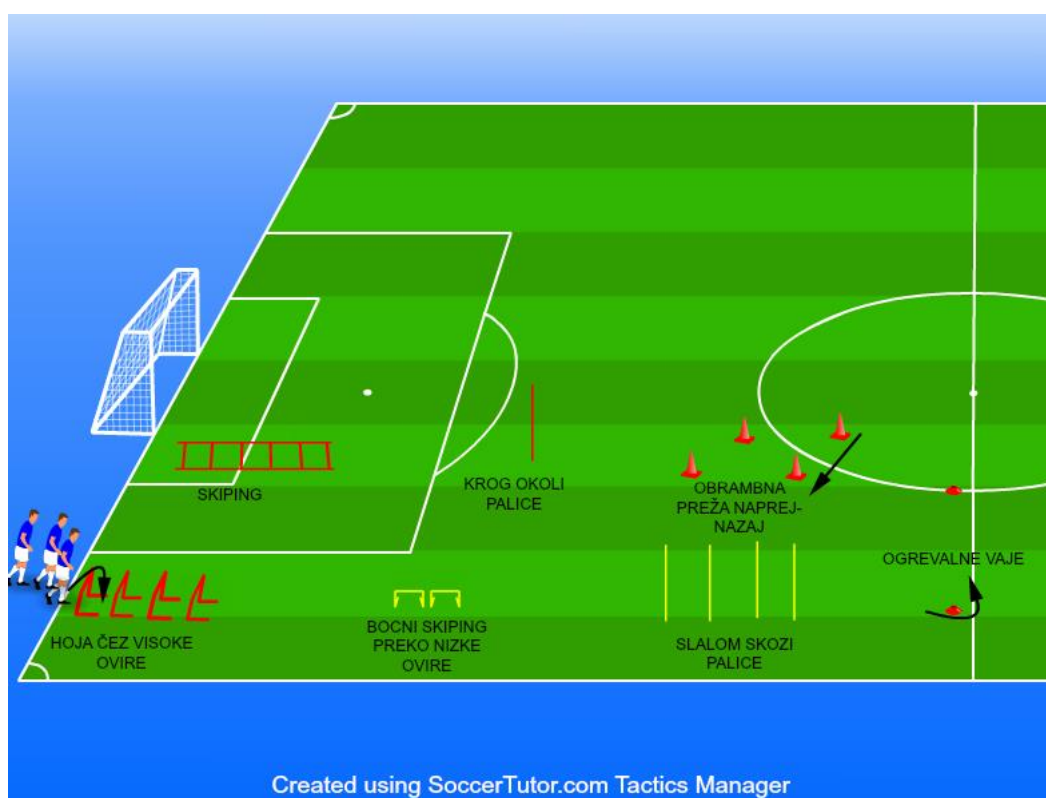
UVODNI DEL (20 minut)

- PREDPRIPRAVA/AKTIVACIJA

V sklopu predpriprave so se igralci valjčkali in aktivno raztezali ter pripravili na glavni del treninga.

- KOORDINACIJSKI POLIGON

Kot je pred tekmo v navadi, se fantje ogrejejo postopno skozi ovire in nato vedno bolj pospešeno do zaključnih »hitih nog«.



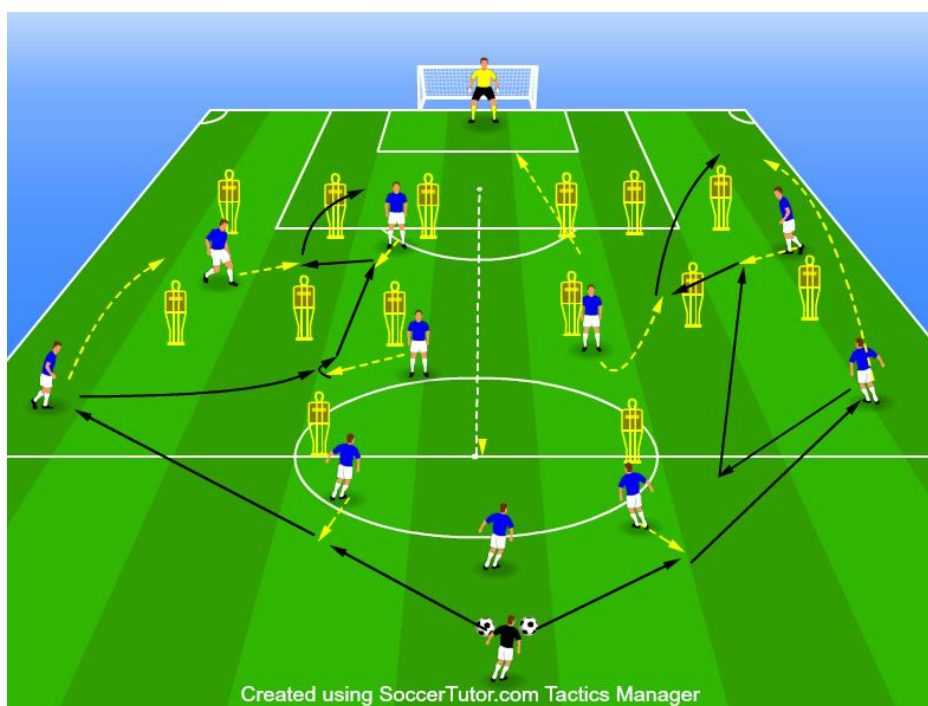
GLAVNI DEL (40 minut)

- SITUACIJSKA TEHNIKA (10 min)

Igralce takoj postavimo v formacijo in skozi vadimo osnovno tehniko in določene taktične zamisli. Uporabljajo različne sprejeme, podajanje žoge in različne načine odkrivanja, vse za pridobivanje občutka za žogo in kombinatoriko. V sklopu situacijske tehnike utrjujejo osnovne TE-TA elemente, ki jih bodo uporabljali v nadaljevanju treninga.

- IGRALNE SITUACIJE 11 : 0 ZA FAZO NAPADA (15 min)

Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja prek obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem zapove trener.



- VODENA IGRA 11:11 V FORMACIJI (15min)

Pri vodeni igri 11 : 11 je bil poudarek na fazi branjenja, torej opozarjanju na stvari, ki jih delajo Italijani in kako jih taktično onemogočiti. Veliko je bilo ustavljanja in popravljanja, saj nas ni zanimala intenzivnost, ampak taktična disciplina in pravilna izvedba.

- PREKINITVE (10 min)

Ob koncu treninga smo ponovili prekinitev v obeh fazah ter ponovno pokazali, kaj počno Italijani.

TEKMA, sobota 25. 3. 2023 ob 12:00, Bremmen

ELITNI KROG KVALIFIKACIJ ZA EVROPSKO PRVENSTVO U19 2023 - DRUGA TEKMA

SLOVENIJA U19 - ITALIJA U19 0:0 (0:0)

Kraj: Bremen (Nemčija)

Strelci: /

Rumeni kartoni: Kuzmić (14'), Turudija (29'), Štubljar (53'); Esposito (6'), Kayode (72'), Regonesi (87')

Rdeči kartoni: /

Slovenija U19: Štubljar - Milič, Zulić (od 90' Trdin), Klačnja, Kuzmić ©, Ilenič - Lorber, Selan (od 79' Sitar), Turudija (od 60' Kamenšek Pahič) - Černe (od 46' Marsetič), Čuber Potočnik (od 79' Kasalo). Selektor: Anton Žlogar.

Italija U19: Palmisani - Chiarodia (od 70' Regonesi), Mane, Dellavalle, Kayode - Kumi (od 70' Lipani), Faticanti © Pisilli - Vignato (od 89' Koleosho), Esposito, Hasa (od 28' Raimondo). Selektor: Alberto Bollini.

Vir: nzs.si

- **SUBJEKTIVEN POVZETEK SREČANJA**

V prvem polčasu je bila slovenska izbrana vrsta več pri žogi od svojih nasprotnikov. Kljub temu so si prvo priložnost na srečanju priigrali Italijani, ko se je v 17. minuti po strelu Dellavalla z obrambo izkazal vratar Štubljar. Italijanski selektor Bollini je bil prisiljen prvo menjavo opraviti že v 28. minuti, ko je moral napadalec Hasa zaradi poškodbe svoje mesto prepustiti Raimondu. V drugem polčasu pa so pobudo prevzeli Italijani, ki so slovenski izbrani vrsti povzročali kar nekaj težav. Varovanci Antona Žlogarja so imeli priložnost za zadetek v 83. minuti, ko je poskušal Marsetič, a meril mimo vrat italijanskega vratarja Palmisanija. Tudi v drugem delu se je z dvema izvrstnima obrambama izkazal vratar Štubljar, kapetan Kuzmić pa je v enem od posredovanj žogo izbil z golove črte ter Italijanom preprečil, da bi prišli do vodstva. Srečanje se je končalo z izidom 0 : 0.

Z osvojeno točko smo bili še vedno v igri za napredovanje pred zadnjim srečanjem z Nemčijo.

Tudi po drugi tekmi so igralci opravili regeneracijo že takoj po tekmi in nato nadaljevali v hotelu. Igralci z manjšo minutažo pa so odtekli takoj po srečanju.

5.5 NEMČIJA

Za nas je bilo zelo pomembno ostati v igri za napredovanje do zadnje tekme. Fantje so kljub veliki utrujenosti ostali zelo motivirani in zbrani, kar je pred zadnjim srečanjem pomenilo, da bi nas lahko ob zmagi z dvema zadetkoma razlike in remijem na drugem srečanju videli na Euru.

Poudarek v naslednjih dveh dneh je bil predvsem na regeneraciji.

TRENING, nedelja, 26. 3.2023 ob 12:00, Bremen

Ločeno: igralci, ki so prejšnji dan igrali, imajo s pomočnikom trenerja regeneracijo (tek in raztezne vaje); ostali trening.

UVODNI DEL (20 minut)

- PREDPRIPRAVA/AKTIVACIJA

V sklopu predpriprave so se igralci valjčkali in aktivno raztezali ter pripravili na glavni del treninga

- OGREVANJE Z NAVAJANJEM NA ŽOGO

Igralci so v prostoru razporejeni vsak z svojo žogo in po navodilih trenerja izvajajo različna vodenja in ogrevalne vaje. Pomembna sta postopnost in stopnjevanje. Utrjevanje tehničnih elementov je tudi v tej starostni skupini zelo pomembno in mu vsekakor posvečamo veliko pozornost.

GLAVNI DEL (30 minut)

- IGRA SREDINE 6 : 2 (15 min)

Vsi skupaj igrajo igro sredine v kvadratu. Imajo en dotik z žogo. V fazi branjenja sta 2 igralca. Ko odvezmeta žogo, gresta oba v fazo napada. V fazo branjenja gresta igralec, ki je napačno podal oz. izgubil žogo, ter igralec ki mu je žogo podal.

- IGRA 4 : 4 NA IGRIŠČU VELIKOSTI 2x16m (15 min)

Igra dvakrat po 7 minut. V fazi branjenja ves čas pritisk na igralca z žogo. V fazi napada hiter pretok žoge in hitri zaključki na gol. Čim večja dinamika in želja po zadetku/zmagi.

TRENING, ponedeljek, 27. 3. 2023 ob 12:00, Bremmen

Zadnji trening na nemških tleh je bil priprava na domačina, ki je lahko šel zelo sproščen v tekmo in z veliko svežimi igralci, saj napredovanja več niso mogli doseči.

UVODNI DEL (20 minut)

- PREDPRIPRAVA/AKTIVACIJA

V sklopu predpriprave so se igralci valjčkali in aktivno raztezali ter pripravili na glavni del treninga.

- OGREVANJE S POMOČJO VAJ KOORDINACIJE

Igralci po navodilih pomočnika trenerja izvajajo različne vaje čez ovire in nato od klobučka do klobučka dinamične raztezne gimnastične vaje.

GLAVNI DEL (40 minut)

- IGRA SREDINE 16 : 3 (10 min)

Pri tem gre za dvig motivacije. Pri tej igri je veliko sproščanja, saj po napornem ritmu želimo fantom vlti veliko svežine. Vsi skupaj igrajo igro sredine v sredinskem krogu. Imajo en dotik z žogo. V fazi branjenja so trije igralci. Ko odvzamejo žogo, gredo vsi trije v fazo napada. V fazo branjenja gre igralec, ki je napačno podal oz. izgubil žogo, ter igralec levo in igralec desno od njega.

- IGRALNE SITUACIJE ZA FAZO NAPADA (20 min)

Tokrat je bil večji poudarek na fazi napada, saj smo se zavedali, kakšen rezultat nas pelje na Euro. Dve ekipi sta razporejeni ena nasproti druge. V prostoru so razporejene tudi ovire (silhuete), ki predstavljajo nasprotnika. Vsaka igralna situacija se začne od vratarja prek obrambnih igralcev. Igralci izvajajo točno določene igralne situacije, ki jih pred tem zapove trener.



- VODENA IGRA 11 : 11 s PREKINITVAMI (10 min)

Igralci utrjujejo taktične zahteve, in sicer delovanje v srednji in nizki coni v fazi branjenja ter rešitve v fazi napada.

- UDARCI NA GOL (10 min)

Ob koncu treninga lahko igralci izkoristijo čas poljubno - nekateri zaključijo trening, drugi gredo na kakšne zabavne igre, nekateri pa se odločijo za udarce na gol.

TEKMA, torek, 28. 3. 2023 ob 12:00, Bremen

ELITNI KROG KVALIFIKACIJ ZA EVROPSKO PRVENSTVO U19 2023 - TRETJA TEKMA

SLOVENIJA U19 - NEMČIJA U19 0:3 (0:2)

Kraj: Bremen (Nemčija)

Strelci: Tresoldi (26'), Ullrich (37' - 11m), Diehl (68')

Rumeni kartoni: Lorber (46'); Rothe (14'), Diehl (62')

Rdeči kartoni: /

Slovenija U19: Štubljar - Milić (od 70' Ristić), Trdin, Klašnja ©, Kamenšek Pahič, Ilenič (od 78' Turudija) - Lorber, Selan (od 59' Krupić), Ivanšek (od 59' Kasalo)- Marsetič, Čuber Potočnik (od 59' Černe). Selektor: Anton Žlogar.

Italija U19: Backhaus - Rothe, Gechter (od 78' Quarshie), Collins, Morgalla - Kemlein, Tohumcu (od 78' Sanne) - Ullrich, Damar (od 45' Diehl), Baur (od 67' Bunk) - Tresoldi (od 86' Topp). Selektor: Guido Streichsbier.

Vir: nzs.si

- **SUBJEKTIVNI POVZETEK SREČANJA**

Zadnje srečanje na turnirju, kjer smo še vedno bili v igri za napredovanje, se ni izšlo po naših željah. Kljub zelo dobremu začetku in dveh lepih priložnostih so prvi zadeli domačini. V 26. minuti je za Nemčijo zadel napadalec Tresoldi. V 36. minuti srečanja je sodnik Nemčiji dosodil najstrožjo kazen. V kazenskem prostoru je bil pregrob Ilenič in Nemci so v 37. minuti z uspešno izvedeno enajstmetrovko svoje vodstvo povišali na 0 : 2. Tokrat je bil strelec Ullrich. V drugem delu je selektor Žlogar opravil nekaj menjav in poskušal tekmo obrniti svoji ekipi v prid. Kljub novim poskusom Slovenije pa so v drugem delu znova zadeli Nemci, ko je bil v 68. minuti natančen rezervist Diehl. Srečanje se je končalo z zmago Nemčije 0 : 3.

Tako kot je tudi selektor povedal fantom po tekmi vlačilnici, lahko turnir zapustimo dvignjenih glav, saj so odigrali odličen turnir. V takšni skupini do konca ostati v borbi za prvo mesto je za državo, kot je Slovenija, vsekakor uspeh.

Tako smo se od elitnega dela kvalifikacij poslovili z dvema remijema in porazom.

6 PRIMERJAVA GPS

6.1 KONDICIJSKA PRIPRAVA NOGOMETAŠEV

Nogomet je izrazito dinamična igra, polna pospeševanj, zaustavljanj in sprememb smeri. Hitrost in smer gibanja se spreminjata konstantno, kar povzroča ogromno porabo energije v telesu. Zato je treba postaviti pogoje oziroma temelje s pomočjo dobre kondicijske priprave, predvsem v pripravljalnem obdobju. Dobra kondicijska priprava je temelj nogometne igre in posameznega nogometša, saj lahko le na ta način izvaja gibanje in tehnično-taktične prvine na vrhunski ravni.

Energija, porabljena med igro, je večja od tiste, ki je porabljena le za tek pri enaki razdalji predvsem zato, ker spretnosti med igro zahtevajo dodatno energijo. Pogosti pospeški, zaustavljanja, tek vstran in spremembe smeri prispevajo k dodatni porabi energije (Reilly, 2007)

Osnova za doseganje čim boljše uspešnosti moštva, ki pa se na članskem nivoju meri edino z doseženim dobrim rezultatom, je dobra kondicijska priprava.

Za doseganje uspešne kondicijske priprave je treba imeti na razpolago dovolj časa. Vedno se pojavlja vprašanje, kaj pomeni imeti dovolj časa. V povprečju je predvideno, da imajo ekipe v povprečju na razpolago od 4 do 6 tednov za priprave (Pocrnjič, 2016).

6.2 KONDICIJSKE ZNAČILNOSTI SODOBNE NOGOMETNE IGRE

Preden se kot trenerji začnemo ukvarjati z razvojem nogometne igre in trenažnim procesom, se moramo zavedati, kakšne sploh so zahteve sodobne nogometne igre. Trenažni proces potem prilagajamo tem zahtevam in jih skušamo doseči ali v določeni segmentih celo preseči. Relevantne povratne informacije pa nam zagotavljajo najnovejši GPS pripomočki in sistemi, ki nam zagotavljajo rezultate prav vsake nogometne aktivnosti in takojšnjo povratno informacijo o treningu in trenažnem procesu za vsakega posameznika.

Med nogometno tekmo vrhunski igralci obeh spolov v povprečju izvedejo 1200 do 1400 različnih sprememb aktivnosti. Glede na strukturo gibanja aktivnosti igralca med nogometno tekmo lahko razdelimo na dve kategoriji: aktivnosti brez žoge in aktivnosti z žogo. Glede na število igralcev in velikost nogometnega igrišča ni presenetljivo dejstvo, da posameznik na tekmi preživi več kot 95 odstotkov efektivnega časa v igri brez žoge. Danes vrhunski nogometši v povprečju na tekmi pretečejo med 10 in 13 kilometrov, od tega je samo približno 2 odstotka gibanja z žogo (Marković in Bradić, 2008).

Marković in Bradić (2008) ugotavljata, da med tekmo vrhunski igralec v povprečju naredi 30–35 sprintov, pri čemer vsaki sprint traja okoli 2 sekundi. Najpogostejša razdalja, ki jo igralec preteče v sprintu, je 10–15 m. Poleg sprinta igralec na tekmi izvede povprečno 15–20 dvobojev z nasprotnikom, približno 10 skokov in udarcev z glavo, od 40–50 kontaktov z žogo in približno 20 preigravanj in 30 podaj. Igralec naredi povprečno 600–800 različnih obratov, od katerih je več kot 80 odstotkov obratov za manj kot 90 stopinj. Igralec med tekmo naredi tudi 40 naglih zaustavljanj.

Marković in Bradić (2008) ugotavljata tudi, da rezultati, dobljeni v analizah tekem Lige prvakov, jasno sugerirajo, da vrhunski nogometaš v povprečju približno 58 odstotkov skupnega časa v igri preživi v mirovanju (15 odstotkov od 58 odstotkov skupnega časa) in v hoji (43 odstotkov od 58 odstotkov skupnega časa). 30 odstotkov lahkotno teče (7–14km/h), približno 8 odstotkov časa teče z zmerno hitrostjo (15–19km/h), okoli 3 odstotke teče z veliko hitrostjo (20–25 km/h) in samo 1 odstotek časa sprinta z največjo hitrostjo (nad 25 km/h). Če to pretvorimo v razdalje, potem profesionalni igralec hodi okoli 4 km (razpon: 3,2–4,7 km), lahkotno teče približno 4,5 km (razpon: 3,4–6,1 km), teče z zmerno hitrostjo okoli 1,8 km (razpon: 1,2–2,7 km), teče hitro približno 0,7 km (razpon: 0,4–1,0 km) in sprinta okoli 0,3 km (razpon: 0,2–0,4 km). Pomembno je poudariti, da so v teh analizah v kategorijo hoje vštete tudi nekatere druge aktivnosti nizke intenzivnosti (gibanje bočno, gibanje vzvratno in podobno). Zanimiv je podatek, da je od celotne pretečene razdalje premočrtnega gibanja samo približno 50 odstotkov, medtem ko so ostala gibanja: vzvratno, bočno, cik–cak, gibanje po krožnici in podobno.

6.3 O NAPRAVI GPEXE

Sistem GPS za ekipe omogoča uporabniku, da si ogleda podatke in grafične predstavitve vseh spremljanih uspešnosti v živo ter deli te dragocene informacije med vsemi pooblaščenimi uporabniki. Celoten proces analize podatkov poenostavi vse od načrtovanja posameznega treninga do zmanjšanja tveganja za poškodbe.

Sistem GPS je idealno orodje za prilagoditev obremenitve med okrevanjem po poškodbi in za varno upravljanje vrnitve na igrišče.

Z uporabo teh podatkov razvijamo inovativne in razpoznavne metrike za ekipne športe tako v notranjih kot zunanjih prostorih in lahko vodimo vsako profesionalno ekipo skozi premišljen proces odločanja.

Vsi tradicionalni parametri so na voljo: hitrostna cona, pospeški, srčni utrip. Poleg tega lahko izkoristimo energetski pristop, ki vključuje izračun presnovne moči iz energetskega stroška teka (ocenjenega) in hitrosti (izmerjene), pri čemer predpostavljamo, da je pospešeno/zavirano tekanje po ravnem terenu biomehanično enakovredno teku navkreber pri konstantni hitrosti.

Metrika metabolične moči dogodka (MPE) upošteva anaerobni napor in nam daje jasno predstavo o velikem obsegu zahteve po energiji. Upošteva vse dejavnosti, ki zahtevajo energijo iz anaerobnih virov, torej pospeške, sprinte in spremembe smeri. MPE-ji so veliko bolj informativni kot sami pospeški in dajejo jasno sliko ravnotežja med delom in okrevanjem ter zmanjšanja intenzivnosti.

Nedavne znanstvene inovacije se osredotočajo na profiliranje igralcev in mehansko analizo. Izhajajoč iz profila pospeševanja - hitrosti (ASP) vsakega posameznika, ki ga je mogoče enostavno generirati prek spletne aplikacije gpexe z uporabo podatkov iz tekem in treningov (ASP v situaciji), lahko identificiramo največji mehanski potencial športnika. Od tam lahko zaznamo vse aktivnosti, ki so blizu ASP-ja. To nam zagotavlja bolj celovito sliko resničnih eksplozij in zaviranja, ki jih izvede vsak igralec.

S pomočjo naprave It in še posebej visokofrekvenčnega GPS sprejemnika, je mogoče slediti položaju in hitrosti igralca. Vse podatke shranjujemo in uporabljamo za izračun številnih uporabnih parametrov za oceno obsega in intenzivnosti uspešnosti.

Sistem gpexe It je zelo enostaven za uporabo zaradi spletne aplikacije gpexe v oblaku, ki omogoča pridobivanje podrobnih poročil in grafov v nekaj minutah po uspešnosti.

Spletna aplikacija gpexe omogoča izvoz povzetkov podatkov ali surovih podatkov v različnih oblikah datotek, kot so csv, xls, pdf; prav tako omogoča funkcionalnost izvoza XML za označevanje specifičnih dogodkov v orodjih za analizo videoposnetkov. Poleg tega spletna aplikacija ponuja vmesnik API REST za enostavno integracijo s tretjimi programi.

Napravo gpexe It damo v poseben telovnik in jo namestimo na hrbet športnika. Naprava zazna položaj, hitrost, pospešek in moč športnika ter te informacije shranjuje v svojem pomnilniku. Naprava beleži tudi vrednosti srčnega utripa, ki jih prejme s traku za merjenje srčnega utripa Polar (če ga igralec uporablja). Vsi podatki igralcev se prenesejo v oblak (spletno aplikacijo gpexe) prek USB v PC z uporabo mostne aplikacije gpexe.

Prek spletne aplikacije gpexe lahko uporabnik pregleduje in analizira vse zabeležene podatke, še posebej povzetke informacij, grafe in statistična poročila za posebne seje ali celotno sezono.

Programska oprema v obliki spletne aplikacije je dostopna pooblaščenim uporabnikom prek običajnega spletnega brskalnika, ki deluje na kateri koli napravi - PC, tablični računalnik ali pametni telefon. (Vir: recosport.si)

GPEXE - Sistem za spremljanje GPS ekipe



6.4 PRIMERJAVA GPS MED TEKMO EON NEXTGEN LIGE IN EVROPSKIH KVALIFIKACIJ DO 19 LET

LEGENDA:

| | |
|------------|--|
| Z3- ZONA 3 | V to cono spadajo teki med 15,2-20 km/h |
| Z4- ZONA 4 | V to cono spadajo teki med 20-25,2 km/h |
| Z5 ZONA 5 | V to cono spadajo teki nad 25,2 km/h |
| DECC | Število zastavljanj |
| ACC | Število pospeševanj |
| N* SPRINTS | Število koliko krat presežeš hitrost 25,2 km/h |
| MAX SPEED | Najvišja dosežena hitrost |

GPS IZVLEČEK S TEKME MURA-ALUMINIJ DO 19 LET:

| date | time | athlete | TIME | DIST (m) | Z4 (m) | Z5 (m) | DECC | ACC | N* sprints | AVG SPEED | met power e | max speed (k | distance / speed Z3 (r |
|------------|---------|---------|-------|----------|--------|--------|------|-----|------------|-----------|-------------|--------------|------------------------|
| 2023-09-29 | 5 ŠT5 | | 98:41 | 11337,9 | 682,7 | 106,2 | 12 | 3 | 186 | 6,89 | 165 | 28 | 1718,5 |
| 2023-09-29 | 10 ŠT10 | | 94:18 | 9662 | 415,5 | 106,2 | 19 | 15 | 139 | 6,15 | 145 | 30,01 | 1012,5 |
| 2023-09-29 | 7 ŠT7 | | 98:41 | 10073 | 607,5 | 305,6 | 24 | 6 | 143 | 6,12 | 145 | 30,49 | 1112,2 |
| 2023-09-29 | 9 ŠT9 | | 84:11 | 10411,6 | 583,3 | 150,7 | 17 | 4 | 146 | 7,42 | 139 | 29,52 | 1321,9 |
| 2023-09-29 | 8 ŠT8 | | 98:41 | 11124,4 | 742,5 | 279,4 | 32 | 9 | 148 | 6,76 | 138 | 32,73 | 1291,4 |
| 2023-09-29 | 6 ŠT6 | | 98:41 | 11220,5 | 264,4 | 50,7 | 7 | 5 | 96 | 6,82 | 131 | 29,04 | 1071,8 |
| 2023-09-29 | 1 ŠT1 | | 98:41 | 10475,8 | 292,7 | 127,4 | 17 | 4 | 125 | 6,37 | 130 | 30,91 | 1164,6 |
| 2023-09-29 | 4 ŠT4 | | 98:41 | 10394,1 | 461,3 | 157,7 | 15 | 13 | 121 | 6,32 | 126 | 33,62 | 1084 |
| 2023-09-29 | 2 ŠT2 | | 98:41 | 10125,4 | 275,1 | 76,7 | 4 | 5 | 101 | 6,16 | 118 | 29,6 | 855,6 |
| 2023-09-29 | 3 ŠT3 | | 98:41 | 8959 | 189,3 | 12,5 | 6 | 4 | 70 | 5,45 | 88 | 27,93 | 562,1 |
| 2023-09-29 | 11 ŠT11 | | 15:26 | 1780,7 | 203,5 | 43,5 | 1 | 3 | 26 | 6,92 | 27 | 27,96 | 230,9 |
| 2023-09-29 | 12 ŠT12 | | 05:37 | 630,1 | 47,9 | 54,4 | 1 | 2 | 9 | 6,74 | 6 | 30,25 | 56 |
| 2023-09-29 | Team | | 95:12 | 10191,6 | 443,5 | 135,3 | 15 | 6,7 | 124,9 | 6,44 | 130 | 30,16 | 1097,1 |

Tabela 5 – GPS Mura U19

GPS IZVLEČEK S TEKME BELGIJA-SLOVENIJA DO 19 LET:

| athlete | dur mm:ss | dist m | dist / sp Z4 m | dist / sp Z5 m | av sp km/h | brakes | bursts | max sp km/h | MPE |
|-----------------|--------------|-----------|----------------------|----------------------|---------------|--------|--------|----------------|--------|
| 18 Š. | 103:00 | 10246.0 | 604.0 | ▲▲ 238.9 | 5.97 | ▲▲ 75 | ▲▲ 60 | 31.32 | 137 |
| 12 Š. | 103:00 | ▼ 7946.4 | 412.3 | ▲ 208.4 | ▼ 4.63 | 39 | 30 | ▲▲ 32.30 | ▼ 116 |
| 16 Š. | 103:00 | 9020.3 | 474.0 | 174.2 | 5.25 | 36 | 43 | 30.68 | 142 |
| 13 Š. | 103:00 | 11368.4 | 456.1 | 130.1 | 6.62 | 55 | 46 | 31.17 | 158 |
| 19 Š. | 103:00 | ▼ 8449.5 | ▼ 287.9 | ▼ 13.4 | ▼ 4.92 | ▼ 15 | ▼ 12 | ▼ 26.49 | ▼ 117 |
| | | ▲ 12852.4 | | | | | | | |
| 17 Š. | 103:00 | ▲ 12852.4 | ▲ 679.0 | 125.1 | ▲ 7.49 | 59 | 44 | 30.30 | ▲▲ 198 |
| 14 Š. | 82:52 | 10482.8 | ▲▲ 785.0 | 196.1 | ▲▲ 7.59 | 63 | 35 | 31.45 | 169 |
| 15 Š. | 103:00 | 10577.1 | 403.9 | 111.7 | 6.16 | 35 | 31 | 31.51 | 137 |
| 11 Š. | 103:00 | 11226.5 | 500.4 | 68.6 | 6.54 | 62 | 36 | 29.60 | 149 |
| 20 Š. | 103:00 | 11029.4 | 387.7 | 79.9 | 6.42 | 31 | 30 | 30.23 | 143 |
| unassigned (10) | 101:21 | 10316.6 | 493.3 | 133.4 | 6.13 | 46.68 | 36.73 | 30.49 | 146.15 |
| team | 101:21 | 10316.6 | 493.3 | 133.4 | 6.13 | 46.68 | 36.73 | 30.49 | 146.15 |

Tabela 6 – GPS Slovenija U19

Za primerjavo smo izbrali prvo tekmo elitnega kvalifikacijskega kroga med Slovenijo in Belgijo (0 : 0) ter tekmo prve slovenske mladinske lige med NŠ Mura in NK Aluminij.

Za prvo tekmo kvalifikacij smo se odločili, saj so takrat igralci najbolj spočiti in imajo ritem tekem, kakršen je tudi v slovenski ligi. Vemo, da so v kvalifikacijah tekme vsake 3 dni in je napor v naslednjih dveh tekmah seveda drugačen kot na prvi.

Merili smo igralce letnikov 2004 in 2005 na obeh tekmah.

- **DOLŽINA TEKME**

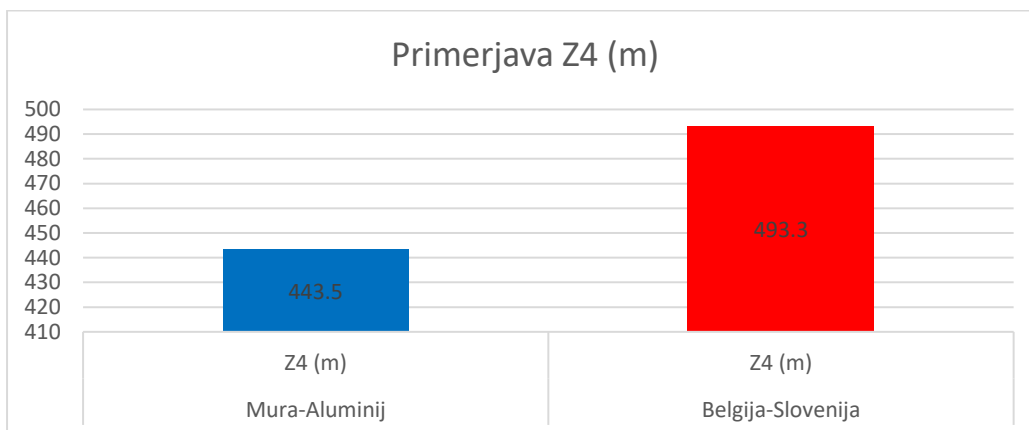
Pri dolžini merjenja se lahko pojavi nekajminutni zamik, predvsem zaradi podaljškov, ki so posledica kakšne poškodbe ali tudi večjega števila menjav. Tako da tudi nekaj minut več srečanja na reprezentančnem nivoju ne spremeni analize, saj to pomeni, da je bila tekma vmes prekinjena ali pa je večje število menjav vplivalo na podaljšanje časa. Obe tekmi igrani 2x45minut.

- SKUPNO PRETEČENI KILOMETRI - RAZDALJA

Vidimo, da bistvene razlike ni, saj je reprezentanca pretekla na posameznega igralca v povprečju 10.316 m, medtem ko so igralci NŠ Mure pretekli 10.191 m. Ko pa pogledamo posameznike z najboljšo metražo, vidimo, da je reprezentant pretekel 12.852 m, najboljši posameznik v ekipi Mure pa 11.337 m, kar pomeni razliko med najboljšima približno kilometer in pol. Dodamo lahko, da ta posameznik zelo izstopa tudi v ekipi Slovenije, saj je pretekel več kot 1500 m več od ostalih. Pri najnižjih vrednostih po pretečenih kilometrih pa vidimo ponovno, da se fantje gibljejo od 8000 m naprej, kar je spodnja meja.

- CONA 4 (HITROST MED 20 IN 25,2 km/h)

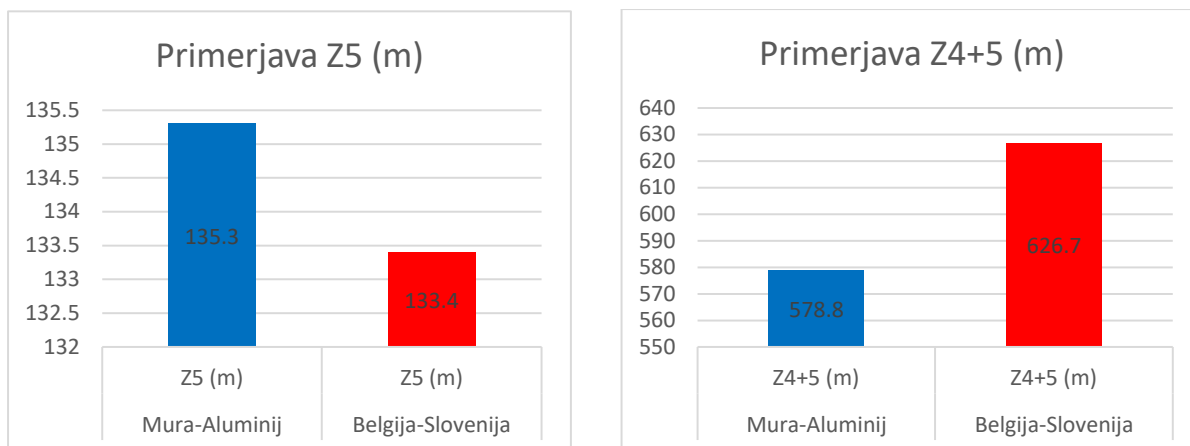
Ob analiziranju tabel lahko opazimo, da je približno 10 odstotkov več teka v coni 4 na reprezentančnem nivoju. V povprečju preteče igralec pri NŠ Mura v četrti coni 443 m, na reprezentančnem nivoju pa 493 m več. Najboljša posameznika sta pretekla pri Muri 743 m in v reprezentanci 785 m več, torej ni bistvene razlike.



Graf 1 – Primerjava med tekmom v 4. coni

- CONA 5 (HITROST NAD 25,2 km/h)

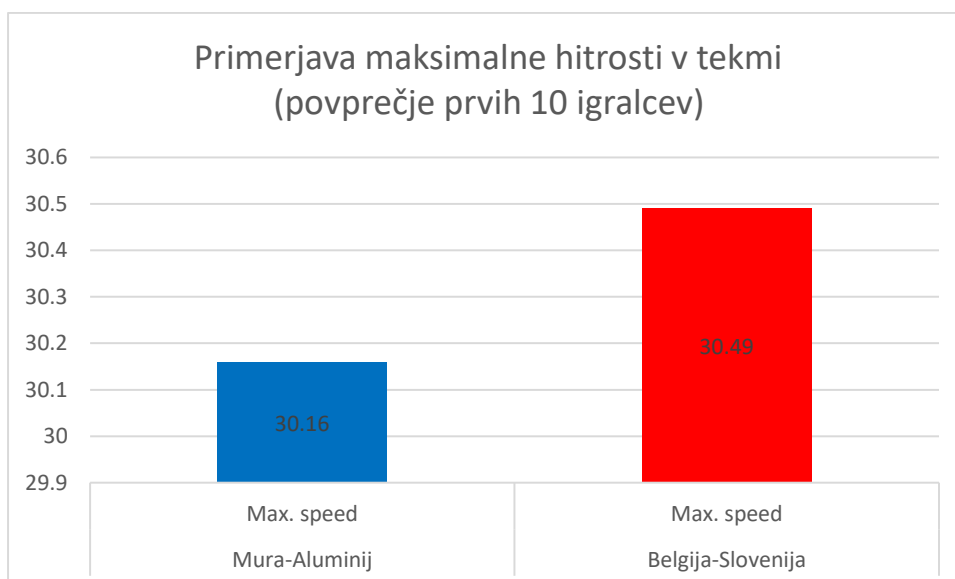
Tukaj pa pri povprečju ekipe skoraj ni razlike - le 2 km/h, kar je zanemarljivo. Je pa opazno, da so velike razlike med posamezniki v NŠ Mura, kjer vidimo da sta najboljša posameznika pretekla več kot 280 m več v coni. Pri reprezentanci pa sta najboljša pretekla 238 m in 208 m več. Veliko je odvisno tudi od taktičnih usmeritev in postavitve same ter nalog, ki jih trener prenese na igralce. Včasih te ekipa prisili v branjenje v nizki coni in tudi preprečuje kontre, kjer bi lahko razvil tako veliko hitrost.



Graf 2 in 3 – Primerjava med tekmo v 5 coni ter skupno v 4 in 5 coni

- **MAKSIMALNA HITROST km/h**

Ponovno zelo podoben rezultat, vidimo da najhitrejši fantje dosežajo hitrost tudi prek 33km/h, kar je zelo dober rezultat tudi v članskem nogometu. Najhitrejša fanta v analizi reprezentančne tekme sta dosegla hitrost 32,8 in 31,5 pri NŠ Mura pa 33,6 in 32,7 km/h. Tukaj se pojavi majhna razlika, ki pa jo lahko pripišemo sposobnostim fantov, saj gre za individualne kvalitete oziroma prednosti. Ekstremno hiter fant lahko tukaj izstopa iz povprečja.



Graf 4 – Primerjava med maksimalno hitrostjo

- POSPEŠEVANJA IN USTAVLJANJA

Pri reprezentanci je ta delež veliko večji: 46,7 in 36,7 v primerjavi s klubskim nivojem 15 in 7, kar nakazuje tudi na višji delež MPE (metabolic power events) in zato je tudi poraba energije med tekmo večja. To nas vodi tudi k dinamiki tekme, saj morejo igralci narediti več pospeševanj, ustavljanj, sprememb smer, obratov, skokov v sami igri in zato delujejo več časa anaerobno v igri.

- SUBJEKTIVNO MNENJE

Vsekakor je zadnji pokazatelj le potrdil moj pogled. Več dinamike je torej tisto, kar daje prednost reprezentančnemu nivoju in posledično evropskemu, ki ga želimo doseči. Vsekakor se to z treningom da izboljšati, veliko pa k temu pripomore tudi nasprotnik. Če ti nasprotnik dovoli igranje v istem tempu brez nekega dodatnega napora, težko dosežeš optimalne rezultate. Vsi vemo, kakšna reprezentanca je Belgija (tehnično-taktično sodijo v vrh evropskega nogometa), in potem vidimo, koliko napora smo morali vložiti za dober rezultat.

K temu bi dodal zelo pomembno dejstvo, da morajo biti fantje, ki želijo igrati na tem nivoju, sposobni takšne tekme igrati vsake tri dni, ker je takšen sistem tekmovanja. Slovenska liga ti dopušča možnost regeneracije skoraj ves teden, če pa pogledamo koledar kvalifikacij, vidimo, da tretji dan po prvi tekmi sledi že naslednja in čez tri dni še zadnja tekma. In če vemo, da ti žreb določi ekipe, kot so Belgija, Italija, Nemčija, je to že nivo Eura.

- PREOSTALI DVE TEKMI ELITNEGA KROGA KVALIFIKACIJ

Prav zaradi zgoščenega ritma tekem, ki ga ponuja elitni krog kvalifikacij, smo se odločili primerjati le prvo tekmo, ker tako dobimo najbolj relevantne podatke. Za GPS podatke iz tekme Eon NextGen lige smo si sposodili GPEXE napravo Nogometne zveze Slovenije, saj je večina ekip v mladinski ligi še ne uporablja. Ob tem pa se zavedamo, da v Slovenski mladinski ligi ni obdobja, v katerem bi fantje odigrali tri tekme v 9 dneh, kot je to bilo v Bremnu.

Kljub temu pa pogledajmo podatke iz ostalih dveh tekem, ko je bilo le 72 ur časa za regeneracijo.

GPS IZVLEČEK IZ TEKME ITALIJA-SLOVENIJA DO 19 LET:

| athlete | dur mm:ss | dist m | dist / sp Z4 ^m | dist / sp Z5 ^m | av sp km/h | brakes | bursts | max sp km/h | MPE |
|------------------------|--------------|-----------|------------------------------|------------------------------|---------------|--------|--------|----------------|--------|
| 2 Š. | 04:22 | 461.0 | 1.9 | 0.0 | 6.33 | 5 | 3 | 20.38 | 5 |
| 7 Š. | 16:35 | 1919.5 | 96.5 | 16.8 | 6.95 | 17 | 7 | 27.15 | 28 |
| 8 Š. | 35:29 | 4486.3 | 300.1 | 27.6 | 7.59 | 17 | 14 | 28.19 | 71 |
| 18 Š. | 101:00 | 10643.8 | 389.5 | 119.7 | 6.32 | 53 | 43 | 31.00 | 151 |
| 4 Š. | 50:00 | 5573.5 | 321.2 | 86.4 | 6.69 | 31 | 34 | 30.24 | 98 |
| 20 Š. | 101:00 | 10406.3 | 214.6 | 88.3 | 6.18 | 33 | 27 | 29.13 | 149 |
| 11 Š. | 101:00 | 10470.3 | 500.7 | 147.8 | 6.22 | 42 | 43 | 29.91 | 134 |
| 6 Š. | 73:12 | 8343.3 | 491.0 | 59.4 | 6.84 | 42 | 29 | 28.64 | 114 |
| 3 Š. | 101:00 | 10631.9 | 517.5 | 242.8 | 6.32 | 47 | 54 | 31.42 | 146 |
| 14 Š. | 85:36 | 10229.5 | 906.8 | 111.0 | 7.17 | 71 | 35 | 30.11 | 165 |
| 17 Š. | 101:00 | 12300.2 | 782.8 | 59.8 | 7.31 | 68 | 47 | 28.19 | 200 |
| 16 Š. | 101:00 | 9375.2 | 499.0 | 145.1 | 5.57 | 51 | 48 | 28.96 | 134 |
| 15 Š. | 101:00 | 9594.9 | 255.5 | 58.8 | 5.70 | 25 | 25 | 29.79 | 138 |
| <i>unassigned (13)</i> | 90:40 | 9641.4 | 474.2 | 109.6 | 6.45 | 45.08 | 37.47 | 29.59 | 140.53 |
| <i>team</i> | 90:40 | 9641.4 | 474.2 | 109.6 | 6.45 | 45.08 | 37.47 | 29.59 | 140.53 |

Tabela 7 – GPS Slovenija U19

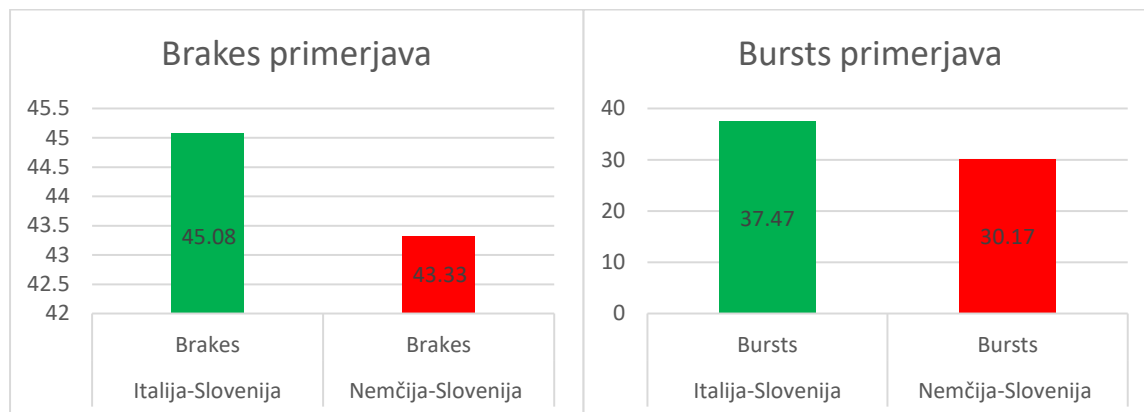
GPS IZVLEČEK IZ TEKME NEMČIJA-SLOVENIJA DO 19 LET:

| athlete | dur mm:ss | dist m | dist / sp Z4 ^m | dist / sp Z5 ^m | av sp km/h | brakes | bursts | max sp km/h | MPE |
|------------------------|--------------|-----------|------------------------------|------------------------------|---------------|--------|--------|----------------|--------|
| 6 Š. | 18:59 | 2404.2 | 169.8 | 34.6 | 7.60 | 10 | 7 | 27.28 | 29 |
| 1 Š. | 25:38 | 2890.7 | 196.0 | 44.0 | 6.77 | 17 | 15 | 27.77 | 50 |
| 4 Š. | 34:59 | 4141.9 | 284.6 | 77.7 | 7.10 | 28 | 22 | 31.07 | 65 |
| 3 Š. | 35:41 | 4151.9 | 206.3 | 6.1 | 6.98 | 20 | 13 | 27.44 | 68 |
| 19 Š. | 35:59 | 4920.6 | 391.3 | 7.8 | 8.21 | 8 | 11 | 25.64 | 76 |
| 12 Š. | 96:00 | 12278.9 | 824.0 | 148.7 | 7.67 | 55 | 34 | 30.52 | 180 |
| 17 Š. | 96:00 | 12236.6 | 765.9 | 196.8 | 7.65 | 62 | 46 | 30.49 | 207 |
| 5 Š. | 62:07 | 7628.6 | 460.8 | 233.3 | 7.37 | 48 | 34 | 32.20 | 121 |
| 11 Š. | 83:58 | 8783.6 | 409.2 | 122.7 | 6.28 | 37 | 34 | 29.02 | 110 |
| 20 Š. | 96:00 | 10551.3 | 455.8 | 52.9 | 6.59 | 38 | 33 | 28.64 | 153 |
| 2 Š. | 96:00 | 11553.5 | 620.9 | 189.5 | 7.22 | 60 | 36 | 30.62 | 184 |
| 18 Š. | 72:57 | 8132.4 | 519.2 | 145.0 | 6.69 | 44 | 26 | 30.68 | 117 |
| 16 Š. | 62:15 | 7111.0 | 441.7 | 78.7 | 6.85 | 32 | 33 | 29.02 | 112 |
| 14 Š. | 61:55 | 8368.1 | 746.3 | 156.4 | 8.11 | 42 | 14 | 28.38 | 142 |
| 8 Š. | 96:00 | 11188.9 | 543.8 | 147.0 | 6.99 | 53 | 33 | 28.96 | 167 |
| <i>unassigned (15)</i> | 76:47 | 9138.4 | 536.1 | 128.8 | 7.16 | 43.33 | 30.17 | 29.54 | 139.42 |
| <i>team</i> | 76:47 | 9138.4 | 536.1 | 128.8 | 7.16 | 43.33 | 30.17 | 29.54 | 139.42 |

Tabela 8 – GPS Slovenija U19

Opažamo lahko enakomeren padec v skupno pretečenih kilometrih, kar je seveda pričakovano, če vemo, proti kakšnim reprezentancam smo igrali in koliko je bilo časa za regeneracijo. Naslednji podatki, ko govorimo od teku v 4 in 5 coni ter pospeševanju in zaustavljanju, pa ostajajo zelo podobni, kar je seveda spodbudno in kaže na to, da so fantje kondicijsko zelo dobro pripravljeni in da v dinamiki ne padamo. Nekaj so k temu pripomogli tudi kartoni, ki so nekatere igralce izločili iz tekme in so jih nadomestili spočiti igralci. Seveda pa naša reprezentanca premore tudi veliko fantov, ki že igrajo članski nogomet, kar se je pokazalo kot zelo pomembno v tem delu. Zavedamo se, da nimamo takšne rotacije kot večje

države in je pomemben vsak posameznik. Ker pa je šlo za veliko porabo energije igralcev v vseh treh tekmah, je normalno tudi več tehničnih napak, ki pa jih GPS seveda ne pokaže in tukaj nam še malo manjka do velesil in predvsem tega, da bi lahko bili v kratkem času enakovredni trem reprezentancam svetovnega kova.



Graf 5 – Primerjava med ustavljanji in pospeševanji

6.4.1 SUBJEKTIVEN POGLED: ANTON ŽLOGAR, SELEKTOR SLOVENIJE DO 19 LET

VELIKO GLEDATE TEKME EON NEXTGEN LIGE. KAKO BI PRIMERJALI NIVO TE LIGE Z EVROPSKIM NIVOJEM, KI GA NUDIJO KVALIFIKACIJE DO 19 LET, PREDVSEM S KONDICIJSKEGA VIDIKA?

"Mislim, da je razlika na oko v intenzivnosti v korist kvalifikacij. Rekel bi, da naletiš na večje število tekem v kratkem času, ki so zelo intenzivne, časa za regeneracijo pa zelo malo. Vsekakor lahko tudi v naši ligi naletiš na kvalitetno in dinamično tekmo, vendar te niso tako pogoste kot ritem kvalifikacij. So pa tudi tekme v naši ligi, kjer je ritem zelo nizek, igralci imajo čas za sprejemanje ideje in veliko teka v enakem ritmu, česar evropski nivo ne dovoljuje."

PRI ANALIZI GPS EKIPE IZ SLOVENSKE MLADINSKE EKIPE IN REPREZENTANCE, KI JO VODITE, NI BILO VIDETI VEČJIH RAZLIK V MERJENJU, RAZEN V POSPEŠEVANJIH IN USTAVLJANJIH. VAS TO PRESENEČA?

"Me ne preseneča, zato ker pretečena razdalja ni takšen problem. Problem je v ustavljanjih in pospeševanjih, kar daje tekmi ritem in dinamiko, kar dokazuje tudi GPS, kot ste sami povedali. To je tisto, kar potrebujemo na najvišjem nivoju, saj je to posledica veliko sprememb smeri, tranzicij, tudi duelov in še česa. Več kot je teh gibanj, lažje ti bo proti evropskim velesilam, če k temu dodamo individualno kvaliteto, ki jo top ekipe premorejo."

KAJ JE TISTO, KAR PO VAŠE MANJKA 'NAM' V PRIMERJAVI Z NAJBOLJŠIMI
REPREZENTANCAMI DO 19 LET?

"Po doslej zbranih analizah nam zmanjkuje koncentracije ob zaključkih tekem, kar bi rekel, da je bolj posledica premalo težkih tekem kot kondicijske priprave. Ko te nekdo celotno tekmo pritiska, je zelo težko. Dokler imaš aktiven rezultat, še gre, po prvem prejetem zadetku pa je to izjemno težko, predvsem v fazi napada. Tudi tehnični vidik je še vedno v deficitu, ampak z borbo in dobro fiziko to skušamo prikriti. A tako kot sem rekel na začetku, fantje v top reprezentancah igrajo v močnih ligah, k temu pa dodajmo še tekme mladinske lige prvakov, kar nanese tudi po 3 težke tekme na teden, kar pri nas ni v navadi. Evropske kvalifikacije se igrajo 9 dni in v teh dneh imaš 3 tekme, kar je za nas redkost.

Lahko dodam tudi, da opažam, da se fantje, ki dobivajo priložnost v članski konkurenci, lažje upirajo evropskim konkurentom."

6.4.2 SUBJEKTIVEN POGLED: TIMOTEJ BRKIČ, IGRALEC SLOVENIJE DO 19 IN NŠ MURE U19

V ČEM KOT IGRALEC VIDITE NAJVEČJO RAZLIKO V MLADINSKI LIGI IN KVALIFIKACIJAMI DO 19
LET?

"Kot igralec vidim največjo razliko v dinamičnosti igre, tudi tehnika je na drugem nivoju kot v mladinski slovenski ligi. Prav tako vidim razliko v taktični postavitvi na igrišču, kjer je napak zelo malo in so hitro kaznovane. Nivo kvalifikacij do 19 let je že članski nivo."

JE KONDICIJA TISTA GLAVNA RAZLIKA MED SLOVENIJO IN MEDNARODNIM NIVOJEM?

"Jaz bi rekel, da ni kondicija glavna razlika. Jaz bi rekel da so tehnika, dinamika, taktika glavna razlika med slovensko mladinsko ligo ter kvalifikacijam do 19 let"

KOLIKO SAMI VLAGATE V PRIPRAVLJENOST MIMO KLUBSKIH TRENINGOV?

"Imam dodatnega trenerja za kondicijo ter fitnes, tako da se sam veliko priplavljam tudi zunaj kluba. Veliko vlagam tudi v regeneracijo, kar pomeni v masaže, prehrano, pijačo, krio savne in ledene kopeli."

7 SKLEP

UEFA elitni krog kvalifikacij je zelo specifično tekmovanje, kjer je 28 ekip razvrščenih v 7 skupin in le zmagovalci 7 skupin se prebijejo na evropsko prvenstvo. Tekme si sledijo vsake tri dni in zato v devetih dneh igralci odigrajo tri tekme. Ekipe imajo zelo malo časa za pripravo na nasprotnike, saj gre v večini treningov za aktivacijo in nekaj taktičnih zamisli, da igralci ostanejo čim bolj sveži. Zelo pomembno je, da znamo vsak trening oblikovati na način, da bodo igralci usvojili čim več taktičnih zahtev. Poudarek je na vadbi za razvoj taktičnih zahtev v fazi napada, v fazi obrambe, pri prehodih iz faze obrambe v fazo napada, pri prehodih iz faze napada v fazo obrambe in pri prekinitvah. Uporabljati moramo predvsem situacijsko metodo in igralno metodo, saj moramo čim hitreje igralcem predstaviti idejo o igri.

Kljub kratkemu času za pripravo na tekme in izredno kvalitetnim nasprotnikom se je izkazalo, da so igralci ideje zelo dobro prenesli na tekme in se v večini primerov kvalitetno upirali renomiranim nasprotnikom.

Cilj naloge je bil analizirati igro nasprotnikov, predstaviti, kako je potekala priprava na nanjo ter primerjati GPS podatke. Na osnovi analize nasprotnikov je moč zaključiti, da smo fante na tekme zelo dobro taktično pripravili ob tem se zavedali tudi svojih kvalitet in bili konkurenčni vsem nasprotnikom. Ob koncu turnirja se je videl problem kvalitetne širine kadra, kar večje reprezentance od nas vsekakor imajo in zato tudi padec v igri zadnjih 30 minut turnirja.

Pri primerjavi GPS podatkov pa smo le potrdili mnenje stroke ter tudi svoje subjektivno, da se največja razlika dela predvsem v dinamiki, ki je posledica več težjih tekem v kratkem obdobju. Ob tem lahko dodamo, da tudi pri fantih v slovenski reprezentanci opažamo, da se zelo pozna, kateri fantje nastopajo v prvi slovenski ligi in kateri »le« v mladinski. Tisti z veliko odigranimi tekmami v članski konkurenci se zelo približujejo evropskemu reprezentančnemu vrhu.

Ob koncu pa bi samo dodal, da je to le ena od uspešnih slovenskih generacij, ki se je enakovredno kosala z velesilami, kot so Belgija, Italija in Nemčija in posnosno zastopala barve Slovenije. S takšnimi pristopom in delom vseh vpletenih se nam za slovenski nogomet ni treba bati.

8 LITERATURA

- Diplomске naloge UEFA PRO: Diplomске naloge (nzs.si)
- Elsner, B. (2004). Teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner B., Verdenik Z., Elsner B. ml., Pocrnjič M. (2012), Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Kavčič, I. in sodelavci (2021), Taktika, Skripta za šolanje trenerjev UEFA C. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Marković, G. in Bradić, A. (2008). *Nogomet – integralni kondicijski trening*. Zagreb: Udruga »Tjelesno vježbanje i zdravlje«.
- Nzs spletni vir: https://www.nzs.si/novica/EON_NextGen_liga_-_priloznost_za_nove_generacije?id=56936&id_objekta=1 / Pridobljeno na spletu 19. 1. 2024
- Oddelek za usposabljanje 2023
- Pocrnjič, M. (2016), Teorija in metodika taktike, Izročki s predavanj za Trener UEFA B. Brdo pri Kranju: NZS.
- Pocrnjič, M. (2016), Skripta – Kondicijska priprava nogometašev. Neobjavljeno delo. Ljubljana: NZS-Trenerska nogometna šola.
- Recosport spletni vir: <https://www.recosport.si/gpexe-sistem-za-spremljanje-gps-ekipe> /Pridobljeno na spletu 19.01.2024
- Skice: Kek, M. (2024). Program Tactics Manager 3.0. , London, UK.
- Skice: Kek, M. (2024), Program Once VideoAnalyser.
- Skice: Kopasič, D. (2023) Program LiveTag PRO. Analiza Slovenske reprezentance.
- Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Elsner, B. in Elsner, B. ml. (1997). Trener B. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Verdenik, Z. (1999). Model igre slovenske nogometne reprezentance. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Verdenik, Z. (2010). Metodika igre v napadu. Seminar ZNTS, Ljubljana.
- Wyscout Spletni vir https://platform.wyscout.com/app/?utm_content=wyscout_primary&utm_source=www.hudl.com&utm_medium=login_dropdown&utm_campaign=platform_logins/ / Pridobljeno na spletu 19.01.2024.