

# MODEL TRENAŽNE JEDINICE

Prof.dr.sc. Marin Čorluka

# Zadaci trenera u treningu

- Određivanje teme ( cilja) trenažne jedinice
- Organizacija trenažne jedinice
- Trenerski rad ( poučavanje ) u tijeku treninga
- Analiza treninga / Preispitivanje

# Određivanje cilja treninga

- Iz analize utakmice
- Individualni , grupni ili timski cilj
- Trajanje treninga

# Organizacija treninga

- Priprema rekvizita za rad
  - čunjevi
  - markirne majice
  - lopte
  - golovi
- Igrači- broj, zadaci..
- Veličina polja za igru

# Trenerski rad ( poučavanje)

- Različito u različitim dijelovima treninga
- – ne pričati priču / dati jasne smjernice
- - kratko- bez dugačkih objašnjenja
- - omogućiti da igra bude učitelj
- - omogućiti igračima da aktivno učestvuju u rješavanju problema
- - omogućiti improvizaciju i rješavanje problema od strane igrača
- - prepoznati momente kada treba poučavati igrače
- - zaustaviti , kratko objasniti ( demonstrirati), nastaviti aktivnost
- - korekcije izvršiti brzo i jasno
- - poučavati igrače ,a ne vježbu

# Faze trenažne jedinice

- Zagrijavanje
- Faza orijentacije
- Faza učenja
- Test faza ( utakmica )
- Hlađenje ( smirivanje )

# Zagrijavanje

- U skladu sa temom treninga
- Fiziološki aspekt
- Psihološki aspekt ( mentalna priprema )
- Dostizanje funkcionalnog nivoa za trening
- Dostizanje individualnog nivoa pripremljenosti za trening

# Trenerski rad u zagrijavanju

- Trener:
- Organizira rad ( igrači, teren, rekviziti )
- Određuje zadatke igračima
- Posmatra i motivira

# Faza orijentacije

- Cilj: da uputi igrače na problem koji će rješavati treningom
- Da pripremi igrače fiziološki i mentalno za sljedeću fazu treninga
- Da se trener uvjeri da je dobro identificirao nogometni problem

# Trenerski rad u fazi orijentacije

- Organizirati rad ( igrači, teren, rekviziti )
- Izdati zadatke igračima
- Posmatrati

# Faza učenja

- Najvažnija faza treninga
- Cilj: da igrači shvate i pokušaju da riješe nogometni problem- to mora postati problem igrača

# Trenerski rad u fazi učenja

- Organizira rad ( igrači , teren, rekviziti )
- Izdaje zadatke igračima i pravila igre
- Posmatra
- Korigira i daje upute ( ne pretjerivati sa podučavanjem jer to izaziva frustraciju igrača)
- Posmatra

# Korigovanje i davanje uputa

- Položaj trenera : izvan polja za igru (na mjestu odakle najbolje vidi kako se dati problem rješava)
- Zaustavljanje aktivnosti, ulazak u teren, korekcija  
( najbolje pitanje-odgovor tehnika ), izlazak izvan terena, ponovni početak aktivnosti

# Test faza- utakmica

- Svrha : provjera ( test ) da li je problem riješen u stvarnim uvjetima utakmice
- Zastupljene tri linije tima ( u određenim linijama može biti manji broj igrača )
- Sva pravila igre

# Trenerski rad u test fazi

- Posmatra
- Kontrolira poštivanje pravila igre
- Jedna do dvije korekcije

# Hlađenje ( smirivanje )

- Svrha : da se smanje fiziološke i mentalne funkcije igrača i da smireni napuste teren

# Trenerski rad u fazi hlađenja

- Odrediti aktivnost ( lagano trčanje, istezanje, kratak razgovor )
- Na kraju- dogovor za sljedeće viđenje

# Preispitivanje treninga

- Da li je problem riješen ?
- Da li je trening bio u skladu sa nivoom igrača ?
- Da li je igra igrača bolja nego prije treninga ( da li je trening imao pozitivan uticaj na sposobnosti igrača ) ?