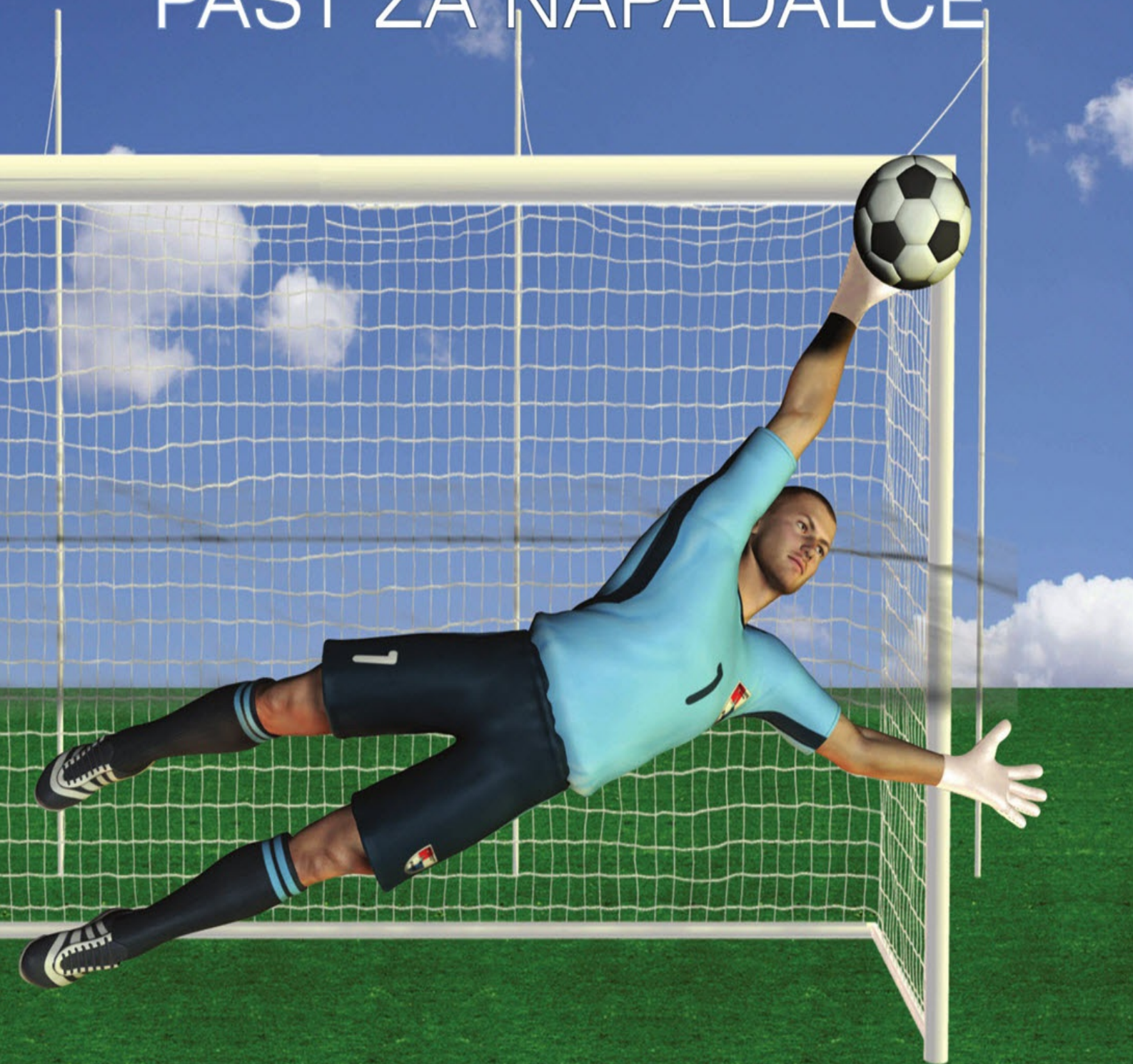


NOGOMETNI VRATAR PAST ZA NAPADALCE



Priročnik za trening nogometnih vratarjev

Predrag Vasić

KAZALO

[NASLOV](#)

[KNJIGA](#)

[UVOD](#)

[ZAHVALA](#)

[O AVTORJU](#)

[LEGENDA](#)

[1. ZGODOVINA NOGOMETA](#)

[2. ZAČETKI NOGOMETA NA SLOVENSKEM](#)

[*ZAČETKI NOGOMETA NA SLOVENSKEM*](#)

[*2.1 OBDOBJE 1945-1990*](#)

[*OBDOBJE 1945-1990*](#)

[*OBDOBJE 1945-1990*](#)

[2.2 OBDOBJE OD LETA 1991](#)

[*OBDOBJE OD LETA 1991*](#)

[3. NOGOMETNO IGRIŠČE IN PRAVILA NOGOMETNE IGRE](#)

[*NOGOMETNO IGRIŠČE IN PRAVILA NOGOMETNE IGRE*](#)

[*NOGOMETNO IGRIŠČE IN PRAVILA NOGOMETNE IGRE*](#)

[4. VLOGA VRATARJA V NOGOMETNI IGRI](#)

[5.1 STAROSTNA SKUPINA MED 7 IN 10 LET](#)

[5.2 STAROSTNA SKUPINA MED 11 IN 19 LET](#)

[*STAROSTNA SKUPINA MED 11 IN 19 LET*](#)

[*STAROSTNA SKUPINA MED 11 IN 19 LET*](#)

[5.3 ČLANSKI VRATARJI](#)

[*ČLANSKI VRATARJI*](#)

[6. PRIPRAVA TRENERJA ZA TRENING NOGOMETNIH VRATARJEV](#)

[7. RAZTEZNE VAJE](#)

[7.1.1](#)

[7.1.2](#)

[7.1.3](#)

[7.1.4](#)

[7.1.5](#)

[7.1.6](#)

[7.1.7](#)

[7.2.1](#)

[7.2.2](#)

[7.2.3](#)

[7.2.4](#)

[7.2.5](#)

[7.2.6](#)

[7.2.7](#)

[7.2.8](#)

[7.2.9](#)

[7.2.10](#)

[7.2.11](#)

[7.2.12](#)

[7.2.13](#)

[7.2.14](#)

[7.2.15](#)

[7.2.16](#)

[7.2.17](#)

[8. KONDICIJA IN MOČ](#)

[8.1.1](#)

[8.1.2](#)

[8.1.3](#)

[8.1.4](#)

[8.1.5](#)

[8.1.6](#)

[8.1.7](#)

[8.1.8](#)

[8.1.9](#)

[8.1.10](#)

[8.1.11](#)

[8.1.12](#)

[8.1.13](#)

[8.1.14](#)

[8.1.15](#)

[8.1.16](#)

[8.1.17](#)

[8.1.18](#)

[8.1.19](#)

[8.1.20](#)

[8.1.21](#)

[8.2.1](#)

[8.2.2](#)

[8.2.3](#)

[8.2.4](#)

[8.2.5](#)

[8.2.6](#)

[8.2.7](#)

[8.2.8](#)

[8.2.9](#)

[8.2.10](#)

[8.2.11](#)

[8.2.12](#)

[8.2.13](#)

[8.2.14](#)

[8.2.15](#)

[8.2.16](#)

[8.2.17](#)

[8.2.18](#)

[8.2.19](#)

[8.2.20](#)

[8.2.21](#)

[8.2.22](#)

[8.2.23](#)

[8.2.24](#)

[8.2.25](#)

[8.2.26](#)

[8.2.27](#)

[8.2.28](#)

[8.2.29](#)

[9. SPOSOBNOST IN POIGRAVANJE Z ŽOGO](#)

[9.1.1](#)

[9.1.2](#)

[9.1.3](#)

[9.1.4](#)

[9.1.5](#)

[9.1.6](#)

[9.1.7](#)

[9.1.8](#)

[9.1.9](#)

[9.1.10](#)

[9.1.11](#)

[9.1.12](#)

[9.1.13](#)

[9.1.14](#)

[9.1.15](#)

[9.1.16](#)

[9.1.17](#)

[9.1.18](#)

[9.1.19](#)

[9.1.20](#)

[9.1.21](#)

[9.1.22](#)

[9.1.23 i 9.1.24](#)

[9.1.25](#)

[9.1.26](#)

[9.2.1](#)

[9.2.2](#)

[9.2.3](#)

[9.2.4](#)

[9.2.5](#)

[9.2.6](#)

[9.2.7](#)

[9.2.8](#)

[10. MOTORIČNA SPOSOBNOST IN KOORDINACIJA VRATARJA](#)

[*MOTORIČNA SPOSOBNOST IN KOORDINACIJA VRATARJA*](#)

[10.1](#)

[10.2](#)

[10.3](#)

[10.4](#)

[10.5](#)

[10.6](#)

[10.7](#)

[10.8](#)

[10.9](#)

[10.10](#)

10.11

10.12

10.13

10.14

10.15

10.16

10.17

10.18

10.19

10.20

10.21

10.22

10.23

10.24

10.25

10.26

11. TEHNIKA IN TAKTIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

11.1 TEHNIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

TEHNIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

11.2 TAKTIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

TAKTIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

TAKTIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

12. TEHNIKA BRANJENJA Z ŽOGO

13. LOVLJENJE ŽOG

13.1 LOVLJENJE NIZKIH ŽOG

13.1.1

13.1.2

13.1.3

13.1.4

13.1.5

13.1.6

13.1.7

13.1.8

13.1.9

13.2 LOVLJENJE POLVISOKIH ŽOG

LOVLJENJE POLVISOKIH ŽOG

LOVLJENJE POLVISOKIH ŽOG

[13.2.1](#)

[13.2.2](#)

[13.2.3](#)

[13.2.4](#)

[13.2.5](#)

[13.2.6](#)

[13.2.7](#)

[13.2.8](#)

[13.2.9](#)

[13.2.10](#)

[13.3 LOVLJENJE VISOKIH ŽOG](#)

[*LOVLJENJE VISOKIH ŽOG*](#)

[*LOVLJENJE VISOKIH ŽOG*](#)

[13.3.1](#)

[3.3.2](#)

[13.3.3](#)

[13.3.4](#)

[13.3.5](#)

[13.3.6](#)

[13.3.7](#)

[13.3.8](#)

[13.3.9](#)

[13.3.10](#)

[13.3.11](#)

[13.3.12](#)

[13.3.13](#)

[13.3.14](#)

[13.3.15](#)

[13.3.16](#)

[13.3.17](#)

[13.3.18](#)

[13.3.19](#)

[13.3.20](#)

[13.3.21](#)

[13.3.22](#)

[13.3.23](#)

[13.3.24](#)

[13.3.25](#)

[13.3.26](#)

[13.3.27](#)

[13.3.28](#)

[13.3.29](#)

[13.3.30](#)

[13.3.31](#)

[13.3.32](#)

[13.3.33](#)

[13.3.34](#)

[13.3.35](#)

[13.3.36](#)

[13.3.37](#)

[13.3.38](#)

[13.3.39](#)

[13.3.40](#)

[13.3.41](#)

[13.3.42](#)

[14. MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI](#)

[*MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI*](#)

[*MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI*](#)

[*MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI*](#)

[*MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI*](#)

[*MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI*](#)

[*MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI*](#)

[14.1](#)

[14.2](#)

[14.3](#)

[14.4](#)

[14.5](#)

[14.6](#)

[14.7](#)

[14.8](#)

[14.9](#)

[14.10](#)

[14.11](#)

[14.12](#)

[14.13](#)

[14.14](#)

[14.15](#)

[14.16](#)

[14.17](#)

[14.18](#)

[14.19](#)

[14.20](#)

[14.21](#)

[14.22](#)

[14.23](#)

[14.24](#)

[14.25](#)

[14.26](#)

[14.27](#)

[14.28](#)

[14.29](#)

[14.30](#)

[14.31](#)

[14.32](#)

[14.33](#)

[14.34](#)

[14.35](#)

[14.36](#)

[14.37](#)

[14.38](#)

[14.39](#)

[14.40](#)

[14.41](#)

[14.42](#)

[14.43](#)

[14.44](#)

[14.45](#)

[14.46](#)

[14.47](#)

[14.48](#)

[14.49](#)

[14.50](#)
[14.51](#)
[14.52](#)
[14.53](#)
[14.54](#)
[14.55](#)
[14.56](#)
[14.57](#)
[14.58](#)
[14.59](#)
[14.60](#)
[14.61](#)
[14.62](#)
[14.63](#)
[14.64](#)
[14.65](#)
[14.66](#)
[14.67](#)
[14.68](#)
[14.69](#)
[14.70](#)
[14.71](#)
[14.72](#)
[14.73](#)
[14.74](#)
[14.75](#)
[14.76](#)
[14.77](#)
[14.78](#)
[14.79](#)
[14.80](#)
[14.81](#)
[14.82](#)
[14.83](#)
[14.84](#)
[14.85](#)
[14.86](#)

[14.87](#)
[14.88](#)
[14.89](#)
[14.90](#)
[14.91](#)
[14.92](#)
[14.93](#)
[14.94](#)
[14.95](#)
[14.96](#)
[14.97](#)
[14.98](#)
[14.99](#)
[14.100](#)
[14.101](#)
[14.102](#)
[14.103](#)
[14.104](#)
[14.105](#)
[14.106](#)
[14.107](#)
[14.108](#)
[14.109](#)
[14.110](#)
[14.111](#)
[14.112](#)
[14.113](#)
[14.114](#)
[14.115](#)
[14.116](#)
[14.117](#)
[14.118](#)
[14.119](#)
[14.120](#)
[14.121](#)
[14.122](#)
[14.123](#)

[14.124](#)

[14.125](#)

[14.126](#)

[14.127](#)

[14.128](#)

[14.129](#)

[14.130](#)

[14.131](#)

[14.132](#)

[14.133](#)

[14.134](#)

[14.135](#)

[14.136](#)

[14.137](#)

[14.138](#)

[14.139](#)

[14.140](#)

[14.141](#)

[14.142](#)

[14.143](#)

[14.144](#)

[14.145](#)

[14.146](#)

[14.147](#)

[14.148](#)

[14.149](#)

[14.150](#)

[14.151](#)

[14.152](#)

[14.153](#)

[14.154](#)

[14.155](#)

[14.156](#)

[14.157](#)

[14.158](#)

[14.159](#)

[14.160](#)

[14.161](#)

[15. VSTAJANJE](#)

[16. IZBIJANJE ŽOG](#)

[16.1 IZBIJANJE NIZKIH ŽOG](#)

[16.1.1](#)

[16.1.2](#)

[16.1.3](#)

[16.1.4](#)

[16.2 IZBIJANJE POLUVISOKIH ŽOG](#)

[16.2.1](#)

[16.2.2](#)

[16.2.3](#)

[16.2.4](#)

[16.2.5](#)

[16.3 IZBIJANJE VISOKIH ŽOG](#)

[16.3.1](#)

[16.3.2](#)

[16.3.3](#)

[16.3.4](#)

[16.3.5](#)

[16.3.6](#)

[16.3.7](#)

[16.3.8](#)

[16.3.9](#)

[16.3.10](#)

[16.3.11](#)

[16.3.12](#)

[16.4 IZBIJANJE ŽOG Z NOGO](#)

[16.4.1](#)

[17. BOKSANJE ŽOG](#)

[17.1](#)

[17.2](#)

[17.3](#)

[17.4](#)

[17.5](#)

[17.6](#)

[17.7](#)

17.8

17.9

17.10

18. SITUACIJSKA IGRA

18.1

18.2

18.3

18.4

18.5

18.6

18.7

18.8

18.9

18.10

18.11

18.12

19. TEHNIKA IN TAKTIKA VRATARJA V NAPADU

19.1 METANJE ŽOGE Z ROKO

METANJE ŽOGE Z ROKO

19.1.1

19.1.2

19.1.3

19.1.4

19.1.5

19.1.6

19.1.7

19.2 UDARJANJE ŽOGE Z NOGO (DEGAŽIRANJE)

19.2.1

19.2.2

19.2.3

19.2.4

19.2.5

19.2.6

19.2.7

20. KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE IN SPLETNE STRANI

KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE IN SPLETNE STRANI

KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE IN SPLETNE STRANI

NOGOMETNI VRATAR PAST ZA NAPADALCE

Priručnik za trening nogometnih vratarjev

Predrag Vasić

GK PAST, Predrag Vasić s.p.
Gogalova ulica 4, 4000 Kranj, Slovenija
GSM: +386 31 202 622

Predrag Vasić: Nogometni vratar, PAST za napadalce

<http://www.trening-nogometnih-vratarjev.com/>
trening.nogometnih.vratarjev@gmail.com

© 2015 GK PAST Predrag Vasić s.p.
All rights reserved

Avtor:
Predrag Vasić

Grafična ilustracija vaj:
Predrag Vasić

Fotografije vaj:
Danijel Kovačević

Jezikovni pregled:
Predrag Vasić

Kranj, maj 2015

Samozaložba:
GK PAST, Predrag Vasić s.p., Gogalova ulica 4, 4000 Kranj, Slovenija

E-knjiga je last GK PAST, Predrag Vasić s.p., Gogalova ulica 4, 4000 Kranj, Slovenija. Ni dovoljeno reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnemkoli obsegu ali postopku. Za osebno uporabo lahko e-knjigo uporabljate neomejeno.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.332.056.222(035)(0.034.2)

VASIĆ, Predrag

Nogometni vratar [Elektronski vir] : past za napadalce : priročnik
za trening nogometnih vratarjev / avtor, grafična ilustracija vaj
Predrag Vasić ; fotografije vaj Danijel Kovačević. - El. knjiga. -
Kranj : GK PAST, 2015

ISBN 978-961-281-834-0 (pdf)

279523584

UVOD

Pred nami je priročnik, ki je zasnovan kot pripomoček trenerjem pri urjenju vratarjev. Zaradi pomanjkanja tovrstne literature pri nas, sem na poljuden in praktičen način predstavil metode dela z vratarji, ki so primerne tako za mlajše kot tudi za vrhunske vratarje. V knjigi so zbrane številne vaje, ki vam bodo v pomoč pri delu z vratarji različnih starostnih kategorij. Vaje so predstavljene na enostaven in sprejemljiv način, tako za trenerje z manj kot tiste z več strokovnega znanja in izkušenj.

Vratarjeva vloga je drugačna kot pri igralcih v igralnem polju in zaradi tega mora biti ustrezno usposobljen. Praksa ni popolna. Vaja jo dela popolno. To velja tako za dobro kot tudi za slabo usposabljanje. Število ponovitev ne sme nikoli biti pomembnejše od kakovosti izvedene vaje. Naj bo vaš trening preprosto intenziven in kratek.

Komunikacija med vratarjem in soigralci je ključnega pomena za dobro organizacijo. Naj gre za vzpostavitev obrambnega zidu, lovljenje visokih žog, postavljanje v kazenskem prostoru ali poveljevanje v obrambi. Vratar mora biti samozavesten in jasen. Za razliko od soigralcev ima vratar zelo redko druga priložnost za popravek napak in zaradi tega mora biti vedno pripravljen na vsako žogo. Dvajset poglavij je vsebinsko zaokroženih in med seboj povezanih. V knjigi najdete resnično vse kar potrebujete za načrtno in sistematično delo z vratarji.

ZAHVALA

Obstaja več ljudi, ki bi se jim rad zahvalil za pomoč pri pisanju tega priročnika.

Najprej ženi Svetlani in sinovoma Aljoši in Tijanu, ker brez njihove podpore in spodbude tega priročnika ne bi bilo.

G. Dragu Koštrunu, dolgoletnem trenerju pri NK Sava Kranj, ki me je po končanem aktivnem igranju nogometa povabil v klub, k sodelovanju in delu z vratarji.

Fotografu g. Danijelu Kovačeviću, vratarjema g. Maticu Ovseneku in g. Urošu Zupanu za posnete fotografije, nasvete in sodelovanje pri snemanju vaj.

Nogometnemu klubu Naklo za uporabo nogometnega igrišča in predsedniku nogometnega kluba Naklo g. Matjažu Gregoriču za lektoriranje.

G. Mihaelu Zrimcu Mišu, lastniku podjetja Euronik za sponzorska sredstva pri tiskanju priročnika. Sodelavcem Hermanu, Ivanu in Dušanu za pomoč pri opisu vaj.

Vodji vratarske akademije No1, g. Andreju Trohi za nasvete pri določanju priporočenega starostnega obdobja vratarjev.

In nenazadnje vsem vratarjem, za katere sem imel srečo, da sem jih treniral.

PREDRAG VASIĆ



Rojen sem v Ljubljani, leta 1970. Svoja otroška in najstniška leta sem preživel v Oriovcu (RH). Prve nogometne korake sem napravil v lokalnem nogometnem klubu NK Oriolik Oriovac kot igralec in nato v kadetskih ter mladinskih letih kot vratar. Trener vratarjev, s katerim sem sodeloval v svojim najstniških letih, je bil g. Vladimir Šimunović- Šjor. Starejši ljubitelji nogometa v Sloveniji se ga spomnijo kot trenerja NK Maribor v 60.- in 70.-ih letih prejšnjega stoletja. Splet okoliščin in razpad skupne države me je znova pripeljal v Slovenijo. Nastopal sem za NK Ločan, NK Zarica Kranj, NK Bitnje in NK Sava Kranj. V malem nogometu sem najglobljo sled pustil pri MNK Tramin iz Naklega. Po končani aktivni nogometni poti sem deloval kot sodnik velikega nogometa v DNS Gorenjske ter trener vratarjev v NK Sava Kranj, NK Ločan in NK Naklo. Trenutno treniram vratarje v NK Škofja Loka in NK Tržič 2015 ter lastni šoli za vratarje GK PAST (Kranj).

LEGENDA



TRENER



VRATAR
ŠTEVILKA 1



VRATAR
ŠTEVILKA 2



VRATAR
ŠTEVILKA 3



VRATAR
ŠTEVILKA 4



KOLIČEK



KOLIČEK



STOŽEC
MARKIRNI



KLOBUČEK



ŽOGA



ZID



OVIRA



OVIRA



LESTEV



LESTEV



OBROČ



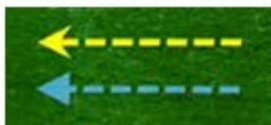
KLOP



KLOP



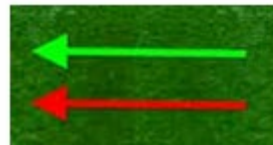
KLOP



SMER VRATARJA



SMER TRENERJA



SMER ŽOGE



ZAPOREDJE
IZVAJANJA VAJE



RDEČA
STOPALA



ČRNA
STOPALA



ČRNO- RDEČA
STOPALA

1. ZGODOVINA NOGOMETA

Zgodovina nogometa, igre, ki pogosto ohromi življenje na planetu, je dokumentirana vsaj od leta 1846, ko so angleški študentje prvi zapisali pravila in ustanovili prve klube. Toda že v precej starejših obdobjih so različne civilizacije igrale nekaj podobnega današnjemu nogometu; prepir o tem, kdo je bil prvi, pa je med zagovorniki različnih teorij precej glasen. Na Kitajskem so našli dokaze, da so se ob igri z žogo oziroma vsaj v vodenju žoge z nogami zabavali že v časih dinastije Han (206 pr. n. š - 220 n.š.), v tem času pa je bilo urjenje z žogo tudi del vojaškega učnega programa. Precej kasneje, okrog leta 600, je v obdobju dinastije Tang igra izgubila vojaški pomen, Kitajci so iznašli usnjeno žogo, s katero je igra postala bolj dinamična in imela več taktičnih značilnosti današnjega športa. Na drugem koncu sveta, v Grčiji, so prav tako ostali naslikani dokazi o tem, da so nogomet oziroma obliko udejstvovanja z žogo gojili že v antiki; predvsem Špartanci so igrali "prano-gomet", o tem pa pričajo tudi slike na vazah in mozaikih. V Srednji Ameriki so visoko razvite indijanske kulture prav tako gojile igro z žogo, ki je do določene mere spominjala na nogomet, le da je imelo tekmovanje precej večji pomen kot današnje zbiranje pokalov in medalj. Pri "peloti", kot so igro imenovali, je žoga simbolizirala sonce in zato ni smela pasti na tla. Po končani igri, ta je lahko trajala tudi več tednov, saj neodločenega izida ni bilo in je ena od ekip morala zmagati, so Maji zmagovalce ali vsaj del moštva žrtvovali bogovom, pri Aztekih je takšna usoda doletela poraženo ekipo. V Evropi se je v poznem srednjem veku razvila igra z žogo, ki pa je imela manj današnjih nogometnih značilnosti, zato pa več znakov bojnih oziroma borilnih športov. V Angliji so bili že takrat bližje sodobnemu nogometu, le da so v precej grobem boju z žogo sodelovale cele vasi, cilj pa je bil žogo spraviti skozi mestna vrata nasprotne ekipe. Prelomnica sodobnega nogometa je leto 1846. Takrat so študentje univerze Cambridge v Angliji prvi napisali pravila nogometne igre, enajst let pozneje pa so v Sheffieldu ustanovili prvi nogometni klub. Leta 1863 je v Londonu nastala nogometna zveza (FA), prvo profesionalno združenje nogometnih ekip na svetu.

Za prvega prvaka so leta 1889 v Angliji razglasili moštvo Preston West End. Tudi prva "državna" tekma sodi v okvir angleške nogometne zgodovine, leta 1872 sta se v Glasgowu pomerili ekipi Škotske in Anglije. Po knjigi Antonia Skaina iz časa italijanske renesanse so v Firencah ob sodelovanju vsega prebivalstva igrali "nogomet" z nekoliko manjšo in lažjo žogo. Število igralcev je bilo različno, od 20 do 40 na vsaki strani. Razdeljeni so bili v štiri linije in vsaka je imela svoje ime glede na osnovno nalogo v igri. Vrtar, ki so ga določili posebej, je edini smel igrati z roko. Nogometna igra, kakršno poznamo in razumemo danes, se je oblikovala leta 1863. Leta 1863 je bila ustanovljena FA (Football Association), po kateri se imenuje tudi prva liga na svetu (FA Cup), predhodnica današnje FIFE, ki je bila ustanovljena leta 1904. "Nogometno združenje" se je tedaj ločilo od "trdega" ragbija, ustanovljena je bila Angleška nogometna zveza. Kljub uradno sprejetim pravilom jih nekateri še dalj časa niso upoštevali in so jih poenotili šele leta 1877.

Najpomembnejše spremembe pravil igre so bile:

- sprememba velikosti igrišča in prepoved igre z roko (1871),
- dovoljena igra enega igralca z roko; rojstvo vratarja (1872),
- zmanjšanje števila igralcev na 11 (1879),
- z vstopom Anglije v FIFO so angleška pravila morale uporabljati tudi druge članice (1906),
- sprememba pravila offside - nedovoljenega položaja (1925).

Ta sprememba je odločilno vplivala na razvoj taktike. Spremenila se je prostorska razdelitev igralcev, to je bil prehod s sistema petih igralcev v liniji na WM-sistem. Iz Anglije se je igra prenesla na kontinent po letu 1875 in sicer najprej na Dansko, Nizozemsko, v Švico, Skandinavijo, Nemčijo in drugam. Začetki nogometa na Hrvaškem so povezani z dr. Franjem Bučarjem. Kot odličen športnik je odšel na študij v Stockholm, kjer se je med drugim seznanil z nogometom. V počitnicah leta 1893 je z nogometom seznanil svoje prijatelje v Zagrebu. Po končanem študiju leta 1895 je na dveletnem tečaju seznanil z nogometom učitelje - tečajnike. V Srbiji so z nogometom začeli študentje, ki so študirali v Švici. Prvi klubi so bili ustanovljeni leta 1903. V Bosni in Hercegovini so z nogometom začeli leta 1908, istega leta so se z njim seznanili v Makedoniji, prvi klub pa so ustanovili leta 1913.

Tudi v Srednjo Evropo, Madžarsko, Avstrijo, Slovaško in Češko je nogomet prodril že zelo zgodaj. V osemdesetih letih 19. stoletja so že ustanovljali nogometne klube; najprej v Pragi, na Dunaju, v Gradcu, Budimpešti in drugod. Leta 1904 so v Parizu ustanovili svetovno nogometno organizacijo FIFA, leta 1954 pa evropsko nogometno organizacijo UEFA. Mednarodna nogometna organizacija je po 26 letih obstoja leta 1930 organizirala prvo svetovno prvenstvo (v Urugvaju). Mednarodni olimpijski komite je leta 1900 pripravil olimpijski turnir in UEFA leta 1968 evropsko prvenstvo za državne reprezentance. V letih 1960 in 1964 so evropske državne reprezentance tekmovale za pokal Henri Delauney. V pičlih 100-tih letih se je nogomet zelo izpopolnil – nastali so

mnogi klubi po vsem svetu, pravila so postala bolj jasna, razumljiva. Pojavila so se številna nova tekmovanja kot na primer Svetovno prvenstvo, Evropski pokal, UEFA, FIFApokal...

2. ZAČETKI NOGOMETA NA SLOVENSKEM

Nogometna igra je v Slovenijo prišla z Dunaja, ki je bil takrat glavno mesto avstro-ogrske monarhije, kamor smo po državni ureditvi spadali tudi Slovenci, in iz Prage, s katero smo bili Slovenci zelo dobro kulturno povezani. Dunaj se je že od začetka 20. stoletja razvijal v močno evropsko nogometno središče. Zelo dobro nogometni razviti sta bili tudi Praga in Budimpešta, vendar je Dunaj zaradi svojega političnega položaja tudi v nogometu ohranil pomen središča, iz katerega se je nogomet širil v bližnja in oddaljenejša avstrijska deželna središča in mesta. Pot k mladini je nogometu po organizacijski plati utirala tudi tedanja avstrijska oblast, ki je leta 1890 poleg šolske telovadbe uvedla še t.i. igralne popoldneve. Tako že kmalu po letu 1900 v letnih poročilih srednjih šol na Slovenskem lahko beremo, da so dijaki med drugim zelo radi igrali mejni ali nemški nogomet. Ob tej priložnosti se pri nas prvič pojavi beseda 'football', žal pa se podrobnejši opisi omenjenih iger niso ohranili. V letnem poročilu kranjske osnovne šole iz leta 1869 se priporoča uvedba telovadbe in še posebej igra z žogo - 'žogobitva', vendar podrobnejši opis igre ni naveden. Kasneje začenejajo letna poročila srednjih šol omenjati angleški nogomet, ki je na slovenskih šolskih igriščih zavladal zelo hitro ter postal najpriljubljenejši šport med slovenskimi dijaki. Prvič 'angleški' nogomet leta 1906 omenja letno poročilo gimnazije v Mariboru, kasneje pa tudi poročila gimnazij in realk v Ljubljani, Gorici, Celju, Idriji, Trstu, Novem mestu, Kranju, na Ptuj in v Celovcu ter Beljaku. Nogomet se je razširil v takem obsegu, da so npr. v Ljubljani dijaki obeh slovenskih gimnazij že leta 1908 igrali vsako popoldne v tednu kar po štiri ure in v dveh skupinah, ki so se morale menjavati vsako uro. Igralne popoldneve so nadzirali profesorji, ki so se tudi sicer zanimali za nogomet. V Mariboru so igrali gimnazijci v glavnem na Teznem, v Celju na travniku na Glaziji, v Ljubljani pa v glavnem na majhnem trikotniku v neposredni bližini zdajšnjega letnega telovadišča v Tivoliju. Tehnika igranja je bila sila enostavna: streljali so samo s "špičko", igrali pa po "horuk" sistemu. Igrišča niso povsem ustrezala pravilom igre, tako da je npr. v Ljubljani namesto 22 igralcev na igrišču igralo le dvanajst ali štirinajst igralcev. Prve prave nogometne čevlje in pravo usnjeno nogometno žogo je leta 1909 v Ljubljano iz Prage prinesel Stanko Bloudek, ki je bil vnet pristaš nogometne igre in tudi sam nogometaš SK Ilirije v njenih začetkih. Srednješolski nogomet si je hitro poiskal pot izven šolskih okvirov. Tako so nastali prvi nogometni klubi, v katerih so se poleg dijakov zbirali tudi drugi mladi ljudje. Klubi so imeli imena kar po predelih, kjer so igralci stanovali. V Ljubljani so hitro postali znani Šentpetrčani, Prulčani, Šiškarji, podobno pa je bilo tudi v drugih mestih.



Dijaški nogometni klub Hermes

Leta 1910 so v Ljubljani dijaki vseh slovenskih srednjih šol ustanovili svoj Dijaški nogometni klub Hermes. Dijaški klub Hermes je bil povsem slovenski in je v takratnem občutljivem obdobju slonel tudi na narodni zavesti. Klub so upravljali dijaki sami in so tako morali skrbeti za opremo, igrišče, organizacijo tekem in vse drugo, kar je potrebno za življenje kluba. Policijskega dovoljenja za obstoj Hermes ni imel, ker je veljal za dijaški klub, vendar pa je moral za vsako javno tekmo zaprositi za policijsko privolitev.

Svoje nogometne klube so ustanavljali tudi dijaki v drugih slovenskih mestih (Gorica, Maribor, Jesenice, Dovje). 9. maja 1911 je bil v restavraciji Roža v Židovski ulici ustanovljen Prvi slovenski footbalski klub Ilirija. Z ustanovitvijo Ilirije se je začela intenzivnejša razvojna pot slovenskega nogometa. Za prvega predsednika Ilirije, ki je imela izrazito slovensko nacionalno obeležje, je bil izvoljen Albin Kandare.

Za svojega vzornika si je klub izbral praško Slavijo, ki je predstavljala tedanjo liberalno meščansko Prago. Ilirijani so si svoje prvo igrišče uredili na neravnem travniku ob Tivoliju (kjer sedaj stoji pivovarna Union), že po dveh letih pa so se preselili na tivolski trikotnik, kjer je danes letno telovadišče. V prvem letu obstoja so za Ilirijo igrali že nekoliko starejši gospodje, ki so se prvič srečali z nogometom. Že prvo srečanje z dijaškim Hermesom je Iliriji 1. januarja 1912 prineslo dvoštevlični poraz (18:0). Kaj hitro so uvideli, da bo za uspešno tekmovalje z drugimi, zlasti avstrijskimi, nemškimi in hrvaškimi klubi, potrebno nekaj ukreniti. Rešitev so našli v Hermesu, kjer so imeli dijaki nenehne težave s pomanjkanjem denarja in policijsko oblastjo. Ilirijani so najprej začeli vabiti posamezne igralce kot goste na tekmah, počasi pa je za Ilirijo začelo nastopati kar kompletno Hermesovo moštvo, ki pa je poudarjalo, da je še vedno Hermes in ne Ilirija. Ilirija se je dijakom oddolžila s tem, da jim je dajala na voljo opremo, zlasti žoge, dovoljevala treniranje na svojem igrišču in prevzela na svoja ramena celo finančno tveganje za nekaj nogometnih tekem, ki jih je moštvo Hermesa igralo z drugimi dijaškimi moštvami in Concordio iz Zagreba. Proces združevanja obeh klubov je potekal počasi in se je zaključil leta 1913. V klubu pa so bila vse bolj prisotna nasprotja med mladimi igralci in starejšimi funkcionarji, poleg tega pa so Ilirijo bojkotirali avstrijski klubi iz Gradca in Celovca. V teh razmerah je Ilirija odigrala prijateljske tekme le s hrvaškimi moštvami (Građanski, HAŠK, Concordia), doma pa je imela dolgo časa svojega edinega tekmeca v svojem drugem (rezervnem) moštvu. Leta 1913 se je pojavil klub Vzajemnost, ki pa je že po prvi tekmi z Ilirijo razpadel.



Igralci praške Slavije in SK Ilirije

Pomemben mejnik v razvoju slovenskega nogometa pa pomeni obisk praške Slavije leta 1913 v Ljubljani. Ilirijani so tekmo 5. avgusta 1913 sicer izgubili z 10:0, zato pa so prvič videli, kako se igra pravi nogomet. Spoznali so, da je za uspehe potrebno sistematično trenirati. Pražani so Iliriji posredovali tudi njenega prvega trenerja Jirkovskega, ki je po gostovanju Slavije ostal v Ljubljani. Najboljši in najpopularnejši slovenski nogometaši tistega časa so bili Ernest Turk, Stanko Pelan, Stanko Tavčar in Oto Oman (vsi SK Ilirija). Ob začetku 1. svetovne vojne sta pri nas tako delovala le dva slovenska kluba: Ilirija in Slovan. Nogometno dogajanje je v času 1. svetovne vojne zamrlo in je oživel šele po koncu vojne oz. po mnogih političnih in družbenih spremembah na našem področju (razpad avstro-ogrske monarhije).



ND Slovan

Leta 1913 ustanovljen Slovan je edini slovenski nogometni klub, ki je vse do danes ohranil prvotno ime. Leta 1914 je omenjen SK Olimpija, ki je odigral skupaj z nekaterimi igralci Slovana (ustanovljen 1913) tekmo z Ilirijo.

2.1 OBDOBJE 1945-1990

V prvem obdobju po osvoboditvi, tako imenovanem fizkulturnem, nogometne zveze ni bilo; poverjeništvo v strokovnem odboru Fizkulture zveze Slovenije je bilo samo zametek kasnejše samostojne zveze. Poverjeništvo je bilo glavnem le posrednik, ki je skrbel za prenašanje navodil sekretariata FZS in njihovo izvajanje na terenu. Administrativno poseganje v vodstvo nogometa je nekajkrat povzročilo nesoglasja med nogometnimi delavci, ki so odražala nezadovoljstvo na terenu s takim načinom dela, res pa tudi, da v dobi obnavljanja in težkih razmerah takoj po osvoboditvi, delo na obnavljanju v drugačni obliki ne bi bilo tako uspešno. V prvih dveh letih je bilo treba tudi nogomet popolnoma prenoviti v vseh pogledih; sprožiti začetek tekmovanj in njihovo obliko, obnoviti registracijo igralcev in delovanje sodnikov, poskrbeti za red na igriščih in še vrsto stvari, potrebnih za uspešno delovanje.

Ustanovitev Nogometne zveze Slovenije

Ob prvi reorganizaciji našega športa leta 1948 je bila 29. maja 1948 ustanovljena (lahko bi rekli tudi prenovljena) Nogometna zveza Slovenije. Prvo leto delovanja je vzdrževala stike s članstvom, nogometnimi klubi in sekcijami prek sedmih poverjeništev. Ob reorganizaciji uprave leta 1949 pa so tudi na NZS poverjeništva nadomestili z oblastnimi odbori. Leta 1951 so bili hkrati s političnimi, razpuščeni tudi nogometni oblastni odbori, nadomestili so jih ponovno s poverjeništv. Leta 1952 so bila poverjeništva dokončno ukinjena, namesto njih pa so ustanovili podzveze: prvo leto v Ljubljani, Mariboru in Kopru, leta 1953 v Celju, leta 1954 v Kranju. Hkrati so sedež koprške podzveze prenesli v Novo Gorico, kasneje pa obnovili koprsko, in končno ustanovili še podzvezo v Murski Soboti. Notranji organizacijski razvoj zveze je v tem času sledil splošnim razvojnim tokovom v zvezi z demokratizacijo vseh področij našega življenja. Prva notranja ureditev zveze kaže še vse značilne znake administrativnega centralizma, tako v povezanosti posameznih zveznih upravnih organov, kot v odnosih do nižje organizacijske mreže (poverjeništva, oblastni odbori), ter naprej do klubov in nogometnih sekcij. Poleg skupščine, najvišjega upravnega organa, in upravnega odbora, je obstajal še izvršni odbor, ki je skrbel za izvajanje sklepov višjih upravnih organov. Leta 1953 je najvišji organ zveze postal njen upravni odbor. Izvršni odbor je bil ukinjen, ustanovljene pa so bile razne komisije (mladinska, tekmovalna, finančna, komisija za napredek nogometa itd.), sicer kot organi upravnega odbora, vendar z operativno samostojnostjo. Tako se je upravni odbor lahko posvetil reševanju posameznih načelnih in širših perečih problemov in usmerjal razvoj v obdobjih med posameznimi skupščinami. Tak način upravljanja je zahteval od vseh organov vedno tesnejše stike s podzvezami, kar je poglabljalo razvoj demokratičnih odnosov in načina poslovanja s terenom.

Klubi

Po osvoboditvi je ohranil staro ime en sam klub, ljubljanski Slovan, vendar so povsod, zlasti pa v večjih krajih, klubi kljub novim imenom nastajali okoli starih jeder. Posebnost razvoja po osvoboditvi je združevanje klubov; potrebe po združevanju več klubov v enega samega deloma pričajo o nenačrtnem, prenaglem ustanavljanju novih klubov, ki niso imeli dovolj življenjskih sil, deloma pa o želji in potrebi po tej poti sestaviti kvalitetno močnejše moštvo. Načelno vprašanje, kako priti do kvalitetnih in zlasti konkurenčnih klubov z močnimi moštv. iz drugih republik, kako torej reševati vprašanje, ki tare slovenski nogomet že od vsega začetka, je bilo razpeto med dve skupini. Prva je zagovarjala stališče, da je treba slehernemu moštvu pustiti odprta vrata, da si pomaga samo, predvsem z lastnimi močmi, z lastnimi v klubu vzgojenimi igralci; druga je zagovarjala misel, da po tej poti ne more biti napredka in da je treba zlasti kvalitetna moštva sestavljati načrtno in tako, da se v kvalitetnih klubih zbirajo igralci iz različnih klubov ožjega, pa tudi širšega območja. NZS se je javno odločila za drugo verzijo in predlagala svojim klubom, naj v tem smislu podprejo republiškega predstavnika v zveznem tekmovanju.



Moštvo celjskega Kladivarja v II.zvezni ligi v sezoni 1964/65

Predlog je sicer naletel na odpor in je bil tudi javno zavrnjen, medtem pa je praksa šla po drugi poti. Močnejši klubi so si pridobivali igralce iz drugih klubov, ker sami pač niso imeli možnosti, da bi v klubu vzgajali nogometaše od začetka do vrhunca. Dejstvo, da je privabljanje igralcev prepuščeno zasebnikom ali manjšim skupinam, in ga družbene organizacije, v našem primeru podzveze in zveza niso mogle nadzirati, omogoča marsikatero napako in nepravilno ravnanje, zlasti ker so snubljenja vedno povezana z denarjem, v primerih, ko gre za prestopanje v kvalitetnejša moštva, tudi z vrtoglavimi vsotami. Privabljanje igralcev pa je prineslo nov problem. V klubih z območja NZS je premalo tako kvalitetnih igralcev, da bi lahko z njimi zapolnjevali slabosti v moštvih. Od leta 1960 (deloma tudi že prej) zlasti v ligaških klubih opažamo, igralce iz drugih republik; pojav je postal še bolj izrazit potem, ko sta se v najvišje zvezno tekmovanje uvrstila dva predstavnika iz Slovenije. Ti moštv nista več predstavnika slovenskega nogometa, temveč gledalce na štadione privablja poleg kvalitete, ki je glavni faktor, še lokalna zavest, da moštvo obenem predstavlja Ljubljano ali Maribor v I. zvezni ligi.



Pred prvo finalno tekmo za pokal Jugoslavije med moštvoma ljubljanske Olimpije in beograjske Crvene zvezde, 19. maja 1970 na Centralnem štadionu za Bežigradom.

Sredi osemdesetih let je po spletu nesrečnih okoliščin skoraj potonila v slovenski ligi, vendar nato znova zbrala vse moči in pristala v I. jugoslovanski ligi. Drugi veliki slovenski klub tega obdobja je Maribor. Vijoličasti so I. ZNL zapustili leta 1972 in se dvakrat (72/73 in 78/79) zelo približali povratku, ko so zasedli drugo mesto v II. ZNL-zahod. Po sezoni 1980/81, " aferi žoga" ter posledični izključitvi iz II. ZNL-zahod, se dolgo niso pobrali. Pomembna slovenski predstavniki v II. ZNL-zahod so bili tudi Rudar Velenje, Mura, Mercator, Slovan, medtem ko so se Rudar Trbovlje, Aluminij, Železničar ter Ljubljana dolgo zaman trudili vstopiti v drugoligaško konkurenco. Konec osemdesetih pa je zablestel tudi primorski nogomet in Koper kot njegov najmočnejši predstavnik se je pojavil tudi na zvezni ravni.

Reprezentanca

Hkrati z zahtevami po kvaliteti se je od leta 1945 dalje pojavil tudi profesionalizem, ki se je razvijal kljub močnemu odporu z vseh strani. Tudi v Sloveniji je namreč prevladalo mnenje, da bi odrekanje profesionalizmu, pomenilo odrekanje stotisočem gledalcev, oziroma gledanju takih tekem, ki jim jih amaterski nogomet ne more dati. Uvajanju profesionalizma navkljub pa je bil slovenski nogomet daleč za nogometom drugih republik Jugoslavije, kar kaže tudi podatek, da je moč po osvoboditvi vse do leta 1970 v državni (jugoslovanski) reprezentanci naštetih vsega skupaj le tri Slovence: Edija Hočevarja, Ivana Toplaka in Braneta Oblaka. Kasneje se je situacija tudi na tem področju počasi izboljševala. Hkrati s spremembami odnosov med Nogometno zvezo Jugoslavije in Slovenije so postali tudi slovenski nogometaši čedalje bolj cenjeni, prav tako pa se je okrepilo in izboljšalo delo z mladimi, kar je bistveno vplivalo na kvaliteto.



Slovenska reprezentanca je v Jajcu osvojila prvo mesto v pokalu Bratstva in enotnosti 1985.

Sredi osemdesetih se je slovenska nogometna reprezentanca uspešno kosala s selekcijami drugih jugoslovanskih republik ter celo osvojila prvo mesto v konkurenci osmih reprezentanc jugoslovanskih republik, prav tako pa je zelo uspešno nastopala z regionalnimi selekcijami sosednjih držav.

Čedalje bolj so se Slovenci uveljavljali tudi na jugoslovanskem območju. Po dolgoletnem sušnem obdobju so na jugoslovansko nogometno sceno stopili Brane Oblak, Danilo Popivoda, Marko Elsner, Srečko Katanec, Darko Milanič in Džoni Novak, ter vsi po vrsti dokazali, da so tudi Slovenci večči te najpopularnejše igre na svetu. Po ustanovitvi samostojne slovenske države se je Nogometna zveza Slovenije osamosvojila in je bila kot enako- pravna članica 3. julija 1992 sprejeta v FIFA, svetovno nogometno organizacijo, 17. junija 1993 pa v UEFA, evropsko nogometno organizacijo

2.2 OBDOBJE OD LETA 1991



Čedalje bolj so se Slovenci uveljavljali tudi na jugoslovanskem območju. Po dolgoletnem sušnem obdobju so na jugoslovansko nogometno sceno stopili Brane Oblak, Danilo Popivoda, Marko Elsner, Srečko Katanec, Darko Milanič in Đoni Novak, ter vsi po vrsti dokazali, da so tudi Slovenci veščti te najpopularnejše igre na svetu. Po ustanovitvi samostojne slovenske države se je Nogometna zveza Slovenije osamosvojila in je bila kot enakopravna članica 3. julija 1992 sprejeta v FIFA, svetovno nogometno organizacijo, 17. junija 1993 pa v UEFA, evropsko nogometno organizacijo.



Slovenska nogometna reprezentanca (2000)

Leta 2002 se je za slovensko reprezentanco začelo obdobje neuspehov. Pod vodstvom Bojana Prašnikarja je Slovenija dosegla dodatne kvalifikacije za nastop na EP 2004, vendar je izgubila proti Hrvaški. Prašnikarjev naslednik je postal Branko Oblak, ki ga je zaradi slabih rezultatov v kvalifikacijah za SP 2006 zamenjal Matjaž Kek.

V takratnih kvalifikacijah je Slovenija zasedla šesto mesto, veliki uspeh Keka in njegovih varovancev pa je sledil v naslednjih kvalifikacijah za svetovno prvenstvo 2010, ko je Slovenija v skupini 3 zasedla končno drugo mesto in se je uspela še drugič uvrstiti v dodatne kvalifikacije za nastop na glavnem delu tega največjega nogometnega tekmovanja na svetu, kjer je premagala Rusijo in se uspela še drugič uvrstiti v glavni del. Na prvenstvu je v skupini C osvojila tretje mesto s štirimi osvojenimi točkami in končala na skupnem 18. mestu. Na lestvici FIFA, objavljeni po koncu prvenstva, je bila Slovenija na rekordnem 19. mestu (prej 23. mesto). Enako uvrstitev je obdržala tudi v avgustu in septembru, 20. oktobra pa se je povzpela na 15. mesto in tako postavila nov mejnik v zgodovini slovenske nogometne reprezentance.



Slovenska nogometna reprezentanca (2010)

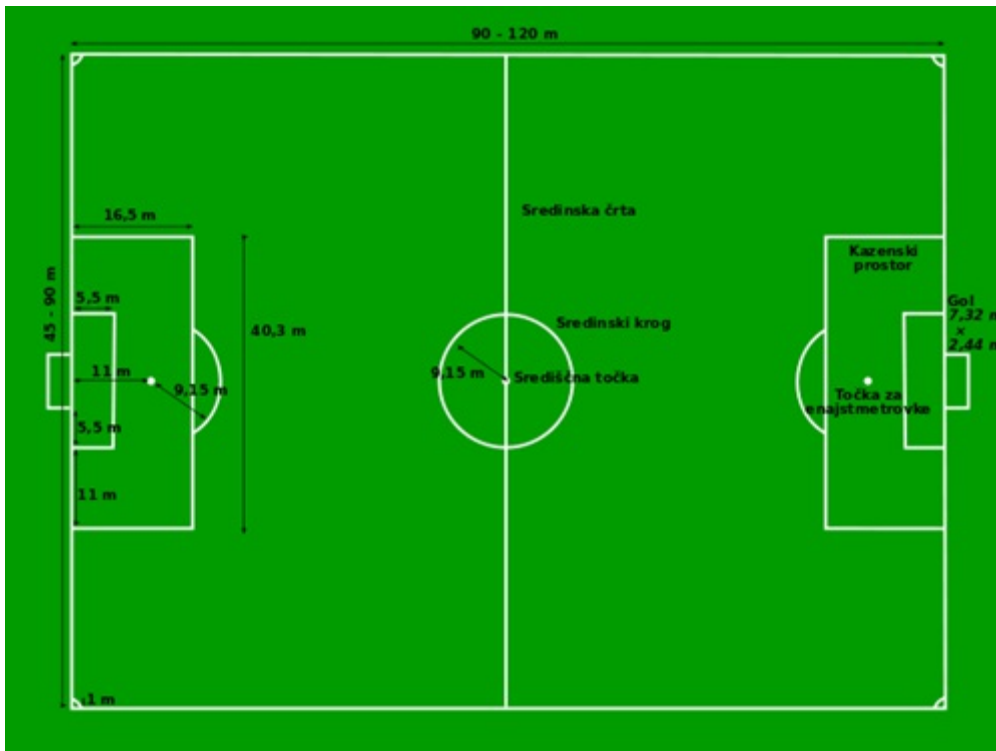
Po uvrstitvi na SP 2010 v Južnoafriški republiki je šla krivulja rezultatov reprezentance, ki jo je vodil Matjaž Kek, počasi, a zanesljivo navzdol. Slaviša Stojanovič, ki je na klopi reprezentance nasledil Matjaža Keka, je poskušal preroditi reprezentanco, a ni imel pravega recepta. Nепrepričljive predstave ter le še minimalne možnosti za uvrstitev na svetovno prvenstvo 2014, so bile glavni vzrok, da se je Stojanoviča selektorsko obdobje hitro končalo. Po dobrih desetih letih je vodenje reprezentance znova prevzel Srečko Katanec, ki je Slovenijo prvič v zgodovini najprej popeljal na evropsko in nato še na svetovno prvenstvo, ter skupaj s tako imenovano zlato generacijo poskrbel, da se je Slovenija dokončno znašla na svetovnem nogometnem zemljevidu.

3.1 NOGOMETNO IGRISČE

Vsako nogometno igrišče je nekaj posebnega. Je igrišče na katerem gostujemo in naše domače, na katerega smo navajeni, na njem igramo lažje, poznamo vsako njegovo grbino... Pa vendarle imajo nogometna igrišča nekaj skupnega, oziroma neka skupna določila, oziroma kriterije, ki jih morajo izpolnjevati.

Igralni prostor, mere igrišča in terminologija

Igralni prostor je pravokotna ploskev, igrišče, ki je omejeno z vzdolžnima in prečnima črtama, katerih širina znaša 10 - 12 cm in so sestavni del igrišča. Središčna črta razmejuje pravokotno ploskev igrišča na dva enaka dela in pripada obema polovicama igrišča. Velikost igrišča je po dolžini od 90 do 120 m in po širini 45 do 90 m. Pri velikosti igrišča je precej svobode. Bistvo je, da mora biti igrišče daljše kot širše, medtem, ko so igralni prostori točno določenih mer. International board (mednarodni organ - v nadaljevanju IB) je le na igriščih za mednarodne tekme nekoliko omejil velikost igrišč in sicer tako, da sme biti veliko največ 110 m x 75 m in najmanj 100 m x 64 m.



Nogometno igrišče

Označevanje, črte, zastavice, barve, dimenzije

Igrišče označujemo s črtami. Za označevanje igrišč (črt) se lahko uporabljajo materiali ki niso škodljivi, so jasno vidni in ne povzročajo vdolbin in izboklin na naravni površini igrišča. Njihova širina je lahko od 10 do 12 cm. Vse črte pripadajo prostoru ki ga omejujejo. Kotne zastavice so obvezne, saj pomagajo pri odločitvi, ali je žoga prešla prečno ali vzdolžno črto. Tekma se ne more odigrati brez kotnih zastavic. Zastavice morajo biti rumene ali oranžne barve, velikosti 30 x 40 cm. Pritrjene morajo biti na količke višine 1,5 m. Količki morajo biti zgoraj zaobljeni.

Mere vrat, oblike in barve vratnic

Vrata morajo biti postavljena na sredini obeh prečnih črt. Vrata sestavljata dve navpični vratnici, ki sta povezani z vodoravno prečko. Vratnici sta med seboj oddaljeni 7,32 m (notranja mera), spodnji rob prečke mora biti 2,44 m nad zemljo. Vratnice in prečke morajo biti okrogle ali elipsaste oblike (debeline vratnic in prečk morajo biti enake, ne smejo pa biti tanjše od 10 cm in ne debelejšje od 12 cm) ter belo pobarvane. V primeru snega pa morajo biti delno obarvane s temno barvo.

Namembnost različnih igralnih prostorov

Vratarjev prostor (mere 5,50 m od notranje strani vratnice po prečni črti proti kotni zastavici, in 5,50 m od zunanje strani prečne črte v igrišču) je namenjen za zaščito vratarjev pred nepoštenimi fizičnimi kontakti z napadalci, hkrati pa je to prostor, s katerega se

izvajajo udarci od vrat. Vsi prosti udarci dosojeni za branečo stran v tem prostoru, se lahko izvajajo iz katere koli točke tega prostora, ne glede na mesto prekrška v tem prostoru. Sodniški met ter indirektni udarci dosojeni za napadajočo stran se izvajajo z daljše črte vratarjevega prostora in sicer s točke, ki je pravokotno najbližja mestu prekrška oziroma žoge ob prekinitvi igre. Kazenski prostor (mere 16,5 m od notranje strani vratnice po prečni črti proti kotni zastavici in 16,5 m zunanje strani prečne črte v igrišču) je pomemben zaradi več razlogov:

- v njem lahko vratar igra z roko,
- zaradi prekrškov storjenih s strani obrambnih igralcev, za katere se dosodijo direktni prosti udarci, je dosojen kazenski udarec,
- po izvedbi prostih udarcev dosojenih v korist obrambne strani kakor tudi udarca od vrat morajo vsi nasprotni igralci zapustiti kazenski prostor,
- žoga je v igri šele takrat, ko zapusti kazenski prostor.

V kazenskem prostoru je zarisana točka s premerom 22 cm in sicer pravokotno na prečno črto v sredini vrat, na oddaljenosti 11 m od vrat, ki označuje mesto iz katerega se izvaja kazenski udarec. H kazenskemu prostoru je zarisan krožni lok, ki je oddaljen 9,15 m od točke za izvedbo kazenskega udarca. Središčni krog je namenjen za pravilno izvedbo začetnega udarca (polmer središčnega kroga je 9,15 m), saj se morajo nasprotni igralci nahajati na svoji polovici igrišča in izven tega kroga, dokler strani izvajalca s žoga ni v igri. Središčna črta pripada obema polovicama igrišča, saj je pomembna pri pravilni izvedbi začetnih udarcev. Pomembno vlogo pa ima tudi za presojo prepovedanega položaja (ofsajd); igralec, ki vsaj z eno nogo stoji na njej, ni v nedovoljenem položaju, saj stoji tudi na svoji polovici igrišča. Kotni prostor je zarisan ob stičiščih vzdolžne in prečne črte s četrt krogom polmera 1 m. Uporablja se izključno za izvedbo udarca iz kota. Žoga mora v tem prostoru nameščena tako, da z nobenim delom ne sega preko črt ki označujejo kotni prostor.

Tehnični prostor

Tehnični prostor mora biti zarisan pred obema klopema za rezervne igralce. Zarisan je 1 m levo in desno od klopi za rezervne igralce in tehnično osebje, pravokotno ob vzdolžni črti. Pri tem mora biti črta pred klopjo, ki povezuje levo in desno pravokotnico proti vzdolžni črti, oddaljena 1 m od vzdolžne črte. S tega prostora lahko daje uradna oseba moštva taktična navodila igralcem med tekmo.

3.2 PRAVILA NOGOMETNE IGRE

Cilj igre

Cilj moštva je, da doseže več zadetkov (golov, iz angl. besede goal) od nasprotnika. Če obe moštvii dosežeta enako število zadetkov, je rezultat neodločen. Igra se lahko konča, če pa tekmovalni sistem zahteva, da eno moštvo kljub vsemu zmaga, se odigrata dva podaljška, ki trajata vsak po največ 15 minut. V podaljških lahko velja pravilo zatega, srebrnega gola in bronastega gola. Zlati gol pomeni, da igralec, ki doseže gol v podaljšku, svojo ekipo popelje do zmage v tistem trenutku. Zadnje čase pa se uveljavljata pravilo srebrnega in bronastega gola. Srebrni gol pomeni, če neki igralec v podaljšku doseže gol, rezultat pa do konca tistega podaljška ni izenačen, zmaga ekipa, ki je zabila več golov. Bronasti gol pa pomeni, da tekma klub temu ni končana do izteka obeh podaljškov. Če tudi po podaljških ni zmagovalca, ga odloči izvajanje najstrožjih kazni. Najprej strelja 5 igralcev iz vsake ekipe nato pa po en igralec dokler ena ekipa ne zmaga.

Trajanje igre

Redni del igre je razdeljen na dva polčasa, vsak je dolg 45 minut. To je le okvirna vrednost, ker ni uradnega merjenja časa, tako da je odločitev o koncu polčasa odvisna od glavnega sodnika. Proti koncu polčasa mu četrti sodnik pokaže, koliko časa se je izgubilo s prekinitvami in glavni sodnik praviloma za toliko podaljša polčas.

Kazni

Glavni sodnik lahko kaznuje igralca z rumenim ali rdečim kartonom. Rumeni karton je milejša kazen in igralec lahko nadaljuje z igro. Če v isti tekmi prejme drugi rumeni karton, mu sodnik pokaže najprej rumenega in nato rdečega, igralec mora zapustiti igro in na naslednji tekmi ne sme igrati. Vsak karton ostane v evidenci tudi po igri, ko igralec v več igrah zbere tri ali štiri rumene kartone (odvisno od tekmovalnega sistema), na naslednji tekmi ne sme igrati. Če igralec prejme rdeči karton, mora takoj zapustiti igrišče in ne sme odigrati vsaj naslednje tekme. Število tekem, na katerih ne sme igrati, določi tekmovalna komisija, ki se sestane po tekmi. S kartoni se kaznujejo grobi prekrški (npr. če igralec podre nasprotnika in se pri tem ne dotakne najprej žoge), namerno zavlračevanje ob prekinitvah, ugovarjanje sodniškim odločitvam in podobne nešportne poteze. Tudi če sodnik kakšne nešportne poteze ni kaznoval s kartonom, lahko tekmovalna komisija po tekmi pregleda posnetek in igralcu določi kazen v številu tekem, ki jih ne sme odigrati. Trenerja in vse ostale funkcionarje sodnik lahko odstrani s klopi, kartona pa jim ne sme pokazati.

3.3 IGRALCI

Moštvo sestavlja 11 igralcev. Eden izmed njih je vratar, njegova oprema se mora razlikovati od opreme soigralcev. Ostali igralci se delijo na obrambne igralce, igralce sredine in napadalce. Ta delitev je neuradna in se nanaša na "usmeritev" posameznih igralcev, za samo igro pa je popolnoma nepomembna, saj npr. ob prekinitvah, ko se pričakuje podajo v kazenski prostor, večkrat priskočijo napadalcem na pomoč tudi obrambni igralci, ki so praviloma višji od hitrih napadalcev. Poleg tega se lahko igralcem med igro spremeni njihova vloga, če to zahteva sprememba taktike. Taktično postavitve opišemo s tremi števkami, katerih vsota je 10.

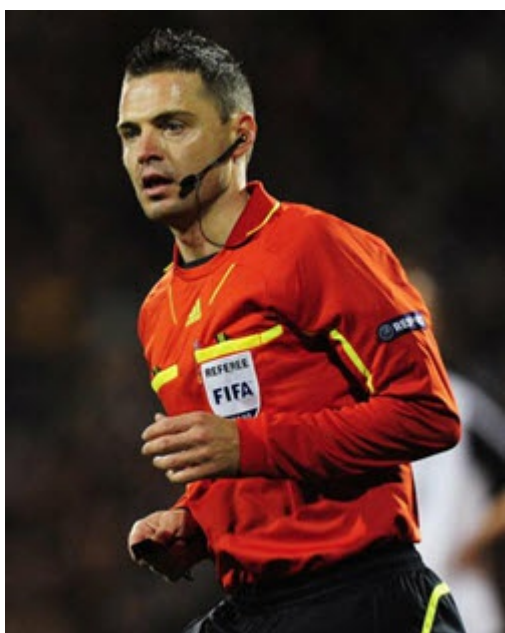
Postavitev 3 - 5 - 2 tako pomeni, da so po trenerjevi zamisli trije igralci v obrambni vrsti, pet jih povezuje igro na sredini igrišča, dva pa sta napadalca.

3.4 ŽOGA

Žoga je srce igre, je magičen okrogel predmet, ki razkriva sposobnosti igralcev, ustvarja in meri njihova znanja. Je približno velikosti človeške glave, narejena iz varnih materialov, napihnjena ustreznim razmeram za igro in ne toliko težka, da bi bila nevarna. Žoga mora preprosto ustrezati razmeram za igro. Vse žoge, s katerim se tekma igra, morajo imeti v resnici, ne le približno, enak pritisk, zato je potrebna uporaba manometra. Pritisk v žogi mora biti od 0,6 do 1,1 atmosfere, merjeno na morski gladini. Žoga je lahko iz usnja ali drugega primerne materiala, njen obseg in teža morata ustrezati pravilom.

3.5 SODNIKI

Tekme so dolgo sodili po trije sodniki, pred nekaj leti so uvedli še četrtega. Dolgo so bili skoraj brez izjeme oblečeni v oblačila črne barve (od tod pogovorni izraz "možje v črnem"), pred leti pa so se začeli oblačiti tudi v oblačila drugih barv. Pomembno je le, da so oblačila vseh treh sodnikov na igrišču enake barve in da ta barva ni preveč podobna barvam dresov katerega od moštev. Najpomembnejši je glavni sodnik, v čigar rokah so vse končne odločitve. Lahko se giblje po vsem igrišču (dobri sodniki se kajpada gibljejo tako, da ne ovirajo poteka igre, hkrati pa imajo nad njo čim boljši vpogled), s piščalko daje znak za prekinitve ali nadaljevanje igre in po svoji presoji lahko kaznuje igralca z rumenim ali rdečim kartonom. Ker med igro ni uradnega merjenja časa, sodnik s trojnim piskom označi konec polčasa ali tekme. Stranska sodnika se gibljeta vsak vzdolž enega daljšega roba igrišča. Z zastavico signalizirata glavnemu sodniku, če je žoga zapustila igralno površino, ali, če se je kateri od igralcev znašel v nedovoljenem položaju, dokončno pa o tem odloči glavni sodnik. Četrty sodnik poskrbi za formalnosti ob menjavah igralcev, ob koncu polčasa sporoči glavnemu sodniku, koliko minut igre se je izgubilo ob prekinitev ali zavačevanjih. Na tekmah UEFAsta za goloma oz. prečno črto nogometnega igrišča, še peti in šesti sodnik. Ena izmed njunih glavnih nalog, naj bi bilo določanje, ali je žoga prešla prečne črte v vratih z celotnim obsegom, ali ne.



Damir Skomina

Tehnologija prečne črte v vratih (angl. goal-line technology – GLT) je vse bolj zaželeno zaradi ključnih incidentov, ki so se dogajali na nogometnih tekmah, ko sodniki niso zapiskali gola, ko je žoga prečkala prečno črto v vratih. Njen cilj ni nadomestiti vloge uradnikov, temveč jim pomagati pri njihovem odločanju. Tehnologija prečne črte v vratih mora jasno navesti ali je žoga prečkala črto v celoti, ta informacija naj bi potem pomagala sodniku pri njegovi odločitvi. Testni kriteriji tehnologije prečne črte v vratih temeljijo na naslednjih zahtevah, ki jih določa mednarodna nogometna zveza:

- nanaša se samo na prečno črto v vratih in njen namen je ugotoviti ali je žoga prečkala črto ali ne,
- tehnologija prečne črte v vratih mora biti točna,
- v primeru, da je bil gol dosežen, mora biti to takoj in samodejno potrjeno v roku 1 sekunde,
- če pa je gol le bil dosežen, bo to posredovano samo uradnikom na tekmi (preko sodnikove ure z vibracijami in vizualnim signalom).

4. VLOGA VRATARJA V NOGOMETNI IGRI

Vloga vratarja v nogometni igri se je spreminjala z razvojem le – te. Na začetku je vratar imel le nalogo, da varuje svoja vrata in da na kakršenkoli način onemogoči, da bi žoga prešla linijo, ki je pomenila zadetek. Kasneje je vratar začel sodelovati tudi izven okvira vrat, najprej v "vratarjevem prostoru" in potem še v celotnem kazenskem prostoru. Danes vrhunski vratarji sodelujejo v igri izven kazenskega prostora, sodelujejo z drugimi obrambnimi igralci in so v končni fazi začetniki ter pobudniki napadalnih akcij svojega moštva. Odločilni dejavniki za dobrega vratarja so motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost), na katere sicer lahko vplivamo s pravilno izbranim treningom. Slovenci smo skozi zgodovino imeli le nekaj nogometašev, ki so v svoji karieri nastopali v dresu tistih res največjih svetovnih klubov.

Med vratarji bi izpostavil le dva, to sta Samir Handanović in Jan Oblak.

Samir Handanović

Pri Slovanu vzgojenega vratarja nogometni poznavalci namreč uvrščajo med najbolj talentirane igralce med vratnicami. Brez kančka dvoma ga namreč lahko označimo za enega izmed nosilnih členov »trigijev«, kar je nenehno dokazoval z odličnimi obrambami, ki so napadalce nasprotnih ekip spravljale v obup. Priljubljeni »Sarma« je sicer v slovenskem prvenstvu le sedemkrat nastopil v dresu Domžal, nato pa so ga kaj hitro opazili v Vidmu in ga pred sezono 2004/05 pripeljali v svoje vrste. Seveda je bil zaradi svoje mladosti in pomanjkanja izkušenj najprej obsojen na sedenje na klopi in tribuni, Udinese pa ga je posojal še v Treviso, Lazio in Rimini, kjer je dobil več priložnosti za igro. Za mlado slovensko reprezentanco je zbral sedem nastopov, svoj prvi debi v članski ekipi pa je doživel novembra 2004, ko mu je takratni selektor Brane Oblak zaupal vrata na prijateljski tekmi s Slovaško, ki se je končala brez zadetkov. Priložnost je zagrabil z obema rokama, saj je vse od srečanja v Trnavi prvi vratar in prav nič ne kaže, da bi se to v prihodnosti spremenilo. V prvo moštvo se je v sezoni 2007/08 dokončno prebil tudi pri Udineseju, takrat pa ga je poleg slovenske začela spoznavati še evropska javnost. Julija 2012 je prestopil v Inter, s katerim je podpisal štiriletno pogodbo. Samir Handanović velja za enega najboljših specialistov za ubranitev enajstmetrovk, saj drži rekord v eni sezoni v Serie A.

Jan Oblak

Jan Oblak je svojo kariero začel v rodni Škofji Loki za NK Ločan. Pozneje ga je opazila Olimpija Ljubljana, h kateri je prestopil pri 10 letih. Leta 2009 je zavrnil ponudbo Empolija ter šel na preizkušnjo k Fulhamu. Po preizkušnji pa je prestop zavrnil in obljubil zvestobo Olimpiji ter celo podpisal podaljšanje pogodbe do leta 2011. 14. junija 2010 je Jan Oblak podpisal pogodbo z Benfica in zapustil Olimpijo Ljubljana. Po odličnih obrabah v dresu Benfice je 16. julija 2014 prestopil v Atletico Madrid.

SAMIR HANDANOVIĆ



Datum rojstva: 14.07.1984

Višina (cm): 192

Teža (kg): 90

Prvi nastop za reprezentanco: 17.11.2004, Slovaška

Število nastopov za reprezentanco: 74

Klub: Inter Milano (ITA)

Prejšnji klubi: Slovan, Domžale, Treviso, Lazio, Rimini in Udinese.

JAN OBLAK



Datum rojstva: 07.01.1993

Višina (cm): 188

Teža (kg): 86

Prvi nastop za reprezentanco: 11.09.2012, Norveška

Število nastopov za reprezentanco: 5

Prejšnji klubi: Ločan Škofja Loka, Olimpija, Beira-Mar, Olhanense, Iniao Leiria, Rio Ave in Benfica.

5.1 STAROSTNA SKUPINA MED 7 IN 10 LET

Z besedo cicibani imenujemo igralce nogometa, stare od 7 do 10 let. Pri tej starosti pogosto postanejo člani klubov, hodijo na treninge in igrajo na tekmah. Pri mnogih klubih je težava postaviti igralca v vrata. Večina otrok želi teči za žogo in imeti z njo čim več kontakta. Pri cicibanih pogosto vidimo, da v голу stoji najslabši igralec ali igralec ki ima najmanj koordinacije. Glede na izkušnje, ki jih imam pri delu z vratarji, zagovarjam, da do selekcije U-10, vsak igralec v голу odigra vsaj dve tekmi na sezono. V tednu pred tekmo pa je obvezen vratarski trening. Posledično je precej večja možnost, da bo igralec z dobro koordinacijo šel v gol, potem ko ugotovi, da je biti vratar zabavno. To je tudi absolutni pogoj za igralca, ko napreduje skozi različne starostne skupine.

Značilnosti

Ta starostna skupina ima veliko vnetost za tekanje okrog in veliko zanimanje za šport. Otroci so brez skrbi in psihološko uravnoteženi. Ko jih naučimo novih spretnosti, jih izvajajo brez kritik. Otroci pri tej starosti so neutrudni. Opomorejo si, vsaj v naših očeh, neizmerno hitro. Pri tej starosti prav tako razvijejo mentaliteto do športa in njihovo doživetje le-tega. Ker so tokrat prvič del ekipe, bodo njihove izkušnje tukaj imele veliko vlogo pri tem, kako bodo gledali na šport v prihodnje. Na žalost imajo cicibani običajno najslabše trenerje v klubu. Posledično je v klubih piramidno stanje igralcev (mnogo cicibanov, potem pa do kadetov in mladincev vedno manj) in zato obstaja veliko pomanjkanje sposobnih trenerjev in vodij ekip. Prva leta članstva v klubu naj bi bila namenjena temu, da se otrok privadi na klub, na treninge, tekme, naloge in pravila. Od U-10 se začnejo tudi posebni treningi za vratarje, ker je v tej fazi treba izkoristiti motorične sposobnosti, ki so že prisotne, in pripravljenost učiti se in posnemati. Čim več igralcev je treba zainteresirati za pozicijo vratarja; ne sme se omejiti vratarjevih treningov v tej starostni skupini na samo enega ali dva vratarja.

Tehnika

Lastnost te starostne skupine so dobre motorične sposobnosti (koordinacija) Hitro se učijo nove gibe, a jih prav tako hitro pozabijo. Zato je treba spretnosti in veščine veliko ponavljati. Ves čas jim je treba dajati novo stimulacijo. Najprej jih naučite osnovnih gibov, ki jih izpilite naknadno. Vratarji se morajo najprej naučiti kakšna je celotna slika. V praksi to pomeni, da je to idealna starost za osvojitve osnovnih tehničnih spretnosti, kot so lovljenje nizkih, polvisokih in visokih žog ter udarjanje in metanje žoge. Cicibani se morajo počutiti udobno, in uživati v prepoznavanju vaj, ki so jih že izvajali. Ta cilj dosežemo z ohranjanjem istega režima treningov, kjer uporabljamo različne vaje. Trenerji, ki delajo s cicibani, morajo biti sposobni pravilno predstaviti in tudi popraviti osnovne tehnike. Poskusite voditi treninge tako, da tudi vratarji dobijo čim več kontakta z žogo. Poskrbite, da je v vaje vgrajen tudi kakšen tekmovalen element, kot na primer udarjanje ali metanje, kjer uspešne poskuse nagrajujete s točkami. To prinese izjemno stimulacijo, kar sem se naučil iz lastnih izkušenj. Zaključite trening s tekmovalno igro. Ni nujno, da je to vaja za posebej za vratarje. Ne dovolite, da bi igralci med 7 in 10 letu igrali samo v голу. To, kar velja za pridobivanje veščin pri nogometu, velja tudi za veščine vratarja. Samo s tem, da dovolimo, da mladi vratarji redno sodelujejo v prerivanju za žogo, se bodo naučili ravnati z žogo v majhnih prostorih in oceniti dolge podaje. Prav tako bodo samodejno in naravno razvili sposobnost igranja nogometa z nogami.

Taktika

Pri tej starosti še ne moremo govoriti o igranju s taktiko. Vsako dejanje je v glavnem temelji na intuiciji. Prav tako žoge ne obvladajo popolnoma in vsa njihova pozornost se posveča tehničnem ravnanju z njo. Odkrivanje njihovih zmožnosti mora prav tako biti središčna tema. Ko bodo napredovali po starostnih skupinah boste videli, kako bodo s časoma prešli v taktično igro. Za vratarja to pomeni, da se bo bolj zavedal njegovih osnovnih nalog. Nauči se postavljati v голу, začne dajati navodila soigralcem, in začne sprejemati zavestne odločitve o tem, kako začeti igro. To so pogosto napačne odločitve, ker še nima tehničnih sposobnosti, da bi poslal žogo čez daljšo razdaljo.

Fizične lastnosti

Igralci med sedmim in desetim letom so majhni, lahki in imajo dobro razmerje teže in moči. Dobra koordinacija jim torej daje neverjetno zmožnost, da opravijo veliko težkega dela. Kot če pri tej starosti sploh ne bi vedeli kaj je utrujenost. To poskusite izkoristiti s tem, da posvetite posebno pozornost temu, da jih naučite tehnike padcev in meta za žogo. Pri kasnejši starosti bo to precej težje zaradi hitre rasti, zmanjšanja stresa, ki ga lahko sprejme hrbtnica ter neskladnega telesa (noge se podaljšajo in koordinacija zmanjša).

Mentalne lastnosti

Ciciban vratar zahteva vedno nove izzive in stimulacije. Če jih ne dobi, se hitro začne dolgočasiti in mu motivacija pade. Pri tej starosti je običajno že navijač kakšnega znanega nogometnega kluba. Prav tako hitro odkrije svojega športnega vzornika.

Treniranje

Cicibani delajo napake iz katerih se bodo naučili kje so meje njihovih zmožnosti. Svoje sposobnosti namreč pogosto precenijo. Za igralce na igrišču to pomeni, da se zabavajo ko preigravajo; če dovolj pogosto izgubi žogo se bo naučil igrati hitreje. Za vratarja to pomeni na primer: če se premikaš v trenutku, ko nekdo ustrelji na gol, bo žoga skoraj vedno šla noter. No, je nekaj, kar je treba najprej izkusiti kot vratar. Kot trener, morate ta proces voditi in ne vsiliti rešitve. Vratarja morate voditi na pozitiven način in poudariti samo močna dejanja iz tekme. Najbolj pomembno je, da se otrok zabava (ko se uči).

5.2 STAROSTNA SKUPINA MED 11 IN 19 LET

V starostni skupini med 11. in 19. letom so velike razlike, seveda so najbolj opazne fizične. To starostno skupino bom razdelil na tri obdobja: obdobje starejših cicibanov in mlajših dečkov, »pred puberteto« (11-12 let); obdobje starejših dečkov in vhodnega letnika kadetov, »puberteto« (13-15 let); in obdobje izhodnega letnika kadetov in mladincev, »odrašanje« (16-19 let). Vsako obdobje ima svoje značilnosti, možnosti in ovire. Kot trener morate poglobiti svoje znanje le-teh, ker treniranje mladine zahteva veliko prilagajanja.

5.2.1 PREDPUBERTETNO OBDOBJE (11-12 LET)

Značilnosti

Značilnosti predpubertetnega obdobja so skladna zgradba telesa in dober nadzor nad telesom. Igralci imajo prav tako strast za gibanje. So pogumni in se radi učijo. Česar jih ne naučite zdaj, jih bo samo še bolj težko naučiti kasneje. Obenem bodite pozorni na gibe, ki niso optimalni in jih popravite, ter ponavljajte znova in znova, da bodo igralcu postali avtomatizirani. V tem obdobju se postavi temelje koordinacije za vrhunskega igralca v prihodnje.

Tehnika

Zaradi neverjetnih fizičnih lastnosti predpubertetnega obdobja, je primerno, da igralce učimo tehnično zahtevnih dejanj. V tem obdobju morate grobe tehnike, ki so se jih naučili cicibani, še bolj izpiliti in poglobiti. Zelo je pomembno, da je demonstracija tehnik dobra. Zato mora tudi trener imeti dobro strokovno znanje. Pri teh vratarjih prav tako bodite posebej pozorni na šibkejšo nogo in razlike med levo in desno. Zlasti, če ima vratar očitno »šibkejši kot«, to lahko precej enostavno popravite v pubertetnem obdobju. Pri kasnejši starosti je za to treba veliko več časa in truda. Pri izvajanju udarca od vrat poskrbite, da bo to počel vratar, tudi če imate obrambne igralce, ki lahko udarijo žogo dlje. V pubertetnem obdobju prav tako začnete vaditi met za žogo v dvobojih ena na ena.

Taktika

V predpubertetnem obdobju se nadaljuje razvoj, ki se je začel na koncu faze cicibanov. Vratar je še vedno v 5 metrih vratih. Pri udarcu in vratarjevem vmetavanju žoge v igri z roko ali z nogo iz kazenskega prostora, žoga po zraku ne sme preiti sredine igrišča brez predhodnega dotika igralca branečega moštva na svoji igralni polovici ali brez predhodnega dotika igrišča braneče igralne površine. Vratar začne bolj zaznavati ne samo način na katerega igra njegova ekipa, ampak tudi način igranja nasprotnih ekip. V začetku ga morate izzvati, da naj si upa voditi svoje igralce. Vsebina vodenja še ni tako pomembna. Pravilno gibanje in postavljanje vratarja v ali izven 9 metrskega prostora, ko je njegovo moštvo v obrambi ali v napadu, naj bo eno od prioritet. Kajti v moji, več kot 10-letni karieri nogometnega sodnika, sem ugotovil, da je več kot 90 odstotkov vratarjev »zabetoniranih« na prečni črti v vratih ali v vratarjevem prostoru. Tudi takrat ko se vse dogaja na nasprotnikovi polovici ali celo v nasprotni kovem kazenskem prostoru, ne upajo zapustiti vratarjevega prostora. Resen problem nastane pri starejših dečkih ko je vse naenkrat večje in vratar nima pravega občutka za čas.

Fizične lastnosti

Ker je v predpubertetnem obdobju sposobnost obnavljanja telesa velika, lahko v tem obdobju veliko vlagate v pravi met za žogo in tehnike padanja. Nevarnost poškodbe je skoraj nična, ker je gravitacijski center telesa nizko pri tleh. Bodite pozorni da enakomerno delate z levo in desno stranjo. Bolje je, da po nekaj žogah zamenjate stran (in potem zamenjate nazaj), kot pa da pogosto delate samo na eni strani. Bodite zelo pozorni na telesno govorico vratarja; če se njegov učinek zmanjša, ali če izgublja koncentracijo, je to pogosto znak fizične utrujenosti. Zamenjajte tehniko treninga, vsebino treninga ali nekaj časa v trening spojite aktiven počitek. Po nekaj časa bodo njegove baterije spet napolnjene. Uporabite sposobnosti koordinacije vratarja tako, da ga izpostavite različnim oblikam skakanja in teka, z ovirami ali brez.

Mentalne lastnosti

V predpubertetnem obdobju vratar opravi vsako nalogo, ne da bi se spraševal, če je naloga dobra ali ne. Na vratarja zato lahko enostavno vplivamo, še posebej če je njegov trener dober vzornik, kot bi bil na primer lahko vratar prve postave kluba. Kvaliteta treningov in popravkov mora biti zato v tem obdobju zelo jasna. Vratar je dojemljiv za učenje novih stvari in gibov, zato se morajo

treningi med seboj razlikovati. Poskusite predstaviti nove vaje in oblike treningov

Treniranje

V predpubertetnem obdobju je vratar pripravljen na nove izzive. Najraje bi vse dneve preživel v igranju športov in gibanju. Če morate vratarja v tem obdobju pogosto spodbujati naj da več od sebe in naj bo hitrejši, to preprosto pomeni, da si je izbral napačen šport. V vaših navodilih mu mora pogosteje kot ne, povedati naj upočasniti, kot pa da naj da več od sebe. Dovolite vratarju da naj se čim bolj pogosto spomni svojih rešitev. Izkoristite njegov entuziazem in ga naučite veliko različnih gibov. Ne dajte prevelikega poudarka detajlom. V tem obdobju se osredotočite na to, da jih naučite grobih oblik. Nadgradite izkušnjo vratarja skozi oblike iger, kjer nagrajujete s točkami. Dajte jim priložnost da se preizkusijo glede na druge. Pri tej starosti vratarju ne more spodleteti. Zato poudarite njegove močne lastnosti. Izgrajujte njegovo samozavest glede na njegov užitek in motivacijo, zato da si bo želel nadaljevati kot vratar.

5.2.2 PUBERTETNO OBDOBJE (13-15 LET)

Lastnosti

V pubertetnem obdobju na prizorišče prideta hitra rast (do 10 cm na leto) in dodatna teža (do 10 kg). Tukaj se poslabša ravnotežje telesa, in posledično tudi koordinacija. Prav tako igralci izgubijo zmožnost hitrega okrevanja od fizičnih dejavnikov stresa.

Tehnika

Zaradi sprememb v telesu v pubertetnem obdobju ne morete obremeniti telesa s toliko stresa. Bodite pozorni na razmerje med delom in počitkom, ker se prav tako (začasno) zmanjšajo tudi sposobnosti za trening. Zaradi neuravnoteženega telesa vratarji v tej starosti delujejo nerodno. Pri tej starosti so gibi manj natančni. Bodite zelo pozorni na fleksibilnost in še posebno na kvaliteto in ne kvantiteto med treningi. Ne vodite dolgih, obremenjujočih vaj, kot so na primer udarjanje mirujoče žoge na dolge razdalje, ali pa veliko vaj za metanje na žogo. Poskusite tudi razložiti zakaj mislite, da mora vratar nekaj opraviti na določen način. Vratarji pri tej starosti morajo vedeti »zakaj« in »kako«.

Taktika

V pubertetnem obdobju vratar stoji v »normalnih« nogometnih vratih in ne v manjših, kakršne so uporabljali pri cicibanih in mlajših dečkih. Nekaj časa bo potrebno, preden mu bo udobno v novem »delovnem okolju«. Ne obremenite igralcev in vratarjev pri tej starosti z veliko ukazi in slogani. Lahko zahtevate osnovne naloge, na primer, kaj se lahko zgodi, ko ima naša ekipa žogo, in kaj, ko jo ima nasprotna. Na primer, lahko zahtevate da vratar vodi obrambne igralce. V pubertetnem obdobju se povečajo intelektualne sposobnosti. Vratar dobi še večji vpogled v to, kako naj se stvari loteva taktično. Po drugi strani pa se nalog ne bo več lotil nepristransko. Zato morate biti kot trener zelo jasni pri tem, zakaj je treba kaj narediti. V tem obdobju morate kot trener biti jasni, kdaj vi vodite igralce in kdaj vratar, ter kakšne besede naj uporabi. Pri streljih in podajah morate pokazati, kakšni so optimalni položaji. Pri treningih je sedaj pomembna kvaliteta in ne kvantiteta. Ker vratar fizično ni toliko sposoben, se taki treningi zelo dobro umestijo v shemo treningov. To prav tako igra vlogo v začetku izgrajevanja. Ker telo ni v ravnotežju in ker se zaradi hitre rasti pogosto vnamejo kite v podkolenskem zgibu, ni smiselno dovoliti vratarju, da med treningi začne z veliko dolgimi podajami. Tukaj tudi lahko poskusite izboljšati kvaliteto prve podaje, še zlasti glede vratarjevega občutka za žogo. Če je vratar zmožen udariti žogo v prečko s 16-metrse črte, bo kasneje lahko delal z žogo z več moči, višje in z večje razdalje. Enako velja za metanje: dovolite vratarju, da redno meče žogo v mirujoče in gibajoče tarče (npr. igralce, ki žogo podajajo nazaj). Ne kombinirajte te vaje z veliko moči. Če v tem obdobju posvetimo veliko pozornosti tehnični izvedbi, kasneje za vratarja v njegovi karieri razdalja ne bo več problem.

Fizičke lastnosti

V pubertetnem obdobju morate biti pozorni, kako trdo trenirate s svojim vratarjem. Vsako pripombo vratarja vzemite resno. Veliko vratarjev se sooča s posledicami hitre rasti. Take pritožbe so specifično povezane z mišicami in sklepi. Veliko pozornosti posvetite razteznim in prožnostnim vajam. Trenirajte samo stvari, ki niso odvisne od telesa, kot so lovljenje, sprejemanje, igranje z žogo na krajše razdalje, itd. Zaradi izgube koordinacije bodo gibi videti manj gibki. Zapomnite si, da je to samo vprašanje časa. Tudi vratar sam se mora tega zavedati. Poskusite biti pozitivni z navodili v to smer, zato da ne trpi njegova motivacija. Ker vsak vratar ne gre skozi iste težave rasti ob istem času, je zelo pomembno, da v tem obdobju ustvarite individualni program treningov.

Mentalne lastnosti

Značilnosti pubertetnega obdobja na področju mentalitete so psihološka nestabilnost, ki je zelo povezana s hormonskim razvojem znotraj telesa. Dejstvo, da je videti okoren in da ima manj nadzora nad svojim telesom, povzroči, da je vratar negotov. Poskusite ravnati z vratarjem z samozavestjo in spoštovanjem. Poudarite stvari, ki jih je opravil dobro. Bodite pozorni na to med treningom. V pubertetnem obdobju vratar kritiko vzame še veliko bolj resno, sploh če mu je dana pred celo skupino. Skupina je še posebej pomembna za adolescenta njegove starosti. Še zlasti javna kritika zanj pomeni izgubo podobe. Avtoriteta ni avtomatsko sprejeta. Z veseljem se bo pogosto pogovarjal o različnih temah s trenerji. Morali boste temeljito razložiti, zakaj mora opraviti določeno vajo. Seveda pa pride trenutek, ko se vi odločite kaj je treba storiti in kako. Tukaj mora vratar imeti strukturo in jasnost. Strukturo na primer lahko zgradite z rednim vzorcem stvari, ki jih počnete na treningu, in s tem, da imate sestanke po tekmi vedno ob istem času, itd. Lastnost pubertetnega obdobja je tudi, da se motivacija vedno spreminja. To se bo sčasoma izboljšalo. V pubertetnem obdobju je vratar mentalno spet popolnoma v formi. Naučiti se mora spopadati s kritiko.

Treniranje

V pubertetnem obdobju se od trenerja veliko zahteva na psihološkem področju. Najprej mora imeti vpogled v psihološke in čustvene spremembe, ki se dogajajo v njegovih igralcih. Njegov pristop mora biti razumevajoč, ponuditi mora podporo in spoštovanje. V pubertetnem obdobju bo vratar pogosto delal napake, ki jih prej ni. O eventualnih kritičnih točkah se poskusite pogovarjati individualno. Prav tako redno dovolite vratarju, da govori o tem, kako se počuti glede treninga ali tekme. Sprejmite dejstvo, da njegova motivacija ne bo stalna. Trenerjevo potrpljenje bo resno testirano. Proti vam bo usmerjeno veliko vprašanj. Za napake bodo krivili druge, in prikrivali lastne neuspehe. S tem se soočite na miren, a jasn način. S tem da inaložite vratarju odgovornost, stimulirate njegovo predanost in motivacijo.

5.2.3 OBDOBJE ODRAŠČANJA (16-19 LET)

Značilnosti

V obdobju odraščanja prenehajo rasti v višino in povečajo težo ter se ponovno vzpostavi harmonija v postavi. To so neverjetna leta za učenje. Nadaljnja lastnost tega obdobja je tudi psihološko ravnotežje. Vratarji so tako mentalno kot fizično zmožni trenirati na visoki intenzivnosti stopnji.

Tehnika

V obdobju odraščanja se stabilizirata višina in teža igralca, tudi koordinacija je spet na optimalni ravni. Vrtar se je sedaj pripravljen naučiti najtežjih dejanj (v nasprotju s cicibani). Prav tako si je dejanja sposoben zapomniti in ponoviti. Lahko vzpostavite bolj kompleksne oblike treningov, kjer lahko zahtevate visoko stopnjo izvršitve. Ker so vratarji zdaj fizično in mentalno močni, spet lahko povečamo intenzivnost treningov. Vratarji v tem obdobju potrebujejo trenerja, ki je zmožen videti primanjkljaje in jih lahko tudi popravi skozi svojo metodologijo treningov. Vse mora biti usmerjeno v tehnike učenja in njihovo izpopolnjevanje. Po obdobju odraščanja mora vsak vratar biti zmožen dobro degažirati, se vreči za žogo z minimalno razliko med levo in desno stranjo. Prav tako mora odigrati z žogo z levo in desno nogo, visoko in globoko. Prav tako mora, z desno in levo roko, udariti in izriniti žogo. Skratka, ob koncu obdobja odraščanja mora imeti vse spretnosti, ki jih potrebuje kot vratar. degažirati, se vreči za žogo z minimalno razliko med levo in desno stranjo. Prav tako mora odigrati z žogo z levo in desno nogo, visoko in globoko. Prav tako mora, z desno in levo roko, udariti in izriniti žogo. Skratka, ob koncu obdobja odraščanja mora imeti vse spretnosti, ki jih potrebuje kot vratar.

Taktika

V obdobju odraščanja morajo biti navodila v taktičnem smislu popolna. Detajli morajo postati jasni. Vrtar mora vedeti, zakaj nekaj stori na določen način in kakšne so posledice načina, na katerega se je lotil situacije. Na primer, sposoben mora biti analizirati gol, ki ga je dobil, glede na odločitve ki jih je sprejel v dani situaciji. To samorefleksijo mora v tem obdobju spodbuditi trener. Sestanki po tekmi postanejo vedno bolj pomembni. Ker je telo spet v ravnotežju, zdaj spet lahko pričakujemo več od prve podaje, še posebno dolge podaje. Ker zdaj ni več problem v dosegu žoge do bolj oddaljenih igralcev, se je potrebno še več pogovarjati o vratarjevih odločitvah. Pri kotih in prostih strelah lahko pričakujete, da bo vratar vedel, kdaj more steči ven. V tem obdobju se mora naučiti da bo od zdaj naprej ocenjen tudi glede na to, kako se je stvari loteval taktično.

Fizične lastnosti

V obdobju odraščanja si je vratar tako telesno kot mentalno popolnoma sposoben opomoči od težkega dela. Prosi, da ga ženemo. Kot trener poskusite razviti tako tehniko kot telesno pripravljenost. Fizični razvoj v obdobju odraščanja je bil na nizki točki. Z fizičnim razvojem se nanašam, specifično, na točno določeno stanje vratarja. To pomeni, da v obdobju odraščanja treningi lahko vključujejo več kot eno dejanje, z več kot enega področja. Na primer: vratar prestreže podajo, vrže žogo v smer tarče (malega gola) in v tistem trenutku trener vanj izstrelji žogo. Ob koncu obdobja odraščanja prav tako lahko vratarju dovolimo, da trenira s člani. Na začetku bo to zanj fizično naporno, vendar se bo telo hitro prilagodilo večjim fizičnim zahtevam.

Mentalne lastnosti

V obdobju odraščanja je vratar mentalno znova popolnoma v formi. Naučiti se mora spopadati s kritiko. Kot vratarja ga morate naučiti, da bo vedel isto kot članski vratar. Vrtar prav tako ne bo več jemal trenerja resno, če se tudi sam trener ne bo dobro odrezal. Od vratarja lahko pričakujete enak odziv, ko uspešno opravi ali ne opravi vajo.

Treniranje

V obdobju odraščanja postavimo zadnje pike na zadnje i-je. Taktični razvoj postane najbolj pomemben. Na prvem mestu morate biti sposobni jasno razložiti svoje ideje. Ne oklevajte pri tem, da bi dali nekaj svojih idej na papir. Stimulirajte svojega vratarja, da bere o vratarjih kar največ, da gleda videoposnetke in da kritično analizira najboljše vratarje. Če vratar ne glede, ponavlja iste napake, lahko z njim govorite o njih. V tej obdobju morate biti kritični. Kasneje bo na svoji poti samo še bolj pod pritiskom. Obdobje, kjer je svoboden da počne kar želi, je odšlo za vedno. Vrtar mora čim bolj preizkušati lastne meje. Stimulirajte njegovo poizvedovanje z nalogami kjer si mora izmisliti svoje lastne rešitve. Zato pri vsaki novi vaji ne povejte takoj na začetku, kako naj bi bil videti popoln nastop. Poskušajte voditi vratarja, da sam pride do pravih odločitev. V tem obdobju se razvije užitek do športa ki traja celo življenje. Tega se morate zavedati.

5.3 ČLANSKI VRATARJI

Članski vratar je tisti, ki ne more več igrati za mladinsko ekipo. V vsaki državi je starostna omejitev malo drugačna, vendar mora povsod po svetu pri starosti 19 let narediti ta (velik) korak v članski (odrasel) nogomet. V tej fazi mnogo igralcev odpade. Najbolj pomembni razlogi za to so spoznanje, da bo igral v manj pomembni ekipi, delo, študij ali drugi interesi, itd. V splošnem je ta korak tako fizično kot mentalno zahteven za mladega igralca. Zdaj je naloga trenerja, da najbolj talentiranemu mladinskemu vratarju ponudi možnost, da občuti kakšen je naslednji korak proti članskem nogometu. To lahko dosežemo s tem, da mu dovolimo da redno trenira s članskimi vratarji. Prav tako mu na primer lahko, dovolite, da gre s prvo ekipo na tekme kot rezervni vratar. Seveda lahko dovolite mlademu vratarju da igra v članski ekipi. Iz lastne izkušnje vem, kako ponosen sem bil, ko sem kot mladinec zaradi poškodbe prvega in odsotnosti rezervnega vratarja članske ekipe, pri 17 letih prvič nastopil za člansko ekipo. Še vedno se spomnim kako sem ves prestrašen globoko dihal in so mi se tresla kolena, ko sem stal v vratih. Za vsak slučaj je za vrati stal Šjor (trener vratarjev) in me usmerjal. V prvem polčasu sem trikrat presenetljivo dobro odreagirjal in svojo mrežo pustil nedotaknjeno. V drugem delu je naše moštvo prevzelo pobudo in zadelo za 1:0, kar je bil tudi končni rezultat srečanja. In jaz sem bil še ves mesec po tekmi prav ponosen na svoje obrambe.

Značilnosti

Članski vratarji so fizično zaključili rast in so sposobni maksimalno zdržati fizične zahteve igre. V praksi ima vratar ponavadi trening pred celo ekipo, kar ni idealno. Vratar v tej situaciji ima dodatno delo, kar vzame svoj davek pri njegovi ostrini in motivaciji. V vsakem primeru poskusite poskrbeti, da gre vratar lahko v garderobo, se preobleče v suha oblačila, nekaj popije in se tudi mentalno pripravi za skupinski trening. Razmislite tudi o tem, da bi prvi del treninga opravili brez vratarja. V idealni situaciji, kjer imate na voljo trenerja za vratarja, ki je prisoten tudi med skupinskim treningom, lahko dovolite, da se vratarjev trening prekriva s skupinskim. Delo s tremi vratarji v enem od dveh treningov je idealno. Pred skupinskim treningom lahko izvajate vaje s tremi vratarji. Med skupinskim treningom mora imeti trener vedno na voljo dva vratarja. Trener vratarjev lahko takrat dela s tretjim vratarjem med skupinskim treningom (z ali brez ostalih igralcev). Ker treniranje ostalih dveh igralcev ni možno, mora delati z drugima dvema vratarjema med drugim treningom. Vsak vratar bo imel na amaterski stopnji težave z določenimi stvarmi, ali pa bo v določenih stvareh manj spreten, kot njegovi poklicni kolegi. To lahko vključuje tudi mentalne aspekte. Vsak trener pozna primere super talentov, ki jim ni uspelo priti v profesionalni nogomet. Kot trener članskih vratarjev se poskusite ne preveč osredotočiti na šibke točke vratarja, ampak izkoristite njegove močne. Tukaj je prav tako prisoten aspekt časa. Z maksimalno dvema treningoma na teden, ki včasih trajata celo manj kot eno uro, nimate veliko priložnosti, da direktno delate za odpravljanje primanjkljajev. Izkoristite ta čas da izboljšate vratarjeve prednosti. Prav tako ne prispevate k uživanju v igri, če vedno udarjate po njegovih napakah in slabostih. Delo z motiviranimi članskimi vratarji je užitek za vsakega glavnega trenerja. Ugotovili boste, da boste imeli kot trener posebno vez s svojim vratarjem, ki pogosto traja večno. Kadar delate treninge z večjimi skupinami, v vsaki skupini zadolžite vratarja, da vodi skupino dokler se ne vrneta, itd. Ta pristop dobro deluje in v zameno dobite več kot le zaupanje. Imate nekoga, ki pazi na to kaj se dogaja v garderobi, kar je dober sekundaren rezultat.

Tehnika

Kadar ima vratar na članski stopnji določene tehnične primanjkljaje, jih ne rešujte z izoliranim treningom, ampak poskusite delati na teh točkah čim bolj funkcionalno. Če na primer opazite problem pri njegovi odzivni nogi, naj med ogrevanjem pri treningu ali pred tekmo poskakuje s to nogo. Na ta način ne porabite dodatnega časa za trening. Kot sem že omenil, ima veliko vratarjev pri igranju nogometa z žogo, probleme z nogami. Namesto izoliranih vaj podajanja in sprejemanja žoge, je za članske vratarje bolje, da jim dovolimo redno igrati v pozicijskih igrah s skupino. Zato redno dovolim svojim vratarjem, da sodelujejo pri pozicijskih igrah kot nevtralni igralci, z mnogo igralcev okrog njih in z nalogo da igrajo z žogo direktno, ali pa od njih zahtevam, da žogo najprej sprejmejo preden jo podajo naprej. Pogosto jim tudi dovolim da zavzamejo mesto na krajšem koncu pravokotnika. Igralci lahko dosežejo točko po tem, ko podajo enemu od vratarjev, ki mora nato direktno podati partnerju igralca, ki mu je podal. Kadar imate idealno situacijo in delate z dvema ali tremi vratarji, je enostavneje zagotoviti pravilno razmerje dela in počitka. Zagotovo je pomembno dejstvo, da tako vratarji proti svojim kolegom lahko udarijo veliko žog. Prav tako lahko žogo udarjajo z šibkejšo nogo. Na ta način imate tudi boljši pregled med tehničnim treningom. Ko se trening prekriva z več vratarji, imate vedno možnost, da zgradite njihovo odpornost. Sekundarna prednost je, da se lahko učijo tudi drug od drugega. Za konec je pomembno, da v treninge vgradimo veliko raznolikosti. Nič ni bolj smrtonosno za motivacijo in trening, kot da vnaprej vemo, kakšen bo trening. Imejte za izziv, da si izmislite nove vaje s tem, da dodajate samo manjše podrobnosti k že obstoječim vajah.

Taktika

Taktični nivo vratarja naj bi bil tudi izmed faktorjev, ki določijo ravnanje z njim. Z drugimi besedami, če ima vratar majhen vpogled v taktiko in manevre svoje lastne in nasprotne ekipe, bo brez pomena, če bi mu dajali navodila, oziroma bi imelo celo nasproten učinek. Zato ni samo pomembna naloga trenerja vratarjev, ampak tudi glavnega trenerja, da čim hitreje ocenita taktično sposobnost vratarja. Ker je taktično ravnanje na članskem nivoju izjemno pomembno, se moramo potruditi, da vratarja tudi na tem področju izobrazimo. V nasprotju s tehničnimi primanjkljaji, tukaj lahko vratarji izjemno napredujejo tudi pri višji starosti. Celotno najboljše igralci pogosto rečejo, da so se od določenega trenerja ali tečaja naučili nekaj novega, ali da so dobili nov vpogled na stvari. Kot trener se ne bojte oborožiti z blokom za pisanje ali majhno tablico, da bi razložili vratarju kaj je njegova vloga znotraj taktičnih konceptov igre. Vratar je eden najpomembnejših varuhov tega koncepta. Lahko si predstavljate, da bo, kadar želi trener v določenih situacijah igrati z velikim pritiskom na nasprotnika in takrat vratar pokliče svoje branilce nazaj, zmeda na igrišču popolna. V splošnem je taktični nivo vratarjev zelo dober. Primerjalno gledano, obstaja veliko vratarjev ki so postali tudi glavni trenerji. Dino Zoff je celo postal selektor Italijanske nogometne reprezentance. Na treningu lahko igramo pozicijsko igro, kjer ena ekipa dela skupaj z dvema vratarjema, kadar je žoga v njihovi lasti. Druga ekipa takrat lahko strelja na oba gola. Med to obliko treninga se velikokrat podaja nazaj obema vratarjema. Vratar mora še vedno sprejemati taktične odločitve: sprejeti žogo, ali igrati direktno; igrati široko ali dolgo; obdržati žogo v igri, ali jo udariti ven. Zelo znana 4 na 4 z dvema nevtralnima podajalcema (na katerikoli strani gola) zahteva zadostno tehnično ravnanje vratarja. Z napačno formacijo bo rezultat žoge, podane enemu izmed nevtralnih igralcev, odprta cela stran gola in vratar bo povsem nemočen. Vratar mora prav tako igrati aktivno vlogo v skupinskem treningu, kjer mora sprejemati taktične odločitve.

Fizične lastnosti

Izmed vseh igralcev je v sezoni treningov, ali pa vsaj med tekmo, največji fizični pritisk ravno nad vratarjem. Na prvem mestu vratar zaradi kombinacije vratarskih treningov preživi na igrišču več časa kot pa ostali igralci. Vratar mora prav tako uporabljati več mišičnih skupin kot ostali igralci, zaradi vseh dejanj, ki se zahtevajo od njega. Lovljenje visokih žog, metanje na žogo, nato hitro vstajanje, itd., zahtevajo veliko energije, še zlasti, kadar mora to storiti večkrat zapovrstjo. Vsak vratar ve, kako je stati v vratih med prvim treningom pred sezono. Ne glede na to, da ste se pravilno pripravili v s tekom in mogoče tudi v telovadnici, se morate še vedno privaditi na te specifične fizične obremenitve. Vratar mora imeti izklesano postavo, ker mora biti sposoben prenesti fizične obremenitve na treningu. Kot vratar morate vedno ustvariti »fizični predpomnilnik.« Ta predpomnilnik mora biti na začetku sezone poln. Članski vratarji naj skupaj sodelujejo s soigralci pri preverjanju telesne pripravljenosti. Po eni strani, da vidimo, če so delali v času poletja, hkrati pa tudi zato, ker je to mentalni test za ugotovitev kako hitro bodo obupali. Kasneje, v predsezoni, ob določenem vnaprej zastavljenem času, delajo čimbolj specifične vaje z vratarji. Vsako dejanje vratarja je eksplozivno. Zato spodbujajte svoje članske vratarje, da v svojem prostem času obiskujejo fitness in vadijo z utežmi oz. izvajajo vaje za hitrost reakcije in odziv. Vaje morajo biti usklajene s tem, kar se dogaja med tekmo. Skratka, močna dejanja z dovolj počitka med vajami, so najboljša. Močnejše kot so vaše mišice, manjša je možnost za poškodbe. Telo se vedno prilagodi pritisku, ki je naloženo nanj. Glede na znanost o dvigovanju uteži vemo, da mišice 'rastejo' med počitkom, ki sledi vaji. Zato lahko specifične mišične skupine, kot so prsi, ramena in noge, po tem ko jih intenzivno naprezamo, treniramo šele po 48 urah. Lahko izkoristite to znanstveno spoznanje s svojimi članskimi vratarji. Za dan po treningu z utežmi ne načrtujte nobenih intenzivnih telesnih aktivnosti. Možnost poškodbe je največja v tem obdobju.

Mentalne lastnosti

Medtem, ko napake v mladinskih ekipah pogosto kritiziramo bolj blago, lahko od članov zahtevamo zagovor za vsako napako. Branilec prve postave je najboljši branilec vašega kluba. Zaradi tega ima vsak znotraj (in zunaj) vašega kluba visoka pričakovanja glede vašega nastopa. Zato se do vas kar naenkrat obnašajo drugače, če napravite napako, ali dosežete slab rezultat. Kot vratar ne sprejmite nase vse krivde, če izgubite tekmo. Dobro je znano, da zmagate kot ekipa, ampak tudi izgubite kot ekipa. Člani ekipe dostikrat reagirajo na lastne napake verbalno in neverbalno proti vratarju. Zato ne bodite kot mrtev ptič in ne čepite v kotu po izgubljeni tekmi, ampak se poskusite obnašati enako kadar izgubite ali zmagate. Poskusite biti skromni ne glede na to ali zaradi vas ekipa zmagaja, prav tako pa ne nosite vse krivde, če izgubi. Kot vratar po slabem nastopu vedno poskusite obdržati pravilno perspektivo. Poskusite se učiti iz negativnih izkušenj in jih sprejmite kot izziv za naslednje obdobje treningov in tekem. Prav tako se ne smete šopiriti po dobrih tekmi. Zapomnite si, da je vratar tako dober kot njegova zadnja tekma.

Treniranje

Vratarji, ki so dosegli člansko stopnjo so precej prekaljeni skozi napake in zadržke, ki so se jim zgodili v preteklosti. Zato je vedno dobro imeti še en glas v obliki trenerja vratarjev. Pogoji za to je, da je prisoten na kar največ tekmah. Kot uho, ki posluša glavnega trenerja, lahko dela čudeže. Poskusite pristopiti in dajati navodila vratarjem s čim več pozitivne kritike. Ampak kar je dobro, je dobro, in, kar je slabo, je slabo. Ko trenirate mlade vratarje lahko stvari prikrijete, ampak članski vratarji vidijo vse. Poskusite podati kritiko čim prej po tekmi in to storite individualno. V splošnem, članski vratarji vedo bolj kot kdorkoli drug, kdaj so storili napako. Med treningi so obdobja, ko se med vajami zgodijo različni dogodki, ki jih morate kot trener izkoristiti. Če vratar še naprej ponavlja iste napake, z njim podrobno govorite o tem kasneje. Če to ne prinese rezultatov, si lahko priznate, da vratar tu ne bo napredoval. Prav tako kot glavni trener med prerivanjem za žogo pojdite do gola in stojte za ali poleg gola. Med tekmo slišite mogoče 20 odstotkov tega, kar vratar govori na igrišču. Izza gola lahko ne samo opazujete njegova dejanja, ampak lahko tudi slišite njegove ukaze v različnih situacijah igre.

6. PRIPRAVA TRENERJA NA TRENING NOGOMETNIH VRATARJEV

Priprava trenerja na trening je izrednega pomena, saj se prav ves proces prične prav s tem, kako trener pripravi in izpelje trening. Pomembno je, da trener pripravi vsebino treninga (kaj delati in naučiti), ki naj bi bil zanimiv, zabaven in ne predolg. Našteli bomo nekaj glavnih lastnosti, na katere mora biti trener še posebno pozoren:

- strokovno znanje trenerja (poznavanje vsebine posameznih skupin),
- usposobljenost trenerja,
- točnost trenerja (samodisciplina),
- urejenost trenerja (ikona oz. slika vratarjev),
- angažiranost na treningu (zanimanje, aktivno sodelovanje na treningu),
- potrpežljivost (samokontrola),
- prisebnost (koncentracija),
- prilagodljivost (različni pogoji),
- dober psiholog (razumevanje otrok),
- red in disciplina (na in ob igrišču),
- iznajdljivost (razne situacije),
- izpeljava treninga (kaj, kako, koliko časa trenirati).

Pri vsakem trenerju se vselej pojavlja vprašanje, kakšni so cilji procesa treniranja. Nedvomno drži ugotovitev, da so najbolj neposredni cilji uspešno nastopanje na tekmah ter doseganje dobrih športnih rezultatov, in izražanje ter potrjevanje človekove osebnosti na drugi strani. Za uresničitev teh je treba vsekakor pripraviti zelo natančen in učinkovit načrt dela, ki ga je treba nenehno dopolnjevati in izboljševati. Pri procesu treniranja se običajno uporablja sintetični in analitični način dela. Oba načina se med seboj dopolnjujeta in usklajujeta in skupaj tvorita kombiniran pristop, kjer se uporabljajo tako sintetične kot analitične metode dela. Dober trener vratarjev mora poznati vse zakonitosti in specifičnosti igralnega mesta in seveda poznati metode dela, ki bodo pripomogle k uspešnosti njegovega varovanca. Vratarju, naj bo to mlajši ali že formiran vratar prvega moštva, je treba natančno razložiti vsako vajo ter njen smisel in končni cilj, še zlasti pri vadbi tehnike. Samo na ta način, ko trener pri varovancu vzbudi tudi delovanje kognitivnih sposobnosti, lahko pričakujemo maksimalno uspešno motorično delovanje, ki je seveda pogojeno z vsemi drugimi sposobnostmi. V nadaljnjem postopku je zelo pomembna tudi demonstracija, ki pa ponovno ni vezana na trenerja, saj le-ta organizira vadbo tako, da se vratarji med seboj opazujejo, trener sprotno popravlja napake in svetuje, dokler ne uspejo opraviti končne optimalne storitve. Trener se mora v vsakem trenutku zavedati kdo stoji pred njim in upoštevati stopnjo tehnične pripravljenosti svojega varovanca ter njegove motorične sposobnosti.

Ravnati se mora po osnovnih didaktičnih načelih:

- od enostavnega do sestavljenega,
- od lažjega k težjemu,
- od znanega k neznanemu.

Na naslednjih straneh boste našli praktične primere vaj, ki jih lahko uporabite kot pripomoček pri urjenju vratarjev. Številne vaje je možno uporabiti za vse starostne stopnje.

Vaje so razdeljene na:

- raztezne vaje,
- vaje za razvoj eksplozivne moči,
- vaje spretnosti in poigravanja z žogo,
- vaje za koordinacijo in delo nog,
- vaje lovljenja in metanja na žogo,
- vaje izbijanja in boksanja žoge,
- vaje metanja žoge z roko in udarjanja z nogo (degažiranje).

7. RAZTEZNE VAJE

Pri vseh oblikah športne aktivnosti se (običajno) že na začetku srečamo tudi z raztezno vadbo. Raztezanje ohranja mišice prožne, pripravi jih za bolj energično gibanje, pomaga pri lažjem prehodu iz mirovanja v gibanje, služi kot del preventive pred mehko tkivnimi športnimi poškodbami, deluje sproščujoče, pozitivno vpliva na gibljivost in psihofizično počutje. Kot vsako drugo vadbo, je tudi raztezanje treba izvajati pravilno. Obstaja več načinov raztezanja. Izpostavil bom dva najpogostejša načina: pasivno oziroma statično raztezanje, pri katerem gre za sproščeno vztrajanje v določenem položaju in usmerjanje pozornosti k mišici oz. mišični skupini, ki jo raztegujemo, ter dinamično, pri katerem specifični gibi pripravijo telo na aktivnost in tako poudarimo gibe, ki se bodo v športni aktivnosti uporabljali.

STATIČNO RAZTEZANJE

Na začetku statičnega raztezanja v določenem položaju vztrajamo 10 do 15 sekund, spustimo se do točke, kjer začutimo rahlo napetost in tam vztrajamo. Občutiti moramo raztezanje, vendar ne sme biti boleče. Po lahkotnem raztezanju vajo ponovimo še enkrat, tokrat gremo nekaj centimetrov dlje in prav tako zadržimo 10 do 15 sekund. Temu pravimo razvojne faze raztezanja. Napetost v mišici postopoma popušča. Če napetost med raztezanjem narašča ali se pojavi bolečina, pomeni, da je raztezanje nepravilno in je treba ali zamenjati položaj ali raztezati manj agresivno. Med raztezanjem dihamo počasi, ritmično in kontrolirano, dihanja ne zadržujemo, lahko ga poglobimo.

DINAMIČNO RAZTEZANJE

Dinamično raztezanje je vrsta funkcionalno osnovanih razteznih vaj. Tak način raztezanja izrazito poveča dolžino giba, segreje telo in aktivne mišice, izboljša koordinacijo, ravnotežje in elastičnost mišic. Zaradi teh lastnosti je uporaba dinamičnega raztezanja pred aktivnostjo mnogo boljše izbira kot statično raztezanje. Ker se ta uporablja pred samo aktivnostjo lahko temu rečem tudi dinamično ogrevanje. Pri takem raztezanju se uporabljajo kontrolirani zamahi oz. gibi z rokami in nogami, ki vas nežno pripeljejo do meja gibov. Dinamično raztezanje je v primerjavi s statičnim precej krajše, saj se lahko pri eni sami raztezni vaji vključuje več sklepov in mišic. Dinamično raztezanje nudi možnost kombiniranja gibov, kar nam omogoča veliko različnih tehnik pri ogrevanju. Vaje dinamičnega raztezanja se lahko opravljajo z določenim številom ponovitev (npr. 10 izpadnih korakov ali se naredijo izpadni koraki v dolžini 10 metrov). Vsako vajo morate na začetku izvajati počasi in postopoma, ter zviševati dolžino giba, hitrost ali oboje. Izvedba vaj mora biti pravilna brez nepravilnih oz. nepotrebnih dodatnih gibov.

7.1 SAMOSTOJNO IZVAJANJE RAZTEZNIH VAJ

7.1.1



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vratar v iztegnjenimi rokami drži žogo (1).

Postopek:

- vratar zasučje zgornji del telesa z žogov rokah, naprej in v levo in nato v desno stran(2).

7.1.2



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vratar viztegnjenimi rokami drži žogo.

Postopek:

- vratar zasučje zgornji del telesa z žogo v rokah v desno (1) in nato v levo stran (2).

7.1.3



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hrbet,
- noge.

Postavitev:

- vratar sedi na tleh z iztegnjenimi nogami in žogo ob sebi.

Postopek:

- vratar z roko kotali žogo okoli sebe.

7.1.4



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hrbet,
- noge.

Postavitev:

- vratar sedi na tleh z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar se predkloni in žogo postavi pred nogometne čevlje.

7.1.5



Pripomoček:

- kolebnica.

Poudarek:

- delo rok in nog.

Postavitev:

- vratar začne s kolebnico v rokah.

Postopek:

- vratar preskače kolebnico, ki jo vrti naprej (1) ali nazaj (2).

7.1.6



Pripomoček:

- palica.

Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vratar viztegnjenimi rokami drži palico.

Postopek:

- vratar zgornji del telesa zasuče v desno (1) in nato še v levo stran (2).

7.1.7



Pripomoček:

- palica.

Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vratar viztegnjenimi rokami drži palico.

Postopek:

- vratar zgornji del telesa bočno zasučje v desno (1) in nato še v levo stran (2).

7.2 IZVAJANJE RAZTEZNIH VAJ V PARU

7.2.1



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog in koordinacija.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sedi na tleh z razširjenimi nogami,
- trener je z žogo v rokah na oddaljen 3 m.

Postopek:

- trener vrže žogo ob tla pred vratarjem,
- vratar lovi žogo in z njo naredi preval nazaj,
- vrne se v začetni položaj iz katerega vrne žogo trenerju.

7.2.2



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hrbet in lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sedi na tleh z razširjenimi nogami,
- trener je z žogo v rokah oddaljen 3 m.

Postopek:

- trener vrže žogo proti vratarju,
- vratar se prikloni z iztegnjenimi rokami,
- lovi žogo preden pade na tla.

7.2.3



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- hrbet in lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja ležita na tleh, eden nasproti drugega,
- razdalja med njima je 2 m,
- oba imata v rokah žogo.

Postopek:

- vratarja si istočasno podajata žogi po tleh in po zraku
- lovita žogi podani nad glavo in po tleh,
- nogi sta ves čas vaje dvignjeni ~10 cm od tal,
- roke ne sme spustiti na tla.

7.2.4



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sedita eden nasproti drugega z žogo v rokah.

Postopek:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 vrže po tleh žogo proti vratarju št. 2,
- istočasno vratar št. 2 vrže visoko žogo proti vratarju št. 1.

7.2.5



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne na kolenih,
- na njegov hrbet se z žogo v rokah (1) usede vratar št. 2.

Postopek:

- vratar št. 2 se prikloni naprej s stegnjenimi rokami,
- vrne se nazaj v sedeči položaj iz katerega se stegne nazaj (2).

7.2.6



Pripomočki:

- žoga,
- 2 markirna klobučka.

Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar leži bočno na tleh z žogo v iztegnjenimi rokami,
- trener začne pred vratarjem in ga z rokama drži za noge.

Postopek:

- vratar zasučje telo za 180°,
- z žogo dotakne klobuček, ki je postavljen levo in desno od njega.

7.2.7



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija in hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sta hrbtno obrnjena,
- eden od vratarjev začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar št. 1 z žogo v rokah (1) zasuče telo v levo stran (2),
- istočasno v nasprotno stran zasuče telo vratar št. 2 in prevzame žogo.

7.2.8



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija in hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sta na kolenih, obrnjena hrbtno,
- eden od vratarjev začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar št. 1 z žogo v rokah (1) zasuče telo v levo stran (2),
- istočasno v nasprotno stran zasuče telo vratar št. 2 in prevzame žogo.

7.2.9



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija in hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sta obrnjena hrbtno,
- eden od vratarjev začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar št. 1 v priklonu, med nogama (1), preda žogo vratarju št. 2,
- vratarja stopita pokončno in iztegneta roke nad glavo (2) ter žogo prevzame vratar št. 1.

7.2.10



Poudarek:

- roke.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne pred vratarjem št. 2.

Postopek:

- vratar št. 1 odroči roke nazaj proti vratarju št. 2, ki jih v zapestju stiska skupaj (1) ali narazen (2).

7.2.11



Poudarek:

- rama.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sta bočno obrnjena eden proti drugemu z dvignjeno roko v višini glave,
- roki so rahlo pokrčeni v komolcu.

Postopek:

- vratarja vlečeta vsak svojo roko močno proti sebi.

7.2.12



Poudarek:

- roke in rama.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sta obrnjena eden proti drugemu,
- držita se z rokama.

Postopek:

- vratarja vlečeta eden drugega v nasprotno smer.

7.2.13



Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 se uleže na trebuh in roke postavi nad glavo,
- vratar št. 2 stopi nad prvega vratarja in ga prime pod pazduho.

Postopek:

- vratar št. 2 vzdiguje zgornji del telesa vratarja št. 1.

7.2.14



Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sedita na tleh, hrbtno obrnjena.

Postopek:

- vratar št. 1 se prikloni naprej in pri tem vzdigne drugega vratarja od tal,
- vratar št. 2 pri tem stegne noge.

7.2.15



Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sta v priklonu obrnjena eden proti drugemu,
- roke imata naslonjene na rami drugega vratarja.

Postopek:

- vratarja iz začetnega položaja zasukata zgornji del telesa v levo in potem še v desno stran.

7.2.16



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- noge,
- hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne v pokončnem položaju s prekrižanimi nogami (1),
- vratar št. 2 je z žogo v nogah na razdalji 2 m.

Postopek:

- vratar št. 2 udari žogo ob vratarju št. 1,
- vratar št. 1 se spusti v predklon in z roko vrne žogo nazaj vratarju št. 2 (2).

7.2.17



Poudarek:

- noge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar in trener sta eden nasproti drugega.

Postopek:

- vratar stegne nogo proti trenerju,
- trener primi z rokama vratarjevo nogo in jo zadrži v tem položaju 10 sek,
- vratar zamenja nogo.

8. KONDICIJA IN MOČ

Kondicija je zmožnost človeka, da lahko opravlja običajna ali druga bolj zahtevna dela brez čezmerne utrujenosti in zadihanosti. Zmogljivost slednjih je odvisna od tega, kako pogosto in intenzivno se ukvarjate s takšno ali drugačno nepretrgoma intenzivno dejavnostjo. Kondicijo sestavljajo sledeči elementi: moč, hitrost, gibljivost in vzdržljivost.

MOČ

Moč je sposobnost človeka, da opravlja delo v nekem času, potiska predmete, vleče na primer vrvi, dviguje uteži ali prenaša težka bremena. mišično moč v glavnem delimo po manifestacijskem (statična, dinamična, odzivna ...) ali topološkem kriteriju (noge in medenični obroč, trup, roke in ramenski obroč) oziroma z vidika silovitosti mišičnega krčenja (največja moč, hitra moč, vzdržljivost v moči). Vrste moči definiramo z različnih vidikov. Z vidika deleža aktivne mišične mase ločimo splošno in lokalno moč, kjer splošna moč pomeni tisto moč, ki je značilna za celotno telo. Z vidika značilnosti mišičnega krčenja ločimo statično in dinamično moč. S tretjim vidikom pa moč razdelimo na silovitost, in sicer na maksimalno moč, hitro (eksplozivno moč) in vzdržljivost v moči.

HITROST

Hitrost je sposobnost premikanja telesa ali dela telesa z največjo možno hitrostjo. Lahko je opredelimo kot hitrost gibanja, ki je posledica delovanja mišičnega sistema. Je kompleksna gibalna sposobnost, ki se kaže na različne načine: sposobnost hitrega reagiranja, sposobnost hitrega pospeševanja celotnega telesa ter kot sposobnost doseganja in vzdrževanja velike hitrosti v cikličnem gibanju. Hitrost se v nogometu pojavlja kot kompleksna sposobnost, ki ima več med seboj povezanih elementov.

GIBLJIVOST

Gibljivost je gibalna sposobnost, ki omogoča izvajanje gibov z veliko amplitudo. Ima lokalni značaj in v veliki meri ni prirojena. Kot ena izmed osnovnih psihomotoričnih sposobnosti je pomemben dejavnik uspeha v športu ter ima pomemben vpliv na splošno gibalno učinkovitost in kakovost življenja posameznika. Gibljivost je lastnost posameznih mišic in sklepov ter je kot taka specifična za posamezne vrste gibov. Navezuje se na sposobnost upogibanja, iztezanja in obračanja telesa v celotnem obsegu gibov. S povečano gibljivostjo svojega telesa boste zmanjšali nevarnost nategov in zvinov, saj prožna, elastična tkiva lažje blažijo sunke nenadnih ali hitrih gibov.

VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je zmožnost telesa za enakomerno, dolgotrajno, neprekinjeno opravljanje določene dejavnosti. Odvisna je od učinkovitosti in zmogljivosti srca, pljuč in mišic. Posledici slabe vzdržljivosti pri določenih posameznikih sta mišična utrujenost in slaba koordinacija.

8.1 SAMOSTOJNO IZVAJANJE VAJ ZA KONDICIJO IN MOČ

8.1.1



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- prsi,
- roke.

Postavitev:

- vratar začne v položaju za sklece,
- dlani ima na žogi.

Postopek:

- dvigne se tako, da iztegne roke, telo vzravna, pogled usmeri naprej in ne v tla,
- naredi vdih in vajo izvede tako, da telo, ki je ves čas vzravnano, s krčenjem rok v komolcih spusti proti tlam,
- ko je telo vzporedno s tlemi, se z iztegovanjem komolcev dvigne nazaj v začetni položaj,
- med dvigovanjem telesa izdihne.

8.1.2



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- prsi,
- roke.

Postavitev:

- vratar začne v položaju za sklece,
- dlani ima na tleh v širini ramen,
- žoga je na tleh med rokami.

Postopek:

- dvigne se tako, da iztegne roke, telo vzravna, pogled je usmeri naprej in ne v tla,
- v zgornjem položaju se odrine v zrak in zaploska z dlanmi nad žogo.
- po doskoku se s krčenjem rok v komolcih spusti proti tlam,
- ko je telo vzporedno s tlemi, se z iztegovanjem komolcev dvigne nazaj v začetni položaj,
- med dvigovanjem telesa izdihne.

8.1.3



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- prsi,
- roke.

Postavitev:

- vratar začne v položaju za sklece,
- dlani ima na žogah v širini ramen.

Postopek:

- dvigne se tako, da iztegne roke, telo vzravna, pogled je usmeri naprej in ne v tla,
- naredi vdih in vajo izvede tako, da telo, ki je ves čas vzravnano,
- s krčenjem rok v komolcih spusti proti tlam,
- ko je telo vzporedno s tlemi, se z iztegovanjem komolcev dvigne nazaj v začetni položaj,
- med dvigovanjem telesa izdihne.

8.1.4



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- prsi,
- roke.

Postavitev:

- vratar začne v položaju za sklece,
- dlani ima na tleh v širini ramen,
- z nartom se opira na žogo.

Postopek:

- dvigne se tako, da iztegne roke, telo vzravna, pogled je usmeri naprej in ne v tla,
- naredi vdih in vajo izvede tako, da telo, ki je ves čas vzravnano, s krčenjem rok v komolcih spusti proti tlam,
- ko je telo vzporedno s tlemi, se z iztegovanjem komolcev dvigne nazaj v začetni položaj,
- med dvigovanjem telesa izdihne.

8.1.5



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- prsi,
- roke.

Postavitev:

- vratar začne v položaju za sklece,
- eno roko ima na žogi in drugo na tleh.

Postopek:

- dvigne se tako, da iztegne roke, telo vzravna, pogled usmeri naprej in ne v tla,
- vratar se v zgornjem položaju odrine v zrak in pri doskoku zamenja dlan položeno na žogo,
- naredi vdih in vajo izvede tako, da telo, ki je ves čas vzravnano, s krčenjem rok v komolcih spusti proti tlam,
- ko je telo vzporedno s tlemi, se z iztegovanjem komolcev dvigne nazaj v začetni položaj,
- med dvigovanjem telesa izdihne.

8.1.6



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vratar sedi na tleh z žogo na iztegnjenimi nogami,
- noge dvigne od tal.

Postopek:

- vratar žogo kotali od kolen do konic nogometnih čevljev in nazaj.

8.1.7



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh,
- delo rok in nog.

Postavitev:

- vratar sedi na tleh z žogo v rokah,
- noge dvigne od tal in jih premika kot da vozi kolo.

Postopek:

- vratar pri tem ko premika noge, žogo prestavlja z leve na desno stran in nazaj.

8.1.8



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh.

- delo rok in nog.

Postavitev:

- vratar sedi na tleh,

- noge dvigne od tal in jih razširi,

- žogo drži v rokah pod kolena.

Postopek:

- vratar skozi razmaknjene noge vrže žogo, od spodaj proti gor in jo lovi nad kolena,

- ujeto žogo spusti iz rok in jo lovi pod kolena preden pade na tla.

8.1.9



Pripomoček:

- žoga.
- trebuh.

Postavitev:

- vratar leži na tleh z žogo v nogah.

Postopek:

- vratar noge vzdigne od tal in jih počasi spušča v začetni položaj.

8.1.10



Poudarek:

- odriv.

Poudarek:

- noge.

Postavitev:

- vratar začne v počepu.

Postopek:

- vratar se iz počepa z nogama močno odrine v zrak (1) in pri tem zravna zgornji del telesa.

8.1.11



Pripomočki:

- 5 stožcev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- s štirimi stožci je označen igralni prostor.
- vratar začne ob petem stožcu, ki je postavljen v sredini in predstavlja začetno točko.

Postopek:

- vratar steče okoli stožcev ter zaključi ob začetnem (1 - 5).
- vratar je obrnjen proti igralnemu polju s pogledom usmerjenim v smeri gibanja žoge, oziroma v smeri akcije,
- vaja poteka v smeri urinega kazalca in jo izvaja dokler krog ni sklenjen
- po potrebi zniža center gravitacije,
- vajo ponovi še v nasprotno smer.

8.1.12



Pripomočki:

- 5 stožcev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- s štirimi stožci je označen igralni prostor.
- vratar začne ob petem stožcu, ki je postavljen v sredini in predstavlja začetno točko.

Postopek:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar hitro steče do stožca in ga dotakne (1) ter steče nazaj v začetni položaj (2),
- vratar je obrnjen proti igralnemu polju, s pogledom usmerjenem v smeri gibanja žoge, oziroma v smeri akcije,
- po potrebi zniža center gravitacije.

8.1.13



Pripomočki:

- 2 stožca,
- količek.

Cilj vežbe:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne ob količku,
- stožca sta 5 in 10m pravokotno od količka.

Postupak:

- vratar steče proti stožcu (1), se ga dotakne in steče nazaj do količka (2) ter eksplozivno nadaljuje do stožca (3).

8.1.14



Pripomočki:

- 3 stožci.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- 3 stožci so postavljeni na razdalji desetih metrov,
- vratar začne ob sredinskem stožcu.

Postopek:

- vratar steče do stožca št. 1 in se ga dotakne (1),
- nadaljuje v nasprotno smer (2) do stožca št. 2 ter nazaj v začetni položaj.

Možnost:

- vajo lahko izvajata 2 vratarja, ki sta postavljena eden nasproti drugega in tekujeta med seboj.

8.1.15



Pripomočki:

- 3 stožci.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- 3 stožci so postavljeni na razdalji 7 m v obliki trikotnika.
- vratar začne ob prvem stožcu.

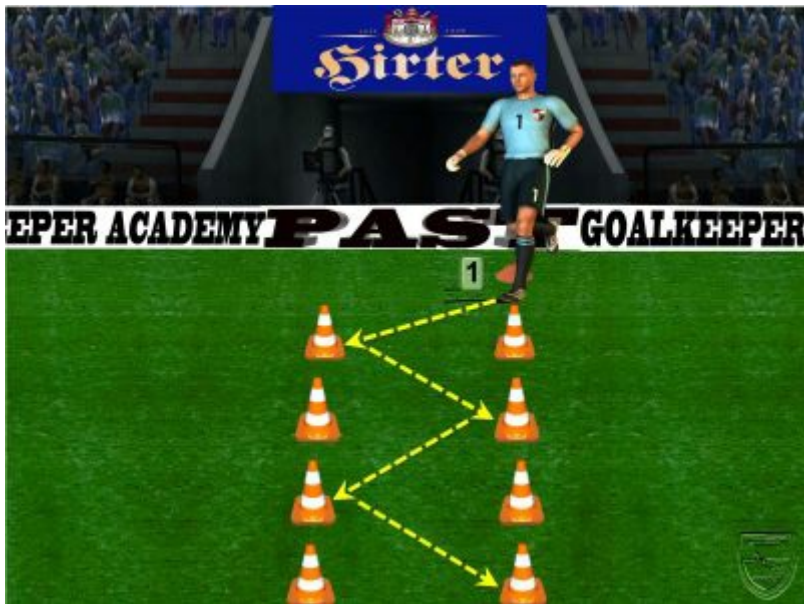
Postopek:

- vratar mora preteči okoli celotnega trikotnika in končati pri začetnem stožcu (1, 3).
- vaja poteka v smeri urinega kazalca,
- vajo ponovi še v nasprotno smer.

Možnost:

- postavitev še dodatnega trikotnika za drugega vratarja,
- vratarja med seboj tekmujeta.

8.1.16



Pripomočki:

- markirni klobuček,
- 8 stožcev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- postavljenih je 8 stožcev v 2 vrstah,
- vratar začne ob markiranem klobučku.

Postopek:

- vratar diagonalno steče do 1. stožca (1),
- nadaljuje diagonalno v nasprotno stran do naslednjega stožca,
- vajo ponovi v nasprotno stran.

8.1.17



Pripomočki:

- 4 ovire.

Poudarek:

- odriv.

Postavitev:

- pred vratarjem so postavljene štiri ovire,
- vratar začne pred prvo oviro.

Postopek:

- vratar opravi sonožne poskoke preko ovir (1),
- po zadnji oviri steče mimo ovir v začetni položaj (2).

Možnost:

- vratar izvaja bočne poskoke na eni nogi (1),
- po doskoku za trenutek zadrži ravnotežje,
- vratar izvaja bočne sonožne poskoke.

8.1.18



Pripomočki:

- 3 ovire.

Poudarek:

- odriv.

Postavitev:

- vratar začne za oviro.

Postopek:

- vratar sonožno skoči preko ovire (1),
- po doskoku (2) se znova odrine v zrak (3) in obrne proti oviri.

8.1.19



Pripomoček:

- ovira.

Poudarek:

- odriv.

Postavitev:

- vratar začne bočno ob oviri.

Postopek:

- vratar preko bočne ovire, izvaja sonožne poskoke (1).

8.1.20



Pripomočki:

- 9 količkov.
- vrvi.

Poudarek:

- odriv.

Postopek:

- devet količkov je postavljenih in med sabo povezanih s trakovi, da predstavljajo mrežo,
- vratar začne bočno ob oviri.

Postopek:

- vratar izvaja bočne sonožne poskoke ali z eno nogo skače iz enega v drugi prostor (1).

8.1.21



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- odriv.

Postavitev:

- vratar začne bočno ob žogi.

Postopek:

- vratar izvaja preko žoge bočne sonožne poskoke.

Možnost:

- vratar lahko skoke izvaja bočno ali v smeri naprej

- nazaj.

8.2 IZVAJANJE VAJ ZA KONDICIJO IN MOČ V PARU

8.2.1



Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sedita na tleh eden nasproti drugega z vzdignjenima nogama.

Postopek:

- vratarja krožita z nogama v levo in nato še v desno stran.

8.2.2



Poudarek:

- noge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 leži na trebuhu s pokrčenima nogama,
- vratar št. 2 začne za vratarjem št. 1.

Postopek:

- vratar št. 2 z rokama potiska pokrčene noge vratarja št. 1 proti tlom,
- vratar št. 1 vleče noge proti sebi.

8.2.3



Poudarek:

- hrbet.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar leži na trebuhu,
- trener začne za vratarjem in ga z rokama drži za noge.

Postopek:

- vratar vzdiguje zgornji del telesa.

8.2.4



Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,

- vratar leži na hrbtu,

- trener začne pred vratarjem in ga z rokama drži za noge.

Postopek:

- vratar vzdiguje zgornji del telesa v sedeči položaj.

8.2.5



Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sedi bočno na tleh,
- trener začne pred vratarjem in ga z rokama drži za noge.

Postopek:

- vratar vzdiguje zgornji del telesa v sedeči položaj

8.2.6



Poudarek:

- noge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar leži na hrbtu z vzdignjenimi nogama ,
- trener začne pred vratarjem in ga z rokama drži za noge (1).

Postopek:

- trener z rokama vzdigne vratarjeve noge v vertikalni položaj (2).

8.2.7



Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- trener začne pred vratarjem,
- vratar leži na hrbtu in trenerja z rokama drži za noge (1).

Postopek:

- vratar vzdigne noge v vertikalni položaj in jih počasi spusti v začetni položaj (2).

8.2.8



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sedita na tleh eden nasproti drugemu s pokrčenimi in vzdignjenimi nogami,
- razdalja med vratarjema je 3 m.

Postopek:

- vratarja si s podplatoma nogometnih čevljev podajata žogo.

8.2.9



Poudarek:

- odriv.
- vaja za trebušne mišice.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 sedi na tleh z vzdignjenima nogama in odročenimi rokami,
- vratar št. 2 začne ob odročenimi rokami vratarju št. 1.

Postopek:

- vratar št. 2 sonožno skače preko rok (1) in nog vratarja št. 1 (2).

8.2.10



Poudarek:

- odriv.
- trebušne mišice

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 sedi na tleh z vzdignjenima nogama in odročenimi rokami,
- vratar št. 2 začne ob odročenimi rokami vratarju št. 1.

Postopek:

- vratar št. 2 prepleza pod roke vratarja št. 1 (1) in sonožno skoči preko njegovih nog (2).

8.2.11



Poudarek:

- trebušne mišice

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 sedi na tleh in se v priklonu s prsti dotika nogometnih čevljev,
- na njegov hrbet je z rokami naslonjen vratar št. 2.

Postopek:

- vratar št. 2 z rokami potiska vratarja št. 1 naprej,
- vratar št. 1 iz priklona zravna zgornji del telesa.

8.2.12



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- prsi in lovljenje žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar je v položaju za sklece z dlanmi, na tleh, v širini ramen,
- obrnjen je proti trenerju, ki je z žogo v rokah na razdalji dveh metrov.

Postopek:

- trener vrže žogo proti vratarju,
- z desno roko lovi žogo ob levi roki in jo vrne nazaj trenerju,
- vajo ponovi še z drugo roko.

8.2.13



Poudarek:

- roke.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 sedi na tleh obrnjen proti vratarju št. 2,
- vratar št. 2 začne ob nogah vratarja št. 1.

Postopek:

- vratar št. 1 z rokama dviguje zgornji del telesa od tal (1),
- vratar št. 2 z rokama prime za noge (2) vratarja št. 1 in ga dvigne s tal.

8.2.14



Poudarek:

- noge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 leži bočno na tleh s pokrčeno nogo,
- vratar št. 2 začne ob nogah vratarja št. 1.

Postopek:

- vratar št. 1 poskuša pokrčeno nogo iztegniti,
- vratar št. 2 proti sebi z dlanmi potiska nogo vratarja št. 1 in ga pri tem ovira.

8.2.15



Poudarek:

- odriv.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja začneta na razdalji 3 m.

Postopek:

- vratarja stečeta eden proti drugemu, odrineta se v zrak ter odbijeta s prsmi.

8.2.16



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- noge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- oba vratarja sta v počepu in se z rokami držita za žogo.

Postopek:

- vratarja se s poskoki premikata v levo in potem še v desno stran.

8.2.17



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebušne mišice.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 leži hrbtno z vzdignjenimi in pokrčenimi nogami,
- vratar št. 2 je na razdalji treh metrov z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar št. 2 vrže žogo proti vratarju št. 1,
- vratar št. 1 odbije žogo nazaj proti vratarju št. 2 s podplati nogometnih čevljev.

8.2.18



Poudarek:

- noge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 nosi na hrbtu vratarja št. 2 (1).

Postopek:

- vratar št. 1 se vzdiguje na prste (2).

8.2.19



Poudarek:

- roke,
- ravnotežje.

Postavitev:

- vajo izvajajo trije vratarji.
- vratar št. 1 z rokama prime vratarja pred seboj.

Postopek:

- vratar št. 1 se vzdigne na ramena (1) vratarjev pred seboj,
- vratarja št. 2 in 3 sta v gibanju (2) in neseta vratarja št. 1.

8.2.20



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh,
- lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sedi na tleh obrnjen proti trenerju,
- trener je z žogo v rokah oddaljen 3 m.

Postopek:

- trener vrže žogo proti vratarju:

a)

- vratar lovi žogo in se iz sedečega položaja z žogo v rokah spusti nazaj v skoraj ležeči položaj, in ko se vrača nazaj, poda žogo trenerju,
- vratar opravi 10 ponovitev,

b)

- vratar lovi žogo z eno roko in se iz sedečega položaja z žogo v eni roki (izmenično desna - leva) spusti nazaj v skoraj ležeči položaj, in ko se vrača nazaj poda žogo trenerju,
- vratar opravi z vsako roko 5 ponovitev.

8.2.21



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh,
- lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sedi na tleh obrnjen proti trenerju,
- trener je z žogo v rokah oddaljen 3 m.

Postopek:

- trener vrže žogo proti vratarju,

a)

- vratar lovi žogo in se iz sedečega položaja z žogo v rokah spusti nazaj v desno ali levo stran, skoraj v ležeči položaj, in ko se vrača nazaj, poda žogo trenerju,
- vratar opravi v vsako stran 5 ponovitev.
- vratar opravi 10 ponovitev,

b)

- iz sedečega položaja se vratar z žogo v levi roki spusti na bok v desno stran, skoraj v ležeči položaj, in, ko se vrača, poda žogo nazaj trenerju, v levo stran pa ima žogo v desni roki,
- vratar opravi v vsako stran 5 ponovitev.

8.2.22



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh in lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar leži bočno na tleh obrnjen proti trenerju,
- trener je z žogo v rokah na razdalji 3 m.

Postopek:

- trener vrže žogo proti vratarju,
- vratar se dvigne v sedeči položaj,
- lovi žogo in jo vrne nazaj trenerju.

8.2.23



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- trebuh in lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sedi bočno na tleh z žogo v rokah,
- trener je z žogo v rokah na razdalji 3 m.

Postopek:

- istočasno vržeta žogo eden proti drugemu (eden zgoraj in drugi spodaj).

8.2.24



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- hrbet in lovljenje žog.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar številka 1 leži na trebuhu obrnjen proti vratarju št. 2,
- vratar št. 2 je z žogo v rokah pred vratarjem št. 1 na razdalji 3 m,
- trener začne z žogo v rokah za vratarjem št. 1.

Postopek:

- trener vrže žogo po tleh ob vratarju št. 1,
- vratar št. 1 se bočno obrne in lovi žogo, ter jo vrže naprej proti vratarju št. 2,
- istočasno vratar št. 2 vrže svojo žogo proti.

8.2.25



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hrbet in lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar leži na tleh, na trebuhu,
- trener začne žogo v rokah za vratarjem.

Postopek:

- trener vrže žogo po tleh ob vratarju,
- vratar se bočno obrne in lovi žogo, ter jo preko glave vrne trenerju.

8.2.26



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh in lovljenje žog.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 leži bočno na tleh,
- ob njegovih nogah začne vratar št. 2,
- nasproti njega je na razdalji 3 m trener z žogo.

Postopek:

- trener vrže žogo proti vratarju št. 1,
- vratar št. 1 se vzdigne v sedeči položaj in jo lovi,
- žogo preda vratarju št. 2,
- sprejeto žogo vratar št. 2 vrže nazaj proti trenerju.

8.2.27



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- trebuh in lovljenje žog.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 leži bočno na tleh,
- ob njegovih nogah začne vratar št. 2 z žogo v rokah,
- nasproti njega je na razdalji 3 m trener z žogo.

Postopek:

- trener vrže žogo proti vratarju številka 1,
- vratar številka 1 se vzdigne v sedeči položaj in lovi žogo ter jo vrne nazaj trenerju,
- obrne se proti vratarju številka 2 in se z rokama dotakne žoge.

8.2.28



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- trebuh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 leži na hrbtu z žogo v rokah,
- vratar št. 2 leži nasproti vratarja št. 1,
- oba imata pokrčene noge.

Postopek:

- oba vratarja se istočasno dvigneta v sedeči položaj,
- vratar št. 1 preda žogo vratarju št. 2,
- oba vratarja se vrmeta v začetni položaj.

8.2.29



Pripomoček:

- žoga.

Cilj vežbe:

- trebuh,
- lovljenje žog.

Raspored:

- vaja se izvaja paru,
- vratar št. 1 sedi na tleh z žogo v rokah,
- vratar št. 2 sedi nasprot vratarja št. 1,
- oba imata pokrčene nogi.

Postupak:

- vratar št. 1 vrže žogo v nasprotno stran,
- na žogo se vrže vratar št. 2 in jo lovi,
- ujeto žogo vratar št. 2 vrže nasproti sebe in se vrne v začetni položaj ter nadaljuje v nasprotno stran,
- na žogo se vrže vratar št. 1 in ujeto žogo (križno) vrže v nasprotno stran.

9. SPRETNOST IN POIGRAVANJE Z ŽOGO

Različno usmerjene dejavnosti z žogo pomembno vplivajo in pripomorejo k razvoju omenjenih sposobnosti. Dejavnosti z žogo, ki vplivajo na gibalne sposobnosti, lahko izvajamo pri razteznih in krepilno gimnastičnih vajah ter pri premagovanju ovir na poligonu. Aktivnosti z žogo imajo predvsem velik vpliv na skladnost gibanja (koordinacijo). Vplivajo na razvoj koordinacije, natančnosti zavedanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijska gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvoj pozornosti v prostoru, hitrost odzivanja in situacijsko razmišljanje.



9.1 SAMOSTOJNO IZVAJANJE VAJ SPRETNOSTI IN POIGRAVANJA Z ŽOGO

9.1.1

**Pripomoček:**

- žoga.

Poudarek:

- delo rok.

Postavitev:

- vratar je na tleh z eno pokrčeno in drugo iztegnjeno nogo (1).

- žogo drži v rokah.

Postopek:

- vratar z žogo kroži okoli iztegnjene noge (2),

- okoli vsake noge opravi 10 ponovitev.

9.1.2



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok.

Postavitev:

- vratar leži na hrbtu, na tleh, s pokrčenima nogama.
- viztegnjenima rokama drži žogo.

Postopek:

- vratar vzdigne spodnji del telesa, okoli katerega kroži z žogo.

9.1.3



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar z žogo kroži okoli telesa (1, 2),

- izvaja vajo v obe smeri.

9.1.4



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok.

Postavitev:

- vratar je v predklonu z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar z žogo kroži okoli nog (1, 2),

- vaja se izvaja v obe smeri.

9.1.5



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vratar je v predklonu z žogo v rokah, v višini meč (1).

Postopek:

- vratar vrže žogo naprej skozi noge in jo lovi preden pade na tla (2).

9.1.6



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vratar začne z žogo, ki jo drži v eni roki za hrbtom (1).

Postopek:

- vratar vrže žogo naprej preko rame,
- vratar lovi žogo pred seboj z nasprotno roko (2),
- vaja se izvaja v obe smeri.

9.1.7



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vratar začne v predklonu z žogo v rokah, med razširjenimi nogami.

Postopek:

- vratar vžge žogo skozi noge v zrak (1) in jo lovi na najvišji možni točki (2).

9.1.8



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok.

Postavitev:

- vratar začne v predklonu z žogo v rokah (1) in razširjenimi nogami.

Postopek:

- vratar z žogo kroži po tleh (potiska z roko) med nogama v obliki osmice (2).

9.1.9



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok.

Postavitev:

- vratar začne v predklonu z žogo v rokah (1) in z razširjenimi nogami.

Postopek:

- vratar kroži z žogo po zraku med nogama, v obliki osmice (2).

9.1.10



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok.

Postavitev:

- vratar začne v predklonu z žogo v rokah (1) in z razširjenimi nogami.

Postopek:

- vratar spusti žogo iz rok in zasuka zgornji del telesa v nasprotno stran ter lovi žogo preden pade na tla (2).

9.1.11



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok,
- noge.

Postavitev:

- vratar je v predklonu z žogo v rokah in s prekrižanimi nogami (1).

Postopek:

- vratar z žogo kroži okoli nog (2).

9.1.12



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok in nog.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar izvaja poskoke in izmenično dviguje nogo (1),
- z žogo v rokah kroži okoli in pod nogo (2).

9.1.13



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo rok in nog.

Postavitev:

- vratar začne na eni nogi (1) z žogo viztegnjenih rokah.

Postopek:

- vratar dvigne odročeno nogo v vodoraven položaj,

- spusti žogo proti nogi in se jo dotakne z nogometnim čevljem (2).

9.1.14



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žoge.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah za hrbtom (1).

Postopek:

- vratar viže žogo preko glave in jo lovi preden pade na tla (2).

9.1.15



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vratar začne v predklonu z žogo v rokah, v višini meč.

Postopek:

- vratar vže žogo v meča in jo lovi preden pade na tla.

9.1.16



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje visokih žog,
- odriv.

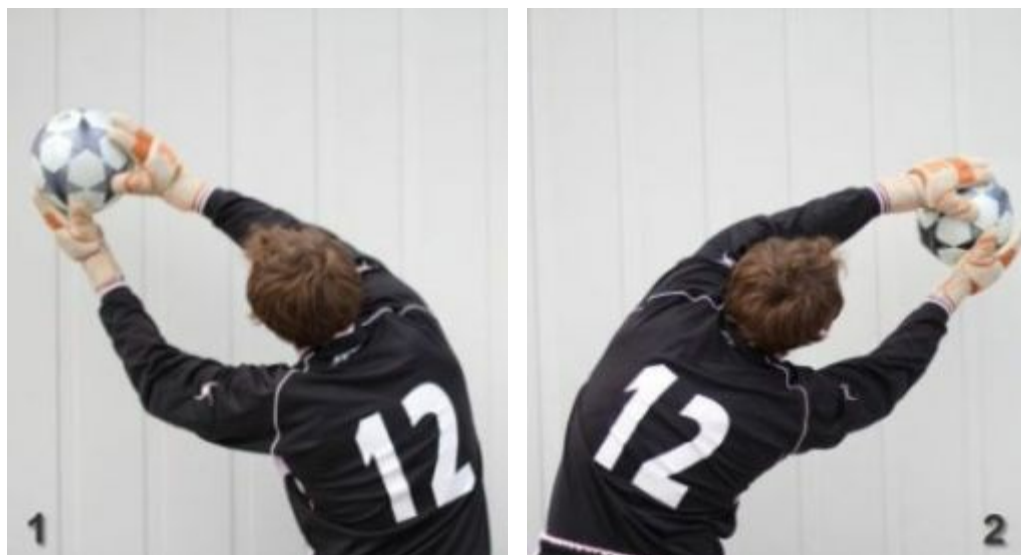
Postavitev:

- vratar začne z žogo viztegnjenimi rokami.

Postopek:

- vratar spusti roke v vodoraven položaj, pokrči nogo (1) in z kolenom odbije žogo v zrak,
- sonožno se odrine v zrak in lovi žogo na najvišji možni točki (2).

9.1.17



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v iztegnjenimi rokami,
- obrnjen je proti steni od katere je oddaljen 20- 30 cm.

Postopek:

- vratar žogo odbija od stene in pri tem premika zgornji del telesa z ene strani v drugo

9.1.18



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- met za žogo.

Postavitev:

- vratar začne v predklonu z žogo v rokah in z razširjenimi nogami.

Postopek:

- vratar skozi noge vrže žogo za hrbet,
- hitro se obrne in bočno vrže za žogo.

9.1.19



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met za žogo.

Postavitev:

- vratar je z žogo v rokah, ki jo drži za hrbtom.

Postopek:

- vratar vrže žogo preko glave in se vrže za njo ter jo lovi.

9.1.20



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje visokih žog,
- odriv.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar vrže žogo z obema rokama močno v tla (1),
- po odboju žoge, se sonožno odrine v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (2).

9.1.21



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met za žogo.

Postavitev:

- vratar začne bočno ležeče na tleh z žogo viztegnjenih rokah (1).

Postopek:

- vratar žogo vrže v tla,
- močno se odrine in vrže za odbito žogo (2).

9.1.22



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje visokih žog.
- odriv.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar vrže žogo visoko v zrak,
- počepne in se iz počepa sonožno odrine v zrak ter lovi žogo na najvišji možni točki (2).

9.1.23 i 9.1.24



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- boksanje žog.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar vrže žogo v zrak,

- žogo odbija oziroma boksa izmenično z levo in desno pestjo (2) ali z obema pestema hkrati (1).

9.1.25



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- lovljenje žog.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar vrže žogo v tla (1),
- opravi preval naprej (2) in lovi žogo preden pade na tla.

9.1.26



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah,
- odriv.

Postopek:

- vratar vrže žogo z obema rokama močno v tla (1),
- po odboju žoge naredi obrat za 360° ter se odrine v zrak in jo lovi v najvišji možni točki (2).

9.2. IZVAJANJE VAJ SPRETNOSTI IN POIGRAVANJA Z ŽOGO V PARU

9.2.1

**Pripomoček:**

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru.
- razdalja med vratarjema je 3 m.

Postopek:

- vratar št. 1 vrže žogo proti vratarju št. 2,
- vratar št. 2 amortizira žogo s prsmi in jo pusti da pade proti tlam,
- nato se hitro predkloni in lovi žogo preden se dotakne tal.

9.2.2



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- lovljenje žog in koordinacija.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjema je 3 m,
- vratar št. 1 drži dve žogi v rokah.

Postopek:

- vratar št. 1 istočasno vrže žogi,
- vratar št. 2 jih lovi in vrže nazaj proti vratarju št. 1.

9.2.3



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- lovljenje žog in koordinacija.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjema je 3 m,
- vratarja imata žogo v rokah.

Postopek:

- vratar št. 1 vrže žogo v zrak,
- lovi žogo, ki jo je proti njemu vrgel vratar št. 2,
- ujeta žogo vrne nazaj in lovi svojo žogo.

9.2.4



Pripomočki:

- 3 žoge.

Poudarek:

- lovljenje žog in koordinacija.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjema je 3 m,
- vratar št. 1 drži dve žogi v rokah in vratar št. 2 eno žogo.

Postopek:

- vratar št. 1 vrže žogi v zrak,
- lovi žogo, ki jo je proti njemu vrgel vratar št. 2,
- ujeta žogo vrne nazaj proti vratarju št. 2 in lovi svoji žogi.

9.2.5



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 sedi na tleh obrnjen proti vratarju št. 2,
- vratar št. 2 je z žogo v rokah na razdalji 3 m.

Postopek:

- vratar št. 2 vrže žogo proti vratarju št. 1,
- vratar št. 1 z eno roko lovi žogo in jo vrne nazaj.

9.2.6



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija in lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru

- vratar št. 1 začne na razdalji 2 m pred vratarjem št. 2.

Postopek:

- vratar št. 2 vrže žogo v hrbet vratarju št. 1,

- vratar št. 1 se hitro obrne in lovi odbito žogo preden pade na tla.

9.2.7



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- lovljenje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne v počepu, na razdalji 3 m pred vratarjem št. 2.

Postopek:

- vratar št. 2 vrže žogo v tla,
- žoga se odbije v zrak,
- vratar št. 1 opravi preval naprej in lovi žogo, preden pade na tla.

9.2.8



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- udarjanje žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- trener začne pred vratarjem z žogo v iztegnjenimi rokami.

Postopek:

- vratar z nogo udari žogo.

10. MOTORIČNA SPOSOBNOST IN KOORDINACIJA VRATARJA

Pri razvoju motoričnih sposobnosti je treba upoštevati določene zahteve v procesu treniranja, od izbire metod in sredstev, do časa vadbe in oblik dela z igralci. Za uspešne vratarjeve obrambe sta daleč najpomembnejši moč, predvsem eksplozivna moč, ki omogoča vratarju hitre eksplozivne skoke, hitre teke in spremembe smeri gibanja ter hitrost. Pri vratarju je pomembna predvsem hitrost reakcije, ki pomeni čas, ki je potreben, da vratar reagira na nek zunanji dražljaj (udarec žoge proti vratom). Tudi koordinacija in gibljivost sta motorični sposobnosti, ki sta izredno pomembni za uspešno delovanje v igri. Predvsem je pomembna koordinacija kot sposobnost rešitve situacije z neko gibalno aktivnostjo (metom na žogo), ki mora biti izvedena hitro, dinamično, s pravilnim načinom gibanja. Gibljivost je pomembna predvsem pri tehniki vratarja z žogo in brez nje ter pri preprečevanju in omejevanju števila poškodb, ki nastanejo zaradi iztezanja ali raztezanja pri padcih oziroma metih na žogo. Tudi preciznost oziroma točnost pri vratarjih zaseda vedno pomembnejše mesto, saj potek igre od vratarjev zahteva tudi sposobnost, da hitro in natančno podajajo svojim soigralcem, tako z roko kot tudi z nogo. Seveda pa je razvoj teh sposobnosti v marsičem odvisen od pravilnega načrtovanja treniranja.

Koordinacija je, poleg hitrosti in hitre moči, bistvena motorična sposobnost sodobnega modela vratarja. Definiramo jo lahko kot sposobnost najbolj usklajenega gibanja, posebej v nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih motoričnih nalogah. Je zelo pomembna, ne le za odlično izvedbo tehničnih in taktičnih nalog v nogometu, ampak tudi za njihovo uporabo v nenavadnih situacijah, kot so nepredvidljiv teren ali nepričakovane poteze nasprotnika. Vsebuje izvedbo več povezanih gibov naenkrat v različne smeri.

Koordinacija ima zelo pomembno vlogo pri orientaciji nogometaša v prostoru ter v okoliščinah, kjer nogometaš izgubi ravnotežje, kot so razni skoki, doskoki, hitra zaustavljanja ter pri kontaktih z nasprotnikom. Stopnja razvitosti koordinacije se kaže kot sposobnost izvajanja gibov različnih zahtevnosti, hitro, natančno, učinkovito in pravilno v skladu z določeno nalogo. Pri nogometu lahko najdemo prav vse pojavne oblike.

Izpostavil bi le tri, in sicer:

- sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing). Določeno gibanje moramo izvesti v točno določenem trenutku. V nogometni igri je to vidno pri lovljenju visokih žog, ko mora vratar pravočasno skočiti v zrak, da bo lahko ujel žogo v najvišji možni točki,
- sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov. Roke in noge morajo delovati usklajeno pri teku, lovljenju žoge, metu na in za žogo, vodenju žoge, udarcih...,
- koordinacija nog je koordinacija, ki je najpomembnejša v nogometu

Koordinacijsko hitrostna lestev

Koordinacijsko hitrostna lestev je športni pripomoček za trening, ki je namenjen izboljšanju osnovnih zmogljivosti športnikov. Treningi s koordinacijsko lestvijo zahtevajo precejšnjo koncentracijo pri izvajanju gibalnih nalog. Pri izvajanju vaj moramo biti pozorni na sam način gibanja (rahla nagnjenost naprej, kratki koraki...).

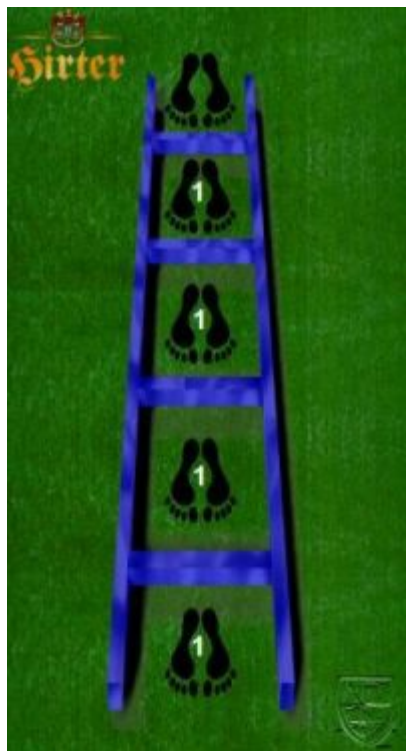
S pravi izborom vaj, lestev omogoča:

- izboljšanje koordinacije nog (preciznost, ritmičnost, agilnost),
- izboljšanje drže,
- izboljšanje stabilnosti,
- izboljšanje stabilnost v gležnju,
- hitrost nog (frekvenca gibanja),
- pravilno tehniko postavljanja stopal pri teku,
- hitrost spremembe smeri.

Koordinacijska lestev omogoča trenerju širok spekter različnih gibalnih vzorcev s katerimi lahko vedno znova preseneti svoje vratarje. Trener mora pri izbiri vaj pokazati svojo kreativnost, saj določene gibalne naloge, ki jo vadeči s številnimi ponovitvami že osvoji, nima smisla več ponavljati, ker ne bo imela več zelenega učinka na sposobnosti vadečega. Vratarjem je potrebno neprestano rušiti ravnotežje, da se vzpostavijo novi gibalni vzorci, ki vodijo do napredka. Vaje v hitrostni lestvi je treba izvajati postopno. Najprej gre vadeči skozi lestev v hoji ali v počasnem teku, nato pa postopoma stopnjuje hitrost izvedbe. Ko opazimo, da je zadana naloga prelahka, mu damo novo zadolžitev oz spremenimo kakšen korak znotraj gibanja. To je običajno že dovolj, da vadečega nekoliko zmede.

VAJE ZA KOORDINACIJO IN DELO NOG

10.1 SONOŽNI POSKOKI



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

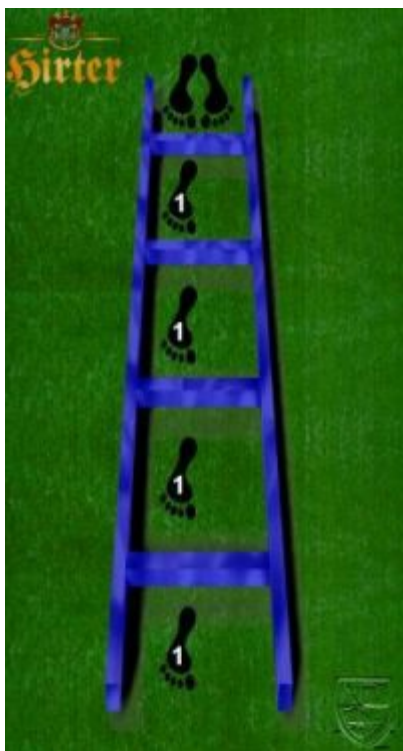
Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

Postopek:

- vratar izvaja sonožne poskoke iz kvadrata v kvadrat (1).

10.2 POSKOKI NA ENI NOGI



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

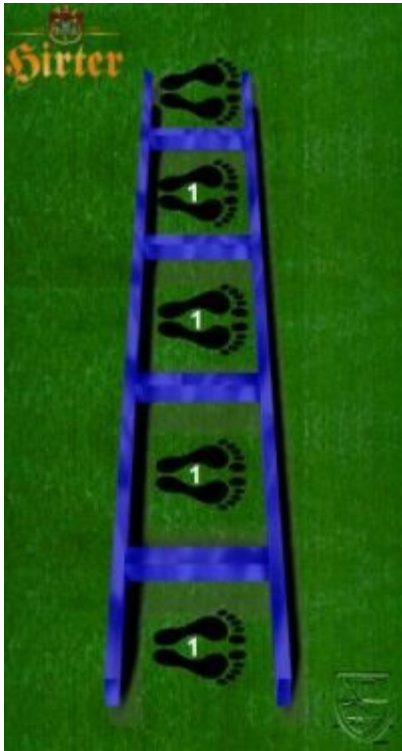
Postopek:

- vratar izvaja poskoke na eni nogi iz kvadrata v kvadrat (1).

Možnost:

- vratar ponovi vajo z drugo nogo.

10.3 BOČNI SONOŽNI POSKOKI



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne bočno pred lestvijo.

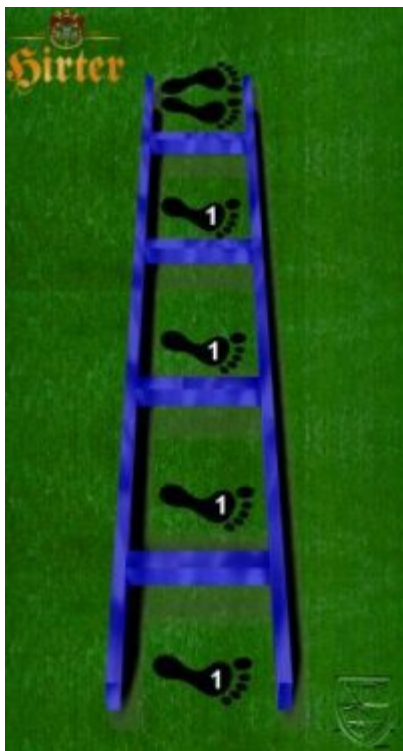
Postopek:

- vratar izvaja bočne sonožne poskoke iz kvadrata v kvadrat (1).

Možnost:

- vratar ponovi vajo obrnjen v nasprotno stran.

10.4 BOČNI POSKOKI NA ENI NOGI



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne bočno pred lestvijo.

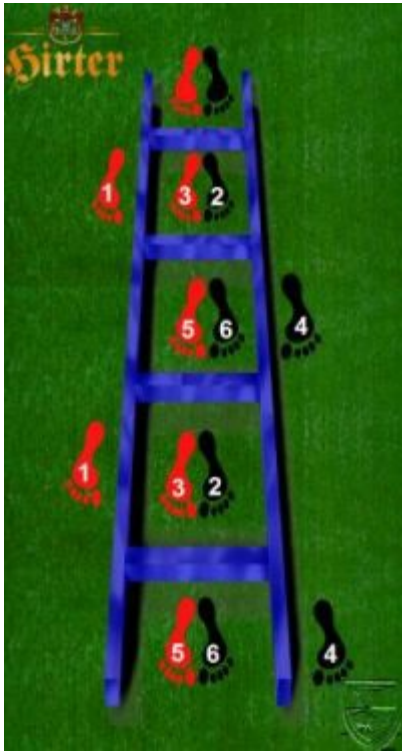
Postopek:

- vratar izvaja bočne poskoke na eni nogi iz kvadrata v kvadrat (1).

Možnost:

- vratar ponovi vajo obrnjen v nasprotno stran.

10.5 PRETEKANJE Z ENO NOGO IZVEN KVADRATA IN OBE NOGI POSAMEZNO V KVADRAT



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

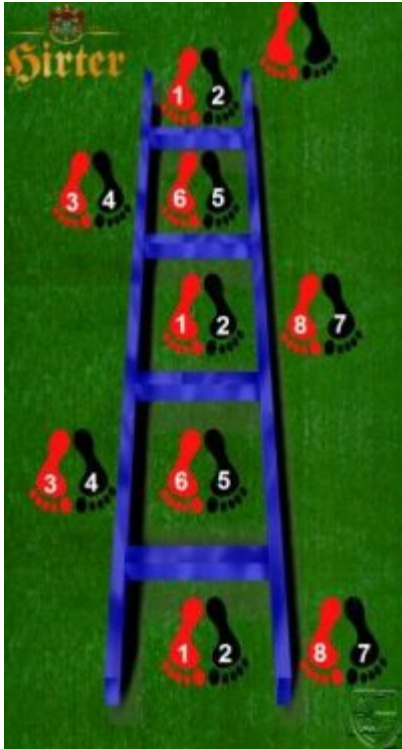
Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

Postopek:

- vratar z desno nogo stopi izven kvadrata (1),
- z levo nogo stopi naprej v kvadrat pred seboj (2),
- desno nogo priključi levi v kvadrat (3),
- vajo nadaljuje z levo nogo izven kvadrata (4),
- z desno nogo stopi naprej v kvadrat pred seboj (5),
- levo nogo priključi desni v kvadrat (6).

10.6 PRETEKANJE POSAMEZNO Z OBEMA NOGAMA V KVADRAT IN OBEMA POSAMEZNO IZVEN KVADRATA



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno ob strani glede na lestev.

Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v kvadrat (1),
- levo nogo priključi desni (2),
- nato nadaljuje z desno nogo naprej, izven kvadrata (3),
- levo nogo priključi desni izven kvadrata (4),
- vajo nadaljuje z levo nogo v kvadrat (5),
- desno nogo priključi levi v kvadrat (6),
- nadaljuje z levo nogo naprej izven kvadrata (7),
- desno nogo priključi levi izven kvadrata (8).
- vajo nadaljuje v isti smeri do konca.

Možnost:

- vratar ponovi vajo z druge strani lestve.

10.7 PRETEKANJE Z ZASUKOM TELESA, Z OBE NOGI V KVADRAT IN OBE IZVEN KVADRATA



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno ob strani glede na lestev.

Postopek:

- vratar zasuče obe nogi za 45° (1),
- z zunanjo nogo (levo) stopi v kvadrat (2),
- desno nogo priključi levi (3),
- z levo nogo stopi izven kvadrata (4),
- desno nogo priključi levi (5),
- vajo nadaljuje v nasprotno stran in znova zasuče obe nogi za 45° (6),
- z zunanjo nogo (desno) stopi v kvadrat (7),
- levo nogo priključi desni (8),
- z desno nogo stopi izven kvadrata (9),
- levo nogo priključi desni (10),

Možnost:

- vratar ponovi vajo z druge strani lestev ter začne z desno nogo.

10.8 PRETAKANJE Z ENO NOGO IZVEN KVADRATA IN OBE NOGI POSAMEZNO V KVADRAT



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno ob strani glede na lestev.

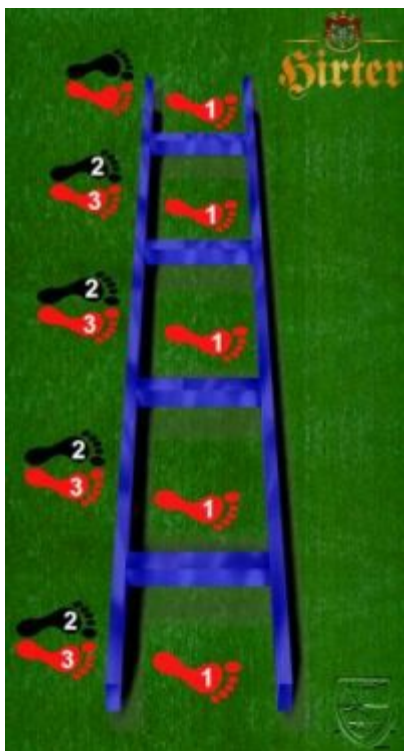
Postopek:

- vratar zasučje obe nogi za 45° (1),
- z zunanjo (levo) nogo stopi v kvadrata (2),
- z desno nogo stopi izven kvadrata (3),
- levo nogo priključi desni (4),
- vajo nadaljuje v nasprotno stran in znova zasučje obe nogi za 45° (5),
- z zunanjo nogo (desno) stopi v kvadrat (6),
- z levo nogo stopi izven kvadrata (7),
- desno nogo priključi levi (8),

Možnost:

- vratar ponovi vajo z druge strani lestve ter začne z desno nogo.

10.9 BOČNO PRETEKANJE Z ENO NOGO V KVADRAT, OBE NOGE IZVEN KVADRATA



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne bočno glede na lestev.

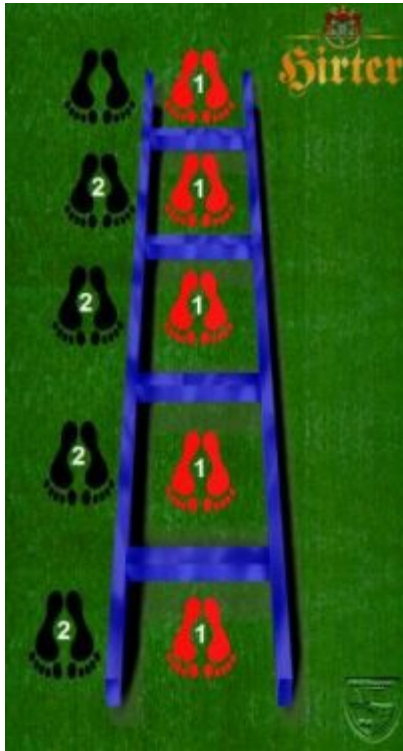
Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v kvadrat (1),
- levo nogo bočno premakne pred naslednji kvadrat (2),
- desno nogo vzratno priključi levi izven kvadrata (3),

Možnost:

- vratar ponovi vajo z drugo nogo in obrnjen v nasprotno stran.

10.10 SONOŽNI BOČNI POSKOKI V KVADRAT IN IZVEN KVADRATA



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno ob strani glede na lestev.

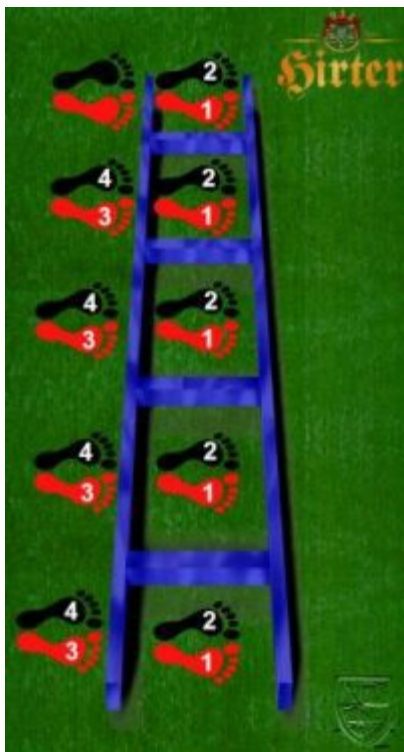
Postopek:

- vratar izvaja bočne sonožne poskoke v (1) in izven kvadrata (2).

Možnost:

- vratar ponovi vajo z druge strani s poskoki noter - ven.

10.11 BOČNO PRETEKANJE Z OBE NOGI POSAMEZNO V KVADRAT, OBE NOGI IZVEN KVADRATA



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne bočno glede na lestev.

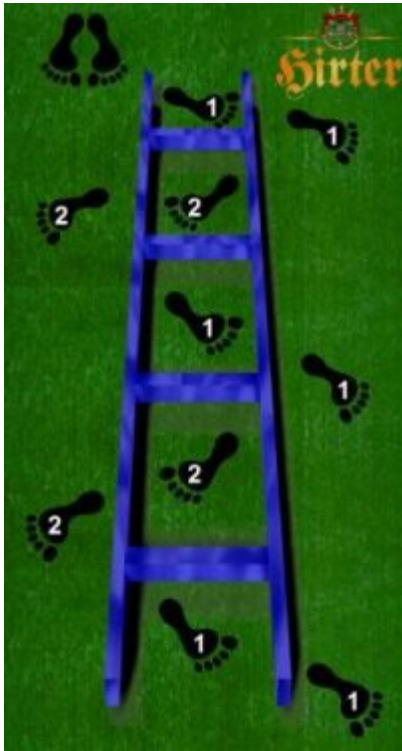
Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v kvadrat (1),
- levo nogo priključi desni (2),
- z desno nogo stopi vzratno izven in pred naslednji kvadrat (3),
- levo nogo priključi desni (4).

Možnost:

- vratar ponovi vajo obrnjen v nasprotno stran.

10.12 POSKOKI PREKO LESTEV, POD KOTOM, LEVO DESNO



Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno ob strani glede na lestev.

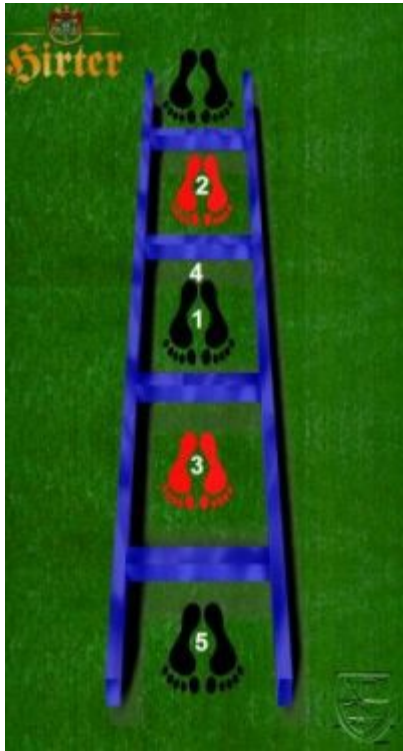
Postopek:

- vratar se odrine v zrak, zasučje telo v levo stran in doskoči pod kotom 45° z desno nogo v kvadrat ob katerem začne ter z levo nogo z druge strani lestve (1),
- vratar se nato znova odrine v zrak, zasučje telo v desno stran in doskoči pod kotom 45° z levo nogo v naslednji kvadrat ter z desno nogo z druge strani lestve (1).

Možnost:

- vratar ponovi vajo frontalno z nasprotne strani lestve.

10.13 SONOŽNI POSKOKI V KVADRAT, DVA NAPREJ, EN NAZAJ



Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

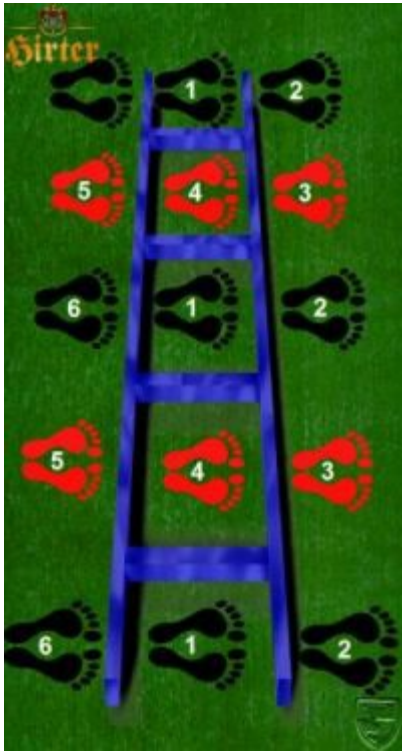
Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

Postopek:

- vratar izvaja sonožne poskoke dva naprej (1,3,5), en nazaj (2, 4).

10.14 SONOŽNI POSKOKI NAPREJ, BOČNO IN VZVRATNO



Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne bočno glede na lestev.

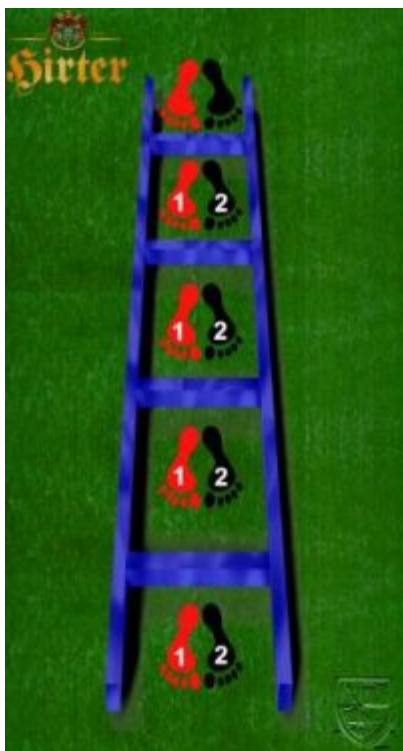
Postopek:

- vratar izvaja sonožne poskoke v kvadrat pred seboj (1) in ven iz kvadrata na drugo stran lestev (2),
- nadaljuje bočno naprej do naslednjega kvadrata (3), vzratno skoči v kvadrat (4) in ven iz kvadrata (5) ter nadaljuje bočno naprej (6),

Možnost:

- vratar ponovi vajo z nasprotne strani lestve.

10.15 PRETEKANJE Z DVOJNIM DOTIKOM



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

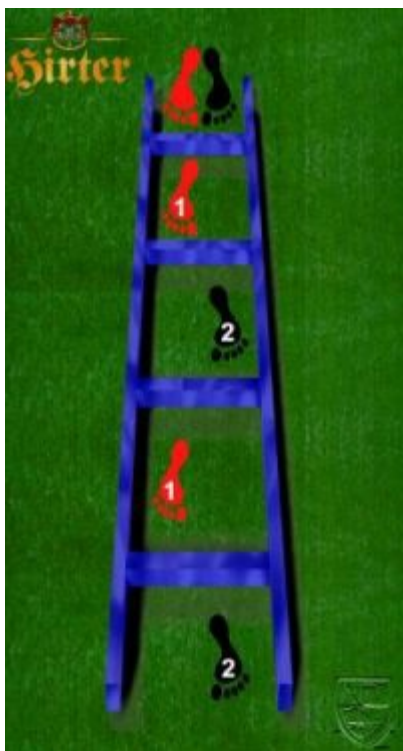
Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v kvadrat (1),
- levo nogo priključi desni (2).

Možnost:

- vratar začne vajo z levo nogo.

10.16 PRETEKANJE Z ENOJNIM DOTIKOM V KVADRAT



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

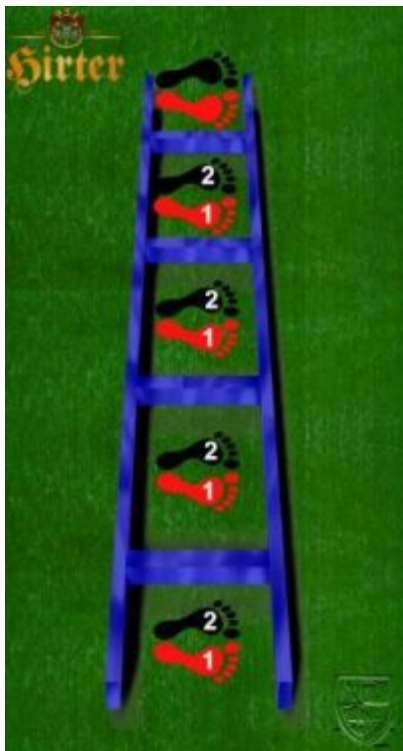
Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v prvi kvadrat (1),
- z levo nogo stopi v naslednji kvadrat (2).

Možnost:

- vratar začne vajo z levo nogo.

10.17 BOČNO PRETEKANJE Z DVOJNIM DOTIKOM V KVADRAT



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne bočno pred lestvijo.

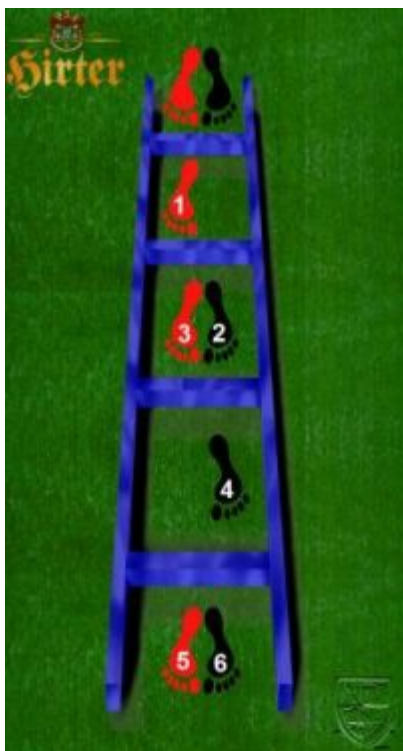
Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v kvadrat (1),
- levo nogo priključi desni (2).

Možnost:

- vratar začne vajo obrnjen v nasprotno stran in z levo nogo.

10.18 PRETEKANJE Z ENOJNIM IN DVOJNIM DOTIKOM V KVADRAT



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija, delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

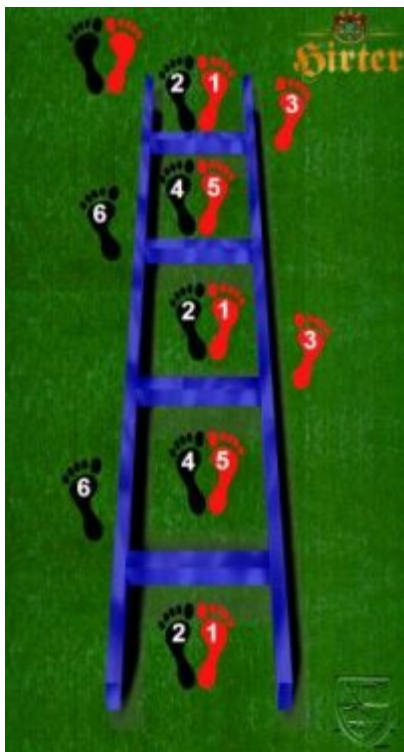
Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v prvi kvadrat (1),
- z levo nogo stopi v naslednji kvadrat (2) ter ji priključi desno (3).

Možnost:

- vratar začne vajo z levo nogo.

10.19 VZVRATNO PRETEKANJE Z OBEMA NOGAMA POSAMEZNO V KVADRAT, ENA IZ KVADRATA



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne vzratno ob strani glede na lestev.

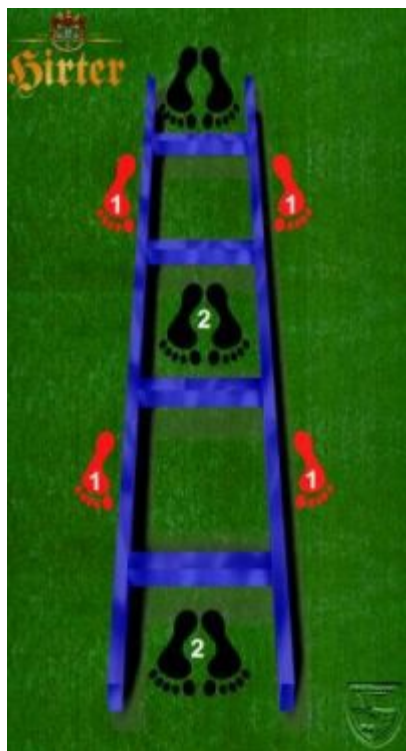
Postopek:

- vratar vzratno z desno nogo stopi v prvi kvadrat (1),
- levo nogo priključi desni (2),
- z desno nogo stopi izven kvadrata na drugo stran lestev (3),
- levo nogo premakne vzratno v naslednji kvadrat (4),
- desno nogo priključi levi (5),
- z levo nogo stopi izven kvadrata (6).

Možnost:

- vratar začne vajo z desne strani lestev in z levo nogo.

10.20 POSKOKI NA OBE NOGI IZVEN KVADRATA, OBE NOGI V KVADRAT



Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

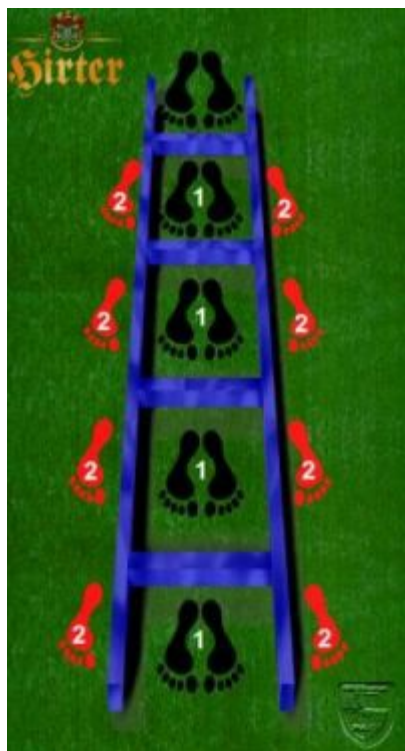
Postopek:

- vratar se sonožno odrine proti kvadratu ter pri doskoku pristane v razkoraku (1),
- razširitev nog ne sme biti prevelika, le toliko, da s stopali stopi izven kvadrata,
- vratar se takoj odrine naprej ter sonožno doskoči v naslednji kvadrat (2).

Možnost:

- sonožno noter, razkorak s stopali izven kvadrata.

10.21 POSKOKI NA OBE NOGI V KVADRAT, OBE NOGI IZVEN KVADRATA



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

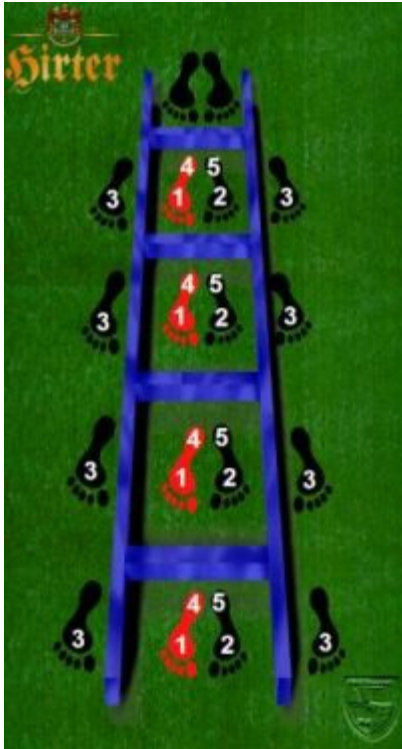
Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

Postopek:

- vratar sonožno skoči v kvadrat (1) ter se takoj po doskoku odrine v zrak in pristane v razkoraku (2),
- razširitev nog ne sme biti prevelika, le toliko, da s stopali stopi izven kvadrata.

10.22 PRETEKANJE Z OBEMA NOGAMA V KVADRAT, OBE NOGI IZVEN KVADRATA IN ZNOVA V KVADRAT



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

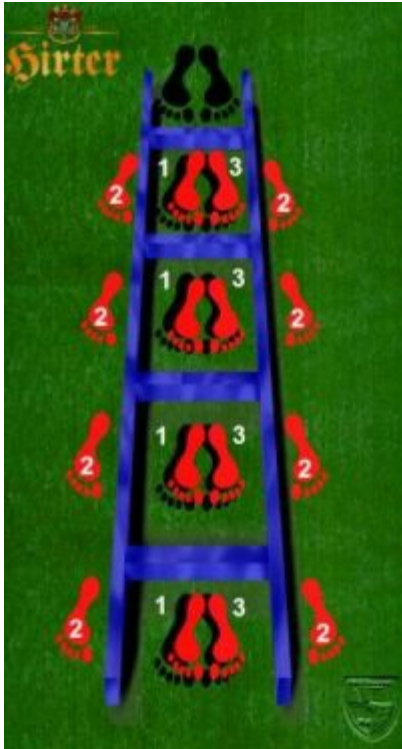
Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v kvadrat (1),
- levo nogo priključi desni (2),
- sonožno se odrine v zrak, doskoči v razkorak in s stopali stopi izven kvadrata (3),
- vratar znova z desno nogo stopi v isti kvadrat (4),
- levo nogo priključi desni (5).

10.23 POSKOKI NA OBE NOGI V KVADRAT, OBE NOGI IZVEN KVADRATA IN ZNOVA V KVADRAT



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

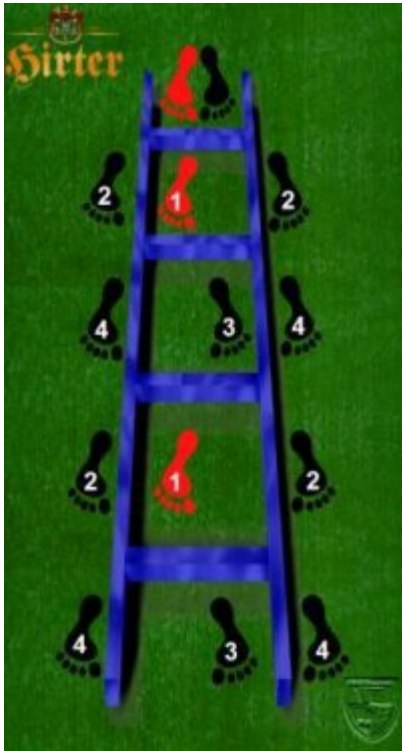
Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

Postopek:

- vratar skoči v kvadrat pred seboj (1),
- po doskoku se takoj odrine v zrak, doskoči v razkorak in s stopali stopi izven kvadrata (2),
- razširitev nog ne sme biti prevelika, le toliko, da s stopali stopi izven kvadrata,
- vratar se znova odrine v zrak ter sonožno doskoči v isti kvadrat (3).

10.24 PRETEKANJE Z ENIM IZMENIČNIM DOTIKOM IN RAZKORAKOM



Pripomoček:

- lestev.

Poudarek:

- koordinacija in delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

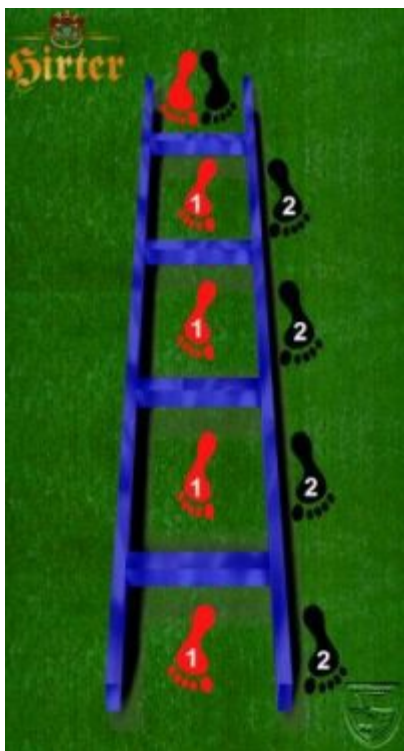
Postopek:

- vratar z desno nogo stopi v kvadrat pred seboj (1),
- takoj se odrine v zrak, doskoči v razkorak in s stopali stopi izven kvadrata (2),
- razširitev nog ne sme biti prevelika, le toliko, da s stopali stopi izven kvadrata,
- vratar se sonožno odrine v naslednji kvadrat v katerega doskoči na levo nogo (3),
- znova se odrine v zrak, doskoči v razkorak in s stopali stopi izven kvadrata (4).

Možnost:

- vratar začne vajo z levo nogo.

10.25 PRETEKANJE Z ENO NOGO V KVADRATU IN DRUGO IZVEN KVADRATA



Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne frontalno glede na lestev.

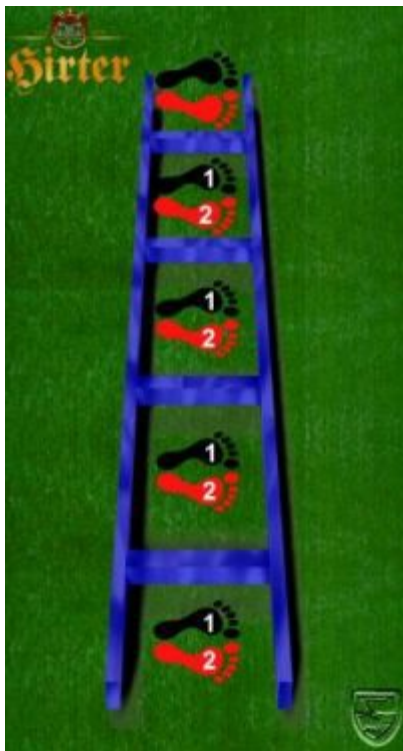
Postopek:

- vratar stopi z desno nogo v kvadrat (1) ter z levo izven kvadrata (2).

Možnost:

- vratar z levo nogo stopi v kvadrat in z desno izven kvadrata.

10.26 PRETEKANJE S KRIŽNIM KORAKOM



Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog.

Postavitev:

- vratar začne bočno pred lestvijo.

Postopek:

- vratar s križnim korakom izvaja pretekanje preko lestev,
- vratar z desno nogo, preko leve, stopi v prvi kvadrat (1),
- z levo nogo stopi v naslednji kvadrat (2).

11.1 TEHNIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

V tehniko gibanja oziroma obrambe brez žoge se uvrščajo naslednji elementi:

- osnovni položaj,
- pripravljalni gibi za postavljanje,
- postavljanje,
- iztekanje in zmanjševanje kota,
- odziv in let proti žogi.



Samir Handanović

Osnovni položaj

V osnovnem položaju vratar stoji s stopali, ki sta vzporedni in postavljeni v širini bokov. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe stopali, pri tem pa je večina teže razporejena na sprednji del stopal. Vsi sklepi nog so pokrčeni, tako skočni, kolenski kot kolčni. Zgornji del trupa je nagnjen naprej, roki sta rahlo pokrčeni v komolcu in zapestju. Dlani s prsti sta obrnjeni navzdol in naprej. Pogled je usmerjen vsmer gibanja žoge, oziroma vsmer akcije, seveda pa mora biti vratar sposoben zaznati tudi druge dejavnosti, ki se dogajajo znotraj njegovega vidnega polja. Takšen ravnotežni položaj omogoča vratarju maksimalno hitro in povezavi z ostalimi dejavniki tudi uspešno reakcijo.

Pripravljalni gibi za postavljanje

Pripravljalne gibe za postavljene lahko vratar izvaja znotraj ali tudi izven okvirja vrat. Pri tem lahko uporablja sonožno ali križno tehniko gibanja. Pomembno je, da se vratar v vratih praviloma giblje tako, da vedno zadrži osnovni položaj. Pri gibanju znotraj okvirja vrat vratar običajno izvaja bočna gibanja v levo ali desno stran. Koraki med gibanjem so kratki, hitri, nizki in energični. Gibanje se odvija čim bližje podlagi, z namenom, da se zadrži osnovni položaj oziroma, da bi se kar najmanj spreminjal.

Križna tehnika gibanja izven okvirja vrat



Križna tehnika gibanja je hitrejši način gibanja kot sonožna tehnika gibanja. Bolj oddaljena noga pri križni tehniki križa stojno nogo od spredaj, teža se za hip prenese na stojno nogo, z gibom druge noge pa vratar ponovno preide v osnovni položaj.

Sonožna tehnika gibanja v okviru vrat



Vratar uporablja sonožno in križno tehniko gibanja. Tehnika sonožnega gibanja se izvede tako, da se najprej odmakne bližnja noga v želeno smer gibanja in se nato druga noga hitro in energično primakne.

Odriv in let proti žogi

Odriv je lahko enonožen ali sonožen. Izvedba, čas in smer odriva so odvisni od smeri in hitrosti gibanja žoge, od lastnih in nasprotnih igralcev ter seveda od načina obrambe, ki jo vratar izbere v danem trenutku in za katero seveda meni, da bo uspešna. Sonožni odriv vratar uporablja, kadar je na mestu ali ima le korak ali dva zaleta, enonožni odriv pa uporablja, kadar je zalet večji. Na velikost odriva vplivajo hitrost zaleta, smer in hitrost odriva. Način odriva vratarja je specifičen in se razlikuje od načina drugih igralcev predvsem pri metanju na žogo. Takrat se vratar odriva predvsem v stran in naprej. Smer odriva je odvisna od oddaljenosti žoge od tal in oddaljenosti od vratarja, zato je odrivni kot različen. Pri nizkih žogah je kot odriva približno 20 stopinj. Pri polvisokih in visokih žogah pa je kot odriva od 20 do 60 stopinj. Pomembno je, da je stopalo odrivne noge postavljeno vedno poševno naprej v smeri odriva. Vratar se odriva naprej v stran, vedno proti žogi.



11.2 TAKTIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

Taktika vratarja v obrambi se začne v trenutku, ko nasprotnik dobi žogo na svoji ali nasprotni polovici igrišča. Vratar je v tem trenutku organizator obrambnih akcij svojega moštva in prvi, ki taktične zamisli trenerja izpolnjuje neposredno na igrišču. Vratar ima najboljši pregled nad igro. S svojo avtoriteto, mirnostjo in zanesljivostjo skupaj s svojimi soigralci onemogoča napadalne akcije nasprotnika in poskuša s predvidevanjem razvoja igre kar najhitreje priti v posest žoge.

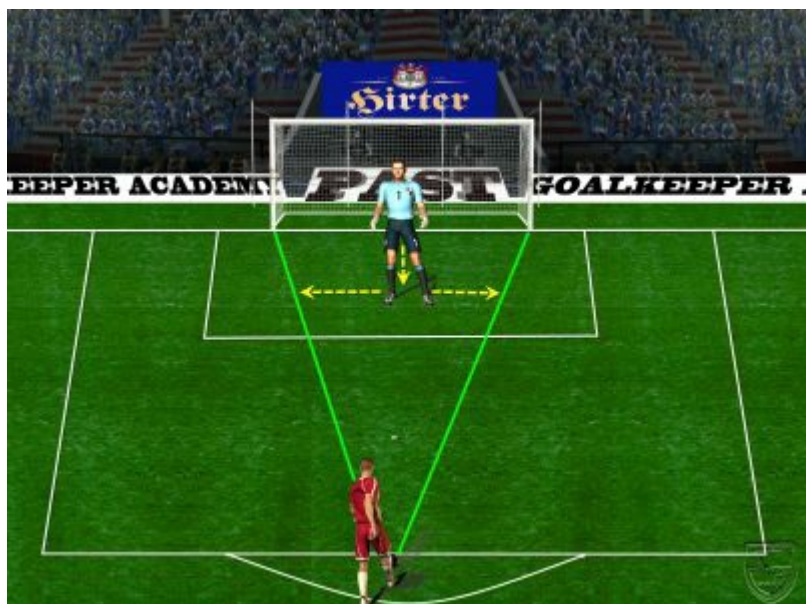
Taktika vratarja v obrambi se deli v tri osnovne sklope:

- postavljanje v vratih in sodelovanje v celotnem kazenskem prostoru in izven njega (komunikacija),
- zmanjševanje kota pri strelih na vrata,
- postavljanje in sodelovanje s soigralci pri varovanju svojih vrat.

Postavljanje v vratih in sodelovanje v celotnem kazenskem prostoru ter izven njega

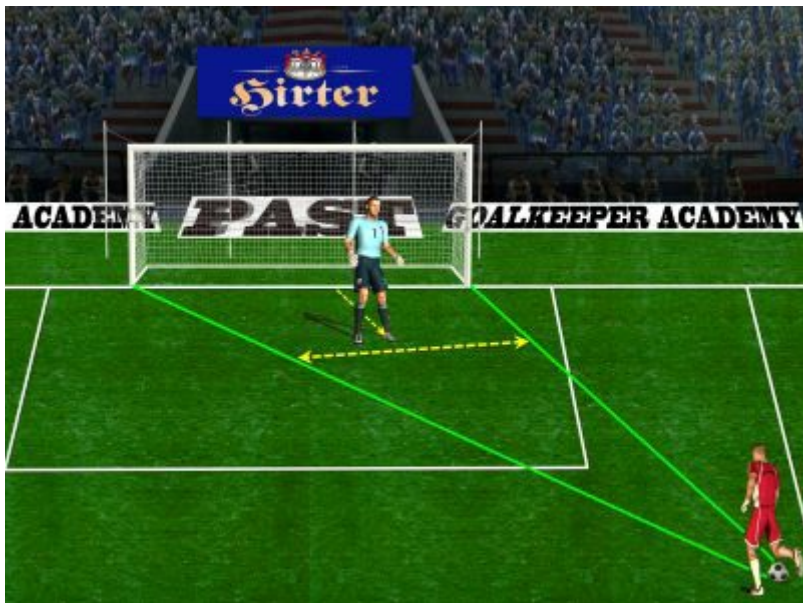
Postavljanje v vratih je nedvomno eden najpomembnejših elementov za dobro obrambo svojih vrat. Vratar se v vratih postavlja različno, odvisno od položaja napadalca z žogo, drugih napadalcev, pa tudi v odvisnosti od postavitve njegovih lastnih igralcev. Vratar se različno postavlja glede na to, ali so žoge usmerjene direktno proti vratom, ali so usmerjene proti vratom s strani (predložki), ali so usmerjene proti vratom s prostega udarca ali morda s kota. Vratar spremlja igro in se različno postavlja tudi v situacijah, ko njegovi soigralci odvzamejo žogo nasprotniku, tako, da predvideva napako soigralca, ali, da se tudi sam aktivno vključi v igro, s ciljem čim prejšnjega organiziranja nasprotnega napada. Že najmlajši vratarji se seznanjajo z zakonitostmi, ki se pogosto pojavljajo na tekmah. To so streli na vrata s strani, pri katerih se vratar vedno postavlja k bližnji vratnici in običajno, predvsem pri strelih od blizu, refleksno reagira k bližnji vratnici. Vendar je treba vratarje pri tem vedno opozarjati, da je razdalja do navidezne ravne linije, po kateri potuje žoga proti vratom, na obe strani enaka. Pri žogah, ki so usmerjene v kazenski prostor s strani, se vratar vedno postavlja bočno, tako da lahko spremlja celotno situacijo pred svojimi vrati, od gibanja nasprotnih igralcev do gibanja svojih soigralcev in leta žoge. Vratar se običajno postavlja v drugo polovico vrat z namero, da ga žoga ne more preleteti, in seveda z ugotovitvijo, da vratar sam lažje steče, skoči k žogi, kot pa da teče in skače za žogo, ki se od njega oddaljuje. Vendar je na tem mestu treba ponovno opozoriti na ugotovitev, da vedno več moštev v sodobnem nogometu igra s kratko podajo na prvo vratnico, s povratno podajo, s polvisoko žogo, usmerjeno direktno v vrata ali v gnečo pred vrati. Tu se tipične situacije nenadoma spremenijo v netipične, vratar mora reagirati v trenutku in pogosto se odloči napačno. Ravno zaradi takšnih in podobnih razlogov je potrebno vratarja v času trenajnega procesa seznanjati s čim večjim številom netipičnih situacij, saj bo samo na osnovi velikega števila motoričnih informacij, njihovega povezovanja in razčlenjevanja, sposoben najti primerno rešitev za problem, ki se bo pojavil v igri. Vratarjeva sposobnost, da spremlja nasprotnika med igro in analizira akcije posameznih igralcev, je v podobnih situacijah nujna in odločilnega pomena za uspeh v igri. Postavljanje je odločilnega pomena pri tehniki obrambe brez žoge. Dobro postavljanje vratarju omogoča kar najuspešnejše reševanje situacij z relativno enostavnimi intervencijami. Razlikujemo postavljanje na žoge, ki so v igri, ko je vratar primoran, da spremlja situacijo na igrišču, in postavljanje pri prekinitvah (prosti udarci, koti in direktni udarci), ko vratar v obrambi svojih vrat sodeluje s svojimi soigralci, jih postavlja na odrejeno mesto, da zaščitijo del vrat, sam pa pokriva oziroma brani samo preostali del vrat.

Zmanjševanje kota pri streljih na vrata



S pravočasnim iztekanjem iz vrat, vratar zmanjša kot napadalcu, pod katerim bi ta lahko zadel vrata tako po širini kot višini. Predvsem veliko mlajših vratarjev po zmanjševanju kota ne obstane v osnovnem položaju, maksimalno pripravljenih na reakcijo, pač pa nadaljujejo z gibanjem, ali s kratkimi poskoki ali s tekom, in so zato v trenutku udarca nepripravljeni in običajno reagirajo neuspešno.

Iztekanje in zmanjšanje kota



Vratar mora imeti izredno dobro razvite motorične sposobnosti, če želi pravočasno izteči in zmanjšati kot svojih vrat ter skladno s pravilnim postavljanjem onemogočiti nasprotniku, da zlahka doseže zadetek. Običajno vratar to gibanje opravlja v oteženih pogojih z rokami blizu tal, skoraj v klečečem položaju, pripravljen, da v vsakem trenutku odločno in uspešno posreduje.

Osnovni položaj, iztekanje, postavljanje, zmanjševanje kota so tehnični elementi, na katere ne smeta trener in vratar nikoli pozabiti. Pri vsaki vaji, tipični ali netipični situaciji, mora trener zahtevati osnovni položaj vratarja, pravilno postavljanje in zmanjševanje kota, pravilen odziv ter let proti žogi.

Postavitev vratarja pri prostem strelu



Vratar se pri direktnih in indirektnih prostih streljih postavlja tako, da je v osnovnem položaju pred prečno črto bolj oddaljenega kota svojih vrat. Idealna postavitev igralcev pri prostem strelu, ki jih usmerja vratar, je postavitev drugega igralca v živem zidu na namišljeno linijo od žoge do bližje vratnice.

Postavljanje in sodelovanje s soigralci pri varovanju vrat

Med vratarjem in soigralcem se mora vzpostaviti pristen, vendar avtoritativen odnos, kjer se natančno ve, kdo je odgovoren za izvajanje posamezne naloge in na kakšen način jo bo izvedel. Vratar je tu tisti, ki mora budno slediti igri in gibanju igralcev z žogo in brez nje, ki mora pravočasno opozarjati svoje soigralce in s tem onemogočiti nasprotnika, da pride v ugoden položaj za izvedbo napadalne akcije. Pravilno postavljanje in sodelovanje s soigralci omogoča vratarju, da je v igri izredno uspešen, čeprav ni tudi atraktiven.



Samir Handanović

12. TEHNIKA BRANJENJA Z ŽOGO

Tehnika vratarja z žogo pozna dva načina:

- tehnika pri igri v obrambi,
- tehnika pri igri v obrambi.

Tehniko v obrambi predstavljajo naslednje privine:

- lovljenje žoge,
- metanje na in proti žogi,
- vstajanje z žogo ali brez nje,
- izbijanje žoge,
- boksanje žoge.

Izbijanje žoge



13. LOVLJENJE ŽOG

Lovljenje žoge se deli na fazo amortizacije in fazo pritegnitve žoge na prsi. Osnovna zahteva pri prvi fazi je, da vratar postavi dlani z razširjenimi prsti kot zapreko. Palca se med seboj skoraj dotikata in tvorita kot približno 45 stopinj, drugi prsti so razširjeni in mehki. S pomočjo zapestnega, komolčnega in ramenskega sklepa vratar izvaja amortizacijo žoge, ki jo zatem v drugi fazi s pomočjo še drugih prstov in dlani varno, shrani v višini prsi. Način lovljenja žoge je v veliki meri odvisen od kota, pod katerim vratar žogo lovi, in od njene hitrosti. Pri lovljenju je pomembna tudi moč rok in prstov, predvsem pri lovljenju močnejših žog. Zelo pomembno je tudi, da zaradi zanesljivosti lovljenja vratar vedno postavlja še dodatno zapreko, tako, da ulovi žogo pred glavo, prsmi, trebuhom ali nogami.

Višina leta žoge določa tudi tehniko lovljenja žoge, ki se deli na:

- lovljenje nizkih žog,
- lovljenje polvisokih žog,
- lovljenje visokih žog.

Glede na to, da so žoge lahko usmerjene direktno v vratarja ali poleg vratarja, se razlikuje tudi lovljenje žog na mestu ali v gibanju ter lovljenje žog pri metanju.



Iker Cassilas

13.1 LOVLJENJE NIZKIH ŽOG

Pri lovljenju nizkih žog vratar stoji v osnovnem položaju. Vrtar najprej primakne eno nogo k drugi, nato pa dlani obrne navzven. Mezinca se dotikata in v tem položaju dočaka žogo. Vrtar amortizira gibanje žoge z dlanmi do nog, potem pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi. Po prijemu žoge jo potegnemo k prsim in z ramenom, ki je obrnjeno v igrišče, zavarujemo žogo pred nasprotnikom. Praviloma naj bi tako branili udarce nizkih žog oziroma udarce pod pasom vratarja.

Pri lovljenju nizkih žog, ki so usmerjene poleg vratarja, sta poznana dva načina:

- lovljenje nizkih žog s korakom vstran,
- lovljenje nizkih žog s križnim korakom in korakom vstran.



Lovljenje nizkih žog

Lovljenje nizkih žog s korakom vstran

Vrtar iz osnovnega položaja opravi korak naprej in vstran, kjer bo žogo ujel. Stopalo je obrnjeno naprej, približno pod kotom 45°. Nato obrne dlani in jih pripravi za lovljenje žoge. Teža telesa je na nogi, s katero je naredil korak usmerjen naprej in vstran. Ko vratar ujame žogo, jo shrani v višini prsi, istočasno pa odmaknjeno nogo primakne k stojni nogi. Vrtar lovi žogo pred nogo, s katero je opravil korak naprej in vstran.



Lovljenje nizkih žog s korakom v stran

Lovljenje nizkih žog s križnim korakom in korakom vstran

V primerih, ko je žoga usmerjena še dlje od vratarja, vratar iz osnovnega položaja opravi najprej križni korak vstran. Pri tem se teža telesa prenese iz ene noge na drugo. Vratar nato naredi še korak naprej in vstran. Med tem časom pripravi tudi dlani za lovljenje žoge. Pomembno je, da sta križni korak in korak usmerjena v stran in naprej. Žogo lovi pred nogo. Po lovljenju vratar odmaknjeno nogo primakne k stojni nogi in se istočasno vzravna z žogo v višini prsi

13.1.1



Pripomočki:

- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- lovljenje nizkih žog usmerjenih v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem sta postavljena dva količka,
- količka sta oddaljena 1,5 m eden od drugega.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče med količka, prikloni se in lovi (1) udarjeno žogo (2),
- amortizira gibanje žoge z dlanmi do nog, potem pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

13.1.2



Pripomočka:

- visoka ovira in žoga.

Poudarek:

- lovljenje nizkih žog s korakom v stran.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- vratar začne bočno ob visoki oviri.

Postopek:

- vratar se prikloni naprej in naredi korak v stran (1),
- na drugi stran ovire lovi (2) nizko udarjeno žogo (3).
- vratar stopalo obrne naprej, približno pod kotom 45 stopinj. Nato obrne dlani in jih pripravi za lovljenje žoge.
- amortizira gibanje žoge z dlanmi do nog, potem pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi. Teža telesa je na nogi, s katero je naredil korak v stran, istočasno pa odmaknjeno nogo primakne k stojni nogi.
- pomembno je, da vratar zaradi zanesljivosti lovi žogo pred nogo, s katero je naredil korak v stran.
- ujeto žogo, z roko, po tleh vrne trenerju in se vrne v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

13.1.3



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje nizkih žog usmerjenih v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,

Postopek:

- trener udari nisko žogo po tleh, naravnost proti vratarju (1),
- vratar se prikloni, amortizira gibanje žoge z dlanmi do nog, potem pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi (2).
- ujeto žogo, z roko, po tleh vrne trenerju.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- vratar lovi žogo pred ного s katero je napravil korak naprej in v stran, potegne jo k prsmi ter se vrže naprej na podlahti,
- vratar leži na tleh s skrčeno ного pred katero je ujel žogo, drugo pa iztegnjeno.

13.1.4



Pripomočki:

- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje žog s korakom v stran.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem sta postavljena dva količka,
- količka sta oddaljena 1,5 m eden od drugega.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče skozi oba stožca (1) ter opravi korak naprej in v stran, se prikloni in lovi žogo (2) nizko udarjeno po tleh (3),
- ujeto žogo, z roko, po tleh vrne trenerju in se vrne v začetni položaj.

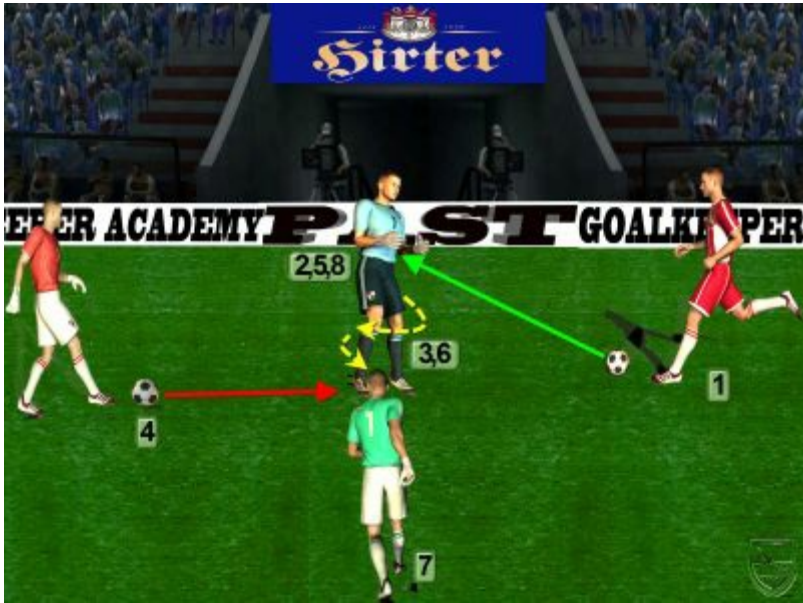
Priporočeno starostno obdobje:

- U8+.

Možnosti:

- vratar lovi žogo pred nogo s katero je napravil korak naprej in v stran, potegne jo k prsmi ter se vrže naprej na podlahti,
- vratar leži na tleh s skrčeno nogo pred katero je ujel žogo, drugo pa iztegnjeno.

13.1.5



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo nog in lovljenje žog usmerjenih v vratarja.

Postavitev:

- vajo izvajajo 3 vratarji in trener,
- 2 vratarja in trener sta na razdalji 7 m od vratarja št. 1.

Postopek:

- vratar št. 1 začne obrnjen proti trenerju in lovi (2) udarjeno polvisoko žogo (1),
- na znak se obrne proti vratarju št. 3 (3), se prikloni in lovi (5) nizko udarjeno žogo (4),
- nato se obrne proti vratarju št. 2 (6) in znova lovi (8) polvisoko udarjeno žogo (7).

Možnost:

- z zmanjšanjem razdalje se zmanjša reakcijski čas,
- žoge so lahko udarjene nizko po tleh ali polvisoko.

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

13.1.6



Pripomočki:

- lestev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog in lovljenje žog usmerjenih v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 2 m pred vratarjem je postavljena lestev.

Postopek:

- vratar steče preko lestev (1) in lovi (3) naravnost udarjeno nizko žogo (2).
- prikloni se in amortizira gibanje žoge z dlanmi do nog, potem pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi,
- ujeto žogo, z roko, po tleh vrne trenerju.

Možnosti:

- vratar pri teku preko lestev lahko uporabi vaje pretekanja ali poskokov, ki so prikazani v 10. poglavju (1).

Priporočeno starostno obdobje:

- 10+.

13.1.7



Pripomočki:

- 5 količkov,
- 5 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- lovljenje nizkih žog usmerjenih v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem je postavljeno pet količkov in stožcev v dveh zamaknjenih vrstah.

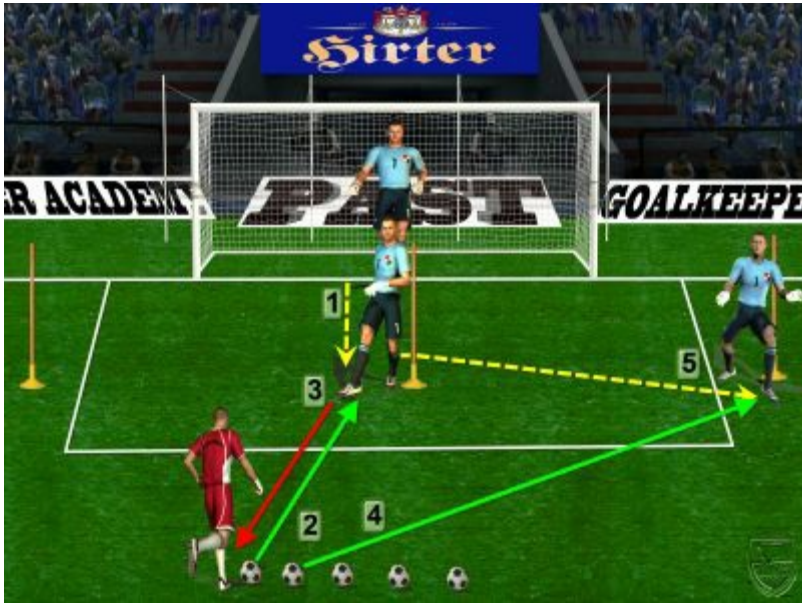
Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče med količka, prikloni se in lovi (1) udarjeno žogo (2),
- amortizira gibanje žoge z dlanmi do nog, potem pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi,
- ujeto žogo, z roko, po tleh vrne trenerju in ritensko steče do naslednjega stožca,
- vratar z roko dotakne stožec in steče med naslednja dva količka.

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

13.1.8



Pripomočki:

- 3 stožci,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- podaja in lovljenje žog s korakom v stran.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem sta postavljena 3 količki,
- količki so en od drugega oddaljeni 4 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče do sredinskega količka (1) in z nogo vrne podano (2) žogo proti trenerju (3).
- vzratno steče okoli količka in nato nadaljuje proti drugemu količku ter opravi korak naprej in v stran, se prikloni ter lovi žogo (5) udarjeno nizko po tleh (4).
- ujeto žogo z roko po tleh vrne trenerju.

Priporočeno starostno obdobje:

- U10+.

Možnosti:

- vratar lovi žogo pred nogo s katero je napravil korak naprej in v stran, potegne jo k prsmi ter se vže naprej na podlahti,
- vratar leži na tleh s skrčeno nogo pred katero je ujel žogo, drugo pa iztegnjeno

13.1.9



Pripomočki:

- 4 stožci,
- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje žog s korakom v stran in metom na žogo naprej.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 2 m pred vratarjem so postavljeni štirje količki,
- količka sta oddaljena 1,5 m eden od drugega.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče od markirnega klobučka naprej, diagonalno proti stožcu (1), nato vzratno diagonalno do drugega stožca (2), pravokotno s sonožnim korakom nadaljuje do tretjega stožca (3) in nato diagonalno do četrtega stožca (4),
- vratar opravi korak naprej v stran in se vrže (naprej) na žogo (6) nizko udarjeno po tleh (5).
- ujeta žogo z roko po tleh vrne trenerju in se vrne v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.2 LOVLJENJE POLVISOKIH ŽOG

Tudi pri lovljenju polvisokih žog je možno razlikovati lovljenje žog, ki so usmerjene direktno v vratarja, in lovljenje žog, ki so usmerjene poleg vratarja. Pri lovljenju, ki so usmerjene direktno v vratarja, so znani trije načini:

- lovljenje polvisokih žog na prsi,
- lovljenje polvisokih žog v višini prsi,
- lovljenje polvisokih žog v naročje.

Lovljenje polvisokih žog na prsi

Vratar, ki je v osnovnem položaju, lovi žogo tako, da obrne pokrčeni roki proti žogi. Dlani sta obrnjeni navzgor. Kot med podlahtjo in nadlahtjo je približno 90 stopinj. Žogo vratar najprej amortizira z nadlahtmi, nato pa še z velikimi prsnimi mišicami. Pomembno je, da vratar v drugi fazi lovljenja pravočasno zapre pot žogi s stisnjenimi dlanmi in pokrčenimi rokami, da se žoga ne odbije nenadzorovano nazaj v polje k nasprotniku.

Lovljenje polvisokih žog na prsi



Lovljenje polvisokih žog v naročje

Vratar žogo, ki je usmerjena polvisoko, lovi tako, da se močno odrine z eno ali obema nogama in žogo, ki leti v višini prsi, lovi v višini trebuha. Vratar amortizira gibanje žoge s premikom celotnega telesa nazaj, s pokrčenima rokama in stisnjenimi dlanmi pa zapre žogi pot, da mu ne pade iz naročja. Doskok je običajno na eno nogo, telo pa je močno nagnjeno naprej.

Lovljenje polvisokih žog v višini prsi

Pri tehniki lovljenja polvisokih žog je odločilnega pomena moč rok in ramenskega obroča, predvsem pri močnejše udarjenih žogah, ter pravočasen obrat dlani in pritegnitev žoge na prsi. Vratar ne spreminja bistveno osnovnega položaja, tudi teža telesa je že vedno enakomerno razporejena na obeh nogah, na sprednjih delih stopal, kar je zelo pomembno za kasnejšo reakcijo, če je potrebna. Pri lovljenju polvisokih žog, ki so usmerjene poleg vratarja, so poznani naslednji načini:

- lovljenje polvisokih žog s korakom v stran,
- lovljenje polvisokih žog s prisunskim korakom,
- lovljenje polvisokih žog s križnim korakom in korakom v stran.

Lovljenje polvisokih žog v višini prsi



Lovljenje polvisokih žog s korakom vstran

Vratar iz osnovnega položaja opravi korak vstran in naprej. Vsi sklepi telesa so pokrčeni. Vratar amortizira gibanje žoge s pomočjo zapestja ter komolčnega in ramenskega sklepa. Po lovljenju vratar žogo s hitrim obratom dlani in rok pritegne na prsi in primakne odmaknjeno nogo k stojni nogi ponovno v osnovni položaj.

Lovljenje polvisokih žog s prisunskim korakom

Ta način lovljenja uporablja vratar pri lovljenju žog, ki so hitrejše in bolj oddaljene. V tem primeru vratar opravi prisunski korak v stran tako, da teža telesa najprej prenese na nogo, ki je bližja žogi, se s te noge odrine, drugo pa prisune na mesto, kjer je bila prejšnja noga. Teža telesa se ponovno prenese na obe nogi vratarja, ki je še vedno v osnovnem položaju. Lovljenje je enako kot pri že omenjenih načinih.

Lovljenje polvisokih žog s prisunskim korakom



Lovljenje polvisokih žog s križnim korakom in korakom vstran

Žogo, ki je bolj oddaljena, a je vratar kljub temu ocenil, da jo je še vedno mogoče ujeti brez metanja, vratar lahko lovi na naslednji način. Vratar naredi najprej križni korak vstran in naprej in nato še korak vstran in naprej. Teža telesa se prenese z ene noge na drugo. V trenutku, ko žogo ujame, je teža telesa na nogi, s katero je naredil korak naprej in v stran, za tem pa primakne še odmaknjeno nogo in prenese teža telesa na obe nogi. Pomembno je, da vratar čim manj spreminja osnovni položaj. Težišče telesa poskuša ohraniti v isti višini, koraki pa so kratki, nizki in hitri.

13.2.1



Pripomočki:

- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje polvisokih žog s korakom v stran.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem sta postavljena dva količka,
- količka sta oddaljena 1,5 m eden od drugega.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče skozi oba stožca (1) ter opravi korak naprej in vstran ter lovi (3) polvisoko udarjeno žogo (2).
- žogo vratar najprej amortizira z nadlahtmi, nato še z velikim prsnimi mišicami,
- v drugi fazi lovljenja pravočasno zapre pot žogi s stisnjenimi dlanmi in pokrčenimi rokami, da se žoga ne odbije nenadzorovano nazaj v polje k nasprotniku,
- vratar ujeto žogo z roko vrne trenerju.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

13.2.2



Pripomočki:

- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje polvisokih žog na prsi.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem sta postavljena dva količka,
- količka sta oddaljena 1,5 m eden od drugega.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče skozi oba količka (1), opravi korak naprej in vstran ter lovi (3) polvisoko udarjeno žogo na prsi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

13.2.3



Pripomočka:

- visoka ovira,
- žoga.

Poudarek:

- lovljenje polvisokih žog s korakom v stran.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- ob vratarju je postavljena visoka ovira.

Postopek:

- vratar se prikloni naprej in opravi korak v stran (1),
- na drugi stran ovire lovi polvisoko udarjeno žogo (3).
- vratar amortizira gibanje žoge pomočjo zapestja ter komolčnega in ramenskega sklepa.
- po lovljenju vratar žogo z hitrim obratom dlani in rok pritegne na prsi in primakne odročno nogo k stojni nogi.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

13.2.4



Pripomočki:

- 3 markirni klobučki,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje odbitih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem so postavljena 3 markirna klobučka.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče proti klobučkom (1),
- trener vrže žogo v prazen prostor med klobučki (2),
- vratar lovi (1) odbito žogo od tal (3).

Možnost:

- žoga je vržena z različno močjo in vsakič med druga klobučka (2).
- žoga se različno odbije od tal in vratar posledično lovi žogo na različnih višinah (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

13.2.5



Pripomočka:

- lestev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- lovljenje polvisokih žog v naročje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 2 m pred vratarjem je postavljena lestev.

Postopek:

- vratar steče preko lestve (1) in lovi (3) polvisoko udarjeno žogo (2).
- močno se odrine z eno ali obema nogama in žogo, ki leti v višini prsi, lovi v višini trebuha,
- amortizira gibanje žoge spremembo celotnega telesa nazaj, s pokrčenima rokama in stisnjenimi dlanmi pa zapre pot žogi, da leta ne pade iz naročja,
- doskok je običajno na eni nogi, telo je močno nagnjeno naprej.
- ujeto žogo, z roko, po tleh vrne trenerju.

Možnosti:

- vratar pri teku preko lestve lahko uporabi vaje pretekanja ali poskokov, ki so prikazani v 10. poglavju (1).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

13.2.6



Pripomočki:

- 6 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje polvisokih žog v naročje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- vratar začne ob stožcih.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče med stožca (1) in lovi (3) polvisoko udarjeno žogo (2)
- vajo nadaljuje med naslednje stožce.

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +

13.2.7



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije in lovljenje polvisokih žog v naročje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- vratar je hrbtno obrnjen proti trenerju.

Postopek:

- vratar se na trenerjev znak obrne (1) in lovi (3) polvisoko udarjeno žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.2.8



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije in lovljenje polvisokih žog v naročje.

Postavitev:

- vaja se izvajata dva vratarja in trener,
- trener in vratar št. 2 sta oddaljen 11 m od vratarja št. 1.

Postopek:

- vratar se na trenerjev znak obrne in lovi (1) polvisoko udarjeno žogo (2),
- hitro se obrne proti vratarju št. 2 in znova lovi (3) polvisoko žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.2.9



Pripomočki:

- 4 stožci,
- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje polvisokih žog v naročje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- s štirimi količki je označen prostor v katerem začne vratar,
- količki so oddaljeni 1,5 m eden od drugega.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče do že vnaprej določenega stožca (1) in se ga dotakne,
- nato steče med količka (2) ter lovi (4) polvisoko udarjeno žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.2.10



Pripomočki:

- 3 stožci,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje žog s korakom v stran in met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 3 m pred vratarjem je postavljen količek.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče okoli stožca (1), ter lovi (3) polvisoko udarjeno žogo (2).
- vratar nato opravi korak naprej in v stran ter se vrže (5) za nizko udarjeno žogo (4).

Možnosti:

- žoge so lahko udarjene nizko po tleh ali polvisoko (3, 5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3 LOVLJENJE VISOKIH ŽOG

Pri lovljenju visokih žog sta poznana dva načina:

- lovljenje visokih žog, ki so usmerjene direktno v vratarja,
- lovljenje visokih žog, ki so umerjene poleg vratarja.



Pravilen položaj rok pri lovljenju visokih žog

Pri prijemanju visoke žoge moramo biti pozorni na prijem žoge. Roke so usmerjene navzgor, palca na rokah pa morata biti skupaj, dlani razprte (oblikovane v obliki žoge). Komolca naj bosta malce narazen z namenom amortiziranja prijema. Po prijemu žoge se amortizira hitrost žoge s potegom k sebi oziroma k prsim vratarja. Visoke žoge so tiste, ki se gibljejo v višini glave ali višje. Pri lovljenju visokih žog je treba biti pozoren predvsem na naslednje:

- vratar mora narediti pravočasen odziv z nogama ter pravilno oceniti let žoge (hitrost, višino), da žogo lahko ulovi v kar najvišji možni točki,
- roki sta iztegnjeni nad glavo, dlani pa so obrnjene naprej,
- amortizacijo izvede predvsem z gibanjem rok nazaj v ramenskem sklepu in zapestju, za kar je potrebna kar precejšnja moč rok in ramenskega obroča,
- vratar se odziva enonožno ali sonožno; sonožni odziv uporablja, kadar nima možnosti zaleta, enonožni odziv pa uporablja takrat, ko ima možnost zaleta: pomembno je, da vratar stopalo odzivne noge vedno postavi v smeri odziva.

Lovljenje visokih žog se bistveno ne razlikuje od lovljenja nizkih ali polvisokih žog, edina pomembna razlika je le pri prenosu ujete žoge nad glavo z iztegnjenimi rokami v višini prsi. V trenutku amortizacije žoge vratar obrača dlani navznoter, žogo pa ob podlahteh spusti na nadlahti ter jo v pokrčenih rokah zadrži v višini prsi. Lovljenje je identično tako pri lovljenju žog, ki so usmerjene v vratarja, kot tudi pri žogah, ki so usmerjene poleg vratarja. Praviloma naj bi tako branili udarce visokih žog oziroma udarce nad pasom vratarja.

Lovljenje visokih žog s sonožnim odzivom

Sonožni odziv uporablja, kadar nima možnosti zaleta.

Lovljenje visokih žog z enonožnim odzivom

Enonožni odziv pa uporablja takrat, ko ima možnost zaleta: pomembno je, da vratar stopalo odzivne noge vedno postavi v smeri odziva.



Thibaut Courtois

Izredno pomembno pri takšni intervenciji je, da:

- vratar izbere pravi trenutek za svojo akcijo,
- vratar ves čas spremlja akcijo nasprotnika in se glede na igralca, ki ima žogo in na druge nasprotnike, pravilno postavi pri obrambi svojih vrat,
- izbere najhitrejši način premikanja (križni in tekalni kor poprejšnjega pripravljalnega poskoka),
- pravilno oceni let žoge, njeno višino in hitrost,
- se pravočasno in pravilno odrine,
- pri križnem koraku je odzivna noga tista s katero je začel križni korak,
- po ujeti žogi takoj poskuša organizirati napad svojega moštva, najbolje z dolgo podajo žoge z roko.

Iztekanje in lovljenje visokih žog, ki so usmerjene s strani v kazenski prostor

V kazenski prostor so žoge udarjene na dva načina:

- ko žoga poprej miruje (koti, prosti strelji in indirektni strelji)
- ko žogo pošlje v kazenski prostor igralec v teku.

Postavitev vratarja v vratih ni tipična. Odvisna je od vrste dejavnikov, kot so:

- način napada (kontinuiran napad in protinapad),
- oddaljenost od vrat,
- ali žoga miruje ali ne,
- postavitev nasprotnih igralcev,
- klimatski dejavniki.



Lovljenje visokih žog in postavitve pri kotu

Vratar je vedno obrnjen bočno in da se njegova akcija prične brez pripravjalnega poskoka, takoj s križnim korakom in naprej s križnimi ali tekalnimi koraki, odvisno od leta žoge, oddaljenosti žoge, od nasprotnih igralcev. Večina vrhunskih vratarjev se pri žogah, ki mirujejo, postavlja bližje bolj oddaljeni vratnici, saj prvo vratnico po pravilu varuje njihov soigralec. Vendar to ni pravilo. Vse več moštev usmerja žoge iz prekinitev igre na prvo vratnico, kjer je skoncentrirano veliko število igralcev enega in drugega moštva. Pri postavitvi pri kotu se vratarji prilagajajo s svojimi taktičnimi sposobnostmi in se pomikajo bolj proti prvi vratnici, mnogokrat prav v prvo tretjino vrat, zlasti pri žogah, ki so postavljene okoli šestnajstmetrskega prostora. Nikoli pa ne zanemarijo najpomembnejšega elementa – bočne postavitve (kot 45 stopinj) in križnega koraka.

13.3.1



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- lovljenje visokih žog usmerjenih v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 3 m.

Postopek:

- trener nad vratarjem vrže visoko žogo (1),
- vratar iztegne roke nad glavo in lovi žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

3.3.2



Pripomočki:

- s količki so označena dvojna nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- podaja z roko,
- tehnika lovljenja visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- na razdalji 16 m so s količki označena dvojna vzporedna nogometna vrata,
- vratarja sta vsak v svojih vratih, obrnjena proti nasprotnemu vratarju.

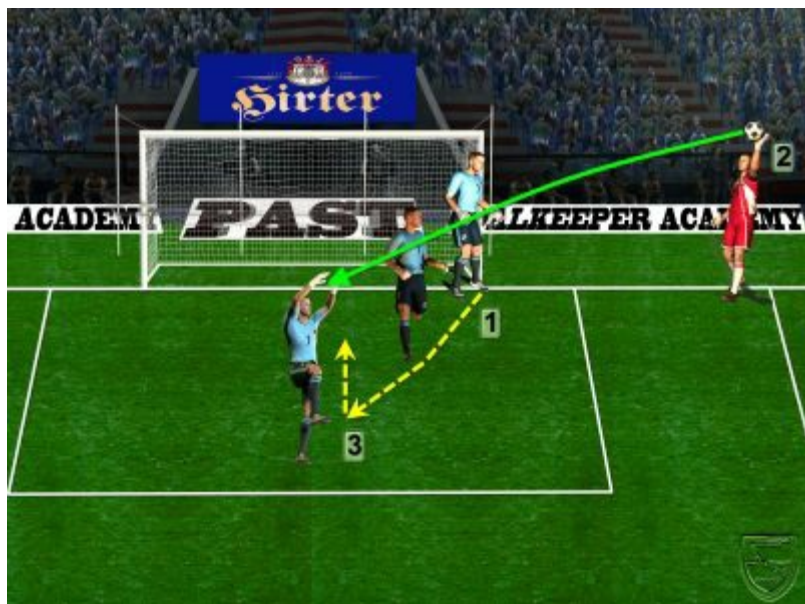
Postopek:

- vratar št. 2 vrže žogo z roko proti drugim nogometnim vratom (1),
- vratar št. 1 lovi žogo na najvišji možni točki (2),
- žogo vrže nazaj proti vratarju št. 1,
- žoga je vržena na bližjo ali daljšo vratnico

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

13.3.3



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- tek s križnim korakom,
- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar je ob bližji vratnici,
- trener je bočno izven vratarjevega prostora (2).

Postopek:

- trener vrže žogo proti prečni črti vratarjevega prostora (2),
- vratar s križnim korakom steče proti prečni črti vratarjevega prostora (1),
- po pravilni oceni leta žoge se vratar odrine v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.4



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarji 2 m,
- eden od vratarjev začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar št. 1 vrže žogo v zrak (1),
- na žogo stečeta oba vratarja (2) z namenom lovljenja žoge v najvišji možni točki (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- trener s strani vrže visoko žogo med vratarja.

13.3.5



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne za vratarjem št. 2,
- vratar št. 2 predstavlja oviro,
- trener je z žogo v rokah izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar št. 1 steče (1) pred vratarja št. 2
- odrine se z eno nogo v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (3),
- ujeto žogo vrne nazaj trenerju,
- vratarja se zamenjata.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.6



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeč na trebuhu,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak hitro vstane,
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se sonožno odrine v zrak in po pravilni oceni leta žoge ter lovi žogo v najvišji možni točki (1),
- ujeto žogo vrne trenerju in se uleže v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.7



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih, ležeči na trebuhu,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

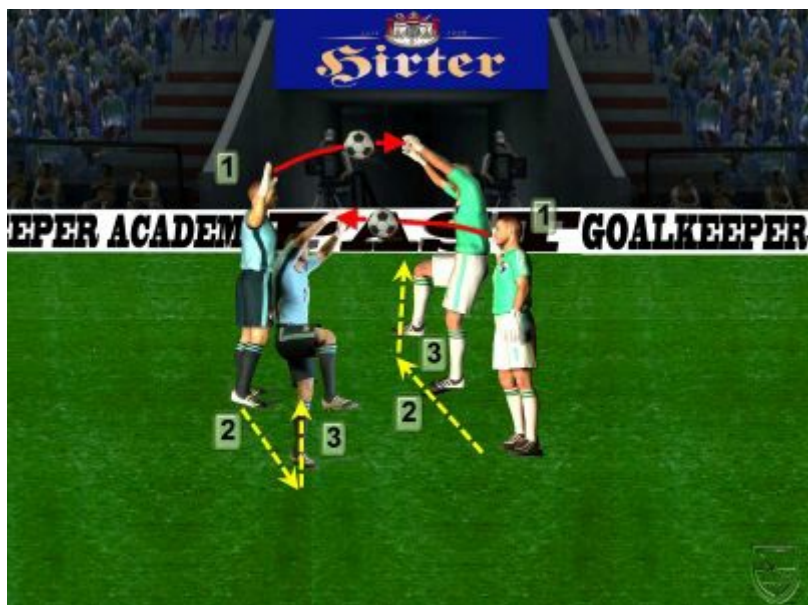
Postopek:

- vratar na trenerjev znak hitro vstane,
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se odrine v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (1),
- ujeto žogo vrne trenerju in se uleže v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.8



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratarja sta oddaljena 3 m eden od drugega z zamikom 1 m.

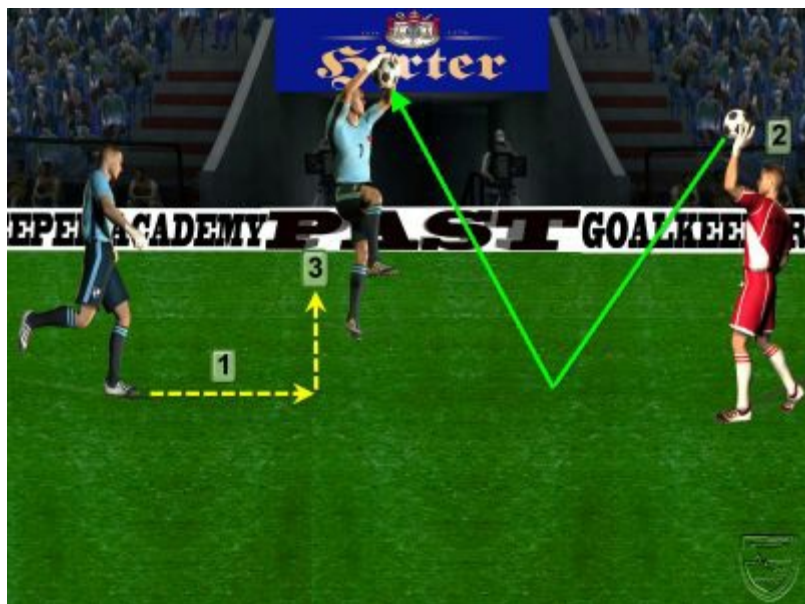
Postopek:

- vratarja istočasno nasproti sebe vržeta visoki žogi (1),
- opravita prisunski korak v stran (2), in se sonožno odrineta v zrak ter po pravilni oceni leta žog, lovita žogi na najvišji možni točki (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.9



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje odbite žoge od tal.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar steče (1) proti trenerju,
- trener vrže žogo ob tla (2),
- vratar se z eno nogo odrine v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo na najvišji možni točki (3).
- ujeto žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.10



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- moč,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v počepu,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar se s prsti dotakne konice čevljev, hitro dvigne v začetni položaj (1),
- opravi korak v stran (2) in se odrine v zrak ter lovi žogo v najvišji možni točki (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.11



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- moč,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih.
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar se odrine s kolen v osnovni položaj (1),
- opravi korak v stran (2) in se odrine v zrak,
- lovi vrženo žogo v najvišji možni točki (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.12



Pripomočki:

- 9 žog.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajajo dva vratarja in trener,
- žoge so postavljene v 3 zamaknjenih vrstah z vratarjem št. 1 v sredini,
- vratar št. 2 in trener sta levo in desno od vratarja.

Postopek:

- trener stopi do najbližje žoge in jo vrže v zrak (2),
- na žogo steče (1) vratar št. 1 in se odrine z eno nogo ter lovi žogo v najvišji točki (3).
- ujeta žogo spusti na tla in se hitro obrne ter lovi visoko žogo, ki jo je vrgel vratar št. 2.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.13



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, odriv in lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- razdalja med vratarjem št. 1 in trenerjem ter vratarjem št. 2 je 11 m,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih.

Postopek:

- trener vrže proti vratom visoko žogo (2),
- vratar št. 1 hitro steče (1) in lovi žogo v najvišji možni točki (3),
- ujeta žogo vrne trenerju in hitro steče s križnim korakom proti drugi vratnici (4),
- lovi visoko žogo (6), ki jo je vrgel vratar št. 2 (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.14



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, odriv in lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajajo trije vratarji in trener,
- vratarja št. 1 in 2 začneta v vratih ob vratnicah,
- trener in vratar št. 3 sta izven vratarjevega prostora na razdalji 11 m.

Postopek:

- vratarja št. 1 in 2 stečeta s križnim korakom v nasprotno stran (1),
- trener in vratar št. 3 udarita žogi iz voleja (2),
- vratarja št. 1 in 2 lovita žogi v najvišji možni točki (3),
- vratarja ujeti žogi vrmeta nazaj in stečeta v nasprotno stran ter ponovita postopek.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.15



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, odriv in lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajajo tri vratarja in trener,
- vratarja št. 1 in 2 začneta v vratih ob vratnicah,
- trener in vratar št. 3 sta na razdalji 11 m izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratarja št. 1 in 2 stečeta s križnim korakom v nasprotno stran (1),
- trener in vratar št. 3 z roko vržeta žogi (2),
- vratarja št. 1 in 2 lovita žogi v najvišji možni točki (3),
- vratarja ujeti žogi vrneta nazaj in stečeta v nasprotno stran ter ponovita postopek.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.16



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- pravočasen iztek iz vrat,
- tek s križnim korakom,
- delo nog, odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- vratar št. 2 je izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- trener vrže žogo proti prečni črti vratarjevega prostora (2),
- vratar št. 1 s križnim korakom steče proti prečni črti vratarjevega prostora (1),
- po pravilni oceni leta žoge se vratar odrine v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (4).
- vratar št. 2 ga pri tem ovira (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.17



Pripomočka:

- nizka ovira,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno poleg ovire,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 5 m.

Postopek:

- vratar bočno, sonožno skoči preko ovire (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se po doskoku odrine v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.



Pripomočka:

- nizka ovira,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno poleg ovire,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 5 m.

Postopek:

- vratar se bočno, sonožno odrine v zrak preko ovire,
- trener vrže visoko žogo (2),
- ko je vratar še v zraku, lovi žogo v najvišji možni točki (1).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.19



Pripomočki:

- 6 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- vratar začne ob stožcih.

Postopek:

- vratar steče med stožca (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se odrine v zrak in lovi žogo na najvišji možni točki (3),
- ponovi postopek med naslednjimi stožci.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.



Pripomočka:

- ovira,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne za oviro,
- trener je bočno nasproti ovire z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar steče proti oviri preko katere se z eno nogo odrine (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- ko je vratar še v zraku, lovi žogo v najvišji možni točki (3).
- ujeta žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.21



Pripomočka:

- ovira,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne za oviro,
- trener je bočno nasproti ovire z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar skoči preko ovire (1),
- po doskoku se sonožno odrine v zrak (3), ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki,
- ujeto žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.22



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne hrbtno obrnjen proti trenerju,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

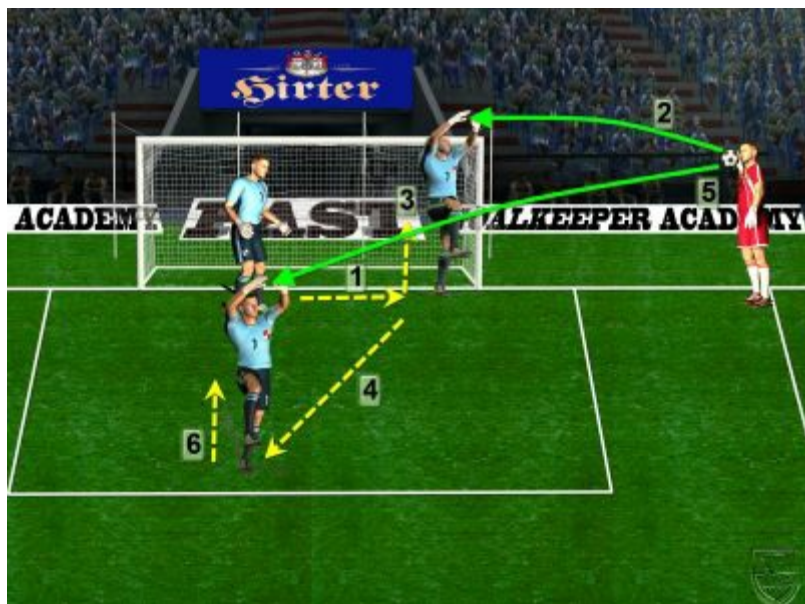
Postopek:

- vratar se na trenerjev znak hitro obrne (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar opravi korak v stran in se odrine v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (3),
- ujeto žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.23



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- pravočasen tek iz vrat,
- tek s križnim korakom,
- delo nog, odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora.

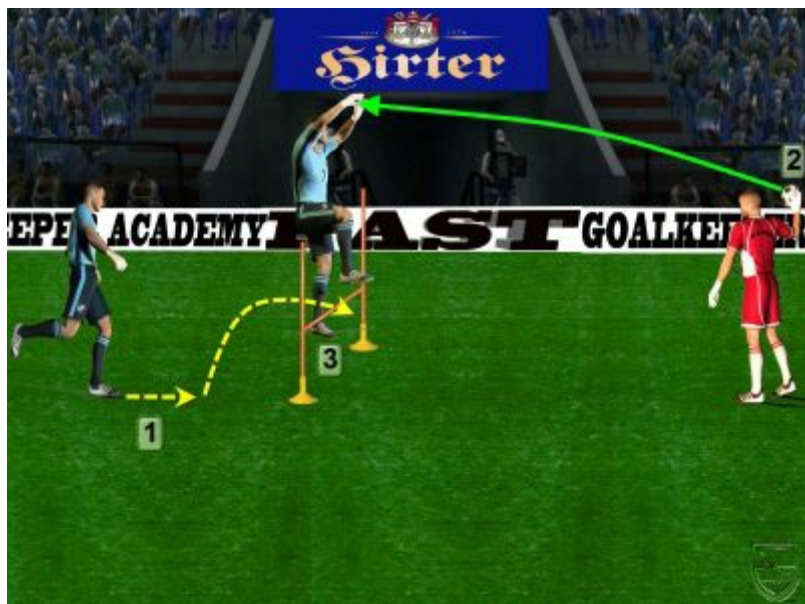
Postopek:

- vratar steče proti prvi vratnici (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se odrine v zrak ter odbije žogo nazaj trenerju (3),
- trener vrže žogo proti prečni črti vratarjevega prostora (5),
- vratar steče s križnim korakom proti prečni črti vratarjevega prostora (4),
- po pravilni oceni leta žoge se vratar odrine v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (6).
- ujeta žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.24



Pripomočka:

- ovira,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne za oviro,
- trener je nasproti ovire z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar steče proti oviri preko katere se z eno nogo odrine (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- ko je vratar še v zraku, lovi žogo v najvišji možni točki (3),
- ujeta žogo vrte trenerju in steče v začetni položaj,

Priporočeno starostno obdobje:

- U12+.

13.3.25



Pripomočka:

- lestev in žoga.

Poudarek:

- delo nog, koordinacija,
- odziv in lovljenje odbite žoge od tal.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob lestvi.
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar bočno v steče preko lestev (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se odrine v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (3),
- ujeto žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- vratar preko lestev steče s križnim korakom,
- vratar pri bočnem pretekanju preko lestev opravi enojen ali dvojen dotik v kvadrat.

13.3.26



Pripomočki:

- 5 stožcev, 5 količkov in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje odbite žoge od tal.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- 3 m pred vratarjem je postavljeno pet količkov in stožcev v dveh zamaknjenih vrstah,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče med količka (1) in se odrine z eno nogo v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (3),
- ujeto žogo vrne trenerju in ritensko steče do naslednjega stožca (4),
- vratar z roko dotakne stožca in steče med naslednja dva količka.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

13.3.27



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajajo 4 vratarji, ki so med seboj na razdalji 3 m,
- vratar št. 1 začne z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar št. 1 vrže žogo v zrak (1) in steče diagonalno v nasprotno smer,
- iz nasprotne strani steči vratar št. 2 in poskusi ujeti visoko žogo (2),
- ujeto žogo znova vrže v zrak,
- postopek ponovita še vratarja št. 3 in 4 (3, 4).
- vratarji z menjavo mest lovijo žogo in ji poskušajo preprečiti, da pade na tla.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.28



Pripomočki:

- 2 oviri,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- na razdalji 5 m sta postavljeni oviri različnih višin,
- vratar začne za prvo oviro,
- trener je bočno nasproti druge ovire z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar prepleza pod prvo oviro (1),
- steče do druge ovire, preko katere skoči (2),
- po doskoku se sonožno odrine v zrak (4), ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki,
- ujeto žogo vrte trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15+.

13.3.29



Pripomočki:

- 2 oviri,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- na razdalji 5 m sta postavljeni oviri različnih višin,
- vratar začne za prvo oviro,
- trener je bočno nasproti druge ovire z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar prepleza pod prvo oviro (1),
- steče do druge ovire, preko katere se z eno nogo odrine (2),
- trener vrže visoko žogo (3),
- ko je vratar še v zraku, lovi žogo v najvišji možni točki (4).
- ujeto žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.30



Pripomočki:

- 2 oviri in žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- na razdalji 5 m sta postavljeni oviri različnih višin,
- vratar začne za prvo oviro,
- trener je bočno nasproti druge ovire z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar skoči preko prve ovire (1),
- steče do druge ovire in prepleza pod njo (2),
- hitro vstane in se odrine z eno nogo ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo na najvišji možni točki (4).
- ujeta žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.31



Pripomočki:

- 5 količkov,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.
- pred vratarjem je kot ovira postavljenih pet količkov.

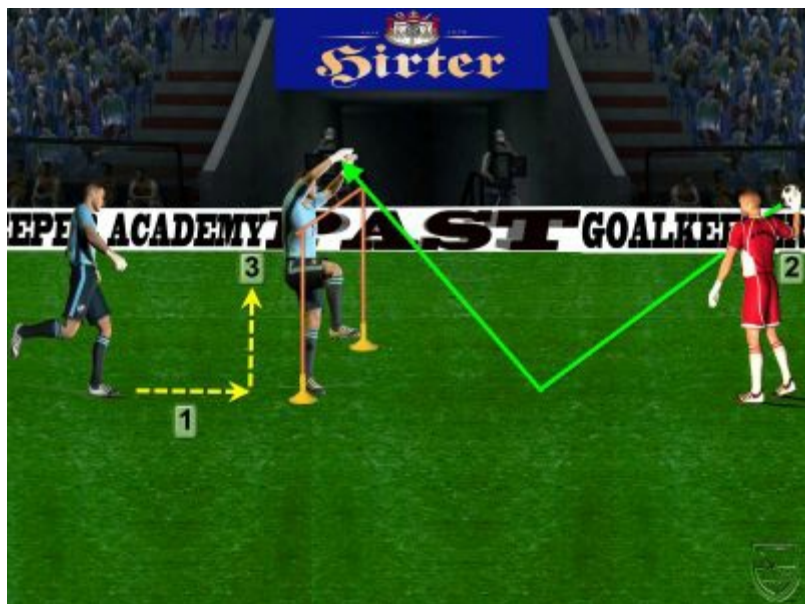
Postopek:

- vratar steče okoli prvega količka (1), odrine se z eno nogo, ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (3),
- ujeta žogo vrne trenerju ter vajo nadaljuje okoli naslednjih količkov (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

3.3.32



Pripomočka:

- visoka ovira,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje odbite žoge od tal.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem je na razdalji 2 m postavljena visoka ovira,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar steče do ovire (1),
- trener vrže žogo v tla (2),
- vratar stegne roke preko ovire in lovi odbito žogo od tal (3),
- ujeta žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.33



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vajo izvajajo 4 vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- vratarji št. 2, 3 in 4 so za prečno črto vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar št. 1 steče na žogo (1), se odrine z eno nogo in lovi ali odbije (3) visoko žogo nazaj proti trenerju (2),
- žogo vrne trenerju in steče proti naslednji postaji (4) oz. vratarju, se odrine in lovi žogo na najvišji možni točki (6).
- postopek ponovi s križnim korakom pri vratarjih št. 3 in 4 (9, 12).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.34



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, odriv,
- lovljenje odbite žoge od tal.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne v vratih obrnjen proti trenerju in vratarju št. 2, ki sta izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar št. 1 steče proti bližji vratnici in z nogo odbije polvisoko žogo (1) nazaj proti trenerju,
- nato s križnim korakom steče proti drugi vratnici (3),
- vratar št. 2 vrže visoko žogo (4),
- vratar št. 1 se odrine v zrak in po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (5).
- ujeta žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15+.

13.3.35



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 3 količki in žoga.

Poudarek:

- delo nog, odriv in lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem so postavljeni trije količki.
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče mimo sredinskega količka (1) in se odrine z eno nogo v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki,
- ujeto žogo z roko vrne trenerju in s križnim korakom steče proti drugemu količku (3) pri katerem lovi visoko žogo (5).
- ujeto žogo vrne trenerju in steče s križnim korakom v nasprotno stran proti tretjemu količku (6) ter ponovi postopek (8),
- ujeto žogo vrne trenerju in steče v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.36



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 3 stožci in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje polvisokih in visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- v vratarjevem prostoru so postavljeni trije stožci,
- vratar začne bočno v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar steče proti prvi vratnici (1) in lovi polvisoko žogo,
- žogo vrne trenerju in s križnim korakom steče proti prvemu stožcu, odrine se z eno nogo v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (3).
- postopek ponovi pri 2 in 3 stožcu (5, 7).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.37



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 3 stožci in žoga.

Poudarek:

- delo nog, odriv in lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- v vratarjevem prostoru so postavljeni 3 stožci,
- vratar začne bočno v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar steče proti prvi vratnici (1), odrine se v zrak in lovi visoko žogo (3),
- žogo vrne trenerju, s križnim korakom steče proti prvemu stožcu (4) in se odrine z eno nogo v zrak ter lovi žogo v najvišji možni točki (6).
- postopek ponovi pri 2 in 3 stožcu (6, 9, 12).

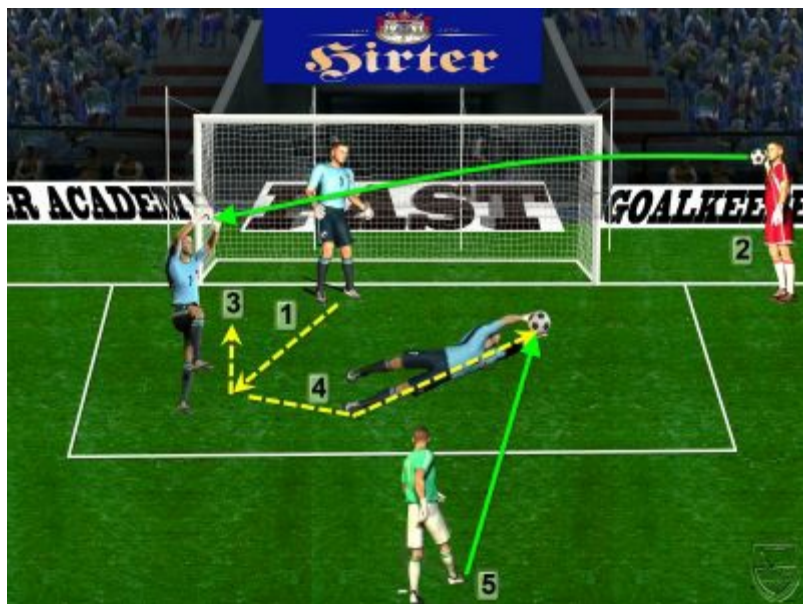
Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnost:

- vratar steče in z dlanmi odbije visoko žogo nazaj proti trenerju (3).

13.3.38



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, odriv, lovljenje visokih žog in met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener.
- vratar št. 1 začne v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- vratar št. 2 je na točki kazenskega strela.

Postopek:

- trener vrže žogo proti prečni črti vratarjevega prostora (5),
- vratar steče s križnim korakom proti prečni črti vratarjevega prostora (4),
- po pravilni oceni leta žoge se vratar odrine v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (6).
- steče v nasprotno stran in se vrže na polvisoko udarjeno žogo (4), ki jo je udaril vratar št. 2 (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15+.

13.3.39



Pripomočki:

- 4 količki, 3 stožci in žoga.

Poudarek:

- delo nog, koordinacija, odriv, lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem, ki začne bočno, so na tleh postavljeni količki ali lestev ter v nadaljevanju 3 stožci v dveh zamaknjenih kolonah.
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar bočno steče preko količkov (1) in nadaljuje do prvega stožca (2),
- steče cik- cak od drugega (3) do tretjega stožca (4) in se odrine z eno nogo v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (5),
- ujeto žogo z roko vrne trenerju in se vrne v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- vratar pri teku preko količkov stopi z eno ali obema nogama v prostor med količki,
- vratar preko količkov steče s križnim korakom,
- vratar teče okoli količkov.

13.3.40



Pripomočki:

- 5 stožcev, 2 oviri in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- odriv,
- lovljenje odbite žoge od tal.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem je 5 stožcev v dveh zamaknjenih kolonah in dve oviri.
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče od prvega do drugega stožca (1), ki je postavljen diagonalno, ga dotakne z roko in nazaj v začetni položaj (2).
- nadaljuje do tretjega stožca (3), spremeni smer in nadaljuje proti četrtemu stožcu (4), pri katerem skrajša korak, z zunanjo nogo se odrine v nasprotno smer ter steče okoli stožca in nadaljuje (5) proti petemu stožcu,
- ponovi postopek ter nadaljuje tek do ovir (6),
- sonožno skoči preko ovir (6) in se odrine z eno nogo v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (7),
- ujeto žogo z roko vrne trenerju in se vrne v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

13.3.41



Pripomočki:

- 4 količki, 2 oviri in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem, ki začne bočno, so na tleh postavljeni količki ali lestev ter v nadaljevanju 2 oviri.
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče preko količkov (1) do ovir,
- skoči preko ovir (2) in se odrine z eno nogo v zrak ter po pravilni oceni leta žoge, lovi žogo v najvišji možni točki (4),
- ujeta žogo z roko vrne trenerju in se vrne v začetni položaj.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- vratar pri teku preko količkov stopi z eno ali obe nogi v prostor med količki.

13.3.42



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- stožec,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- lovljenje visokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- na prečni črti vratarjevega prostora je postavljen stožec,
- vratar začne ob vratnici v vratih,
- trener je bočno izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar steče do stožca (1), se ga dotakne in nazaj do prve vratnice (2),
- odrine se z eno nogo v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (4).
- steče proti drugi vratnici (5) in lovi visoko žogo (7).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15+.

14. MET NA ŽOGO ALI PROTI ŽOGI

Pri metih na žogo ali proti žogi so poznani trije načini metov:

- meti z drsenjem po tleh,
- meti s tehnicco,
- meti po zraku.



Ker je metanje na žogo ali proti žogi eden težjih tehničnih elementov, je zelo pomembno, da predvsem pri mlajših vratarjih, sploh pa pri začetnikih, začnemo učenje z analitično metodo, saj je vsako napačno priučeno gibanje kasneje zelo težko popraviti. Polet tega je to prvina, ki zahteva veliko spretnosti in lahko v začetni fazi povzroči marsikateri negativen občutek, ki lahko kasneje mladega vratarja odvrne od pravega in napornega treninga.

Metanje na žogo ali proti žogi je sestavljeno iz naslednjih faz:

- osnovni položaj,
- pripravjalni poskok,
- korak naprej in v stran (kot 45°),
- odriv,
- let,
- intervencija (lovjenje, izbijanje),
- padanje,
- vstajanje.



Osnovni položaj

Osnovni položaj je najugodnejši položaj telesa, ki omogoča vratarju hitro in učinkovito reakcijo pri reševanju situacij, ki se pojavijo v igri. Vrtar mora biti v vsakem trenutku pripravljen, da hitro in učinkovito reagira na žogo, ki je bila usmerjena proti vratom, v padcu lovi izbiže, ali, da žogo, ki ni bila usmerjena direktno v vrata, prestreže z nogo ali roko, ali da zgolj s svojo postavitvijo onemogoči nasprotniku doseči zadetek. V osnovnem položaju vratar stoji s stopali, ki sta vzporedni in postavljeni v širini bokov. Teža telesa je enakomerno porazdeljena na obe stopali, pri čemer je večina teže porazdeljena na sprednji del stopala. Vsi sklepi nog so pokrčeni, tako skočni, kolenski kot kolčni. Zgornji del telesa je nagnjen naprej, roki sta rahlo pokrčeni v komolcu in zapestju. Dlani s prsti sta obrnjeni navzdol in naprej. Pogled je usmerjen v smeri gibanja žoge oziroma v smeri akcije, telo je v položaju, ki omogoča vratarju maksimalno hitro in uspešno reakcijo.



Keylor Navas

Pripravljalni poskok

Pripravljalni poskok je kratek, nizek in maksimalno hiter sonožni poskok, usmerjen rahlo naprej, ki ga opravi vratar v trenutku pred udarcem žoge s strani trenerja ali nasprotnika. Lahko se imenuje tudi kratek zalet. Ta poskok daje vratarju začetno hitrost v gibanju, ki jo kasneje še stopnjuje z odzivom in letom po zraku ali drsenju po tleh in se konča s padanjem pri ujetih žogah in vstajanjem pri odbitih ali izbitih žogah.



Edwin van der Sar

Odriv

Odriv je zelo pomemben. Od pravilnega in pravočasnega odriva je mnogokrat odvisna uspešnost reakcije. Odločilnega pomena je, da je odriv kratek in eksploziven ter vedno usmerjen naprej in v stran. S tem namreč vratar manjša kot nasprotniku, pod katerim ta strelja na vrata in istočasno zmanjša tudi razdaljo do točke z žogo. Odriv je lahko enonožen ali sonožen. Pri enonožnem odrivu vratar postavlja stopalo poševno naprej (kot 45°), odriv je odvisen od oddaljenosti vratarja od žoge ter od hitrosti in od višine žoge. Vrtar se sonožno odrine pri močnih streljih iz bližine, ko nima časa opraviti pripravljalnega poskoka.

Let

Let predstavlja trenutek, ko je vratar v zraku v nepodporni fazi. Let je dober kazalec tehnično pravilno izvedenega celotnega elementa. Vratar, ki je v zraku miren, sproščen, ki ima iztegnjeno celotno telo, za katerega se zdi, da lebdi v zraku, zagotovo zelo dobro obvlada to prvine.



Victor Valdes

Intervencija (lovljenje in izbijanje)

Intervencija je v veliki meri odvisna od prejšnjih faz metanja na žogo, predvsem pa od leta. Vratar se namreč običajno med letom odloči, kako bo reagiral, da bo žogo ujel ali pa jo le odbil. Te odločitve so izpostavljene velikim časovnim pritiskom, zato prihaja mnogokrat tudi do napačnih in neuspešnih odločitev. Na tekmi so odvisne od samega vratarja, na treningu pa se od vratarja zahteva, da poskuša vsako žogo ujeti, predvsem pa tiste, do katerih pride s celo dlanjo.



Petr Čech

Padanje

Vratar izvede padanje tako, da je to čim bolj mehko, da z različnimi deli telesa ublaži moč padca. Vratar se v zraku po reakciji obrne za 90° in gibanje amortizira z obema rokama, celotnim zgornjim delom telesa in obema nogama. Ta položaj mu tudi pri neuspešni prvi reakciji omogoča hitrejše vstajanje in ponovno reakcijo ter seveda lažjo in obenem boljšo amortizacijo, saj padec amortizira praktično s celotnim svojim telesom.

Vstajanje

Vstajanje je izrazito pomembno, če je žoga kratko odbita ali če je žoga vratarju na kakršenkoli način ušla iz rok. Seveda pa je vstajanje zelo pomembno tudi v trenutku, ko je vratar žogo ujel, saj je od njegove hitre reakcije odvisen nadaljnji potek igre. Vratarji, ki v fazi leta po intervenciji delajo obrat za 90°, s pokrčenjem ene noge in odzivom z rokami izredno hitro preidejo v osnovni položaj.

Met v stran – tehnična v stran

Vratar žoge, ki so usmerjene bližje njega, zaustavlja s tehniko v stran. Iz osnovnega položaja opravi naprej pripravljali poskok, zatem naredi korak naprej in v stran (kot 45°). Stopalo noge s katero je opravi korak naprej in v stran je obrnjeno poševno naprej v smeri odziva proti žogi. Prvi kontakt s tlemi opravi najprej zunanja stran stopala, na katero bo vratar naredil tehniko, nato golen, bočni del stegenice, kolčni sklep, rebra, nadlaht in končno podlaht. Istočasno se dviguje tudi golen, vratarjevo telo ima v tem trenutku obliko elastičnega loka. V naslednjem trenutku dvignjeni goleni in delno tudi stegenici energično zamahneta navzdol, kar pripelje do reaktivnega prenosa zamaha in to vratarju omogoča, da brez pomoči rok skupaj z žogo v rokah pride ponovno v osnovni položaj.



Joe Hart

Met v stran z drsenjem po tleh

Znotraj tega tehničnega elementa je potrebno omeniti tudi zelo značilno vrsto obrambe, in sicer met ali padec pod nasprotnikove noge. Ta element, za izvedbo katerega je potrebno veliko hrabrosti in agresivnosti, se izvede podobno kot poprej opisana elementa, s tem da je tu običajno prisotna še faza leta, saj se vratar odriva enonožno z zaletom, ki je mnogokrat daljši od petih metrov, neposredno pod nasprotnikove noge in poskuša na ta način s celotnim svojim telesom zaustaviti žogo, ki jo nasprotnik poskuša spraviti v okvir vrat. Pri izvedbi tega elementa je uspešnost največkrat odvisna od pravočasne reakcije in pravilne ocene reakcije.



Manuel Nouer

Met z drsenjem po tleh na žogo usmerjeno neposredno v vratarja

Kadar je žoga usmerjena neposredno v vratarja ali blizu njega, jo vratar lovi in z njo drsi po tleh tako, da prenese težo na prednji del stopal, roki spusti skoraj do tal in njih iztegne. Ko žogo ujame in jo pritegne na prsi, s pomočjo sile teže opravi korak naprej in v stran ter amortizira gibanje oziroma drsenje po tleh naprej s komolci in podlahtmi, kasneje pa še s stegnenico; nogi sta običajno pokrčeni v kolenih in se šele pri popolni zaustavitvi gibanja dotakneta tal. Ta tehnični element se običajno uporablja na spolzkem in težavnem terenu, kjer je kakršnakoli drugačna reakcija negotova in možnost napake velika.

Met z drsenjem po tleh naprej na žoge, ki so usmerjene po tleh, dlje od vratarja

Žoge, ki so usmerjene po tleh, dlje od vratarja, vratar zaustavlja z drsenjem po tleh. Vratar iz osnovnega položaja opravi pripravljalni poskok in nato korak naprej in v stran, kamor je usmerjena žoga. Stopalo je postavljeno poševno naprej v smeri odziva. V tej fazi je odločilnega pomena, da je težišče telesa izredno nizko, nižje kot v osnovnem položaju, teža telesa je porazdeljena na sprednjem delu stopala, predvsem na nogi s katero je opravi korak naprej in v stran. Iz tega položaja opravi vratar hiter in energičen odziv naprej in v stran. Prvi kontakt s tlemi ponovno opravi zunanji del stopala, nato golen zunanji del stegenice, kolčni sklep, rebra, nadlaht ter v tem primeru tudi podlaht in zunanji del dlani.



Gianluigi Buffon

Vratar v popolnoma iztegnjenem položaju drsi po tleh naprej in v stran. Ob dotiku dlani z žogo amortizira gibanje žoge z dlanjo in podlahtjo, ki sta drsela po tleh, nasprotna roka pa se energično spusti na žogo in preprečuje njen odboj. Pravilnost izvedbe se kontrolira z opazovanjem vratarjevih nog, ki pri pravilnem odzivu naprej in v stran, ne smejo prehitevati zgornjega dela telesa. S takšnim načinom obrambe nizkih oddaljenih žog, ki je hitrejši, vratar deluje na krajši poti kot običajno. Hkrati je tudi zanesljivejši, saj se s tem izogne prepogostemu metu v most; tako lahko vratar na precej preprostem, a vendarle učinkovitem načinu, zaustavlja tudi najtežje žoge.

14.1



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- navajanje na travnato površino.

Postavitev:

- vratar z žogo v naročju leži na tleh,
- vratar z žogo v iztegnjenimi rokami leži na tleh,
- plezanje in kotaljenje žoge po tleh.

Postopek:

- vratar z žogo v naročju izvaja bočne prevale (1),
- vratar z žogo v iztegnjenimi rokami izvaja bočne prevale (2),
- vratar pleza in kotali žogo po tleh ter se meče na njo.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

14.2



Pripomočka:

- 2 markirna klobučka.

Poudarek:

- tehnika padanja brez žoge.

Postavitev:

- vratar sedi na tleh,
- klobučka sta postavljena pod kotom 45° , levo in desno od vratarja.

Postopek:

- vratar se spusti bočno na tla (1),
- roke stegne proti klobučku,
- zgornjo nogo zaradi lažje postavitve v začetni položaj, dvigne v zrak,
- usede se nazaj v začetni položaj in vajo ponovi v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- vratar sedi bočno na tleh.

14.3



Pripomočki:

- 2 markirna klobučka,
- žoga.

Poudarek:

- tehnika padanja z žogo v rokah.

Postavitev:

- vratar sedi na tleh z žogo v rokah,
- klobučka sta postavljena pod kotom 45° , levo in desno od vratarja.

Postopek:

- vratar se spusti bočno na tla (1),
- roke z žogo stegne proti klobučku,
- zgornjo nogo zaradi lažje postavitve v začetni položaj, dvigne v zrak,
- usede se nazaj v začetni položaj in vajo ponovi v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- vratar sedi bočno na tleh.

14.4



Pripomočki:

- žoga,
- 2 markirna klobučka.

Poudarek:

- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sedi na tleh,
- klobučka sta postavljena pod kotom 45° , levo in desno od vratarja,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 5 m.

Postopek:

- vratar se spusti bočno na tla (2),
- roke stegne proti klobučku in lovi udarjeno žogo (1),
- zgornjo nogo zaradi lažje postavitve v začetni položaj, dvigne v zrak,
- usede se nazaj v začetni položaj in vajo ponovi v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- vratar sedi bočno na tleh,
- žoga je lahko podana z roko po tleh, odbita od tal ali udarjena z nogo po tleh.

14.5



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- tehnika padanja z žogo v naročju.

Postavitev:

- vratar je na kolenih z žogo v naročju.

Postopek:

- vratar koleno premakne naprej in v stran,
- vratar se z žogo v naročju, spusti bočno na tla (1),
- dvigne se nazaj v začetni položaj in vajo ponovi v nasprotno smer.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- zgornjo nogo zaradi lažje postavitve v začetni položaj, dvigne v zrak.

14.6



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- tehnika padanja z žogo v rokah.

Postavitev:

- vratar je na kolenih z žogo v iztegnjenimi rokami.

Postopek:

- vratar koleno premakne naprej in v stran,
- z žogo v iztegnjenimi rokami se spusti bočno na tla (1).
- dvigne se nazaj v začetni položaj in vajo ponovi v nasprotno smer.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- zgornjo nogo zaradi lažje postavitve v začetni položaj, dvigne v zrak.

14.7



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- met naprej na nizko žogo usmerjeno v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 9 m.

Postopek:

- trener udari nizko žogo po tleh proti vratarju (2),
- vratar se vrže naprej proti žogi (1), pokrči komolce, dlani obrne navzven, mezinca se dotikata in v tem položaju dočaka žogo,
- vratar amortizira gibanje žoge z dlanmi, nato pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi,
- po prijemu žogo potegne k prsim, da zavaruje žogo pred nasprotnikom.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

14.8



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- met naprej na nizko žogo usmerjeno v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar je v začetnem položaju,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 9 m.

Postopek:

- trener udari nizko žogo po tleh proti vratarju (2),
- vratar opravi korak naprej ter se vrže proti žogi (1), pokrči kolence, dlani obrne navzven, mezinca se dotikata in v tem položaju dočaka žogo.
- vratar amortizira gibanje žoge z dlanmi, nato pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi.
- po prijemu žogo potegne k prsim, da zavaruje žogo pred nasprotnikom.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- vratar lovi žogo pred nogo s katero je napravil korak naprej in v stran, potegne jo k prsmi ter se vrže naprej na podlahti,
- vratar leži na tleh s skrčeno nogo pred katero je ujel žogo, drugo pa iztegnjeno.

14.9



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- met naprej na nizko žogo usmerjeno v vratarja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar je v začetnem položaju,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 9 m.

Postopek:

- trener udari nizko žogo po tleh proti vratarju (2),
- vratar opravi korak naprej ter se vrže proti žogi (1), pokrči kolence, dlani obrne navzven, mezinca se dotikata in v tem položaju dočaka žogo.
- vratar amortizira gibanje žoge z dlanmi, nato pa z rahlo razširjenimi prsti in dlanmi shrani žogo v višini prsi.
- po prijemu žogo potegne k prsim, da zavaruje žogo pred nasprotnikom.

Priporočeno starostno obdobje:

- U8 +.

Možnosti:

- vratar lovi žogo pred nogo s katero je napravil korak naprej in v stran, potegne jo k prsmi ter se vrže naprej na podlahti,
- vratar leži na tleh s skrčeno nogo pred katero je ujel žogo, drugo pa iztegnjeno.



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- lovljenje žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne sedeči na tleh,
- trener je z žogo v rokah za vratarjem.

Postopek:

- trener spusti žogo iz rok pred vratarja (1),
- vratar lovi žogo v naročje (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U8+.

14.11



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v počepu, v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 9 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak iz počepa opravi korak naprej in vstran (1) ter se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 + .

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- 6 žog.

Poudarek:

- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- pred vratarjem so v dveh zamaknjenih vrstah postavljene žoge.

Postopek:

- vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže na mirujočo žogo (1),
- hitro vstane in se vrže v nasprotno stran, na naslednjo žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

Možnosti:

- vajo ponovi vzratno.

14.13



Pripomočki:

- 6 žog.

Poudarek:

- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- pred vratarjem so v dveh vrstah postavljene žoge.

Postopek:

- vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže na mirujočo žogo (1),
- hitro vstane in se vrže v nasprotno stran, na naslednjo žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

Možnosti:

- vajo ponovi vzvratno.

14.14



Pripomočki:

- stožec,
- 2 žogi.

Poudarek:

- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob stožcu,
- levo in desno pred vratarjem so postavljeni žogi,
- žogi sta med seboj oddaljeni 8 m.

Postopek:

- vratar steče naprej (1), opravi korak naprej in v stran ter se vrže na vnaprej določeno mirujočo žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

Možnosti:

- postavimo količek pod kotom na tla,
- vratar se vrže pred količek, na žogo,
- vratar hitro vstane in steče v nasprotno stran, odrine se v zrak ter lovi žogo na najvišji mogoči točki.

14.15



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- met na mirujočo žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih,
- trener je pred vratarjem z žogo v rokah.

Postopek:

- trener levo pred vratarjem na tla postavi žogo,
- vratar koleno premakne naprej in v stran ter se vrže na mirujočo žogo (1),
- z zgornjo roko vrne žogo trenerju,
- hitro se dvigne v začetni položaj in se vrže v nasprotno stran na mirujočo žogo (2),
- trener se premika vzvratno, oz. ritensko (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko podana z roko po tleh.

14.16



Pripomočki:

- stožec in 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob stožcu,
- levo in desno pred vratarjem so postavljeni žogi,
- žogi so med seboj oddaljeni 8 m.

Postopek:

- vratar steče naprej, opravi korak naprej in vstran (1) ter se vrže na vnaprej določeno mirujočo žogo (2).
- hitro vstane in se vrže na žogo v nasprotno stran (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- postavimo palico pod kotom na tla,
- vratar se vrže pred palico na žogo.

14.17



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja,
- vratarja začneta eden nasproti drugega, na razdalji 3 m in zamikom 2 m.

Postopek:

- vratarja istočasno z nogo udarita nasproti sebe žogi (1),
- naredita korak naprej in v stran ter se vržeta proti žogi nasprotnega vratarja (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, vržena z roko polvisoko ali visoko, odbita od tal.



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar lahko začne na kolenih, v počepu ali v osnovnem položaju,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar se hitro dvigne s kolen ali iz počepa v začetni oz. osnovni položaj,
- opravi korak naprej in vstran ter se vrže proti žogi (1).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, vržena z roko polvisoko ali visoko (2), odbita od tal.



Pripomočki:

- žoga,
- 2 markirna klobučka.

Poudarek:

- delo nog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem sta bočno postavljena dva klobučka, ki predstavljata oviro,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi korak naprej in v stran preko prvega klobučka (1),
- prisune drugo nogo, opravi korak naprej in v stran preko drugega klobučka (2) ter se vrže proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

14.20



Pripomočki:

- žoga,
- visoka ovira,
- stožec.

Poudarek:

- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob visoki oviri,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi korak v stran in se prikloni (1) pod oviro ter vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).
- vratar hitro vstane in se vrže nazaj preko ovire na udarjeno žogo.

14.21



Pripomočki:

- žoga,
- nizka ovira,
- stožec.

Poudarek:

- odriv,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob nizki oviri,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar skoči preko ovire (1),
- po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne sedeč na tleh,
- trener je z žogo v rokah za vratarjem.

Postopek:

- trener vrže žogo iz rok pred vratarja (1),
- vratar se vrže na žogo in jo lovi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- vratar leži na tleh s skrčeno nogo pred katero je ujel žogo, drugo pa iztegnjeno.



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeči na tleh,
- trener je z žogo v rokah ob vratarju.

Postopek:

- trener spusti žogo na vratarja (1),
- vratar se vrže na odbito žogo in jo lovi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- trener začne pred vratarjem na razdalji enega metra, z žogami v odročeni rokami.

Postopek:

- trener spusti eno od žog iz rok,
- vratar se vrže na žogo in jo lovi preden pade na tla.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

14.25



Pripomočki:

- žoga,
- 6 obročev.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem so v dveh vrstah postavljeni obroči,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče preko obročev (1),
- po zadnjem obroču opravi korak v nasprotno stran in se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- pretekanje preko obročev z enim dotikom v obroč (1),
- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).



Pripomočki:

- žoga,
- 6 obročev.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem so v dveh vrstah postavljeni obroči,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče preko obročev (1),
- po zadnjem obroču opravi korak naprej in vstran in se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- pretekanje preko obročev z dvojnimi dotikom v obroč (1),
- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije in met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne v vratih, obrnjen proti trenerju,
- pred vratarjem št. 1 je kot ovira vratar št. 2,
- razdalja med vratarjem št. 1 in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar št. 1 poda žogo do trenerja mimo vratarja št. 2 (1),
- trener s prvim dotikom udari žogo bočno od vratarja št. 1 (2).
- vratar št. 1 opravi korak naprej in vstran ter se vrže proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 6 žog.

Poudarek:

- hitrost reakcije, delo nog in met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m,
- bočno 2 m pred vratnico je postavljeno 6 žog.

Postopek:

- vratar steče iz vrat do žog (1),
- najbližjo žogo udari proti trenerju (2),
- trener žogo s prvim dotikom udari proti drugi vratnici (3),
- vratar steče proti drugi vratnici in se vrže proti udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije, delo nog in met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- bočno od vratarja sta 2 količka, ki sta med seboj oddaljena 4 m.
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar križnim korakom steče od prvega do drugega količka (1), ga dotakne in steče nazaj do prvega (2),
- opravi korak naprej in vstran ter se vrže proti drugi vratnici na udarjeno žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjene nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

14.30



Pripomočka:

- 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeč bočno za žogo z iztegnjenimi rokami (1),
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar se na trenerjev znak odrine preko žoge in lovi (2) udarjeno žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh ali polvisoko (3).

14.31



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v osnovnem položaju v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar opravi nizek poskok (1),
- žoga je udarjena 1 m od vratarja,
- vratar se v mestu bočno vrže (2) na udarjeno žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh ali polvisoko (3).



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne v osnovnem položaju v vratih za vratarjem št. 2, ki predstavlja oviro,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče pred vratarja št. 2 (1) in se bočno vrže proti (2) udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko vržene z roko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga,
- markirni klobuček.

Poudarek:

- hitrost reakcije in met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob vratnici,
- markirni klobuček je postavljen na sredini vrat,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar prisunskim korakom ali s sonožnim nizkimi poskoki, steče do markirnega klobučka (1),
- opravi korak naprej in vstran ter se vrže nazaj proti prvi vratnici (2) na udarjeno žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

14.34



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga,
- markirni klobuček.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v osnovnem položaju med vratnicami,
- trener je z žogo v rokah,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi nizek poskok in nato korak naprej in v stran ter se vrže (1) proti odbiti žogi od tal (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, žoga in stožec.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na nizko žogo z drsenjem po tleh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v osnovnem položaju ob bližji vratnici,
- 4 m bočno od vratarja je postavljen stožec,
- trener je z žogo bočno v kazenskem prostoru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi nizek poskok in nato korak naprej in vstran ter se vrže (1) proti stožcu na udarjeno žogo (2),
- žoga je udarjena v daljši kot,
- vratar izvaja hiter in eksploziven odriv ter met naprej, na sprednji del stegenice in prsi.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, žoga in stožec.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na nizke žoge z drsenju po tleh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v osnovnem položaju ob stožcu,
- trener je bočno z žogo,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi nizek poskok in nato korak naprej in vstran ter se vrže (1) proti vratnici na udarjeno žogo (2),
- žoga je udarjena v bližji kot,
- vratar izvaja hiter in eksploziven odziv ter met naprej, na sprednji del stegenice in prsi.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- 5 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob stožcih,
- stožci so med seboj oddaljeni 50 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar bočno steče okoli stožcev (1),
- po zadnjem stožcu opravi korak naprej in vstran ter se vrže (2) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- ovira, 5 stožcev in 5 žog.

Poudarek:

- odriv, koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob oviri,
- stožci so razdalji 4 m od ovire in so med seboj oddaljeni 50 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar sonožno skoči preko ovire (1),
- opravi korak naprej in vstran ter se pred stožcem vrže (2) proti udarjeni žogi (3),
- vratar se vrne v začetni položaj in ponovi postopek pred naslednjimi stožci.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- 6 stožcev in žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob stožcih,
- 5 stožcev je med seboj oddaljenih 50 cm,
- šesti stožec je od petega stožca oddaljen 4 m,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar bočno steče okoli petih stožcev (1),
- nadaljuje do in okoli šestega ter opravi korak naprej in vstran ter se vrže (2) nazaj proti petemu stožcu na udarjeno žogo (3),
- vratar se vrne v začetni položaj in ponovi postopek pred naslednjimi stožci.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).



Pripomočki:

- markirni klobuček,
- 5 količkov, 4 stožci in 5 žog.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- med vratarjem in trenerjem so v dveh vzporednih vrstah postavljeni količki in stožci.

Postopek:

- vratar steče do in okoli stožca (1),
- nadaljuje med količka in se vrže (3) proti udarjeni žogi (2),
- vratar hitro vstane in ponovi postopek med naslednjimi količki.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

14.41



Pripomočki:

- 4 stožci, 5 žog in ovira.

Poudarek:

- odriv,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob stožcih,
- stožci so med seboj oddaljeni 50 cm,
- za zadnjim stožcem je postavljena ovira
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče okoli stožcev (1),
- po zadnjem stožcu sonožno skoči preko ovire (2),
- po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).



Pripomočki:

- 4 stožci,
- 5 žog,
- ovira.

Poudarek:

- odriv,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob stožcih,
- stožci so med seboj oddaljeni 50 cm,
- za zadnjim stožcem je postavljena ovira
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče okoli stožcev (1),
- po zadnjem stožcu se vrže preko ovire (2) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena polvisoko ali visoko (3).



Pripomočki:

- 5 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 15 m.
- pred vratarjem je postavljeno 5 stožcev.

Postopek:

- vratar steče okoli stožcev (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

14.44



Pripomočki:

- 5 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- odriv,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 15 m,
- pred vratarjem je postavljena ovira in 5 stožcev.

Postopek:

- vratar steče okoli stožcev (1),
- po zadnjem stožcu skoči preko ovire (2),
- po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

14.45



Pripomočki:

- 6 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- pred vratarjem so v dveh vrstah, v obliki piramide, postavljeni stožci.

Postopek:

- vratar s prisunskim korakom steče med stožce (1),
- po zadnjem stožcu opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- 5 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 16 m.
- pred vratarjem so v dveh zamaknjenih vrstah postavljeni stožci.

Postopek:

- vratar steče naravnost mimo prvega stožca (1) in nadaljuje bočno prisunskim korakom do naslednjega (2),
- po zadnjem stožcu opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- 5 stožcev,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 16 m,
- pred vratarjem so v dveh zamaknjenih vrstah postavljeni stožci.

Postopek:

- vratar steče bočno prisunskim korakom mimo prvega stožca (1) in nadaljuje naravnost do drugega (2), od katerega ritensko steče do tretjega stožca (3),
- po zadnjem stožcu opravi korak naprej in vstran ter se vrže (5) proti udarjeni žogi (4),

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4).

**Pripomočki:**

- 4 stožci,
- s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v s stožci označenem prostoru,
- pred stožci so s količki označena nogometna vrata,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 16 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče do vnaprej določenega stožca (1) za seboj, ga dotakne in steče diagonalno do stožca pred seboj (2).
- nadaljuje diagonalno med količka in se vrže (4) proti udarjeni žogi (3),

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- stožec,
- 2 žogi.

Poudarek:

- sonožni odziv,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne za stožcem,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar sonožno skoči preko stožca (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2),
- hitro vstane in se vrže proti žogi (5) v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).



Pripomočki:

- 5 markirnih klobučkov,
- žoga.

Poudarek:

- sonožni odziv,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob markirnih klobučkih,
- markirni klobučki so med seboj oddaljeni 50 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar sonožno skoči preko markirnih klobučkov (1),
- po zadnjem markirnem klobučku opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

14.51



Pripomočki:

- 5 markirnih klobučkov,
- ovira in žoga.

Poudarek:

- delo nog in met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob markirnih klobučkih,
- markirni klobučki so med seboj oddaljeni 50 cm,
- za zadnjim markirnim klobučkom je postavljena ovira,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar s prisunskim korakom oz. z dvojnimi dotiki steče preko markirnih klobučkov (1),
- po zadnjem markirnem klobučku sonožno skoči preko ovire (2),
- po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- 5 markirnih klobučkov,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob markirnim klobučki,
- markirni klobučki so med seboj oddaljeni 50 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče okoli markirnih klobučkov (1),
- po zadnjem markirnem klobučku opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- 5 markirnih klobučkov,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob markirnih klobučkih,
- markirni klobučki so med seboj oddaljeni 50 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar s prisunskim korakom steče preko markirnih klobučkov (1),
- po zadnjem markirnem klobučku opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- 2 stožca,
- 2 količka, ki predstavljata nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob prvem stožcu,
- prvi stožec je od drugega oddaljeni 3 m,
- stožca sta oddaljena 5 m od nogometnih vrat, označenih s količki.
- vertikalno 5 m za količki je trener z žogo.

Postopek:

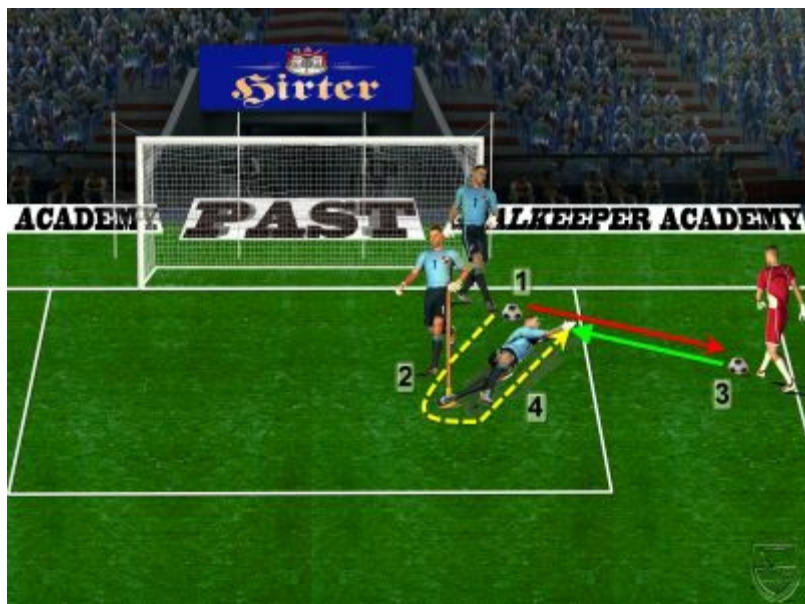
- vratar ritensko steče (1) do drugega stožca,
- nadaljuje križnim korakom med količka in se vrže (2) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata,
- količek,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob vratnici z žogo v nogah,
- bočno od vratarja v vratarjevem prostor, na razdalji 4 m je postavljen količek,
- trener je bočno izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar žogo z nogo poda proti trenerju (1),
- steče okoli količka (2) in se vrže (4) nazaj proti vratnici na žogo udarjeno s prvim dotikom (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).



Pripomočki:

- lestev,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob lestvi,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar bočno steče preko lestev (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (2) proti udarjeni žogi (3).

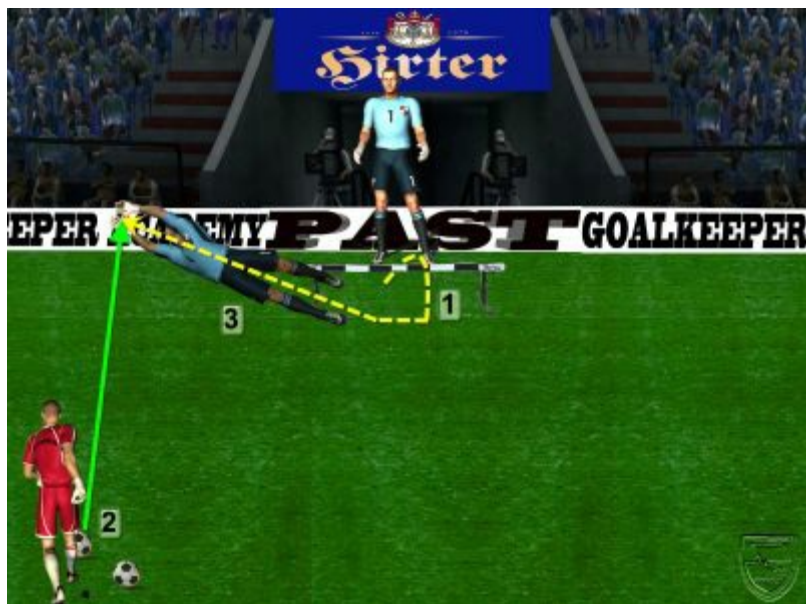
Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).
- vratar pri teku preko lestev lahko uporabi vaje pretekanja ali poskokov, ki so prikazani v 10. poglavju (1).

14.57



Pripomočka:

- žoga,
- nizka ovira.

Poudarek:

- odriv,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne 2 m za nizko oviro,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče proti oviri,
- z eno nogo se skoči preko ovire (1),
- po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

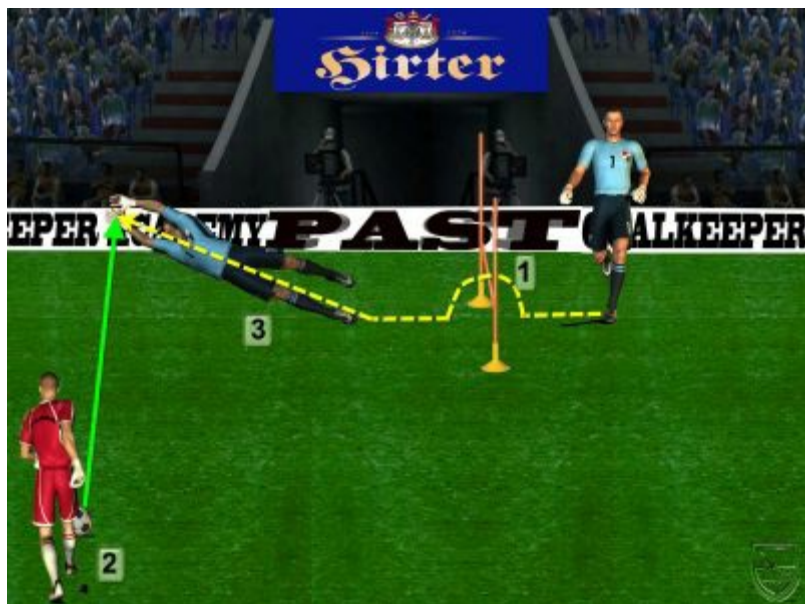
Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko.

14.58



Pripomočki:

- nizka ovira,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob oviri,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar sonožno skoči preko ovire (1),
- pri doskoku opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, markirni klobuček in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- 3 m pred vratarjem je postavljen markirni klobuček,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče iz vrat do markirnega klobučka (1),
- pri markirnem klobučku se ustavi in vzvratno vrne v nogometna vrata (2),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

14.60



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, količek in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- bočno od vratarja v vratarjevem prostor, na razdalji 4 m je postavljen količek,
- trener je bočno izven vratarjevega prostora

Postopek:

- vratar steče proti količku (1), ga dotakne z roko in se vrže (3) proti vratnici na udarjeno žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

14.61



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, markirni klobuček, količek in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku na prečni črti v nogometnih vratih, obrnjen proti vratnici,
- bočno od vratarja v vratarjevem prostor, na razdalji 4 m je postavljen količek,
- trener je bočno izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar steče proti vratnici in se jo z roko dotakne (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže na žogo (4), ki jo je proti količku udaril trener (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, markirni kloboček in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- 4 m pred vratarjem je postavljen markirni kloboček,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče proti markirnemu klobočku (1),
- pri markirnem klobočku se ustavi in ritensko steče nazaj v nogometna vrata (2),
- opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvi soko ali visoko (4).

**Pripomoček:**

- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar se odrine s kolen v osnovni položaj (1), opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- vratar z eno nogo stopi naprej in vstran ter se odrine proti žogi,
- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih, obrnjen proti vratnici,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar napravi preval nazaj (1),
- ko se postavi v osnovni položaj opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- klop,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vratar začne z žogo bočno v vratarjevem prostoru, obrnje proti klopi, ki je na prečni črti v vratih.

Postopek:

- vratar udari žogo proti klopi (1),
- žoga se odbije pod kotem (2),
- vratar opravi korak naprej in vstran ter se vrže na odbito žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količki označena 2 nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja,
- na razdalji 16 metrov so postavljena 2 nogometna vrata z vratarji v njih.

Postopek:

- vratar št. 1 iz voleja udari žogo v nasprotna nogometna vrata (1),
- vratar št. 2 opravi korak naprej in vstran ter se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (1).



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- met na žogo,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 3 m.

Postopek:

- vratar koleno premakne naprej in v stran ter se vrže proti udarjeni žogi (1),
- z zgornjo roko vrne žogo trenerju,
- vratar se dvigne v začetni položaj in se vrže v nasprotno stran proti udarjeni žogi (2),
- trener se premika vzvratno(3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko podana z roko ali udarjena z nogo.

**Pripomoček:**

- žoga.

Poudarek:

- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 3 m.

Postopek:

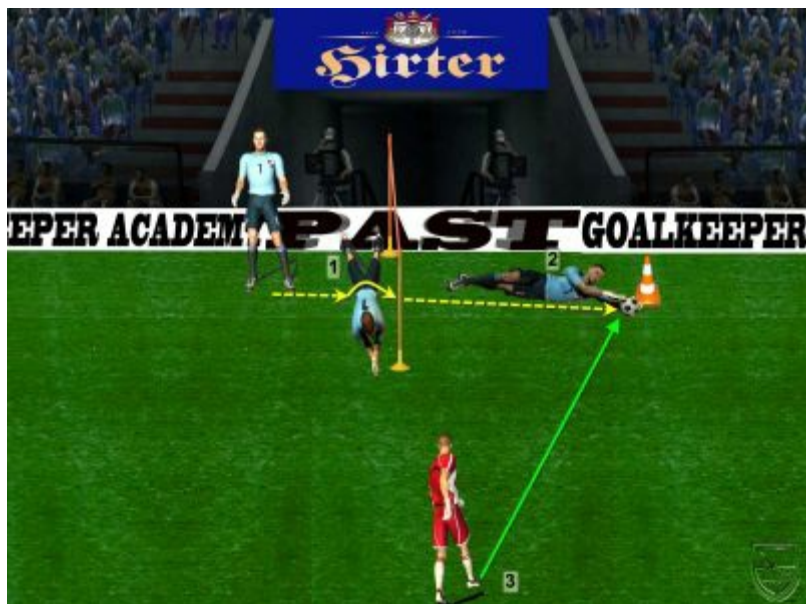
- vratar koleno premakne naprej in v stran ter se vrže proti udarjeni žogi (1),
- z zgornjo roko vrne žogo trenerju,
- vratar se dvigne v začetni položaj in nadaljuje v isti smeri (2),
- trener se premika vzvratno, oz. ritensko (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko podana z roko ali udarjena z nogo.

**Pripomočki:**

- žoga,
- visoka ovira,
- stožec.

Poudarek:

- vstajanje,
- met na žogo,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeči ob visoki oviri,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar opravi bočni preval pod oviro (1),
- hitro se dvigne v počep, opravi korak naprej in v stran ter se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

14.70



Pripomočki:

- 8 žog in stožec.

Poudarek:

- met na žogo,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- 8 žog je postavljenih na 4 metre od sredinskega stožca in predstavljajo krog,
- vratar začne v sredini kroga ob stožcu, obrnjen proti trenerju, ki je izven označenega prostora.

Postopek:

- vrata prisunskim korakom steče in se vrže na vnaprej določeno žogo (1),
- hitro vstane in steče nazaj v začetni položaj ter nadaljuje proti naslednji žogi,
- vaja poteka v smeri urinega kazalca in jo izvaja dokler krog ni sklenjen,
- vajo ponovi še v nasprotno smer.

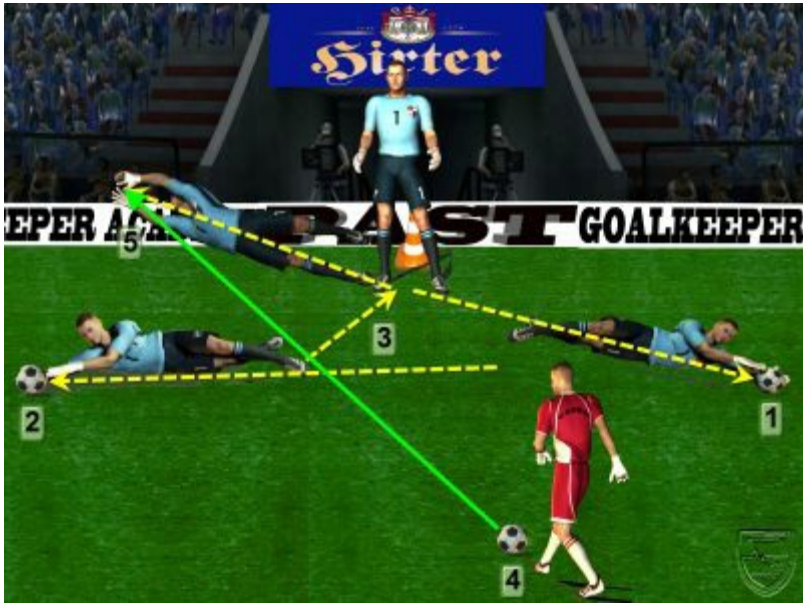
Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- trener vratarju, ki se vrne v začetni položaj, vsakič določi drugo žogo.

14.71



Pripomočki:

- stožec in 3 žoge.

Poudarek:

- met na žogo, vstajanje in hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob stožcu,
- levo in desno pred vratarjem so postavljeni žogi,
- žogi so med seboj oddaljeni 8 m.
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče naprej in v stran ter se vrže na vnaprej določeno mirujočo žogo (1),
- hitro vstane in se vrže v nasprotno stran, na naslednjo mirujočo žogo (2).
- steče nazaj do stožca (3), opravi korak naprej in v stran ter se vrže proti udarjeni žogi (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4).

**Pripomočki:**

- 2 žogi, 3 stožca,
- markirni klobuček.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku,
- trener je pred vratarjem z žogami v odročeni rokami.
- levo ali desno od trenerjem so postavljeni stožci, ki so med seboj oddaljeni 1 m in predstavljajo postajo.

Postopek:

- vratar steče do trenerja in opravi nizek poskok (1),
- trener spusti eno od žog iz rok (2),
- vratar se vrže na žogo in jo lovi preden pade na tla (3),
- vratar vrne žogo trenerju in steče v začetni položaj,
- trener stopi korak nazaj, na naslednjo postajo in s tem poveča razdaljo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

14.73



Pripomočki:

- 2 žogi in 3 stožca,
- markirni klobuček.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku,
- trener je pred vratarjem z žogami v odročenimi rokami.
- levo ali desno od trenerjem so postavljeni stožci, ki so med sabo oddaljeni 1 m in predstavljajo postajo.

Postopek:

- vratar steče do trenerja in opravi nizek poskok (1),
- trener spusti eno od žog iz rok (2),
- vratar se vrže na žogo in jo lovi preden pade na tla (3),
- vratar vrne žogo trenerju in steče v začetni položaj,
- trener stopi korak nazaj, na naslednjo postajo in s tem poveča razdaljo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočka:**

- 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar in trener sta v gibanju, vsak s svojo žogo v rokah,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 3 m.

Postopek:

- vratar in trener se počasi premikata in si istočasno podajata žogi (1, 2),
- v trenutku ko trener ima v rokah obe žogi, eno vrže iz rok ob tla (3).
- vratar opravi korak naprej in vstran ter se vrže na odbito žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

14.75



Pripomočki:

- žoga,
- 6 obročev.

Poudarek:

- ravnotežje,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem so v dveh vrstah postavljeni obroči,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar stopi v obroč z eno nogo (1), s katero naj bi se odrinil proti žogi (2),
- vrne se v začetni položaj in nadaljuje do naslednjega obroča,
- z zadržkom pred odzivom vratar dela tudi vajo za ravnotežje, koordinacijo in hitrost reakcije.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko vržena z roko polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, žoga, 6 obročevi in stožec.

Poudarek:

- koordinacija,
- lovljenje visokih žog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob vratnici na prečni črti v vratih,
- vratar št. 2 je z žogo v rokah, bočno v kazenskem prostoru,
- trener je na točki kazenskega strela,
- bočno pred vratarjem št. 1 so v dveh vrstah postavljeni obroči,
- na sredini vrat je postavljen stožec.

Postopek:

- vratar št. 1 steče preko obročev (1),
- po zadnjem obroču se odrine v zrak in lovi (3) visoko vrženo žogo (2) v najvišji možni točki,
- vratar št. 1 po doskoku steče do in okoli stožca (4), opravi korak naprej in vstran ter se vrže (6) proti udarjeni žogi (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- pretekanje preko obročev z enojnim ali dvojnimi dotikom v obroč (1),
- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- ovira,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih,
- pred vratarjem je na tleh postavljena ovira,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- trener udari žogo proti vratarju (1),
- žoga se od ovire odbije bočno od vratarja.
- vratar opravi korak naprej in vstran ter se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

14.78



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 6 žog.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 5 m,
- 2 m pred vratarjem je postavljenih 5 žog.

Postopek:

- trener udari svojo žogo v eno od petih, ki so pred vratarjem (1),
- vratar se vrže na odbito žogo (2) in jo poskuša ujeti (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 2 žogi in 6 markirnih klobučkov.

Poudarek:

- koordinacija, delo nog, hitrost reakcije in met za žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob 1. vratnici, obrnjen proti vratarju št. 2, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- za vratarjem št. 1 so pod kotom 90° v dveh vrstah postavljeni markirni klobučki,
- trener je na točki kazenskega strela.

Postopek:

- vratar št. 2 udari polvisoko žogo proti vratarju št. 1 (1),
- vratar št. 1 lovi žogo in jo vrne trenerju,
- bočno steče z dvojnimi dotikom v prostor med klobučki (2),
- vratar št. 1 nadaljuje naravnost z dvojnimi dotikom v prostor med naslednjimi 3 klobučki (3),
- po zadnjem klobučku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (5) proti udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4).

14.80



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 6 žog.

Poudarek:

- vstajanje, met na žogo in hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- 1 m pred vratnico je na enaki razdalji, v eni vrsti postavljenih 5 žog.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak opravi korak naprej in v stran ter se vrže na mirujočo žogo (1),
- hitro vstane in se vrže v nasprotno stran proti udarjeni žogi (2),
- vratar se vrne v začetni položaj in nadaljuje vajo pri naslednjih žogah.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

14.81



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- vstajanje,
- met na odbito žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeč ob vratnici v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 9 m,
- trener je z žogo v rokah.

Postopek:

- vratar se na trenerjev znak iz ležečega položaja postavi v počep (1). opravi korak naprej in vstran proti bližji vratnici ter se vrže (2) na odbito žogo od tal (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeč ob vratnici v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 9 m.

Postopek:

- vratar se na trenerjev znak iz ležečega položaja postavi v počep (1). opravi korak naprej in vstran proti bližji vratnici ter se vrže (2) na udarjeno žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- met na žogo,
- hitrost reakcije,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v počepu, v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak iz počepa opravi korak naprej in vstran (1) ter se vrže proti udarjeni žogi,
- vratar hitro vstane v počep in vajo nadaljuje v isto stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob drugi vratnici z žogo v rokah,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar z roko vrže žogo proti trenerju (1),
- trener žogo s prvim dotikom udari proti nasprotni vratnici (3),
- vratar križnim korakom steče proti drugi vratnici in se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, žoga,
- markirni klobuček.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob vratnici,
- markirni klobuček je postavljen na sredini vrat,
- trener je z žogo v rokah,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar prisunskim korakom ali s sonožnim nizkimi poskoki, steče do markirnega klobučka (1),
- opravi korak naprej in vstran ter se vrže nazaj proti prvi vratnici (2) na visoko žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko odbita od tal (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v osnovnem položaju med vratnicami,
- trener je z žogo v rokah in drugo na tleh,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže (1) na odbito žogo od tal (2),
- hitro vstane in steče v nasprotno smer ter se vrže (3) proti nizko udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v osnovnem položaju med vratnicami,
- trener je z žogo v rokah in drugo na tleh,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- trener vrže žogo ob tla, proti vratnici,
- vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže (1) na odbito žogo od tal (2),
- vratar hitro vstane in steče v nasprotno smer (3) ter se vrže proti polvisoko udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v osnovnem položaju med vratnicami,
- trener je z žogami v rokah,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- trener vrže žogo ob tla, proti vratnici,
- vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže (1) na odbito žogo od tal (2),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se znova vrže (3) na odbito žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 10 žog.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratarja začeta vsak v svojih vratih, obrnjena eden proti drugemu in na razdalji 16 m,
- trener je ob žogah med obema vratarjema,
- žoge so postavljene v vrsti, ena za drugo.

Postopek:

- trener hitro udari žogo eno za drugo, v levo (1) vratarju št. 1 in nato v desno (3) vratarju št. 2,
- žoge so izmenično udarjene v bližji in daljši kot (1, 3).
- vratarja se vržeta proti udarjenimi žogami (2, 4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 3 žoge.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo 4 vratarji,
- vratar št. 1 začne v vratih,
- razdalja med vratarji št. 2, 3 in 4 ter vratarjem št. 1 je 11 m.

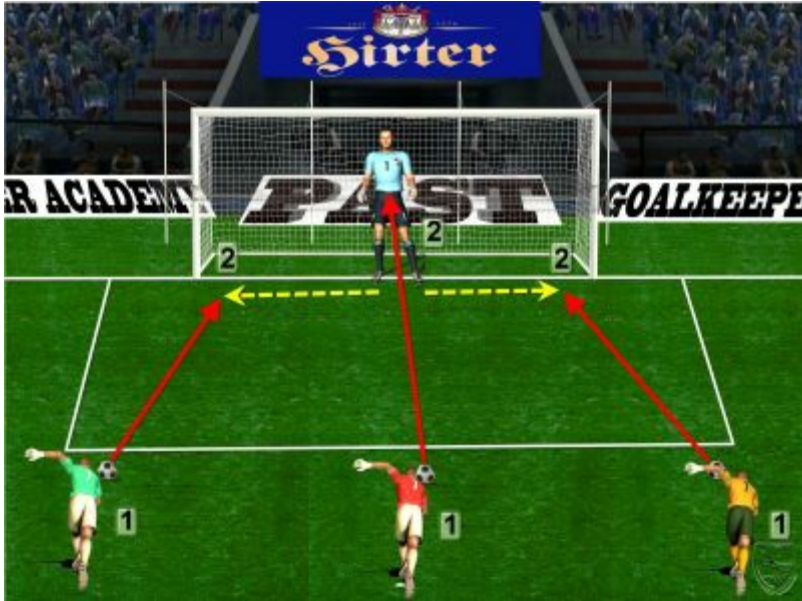
Postopek:

- vratar št. 2 udari polvisoko žogo iz voleja (1) proti vratarju št. 1 (2), ki lovi žogo
- vratar št. 1 opravi korak naprej in v stran ter se drseči po tleh vrže proti nizki žogi (3), ki jo je udaril vratar št. 3 (4).
- vratar št. 1 hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže proti polvisoki žogi (5), ki jo je udaril vratar št. 4 (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

14.91



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 3 žoge.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajajo štiri vratarji,
- vratar št. 1 začne v vratih,
- razdalja med vratarji št. 2, 3 in 4 ter vratarjem št. 1 je 11 m.

Postopek:

- vratarji št. 2, 3 in 4 istočasno stečejo proti žogam, vendar le eden od njih udari žogo v vrata, proti vratarju št. 1 (1),
- vratar št. 1 lovi udarjeno žogo ali se vrže proti njej (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 3 žoge.

Poudarek:

- hitrost reakcije, lovljenje visoke žoge,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar steče iz vrat in se z eno nogo odrine v zrak ter lovi žogo na najvišji možni točki (1),
- po doskoku vrne žogo trenerju, opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti polvisoko udarjeni žogi (4),
- vratar hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se drseč po tleh vrže (5) proti nizko udarjeni žogi (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- markirni klobuček, s količkoma označena nogometna vrata, 4 stožci in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija, hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 16 m,
- pred vratarjem so v dveh vrstah postavljeni stožci kot postaje in količki, ki označujejo nogometna vrata.

Postopek:

- vratar steče do prvega stožca (1), diagonalno nadaljuje do drugega (2), ritensko do tretjega (3) in znova diagonalno do četrtega stožca (4),
- po zadnjem stožcu vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže (5) proti udarjeni žogi oz. proti daljšemu količku (6),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se drseči po tleh vrže (7) proti udarjeni žogi (8).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- markirni klobuček, s količkoma nogometna vrata, 4 stožci in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija, hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku, hrbtno obrnjen proti trenerju,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 16 m.
- za vratarjem so v dveh vrstah postavljeni stožci kot postaje in količki, ki označujejo nogometna vrata.

Postopek:

- vratar steče ritensko do prvega stožca (1), diagonalno križnim korakom nadaljuje do drugega (2), naravnost do tretjega (3) in znova ritensko križnim korakom diagonalno do četrtega stožca (4),
- po zadnjem stožcu se vratar obrne proti trenerju, opravi korak naprej in vstran ter se vrže proti udarjeni žogi (5) oz. proti daljšem količku (6),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se drseči po tleh vrže (7) proti udarjeni žogi (8).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.



Pripomočki:

- 5 stožcev, 2 oviri in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, koordinacija, hitrost reakcije, odziv, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru, razdalja med vratarjem in trenerjem je 16 m, pred vratarjem so v dveh vzporednih vrstah postavljeni stožci, za stožci so oviri.

Postopek:

- vratar steče od prvega do drugega stožca (1), ki je postavljen diagonalno, ga dotakne z roko in steče nazaj v začetni položaj,
- nadaljuje do tretjega stožca, spremeni smer in steče proti četrtemu stožcu (2), pri katerem skrajša korak. Z zunanjo nogo se odrine v nasprotno smer ter steče okoli stožca in nadaljuje proti petemu stožcu,
- steče okoli stožca in nadaljuje do ovir,
- sonožno skoči preko ovir (3),
- po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (5) proti nizko udarjeni žogi (4),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže (7) proti polvisoko udarjeni žogi (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4, 6).

**Pripomočki:**

- 5 markirnih klobučkov,
- 2 žogi.

Poudarek:

- sonožni odziv,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vratar začne bočno ob markirnimi klobučki,
- markirni klobučki so med sabo oddaljeni 50 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar sonožno skače preko markirnih klobučkov (1),
- po zadnjem markirnem klobučku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti polvisoko udarjeni žogi (2).
- hitro vstane in se vrže (5) proti nizko udarjeni žogi (4) v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata, markirni klobuček, količek in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku na prečni črti v nogometnih vratih, obrnjen proti vratnici,
- bočno od vratarja v vratarjevem prostor, na razdalji 4 m je postavljen količek,
- trener je bočno izven vratarjevega prostora

Postopek:

- vratar steče proti vratnici in jo z roko dotakne (1),
- spremeni smer in steče okoli količka (2) ter se vrže (4) nazaj proti vratnici na udarjeno žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata,
- markirni klobuček,
- 5 količkov,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku na prečni črti v nogometnih vratih,
- pred vratarjem so v vratarjevem prostoru postavljeni količki,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče med količka (1) in se vrže (2) proti udarjeni žogi (3),
- vajo nadaljuje med naslednje količke (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata,
- stožec,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob vratnici,
- na sredini nogometnih vratih, na prečni črti, je postavljen stožec
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

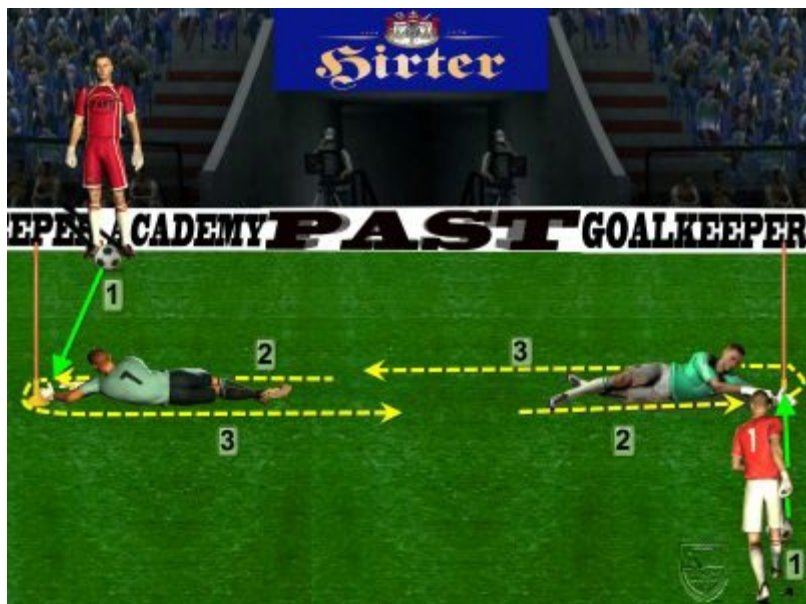
Postopek:

- vratar steče okoli stožca in se vrže (1) nazaj proti vratnici na žogo udarjeno nizko po tleh (2),
- hitro vstane in znova steče okoli stožca ter se vrže (3) proti vratnici na polvisoko žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

14.100



Pripomočki:

- 2 količka in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo trije vratarji in trener,
- vratarja št. 1 in 2 začneta ob količkih, med seboj hrbtno obrnjena,
- trener in vratar št. 3 sta od njiju oddaljena 7 m.

Postopek:

- vratarja št. 1 in 2 istočasno stečeta okoli količkov v smeri urinega kazalca (2) ter se vržeta proti udarjenima žogama (1),
- hitro vstaneta in ponovita postopek okoli naslednjega količka (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

14.101



Pripomočki:

- 2 količka,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob količku, obrnjen proti vratarju št. 2,
- trener in vratar št. 2 sta od količkov oddaljena 7 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče okoli količka in nadaljuje proti trenerju (1) ter se vrže proti žogi udarjeni nizko po tleh (2),
- hitro vstane in steče okoli naslednjega količka proti vratarju št. 2 in se vrže (3) na žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).



Pripomočki:

- 2 količka,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- pred vratarjem so s količki označena nogometna vrata.

Postopek:

- vratar steče okoli količka (1) in se vrže (2) proti udarjeni žogi (3),
- hitro vstane in se vrne v začetni položaj (4) iz katerega steče v nasprotno stran okoli količka (5) ter se vrže (6) na odbito žogo (7).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.



Pripomočki:

- lestev,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.
- pred vratarjem je kot ovira postavljena lestev.

Postopek:

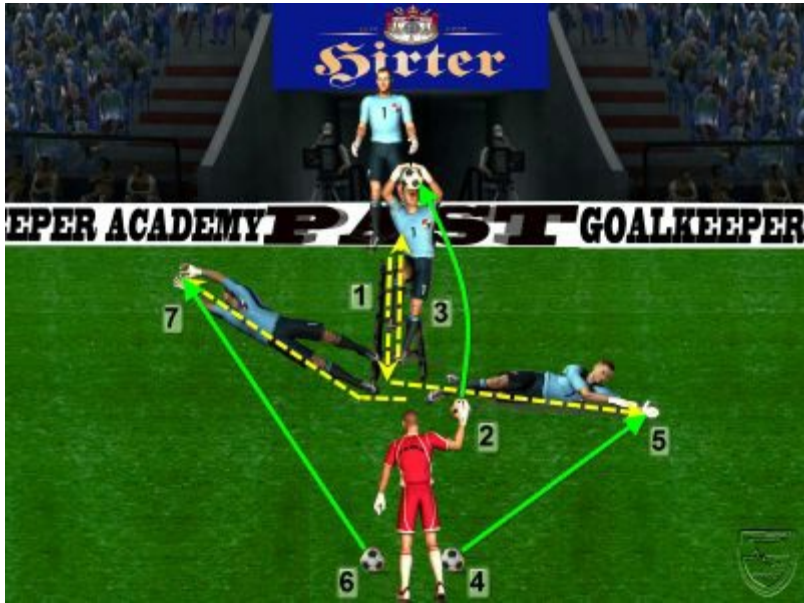
- vratar steče preko lestve (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (2) proti udarjeni žogi (3),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže (4) proti polvisoki žogi (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3, 5).
- vratar pri teku preko lestve lahko uporabi vaje pretekanja ali poskokov, ki so prikazani v 10. poglavju (1).



Pripomočki:

- lestev in 3 žoge.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- odriv in lovljenje visoke žoge,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.
- pred vratarjem je kot ovira postavljena lestev.

Postopek:

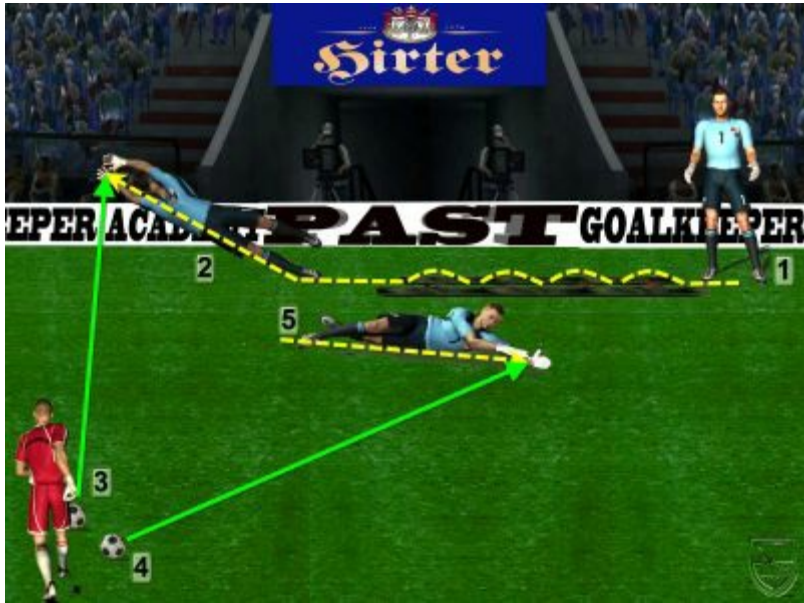
- vratar steče preko lestve (1),
- odrine se z eno nogo v zrak in lovi visoko žogo na najvišji možni točki (3),
- po doskoku vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže (5) proti udarjeni žogi (4),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže (7) na polvisoko žogo (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4, 6).
- vratar pri teku preko lestve lahko uporabi vaje pretekanja ali poskokov, ki so prikazani v 10. poglavju (1).



Pripomočki:

- lestev in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob lestvi,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar bočno steče preko lestve (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (2) proti udarjeni polvisoki žogi (3),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže (5) proti nizko udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).
- vratar pri teku preko lestve lahko uporabi vaje pretekanja ali poskokov, ki so prikazani v 10. poglavju (1).

**Pripomočki:**

- lestev in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- odriv,
- hitrost reakcije,
- lovljenje visoke žoge in met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob lestvi,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

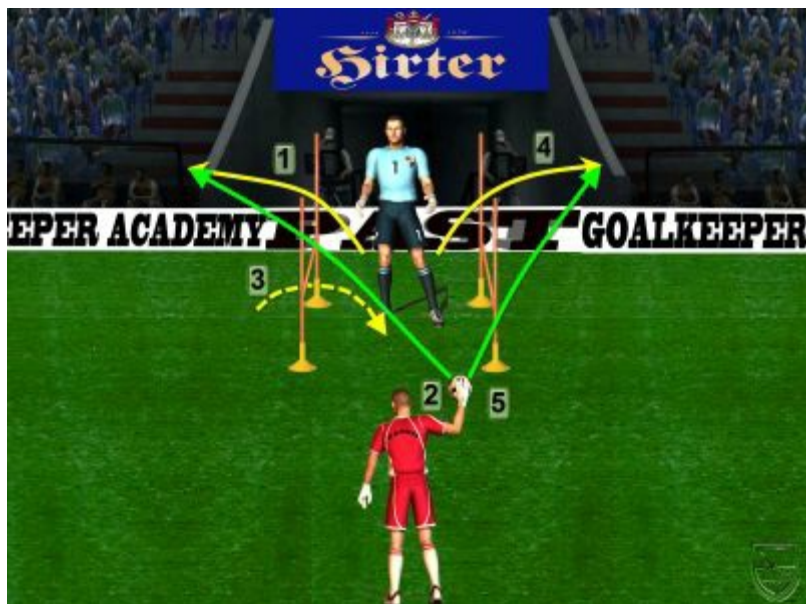
- vratar bočno steče preko lestve (1),
- odrine se z eno nogo v zrak in lovi žogo v najvišji možni točki (2),
- po doskoku vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) proti udarjeni žogi (5).

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (5).
- vratar pri teku preko lestve lahko uporabi vaje pretekanja ali poskokov, ki so prikazani v 10. poglavju (1).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.



Pripomočki:

- žoga,
- 2 oviri.

Poudarek:

- odriv,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

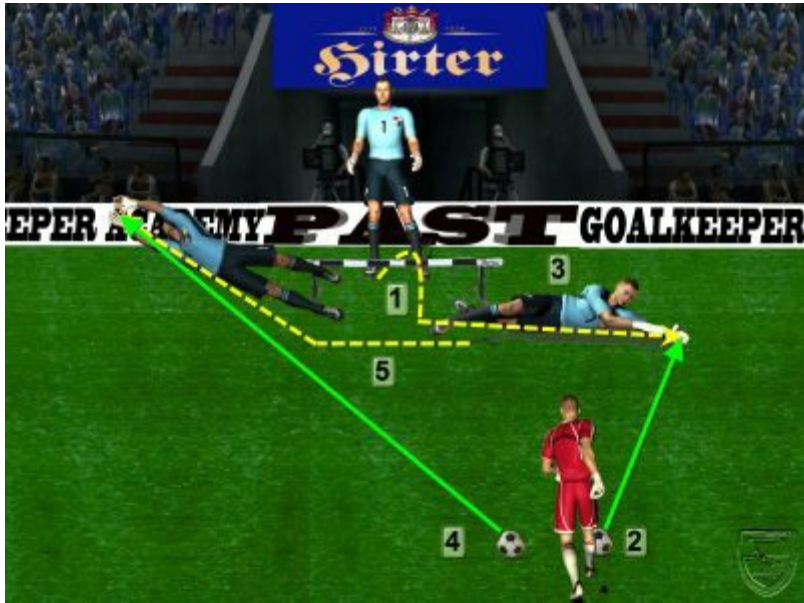
- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne med 2 ovirami,
- razdalja med vratarjem in trenerjem z žogo v rokah je 11 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak opravi korak naprej in vstran ter se vrže preko ovire na visoko žogo (1),
- trenerju vrne žogo in se vrne v začetni položaj (3) ter postopek ponovi še v drugo stran (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.



Pripomočki:

- nizka ovira,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne 1 m za nizko oviro,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

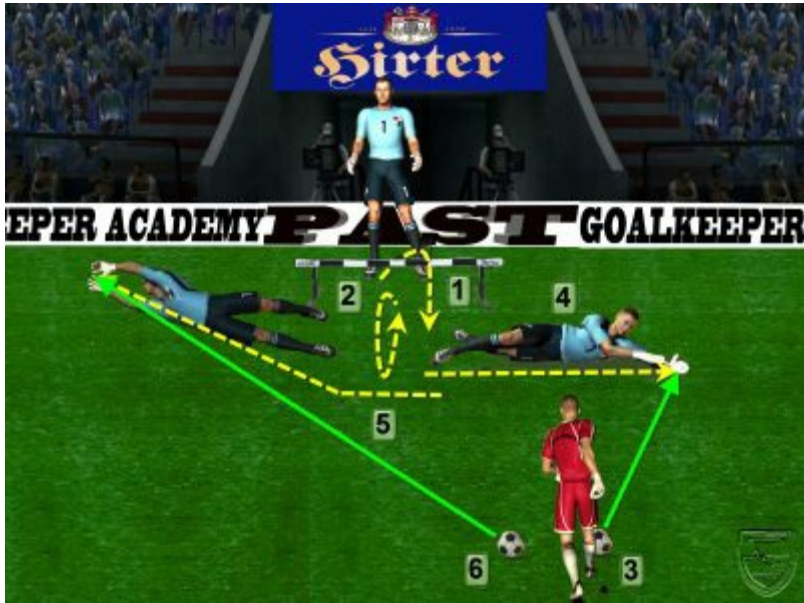
- vratar z eno nog skoči preko ovire (1),
- pri doskoku opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti žogi udarjeni nizko po tleh (2),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže (5) proti polvisoki žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

**Pripomočki:**

- nizka ovira in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, odriv, koordinacija, hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne 1 m za nizko oviro,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar z enonožnim odzivom skoči preko ovire (1),
- po doskoku opravi preval naprej (2),
- ko se postavi v osnovni položaj opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) proti žogi udarjeni nizko po tleh (3).
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže (5) proti polvisoko udarjeni žogi (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3, 6).

**Pripomočki:**

- 2 nizki oviri in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener 2,
- vratar št. 1 začne 1 m za nizkimi ovirami, ki so med seboj oddaljeni 80 cm,
- razdalja med vratarjem št. 1 in trenerjem ter vratarjem št. 2, ki sta nasproti njega je 11 m.

Postopek:

- vratar z eno nogo skoči preko prve ovire (1),
- po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže (2) proti žogi udarjeni nizko po tleh (3),
- hitro vstane in steče do druge ovire in se sonožno odrine preko nje (4),
- po doskoku opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže (5) proti polvisoko udarjeni žogi (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3, 6).

14.111



Pripomočki:

- 5 nizkih ovir,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob ovirah, ki so med seboj oddaljene 80 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar sonožno skače preko ovir (1),
- po zadnji oviri opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- vratar na eni nogi skače preko ovir (1),
- vratar se po vsaki oviri za trenutek ustavi zaradi ravnotežja,
- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- 5 nizkih ovir,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ob ovirah, ki so med seboj oddaljene 80 cm,
- razdalja med vratarjem in trenerjem z žogo v rokah je 11 m.

Postopek:

- vratar sonožno skače preko ovir (1),
- ko preskoči zadnjo oviro opravi korak naprej in vstran ter se vrže (3) proti visoki žogi (2).

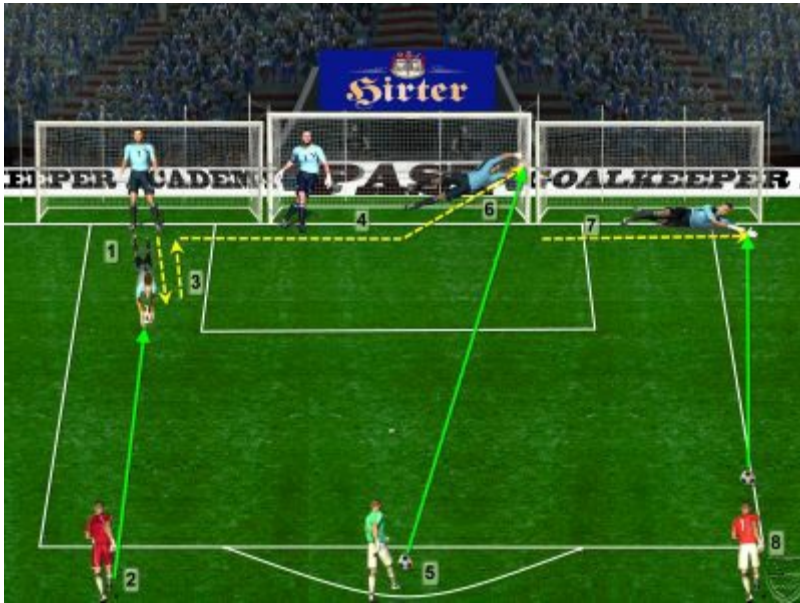
Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko odbita od tal (2).

14.113



Pripomočki:

- 2 mala nogometna vrata, nogometna vrata in 3 žoge.

Poudarek:

- delo nog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo 3 vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne v malih vratih,
- razdalja med trenerjem, vratarjema št. 2 in 3 ter vratarjem št. 1 je 16 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče naravnost iz vrat proti trenerju, da skrajša kot in da se vrže (1) proti udarjeni žogi po tleh (2) ter usmerjeno naravnost v vratarja,
- hitro vstane (3) in s križnim korakom steče (4) v velika nogometna vrata ter se vrže (6) proti polvisoki žogi, ki jo je udaril vratar št. 2 (5),
- steče še v tretja vrata in se drseč po tleh vrže (7) proti žogi udarjeni nizko po tleh (8),
- postopek ponovi še v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 5, 8).

14.114



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar napravi preval naprej (1),
- ko se postavi v osnovni položaj, opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- 3 količki in 3 žoge.

Poudarek:

- delo nog, koordinacija, hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem so postavljeni količki, ki so med seboj odmaknjeni 4 m,
- količki predstavljajo nogometna vrata,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

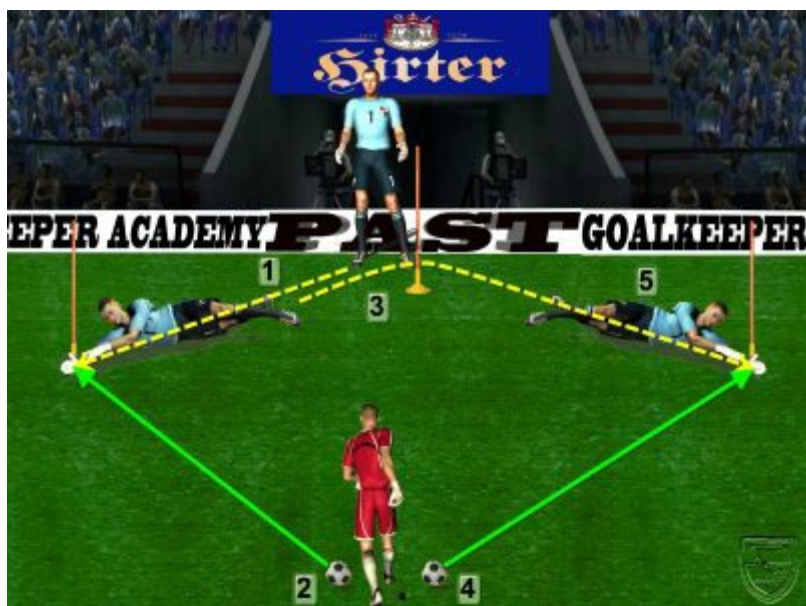
- vratar steče do sredinskega količka in se vrže (1) naprej na udarjeno žogo nizko po tleh usmerjeno v vratarja (2),
- hitro vstane, ritensko steče okoli sredinskega količka in nadaljuje križnim korakom proti drugemu količku ter se vrže (3) proti nizko udarjeni žogi (4),
- vstane in steče nazaj okoli sredinskega ter nadaljuje do tretjega količka in vajo zaključi z metom (5) proti udarjeni žogi (6).
- delo nog naj bo na prstih z namenom boljšega in hitrejšega odriva.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4, 6).

**Pripomočki:**

- 3 količki in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, koordinacija, hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem so postavljeni količki v obliki črke V in so med seboj odmaknjeni 4 m,
- količki predstavljajo nogometna vrata,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče mimo sredinskega količka v prva vrata in se vrže (1) diagonalno proti nizko udarjeni žogi (2) z namenom zmanjšanja kota vrat,
- hitro vstane in steče nazaj okoli sredinskega (3) ter nadaljuje do tretjega količka in vajo zaključi z metom (5) proti udarjeni žogi (4),
- delo nog naj bo na prstih z namenom boljšega in hitrejšega odriva.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

**Pripomočki:**

- 6 količkov,
- 3 žoge.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem so s količki označena 3 nogometna vrata,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče v naprej določena vrata in se vrže (1) drseči po tleh proti udarjeni žogi (2),
- hitro vstane in se ritensko steče v začetni položaj (3) od koder nadaljuje v naslednja vrata, ki jih določi trener (1, 4, 6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 5, 7).

**Pripomočki:**

- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- pred vratarjem sta postavljena 2 količka, ki sta na razdalji 2 m,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče proti trenerju, skozi količka (1), opravi korak naprej in v stran ter se vrže (2) proti nizko udarjeni žogi (3),
- hitro vstane in se vrže (5) v nasprotno stran proti polvisoko udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3, 4).

**Pripomočki:**

- 2 količka,
- žoga.

Poudarek:

- natančna podaja,
- delo nog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne z žogo v rokah,
- pred vratarjem sta postavljena 2 količka, ki sta na razdalji 5 m,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar z roko vrže žogo proti trenerju (1),
- steče proti in okoli količka (2), opravi korak naprej in vstran ter se vrže proti žogi (4), ki se jo je s prvim dotikom udaril trener (3),
- hitro vstane in se vrne v začetni položaj ter ponovi postopek v nasprotno stran.

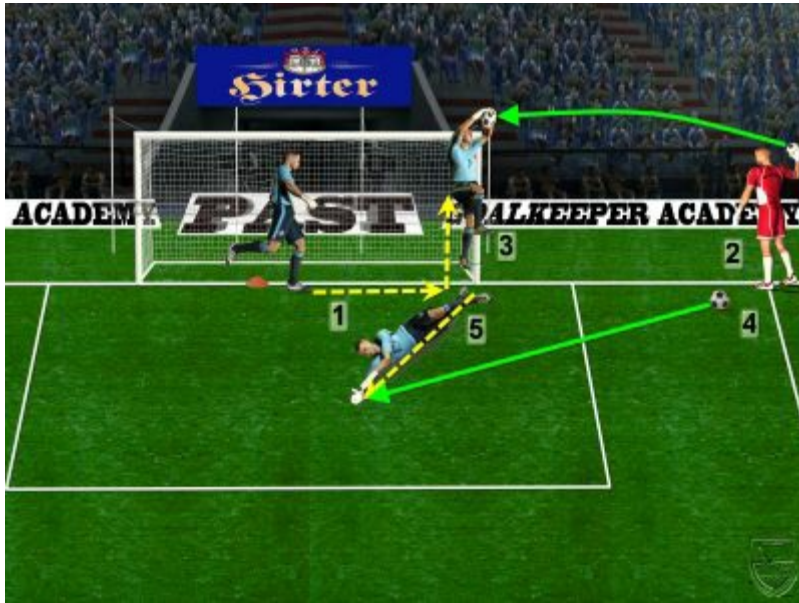
Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena iz voleja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

14.120



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, markirni klobuček in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odziv in lovljenje visokih žog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku na prečni črti v nogometnih vratih, obrnjen proti vratnici,
- trener je bočno izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar steče proti vratnici (1) in se odrine z eno nogo ter na najvišji možni točki z dlanmi odbije žogo proti trenerju (3)
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (5) proti udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- 15 +.

Možnosti:

- vratar lovi visoko žogo (3),
- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (4).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob vratnici, na prečni črti v nogometnih vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar steče prisunskim korakom (1) proti drug vratnici in se vrže (3) na visoko žogo (2),
- hitro vstane, opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže (5) drseč po tleh proti udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- vratar se lahko vrže na odbito žogo,
- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata,
- stožec in 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ležeč ob vratnici, na prečni črti v nogometnih vratih,
- vratar z rokami dotika vratnico,
- na sredini vrat je postavljen stožec,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar vstane (1), steče do stožca, ga dotakne ter se vrže (3) nazaj proti vratnici na udarjeno žogo (2),
- hitro vstane, opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže (5) na odbito žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).



Pripomočki:

- nogometna vrata,
- stožec,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ležeči ob vratnici, na prečni črti v nogometnih vratih,
- vratar z rokami dotika vratnico,
- na sredini vrat je postavljen stožec,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar vstane (1), steče do stožca, ga dotakne in opravi korak nazaj in v stran ter se vrže (3) proti vratnici na udarjeno žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- nogometna vrata, stožec in 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne bočno ležeči ob vratnici, na prečni črti v nogometnih vratih,
- vratar z rokami dotika vratnico,
- na sredini vrat je postavljen stožec,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar vstane (1), steče do stožca, se ga dotakne in opravi korak nazaj in v stran ter se vrže (3) nazaj proti vratnici na udarjeno polvisoko žogo (2),
- hitro vstane, opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže (5) drseči po tleh proti udarjeni nizki žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- 15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 2 oviri, stožec in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- pred vratarjem sta postavljeni dve oviri,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar sonožno skoči preko ovir (1),
- steče do stožca (2), skrajša korak in se z zunanjo nogo odrine v nasprotno smer ter opravi korak naprej in v stran ter se vrže (4) drseči po tleh proti nizko udarjeni žogi (3),
- hitro vstane, opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže (6) proti polvisoko udarjeni žogi (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3, 5).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi preval naprej (1),
- ko se postavi v osnovni položaj opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti udarjeni žogi nizko po tleh (2),
- hitro vstane, opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže (5) proti polvisoko udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

14.127



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem z žogo v rokah je 11 m.

Postopek:

- vratar se odrine s kolen v osnovni položaj (1), opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) na odbito žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v nogometnih vratih, hrbtno obrnjen proti igralnem polju,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar se obrne za 180 stopinj (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti žogi udarjeni nizko po tleh (2),
- hitro vstane, opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže (5) proti polvisoko udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 + .

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v položaju za sklece ob vratnici, na prečni črti v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi 5 sklec (1),
- hitro vstane in steče proti drugi vratnici in se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeči na hrbtu ob vratnici, na prečni črti v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar hitro vstane (1),
- steče proti drugi vratnici in se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeči na hrbtu, na prečni črti v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar hitro vstane (1),
- steče proti drugi vratnici ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeči na boku ob vratnici, na prečni črti v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi bočni preval in hitro vstane (1),
- steče proti drugi vratnici ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ležeči na boku, na prečni črti v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar opravi bočni preval in hitro vstane (1),
- steče proti drugi vratnici ter se vrže (3) proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2).



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, klop in žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne stoječi na klopi, ki je postavljena pred vratnico,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- vratar skoči s klopi (1),
- po doskoku steče proti drugi vratnici, opravi korak naprej in vstran (2) ter se vrže (4) proti udarjeni žogi (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 klopi,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratarjevem prostoru, hrbtno obrnjen proti igralnemu polju (1),
- na prečni črti v vratih, ob vratnicah sta postavljeni dve klopi,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 9 m.

Postopek:

- trener udari žogo mimo vratarja proti klopi (2),
- vratar se vrže (4) na odbito žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- klop,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob bližji vratnici, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora.
- v vratarjevem prostoru je pod kotom postavljena klop.

Postopek:

- trener proti klopi udari žogo (1),
- žoga se odbije proti daljši vratnici (2),
- vratar jo z gibanjem spremlja in se vrže (3) na odbito žogo.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- klop,
- 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vratar začne z žogo bočno v vratarjevem prostoru, obrnjen proti klopi, ki je na prečni črti v vratih (1),
- za vratarjem je postavljena druga žoga.

Postopek:

- vratar udari žogo proti klopi (1),
- žoga se odbije pod kotom (2),
- vratar opravi korak naprej in vstran ter se vrže na odbito žogo (2),
- hitro vstane, opravi korak naprej in v nasprotno stran ter se vrže na mirujočo žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- premična stena,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vratar začne z žogo v rokah bočno v vratarjevem prostoru, obrnjen proti premični steni, ki je na prečni črti v vratih (1).

Postopek:

- vratar vrže žogo v premično steno (1),
- žoga se odbije pod kotom (2),
- vratar opravi korak naprej in v stran (3) ter se vrže na odbito žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- premična stena,
- žoga.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratarjevem prostoru, hrbtno obrnjen proti igralnem polju (1),
- na prečni črti v vratih je postavljena premična stena,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

- trener z roko vrže žogo mimo vratarja v premično steno (1),
- vratar se opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) na odbito žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob prvi vratnici, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- vratar št. 2 je na točki kazenskega udarca.

Postopek:

- trener poda žogo proti vratarju št. 2 (1), ki jo s prim dotikom udari v nogometna vrata (3),
- vratar št. 1 s križnim korakom steče proti drugi vratnici in se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob prvi vratnici z žogo v rokah, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- razdalja med vratarjema št. 1 in 2 je 11 m.

Postopek:

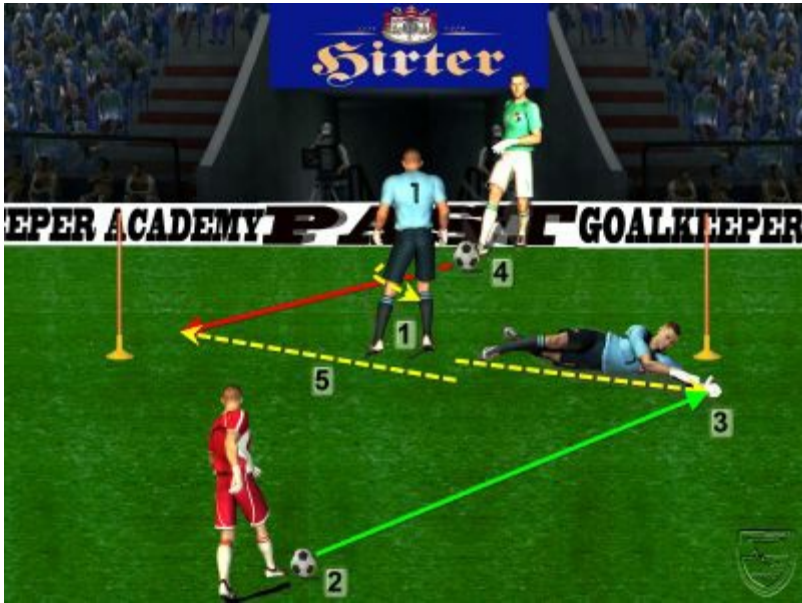
- vratar št. 1 z roko vrže žogo proti trenerju (1),
- trener poda žogo proti vratarju št. 2 (2), ki jo s prvim dotikom udari v nogometna vrata (4),
- vratar št. 1 s križnim korakom steče proti drugi vratnici in se vrže proti udarjeni žogi (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija, hitrost reakcije, met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne med količki, ki predstavljata nogometna vrata,
- količka sta med seboj oddaljena 8 m,
- trener in vratar št. 2 začneta pred in za vratarjem št. 1 ter sta od njega oddaljena 9 m.

Postopek:

- vratar št. 1 se za 180° obrne proti trenerju (1), opravi korak naprej in vstran ter se drseči po tleh vrže (3) proti žogi udarjeni nizko po tleh (2),
- hitro vstane in se obrne se za 180° ter steče v nasprotno stran in se vrže (5) proti udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

**Pripomočki:**

- stožec, s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob stožcu in za 2 količkoma, ki predstavljata nogometna vrata,
- količka sta med seboj oddaljena 8 m,

Postopek:

- vratar št. 1 na trenerjev znak steče iz vrat (1) in se drseč po tleh vrže (3) proti nizko udarjeni žogi (2),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže proti žogi (4), ki jo je udaril trener (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).

**Pripomočki:**

- stožec, s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- lovljenje polvisokih žog in met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob stožcu in za 2 količkoma, ki predstavljata nogometna vrata,
- količka sta med seboj oddaljena 8 m,
- trener in vratar št. 2 sta levo in desno od nogometnih vrat ter oddaljena 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 na trenerjev znak steče iz vrat proti prvi vratnici (1) in lovi polvisoko udarjeno žogo (2).
- steče v nasprotno stran ter se vrže proti žogi (3), ki jo je udaril vratar št. 2 (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- 15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko usmerjena v vratarja, udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).



Pripomočki:

- s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv in lovljenje visokih žog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- razdalja med vratarjema št. 1 in 2 je 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče proti prvi vratnici (1) in se odrine v zrak ter lovi žogo na najvišji možni točki (3),
- po doskoku vrne žogo trenerju, steče proti drugi vratnici in se vrže (4) proti polvisoko udarjeni žogi (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (5).

**Pripomočki:**

- s količkoma označena nogometna vrata, stožec in 3 žoge.

Poudarek:

- delo nog,
- odziv in lovljenje visokih žog,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- 4 m od prve vratnice je v vratarjevem prostoru, ob stožcu postavljena žoga,
- razdalja med vratarjema št. 1 in 2 je 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče proti prvi vratnici (1) in se odrine v zrak ter lovi žogo na najvišji možni točki (3),
- po doskoku vrne žogo trenerju in steče proti stožcu ter se vrže na mirujočo žogo (4),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže (5) proti udarjeni žogi (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (6).

**Pripomočki:**

- markirni klobuček, s količkoma označena 3 nogometna vrata in 3 žoge.

Poudarek:

- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo 3 vratarji in trener z žogami v rokah,
- vratar št. 1 začne v z količki označenem trikotnik,
- stranice trikotnika predstavljajo nogometna vrata,
- izven trikotnika, na oddaljenosti 9 m sta vratarja št. 2 in 3 ter trener.

Postopek:

- vratar steče proti trenerju in se bočno vrže na polvisoko žogo (1), odbito od tal (2),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter postopek ponovi z vratarjema št. 2 in 3 (3, 4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.



Pripomočki:

- nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- met na žogo,
- natančna podaja z roko.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- vratar št. 2 in trener sta izven kazenskega prostora.

Postopek:

- vratar št. 1 opravi korak naprej in v stran ter se vrže (1) proti žogi udarjeni nizko po tleh (2),
- hitro vstane in steče do prečne črte vratarjevega prostora (3) in z roko vrže žogo (4), bočno izven kazenskega prostora, proti vratarju številka 2,
- vratar št. 1 steče proti drugi vratnici in se vrže (5) proti polvisoko udarjeni žogi (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- 15 + .

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3).



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, odziv in odbijanje visokih žog ter met na žogo.

Postavitev:

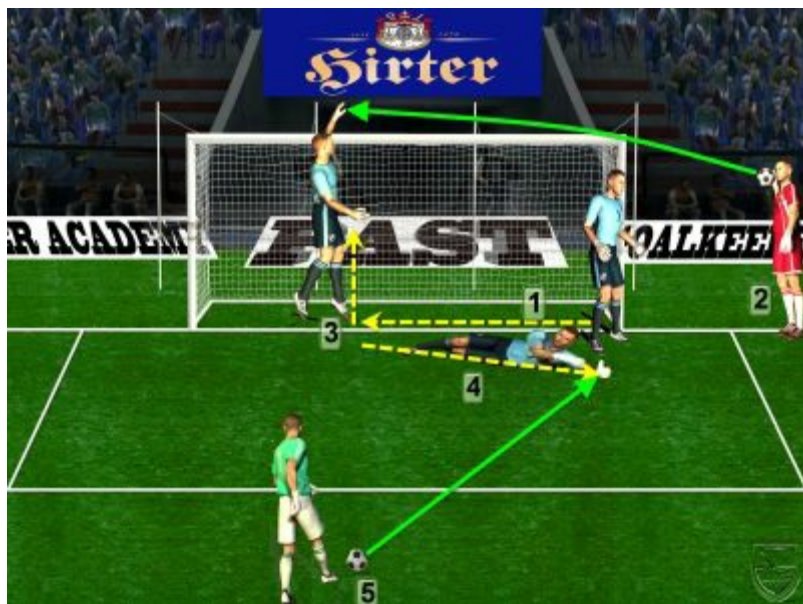
- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen bočno proti trenerju, ki je z žogo v rokah, izven vratarjevega prostora.
- vratar št. 2 je z žogo izven kazenskega prostora.

Postopek:

- vratar št. 1 steče proti bližji vratnici (1), se odrine z eno nogo in v najvišji možni točki z dlanmi odbije žogo proti trenerju (3),
- vratar št. 2 steče z žogo (4) proti vratarju št. 1 z namenom, da ga preigra i zaključí vajo z udarcem v vrata,
- vratar št. 1 mu to poskuša preprečiti s tekom iz vrat (5), zapiranjem kota in metom na žogo.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.



Pripomočki:

- nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv in izbijanje visokih žog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob prvi vratnici, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- razdalja med vratarjema št. 1 in 2 je 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 ritensko steče proti drugi vratnici (1) in se odrine v zrak ter izbije žogo preko prečnika vrat (3),
- po doskoku steče proti prvi vratnici in se vrže (4) drseč po tleh proti žogi udarjeni nizko po tleh (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (5).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 količka in 3 žoge.

Poudarek:

- delo nog, krajšanje kota,
- met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo trije vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju in vratarjema št. 2, in 3, ki so razporejeni izven kazenskega prostora,
- v vratih sta na prečni črti postavljena količka, ki sta odmaknjena 1 m od vratnic.

Postopek:

- vratar št. 1 steče iz vrat (1), da skrajša kot in se vrže naprej na žogo udarjeno nizko po tleh ter usmerjeno v vratarja (3),
- vratar št. 1 hitro vstane in se vrne v začetni položaj iz katerega steče proti prečni črti vratarjevega prostora ter pri tem skrajša kot ter se vrže proti žogi udarjeni med vratnico in količkom (4),
- vratar št. 1 postopek ponovi tudi v nasprotno smer (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko usmerjena v vratarja, udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 5, 7).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 2 količka in 3 žoge.

Poudarek:

- delo nog, lovljenje visokih žog, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v nogometnih vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m.

Postopek:

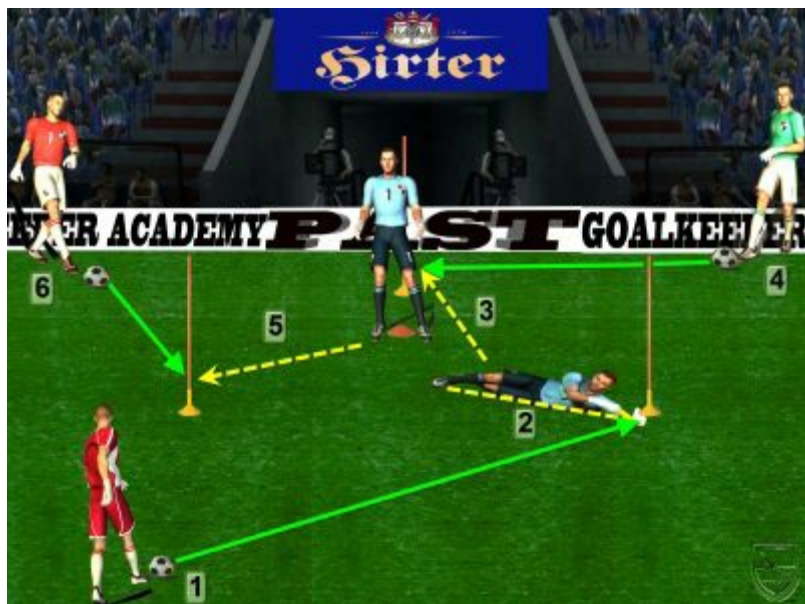
- vratar steče iz vrat (1) do prečne črte vratarjevega prostora in se odrine z eno nogo ter lovi žogo na najvišji možni točki (2),
- vratar po doskoku opravi korak naprej in v stran ter se vrže proti žogi udarjeni nizko po tleh (5),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se vrže drseči po tleh na žogo udarjeno nizko po tleh (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- 15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko vržena z roko, udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3, 4, 7).

**Pripomočki:**

- markirni klobuček, s količkoma označena 3 nogometna vrata in 3 žoge.

Poudarek:

- koordinacija, hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo trije vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne v z količki označenem trikotniku,
- stranice trikotnika predstavljajo nogometna vrata,
- izven trikotnika, na oddaljenosti 9 m sta vratarja št. 2 in 3 ter trener.

Postopek:

- vratar steče proti trenerju in se vrže (2) proti žogi udarjeni nizko po tleh (1),
- hitro vstane in steče v nasprotno stran ter se (3) drseč po tleh vrže proti udarjeni žogi (4).
- postopek ponovi z vratarjem št. 3 (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (1, 4, 6).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 4 žoge.

Poudarek:

- lovljenje žoge, delo nog, hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo štiri vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne ob bližnji vratnici, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora.
- vratarji št. 2, 3 in 4 so izven vratarjevega prostora in na razdalji 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 lovi (2) polvisoko udarjeno žogo, usmerjeno v vratarja (1),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže (3) proti nizko udarjeni žogi (4),
- hitro vstane in se vrže (5) proti polvisoko udarjeni žogi (6),
- vajo nadaljuje v isti smer in se vrže (7) proti visoko udarjeni žogi (8),
- vajo ponovijo v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 2 žogi in 2 stožca.

Poudarek:

- delo nog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo,
- vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo štirje vratarji,
- vratarja št. 1 in 2 začneta ob vratnicah, obrnjena proti vratarjema št. 3 in 4, ki sta bočno v kazenskem prostoru.
- stožca sta postavljena levo in desno ob prečni črti v vratarjevem prostoru.

Postopek:

- vratarja št. 3 in 4, ki sta izven vratarjevega prostora, istočasno udarita nizko žogo proti stožcu (1),
- vratarja št. 1 in 2 opravita korak naprej in v stran ter se vržeta proti stožcu proti udarjenima žogama (2),
- vratarja hitro vstaneta in stečeta proti nasprotni vratnici (3)
- znova opravita korak naprej in v stran ter se vržeta (4) proti udarjenima žogama (1).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (1).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 3 žoge in 2 stožca.

Poudarek:

- hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo štirje vratarji,
- vratar št. 1 začne v vratih,
- pred vratarjem sta v vratarjevem prostoru postavljena dva stožca, ki sta med seboj na razdalji 5 m.
- razdalja med vratarji št. 2, 3 in 4 ter vratarjem št. 1 je 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 steče med desno vratnico in stožcem (1), opravi korak naprej in v stran ter se vrže (2) proti žogi, ki jo je udaril vratar št. 3 (3),
- vratar št. 1 hitro vstane in nadaljuje v nasprotno stran med stožca in se vrže proti žogi (5), ki jo je proti njemu udaril vratar št. 4 (4),
- vratar št. 1 vajo nadaljuje med levo vratnico in stožcem ter se vrže (7) za udarjeno žogo (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (3, 4, 6).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, markirni klobuček,
- 3 žoge in 2 stožca.

Poudarek:

- delo nog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajajo 4 vratarji,
- vratar št. 1 začne ob markirnem klobučku, obrnjen proti vratarjema št. 2, 3 in 4, ki so oddaljeni 11 m,
- levo in desno, 5 m od vratarja št. 1 sta postavljena stožca.

Postopek:

- vratar št. 1 s prisunskim korakom steče proti stožcu (1) in podano žogo (2) z nogo vrne (3) vratarju št. 2,
- steče nazaj proti markirnem klobučku in se vrže proti žogi (4), ki jo udari vratar številka 3 (5).
- ponovi še v nasprotno stran pri vratarju št. 4.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh, polvisoko ali visoko (1).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje polvisokih žog,
- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajajo 3 vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti vratarju št. 2, ki je bočno izven kazenskega prostora,
- trener je ob vratarju št. 2, obrnjen proti vratarju št. 3, ki je za prečno črto kazenskega prostora.

Postopek:

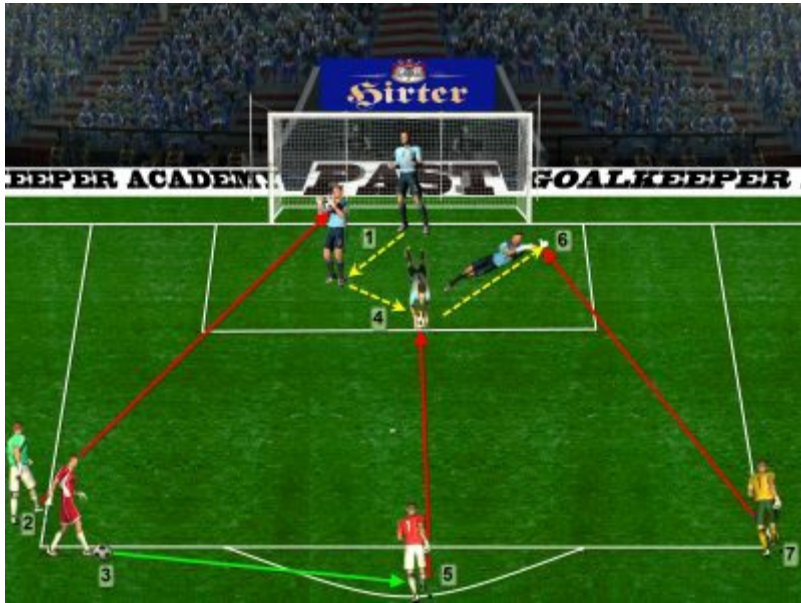
- vratar št. 1 steče iz vrat proti prečni črti vratarjevega prostora in lovi polvisoko žogo (1), ki jo je udaril vratar št. 2 (2),
- trener poda žogo (3) proti vratarju št. 3, ki jo s prvim dotikom udari v nogometna vrata (5),
- vratar št. 1 steče proti drugi vratnici in se vrže proti udarjeni žogi (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena v vratarja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 5).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog, lovljenje polvisokih žog, hitrost reakcije, met na žogo in vstajanje.

Postavitev:

- vajo izvajajo 4 vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti vratarju št. 2, ki je bočno izven kazenskega prostora,
- trener je ob vratarju št. 2, obrnjen proti vratarjema št. 3 in 4, ki sta za prečno črto kazenskega prostora.

Postopek:

- vratar št. 1 steče iz vrat proti prečni črti vratarjevega prostora in lovi polvisoko žogo (1), ki jo je udaril vratar št. 2 (2),
- trener poda žogo (3) proti vratarju št. 3, ki jo s prvim dotikom udari v vrata (5),
- vratar št. 1 opravi korak naprej in vstran in se vrže naprej na žogo udarjeno nizko po tleh ter usmerjeno v vratarja (5),
- hitro vstane in steče proti drugi vratnici ter se drseč po tleh vrže (6) proti žogi, ki jo je udaril vratar št. 4 (7).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena v vratarja, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 5, 7).

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količki označena 2 nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- na razdalji 16 metrov sta postavljena 2 nogometna vrata, z vratarji v njih,
- trener začne ob enim od nogometnih vrat.

Postopek:

- trener udari žogo proti drugi vratnici nogometnih vrat vratarja št. 1,
- vratar št. 1 se vrže proti žogi in jo lovi (1).
- hitro vstane in ujeto žogo z roko vrže v nasprotna vrata (2),
- proti žogi se vrže vratar št. 2 in jo lovi (3),
- žogo z roko vrže nazaj proti vratarju št. 1 (4).
- vratar št. 1 opravi korak naprej in v stran ter se vrže proti žogi (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količki označena 2 nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- na razdalji 16 m sta postavljena 2 nogometna vrata, z vratarji v njih,
- trener začne ob enim od nogometnih vrat.

Postopek:

- trener udari žogo proti drugi vratnici nogometnih vrat vratarja št. 1,
- vratar št. 1 se vrže proti žogi in jo lovi (1).
- hitro vstane in ujeto žogo udari v nasprotna vrata (2),
- proti žogi se vrže vratar št. 2 in jo lovi (3),
- žogo iz voleja udari nazaj proti vratarju št. 1 (4).
- vratar št. 1 opravi korak naprej in v stran ter se vrže proti žogi (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena, nizko po tleh, polvisoko ali visoko (2, 4).

15. VSTAJANJE

Vstajanje je močno odvisno od motoričnih sposobnosti in seveda tudi od stilskih posebnosti posameznega vratarja; vsa delovanja morajo biti usmerjena samo k enemu cilju, to je čim hitrejšo vstajanje in čim prejšnja postavitev v osnovni položaj, ki vratarju omogoča najbolj učinkovito reakcijo. Vrtar lahko vstane na dva načina.

Pri izbijanju in odbijanju nizkih žog, ko vratar leži na boku, sunkovito zamahne z zgornjo nogo navzdol. Aktivni zamah noge mu pri aktiviranju celotne mišične mase trupa omogoča vstajanje brez pomoči rok. Spodnja noga je v tem trenutku pokrčena in služi vratarju kot opora za hitro vstajanje. Pomembno je, da se vratar nauči vstajanja brez rok, saj mu prosti roki nudita več možnosti za ponovno uspešno delovanje.

Pri izbijanju in odbijanju visokih žog vratar izvaja amortizacijo z obema rokama, telesom in nogama. Po odboju žoge in metu je obrnjen bočno v igrišče s pokrčenima rokama. Vrtar vstaja tako, da energično iztegne roki in istočasno izvede odziv s kolena ter brez koraka s katerokoli nogo preide v osnovni položaj, pripravljen za takojšnjo ponovno reakcijo.



Samir Handanović

16. IZBIJANJE ŽOG

Izbijanje žoge vratar uporablja, kadar nima možnosti za zanesljivo lovljenje. Lovljenje lahko preprečujejo nasprotni igralci, lastni obrambni igralci ali vremenske neviščnosti. Vratar lahko izbije žogo tudi zaradi velike moči udarca in hitrosti žoge, ki potuje proti vratom. V takšnih primerih je izbijanje žoge zgolj refleksna reakcija vratarja, ki na tak način spremeni smer žogi, ki leti proti vratom. Žogo izbije vratar z različnimi deli rok, običajno s prsti, dlanjo ali podlahtjo, lahko pa jo izbije tudi z nogo. Običajno izbija z nogo žoge, ki so usmerjene proti vratom od blizu in po tleh. Najpogosteje vratar uporablja izbijanje žoge z dlanmi ali s prsti. S prsti izbija žogo v situacijah, ko žoge niso udarjene močno, so pa udarjene natančno, v kot vrat ali pod prečnik vrat. Izbijanje z dlanjo uporablja vratar v podobnih primerih, vendar pri izrazito močnejše udarjenih žogah s strani nasprotnika ali trenerja. Žogo izbija z dlanjo zaradi večje zanesljivosti, saj odprta čvrsta dlan predstavlja precej večjo oviro žogi na poti v vrata kot pa samo prsti dlani.



Glede na to, da so žoge proti vratom usmerjene na različne načine in v različnih višinah, se razlikujejo naslednje vrste izbijanja:

- izbijanje nizkih žog,
- izbijanje polvisokih žog,
- izbijanje visokih žog.



16.1 IZBIJANJE NIZKIH ŽOG

Nizke žoge vratar običajno izbija z dlanjo in pri izrazito oddaljenih žogah samo s prsti. Vrtar zaradi moči udarjene žoge, njene hitrosti ali oddaljenosti le-te ne more ujeti in jo zato izbija izven okvira vrat, običajno v stran ali v kot. Zelo pomembno je, da se vratar v procesu treninga nauči, da je kot izbitih žog vedno zelo oster, manj kot 15°.



Manuel Neuer

16.1.1



Pripomočki:

- 6 žog.

Poudarek:

- izbijanje mirujočih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vratar začne med žogami, ki so postavljene, levo in desno od njega.

Postopek:

- vratar se vrže na mirujočo žogo in z eno roko izbija žogo (1),
- hitro vstane in ponovi postopek v nasprotno stran (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

16.1.2



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- izbijanje nizkih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti vratarju št. 2 in trenerju, ki sta oddaljena 11 m.

Postopek:

- vratar št. 1 opravi korak naprej in v stran ter se vrže drseč po tleh (1) na nizko udarjeno žogo po tleh (2),
- hitro vstane in ponovi postopek v nasprotno stran (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

16.1.3



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- izbijanje nizkih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je oddaljen 5 m.

Postopek:

- vratar in trener si izmenično z nogo podajata žogo (1),
- trener bočno udari žogo (3).
- vratar se vrže in izbije žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh ali polvisoko (3).

16.1.4



Pripomočki:

- s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- izbijanje nizkih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne med s količki označenimi nogometnimi vrati, za vratarjem št. 2, ki je oddaljen 2 m,
- razdalja med vratarjem št. 1 in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- vratar št. 1 udari žogo skozi noge vratarja št. 2, proti trenerju (1),
- trener s prvim dotikom, udari žogo levo ali desno od vratarja št. 1 (2)
- vratar št. 1 se vrže za udarjeno žogo in jo izbije (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

Možnosti:

- žoga je lahko udarjena nizko po tleh ali polvisoko (2).

16.2 IZBIJANJE POLVISOKIH ŽOG

Vratar zaradi moči udarjene žoge, njene hitrosti ali oddaljenosti le-te ne more ujeti in jo zato le izbija. Treba je omeniti še eno podrobnost: Vratar mora na takšne žoge reagirati običajno brez pripravljalnega poskoka in koraka naprej in v stran, z odzivom z mesta, saj so udarci proti vratom v tej višini največkrat izvedeni znotraj šestnajstmetrskega prostora ali blizu njega. Vratar izbija žogo z obema rokama ali z eno, predvsem pri intervencijah na žoge, ki so usmerjene dlje od vratarja.



Julio Cezar

16.2.1



Pripomočki:

- s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- izbijanje polvisokih žog.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na kolenih 3 m pred s količki označenimi nogometnimi vrati, obrnjen proti trenerju, ki je oddaljen 5 m.

Postopek:

- trener vrže polvisoko žogo proti vratarju (1),
- vratar se s kolen vrže za žogo in jo z eno roko odbije skozi vrata (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

16.2.2



Pripomočka:

- klop,
- žoga.

Poudarek:

- izbijanje polvisokih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne pred klopjo v osnovnem položaju,
- trener stoji za vratarjem, na klopi, z žogo v rokah.

Postopek:

- trener vrže žogo pred vratarja preko njegove rame (1),
- vratar z dlanjo nasprotne roke (2) odbije žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

16.2.3



Pripomočki:

- 2 markirna klobučka,
- žoga.

Poudarek:

- izbijanje polvisokih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 6 m,
- levo in desno pred vratarjem sta na tleh postavljena markirna klobučka.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče med klobučka (1),
- trener udari polvisoko žogo levo ali desno od vratarja (2),
- vratar izbija žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

16.2.4



Pripomočki:

- s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- izbijanje polvisokih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih, hrbtno obrnjen proti igralnem polju,
- trener je z žogo v rokah, oddaljen 5 m.

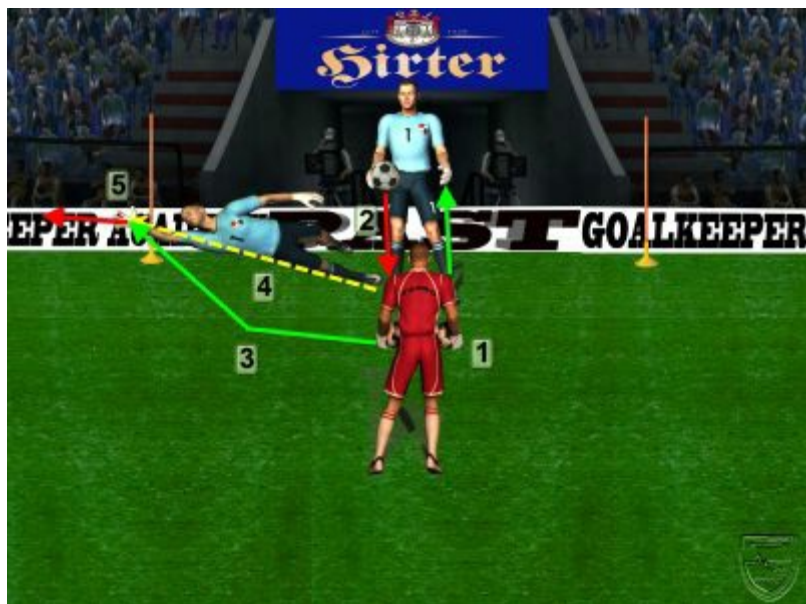
Postopek:

- vratar se na trenerjev znak obrne za 180° (1),
- trener vrže žogo ob tla (2),
- vratar opravi korak naprej in stran ter se vrže za odbito žogo (3) in jo z dlanjo ene roke izbije stran od vrat (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.2.5



Pripomočki:

- s količkoma označena nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- delo nog
- izbijanje polvisokih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne med količki,
- razdalja med vratarjem in trenerjem, ki začneta z žogami v rokah, je 3 m.

Postopek:

- vratar in trener si z rokami izmenično podajata žogi (1, 2),
- v trenutku ko vratar poda žogo proti trenerju in trener ima obe žogi v rokah, eno vrže ob tla (3),
- vratar opravi korak naprej in v stran ter se vrže za odbito žogo (4) in jo z dlanjo ene roke izbije stran od vrat (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.3 IZBIJANJE VISOKIH ŽOG

Žoge, ki so usmerjene visoko pod prečnik vrat ali visoko vstran, in so poleg tega visoko udarjene, vratar izbija običajno z eno roko, le redkeje z obema. Z obema rokama izbija žoge, ki so usmerjene proti vratom nad glavo, ali zaradi težkih vremenskih razmer. Pri izbijanju z eno roko vratar iz osnovnega položaja naredi pripravljalni poskok in zatem korak naprej in vstran. Poskok in korak sta nizka, hitra in agresivna. Odriv je usmerjen naprej in vstran. Stopalo je obrnjeno v smeri odriva. Ko je vratar v nepodporni fazi in se približuje točki stika z žogo, se rahlo obrne v zraku in izteguje nasprotno, višjo roko, s katero bo izbil žogo. Na ta način vratar pridobi pri višini leta, saj mu takšen položaj omogoča višje težišče telesa, istočasno pa z maksimalno in energično iztegnitvijo nasprotne roke podaljša ramensko os, kar pomeni njegovo delovanje na daljši poti. Vratar izbija žogo z dlanjo in jo usmerja izven okvira vrat s prsti. Po dotiku z žogo vratar nadaljuje obračanje do kota devetdeset stopinj in v takšnem položaju opravi amortizacijo padanja. Amortizacijo opravi z obema rokama in celotnim telesom, kar mu omogoča hitro vstajanje pri ponovni reakciji.



Jan Oblak

16.3.1



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- izbijanje visoke žoge preko vrat.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 3 m.

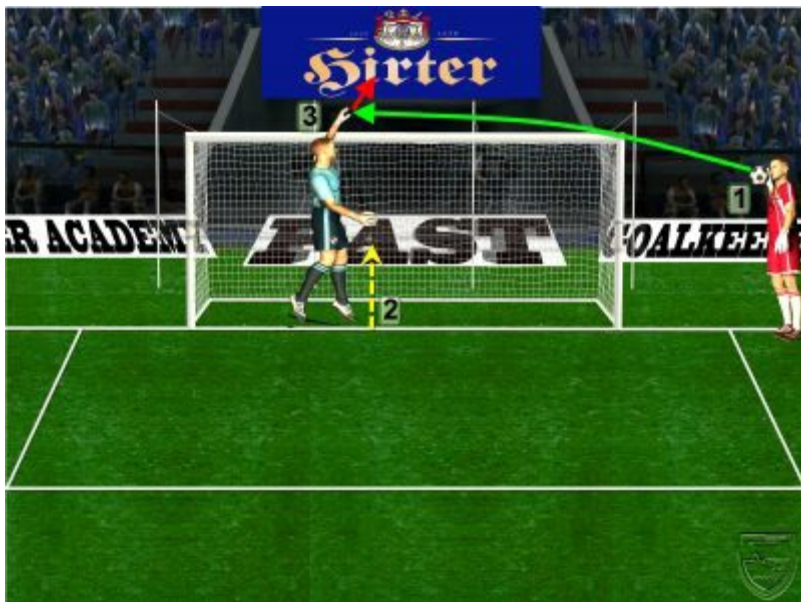
Postopek:

- trener levo ali desno nad vratarjem vrže visoko žogo (1),
- vratar se odrine v zrak (2) in z dlanjo ene roke izbije žogo preko prečnika vrat (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

16.3.2



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- izbijanje visoke žoge

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih, bočno obrnjen proti trenerju, ki je z žogo v rokah, izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- trener vrže visoko žogo (1),
- vratar se sonožno odrine v zrak (2) in žogo z dlanjo ene roke izbija preko prečnika vrat (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

16.3.3



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih, bočno obrnjen proti trenerju, ki je z žogo v rokah, izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar steče proti prvi vratnici (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- odrine se z eno nogo v zrak (3) in z dlanjo ene roke izbija žogo preko prečnika vrat (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

16.3.4



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- med vratarjem in trenerjem so kot ovira postavljena nogometna vrata.

Postopek:

- trener vrže žogo preko vrat (1),
- vratar se sonožno odrine v zrak (2) in z dlanmi odbije žogo, nazaj proti trenerju (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

16.3.5



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- met in izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar lahko začne na kolenih, v počepu ali v osnovnem položaju,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 7 m.

Postopek:

- vratar se hitro dvigne s kolen ali iz počepa v začetni oz. osnovni položaj (1, 2),
- trener vrže visoko žogo (3),
- opravi korak naprej in v stran ter se vrže na visoko žogo (4) in jo izbija z nasprotno, višjo roko, preko prečnika vrat (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.3.6



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- met in izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru.
- vratar začne na prečni črti v vratih,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

Postopek:

- trener udari visoko žogo (2),
- vratar opravi pripravjalni poskok (1), korak naprej in v stran ter se vrže in z nasprotno, višjo roko, izbija žogo preko prečnika vrat (3).
- vratar žogo izbija z dlanjo, oz. s prsti in jo usmerja izven okvira vrat.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.3.7



Pripomočki:

- nogometna vrata, markirni klobuček, 5 količkov in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- koordinacija,
- hitrost reakcije,
- izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob markirnem klobučku na prečni črti v nogometnih vratih,
- pred vratarjem so v vratarjevem prostoru postavljeni količki,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

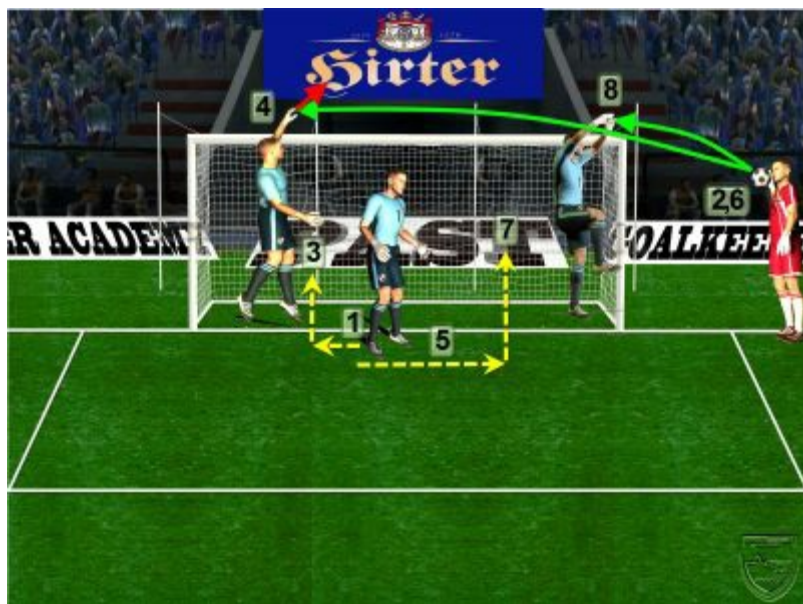
Postopek:

- vratar steče med količka (1),
- trener udari visoko žogo (2),
- vratar se odrine naprej in v stran ter z nasprotno, višjo roko, izbija žogo preko prečnika vrat (3),
- vajo nadaljuje med naslednje količke (4).
- vratar žogo izbija z dlanjo, oz. s prsti in jo usmerja izven okvira vrat.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.3.8



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih, bočno obrnjen proti trenerju, ki je z žogo v rokah, izven vratarjevega prostora (2, 6).

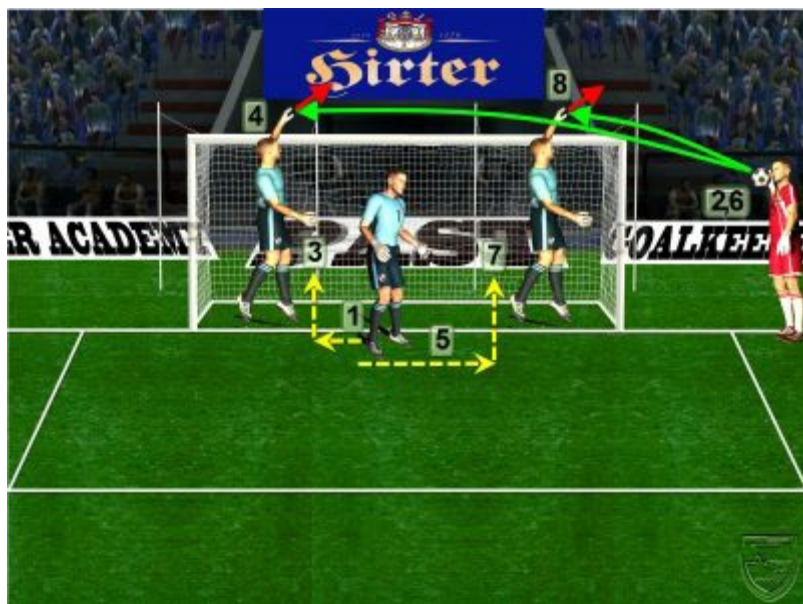
Postopek:

- vratar ritensko steče proti drugi vratnici (1), odrine se z eno nogo v zrak (3) in z dlanjo ene roke izbija žogo preko prečnika vrat (4).
- vratar po doskoku steče proti prvi vratnici (5), odrine se v zrak (7) in na najvišji možni točki z dlanmi odbije žogo nazaj proti trenerju (8).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.3.9



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih, bočno obrnjen proti trenerju, ki je z žogo v rokah, izven vratarjevega prostora (2, 6).

Postopek:

- vratar steče proti drugi vratnici (1), odrine se v zrak (3) in z eno roko izbija žogo preko prečnika vrat (4).
- vratar po doskoku steče proti prvi vratnici (5), odrine se z eno nogo v zrak (7) in v najvišji možni točki z dlanjo ene roke izbije žogo preko prečnika vrat (8).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.3.10



Pripomočki:

- nogometna vrata, stožec in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- izbijanje visoke žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih,
- 5 m pred vratarjem je postavljen stožec,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 1 m.

Postopek:

- vratar steče do stožca in ga dotakne (1),
- bočno oz. ritensko križnim korakom steče v levo stran vrat (2),
- trener vrže visoko žogo (3),
- vratar se odrine v zrak (4) in z dlanjo ene roke izbija žogo preko prečnika vrat (5),
- vratar pri izbijanju žoge preko prečnika vrat uporablja celo dlan.
- vajo ponovi še v nasprotno stran in v sredino vrat.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- trener je z žogo v rokah bočno izven vratarjevega prostora,
- stožec je postavljen na vzdolžni črti vratarjevega prostora.

16.3.11



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- odriv,
- izbijanje visoke žoge,
- lovljenje žoge.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v počepu na prečni črti v vratih,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

Postopek:

- vratar se iz počepa odrine v zrak (1),
- z dlanjo ene roke izbija (3) visoko udarjeno žogo (2) preko prečnika vrat,
- vratar opravi korak naprej in v stran (4) ter lovi (6) polvisoko udarjeno žogo (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

16.3.12



Pripomočki:

- nogometna vrata,
- žoga,
- 2 količka,
- ovira.

Poudarek:

- delo nog,
- met preko ovire,
- izbijanje žoge,
- lovljenje žoge.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne za 2 količkoma, ki sta postavljena na tleh,
- bočno ob vratarju št. 1 je ovira,
- pred oviro je trener z žogo v rokah,
- 5 m za oviro so nogometna vrata v katerih je vratar št. 2.

Postopek:

- vratar št. 1 steče naprej in nazaj ter znova naprej preko obeh količkov (1),
- vratar št. 1 se odrine preko ovire in z dlanjo višje roke, odbije (3) vrženo žogo (2) proti vratarju št. 2,
- vratar št. 2 lovi odbito žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoga je lahko vržena polvisoko ali visoko (2).

16.4 IZBIJANJE ŽOG Z NOGO

Izbijanje žoge z nogo vratar najpogosteje uporablja pri žogah, ki so usmerjene proti vratom od blizu in po tleh. Vrtar običajno reagira refleksno in izredno hitro. To je v danem trenutku edini način obrambe njegovih vrat. Običajno reagira iz osnovnega položaja, kar mu seveda tudi zagotavlja določeno uspešnost, čeprav takšne reakcije običajno še ne pomenijo končne rešitve nevarne situacije za njegova vrata. Vrtar žogo izbija tako, da z nogo le prepreči pot žoge proti vratom, lahko pa jo izbije tudi daleč v polje, podobno kot obrambni igralci. Takšen način vratar uporablja običajno pri reakcijah izven kazenskega prostora.



Hugo Lloris

16.4.1



Pripomočki:

- s količkoma označena nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- izbijanje polvisokih žog,
- hitrost reakcije.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne med s količki označenimi nogometnimi vrati,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 7 m.

Postopek:

- trener udari žogo bočno od vratarja (1),
- vratar steče proti količku (2) in žogo z nogo jo izbije stran od vrat (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

17. BOKSANJE ŽOG

Tudi boksanje tako kot že izbijanje uporabljajo vratarji v situacijah, ko nimajo možnosti za zanesljivo lovljenje. To lahko preprečujejo nasprotni igralci, včasih pa tudi lastni obrambni igralci ter vremenske okoliščine. Vrtar lahko boksa žogo z eno ali z obema rokama.

Vrtar boksa žogo z eno roko, kadar je žoga visoka, bolj oddaljena, v gneči pred svojimi vrati, nasploh v primerih, ko z obema rokama ne bi uspel žoge učinkovito boksati. Pri tem mora biti vratar zelo pazljiv, kam izboksa žogo, da nasprotnim igralcem ne omogoči ponovnega napada na vrata. Vrtar naj bi žoge, ki prihajajo s strani v kazenski prostor in za katere se je odločil, da jih bo izboksal, preusmeril v nasprotno stran od strani, s katere je žoga priletela v kazenski prostor.

Bolj zanesljivo je boksanje z obema rokama, ker je udarna površina večja. Žoge, ki so usmerjene direktno proti vratom (žoge, ki so usmerjene v globino), pa vratar običajno izbija nazaj v polje, v smeri, od koder te žoge prihajajo, vendar takšne žoge izbija z obema rokama in ob uspešni tehnični izvedbi lahko zelo učinkovito reši nevarne situacije pred svojimi vrati.

Tehnični element je sestavljen iz šestih faz:

- postavljanje,
- zalet,
- odriv,
- let,
- boksanje,
- doskok.



Tim Howard

Vrtar v večini primerov boksa z eno roko, druga roka pa je običajno usmerjena v smer kasnejšega izbijanja žoge. Ta položaj nasprotni roke in obrnjena ramenska os predstavljata najboljšo osnovo za kompenzacijsko gibanje roke v zamahu, kar izrazito prispeva k zamahu roke in posredno s tem povečuje tudi moč roke, s katero bo vratar žogo izboksal. Vrtar žogo boksa z bližjo roko, vendar v trenutku, ko je le-ta prešla na stran nasprotne roke. S tem vratar doseže, da poleg svojega zamaha izkoristi tudi hitrost gibanja žoge, ki jo tako lahko uspešno usmeri v želeno smer. Vrtar se pri boksanju z eno roko odriva z eno nogo, in sicer s tisto, ki je nasprotna od roke, s katero boksa žogo. Odriv je usmerjen v smer boksanja žoge, kar še dodatno pripomore k učinkovitejšemu boksanju. Doskok opravi vratar običajno na eno nogo. Doskok amortizira prejšnje gibanje, istočasno pa mora vratarju omogočiti takojšnjo vključitev v igro. Doskok mora biti zaradi tega mehak in prožen, vratarju pa mora omogočiti takojšnjo postavitev v osnovni položaj.

17.1



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- boksanje žoge z eno roko.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- trener začne pred vratarjem z žogo v iztegnjenimi rokami.

Postopek:

- vratar se odrine v zrak (1) in s pestjo ene roke udari v žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

17.2



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- boksanje žoge dvema rokama.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- trener začne pred vratarjem z žogo v iztegnjenimi rokami.

Postopek:

- vratar se odrine v zrak (1) in s pestmi udari v žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

17.3



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- pravočasen tek iz vrat,
- odriv,
- boksanje žoge z eno roko.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

Postopek:

- vratar steče proti trenerju (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se odrine z eno nogo v zrak (3) in s pestjo ene roke izboksa žogo stran od vrat (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

17.4



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- pravočasen tek iz vrat,
- odriv,
- boksanje žoge z dvema rokama.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

Postopek:

- vratar steče proti trenerju (1),
- trener vrže visoko žogo (2),
- vratar se odrine z eno nogo v zrak (3) in s pestmi izboksa žogo stran od vrat (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

17.5



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- boksanje žoge z eno roko.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- med vratarjem in trenerjem so kot ovira postavljena nogometna vrata.

Postopek:

- trener vrže žogo preko prečnika nogometnih vrat (1),
- vratar se sonožno odrine (2) in s pestjo ene roke izboksa žogo nazaj preko vrat (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

17.6



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- odriv,
- boksanje žoge z dvema rokama.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- med vratarjem in trenerjem so kot ovira postavljena nogometna vrata.

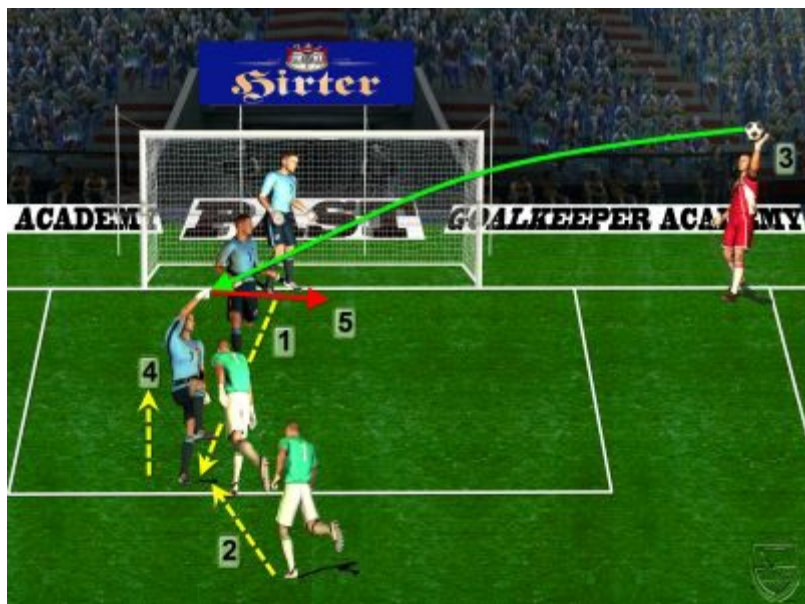
Postopek:

- trener vrže žogo preko prečnika nogometnih vrat (1),
- vratar se sonožno odrine (2) in s pestmi izboksa žogo nazaj preko vrat (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

17.7



Pripomočki:

- kazenski prostor, nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- pravočasen tek iz vrat,
- odriv,
- boksanje žoge z eno roko.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju ki je bočno v kazenskem prostoru,
- vratar št. 2 je na točki kazenskega udarca.

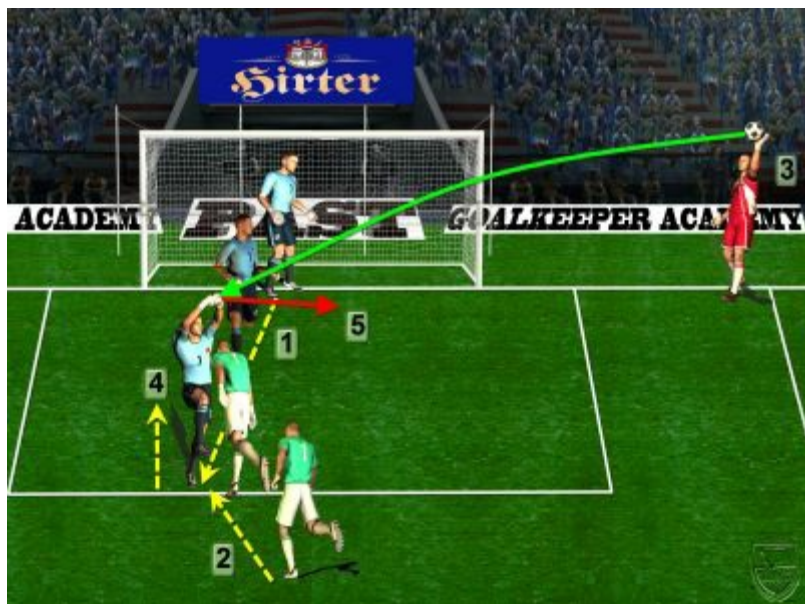
Postopek:

- trener vrže visoko žogo proti prečni črti vratarjevega prostora (3),
- oba vratarja istočasno stečeta na žogo (1, 2),
- vratar št. 1 se odrine v zrak (4) in s pestjo ene roke udari v žogo (5) ter jo izboksa pred vratarjem št. 2, ki ga pri tem ovira.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

17.8



Pripomočki:

- kazenski prostor,
- nogometna vrata,
- 2 žogi.

Poudarek:

- pravočasen tek iz vrat,
- odriv,
- boksanje žoge dvema rokama.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju ki je bočno v kazenskem prostoru,
- vratar št. 2 je na točki kazenskega udarca.

Postopek:

- trener vrže visoko žogo proti prečni črti vratarjevega prostora (3),
- oba vratarja istočasno stečeta na žogo (1, 2),
- vratar št. 1 se odrine v zrak (4) in s pestmi udari v žogo (5) ter jo izboksa pred vratarjem št. 2, ki ga pri tem ovira.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

17.9



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 5 količkov, 5 stožcev in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- boksanje žoge z eno roko.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih,
- pred njim so v dveh vrstah postavljeni stožci in količki,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

Postopek:

- vratar steče od stožca med količka (2),
- trener vrže visoko žogo (3),
- vratar se odrine z eno nogo v zrak (4) in s pestjo ene roke izboksa žogo stran od vrat (5),
- vajo nadaljuje med naslednje količke (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

17.10



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 5 količkov, 5 stožcev in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- odriv,
- boksanje žoge z dvema rokama.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih,
- pred njim so v dveh vrstah postavljeni stožci in količki,
- med vratarjem in trenerjem je razdalja 11 m.

Postopek:

- vratar steče od stožca med količka (2),
- trener vrže visoko žogo (3),
- vratar se odrine z eno nogo v zrak (4) in s pestmi izboksa žogo v stran (5),
- vajo nadaljuje med naslednje količke (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

18. SITUACIJSKA IGRA

Ta igra je najpogostejša situacija, v kateri se znajde nogometni vratar in, ki je po mnenju večine zanj idealna priložnost, saj ves pritisk na igralcu z žogo, ne pa na vratarju. Eno od pomembnejših spoznanj da mora biti vratar izredno odločen pri situaciji, ko si nasprotnik pod pritiskom žogo večkrat potisne predaleč. Izbrati mora pravi trenutek za reakcijo. Ne sme nasedati varanju, izredno pomembna je potrpežljivost. Vratar mora biti maksimalno osredotočen na situacijo, na položaj igralca z žogo, na položaj žoge, na položaj ostalih igralcev in izbrati najustreznejši trenutek za uspešno akcijo.



Jan Oblak

18.1



Pripomočki:

- 2 stožca,
- 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob stožcu,
- levo in desno pred vratarjem so postavljeni žogi,
- žogi sta med seboj oddaljeni 8 m.

Postopek:

- vratar in trener istočasno stečeta z enake razdalje na mirujočo žogo (1, 2),
- vratar zaključí vajo z metom na žogo, pod noge trenerja.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

18.2



Pripomočki:

- 2 stožca,
- 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- tehnika meta na žogo,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne ob stožcu,
- levo in desno pred vratarjem so postavljeni žogi,
- žogi sta med seboj oddaljeni 8 m.

Postopek:

- vratar in trener istočasno stečeta vsak proti svoji mirujoči žogi (1, 2),
- vratar zaključi vajo z metom na žogo.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

18.3



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- pravočasen tek iz vrat,
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem z žogo v nogah je 11 m.

Postopek:

- trener z žogo steče proti vratarju z namenom, da ga preigra in zaključi vajo z udarcem v vrata (2),
- vratar mu to poskuša preprečiti s tekom iz vrat (1), zapiranjem kota in metom na žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

18.4



Pripomočki:

- 2 stožca,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- pravočasen tek iz vrat,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratarja začeta ob stožcih, obrnjena eden proti drugemu in na razdalji 10 m,
- trener je pravokotno od vratarjev, z žogo, na razdalji 10 m.

Postopek:

- trener udari nisko žogo po tleh, med oba vratarja (3),
- vratarja istočasno stečeta na udarjeno žogo (1),
- vratar št. 1 se vrže (4) za udarjeno žogo nisko po tleh, pod noge vratarju št. 2 (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

18.5



Pripomočki:

- 4 stožca,
- 9 žog.

Poudarek:

- hitrost reakcije.
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajajo štirje vratarji in trener,
- s stožci je označen igralni prostor v katerem so v treh vrstah postavljene žoge,
- vratarji se v označenem prostoru v lahkem teku gibljejo med žogam,
- vratarji so v določeni v parih,
- trener je izven igralnega prostora.

Postopek:

- vratarja št. 1 in 2 se na trenerjev znak vržeta na žogi, ki sta ob vratarjih št. 3 in 4 ter ju zakrijeta s telesom (1),
- pri tem preprečita vratarjema št. 3 in 4 udariti žogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- 15 +.

18.6



Pripomočki:

- 14 žog.

Poudarek:

- hitrost reakcije.
- pravočasen tek iz vrat.
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- z žogami je označen igralni prostor v katerem začne vratar,
- trener je izven igralnega prostora.

Postopek:

- trener vratarju z roko nakaže žogo, ki jo želi spraviti v gol,
- oba istočasno stečeta proti žogi (1, 2),
- vratar se vrže na žogo in jo zakrije s telesom (3),
- prepreči trenerju udariti žogo.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

Možnosti:

- žoge se lahko postavijo na prečno in vzdolžno črto kazenskega prostora.

18.7



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 5 žog.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- pravočasen tek iz vrat.
- met na žogo.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 11 m,
- med vratarjema so na razdalji 5,5 m postavljene žoge.

Postopek:

- vratarja istočasno z enake razdalje stečeta na vnaprej določeno žogo (1, 2),
- vratar št. 1 se vrže na žogo in jo zakrije s telesom ter pri tem prepreči vratarju št. 2 udariti žogo (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

18.8



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in 2 žogi.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- pravočasen tek iz vrat,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne v vratih,
- trener in vratar št. 2 sta vsak s svojo žogo, oddaljena 11 m od vratarja št. 1.

Postopek:

- trener in vratar številka 2 z žogami stečeta proti vratarju številka 1 z namenom, da ga preigrata in zaključita vajo z udarcem v vrata (2),
- vratar številka 1 jim to poskuša preprečiti s tekom iz vrat (1), zapiranjem kota in metom na eno od žog (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

18.9



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- pravočasen tek iz vrat,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne v vratih,
- med vratarjem št. 1 ter trenerjem in vratarjem št. 2, ki sta z žogo, je razdalja 11 m.

Postopek:

- trener in vratar št. 2 z žogo stečeta (2) proti vratarju št. 1 z namenom, da ga preigrata in zaključita vajo z udarcem v vrata (3),
- vratar št. 1 jim to poskuša preprečiti s tekom iz vrat (1), zapiranjem kota in metom na žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- 15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, markirni klobuček,
- 2 stožca,
- žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- delo nog,
- met na žogo.

Postavitev:

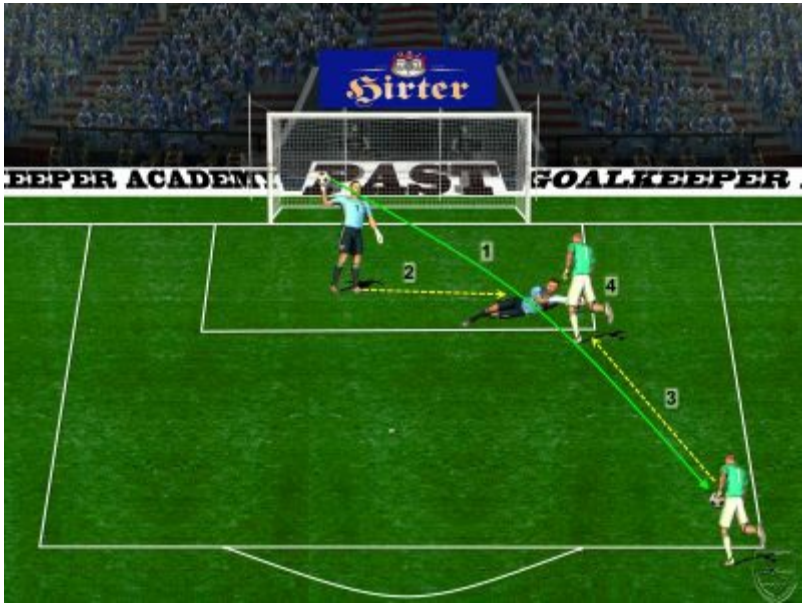
- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem z žogo v nogah je 11 m.
- 3 m levo in desno pred vratarjem sta postavljena stožca, ki sta med seboj oddaljena 8 m.

Postopek:

- vratar na trenerjev znak steče okoli oba stožca (1) in nadaljuje proti trenerju, ki vodi žogo (2),
- trener z žogo preigrava z namenom, da zaključi vajo z udarcem v vrata (3),
- vratar to poskuša preprečiti (4) z zapiranjem kota in metom na žogo.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- iskanje prostega igralca in natančna podaja,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja,
- vratar št. 1 začne v vratih,
- vratar št. 2 je izven kazenskega prostora,
- razdalja med vratarji je 20 m.

Postopek:

- vratar št. 1 žogo z roko vrže preko glave proti vratarju št. 2 (1),
- vratar št. 2 s sprejeto žogo steče proti vratarju št. 1 (3), z namenom preigravanja 1 na 1 in zaključkom vaje s strelom v vrata.
- vratar št. 1 mu to poskuša preprečiti s tekom iz vrat (2), zapiranjem kota in metom na žogo (4).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

**Pripomočki:**

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- met na žogo.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener,
- vratar št. 1 začne ob prvi vratnici, obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven vratarjevega prostora,
- razdalja med vratarjema št. 1 in 2 je 11 m.

Postopek:

- trener poda žogo proti vratarju št. 2 (1),
- vratar št. 2 steče z žogo proti vratarju št. 1 (2) z namenom, da ga preigra in zaključi vajo z udarcem v vrata (4),
- vratar št. 1 steče proti vratarju št. 2 (3) mu to poskuša preprečiti s tekom iz vrat, zapiranjem kota in metom na žogo (5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

19. TEHNIKA IN TAKTIKA VRATARJA V NAPADU

TEHNIKA

Vratarjeva tehnika pri igri v napadu je razdeljena na štiri sklope:

- metanje žoge z roko,
- udarjanje žoge z nogo (degažiranje),
- udarjanje žoge z nogo pri organizaciji napada,
- sprejemanje ali zaustavljanje žoge in udarjanje z namenom podaje.



TAKTIKA

Taktika vratarja v napadu se prične v trenutku, ko je žoga v vratarjevih rokah ali nogah, ali v trenutku, ko je žoga v gol outu, ali je sodnik morda dosodil indirektni ali direktni prosti strel v kazenskem prostoru ali njegovi bližini. Takrat se mora vratar na osnovi svojega taktičnega poznavanja nogometne igre, na osnovi trenutne igralne situacije, na osnovi razporeditve svojih in nasprotnikovih igralcev na igrišču, odločiti za najprimernejše nadaljevanje igre. Razumevanje igre, njegov specifični status v moštvu, predvidevanje igralne situacije, taktika moštva v celoti, mu dajejo najrazličnejše možnosti pričetka napadalnih akcij. Vratar se v tem trenutku odloča, ali bo žogo poslal v igro z roko ali z nogo, ali bo žogo poslal v igro na isto stran, s katere je žogo dobil, ali jo bo poslal v igro na nasprotno stran. Odloča se, ali bo začel igro s kratko podajo po tleh, ali z dolgo podajo po zraku, odloča se, ali bo žogo poslal v igro v trenutku, ko jo je dobil, ali jo ima možnost dobiti, ali pa bo s pričetkom napadalne akcije trenutek počakal, saj je takšna taktična zamisel trenerja in celotnega moštva. Njegova odločitev je v teh trenutkih odločilnega pomena. Pravilna odločitev lahko pomeni hiter protinapad njegovega moštva, ki lahko prinese zmago, lahko pa povzroči tudi upočasnitev igre nasprotnikov, zmanjšanje njihove neprestane prisotnosti pred vrati, ki pomeni nenehno nevarnost za doseganje zadetka. Vratar se odloča na osnovi skupne taktike moštva in na osnovi svoje osebne specialne taktike. Treba je še enkrat omeniti, da je uspešen vratar samo tisti, ki do potankosti obvlada taktiko nogometne igre, in, ki seveda te taktične zamisli in rešitve lahko izpelje tudi na igrišču na sami tekmi. Zato mora vratar vedno intenzivno sodelovati pri taktični pripravi svojega moštva tako pred posameznim treningom kot tudi pred vsako tekmo. Le neprestana prisotnost znotraj tega procesa daje vratarju možnost, da bodo njegove odločitve v taktičnem smislu pravilne in da bo posledično s tem uspešen v igri.

19.1 METANJE ŽOGE Z ROKO

Ker je metanje žoge z roko tehnični element pri igri v napadu, je izrednega pomena pravilna ocena vratarja, kdaj in na kakšen način vreči žogo, da bodo soigralci kar najbolj enostavno organizirali nasprotni napad. Taktične sposobnosti vratarja so v teh trenutkih odločilnega pomena in trenerji ta del vse preveč zanemarjajo. Tako se pogosto pojavljajo situacije, ko vratar ob nenehnem pritisku nasprotnega moštva, ujeto žogo brez razmišljanja udari v nasprotnikovo polje, čeprav so vsi njegovi soigralci v bližini kazenskega prostora, ali pa v situaciji, ko vratar vrže žogo svojemu soigralcu, obkroženemu z več nasprotniki, ki je trenutek poprej komajda podal prav isto žogo. Metanje žoge z roko je element, ki ga vratar uporablja pri hitrem in natančnem podajanju svojim soigralcem. Žogo lahko podaja s kotaljenjem po tleh ali pa z metom preko glave



Jan Oblak

Podajanje žoge s kotaljenjem po tleh

Žogo meče s kotaljenjem po tleh, kadar želi hitro in natančno podati svojemu soigralcu. Žogo vratar običajno podaja v nasprotno smer, iz katere je žoga prišla, saj je gostota nasprotnikovih igralcev in njihov pritisk tam manjši. To vrsto podaje vratar uporablja za razdalje od petnajst do dvajset metrov. Vratar z žogo v roki naredi korak naprej, istočasno pa zaroči iztegnjeno nasprotno roko, v kateri drži žogo. Pri izmetu žoge se težišče telesa močno zniža, obe nogi sta močno pokrčeni, koleno nižje noge se skoraj dotika tal. Vratar žogo zakotali po tleh do svojega soigralca. Preciznost podaje korigira s prsti dlani. Po podaji vratar običajno steče še bliže k soigralcu, kateremu je podal in mu s tem omogoči povratno podajo, če le-ta sam ne najde uspešne rešitve. Opisana podaja je zelo precizna in soigralcem ne predstavlja težav pri zaustavljanju

Podajanje žoge preko glave

Met preko glave vratar, uporablja kadar podaja žogo na večji razdalji. Podaja preko glave ni tako natančna kot prej opisana, jo pa vratarji uporabljajo, kadar želijo hitro in relativno natančno podati svojemu soigralcu blizu nasprotnikovega polja ali že v nasprotnikovem polju. Neredko predvsem na tekmah najvišjega evropskega razreda opazimo kako vratarji, mečejo žogo iz svojega kazenskega prostora daleč preko sredine igrišča in s tem omogočajo svojim soigralcem hitro in učinkovito organizacijo protinapada. Pri podaji preko glave vratar običajno opravi prisunski korak, istočasno pa odroči iztegnjeno roko v kateri drži žogo. Vratar je obrnjen bočno, ramenska os je obrnjena vzdolžno glede na smer podaje, nasprotna roka pa je ravno tako usmerjena v smeri načrtovane podaje.



David de Gea

Teža telesa je v tem trenutku na nogi zadaj, težišče telesa se zniža. V tem položaju vratar opravi sunkovit zamah preko glave z odročeno roko, v kateri drži žogo, težišče telesa se dviguje, teža telesa se prenese na prednjo nogo. Sledi izmet žoge in korekcija preciznosti podaje s prsti dlani.

19.1.1



Pripomoček:

- žoga.

Poudarek:

- natančna podaja,
- lovljenje žoge.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja,
- med vratarjema je razdalja 16 m.

Postopek:

- vratarja št. 1 in 2 si z roko podajata žogo (1),
- vratarja izvajata met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

19.1.2



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- pravočasen tek iz vrat,
- lovljenje visokih žog,
- natančna podaja.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru,
- vratar začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je izven kazenskega prostora.

Postopek:

- trener udari visoko žogo v vratarjev prostor (2),
- vratar steče iz vrat proti prečni črti vratarjevega prostora (1), odrine se z eno nogo v zrak in lov žogo v najvišji možni točki (3),
- po doskoku vratar natančno vrže žogo nazaj proti trenerju (4),
- vratar izvaja met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

19.1.3



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- lovljenje visokih in polvisokih žog,
- natančna podaja.

Postavitev:

- vajo izvajajo trije vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je izven kazenskega prostora.
- bočno izven kazenskega prostora, ob vzdolžni črti igrišča, sta vratarja št. 2 in 3.

Postopek:

- trener udari visoko žogo proti vratarju št. 1 (1),
- vratar št. 1 se sonožno odrine v zrak in lov žogo v najvišji možni točki (2),
- po doskoku vratar št. 1 steče iz vrat do prečne črte vratarjevega prostora (3) in žogo natančno vrže (4) proti enemu od vratarjev, ki sta v gibanju (5),
- vratar izvaja met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

19.1.4



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 4 količki in žoga.

Poudarek:

- pravočasen tek iz vrat, delo nog, lovljenje visokih žog in natančna podaja.

Postavitev:

- vajo izvajajo trije vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih, obrnjen proti trenerju, ki je izven kazenskega prostora.
- bočno levo in desno izven kazenskega prostora sta med s količki označenimi nogometnimi vrati, vratarja št. 2 in 3.

Postopek:

- trener udari visoko žogo proti vratarju št. 1 (2),
- vratar steče iz vrat proti prečni črti vratarjevega prostora (1), odrine se z eno nogo v zrak in lov žogo v najvišji možni točki (3),
- po doskoku vratar št. 1 steče naprej (4) in žogo natančno vrže (5) proti enem od vratarjev, ki je bočno, levo ali desno izven kazenskega prostora, med s količki označenimi nogometnimi vrati,
- vratar št. 1 izvaja met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

19.1.5



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata, 2 količka in žoga.

Poudarek:

- lovljenje polvisokih žog usmerjenih v vratarja,
- natančna podaja.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener.
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven kazenskega prostora,
- vratar št. 2 je na prečni črti kazenskega prostora med 2 količkoma, ki označujeta nogometna vrata.

Postopek:

- trener udari polvisoko žogo proti vratarju št. 1 (1),
- vratar št. 1 lovi žogo, steče proti prečni črti vratarjevega prostora (2) in žogo natančno z roko vrže proti vratarju št. 2 (3),
- vratar št. 2 lovi žogo in jo vrže nazaj proti vratarju št. 1,
- vratarja izvajata met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

19.1.6



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- lovljenje visokih žog,
- natančna podaja.

Postavitev:

- vajo izvajata dva vratarja in trener.
- vratar št. 1 začne na prečni črti v vratih obrnjen proti trenerju, ki je bočno izven kazenskega prostora,
- bočno izven kazenskega prostora, ob vzdolžni črti igrišča je vratar št. 2.

Postopek:

- trener udari visoko žogo v vratarjev prostor (2),
- vratar steče iz vrat proti prečni črti vratarjevega prostora (1), odrine se z eno nogo v zrak in lov žogo na najvišji možni točki (3),
- po doskoku vratar št. 1 steče naprej in žogo natančno vrže (4) proti vratarju št. 2, ki je v gibanju (5),
- vratar izvaja met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

19.1.7



Pripomočki:

- nogometna vrata ali s količkoma označena nogometna vrata in žoga.

Poudarek:

- hitrost reakcije,
- met na žogo.
- natančna podaja.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja in trener,
- na razdalji 16 metrov sta postavljena 2 nogometna vrata, z vratarji v njih,
- trener začne ob enim od nogometnih vrat.

Postopek:

- trener udari žogo proti drugi vratnici nogometnih vrat vratarja št. 1 (2),
- vratar št. 1 opravi korak naprej in v stran ter se vrže na žogo (3),
- hitro vstane in steče do prečne črte vratarjevega prostora (4) ter ujeto žogo z roko vrže proti vratarju št. 2 (5), ki se nahaja med s količki označenimi vrati,
- vratar izvaja met žoge preko glave.

Priporočeno starostno obdobje:

- U15 +.

19.2 UDARJANJE ŽOGE Z NOGO (DEGAŽIRANJE)

Udarjanje žoge z ного je eden pogostejših načinov začetka napada. Vrtar poskuša z dolgo podajo pred nasprotnikov kazenski prostor zaposliti svoje soigralce in jim omogočiti, da si kar najhitreje ustvarijo možnosti za zadetek. Vrtarji udarjajo žogo sedemdeset, osemdeset metrov in tudi več.

Vrtar lahko udarja žogo z ного na dva načina:

- iz zraka - volej udarec
- z dvojnim udarcem drop-kick udarec.



Samir Handanović

Značilno je, da vratar uporablja udarec z nartom. Pri prvem načinu se vratar obrne bočno glede na smer udarjanja žoge. Žogo z nasprotno roko vrže navzgor, istočasno zanoži udarno ного in težo telesa prenese na stojno ного. Udarec izvede z iztegnjeno ного, fleksijo opravi samo v skočnem sklepu. Parabola leta tako udarjene žoge je običajno večja, zato žoga po zraku leti dlje časa. Da bi se izognili večji paraboli leta, vratarji udarjajo žogo z dvojnim udarcem, drop-kick udarcem, katerega parabola leta žoge je manjša, sam udarec pa je močnejši. Izredno pomembno pri tem načinu je, da vratar udari žogo v trenutku, ko se ta dotakne tal. Tehnični princip izvedbe je podoben kot pri udarcu iz zraka, razlikuje se le v zaključni fazi udarca, saj je zaradi bolj pokrčene stojne noge tudi zamah zamašne noge nekoliko hitrejši, še zlasti zamah, ki poteka v kolenskem sklepu. Vse to prinaša močnejši udarec in s tem daljši let žoge. Pogosto je opaziti netočnost pri takšnem načinu udarjanja. Gre predvsem za nepravilno prenašanje teže z ene noge na drugo, nepravilen izmet žoge in posledično s tem netočno udarjanje žoge. Da se izognejo takšnim napakam, je priporočljivo, da vratarji udarjajo žogo naravnost, brez zasuka telesa, izmet žoge pa naj bi bil z obema rokama. S tem skrajšajo zamah noge, vendar je natančnost udarca v tem primeru precej večja. Ko pa vratarji dodobra obvladajo ta način, lahko začnejo tudi z degažiranjem, z izmetom z eno roko in z bočno postavitvijo.

Udarjanje žoge z ного pri organizaciji napada

Vrtar mora biti sposoben udariti žogo petdeset metrov in več iz vratarjevega prostora, še več, vratarji se pojavljajo v vlogi igralca, ki žoge udarja daleč stran od svojih vrat in jih usmerja v kazenski prostor ali po krilnih položajih podaja žogo soigralcem, ki vtekajo. Sprejemanje, podajanje, varanje, so elementi, ki so vsakdanji v trenažnem procesu vratarja. Vrtar se mora vse bolj vključevati v proces treninga drugih igralcev in se usposablja za nove naloge. Na tem mestu je treba omeniti tudi sprejemanje oziroma

zaustavljanje žoge in udarjanje z namenom podaje, ki sta bila do nedavnega v domeni igralcev v polju, sedaj pa sta postala pomembna elementa tako tehnike kot tudi taktike vratarja.

Vratarji sprejemajo oziroma zaustavljajo žogo predvsem z notranjim delom stopala, s prsmi in glavo. Te tehnične elemente uporabljajo običajno pri povratnih podajah svojih soigralcev z namenom, da v naslednjem trenutku sami organizirajo napad, s kratko podajo do bližnjega soigralca ali pa z dolgo podajo v nasprotnikovo polje. Tu se pojavi za vratarja še nov tehnični element – podajanje. Pri kratkih podajah vratarji običajno uporabljajo podajo z notranjim delom stopala, kadar pa je namen podaje organizacija napada oziroma prenos žoge z ene na drugo stran igralnega polja, uporabljajo podajo oziroma udarec s sprednjim notranjim delom stopala ali udarec z nartom. Izrednega pomena je, da vratarji med trenažnim procesom vadijo tudi tovrstne tehnične elemente, saj le nenehna vadba prinaša zanesljivost pri izvedbi in uspešnost na tekmi. Te elemente pa lahko najbolj izpopolnjujejo v igri, zato je priporočljivo, da vratarji na treningih poskušajo večkrat igrati na različnih igralnih mestih in tako poleg tehničnega izpopolnjevanja pridobijo tudi taktične izkušnje igralcev v polju, ki jih lahko kasneje s pridom izkoristijo na svojem igralnem mestu.

19.2.1



Pripomočki:

- 2 stožca,
- žoga.

Poudarek:

- natančna podaja z nogo po tleh.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja,
- med vratarjema, ki sta na razdalji 11 m, sta postavljena dva stožca.

Postopek:

- vratarja si po tleh, med stožci, izmenično z nogo podajata žogo (1).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

19.2.2



Pripomočki:

- 2 stožca,
- žoga.

Poudarek:

- natančna podaja z roko,
- štopanje in vračanje z nogo.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja,
- med vratarjema, ki sta na razdalji 11 m, sta postavljena dva stožca.

Postopek:

- vratar št. 1 z roko vrže nizko žogo po tleh (1) proti vratarju št. 2, ki mu jo vrača nazaj z nogo (2).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

19.2.3



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- podaja z roko,
- udarjanje žoge z nogo iz zraka volej udarcem ali drop-kickom.

Postavitev:

- vratar začne na prečni črti vratarjevega prostora, obrnjen proti vratom.

Postopek:

- vratar vadi podajo žoge z roko po tleh, met žoge preko glave, udarjanje žoge iz zraka volej udarcem, drop-kick udarce in udarjanje mirujočih žog (1 - 5).

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

19.2.4



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- vračanje žoge z nogo po tleh.

Postavitev:

- vaja se izvaja v paru.
- vratar začne pred prečno črto v vratih,
- razdalja med vratarjem in trenerjem je 7 m.

Postopek:

- trener poda levo ali desno, žogo po tleh (2),
- vratar se z nizkimi poskoki premakne proti žogi (1) in jo z nogo odbije nazaj proti trenerju (3),
- postopek ponovita še v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U10 +.

19.2.5



Pripomočka:

- nogometna vrata,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- vračanje žoge z nogo iz zraka z volej udarcem.

Postavitev:

- vajo izvajajo 3 vratarji.
- vratar št. 1 začne pred prečno črto v vratih obrnjen proti vratarjema št. 2 in 3, ki sta levo in desno izven vratarjevega prostora.

Postopek:

- vratar št. 2 vrže proti vratom polvisoko žogo (2)
- na žogo s prisunskim korakom steče (1) vratar št. 1 in jo z nogo odbije nazaj proti vratarju št. 2 (3),
- vratar št. 1 steče s križnim korakom proti drugi vratnici (4) in odbije nazaj vrženo žog (5), proti vratarju št. 3 (6).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

19.2.6



Pripomočki:

- nogometna vrata,
- 4 količki,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- natančna podaja.

Postavitev:

- vajo izvajata 2 vratarja,
- vratar začne v vratih obrnjen proti trenerju, ki je izven kazenskega prostora,
- levo in desno od trenerja sta s stožci označena vrata.

Postopek:

- trener udari žogo proti vratarjevemu prostoru (2),
- vratar steče iz vrat (1) in žogo z nogo odbije v bližja vrata označena s količki (3).

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

19.2.7



Pripomočki:

- 3 markirni klobučki,
- 4 količki,
- žoga.

Poudarek:

- delo nog,
- natančna podaja.

Postavitev:

- vajo izvajajo 3 vratarji in trener,
- vratar št. 1 začne za markirnim klobučkom,
- razdalja med vratarjem št. 1 in trenerjem, vratarjema št. 2 ter 3 je 16 m.

Postopek:

- trener udari žogo proti vratarju št. 1 (1),
- vratar št. 1 steče pred markirni klobuček, sprejme žogo in jo odpelje med stožca ter poda vratarju št. 2,
- vratar št. 1 se vrne v začetni položaj in ponovi postopek v nasprotno stran.

Priporočeno starostno obdobje:

- U12 +.

20. KNJIGE, ELEKTRONSKE KNJIGE IN SPLETNE STRANI

Knjige:

- Rus, M., (1998). Treening nogometnih vratarjev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B., Macura, S., Pokorn, D. in Tušak, M. (2006). Nogomet za mlade. Ljubljana: Marbona.
- Šajn, V. (2007). Pravila nogometne igre. Nogometna zveza Slovenije.
- Green, S. (2002). The World Youth Training Program Coaching Goalkeepers. Spring City: Reedswain Publishing.
- Arts, M. (2004). The Soccer Goalkeeper Coach. Spring City: Reedswain Publishing.
- Dooley, T. in Titz, C. (2011). Soccer- Goalkeeper Training. Aachen: Mayer & Mayer Sports.
- Barry, B. (2008). Winning Goalkeeper Training. Spring City: Reedswain Publishing.

Elektronske knjige:

- Mulqueen, T. in Woitalla, M. (2011). The Complete Soccer Goalkeeper. Champaign: Human Kinetics.
- Di Lorio, L. in Ferretti, F. (2002), The Soccer Goalkeeper Training Manuel, Spring City: Reedswain Publishing
- Troha, A. (2013). Priprava trenerja na trening. Seminar za nogometne trenerje.

Spletne strani:

<http://golmance.blogspot.com/2006/02/saradnja-i-komunikacija-golmana-i.html>, 27.3.2009

<http://www.soccerspecific.com/ss/default.asp>, 1.4.2010

<http://www.fss.rs/index.php?id=15>, 25.1.2014

<http://www.fss.rs/index.php?id=21&aid=4395>, 25.1.2014

<http://www.blic.rs/Vesti/Reportaza/185544/Ide-se-na-Svetsko-prvenstvo>, 25.1.2014

<http://www.crvnazvezdafk.com/sr/istorija.html>, 20.1.2014

<http://www.sr.partizan.rs/istorija-kluba/istorija/>, 20.1.2014

<http://www.fkvojvodina.com/secanja.php?id=1&title=jedan+jedini+klub>, 20.1.2014

<http://www.reprezentacija.rs/index.php/sr/component/content/article/3138>, 17.2.2014

<http://www.reprezentacija.rs/statistika/reprezentativci/1541>, 17.2.2014

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22054400GermicDejan.pdf>, 26.10.2011

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Nogomet>, 16.1.2012

<http://www.nogometni-trener.com/2009/01/pravilo-1-nogometno-igrisce/>, 16.1.2012

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22046760CmcecRobert.pdf>, 4.2.2012

<http://www.svetovnonogometnoprvstvo.com/tehnologija-golove-crte/>, 24.4.2013

<http://ebookbrowse.com/08-tehnika-vratarja-majcen-pdf-d157235810>, 15.9.2012

<http://soru-sport.com/blog/?p=137>, 15.11.2012

http://www.ottawasoccer.com/documents/GK_Training_-_Easy_But_Effective_Drills_Feb_07.pdf, 23.12.2012

<http://eodsa2.e2esoccer.com/Downloads/EODSA2/Training%20the%20Goalkeeper.pdf>, 23.12.2012

http://www.magnoliasoccer.org/doclib/u10u11_10.pdf, 23.12.2012

http://www.magnoliasoccer.org/doclib/u8u9_10.pdf, 23.12.2012

<http://soccer.adam-merrick.com/Soccer%20-%20Manuals%20-%20Books%20-%20Downloaded%20Documents/soccerclinics.com%20manuals/Goalkeeping.pdf>, 8.1.2013

http://www.cowichansoccer.com/docs/Goalkeeping_Practice_Sessions.pdf, 8.1.2013

<http://www.fcallianceknox.org/docs/FC%20Alliance%20Goalkeeper%20Tips.pdf>, 8.1.2013

<http://www.wellneo.si/clanki-wellneo/fitnes-in-gibanje/telesna-kondicija.htm>, 8.1.2013

http://www.seriousgoalkeeping.net/Documents/Goalkeeper_Analysis_Reaction_Time_And_Breakaways.pdf, 8.1.2013

<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22057280StankovicUros.pdf>, 18.2.2013

http://www.cantonyouthsoccer.com/back/cr/document_2.pdf, 21.2.2013

<http://www.ahssca.com/drills/goalkeeping.htm>, 21.2.2013

<http://www.lwysa.org/doclib/Book6.pdf>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=55936445&url=c88511fcaa7e590a549fdedae463f9a0>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=284464823&url=12bbb83f94cae919af518f902406f876>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=405488540&url=8670d716997e8711d0aee9b8178a8885>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=262374370&url=15a522472f7bc44d2e4d690fb7bd5e2f>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=424374794&url=2f3cc944012a0555095566e33bbe3dd6>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=415624012&url=16f2fe319379952ff33ca1570dcc9bb5>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=411183132&url=556e19b39c8577d1224677e22cf0fda3>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gdoc.php?id=36310690&url=5e4a20f53c226ea3d214edd6d3cf7d55>, 21.2.2013

<http://ebookbrowse.com/gk-activities-u10-u16-doc-d422020909>, 21.2.2013

<http://www.cenim.se/332-a.html>, 26.2.2013

<http://www.cenim.se/452-a.html>, 26.2.2013

<http://www.cenim.se/379-a.html>, 26.2.2013

<http://www.vitalno-telo.com/Treningi/ogrevanje-pred-treningom>, 26.2.2013

<http://www.aktivni.si/fitnes/vaje/nova-pravila-raztezanja/>, 26.2.2013

<http://www.jbgoalkeeping.com/training.html>, 26.2.2013

<http://www.soccerdrills.de/Torwart%20Training%20Fussball/torwart%20seiten/navi%20torwart1.htm>, 26.2.2013

http://www.prosoccerkeeper.co.uk/goalkeeping_drills.aspx, 26.2.2013

<http://ebookbrowse.com/go/goalkeeper?page=37>, 26.2.2013

<http://www.nogometni-trener.com/kategorija/treningivaje/vratarji/>, 26.2.2013

FOTOGRAFIJE

Fotograf: Danijel Kovačević

Spletne strani:

<http://www.nzs.si/nzs/predstavitev-nzs/zgodovina>, 24.4.2010

<http://www.maribor.si/UserFiles/724/Image/499D1625.JPG>, 16.1.2012

http://cdn1.siol.net/sn/img/09/287/633911318824218391_katyrtrw5lq.jpg, 16.1.2012

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0d/Football_pitch_metric-sl.svg/640px-Football_pitch_metric-sl.svg.png">, 16.1.2012

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/44/Football_pitch_metric_sr.svg/610px-Football_pitch_metric_sr.svg.png, 16.1.2012

<http://static.weltspport.net/bilder/spieler/gross/17408.jpg>, 16.1.2012

http://www.fussballtransfers.com/bilder/a/manuel-neuer-ist-der-teuerste-torwart-deutschlands_23405.jpg, 26.12.2014

<http://www.centrocampista.com/wp-content/uploads/2013/02/T hibaut+Courtois+Club+Atletico+de+Madrid+v+g8Xip9xwzUxl.jpg>, 01.12.2014

<http://metrouk2.files.wordpress.com/2013/03/650x204.jpg>, 15.12.2014

<http://cdn.fansided.com/wp-content/blogs.dir/229/files/2014/08/keylor-navas-soccer-world-cup-costa-rica-vs-greece-850x560.jpg>, 28.12.2014

<http://images.christianpost.com/full/73333/tim-howard.jpg>, 20.12.2014

<http://www.standard.co.uk/incoming/article9498419.ece/alternates/w620/72JOEHART0606b.jpg>, 25.12.2014

http://extra.globo.com/incoming/9458208-a6b-a44/w640h360-PROP/2013-625818417-2013-625762429-2013063071275.jpg_20130630.jpg_20130701.jpg, 28.12.2014

<http://tmw-foto.tccstatic.com/storage/album/thumb1/5a04ed71f34fc5661b78ab358a28fea6-63463-1363288325.jpeg>, 28.12.2014

<http://www.lintaspos.com/wp-content/uploads/2014/04/iker-casillas-saves-2012-6ah950bt.jpg>, 28.12.2014

<http://agenbolaliga.com/wp-content/uploads/2013/11/TARUHAN-JUDI-ONLINE41.jpg>, 28.12.2014

http://www.jakbytuspesny.cz/wp-content/uploads/petr_cech.jpg, 15.11.2014

<http://www.rpp.com.pe/pict.php?g=-1&p=/picnewsa/1015979.jpg>, 25.3.2013

http://www.whoateallthepies.tv/vanderSarR_468x567.jpg, 15.4.2013

http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/03267/Gareth_Bale_3267665b.jpg, 25.4.2015

http://psn.sdn.si/sn/img/s975x650/14/033/635269250101993182_jan_oblak_rtx17atc.jpg, 1.1.2015

<http://ep.imgci.com/PICTURES/CMS/74300/74373.3.jpg>, 1.1.2015

<http://www1.pictures.zimbio.com/gi/Samir+Handanovic+FC+Internazionale+Milano+tl4D5f0yNf7l.jpg>, 12.4.2015

http://footyrenders.com/render/jan_oblak_benfica_render_2013_2014_by_raat96-d7pgdq4.png, 12.4.2015