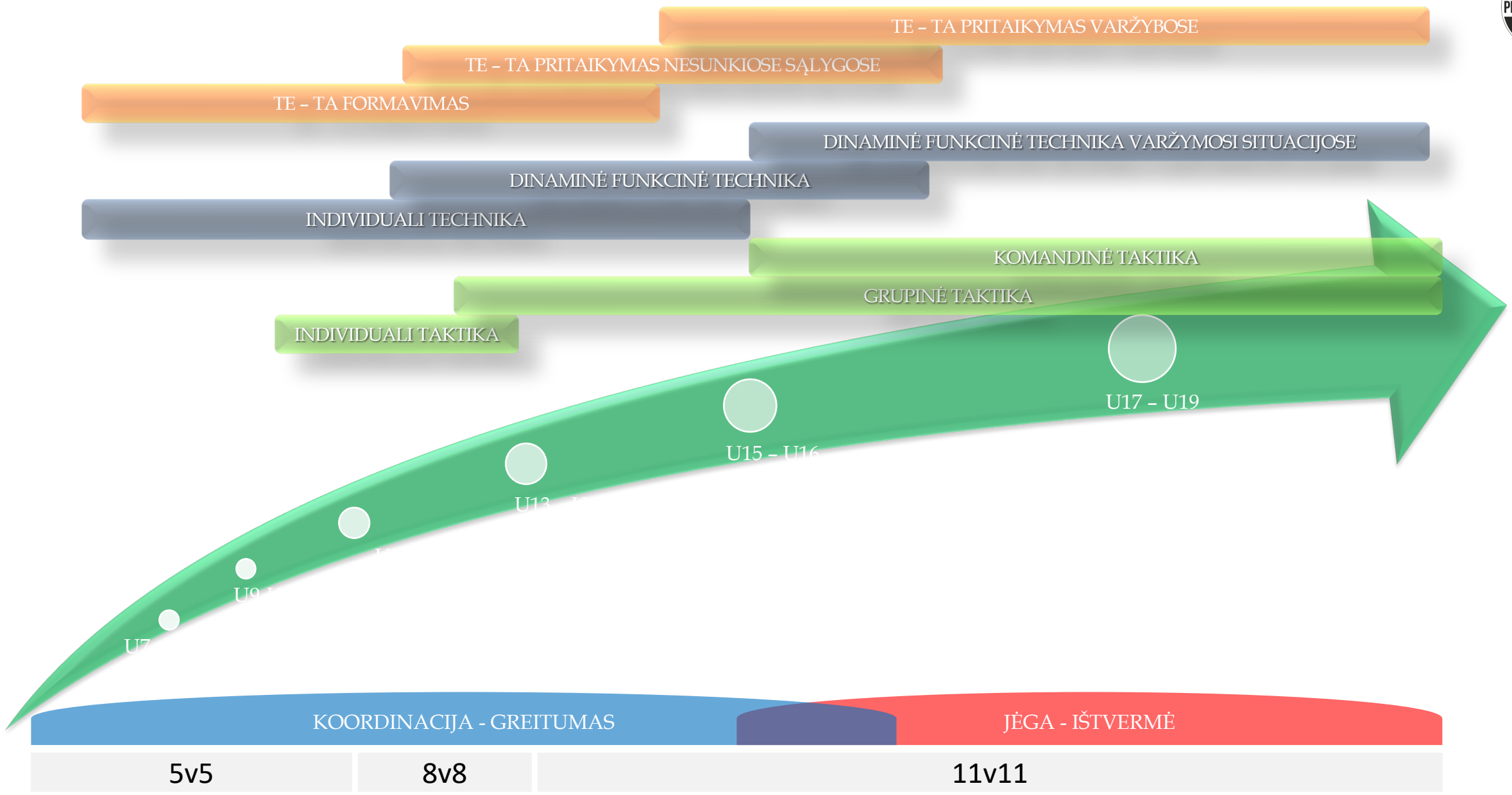




PRO FOOTBALL
TOBULINK SAVE



TAKTIKA

*INDIVIDUALI TAKTIKA
GRUPINĖ TAKTIKA ATAKUOJANT
GRUPINĖ TAKTIKA GINANTIS*

TECHNIKA

*KAMUOLIO VALDYMAS
DRIBLINGAS KLAIDINANTYS
PERDAVIMAS PRIĖMIMAS
UŽBAIGIMAS*

ATLETIŠKUMAS

*KŪNO STIPRINIMAS
KŪNO VALDYMAS
GREITUMAS*

MENTALITETAS

*DISCIPLINA
PROFESIONALUMAS
IMLUMAS*



9-12 metų



“Žaidėjo ugdymas yra tarsi namo statymas. Namą pradedam statyti nuo pamatų, o pas žaidėją pamatas yra technika. Šis elementas yra ugdomas nuo 7 iki 14 metų. Jei šiame periode žaidėjui nėra išugdoma kokybiški technikos įgūdžiai iki 14 metų, tai reiškia jog jis niekada nebus aukščiausio lygio futbolininku” - **Arsene Wenger**

VAIKO CHARAKTERISTIKA	KĄ TAI REIŠKIA TRENIRUOJANT	VENGTI TRENIRUOTĖSE
Vis dar vyrauja egocentiškumas, bet prasideda bendradarbiavimo naudos suvokimas	Koncentruotis į individualius veiksmus kamuolio varymą, klaidinančius vaikus ir smūgiavimą. Po truputį pereiti prie perdavimo priėmimo.	Per didelio kompleksškumo. Pvz.: žaidimas per trečią.
Individualus žaidimas + žaidimas su draugais	Dominuoja individuali taktika su grupinės taktikos pradmenimis. Pvz.: sienelės žaidimas.	Komandinės taktikos Standartinių situacijų
Pratimuose akcentujame tikslą ir detales	Pratimo trukmė apie 15 minučių.	
Žaidėjai orientuoti į užduotis	Treniruotėse įtraukiama daugiau disciplinos.	Dozuoti nuobodų treniruotės turinį. (Pvz.: izoliuota technika)
Formuojasi bazinės technikos pagrindai. Su ir be kamuolio	Treniruotėse turi būti įtraukta pratimai kuriuose naudojamas visas kūnas. Bazinė technika yra pagrindinė kryptis šiame ugdymo periode.	
Mėgsta žaisti ir judėti	Kiek įmanoma daugiau linksmy žaidimų emocijoms. Žaidimuose turi vyrauti laisvė ir įvairūs žaidimai bei laisvas futbolas.	
Nori pasirodyti prieš trenerį ir tėvus	Paskatinti ir palaikytivaiką teigiamu paskatinimu už jo įdėtas pastangas	Vengti per didelės kritikos. Rezultatas nėra pagrindinis tikslas.
Leisti patiems reguliuti savo energiją	Žaidimuose atlikti keitimus su galimybe pasiilsėti.	Vengti ilgų išvermės pratimų
Kopijuoja autoritetus	Skatinti sekti teigiamus pavyzdžius ir mokintis iš jų.	

13-15 metų

VAIKO CHARAKTERISTIKA	KĄ TAI REIŠKIA TRENIRUOJANT	VENGTI TRENIRUOTĖSE
Žaidžia su draugais	Mokosi grupinės taktikos sąvokų, padidėjęs perdavimo ir priėmimo aktualumas.	Koncentruotis tik į komadinę taktiką.
Padidėjęs pažeidžiamumas fizinis ir psichologinis dėl augimo spurto	Dinaminė ir funkcinė technika. Traumų prevencija akcentuojant koordinaciją.	
Žaidėjai labiau orientuojasi į pateiktą užduotį	Sumažinamas linksmy žaidimų santykis, o dėmesys skiriamas į disciplinotą mokymosi metodą	Neribotą ir laisvą žaidimą visiškai pakeisti reikalavimais žaidimuose.
Žaidėjai turi galimybę projektuoti savo mintis pirmyn ir atgal laike arba, kitaip tariant, jie sudaro vaizdą apie tai, kas atsitiko ir kas gali atsitikti (numatymas)	Žaidėjai gilinasi į taktinius reikalavimus. Jiems smalsu, kodėl jiems kažkas pavyko ar nepasisekė, jie gali įdėti daugiau pastangų, kad būtų sėkmingi.	
Nori įtikti tėvams ir treneriui	Reik paskatinti ir palaikyti vaiką už pastangas, teigiamais komentarais ir pagyrimais.	Daug kritikos ir spaudimo.



Futbolininko technika yra labai svarbi. Jei treniruotės ar rungtynių metu techniškai negebate spręsti iškilusių situacijų, tada nesvarbu koks stiprus, greitas ar protingas žaidėjas yra, jam pasiekti elitinį futbolą bus labai sudėtinga. **Danny Karbassiyonn** Arsenalo skautas

	Bazinė technika	Dinaminė technika	Funkcinė technika
Tikslas	Formuoti biomechanikos judesius	Pritaikyti bazinę techniką dinaminėse sąlygose	Pritaikyti bazinę techniką dinaminėse sąlygose su sprendimo priėmimu
Sąlygos	Statinėse ir dinaminėse	Dinaminėse	Dinaminėse ir situacinėse
Spaudimas	Be pasipriešinimo	Laiko limitas	Laiko ir varžovo spaudimas
Treniruočių metodai	Izoliuotos sąlygos	Kintančios sąlygomis su aiškiais variantais	Kintančios sąlygos pagal iš anksto nežinomas situacijas

Atakos ir gynybos periodizacija 6 savaičių cikle pagal amžiaus tarpsnius

KRYPTIS/ AMŽIAUS GR.	U10/U11	U12/U13	U14/U15
ATAKOJE	75%	70%	65%
GYNYBOJE	25%	30%	35%

ŽAIDIMAI



U10-U15



1v1

1v2

2v2

2v1

3v3

