

## Specialna vadba vratarjev v zimskem času



Murska Sobota, 23.1.2016

Priloga 1 Zoran Cirkvenec VNT

[Napake vratarja](#)

[Top obrambe vratarja](#)

[Zadetki vratarjev](#)

**Današnji nogomet** (hitro gibanje žoge, hitre spremembe prehoda iz obrambe v napad in obratno, držanje žoge, plitka formacija, zgoščen prostor pred vrati, dobro v trenirane situacije pri prekinitvah igre in vse bolj pomembna vloga vratarja v igri).

**\* Ugotovitev stanja in planiranje vadbe za spomladanski del tekmovanja.**

**Psihomotorne sposobnosti**

- Koordinacija
- Gibljivost
- Moč
- Hitrost
- Vzdržljivost

Tehnična  
priprava

Taktična  
priprava

Psihološka  
priprava

**Pomembno !**

Koncentracija  
Reakcija  
Spretnost  
Preciznost  
Usmerjanje  
Vodenje

**\* Program dela z vratarji mora biti planiran in usmerjen glede na:**

1. Starostno kategorijo, učenje in izpopolnjevanje.
2. Kvaliteto, sposobnost vratarja (stopnja težavnosti izvajanja določenih vaj).
3. Ugotavljanje pomanjkljivosti – analiza.

**Pomembno : Planiranje individualne vadbe**

**Kakšna je situacija na našem klubu?**

*Vse se začne in konča pri vratarju !*