

Zagrijavanje vratara prije utakmice

Najvažnija stvar kod zagrijavanja vratara je standardizacija zagrijavanje prije utakmice. Zagrijavanje bi trebalo biti vaše i kreirano tako da zadovolji vaše specifične potrebe. Zagrijavanje treba biti odraz vaše osobnosti.

Pravilno izvedeno zagrijavanje unosi sigurnost u igru vratara. Prečesto se vratari zagrijavaju prema važnosti utakmice. Rezultat ovoga je da će vratar braniti dobro protiv dobrih momčadi, a lošije protiv osrednjih momčadi. Najbolji vratari se smatraju najboljima jer konstantno daju dobre izvedbe. Ključni faktori njihovog uspjeha su pravilna mentalna i fizička priprema za utakmice. Ako imate pripremljen plan zagrijavanja za svaku utakmicu već imate dobre naznake da postanete profesionalac. Igrači, treneri i gledatelji cijene kvalitetno izvedeno zagrijavanje.

Prije izrade plana zagrijavanja potrebno je da trener i vratar zajednički sjednu za stol i dogovore sve pojedinosti oko izrade plana, koji će uz ostalo zadovoljiti i vratarove osobne potrebe. Nakon toga potrebno je dosta rada, vremena i eksperimentiranja da bi se kreiralo zagrijavanje koje će pomoći vrataru da se pripremi za vrhunske nastupe. Bez obzira igrao na to igra li ekipa protiv boljih ili lošijih protivnika zagrijavanje bi trebalo biti identično.

Ovdje su neki od faktora koje bi trebalo razmatrati:

Određivanje dužine zagrijavanja

Vrijeme zagrijavanja prije većine utakmica je ograničeno. Zato je potrebno otprilike 30 minuta za izvođenje kompletnog zagrijavanja.

Vježbanje

Velika buka na stadionima većinom zahtijeva uvježbavanje koreografije dan ranije. Ovo je bilo potrebno zbog toga što nekada nije moguće ostvariti verbalnu komunikaciju. Zato je potrebno uvježbati znakove kojima će se sporazumijevati o tome što raditi sljedeće radi gubitka što manje vremena.

Određivanje ritma

Vrlo je važno odrediti ritam. Ovo osigurava da stvari idu svojim tijekom i ne može biti ispunjeno ako nije utrenirano do savršenstva. Ako vježbe ne idu logičnim i uvježbanim redoslijedom, vratar ne može biti miran i siguran u sebe.

Ohrabrivanje

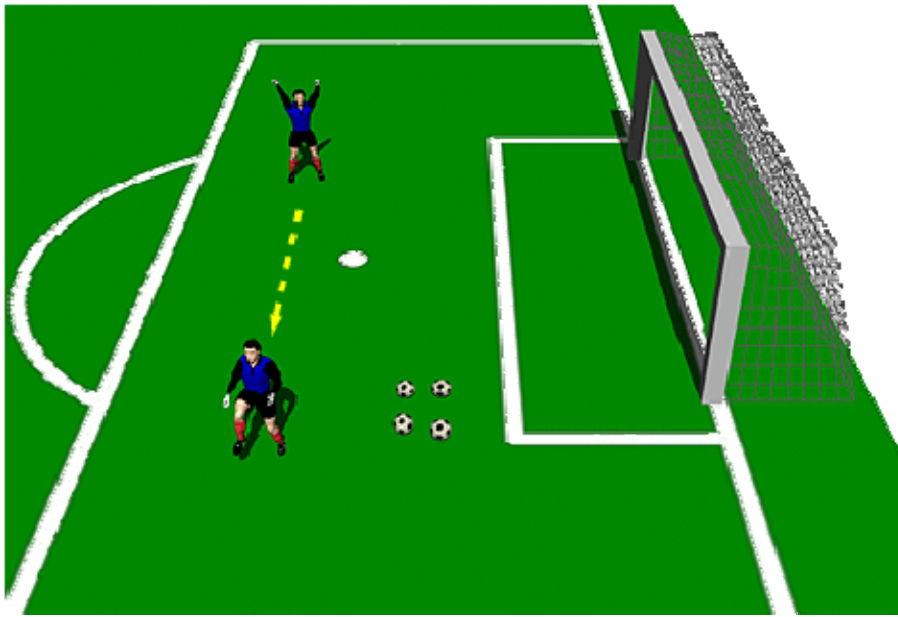
Tijekom zagrijavanje vratara je potrebno stalno ohrabrivati kako bi zadobio dozu sigurnosti koja mu je jako potrebna tijekom utakmica.

Vizualni trening

Zagrijavanje treba početi je prije nego što vratar izađe na teren. Potrebno je još prije meča raditi mentalni trening. Čak potrebno isplanirati i odijevanje za meč. Utakmicu treba igrati u mislima, prije nego što ona u stvarnosti počne.

I na kraju još treba reći da vratar mora u svim kritičnim situacijama biti smiren i opušten, zašto je jedan od vrlo važnih faktora i dobro uvježbano i trenirano zagrijavanje prije utakmice.

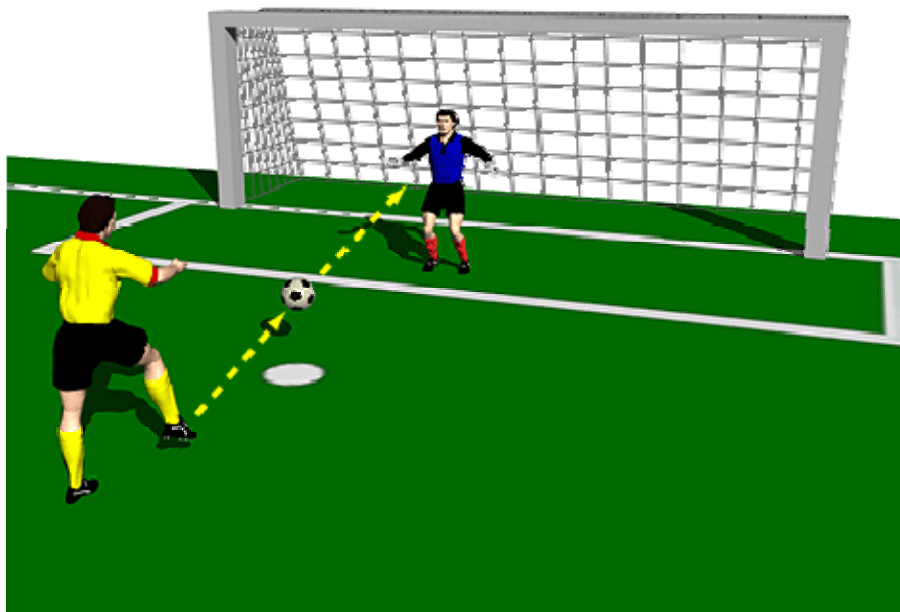
Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 1



Vježba 1: Istezanje

Uraditi 5-7 minuta aerobnih aktivnosti u kaznenom prostoru (lagano trčanje, skip, okreti i slične vježbe). Nakon toga uraditi vježbe statičkog istezanja. Dobra ideja je da se tijekom izvođenja ovih vježbi pregleda kazneni prostor od raznih nepoželjnih predmeta koji bi mogli smetati tijekom utakmice (kamenje, staklo i slično). Također bi trebalo pregledati i mrežu na голу i ako se primijete bilo kakve nepravilnosti obavijestiti suca.

Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba 2



Vježba 2: Osjetiti loptu

Na udaljenosti od otprilike 12 metara, šutirati loptu prema vrataru. Loptu možete udarati volej udarcem ili sa zemlje. Cilj ovoga je da se zagriju ruke vratara i da dobije osjećaj za loptu. Svi udarci moraju biti točni da bi se gubilo što manje vremena. Osigurati što više loptu.

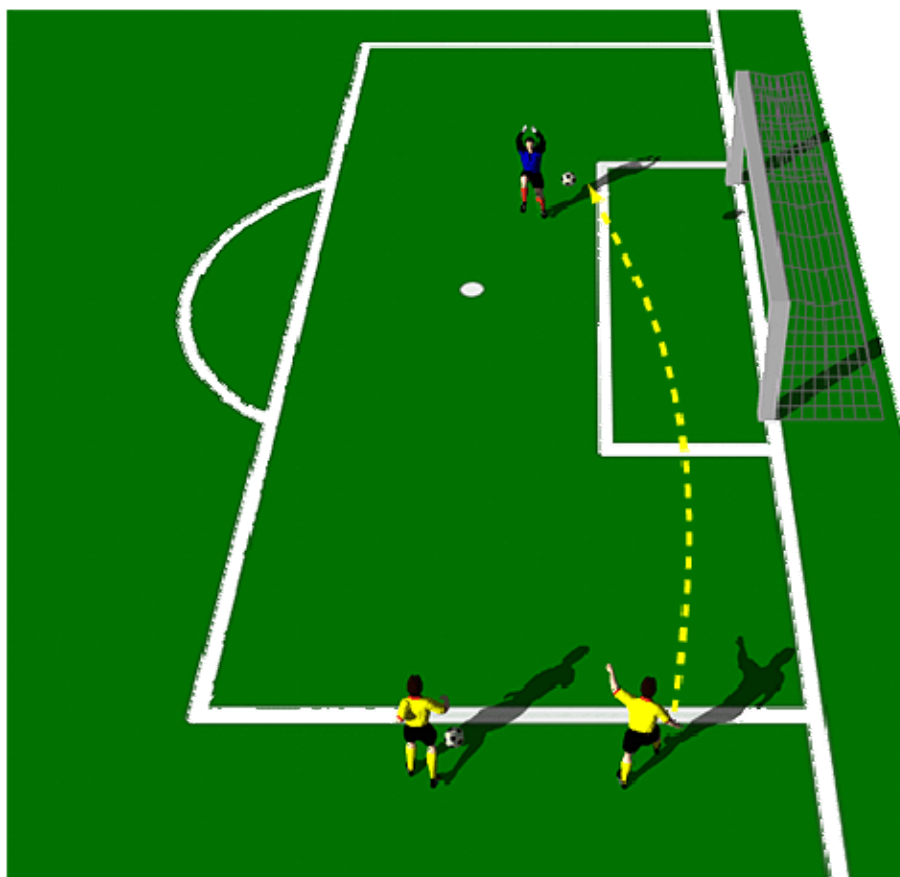
Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 3



Vježba 3: Bacanje lopti koje odskaku

Bacati (bacaњem iznad glave) lopte koje odskaku ispred vratara Vrlo je važno da vratar osjeti kako lopte odskaku od podloge, posebno kad igrate na gostujućem terenu. Lopte koje odskaku je vrlo teško pročitati, jer zahtijevaju brzu reakciju vratara.

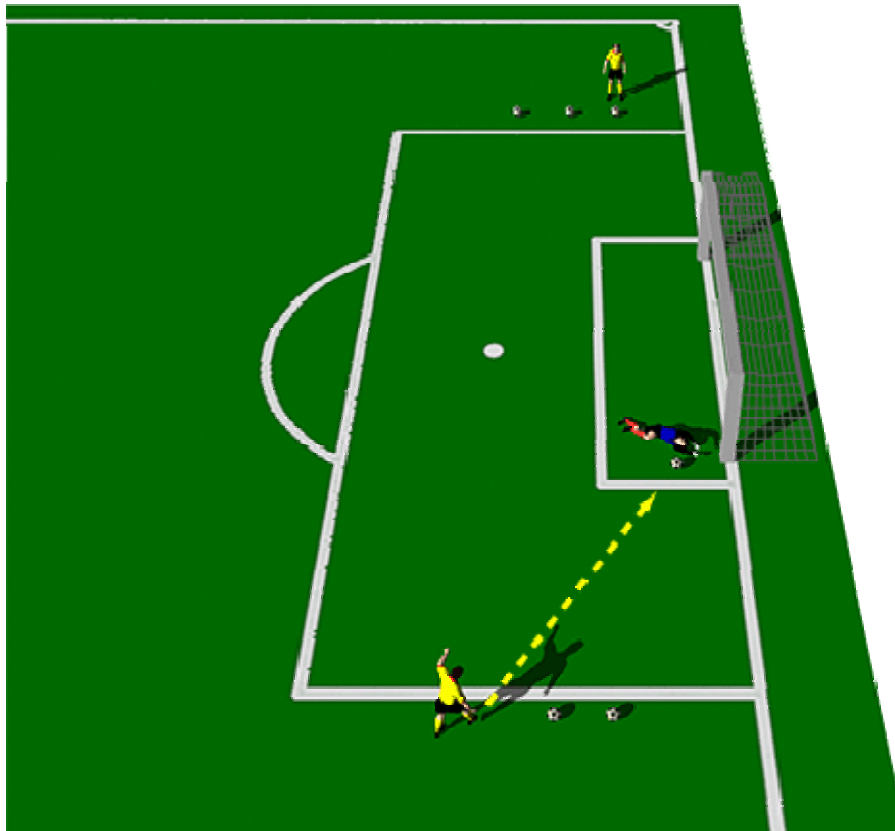
Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 4



Vježba 4: Dva dodavača lopti na istoj strani

Dodati drugog dodavača lopti. Dodavači lopti se nalaze jedan pored drugog iza bočne linije kaznenog prostora. Prvi dodavač nabacuje nisku loptu na bližu vratnicu, a drugi nabacuje loptu u visini vratarevih ruku. Dodavači se kreću u luku prema suprotnoj strani i uvijek se nalaze 14-16 metara od vrata. Kad dođu do kraja druge strane (korner linije), vraćaju se nazad izvodeći vježbu na isti način. Ova aktivnost ohrabruje vratara na gol crti da se kreće prema lopti. Vježba obiluje udarcima iz raznih kutova i vratar je stalno u pokretu. Cilj nije savladati vratara nego ga pripremiti za sljedeći korak.

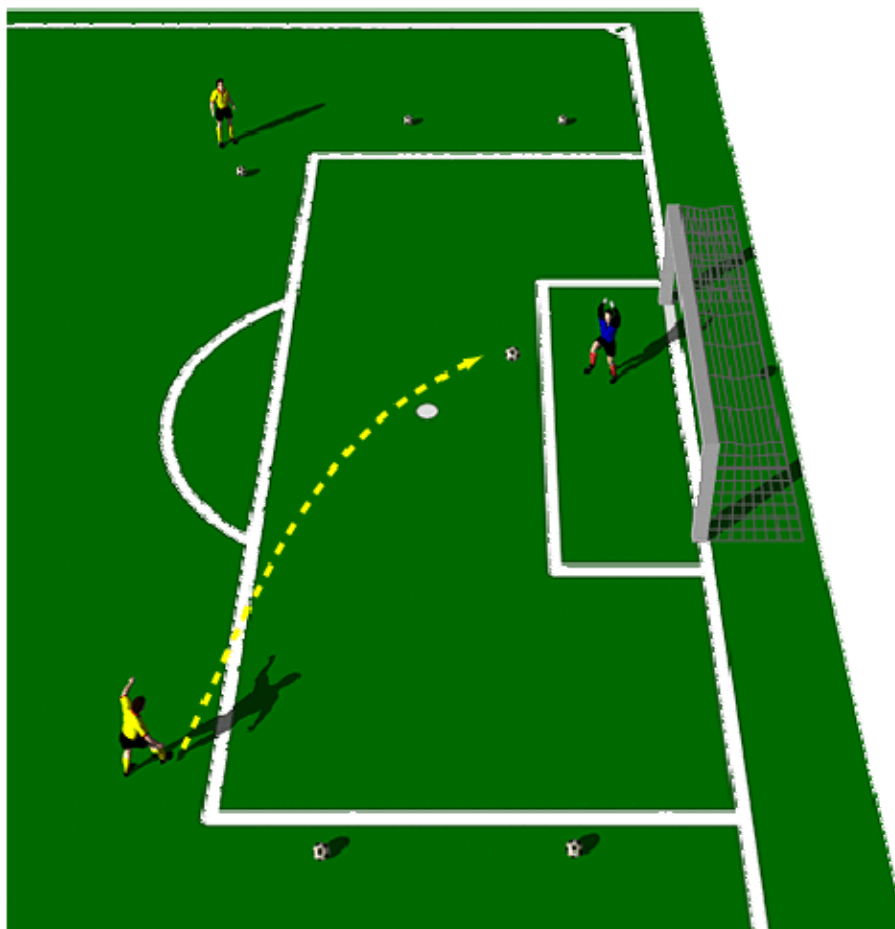
Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 5



Vježba 5: Dva dodavača na suprotnim stranama

Dva dodavača. Oba se nalaze iza bočnih linija kaznenog prostora. Vratar brani njihove udarce na bližu vratnicu. Dodavači šutiraju lopte prema bližoj vratnici, a vratar ih brani i lagano trči na drugu vratnicu. Uraditi maksimalno 6 ponavljanja zbog toga što se radi o zagrijavanju i 6 ponavljanja je sasvim dovoljno.

Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 6



Vježba 6: Dodavanje lopti sa suprotnih strana

Igrači se nalaze na poziciji ako na slici i dodaju lopte vrataru pod različitim kutom, različite visine i vrste. Udarati lopte prema bližoj vratnici, prema liniji od 6 metara, prema bijeloj točki. Lopte udarati lopte sa obje strane naizmjenično. Ne žuriti sa udarcima jer se radi o zagrijavanju. Kvaliteta lopti je vrlo važna. Udarati lopte u pokretu. 8 lopti je sasvim dovoljno.

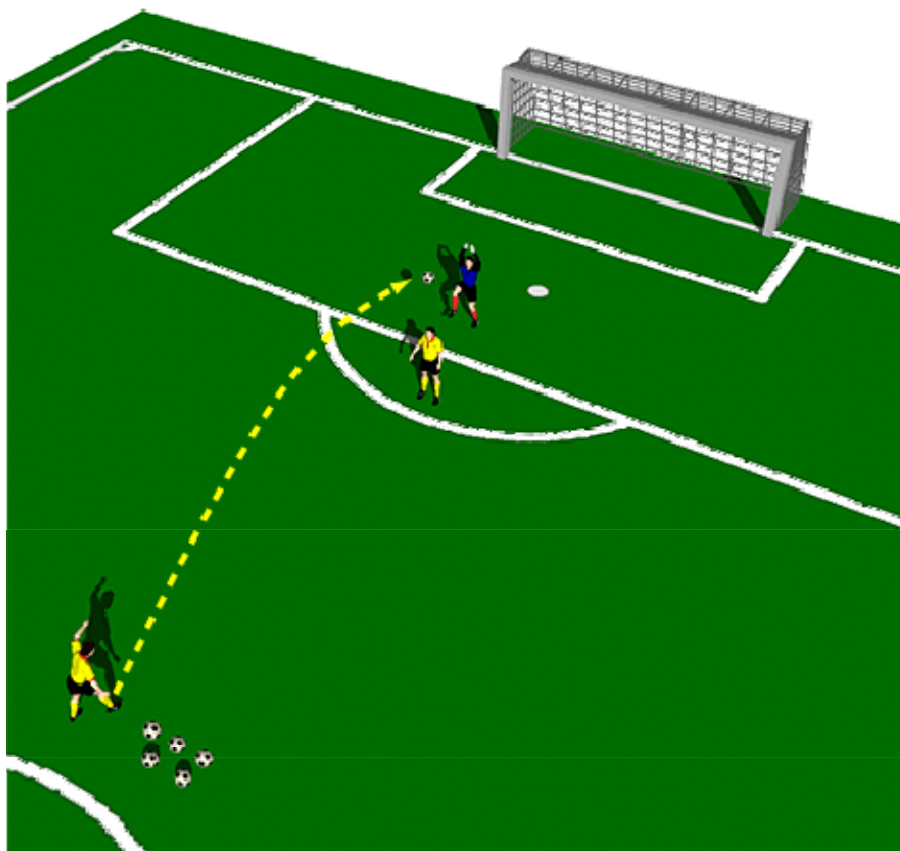
Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 7



Vježba 7: Naizmjenično dodavanje lopti iz blizine

Postaviti 6 lopti oko 7 metara ispred vrata. Dodavači su na suprotnim stranama. Lopte bacati sljedećim redoslijedom: prva niska lopta, druga u visini grudi, treća visoka lopta. Lopte treba bacati dinamičnije.

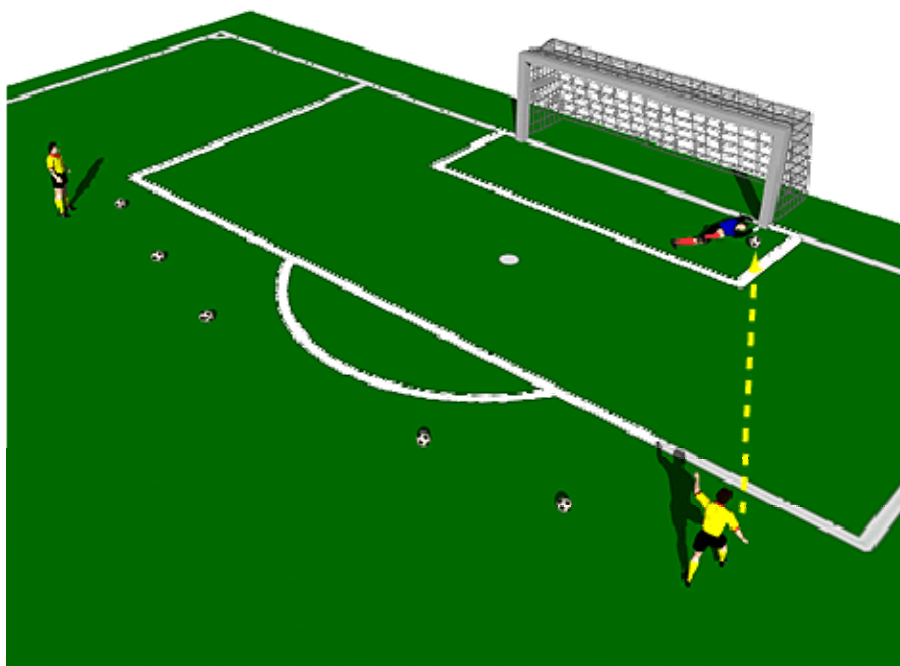
Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 8



Vježba 8: Visoke lopte na rubu kaznenog prostora

Igrač koji dodaje lopte udaljen je 40 metara od vrata od sredine gola. Drugi igrač ispred kaznenog prostora. Igrač dodaje loptu drugom igraču u lijevu ili desnu stranu. Vratar bi trebao pročitati namjeru igrača koji dodaje loptu i napasti je. Drugi igrač se bori da primi loptu. Vratar ima potpunu slobodu kretanja, a igrač koji prima loptu pokušava izbjeći vratara. Pravila igre moraju biti jasna igračima. Dozvoljena je samo igra 1 na 1.

Zagrijavanje vratara prije utakmice vježba broj 9



Vježba 9: Dva dodavača na rubu kaznenog prostora

Postaviti 6 lopti oko kaznenog prostora. Dva igrača naizmjenično šutiraju na gol. Lopte trebaju biti šutirane punom snagom ali s naglaskom na točnost lopti. Vratar je spreman za izvođenje vježbi u punoj brzini.

Između ovih navedeni vježbi vratar mora istezati sve dijelove tijela. Ovim zagrijavanjem pokrili smo skoro sve tehničke elemente.

Cilj ovi vježbi bio je pripremiti vratara da može reagirati u svim situacijama u igri, da bi izgradio samopouzdanje za utakmicu.