

Auri - Dohm Metodologija

Auri - Dohm metodologija yra sukurta ir paremta Aurelijaus Skarbaliaus ir Carsten Dohm futbolo supratimu ir Danijoje įgytu išsilavinimu bei patirtimi.

Metodologijos tikslas ugdyti individualiai stiprius žaidėjus, tinkančius visoms įmanomoms taktinėms schemoms ir galinčius prisitaikyti prie bet kokio žaidimo stiliaus ir braižo.

Metodologija yra prieinama per stats4sport "online" programinę įrangą

Auri - Dohm Metodologijos Teorinė medžiaga

Žemiau pateiktos temos yra smulkiai aprašytos* kiekvienoje amžiaus grupėje su detaliomis instrukcijomis, mokymosi etapais, pagrindiniais akcentais ir pedagoginiais nurodymais bei pagalba treneriams :

- Bėgimo technika
- Futbolo koordinacija
- Greitas kojų darbas
- Perdavimai
- Pirmas lietimas
- Posūkliai-apgaulingi judesiai
- Pozicinis žaidimas
- Smūgiavimas
- Žaidimų treniruotė
- Driblingas
- Žaidimas galva
- Taktika
- 1 prieš 1

Kryptys ir periodai U5- U17

Kryptys ir periodai yra pateikiami grafinėje periodizacijos lentelėje nuo U5-U17, kur aiškiai matoma kokį elementą, kokių dėmesiu (Ypatingas/vidutinis/mažas), kokiame amžiuje ir kokią reikšmę (nuo 1 iki 4) reikia prioritetiškai skirti lavinant :

- **TECHNIKA** (technikos elementų treniravimo prioritetai ir periodizavimas)

- **Kryptys**

- Driblingas-kamuolio varymas
- Futbolo koordinacija
- Smūgiavimas keltimi
- Perdavimas vidine pėdos puse
- Posūkliai su kamuoliu
- Apgaulingi judesiai-fintai
- Pirmas lietimasis/stabdymas
- Ilgas perdavimas pusiau paguldyta keltimi
- Žaidimas galva
- Perdavimai (nuo 1 iki 20 metrų)
- Smūgiavimas
- Skersi perdavimai į baudos aikštėlę

- **TAKTIKA** (taktikos elementų treniravimo prioritetai ir periodizavimas)

- **Kryptys**

- 1V1 veidu
- 1V1 šonu
- 2V1
- 1V1 gynyba
- 1V1 nugaru
- Atakos pradžia (įžaidimas)
- Atakos užbaigimas
- Perėjimas iš atakos į gynybą
- Gynyba
- Perėjimas iš gynybos į ataką
- Standartinės situacijos

- **PSICHOLOGIJA** (psichologijos elementų treniravimo prioritetai ir periodizavimas)

- **Kryptys**

- Džiaugsmas-malonumas žaisti futbolą
- Pasitikėjimas savimi
- Vidinė motyvacija
- Būseną "ant pirštų galų" (prieš-per-po veiksmo)
- Koncentracija "į čia ir dabar veiksmus"
- Tikslai
- Vizualizacija
- Vidinis dialogas
- Vidinės būsenos valdymas
- Įtampos reguliavimas
- Gebėjimas gerai žaisti esant psichologiniam spaudimui
- Stresinės būsenos valdymas
- Elitinio lygio reikalavimai žaidėjui
- Leimėtojo mentalitetas

- **FIZINĮ PASIRENGIMĄ** (Fizinio elementų treniravimo prioritetai ir periodizavimas)

- **Kryptys**

- Koordinacija ir motorika
- Bėgimo technika
- Greitos kojos
- Fizinis parengimas naudojant žaidimus
- Vikrumas (Agility)
- Jėgos pratimai
- Greitumas
- Kūno stiprinimas norint išvengti traumų (stuomens stabilizacija)
- Šuoliai į aukštį

Visa treniravimo metodika suskirstyta į amžiaus grupes ir treniravimo periodus

Amžiaus grupių suskirstymas :

- U5/6; U7/8; U9; U10; U11; U12; U13; U14; U15; U16/17

Treniravimo metodika ir pratimai kiekvienoje amžiaus grupėje yra suskirstyti į 4 periodus:

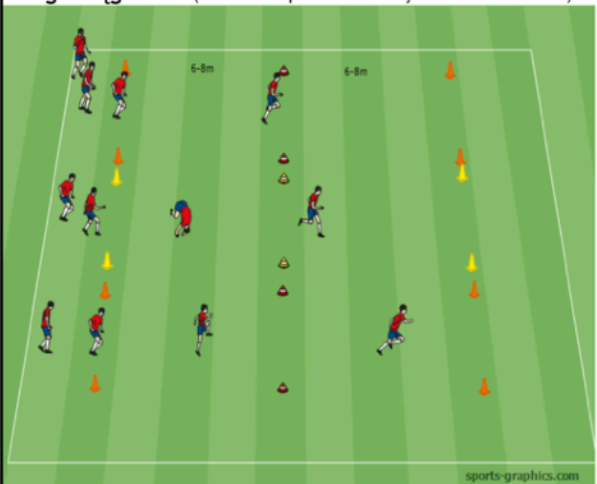
- (Rugsėjis - Spalis)
- (Lapkritis - Gruodis)
- (Sausis - Vasaris)
- (Kovas - Gegužė)

Kiekvienas periodas priklausomai nuo amžiaus grupės turi nuo 4 iki 6 treniruočių per savaitę, papildomas treniruotes planuoja patys metodologijos naudotojai. Treniruotės turi savo temas ir rekomenduojamą laiką pratimui joje įgyvendinti, tokiu būdu yra garantuojama, kad kiekvienas elementas bus mokomas ir tobulinamas mikro, mezo ir makro periodizacijos planuose.

PAVYZDYS

U7-U8 - 2 periodas				
Laikas.	1 treniruočių sesija	2 treniruočių sesija	3 treniruočių sesija	4 treniruočių sesija
15 min.	Bėgimo įgūdžiai	Rungtynės - vikrumas	Futbolo koordinacija	Greitos kojos
15 min.	1 prieš 1	Vikrumas	Vikrumas	Pirmas lietimas
15 min.	Driblingas - pasisukimas	Driblingas - apsisukimas - apgaulingi judesiai	Driblingas - pasisukimas	Pirmas lietimas
15 min.	Driblingas - apgaulingi judesiai	Pirmas lietimas	1 prieš 1	Atakos užbaigimas
15 min.	Žaidimai mažose erdvėse	Rungtynės (2 prieš 2 + 1)	Atakos užbaigimas	Rungtynės (3 prieš 3 + 1)

Bėgimo įgūdžiai (kiekvienas pratimas kartojamas bent 3 kartus).



1. Bėgimas pirmyn:
Pagrindinis akcentas:

- Judėjimas priekine pėdų dalimi
- Keliai į priekį - kulnai aukštyn
- Įstrižas rankų / kojų judėjimas

2. Bėgimas atgal:
Pagrindinis akcentas:

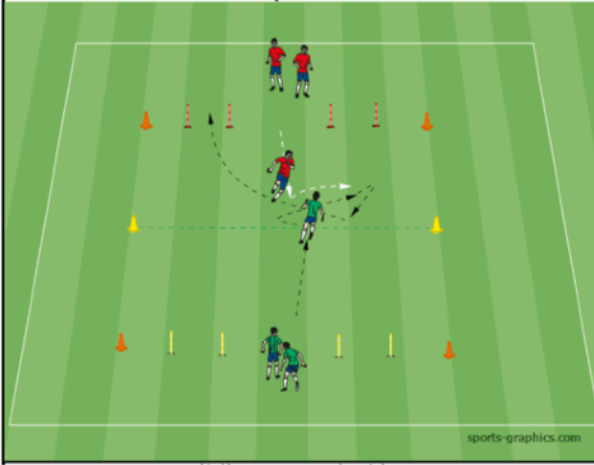
- Šiek tiek sulenkti klubai - pusiausvyros palaikymas.

3. Šonu
Pagrindinis akcentas:

- Ant pirštų.
- Sulenkti keliai.
- Atstumas tarp pėdų.
- Rankos iškeltos virš krūtinės.

sports-graphics.com

1 prieš 1



2 pratimas: 20 min.

1 prieš 1 su kamuoliu.

Dėmesys žaidimui 1 prieš 1 - varžovo vartų puolimas. Žalias žaidėjas turi prasivaryti kamuolį pro vienus iš dviejų vartų. Žaidėjas turi atlikti pasisukimus ir apgaulingus judesius, kad išmuštų varžovą iš pusiausvyros.

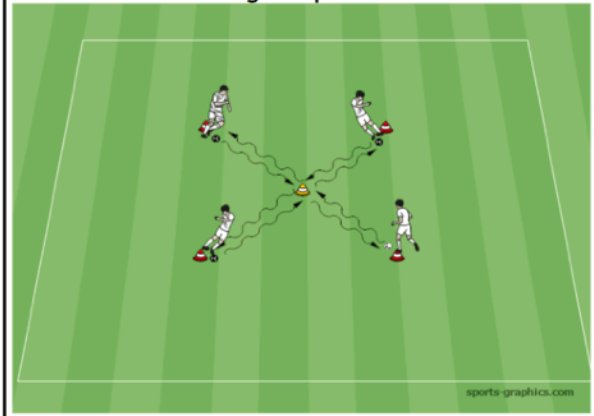
Tolesnė eiga:

- Besiginantis žaidėjas gauna dvigubą tašką, jei paliečia žaliajį žaidėją varžovų aikštės pusėje.
- Puolėjas gali pelnyti taškus visuose keturiuose vartuose, kai tik kerta vidurio liniją.

Pagrindinis akcentas:

- Žaliojo žaidėjo gebėjimas išmušti varžovą iš pusiausvyros keičiant kryptį, greitį, spurtuojant ir t. t.

Driblingas - apsisukimas



3 pratimas: 20 min.

4-8 žaidėjai. Žaidėjai treniruoja kamuolio varymąsi - apsisukimus.

Tuo pat metu dirba keturi žaidėjai. Jei per daug sudėtinga, vienu metu gali dirbti du žaidėjai.

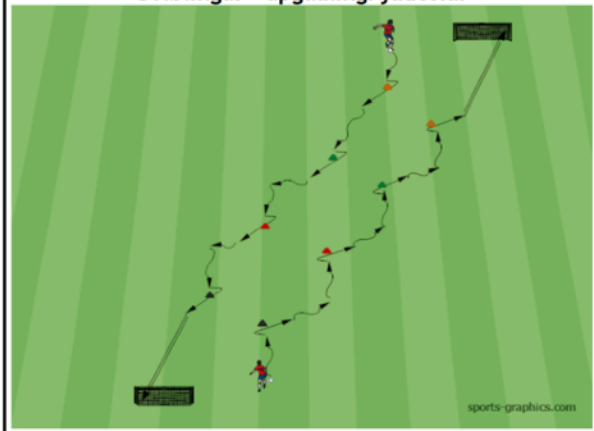
Žaidėjai varosi kamuolį link centro ir pasisuka 90°.

Pratimas atliekamas, kol žaidėjas grįžta ten, kur pradėjo. Tuomet pratimas atliekamas priešinga kryptimi. Žaidėjų grupė dirba abiem kryptimis.

Žaidėjai atlieka tokius judesius:

- Kamuolio atkirtimas
- Xavi
- Pele
- Kamuolio pasimetimas (sau už atraminės kojos)
- Abiejomis pėdomis

Driblingas - apgaulingi judesiai



4 pratimas: 20 min.

Kamuolio varymasis su apgaulingais judesiais

6-10 žaidėjų.

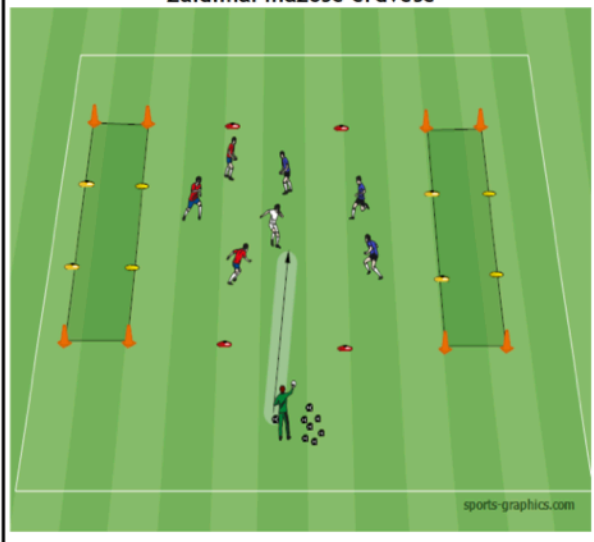
Žaidėjai atlieka pagrindinius kamuolio varymosi ir apgaulingus judesius.

- Žingsnis į šoną
- Ąaudrup
- Žirkklės

Pratimas vyksta laiptų principu. Kūgiai sudedama įstrižai, kaip parodyta, 3-4 metrai vienas nuo kito.

Žaidėjai pradeda stovėdami įstrižai priešais vienas kitą ir varosi kamuolį link pirmo kūgio. Prie kiekvieno kūgio atlieka manevrą / apgaulingą judesį. Tada varosi link kito kūgio. Kiekvienas žaidėjas atlieka tris-keturis veiksmus / apgaulingus judesius ir smūgiuoja į vartus.

Žaidimai mažose erdvėse



5 pratimas: 20 min.

Rungtinės. 3 prieš 3 (pvz., žaidžiant su laisvuoju žaidėju)

Funkcinė technika - didelio žaidėjų susigrūdimio išvengimas.

Daug kontaktų su kamuoliu / pasikartojančių judesių.

Mėlynoji komanda pradeda atakuoti galinę zoną (patamsintą plotą), o raudonoji atakuoja priešingą zoną.

Įvarčiai būna tik tada, kai žaidėjas atsivaro kamuolį į zoną arba atlieka į tą zoną atbėgusiam perdavimą komandos draugui.

Komandos draugas kamuolį turi gauti būdamas toje zonoje.

Pelniusi taškus, komanda keičia pusę, lieka su kamuoliu ir turi pelnyti taškus priešingoje zonoje.

Pagrindinis akcentas:

Žaidėjai turi naudoti savo techniką

- Driblingas - pasisukimai - apgaulingi judesiai
- Pirmas lietimas - pasimetimas į priekį.

Pastaba treneriui:

Su žaidėjais aptarkite visus pasisukimus ir apgaulingus judesius. Žaidėjai turi žinoti, kad jie turi išnaudoti savo turimus triukus / įgūdžius.

*Išsami informacija, aprašymai, lentelės ir visa mokomoji medžiaga prieinama tik metodologijos naudotojams per stats4sport internetinę platformą, esant būtinybei ir laikantis konfidencialumo principų, metodologijos aprašymą galima plėsti ir pildyti atskirai susitarus.

Stats4sport programinės įrangos aprašymas

Stats4sport programinė įranga yra pasiekama tik internetu. Stats4sport platforma turi kelis lygius - Administratoriaus ir asistento, tokiu būdu visi vartotojai turi savo teises. Kiekviena organizacija įsigijusi stats4sport kartu gauna prieigą ir prie jos įrankių :

KALENDORIUS

- Organizacijos planavimo įrankis

KOMANDA / GRUPĖ

- Žaidėjų profiliai/lankomumo žymėjimas

TESTAI

- Komandos ir atletų testavimo rezultatų regresas ir progresas

VIDEO ANALIZĖS ĮRANKIS

- Video analizės įrankis, skirtas filmuotos medžiagos apdorojimui, video prezentacijų ruošimui

TRENIRUOČIŲ PRATIMŲ IR SESIJŲ KŪRIMO ĮRANKIS

- Treniruočių pratimų vizualizacijos įrankis

STATISTINIŲ ATASKAITŲ MODULIS

- Sukauptų duomenų įvairiais pjūviais atvaizdavimo modulis

AURI - DOHM METODOLOGIJA

- Futbolo nuo U5-U17 metodologija