

1. Ogrevanje

Ogrevanje pomeni **PSIHOLOŠKO** (motivirati igralce za delo že na začetku – kratka razlaga. Razgovor o aktualni temi – motivacija, veselje, zanimanje), **FIZIOLOŠKO** (priprava krvotoknega in dihalnega sistema za vadbo – dvig tel. Temp., prekrvavljenost mišic, povziranje izmenjav kisika med pljuči in krvjo) in **ANATOMSKO** (priprava mišic, vezi, sklepov in kosti na večje obremenitve, ki bodo delovale na telo) pripravo na športno vadbo.

V ogrevanju dvignemo DELOVNO STORILNOST ORG. in zmanj. Razl. Faktorje za naslanske poškodbe.

Tipi ogrevanj: **ATLETSKI, KOMBINIRANI, NOGOMETNI** (lahkotne vaje), gimnastični (dianmične in statične vaje, enodelne, razpršene), intenzivni del (max. Obremenitve – dinamčne igre, sprinti).
Ogrevanje traja od 15-30 min., ne uporabljamo igralcem nepoznanih vaj in el., Veliko vestnosti, igrivosti, raznovrstnosti

2. Metodična lestvica za vpeljevanje otrok v nogometno igro

Pri vpeljevanju otrok v nogometno igro imamo 7 stopenj.

- 1.stopnja:**
 - razlaga o številu igralcev
 - 1:2:1:2 postavitev igralcev ekipe
 - imenovanje igralne meste
 - na kratko razložimo osnovne naloge (vsi sodelujejo pri fazi branjenja in napada, a faza branjenja naj bo izhodišče za napad, igralna mesta se lahko med igro zamenjajo, a morajo biti vsa zapolnjena, po izgubljeni žogi se obvezno vračajo nazaj na svojo polovico, ko bodo žogo jo čimprej podajo naprej).
 - Igra se začne pri vratarju (žogo poda po tleh, saj jo tako soigralci lažje sprejme).
- 2.stopnja:**
 - poslavimo nasprotnika
 - demonstriramo otrokom kdo koga pokriva in kako se pokriva pri individualnem branjenju.
 - vadimo osnovno posamično pokrivanje – napadalcu poljubno tekajo – obrambni spremljajo vsi svojega.
- 3.stopnja:**
 - demonstrirati in hkrati razložiti skupno (kolektivno) individualno branjenje!
 - bitu in tesno igrj je žoga!
 - na nasprotni strani kjer je žoga! (varovanje)
 - diagonalno postavljanje glede na žogo!(varovanje)
 - Varovanje tudi ko gre v napad!
- 4.stopnja (pri začetniku večkrat vsaj povedati in poskusiti!):**
 - Praktična vadba kolektivne individualne obrambe (žogo si podajajo levi branilec → desni branilec → desni napadalec → in obratno nazaj!) Naloga nasprotnih obrambnih igralcev je, da se gibajo v smeri gibanje žoge in da pokrivajo nasprotno igralce po načelih kolektivne individualne obrambe (to izmenično izvedeta obe ekipi).
- 5.stopnja – zahtevalna (najprej večkrat pojasniti nato vztrajno vadimo!):**
 - Demonstriramo z eno ekipo kaj je to TRIKOTNIK in kaj je ŠIRINA, GLOBINA, Levi branilec – zvezni igralce – levi napadalec = trikotnik.
 - Praktično vadimo ustvarjanje trikotnika, širine, globine.
 - Desni branilec – zvezni igralce – desni napadalec = trikotnik.
- 6.stopnja:**
 - kratko pojasnimo osn. pravila (začetek, avt. golav, prekršek, zadelek, kot. 7m).
- 7.stopnja – otroci naj samostojno igrajo!**

3. Sistem igre pri otrocih

Posebej pomembna je **določitev št. igralcev in njihova razporeditev**. Število igralcev je odvisno od starostne stopnje in v zvezi s tem od telesnih sposobnosti ter od TE-TA (tehničnega-taktičnega) znanja igralcev.

V praksi so najpogostejši sistemi igre:

- 2 + 1 in 2 + 2** (do 8 let starosti)
moštvo sestavljajo 3(4) igralci
igralna površina 12(16) x 20(25)m
igra brez vratarja
prosta igra
vrata širine 2m brez prečke (velja le zadelek v višini glave)
- 2 + 3 in 3 + 2** (do 10 let)
igralna površina 16-25 x 36-45 m
igra brez vratarja
prosta igra
vrata širine 2m brez prečke (velja le zadelek v višini glave)
- 1 + 2 + 1 + 2** (do 10 let)
igralna površina 16-25 x 36-45 m ali rokometno igrišče
igra z vratarjem
vrata širine 3x2 m ali 5x2 m
organizirana igra - menjava igralcev na raznih igralnih mestih tri linije
- 1 + 2 + 1 + 2 ali 1 + 3 + 3** (do 12 let)
igralna površina 30-40 x 50-60 m (polovica nog. igrišča počez)
igra z vratarjem
vrata širine 5x2 m
organizirana igra - menjava igralcev na raznih igralnih mestih
- 1 + 2 + 1 + 2 ali 1 + 2 + 2**
Rokometna igra
Rokometna vrata
Org. menjava igralcev na pos. polbožjih

4. Navajanje na žogo

NAMEN

- razvijanje gibalne vsestranosti, - razvijanje usklajenega dela nog, rok in celega telesa,
- obvladanje različnih žog, - navajanje na natančnost izvajanja vaj, - obvezno izvajanje z L in D ekstremiteto, - navajanje na tekmovalne okoliščine.

SREDSTVA

- A: Individualne vaje: upravljanje žoge;** - vaje na mestu ali v gibanju 5 metrov, - rotacija, prestopanja, predgibanja udatanja, predgibanja udatanja, predgibanja varanj z žogo; **vodjenje in odbijanja žoge;** - z različnimi deli stopala, - naravnost cik-cak, naprej-nazaj, mali in veliki krog... Vse te vaje izvajamo izmenično z roko in nogoj! **poigravanje z žogo v zraku;** - nizko-visoko, - brez z enim odbojem od bal, - z eno nogo-izmenično z obema, - z glavo, - povežemo nart-stegno-glavo, - obralni... pomembna umirjenost in stalen pogled na žog! **vodjenja žoge z različnimi nalaganji;** v povezavi z udarcem ali metom v cilj, - vodenje med stojali ter udarec v mala vrata, - žogo v cilj, dobimo nazaj, zaustavimo in udarimo vrata.
- B: skupinske vaje: upravljanje žoge;** - stlojo na razdalji 7-10m, - vsak svojo ali eno žogo, - po opravljeni določeni nalogi na različne načine predajajo; **vodnja in odbijanja žoge;** - kot pri indiv. vajah z zasledovanjem in posnemanjem; **vodnja žoge z različnimi nalaganji;** - kot pri indiv. vajah z zasledovanjem in posnemanjem; **poigravanje z žogo v zraku;** - kot pri indiv. vajah, - z eno žogo-po opravljeni nalogi si jo predajo; - medtem ko eden žonglira, drugi opravlja neko gibanje oz. nalogo. Vse individ. in skupinske vaje povežemo med seboj in dodamo še ciljanje različnih ciljev (table, stolci, različni gogi) z nogo in roko.
- C: elementarne in šifratne igre;** - v nogometu so elementarna gibanja tudi potiskanja, vodjenja, udaranja, metanja žoge, - lovljenja z vodenjem in metanjem žoge; - izbijanja žoge, - podiranje stolčev ali drugih stojčih ovir (moštva so nasproti, prostor omejen ali na določeni razdalji), - različne menjave strani, - šifratna tekmovalna vodenj žoge okoli ali preko različnih ovir, ali z opravljanjem različnih nalog.

D: prilagajene druge moštvene igre: košarka, rokomet, odbojka (lahko z vsemi deli telesa, različne žoge), rugby, nogometni tenis, hokej...

5. Metode poučevanja oz. Posredovanja snovi

1. metoda DEMONSTRACIJE: trener pokaže in ponozori tisto, kar bo učil. Otroci samo opazujejo. Naloga se najprej pokaže v celoti, demonstracija naj bo v naravni obliki, ritmu, nizu, zelo nazorna, včasih zelo prefravoma, kadar želimo poudariti bistvene elemente motorne izvedbe. Dem. je še boljša, kadar trener s kratko besedo opozarja na bistvene elemente mot. naloge.

2. metoda RAZLAGE: trener mora prilegniti otrokovo pozornost, da bo otrok lahko sledil razlagi, ki mora biti kratka in jedrnat. Za razlago želimo predvsem s kratkim opisom in pojasnitvijo bistvenih delov doseči, da bi otroci protli v bistvo prikaza in ga razumeli. Razlaga se velkokrat veže na demonstracijo.

UČNE metode:

- sintetična:** učenje in vadba mot. gibanja v celoti. Začnemo vedno s to metodo, da otroci lažje dobio celostno podobo o gibanju, ki se ga bodo učili.
- analitična:** učenje in vadba mot. gibanja po posameznih sestavnih delih (pri učenju gibanja, pri zahtevnih gibanjih, za odpravljanje napak).
- kombinirana metoda:** pri učenju in vadbi je ta največkrat potrebna (sintetično-analitična metoda igre – analitična metoda igre – sintetična).
- metoda igre:** je vodilna metoda pri učenju in vadbi nogometnih vsebin. V igralnih oblikah, ki so podobne nog. igr. niso pa še nog. igra, učimo in predvsem izpopolnjujemo neko nog. gibanje. Igralne oblike vsebujejo samo nekatere značilnosti in zahteve nogometa, največkrat so poenostavljene in jim lahko glede na namen spreminjamo pravila. Primeri: 2+2.2, 1+1.1, 1+1.2, igra sredine (pepček), 2+3.3.
- situacijska metoda:** vadba in prilagajanje na konkretna, tipična in atipična igralna situacije v obnih fazah igre. Osnovni namen te metode je taktična informiranost nogometaša. Trener mora posedovati nekaj idej, kako reševati nekatere situacije med igr.
- tekmovalna metoda:** uporaba in preverjanje na treningu pridobljenih mot. spretnosti in taktičnih znanj v tekmovalnih pogojih (tekma).

METODIČNA LESTVICA pri poučevanju tehnike je urejeno zaporedje postopkov, metod, vaj pri učenju določene gibalne naloge:

- imenovanje in demonstracija učnega elementa
- opis bistvenih sestavnih delov
- izvedba tehničnega el. v celoti v gibanju (1. stopnja vadbe)
- demonstracija in opozorilo na napake
- izvajanje in vadba el. po posameznih delih za odr. Napak ali izpopolnj. El.
- izvajanje in vadba udatca v cilj (11.st.-samo pri udarcih)
- izvajanje in vadba el. v povezavi z drugimi vsebinami nog. igre (111.st. vadbe)
- izvajanje in vadba el. v igralni obliki ali v tipični igralni situaciji (IV.st. vadbe)

6. Učna načela

- 1. Načelo vzgojnosti** - oblikovati mlado osebnost, ki bo imela pozitivne moralne lastnosti - pridnost, vztrajnost, vestnost, natančnost, spoštovanje drugih, odgovornost
- 2. Načelo nazornosti "zlati načelo"** - vse kar učimo tudi pokažemo (lastno znanje, znanje drugih, video posnetek, slike, živa beseda podkrepljena z mimiko, kretnjami)
- 3. Načelo primernosti** - prilagoditev dela telesnim, psihičnim sposobnostim otrok določene starostne skupine
- 4. Načelo dolgoročne naravnosti vadbe** - dolgotrajna priprava in postopnost, zagotoviti čimboljšo osnovo in postopno povečati napor in zahtevnost v delu
- 5. Načelo mnogostranosti** - široka izbira vaj in nalog, le tako bodo dobili široko osnovo
- 6. Načelo radosti ali igrivosti** - s svojimi metodami, vajami, nastopom zagotoviti veselje in radost otrok pri delu
- 7. Načelo dinamičnosti** - čimbolj zaposliti otroke - ne delajmo 6, 7, 8 ali celo več igralci
- 8. Od lažjega k težjemu**; od bistvenega k manj bistvenemu; veliko število ponovitev - 8000-10000

7. Tehnika, taktika (definicija, primerjava, tehnični elementi)

TEHNIKA: (osnovna, specialna, teh. vratarja)

Nogometna tehnika je **naracionalna**ša - najekonomičnejša **izvedba** določenih gibanj v nog. igr. ki omogočajo **posameznim igralcem** uspešno reševanje nalog v igr. vezanih na gibanje brez in z žogo.

Delitev:

- 1. GIBANJA BREZ ŽOGE (osnovna)**
 - Teži (tek, sprint)
 - Skoki (snočni odrv z mesta oz. z zaletom, enonozni iz zaleta spreminjanje smeri gibanja padanje in vstajanje)
- 2. GIBANJA Z ŽOGO (specialna)**
- 3. Vodenje, udarci, zaustavljanje, odzemanje, varanje, metanje avta**
- 4. TEHNIKA VRATARJA**
osnovni položaj, osnovno gib. s prisrskami, križnimi koraki, lovljenje žoge, metanje na žogo, podajanje in metanje žoge

TAKTIKA:

Nog. taktika je **način način igre**, ki se prilagaja najrazličnejšim pogojem, za doseganje najboljših rezultatov (POGOJI: sposobnosti lastnih igralcev in moštva, sposobn. naspr. igralcev in moštva, vrsta tekme, pom. tekme, kraj tekme, vremenske razmere in tekmovalni pogoji)

Delitev:

- Glede na št. igralcev. (posamična, skupna)
- 1. POSAMIČNA (glede na fazo igre):**
 - V OBRAMBI**
pokrivanje, odzemanje, izbijanje
 - V NAPADU**
vodenje, podajanje, odkrivanje, sprejemanje, varanje, strel na vrata
 - PREKINJITVE**
prosti strel, kot, avt
 - 2. SKUPINSKA (glede na fazo igre):**
 - V OBRAMBI**
varovanje, oz.medsebojna pomoč, prevzemanje, nadomeščanje
 - V NAPADU**
ohranitev dogovorjenega zaporedja igralcev, globina in širina, sprememba ritma, hitrosti in načina napada, menjava mest, prevzem žog, dvojni podajja
 - 3. MOŠTVENA**
Branjenje, Napadanje

Primerjava:

- **TEHNIKA** je način izvedbe gibanja (vodenje žoge z levo, desno, z narbom...)
- **TAKTIKA** je izbira načina gibanja (vodenje žoge glede na nasprotnika, prostor, razpored soigralca, na igrišču)

8. Značilnosti telesnega, motoričnega, duševnega in sociološkega razvoja mladih (vsestransko športno aktiven otrok je oče dobrega nogometaša)

- 6-10 let (zgodnja šolska doba – cicibanji)
- 10-12/13 let (pozna šolska doba – ml. Dečki)
- 13/14-15 let (predpubertelne doba – st. Dečki, kadeti)
- 15/16-18/19 let (pubertelna doba – kadeti, mladinci)

1. ANATOMSKO FIZIOLOŠKE ZNAČILNOSTI, 2. ZNAČ. MOTORIČNEGA RAZVOJA, 3. ZNAČ. DUŠEVNEGA RAZVOJA, 4. SOCIOLOŠKEGA RAZ.

9. Dejavniki, ki vplivajo na uspešnost v nogometu

NOTRANJJI dejavniki (dejavniki, ki izhajajo iz samega športnika, so najpomembnejši)

- 1.RAVEN** (temeljne značilnosti)
 - zdravstveno stanje, antropometrične razsežnosti, temeljne mot. sposob., nog. mot. sposob., nog. Tehnika, funkcionalne sposobnosti
- 2.RAVEN** (realizacijske in mobilizacijske razsežnosti)
 - kognitivne sposobnosti, konativne lastnosti, taktično znanje, motivacija, moralne vrednote, socialni status
- 3.RAVEN** (igralne izkušnje = IZ) št. odigranih tekem, težavnost odigranih tekem

ZUNANJI dejavniki

(so izven športnika in vplivajo na uspešnost posredno in neposredno)

Neposredni

- nasprotni, pogoji tekmovalnja, gledalci, sodniki

Posredni

- pogoji treniranja (trener, ostali delavci, starši), tehnološko-materialni-financični pogoji (površine, revkivzi, oprema), treniranje in priprava (vzgoja, teh-tak-kond priprava), mediji (tisk, radio, TV)

SPLOŠNI SOCIOLOŠKI dejavniki

- družbena klima okoli športa in šp. panoge nasploh
- tradicija šp. panoge v državi in kraju
- osnovni pogoji (družbena ureditev, prijatelji)
- izobraževanje in organiziranost treningev
- teoretične in znanstveno-raziskovalne dejavnosti

10. Sistem igre

- okvirno določa razporejenost igralcev po igrišču, njihov prostor delovanja in linij gibanja.

- pogojnost sistema igre z velikostjo igrišča, sposobnostjo in teh-takt. znanjem igralcev

Od dobrega sistema se zahteva:

- da je enostaven
 - da razporeditev igralcev omogoča čim večjemu št. igralcev enako sodelovanje tako v obrambnih kot napadnih situacijah
 - da zagotavlja enakomerno obremenitev vseh igralcev
 - da omogoča zbiranje čim večih igralcev na največjih mestih pri zaključnih akcijah
 - da nalaga vsem igralcem enake obveznosti in odgovornosti
 - da omogoča čim hitrejši prehod iz obrambe v napad in obratno
- Poznamo več različnih sistemov igre:
- 1 : 3 : 4 : 3 BAVERN, 1 : 4 : 4 : 2 REAL MADRID, 1 : 4 : 4 : 2 VALENCIA (zvezna linija v karo), 1 : 5 : 4 : 1 BRAZILIA, 1 : 3 : 5 : 2 TURČIJA, 3 : 3 : 2 : 2 NEMČIJA

11. Model uspešnega/sodobnega nogometaša

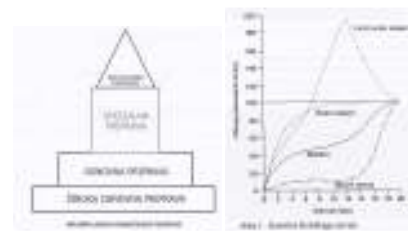
Eden glavnih pogojev za uspešno uresničevanje zahtev sodobne nogometne igre so **univerzalne sposobnosti igralcev**. Model sodobnega nogometaša zajema več sposobnosti, značilnosti, lastnosti:

1. Taktična inteligentnost (smisel za igro, prostorska predstaviteljost, ustvarjalnost, specializacija).
2. Morfološke značilnosti (večja relativna teža, malo podkožne maščobe, telesna višina 170 cm – 180 cm).
3. Funkcionalne zmognosti (anaerobna – aerobna vzdržljivost, aerobna pomembnejša!).
4. Konativne sposobnosti (optimalna agresivnost, optimalna anksioznost, trdoživost, sposobnost motiviranja...).
5. Motorične sposobnosti (koordinacija, eksplozivna moč, hitrost, preciznost).
6. Dinamična tehnika (upravljanje z žogo, hitrost vodenja žoge, hitrost spremembe smeri).

12. Kondicija

SINONIMI: TELESNA; MOTORIČNA; PSIHOFIZIČNA PRIPRAVA

- kondicijski trening pogojuje uspešno tekmovalanje
- kondicijski trening je ustvarjanje pogojev za uspešno delovanje na tekmi
- Kondicijska priprava pri mladih je proces, ki teži k spreminjanju morfoloških, motoričnih in funkcionalnih dimenzij v smeri ustvarjanja KAKOVOSTNE PODLAGE za kasnejše doseganje čim boljših rezultatov v zreli dobi.
- TRANSFORMACIJA** – preoblikovanje, spreminjanje
- MORFOLOŠKE DIMENZIJE** – tošča, voluminoznost, obsegi mišic
- MOTORIČNE DIMENZIJE:**
KOORDINACIJA (sposobnost usklajenega delovanja telesa, pomembna pri učenju novih gibalnih vsebin) in GIBLJIVOST (sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo)
- HITROST (motorična sposobnost hitrega izvajanja gibov ali z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času)
- MOČ (sposobnost človeka, da z naprežanjem mišic razvija silo proti odporu, ki je lahko lasna teža, zunanji predmet ali odpor tekmeca)
- VZDRŽLJIVOST (je odpornost proti utrujenosti! Ali odpornost je sposobnost opravljanja dolgotrajne napore)



Biološki razvoj je izhodišče za planiranje kondicijskega treninga pri mlajših starostnih skupinah

ŠIROKA OSNOVNA PRIPRAVA

Namenjena do 14. leta, delo v OŠ, ŠD, ter NK z začetniki
Naloge: - podpirati naravni razvoj, povečati vse temeljne fiziološke funkcije (dihalni, krovni sistem), enakomerni razvoji mišičnih skupin, razvoj vseh primarnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, preciznost) – PRIDOBEVITI ŠIROKE MOTORIČNE BAZE, NE SAMO NOGOMETNE, začetek razvijanja delovnih in higienskih navad pri športu
Vsebina te priprave mora biti pestra (el., šfatefne igre, zametki športnih igr. el. Akrobatične in lažjih vaj na ordijih, temeljne atletske discipline)
CILJ JE ZAGOTOVITI DOKAJ ŠIROK KROG MOTORIČNIH VEŠČIN – otrok naj bi obvladal el. Oblike gibanja (tek, skakanje, zadrževanje razd. Ciljev z roko, ного), seznanjen naj bi se tudi s športnimi veščinami, kot so plavanje, smučanje, drsanje, ter tudi osnove varovanja z žogami.

Udarec z nartom

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti udarca

- vodenje žoge z nartom na vsak korak
- poslatve stojne noge (ob žogi v liniji spodnjega roba žoge, dvig peta in izteg. Noga)
- udarna noga (upogib v kolenu in zamah nazaj, iztegovanje kolenu proti strošču žoge, ob udarcu je stopalo iztegnjeno, čvrsto, na koncu udarca je noga izt. in napeta)
- roki v nasprot. Položaju, kot nogi
- trup rahlo upognjen naprej nad žogo
- pogled v trenutku udarca usmerjen na žogo, še boljše istočasno žoga-cilj

2. Razlaga in demonstracija napak

- stojna noga preveč nazaj, naprej ali vstran
- udarec s celo nogo namesto samo iz kolena
- trup nagnjen nazaj, posledica žoga preveč navzgor
- stopalo mlahavo in mehko
- stopalo obmjeno preveč navzgor – posledica udarec s špičo
- nedokončan udarec, ob koncu noga ni iztegnjena in je poveljena nazaj

3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba udarca z nartom v celoti

- a) začetek po sintetični metodi (izvedba v celoti)
 - vodenje in udarec v zid
 - vodenje in podaja soigralku
 - b) ko ugotovimo napake, sledi analitična vadbna (izvedba po delih) odpravljanje napak
 - c) po analitični vadbi izvedbo povežemo v celoto
- #### II. stopnja: Udarec z nartom v cilji
- v parih udarec z nartom skozi cilji
 - v trojkih udarec v parih skozi noge
 - udarec v več ciljev

III. stopnja: Povezava udarca z nartom z drugimi el. tehniko

- v dveh kolonah povezava vodenja, udarca z nartom in sprejemanje žoge
- vodenje, varanje, in podaja z nartom
- vodenje, dvojna podaja in udarec v vrata

IV. stopnja: Vadbna udarca z nartom v igralni obliki

- igra 1:0 (trojke), 2:0 (četvorke), 3:0 (šestorke na ena vrata)

Udarec s srednjim notranjim delom stopala

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti udarca

- vodenje žoge s SNDS na vsak korak
- smer gibanja igralca je diagonalno glede na cilji
- stojna noga je ob žogi, pri udarcu na vrata pa nekoliko pred srednjo linijo žoge
- stojna noga je na prstih, sledi zasuk na prstih (ki je odvisen od kota, pod katerim želimo žogo podati), žogo pa udarimo izven središča (odvisno od ko želimo urediti)
- udarec je iz kolena (iztegovanje v kolenskem sklepu), stopalo čvrsto, po udarcu noga iztegnjena in čvrsta
- pri visoki podaji udarjamo žogo nekoliko pod središčem, pričetek udarca pa je iz kolenskega sklepa
- roki v nasprotnem položaju kot nogi, trup je nekoliko predklonjen nad žogo, pogled pa je ob udarcu na žogo (idealno žoga-cilj)
- udarec s SNDS uporabljamo za podajo diagonalno naprej, pod pravih kotom, diagonalno nazaj, dolgo podajo in effe udarec (rotirajoča žoga).

2. Razlaga in demonstracija napak

- stojna noga je preveč nazaj, vstran ali naprej
- udarec z iztegnjeno nogo, ni iztegovanje v kolenu
- trup nagnjen nazaj, posledica žoga preveč navzgor
- stopalo obmjeno preveč navzgor – posledica udarec s špičo
- udarec v središče žoge in žoga ni usmerjena diagonalno na vrata

3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba udarca s SNDS v celoti

- udarec v zid (ali parthetju) - naprej - pod pravih kotom; - diagonalno nazaj
- dolga podaja po zraku (več kot 20m), udarec z rotacijo (effe)

II. stopnja: Udarec s SNDS v cilji

- diagonalni udarec na (mala) vrata
- udarec pod pravih kotom in udarec diagonalno nazaj v vrata
- udarec diagonalno visoko v velika vrata
- vodenje naravnost in udarec z rotacijo na vrata naravnost

III. stopnja: Povezava udarca z drugimi el. tehniko

- podajanje žoge dveh igralcev. Žogo sprejemo in podamo (nizka, visoka podaja)
 - podajanje žoge v dveh diagonalno postavljenih kolonah – sprejem, dribling in podaja
 - po sprejemu udarec na vrata
 - podaja poševno v štirih kolonah.
- #### IV. stopnja: Vadbna udarca s SNDS v igralni obliki
- pepeček 4:1 (5x5m), igre 1:0, 2:0, 3:0 z zaključkom po podaji s križa
 - igra 1+2:1 (1+2:2) na ena vrata (Prosti igralce (bok zadaj) se ne napada, samo podaja in ne more doseči zadetka. Napadalec si ustvarjata položaj za zadetek, obrambni skuša žogo odvzeti. Vsi udarci s sp. n. del. st.)
 - igra 2:2 podaja, menjava mest, odvezem žoge obrambe

Udarec z zunanjim delom stopala

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti udarca

- vodenje žoge z zun. del. st. na vsak korak
 - postavitev stojne noge je ob srednjem spodnjem robu žoge in žogo udari udarna noga v središče (podaja naravnost). Za diagonalne podaje in udarec na gol, stojno nogo postavimo nekoliko v stran od srednjega spodnjega roba, žogo pa udarimo izven središča
 - udarec je iz kolena (iztegovanje v kolenskem sklepu), stopalo čvrsto, po udarcu pa je noga iztegnjena in čvrsta
 - roki v nasprotnem položaju kot nogi, trup je nekoliko predklonjen nad žogo, pogled pa je ob udarcu na žogi (idealno žoga cilj)
 - Udarec z zun. del. st. uporabljamo za podajo v stran, dolgo podajo naravnost
- ### 2. Razlaga in demonstracija napak
- stojna noga je preveč v stran, naprej, nazaj
 - udarec z iztegnjeno nogo (iz kolenskega sklepa), ni iztegovanje v kolenu
 - trup je nagnjen nazaj - posledica visoka podaja
 - stopalo je mlahavo in mehko ter prsti obmjeni navzgor (udarec s špičo)
 - noga po udarcu ni iztegnjena v kolenskem sklepu - nedokončan udarec

3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba udarca z ZDS

- udarec naravnost soigralku
 - udarec diagonalno soigralku
- #### II. stopnja: Udarec z ZDS v cilji
- iz vodenja udarec naravnost v vrata
 - ud. diagonalno v mala vrata
 - udarec diagonalno visoko v vel. vrata

III. stopnja: Povezava udarca z ZDS in drugimi el. tehniko

- podajanje žoge dveh igralcev. Žogo sprejemo in podamo (nizka in visoka podaja)
 - podajanje žoge v dveh diagonalno postavljenih kolonah - po sprejemu dribling in podaja
 - podaja poševno v 4 kolonah
- #### IV. stopnja: Vadbna udarca z ZDS v igralni obliki
- igra 2:1 na velika vrata
 - pepeček 4:1 v prostoru 5x5

Udarec z notranjim delom stopala

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti

- naravnost udarec
- vodenje žoge ni omogočeno
- uporablja se za kratke podaje, saj je zelo natančen zaradi velike udarne površine
- stojna noga je 10-15 cm od žoge, rahlo pokrčena, stopalo pa je v smeri udarca
- stojna in udarna noga tvorita kot 90
- udar. noga je obmjena navzven in rahlo pokrčena
- stopalo udarne noge je obmjeno navzven, vodoravno s podlago in čvrsto, udarec je iz kolenskega sklepa
- žoga udarna noga - not. del. st. - udari vsredišče
- roki v nasprotnem položaju kot nogi, trup je nekoliko predklonjen nad žogo, pogled pa je ob udarcu na žogo (ideal. žoga-cilj)

2. Razlaga in demonstracija napak

- stojna noga je preveč nazaj, naprej ali vstran in iztegnjena
 - udarec z iztegnjeno nogo
 - trup je nagnjen nazaj - posledica visoka podaja
 - stopalo premalo obmjeno navzven, je mlahavo in mehko ter prsti obmjeni navzdol
- ### 3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba udarca z NDS

- udarec naravnost soigralku

II. stopnja: Udarec z NDS v cilji

- iz vodenja udarec naravnost med stožema soigralku

III. stopnja: Povezava udarca z NDS in drugimi el. tehniko

- podajanje žoge dveh igralcev. Žogo sprejemo in podamo
 - podajanje žoge v dveh nasproti postavljenih kolonah (ustavljanje s povelkom)
- #### IV. stopnja: Vadbna udarca z NDS v igralni obliki
- igra 2+2:2. Igra 2:2 v omejenem prostoru 15x15. Cilj igre je zadržati žogo v ekipi s pomočjo prostih igralcev, ki se jih ne napada in sta na boku. Žogo le podajata. Vsi udarci se izvajajo z notr. del stopala.

Udarec z glavo

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti udarca z glavo

- žogo udarimo s čelom (redko s stranjo ali lamenom)
- pri udarcu z glavo si pomagamo s telesom. Osišče gibanja je v kolennem sklepu. Gibanje trupa nazaj in naprej in udarec po žogi s čelom - napeta vratne mišice.
- Pomembna je usklajenost gibanja trupa, glave in žoge
- V trenutku udarca je pogled usmerjen na žogo
- roki sta rahlo razširjeni navzven in upognjeni v komolcih
- udarec z glavo se lahko izvaja s skokom ali brez, z zalemom ali iz mesta
- žogo udarjamo v središče (let žoge naravnost), nad središčem (v tla) in izpod središča (podaja v loku)

2. Razlaga in demonstracija napak

- žoga nas zadane in je ne udarimo
- udarec z nepravilnim delom glave, gibanje glave nazaj-naprej
- udarec po nepravem delu žoge
- udarec brez zamaha trupa
- udarec iz kolena, žoge ne gledamo
- neskladje v hitrosti gibanja žoge, trupa in glave

3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba udarca z glavo v celoti

- a) začetek po sintetični metodi
- eden od para meče žogo od spodaj navzgor soigralku, ki jo iz teka in sonožnim ustavljenjem udarja nazaj
- ko ugotovimo napake sledi analitična vadbna (po delih) odpravljanja napak

a) udarec po analitični metodi

- soigralko drži žogo z obema rokama v višini nosu, vadeč se postavi pod žogo in z upogibanjem trupa nazaj naprej udari žogo v središče s čelom. Žogo soigralko amortizira z upogibanjem v kolennem sklepu rok.
- iz kleka na obeh nogah, gibanje trupa nazaj naprej in udarec po žogi s čelom (vaja za občutek gibanja trupa naprej, nazaj)

a. Po analitični vadbi izvedbo povežemo v celoto

- a. V parih, podaja in udarjanje žoge v središče, iznad središča in izpod središča
 - c. V parih, po podaji, sonožni (enonožni) odziv in udarec po žogi
 - d. V parih, po podaji, sonožni, (enonožni) odziv, podaja in udarjanje žoge v središče, iznad in izpod središča.
- #### II. stopnja: Udarec z glavo v cilji
- v parih in po podaji od spodaj navzgor, jo soigralko udari z glavo z mesta, iz teka ali skoka nazaj soigralku. Gibanje je proti vratom in ko prideva v bližino vrat, sledi udarec v vrata. Naloga menjata.
 - Iz teka proti vratom, sledi podaja z roko soigralka. Žogo udarjamo iznad središča v tla vrat.

III. stopnja: Povezava z drugimi el. tehniko ni izvedljiva

IV. stopnja: Vadbna udarca z glavo v igralni obliki

- 1+3+1. Igralki v omejenem prostoru 20x20 s sodelovanjem med seboj poskušajo doseči zadetek na dveh velikih vrat. Podajanje žoge z glavo. Prostemu igralcu lahko tudi iz nogo. Prosti igralce sodeluje s svojo ekipo, žogo pa lahko podaja z rokama ali z glavo. Prosteja igralca se ne napada. Branjenje je individualno.

Udarec iz zraka (volley)

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti

Osnovna udarjanja žoge iz zraka ali po odboju od tal so:

- udarec z nartom
 - udarec s SNDS
 - pol-volley ali drop kick udarec
- #### Udarec z nartom:
- žogo udarjamo z nartom v središče žoge
 - telo je obmjeno v smeri udarca
 - udarec sledi po iztegovanju v kolenu

Udarec s SNDS:

- žogo udarimo s SNDS iznad središča
 - telo obmjeno bočno proti vratom
 - žogo udarjamo nad središčem z iztegovanjem noge v kolenskem sklepu
- #### Pol volley ali Drop kick udarec
- žogo udarimo takoj po odboju od tal z nartom
 - telo je nekoliko nagnjeno nad žogo in v smeri udarca
 - udarec sledi po iztegovanju iz kolena

2. Razlaga in demonstracija napak

- napake kot pri udarcih
- udarec v neustrezni del žoge
- nagnjenost telesa nazaj
- mlahavost noge

3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba udarca iz zraka v celoti

- ko ugotovimo napake, sledi analitična vadbna (izvedba po delih) odpravljanje napak
- podajanje soigralko v parih po enem odboju od tal na večji razdalji (vse 3 možnosti)
- udarjanje žoge v mrežo ali steno

II. stopnja: Udarec iz zraka v cilji

- žogo udarjamo v vrata brez predhodnega odboja od tal (pri drop kicku od tal)

III. stopnja: Povezava udarca iz zraka z drugimi el. tehniko

- igralce sleče proti vratom, dobi podano visoko žogo, ki mu jo soigralko vrže z rokama od spodaj navzgor, ustavi s prsi in udari na vrata, ne da bi žoga padla na tla.
- po predloži s strani, udarec na vrata iz zraka

IV. stopnja: Vadbna udarca iz zraka v igralni obliki

- 3:3-2. Igralki s sodelovanjem v omejenem prostoru 20x20m na dvoje velikih vrat poskušajo doseči zadetek. Prosta igralca sodelujeta z ekipo, ki je v posesi žoge, žogo pa lahko oddata z rokama ali nogama. Prosteja igralca se ne napada. Branjenje je individualno. Zadelek velja po dolgi podaji in udarcu iz zraka

Zaustavljanje žoge - II. stopnje ni!

Žogo lahko zaustavimo na tri načine: po principu postavljanja zapreke, po principu amortizacije in s povelkom. V šoli učimo samo po principu postavljanja zapreke in sicer nizke in visoke žoge (podplat, nart, NDS, ZDS, stegno, prsa, glava)

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti zaustavljanja žoge s podplatom in notranjim delom stopala (zapreka) ter nartom (amortizacija):
 - stojna noga je v trenutku sprejema pokrčena (skočni, kolenski sklep). Teža je na stojni nogi in prsti obmjeni v smeri prihajajoče žoge
 - zaustavna noga je pokrčena, stopalo mehko in prsti obmjeni navzgor (pri notranjem delu je stopalo obmjeno navzven, čvrsto in dvignjeno vodoravno od tal)
 - roki razširjeni in nekoliko pokrčeni v kolenu
 - pogled je usmerjen na žogo
 - stojna noga je v trenutku sprejema žoge iztegnjena in prstih
 - zaustavna noga je iztegnjena prednožno - čvrsto
 - ob dotiku žoge, se hitro spušča navzdol, z isto hitrostjo, kot žoga, da jo amortizira
 - pogled na žogi, roki razširjeno pokrčeni

2. Razlaga in demonstracija napak

-Zaustavna noga je previsoko in žoga uide pod njo, je preveč toga in žoga se odbije predaleč, stopanje na žogo, nepravila postavitev glede na padanje žoge

3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba zaustavljanja v celoti

- v parih: podajanje žoge močno po tleh - zaustavljanje žoge s podplatom, notranjim delom stopala (zapreka, amortizacija)
- soigralko vrže visoko žogo - z notranjim, zunanjim delom stopala, zaustavljanje s stegnom (z odbojem, amortizacija)
- zaustavljanje žoge s povelkom - zunanjim, notranji del stopala. Žoga si vrže moč nad žogo in jo takoj po odboju od tal povelčemo z zunanjim, notranjim delom stopala (v najslabšem primeru z golenjo) v stran in nadaljujemo gibanje. Paziti moramo, da je telo in koleno po odboju žoge od tal nad žogo.
- po dolgi podaji zaustavljamo žogo v zraku

II. stopnja ni izvedljiva

III. stopnja: Povezava zaustavljanja žoge z drugimi el. tehniko

- v parih. Igralce po dolgi podaji sleče proti soigralku, ki po sprejeti žogi odigra dvojno podajo (povratna žoga)
- igralce pred stožcem, ki je v višini 16m prostora, vrže žogo nad glavo, zaustavi žogo s povelkom, varanje stožca in udarec na vrata.

IV. stopnja: Vadbna zaustavljanja žoge v igralni obliki

- V igri 8:4 (3 barve) na četrtini igrišča ekipa zadčuje žogo v posesi (najmanj 2 dotika) Prosta igralca se gibata znotraj igrišča. Ekipa v sredini poskusa odvzeti žogo in jo odvzame se jo morajo dotakniti vsi štirje (lahko samo en dotik). Nasprotnik jo poskusa odvzeti. MENjava po odvzeti žogi.

Odvezanje žoge - II. stopnje ni!

Žogo lahko odvezjamo na 3 načine - osnovno odvezjanje - odvezjanje s potiskanjem, remplanje - odvezjanje s podsvajanjem

1. Imenovanje, demonstracija in značilnosti odvezjanja žoge

A. osnovno odvezjanje (učimo tudi po analitični metodi)

- obrambni igralcec stoji pred igralcem z žogo
- žoga se odvzema z notranjim delom stopala (največja površina) Položaj noge je kot pri udarcu z notranjim delom stopala, ko odvezjamo žogo. Noga je čvrsta
- stojna žoga je pred žogo
- teža telesa je na stojni nogi, z rokama lovimo ravnotežje

B. odvezjanje s potiskanjem-remplanje

- obrambni igralcec in napadalec sta naslonjena rama na ramo (roka ob telesu)
- napadalec izrinemo od žoge in prevzamemo žogo
- izrivanje se prične, ko sta oba igralca na žogi nogi zaradi ravnotežja
- odvezjanje je pogojeno s pravili nogometne igre

C. odvezjanje s prestrzanjem

- obrambni igralcec, ki stoji ob ali za nasprotnikom je hitreje pri žogi (čitanje igre)

D. odvezjanje s podsvajanjem

2. Razlaga in demonstracija napak

- teža telesa je tudi nalo dvzmenji nogi, odvezna noga je mlahava
- nekontrolirana raba moči
- odiranje z roko

3. Vadbna po metodični lestvici

I. stopnja: Izvedba odvezjanja žoge v celoti

- *osnovno odvezjanje žoge začnemo zaradi možnosti poškodbe učiti po analitični metodi.
- igralca stebčeta eden proti drugemu proti žogi, ki miruje na sredini med njima. Narahlo udarita po žogi
- Eden od igralcev počasi vodi žogo. Nasprotnik sleče proti njemu in mu s rahlim udarcem po žogi z notranjim delom stopala odvzame žogo (hitro in moč udarca po žogi se stopnjuje)

- * napadalec žogo pada soigralku. Obrambni igralcec s hitrim telkom pred napadalec žogo presteže
- * napadalec, ki vodi žogo z bolj oddaljeno nogo in obrambni igralcec tečeta tako, da se vsakih 4m naslonita na rame. Pri četrtem naslanjanju obrambni igralcec izrine napadalec od žoge

II. stopnja: Odvezjanje žoge v cilji (ni izvedljiva)

III. stopnja: Povezava odvezjanja žoge z drugimi el. tehniko

- žogo podamo med dva igralca. Spretniki, hitrejši in močnejši postane napadalec, ki poskusa doseči zadetek. Obrambni igralcec poskusa žogo odvzeti in postane napadalec

IV. stopnja: Vadbna odvezjanja žoge v igralni obliki

- igra 1:1 na cilji (stožec), 2:2+1 na velika vrata

Varanje z žogo – II. stopnje ni!

V OS učimo 2 vrsti varanj; s košenjem ter z zunanjim delom stopala. Skupno vsem varanjem je uvodni počasnejši gib – hitra izvedba varanja – šprint.

Nasvet: v I. stopnji udamo naprej prvo varanje po sintetični in nato analitični poti, ter nato drugo varanje prav tako po obeh potih. V III. in IV. stopnji vadimo obe varanja, naprej eno nato drugo, zbirno varanje prepustimo otrokom.

I. stopnja: Izvedba varanja v celoti ali varanje s košenjem žoge:

1. **sintetično:** vodimo žogo zmerno hitro, hitro izvedemo košenjeje, nato takoj šprint za žogo; izvajamo večkrat po dolžini igrišča
2. **analitična vaja 1:** ob-čak hojo, postavimo stojno nogo, se dvignemo na prste, sledi rahlo udarec po žogi z drugo nogo s srednjim notranjim delom stopala
3. **analit. vaja 2:** hitrejša vaja 1
4. **analit. vaja 3:** po košenju prehod v šprint – za pridobitev občutka, kaj pomeni hitra sprememba hitrosti
5. vse 3 analitične vaje povežemo v celoto, kjer pazimo na trodelnost varanja (na postavitev stojne noge na prste, na dvig plete druge noge in na ne preveč močan udarec po žogi s SNDS).

b) varanje z zunanjim delom stopala:

6. **sintetično:** zmerno hitro vodimo žogo z nogo, s katero bomo izvedli varanje, ga izvedemo z zunanjim delom stopala, nato predemo takoj v šprint za žogo
7. **analit.vaja1:** žoga na mestu, 2-3 korake zaleta, vadimo samo postavitev stojne noge vstran in v višino žoge, znižamo težišče dol-vstran-naprej, zamah druge noge k stojni nogi
8. **analit. vaja 2:** kot pri prvi, po zamahu druge k stojni nogi; z drugo rahlo potisnemo žogo z zunanjim delom stopala vstran od stojne noge
9. **analit. vaja 3:** počasno vodenje, postavitev stojne noge, znižanje težišča, zamah druge noge k stojni in rahlo potisk žoge z zunanjim delom stopala v drugo stran
10. vse 3 analitične vaje povežemo v celoto in pazimo na trodelnost (predvsem šprint), na znižanje težišča, nežen dotik žoge pri potisku vstran.

II. stopnje ni!

III. stopnja: Povezava varanj z drugimi elementi tehniko

- povezujemo vodenje, dvojno podaj, varanje s košenjem, udarec na vrata
- povezava dolge podaje, zaustavljanja žoge, varanja pasivnega obrambnega igralca in udarca na vrata.

IV. stopnja: Vadbna varanj v igralni obliki

- igra 1:1 na mala vrata, kdo da več zadetkov;
- igra 2:2 (četvorke).

Model strokovnega dela

CILJI - splošni, posebni

PODCLJIJI IN NALOGE - tehnika brez žoge, upravljanje žoge, tehnični elementi, individualna tehnika, skupinska vadbna, moševna taktika, motorične sposobnosti

NAČRTOVANJE

- letni načrt, sezonski načrt, mesečni načrt, tedenski načrt, skica treninga

PRAKTIČNO-METODIČNO DELO - značilnosti razvojne stopnje, učno trenažni proces

TEORETIČNI POUK - osnovne teme, specialne teme

PREVERJANJE - tehnike in ind. taktike, - skupinske in moštvene taktike, motoričnih sposobnosti