

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Diplomsko delo

**METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA
NOGOMETNEGA VRATARJA**

Robert Črnčec

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Nogomet

METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA NOGOMETNEGA VRATARJA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

dr. Frane Erčulj, izr. prof.

SOMENTOR:

dr. Marko Pocrnjič, asist.

KONZULTANT:

dr. Marko Šibila, izr. prof.

AVTOR DELA:

Robert Črnčec

Ljubljana, 2008

ZAHVALA:

Najlepše in iskreno se zahvaljujem staršema, da sta mi omogočila in me podpirala pri študiju, Urošu Črnčec za pomoč pri slikanju ter Andreji Črnčec za lektoriranje diplomskega dela.

Posebej pa se zahvaljujem dr. Marku Pocrnjiču za strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Ključne besede: nogomet/ vratar/ tehnika/ učenje/ metodika/ trening/ vaje

METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA NOGOMETNEGA VRATARJA

Robert Črnčec

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Športno treniranje, nogomet

79 strani; 76 slik; 12 virov.

IZVLEČEK

Vratar je zelo pomemben člen v nogometnem moštvu in prav od njega je največkrat odvisen končni razplet tekme, saj ne velja zaman rek, da dober vratar pomeni pol moštva. Vsa igralna mesta v nogometnem moštvu si lahko privoščijo napake, le vratar si je ne sme, ker to največkrat pomeni zadetek. In prav zato ima vratar eno najpomembnejših vlog pri končnem uspehu moštva.

Glavna cilja naloge sta bila predstavitev tehničnih elementov, ki jih uporablja nogometni vratar pri igri v fazi obrambe, kot tudi fazi napada in predstavitev metodike učenja in treniranju vratarjev pri nogometu. Pri metodiki učenja in treniranja vratarjev so vaje predstavljene v določenem zaporedju. Od vaj za izboljšanje motoričnih sposobnosti, preko individualnih treningov vratarja, pa vse do kompleksnih vaj (v parih, s trenerjem ali s celotnim moštvom).

Key words: football/ goalkeeper/ technique/ learning/ methodology/ training/ skills

**METHODOLOGY OF LEARNING AND TRAINING OF FOOTBALL
GOALKEEPERS**

Robert Črnčec

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2008

Sports training, football

79 pages; 76 pictures; 12 bibliography sources.

ABSTRACT

The goalkeeper has a very important role in a football team and very often the game is decided upon his performance, for it is known to be said “a good goalkeeper is half of a team”. All playing positions in a football team can afford a mistake, only a goalkeeper cannot, since his mistake means a goal for the opposing team. And that is why a goalkeeper has one of the most important roles in final success of a team.

The main goals of present paper were presentation of technical elements a goalkeeper uses in his game both in defensive phase and in attacking phase and presentation of methodology of learning and training of football goalkeepers. In methodology of learning and training of goalkeepers the exercises are presented in certain sequence. From exercises for improvement of motor abilities, individual trainings of goalkeeper, to complex exercises (in pairs, with coach or with the whole team).

KAZALO VSEBINE

1.0 UVOD.....	10
1.1 NOGOMETNA IGRA.....	11
1.2 NOGOMETNI VRATAR IN NJEGOVA VLOGA V NOGOMETNI IGRI.....	15
1.3 VLOGA VRATARJA V ZGODOVINSKEM RAZVOJU NOGOMETNE IGRE.....	16
1.3.1 VPLIV RAZVOJA IN SPREMEMB PRAVIL IGRE NA VLOGO VRATARJA.....	16
1.3.2 VPLIV RAZVOJA TEHNIKE, TAKTIKE IN PSIHO FIZIČNIH SPOSOBNOSTI IGRALCEV NA ZGODOVINO VRATARJA.....	17
1.3.2.1 VRATAR V ZAČETKIH NOGOMETNE IGRE.....	17
1.3.2.2 VRATAR V RAZLIČNIH SISTEMIH NOGOMETNE IGRE.....	18
1.4 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA VRATARJA.....	20
1.4.1 VRATAR V SODOBNEM MODELU NOGOMETNE IGRE.....	20
1.4.1.1 KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI SODOBNEGA VRATARJA.....	20
1.4.1.2 PSIHIČNE SPOSOBNOSTI IN LASTNOSTI SODOBNEGA VRATARJA.....	22
1.4.1.3 TAKTIČNA IZOBRAŽENOST SODOBNEGA VRATARJA.....	23
2.0 PREDMET IN PROBLEM.....	24
2.1 UČNO – VZGOJNA NAČELA.....	25
2.2 UČNE METODE DELA.....	29
2.2.1 PRAKTIČNE METODE.....	30
2.2.2 BESEDNE METODE.....	31
2.2.3 VIDNE METODE.....	31
2.2.4 IDEOMOTORIČNA METODA.....	32
2.3 METODIČNE LESTVICE PRI POUČEVANJU ELEMENTOV TEHNIKE IN TAKTIKE.....	32
2.4 UČNA SREDSTVA.....	32
2.5 ORGANIZACIJSKE OBLIKE DELA.....	33
3.0 CILJI.....	37
4.0 METODE DELA.....	38
5.0 TEHNIKA VRATARJA Z METODIKO UČENJA IN TRENIRANJA.....	39
5.1 TEHNIKA VRATARJA BREZ ŽOGE.....	40
5.1.1 OSNOVNI POLOŽAJ.....	40
5.1.2 GIBANJE VRATARJA.....	41
5.1.3 POSTAVLJANJE VRATARJA.....	43
5.1.4 IZTEKANJE IN ZMANJŠEVANJE KOTA.....	44
5.2 TEHNIKA BRANJENJA VRATARJA Z ŽOGO.....	46
5.2.1 TEHNIKA BRANJENJA PRI IGRI V OBRAMBI.....	46
5.2.1.1 LOVLJENJE ŽOGE.....	46
5.2.1.2 POKLOPLJANJE ŽOGE OB TLA.....	58

5.3.1.3	METANJE NA ŽOGO.....	59
5.2.1.4	IZBIJANJE ŽOGE.....	66
5.2.1.5	BOKSANJE ŽOGE.....	70
5.2.1.6	VSTAJANJE Z ŽOGO ALI BREZ NJE.....	72
5.2.2	TEHNIKA VRATARJA PRI IGRI V NAPADU.....	73
5.2.2.1	METANJE ŽOGE Z ROKO.....	74
5.2.2.2	UDARJANJE ŽOGE Z NOGO (DEGAŽIRANJE).....	75
6.0	SKLEP.....	79
7.0	LITERATURA.....	80

KAZALO SLIK:

Slika 1: Prikaz sistema 1:4:4:2.....	14
Slika 2: Prikaz sistema 1:3:5:2.....	14
Slika 3: Prikaz sistema 1:4:5:1.....	14
Slika 4: Primer poligona (postaje 1,2,3).....	34
Slika 5: Primer poligona (postaja 6).....	34
Slika 6: Primer poligona (postaje 1,2,3,4 in 5).....	34
Slika 7: Primer obhodne vadbe za nogometnega vratarja.....	36
Slika 8: Osnovna postavitve nogometnega vratarja.....	41
Slika 9: Osnovna postavitve pri predlošku s strani.....	41
Slika 10: Osnovna postavitve predlošku s kota.....	41
Slika 11: Prikaz sonožnega gibanja vratarja.....	42
Slika 12: Prikaz križnega gibanja vratarja.....	42
Slika 13: Prikaz postavitve vratarja.....	43
Slika 14: Prikaz postavitve pri strelah s strani.....	43
Slika 15: Pravilno iztekanje.....	44
Slika 16: Nepravilno iztekanje.....	44
Slika 17: Prikaz zmanjševanja kota.....	44
Slika 18: Prikaz iztekanja vratarja.....	44
Slika 19: Nepravilen prijem.....	47
Slika 20: Pravilen prijem.....	47
Slika 21: Lovljenje nizkih žog, ki so usmerjene v vratarja.....	47
Slika 22: Lovljenje nizkih žog s počepom.....	48
Slika 23: Nato izvedemo padec naprej z žogo v naročju.....	48
Slika 24: Lovljenje nizkih žog s korakom v stran.....	48
Slika 25: Lovljenje nizkih žog s korakom v stran pri strelu s strani.....	48
Slika 26: Lovljenje s korakom v stran pri oddaljenih žogah.....	49
Slika 27: Lovljenje s križnim korakom pri oddaljenih žogah.....	49
Slika 28: Lovljenje polvisokih žog na prsi.....	50
Slika 29: Lovljenje polvisokih žog v naročje v skoku.....	50
Slika 30: Lovljenje polvisokih žog v naročje z zaščito pred napadalcem.....	50
Slika 31,32: Lovljenje polvisokih žog v višini prsi.....	51
Slika 33: Lovljenje polvisokih žog s korakom v stran.....	51
Slika 34: Lovljenje polvisokih žog s prisunskim korakom.....	52
Slika 35: Lovljenje polvisokih žog s križnim korakom.....	52
Slika 36: Lovljenje oddaljenih polvisokih žog s križnim korakom.....	53
Slika 37: Tehnika lovljenja visokih žog v skoku.....	54

Slika 38: Tehnika lovljenja visokih žog.....	54
Slika 39: Vaja za trening lovljenja nizkih žog.....	55
Slika 40: Vaja za trening lovljenja visokih žog.....	57
Slika 41: Vaja za trening lovljenja polvisokih žog.....	57
Slika 42: Vadba igralne situacije.....	58
Slika 43,44: Poklopljanje žoge.....	59
Slika 45: Met z drsenjem po tleh.....	60
Slika 46: Met z drsenjem po tleh naprej.....	60
Slika 47: Met v stran – povaljka.....	61
Slika 48: Osnovni položaj pred metom za žogo.....	62
Slika 49: Prikaz odrida v metu vratarja.....	62
Slika 50: Faza leta.....	63
Slika 51: Faza leta pri metu vratarja.....	63
Slika 52: Met z izbijanjem žoge.....	64
Slika 53: Met z lovljenjem žoge.....	64
Slika 54: Vstajanje z žogo po metu.....	65
Slika 55: Izbijanje nizkih žog z drsenjem po tleh.....	67
Slika 56,57: Izbijanje polvisokih žog.....	67
Slika 58,59: Izbijanje visokih žog.....	68
Slika 60,61: Izbijanje žoge z ного.....	69
Slika 62: Vaja za trening metanja na žogo.....	70
Slika 63: Prikaz pravilne postavitve dlani pri boksanju žoge.....	71
Slika 64: Boksanje žoge z obema rokama.....	71
Slika 65: Boksanje žoge z eno roko.....	72
Slika 66: Vstajanje z žogo.....	73
Slika 67: Vstajanje brez žoge.....	73
Slika 68: Vstajanje s pomočjo rok.....	73
Slika 69: Metanje žoge s kotaljenjem.....	74
Slika 70: Metanje žoge z metom preko glave.....	75
Slika 71,72: Udarjanje žoge z ного z mesta.....	76
Slika 73: Udarec iz zraka - volej udarec.....	76
Slika 74,75: Tehnika dvojnega udarca.....	77
Slika 76: Vaja za trening nožne tehnike vratarja.....	78

1.0 UVOD

Vsakdanje življenje modernega človeka postaja vedno bolj naporno in stresno. Pri razbremenitvi človeka igra pomembno vlogo šport. Vse pojavne oblike športa bogatijo in razvijajo posameznikovo osebnost in mu vlivajo dodatno moč za boljše in bogatejše življenje. Ena od mnogih športnih panog, ki je povsod po svetu zelo priljubljena in razširjena med vsemi starostnimi populacijami, je nogomet.

Z nogometno igro lahko vplivamo na razvoj vseh človeških sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Vplivamo na razvoj dihalnega in srčno-žilnega sistema, skeletne miškulature, aerobno-anaerobne presnovne sposobnosti ter na mnoge druge dejavnike, ki niso vezani neposredno na človeško telo, temveč vplivajo na duševni razvoj posameznika.

Nogomet uvrščamo med polistrukturane kineziološke aktivnosti kompleksnega tipa, kjer se pojavljajo osnovne tipične in atipične situacije, ki jih izvajamo z žogo ali brez nje (Zupan, 1991). Te situacije rešujemo s povezovanjem različnih strukturnih enot gibanja. Te imajo lahko obeležje cikličnega ali acikličnega gibanja. Kompleksnost je najpomembnejša značilnost športnih iger. Izhaja iz kompleksnosti, ki združuje obsežnost, zapletenost, sestavljenost in raznovrstnost same igre. Stopnja zapletenosti pa je določena s faktorji, ki vplivajo na uspeh igranja in je povezana z igro nasprotnika.

Nogomet je ena izmed najbolj razširjenih športnih iger na svetu. V mednarodno nogometno zvezo (FIFA), ki je bila ustanovljena leta 1904 v Parizu, je včlanjenih 207 držav iz celega sveta. Slovenci smo bili v mednarodno nogometno zvezo sprejeti 2. 7. 1992. Zelo pomembna organizacija je tudi evropska nogometna zveza (UEFA), ki vodi vsa pomembnejša tekmovanja v Evropi.

Nogometna igra poteka v specifičnih pogojih, ob prisotnosti nasprotnikovih igralcev in upoštevanju pravil igre. Za uspešnost v nogometni igri je zelo pomembna medsebojna komunikacija med igralci. Komunikacija v igri poteka v bolj ali manj oteženih pogojih. Aktivnosti igralca z žogo ali brez, ki potekajo v takšnih oteženih pogojih, zahtevajo visoko stopnjo prilagajanja nogometnih motoričnih navad na stalne spremembe v igri. V preteklosti je veljalo prepričanje, da je za uspešno igro dovolj, če obvladamo posamezne tehnične prvine. V sodobnem nogometu pa je igra postala tako kompleksna, da mora igralec poleg tehničnega znanja obvladati tudi druge elemente nogometne igre. Ti elementi so: dobra kondicijska pripravljenost,

taktično znanje in nenazadnje tudi psihološka pripravljenost. To so notranji dejavniki uspeha. Seveda pa na uspešnost moštva pri nogometni igri zelo vplivajo tudi zunanji dejavniki uspešnosti: pogoji treniranja, gledalci, vreme, temperatura, vlažnost v zraku, igrišče,....

V nogometni igri se v največji meri uporabljajo naravne oblike gibanja (skoki, tek). Igralci so med igro neprestano v gibanju, ki je lahko tek s spremembami smeri ali brez, tek s spremembami hitrosti - od počasnega tempa do maksimalne hitrosti, skoki in različni doskoki ter veliko dvobojev v neposrednem stiku z nasprotnikom.

1.1 NOGOMETNA IGRA

Nogomet je moštvena igra, v kateri lahko sodeluje 18 igralcev enega moštva. Nogometna igra se lahko prične, ko sta na nogometnem igrišču dve nasprotni moštvi, ki štejeta največ enajst, oziroma najmanj devet igralcev. Če moštvo šteje več kot enajst igralcev, preostali sedijo na klopi za rezervne igralce. Moštvo ima lahko največ sedem rezervnih igralcev. Med igro lahko moštvo menja največ tri rezervne igralce z igralci na igrišču. Igralci, ki so ob menjavi zapustili igrišče, se v igro ne smejo več vrniti.

Nogometno igrišče običajno meri sto metrov v dolžino in sedemdeset metrov v širino. Na igrišču so igralci razporejeni glede na svoje naloge. Vsak igralec igra na posameznem igralnem položaju. Igralci so razdeljeni v tri linije – branilska, vezna in napadalna linija. Postavitev igralcev na igrišču je odvisna od sistema igre, ki jo določi trener moštva. Nogometna igra traja devetdeset minut, z dvema polčasoma po petinštirideset minut. Polčasa se lahko nadaljujeta še za čas, ko je bila igra zaradi poškodb ali drugih prekinitev (menjava igralcev,..) ustavljena. Zmaga tisto moštvo, ki doseže večje število zadetkov.

Razvoj nogometne igre je bil pogojen z izboljšanjem najprej tehničnih in nato še taktičnih sposobnosti, v nadaljnji etapi pa še z izboljšanjem kondicijskih sposobnosti igralcev. Z razvojem je SODOBNA nogometna igra postala dinamična in visoko organizirana, vendar mora omogočati tudi svobodo ter ustvarjalnost igralcev. Sodobni model igre je način igre, ki ga predstavljajo najuspešnejša moštva v Evropi in svetu. Je način sodelovanja med igralci v obeh fazah igre (napad in obramba). V okviru tega sodelovanja med igralci obstajajo določene zakonitosti, ki so posledica razvoja nogometne igre.

Značilnosti sodobnega modela nogometne igre so:

a) SODELOVANJE – INTERAKCIJA:

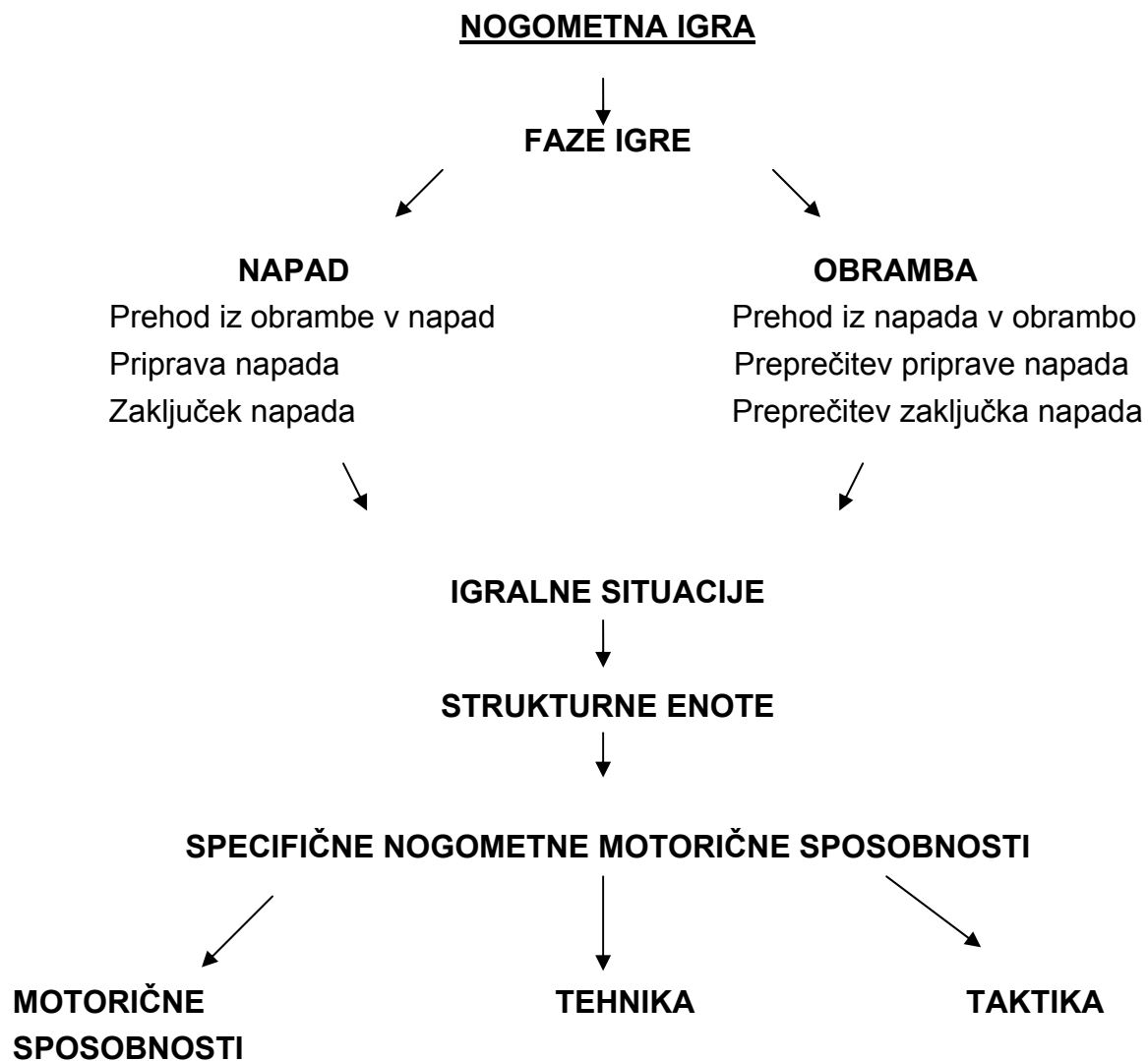
- sistemi igre 1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-5-1,
- svoboda v igri ob organizaciji igre na višjem nivoju – nadomeščanje igralcev, ki gredo v napad,
- agresivni conski oziroma kombinirani način branjenja,
- časovni in prostorski pritisk (stisnjena formacija), povezano z agresivnim branjenjem,
- kolektiv odločno prevladuje nad posameznikom.

b) DINAMIKA IGRE:

- hitro gibanje žoge in igralcev,
- hiter prehod iz ene faze igre v drugo (faza napada in obrambe),
- hitro osvajanje prostora v globino s hitrimi podajami v smeri naprej,
- kondicijska pripravljenost igralcev je na visoki ravni,
- dinamična tehnika igralcev,
- bogata taktična informiranost igralcev,
- univerzalne sposobnosti igralcev – UNIVERZALNI SPECIALIST.

Glavna značilnost nogometne igre je **MEDSEBOJNO SKUPNO DELO (KOMUNIKACIJA)** vseh igralcev. Zato je ***prepoznavanje najrazličnejših igralnih situacij*** (npr. rešitev igralne situacije z dvojno podajo) igralcev nujno, saj je to prepoznavanje temeljni pogoj za ustrezno motorično dejavnost (dvojna podaja: podaja žoge - tek in sprememba smeri - sprejem žoge in nadaljevanje). Reševanje igralnih situacij je tako odvisno od telesne zgradbe, psihičnih in motoričnih sposobnosti ter specifičnih nogometnih sposobnosti. Te sposobnosti so delno prirojene (zgradba telesa, telesna višina), na del le-teh pa je mogoče vplivati s transformacijskim procesom - TRENINGOM: vzdržljivost, tehnika, koncentracija (NZZ, 1997).

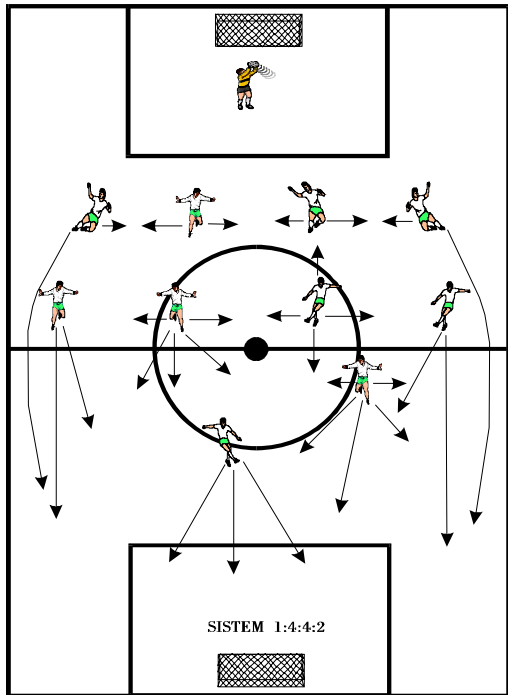
Še ena izmed glavnih značilnosti sodobne nogometne igre pa je **DINAMIKA IGRE**, ki je v napadu in obrambi v veliki meri odvisna od različnih oblik teka ter se kaže v hitrosti gibanja žoge in igralcev.



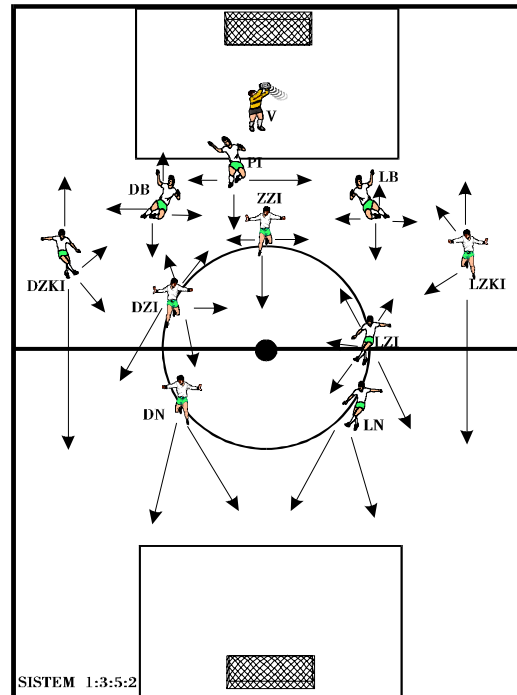
Shema 1: Razčlenitev nogometne igre (Verdenik, Pocrnjič in Elsner, 1997).

Ko govorimo o sodobnem modelu igre, moramo omeniti tudi sodoben model igralca. Le-ta mora zadostiti vsem zahtevam sodobne igre in mora imeti optimalno izražene določene sposobnosti, lastnosti ter značilnosti, ki so temelj za uspešno sodelovanje v igri. .

Vsak izmed enajstih igralcev, kolikor jih sodeluje v nogometni igri, ima svojo specifično vlogo glede na igralno mesto, ki ga zaseda pri igri v napadu in obrambi. Igralna mesta pa se spreminjajo glede na igralni sistem ekipe. Igralni sistemi so opisani s pomočjo števila igralcev od obrambe do napadalcev. Trenutno se najbolj uporabljajo sistemi 1-4-4-2, 1-3-5-2 in 1-4-5(2-3)-1. Sistem igre 1-4-4-2 sestavljajo vratar, štirje obrambni igralci, štirje vezni igralci in dva napadalca, sistem 1-3-5-2 pa sestavljajo vratar, trije obrambni igralci, pet veznih igralcev in dva igralca v napadu.

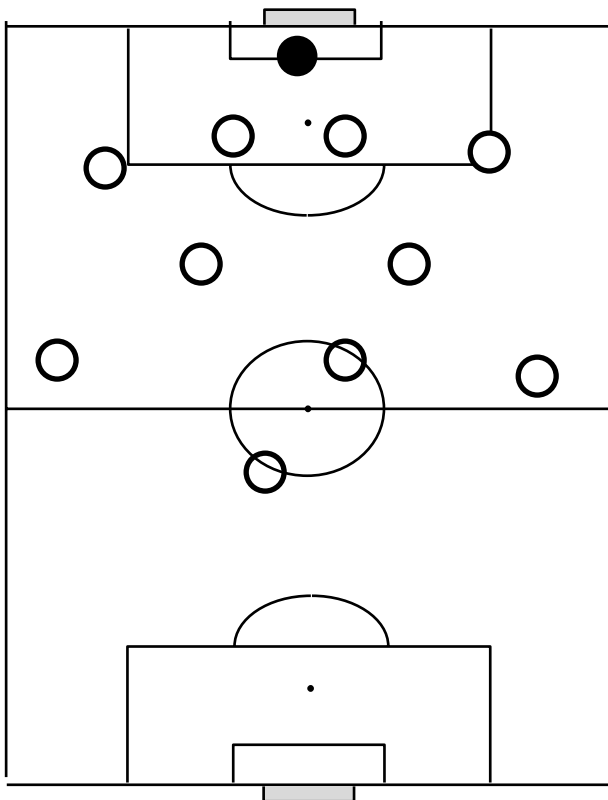


Slika 1: Prikaz sistema 1:4:4:2



Slika 2: Prikaz sistema 1:3:5:2

Zadnje čase se vedno bolj uporablja sistem igre 1-4-5(2-3)-1, ki nam omogoča več možnosti in variacij v igri. Sestavljajo ga vratar, štirje branilci, pet veznih igralcev (v dve linijah) ter en napadalec.



Slika 3: Prikaz sistema 1:4:5:1

Igralni sistemi so se skozi zgodovino nogometa zelo spreminjali. Igralce v posameznem sistemu ločimo po izhodiščnem igralnem mestu. Igralni sistem pa določa igralna mesta, ki se tudi drugače poimenujejo. V vseh igralnih sistemih pa ostaja en igralec vedno na istem položaju, hkrati pa ima tudi najbolj specifično vlogo v nogometnem moštvu. To je vratar.

1.2 NOGOMETNI VRATAR IN NJEGOVA VLOGA V NOGOMETNI IGRI

Vloge igralnih mest so razdeljene glede na lastnosti, sposobnosti in značilnosti igralca. Igra na določenem igralnem mestu zahteva visoko raven razvitosti specifičnih motoričnih sposobnosti. Igralec, ki se najbolj razlikuje od ostalih igralcev in ima tudi najbolj specifično in najbolj odgovorno mesto v nogometnem moštvu, je vratar.

Igralno mesto vratarja pri vseh športnih igrah z vrati je na svoj način edinstvena, saj ima njegova igra neposreden vpliv na igro celotne ekipe in s tem tudi na končni rezultat. Že samo bistvo njegove individualne igre, preprečiti žogi, da bi prešla črto vrat, prinaša s seboj dve protivrednosti: uspeh ali neuspeh. Napaka vratarja po pravilu že pomeni zadetek, ki lahko odloča o zmagovalcu. To dejstvo, ki je bolj izrazito pri njem kot pri igralcih na drugih mestih, zahteva optimalno skladnost psihične in motorične dejavnosti (Imperl, 2003).

Čeprav je vratar enakovreden član nogometne ekipe, je njegova vloga večja od ene enajstine. Vratar ima zato najbolj specifično in najbolj odgovorno vlogo. Skupna uspešnost moštva je v veliki meri odvisna prav od njegovih uspešnih posredovanj. Vratarjeva naloga ni zgolj branjenje vrat, temveč sodeluje tudi pri igri izven šestnajstmetrskega prostora. Najpogosteje se to dogaja v naslednjih primerih:

- pri začetni organizaciji napada;
- ob začetku protinapada, ko mora podati žogo najbolje postavljenemu in odkritemu soigralcu v polju;
- ob vzpostavljanju verbalne in druge komunikacije pri sodelovanju z obrambnimi igralci – organizacija obrambe;
- pri preprečevanju protinapada.

Vratar in ostali igralci se morajo v modelnih značilnostih sodobnega igralca čimbolj skladati. Zelo pomembna lastnost, ki je pri vratarju še posebej izražena in nepogrešljiva, je hrabrost.

Vratar je zadnja ovira nasprotnikovih igralcev. Njegova naloga je, da z vsemi deli telesa (odvisno od situacije) zaščiti svoja vrata. Če svoje delo uspešno opravlja,

dviguje svojim soigralcem samozavest, nasprotnikom pa vliva negotovost. Slabo opravljanje vratarjevega dela pa lahko v veliki meri vpliva na upad motivacije igralcev njegovega moštva. Ekipa, ki ima v vratih dobrega vratarja, je v veliki prednosti pred nasprotniki. Med tekmo vratar uporablja naslednje aktivnosti:

- branjenje vrat,
- sodelovanje z ostalimi igralci v obrambi kot zadnji igralec,
- vračanje žoge v igro,
- začetek organizacije napada,
- preprečevanje nasprotnikovega protinapada,
- lovljenje in izbijanje dolgih žog.

Vsako mesto v moštvu je lahko okrepljeno, vse obrambne igralce varuje tako imenovani čistilec. Samo vratar je vedno sam med vratnicami. Njegove napake se vidijo kot na dlani in se še dolgo pomnijo (Pocrnjič, 1999).

1.3 VLOGA VRATARJA V ZGODOVINSKEM RAZVOJU NOGOMETNE IGRE

Na razvoj vloge in nalog vratarja v nogometni igri so vplivali: razvoj in spremembe pravil, razvoj tehnike in taktike ter razvoj psihofizičnih sposobnosti vseh igralcev.

1.3.1 VPLIV RAZVOJA IN SPREMEMB PRAVIL IGRE NA VLOGO VRATARJA

- *V prvih pravilih*, ki so bila sprejeta 1. decembra 1863, *vratar ni bil omenjen*, ker je lahko vsak igralec v igri uporabljal tudi roke. Če je določen igralec dobro ujel žogo, je to njegovemu moštvu pomenilo celo prosti strel, kar pomeni da je bila to nagrada.
- Igranje z roko vseh igralcev so prepovedali *leta 1869*.
- *Leta 1871* se pojavi *vratar kot poseben igralec*; samo on se lahko poslužuje rok, seveda s ciljem obrambe svojih vrat. Ostalim igralcem je uporaba rok prepovedana. Vratarju je dovoljena uporaba rok zato, ker je branjenje vrat samo z nogami zelo težavno.
- *1887* – *vratar ne sme prenašati žoge*; dovolili so mu le dva koraka. Istega leta je dovoljena tudi zamenjava vratarja, vendar je bilo določeno, da je v enem trenutku lahko samo eden igralec vratar, zamenjava vratarja je morala biti predhodno prijavljena.

- Zanimiv je zgodovinski razvoj vloge vratarja pri enajstmetrovkah. Kazenski strel je bil uveden leta 1890 na predlog Ircev in vratar je pri streljanju enajstmetrovke lahko zapustil črto vrat. Leto kasneje se je lahko vratar približal igralcu, ki je izvajal kazenski strel samo na 5,5 metra. Leta 1903 so sledile še nadaljnje prepovedi za vratarje pri streljanju enajstmetrovk, saj so uvedli kazenski prostor. Od leta 1929 je moral vratar stati na črti vrat in od leta 1938 ni smel premikati nog pred izvedbo kazenskega strela. Danes pa se lahko vratar ob izvajanju najstrožje kazni pomika v vratih po črti sem in tja, ne sme pa stopiti naprej in se približati igralcu preden le-ta udari žogo proti vratom.
- Leta 1898 so vratarju odobrili štiri korake z žogo v rokah, nato je moral žogo podati soigralcu. Istega leta se je začelo kaznovanje s posrednim prostim strelom («INDIREKT»), če je vratar namerno zavlačeval igro.
- Leta 1994 pa je bila uvedena prepoved namernega podajanja z ного soigralca vratarju v roke. Vratar od soigralca z ного vrnjene žoge ne sme prijeto, ampak mora odigrati z ного kot vsi igralci.

1.3.2 SPREMINJANJE VLOGE VRATARJA Z VIDIKA RAZVOJA NOGOMETNE TEHNIKE, TAKTIKE IN PSIHOFIZIČNIH SPOSOBNOSTI

Z razvojem nogometne igre je tehnika postajala vse bolj bogata, zahtevna in predvsem dinamična. Taktika je prešla iz bolj individualne na bolj kolektivno in zelo organizirano, zato so bile potrebne boljše psihične in kondicijske sposobnosti vseh igralcev. Razvoj in spremembe vseh teh elementov so vplivale na razvoj različnih SISTEMOV¹ v nogometni igri, v katerih je tudi vloga vratarja bila različna. Sistemi igre so oblikovali različne sloge² branjenja vrat.

1.3.2.1 VRATAR V ZAČETKIH NOGOMETNE IGRE

V začetkih nogometa v igri ni bilo reda, niso poznali nobenega sistema igre. Uspešnost igranja je bila odvisna le od sicer pomankljivega tehničnega znanja in slabe kondicijske pripravljenosti. V bistvu je bilo v igri prisotno samo tekanje in udarjanje žoge. Ni bilo načrta igre, niti posebnih nalog igralcev. Poznali so devet

¹ SISTEM IGRE = okvirna postavitev igralcev po igrišču, njihove linije gibanja in cone delovanja.

² SLOG VRATARJA = je kompleks značilnih gibanj vratarja pri branjenju vrat.

napadalcev, enega branilca in enega vratarja. Nekateri avtorji zato ta sistem poimenujejo kot »T-sistem«.

Obramba, sestavljena iz dveh igralcev, je bila dovolj močna, da se zoperstavi nasprotnim napadalcem, ker le-ti niso poznali nikakršne oblike medsebojnega sodelovanja.

V tem obdobju je bila vratarjeva edina naloga, da čuva svoja vrata in poskuša na vse načine preprečiti žogi vstop v vrata. Vrata so čuvali izključno na črti vrat. Njihova obramba je bila sestavljena iz hitrostnih reakcij, prijemanja žoge in metanja na žogo. Vratarje s takšnim načinom branjenja imenujemo »VRATAR NA ČRTI« ali »LINIJSKI VRATAR«.

1.3.2.2 VRATAR V RAZLIČNIH SISTEMIH NOGOMETNE IGRE

Z razvojem tehnike, taktike, pravil in kondicijskih sposobnosti igralcev, se je moralo število obrambnih igralcev povečati. Najprej so bili štirje, nato pet branilcev. Kasneje je prišlo do enakega razmerja med napadalci in obrambnimi igralci, kar je privedlo do prvih pravih sistemov igre.

Osnovni sistemi v nogometni igri so:

- z dvema branilcema (»WW-SISTEMA«)
- s tremi branilci (»WM-SISTEM«) – zgodnja oblika sistema 1:3:5:2
- s štirimi branilci (»1-4-2-4-SISTEM«).

Pri posameznih sistemih se poznajo odstopanja v nekaterih podrobnostih, kot na primer postavitev enega igralca (»ČISTILEC«) za vsemi obrambnimi igralci.

➤ **Sistem z dvema branilcema »WW«**

Je prvi sistem v nogometni igri, ki se je pojavil proti koncu 19. stoletja in ga imenujemo tudi KLASIČEN ali ORTODOKSEN sistem. Pri tem sistemu so obrambni igralci pokrivali prostor. Njegova značilnost je: pet napadalcev, trije srednji igralci, dva branilca in vratar. V tem sistemu so se razvili vratarji »PARADERJI« ali »STILISTI«, ki so svoja vrata čuvali tudi v prostoru 5,5 metra. Občasno so sodelovali tudi v drugih obrambnih nalogah, posebno taktičnih (prestrezanje podaj, postavljanje igralcev,..).

➤ **Sistem s tremi in štirimi branilci**

Za klasičnim sistemom se je najprej pojavil »WM« sistem, kjer so bili igralci razporejeni v obliki črke W, obrambni igralci pa v obliki črke M.

Ta sistem je bil posledica sprememb pravila nedovoljenega položaja, ki je bil uveden v dvajsetih letih tega stoletja. Pred spremembo pravila se je zahtevalo, da je imel napadalec pred seboj najmanj tri nasprotni igralce, nato pa je pravilo zahtevalo, da mora imeti napadalec pred seboj najmanj dva nasprotnika. To je zahtevalo močnejšo obrambo, kjer je vsak igralec pokrival svojega igralca (obramba »mož-moža«).

Zaradi nadaljnjega izboljševanja tehničnih, taktičnih in kondicijskih sposobnosti igralcev, so se razvili sistemi igre s štirimi branilci 1-4-2-4 in nato še različice 1-4-3-3 s prostim igralcem – čistilcem. Ta sistem se uporablja še danes, vendar predvsem v mlajših kategorijah in članskih moštvih nižjega ranga.

Najsodobnejši sistemi so danes 1-4-4-2, 1-3-5-2 (z »liberom« ali brez), 1-4-5-1, katere bistvene značilnosti so: agresivno consko branjenje, vsi igralci sodelujejo v napadu in obrambi, zgoščenost igralcev na sredini igrišča, presenečanje nasprotnika s hitrim vključevanjem zveznih igralcev v sam zaključek napada, hitro gibanje žoge in igralcev.

Vsi ti novejši sistemi so zahtevali »SODOBNEGA VRATARJA«, ki je aktivno sodeloval v igri, zlasti v fazi obrambe. Po potrebi je pomagal svojim soigralcem tudi izven kazanskega prostora kot zadnji igralec, oziroma nekakšen libero. Takšen vratar je moral imeti tudi sposobnost vodenja igre in postavljanja soigralcev, bil je tudi začetnik napada, če je uspešno in pravočasno podal žogo najbolje postavljenemu soigralcu. Tako se je razvil tretji slog branjenja vrat, ki je tudi najbolj zahteven in najbolj izpopolnjen ter značilen za vrhunske vratarje.

Sodobnega vratarja lahko imenujemo tudi »VRATAR UNIVERZALEC«, saj mora, razen vseh sposobnosti, ki jih zahteva branjenje vrat (lovljenje žoge, metanje na žogo, hitro reagiranje na udarce od blizu, lovljenje predložkov), imeti vse sposobnosti igralca v polju. To pomeni, da mora obvladati žogo tudi z nogo (Pocrnjič).

Danes lahko prepoznamo vse tri sloge vratarjev, vendar je najboljši vratar tisti, ki vključuje v branjenje vrat vse tri sloge.

1.4 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA VRATARJA

1.4.1 VRATAR V SODOBNEM MODELU NOGOMETNE IGRE

Sodoben model nogometne igre zahteva od igralcev vedno več tehnične in taktične izobraženosti ter določene kondicijske in psihične sposobnosti in lastnosti. To velja tudi za vratarja, saj je njegova naloga v moštvu zelo pomembna. Večja zahtevnost nogometne igre pogojuje daljšemu razvoju vratarja ter nam daje oporno točko pri selekcioniranju mladih nogometašev.

1.4.1.1 KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI SODOBNEGA VRATARJA

1) Morfološke značilnosti

- *Ustrezna telesna višina in telesna teža:* prevladuje mišljenje, da je za dobrega vratarja potrebno meriti več kot 185cm, kar pa ni najvažnejše. Optimalna telesna teža pa je odvisna od konstitucije posameznika. Tako poznamo primer določanja optimalne telesne teže, ki sta ga predlagala Pokorn in Koselj (glej tabelo). Optimalna telesna teža je napisana za dva tipa ljudi, ki bi bili po tem kriteriju primerni za vratarja: A-srednje močno okostje, B-delno močno okostje.

VIŠINA	TIP	TELESNA TEŽA		
		20 let	25 let	30 let
177,5	A	68,4	71,1	72,9
	B	77	79,9	82
180	A	70,7	73,4	75,7
	B	79,3	82,4	85,2
183	A	72,9	76,1	78,4
	B	82	85,6	87,9
185,5	A	75,2	78,8	81,1
	B	84,3	88,3	91,1
188	A	77,6	81,1	83,8
	B	87	91,1	94,2

Tabela 1: DOLOČANJE OPTIMALNE TELESNE TEŽE (Pokorn, Koselj, 1983)

- *Mišična masa in podkožna tolšča:* Vratar mora imeti čim manj podkožne maščobe, ki bi ga ovirala pri hitrih in eksplozivnih gibih. Mora imeti tudi enakomerno in usklajeno razvito mišično maso.
- Predpostavlja se, da je za igralno mesto vratarja najprimernejši konstitucijski tip LEPTOSOMNI HIPERSTENIK. Leptosomni hiperstenik ima v primerjavi s trupom daljše noge, kar zagotavlja uspešnejše udarjanje žoge, uspešnejše podajanje (degažiranje) žoge v igro, kar je lahko v določenih fazah igre odločilnega pomena. Takšen konstitucijski tip vratarja ima prednost pri aktivnostih, kjer dominira eksplozivna moč, ki je dominantna motorična sposobnost v igri vratarja. Ta tip nima maščobnega tkiva, ki bi negativno vplivalo na izvajanje enostavnih motoričnih nalog in motoričnih nalog, ki so informacijskega tipa. Prevladuje srednja telesna masa in ne tako robusten sistem medeničnega obroča in nog, kar neugodno vpliva na razvoj specialne gibljivosti. Specialna gibljivost je ena izmed pomembnejših motoričnih sposobnosti (Zupan, 1991).

2) **Motorične sposobnosti**

- Moč (eksplozivna in odrivna) = sposobnost človeka, da premaga nek odpor ali da se s pomočjo mišičnega naprežanja zoperstavi nekemu odporu (odrivanje na visoko žogo, metanje na žogo, udarjanje žoge iz vratarjevega prostora,...). To skuša storiti čim hitreje.
- Hitrost = sposobnost človeka, da izvede motorično nalogo v najkrajšem času. Oblik hitrosti je več. Za vrhunskega vratarja so najpomembnejše: hitrost reakcije, štartna hitrost in hitrost premikanja udov (rok in nog).
- Vzdržljivost = sposobnost organizma, da se gibanje opravlja v čim daljšem časovnem obdobju, brez zmanjšanja intenzivnosti. Je sposobnost opravljati dolgotrajne napore. Vzdržljivost ne igra pomembne vloge na tekmi sami, je pa zelo pomembna pri procesu treninga. Za vratarja je pomembna specialna vzdržljivost.
- Koordinacija = sposobnost usklajenega delovanja telesa. Poznamo več oblik. Za vratarja je pomembno *obvladanje telesa v prostoru* (pri padcih, v dvobojih z igralci v zraku, pri metanju na žogo), dobra *prostorska in časovna predstavljenost* (predložki, igra 1:1 z nasprotnim napadalcem, ki gre sam proti njemu, natančna dolga podaja soigralcu), *lateralnost* (enakovredno uporabljanje obeh rok in nog pri udarjanju, lovljenju žoge in pri odrivanju v eno ali drugo stran), *timing* (omogoča da v pravem času in v pravem trenutku vratar ustrezno reagira na določeno

situacijo), *usklajeno delovanje rok in nog* (tehnika vratarja je zahtevna), *visoka učljivost novih in neobičajnih gibanj* (tehnika gibanj z žogo in brez žoge z nogami in rokami).

- **Gibljivost** = sposobnost za doseganje velikih amplitud gibanja.

3) **Funkcionalne sposobnosti**

Funkcionalne sposobnosti so sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, ki sta odgovorna za transport kisika in prenos anaerobnih kapacitet.

- **Osnovna vzdržljivost (aerobna)**

Je sposobnost dolgotrajnega izvajanja zmerno intenzivnih gibanj. Predstavlja osnovo za pridobivanje specialne vzdržljivosti in drugih elementov priprave nogometašev.

- **Specialna vzdržljivost (anaerobno-aerobna)**

Sposobnost izvajanja hitrih in eksplozivnih gibanj, ki trajajo dalj časa. Ta sposobnost je za vratarja bolj pomembna, saj se vzdržljivost, ki jo potrebuje vratar, razlikuje od vzdržljivosti, ki jo potrebujejo igralci. Pri vratarju je v ospredju anaerobna obremenitev (metanje na žogo, kratki sprinti,...).

1.4.1.2 PSIHIČNE SPOSOBNOSTI IN LASTNOSTI SODOBNEGA VRATARJA

- **kognitivne sposobnosti**

Te sposobnosti, so v veliki meri odvisne od genetskih faktorjev. Sem uvrščamo intelektualne sposobnosti (občutek za optimalno reševanje tipičnih in atipičnih igralnih situacij). So pa kognitivne sposobnosti v veliki povezavi z izobrazbo.

- **konativne lastnosti**

Konativne lastnosti imenujemo tudi vedenjske. Niso pod vplivom genskih faktorjev in na njih se lahko vpliva, še posebej v mladosti. Pozitivne lastnosti so: ego – moč osebnosti, samozavest, hrabrost, odnos do dela, sposobnost koncentracije med tekmo, prilagajanje kolektivu, hkrati pa mora biti dovolj samostojen. Poznamo pa tudi negativne konativne lastnosti, ki pa so: strah, impulzivnost, bojzljivost pred poškodbami.

1.4.1.3 TAKTIČNA IZOBRAŽENOST SODOBNEGA VRATARJA

Hkrati z tehnično izobrazbo mora pri učenju vratarja potekati tudi taktična izobrazba. Pri vratarjih jo lahko razdelimo na dva dela. Najprej mora vsak sodoben vratar poznati *taktične zahteve svojega igralnega mesta* – postavljanje v vratih, pravočasno in pravilno skrajševanje kota, podajanje žoge v igro. Vratar mora razumeti, kako naj glede na igralno situacijo poda žogo v igro, saj je lahko pravočasno podana žoga v napad tudi odločilna.

Z razvojem sodobnega modela nogometne igre, pa vse bolj postaja pomembno tudi, da vratarji obvladajo tudi *določene taktične elemente, ki zadevajo igralce v polju* – postavljanje obrambnih igralcev. Velikokrat pa vratar prevzame tudi vlogo zadnjega igralca v polju (»korektor« obrambe), zato mora poznati vse osnove posamične taktike v nogometu.

2.0 PREDMET IN PROBLEM

Problem naloge je področje metodike učenja in treniranja vratarjev v nogometu. Tako kot vsepovsod v svetu, se mladi navdušujejo nad to igro tudi pri nas v Sloveniji. Veliko je k temu prispevala tudi uspešnost slovenske nogometne reprezentance, ki se je pred leti uvrstila na dve največji tekmovanji – svetovno in evropsko prvenstvo. Igra je priljubljena tudi zato, ker jo lahko igramo skoraj kjerkoli, za njo ni potreben posebni prostor. Zanimivost pa nogometu daje dinamičnost, agresivnost in atraktivnost, ki so del nogometne igre. Nogometna igra je zaradi enostavnih pravil primerna že za otroke od osmega leta naprej. Ta starost je tudi najprimernejša za začetek učenja in osvajanja novih motoričnih informacij v nogometni igri.

Mesto vratarja je specifično in v mnogih klubih se izboru vratarja posveča premalo pozornosti. Velikokrat vratarja trenerji izberejo nestrokovno in prehitro. V vrata postavijo igralca, ki v negativnem smislu odstopa od ostalih igralcev (povišana telesna teža, slabše razvite motorične sposobnosti – slabša koordinacija, hitrost ter vzdržljivost). Velikokrat se vratar izbere tudi po sistemu, kdor se pač želi javiti. Vse to pa vpliva, da je takšen vratar tekmovalno manj uspešen. Zato je treba selekcijo opraviti z upoštevanjem vseh sposobnosti, značilnosti in lastnosti, ki naj bi jih sodobni vratar imel. Nikakor pa ne smemo dopustiti, da bi bil glavni dejavnik izbora vratarja naključje.

Branko Zupan (1991) v svoji diplomski nalogi ugotavlja naslednje:

Vloga vratarja v nogometni ekipi je takšna, da zahteva kvalitetno selekcijo. Pravilno izbrati pomeni več kot polovico opravljenega dela. Izbrati moramo tiste vratarje, ki imajo glede na prirojene sposobnosti in lastnosti potencialne možnosti za doseganje kvalitetnih rezultatov. Zato moramo poznati model vratarja, ki bo takšnim zahtevam ugodil. Pomemben je tudi sodoben pristop v procesu treniranja. Zlasti takrat, ko izbiramo sredstva, metode in merske postopke za ugotavljanje stanja treniranosti.

Naloga trenerja je, da ustrezno pristopi k delu z igralci ter pri tem upošteva vse značilnosti na posameznih razvojnih stopnjah. Od tega je odvisna kvaliteta izobrazbe in vzgoja igralcev. Osnovna orientacija pri delu z mladimi nogometaši mora biti njihova starost, saj se glede na to izbirajo tudi metode učenja.

Velikokrat se zgodi, da nekateri trenerji ne upoštevajo osnovnih metodičnih načel in z igralci vadijo tako kot so bili sami vajeni, ko so bili še aktivni ali celo improvizirajo. Le s pravilno načrtovanim delom in poznavanjem metodičnih načel lahko pridemo do uspešnih rezultatov. Izhodišče, ki pa pomaga trenerju izbrati pravilne metode za učenje in vadbo nogometa, zlasti pri najmlajših, pa je poznavanje sodobnega modela nogometne igre.

2.1 UČNO – VZGOJNA NAČELA

Pri vseh metodičnih postopkih učenja pa je treba upoštevati tudi vsa didaktična in učno- vzgojna načela. Ta načela so smernice, ki vodijo trenerjevo delo s ciljem, da bi uspešno uresničeval naloge pri učenju in treniranju vadečih. Zavedati se je treba, da z nepravilnim delom, predvsem to velja pri mlajših kategorijah, naredimo več škode kot koristi.

Učno-vzgojna načela so splošne smernice in pogoji za uspešno ciljno, vsebinsko ter organizacijsko metodično vodenje pouka, in sicer pri vseh učnih predmetih ter bolj ali manj na vseh šolskih stopnjah. Učitelja spodbujajo k profesionalni razsodnosti, odgovornemu ravnanju in ustvarjalnemu prilagajanju posebnostim učnih situacij (Strmčnik, 2001).

Učno-vzgojna načela so določene smernice v delu trenerja (učitelja), ki vodijo trenerja v učnem in vzgojnem procesu s ciljem, da bi uspešno uresničeval naloge pri učenju in vzgajanju (NZS, 1997).

➤ **NAČELO ENOTNOSTI VZGAJANJA IN IZOBRAŽEVANJA**

V izobraževalnem procesu poteka tako vzgoja kot izobraževanje, zato učinkuje vzgojno in izobraževalno. Šele z uresničevanjem obojestranskih učinkov je izobraževalen proces celovit. Tako si mora trener mladih prizadevati oblikovati mlado osebnost, ki bo imela pozitivne moralne lastnosti, kot so: **PRIDNOST, VZTRAJNOST, VESTNOST, NATANČNOST, SPOŠTOVANJE DRUGIH, ODGOVORNOST.**

Vzgojnost izhaja iz:

- *vsebine izobraževalnega procesa* (primer: ne samo govoriti o nogometu in samo igrati nogomet. V delo vključiti tudi druge športne panoge, pogovarjati se tudi o drugih življenjskih problemih),
- *medosebnih odnosov trenerjev (učiteljev) in učencev* (socializacija),
- *metod dela* - metode niso samo načini pridobivanja znanja, ampak se v njih kaže odnos do predmeta spoznavanja (primer: bolj ko trener pozna in obvlada učne metode, oblike dela, nogometne elemente in tudi različne druge športe, tem bolj bo uspešen pri svojem delu).
- *interesa učencev* (vsak učenec si želi vzgojo in jo potrebuje),
- *trenerjeva osebnost* - trener lahko pozitivno ali negativno vpliva na otroke s svojim zgledom. Trener je velikokrat otrokom vzor, ki bi mu hoteli biti podobni. pomembno je ozračje, ki ga trener ustvarja v moštvu. Ozračje bi naj bilo prijateljsko, delovno, brez nasilja in pritiskov na otroke, brez ironije in smešenja, kajti to učinkuje na mlade igralce negativno, še zlasti nekatere lahko zelo prizadene.

➤ **NAČELO NAZORNOSTI**

Načelo nazornosti pomeni, kako poučevati, kako učno vsebino približati učencem, da jo bodo sprejeli. Nazornost pomeni, da dobijo učenci številne predstave, spoznavajo predmete v konkretni luči.

Nazornost pomeni celovito doživljanje in razumevanje nekega gibanja, neke naloge s pomočjo čutil, s ciljem, da sprejmejo določena dejstva in si oblikujejo pravilne predpostavke o gibanju oz. nalogi. To načelo zahteva od trenerja, da vse kar otroke uči naj tudi pokaže! Pri tem lahko uporabi lastno znanje, znanje drugih, video posnetek, slike, živo besedo podprto z mimiko in kretnjami. Uporabi naj čim več teh možnosti, saj bo tako otrok hitreje in bolje dojel neko gibanje oz. nalogo.

➤ **NAČELO PRIMERNOSTI**

Kaže se v znanstvenosti izobraževalnega procesa (treninga). Izobraževalni proces mora biti primeren antropološkim, družbenim, znanstvenim in strokovnim zahtevam. Potrebna je skladnost med cilji, vsebino, sredstvi,

metodami in obliko organizacije. Vse to mora biti prilagojeno učenčevim razvojnim in individualnim značilnostim (primer: nogometni naraščaj čimveč različnih iger (ne samo nogomet), ni ožje specializacije, brez pretiranih razlag). Trener mora paziti, da delo ni ne pretežno ne prelahko, da podcenjuje ali precenjuje sposobnosti otrok.

➤ **NAČELO POSTOPNOSTI**

Načelo postopnosti pomeni, da je dinamika izobraževalnega procesa (treninga) prilagojena učencem. Ne sme biti ne prepočasna ne prehitra. Pri načelu primernosti in postopnosti iščemo rešitve v katere se lahko vključi čim več učencev. Sem lahko uvrstimo načela: **»OD LAŽJEGA K TEŽJEMU«, »OD BISTVENEGA K MANJ BISTVENEMU«, »OD ZNANEGA DO NEZNANEGA«.**

➤ **NAČELO DOLGOROČNE NARAVNANOSTI VADBE**

Vrhunski dosežki zahtevajo dolgotrajno pripravo in postopnost. Obstajajo etape v razvoju nogometašev, katere imajo vsaka svoje zahteve glede vsebine. Osnovna zahteva je, da je treba zagotoviti čim boljšo osnovo in postopno povečevati napor ter zahtevnost pri delu. Delo z mladimi mora imeti dolgoročni značaj in ne sme biti pretirano naravnano k tekmovanju v ligi.

➤ **NAČELO MNOGOSTRANOSTI**

Zahteva od trenerja mladih široko izbiro vaj in nalog pri delu z mladimi, kajti le tako bodo mladi dobili široko osnovo.

➤ **NAČELO RADOSTI ali IGRIVOSTI**

Trener mladih mora s svojimi metodami, vajami, nastopom, zagotoviti veselje in radost otrok pri delu. Pri tem ne sme pretiravati, ampak spretno izbrati takšne vaje, ki bodo zahtevale tudi odgovornost in disciplino.

➤ **NAČELO DINAMIČNOSTI**

Delo mora biti organizirano tako, da bo čim večkrat in istočasno zaposlilo čim več otrok (*ne delajmo kolon s 6, 7, 8 ali celo več igralci!!!*).

➤ **NAČELO ZNANSTVENOSTI**

Proces izobraževanja mora biti znanstveno nesporen in veljaven. Znanstvenost se kaže v ciljih, vsebinah, metodah, ravnanju in v strukturi izobraževanja..

Znanstvenost **ciljev** pomeni, da so cilji znanstveno utemeljeni in ustrezno oblikovani. Izhajati morajo iz potreb, interesov in možnosti učencev. Morajo biti oblikovani tako, da so realno dosegljivi, da jih lahko učenci oz. treniranci dosežejo.

Znanstvenost **vsebine** pomeni, da je vsebina znanstveno utemeljena, veljavna, strokovno pravilna in ustrezna.

Znanstvenost **izobraževalnega procesa** se kaže v tem, da je oblikovan in znanstveno utemeljen tako, da upošteva vsa pomembna didaktična, pedagoška, psihološka, sociološka in naravoslovna znanja na katerih temelji.

➤ **NAČELO SISTEMATIČNOSTI**

Izhaja iz psiholoških spoznanj, da so učenci uspešnejši pri učenju smiselnih, sistematičnih in preglednih vsebin. Pri sistematičnem učenju učenec lažje uvidi bistvo stvari.

➤ **NAČELO EKSEMPLARNOSTI**

Eksemplarnost pomeni poznati jederne oz. bistvene dele vsebin ali neke problematike, ki predstavljajo širše področje in imajo veliko izobraževalno-vzgojno vrednost. To pomeni, da učenci z manj količine podatkov spoznajo in obvladajo več znanja. Tako učencu ni potrebno poznati vsa posamična podrobna dejstva, da stvari obvlada.

➤ **NAČELO DIFERENCIACIJE**

Človek je hkrati individualno in socialno bitje. Ker je izobraževalen proces - trening skupinski, mora biti notranje zelo raznolik, razgiban. Zaradi tega pride do zahteve prilagajanja izobraževalnega procesa učenčevim značilnostim, z namenom da te značilnosti ohrani in razvija. Kvaliteten in antropološko ustrezno usmerjen izobraževalni proces razlike med učenci ohranja in celo povečuje. V praksi se razlike med učenci počasi brišejo. Učitelji (trenerji) se bolj ukvarjajo z učenci, ki so podpovprečni kot s tistimi, ki zmorejo več. Diferenciacija je posledica optimalizacije izobraževalnega procesa glede na individualne in socialne značilnosti učencev.

➤ **NAČELO AKTIVNOSTI**

Aktivnost je temeljni pogoj učenčeve učne in razvojne uspešnosti. Če učenec ni aktiven, se ne razvija, ne napreduje in ni učno uspešen. Aktivnost je tudi cilj. Prisotna je v vsakem obdobju in je prilagojena učenčevim zmogljivostim. Razvijamo tako, da spoznavamo učence, njihove interese, nagnenja, zmožnosti, potrebe in želje. Glede na to popestrimo izobraževalen proces in v čim večji meri upoštevamo značilnosti učencev. Upoštevati in ceniti moramo njihove dosežke ter jih spodbujati. Moramo povečevati možnosti aktivnosti učencev.

2.2 UČNE METODE DE LA

Pri učenju in vadbi v športu se uporabljajo metode, ki zagotavljajo ustrezno posredovanje informacij in ustrezno dinamiko vadbe. To zagotavlja sočasen razvoj vseh prvin: motoričnih sposobnosti igralcev, njihove vzdržljivosti, tehnike in taktike. Vsa metodika dela, mora biti vedno prilagojena vsem sposobnostim, predznanju in starosti igralcev. Zanimariti ne smemo niti pogojev dela.

Po vsebini in načinu posredovanja motoričnih sposobnosti in drugih elementov igre ločimo štiri glavne skupine metod, ki so po vsebini in načinu posredovanja različne, vendar se med seboj dopolnjujejo. Za razvoj specifičnih nogometnih motoričnih sposobnosti so posebej pomembne **praktične metode**, druga skupina so **besedne (verbalne) metode**, tretja **vidne (vizuelne) metode** in četrta **ideomotorne metode** (Elsner, 1984).

2.2.1 PRAKTIČNE metode (metoda igre, sintetična, analitična in kombinirana metoda, situacijska in tekmovalna metoda).

So od vseh metod najpomembnejše, saj lahko dobijo vadeči samo preko njih kinestetično predstavo o gibanjih, s katerimi rešujejo posamezne igralne situacije.

- a) *Metoda igre* je najbolj naravna. Z njo se poskušamo nogometne igre naučiti preko najosnovnejših iger, oziroma preko poenostavljenih oblik igre. Ta metoda za vadeče pomeni veselje, sproščenost, prinaša večjo motiviranost vadečih, dovolj je individualizacije, raznovrstnost reševanja igralnih situacij je večja. Metoda ima tudi svoje slabosti – avtomatizacija napačnega izvajanja gibanja, prevelika individualnost,...
- b) *Sintetična metoda* se uporablja pri učenju posameznih nogometnih motoričnih sposobnosti v celoti, pa tudi takrat, ko se učimo povezav med posameznimi prvinami nogometne igre.
- c) *Analitična metoda* je ena izmed najosnovnejših in najstarejših metod učenja. Omogoča nam podrobno in pravilno učenje posameznega tehnično-taktičnega elementa. Zaradi velike gostote ponavljanj postane za vadeče dolgočasna in ni motivirajoča, ker je vadba posameznih prvin daleč od končnega cilja, to je igre. Pri analitični metodi gibalno celoto razdelimo na posamezne strukturne enote in vadeče seznanimo z bistvenimi deli posamezne prvine, šele nato vadimo celotno gibalno strukturo. V današnjem času je ta metoda precej izgubila na veljavi, vendar jo še vedno uporabljamo:
 - ✓ Kadar želimo odpraviti napake, ki onemogočajo napredek in se pojavljajo pri izvedbi določenih gibanj (primer: tehnično slabo vodenje žoge onemogoča učinkovito preigravanje nasprotnikovega igralca).
 - ✓ Pri učenju kompleksnih strukturnih enot, kjer vadeči niso sposobni aktivnost izvesti v celoti (metanje vratarja na visoko žogo).
 - ✓ Pri učenju nevarnih strukturnih enot, kjer je pri nepravilni izvedbi večja možnost poškodb (met vratarja pod nasprotnikove noge).

- d) *Kombinirana metoda* je tista, ko učimo strukturne enote in razvijamo specifične nogometne motorične sposobnosti izmenično z različnimi metodami. Najpogostejša je povezava sintetično analitične metode in metode igre z analitično metodo pri osnovni vadbi in sintetične metode z metodo igre pri kvalitetni vadbi. Prednost kombiniranih metod je v večji zanimivosti vadbe, kakovostnejši izvedbi strukturnih enot, različni intenzivnosti, gostoti vadbe in podobno (Elsner B., 1984).

- e) *Situacijska metoda* se uporablja pri učenju določenih tipičnih igralnih situacij v vseh fazah nogometne igre. Stopnja znanja tehnično-taktičnih prvin mora biti zelo visoka, da omogoča izpopolnjevanje teh prvin v oteženih in olajševalnih okoliščinah. Težavnost teh okoliščinah pa moramo prilagajati sposobnostim vadečih in namenu vadbe. Namen te metode je taktična informiranost vratarja.

- f) *Tekmovalna metoda* služi preverjanju tekmovalne pripravljenosti igralcev. Na neuradnih in uradnih tekmah se jasno pojavljajo dobre in slabe strani tehnično-taktične pripravljenosti posameznikov in celotnega moštva, ki jih lahko v procesu treninga s pomočjo vseh naštetih učnih metod odpravljamo (Šibila M., 1999).

2.2.2 BESEDNE (verbalne) metode (razlaga, popravljanje napak, usmerjanje, analiziranje, opozarjanje ipd.).

Največkrat jih pri učenju uporabljamo v povezavi z vizuelnimi in praktičnimi metodami. Pri tem učenju vadeči sprejemajo zvočne signale preko slušnega kanala. Paziti pa je treba, da ni količina teh informacij prevelika za sposobnost dojemanja vadečih.

2.2.3 VIDNE (vizuelne) metode (demonstracija, prikaz filmov, kinogramov, slik, diagramov ipd.).

So zelo pomembne metode, saj vadeči preko njih dobijo vidno predstavo o določenem gibanju, o medsebojnem povezovanju teh gibanj, o medsebojnem sodelovanju igralcev v različnih fazah igre ipd. Te metode so tudi osnova drugim učnim metodam.

Najpomembnejša vidna metoda je *demonstracija*. Pri demonstraciji je treba paziti, da je gibanje pravilno in natančno izvedeno. Izvedena mora biti z obema nogama, vadeči pa mora demonstracijo opazovati z več strani. Ni potrebno, da demonstracijo izvaja trener, lahko uporabimo tudi katerega od vadečih.

2.2.4 IDEOMOTORIČNA metoda je dopolnilna metoda motoričnega učenja.

Pri tej metodi gre za miselno predstavljanje določene motorične dejavnosti, rešitve igralne situacije, vendar brez aktivnega gibanja. Uporabljamo jo predvsem pri učenju kompleksnejših gibanj ter pri začetnikih, ker pripomore k hitrejšemu učenju. Hkrati pa mora imeti vadeči vidno in gibalno predstavo o gibanju.

2.3 METODIČNE LESTVICE pri poučevanju elementov TEHNIKE IN TAKTIKE

Metodični postopek (metodična lestvica) je urejeno zaporedje postopkov, metod in vaj pri učenju določene gibalne naloge (Pocrnjič, 1999).

- I. Imenovanje in demonstracija učnega elementa,
- II. Opis bistvenih sestavnih elementov,
- III. Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju,
- IV. Demonstracija in opozorilo na bistvene napake,
- V. Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa,
- VI. Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami nogometne igre,
- VII. Izvajanje in vadba elementa v igralni obliki ali v tipični igralni situaciji.

2.4 UČNA SREDSTVA

Učna sredstva, (vaje) oziroma sredstva treniranja, so vsi tisti dejavniki, ki povzročajo učinke spreminjanja biopsihosocialnega stanja vratarja v smeri približevanja k cilju treninga (Pocrnjič, 1999). Delimo jih na dve skupini:

- **MOTORIČNA** (motorične aktivnosti – vaje): to so **tekmovalne vaje** - gibanja, ki jih vratar uporablja na tekmah in **trening vaje** - uporabljajo se na treningu (kondicijske, tehnične in dopolnilne vaje).
- **NEMOTORIČNA** (pomembne, ko izčrpamo vse možnosti motoričnih sredstev) – sem sodijo način življenja, kraj vadbe, masaže savne, prehrana,...

2.5 ORGANIZACIJSKE OBLIKE DELA (Pocrnjič, 1999)

➤ *SKUPNA ali FRONTALNA VADBA*

Vsi otroci izvajajo enako vajo.

➤ *VADBA V SKUPINAH*

Otroke razdelimo v skupine, od katerih vsak zase izvaja določeno nalogo. Pomembno je vedeti, da lahko oblikujemo homogene (*igralci podobnih sposobnosti*) in heterogene skupine.

➤ *POSAMIČNA VADBA*

Trener dela z enim igralcem. Je nepogrešljiva pri delu z mladimi, saj je pri njej lahko poseben poudarek na tehniki gibanj brez in z žogo ter na individualni taktiki, kar je problem sposobnosti posameznika. Uporablja se predvsem pri odpravljanju napak, pri izpopolnjevanju pomembnih nogometnih gibanj (udarec na vrata), pri izpopolnjevanju gibanj pomembnih za določeno igralno mesto (vratar, predložek).

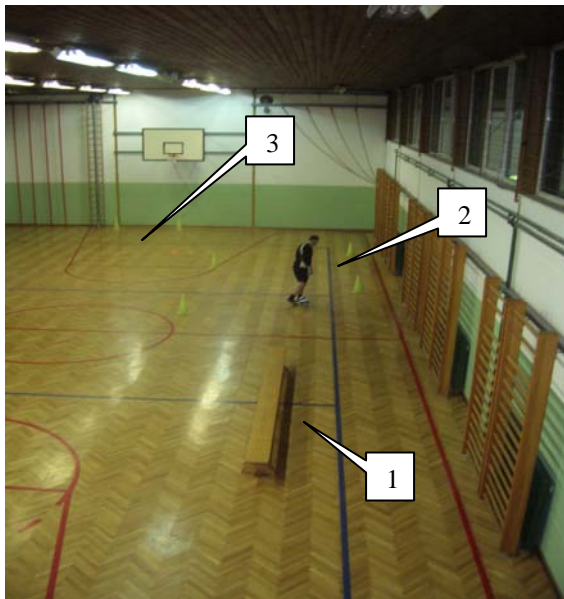
➤ *VADBA V KOLONAH*

Delo poteka tako, da posameznik izvede določeno gibalno nalogo in šele nato jo začne izvajati naslednji igralec. Problem predstavlja manjše število ponovitev, kar delno odpravimo s tem, da ne delamo preštevilnih kolon (ne več kot 5 igralcev v eni koloni!!).

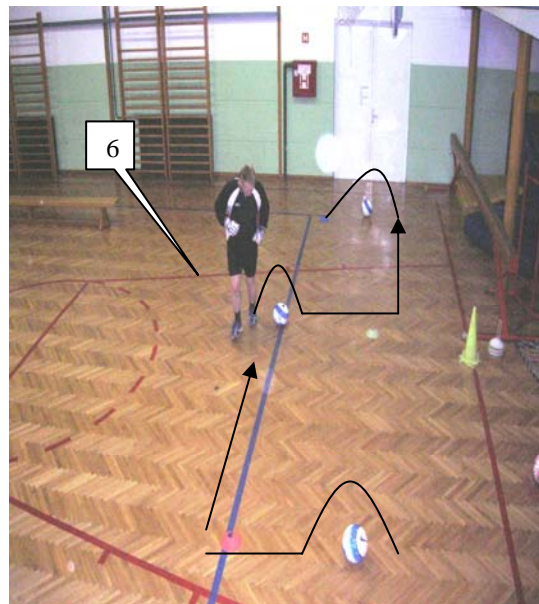
➤ *POLIGON*

Motorične naloge, ki so kombinacija splošnih in nogometnih gibanj, izvajajo vsi otroci eno za drugo in zaporedno. Organizirati moramo tako, da ne prihaja do prevelikega medsebojnega oviranja. Poligonov se lahko poslužujemo tudi v tekmovalne namene, kjer tekmuje nekaj kolon ali skupin med seboj.

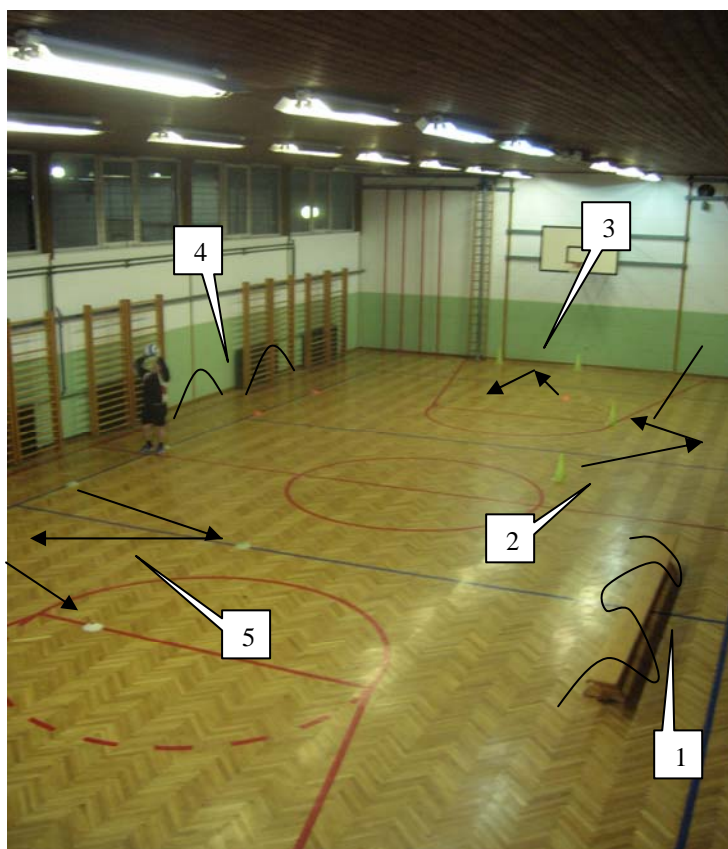
Primer poligona za vadbo nogometnega vratarja:



Slika 4: Primer poligona (postaje 1,2,3)



Slika 5: Primer poligona (postaja 6)



Slika 6: Primer poligona (postaje 1,2,3,4 in 5)

Legenda:

Postaja 1: Preskok čez klopco brez pomoči rok

Postaja 2: Vodenje žoge z nogo cik-cak, pri zadnjem stožcu žogo brcnemo v steno in žogo ulovimo.

Postaja 3: Žogo diagonalno udarimo v steno in jo ulovimo s tehniko meta z drsenjem po tleh

Postaja 4: Poskoki visoko v zrak. Po doskoku se uležemo na tla s trebuhom obrnjeni proti tlom.

Postaja 5: Gibanje s prisunskimi koraki cik-cak.

Postaja 6: Bočni (sonožni) preskok žoge, nato tek vzvratno, spet bočni preskok žoge, tek vzvratno in še eden preskok žoge bočno.

➤ OBHODNA VADBA

Različni avtorji poimenujejo to organizacijo dela različno: *krožna vadba in delo po postajah* sta največkrat uporabljeni imeni. Najpomembneje je vedeti, da gre v vseh primerih za organizacijo dela, pri kateri so otroci razporejeni ali posamezno ali v parih ali v malih skupinah in krožijo od naloge do naloge. Namen je čim več otrokom hkrati omogočiti vadbo in čim večje število ponovitev (NZZS, 1997).

Primer obhodne vadbe za nogometnega vratarja:

Legenda

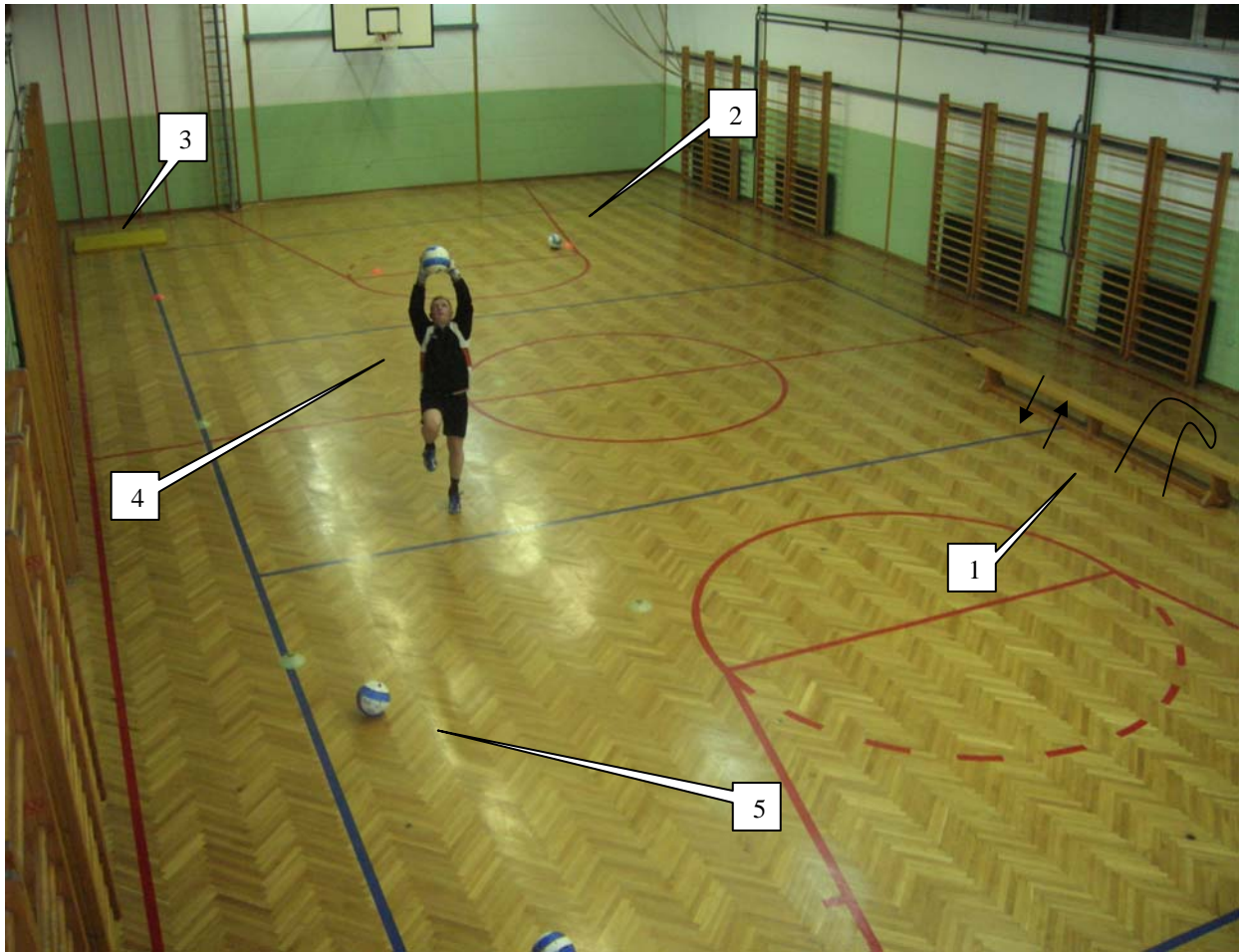
Postaja 1: Preskok čez klopco brez pomoči rok, kolena poskušamo vzdigniti čim višje, v drugem delu klopce pa izvajamo skoke na klopco in nazaj na tla.

Postaja 2: Stojimo razkoračno, s hrbtom obrnjeni proti steni. Žogo, ki jo držimo v rokah vržemo med svojima nogama, se nato obrnemo proti steni in žogo tehnično pravilno ulovimo.

Postaja 3: Dvigovanje trupa. Roke so iztegnjene nad glavo in v njih držimo žogo.

Postaja 4: Žogo, ki jo držimo v rokah, čim močneje odbijemo od tal in jo nato ulovimo s pravilno tehniko lovljenja visokih žog.

Postaja 5: Sklece z oporo na žogi.



Slika 7: Primer obhodne vadbe za nogometnega vratarja

3.0 CILJI

Osnovni namen naloge je predstaviti metodiko učenja nogometnega vratarja in to je tudi izhodišče za vse cilje in podcilje, ki jih bom v nalogi poizkušal izpolniti.

GLAVNA CILJA:

- 3.1 Predstaviti tehniko branjenja vrat brez in z žogo, tako v fazi obrambe kot v fazi napada nogometne igre.
- 3.2 Predstaviti metodiko učenja in treniranja vratarjev pri nogometu.

PODCILJI:

- Predstaviti trening vratarjev v sodelovanju z ostalimi igralci v moštvu.
- Predstaviti izbor vaj, s katerimi si vratar lahko izboljša tehniko branjenja.
- Predstaviti izbor vaj za izboljšanje motoričnih sposobnosti pomembnih za branjenje.
- Predstaviti individualni trening vratarjev.
- Predstaviti praktičen prikaz vaj, v smislu pravilnega metodičnega zaporedja učenja in treniranja vratarja.

4.0 METODE DE LA

Za gradivo so bile uporabljene informacije iz najrazličnejše literature – knjig, revij, diplomskih nalog, videoposnetkov, predavanj strokovnjakov. V pomoč so mi bile tudi moje dosedanje izkušnje tako pri treningu kot pri branjenju vrat, velikokrat so mi z nasveti pomagali tudi starejši in bolj priznani nogometni vratarji in igralci.

5.0 TEHNIKA VRATARJA Z METODIKO UČENJA IN TRENIRANJA

Kot je vsak posameznik individuum zase, tako je tudi z vratarji. Vsak vratar ima sebi značilno tehniko. Tehnika vratarja pa je nedvomno najbolj jasen kazalec, trenerjevega dela z vratarjem.

Splet vseh dejavnikov, ki so bili omenjeni do sedaj, se manifestira ravno v tehniki vratarja. Morfološke značilnosti, motorične sposobnosti, kognitivne sposobnosti ter konativne lastnosti, periodizacija trenažnega procesa, družbeni dejavniki, vse to vpliva na tehniko vratarja. Čim uspešnejši je vratar pri posameznem od naštetih dejavnikov, tem uspešnejši je pri končnem cilju, ta pa je, da je uspešen v igri, da se nauči tehnike branjenja, ki v končni fazi odločilno vpliva na uspeh v igri, na rezultat, ki v vrhunskem nogometu edino velja (Rus M., 1998).

V tem poglavju je prikazan opis tehnike posameznih elementov, ki jih vratar uporablja pri branjenju, zraven pa je tudi opis praktičnih vaj, ki zavzemajo vsa področja metodike – od metodičnega učenja, treninga do izpopolnjevanja tehničnih elementov branjenja pri nogometni igri.

Praktične vaje so prikazane kot celota, ki povezuje vaje za učenje tehnike in vaje za razvoj osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti, saj se v procesu treninga vratarjev pojavlja toliko medsebojne povezanosti in odvisnosti, da nikakor ne moremo govoriti o enem parametru, ne da bi omenili tudi drugega.

Vaje si sledijo po metodičnih postopkih, od lažjega k težjemu, od enostavnega do kompleksnega, od znanega do neznanega. Vaje so razvrščene tako kot so bili prikazani tehnični elementi v nogometni igri.

RAZVRSTITEV TEHNIČNO – TAKTIČNIH PRVIN NOGOMETNEGA BRANJENJA:

a) TEHNIKA BRANJENJA BREZ ŽOGE

- Osnovni položaj
- Gibanje vratarja (na liniji, izven linije vrat)
- Postavljanje
- Iztekanje in zmanjševanje kota

b) TEHNIKA BRANJENJA Z ŽOGO

- Tehnika branjenja z žogo v obrambi:
 - lovljenje žog (nizkih, polvisokih, visokih)
 - poklopljanje žog ob tla z amortizacijo (visoke žoge)
 - izbijanje oziroma odbijanje žoge
 - boksanje žoge
 - metanje na žogo (z drsenjem po tleh, s povaljko, po zraku)
 - vstajanje z žogo ali brez nje
- Tehnika branjenja z žogo v napadu:
 - metanje žoge v igro z roko
 - udarjanje žoge v igro z ного («degažiranje«)

5.1 TEHNIKA VRATARJA BREZ ŽOGE

Vratar je v nogometni ekipi specifičen igralec. Posledica te specifik je, da ima vratar v času igre žogo v posesti zelo malo časa. S spreminjanjem nogometnih pravil pa se ta čas še zmanjšuje. To pomeni, da je vratar zelo velik del tekme brez žoge, kar pa ne pomeni, da je takrat brez dela. Ves ta čas brez žoge vratar opravlja najrazličnejša gibanja, ki mu pomagajo k pravočasni in učinkoviti intervenciji.

5.1.1 OSNOVNI POLOŽAJ

Je položaj telesa, iz katerega lahko vratar najhitreje in najučinkovitejše posreduje. Ta položaj mu omogoča maksimalno pripravljenost na reševanje določene situacije v igri, kar seveda zelo vpliva na njegovo uspešnost v igri. Značilnosti tega položaja so:

- vratar stoji v razkoračni stoji,
- stopali sta postavljeni vzporedno, teža telesa je enakomerno, porazdeljena na obe stopali, večina teže pa se nahaja na sprednjem delu stopal,
- zgornji del trupa je rahlo nagnjen naprej, vsi sklepi nog so rahlo pokrčeni,
- roke so v komolcih rahlo pokrčene,
- dlani so odprte in s prsti obrnjene navzdol,
- pogled je usmerjen v žogo, vendar mora imeti vratar pod nadzorom tudi vse kar se dogaja izven njegovega vidnega polja.



Slika 8: Osnovna postavitev vratarja



Slika 9: Osnovna postavitev pri predložku s strani



Slika 10: Osnovna postavitev predložku s kota

5.1.2 GIBANJE VRATARJA

Vratar se lahko giblje na liniji vrat, kakor tudi zunaj linije vrat. Pri nogometnih vratarjih poznamo dva najbolj primerna načina gibanja – sonožno (prisunsko) in križno gibanje. Najbolj pomembno je, da vratar v gibanju ves čas poizkuša zadržati osnovni položaj, zato morajo biti koraki hitri, kratki in nizki, stopala pa morajo biti vedno čim bližje tlom.

a) Gibanje vratarja na liniji vrat

Vratar se giba od vratnice do vratnice v osnovni vratarjevi preži. Gibanje poteka največkrat bočno. Kadar gre samo za spremljanje igre oziroma akcije in postavljanje, se uporablja sonožno gibanje:

- Iz osnovnega položaja se najprej odmakne bližja noga v smer gibanja vratarja, nato pa primaknemo še drugo, gibanje mora biti izvedeno hitro.



Slika 11: Prikaz sonožnega gibanja vratarja

Kadar pa gre pri gibanju za hitrejša dejanja, kot so na primer skoki ali metanje na žogo, pa se uporabljata oba načina gibanja, odvisno od situacije in posameznega vratarja. Tehnika križnega gibanja:

- Iz osnovnega položaja najprej oddaljena (od smeri gibanja) noga križa stojno nogo od spredaj, nato pa s premikom stojne noge preidemo spet v osnovni položaj.



Slika 12: Prikaz križnega gibanja vratarja

b) Gibanje vratarja izven linije vrat

Med tekmo se vratar ne giblje samo v svojih vratih, ampak intervenira tudi izven linije vrat. Največkrat se to zgodi pri lovljenju, izbijanju in boksanju predložkov in globinskih žog, ki so usmerjene v kazenski prostor, kakor tudi pri podajanju žoge nazaj v igro. Tudi pri teh gibanjih vratar uporablja sonožno in križno tehniko, zelo pomembna pa je tukaj tudi tehnika gibanja v globino. To gibanje se uporablja pri izteku vratarja na žogo oziroma proti žogi (naprej, v nazaj, v levo ali desno stran). Največkrat gre pri tem gibanju za kratke in hitre teke –sprinte. Vendar je zelo pomembno, da to gibanje vratar izvede v pravem trenutku, potreben je torej tudi določen občutek za prostor.

5.1.3 POSTAVLJANJE VRATARJA

Osnova branjenja vrat je postavljanje vratarja, ki lahko odločilno pripomore k uspešnosti obramb. Pravilno postavljanje vratarja pomeni uspešno intervencijo z najmanj truda. Razlikujemo postavljanje na žoge, ki so v igri, kjer mora vratar spremljati dogodke na igrišču in se pravilno gibati med vratnicama glede na odnos med žogo in golom ter postavljanje na med prekinitvami, kjer mu pri kritju vrat pomagajo tudi soigralci, ki jih razporedi vratar sam.



Slika 13: Prikaz postavitve vratarja



Slika 14: Prikaz postavitve pri strelih s strani

5.1.4 IZTEKANJE IN ZMANJŠEVANJE KOTA

Čeprav se vsa omenjena gibanja izvajajo brez žoge, so zelo pomembna za uspešne obrambe. Ena izmed takšnih gibanj je tudi iztekanje in zmanjševanje kota. Če hoče vratar pravilno in pravočasno izteči in zmanjšati kot, mora biti hiter ter imeti razvit občutek za prostor. Iztekanje se izvaja v oteženem položaju v nizki preži, roke so blizu tal ter v pripravljenosti, da v vsakem trenutku odločno posreduje.



Slika 15: Pravilno iztekanje



Slika 16: Nepravilno iztekanje



Slika 17: Prikaz zmanjševanja kota



Slika 18: Prikaz iztekanja vratarja

METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA BRANJENJA BREZ ŽOGE:

Tehnični elementi branjenja brez žoge predstavljajo osnovo za nadaljnje delo in jih mora vratar obvladati do popolnosti. Pri začetnikih vaje uporabimo za učenje, pozneje pa jih lahko uporabimo tudi kot ogrevalne vaje. Treba je poudariti, da ni smiselno vztrajati pri vadbi teh elementov brez uporabe žog, saj velja ugotovitev, da je uspešnost učenja veliko večja, če je vključeno delo z žogami.

Pomembnost tehničnih elementov branjenja brez žoge je tolikšna, da jih v procesu treninga vratarjev ne smemo nikoli zanemariti. Ob vsaki vaji, igralni situaciji, mora trener od vratarja zahtevati, da vedno zavzame osnovni položaj, se pravilno giblje, postavlja in zmanjšuje kot. Le na takšen način, lahko ob sprotni informacijah trenerja, pričakujemo uspeh in napredek v procesu treninga.

VAJE:

- Iz počepa se vratar odrine visoko v zrak in doskoči v osnovni položaj.
- Vratar stoji s hrbtom obrnjen proti trenerju. Na trenerjev znak se v skoku obrne in doskoči v osnovni položaj.
- Vratar se giblje po linijah, ki označujejo kazenski prostor z različnimi gibanji. Giblje se lahko s prisunskim in križnim korakom.
- Enako kot prejšnja vaja, le da v tem primeru daje trener navodila za smer in tehniko gibanja. Na trenerjev znak se spremeni tehnika ali smer gibanja, lahko pa tudi oboje. Tudi intenzivnost oziroma hitrost izvajanja določi trener.
- Hiter tek naprej (7-8 metrov) do žoge, nato se s križnimi koraki vrne na izhodišče, kjer se odrine v zrak in doskoči v osnovni položaj.
- Iztek vratarja iz sredine vrat diagonalno do konca kazenskega prostora. Enkrat s križnim korakom, drugič s prisunskim gibanjem. Na robu kazenskega prostora se odrine in doskoči v osnovni položaj.
- Vratar se postavlja v vratih glede na položaj žoge, ki jo v kazenskem prostoru vodi trener. Trener ga spremlja in ga popravlja.
- Vratar vadi pravilno postavljanje ob prekinitvah (situacijsko) – ob prostih streljih, kotih,...Postavljanje nadzoruje trener in če je potrebno vratarja opozarja na napake.
- Trener vodi žogo iz kazenskega prostora, v določenem trenutku se obrne in začne voditi proti голу, levo ali desno. Vratar mora pravilno in pravočasno izteči in zmanjšati kot.

Vse te vaje lahko kasneje povežemo z vajami za branjenje z žogo in tako vratar s situacijsko vadbo še bolj izpopolni svoje znanje in občutek za pravilno delovanje brez žoge.

5.2 TEHNIKA BRANJENJA VRATARJA Z ŽOGO

Druga dimenzija vratarjevega dela pa se začne takrat, ko pride le-ta v stik z žogo. Takrat pride do izraza njegova tehnika branjenja vrat. Pri vratarju, ki ima dobro razvito tehniko branjenja, pridejo do izraza tudi preostale sposobnosti (hitrost reakcije, eksplozivna moč,..), ki so potrebne za vrhunskega vratarja. Vse to ima za posledico, da je možnost napak vratarja minimalna.

Tehniko branjenja vratarja z žogo lahko razdelimo na tehniko branjenja pri igri v obrambi in tehniko branjenja pri igri v napadu.

5.2.1 TEHNIKA BRANJENJA PRI IGRI V OBRAMBI

Tehniko branjenja v obrambi lahko razdelimo na naslednje tehnične elemente:

- lovljenje žoge,
- izbijanje žoge,
- boksanje žoge,
- metanje na žoge,
- vstajanje z žogo ali brez nje.

5.2.1.1 LOVLJENJE ŽOGE

Z razvojem nogometne igre se teži k temu, da kvaliteten vratar večino žog ulovi, zato je lovljenje žog ena izmed najpomembnejših tehničnih sposobnosti nogometnega vratarja. Ujeta žoga v vratarjevem naročju pomeni konec nasprotnikovega napada in s tem zmanjšano število nevarnih situacij pred vrati, ki bi lahko privedle do zadetka.

Lovljenje žoge delimo na fazo amortizacije in fazo pritegnitve žoge na prsi.

Žoga se lovi z obema rokama. V osnovnem položaju so dlani obrnjene proti žogi. Morajo biti razprte, palca se skoraj dotikata med seboj, prav tako tudi kazalca.



Slika 19: Nepravilen prijem



Slika 20: Pravilen prijem

Žoga se najprej dotakne prstov in dlani, nato pa s pomočjo zapestnih, komolčnih in ramenskih sklepov amortiziramo moč udarca. V drugi fazi nato s prsti in dlanmi pospravimo žogo v naročje.

Zaradi dodatne varnosti in zanesljivosti je pri lovljenju žoge zelo pomembno, da vratar postavi še dodatno oviro tako, da žogo vedno lovi pred glavo, prsmi, trebuhom ali nogami.

Glede na višino leta žoge razlikujemo nizke, polvisoke in visoke žoge. Hkrati pa razlikujemo tudi lovljenje žog na mestu ali v gibanju.

a) LOVLJENJE NIZKIH ŽOG

Nizko usmerjene strele vratar brani tako, da iz osnovnega položaja primakne eno nogo k drugi ter se skloni in roke iztegne naprej. Dlani so obrnjene naprej, mezinca se skoraj dotikata. Ko se žoga dotakne dlani se najprej žoga amortizira do nog, nato pa jo vratar pritegne na prsi.



Slika 21: Lovljenje nizkih žog, ki so usmerjene v vratarja

Poznamo tudi lovljenje nizkih žog, ko vratar z eno nogo poklekne na tla in nato lovi žogo, vendar se ta način lovljenja opušča, ker je počasnejši in manj naraven ter zato ni priporočljiv niti pri učenju začetnikov. Vratar lahko lovljenje zaključi s pritegnitvijo žoge na prsa ali pa se odrine naprej in pade na tla z žogo v naročju.



Slika 22: Lovljenje nizkih žog s počepom



Slika 23: Nato izvedemo padec naprej z žogo v naročju

Žoge, ki so usmerjene poleg vratarja, pa lovimo na dva načina. Prvi način je *lovljenje nizkih žog s korakom vstran*. Tudi tukaj je začetni položaj osnovni položaj vratarja. Iz tega položaja naredi vratar z nogo bližje žogi korak v smeri vstran in naprej, kjer bo žogo ujel. Položaj rok je enak kot pri lovljenju nizkih žog na mestu. Teža telesa je na nogi, ki je v izkoraku. Ko vratar pride v stik z žogo, jo amortizira do noge, nato pa jo povleče v naročje, hkrati pa odloženo nogo primakne k stojni. Zelo pomembno je, vratar lovi žogo pred nogo s katero je naredil izkorak, saj se s tem poveča zanesljivost.



Slika 24: Lovljenje nizkih žog s korakom vstran



Slika 25: Lovljenje nizkih žog s korakom vstran pri strelu s strani

Nizke žoge, ki so usmerjene dlje od vratarja, pa lovimo s *križnim korakom in korakom vstran*. Iz osnovnega položaja naredi vratar najprej križni korak vstran v smeri žoge, nato pa še izkorak vstran. Istočasno pripravi roke za lovljenje žoge. Dalje je postopek enak kot v prejšnjem primeru. Pomembno je, da sta križni korak in izkorak narejena v smeri vstran in naprej. Tudi v tem primeru zaradi zanesljivosti lovimo žogo pred stojno nogo.



Slika 26: Lovljenje s korakom vstran pri oddaljenih žogah



Slika 27: Lovljenje s križnim korakom pri oddaljenih žogah

b) LOVLJENJE POLVISOKIH ŽOG

Tudi tehniko branjenja polvisokih žog lahko razdelimo na več enot. Tako poznamo lovljenje žog, ki so usmerjene v vratarja in lovljenje žog, ki so usmerjene poleg vratarja.

Žoge, usmerjene direktno v vratarja, lovimo tako, da vratar v osnovnem položaju iztegne roke proti žogi, kot med nadlahtjo in podlahtjo mora biti približno 90 stopinj.

Dlani so razprte in obrnjene navzgor. Amortizacijo žoge najprej izvedemo s nadlahtmi, nato pa še z velikimi prsnimi mišicami. Nato vratar s pokrčenimi rokami in zaprtimi dlanmi prepreči žogi, da bi se odbila nazaj v polje. Ta način branjenja imenujemo *lovljenje polvisokih žog na prsi*.



Slika 28: Lovljenje polvisokih žog na prsi

Poznamo še *lovljenje polvisokih žog v naročje*, kjer je postopek branjenja enak kot v prejšnjem primeru, le da se tu vratar, preden pride v stik z žogo, odrine od tal in žogo ulovi v višini trebuha, s katerim tudi izvede amortizacijo tako, da celotno telo premakne nazaj, nato pa z rokami zapre žogi pot. Ta način je težaven, saj zahteva veliko koordinacije, moči in pravilnega timinga.



Slika 29: Lovljenje polvisokih žog v naročje v skoku



Slika 30: Lovljenje polvisokih žog v naročje z zaščito pred napadalcem

Žoge, ki so usmerjene v vratarja, pa lahko lovimo tudi tako, da v osnovnem položaju roke iztegnemo proti žogi, dlani so razprte, palca se med seboj skoraj stikata, prav tako tudi kazalca. Žogo amortiziramo s krčenjem rok, nato pa z obračanjem dlani žogo pritegnemo na prsi. Za takšen način branjenja je zelo pomembna moč rok in ramenskega obroča, predvsem takrat, ko gre za močne udarce. Ta način branjenja pa imenujemo *lovljenje polvisokih žog v višini prsi*.



Slika 31: Lovljenje polvisokih žog v višini prsi



Slika 32: Lovljenje polvisokih žog v višini prsi

Žoge, ki so usmerjene poleg vratarja, pa lovimo na tri načine:

➤ *lovljenje polvisokih žog s korakom vstran*

Iz osnovnega položaja naredi vratar korak vstran in naprej (teža telesa se prenese na to nogo), pri tem so vsi deli telesa pokrčeni, dlani so razprte in usmerjene proti žogi. Amortizacija se izvede s pomočjo zapestja ter komolčnega in ramenskega sklepa, nato vratar čim prej žogo pritegne na prsi ter primakne odnoženo nogo k stojni.



Slika 33: Lovljenje polvisokih žog s korakom vstran

➤ *lovljenje polvisokih žog s prisunskim korakom*

Ta način se uporablja, ko so žoge bolj oddaljene in hitrejšje kot v prejšnjem primeru. Vratar naredi prisunski korak v stran tako, da iz osnovnega položaja najprej odmakne nogo bližje žogi, nanjo prenese težo telesa in nato primakne še drugo nogo ter nato spet preide v osnovni položaj. Lovljenje žoge ostane enako kot v prej opisanih primerih.



Slika 34: Lovljenje polvisokih žog s prisunskim korakom

➤ *lovljenje polvisokih žog s križnim korakom*



Slika 35: Lovljenje polvisokih žog s križnim korakom

Žoge, ki so toliko oddaljene, da jih je še vedno mogoče ujeti brez metanja, pa lovimo s križnim korakom. Zelo je pomembno, da se pri tem ohranja osnovni položaj telesa. Vratar najprej naredi križni korak proti žogi, nato pa še korak vstran ter v tem položaju ujame žogo. Potem primakne še odnoženo nogo. Delo rok ostane enako kot v ostalih primerih.



Slika 36: Lovljenje oddaljenih polvisokih žog s križnim korakom

c) LOVLJENJE VISOKIH ŽOG

Med visoke žoge prištevamo vse tiste, ki se gibajo v višini glave vratarja ali nad njo. Pri lovljenju visokih žog moramo biti pozorni na več dejavnikov:

- pravilna ocena leta žoge in pravočasen odziv vratarja – težimo k temu, da se žoga ujame v kar najvišji možni točki,
- položaj rok – roki sta iztegnjeni nad glavo, dlani so obrnjene proti žogi, prsti razširjeni. V trenutku, ko roke pridejo v stik z žogo, morajo dlani pokrivati zgornji del žoge (približno dve tretjini), da jo lahko po amortizaciji pritegnemo na prsi,
- amortizacija se izvede s pomočjo zapestja ter ramenskega sklepa, ki ju pomaknemo nazaj (pomembna moč rok in ramenskega obroča),
- žogo pritegnemo na prsi tako, da z obračanjem dlani žogo spustimo preko podlahti v naročje,
- odziv je lahko sonožen (brez zaleta) ali enonožen (z zaletom), kjer mora biti stopalo odzivne noge in zamašna noga vedno v smeri odziva.



Slika 37: Tehnika lovljenja visokih žog v skoku



Slika 38: Tehnika lovljenja visokih žog

Tehnika lovljenja visokih žog je podobna tehniki lovljenja polvisokih žog, zato ne bo ponovno opisana. Pomembna je le razlika pri prenosu žoge iz rok v naročje, kjer moramo biti, zaradi daljše poti, ki jo opravi žoga, pazljivi, da nam le-ta ne spolzi iz rok.

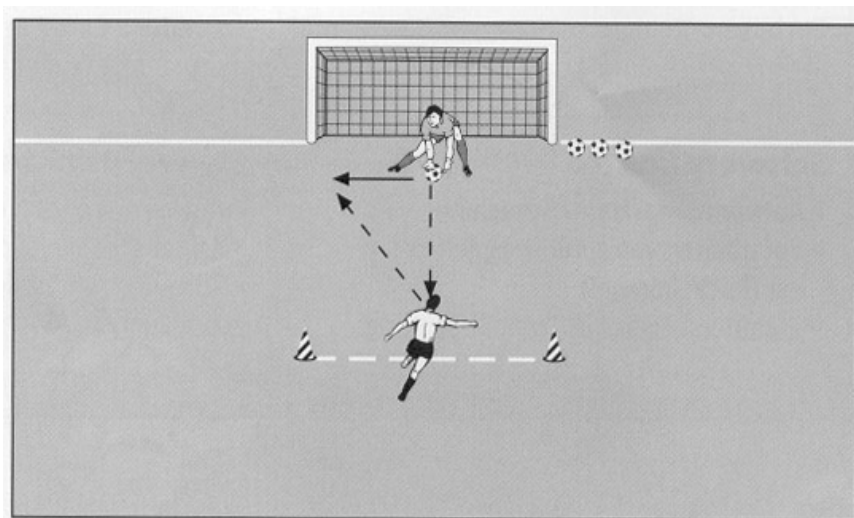
Tudi pri lovljenju visokih žog razlikujemo lovljenje visokih žog na mestu in v gibanju. Ob dobri postavitvi vratar pogosto lovi visoke žoge z mesta. Takšne situacije zahtevajo močan odziv in iztegovanje rok proti žogi. Paziti pa moramo na položaj dlani, da nam žoga ne uide. Nato izvedemo amortizacijo žoge in jo spustimo v naročje.

Lovljenje visokih žog v gibanju pa zahteva nekaj več sposobnosti vratarja, saj mora upoštevati več dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost lovljenja. Tako mora ves čas spremljati akcijo nasprotnika in se glede na le-to ustrezno postaviti pri obrambi svojih vrat, izbrati pravi trenutek za svojo akcijo, pravilno oceniti let žoge, se pravilno in pravočasno odriniti in nato po ujeti žogi takoj poskušati organizirati napad. Sama tehnika lovljenja visokih žog v gibanju je enaka kot pri obrazloženi tehniki polvisokih žog. To je gibanje s korakom vstran, prisunskim in križnim korakom.

VAJE ZA UČENJE IN IZPOPOLNJEVANJE LOVLJENJA NIZKIH, POLVISOKIH IN VISOKIH ŽOG:

Vse naslednje vaje so opisane za učenje in izpopolnjevanje lovljenja nizkih žog, uporabimo pa jih tudi za učenje in izpopolnjevanje lovljenja polvisokih in visokih žog, z razliko višine s katero je žoga podana oziroma udarjena proti vratarju.

- Dva vratarja stojita drug proti drugemu in si na razdalji 10 metrov podajata z roko nizke žoge.
- Vratar stoji 10 metrov od trenerja, ki mu z nogo udarja nizke žoge. Žoge so usmerjene v vratarja in tudi mimo njega. Vratar s primerno tehniko žogo ulovi, se takoj vrne v osnovni položaj in jo poda nazaj do trenerja.
- Vratar je vključen v trening celotne ekipe tako, da igralci vodijo žogo po celotnem igrišču in ko se približajo vratarju (drug za drugim v koloni), udarjajo nizke žoge v smeri proti голу z primerne razdalje.
- Trener stoji pred vratarjem na razdalji 10 metrov in mu z nogo udarja nizke žoge na vratarjevo levo in desno stran. Vratar stoji v osnovnem položaju, lovi podane žoge in nato s kotaljenjem po tleh žogo vrne nazaj trenerju.
- Vratar stoji s hrbtom obrnjen proti trenerju. Na trenerjev znak se v skoku obrne in lovi nizko žogo, ki mu jo v tem trenutku poda trener. Žoge so lahko podane v različne smeri.
- Vratar zakotali žogo proti trenerju, ta pa jo udarja nazaj po tleh. Vratar pred vsakim lovljenjem naredi pripravljalni poskok in zmanjša kot, pod katerim leti žoga proti vratom.
- Enako kot prejšnja vaja, le da vratar naredi preden ulovi podano žogo, preval naprej. Vaja je primerna za izboljšanje koordinacije.
- Enako kot prejšnja vaja, le da vratar namesto preval naprej naredi preval letno preko drugega vratarja.
- Vratar stoji z obrazom obrnjen proti steni ali drugi podobni oviri (od nje je oddaljen 2-3 metre). Trener meče žoge mimo vratarja v steno in vratar mora odbite žoge ujeti. Vaja je primerna za izboljšanje hitrosti reakcije.
- Vratar stoji v vratih; trener se postavi brez žoge 6m od vrat (naravnost)



Slika 39: Vaja za trening lovljenja nizkih žog

Trener udarja žogo proti vratarju, ki jo lovi, in jo nato vrne nazaj trenerju, ki jo spet poda v desno in levo.

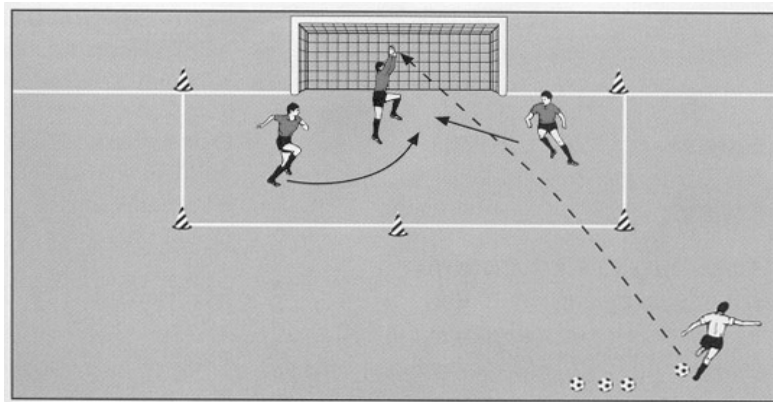
CILJI TRENINGA:

- 1) prenos težišča na žoge
- 2) kratki in hitri stranski koraki v smer žoge
- 3) lovljenje žoge z obema rokama

Naslednje vaje so uporabne za izpopolnjevanje lovljenja polvisokih in visokih žog:

- Vratarja stojita na oddaljenosti 10 metrov drug od drugega in si izmenično udarjata polvisoke žoge z dvojnimi udarcem.
- Vratar udarja žogo z nogo v steno (drop-kick) in lovi odbite žoge.
- Vratar iz različnih začetnih položajev (sed, čep, ležanja s trebuhom ali s hrbtom proti tloraj) na znak vstane, naredi dva sonožna koraka z izkorakom naprej – v stran ter ulovi žogo.
- Vratarja stojita oddaljena drug od drugega na razdalji 5 metrov ter si podajata visoke žoge. Lovita jih tako na mestu brez odziva, kot tudi z odzivom. Različica te vaje je, da lovita visoke žoge, ki so usmerjene levo, desno, naprej ali nazaj in jih vratarja lovita z zaletom.
- Vratar si pomaga s steno. Žogo si vratar meče v steno in lovi odbito visoko žogo v skoku.
- Vratar je v osnovnem položaju. Trener mu meče žogo nad glavo. Vratar jih s sonožnim odzivom lovi in vrača trenerju, ki istočasno meče že drugo žogo.
- Vratar se iz sredine vrat giba proti stativi, se je dotakne in se od tam giba diagonalno proti petmetrski črti, kjer lovi visoko podano žogo, ki jo meče trener.
- vratar iz teka naravnost naredi kratke stranske korake proti trenerju, z njim ploskne, nato se začne odmikati s stranskimi koraki nazaj in nato ulovi visoko žogo.
- Vratar lovi visoke žoge, ki mu jih podajajo njegovi soigralci s strani v ogrevalnem delu treninga. Igralci vodijo žogo po igrišču in ko pridejo na krilni položaj, žogo podajo pred vratarjev prostor z leve in desne strani.

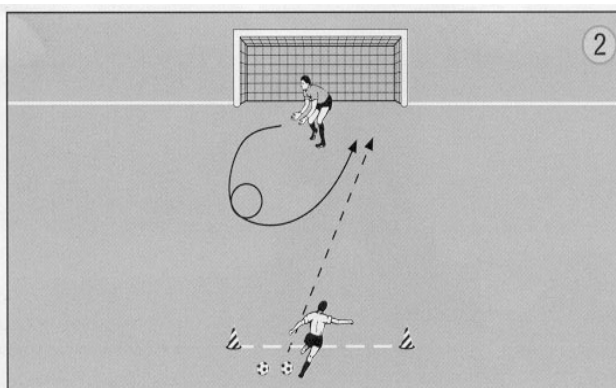
- pred vrati je označen prostor; trener stoji z žogami 20m od vrat (poševno); eden vratar v vratih, dva kot aktivna nasprotnika v polju



Slika 40: Vaja za trening lovljenja visokih žog

- trener podaja različne žoge, ki jih morajo vratarji loviti; vratarji se menjavajo sami
- po petnajstih minutah trener zamenja strani in podaja še z druge stran

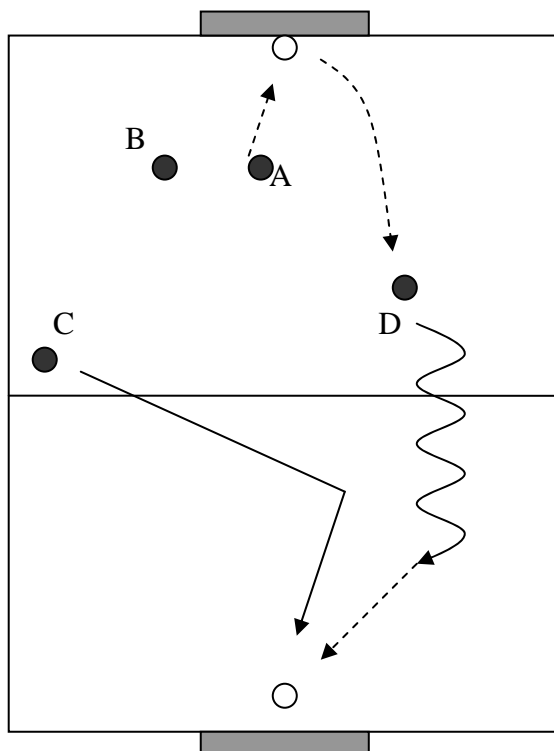
- vratar stoji z žogo v vratih, trener je 6m pred vrati



Slika 41: Vaja za trening lovljenja polvisokih žog

- vratar zakotali žogo proti trenerju; ta jo udari proti vratom (izmenjaje desno in levo); vratar poskuša žogo uloviti
- vratar je brez žoge; trener z žogo stoji 5m pred vratarjem; vratar se zakotali (naredi povaljko) preko boka in stegna tako, da bo lahko čimprej vstal (vedno mora biti obrnjen proti trenerju) in poskuša v skoku ujeti polvisoko žogo, ki mu jo trener poda

- Dva vratarja stojita vsak v svojih vratih, razdalja med njima je 30 metrov; treniranci so razdeljeni v pare (A in B, ter C in D,...)



Slika 42: Vadba igralne situacije

Igralec A udari nizko žogo proti vratarju (levo in desno). Vratar žogo ulovi in jo poda (ali s kotaljenjem ali z metom preko glave) do igralca D. Ta žogo vodi proti drugemu голу. Hkrati z njim steče tudi igralec C in tako pride do situacije ena proti ena med C in D. Igralec D poskuša zaključiti napad, igralec C pa ga pri tem ovira. Nato pozicije zamenjajo.

Sem lahko uvrstimo tudi vaje za izpopolnjevanje poklopljanja žoge:

- Vratar je v vratih. Trener se z žogo giba v polkrogu okoli vrat in udarja močne polvisoke žoge v vratarja. Ta žogo lovi s tehniko poklopljanja žoge.

5.2.1.2 POKLOPLJANJE ŽOGE OB TLA

S sodobnejšim procesom treniranja se je povečala tudi moč udarcev nogometašev po žogi, kar lahko privede do težav pri lovljenju žoge. Zato so vratarji začeli uporabljati tehniko **poklopljanja** žoge. Ta tehnika pride v poštev tudi na mokrem terenu. Vratar stoji v osnovnem položaju in ko se žoga dotakne njegovih dlani in

prstov, udarec amortizira, nato pa žogo takoj usmeri proti tlo. Ko se žoga od tal odbije, jo vratar ulovi v svoje naročje.



Slika 43: Poklopljanje žoge



Slika 44: Poklopljanje žoge

5.2.1.3 METANJE NA ŽOGO

Metanje na žogo je vsekakor ena izmed najtežjih prvin v tehniki vratarjev, saj zahteva izredne motorične sposobnosti. Delovanje teh sposobnosti pa mora biti tudi zelo usklajeno. V preteklosti je veljalo »pravilo«, da mora biti metanje na žogo izvedeno estetsko, dandanes pa težimo k čim učinkovitejši tehniki metanja, ki nam omogoča varnost in po pristanku hitro vstajanje ter nadaljevanje akcije, bodisi z novo obrambo, bodisi z organizacijo napada svojega moštva. Pri metih na žogo poznamo tri načine metov:

➤ METI Z DRSENJEM PO TLEH

To tehniko uporabljamo pri branjenju nizkih žog. Pri metih z drsenjem po tleh poznamo dva načina, odvisno od tega, ali je žoga usmerjena v vratarja ali zraven njega.

Pri lovljenju žog, ki gredo direktno v vratarja, le-ta prenese težo na sprednji del stopal, roke iztegne do tal in v takšnem položaju žogo ulovi in jo pritegne na prsi. Nato vratar s pomočjo sile teže, z izpadom naprej – vstran, pade (z ulovljeno žogo v naročju) po tleh najprej s komolci in podlahtmi, potem še s stegnenico – nogi sta v kolenih pokrčeni. Ta način lovljenja oz. meta na žogo se običajno uporablja na mokrem in težavnem terenu.

Žoge, ki so usmerjene po tleh in so dlje od vratarja pa vratar zaustavlja tako, da iz osnovnega položaja naredi pripravljalni poskok in izkorak vstran v smeri žoge. Težišče telesa mora biti zelo nizko. Nato vratar naredi hiter in energičen odziv naprej in vstran. V stik s podlago pride najprej zunanji del stopala, nato golen, stegnenica, kolk, rebra, nadlahtnica ter podlahtnica in zunanji del dlani. Ob dotiku dlani z žogo le-to amortizira z roko, ki je drsela po tleh, z nasprotno roko pa žogo »poklopi« in s tem prepreči, da bi se odbila nazaj v polje. Pomembno je, da vratar pri odzivu in spuščanju k tlu ne naredi »mostu«, ampak z rokami drsi tik nad podlago. Ta tehnični element se uporablja pri žogah, ki so bolj oddaljene od vratarja.



Slika 45: Met z drsenjem po tleh



Slika 46: Met z drsenjem po tleh naprej

➤ METI S POVALJKO

Pri žogah, ki so usmerjene mimo vratarja in niso tako oddaljene, uporabljamo tehniko metov s povaljko. Iz osnovnega položaja naredi vratar pripravljalni poskok, nato pa izpadni korak v smeri naprej – vstran. Padec izvede s postopno amortizacijo tako, da pride v stik s podlago najprej golen, nato še stegno, kolk, trup in roke preko ramen.

Hkrati pa se od tal oddvoji tudi golen in vratarjevo telo ima v tem trenutku obliko loka. Po ulovljeni žogi goleni zamahneta nazaj proti tlom, kar omogoča vratarju da brez pomoči rok preide nazaj v osnovni položaj.



Slika 47: Met v stran - povaljka

➤ METI PO ZRAKU

Ker je metanje na žogo po zraku eden težjih tehničnih elementov, je zelo pomembno, na kakšen način se bomo lotili učenja vratarja. Paziti moramo predvsem, da vratar ne pridobi straha pred izvajanjem tega elementa in hkrati dobi odpor do vadbe. Učenje začnemo, sploh pri začetnikih, z analitično metodo, saj je potem vsako napačno priučeno gibanje zelo težko popraviti. Zato tehniko učenja razdelimo na sedem faz, ki se jih vratar uči in utrjuje vsako posebej, dokler jih vratar ne obvlada v celoti. Pri metanju na žogo Miloš Rus (1998) razlikuje naslednje faze:

- osnovni položaj
- pripravljalni poskok
- odziv
- let
- intervencija (lovljenje, izbijanje)
- padanje
- vstajanje

OSNOVNI POLOŽAJ

Osnovni položaj je bil opisan že pri tehniki vratarja brez žoge, tako da tukaj ne bo opisan, vendar te faze ne smemo zanemariti, saj je le optimalen začetni položaj omogoča vratarju pravočasno in učinkovito reakcijo.



Slika 48: Osnovni položaj pred metom za žogo

PRIPRAVLJALNI POSKOK

Pripravljalni poskok se izvrši v delčku sekunde. To je kratek, nizek in maksimalno hiter sonožni poskok, usmerjen rahlo naprej, izveden v zadnjem trenutku pred strelom nasprotnika. Lahko bi ga imenovali tudi kratek zalet. Pripravljalni poskok nam da začetno hitrost, ki jo nato z odzivom le še stopnjujemo.

ODRIV

Odriv je zelo pomemben. Od pravilnega in pravočasnega odriva je mnogokrat odvisna uspešnost reakcije. Odriv mora biti kratek in eksploziven ter usmerjen naprej in v stran. Odriv je običajno enonožen, lahko pa tudi sonožen, predvsem pri močnih strelah iz bližine, ko vratar nima časa niti za pripravljalni poskok. Pri enonožnem odrivu vratar postavlja stopalo poševno naprej, odriv je odvisen od oddaljenosti vratarja od žoge ter od hitrosti in od višine žoge.



Slika 49: Prikaz odriva v metu

LET

Let je dober kazalec tehnično pravilno izvedenega celotnega elementa. V času leta mora biti telo iztegnjeno, sproščeno in mirno. Vratar s takšno tehniko leta lahko ubrani tudi najtežje strele, v nasprotju z vratarjem, ki tehnike ne obvlada najbolje, zato je njegov odziv slabši, let pa krajši, tog in običajno neuspešen.



Slika 50: Faza leta



Slika 51: Faza leta pri metu vratarja

INTERVENCIJA (LOVLJENJE, IZBIJANJE)

Intervencija je v veliki meri odvisna od prejšnjih faz metanja, predvsem pa od leta. Vratar se namreč med letom odloči, kako bo reagiral, bodisi da bo žogo ujel ali pa le izbil. Te odločitve so izpostavljene velikim (časovnim) pritiskom na vratarja, zato

mnogokrat prihaja tudi do napačnih odločitev oz. neuspešnih obramb. Na tekmi so odločitve odvisne od samega vratarja, na treningih pa se od njega zahteva, da poskuša čim več žog ujeti.



Slika 52: Met z izbijanjem žoge



Slika 53: Met z lovljenjem žoge

PADANJE

Vratar mora izvesti padanje tako, da je to čimbolj mehko, da z različnimi deli telesa moč padca ublaži. Pri padanju iz zraka, ko je žogo ujel, se tel najprej dotakne z žogo, nato padec amortizirajo po vrsti podlaht, komolec in rama, sledijo pa še kolčni sklep, stegenica in golen. Vratar lahko amortizira padec tudi z rotacijo telesa po padcu za 360 ali več stopinj. Pri modernih vratarjih pa se vedno bolj uporablja način, pri katerem se vratar po reakciji v zraku obrne za 90 stopinj, tako da gleda proti tlo in gibanje amortizira s celotnim telesom. Ta položaj mu omogoča hitrejše vstajanje in nadaljevanje akcije.

VSTAJANJE

Vstajanje je zelo pomembno, če je žoga kratko odbita ali če je žoga vratarju ušla iz rok. Seveda pa je vstajanje zelo pomembno tudi takrat ko je vratar žogo ujel, saj je od njegove hitre reakcije odvisen nadaljnji potek igre. Tu so v prednosti vratarji, ki se v fazi leta po intervenciji rotirajo za 90 stopinj, saj jim njihov položaj po padcu omogoča, da izredno hitro s krčenjem ene noge in odzivom z rokami od tal preidejo v osnovni položaj (Rus, 1998, str. 52-54).



Slika 54: Vstajanje z žogo po metu

Pri metanju na žogo v zraku kot intervencijo pogosteje uporabimo izbijanje žoge, kot pa lovljenje, zato ta tehnični element uporabljamo v tesni povezavi z izbijanjem in boksanjem žoge.

VAJE ZA UČENJE IN IZPOPOLNJEVANJE METANJA NA ŽOGE:

Vaje so namenjene učenju in izpopolnjevanju tehnike metanja na nizke, polvisoke in visoke žoge. Paziti moramo predvsem na to, da z nepravilnim selekcioniranjem vaj vratar ne dobi občutka strahu. Zato mora biti izbira vaj primerna predznanju vadečega in mora potekati po metodičnih načelih od lažjega k težjemu.

- Iz čepa, počepa in nato še iz osnovnega položaja vratar izvaja bočne povaljke in lovi podane žoge.
- Žogo vratar drži v naročju. Izvedba vaje je enaka prejšnji, le da poskuša vratar vstati brez pomoči rok, saj v njih drži žogo.
- Lovljenje nizkih žog z metanjem iz čepa in počepa. Žogo si meče vratar sam.

- Enako kot pri prejšnji vaji, le da zdaj meče žogo trener in jo usmerja še bolj bočno. Vajo izvajamo na obe strani – levo in desno.
- Trener podaja z nogo nizke žoge ob vratarju levo in desno. Vratar je na kolenih in posreduje na tako usmerjene žoge in ko jo ulovi, se takoj vstane nazaj na kolena. Nato vajo ponovi in se tako pomika rahlo naprej.
- Žoge postavimo cik – cak (levo in desno) v oddaljenosti 2 metrov. Vratar začne iz osnovnega položaja. Njegova naloga je, da z meti na žogo le-to ulovi, se takoj nato vstane in spet nadaljuje z vajo. Vaja mora biti izvedena neprekinjeno.
- Trener z roko meče vratarju polvisoke žoge levo in desno. Vratar je na kolenih in iz tega položaja lovi polvisoke žoge z odzivom in iztegovanjem rok proti žogi ter se pomika naprej.
- Iz čepa in počepa naredi vratar minimalen bočni odziv naprej – vstran in amortizira padec s povaljko. Trener meče žoge levo in desno.
- Iz počepa naredi vratar maksimalen odziv v smeri naprej – vstran. Ko prehaja v fazo leta, mu trener vrže polvisoko žogo proti njegovim rokam. Vratar žogo ulovi, amortizira padec, takoj vstane ter poda žogo trenerju.
- Vratar stoji ob vratnici. Trener ima pripravljenih 5 žog, ki mu jih zaporedno udarja bočno ob vratnici. Vratar ulovi udarjeno žogo, vstane in se takoj pripravi na naslednji udarec. Vaja se izvaja neprekinjeno.

Vaje za metanje na visoke žoge so podobne kot naštetje vaje, le da je razlika v višini podane žoge. Zaradi varnosti lahko ta tehnični element v začetni fazi vadimo v telovadnici na blazinah, v jami z mivko in podobno

5.2.1.4 IZBIJANJE ŽOGE

Izbijanje žoge se uporablja, ko vratar zaradi različnih dejavnikov nima možnosti za zanesljivo lovljenje. To mu lahko preprečijo nasprotni igralci, soigralci ali vremenske razmere. Velikokrat izbija žogo tudi zaradi moči ali natančnosti udarca. Takrat je izbijanje žoge predvsem refleksna reakcija vratarja, ki s tem odvrne nevarnost od svojih vrat. Žogo največkrat odbije s prsti ali celo dlanjo ter z nogama. Izbijanje s celo dlanjo je bolj učinkovito, saj je zanesljivejše, izbijanje s prsti pa se uporablja pri natančno udarjenih žogah pod prečnik ali kot vrat, ko žoga ni udarjena močno. Žoge so usmerjene proti vratom v različnih višinah, zato poznamo izbijanje nizkih, polvisokih in visokih žog ter izbijanje žoge z nogo. Izbijanje žoge je v tesni povezavi z metanjem na žogo, zato bo izbijanje predstavljeno povezano z metom na žogo.

➤ *Izbijanje nizkih žog*

Izbijanje nizkih žog se najpogosteje izvaja s celo dlanjo ali pri bolj oddaljenih žogah tudi s prsti. Tehnika izbijanja nizkih žog je identična tehniki metanja oziroma lovljenja žoge z drsenjem po tleh. Različen je samo zaključek, ko vratar zaradi različnih dejavnikov žoge ne more ujeti in jo zato izbije mimo vrat v kot ali v stran. Pozornost moramo nameniti tudi kotu izbijanja, ki mora biti čimbolj oster.



Slika 55: Izbijanje nizkih žog z drsenjem po tleh

➤ *Izbijanje polvisokih žog*

Tudi izbijanje polvisokih žog je po tehnični plati identično kot pri metanju (lovljenju) na žogo v zraku. Spet je različen le zaključek, ko vratar žogo samo odbije. Ta tehnika se najpogosteje uporablja pri udarcih od blizu, pri katerih mora vratar refleksno reagirati in nima časa narediti pripravljalnega poskoka in izkoraka, zato se odrine z mesta. Žogo vratar odbije z obema rokama ali pri večji oddaljenosti žoge le z eno.



Slika 56: Izbijanje polvisokih žog



Slika 57: Izbijanje polvisokih žog

➤ *Izbijanje visokih žog*

Žoge, ki so usmerjene visoko pod prečnik ali visoko v stran, vratar izbija z eno roko ali redkeje z obema rokama. Z obema rokama izbija žoge, ki so usmerjene visoko nad glavo ali ko vremenske razmere ne dopuščajo zanesljivega lovljenja. V tem primeru je telo v izrazitejšem zaklonu kot pri odbijanju z eno roko. Najpogosteje

visoke žoge vratar izbija z eno roko. Iz osnovnega položaja vratar naredi pripravljalni poskok in korak v stran – naprej. Stopalo mora biti obrnjeno v smeri odriva, ki je hiter in agresiven. Vratar se v fazi leta, ko se približuje točki stika z žogo, rahlo obrne in iztegne nasprotno, višjo roko, s katero bo izbil žogo. S tem pridobi na višini delovanja, hkrati pa doseže tudi bolj oddaljene žoge. Žogo izbija z dlanjo in jo usmerja izven okvirja vrat. Po izbijanju se vratar v zraku obrača še do kota devetdeset stopinj (obraz je obrnjen proti tlom) in nato v tem položaju amortizira padec. Padec amortizira najprej z rokama, nato še s celotnim telesom. Ta položaj mu omogoča tudi hitro vstajanje v primeru nadaljevanja akcije.



Slika 58: Izbijanje visokih žog



Slika 59: Izbijanje visokih žog

➤ *Izbijanje žoge z nogo*

Izbijanje žoge z nogo se uporablja predvsem pri udarcih od blizu ali po tleh. Vratar v teh primerih reagira refleksno in velikokrat ta rešitev ni končna in ne pomeni konec nevarnosti za njegova vrata. V ta tehnični element sodi tudi posredovanje vratarja izven kazenskega prostora. Vratar lahko posreduje tako, da iz *osnovnega položaja samo nastavi nogo* in žogo izbije v polje. Ta način se uporablja pri žogah, ki so bližje vratarju ali pri izteku vratarja izven kazenskega prostora. Žogo izbijemo z notranjim delom stopala ali z nartom.

Ko je žoga bolj oddaljena od vratarja, le-ta žogo izbije s *padcem v »zaprekaški sed«*. Iz osnovnega položaja iztegne nogo, ki je bližje žogi v smeri udarca žoge. Drugo nogo skrči in se »usede« na tla.



Slika 60: Izbijanje žoge z nogo



Slika 61: Izbijanje žoge z nogo

Z razvojem nogometne igre pa so udarci iz neposredne bližine vse pogostejši, zato mora vratar velikokrat posredovati tudi z *drsečim startom*. Ta tehnični element uporabljamo pri neposrednem stiku z nasprotnikom, ko gre za zaščito ostalih delov telesa in tudi pri posredovanju izven kazenskega prostora z namenom preprečevanja nasprotnikovega protinapada.

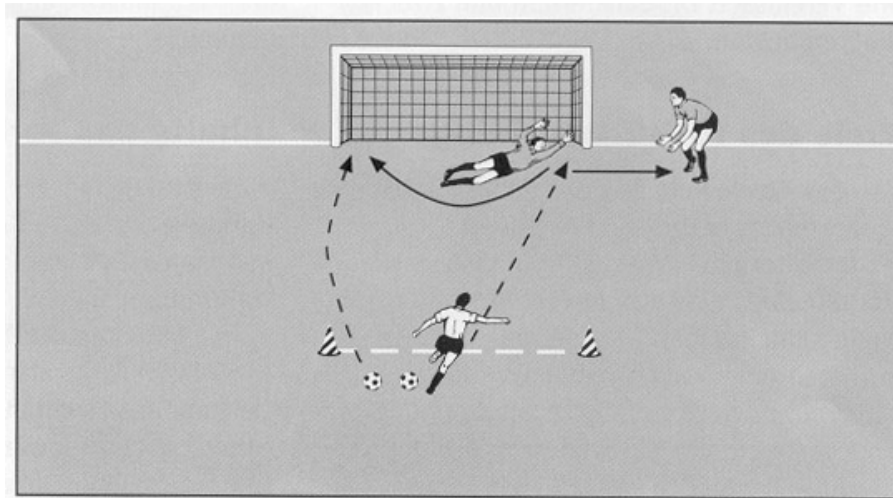
VAJE ZA UČENJE IN IZPOPOLNJEVANJE IZBIJANJA ŽOG:

Za učenje in izpopolnjevanje izbijanja žog lahko uporabimo vaje, ki so opisane pri lovljenju in metanju na nizke, polvisoke in visoke žoge. Poudarek mora biti na maksimalni iztegnitvi za žogo (naprej – vstran) in pravilnem odbijanju.

Naslednje vaje so za izpopolnjevanje izbijanja žog z nogo:

- Vrtar je v vratih in trener mu z oddaljenosti 8 metrov udarja žogo levo in desno, en meter ob nogi vratarja. Vrtar jih odbija z nogo ob uporabi vseh načinov odbijanja z nogo.
- Trener vodi žogo proti vratarju, ta brani strele z metanjem pod noge trenerju z nogami naprej.
- Trener udarja globinske žoge proti kazenskemu prostoru iz velike razdalje. Vrtar posreduje na te žoge izven kazenskega prostora in jih izbija v avt levo ali desno.

- Vratar 1 stoji na sredini vrat; vratar 2 dva ali tri metre ob njem, trener si postavi dve žogi v razdalji 6m od vrat.



Slika 62: Vaja za trening metanja na žogo

- trener poda prvo žogo zraven vratarja 1, ta pa mora žogo, v padcu, z rokami, poriniti k vratarju 2
- trener poda drugo žogo polvisoko na nasprotno stran. Vratar 1 mora hitro vstati in jo ujet

5.2.1.5 BOKSANJE ŽOGE

Boksanje žoge uporabljamo v primerih, ko vratar nima možnosti za zanesljivo lovljenje. Vratarja lahko ovirajo nasprotni igralci, včasih pa tudi soigralci ter vremenske razmere. Boksanje žoge opravimo z eno ali z obema rokama. Vratar mora paziti predvsem na to, da žoge ne boksne nazaj – nasprotniku na noge. Tako mora vratar žogo, ki prihaja s strani, boksati nasprotno od smeri, iz katere je žoga priletela v kazenski prostor. Takšno boksanje se izvaja z eno roko, z drugo pa si pomaga pri ravnotežju. Žoge, ki so usmerjene direktno proti vratom, pa vratar običajno izbija nazaj v polje – v smer od koder prihajajo, vendar takrat uporabi obe roki, saj je takšno boksanje zanesljivejše.



Slika 63: Prikaz pravilne postavitve dlani pri boksanju žoge

Žoga se boksa s hrbtno stranjo stisnjene pesti. Druga roka ima vlogo usmerjevalca cilja boksanja in ustvarja prostor za nemoteno boksanje, hkrati pa pomaga pri zamahu, s katerim povečamo moč udarca proti žogi. Pri boksanju moramo paziti, da boksamo žogo z roko, ki je bližja žogi, vendar se mora vratar v fazi procesa treniranja naučiti boksati tako z levo kot z desno roko, saj bo le tako maksimalno uspešen tudi v igri.

Le dobro obvladovanje tehnike boksanja, ki se razdeli na šest faz (postavljanje, zalet, odziv, let, boksanje in doskok) lahko pripelje do uspešnih rešitev pri obrambi vrat. Vratar mora torej že v izhodišču zavzeti dober položaj, biti mora pravočasen in odločen pri zaletu, imeti mora dober odziv, zavzeti mora optimalno fazo leta, precizen mora biti pri boksanju in pravilno mora tudi doskočiti, da se lahko takoj vključi v nadaljevanje akcije.



Slika 64: Boksanje žoge z obema rokama



Slika 65: Boksanje žoge z eno roko

VAJE ZA UČENJE IN IZPOPOLNJEVANJE BOKSANJA ŽOG:

Za učenje in izpopolnjevanje boksanja žog lahko uporabimo tudi vaje, ki smo jih uporabili pri lovljenju in metanju na visoke žoge. Pozorni moramo biti na to, da žogo s pestjo dobro zadenemo.

- Trener meče z rokama visoko žogo vratarju, ki jo boksa z eno ali obema rokama.
- Trener z nogo podaja visoke žoge iz različnih položajev in razdalj, ki jih vratar boksa z eno ali obema rokama.
- Vratarja si z boksanjem podajata žoga na razdalji 5 metrov.

5.2.1.6 VSTAJANJE Z ŽOGO ALI BREZ NJE

Vstajanje ima veliko večjo vlogo, kot temu elementu marsikdo pripisuje, saj lahko s pravočasnim vstajanjem vratar prepreči tudi zadetek. Velikokrat se pripeti, da bi lahko vratar bolje posredoval, če bi po obrambi pravočasno vstal, ne pa da po ponovnem strelu nemočno obleži na tleh.

Največji pomen imajo pri tem elementu motorične sposobnosti. Le dobra razvitost le-teh (moč rok in ramenskega obroča, moč trupa, hitrost reakcije in koordinacija) pripeljejo do zaporednih uspešnih obramb v kratkem času.

Poznamo dva načina vstajanja:

- Vratar po padcu leži na boku in takrat z zgornjo nogo sunkovito zamahne navzdol. S tem aktivnim zamahom si pri aktivaciji celotne mišične mase trupa pomaga, da lahko vstane brez pomoči rok. Spodnjo nogo med zamahom skrči

in taka mu služi kot opora pri vstajanju. Vratar se mora naučiti vstajanja brez rok, ki morata biti v pripravljenosti na nove intervencije.



Slika 66: Vstajanje z žogo



Slika 67: Vstajanje brez žoge

- Po metu na visoke žoge vratar amortizira padec z obema rokama in nato še s celim telesom. Na tleh leži z obrazom proti tlam. Vstane tako, da se z iztegnitvijo rok silovito odrine od tal, pomaga pa si tudi z odzivom s kolena in takoj po vstajanju preide v osnovni položaj, pripravljen na ponovno intervencijo. Na tem mestu je potrebno še enkrat omeniti, da je za to potrebna res dobra fizična pripravljenost vratarja.



Slika 68: Vstajanje s pomočjo rok

5.2.2 TEHNIKA VRATARJA PRI IGRI V NAPADU

Z razvojem nogometne igre se je spremenila tudi vloga sodobnega vratarja in s tem tudi njegove naloge. Vratar ni več samo zadnja ovira nasprotnikovim igralcem, ampak dobi tudi zelo pomembno vlogo v napadu kot začetnik oziroma organizator

napadalnih akcij svojega moštva. Zato mora vratar obvladati tudi ustrezno realizacijo igralne situacije, sposoben mora biti sprejemati žogo in jo pravilno in natančno podati.

Pri igri v napadu poznamo dva tehnična elementa oziroma sklopa:

- Metanje žoge v igro z roko
- Udarjanje žoge v igro z nogo (degažiranje)

5.2.2.1 METANJE ŽOGE Z ROKO

Ta element uporabljamo pri hitrih in natančnih podajah soigralcem na manjše razdalje. Ob takšnih primerih velikokrat pridejo do izraza taktične sposobnosti vratarja, saj se dogodi, da vratar brez razmišljanja poda žogo daleč v nasprotnikovo polje, čeprav so njegovi soigralci postavljeni bližje ali pa poda žogo soigralcu, ki je obkrožen z nasprotniki. Metanje žoge z roko lahko izvedemo s kotaljenjem po tleh ali z metom preko glave. Žoga se praviloma podaja na nasprotno stran od koder je prišla, saj je tam gostota nasprotnikovih igralcev manjša.

- *Metanje žoge s kotaljenjem*

To tehniko uporabljamo pri kratkih podajah na razdalji 15 do 20 metrov. Vratar z žogo v roki naredi izkorak naprej, istočasno pa zaroči nasprotno roko v kateri drži žogo. Težišče telesa mora biti ob izmetu izredno nizko. Nato zakotali žogo do prostega soigralca. Ta podaja je enostavna in zelo precizna.



Slika 69: Metanje žoge s kotaljenjem

➤ *Metanje žoge z metom preko glave*

Ta podaja se uporablja, kadar hoče vratar žogo podati na večjo razdaljo 30 do 50 metrov. Vrhunski vratarji lahko tako relativno natančno podajo žogo daleč v nasprotnikovo polje. Pri podaji preko glave vratar z žogo v roki naredi prisunski korak, istočasno pa odroči roko v kateri drži žogo. Vratar je obrnjen tako, da njegova ramenska os poteka v smeri podaje žoge, v isto smer pa je usmerjena tudi nasprotnikova roka. V tem položaju naredi sunkovit zamah preko glave z odročeno roko, v kateri drži žogo. Težišče telesa se dviguje, težo pa prenesemo na sprednjo nogo. Sledi izmet žoge in usmerjanje leta s prsti.



Slika 70: Metanje žoge z metom preko glave

VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE METANJA ŽOG V IGRO Z ROKO

Vaje, s katerimi izpopolnjujemo tehniko metanja žoge v igro z roko, opravljamo v povezavi z učenjem in izpopolnjevanjem ostalih tehničnih elementov, ki so bili opisani v prejšnjem poglavju. Po vsaki ujeti žogi vratar vrne le-to nazaj z enim od opisanih načinov podajanja žoge v igro z roko.

5.2.2.2 UDARJANJE ŽOG Z NOGO (DEGAŽIRANJE)

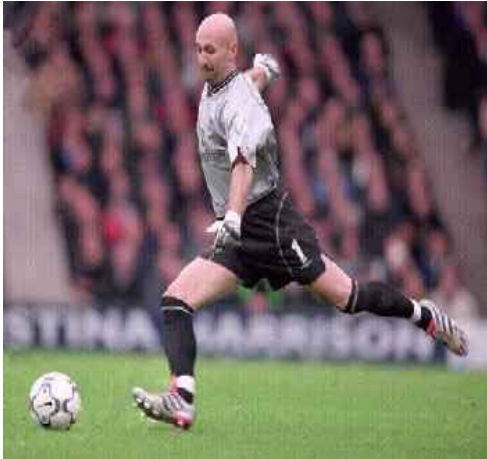
Udarjanje žoge z ного je eden izmed najpogostejših načinov začetka napada. Vratar lahko na takšen način žogo poda na razdalji 70 do 80 metrov in s tem omogoči soigralcem, da si kar najhitreje ustvarijo možnost za zadetek.

Poznamo dva načina udarjanja žoge z ного:

➤ *Udarjanje žoge z ного z mesta*

Ta način se uporablja ob prekinitvah igre, kot so na primer izvajanje gol avta, prehitka (ofsajda), prekrškov in podobno. V preteklosti so te udarce izvajali igralci, sedaj pa razvoj igre zahteva, da jih izvaja vratar sam. ti udarci se izvajajo z nartom, telo je

nagnjeno rahlo nazaj – s tem pridobimo na paraboli leta žoge. Pomembno je, da vratar ne udari žoge samo z namenom, da bi se rešil nevarnosti, ampak poskuša s podajo najti soigralca.



Slika 71: Udarjanje žoge z ного z mesta



Slika 72: Udarjanje žoge z ного z mesta

➤ *Udarjanje žoge z ного iz rok*

Ta način udarjanja žoge se uporablja med igro, ko si vratar uspešno pridobi žogo in igra ni prekinjena. Žogo lahko iz rok udarimo ali iz zraka (volej udarec) ali z dvojnimi udarcem (drop-kick). Za oba načina je značilno, da vratar uporablja udarec z nartom.

➤ Udarec iz zraka – volej udarec

Vratar se obrne bočno glede na smer udarjanja. Žogo drži v nasprotni roki udarne noge in jo vrže navzgor. V istem trenutku zanoži udarno nogo in težo telesa prenese na stojno nogo. Udarec izvedemo s stegnjeno nogo. Pri tem udarcu je parabola leta žoge običajno višja.



Slika 73: Udarec iz zraka - volej udarec

➤ Dvojni udarec – drop kick:

Ta način postaja z razvojem nogometne igre vse bolj pogost, saj je pri tej podaji parabola leta nižja, moč udarca je večja in s tem je tudi dolžina podaje večja. Tehnični postopek udarca je enak prejšnjemu, razlikuje se le zaključni del. Vrtarusti da žoga pade na tla in jo udari takoj po trenutku ko se odbije od tal. Pogosto lahko pri tej podaji opazimo netočnost, ki je posledica slabega obvladovanja tehnike, zato je za začetek priporočljivo, da se zalet izvaja naravnost, brez zasuka telesa, saj je s tem možnost napake manjša.



Slika 74: Tehnika dvojnega udarca



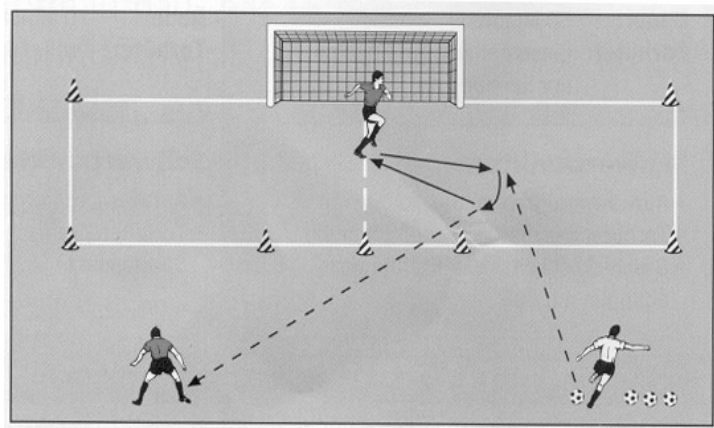
Slika 75: Tehnika dvojnega udarca

Omeniti pa je potrebno tudi druge tehnične elemente, ki jih mora vratar obvladati, da zadosti zahtevam sodobne nogometne igre. Tako mora obvladati tudi zaustavljanje žoge (z nogo, s prsmi in z glavo), podaje z najrazličnejšimi udarci (notranji del, sprednji notranji del stopala,...) – odvisno od dolžine podaje in druge tehnične elemente, ki jih uporabljajo igralci v polju. Zato je zelo priporočljivo, da vratar v procesu treniranja večkrat sodeluje tudi kot igralec v polju in se preizkusi na najrazličnejših igralnih mestih.

VAJE ZA IZPOPOLNJEVANJE UDARJANJA ŽOGE V IGRO Z NOGO (DEGAŽIRANJE):

Vrtarusti izvaja udarce z nogo na različne načine – z mesta, z volej udarcem in z dvojnimi udarcem. Trener ga nadzoruje in ga opozarja na napake. Ko vratar obvlada tehniko, lahko nadaljuje s težjimi vajami:

- Vratar izbija žoge samo z nogo daleč v polje nasprotnika z obema nogama. Trener mu podaja žoge iz različnih položajev po tleh proti robu kazenskega prostora. Vaja mora biti izvedena v maksimalno hitrem teku.
- Vratar z različnimi udarci z nogo poskuša zadeti izbrani cilj ali soigralca, ki stoji v igrišču.
- Enako kot pri prejšnji vaji, le da se vratarjevi soigralci gibljejo po igrišču in spreminjajo smer ter hitrost gibanja. Vratar pa jih poskuša zadeti.
- Vaja je podobna prejšnji, le da vratar pri tej vaji žogo na kratko poda soigralcu izven kazenskega prostora. Ta mu žogo poda nazaj in vratar prihajajočo žogo udari proti soigralcu, ki se giblje ali stoji v igrišču. Vratar udarja žogo izmenično brez zaustavljanja ali z zaustavljanjem žoge, z »boljšo ali slabšo nogo«.
- vratarjev prostor z raznobarvnimi stožci razdelimo na dva enaka prostora; vratar, ki vadi, stoji na sredini pred vrati; drugi vratar 25m desni, trener z žogo 25m levo od vrat.



Slika 76: Vaja za trening nožne tehnike vratarja

VADBA VRATARJA PRI NAZAJ PODANIH ŽOGAH

- a) trener pošlje nizko žogo v levi kot
- b) vratar 1 teče do žoge, jo ustavi z levo nogo, poda z desno nogo vratarju 2
- c) po podaji se giblje nazaj na sredo vrat; vratar 2 poda takoj v desni del, vratar 1 teče do žoge, jo ustavi z desno in poda z levo nogo nazaj trenerju
- d) Nadaljevalne vaje:
 - 1) žogo pošiljat takoj nazaj (na prvo) z levo in desno nogo
 - 2) polvisoke in visoke žoge

6.0 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil opis tehničnih elementov, ki jih vratar uporablja v nogometni igri ter prikazati vaje, ki so specifične in pomembne za učenje ter izpopolnjevanje teh tehničnih elementov. Za uspešnost pri branjenju vrat je pomembno mnogo dejavnikov. Tako ne smemo zanemariti taktičnega znanja ter psiholoških in nekaterih zunanjih dejavnikov, ki prav tako vplivajo na uspeh, vendar je prav tehnično znanje tisto, ki predstavlja temelj uspešnosti.

Sama tehnika obvladovanja in izvedbe določenih motoričnih nalog in elementov v posamezni športni panogi se z razvojem športne znanosti in človeških sposobnosti nenehno spreminja. Prav tako je vsak posameznik individuum zase in tako si vrhunski športniki sčasoma ustvarijo »svojo« tehniko, s katero potem na tekmi rešujejo tudi najbolj kompleksne naloge z namenom doseči dober rezultat in uspeh. Uspeh pa je tisto, kar v športu danes edino šteje – uspeh za vsako ceno. Zato lahko v tem kontekstu dodamo misel, da pravzaprav ni toliko pomembno, s kakšno tehniko vratar brani svoja vrata, pomembno je le, da svojo mrežo ohrani nedotaknjeno.

Popolnost v izvajanju motoričnih nalog je v praksi težko doseči, vendar moramo vedno težiti k temu, saj ima tisti posameznik z več osvojenega motoričnega znanja neprimerno večje možnosti za rešitve v nepredvidenih situacijah in s tem tudi prednost pred nasprotnikom. Tako moramo tudi v primeru nogometnega vratarja, v procesu treninga operirati z najpestrejšim in najustreznejšim izborom vaj v najrazličnejših vadbenih okoliščinah. In ta izbor vaj mora učinkovati na področja telesne pripravljenosti, tehnično – taktičnega znanja in psihične stabilnosti.

Zavedati pa se moramo tudi, da na izbor vaj v procesu treninga v veliki meri vpliva ciklizacija. Tako vratar v pripravljalnem obdobju dela vaje v večjem številu in z manjšo intenzivnostjo. Tako ima trener lažji nadzor nad tehniko vratarja. V tekmovalnem obdobju pa je obratno – število ponovitev se zmanjša, intenzivnost pa zveča. Tako vplivamo na hitrost reakcije. Pomembna pa je tudi tedenska ciklizacija, saj ni nepomembno katere vaje uporabljamo v različnih delih tedna – po tekmi, med tednom ali pred tekmo.

Upam, da bo diplomska naloga v pomoč športnim pedagogom in tudi trenerjem pri dajanju napotkov o osnovah nogometnega branjenja in učenju ter izpopolnjevanju letega.

7.0 LITERATURA

- Elsner B., (1984). *Metodika dela z nogometaši*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Elsner B., Pocrnjič M., Verdenik Z. (1996). *Trener C: (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Imperl D., (2003). *Metodika učenja in treniranja vratarjev pri rokometu*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Luxbacher A. J., Klein G., (1993). *The soccer goalkeeper*. Human Kinetics Publishers
- Pocrnjič M., (1999) .*Trener vratarjev*. Neobjavljeno delo.
- Rus M., (1998). *Trening nogometnih vratarjev*: Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Stakić Ž., (1983). *Fudbal (brže, jače, efikasnije)*. Titovo Velenje: Rinkom
- Strmčnik F., (2001). *Didaktika – osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete
- Verdenik Z., Elsner B., Pocrnjič., (1997). *Trener B: (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Walters T., (1990). *Coaching youth soccer*. London: A&C Black
- Zupan B., (1991). *Priprava nogometnega vratarja*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Slikovna literatura:

Skoraj ves slikovni material je zbran na svetovnem spletu (URL naslovi).
Pridobljeno v času med 1.10. 2007 in 10. 1. 2008,
iz <http://www.uk.eurosport.yahoo.com>,
www.football-wallpapers.com,
www.news.bbc.co.uk,
www.wldcup.com,
www.theage.com.au,
www.skysports.com.