

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

SIMON PRUDIČ

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Teorija in metodika nogometa

**METODIKA UČENJA VARANJA IN UPRAVLJANJA Z ŽOGO
V NOGOMETU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. Marko Šibila

SOMENTOR

asist. dr. Marko Pocrnjič

RECENZENT

doc. dr. Primož Pori

AVTOR DELA:

Simon Prudič

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Marku Pocrnjiču za vse posredovano znanje med študijem in za pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Posebna zahvala pa gre staršem, ki so mi sploh omogočili študij in njegovo dokončanje.

NOGOMET – TEHNIKA – VARANJE – UPRAVLJANJE Z ŽOGO – DRIBLING–
SESTAVLJENO VARANJE – VARANJE Z ŽOGO – FINTIRANJE – GIBALNO UČENJE
– KOORDINACIJA

METODIKA UČENJA VARANJA IN UPRAVLJANJA Z ŽOGO V NOGOMETU

SIMON PRUDIČ

UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA ŠPORT, 2014

ŠPORTNO TRENIRANJE, TEORIJA IN METODIKA NOGOMETA
STRANI: 87; PREGLEDNICE: 25; ŠTEVILO VIROV: 11.

IZVLEČEK

V diplomskem delu je predstavljen primer sistema (koncepta) za spremljanje učenja varanja in upravljanja z žogo. Predstavljena je metodika sestavljanja vaj, ki trenerjem in igralcem omogoča širšo podlago pri učenju varanja in upravljanja z žogo. Sistem omogoča poljubno sestavljanje vaj, ki jih lahko tudi sistematično spremljamo, razvijamo in z njimi manipuliramo. Učenje varanja in upravljanja z žogo je prikazano kot povezovanje elementov driblanja in elementov fintiranja. Preučeval sem, kako se posamezni elementi povezujejo, kako jih lahko med sabo kombiniramo in kje je povezovanje elementov sploh smiselno. Na podlagi testiranja sem ugotovil, kako se koncept obnese v praksi, tj. kje so njegove prednosti in slabosti.

V teoretičnem delu sta predstavljeni metodika učenja ter metodika poučevanja nogometnih vsebin, kot podpora pri razumevanju učenja varanja in upravljanja z žogo pa sta predstavljena gibalno učenje in koordinacija.

SOCCER – DRIBLING – COORDINATION – TECHNIQUE – SOCCER SKILLS

METHODOLOGY OF LEARNING DRIBBLING IN SOCCER

SIMON PRUDIČ

UNIVERSITY OF LJUBLJANA, FACULTY OF SPORTS, 2014

SPORTS TRAINING, THEORY AND METHODOLOGY OF FOOTBALL

PAGES: 87; TABLES: 25; SOURCES: 11.

ABSTRACT

This paper deals with the system (concept) which helps us to monitor teaching of soccer dribbling and ball control. It presents the methodology of composing exercises, offering coaches and players a broader basis for teaching and learning to dribble. The said system enables us to freely compose exercises which can be systematically monitored, developed and manipulated with. Dribbling teaching is presented as integration of ball dribbling and feinting. We studied how individual elements connect with each other, how they can be combined and when connecting them is sensible. Based on our study on how elements intertwine, we established how the concept works in practice, defining its positive and negative aspects.

Theoretical part of the paper focuses on methodology of learning and teaching soccer. Moreover, we presented physical movement teaching and coordination to enhance the understanding of learning of ball dribble and ball control.

KAZALO

1 UVOD	10
1.1 GIBALNO UČENJE	10
1.2 KOORDINACIJA	13
1.2.1 POMEN IN VLOGA KOORDINACIJE ZA NOGOMET	14
1.3 METODIKA UČENJA	14
1.3.1 METODIKA UČENJA VARANJA	17
1.4 NOGOMETNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI	18
1.4.1 UPRAVLJANJE Z ŽOGO	18
2 OPISNI DEL	20
2.1 CILJI	20
2.2 METODIKA SESTAVLJANJA VAJ	20
2.2.1 IZHODIŠČA IN NAMEN	20
2.2.2 METODE DELA	21
2.2.2.1 IZBRANI ELEMENTI VARANJA IN UPRAVLJANJA Z ŽOGO	22
2.2.2.2 SESTAVLJANJE VAJ	23
2.3 SISTEM (KONCEPT) SESTAVLJANJA VAJ	23
2.3.1 SESTAVLJENO VARANJE (FINTIRANJE IN DRIBLANJE)	24
2.3.1.1 POVEZAVA 2 ELEMENTOV	24
2.3.1.2 POVEZAVA 3 ELEMENTOV	45
2.3.1.3 POVEZAVA 4 ELEMENTOV	49
2.3.1.4 POVEZAVA 5 ELEMENTOV	53
2.3.1.5 POVEZAVA 6 ELEMENTOV	59
2.3.2 VARANJE Z ŽOGO	66
2.3.2.1 POVEZAVA 2 ELEMENTOV	66
2.3.2.2 POVEZAVA 3 ELEMENTOV	71
2.3.2.3 POVEZAVA 4 ELEMENTOV	72
3 RAZISKOVALNI DEL	74
3.1 IZHODIŠČA IN NAMEN	74
3.2 PROGRAM VADBE	74
3.3 METODE DELA	74
3.3.1 VZOREC UČENCEV	74
3.3.2 VZOREC SPREMENLJIVK	74
3.4 REZULTATI	79
3.4.1 OPISNA STATISTIKA	79
3.4.2 PRIMERJAVA REZULTATOV	82
4 SKLEP	85
5 VIRI	86

KAZALO TABEL

Tabela 1: Osnovna delitev sestavljenega varanja ter varanja z žogo	24
Tabela 2: Prikaz vseh možnih povezav med elementom driblanja udarec s SNDS in različnimi elementi fintiranja	26
Tabela 3: Prikaz vseh možnih povezav med elementom driblanja udarec z ZDS in različnimi elementi fintiranja	32
Tabela 4: Prikaz vseh možnih povezav med elementom driblanja rolanje s P, NDS IN ZDS in različnimi elementi fintiranja	36
Tabela 5: Prikaz vseh možnih povezav med elementom driblanja povlek žoge in različnimi elementi fintiranja	41
Tabela 6: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma driblanja in 1 elementom fintiranja	46
Tabela 7: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom driblanja in 2 elementoma fintiranja	48
Tabela 8: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja in 1 elementom fintiranja..	49
Tabela 9: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma driblanja in 2 elementoma fintiranja	51
Tabela 10: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom driblanja in 3 elementi fintiranja	52
Tabela 11: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja in 1 elementom fintiranja	54
Tabela 12: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja in 2 elementoma fintiranja	55
Tabela 13: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma driblanja in 3 elementi fintiranja.	57
Tabela 14: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom driblanja in 4 elementi fintiranja	58
Tabela 15: Prikaz vseh možnih povezav med 5 elementi driblanja in 1 elementom fintiranja	60
Tabela 16: Prikaz vseh možnih povezav med 4 elementi driblanja in 2 elementoma fintiranja	61
Tabela 17: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja in 3 elementi fintiranja....	62
Tabela 18: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma driblanja in 4 elementi fintiranja	64
Tabela 19: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom driblanja in 5 elementi fintiranja	65
Tabela 20: Prikaz vseh možnih povezav 2 elementov driblanja	66
Tabela 21: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja	71
Tabela 22: Prikaz vseh možnih povezav med 4 elementi driblanja	73
Tabela 23: Merila in opisniki za ocenjevane testnih nalog	78
Tabela 24: Osnovni statistični parametri.....	81
Tabela 25: Parni t-test	83

LEGENDA

NDS – notranji del stopala

SNDS – sprednji notranji del stopala

ZDS – zunanji del stopala

P – podplat

D – desna noga

L – leva noga

»**KOLO**« – zamah z nogo okrog žoge od znotraj navzven

»**KONTRA KOLO**« – zamah z nogo okrog žoge od zunaj navznoter

»**KOLO**« **BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI**« – zamah z nogo od znotraj navzven (brez vmesnega stopanja na tla – naslednji element je izveden pred dotikom noge s tlemi)

»**KONTRA KOLO**« **BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI** – zamah z nogo od zunaj navznoter (brez vmesnega stopanja na tla – naslednji element je izveden pred dotikom noge s tlemi)

IZPADNI KORAK – stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo

POVLEK – element, pri katerem je žoga ves čas v stiku z delom stopala, s katerim premikamo žogo – običajno izvajamo povlek z NDS, SNDS ali ZDS

1 UVOD

1.1 GIBALNO UČENJE

Ušaj (2003, str. 102) navaja, da je gibalno učenje proces pridobivanja, izpopolnjevanja, stabilizacije in uporabe gibalnih programov, ki so v centralnem živčnem sistemu ali pa jih je treba z vadbo zgraditi in shraniti na primerno mesto. Je kompleksen proces, odvisen tudi od zahtevnosti naloge. Primerjava izvedbe in predstave o ciljni nalogi daje občutek opravljenosti izvedbe. Le-ta se z učenjem izboljšuje. Centralni živčni sistem povezuje dogajanje v okolici z dogajanjem v organizmu. Tako ima okolica velik vpliv na izvedbo. Da bo gibalno učenje uspešno, mora biti vzpostavljena dobra komunikacija. Jezik je temeljni pogoj, poslušalec nas mora razumeti, od njega pa moramo pridobiti dovolj povratnih informacij. Zadoščeno mora biti tudi notranjim pogojem, kot so začetne gibalne sposobnosti, gibalna informiranost, razumske, čustvene sposobnosti in lastnosti ter prilagodljivost procesu učenja.

Gibalna znanja je, glede na okoliščine, za katere so uporabna, mogoče razvrstiti v dve obliki (Pistotnik, 2011, str. 95):

- **Gibalna znanja zaprtega tipa**, ki so potrebna za izvajanje gibanj v konstantnih, tj. nespremenljivih pogojih okolja (ustrezna svetloba, konstantna klima, enako orodje ipd.). Gibanja so zaradi takih pogojev vedno enaka (stabilna), saj jih je treba zaradi stalnih pogojev relativno malo spreminjati. Običajno so to izvedbe elementov tehnike gibanja pri dvoranskih individualnih športih (športna gimnastika, plavanje, hitrostno drsanje, ples ipd.).
- **Gibalna znanja odprtega tipa**, ki se izvajajo v variabilnih (spremenljivih) pogojih okolja, zaradi česar morajo biti zelo prilagodljiva in pri izvedbi zahtevajo veliko gibalno širino. To so gibalni elementi športov, ki se izvajajo v naravi ali v skupinah, katerih izvedba se mora prilagajati spremenljivim zunanjim pogojem (kajak, alpsko smučanje, prosto plezanje, košarka ipd.).

Pri znanjih odprtega tipa, med katere spada tudi nogomet, se mora v postopek učenja uvrstiti delo v vseh možnih pogojih, ne le v idealnih, kar zahteva drugačen pristop in dolgotrajnejši postopek učenja kot pri usvajanju znanj zaprtega tipa. Pri znanjih zaprtega tipa se v gibalno

celoto povezujejo vedno enake gibalne enote, pri znanjih odprtega tipa pa prihaja do povezovanja različnih gibalnih enot (Pistotnik, 2011, str. 95).

Pistotnik (2011, str. 97) pravi, da učenje novega gibanja ne poteka premočrtno (linearno), temveč ima napredek obliko krivulje. To je t. i. krivulja gibalnega učenja, ki je grafična ponazoritev odnosa med številom ponovitev novega gibanja in učinkovitostjo njegove izvedbe. Krivulja ima običajno obliko raztegnjene, obrnjene in položene črke S, pri kateri je značilen vodoraven odsek, ki označuje plato gibalnega učenja. V začetnih fazah učenja je napredek vadečega običajno dokaj hiter, po določenem časovnem obdobju vadbe pa se vedno pojavi nekakšen zastoj v napredku, ki je lahko posledica zasičenosti z vadbo, zahtevnosti gibanja, padca motivacije ipd. S povečanjem frekvence vadbe in njenim nadaljevanjem ob primerni motivaciji ter napotkih vadečemu se lahko doseže ponoven vzpon krivulje, ki predstavlja napredek v izvedbi učenega gibanja. Krivulja gibalnega učenja je velikokrat odvisna od nekaterih notranjih in zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost sprejemanja novih gibalnih informacij. Avtomatska manifestacija naučenega je v velikem odstotku pogojena z dednostjo, kar pomeni, da notranji krog regulacije pri vseh učencih ne deluje na enakem nivoju. Zaradi tega se med vadečimi pojavljajo razlike v hitrosti učenja in s tem nastajajo razlike tudi v obliki krivulje gibalnega učenja.

Ušaj (2003, str. 105) razdeli faze učnega procesa pri motoričnem učenju na tri večje enote:

- **FAZA GROBEGA KOORDINIRANJA GIBANJA**

To je začetna faza. Začne se ob odločitvi za začetek učenja nove motorične naloge, konča pa, ko športnik »v grobem« obvlada neko gibanje. To pomeni, da je tehnika gibanja v pretežnem delu pravilna, tudi v olajšanih okoliščinah. Vaje se izvajajo upočasnjeno, učitelj delno pomaga in varuje, izhodiščni položaj je olajšan, bremena so majhna ... V procesu učenja je na prvem mestu dojetje gibanja. Gre za to, da učenec gibanje razume in si ga pravilno predstavlja, tudi kot abstraktno podobo. Predstava o gibanju nastaja na podlagi učiteljevih navodil in vidnih informacij (slike, filmi, demonstracije). Pri tem je vidna informacija najpomembnejša, saj je lahko predstavljava in nadomesti veliko besed. To lahko športniku olajša učenje in sporazumevanje z učiteljem. Spoznati mora cilj učenja, kar omogoča večjo motivacijo. V tej fazi je predstava o gibanju še nepopolna in groba, v njej se izpopolnjuje koordinacija, predvsem na račun izpopolnjevanja motoričnega modela v centralnem živčnem sistemu. To je najbolj intenziven proces, ki od športnika zahteva velik napor. Hitro se pojavi utrujenost, kar moramo preprečevati. Utrujen športnik namreč ni dovolj pozoren na pravilno izvedbo tehnike,

nastajajo napake, ki se vgrajujejo v motorični model. V tem primeru se »naučimo narobe«. V tehniki takšnega športnika je kasneje napake zelo težko odpraviti, saj moramo spreminjati že izdelan motorični program. Poleg izogibanja utrujenosti se moramo v tej fazi izogibati tudi spreminjanju okolja in rekvizitov. Ko se odločamo o začetku učenja, moramo biti prepričani, da je stopnja motoričnih sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost in koordinacija), ki jih potrebuje za izvedbo gibanja, dovolj visoka. V tej fazi, posebno na začetku, se je treba izogibati podrobnemu popravljanju napak. Učenca ne smemo »zasuti« z informacijami, saj jih ne more niti dojeti, kaj šele, da bi jih upošteval. Zato popravljamo le najbolj grobe napake s kar se da jasnimi in kratkimi pojasnili (Ušaj, 2003).

- **FAZA NATANČNEGA KOORDINIRANJA**

V tej fazi športnik pride do stopnje, ko zmore gibanje izvesti pravilno in zanesljivo, brez bistvenih napak, toda le v okoliščinah, v katerih vadi. V takšnih okoliščinah lahko tudi nastopa na tekmovanju. To je prva faza, ko sploh lahko nastopi z gibanjem, ki se ga je naučil. Gibanje v tej fazi postane tekoče in pravilno, vsaj v osnovni strukturi. Učitelj (trener) mora zahtevati vedno natančnejšo izvedbo, za kar mora nenehno spodbujati športnika. Motorični program je že dokaj izpopolnjen, zato športnik nima težav pri predvidevanju njegovega poteka. Ta poteka skoraj avtomatično, saj je že v veliki meri vgrajena v motorični program. Ob njegovem sproženju športnikova podzavest (motorični centri) pošilja mišicam v pravilnem zaporedju dražljaje, iz katerih nastane gibanje. Zavestni nadzor gibov je vse manjši. Trener vse bolj prehaja na simbolično sporazumevanje s športnikom (sporazumevanje z dogovorjenimi znaki) pri popravljanju tehnike. V tej fazi je motorični program še občutljiv na spremembe v okolju, čeprav je tehnika v glavnem oblikovana. Športniki tudi znajo opisati svoje gibanje do podrobnosti, sami tudi opazijo napake (Ušaj, 2003).

- **FAZA STABILIZACIJE IN UPORABA MOTORIČNEGA PROGRAMA V RAZLIČNIH OKOLIŠČINAH**

Ta faza se konča, ko je gibanje natančno izvedeno kljub spreminjanju okolja in rekvizitov ter v navzočnosti gledalcev (tekmovanja). Motorični program je zanesljiv, toda prilagodljiv (možne spremembe in vgrajevanje v sestave, kombinacija z drugimi elementi). Tehnika se prilagaja posebnostim posameznika in postaja stil. Gibanje daje občutek lahkotnosti, športnik je samozavesten, moteči dejavniki ne vplivajo znatno na izvedbo. V tej fazi je tehnika (stil) na tako visoki ravni, da omogoča športniku vrhunske dosežke. Ta faza se pravzaprav nikoli ne konča. Tehnika in stil nista nikoli izpopolnjena do najvišje možne stopnje (nikoli nista dovolj

dobra, da ne bi bila lahko še boljša). Tehnika se zato dodatno izpopolnjuje v oteženih okoliščinah, predvsem v razmerah utrujenosti (Ušaj, 2003).

1.2 KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih (tj. sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti uskladitvi časovnih in prostorskih elementov gibanja. Pri tem morata v telesu potekati dva procesa (Pistotnik, 2011, str. 76):

- načrtovanje gibalnega programa in
- njegovo uresničevanje (v okvirih zastavljenega načrta ali s sprotnimi popravki, ki jih zahteva okolje, v katerem se gibanje izvaja).

Boljša koordinacija je posledica večje usklajenosti delovanja posameznih mišičnih skupin in odsotnosti nepotrebnih gibov. Dejavniki, ki vplivajo na koordinacijo, so (Lasan, 2004, str. 159, 162):

- medsebojno usklajeno delovanje agonistov in antagonistov; koordinacija med mišicami (intermuskularna koordinacija) je stopnja usklajenosti aktivnosti mišic in mišičnih skupin, vključenih v izvajanje določene gibalne strukture, in je posledica časovne in prostorske optimizacije ter intenzivnosti aktivacije ustreznih motonevronov;
- stanje sistema za vzdrževanje pokončne stoje in ravnotežja;
- osnovne fizikalne zakonitosti, vezane na biomehaniko gibanja (odnos med dolžino in frekvenco korakov) in
- stopnja usklajenosti aktivnosti posameznih motoričnih enot v eni mišici; koordinacija na ravni ene mišice (intramuskularna koordinacija).

Sposobnost koordinacije spodnjih okončin je edina tipološko opredeljena pojavna oblika koordinacije (vezana na posamezen del telesa). Označuje jo izvajanje zahtevnejših gibov s spodnjima okončinama. Sposobnost koordinacije spodnjih okončin je pomembna pri vseh športih, pri katerih se z njihovo pomočjo izvajajo manipulacije s predmeti, pri sonožnih oblikah lokomocij (premikanje v prostoru) ali pri gibanju samo v posameznih sklepih spodnjih okončin (nogomet, ples ...). Obdelava informacij pri tej pojavni obliki koordinacije

je hibridna, z večjim poudarkom na sukcesivnem procesiranju. Gibov se je namreč treba najprej naučiti, potem pa shranjene gibalne informacije združevati v ustrezna zaporedja pri reševanju gibalnih problemov, ki se pojavijo med gibanjem (Pistotnik, 2011, str. 87).

1.2.1 POMEN IN VLOGA KOORDINACIJE ZA NOGOMET

Koordinacija je osnovna motorična sposobnost za nogometaša in zato pomemben kriterij pri selekciji mladih nogometašev. Spada k informativni komponenti motoričnih sposobnosti, kar pomeni, da je kvaliteta koordinacije odvisna od kvalitete delovanja človekovih receptorjev (vid, sluh, ravnotežje, otip ...), ki zbirajo informacije, in od možganov, ki informacije obdelujejo. V 80 % je prirojena, kar pomeni, da se jo da s pravilnim in zadostnim treningom razviti le 20 %, in to največ do 7. leta. Koordinacija je pomembna pri učenju novih gibalnih vsebin, pri praktični uporabi obvladanih motoričnih vsebin v tipičnih in predvsem netipičnih igralnih situacijah in pri reševanju povsem novih ali netipičnih motoričnih problemov (Pocrnjič, 2001).

H koordinaciji spadajo naslednje sposobnosti (Pocrnjič, 2001):

- hitrost izvajanja zapletenih motoričnih struktur, predvsem novih,
- občutek za ritem,
- timing – sposobnost izvedbe neke gibalne akcije v točno določenem trenutku,
- motorična učljivost (nekateri se novih gibanj učijo hitreje kot drugi),
- sposobnost usklajenega delovanja rok, nog in trupa,
- agilnost – sposobnost naglega spreminjanja smeri gibanja,
- lateralnost – sposobnost enakovrednega uporabljanja obeh ekstremitet nog (rok),
- specializacija – sposobnost ocenjevanja prostorskih in časovnih odnosov med lastnim gibanjem, gibanjem drugih igralcev in gibanjem žoge,
- preciznost (natančnost) zadevanja cilja.

1.3 METODIKA UČENJA

V zgodovini didaktika ni bila obravnavana kot samostojen predmet, ampak so bile njene vsebine del pedagogike. Z razvojem poučevanja kot predmeta didaktike se je razvijala tudi didaktika. Njen nadaljnji razvoj je spodbudil predvsem razvoj industrijske družbe, ki je zaradi potrebe po izobraževanju ljudi povzročil, da se je didaktika preusmerila v teorijo umetnosti

oziroma spretnosti poučevanja. Tako so se začele pojavljati razne definicije didaktike, kot je nauk o pouku ali teorija o poučevanju, vendar je didaktika v najožjem pogledu le metodika pouka. Metodika preučuje ožji del poučevanja, to je metodiko pouka, kar pomeni izbiro ustreznih metodičnih postopkov, metod in oblik dela (Strel in Kovač, 2003).

Učne metode so najpomembnejši sestavni del vadbenega procesa. V metodiki učenja in vadbe v športnih igrah se uporabljajo različne metode posredovanja, ki poleg podajanja informacij zagotavljajo ustrezno dinamiko vadbe. To zagotavlja sočasen razvoj osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti igralca, njegove vzdržljivosti, tehnike in osnovne taktike pri vadbi ter dodaten vpliv na razvoj psihomotoričnega statusa vadečega (Šibila, 2004).

Metodika zajema številne pedagoške napotke in zakonitosti vodenja vzgojno-izobraževalnega dela za trenerje (učitelje). Vadba mladih v nogometu je nadaljevanje vzgojno-izobraževalnega dela v šoli (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Pomembne vsebine metodike, ki naj bi jih poznal vsak dober trener nogometa, so (Elsner, Verdenik, Pocrnjič, 1996):

- osnovna učno-vzgojna načela,
- metode posredovanja snovi,
- učne metode,
- oblike dela,
- metodične lestvice pri poučevanju elementov tehnike in taktike.

Osnovna učno-vzgojna načela so določene smernice v delu trenerja (učitelja), ki vodi trenerja v učnem in vzgojnem procesu s ciljem, da bi uspešno uresničeval naloge pri učenju in vzgajanju (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Metode posredovanja snovi razdelimo na metodo demonstracije in metodo razlage. Pri metodi demonstracije trener (učitelj) pokaže in ponazori tisto, kar bo učil. Otroci samo opazujejo. Vaja oziroma naloga se pokaže najprej v celoti. Demonstracija je v naravni obliki, tempu, ritmu zelo nazorna, včasih celo pretirana, kadar si želi učitelj poudariti bistvene elemente motorične izvedbe. Demonstracija je še boljša, če trener s kratko besedo opozarja na bistvene elemente motorične naloge. Pri metodi razlage mora trener pritegniti otrokovo pozornost, tako da bo otrok lahko sledil razlagi, ki mora biti kratka in jedrnata. Cilj razlage je

s kratkim opisom in pojasnitvijo bistvenih delov gibanja doseči, da bodo otroci dojemali smisel prikaza in ga razumeli (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Učne metode delimo na sintetično metodo, analitično metodo, kombinirano metodo, metodo igre, situacijsko metodo in tekmovalno metodo. Sintetična metoda zajema učenje in vadbo motoričnega gibanja v celoti. Začnemo vedno s to metodo, da otroci takoj dobijo celotno predstavo o gibanju, ki se ga bodo učili. Pri analitični metodi razdelimo učenje in vadbo na posamezne sestavne dele. Uporabimo jo za odpravljanje napak, pri zahtevnejših gibanjih (varanje z žogo) in pri učenju potencialno nevarnega gibanja. Kombinirana metoda je skupek sintetične in analitične metode, pri čemer najprej začnemo s sintetično metodo, kombiniramo pa lahko tudi metodo igre z analitično metodo in metodo igre s sintetično metodo. Metoda igre je vodilna pri učenju in vadbi nogometnih vsebin. V igralnih oblikah, ki so podobne nogometni igri, učimo in predvsem izpopolnjujemo neko nogometno gibanje. Pri situacijski metodi gre za vadbo in prilagajanje na konkretne tipične in atipične igralne situacije v obeh fazah igre. Pri tekmovalni metodi pa uporabimo in preverimo na treningu pridobljene motorične spretnosti in taktična znanja v tekmovalnih pogojih (npr. nogometna tekma) (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Med **organizacijske oblike** spadajo skupna ali frontalna vadba, vadba v skupinah, posamična vadba, vadba v kolonah, poligon in obhodna vadba (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Pri učenju varanja in upravljanja z žogo je posebno pomembno poznavanje metodične lestvice t. i. zaporednih korakov učenja tehnike.

Metodična lestvica je urejeno zaporedje postopkov, metod in vaj pri učenju določene gibalne naloge (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996). Metodična lestvica (metodični postopek) pri poučevanju elementov tehnike (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

1. imenovanje in demonstracija učnega elementa,
2. opis bistvenih sestavnih elementov,
3. izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (1. STOPNJA VADBE),
4. demonstracija in opozorilo na bistvene napake,
5. izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali izpopolnjevanje elementa,
6. izvajanje in vadba udarca v cilj (2. STOPNJA VADBE – samo pri udarcih),
7. izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami nogometne igre (3. STOPNJA VADBE),

8. izvajanje in vadba elementa v IGRALNI OBLIKI ali TIPIČNI IGRALNI SITUACIJI (4. STOPNJA VADBE).

1.3.1 METODIKA UČENJA VARANJA

Pri učenju varanja se držimo zgornjih metodičnih postopkov učenja tehnike, vendar moramo pri tem upoštevati, da drugo stopnjo izpustimo, saj z njo izvajamo in vadimo udarce v cilj.

Varanje je izvajanje določenih gibov ali gibanja zato, da nasprotnik ne bi odkril prave namere v igri. V igri ne moremo najpreprostejše rešiti vsake situacije, ker nas pri tem ovira nasprotnik. V tem primeru nam za uspešno nadaljevanje igre pomaga varanje (Elsner, 1997, str. 55).

Namen varanja je, da z določenim nakazanim gibom, spremembo ritma in smeri gibanja »prelisičimo« (preigramo) nasprotnika, ki nas pokriva, in si tako pridobimo prednost za lažji prodor na vrata, udarec na vrata ali za boljšo rešitev (Pocrnjič, 2003).

Varanje delimo na (Elsner, 1997, str. 55):

- varanje brez žoge (fintiranje)

Varanje brez žoge lahko izvedemo s katerikoli delom telesa. V nogometu varamo brez žoge predvsem s telesom in nogami. Vsa varanja so zlasti uspešna, če jih izvajamo v teku. Brez žoge varamo zato, da bi se osvobodili nasprotnika in si tako olajšali možnost za izvedbo akcije z žogo (vodenje, udarec na vrata itd.).

- varanje z žogo (dribling)

Pri varanju z žogo prevaramo nasprotnika s spremembo smeri gibanja žoge. Glavni cilj je, da s spremembo smeri gibanja z žogo preidemo v položaj, ko nam nasprotnik ne more vzeti žoge, ali da lahko nadaljujemo akcijo z drugo prvino tehnike. Da bi to dosegli, se moramo gibati tako, da nasprotnik prenese težišče na eno stran, mi pa se nato s spremembo smeri z žogo gibamo v drugo smer. Varanje z žogo je mnogo težje od varanja brez nje. Nasprotnika moramo prevarati tako, da obdržimo žogo. Varanje z žogo je tudi mnogo bolj odgovorno, ker ima lahko izguba žoge, predvsem v obrambi, hude posledice.

- sestavljeno varanje (fintiranje in dribling)

To je povezava varanja brez in z žogo. V prvem delu nasprotnika prevaramo z gibanjem telesa, v drugem delu pa ga z vodenjem žoge obidem oziroma ustvarimo želeno prednost za uspešno nadaljevanje igre.

1.4 NOGOMETNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Sposobnost je tisto, kar človek zmore. Kaže se v različni uspešnosti pri izvajanju določenih dejavnosti ob enakih izkušnjah in znanju. Motorične gibalne sposobnosti so tisti del splošne psihofizične sposobnosti človeka, ki se nanaša na določen nivo razvitosti osnovnih gibalnih, latentnih dimenzij človeka, ki pogojujejo uspešno izvajanje gibanja, ne glede na to, ali si jih pridobil s treningom ali ne. Tako kot druge človekove sposobnosti so tudi gibalne sposobnosti v določeni meri prirojene, z ustrezno vadbo pa jih lahko nadgradimo in izboljšamo (Verbinc, 1979).

Elsner (1984, str. 21) pravi, da je nogometna motorična sposobnost najgospodarnejša in najumnejša, smotrna in preudarna izvedba specifičnih motoričnih nalog z žogo in brez nje v različnih igralnih situacijah.

Po Elsnerju (1984, str. 21) obstaja pet situacijskih motoričnih faktorjev:

- natančnost zadevanja cilja,
- upravljanje z žogo,
- hitrost vodenja žoge,
- moč udarca po žogi,
- hitrost krivočrtnega teka.

1.4.1 UPRAVLJANJE Z ŽOGO

Upravljanje z žogo je motorična aktivnost, pri kateri je igralec zelo pogosto v stiku z žogo. To je zlasti pri vodenju žoge, sprejemanju in varanju z žogo, pa tudi pri odvzemanju žoge. Uspešnost izvajanja teh motoričnih aktov je med drugim vezana na uporabo različnih tehnik in kinestetično občutljivost, ki je pogojena z integracijo informacij v analizatorje v mišicah, tetivah in sklepah. V bistvu je odvisna od sposobnosti koordinacije, zlasti koordinacije nog pri upravljanju z žogo, koordiniranja telesa pri izpeljavi kompleksnih motoričnih struktur,

koordinacije v prostovoljni ali omejeni izbiri ritma, agilnosti kot sposobnosti za hitre spremembe smeri in eksplozivne moči. Učinkovitost upravljanja z žogo je odvisna od ponavljanja specifičnih stereotipov gibanja, saj to omogoča oblikovanje motoričnih programov, v katerih so gibanja polavtomatizirana. Omogočeno je izključevanje vidnega analizatorja in nadzora nad žogo, to pa omogoča njegovo vključevanje v nadzor in ugotavljanje (identifikacijo) igralne situacije (Elsner, 1984, str. 22).

2 OPISNI DEL

2.1 CILJI

Cilj in namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti strukturo varanja in upravljanja z žogo. V slovenski literaturi je veliko napisanega o tem, kako učiti varanje in upravljanje z žogo, zelo malo pa je informacij, kaj sploh učiti. Učenje je običajno predstavljeno kot učenje posameznih (izoliranih) vaj varanja ali upravljanja z žogo.

Po mojem mnenju učenje naključno izbranih vaj brez široke baze znanja varanja in upravljanja z žogo ne daje optimalnih rezultatov. Če poznamo in učimo samo posamezna varanja (običajno so poimenovana po igralcih, ki so jih izvajali), ne moremo v celoti razviti igralčevega potenciala. Igralec je obsojen na »kopiranje« nekoga drugega in ne more razvijati svojega stila, ki je nujen za to, da igralec izkoristi svoje biološke danosti.

Splošni cilj je bil sestaviti koncept, ki bi trenerjem in igralcem omogočal širšo podlago pri učenju varanja in upravljanja z žogo. Koncept, iz katerega lahko poljubno sestavljamo posamezne vaje, ki jih lahko tudi sistematično spremljamo, razvijamo in z njimi manipuliramo.

2.2 METODIKA SESTAVLJANJA VAJ

2.2.1 IZHODIŠČA IN NAMEN

V raziskovalni nalogi sem se osredotočil na preučevanje elementov, ki se pojavljajo pri varanju ter upravljanju z žogo. Posamezen element predstavlja najmanjši tehnični del, ki ga lahko učimo (npr. zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala, udarec z zunanjim delom stopala, rolanje žoge s podplatom). Ugotavljal sem, kako se posamezni elementi povezujejo, kako jih lahko med sabo kombiniramo in kje je povezovanje elementov sploh smiselno.

Elsner (1984) poleg varanja z žogo med upravljanje z žogo uvršča tudi zaustavljanje žoge, vodenje žoge in odvzemanje žoge oz. vse tiste elemente, pri katerih je igralec pogosto v stiku z žogo. V raziskovalni nalogi sem se poleg varanja z žogo osredotočil na zaustavljanje (kot del upravljanja z žogo) in vodenje žoge, predvsem zaradi neločljive povezanosti omenjenih elementov s preostalimi elementi nogometne tehnike.

V raziskovalni nalogi sem se osredotočil na proučevanje posameznih sestavnih delov varanja ter upravljanja z žogo. Pri razčlenjevanju ter sestavljanju vaj sem se naslonil na Elsnerjevo delitev varanja. Elsner (1997) je varanje razdelil na: varanje brez žoge (fintiranje), varanje z žogo (dribling) in sestavljeno varanje (fintiranje in dribling).

Upošteval sem tudi dejstvo, da je Elsner (1984) upravljanje z žogo opisal kot motorično aktivnost, pri kateri je igralec zelo pogosto v stiku z žogo, in da je poleg varanja z žogo med upravljanje z žogo uvrstil tudi sprejemanje, vodenje in odvzemanje žoge. Pri sestavljanju vaj sem upošteval tudi Pocrnjičevo razlago upravljanja z žogo, da gre pri upravljanju z žogo za vaje na mestu in v gibanju do 5 metrov (Pocrnjič, 2003).

2.2.2 METODE DELA

V raziskovalni nalogi sem se osredotočil predvsem na preučevanje elementov sestavljenega varanja in elementov varanja z žogo. V ta namen sem določil nekaj najpogostejših elementov, ki se pojavljajo pri varanju z žogo. Po Elsnerjevi definiciji varanja z žogo prevaramo nasprotnika s spremembo smeri gibanja žoge. Tako sem določil nekaj pogostih elementov, s katerimi spreminjamo smer gibanja žoge. Vključil sem tudi zaustavljanje žoge (s podplatom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala), predvsem zato, ker lahko z zaustavljanjem žoge, prav tako kot z ostalimi elementi, s katerimi spreminjamo smer gibanja žoge, prevaramo nasprotnika. Zaustavljanje žoge je Elsner (1997) prav tako uvrstil med najpogostejše sestavne dele upravljanja z žogo.

Določil sem tudi nekaj najpogostejših elementov, ki jih uporabljamo pri varanju brez žoge (fintiranje). Upošteval sem Elsnerjevo definicijo varanja brez žoge. Varanje brez žoge lahko izvedemo s katerikoli delom telesa. V nogometu varamo brez žoge predvsem s telesom in nogami. Vsa varanja so zlasti uspešna, če jih izvajamo v teku. Brez žoge varamo zato, da bi se osvobodili nasprotnika in tako olajšali možnost za izvedbo akcije z žogo (vodenje, udarec na vrata itd.) (Elsner, 1997, str. 55).

2.2.2.1 IZBRANI ELEMENTI VARANJA IN UPRAVLJANJA Z ŽOGO

Izbor elementov sem opravil na osnovi opazovanja in preizkušanja različnih povezav elementov na individualnih treningih igralcev NK Komenda, starih od 9 do 12 let (podrobna predstavitev je podana v drugem delu praktičnega dela raziskovalne naloge). Veliko informacij sem pridobil tudi pri pregledovanju različnih videoposnetkov, črpal sem tudi iz svojih dolgoletnih izkušenj profesionalnega nogometaša in trenerja.

PROUČEVANI ELEMENTI VARANJA IN UPRAVLJANJA Z ŽOGO, S KATERIMI SPREMINJAMO SMER GIBANJA ŽOGE (DRIBLANJE):

- UDAREC S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA (kot element vodenja žoge),
- UDAREC Z ZUNANJIM DELOM STOPALA (kot element vodenja žoge),
- ROLANJE ŽOGE S PODPLATOM, NDS ALI ZDS,
- ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S PODPLATOM, NDS ALI ZDS,
- POVLEK ŽOGE (element, pri katerem je žoga ves čas v stiku z delom stopala, s katerim premikamo žogo – običajno povlek izvajamo z NDS, SNDS ali ZDS).

PROUČEVANI ELEMENTI VARANJA BREZ ŽOGE (FINTIRANJE):

- KOLO (zamah z nogo od znotraj navzven),
- KONTRA KOLO OZ. NASPROTNO KOLO (zamah z nogo od zunaj navznoter),
- KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo od znotraj navzven – brez stopanja na tla –, naslednji element je izveden pred dotikom noge s tlemi),
- KONTRA KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo od zunaj navznoter – brez stopanja na tla –, naslednji element je izveden pred dotikom noge s tlemi),
- OBRATI,
- ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE),
- STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO (IZPADNI KORAK VSTRAN),

2.2.2.2 SESTAVLJANJE VAJ

Pri sestavljanju vaj moramo upoštevati, da elementi fintiranja ne morejo samostojno sestavljati vaje. Vedno je treba elemente fintiranja kombinirati z elementi driblanja (npr. povezava »kolesa« in obrata ni možna brez vsaj enega elementa driblanja).

Elemente driblanja lahko samostojno povezujemo med seboj, povezujejo se lahko z elementi fintiranja, lahko pa tudi isti element driblanja predstavlja samostojno vajo, če je ponovljen dva- ali večkrat.

Pri sestavljanju vaj stremimo k temu, da vaje enakomerno izvajamo z obema ekstremitetama, da jih izvajamo v vse možne smeri ter da spreminjamo tudi okoliščine, v katerih jih izvajamo.

2.3 SISTEM (KONCEPT) SESTAVLJANJA VAJ

V **tabeli 1** je podrobno prikazana razdelitev sestavljenega varanja in varanja z žogo. Pri sestavljenem varanju sem povezoval do maksimalno 6 elementov, pri varanju z žogo pa sem povezal največ 4 elemente. Preglednica naj služi kot osnova pri razvrščanju in sistematizaciji sestavljanja vaj.

SESTAVLJENO VARANJE (VARANJE BREZ ŽOGE – FINTIRANJE – IN VARANJE Z ŽOGO – DRIBLANJE)			
	<i>ŠTEVILO ELEMENTOV FINTIRANJA</i>	<i>ŠTEVILO ELEMENTOV DRIBLANJA</i>	<i>SKUPNO ŠTEVILO ELEMENTOV</i>
POVEZAVA 2 ELEMENTOV	1	1	2
POVEZAVA 3 ELEMENTOV	2	1	3
	1	2	
POVEZAVA 4 ELEMENTOV	1	3	4
	2	2	
	3	1	

POVEZAVA 5 ELEMENTOV	1	4	5
	2	3	
	3	2	
	4	1	
POVEZAVA 6 ELEMENTOV	1	5	6
	2	4	
	3	3	
	4	2	
	5	1	
VARANJE Z ŽOGO (DRIBLANJE)			
	<i>ŠTEVILO ELEMENTOV DRIBLANJA</i>		
POVEZAVA 2 ELEMENTOV	2		
POVEZAVA 3 ELEMENTOV	3		
POVEZAVA 4 ELEMENTOV	4		

Tabela 1: Osnovna delitev sestavljenega varanja ter varanja z žogo

2.3.1 SESTAVLJENO VARANJE (FINTIRANJE IN DRIBLANJE)

2.3.1.1 POVEZAVA 2 ELEMENTOV

Pri sestavljanju vaj dveh elementov sestavljenega varanja lahko kombiniramo:

- **1 element driblanja in 1 element fintiranja**

Elementa driblanja zaustavljanje žoge s P, NDS ali ZDS ne moremo vključiti v vaje povezovanja dveh elementov pri učenju sestavljenega varanja. Lahko ga vključimo v povezovanje elementov driblanja ali v vaje povezovanja najmanj treh elementov sestavljenega varanja (pri čemer povežemo najmanj dva elementa driblanja).

POVEZAVA UDARCA S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA IN RAZLIČNIH ELEMENTOV FINTIRANJA

ELEMENT FINTIRANJA	ELEMENT DRIBLANJA: UDAREC S (SPREDNJIM) NOTRANJIM DELOM STOPALA (kot element vodenja žoge)
KOLO (zamah z nogo okrog žoge od znotraj navzven)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – Udarec z NDS lahko izvedemo tudi za stojno nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO OZ. NASPROTNO KOLO (zamah z nogo okrog žoge od zunaj navznoter)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – »Kontra kolo« lahko izvedemo tudi pred žogo. – Udarec z NDS lahko izvedemo tudi za stojno nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo okrog žoge od znotraj navzven – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Udarec z NDS stopala izvedemo, preden stopimo na tla. – Udarec z NDS lahko izvedemo tudi za stojno nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo okoli žoge od zunaj navznoter – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Udarec z NDS izvedemo, preden stopimo na tla. – Udarec z NDS lahko izvedemo tudi za stojno nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
OBRATI	<ul style="list-style-type: none"> – Povezavo izvajamo izmenično z D in L nogo v levo in desno stran obrnemo se za več kot 180°.
ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo.

TEŽE NA STOJNO NOGO (IZPADNI KORAK VSTRAN)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z menjavo nog. – Udarec z NDS lahko izvedemo tudi za stojno nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
---	--

Tabela 2: Prikaz vseh možnih povezav med elementom dribljanja udarec s SNDS in različnimi elementi fintiranja

Spodaj so za vsako povezavo predstavljeni primeri vaj.

POVEZAVA UDARCA S (SPREDNJIM) NOTRANJIM DELOM STOPALA IN »KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v desno stran.

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN »KONTRA KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v levo stran.

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo udarec z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN »KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v levo stran.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN »KONTRA KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v levo stran.

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v levo stran.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN OBRATA

Primeri vaj:

- Na levi strani izvajamo obrat v levo stran, udarec je izveden z D nogo s SNDS (obrnemo se za več kot 180°).
- Na desni strani izvajamo obrat v desno stran, udarec je izveden z L nogo s SNDS (obrnemo se za več kot 180°).

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN ZAMAHA (simulacija strela ali podaje)

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v levo stran.

POVEZAVA UDARCA S(S)NDS IN IZPADNEGA KORAKA VSTRAN

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS (kot element vodenja žoge) IN RAZLIČNIH ELEMENTOV FINTIRANJA

ELEMENT FINTIRANJA	ELEMENT DRIBLANJA: UDAREC Z ZUNANJIM DELOM STOPALA
KOLO (zamah z nogo od znotraj navzven)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog (po izvedbi kolesa je pomembno, da ne naredimo izpadnega koraka ter prenosa teže na stojno nogo, ker gre pri tem za povezovanje treh elementov). – Elementa izvedemo z menjavo nog. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO OZ. NASPROTNO KOLO (zamah z nogo od zunaj navznoter)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo od znotraj navzven – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none"> – Povezavo izvedemo z eno nogo. – Udarec z ZDS izvedemo, preden stopimo na tla. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo od zunaj navznoter – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none"> – Povezavo izvedemo z eno nogo. – Udarec z ZDS izvedemo, preden stopimo na tla. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
OBRATI	<ul style="list-style-type: none"> – Povezavo izvajamo izmenično z D in L nogo v levo in desno stran. – Obrnemo se za več kot 180°.
ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
STOPANJE VSTRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO (IZPADNI KORAK VSTRAN)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.

Tabela 3: Prikaz vseh možnih povezav med elementom driblanja udarec z ZDS in različnimi elementi fintiranja

Spodaj so za vsako povezavo predstavljeni primeri vaj.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN »KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v levo stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN »KONTRA KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN »KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.

- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN »KONTRA KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN OBRATA

Primeri vaj:

- Na levi strani izvajamo obrat v levo stran, udarec je izveden z L nogo z ZDS (obrnemo se za več kot 180°).
- Na desni strani izvajamo obrat v desno stran, udarec je izveden z D nogo z ZDS (obrnemo se za več kot 180°).

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN ZAMAHA (simulacija strela ali podaje)

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN IZPADNEGA KORAKA VSTRAN

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z ZDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v levo stran.

POVEZAVA ROLANJA S P, NDS IN ZDS IN RAZLIČNIH ELEMENTOV FINTIRANJA

ELEMENT FINTIRANJA	ELEMENT DRIBLANJA: ROLANJE S P, NDS IN ZDS
KOLO (zamah z nogo od znotraj navzven)	<ul style="list-style-type: none">– Elementa izvedemo z isto nogo.– Elementa izvedemo z menjavo nog.– SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO OZ. NASPROTNO KOLO (zamah z nogo od zunaj navznoter)	<ul style="list-style-type: none">– Elementa izvedemo z isto nogo.– Elementa izvedemo z menjavo nog.– SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo od znotraj navzven – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none">– Povezavo izvedemo z eno nogo.– Rolanje s P, NDS, ali ZDS izvedemo, preden stopimo na tla.– SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo od zunaj navznoter – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none">– Povezavo izvedemo z eno nogo.– Rolanje s P, NDS, ali ZDS izvedemo, preden stopimo na tla.– SMER IZVEDBE: povezavo

	lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
OBRATI	<ul style="list-style-type: none"> – Povezavo izvajamo izmenično z D in L nogo v levo in desno stran. – Rolanje z ZDS izvajamo z isto nogo (na levi strani z levo nogo). – Rolanje z NDS izvajamo z nasprotno nogo (na levi strani z desno nogo). – Rolanje s P lahko izvajamo z obema nogama na obeh straneh. – Obrnemo se za več kot 180°.
ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO (IZPADNI KORAK VSTRAN)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.

Tabela 4: Prikaz vseh možnih povezav med elementom dribljanja rolanje s P, NDS IN ZDS in različnimi elementi fintiranja

Spodaj so za vsako povezavo predstavljeni primeri vaj.

POVEZAVA ROLANJA (S P, NDS IN ZDS) IN »KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, »kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, »kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran, »kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran, »kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v levo stran, »kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v levo stran, »kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran, »kolo« izvedemo z L nogo.

- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran, »kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran, »kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran, »kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v desno stran, »kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v desno stran, »kolo« izvedemo z D nogo.

POVEZAVA ROLANJA (S P, NDS IN ZDS) IN » KONTRA KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, »kontra kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, »kontra kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran, »kontra kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran, »kontra kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v levo stran, »kontra kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v levo stran, »kontra kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran, »kontra kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran, »kontra kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran, »kontra kolo« izvedemo z L nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran, »kontra kolo« izvedemo z D nogo.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v desno stran, »kontra kolo« izvedemo z L nogo.

POVEZAVA ROLANJA (S P, NDS IN ZDS) IN »KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran.

POVEZAVA ROLANJA (S P, NDS IN ZDS) IN »KONTRA KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran.

POVEZAVA ROLANJA (S P, NDS IN ZDS) IN OBRATA

Primeri vaj:

- Na levi strani z L nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj in istočasno izvajamo obrat.

- Na levi strani izvedemo z D nogo rolanje s P ali NDS poševno nazaj in istočasno izvajamo obrat.

POVEZAVA ROLANJA (S P, NDS IN ZDS) IN ZAMAHA (simulacija strela ali podaje)

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z L nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z L nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z L nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA ROLANJA (S P, NDS IN ZDS) IN IZPADNEGA KORAKA VSTRAN

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v desno stran.

- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS v levo stran.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN RAZLIČNIH ELEMENTOV FINTIRANJA

ELEMENT FINTIRANJA	ELEMENT DRIBLANJA: POVLEK ŽOGE
KOLO (zamah z nogo od znotraj navzven)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – Povlek izvajamo običajno s SND stopala ali zunanjim delom stopala. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO OZ. NASPROTNO KOLO (zamah z nogo od zunaj navznoter)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – »Kontra kolo« lahko izvedemo tudi pred žogo. – Udarec z NDS lahko izvedemo tudi za stojno nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KOLO BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI (zamah z nogo od znotraj navzven – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Povlek izvedemo, preden stopimo na tla. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
KONTRA KOLO BREZ DOTIKA NOGE S	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo.

TLEMI (zamah z nogo od zunaj navznoter – brez stopanja na tla)	<ul style="list-style-type: none"> – Povlek izvedemo, preden stopimo na tla. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
OBRATI	<ul style="list-style-type: none"> – Povezavo izvajamo izmenično z D in L nogo v levo in desno stran. – Povlek lahko izvedemo z NDS ali ZDS. – Obrnemo se za več kot 180°.
ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.

Tabela 5: Prikaz vseh možnih povezav med elementom dribljanja povlek žoge in različnimi elementi fintiranja

Spodaj so za vsako povezavo predstavljeni primeri vaj.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN »KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo povlek z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo povlek z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v levo stran.

stran.

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo povlek z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo povlek z ZDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v levo stran.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN » KONTRA KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo povlek z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo povlek z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo povlek z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z L nogo izvedemo povlek z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej

v desno stran.

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo povlek z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo povlek z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN »KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN »KONTRA KOLESA« BREZ VMESNEGA DOTIKA NOGE S TLEMI

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v levo stran.

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z ZDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN OBRATA

Primeri vaj:

- Na desni strani izvajamo obrat v desno stran, povlek je izveden z L nogo s SNDS (obrnemo se za več kot 180°).
- Na desni strani izvajamo obrat v desno stran, povlek je izveden z D nogo z ZDS (obrnemo se za več kot 180°).

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN ZAMAHA (simulacija strela ali podaje)

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo povlek z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo povlek z ZDS v desno stran.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN IZPADNEGA KORAKA VSTRAN

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno nazaj v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo povlek s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo povlek z NDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo povlek z NDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v desno stran
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo povlek z ZDS poševno naprej v levo stran
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo povlek z ZDS v desno stran
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo povlek z ZDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo povlek z ZDS poševno nazaj v levo stran.

3.3.1.2 POVEZAVA 3 ELEMENTOV

Pri sestavljanju vaj treh elementov sestavljenega varanja lahko kombiniramo:

- **2 elementa dribljanja in 1 element fintiranja**

V **tabeli 6** je prikazana razporeditev 2 elementov dribljanja in 1 elementa fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	<i>UDAREC Z ZDS</i>	<i>»KONTRA KOLO«</i>
<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	OBRATI
		ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
		<i>STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO</i>

Tabela 6: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma driblanja in 1 elementom fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 6** označil dve možni kombinaciji elementov, spodaj pa predstavljam 6 primerov sestavljenih vaj za te povezave.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, (S)NDS ALI ZDS IN »KONTRA KOLESKA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo izvedemo zaustavljanje žoge s P.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo zaustavljanje žoge z NDS.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« pred žogo, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran, z L nogo izvedemo zaustavljanje žoge s P.

Primer povezave:

POVEZAVA ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, UDARCA Z ZDS IN STOPANJA STRAN OD ŽOGE TER PRENOSA TEŽE NA STOJNO NOGO

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo rolanje s P poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej, z D nogo izvedemo izpadni korak (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno nazaj v levo stran.

○ **1 element driblanja in 2 elementa fintiranja**

Če izberemo za element driblanja zaustavljanje žoge s P, NDS ali ZDS, povezovanje elementov ni možno, ker žoge z nobenim elementom ne spravimo v gibanje. Možno pa je izvajanje vaje na mestu.

V **tabeli 7** je prikazana razporeditev 1 elementa driblanja in 2 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	<i>»KONTRA KOLO«</i>	<i>»KONTRA KOLO«</i>
<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI

ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI
	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO

Tabela 7: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom dribljanja in 2 elementoma fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 7** označil 2 možni kombinaciji elementov, spodaj pa predstavljam 6 primerov sestavljenih vaj za te povezave.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, »KOLESA« IN »KONTRA KOLESA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.

Primer povezave:

POVEZAVA ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, »KONTRA KOLESA« IN OBRATA

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« za žogo na desni strani, izvedemo obrat v desno stran, z L nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« na desni strani, izvedemo obrat v desno stran, z D nogo izvedemo rolanje s P ali ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo« za žogo na desni strani, izvedemo obrat v desno stran, z L nogo izvedemo rolanje s P poševno naprej v levo stran.

2.3.1.3 POVEZAVA 4 ELEMENTOV

Pri sestavljanju vaj 4 elementov sestavljenega varanja lahko kombiniramo:

- **3 elemente driblanja in 1 element fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 3 : 1 v korist elementov driblanja je izvajanje vaj zelo tekoče.

V **tabeli 8** je prikazana razporeditev 3 elementov driblanja in 1 elementa fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	OBRATI
			ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
			STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO

Tabela 8: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja in 1 elementom fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 8** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS IN »KOLESKA«

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo zaustavimo žogo s podplatom, z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo s podplatom, z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo s podplatom.

○ **2 elementa driblanja in 2 elementa fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 2 : 2 je izvajanje vaj še vedno zelo tekoče. Najbolj smiselno je izmenično povezovanje elementov driblanja in elementov fintiranja.

V **tabeli 9** je prikazana razporeditev 2 elementov driblanja in 2 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
<i>UDAREC S (S)NDS</i>	UDAREC S (S)NDS	<i>»KOLO«</i>	»KOLO«
UDAREC Z ZDS	<i>UDAREC Z ZDS</i>	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI

ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI
		ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<i>ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)</i>
		STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO

Tabela 9: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma dribljanja in 2 elementoma fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 9** označil 1 kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS, UDARCA Z ZDS, »KOLESA« IN ZAMAHA

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z SNDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo zamah (fintiramo podajo ali strel), z D nogo izvedemo udarec z ZDS v desno stran, z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo udarec z SNDS poševno naprej v levo stran.

○ **1 element dribljanja in 3 elemente fintiranja**

Povezava 3 : 1 v korist elementov fintiranja je nekoliko težje izvedljiva, ker je veznih elementov dribljanja premalo glede na elemente fintiranja in se elementi težje povezujejo med seboj oz. pri nekaterih povezavah nastane prevelik zastoj v gibanju. Elementov fintiranja »kolo« brez dotika noge s tlemi in »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi se ne da kombinirati z obratom brez vsaj enega elementa dribljanja, ki deluje kot vezni člen.

V **tabeli 10** je prikazana razporeditev 1 elementa dribljanja in 3 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«
UDAREC Z ZDS	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
<i>POVLEK ŽOGE</i>	OBRATI	OBRATI	<i>OBRATI</i>
	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽIŠČA NA STOJNO NOGO

Tabela 10: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom dribljanja in 3 elementi fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 10** označil 1 kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE, »KOLESA«, »KONTRA KOLESA« IN OBRATA

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo »kontra kolo«, izvedemo obrat nazaj

v desno smer, izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v levo stran.

- Z L nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo »kolo«, izvedemo obrat nazaj v desno smer, izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z L nogo izvedemo »kontra kolo«, z L nogo izvedemo »kolo«, izvedemo obrat nazaj v desno smer, izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v levo stran.

2.3.1.4 POVEZAVA 5 ELEMENTOV

Pri sestavljanju vaj 5 elementov sestavljenega varanja lahko kombiniramo:

- **4 elemente driblanja, 1 element fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 4 : 1 v korist elementov driblanja je izvajanje vaj zelo tekoče. Vaje poskušamo sestavljati tako, da je edini element fintiranja smiselno povezan s preostalimi elementi driblanja.

V **tabeli 11** je prikazana razporeditev 4 elementov driblanja in 1 elementa fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	<i>UDAREC S (S)NDS</i>	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	OBRATI

				ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
				<i>STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO</i>

Tabela 11: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi dribljanja in 1 elementom fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 11** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS, UDARCA S (S)NDS, STOPANJA STRAN OD ŽOGE IN PRENOSA TEŽE NA STOJNO NOGO

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo rolanje s P poševno nazaj v levo stran, z D nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo zaustavljanje žoge s P, z L nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo rolanje s P poševno nazaj v desno stran, z D nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo udarec z NDS poševno naprej v desno stran.

○ **3 elemente dribljanja, 2 elementa fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 3 : 2 v korist elementov dribljanja je izvajanje vaj zelo tekoče.

V **tabeli 12** je prikazana razporeditev 3 elementov driblanja in 2 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI
			ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<i>ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)</i>
			STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO

Tabela 12: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja in 2 elementoma fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 12** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS, »KOLESA«, ZAMAHA (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z L nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.

○ **2 elementa driblanja, 3 elemente fintiranja**

Povezava 3 : 2 v korist elementov fintiranja je nekoliko težje izvedljiva, če med elemente driblanja dodamo zaustavljanje žoge s P, NDS ali ZDS. Izpeljava dveh zaporednih obratov ni možna brez vmesnega člana elementov driblanja.

V **tabeli 13** je prikazana razporeditev 3 elementov driblanja in 2 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«
UDAREC Z ZDS	<i>UDAREC Z ZDS</i>	<i>»KONTRA KOLO«</i>	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	<i>»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI</i>	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
<i>POVLEK ŽOGE</i>	POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI	<i>OBRATI</i>
		ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)

		STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO
--	--	---	--	--

Tabela 13: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma dribljanja in 3 elementi fintiranja.

Kot primer sem v **tabeli 13** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE, UDARCA Z ZDS, »KONTRA KOLESA«, »KOLESA« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI IN OBRATA

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo »kontra kolo«, izvedemo obrat v levo stran, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kontra kolo«, izvedemo obrat v desno stran, z L nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo »kontra kolo« za žogo, izvedemo obrat v desno stran, z D nogo izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v levo stran.

○ **1 element dribljanja, 4 elemente fintiranja**

Povezava 4 elementov fintiranja in 1 elementa dribljanja je najbolj smiselna, če večkrat ponovimo elementa »kolo« in »kontra kolo« in če povezujemo izpadni korak v stran z obratom. Povezava 4 elementov fintiranja in 1 elementa dribljanja ni možna, če je element fintiranja zaustavljanje žoge.

V **tabeli 14** je prikazana razporeditev 3 elementov dribljanja in 2 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI	OBRATI	<i>OBRATI</i>
	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	<i>STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO</i>	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO

Tabela 14: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom driblanja in 4 elementi fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 14** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, »KOLESA«, »KOLESA«, STOPANJA STRAN OD ŽOGE IN PRENOSA TEŽE NA STOJNO NOGO, OBRATA

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo izpadni korak (stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo) za žogo, izvedemo obrat v desno stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v levo stran.
- Z L nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo izpadni korak (stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo), z L nogo izvedemo »kolo«, izvedemo obrat v desno stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v levo stran.
- Z D nogo izvedemo izpadni korak (stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno

nogo), z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo »kolo«, izvedemo obrat v desno stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS v levo stran.

2.3.1.5 POVEZAVA 6 ELEMENTOV

Pri sestavljanju vaj 6 elementov sestavljenega varanja lahko kombiniramo:

- o **5 elementov driblanja in 1 element fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 5 : 1 v korist elementov driblanja je izvajanje vaj zelo tekoče. Vaje poskušamo sestavljati tako, da je edini element fintiranja smiselno povezan s preostalimi elementi driblanja.

V **tabeli 15** je prikazana razporeditev 5 elementov driblanja in 1 elementa fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
<i>UDAREC S (S)NDS</i>	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	»KOLO«
UDAREC Z ZDS	<i>UDAREC Z ZDS</i>	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	<i>»KONTRA KOLO«</i>
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	<i>POVLEK ŽOGE</i>	OBRATI

					ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
					STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO

Tabela 15: Prikaz vseh možnih povezav med 5 elementi driblanja in 1 elementom fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 15** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam primer sestavljene vaje za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS, UDARCA Z ZDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS, POVLEKA ŽOGE IN »KONTRA KOLESA«

Primer vaje:

- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v levo stran za stojno nogo, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo z NDS, z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v desno stran.

- **4 elemente driblanja in 2 elementa fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 4 : 2 v korist elementov driblanja je izvajanje vaj zelo tekoče.

V **tabeli 16** je prikazana razporeditev 3 elementov driblanja in 2 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	<i>OBRATI</i>	OBRATI
				ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
				STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	<i>STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO</i>

Tabela 16: Prikaz vseh možnih povezav med 4 elementi driblanja in 2 elementoma fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 16** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam primer sestavljene vaje za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, OBRATOV, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, STOPANJA STRAN OD ŽOGE IN PRENOSA TEŽE NA STOJNO NOGO

Primer vaje:

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo izpadni korak (stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo) za žogo, izvedemo obrat v levo stran, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo zaustavimo žogo s P.

○ **3 elemente driblanja in 3 elemente fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 3 : 3 je izvajanje vaj še vedno zelo tekoče. Najbolj smiselno je izmenično povezovanje elementov driblanja in elementov fintiranja.

V **tabeli 17** je prikazana razporeditev 3 elementov driblanja in 3 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
<i>UDAREC S (S)NDS</i>	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«
UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	»KONTRA KOLO«	<i>»KONTRA KOLO«</i>	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI</i>	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI	OBRATI
			ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<i>ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)</i>
			STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO

Tabela 17: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja in 3 elementi fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 17** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam primer sestavljene vaje za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, »KOLESA« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI, »KONTRA KOLESA« IN ZAMAHA (SIMULACIJE STRELA ALI PODAJE)

Primer vaje:

- Z D nogo izvedemo »kolo« brez dotika noge s tlemi, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS poševno naprej v levo stran.

○ **2 elementa driblanja in 4 elemente fintiranja**

Pri povezovanju elementov v razmerju 4 : 2 v korist elementov fintiranja je izvajanje vaj oteženo, če kot element driblanja izberemo zaustavljanje žoge s P, NDS ali ZDS. Če pa izberemo dva elementa zaustavljanja žoge, je izvajanje vaje onemogočeno.

V **tabeli 18** je prikazana razporeditev 2 elementov driblanja in 4 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	<i>»KOLO«</i>	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	UDAREC Z ZDS	»KONTRA KOLO«	<i>»KONTRA KOLO«</i>	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI	OBRATI	<i>OBRATI</i>

		ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<i>ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)</i>	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
		STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO

Tabela 18: Prikaz vseh možnih povezav med 2 elementoma dribljanja in 4 elementi fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 18** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam primer sestavljene vaje za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARECA Z ZDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, »KOLESA«, »KONTRA KOLESA«, OBRATA IN ZAMAHA (SIMULACIJE STRELA ALI PODAJE)

Primer vaje:

- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo »kolo«, z D nogo izvedemo rolanje s P ali NDS v levo stran, z L nogo izvedemo »kontra kolo«, izvedemo obrat v levo stran, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.

○ **1 element dribljanja in 5 elementov fintiranja**

Povezava 5 elementov fintiranja in 1 elementa dribljanja je najbolj smiselna, če večkrat ponovimo elemente »kolo«, »kontra kolo« in izpadni korak ter jih povezujemo z obratom. Povezava 5 elementov fintiranja in 1 elementa dribljanja ni možna, če je element fintiranja zaustavljanje žoge.

V **tabeli 19** je prikazana razporeditev 1 elementa dribljanja in 5 elementov fintiranja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA	ELEMENTI FINTIRANJA
UDAREC S (S)NDS	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«	»KOLO«
<i>UDAREC Z ZDS</i>	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«	»KONTRA KOLO«
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI	»KONTRA KOLO« BREZ DOTIKA NOGE S TLEMI
POVLEK ŽOGE	OBRATI	OBRATI	OBRATI	OBRATI	<i>OBRATI</i>
	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	<i>ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)</i>	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)	ZAMAHI (SIMULACIJA STRELA ALI PODAJE)
	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO	<i>STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO</i>	STOPANJE STRAN OD ŽOGE IN PRENOS TEŽE NA STOJNO NOGO

Tabela 19: Prikaz vseh možnih povezav med 1 elementom dribljanja in 5 elementi fintiranja

Kot primer sem v **tabeli 19** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam primer sestavljene vaje za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, »KOLESA«, »KONTRA KOLESA«, OBRATA, STOPANJA STRAN OD ŽOGE IN PRENOSA TEŽE NA STOJNO NOGO IN ZAMAHA (SIMULACIJE STRELA ALI PODAJE)

Primer vaje:

- Z D nogo izvedemo zamah (simulacija strela ali podaje), z D nogo izvedemo »kontra kolo«, z D nogo izvedemo »kolo«, z L nogo izvedemo izpadni korak vstran (prenos teže na stojno nogo) za žogo, izvedemo obrat v desno stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.

2.3.2 VARANJE Z ŽOGO

2.3.2.1 POVEZAVA 2 ELEMENTOV

Elementa driblanja zaustavljanje žoge s P, NDS ali ZDS ne moremo kombinirati med seboj, lahko pa ga kombiniramo z vsemi ostalimi elementi driblanja

POVEZAVA 2 ELEMENTOV DRIBLANJA	MOŽNOSTI IZVEDBE
UDAREC S (S)NDS – UDAREC S (S)NDS	<ul style="list-style-type: none"> – Elementa izvedemo z isto nogo. – Elementa izvedemo z isto nogo brez vmesnega dotika noge s tlemi. – Elementa izvedemo z isto nogo (z menjavo dela stopala s katerim povlečemo ali udarimo žogo). – Elementa izvedemo z isto nogo (z menjavo dela stopala, s katerim povlečemo ali udarimo žogo) brez vmesnega dotika noge s tlemi. – Elementa izvedemo z menjavo nog. – Udarec z NDS lahko izvedemo tudi za stojno nogo. – SMER IZVEDBE: povezavo lahko izvedemo poševno naprej, vstran, poševno nazaj.
UDAREC S (S)NDS – UDAREC Z ZDS	
UDAREC S (S)NDS – ROLANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS	
UDAREC S (S)NDS – ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS	
UDAREC S (S)NDS – POVLEK ŽOGE	
UDAREC Z ZDS – UDAREC Z ZDS	
UDAREC Z ZDS – ROLANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS	
UDAREC Z ZDS – ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS	
UDAREC Z ZDS – POVLEK ŽOGE	
ROLANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS – ROLANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS	
ROLANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS – ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS	
ROLANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS – POVLEK ŽOGE	
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS, ZDS – POVLEK ŽOGE	
POVLEK ŽOGE – POVLEK ŽOGE	

Tabela 20: Prikaz vseh možnih povezav 2 elementov driblanja

Spodaj so za vsako povezavo predstavljeni primeri vaj.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN UDARCA S (S)NDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Izmenično izvajamo udarce z NDS vstran (z D nogo v levo stran, z L nogo v desno stran).
- Izmenično izvajamo udarce s SNDS v smeri cikcak nazaj (z D nogo v levo stran, z L nogo v desno stran).
- izmenično izvajamo udarce s SNDS v smeri cikcak naprej.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN UDARCA Z ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo udarec z zunanjim delom stopala poševno naprej v D stran.
- Z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo udarec z zunanjim delom stopala (brez vmesnega dotika noge s tlemi) poševno naprej v D stran.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN ROLANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v levo stran, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v levo stran, z L nogo izvedemo udarec z NDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v desno stran.

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v desno stran.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z L nogo ustavimo žogo s P.
- Z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo z NDS.
- Z D nogo izvedemo udarec z NDS v levo stran, z D nogo ustavimo žogo z ZDS.

POVEZAVA UDARCA S (S)NDS IN POVLEKA ŽOGE

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge z ZNS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo udarec s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge z NDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo udarec s SNDS (udarec izvedemo brez dotika noge s tlemi) poševno naprej v levo stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN UDARCA Z ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo izvedemo udarec z ZDS (udarec izvedemo brez dotika noge s tlemi) poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v levo stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj na desni strani, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z L nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj na desni strani, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS, ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo zaustavimo žogo s P.
- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo zaustavimo žogo s P.
- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo zaustavimo žogo z NDS.

POVEZAVA UDARCA Z ZDS IN POVLEKA ŽOGE

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge z ZNS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo udarec z ZDS (udarec izvedemo brez dotika noge s tlemi) poševno naprej v desno stran.

POVEZAVA ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS IN ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v levo stran.

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo rolanje s P poševno nazaj v desno stran.

POVEZAVA ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS IN ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno naprej v desno stran, z L nogo zaustavimo žogo s P.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo z NDS.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z D nogo zaustavimo žogo s P.

POVEZAVA ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS IN POVLEKA ŽOGE

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v desno stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran.

POVEZAVA ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS IN POVLEKA ŽOGE

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v desno stran, z L nogo izvedemo zaustavljanje žoge s P.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge z ZNS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo zaustavljanje žoge z NDS.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo zaustavljanje žoge z ZDS.

POVEZAVA POVLEKA ŽOGE IN POVLEKA ŽOGE

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo povlek žoge z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge z ZNS poševno nazaj v desno stran, z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v desno stran.

2.3.2.2 POVEZAVA 3 ELEMENTOV

V **tabeli 21** je prikazana razporeditev 3 elementov driblanja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA
<i>UDAREC S (S)NDS</i>	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS
UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	<i>UDAREC Z ZDS</i>
<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	<i>POVLEK ŽOGE</i>

Tabela 21: Prikaz vseh možnih povezav med 3 elementi driblanja

Kot primer sem v **tabeli 21** označil 2 možni kombinaciji elementov, spodaj pa predstavljam 6 primerov sestavljenih vaj za te povezave.

Primer povezave:

POVEZAVA ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, UDARCA Z ZDS IN ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo z NDS, z L nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran, z D nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo udarec z ZDS poševno naprej v desno stran, z D nogo zaustavimo žogo s P, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej v levo stran.

Primer povezave:

POVEZAVA ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, UDARCA S (S)NDS IN POVLEKA ŽOGE

Primeri vaj:

- Z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v levo stran za stojno nogo, z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v desno stran, z D nogo izvedemo udarec z NDS poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z L nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v desno stran, z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v desno stran.

2.3.2.3 POVEZAVA 4 ELEMENTOV

V **tabeli 22** je prikazana razporeditev 3 elementov dribljanja. Ko sestavljamo vaje, najprej izberemo kombinacijo, ki se je želimo naučiti, nato pa iz izbrane kombinacije sestavljamo vaje.

ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA	ELEMENTI DRIBLANJA
<i>UDAREC S (S)NDS</i>	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS	UDAREC S (S)NDS
UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS	UDAREC Z ZDS
ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ROLANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS
ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS	<i>ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS</i>	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S P, NDS ALI ZDS
POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	POVLEK ŽOGE	<i>POVLEK ŽOGE</i>

Tabela 22: Prikaz vseh možnih povezav med 4 elementi driblanja

Kot primer sem v **tabeli 22** označil 1 možno kombinacijo elementov, spodaj pa predstavljam 3 primere sestavljenih vaj za to povezavo.

Primer povezave:

POVEZAVA UDARCA Z ZDS, ROLANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS, POVLEKA ŽOGE IN ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S P, NDS ALI ZDS

Primeri vaj::

- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z D nogo zaustavimo žogo s P, z L nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v desno stran za stojno nogo, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v desno stran.
- Z D nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v levo stran, z D nogo zaustavimo žogo s P, z L nogo izvedemo rolanje žoge poševno nazaj v desno stran, z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS v desno stran.
- Z D nogo izvedemo povlek žoge s SNDS poševno naprej v levo stran, z L nogo zaustavimo žogo s P, z L nogo izvedemo udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) poševno naprej v desno stran, z D nogo izvedemo rolanje žoge s P poševno nazaj v levo stran.

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 IZHODIŠČA IN NAMEN

Namen v tem delu raziskovalne naloge je bil preveriti, kako se obnese koncept povezovanja elementov v praksi.

V študiji sem hotel preveriti, kakšne razlike se pojavljajo pri izvajanju vaj, ki so sestavljene iz različnega števila elementov. Ugotavljal sem, pri katerih vajah je bil napredek največji, ter ali obstaja razlika v napredku med povezavami 2, 3, 4, 5, 6 elementov.

3.2 PROGRAM VADBE

Program vadbe je potekal na OŠ Komenda od septembra 2012 do junija 2013. Obsegal je 2 vadbeni enoti na teden. Skupno je bilo izvedenih 72 vadbenih enot. Pri izbiri vsebin sem upošteval število igralcev v skupini in njihovo predznanje. V posamezni vadbeni enoti smo izvedli 13 vaj varanja in upravljanja z žogo. Vsako vajo smo ponovili 20-krat na posamezni vadbeni enoti. Skupno smo vsako vajo izvajali na 18 vadbenih enotah (vsako vajo smo skupno ponovili 360-krat). Igralci so bili testirani po 8. vadbeni enoti, ter po 72. vadbeni enoti. Ocenjevanje je potekalo z video analizo, na osnovi meril in opisnikov za ocenjevanje testnih nalog (1 ocenjevalec).

3.3 METODE DELA

3.3.1 VZOREC UČENCEV

V vzorec je bilo vključenih 7 različno starih igralcev iz NK Komenda. 2 igralca sta letnik rojstva 2001, 3 igralci so rojeni leta 2002 in 2 igralca sta rojena leta 2003.

3.3.2 VZOREC SPREMENLJIVK

TESTNE NALOGE:

Spodaj predstavljam testne naloge, s katerimi so bili igralci testirani pred začetkom izvajanja programa ter po končanem izvajanju programa. Poleg vsake vaje je podana številka

videoposnetka testiranja. S krepkim tiskom so poudarjene vaje varanja z žogo, vse ostale vaje so vaje sestavljenega varanja.

POVEZAVA 2 ELEMENTOV:

1. Udarec z ZDS, »kolo« – VIDEO 1
2. Udarec z ZDS, »kontra kolo« – VIDEO 5
3. Udarec z ZDS, »kontra kolo« pred žogo – VIDEO 6
- 4. Udarec z ZDS, udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal) – VIDEO 17**
5. Udarec z ZDS, stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo – VIDEO 18
6. Zamah (simulacija strela ali podaje), rolanje žoge s P poševno nazaj za stojno nogo, obrat – VIDEO 19
7. Rolanje žoge s P poševno nazaj z nasprotno nogo, obrat – VIDEO 20
- 8. Rolanje s P ali NDS poševno naprej, zaustavljanje žoge z ZDS (udariš – stopiš) – VIDEO 21**
- 9. Rolanje žoge s P ali ZDS poševno naprej, zaustavljanje žoge z NDS (udariš – stopiš) – VIDEO 22**
- 10. Rolanje žoge s P poševno nazaj z nasprotno nogo, udarec z notranjim delom stopala poševno naprej – VIDEO 26**

POVEZAVA 3 ELEMENTOV:

11. Udarec s SNDS, »kolo«, izpadni korak (stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo) – VIDEO 2
12. Udarec z ZDS, »kolo« (leva noga), »kolo« (desna noga) – VIDEO 3
13. Udarec s SNDS, »kolo« (leva noga), »kolo« (desna noga), stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo – VIDEO 4
14. »Kontra kolo«, »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 7
15. »Kontra kolo« pred žogo, »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 8
16. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 9
17. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, »kontra kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 10
18. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, »kontra kolo« pred žogo, udarec z ZDS – VIDEO 11
19. »Kontra kolo«, obrat, udarec z ZDS – VIDEO 12
20. »Kontra kolo« za žogo, obrat, udarec z ZDS – VIDEO 13

21. Udarec z ZDS, zaustavljanje žoge s P, »kontra kolo« – VIDEO 14
22. Udarec z ZDS, zaustavljanje žoge s P nasprotne noge, »kolo« – VIDEO 15
23. Udarec z ZDS, zamah (simulacija strela ali podaje), zaustavljanje žoge z NDS – VIDEO 16
24. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, zamah (simulacija strela ali podaje), zaustavljanje žoge z NDS – VIDEO 23
- 25. Rolanje žoge s P poševno nazaj, zaustavljanje žoge z NDS nasprotne noge, udarec s SNDS – VIDEO 27**
- 26. Rolanje žoge s P poševno nazaj z nasprotno nogo, zaustavljanje žoge z NDS iste noge, udarec z ZDS – VIDEO 28**
27. Udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal), »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 31
28. Udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal), »kontra kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 32
29. »Kolo«, »kontra kolo« z drugo nogo, udarec z ZDS – VIDEO 40
30. Rolanje žoge s P poševno nazaj, »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, udarec z ZDS – VIDEO 52

POVEZAVA 4 ELEMENTOV:

- 31. Udarec z ZDS, zaustavljanje žoge s P, rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, zaustavljanje žoge z ZDS (udariš – stopiš) – VIDEO 24**
32. Zamah (simulacija strela ali podaje), rolanje žoge s P poševno nazaj za stojno nogo, udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal), udarec z ZDS – VIDEO 25
33. Rolanje žoge s P poševno nazaj, obrat, zaustavljanje žoge z NDS iste noge, udarec z ZDS – VIDEO 29
34. Rolanje žoge s P poševno nazaj z nasprotno nogo, obrat, zaustavljanje žoge z NDS nasprotne noge, udarec s SNDS – VIDEO 30
35. Udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal), »kontra kolo«, »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 33
36. Udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal), zaustavljanje žoge s P, »kontra kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 34
37. »Kolo«, udarec z ZDS, »kontra kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 36

38. »Kolo«, udarec z ZDS, »kontra kolo« pred žogo, udarec z ZDS – VIDEO 37
39. Rolanje žoge s P poševno nazaj, »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi, udarec z NDS za stojno nogo (sprednja noga je lahko v trenutku udarca z NDS tudi dvignjena od tal), »kontra kolo« brez dotika noge s tlemi – VIDEO 39
40. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, »kontra kolo«, »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 44
41. Rolanje žoge s P poševno nazaj z nasprotno nogo, zaustavljanje žoge z NDS, »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 47
42. Rolanje žoge s P poševno nazaj, zaustavljanje žoge z NDS nasprotne noge, »kontra kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 48

POVEZAVA 5 ELEMENTOV:

43. »Kolo«, udarec z ZDS, »kontra kolo«, obrat, udarec z ZDS – VIDEO 38
44. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, »kolo«, udarec z ZDS, zamah (simulacija strela ali podaje), zaustavljanje žoge z NDS – VIDEO 42
45. Rolanje žoge s P poševno nazaj z nasprotno nogo, obrat, zaustavljanje žoge z NDS nasprotne noge, »kolo«, udarec z ZDS – VIDEO 51
46. Rolanje žoge s P poševno nazaj, »kontra kolo« brez stopanja na tla, udarec z ZDS, zamah (simulacija strela ali podaje), zaustavljanje žoge z NDS – VIDEO 53
47. »Kolo«, udarec z ZDS, rolanje žoge s P ali NDS vstran, zaustavljanje žoge z ZDS (udariš – stopiš), obrat – VIDEO 54
48. »Kolo«, udarec z ZDS, »kolo« (leva noga), »kolo« (desna noga), udarec z ZDS – VIDEO 55

POVEZAVA 6 ELEMENTOV:

49. »Kolo«, izpadni korak (stopanje stran od žoge in prenos teže na stojno nogo), udarec z ZDS, rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, obrat, udarec žoge z NDS nasprotne noge – VIDEO 41
50. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, »kolo«, udarec z ZDS, »kolo« (leva noga), »kolo« (desna noga), udarec z ZDS – VIDEO 45
51. Rolanje žoge s P poševno nazaj z nasprotno nogo, obrat, zaustavljanje žoge z NDS nasprotne noge, »kontra kolo«, obrat, udarec žoge z ZDS – VIDEO 50

52. Rolanje žoge s P ali NDS poševno naprej, »kontra kolo« pred žogo, udarec z ZDS, »kontra kolo« pred žogo, obrat, udarec z ZDS – VIDEO 43

MERILA IN OPISNIKI ZA OCENJEVANJE TESTNIH NALOG

Točke	Opisniki
10	Igralec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno – brez napak.
9	Igralec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče, vendar z eno manjšo napako.
8	Igralec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče, vendar z dvema manjšima napakama.
7	Igralec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar s tremi manjšimi napakami.
6	Igralec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z eno veliko napako ali več manjšimi napakami.
5	Igralec izvede celotno nalogo skladno z navodili, gibanje ni tekoče, z eno veliko napako ali več manjšimi napakami.
4	Igralec izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z dvema velikima napakama in eno ali dvema manjšima napakama ali z eno veliko napako in več manjšimi napakami.
3	Igralec izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi 3 ali 4 velike napake.
2	Igralec izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi 3 ali 4 velike napake in eno ali več manjših napak.
1	Igralec izvede gibalno nalogo skladno z navodili, gibanje ni tekoče, naredi 3 ali 4 velike napake.
0	Učenec izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili.

Tabela 23: Merila in opisniki za ocenjevanje testnih nalog

3.4 REZULTATI

3.4.1 OPISNA STATISTIKA

V prvi fazi obdelave podatkov so bili za spremenljivke izračunani osnovni deskriptivni statistični parametri: aritmetična sredina, standardni odklon, standardna napaka, koeficient sploščenosti in asimetričnosti ter maksimalna (max) in minimalna vrednost (min).

Test	Velikost vzorca	Povprečje	Standardne napake povprečja	Ocena standardnega odklona	Koeficient simetrije	Koeficient sploščenosti	Min	Max
Vaja1_Z	7	7,86	0,26	0,69	0,17	0,34	7	9
Vaja1_K	7	9,86	0,14	0,38	-2,65	7	9	10
Vaja2_Z	7	7,29	0,29	0,76	-0,6	-0,35	6	8
Vaja2_K	7	9,71	0,18	0,49	-1,23	-0,84	9	10
Vaja3_Z	7	7	0,31	0,82	0	-1,2	6	8
Vaja3_K	7	9,43	0,37	0,98	-1,23	-0,84	8	10
Vaja4_Z	6	7	0,37	0,89	0	-1,88	6	8
Vaja4_K	7	10	0	0			10	10
Vaja5_Z	6	6,67	0,56	1,37	-0,52	-1,88	5	8
Vaja5_K	6	9,17	0,31	0,75	-0,31	-0,1	8	10
Vaja6_Z	6	6	0	0			6	6
Vaja6_K	7	8,14	0,26	0,69	-0,17	0,34	7	9
Vaja7_Z	6	5,83	0,17	0,41	-2,45	6	5	6
Vaja7_K	7	8,71	0,36	0,95	-0,86	1,24	7	10
Vaja8_Z	6	6,83	0,17	0,41	-2,45	6	6	7
Vaja8_K	7	8,71	0,36	0,95	-0,86	1,24	7	10
Vaja9_Z	5	4	0,32	0,71	0	2	3	5
Vaja9_K	7	5,86	0,26	0,69	0,17	0,34	5	7
Vaja10_Z	6	6,83	0,6	1,47	-1,84	3,91	4	8
Vaja10_K	7	7,43	0,43	1,13	0,73	-0,74	6	9
Vaja11_Z	7	7,29	0,29	0,76	-0,6	-0,35	6	8
Vaja11_K	7	9,43	0,2	0,53	0,37	-2,8	9	10
Vaja12_Z	7	5	0,31	0,82	0	-1,2	4	6
Vaja12_K	7	9,57	0,2	0,53	-0,37	-2,8	9	10
Vaja13_Z	7	4,86	0,8	2,12	-0,63	-1,27	2	7
Vaja13_K	7	8,71	0,29	0,76	0,6	-0,35	8	10
Vaja14_Z	6	6,5	0,34	0,84	-1,54	1,43	5	7
Vaja14_K	7	9,14	0,26	0,69	-0,17	0,34	8	10
Vaja15_Z	6	5,67	0,42	1,03	-0,67	0,59	4	7
Vaja15_K	7	9,29	0,29	0,76	-0,6	-0,35	8	10
Vaja16_Z	6	6,17	0,31	0,75	-0,31	-0,1	5	7

Vaja16_K	7	8,29	0,18	0,49	1,23	-0,84	8	9
Vaja17_Z	6	5,17	0,31	0,75	-0,31	-0,1	4	6
Vaja17_K	7	9,29	0,18	0,49	1,23	-0,84	9	10
Vaja18_Z	5	7,2	0,37	0,84	-0,51	-0,61	6	8
Vaja18_K	7	9,14	0,34	0,9	-0,35	-1,82	8	10
Vaja19_Z	5	7,6	0,24	0,55	-0,61	-3,33	7	8
Vaja19_K	7	10	0	0			10	10
Vaja20_Z	5	7,4	0,6	1,34	-2,24	5	5	8
Vaja20_K	7	9,86	0,14	0,38	-2,65	7	9	10
Vaja21_Z	6	6,67	0,21	0,52	-0,97	-1,88	6	7
Vaja21_K	7	9,57	0,3	0,79	-1,76	2,36	8	10
Vaja22_Z	6	6,5	0,81	1,97	-1,29	1,36	3	8
Vaja22_K	7	9,57	0,3	0,79	-1,76	2,36	8	10
Vaja23_Z	6	6,83	0,6	1,47	-1,84	3,91	4	8
Vaja23_K	7	9,14	0,4	1,07	-1,52	2,71	7	10
Vaja24_Z	6	5	0,93	2,28	-1,21	1,26	1	7
Vaja24_K	7	7,29	0,42	1,11	0,25	-0,94	6	9
Vaja25_Z	5	6,2	0,2	0,45	2,24	5	6	7
Vaja25_K	7	8,29	0,18	0,49	1,23	-0,84	8	9
Vaja26_Z	6	5,5	0,72	1,76	-2,14	5,07	2	7
Vaja26_K	7	7,43	0,48	1,27	0,22	-1,71	6	9
Vaja27_Z	6	8	0	0			8	8
Vaja27_K	7	8,86	0,14	0,38	-2,65	7	8	9
Vaja28_Z	6	7,67	0,21	0,52	-0,97	-1,88	7	8
Vaja28_K	7	9,29	0,18	0,49	1,23	-0,84	9	10
Vaja29_Z	6	7,67	0,49	1,21	-0,08	-1,55	6	9
Vaja29_K	7	9,43	0,3	0,79	-1,11	0,27	8	10
Vaja30_Z	6	6,33	0,21	0,52	0,97	-1,88	6	7
Vaja30_K	7	8,29	0,42	1,11	0,25	-0,94	7	10
Vaja31_Z	6	4,83	0,65	1,6	-1,35	1,24	2	6
Vaja31_K	7	7,71	0,36	0,95	-0,86	1,24	6	9
Vaja32_Z	6	6	0,52	1,26	-0,89	-0,78	4	7
Vaja32_K	7	8,71	0,36	0,95	-0,86	1,24	7	10
Vaja33_Z	5	6,2	0,2	0,45	2,24	5	6	7
Vaja33_K	7	8	0,53	1,41	0	-1,2	6	10
Vaja34_Z	5	5,6	0,24	0,55	-0,61	-3,33	5	6
Vaja34_K	7	9	0,31	0,82	0	-1,2	8	10
Vaja35_Z	6	8	0,37	0,89	0	-1,88	7	9
Vaja35_K	7	8,86	0,4	1,07	-0,77	0,26	7	10
Vaja36_Z	6	7,67	0,21	0,52	-0,97	-1,88	7	8
Vaja36_K	7	8,86	0,26	0,69	0,17	0,34	8	10
Vaja37_Z	6	9,17	0,17	0,41	2,45	6	9	10
Vaja37_K	7	9	0	0			9	9
Vaja38_Z	6	9	0,37	0,89	0	-1,88	8	10
Vaja38_K	7	9,86	0,14	0,38	-2,65	7	9	10

Vaja39_Z	6	7,17	0,54	1,33	-1,21	-0,46	5	8
Vaja39_K	7	8,29	0,52	1,38	-0,71	-0,33	6	10
Vaja40_Z	6	8,17	0,65	1,6	-2,15	4,64	5	9
Vaja40_K	7	8,29	0,61	1,6	-1,66	3,49	5	10
Vaja41_Z	6	7,67	0,56	1,37	-1,93	4,55	5	9
Vaja41_K	7	9	0,31	0,82	0	-1,2	8	10
Vaja42_Z	6	7,5	0,34	0,84	-1,54	1,43	6	8
Vaja42_K	7	8,57	0,3	0,79	1,11	0,27	8	10
Vaja43_Z	6	8	0,26	0,63	0	2,5	7	9
Vaja43_K	7	9,43	0,2	0,53	0,37	-2,8	9	10
Vaja44_Z	6	8,17	0,4	0,98	-0,46	-2,39	7	9
Vaja44_K	7	9,57	0,2	0,53	-0,37	-2,8	9	10
Vaja45_Z	6	8	0	0			8	8
Vaja45_K	6	8,67	0,33	0,82	0,86	-0,3	8	10
Vaja46_Z	6	6,83	0,6	1,47	-1,84	3,91	4	8
Vaja46_K	7	7,71	0,52	1,38	-1,42	2,32	5	9
Vaja47_Z	6	6,5	0,43	1,05	0	-0,25	5	8
Vaja47_K	7	7,86	0,26	0,69	0,17	0,34	7	9
Vaja48_Z	7	9	0	0			9	9
Vaja48_K	7	9,71	0,18	0,49	-1,23	-0,84	9	10
Vaja49_Z	6	5,67	0,88	2,16	-1,32	0,21	2	7
Vaja49_K	7	8,57	0,3	0,79	-1,76	2,36	7	9
Vaja50_Z	6	6,33	0,84	2,07	-0,05	-1,72	4	9
Vaja50_K	7	9,14	0,26	0,69	-0,17	0,34	8	10
Vaja51_Z	6	7	0,52	1,26	-0,89	-0,78	5	8
Vaja51_K	6	8,67	0,42	1,03	-0,67	0,59	7	10
Vaja52_Z	6	7	1,29	3,16	-1,14	-0,86	2	9
Vaja52_K	7	9,29	0,36	0,95	-0,76	-1,69	8	10

Tabela 24: Osnovni statistični parametri

Igralci so se najmanj razlikovali pri začetnem testiranju pri vajah 6, 27, 37, 45 ter 48. Najbolj pa so se razlikovali pri začetnem testiranju pri vajah št. 13, 24, 49, 50, 52.

Najmanj so se igralci razlikovali pri končnem testiranju pri vajah št. 4 in 37, najbolj pa so se pri končnem testiranju razlikovali pri vajah št. 33, 39, 40, 46.

Opaziti je, da so se pri končnem testiranju zmanjšale razlike med igralci. Kot glavni razlog za homogenost in heterogenost bi navedel različno predznanje vadečih ter različno učljivost vadečih.

Največ vrednosti blizu povprečja (koničavost) pri začetnem testiranju opazimo pri vajah 7, 8, 20, 26, 33, 37. Največ vrednosti blizu povprečja (koničavost) pri končnem testiranju opazimo pri vajah 1, 20, 27, 38.

3.4.2 PRIMERJAVA REZULTATOV

Testirali smo, ali so ocene posameznikov višje po končanem programu izvajanja vaj.

Opravka imamo z istimi osebami, vendar v različnih situacijah (pred začetkom izvajanja programa in po koncu izvajanja programa), zato je bil s programom SPSS uporabljen parni t-test za preizkušanje domnev o aritmetičnih sredinah za odvisna vzorca, saj gre za situacijo prej/potem. Hotel sem pokazati, da je povprečje ocene po končanem izvajanju programa večje od povprečja pred začetkom izvajanja programa, kar pomeni, da bo razlika med njima pozitivna. S tem bi dokazali, da se je spretnost izvajanja vaj izboljšala.

Na tej osnovi je bila oblikovana ničelna domneva (razlika med povprečno oceno po končanem izvajanju programa in povprečno oceno pred začetkom izvajanja programa je enaka 0 ali pa negativna) in alternativna domneva (razlika med povprečno oceno po končanem izvajanju programa in povprečno oceno pred začetkom izvajanja programa je pozitivna).

$H_0: \mu_d \leq 0$ in $H_1: \mu_d > 0$, kjer μ_d predstavlja aritmetično sredino razlik v vrednosti za vsak par prej/potem.

V program SPSS sem vstavil podatke o ocenah igralcev pred začetkom izvajanja programa in po končanem izvajanju programa in s parnim t-testom preveril svoje domneve.

V tabeli 25 je prikazana vrednost t-testa, ki jo izračunamo kot $t = \frac{\text{povprečje}}{\text{ocena standardne napake povprečja}}$. Zanimalo me je, ali je test pokazal statistično značilne razlike. V tabeli 25 je izračunana točna stopnja značilnosti.

Spremenljivka	Povprečje	Ocena standardnega odklona	Ocena standardne napake povprečja	t	Statistična značilnost (2-stranska)
Vaja1_K - Vaja1_Z	2	0,58	0,22	9,17	0
Vaja2_K - Vaja2_Z	2,43	0,53	0,2	12,02	0
Vaja3_K - Vaja3_Z	2,43	0,53	0,2	12,02	0
Vaja4_K - Vaja4_Z	3	0,89	0,37	8,22	0
Vaja5_K - Vaja5_Z	2,5	1,05	0,43	5,84	0
Vaja6_K - Vaja6_Z	2,17	0,75	0,31	7,05	0
Vaja7_K - Vaja7_Z	3	0,63	0,26	11,62	0
Vaja8_K - Vaja8_Z	2	1,1	0,45	4,47	0,01
Vaja9_K - Vaja9_Z	2,2	0,84	0,37	5,88	0
Vaja10_K - Vaja10_Z	0,67	0,82	0,33	2	0,1
Vaja11_K - Vaja11_Z	2,14	0,69	0,26	8,22	0

Vaja12_K - Vaja12_Z	4,57	0,98	0,37	12,39	0
Vaja13_K - Vaja13_Z	3,86	1,68	0,63	6,09	0
Vaja14_K - Vaja14_Z	2,67	0,82	0,33	8	0
Vaja15_K - Vaja15_Z	3,67	1,03	0,42	8,7	0
Vaja16_K - Vaja16_Z	2,17	0,98	0,4	5,4	0
Vaja17_K - Vaja17_Z	4,17	0,75	0,31	13,56	0
Vaja18_K - Vaja18_Z	2,4	0,89	0,4	6	0
Vaja19_K - Vaja19_Z	2,4	0,55	0,24	9,8	0
Vaja20_K - Vaja20_Z	2,6	1,34	0,6	4,33	0,01
Vaja21_K - Vaja21_Z	3	0,63	0,26	11,62	0
Vaja22_K - Vaja22_Z	3,17	1,33	0,54	5,84	0
Vaja23_K - Vaja23_Z	2,33	0,52	0,21	11,07	0
Vaja24_K - Vaja24_Z	2,5	1,38	0,56	4,44	0,01
Vaja25_K - Vaja25_Z	2,2	0,45	0,2	11	0
Vaja26_K - Vaja26_Z	2,17	1,17	0,48	4,54	0,01
Vaja27_K - Vaja27_Z	0,83	0,41	0,17	5	0
Vaja28_K - Vaja28_Z	1,5	0,55	0,22	6,71	0
Vaja29_K - Vaja29_Z	1,67	1,03	0,42	3,95	0,01
Vaja30_K - Vaja30_Z	2	1,41	0,58	3,46	0,02
Vaja31_K - Vaja31_Z	3	0,89	0,37	8,22	0
Vaja32_K - Vaja32_Z	2,83	0,75	0,31	9,22	0
Vaja33_K - Vaja33_Z	2,4	0,89	0,4	6	0
Vaja34_K - Vaja34_Z	3,8	0,45	0,2	19	0
Vaja35_K - Vaja35_Z	0,67	0,52	0,21	3,16	0,03
Vaja36_K - Vaja36_Z	1,17	0,41	0,17	7	0
Vaja37_K - Vaja37_Z	-0,17	0,41	0,17	-1	0,36
Vaja38_K - Vaja38_Z	0,83	0,75	0,31	2,71	0,04
Vaja39_K - Vaja39_Z	1,17	0,41	0,17	7	0
Vaja40_K - Vaja40_Z	0,17	0,41	0,17	1	0,36
Vaja41_K - Vaja41_Z	1,17	1,47	0,6	1,94	0,11
Vaja42_K - Vaja42_Z	1	0,89	0,37	2,74	0,04
Vaja43_K - Vaja43_Z	1,33	0,52	0,21	6,32	0
Vaja44_K - Vaja44_Z	1,5	0,55	0,22	6,71	0
Vaja45_K - Vaja45_Z	0,67	0,82	0,33	2	0,1
Vaja46_K - Vaja46_Z	0,83	0,75	0,31	2,71	0,04
Vaja47_K - Vaja47_Z	1,33	0,52	0,21	6,32	0
Vaja48_K - Vaja48_Z	0,71	0,49	0,18	3,87	0,01
Vaja49_K - Vaja49_Z	2,83	1,33	0,54	5,22	0
Vaja50_K - Vaja50_Z	2,83	1,47	0,6	4,71	0,01
Vaja51_K - Vaja51_Z	1,67	0,52	0,21	7,91	0
Vaja52_K - Vaja52_Z	2,33	2,16	0,88	2,65	0,05

Tabela 25: Parni t-test

Rezultat statistične značilnosti napeljuje na sklep: pri stopnji značilnosti manj od 0,05 zavrnilo ničelno domnevo in sprejmemo alternativno domnevo, da je povprečje spremenljivke po končanem izvajanju programa višje od povprečja spremenljivk pred začetkom izvajanja programa.

Trdimo lahko, da je program pozitivno vplival na izvajanje 48 vaj, pri katerih lahko zavrnilo ničelno hipotezo ter sprejmemo alternativno hipotezo.

Pri vajah (pri katerih je statistična značilnost večja od 0,05) ni opaziti statistično značilnih razlik po izvedenem programu (pri vajah 10, 37, 40, 45).

Največji napredek se je pokazal pri vajah 12, 13 in 17.

Povprečna vrednost izvedenih vaj povezovanja dveh in šestih elementov na začetnem testiranju je bila 6,5. Malenkost nižjo vrednost smo pri začetnem testiranju zaznali pri povezovanju treh elementov (6,4). Najvišje začetne povprečne vrednosti smo pri igralcih opazili pri povezovanju štirih (7,2) in petih (7,7) elementov.

Pri končnem testiranju smo najvišje povprečne vrednosti vseh izvedenih vaj zaznali pri povezovanju treh (8,9), petih (8,8) in šestih (8,9) elementov. Nekoliko nižjo končno povprečno oceno smo opazili pri povezovanju dveh (8,6) in štirih (8,6) elementov.

4 SKLEP

Pred začetkom testiranja sem pričakoval, da se bo največji napredek pokazal pri vajah, pri katerih sta povezana 2 elementa, najmanjši napredek pa pri vajah, pri katerih smo povezovali 6 elementov.

V praksi se je pokazalo, da napredek ni bil odvisen od števila elementov v posamezni vaji, temveč od sestave posamezne vaje. Vaje, pri katerih je bil zaznan največji napredek (vaje 12, 13, 17), so vsebovale največ skupnih elementov, ki smo jih veliko izvajali tudi v ostalih vajah. Tako smo elemente, ki sestavljajo vaje (12, 13, 17), tudi skupno največkrat ponovili.

Menim, da za učenje posameznih elementov ni ključno, koliko elementov povežemo, temveč katere elemente povežemo in koliko so ti elementi zastopani v celotnem programu. Program lahko na osnovi te ugotovitve poljubno prilagajamo želenemu cilju ter ga sestavimo tako, da so elementi v vajah zastopani v razmerju, ki omogoča optimalen napredek.

V programu, ki smo ga izvajali, sem elemente obravnaval kot enako zahtevne in nisem upošteval možnosti, da so nekateri elementi zahtevnejši od drugih. Smiselno bi bilo sestaviti program tako, da se zahtevnejše elemente ponavlja v večjem številu. Vaje bi bilo tudi smiselno sistematično urediti skozi celoten igralčev razvoj, s postopnim dodajanjem števila elementov in števila vaj.

5 VIRI

Elsner, B. (1997). *Teorija igre*. Ljubljana: Sportgraf.

Elsner, B. (1984). *Trening mladih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B., Elsner, B. ml., Verdenik, Z. in Pocrnjič, M. (1996). *Trener C*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu, Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pocrnjič, M. (2001). *Kondicijska priprava nogometašev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Višja trenerska šola.

Pocrnjič, M. (2003). *Delovni listi*. Neobjavljeno delo

Strel, J. in Kovač, M. (2003). *Didaktika*. Zapiski s predavanj. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šibila, M. (2004). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Verbinc, F. (1979). *Slovar tujk*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

IZJAVA O AVTORSTVU

Izjavljam, da je diplomsko delo z naslovom **METODIKA UČENJA VARANJA IN UPRAVLJANJA Z ŽOGO V NOGOMETU** pri mentorju izr. prof. Marku Šibili in somentorju asist. dr. Marku Pocrnjiču avtorsko delo. V diplomskem delu so uporabljeni viri in literatura korektno navedeni; teksti niso prepisani brez navedbe avtorjev.

Šmarješke Toplice, maj 2014

Simon Prudič