

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Visokošolski strokovni študijski program – smer nogomet

**METODIKA UČENJA NOGOMETNE IGRE V NAPADU
OTROK STARIH OD 8 DO 10 LET**

DIPLOMSKA NALOGA

Mentor: doc. dr. Zdenko Verdenik

Somentor: asist. dr. Marko Pocrnjič

Recenzent: izr. prof. dr. Marko Šibila

Konzultant: prof. šp. vzg. Iztok Kavčič

Avtor: Aleš Mežnaršič

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se mami za podporo in razumevanje med študijem, Nini in vsem ostalim, ki so mi pomagali pri izdelavi diplomske naloge. Hvala Andreji Grčar za pomoč in lektoriranje in g. Drmažu za posnetke tekem.

Posebej pa se zahvaljujem mentorju Zdenku Verdeniku za strokovno pomoč pri izdelavi diplomske naloge.

Ključne besede: nogomet, metodika, učenje, napad, vaje

METODIKA UČENJA NOGOMETNE IGRE V NAPADU OTROK STARIH OD 8 DO 10 LET

Aleš Mežnaršič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

77 strani, 31slik, 48 skic, 16virov

IZVLEČEK

V preteklosti so otroci svoje nogometno znanje izpopolnjevali z igranjem na ulicah, dvoriščih, zelenicah in drugih igralnih površinah. V današnjem času je ta pojav redko viden. Nekateri otroci, ki se vključujejo v organizirano delo v klubih, imajo malo nogometnega predznanja, predvsem pa jim manjka igrivosti.

V diplomski nalogi so obravnavani otroci stari od 8 do 10 let, ki spadajo v obdobje srednjega (poznega) otroštva. Pri učenju v tem starostnem obdobju je potrebno otroka obravnavati celostno. To pomeni, da mora trener upoštevati razvojne značilnosti otrok in didaktična načela ter vzgajati v skladu z vzgojnimi nalogami. Treningi morajo biti prilagojeni in organizirani na način, ki vzdržuje visok nivo motivacije, ki je pri otrocih zelo pomemben. Pri posredovanju vsebine pa mora trener uporabljati različne metode učenja.

Danes je nogomet razvit tako, da morajo imeti vsi igralci v moštvu optimalno tehnično in taktično znanje (v prihodnosti se bo še dodatno razvijalo). Če želi trener pripraviti otroke za nogometno igro prihodnosti, mora že pri mlajših selekcijah uporabljati sredstva in metode, ki bodo doprinesle k čim boljšemu razvoju tehnično-taktičnih sposobnosti in tudi motoričnih sposobnosti posameznika. V procesu treniranja in učenja nogometašev in nogometnih ekip sta po vsebini in načinu posredovanja nogometnih motoričnih sposobnosti, tehnično-taktičnih informacij in drugih elementov igre najpomembnejši situacijska metoda in metoda igre, ki sta v diplomski nalogi podrobneje predstavljeni. Poleg teh dveh pa ne smemo pozabiti tudi metode ponavljanja, ki je najpomembnejša pri učenju dinamične tehnike.

Diplomska naloga je monografskega tipa. Namen je obravnavati metodiko učenja nogometne igre mlajših otrok v napadu in predstavitev vaj ter njihova uporabnost za oblikovanje igre in reševanje problemov pri igri v napadu.

Key words: football, methodology, teaching, phase of attack, drills

THE METHODOLOGY OF TEACHING THE FOOTBALL STRATEGY OF OFFENSE
TO CHILDREN BETWEEN 8 AND 10 YEARS OF AGE

Aleš Mežnaršič

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2010

77 pages, 31 pictures, 48 schemes, 16 bibliographiy sources

ABSTRACT

In the past, children used to advance their football skills by playing football in the streets, backyards, lawns, and other similar areas – an image rarely seen nowadays. Some of the children who are part of a football club's organization acquire a certain amount of football knowledge, but what they lack the most is playfulness.

The subject of this thesis is teaching the football element of offense to children between 8 and 10 years of age, a period of middle to late childhood that requires a comprehensive approach to each individual child. This means that a coach should take into account not only the didactic principles but also the unique developmental characteristics of the children, and educate them in accordance with the education tasks. Therefore, the training program should be customized and organized so as to maintain a high level of motivation, which is very important in children's education; in communicating content, the coach should apply various teaching methods.

Modern football has developed into a game where all team players are required to have optimal technical and tactical knowledge (this will be further developed in the future). A coach whose goal is to prepare children for a football game of the future is obliged to use means and methods in younger team selections that will contribute to an optimal development of technical and tactical abilities as well as motor skills of each individual player. The most important elements in the processes of training and of teaching football players and football teams, in terms of content, presentation of relevant motor skills, technical and tactic information, and other elements, are the situation method and the game method, which are treated in detail in this thesis. Apart from these two methods, repetition should also be mentioned as the most important element of the dynamic technique.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	7
1.1 ANALIZA NOGOMETNE IGRE	9
1.1.2 Sestavne situacije.....	11
1.1.3 Sestavne enote.....	12
1.2 SODOBNA NOGOMETNA IGRA	13
1.2.1 Značilnosti sodobnega modela nogometne igre	15
2 PREDMET IN PROBLEM	16
2.1 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK (6–12 let)	17
2.1.1 Biološki razvoj.....	18
2.1.2 Telesni razvoj	18
2.1.3 Gibalni razvoj.....	19
2.1.4 Kognitivni razvoj	21
2.1.5 Čustveno-socialni razvoj.....	21
2.2 DELO TRENERJA Z MLAJŠIMI SELEKCIJAMI (6–12 let)	23
2.3 MOTIVACIJA OTROK MLAJŠIH SELEKCIJ (6–12 let)	24
2.4 METODIKA UČENJA	25
2.4.1 Vzgojne naloge in ravnanja trenerja pri delu z mladimi nogometaši	25
2.4.2 Didaktična načela	28
2.4.3 Organizacijske oblike treninga.....	31
2.4.4 Metode učenja	31
2.4.5 Praktične metode.....	34
3 CILJI	36
4 METODE DELA	37
5 NOGOMETNA IGRA OTROK (8–10 let)	38
5.1 SISTEM IGRE	38
5.1.1 Sistemi igre otrok (8–10 let).....	38
5.2 VPELJEVANJE V NOGOMETNO IGRO	40
5.3 (TIPIČNE) SESTAVNE SITUACIJE IZ IGRE	44
5.3.1 Priprava in zaključek napada s podajo žoge z diagonalno podajo v globino med dva igralca	45
5.3.2 Priprava in zaključek napada po dvojni podaji	46
5.3.3 Priprava in zaključek napada po prenosu iz ene na drugo stran	47
5.3.4 Priprava in zaključek napada po prodoru	48
5.3.5 Priprava in zaključek napada po udarcu iz druge vrste	49

6 METODIKA UČENJA V NAPADU	50
6.1 IZBIRA VAJ – dinamična tehnika	51
6.2 IZBIRA VAJ – igralne situacije (zaključki)	59
6.4 IZBIRA VAJ – igralne oblike	70
7 SKLEP.....	77
8 LITERATURA.....	79

1 UVOD

Med številnimi kolektivnimi športi je od vseh najbolj popularen nogomet. Nad njim se navdušujejo tako mladi kot tudi starejši predstavniki moškega spola, v zadnjem času pa navdušenje prevladuje tudi med predstavnicami ženskega spola.

Glede na to, da se večina otrok odloča za treniranje v nogometnih klubih in nogometnih krožkih, se pravi v organiziranih oblikah in je čedalje manj otrok opaziti drugje (na dvoriščih, ulicah, zelenicah, plažah...), kjer otroci niso pod strokovnim nadzorom, je treba izbrati ustrezen vzgojno-pedagoški in strokovni pristop, ki bo omogočal razviti otrokove tehnične in taktične sposobnosti. Zelo pomembno je, da je otroku omogočeno lastno izražanje osebnosti skozi nogomet in vzpostavitev pozitivnega odnosa do nogometne igre.

Vsaka igra ponuja zadovoljstvo in veselje in je pri športnih igrah povezana z uspešnim rezultatom. Tako je tudi nogomet kot športna igra zelo privlačen za večino otrok in odraslih. Zadovoljuje zahtevo po gibanju in dinamiki ter obenem zahteva ustvarjalnost. Otroci lahko svoje sposobnosti primerjajo med seboj, hkrati pa se morajo podrežati tudi skupini. Navdušenje otrok in mladih za nogometno igro je lahko razložiti: je organizacijsko preprosta, motivira, zagotavlja dinamiko in intenzivnost in ima splošen pozitiven vpliv na bio-psiho-socialni razvoj organizma.

Vržena žoga med skupino otrok že pomeni začetek nogometne igre. Navdušenja, ki ga sproži igra, odrasli ne smejo prezreti. Bodisi strokovni delavci bodisi starši morajo s svojim znanjem pomagati otrokom in njihovo neorganizirano obliko igre spremeniti v organizirano, kar pomeni, da nekontrolirano tekanje za žogo in udarjanje le-te, spremenimo v medsebojno sodelovanje igralcev v okviru določenih nalog, ki jih zahteva nogometna igra.

Sam že nekaj časa delujem kot trener mlajših selekcij U-7, U-8, U-9 in opažam, da ima večina selekcij različnih klubov s katerimi se srečujem, v svojih vrstah otroke, ki so individualno sposobnejši (fizične predispozicije, tehnično znanje...) in lahko sami

rešujejo tekme. Želja nekaterih trenerjev po zmagi jih prisili, da zapostavljajo celotno ekipo, saj njihova igra temelji na enem ali dveh igralcih.

V določenem trenutku se to kaže kot zelo pozitivno, vendar je vprašanje koliko časa lahko tak način igre uspeva. Zato sem se odločil, da v tej diplomski nalogi prikažem na kakšen način lahko že pri otrocih razvijemo kombinatorno in napadalno igro.

1.1 ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Cilj igre je premagati nasprotnika, doseči več zadetkov. To je mogoče na razne načine, ob različni razporeditvi igralcev na igrišču, ob kontinuiranem napadanju s pritiskom na nasprotnika (presing) ali z obrambnim slogom igre s hitrimi nasprotnimi napadi in podobno. Ne glede na razporeditev igralcev na igrišču (sistem) in obliko komunikacijske mreže (stil) je igra razdeljena na dve fazi:

- na igro v fazi napada;
- na igro v fazi branjenja.

Faza igre v napadu je obdobje v igri, ko moštvo z različnim oblikovanjem komunikacijske mreže z različno dejavnostjo (protinapad, počasen napad, napad po boku itd.) na različnih delih igrišča prehaja iz obrambe v napad, pripravlja in zaključuje napad (Elsner, 2004).

a) Prehod iz obrambe v napad

Prehod iz obrambe v napad se začne v trenutku, ko eden od igralcev moštva, ki se brani, dobi žogo. Vsi igralci postanejo napadalci, njihove naloge se v osnovi zamenjajo. To je lahko ob nasprotnikovem neuspešnem zaključku napada, odvzemu žoge, prekinitvi igre zaradi kršenja pravil in drugo. Oblike prehoda iz obrambe v napad so različne, odvisne so od organizacije igre, prostora, kjer je bila osvojena žoga, itd. Ta podfaza igre pogosto odpade, ko moštvo napada nasprotnika na njegovi igralni polovici, pred njegovimi vrati in tu žogo tudi dobi. Takrat to moštvo takoj začne z pripravo zaključka ali celo z zaključkom napada. Pri prehodu iz obrambe v napad sta posebej pomembna gibanje in postavljanje napadalcev ter veznih igralcev. S pravilnim gibanjem odpirajo prostor za kontinuirani napad (gosta komunikacijska mreža) in tudi za hiter nenaden protinapad. Gibanje in odkrivanje igralcev v napadu sta seveda odvisna od položaja na igrišču, kjer je bila žoga odvzeta (Elsner, 2004).

b) Priprava zaključka napada

Zaključek napada je treba pripraviti, saj je nespametno napad zaključiti z udarcem na vrata z večje razdalje ali neustreznega položaja na igrišču. Vsak napad na nasprotna vrata mora biti tako organiziran, da se igralci z medsebojnim sodelovanjem dovolj približajo vratom in ustvarijo priložnost za zaključek akcije, udarec na vrata. V tem delu je nujno dosledno upoštevati načelo širine in globine napada (Elsner, 2004).

c) Zaključek napada

To je del igre, ko le-ta doseže vrhunec, svoj cilj. Napad zaključuje posameznik z udarcem na vrata. To opravi z neposredne bližine, iz srednje ali večje oddaljenosti od vrat, z udarcem z glavo ali nogo. Zaključek napada je odvisen od oblike priprave zaključka napada, od postavitve in gibanja nasprotnih igralcev ter še posebej vratarja in poprejšnjim gibanjem strelca (Elsner, 2004).

Faza igre v obrambi je obdobje v igri, ko moštvo z različnim oblikovanjem komunikacijske mreže z različno dejavnostjo (presing, počasno hitro vračanje na lastno polovico igrišča, tesno pokrivanje, pokrivanje mož na moža, pokrivanje prostora, »lovljenje« nasprotnika v nedovoljen položaj itd.) na različnih delih igrišča prehaja iz napada v obrambo, preprečuje pripravo in zaključek napada. Vsako fazo igre pa delimo še v tri podfaze, in sicer:

- a) prehod iz napada v obrambo;
- b) preprečevanje priprave napada;
- c) preprečevanje zaključka napada (Elsner, 2004).

1.1.2 Sestavne situacije

V vsaki fazi oziroma podfazi igre, kljub temu da težimo k svobodni ustvarjalni igri in organiziranosti delovanja moštva ne smemo zanemarjati. Zato je treba za vsako fazo igre oblikovati ustrezne igralne situacije, predvideti njihovo reševanje z medsebojnim sodelovanjem igralcev. Igralne situacije, ki se na tekmah večkrat ponavljajo, imenujemo osnovne tipične sestavne situacije (sem prištevamo tudi tiste, ki so vezane na prekinitve igre; prosti strel, metanje avta, kazenski strel, kot, udarec od vrat, sodniška žoga), ki so vidne v vsaki podfazi igre. Nasprotne tem so atipične igralne, ki jih igralci oblikujejo z improvizacijo. Rešitve so nepredvidljive, vedno drugačne, izpelje pa jih posameznik pa tudi igralci z medsebojnim sodelovanjem (Elsner, 2004).

Atipične situacije so zelo pogoste v igri pri mlajših kategorijah, kjer je dobrodošla ustvarjalnost posameznika, ki je pomembna za nadaljnji razvoj, vendar lahko z primernim treningom prilagojenih osnovnih tipičnih igralnih situacij, pridemo tudi do rešitev z medsebojnim sodelovanjem igralcev.

Tipične igralne situacije so tesno povezane tudi s sistemom in taktiko igre. Čim večje je njihovo število, bolj raznovrstna in organizirana je igra moštva. To seveda ne pomeni, da igra s protinapadom, kjer pripravo zaključka napada celo preskočimo ali poenostavimo, ni ustrezna. Nasprotno, lahko je celo učinkovitejša. Enostavne, toda tipične igralne situacije, ki jih posamezni igralci le v malenkosti spreminjajo (podaja skozi noge nasprotnika, podaja prek glave, podaja s peto itd.), kažejo celo na višjo stopnjo ustvarjalnosti in nepredvidljivosti. Igra z manjšim številom tipičnih situacij je omejena, manj kakovostna, slabše organizirana. Tega ne more nadoknaditi niti ustvarjalnost posameznikov (Elsner, 2004).

1.1.3 Sestavne enote

Sestavne situacije v obeh fazah igre, v napadu in obrambi, je mogoče izpeljati le s pomočjo sestavnih enot, to je tehnično-taktičnih prvin. Delimo jih glede na igro v napadu in obrambi.

Sestavne enote:

NAPAD:

- odkrivanje igralca;
- podajanje žoge;
- sprejemanje;
- vodenje žoge;
- varanje z žogo;
- streljanje na vrata.

OBRAMBA:

- pokrivanje igralca;
- odvzemanje žoge;
- izbijanje žoge.

Izvedba sestavnih enot je v osnovi odvisna od specifičnih nogometnih motoričnih sposobnosti, vzdržljivosti, tehnike in taktike. Specifična nogometna motorična sposobnost (koordinacija, eksplozivna moč, hitrost, preciznost) je najgospodarnejša in najumnejša, smotrna in preudarna izvedba specifičnih motoričnih nalog brez in z žogo v različnih igralnih situacijah (Elsner, 2004).

1.2 SODOBNA NOGOMETNA IGRA

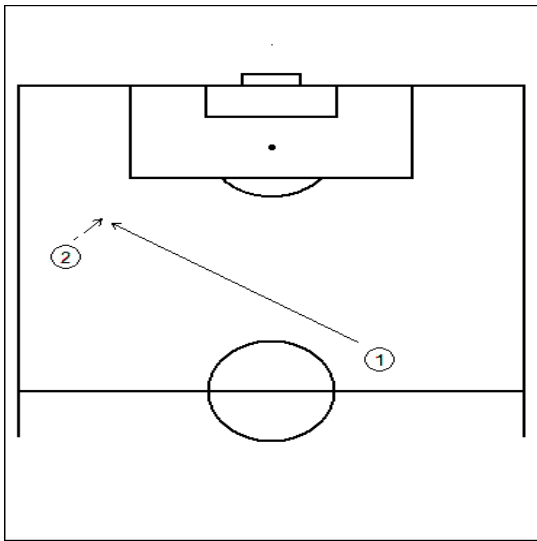
Nogometno igro sedanosti lahko označimo za dinamično in visoko organizirano, toda tudi kot igro, ki omogoča svobodo in ustvarjalnost igralca (Elsner, 2006).

Tudi v prihodnosti bo igra usmerjena k čim večji ustvarjalnosti posameznikov, vendar podrejeni organizirani igri. Postajala bo še hitrejša in še bolj dinamična, časa in prostora za zadrževanje žoge bo čedalje manj, zato je smiselno, da mlade nogometaše že od začetka njihove nogometne poti treniramo tako, da svoje tehnične in taktične sposobnosti izpopolnijo do nivoja, ki ga bo zahtevala nogometna igra prihodnosti.

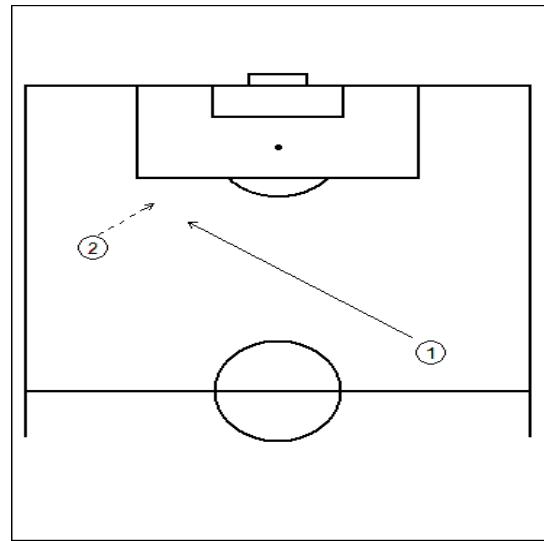
Glavna značilnost nogometne igre je medsebojno skupno delo (komunikacija) vseh igralcev. Zato je prepoznavanje najrazličnejših igralnih situacij (npr. rešitev igralne situacije z dvojno podajo) igralcev nujno, saj je to prepoznavanje temeljni pogoj za ustrezno motorično dejavnost (dvojna podaja: podaja žoge – tek in sprememba smeri – sprejem žoge in nadaljevanje). Reševanje igralnih situacij je odvisno tudi od telesne zgradbe, psihičnih in motoričnih sposobnosti ter od specifičnih motoričnih sposobnosti. Te sposobnosti so delno prirojene (zgradba telesa, telesna višina), na del teh sposobnosti pa je mogoče vplivati z transformacijskim procesom (vzdržljivost, tehnika, koncentracija) (Elsner, 2006).

Nekateri otroci so v prednosti v fizičnem razvoju pred ostalimi. To jim omogoča, da so v nekaterih situacijah individualno zelo uspešni. Toda to še ni pogoj, da bodo uspešni tudi v sodelovanju z drugimi igralci.

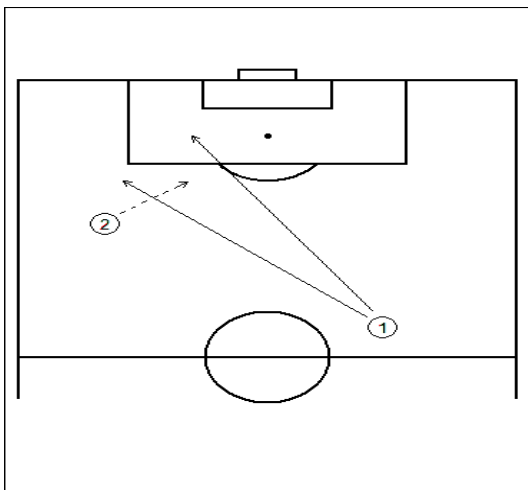
Skupno delo igralcev se kaže v vzpostavitvi in izvedbi povezave v igri med dvema ali več igralci. Ta komunikacija je lahko popolna (uspešna) ali delno uspešna ali pa je neuspešna. Uspešna komunikacija pomeni, da so igralci pri reševanju neke igralne akcije v sozvočju (npr. trenutek oddaje žoge, smer in hitrost te žoge sta v sozvočju s smerjo, hitrostjo gibanja soigralca) in da nasprotnemu igralcu, ki poskuša skupno igro prekiniti, to ne uspe. V nasprotnem primeru pravimo, da komunikacija ni bila vzpostavljena ali, da je bila prekinjena, ker je nasprotni igralec žogo odvezel ali pa je bila igra zaradi prekrška prekinjena (Elsner, 2006).



Slika 1. Vzpostavljena komunikacija.



Slika 2. Neuspešna komunikacija.



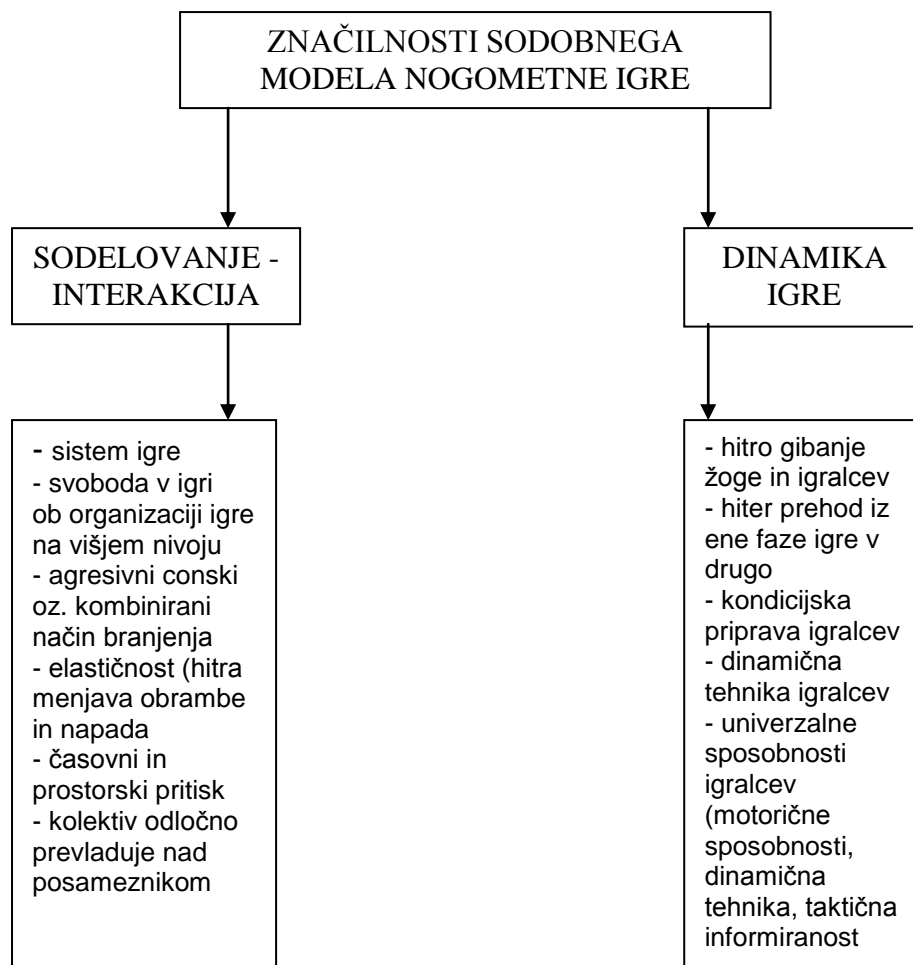
Slika 3. Neuspešna komunikacija.

Pri skupni igri je najpomembnejši igralec tisti, ki ima žogo. Vsi ostali soigralci mu pomagajo s svojo motorično aktivnostjo (odkrivanje). Čim večja je aktivnost igralcev, s katerimi bi igralec lahko vzpostavil komunikacijo, tem lažja bo odločitev tega igralca za najboljšo možno vzpostavitev komunikacije (Elsner, 2006).

1.2.1 Značilnosti sodobnega modela nogometne igre

Sodobni model je način igre, ki ga demonstrirajo najuspešnejša moštva v Evropi in svetu. Je način medsebojnega sodelovanja med igralci v obeh fazah igre, v okviru katerega med igralci obstajajo neke zakonitosti, ki so posledica razvoja nogometne igre.

Sodelovanje med igralci in dinamika igre sta najpomembnejši značilnosti sodobnega modela nogometne igre (Verdenik, 1999).



Slika 4. Značilnosti sodobnega modela igre.

2 PREDMET IN PROBLEM

»Pustite, da se otroci igrajo«. Ta stavek sem že velikokrat slišal od nekaterih ljudi, ki se že več let ukvarjajo z treniranjem nogometa oz. o njem vedo veliko stvari, kot sami pravijo. Sliši se zelo preprosto, vendar lahko iz stavka izluščimo vprašanje, s katerim se sooča večina trenerjev – kako naučiti skupino mlajših fantov nogometne igre.

Predmet naloge je vezan na problematiko učenja igre pri mlajših starostnih kategorijah. V preteklosti ta problem ni bil zelo izražen, saj so imeli otroci veliko možnosti igranja v organizirani ali neorganizirani obliki (dvorišče, ulica, zelenice, plaže...) in si tako pridobivali izkušnje. Danes so te možnosti omejene in je učenje igre otrok v največji meri vezano na delo na treningih v klubih.

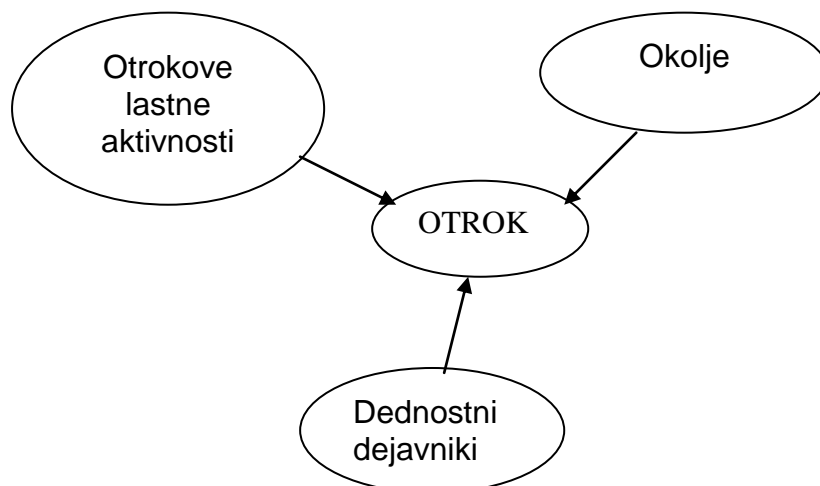
Po lastnih opažanjih sem ugotovil, da imajo nekatere ekipe v svojih vrstah posameznike, ki lahko rešujejo situacije brez pomoči svojih soigralcev. Glede na to, da ta način igre ni dolgoročno uspešen, mora trener tudi pri mlajših kategorijah stremeti h temu, da razvije kombinatorno igro s celotno ekipo. Če želi trener svoje igralce povezati v celoto, mora poiskati ustrezna sredstva in metode, da bi to dosegel. Za uspešnost pri delu z otroci, mora upoštevati psihološki in biološki razvoj otrok ter nekatera didaktična in vzgojna načela in metodična navodila.

Problem naloge pa je vezan konkretno na metodiko učenja nogometne igre v napadu otrok starih 8–10 let. V ta namen bom predstavil metode in vaje, ki nas lahko pripeljejo do smiselne igre. Še posebej se bom osredotočil na metodo igre in situacijsko metodo ter metodo ponavljanja. Metoda ponavljanja je poleg sintetične in analitične metode najpomembnejša pri učenju dinamične tehnike.

2.1 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK (6–12 let)

Če želi trener uspešno trenirati otroke določene starostne skupine se mora najprej seznaniti z njihovimi razvojnimi značilnostmi.

Otrokov celostni razvoj ter spremembe v kvantiteti in kvaliteti organskih sistemov in celotnega psihosomatskega statusa potekajo na osnovi določenih dejavnikov. Ti delujejo v interakciji med **dednostjo**, **okoljem** in **otrokovo lastno aktivnostjo**. Dejavniki, kot so rast in razvoj (biološki dejavniki), zorenje ter izkušnje, ki si jih otrok pridobiva z lastno aktivnostjo in adaptacijo v okolje (proces učenja, psihosocialni dejavniki), odločilno vplivajo na dogajanje in spremembe v otroku (Videmšek in Pišot, 2007).



Slika 5. Dejavniki otrokovega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).

2.1.1 Biološki razvoj

Biološki razvoj je proces kvantitativnih in kvalitativnih sprememb, ki se zgodijo od spočetja do obdobja polne biološke zrelosti. To obdobje se deli v štiri razvojna obdobja s svojimi časovnimi okviri in specifičnimi značilnostmi. Opredeljujejo ga telesni ali somatski razvoj, spolni razvoj, razvoj hormonskega sistema in gibalni razvoj (Škof, 2007).

RAZVOJNO OBDOBJE	KRONOLOŠKA STAROST
obdobje dojenčka in malčka	0–2,5 let
zgodnje otroštvo	2,5–6 let
srednje/pozno otroštvo	6–10 let dekleta/6–12 let fantje
mladostništvo	10–16 let dekleta/12–18 let fantje

Tabela 1. Razvojna obdobja (Tomazo-Ravnik, 1999, v Škof, 2007).

2.1.2 Telesni razvoj

Telesni razvoj otroka pomeni spreminjanje njegovih telesnih mer in sestave njegovega telesa (Škof, 2007).

Na telesno rast vplivajo **genski** in **okoljski** dejavniki. Vpliv genskih dejavnikov na različne razsežnosti telesne rasti je odločilen. Dosedanje raziskave kažejo, da ima genotip najpomembnejši vpliv na velikost in sestavo telesa ter hitrost razvoja (Malina idr., 2004, v Videmšek in Pišot, 2007).

Poleg genskih pa imajo velik vpliv tudi okoljski dejavniki med katere sodijo *prehrana*, *gibalna dejavnost*, *poškodbe*, *bolezni* in *podnebne razmere*. Našteti dejavniki vplivajo na delež telesnih maščob, mineralizacijo kosti, rast kosti itd.

Procesi, ki se razvijajo vzporedno z razvojem gibalnih sposobnosti, so v srednjem in poznem otroštvu že dokaj razviti. Najpomembnejši med njimi so razvoj srčno-žilnega sistema, ki skrbi za sprotno dobavo potrebne prehrane in kisika do skeletnih mišic, razvoj dihalnega sistema, ki skrbi za vnos potrebnih količin kisika, razvoj skeletnih mišic, ki skupaj z vezivnim tkivom in skeletnim sistemom omogočajo gibanje, ter centralni in periferni živčni sistem, ki celoten proces regulira in nadzira. V obdobju srednjega in poznega otroštva frekvenca srca doseže vrednost od 60 do 110 udarcev na minuto, krvni pritisk znaša približno 130/85 mm Hg, frekvenca dihanja pa je od 12 do 16 vdihov na minuto (Videmšek in Pišot, 2007).

V tem obdobju je tempo telesne rasti upočasnjen. Proti koncu obdobja se začne obdobje pubertete, za katero je značilna hitra telesna rast. **Otroci imajo veliko energije, vendar pa niso vzdržljivi.**

2.1.3 Gibalni razvoj

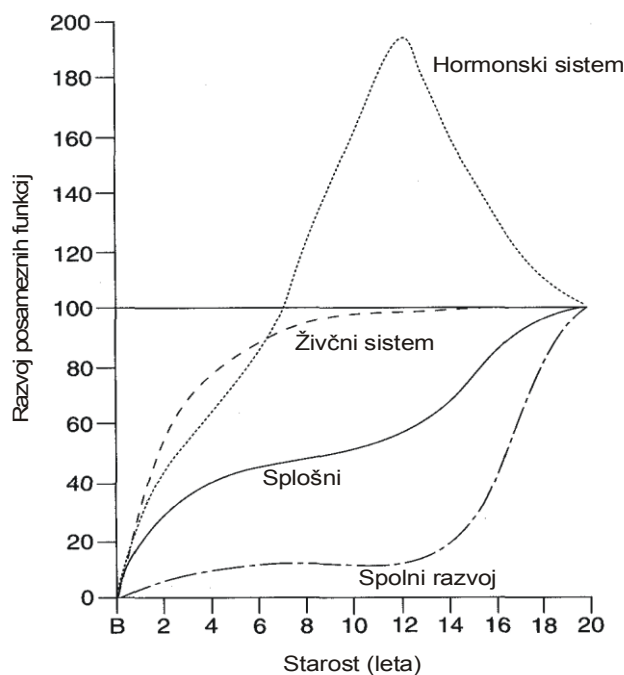
Gibalni razvoj je proces, ki se kaže predvsem v spremembah gibalnega obnašanja v različnih obdobjih človekovega življenja. Je rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja in poteka v povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Škof, 2007)

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju **motoričnih sposobnosti** (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in **gibalnih spretnosti** (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

FAZE GIBALNEGA RAZVOJA	KRONOLOŠKA STAROST
refleksno gibalna stopnja	0–1 let
začetna zavestna gibalna stopnja	1–2 let
temeljna gibalna stopnja	2–7 let
stopnja specializacije gibanja	7 in več let

Tabela 2. Faze gibalnega razvoja (Gallhue in Ozmun, 1998, v Škof, 2007).

Živčni sistem se pri otrocih razvije zelo zgodaj in pri 6. letih možgani že dosežejo težo odraslega človeka. To je bistvenega pomena, saj ugotovimo, da je motorično učenje, osvajanje novih gibalnih vzorcev zelo učinkovito v obdobju srednjega (poznega otroštva). Pri nogometaških mlajših selekcij mora biti na treningu poudarek na **koordinaciji** in **tehniki** (kjer se kaže ogromen napredek), saj s tem pridobivajo na mehki gibanja, koordiniranosti in občutku za žogo.



Slika 6. Dinamika biološkega razvoja (Škof, 2007).

2.1.4 Kognitivni razvoj

Kognitivni razvoj vključuje intelektualne procese kot so *zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov*, ki omogočajo *mišljenje, odločanje in učenje* (Marjanovič Umek, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Ti procesi omogočajo otroku pridobivanje znanj in zavedanja okolja, ki ga obdaja.

Znanih je več teorij kognitivnega razvoja, ki proučujejo strukturo in razvoj miselnih procesov. Po Piagetovi teoriji kognitivnega razvoja, ki poteka skozi štiri stopnje, otroci te starosti spadajo v prehodno obdobje, ki se imenuje ***konkretno-operativna stopnja***. Za to obdobje je značilno, da je otrok že sposoben logičnega mišljenja vendar le na konkretni ravni, pri tem pa se konkretne operacije nanašajo na neposredne objekte in subjekte v okolju (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokov reakcijski čas se skrajša, poveča pa se hitrost predelovanja informacij, selektivna pozornost in sposobnost koncentracije. Vse bolj se osredotočajo na pomembne informacije in ob tem ignorirajo nepomembne informacije, zato mora trener za doseganje boljše pozornosti pri otrocih glasno govoriti in uporabljati pravilne in kratke razlage ter demonstracije.

2.1.5 Čustveno-socialni razvoj

Za čustveni razvoj v tem obdobju je značilno, da skupaj z razvojem ***socialnih in spoznavnih sposobnosti*** omogoča otrokovo vse boljše *zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev in čustev drugih ljudi* (Smrtnik Virtulič, 2003, v Škof, 2007).

Otroci vse učinkoviteje nadzorujejo doživljanje in izražanje čustev ter začenjajo razumeti, da tudi drugi nadzirajo doživljanje svojih čustev. Začenjajo se zavedati, da čustvovanje ni popolnoma pod zavestnim nadzorom, hkrati pa so že sposobni prepoznavanja posameznih čustev, ne le iz zunanjih, vidnih znakov, ampak tudi na osnovi razumevanja psiholoških razlik med posamezniki, ki sicer niso vidne navzven (Fekonja in Kavčič, 2004, v Škof, 2007).

V tem obdobju prevladujejo *realistični strahovi* (strah pred poškodbo, strah pred neuspehom, strah pred trenerjem), vse več pa je tudi *socialnih strahov* (strah pred zavračanjem s strani vrstnikov...). Otroci strahu ne izražajo izrazito, zmožni pa so tudi prepričanja, da tisto česar se bojijo, ni resnično. Porast pogostnosti in intenzivnost zaskrbljenosti sta za to obdobje zelo značilna. Iz strahu in zaskrbljenosti se razvije *anksioznost*, ki se kaže kot nemirnost, razdražljivost, nihanje razpoloženja, vzkipljivost, znižan prag odzivnosti in nemirno spanje (Škof, 2007).

Otroci se v tem obdobju radi primerjajo med seboj, predvsem v svojih veščinah in sposobnostih. Poveča se njihova želja po uspešnosti in doseganju najboljših rezultatov, kar sproži večjo tekmovalnost. Vse to izraža otrokovo **samopodobo**. Otrok z visoko samopodobo bo uspešen na več področjih, tako v šoli kot tudi v športu. Zelo bo priljubljen med vrstniki, ki v tem obdobju postajajo vse bolj pomemben dejavnik v socialnem življenju, saj z njimi preživi vse več časa.

2.2 DELO TRENERJA Z MLAJŠIMI SELEKCIJAMI (6–12 let)

Pogoj za delo z mlajšimi selekcijami je, da mora trener znanje učinkovito prenesti na otroke. Potrebno se je zavedati, da otroci razmišljajo na drugačen način in trener se mora večkrat postaviti v njihovo kožo in razmišljati na njim prijazen način. Otroci se kot posamezniki razlikujejo. Nekateri imajo več koncentracije na treningu, nekateri manj. Njihove psihološke, fiziološke in emocionalne komponente so pri vsakem drugačne in zato je zelo pomembno, da jih obravnavamo kot posameznike.

Ob začetku dela z mlajšimi selekcijami mora trener ekipo in posameznike voditi na avtoritaren način. Takrat, ko otroci trenerja sprejmejo kot osebo, ki ima vodilni položaj, lahko počasi popušča in uporablja bolj demokratičen način, vendar do te mere, da bodo otroci še vedno razumeli, da ima trener na koncu glavno besedo.

Pri delu mora trener uporabljati aktivnosti, ki od otrok zahtevajo vse večjo odgovornost, kar pozitivno vpliva na razvoj samopodobe. Otroci se morajo naučiti nekaterih pomembnih socialnih veščin kot so prilagajanje skupini, sodelovanje (uporaba ekipnih in skupinskih aktivnosti). Najbolje se učijo skozi udeležbo in na konkretnih primerih. Snov je treba predstaviti na konkretnem primeru, otroke je treba pri poučevanju vključiti v dejavnosti. Pogovarjati se je treba o igralnih situacijah in v pogovor vnesti pojme fair playa, goljufanja, športnega duha in podobno, saj takšni pogovori spodbujajo razvoj pojma pravega in nepravilnega.

Otroci imajo veliko energije, zato je smiselno, da začnejo z sistematičnim delom. V aktivnostih je dobrodošlo spodbujanje natančnosti in spretnosti pri izvajanju gibalnih veščin. Ko otroci predlagajo svoje ideje, jih trener ne sme spodbijati, temveč je dobro, da jih poizkuša v največji meri prilagodi svojim predlogom ter jih tako vključi v svoje delo. Pustiti je treba, da otroci dejavnosti izpeljejo do tiste točke, ki jo še zmorejo. V tem obdobju je zelo pomembno, da trener otroke opazuje in jim pomaga samo tedaj, ko pomoč zares potrebujejo. V primeru, da otrok ne more izpolnjevati trenerjevih zahtev, se ne sme zgoditi, da bi se trener takemu otroku posmehoval, saj takšno ravnanje negativno vpliva na razvoj otrokove samopodobe (Cecić – Erpić, 2005).

2.3 MOTIVACIJA OTROK MLAJŠIH SELEKCIJ (6–12 let)

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse organizme od najpreprostejših enoceličnih bitij do človeka (Musek, 1982, v Tušak in Tušak 2001).

V vadbenem procesu je motivacija otroka izrednega pomena. Trener mora razumeti motivacijo mladih igralcev in vadbo organizirati na način, ki bo primeren za zadovoljitev njihovih potreb. Primarni motiv mladih igralcev je, da se na treningu zabavajo. Izkazalo pa se je tudi, da imajo otroci te starosti, ki jo obravnavamo, ogromno želje po učenju novih stvari in po prikazovanju novih spretnosti, ki so se jih naučili. Trener lahko z izbiro vaj in opazovanjem ugotovi, ali otroci v vadbi uživajo. Največ zadovoljstva kažejo v neformalni igri, zato je pomembno, da otroci na vsakem treningu igrajo. Pomembna stvar pri tem je, da so igre organizirane tako, da omogočajo čim več zadetkov, saj dosežen gol pri otroku vzbudi ogromno zadovoljstva.

Neformalna igra na dva gola pa ni edini način, ki sproži zadovoljstvo. V primeru treninga motoričnih sposobnosti (koordinacija, hitrost...) lahko vadbo organiziramo v obliki štafetnih iger, ki vzpodbujajo otroka k tekmovalnosti. Trener lahko v tem primeru ocenjuje natančnost in hitrost izvedbe specifične spretnosti.

Motivacijo pa lahko povišamo tudi z vpeljevanjem novosti v vadbeni proces, kar pomeni, da lahko zamenjamo okolje (igranje v parku, na mivki) ali pri treningu uporabimo nove rekvizite (mehke žoge, žoge na vrvici...).

V primeru, da se trener z otroci veliko pogovarja o motivaciji, bodo lahko razumeli, zakaj so nekatere vaje pomembne. S tem bodo poizkušali vaje vestno opravljati kar bo omogočilo hitrejši napredek.

Če hočemo mlade igralce obdržati, da sodelujejo in uživajo v nogometu je ključnega pomena, da ustvarimo pozitivno okolje, da jim priskrbimo primerno povratno informacijo in da otroke opazujemo ter treninge prilagodimo njihovim potrebam (Abiangee, 2008).

2.4 METODIKA UČENJA

Trener ne sme pozabiti na številne pedagoške napotke in zakonitosti vodenja vzgojno-izobraževalnega dela. Trening mlajših selekcij mora biti organiziran in voden na način, ki bo dosegel čim boljši končni uspeh, ne samo z vidika osvojenih znanj tehnično-taktičnih elementov, ampak tudi z vzgojnega vidika. Upoštevati se mora pomembne vsebine kot so:

- a) vzgojne naloge in ravnanja trenerja pri delu z mladimi nogometaši;
- b) didaktična načela;
- c) organizacijske oblike dela;
- d) metode učenja.

Poleg zgoraj omenjenih usmeritev, načel in metod je pomembna ustrezna izbira vaj, kjer priporočamo enostavne tehnično-taktične vaje, igralne situacije in igralne oblike.

2.4.1 Vzgojne naloge in ravnanja trenerja pri delu z mladimi nogometaši

a) Definiranje uspeha

Pozitiven pristop k športni vadbi in treniranju vključuje tudi pravilen odnos do uspeha. Pri odraslih se uspeh enači z zmago, pri otrocih pa je bistveno drugače. Razumeti moramo, da uspeh ni sinonim za zmago, prav tako pa poraz ni sinonim za neuspeh. Zato tisti, ki delajo z otroci ne smejo poveličevati značaja zmage in jo izenačevati z uspehom. Ko se trener osredotoča samo na zmago in mu ta postane edini cilj, zanemarja druge potrebe in motive ter pričakovanja mladih nogometašev. Moramo jih naučiti razumeti, da imata uspeh in zmaga veliko širši pomen in se ne moreta enačiti samo s premagovanjem nasprotnika. Poleg tega pa jih je treba naučiti, da nikoli ne bodo poraženci, če se kar se le da trudijo in dajo vse od sebe ter napredujejo. Priporočljivo je, da trener ne ocenjuje otrok po tem ali so premagali nasprotnika oziroma so bili premagani, temveč naj uspešnost oceni na osnovi osebnega napredovanja vsakega otroka posebej.

b) Odnos do tekme

Zmaga in rezultat ne smeta biti osnovna cilja tekme. Veliko pomembnejše so izkušnje in učenje: učenje o sebi, drugih, učenje kako prepoznati v športu užitek in zadovoljstvo. Pomembno je druženje, zabava in izpopolnjevanje športnega znanja. Mladim nogometašem je treba zagotoviti pozitivne izkušnje, kar je mogoče le, če je tekma usklajena z nivojem njihovega znanja in sposobnostmi, če so rezultati vrednoteni na osnovi osebnega napredovanja, če so otroci usmerjeni v premagovanje samega sebe (npr. izboljšati tehnični ali taktični element v igri), če dodelimo nagrade za udeležbo in prizadevanje, ne samo za zmage in rezultate ter če se okrog tekme oblikuje ozračje zabave in prijateljstva.

c) Razvijanje radovednosti in interesa ter vrednot – ljubezni do nogometa

Trener mora dati vsebini pravo »težo« in razviti pripadnost vadečih do nje. Pri otrocih je treba razviti razumevanje tistega, kar delajo in na osnovi tega vsaditi pozitiven odnos in ljubezen do dejavnosti. Trener, ki bo poskušal z osveščevanjem, prepričevanjem in izobraževanjem svojih varovancev (npr. razlage, pripovedovanja, odgovori na vprašanja), bo prej ali slej v mladih vzbudil zanimanje za vsebino. Trener lahko vpliva na večjo motiviranost vadečih s svojim zgledom, znanjem in izkušnjami. Trener, ki ima vsebino rad in je motiviran za delo, ima običajno tudi večja pričakovanja od mladih. Znal jim bo pomagati k uresničitvi njihovih pričakovanj. Pomembno je medsebojno zaupanje, saj če trener verjame v otroke, tudi oni začnejo verjeti vanj in v vsebino, ki jo pooseblja (Škof, 2007).

d) Oblikovanje kohezivne vadbene skupine

To pomeni polovico opravljenega dela, se pravi pol uspeha. Sprejetost v skupini med vrstniki ima ogromen vpliv na počutje in motivacijo otrok. Skupina bo veliko uspešnejša, če je med vadečimi spletenih veliko prijateljskih vezi in če drug drugemu pomagajo. Trener mora imeti enak in spoštljiv odnos do vseh vadečih. Zadovoljevanje potrebe po pripadnosti in povezanosti omogoča varno ozračje, v katerem otroci neogroženo tvegajo raziskovanje in širjenje meja svoje identitete. Trener lahko s skupinskimi oblikami dela poudarja sodelovanje in medsebojno pomoč ter hkrati izpostavlja in razvija osebno odgovornost in posamično vlogo vadečega v skupini.

e) Sistematičnost, red in disciplina

Uspešnega poučevanja ne more biti brez postavljenih jasnih okvirov obnašanja in moralno etičnih vrednot, ki jim trener pri svojem delu sledi in jih upošteva. Obvezna naloga trenerja je, da otroci v vsakem trenutku natančno vedo, kaj je njihova naloga in kaj se od njih pričakuje. To se doseže lahko z zgledom trenerja, seveda pa mora imeti trener red, disciplino in sistematičnost tudi sam pri sebi.

f) Razvijanje značaja – moralno-etičnih vrednot

Temeljno vodilo vzgojnega dela z mladimi nogometaši je načelo fair playa, zato morajo biti s strani trenerja ta načela upoštevana. Dogaja se, da nekateri trenerji stremijo k zmagi za vsako ceno in z negativnimi potezami lahko fizično in psihično škodujejo svojim in tudi nasprotnim igralcem. Gre predvsem za spodbujanje svojih igralcev, da z grobim načinom igre skušajo premagati nasprotnika. Pri tem uporabljajo izraze kot so: »pejd mu v noge«, »daj ga od zadaj« itd. Velikokrat pa trenerji poizkušajo priti do zmage tudi z tako imenovanim »švercanjem« igralcev, kar pomeni, da v njihovi ekipi igra igralec, ki nima dovoljenja nastopanja v določenih starostnih kategorijah. Največkrat gre za prekoračitev omejene starosti.

2.4.2 Didaktična načela

Didaktična načela so določene smernice v delu trenerja, ki ga vodijo v učenem in vzgojnem procesu s ciljem, da bi uresničeval naloge pri učenju in vzgajanju (Elsner, Verdenik, Elsner, ml. in Pocrnjič, 1996).

Škof (2007) pravi, da vsak pedagoški proces temelji na določenih načelih, ki ga usmerjajo in omogočajo njegovo uspešnost. Nekatera pedagoška načela so splošna in veljajo v vsakem procesu, za vse vsebine, druga pa so specifična in značilna le za izvajanje določenih vsebin.

a) Načelo enotnosti vzgajanja in izobraževanja

V izobraževalnem procesu poteka tako vzgoja in izobraževanje, zato učinkuje vzgojno in izobraževalno. Z uresničevanjem obojega je izobraževalni proces učinkovit. Vzgojnost izhaja iz:

- vsebine izobraževalnega procesa (npr. dobro je, da se pri delu ne osredotočimo na specifično panogo, ampak vključujemo v delo tudi druge športne panoge, poleg tega pa moramo otroke seznaniti tudi z drugimi življenjskimi problemi),
- medosebnih odnosov trenerja in igralcev (npr. trener mora z otroci vzpostaviti pozitiven odnos, v katerem je veliko medsebojnega zaupanja, spoštovanja...),
- metod dela (trener bo uspešen, če bo tudi sam nadgrajeval svoje znanje iz drugih panog, ki jih bo lahko vključil v svoj proces dela),
- interesa igralcev (vsak otrok si želi učiti, zato mu mora trener to omogočiti),
- trenerja (trener mora biti osebnost, ki je otroku zgled, saj ima na njega velik vpliv, mora biti avtoriteta v pozitivnem smislu, saj le tako lahko omogoči otroku primeren razvoj. Poleg tega pa je pomembno, da otrok v trenerju začuti, prijatelja in oporo.) (Rožman, 2009).

b) Načelo nazornosti

Nazornost pomeni, da otroci doživljajo oziroma razumevajo, neko gibanje, nalogo s pomočjo čutil. Tako mora trener vse vsebine tudi demonstrirati, pri tem pa uporabljati številne rešitve, ki so mu v pomoč. Sem lahko prištevamo lastno znanje, znanje drugih, različne videoposnetke, slike, besedo. Uporabi naj jih čim več, saj bo otrok hitreje dojel gibanje oziroma nalogo (Elsner, Verdenik, Elsner, ml. in Pocrnjič, 1996).

c) Načelo postopnosti in sistematičnosti

Napredek je v športni učinkovitosti možen samo takrat, ko vadbena obremenitev za organizem predstavlja ustrezno veliko stresno situacijo. Povsem razumljivo pa je, da je potrebno stresnost situacij skrbno načrtovati in izvajati. Poleg navedenega pa Škof (2007) pravi, da sistematičnost v vadbenem procesu pomeni, da lažjim vajam sledijo težje, neznane znanim, zapletene že osvojenim in preprostejšim itd.

d) Načelo primernosti

Otroci se postopno razvijajo, tako telesno kot tudi psihološko. Trener mora delo prilagoditi telesnim in psihičnim sposobnostim otrok določene starostne skupine in paziti, da delo ni ne pretežno, ne prelahko in ne sme podcenjevati in precenjevati sposobnosti otrok (Elsner, Verdenik, Elsner, ml. in Pocrnjič, 1996).

e) Načelo neprekinjenosti

Ustrezne spremembe psihofizičnega stanja, ki jih človek občuti kot večjo lahkotnost opravljanja vadbe, sposobnost premagovanja večjih obremenitev in doživljanje zadovoljstva, nastopijo le, če je proces vadbe reden, dolgotrajen in neprekinjen. Rednost in sistematičnost vadbe je pomembna tudi za oblikovanje čvrste in urejene osebnosti otroka. Pomembno je redno treniranje, saj se učinek, ki se doseže pri vadbi, v času nedejavnosti porazgubi in se vse začenja znova in znova. Vadeči, ki trenirajo na tak način so označeni kot »večni začetniki« (Škof, 2007).

f) Načelo raznovrstnosti in pestrosti

Škof (2007) pravi, da sta pri mladih otrocih raznovrstnost in pestrost pomembni z vidika ohranjanja motivacije, poleg tega pa tudi za športni napredek. Enostranska vadba pri otrocih in pri odraslih slej ali prej pripelje do naveličanosti in tudi do opustitve programov, tako je pomembno, da je trener inovativen in v svoje delo vključuje široko izbiro vaj in nalog.

g) Načelo radosti in igrivosti

Na treningu mora trener zagotoviti primerno ozračje, ki bo v otroku vzbujalo občutek veselja in igrivosti. V današnjem času igrivosti zelo primanjkuje, zato mora v svoje delo vpeljevati metode, kjer bo le-ta prisotna. Seveda pa ne sme pretiravati, ampak mora izbrati vaje, ki bodo še vedno zahtevale dovolj odgovornosti in discipline.

h) Načelo dinamičnosti

To načelo je pri mladih nogometaših zelo pomembno, saj moramo trening organizirati tako, da bodo vsi otroci zaposleni istočasno. Trener mora biti stalno aktiven in spodbujati otroke za delo in tudi z nastopom na treningu obdržati visok nivo dinamičnosti (glasno govorjenje, reorganiziranje,..).

2.4.3 Organizacijske oblike treninga

Organizacija treninga je zelo pomembna komponenta v procesu načrtovanja treninga. Pri načrtovanju je potrebno vedno razmišljati vnaprej in biti tako pripravljen na nepričakovane težave, ki se pogosto pojavljajo pri delu z mlajšimi otroci (bolezni, šolske in obšolske obveznosti...). Pomembno je, da je vadba organizirana v taki obliki, da bo privedla do lažjega in hitrejšega napredka posameznika in celotnega moštva. Organizacijske oblike treninga delimo na:

- trening v skupinah;
- poligon;
- zaporedje nalog (delo po postajah);
- krožni trening;
- igralne oblike.

2.4.4 Metode učenja

Pri razvoju specifičnih nogometnih motoričnih sposobnostih se uporabljajo metode, ki zagotavljajo ustrezno posredovanje informacij in ustrezno dinamiko vadbe. To zagotavlja sočasen razvoj vseh prvin, to je osnovnih motoričnih sposobnosti, vzdržljivosti, tehnike in osnovne taktike. Sestava vaj, hitrost izvajanja in pogostost ponavljanja morajo biti vedno prilagojene vsem trenutnim sposobnostim igralcev, predvsem najslabše razvitim prvinam določene nogometne motorične sposobnosti. Uporabljajo se metode, ki so poznane kot **metode poučevanja** (sintetična, analitična, kombinirana) in **metode treninga** (igralna, situacijska).

Ker je dinamičnost v nogometni igri pogoj uspešnosti, so pri vseh oblikah vadbe in treninga vodilne tiste metode dela, ki to zagotavljajo. Pri izbiri učnih metod je potrebno upoštevati stopnjo sposobnosti igralcev. Zato se pri osnovni vadbi uporabljata igralna in sintetična metoda (tudi kombinirana in analitična), pri kvalitetnem treningu pa sintetična, situacijska, igralna in tekmovalna metoda.

Za razvoj nogometnih motoričnih sposobnosti ločimo štiri glavne skupine metod, ki so po vsebini in po načinu posredovanja različne, vendar se med seboj dopolnjujejo:

- *praktične metode* (sintetična, analitična, kombinirana (kombinacija različnih metod), igralna, situacijska in tekmovalna),
- *besedne metode* (verbalne),
- *vidne metode* (vizuelne) in
- *ideomotorne metode*.

a) Besedna metoda (razlaga, analiziranje, popravljanje napak, opozarjanje...) je pomembna pri učenju tehnike in posredovanju taktičnih informacij, predvsem v povezavi z vidno in praktičnimi metodami. Z besednimi informacijami posredujemo zvočne informacije, ki jih igralci sprejemajo preko slušnega kanala. Pri posredovanju informacij je potrebno paziti na količino posredovanih informacij, čas trajanja posredovanja informacij in predvsem sposobnost igralcev za dojetje posredovanih informacij (Elsner, 1984).

Trener mlajših kategorij mora biti pri razlagah dovolj jasen, podajati mora samo bistvene informacije, uporabljati primerne izraze, izogibati pa se mora predolgih razlag.

b) Vidne metode (demonstracija, diagrami, slike, filmi itd.) so izredno pomembne metode. Posredovane informacije so vidne, zato jih igralci sprejemajo preko vidnega kanala. Z njimi igralci dobijo vidne predstave o posamičnem motoričnem dejanju, o najrazličnejših povezavah gibanj, o medsebojnem sodelovanju igralcev v vseh fazah igre itd. Te metode se uporabljajo takoj za besedno metodo razlage in kot dopolnjevanje po utrjevanju specifičnih nogometnih motoričnih sposobnosti in taktičnega znanja (Elsner, 1984).

Najpomembnejša med vidnimi metodami je demonstracija. Pri demonstraciji je treba paziti, da je sestavna enota pravilno izvedena, zato mora biti trener zelo skoncentriran pri prikazovanju. Prikazana mora biti iz različnih zornih kotov in prav tako z obema nogama. Naloga mora biti izvedena tehnično brezhibno, poleg tega pa je potrebno prikazati uporabo naloge v različnih igralnih situacijah (npr. sprejem žoge, če je obrambni igralec za hrbtom, varanje nasprotnika, ki prihaja iz strani itd.). Za demonstracijo lahko trener uporabi tudi igralca, ki ima dobre sposobnosti demonstriranja, ostali pa morajo aktivno sodelovati pri opazovanju in ugotavljati razlike v primeru, če gre za več izvedb enega ali več demonstratorjev.

c) Ideomotorna metoda je pri motoričnem učenju mišljena kot dopolnilna metoda pri oblikovanju, osvajanju in pomnjenju motoričnih aktivnosti. Bistvo je čimbolj natančna in podrobna predstava in koncentrirano doživljanje izvršnega giba – motorične aktivnosti v mislih na osnovi časovnih, prostorskih in dinamičnih parametrov sestave gibanja. Predpogoj je že osvojena praktična izkušnja v motorični aktivnosti, predvsem glede dinamične sestave gibanja in osvojenega kinestetičnega doživljanja. Čeprav ta metoda ni aktivnega gibanja, omogoča hitrejše osvajanje informacij za razvoj specifičnih nogometnih sposobnosti (Elsner, 1984).

Otroke je potrebno spodbujati, da naj uporabljajo svojo domišljijo in naj se poistovetijo z svojimi najljubšimi igralci. Na ta način si bodo lahko predstavljali, da lahko podajajo, preigravajo, dosegajo zadetke, pokrivajo igralca, odvzemajo žogo kot njihovi vzorniki, pri tem pa bodo še dodatno izboljševali svoje tehnične kot tudi taktične sposobnosti.

2.4.5 Praktične metode

Pri posredovanju informacij v nogometu so najpomembnejše praktične metode, zato bomo podrobneje opisali predvsem tiste, ki se v praksi najpogosteje uporabljajo.

a) Metoda igre je izmed vseh najbolj naravna. Nogometna igra se uči z vajami oziroma igralnimi oblikami, ki so poenostavljena oblika igre ali deli igre. Metoda igre hkrati zagotavlja veselje, sproščenost, čustveno doživljanje, motiviranost je večja, individualnost je dovolj poudarjena, raznovrstnost reševanja igralnih situacij je večja in podobno. Poleg pozitivnih stvari vsebuje ta metoda tudi slabosti. Te se kažejo v pretirani individualnosti, avtomatizaciji napačnega nogometnega izvajanja tehničnih prvin in posredno napačnega oblikovanja medsebojne komunikacije in strukturnih situacij in podobno. Ta metoda je predvsem primerna pri mlajših kategorijah, ko se uporabljajo enostavne igralne oblike pri osnovni vadbi, toda pred tem morajo igralci osvojiti nogometne motorične sposobnosti do ravni, ki omogoča medsebojno komuniciranje (Elsner, 1984).

V praksi se je izkazalo, da otroci največ zadovoljstva kažejo v prosti igri. Čeprav je najbolj zanimiva je dejstvo, da prosta igra ni dovolj za pozitivno učenje. Pri opazovanju otrok v igri zasledimo ogromno tehničnih in taktičnih napak, ki jih lahko odpravimo s sintetično in analitično metodo.

b) Sintetična metoda se uporablja pri učenju posameznih tehnično-taktičnih prvin, v celoti pa tudi pri učenju povezave posameznih tehnično-taktičnih prvin (Šibila, 2004). Pri vadbi otrok je zelo uporabna, saj dovoljuje različne popestritve (Ušaj, 2003).

c) Analitična metoda je ena izmed najstarejših in najelementarnejših metod učenja. Pri analitični metodi določeno gibalno celoto razbijemo na posamezne dele in skušamo najprej vadeče seznaniti z bistvenimi deli posamezne prvine ter šele nato preidemo v učenje celotne tehnično taktične-prvine (Šibila, 2004).

V praksi je ta metoda že skoraj izgubila svoj pomen in je pri otrocih glede na izkušnje najmanj priljubljena, vendar se še vedno uporablja pri odpravljanju napak (udarci), učenju zapletenih tehnično-taktičnih prvin (zahtevnejša varanja) in pri učenju prvin, kjer obstaja nevarnost poškodbe (npr. osnovno odzemanje žoge).

d) Situacijska metoda se uporablja pri treningu določenih tipičnih igralnih situacij v vseh fazah igre, ko gre za medsebojno sodelovanje igralcev ene ali več linij moštva, ko je raven nogometnih motoričnih sposobnosti zelo visoka (Elsner, 1984).

Po izkušnjah lahko rečem, da se v praksi večinoma uporablja za učenje igre v napadu, premalo pa se uporablja za učenje igre pri branjenju moštva.

3 CILJI

Namen diplomske naloge je obravnavati metodiko učenja igre v napadu. Zato sem v nalogi postavil naslednje cilje:

- predstaviti vaje za urjenje dinamične tehnike;
- predstaviti sisteme igre otrok starih od 8–10 let;
- ugotoviti probleme, ki nastajajo pri učenju otrok starih od 8–10 let;
- predstaviti tipične sestavne situacije v napadu v igri otrok starih 8–10 let;
- predstaviti in opisati metodiko učenja igre v napadu: uporaba situacijske metode in metode igre.

4 METODE DELA

Pri pisanju diplomske naloge, ki je monografskega značaja, smo za zbiranje informacij uporabili faktografsko metodo. V pomoč nam je bilo veliko število člankov iz tuje in domače literature in iz nekaterih internetnih strani z nogometno vsebino. V pomoč pa so tudi lastne izkušnje, ki smo jih pridobili v času aktivnega igranja nogometa, še bolj pa izkušnje, ki jih pridobivamo sedaj, ko se ukvarjamo z treniranjem mlajših selekcij.

5.0 NOGOMETNA IGRA OTROK (8–10 let)

5.1 SISTEM IGRE

Sistem igre okvirno določa razporejenost igralcev po igrišču, njihov prostor delovanja in linije gibanja. Sistem igre je pogojen z velikostjo igrišča, sposobnostjo in tehnično-taktičnim znanjem igralcev. Od dobrega sistema se zahteva:

- da je enostaven;
- da razporejenost igralcev omogoča čim večjemu številu igralcev enako; sodelovanje tako v obrambnih kot napadalnih situacijah
- da zagotavlja enakomerno obremenitev vseh igralcev;
- da omogoča zbiranje čim več igralcev na najvažnejših mestih pri zaključnih akcijah;
- da nalaga vsem igralcem enake obveznosti in odgovornosti;
- da omogoča čim hitrejši prehod iz obrambe v napad in obratno.

5.1.1 Sistemi igre otrok (8–10 let)

Pri tej starostni kategoriji se sistem igre razlikuje od tistih, ki se ponavadi uporabljajo za selekcije starejše od 13 let, kjer se že igra veliki nogomet. Velikost igralne površine, ki je na polovici nogometnega igrišča omejena z kloбуčki, je 30–40 m x 50–68 m, igra se na vrata 5 x 2 m. Velikost je primerna za sisteme, kjer sodeluje 6 igralcev in vratar. Za sisteme, kjer sodeluje 5 igralcev in vratar, pa je primerno rokometno igrišče, kjer se igra na rokometna vrata.

8–10 let: 1:2:1:2; 1:3:2; 1:3:3; **1:3:1:2**; 1:3:2:1; **1:2:3:1**

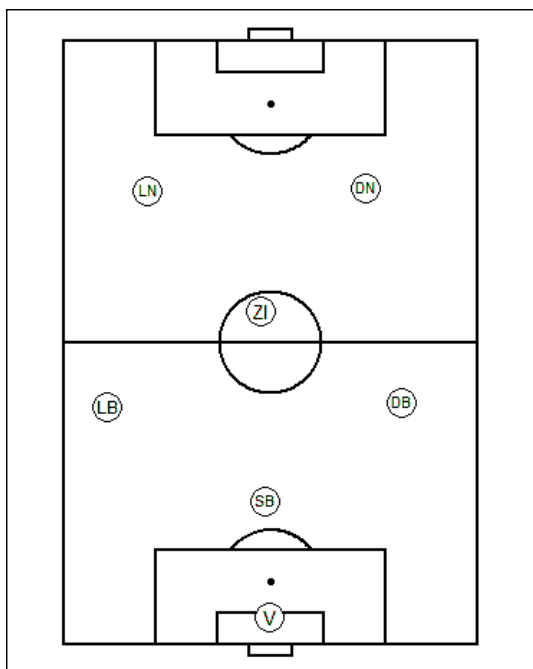
Sistemi igre otrok te starosti niso tako strogo določeni, da bi lahko rekli, da se v različnih državah igrajo različni sistemi. Pri nas trenerji v praksi najpogosteje uporabljajo sistem 1:3:1:2, nekateri pa sistem 1:2:3:1. V tuji literaturi pa je največkrat omenjen sistem 1:3:3.

○	ŽOGA	ⓧ ⚠	VRATAR
---	------	-----	--------

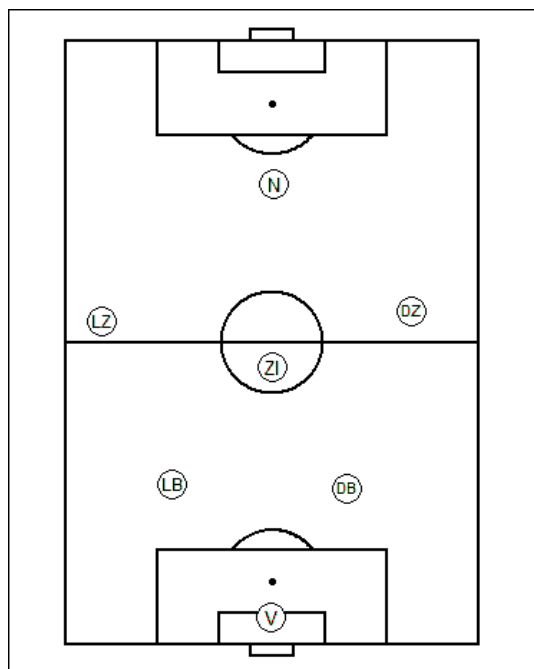
----->	TEK	⊙ SB ⊙ ⚠ EE	SREDNJI BRANILEC
————>	PODAJA	⊙ DB ⊙ ⚠ DE	DESNI BRANILEC
~~~~~>	VODENJE	⊙ LB ⊙ ⚠ LE	LEVI BRANILEC
		⊙ ZI ⊙ ⚠ Z	ZVEZNI IGRALEC
		⊙ LN ⊙ ⚠ LN	LEVI NAPADALEC
		⊙ DN ⊙ ⚠ DN	DESNI NAPADALEC

Tabela 3. Legenda slik št. 7–14

Najbolj pogosta sistema na igralni površini 30–40 m x 50–68 m, ki se pri nas v praksi uporabljata v tej starostni kategoriji sta:



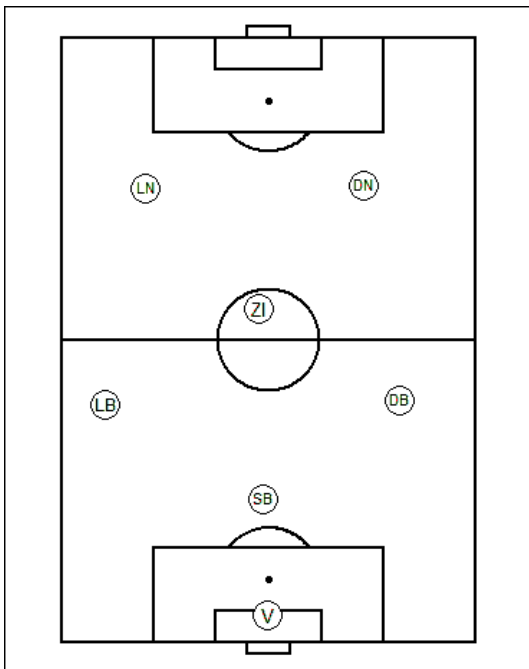
Slika 7. Sistem 1:3:2:1.



Slika 8. Sistem 1:2:3:1.

## 5.2 VPELJEVANJE V NOGOMETNO IGRO

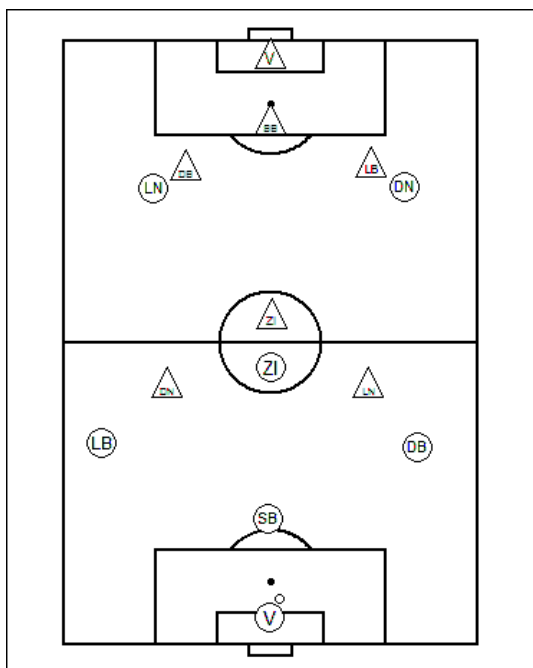
Na začetku učenja nogometne igre moramo otrokom predstaviti sistem igre, ki ga želimo igrati. Kot je bilo omenjeno sistem igre odreja igralce na igralno mesto in določa cone delovanja in linije gibanja ter naloge igralcev na posameznih igralnih mestih. Pri vpeljevanju otrok v končno obliko nogometne igre moramo upoštevati sedem stopenj.



- Razlaga o številu igralcev.
- Postavitev igralcev ekipe (1:3:1:2).
- Imenujemo igralna mesta.
- Na kratko razložimo osnovne naloge (vsi sodelujejo v fazi branjenja in v fazi napada, faza branjenja naj bo izhodišče za napad, igralna mesta se lahko med igro zamenjajo, vendar morajo biti vsa zapolnjena, po izgubljeni žogi se obvezno vračajo nazaj na svojo polovico, po odvzeti žogi naj bo čim prej podaja naprej).
- Igra se začne pri vratarju (žogo poda po tleh, saj jo igralec tako najlažje sprejme).

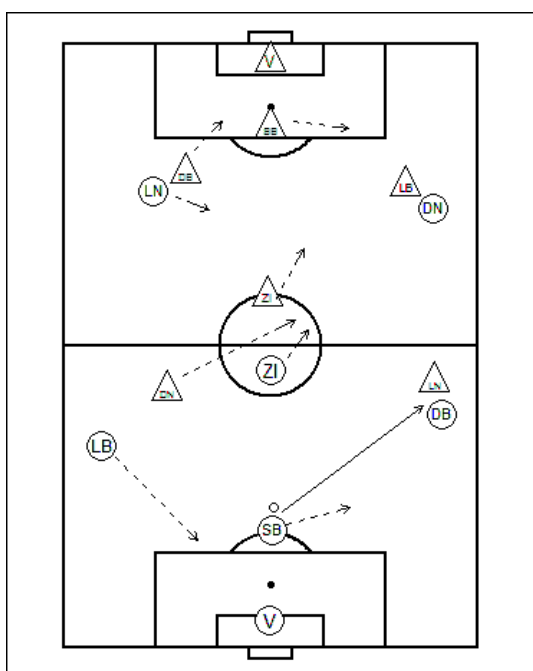
Slika 9. 1. stopnja.





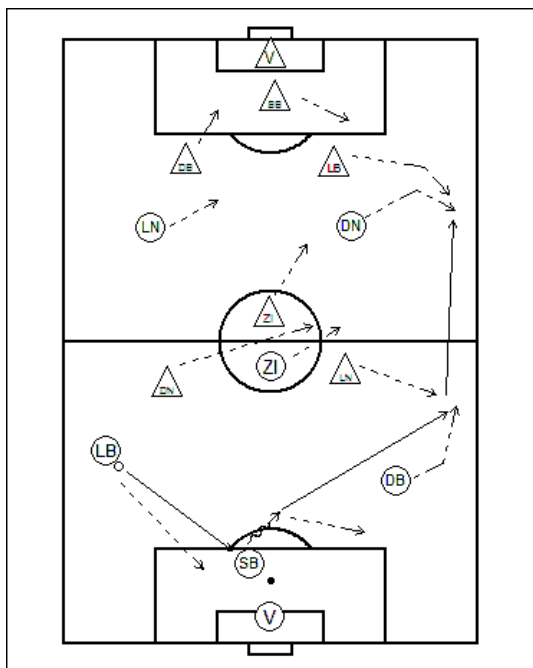
Slika 10. 2. stopnja.

- Postavimo nasprotnika.
- Demonstriramo otrokom, kdo koga pokriva in kako se pokriva pri individualnem branjenju.
- Vadimo osnovno posamično pokrivanje.



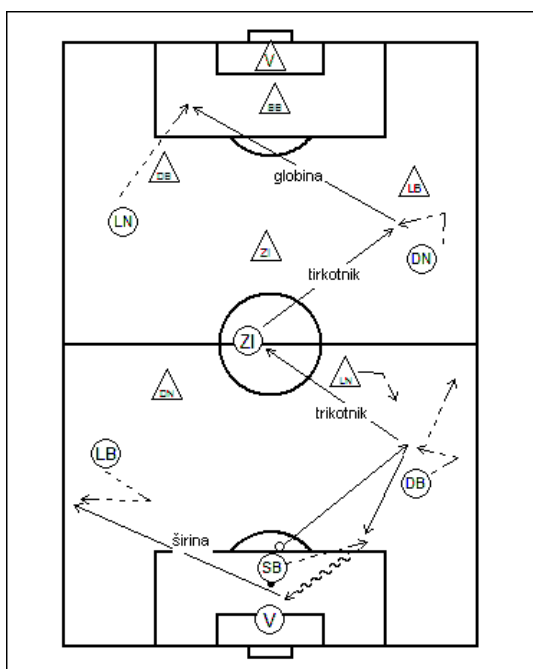
Slika 11. 3. stopnja.

- Demonstrirati in hkrati razložiti skupno in posamično branjenje.
- Blizu in tesno, kjer je žoga.
- Na nasprotni strani, kjer je žoga (varovanje)
- Diagonalno postavljanje glede na žogo (varovanje).
- Varovanje tudi, ko se gre v napad.



Slika 12. 4. stopnja.

- Praktična vadba skupinske posamične obrambe (žogo si podajo levi branilec, srednji branilec, desni branilec, desni napadalec in obratno nazaj). Naloga nasprotnih igralcev je, da se gibajo v smeri gibanja žoge in da pokrivajo nasprotno igralce po načelih skupinske posamične obrambe.

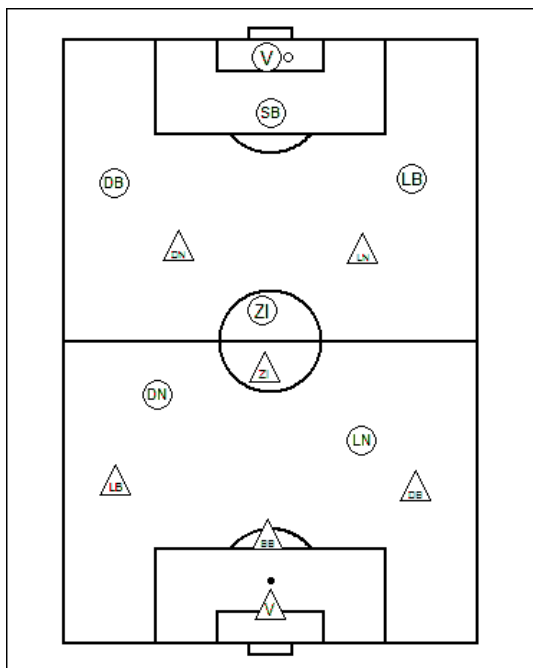


Slika 13. 5. stopnja.

- Z eno ekipo demonstriramo, kaj je to *trikotnik* in kaj je *širina* in *globina* (levi branilec–zvezni igralec–levi napadalec).
- Praktično vadimo ustvarjanje trikotnika, širine in globine.

### 6. stopnja:

- Na kratko pojasnimo osnovna pravila (začetek, avt, golavt, prekršek, zadetek, kot, kazenski strel).



- Otroci naj samostojno igrajo

Slika 14. 7. stopnja.  
(Pocrnjič, 1995).

### 5.3 (TIPIČNE) SESTAVNE SITUACIJE IZ IGRE

Sestavne situacije, ki so predstavljene v nadaljevanju, so izbrane iz posnetkov nekaterih tekem ekipe otrok starih 9 let. Te so se na tekmah pojavljale največkrat, zato smo jih označili kot tipične sestavne situacije.















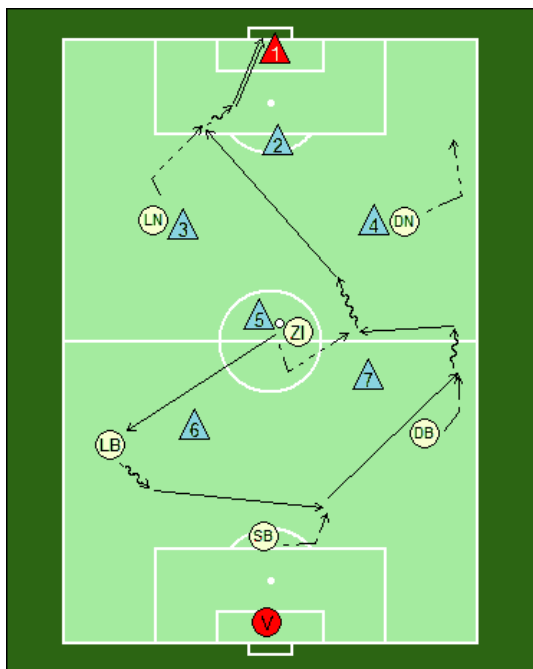
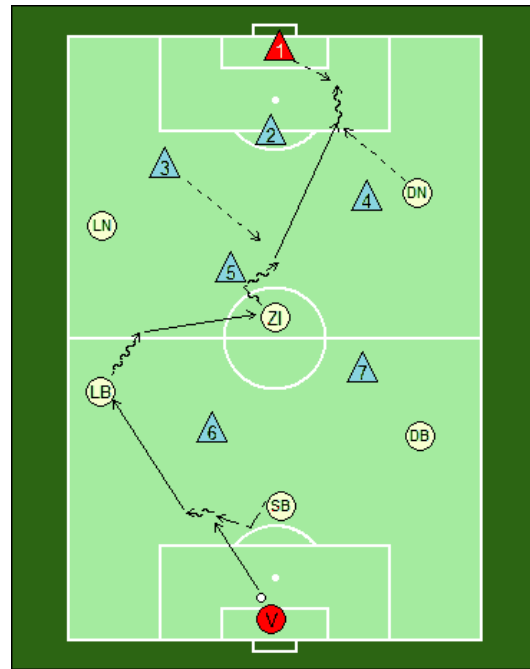
		OBRAMBA		NAPAD	
○	ŽOGA		VRATAR		VRATAR
----->	TEK		SREDNJI BRANILEC		SREDNJI BRANILEC
————>	PODAJA		DESNI BRANILEC		DESNI BRANILEC
~~~~~>	VODENJE		LEVI BRANILEC		LEVI BRANILEC
			ZVEZNI IGRALEC		ZVEZNI IGRALEC
			LEVI NAPADALEC		LEVI NAPADALEC
			DESNI NAPADALEC		DESNI NAPADALEC

Tabela 4. Legenda slik št. 15–31

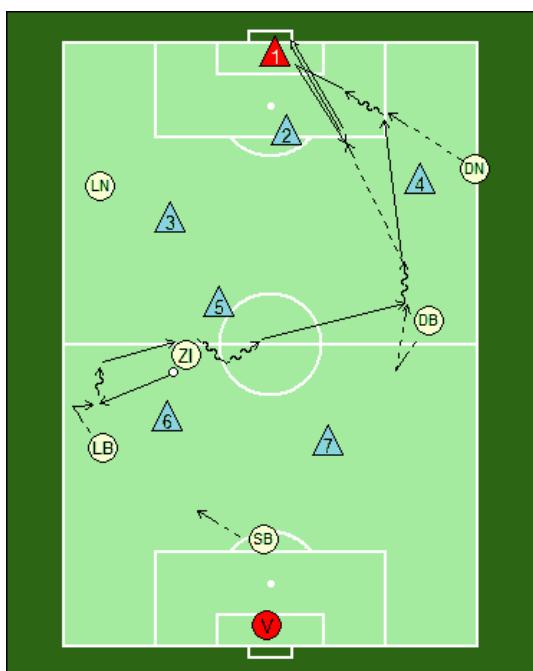
5.3.1 Priprava in zaključek napada z diagonalno podajo v globino med dva igralca



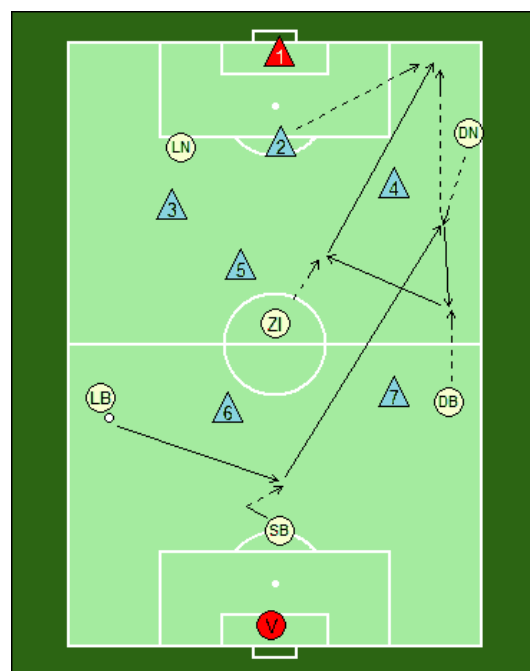
Slika 15



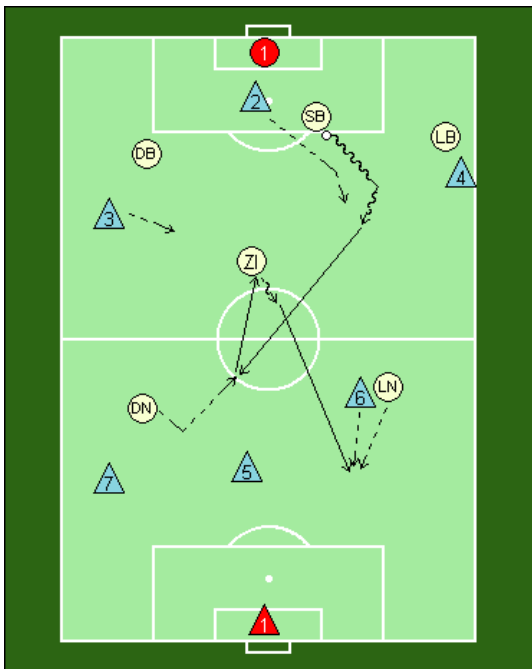
Slika 16



Slika 17

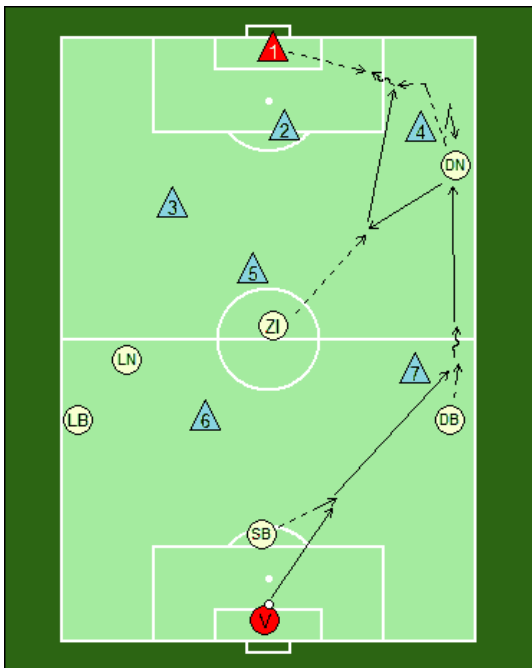


Slika 18

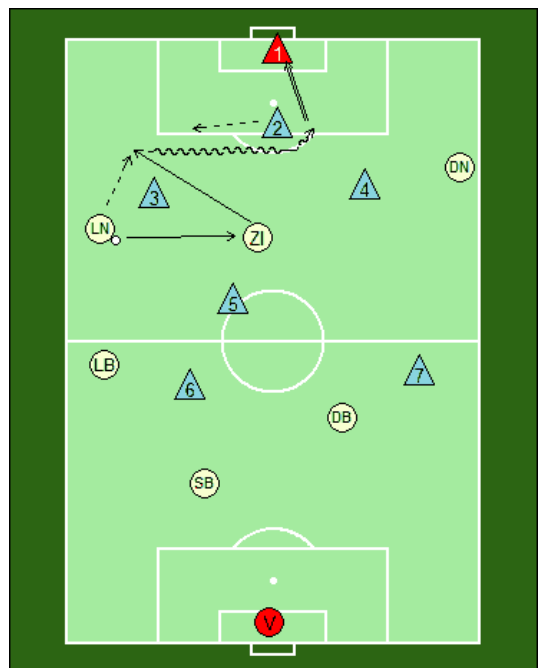


Slika 19

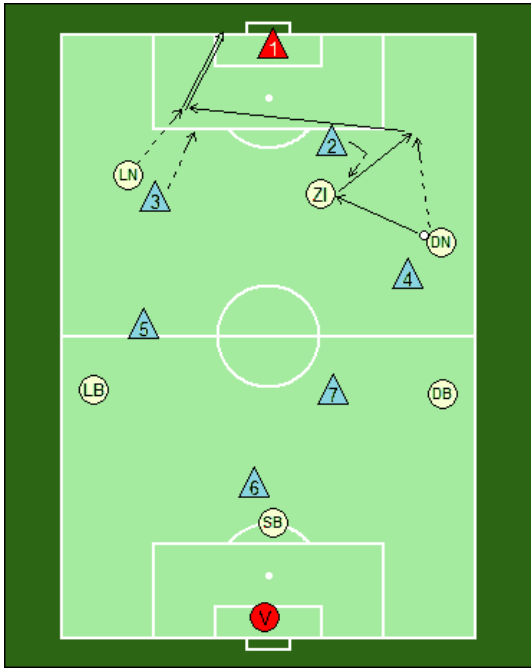
5.3.2 Priprava in zaključek napada po dvojni podaji



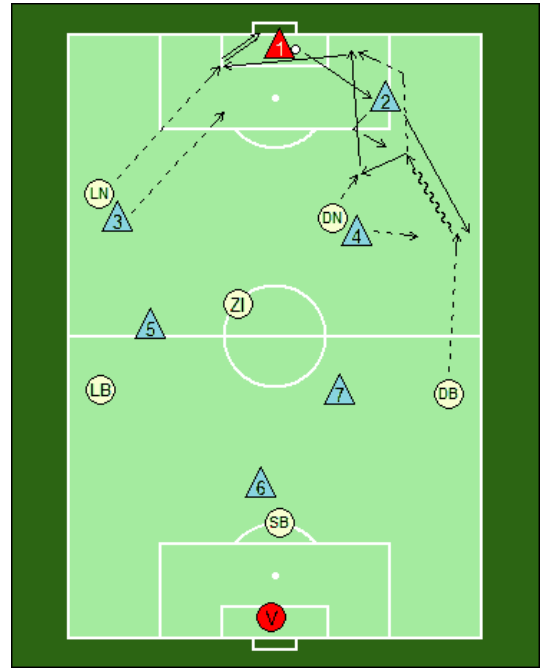
Slika 20



Slika 21

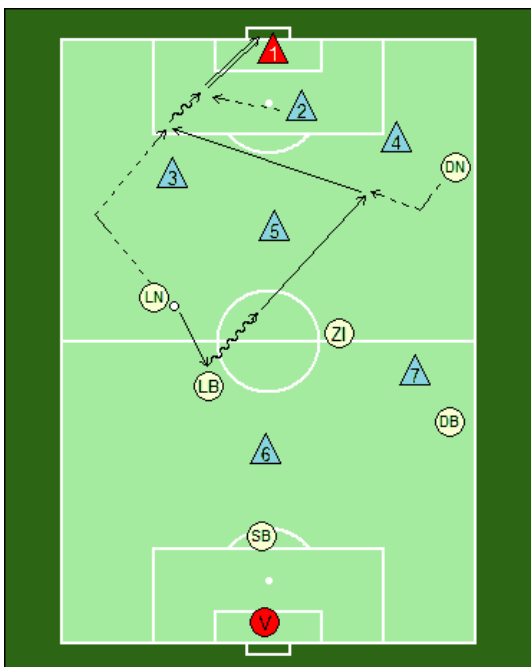


Slika 22

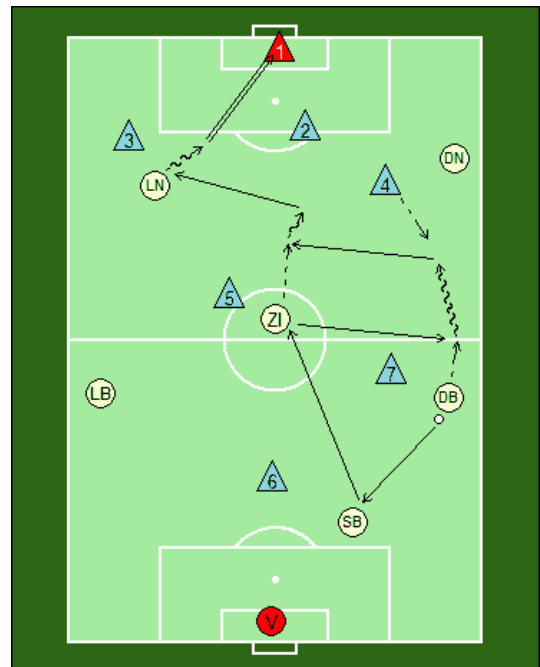


Slika 23

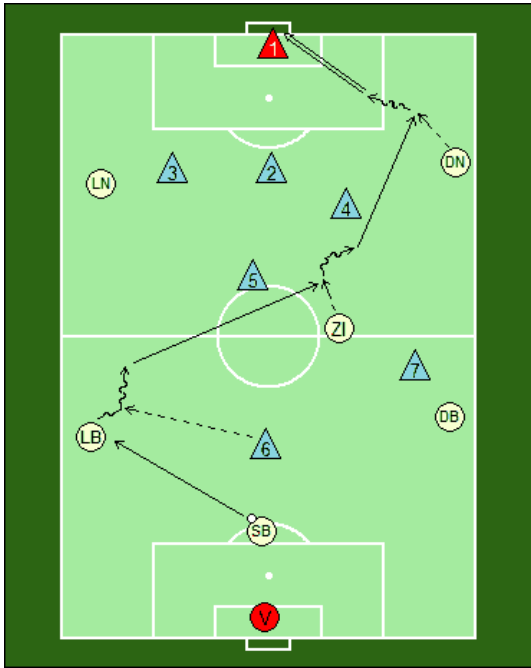
5.3.3 Priprava in zaključek napada po prenosu iz ene na drugo stran



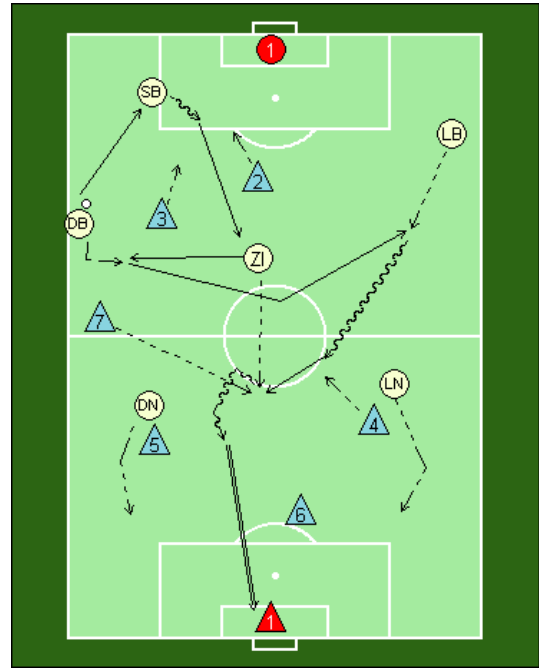
Slika 24



Slika 25

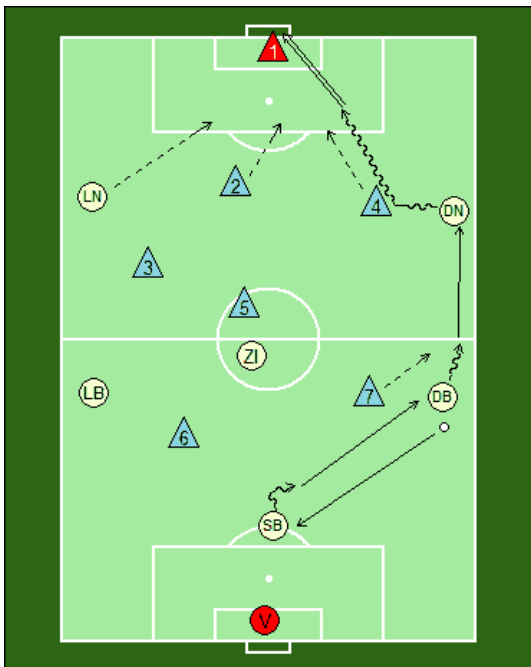


Slika 26

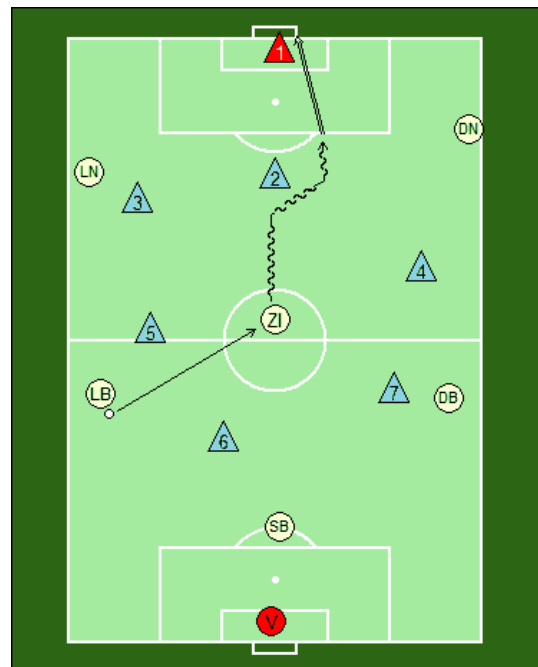


Slika 27

5.3.4 Priprava in zaključek napada po prodoru

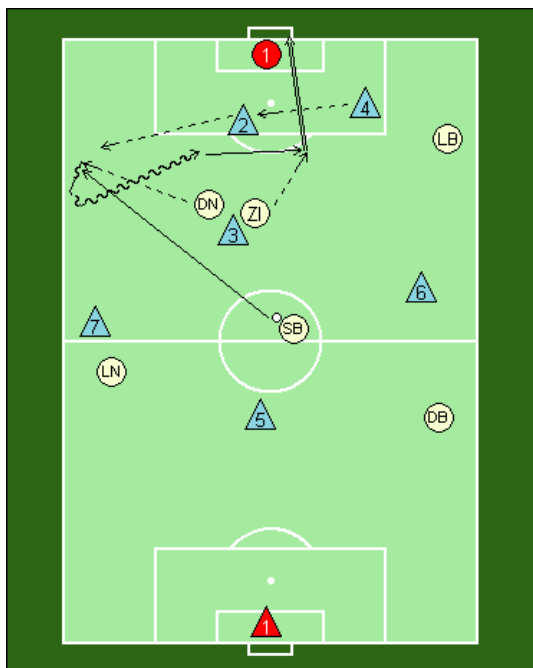


Slika 28

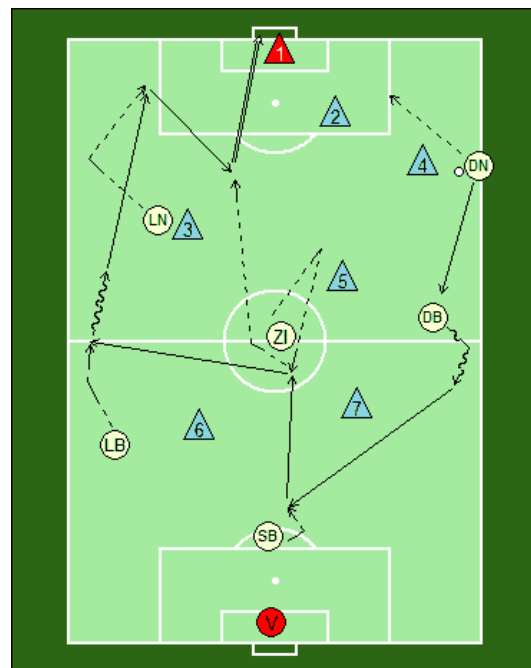


Slika 29

5.3.5 Priprava in zaključek napada po udarcu iz druge vrste



Slika 30



Slika 31

6 METODIKA UČENJA V NAPADU

Cilj trenerja je, da se s pomočjo igralnih situacij (skupinskih, moštvenih) in igralnih oblik (z manjšim in večjim številom igralcev) približa končni igri. V nadaljevanju smo predstavili vaje za trening, primerne za obravnavano starostno skupino, kjer smo uporabili metodo ponavljanja (vaje dinamične tehnike), situacijsko metodo (igralne situacije) in metodo igre (igralne oblike).

Vaje osnovne in dinamične tehnike, igralne situacije in igralne oblike, ki so predstavljene v nadaljevanju so primerne za razvoj igre v fazi napadu za sistem 1:3:1:2. Izbrane so iz treningov lastne ekipe in so primerne za starostne kategorije od 8 do 10 let.







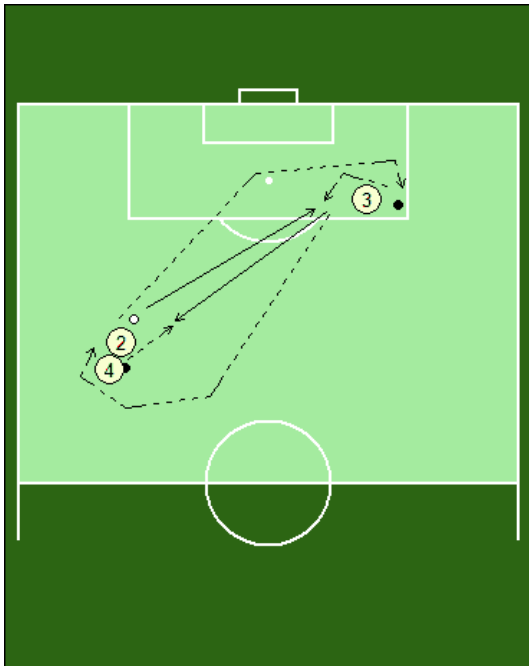
○	ŽOGA	 				VRATAR
----->	TEK		IGRALCI, BRANILCI	PASIVNI		SREDNJI BRANILEC
————>	PODAJA		IGRALCI, BRANILCI	PASIVNI		DESNI BRANILEC
~~~~~>	VODENJE		IGRALCI, BRANILCI	PASIVNI		LEVI BRANILEC
<b>C</b>	TRENER		IGRALCI, BRANILCI	PASIVNI		ZVEZNI IGRALEC
	STOŽEC		IGRALCI, BRANILCI	PASIVNI		LEVI NAPADALEC
●	KLOBUČEK		IGRALCI, BRANILCI	PASIVNI		DESNI NAPADALEC

Tabela 5. Legenda skic

## 6.1 IZBIRA VAJ – dinamična tehnika

Vaje dinamične tehnike so tehnično-taktične vaje, kjer gre predvsem za urjenje podaj z različnimi kombinacijami (dvojna podaja, povratna podaja, podaja na tretjega...), sprejemov z notranjim delom stopala, zunanjim delom stopala, podplatom (pod kotom 90°, 180°) in odkrivanj (proti žogi, vstran...). Poimenujemo jih lahko tudi vaje situacijske tehnike, ki jih izvajamo na dinamičen način. Primerne so kot predvaja za različne igralne situacije in jih lahko izvajamo v različnih postavitvah.

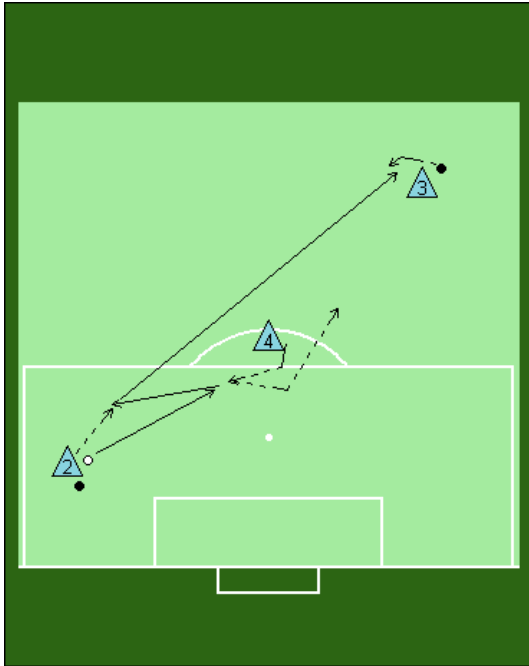
Vaje dinamične tehnike naj temeljijo na enostavnosti in učinkovitosti. Spodbujati je treba izvedbo vaj z čim manjšim številom dotikov (sprejem in podaja) in opraviti ogromno število ponovitev. Vaje lahko kombiniramo tudi z zaključkom.



Razlaga:

- skupina 3 do 5 igralcev, razdalja 5–10 m
- podaje z notranjim delom stopala (v nadaljevanju NDS) in sprejemi z različnimi deli stopala z menjavo mest igralcev v skupini
- naloge: sprejem in podaja z isto nogo, sprejem z eno, podaja z drugo nogo

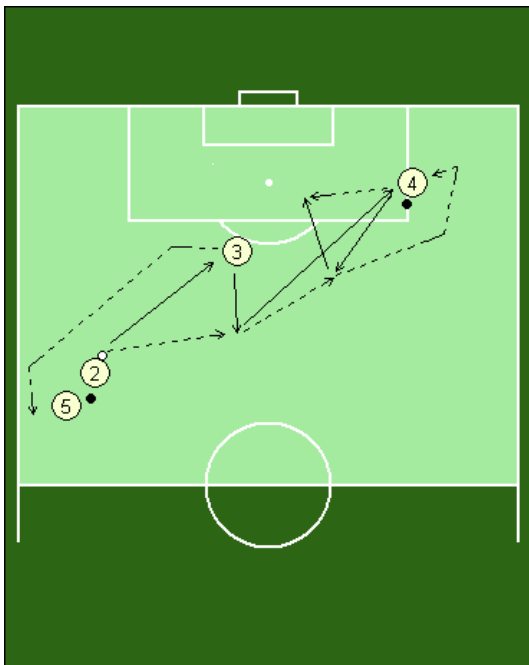
Skica1. Sprejemi in podaje z menjavo mest.



Razlaga:

- trije igralci, razdalja 20 m
- igralec 2 poda žogo igralcu 4, ta odigra povratno podajo in sledi podaja igralca 2 na igralca 3, igralec 4 se obrne in steče proti igralcu 3, ta mu poda žogo, sledi povratna podaja igralca 4 in podaja igralca 3 na igralca 2. Vajo nadaljujemo in po določenem času zamenjamo notranjega igralca.

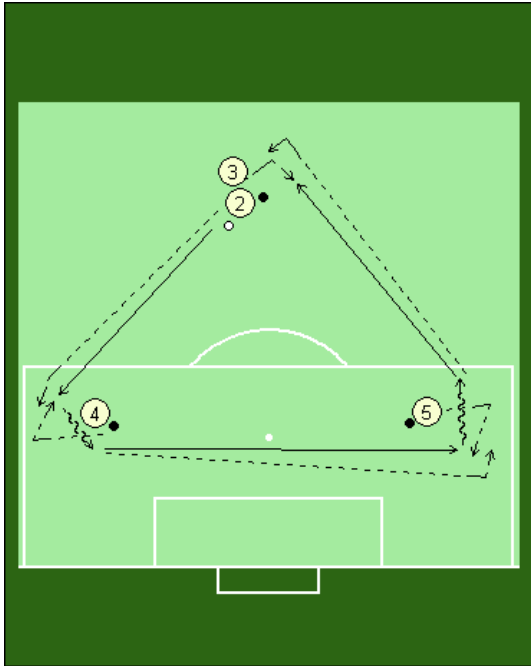
Skica 2. Povratna podaja in podaja na tretjega.



Razlaga:

- 4 igralci, razdalja 10–20 m
- igralec 2 poda žogo igralcu 3, ki priteče iz nasprotne kolone, sledi dvojna podaja in igralec 3 steče na nasprotni klobuček. Igralec 2 poda igralcu 4, sledi povratna podaja in takoj dvojna podaja. Igralec 2 steče na nasprotni klobuček, igralec 4 nadaljuje z nalogami.
- naloge: po povratni žogi sledi odkrivanje vstran in dvojna podaja soigralca, podaje so samo z NDS.

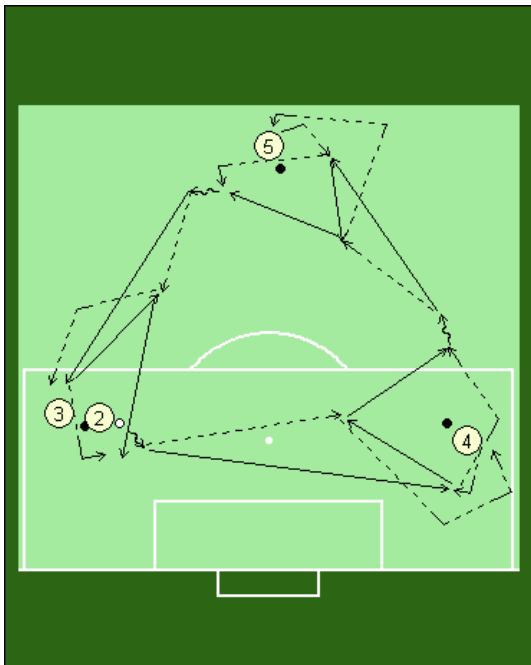
Skica 3. Dvojne podaje z menjavo srednjega igralca.



Razlaga:

- 4 igralci (5, 6), razdalja na stranicah 10–15 m
- sprejemi in podaje z NDS z menjavo mest, sprejemi so v smeri podaje.
- naloge: sprejem z NDS zunanje noge, odkrivanje vstran, določimo, da po vsaki podaji igralec steče za podano žogo ali obratno od smeri podane žoge.

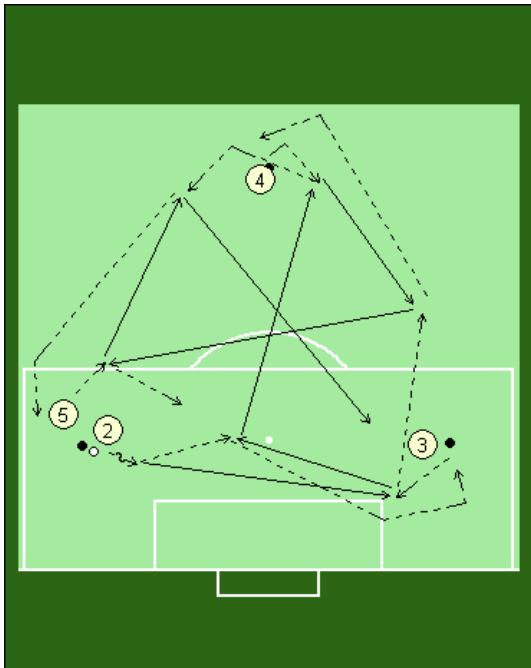
Skica 4. Podaje v trikotniku.



Razlaga:

- 4 igralci (5, 6), razdalja na stranicah 10–15 m
- naloge: igralci na ogliščih vadijo dvojno podajo. Po dvojni podaji sledi podaja naslednjemu igralcu in menjava mest, podaje so z NDS, odkrivanje vstran.

Skica 5. Dvojne podaje v trikotniku.

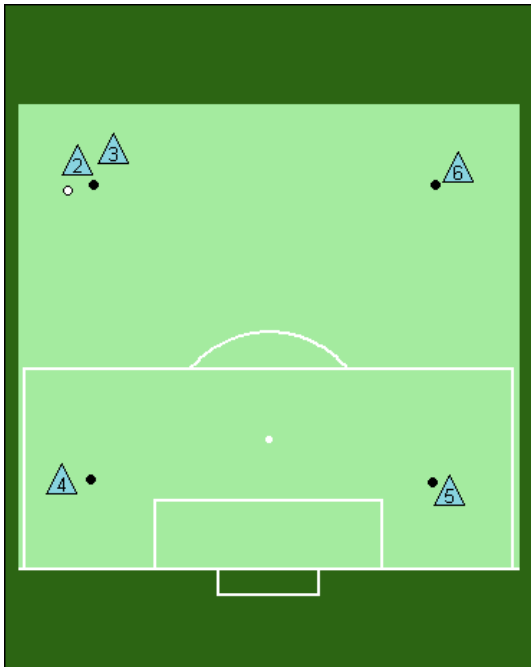


Razlaga:

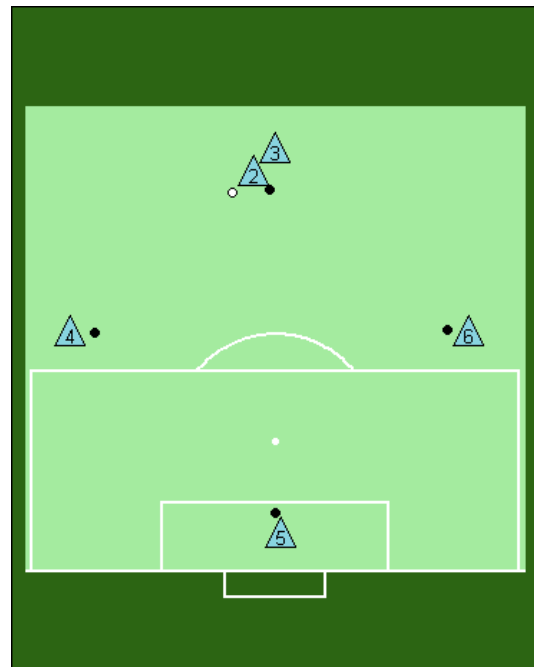
- 4 igralci (5, 6), razdalja na stranicah 10–15 m
- naloge: podaje z NDS, po povratni podaji sledi podaja na tretjega igralca, po tej podaji sledi menjava mest, odkrivanje vstran

Skica 6. Podaje v trikotniku – kombinacija povratne podaje in podaje na tretjega.

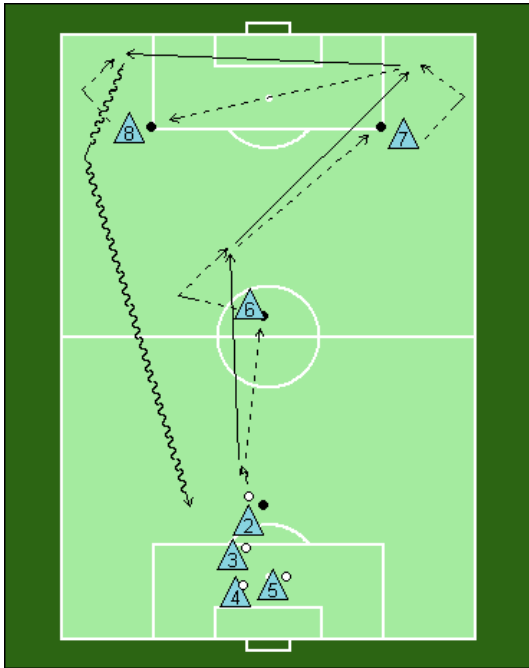
*V teh primerih vaj lahko organiziramo postavitev tudi v obliki romba ali kvadrata tako, da bo število igralcev še vedno omogočalo dovolj dinamike (skici 7, 8).*



Skica 7. Podaje v kvadratu.



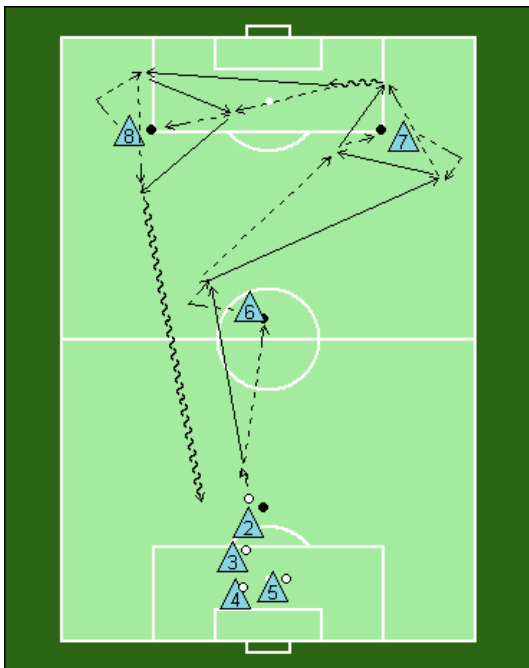
Skica 8. Podaje v rombu.



Razlaga:

- 7 igralcev, postavitev Y
- igralec 6 se odkrije vstran, igralec 2 mu poda žogo in steče na njegovo mesto. Igralec 6 sprejme žogo z zunanjo nogo z NDS in se obrne proti igralcu 7, ki se je odkril vstran. Igralec 6 mu poda žogo in steče na njegovo mesto, igralec 7 z zunanjo nogo z NDS sprejme žogo v smeri proti igralcu 8, ki se je odkril vstran, igralec 7 mu poda žogo in steče na njegovo mesto, igralec 8 zavodi žogo na izhodišče
- cirkulacija, igralci vadijo en za drugim, v obeh smereh.

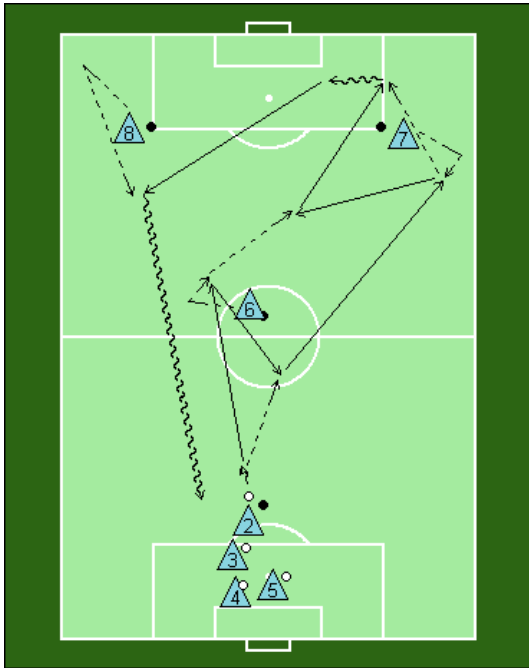
Skica 9. Dinamična tehnika v Y postavitvi: sprejemi in podaje.



Razlaga:

- 7 igralcev, postavitev Y
- vaja je podobna prejšnji, s tem da igralca 6 in 7 na klobučku odigrata dvojno podajo, prav tako odigrata dvojno podajo igralca 7 in 8
- cirkulacija, igralci vadijo en za drugim, v obeh smereh

Skica10. Dinamična tehnika v Y postavitvi: kombinacija sprejema z obratom in dvojne podaje dvakrat.



Razlaga:

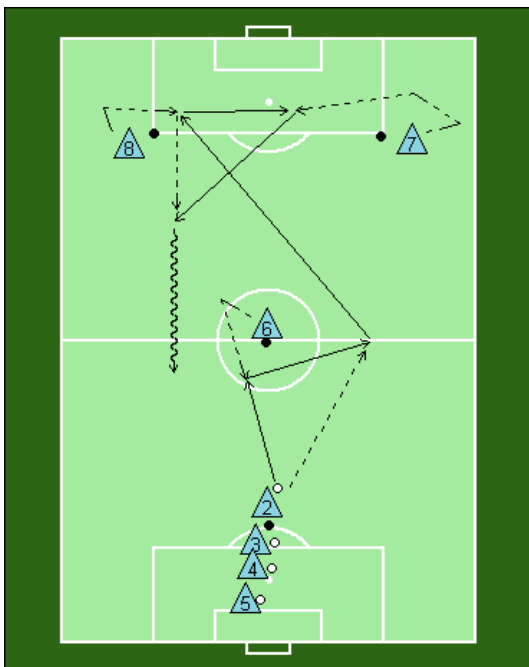
- 7 igralcev, postavitve v Y

(ta vaja je nadgradnja prejšnjih dveh)

- igralec 6 se odkrije vstran in dobi podajo igralca 2, sledi povratna in podaja igralca 2 na igralca 7. Igralec 6 steče proti igralcu 7, odigrata dvojno podajo, po dvojni podaji sledi utekanje v prostor igralca 8 in globinska podaja igralca 7.

- cirkulacija, igralci vadijo en za drugim, v obeh smereh

Skica 11. Dinamična tehnika v Y postavitvi: kombinacija dvojne podaje dvakrat in podaje v prostor na tretjega.



Razlaga:

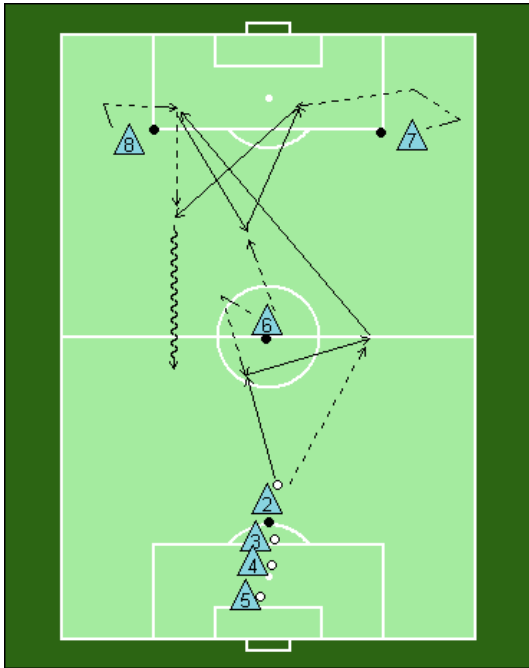
- 7 igralcev, postavitve v Y

- igralec 6 se odkrije vstran in dobi podajo igralca 2. Sledi podaja igralcu 2 vstran in takoj podaja igralcu 8. Ta z igralcem 7 odigra dvojno podajo in odvodi žogo na začetek.

- cirkulacija, igralci vadijo en za drugim, v obeh smereh

Skica 12. Dinamična tehnika v Y postavitvi: kombinacija dvojne podaje dvakrat.





Razlaga:

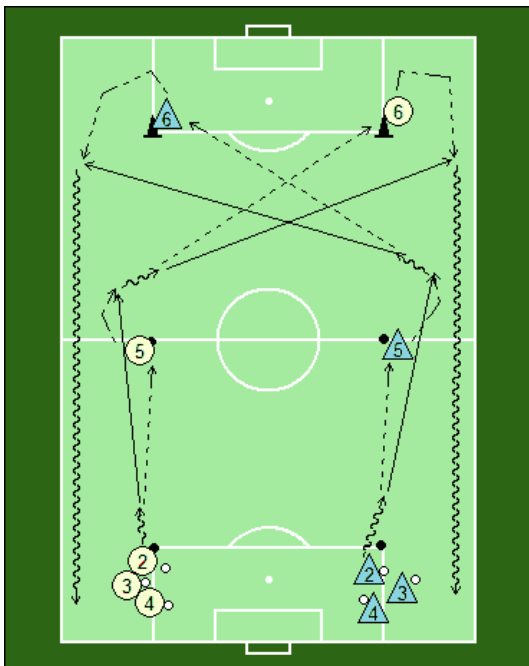
- 7 igralcev, postavitve v Y

(vaja je nadgradnja prejšnje vaje)

- enako kot prej, z razliko, da igralec 8 po podaji igralca 2 odigra povratno žogo na igralca 6, sledi podaja na igralca 7 in podaja v prostor igralcu 8, ki zavodi na začetek

- cirkulacija, igralci vadijo en za drugim, v obeh smereh

Skica 13. Dinamična tehnika v Y postavitvi: kombinacija dvojna podaja, povratna podaja in podaja v prostor na tretjega.



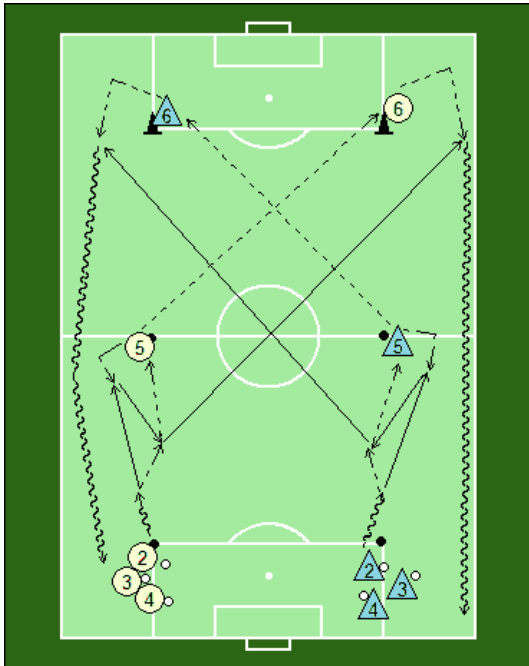
Razlaga:

- 10 igralcev (5 igralcev na vsaki strani)

- igralec 5 se odkrije vstran in sprejme podano žogo (z zunanjo nogo z NDS) igralca 2. Sledi podaja na igralca 6, ki zavodi žogo v drugo kolono. Igralci se premaknejo za eno mesto naprej.

- cirkulacija, delata obe koloni, paziti je treba, da ne pride do oviranja

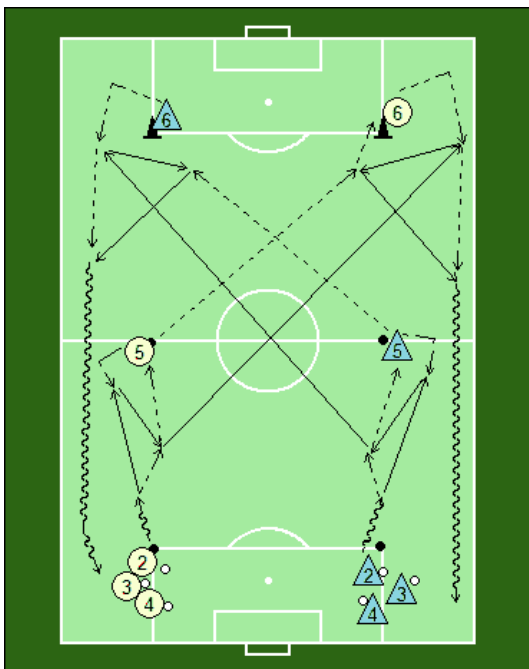
Skica 14. Dinamična tehnika v dveh kolonah: sprejemi in podaje.



Razlaga:

- 10 igralcev (5 igralcev na vsaki strani)
- podobna vaja kot prejšnja s tem, da igralec 5 odigra povratno podajo na igralca 2 in igralec 2 takoj poda na igralca 6
- cirkulacija, delata obe koloni, paziti je treba, da ne pride do oviranja

Skica 15. Dinamična tehnika v dveh kolonah: kombinacija povratne podaje in podaje na tretjega.



Razlaga:

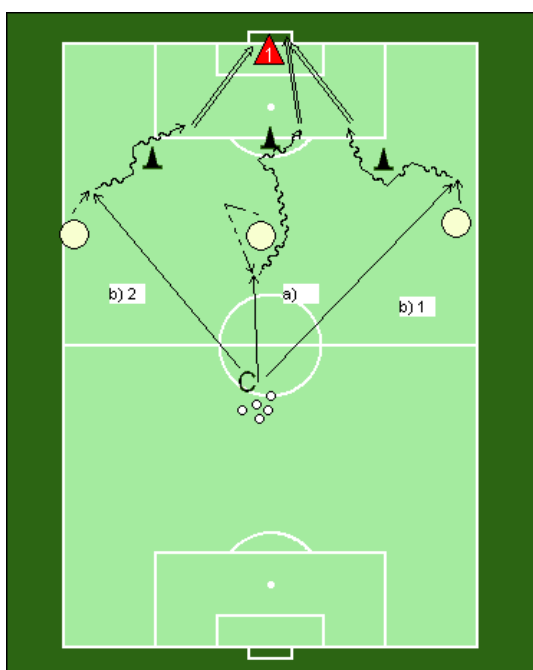
- 10 igralcev (5 igralcev na vsaki strani)
- podobna vaja kot prejšnja, s tem da igralec 5 in igralec 6 odigrata še dvojno podajo v prostoru
- cirkulacija, delata obe koloni, paziti je treba, da ne pride do oviranja

Skica 16. Dinamična tehnika v dveh kolonah: kombinacija povratne podaje, podaje na tretjega in dvojne podaje.

## 6.2 IZBIRA VAJ – igralne situacije (zaključki)

Igralne situacije so tehnično-taktične vaje, ki so prirejene na osnovi sestavnih situacij iz igre za proces treniranja. Uporablja se jih tako za učenje igre v napadu, kot tudi za učenje igre v obrambi. Lahko jih izvajamo brez rekvizitov, z figurami, ki imitirajo igralce, lahko pa jih približamo realnosti s tem, da v vadbo vključimo še pasivne branilce.

### a) Igralne situacije brez pasivnih branilcev



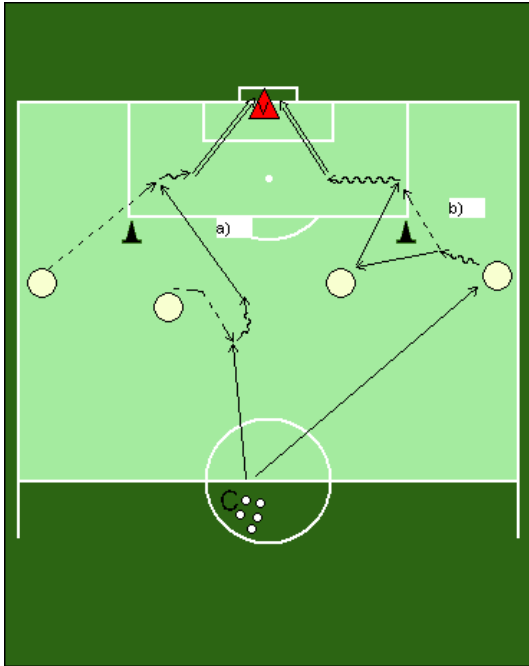
Razlaga:

- po podaji trenerja sledi prodor (varanje stožca) po:

a) sredini

b) 1,2 po desni in levi strani

Skica 29. Igralna situacija 1:0.



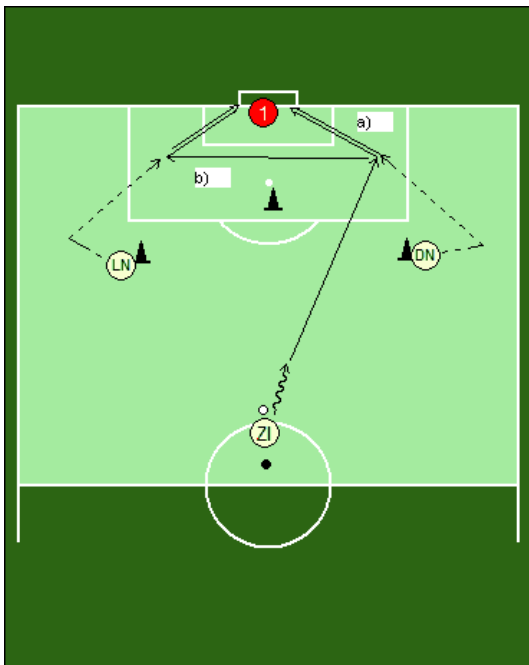
Razlaga:

- po podaji trenerja sledi preigravanje stožca s/z:

a) podajo v globino

b) dvojno podajo

Skica 20. Igralna situacija 2:0.



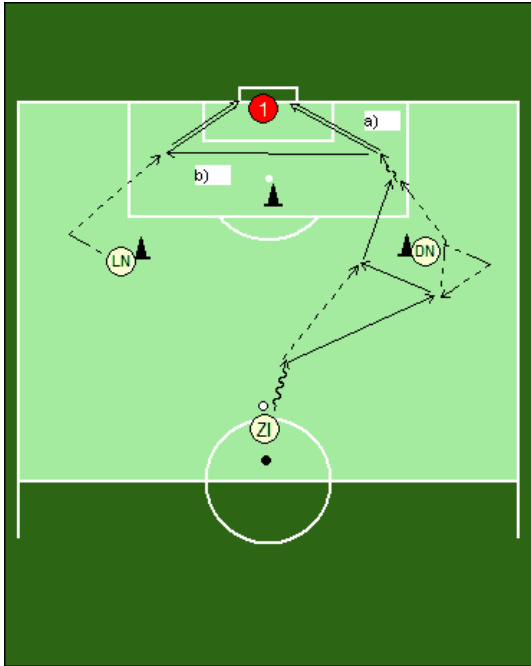
Razlaga:

- ZI zavodi proti голу (LN in DN se odkrijeta široko in v globino) in poda v globino na LN. Sledi:

a) zaključek LN

b) podaja na DN in zaključek (potrditev)

Skica 21. Igralna situacija 3:0.

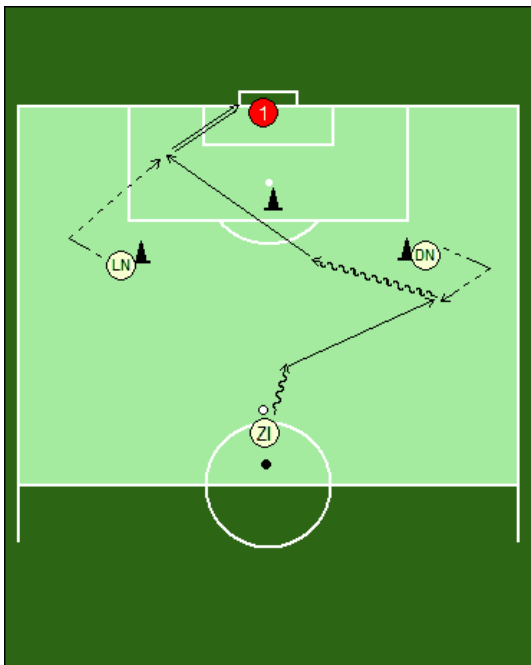


Razlaga:

- ZI zavodi proti DN (DN se odkrije široko in proti žogi) in mu poda žogo, takoj za tem DN in ZI izigrata stožec z dvojno podajo. Sledi:

- a) zaključek DN
- b) potrditev

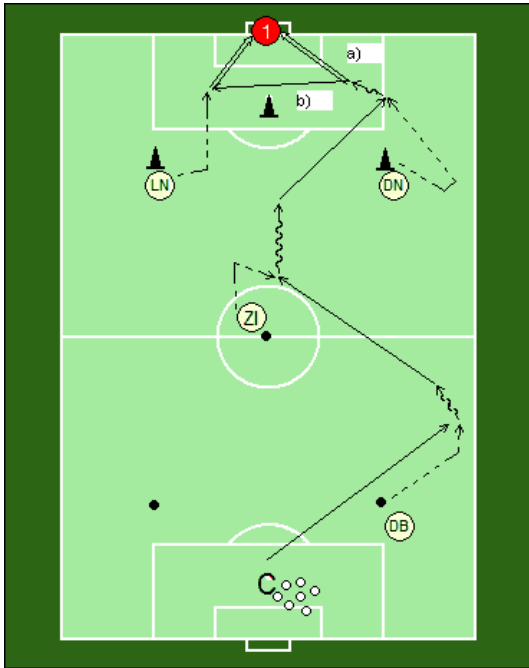
Skica 22. Igralna situacija 3:0.



Razlaga:

- ZI zavodi žogo proti sredini (DN se mu odkrije široko) in poda žogo DN, ki jo sprejme in zavodi v smeri proti sredini (LN se odkrije v globino), sledi podaja LN in zaključek.

Skica 23. Igralna situacija 3:0.

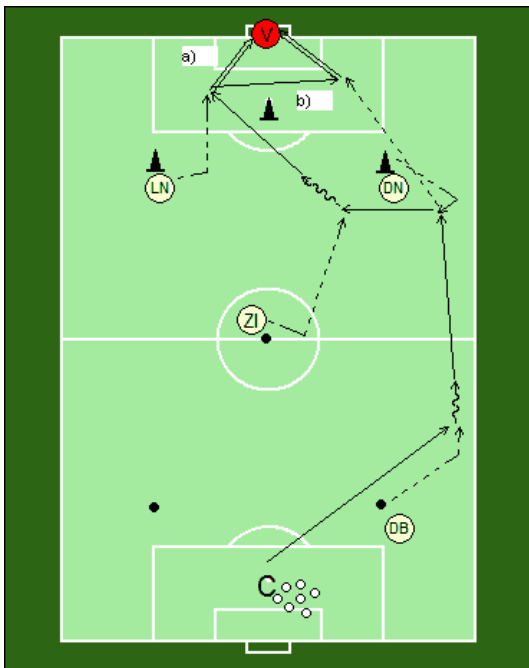


Skica 26. Igralna situacija 4:0.

Razlaga:

- žoge so pri trenerju (C)
- DB se odkrije široko in sprejme podano žogo C. Zavodi proti sredini in poda ZI, ki žogo sprejme v smeri naprej. Sledi globinska podaja na DN in:

- a) zaključek DN
- b) potrditev

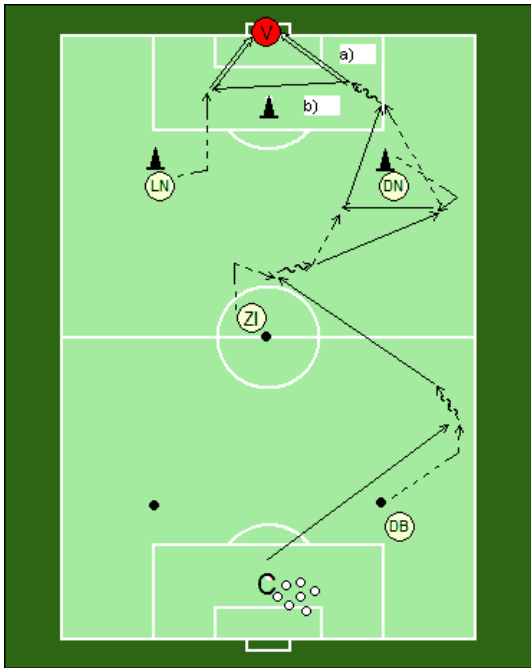


Skica 25. Igralna situacija 4:0.

Razlaga:

- DB se odkrije široko in sprejme podano žogo C. Zavodi naprej in poda žogo DN, ki se je odkril široko. Sledi podaja na ZI, ki se je vključil, ta sprejme žogo in obrne stran ter poda LN, ki se je odkril v globino. Sledi:

- a) zaključek LN
- b) potrditev

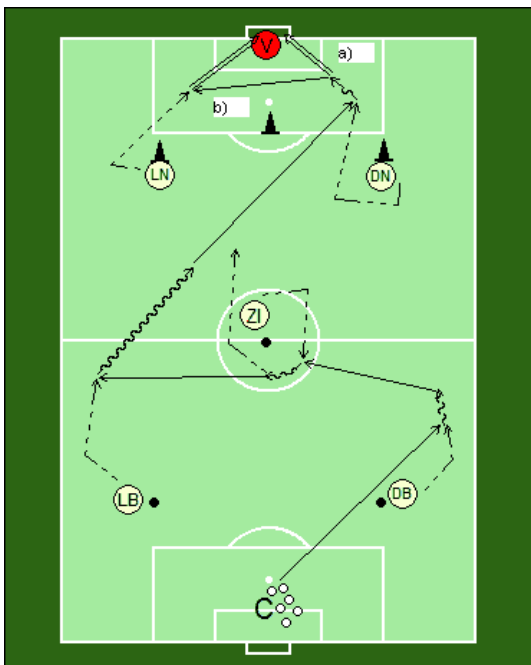


Razlaga:

- DB se odkrije in sprejme podano žogo trenerja. Sledi podaja na ZI, ki poda žogo DN. Takoj zatem DN in ZI izigrata stožec z dvojno podajo in sledi:

- a) zaključek DN
- b) potrditev

Skica 26. Igralna situacija 4:0.

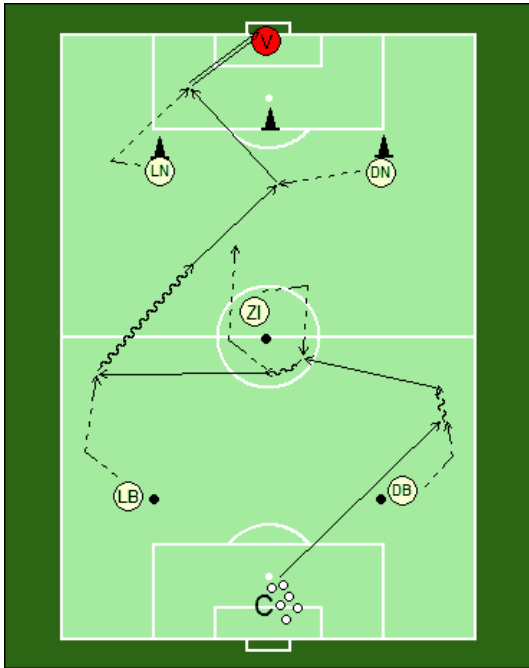


Razlaga:

- DB se odkrije vstran in sprejme podajo C. ZI se odkrije proti žogi in sprejme žogo v smeri proti LB, ki se je vključil v napad. Sledi podaja na LB, ki zavodi žogo proti sredini in poda na DN, ki se je odkril v globino. Sledi:

- a) zaključek DN
- b) potrditev

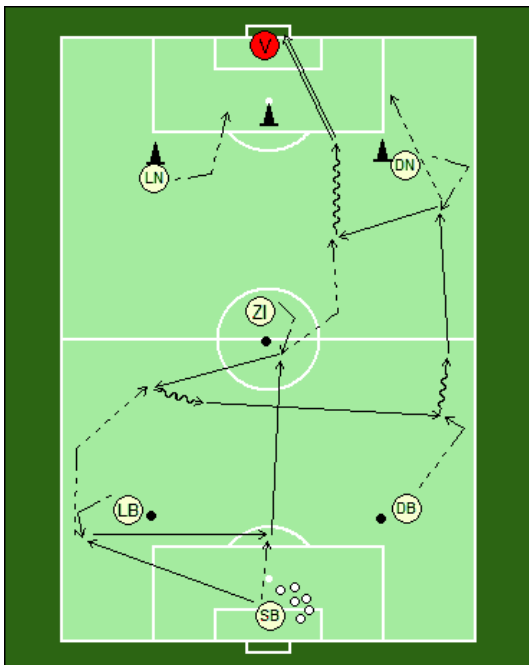
Skica 27. Igralna situacija 5:0.



Razlaga:

- podobna vaja kot prejšnja z razliko, da se DN odkrije proti sredini, sledi podaja LB na DN, ki iz prve odigra na LN, ki se je odkril v globino. Sledi zaključek LN.

Skica 28. Igralna situacija 5:0.

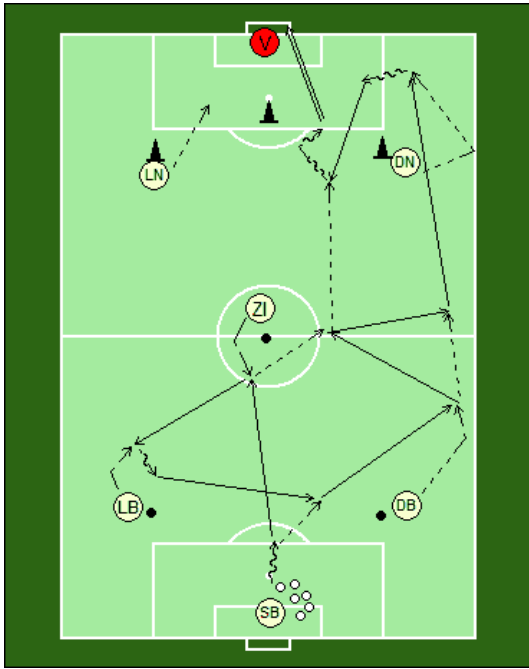


Razlaga:

- SB in LB si izmenjata podaji, sledi podaja na ZI, ki takoj poda na LB, ta žogo zavodi proti sredini in sledi prenos na DB. Sledi podaja na DN, ki se je odkril široko in takoj podaja na ZI, ki sprejme žogo v smeri proti naprej in zaključí z udarcem od daleč.

Skica 29. Igralna situacija 6:0.



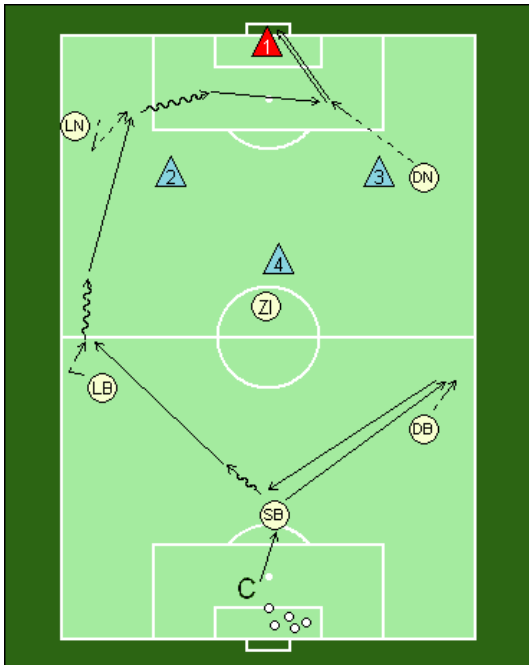


Razlaga:

- SB poda na ZI, ki poda na LB. Sledi prenos na DB preko SB. DB odigra dvojno podajo z ZI in za tem DB poda v globino na DN, ki zavodi žogo proti голу in poda nazaj na ZI, ki se je vključil v napad. Sledi zaključek ZI z udarcem od daleč.

Skica 30. Igralna situacija 6:0.

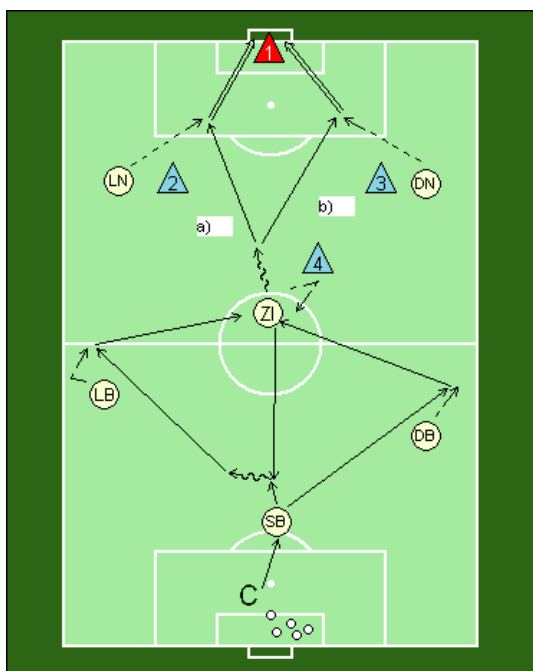
b) Igralne situacije z pasivnimi/polaktivnimi branilci



Razlaga:

- po podaji trenerja na SB sledi podaja na DB in nazaj, obračanje na LB, ki zavodi žogo naprej, po liniji poda naprej do LN, ki zavodi žogo v omejen prostor (kazenski prostor) in poda DN, ki zaključi akcijo  
 - naloga pasivnih branilcev je, da ne prestrezajo žoge in ne smejo v kazenski prostor

Skica 31. Igralna situacija 6:3.



Razlaga:

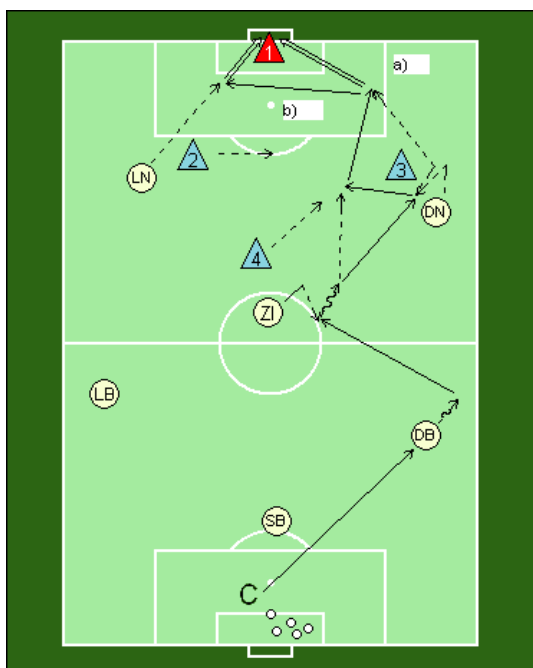
- po podaji trenerja na SB sledi podaja na DB, preko ZI nazaj na SB in obračanje strani na LB, ki zopet poda žogo na ZI, ki žogo sprejme z obratom naprej in zavodi proti голу. Sledi:

a) podaja na LN in zaključek

b) podaja na DN in zaključek

- naloga pasivnih branilcev je, da ne prestrezajo žoge in ne smejo v kazenski prostor

Skica 32. Igralna situacija 6:3.



Razlaga:

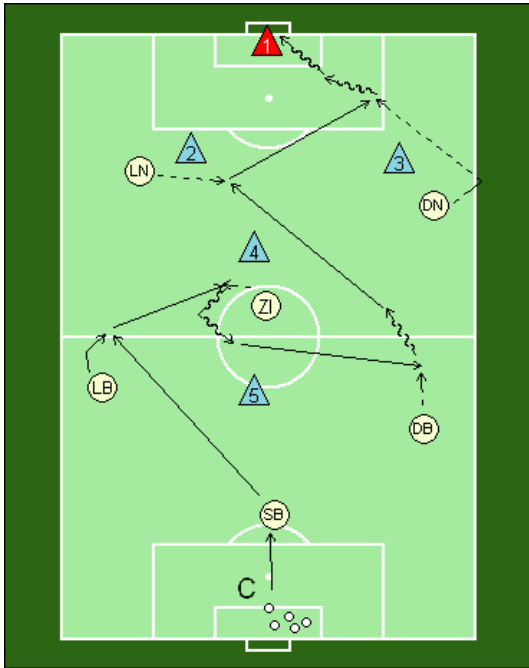
- po podaji trenerja na DB sledi podaja na ZI, ki zavodi žogo naprej in poda na DN. Sledi dvojna podaja DN in ZI in:

a) zaključek DN

b) podaja na LN in zaključek LN (potrditev)

- naloga pasivnih branilcev je, da ne prestrezajo žoge in ne smejo v kazenski prostor

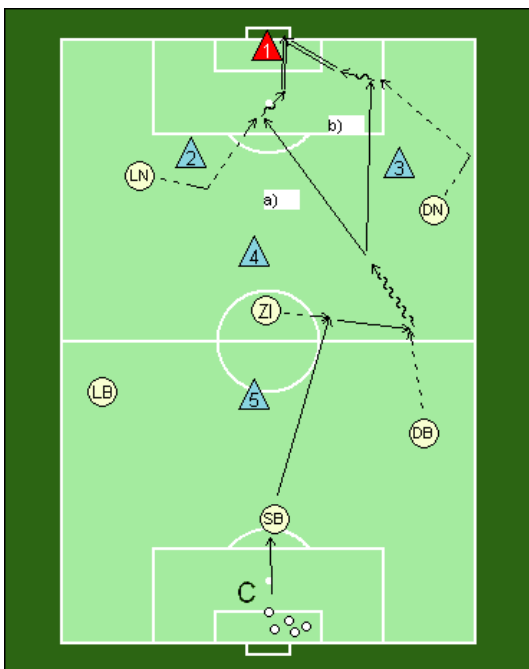
Skica 33. Igralna situacija 6:3.



Skica 34. Igralna situacija 6:4.

Razlaga:

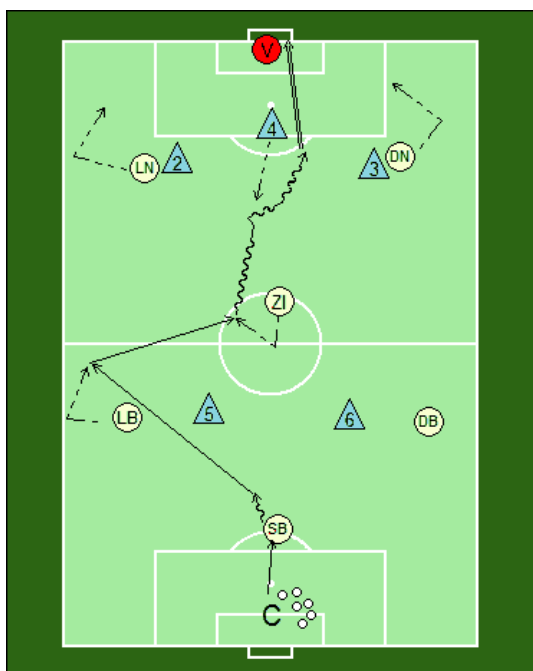
- po podaji trenerja na SB sledi podaja na LB, ki poda na ZI. Ta obrne stran in poda na DB, ki zavodi žogo proti sredini in diagonalno poda na LN, ki se je odkril v sredino. Sledi podaja na DN in zaključek.
- naloga pasivnih branilcev je, da ne prestrezajo žoge in ne smejo v kazenski prostor



Skica 35. Igralna situacija 6:4.

Razlaga:

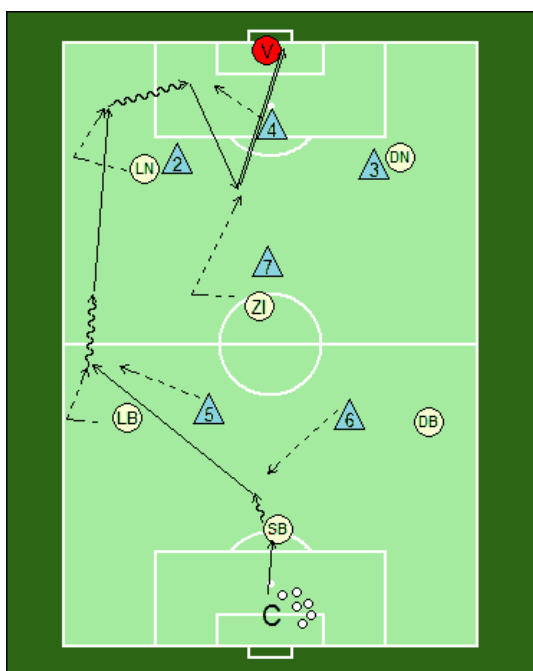
- po podaji trenerja na SB sledi podaja na ZI, ki poda na DB. Ta zavodi žogo proti sredini in poda v globino na:
- a) LN, ki zaključí
- b) DN, ki zaključí
- naloga pasivnih branilcev je, da ne prestrezajo žoge in ne smejo v kazenski prostor



Razlaga:

- po podaji trenerja na SB sledi podaja na LB, ki poda žogo ZI, ta zavodi proti голу in preigra pasivnega branilca ter zaključi akcijo s strelom od daleč
- naloga pasivnih branilcev je, da ne prestrezajo žoge in ne smejo v kazenski prostor

Skica 36. Igralna situacija 6:5.



Razlaga:

- po podaji trenerja na SB sledi podaja na LB, ki zavodi žogo naprej in po linij poda na LN, ki žogo zavodi v kazenski prostor in poda žogo na ZI, ki je izven kazenskega prostora. ZI zaključi akcijo z udarcem od daleč.
- naloga pasivnih branilcev je, da ne prestrezajo žoge, v tem primeru gre lahko pasivni srednji branilec v kazenski prostor

Skica 37. Igralna situacija 6:6.

Vadba z pasivnimi branilci je pri otrocih zelo zahtevna. Dogaja se, da pasivni branilci nimajo občutka za opravljanje svoje naloge in so tako v napoto skupini, ki vadi. Poleg tega se jim vloga pasivnih branilcev zdi dolgočasna, ker imajo občutek, da niso enakovredni skupini, ki vadi z žogo. Posledica tega je padec koncentracije pasivnih branilcev in vadba ni izvedena tako kot bi morala biti. Zato je dobro, da med vadbo večkrat zamenjamo vloge in s tem omogočimo nemoten proces dela.

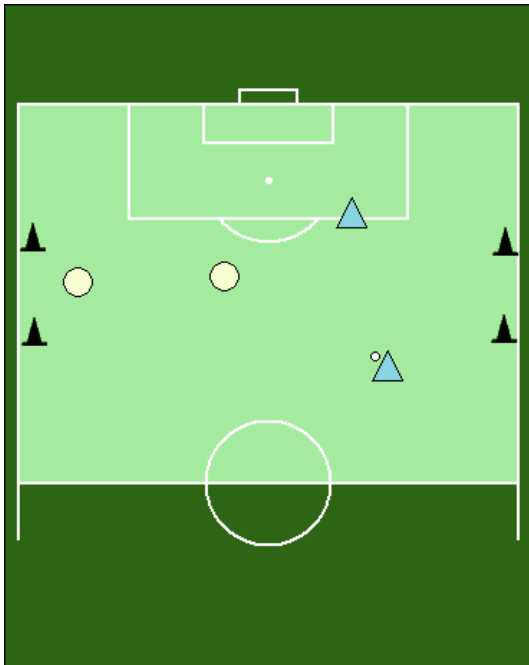
Igralne situacije z pasivnimi branilci pa omogočajo tudi vadbo skupnega in posamičnega branjenja glede na položaj žoge.

V igralnih situacijah, ki so predstavljene, so prikazane različne rešitve. Seveda ima vsak trener svoj pogled na nogomet in lahko pri reševanju situacij v napadu uporablja druge ideje. Pomembno je, da sledimo metodični lestvici učenja igralnih situacij:

- brez branilcev in rekvizitov;
- uporaba lutk, velikih stožcev (imitacija igralcev);
- pasivni obrambni igralci;
- aktivni obrambni igralci (polaktivni obrambni igralci).

## 6.4 IZBIRA VAJ – igralne oblike

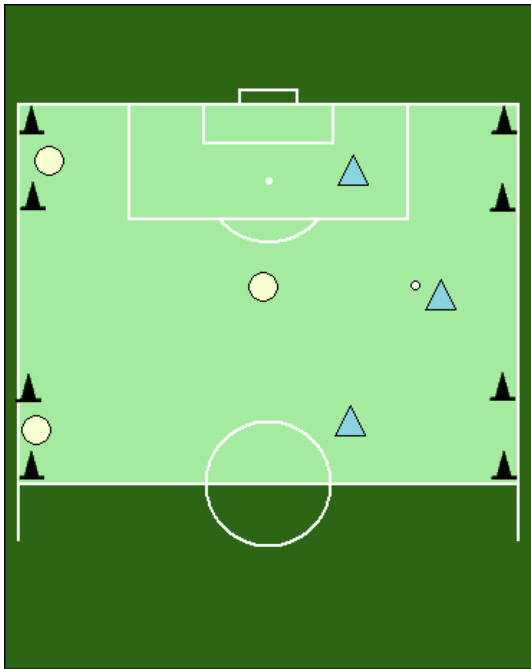
Igralne oblike so različne oblike iger, ki so zelo podobne ali skoraj identične pravi igri. Vsebujejo praviloma vse sestavne enote igre v napadu in v obrambi. Sočasno pa razvijajo vse prvine nogometnih motoričnih sposobnosti. Prednost igralnih oblik je v tem, da jih je mogoče prirejati in spreminjati naloge glede na cilj. Uporabne so v vseh starostnih kategorijah. Prizadevnost igralcev je zaradi motiviranosti, ki jo vzbuja igra zelo velika, morajo pa biti prilagojene starostni stopnji in sposobnostim igralcev.



Razlaga:

- 2 napadalca, 1 branilec, 1 vratar, igra na 2 mala gola
- cilj napadalcev je:
  - a) podaja nasprotnemu vratarju
  - b) zadetek
- po predhodni podaji v prostor ali dvojni podaji (v primeru razumevanja igralcev lahko dodamo še utekanje za hrbet)
- cilj branilca je odvzeti žogo in podati svojemu vratarju
- po zaključku oz. odvzeti žogi sledi menjava vlog
- napadalca dobita 2 točki za dvojno podajo, vtekanje za hrbet, podajo v prostor in 1 točko za zadetek

Skica 38. Igralna oblika 2:1+1.



Razlaga:

- 3 napadalci, 1 branilec, 2 vratarja, igra na 4 male gole

- cilj je:

a) podaja nasprotnima vratarjema

b) zadetek

po predhodni podaji v prostor ali dvojni podaji (v primeru razumevanja igralcev lahko dodamo še vtekanje za hrbet)

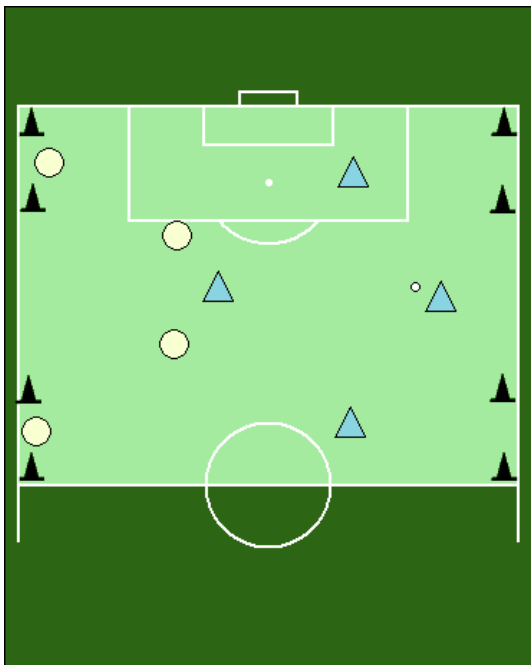
- cilj branilca je odvzeti žogo in podati svojemu vratarju

- po zaključku oz. odvzeti žogi sledi menjava vlog.

- napadalci dobijo 2 točki za dvojno podajo, vtekanje za hrbet, podajo v prostor in 1 točko za zadetek

- v tem primeru lahko namesto 1 branilca in 2 vratarjev damo 2 branilca in 1 vratarja

Skica 39. Igralna oblika 3:1+2.



Razlaga:

- 4 napadalci, 2 branilca, 2 vratarja, mali goli

- cilj je:

a) podaja nasprotnima vratarjema

b) zadetek

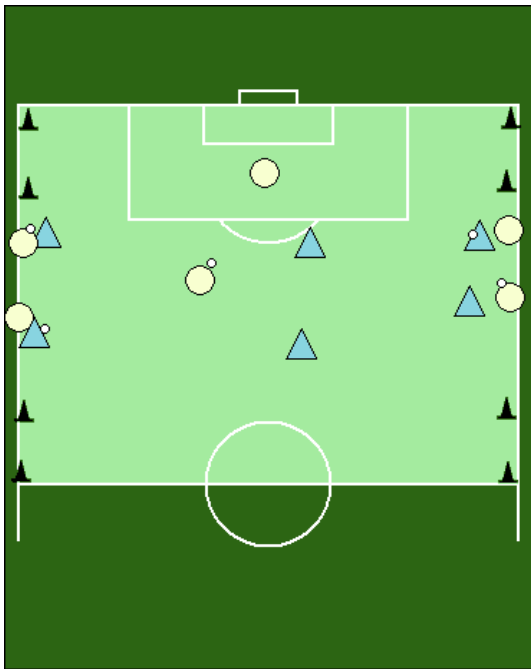
po predhodni podaji v prostor ali dvojni podaji (v primeru razumevanja igralcev lahko dodamo še vtekanje za hrbet)

- cilj branilcev je odvzeti žogo in podati svojemu vratarju

- po zaključku oz. odvzeti žogi sledi menjava vlog.

- napadalci dobijo 2 točki za dvojno podajo, vtekanje za hrbet, podajo v prostor in 1 točko za zadetek

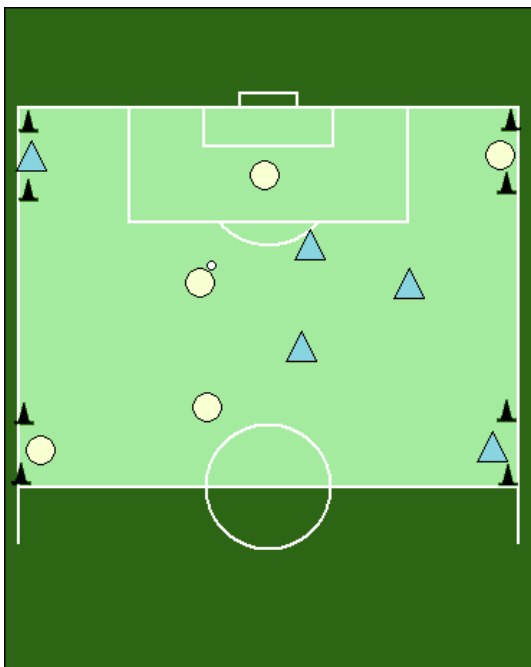
Skica 40. Igralna oblika 4:2+2.



Razlaga:

- igra 2:2 v prostoru na 4 male gole
- cilj je, da napadalni par po zaključku akcije takoj steče v obrambo in prepreči zaključek napada naslednjemu paru, ki se je vključil v napad iz strani (prehod iz napada v obrambo)
- 1 točka, če par zaključi napad in 1 točka, če par odvzame žogo
- lahko je tudi igra 3:3, 2:1, 3:2, le da se v zadnjih dveh primerih, tisti ki je zaključil napad ne vrača v obrambo

Skica 41. Igralna oblika 2:2.

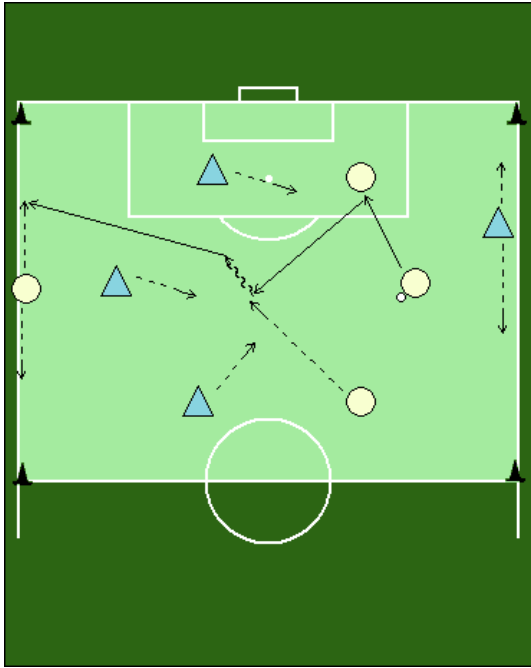


Razlaga:

- igra 3:3 v prostoru, 2 zunanja igralca iz ekipe sta na diagonalnih kotih prostora
- cilj je, podaja na zunanjega igralca, ki zamenja vlogo z igralcem, ki mu je podal. Potem ekipa poizkuša prenesti žogo na drugo stran na zunanjega igralca.
- 1 točka je podaja na zunanjega igralca

Skica 42. Igralna oblika 2+3:3+2.

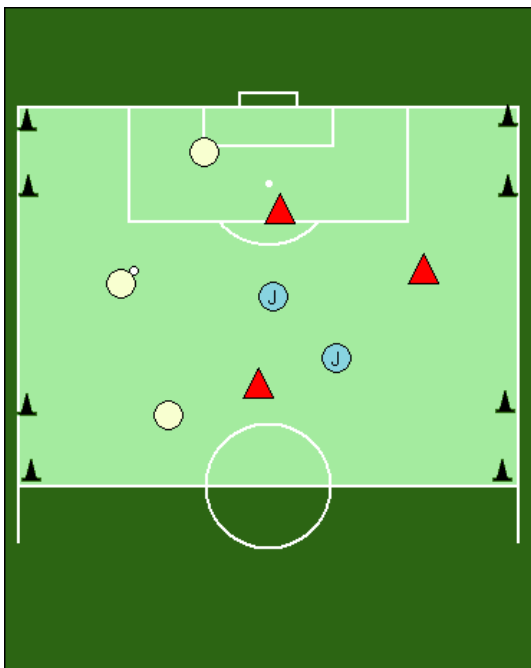




Razlaga:

- igra 3:3+2 ciljna igralca
- cilj je podaja na ciljnega igralca, ki se giblje na liniji (podaja v globino med 2 branilca). Igralci v prostoru imajo prosto igro in v napadu ustvarjajo priložnost za podajo na ciljnega igralca, v obrambi pa skušajo preprečiti podajo na ciljnega igralca.
- točka je podaja na ciljnega igralca

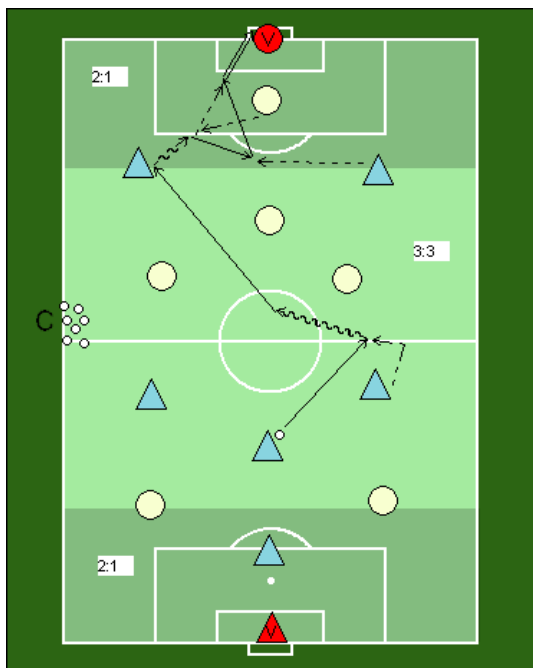
Skica 43. Igralna oblika 1+3:3+1.



Razlaga:

- igra 3:3 v prostoru z 2 jokerjema na 4 mala vrata
- cilj je ustvarjanje priložnosti s podajami za vodenje žoge preko nasprotnikovih vrat
- 1 točka je vodenje preko vrat (jokerja ne smeta doseči točke)

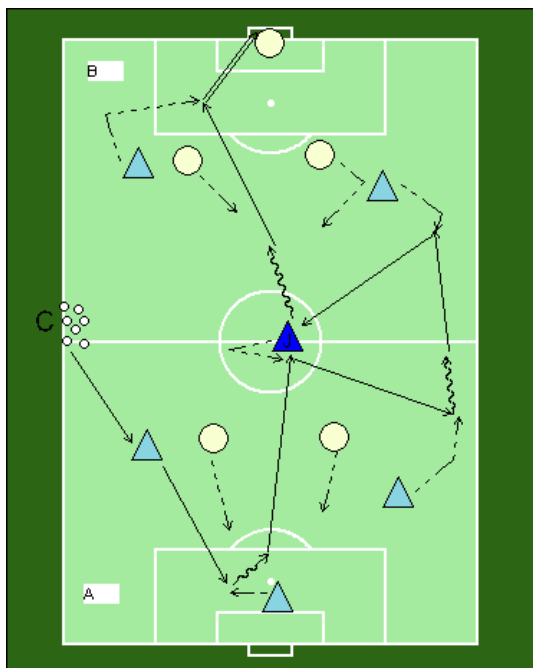
Skica 44. Igralna oblika 2+3:3.



Razlaga:

- v osrednjem prostoru se odvija igra 3:3, v obeh označenih prostorih je igra 2:1
- napadalna trojka si ustvarja priložnost za podajo na enega od napadalcev, ki se gibljeta po zgornji liniji označenega prostora. Obrambni igralec ne sme preprečiti podaje na napadalca. Po podaji sledi igra 2:1 (podaja v prostor, dvojna podaja, utekanje za hrbet) in zaključek. Na začetku so obrambni igralci pasivni, po tem pa aktivni.

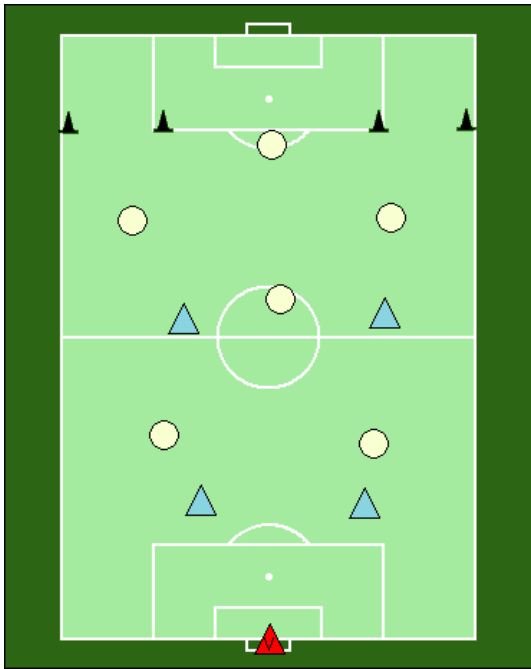
Skica 45. Igralna oblika 1:2 + 3:3 + 2:1.



Razlaga:

- igrišče je razdeljeno na polovico A in polovico B, igra na obeh polovicah igrišča. Na polovici A je igra 1+3:2, na polovici B 1+2:2.
- na polovici A napadalna trojka s pomočjo jokerja ustvarja priložnost za podajo na 2 napadalca, ki čakata na polovici B, ko pride do podaje, se joker vključi v napad in pride do igre 3:2. Če branilca odvzmeta žogo, jo morata podati svojemu vratarju.
- po zaključku akcije ali odvzeti žogi se vloge zamenjajo
- lahko določimo, da se v napad namesto jokerja vključi eden od branilcev iz napadalne ekipe

Skica 46. Igralna oblika 3:2 + 1 + 2:3.



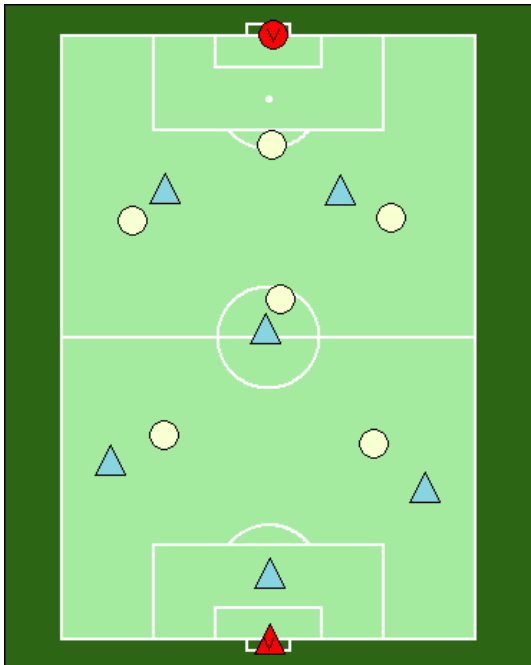
Razlaga:

- igra 6:4 z vratarjem, igra se na ena velika vrata in dvoje malih vrat

- igralci, ki so v številčni premoči, si s podajami v prostor, globino, dvojnimi podajami ustvarjajo priložnosti za zaključek. Obrambni igralci po zaključku napadalne ekipe ali odvzeti žogi poizkušajo doseči zadetek z:

- a) vodenjem skozi vrata
- b) udarcem na mala vrata

Skica 49. Igralna oblika 6:4 z vratarjem.



Razlaga:

- igra 6:6 z dvema vratarjema

- prosta igra

- ekipa, ki doseže gol začne z novim napadom

Skica 48. Igralna oblika 7:7.

Pri vadbi igralnih oblik moramo vzpodbujati čim večje sodelovanje v igri. Nekateri igralci se v strahu pred napakami »skrivajo« in so »odrezani« od igre. Vsi igralci se morajo istočasno gibati oz. odkrivati in s hitrimi podajami ohraniti žogo v posesti. Pri otrocih je težko določati naloge znotraj igralne oblike (slabo tehnično znanje, ne igrivost...), zato mora biti trener pri tem še posebej pazljiv in jih prilagajati sposobnostim svojih igralcev. Dobro je, da uporabljamo jokerje ali v eni ekipi določimo več igralcev, saj s tem omogočimo številčno premoč in na ta način lažje dosežemo cilj igralne oblike. Trener mora biti pri treningu aktiven in zaustaviti vadbo, ko vidi da otroci niso sposobni sami rešiti situacije in jim s kratko razlago in demonstracijo pokazati, kako jo lahko rešijo. Vsako dobro potezo ali kombinirano akcijo je treba nagraditi s pohvalo.

Z igralnimi oblikami spodbujamo kreativnost posameznika in ekipe, kar pri igralnih situacijah ni mogoče, saj vadimo že vnaprej določeno rešitev. To ne pomeni, da igralnih situacij ni potrebno vaditi. Pri mlajših selekcijah je ta vadba potrebna, ker imajo sami še premalo idej. Dejstvo pa je, da jih ne smemo zavirati pri njihovem razmišljanju in jim je treba omogočiti in dovoliti, da tudi sami pridejo do končne rešitve.

Vse kar se je vadilo v vajah dinamične tehnike in igralnih situacijah, naj otroci poizkušajo uporabljati v igralnih oblikah ne glede na napake, ki se bodo dogajale. Z ponavljanjem se bodo te napake odpravile, samozavest otrok bo čedalje večja in na koncu bodo vse svoje znanje prenašali na tekme.

## 7 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil obravnavati metodiko učenja igre v napadu otrok starih od 8 do 10 let.

V ta namen smo v uvodnih poglavjih na kratko analizirali nogometno igro in predstavili sodobni model nogometne igre. Prav tako smo podrobneje opisali razvojne značilnosti obravnavanih starostnikov poleg tega pa opozorili na kaj mora biti trener pozoren pri učenju igre. V tem primeru smo se osredotočili na nekatere vzgojne naloge in didaktična načela ter na metode učenja.

Na podlagi opazovanj nekaterih tekem ekip mlajših selekcij lahko rečemo, da je način igranja podrejen enemu ali dvema igralcema s sposobnostmi reševanja situacij brez pomoči soigralcev. Ker ta način dolgoročno ni uspešen, smo poizkušali predstaviti, da s situacijsko metodo in metodo igre, se pravi z uporabo igralnih situacij in enostavnih igralnih oblik, lahko razvijemo želeno, v tem primeru kombinatorno in napadalno, igro pri mlajših otrocih.

Po ogledu posnetkov tekem ekipe, ki jo treniramo smo opazili, da so se v igri večkrat ponovile podobne sestavne situacije, ki smo jih označili kot tipične. Na podlagi teh situacij, smo prikazali tudi vaje dinamične tehnike, kjer gre za urjenje tehničnih in taktičnih sposobnosti in služijo kot pred-vaja igralnim situacijam. Iz sestavnih situacij pa smo priredili tudi igralne situacije za proces treninga v napadu, kjer smo prikazali različne načine za zaključek akcije. V nadaljevanju pa smo predstavili še igralne oblike.

Vaje, ki so prikazane v posameznih sklopih, so vaje katerim damo sami ogromno poudarka na treningih. Čeprav se zdi, da otroci obravnavane starosti, še ne morejo povezano igrati, smo spoznali, da z uporabo predstavljenih vaj, lahko. V našem primeru so se izkazale kot učinkovite pri razvijanju igre, moramo pa se zavedati, da je potrebno poleg teh dveh metod in sredstev v proces treniranja vključiti tudi vsebine kondicijske vadbe in nogometne tehnike primerne temu starostnemu obdobju.

Predstavljene vaje so lahko v pomoč trenerjem mlajših kategorij pri reševanju problemov v napadu, ki jih lahko prilagodijo svojim idejam in sposobnostim svojih igralcev.

## 8 LITERATURA

Abiangee, O. (2008). *Motivating pre-pubescent soccer players*. Pridobljeno 10. 8. 2009, iz <http://www.insidesoccer.com>

CeciŠ-Erpić, S. (2005). *Uvod v razvojno psihologijo: študijsko gradivo*. Neobjavljeno delo.

Elsner, B. (1984). *Metodika dela z nogometaši*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Elsner, B. (2004). *Nogomet, teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B. (2006). *Nogomet trening mladih: program dolgoročnega procesa treninga mladih in program treningov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, Verdenik, Z., Elsner, M., ml. in Pocrnjič, M. (1996). *Trener C: (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

Janžič, M. (2009). *Iz igre do igre – metodika učenja priprave in zaključka napada na osnovi analize igre reprezentance Nemčije – finalista na Euro 2008*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kostič, M. (2005). *Praktikum nogometa*. Ljubljana: Intelego.

Pocrnjič, M. (1995). *Tehnika (praktični del po programu praktičnih vaj študentov Fakultete za šport)*. Ljubljana.

Rožman, S. (2009). *Iz igre do igre – metodika učenja igre v napadu na osnovi analize igre na evropskem prvenstvu v nogometu leta 2008 – zaključni boji*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.

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

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

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

Verdenik, Z. (1999). *Model igre slovenske nogometne reprezentance*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.