

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATJAŽ ŽELEZNIK

Ljubljana, 2012

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

**KAKOVOSTNO DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI
OD 6 DO 8 LET**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Zdenko Verdenik

SOMENTOR

asist. dr. Marko Pocrnjič

AVTOR DELA

RECENZENT

izr. prof. dr. Frane Erčulj

Matjaž Železnik

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

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

Zahvaljujem se vsem svojim družinam za potrpljenje in podporo.

KAKOVOSTNO DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI OD 6 DO 8 LET

MATJAŽ ŽELEZNIK

UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA ŠPORT, 2012

ŠPORTNO TRENIRANJE, TEORIJA IN METODIKA NOGOMETA

STRANI: 126; PREGLEDNICE: 3; SLIKE: 55; ŠTEVILO VIROV: 22.

IZVLEČEK

Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši v Sloveniji kot majhni državi z majhnim številom prebivalcev ne more temeljiti zgolj na kakovostni selekciji najboljših igralcev. Z vsemi, ki so vključeni v proces treniranja nogometa, je potrebno začeti s kvalitetnim delom že od zgodnjih začetkov. Napake, ki jih lahko storimo pri delu z najmlajšimi nogometaši, je kasneje težko odpraviti.

Namen diplomskega dela je opredeliti in predstaviti področja, ki so pomembna za delo z najmlajšimi nogometaši. Poleg tehnike, taktike in kondicije sta na kratko predstavljena tudi področja razvojnih značilnosti otrok in vodenja treninga. V razpravi je predstavljeno in prikazano, kako poteka sistematično, načrtno in strokovno vodeno delo z igralci od 6. do 8. leta. Predstavljeno je, kako poteka načrtovanje, izvajanje in analiziranje dela z najmlajšimi nogometaši. Z grafičnimi prikazi je predstavljeno, kako poteka metodika poučevanja nekaterih tehničnih in taktičnih vsebin in kako izdelamo trening. Z grafičnimi prikazi so predstavljene tudi številne vaje za učenje nogometnih vsebin, elementarne in druge igre za razvoj gibalne vsestranosti.

Za izdelavo grafičnih prikazov vaj, elementarnih iger in poligonov sem uporabil grafični program Tactics Manager version 1.7.

FOOTBALL – CHILDREN – TECHNIQUE – TACTICS – FITNESS – QUALITY WORK

QUALITY WORK WITH YOUNG FOOTBALLERS FROM AGE 6 TO 8

MATJAZŽ ŽELEZNIK

UNIVERSITY OF LJUBLJANA, FACULTY OF SPORTS, 2012

SPORTS TRAINING, THEORY AND METHODOLOGY OF FOOTBALL

PAGES: 126; TABLES: 3; FIGURES: 55; SOURCES: 22.

ABSTRACT

Quality work with young footballers in Slovenia, which is a small country with a small population size, cannot be based only on the qualitative selection of the best players. For all who are involved in the process of football training, it is necessary to start with quality work already from the early beginnings. Mistakes that are made when working with young footballers, are subsequently difficult to correct.

The purpose of the thesis is to define and present the areas that are important when working with young footballers. In addition to the techniques, tactics and fitness, the areas of development characteristics of children and management of training are also briefly presented. The systematic, planned and professionally guided work with players ranging from age 6 to 8 is presented and displayed in the discussion. The planning, execution and analysis of working with young footballers are also introduced. The methodology of teaching certain technical and tactical contents and how we can create a training session, as well as a number of exercises for teaching football contents, elementary and other games for the development of sport versatility are represented by graphical representations.

For designing graphical representation of exercises, elementary games and obstacle courses I used the graphics programme Tactics Manager version 1.7.

KAZALO

1. UVOD	12
1.1. KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU	12
1.2. TRENER - osebnost, strokovnjak in vzgojitelj	14
1.3. NEKATERE ZNAČILNOSTI RAZVOJA OTROK	15
1.3.1. TELESNA RAST	15
1.3.2. RAST CENTRALNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA	16
1.3.3. RAZVOJ MIŠIČNEGA TKIVA	16
1.3.4. RAZVOJ SKELETA IN VEZIVNEGA TKIVA	16
1.3.5. MAŠČOBNO TKIVO	16
1.3.6. SPREMEMBE V ENERGIJSKEM METABOLIZMU IN SISTEMIH, KI SODELUJEJO PRI TVORBI ENERGIJE	16
1.3.7. KOGNITIVNI RAZVOJ	17
1.3.8. ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ	18
1.3.9. MOTORIČNI RAZVOJ	18
1.3.10. OTROK V NOGOMETU MED ŠESTIM IN DESETIM LETOM	20
1.4. VODENJE (ODNOSI) V ŠPORTU	21
1.4.1. AVTOKRATSKI NAČIN VODENJA	21
1.4.2. DEMOKRATIČNI NAČIN VODENJA	21
1.4.3. POPUSTLJIV NAČIN VODENJA	21
1.4.4. TEORIJA IZBIRE	21
1.4.5. PRIMERJAVA ZNAČILNOSTI NAČINA VODENJA MED AVTOKRATSKIM IN VODENJEM S TEORIJO IZBIRE	22
1.5. USMERJANJE, IZBIRANJE IN SELEKCIONIRANJE	23
1.5.1. USMERJANJE	23
1.5.2. SELEKCIONIRANJE V ŠPORTU	23
1.5.3. ZAČETNI IZBOR IN PROCES SELEKCIONIRANJA V NOGOMETU	24
1.5.3.1. ZAČETNI IZBOR	24
1.5.4.2. PROCES SELEKCIONIRANJA	25
1.5.4.3. SKAVTING	26
1.6. SODOBEN NOGOMET	27
1.6.1. MODEL SODOBNE NOGOMETNE IGRE	27
1.6.2. MODEL SODOBNEGA NOGOMETASA	29
1.7. TEHNIKA	30
1.7.1. POMEN TEHNIKE V NOGOMETU	30
1.7.2. OPREDELITEV NOGOMETNE TEHNIKE	30
1.7.3. DELITEV NOGOMETNE TEHNIKE	31
1.8. TAKTIKA IN IGRA	32
1.8.1. TAKTIKA	32
1.8.2. IGRA	33
1.8.2.1. SISTEM IGRE	34
1.8.2.2. SISTEMI IGRE PRI MALEM NOGOMETU	34
1.8.2.3. NEKAJ NAVODIL ZA KVALITETNEJŠO IGRO	37
1.9. KONDICIJSKA PRIPRAVA	38
1.9.1. VRSTE KONDICIJSKE PRIPRAVE	38
1.9.1.1. ŠIROKA OSNOVNA PRIPRAVA (vsestranska)	38
1.9.1.2. OSNOVNA PRIPRAVA	38
1.9.1.3. SPECIALNA PRIPRAVA	39
1.9.1.4. SITUACIJSKA PRIPRAVA	39
1.9.2. PSIHOMOTORIČNE SPOSOBNOSTI	39
1.9.2.1. KOORDINACIJA	39
1.9.2.2. HITROST	40

1.9.2.3. MOČ	41
1.9.2.4. GIBLJIVOST	42
1.9.3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	42
1.9.4. KONDICIJSKA PRIPRAVA NAJMLAJŠIH NOGOMETAŠEV	43
1.10. GIBALNA VSESTRANOST	45
1.10.1. SREDSTVA ZA RAZVOJ GIBALNE VSESTRANOSTI	45
1.10.1.1. INDIVIDUALNE VAJE	45
1.10.1.2. SKUPINSKE VAJE (pari, trojke, četvorke)	46
1.10.1.3. ELEMENTARNE IN ŠTAFETNE IGRE	46
1.10.1.4. PRILAGOJENE DRUGE MOŠTVENE IGRE	47
1.11. UPRAVLJANJE ŠPORTNEGA TRENIRANJA	48
1.11.1. NAČRTOVANJE PROCESA TRENINGA	48
1.11.2. IZVAJANJE PROCESA TRENINGA	50
1.11.3. NADZOROVANJE IN OCENJEVANJE PROCESA TRENINGA	51
1.11.3.1. TESTIRANJE	52
1.11.3.2. OCENJEVANJE	53
1.12. METODIKA UČENJA	54
1.12.1. OSNOVNA UČNO-VZGOJNA NAČELA	54
1.12.2. METODE POSREDOVANJA SNOVI	56
1.12.3. UČNE METODE	56
1.12.4. ORGANIZACIJSKE OBLIKE	57
1.12.5. METODIČNE LESTVICE ZA POUČEVANJE TEHNIKE IN TAKTIKE	58
2. METODE DELA	59
3. RAZPRAVA	60
3.1. KATERE VSEBINE SO PRIMERNE ZA DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI?	60
3.1.1. NOGOMETNE VSEBINE PO SELEKCIJAH	61
3.1.1.1. SELEKCIJA U6	61
3.1.1.2. SELEKCIJA U7	62
3.1.1.3. SELEKCIJA U8	63
3.2. KAKO IZDELATI LETNI DELOVNI NAČRT ZA NAJMLAJŠE NOGOMETAŠE?	65
3.2.1. PRIMER LETNEGA DELOVNEGA NAČRTA ZA SELEKCIJO U7	65
3.2.2. PRIMER LETNEGA DELOVNEGA NAČRTA ZA SELEKCIJO U8	68
3.3. METODIKA POUČEVANJA NOGOMETNIH VSEBIN	73
3.3.1. METODIKA POUČEVANJA TEHNIKE	73
3.3.1.1. METODIKA POUČEVANJA UDARCA Z NARTOM	73
3.3.1.2. METODIKA POUČEVANJA ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S POVLEKOM Z NDS	75
3.3.1.3. METODIKA POUČEVANJA VARANJA Z ŽOGO	77
3.3.2. METODIKA POUČEVANJA TAKTIKE	80
3.3.2.1. METODIKA POUČEVANJA DVOJNE PODAJE (SKUPINSKA TAKTIKA)	80
3.4. KAKO SESTAVITI TRENING GLEDE NA IZBRANO VSEBINO, DA BO VADBA IMELA UČINEK.	83
3.4.1. PRIMER TRENINGA ZA UTRJEVANJE ZNANJA VARANJA Z ZDS	84
3.5. KAKO IZVAJATI TRENING, DA BO VADBA IMELA UČINEK	88
3.5.1. VODENJE TRENINGA	89
3.6. NEKATERI PRIMERI VAJ ZA UČENJE TEHNIČNIH in TAKTIČNIH VSEBIN ter ZA RAZVOJ KONDICIJSKIH SPOSOBNOSTI	90
3.6.1. TEHNIKA	90
3.6.2. TAKTIKA	95
3.6.3. KONDICIJSKA PRIPRAVA	98
3.6.3.1. KOORDINACIJA	98
3.6.3.2. HITROST	100
3.7. PRIMERI VAJ ZA RAZVOJ GIBALNE VSESTRANOSTI	104

3.8. LEGENDA GRAFIČNIH PRIKAZOV	115
3.9. KAKO ANALIZIRAMO UČINKOVITOST TRENINGA IN VADBENEGA OBDOBJA?	116
3.9.1. ANALIZA UČINKOVITOSTI POSAMEZNEGA TRENINGA	116
3.9.2. ANALIZA UČINKOVITOSTI POSAMEZNEGA VADBENEGA OBDOBJA	117
3.10. KATERI TESTI SO PRIMERNI ZA NAJMLAJŠE NOGOMETAŠE?	122
4. SKLEP	123
5. VIRI	125

KAZALO SLIK

Slika 1. Področja kakovostnega dela z najmlajšimi nogometaši.....	13
Slika 2. Primerjava med avtorskim vodenjem in vodenjem s teorijo izbire.....	22
Slika 3. Model sodobne nogometne igre	28
Slika 4. Model sodobnega nogometaša	29
Slika 5. Sestava nogometne igre	33
Slika 6. Sistem 2 + 1.....	34
Slika 7. Sistem 2 + 2.....	34
Slika 8. Sistem 2 + 3.....	35
Slika 9. Sistem 3 + 2.....	35
Slika 10. Sistem 1 + 2 + 1 + 2	35
Slika 11. Sistem 1 + 3 + 1 + 2	36
Slika 12. Sistem 1 + 2 + 2	36
Slika 13. Športna vadba.....	48
Slika 14. Nadzor športnika	52
Slika 15. Metodika poučevanja udarca z nartom.	74
Slika 16. Prva stopnja učenja zaustavljanja žoge s povlekom z notranjim delom stopala.....	75
Slika 17. Tretja stopnja učenja zaustavljanja žoge s povlekom z notranjim delom stopala.....	76
Slika 18. Četrta stopnja učenja zaustavljanja žoge s povlekom z notranjim delom stopala	77
Slika 19. Prva stopnja učenja varanj z žogo	78
Slika 20. Tretja stopnja učenja varanj z žogo.....	79
Slika 21. Četrta stopnja učenja varanj z žogo	79
Slika 22. Dvojna podaja v parih.....	81
Slika 23. Dvojna podaja v igri 2:1.....	82
Slika 24. Vodenje žoge cik-cak med stožci v trojkih	84
Slika 25. Varanje z zunanjih delom stopala v trojkih.....	85
Slika 26. Varanje z zunanjih delom stopala v igri 1:1:1 čez linijo.....	86
Slika 27. Varanje v igri 3:3	86
Slika 28. Igra 1:1 z vratarjem	87
Slika 29. Vodenje žoge s spremembo smeri in z obrati	90
Slika 30. Vodenje žoge z obrati za 180°	91
Slika 31. Zaustavljanje žoge s povlekom in z obratom.....	92
Slika 32. Osnovno odvzemanje žoge	93
Slika 33. Varanja v igri 2+1:1+2 (z menjavo).....	95

Slika 34. Sodelovanje dveh igralcev v napadu.....	96
Slika 35. Koordinacijski poligon.....	98
Slika 36. Koordinacija v parih.....	99
Slika 37. Hitrost reakcije, štartni pospešek, dvoboj za žogo 1	100
Slika 38. Štartni pospešek, dvoboj za žogo	101
Slika 39. Hitrost teka s spremembami smeri	102
Slika 40. Elementarne igre Stop-vodi; Dva, tri, štiri in Promet	104
Slika 41. Elementarna igra Policaj	105
Slika 42. Elementarna igra Črni mož	105
Slika 43. Elementarni igri Lisjak in piščančki ter Fliper.....	106
Slika 44. Elementarni igri Kitajski zid in Hobotnice	107
Slika 45. Elementarna igra Potres, poplava, plaz	108
Slika 46. Igra hitrega reagiranja Hitro v hiške	108
Slika 47. Štafetna igra Še slepa kura zrno najde	109
Slika 48. Štafetna igra Zbiranje žog	110
Slika 49. Elementarni igri Piratska ladja in Vesoljska ladja	110
Slika 50. Hitrostna igra Postavljanje, podiranje stožcev	111
Slika 51. Igra hitrega reagiranja Hitro nazaj	112
Slika 52. Elementarna igra Odbijač.....	113
Slika 53. Poligon v obliki proge za motokros	114
Slika 54. Legenda grafičnih prikazov vaj.....	115
Slika 55. Poligon nazaj, vzpenjanje in spuščanje.....	122

KAZALO TABEL

Tabela 1. Glavne značilnosti kondicijske priprave najmlajših nogometašev glede na razvojno stopnjo in po posameznih motoričnih sposobnostih.....	43
Tabela 2. Legenda za tabelo 3	71
Tabela 3. Podrobna porazdelitev vsebin glede na mesece, tedne in dneve v prvem vadbenem obdobju za selekcijo U8.....	72

1. UVOD

1.1. KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU

Otroci se z različnimi žogami srečajo že zelo zgodaj. Nekatere igranje z žogo zelo pritegne. Mnogokrat je to ravno igranje z nogometno žogo. Sistematična, načrtna in strokovno vodena vadba otrok se v nogometnih klubih navadno začne pri 6 letih.

Delo z najmlajšimi nogometaši je zelo občutljiva in zahtevna naloga, ki zahteva sposobnega, izobraženega trenerja, tudi pedagoga ter seveda človeka, ki ima veselje in občutek za delo z otroki.

Zelo pomembno je kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši, saj je od tega v veliki meri odvisno, kako bo potekal nadaljnji razvoj in športna kariera nogometaša. Da lahko kakovostno delamo z najmlajšimi, moramo poznati nogometne vsebine (tehnika, taktika in kondicija), metode dela, oblike dela in vaje, ki omogočajo učenje nogometnih vsebin. Potrebno je tudi znanje iz razvojne psihologije, sociologije, pedagogike, psihologije športa, sociologije športa idr.

Najprej je treba izbrati tiste nogometne vsebine, ki so primerne za delo z najmlajšimi nogometaši. Vedeti moramo, v kakšnem stanju (sposobnosti, predznanje, osebne lastnosti, pomanjkljivosti ekipe idr.) so igralci, ki jih bomo trenirali. Postaviti si je treba cilje, kaj želimo igralce naučiti, katera znanja bomo utrjevali, v čem se morajo še izboljšati idr.

Nato je treba izdelati letni delovni načrt in izbrane vsebine porazdeliti tako, da bo imela vadba čim boljši učinek. Pri najmlajših nogometaših prevladujejo tehnične vsebine, nekaj je tudi taktičnih in kondicijskih vsebin.

Znati je treba sestaviti posamezni trening tako, da bodo izbrane vaje primerne za učenje in utrjevanje znanja posameznih nogometnih vsebin. Vaje morajo biti učinkovite, se pravi ne pretežke ne prelahke, primerno intenzivne itd. Vaje si morajo slediti po metodičnih korakih in glede na fazo učnega procesa (učenje, utrjevanje, izpopolnjevanje, odpravljanje napak).

Izvajanje posameznega treninga zahteva aktivnega trenerja, ki ve, kako je treba posredovati posamezne vsebine, kaj želi s posamezno vajo doseči, ki zna opazovati vadeče in prepoznati napake, ki jih pri vadbi počnejo, ter pozna načine, kako le-te napake odpravijo.

Po samem treningu sledi analiza učinkov vadbe, ravno tako je treba opraviti analizo po vsakem vadbenem obdobju, saj na dobri analizi dela sloni načrtovanje v prihodnje.



Slika 1. Področja kakovostnega dela z najmlajšimi nogometaši

Slika 1 prikazuje, katera področja mora trener poznati, znati, obvladati in upoštevati pri kakovostnem delu z najmlajšimi nogometaši.

1.2. TRENER - osebnost, strokovnjak in vzgojitelj

Vloga trenerja mladih je zelo odgovorna družbena naloga, kajti trener s svojim zgledom in delom vpliva ne samo na razvoj telesnih sposobnosti mladih, ampak tudi na njihovo splošno duševnost in obnašanje. Za veliko mladih športnikov je lahko dober trener drugi oče, to pomeni, da mora trener mladih biti tako pozitivna osebnost kot tudi vzgojitelj in strokovnjak (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Odlike dobrega trenerja mladih so (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

1. DA JE ČLOVEK

Se odraža v njegovih etično moralnih kvalitetah: pošten odnos do vsakega mladega športnika, enako pravičen do vseh, natančen pri prihodu na trening in pri delu, ne uživa alkohola in ne kadi pred otroki, ne zmerja, ne preklinja in ne žali otrok. Ne sme se preveč distancirati, ne preveč povezati s kolektivom. Odnos med trenerjem in mladimi športniki temelji na medsebojnem spoštovanju in zaupanju. Trener mladih se mora zanimati za probleme mladih nogometašev, še zlasti, kako jim gre v šoli. Pomaga in svetuje jim ne samo kot bodočim nogometašem, ampak kot bodočim poštenim in pravičnim članom družbe.

2. DA JE INTELIGENTEN, DA JE STROKOVNJAK IN ŠTUDIOZEN TIP na svojem področju. Strokovno (teorija in metodika) mora biti podkovan, pripraviti se mora dolgoročno in na vsak trening, spremlja naj novosti v poučevanju mladih in v nogometni igri nasploh. Uporablja testiranja, s katerimi on in tudi otroci spremljajo napredek. Pozanimati se mora in dobro poznati značilnosti tiste starostne stopnje, ki jo vadi! Pri odpravljanju napak naj bo vztrajen, naj ne skopari s pohvalami, z grajami naj bo zelo previden.

3. DA JE VZGOJITELJ

Vadbo in delo z mladimi naj oblikuje tako, da bo pri mladih razvijal delavnost, odgovornost, discipliniranost, sodelovanje z drugimi, športno igranje, higienske navade (tuširanje, čista oprema), reden in točen prihod na trening in samoizpopolnjevanje (samostojno delo izven treninga). Veliko naj razmišlja o motivaciji za vadbo otrok, ki imajo zelo radi igro in tekmovanje. To ne pomeni, da naj otroci samo igrajo in tekmujejo v nogometni igri, ampak trener mora dati možnosti različnih aktivnosti in tekmovanj.

1.3. NEKATERE ZNAČILNOSTI RAZVOJA OTROK

Značilnosti sodobnih teorij kažejo, da poteka razvoj na telesnem, kognitivnem, čustvenem, socialnem in motoričnem področju usklajeno in celostno, da razvoj ni vedno le kontinuiran, temveč občasno tudi diskontinuiran proces, ter da poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavljajo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Gallahue in Ozmun, 1998; Thomas, 1992 v Pišot in Planinšec, 2005).

Razvoj je povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen. Zaradi individualnih razlik se lahko posamezne stopnje pojavijo v različnih starostnih obdobjih, čeprav je vrstni red njihovega pojavljanja praviloma enak. Prevelika togost v pojmovanju razvoja je v nasprotju s sodobnimi pogledi, ki se nanašajo na kontinuiteto, specifičnost in individualnost razvojnih procesov (Haywood in Getchel, 2001 v Pišot in Planinšec, 2005).

Vsak posameznik ima svoj lastni tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura« (Gallahue in Ozmun, 1998 v Pišot in Planinšec, 2005).

1.3.1. TELESNA RAST

Ušaj (1991) navaja faze telesne rasti:

1. Faza pospešene rasti - od 3. leta (otročstvo),
2. Faza upočasnjene rasti - od 4. do 13. leta (predšolska in del mlajše šolske dobe),
3. Druga faza pospešene rasti - od 11. do 14. leta deklice in od 13. do 16. leta dečki (del mlajše šolske dobe in del starejše šolske dobe),
4. Druga faza upočasnjene rasti - od 14. do 17. leta deklice in od 16. do 18. leta dečki (del pozne šolske dobe in dalje).

Z vidika telesne rasti je mogoče ugotoviti dve kritični fazi, in sicer obe fazi pospešene rasti. V prvi fazi otrok doživlja prve stike z okoljem, v tretji fazi pa spolno dozoreva. Prva faza je pomembna zaradi prvih, toda usodnih motoričnih izkušenj otroka, ki tvorijo kvalitetno osnovo zahtevnejše športne motorike. Tretja faza predstavlja burne spremembe v organizmu mladostnika: hitra rast, povečano izločanje spolnih hormonov, in hkrati bolj ali manj izrazite psihološke spremembe, ki spreminjajo vrednote pri mladostniku in zato med drugim tudi motivacijo za šport. Ob koncu tega obdobja lahko včasih opazimo velike razlike med istim dečkom pred puberteto in fantom po njej (Ušaj, 1991).

Na telesno rast vpliva več dejavnikov (Ušaj, 1991):

- genotip,
- rasa in socialni status,
- hormoni,
- letni časi,
- prehrana,
- telesna aktivnost (primerna telesna aktivnost blagodejno vpliva na rast otroka in celoten njegov razvoj ter zdravstveno stanje),
- psihični dejavniki.

1.3.2. RAST CENTRALNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA

V prvih petih letih je opravljene 90% rasti centralnega živčnega sistema. V tem obdobju je proporcionalnost dimenzij otroškega telesa porušena. Živčno tkivo je pretežno formirano že ob rojstvu. Po rojstvu in kasneje do desetega leta se intenzivno vzpostavljajo živčne povezave (sinapse) zaradi otrokovega aktivnega spoznavanja okolja. Pri desetih letih se zaključi razvoj centralnega živčnega sistema (Ušaj, 1991).

1.3.3. RAZVOJ MIŠIČNEGA TKIVA

Mišična masa se z rastjo poveča s 25% celotne telesne mase pri otroku na 40% pri odraslem. Večji delež prirastka je v puberteti. Mogoče je ugotoviti predvsem prirastek v velikosti mišičnih vlaken (premer se poveča 2 do 3-krat). Šele v 22. mesecu starosti otroka lahko govorimo o »pravih mišičnih vlaknih«, ki so determinirana v enaki meri kot pri odraslem. Pri otrocih je mogoče opaziti v nekaterih mišicah večji % hitrih mišičnih vlaken. Kasneje se ta del vlaken spremeni v počasna vlakna. Pokončna drža in prevladujoč statičen napor ali počasnejše ciklične obremenitve, ki so prevladujoča oblika napora pri otroku, povzročijo, da se del hitrih vlaken pretvori v počasna do tretjega leta starosti. Mogoče je še nadaljnje delno pretvarjanje mišičnih vlaken zaradi vpliva različne telesne aktivnosti in nadaljnjega razvoja otroka (Ušaj, 1991).

1.3.4. RAZVOJ SKELETA IN VEZIVNEGA TKIVA

Rast kosti zaostaja za razvojem telesa. Predvsem epifizni predeli so dolgo časa neokosteneli in zato bolj izpostavljeni poškodbam. Sklepno vezivno tkivo je pri otrocih zelo elastično in omogoča ekstremne gibe. S starostjo elastičnost izginja (Ušaj, 1991).

1.3.5. MAŠČOBNO TKIVO

Od rojstva do devetih mesecev se maščobno tkivo hitro poveča (10-20%). Kasneje se količina maščevja zniža zaradi večje aktivnosti otroka. Najmanjša količina maščevja se doseže med 6. in 18. letom. Razlika med spoloma postane izrazita po 8. letu (Ušaj, 1991).

1.3.6. SPREMEMBE V ENERGIJSKEM METABOLIZMU IN SISTEMIH, KI SODELUJEJO PRI TVORBI ENERGIJE

Anaerobni alaktatni energijski procesi potekajo pri otrocih s podobno intenzivnostjo kot pri odraslih, saj je aktivnost ključnih encimov (ATP-aze, miokinaze in kreatinfosfokinaze) podobna. Energetski substrati: ATP in kreatin fosfat imajo podobno koncentracijo ali celo nekoliko povečano (Ušaj, 1991).

Anaerobni laktatni energijski procesi pri otrocih kažejo manjšo kapaciteto. Koncentracija laktata v mišici in krvi je po največji obremenitvi manjša kot pri odraslih. Eden od možnih razlogov je znižana koncentracija glikogena. Večja je občutljivost na spremembe acido-baznega statusa, ki jih povzroča povečana koncentracija laktata v mišici in krvi. Moč

anaerobnih laktatnih procesov je nižja pri otrocih zaradi nižje koncentracije encima fosfofruktokinaze, ki znaša le 60% tiste pri odraslih (Ušaj, 1991) .

Največja moč aerobnih energijskih procesov narašča proporcionalno z 2,9-o potenco telesne višine. Pri fantih doseže najvišje vrednosti pri 18 letih, pri dekletih pa pri 16 letih. Tako velike spremembe v maksimalni porabi kisika je mogoče pripisati več dejavnikom, ki se spreminjajo z razvojem. Povečuje se koncentracija hemoglobina v krvi, izboljšuje se izkoriščanje dihalnih poti. Znižuje se največja frekvenca srčnega utripa (povečanje izkoristka srčne mišice). Zato se tudi obremenjenost srca z leti nekoliko zmanjša kljub rahlemu povečanju krvnega tlaka. Otrok pri devetih letih lahko poveča svoj bazalni metabolizem le za 9,4 krat pri najbolj intenzivni 5-minutni obremenitvi, fant pri sedemnajstih letih pa lahko svoj metabolizem pri ekvivalentni obremenitvi poveča za 13,5-krat. Otroci imajo pri submaksimalni obremenitvi večjo porabo kisika od starejših (Ušaj, 1991).

1.3.7. KOGNITIVNI RAZVOJ

Kognitivni razvoj vključuje intelektualne procese, kot so zaznavanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje (Marjanovič in Umek, 2004 v Pišot in Planinšec, 2005). Otrok jih uporablja pri pridobivanju znanja, hkrati pa mu omogočajo, da se zaveda okolja, ki ga obdaja. Znanih je več teorij kognitivnega razvoja, ki proučujejo strukturo miselnih procesov. (Pišot in Planinšec, 2005) .

Med najbolj znanimi je Piagetova teorija kognitivnega razvoja, po kateri razvoj poteka skozi štiri stopnje:

- Sentomotorična stopnja (do 2. leta starosti): otrok spoznava in razumeva svet prek gibalnih in zaznavnih dejavnosti.
- Predoperativna stopnja (od 2. do 7. leta starosti): deli se na obdobji simboličnega in intuitivnega mišljenja, v tem času pride do kakovostne spremembe mišljenja v smislu rabe simbolov, predstav in pojmov, mišljenje postaja vse bolj ponotranjeno.
- Konkretnooperativna stopnja (do povprečno 12. leta starosti): otrok je že sposoben logično misliti, vendar le na konkretni ravni, pri tem se konkretne operacije nanašajo na neposredne objekte in subjekte v okolju.
- Formalnooperativna stopnja (od 12. do 15. leta starosti): razvije se abstraktno in hipotetično mišljenje, ki ni več omejeno na konkretne predmete (Pišot, Planinšec, 2005) .

Razvojne stopnje si sledijo v določenem zaporedju in jih ni mogoče preskočiti. Ko otrok preide na višjo stopnjo, se na nižjo praviloma ne vrača več (Pišot in Planinšec, 2005) .

Kognitivni razvoj poteka pod vplivom različnih dejavnikov, najpomembnejši so biološko zorenje, izkušnje iz okolja, socialna transmicija (edukacija) in uravnoteženost (Pišot in Planinšec, 2005) .

1.3.8. ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ

Na otrokov čustveni razvoj vplivajo različni dejavniki, predvsem zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi in otrokova samodejavnost. Otok je sposoben izražati čustva že od rojstva naprej. V otroštvu doživlja in izraža različna čustva, kot so veselje, jeza, strah, anksioznost, zaskrbljenost, ljubosumnost in naklonjenost. Čustva postajajo v razvoju vse bolj diferencirana, hkrati pa narašča sposobnost čustvenega izražanja in obvladovanja ter prepoznavanja čustev drugih. Prehodi med različnimi čustvenimi stanji so pri otrocih zelo hitri. Z razvojem se spreminja moč doživljanja in izražanja čustev, predvsem pa se v zgodnjem otroštvu izpopolnjuje nadzor nad izražanjem čustev, ki postaja vse bolj uravnovešeno in socialno sprejemljivo. Z odraščanjem se postopno zmanjšuje intenzivnost čustvenih odzivov, pogostost izražanja čustev, spreminja pa se tudi intenzivnost čustev. V otroštvu so individualne razlike v čustvenem odzivanju večje (Pišot in Planinšec, 2005).

Za socialni razvoj je značilno, da otrok po tretjem in četrtem letu starosti vse več časa preživi z drugimi otroki, vse manj pa z odraslimi. V zgodnjem otroštvu otroci razvijajo nove oblike socialnih interakcij in socialnih kompetenc, predvsem pri sposobnosti komuniciranja, recipročnosti, empatije in skupnega reševanja problemov. Otroci v zgodnjem otroštvu prehajajo iz obdobja egocentrizma v obdobje empatije. Otrokovo socialno okolje se vse bolj širi. Skozi različne dejavnosti v skupini otrok spoznava pravila vedenja in medsebojnih odnosov. Vključevanje otrok v skupine je odvisno tudi od socialnih spretnosti in navezovanja stikov. Skupina, v katero je otrok vključen, mu vedno bolj zagotavlja čustveno varnost v nepredvidljivih, novih situacijah. Otrok se vključuje v vrstniške skupine, v katerih razvija socialne kompetence in samopodobo, kar se dogaja predvsem v kontekstu igre. Otrok se vključuje v individualno, vzporedno, asociativno in sodelovalno igro. Igra omogoča otrokom komuniciranje, vzpostavljajo se različne situacije, pri katerih se otrok uči nadzorovati svoje vedenje, izražati čustva in sodelovati z drugimi (Pišot in Planinšec, 2005).

Otrokova igra je v otroštvu zelo pogosto gibalne narave. S sodelovanjem v gibalnih igrah se lahko dosežejo številni pozitivni učinki na otrokov čustveno-socialni razvoj, predvsem v smislu čustvenega dozorevanja, pridobivanja socialnih spretnosti, medsebojne interakcije in privlačnosti, hkrati pa se razvija otrokova samopodoba in samospoštovanje (Pišot in Planinšec, 2005).

1.3.9. MOTORIČNI RAZVOJ

Motorični 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). Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnostne vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki so odločilni za živčno-mišično zorenje, morfološke značilnosti, predvsem v smislu velikosti, razmerij in kompozicij telesa, fizioloških značilnosti ter tempa rasti in zorenja. Med okoljskimi dejavniki

pa imajo največji vpliv predhodne motorične izkušnje, tudi iz prenatalnega obdobja, in pridobivanje novih motoričnih izkušenj (Pišot in Planinšec, 2005).

Motorični razvoj poteka v več stopnjah, znotraj katerih obstajajo različna obdobja. Razvojne stopnje si sledijo po naslednjem zaporedju (Gallahue in Ozmun, 1998 v Pišot in Planinšec, 2005):

1. Refleksna gibalna stopnja:

- Obdobje vkodiranja (zbiranja) informacij (traja od prenatalnega obdobja do 4. meseca)
- Obdobje dekodiranja (procesiranja) informacij (od 4. meseca do 1. leta)

2. Začetna gibalna stopnja

- Obdobje inhibicije refleksov (primitivnih in posturalnih) (od rojstva do 1. leta)
- prekontrolno obdobje (od 1. do 2. leta)

3. Temeljna gibalna stopnja

- Začetno obdobje (od 2. do 3. leta)
- Osnovno obdobje (od 4. do 5. leta)
- Obdobje zrelosti (od 6. do 7. leta)

4. Specializirana gibalna stopnja:

- Prehodno obdobje (od 7. do 10. leta)
- Obdobje prilagoditve (od 11. do 13. leta)
- Obdobje trajne uporabnosti (od 14. leta naprej)

V obdobju temeljne gibalne stopnje postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Značilno za to stopnjo je, da otroci aktivno preizkušajo in raziskujejo svoje motorične sposobnosti ter zmogljivosti. Otroci odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato vse bolj povezano. Ob koncu te stopnje bi naj otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Zato otrok potrebuje spodbudno okolje in priložnost za dejavnost ter učenje. Če otrok ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, obstaja možnost, da bo imel v nadaljnjem motoričnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 1998 v Pišot in Planinšec, 2005).

Po sedmem letu starosti nastopi specializirana gibalna stopnja. V prehodnem obdobju, ki je prvo na tej stopnji motoričnega, začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Lokomotorne, manipulativne in stabilnostne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vse kompleksnejših športnih in drugih gibalnih aktivnostih v vsakodnevnem življenju (Gallahue in Ozmun, 1998 v Pišot in Planinšec, 2005).

Osnova za razvoj gibalnih spretnosti pa je intenziven razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti, predvsem reakcijskega časa, koordinacije in hitrosti gibanja, ki potekajo v tem času. To

obdobje je za otroke zelo pomembno in zanimivo. Otroci so aktivni v odkrivanju in kombiniranju različnih gibalnih vzorcev, navdušeni so zaradi vse večjih gibalnih zmogljivosti. Otrokom naj bi v tem obdobju zagotovili predvsem pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti, kar bo izdatno izboljšalo nadzor gibanja in gibalno učinkovitost v celoti. Preozka omejenost pri izbiri in premajhna pogostost gibalnih dejavnosti ima lahko nezaželene učinke v naslednjih obdobjih otrokovega motoričnega razvoja (Pišot in Planinšec, 2005).

1.3.10. OTROK V NOGOMETU MED ŠESTIM IN DESETIM LETOM

Otroke v dobi od šestih do desetih let imenujemo v šoli nogometa cicibani, malčki ali začetniki. Istočasno imenujemo to skupino kot skupino mlajšega šolskega obdobja ali srednjega otroštva (www.nogometni-trener.com/kategorije/treningivaje/U8).

V tem obdobju so kosti mehke, hrbtenica je normalno upognjena, vezivna tkiva so elastična, mišice močno pridobivajo maso. Oblikuje se anatomska zgradba velikih možganov, prihaja do normalizacije telesnih proporcij, povečuje se maksimalni sprejem kisika, pospešeno se razvija inteligentnost, opazanje je površno, netočno in velikokrat subjektivno. Koncentracija pri učenju je kratkotrajna, otroci postajajo pogumni in kreativni. Motorične sposobnosti so različno razvite. Visoka fleksibilnost je posledica elastičnosti gibalnega sistema. Hitrost je na idealni stopnji (dobi) razvoja. Sposobnost ravnotežja se povečuje. Razvoj moči je omejen. Vzdržljivost se večinoma povečuje kot posledica intenzivne aktivnosti v igri (www.nogometni-trener.com/kategorije/treningivaje/U8).

V tej dobi se otroci prvič srečujejo s povečano porabo kisika, zato jih je potrebno na začetku naučiti-navaditi na pravilen način dihanja. Biomotorični, psihosocialni in drugi potenciali omogočajo otroku pričetek organiziranega – strokovno vodenega ukvarjanja z nogometom, istočasno v klub prinašajo izkušnje ukvarjanja z drugimi športi. Začenja se razvoj delovnih in zdravstveno higienskih navad (www.nogometni-trener.com/kategorije/treningivaje/U8).

1.4. VODENJE (ODNOSI) V ŠPORTU

Vodenje je sposobnost vplivati, spodbujati in umerjati igralce k želenim ciljem. Osnovne tri sestavine vodenja so vodja, vodeni in situacijske spremenljivke. Do vodenja pride le takrat, ko nekdo poskuša vplivati na druge, da delujejo v določeni smeri. Vodja bi naj, poleg znanja športne stroke, imel tudi sposobnost dobrega poznavanja samega sebe, sposobnost intuicije, sposobnost delitve moči, skladnost vrednot in vizijo (Bon, 2007).

1.4.1. AVTOKRATSKI NAČIN VODENJA

Je način, kjer vodja planira aktivnosti, odloča, ukazuje in deli naloge članom skupine. Lahko je zelo učinkovito, če skupina vodjo sprejema in mu priznava njegovo vlogo. Če ne, lahko pride v skupini do velikih napetosti in konfliktov (Bon, 2007).

1.4.2. DEMOKRATIČNI NAČIN VODENJA

Vodja pride do odločitve in načrtovanja aktivnosti s sodelovanjem vseh članov skupine. Vodja sprejema sugestije in se odloča skupaj s člani skupine, raje spodbuja in predlaga, kot ukazuje. Načeloma je tak stil učinkovit, vzdušje je dobro in motivirajoče. Uspešnost takega sloga vodenja je v veliki meri odvisna od zrelosti članov skupine, odnosov in kompleksnosti situacije (Bon, 2007).

1.4.3. POPUSTLJIV NAČIN VODENJA

Je način vodenja, kjer vodja sam od sebe ne posega v delovanje skupine. Pusti, da gre skupina svojo pot, naj vsak dela, kar hoče, sam pa jim je na voljo, če želijo. Ta slog se uporablja zelo redko (Bon, 2007).

1.4.4. TEORIJA IZBIRE

V zadnjem času se v športu pojavlja tudi vodenje s pomočjo Teorije izbire dr. Williama Glasserja. Teorija izbire ponuja razlago za razumevanje človekovega vedenja v novi interpretaciji delovanja motivacije. Trdi, da je posameznik za določeno vedenje motiviran le, če sklepa, da bo z njim zadovoljil eno ali več prirojenih potreb (Bon, 2007).

Teorija izbire je osnova metode vodenja-svetovanja, s katero učimo ljudi, kako upravljati s svojim življenjem, kako izbrati bolj učinkovite in zadovoljive odločitve in kako razviti modrost in moč za premagovanje stisk (stresov) in izzivov (problemov) v življenju. Z osnovami teorije izbire postopoma seznanimo tudi nogometaša športnika. Koliko, je odvisno od njega (Pocrnjič, 2012).

Napori W. Glasserja in vedno številčnejših ljudi, ki uporabljajo Teorijo izbire, so usmerjeni v to, da bi čim več ljudi spoznalo pogubnost prepričanja, da je možno vedenje drugih ljudi nadzorovati od zunaj. Glasser in njegovi somišljeniki, sodelavci želijo človeštvo usmeriti v prepričanje, ki ga dokazuje teorija izbire: pod nadzorom imamo le svoje lastno vedenje. Zmotno in razdiralno je prepričanje o možnosti nadzorovanja drugih proti njihovi volji. Takšno prepričanje predstavlja veliko težavo človeštvu, ker uničuje odnose med ljudmi v časih, ko bolj kot kadarkoli prej potrebujemo dobro sodelovanje (Pocrnjič, 2012).

Vedenja večine ljudi na osnovi trdno zakoreninjenih prepričanj psihologije zunanjega nadzora nam preprečuje, da bi se bolje razumeli med seboj na pomembnih vsakdanjih področjih življenja, kot so odnosi v zakonski zvezi, med družinskimi člani, med učitelji in učenci, med delavci in nadrejenimi in prav tako v odnosih v športu (med trenerji in športniki, med vsemi sodelavci v klubu, med ljudmi drugih klubov) (Pocrnjič, 2012).

Teorija izbire človeka razume kot svobodno, odgovorno bitje, ki je notranje (intrinzično) motivirano in katerega vedenje je vedno namensko in zelo raznovrstno ter prožno (spreminjajoče). Tako tudi vodenje, ki sloni na tej razlagi človekovega vedenja, ne govori (Pocrnjič, 2012):

- O "normalnem" ali "nenormalnem" vedenju in doživljanju, marveč o neučinkovitem ali tudi o razdiralnem vedenju.
- O nedisciplini, ampak o bolečih - ali za soljudi ogrožujočih, razdiralnih - načinih zadovoljevanja svojih potreb.
- O zdravljenju in prevzganjanju, ampak o pomoči, svetovanju in usmerjanju.

1.4.5. PRIMERJAVA ZNAČILNOSTI NAČINA VODENJA MED AVTOKRATSKIM IN VODENJEM S TEORIJO IZBIRE



Slika 2. Primerjava med avtokratskim vodenjem in vodenjem s teorijo izbire (Pocrnjič, 2012)

Slika 2 prikazuje, da je vodenje z uporabo teorije izbire bolj ustvarjalno, zanimivo in otroku prijazno.

1.5. USMERJANJE, IZBIRANJE IN SELEKCIONIRANJE

Usmerjanje, izbiranje, selekcioniranje je neizogibna zahteva, je “moram” nogometnega kluba. V okviru tega je potrebno (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- usmerjanje in izbiranje že v šoli,
- iskanje talentov s pomočjo strokovnjakov,
- izpolnitev pogojev za možnost prehoda igralcev v višjo in tudi nižjo kategorijo tekmovanja,
- ustrezno strokovno selekcioniranje,
- angažiranje kvalificiranih trenerjev,
- športnomedicinsko vodenje,
- ustrezen učni proces in tekmovalno usmerjen trening,
- individualni trening, trening doma,
- koordinacija med starši, šolo, internatom, podjetjem in klubom,
- občasno vključevanje trenerjev v delo nogometnih krožkov v šolah,
- popularizacija poklica “nogometaš”,
- vključevanje igralcev 1. moštva v proces učenja, treninga in tekmovanja mladih.

1.5.1. USMERJANJE

Je večdimenzionalen postopek ugotavljanja tiste športne panoge glede na značilnosti (konstitucija), lastnosti (vedenje) in sposobnosti (motorične, funkcionalne, umske), kjer bo posameznik lahko dosegal najboljše rezultate. Na usmerjanje lahko vplivajo družina, učitelj športne vzgoje, razvitost panoge v kraju bivanja, prijatelji, velike športne prireditve, uspešni posamezniki in podobno. Pri nas se vse bolj uveljavlja sistem testiranja motoričnih sposobnosti v osnovni šoli. Na osnovi doseženih rezultatov v motoričnih sposobnostih izdelajo delavci Fakultete za šport priporočila za usmeritev v določeno panogo (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Pri usmerjanju je pomembno ugotoviti tudi talentiranost za določeno športno zvrst. Talentiran - nadarjen je nekdo, ki pride do vidnih, visoko nadpovprečnih dosežkov ali doseže visoko raven učinkovitosti, v našem primeru v nogometu. Talent nakazuje samo možnost uspešnosti (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

1.5.2. SELEKCIONIRANJE V ŠPORTU

O selekciji v športu govorimo takrat, ko mislimo na izbor in razvrščanje športnikov po določenih kriterijih v kakovostne razrede. Pri tem lahko uporabljamo zelo različne kriterije, največkrat pa so to tekmovalni rezultati in rezultati v določenih testih, v glavnem motoričnih (Ušaj, 2003).

Selekcijo v športu uporabljamo iz več razlogov. Verjetno je najpomembnejši in najbolj univerzalen ta, da je treba tistim, ki kažejo športni talent, omogočiti, da ga v kar največji meri razvijejo. Zato se nadarjene skuša izbrati (začetni izbor), jim zagotoviti posebne razmere in s primerno, njim prilagojeno vadbo učinkovati na kar najbolj izražen športni razvoj. Proces selekcije se ne neha pri začetnem izboru, temveč traja vso športno kariero. Višja kot je kakovost športnika, zahtevnejši in dražji je njegov vadbeni program, strožja so selekcijska pravila. Medtem ko je za vstop v začetno selekcijo treba pokazati le interes, pa je treba za vstop v selekcijo najboljših v neki državi dosegati zelo visoke mednarodne športne standarde (Ušaj, 2003).

Selekcioniranje športnikov je lahko načrtovano in (ali) spontano. Spontana selekcija poteka vso športnikovo kariero, saj je ena osnovnih značilnosti športa njegova selektivnost. Samo boljši športniki imajo možnost za boljše vadbene razmere, te pa so osnova za njihov nadaljnji napredek. Temeljni kriterij spontane selekcije je tekmovalni dosežek. Po njem športnike razvrščamo v tekmovalne razrede, od katerih je odvisna njihova nadaljnja obravnava. Načrtna selekcija je tista, ki jo uporabljamo pri izboru športnikov s točno določenim namenom. Pri tem lahko uporabimo tekmovalne, bolj pomembna pa je uporaba testov in meritev. Na podlagi njihovih rezultatov, ki dajejo sliko o kakovostni ravni različnih športnikovih lastnosti in sposobnosti, je mogoče ugotoviti pomanjkljivosti in prednosti vsakega posameznika za določeno disciplino, deloma pa tudi oceniti perspektivne možnosti za doseganje kakovostnih tekmovalnih dosežkov (Ušaj, 2003).

V zvezi s selekcijo se pojavljajo tudi številni problemi, ki jih je treba upoštevati (Ušaj, 2003):

- za nekatere športne discipline je mogoče z dokaj veliko natančnostjo ugotoviti najpomembnejše dejavnike, za druge je to skoraj nemogoče,
- mogoče je narediti nekatere modele športnikov različne kakovosti,
- upoštevati je treba biološki razvoj posameznika in ne njegovo kronološko starost,
- tiste, ki so izbrani v selekcijsko skupino, predvsem pa njihove starše je treba vzgajati za sodelovanje z vaditelji in trenerji,
- selekcija ni enkratno dejanje, temveč je proces,
- selekcija v začetnih fazah naj bo humana za tiste, ki so izbrani, in za tiste, ki niso.

1.5.3. ZAČETNI IZBOR IN PROCES SELEKCIONIRANJA V NOGOMETU

1.5.3.1. ZAČETNI IZBOR

Pravilno izbrati pomeni več kot polovico opravljenega dela (Verdenik, 1991). To pomeni, da je nujno izbrati tiste mlade igralce, ki imajo glede na prirojene sposobnosti in lastnosti potencialne možnosti za doseganje vrhunskih rezultatov.

Začetni izbor igralcev je potrebno pričeti med 6. in 8. letom starosti. Igralce v nogometni klub izbiramo na različnih tekmovanjih za najmlajše, na preizkusnih treningih in iz nogometnih krožkov na osnovnih šolah. Tudi učitelj športne vzgoje lahko usmeri nadarjenega

posameznika v določen šport na podlagi rezultatov iz testiranj za ŠVK. Za to obstajajo ekspertni modeli za posamezne športe (Verdenik, 1991).

V Ljubljani poteka projekt ONŠ, podobni projekti potekajo tudi v okviru nekaterih nogometnih klubov, kot so: NK Maribor, NK Celje, NK Triglav, NK Krško idr. To so nogometni krožki za otroke od 1. do 3. Razreda, od koder nogometni klubi vabijo talentirane mlade nogometaše, da se pridružijo redni vadbi nogometa v nogometnem klubu.

Osnovni cilji Otroške nogometne šole Ljubljana so predvsem (Zavrl, 2003):

- skrb za razvoj otroškega nogometa,
- organizacija in izvajanje nogometne vadbe otrok v obliki interesne dejavnosti na osnovnih šolah,
- skrb za usposabljanje in nadaljnja izobraževanja trenerjev,
- usmerjanje otrok v nogomet in omogočanje njihovega vključevanja v nogometne klube.

Kriteriji za začetni izbor v tekmovalno selekcijo NK Celje iz ONŠ NK Celje:

- interes za nogomet,
- veselje do gibanja in nogometa,
- smisel za igro,
- motorične sposobnosti: hitrost, koordinacija.

Trenerji ONŠ NK Celje na podlagi opazovanja posameznikov na vadbi, skozi vse šolsko leto predlagajo posamezne igralce v selekcije U7, U8 in U9 pri NK Celje. Ti igralci dobijo pisna povabila, na podlagi katerih se skupaj s svojimi starši odločijo, ali bodo pričeli z redno vadbo pri NK Celje ali ne.

1.5.4.2. PROCES SELEKCIONIRANJA

Najsposobnejši in najbolj nadarjeni mladi igralci, ki jih izberemo iz šolskih moštev, turnirjev, preizkusnih treningov in testiranj, se vključijo v proces treniranja in tekmovanja nogometnih moštev v nogometnih klubih. Proces selekcioniranja v teh moštvih poteka naprej, najsposobnejši ostajajo. Z metodo opazovanja (na treningih in tekmah) in preverjanja s testi (psihosomatski status) ugotavljamo stanje sposobnosti igralcev in njihovega razvoja (Verdenik, 1991).

V začetnem izboru in selekcioniranju moramo dati prednost naslednjim sposobnostim in lastnostim:

1. sposobnostim, ki so prirojene in pomembne za nogometno igro (Verdenik, 1991):

- inteligenca (smisel za igro),
- motorične sposobnosti (hitrost, eksplozivna moč, koordinacija, preciznost),

- sposobnost učenja tehnike,
- telesna višina,
- funkcionalne sposobnosti.

2. pozitivne karakterne lastnosti:

- odnos do dela,
- disciplina,
- psihična stabilnost,
- odločnost,
- samostojnost,
- agresivnost,
- sposobnost koncentracije,
- prilagajanje kolektivu.

1.5.4.3. SKAVTING

Večji nogometni klubi neprestano iščejo talentirane mlade igralce, ki jih vključijo v svoja moštva. Skavti, trenerji in drugi na podlagi opazovanj posameznih igralcev na tekmah in treningih pridobivajo podatke o talentiranih igralcih, ki bi bili primerni za njihov klub.

1.6. SODOBEN NOGOMET

1.6.1. MODEL SODOBNE NOGOMETNE IGRE

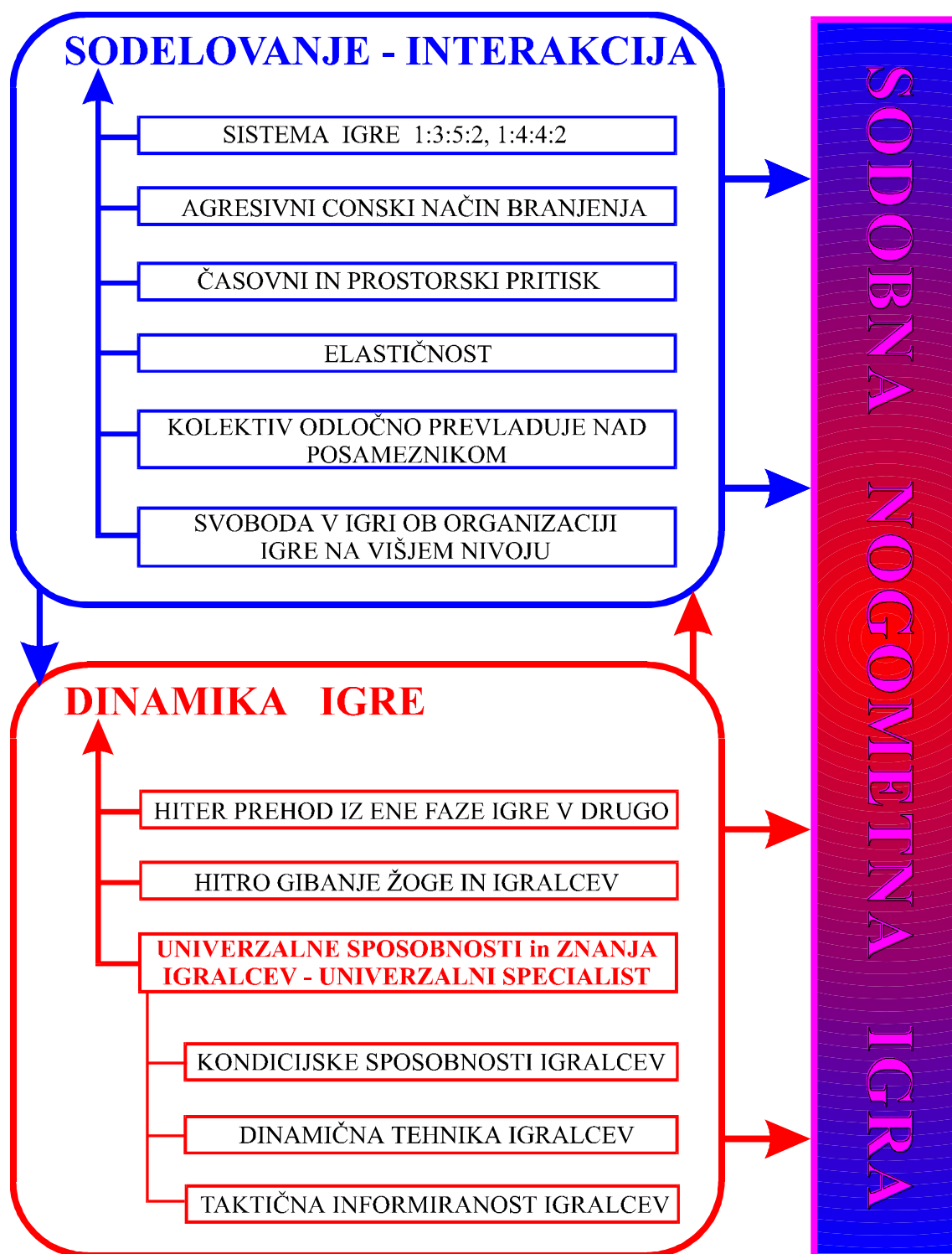
Zahteve sodobne nogometne igre (slika 3) lahko strnemo v dve bistveni, to sta **SODELOVANJE - INTERAKCIJA** in **DINAMIKA IGRE** (Verdenik, 1995), ki sta medsebojno soodvisne. Pomanjkljivosti v eni vplivajo negativno na drugo.

1. SODELOVANJE - INTERAKCIJA med igralci je najpomembnejša značilnost sodobnega modela nogometne igre. Pri tem gre za osnovno opredelitev, kako medsebojno sodelovati v obeh fazah igre (napadu in obrambi), da bomo dosegli uspešen rezultat. Sodelovanje med igralci v igri je v osnovi opredeljeno s sistemom igre, ki je del modela igre in ki zahteva od igralcev, da med igro upoštevajo določena pravila oziroma načela sodelovanja.

Med igro igralci vzpostavljajo komunikacijsko mrežo na informacijskem nivoju in motoričnem nivoju. V sodobni nogometni igri je poudarjena informativna komponenta. Komunikacijska mreža med igralci v fazi napada ima konstruktivno funkcijo, v fazi obrambe pa destruktivno funkcijo. Ker se komunikacijska mreža oblikuje v procesu treninga, je zelo pomembna načrtnost, sistematičnost in kakovost procesa treniranja, in to že v najmlajših kategorijah.

2. DINAMIKA IGRE, kot druga bistvena značilnost modela sodobne nogometne igre se izraža v:

- **Hitrosti gibanja žoge in igralcev.** Značilna je izrazita HITROST AKCIJE - igralci, ki so neposredno vključeni v akcijo z žogo, svojo aktivnost izvajajo v šprintu.
- **Hitrosti prehodov iz ene faze igre v drugo.** Analize igre kažejo, da igralci v vrhunskih moštvih pretečejo na tekmi povprečno od 10 do 12 km. Od tega pretečejo v ŠPRINTU okrog 30 % (3-4 km) te razdalje. Odnos med počasnim in hitrim tekom kaže tendenco, da se povečuje količina hitrega teka.
- **Univerzalnih sposobnostih in znanjih igralcev – univerzalnih specialistih.** Univerzalnost je mišljena kot sposobnost igralca za sodelovanje v obeh fazah igre, specialnost pa je vezana na določeno igralno mesto in sposobnosti, ki naj bi jih imel igralec za realizacijo svoje vloge znotraj moštva. Sposobnosti in znanja igralcev, ki omogočajo hiter potek igre (dinamiko), so:
 - **Kondicijske sposobnosti.** Najpomembnejše so hitrost, koordinacija, eksplozivna moč, aerobno-anaerobna vzdržljivost.
 - **Dinamična tehnika**, to je zmožnost izvedbe tehničnih elementov v hitrem gibanju zlasti v pogojih oviranja nasprotnika.
 - **Taktična informiranost**, ki omogoča igralcem organizirano in hitro igro, to je igro s čim manj dotiki s strani posameznega igralca.

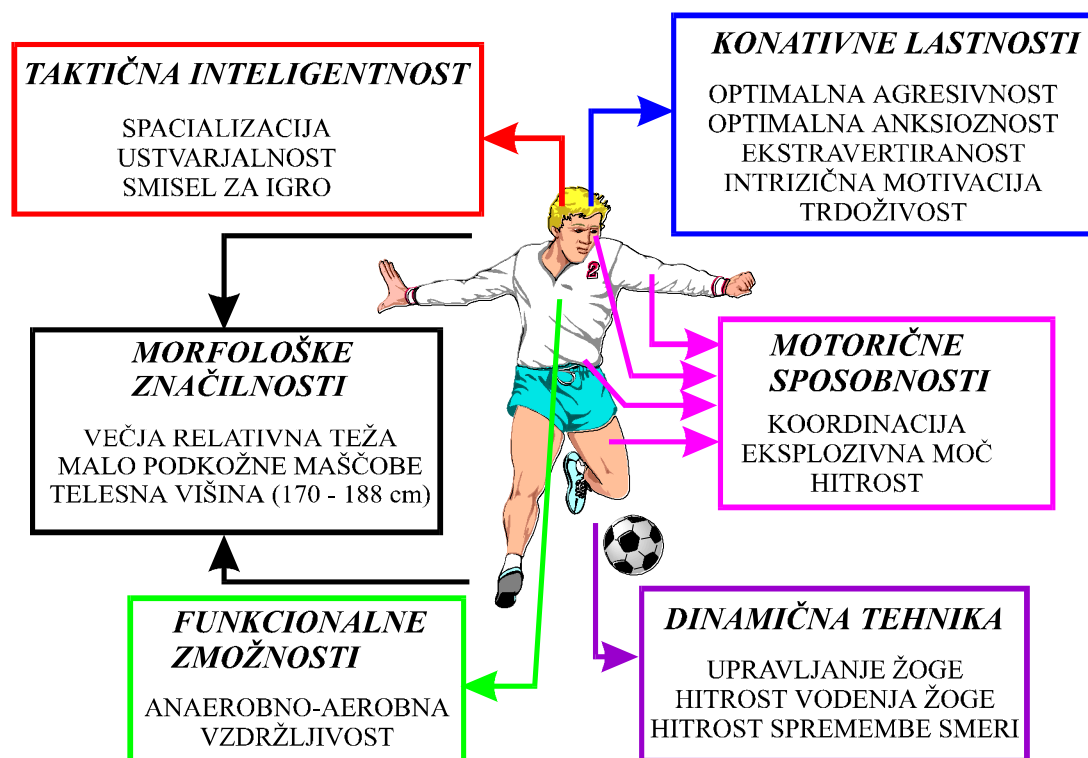


Slika 3. Model sodobne nogometne igre (Pocrnjič, 1999)

Slika 3 prikazuje sodelovanje – interakcijo igre in dinamiko igre ter njuno medsebojno povezanost.

1.6.2. MODEL SODOBNEGA NOGOMETAŠA

Eden od glavnih pogojev za uspešno uresničevanje zahtev sodobne nogometne igre so prav univerzalne (večstranske) sposobnosti in znanja igralcev. V čim več igralcih se mora združiti čim več za nogomet pomembnih sposobnosti, znanj in lastnosti, da lahko celotno moštvo doseže uspeh v igri. Pomembne sposobnosti, znanja in lastnosti za uspešnost igralcev v nogometu določajo model sodobnega nogometaša (Pocrnjič, 1999).



Slika 4. Model sodobnega nogometaša (Pocrnjič, 1999)

Slika 4 prikazuje, katere so pomembne sposobnosti, znanja in lastnosti sodobnega nogometaša.

1.7. TEHNIKA

Nogometna tehnika je gospodarno izvedeno gibanje, ki omogoča najvišje športne dosežke. Gibanja v nogometu so osnovna – naravna in specifična »nogometna«. Prav ta so posebnost, saj motorične naloge z žogo izvajamo z manj izurjenimi okončinami – z nogami in glavo. Igralec mora v igri mnogokrat reševati zelo kompleksne naloge. Žogo mora ustaviti, sprejeti, prevarati mora nasprotnika, žogo mora natančno podati soigralcu ali streljati na vrata. Naloge mora opraviti v teku, skoku in mnogokrat v neposrednem dvoboju z nasprotnikom. Zato mora igralec psihomotorične in funkcionalne sposobnosti pravočasno razvijati, saj le starosti ustrezno razvit organizem omogoča napredek v nogometni motoriki (tehniki) (Elsner, 2004).

1.7.1. POMEN TEHNIKE V NOGOMETU (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996)

- Omogoča uspešno izvajanje hitrih in natančnih gibanj v različnih igralnih pogojih na nogometni tekmi
- Boljše tehnično znanje omogoča igralcu najboljšo izbiro taktike v igri in boljšo izrabo psihičnih in motoričnih sposobnosti.
- Je osnova nogometne igre! Če nogometaš ne obvlada gibanja brez žoge ter najosnovnejšega obvladanja in upravljanja žoge, onemogoča vzpostavitev medsebojnega sodelovanja s soigralci med igro.
- Ni edina in tudi ne glavna sestavina igre (glavne sestavine igre ni!), je pa tesno povezana z ostalimi sestavinami nogometne igre.
- V razvojni poti igralca ima posebno mesto, saj je prav upravljanje z žogo prva etapa te poti.

Glavni poudarek na razvoju tehnike je med 8. in 12. letom (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

1.7.2. OPREDELITEV NOGOMETNE TEHNIKE

Nogometna tehnika je najracionalnejša – najekonomičnejša izvedba določenih gibanj v nogometni igri, ki omogočajo posameznim igralcem uspešno reševanje nalog v igri, vezanih na gibanja brez žoge in z njo (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

RACIONALNOST - EKONOMIČNOST pomeni, da je potrebno na minimum zmanjšati porabo energije in izločiti vse odvečne gibe.

TEHNIKA je sposobnost - znanje posameznika in je ni mogoče nadomestiti z aktivnostjo drugega igralca, kar je možno pri taktiki, v aktivnosti v igri itd.

1.7.3. DELITEV NOGOMETNE TEHNIKE

Nogometna tehnika se deli na (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- osnovna **motorika (OM)** - tehnika gibanj brez žoge,
- **nogometna motorika** - nogometne motorične sposobnosti (**NMS**) - tehnika gibanj z žogo.

Delitev nogometne tehnike (prirejeno po Pocrnjič, 2003):

Gibanja brez žoge so:

- tek, tek vzvratno, tek s spremembo smeri za 45°, 90°, 135°, 180°, 270°, tek z obratom za 180° in 360°,
- skoki z enonožnim in sonožnim odzivom, enonožni in sonožni doskoki,
- padanje in vstajanje,
- varanje brez žoge ali »fintiranje«.

Gibanja z žogo so:

- **Vodenje žoge** (z nartom, z notranjim delom stopala, s sprednjim notranjim delom stopala, z zunanjim delom stopala in s podplatom),
- **Udarjanje žoge** (z nartom, z NDS, s SNDS poševno naprej, poševno nazaj in pod pravim kotom, z ZDS naravnost in poševno naprej, s konico stopala, s peto, z NDS za stojno nogo, »effe« udarec z zunanjim, notranjim in sprednjim notranjim delom stopala, udarec z glavo s tal in iz skoka, volley udarci z nartom, notranjim delom stopala, zunanjim delom stopala in sprednjim notranjim delom stopala, »drop kick« udarec z nartom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala),
- **Zaustavljanje žoge po principu ovire** (nizke žoge z NDS, srednje visoke žoge z NDS, visoke žoge s prsmi in stegnom, visoke žoge z NDS takoj po odboju),
- **Zaustavljanje žoge po principu amortizacije** (z NDS, srednje visoke žoge z NDS, visoke žoge s prsmi, stegnom in nartom),
- **Zaustavljanje žoge s povlekom** (z NDS, z ZDS, z NDS za stojno nogo),
- **Zaustavljanje žoge z obrati** (z amortizacijo z NDS in NDS+ZDS, s povlekom z NDS, ZDS in NDS za stojno nogo, visoke žoge s prsmi),
- **Odvzemanje žoge** (osnovno odvezemanje z NDS, z odzivanjem (replanjem), s prestrežanjem in s podrsavanjem),
- **Metanje avta,**
- **Varanje z žogo** (varanje z ZDS, varanje s SNDS in podplatom (»košenje«), varanja s prestopanji pred žogo, nad njo in okoli nje na ven in na noter, varanja po nakazanih udarcih, varanja z obrati, varanja s povleki, sestavljena varanja ...),
- **Tehnika vratarja** (osnovni položaj, pripravljalni gibi za postavljanje, odziv in let, lovljenje žoge, boksanje in odbijanje žoge, metanje na žogo, metanje žoge z roko, udarjanje žoge z nogo - degažiranje).

1.8. TAKTIKA IN IGRA

1.8.1. TAKTIKA

Taktika je načrtni način igre, ki se prilagodi določenim pogojem s ciljem doseganja najboljših rezultatov. Taktiko določimo za celotno moštvo, del moštva in posameznike (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Primerjava tehnike in taktike (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- TEHNIKA je način izvedbe gibanja,
- TAKTIKA je izbira načina gibanja.

Smisel tehnike je vodenje žoge z levo nogo, z desno nogo, z nartom, z zunanjim delom stopala ... Smisel taktike je vodenje žoge (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- glede na nasprotnika,
- glede na prostor,
- glede na razpored soigralcev,
- glede na igrišče ...

Glede na številko igralcev taktiko delimo na (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- posamično,
- skupinsko,
- skupno (moštveno).

Glede na fazo igre jo delimo na (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

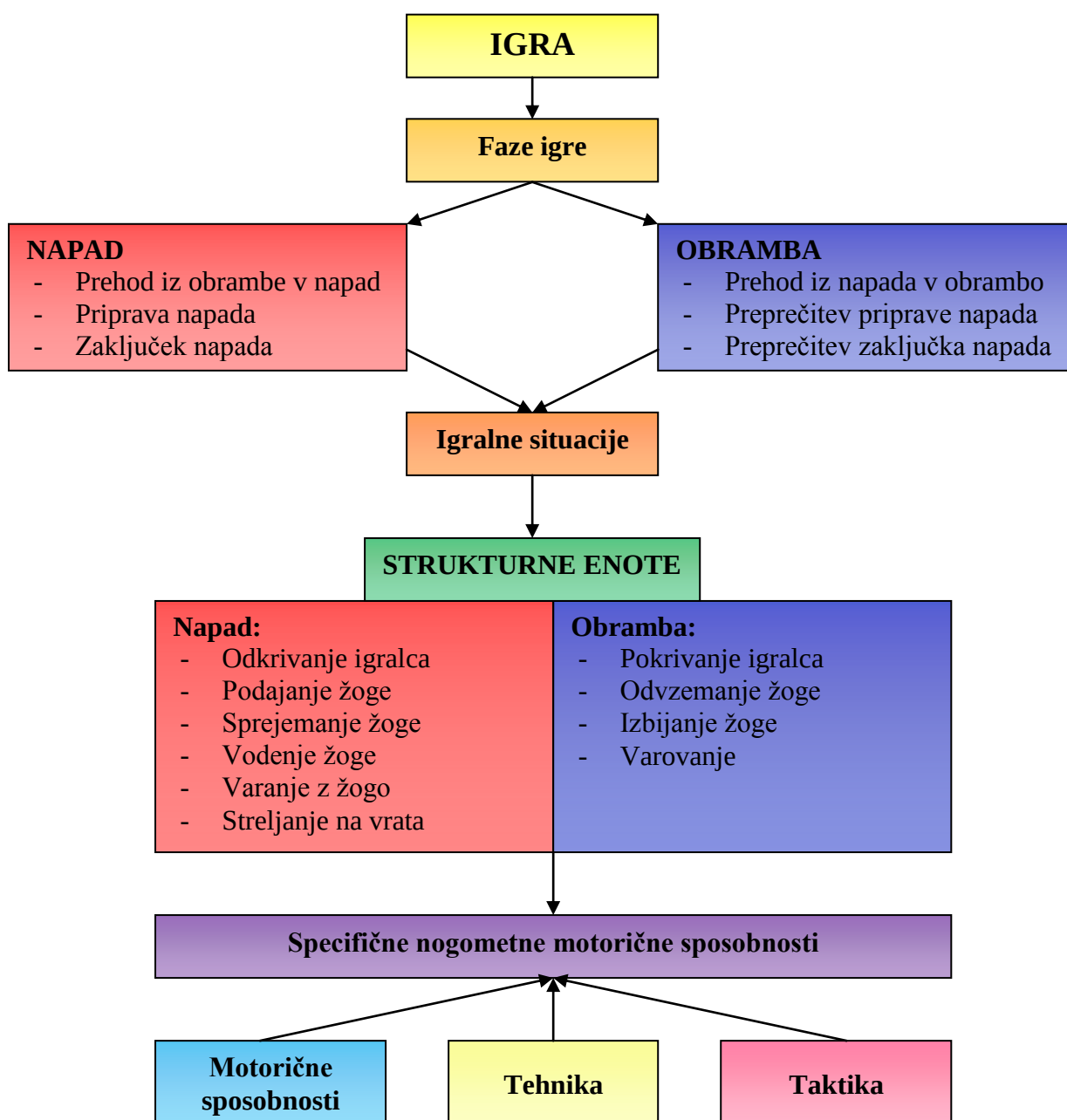
- taktiko napada,
- taktiko obrambe,
- (taktika ob prekinitvah).

Delitev taktike glede na vsebine treninga (prirejeno po Elsner 2004 in Pocrnjič 2003):

- Posamična taktika (vodenje, podajanje, sprejemanje, preigravanje, strel na gol, pokrivanje, odzemanje, izbijanje in taktika vratarja),
- Skupinska taktika (dvojna podaja, povratna podaja, podaja na 3., prevzemanje žoge, menjava mest, medsebojna pomoč – varovanje, prevzemanje nasprotnega igralca, nadomeščanje, oženje prostora),
- Moštvena taktika (sistem igre, individualna obramba, conska obramba, kombinirana obramba, oženje prostora, ravnotežje, globina in širina napada, vrste napada: individualen, skupen napad, protinapad, kontinuiran napad, progresiven, variabilen in regresiven napad),
- Posamična, skupinska in moštvena taktika v napadu in obrambi ob prekinitvah (kot, avt, prosti in kazenski strel).

1.8.2. IGRA

Igra je prosta umska in telesna aktivnost z neštetimi možnostmi ustvarjalnega izražanja. Glavna značilnost nogometne igre je sodelovanje med igralci, ki je večstransko, odvisno tudi od načina vodenja, individualnosti igralcev, sestave moštva, sistema vrednot itd. Posebno pomembno je medsebojno motorično komuniciranje ob sočasnem komuniciranju z žogo in upoštevanju velikosti igralne površine (Elsner, 2004).



Slika 5. Sestava nogometne igre (Elsner, 2004)

Slika 5 prikazuje, da je nogometna igra sestavljena iz dveh faz, v katerih se odvijajo igralne situacije, ki so sestavljene iz strukturnih enot.

1.8.2.1. SISTEM IGRE

Obliko, kako so igralci razporejeni na igrišču, na katerem delu igrišča delujejo, kako se gibljejo, imenujemo **sistem**. On odreja igralcem njihove splošne naloge. Danes zahtevamo od dobrega sistema:

- da je enostaven,
- da razporeditev igralcem omogoča enako pomoč obrambi in napadu,
- da zagotavlja enakomerno obremenitev igralcev in da omogoča zbiranje igralcev
- na najvažnejših mestih (pri zaključnih akcijah v napadu, branjenju v obrambni coni),
- da omogoča najhitrejši prehod iz obrambe v napad in obratno (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

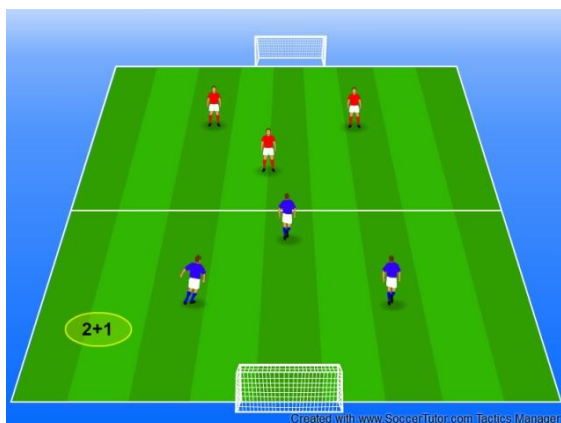
1.8.2.2. SISTEMI IGRE PRI MALEM NOGOMETU

Posebej pomembno je določitev števila igralcev in njihova razporeditev. Število igralcev je odvisno od starostne stopnje in v zvezi s tem od telesnih sposobnosti ter od tehnično-taktičnega znanja igralcev. V igri lahko sodeluje več mlajših in telesno manj sposobnih učencev (od 1. do 4. razreda). Če je igralcev več, je potrebno tudi boljše nogometno znanje. Pri najmlajših do 8. let naj na improviziranih igriščih (30 x 20 m ali manjših) nastopajo 3 do 4 igralci v enem moštvu. Pri igri na rokometnih igriščih pa naj moštvo sestavlja največ pet igralcev in vratar, čeprav je tudi kombinacija s štirimi igralci zelo učinkovita (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

V praksi so najpogostejši sistemi igre (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

1. Sistem 2 + 1 in 2 + 2 (do 8 let starosti):

- moštvo sestavljajo 3(4) igralci,
- igralna površina 20 (25) x 12 (16) m,
- igra brez vratarja,
- prosta igra,
- vrata širine 2 m brez prečke; velja le zadetek v višini glave.



Slika 6. Sistem 2 + 1



Slika 7. Sistem 2 + 2

2. Sistem 2(3) + 3(2) (do 10 let):

- igralna površina 16-25 m x 36-45 m,
- igra brez vratarja,
- prosta igra,
- vrata širine 2 m brez prečke; velja le zadetek v višini glave.



Slika 8. Sistem 2 + 3



Slika 9. Sistem 3 + 2

3. Sistem 1 + 2 + 1 + 2 (do 10 let):

- igralna površina 16-25 m x 36-45 m,
- igra z vratarjem,
- vrata 3 x 2 m ali 5 x 2 m,
- organizirana igra - menjava igralcev na raznih igralnih mestih.



Slika 10. Sistem 1 + 2 + 1 + 2

4. Sistem 1 + 2 + 1 + 2 (do 12 let) ali 1 + 3 + 1 + 2:

- igralna površina 30 - 40 m x 50 - 68 m,
- vrata 5 x 2m,
- organizirana igra - menjava igralcev na raznih igralnih mestih.



Slika 11. Sistem 1 + 3 + 1 + 2

5. Sistem 1 + 2 + 1 + 2 in 1 + 2 + 2:

- igralna površina je rokometno igrišče,
- rokometna vrata,
- organizirana igra - menjava igralcev na raznih igralnih mestih.



Slika 12. Sistem 1 + 2 + 2

1.8.2.3. NEKAJ NAVODIL ZA KVALITETNEJŠO IGRO

Faza obrambe (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996) :

Začetniki lažje osvojijo individualni način branjenja, kjer igralec v obrambi pokriva in spremlja direktnega nasprotnika. Nekoliko zahtevnejši je kombinirani način branjenja, kjer nekateri igralci branijo consko in nekateri individualno. Postopoma povečujemo zahteve v področju skupne taktike.

Faza napada (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- Zaradi relativno majhne površine igrišča je potrebno igrati čim več po tleh s hitrimi in kratkimi podajami. Podaja po zraku otežuje igro (težave pri sprejemanju žoge, udarci itd.), daje prednost branečemu moštvu in povzroča prepogosto prekinjanje igre.
- Pomoč igralcu z žogo. Soigralcu, ki ima žogo, se morata vsaj 1 - 2 igralca približati - odkriti, kar je osnovni pogoj, da se igra lahko razvija. Na ta način se izognemo tudi dolgim podajam po zraku.
- Vratarji naj podajajo žogo v igro čim več z roko po tleh in to na krilne položaje.
- Potrebno je igrati "široko" - izkoristiti celotno širino igrišča (ustrezno odkrivanje v "širino").
- Podaja v igro iz avta naj se izvaja z nogo ali roko (ne po pravilu meta avta).
- Žoga naj potuje hitro - igralci naj si čim hitreje podajajo žogo, saj le na ta način lahko preprečimo koncentracijo nasprotnih igralcev v obrambi.
- Menjavanje vlog igralcev med igro. Igralci v okviru svojih igralnih mest niso omejeni v aktivnosti. Igralec, ki je v akciji, mora vztrajati v njej do konca. Igralci tekom igre med seboj menjavajo mesta.
- Vadba strukturnih situacij je pomembno sredstvo pri organizaciji igre.

1.9. KONDICIJSKA PRIPRAVA

Kondicijska priprava je proces, ki teži k transformaciji motoričnih, funkcionalnih in morfoloških dimenzij v smeri doseganja čim boljših rezultatov na tekmovanju (Pocrnjič, 2001).

Izraz kondicija ima izvor v latinski besedi »condicio«, kar pomeni »pogoj« (Pocrnjič, 2001).

- Kondicijski trening pogojuje uspešno tekmovanje.
- Kondicijski trening je ustvarjanje pogojev za uspešno delovanje na tekmi.
- Kondicijski trening je del vadbenega procesa, ki pogojuje dvig ravni delovanja organizma. Pogoj za povečanje učinkovitosti organizma v pogledu transporta in spreminjanja energije.

1.9.1. VRSTE KONDICIJSKE PRIPRAVE

1.9.1.1. ŠIROKA OSNOVNA PRIPRAVA (vsestranska)

Namenjena je začetnikom in otrokom do 14. leta starosti. Zajema delo v osnovnih šolah pri športni vzgoji ter delo v klubu z začetniki (6-9 let), mlajšimi dečki (10-12 let) in starejšimi dečki (13-14 let) (Pocrnjič, 2001).

Namen široke osnovne priprave je (Pocrnjič, 2001):

- podpirati naravni razvoj,
- povečati vse temeljne fiziološke funkcije (dihalni in srčno-žilni sistem),
- enakomerni razvoj vseh mišičnih skupin,
- razvoj vseh primarnih motoričnih sposobnosti, zlasti tistih, ki vsebujejo informacijsko komponento (koordinacija, preciznost). Gre za pridobivanje široke motorične baze (temelja) oziroma širokega kroga motoričnih znanj, ne samo nogometnih,
- začetek razvijanja delovnih in higienskih navad pri športu.

Vsebina te priprave mora biti zelo široka in pestra. Sem spadajo: elementarna gibanja (lazenje, plazenje, kotaljenje, plezanje, hoja, tek, skakanje), elementarne in štafetne igre, zametki različnih športnih iger, elementi akrobatike in lažjih vaj na orodjih, temeljne atletske discipline ... Cilj je zagotoviti dokaj širok krog motoričnih znanj (Pocrnjič, 2001).

1.9.1.2. OSNOVNA PRIPRAVA

Osnovna priprava je nadgradnja široke športne priprave in ni več enaka za vse športe. Tvori širšo podlago neke športne panoge in ker se športne panoge razlikujejo, je ta podlaga različna, tako imamo tudi nogometno osnovno pripravo. Velja pravilo, da naj bi osnovna priprava bila

sestavljena iz takih elementov, ki na eni strani zagotavljajo široko pripravo, na drugi strani pa so v pozitivnem odnosu s tekmovalnimi vsebinami (gibanji) nogometa (Pocrnjič, 2001).

Sestavine osnovne nogometne priprave so (Pocrnjič, 2001):

- razvijanje ustreznih motoričnih sposobnosti,
- razvijanje splošne vzdržljivosti,
- kompenzacijske vaje proti enostranskosti in monotoniji (dopolnilne in kontrastne vaje).

1.9.1.3. SPECIALNA PRIPRAVA

Specialna priprava je vadba blizu tekmovalnim pogojem oz. situacijam. Težko je določiti mejo med osnovno in specialno pripravo, še težje je določanje sredstev (vaj) (Pocrnjič, 2001).

Kriteriji o lastnostih in značilnostih specialnih vaj so (Pocrnjič, 2001):

- ustrezna specifičnost (kinematična, funkcionalna in dinamična),
- preobremenitev,
- stopnjevanje obremenitve.

Začetek specialne priprave je odvisen predvsem od športne discipline. V nogometu je to nekje pri 11. letih, sicer pa se je treba deležu specialne vadbe posvetiti tudi pri otrocih in začetnikih sploh (Ušaj, 2003).

1.9.1.4. SITUACIJSKA PRIPRAVA

Situacijska priprava je sinteza osnovne in specialne kondicijske priprave, ki je lahko podobna zahtevam tekme ali celo večja. Gre za simuliranje pogojev, ki so zelo pomembni za tekmo (Pocrnjič, 2001).

1.9.2. PSIHOMOTORIČNE SPOSOBNOSTI

1.9.2.1. KOORDINACIJA

Koordinacija je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah (Ušaj, 2003).

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja. Pri tem v telesu potekata dva procesa (Pistotnik, 1999):

- Načrtovanje gibalnega programa,

- Njegovo uresničevanje v določenih okvirih zastavljenega načrta oz. s sprotnimi popravki, ki jih zahtevajo okoliščine, v katerih se gibanje izvaja.

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

H koordinaciji spadajo naslednje sposobnosti (Pocrnjič, 2001):

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

Metoda za razvoj osnovne koordinacije je:

- metoda s ponavljanji.

Metode za razvoj specialne koordinacije so:

- sintetična,
- analitična,
- kombinirana,
- situacijska,
- tekmovalna,
- metoda igre.

1.9.2.2. HITROST

Hitrost kot motorično sposobnost je mogoče opredeliti kot največjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic (Ušaj, 2003).

Hitrost je motorična sposobnost hitrega izvajanja gibov ali z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Je 90% - 95% prirojena. Preostalih 5% - 10% se da izboljšati predvsem do 7. oziroma 9. leta starosti (Pocrnjič, 2001).

Oblik hitrosti, pomembnih za nogometaše, je več (Pocrnjič, 2001):

- hitrost posamičnega giba,
- hitrost frekvence gibov (število gibov v časovni enoti),
- hitrost (motorične) reakcije (na vidni ali zvočni signal),
- štartna hitrost (od mirovanja do polne hitrosti),
- hitrost lokomocije (hitri teki več kot 5m),
- hitrost spreminjanja smeri teka,
- hitrost vodenja žoge.

Metode za razvoj hitrosti so (Pocrnjič, 2001):

- metoda ponavljanja (razvijanje hitrosti s hitrostjo),
- intervalna metoda,
- metoda igre.

1.9.2.3. MOČ

Moč je sposobnost človeka, da z naprežanjem svojih mišic razvija silo pri odporu in proti njemu, ki je lahko lastna teža, zunanji predmeti in odpor tekmeca. Je 50% prirojena. To ne velja za eksplozivno moč, ki je 80% prirojena. Spada k energijski komponenti motoričnih sposobnosti in je odvisna predvsem od sestave mišičnih vlaken (Pocrnjič, 2001).

Proti odporu lahko deluje človek na različne načine (Pocrnjič, 2001):

1. Z bliskovitim premikom:
 - Eksplozivna moč (prehod v hiter tek – start, hitre spremembe smeri in hitro zaustavljanje, udarec po žogi, metanje avta).
 - Elastična (odrivna) moč (dvoboji v zraku, udarec na gol iz skoka, vsi teki).
2. S ponavljajočim delovanjem
 - Repetativna (ponavljajoča) ali dinamična moč (dvoboji v zraku, padanje, vstajanje).
3. Z zadrževanjem položaja
 - Statična moč (remplanje, osnovno odzemanje).

Metode za razvoj moči so (prirejeno po Pocrnjič, 2001 in Ušaj, 2003) :

- metode ponavljajočih naprežanj,
- težkoatletska metoda ali metoda kratkotrajnih naprežanj,
- metode za povečanje silovitosti izometričnega krčenja,
- metode za povečanje ekscentričnega krčenja,
- metode za povečanje vzdržljivosti v moči.

1.9.2.4. GIBLJIVOST

Giblјivost (fleksibilnost) je motorična sposobnost doseganja maksimalnih obseg (amplitud) gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika. Giblјivost predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika tako v športu kakor tudi pri vsakdanjih opravilih (Pistotnik, 1999).

Giblјivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Takšen način izvedbe omogoča delovanje sile na daljši poti (odrivi, sunki, zamahi, meti), manjšo frekvenco gibov pri enaki hitrosti (šprint) in bolj racionalno premagovanje ovir (tek čez ovire, gimnastika, nogomet) (Ušaj, 2003).

Metode za povečanje giblјivosti so (Ušaj, 2003):

- metodi dinamičnih raztezanj,
- metoda statičnega raztezanja,
- kombinirane metode (PNF).

1.9.3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Vzdržljivost je odpornost proti utrujenosti. Je sposobnost opravljati dolgotrajne napore. Spada k funkcionalnim sposobnostim, ki so odvisne od delovanja organskih sistemov (Pocrnjič, 2001):

- dihalnega sistema,
- srčnega in krvožilnega sistema,
- biokemičnih procesov za tvorbo energije.

Pomembno vlogo imajo tudi psihološki faktorji (vedenjske lastnosti, motivacija).

Vrste vzdržljivosti (Prirejeno po Pocrnjič, 2001 in Ušaj, 2003):

- Osnovna vzdržljivost je sposobnost za dolgotrajno zmerno intenzivno izvajanje tistih ponavljajočih gibanj, ki so značilna za nogometno igro (tek, tek s spremembo smeri, padanje, vstajanje, podrsavanje, tek nazaj, poskoki in lažja gibanja z žogo) in pomeni podlago za razne nogometne motorične aktivnosti.
- Specialna vzdržljivost nogometaša je vezana na energijske in gibalne zahteve nogometne tekme.
- Aerobna vzdržljivost (energija se tvori iz procesov, kjer se še lahko porablja kisik).
- Anaerobna vzdržljivost (energija se tvori iz procesov brez prisotnosti kisika).
- Aerobno – anaerobna vzdržljivost (prevladujejo aerobni energijski procesi).
- Anaerobno – aerobna vzdržljivost (prevladujejo anaerobni energijski procesi).

1.9.4. KONDICIJSKA PRIPRAVA NAJMLAJŠIH NOGOMETAŠEV

Elsner, Verdenik in Pocrnjič (1996) v preglednici povzemajo glavne značilnosti kondicijske priprave najmlajših nogometašev glede na razvojno stopnjo in po posameznih motoričnih sposobnostih. Besedilo je povzeto po Martinu (1980) in prilagojeno nogometni terminologiji in spoznanjem.

Tabela 1. Glavne značilnosti kondicijske priprave najmlajših nogometašev glede na razvojno stopnjo in po posameznih motoričnih sposobnostih

RAZVOJNA STOPNJA	PREDŠOLSKA DOBA (do 6. leta) Nobenih razlik med spoloma.
KOORDINACIJA in GIBLJIVOST	Sposobnost koordinacije se močneje razvije šele med 5. in 7. letom. Otroci naj bi se učili povezovati tek, zaporedne vaje, kakor tudi lovljenje in vaje z zadevanjem cilja. Ravnotežje doseže višji nivo, ne da bi se pri tem zahteval pogum. Ritmičnega gibanja se otroci dobro učijo na podlagi enostavnejših in razumljivejših dražljajev.
HITROST	S 5. in 6. letom se počasi izboljšuje hitrost posameznih gibov. V tej starosti se izboljša tudi "reakcijski čas", vendar lahko rečemo, da še ni dober.
MOČ	Brez treniranja moči. Z vajami koordinacije lahko dosežemo boljše izkoriščanje dane moči.
VZDRŽLJIVOST	Začetek sposobnosti vzdržljivosti in obremenjevanja. Daljše trajne obremenitve manjše intenzivnosti, ki jih otroci lahko premagujejo.

RAZVOJNA STOPNJA	ZGODNJA ŠOLSKA DOBA (od 7. - 9./10. leta) Razlike med spoloma so še vedno nebitvene, če pa so prisotne, so pogojene s spodbujanjem.
KOORDINACIJA in GIBLJIVOST	Izboljšanje sposobnosti koncentracije in začetek sposobnosti zaznavanja podrobnosti v 2. in 3. letu šolanja. Občutno izboljšanje sposobnosti kombinacije različnih spretnosti v hitrejšem zaporedju, prib. v 3. letu šolanja. Večja splošna koordinacija od 7.- 9. leta, npr. pri premagovanju ovir. Od 3. leta šolanja pride dobro do izraza raznolikost ritmičnih gibov.
HITROST	Med 7. in 9. letom je mogoče opaziti hiter porast v izboljšanju hitrosti. Predvsem izboljšanje reakcijskega časa, ki doseže šele z 10. leti relativno dober nivo. Frekvenca gibov se začne izboljševati, tako da se začneta oblikovati kratek hiter tek ("šprint") in zaključni tek ("finiš").
MOČ	Še vedno ni treniranja maksimalne moči in vzdržljivosti v moči. Izboljšanje eksplozivne moči, predvsem odzivne moči nog, ne da bi posebej trenirali.
VZDRŽLJIVOST	Izboljšanje zmogljivosti srčno-žilnega in dihalnega sistema s treningom. Aerobna vzdržljivost narašča; to si predvsem lahko razlagamo z izboljšanim sprejemom kisika in povečanjem srčnega volumna.

1.10. GIBALNA VSESTRANOST

Vsebinsko področje razvoja gibalne vsestranosti je eno najpomembnejših pri delu z najmlajšimi nogometaši ravno med 6 in 8 let. Pomembno je, da se otroci čim prej naučijo čim več različnih gibanj in ne samo nogometnih, saj lahko to odločilno vpliva na igralčevo koordinacijo v kasnejših letih.

Namen tega področja je (Pocrnjič, 2010):

- razvijanje gibalne vsestranosti (čim več različnih temeljnih motoričnih izkušenj in znanj),
- razvijanje usklajenega dela nog, rok in celega telesa,
- obvladanje različnih žog (tenis, rokometna, odbojcarska, nogometna, košarkarska, medicinke, penaste žoge, gumijaste žoge),
- navajanje na upoštevanje pravil pri tekmovanju,
- navajanje na športno prenašanje poraza in zmage,
- navajanje na natančnost izvajanja vaj,
- razvijanje lateralnosti.

1.10.1. SREDSTVA ZA RAZVOJ GIBALNE VSESTRANOSTI (Pocrnjič, 2010)

1.10.1.1. INDIVIDUALNE VAJE

Upravljanja žoge:

- Vaje na mestu ali v gibanju do 5 metrov.
- Rolanja, prestopanja čez in okoli žoge, predgibanja vodenja, predgibanja udarjanja, predgibanja varanj z žogo.

Vodenja žoge:

- Z nartom, z zunanjim delom stopala, s sprednjim notranjim delom stopala, s podplatom, z notranjim delom stopala.
- Naravnost, cik-cak (naprej in nazaj), nazaj, bočno.
- Na vsak korak, zamahovanje iz kolena (delo spodnjega dela noge), udarjanje žoge čim bolj od spodaj.

Vodenja žoge z različnimi nalogami:

- NALOGE: prestopanja čez žogo, zamahovanja okoli žoge ali nad žogo, s skoki čez žogo, s povleki žoge (nazaj, levo-desno, nazaj in vstran), risanje velikega ali malega kroga, z obratom za 360° na žogi, preval naprej, preval nazaj, kolo, stoja na rokah.

Poigravanja (žongliranja) z žogo:

- Postopoma od enega vmesnega odboja od tal do brez odboja.
- Postopoma najprej z nartom (čvrst, iztegnjen!), nato s stegnom (ali koleno!), z glavo, povežemo nart in stegno, nato povežemo nart, stegno in glavo, nazadnje je poljubno žongliranje.
- Dvig žoge s tal iz pretirano velikega izkoraka naprej.

- Umirjenost in stalen pogled na žogi!
- Žongliranja lahko popestrimo (otežimo) še z dodatnimi nalogami: podaja čez glavo, preval naprej, preval nazaj, kolo, z lovljenjem žoge.

1.10.1.2. SKUPINSKE VAJE (pari, trojke, četvorke)

Upravljanja žoge:

- Stojijo si nasproti na razdalji od 7 do 10 metrov.
- Vsak svojo žogo ali pa samo eno žogo.
- Žogo si lahko po opravljeni določeni nalogi na različne načine predajajo.

Vodenja žoge:

- Kot pri individualnih vajah z zasledovanjem ali posnemanjem.

Vodenja žoge z različnimi nalogami:

- Kot pri individualnih vajah z zasledovanjem ali posnemanjem.

Poigravanja (žongliranja) z žogo:

- Kot pri individualnih vajah.
- Z eno žogo, s predajo žoge po zraku in z opravljanjem nekega gibanja oz. naloge. Medtem ko eden žonglira, drugi opravlja neko gibanje oz. nalogo (akrobatika, tehnika teka, ukvarjanje z drugo (ne nogometno) žogo, gimnastične vaje, lažje vaje za moč).
- Vsak s svojo žogo in s predajo po zraku.

Vse individualne vaje ali skupinske vaje povežemo med seboj in dodamo še ciljanje različnih ciljev (z nogo in roko). Cilji so lahko stožci, različno veliki goli, kiji, velike težke medicinke, okvirji, table, klopi.

1.10.1.3. ELEMENTARNE IN ŠTAFETNE IGRE

- V nogometu so elementarna gibanja (plazenja, lazenja, skoki, valjanja), tudi potiskanja, vodenja, udarjanja, metanja žoge.
- Lovljenja z vodenjem ali metanjem žoge (različne žoge, z roko in z nogo, lahko tudi v parih).
- Izbijanja žoge (posamično, v parih, moštveno).
- Podiranje stožcev ali drugih stoječih ovir (z roko, z nogo, različne žoge):
 - moštvi si stojita nasproti.
 - igre v omejenem prostoru z ovirami v prostoru ali izven prostora na določeni razdalji.
- Ciljanje in potiskanje medicinke.
- Menjava strani brez oviranja ali z oviranjem iz različnih izhodiščnih položajev.
- Štafetna tekmovanja v vodenjih žoge okoli ali preko različnih ovir, in/ali z opravljanjem različnih nalog (v koloni ali vrsti posamično ali vsi skupaj).

1.10.1.4. PRILAGOJENE DRUGE MOŠTVENE IGRE

Košarka

- S tenis žogico. Koš je lahko posoda, smetnjak, narobe obrnjen stožec (pritrditev s palicami ali ob steni).
- Na prave koše z različnimi žogami. Zaključek je lahko z roko, nogo, glavo ali kombinirano in z različnim vrednotenjem (npr. koš z glavo 5 točk).

Rokomet

- Igrišče in kazenski prostor, kjer se ne sme streljati, lahko improviziramo z nizkimi klobučki.
- Goli so lahko pravi, lahko pa iz količkov.
- Različne žoge.

Odbojka

- Samo z roko, ali samo z nogo, ali samo z glavo ali pa z vsemi deli telesa.
- Lahko čez elastično vrvico, lahko čez dva gola skupaj, ali pa pravo odbojgarsko igrišče (asfalt, mivka, trava).
- Žoga je lahko nogometna ali odbojgarska. Pri otrocih pa je zelo dobrodošla navadna gumijasta žoga ali vsaj posebna žoga iz pene (različnih velikosti).

Rugby

- Čez označeno linijo, ali v označen prostor ali čez linijo gola.
- Z eno ali z dvema različnima žogama (ena je medicinka).
- Določitev načina podajanja: poljubno z roko in z nogo; samo z roko; z roko samo nazaj, naprej pa z nogo.

Nogometni tenis

- Čez tablo, elastično vrvico, atletske ovire, čez več stožcev.
- Pravila kot pri velikem tenisu ali pa kot pri namiznem tenisu.

Hokej

- S plastičnimi palicami in posebno žogico (trda in se ne odbija preveč), lahko pa tudi s tenis žogico.
- S športnim obuvalom v roki in tenis žogico.

Uporaba sredstev za razvoj gibalne vsestranosti (Pocrnjič, 2010):

- pri vseh starostih pri ogrevanju in v zaključku,
- do 16. leta v vseh delih učno-vadbenega procesa,
- pri starejših za regeneracijsko vadbo.

1.11. UPRAVLJANJE ŠPORTNEGA TRENIRANJA

Vodenje procesa športne vadbe je osnovna in najpomembnejša naloga vsakega trenerja. Sestavljena je iz načrtovanja, izvajanja, nadzora in ocenjevanja tega procesa. Načrt spada v področje predvidevanja, izvedba v področje izvajanja, tako nadzor kot ocena pa sta posvečena k preverjanju doseženega. V praksi je nekoliko drugače, saj je vsa pozornost največkrat posvečena le izvajanju procesa. Morda si trenerji v praksi kdaj postavijo kakšne cilje in približen potek priprav oziroma sezone, najmanjšo pozornost pa posvečajo nadzoru in ocenjevanju. Te napake trenerjev so nedopustne, saj vsi predobro vemo, kako zapleten, nepredvidljiv in stalno spreminjajoč se sistem je človek; človek v procesu športne vadbe pa je še toliko bolj. Ker naj bi bil proces športne vadbe voden tako, da bi športnik načrtno izboljševal svojo tekmovalno zmogljivost in tekmovalne dosežke, moramo razumeti, da je treba v vsakem trenutku vedeti, v kateri smeri potekajo spremembe naših športnikov (Ušaj, 2003).



Slika 13. Športna vadba (www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/)

Slika 13 prikazuje proces športne vadbe, ki se začne z načrtom, nadaljuje z izvajanjem in nadziranjem ter zaključuje z oceno, na podlagi katere se naredi nov načrt ...

1.11.1. NAČRTOVANJE PROCESA TRENINGA

Načrtovanje procesa športne vadbe pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogočimo uresničitev zastavljenega cilja. Načrtovanje se začne z definiranjem vadbenega cilja, ki ga postavimo glede na trenutne značilnosti in sposobnosti naših igralcev, vadbeno obdobje, v katerem bo vadba potekala, razpoložljiva sredstva, značilnosti vadbe v preteklosti itd. V kratkem izdelamo okvirni načrt za potek celotne sezone, ki jo razdelimo na posamezna obdobja oziroma makrocikle (polsezona), te potem razdelimo na mezocikle (mesece) in te še na mikrocikle (tedne), vadbene enote in dele vadbene enote (Ušaj, 2003).

Razlogi za načrtovanje:

- Zmanjšamo naključnost izbire vadbenih sredstev.
- Da ne vgradimo izkušenj drugih v lasten sistem vadbe.
- Omogočimo nadzor nad procesom, saj nam načrt omogoča postavljanje ciljev.
- Povečamo možnost zavestnega in usmerjenega spreminjanja športnikovih sposobnosti in značilnosti v želeno smer (Ušaj, 2003).

Pri načrtovanju treninga mladih so zlasti pomembni (Elsner, 2002):

- starostna skupina (psihične in motorične sposobnosti),
- predznanje posameznikov,
- zahteve procesa treninga,
- poznavanje nogometne igre mladih.

Trening mora biti prilagojen sposobnostim, predznanju in seveda starostni skupini, izhajati mora iz potreb igralcev. Pri metodičnem načrtovanju treninga za daljše časovno obdobje poskušamo vnaprej opredeliti cilje in naloge, ki naj bi jih pri praktičnem delu uresničili (Elsner, 2002).

Načrt je potrebno postaviti za nekaj let vnaprej (okvirni načrt). Sezonski, mesečni, tedenski načrti in skica treninga pa so nepogrešljiv del (Elsner, 2002).

Letni načrt vsebuje (prirejeno po Elsner, 2002):

- število treningov na teden,
- število tednov v letu,
- časovne enote treninga,
- število tekem v letu,
- sredstva treninga,
- metode dela in organizacijske oblike dela,
- glavne vsebine treningov (cilje),
- mesečne, tedenske načrte.

VADBENA SREDSTVA

Vadbena sredstva oziroma sredstva treniranja so gibalne dejavnosti, ki vsebujejo vaje koordinacije, kondicijske vaje, elementarne igre, različne športne igre z manjšim ali normalnim številom igralcev, tehnične, tehnično-taktične, situacijske vaje, igralne oblike, kjer je število igralcev različno. Najvišja oblika gibalnih dejavnosti v nogometu je vodena igra. To je igra dveh moštev, kjer igralci v gibanju brez žoge in z njo ter z medsebojnim sodelovanjem poskušajo v osnovi realizirati dogovorjene akcije (Rus, 2003).

Sredstva delimo v tri skupine (Rus, 2003):

1. Vaje vsestranske priprave

Zagotavljajo dobro delovanje vseh organskih sistemov in razvoj gibalnega aparata.

2. Specialne vaje (osnovna priprava – pomožne vaje za nogomet)

Delimo jih na: - tehnično-taktično-situacijske vaje,
- vaje za razvoj specifičnih sposobnosti.

3. Vaje iz nogometne – osnovne dejavnosti

To so razne oblike pomožnih nogometnih iger, vodena igra in tekme.

Najpogostejše uporabljena sredstva v procesu treniranja nogometašev so (Rus, 2003): elementarne pomožne igre, šola teka, gimnastika, obvladovanje žoge, poigravanje z žogo, vodenje, udarjanje, sprejemanje žoge, varanje z žogo, odkrivanje, pokrivanje, podajanje, udarec na vrata, vodena igra, sredstva za razvoj hitrosti, lovljenje, tehnično-taktične vaje, igralne oblike z žogo, druge športne igre, elementarna akrobatika, vaje tehnike, vaje taktike (individualne, skupinske, moštvene), organizirana igra, sredstva za razvoj eksplozivne moči, sredstva za razvoj moči, sredstva za razvoj koordinacije, sredstva za razvoj splošne vzdržljivosti, sredstva za razvoj specialne vzdržljivosti, stretching, vaje tipičnih situacij, igralne situacije, vaje standardnih situacij, vaje za posamezna igralna mesta, vaje ravnotežja, prosta igra.

Z vsemi navedenimi vajami vplivamo na razvoj določenih gibalnih in psihičnih sposobnosti ter na urjenje, utrjevanje in izpopolnjevanje tehnično taktičnih spretnosti, navad in znanj oziroma nogometne igre v celoti (Rus, 2003).

VSEBINE TRENINGOV

Cilji letnega načrta in periodizacija treninga določajo med drugim tudi vsebino treningov, ki pa se po cilju in fiziološki, pedagoško-psihološki učinkovitosti, izbiri dejavnosti in vaj, metod dela itd. med seboj razlikujejo (Rus, 2008).

Glede na vsebino razlikujemo treninge s poudarkom na (Rus, 2008):

- osnovni – kondicijski pripravi,
- specialni – kondicijski pripravi,
- tehnični pripravi,
- taktični pripravi,
- kombinirani pripravi,
- kontroli,
- regeneraciji.

1.11.2. IZVAJANJE PROCESA TRENINGA

Izvedba procesa športne vadbe predstavlja trenerjeva vsakdanja opravila, začne se s prihodom trenerja na trening. Po navadi že pred treningom lahko občutimo “klimo” v slačilnici in tudi v začetnih fazah ogrevanja poizkušamo ugotoviti, ali nam bo predpisan trening uspelo izpeljati, kot smo si zamislili, saj izvedba zastavljenega treninga za vsako ceno le ni tako pametna ideja, sploh če vemo, da se nam kaj hitro lahko pojavijo nezaželeni učinki športne vadbe, kot so pretreniranost, poškodbe, pomanjkanje motivacije itd. Poleg omenjenih dejavnosti izvaja

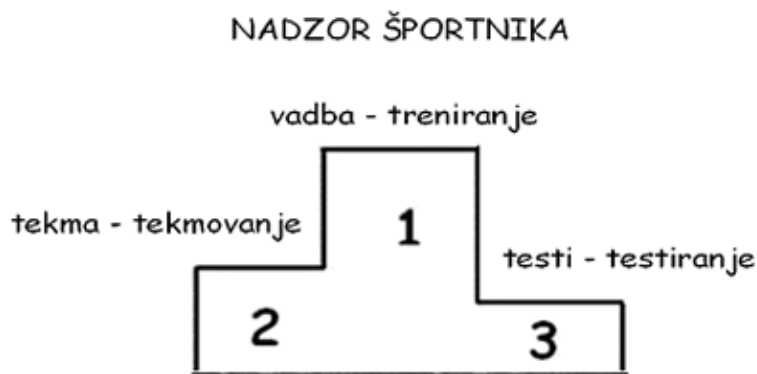
trener pred vadbo in med njo še vrsto drugih aktivnosti, kot so demonstracija tehničnih elementov, taktično izobraževanje nogometašev, razlaga, spodbuda, postavitve rekvizitov itd. (www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/).

1.11.3. NADZOROVANJE IN OCENJEVANJE PROCESA TRENINGA

Pri nadzoru zbiramo in analiziramo določene pomembne podatke o igralcih in moštvu oziroma njihovem stanju. K povečani kakovosti dela spada tudi stalno in občasno nadzorovanje učinkov procesa treniranja oziroma, kako vplivajo določeni procesi treniranja na igralce in na njihove sposobnosti in lastnosti (Pocrnjič, 2001).

Z vidika izvajanja nadzorovanja procesa treniranja je lahko nadzor subjektiven ali objektivni. Subjektiven je takrat, kadar strokovnjak z določenega področja (trener, psiholog, kineziolog, zdravnik) samo na osnovi opazovanja igralcev ali moštev da določeno mnenje oz. oceno. Pri objektivnem nadzorovanju pa pridobivamo določene informacije s pomočjo statističnih podatkov in merskih instrumentov (testov), pri čemer je zaželeno, da se uporabljajo preverjeni in metodološko ustrezni testi ali načini zbiranja podatkov. Sodoben šport zahteva v čim večji meri objektivno nadzorovanje vplivov procesa treniranja, ki ga izvajamo z določeno skupino nogometašev (Pocrnjič, 2001).

Tako torej nadzor spremembe športnikovih sposobnosti in lastnosti poteka na treh ravneh. Prva in najbolj pomembna raven je trening. Trener mora na vsakem treningu opazovati in ugotavljati napredek vsakega igralca, njegovo delovanje znotraj ekipe, dvig kvalitete igre, napredek v tehničnem, taktičnem, kondicijskem itd. smislu. Ker je nogomet zelo kompleksna športna zvrst, je napredek tukaj veliko težje opaziti, kot na primer v atletiki ali plavanju, kjer je vsak minimalen napredek opazen v časih in razdaljah. Načeloma pa drži, da se kaj kmalu opazi, kako igralec iz treninga v trening napreduje. Seveda je poleg dobrega procesa športne vadbe odločilnega pomena tudi igralčeva zagnanost in hotenje do učenja nogometne igre kot take. Naslednja raven je tekma oziroma tekmovanje, ki poleg individualnega razvoja kaže tudi razvoj celotne ekipe. Pri tekmovanju gre lahko za maksimalni napor (po navadi gre za uradno tekmo) in submaksimalni napor (t.i. trening tekme oziroma prijateljske tekme). Vsak napredek v tekmovalnem smislu znotraj procesa športne vadbe, ki je v skladu z zastavljenimi cilji, lahko ocenimo kot pozitiven in načeloma drži, da je taka vadba uspešna (to nikakor ne sme veljati za mlajše kategorije!). Šele kot tretja stvar v nadzoru sprememb športnikovih sposobnosti in lastnosti so že prej omenjeni testi, ki pa nam lahko kljub temu ob pravilni interpretaciji povejo zelo veliko tako o posamezniku kot o celotni ekipi (www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/).



Slika 14. Nadzor športnika (www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/)

Slika 14 prikazuje odnos med nadzorom na treningu, tekmovanju in testiranju.

1.11.3.1. TESTIRANJE

Tekmovalni dosežek v vsaki športni panogi, še posebej pa je to izraženo v nogometu, ni nikoli odvisen od samo enega dejavnika, temveč vedno od več hkrati (www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/).

Po enačbi specifikacije v nogometu so dejavniki, ki vplivajo na uspešnost v nogometu, naslednji: motorične sposobnosti, antropometrične lastnosti, funkcionalne sposobnosti, motorične informacije (tehnika), vedenjske lastnosti, taktika, sociološki parametri (možnost sodelovanja v skupini), inteligentnost itd. Dobri testi tako testirajo čim več teh dejavnikov, ki vplivajo na tekmovalni dosežek v nogometu hkrati. Testi, ki jih nogometaši opravljajo, so standardizirane motorične naloge, ki jih opravljajo v določenih časovnih presledkih, praviloma pred ali ob koncu posameznih tekmovalnih obdobj oziroma makrociklov. Namen testiranja je ugotoviti, ali se rezultati v uporabljenih testih spreminjajo-izboljšujejo. Same teste delimo na laboratorijske in terenske. Laboratorijski testi testirajo lahko športnikovo psiho (psiholog), potek gibanja in njegova dinamika (v nogometu zelo težko uporabno), ocenjevanje zmogljivosti športnikovega organizma s testi (cooper, sem-tja tek) in ocenjevanje zmogljivosti športnikovega organizma s preiskavami (frekvenca srca, laktat, volumen izdihanega zraka, acidobazno ravnovesje, struktura mišičnega tkiva, respiratorni kvocient... izvajajo se predvsem v članski konkurenci v vrhunskih klubih). Terenske teste predstavljajo testi, ki se izvajajo neposredno na igrišču, lahko tudi v telovadnici in so praviloma bližje športni panogi. S testi ocenjujemo hitrost, moč, gibljivost, koordinacijo, vzdržljivost, tehniko, taktiko itd., boljši pa je test, ki ocenjuje čim več omenjenih sposobnosti hkrati (www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/).

V praksi se največ uporabljajo naslednji testi (Pocrnjič, 2001):

- kombinirani polkrog,
- šprint 20 metrov,

- skok v daljino z mesta,
- vodenje žoge s spremembami smeri,
- tek s spremembami smeri,
- trajajoči sem in tja tek.

Ker je test Kombiniran polkrog odvisen od nogometnega znanja, ga je pri najmlajših selekcijah (U7-U11) smiselno zamenjati s testom Poligon nazaj, vzpenjanje in spuščanje, ki daje oceno koordinacije celega telesa.

1.11.3.2. OCENJEVANJE

Oceno procesa športne vadbe da trener lahko samo, če je določil vadbene cilje, izdelal načrt vadbe in opravil nadzor. Ocena temelji na dveh primerjavah, in sicer med zastavljenimi in doseženimi učinki in med vadbenimi količinami načrtovane in dejansko opravljene vadbe. Načeloma drži trditev, da če dosežemo cilj, je proces športne vadbe uspešen, veliko bolj kompleksni pa so cilji pri mlajših selekcijah, kjer morajo biti bolj kot rezultatski cilji v ospredju druge oblike ciljev (individualni napredek posameznika, napredek ekipe in npr. njene igre, socializacija...) (www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/).

1.12. METODIKA UČENJA

Pod pojmom “**metodika**” želimo opozoriti trenerje (učitelje) na številne pedagoške napotke in zakonitosti vodenja vzgojno-izobraževalnega dela. Vadba mladih v nogometu je nadaljevanje vzgojno-izobraževalnega dela v šoli (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Pomembno je poznati, kako voditi športni trening mladih oz. Smisel in zaporedje trenerjevih ukrepov, da bi bil končni uspeh čim boljši, ne samo v pogledu znanja tehnično-taktičnih elementov, ampak tudi v vzgojnem pogledu (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

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

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

1.12.1. OSNOVNA UČNO-VZGOJNA NAČELA

Vsak človek mora pri svojem delu upoštevati določena načela oz. principe, da bi bilo njegovo delo čim bolj uspešno. Tudi na področju treniranja mladih nogometašev veljajo določena učno-vzgojna načela, saj je delo z mladimi zelo zapleteno in odgovorno. Beseda “**princip**” je latinskega izvora in pomeni “**izhodišče**”, ali “**vodilno načelo**”, ali “**osnovno načelo**”, ali “**primarna zahteva**” ali “**smernice v delu**”. Učno-vzgojna načela so določene smernice v delu trenerja (učitelja), ki vodijo trenerja v učnem in vzgojnem procesu s ciljem, da bi uspešno uresničeval naloge pri učenju in vzgajanju (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

a) NAČELO VZGOJNOSTI

Zahteva od trenerja, da pomaga vsestransko razvijati mlado osebnost in se ne omeji le na posredovanje in utrjevanja znanja, spretnosti in sposobnosti. Trener mladih si mora prizadevati oblikovati mlado osebnost, ki bo imela pozitivne moralne lastnosti, kot so: **pridnost, vztrajnost, vestnost, natančnost, spoštovanje drugih, odgovornost**. To lahko trener doseže:

1. Z **vsebinami**: ne samo govoriti o nogometu in samo igrati nogomet. V delo vključiti tudi druge športne panoge, pogovarjati se tudi o drugih življenjskih problemih.
2. Z **načinom dela**: bolj ko trener pozna in obvlada učne metode, oblike dela, nogometne elemente in tudi različne druge športe, tem bolj bo uspešen pri svojem delu.
3. **Trenerjeva osebnost**: trener lahko pozitivno ali negativno vpliva na otroke s svojim zgledom. Trener je velikokrat otrokom vzor, ki bi mu hoteli biti podobni. Pomembno je ozračje, ki ga trener ustvarja v moštvi. Ozračje bi naj bilo prijateljsko, delovno, brez nasilja in pritiskov na otroke, brez ironije in smešenja, kajti to učinkuje na mlade igralce negativno, še zlasti nekatere lahko zelo prizadene.

b) NAČELO NAZORNOSTI (“ZLATO NAČELO”)

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

c) NAČELO PRIMERNOSTI

Otroci se postopno razvijajo, tako telesno kot tudi psihološko. Od trenerja zahteva, da **delo prilagodi telesnim in psihičnim sposobnostim otrok določene starostne skupine** (primer: nogometni naraščaj čim več različnih iger (ne samo nogomet), ni ožje specializacije, brez pretiranih razlag). Trener mora paziti, da delo ni ne pretežko ne prelahko, da ne podcenjuje ali precenjuje sposobnosti otrok.

d) NAČELO DOLGOROČNE NARAVNANOSTI VADBE

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

e) NAČELO MNOGOSTRANOSTI

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

f) NAČELO RADOSTI ali IGRIVOSTI

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

g) NAČELO DINAMIČNOSTI

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

Ostala načela so še:

- **OD LAŽJEGA K TEŽJEMU,**
- **OD BISTVENEGA K MANJ BISTVENEMU,**
- **VELIKO ŠTEVILO PONOVIJEV.**

1.12.2. METODE POSREDOVANJA SNOVI (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996)

a) METODA DEMONSTRACIJE

Trener (učitelj) pokaže in ponazori tisto, kar bo učil. Otroci samo opazujejo. Vaja oz. naloga se pokaže najprej v celoti. Demonstracija naj bo v naravni obliki, tempu, ritmu, zelo nazorna, včasih celo pretiravamo, kadar želimo poudariti bistvene elemente motorične izvedbe. Demonstracija je še boljša, kadar trener s kratko besedo opozarja na bistvene elemente motorične naloge.

b) METODA RAZLAGE

Trener mora pritegniti otrokovo pozornost, da bo otrok lahko sledil razlagi, ki mora biti kratka in jedrnata. Z razlago želimo predvsem s kratkim opisom in pojasnitvijo bistvenih delov gibanja doseči, da bi otroci prodrli v smisel prikaza in ga razumeli. Razlaga se velikokrat veže neposredno na demonstracijo.

1.12.3. UČNE METODE (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996)

a) SINTETIČNA METODA

Učenje in vadba motoričnega gibanja v celoti. Začnemo vedno s to metodo, da otroci takoj dobijo celostno predstavo o gibanju, ki se ga bodo učili.

b) ANALITIČNA METODA

Učenje in vadba motoričnega gibanja po posameznih sestavnih delih. Starejši pristop poučevanja je začel s to metodo, v sodobnem pristopu jo uporabljamo v primerih:

- 1) za odpravljanje napak,
- 2) pri zahtevnejših gibanjih (varanje z žogo),
- 3) pri učenju gibanja, kjer je nevarnost poškodbe (osnovno odzemanje, odzemanje s podrsavanjem).

c) KOMBINIRANA METODA

Pri učenju in vadbi je največkrat potrebna, saj gre za uporabo tako sintetične metode kot tudi analitične metode, vendar najprej začnemo s sintetično. Kombiniramo lahko tudi metodo igre z analitično metodo in metodo igre s sintetično metodo.

d) METODA IGRE

Vodilna metoda pri učenju in vadbi nogometnih vsebin. V igralnih oblikah, ki so podobne nogometni igri, niso pa še nogometna igra, učimo in predvsem izpopolnjujemo neko nogometno gibanje. Igralne oblike vsebujejo samo nekatere značilnosti in zahteve nogometa, so največkrat poenostavljene in jim lahko, glede na namen, spreminjamo pravila. Primeri: 1+1:1, 1+1:2, 2+2:2, igra Sredine (pepček), 2+3:3.

e) SITUACIJSKA METODA

Vadba in prilagajanje na konkretne tipične in atipične igralne situacije v obeh fazah igre.

Osnovni namen te metode je taktična informiranost nogometaša. Trener mora posredovati nekaj idej, kako reševati nekatere situacije med igro.

f) TEKMOVALNA METODA

Uporaba in preverjanje na treningu pridobljenih motoričnih spretnosti in taktičnih znanj v tekmovalnih pogojih (tekma).

1.12.4. ORGANIZACIJSKE OBLIKE (Verdenik, Pocrnjič in Elsner, 1997)

Oblike dela (organizacijske metode) so:

a) SKUPNA ali FRONTALNA VADBA

Vsi otroci izvajajo enako vajo.

b) VADBA V SKUPINAH

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

c) POSAMIČNA VADBA

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

d) VADBA V KOLONAH

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

e) POLIGON

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

f) OBHODNA VADBA

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

1.12.5. METODIČNE LESTVICE ZA POUČEVANJE TEHNIKE IN TAKTIKE

Metodična lestvica je urejeno zaporedje postopkov, metod in vaj pri učenju določene gibalne naloge (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

Metodična lestvica (metodični postopek) pri poučevanju elementov tehnike (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996) :

- I.** Imenovanje in demonstracija učnega elementa
- II.** Opis bistvenih sestavnih elementov
- III.** Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (1. STOPNJA VADBE)
- IV.** Demonstracija in opozorilo na bistvene napake
- V.** Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa
- VI.** Izvajanje in vadba udarca v cilj (2. STOPNJA VADBE - samo pri udarcih)
- VII.** Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami nogometne igre (3. STOPNJA VADBE)
- VIII.** Izvajanje in vadba elementa v IGRALNI OBLIKI ali v TIPIČNI IGRALNI SITUACIJI (4. STOPNJA VADBE)

Metodična lestvica (metodični postopek) pri poučevanju elementov taktike (Verdenik, Pocrnjič in Elsner, 1997):

a) Glede na VSEBINO

- I.** Vadba POSAMIČNE taktike v obrambi in napadu
- II.** Vadba OSNOVNE SKUPINSKE taktike v obrambi in napadu za začetnike in starejše z IGRALNIMI OBLIKAMI
- III.** Vadba SPECIALNE SKUPINSKE taktike v obrambi in napadu v obliki uigravanja na igralnih mestih (IGRALNE (strukturne) SITUACIJE)
- IV.** Vadba MOŠTVENE (skupne) taktike v obrambi in napadu v igri napad proti obrambi

b) Glede na POSTOPNOST VADBE

- I.** Razlaga in demonstracija učnega elementa
- II.** Vadba brez nasprotnih igralcev (OSVAJANJE TAKTIČNIH PROGRAMOV)
- III.** Vadba s pasivnimi, polaktivnimi in aktivnimi nasprotnimi igralci
- IV.** Improvizacija (dodatno reševanje igralnih situacij izven dogovorjenega ali možnost večje izbire znotraj večjih taktičnih programov)

2. METODE DELA

Tip diplomskega dela je strokoven. Delo je monografskega značaja. Za proučevanje problema bom uporabil domačo in tujo strokovno literaturo ter internet. Za izdelavo grafičnih ponazoritev vaj bom uporabil grafični program Tactics Manager version 1.7. Uporabil bom tudi vse svoje znanje in izkušnje, ki sem si ga pridobil s študijem na Fakulteti za šport in pri 8-letnem delu v prvoligaških klubih (NK Celje, NK Maribor) z mladimi nogometaši, starosti od 6 do 13 let.

3. RAZPRAVA

3.1. KATERE VSEBINE SO PRIMERNE ZA DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI?

V letnem delovnem načrtu trener glede na cilje, ki jih je zastavil, opredeli tudi posamezne vsebine treningov, na podlagi katerih sestavlja (programira) treninge. Trener mora izmed vseh vsebin treningov, se pravi tehničnih, taktičnih, kondicijskih in teoretičnih vsebin, izbrati tiste, ki so primerne za starostno kategorijo otrok, ki jih bo treniral. Vsebina treninga za najmlajše nogometaše ne more biti tehnika (preširok pojem), udarec po žogi (kateri) ali kateri drugi sklop elementov, ampak mora biti natančno določena (npr. udarec s SNDS poševno naprej). V nekaterih primerih lahko učimo tudi dve vsebini na enem treningu (npr. učenje udarca z NDS in zaustavljanja žoge z NDS po principu ovire). Šele ko igralci obvladajo več različnih elementov, je smiselno povezovati več vsebin na enem treningu. Treningi hitrosti, koordinacije ali taktike bi naj potekali ločeno.

Pri 6 let starih otrocih sklepamo, da nimajo nogometnega znanja, pa tudi ostale gibalne izkušnje še niso dovolj bogate, zato gre pri vseh vsebinah izključno za učenje. Najpomembnejši vsebinski sklop za to kategorijo je razvoj gibalne vsestranosti, sledi tehnika, nato kondicija (koordinacija, hitrost), nekaj je tudi taktike (igra).

Pri 7 let starih otrocih imamo takšne igralce, ki že imajo neko nogometno predznanje, pa tudi takšne, ki so začetniki. Trener izbira vsebine treningov glede na predznanje otrok in druge značilnosti ekipe. Poudarek je na učenju tehnike, prav tako tudi na razvoju gibalne vsestranosti in koordinacije, nekaj je vadbe hitrosti, dodamo tudi nekaj več taktičnih vsebin.

Najboljši igralci v selekciji 8 letnikov imajo že veliko nogometnega znanja, tudi ostali, ki že dalj časa trenirajo, imajo neko nogometno znanje, seveda se tudi pri teh letih še vedno vključujejo začetniki. Trener izbira glede na predznanje, sposobnosti in značilnosti igralcev in ekipe. Poudarek je na učenju tehnike, razvoju koordinacije in hitrosti, več je taktike, še vedno moramo razvijati gibalno vsestranost, vendar je le-ta vključena v ogrevanja, v glavne vsebine treningov pa manj pogosto.

3.1.1. NOGOMETNE VSEBINE PO SELEKCIJAH

3.1.1.1. SELEKCIJA U6

Gibalna vsestranost (opisano v poglavju razvoj gibalna vsestranost)

Tehnika

Gibanja brez žoge:

- lahkoten tek, hiter tek, šprint, tek s spremembo smeri, tek z obrati, tek vzvratno, skoki in doskoki

Gibanja z žogo:

- vodenje žoge: z nartom, z NDS, z ZDS, s SNDS in s podplatom
- vodenje žoge s spremembo smeri za 90 in 180 stopinj: s podplatom, z NDS in z ZDS
- NAVAJANJE NA ŽOGO!
- udarec z NDS
- udarec z nartom
- zaustavljanje žoge z NDS (ovira)
- zaustavljanje žoge s povlekom z NDS in z ZDS
- varanje z ZDS
- varanje s SNDS – »košenje«
- varanje z obratom z NDS in z ZDS
- prestrezanje žoge

Taktika

Posamična:

- pokrivanje in odkrivanje
- podajanje

Skupinska:

- dvojna podaja

Moštvena (v sistemih 2-1, 1-2, 2-2, 1-2-1, in 1-2-1-2)

- vpeljevanje v nogometno igro (učenje igralnih mest in osnovnih nalog v fazi obrambe in napada)
- posamična obramba
- ravnotežje
- igra temelji na podajanju žoge

Kondicija

- koordinacija
- hitrost reakcije, štartni pospešek, hitrost – samo skozi igro, poligone in različna tekmovanja.

3.1.1.2. SELEKCIJA U7

Tehnika

Gibanja brez žoge:

- lahkoten tek, hiter tek, šprint, tek s spremembo smeri, tek z obrati, tek vzvratno, skoki in doskoki

Gibanja z žogo:

- vodenje žoge: z nartom, z NDS, z ZDS, s SNDS in s podplatom
- vodenje žoge s spremembo smeri za 90 in 180 stopinj: s podplatom, z NDS, z ZDS in z NDS za stojno nogo
- NAVAJANJE NA ŽOGO!
- udarec z NDS
- udarec z nartom
- udarec s SNDS poševno naprej
- udarec z glavo s tal
- zaustavljanje žoge z NDS (ovira)
- zaustavljanje žoge s povlekom z NDS in z ZDS
- zaustavljanje srednje visoke žoge z NDS
- varanje z ZDS
- varanje s SNDS – »košenje«
- varanje z obratom z NDS in z ZDS
- osnovno odvezemanje, prestrezanje žoge
- metanje outa

Gibalna vsestranost (opisano v poglavju Razvoj gibalne vsestranosti)

Taktika

Posamična:

- pokrivanje in odkrivanje
- podajanje

Skupinska:

- povratna podaja
- dvojna podaja

Moštvena (v sistemih 2-1, 1-2, 2-2, 1-2-1, 1-3-1-2 in 1-2-1-2 v dvorani)

- vpeljevanje v nogometno igro (učenje igralnih mest in osnovnih nalog v fazi obrambe in napada)
- posamična obramba
- ravnotežje
- igra temelji na podajanju žoge

Kondicija

- koordinacija
- hitrost reakcije, štartni pospešek, hitrost – samo skozi igro, poligone in različna tekmovanja
- osnovna vzdržljivost – samo skozi igro in s poligoni

3.1.1.3. SELEKCIJA U8

Tehnika

Gibanja brez žoge:

- lahkoten tek, hiter tek, šprint, tek s spremembo smeri, tek z obrati, tek vzvratno, skoki in doskoki, padanje in vstajanje

Gibanja z žogo:

- vodenje žoge: z nartom, z NDS, z ZDS, s SNDS in s podplatom
- vodenje žoge s spremembo smeri za 90 in 180 stopinj: s podplatom, z NDS, z ZDS in z NDS za stojno nogo, z enojnim prestopom okoli žoge na noter in obrat z NDS
- NAVAJANJE NA ŽOGO!
- udarec z NDS
- volley udarec z NDS
- udarec z ZDS poševno naprej
- udarec z nartom
- volley udarec z nartom
- udarec s SNDS: poševno naprej, pod pravim kotom
- udarec z glavo s tal in iz skoka (sonožni odziv)
- zaustavljanje žoge z NDS (ovira in amortizacija)
- zaustavljanje žoge s povlekom z NDS, z ZDS in NDS za stojno nogo
- zaustavljanje žoge z obrati: povlek z NDS, ZDS in amortizacija z NDS
- zaustavljanje srednje visoke žoge z NDS
- zaustavljanje visoke žoge s prsmi in s stegnom
- varanje z ZDS
- varanje s povlekom s podplatom+NDS
- varanje s povlekom s podplatom+ZDS
- varanje s povlekom s podplatom za stojno nogo+NDS
- varanje povlek v stran z NDS+ZDS
- varanje z NDS+NDS druge noge
- varanje enojni prestop na ven + ZDS (NDS)
- varanje enojni prestop na noter + ZDS
- varanje s SNDS – »košenje«
- varanje z obrati: z NDS, z ZDS, na žogi
- osnovno odzemanje, odzemanje z odpiranjem (»remplanje«), prestrežanje žoge

- metanje outa
- tehnika vratarja

Taktika

Posamična:

- pokrivanje in odkrivanje
- sprejemanje in podajanje
- vodenje žoge
- strel na gol
- preigravanje

Skupinska:

- povratna podaja
- dvojna podaja
- sodelovanje 2 igralcev v igri 2:1
- medsebojna pomoč in varovanje

Moštvena (2-2, 1-2-2, 1-3-1-2 in 1-2-1-2 v dvorani)

- posamična obramba
- ravnotežje
- kombinirana conska obramba
- širina v napadu
- igra temelji na podajanju žoge

Kondicija

- koordinacija
- hitrost reakcije, štartni pospešek, hitrost – samo skozi igro, poligone in različna tekmovanja
- osnovna vzdržljivost – samo skozi igro in s poligoni

Gibalna vsestranost (opisano v poglavju Razvoj gibalne vsestranosti)

3.2. KAKO IZDELATI LETNI DELOVNI NAČRT ZA NAJMLAJŠE NOGOMETAŠE?

Potem, ko je trener izmed vseh razpoložljivih vsebin izbral tiste, ki so primerne za starostno kategorijo otrok, ki jih bo treniral, mora izdelati letni delovni načrt. Poleg splošnih podatkov o ekipi mora trener na podlagi analize stanja ekipe in posameznikov določiti cilje trenažnega procesa. Na podlagi le-teh količinsko opredeli izbrane vsebine, ki jih mora nato smiselno razvrstiti v posamezne mesečne, tedenske načrte, v le-teh pa mora posamezne vsebine podrobno razdelat, da bo lahko na podlagi le teh sestavil trening.

3.2.1. PRIMER LETNEGA DELOVNEGA NAČRTA ZA SELEKCIJO U7

NOGOMETI KLUB _____

SELEKCIJA: U7

Število igralcev: 16

Število treningov na teden: 3

Skupno število načrtovanih treningov:

- prvo vadbeno obdobje: 60 (od tega v dvorani 24)
- drugo vadbeno obdobje: 78 (od tega v dvorani 30)

Ekipi mlajših cicibanov NK (U-7) je v začetku sezone 2011/2012 še v nastajanju, zato točno število vpisanih igralcev še ni dokončno. Na seznamu je trenutno 16 igralcev, od teh jih je 8 že prejšnje leto treniralo v našem klubu.

S treningi bomo začeli 3. avgusta. Vso sezono bomo trenirali 3-krat tedensko. Jesenski del bo trajal od 3. 8. do 20. 12. 2011 (20 tednov), spomladanski del bo trajal od 4. 1. do 30. 6. 2012 (26 tednov). Ekipa ni prijavljena v nobeno tekmovanje, zato bomo nastopali samo na prijateljskih tekmah in turnirjih, ki so namenjeni tej starostni kategoriji.

ANALIZA STANJA

Ker so igralci ekipe U-7 šele na začetku svoje športne poti, imajo zelo malo nogometnega predznanja. Igralci, ki so že lani trenirali pri nas, imajo dokaj dobro nogometno znanje glede na njihovo starost. Večina igralcev je že prej obiskovala ONŠ in so bili izbrani za treniranje v našem klubu, eden je prišel iz drugega kluba, dva še nista nikoli trenirala nogometa. Igralci se zelo razlikujejo po svojih gibalnih sposobnostih kot tudi v telesnih značilnostih. Veliko je takih z zelo dobrimi in dobrimi gibalnimi sposobnostmi, takih z zelo slabimi gibalnimi sposobnostmi ni, eden je telesno zelo majhen in šibak. Igralci, ki že imajo nogometno predznanje, znajo voditi žogo z nartom, NDS in podplatom, znajo zaustaviti žogo z NDS in podati ter udariti žogo z NDS in nartom. Nekateri že znajo preigravati z ZDS in »košenjem. Tudi pokrivanje v obrambi in odkrivanje v napadu izvajajo vedno boljše.

ANALIZA POSAMEZNIH IGRALCEV

IGRALEC 1 – dobro tehnično znanje, borben, dobre motorične sposobnosti.

IGRALEC 2 – dobro tehnično znanje, dober 1:1 v napadu, dober pri odvzemanjih žoge, zelo dobre motorične sposobnosti, telesno dobro razvit.

•
•
•

IGRALEC 16 - je začetnik in še ne morem oceniti.

CILJI

Splošni cilji:

1. Začeti z ozaveščanjem igralcev o pomembnosti kontinuirane vadbe in jih navaditi na redno obiskovanje treningov ter na predhodno opravičevanje v primeru zadržanosti.
2. Krepite med igralci medsebojne odnose in prijateljske vezi ter ustvariti v ekipi dobro klimo.
3. Pogovarjati se z igralci in jih spoznavati kot osebnosti ter odkriti čim več vedenjskih, značajskih in socioloških lastnosti vsakega posameznika.
4. V procesu treniranja razvijati pri igralcih delovne navade, jih navajati na disciplino ter jih oblikovati v pozitivne osebnosti.
5. V procesu treniranja spodbujati veselje do nogometa.

Nogometni cilji:

1. Naučiti se osnov na področju taktike (pokrivanje, odkrivanje, sprejemanje, podajanje, izbijanje...).
2. Naučiti se igralnih položajev in osnovnega delovanja v sistemih 2-1, 1-2, 2-2, 1-2-2 in 1-2-1-2 v vseh fazah igre.
3. Naučiti igralce discipline v igri ter odgovornosti do soigralcev in trenerja.
4. Razvijati gibalno vsestranost in se spoznati tudi z drugimi športi (posamičnimi in moštvenimi).
5. Razvijati vse kondicijske sposobnosti (poudarek na koordinaciji in hitrosti, vse skozi nogometno igro, druge igre in tekmovanja)
6. Naučiti nove tehnične elemente (tehnika gibanj brez žoge, vodenja žoge z različnimi deli stopala, upravljanje žoge, udarec z nartom, NDS in ZDS poševno naprej, volley udarec z nartom, udarec z glavo s tal (z gumijastimi žogami), zaustavljanje žoge z NDS po principu ovire, zaustavljanje žoge s povlekom z NDS in ZDS, tudi z obrati, zaustavljanje visoke žoge z NDS, stegnom in prsmi po principu ovire, varanje z ZDS in »košenje« s SNDS, varanja z obrati z NDS in ZDS, varanje z enojnim prestopom na ven in na noter in ZDS, varanja s prestopanjem pred žogo, nad njo in okoli nje, osnovno odvzemanje z NDS)

METODE DELA

Prevladovali bosta sintetična metoda in metoda igre, občasno tudi situacijska metoda in tekmovalna metoda, po potrebi pa tudi analitična in kombinirana metoda.

SREDSTVA

- gimnastične vaje
- druge športne igre
- vaje tehnike
- vaje taktike
- igralne oblike
- vodena igra
- sredstva za razvoj koordinacije (osnovna)
- sredstva za razvoj hitrosti, hitrosti reakcije in štartnega pospeška
- sredstva za razvoj osnovne vzdržljivosti
- vaje ravnotežja

OBLIKE DELA

- frontalna vadba
- vadba v skupinah
- individualna vadba

NAČRTOVANE AKTIVNOSTI

V sezoni 2011/2012 planiram opraviti 138 treningov (avgust-junij), 12 prijateljskih tekem in sodelovati vsaj na 4 turnirjih.

Sestava treningov: **skupaj 138 (60-prvo vadbeno obdobje in 78-drugo vadbeno obdobje)**

- Kondicija: 14 treningov (10 koordinacija, 4 hitrost)
- Tehnika: 82 treningov (2 tehnika gibanj brez žoge, 38 udarci, 20 zaustavljanja, 20 varanja z žogo, 2 odvezemanje žoge)
- Taktika: 14 treningov (8 posamična, 4 skupinska, 2 moštvena)
- Gibalna vsestranost: 28 treningov
- Testiranje: 1 trening

Kraj, datum: _____

TRENER: _____

3.2.2. PRIMER LETNEGA DELOVNEGA NAČRTA ZA SELEKCIJO U8

NOGOMETI KLUB _____

SELEKCIJA: U8

Število igralcev: 19

Število treningov na teden: 4

Skupno število načrtovanih treningov:

- prvo vadbeno obdobje: 81 (od tega v dvorani 29)
- drugo vadbeno obdobje: 102 (od tega v dvorani 38)

V ekipi mlajših cicibanov NK (U8) je na seznamu trenutno 19 igralcev. Petnajst jih je že prejšnje leto treniralo v našem klubu, štirje so se vpisali na novo, od teh je eden iz drugega nogometnega kluba, ostali trije so začetniki.

S treningi bomo začeli 3. avgusta. Vso sezono bomo trenirali 4-krat tedensko. Jesenski del bo trajal od 3. 8. do 20. 12. 2011 (20 tednov), spomladanski del bo trajal od 4. 1. do 30. 6. 2012 (26 tednov). Ekipa bo nastopala v ligaškem tekmovanju mlajših cicibanov v okviru Medobčinske nogometne zveze. Nastopili bomo tudi na prijateljskih tekmah in turnirjih, ki so namenjeni tej starostni kategoriji.

ANALIZA STANJA

Igralci znajo pravilno teči in menjati smer med tekom, voditi žogo na različne načine z različnimi deli stopala, udarec z nartom, NDS, SNDS poševno naprej, ZDS poševno naprej, udariti žogo iz zraka (volley z nartom in NDS), znajo zaustavljati nizke, srednje visoke in visoke žoge z različnimi deli telesa (zaustavljanje žoge po principu ovire z NDS, prsmi in stegnom, zaustavljanje žoge s povlekom z NDS in ZDS, vsi bi morali znati vsaj tri različna varanja (z ZDS, »košenje«, enojni prestop na ven in na noter, obrat z NDS in ZDS ...), upajo si udariti žogo z glavo (pri nekaterih je prisotnost strahu še prisotna), znajo osnovno odzemanje žoge in odzemanje s prestrežanjem, spoznali so osnovna taktična znanja (pokrivanje, odkrivanje, podajanje, povratna in dvojna podaja...), strah je pri nekaterih igralcih še lahko prisoten v dvobojih za žogo, kondicijska pripravljenost igralcev je na stopnji, da vsi zdržijo 20 minut neprekinjene igre, z neprestanim tekanjem, tudi s šprinti.

Poudariti je treba, da zgoraj navedena znanja igralci obvladajo v osnovnih vajah, ta znanja pa v igri bolj uspešno uporabljajo tisti bolj talentirani in zavzeti igralci, ki so redno trenirali. Seveda se pojavlja zelo veliko tehničnih in taktičnih napak v sami igri, tudi pri najboljših igralcih.

ANALIZA POSAMEZNIH IGRALCEV

IGRALEC 1– solidna tehnika, solidno taktično znanje, dobre motorične sposobnosti (slabša koordinacija-visok), zelo hiter, solidno razumevanje igre, zelo motiviran za delo na treningih in igro na tekmah (zelo odločen in pogumen v duelih), ubogljiv, umirjen, čustveno zelo stabilen.

IGRALEC 2– dobra tehnika, dobro taktično znanje, zelo dobre motorične sposobnosti, hiter, dobro razumevanje igre, zelo motiviran za delo na treningih in igro na tekmah (zelo odločen in pogumen v duelih), zelo priden in čustveno stabilen.

.
. .

IGRALEC 19– začetnik, vpisan na novo.

Legenda stopnjevanja ocen sposobnosti in lastnosti igralcev:

- tehnika (slaba, solidna, dobra, zelo dobra, odlična)
- taktično znanje (slabo, solidno, dobro, zelo dobro)
- razumevanje igre (slabo, solidno, dobro, zelo dobro)
- motorične sposobnosti (slabe, solidne, dobre, zelo dobre)
- hitrost (počasen, premalo hiter, dokaj hiter, hiter, zelo hiter)
- motiviranost za delo (premalo motiviran, motiviran, zelo motiviran)
- pridnost (dokaj priden, priden, zelo priden)

CILJI

Splošni cilji:

1. Začeti z ozaveščanjem igralcev o pomembnosti kontinuirane vadbe in jih navaditi na redno obiskovanje treningov ter na predhodno opravičevanje v primeru zadržanosti.
2. Razvijati pri igralcih občutek pripadnosti klubu, ki morajo biti ponosni na to, da so člani NK in se temu primerno obnašati na igrišču in ob njem ter se na tekmah vzorno boriti in zastopati klub.
3. Krepiti med igralci medsebojne odnose in prijateljske vezi ter ustvariti v ekipi dobro klimo.
4. Pogovarjati se z igralci in jih spoznavati kot osebnosti ter odkriti čim več vedenjskih, značajskih in socioloških lastnosti vsakega posameznika.
5. V procesu treniranja razvijati pri igralcih delovne navade, jih navajati na disciplino ter jih oblikovati v pozitivne osebnosti.
6. V procesu treniranja spodbujati veselje do nogometa.

Nogometni cilji:

1. Naučiti se osnov na področju taktike (pokrivanje, odkrivanje, podajanje, izbijanje, varovanje, dvojna in povratna podaja ...).

2. Naučiti se igralnih položajev in osnovnega delovanja v sistemu 3:1:2 in 2:1:2 v vseh fazah igre.
3. Naučiti igralce discipline v igri ter odgovornosti do soigralcev in trenerja.
4. Nadaljevati z razvojem gibalne vsestranosti (drugi športi in športni elementi).
5. Razvijati vse kondicijske sposobnosti (skozi nogometno igro, druge igre in tekmovanja).
6. Naučiti nove tehnične elemente in utrditi znanje starih (tehnika gibanj brez žoge, vodenja žoge z različnimi deli stopala in z različnimi nalogami, udarec z nartom, NDS, SNDS poševno naprej in ZDS poševno naprej, volley udarec z nartom in SNDS, udarec z glavo s tal (z gumijastimi žogami); zaustavljanje žoge z NDS po principu ovire in amortizacije tudi z obratom, zaustavljanje žoge s povlekom z NDS in ZDS tudi z obrati, zaustavljanje visoke žoge z NDS, stegnom in prsmi po principu ovire, zaustavljanje visoke žoge z nartom po principu amortizacije; varanje z ZDS in »košenje« s SNDS, varanja z obrati z NDS in ZDS in na žogi, varanje z enojnim prestopom na ven in na noter in ZDS, varanja s prestopanjem pred žogo, nad njo in okoli nje; osnovno odzemanje z NDS in odzemanje z »remplanjem).

METODE DELA

Prevladovali bosta sintetična metoda in metoda igre, občasno tudi situacijska metoda in tekmovalna metoda, po potrebi pa tudi analitična in kombinirana metoda.

SREDSTVA

- gimnastične vaje
- druge športne igre
- vaje tehnike
- vaje taktike
- vodena igra
- sredstva za razvoj koordinacije (osnovna)
- sredstva za razvoj hitrosti, hitrosti reakcije in štartnega pospeška
- sredstva za razvoj osnovne vzdržljivosti
- vaje ravnotežja

OBLIKE DELA

- frontalna vadba
- vadba v skupinah
- individualna vadba

NAČRTOVANE AKTIVNOSTI

V sezoni 2011/2012 planiramo opraviti 182 treningov (avgust-junij), 21 tekem (14 prvenstvenih tekem in 7 prijateljskih tekem) in sodelovati vsaj na 6 turnirjih.

Sestava treningov: **skupaj 183 (81-prvo vadbeno obdobje in 102-drugo vadbeno obdobje)**

- a) Kondicija: 26 treningov (12 koordinacija, 14 hitrost)
- b) Tehnika: 122 treningov (50 udarci, 33 zaustavljanja, 35 varanja, 4 odzemanje žoge)
- c) Taktika: 20 treningov (8 posamična, 8 skupinska, 4 moštvena)
- d) Gibalna vsestranost: 12 treningov
- e) Testiranje: 1 trening

Kraj, datum: _____

TRENER: _____

PRIMER TABELE S PODROBNO PORAZDELITVIJO VSEBIN GLEDE NA MESECE, TEDNE IN DNEVE V PRVEM VADBENEM OBDOBJU ZA SELEKCIJO U8

Trener mora kot obvezno prilogo letnega delovnega načrta izdelati mesečne (število obremenitev po vsebinskih sklopih) in tedenske načrte, v katerih morajo biti vsebine treningov natančno določene. Namesto ločenih mesečnih in tedenskih načrtov si je zelo priročno izdelati tabelo iz katere so vidni vsi podatki o obremenitvah in vsebinah za celotno vadbeno obdobje. Trener si pred pričetkom sezone izdela tabeli za obe vadbeni obdobji, ali pa izdela tabelo za drugo vadbeno obdobje po končanem prvem vadbenem obdobju in opravljeni analizi dela za to obdobje (bolj priporočljivo). Na podlagi določenih vsebin za posamezne dneve trener nato pripravlja posamezne treninge.

Tabela 2. Legenda za tabelo 3

VSEST. - vsestranost	pr – s prestopanji
ž. – žoga	koš – s »košenjem«
p. – podaja	pok – pokrivanje
NDS – notranji del stopala	odk – odkrivanje
ZDS – zunanji del stopala	pod – podajanje žoge
SNDS – sprednji notranji del stopala	sprej – sprejemanje žoge
pn – poševno naprej, pk – pod pravim kotom	vod – vodenje žoge
ZŽ – zaustavljanje žoge	strel – streljanje na gol
ZVŽ – zaustavljanje visoke žoge	mp. – medsebojna pomoč
ZSVŽ – zaustavljanje srednje visoke žoge	glavaS – udarec z glavo iz skoka
o – po principu ovire	povr. – povratna podaja
a – z amortizacijo	sodelov. 2 – sodelovanje 2 igralcev v napadu
p – s povlekom	(IS,IO) – igralne situacije, igralne oblike
O – z obratom	(1,2,3,4) – stopnje poučevanja tehnike
zs – za stojno nogo	VAR – varanje
KC – kombinirana conska	TEH - tehnika
PTA – posamična taktika	STA – skupinska taktika
MTA – moštvena taktika	KND - kondicija
GV – gibalna vsestranost	TEK – prijateljske, prvenstvene tekme

Tabela 3. Podrobna porazdelitev vsebin glede na mesece, tedne in dneve v prvem vadbenem obdobju za selekcijo U8

mesec	AVGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DECEMBER	
datum	dan	trening	dan	trening	dan	trening	dan	trening	dan	trening
1.	tor	GIBALNA VSEST.	pet		ned		sre	ZŽpNDS-O (1,3)	pet	preigravanje (1:1)
2.	sre	navajanje na ž.	sob	TEKMA	pon	VAR-koš (1,3,4)	čet	bosamična obramba	sob	
3.	čet	vodenja žoge	ned		tor	GIBALNA VSEST.	pet		ned	
4.	pet		pon	KOORDINACIJA	sre	VAR-obrat (1,3,4)	sob		pon	preigravanje (1:1)
5.	sob	nart (1-3)	tor	glava (1,2,4)	čet	preigravanje (1:1)	ned		tor	KOORDINACIJA
6.	ned		sre	volley nart (1,2)	pet		pon	glava, glavaS (1,2,4)	sre	pok-odk-sprej-pod
7.	pon	NDS (1-3)	čet	ZVŽa-nart (1,3)	sob	TEKMA	tor	KOORDINACIJA	čet	
8.	tor		pet		ned		sre	SNDS pn (1-3)	pet	bosamična obramba
9.	sre	SNDSpn (1,2)	sob	TEKMA	pon	ZDS, ZDSpn (1,2,4)	čet		sob	
10.	čet	SNDSpn (1-3)	ned		tor	KOORDINACIJA	pet	SNDS pk (1-3)	ned	TURNIR
11.	pet		pon	ZVŽo-prsa (1,3,4)	sre	VAR-ZDS,koš (3,4)	sob		pon	navajanje na žogo
12.	sob	ZŽoNDS (1,3,4)	tor	HITROST	čet	dvojna/povr. (IS,IO)	ned		tor	HITROST
13.	ned		sre	ZSVŽo-NDS (1,3,4)	pet		pon	tehnika brez žoge	sre	dvojna/povr. (IS,IO)
14.	pon	ZŽaNDS-O (1,3,4)	čet	kontinuiran napad	sob	TEKMA	tor	HITROST	čet	
15.	tor		pet		ned		sre	nart (1-4)+ZŽoNDS	pet	sodelov. 2 (IS,IO)
16.	sre	ZŽpNDS (1,3)	sob	TEKMA	pon	sodelov. 2 (IS,IO)	čet		sob	
17.	čet	ZŽpZDS (1,3,4)	ned		tor	sodelov. 2 (IS,IO)	pet	sodelov. 2 (IS,IO)	ned	
18.	pet		pon	OD-o,pr,r (1,3)	sre	HITROST	sob		pon	GIBALNA VSEST.
19.	sob	pok-odk-pod	tor	KOORDINACIJA	čet	ZŽpNDS,ZDS (1,3,4)	ned		tor	GIBALNA VSEST.
20.	ned		sre	ZVŽo-stegno (1,3)	pet		pon	NDS(1-4)+ZŽoNDS	sre	GIBALNA VSEST.
21.	pon	dvojna p. (IS,IO)	čet	sprej-vod-strel	sob	TEKMA	tor	GIBALNA VSEST.	čet	
22.	tor		pet		ned		sre	SNDS pn (1-4)	pet	
23.	sre	KC obramba	sob	TEKMA	pon	volley SNDS (1,2)	čet		sob	PROSTO
24.	čet	ZŽpNDSzs (1,3,4)	ned		tor	KOORDINACIJA	pet	KC obramba	ned	PROSTO
25.	pet		pon	ZSVŽo-NDS (1,3,4)	sre	ZVŽo-prsa (1,3)	sob	TURNIR	pon	PROSTO
26.	sob	TEKMA	tor	HITROST	čet	mp. In varovanje	ned		tor	PROSTO
27.	ned		sre	SNDS pk (1-3)	pet		pon	VAR-vsa (1,4)	sre	PROSTO
28.	pon	VAR-ZDS (1,3,4)	čet	dvojna p. (IS,IO)	sob	TEKMA	tor	HITROST	čet	PROSTO
29.	tor		pet		ned		sre	vodenja žoge	pet	PROSTO
30.	sre	VAR-ZDSpr (1,3,4)	sob	TEKMA	pon	ZŽpNDS,ZDS-O(1,3)	čet		sob	PROSTO
31.	čet	HITROST			tor	HITROST			ned	PROSTO
TEH		13		9		8		10		41
PTA		1		1		1		0		6
STA		1		1		4		1		9
MTA		1		1		0		2		5
KND		1		4		4		3		14
GV		1		0		1		1		6
TEK		1		5		4		1		12
		19		21		22		18		94

Tabela 3 prikazuje, katere vsebine je trener načrtoval po posameznih dnevih. Vidno je tudi, koliko tehnike, taktike, gibalne vsestranosti in tekem je načrtoval v posameznem mesecu in koliko teh vsebin je načrtoval za celotno vadbeno obdobje.

3.3. METODIKA POUČEVANJA NOGOMETNIH VSEBIN

Pri učenju najmlajših nogometašev je zelo pomembno, da sledimo metodičnim korakom učenja.

3.3.1. METODIKA POUČEVANJA TEHNIKE

Pri začetnikih vedno začenjamo s 1. stopnjo poučevanja tehnike. Tudi 2. stopnjo učenja tehnike lahko vključimo v prvi trening, namenjen učenju posameznega elementa. 3. stopnjo učenja tehnike lahko vključimo šele takrat, ko igralci obvladajo element, v povezavi s katerim bomo učili izbrani tehnični element. Šele, ko smo igralce naučili element skozi prve tri stopnje, začnemo uporabljati četrto stopnjo. Na enem treningu lahko učimo posamezni element skozi eno, dve, tri ali vse štiri stopnje. Večje, kot je znanje otrok, več stopenj učenja lahko vključimo. Na posameznih stopnjah uporabljamo vedno zahtevnejše vaje. Pri najmlajših nogometaših moramo uporabljati čim bolj preproste igralne oblike z manjšim številom igralcev. Hkrati z izboljševanjem tehničnega znanja igralcev povečujemo pogostost uporabe igralnih oblik in njihovo zahtevnost.

3.3.1.1. METODIKA POUČEVANJA UDARCA Z NARTOM

Razlaga z demonstracijo

- vodenje žoge na vsak korak
- stojna noga: aktivna postavitev stojne noge na prste ob žogi v liniji spodnjega roba
- hkrati s postavitvijo stojne noge upogib udarne noge v kolenu nazaj
- sledi zamah udarne noge naprej proti središču žoge z iztegovanjem v kolenu
- udarec s sredino narta v središče žoge
- v trenutku udarca je stopalo iztegnjeno in čvrsto, prav tako koleno
- roke: v nasprotnem položaju kot noge
- trup: rahlo predklonjen naprej in nad žogo
- pogled: hkrati žoga – cilj

Razlaga in demonstracija napak

- stojna noga preveč nazaj, naprej, vstran
- udarec ni samo iz kolena
- nagib trupa nazaj
- stopalo mehko in mlahavo
- udarec s »špico«
- nedokončan udarec: v trenutku udarca ne iztegnemo noge v kolenu



Slika 15. Metodika poučevanja udarca z nartom

1. STOPNJA: Učenje udarca z nartom v celoti.

V trojkah: Igralec zavodi žogo z nartom in jo poda z nartom soigralcu na drugo stran, po podaji steče za podano žogo. Drugi igralec sprejme žogo in ponovi vajo. Igralci izvajajo vajo izmenično z desno in levo nogo.

2. STOPNJA: Učenje udarca z nartom v cilj (mali gol).

V kolonah: Igralec zavodi žogo z nartom in jo udari z nartom na mali gol, steče po žogo in se postavi v kolono na nasprotni strani. Igralci izvajajo vajo izmenično z desno in levo nogo.

3. STOPNJA: Učenje udarca z nartom v povezavi z obratom z NDS.

V kolonah: igralec zavodi proti голу z nartom, naredi obrat z žogo z NDS in udari z nartom na gol, steče po žogo in se postavi v kolono na nasprotni strani. Igralci izvajajo vajo izmenično z desno in levo nogo.

4. STOPNJA: Učenje udarca z nartom z igralnimi oblikami (»Izbijanje stožcev«).

Dve moštvi: igralci začnejo z vodenjem žoge za linijo iz rumenih klobučkov in ciljajo stožce pred linijo iz rdečih klobučkov izključno z udarcem z nartom. Nato stečejo po prosto žogo na svoji polovici, se vrnejo za linijo iz rumenih klobučkov in ponovijo vajo. Zmaga moštvo, ki je, ko so podrti vsi stožci, podrlo več stožcev.

3.3.1.2. METODIKA POUČEVANJA ZAUSTAVLJANJA ŽOGE S POVLEKOM Z NDS

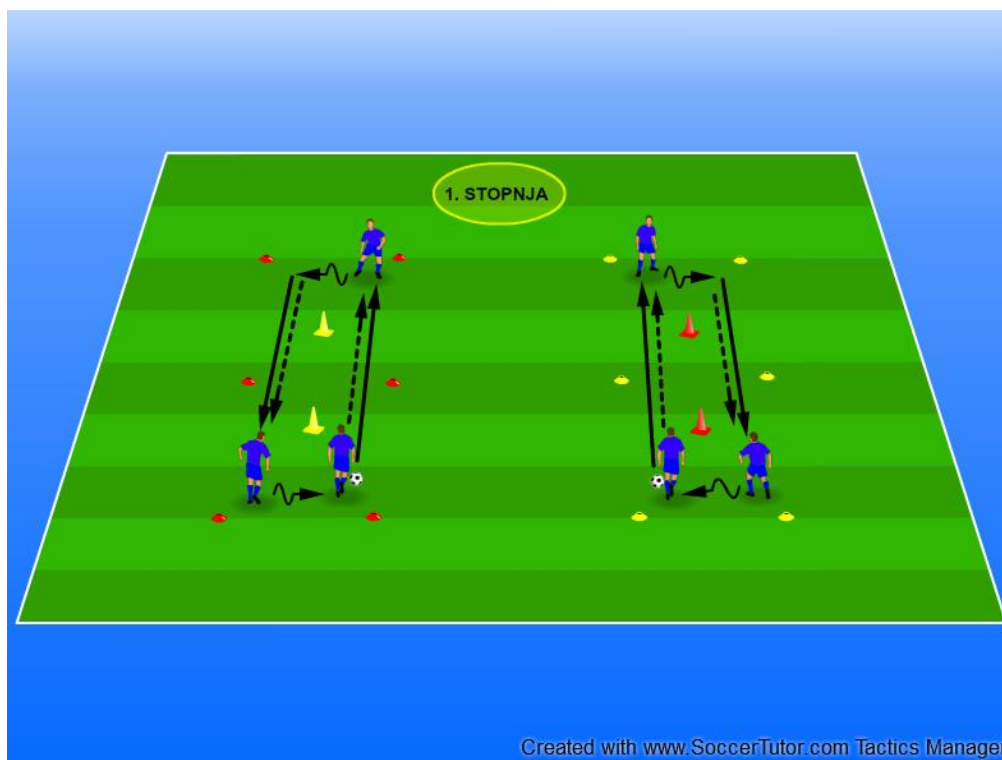
Razlaga z demonstracijo

- tik pred sprejemom je igralec obrnjen proti žogi v preži na eni nogi
- stojna noga: v trenutku zaustavljanja je v kolenu in skočnem sklepu rahlo pokrčena in obremenjena z vso težo na celem stopalu, ki je rahlo zasukano v smeri sprejema
- zaustavna noga je ob stojni nogi in pred njo, pokrčena v kolenu, stopalo je obrnjeno vstran (z NDS v smeri sprejema) in pokrčeno, prsti višje kot peta, 5-10 cm nad podlago, žogo povlečemo (narahlo odbijemo) z NDS od strani v gibanje.
- roke: razširjene in upognjene v komolcih
- pogled: usmerjen v žogo
- telo: nagnjeno naprej

Razlaga in demonstracija napak

- zaustavna noga je previsoko – žoga odskoči ali zdrsne pod stopalom
- stopalo zaustavne noge je prenizko – žoga odskoči
- povlek žoge je premočan ali prerahel – žoga se odbije predaleč, žoge ne sprejmemo v gibanje.
- nepravilna postavitev glede na gibanje žoge

1. STOPNJA: Učenje zaustavljanja žoge s povlekom z NDS v celoti



Slika 16. Prva stopnja učenja zaustavljanja žoge s povlekom z notranjim delom stopala

V trojkah: prvi igralec poda žogo z NDS in steče za podano žogo ter se tam odkrije (čaka v skippu na liniji podaje med stožci in klobučki), drugi igralec zaustavi žogo s povlekom z NDS in poda žogo z NDS tretjemu igralcu ter steče za podano žogo, tretji igralec ponovi vajo.

2. STOPNJA: ni izvedljiva!

3. STOPNJA: Učenje zaustavljanja žoge s povlekom z NDS v povezavi z odkrivanjem, varanjem z ZDS in udarcem s SNDS poševno naprej na gol.

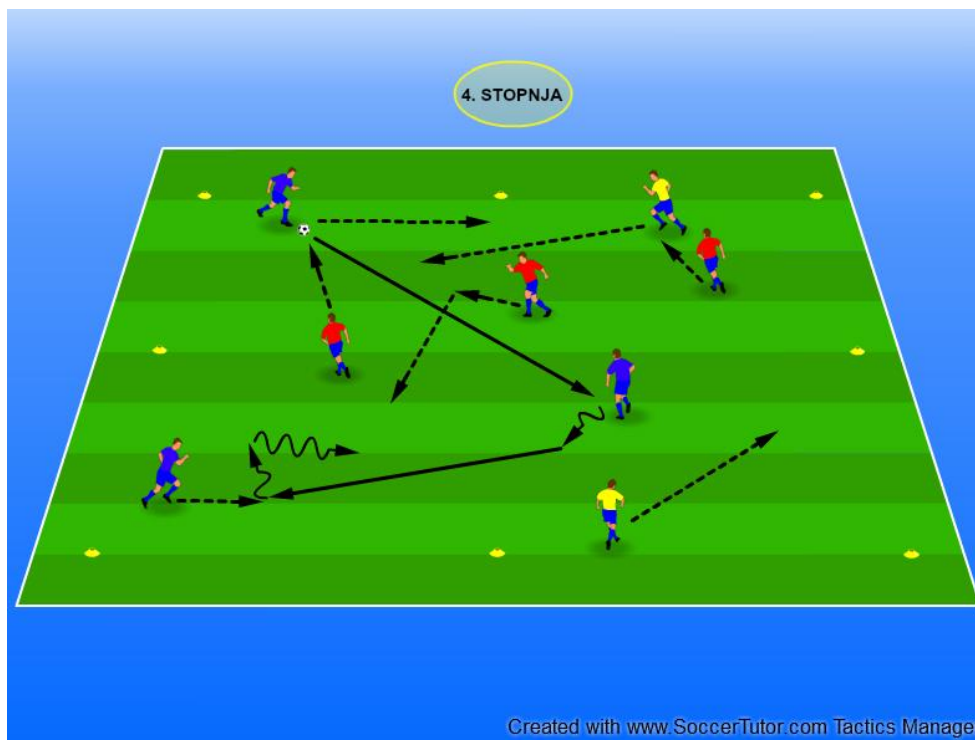


Slika 17. Tretja stopnja učenja zaustavljanja žoge s povlekom z notranjim delom stopala

V kolonah: 1. Igralec se odkrije, 2. Soigralec mu poda žogo z NDS, 3. Zaustavljanje žoge s povlekom z NDS leve noge proti stožcu, vodenje žoge proti stožcu, 4. Varanje z ZDS proti голу, 5. Udarec s SNDS poševno naprej na gol, 6. Tek po žogo in v nasprotno kolono.

Igralec, ki je podal žogo, prične z odkrivanjem in ponovi vajo z desno nogo takrat, ko je prvi igralec preigral stožec.

4. STOPNJA: Učenje zaustavljanja žoge s povlekom z NDS v igralni obliki 2+3:3 v OP



Slika 18. Četrta stopnja učenja zaustavljanja žoge s povlekom z notranjim delom stopala.

Igra podaj 2+4:4 v omejenem prostoru: ekipa, ki ima žogo, skuša narediti čim več uspešnih podaj, pred tem pa morajo obvezno zaustavljati žogo s povlekom z NDS. Ob prosta igralca jim pri tem pomagata. Nasprotna ekipa skuša odvzeti žogo. Ko jim to uspe, so oni tisti, ki si podajajo žogo z najmanj dvema dotikoma...

3.3.1.3. METODIKA POUČEVANJA VARANJA Z ŽOGO

- Namen varanja je, da z določenim nakazanim gibom prelisičimo nasprotnika in si tako pridobimo prednost za lažji prodor, strel ...
- Skupno vsem varanjem je: počasnejše uvodno gibanje - hitra izvedba varanja – sprint za žogo.

Razlaga z demonstracijo

Varanje s »košenjem« (po nakazanem udarcu s SNDS)

- umirjeno počasno vodenje proti nasprotniku
- odločno nakazan udarec 1 – 2 m pred nasprotnikom
- takrat mora biti stojna noga za žogo, teža na tej nogi

- druga noga: dvig pete nazaj, zamah proti žogi, udarec po žogi s sprednjim notranjim delom izven središča žoge, tako žogo »pokosimo« v gibanje
- sledi takojšen šprint za žogo

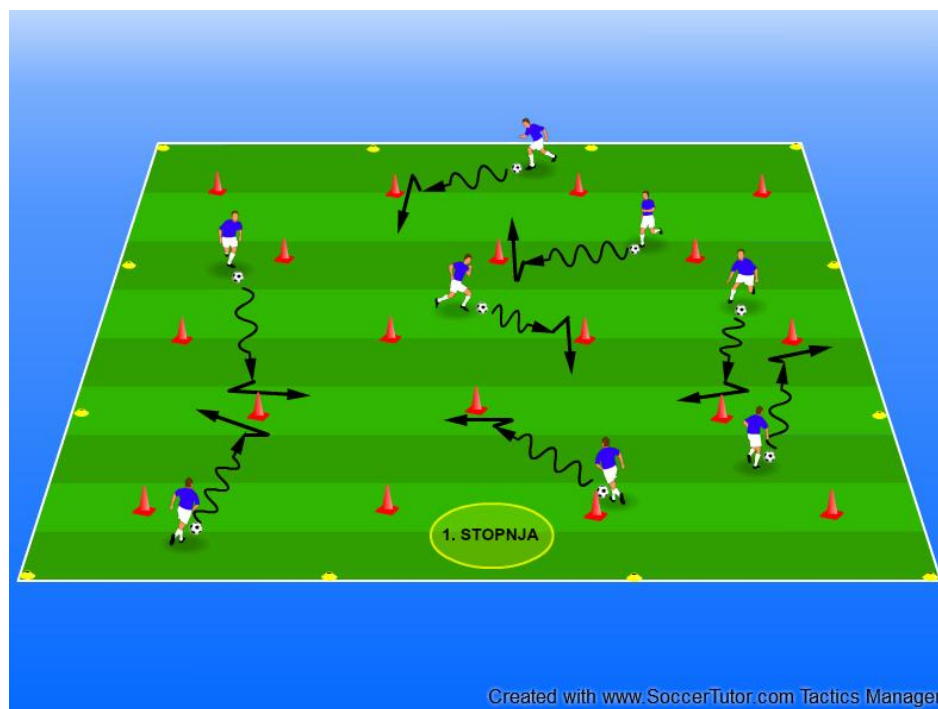
Varanje z zunanjim delom stopala

- 1 - 2m pred nasprotnikom postavimo stojno nogo vstran od žoge v višini žoge ali celo pred njo. Potem prenesemo težo na stojno nogo, znižamo težišče tako, da napravimo počep na strani stojne noge v smeri dol - vstran - naprej
- druga noga: napravi najprej zamah k stojni nogi, nato hitro potisne žogo v nasprotno stran od stojne noge z zunanjim delom.
- sledi šprint

Razlaga in demonstracija napak

- največja napaka je, da ni prisotna trodelnost varanja (počasi - hitro - šprint)
- pri varanju z zunanjim delom ne znižamo težišča, ampak ostanemo togi
- premalo ali preveč se približamo nasprotniku

1. STOPNJA: Učenje varanja v celoti

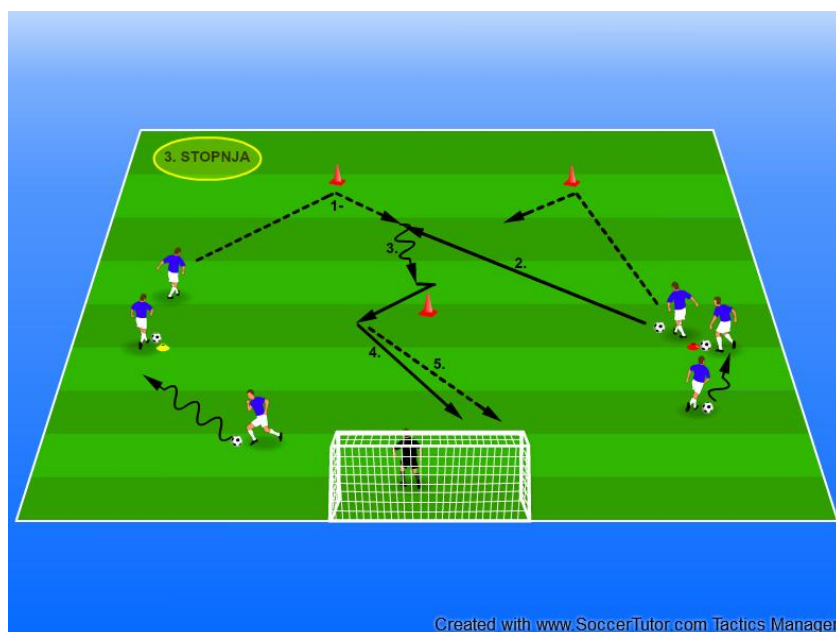


Slika 19. Prva stopnja učenja varanj z žogo

Vsak s svojo žogo: igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora, zapolnjenega s stožci, in izvajajo varanje pred stožcem (umirjeno vodenje proti stožcu, hitro-odločno varanje in šprint za žogo). Vajo izvajajo izmenično z desno in levo nogo.

2. STOPNJA: ni izvedljiva!

3. STOPNJA: Učenje varanja v povezavi z drugimi elementi



Slika 20. Tretja stopnja učenja varanj z žogo

V kolonah: prvi igralec se odkrije stran od žoge proti žogi, prvi igralec iz nasprotne kolone mu poda žogo in prične z odkrivanjem, igralec sprejme žogo z levo nogo z NDS proti stožcu, preigra stožec (izvede varanje, ki ga učimo) in z desno nogo udari na gol s SNDS pod pravim kotom, steče po žogo in v nasprotno kolono.

4. STOPNJA: Učenje varanja z žogo v igralni obliki 1:1 na en gol



Slika 21. Četrta stopnja učenja varanj z žogo

V kolonah: napadalec se odkrije stran od žoge proti žogi, branilec mu poda žogo in ga napade ter mu skuša odvzeti/izbiti žogo, napadalec mora obvezno sprejeti žogo, nato skuša preigrati branilca in zaključiti z udarcem na gol. Napadalec postane branilec, branilec pa napadalec.

3.3.2. METODIKA POUČEVANJA TAKTIKE

Pri delu z najmlajšimi nogometaši prevladuje razvijanje gibalne vsestranosti in učenje nogometne tehnike, ne smemo pa zanemariti področja taktike. Treningov, katerih vsebine so namenjene taktiki, je manj, kljub temu pa poteka učenje taktike na vsakem treningu. V posameznem vadbenem obdobju je potrebno določeno število treningov nameniti učenju taktike, poleg tega pa poteka učenje taktike med nogometno igro na skoraj vsakem treningu. Se pravi, da trener v drugem delu glavnega dela treninga, ki je namenjen igri, igralce uči tudi taktike igre. Največji poudarek je na učenju posamične taktike, nekaj je tudi skupinske taktike, manj je moštvene taktike. Pri 6-letnih nogometaših je taktike zelo malo, predvsem odkrivanje in podajanje v napadu ter pokrivanje v obrambi. Glede na napredek ekipe trener dodaja (uči) vedno več taktičnih elementov.

3.3.2.1. METODIKA POUČEVANJA DVOJNE PODAJE (SKUPINSKA TAKTIKA)

Razlaga z demonstracijo

- v parih
- prvi igralec zavodi žogo z zunanjo nogo proti nasprotniku
- soigralec se odkriva vzdolž igrišča in vzporedno z njim
- igralec v pravem trenutku (2m pred nasprotnikom) poda žogo z NDS soigralcu v gibanje na zunanjo nogo ter se v šprintu odkrije v širino in naprej
- soigralec mu poda nazaj z NDS na 1. (dvojna podaja) v gibanje na zunanjo nogo

Razlaga in demonstracija napak

- podaja z NDS ni izvedena v pravem trenutku (preblizu ali preveč v stran od nasprotnika)
- premočna ali prerahla podaja z NDS (tudi dvojna podaja)
- žoga ni podana soigralcu v gibanje (podaja za hrbet ali preveč naprej)
- žoga z dvojno podajo ni podana soigralcu v gibanje (podaja za hrbet, v nasprotnika ali preveč naprej)
- odkrivanje po podaji z NDS ni izvedeno v šprintu v širino in naprej
- soigralec se ne odkriva vzporedno z igralcem z žogo (ampak preveč prehiteva ali zamuja)

1. Vadba brez nasprotnih igralcev (osvajanje taktičnega programa)



Slika 22. Dvojna podaja v parih

V parih: igralec na levi strani izvaja vajo z levo nogo (zunanjo), igralec na desni strani pa z desno (z zunanjo). Igralec z žogo zavodi proti stožcu, drugi igralec se odkriva, prvi igralec mu v pravem trenutku (1m-2m pred stožcem) poda žogo z NDS in se odkrije v širino, drugi igralec mu poda žogo na 1. (dvojna podaja) z NDS in nadaljuje z odkrivanjem, prvi igralec sprejme in zavodi žogo proti tretjemu stožcu... dvojno podajo izvajata mimo 1., 3. in 5. stožca, prvi igralec zaključi z udarcem na gol z NDS po tleh. Prvi igralec gre na desno stran kolone parov, drugi gre po žogo in na levo stran kolone. Po enem krogu začneta z žogo na desni strani ...

2. Vadba s pasivnim, polaktivnim in aktivnim igralcem



Slika 23. Dvojna podaja v igri 2:1

Igra 2:1 na en gol: prvi igralec se odkrije, drugi mu poda žogo in prične z odkrivanjem proti голу, prvi igralec sprejme in zavodi žogo proti branilcu (ta se giba proti napadalcu), v pravem trenutku poda žogo soigralcu in se odkrije v širino, drugi igralec mu poda žogo na 1. (dvojna podaja) z NDS v gibanje, prvi igralec sprejme žogo z NDS zunanje noge v gibanje in udari na gol s SNDS poševno naprej (v daljši kot), drugi igralec steče na odbito žogo...Igralec, ki je zaključil napad, gre po žogo in v levo kolono, drugi igralec pa v desno. Drugi par začne takrat, ko se branilec vrne k rdečemu klobučku. Ko opravita en krog, začneta z žogo na desni strani. Branilce menjamo (drugi par), ko so igralci opravili dva kroga.

Branilec je:

PASIVEN – se počasi giba proti napadalcu in se postavi v prežo,

POLAKTIVEN – hitro steče proti napadalcu in mu v primeru slabo (nenatančno ali prepozno) podane žoge le-to tudi prestreže (odvzame), če je podaja dobra, ga ne ovira v nadaljevanju napada.

AKTIVEN – aktivno napade napadalca in mu v primeru uspešne podaje soigralcu skuša preprečiti zaključek napada.

3.4. KAKO SESTAVITI TRENING GLEDE NA IZBRANO VSEBINO, DA BO VADBA IMELA UČINEK

Trener mora glede na vsebine treninga, ki jih je določil v letnem delovnem načrtu, programirati vsak trening posebej. Trener mora pri sestavi treninga upoštevati tudi, kakšne pogoje treniranja bo imel na razpolago. Trening sestavi glede na število igralcev, rekvizite, ki so mu na razpolago in gleda na igrišče, ki je določeno njegovi ekipi (naravna podlaga, umetna trava, celo igrišče, 1/2 igrišča, 1/4 igrišča, rokometno igrišče zunaj in v dvorani, malo ograjeno igrišče z umetno travo zunaj in v dvorani, srednja in mala telovadnica, ostalo).

Glede na vsebino in pogoje treniranja mora izbrati primerne vaje, jih razporediti v smiselnem vrstnem redu in določiti čas trajanja posameznih vaj. Izbira vaj je odvisna tudi od stopnje učnega procesa. Pri izbiri vaj za najmlajše nogometaše mora paziti tudi, da le te niso prezahtevne ali prelahke, da so zanimive, na postopnost (od lažjega k težjemu, izvajanje v vedno večji hitrosti), da bodo omogočale zadostno število ponovitev... Ker se otroci hitro naveličajo ene vaje, je smiselno uporabiti več različnih vaj za doseganje istega cilja.

Trening se vedno začne z ogrevanjem. Če gre za učenje novega elementa, ne smemo začeti z učenjem elementa v ogrevanju, ampak uporabimo tiste podobne vsebine, ki jih učenci že obvladajo. Če gre za utrjevanje in izpopolnjevanje znanja, potem je priporočljivo (ni pa nujno) uporabiti osnovne vaje za učenje posameznega ali več elementov. Tako bomo dosegli večje število ponovitev na posameznem treningu. Vaje v ogrevanju mora trener planirati tako, da bo stopnjeval intenzivnost (uvodni del, gimnastični del, intenzivni del) in pripravil igralce za aktivnosti, ki jih čakajo v glavnem delu treninga.

Pri planiranju treninga mora trener upoštevati število igralcev na treningu (se lahko spremeni - improvizacija), določiti število vaj in čas njihovega trajanja, določiti razdalje med igralci in/ali rekviziti ter velikosti prostorov, po potrebi mora določiti tudi kondicijsko in informacijsko zahtevnost vaj.

Narediti mora tudi načrt (skica), kako bo organiziral trening, da ne bo izgubljal preveč časa s postavljanjem rekvizitov, pri prehodih z ene vaje na drugo ali pri oblikovanju ekip. Ustvarjalna in zanimiva organizacija vadbe bo še bolj pritegnila (motivirala) najmlajše nogometaše. Pomaga si lahko z različnimi rekviziti in z različnimi barvami. Različne barve prostorov in vadbenih mest bodo poleg pestrosti tudi olajšale organiziranje vadbe.

3.4.1. PRIMER TRENINGA ZA UTRJEVANJE ZNANJA VARANJA Z ZDS

Datum:

Zaporedna št. treninga: 123

Vsebine treninga: varanje z ZDS

Stopnja učnega procesa: utrjevanje znanja

Metodična stopnja: 4. stopnja - učenje varanja v igralnih oblikah

Cilji treninga:

- utrditi znanje varanja z ZDS
- izboljšati se v igri 1:1 v napadu in obrambi

Število igralcev: 18

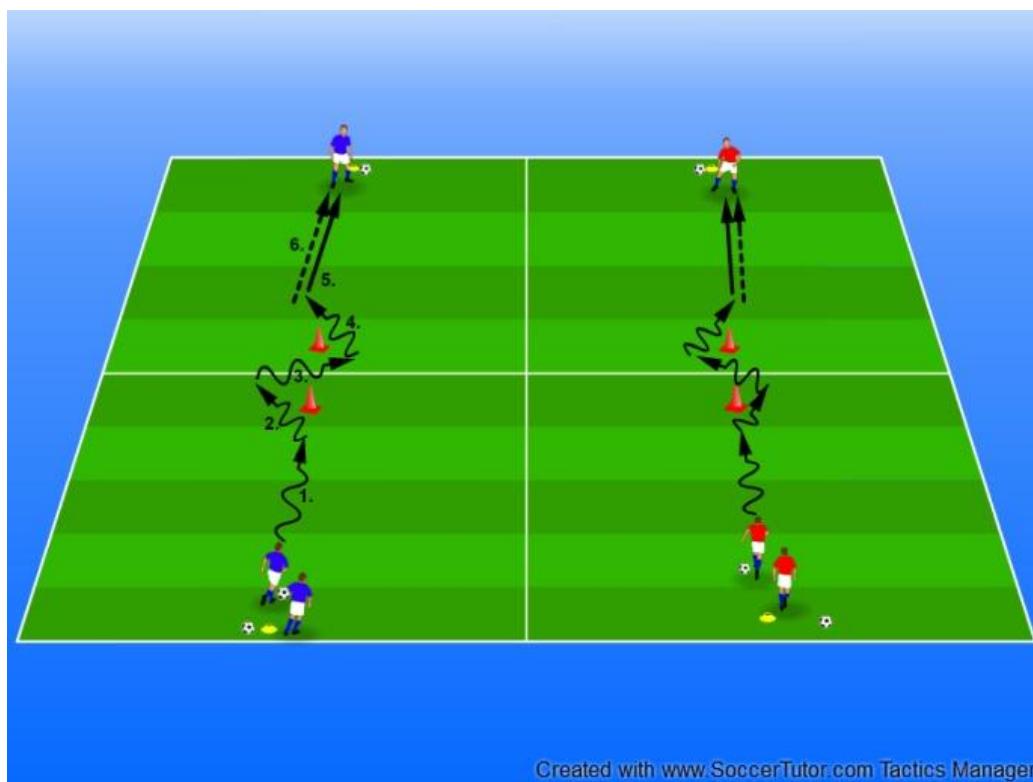
Rekviziti:

- klobučki (modri, rumeni, rdeči)
- stožci (veliki rdeči)
- markirne majice (rdeče, modre, rumene)

OGREVANJE:

UVODNI DEL (10 min):

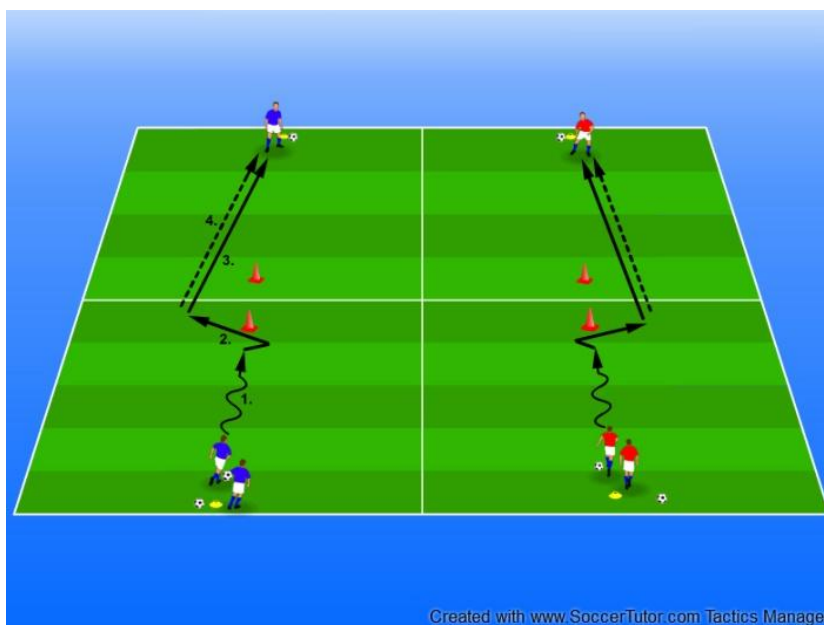
- Vodenje žoge cik-cak med stožci (različne naloge npr.: 1. vodenje z nartom, 2. z ZDS, 3. z NDS, 4. z ZDS, 5. podaja z NDS, 6. tek za podano žogo). Igralci izvajajo vajo izmenično z levo in desno nogo.



Slika 24. Vodenje žoge cik-cak med stožci v trojkah

GIMNASTIČNI DEL (15 min):

- gimnastične vaje (1 min - kroženja)
- Koordinacijske vaje v teku (2 min: kroženja v ramenih naprej, kroženja v ramenih nazaj, križni korak spredaj z dvigovanjem kolena, križni korak spredaj-zadaj, prisunski koraki z dvigovanjem rok in obračanjem, zajemanje z roko v izpadnem koraku, hopsanje, tek vzvratno, prisunski koraki v preži nazaj, tek s spremembo smeri, tek z obrati, tek z dvigovanjem kolen, tek z dvigovanjem pet nazaj, tek z dvigovanjem kolen in pet nazaj hitro-izmenično)
- gimnastične vaje (1-min zasuki, zamahi)
- Varanje z ZDS (10 min: 1. igralec zavodi žogo z levo nogo proti stožcu, 2. preigra stožec z varanjem z ZDS (v celoti), 3. poda z NDS iste noge, 4. steče za podano žogo. Igralci izvajajo vajo izmenično z levo in desno nogo.
- Gimnastične vaje (1 min - raztezanja)



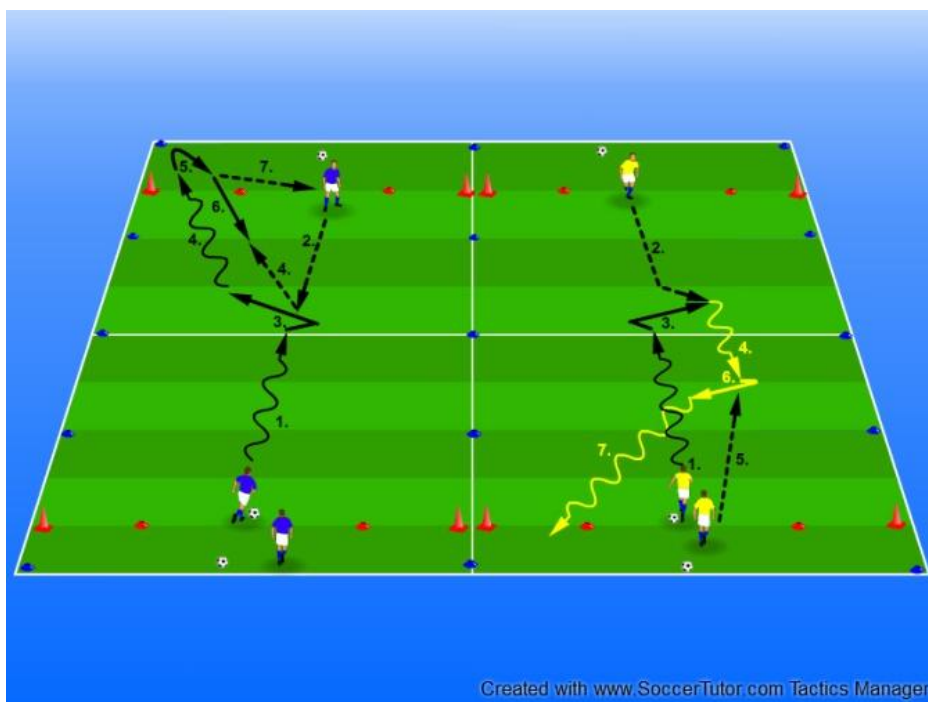
Slika 25. Varanje z zunanjim delom stopala v trojkah

INTENZIVNI DEL (5 min):

- Elementarna igra »kitajski zid« (glej poglavje **Primeri vaj gibalne vsestranosti**)

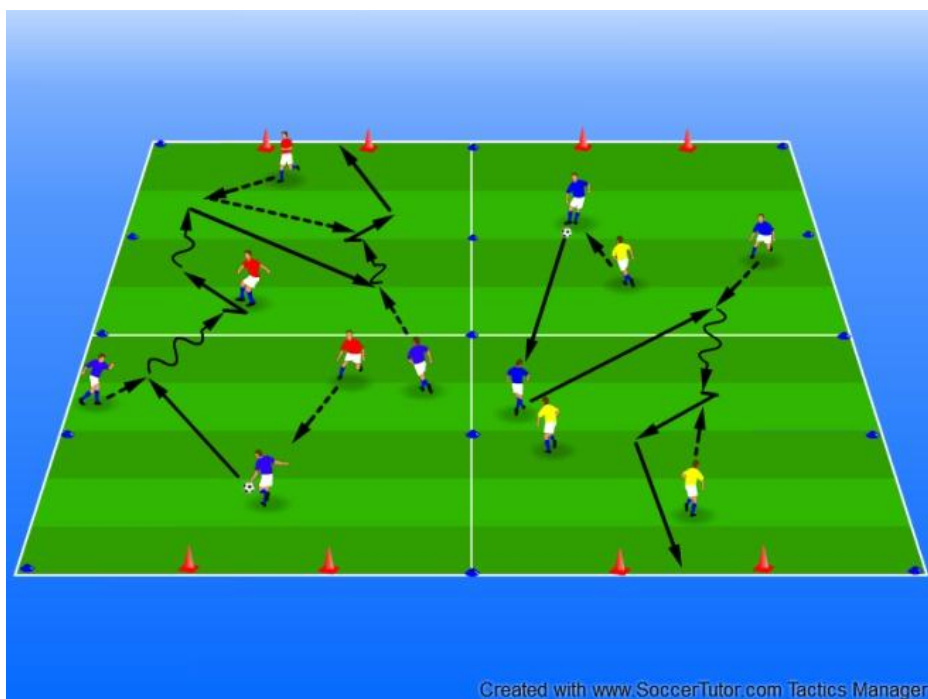
GLAVNI DEL (40 min):

- Varanje v igri 1:1:1 čez linijo, dovoljena so samo varanja z ZDS (13 min: modri - 1. napadalec vodi žogo proti nasprotnemu igralcu, 2. branilec ga napade, 3. napadalec ga preigra, 4. hitro zavodi čez linijo, branilec ga skuša ustaviti, 5. napadalec naredi obrat, 6. poda žogo branilcu, ki tako postane napadalec in igra se nadaljuje tako, da zavodi proti nasprotnemu igralcu; rumeni: 1. napadalec vodi žogo proti nasprotnemu igralcu, 2. branilec ga napade, 3. napadalec ga skuša preigrati, 4. branilec mu odvzame žogo in zavodi proti nasprotnemu igralcu, 5. nasprotni branilec ga napade, 6. napadalec ga preigra, 7. hitro zavodi žogo čez linijo.



Slika 26. Varanje z zunanjim delom stopala v igri 1:1:1 čez linijo

- Nogometna igra 3:3 na dva mala gola (2x12 min: igra s poudarkom na varanjih z žogo, udarec na gol je dovoljen samo iz zadnje četrtine).



Slika 27. Varanje v igri 3:3

ZAKLJUČNI DEL (5 min):

- »Hokejski kazenski streli« (igra 1:1 z vratarjem): napadalec vodi žogo proti vratarju, vratar ga napade, napadalec ga skuša preigrati in doseči gol, če mu to uspe, steče po žogo in se vrne v kolono, če mu to ne uspe, se pridruži pogovoru s trenerjem. Vrataarja brani izmenično.



Slika 28. Igra 1:1 z vratarjem

- Sproščanje, pogovor

3.5. KAKO IZVAJATI TRENING, DA BO VADBA IMELA UČINEK

Kvalitetno izvajanje treninga je ključnega pomena, da bo vadba imela učinek. Komunikacija trenerja z najmlajšimi igralci mora biti zanimiva, prijazna, po potrebi tudi stroga, vendar se trener pri tem ne sme razburjati. Trener mora biti dosleden pri opozarjanju na vse nepravilnosti, saj bo le tako dosegel red in disciplino na treningih. Najmlajšim igralcem je potrebno vedno tudi razložiti, zakaj so opozarjani in/ali kaznovani. Spodbujanje veselja do nogometa je ena od pglavitnih nalog trenerja.

Če je možno, si trener vadbena mesta, prostore, igrišče in gole pripravi že pred treningom. Že, ko je načrtoval trening, je upošteval pogoje treniranja, rekvizite, ki so mu na razpolago in število igralcev. Vse to se lahko tik pred treningom spremeni, zato mora znati trener tudi improvizirati. Se pravi, da mora spremeniti že pripravljen trening tako, da bo kljub spremembam lahko realiziral cilje treninga. Trener se mora prilagajati tudi med vadbo, saj lahko ugotovi, da so razdalje med igralci predolge ali prekratke, da so vadbeni prostori preveliki ali premajhni, da je igralcev v skupini, koloni, ekipi preveč ali premalo, da so posamezne vaje prezahtevne ali prelahke. Takrat mora poseči v trening in spremeniti neustrezne vaje (spremeni razdalje, velikosti prostorov, število igralcev, zahtevnost vaj ...). Pri najmlajših igralcih se lahko zgodi, da je večina skupine iz trenerju nepoznanih razlogov nerazpoločena za učenje. V takem primeru je dobro preiti na nogometno igro.

Trening se za igralce začne že ob prihodu v garderobo. Trener mora biti ob tem prisoten, saj najmlajši nogometaši ne smejo biti sami in potrebujejo veliko pomoči s strani trenerja. V garderobi se učijo preoblačiti in skrbeti za svoje stvari ter pravil obnašanja in reda. Trener naj že v garderobi, če je to mogoče, sestavi ekipe, skupine ali pare, ki bodo vadili skupaj. Tako ne bo izgubljal časa pri prehodih iz vaje na vajo.

Trening na igrišču se začne s pogovorom med trenerjem in igralci. Trener skuša pri tem igralce navdušiti in spodbuditi (motivirati) za vadbo. Igralci, ki so navdušeni, bodo pokazali velik interes za nove stvari in učenje.

Trener nato organizira vadbo. Igralce je potrebno razporediti na njihova vadbena mesta. Najmlajšim igralcem je potrebno natančno povedati, kam naj se postavijo, da ne izgubljamo preveč časa. Če dovolimo otrokom, da sami sestavljajo pare ali skupine, se bomo srečali s številnimi težavami, kot so izguba časa, prepir med igralci, jeza in žalost posameznikov...

Nato trener poimenuje vajo, jo demonstrira in razloži. Demonstracija mora biti dobro vidna vsem igralcem. Če je to glede na organizacijo vadbe nemogoče, mora trener igralce zbrati skupaj in jim demonstrirati vajo. Če so vaje v parih ali skupinah, za demonstracijo uporabi tudi igralce.

Med samo vadbo se trener giblje med igralci, jih opazuje, spodbuja, pohvali in opozarja na napake. Po potrebi je treba ustaviti vadbo posameznika, para, skupine ali vseh igralcev. Takrat

trener igralce ponovno pouči, demonstrira in razloži zahteve vaje in napake. Pri tem mora paziti, da ne prekinja vadbe preveč ali celo po nepotrebnem. Po potrebi med samo vadbo tudi postavlja rekvizite (če to ni bilo možno storiti pred treningom), vendar mora igralce pri tem opazovati in jih po potrebi opozarjati. Rekvizite postavlja v teku, da se bo lahko čim hitreje popolnoma posvetil igralcem pri vadbi.

Na treningu najmlajših nogometašev pa ni vedno vse idealno. Igralci zahajajo v medsebojne konflikte, ne poslušajo, ne opazujejo, divjajo in podobno. Tudi takrat je treba glede na situacijo ustaviti trening posameznika, skupine ali vseh vadečih in opozoriti na pravila obnašanja, ki veljajo na treningu. V določenih primerih, ko opozarjanje in tudi individualni pogovori ne zaležejo, mora trener igralca kaznovati. Pri tem ga ne sme poslati z igrišča, saj je zanj odgovoren v času treninga. Zaposli ga lahko z individualnimi vajami ali ga za nekaj časa posede (slabše z vidika vadbe posameznika, vendar vzgojno zelo učinkovito). S takim igralcem se je treba tudi pogovoriti, da bo razumel, zakaj je kaznovan.

V zaključku treninga trener poskrbi za umirjanje in sproščanje igralcev, se z njimi spodbudno pogovori, poda navodila za naprej in se tudi pošali.

3.5.1. VODENJE TRENINGA

Trenerjev način vodenja treninga odločilno vpliva na odnose med igralci in igralci ter trenerjem. Spodbuden, prijazen in zanimiv način ugodno vpliva na najmlajše igralce in na njihovo veselje do treniranja nogometa.

Šest let star igralec se prvič srečuje z nogometom, s trenerjem in z ostalimi soigralci. Počasi in radovedno odkriva nov svet in nove ljudi, ki jih spoznava. Sedemletni igralci so že bolj živahni, saj so se v novem okolju že privadili in poskušajo pokazati vse svoje kvalitete in slabosti. Konflikti med nekaterimi igralci lahko postanejo ostrejši. Nekateri igralci ne upoštevajo pravil. Osemletni igralci, ki že tretje leto trenirajo, so že bolj povezani in bolje sodelujejo. Njihovo nogometno znanje se izboljšuje, s tem pa tudi samozavest. Ustvarili so si že določene vloge v ekipi. Konflikti med nekaterimi igralci se lahko zelo zaostrijo.

S primernim vodenjem zanimivega in raznolikega treninga je možno skupino šestletnikov dokaj preprosto voditi, saj radi sledijo trenerju in tudi hitro pričnejo z upoštevanjem osnovnih pravil obnašanja na treningu. Pri sedemletnih igralcih je treba večkrat tudi odločno poseči v konflikte, vendar se pri tem ni treba razburjati. Osemletniki zelo radi sodelujejo s trenerjem in kažejo že veliko mero razumevanja na različnih področjih. Moj stil vodenja se spreminja glede na starost otrok, posebnosti skupine in posameznikov, glede na posamezne situacije in probleme. Glavno vodilo pri tem je moje veselje do dela z najmlajšimi nogometaši in moja želja, da se igralci pri meni dobro počutijo, z veseljem trenirajo in se čim več naučijo.

Trener lahko z vzgledom, s pogovori in spodbujanjem sprejemanja drugih (drugačnih), prijateljstva, medsebojne pomoči in sodelovanja odločilno vpliva na medosebne odnose znotraj ekipe.

3.6. NEKATERI PRIMERI VAJ ZA UČENJE TEHNIČNIH in TAKTIČNIH VSEBIN ter ZA RAZVOJ KONDICIJSKIH SPOSOBNOSTI

3.6.1. TEHNIKA

1. VODENJE ŽOGE S SPREMEMBO SMERI IN Z OBRATI



Slika 29. Vodenje žoge s spremembo smeri in z obrati

NAMEN: učenje, utrjevanje in izpopolnjevanje znanja vodenja žoge s spremembo smeri (različni načini), učenje vodenja žoge z obrati (različni načini)

ORGANIZACIJA: delo v majhnih kolonah (največ 5 igralcev)

OPIS NALOG:

- Rumeni stožci: igralci vodijo žogo z nartom od stožca do stožca, pred stožcem menjajo smer vodenja žoge na različne načine (žogo vodijo samo z desno ali levo nogo, pri menjavi smeri zamenjajo tudi nogo, s katero vodijo žogo)
- Rdeči stožci-levo: igralci vodijo žogo z nartom od stožca do stožca, pred stožcem izvedejo obrat z žogo na različne načine (žogo vodijo samo z desno ali levo nogo, pri menjavi smeri zamenjajo tudi nogo, s katero vodijo žogo)
- Rdeči stožci-desno: igralci vodijo žogo naravnost z nartom okrog stožcev pa na različne načine (žogo vodijo samo z desno ali levo nogo, pri menjavi smeri zamenjajo tudi nogo, s katero vodijo žogo)

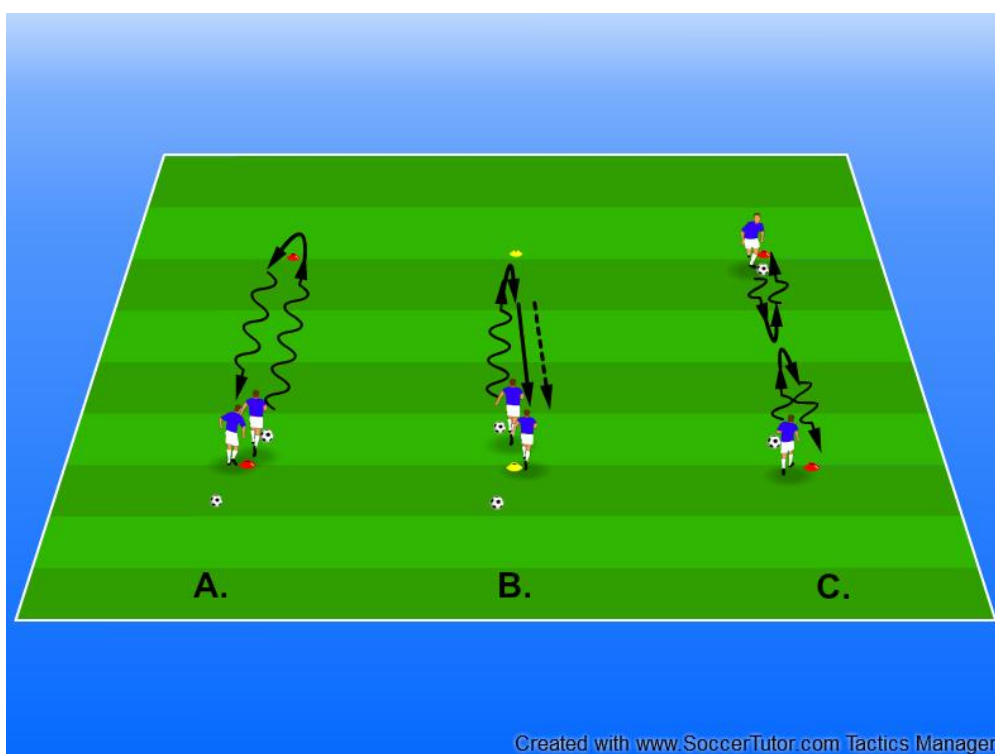
POZORNOST TRENERJA:

- pravilno izvajanje vodenja
- pravilno izvajanje sprememb smeri med vodenjem na točno določene načine
- pravilno izvajanje obratov med vodenjem na točno določene načine
- pravilno izvajanje vodenja okrog stožcev na točno določene načine
- ustrezna hitrost vodenja žoge
- ustrezne razdalje med vadečimi, da se ne motijo med seboj

IZPELJAVE

- vodenje žoge z roko (tudi z obrati): razvoj gibalne vsestranosti
- tekmovanje v hitrem vodenju žoge: razvoj hitrosti vodenja žoge
- tekmovanje v tekih s spremembo smeri in obrati: razvoj hitrosti teka

2. VODENJE ŽOG E Z OBRATI ZA 180°



Slika 30. Vodenje žoge z obrati za 180°

NAMEN: učenje različnih obratov za 180° med vodenjem žoge

ORGANIZACIJA: delo v parih

OPIS NALOG:

- A. igralec vodi žogo okrog klobučka (različni načini: z NDS, z ZDS, s podplatom...) in nazaj ter preda žogo soigralcu

- B. igralec sprejme žogo z NDS v gibanje, vodi žogo do klobučka, naredi obrat (različni načini: z ZDS, z NDS, s podplatom, z NDS za stojno nogo ...) in poda žogo z NDS do soigralca ter steče za podano žogo.
- C. igralca vodita vsak svojo žogo eden proti drugemu, tik preden se srečata, naredita obrat (različni načini: z ZDS, z NDS, s podplatom, z NDS za stojno nogo ...) in vodita žogo proti klobučku, pred klobučkom naredita obrat ...

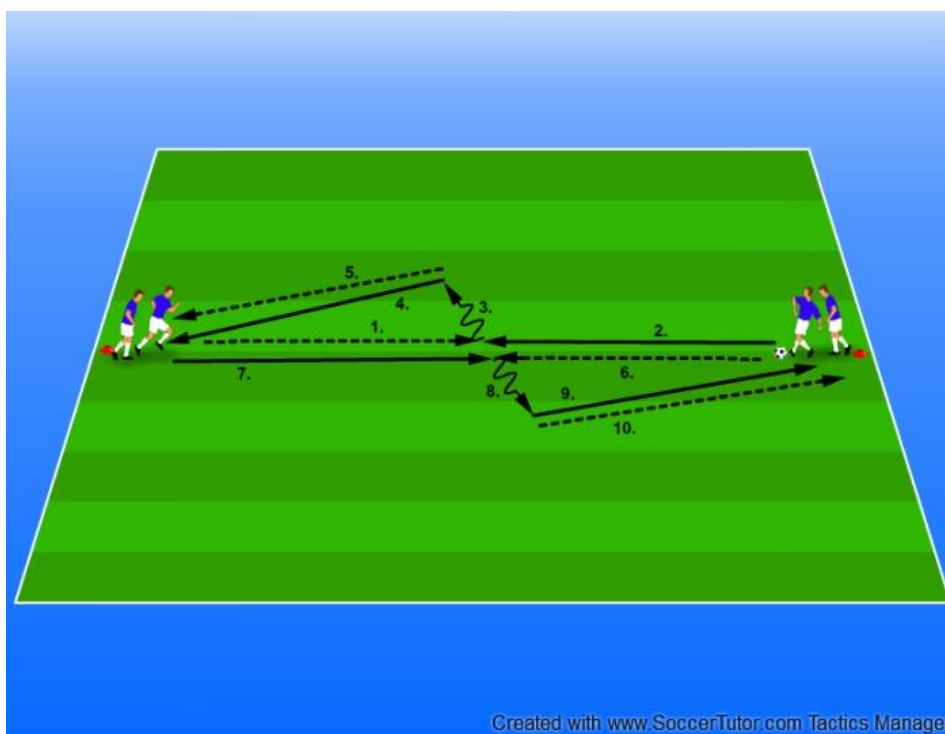
POZORNOST TRENERJA

- pravilno izvajanje vodenja žoge (s kolena, na vsak korak, s čim večjo površino stopala)
- pravilno izvajanje obratov na točno določene načine
- pravočasnost izvajanja obratov (naloge c.)
- hitra podaja po obratu (naloge b.)
- ustrezna hitrost vodenja žoge

IZPELJAVE

- vodenje žoge z roko (tudi z obrati): razvoj gibalne vsestranosti
- tekmovanje v hitrem vodenju žoge: razvoj hitrosti vodenja žoge
- tekmovanje v tekih s spremembo smeri in obrati: razvoj hitrosti teka

3. ZAUSTAVLJANJE ŽOG S POVLEKOM IN Z OBRATOM



Slika 31. Zaustavljanje žoge s povlekom in z obratom

NAMEN: učenje, utrjevanje, izpopolnjevanje znanja zaustavljanje žoge s povleki vstran in obratom

ORGANIZACIJA: delo v četvorkah

OPIS NALOGE:

Igralec na nasprotni strani od žoge se odkrije proti žogi, soigralec mu poda žogo, igralec sprejme žogo s povlekom vstran in obratom (različni načini: z ZDS, z NDS, z NDS za stojno nogo) ter poda žogo z NDS, po podaji pospeši nazaj na svoje mesto. Ko drugi igralec sprejme žogo se igralec na nasprotni strani odkrije proti žogi...

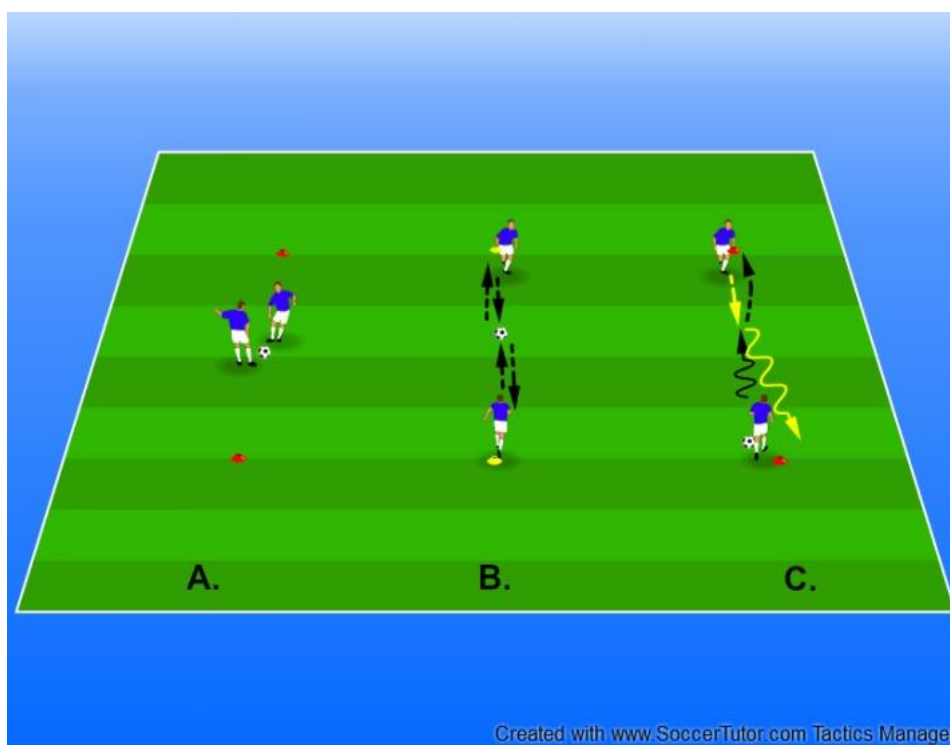
POZORNOST TRENERJA:

- pravilno izvajanje zaustavljanja žoge s povleki in obrati na točno določen način
- zaustavljanje po odkrivanju hkrati s sprejemom žoge
- pravilna podaja z NDS z ustrezno nogo glede na stran sprejema
- pospešek po podaji
- pravočasnost odkrivanja proti žogi

IZPELJAVE:

- učenje zaustavljanja žoge z amortizacijo in obratom

4. OSNOVNO ODVZEMANJE ŽOGE (analitična metoda)



Slika 32. Osnovno odvzemanje žoge.

NAMEN: učenje, utrjevanje, izpopolnjevanje znanja, odvezemanja žoge z NDS (osnovno odvezemanje)

ORGANIZACIJA: delo v parih

OPIS NALOGE:

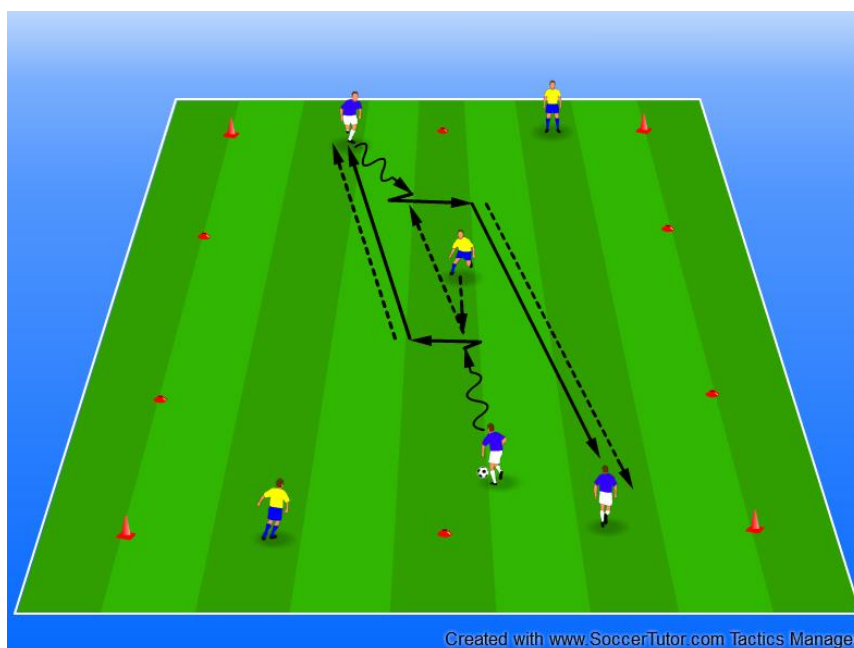
- A. igralca sta v skippu pred žogo in nakazujeta odvezemanje žoge z NDS (oba hkrati rahlo nakažeta udarec z NDS po žogi in na kratko zadržita v tem položaju), vajo izvajata izmenično z desno in levo nogo.
- B. igralca se gibata v skippu proti žogi in nakazujeta odvezemanje žoge z NDS (oba hkrati rahlo nakažeta udarec z NDS in na kratko zadržita v tem položaju), stečeta nazaj do klobučka in ponovita vajo, vajo izvajata izmenično z desno in levo nogo.
- C. igralec vodi žogo proti nasprotnemu igralcu, ki se giba proti njemu, ko se srečata, mu nasprotni igralec odvzame žogo z NDS (igralec z žogo mu popusti pri odvezemaju žoge) in zavodi žogo na drugo stran, vajo izvajata izmenično z desno in levo nogo.

POZORNOST TRENERJA:

- pravilno nakazovanje odvezemanja žoge z NDS
- zadrževanje položaja pri odvezemanju
- pravilno odvezemanje žoge z NDS
- varnost, izvajanje vaj usklajeno in z občutkom (ne na vso moč!)

3.6.2. TAKTIKA

1. VARANJA V IGRI 2+1:1+2 (z menjavo)



Slika 33. Varanja v igri 2+1:1+2 (z menjavo)

NAMEN: učenje, utrjevanje, izpopolnjevanje znanja posamične taktike (varanje v igri 1:1)

ORGANIZACIJA: delo v skupinah, šesterica v omejenem prostoru

OPIS NALOGE:

V omejenem prostoru poteka igra 1:1, igralec z žogo skuša preigrati nasprotnika in podati soigralcu na drugi strani, če mu to uspe, zamenja mesto z igralcem, kateremu je podal žogo. Drugi igralec sprejme žogo v prostor..., če obrambni igralec odvzame žogo, jo čim prej poda enemu od soigralcev na robu prostora in steče na njegovo mesto... če se obrambni igralec v sredini utruji, ker večkrat ni uspel odvzeti žoge, zamenja z enim od soigralcev.

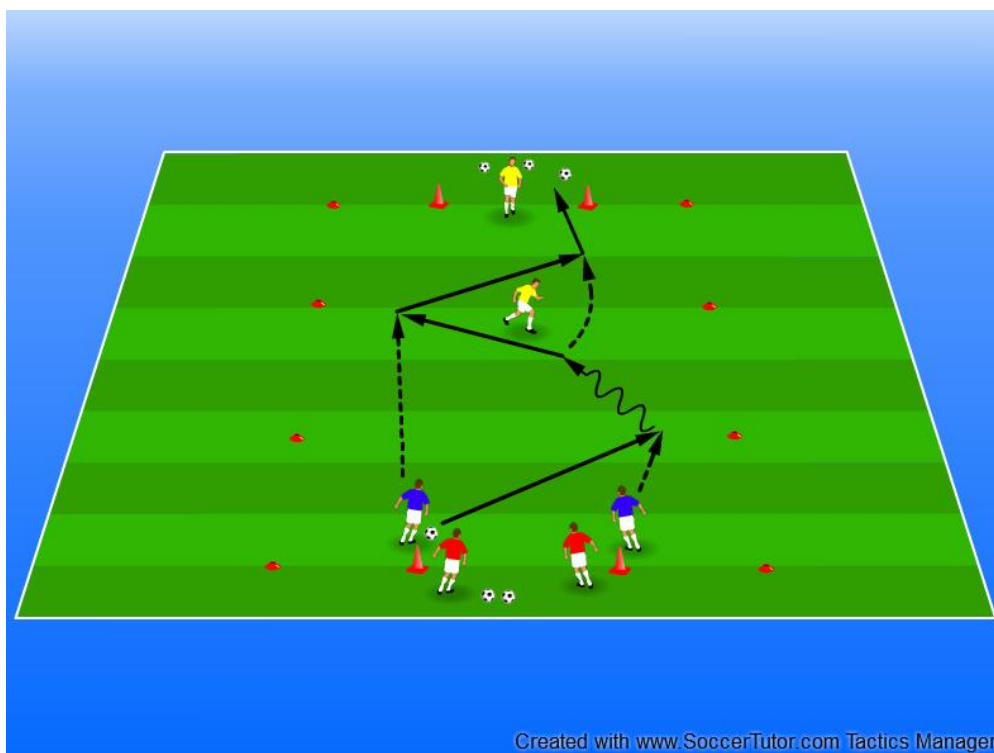
POZORNOST TRENERJA:

- trodelnost varanja (umirjeno vodenje proti branilcu, hitro-odločno varanje, šprint za žogo)
- pravočasnost varanja (bolj sestavljeno kot je varanje, prej mora igralec začeti s preigravanjem)
- po možnosti preigravanje v smer, iz katere prihaja branilec
- izbira različnih ustreznih varanj glede na situacijo
- hitra podaja po uspešnem preigravanju, zato da ima soigralec na drugi strani dovolj časa, da se pripravi na preigravanje
- pritisk branilca in menjava branilca v primeru utrujenosti

IZPELJAVE:

- učenje preigravanja in obračanja z žogo (po neuspešnem preigravanju se igralec obrne in poda soigralcu ter zamenjata mesta)
- učenje dvojne podaje v igri 2:1 (igralec, ki poda soigralcu se odkrije in odigra dvojno podajo, nato steče na soigralčevo mesto)

2. SODELOVANJE DVEH IGRALCEV V NAPADU V IGRI 2:1 (IGRALNA OBLIKA 2:2:2)



Slika 34. Sodelovanje dveh igralcev v napadu

NAMEN: učenje, utrjevanje, izpopolnjevanje znanja skupinske taktike (sodelovanje 2 igralcev v napadu)

ORGANIZACIJA: delo v skupinah, šestorka v omejenem prostoru (tri barve)

OPIS NALOGE:

Igralca, ki imata žogo, začeta igro s podajo, ko to storita, ju branilec napade, igralca z žogo ga skušata preigrati (s sprejemanjem in podajanjem, s podajanjem na 1., z dvojno podajo, s preigravanjem in podajo) in doseči gol, nato se postavita v vlogo branilcev na голу, ki sta ga napadala. Po zaključeni akciji ali če jima branilec odvzame žogo (se obrne in poda soigralcu na голу ter se odkrije), se nadaljuje igra 2:1 na drugi gol proti tretjemu paru ... Branilca sta izmenično v vlogi obrambnega igralca in vratarja.

POZORNOST TRENERJA:

- kvaliteta izvedbe nogometnih elementov
- pravočasnost in natančnost podaj
- pravočasnost in trodelnost preigravanja
- kdaj uporabimo podajanje in dvojno podajo ali kdaj preigravanje
- vajo naj izvedejo glede na podane rešitve, tekoče v gibanju naprej, po možnosti brez ustavljanja in podaj nazaj ter nepotrebnega preigravanja

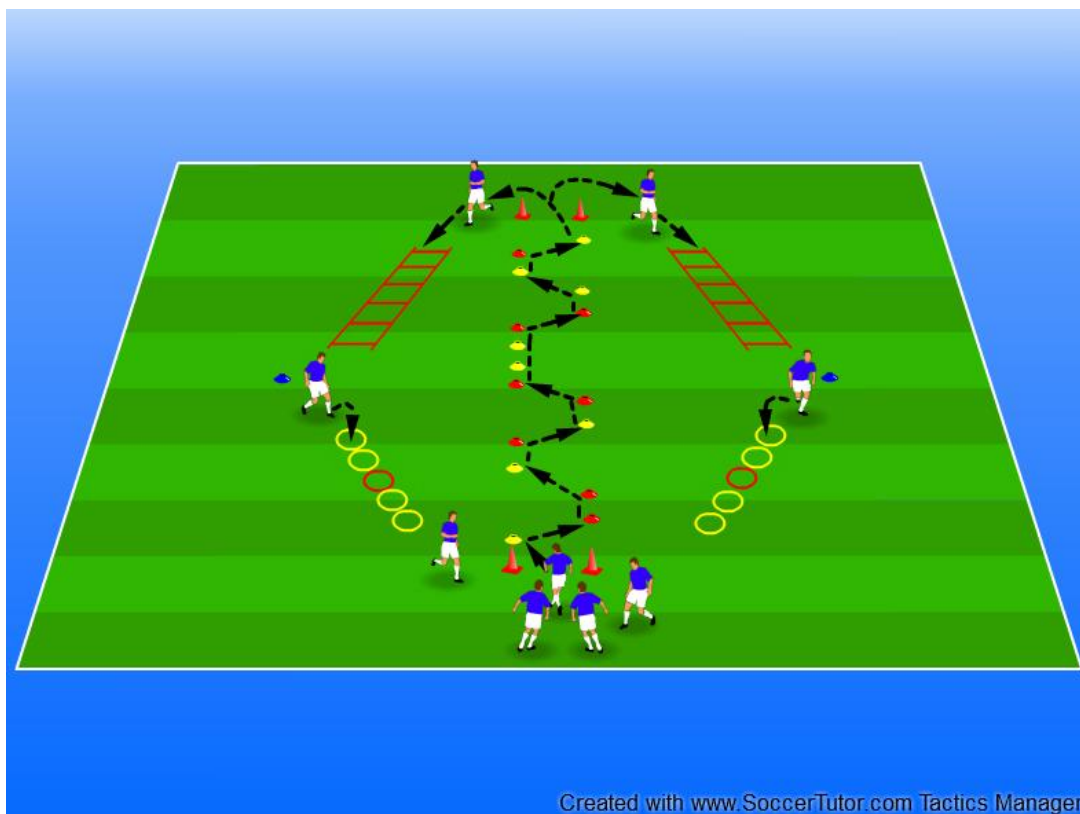
IZPELJAVE:

- uporaba še več rešitev za situacijo 2:1
- igra 3:3 na dva mala gola s poudarkom na reševanju situacije 2:1

3.6.3. KONDICIJSKA PRIPRAVA

3.6.3.1. KOORDINACIJA

1. KOORDINACIJSKI POLIGON (KOORDINACIJA NOG, KOORDINACIJA ROK IN NOG)



Slika 35. Koordinacijski poligon

NAMEN: razvoj koordinacije nog, razvoj koordinacije rok in nog

ORGANIZACIJA: delo v koloni

OPIS NALOGE:

Igralci se najprej gibajo med klobučki, nato pa vračajo enkrat po levi, drugič po desni strani čez lestev in obroč. Igralec steče med klobučki tako, da stopa z levo nogo ob rumene klobučke in z desno nogo ob rdeče klobučke. Po levi strani se vrača čez lestve bočno (z desnim bokom) v skippu (v vsak prostor stopi z desno in levo nogo, čez obroč pa izvaja poskoke na desni nogi, v obroču rdeče barve skoči še v desno iz obroča in nazaj ter nadaljuje. Po desni strani se vrača čez lestve bočno (z levim bokom) v skippu (v vsak prostor stopi z levo in desno nogo, čez obroč pa izvaja poskoke na levi nogi, v obroču rdeče barve skoči še v levo iz obroča in nazaj ter nadaljuje.

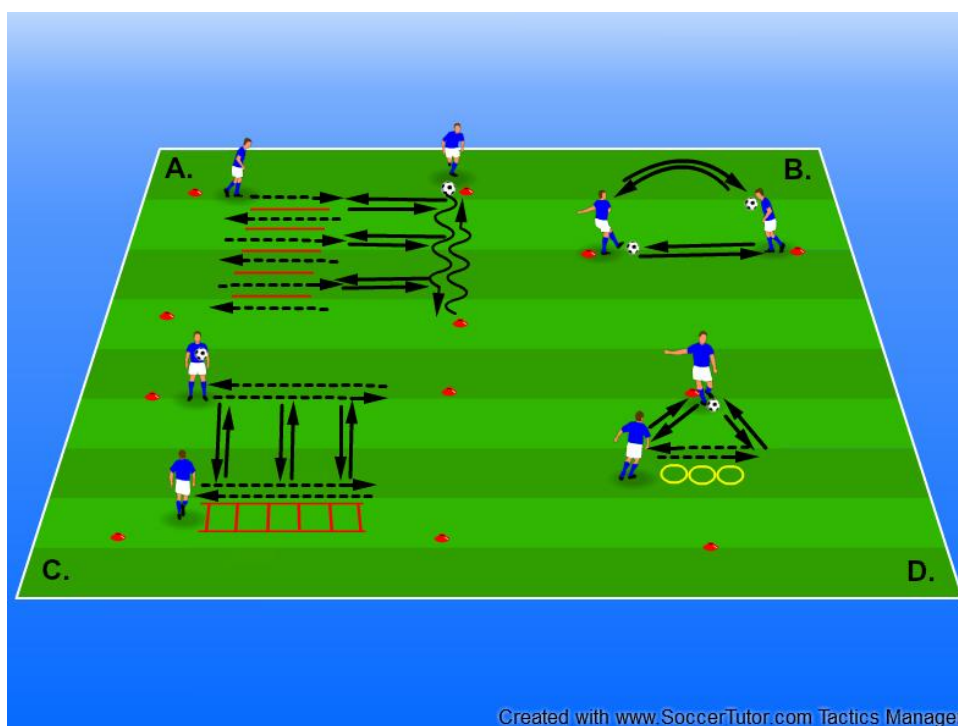
POZORNOST TRENERJA:

- pravilno izvajanje zadanih nalog
- pravilno delo nog
- pravilno delo rok in nog
- primerna hitrost
- poskoki samo na prstih stopal

IZPELJAVE:

- zamenjamo barve pri klobučkih
- različne naloge na lestvah in obročih
- poskoki od klobučka do klobučka
- izvajanje nalog v večji hitrosti

2. KOORDINACIJA V PARIH (KOORDINACIJA NOG, ROK IN CELEGA TELESA)



Slika 36. Koordinacija v parih

NAMEN: razvoj koordinacije nog, razvoj koordinacije rok in nog, razvoj koordinacije celega telesa

ORGANIZACIJA: delo v parih

OPIS NALOGE:

- A. prvi igralec spremlja drugega igralca vzdolž palic in mu podaja (z roko, z ного) žogo, drugi igralec teka naprej-nazaj med palicami in vrača žogo (z roko, z glavo, z NDS, z nartom,...) soigralcu. Po nekaj ponovitvah zamenjata vlogi.

- B. igralca si podajata dve žogi hkrati, eno po zraku, drugo po tleh z NDS. Vajo lahko izvajata tudi na druge načine (npr. v povezavi z zaustavljanjem žoge z NDS in/ali z povratno podajo z glavo)
- C. prvi igralec spremlja drugega igralca vzdolž lestve in mu podaja žogo (z roko, z nogo), drugi igralec se giba bočno v skippu čez lestve in vrača žogo (z roko, z glavo, iz zraka z nartom) soigralcu. Po nekaj ponovitvah zamenjata vlogi.
- D. prvi igralec v skippu na mestu podaja žogo (z roko, z nogo), drugi igralec se giba bočno v skippu čez obročje in vrača žogo (z roko, z glavo, iz zraka z NDS) soigralcu. Po nekaj ponovitvah zamenjata vlogi.

POZORNOST TRENERJA:

- pravilno usklajeno izvajanje zadanih nalog
- pravilno delo nog
- pravilno delo rok in nog
- pravilno delo celega telesa

IZPELJAVE:

- različne načini prehajanja čez rekvizite
- različni načini podajanja žoge

3.6.3.2. HITROST

1. HITROST REAKCIJE, ŠTARTNI POSPEŠEK, DVOBOJ ZA ŽOGO



Slika 37. Hitrost reakcije, štartni pospešek, dvoboj za žogo 1

NAMEN: razvoj hitrosti reakcije, razvoj štartnega pospeška, razvoj hitrosti teka s spremembo smeri

ORGANIZACIJA: delo v kolonah, tekmovanje parov, igra 1:1 na en gol z vratarjem

OPIS NALOGE:

Prva igralca v vsaki koloni na znak trenerja (vidni signal: dvig klobučka rumene ali rdeče barve) stečeta okrog stožcev ustrezne barve in proti nasprotnemu голу, vratar jima poda žogo, hitrejši igralec sprejme žogo (najmanj 2 dotika žoge) in skuša doseči gol, drugi igralec mu skuša to preprečiti, po končani vaji zamenjata kolone.

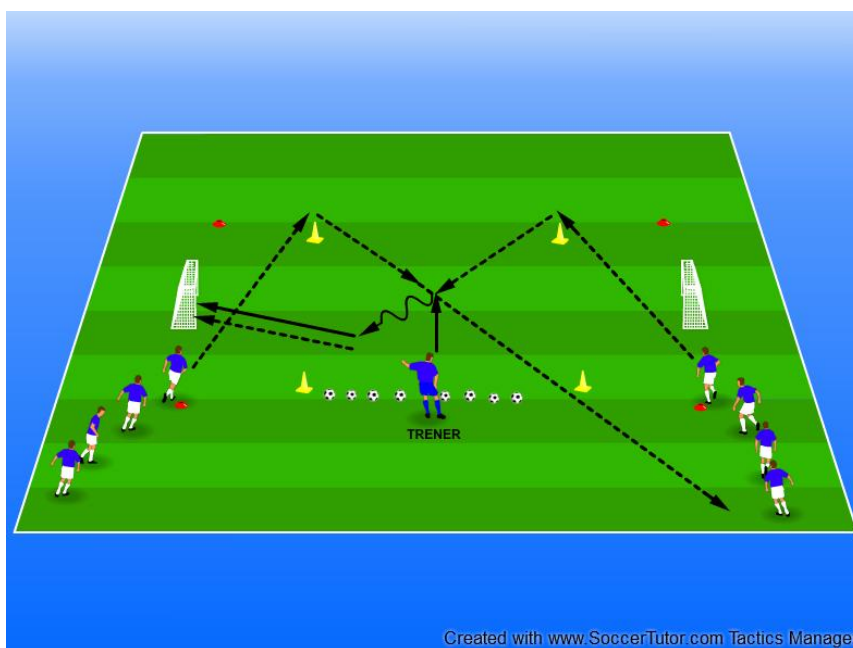
POZORNOST TRENERJA:

- pravilen štartni položaj
- pravilna sprememba smeri pri stožcu (z izpadnim korakom)
- sprejem žoge na zunanjo nogo glede na nasprotnika
- sprejem žoge v šprint
- udarec na gol iz šprinta

IZPELJAVE:

- različni štartni položaji
- različni načini prehajanja okrog stožcev (npr. z obratom)
- različni načini podajanja žoge (po tleh po sredini, po zraku polvisoko in visoko)
- dovoljen je udarec na 1. (tisti, ki je hitrejši, takoj udari na gol)

2. ŠTARTNI POSPEŠEK, DVOBOJ ZA ŽOGO



Slika 38. Štartni pospešek, dvoboj za žogo

NAMEN: razvoj štartnega pospeška, razvoj hitrosti teka s spremembo smeri

ORGANIZACIJA: delo v kolonah, tekmovanje parov, igra 1:1 na dva mala gola

OPIS NALOGE:

Prva igralca v vsaki koloni na znak trenerja (vidni signal: zamah z roko) stečeta okrog stožca in proti žogi, ki jo je podal trener, hitrejši igralec sprejme žogo (najmanj 2 dotika žoge) in skuša doseči gol, drugi igralec mu skuša to preprečiti, v primeru odvzete žoge hitro zaključí na drugi gol, po končani vaji zamenjata kolone.

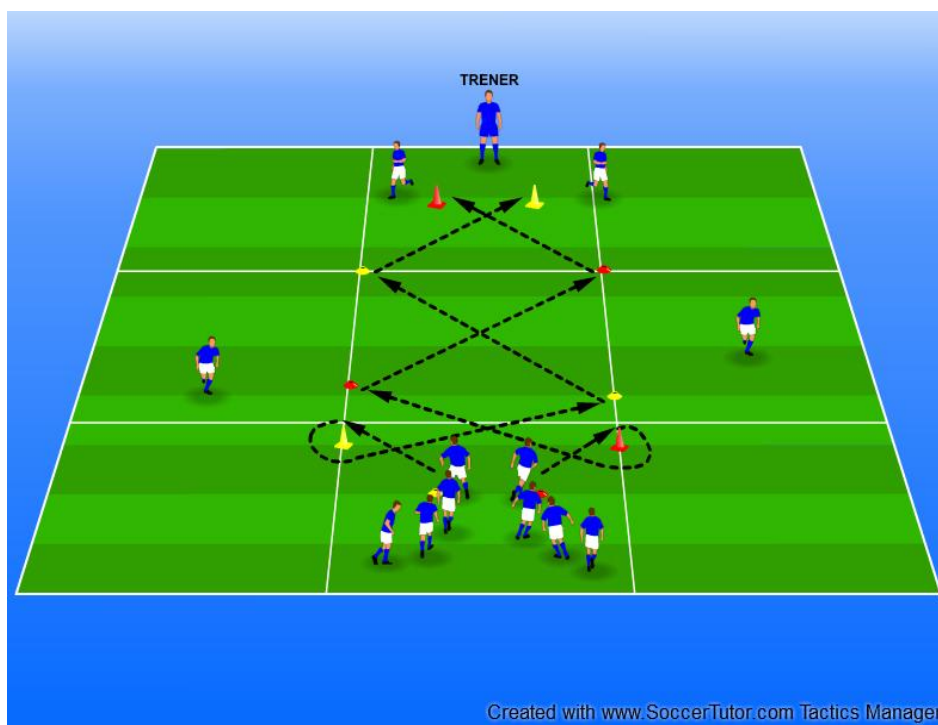
POZORNOST TRENERJA:

- pravilen štartni položaj
- pravilna sprememba smeri pri stožcu (z izpadnim korakom)
- »osnovno odzemanje« v primeru, da sta igralca enako hitra
- sprejem žoge v šprint, iskanje hitrega zaključka, če to ni možno preigravanje (igra 1:1)

IZPELJAVE:

- različni štartni položaji
- različni načini prehajanja okrog stožcev (npr. z obratom)
- različni načini podajanja žoge (po tleh po sredini ali hitrejšemu v gibanje, po zraku polvisoko in visoko)
- dovoljen je udarec na 1. (tisti, ki je hitrejši, takoj udari na gol)

2. HITROST TEKA S SPREMEMBO SMERI



Slika 39. Hitrost teka s spremembami smeri

NAMEN: razvoj hitrosti teka s spremembo smeri naprej-nazaj-naprej in levo-desno

ORGANIZACIJA: delo v kolonah, tekmovanje parov

OPIS NALOGE:

Prva igralca v vsaki koloni na znak trenerja (vidni signal: zamah z roko) stečeta okrog stožca naprej-nazaj-naprej in proti klobučku ustrezne barve, menjata smer, z izpadnim korakom steče do naslednjega klobučka, še enkrat menjata smer in stečeta skozi cilj, po končani vaji zamenjata kolone. Vsaka kolona ima pot svoje barve (rumena in rdeča).

POZORNOST TRENERJA:

- pravilen štartni položaj
- pravilen tek naprej-nazaj-naprej okrog stožca (po krajši poti!)
- pravilne tek s spremembo smeri pri klobučkih
- odločnost pri križanju poti

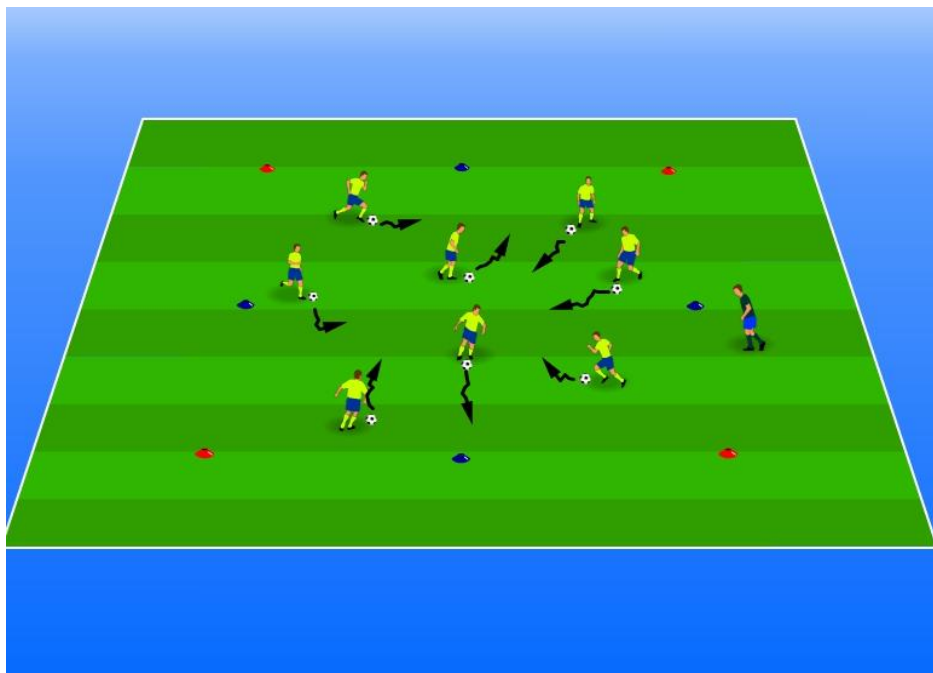
IZPELJAVE:

- različni štartni položaji
- različni načini gibanja (naprej, nazaj, bočno s križnimi koraki..., kombinacije)
- različni načini postavitve stožcev in klobučkov

3.7. PRIMERI VAJ ZA RAZVOJ GIBALNE VSESTRANOSTI

ELEMENTARNE IGRE, ŠTAFETNE IGRE, IGRE HITREGA REAGIRANJA IN DRUGE IGRE

1. STOP-VODI
2. DVA, TRI, ŠTIRI
3. PROMET



Slika 40. Elementarne igre Stop-vodi; Dva, tri, štiri in Promet

STOP – VODI

Igralci vodijo žogo (z roko, nogo – različne naloge npr. Coerver vaje idr.) znotraj omejenega prostora in se na znak (zvočni in/ali vidni – dvig roke ali klobučka) trenerja ustavijo na različne načine (s podplatom na žogo, s kolonom na žogo, sede na žogi, leže na trebuhu za žogo, leže na hrbtu z dvigom žoge z NDS ...).

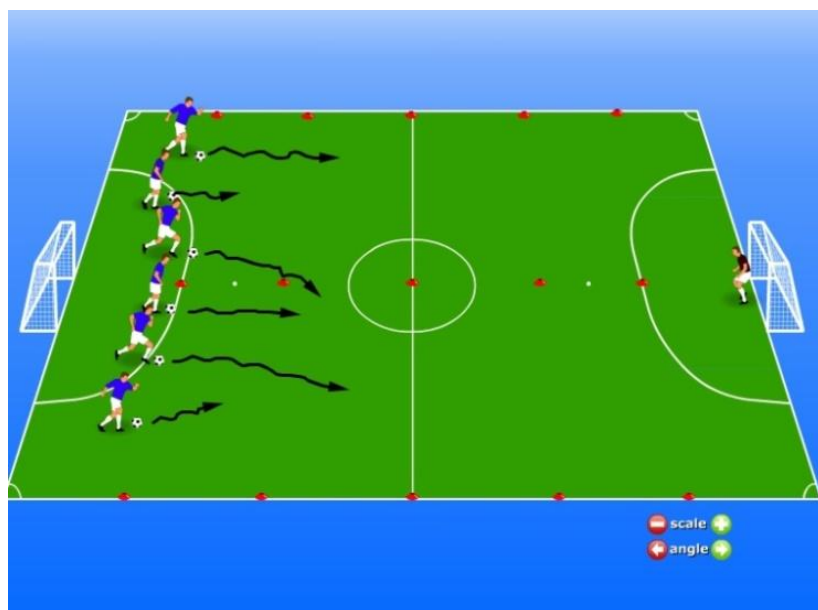
DVA, TRI, ŠTIRI

Igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora (z roko, nogo) in se na znak (zvočni in/ali vidni- rumen klobuček je 2, rdeč je 3, moder je 4) trenerja primejo v pare, trojke ali četvorke in se ustavijo na različne načine.

PROMET

Igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora na znak trenerja: RDEČA LUČ – se ustavijo, ZELENA LUČ – nadaljujejo z vodenjem, AVTOCESTA – hitro vodenje, PAZI KAMION – trener ali igralci z markirno majico postanejo kamioni in izbijajo žoge.

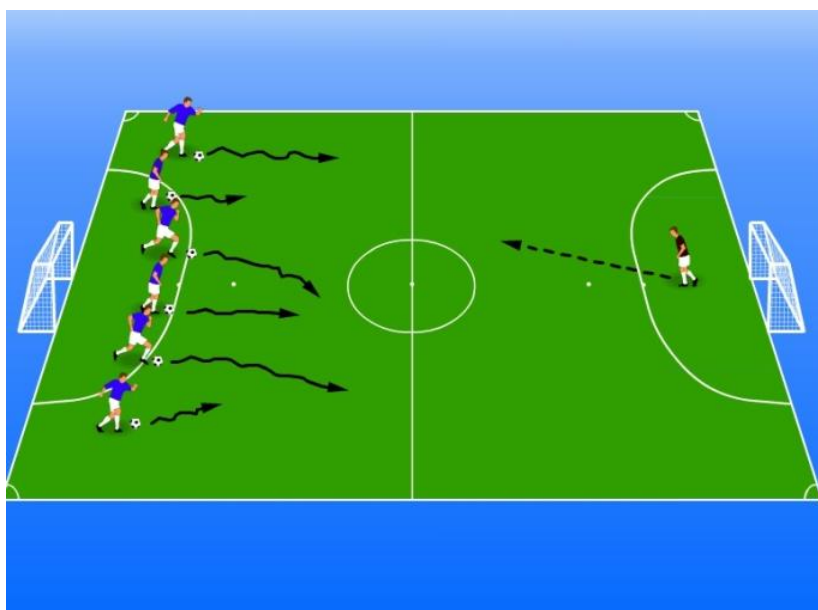
4. POLICAJ



Slika 41. Elementarna igra Policaj.

Igralec je »policaj« na drugi strani igrišča, takrat, ko policaj drži roko v zrak, morajo igralci mirovati (na različne načine: s podplatom na žogi, s kolenom na žogi, s čelom na žogi, sede na žogi, leže...), ko spusti roko, se lahko gibajo proti njemu, ko spet dvigne roko, se morajo takoj ustaviti in mirovati. Tisti, ki ga policaj vidi, da se premika, se mora vrniti za eno linijo iz klobučkov nazaj. Tisti, ki pride prvi čez zadnjo linijo iz klobučkov, postane policaj.

5. ČRNI MOŽ

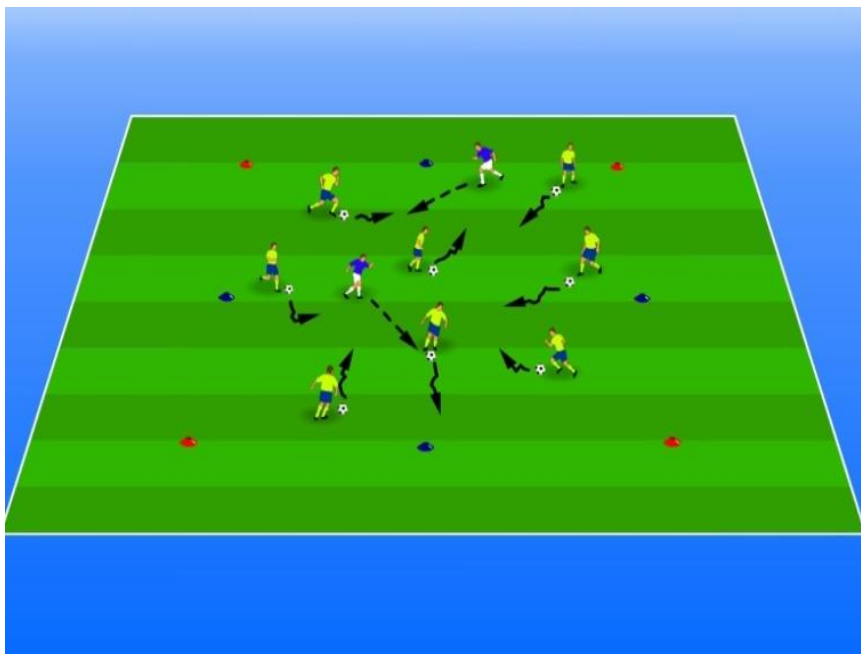


Slika 42. Elementarna igra Črni mož

Igralci vodijo žogo (z roko, z nogo, tudi brez žoge) čez igrišče, igralec na drugi strani je črni mož in se giba proti njim (ne sme se gibati nazaj) ter se jih skuša dotakniti ali izbit žogo. Tisti, ki so ujeti, postanejo »črni možje« (žogo pospravijo v gol), zmagovalec je tisti, ki ga zadnjega ujamejo. V naslednji igri je on črni mož.

6. LISJAKI in PIŠČANČKI

7. FLIPER



Slika 43. Elementarni igri Lisjak in piščančki ter Fliper

LISJAKI IN PIŠČANČKI

Igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora, igralci brez žoge so »lisjaki« in kradejo žogo, igralec, ki mu vzamejo žogo, postane »lisjak«, »lisjak« pa postane »piščanček«.

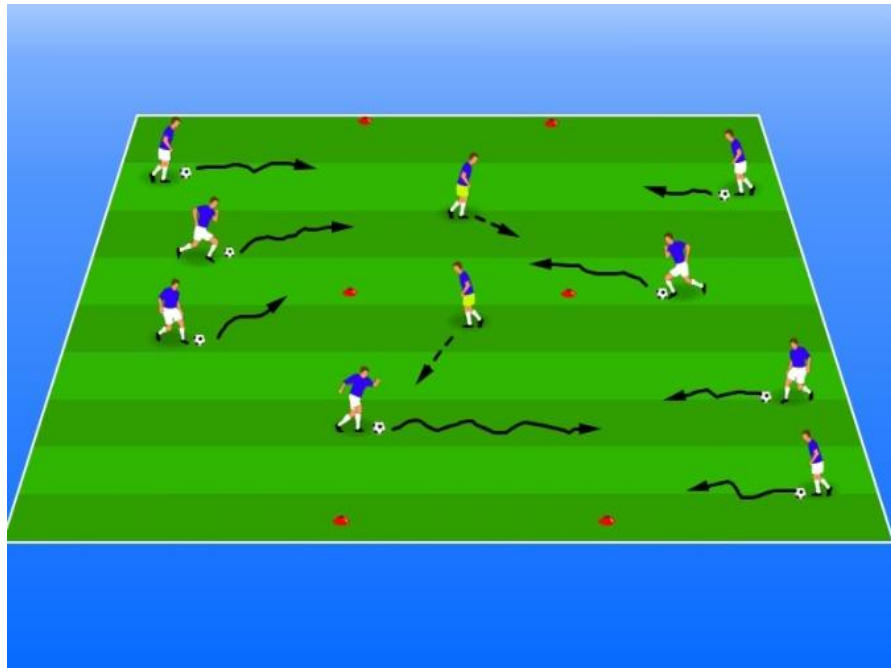
FLIPER

Igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora, igralci brez žoge (z markirno majico) izbijajo žoge iz prostora, tisti, ki mu izbijajo žogo, stoji na mestu tako, da se premika kot pri košarki (pivotiranje!) in skuša zbijati žoge. Tisti, ki ostane zadnji z žogo, je zmagovalec.

VARIACIJA: vsi imajo žoge in si izbijajo žoge ...

8. KITAJSKI ZID

9. HOBOTNICE



Slika 44. Elementarni igri Kitajski zid in Hobotnice

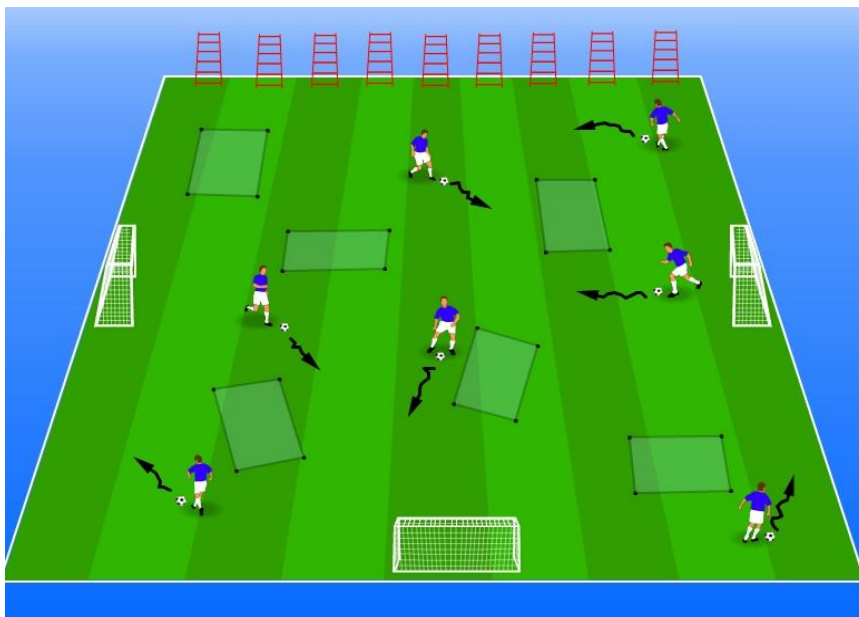
KITAJSKI ZID«

»KITAJCI« so na kitajskem zidu (označen s klobučki) in skušajo zaustaviti »NAPADALCE«, ki skušajo s preigravanjem z žogo čim večkrat prečkati zid, če »KITAJEC« izbije ali odvzame žogo, zamenja vloge z »NAPADALCEM«. Zahtevnost stopnjujemo s povečevanjem števila »KITAJCEV« na zidu.

HOBOTNICE

Podobno kot »KITAJSKI ZID«, le da igralci niso na zidu ampak v vodi (»HOBOTNICE«, sedijo na tleh in se tako tudi premikajo s pomočjo rok, žogo lahko odvezemajo in izbijajo samo z nogami (»LOVKAMI«).

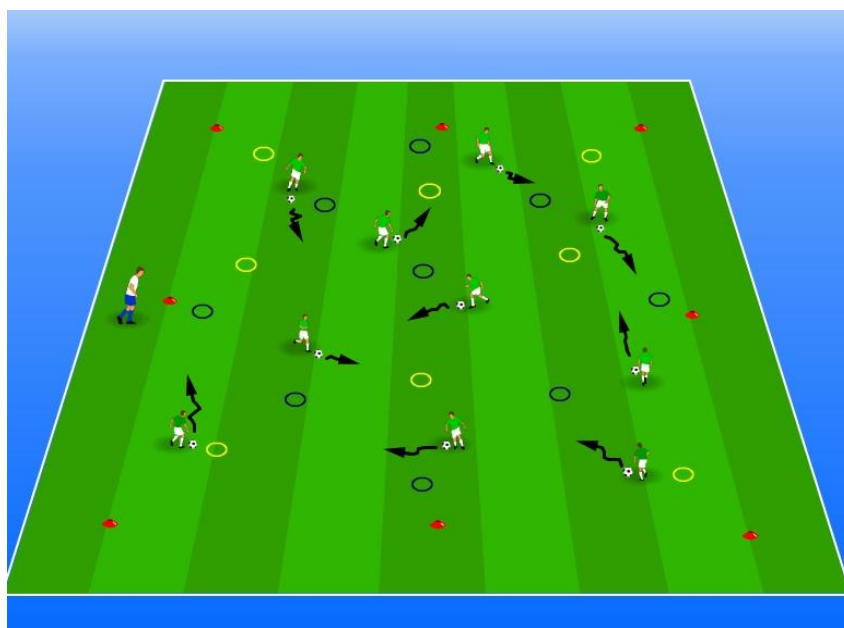
10. POTRES, POPLAVA, PLAZ



Slika 45. Elementarna igra Potres, poplava, plaz

Igralci vodijo žogo (z roko, z L nogo, z D nogo, samo s podplatom,...) na znak trenerja: POPLAVA – hitro stečejo na blazine oz. čolne (največ dva na en »ČOLN«, le-teh ni dovolj za vse!), POTRES – hitro stečejo v gole oz. zaklониšča (npr. največ štiri v eno zaklониšče), PLAZ – hitro splezajo na lestvine oz. drevesa.

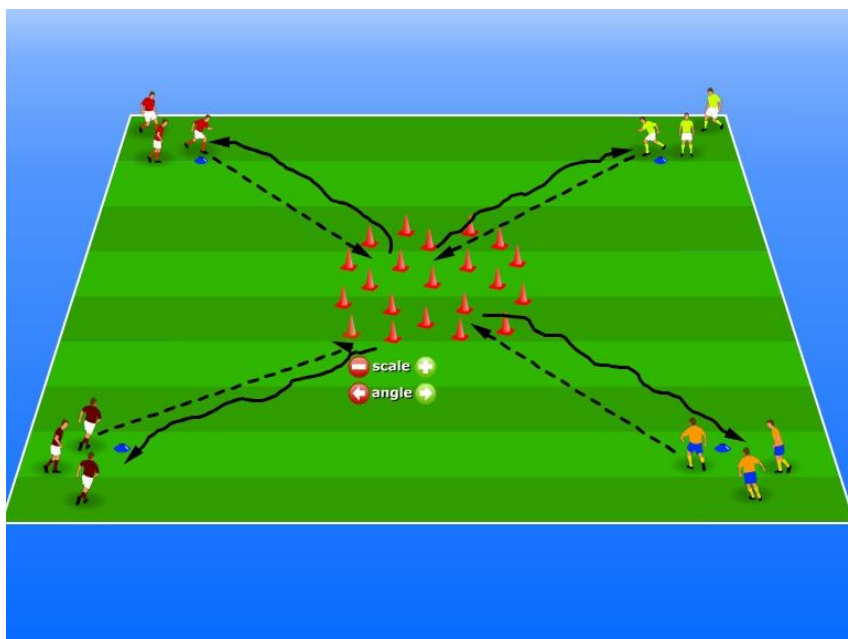
11. HITRO v HIŠKE



Slika 46. Igra hitrega reagiranja Hitro v hiške

Igralci vodijo žogo na različne načine (tudi okrog obročev z NDS, ZDS in podplatom, in tudi različna preigravanja z žogo med obroči), na znak (zvočni in/ali vidni – dvig rumenega in modrega klobučka) trenerja: RUMENA – hitro zasedejo rumene obroče (»HIŠKE«), MODRA – hitro zasedejo modre obroče (»HIŠKE«), VARIACIJE: še več različnih barv obročev (»HIŠK«) - dovoljena sta dva igralca v eni hiški, manj hišk kot pa je igralcev ...

12. ŠE SLEPA KURA ZRNO NAJDE

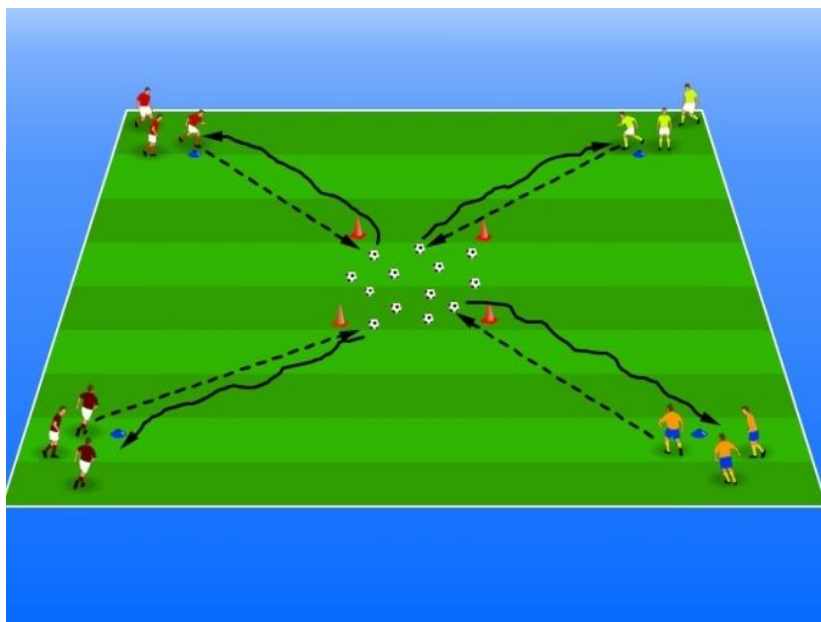


Slika 47. Štafetna igra Še slepa kura zrno najde

Igralci so razdeljeni v štiri skupine po tri, največ štiri igralce. Pod stožci so skrite male žogice (namesto malih žogic lahko uporabimo tudi klobučke): rumene (1 točka), modre (2 točki), rdeče (3 točke). Na znak trenerja prvi igralec iz vsake skupine hitro steče v »gozd« iz stožcev in naključno pogleda samo pod en stožec (žogico, ki jo je našel pod stožcem odnese ali zavodi nazaj, če pod stožcem ni nič, se mora ravno tako takoj vrniti, ko se vrne prvi igralec, gre drugi itd.) Po določenem času ali ko zmanjka žogic pod stožci, je igra končana. Zmaga tista skupina, ki zbere največ točk.

VARIACIJE: različni poligoni do stožcev, lahko tudi z vodenjem žoge; v »verigi« - držijo se za roke, prvi pogleda pod stožec, ko se vrnejo, gre prvi na konec verige in nadaljujejo ...

13. ZBIRANJE ŽOG



Slika 48. Štafetna igra Zbiranje žog

Podobno kot »ŠE SLEPA KURA ZRNO NAJDE« skupina, ki zbere največ žog, zmaga. Dobro je, če imamo večje število različno velikih žog – vsaj tri (velikost 5, 4, 3, 2, 1, male gumijaste žogice...). Najprej lahko vzamejo velike, nato manjše in na koncu najmanjše. VARIACIJE: različni poligoni do stožcev; v »verigi« - držijo se za roke, prvi vzame žogo in jo vodi nazaj ...

14. PIRATSKA LADJA

15. VESOLJSKA LADJA

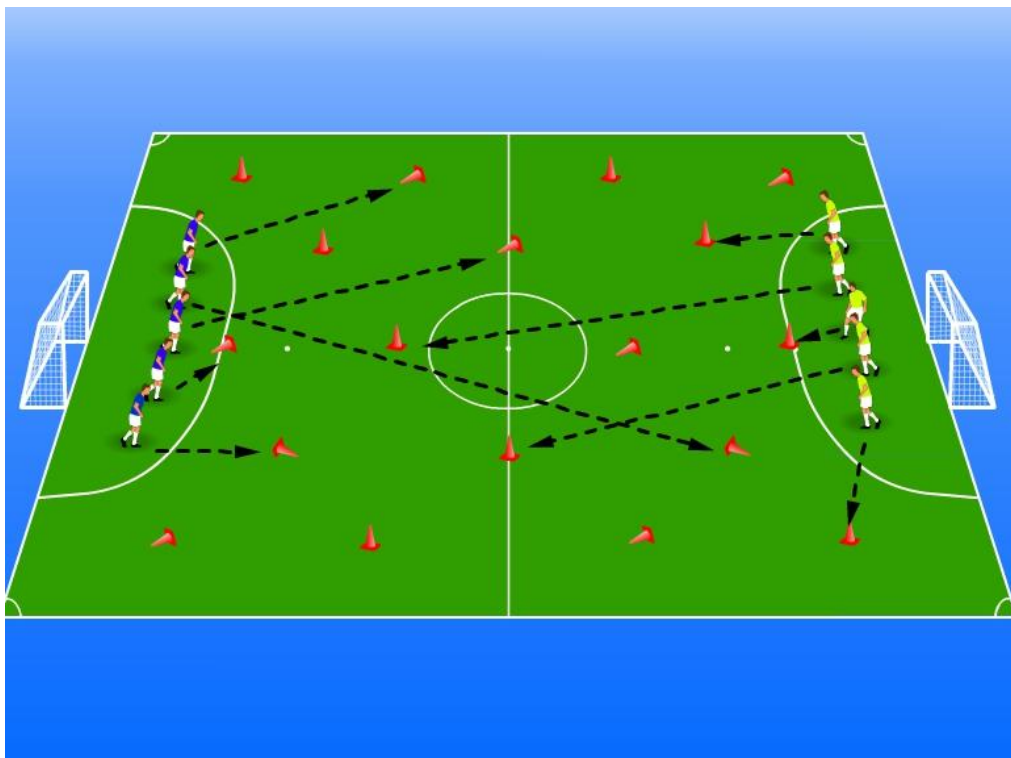


Slika 49. Elementarni igri Piratska ladja in Vesoljska ladja

»Pirati« vodijo žoge okrog ladje in skušajo ob primernem trenutku prečkati ladjo, igralci na ladji skušajo to preprečiti in jim odvzeti ali izbiti žogo, če jim to uspe, zamenjajo vloge.

VESOLJSKA LADJA: podobno kot piratska, le da izdelamo okroglo ladjo z odprtinami (»vesoljski krožnik«)

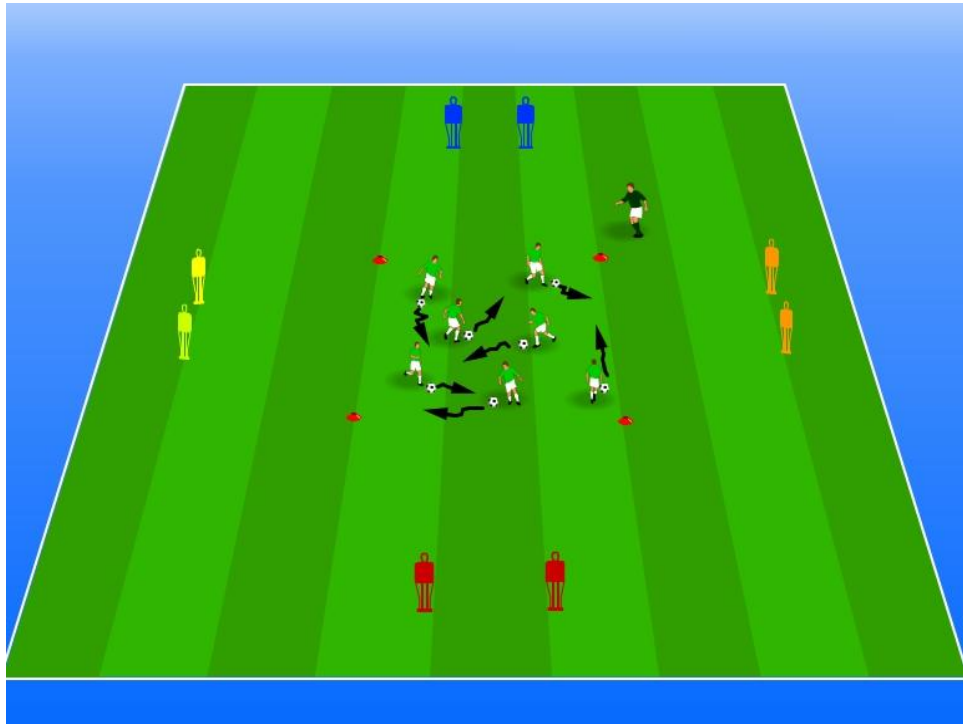
16. POSTAVLJANJE, PODIRANJE STOŽCEV



Slika 50. Hitrostna igra Postavljanje, podiranje stožcev

Dve moštvi tekmujeta v postavljanju in podiranju stožcev. Prvo moštvo podira stoječe stožce, drugo moštvo pobira ležeče stožce. Igra poteka na čas, npr.: 30s, zmaga tisto moštvo, ki ima ob koncu igre več postavljenih ali podrlih stožcev (na začetku igre mora biti enako število postavljenih in podrlih stožcev).

17. HITRO NAZAJ

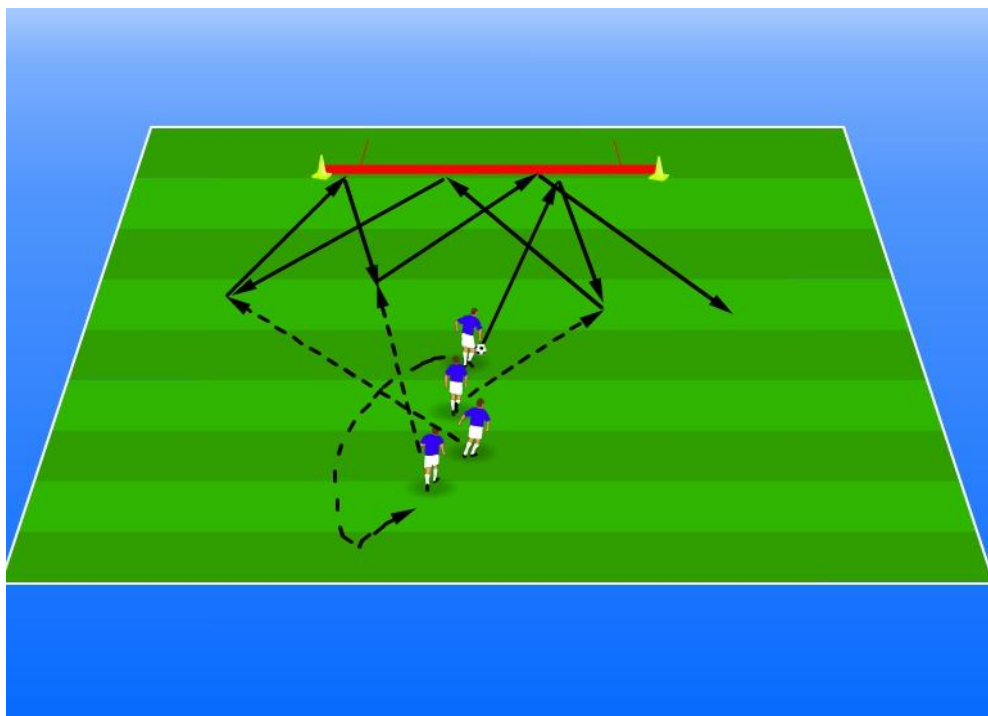


Slika 51. Igra hitrega reagiranja Hitro nazaj

Igralci vodijo žoge (različne naloge) znotraj omejenega prostora, na znak trenerja (zvočni in/ali vidni signal) hitro vodijo žogo (različne naloge) okrog plastičnih igralcev ustrezne barve in nazaj v OP. Zadnji trije dobijo točko (ali naredijo kakšno vajo), tisti, ki ima najmanj točk, zmaga.

VARIACIJA: na znak trenerja zaustavijo žoge v OP, hitro stečejo okrog plastičnih igralcev (namesto teh lahko uporabimo klobučke ali stožce različnih barv) ustrezne barve in nazaj do prostih žog, trener med tem odstrani nekaj žog tako, da žog ni dovolj za vse, ko se vrnejo. Tisti brez žoge dobijo točko (ali naredijo kakšno vajo), tisti, ki ima najmanj točk, zmaga.

18. ODBIJAČ



Slika 52. Elementarna igra Odbijač

Igralci si podajajo žogo od odbojne pregrade tako, da žogo najprej zaustavijo in jo podajo v ogrado ter štečejo na konec kolone. Pri tem skušajo narediti čim večje število uspešnih podaj oz. postaviti svoj skupinski rekord.

VARIACIJE:

- Žogo podajajo v ogrado z enim dotikom
- Žogo podajajo v ogrado na točno določene načine (NDS, nart, ZDS)
- Tekmovanje med skupinami, katera naredi več uspešnih podaj
- Tisti, ki naredi napako, izpade (do konca igre se poigrava z žogo ob strani)

19. MOTOKROS



Slika 53. Poligon v obliki proge za motokros.

Poligon v obliki proge za motokros, igralci poizkušajo pravilno in brez napak (dotik ovire, žoga uide s proge, oviranje soigralca...) voditi žogo po poligonu od starta do cilja:

- igralci vodijo žogo med obroči, preskočijo ležeče stožce (žogo primejo z NDS med nogami), si podajo žogo pod malo oviro in jo preskočijo, si podajo žogo pod veliko oviro in se splazijo pod njo, vodijo skozi »gozd« iz stožcev, vodijo žogo v slalomu med plastičnima človekoma (izbirajo lahko med levo in desno potjo), vodijo po poti, ki jo določajo ležeči stožci, si podajo žogo pod veliko oviro in se splazijo pod njo, vodijo žogo skozi cilj.

VARIACIJE:

- Igralci se gibajo po poligonu brez žoge
- Igralci vodijo žogo z roko
- Tekmovanje v »motokrosu« (z žogo)
- Tekmovanje v »motokrosu« (brez žoge)

Vaje za razvoj gibalne vsestranosti lahko s postavljanjem drugačnih zahtev uporabljamo tudi za doseganje drugih ciljev. Nekatere lahko uporabljamo za uvodni in gimnastični del ogrevanja, nekatere za intenzivne dele ogrevanj. Uporabljamo jih lahko tudi za učenje tehnike (npr. vodenja žoge, varanja z žogo, udarcev ...), vendar moramo takrat natančno določiti vsebine (elemente) vaje.

3.8. LEGENDA GRAFIČNIH PRIKAZOV



Slika 54. Legenda grafičnih prikazov vaj.

3.9. KAKO ANALIZIRAMO UČINKOVITOST TRENINGA IN VADBENEGA OBDOBJA?

Analiza učinkovitosti posameznega treninga in posameznega vadbenega obdobja je nepogrešljiv del trenerjevega dela, saj bo le tako lahko preveril, kakšen je napredek posameznikov in ekipe in ali so bili postavljeni cilji doseženi. Na podlagi analize opravljenega dela bo zastavil nove cilje za naprej. Trener na podlagi podatkov, ki jih je zbral z opazovanjem, snemanjem in testiranjem oceni, ali so bili cilji doseženi ali ne. Če ne, je potrebno ugotoviti tudi razloge, zakaj ne.

3.9.1. ANALIZA UČINKOVITOSTI POSAMEZNEGA TRENINGA

Po vsakem treningu mora trener na podlagi vtisov, ki jih je dobil z opazovanjem, analizirati učinkovitost treninga. Občasno si lahko pomaga s pregledovanjem posnetka treninga, če je le to mogoče. Trener lahko skuša najti odgovore na naslednja vprašanja:

Analiza igralcev in ekipe:

- Ali so bili igralci razpoloženi, motivirani in zbrani?
- Kako so igralci izvajali posamezne vaje?
- Je bil napredek v izvajanju posamezne vaje opazen?
- Ali so opravili zadostno število pravih ponovitev?
- Je bila zahtevnost vaj ustrezna?
- Ali so bili cilji treninga doseženi? Če ne, zakaj ne?
- So bile vaje in gibanja v vajah igralcem zanimiva?...

Samopresoja trenerjevega dela:

- Je bila trenerjeva priprava na trening ustrezna (skica treninga, pravočasen prihod, priprava igrišča, golov in vaj, pravočasen začetek treninga, razumna uporaba rekvizitov...)?
- Kako je poskrbel za navdušenje in motivacijo igralcev?
- Je bilo njegovo spodbujanje k natančnosti in zahtevani intenzivnosti ustrezno?
- Ali so bile izbrane vaje ustrezne glede na postavljene cilje oz. vsebine treninga?
- Je bilo programiranje treninga ustrezno (število vaj, čas trajanja, razdalje...)?
- Ali so bile trenerjeve demonstracije natančne in razlage natančne in primerno obsežne?
- So bile trenerjeve demonstracije dobro vidne vsem igralcem (postavitev)?
- So bile njegove razlage dovolj glasne in razločne?
- Ali je dovolj aktivno opazoval (hoja med igralci) in popravljaj napake?
- Ali je poskrbel za ustrezno in tekoče (hitri prehodi iz vaje na vajo) izvajanje treninga?
- Je po potrebi prilagodil organizacijo vaj ali navodil?
- Ali je izpeljal posamezne vaje in celoten trening v načrtovanem času?
- Ali je bilo njegovo vodenje treninga primerno in spodbudno?...

3.9.2. ANALIZA UČINKOVITOSTI POSAMEZNEGA VADBENEGA OBDOBJA

Po končanem vadbenem obdobju mora trener opraviti analizo učinkovitosti opravljenega dela, da bo na podlagi le-te lahko načrtoval naprej. Opraviti mora:

- primerjavo med načrtovanimi in realiziranimi aktivnostmi
- analizo učinkov vadbe
- analizo doseženih ciljev
- analizo stanja ekipe
- analizo stanja posameznikov

3.9.2.1. PRIMER LETNEGA POROČILA

Letno poročilo (po končanem prvem in drugem vadbenem obdobju v tekmovalni sezoni 2010/2011)

Skupina: U8

Število nogometašev: 18

Število načrtovanih treningov: 145

Število realiziranih treningov: 142

Število načrtovanih tekem: 14 prvenstvenih tekem, 7 prijateljskih tekem, 6 turnirjev

Število realiziranih tekem: 14 prvenstvenih tekem, 3 prijateljske tekme, 6 turnirjev

REALIZIRANI TRENINGI:

- Kondicija:** 25 treningov (10 koordinacija, 13 hitrost, 2 osnovna vzdržljivost, 0 specialna vzdržljivost)
- Tehnika:** 95 treningov (13 navajanje na žogo, 34 udarci, 27 zaustavljanja, 19 varanja, 2 odzemanje žoge)
- Taktika:** 22 treningov (8 posamična, 9 skupinska, 5 moštvena)
- Testiranje:** 1 treningov
- Teorija:** 0

VSEBINE

Največji poudarek je bil na **učenju in izpopolnjevanje tehničnih elementov** (vodenja žoge, zaustavljanja žoge, varanja z žogo, udarci žoge, odzemanja žoge in tudi tehnika gibanj brez žoge).

Nekaj malega je bilo tudi **kondicijske vadbe** (skozi igro in večinoma v povezavi s tehničnimi vajami), kjer je prevladovala vadba koordinacije (nog in celega telesa), hitrosti, hitrosti reakcije (na vidni in zvočni signal) in št. pospeška, skozi igro smo razvijali osnovno in specialno vzdržljivost, učili smo se pravilnega izvajanja nekaterih krepilnih vaj (ne kot razvijanje moči). **Učenja taktike** je bilo tudi manj, prevladovalo je učenje posamične in skupinske taktike, v drugem delu vadbenega obdobja je bilo tudi nekaj učenja moštvene taktike v sistemih 1-2-1-2 (5+1), 1-3-1-2 (6+1).

UČINKI VADBE

Opazen je napredek v tehničnem znanju igralcev, izboljšali so se v izvajanju vseh tehničnih elementov z žogo (ki smo jih vadili glede na letni delovni načrt). Tudi tisti, ki so na začetku bili brez nogometnega znanja so se veliko naučili in to znanje že bolj ali manj uspešno uporabljajo v igri. V igri igralci vedno več uporabljajo obe nogi. Tisti najbolj talentirani, ki so tudi redno in dovolj zavzeto trenirali, so dosegli vse cilje s področja tehnike.

Igralci so bolj vzdržljivi kot na začetku sezone, izboljšala se je koordinacija gibanja nog in celega telesa, opaziti je več hitrih tekov in šprintov med samo igro.

Napredek je opazen tudi v taktičnem smislu, saj igralci boljše vzdržujejo enakomerno razporeditev na igrišču, pri tem pa potrebujejo tudi nekaj pomoči s strani. Glede na svojo starost si veliko podajajo. Izboljšali so se v odkrivanju in vedno boljše pokrivajo nasprotni igralce. Včasih že tudi uspešno uporabijo povratno in dvojno podajo v igri. Viden je tudi napredek v medsebojni pomoči in varovanju soigralca.

ANALIZA DOSEŽENIH CILJEV

Splošni cilji:

1. Začeti z ozaveščanjem igralcev o pomembnosti kontinuirane vadbe in jih navaditi na redno obiskovanje treningov ter na predhodno opravičevanje v primeru zadržanosti.

CILJ JE BIL SKORAJ V CELOTI DOSEŽEN – prisotnost na treningih in tekmah je bila, glede na starost igralcev, odlična. Neopravičenih izostankov skoraj ni bilo, kritičen je samo en igralec. Seveda so tu odgovorni strašii, so pa tudi nekateri igralci že zelo resni in se ne pridejo na trening samo zabavat.

2. Razvijati pri igralcih občutek pripadnosti klubu, saj morajo biti ponosni na to, da so člani nogometnega kluba in se temu primerno obnašati na igrišču in ob njem ter se na tekmah vzorno boriti in zastopati klub.

CILJ JE BIL DELNO DOSEŽEN – nekateri igralci kažejo že tudi klubsko pripadnost, spremljajo tekme in rezultate članske ekipe, nekaterih to še ne zanima preveč in jih privlači predvsem igra nogometa.

3. Krepite med igralci medsebojne odnose in prijateljske vezi ter ustvariti v ekipi dobro klimo.

CILJ JE BIL DELNO DOSEŽEN – med igralci, ki so že prejšnjo sezono trenirali skupaj so medosebni odnosi zelo dobri, tudi nove igralce so dobro sprejeli in ni bilo večjih konfliktov med igralci.

4. V procesu treniranja razvijati pri igralcih delovne navade, jih navajati na disciplino ter jih oblikovati v pozitivne osebnosti.

CILJ JE BIL DOSEŽEN – igralci vedno bolj upoštevajo postavljena pravila, na treningih se vedno bolj trudijo, nekateri med njimi zelo.

5. Spodbujati veselje do nogometa

CILJ JE BIL DOSEŽEN – igralci z velikim veseljem trenirajo in zelo radi hodijo na treninge.

Nogometni cilji:

1. Naučiti se osnov na področju taktike (pokrivanje, odkrivanje, sprejemanje, podajanje, dvojna podaja, povratna podaja, varovanje v obrambi ...)

CILJ JE BIL DELNO DOSEŽEN – redki so dosegli vse cilje na področju taktike za to starostno kategorijo, večina je zelo napredovala glede na začetek sezone, nekaj je tudi takšnih, ki še niso sposobni realizirati zahtev na tem področju.

2. Naučiti se osnovnih igralnih položajev in osnov delovanja v sistemu 3:1:2 v vseh fazah igre.

CILJ JE BIL DELNO DOSEŽEN – tudi tu so še velike razlike med posameznimi igralci. Predvsem igralci prve ekipe vedno bolj sodelujejo v napadu, medsebojna pomoč in varovanje v obrambi je vedno boljša, igralci druge ekipe še ne sodelujejo smiselno v napadu, v obrambi so pokazali določen napredek glede na začetek sezone.

3. Naučiti igralce discipline v igri ter odgovornosti do soigralcev in trenerja.

CILJ JE BIL DELNO DOSEŽEN – igralci so na teh področjih napredovali, seveda pa še vedno namerno ali nenamerno, neodgovorno ali nedisciplinirano odigrajo in se s tem tudi učijo, kakšne posledice ima nedisciplina ali neodgovorno ravnanje v igri.

4. Razvijati kondicijske sposobnosti (osnovna vzdržljivost, hitrost, koordinacija)

CILJ JE BIL DOSEŽEN – kondicijske sposobnosti igralcev so dobre, igralci nimajo težav s premagovanjem naporov na treningih in tekmah, široka športna in nogometna koordinacija igralcev se je zelo izboljšala.

5. Naučiti se osnov gibanja in se spoznati tudi z drugimi športi (posamičnimi in moštvenimi).

CILJ JE BIL DOSEŽEN – igralci so se naučili plaziti, laziti, kotaliti, plezati, skakati ... in se preizkusili v različnih športih (mini rokomet, mini košarka, hokej z roko, atletska tekmovanja ...).

6. Naučiti, utrditi in izpopolniti znanje tehničnih elementov

CILJ JE BIL DELNO DOSEŽEN – igralci, ki so najbolj talentirani v ekipi, so osvojili vse cilje s področja tehnike in jih tudi že bolj ali manj uspešno uporabljajo v igri, ostali nekaterih elementov še niso osvojili pravilno, pri izvajanju ostalih tehničnih elementov pa počnejo večje ali manjše napake tako v osnovnih vajah kot v igri.

ANALIZA STANJA EKIPE

Tehnično znanje igralcev je glede na starost igralcev dobro, igralci znajo voditi žogo na različne načine in se z žogo na različne načine tudi zaustaviti in/ali obrniti, zaustavljati nizke žoge in visoke žoge, znajo tudi različna varanja (nekatera že uspešno uporabljajo v igri), nekateri že znajo pravilno in natančno udariti po žogi z NDS, nartom in SNDS poševno naprej, drugi delajo manjše ali večje napake pri izvedbi udarcev. Tudi tisti, ki v osnovnih vajah obvladajo tehnične elemente v igri, počnejo še veliko napak.

Taktično znanje igralcev v igri 7:7 je bilo boljše kot v začetku sezone, saj vedo, kaj pomeni biti branilec, zvezni ali napadalec in se tudi bolje gibajo po igrišču v obeh fazah igre. Igralci si tudi veliko podajajo, čeprav so v določenih situacijah še zelo sebični. Hitrost prehajanja iz obrambe v napad je za to starostno kategorijo dobra, hitrost prehajanja iz napada v obrambo je velikokrat prepočasna.

Motorične sposobnosti igralcev se razlikujejo od igralca do igralca, vendar te razlike niso tako očitne. Vsi so dokaj živahni in vzdržljivi. Kar nekaj je hitrih igralcev, počasnih ni. Koordinacijske sposobnosti večine igralcev so dobre ali zadovoljive.

Motiviranost za delo je pri toliko starih igralcih vedno problem (zato jih je treba neprestano motivirati in spodbujati). Nekateri igralci se že zelo trudijo cel trening, pri drugih je opaziti velika nihanja v koncentraciji. Disciplina na treningih je bila dobra, veliko jih je treba opozarjati na disciplino v garderobi. Nekaj je bilo večjih ali manjših konfliktov med igralci, vendar je tega vedno manj.

POMANJKLJIVOSTI EKIPE

- nekaj igralcev zelo zaostaja za doseganjem osnovnih ciljev

ANALIZA STANJA POSAMEZNIKOV

Legenda stopnjevanja ocen (subjektivna ocena trenerja) sposobnosti in lastnosti igralcev:

- tehnika (slaba, solidna, dobra, zelo dobra, odlična)
- taktično znanje (slabo, solidno, dobro, zelo dobro)
- razumevanje igre (slabo, solidno, dobro, zelo dobro)
- motorične sposobnosti (slabe, solidne, dobre, zelo dobre)
- hitrost (počasen, premalo hiter, dokaj hiter, hiter, zelo hiter)
- motiviranost za delo (premalo motiviran, motiviran, zelo motiviran)
- pridnost (poseben, dokaj priden, priden, zelo priden)

SEZNAM PERSPEKTIVNIH IGRALCEV:

- igralec 1
- igralec 8

SEZNAM IGRALCEV, KI TRENUTNO NE ZADOVOLJUJEJO KRITERIJEV:

Mislim, da selekcija teh igralcev še ni potrebna, saj so njihove sposobnosti dobre, so pa težave na drugih področjih (slaba koncentracija in motivacija na treningu, nerazumevanje zahtev na treningu in tekmah ...).

PLAN DELA V PRIHODNJE

V prihodnje bomo nadaljevali z učenjem in utrjevanjem znanja tehničnih elementov, več bo vadbe koordinacije nog in celega telesa, več naj bo vaj za hitrost, hitrost reakcije in št. pospešek, nekaj malega več naj bo učenja posamične, skupinske in moštvene taktike, razvoj ostalih kondicijskih sposobnosti in taktičnega znanja bo potekal skozi nogometno igro in druge igre.

Utrjevanje znanja tehničnih elementov naj bo v večji (tudi) največji hitrosti, na večjih razdaljah in v igralnih oblikah.

V nogometni igri, ki naj bo skoraj na vsakem treningu, naj bo poudarek na podajanju žoge, odkrivanju v napadu in pokrivanju v obrambi.

Igralce bo še naprej treba vzgajati v zdravem športnem duhu, jih osveščati o pomembnosti redne vadbe in pravilnega pristopa na treningih in tekmah. Krepi je treba sodelovanje med igralci in dobre medosebne odnose.

Sledili bomo ciljem, ki jih bomo začrtali v letnem delovnem načrtu za prihodnjo sezono.

Kraj, datum: _____

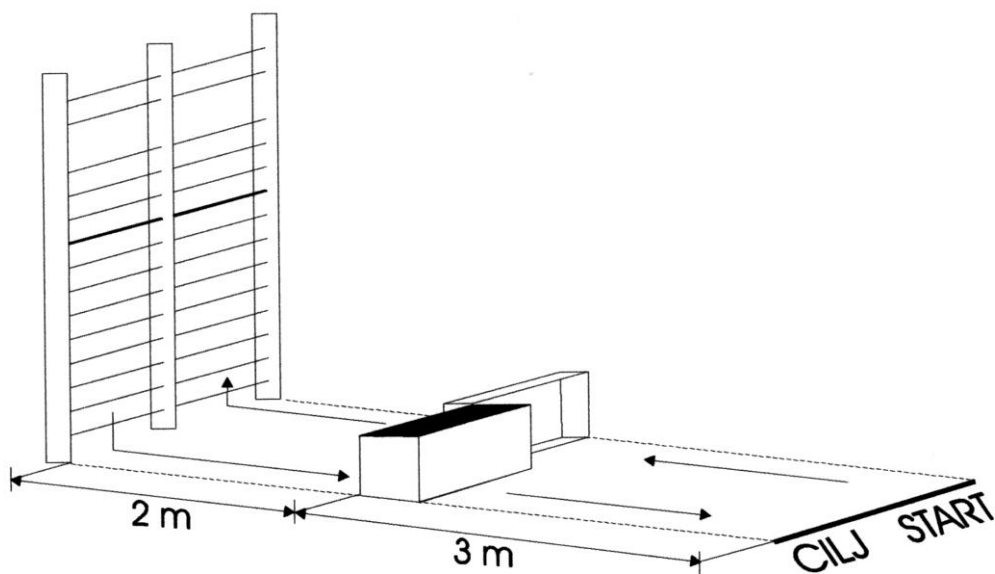
Trener: _____

3.10. KATERI TESTI SO PRIMERNI ZA NAJMLAJŠE NOGOMETAŠE?

S testiranjem najmlajših nogometašev je smiselno pričeti takrat, ko že imamo oblikovano skupino. Navadno je to ob koncu selekcije U7, ko za večje število igralcev že lahko trdimo, da obstaja velika verjetnost, da se bodo z nogometom ukvarjali dalj časa. Pocrnjič (2001) navaja, da se v praksi največ uporabljajo testi: kombiniran polkrog, šprint na 20 metrov, skok v daljino z mesta, vodenje žoge s spremembami smeri, tek s spremembami smeri, trajajoči sem in tja tek. Katere teste in koliko jih bomo vključili, je odvisno tudi od organizacijskih in materialnih možnosti testiranja.

Redno, sistematično testiranje nogometnih motoričnih sposobnosti nam omogoča vpogled v trenutno stanje posameznika in kakšen je bil razvoj, napredek igralca glede na rezultate prejšnjih testiranj.

Najbolj primeren test za najmlajše nogometaše do vključno 8. leta je poligon nazaj z vzpenjanjem in s spuščanjem. Merjenec prične na vseh štirih okončinah hrbtno obrnjen v smeri poligona. Na znak štarerja se giba po vseh štirih okončinah vzvratno v smeri poligona in se splazi skozi okvir švedske skrinje. Nadaljuje do lestvine, kjer vstane in spleza po lestvini navzgor tako, da stopa z vsakim stopalom na naslednjo lestvino do označene višine. Nato merjenec prestopi na drugo lestvino, se spusti po njej navzdol tako, da sestopa z vsakim stopalom na naslednjo lestvino. Med vzpenjenjem in spuščanjem se preprija tudi z rokami. Nadaljuje z vzratnim gibanjem po vseh štirih preko pokrova švedske skrinje skozi cilj.



Slika 55. Poligon nazaj, vzpenjanje in spuščanje (Pocrnjič, 2001)

Slika 54 prikazuje poligon, ki ga sestavljajo: pokrov in okvir švedske skrinje, lestvini. Na sliki so razvidne tudi razdalje med postavljenimi orodji ter smer gibanja merjenca.

4. SKLEP

Igra je otrokovo največje bogastvo. Veliko otrok najde svoje veselje ravno skozi nogometno igro. Do prvih stikov z žogo pride otrok v družini, vrtcu, na dvorišču in v šoli. Mnogi se tudi včlanijo v nogometne klube, kjer nato redno trenirajo in se merijo z vrstniki. Med njimi so tudi izjemno talentirani mladi igralci, ki si zaslužijo posebno pozornost. Marsikateri talent opusti nogomet zaradi različnih vzrokov (poškodbe, zanimanje za druge športe, slabi pogoji za trening, neprimerni trenerji ...). Veliko jih vztraja pri nogometu, nekateri na svoji športni poti tudi uspejo.

Kako bo otrok napravil svoje prve korake kot najmlajši nogometaš v začetni selekciji nogometnega kluba, je v veliki meri odvisno od trenerja. Kvaliteta dela z mladimi nogometaši v Sloveniji se je v zadnjih letih izboljšala. Kljub temu pa v slovenskem prostoru opažam, da je prevečkrat vseeno, kdo trenira najmlajše nogometaše, da so le-ti samo odskočna deska za nadaljnjo kariero trenerja, da je delo z otroki enostavno in nepomembno, da se splača delati samo z najboljšimi, da je pomembna samo selekcija igralcev ... Malo je trenerjev, ki so specializirani za delo z najmlajšimi nogometaši, malo je takšnih, ki imajo znanje, sposobnosti in energijo, da sistematično, načrtno in strokovno delajo z najmlajšimi. Ravno zato sem se odločil, da izdelam diplomsko delo na to temo.

Samo v športu je možno, da neustrezno izobraženi ljudje delajo na tako občutljivem in zahtevnem področju, kot je delo z najmlajšimi športniki. Vsak gradbenik se še kako dobro zaveda, da je od kvalitetnih temeljev odvisno, kako bo stal gradbeni objekt. V športu pa si pred tem velikokrat zatiskamo oči. Prav tako v Sloveniji za kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši pogosto ni zadostnih finančnih sredstev.

V bolj razvitih nogometnih sredinah v Evropi se zavedajo, da je potrebno imeti najboljše trenerje za najmlajše nogometaše, ki morajo biti zato tudi ustrezno plačani.

V svojem diplomskem delu sem želel prikazati, da je delo z najmlajšimi nogometaši delo do najmanjših podrobnosti. S pomočjo slovenske literature s področja nogometa, športnega treniranja in razvoja otrok sem predstavil vsa teoretična področja, za katera menim, da so pomembna pri delu z najmlajšimi nogometaši. Izhajal sem iz trenerja, ki dela z otroki. Le-ti se razvijajo na različnih področjih. Med trenerjem in otroki obstajajo določeni odnosi – vodenje treninga. Otroci se učijo, spoznavajo z različnimi nogometnimi in drugimi vsebinami, kot so gibalna vsestranost, tehnika in taktika. Ravno tako ima proces treniranja nogometa vpliv na razvoj kondicijskih sposobnosti otroka in na njegov telesni razvoj. Upravljanje procesa treniranja nogometa je pglavitna naloga trenerja. Pri najmlajših nogometaših je zelo pomembna metodika učenja, zato sem predstavil tudi to področje.

V razpravi sem skušal predstaviti sistematično, načrtno in strokovno vodeno delo z nogometaši od 6 do 8 let v praksi. Na podlagi v uvodu predstavljene teorije, lastnega znanja, spoznanj in izkušenj pri delu z najmlajšimi nogometaši sem predstavil svoje poglede na to, kakšno naj bi bilo kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši. Moje ugotovitve se nanašajo na

povprečje skupine, upoštevati pa je treba, da vedno obstajajo izjeme in posebni primeri. Ravno tako obstajajo velike razlike med igralci v skupini najmlajših nogometašev. Zato mora trener dobro spoznati svoje igralce in po potrebe uporabljati individualni pristop za vsakega posameznika.

Predstavil sem vse vsebine, ki so primerne za učenje nogometašev od 6 do 8 let. Le-te sem izbral iz vseh možnih tehničnih, taktičnih in kondicijskih vsebin, ki sem jih predstavil v uvodu. Opisal sem, kako lahko izdelamo letni delovni načrt za najmlajše nogometaše in predstavil primer letnega delovnega načrta za selekciji U7 in U8. Predstavil sem tudi tabelo razporedjenosti vsebin treningov glede na mesece, tedne in dneve. Opisal in predstavil sem metodiko poučevanja tehnike in taktike z grafičnimi prikazi posameznih primerov. Opisal sem, kako sestaviti trening glede na izbrano vsebino in predstavil primer treninga z grafičnimi prikazi ter opisi vaj. Opisal sem tudi, kako poteka praktično delo na igrišču – izvajanje treninga. Izdelal sem še nekaj grafičnih prikazov vaj za učenje tehničnih in taktičnih vsebin ter za razvoj kondicijskih sposobnosti s cilji vaj, opisi vaj, na kaj naj bo pozoren trener in kakšne so nekatere izpeljave iz teh vaj. Izdelal sem tudi grafične prikaze vaj za razvoj gibalne vsestranosti z elementarnimi, štafetnimi in drugimi igrami ter poligoni. Predstavil sem, kako analiziramo učinke vadbe in primer letnega poročila za selekcijo U8. Na kratko sem predstavil in opisal, kateri testi so primerni za najmlajše nogometaše in test Poligon nazaj, vzpenjanje in spuščanje.

Trener najmlajših nogometašev se mora neprestano dodatno usposablјati in izobraževati. Pomembno je, da dela po načrtu, da postavlja cilje trenažnega procesa, da se na vsakem treningu čim bolj trudi vsakega posameznika naučiti čim več. Pomembno je, da analizira učinkovitost dela in napredek igralcev ter ekipe. Znati mora natančno opisati vse nogometne vsebine, ki jih uči. Otroci se največ naučijo z opazovanjem in posnemanjem trenerja, zato so kvalitetne demonstracije posameznih elementov in vaj ključnega pomena.

Odnos trenerja do igralcev bo vplival na medosebne odnose v ekipi in veselje otrok do treniranja nogometa. Zavedam se, da imam na področju vodenja izmed vseh področij predstavljenih v tem diplomskem delu, še največ pomanjkljivosti. Zavedam se tudi, da sem na tem področju pri svojem delu storil že številne napake, a se iz njih učim in se trudim, da dvignem svojo kvaliteto dela z najmlajšimi nogometaši še na višji nivo.

Namensko nisem predstavil področja tekmovanja z najmlajšimi nogometaši, saj to ob začetkih treniranja nogometa še ni tako pomembno. Seveda tudi ti igralci igrajo tekme, vendar rezultat tekme ni v ospredju, ampak trud in igralčev napredek.

Domače in tuje literature, ki bi opisovala, kakšno naj bo načrtno, sistematično in strokovno vodeno delo z najmlajšimi nogometaši, je zelo malo. Menim, da bo moja diplomsko delo obogatilo teorijo športnega treniranja mladih nogometašev in nudilo koristne informacije vsem, ki jih zanima delo z najmlajšimi nogometaši. Prav tako je v diplomskem delu veliko koristnih nasvetov za delo v praksi in veliko grafičnih ponazoritev in opisov vaj, ki jih lahko trenerji uporabljajo pri svojem delu.

5. VIRI

- Bon, M. (2007). Trenerji v moštvenih športih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B. (2004). Teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B. (2002). Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B., Elsner, B.ml., Verdenik, Z. in Pocrnjič, M. (1996). Trener C. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Pocrnjič, M. (2001). Testiranje v nogometu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Višja trenerska šola.
- Pocrnjič, M. (2001). Kondicijska priprava nogometašev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Višja trenerska šola.
- Pocrnjič, M. (2003). Delovni listi. Neobjavljeno delo.
- Pocrnjič, M. (2012). Učenje, treniranje in vodenje v nogometu s poznavanjem Teorije izbire. Predavanje seminar trener PRO, 7. in 8.1.2012 Velenje.
- Pocrnjič, M. (2010). Prilagajane na gibalno vsestranost z navajanjem na žogo. Neobjavljeno delo.
- Pocrnjič, M. (1999). Prognostična vrednost ekspertnih modelov za usmerjanje, izbiranje in nadzorovanje procesa treniranja mladih nogometašev. Doktorska dizertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rus, M. (2003). Teorija treniranja nogometašev - trener PRO. Ljubljana: Višja trenerska šola.
- Rus, M. (2008). Teorija treniranja nogometašev – trener A. Ljubljana: Višja trenerska šola.
- Ušaj, A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ušaj, A. (1991). Treniranje perspektivnih mladih športnikov. Nekateri fiziološki vidiki treniranja mladih. Prispevek s seminarja. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.

Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Elsner, B. in Elsner, B.ml. (1997). Trener B. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

Verdenik, Z. (1991). Treniranje perspektivnih mladih športnikov. Model strokovnega dela z mladimi nogometaši. Prispevek s seminarja. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.

Verdenik, Z. Model igre A reprezentance Slovenije. Naš nogomet št. 1/1995, str. 13-15. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

www.nogometni-trener.com/kategorije/treningivaje/U8. Pridobljeno 3.2.2012.

www.nogometni-trener.com/2011/03/testiranje-v-nogometu/. Pridobljeno 3.2.2012.

Zavrl, A. (2003). Otroška nogometna šola Ljubljana 1998-2003. Ljubljana: ŠD Otroška nogometna šola Ljubljana.

IZJAVA O AVTORSTVU

Izjavljam, da je diplomsko delo z naslovom KAKOVOSTNO DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI OD 6 DO 8 LET, pri mentorju doc. dr. Zdenku Verdeniku in somentorju asist. dr. Marko Pocrnjič, avtorsko delo. V diplomskem delu so uporabljeni viri in literatura korektno navedeni; teksti niso prepisani brez navedbe avtorjev.

Maribor, 5. 2012

Matjaž Železnik