

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

GAŠPER FLORJANC

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja
Športno treniranje – nogomet

**UČENJE TEHNIKE NOGOMETA OTROK STARIH
OD 8 DO 10 LET**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
izr. prof. dr. Marko Šibila
SOMENTOR
asist. dr. Marko Pocrnjič
RECENZENT
doc. dr. Primož Pori

Avtor dela
GAŠPER FLORJANC

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se staršem za pomoč ter podporo in razumevanje med študijem.

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

Ključne besede: nogomet, mladi, učenje, tehnika, metodika

UČENJE TEHNIKE NOGOMETA OTROK STARIH OD 8 DO 10 LET

Gašper Florjanc

IZVLEČEK

Učenje tehnike nogometa predstavlja velik, če ne celo največji del, pri poučevanju nogometa otrok. Večinoma vsi otroci do desetega leta nadaljujejo s sistematičnim delom v klubih, ki se po navadi pričneta pri šestih do sedmih letih. Diplomaska naloga je namenjena učenju tehničnih elementov, ki jih učimo otroke do desetega leta in ki jih ti otroci potem tudi uporabljajo pri nogometni igri.

Namen diplomskega dela je predstaviti primerno tehnično izvedbo posameznih elementov in vaj, ki do te izvedbe pripeljejo. Vse vaje tehnike se učijo po metodiki in stopnjah učenja, ki jih le-ta zahteva. V razpravi je predstavljeno in prikazano, kako poteka sistematično in načrtno učenje tehničnih elementov skozi štiri stopnje poučevanja. Predstavljena je tudi izjemno pomembna analitična vadba, s pomočjo katere ne pride do avtomatizacije morebitnih napak. Ta po navadi pride po prvi stopnji učenja tehnike. Otroci v tej starosti nogometnih gibanj v veliki meri še ne izvajajo avtomatično, zato je popravljanje napak pri učenju velikega pomena.

Ob koncu diplomskega dela je predstavljen tudi primer programa dela za nogometaše v starosti do desetega leta, pri katerem ima učenje tehnike največjo vlogo. Z velikim številom ponovitev posameznega tehničnega elementa poskušamo priti do stopnje, na kateri otroci pravilno gibanje avtomatizirajo.

Za izdelavo grafičnih prikazov vaj je uporabljen grafični program Soccer Playbook 010.

Keywords: football, young footballers, teaching, technique, methodology

TEACHING TECHNIQUES OF FOOTBALL FOR CHILDREN BETWEEN 8 AND 10 YEARS OF AGE

Gašper Florjanc

ABSTRACT

Learning the technique of football is a big, if not the biggest part in teaching young players football. Almost all children under ten years of age continue with systematic work in the clubs, which usually begins at age 6 to 7 years. The purpose of the thesis is to present learning of technical elements that we teach children under ten years and that those elements are then also used in the football game.

The purpose of this study is to present the appropriate technical implementation of individual elements and exercises that leads to this performance. All exercises of technical elements are taught by the methodology and rates of learning that are required. In the discussion is presented how the systematic work is planed through four levels of teaching. Extremely important analytical exercise is also presented, that there is no automation of any errors. Analytical exercise usually occurs after the first stage of learning techniques. In this age is very important correcting errors made in movement.

At the end of the study a work program for football players aged up to ten years is presented. Learning techniques play a major role in teaching football for young players. With many repetitions of each technical element we try to get to a level that children properly automate the movement.

For designing graphical representation of exercises I used the graphics programme Soccer Playbook 010.

KAZALO

1. UVOD	12
1.1. TEHNIKA	12
1.1.1. NOGOMETNA TEHNIKA	12
1.1.2. POMEN TEHNIKE V NOGOMETU	13
1.1.3. DELITEV NOGOMETNE TEHNIKE	13
1.1.4. UČENJE NOGOMETNE TEHNIKE / METODIKA	15
1.1.5. TEHNIČNA PRIPRAVA.....	21
1.2. NAČINI VODENJA V ŠPORTU	22
1.2.1. AVTOKRATSKI NAČIN VODENJA	22
1.2.2. DEMOKRATIČNI NAČIN VODENJA	22
1.2.3. VODENJE S POMOČJO TEORIJE IZBIRE	23
1.2.4. PRIMERJAVA MED AVTOKRATSKIM VODENJEM IN TEORIJO IZBIRE .	24
1.3. RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK	24
1.3.1. TELESNI RAZVOJ	26
1.3.2. BIOLOŠKI RAZVOJ	27
1.3.3. GIBALNI /MOTORIČNI RAZVOJ	27
1.3.4. KOGNITIVNI RAZVOJ	29
1.3.5. ČUSTVENO – SOCIALNI RAZVOJ.....	29
1.3.6. OTROK V NOGOMETU MED OSMIM IN DESETIM LETOM.....	30
2. METODE DE LA	32
3. RAZPRAVA – učenje tehničnih elementov	33
3.1. TEHNIČNI ELEMENTI BREZ ŽOGE	35
3.1.1. TEK	36
3.1.1.1. LAHKOTEN TEK	36
3.1.1.2. HITER TEK / "ŠPRINT".....	38
3.1.1.3. TEK OBRAMBNEGA IGRALCA	39
3.1.2. TEK S SPREMEMBO SMERI ali VARANJA BREZ ŽOGE	41
3.1.3. SKOKI.....	42
3.1.4. PADANJE IN VSTAJANJE	45
3.1.5. KOORDINACIJA	46

3.2. TEHNIČNI ELEMENTI Z ŽOGO.....	48
3.2.1. VODENJE ŽOGE	48
3.2.2. UDARCI.....	51
3.2.2.1. UDAREC Z NARTOM.....	53
3.2.2.2. UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA.....	58
3.2.2.3. UDAREC Z ZUNANJIM DELOM STOPALA	64
3.2.2.4. UDAREC S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA	67
3.2.3. ZAUSTAVLJANJE ŽOGE.....	71
3.2.4. ODVZEMANJE ŽOGE	74
3.2.5. VARANJE Z ŽOGO	78
3.3. PRIMER PROGRAMA DELA.....	83
3.3.1. LETNI PROGRAM DELA	84
3.3.2. MESEČNI PROGRAM DELA	85
3.3.3. TEDENSKI PROGRAM DELA	85
3.3.4. SKICA TRENINGA	86
4. SKLEP.....	87
5. VIRI.....	89

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Lahkoten tek.....	36
<i>Slika 2.</i> Visoki skiping.....	37
<i>Slika 3.</i> Nizki skiping.....	37
<i>Slika 4.</i> Tek s poudarjenim odzivom.....	37
<i>Slika 5.</i> Hiter tek – šprint.....	38
<i>Slika 6.</i> Tek obrambnega igralca.....	40
<i>Slika 7.</i> Tek s spremembo smeri za 180 ⁰	41
<i>Slika 8.</i> Tek s spremembo smeri pod različnimi koti.....	42
<i>Slika 9.</i> Tek s spremembo smeri s klobučkom.....	42
<i>Slika 10.</i> Skok s sonožnim odzivom.....	43
<i>Slika 11.</i> Skok z enonožnim odzivom.....	43
<i>Slika 12.</i> Pristanek pri skokih.....	44
<i>Slika 13.</i> Padanje.....	45
<i>Slika 14.</i> Skiping čez palice + šprint.....	46
<i>Slika 15.</i> Skiping čez kroge + tek cik-cak.....	47
<i>Slika 16.</i> Primer poligona koordinacije.....	47
<i>Slika 17.</i> Vodenje žoge z nartom.....	49
<i>Slika 18.</i> Vodenje žoge v trojkah.....	50
<i>Slika 19.</i> Vodenje žoge med nogami.....	50
<i>Slika 20.</i> Rolanje žoge.....	50
<i>Slika 21.</i> Vodenje žoge v povezavi z varanjem.....	51
<i>Slika 22.</i> Vodenje in podaja soigralcu v teku.....	51
<i>Slika 23.</i> Vodenje v polkrogu in strel na gol.....	51
<i>Slika 24.</i> Udarec z nartom.....	53
<i>Slika 25.</i> Udarec nart iz vodenja.....	54
<i>Slika 26.</i> Udarec nart v zid.....	54
<i>Slika 27.</i> Udarec nart v parih.....	54
<i>Slika 28.</i> Udarec nart skozi mala vrata.....	55
<i>Slika 29.</i> Udarec nart skozi več vrat.....	55
<i>Slika 30.</i> Udarec nart na različno velika vrata.....	55
<i>Slika 31.</i> Udarec nart v partnerja.....	55
<i>Slika 32.</i> Udarec nart na mali gol.....	55
<i>Slika 33.</i> Udarec nart v kolonah s povezavami.....	56
<i>Slika 34.</i> Udarec nart po podaji od klopi.....	56
<i>Slika 35.</i> Udarec nart po globinski podaji.....	56
<i>Slika 36.</i> Udarec nart po dvojni podaji.....	56
<i>Slika 37.</i> Udarec nart po povratni podaji.....	57
<i>Slika 38.</i> Udarec nart po vtekanju.....	57
<i>Slika 39.</i> Udarec nart po vodenju, podaji in varanju.....	57
<i>Slika 40.</i> Igra 3:1 na ena vrata.....	57

<i>Slika 41.</i> Igra 4:4 v treh prostorih.....	58
<i>Slika 42.</i> Igra 1+2:2+1.....	58
<i>Slika 43.</i> Udarec z notranjim delom stopala.....	59
<i>Slika 44.</i> Prva stopnja poučevanja udarca z notranjim delom stopala.	60
<i>Slika 45.</i> Podaja notranji del v parih skozi več vrat.	61
<i>Slika 46.</i> Udarec v označen prostor.....	61
<i>Slika 47.</i> Zadevanje vratnice.	61
<i>Slika 48.</i> Povratne podaje.	62
<i>Slika 49.</i> Podaje v kvadratu.....	62
<i>Slika 50.</i> Podaja v kvadratu.....	62
<i>Slika 51.</i> Podaja v krogu.....	62
<i>Slika 52.</i> Podaja in menjava mest.....	62
<i>Slika 53.</i> Podaja z obratom srednjega.....	62
<i>Slika 54.</i> Podaja z vtekanji.	62
<i>Slika 55.</i> Podaja s tekom za igralca.	63
<i>Slika 56.</i> Igra sredine 4:1.....	63
<i>Slika 57.</i> Igra treh barv.	63
<i>Slika 58.</i> Udarec z zunanjim delom stopala.	64
<i>Slika 59.</i> Udarec v zid poševno iz vodenja.....	65
<i>Slika 60.</i> Udarec v trikotniku.....	65
<i>Slika 61.</i> Udarec na dvoje malih vrat.	66
<i>Slika 62.</i> Udarec po preigravanju skozi mala vrata.....	66
<i>Slika 63.</i> Igra 3:3 na mala vrata.....	67
<i>Slika 64.</i> Igra skozi mala vrata.	67
<i>Slika 65.</i> Igra 4+2:2.....	67
<i>Slika 66.</i> Udarec s sprednjim notranjim delom stopala.....	68
<i>Slika 67.</i> Udarec v zid diagonalno naprej.....	69
<i>Slika 68.</i> Udarec SN iz vodenja poševno.	69
<i>Slika 69.</i> Udarec na vrata diagonalno po vodenju.....	70
<i>Slika 70.</i> Podaja po izrazitem gibanju v stran.	70
<i>Slika 71.</i> Udarec zunanji del na vrata po sprejemu z obratom.	70
<i>Slika 72.</i> Igralna oblika 2+3:3.....	71
<i>Slika 73.</i> Zaustavljanje žoge po principu postavljanja zapreke z notranjim delom stopala.	72
<i>Slika 74.</i> Prva stopnja poučevanja zaustavljanja žoge.	73
<i>Slika 75.</i> Zaustavljanje žoge med stožci.....	73
<i>Slika 76.</i> Zaustavljanje žoge po teku proti žogi.	74
<i>Slika 77.</i> Zaustavljanje v povezavi z varanjem.	74
<i>Slika 78.</i> Zaustavljanje po podaji, varanje in strel na gol.....	74
<i>Slika 79.</i> Osnovno odvzemanje.	75
<i>Slika 80.</i> Prva stopnja poučevanja odvzemanja.....	76
<i>Slika 81.</i> Odvzemanje s potiskanjem in strel na gol.....	77
<i>Slika 82.</i> Igra 1+1:1.....	77

<i>Slika 83.</i> Varanje z zunanjim delom stopala.	79
<i>Slika 84.</i> Varanje z rolanjem žoge.	79
<i>Slika 85.</i> Varanje v parih.	80
<i>Slika 86.</i> Varanje pred stožci.	80
<i>Slika 87.</i> Varanje okoli stožca iz mesta.	80
<i>Slika 88.</i> Varanje v povezavi z vodenjem.	81
<i>Slika 89.</i> Varanje v povezavi z vodenjem v parih.	81
<i>Slika 90.</i> Varanje, dvojna podaja in strel na gol.	81
<i>Slika 91.</i> Igra 1:1 na gol po podaji.	82
<i>Slika 92.</i> Igra 1:1 na mala vrata.	82
<i>Slika 93.</i> Igra 1+1:1.	82
<i>Slika 94.</i> Igra števil.	82
<i>Slika 95.</i> Skica treninga.	86

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1.</i> Primerjava med avtokratskim vodenjem in vodenjem s teorijo izbire (Pocrnjič, 2012).	24
<i>Tabela 2.</i> Razvojne stopnje in učno-trenažni proces (Elsner, 2011).	25
<i>Tabela 3.</i> Razvojna obdobja (Tomazo-Ravnik, 1999, v Škof, 2007).	27
<i>Tabela 4.</i> Faze gibalnega razvoja (Gallhue in Ozmun, 1998, v Škof, 2007).	28
<i>Tabela 5.</i> Tehnični elementi brez žoge v starostni kategoriji U10.	34
<i>Tabela 6.</i> Tehnični elementi z žogo v starostni kategoriji U10.	34
<i>Tabela 7.</i> Primer letnega programa dela (jesen).	84
<i>Tabela 8.</i> Primer letnega programa dela (pomlad).	84
<i>Tabela 9.</i> Primer mesečnega programa dela.	85
<i>Tabela 10.</i> Primer tedenskega programa dela.	85

1. UVOD

1.1. TEHNIKA

Definicije tehnike (Elsner, 1984):

- ekonomično izvedeno gibanje, ki omogoča doseg najvišjih športnih dosežkov,
- smotrno usmerjena gibalna spretnost, ki omogoča visoke športne dosežke,
- specializiran sistem istočasnih in zaporednih gibov, ki so usmerjeni na racionalno organizacijo menjajočih notranjih in zunanjih sil, ki delujejo na športnika s ciljem, da se te sile čim bolj izkoristijo za doseganje visokih športnih rezultatov,
- posplošeno pravilo o najbolj ekonomičnem načinu izvedbe nekega športnega gibanja, pridobljenega s pomočjo izkušenj in znanosti.

1.1.1. NOGOMETNA 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).

Nogometna tehnika je najracionalnejša – najbolj ekonomična 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).

V našem prostoru se pojem nogometna tehnika prevečkrat omejuje na sposobnosti igralca v smislu kontrole žoge, varanja, streljanja in zaustavljanja. Da je to širši pojem nam v svoji definiciji pove Elsner (1997): "Nogometna tehnika (nogometna motorika) je gospodarno izvedeno gibanje, ki omogoča najvišje športne dosežke." Tehnika torej zajema vsa gibanja v nogometu, izvedena na najbolj racionalen in ekonomičen način. Najvišje športne dosežke danes pogojuje dinamika oz. hitrost izvedbe tehničnega elementa.

Racionalnost ali ekonomičnost pomeni, da je potrebno na minimum zmanjšati porabo energije in izločiti vse odvečne gibe.

Tehnika je sposobnost oz. znanje posameznika in je ni mogoče nadomestiti z aktivnostjo drugega igralca, kot je to možno pri taktiki, v aktivnosti v igri ipd.

1.1.2. POMEN TEHNIKE V NOGOMETU

Vsaka razlaga tehnike v svojem bistvu opozarja, da je tehnika za uspeh v nogometni igri pomembna in da je ta pomembnost večstranska (Elsner, 1984):

- 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 (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

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

1.1.3. DELITEV NOGOMETNE TEHNIKE

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

- osnovno **motoriko (OM)** – tehnika gibanj brez žoge,
- **nogometno motoriko**: nogometne motorične sposobnosti (**NMS**) – tehnika gibanj z žogo.

Delitev nogometne tehnike

Gibanja brez žoge

- **Tek:**
 - lahkoten tek,
 - hiter tek ali "šprint",
 - tek obrambnega igralca,
 - tek naravnost,
 - tek vzvratno.
- **Skok:**
 - z enonožnim in sonožnim odzivom iz zaleta,
 - sonožni skok z mesta.
- **Spreminjanje smeri gibanja** ali varanje brez žoge (»fintiranje«):
 - tek s spremembo smeri za 45°, 90°, 135°, 180°, 270°,
 - tek z obratom za 180° in 360°.
- **Padanje in vstajanje.**

Gibanja z žogo

- **Vodenje žoge:**
 - z nartom,
 - z notranjim delom stopala,
 - s sprednjim notranjim delom stopala,
 - z zunanjim delom stopala,
 - s podplatom.
- **Udarjanje žoge:**
 - z nartom,
 - z notranjim delom stopala,
 - z zunanjim delom stopala:
 - v središče žoge – naravnost,
 - "effe" udarec poševno naprej,
 - s sprednjim notranjim delom stopala:
 - poševno naprej,
 - poševno nazaj,
 - pod pravim kotom,
 - dolga podaja,
 - "effe" udarec,
 - 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,
 - s konico stopala,
 - s peto.
- **Zaustavljanje žoge:**
 - **po principu ovire** (nizke žoge z NDS, srednje visoke žoge z NDS, srednje visoke žoge s kolenom oz. stegnom, visoke žoge s prsmi in stegnom, visoke žoge z NDS),
 - **po principu amortizacije** (z nartom, z NDS, srednje visoke žoge z NDS, visoke žoge s prsmi, stegnom, nartom in z glavo),
 - **s povlekom** (z NDS, z ZDS, z NDS za stojno nogo),
 - **z obrati.**
- **Odvzemanje žoge:**
 - osnovno odvzemanje z notranjim delom stopala,
 - s potiskanjem ali z odrivanjem ("remplanjem"),
 - s prestrezanjem,
 - s podrsavanjem.
- **Varanje z žogo:**
 - varanje z zunanjim delom stopala,
 - varanje s "košenjem" (z notranjim delom stopala),

- 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.
- **Metanje avta.**

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 ного – degažiranje.

1.1.4. UČENJE NOGOMETNE TEHNIKE / METODIKA

Metodika je veja pedagogike, ki preučuje ožji del poučevanja kot didaktika, in pomeni vedo o uspešnem in učinkovitem poučevanju. Metodika razglablja o načinih, metodah in oblikah dela ter pomeni pedagoško prakso s katero bomo realizirali zastavljene učno-vzgojne cilje.

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 vodenje športnega treninga mladih oz. smisel in zaporedje trenerjevih ukrepov. Tako bi bil končni uspeh najboljši, 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.

Osnovna učno-vzgojna oz. didaktična 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 učenem in vzgojnem procesu s ciljem, da bi uspešno uresničeval naloge pri učenju in vzgajanju (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

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

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

Načelo vzgojnosti

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

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

Načelo nazornosti

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

Načelo primernosti

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

Načelo mnogostranskosti

Zahteva od trenerja široko izbiro vaj in nalog pri delu z mladimi. Le tako bodo mladi dobili široko osnovo (Železnik, 2012).

Načelo postopnosti in sistematičnosti

Napredek je v športni učinkovitosti možen samo takrat, ko vadbeni obremenitev za organizem predstavlja ustrezno veliko stresno situacijo. Povsem razumljivo je, da je potrebno stresnost situacij skrbno načrtovati in izvajati. Poleg navedenega pa Škof (2007) pravi, da sistematičnost v vadbenem procesu pomeni, da lažjim vajam sledijo težje, neznane znanim, zapletene že osvojenim in preprostejšim ipd. (Mežnaršič, 2010).

Načelo dolgoročne naravnosti vadbe

Vrhunski dosežki zahtevajo dolgotrajno pripravo in postopnost. Obstajajo etape v razvoju nogometašev, ki imajo svoje zahteve glede vsebine. Osnovna zahteva je, da je treba zagotoviti čim boljše osnovo in postopno povečevati napor in zahtevnost pri delu. Delo z mladimi mora imeti dolgoročni značaj in ne sme biti pretirano naravnano k tekmovanju v ligi (Železnik, 2012).

Načelo neprekinjenosti

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

Načelo raznovrstnosti in pestrosti

Škof (2007) pravi, da sta pri mladih otrocih raznovrstnost in pestrost pomembni z vidika ohranjanja motivacije, poleg tega pa tudi za športni napredek. Enostranska vadba pri otrocih in pri odraslih slej ali prej pripelje do naveličanosti in tudi do opustitve programov. Pomembno je, da je trener inovativen in v svoje delo vključuje široko izbiro vaj in nalog (Mežnaršič, 2010).

Načelo radosti ali igrivosti

Na treningu mora trener zagotoviti primerno ozračje, ki bo v otroku vzbujalo občutek veselja in igrivosti. V današnjem času igrivosti zelo primanjkuje, zato mora trener v svoje delo vključevati metode, kjer bo le-ta prisotna. Seveda ne sme pretiravati, ampak mora izbrati vaje, ki bodo še vedno zahtevale dovolj odgovornosti in discipline (Mežnaršič, 2010).

Načelo dinamičnosti

To načelo je pri mladih nogometaših zelo pomembno, saj moramo trening organizirati tako, da bodo vsi otroci zaposleni istočasno. Trener mora biti stalno aktiven in spodbujati otroke za delo in tudi z nastopom na treningu obdržati visok nivo dinamičnosti (glasno govorjenje, reorganiziranje ipd.) (Mežnaršič, 2010).

Načelo od bistvenega k manj bistvenemu

Načelo pomeni, da ob veliki količini informacij, ki jih vadeči dobi v fazi spoznavanja nove vsebine, na začetku poudarjamo najpomembnejše. Pri učenju udarcev začnemo npr. z udarci, ki omogočajo enostavno igro. Zato začnemo razmeroma hitro učiti udarec, kot strel na gol ali kot podajo (Mamić, 2009).

Načelo velikega števila ponovitev

Z načelom ponavljanja zagotavljamo zadostno količino ponovitev, ki pogojujejo nivo znanja tehničnega elementa. Količina ponovitev je ključna za doseženo raven znanja, vendar obstaja tu nevarnost »naučene napake«, če vadeči ne izvajajo ponovitev v pravilni izvedbi, kar nam narekuje posebno pazljivost. Več ponovitev nepravilnega gibanja kot je, težje je napako odpraviti (Mamić, 2009).

Poznamo različne **učne metode ali metode dela** pri učenju vseh tehničnih elementov v nogometu (prirejeno po Pocrnjič, 1995):

- **sintetična** – učenje in vadba tehničnega elementa v celoti. Vedno najprej začnemo s to metodo, tako da otroci dobijo **najprej celotno predstavo** o nekem gibanju;
- **analitična** – učenje in vadba po sestavnih delih gibanja. Uporabljamo jo v treh primerih: pri odpravi napak, pri prezahtevnem elementu in pri nevarnostih poškodbe;
- **kombinirana** – 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;
- **situacijska** – vadba nekega elementa v določeni igralni situaciji na določenem delu igrišča (npr. udarec na vrata po podani žogi iz strani). 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;
- **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;
- **tekmovalna metoda** – uporaba in preverjanje na treningu pridobljenih motoričnih spretnosti in taktičnih znanj v tekmovalnih pogojih (tekma).

Metode posredovanja snovi (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

- **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;
- **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;
- **pogovor:** dialoška metoda, imeti mora zadostno mero sproščenosti, spodbuja naj k razmišljanju, po navadi se ga opravi ob koncu aktivnosti.

Organizacijske oblike (Verdenik, Pocrnjič in Elsner, 1997):

- **skupna ali frontalna vadba** – vsi otroci izvajajo enako vajo;
- **vadba v skupinah** – otroke razdelimo v skupine, od katerih vsak zase izvaja določeno nalogo. Pomembno je vedeti, da lahko oblikujemo homogene (igralci podobnih sposobnosti) in heterogene skupine;
- **posamična vadba** – trener dela z enim igralcem. Je nepogrešljiva pri delu z mladimi, saj je pri njej lahko poseben poudarek na tehniki gibanj brez 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);
- **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);
- **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;
- **obhodna vadba** – različni avtorji poimenujejo to organizacijo dela različno: krožna vadba in delo po postajah sta največkrat uporabljeni imeni. Najpomembnejše 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.

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):

- imenovanje in demonstracija učnega elementa,
- opis bistvenih sestavnih elementov,
- **izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju** (1. Stopnja vadbe),
- demonstracija in opozorilo na bistvene napake,
- izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa,
- izvajanje in vadba **udarca v cilj** (2. Stopnja vadbe – samo pri udarcih),
- izvajanje in vadba elementa v **povezavi z drugimi vsebinami nogometne igre** (3. Stopnja vadbe),
- izvajanje in **vadba elementa v igralni obliki** ali v tipični igralni situaciji (4. Stopnja vadbe).

1. stopnja vadbe služi začetnemu spoznavanju elementa in jo izvajamo s sintetičnim načinom vadbe, ki ga prekinjamo z analitičnim načinom, z namenom odpravljanja napak. Še vedno je aktualna in zelo potrebna tudi demonstracija.

2. stopnja vadbe je prisotna samo pri učenju udarcev in pomeni nadgradnjo prejšnji, saj ji je dodana otežitev – cilj. Ta mora biti podrejen pravilnosti tehnike, ki se pri začetnikih hitro poruši pod tem vplivom. Drugi problem, ki se pri tej stopnji pojavlja, je moč udarca, ki jo določimo z ustrežno razdaljo do cilja, saj vadeči velikokrat v želji po zadevanju udarjajo žogo prešibko.

3. stopnja vadbe je povezovanje z drugimi tehničnimi elementi. Pri kombiniranju različnih elementov tehnike se pri tej stopnji lahko hitro približamo situacijski vadbi, kar ni narobe, če ostaja pozornost trenerja in vadečih na vadbi tehnike. Paziti moramo tudi, da se druge tehnične elemente izvaja pravilno, ob tem pa mora biti nivo koncentracije ob glavnem tehničnem elementu, ki je večinoma na koncu vaje, še vedno visok.

4. stopnja je vrh lestvice. Udarec se vadi v igralnih okoliščinah ali igralni obliki, kar pomeni v našem primeru igro, ki ji priredimo pravila. Z igralnimi oblikami se večinoma vadi dinamična tehnika. Igralec je prisiljen reagirati čim hitreje, velikokrat ob oviranju nasprotnika ali v stanju določene utrujenosti, skratka v tekmovalnih okoliščinah.

Vsako tehnično prvino analiziramo tako, da točno določimo začetni položaj in nadaljnje gibanje (Elsner, 2004):

- stojne noge oziroma stojnih nog,
- udarne ali zaustavne noge,
- telesa in rok glede na stojno ali stojni nogi ter glede na udarno oziroma zaustavno nogo.

Glavni značilnosti stojne noge sta njena gibljivost v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu ter obremenjenost s telesno težo. Udarne ali zaustavna noga mora biti prav tako gibljiva v vseh sklepih, v posameznih primerih pa tudi primerno čvrsta v določenem sklepu. Telo je pri nekaterih prvinah upognjeno, pri drugih pa vklenjeno. Z rokami lovimo ravnotežje in mečemo oziroma lovimo žogo. Pogled je največkrat usmerjen k žogi ali na igrišče in igralce ter na njihovo gibanje (Elsner, 2004).

Pri razlagi in demonstraciji tehničnih prvin otrokom je pomembno, da smo kratki in jasni, da povemo bistvo tehničnega elementa in smo pri tem slikoviti. Če pred otroki nastopamo na tak način, bodo rezultati zagotovo boljši in kot trenerji bomo pri otrocih uspešnejši.

1.1.5. TEHNIČNA PRIPRAVA

Usposabljanje nogometnega moštva za doseganje čim boljših rezultatov zajema več vrst priprav (Pocrnjč, 2011):

- kondicijsko,
- tehnično,
- taktično,
- psihosocialno (anksioznost, agresivnost, motivacija, osebni konflikti),
- tudi prehrana spada med nekakšne priprave organizma na posebne napore, ki so prisotni v športu.

Tehnična priprava je povezana z nalogami v procesu športne vadbe, s katerimi izpopolnjujemo tehniko in tudi specifično koordinacijo v določeni motorični nalogi. Proces tehnične priprave športnika imenujemo tudi motorično učenje. Tehnična priprava mora biti v prvi fazi usmerjena k doseganju pravilnega biomehanskega stereotipa, v določeni fazi pa tudi prilagajanja te tehnike posameznikovim posebnostim, ker pomeni izpopolnjevanje tehnike v stil. Tako tehnika kot stil nista dokončno definirana, saj se nenehno spreminjata. Tudi posameznikov stil lahko postane standard drugih v določeni športni disciplini in tako dobi značilnosti tehnike (Ušaj, 2003).

1.2. NAČINI VODENJA 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).

Poznamo več načinov vodenja športnega procesa, predstavljeni pa so najpogostejši in največkrat uporabljeni:

- avtokratski način vodenja,
- demokratični način vodenja,
- vodenje s pomočjo teorije izbire.

1.2.1. AVTOKRATSKI NAČIN VODENJA

Vodja določa kaj se bo delalo, kdo bo delal, kdaj in na kakšen način. Zname so samo naloge, ki se trenutno izvajajo, prihodnost je negotova. Osebno dodeljuje pohvale in graje. Vodja je vzvišen in ločen od skupine.

Za avtokratski način vodenja je značilno, da ima vodja formalno avtoriteto, ki se kaže v pravici ukazovati ljudem, na katere se avtoriteta nanaša. Vodja verjame, da pozna najboljšo rešitev, najboljšo pot in zato je naloga podrejenih, da sledijo njegovim ukazom in jih izpolnjujejo. Pri takšnem vodenju so delavci le izvrševalci nalog, njihovo razmišljanje se razume za odvečno ali celo škodljivo. Če delavec ne dela tako, kot mu je ukazano, sledijo sankcije, ki jih dosledno uresničujejo (Stare, 2001).

Torej vodja drži vse niti odločanja v svojih rokah, o vsem odloča sam. Deluje predvsem v smeri utrjevanja svojega položaja, pri čemer izkorišča svoj hierarhični položaj. Zaposleni nimajo skoraj nič samostojnosti, saj navadno le poročajo o rezultatih izpolnjenih nalog, s tem pa je zavirana komunikacija, ki je v današnjem času zelo pomembna (Stare, 2001).

Pri avtokratskem načinu vodja planira aktivnosti, odloča, ukazuje in deli naloge članom skupine. Lahko je zelo učinkovito, če skupina vodjo sprejema in mu priznava njegovo vlogo. V nasprotnem primeru lahko pride v skupini do velikih napetosti in konfliktov (Bon, 2007).

1.2.2. DEMOKRATIČNI NAČIN VODENJA

Pri demokratičnem načinu vodenja želi vodja povečati učinkovitost poslovanja tako, da vključuje v odločanje tudi svoje podrejene in s tem poveča možnost njihovega vplivanja na doseganje ciljev podjetja in svojih lastnih ciljev. To pa ni mogoče doseči samo z avtoriteto,

ampak vodja uporabi tudi strokovnost in karizmo, da prepriča podrejene, naj mu sledijo. Vodja ni več ukazovalec, temveč je njegova vloga koordiniranje in organiziranje. Komunikacija ni več enosmerna, ampak dvosmerna in cirkularna. Vsak član ima pravico, da vodjo sprašuje in dobi odgovor, da daje pobude in predloge. Na ta način vodja motivira zaposlene (Stare, 2001).

Naloge, način in čas izvedbe nalog so predmet skupinske diskusije in odločitve pod vodstvom vodje in z njegovo podporo. Vodja se ima za člana skupine in je zelo objektiven v dodeljevanju pohvale in kritike.

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).

1.2.3. VODENJE S POMOČJO TEORIJE IZBIRE

V zadnjem času se v športu pojavlja tudi vodenje s pomočjo Teorije izbire dr. Williama Glasserja. Ta 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 oz. 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 samega (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 ogrožajočih, razdiralnih - načinih zadovoljevanja svojih potreb;
- o zdravljenju in prevzganju, ampak o pomoči, svetovanju in usmerjanju.

Napori W. Glasserja in vedno številčnejši ljudje, 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 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 kadar koli prej potrebujemo dobro sodelovanje (Pocrnjič, 2012).

1.2.4. PRIMERJAVA MED AVTOKRATSKIM VODENJEM IN TEORIJO IZBIRE

Šef – Avtokrat	DIKTIRA (UKAZUJE, NAREKUJE) OSLANJA SE NA AVTORITETO REČE: "JAZ" USTVARJA STRAH "VE KAKO" USTVARJA ZAMERE USTVARJA KRIVDO NAREDI DELO DOLGOČASNO	Vodja – Teorija izbire
	VODI (USMERJA, SPODBUJA) OSLANJA SE NA SODELOVANJE REČE: "MI" USTVARJA ZAUPANJE "POKAŽE KAKO" ŠIRI NAVDUŠENJE POPRAVLJA NAPAKE NAREDI DELO ZANIMIVO	

Tabela 1. Primerjava med avtokratskim vodenjem in vodenjem s teorijo izbire (Pocrnjič, 2012).

Tabela 1 prikazuje, da je vodenje z uporabo teorije izbire bolj ustvarjalno, zanimivo in otroku prijazno (Železnik, 2012).

1.3. RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK

V večletnem zorenju mladih od šestega do osemnajstega leta starosti so posebej značilna nekatera razvojna obdobja. V razvoju zgodnje šolske dobe do končane pubertete, ko se razvojni proces zaključuje, se v psihičnem in telesnem razvoju pojavljajo velike spremembe. Te je nujno upoštevati v procesu treninga, pri čemer pri oblikovanju skupin ne smemo zanemariti biološke starosti otrok, ki se mnogokrat ne ujema s koledarsko (Elsner, 2011).

Proces treninga v tem obdobju delimo na tri dele: na osnovni, graditveni in storilnostni trening. Razlikujejo se po ciljnih in glavnih vsebinah. V tem procesu se morajo upoštevati tako Orazvojne posebnosti posameznikov, kakor tudi zakonitosti razvoja nogometne igre (Elsner, 2011).

Razvojne stopnje		
Zgodnja šolska doba 6 – 10 let	1. Pozna šolska doba 10 – 12/13 let 2. Pred pubertetna doba 14 – 15 let	Pubertetna doba 14/15 – 18/19 let
Učno-trenažni proces		
OSNOVNI "TRENING" - vsestransko osnovno športno izobraževanje - učenje gibanja Igra nogometa	GRADITVENI "TRENING" - specifični nogometni trening - specializacija Igro nogometa izboljšati	STORILNOSTNI "TRENING" - storilnostno usmerjen trening - utrjevanje Igro nogometa trenirati

Tabela 2. Razvojne stopnje in učno-trenažni proces (Elsner, 2011).

Otroci od osmega do desetega leta starosti, katerim je namenjeno učenje tehnike v diplomskem delu, spadajo v **zgodnjo šolsko dobo**. Ta doba je **najboljša za motorično učenje**. Otroci so radovedni in se radi učijo. Moramo jim zaupati. Živčni sistem je funkcionalno popoln. Pripravljenost za učenje in zmogljivost sta visoki, zmanjšana je stabilnost naučenega. Zelo velika je **sposobnost posnemanja**, zato je **dobra in pravilna demonstracija** izjemno pomembna.

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

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 (Gallahuae 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. TELESNI RAZVOJ

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

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

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

Ušaj (1991) navaja faze telesne rasti:

- faza pospešene rasti - od 3. leta (otročstvo),
- faza upočasnjene rasti - od 4. do 13. leta (predšolska in del mlajše šolske dobe),
- 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),
- 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 hkratne bolj ali manj izrazite psihološke spremembe, ki spreminjajo vrednote pri mladostniku, 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.

V obdobju od osmega do desetega leta je tempo telesne rasti upočasnen. Proti koncu obdobja se začenja obdobje pubertete, za katerega je značilna hitra telesna rast. Otroci imajo veliko energije, niso pa vzdržljivi.

1.3.2. BIOLOŠKI RAZVOJ

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

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

Tabela 3. Razvojna obdobja (Tomazo-Ravnik, 1999, v Škof, 2007).

1.3.3. GIBALNI /MOTORIČNI RAZVOJ

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

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

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

Tabela 4. Faze gibalnega razvoja (Gallahue in Ozmun, 1998, v Škof, 2007).

Živčni sistem se pri otrocih razvije zelo zgodaj. Pri šestih letih možgani že dosežejo težo odraslega človeka. To je bistvenega pomena, saj ugotovimo, da sta motorično učenje in osvajanje novih gibalnih vzorcev zelo učinkovita v obdobju srednjega (poznega) otroštva. Pri nogometaših mlajših selekcij mora biti na treningu poudarek na **koordinaciji in tehniki** (kjer se kaže ogromen napredek), saj s tem pridobivajo na mehki gibanja, koordiniranosti in občutku za žogo (Mežnaršič, 2010).

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 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).

1.3.4. 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 uravnoveženost (Pišot in Planinšec, 2005) .

V konkretnooperativni stopnji se otrokov reakcijski čas skrajša, povečajo pa se hitrost predelovanja informacij, selektivna pozornost in sposobnost koncentracije. Vse bolj se osredotočajo na pomembne informacije in ob tem ignorirajo nepomembne, zato mora trener za doseganje boljše pozornosti pri otrocih glasno govoriti in uporabljati pravilne in kratke razlage ter demonstracije (Mežnaršič, 2010).

1.3.5. ČUSTVENO – SOCIALNI RAZVOJ

Na otrokov čustveni razvoj vplivajo različni dejavniki, predvsem zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi in otrokova samodejavnost. Otrok 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 čustveni razvoj v tem obdobju je značilno, da skupaj z razvojem *socialnih* in *spoznavnih sposobnosti* omogoča otrokovo vse boljše *zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev in čustev drugih ljudi* (Smrtnik Virtulič, 2003, v Škof, 2007).

Otroci se v tem obdobju radi primerjajo med seboj, predvsem v svojih veščinah in sposobnostih. Poveča se njihova želja po uspešnosti in doseganju najboljših rezultatov, kar sproži večjo tekmovalnost. Vse to izraža otrokovo *samopodobo*. Otrok z visoko samopodobo bo uspešen na več področjih, tako v šoli kot tudi v športu. Zelo bo priljubljen med vrstniki, ki v tem obdobju postajajo vse bolj pomemben dejavnik v socialnem življenju, saj z njimi preživi vse več časa (Mežnaršič, 2010).

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

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

1.3.6. OTROK V NOGOMETU MED OSMIM 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 (U10).

V tem obdobju so kosti mehke, hrbtenica je normalno upognjena, vezivna tkiva so elastična, mišice močno pridobivajo maso. Oblikuje se anatomsko zgradbo velikih možganov, prihaja do

normalizacije telesnih proporcij, povečuje se maksimalni sprejem kisika, pospešeno se razvija inteligentnost, opažanje 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 (U10).

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 (U10).

2. METODE DELA

Tip diplomskega dela je strokoven. Delo je monografskega značaja. Pri pisanju diplomskega dela sem si pomagal z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev ter z lastnimi izkušnjami, ki sem jih pridobil s študijem na Fakulteti za šport in pri delu z mladimi nogometaši.

Pri izdelavi slik, ki predstavljajo tehnično izvedbo so sodelovali nogometaši U9 NK Žalec, ki so bili slikani med samim treningom. Za izdelavo skic vaj sem uporabil grafični program Soccer Playbook 010.

3. RAZPRAVA – učenje tehničnih elementov

Starostna doba do desetega leta je najbolj primerna za motorično učenje. Sposobnost posnemanja je zelo velika, zato je dobra in pravilna demonstracija še posebej pomembna. Osnovna tehnika (z obema nogama) je usmerjena predvsem v obvladovanje osnovnih tehničnih prvin. Osnovna hitrost, izboljšanje frekvence gibanja nog, osnovne vzdržljivosti se izboljšujejo tudi s pomočjo iger (Elsner, 2011).

Za zgodnjo šolsko dobo, kamor spadajo otroci od osmega do desetega leta, je značilen osnovni trening. Pri osnovnem treningu stremimo k uresničitvi tehle ciljev (Elsner, 2011):

- razvoj tehnično-taktičnih sposobnosti, obvladovanje igre v prosti in organizirani obliki na majhnem igrišču, obvladanje enostavno organizirane igre na normalnem igrišču;
- razvoj hitrosti, koordinacije, hitrostne moči in osnovne vzdržljivosti.

Trening je vsestranski. Igralci se seznanijo z drugimi športnimi panogami. Z različnimi igrami se razvijajo koordinacijske sposobnosti, razvija se ustvarjalnost, zbirajo se igralne izkušnje. Osnovna tehnika (z obema nogama) je usmerjena predvsem v obvladovanje osnovnih tehničnih prvin. Osnovna hitrost, izboljšanje frekvence gibanja nog, osnovne vzdržljivosti se izboljšujejo tudi s pomočjo iger. Gimnastične oz. dinamične vaje se prav tako izvajajo v igralni obliki (Elsner, 2011).

Otroci v dobi od osmega do desetega leta (U10) pri nogometu nadaljujejo z učenjem tehničnih elementov in izpopolnjujejo tehnične elemente, ki so se jih naučili pri mlajših selekcijah. Pri tehničnih elementih brez žoge naj bi v starosti do osmega leta spoznali tek po sprednjem delu stopala, skiping (tek na mestu in v gibanju), tek z dviganjem kolen, tek z dviganjem pet in različne izpeljanke. Pri tehničnih elementih z žogo naj bi že poznali vodenja, vodenja s spremembami smeri, udarec z nartom, udarec s sprednjim notranjim delom stopala in sprejeme z notranjim delom stopala in s podplatom. Poznati bi morali tudi podajo po tleh z notranjim delom stopala. Koliko tehničnih elementov so otroci spoznali v dobi do osmega leta je povsem odvisno od posameznih trenerjev, klubov in sposobnosti otrok. Pomembno je tudi pri kateri starosti so se otroci začeli ukvarjati z nogometom.

Otroci, ki v dobi do osmega leta spoznavajo različne tehnične elemente, ne pomeni, da se le teh tudi naučijo. Zato je v dobi od osmega do desetega leta starosti zelo pomembno, da te elemente vseskozi ponavljamo, počasi pa v učenje tehnike priključujemo tudi druge, težje elemente. Pri učenju novih tehničnih elementov moramo biti izjemno pozorni in ne smemo pretiravati z njimi. Pri posameznem treningu otrokom hitro pade koncentracija, če je učenje nezanimivo in preveč dolgo trajno. Zato je priporočljivo, da v posameznem treningu določen čas namenimo le učenju novih vsebin (vsekakor ne več kot 20 minut na trening), preostali čas pa porabimo za ponavljanje že naučenih vsebin, za igro, osnovno vzdržljivost, koordinacijo ipd.

Če so otroci do osmega leta spoznali zgoraj naštete tehnične elemente, bi morali do desetega leta spoznati še naslednje tehnične elemente brez žoge: hopsanje, tek s poudarjenim odzivom, tek nazaj, različne načine teka bočno (prisunski koraki, križanje zadaj in spredaj), skoke, padce in varanja brez žoge. Pri tehničnih elementih z žogo naj bi spoznali še udarec z zunanjim delom stopala, udarec s sprednjim notranjim delom stopala ter različna odzemanja, zaustavljanja in varanja z žogo. Izjemno pomembno je tudi, da ne pozabimo na vajo že poznanih tehničnih elementov. Zagotovo je vse odvisno od trenerjevega načrta in njegove zamisli učenja tehnike, čeprav se vsi držijo določenih smernic.

Pri učenju tehnike nogometa otrok starih od osem do deset let se posvečamo naslednjim tehničnim elementom:

- tehnični elementi brez žoge:

Tek	Varanja oz. tek s spremembami smeri	Skoki	Padanje in vstajanje	Koordinacija
Lahkoten (daljši) tek		Sonožni odriv		Razvijanje usklajenega delovanja celega telesa.
Hiter (krajši) tek oz. šprint		Enonožni odriv		Vsestranska in široka motorična znanja
Tek obrambnega igralca		Amortizacija doskoka		

Tabela 5. Tehnični elementi brez žoge v starostni kategoriji U10.

- tehnični elementi z žogo:

Vodenje	Udarci	Zaustavljanje žoge	Odvzemanje žoge	Varanja z žogo
Brez in z nalogami	Nart	Po principu postavljanja zapreke	Osnovno odzemanje	Z zunanjim delom stopala
Z vsemi deli stopala	Notranji del	S povlekom	Odvzemanje z odrievanjem	S "košenjem"
Tudi zahtevnejše vaje navajanja	Zunanji del		Odvzemanje s prestrezanjem	Z rolanjem žoge
	Sprednji notranji del			

Tabela 6. Tehnični elementi z žogo v starostni kategoriji U10.

Tehnični elementi, ki jih otroci do desetega leta samo spoznajo (pravilno tehnično izvedbo, ki jo tudi lahko uporabijo v nogometni igri), vendar jih še ne učimo sistematično:

- udarec z glavo (zelo mehka žoga, analitično):
 - s tal,
 - iz skoka,
- "volley" udarec:
 - z nartom,
 - z notranjim delom stopala,
- dolga podaja s sprednjim notranjim delom stopala,
- metanje avta.

Tehnični elementi, ki jih otroci do 10 leta še ne spoznajo:

- "effe" udarec:
 - z zunanjim delom stopala,
 - s sprednjim notranjim delom stopala,
- "volley" udarec:
 - s sprednjim notranjim delom stopala,
 - z zunanjim delom stopala,
- "drop kick" (po odboju od tal),
- udarec s konico stopala in s peto,
- odvzemanje žoge s podrsavanjem.

Pri tehničnih elementih ima pomembno vlogo tudi koordinacija. Na koncu tehničnih elementov z žogo so predstavljene tudi vaje koordinacije, primerne za otroke do desetega leta starosti. Predvsem pri otrocih, ki do desetega leta hitro rastejo, lahko tudi 10 cm na leto, ima koordinacija izredno velik pomen. Z rastjo jo lahko otroci veliko izgubijo, zato je pomembno, da ji dajemo tudi pri vadbi tehnike veliko pomena in je ne zanemarjamo.

Pri učenju tehničnih elementov, tako brez žoge kot z žogo, so predstavljene vaje primerne za otroke od osmega do desetega leta. Posameznih vaj in variacij vaj je ogromno.

3.1. TEHNIČNI ELEMENTI BREZ ŽOGE

Pri učenju tehničnih elementov brez žoge uporabljamo pri metodiki učenja dve stopnji in sicer:

- izvedba tehničnega elementa v celoti (sintetična in analitična vadba),
- izvedba tehničnega elementa v povezavi z drugimi elementi tehnike.

3.1.1. TEK

Osnovno gibanje, torej tek nogometaša, mora biti prilagojeno dogajanju v igri. Stalne in nepredvidene spremembe v igri silijo nogometaša k stalnemu spreminjanju smeri teka. Sprememba situacij in hitrost igre zahtevata tudi spremembo hitrosti in spremembo ritma gibanja. Tek nogometaša se od navadnega teka razlikuje. Omogočati mora hiter prehod k večji hitrosti, spremembo smeri in hitro zaustavljanje. Za osnovni tek nogometaša so značilni kratki koraki z majhnimi dvigi kolen. Prehod igralca iz mirovanja ali osnovnega teka v hiter tek je odvisen od startne hitrosti, to je od stopnjevanja hitrosti v prvih korakih. Stopnjevanje hitrosti dosežemo v začetku (10–15 metrov). Hitri teki nogometaša si med tekmo tudi daljši. Takrat govorimo o teku v osnovni hitrosti (40–60 m) (Elsner, 2004).

Tek delimo na lahkoten (daljši) tek, hiter (krajši) tek ali "šprint", tek obrambnega igralca, tek vzvratno in tek s spremembo smeri ali varanje brez žoge.

3.1.1.1. LAHKOTEN TEK

Razlaga in demonstracija:

- kratki sproščeni koraki,
- rahlo dviganje stegen,
- tek po prstih in sprednjem delu stopal,
- rahel nagib trupa,
- roke sproščeno gibajo ob telesu naprej – nazaj (pokrčene v komolcih),
- pogled dvignjen gor in gledanje po igrišču,
- tempo prilagajamo razmeram na tekmi.

Slika 1. Lahkoten tek.



Napake:

- tek po celih stopalih,
- nesproščen in trd tek,
- roke v komolcih niso pokrčene,
- pogled v tla,
- noge "vlečemo".

Vadba lahkotnega teka – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba v celoti:

- lahkoten tek poljubno po igrišču.

Analična vadba (izjemno pomembna zaradi **odprave napak**, ki jih lahko otroci ob nepravilnem izvajanju avtomatizirajo):

- vaje atletske abecede:
 - o nizki skiping – na mestu in v teku (slika 3),
 - o visoki skiping – na mestu in v teku (slika 2),
 - o skiping s prehodi,
 - o tek s poudarjenim odzivom (slika 4),
 - o "striženje" (dviganje nog pred telo),
 - o tek z udarjanjem pet nazaj,
 - o hopsanje,
 - o križni koraki,
- lahkoten tek ob ograji (ali partnerju), ki se je držimo in razmišljamo o pravilnosti izvedbe.



Slika 3. Nizki skiping.

Slika 2. Visoki skiping.



Slika 4. Tek s poudarjenim odzivom.

2. stopnja: izvedba v povezavi z drugimi elementi tehnike:

- lahkoten tek v povezavi s poskoki,
- lahkoten tek s prehodi v "šprint",
- lahkoten tek v povezavi s padanjem in vstajanjem,
- lahkoten tek v povezavi z vajami koordinacije.

3.1.1.2. HITER TEK / "ŠPRINT"

Razlaga in demonstracija:

- prične se s kratkimi koraki, ki pa se postopno podaljšujejo;
- tek po prstih je še izrazitejši;
- nagib trupa je večji kot pri lahkotnem teku;
- roke sproščeno gibajo ob telesu naprej – nazaj, pokrčene v komolcih (delo je hitrejše kot pri lahkotnem teku);
- pogled dvignjen gor, gledanje po igrišču;
- koraki so hitri in eksplozivni, kar zahteva večji izkoristek odriva.



Slika 5. Hiter tek – šprint.

Napake:

- tek po celih stopalih,
- nesproščen in trd tek,
- roke niso pokrčene v komolcih,
- pogled v tla,
- noge "vlečemo",
- predolgi koraki na začetku "šprinta".

Vadba hitrega teka – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba v celoti:

- prehod iz lahkega teka v hiter tek,
- lovljenje parterja pred sabo.

Analitična vadba:

- vaje atletske abecede:
 - o nizki skiping (na mestu in v teku),
 - o visoki skiping (na mestu in v teku),
 - o tek s poudarjenim odzivom,
- padanje v "šprint",
- hiter skiping ob ograji,
- skiping naprej z zadrževanjem parterja,
- skiping s potiskanjem partnerja.

2. stopnja: izvedba v povezavi z drugimi elementi tehnike

- lovljenje parterja pred sabo iz različnih štartnih položajev (stoje, sede, leže ipd.),
- štafetne igre "Kdo bo prej?",
- hiter tek v povezavi s spremembami smeri,
- hiter tek v povezavi s poskoki,
- hiter tek v povezavi z vajami koordinacije,
- podaja žoge soigralcu in "šprint" za soigralcem.

3.1.1.3. TEK OBRAMBNEGA IGRALCA

Razlaga in demonstracija:

- noge in stopala so postavljene diagonalno,
- težišče je znižano,
- obrnjeni smo z obrazom proti napadalcu,
- tek s kratkimi križnimi koraki v smeri gibanja napadalca (eno stopalo čez drugo),
- pazimo na spreminjanje smeri (pri spremembi smeri gibanja napadalca, nikoli ne smemo kazati hrbta napadalcu, pri spremembi križa nato druga noga),
- pogled je usmerjen vedno na napadalca,
- postavitev je med napadalcem in med golom,
- tek po prstih,
- nagib trupa rahlo naprej,
- roke sproščeno gibajo ob telesu.



Slika 6. Tek obrambnega igralca.

Napake:

- prisunsko korakanje ali poskakovanje,
- pri obratu obračanje hrbta napadalcu,
- nepravilen položaj stopal in nog,
- premajhen diagonalni razkorak,
- napačna postavitev pri gibanju nazaj (nismo med napadalcem in golom),
- težišče previsoko.

Vadba teka obrambnega igralca – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba v celoti:

- v parih poljubno gibanje po igrišču, eden je napadalec in poljubno spreminja smer, drugi mu sledi v značilnem teku obrambnega igralca.

Analitična vadba:

- križni koraki,
- vadba gibanja obrambnega igralca z usmerjanjem učitelja (vsi delajo enako in opazujejo druge),
- vadba v parih (heterogeni pari) – tisti, ki se dobro giblje v obrambi naj bo napadalec in naj popravlja parterja, ki je obrambni igralec,
- gibanje po črtah igrišča .

2. stopnja: izvedba v povezavi z drugimi elementi tehnike

- tek obrambnega igralca v povezavi s padanjem in vstajanjem,
- tek obrambnega igralca v povezavi s poskoki.

3.1.2. TEK S SPREMEMBO SMERI ali VARANJA BREZ ŽOGE

Fintiranja ali varanja brez žoge so gibanja s telesom ali delom telesa, pri čemer želimo pred nasprotnikom skriti namen gibanja. Varanja brez žoge ali "fintiranje" povezujemo z varanjem z žogo, saj je "fintiranje" začetna priprava za zloženo varanje z žogo (Elsner, 2004).

Varanje brez žoge lahko izvedemo s katerim koli delom telesa. V nogometu varamo brez žoge predvsem s telesom in nogami. Vsa varanja so uspešna zlasti, če jih izvajamo v teku. Brez žoge varamo zato, da bi se osvobodili nasprotnika in tako olajšali možnost za izvedbo akcije z žogo (Elsner, 2004).

Smeri lahko spreminjamo pod različnimi koti (45° , 90° , 180°). V nogometni igri pride do spremembe smeri pod vsemi možnimi koti, tako da moramo otroke pri treningu priučiti tudi na to.

Razlaga in demonstracija:

- hitri in kratki koraki,
- znižano težišče,
- pri kotih manjših od 180° je upor pri spremembi smeri na zunanji nogi,
- pri spremembi smeri pod kotom 180° je upor na sprednji nogi,
- čim hitrejši obrat in "šprint".



Slika 7. Tek s spremembo smeri za 180° .

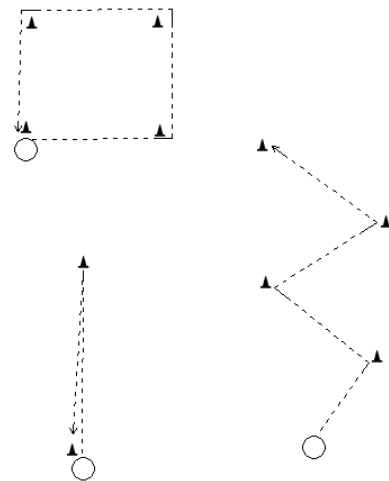
Napake:

- težišče ni znižano,
- pri obratih se vrtimo (ni upora na zunanjo ali sprednjo nogo),
- po obratu počasen tek.

Vadba teka s spremembo smeri – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba v celoti:

- tek med stožci postavljenimi pod različnimi koti (45° , 90° , 180°) (slika 8),
- igra senc (posnemanje partnerja, ki spreminja smer in hitrost teka),
- dve koloni (tekmujeta v zamenjavi mest, tečeta vzporedno in na znak menjata mesto).



Slika 8. Tek s spremembo smeri pod različnimi koti.

Analitična vadba:

- izvedba teka s spremembo smeri v počasnejšem teku,
- izvedba teka s spremembo smeri z opozarjanje na upor zunanje (sprednje) noge,
- tek s spremembo smeri s klobučkom v roki (klobuček se mora pri obratu za 180° dotakniti tal – igralce pripravimo na upor na sprednjo nogi in start iz nizkega položaja) (slika 9).



Slika 9. Tek s spremembo smeri s klobučkom.

2. stopnja: izvedba v povezavi z drugimi elementi tehnike:

- tek s spremembo smeri v povezavi s poskoki,
- tek s spremembo smeri v povezavi s padanjem in vstajanjem,
- tek s spremembo smeri v povezavi z vajami koordinacije.

3.1.3. SKOKI

Skoki so zelo pomembni predvsem pri igri z glavo, zato moramo poleg treninga eksplozivne – skočne moči posvečati veliko pozornosti tudi tehniki skoka, ki je specifičen za nogomet. Odriv pri skokih je enonožen in sonožen. Izbira odriva je odvisna od časa, ki ga ima igralec za zalet, od prostora za zalet, od hitrosti žoge, postavitve lastnih in nasprotnih igralcev ipd. (Elsner, 2004).

V nogometni igri prihaja do velikega števila skokov, ki jih delimo na sonožne in enonožne. Bolj pogosti so sonožni, možen pa je sonožni skok z mesta ali iz zaleta. Iz zaleta je možen tudi enonožni skok.

Razlaga in demonstracija sonožnih skokov:

- pred skokom znižamo težišče,
- odriv je z obema nogama skupaj,
- pri skoku so roke upognjene v komolcih in razširjene navzven,
- če izvajamo skok iz zaleta začnemo s hojo in nato hitrejšim tekom,
- pri doskoku pomembna amortizacija in doskok je na obe nogi (najprej na prste).

Razlaga in demonstracija enonožnih skokov:

- iz zaleta v postavitev odrivne noge,
- odriv navzgor in zamah kolena druge noge navzgor,
- povežemo še zamah rok navzgor in navzven,
- sledi iztegnitev nog,
- pri doskoku pomembna amortizacija in doskok je na obe nogi (najprej na prste).



Slika 10. Skok s sonožnim odrivom.



Slika 11. Skok z enonožnim odrivom.



Slika 12. Pristanek pri skokih.

Napake:

- pred skokom ne znižamo težišča,
- roke niso razširjene in upognjene,
- pri enonožnem skoku je doskok na eno nogo,
- pri doskoku ne amortiziramo in ne pristanemo najprej na prste.

Vadba skokov – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba v celoti:

- sonožni skok z mesta,
- sonožni skok iz teka,
- enonožni skok zaleta.

Analitična vadba:

- sonožni skok iz hoje,
- sonožni skok iz kratkega zaleta (2–3 koraki),
- enonožni skok iz hoje,
- enonožni skok iz kratkega zaleta (2–3 koraki).

2. stopnja: izvedba v povezavi z drugimi elementi tehnike:

- skoki v povezavi z lahkotnim tekom
- skoki v povezavi s hitrim tekom,
- skoki v povezavi s spremembami smeri
- skoki v povezavi z vajami koordinacije
- skoki v povezavi s padanjem in vstajanjem.

3.1.4. PADANJE IN VSTAJANJE

Padanje in vstajanje igralca s tal sta največkrat posledica prekrška, dvoboja igralcev na tleh in v zraku ali poizkusa oz. izvedbe udarca v zraku z ного ali glavo. Pri padcu je najbolj pomembno, da ga igralec ublaži in da silo s katero pade postopno prenese na posamezne dele telesa (pri padcu na hrbet po dvoboju v zraku, igralec najprej pade na noge, nato se usede in povali po hrbtu, pri večji sili se celo prevali prek glave). Najboljša tehnika padanja je tista, ki omogoča čim hitrejše vstajanje (npr. pri spotikanju od zadaj pade igralec tako, da naredi preval naprej) in ponovno vključitev igralca v igro. Oblike padanja in vstajanja v igri so različne in neponovljive, zato moramo v procesu treninga osnovne koordinacije izbirati vedno nove motorične naloge. Ne umetne tvorbe, temveč take, ki se v igri resnično ponavljajo (Elsner, 2004).

Razlaga in demonstracija:

- silo pri padcu postopno prenesemo na posamezne dele telesa,
- pri padcu počasi amortiziramo pritisk,
- ne pademo na stegnjene okončine ,
- po padcu pomembno čim hitrejše vstajanje.



Slika 13. Padanje.

Napake:

- en del telesa sprejme vso silo padca,
- padamo na stegnjene okončine,
- po padcu vstajamo počasi.

Vadba padanja in vstajanja – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba v celoti:

- padanje in čim hitrejše vstajanje.

2. stopnja: izvedba v povezavi z drugimi elementi tehnike:

- padanje in vstajanje v povezavi s skoki,
- padanje in vstajanje v povezavi z lahkotnim tekom,
- padanje in vstajanje v povezavi s tekom obrambnega igralca,
- padanje in vstajanje v povezavi s spremembo smeri.

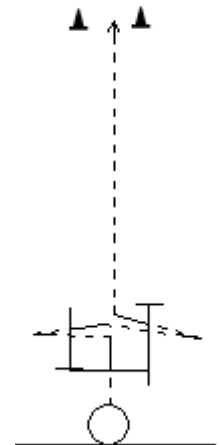
3.1.5. KOORDINACIJA

Koordinacijo v nogometnem treningu lahko uporabljamo v glavnem delu, če učimo nove vsebine. Navadno se uporablja za ogrevanje, ko ponavljamo že naučene vsebine. Paziti moramo na pravilno izvajanje koordinacijskih vaj, da ne pride do avtomatizacije napačnega gibanja.

Predstavljene so nekatere vaje, ki so primerne za otroke do desetega leta.

Vaje koordinacije:

- skiping čez dve ali tri palice + tek "cik-cak" ali "šprint" (slika 14),
- skiping čez dva kroga + tek "cik-cak" ali "šprint" (slika 15),
- pretekanje na tleh položene lestve na različne načine,
- poskoki preko palice + "šprint",
- poskoki čez kroge sonožno ali po eni nogi,
- tek med kloбуčki razdalje 30-40 cm (enkrat stopiš vmes, dvakrat stopiš vmes, samo ena noga vmes, "cik-cak", naprej–nazaj, poskoki),
- tek nazaj,
- različni poligoni sestavljeni iz zgoraj omenjenih vaj (slika 16).



Slika 14. Skipping čez palice + šprint.

3.2. TEHNIČNI ELEMENTI Z ŽOGO

3.2.1. VODENJE ŽOGE

Vodenje žoge spada v širšo skupino tehničnih elementov, in sicer med navajanje na žogo.

Navajanje na žogo ima več namenov: (prirejeno po Pocrnjič, 2003):

- razvijanje gibalne vsestranosti,
- razvijanje usklajenega dela nog, rok in celega telesa,
- obvladovanje različnih žog,
- navajanje na upoštevanje pravil pri tekmovanju,
- navajanje na športno prenašanje poraza in zmage,
- navajanje na natančnost izvajanja vaj.

Med navajanja na žogo spadajo:

- upravljanja žoge,
- vodenja žoge,
- vodenja žoge z različnimi nalogami,
- poigravanja (žongliranja) z žogo.

Navajanje na žogo lahko učimo z različnimi sredstvi:

- individualne vaje,
- skupinske vaje (pari, trojke, četvorke),
- elementarne in štafetne igre,
- prilagojene druge moštvene igre.

Elsner (2004) ugotavlja, da je bilo vodenje žoge v začetku razvoja nogometne igre izjemno pomembno, danes pa kot tehnična prvina izgublja pomen. V igri zahtevamo vse večjo hitrost, vodenje žoge pa hitrost občutno zmanjšuje. Od igralcev v igri zahtevamo, da žogo čim manj vodijo, v vadbi in na treningu pa mu moramo posvetiti, tako kot ostalim tehničnim prvinam, dovolj pozornosti. Vodenje je povezava teka in potiskanja žoge. Žogo pri vodenju udarjamo zelo blago, udarec izvedemo le z iztegovanjem kolena. Žogo udarjamo pod središčem, da rotira nazaj. Najosnovnejše vrste vodenja so:

- s sprednjim zunanjim delom stopala,
- z nartom stopala,
- z notranjim in sprednjim notranjim delom stopala.

Razlike med posameznimi vrstami vodenja so le v položaju stopala. Pri vodenju s sprednjim zunanjim delom stopala je sledenje v gležnju spuščeno in obrnjeno navznoter. Udarna površina je zato tu največja in vodenje najbolj zanesljivo. Telo je malo nagnjeno naprej. Gibi rok so naravni kot pri teku. Pogled je v trenutku udarca usmerjen k žogi, med udarci pa igralec opazuje gibanja drugih igralcev (Elsner, 2004).

Izjemno pomembno je da vse vaje, ki jih pripravimo in izvajamo na treningu, otroci izvajajo **z levo in z desno nogo**.

Razlaga in demonstracija:

- žogo potiskamo ali v najslabšem primeru udarjamo izpod njenega središča, tako da se žoga vrti nazaj;
- zamahi pri vodenju žoge so iz kolena;
- žogo rahlo udarjamo / potiskamo na vsak korak;
- telo je pokončno in nagnjeno nekoliko naprej;
- pogled je usmerjen izmenično na žogo (v trenutku dotika) in na igrišče (med dotiki);
- paziti moramo na primerno hitrost žoge;
- vodimo z zunanjo nogo glede na nasprotnika.



Slika 17. Vodenje žoge z nartom.

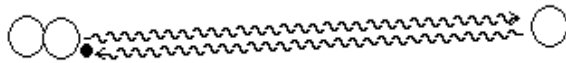
Napake:

- žogo udarjamo preveč pred sebe,
- zamahi niso izvedeni iz kolena,
- žoge ne vodimo na vsak korak,
- žogo vodimo s "špico" oz. prsti,
- pogled je veskozi usmerjen na žogo,
- neprimerna hitrost žoge,
- telo je sklonjeno.

Vadba vodenja žoge – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba vodenja v celoti:

- vodenje žoge poljubno po prostoru, na vsak korak, z obema nogama;
- vodenje žoge poljubno po prostoru, na vsak korak, z obema nogama, na žvižg igralci dvignejo žogo nad glavo;
- vodenja z različnimi deli stopala:
 - o z nartom,
 - o z zunanjim delom,
 - o s sprednjim notranjim delom,
 - o z notranjim delom,
 - o "rolanje" žoge (slika 20),
 - o vodenje žoge med nogami (slika 19).



Slika 18. Vodenje žoge v trojkah

- vodenje žoge v parih (lahko tudi trojke, četvorke ali peterke) in menjava mest (slika 18),
- vodenje žoge slalom med palicami (cik-cak),
- štafeta z vodenjem žoge (naravnost ali slalom).



Slika 20. Rolanje žoge.



Slika 19. Vodenje žoge med nogami.

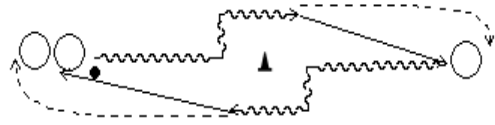
Analitična vadba:

- imitacija vodenja brez žoge,
- tek z dviganjem kolen (izmenično, 3X leva – 3X desna noga).

2. stopnja: ni možna!

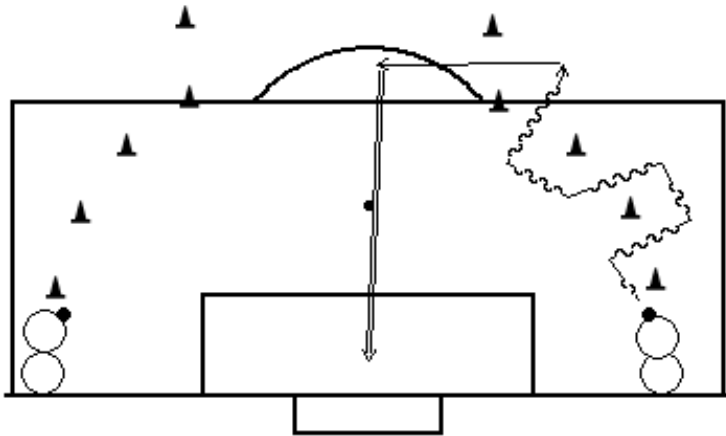
3. stopnja: povezava vodenja z drugimi elementi tehnike:

- vodenje žoge v povezavi z varanjem (trojke, stožec postavljen na sredini, po vodenju sledi varanje stožca; možno dodati tudi podaja) (slika 21),

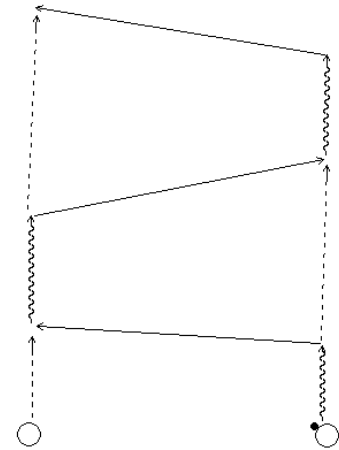


Slika 21. Vodenje žoge v povezavi z varanjem.

- vodenje žoge in strel na gol,
- vodenje žoge v polkrogu in strel na gol (slika 23),
- pari – vodenje žoge in podaja soigralcu v teku (slika 22),
- vodenje žoge lahko uporabljamo pri povezavi vseh tehničnih elementov z žogo.



Slika 23. Vodenje v polkrogu in strel na gol.



Slika 22. Vodenje in podaja soigralcu v teku.

4. stopnja: vodenje v igralni obliki:

- vse igralne oblike predstavljene pri 4. stopnji udarcev, kjer je vključeno tudi vodenje žoge.

3.2.2. UDARCI

V strokovni literaturi najdemo več različnih delitev tehnike udarcev, vendar se nekaterih, kot na primer udarca s peto ali konico stopala, ne uči, zato je gledano s tega vidika, najprimernejša delitev po Pocrnjiču (1995), ki med osnovne načine udarjanja žoge šteje:

- udarec z nartom,
- udarec z zunanjim delom stopala,
- udarec s sprednjim notranjim delom stopala,
- udarec z notranjo stranjo stopala,
- udarec z glavo,
- udarec iz zraka ali "volley" udarec.

Udarci z nogo se razlikujejo glede na izhodiščni položaj, ki ga določa postavitve stojne noge, del stopala s katerim se udari žoga, glede na gibanje žoge po udarcu in pred njim in tudi po uporabnosti, intenziteti in zanesljivosti. Udarci z nogo imajo tudi skupne lastnosti, ki pogojujejo uspešnost udarca.

Skupne značilnosti udarcev z nogo (povzeto po Pocrnjič, 1995):

- upognjenost stojne noge;
- iztegnitev udarne noge v kolenu ob koncu udarca;
- nasprotna roka od noge s katero udarjamo, je v predročenu gor in naprej rahlo pokrčena;
- roka na strani noge s katero udarjamo je sproščeno ob telesu;
- v trenutku udarca je pogled usmerjen na žogo;
- čvrst skočni sklep udarne noge;
- nagib telesa naprej nad žogo, kadar želimo nižji let žoge;
- nagib telesa nazaj, kadar želimo višji let žoge;
- če udarimo žogo naravnost v središče bo gibanje žoge usmerjeno naravnost;
- če udarimo žogo izven njenega središča bo gibanje žoge usmerjeno poševno (v loku z "effejem");
- pri "effe" udarcih in udarcih s sprednjim notranjim delom stopala je pomemben tudi zasuk trupa v nasprotno stran udarne noge.

Analiza tehnike udarcev zajema tudi napake, ki so posledica nepravilnih položajev delov telesa in se pojavijo v izhodiščni fazi ter so prisotne v času celotne izvedbe ali nastanejo med posameznimi fazami udarca. Glede na različne vrste udarcev se pojavljajo tudi specifične napake. Generalen pogled razkriva nekatere napake, skupne vsem udarcem, če izvzamemo udarec z glavo. Hitra analiza udarca vadečega na treningu, ki jo večinoma sproti opravljamo, zahteva pozorno opazovanje posameznih faz udarca in poznavanje napak, ki se znotraj njih pojavljajo. Pomemben dejavnik je tudi trenerjeva demonstracija napak (Mamić, 2009).

Najpogostejše napake udarcev (Pocrnjič, 1995):

- nepravilna postavitve stojne noge (preveč pred žogo, preveč za žogo, preveč levo oz. desno od žoge,
- udarec po žogi z nepravilnim delom stopala oz. po nepravi strani žoge (nepravilna nastavitve stopala)
- upognjena udarna noge po končanem udarcu,
- mlahavo stopalo udarne noge,
- iztegnjena stojna noga (togost stojne noge),
- nagib telesa nazaj (previsok let žoge),
- pogled v trenutku udarca ni usmerjen na žogo.

Vse vaje, ki so predstavljene v učenju udarcev v različnih metodičnih stopnjah, so primerne za učenje tehnike udarcev otrok starih od osem do deset let.

Izjemno pomembno je, da vse vaje, ki jih pripravimo in izvajamo na treningu, otroci izvajajo **z levo in z desno nogo**. Obe nogi uporabljamo pri učenju vseh udarcev in tudi pri učenju vseh drugih tehničnih elementov.

3.2.2.1. UDAREC Z NARTOM

Učenje udarcev se začne pri udarcu z nartom, ker je ta najbolj logičen in enostaven udarec z nogo, glede na človekovo naravo gibanja, saj stopalo deluje na žogo v isti smeri kot pri hoji oz. teku. Zaradi najboljše razporeditve sil se, v primerjavi z drugimi udarci, ko je žoga na tleh, tukaj razvijejo največje hitrosti žoge, zato se ga uporablja predvsem pri streljih na gol iz srednje in velike razdalje. Učiti ga začnemo pri osmih letih (Mamić, 2009).

Pri udarcu z nartom je stojna noga v trenutku dotika z žogo postavljena ob žogi in dvignjena malo na prste. Udarca noga je v kolenu pokrčena. V skočnem sklepu je čvrsta in v iztegnjenem položaju. Prsti so obrnjeni navzdol, telo je obrnjeno v smeri udarca in v bokih malo upognjeno. Udarec izvedemo tako, da s pokrčenim kolonom zamahnemo naprej, nato iztegnemo koleno in z nartom stopala udarimo žogo. Po udarcu udarna noga nadaljuje zamah (Elsner, 2004).

Razlaga in demonstracija:

- vodenje žoge z nartom na vsak korak,
- postavitev stojne noge v liniji spodnjega roba žoge,
- postavitev stojne noge na prste, koleno je iztegnjeno,
- upogib udarne noge v kolenu nazaj,
- zamah udarne noge iz kolena proti središču žoge,
- stopalo udarne noge je iztegnjeno in čvrsto, noga je v kolenu iztegnjena in napeta,
- roke sproščeno ob telesu v nasprotnem položaju kot noge (nasproti udarne noge je iztegnjena),
- trup je rahlo predklonjen naprej in nad žogo,
- pogled v trenutku udarca na žogi in skoraj istočasno žoga – cilj.



Slika 24.
Udarec z nartom.

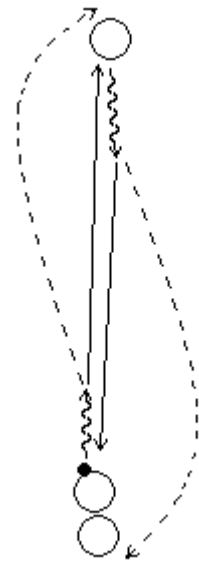
Napake:

- stojna noga je postavljena preveč nazaj, naprej, vstran;
- udarec ni samo iz kolena ampak je izveden s celo nogo (iz kolka);
- peta udarne noge prenizko;
- peta stojne noge ni dvignjena;
- nagib trupa nazaj;
- stopalo je mehko in mlahavo;
- udarec s prsti oz. "špico";
- ob koncu udarca ne iztegnemo noge v kolenu – nedokončan udarec;
- udarec izven središča žoge.

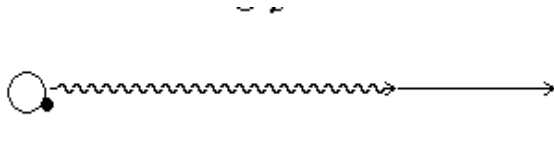
Vadba udarca z nartom – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba udarca v celoti:

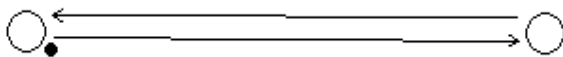
- udarec v zid iz vodenja žoge z nartom (slika 26),
- udarec z nartom v parih (slika 27),
- udarec proti partnerju iz vodenja žoge z nartom (lahko tudi trojke, četvorke, peterke ter tek za udarjeno žogo) (slika 25).



Slika 25. Udarec nart iz vodenja.



Slika 26. Udarec nart v zid.



Slika 27. Udarec nart v parih.

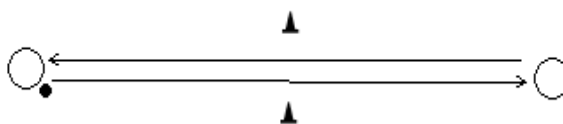
Analična vadba (izjemno pomembna zaradi **odprave napak**, ki jih lahko otroci ob nepravilnem izvajanju avtomatizirajo):

- imitacija udarca brez žoge – vadimo zamah iz kolena in iztegnitev stopala;
- imitacija udarca na postavljeno žogo – vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec v središče žoge:
 - žoga miruje, udarec nakažemo,
 - žogo drži partner, nadzorovano udarimo;
- imitacija udarca z držo za nart – vadimo hiter zamah iz kolena (udarec v središče, udarna noga ostane iztegnjena in napeta);
- poigravanje / "žongliranje" z žogo – vadimo iztegnitev stopala:
 - z odbojem od tal,
 - brez odboja od tal,

- partner drži žogo,
 - udarci v visečo žogo,
 - sede;
- izmenično z levo in desno nogo v zid na razdalji 2-3 metre.

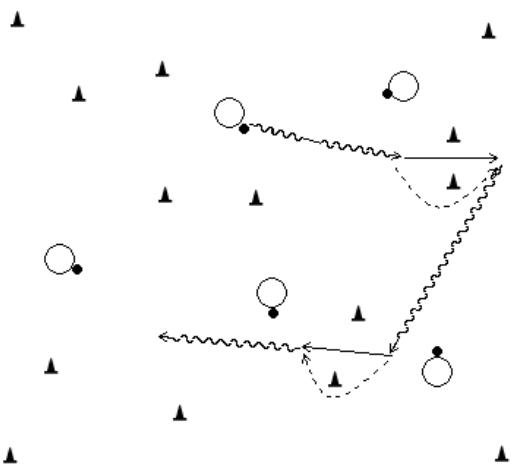
2. stopnja: udarec v cilj:

- udarec v parih skozi mala vrata ali v trojkah skozi noge partnerju na sredini (slika 28),,
- udarci na vrata več različnih velikosti po vodenju z nartom (slika 30),
- udarec skozi več vrat zaporedno (slika 29),

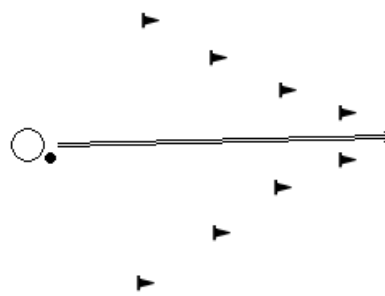


Slika 28. Udarec nart skozi mala vrata.

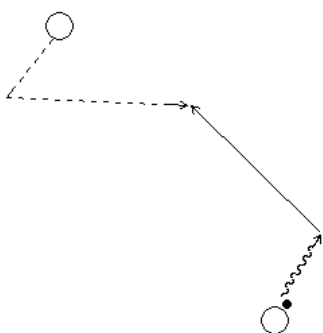
- udarec z nartom na mali gol po vodenju (slika 32),
- udarec skozi koridor postavljen iz različnih ovir,
- udarci v partnerja po vidnih ali slušnih signalih (po nakazani smeri ciljamo partnerja) (slika 31).



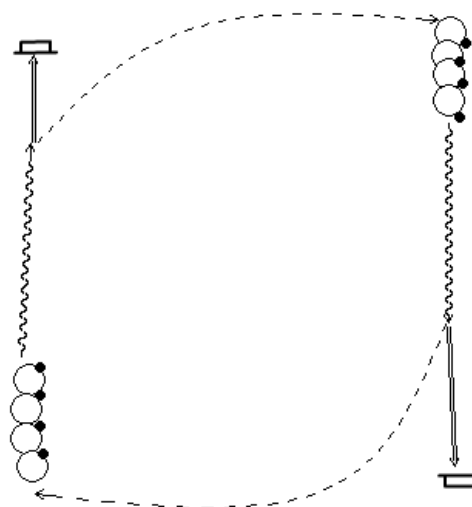
Slika 30. Udarec nart na različno velika vrata.



Slika 29. Udarec nart skozi več vrat.



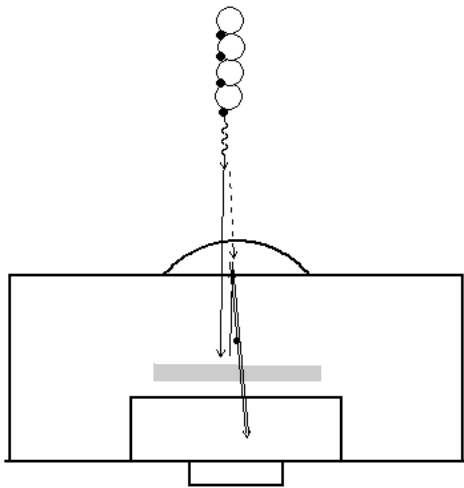
Slika 31. Udarec nart v partnerja.



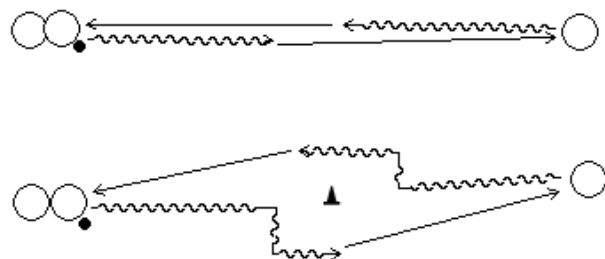
Slika 32. Udarec nart na mali gol.

3. stopnja: udarec v povezavi z drugimi elementi tehnike:

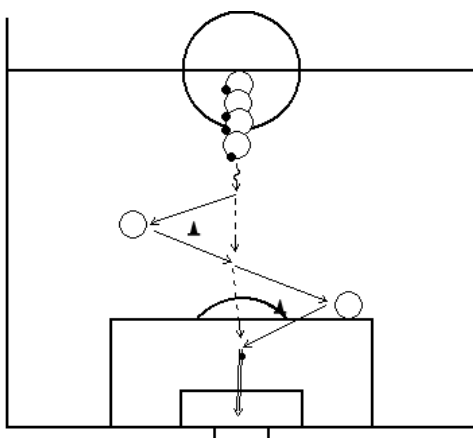
- udarec na vrata po podaji od klopi (slika 34),
- udarci v kolonah v povezavi z vodenji, sprejemanji in varanji žoge (slika 33),
- udarec na vrata po dvojni podaji (možnih tudi več dvojnih podaj) (slika 36),
- udarec na vrata po povratni podaji (slika 37),
- udarec na vrata po globinski podaji (slika 35),
- udarec na vrata po sprejemu z obratom z zunanjim ali notranjim delom stopala,
- udarec na vrata po vodenju, podaji in varanju – trojke (prvi vodi in udari, drugi poda in udari, tretji vara in udari) (slika 39),
- udarec na vrata po vtekanju in podaji s strani (slika 38).



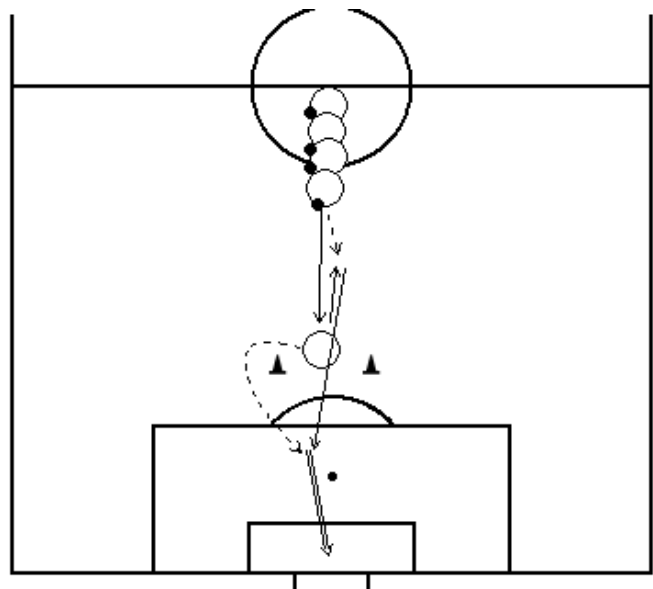
Slika 34. Udarec nart po podaji od klopi.



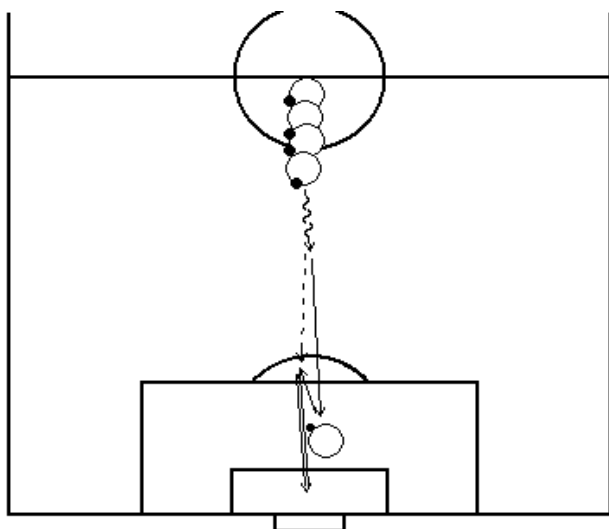
Slika 33. Udarec nart v kolonah s povezavami.



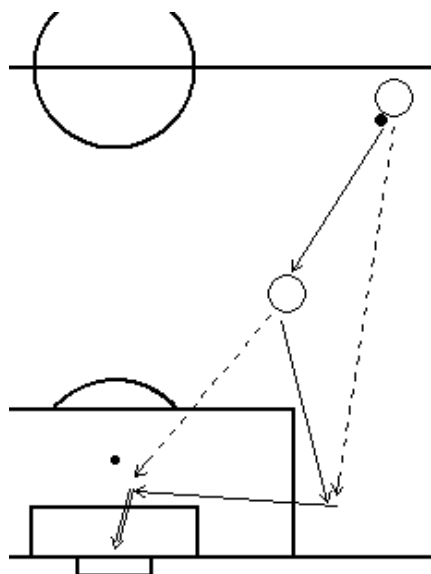
Slika 36. Udarec nart po dvojni podaji.



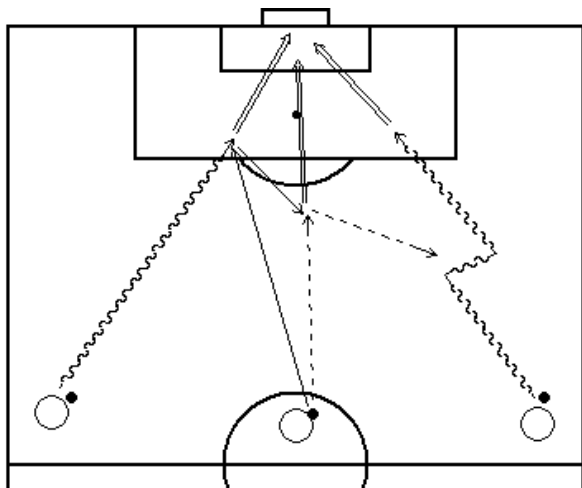
Slika 35. Udarec nart po globinski podaji.



Slika 37. Udarec nart po povratni podaji.



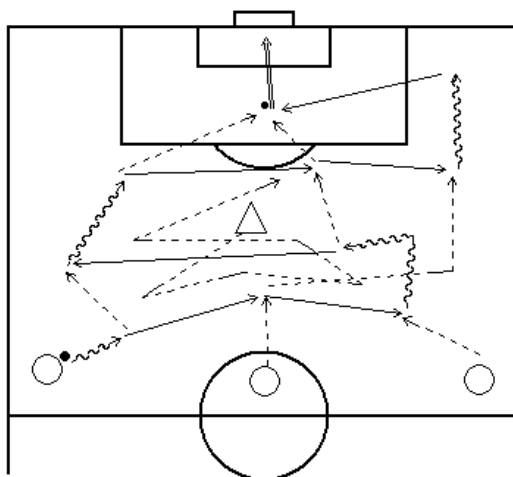
Slika 38. Udarec nart po vtekanju.



Slika 39. Udarec nart po vodenju, podaji in varanju.

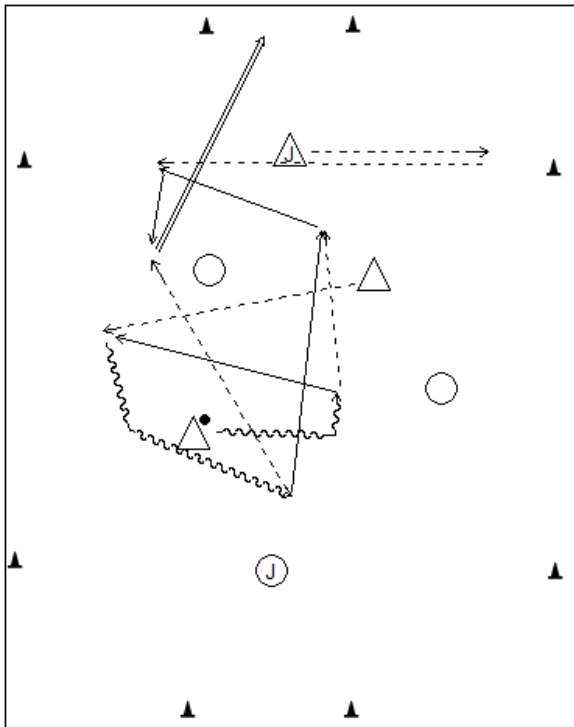
4. stopnja: udarec v igralni obliki:

- igra 1:0 na vrata (poljubno vodenje in poigravanje z žogo proti vratom, 5-8 metrov od vrat strel z nartom na gol);
- igra 2:0 na vrata (poljubno vodenje, podajanje in poigravanje dveh igralcev z žogo proti vratom, 5-8 metrov od vrat strel z nartom na gol);
- igra 2:1 ali 3:1 na vrata (poljubno kombiniranje 2 ali 3 igralcev proti vratom in strel z nartom na gol, obrambni igralec je aktiven) (slika 40);

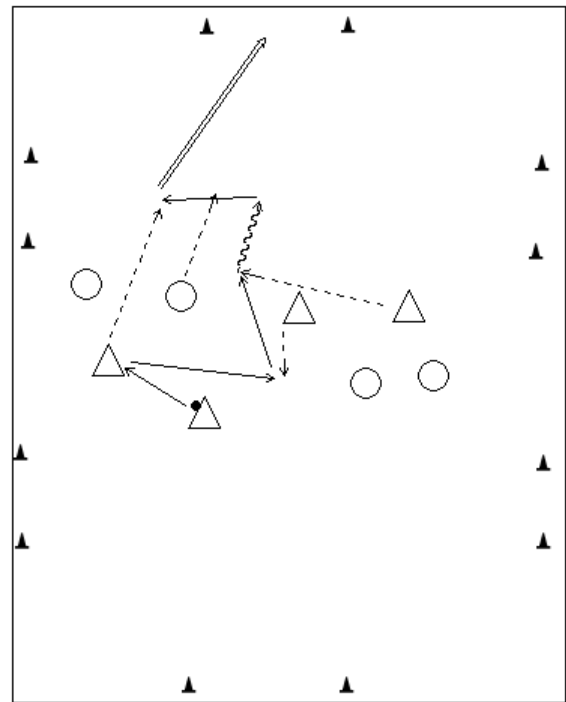


Slika 40. Igra 3:1 na ena vrata.

- igra 1+2:2+1 s strelom na vrata (igra 1+2:2 v omejenem prostoru, iz katerega se strelja na nasprotnikov gol z udarcem z nartom iz katerekoli pozicije ob aktivni obrambi nasprotnika, po podaji prostega igralca, ki se giba po liniji je strel neposreden) (slika 42);
- igra 4:4 (lahko tudi 5:5, 6:6) in strel na vrata (igra v treh prostorih; prosta igra v srednjem omejenem prostoru; dva igralca ekipe, ki ji uspejo 3 zaporedne podaje se lahko vključita v prostor bližje nasprotnikovemu голу in zaključita z udarcem z nartom na gol) (slika 41).



Slika 42. Igra 1+2:2+1.



Slika 41. Igra 4:4 v treh prostorih.

3.2.2.2. UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

Je najpogostejši udarec pri nogometni igri, ker velika površina notranje strani stopala in rotacija navzven omogočata sorazmerno veliko zanesljivost, torej preciznost in nadzorovanje moči udarca. Slednja je zaradi nenaravnega giba noge omejena, zato ga uporabljamo večinoma za podaje na kratke in srednje razdalje ter pri zaključku na gol iz bližine. Z učenjem začnemo pri osmih letih (Mamić, 2009).

Pri tem udarcu so prsti stojne noge obrnjeni naprej, koleno je malo pokrčeno, teža telesa pa na sprednjem delu stojne noge. Udarčna noga je v kolenu pokrčena, skočni sklep je čvrst v položaju, ko je notranja stran stopala obrnjena naprej. Telo je malo predklonjeno in obrnjeno v stran udarne noge. Žogo udarimo z notranjim delom stopala, po zamahu iz kolka in kolena (Elsner, 2004).

Razlaga in demonstracija:

- stojna noga je ob žogi in rahlo pokrčena v kolenu,
- udarna noga je obrnjena navzven, koleno je rahlo pokrčeno,
- stopalo udarne noge je čvrsto, vodoravno oz. s prsti celo navzgor in pravokotno glede na smer gibanja udarca,
- udarec v središče žoge,
- udarna noga po udarcu potuje za žogo,
- roka nasproti udarni nogi je sproščeno dvignjena, druga pa spuščena,
- trup je ob udarcu malo nagnjen celo nazaj,
- pogled v trenutku udarca na žogi in skoraj istočasno žoga – cilj.



Slika 43. Udarec z notranjim delom stopala.

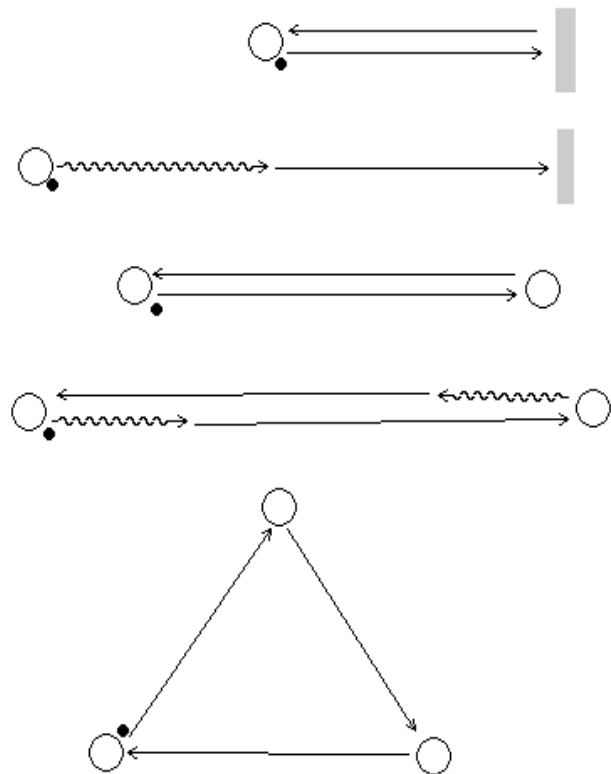
Napake:

- stojna noga je postavljena preveč nazaj (lahko tudi preveč naprej ali vstran),
- stojna noga je iztegnjena,
- udarna noga je iztegnjena,
- stopalo udarne ni čvrsto,
- stopalo udarne noge je obrnjeno navzdol,
- udarec izven središča žoge.

Vadba udarca z notranjim delom stopala – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba udarca v celoti (slika 44):

- udarec v zid z notranjim delom stopala,
- udarec v zid iz vodenja žoge z notranjim delom stopala,
- udarec proti partnerju na mestu (ustaviš in podaš ali samo podaš brez ustavljanje žoge),
- udarec proti partnerju iz vodenja žoge (lahko tudi trojke, četvorke, peterke ter tek za udarjeno žogo),
- udarec notranji del v trikotniku (trojke).



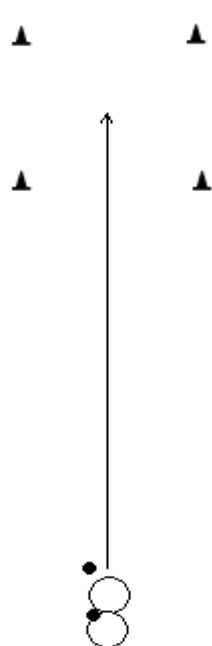
Slika 44. Prva stopnja poučevanja udarca z notranjim delom stopala.

Analitična vadba:

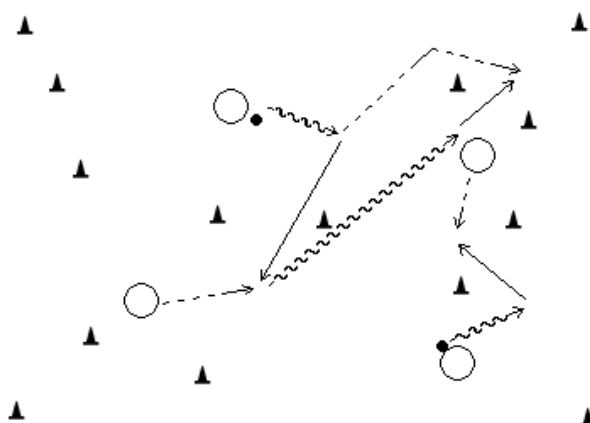
- imitacija udarca brez žoge – vadimo zamah udarne noge in njeno čvrstost;
- imitacija udarca na postavljeno žogo – vadimo postavitev stojne noge, zamah in udarec v središče žoge:
 - žoga miruje, udarec nakažemo,
 - žogo drži partner, nadzorovano udarimo;
- izmenično z levo in desno nogo v zid na razdalji 2-3 metre.

2. stopnja: udarec v cilj

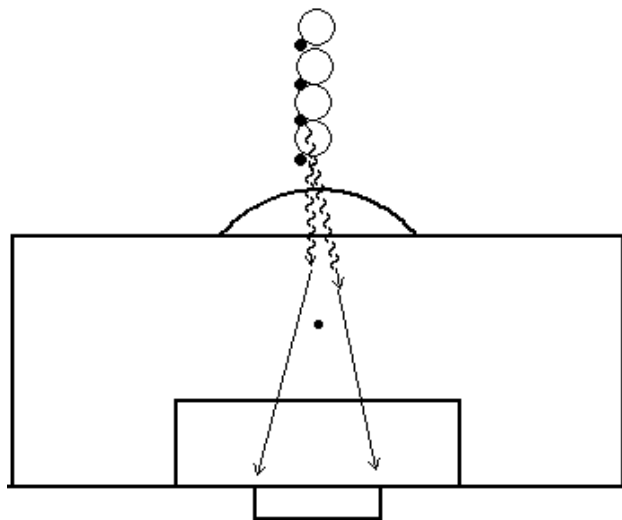
- udarec v parih skozi mala vrata ali v trojkah skozi noge partnerju na sredini (slika 28),
- udarci na vrata več različnih velikosti po vodenju (slika 30),
- udarec z notranjim delom na mali gol po vodenju (slika 32),
- udarec skozi več vrat zaporedno (slika 29),
- udarci v partnerja po vidnih ali slušnih signalih (po nakazani smeri ciljamo partnerja) (slika 31),
- podaje v parih v teku (po prejeti žogi ciljamo partnerja, ki je v teku) (slika 22),
- udarec v označen prostor (žoga se mora v tem prostoru ustaviti) (slika 46),
- podaje v prostoru v parih skozi več vrat (slika 45),
- udarec v vratnico (zadevanje vratnice) (slika 47).



Slika 46. Udarec v označen prostor.



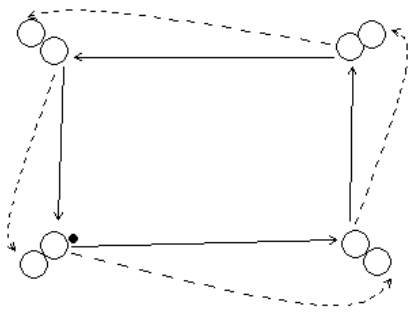
Slika 45. Podaja notranji del v parih skozi več vrat.



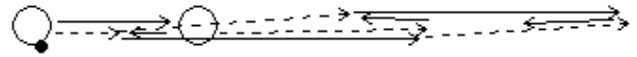
Slika 47. Zadevanje vratnice.

3. stopnja: udarec v povezavi z drugimi elementi tehnike:

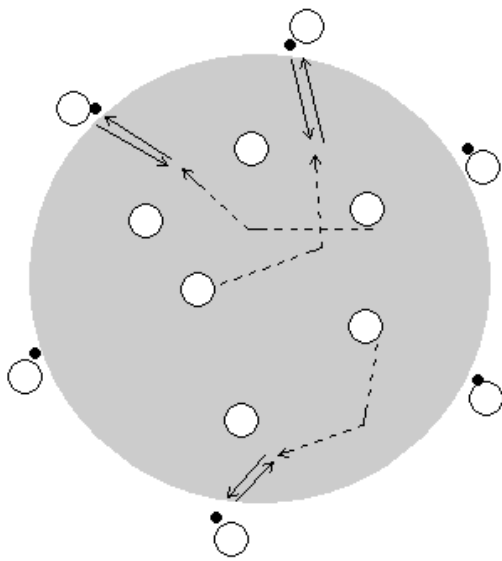
- udarci v kolonah v povezavi z vodenji, sprejemanji in varanji žoge (slika 33),
- podaje v kvadratu ter tek za podano žogo – 8 igralcev, možnih več žog in druga stran teka (lahko tudi v trikotniku) (slika 49),
- povratne podaje po teku v prostoru (slika 48),
- odigravanje dvojnih podaj, z možnostjo zaključka na gol (slika 36),
- podaja notranji del v kvadratu (trije, šest ali osem igralcev) (slika 50),
- podaja notranji del v krogu (tek v krogu, gibanje do igralcev in odigravanje podaj) (slika 51),
- podaja notranji del in menjava mest (četvorke) (slika 52),
- podaja notranji del z vtekanji za hrbet (slika 54),
- podaja notranji del v trojkah z obratom srednjega (slika 53).
- podaja notranji del s tekom za igralca (slika 55)



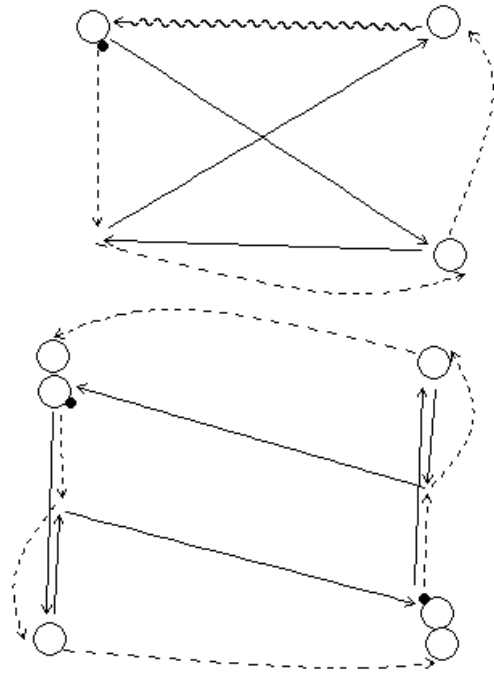
Slika 49. Podaje v kvadratu.



Slika 48. Povratne podaje.



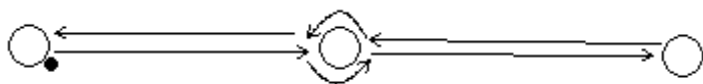
Slika 51. Podaja v krogu.



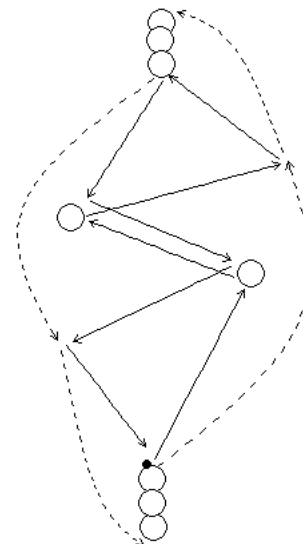
Slika 50. Podaja v kvadratu.



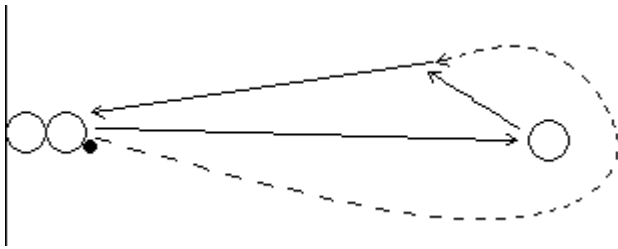
Slika 52. Podaja in menjava mest.



Slika 53. Podaja z obratom srednjega.



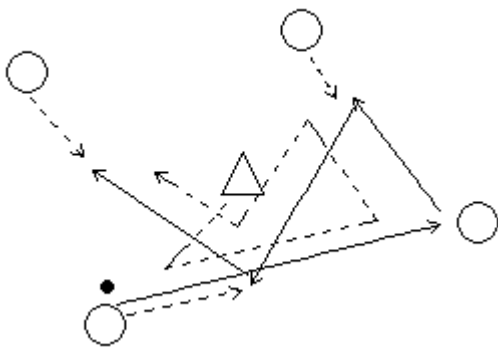
Slika 54. Podaja z vtekanji.



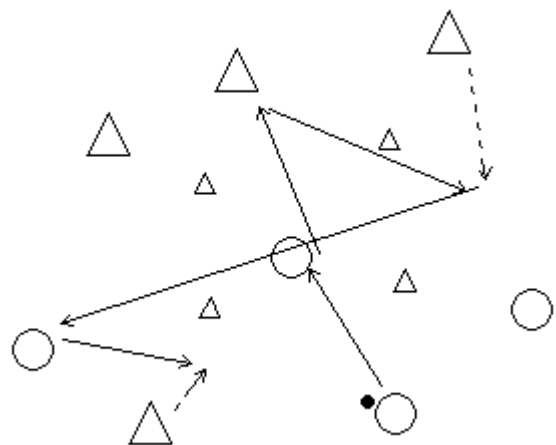
Slika 55. Podaja s tekom za igralca.

4. stopnja: udarec v igralni obliki:

- igra sredine - "pepček" 3:1, 4:1, 5:1, 5:2, 6:2 (medsebojne podaje samo z notranjim delom stopala) (slika 56),
- varovanje stožca v igri 3:1 (en igralec varuje stožec, trije si okoli njega podajajo žogo z notranjim delom stopala in skušajo zbiti stožec),
- igra zadrževanje žoge (omejen prostor, igralci ene ekipe si poljubno po prostoru podajajo žogo, deset zaporednih podaj je ena točka, možna je omejitev dotikov),
- igra treh barv (omejen prostor, igralci iste barve lahko podajajo žogo samo svoji barvi ali igralci iste barve lahko podajajo žogo samo drugi barvi, možnost omejitve dotikov),
- igra treh barv (omejen prostor, dve barvi si podajata žoga, tretja poskuša žogo prestreči, možnost omejitve dotikov) (slika 57),
- igra 3:1 na vrata (poljubno kombiniranje 3 igralcev proti vratom in strel na gol, obrambni igralec je aktiven) (slika 40),
- igra 6:2 na vrata (poljubno kombiniranje šestih igralcev proti vratom in strel na gol, obrambna igralca sta aktivna).



Slika 56. Igra sredine 4:1.



Slika 57. Igra treh barv.

3.2.2.3. UDAREC Z ZUNANJIM DELOM STOPALA

Položaj stojne noge, telesa in rok je tak kot pri udarcu z nartom stopala. Razlika je le v položaju stopala udarne noge. Iztegnjeno je tako, da so prsti obrnjeni navznoter in navzdol. Skočni sklep je v tem položaju čvrst. Izvedba udarca je podobna kot pri udarcu z nartom stopala (Elsner, 2004).

Udarec z zunanjim delom stopala delimo na udarce diagonalno naprej (izveden v središče žoge in je brez horizontalne rotacije) in "effe" udarec (ima horizontalno rotacijo). "Effe" udarec je za otroke do desetega leta še prezahteven, zato bom predstavil samo udarec diagonalno naprej. Ta udarec se uporablja predvsem za krajše podaje. Učiti ga začnemo pri devetih letih.

Razlaga in demonstracija:

- vodenje žoge z zunanjim delom stopala na vsak korak,
- postavitev stojne noge na prste, koleno je iztegnjeno ,
- postavitev prstov stojne noge v linijo spodnjega roba žoge, stojna noga je pomaknjena nekoliko v stran,
- upogib udarne noge v kolenu nazaj,
- zamah udarne noge iz kolena proti središču žoge,
- stopalo udarne noge je ves čas obrnjeno navznoter iztegnjeno in čvrsto, noga je v kolenu iztegnjena in napeta,
- roke sproščeno ob telesu v nasprotnem položaju kot noge (nasproti udarne noge iztegnjena),
- trup je v rahlem predklonu,
- pogled v trenutku udarca na žogi in skoraj istočasno žoga – cilj.



Slika 58. Udarec z zunanjim delom stopala.

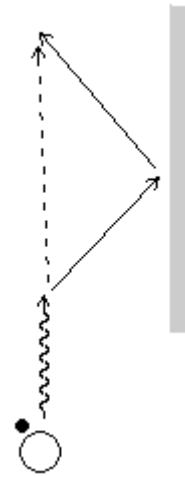
Napake:

- stojna noga je postavljena preveč nazaj, naprej, vstran,
- udarec ni samo iz kolena ampak je izveden s celo nogo (iz kolka),
- peta udarne noge prenizko,
- stopalo je mehko in mlahavo (ni iztegnjeno in čvrsto),
- obračanje stopala navzgor,
- ob koncu udarca ne iztegnemo noge v kolenu – nedokončan udarec,
- udarec izven središča žoge,
- trup je nagnjen preveč nazaj.

Vadba udarca z zunanjim delom stopala – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba udarca v celoti:

- udarec v zid naravnost iz vodenja žoge z zunanjim delom stopala (slika 26),
- udarec v zid poševno iz vodenja (slika 59),
- udarec proti partnerju iz vodenja žoge z zunanjim delom stopala (lahko tudi trojke, četvorke, peterke ter tek za udarjeno žogo) (slika 27).



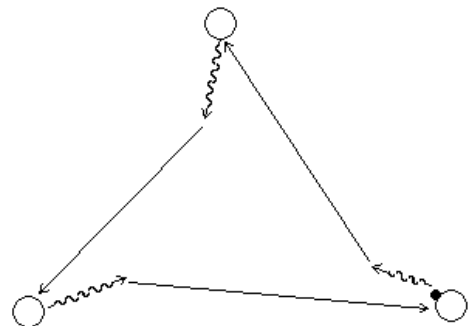
Slika 59. Udarec v zid poševno iz vodenja.

Analitična vadba:

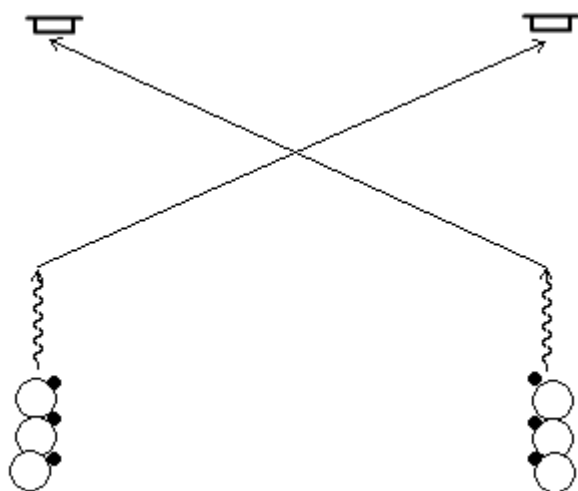
- imitacija udarca brez žoge – vadimo zamah iz kolena in iztegnitev stopala,
- imitacija udarca na postavljeno žogo – vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec v središče žoge:
 - žoga miruje, udarec nakažemo,
 - žogo drži partner, nadzorovano udarimo.

2. stopnja: udarec v cilj

- udarec na vrata naravnost iz vodenja žoge z zunanjim delom stopala (slika 22),
- udarec na dvoje malih vrat diagonalno naprej po vodenju (dve koloni izmenično) (slika 61),
- udarec v parih v teku (slika 26),
- udarec v trikotniku po kratkem vodenju – trojke (slika 60).



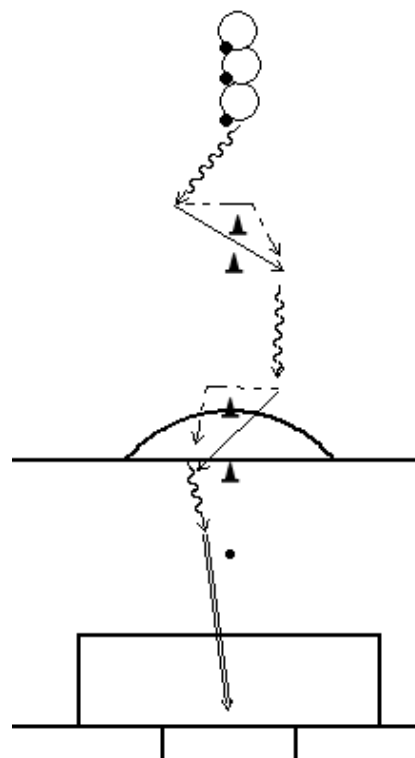
Slika 60. Udarec v trikotniku.



Slika 61. Udarec na dvoje malih vrat.

3. stopnja: udarec v povezavi z drugimi elementi tehnike

- udarci v kolonah v povezavi z vodenji, sprejemanji in varanji žoge (slika 33),
- udarci v kvadratu ter tek za podano žogo – 8 igralcev, možnih več žog in druga stran teka (lahko tudi v trikotniku) (slika 49),
- povratne podaje po teku v prostoru (slika 48),
- odigravanje dvojnih podaj, z možnostjo zaključka na gol (slika 36),
- udarec na vrata po preigravanju skozi mala vrata (slika 62).

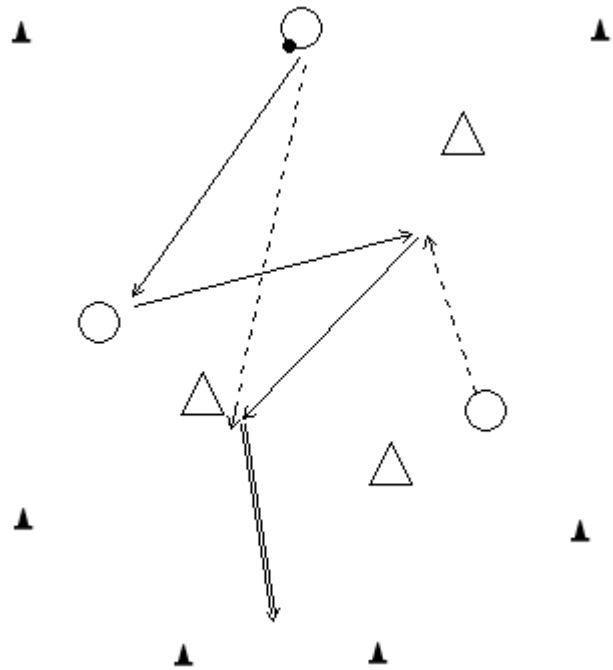


Slika 62. Udarec po preigravanju skozi mala vrata.

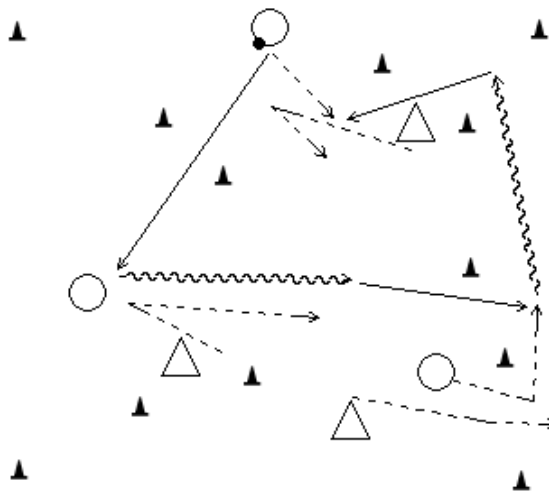
4. stopnja: udarec v igralni obliki

- igralna oblika 3:3 (lahko tudi 4:4 ali 5:5) (igra v označenem prostoru na ena vrata, ekipa, ki naredi tri podaje lahko zaključi proti голу s strelom z zunanjim delom stopala) (slika 63),
- igra sredine "pepček" 3:1, 4:1, 5:1, 5:2, 6:2 (medsebojne podaje samo z zunanjim delom stopala),
- igra številok (vsak igralec ima določeno eno številko, igralci poljubno tečejo po prostoru in si podajajo po zaporedju številok),

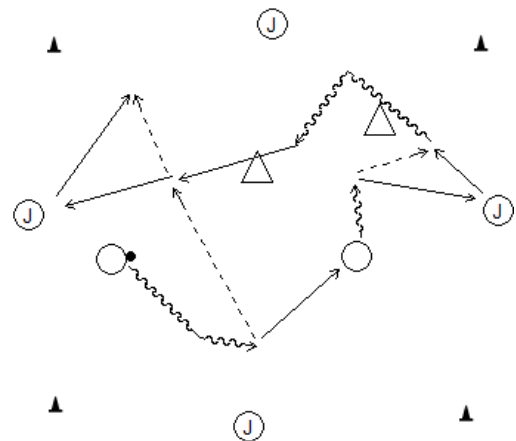
- igra "skozi mala vrata" (v omejen prostor postavimo različno število malih vrat v različnih smereh, 2 ekipi igrata ena proti drugi s ciljem zadevanja malih vrat z zunanjim delom stopala, zadetek velja, če dobi na drugi strani vrat žogo igralec iste ekipe) (slika 64),
- igra 4+2:2 (omejen prostor, prosti igralci vsak na svoji strani, podaja prostemu igralcu samo z zunanjim delom stopala) (slika 65),
- igralne oblike kot pri udarcu z nartom, vendar so vsi zaključki z zunanjim delom stopala.



Slika 63. Igra 3:3 na mala vrata.



Slika 64. Igra skozi mala vrata.



Slika 65. Igra 4+2:2.

3.2.2.4. UDAREC S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA

Prsti stojne noge so tudi tu obrnjeni naprej, noga je v vseh sklepih gibljiva, teža je bolj na zunanji strani stopala. Udarna noga je nekoliko odmaknjena, gibljiva predvsem v kolenu in kolkcu. Skočni sklep je iztegnjen, prsti pa obrnjeni navzdol. Telo je odklonjeno v stran stojne noge. Pri udarcu z desno nogo je leva roka v predročanju, desna v zaročenju. Žoga je v trenutku udarca od stojne noge odmaknjena za 30-40 cm in je v višini prstov stojne noge. Pogled je usmerjen k žogi (Elsner, 2004).

Udarec s sprednjim notranjim delom stopala delimo na udarce diagonalno naprej, pod pravim kotom ali diagonalno nazaj, dolgo podajo in "effe" udarec. Dolga podaja, "effe" udarec, udarec pod pravim kotom in diagonalno nazaj so za otroke do desetega leta še prezahtevni, zato bom predstavil samo udarec diagonalno naprej. Pa še ta je zaradi specifičnosti bolj primeren za starejšo skupino otrok v starosti do desetega leta.

Razlaga in demonstracija:

- vodenje žoge na vsak korak,
- postavitev stojne noge na prste, koleno je iztegnjeno ,
- postavitev prstov stojne noge v linijo spodnjega roba žoge ali celo malo pred (pri udarcu pod pravim kotom je pomaknjena še malo nazaj, pri udarcu diagonalno nazaj pa se tik pred udarcem stojna noga zasuka na prstih v smeri udarca),
- upogib udarne noge v kolenu nazaj,
- zamah udarne noge iz kolena proti žogi (udarimo jo izven središča, odvisno kam želimo usmeriti žogo),
- po udarcu iztegnitev do maksimuma in križno glede na stojno nogo, stopalo udarne noge je iztegnjeno in čvrsto, noga je v kolenu iztegnjena in napeta,
- zasuk trup v nasprotno stran udarne noge,
- roke sproščeno ob telesu v nasprotnem položaju kot noge (nasproti udarne noge iztegnjena),
- trup je rahlo predklonjen naprej in nad žogo,
- pogled v trenutku udarca na žogi in skoraj istočasno žoga – cilj.



Slika 66. Udarec s sprednjim notranjim delom stopala.

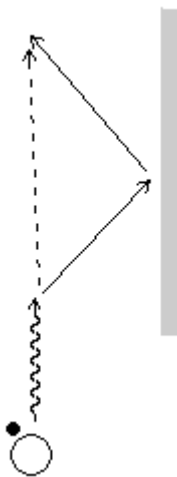
Napake:

- stojna noga je postavljena preveč nazaj, naprej, vstran,
- peta stojne noge ni dvignjena,
- peta udarne noge prenizko,
- udarec ni samo iz kolena ampak je izveden s celo nogo (iz kolka),
- stopalo je mehko in mlahavo (ni iztegnjeno in čvrsto),
- nedokončan udarec (ob koncu udarca ne iztegnemo noge v kolenu),
- po udarcu na vrata žoga ni diagonalno usmerjena na vrata (žoga udarjena preveč v središče ali napačna postavitev stojne noge).

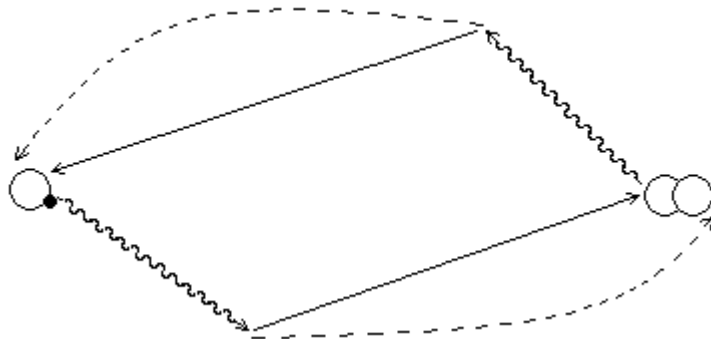
Vadba udarca s sprednjim notranjim delom stopala – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba udarca v celoti:

- udarec v zid diagonalno naprej (slika 67),
- udarec proti partnerju iz vodenja žoge poševno glede na partnerja (lahko tudi trojke, četvorke, peterke ter tek za udarjeno žogo) (slika 68).



Slika 67. Udarec v zid diagonalno naprej.



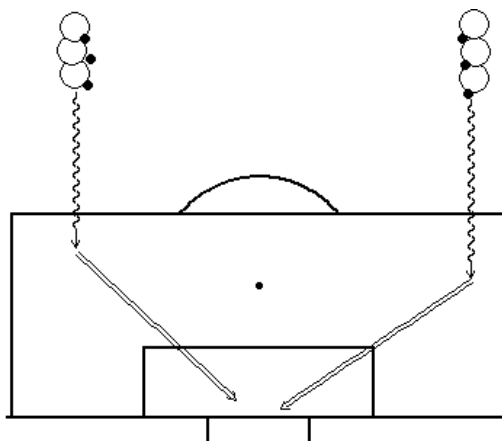
Slika 68. Udarec SN iz vodenja poševno.

Analična vadba:

- imitacija udarca brez žoge – vadimo zamah iz kolena, prehod preko stojne noge in iztegnitev stopala;
- imitacija udarca na postavljeno žogo – vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec v žogo:
 - žoga miruje, udarec nakažemo,
 - žogo drži partner, nadzorovano udarimo.

2. stopnja: udarec v cilj

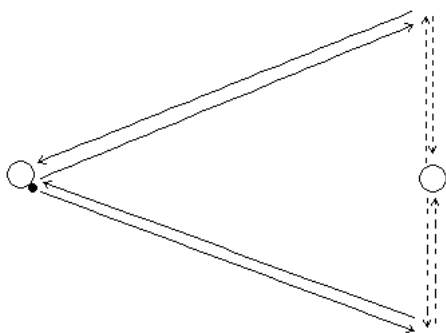
- udarec na vrata diagonalno naprej po vodenju (slika 69),
- udarec na dvoje malih vrat diagonalno naprej po vodenju (dve koloni izmenično) (slika 61),
- udarec v parih v teku (slika 22),
- udarec v trikotniku v trojkah po kratkem vodenju (slika 60).



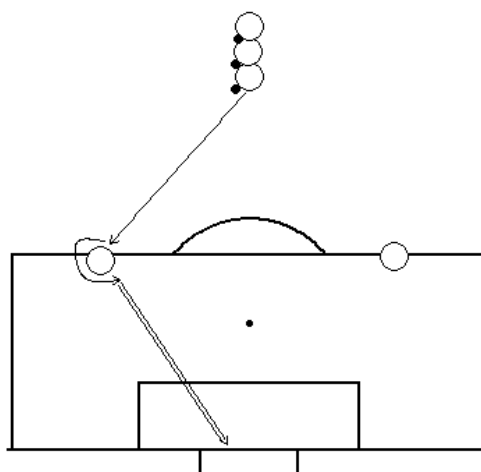
Slika 69. Udarec na vrata diagonalno po vodenju.

3. stopnja: udarec v povezavi z drugimi elementi tehnike

- podaje v parih po izrazitem gibanju v stran (slika 70),
- udarec na vrata po dvojni podaji (možnih tudi več dvojnih podaj) (slika 36),
- udarci v kolonah v povezavi z vodenji, sprejemanji in varanji žoge (slika 33),
- udarec na vrata v povezavi s sprejemom z obrati z zunanjim ali notranjim delom stopala (slika 71),
- udarec na vrata po povratni podaji (slika 48),
- udarec na vrata po podaji od klopi (slika 34).



Slika 70. Podaja po izrazitem gibanju v stran.

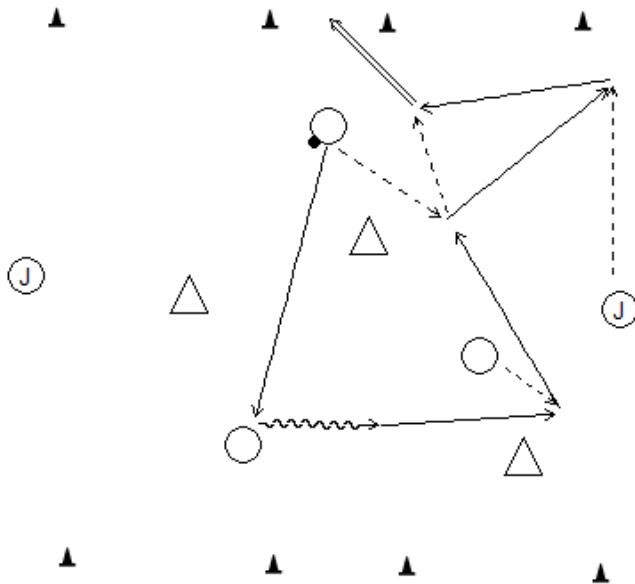


Slika 71. Udarec zunanji del na vrata po sprejemu z obratom.

4. stopnja: udarec v igralni obliki

- igralna oblika 2 + 3 : 3 s prostimi igralci na straneh na dvoje vrat (prosta igralca lahko samo podajata žogo, zadetek velja po podaji v sredino in strelu s sprednjim notranjim delom stopala) (slika 72),
- igralna oblika 3 : 3 (lahko tudi 4 : 4 ali 5 : 5) (igra v označenem prostoru na ena vrata, ekipa, ki naredi tri podaje lahko zaključi proti голу s strelom s sprednjim notranjim delom stopala),

- igralne oblike kot pri udarcu z nartom, vendar so vsi zaključki s sprednjim notranjim delom stopala.



Slika 72. Igralna oblika 2+3:3.

3.2.3. ZAUSTAVLJANJE ŽOGE

Žogo lahko zaustavimo na različne načine, odvisno od višine leta žoge (nizka, srednja, visoka) in najlažjega nadaljevanja igre:

- po principu amortizacije:
 - o z notranjim delom stopala,
 - o z nartom,
 - o s stegnom,
 - o s prsmi,
 - o z glavo.
- Po principu postavljanja zapreke:
 - o s podplatom,
 - o z notranjim delom stopala,
 - o z zunanjim delom stopala,
 - o s kolenom oz. stegnom,
 - o s prsmi.
- S povlekom:
 - o z notranjim delom stopala,
 - o z zunanjim delom stopala.
- Z obrati.

Pri otrocih do desetega leta se posvečamo zaustavljanju nizke žoge po principu postavljanja zapreke z notranjim in zunanjim delom. Nekaj časa pa posvetimo tudi zaustavljanju žoge s povleko saj, če se otroci naučijo ta način, lahko veliko uspešneje igrajo in sodelujejo v nogometni igri.

Pri zaustavljanju z notranjim delom stopala je stojna noga nekoliko pokrčena, prsti so obrnjeni v smeri žoge, teža pa je na stojni nogi. Zaustavna noga je v kolenu obrnjena navzven, stopalo je postavljeno pravokotno na smer žoge, noga v kolenu pokrčena in mlahava, golen pa postavljena pod kotom, ki je enak kotu padanja žoge. Telo je nagnjeno naprej in v bokih upognjeno. Roka na strani stojne noge je v rahlem predročanju, nasprotna pa v zaročenju. Z rokami lovimo ravnotežje, s pogledom pa spremljamo žogo. Izredno važna je postavitev stojne noge ob dotiku žoge s podlago. Vedno jo postavimo pred mestom dotika. S tem preprečimo, da nam žoga pri nepravilni izvedbi "pobegne", ker jo zadržimo z golenjo ali notranjim delom stegna (Elsner, 2004).

Razlaga in demonstracija:

- pred sprejemom je igralec obrnjen proti žogi,
- stojna noga je v skočnem in kolenskem sklepu pokrčena,
- stojna noga je obremenjena z vso težo,
- zaustavna noga je pokrčena v kolenu,
- stopalo je čvrsto, obrnjeno navzven in vzporedno s podlago,
- roke so upognjene in razširjene v komolcih,
- gledamo v žogo,
- telo je vzravnanano (pri zaustavljanju s povlekom je nagnjeno nekoliko naprej).



Slika 73. Zaustavljanje žoge po principu postavljanja zapreke z notranjim delom stopala.

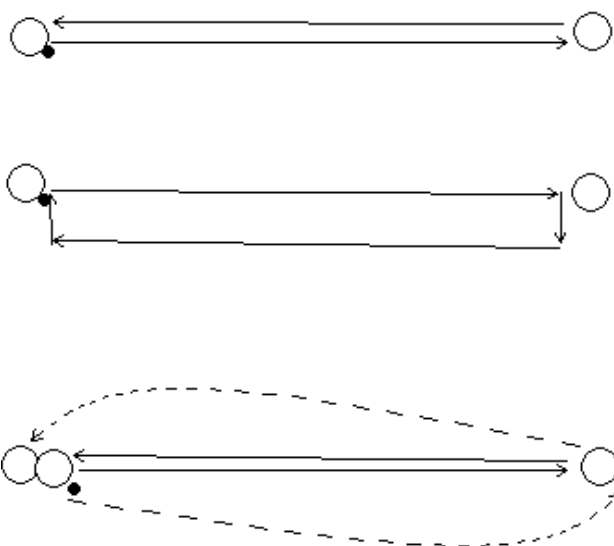
Napake:

- zaustavna noga previsoko in žoga zdrsne pod stopalom,
- zaustavna noga je prenizko in žoga odskoči,
- preveč toga zaustavna noga in prevelik odboj žoge,
- pri zaustavljanju s povlekom žoge ne sprejmemo v gibanje.

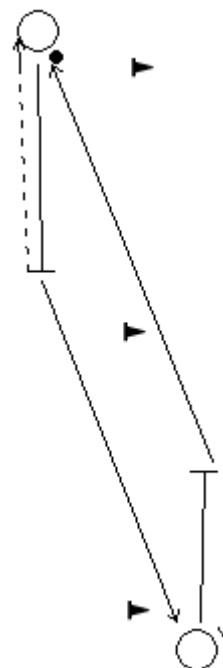
Vadba zaustavljanja žoge – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba zaustavljanja v celoti:

- podaje v parih in zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala (ali s povlekom) (slika 74),
- v trojkah podaje žoge z notranjim delom stopala in tek za podano žogo ter odkrivanje (čaka v skipingu na liniji podaje) (slika 74),
- podaja notranji del med tremi stožci in zaustavljanje žoge pred sebe (slika 75).



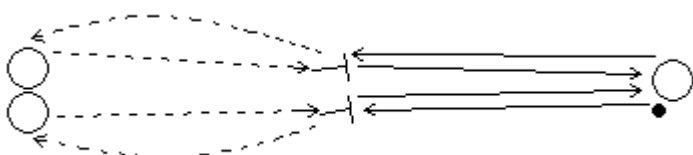
Slika 74. Prva stopnja poučevanja zaustavljanja žoge.



Slika 75. Zaustavljanje žoge med stožci.

Analična vadba:

- imitacija zaustavljanja brez žoge – pazimo postavitev obeh nog,
- zaustavljanje žoge po podaji od stene ,
- zaustavljanje žoge po teku proti žogi (slika 76).

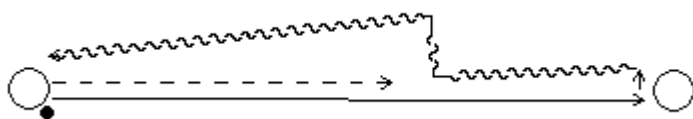


Slika 76. Zaustavljanje žoge po teku proti žogi.

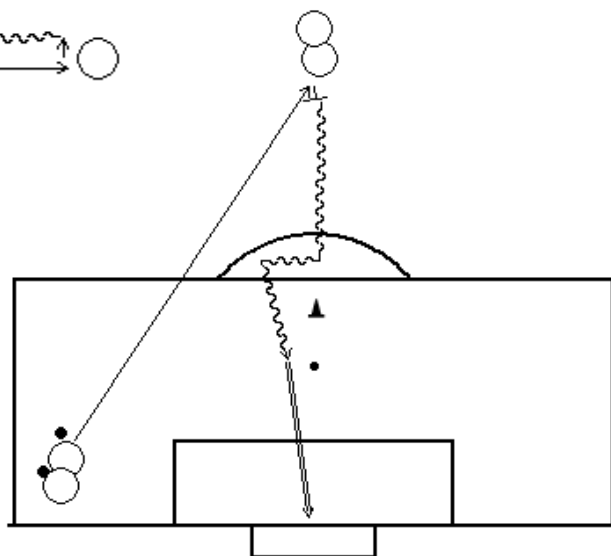
2. stopnja: ni možna!

3. stopnja: povezava zaustavljanja z drugimi elementi tehnike

- vodenje žoge v povezavi z varanjem v parih (po podaji tek za podano žogo proti soigralcu, soigralec po zaustavljanju naredi varanje in zavodi žogo naprej) (slika 77),
- zaustavljanje žoge po podaji soigralca in strel na gol,
- zaustavljanje žoge po podaji soigralca, varanje stožca in strel na gol (slika 78),
- podaje v kvadratu (igralec zaustavi žogo z zunanjo nogo in poda z notranjo).



Slika 77. Zaustavljanje v povezavi z varanjem.



Slika 78. Zaustavljanje po podaji, varanje in strel na gol.

4. stopnja: zaustavljanje v igralni obliki:

- igra 1 + 3 : 3 + 1 v omejenem prostoru (prosta igralca se gibljeta po označenih linijah, igralci v polju pa poskušajo čim dlje zadržati žogo v posesti, po vsaki podaji je obvezno zaustavljanje žoge)
- vse igralne oblike predstavljene pri četrti stopnji udarcev, s tem da po vsaki podaji dodamo obvezno zaustavljanje žoge

3.2.4. ODVZEMANJE ŽOGE

Odvzemanje žoge je taktično-tehnična prвина. Tehnika obravnava obliko gibanja, taktika pa način in trenutek odzemanja. Odvzemanje je prвина, ki jo morajo obvladati predvsem obrambni igralci. Obvladati jo morajo tudi napadalci, saj so obrambne naloge napadalcev v sodobnem nogometu vse bolj poudarjene. Odvzemanje je ena najtežjih tehničnih prvin. V nasprotju z drugimi prvinami, kjer je izvedba odvisna v glavnem od odločitve igralca, je pri

odvzemanju odvisna tudi od nasprotnega igralca in drugih dejavnikov (hrabrost, telesna moč) (Elsner, 2004).

Poznamo več vrst odvzemanja, ki se razlikujejo glede na nasprotnika in žogo. Žogo lahko odvezemo od spredaj, od zadaj in od strani. Vrste odvzemanja so:

- osnovno odvzemanje,
- odvzemanje z odrivanjem (s potiskanjem) ali "remplanje",
- odvzemanje s prestrezanjem podane žoge,
- odvzemanje s podrsavanjem (še ne učimo pri otrocih do desetega leta).

Razlaga in demonstracija:

- Osnovno odvzemanje:
 - o igralec je pred nasprotnikom in gleda nasprotnika z žogo,
 - o žoga se odvzema z notranjim delom stopala,
 - o teža telesa je na stojni nogi, koleno je rahlo pokrčeno, prsti obrnjeni naprej,
 - o stopalo stojne noge postavimo na tla pred žogo,
 - o noga s katero odvezemo je v enakem položaju kot za udarec z notranjim delom stopala,
 - o vsi sklepi so čvrsti,
 - o telo je nagnjeno naprej,
 - o z rokami lovimo ravnotežje.
- Odvzemanje z odrivanjem:
 - o odrivanje le z rameni (ali površino roke), roke so ob telesu,
 - o odrivanje v trenutku, ko igralca stojita na zunanji nogi,
 - o zunanja noga je zaradi ravnotežja v kolenu pokrčena.
- Odvzemanje s prestrezanjem podane žoge:
 - o obrambni igralec prestreže podano žogo namenjeno napadalcu (napadalec ne steče proti žogi).



Slika 79. Osnovno odvzemanje.

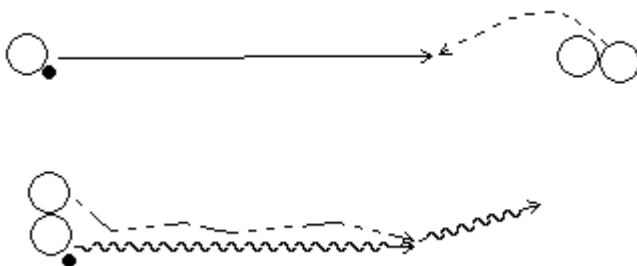
Napake:

- največkrat posledica nekontrolirane uporabe moči in nepravilnega prenosa teže telesa,
- osnovno odvezemanje:
 - o teža na nogi s katero odvezemamo žogo,
 - o noga ni dovolj čvrsta,
 - o odpiranje nasprotnika s telesom,
- odvezemanje z odpiranjem:
 - o roka ni ob telesu in odpiranje z roko,
 - o odpiranje, ko je nasprotnik oprt na notranjo nogo.

Vadba odvezemanja žoge – metodične stopnje:

1. stopnja: izvedba odvezemanja v celoti:

- odvezemanje s prestrezanjem: trojke, eden podaja žogo, druga dva sta obrnjena proti podajalcu (eden je obrambni igralec, drugi napadalec), po podaji napadalec ne steče in obrambni igralec prestreže žogo (slika 80),
- odvezemanje s potiskanjem: v parih, tek, dotikanje z rameni, eden vodi žogo z zunanjo nogo, drugi se poskuša preriniti pred njega in mu odvzeti žogo (slika 80).



Slika 80. Prva stopnja poučevanja odvezemanja.

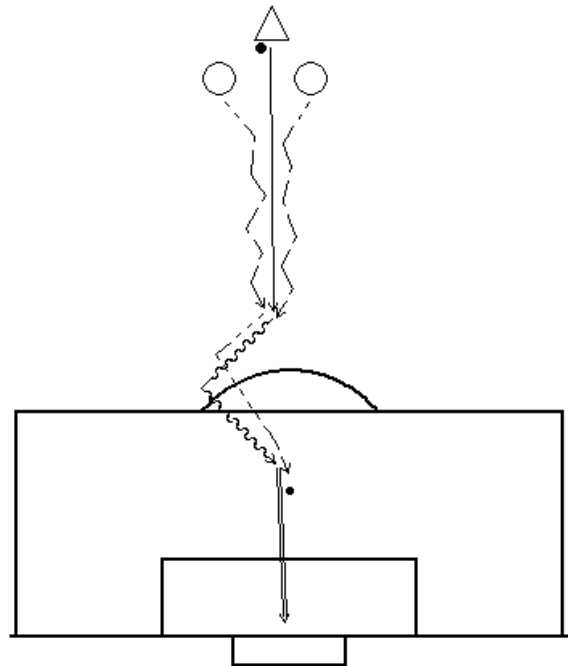
Analična vadba (pri osnovnem odvezemanju začnemo s to vadbo):

- osnovno odvezemanje: v parih, žoga miruje na sredini med igralcema, ki rahlo udarjata po žogi;
- osnovno odvezemanje: v parih, žoga miruje na sredini med igralcema, ki po teku do žoge rahlo udarita po žogi;
- osnovno odvezemanje: v parih, eden vodi žogo z notranjim delom, drugi mu z rahlim udarcem odvzame žogo (udarec je postopoma močnejši);
- osnovno odvezemanje: v parih, igralca po vodenju tekujeta kdo bo močnejši in bo odvezel žogo;
- odvezemanje s potiskanjem: tek, dotikanje in rahlo potiskanje z rameni brez žoge;
- odvezemanje s potiskanjem: tek, dotikanje in potiskanje z rameni brez žoge, tekujeta kdo bo močnejši.

2. stopnja: ni možna!

3. stopnja: povezava odvzemanja z drugimi elementi tehnike

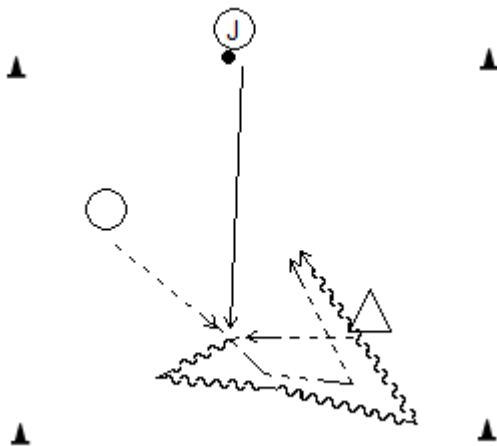
- odvzemanje s potiskanjem in strel na gol (trener poda žogo med igralca, ki se naslanjata z rameni in potiskata med tekom proti žogi; močnejši in hitrejši je napadalec in strelja na gol; počasnejši je obrambni igralec in poskuša strel preprečiti) (slika 81),
- v parih, vodenje enega igralca proti sredini igrišča, drugi igralec mu z osnovnim odvzemanjem odvzame žogo in strelja na gol.



Slika 81. Odvzemanje s potiskanjem in strel na gol.

4. stopnja: odvzemanje v igralni obliki

- igra 1 + 1 : 1 (po podani žogi prostega igralca različna odvzemanja, glede na podano žogo; igra se do odvzete žoge) (slika 82),
- igra 1 + 1 : 1 (po podani žogi prostega igralca različna odvzemanja, glede na podano žogo; po odvzeti žogi ima igralec strel na gol),
- igra v omejenem prostoru 4 : 4 (lahko tudi 5 : 5, ali 6 : 6) (podaje med igralci ene ekipe, druga ekipa poskuša z različnimi vrstami odvzemanj odvzeti žogo).



Slika 82. Igra 1+1:1.

3.2.5. VARANJE Z ŽOGO

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

Pri varanju z žogo prevaramo nasprotnika s spremembo smeri gibanja žoge. Glavni cilj je, da s spremembo smeri gibanja z žogo preidemo v položaj, ko nam nasprotnik ne more odvzeti žoge, ali da akcijo lahko nadaljujemo z drugo prvino tehnike. Da bi to dosegli, so moramo gibati tako, da nasprotnik prenese težišče na eno stran, mi pa se nato s spremembo smeri z žogo gibamo v drugo stran. Varanje z žogo je mnogo težje kot varanje brez nje. Nasprotnika moramo prevarati tako, da žogo obdržimo. Varanje z žogo je tudi mnogo odgovornejše, ker ima lahko izguba žoge, predvsem v obrambi, hude posledice (Elsner, 2004).

Poznamo več vrst varanj: varanje z zunanjim delom stopala, varanje s "košenjem" (z notranjim delom stopala), 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 in sestavljena varanja. Skupno vsem varanjem je počasnejše uvodno gibanje in hitra izvedba varanja ter šprint za žogo. Namen varanja je, da z določenim nakazanim gibom prelisičimo nasprotnika in si tako pridobimo prednost za lažje nadaljevanje akcije (prodor, strel).

Pri otrocih do desetega leta starosti se posvečamo varanjem z zunanjim delom stopala in varanje s "košenjem" (z notranjim delom stopala). Predstavimo jim tudi druge načine varanja, ki jih lahko potem tudi uporabijo v nogometni igri.

Razlaga in demonstracija:

- varanje z zunanjim delom stopala:
 - vodenje žoge naravnost proti nasprotniku,
 - 1 – 2 m pred nasprotnikom postavimo stojno nogo vstran od žoge v višini žoge ali celo pred njo,
 - težo prenesemo 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 za žogo,
 - varanje s "košenjem",
 - umirjeno vodenje žoge naravnost proti nasprotniku,
 - 1 – 2 m pred nasprotnikom postavimo stojno nogo 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 (stran od stojne noge),
 - sledi takojšen šprint za žogo.



Slika 83. Varanje z zunanjim delom stopala.



Slika 84. Varanje z rolanjem žoge.

Napake:

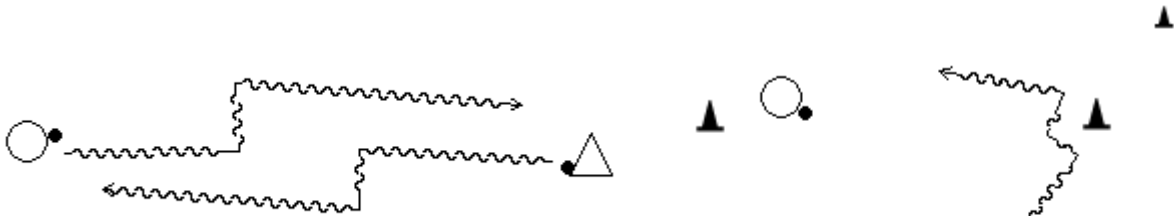
- največja napaka je, da ni prisotna tri delnost varanja (počasnejši tek do nasprotnika – hitra izvedba varanja – šprint za žogo),
- varanje izvajamo preblizu ali predaleč od nasprotnika,
- pri varanju z zunanjim delom ne znižamo težišča, ampak ostanemo togi,
- nepravilna postavitev stojne noge.

Vadba varanja žoge – metodične stopnje

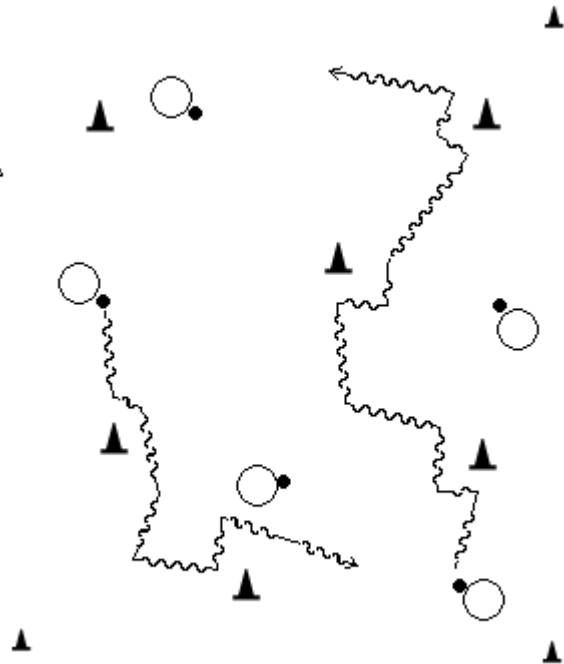
V prvi stopnji učimo najprej eno in nato drugo varanje (najprej sintetično, nato analitično), pri tretji in četrti stopnji učimo obe varanji skupaj (otroci izberejo katerega bodo uporabili).

1. stopnja: izvedba varanja v celoti:

- izvedba varanja po dolžini igrišča z obema nogama (cik-cak gibanje),
- izvedba varanja v omejenem prostoru v katerem so postavljeni stožci, varanje pred stožcem (slika 86),
- izvedba varanja v parih, vodenje en proti drugemu, na razdalji 1 – 2 metra izvedeta isto varanje (slika 85).



Slika 85. Varanje v parih.



Slika 86. Varanje pred stožci.

Analitična vadba:

- imitacija varanja brez žoge,
- varanje z zunanjim delom stopala:
 - o vadba postavljanja stojne noge in zamaha druge noge iz kratkega zaleta proti mirujoči žogi,
 - o vadba postavljanja stojne noge in zamaha druge noge iz kratkega zaleta proti mirujoči žogi, dodamo rahel udarec po žogi,
 - o izvedba varanja brez tri delnosti gibanja – vse izvedemo v počasnem teku,
- varanje s "košenjem":
 - o vadba postavljanja stojne noge in zamaha druge noge iz hoje,
 - o vadba postavljanja stojne noge in zamaha druge noge iz počasnega teka,
 - o vadba postavljanja stojne noge in zamaha druge noge iz hoje po košenju dodamo šprint za žogo,
- varanje okoli stožca iz mesta (v enem obratu za 90° , v štirih obratih za cel krog) (slika 87).

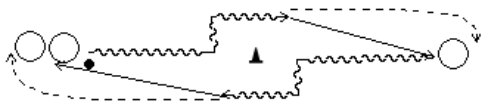


Slika 87. Varanje okoli stožca iz mesta.

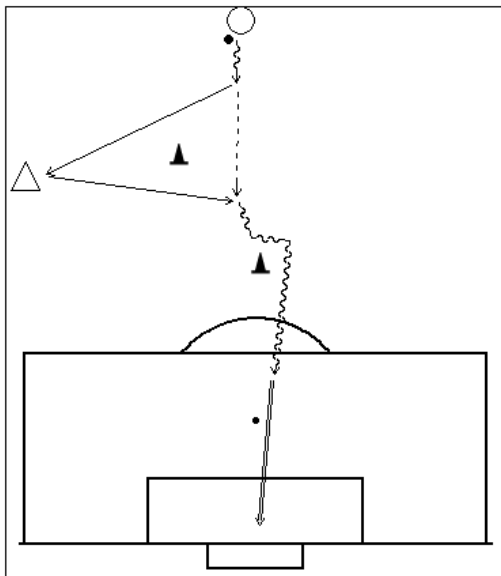
2. stopnja: ni možna!

3. stopnja: povezava varanja z drugimi elementi tehnike

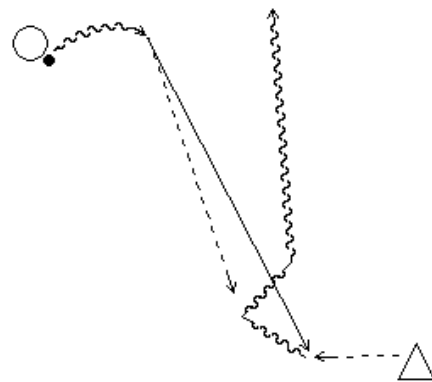
- varanje v povezavi z vodenjem in strelom na gol (po varanju stožca sledi strel na gol),
- varanje v povezavi z vodenjem (trojke, stožec postavljen na sredini, po vodenju sledi varanje stožca; možno dodati tudi podajo) (slika 88),
- varanje v povezavi z dvojno podajo in strelom na gol (po dvojni podaji sledi varanje in strel na gol) (slika 90),
- varanje žoge v povezavi z vodenjem v parih (po podaji tek za podano žogo proti soigralcu, soigralec po zaustavljanju naredi varanje in zavodi žogo naprej) (slika 89).



Slika 88. Varanje v povezavi z vodenjem.



Slika 90. Varanje, dvojna podaja in strel na gol.

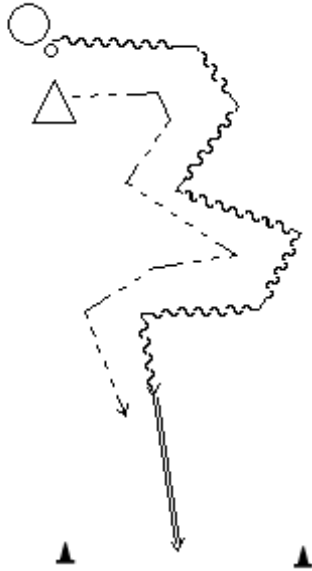


Slika 89. Varanje v povezavi z vodenjem v parih.

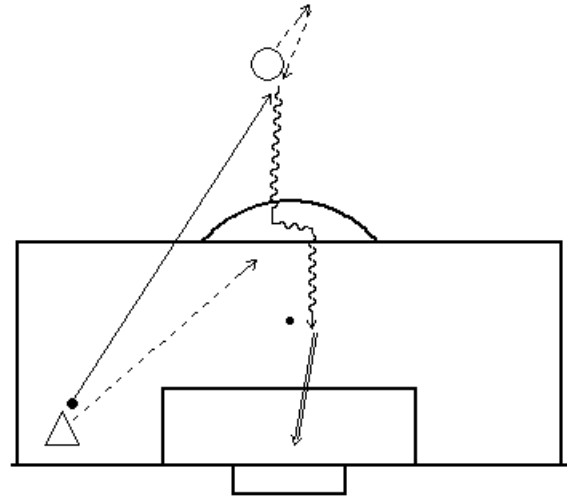
4. stopnja: varanje v igralni obliki

- igra 1 : 1 na mala vrata (uporabljata različna varanja in tekujeta kdo bo dosegel več zadetkov) (slika 92),
- igra 1 : 1 na gol po podaji (napadalec se odkrije stran od žoge proti žogi, branilec mu poda žogo in ga napade ter mu skuša odvzeti žogo, napadalec mora obvezno sprejeti žogo, nato skuša preigrati branilca in zaključiti na gol) (slika 91),
- igra 1+1:1 (dva igralca igrata v omejenem prostoru in se z različnimi varanji poskušata preigrati in podati žogo prostemu igralcu, ki se odkriva na eni izmed linij) (slika 93),

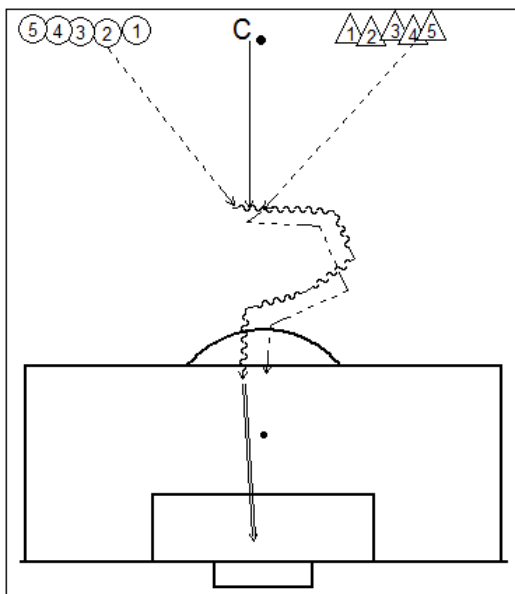
- igra številk (igralci stojijo razporejeni v dve vrsti na sredini igrišča, med njimi je trener; vsak igralec ima svojo številko, trener pove številki za vsako vrsto in poda žogo; omenjena igralca stečeta proti žogi; zmagovalec je napadalec in vara nasprotnika ter poskuša zaključiti na gol) (slika 94).



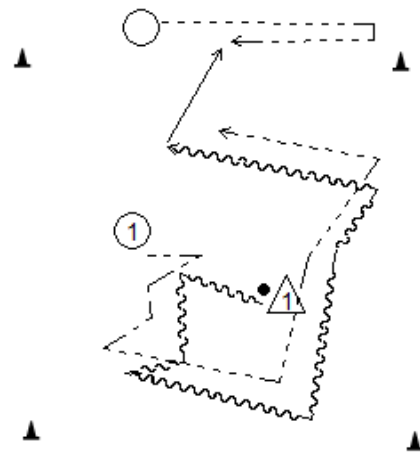
Slika 92. Igra 1:1 na mala vrata.



Slika 91. Igra 1:1 na gol po podaji.



Slika 94. Igra številk.



Slika 93. Igra 1+1:1.

3.3. PRIMER PROGRAMA DELA

Program dela delimo na letni oz. sezonski, mesečni, tedenski in skico posameznega treninga. Pri pripravljanju programa dela je izjemno pomembno vedeti kdaj pričnemo s treningi v sezoni, kolikokrat na teden otroci trenirajo, kako je z vključevanjem v tekmovalni proces in kako dolgo trajajo posamezni treningi.

Otroci do desetega leta starosti so v večini že navajeni dela v mlajših kategorijah. Delo naj bi se s pričetkom nove sezone začelo v začetku avgusta in trajalo do konca junija. Predolga pavza med novoletnimi prazniki ni potrebna, saj pri teh otrocih še ne prihaja do pretreniranosti in zasičenosti z nogometom.

Za otroke do desetega leta so primerni trije do štiri treningi na teden, kamor pa niso vključene morebitne tekme. Število treningov v tednu je odvisno od števila otrok v selekciji, kar pogojuje tudi učinkovitost treninga. Pri prevelikem številu otrok lahko prihaja do več čakanja pri izvajanju vaje, kar pomeni, da je od npr. 90 minut treninga učinkovitih le 45 minut. Če pa je število otrok manjše se učinkovitost del treninga poveča. En trener se lahko v posamezni selekciji do desetega leta ukvarja z največ dvajsetimi otroki, kar je več pa sta že potrebna dva trenerja. Ker je pri tej starosti zelo pomembno popravljanje in pravilna izvedba vaj je bolje, da posamezen trener skrbi za manjše število otrok.

Otroci se v tej starosti že srečujejo s tekmami. Čeprav rezultat ne sme biti na prvem mestu, je pomembno, da otroci dobijo občutke tekme, spoznajo zmage in poraze in se naučijo sprejemati različne dražljaje, ki jih tekma prinaša. Rezultat nikakor ne sme biti prioriteta, zato so vsakršne lestvice in najboljši strelci v tej starosti povsem neprimerni.

Posamezen trening naj bi trajal od 75 do 90 minut. Od tega časa je 15 do 20 minut namenjenih ogrevanju, maksimalno 20 minut učenju novih vsebin, 20 do 30 minut ponavljanju in 20 do 30 minut igri nogometa.

3.3.1. LETNI PROGRAM DELA

SEZONSKI NAČRT															SELEKCIJA: U-9	
OBDOBJE JESEN 2012																
TRENINGI	JULIJ		AVGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DECEMBER		SKUPAJ		OPOMBE	
	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.		
KONDICIJA																
TEHNIKA			8		6		7		9		5					
TEH-TAK			6		9		8		6		5					
TAKTIKA																
TEOR.+TEST.			1													
SKUPAJ			15		15		15		15		10			70		
TEKME	JULIJ		AVGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER		DECEMBER		SKUPAJ		OPOMBE	
	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.		
PRVENSTV.					3		4						7			
PRIJATELJ.			1		1				1				5			
TURNIR			1						1		1		1			
MEDNAROD.																
SKUPAJ			2		4		4		2		1		13			
SKUPAJ																
AKTIVNO	0		17		19		19		17		11		83			

Tabela 7. Primer letnega programa dela (jesen).

OBDOBJE POMLAD 2013																
TRENINGI	JANUAR		FEBRUAR		MAREC		APRIL		MAJ		JUNIJ		SKUPAJ		OPOMBE	
	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.		
KONDICIJA																
TEHNIKA	7		8		5		5		7		5					
TEH-TAK	4		7		10		10		8		6					
TAKTIKA																
TEOR.+TES.	1										1					
SKUPAJ	12		15		15		15		15		12			84		
TEKME	JANUAR		FEBRUAR		MAREC		APRIL		MAJ		JUNIJ		SKUPAJ		OPOMBE	
	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.	Plan	Real.		
PRVENSTV.							3		4				7			
PRIJATELJ.			1		2		1				1		6			
TURNIR	1		2								2		1			
MEDNAROD.																
SKUPAJ	1		3		2		4		4		3		17			
SKUPAJ																
AKTIVNO	13		18		17		19		19		15		101			

Datum: 21. julij 2012 Trener: Florjano Gašper

Tabela 8. Primer letnega programa dela (pomlad).

3.3.2. MESEČNI PROGRAM DELA

Teden	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1						1 Notr., nart	2
2	3 Nart	4	5 Udarec, sprej., pod.	6	7 Vpeljevanje v igro	8 Tekma	9
3	10 Notranji del	11 Igra 7:7	12 Varanje	13	14 Igra s številčno premočjo	15 Tekma	16
4	17 Udarec, sprej., pod.	18	19 Udarec notr.	20	21 Vpeljevanje v igro	22 Tekma	23
5	24 Udarec ZU	25 Nart	26 Varanje	27	28 Igra s številčno premočjo	29 Tekma	30

Tabela 9. Primer mesečnega programa dela.

3.3.3. TEDENSKI PROGRAM DELA

Zap. št. treninga	Uvodni del	Glavni del	Zaključni del
34	Tehnika teka, koordinacija	Udarec z notranjim delom stopala	Igra 4:4, zadevanje vratnice
35	Vodenje, igrice	Igra s številčno premočjo, podaja notranji del	Igra na 4 vrata
36	Tehnika teka, navajanje	Udarec z nartom	Igra 5:5
37	Koordinacija, vodenje	Vpeljevanje v igro	Igra 7:7
38		Tekma	

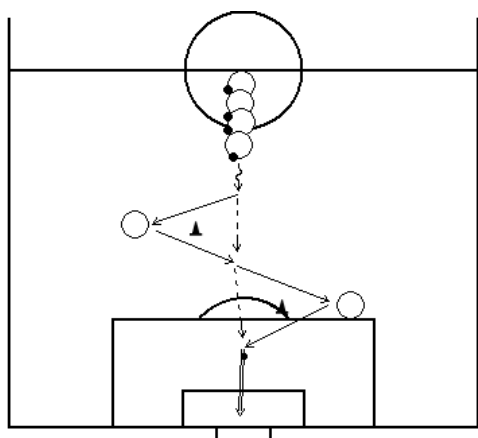
Tabela 10. Primer tedenskega programa dela.

3.3.4. SKICA TRENINGA

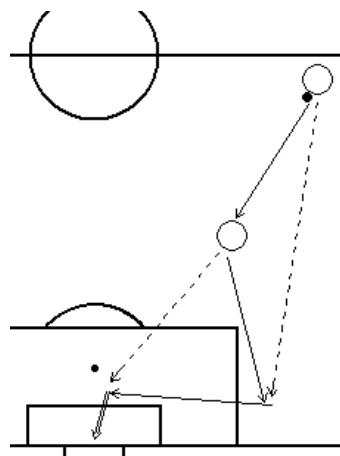
Trening	42. trening				
Dan v tednu	Ponedeljek	Datum	22.10.2012	Čas	15:00
Kraj	Žalec	Prostor	½ igrišča		
Cilji	Utrjevanje igra na 4 gole podaje notranji				

	Uvodni del:	20'
1	Vodenje žoge z nartom po prostoru – obe nogi + vmes dinamične gimnastične vaje	7'
2	Koordinacija – pretekanje na tleh položene lestve + dinamične gimnastične vaje	5'
3	Koordinacija – pretekanje na tleh položene lestve + statične gimnastične vaje	5'
4	Šprint 6x 10m	3'
	Glavni del:	60'
1	Podaja notranji del v parih z ustavljanjem žoge 3', s prvo podajo 3'	6'
2	Podaja notranji del v trojkah z obratom srednjega 3 x 3'	9'
3	Dve dvojni podaji in strel na gol – četvorke	15'
4	Strel na gol po podaji iz strani – pari	10'
5	Igra 4 : 4 na štiri gole	20'
	Zaključni del:	5'
1	Streljanje 9 m	5'
	Opombe:	

Glavni del 3.



Glavni del 4.



Slika 95. Skica treninga.

4. SKLEP

Tehnika nogometa predstavlja pri učenju nogometa otrok največjo vlogo. Učenje nogometa se prične s tehniko, njeno utrjevanje in izpolnjevanje pa se nikoli ne konča. Pri otrocih je zelo pomembno veliko število ponovitev posameznega tehničnega elementa, saj poskušamo priti do stopnje, na kateri otroci pravilno gibanje avtomatizirajo.

Pravilno in sistematično delo z mladimi nogometaši predstavlja izredno pomembno vlogo pri priključevanju slovenskega nogometa evropskemu in svetovnemu. Z mladimi nogometaši se pri nas dela veliko bolje kot pred desetletjem, je pa še vedno problem, da na trenerskih položajih, ki se z mladimi nogometaši ukvarjajo niso pravilni ljudje. Le s strokovno in sistematično vadbo lahko zagotavljamo primerno znanje otrok, ki se z nogometom ukvarjajo in ga z veseljem igrajo.

Veliko mladih nogometašev z veseljem hodi na treninge in delo trenerjev je, da s primernim pristopom, odnosom, strokovnostjo in izbiro vaj omogočimo, da bo še naprej tako. Ko pa otroci začnejo hoditi na treninge z muko, se vse podre in težko jih je pridobiti nazaj. Pri otrocih začetnikih še niso pomembni rezultati, ampak veselje do igre. Vse preveč otrok poseda za računalniki in televizorji in če lahko z nogometom nekatere spravimo v šport smo dosegli osnovni cilj.

V uvodu diplomskega dela je teoretično predstavljena nogometna tehnika, njen pomen v nogometni igri in metodika. Trenerji, ki se ukvarjajo z najmlajšimi nogometaši, morajo poznati tudi načine vodenja v športu in razvojne značilnosti otrok, ki jih poučujejo, zato so predstavljeni tudi te značilnosti vodenja športnega procesa.

V razpravi je predstavljeno poučevanje nogometne tehnike za otroke v starosti do desetega leta. Nogometna tehnika je razdeljena na dele in posamezne tehnične elemente, ki so vsak zase predstavljeni v diplomskem delu. Pri vsakem elementu je opisana pravilna tehnična izvedba, priložene so slike iz dejanskega dela z otroki v procesu treninga in predstavljene so nekatere vaje, ki so za otroke primerne. Poleg vaj so zaradi lažje predstave priložene tudi skice le teh. Vsak trener se posamezno odloča, katere vaje so za skupino otrok, ki jih poučuje primerne. Vaje izbira, prilagaja in sestavlja različice.

Pri vsakem tehničnem elementu je predstavljena tudi analitična vadba. Le ta je pomembna zaradi odprave napak, kajti če se napake ne odpravijo, lahko pride do avtomatizacije napačnega gibanja, ki ga je kasneje zelo težko odpraviti. Analitična vadba je največkrat na vrsti po prvi stopnji učenja tehnike. Otroci v tej starosti nogometnih gibanj v veliki meri še ne izvajajo avtomatično, zato je popravljanje napak pri učenju velikega pomena.

Ob koncu razprave je predstavljen tudi primer programa dela za nogometaše v starosti do desetega leta. Program dela si vsak trener pripravi pred sezono, ga pa skozi sezono tudi

prilagaja, saj je v začetku težko napovedati, kako bodo otroci napredovali in kaj je posamezne otroke najprimerneje naučiti.

Ker so nekateri priročniki in knjige, ki se poglobljajo v tehniko nogometa že precej stari in neizdelani menim, da bo moje diplomsko delo koristilo vsem, ki jih zanima poučevanje tehnike mladih nogometašev. Prikazane so slike posameznih elementov in skice vaj, ki jih lahko trenerji pri poučevanju tehnike koristijo in uporabljajo.

5. VIRI

- Bon, M. (2007). *Trenerji v moštvenih športih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B. (1984). *Metodika dela z nogometaši*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B. (2011). *Nogomet: trening mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B., Elsner, B. ml., Verdenik, Z. in Pocrnjič, M. (1996). *Trener C*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Mamić, A. (2009). *Učenje osnov tehnike nogometnih udarcev*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mežnaršič, A. (2010). *Metodika učenja nogometne igre v napadu otrok starih od 8 do 10 let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta 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. (1995). *Tehnika (praktični del po programu praktičnih vaj študentov Fakultete za šport)*. Ljubljana.
- Pocrnjič, M. (2003). *Delovni listi*. Neobjavljeno delo.
- Pocrnjič, M. (2011). *Kondicijska priprava nogometašev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Višja trenerska šola.
- Pocrnjič, M. (2012). *Učenje, treniranje in vodenje v nogometu s poznavanjem Teorije izbire*. Predavanje seminar trener PRO, 7. in 8.1.2012 Velenje.
- Rožman, S. (2009). *Iz igre do igre – metodika učenja igre v napadu na osnovi analize igre na evropskem prvenstvu v nogometu leta 2008 – zaključni boji*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Stare, K. (2001). *Primerjava vodenja v timu in v hierarhiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Ušaj, A. (1991). *Treniranje perspektivnih mladih športnikov. Nekateri fiziološki vidiki treniranja mladih*. Prispevek s seminarja. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.

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

U10. Nogometni-trener.com. Pridobljeno iz <http://www.nogometni-trener.com/kategorija/treningivaje/u10/>.

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

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

Železnik, M. (2012). *Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.