

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

Andi Mamić

Ljubljana 2009

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport**

**Športno treniranje
Nogomet**

UČENJE OSNOV TEHNIKE NOGOMETNIH UDARCEV

DIPLOMSKO DELO

**Mentor: dr. Zdenko Verdenik, doc.
Somentor: Iztok Kavčič, asist.
Recenzent: dr. Marko Šibila, izr. prof.
Konzultant: dr. Marko Pocrnjič, asist.**

Avtor: Andi Mamić

Ljubljana 2009

Ženi Kristini in staršema se zahvaljujem za podporo pri študiju.

Ključne besede: nogomet, tehnika, metodika, udarci

Učenje osnov tehnike nogometnih udarcev

Andi Mamić

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport 2009

Športno treniranje, Nogomet

Število strani: 64

Število slik: 19

Število skic: 73

IZVLEČEK

V diplomskem delu se skozi uvod, ki je namenjen splošnim podatkom v zvezi z organiziranostjo nogometa po svetu in pri nas, približamo temi, kateri je diploma namenjena, le ta se pa dotika sfere, ki je tesno povezana tako s tehniko kot tudi metodiko nogometa. Osrednji namen diplome je predstaviti vzorec izbire vaj pri učenju tehnike udarcev v nogometu, po metodičnem zaporedju, ki zajema vadbo elementov na štirih ravneh – stopnjah, katere zagotavljajo predvsem ustrezno postopnost, ki je ključna v procesu treniranja, v katerem ima učenje tehnike udarcev največ namenjene pozornosti v obdobju otroštva. V nalogi so podane splošne teoretične informacije, kot sta tehnika in metodika sama, učne metode, oblike, načela in generalno obravnavanje značilnosti in napak vseh udarcev, jedro pa sestavlja analiza posameznih udarcev in praktični primeri, opremljeni s skicami. V zadnjem poglavju je podrobneje opisan položaj tehnike udarcev v sodobnem modelu nogometne igre in bistveni zaključki v zvezi s to diplomsko nalogo, ki ji je dodana še video različica, kot dodatek k celoti.

Kazalo

1. UVOD	6
1.1. FIFA: 'FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION'	6
1.2. UEFA: 'THE UNION DES ASSOCIATIONS EUROPÉENNES DE FOOTBALL'	8
1.3. NZS: 'NOGOMETNA ZVEZA SLOVENIJE'	9
2. PREDMET IN PROBLEM	10
2.1. SODOBNI MODEL NOGOMETNE IGRE	10
2.2. NOGOMETNA TEHNIKA	11
2.2.1. Definicija in vrste tehnike	11
2.2.2. Tehnika udarcev	12
2.2.3. Napake pri tehniki udarcev	13
2.3. METODIKA	13
2.3.1. Kaj je metodika	13
2.3.2. Učne metode in načini spoznavanja vsebin.....	13
2.3.3. Učne oblike pri učenju tehnike udarcev	14
2.3.4. Didaktična načela pri učenju tehnike udarcev	15
2.3.5. Metodična lestvica pri učenju tehnike udarcev	16
3. METODIKA UČENJA TEHNIKE UDARCEV	18
3.1. UDAREC Z NARTOM	18
3.2. UDAREC Z NOTRANJO STRANJO STOPALA	25
3.3. UDAREC Z ZUNANJIM DELOM STOPALA	29
3.3.1. Udarec z zunanjim delom stopala v središče žoge.....	29
3.3.2. Udarec z zunanjim delom stopala izven središča žoge («Effe» udarec z zunanjim delom stopala).....	34
3.4. UDAREC S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA	37
3.4.1. Udarec s sprednjim notranjim delom stopala diagonalno naprej, pod pravim kotom ali nazaj.....	37
3.4.2. Dolga podaja	42
3.4.3. Udarec s sprednjim notranjim delom stopala izven središča žoge («Effe» udarec s sprednjim notranjim delom stopala)	45
3.5. UDARCI IZ ZRAKA («VOLLEY» UDARCI)	49
3.5.1. »Volley« udarec z nartom in pol-volley («drop kick») udarec	49
3.5.2. »Volley« udarec s sprednjim notranjim delom stopala.....	50
3.6. UDAREC Z GLAVO	53
3.6.1. Udarec z glavo iz mesta	54
3.6.2. Udarec z glavo iz skoka.....	55
3.7. LEGENDA	59
4. ZAKLJUČEK	60
5. LITERATURA	63

1. Uvod

Dolga pot je za nogometom, kot ga poznamo danes, če bi začeli na Daljnem Vzhodu nekje v tretjem tisočletju pred krščanskim štetjem, pri najzgodnejših oblikah igre, pri kateri je glavna značilnost udarjanje žoge z nogo. Bi pa to pot, vse do prvih organiziranih struktur in igre z enotnimi pravili prehodili sorazmerno hitro v primerjavi z zadnjimi stotimi leti razvoja nogometa, ko je ekspanzija tako v popularnosti, številčnosti kot v materialnih vlaganjih presegla vsa pričakovanja. Dejstvo je, da je trenutno z nogometom neposredno povezan vsak petindvajseti Zemljan, da se bo na račun gospodarsko manj razvitih držav, v bližnji prihodnosti to število še povečalo, saj se je samo od leta 2000 do 2006 za skoraj deset odstotkov. Od tu medijski stereotip »najpomembnejše postranske stvari na svetu«; vendar je, če se osredotočamo na nogometno razvite države, tudi meja »postranskosti« vse bolj zabrisana, zaradi poklicnih razsežnosti, ki sestavljajo prakso v celotnem sistemu zvez, tekmovanj, klubov in ljudi, ki pri tem sodelujejo.

1.1. FIFA: 'Fédération Internationale de Football Association'

Ustanovljena je bila v Parizu, 1904 leta, na pobudo sedmih prvopristopnic, katere so bile: Belgija, Nizozemska, Danska, Švica, Španija, Švedska, Francija. Čez dve leti je v organizacijo vstopila tudi Anglija, ki je s seboj, poleg dragocenih izkušenj, ki jih je pridobivala z ustanovitvijo svoje zveze že od 1863, prinesla tudi svoj vpliv in pogoje, ki so vidni tudi v današnji shemi organov FIFA-e*. Do prve svetovne vojne je število članic naraslo na triindvajset, vključno s prvimi neevropskimi državami – Argentina, Čile, Kanada in ZDA; kar se je po vojni še hitreje nadaljevalo, medtem, ko so britanske zveze dvakrat izstopile iz organizacije** in tako zamudile rojstvo, za mnoge največjega športnega dogodka, Svetovnega prvenstva, ki je bilo leta 1930 v Urugvaju.

Po zadnji raziskavi (FIFA Big Count 2006) je na svetu 265 milijonov igralcev in 5 milijonov sodnikov, trenerjev in ostalih nogometnih delavcev. Skoraj desetina vse populacije je žensk, kar še posebej skokovito narašča.

*Eden od pogojev je bil tudi, da bo za pravila igre odgovoren British International Board (današnji IFAB), ki je tudi danes edino telo, ki lahko vnese spremembe v pravila igre, sestavlja pa ga osem članov, štiri določi FIFA, štiri pa britanske zveze.

**Po prvi sv. vojni zaradi zahteve, da se članice iz držav Centralnih sil izloči iz FIFA-e, 1924 so se ji priključile nazaj, 1928 zopet izstopijo zaradi negativnega stališča o plačevanju nogometašev na olimpijskem turnirju, nakar se vrnejo komaj po drugi sv. vojni.

Registriranih igralcev je v primerjavi z letom 2000 skoraj za četrtno več in jih je sedaj 38 milijonov, od tega 4 milijone žensk, ki so v štirih letih podvojile svoje število, 21 milijonov je mlajših nogometašev. Igralcev futsala in nogometa na mivki je 1 milijon. Število klubov je 301.000, v katerih deluje 1,7 milijona ekip. Po regijah se razmerja spreminjajo, vendar še vedno prednjačita Evropa in Južna Amerika, glede na število prebivalcev (okrog 7,5 odstotkov ljudi v nogometu); vendar predvsem Azija in Afrika zelo hitro povečujeta svoj delež.

Danes je FIFA krovna nogometna organizacija s sedežem v Zürichu, ki združuje pod svojim okriljem 207 članic, to je nacionalnih zvez, katere je sprejel **Kongres**, ki je vrhovno in zakonodajno telo. Sklican mora biti vsa enkrat letno, lahko je reden ali izreden. Vsaka članica ima po enega delegata in z njim en volilni glas, delegati konfederacij so lahko le opazovalci. Med drugimi nalogami so bistvene: spreminjanje pravilnikov (FIFA Statutes), volitve predsednika in sprejem novih članic.

Izvršni komite je izvršilno telo, ki ga sestavlja štiriindvajset članov: predsednik, ki ga voli kongres; osem podpredsednikov (UEFA dva, ostale konfederacije in britanska četvorka po enega); petnajst članov (UEFA pet, AFC in CAF po tri, CONMEBOL in CONCACAF po dva. Izvršni komite poleg drugega določa delegate FIFA-e, člane IFAB-a, postavlja in razrešuje generalnega sekretarja, na predlog predsednika, določa čas in kraj reprezentančnih in klubskih tekmovanj in delež ekip posameznih konfederacij.

V okviru FIFA-e deluje šest konfederacij:

Confederación Sudamericana de Fútbol – CONMEBOL

Asian Football Confederation – AFC

Union des associations européennes de football – UEFA

Confédération Africaine de Football – CAF

Confederation of North, Central American and Caribbean

Association Football – CONCACAF

Oceania Football Confederation – OFC

Predsednik skrbi za izvrševanje odločitev Kongresa in Izvršnega komiteja preko generalnega sekretariata, ki ga tudi nadzoruje. Je tudi oseba, ki zastopa FIFA-o pred konfederacijami, članicami, političnimi in drugimi mednarodnimi telesi.

Za vse administrativne zadeve organizacije je zadolžen **Generalni sekretariat**, pod vodstvom generalnega sekretarja.

Poleg glavnih organov, ki so zgoraj na kratko predstavljeni, sestavljajo strukturo organizacije še **Stalni komiteji** (finančni, organizacijski za SP, za ženski nogomet, sodniški, za futsal, disciplinski,...), v primeru posebnih razmer pa se lahko skliče tudi **Izredni komite** za določen problem.

1.2. UEFA: 'The Union des Associations Européennes de Football'

Točno po pol stoletja delovanja FIFA-e je, z namenom povezati zveze na evropskem kontinentu, bila, 15. junija 1954 v Baslu, ustanovljena evropska nogometna zveza – UEFA. Glavni vodili pobudnikov sta bili enotnost in solidarnost, ki naj bi jih unija promovirala, kar lahko trdimo tudi za današnji čas. Poleg vsega pa je ena od funkcij skupnosti že od začetka tudi »bedenje« nad evropskim nogometom na vseh nivojih, od vrhunskega do ljubiteljskega.

V UEFA-o je včlanjenih 53 nacionalnih zvez, znotraj katerih se z nogometom ukvarja 64 milijonov ljudi. Od ostalih konfederacij evropska odstopa predvsem v deležu klubov - 202.000, kar je dve tretjini vseh; registriranih igralcev je več kot polovica od vseh - 21 milijonov; mladih – 9,4 milijona in sodnikov z ostalimi delavci – 2,4 milijona, je skoraj polovica, če primerjamo svetovne številke. Od evropskih držav je po številu registriranih igralcev na prvem mestu Nemčija – 6,3 milijona, prav tako ima največ mladih igralcev in sodnikov, po številu klubov je na vrhu Anglija – 40.000, ki drži ta primat že od vsega začetka organiziranih oblik nogometa.

Struktura organov je razdeljena po vzoru svetovne organizacije.

Kongres, ki ga sestavljajo vse članice je najvišji organ, sprejema odločitve, voli predsednika, člane Izvršnega komiteja, člane Izvršnega komiteja FIFA-e, spreminja pravilnike.

V **Izvršni komite** je, poleg predsednika, izvoljenih petnajst članov iz različnih držav. Naloge so upravljanje organizacije v vseh določilih, ki so zajete v pravilnikih UEFA-e in vse naloge, ki so izven obravnave drugih organov.

Predsednik predstavlja UEFA-o, jo zastopa na relacijah z drugimi organizacijami, predseduje zasedanjem Kongresa in Izvršnega komiteja, v primeru neodločenega izida volitev ima odločilen glas. Pod predsedniški organ spada tudi **Uprava z Generalnim sekretarjem**.

1.3. NZS: 'Nogometna zveza Slovenije'

Kot predhodnico NZS-ja štejemo Ljubljansko nogometno podzvezo, ki je delovala od 1920 do druge svetovne vojne, ko so aktivnosti v glavnem zamrle. V letu 1948 se je zveza obnovila kot Nogometna zveza Slovenije, ki se je osamosvojitvijo Slovenije, odcepila od Jugoslovanske nogometne zveze in bila 3. julija 1992 sprejeta v FIFA-o, 17. junija 1993 pa v UEFA-o.

NZS povezuje med seboj devet medobčinskih nogometnih zvez (MNZ), v katerih je včlanjenih 250 klubov. Vseh registriranih igralcev je več kot 29.000, od tega je 20.000 mladih, okrog tisoč je igralcev futsala in 650 je žensk. Velika večina igralcev članskih ekip je amaterjev, skoraj 8.000; število profesionalnih igralcev pa se giba okrog 280. Pod sodniško organizacijo deluje v Sloveniji nekaj manj kot tisoč sodnikov, od tega jih je 19 mednarodnih.

Vrhovno telo je **skupščina**, katero sestavljajo predstavniki – delegati MNZ-jev, delegati sodniške in delegati trenerske organizacije. Med drugimi so pristojnosti skupščine: sprejemanje statuta, finančnega programa, sistema tekmovanja, voli in razrešuje predsednika. Organ, ki skrbi za izvajanje nalog zveze med zasedanji skupščine je **izvršni odbor**, v katerem so predsednik, podpredsedniki in predsedniki MNZ-jev. Za nadzor dela NZS je zadolžen **nadzorni odbor**, morebitne spore med člani NZS rešuje **arbitražni svet**. Vodenje dela strokovnih služb, finančnega poslovanja in skrb za delovanje organov ima **generalni sekretar**, za posamezna področja pa so določene posebne komisije. Dejavnosti NZS-ja poleg statuta, temeljnega dokumenta, urejajo pravilniki, kot so tekmovalni, registracijski, disciplinski in drugi.

2. Predmet in problem

V prvem delu poglavja bo predstavljen predmet naloge, ki sodi v področje tehnike udarcev v nogometu in njihove analize. Tehnične sposobnosti spadajo med notranje dejavnike uspešnosti v nogometu, tehnika udarca pa k specifičnim nogometnim sposobnostim in je najpomembnejši element tehnike ter osnova za sodelovanje med igralci, saj brez natančnega medsebojnega podajanja ni uspešnega sodelovanja in kolektivnosti, kar je glavna značilnost sodobne nogometne igre. Seveda so pri vseh teh situacijah pomembni tudi drugi elementi tehnike, ki pa niso predmet te obravnave.

V drugem delu bo pojasnjen problem diplomskega dela, ki sega na raven metodike učenja tehnike udarcev. V tem sklopu bom poizkušal osvetliti nekatera načela, metode in oblike, ki so pri poučevanju tehnike udarcev aktualne, kajti ravno izbor teh didaktičnih pojmov je v procesu učenja najbolj pomemben za razvijanje otroka v uspešnega nogometaša. Učni proces in proces treninga tvorita razvojni proces, ki je poleg zunanjih in notranjih dejavnikov, eden od treh skupin dejavnikov uspešnosti v nogometu.

2.1. Sodobni model nogometne igre

»Sodobni model nogometne igre je način igre, ki ga reprezentirajo najuspešnejša nogometna moštva v Evropi in svetu. Je način medsebojnega sodelovanja med igralci v obeh fazah igre. V okviru tega sodelovanja med igralci obstajajo določene zakonitosti, ki so posledica razvoja nogometne igre. Danes govorimo o enotnem sodobnem modelu nogometne igre, saj med najkvalitetnejšimi moštvi v svetu, v načinu igre ni več toliko razlik kot v preteklosti. Takrat smo govorili o različnih nogometnih šolah (evropska, južnoameriška, angleška in še konkretnije npr.: italijanska, madžarska, češka, nemška, brazilska, argentinska, jugoslovanska).« Verdenik (2008)

Po Verdeniku (2008) so značilnosti sodobnega modela nogometne igre:

- sodelovanje med igralci
- sistem igre
- svoboda v igri ob organizaciji na višji ravni
- uravnoteženost med disciplino in improvizacijo
- agresivni conski način branjenja
- elastičnost pri prehodu iz ene faze v drugo
- igra se odvija na vedno manjšem prostoru in postaja zmeraj hitrejša
- kolektiv odločno prevladuje nad posameznikom
- pomembnost presenečenj s »timingi« v pripravi in zaključku napada

Glavna značilnost od zgoraj naštetih je sodelovanje med igralci, med katerimi se rešuje nastale igralne situacije s komunikacijo, ki jo pogojuje obvladanje tehnike

udarcev. »Uspešna komunikacija pomeni, da so igralci pri reševanju neke igralne akcije v sozvočju (npr. trenutek oddaje žoge, smer in hitrost te žoge sta v sozvočju s smerjo, hitrostjo gibanja soigralca) in da nasprotnemu igralcu, ki poskuša skupno igro prekiniti to ne uspe.« (Elsner, 2006)

Pri določanju položaja tehnike udarcev v sodobnem modelu nogometne igre ne moremo mimo »dinamične tehnike«, kar pomeni izvedbo tehničnih elementov v hitrem gibanju in v primeru oviranja nasprotnikov, ki je še bolj kot v fazi priprave napada odločilna v fazi zaključka napada, kjer je pogosto od uspešnosti udarca v oteženih pogojih odvisno ali bo moštvo doseglo zadetek ali ne. Poleg kondicijske pripravljenosti igralcev in njihove taktične informiranosti je dinamična tehnika tretji pogoj za dinamičnost igre, ki se kaže v hitrosti gibanja žoge in igralcev ter v hitrosti prehodov iz ene v drugo fazo igre.

V zadnjih letih je bilo na področju analize igre opravljenih veliko raziskav, ki skupno potrjujejo nekatere rezultate vezane na tehniko udarcev. Tako je večina zadetkov doseženih po udarcu znotraj kazenskega prostora. Približno tretjina zadetkov je doseženi iz prekinitev igre, prav tako eno tretjino zajemajo zadetki po predložku iz strani. Največ zadetkov je doseženih po eni do treh podajah in prevladujejo zaključki brez ali z enim dotikom strelca.

2.2. Nogometna tehnika

2.2.1. Definicija in vrste tehnike

V našem prostoru se pojem nogometna tehnika prevečkrat omejuje na sposobnosti igralca v smislu kontroliranja žoge, varanja in zaustavljanja. Kako širok pojem je to, nam najbolje, v svoji definiciji, opiše 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 pa danes pogojuje dinamika, oz. hitrost izvedbe tehničnega elementa.

Nogometna tehnika se deli na:

- osnovno, gibanja brez žoge
- specialno, gibanja z žogo

Gibanja brez žoge so:

- teki
- skoki
- padanja, vstajanja
- varanje brez žoge

Gibanja z žogo so:

- vodenje
- udarjanje
- zaustavljanje
- odvzemanje
- varanje
- metanje outa
- tehnika vratarja

2.2.2. Tehnika udarcev

V strokovni literaturi najdemo več različnih delitev tehnike udarcev, vendar se nekaterih, kot na primer udarec s peto ali konico stopala, ne uči, zato je, gledana s tega vidika, najprimernejša delitev po Pocrnjiču (1995).

Osnovni načini udarjanja žoge so:

- udarec z nartom
- udarec z notranjo stranjo stopala
- udarec s sprednjim notranjim delom stopala
- udarec z zunanjim delom stopala
- udarec iz zraka («volley») udarec
- udarec z glavo

Z obravnavo posameznih udarcev pridemo do nadaljnjih delitev, ki pa so opisane v Metodiki učenja tehnike udarcev. Čeprav se udarci z nogo razlikujejo glede na izhodiščni položaj, ki ga določa postavitve stajne noge in del stopala s katerim se udari žoga; glede na gibanje žoge po udarcu in pred njim; razlikujejo se tudi po uporabnosti, intenziteti in zanesljivosti; imajo pa nekatere skupne lastnosti, ki pogojujejo uspešnost udarca.

Skupne značilnosti udarcev z nogo:

- upognjenost stajne noge
- iztegnitev udarne noge v kolenu ob koncu udarca
- čvrstost skočnega sklepa udarne noge
- rahel predklon trupa
- roka, nasproti udarni nogi je v predročenu rahlo pokrčena, druga je sproščena ob telesu
- pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo

2.2.3. Napake pri tehniki udarcev

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, vendar nam generalen pogled razkriva nekatere 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.

Najpogostejše napake:

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- udarec z nepravilnim delom stopala
- upognjenost udarne noge po končanem udarcu
- mlahavost stopala udarne noge
- nagib telesa nazaj
- pogled ob udarcu ni usmerjen na žogo

2.3. Metodika

2.3.1. Kaj je metodika

Metodika je veja pedagoškega sistema, ki preučuje ožji del poučevanja kot didaktika, ki pomeni teorijo poučevanja. Metodika razglablja o načinih, metodah in oblikah dela, to pomeni pedagoško prakso, s katero bomo realizirali zastavljene učno-vzgojne cilje ali poenostavljeno - pot kako bomo nekaj učili.

2.3.2. Učne metode in načini spoznavanja vsebin

Večina didaktikov učne metode opredeljuje kot načine dela pri vadbi ali treningu, ki se nanašajo na delo trenerja, ki vodi pedagoški proces. Zato se v literaturi pojavljajo razlike v pojmovanju učnih metod, katere se velikokrat zamenjuje z načini kako vadeči spoznava učno snov. Bistveno je torej vprašanje na katero osebo se načini dela navezujejo: učne metode na vaditelja in načini spoznavanja vsebin na vadečega.

Učne metode so (Strel, 2000):

- razlaga: Biti mora jasna, razumljiva in kratka, vsebuje bistvene informacije, ton glasu naj ne bo previsok, vključena je lahko tudi med vadbo in po njej.
- demonstracija: Biti mora nazorna in pravilna, pomemben je kot prikaza, demonstrira se večkrat v različnih hitrostih, lahko tudi posamezno fazo elementa posebej. Demonstrira se tudi napake.
- pogovor: Dialoška metoda, imeti mora zadostno mero sproščenosti, spodbuja naj k razmišljanju, ponavadi se ga opravi ob koncu aktivnosti.

Načini spoznavanja vsebin so (Strel, 2000):

- analitičen: vadba po posameznih delih gibanja, služi za odpravljanje napak, vadbo zahtevnejših elementov ali ob možnostih poškodb
- sintetičen: vadba elementa v celoti; vadeči pridobi celostno podobo gibanja
- kombiniran: kombinacija analitičnega in sintetičnega načina
- situacijski: vadba izseka neke igralne situacije v določenem prostoru
- metoda igre: vadba v igralnih okoliščinah s prirejenimi pravili ali omejitvami

Za učenje tehnike udarcev pridejo v poštev prav vse zgoraj omenjene metode in načini, ki so postopno vključeni v metodično lestvico učenja udarcev (glej poglavje 2.3.5) tako, da sledijo razvoju igralčevega znanja. Pomembnost posamezne metode ali načina je odvisen od starosti in sposobnosti vadečega, tako je na primer demonstracija učinkovitejša pri mlajših starostnih kategorijah, medtem ko je pogovor pri starejših; sintetičen način je primernejši za začetek osvajanja znanja določenega udarca, metoda igre pa denimo predstavlja vrh metodičnega sistema.

2.3.3. Učne oblike pri učenju tehnike udarcev

»Učne oblike so socialne interakcije vadbenega procesa.« (Strel, Kovač, 2003) Gre za formacije s katerimi vadečim omogočamo optimalne pogoje za sprejemanje novih vsebin ali utrjevanje že znanih. Pri učenju tehnike udarcev pravilna izbira oblike dela prav tako zavzema zelo pomemben položaj, kajti trener mora imeti stik z vsemi igralci, obenem pa morajo ti imeti dovolj prostora za vadbo. Učinek demonstracije je tudi odvisen od učne oblike, ki mora zagotavljati primerno razdaljo in kot prikaza. Najbolj se pa pozna pravilna izbira oblike dela pri doseženem številu ponovitev vadečih, kjer se pa hkrati ne sme izgubiti na kvaliteti vadbe.

Najpogosteje uporabljene učne oblike pri učenju udarcev:

FRONTALNO DELO:

- delo v parih ali trojkah: Uporabljamo ga na ogrevanjih, za utrjevanje znanja, večinoma v začetnih stopnjah metodične lestvice. Priporočljivo pri pomoči boljših slabšim.
- delo v kolonah: Uporablja se različne kombinacije kolon, predvsem za izpopolnjevanje znanja; 2. in 3. stopnja metodične lestvice.

SKUPINSKO DELO:

- igralne skupine: Vse oblike iger, 4. stopnja metodične lestvice.
- delo z dopolnilnimi nalogami: Na osnovni delovni postaji izvajajo vadeči glavno vsebino, na stranskih postajah dopolnilne (enostavnejše) naloge, z namenom izboljšanja tehnike.
- delo z dodatnimi nalogami: Isti princip, kot pri delu z dopolnilnimi nalogami, le da so tu na stranskih postajah dodatne (zahtevnejše) naloge, za nadgradnjo znanja.
- homogene skupine: Razdeljevanje vadečih s podobnimi nivoji znanja.
- heterogene skupine: Razdeljevanje vadečih z različnimi nivoji znanja.

2.3.4. Didaktična načela pri učenju tehnike udarcev

Zaradi zapletenosti procesa treniranja obstajajo različni principi, ki jih trenerji moramo upoštevati, če želimo doseči uspeh. Splošna didaktika pozna načela, ki so temelji poznavanju in razumevanju vzgojno-izobraževalnega v celoti, kot so načelo vzgojnosti, nazornosti, primernosti, mnogostranosti... Za področje dela, ki je zajeto v tej diplomski nalogi pa so bistvena specialno didaktična, predvsem tista, ki vodijo trenerja do takega nivoja znanja njegovih igralcev, ki ga zahteva sodobna nogometna igra.

Načela za učenje tehnike udarcev (Pocrnjič, 1995):

- 'od bistvenega k manj bistvenemu'
- 'od znanega k neznanemu'
- načelo postopnosti ('od lažjega k težjemu')
- načelo ponavljanja
- načelo dinamičnosti
- načelo igrivosti
- načelo tekmovalnosti

Načelo 'od bistvenega k manj k manj bistvenemu' pomeni, da ob veliki količini informacij, ki jih vadeči dobi v fazi spoznavanja nove vsebine, na začetku poudarjamo najpomembnejše (npr: iztegnitev kolena). Učenje začnemo z udarci, ki omogočajo enostavno igro, zato začnemo razmeroma hitro učiti udarec, kot strel na gol ali kot podajo.

'Od znanega k neznanemu' je načelo, ki ga upoštevamo ko, ob že utrjenem znanju dodajamo nove vsebine. (npr: vodenje pred udarcem).

Načelo postopnosti pri posameznem udarcu je zajeto v metodični lestvici (glej poglavje 2.3.5). Prav tako se postopnost upošteva pri vrstnem redu učenja, ko začnemo z udarci, ki so osnova drugim – zahtevnejšim.

Z načelom ponavljanja zagotavljamo zadostno količino ponovitev, ki pogojuje nivo znanja udarca. Količina ponovitev je ključna za doseženo raven znanja, vendar obstaja tu nevarnost »naučene napake«, če vadeči ne izvaja ponovitev v pravilni izvedbi, kar nam narekuje posebno pazljivost, kajti več ponovitev nepravilnega gibanja kot je, težje je napako odpraviti.

Dinamičnost na treningu dosežemo s primerno izbiro učnih oblik, tvorjenjem ustrezno velikih vadbenih skupin ali kolon, povečevanjem števila žog...

Načeli igrivosti in tekmovalnosti prideta, pri učenju udarcev, najbolj do izraza v vadbi v igralnih oblikah, kar je tudi končni cilj učenja.

2.3.5. Metodična lestvica pri učenju tehnike udarcev

Gre za metodični postopek, korake na poti učenja postavljenih po načelu 'od lažjega k težjemu', od enostavnejših vaj spoznavanja elementov preko zahtevnejših in končnemu cilju - uporabe v igri.

1. imenovanje in demonstracija udarca
2. opis bistvenih sestavnih delov tehnike udarca
3. izvedba udarca v celoti v gibanju (I. stopnja)
4. demonstracija in opozorilo na napake
5. izvajanje in vadba udarca po posameznih delih
6. izvajanje in vadba udarca v cilj (II. stopnja)
7. izvajanje in vadba udarca v povezavi z drugimi elementi tehnike (III. stopnja)
8. izvajanje in vadba elementa v igralni obliki (IV. st. vadbe)

Osnova učenja tehnike udarcev je poznavanje nekaterih lastnosti, ki zagotavljajo uspešnost udarca, torej njegovo preciznost oziroma moč, in spremljajo trenažni proces vse od začetkov učenja naprej, zajete pa morajo biti tako v razlagi kot demonstraciji. Opisovanje tehnike udarcev (razen udarca z glavo) vedno začnemo s položajem stojne noge; sledi opis položaja udarne noge, od prstov proti kolku; nato položaj trupa, rok in glave oziroma smeri pogleda.

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

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

III. stopnja vadbe je povezovanje udarca 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 da mora biti nivo koncentracije ob udarcu, ki je večinoma na koncu vaje, še vedno visok.

IV. stopnja je vrh lestvice; udarec se vadi v igralnih okoliščinah ali igralni obliki, kar pomeni v našem primeru igro, ki ji priredimo pravila, z namenom poudariti vadbo določenega udarca. Z igralnimi oblikami se večinoma vadi dinamična tehnika udarcev, saj je igralec prisiljen reagirati čimhitreje, velikokrat ob oviranju nasprotnika ali v stanju določene utrujenosti, skratka v tekmovalnih okoliščinah.

3. Metodika učenja tehnike udarcev

3.1. Udarec z nartom

Učenje udarcev se začne pri udarcu z nartom, to pa zato, ker je najbolj logičen in enostaven udarec z nogo, glede na človekovo naravo gibanja, saj stopalo deluje na žogo v isti smeri kot pri hoji oziroma 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.

Razlaga:

- Vodenje z nartom na vsak korak.
- Prsti stojne noge so v liniji spodnjega roba žoge (če jo gledamo v tlorisu), peta je dvignjena od tal, koleno je iztegnjeno.
- Udarca noga se, iz pokrčenja zadaj (peta visoko), eksplozivno izteguje v kolenu proti središču žoge in nadaljuje po udarcu z iztegnitvijo do maksimuma. Stopalo je ves čas čvrsto in iztegnjeno. Razmak med stopali ob udarcu je enak kot pri hoji.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu iztegnjena, druga je sproščena ob telesu.
- Trup je rahlem predklonu.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 1



slika 2

Najpogostejše napake:

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- peta stojne noge ni dvignjena
- peta udarne noge ni dovolj visoko
- zamah iz kolka, namesto iz kolena
- stopalo ni iztegnjeno
- stopalo ni čvrsto
- nedokončan udarec, noga ni iztegnjena
- trup nagnjen preveč nazaj
- udarec izven središča žoge

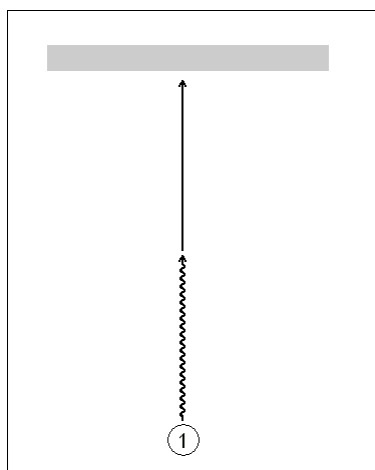
Vadba po metodičnih stopnjah:

I. stopnja: Izvedba udarca z nartom v celoti

Sintetična vadba

1. Udarec iz vodenja v zid

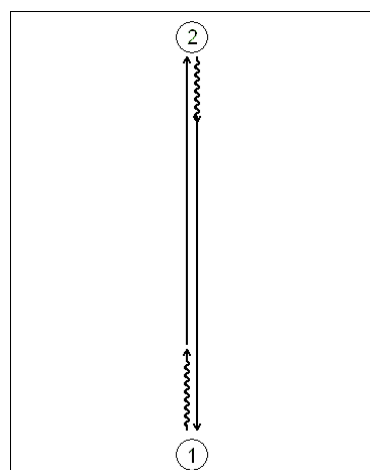
Razdalja vodenja in razdalja od udarca do zidu naj bosta od 2 do 4 metre.



skica 1

2. Udarec iz vodenja proti partnerju

Razdalja vodenja naj bo 2 do 3 metre, razdalja do partnerja pa 4 do 8 metrov



skica 2

Analična vadba – odpravljanje napak

1. Imitacija udarca, vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec v središče žoge

- žoga na mestu miruje, udarec le nakažemo
- partner drži žogo na tleh, ki jo nadzorovano udarimo
- nadzorovan udarec v medicinko

2. Žoga je dvignjena od tal, vadimo iztegnitev stopala

- poigravanje z žogo (žongliranje) z odbojem od tal ali v paru
- partner drži žogo dvignjeno od tal, ki jo nadzorovano udarimo
- udarci v visečo žogo
- poigravanje z žogo sede

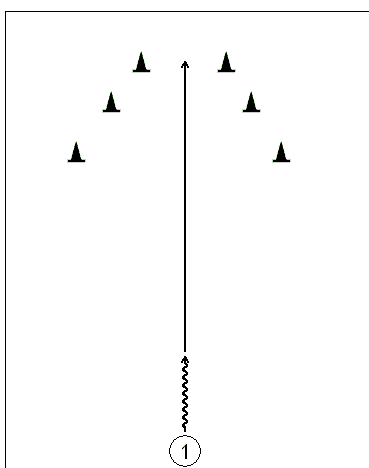
3. Vaje za hiter zamah iz kolena

- udarec iz teka z dvigom pet zadaj
- nart stojne noge, ki ga držimo z roko v pokrčenju zadaj, spustimo v središče žoge

II. stopnja: Udarec z nartom v cilj

1. Udarec skozi več vrat zaporedno

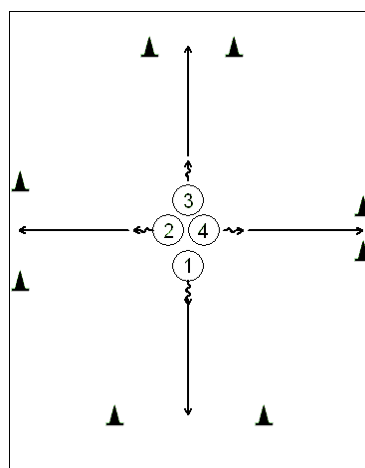
Zaporedno postavimo več vrat od največjih do najmanjših. Zadetke lahko tudi ovrednotimo s točkami, največja vrata imajo tako najmanjšo vrednost, najmanjša pa največjo.



skica 3

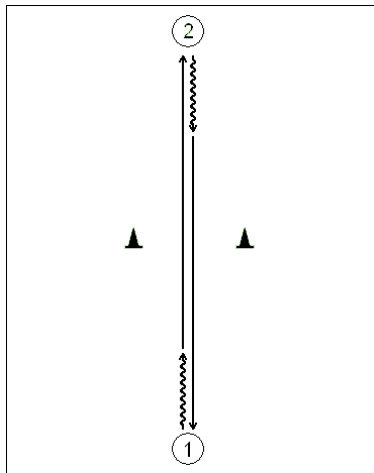
2. Udarec na več vrat različnih velikosti

Postavimo več vrat različnih velikosti, vadeči začne pri največjih, ko jih zadane se premakne na naslednje, ki so vedno manjše.



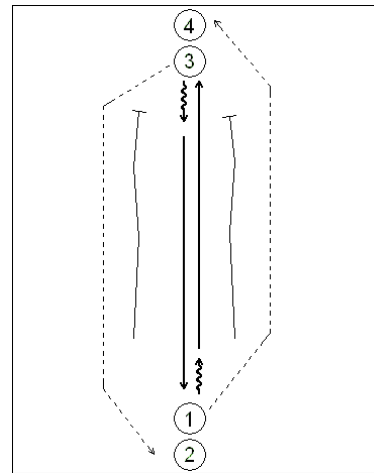
skica 4

3. Udarec proti partnerju skozi mala vrata ali korak tretjega



skica 5

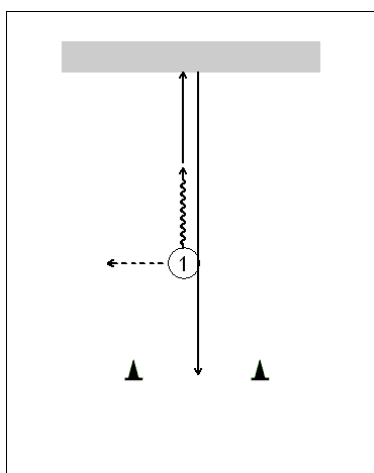
4. Udarec skozi koridor palic ali kolebnic



skica 6

5. Udarec v zid z odbojem skozi vrata

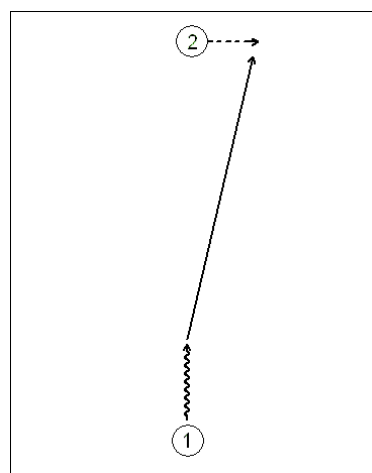
Mala vrata postavimo za hrbet vadečim, ki jih skušajo zadeti po odboju od zidu.



skica 7

6. Udarci v partnerja po vidnih ali slušnih signalih

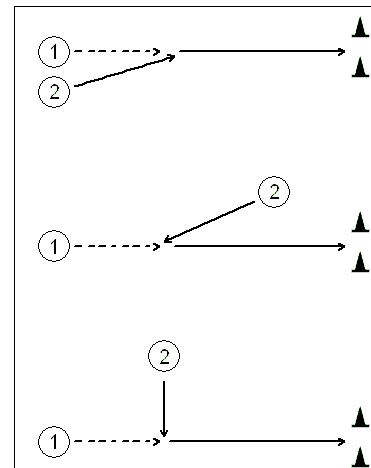
Tik pred udarcem partner nakaže gibanje v eno stran, kamor ga vadeči skuša zadeti. Isti princip velja tudi za vzklik levo in desno.



skica 8

7. Udarci kotaleče se žoge v vseh smereh

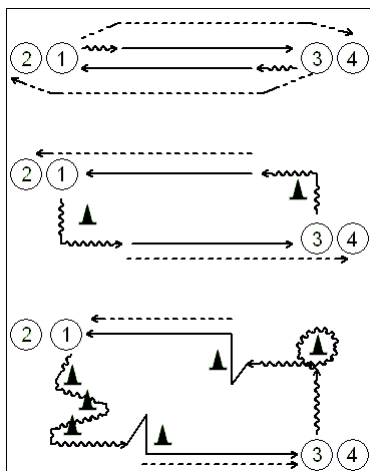
Vadeči skuša zadeti cilj (mala vrata, stožec,...), potem, ko mu partner zakotali žogo v različnih smereh (levo, desno, naprej, nazaj, diagonalno,...)



skica 9

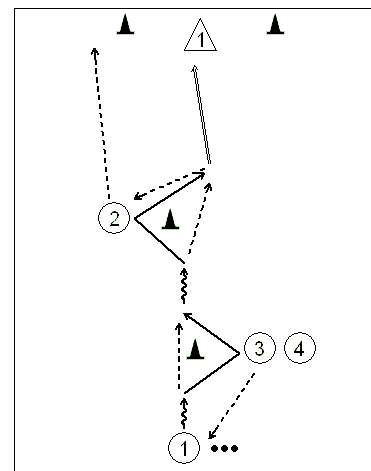
III. stopnja: Povezava udarca z nartom z drugimi elementi tehnike

1. Udarci v kolonah v povezavi s sprejemanji, vodenji in varanji žoge



skica 10

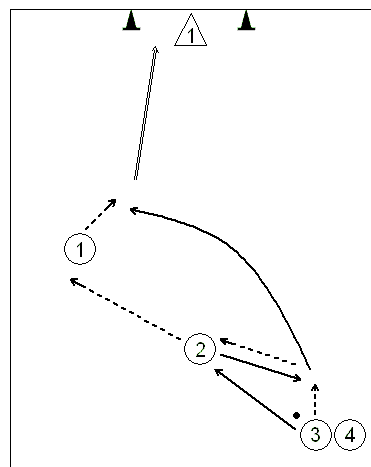
2. Udarec na vrata po dveh dvojnih podajah



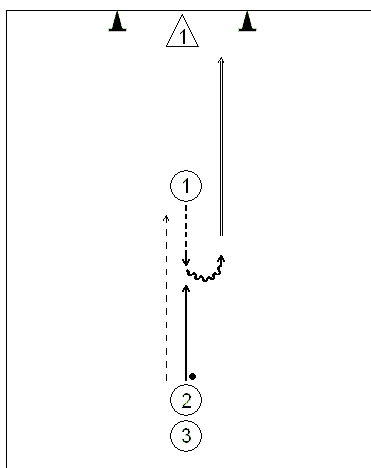
skica 11

3. Udarec na vrata po sprejemu dolge podaje v gibanju

Vadeči skuša z dvema dotikoma sprejeti dolgo podajo v čim večji hitrosti in jo z nartom udariti proti vratom.



skica 12



4. Udarci na vrata po sprejemih z obrati

Vadeči skuša žogo sprejeti z enim dotikom (z notranjim ali zunanjim delom stopala) v obrat in udariti na vrata z nartom.

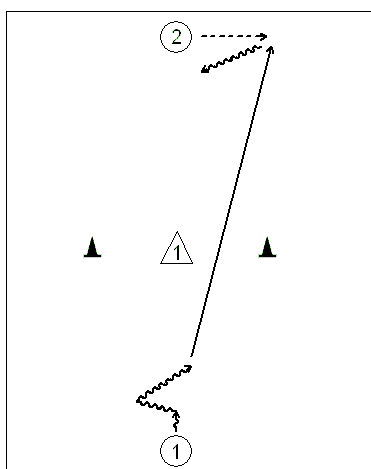
skica 13

IV. stopnja: Vadba udarca z nartom v igralnih oblikah

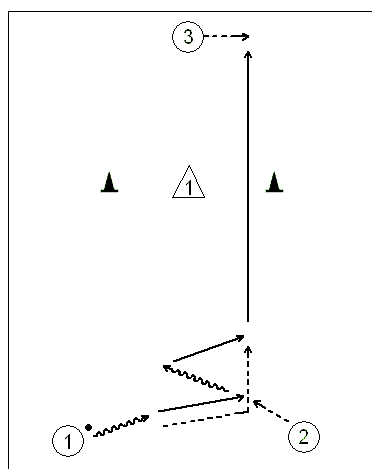
1. Igralne oblike na ena vrata

Vadeči se poljubno poigravajo z žogo brez nasprotnika ali z njim, eden od igralcev je v vratih, eden čaka na drugi strani samo z nartom udarjeno žogo.

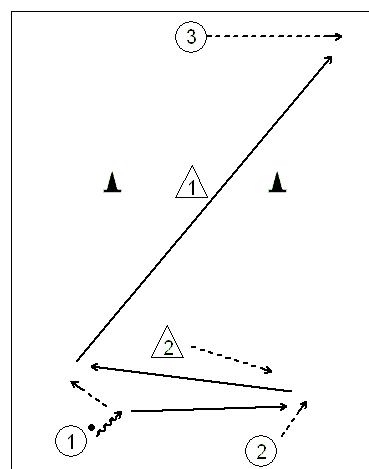
skica 14



skica 15

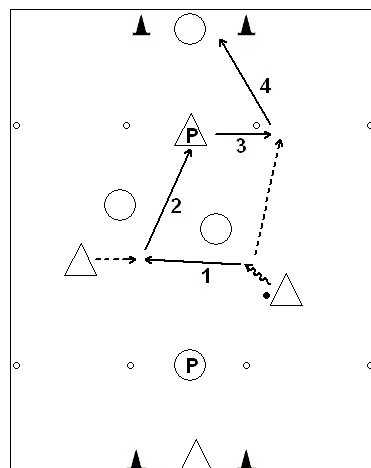


skica 16



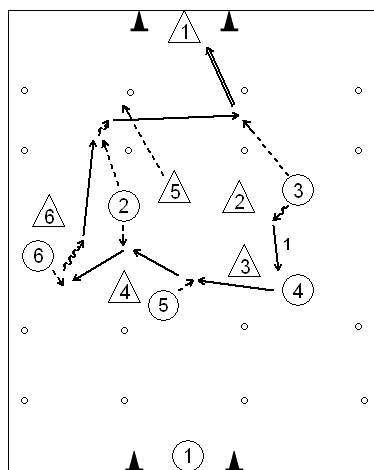
2. Igralna oblika 1 + 2:2

Igra 2:2 v omejenem prostoru, iz katerega se strelja na nasprotnikov gol z udarcem z nartom iz katerekoli pozicije ob aktivni obrambi nasprotnika ali po direktni podaji prostega igralca, ki se giba in podaja po označeni liniji. Po podaji prostega igralca je obramba pasivna.



skica 17

3. Igralna oblika 5:5, 6:6....



skica 18

Prosta igra v srednjem omejenem prostoru. Dva igralca ekipe, ki ji uspejo 3 zaporedne direktne podaje (brez povratne), se lahko vključita v označen prostor bližje nasprotnikovemu голу, kamor se lahko vrne le eden od obrambnih igralcev. Napadalci lahko zaključijo napad le z udarcem z nartom iz tega prostora, ob aktivni obrambi nasprotnika

3.2. Udarec z notranjo stranjo stopala

Je najpogostejši udarec pri nogometni igri, to pa zato, 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 zaključku na gol iz bližine. Z učenjem začnemo pri osmih letih.

Razlaga:

- Vodenje z nartom na vsak korak.
- Stojna noga je ob žogi rahlo pokrčena v kolenu.
- Udarna noga je obrnjena navzven, koleno rahlo pokrčeno.
- Udarec v središče žoge, stopalo je čvrsto, vodoravno s tlemi in pravokotno glede na smer gibanja udarca.
- Po udarcu noga nadaljuje z gibanjem v smeri gibanja žoge.
- Roka nasproti udarni nogi je sproščeno dvignjena, druga pa spuščena.
- Trup je rahlo predklonjen.
- Pogled je skoraj istočasno usmerjen žoga – cilj.



slika 3



slika 4

Najpogostejše napake

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- peta stojne noge ni dvignjena
- zamah iz kolka, namesto iz kolena, potiskanje žoge
- udarec izven središča žoge
- stopalo ni čvrsto
- nedokončan udarec, noga ne nadaljuje gibanja

Vadba po metodičnih stopnjah

I. stopnja: Udarec z notranjo stranjo stopala v celoti

Sintetična vadba – Glej udarec z nartom.

Analična vadba – odpravljanje napak

Imitacija udarca, vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec v središče žoge:

- žoga na mestu miruje, udarec le nakažemo
- partner drži žogo na tleh, ki jo nadzorovano udarimo

II. stopnja: Udarec z notranjo stranjo stopala v cilj

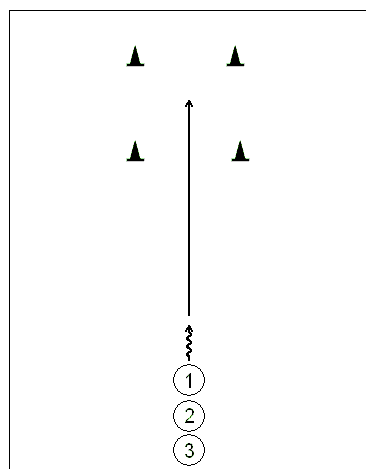
V poštev pridejo vse vaje II. stopnje pri udarcu z nartom.

1. Podaja v označen prostor

Vadeči skuša zadeti označeni prostor tako, da se žoga ustavi v njem.*

(*primerna za vadbo v zaključnem delu treninga)

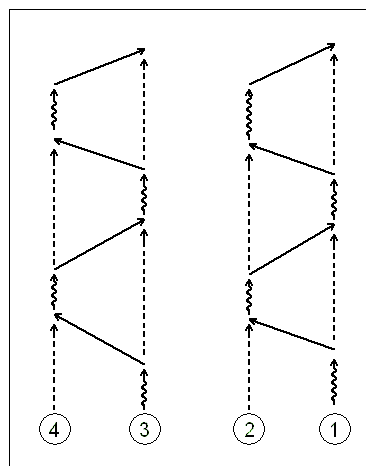
skica 19



2. Podaja pred igralca, ki je v šprintu

Vadeči ima nalogo zadeti igralca, ki se hitro giblje, tako da ta sprejme žogo v čim večji hitrosti.

skica 20

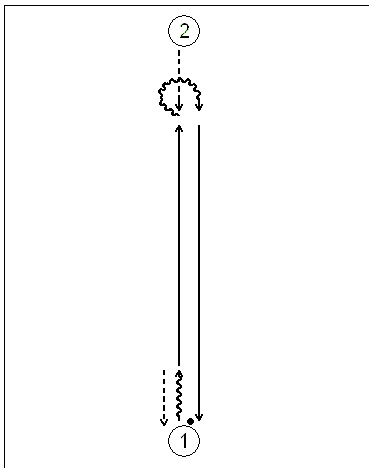


III. stopnja: Povezava udarca z notranjo stranjo z drugimi elementi tehnike

V poštev pridejo vaje iz 1. točke III. stopnje pri udarcu z nartom.

1. Podaje v parih po obratih

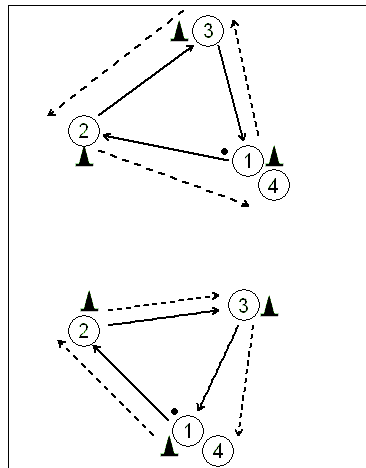
Partnerja si podajata žogo po obratih z notranjim ali zunanjim delom stopala



skica 21

2. Podaje v trikotniku

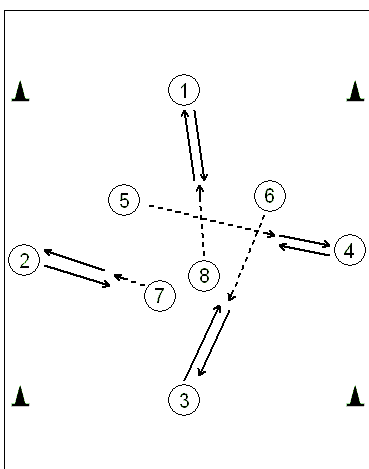
Podaje v trikotniku z različnimi smermi teka.



skica 22

3. Povratne podaje v prostoru

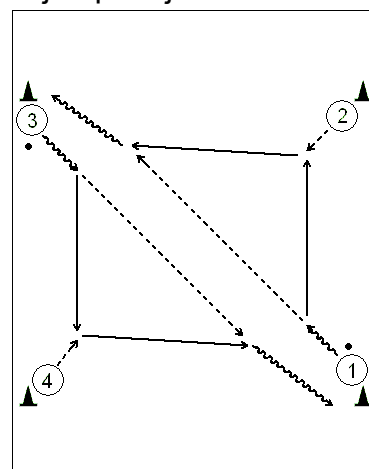
Vadeči se v omejenem prostoru prosto gibljejo in odigravajo povratne podaje igralcem, ki so na liniji prostora.



skica 23

4. Dvojna podaja v četvorkah

Dva igralca se gibljeta diagonalno v kvadratu in z igralcema na drugih dveh ogliščih odigravata dvojne podaje.

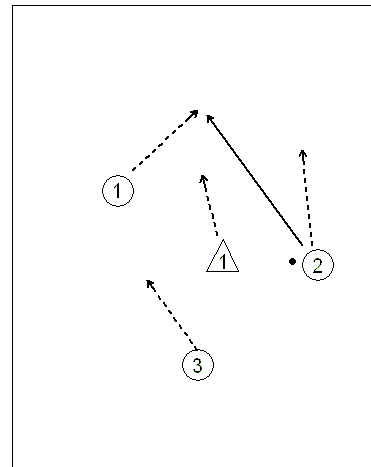


skica 24

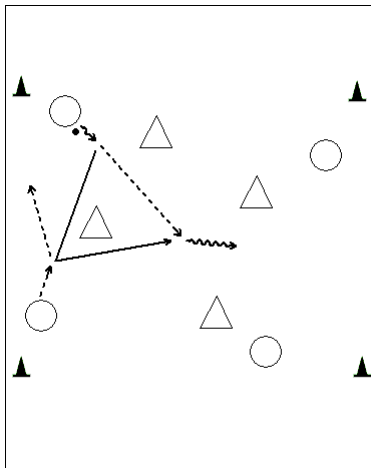
IV. stopnja: Vadba udarca z notranjo stranjo stopala v igralnih oblikah

1. Igra 'Pepček' 3:1, 4:1, 4:2, 5:2,....:

Vadeči si lahko podajajo le z notranjo stranjo stopala. Igra je lahko 'statična' (v omejenem prostoru) ali 'dinamična' (premikanje cele skupine po prostoru s približno ohranitvijo razdalj, skica).



skica 25



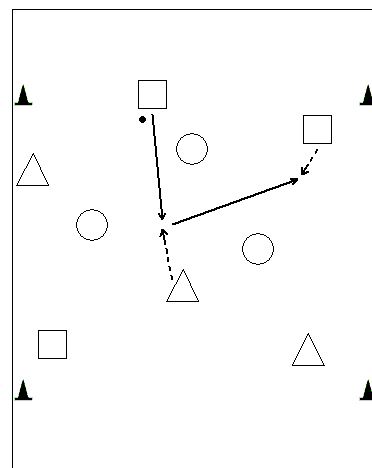
2. Igralna oblika 'Dvojna podaja'

V omejenem prostoru dve ekipi s poljubnim številom (4:4, 5:5,...) igralcev zadržujejo žogo v omejenem prostoru. Vsaka dvojna podaja ekipe se šteje za točko. Podajanje je lahko samo z notranjo stranjo stopala. Igri lahko dodamo še druge pogoje: omejitev števila dotikov, po odigrani dvojni podaji obvezen šprint,...

skica 26

3. Igralna oblika '3 barve'

Igralce razdelimo v 3 skupine (3:3:3, 4:4:4,...) različnih barv. V omejenem prostoru ena ekipa skuša osvojiti žogo, ki jo imata v posesti drugi dve ekipi. Ko žogo osvoji je v njeni vlogi tista ekipa, katere igralec je povzročil izgubo posesti žoge. Žogo si je dovoljeno podajati le z notranjo stranjo stopala, igra se na 2 dotika.



skica 27

3.3. Udarec z zunanjim delom stopala

Udarec z zunanjim delom stopala je lahko izveden v središče žoge in tako brez horizontalne rotacije ali z njo – 'effe' udarec. Zaradi različnih lastnosti sta predstavljena vsak posebej.

3.3.1. Udarec z zunanjim delom stopala v središče žoge

Uporablja se ga predvsem za krajše podaje. Učiti ga začnemo pri devetih letih.

Razlaga:

- Vodenje z zunanjim delom stopala na vsak korak.
- Prsti stojne noge so v liniji spodnjega roba žoge (če jo gledamo v tlorisu), peta je dvignjena od tal, koleno je iztegnjeno. Pri udarcih diagonalno naprej je stojna noga pomaknjena nekoliko vstran.
- Udarca noga se, iz pokrčenja zadaj (peta visoko), eksplozivno izteguje v kolenu proti središču žoge in nadaljuje po udarcu z iztegnitvijo do maksimuma. Stopalo je ves čas obrnjeno navznoter, čvrsto in iztegnjeno.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu iztegnjena, druga je sproščena ob telesu.
- Trup je v rahlem predklonu.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 5



slika 6

Najpogostejše napake

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- peta udarne noge ni dovolj visoko
- zamah iz kolka, namesto iz kolena
- udarec izven središča žoge
- stopalo ni iztegnjeno
- stopalo ni čvrsto
- nedokončan udarec, noga ni iztegnjena

Vadba po metodičnih stopnjah:

I. stopnja: Izvedba udarca z zunanjim delom stopala v celoti

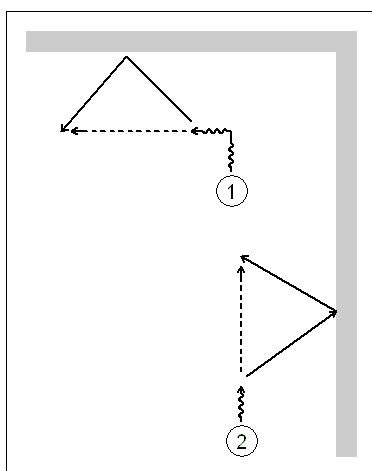
Sintetična vadba:

V poštev prideta obe vaji opisani pri udarcu z nartom.

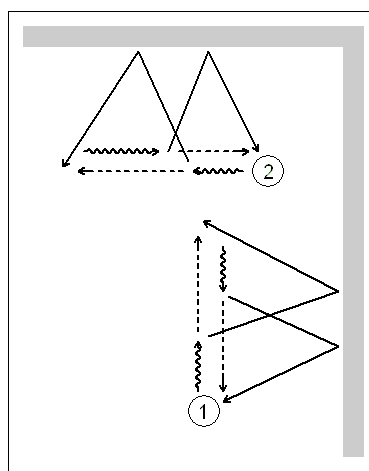
1. Udarec v zid diagonalno naprej

Vadeči v koloni eden za drugim v isti smeri udarjajo žogo diagonalno naprej v zid.

Vadeče razporedimo vzdolžno ob zidu, žogo udarjajo izmenično z obema nogama in spreminjajo smer vodenja.



skica 28



skica 29

Analična vadba – odpravljanje napak

1. Imitacija udarca, vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec v središče žoge

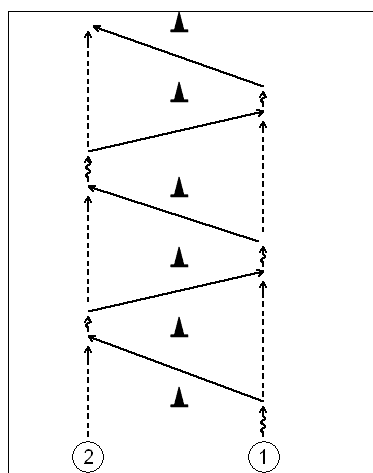
- žoga na mestu miruje, udarec le nakažemo
- partner drži žogo na tleh, ki jo nadzorovano udarimo
- nadzorovan udarec v medicinko

II. stopnja: Udarec z zunanjim delom stopala v cilj

Za udarce z zunanjim delom stopala naravnost pridejo v poštev vse vaje II. stopnje pri udarcu z nartom in notranjo stranjo stopala.

1. Udarec diagonalno naprej v parih

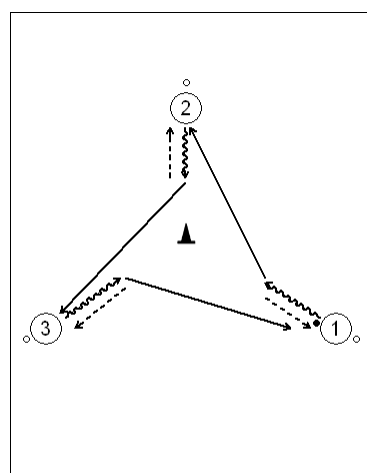
Vadeči si v parih podajajo žogo med stožci, po zaustavljanju z notranjim ali zunanjim delom stopala. Razdalje med stožci naj bodo različne.



skica 30

2. Udarec diagonalno naprej v trojkah

Trojica igralcev formira trikotnik s stožcem v središču. Igralec vodi žog z zunanjim delom stopala in jo na polovici razdalje do stožca poda soigralcu.



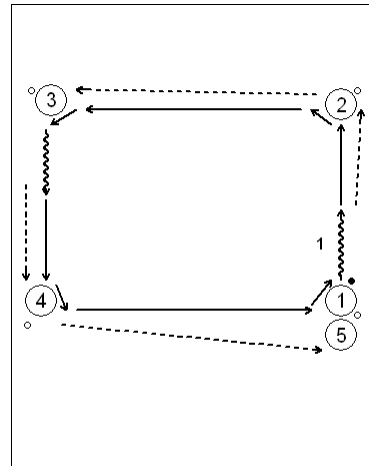
skica 31

III. stopnja: Povezava udarca z zunanjim delom stopala z drugimi elementi tehnike

V pošteev pridejo vaje iz 1. točke III. stopnje pri udarcu z nartom in vse vaje III. stopnje pri udarcu z notranjo stranjo stopala.

1. Udarci v kolonah po vodenju ali sprejemu

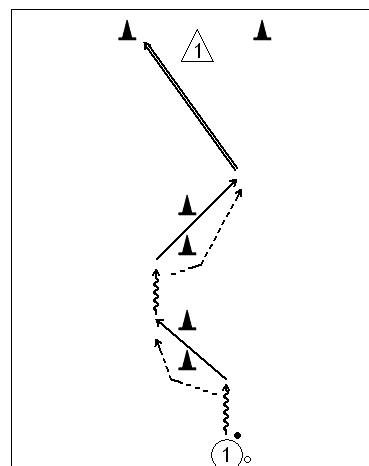
Igralec 1 vodi žogo proti igralcu 2 in mu jo na polovici razdalje stranice poda. Ta jo sprejme z enim dotikom in jo poda igralcu 3, ki začne spet z vodenjem... Po podajah stečejo igralci na podano mesto. Vse elemente izvajajo vadeči z zunanjim delom stopala.



skica 32

2. Udarec na vrata po preigravanju skozi mala vrata

Vadeči si iz hitrega vodenja z nartom poda žogo z zunanjim delom stopala najprej z eno, nato še z drugo nogo in strelja na gol z zunanjim delom stopala.



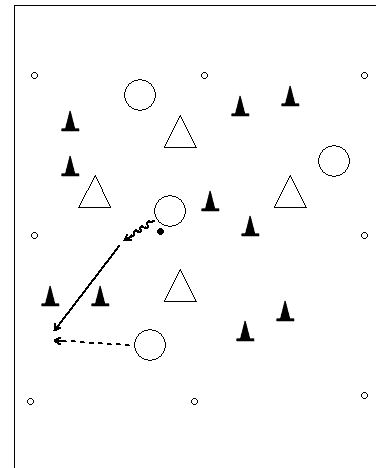
skica 33

IV. stopnja: Vadba udarca z zunanjim delom stopala v igralnih oblikah

Uporabljamo lahko tudi igralno obliko 'Pepček', opisano v IV. stopnji učenja udarca z notranjo stranjo stopala

1. Igralna oblika 'Skozi mala vrata'

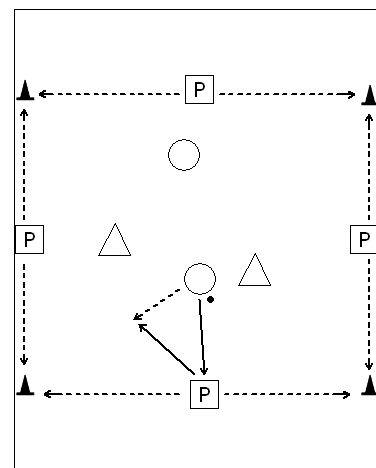
V omejen prostor postavimo različno število malih vrat v različnih smereh (vedno jih je več kot igralcev ene ekipe). 2 ekipi igrata ena proti drugi s ciljem zadevanja malih vrat z zunanjim delom stopala. Zadetek velja, če dobi na drugi strani vrat žogo igralec iste ekipe. Zaporedno zadevanje istih vrat tudi ni dovoljeno. Igrali lahko dodamo omejitve števila dotikov.



skica 34

2. Igralna oblika '2:2 + 4'

Na vsaki stranici kvadrata je postavljen en prost igralec, ki se lahko giblje le po stranici. V prostoru igrata 2 para eden proti drugemu z namenom čim večkrat podati prostemu igralcu z zunanjim delom stopala, vendar ne zaporedoma istemu. Prost igralec skuša direktno podati enemu igralcu od para, od katerega je dobil žogo s poljubnim delom stopala, kar se šteje za točko. Igro lahko omejimo s številom dotikov. Igralci v kvadratu se po končani vaji enostavno zamenjajo s prostimi na stranicah.



skica 35

3.3.2. Udarec z zunanjim delom stopala izven središča žoge («Effe» udarec z zunanjim delom stopala)

Uporablja se ga za daljše podaje in strel na gol. Zaradi tehnične zahtevnosti ga začnemo učiti komaj pri štirinajstih letih.

Razlaga:

- Vodenje z zunanjim delom stopala na vsak korak.
- Stojna noga je nekoliko vstran in v višini spodnjega roba žoge.
- Udarčna noga se iz pokrčenja zadaj (peta visoko), eksplozivno izteguje v kolenu proti žogi – izven njenega središča in nadaljuje po udarcu z iztegnitvijo do maksimuma in križno glede na stojno nogo. Stopalo je ves čas čvrsto in iztegnjeno. Žoga ima med letom horizontalno rotacijo.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu iztegnjena, druga je sproščena ob telesu.
- Trup je rahlem predklonu.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 7



slika 8

Najpogostejše napake

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- peta udarne noge ni dvignjena visoko
- sukanje ramen
- zamah iz kolka, namesto iz kolena
- stopalo ni iztegnjeno
- stopalo ni čvrsto
- koordinacija rok (dvignjena roka na strani udarne noge)

Vadba po metodičnih stopnjah

I. stopnja: »Effe« udarec z zunanjim delom stopala v celoti

Sintetična vadba

Glej udarec z nartom.

Analitična vadba – odpravljanje napak

Imitacija udarca, vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec izven središča žoge

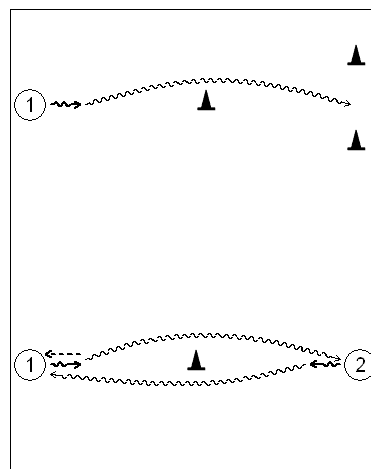
- žoga na mestu miruje, vadeči nakaže udarec tako, da žogo le oplazi, ta se zato giblje z zelo majhno hitrostjo in veliko rotacijo proti partnerju, ki je oddaljen 3 do 4 metre od vadečega

II. stopnja: »Effe« udarec z zunanjim delom stopala v cilj

V poštev pridejo vaje 1. 2. 6. in 7. II stopnje pri udarcu z nartom.

1. Vaje za zadevanje cilja okoli stožca

Med mesto udarca in cilj postavimo stožec, da zagotovimo določeno rotacijo žoge. Cilj mora biti postavljen na zadostni razdalji (vsaj 15 m), da je krivulja gibanja žoge sploh očitna. Podoben učinek dosežemo z vadbo udarcev v parih, s stožcem na sredini.

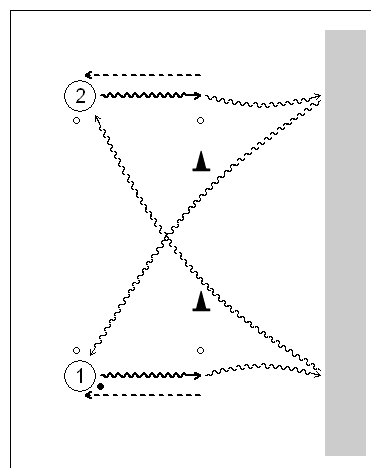


skica 36

2. Udarec v zid z ekscentričnim odbojem skozi vrata

Vadeči v parih udarjajo žogo z 'effejem' naravnost v zid tako, da skušajo po odboju zadeti mala vrata, ki so postavljena med parom vadečih, saj se žoga s horizontalno rotacijo odbija ekscentrično. S povečevanjem razdalje med parom in vrati se viša tudi raven zadostne rotacije za odboj skozi vrata. Igralec desno od vrat udarja žogo z desno nogo, igralec levo od vrat pa z levo nogo.

skica 37

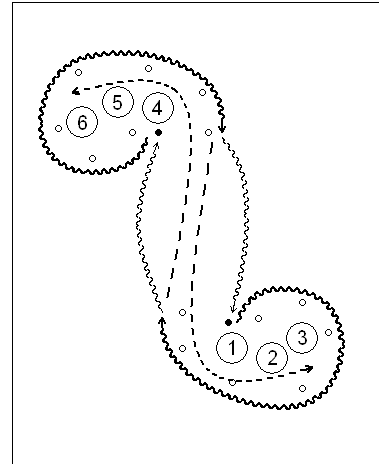


III. stopnja: Povezava »effe« udarca z zunanjim delom stopala z drugimi elementi tehnike

V poštevh pridejo vaje iz 1. točk III. stopnje pri udarcu z nartom in notranjo stranjo stopala in obe vaji III. stopnje pri udarcu z zunanjim delom stopala.

1. Udarec po sprejemu in krivočrtnem vodenju z zunanjim delom stopala

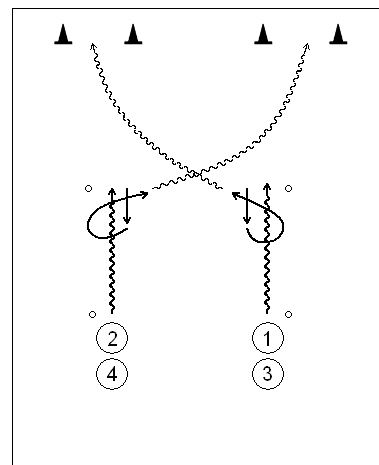
Vadeči vodi z zunanjim delom stopala okrog označene krivulje in na koncu udari žogo z 'effejem' z zunanjim delom stopala proti koloni na drugi strani, kjer igralec sprejme žogo z zunanjim delom stopala noge, s katero bo vodil. Dela se z dvema žogama, obe koloni hkrati. Žogo se vedno z vodi z nogo, ki je na notranji strani krivulje gibanja.



skica 38

2. Udarec po sprejemu visoke žoge z obratom

Vadeči žonglira v hoji nazaj (mlajše kategorije v hoji naprej) do oznake, kjer si dvigne žogo nad svojo višino in jo sprejme z notranjim (lažje) ali zunanjim (težje) delom stopala ter udari diagonalno na mala vrata z 'effejem' z zunanjim delom stopala.



skica 39

IV. stopnja: Vadba »effe« udarca z zunanjim delom stopala v igralnih oblikah

Glej IV. stopnjo pri 'effe' udarcu s sprednjim notranjim delom stopala.

3.4. Udarec s sprednjim notranjim delom stopala

Udarec s sprednjim notranjim delom stopala delimo na udarce diagonalno naprej, pod pravim kotom ali diagonalno nazaj, dolgo podajo in 'effe'.

3.4.1. Udarec s sprednjim notranjim delom stopala diagonalno naprej, pod pravim kotom ali nazaj

Uporablja se jih tako za podaje kot strel na gol. Učiti pa jih začnemo pri 11 letih.

Razlaga:

- Vodenje z nartom na vsak korak.
- Prsti stojne noge so v liniji spodnjega roba žoge (če jo gledamo v tlorisu), peta je dvignjena od tal, koleno je iztegnjeno. 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
- Udarčna noga se, iz pokrčenja zadaj (peta visoko), eksplozivno izteguje v kolenu proti žogi in nadaljuje po udarcu z iztegnitvijo do maksimuma in križno glede na stojno nogo. Stopalo je ves čas čvrsto in iztegnjeno.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu iztegnjena, druga je sproščena ob telesu.
- Trup je rahlem predklonu.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 9



slika 10

Najpogostejše napake:

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- peta stojne noge ni dvignjena
- peta udarne noge ni dovolj visoko
- zamah iz kolka, namesto iz kolena
- stopalo ni iztegnjeno
- stopalo ni čvrsto
- nedokončan udarec, noga ni iztegnjena
- udarec izven središča žoge

Vadba po metodičnih stopnjah:

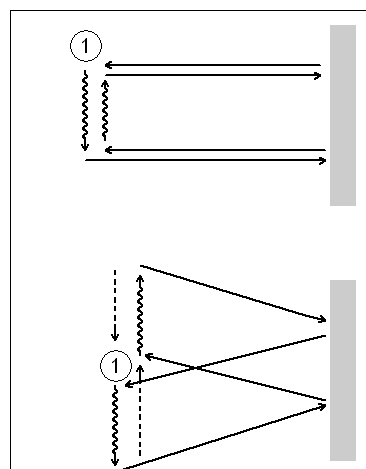
I. stopnja: Izvedba udarca s sprednjim notranjim delom stopala v celoti

Sintetična vadba:

Za udarec diagonalno naprej uporabljamo isti način, kot pri vajah ob zidu, opisanih v I. stopnji pri udarcu z zunanjim delom stopala.

1. Udarec v zid pod pravim kotom in diagonalno nazaj

Vadeči vodijo žogo vzporedno z zidom in jo udarjajo pod pravim kotom oziroma diagonalno nazaj izmenično z obema nogama.



skica 40

Analitična vadba – odpravljanje napak

1. Imitacija udarca, vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec v središče žoge

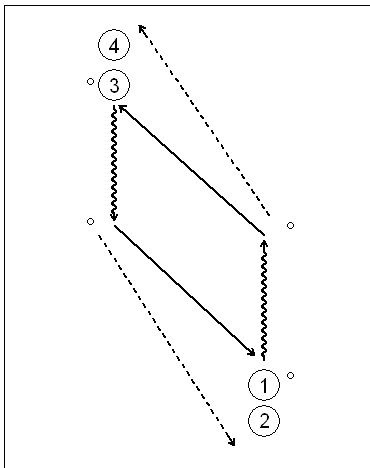
- žoga na mestu miruje, udarec le nakažemo
- partner drži žogo na tleh, ki jo nadzorovano udarimo
- nadzorovan udarec v medicinko
- zasuk stojne noge na prstih pri udarcu diagonalno nazaj

II. stopnja: Udarec s sprednjim notranjim delom stopala v cilj

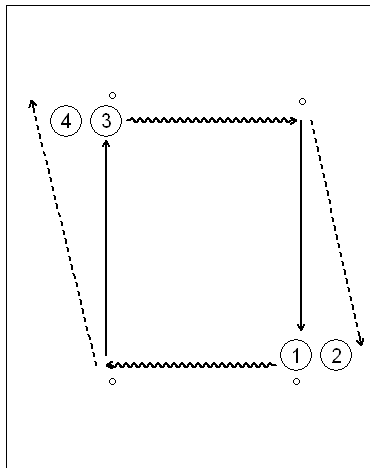
V poštev prideta obe vaji opisani v II. stopnji pri udarcu z zunanjim delom stopala.

1. Udarci v dveh kolonah

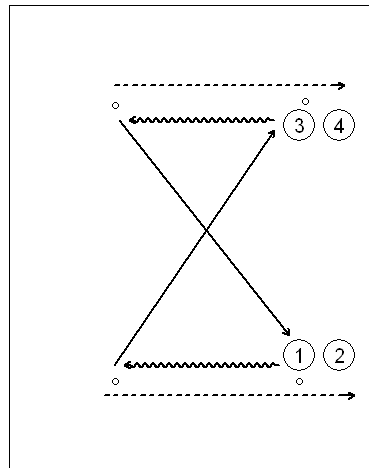
Vadeči iz vodenja, udarjajo žogo proti nasprotni koloni diagonalno naprej, pod pravim kotom in diagonalno nazaj. Da povečamo število ponovitev delamo z dvema žogama.



skica 41



skica 42

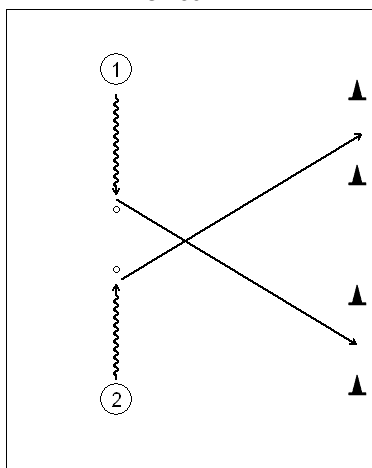


skica 43

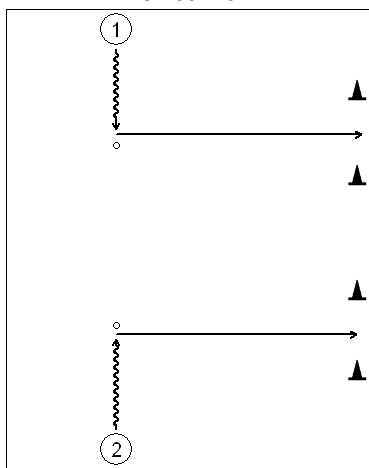
2. Udarci v dveh kolonah

Vadeči iz vodenja, udarjajo žogo proti malim vratom na vse tri načine s sprednjim notranjim delom stopala.

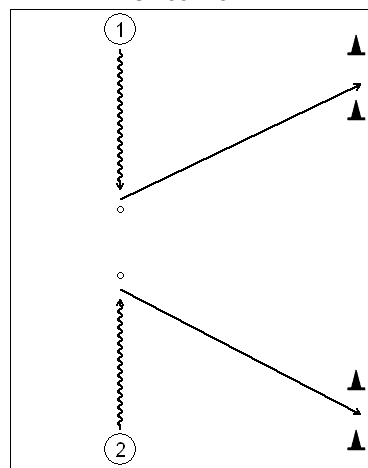
skica 44



skica 45



skica 46

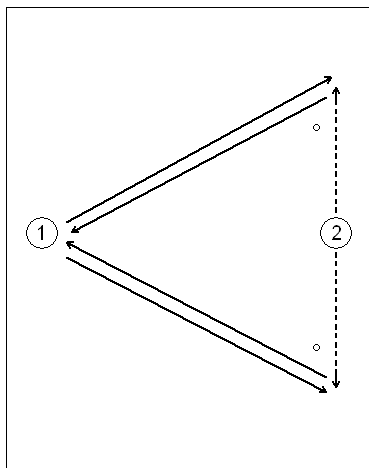


III. stopnja: Povezava udarca z sprednjim notranjim delom stopala z drugimi elementi tehnike

V poštevh pridejo vse vaje III. stopnje pri udarcu z nartom in zunanjim delom stopala, 1., 2., in 4. vaja pri udarcu z notranjo stranjo stopala in 2. vaja pri 'effe' udarcu z zunanjim delom stopala.

1. Podaje v parih s sprednjim notranjim delom stopala

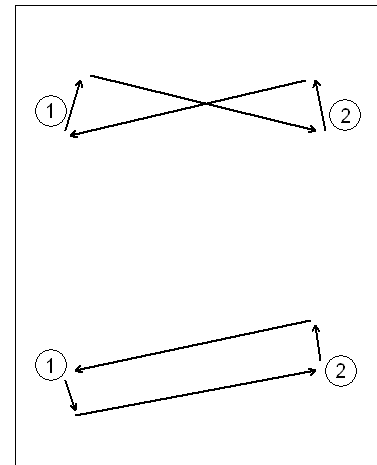
Partnerja si podajata žogo s sprednjim notranjim delom stopala po sprejemu z notranjim delom stopala ene noge in udarcem druge ali pa po sprejemu z zunanjim delom stopala in udarcem iste noge.



2. Podaje v parih po izrazitem gibanju vstran

Eden od partnerjev podaja z notranjo stranjo stopala drugemu izven označene linije. Igralec na drugi strani, ki se giba po liniji, direktno vrača žogo s sprednjim notranjim delom stopala izmenično z eno in drugo nogo.

skica 48

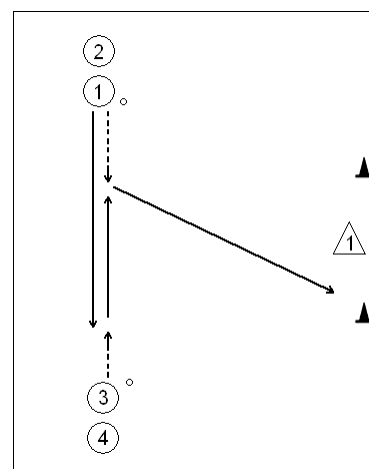


skica 47

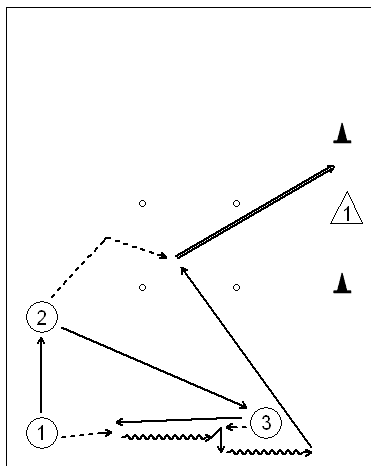
3. Udarec na vrata po povratni podaji

Vadeči so postavljeni v 2 koloni vzporedno s prečno črto igrišča. Igralec poda z notranjo stranjo stopala proti partnerju iz nasprotne kolone, ki mu odigra povratno podajo na udarec s sprednjim notranjim delom stopala. Vajo se v celoti opravi direktno – brez zaustavljanja žoge. Koloni pomikamo v prečni smeri igrišča, tako da se vadi lahko vse tri načine udarca s sprednjim notranjim delom stopala.

skica 49



4. Udarec na vrata po zavrjnjeni podaji po tleh



Vajo izvajamo v trojkah. Prvi igralec poda drugemu, ki odigra direktno podajo tretjemu igralcu, ki vrne žogo prvemu; prvi igralec nato vara tretjega v zunanji smeri in poda v označen prostor s sprednjim notranjim delom stopala (žoga po tleh), kamor priteče drugi od trojke in direktno zaključi s sprednjim notranjim delom stopala proti vratom. Mesta vadeči menjavajo v obratni smeri urinega kazalca.

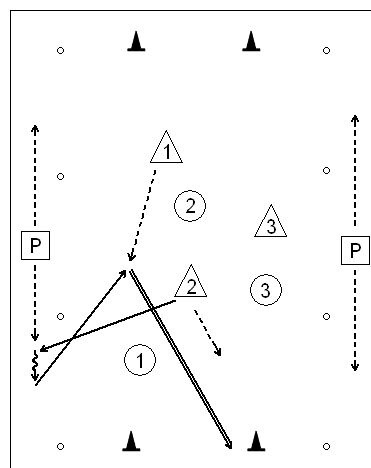
skica 50

IV. stopnja: Vadba udarca s sprednjim notranjim delom stopala v igralnih oblikah

1. Igralna oblika 2:2(3:3)+2

Igra na dva gola, v osrednjem prostoru (2:2 ali 3:3) je igra prosta, prosta igralca v stranskih pasovih imata 3 dotike, ne sme se jih napadati in igrata z ekipo, ki ima žogo. Gol velja le po zavrjnjeni podaji prostega igralca po tleh, s sprednjim notranjim delom stopala in direktnim strelom z istim delom stopala.

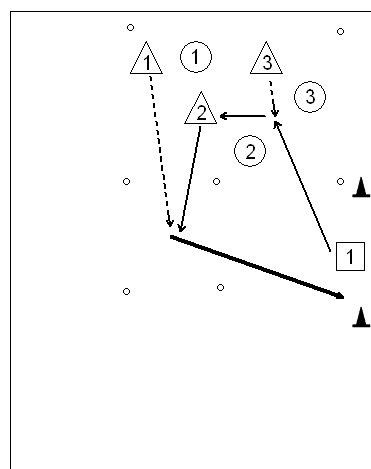
skica 51



2. Igralna oblika 3:3 (4:4)

Vratar poda visoko žogo v označen prostor ob vratih. Igralec ekipe, ki pridobi žogo v svojo posest poda soigralcu (vsakič eden po določenem vrstnem redu) v manjši označen prostor, od koder udari proti vratom s sprednjim notranjim delom stopala.

skica 52



3.4.2. Dolga podaja

Uporablja se jo tako za prenos, kot podajo v globino, redkeje pa tudi kot predložek.

Razlaga:

- Vodenje z zunanjim delom stopala v stran.
- Prsti stojne noge so v liniji spodnjega roba žoge (če jo gledamo v tlorisu), 20-30 cm v stran.
- Udarca noga se, iz pokrčenja zadaj, izteguje v kolenu in kolku proti žogi in nadaljuje po udarcu z iztegnitvijo do maksimuma. Stopalo, ki je ves čas čvrsto in iztegnjeno udari v žogo s sprednjim notranjim delom pod središčem, tako da ima žoga med letom rotacijo nazaj.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu iztegnjena, druga je sproščena ob telesu.
- Trup je nagnjen nekoliko nazaj, linija celega telesa je nekoliko poševna glede na podlago.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 11



slika 12

Najpogostejše napake:

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- koleno ni iztegnjeno
- stopalo ni iztegnjeno
- stopalo ni čvrsto
- žoga ima horizontalno namesto vertikalno rotacijo
- linija telesa ni poševna glede na podlago

Vadba po metodičnih stopnjah:

I. stopnja: Izvedba dolge podaje v celoti

Sintetična vadba:

Uporablja se podaje v parih iz vodenja vstran.

Analitična vadba

- Vadeči vadi dolgo podajo, tako da se žoga kotali proti njemu in jo posledično lažje udari izpod središča.

II. stopnja: Dolga podaja v cilj

V poštev prideta vaji II. stopnje: 7. pri udarcu z nartom in 1. pri udarcu z notranjo stranjo stopala.

1. Ciljanje prečke ali zgornjega dela mreže

Vadeči skušajo iz vodenja zadeti zgornji del okvira ali zgornji del mreže od vrat, če je le ta horizontalno napet. Razdaljo določamo sposobnostim igralcev primerno. Vajo lahko opravljamo tudi iz mesta. (*primerna za vadbo v zaključnem delu treninga)

2. Ciljanje vrat po zraku

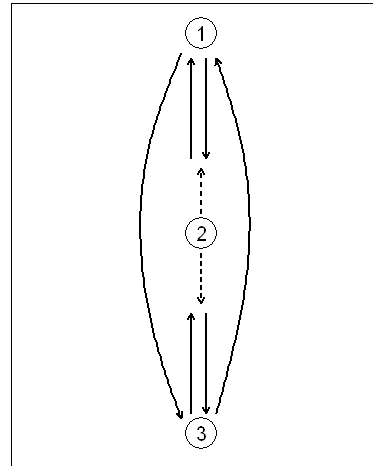
Vadeči skušajo iz vodenja zadeti vrata iz določene razdalje, brez da bi žoga pred črto padla na tla*. (*primerna za vadbo v zaključnem delu treninga)

III. stopnja: Povezava dolge podaje z drugimi elementi tehnike

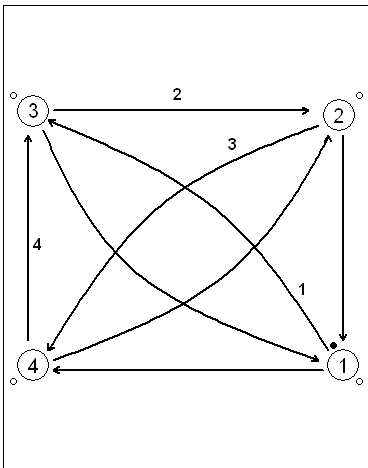
V poštev pride 3. vaja III. stopnje pri udarcu z nartom.

1. Podaje v trojkah

Vadeči so postavljeni v isti liniji. Prvi igralec izvede dolgo podajo na tretjega, ki direktno poda sredinskemu, ta mu jo direktno vrne, nakar sledi zopet podaja prvemu igralcu. Igralci ostajajo na svojih mestih.



skica 53



2. Podaje v četvorkah

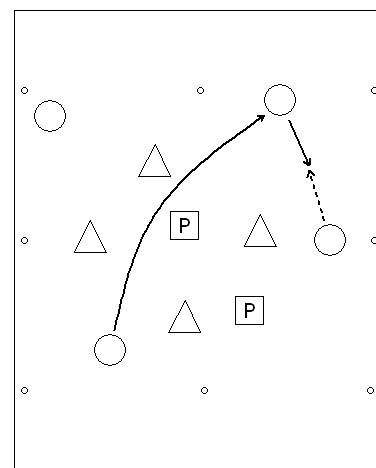
Vadeči formirajo kvadrat s stranico vsaj 20 m. Prvi igralec izvede dolgo podajo na diagonalno postavljenega igralca, ta jo direktno poda po stranici kvadrata v eno stran, kjer jo sprejme naslednji igralec, ki zopet izvede dolgo podajo proti diagonali, kjer igralec poda po stranici v isti smeri kot prej. Igralci ostajajo na svojih mestih.

skica 54

IV. stopnja: Vadba dolge podaje v igralnih oblikah

1. Prenos s potrditvijo

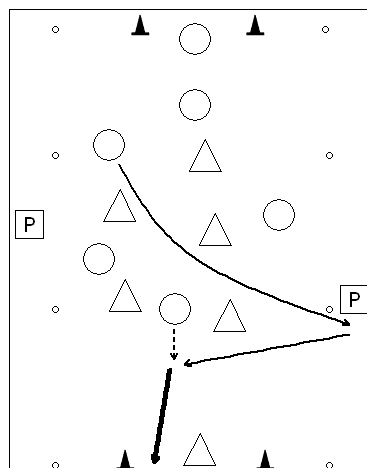
Igra dveh ekip in dveh ali treh prostih v omejenem prostoru – dovolj velikem kvadratu, kjer je vsak prenos žoge (dolga podaja po zraku) ovrednoten s točko, če igralec, ki sprejema žogo odigra direktno kratko podajo soigralcu, ki mu je prišel blizu – potrditev dolge podaje. Prosti igralci, ki igrajo z ekipo, ki ima žogo v posesti, imajo omejitev enega dotika in ne smejo izvajati dolgih podaj in potrditev le teh. Igro lahko prirejamo z različnimi omejitvami.



skica 55

2. Igra s prenosi

Igra na dva gola, v stranskih pasovih sta prosta igralca, ki se jih ne sme napasti, imata omejitev treh dotikov in igrata z ekipo, ki ima žogo. Prostima igralcema se lahko poda le preko prenosa – dolge podaje. Gol iz akcije po takem prenosu šteje dve točki.



skica 56

3.4.3. Udarec s sprednjim notranjim delom stopala izven središča žoge (»Effe« udarec s sprednjim notranjim delom stopala)

Uporablja se ga za podaje iz krilnih položajev - predložkov in strel na gol, posebej iz prostih strelav v bližini kazenskega prostora. Zaradi tehnične zahtevnosti ga začnemo učiti komaj pri štirinajstih letih.

Razlaga:

- Vodenje z nartom na vsak korak.
- Stojna noga je v liniji spodnjega roba žoge.
- Udarna noga se iz pokrčenja zadaj (peta visoko), eksplozivno izteguje v kolenu proti žogi – izven njenega središča in nadaljuje po udarcu z iztegnitvijo do maksimuma in križno glede na stojno nogo. Stopalo je ves čas čvrsto in iztegnjeno. Žoga ima med letom horizontalno rotacijo.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu iztegnjena, druga je sproščena ob telesu.
- Trup je nagnjen nekoliko nazaj.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 13

Najpogostejše napake

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj ali vstran)
- peta udarne noge ni dvignjena visoko
- zamah iz kolka, namesto iz kolena
- stopalo ni iztegnjeno
- stopalo ni čvrsto

Vadba po metodičnih stopnjah

I. stopnja: »Effe« udarec s sprednjim notranjim delom stopala v celoti

Sintetična vadba

Glej udarec z nartom (vodenje je vstran).

Analitična vadba – odpravljanje napak

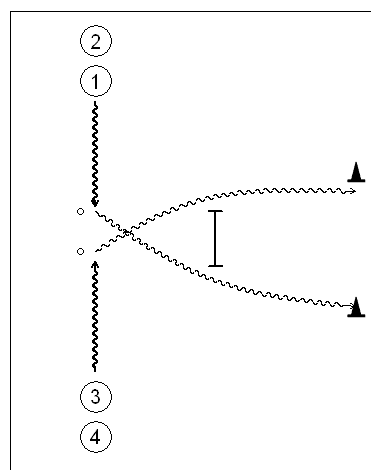
Imitacija udarca, vadimo postavitev stojne noge, zamah iz kolena in udarec izven središča žoge

- žoga na mestu miruje, vadeči nakaže udarec tako, da žogo le oplazi, ta se zato giblje z zelo majhno hitrostjo in veliko rotacijo proti partnerju, ki je oddaljen 3 do 4 metre od vadečega

II. stopnja: »Effe« udarec s sprednjim notranjim delom stopala v cilj

1. Udarec na drugo vratnico okrog ovire

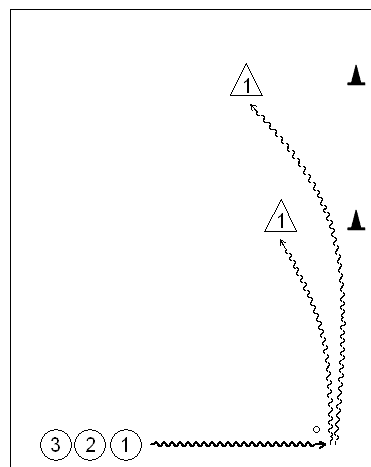
Vadeči skuša iz vodenja zadeti vrata iz strani tako, da žoga potuje okrog ovire iz palic ali 'zidu', ki pokriva vrata. Zagotoviti moramo zadostno razdaljo (vsaj 20 m od cilja), da lahko igralec udari žogo v loku mimo ovire, ki naj popolnoma zakriva drugo vratnico glede na označeno mesto udarca.



skica 57

2. Udarec vratarju v roke

Vadeči skuša iz vodenja zadeti vratarja v višino njegovih iztegnjenih rok iz označenega položaja na krilnem položaju. Vrtar stoji na črti 5-metrskega prostora v višini prve vratnice ali 7 – 8 metrov od gola v višini druge vratnice. Vajo nadgradimo tako, da dodamo napadalca, ki tik pred predložkom nakaže smer gibanja na prvo ali drugo vratnico, kamor skuša igralec zadeti. Pri tej različici je vratar seveda v svoji običajni vlogi.



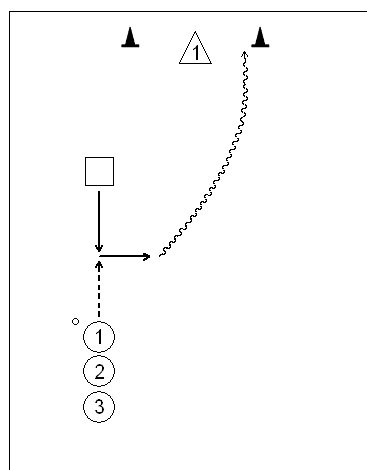
skica 58

III. stopnja: Povezava »effe« udarca s sprednjim notranjim delom stopala z drugimi elementi tehnike

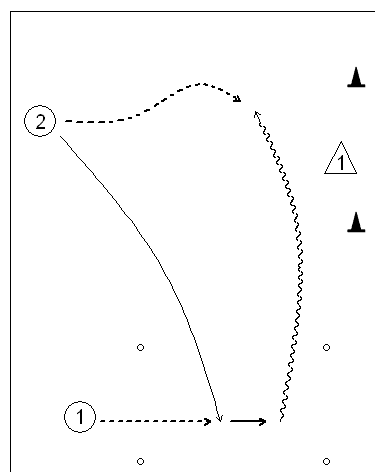
V poštev prideta tudi vaji III. stopnje pri »effe« udarcu z zunanjim delom stopala

1. Udarec po sprejemu visoke žoge

Trener vrže visoko žogo pred vadečega, ki jo zaustavi z notranjo stranjo stopala ene noge, z drugim dotikom pa strelja na gol z 'effe' udarcem druge noge. Vajo lahko izvajajo igralci tudi sami iz žongliranja ali pa, da si žogo sami vržejo v zrak.



skica 59



skica 60

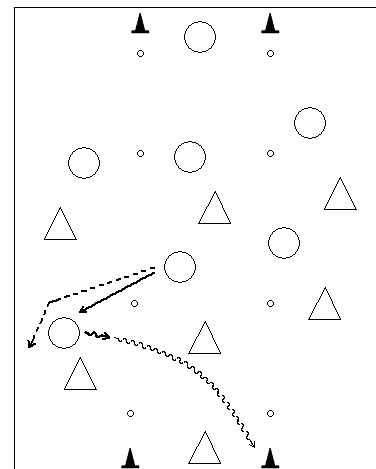
2. Predložek po sprejemu dolge podaje

Na krilnem položaju označimo prostor, kamor eden od para odigra žogo (dolga podaja), drugi v trenutku oddaje žoge steče v prostor, jo sprejme in z naslednjim dotikom podaja partnerju v kazenski prostor na prvo ali drugo vratnico. Pri mlajših kategorijah namesto dolge podaje po zraku vadeči podajajo po tleh.

IV. stopnja: Vadba »effe« udarca s sprednjim notranjim delom stopala v igralni obliki

1. Igralna oblika 'Strel iz strani'

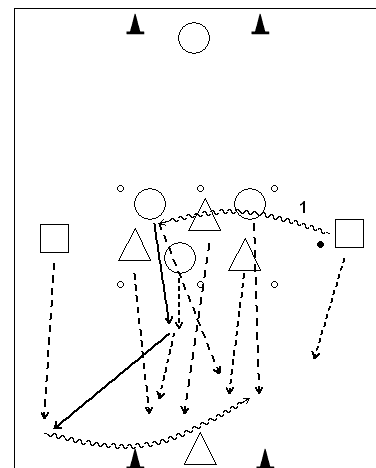
Igra na dva gola, igrišče razdelimo na tri vzdolžne pasove (srednji je v širini gola), v vsakem je enako število igralcev obeh ekip, ki se lahko gibajo le v svojem pasu. Igralec ekipe, ki poda v stranski pas se lahko tudi tja vključi, dokler ne izgubi ta ekipa žoge. Na gol se lahko strelja le iz stranskih pasov z 'effe' udarcem s sprednjim notranjim delom stopala, gol velja tudi po predložku iz stranskih pasov z istim udarcem. V notranjem pasu velja omejitev dveh dotikov.



skica 61

2. Igralna oblika 'Zaključek iz krila'

Igrišče razdelimo na osrednji prostor, kamor prosta igralca iz strani udarjata žogo z 'effe' udarcem; ekipa, ki izbije žogo na nasprotnikovo stran ima pravico do zaključka napada s podajo ('effe' udarec) prostega igralca iz krilnega položaja. Takoj po izbiti žogi, ekipa, ki je v obrambi ne sme napadati nasprotnika, dokler prosti igralec ne poda pred vrata. Po zaključku se ekipi vrneta v osrednji prostor, prostega igralca, pa menjamo.



skica 62

3.5. Udarci iz zraka («volley» udarci)

Udarce iz zraka ali »volley« udarce delimo na udarec z nartom (naravnost), »drop kick« (tik po odboju od tal), s sprednjim notranjim delom stopala (od strani) in z notranjo stranjo stopala. Učiti jih začnemo pri enajstih letih, uporabljamo jih večinoma za strel na vrata, »volley« z notranjo stranjo stopala pa za podaje in izbijanja, zato ga po štiri-stopenjski lestvici ne učimo in je tudi v tem diplomskem delu le omenjen.

3.5.1. »Volley« udarec z nartom in pol-volley («drop kick») udarec

Razlaga:

- Žogo si vržemo z obema rokama pred sebe in počakamo, da se odbije od tal.
- »Volley« z nartom izvedemo, ko žoga po odboju doseže najvišjo točko in pada proti tlor, na višini, ki nam omogoča udarec v njeno središče; »drop kick« udarec pa izvedemo tik po odboju od tal, ko se žoga dviguje.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu nekoliko dvignjena, druga je sproščena ob telesu.
- Trup je v predklonu in nad žogo.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 14



slika 15

Najpogostejše napake:

- udarec izven središča žoge (preveč od spodaj ali od strani)
- nepravilna postavitev glede na žogo
- stopalo ni čvrsto
- nedokončan udarec, koleno ni iztegnjeno

3.5.2. »Volley« udarec s sprednjim notranjim delom stopala

Razlaga:

- Žogo si vržemo z obema rokama pred sebe in počakamo, da se odbije od tal.
- Postavljeni smo bočno glede na cilj in žogo udarimo malce nad središčem žoge s sprednjim notranjim delom stopala približno v višini bokov.
- Roka nasproti udarne noge je v zamahu iztegnjena, druga je v zaročenju.
- Trup je nagnjen nazaj.
- Pogled je v trenutku udarca usmerjen na žogo.

Najpogostejše napake:

- udarec izven središča žoge (preveč od spodaj)
- nepravilna postavitev glede na žogo
- stopalo ni čvrsto

Vadba po metodičnih stopnjah (za vse tri vrste udarcev)

I. stopnja: »Volley« udarec v celoti

Sintetična vadba

1. Udarec po odboju od tal

Vadeči si vrže žogo (nad višino glave) tako, da pade žoga pred njim na tla in jo po odboju v zraku udari. Vajo lahko igralci izvajajo v zid ali v parih.

2. Udarec brez odboja od tal

Vadeči si vrže žogo (nad višino glave) pred sebe in jo udari preden pade na tla. Vajo se izvaja v zid ali v parih.

Analitična vadba

1. Imitacija udarca, zamah iz kolena in udarec v središče žoge

- partner drži žogo nad tlemi, ki jo nadzorovano udarimo

2. Vaje za prilagajanje na žogo v zraku

- žongliranja
- udarci v visečo žogo

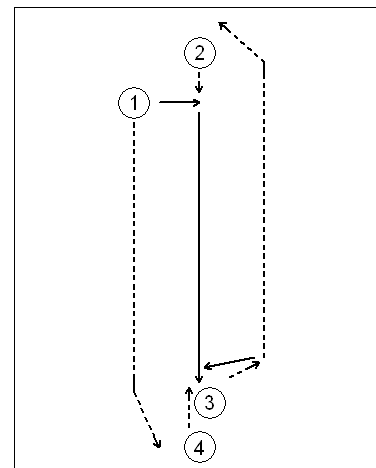
II. stopnja: »Volley« udarec v cilj

1. Udarci po podaji partnerja

Eden od para vadečih meče drugemu z rokama žogo, katero mu partner vrača z udarci iz zraka. Vajo lahko izvajamo na mestu ali v gibanju.

2. Udarci v kolonah

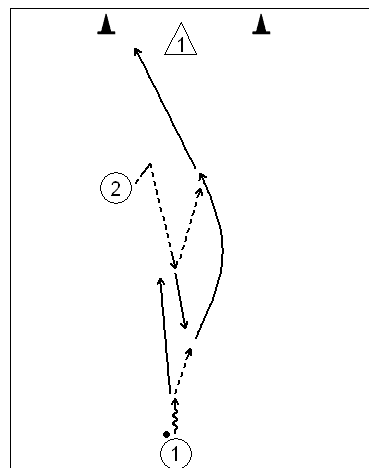
Vadeče postavimo v dve koloni, ki sta obrnjeni ena proti drugi. Prvi igralec vrže žogo igralcu za seboj tako, da pade pred njim, ta jo udari z 'volley' udarcem proti drugi koloni, kjer jo igralec lovi z rokama in zopet vrže igralcu, ki je za njim... Igralec, ki vrže žogo steče na začetje druge kolone.



skica 63

4. Udarec po visoki podaji v globino

Igralec v koloni poda žogo igralcu v polju, ki mu jo vrne, nakar prvi igralec 'spodkoplje' žogo, proti vratom, kamor takoj po povratni steče napadalec in udari žogo z 'volley' udarcem. Če želimo vaditi 'volley' s sprednjim notranjim, postavimo podajalca na bočni položaj, tako da dobi napadalec žogo iz strani in je obrnjen bočno glede na vrata.

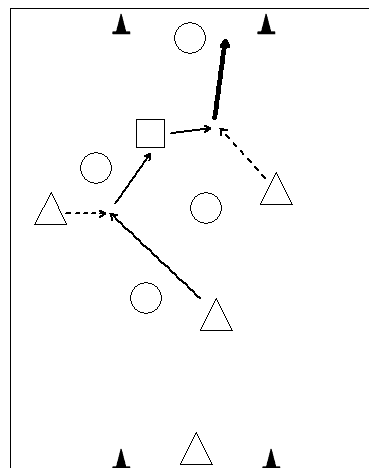


skica 66

IV. stopnja: Vadba »volley« udarca v igralni obliki

1. Igralna oblika »Rokomet«

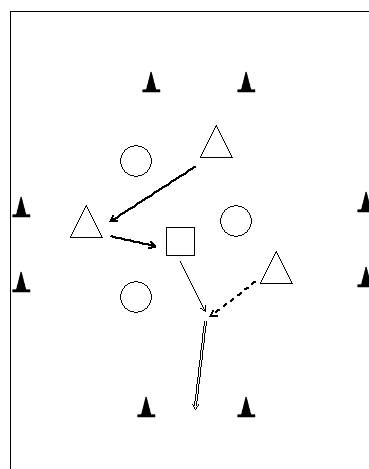
Igra na dva gola. Igralci si podajajo žogo z rokama med seboj tako, da je vsaj vsaka druga podaja izvedena z nogo. Torej, če igralec, vrže žogo z rokama, jo mora naslednji igralec udariti s poljubnim delom stopala (v zraku) proti istemu ali drugemu igralcu (lahko tudi sebi) v roke. Igralec, ki ima žogo v rokah lahko naredi največ tri korake, za bolj tekočo igro dodamo proste igralce, ki igrajo z ekipo, ki ima žogo in ne smejo streljati na gol, ki velja le z enim od »volley« udarcev.



skica 67

2. Igralna oblika »Igra na štiri vrata«

Igra na štiri vrata, zadenek velja le z »volley« udarcem, torej si mora ekipa skozi igro priboriti situacijo, ki to omogoča (žoga v zraku, dovolj prostora za udarec) pri tem ji pomagata dva ali trije prosti igralci, ki igrajo z ekipo, ki ima žogo v posesti, ne smejo pa streljati na vrata.



skica 68

3.6. Udarec z glavo

Udarec z glavo je specifično poglavje v nogometni tehniki, saj je to edini udarec, ki ga učimo po metodičnem postopku in ni izveden s stopalom. Uporablja se ga za zaključek na gol, podajo ali izbijanje žoge v obrambi. Učiti ga začnemo pri petnajstih letih.

3.6.1. Udarec z glavo iz mesta

Razlaga:

- Iz predkoračne stoji (odrivna noga spredaj), udarimo žogo s čelom v njeno središče tako, da je osišče zamaha zgornjega dela telesa v kolkih.
- Roki sta dvignjeni v višini ramen in v komolcih upognjeni.
- Trup se pred udarcem eksplozivno giba iz rahlega zaklona v rahel predklon
- Glava je v podaljšku trupa, tik pred udarcem pa vrat sune v smeri zelene krivulje leta žoge. (V primeru spremembe smeri leta žoge glede na podajo se trup zasuka v smeri cilja.)
- Pogled je pred in v trenutku udarca usmerjen na žogo.
- Noge so v kolenih iztegnjene, stopala pa se iztegujejo skladno z udarcem.



slika 16



slika 17

Najpogostejše napake:

- udarec z nepravilnim delom glave (teme, nos ali stranski del čela)
- sukanje vratu
- sunek proti žogi je izveden iz kolen, namesto iz kolka in gležnjev
- zapiranje oči pred udarcem

3.6.2. Udarec z glavo iz skoka

Razlaga:

- Iz sonožnega ali enonožnega odrida udarimo žogo s čelom v čim višji točki leta v njeno središče tako, da je osišče gibanja zamaha zgornjega dela telesa v kolkih.
- Roki sta dvignjeni v višini ramen in v komolcih upognjeni.
- Trup se pred udarcem eksplozivno giba iz rahlega zaklona v rahel predklon.
- Glava je v podaljšku trupa, tik pred udarcem pa vrat sune v smeri zelene krivulje leta žoge. (V primeru spremembe smeri leta žoge glede na podajo se trup zasuka v smeri cilja)
- Pogled je pred in v trenutku udarca usmerjen na žogo.



slika 18



slika 19

Najpogostejše napake:

- udarec z nepravilnim delom glave (teme, nos ali stranski del čela)
- sukanje vratu
- nepravilna časovna uskladitev skoka in leta žoge
- nepravilna postavitev telesa – ocena leta žoge
- roke so ob udarcu ob telesu
- zapiranje oči pred udarcem

Vadba po metodičnih stopnjah (za oba načina udarca z glavo)

I. stopnja: Izvedba udarca z glavo v celoti

Sintetična vadba:

1. Udarci z glavo v zid

Vadeči si vrže žogo pred seboj navzgor in jo udari naravnost proti zidu.

2. Udarci po podaji partnerja

Partner meče žogo v primerni krivulji vadečemu, ki mu jo vrača z udarcem z glavo.

Analitična vadba:

1. Imitacija udarca, vadimo zamah iz kolkov in udarec s čelo v središče žoge

- partner drži žogo v višini partnerjevega čela, ki jo slednji nadzorovano udari

2. Vaja za zamah iz kolkov

- partner meče žogo vadečemu, ki kleči in mu jo vrača z udarcem

3. Vaja za udarec s čelom in občutek za žogo

- vadeči si meče žogo nad seboj, jo udari navzgor in ulovi

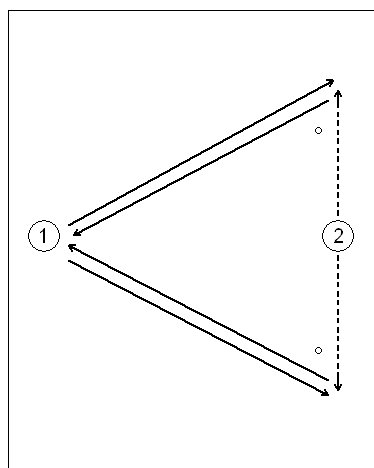
II. stopnja: Udarec z glavo v cilj

1. Udarec v obroč iz rok partnerja

Partner meče žogo vadečemu, ki mu jo vrača tako, da cilja obroč, ki ga podajalec naredi z rokama pred seboj.

2. Udarci iz kolone

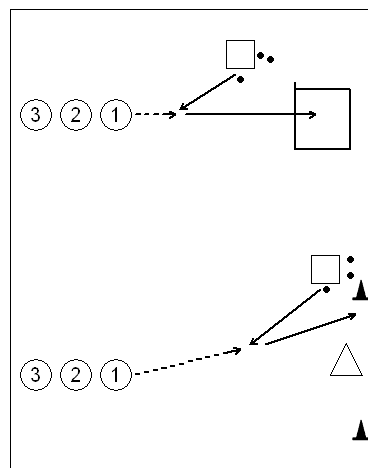
Trener meče žogo vadečim, ki skušajo zadeti košaro za žoge z glavo. Namesto košare lahko uporabimo obroč ali naredimo prostor s pomočjo drugih rekvizitov. Cilj so lahko tudi vrata z ali brez vratarja.



skica 70

4. Udarci v trikotniku

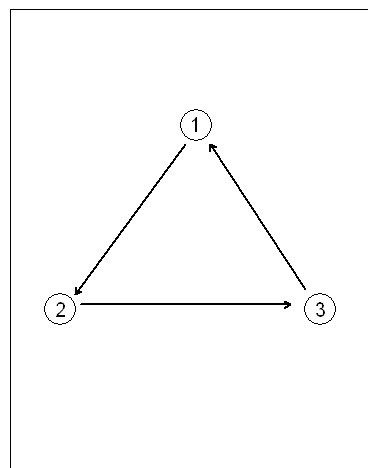
Trije igralci so postavljeni v trikotnik, prvi igralec vrže žogo drugemu, ki jo udari z glavo na tretjega, ta jo nato vrže prvemu, ki jo udari na drugega,... V trikotniku si lahko igralci tudi podajajo žogo direktno v eni ali drugi smeri.



skica 69

3. Udarec po gibanju vstran

Eden od partnerjev meče žogo drugemu izven označene linije. Igralec na drugi strani, ki se giba po liniji, mu vrača žogo z udarcem z glavo. Če vadimo udarec glavo iz skoka, naj se vadeči odriva na vsaki strani z drugo nogo.



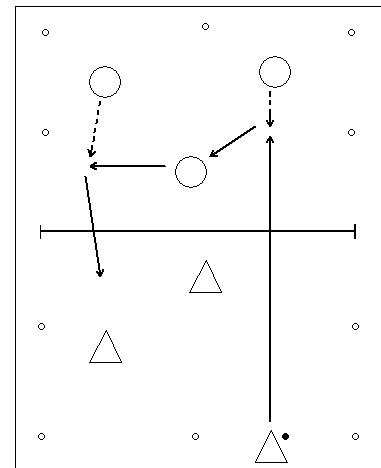
skica 71

III. stopnja: Pri učenju udarca z glavo se tretja stopnja metodične lestvice ne uporablja.

IV. stopnja: Vadba udarca z glavo v igralnih oblikah

1. Igralna oblika 'Odbojka'

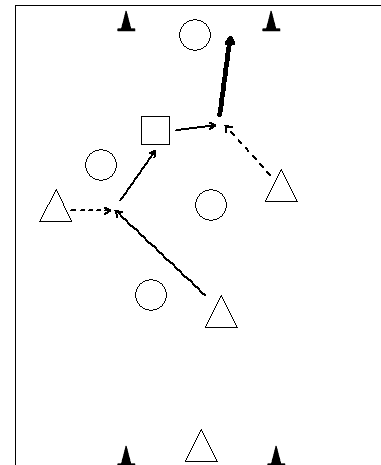
Omejen prostor razpolovimo z napeto vrvico v povprečni telesni višini vadečih. Ekipe so sestavljene iz dveh ali treh igralcev. Igra je dovoljena le z glavo. Servira se tako, da si igralec iz prečne črte igrišča vrže žogo v zrak in jo udari čez mrežo, na drugi strani ne sme pasti žoga na tla, nazaj čez mrežo pa jo lahko nasprotna ekipa vrne po najmanj dveh podajah. Število podaj je neomejeno, igralci lahko tudi zaporedoma udarjajo žogo. Pravila si lahko prirejamo.



skica 72







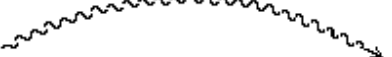





2. Igralna oblika 'Glavomet'

Igra na dva gola. Igralci si podajajo žogo z rokama med seboj tako, da je vsaj vsaka druga podaja izvedena z glavo. Torej, če igralec, vrže žogo z rokama, jo mora naslednji igralec udariti z glavo proti istemu ali drugemu igralcu (lahko tudi sebi) v roke. Igralec ekipe, ki nima žoge v posesti, lahko le to prestreže z roko po udarcu z glavo nasprotnika, oziroma, če nasprotnik vrže žogo jo lahko udari le z glavo. Če pade žoga na tla jo dobi ekipa, katere igralec se ni zadnji dotaknil žoge. Igralec, ki ima žogo v rokah lahko naredi največ tri korake, za bolj tekočo igro dodamo proste igralce, ki igrajo z ekipo, ki ima žogo in ne smejo streljati na gol, ki velja le z udarcem z glavo.



skica 73

3.7. Legenda

PODAJA	
VODENJE	
TEK BREZ ŽOGE	
VARANJE	
STREL NA GOL	
DOLGA PODAJA	
'EFFE' UDAREC	
IGRALCI	
PROSTI IGRALCI	
KLOBUCEK	
STOŽEC	
ŽOGA	

4. Zaključek

Ker je tehnika udarcev najpomembnejši del tehnike nogometne igre, je pri treniranju bodočih nogometašev, še posebej pomembna pravilna pot učenja elementov, ki pa jo pogojuje predvsem kvaliteta trenerjev. Ti morajo imeti, poleg svojih pedagoških in psiholoških sposobnosti, tudi dovolj didaktičnega in predvsem nogometnega znanja, da zagotovijo igralcem učinkovito vadbo. Učinkovitost se kaže v čim bolj racionalni porabi časa namenjenega učenju tega segmenta tehnike, ob zadostni dinamiki in hkratni raznolikosti vaj, ki morajo biti v ustreznem času pravilno dozirane. V teoriji je to cel kup pogojev, ki jih mora trener zagotoviti, kar je objektivno zelo težko, vendar v našem prostoru druge poti ni, saj smo glede na številčnost nogometne mladine, v primerjavi z drugimi deželami, v velikem zaostanku, kar moramo nadomestiti s kvalitetnim delom.

Zakaj je tehnika udarcev najpomembnejši element tehnike? V sodobnem modelu nogometne igre, kjer so sistemi branjenja izpopolnjeni v značilnostih kot sta oženje in zgostitev prostora, ob vse večji agresivnosti v obrambi, je za ustvarjanje priložnosti nujna visoka hitrost potovanja žoge in hiter zaključek. Žoga najhitreje potuje z direktnimi podajami po tleh, ki so posledica vrhunske tehnike udarcev, večinoma z notranjo stranjo stopala, ob pravilnem gibanju igralcev brez žoge, hitrost gibanja žoge pa je še vedno zagotovljena tudi z dolgimi podajami v globino ali diagonalnimi podajami. Večina zadetkov je doseženih po udarcu znotraj kazenskega prostora, približno tretjina zadetkov je doseženih z glavo po predložkih iz strani - s sprednjim notranjim delom stopala, prav tako je tehnika udarca odločilna pri strelih na gol iz razdalje. Po drugi strani so zgrešene podaje, v fazi priprave kontinuiranega napada, velikokrat ključen vzrok za prejete zadetke po takih napakah. Torej, brez obvladovanja tehnike udarcev ni uspešnega sodelovanja med igralci in rezultata, ki temu sledi.

Posebna pozornost pri učenju tehnike udarcev mora biti namenjena dinamični tehniki, torej izvedbi udarcev v veliki hitrosti žoge in/ali igralca, ob oviranju nasprotnika, v oteženih položajih (po obratih ali izgubi ravnotežja). Velikokrat je igralec v situaciji, ko je več teh omenjenih pogojev prisotnih hkrati, če pa k temu dodamo še »timing« - ustrezno pravočasnost podaje ali strela, se lahko zavedamo kako kompleksno moramo pristopiti k stvari, da bomo igralca naučili dinamično tehniko udarcev, ki si je ne smemo predstavljati kot izključno pojav v zaključku napada, kajti prisotna je v vseh fazah nogometne igre, le da pod vtisom hitrega odvijanja zaporednih dogodkov ali medijske naravnosti k atrakciji, ostane skrita očem tudi marsikaterega poznavalca. Velikokrat so namreč ključne poteze igralcev v linijah dlje od nasprotnikovega gola, ko se pod različnimi pritiski ustvari večje število igralcev od nasprotnika in se v nadaljevanju razvije konkreten zaključek na gol.

Učenje dinamične tehnike pride najbolj do izraza pri načinu dela v igralnih oblikah, kjer je pozornost posvečena določenemu elementu, ob okoliščinah, ki so značilne za nogometno igro kot tako. Do igralnih oblik pa moramo pripeljati igralce preko prvotnih, v diplomski nalogi opisanih, treh stopenj, kjer je zlasti pri tretji stopnji veliko odprtih možnosti za učenje udarcev v specifičnih pogojih.

Kolikšen delež k uspešnemu učenju tehnike nogometnih udarcev prispeva poznavanje teorije? Tako na začetku obravnavanja posameznega udarca, kjer je poleg demonstracije pomembna jasna razlaga, se teoretične vsebine prepletajo s prakso skozi celotno metodično lestvico, ki je tudi sama teoretična osnova za učenje udarcev. Izbira učnih metod, načinov spoznavanja vsebin in učnih oblik je, tako kot tudi poznavanje didaktičnih načel, odločilna za pravilno pot učenja, ki pa tudi sama ne zagotavlja uspešnega dela, če med danimi smernicami ne upoštevamo napak, ki jih je treba prepoznati in (kar je težje) znati odpravljati. Napake, ki jih želimo popraviti predstavljajo najočitnejše stičišče med teorijo in prakso. Teoretične osnove so podrobneje opisani v drugem poglavju diplomske naloge.

Osrednji del diplome je sestavljen iz opisov praktičnih vaj in njihovega prikaza v zraven dodanih skicah. Večino vaj se lahko uporablja za vse vrste udarcev, nekatere je potrebno le nekoliko modificirati. Veliko vaj je take narave, da se jih lahko uporablja v vseh delih vadbenega procesa, nekatere pa tudi ne. S primernim doziranjem in določenim nivojem intenzivnosti se nekatere vaje lahko uporabi na primer tudi za kondicijsko vadbo, kar pa ni predmet te obravnave. Nadaljnje nadgradnje idej, ki jih je mogoče dobiti v jedru te naloge, so prepuščene posameznikom, ki bodo morda kdaj uporabili kakšen podatek.

Uporabnost diplomskega dela vidim kot dodatek pri gradivu študentom fakultete za šport, učiteljem športne vzgoje in trenerjem v klubih. Čeprav je v našem prostoru to poglavje dobro razdelano se v praksi premalo vztraja na določenih dejstvih. Eden izmed razlogov je verjetno tudi gradivo, ki je povprečnemu slovenskemu trenerju veliko bližje v video, kot pa v tiskani obliki. Zato sem v sklop te diplome dodal tudi video obliko – demonstracije udarcev in vaj za učenje, z namenom, da bi pristop – poudarjena pravilnost izvedbe, ki ga uporabljamo na Fakulteti za šport zaživel še kje drugje, saj menim, da se gradivo za omenjeno tematiko, ki je v programu na fakulteti premalo izpostavlja v delu v klubih, posebej tam, kjer diplomantov oziroma študentov iz omenjene fakultete ni. Po drugi strani lahko diplomska naloga pomeni tudi osvežitev za študente, kot gradivo za program predmeta Teorija in metodika nogometa, kjer bi obstoječim delovnim listom, po katerih sem se zgledoval, dodal še nekaj svojih idej; predvsem pa sem zajel vse bistvene zaključke v obravnavi učenja tehnike nogometnih udarcev.

Kot sem na začetku tega zaključka omenil je edina pot v slovenskem nogometu, ki nam daje možnost, da konkuriramo na močnih evropskih in svetovnih ravneh, pot, ki se zanaša na visoko kvalitetno delo. Zato je uspešnost generacij, ki prihajajo odvisna od nas samih. Ne smemo se zadovoljiti zgolj s sintezo načinov dela tujih strokovnjakov, ki so danes dostopni bolj kot kdajkoli prej in po teh vzorcih oblikovati svoje vadbene ure. Sam nisem, v brskanju po tujih virih, nikjer zasledil tako podrobne analize in oblikovanja programa za učenje tehnike nogometnih udarcev kot pri nas, vendar menim, da je ta problematika premalo izpostavljena in promovirana. S to diplomsko nalogo sem skušal zagotoviti, da so spoznanja, ki sem jih kot igralec, trener in študent fakultete za šport pridobil, zbrana na enem mestu in tako uporabna za kroge ljudi, od katerih je odvisna prihodnost našega nogometa.

5. Literatura

Ačimovič Svenšek, D. (2000). *Tehnika udarca z glavo v sodobnem nogometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

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

Elsner, B. (2006). *Trening mladih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B. (2006). *Nogomet za mlade*. Ljubljana: Marbona

Fifa big count (31. 5. 2007). Pridobljeno 7.4.2008, iz <http://www.fifa.com/aboutfifa/media/newsid=529882.html>

Fifa statutes (2007). About Fifa. Pridobljeno 8.4. 2008 iz <http://www.fifa.com/aboutfifa/federation/statutes.html>

Passen (2008). Fussballtraining. Pridobljeno 19.5.2008 iz <http://www.soccerdrills.de/Passen.html>

Gajser, D. (2007). *Analiza modela igre italijanske reprezentance v napadu – svetovno nogometno prvenstvo Nemčija 2006*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gardner, P. (1996). *The simplest game*. New York: Macmillan.

Grdešič, K. (1998). *Nogomet – Tehnika i taktika za vrhunsku igru*. Zagreb: Gopal.

Gogala, S. (1966). *Obča metodika*. Ljubljana: Državna založba Slovenije

Ilješ, D. (2008). *Analiza modela igre nemške reprezentance v napadu – svetovno prvenstvo v Nemčiji 2006*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kovač, M.(ur.), Strel, J., Štihec, J., Jurak, G., Kondrič, M., Videmšek, M. idr (2000). *Didaktika športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Inštitut za šport

Organizacijska struktura (2006). Predstavitev NZS. Pridobljeno 15.4.2008 iz <http://www.nzs.si/index.php?pgii=113>

Petermanec, M. (1999). *Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – Nogomet*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Pocrnjič, M. 1995, *Tehnika*. Neobjavljeno delo.

Poljak, V. (1991). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.

Übungen zur Technikschiilung (2008). Training. Pridobljeno 21.5.2008 iz <http://www.supercoach.de>

Uefa regulations (2007). Uefa organization. Pridobljeno 10.4.2008 iz <http://www.uefa.com/uefa/mediaservices/regulations/index.html>

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