

METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV V NOGOMETU

NZS
NOGOMETNA
ZVEZA
SLOVENIJE

Podaja z notranjim delom stopala
(praktični del)

Nogometni razred NZS
Gimnazija Šiška

- Daniel Pavlin
- Tomi Kostric

KAKO VZGOJITI VRHUNSKEGA NOGOMETAŠA?

” Veliki igralci se naredijo sami, niso rojeni! So perfektna mešanica TALENTA,INTELLIGENCE in MOTIVACIJE!

Brez enega od njih ni velike kariere! ”

(Arsene Wenger)

ZGODOVINSKI RAZVOJ TEHNIKE

Tehnika v nogometu se je razvijala v tem vrstnem redu:

1. Udarci
2. Vodenja
3. Zaustavljanja
4. Varanja
5. Odvzemanja
6. Metanje avta
7. Tehnika vratarja

TEHNIKA

- Tehnika = motorika človeka = najracionalnejša izvedba določenih gibanj v nogometni igri, ki omogočajo posameznim igralcem uspešno reševanje nalog v igri, vezanih na gibanje z ali brez žoge (racionalnost - ekonomičnost: na minimum zmanjšati porabo energije, izločiti vse odvečne gibe)
- Tehnika je sposobnost – znanje posameznika in je ni mogoče nadomestiti z aktivnostjo drugega igralca, kar je možno pri taktiki z aktivnostjo v igri.

POMEN TEHNIKE V NOGOMETU

- Je osnova nogometne igre.
(če ne obvladate tehnike, to onemogoča medsebojno sodelovanje med igralci)
- Ni edina in tudi ne glavna sestavina igre. Glavne sestavine igre ni!
- Omogoča uspešno izvajanje hitrih in natančnih gibanj v različnih igralnih pogojih na nogometni tekmi.
- Omogoča igralcem najboljšo izbiro taktike v igri in boljšo izrabo psihičnih in motoričnih sposobnosti.

POMEN TEHNIKE V NOGOMETU

- V razvoju poti igralca ima tehnika posebno mesto, saj je upravljanje žoge **prva etapa** v razvoju te poti.
- Glavni poudarek na razvoju tehnike je med **8 – 12 letom**.
- Razvoj tehnike igralca poteka **dolgoročno**.
- (veliko število ponavljanj določenih gibanj z in brez žoge)

DELITEV NOGOMETNE TEHNIKE

a) Gibanja brez žoge

- tek
- skok
- spremembe smeri
- padanje
- vstajanje

b) Gibanja z žogo

- vodenja
- udarci
- podaje
- zaustavljanja
- odvzemanja
- varanja
- metanje avta

c) Tehnika vratarja

MESTO NOGOMETNE TEHNIKE V NOGOMETU



IGRA

FAZE IGRE

-faza napada
-faza obrambe

IGRALNE SITUACIJE

STRUKTURNE ENOTE

- tek, vodenje,
podajanje, varanje,...

TEMELJ

individualna taktika, **NOG. TEHNIKA**, motorične in funkcionalne sposobnosti

OSNOVNA UČNO - VZGOJNA NAČELA

So določene smernice pri učno vzgojnem procesu:

- postopnost
- igrivost
- od bistvenega k manj bistvenemu
- od znanega k neznanemu
- dinamičnost
- veliko število ponovitev
- tekmovalnost

OSNOVNA UČNO - VZGOJNA NAČELA

Načelo VZGOJNOSTI!!!

Oblikovati mlado osebnost, ki bo imela pozitivne moralne lastnosti, kot so: pridnost, vztrajnost, vestnost, delavnost, natančnost, spoštovanje, odgovornost...

OSNOVNI METODI POSREDOVANJA

A. RAZLAGA

B. DEMONSTRACIJA

Bodimo kratki, jasni, povedati moramo bistvo in oporne točke pri posredovanju tehnike:

- položaj stojne noge
- položaj udarne noge (sprejemne)
- položaj telesa in glave (usmerjenost pogleda)
- položaj rok

METODIKA

=pot - sistem kako bomo nekaj učili z različnimi metodami dela:

1. SINTETIČNA (učenje in vadba elementa v celoti)

- Vedno začnemo najprej s to metodo, tako da otroci dobijo najprej celostno predstavo o nekem gibanju.

2. ANALITIČNA

Določeno gibalno celoto razbijemo na posamezne dele.

Uporabimo jo pri:

- odpravi napak,
- pri prezahtevnem elementu (npr. varanje) in
- pri nevarnosti poškodb (npr. odzemanje)

3. SINTETIČNO – ANALITIČNA

- Največkrat uporabljena metoda.

4. SITUACIJSKA

- Vadba elementa v določeni igralni situaciji, na določenem delu igrišča.

5. METODA IGRE – glavna metoda

- V igralni obliki, ki je podobna nogometni igri, vadimo neko gibanje (2:2+2, igra števil, igra sredine-Pepček)

METODIČNA LESTVICA

- metodični postopek pri poučevanju elementov tehnike

- I. Imenovanje in demonstracija učnega elementa
- II. Opis bistvenih sestavnih elementov
- III. Izvedba tehničnega elementa v celoti (**začetna stopnja vadbe**)
- IV. Demonstracija in opozorila na bistvena napake

- V. Vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa
- VI. Vadba udarca v cilj
- VII. Vadba elementa v povezavi z drugimi elementi
- VIII. Vadba elementa v igralni obliki ali igralni situaciji

praktični del seminarja

PRIKAZ METODIKE UČENJA TEHNIČNEGA ELEMENTA NA PRIMERU PODAJE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

NZS
NOGOMETNA
ZVEZA
SLOVENIJE

- NDS omogoča najbolj zanesljivo podajo – oddajo žoge v nogometu!
- Zaradi velikosti površine mesta dotika, med žogo in nogo, je mogoče podaje izvesti z veliko preciznostjo.
- Z NDS lahko zelo precizno udarjamo tudi žoge po zraku iz prve.

OSNOVNE ZNAČILNOSTI PODAJE Z NDS

Drža telesa:

- Tek direktno (frontalno) na žogo
- Telo nagnjeno nad žogo

Stojna noga:

- Postavljena ob žogi
- Rahlo pokrčena v kolenskem sklepu
- Stopalo usmerjeno v smer podaje
- Težišče je na stojni nogi

Udarčna noga:

- Stopalo obrnjeno navzven
- Noga se pokrči v kolenu (stopalo proti zadnjici)
- Žogo zadenemo točno na sredini NDS
- Udarčna noga zaniha
- Zaključek udarca ob stojni nogi – kratek dotik žoge (“udarec iz kolena”)

GLAVNE NAPAKE PRI PODAJI Z NDS

- Zalet v krogu
- Položaj stojne noge
- Položaj telesa ni nad žogo
- Udarec po žogi ni izveden s sredinskim delom NDS
- Udarec se ne zaključi ob stojni nogi (“udarec iz kolka”)
- Mehko stopalo
- Uhajanje udarne noge diagonalno preko stojne noge ob/po udarcu

TRENING: PODAJA Z NDS

utrjevanje, fantje U-16, tekmovalno obdobje

Ogrevanje:

- Navajanja na žogo s poudarkom na NDS
(razna tapkanja žoge, obrati, povleka žoge....)
- Podaja NDS v parih (na mestu, v celoti, v cilj (soigralec))
 - Udarec NDS - analitično na mestu (soigralec drži žogo)
- Podaja NDS, diagonalni sprejem v smeri naprej z NDS, podaja NDS v cilj (majhen gol)

Glavni del:

- Podaja NDS v povezavi z drugimi elementi
(sprejem, dvojna podaja, igra 1:1, udarec na gol)
- Igralna oblika
(igra 4:4, 2 dotika žoge, sprejem-podaja samo z NDS, gol iz prve šteje dvojno)

Zaključni del:

- Zadevanje malega gola z NDS s sredine igrišča

VIRI:

1. Štiri letni strokovni program nogometnih oddelkov Gimnazije Šiška.
2. Elsner, B. (2004). Nogomet – Teorija igre.
3. Pocrnjič, M. Predavanja. Fakulteta za šport.
4. FC Arsenal – Intervju Arsene Wenger.
5. Ajax - Individual trainings programe.
6. Stručni odbor Fudbalskog saveza Srbije. Praktičke preporuke za trenere mladih fudbalera.