



# Društvo nogometnih trenerjev Murska Sobota

Licenčni Seminar B, C  
Ekonomška šola Murska Sobota  
15.2.2014



# Metodika učenja tehničnih elementov v nogometu

UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA  
Štefan Ivanič, Zdenko Maučec

# DEFINICIJA TEHNIKE

- 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.
- Je osnova nogometne igre. (če ne obvladamo 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.

# OSNOVNA UČNO – VZGOJNA NAČELA

## 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

**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 številka, igra sredine-Pepček)

# METODIČNA LESTVICA

## Metodični postopek pri poučevanju elementov tehnike

- Imenovanje in demonstracija učnega elementa
- Opis bistvenih sestavnih elementov
- Izvedba tehničnega elementa v celoti (1. stopnja vadbe)
- Demonstracija in opozorila na bistvena napake
- Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa
- Izvajanje in vadba udarca v cilj (2. Stopnja vadbe – samo pri udarcih)
- Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami nogometne igre (3. Stopnja vadbe)
- Izvajanje in vadba elementa v igralni obliki ali v tipični igralni situaciji (4. Stopnja vadbe)

# METODIČNA LESTVICA

- 1. Stopnja vadbe** služi začetnemu spoznavanju elementa in jo izvajamo s sintetičnim načinom vadbe, ki ga prekinjamo z analitičnim načinom, z namenom odpravljanja napak. Še vedno je aktualna in zelo potrebna tudi demonstracija.
- 2. Stopnja vadbe** je prisotna samo pri učenju udarcev in pomeni nadgradnjo prejšnji, saj ji je dodana otežitev – cilj. Ta mora biti podrejen pravilnosti tehnike, ki se pri začetnikih hitro poruši pod tem vplivom. Drugi problem, ki se pri tej stopnji pojavlja, je moč udarca, ki jo določimo z ustrezno razdaljo do cilja, saj vadeči velikokrat v težnji po zadevanju udarjajo žogo prešibko.
- 3. Stopnja vadbe** je povezovanje z drugimi tehničnimi elementi. Pri kombiniranju različnih elementov tehnike se pri tej stopnji lahko hitro približamo situacijski vadbi, kar ni narobe, če ostaja pozornost trenerja in vadečih na vadbi tehnike. Paziti moramo tudi, da se druge tehnične elemente izvaja pravilno, ob tem pa mora biti nivo koncentracije ob glavnem tehničnem elementu, ki je večinoma na koncu vaje, še vedno visok.
- 4. Stopnja vadbe** je vrh lestvice. Udarec se vadi v igralnih okoliščinah ali igralni obliki, kar pomeni v našem primeru igro, ki ji priredimo pravila. Z igralnimi oblikami se večinoma vadi dinamična tehnika. Igralec je prisiljen reagirati čim hitreje, velikokrat ob oviranju nasprotnika ali v stanju določene utrujenost, skratka v tekmovalnih okoliščinah.

# PRIKAZ METODIKE UČENJA UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

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

## Osnovne značilnosti UDARCA 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
- **Udarca noga:** Stopalo obrnjeno navzven ; Noga se pokrči v kolenu (stopalo proti zadnjici); Žogo zadenemo točno na sredini NDS; Udarca noga zaniha; Zaključek udarca ob stojni nogi – kratek dotik žoge (“udarec iz kolena”)
- **Glavne napake pri udarcu 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



# PRIKAZ METODIKE UČENJA UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

## Razlaga in demonstracija:

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

# PRIKAZ METODIKE UČENJA UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

## **Najpogostejše napake, ki se pojavljajo tekom učenja:**

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

# PADANJE IN VSTAJANJE

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

# PADANJE IN VSTAJANJE

## Razlaga in demonstracija:

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

## Napake:

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

## Vadba padanja in vstajanja – metodične stopnje

### 1. stopnja: izvedba v celoti:

- padanje in čim hitrejše vstajanje.

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

- padanje in vstajanje iz mirovanja
- padanje in vstajanje iz hoje
- padanje in vstajanje v povezavi z lahkotnim tekom
- padanje in vstajanje v povezavi s skoki
- padanje in vstajanje v povezavi z obrambnim igralcem (igralna situacija)-žoga

# UČENJE: UDAREC Z NOTR. DELOM STOPALA

## UČENJE – UTRJEVANJE, PRIKAZ Z EKIPO NK ČARDA U-11.

### OGREVANJE

- Najrazličnejše oblike teka
- Gimnastične vaje
- Padanje in vstajanje

### VADBA UDARCA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

#### 1. stopnja: izvedba udarca v celoti (izvajanje vaje z obema nogama)

Prikaz udarca (demonstracija in razlaga) z notranjim delom stopala

- udarec v zid z notranjim delom stopala,
- udarec v zid iz vodenja žoge z notranjim delom stopala,
- udarec v zid iz zaleta

# UČENJE: UDAREC Z NOTR. DELOM STOPALA

## ANALITIČNA VADBA:

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

## 2. stopnja: udarec v cilj

- udarec v trojkah skozi noge partnerju na sredini
- udarci na vrata več različnih velikosti po vodenju
- udarci na vrata več različnih velikosti z zaletom

# UČENJE: UDAREC Z NOTR. DELOM STOPALA

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

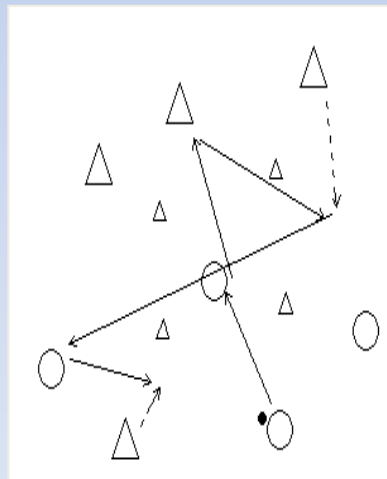
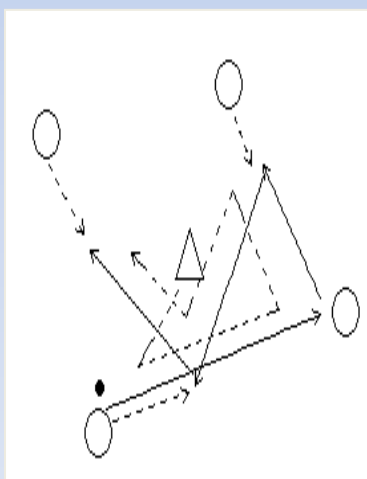
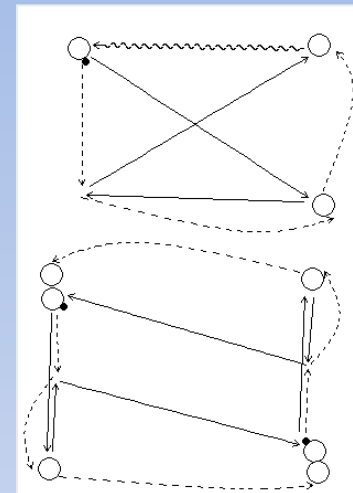
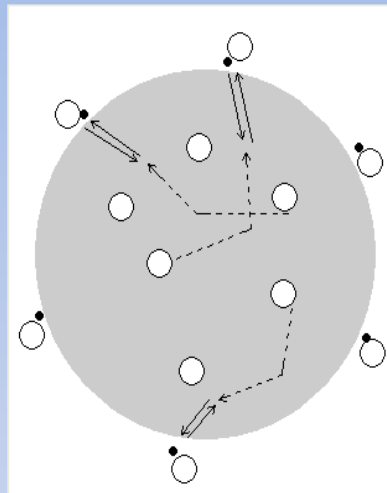
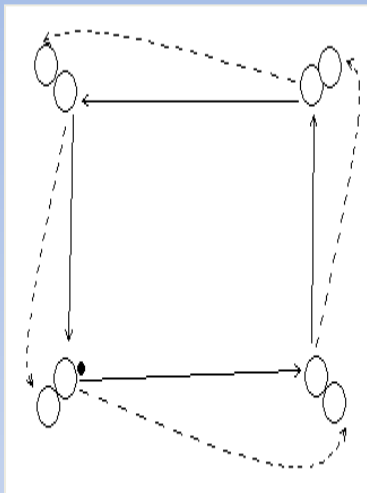
- udarci v kolonah v povezavi z vodenjem, sprejemanjem žoge
- podaje v kvadratu ter tek za podano žogo – 8 igralcev, možnih več žog in druga stran teka (lahko tudi v trikotniku)
- podaja notranji del v krogu (tek v krogu, gibanje do igralcev in odigravanje podaj, igralec pokliče igralca, kateremu sledi podaja)
- odigravanje dvojnih podaj, z možnostjo zaključka z udarcem z NDS na vrata

## 4. stopnja: udarec v igralni obliki:

- igra sredine - "pepček" 3:1, 4:1, 5:1, 5:2, 6:2 (medsebojne podaje samo z notranjim delom stopala)
- igra treh barv (omejen prostor, dve barvi si podajata žoga, tretja poskuša žogo prestreči, možnost omejitve dotikov)
- igra 4+1 : 4+1 ali ( 5+1 : 5+1)na dvoje vrat z dva dotika (sprejem podaja) ,gol velja samo z NDS.

## ZAKLJUČNI DEL: Izvajanje 6m z NDS

# UČENJE: UDAREC Z NOTR. DELOM STOPALA





# ANALIZA TRENINGA

## ANALIZA TRENINGA - Udarec (podaja) z NDS-učenja, utrjevanja

¶  
¶  
¶

1. → Stopnja: a./obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... b./delno obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... c./ne obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶

¶  
¶

2. → Stopnja: a./obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... b./delno obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... c./ne obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶

¶  
¶

3. → Stopnja: a./obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... b./delno obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... c./ne obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶

¶  
¶

4. → Stopnja: a./obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... b./delno obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶  
 ..... c./ne obvlada igralec (številka ali ime): \_\_\_\_\_ ¶

¶  
¶

## EVALVACIJA TRENINGA UDAREC Z NDS

¶

(npr. – katero stopnjo in kateri igralci še te stopnje ne obvladajo in kako organizirati naslednji trening, kjer zraven učenja, utrjevanja še dodamo – treniranje.) ¶

¶  
¶