

NOGOMET – VPRAŠANJA in ODGOVORI

1. Vpeljevanje otrok v nogometno igro (delovni list št. 3)

Pri vpeljevanju otrok v nogometno igro imamo 7 stopenj.

1. stopnja:

- razlaga o številu igralcev
- 1:2:1:2 postavitev igralcev ekipe
- imenujemo igralna mesta
- na kratko razložimo osnovne naloge (vsi sodelujejo pri fazi branjenja in napada, a faza branjenja naj bo izhodišče za napad, igralna mesta se lahko med igro zamenjajo, a morajo biti vsa zapolnjena, po izgubljeni žogi se obvezno vračajo nazaj na svojo polovico, ko dobijo žogo jo čimprej podajo naprej).
- Igra se začne pri vratarju (žogo poda po tleh, saj jo tako soigralec lažje sprejme).

2. stopnja:

- postavimo nasprotnika
- demonstriramo otrokom kdo koga pokriva in kako se pokriva pri individualnem branjenju.
- vadimo osnovno posamično pokrivanje – napadalci poljubno tekajo – obrambni spremljajo vsak svojega.

3. stopnja:

- demonstrirati in hkrati razložiti skupno (kolektivno) individualno branjenje!

1. blizu in tesno kjer je žoga!

2. na nasprotni strani kjer je žoga! (varovanje)

3. diagonalno postavljanje glede na žogo!(varovanje)

Varovanje tudi ko se gre v napad!

4. stopnja (pri začetniku večkrat vsaj povedati in poskusiti!):

- Praktična vadba kolektivne individualne obrambe (žogo si podajajo levi branilec □ desni branilec □ desni napadalec □ in obratno nazaj)! Naloga nasprotnih obrambnih igralcev je, da se gibajo v smeri gibanje žoge in da pokrivajo nasprotne igralce po načelih kolektivne individualne obrambe (to izmenično izvedeta obe ekipi).

5. stopnja – zahtevna! (najprej večkrat pojasniti nato vztrajno vadimo!):

- Demonstriramo z eno ekipo kaj je to TRIKOTNIK in kaj je ŠIRINA, GLOBINA. Levi branilec – zvezni igralec – levi napadalec = trikotnik.
- Praktično vadimo ustvarjanje trikotnika, širine, globine.
Desni branilec – zvezni igralec – desni napadalec = trikotnik.

6. stopnja:

- kratko pojasnimo osn. pravila (začetek, avt, golavt, prekršek, zadetek, kot, 7m).

7. stopnja – otroci naj samostojno igrajo!

2. Navajanje na žogo

◆ NAMEN

- razvijanje gibalne vsestranosti, - razvijanje usklajenega dela nog, rok in celega telesa, - obvladanje različnih žog, - navajanje na natančnost izvajanja vaj, - obvezno izvajanje z L in D ekstremiteto, - navajanje na tekmovalne okoliščine.

◆ SREDSTVA

A: individualne vaje: *upravljanje žoge*; - vaje na mestu ali v gibanju 5 metrov, - rolanja, prestopanja, predgibanja vodenja, predgibanja udarjanja, predgibanjan varanj z žogo; *vodenja in odbijanja žoge*; - z različnimi deli stopala, - naravnost, cik-cak, naprej-nazaj, mali in veliki krog... Vse te vaje izvajamo izmenično z roko in nogo! *poigravanje z žogo v zraku*; - nizko-visoko, - brez-z enim odbojem od tal, - z eno nogo-izmenično z obema, - z glavo, - povežemo nart-stegno-glavo, - obrati... pomembna umirjenost in stalen pogled na žogi! *vodenja žoge z različnimi nalogami*; v povezavi z udarcem ali metom v cilj, - vodenja med stojali ter udarec v mala vrata, - žogo v cilj, dobimo nazaj, zaustavimo in udarimo vrata.

B: skupinske vaje: *upravljanje žoge*; - stojijo na razdalji 7-10m, - vsak svojo ali eno žogo, - po opravljeni določeni nalogi na različne načine predajajo; *vodenja in odbijanja žoge*; - kot pri individ. vajah z zasledovanjem in posnemanjem; *vodenja žoge z različnimi nalogami*; - kot pri individ. vajah z zasledovanjem in posnemanjem; *poigravanje z žogo v zraku*; - kot pri individ. vajah, - z eno žogo-po opravljeni nalogi si jo predajo; - medtem ko eden žonglira, drugi opravlja neko gibanje oz. nalogo. Vse individ. in skupinske vaje povežemo med seboj in dodamo še ciljanje različnih ciljev (table, stožci, različni goli) z nogo in roko.

C: elementarne in štafetne igre: - v nogometu so elementarna gibanja tudi potiskanja, vodenja, udarjanja, metanja žoge; - lovljenja z vodenjem in metanjem žoge; - izbijanja žoge, - podiranje stožcev ali drugih stoječih ovir (moštva so nasproti, prostor omejen ali na določeni razdalji), - različne menjave strani, - štafeta tekmovanja v vodenjih žoge okoli ali preko različnih ovir, ali z opravljanjem različnih nalog.

D: prilagojene druge moštvene igre: košarka, rokomet, odbojka (lahko z vsemi deli telesa, različne žoge), rugby, nogometni tenis, hokej...

3. Nogomet v šoli

Za poučevanje nogometa v šoli mora imeti učitelje ustrezno znanje. Zakaj je nogomet vključen v redni učni program športne vzgoje? *Definicija igre nam pove*, da je igra svobodna duševno telesna dejavnost, ki nudi možnosti za ustvarjalno izražanje posameznika (razvoj osebnosti).

Nogometna igra nudi zadovoljstvo in veselje, ki je povezano tudi z rezultatskim uspehom. Nogomet zadovoljuje potrebe po igri in tako privlači otroke.

Učenci pri igri zadovoljijo potrebo po gibanju, dinamičnosti, razvijajo ustvarjalnost pri reševanju nalog v igri, primerjajo svoje sposobnosti in se navajajo na medsebojno sodelovanje.

Skozi igro lahko tudi vzgojno vplivamo na otroke.

Zaradi celovitega in pozitivnega vpliva na BIO–PSIHO–SOCIALNI položaj otrok vplivamo na:

zdravstveno stanje
motorične sposobnosti
funkcionalne sposobnosti
vedenjske lastnosti (strah, agresivnost)
inteligence sposobnosti (reševanje prostorskih problemov)
socializacija otrok (vključevanje v skupine, prevzemanje, nadomeščanje, navajanje...).

Nogomet je organizacijsko enostaven (imamo ravno površino različnih velikosti, različne žoge, prilagajanje pravil velikosti igrišča sposobnosti otrok oz. dejanski situaciji).

Nogomet je ustrezen kot sredstvo za doseganje smotrov v okviru športne vzgoje.

POGOJ: Pravilen in ustrezen pristop učitelja!

4. Sistem igre pri otrocih

Posebej pomembna je določitev št. igralcev in njihova razporeditev. Število igralcev je odvisno od starostne stopnje in v zvezi s tem od telesnih sposobnosti ter od TE-TA (tehničnega-taktičnega) znanja igralcev.

V praksi so najpogostejši sistemi igre:

- 1. 2 + 1 in 2 + 2** (do 8 let starosti)
 - moštvo sestavljajo 3(4) igralci
 - igralna površina 12(16) x 20(25)m
 - igra brez vratarja
 - prosta igra
 - vrata širine 2m brez prečke (velja le zadetek v višini glave)
- 2. 2 + 3 in 3 + 2** (do 10 let)
 - igralna površina 16-25 x 36-45 m
 - igra brez vratarja
 - prosta igra
 - vrata širine 2m brez prečke (velja le zadetek v višini glave)
- 3. 1 + 2 + 1 + 2** (do 10 let)
 - igralna površina 16-25 x 36-45 m ali rokometno igrišče
 - igra z vratarjem
 - vrata širine 3x2 m ali 5x2 m
 - organizirana igra - menjava igralcev na raznih igralnih mestih
 - tri linije
- 4. 1 + 2 + 1 + 2 ali 1 + 3 + 3**
 - igralna površina 30-40 x 50-60 m (polovica nog. igrišča počez)

- igra z vratarjem
- vrata širine 5x2 m
- organizirana igra - menjava igralcev na raznih igralnih mestih

5. Dejavniki, ki vplivajo na uspešnost v nogometu

NOTRANJI dejavniki (dejavniki, ki izhajajo iz samega športnika, so najpomembnejši)

1. RAVEN (temeljne značilnosti)
 - zdravstveno stanje
 - antropometrične razsežnosti
 - temeljne mot. sposob.
 - nog. mot. sposob.
 - nog. tehnika
 - funkcionalne sposobnosti
2. RAVEN (realizacijske in mobilizacijske razsežnosti)
 - kognitivne sposobnosti
 - konativne lastnosti
 - taktično znanje
 - motivacija
 - moralne vrednote
 - socialni status
3. RAVEN (igralne izkušnje = IZ)
 - št. odigranih tekem
 - težavnost odigranih tekem

ZUNANJI dejavniki (so izven športnika in vplivajo na uspešnost posredno in neposredno)

Neposredni

- nasprotnik
- pogoji tekmovanja
- gledalci
- sodniki

Posredni

- pogoji treniranja (trener, ostali delavci, starši)
- tehnološko-materialni-finančni pogoji (površine, rekviziti, oprema)
- treniranje in priprava (vzgoja, teh-tak-kond priprava)
- mediji (tisk, radio, TV)

SPLOŠNI SOCIOLOŠKI dejavniki

- družbena klima okoli športa in šp. panoge nasploh
- tradicija šp. panoge v državi in kraju
- osnovni pogoji (družbena ureditev, prijatelji)
- izobraževanje in organiziranost trenerjev
- teoretične in znanstveno-raziskovalne dejavnosti

6. Metoda igre – ena od učnih metod (5 primerov).

Je vodilna metoda pri učenju in vadbi nogometnih vsebin. V igralnih oblikah, ki so podobne nog. igri, niso pa še nog. igra, učimo in predvsem izpopolnjujemo neko nog. gibanje. Igralne

oblike vsebujejo samo nekatere značilnosti in zahteve nogometa, največkrat so poenostavljene in jim lahko glede na namen spreminjamo pravila. Primeri: 2+2:2, 1+1:1, 1+1:2, igra sredine (pepček), 2+3:3.

7. Metode poučevanja

1. metoda DEMONSTRACIJE: trener pokaže in ponazori tisto, kar bo učil. Otroci samo opazujejo. Naloga se najprej pokaže v celoti, demonstracija naj bo v naravni obliki, ritmu, tempu, zelo nazorna, včasih celo pretiravamo, kadar želimo poudariti bistvene elemente motorične izvedbe. Dem. je še boljša, kadar trener s kratko besedo opozarja na bistvene elemente mot. naloge.

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

UČNE metode:

- sintetična: učenje in vadba mot. gibanja v celoti. Začnemo vedno s to metodo, da otroci takoj dobijo celostno podobo o gibanju, ki se ga bodo učili.
- analitična: učenje in vadba mot. gibanja po posameznih sestavnih delih (pri učenju gibanja, pri zahtevnih gibanjih, za odpravljanje napak).
- kombinirana metoda: pri učenju in vadbi je ta največkrat potrebna (sintetično-analitična; metoda igre – analitična; metoda igre – sintetična).
- metoda igre: je vodilna metoda pri učenju in vadbi nogometnih vsebin. V igralnih oblikah, ki so podobne nog. igri, niso pa še nog. igra, učimo in predvsem izpopolnjujemo neko nog. gibanje. Igralne oblike vsebujejo samo nekatere značilnosti in zahteve nogometa, največkrat so poenostavljene in jim lahko glede na namen spreminjamo pravila. Primeri: 2+2:2, 1+1:1, 1+1:2, igra sredine (pepček), 2+3:3.
- situacijska metoda: vadba in prilagajanje na konkretne, tipične in atipične igralne situacije v obeh fazah igre. Osnovni namen te metode je taktična informiranost nogometaša. Trener mora posredovati nekaj idej, kako reševati nekatere situacije med igro.
- tekmovalna metoda: uporaba in preverjanje na treningu pridobljenih mot. spretnosti in taktičnih znanj v tekmovalnih pogojih (tekma).

METODIČNA LESTVICA pri poučevanju tehnike je urejeno zaporedje postopkov, metod, vaj pri učenju določene gibalne naloge:

1. imenovanje in demonstracija učnega elementa
2. opis bistvenih sestavnih delov
3. izvedba tehničnega el. v celoti v gibanju (I. stopnja vadbe)
4. demonstracija in opozorilo na napake
5. izvajanje in vadba el. po posameznih delih
6. izvajanje in vadba udarca v cilj (II.st.-samo pri udarcih)
7. izvajanje in vadba el. v povezavi z drugimi vsebinami nog. igre (III.st. vadbe)
8. izvajanje in vadba el. v igralni obliki ali v tipični igralni situaciji (IV.st. vadbe)

8. Analiza nogometne igre (shema)

Igra
Faze igre

Napad (komunikacijska mreža)

Obramba (trganje komunikacijske mreže)

- prehod iz obrambe v napad
- priprava napada
- zaključek napada
- prehod iz napada v obrambo
- preprečitev priprave napada
- preprečitev zaključka napada

Igralne situacije
Strukturne enote

Igralne situacije: - situacije na določenem delu igrišča v obeh fazah igre (tipične, atipične).
Primeri: priprava in zaključek napada po krilnem položaju, priprava in zaključek napada skozi sredino, prehod iz obrambe v napad preko vratarja...).

Strukturne enote: - sestavni del igralnih situacij (vodenje žoge, varanje, udarec na vrata,, podaja, vtekanje, odkrivanje, pokrivanje, menjava mest...).

9. Model sodobne nogometne igre

Model igre je medsebojnega sodelovanja – komuniciranja med igralci v obeh fazah nogometne igre. Na eni strani je pogojen z do sedaj uveljavljenimi ZAKONISTOSMI tega sodelovanja in na drugi strani s SPOSOBNOSTMI igralca. Je nadgradnja sistema igre in FUNKCIJA STRUKTURNIH SITUACIJ...je organizacijski sistem, ki posnema želeno ORGANIZIRANOST in USKLAJENOST delovanja igralcev v obeh fazah igre...je ABSTRAKTEN namišljen sistem, katerega naloga je posnemati izbrane najpomembnejše spremenljivke trenutne in prihodnje stvarnosti.

Sodobni model igre je način igre, ki ga predstavljajo najmočnejša moštva v Evropi in svetu. Je način medsebojnega sodelovanja igralcev v obeh fazah igre. V okviru tega sodelovanja med igralci obstajajo določene zakonitosti, ki so posledica razvoja nogometne igre. Predstavlja TRENUTNO STANJE v razvoju nogometne igre.

Značilnosti sodobnega modela nogometne igre
SODELOVANJE – INTERAKCIJA

- sistem igre 1-3-5-2; 1-4-4-2; 1-3-4-3.

- svoboda v igri ob organizaciji igre na višjem nivoju
- agresivni conski oz. kombinirani način branjenja
- elastičnost (hiter prehod iz obrambe v napad)
- časovni in prostorski pritisk (stisnjena formacija)
- kolektiv odločno prevladuje nad posameznikom.

DINAMIKA IGRE

- hitro gibanje žoge in igralcev
- hiter prehod in ene faze igre v drugo
- kondicijska priprava igralcev
- dinamična tehnika igralcev
- univerzalne sposobnosti igralcev
(kondicijske sposob., dinamična tehnika, taktična informiranost igralcev).

Zahteve sodobne nogometne igre lahko strnemo v dve bistvi:

SODELOVANJE – INTERAKCIJA in DINAMIKA IGRE, ki sta medsebojno soodvisne. Pomanjkljivost v eni vpliva negativno na drugo!

10. Sistem igre

- okvirno določa razporejenost igralcev po igrišču, njihov prostor delovanja in linij gibanja.
- pogojenost sistema igre z velikostjo igrišča, sposobnostjo in teh-takt znanjem igralcev

Od dobrega sistema se zahteva:

- da je enostaven
- da razporeditev igralcev omogoča čim večjemu št. igralcev enako sodelovanje tako v obrambnih kot napadalnih situacijah
- da zagotavlja enakomerno obremenitev vseh igralcev
- da omogoča zbiranje čim večih igralcev na najvažnejših mestih pri zaključnih akcijah
- da nalaga vsem igralcem enake obveznosti in odgovornosti
- da omogoča čim hitrejši prehod iz obrambe v napad in obratno

Poznamo več različnih sistemov igre:

1 : 3 : 4 : 3 BAYERN
 1 : 4 : 4 : 2 REAL MADRID
 1 : 4 : 4 : 2 VALENCIA (zvezna linija v karo)
 1 : 5 : 4 : 1 BRAZILIJA
 1 : 3 : 5 : 2 TURČIJA
 3 : 3 : 2 : 2 NEMČIJA
 3 : 4 : 2 : 1 J. KOREJA

11. Model uspešnega/sodobnega nogometaša

Eden glavnih pogojev za uspešno uresničevanje zahtev sodobne nogometne igre so univerzalne sposobnosti igralcev! Model sodobnega nogometaša zajema več sposobnosti, značilnosti, lastnosti:

1. Taktična inteligentnost (smisel za igro, prostorska predstavljalnost, ustvarjalnost, specializacija).
2. Morfološke značilnosti (večja relativna teža, malo podkožne maščobe, telesna višina 170 cm – 180 cm).
3. Funkcionalne zmožnosti (anaerobna – aerobna vzdržljivost, aerobna pomembnejša!).
4. Konativne sposobnosti (optimalna agresivnost, optimalna anksioznost, trdoživost, sposobnost motiviranja...).
5. Motorične sposobnosti (koordinacija, eksplozivna moč, hitrost, preciznost).
6. Dinamična tehnika (upravljanje z žogo, hitrost vodenja žoge, hitrost spremembe smeri).

12. Metodika učenja udarca s sprednjim notranjim delom stopala

(+ glej del. list št. 12)

A: razlaga z demonstracijo značilnosti tehnike udarca

B: razlaga in demonstracija napak

C: vadba po metodičnih stopnjah:

I. stopnja: izvedba udarca s v celoti

1. udarec v zid (ali partnerju) - naprej; - pod pravim kotom; - diagonalno nazaj
2. dolga podaja po zraku

II. stopnja: udarec v cilj

1. diagonalni udarec na vrata
2. diagonalni udarec na poševno postavljena mala vrata

III. stopnja: povezava udarca z drugimi elementi tehnike

1. dolga diagonalna podaja po tleh IN NATO → 2. dolga diagonalna podaja po zraku
3. vadba v štirih kolonah.

IV. stopnja: vadba udarca v igralni obliki

1. igra »številka« (z 1 nato z 2 žogama)
2. igre 1:0, 2:0, 3:0 z zaključkom po podaji s krila
3. igra 1+2:1 (1+2:2) na ena vrata
4. igra 2+3:3 na dvojne vrat.

13. Metodika učenja varanja z žogo – II. stopnje ni! (+ glej delovni list št. 18, 19)

V OŠ učimo 2 vrsti varanj: s košenjem ter z zunanjim delom stopala. Skupno vsem varanjem je uvodni počasnejši gib – hitra izvedba varanja – šprint.

Nasvet: v I. stopnji učimo najprej prvo varanje po sintetični in nato analitični poti, ter nato drugo varanje prav tako po obeh poteh. V III. in IV. stopnji vadimo obe varanji, najprej eno nato drugo, izbiro varanj prepustimo otrokom.

I. stopnja: izvedba varanja v celoti

a) varanje s košenjem žoge:

1. **sintetično:** vodimo žogo zmerno hitro, hitro izvedemo košenje, nato takoj šprint za žogo; izvajamo večkrat po dolžini igrišča
2. analitična vaja 1: cik-cak hoja, postavimo stojno nogo, se dvignemo na prste, sledi rahel udarec po žogi z drugo nogo s sprednjim notranjim delom stopala
3. analit. vaja 2: hitrejša vaja 1
4. analit. vaja 3: po košenju prehod v šprint – za pridobitev občutka, kaj pomeni hitra sprememba hitrosti
5. vse 3 analitične vaje povežemo v celoto, kjer pazimo na trodelnost varanja (na postavitev stojne noge na prste, na dvig pete druge noge in na ne preveč močan udarec po žogi s spred. notr. delom stopala).

b) varanje z zunanjim delom stopala:

6. **sintetično:** zmerno hitro vodimo žogo z nogo, s katero bomo izvedli varanje, ga izvedemo z zunanjim delom stopala, nato preidemo takoj v šprint za žogo
7. analit.vaja1: žoga na mestu, 2-3 korake zaleta, vadimo samo postavitev stojne noge vstran in v višino žoge, znižamo težišče dol-vstran-naprej, zamah druge noge k stojni nogi
8. analit. vaja 2: kot pri prvi, po zamahu druge k stojni nogi, z drugo rahlo potisnemo žogo z zunanjim delom stopala vstran od stojne noge
9. analit. vaja 3: počasno vodenje, postavitev stojne noge, znižanje težišča, zamah druge noge k stojni in rahel potisk žoge z zunanjim delom stopala v drugo stran
10. vse 3 analitične vaje povežemo v celoto in pazimo na trodelnost (predvsem šprint), na znižanje težišča, nežen dotik žoge pri potisku vstran.

II. stopnje ni!

III. stopnja: povezava varanj z drugimi elementi tehnike

1. povezujemo vodenje, dvojno podaje, varanje s košenjem, udarec na vrata
2. povezava dolge podaje, zaustavljanja žoge, varanja pasivnega obrambnega igralca in udarca na vrata.

IV. stopnja: vadba varanj v igralni obliki; 1. igra 1:1 na mala vrata, kdo da več zadetkov;

2. igra 1+1:1+1.

14. Metodika zaustavljanja žoge (+ glej delovni list št. 16)

Žogo lahko zaustavimo na dva načina: po principu postavljanja zapreke in po principu amortizacije. V šoli učimo samo po principu postavljanja zapreke in sicer nizke in visoke žoge

I. stopnja: izvedba varanja v celoti

- v parih medsebojne nizke podaje in zaustavljanje s podplatom ali z notr. delom stopala
- v parih, eden vrže srednje visoko žogo, drugi jo zaustavi z notr. delom stopala
- v parih, zaustavljanje žoge s kolenom, ki jo eden vrže v loku
- v parih, zaustavljanje visoke žoge z notr. delom stopala
- v parih, zaustavljanje s prsmi

II. stopnja: ni izvedljiva! (samo pri učenju udarcev!)

III. stopnja: povezava varanj z drugimi elementi tehnike

- v parih, poljubno gibanje po igrišču, igralec z žogo močno poda partnerju in steče za podano žogo proti partnerju, partner nato žogo zaustavi, nato izvede varanje pred igralcem, ki mu je pritekkel nasproti
- v parih, poljubno tekanje po igrišču na večji oddaljenosti, izmenjavanje dolgih podaj (nizke, srednje in visoke žoge!), žogo ustavimo na način, ki nam ga narekuje let žoge

- vsak sam si vrže žogo v zrak, jo zaustavi z notr. delom stopala, zavodi proti stojalu, izvede varanje in udari na vrata
- učitelj, oz. eden od učencev vrže žogo, učenec steče pod njo, jo sprejme na prsa, jo spusti na tla tako, da jo zaustavi z notr. delom stopala in nato takoj udari na vrata

VI. stopnja: vadba varanj v igralni obliki

Igra 1 + 4 : 4 + 1 na polovici igrišča. Prosta igralca se gibljeta na stranskih črtah in sodelujeta s četvorko, ki ima žogo. Četvorka poskuša žogo obdržati čimdlje v posesti, pri čemer je glavna naloga, da se po vsaki podaji žoga mora ZAUSTAVITI!

VARIACIJA: zahteva, večkrat podati dolgo žogo, posebej kadar poda prosti branilec

15. Enačba specifikacije, oz. ENOSTOPENJSKI LINEARNI MODEL USPEŠNOSTI V NOGOMETU!

Zajema bistvene dejavnike in njihove deleže (koeficiente udeležbe), ki vplivajo na tekmovalno uspešnost v neki športni panogi, npr. v nogometu!

enačba: $TU_N = a_1ND + a_2ZD + a_3SSD + E$

TU_N = tekmovalna uspešnost v nogometu

a_1, a_2, a_3 = koeficient udeležbe posameznega dejavnika k končni oceni uspešnosti

ND = notranji dejavniki

ZD = zunanji dejavniki

SSD = splošni sociološki dejavniki uspešnosti

E = vpliv napake v enačbi

16. Vsebinski sklopi – PREDMETNIK (teorija je spodaj, praksa pa – del. list str. 2)

TEORIJA PREDMETNIKA

- pihosociološki aspekti položaja nogometa v sodobni družbi
 - Slovenci in nogomet
- zgodovinski razvoj nogometa v svetu in pri nas
- organiziranost nogometa v svetu in pri nas
 - pojavne oblike nogometa
- nogomet v šoli
- dejavniki uspešnosti pri nogometu
- značilnosti sodobnega modela nogometna igre
- analiza igre
- tehnika-taktika-kondicija
- pravila igre (mali in veliki nogomet) s tehniko sojenja
- objekti, naprave, rekviziti

17. Tehnika, taktika (definicija, primerjava, tehnični elementi)

TEHNIKA: (osnovna, specialna, teh. vratarja)

Nogometna tehnika je najracionalnejša - najekonomičnejša izvedba določenih gibanj v nog. igri, ki omogočajo posameznim igralcem uspešno reševanje nalog v igri, vezanih na gibanje brez in z žogo.

Delitev:

1. GIBANJA BREZ ŽOGE (osnovna)

- teki
- skoki
- spreminjanje smeri gibanja (varanje brez žoge)
- padanje in vstajanje

2. GIBANJA Z ŽOGO (specialna)

- vodenje
- udarci
- zaustavljanje
- odvzemanje
- varanje
- metanje avta

3. TEHNIKA VRATARJA

- osnovni položaj
- osnovno gib. s prisunskimi, križnimi koraki
- lovljenje žoge, metanje na žogo
- podajanje in metanje žoge

TAKTIKA:

Nog. taktika je načrtni način igre, ki se prilagaja najrazličnejšim pogojem, za doseganje najboljših rezultatov (POGOJI: sposobnosti lastnih igralcev in moštva, sposob. naspr. igralcev in moštva, vrsta tekme, pom. tekme, kraj tekme, vremenske razmere in tekmovalni pogoji)

Delitev:

Glede na št. igralcev: (posamična, skupna)

1. POSAMIČNA (glede na fazo igre):

1.1. V OBRAMBI

- pokrivanje
- odvzemanje

1.2. V NAPADU

- vodenje
- podajanje
- odkrivanje
- sprejemanje
- varanje
- strel na vrata

1.3. PREKINITVE

- prosti strel
- kot, avt

2. SKUPNA (glede na fazo igre):

2.1. V OBRAMBI

- varovanje, oz. medsebojna pomoč
- prevzemanje
- nadomeščanje

2.2. V NAPADU

- ohranitev dogovorjenega razporeda igralcev
- globina in širina
- sprememba ritma, hitrosti in načina napada
- menjava mest
- prevzem žoge
- dvojna podaja

Primerjava:

- **TEHNIKA** je **način izvedbe** gibanja (vodenje žoge z levo, desno, z nartom...)
- **TAKTIKA** je **izbira načina** gibanja (vodenje žoge glede na nasprotnika, prostor, razpored soigralca, na igrišče)

TEST 4.4.2006

Teorija:

1. Predmetnik TM nogometa: osnovni program (teorija, praktično - kar je povedal na predavanjih!)
 - za praktično je v delovnih listih str. 2 za teorijo pa kopije predavanj str. 21. - (kazalo)
2. Tehnika (delitev, značilnosti)
3. Model sodobnega modela nogometaša

Metodika:

1. Varanje z žogo (naštej vsa varanja, podrobno pa opiši le varanje z zunanjim delom stopala)
2. Metoda igre (značilnosti, naštej 5 primerov igre brez pepčka in igre številc ter natančno opiši namen vaje, značilnosti)

TEST 11.4.2006: Nekateri dobili tudi vprašanje organiziranosti nogometa!!