

ZNT MARIBOR

# Kaj in kako učimo nogometaše do U7

---

Praktični seminar ZNT Maribor

Jani Ivan Sajko

25. 11. 2019



V zgodnjem otroštvu (4 do 6 let) je potreba po gibanju ena temeljnih potreb otroka. Otroško telo neprestano raste in se razvija. Ker se otrokove sposobnosti večajo sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Za to obdobje je značilno, da se otroci zanimajo za razne dejavnosti, ki jih opravljajo odrasli in to posnemajo v igri. Posnemanje je zelo pomemben dejavnik pri vsakem sodelovanju. Tako postaja igra vedno bolj sestavljena.

## **STAROSTNE ZNAČILNOSTI OTROK MED 4. IN 6. LETOM**

Za otroke v tem obdobju je značilno, da ne morejo biti na enem mestu dalj časa in pri miru. Uživajo v tem, da lahko tekajo naokrog ("norijo"). Sposobnost pozornosti je zelo majhna (10 – 15 sekund za poslušanje in 8 – 12 minut, ko so zaposleni z nalogo). Trenerjeva naloga ni otroke ukrotiti, temveč jim v tem tekanju naokrog ponuditi čim več gibalnih izkušenj, ki bi jim približale šport. Trener mora znati izkoristiti to navdušenje za aktivnost. Otroci se učijo preko poskusov in napak, sposobni so razumeti enostavna pravila (ni abstraktnega razmišljanja – prostorska razporeditev, taktične postavitve, ipd.). V tem obdobju se prične močno razvijati koordinacija in višji nivo ravnotežja ter ritmičnega gibanja. Značilnost treninga za to starostno obdobje je predvsem igra. Z različnimi igrami in gibanji, kjer tečemo, plezamo, lovimo ravnotežje, skačemo in se plazimo, razvijamo motorične sposobnosti ter poskušamo podati osnove gibanj in širine gibalnega programa. Namen treninga je otroke navdušiti za nogometno igro in šport na splošno. Cilj treninga v najmlajših kategorijah je veselje in radost do športa. Trening mora biti zanimiv in otrokom v veselje (domišljija je zelo aktivna). Organizacijsko trening pripravimo s pomočjo različnih spretnostnih poligonov in igranja različnih iger vlog ter nogometa na malih igriščih. Približujemo se graditvenemu treningu, kar pa nastopi šele proti koncu obdobja oziroma ob prehodu iz mlajših cicibanov (U7) v cicibane (U9). Potrebno je upoštevati, da se **mehanizmov odraslih ne da in ne sme prenašati na otroke**, kar velja za celotno obdobje odraščanja. Spomin je kratkoročen in ne omogoča kvalitetnega razumskega učenja na daljši rok, tudi gibanj ne. Otroci se orientirajo vase (jaz in žoga), saj še nimajo razvitega čuta za sodelovanje v skupini. Specializacije športnih zvrsti niso smiselne, ker jih kmalu začne dolgočasiti ter izgubijo

interes za delo. Glavno vrednost dejavnosti ima gibanje in ne športna zvrst in tehnika. Za njih je vse igra in veselje in tako je potrebno sestavljati vsebino.

## ***NAČRTOVANJE ZABAVNIH TRENINGOV***

**Glavni cilj treninga** je celostni razvoj gibalnih programov. To pa dosegamo z različnimi igrami z žogo (v malih prostorih), ki morajo vsebovati enostavna in jasna pravila. Ta morajo biti zabavna, da se otroci navdušijo za njih. S pomočjo iger se srečajo tudi z osnovnimi pravili igranja v ekipi, s pomenom soigralca, z igranjem proti drugim in s pomenom besede nasprotnik oziroma nasprotna ekipa. Da je trening uspešen, se moramo držati osnovnih pravil. Otroci bodo težko zdržali v vodenem treningu več kot 45 minut. Zato ne izgubljam časa za ogrevanje, ker njihova gibanja niso tako intenzivna in se ogrejejo z gibanjem v igralnih oblikah. Trening poteka v številčno majhnih skupinah (največ do 3), da je otrok ves čas v stiku z igro, vse zahteve in napotke moramo zanimivo obdelati in predstaviti v obliki igre ali zgodbe, vključevati kar največ rekvizitov in pomagati, žog vseh velikosti in oblik, ter seveda ne pozabiti prisluhniti otrokom in prilagajati trening glede na njihovo razpoloženje in stanje utrujenosti. Največjo vrednost imajo frontalne vaje, ko ima vsak igralec svojo žogo. Dobrodošle so vse igralne oblike, kjer je nogometna aktivnost prepoznavna (ni pa vodilo) v vsebini in je zabavna. Otroci radi vodijo žogo in jo brcajo, med igro pa so vsi okoli žoge in le stežka pridejo do nje tolikokrat, da bi bili zadovoljni. Zato **igra na dvoje vrat ni najpomembnejša oblika** nogometa v tej starostni kategoriji, ampak je prisotna le krajši čas na treningu. Otroci radi ponavljajo vaje, ki so jih že izvajali, zato ni potrebno na vsakem treningu presenečati z izvirnostjo. Sestavimo trening znanih vaj/iger v različnih kombinacijah. Čeprav nimajo pravega občutka za igro, pa hitro dojamejo enostavna pravila nogometa in radi igrajo tudi na dvoje malih vrat. Ker koncentracija za igro zelo hitro upade, je najbolje načrtovati treninge v izmenjavi vaj/igre. V delo je potrebno dodati veliko smeha, pohval in radoživosti, saj to pritegne otroke. Treningi so neodvisna celota, ki nima povezave s prejšnjo vsebino. Napredujejo preko izkušenj, zaradi spontanosti ponavljajočih se situacij, zato je vsak trening v katerem z igrivostjo in na zabaven način ob prisotnosti nogometne žoge otroke spravimo v gibanje in jih vpeljemo ter navdušimo nad nogometno igro. Na treningu ima vsak svojo žogo, izogibamo se igram in vajam, kjer

otroci čakajo v kolonah, vaje so pripravljene, da jih lahko vsi opravijo. Trener je skozi ves trening aktiven, zna kakovostno demonstrirati veščine, ki jih izvajajo in ves čas ohranja igrivost. Pomembna je pohvala in spodbuda.

## PRIMERI VAJ IN IGER

### Teki in gibanja brez žoge

Težišče treninga je ustvarjanje široke osnove za nadaljnji trening v višjih kategorijah s pomočjo iger, v katerih otroci sami poskušajo in izvajajo neka nova gibanja in s tem pridobijo čim več novih informacij o gibanjih, da jih lahko memorirajo v gibalni spomin. To dosežemo z dodajanjem nalog igram, kjer otroci veliko plezajo, se valjajo, plazijo, skačejo in tečejo, ter vključujemo vse vrste pomagala (švedske skrinje, klopi, blazine, nastavljive ovire, čepe, stožce, palice, kroge, vrvi ...). V trening vključujemo štafetne igre in igre lovljenja, kjer že izzovemo tekmovalnost.

Kot trenerji se moramo zavedati, da je v tej razvojni stopnji pomembna dobra demonstracija in kratka ter jasna razlaga. Otrok mora imeti možnost videti naše gibanje, ki ga skuša takoj posnemati in si ga čim prej zapomniti.

### 1. OKAMENELI



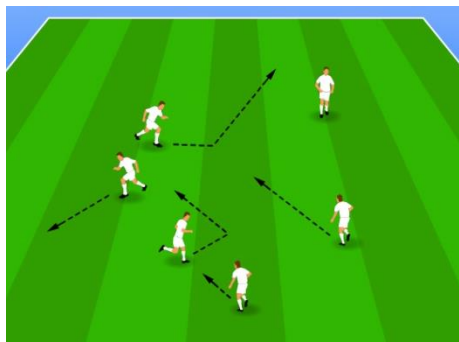
Slika : Prikaz vaje "Okameneli" (Vir: <http://training-wissen.dfb.de/index.php?id=508043> (9.5.2012))

*Opis in organizacija:* V označenem prostoru se otroci igrajo lovljenje. Otrok, ki je ulovljen, mora obstati pri miru - okameneti na prej demonstriran način. Ostali otroci ga lahko rešijo le, če se splazijo pod njim.

Dodajamo različne načine okamenelega (na vseh štiri naprej ali nazaj, stoje z nogami narazen) in reševanja (plezanje naprej pod soigralca in plezanje nazaj, ipd.).

*Cilj:* Otroci s pomočjo motorične domišljije skušajo rešiti vajo. Vključujemo tudi razvoj orientacije in ravnotežja v gibanju.

## 2. LOVLJENJE DRESA

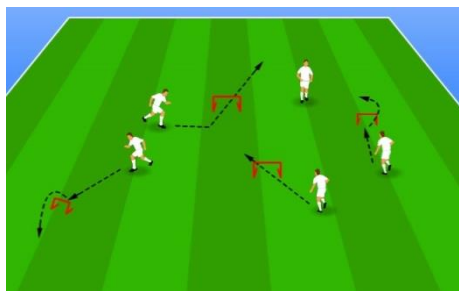


*Opis in organizacija:* Označimo prostor, kjer se gibajo otroci z dresom, zataknenim za športnimi hlačami (in z žogo v roki).

*Naloge:* Igralci tečejo v prostoru in poskušajo odvzeti dres drugemu (in mu izbiti žogo iz rok). Igralec, ki izgubi oba predmeta, izpade iz igre in zapusti prostor. Vajo poljubno ponovimo.

*Cilji:* Razvoj motorične kombinacije, saj morajo biti igralci pozorni na gibanje zgornjih in spodnjih okončin. Razvijamo tudi ravnotežje v gibanju, sposobnost orientacije in dinamično koordinacijo.

## 3. PREMAGOVANJE OVIR BREZ ŽOGE



*Opis in organizacija:* V igrišče postavimo različne rekvizite, kot so švedske skrinje, ovire, stožce s palicami, obroče, ipd. Otroci tečejo v tem prostoru in premagujejo ovire. Ovire preskočijo, splezajo pod njimi, ipd..

*Naloge:* Igralci tekajo v prostoru in premagujejo ovire s preskokom ali splezajo pod njimi, stečejo okrog, ipd.. Vajo spremenimo v tekmovanje. Tekmujemo, kdo bo v določenem času premagal največ ovir.

*Cilji:* Razvijamo motorično kombinacijo in dinamično koordinacijo ter orientacijo.

## 4. STRAŽAR



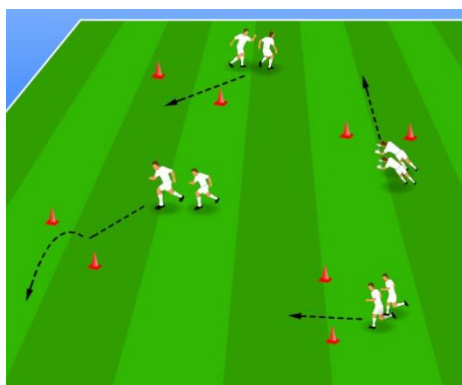
*Opis in organizacij:* Stražar je igralec z žogo v roki in zadeva soigralce, ki se mu izmikajo. Če zadane katerega od soigralcev, zamenjata vlogi.

*Naloge:* Igralci tekajo v prostoru in se z različnimi gibanji poskušajo izogniti žogi.

Dodamo lahko več stražarjev, zmanjšamo prostor, vsakemu igralcu dodamo žogo, katero nosi/vodi.

*Cilji:* Razvijamo motorično kombinacijo, dinamično koordinacijo in orientacijo. Ko dodamo žogo se sposobnost motorične domišljije in ravnotežje v gibanju še povečata

## 5. PRETEKANJE GOLOV V PARIH - SLEDENJE



*Opis in organizacija:* V označenem prostoru 15 x 15 metrov postavimo gole s pomočjo ovir ali stožcev. Otroci so razdeljeni v pare in tečejo en za drugim po omejenem prostoru in skozi gole. Po določenem času zamenjamo vloge in dodajamo dodatne naloge, ki jih morejo otroci opraviti pri prehodu skozi gol.

*Naloge:* Igralci tečejo skozi označene gole in sledijo soigralcu pred njim; prečkajo gol po vseh štirih naprej in po vseh štirih nazaj; pretečejo gol zadenjsko, bočno s prisunskimi koraki in s križnimi koraki; se držijo za roke in tečejo po prostoru; se držijo za roke in se v голу zavrtijo.

*Cilji:* Otroci sledijo svojemu soigralcu in spremljajo gibanja drugih v prostoru. Pri tem razvijamo orientacijo in ravnotežje v gibanju. Ker otroci opravljajo več gibov hkrati, prihaja tudi do razvoja dinamične koordinacije.

## 6. POSTAVLJANJE IN PODIRANJE STOŽCEV

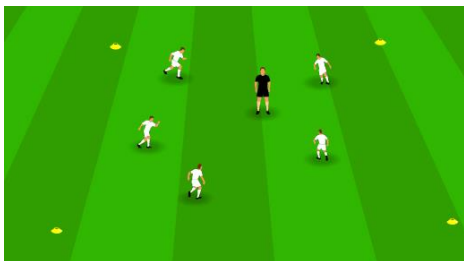


*Opis in organizacija:* V omejenem prostoru postavimo stožce. Igralce razdelimo v dve ekipi – ena podira, druga postavlja stožce. Ekipi tekmujeta v podiranju in postavljanju stožcev. Igra je časovno omejena na 30 sekund. Nato zamenjamo vloge.

*Naloge:* Igralci podirajo ali postavljajo čim hitreje in čim več stožcev.

*Cilji:* Z vajo razvijamo koordinacijske lastnosti, kot so motorična kombinacija, orientacija, motorična domišljija in ravnotežje v gibanju.

## 7. POSNEMAJ ŽIVAL

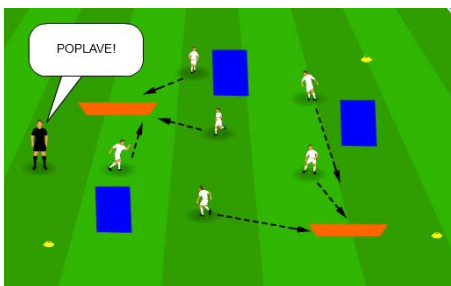


*Opis in organizacija:* V označenem prostoru otroci tekajo in posnemajo živali, ki jih pred tem trener poimenuje in jih prikaže. Preden začnemo z igro, se trenerji pogovorijo z otroki, da ugotovijo, katere živali poznajo in katere so jim najljubše.

*Naloge:* Igralci poskušajo posnemati trenerja oziroma živali, ki jih trener imenuje in demonstrira.

*Cilji:* Otroci poskušajo posnemati gibanje in postavitev telesa, ki jo trener prikaže. S tem razvijamo motorično kombinacijo, motorično memoriranje, dinamično koordinacijo, ravnotežje v gibanju in ritmizacijo ter tudi kognitivne lastnosti, kot je spomin.

## 8. NARAVNE KATASTROFE

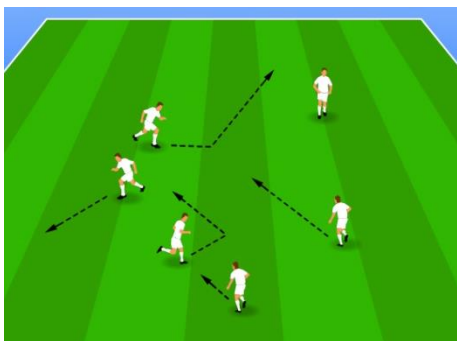


*Opis in organizacija:* V označenem prostoru otroci tekajo in izvajajo v naprej določene naloge ob trenerjevem znaku. V prostor postavimo pomagala – blazine in klop ali švedsko skrinjo. Trener nazorno prikaže naloge.

*Naloge:* Na trenerjev klic »POTRES« igralci stečejo k steni ali med gole. Na klic »POPLAVA!« splezajo na klop ali švedsko skrinjo ali drugo pomagalo. Na klic »POŽAR!« se vležejo na tla.

*Cilji:* Otroci spoznavajo nove pojme in preko slušnega signala izvajajo gibanja. Razvijamo kognitivne lastnosti, motorično kombinacijo, motorično memoriranje, dinamično koordinacijo, ravnotežje v gibanju.

## 9. LOVLJENJE Z ZAPIKOM



*Opis in organizacija:* V označenem prostoru otroci tekajo in se lovijo. Lovec z žogo v roki, ostali brez.

*Naloge:* Lovci lovijo igralce brez žoge. Ti se lahko postavijo v poljuben položaj (zapik – določi trener), v katerem ga lovec ne more uloviti (največ 3 sekunde - počasi šteje do tri. Katerega ulovi lovec, ta prevzame vlogo lovca (si predata žoge).

*Cilji:* Razvoj motorične domišljije, orientacije in ravnotežja v gibanju.

## Enostavne naloge in igre z žogo

Z igrami in vajami se spoznavamo z žogo in njenimi lastnostmi (let žoge, odboj žoge od tal, ...). V tem obdobju je otroka pomembno razvijati in navajati na žogo z vsemi deli telesa. Postopoma dodajamo pozornost stopalu. Organiziramo različne igre, kjer žogo mečemo, kotalimo, brcamo in lovimo. Otrokom prikažemo pravilno tehniko vodenja žoge z nartom, udarca z nartom in zaustavljanja s podplatom ter rolanje. V trening vključujemo vse vrste žog, različnih oblik in velikosti. S pomočjo navajanja na žogo razvijamo koordinacijo (sposobnost motorične domišljije in ravnotežja pri gibanju). Vse vaje pa naj imajo veliko ponovitev. Seveda ne smemo pozabiti na zanimivost treninga, zato naj bo vsaka ponovitev vaje ali igre "preoblečena" v neko zgodbo, da pritegne pozornost otrok. Vse vaje lahko povežemo in združimo v igro, ki ima že obliko medsebojnega sodelovanja in tekmovanja. Otrokom je potrebno razložiti pomen skupnega dela v ekipi, moštvenega tekmovanja, spoznati morajo ekipni duh in spoštovanje do nasprotnika. S pomočjo teh iger spoznajo tudi zmago in poraz. To dosežemo z raznimi igrami lovljenja in metanja žoge in izpopolnjevanje tehnike z vajami vodenja in streljanja na gol.

Pri navajanju na žogo in učenju osnovnih tehničnih elementov pa ne smemo pozabiti na pravilnost podajanja napotkov in pravilne demonstracije. Upoštevati je potrebno metodične lestvice.

Učenje tehničnih elementov: **udarec z nartom, zaustavljanje s podplatom.**

**METODIČNA LESTVICA – UDARCI :** 1. izvedba udarca v celoti v gibanju; 2. izvajanje in vadba udarca v cilju; 3. izvajanje in vadba udarca v povezavi z drugimi elementi tehnike; 4. izvajanje in vadba elementa v igralni obliki.

– **ZAUSTAVLJANJA:** 1. izvedba elementa v celoti v gibanju; 2. SE NE IZVAJA; 3. izvajanje in vadba zaustavljanja v povezavi z drugimi elementi tehnike ; 4. izvajanje in vadba elementa v igralni obliki.

**METODIČNA LESTVICA vpeljevanje v igro – izvajamo samo 1., 2., 6. in 7. stopnjo.**

**1. Stopnja:** Razlaga o številu igralcev. Poimenujemo igralna mesta. Na kratko razložimo naloge v igri. Igra se začne pri vratarju oziroma od vrat.

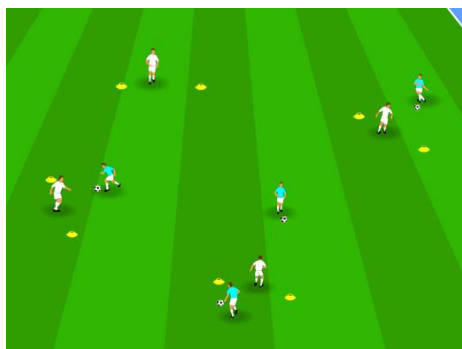
**2. Stopnja:** Postavimo nasprotnika. Demonstracija kako in kdo koga pokriva. Vadimo osnovno individualno pokrivanje.



3. Stopnja: Demonstracija in razlaga skupinskega branjenja.
4. Stopnja: Vaja skupinskega branjenja – pomikanje po žogi.
5. Stopnja: Demonstracija – postavljanja v trikotnik, upoštevanje širine, globine.
- 6. Stopnja:** Predstavitev pravil nogometne igre.
- 7. Stopnja:** Igra.

Trenerjeva navodila za UDAREC Z NARTOM: pozornost na pravilni tehnični izvedbi udarca (čvrsto stopalo, udarec iz kolena, postavitev stojne noge v trenutku udarca na prstih, pogled na žogo v trenutku udarca). Trenerjeva navodila za ZAUSTAVLJANJE: teža na stojni nogi, prsti so obrnjeni v smeri žoge, stopalo je mehko, prsti so dvignjeni od tal.

## 1. VRATARJI

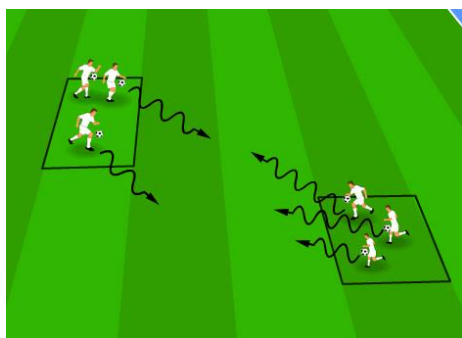


*Opis in organizacija:* V označenem prostoru postavimo gole s pomočjo čepov ali stožcev. Na vsakem голу je en otrok – vratar, drugi vodijo žogo prosto v označenem prostoru z ного in poskušajo zadeti čim več golov. Po določenem času zamenjamo vloge in dodajamo dodatne naloge. Goli so odprti iz obeh strani.

*Naloge:* Igralci vodijo žogo v prostoru poljubno in prečkajo gole, pri tem pa jih ovirajo vratarji. Vratar – igralec, ki odvzame žogo, lahko zapusti gol in zamenja vlogo z igralcem, ki ga je poskušal preigrati.

*Cilji:* Igralci izvajajo različna gibanja z in brez žoge. Pri tem razvijamo motorično domišljijo in ravnotežje v gibanju (igralci z žogo), motorično predvidevanje in orientacijo (igralci na golih).

## 2. MENJAVA PROSTOROV




*Opis in organizacija:* Označimo dva poljubna prostora, vendar ne večja kot 10 x 10 metrov in oddaljena eden od drugega 5-10 metrov. V vsakem prostoru je po ena ekipa. Vsak otrok ima svojo žogo, katero vodi/nosi/kotali poljubno v prostoru.

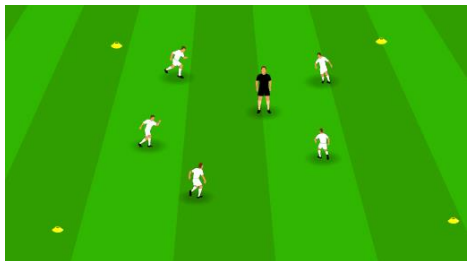
*Naloge:* Igralci poljubno upravljajo z žogo v prostoru in čakajo na znak trenerja. Ob zvočnem signalu (vidni ali slušni) morajo igralci čim hitreje menjati prostore in pri tem paziti, da jim nasprotnik ne odvzame žoge.

	<p>K vajah vodenja dodamo dodatne naloge, ko dosežemo drug prostor: zaustavimo žogo s podplatom, se usedemo na žogo, zaustavimo žogo z roko in jo dvignemo nad glavo, zaustavimo žogo in se uležemo zraven nje, ipd.</p> <p><i>Cilji:</i> Z vajo razvijamo koordinacijske lastnosti, kot so motorična kombinacija, orientacija, motorična domišljija in ravnotežje v gibanju.</p>
--	---

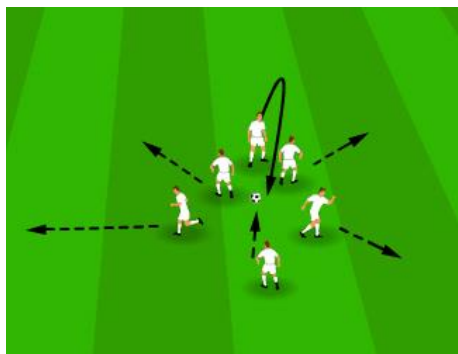
### 3. PROMETNA CESTA

	<p><i>Opis in organizacija:</i> Označimo igrišče 15 x 15 metrov. V vsakem kotu polja je po ena skupina otrok, v sredini polja so postavljeni stožci, ki predstavljajo križišče, katero morajo otroci prečkati, ne da bi se zaleteli drug v drugega ali se dotaknili, prevrnili stožec.</p> <p><i>Naloge:</i> Igralci iz vsake skupine istočasno stečejo proti svoji diagonalni skupini, pri tem se morajo izogniti soigralcem in stožcem v sredini.</p> <p>Dodamo vajo, kjer igralci tečejo z žogo v roki, žogo odbijajo z roko, jo kotalijo po tleh.</p> <p>Dodamo vajo, kjer lahko igralec vodi dve žogi, ki ju mora v rokah prenesti do druge skupine.</p> <p>Dodamo vajo vodenja žoge z ного in prečkanje ceste.</p> <p><i>Cilji:</i> Razvijamo koordinacijo s pomočjo tehnike vodenja žoge. Razvijamo motorično kombinacijo, orientacijo, ravnotežje v gibanju in motorično domišljijo.</p>
---	--

### 4. SEMAFOR

	<p><i>Opis in organizacija:</i> V označenem prostoru otroci upravljajo z žogo. Na trenerjev znak (vidni ali slušni) izvedejo gibanje (rdeča – stop, rumena – hoja, zelena – tek, prometna nesreča – padejo po tleh).</p> <p><i>Naloge:</i> Igralci poskušajo čim hitreje izvesti prej določeno nalogo. Pri tem opravljajo žogo z roko ali ного.</p> <p><i>Cilji:</i> Otroci spoznajo delovanje in pomen semaforja in razvijajo orientacijo v prostoru, motorično kombinacijo, orientacijo in ravnotežje v gibanju.</p>
---	--

## 5. UJEMI ŽOGO

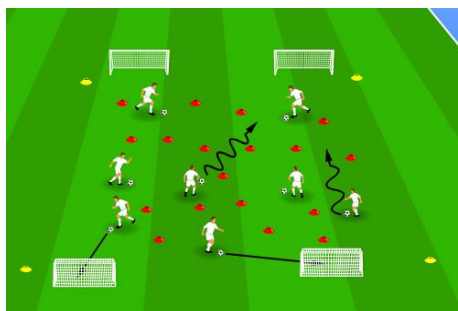


*Opis in organizacija:* Igralci so postavljeni v krog. Eden izmed njih ima žogo, ki jo vrže v zrak. V tem trenutku vsi stečejo v stran. Podajalec pokliče soigralca, ki žogo poskuša čim hitreje ujeti. Ko jo ujame, zavpije »STOP!« in takrat se ostali ustavijo. Lovec cilja soigralce. Katerega zadane, dobi žogo in postane podajalec.

*Naloge:* Igralci se čim hitreje razbežijo in na znak zaustavijo. Igralec, ki je poklican, poskuša čim hitreje ujeti žogo.

*Cilji:* Z vajo razvijamo motorično kombinacijo, orientacijo, motorično domišljijo in ravnotežje v gibanju.

## 6. MINSKO POLJE

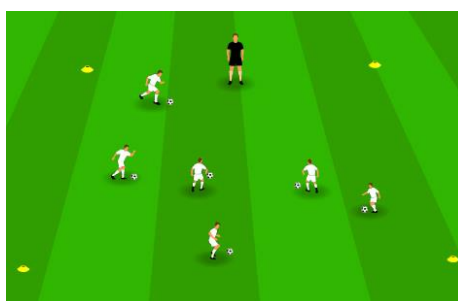


*Opis in organizacija:* V označenem prostoru s štirimi vrati igralci vodijo žogo med čepi in se izogibajo dotika soigralca ali čepa. Ko pridejo do konca prostora (vrat), zaključijo na vrata.

*Naloge:* Igralci vodijo žogo med čepi in soigralci ter zaključujejo na vrata. Dodamo, da lahko zaključijo le na trenerjev znak (zvočni).

*Cilji:* Z vajo razvijamo motorično kombinacijo, orientacijo, motorično domišljijo in ravnotežje v gibanju.

## 7. USTAVLJANJE ŽOGE MED TEKOM



*Opis in organizacija:* V označenem prostoru otroci upravljajo z žogo z nogo. Na trenerjev znak in del telesa igralci žogo zaustavijo s podplatom in položijo tisti del telesa na žogo, ki ga je trener izgovoril.

*Naloge:* Igralci poskušajo čim hitreje izvesti prej določeno nalogo. Pri tem upravljajo žogo z nogo.

*Cilji:* Otroci spoznajo dele telesa in razvijajo orientacijo v prostoru, motorično kombinacijo, orientacijo, ravnotežje v gibanju in motorično domišljijo.

## 8. UKRADIMO ŽOGE



*Opis in organizacija:* V prostoru naredimo dva manjša prostora, ki ju označimo s čepi. V vsakem prostoru je isto število različnih žog (nogometne, košarkaške, tenis žogice, roketne žoge, baloni, penaste žoge). Otroke razdelimo v dve skupini in jih ločimo po barvah (z markirnimi dresi). Vsaka skupina ima svoj prostor z žogami. Otroci na znak trenerja poskušajo prenesti kar se da največ žog iz prostora nasprotne ekipe v svoj prostor. Pri tem ne smejo ovirati nasprotnikov.

*Naloga:* Igralci poskušajo v svoj prostor prenesti več žog kot nasprotna ekipa. Pri tem ne smejo ovirati nasprotnikov.

Najprej odnašajo žoge le z roko, pri drugi igri samo z nogo, pri tretji pa z nogo in roko. V prvih dveh igrah lahko vzamejo samo eno žogo, pri zadnji pa kolikor jih lahko nesejo in vodijo do svojega prostora.

*Cilji:* Z uporabo različnih velikosti in teže žog razvijamo ravnotežje v gibanju, motorično kombinacijo in dinamično koordinacijo ter občutek za upravljanje žoge.

## 9. ZALEPI NALEPKO



*Opis in organizacija:* V prostoru igralci vodijo in upravljajo vsak svojo žogo. Na trenerjev znak in del telesa izvedejo nalogo.

*Naloga:* Igralci se na trenerjev znak »ZALEPI NALEPKO NA RAMO« poskušajo z roko dotakniti rame soigralca in pri tem še vedno obvladovati žogo. Trener na zvočni signal podaja navodila.

*Cilji:* Spoznavanje različnih delov telesa, razvijanje motorične domišljije, ravnotežja v gibanju, motorične kombinacije, dinamične koordinacije ter občutka za upravljanje žoge.

## 10. IZBIJANJE ŽOGE

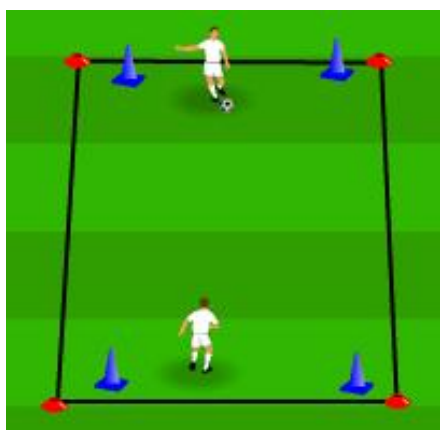


*Opis in organizacija:* Polje označimo poljubno oziroma glede na število otrok. Vsak ima svojo žogo, ki jo opravlja in vodi v omejenem prostoru.

*Naloge:* Igralci vodijo žogo v prostoru in pri tem poskušajo s svojo žogo zadeti nasprotnikovo in jo izbiti. Pri igri morajo biti pozorni tudi na svojo žogo. Žogo upravljajo s pravilno nogo in s pravilnim delom stopala.

*Cilji:* Igralci z vodenjem razvijajo lateralnost in koordinacijo spodnjih okončin. Razvija se motorična domišljija in rešitev naloge. Z gibanjem v prostoru in opravljanjem žoge ter zadevanje nasprotnikove žoge vplivamo na razvoj dinamičnega ravnotežja in orientacije v prostoru.

## 11. STRELJAJ IN BRANI

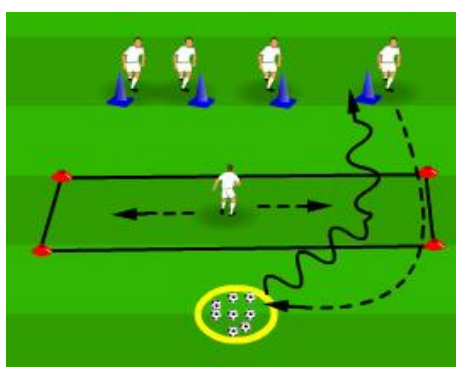


*Opis in organizacija:* Igralci so razdeljeni v pare, ki so oddaljeni drug od drugega 8 metrov. Vsak igralec stoji v vratih postavljenih iz stožcev širine 3 metre. Igralci streljajo drug drugemu na vrata.

*Naloge:* Igralci izvajajo udarec z nartom in zaustavljanje s podplatom (ali tudi z roko). Če igralec zaustavi žogo z nogo prejme točko. Prav tako prejme točko za vsak dosežen zadetek.

*Cilji:* Učenje in ponavljanje tehnike udarca z nartom in zaustavljanja s podplatom. Prav tako razvijamo motorično predvidevanje in orientacijo.

## 12. GUSARJI



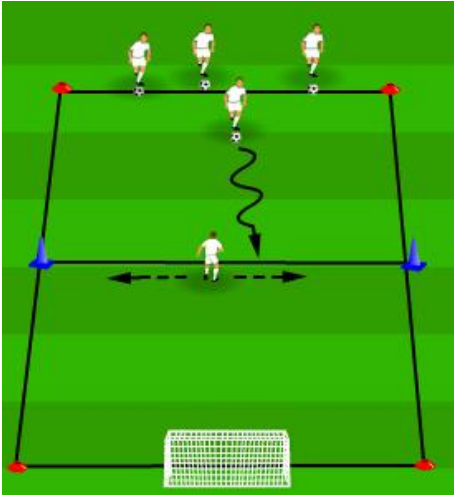
*Opis in organizacija:* Postavimo prostor 10 x 2 metra, v katerem je čuvaj (brez žoge) in prostor z žogami (za prostorom s čuvajem). Pirati poskušajo steči po žogo in jo odpeljati do svojega stožca ne da bi bili pri tem ujeti ali žoga odvzeta (se vrne na začetek brez žoge in ponovi).

*Naloge:* Igralci stečejo brez žoge in se umikajo stražarju, s hitrim opravljanjem in preigravanjem pa žogo pripeljejo do cilja (stožca).

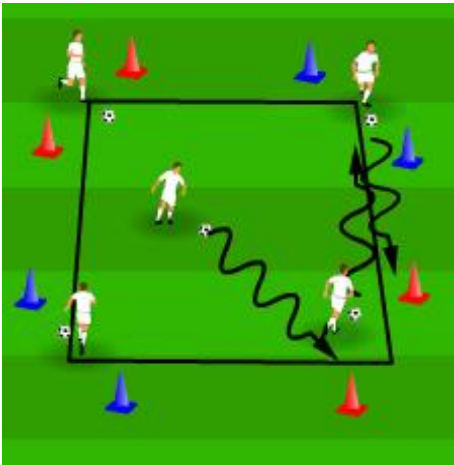
Vajo lahko izvajamo kot individualno igro ali igro skupin (tekmujejo med seboj kdo ukrade več žog).

	<p><i>Cilji:</i> Igralci ponavljajo vodenje in opravljanje žoge z vsemi deli stopala in z obema nogama. S tem razvijajo lateralnost in koordinacijo spodnjih okončin. Razvija se motorična domišljija in rešitev naloge.</p>
--	--

### 13. CARINIKI (1:1)

	<p><i>Opis in organizacija:</i> Postavimo prostor 15 x 15 metrov, ki je razdeljen še na pol. Na enem koncu postavimo mala vrata, na srednjo črto pa »carinika« brez žoge v katerem je čuvaj (brez žoge) in prostor z žogami (za prostorom s čuvajem).</p> <p><i>Naloga:</i> Igralci poskušajo preigrati »carinika« in preiti srednjo črto ter zaključiti na vrata. Igralci tekmujejo v zadevanju vrat (po uspešnem preigravanju) in odvzemanju žoge (cariniki). Vajo lahko spreminjamo z velikostjo prostora in/ali številom igralcev, ki napadajo »carinika«.</p> <p><i>Cilji:</i> Razvija se motorična domišljija in rešitev naloge, lateralnost in koordinacijo spodnjih okončin (vodenje in upravljanje žoge ter preigravanje).</p>
--	---

### 14. VOGALI

	<p><i>Opis in organizacija:</i> Omejen prostor, ki je označen z vrati iz stožcev (vogali), v vsakem vogalu je igralec z žogo (ali brez). En igralec z žogo (ali brez) je v prostoru in poskuša zavzeti vogal.</p> <p><i>Naloga:</i> Igralci na trenerjev znak zamenjajo vrata – vogale. Kateri igralec ostane brez, je v naslednji igri lovec. Prostor osvajajo z upravljanjem žoge.</p> <p>Vajo lahko spremenimo v smislu, da žogo nosijo v roki, kotalijo z roko po tleh, odbijajo od tal, ipd.</p> <p><i>Cilji:</i> Razvija se motorična domišljija in rešitev naloge, iskanje praznih prostorov in vtekanje v njih.</p>
---	---

## Igra nogometa

Otroci spoznajo osnovna pravila igre. S pomočjo nogometne igre na malem prostoru z različnimi cilji dosežemo razvoj celotnega gibalnega programa. Razvija se sposobnost motorične kombinacije, domišljije, ravnotežja v gibanju, orientacije v prostoru,

predvidevanje ... Prostor za igro naj bo majhen, da niso poti do gola predolge, ker bi to otrokom vzelo veselje do igre. Nogomet je igra, kjer se štejejo goli in prav to naredi otrokom igro še toliko bolj zanimivo. Zato naj bo prostor majhen in goli veliki. Igramo v različnih načinih, kot je 2:2 ali 1+1:1+1 (z vratarji) in igra 3:3 ter 4:4 (brez vratarjev) na vrata velikosti 1 x 1 meter ali 2 x 1 meter.

## ***NASVETI***

### ***KAKO NAJ IZGLEDA TRENING?***

- Jedro vsakega treninga je zabava, igra in sproščenost!
- Igra je najboljši učitelj (skozi igro se otroci najhitreje in največ naučijo)!
- Kvalitetna demonstracija in kratka razlaga!
- Enostavna pravila!
- Upoštevanje dolžine vaje/igre in stanja otrok!
- Primernost, postopnost in varnost!

### ***KAKŠEN JE TRENER?***

- Sproščen in zabaven!
- Potrpežljiv in prijazen!
- Dober demonstrator!
- Zgled otrokom!
- Samostojen v razmišljanju in iskanju rešitev!

## LITERATURA IN VIRI

### LITERATURA

Bompa, T. O. (1990). Theory and methodology of training: The key to athletic performance.

Toronto, Ontario: Department of Physical Education, Kendall/Hunt publishing.

Bompa, T. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training (Fourth Edition). Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Elsner, B., Verdenik, Z., Križnik, J. (1995). Nogomet cilji šolske športne vzgoje, Ljubljana.

Korent, R. (1994). Nogomet in športna vzgoja, Ljubljana.

Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pišot, R., Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu, Koper: Univerza na primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov, Ljubljana. 89

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

Zupan B. (2018), „Spoznavam igro (uvodni del)

Zupan B. (2019), Spoznavam igro Jaz in Žoga (1. del)

### VIRI

Albeck, T., Schrof, F. (2007) Fussball training – strokovna revija DFB, št. 10, str. 44 – 47.

Cindrić, T. (2011). Praktične metode in oblike kondicijskega treniranja nogometašev. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Filip, M. (2009). Analiza različnih pojavnih oblik koordinacije gibanja pri pet in pol letnih dečkih in deklicah. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pajenk, A. (2010). Analiza gibalnih sposobnosti štiri do šest letnih dečkov in deklic iz športnega društva Svizec. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Planinšec, J. (2009). Predavanje iz predmeta Antropološka kineziologija, Neobjavljeno delo.

Schomann, P. (2008) Fussball training – strokovna revija DFB, št. 12, str. 20, 36 – 47.

Sporiš, G., Jovanović, M., Kubla, B. (2010). Teorija treninga. UEFA B. Študijsko gradivo.

Vieth, N. (2008) Fussball training – strokovna revija DFB, št. 1+2, str. 8 – 19.

NZS (2017), Projekt »Nogometni vrtci«, zbornik vaj

NZS (2019), Program dela – zbornik vaj »Nogometni vrtci«, zbornik vaj