

INTERESNA DEJAVNOST - NOGOMET

UVOD

Program je namenjen na navajanje na zdravo življenje, vzgojo volje pri telesnih in psihičnih naporih, navajanje na medsebojno sodelovanje v skupini

SPLOŠNI CILJI

- Navajanje na zdravo, športno življenje
- Krepitev motoričnih sposobnosti
- Razvijanje delovnih navad
- Krepitev uživanja v igri
- Vzpostavljanje pogojev za telesni razvoj
- Vključevanje v proces treninga
- Razvijanje poštenih odnosov v igri
- Znati športno prenesti poraz
- Navajanje na medsebojne odnose in delo v skupini

NOGOMET

Otroci in mladostniki kažejo izredno zanimanje za igro. Želijo se igrati s svojimi vrstniki v svojem in šolskem okolju. Njihova želja po igri in pripravljenost, izpostaviti se vsem zahtevam poučevanja in dela, omogočata, da otroci in mladostniki z vzgojiteljevo pomočjo dojamajo njeno pravo vrednost.

Vržena žoga med gručo otrok na domačem in domskem dvorišču že pomeni začetek nogometne tekme. Tega trenutka vzgojitelj ne sme prezreti. Njihovo igro mora razviti v organizirano nogometno igro.

Pri nogometni igri prihaja do različnih gibanj igralcev in žoge v razne smeri in z različnimi hitrostmi. Značilen je tudi boj dveh ali več igralcev. Vse to ustvarja zapletene in nepredvidljive situacije, katerih reševanje zahteva poleg psihomotoričnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, natančnost, koordinacija, gibljivost in ravnotežje, tudi visoke funkcionalne sposobnosti organizma.

ZNAČILNOSTI NOGOMETNE IGRE

Cilj igre je doseči čim več zadetkov in tako premagati nasprotnika. To je odvisno od več dejavnikov: različna postavitev igralcev na igrišču, ki nenehno napadajo s pritiskom na nasprotnika. Neodvisno od sistema in oblike sodelovanja delimo igro na dve fazi:

- Na igro v napadu
- Na obrambno igro

Vsako fazo igre delimo na tri podfaze:

FAZA NAPADA

- prehod iz obrambe v napad,
- priprava zaključka napada,
- zaključek napada.

FAZA OBRAMBE

- prehod iz napada v obrambo
- preprečevanje priprave napada,
- preprečevanje zaključka napada.

VSEBINE NOGOMETNE IGRE

A) Tehnika z žogo

- navidezna gibanja
- poigravanja z žogo, nogami in glavo na mestu in v gibanju
- sprejemanje in varovanje žoge
- sprejem žoge v zraku
- tehnika vratarja, lovljenje različnih
- odvezemanje žoge s različnimi deli stopal
- udarjanje žoge s različnimi deli stopal
- podajanje žoge s različnimi deli stopal in glavo
- preigravanje s s sprednjim notranjim in sprednjim zunanjim delom stopala
- vodenje žoge s spremembami smeri

B) Posamična taktika v napadu in obrambi

- dvoboj pri sprejemanju žoge
- streljanje na vrata po izvedeni kombinaciji
- streljanje na vrata iz zraka po sprejemu žoge
- streljanje na vrata z glavo

C) Skupinska taktika v napadu in obrambi

- odkrivanje pokrivanje v igri
- dvakrat dvojna podaja
- igra brez menjave mest in z menjavo mest

D) Igra- moštvena taktika

- vodena igra, pokrivanje v prostoru
- vodena igra, napad proti obrambi
- igra s številčno premočjo obrambnih igralcev ali napadalcev

ELEMENTI NOGOMETNE IGRE

- Vodenje žoge
- Pokrivanje in odvzemanje prostora
- Sprejemanje in oddajanje prostora
- Udarjanje žoge na gol
- Zavzemaje prostora na igrišču
- Preigravanje nasprotnika v napadu in zaustavljanje nasprotnika v obrambi
- Poigravanje in preigravanje z žogo
- Varanje z žogo ali brez nje
- Podajanje žoge po tleh in po zraku
- Odkrivanje z žogo ali brez nje

POGOJI ZA NOGOMETNO IGRO

- primerno nogometno igrišče, dvorana,
- nogometne žoge,
- žoge,
- nogometna vrata,
- zastavice,
- stena.

OSNOVNA PRAVILA NOGOMETNE IGRE (MALI NOGOMET)

- Igra na rokometnem igrišču s številom igralcev (1 + 5);
- Vratarju je dovoljeno igrati s katerikoli delom telesa, vendar le v vratarjevem prostoru;
- Pri malem nogometu je dovoljeno neomejeno število menjav, vendar pa je treba vsako menjavo prehodno seznaniti sodnika;
- Igra se začne ko se izvede začetni udarec iz sredinske črte. Enako se izvede začetni udarec po vsakem doseženem zadetku;
- Žoga je v igri do takrat, ko s svojim obsegom ne preide vzdolžne ali prečne linije po zemlji ali zraku, oziroma dokler sodnik ne prekine igre;
- Zadelek se prizna, ko cela žoga preide črto vrat pa pri tem ne kršimo pravil igre, kot so igra s roko, prekršek nad nasprotnikom;
- Prekrške in nešportno vedenje kaznujemo z neposrednimi ali posrednimi prostimi udarci;
- Kot se izvaja takrat, ko žoga preide prečno črto igrišča na strani moštva, ki se brani;
- Avt se dosodi, ko žoga s celim svojim obsegom zapusti igrišče po tleh ali po zraku;

OPERATIVNI CILJI NOGOMETNE IGRE:

- občutek za obvladovanje žoge in privajanje nanjo,
- pridobiti občutek za žogo in hitro gibanje z njo,
- razvijanje vsestranosti,
- pridobiti tehniko vodenja, pravilna drža telesa, zakrivanje žoge,
- utrditev vodenja žoge,
- pridobiti tehniko udarca,
- pridobiti pravilno izvedbo udarca,
- nauči se točno podati žogo,
- pravilno izvesti zahtevani element nogometne igre,
- nauči se pravilne tehnike zaustavljanja,
- obvladovanje sprejemanja ali zaustavljanja žoge,
- pravilno obvladovanje varanja nasprotnika,
- učence navaditi na občutek udarca z glavo,
- navaditi učence na nenehno gibanje in iskanje prostega prostora,
- naučiti kako se odkrivamo,
- učenci naj pridobijo občutek za igro na vrata,
- pridobijo občutek pravočasnega gibanja proti žogi.

NAČRT DELA NOGOMETNEGA KROŽKA:

Oktober 2005 in Marec 2006

Vsebine dela:

- navidezna gibanja,
- poigravanja z žogo, nogami in glavo na mestu in v gibanju,
- sprejemanje in varovanje žoge,
- sprejem žoge v zraku,
- tehnika vratarja, lovljenje različnih,
- odvezemanje žoge s različnimi deli stopal,
- udarjanje žoge s različnimi deli stopal,
- podajanje žoge s različnimi deli stopal in glavo,
- preigravanje s s sprednjim notranjim in sprednjim zunanjim delom stopala,
- vodenje žoge s spremembami smeri.

Cilji dela:

- občutek za obvladovanje žoge in privajanje nanjo,
- pridobiti občutek za žogo in hitro gibanje z njo,
- razvijanje vsestranosti,
- pridobiti tehniko vodenja, pravilna drža telesa, zakrivanje žoge,
- utrditev vodenja žoge,
- pridobiti tehniko udarca,

Število ur: 10 ur.

April, Maj in Junij 2006

Vsebine dela:

- dvoboj pri sprejemanju žoge,
- streljanje na vrata po izvedeni kombinaciji,
- streljanje na vrata iz zraka po sprejemu žoge,
- streljanje na vrata z glavo,
- odkrivanje pokrivanje v igri,
- dvakrat dvojna podaja,
- igra brez menjave mest in z menjavo mest,
- vodena igra, pokrivanje v prostoru,
- vodena igra, napad proti obrambi,
- igra s številčno premočjo obrambnih igralcev ali napadalcev.

Cilji dela:

- nauči se točno podati žogo,
- pravilno izvesti zahtevani element nogometne igre,
- nauči se pravilne tehnike zaustavljanja,
- obvladovanje sprejemanja ali zaustavljanja žoge,
- pravilno obvladovanje varanja nasprotnika,
- učence navaditi na občutek udarca z glavo,
- navaditi učence na nenehno gibanje in iskanje prostega prostora,
- naučiti kako se odkrivamo,
- učenci naj pridobijo občutek za igro na vrata,
- pridobijo občutek pravočasnega gibanja proti žogi.

Število ur: 15 ur.

Urniki dela: Do 20. oktobra 2005, od 15. marca do 15. junija 2006. Vsak torek od 16³⁰ do 18⁰⁰.

Mentor:
Reisman Srečko