

STROKOVNI PROGRAM DELA ZA OTROKE DO 6 LET - NOGOMET

Program vadbe za starostno kategorijo do 6. leta. Program dela je usmerjen v navajanje na zdravo življenje, vzgojo volje pri telesnih in psihičnih naporih, navajanje na medsebojno sodelovanje v skupini in še posebej v pripravljenost na vključevanje v proces športne vadbe, utrjevanje interesa za nogomet in delovne navade, pridobivanje ustreznega teoretičnega znanja, razvijanje in oblikovanje fizičnih in psihičnih lastnosti, specifičnih nogometnih sposobnosti za reševanje enostavnih tipičnih igralnih situacij in samostojno ustvarjalno reševanje nalog ter pridobivanje igralnih izkušenj v različnih igralnih oblikah in pogojih. Sam program dela se bo za potrebe delovanja prilagodil glede na prostorske zmožnosti, razpoložljive rekvizite in izkušnje z delom v okviru interesne nogometne dejavnosti za najmlajše.

CILJI, PODCILJI IN NALOGE V PROCESU TRENINGA

SPLOŠNI CILJI:

- navajanje na zdravo, športno življenje
- vzpostavljanje najboljših pogojev za nemoten telesni razvoj
- navajanje na medsebojne odnose in na delo v skupini

POSEBNI CILJI VADBE:

- Izvajati delovne naloge

POSEBNI (NOGOMETNI) CILJI:

- vključevanje v proces treninga
- dvig pripravljenosti za delo oz. delovnih navad
- utrjevanje in povečanje zanimanja za nogomet
- razvoj in oblikovanje psihofizičnih lastnosti in specifičnih nogometnih sposobnosti
- skrbeti za svojo opremo
- redno prinašati športno opremo
- biti točen na vadbah
- poslušati trenerja / vaditelja

PODCILJI IN NALOGE:

V sklopu programa vadbe se v starostni kategoriji posvečamo dvema osnovnima smernicama in sicer zagotavljanju čimvečjega števila različnih iger z dodanimi športnimi rekviziti za razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti ter učenju osnovne tehnike brez (šola teka) in z žogo.

I. IGRE

LISIČJI REPKI

Vsak vadeči ima za hlače zataknen rep (markirni dres ipd.) in s tem postane lisica. Določimo enega ali dva lovca in velikost igralne površine odvisno od števila vadečih. Na znak lovec prične z lovljenjem, štejemo število uspešnih izvlečenih repkov v trajanju ene igre. Lisica, ki izgubi rep se lahko vrne v igro po tem ko ji »zraste« nov rep. Igro lahko večkrat ponovimo z različnimi lovci. *RAZLIČICE:* Izvedbe so samostojno lovljenje, lovljenje v paru, tekmovanje dveh lovcev eden proti drugemu, tekmovanje na izpadanje ali tekmovanje dveh ekip na izpadanje (lisice se ne vračajo nazaj).

PREHOD ČEZ OŽINO

Ob straneh igralne površine postavimo debelejšje blazine. S tem ustvarimo ožino čez katerega prehajajo vadeči. V ožini postavimo stražarja, ki preprečuje prost prehod. Vadeči prehajajo čez ožino, v primeru, da so ujeti se pridružijo stražarju. V začetku so vsi stražarji samostojni. Ko število stražarjev doseže štiri se le ti povežejo s prijemom za roke in nadaljujejo z lovljenjem na tovrsten način. V odvisnosti od števila vadečih in števila stražarjev ožimo oz. širimo ožino.

RAZLIČICA: Podobno igro lahko izvajamo z žogami vendar število lovcev ne povečujemo nad tri. Lovci nimajo žog jim pa lahko otežimo gibanje, ker imajo sicer precejšnjo prednost. Štejemo negativne točke tistim vadečim, ki so ujeti, le te pa lahko vseeno nadaljujejo z igro.

STOP – VODI

Igralci vodijo žogo (z roko, nogo, Coerver vaje idr.) znotraj omejenega prostora in se na znak (zvočni, vidni) trenerja zaustavijo na različne načine (s podplatom na žogo, s kolenom na žogi, sede na žogi, leže na trebuhu za žogi, leže na trebuhu z dvigom žoge med nogama...)

DVA TRI ŠTIRI

Igralci vodijo žogo (z roko, nogo) in se na znak (zvočni, vidni) trenerja primejo v pare, trojke, četvorke in se ustavijo na različne načine.

PROMET

Igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora na znak trenerja: RDEČA LUČ – se ustavijo, ZELENA LUČ – nadaljujejo z vodenjem, AVTOCESTA – hitro vodenje, PAZI KAMION – trener ali igralci z markirno majico postanejo kamioni in izbijajo žoge.

POLICAJ

Igralec je policaj na drugi strani igrišča, takrat, ko policaj drži roko v zrak, morajo igralci mirovati (na različne načine: s podplatom na žogi, s kolenom na žogi, s čelom na žogi sede na žogi, leže na trebuhu za žogo, leže na trebuhu z dvigom žoge med nogama...). Ko policaj spusti roko se lahko igralci gibljejo proti njemu, ko spet dvigne roko se morajo igralci spet ustaviti in umiriti. Tisti, ki ga policaj vidi, da se premika se mora vrniti nazaj na začetek. Tisti, ki prvi pride čez zadnjo črto je novi policaj.

LISJAKI in PIŠČANČKI

Igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora. Igralci brez žoge so »lisjaki« in kradejo žoge. Igralec, ki mu vzamejo žogo, postane »lisjak«, le ta pa piščanček.

FLIPER

Igralci vodijo žogo znotraj omejenega prostora, igralci brez žoge (markirani) izbijajo žoge iz prostora, tisti, ki mu žogo izbijajo, stoji na mestu tako, da se premika kot pri košarki (pivotiranje) in skuša izbijati žoge. Tisti, ki ostane zadnji z žogo, je zmagovalec.

RAZLIČICA: Vsi imajo žoge in vsi žoge tudi izbijajo.

KITAJSKI ZID

»Kitajci« so na kitajskem zidu (označen s klobučki) in skušajo zaustaviti »napadalce«, ki skušajo s preigravanjem z žogo čimvečkrat prečkati zid, če »kitajec« izbije ali odvzame žogo, zamenja vloge z »napadalcem«. Zahtevnost povečujemo s povečanjem števila »kitajcev« na zidu.

POPLAVA POTRES

Igralci vodijo žogo (z roko, ного, Coerver vaje idr.), na znak trenerja: POPLAVA – hitro stečejo na blazine oz. čolne (največ dva na en čoln), POTRES – hitro stečejo v gole oz. zaklonišča (največ štirje v eno zaklonišče), PLAZ – hitro splezajo na lestvine oz. drevesa.

POSTAVLJANJE - PODIRANJE STOŽCEV

Dve moštvi tekmujeta v postavljanju in podiranju stožcev. Eno moštvo jih podira in eno postavlja. Na začetku igre so vsi stožci postavljeni pokonci. Merimo čas ko so podrti prav vsi stožci. Pomembno je vedeti, da precej več časa porabiš za postavljanje stožca kot podiranje. Zato še posebej damo navodilo, da je obvezno podiranje stožcev z roko, podremo ga na mestu kjer poprej le ta stoji.

HITRO NAZAJ

Igralci vodijo žogo (z roko, ного, Coerver vaje idr.) znotraj omejenega prostora in se na znak (zvočni, vidni) trenerja, hitro vodijo žogo okoli posameznih ovir v prostoru in nazaj v omejeni prostor. Prvi trije dobijo točko, tisti, ki ima podoločenem številu poizkusov največ točk – zmaga.

ODBIJAČ

Igralci si podajajo žogo od odbojne pregrade tako, da žogo najprej zaustavijo in jo podajo v ogrado ter stečejo na konec kolone. Pri tem poizkušajo narediti čimvečje število podaj oz. postaviti skupinski rekord.

RAZLIČICE: podajaja z enim dotikom, podaja na določene načine, tekmovanje med skupinami, tekmovanje na izpad (do konca igre dela dodatni poligon oz. vadi odboj ob strani na steni ipd.)

MOTOKROS

Poligon v obliki proge za motokros, igralci poizkušajo pravilno in brez napak (dotik ovire, žoga uide s proge, oviranje soigralca...) voditi žogo po poligonu od starta do cilja.

Igralci lahko vodijo žogo pod ovirami, med »gozdom stožcev«, preskakujejo ovire in se plazijo pod njimi, vozijo slalom, vodijo po poti sestavljeni iz blazin, vodijo skozi cilj.

RAZLIČICE: poligon brez žoge, vodenje z roko, tekmovanje v motokrosu v parih.

II. TEHNIKA BREZ ŽOGE (tehnika teka)

- tek po sprednjem delu stopala
- skiping na mestu
- skiping v gibanju
- tek z dviganjem kolen
- tek z dviganjem pet
- tek z dviganjem kolen v ritmu 3 x desna, 3 x leva
- tek s povezavo dviganja kolen in pet

ODKRIVANJA / SPREMEMBE SMERI / KOORDINACIJA GIBANJA

- cik cak zaustavljanje na zunanji nogi
- rolling
- kombinacija vseh

III. TEHNIKA Z ŽOGO

a) VODENJA

naravnost (z obratom za 180)

slalom (stožci naravnost)

slalom (stožci cik cak)

obrat za 360 okoli stožca (obe smeri)

rolanje žoge (bočno)

sprememba smeri po zaustavljanju žoge s stopalom

večkratna sprememba smeri po zaustavljanju žoge s stopalom

vodenje pingvinček

vodenje pingvinček s spremembo smeri za hrbtom

zaustavljanje s kolenom

zaustavljanje s sedom

b) VODENJE – ZADEVANJE CILJA

Vadeči sedijo na tleh za črto, z žogo pred sabo. Po signalu vstajajo na različne načine, vodijo žogo, čim hitreje na drugo stran in streljajo na male gole.

c) UPRAVLJANJE ŽOGE



- občutek za žogo - navajanje na žogo;
- poigravanje z žogo v zraki desna - leva (vmes pade žoga 1 x na tla)

d) TEHNIČNI ELEMENTI



- vodenje s spremembami smeri (N, ZDS, NDS)
- udarec z nartom
- udarec z SNDS
- sprejem kotaleče se žoge z NDS
- sprejem / zaustavljanje žoge s podplatom

IV. TAKTIKA

a) INDIVIDUALNA TAKTIKA

- varanje 1:1
- podaja po tleh z NDS
- strel na vrata kotaleče se žoge z N

b) SKUPINSKA TAKTIKA

- odkrivanje v igri 2:1
- pokrivanje v igri 2:1
- podaje trenerju po odkrivanju sprejem žoge in vodenje do gola (k žogi - stran od žoge, stran od žoge - k žogi, stran od žoge – roling - k žogi, pretekanje – vračanje, vračanje - pretekanje)
- Prosta igra 1:0, 1:1, 2:0, 2:1, 2:2