

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV
FUTSALA**

MAGISTRSKO DELO

Avtor dela:
JAKA ŠKET

Ljubljana, 2017

FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV FUTSALA

MAGISTRSKO DELO

MENTOR

Prof. dr. Marko Šibila, prof. šp. vzg.

SOMENTOR:

Asist. dr. Marko Pocrnjič, prof. šp. vzg

RECENZENTKA:

Doc. dr. Marta Bon, prof. šp. vzg

Avtor dela:

JAKA ŠKET

Ljubljana, 2017

IZJAVA ŠTUDENTA OB ODDAJI MAGISTRSKEGA DELA

Spodaj podpisani/-a študent/-ka JAKA ŠKET, vpisna številka 22150209, avtor/-ica pisnega zaključnega dela študija z naslovom: METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV FUTSALA,

IZJAVLJAM,

1. da je pisno zaključno delo študija rezultat mojega samostojnega dela;
2. da je tiskana oblika pisnega zaključnega dela študija istovetna elektronski obliki pisnega zaključnega dela študija;
3. da sem pridobil/-a vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v pisnem zaključnem delu študija in jih v pisnem zaključnem delu študija jasno označil/-a;
4. da sem pri pripravi pisnega zaključnega dela študija ravnal/-a v skladu z etičnimi načeli in, ker je to potrebno, za raziskavo pridobil/-a soglasje etične komisije;
5. da soglašam z uporabo elektronske oblike pisnega zaključnega dela študija za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom VIS;
6. da na UL neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja pisnega zaključnega dela študija na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija UL;
7. da dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v pisnem zaključnem delu študija in tej izjavi, skupaj z objavo pisnega zaključnega dela študija.
8. da dovoljujem uporabo mojega rojstnega datuma v zapisu COBISS.

V/Na: Ljubljana
Datum: 6.10.2017

Podpis študenta/-ke:

ZAHVALA

Velika zahvala gre asist. dr. Marku Pocrnjiču, ki mi je s svojim pedagoškim pristopom in delom navdušil že pri pedagoškem procesu predmetov Nogomet 1 ter Nogomet 2+3, in ker mi je z nasveti, predvsem pa s hitrim popravljanjem vsebine magistrskega dela, omogočil, da sem ga tako hitro oddal. Zahvala gre tudi celotni komisiji mentorju prof. dr. Marku Šibili in recenzentki doc. dr. Marti Bon.

Hvala tudi vsem profesorjem Fakultete za šport, ker ste mi dali dovolj znanja za moje bodoče delo.

Največja zahvala gre mojim staršem Gvidonu in Dragici, bratu Urošu in vsem prijateljem ter vrstnikom, ki ste me v otroških letih navdušili nad športom, in ki ste mi v času študija nudili pomoč. Še posebej se zahvaljujem staršem, ki sta mi vedno stala ob strani in me spodbujala pri moji študijski poti. Brez njune pomoči in razumevanja bi težko zaključil študij v tako kratkem času. Zahvaljujem pa se tudi mentorjem na pedagoških praksah – Vladimirju Hanžekoviću, Romanu Ureku in Sandiju Rašoviću, saj ste mi pomagali z nasveti za kvalitetnejšo delo pri šolski športni vzgoji.

Zahvaljujem se tudi Bogu, ki me je ob nezgodi, ki se je zgodila pred tremi leti varoval, da sem lahko brez posledic nadaljeval študij na Fakulteti za šport.

Ključne besede: futsal, tehnika, metodika, vaje

METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV FUTSALA

Jaka Šket

IZVLEČEK:

Tema magistrskega dela je vezana na metodiko učenja tehničnih elementov futsala. Uvod vsebuje nekatere osnovne podatke, ki so vezani na šport futsal in nekatere pomembne didaktične pojme, ki jih morajo poznati vsi strokovni delavci, ki delajo kot trenerji v posameznih ekipnih športih. Jedro magistrskega dela predstavlja nabor vaj po metodičnem postopku za učenje tehničnih elementov brez žoge in z njo. Predstavili smo tiste tehnične elemente, ki se pri futsalu največkrat uporabljajo in za vsak tehnični element dodali opis, najpogostejše napake in vaje po metodičnem postopku. Vajam smo dodali tudi skico. V 3. stopnji učenja po metodičnem postopku smo uporabili tudi vaje za razvoj gibalnih sposobnosti, kar magistrskemu delu daje dodatno uporabno vrednost in poseben čar. V zadnjem delu magistrskega dela smo argumentirali zakaj je učenje tehnike futsala skozi naš uporabljen metodičen postopek učinkovitejši za vse vadeče in ne samo za najbolj nadarjene. Temu smo dodali še vedenje, da bo to magistrsko delo v veliko pomoč vsem trenerjem mlajših selekcij futsala, kakor tudi vsem športnim pedagogom, ki bodo nogomet poučevali v sklopu predmeta športna vzgoja v športni dvorani.

Key words: futsal, technique, methodology, exercises

THE METHODOLOGY OF TEACHING TECHNICAL FUTSAL ELEMENTS

Jaka Šket

ABSTRACT

The topic of the master's thesis deals with the methods of teaching the technical elements of futsal. The introduction provides some general information about futsal and introduces some vital didactic notions that all professionals, who work as trainers in team sports should be familiar with. The body of the thesis contains a selection of methodic exercises for learning technical elements with or without a ball. We introduced the technical elements most commonly used with futsal and added to them a description, the most frequent mistakes, and the training exercises according to the methodology, which are accompanied by a sketch. In the 3rd stage of learning of the methodological procedure, we also included exercises for developing movement abilities, which not only makes this a very useful thesis for all futsal admirers, but it also distinguishes it from the rest. In the last part of the master's thesis we argued why learning futsal techniques according to our tested methodological procedure is more efficient for all trainees and not just for the talented ones. with the help of our tested methodical procedure is a better approach. This, as well as believing that this master's thesis can serve as a guideline not only for all trainers of younger futsal selections, but also for all sport pedagogues that teach football as part of their Physical Education curriculum, was the main motivation for writing this thesis.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	16
1.1	PREDMET IN PROBLEM	17
1.2	KAJ JE FUTSAL	17
1.3	SODOBNI MODEL FUTSAL IGRE.....	20
1.4	TEHNIKA FUTSALA	21
1.4.1	FUTSAL TEHNIKA BREZ ŽOGE	22
1.4.1.1	TEHNIKA TEKA PRI FUTSALU	22
1.4.1.2	TEHNIKA GIBANJA OBRAMBNEGA IGRALCA	22
1.4.2	FUTSAL TEHNIKA Z ŽOGO.....	23
1.4.2.1	VODENJE ŽOGE PRI FUTSALU	23
1.4.2.2	UDARJANJE ŽOGE PRI FUTSALU	23
1.4.2.3	VARANJE NASPROTNIKA Z ŽOGO PRI FUTSALU	24
1.4.2.4	ODVZEMANJE ŽOGE PRI FUTSALU	24
1.4.2.5	BLOKIRANJE STRELA NAPADALCA.....	25
1.5	DIDAKTIKA IN METODIKA	25
1.5.1	DEFINICIJA METODIKE FUTSALA.....	26
1.5.2	UČNE METODE	26
1.5.3	NAČINI SPOZNAVANJA VSEBIN	28
1.5.4	UČNE OBLIKE	29
1.5.5	UČNO-VZGOJNA NAČELA.....	32
1.5.6	METODIČNI POSTOPEK PRI UČENJU FUTSAL TEHNIKE.....	33
1.5.6.1	METODIČNI POSTOPEK ZA UČENJE FUTSAL TEHNIKE GIBANJ BREZ ŽOGE IN GIBANJ Z ŽOGO.....	34
1.6	CILJI	34
2	METODE DELA.....	35
2.1	METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV FUTSALA	36
2.1.1	METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV FUTSALA BREZ ŽOGE.....	36
2.1.1.1	ŠPRINT	36
2.1.1.2	TEK S SPREMEMBO SMERI.....	41
2.1.1.3	GIBANJE OBRAMBNEGA IGRALCA	53
2.1.1.4	VARANJE BREZ ŽOGE.....	60
2.1.2	METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV Z ŽOGO	70
2.1.2.1	VODENJE Z NARTOM, NOTRANJIM DELOM STOPALA IN ZUNANJIM DELOM STOPALA	70
2.1.2.2	VODENJE ŽOGE S SPODNJIM DELOM STOPALA (PODPLAT).....	77

2.1.2.3	UDARJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA	79
2.1.2.4	UDARJANJE ŽOGE Z NARTOM	90
2.1.2.5	UDARJANJE ŽOGE S KONICO PRSTOV STOPALA (»ŠPIC« UDAREC)	97
2.1.2.6	UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA	100
2.1.2.7	VOLEJ UDAREC Z NARTOM IN POL-VOLEJ	105
2.1.2.8	POTISK ŽOGE S SPODNJIM DELOM STOPALA (PODPLATOM).....	110
2.1.2.9	MET ŽOGE S HRBTIŠČEM STOPALA (METANJE ŽOGE Z NOGO).....	115
2.1.2.10	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S SPODNJIM DELOM STOPALA (PODPLATOM)	120
2.1.2.11	ZAUSTAVLJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA	125
2.1.2.12	VARANJE ŽOGE Z DOTIKOM IN PRESTOPOM ŽOGE.....	128
2.1.2.13	VARANJE ŽOGE Z NAKAZANIM STRELOM IN ENOJNIM ROLINGOM	135
2.1.2.14	VARANJE ŽOGE Z ELASTIKO NA VEN	138
2.1.2.15	VARANJE ŽOGE Z ENOJNIM KROŽNIM ZAMAHOM OKOLI ŽOGE (ENOJNI »BICIKL«) 141	
2.1.2.16	VARANJE ŽOGE S HITRIM POVLEKOM Z NOGE NA NOGO	144
2.1.2.17	ODVZEMANJE ŽOGE	147
2.1.3	LEGENDA SKIC	155
3	RAZPRAVA	157
4	SKLEP.....	159
5	VIRI.....	160

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i>	Igralna mesta v futsalu (Grgurič, 2016).	19
<i>Slika 2.</i>	Futsal igrišče razdeljeno po kanalih (Grgurič, 2016).	19
<i>Slika 3.</i>	Vadba šprinta v vrsti.	36
<i>Slika 4.</i>	Šprint v koloni po igrišču.	37
<i>Slika 5.</i>	Prehod iz lahkega teka v šprint.	37
<i>Slika 6.</i>	Lovljenje v sklenjenih parih, trojkah.....	39
<i>Slika 7.</i>	Štafetno lovljenje.....	39
<i>Slika 8.</i>	Nihajna štafeta s predajo klobučkov.	40
<i>Slika 9.</i>	Igra štiri v vrsto.	40
<i>Slika 10.</i>	Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 45°.	42
<i>Slika 11.</i>	Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 90°.	42
<i>Slika 12.</i>	Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 135°.	42
<i>Slika 13.</i>	Skupna povezava teka s spremembo smeri za 45°, 90°, 135°.	43
<i>Slika 14.</i>	Tek s spremembo smeri za 45° v povezavi z drugimi elementi.	44
<i>Slika 15.</i>	Tek s spremembo smeri za 90° v povezavi z drugimi elementi.	44
<i>Slika 16.</i>	Tek s spremembo smeri za 135° v povezavi z drugimi elementi.	45

<i>Slika 17.</i> Igra ogledala.....	46
<i>Slika 18.</i> Lovljenje v parih.....	46
<i>Slika 19.</i> Igra hitrega odzivanja teka s spremembo smeri.....	47
<i>Slika 20.</i> Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° (1).....	48
<i>Slika 21.</i> Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° (2).....	48
<i>Slika 22.</i> Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° (3).....	48
<i>Slika 23.</i> Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (1).....	50
<i>Slika 24.</i> Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (2).....	50
<i>Slika 25.</i> Tek s spremembo smeri za 180° v povezavi z drugimi elementi.....	51
<i>Slika 26.</i> Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri posamično.....	54
<i>Slika 27.</i> Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih brez žoge. .	54
<i>Slika 28.</i> Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih z žogo.	55
<i>Slika 29.</i> Menjava mest z gibanjem nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri. .	55
<i>Slika 30.</i> Igra 1:1 na en gol v omejenem prostoru.....	56
<i>Slika 31.</i> Igra 1:1 na dva gola v omejenem prostoru.....	57
<i>Slika 32.</i> Igra 1:1 s ciljem prečkanja črte po širini.....	57
<i>Slika 33.</i> Igra 2:2 s ciljem prečkanja črte na drugi strani igrišča po širini.....	58
<i>Slika 34.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (1).....	60
<i>Slika 35.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (2).....	61
<i>Slika 36.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° v igralni obliki (1)....	62
<i>Slika 37.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° v igralni obliki (2)....	62
<i>Slika 38.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90° (1).....	63
<i>Slika 39.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90° (2).....	63
<i>Slika 40.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135° (1).....	65
<i>Slika 41.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135° (2).....	65
<i>Slika 42.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° (1).....	66
<i>Slika 43.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° (2).....	67
<i>Slika 44.</i> Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.....	68
<i>Slika 45.</i> Različni načini vodenja žoge (1).....	71
<i>Slika 46.</i> Različni načini vodenja žoge (2).....	72
<i>Slika 47.</i> Različni načini vodenja žoge (3).....	72
<i>Slika 48.</i> Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (1).....	73
<i>Slika 49.</i> Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (2).....	73
<i>Slika 50.</i> Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (3).....	74
<i>Slika 51.</i> Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (4).....	74
<i>Slika 52.</i> EI vodenj žog (1).....	75
<i>Slika 53.</i> EI vodenj žog (2).....	75
<i>Slika 54.</i> EI promet.....	76

<i>Slika 55.</i> EI hitro nazaj.	77
<i>Slika 56.</i> EI postavljanja in podiranja stožcev.	77
<i>Slika 57.</i> Vaje rolinga.	78
<i>Slika 58.</i> Sintetična vadba udarca z NDS (1).	80
<i>Slika 59.</i> Sintetična vadba udarca z NDS (2).	80
<i>Slika 60.</i> Udarec z NDS v cilj (1).	82
<i>Slika 61.</i> Udarec z NDS v cilj (2).	82
<i>Slika 62.</i> Udarec z NDS v cilj (3).	83
<i>Slika 63.</i> Udarec z NDS v cilj (4).	83
<i>Slika 64.</i> Udarec z NDS v cilj (5).	84
<i>Slika 65.</i> Udarec z NDS v cilj (6).	84
<i>Slika 66.</i> Udarec z NDS v cilj (7).	84
<i>Slika 67.</i> Udarec z NDS v cilj (8).	84
<i>Slika 68.</i> Udarec z NDS v cilj (9).	85
<i>Slika 69.</i> Udarec z NDS v cilj (10).	85
<i>Slika 70.</i> Udarec z NDS v cilj (11).	85
<i>Slika 71.</i> Udarec z NDS v cilj (12).	86
<i>Slika 72.</i> Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi (1).	86
<i>Slika 73.</i> Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi (2).	87
<i>Slika 74.</i> Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi (3).	87
<i>Slika 75.</i> Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi (4).	88
<i>Slika 76.</i> Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi (5).	88
<i>Slika 77.</i> Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi (6).	89
<i>Slika 78.</i> Udarec z NDS v igralni obliki (1).	89
<i>Slika 79.</i> Udarec z NDS v igralni obliki (2).	90
<i>Slika 80.</i> Udarec z nartom v cilj (1).	92
<i>Slika 81.</i> Udarec z nartom v cilj (2).	92
<i>Slika 82.</i> Udarec z nartom v cilj (3).	92
<i>Slika 83.</i> Udarec z nartom v cilj (4).	93
<i>Slika 84.</i> Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (1).	93
<i>Slika 85.</i> Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (2).	94
<i>Slika 86.</i> Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (3).	94
<i>Slika 87.</i> Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (4).	95
<i>Slika 88.</i> Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (5).	95
<i>Slika 89.</i> Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (6).	96
<i>Slika 90.</i> Udarec z nartom v igralni obliki (1).	96
<i>Slika 91.</i> Udarec z nartom v igralni obliki (2).	97
<i>Slika 92.</i> Udarec s konico prstov stopala v povezavi z drugimi elementi.	99
<i>Slika 93.</i> Udarec s konico prstov v igralni obliki (1).	99
<i>Slika 94.</i> Udarec s konico prstov v igralni obliki (2).	100
<i>Slika 95.</i> Sintetična vadba udarca s SNDS (1).	101

<i>Slika 96.</i> Sintetična vadba udarca s SNDS (2).	101
<i>Slika 97.</i> Udarec s SNDS v cilj (1).	102
<i>Slika 98.</i> Udarec s SNDS v cilj (2).	102
<i>Slika 99.</i> Udarec s SNDS v cilj (3).	103
<i>Slika 100.</i> Udarec s SNDS v povezavi z drugimi elementi.	104
<i>Slika 101.</i> Udarec s SNDS v igralni obliki (1).	104
<i>Slika 102.</i> Udarec s SNDS v igralni obliki (2).	105
<i>Slika 103.</i> Sintetična vadba volej udarca (1).	106
<i>Slika 104.</i> Sintetična vadba volej udarca (2).	106
<i>Slika 105.</i> Volej udarec v cilj (1).	108
<i>Slika 106.</i> Volej udarec v cilj (2).	108
<i>Slika 107.</i> Volej udarec v povezavi z drugimi elementi (1).	109
<i>Slika 108.</i> Volej udarec v povezavi z drugimi elementi (2).	109
<i>Slika 109.</i> Volej udarec v igralni obliki (1).	110
<i>Slika 110.</i> Volej udarec v igralni obliki (2).	110
<i>Slika 111.</i> Sintetična vadba podaje s podplatom (1).	111
<i>Slika 112.</i> Sintetična vadba podaje s podplatom (2).	112
<i>Slika 113.</i> Podaja s podplatom v cilj (1).	113
<i>Slika 114.</i> Podaja s podplatom v cilj (2).	113
<i>Slika 115.</i> Podaja s podplatom v cilj (3).	113
<i>Slika 116.</i> Podaja s podplatom v povezavi z drugimi elementi.	114
<i>Slika 117.</i> Podaja s podplatom v igralni obliki (1).	115
<i>Slika 118.</i> Podaja s podplatom v igralni obliki (2).	115
<i>Slika 119.</i> Sintetična vadba meta žoge s hrbtiščem stopala (1).	116
<i>Slika 120.</i> Sintetična vadba podaje s hrbtiščem stopala (2).	117
<i>Slika 121.</i> Met žoge s hrbtiščem stopala v cilj (1).	118
<i>Slika 122.</i> Met žoge s hrbtiščem stopala v cilj (2).	118
<i>Slika 123.</i> Podaja s hrbtiščem stopala v cilj (3).	118
<i>Slika 124.</i> Podaja s hrbtiščem stopala v povezavi z drugimi elementi.	119
<i>Slika 125.</i> Met žoge s hrbtiščem stopala v igralni obliki (1).	120
<i>Slika 126.</i> Podaja s hrbtiščem stopala v igralni obliki (2).	120
<i>Slika 127.</i> Sintetična vadba zaustavljanja žoge s podplatom.	121
<i>Slika 128.</i> Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v povezavi z drugimi elementi.	123
<i>Slika 129.</i> Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v igralni obliki (1).	124
<i>Slika 130.</i> Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v igralni obliki (2).	124
<i>Slika 131.</i> Sintetična vadba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge (1).	129
<i>Slika 132.</i> Sintetična vadba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge (2).	130
<i>Slika 133.</i> Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi (1).	131
<i>Slika 134.</i> Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi (2).	131
<i>Slika 135.</i> Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (1).	132

<i>Slika 136.</i> Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (2).....	133
<i>Slika 137.</i> Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (3).....	133
<i>Slika 138.</i> Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (4).....	134
<i>Slika 139.</i> Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (5).....	134
<i>Slika 140.</i> Sintetična vadba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom (1).	135
<i>Slika 141.</i> Sintetična vadba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom (2).	136
<i>Slika 142.</i> Varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi (1).	137
<i>Slika 143.</i> Varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi (2).	138
<i>Slika 144.</i> Varanje žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi (1).....	140
<i>Slika 145.</i> Varanje žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi (2).....	141
<i>Slika 146.</i> Varanje žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi (1).	143
<i>Slika 147.</i> Varanje žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi (2).	144
<i>Slika 148.</i> Varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v povezavi z drugimi elementi (1).	146
<i>Slika 149.</i> Varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v povezavi z drugimi elementi (2).	147
<i>Slika 150.</i> Direktno (osnovno) odvezanje žoge z NDS (1).	148
<i>Slika 151.</i> Direktno (osnovno) odvezanje žoge z NDS (2).	148
<i>Slika 152.</i> Direktno (osnovno) odvezanje žoge v povezavi z drugimi elementi (1).	150
<i>Slika 153.</i> Direktno (osnovno) odvezanje žoge v povezavi z drugimi elementi (2).	150
<i>Slika 154.</i> Stransko odvezanje žoge s potiskanjem (1).	151
<i>Slika 155.</i> Stransko odvezanje žoge s potiskanjem (2).	152
<i>Slika 156.</i> Vaja drsečega starta v parih (1).....	154
<i>Slika 157.</i> Vaja drsečega starta v parih (2).....	154
<i>Slika 158.</i> Legenda znakov in pripomočkov na skicah.	156

KAZALO TABEL

Tabela 1 <i>Sintetična vadba šprinta</i>	36
Tabela 2 <i>Analitična vadba šprinta (Železnik, 2014)</i>	38
Tabela 3 <i>Elementarne igre s vsebino šprinta</i>	39
Tabela 4 <i>Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135°</i>	41
Tabela 5 <i>Analitična vadba teka s spremembo smeri za 45°, 90° ali 135° (Železnik, 2014)</i>	43
Tabela 6 <i>Tek s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° v povezavi z drugimi elementi</i>	44
Tabela 7 <i>Različne elementarne z vsebino sprememb smeri tekov</i>	45
Tabela 8 <i>Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180°</i>	47
Tabela 9 <i>Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej</i>	50
Tabela 10 <i>Tek s spremembo smeri za 180° v povezavi z drugimi elementi</i>	51

Tabela 11 Sintetična vadba gibanja nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri ..	54
Tabela 12 Igralne situacije s vsebino gibanja nazaj s prisunskimi koraki s spremembo smeri	56
Tabela 13 Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°	60
Tabela 14 Igralne oblike z vsebino varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°	62
Tabela 15 Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90°	63
Tabela 16 Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135°	64
Tabela 17 Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180°	66
Tabela 18 Vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.....	68
Tabela 19 Vaje za izpopolnjevanje različnih načinov vodenja žoge (Grgurič, 2016)	71
Tabela 20 Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi	73
Tabela 21 Elementarne igre z uporabo različnih vodenj žog.....	75
Tabela 22 Vaje za izpopolnjevanje rolinga (Grgurič, 2016)	78
Tabela 23 Sintetična vadba udarca z NDS.....	80
Tabela 24 Analitične vaje za udarec z NDS (Pocrnjič, Železnik, 2015)	81
Tabela 25 Vaje za udarec z NDS v cilj	82
Tabela 26 Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi	86
Tabela 27 Udarec z NDS v igralni obliki	89
Tabela 28 Analitične vaje za udarec z nartom (Pocrnjič, Železnik, 2015)	91
Tabela 29 Vaje za udarec z nartom v cilj	91
Tabela 30 Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi	93
Tabela 31: Udarec z nartom v igralni obliki	96
Tabela 32 Udarec s konico prstov stopala v povezavi z drugimi elementi	98
Tabela 33 Udarec s konico prstov stopala v igralni obliki	99
Tabela 34 Sintetična vadba udarca s SNDS.....	100
Tabela 35 Vaje za udarec s SNDS v cilj	102
Tabela 36 Udarec s SNDS v povezavi z drugimi elementi	103
Tabela 37 Udarec s SNDS v igralni obliki	104
Tabela 38 Sintetična vadba voley udarca	106
Tabela 39 Analitične vaje za voley udarec (Pocrnjič, Železnik, 2015).....	107
Tabela 40 Vaje za voley udarec v cilj	107
Tabela 41 Voley udarec v povezavi z drugimi elementi	108
Tabela 42 Voley udarec v igralni obliki.....	109
Tabela 43 Sintetična vadba podaje s podplatom.....	111
Tabela 44 Analitične vaje za podajo s podplatom.....	112
Tabela 45 Vaje za podajo s podplatom v cilj	113
Tabela 46 Podaja s podplatom v povezavi z drugimi elementi	114
Tabela 47 Podaja s podplatom v igralni obliki	115
Tabela 48 Sintetična vadba met žoge s hrbtiščem stopala	116
Tabela 49 Analitične vaje za met žoge s hrbtiščem stopala	117
Tabela 50 Vaje za met žoge s hrbtiščem stopala v cilj	117
Tabela 51 Met žoge s hrbtiščem stopala v povezavi z drugimi elementi.....	119

Tabela 52 <i>Met žoge s hrbtiščem stopala v igralni obliki</i>	119
Tabela 53 <i>Sintetična vadba zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire</i>	121
Tabela 54 <i>Analitične vaje za zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire</i>	122
Tabela 55 <i>Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v povezavi z drugimi elementi</i>	123
Tabela 56 <i>Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v igralni obliki</i>	123
Tabela 57 <i>Analitična vadba zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala po principu ovire</i>	126
Tabela 58 <i>Sintetična vadba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge</i>	129
Tabela 59 <i>Analitične vaje za varanje žoge z dotikom in prestopom žoge</i>	130
Tabela 60 <i>Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi</i>	131
Tabela 61 <i>Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki</i>	132
Tabela 62 <i>Sintetična vadba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom</i>	135
Tabela 63 <i>Analitične vaje za varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom</i>	136
Tabela 64 <i>Varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi</i>	137
Tabela 65 <i>Analitične vaje za varanje žoge z elastiko na ven</i>	139
Tabela 66 <i>Varanje žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi</i>	140
Tabela 67 <i>Analitične vaje za varanje žoge z enojnim »biciklom«</i>	142
Tabela 68 <i>Varanje žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi</i>	143
Tabela 69 <i>Analitične vaje za varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo</i>	145
Tabela 70 <i>Varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v povezavi z drugimi elementi</i> ..	146
Tabela 71: <i>Sintetična vadba direktnega (osnovnega) odzemanja žoge z NDS</i>	148
Tabela 72 <i>Analitična vadba direktnega (osnovnega) odzemanja žoge z NDS (Železnik, 2014)</i>	149
Tabela 73 <i>Direktno (osnovno) odzemanje žoge v povezavi z drugimi elementi</i>	149
Tabela 74 <i>Sintetična vadba stranskega odzemanja žoge s potiskanjem</i>	151
Tabela 75 <i>Analitična vadba odzemanja s potiskanjem</i>	152
Tabela 76 <i>Analitična vadba drsečega starta (Železnik, 2014)</i>	153

1 UVOD

Futsal je športno družabna igra, ki spada med ekipne športe. Do nedavnega so ga mnogi poimenovali kar mali nogomet, vendar futsal ni edina oblika le tega. Semkaj še spadajo druge oblike malega nogometa (na asfaltu, na travi, na mivki, v dvorani na odboj ...). Za vse pojavne oblike malega nogometa je značilno, da jih igramo na igrišču manjših dimenzij, z manjšim številom igralcev, z različnimi žogami, s krajšim igralnim časom, z neomejenimi menjavami itd. v primerjavi z nogometom. Zato ne preseneča, da je mali nogomet zelo priljubljena oblika rekreacije ne samo v Sloveniji, ampak tudi v svetu. Za futsal velja, da gre za uradno in tekmovalno obliko malega nogometa. Le ta se igra tako na amaterski, polprofesionalni in profesionalni ravni. Ker govorimo o polprofesionalni in profesionalni ravni, pa ne moremo mimo procesa treninga tako tehničnih in taktičnih elementov futsala, splošne kondicijske pripravljenosti specifične za ta šport, psihološkega treninga in ostalih dejavnikov, ki so pomembni, da smo v futsalu uspešni (Stržinar, 2014).

Kakor vsak šport ima tudi futsal tehniko, ki omogoča najvišjo učinkovitost za športne dosežke. Le ta je zelo podobna tehniki tradicionalnega nogometa, vendar so nekatera gibanja tako specifična, da lahko futsal tehniko uvrstimo na posebno mesto. Nekateri tehnični elementi in gibanja so namreč lahko v futsalu zelo uporabni, pa na nogometu ne pridejo toliko do izraza. Prav tako velja, da so nekateri tehnični elementi in gibanja v futsalu neuporabni, pa so za nogomet zelo uporabni. Vzroki za te razlike se kažejo predvsem zaradi tega, ker sta čas in prostor v igri futsala bolj omejena kot na nogometu. Prav tako se žogi za igranje futsala in tradicionalnega nogometa razlikujeta (Rosič, 2017).

Na področju, ki ga bomo v nadaljevanju magistrskega dela nekoliko podrobneje raziskali, podobnega dela še ni bilo narejenega. Obstaja sicer nekaj knjig z naborom vaj za futsal, vendar ne obstaja delo, kjer bi bil vsak tehnični element posebej opisan in bi vseboval vaje, kako se ga nauči po metodičnem postopku. Narejenih je bilo nekaj diplomskih del vezanih na tematiko futsala, ampak bolj na tematiko taktike futsala, saj vsebujejo predvsem analizo igre ali zadetkov. V zvezi z didaktiko ali metodiko poučevanja tehničnih elementov tradicionalnega nogometa je že bilo nekaj izdanega, ampak kot smo omenili, se uporabnost posameznih tehničnih elementov futsala razlikujejo s tistimi, ki so uporabni pri nogometu. Zato se bomo v tem magistrskem delu osredotočili samo na tiste, ki so za futsal pomembni. Prav tako bomo nabor vaj prilagodili športni dvorani, saj je to prostor, kjer se izvajajo futsal treningi.

Namen magistrskega dela je predstaviti tehnične elemente, ki se uporabljajo in so pomembni v igri futsala, in metodiko učenja le teh. Tako bo magistrsko delo v veliko pomoč vsem futsal trenerjem, ki bodo trenirali predvsem mlajše selekcije, kjer je velik poudarek na tehniki. V enem dokumentu bo zbrana obsežna vsebina o tehničnih elementih, kar bodo bodoči futsal trenerji skušali naučiti svoje vadeče. S tem magistrskim delom jim je ponujena možnost, da si

kakovostneje in lažje načrtujejo svoje treninge pri učenju elementov skozi metodični postopek, ki omogoča hitrejši napredek njihovih vadečih.

1.1 PREDMET IN PROBLEM

V prvem delu magistrskega dela bomo predstavili najpomembnejša dejstva o športu futsal in pomembne didaktične pojme, ki jih futsal trener uporablja na svojih treningih, in jih mora poznati za učenje posameznih tehničnih elementov futsala. Podrobno bo opisana tehnika futsala, ki se najbolj uporablja v igri. Kot smo že omenili, je tehnika zelo podobna tehniki tradicionalnega, velikega nogometa, zato lahko tehnične sposobnosti uvrstimo v notranje dejavnike uspešnosti tudi v futsalu (prirejeno po Elsner, 2006).

V drugem delu bomo pojasnili problem magistrskega dela, ki vsebuje učenje posameznih elementov futsal tehnike po metodičnem zaporedju. Zbrali smo opise posameznega tehničnega elementa, najpogostejše napake, ki se pojavljajo pri vadečih pri začetnem učenju posameznega tehničnega elementa, in nabor vaj s skicami za učenje posameznega tehničnega elementa. Naštete vsebine so pomemben sestavni del procesa treninga, kadar učimo posamezni tehnični element. Proces treninga oz. razvojni proces je eden izmed treh glavnih dejavnikov, poleg notranjih in zunanjih, ki tvorijo uspeh v futsalu (prirejeno po Elsner, 2006).

1.2 KAJ JE FUTSAL

Futsal je ekipni šport, ki se igra v športni dvorani, in gre za dvoransko različico malega nogometa. Sestavlja ga timska igra na eni (s soigralci) in kontradiktorna igra (z nasprotniki) na drugi strani. Od igralcev zahteva prilagajanje spreminjajočem se dinamičnem okolju. Zelo pomembna lastnost futsala je, da imajo igralci v igri omejen čas in prostor, v katerem sprejemajo in vršijo svoje odločitve, ki vplivajo na igro njihove ekipe. Futsal je igra, ki zahteva visoko mero razvitih gibalnih sposobnosti in veliko treninga z vsebino tehničnih in taktičnih elementov (Venancio López Hierro, 2017).

Futsal je torej pretežno taktičen ekipni šport, ki temelji na tmskem delu, in zahteva dobro razvite socialne in gibalne spretnosti. Cilj gibalno ciljnega procesa je doseči efektivnost v elementih igre oz. sposobnost premagati specifične probleme, ki se pojavljajo v igri. Bistvo igre predstavlja taktika, kjer so scenariji pravilno prepoznani in analizirani, odločitve pa v naprej sprejete, z namenom premagati predvidene probleme. Dobro taktiko pa lahko razvijamo le, če imajo igralci dobro razvite gibalne sposobnosti in dobro razvito tehniko futsala (predpogoj za taktiko je tehnika) (Venancio López Hierro, 2017).

Ko pridemo do točke, kjer skušamo razumeti igro futsala, je zelo pomembno, da poznamo osnovne značilnosti igre:

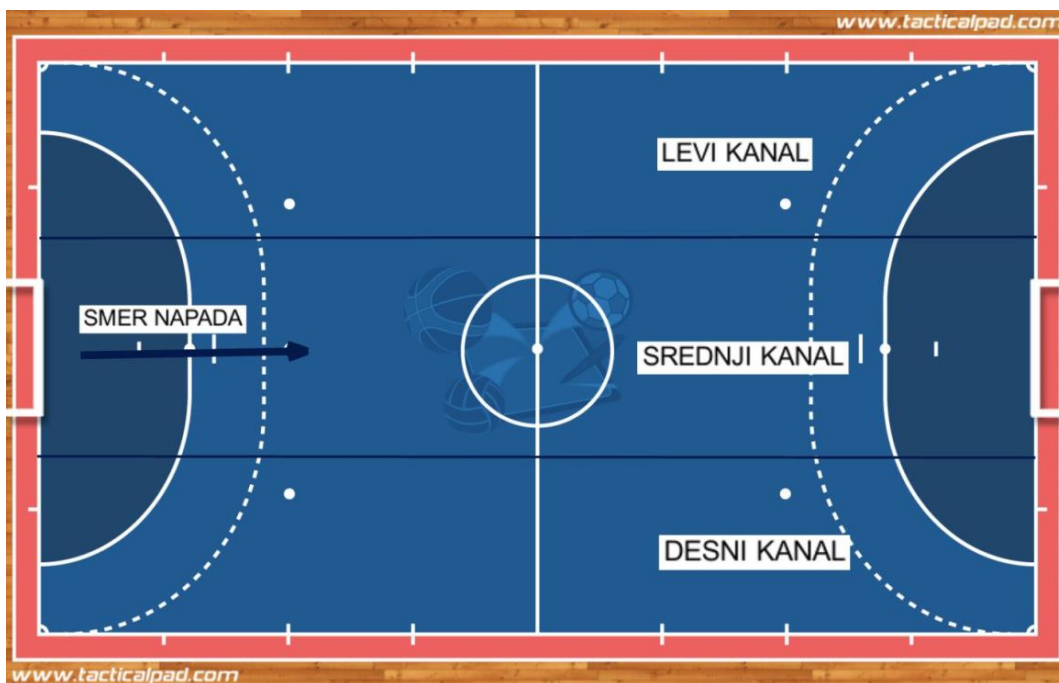
- Igralni prostor: Standardiziran prostor v športni dvorani dolžine 40 m in širine 20 m, v katerem sta na vsaki strani dva gola širine 3 m in višine 2 m.
- Format igre: Igralni prostor zajema dve ekipi, kjer ena razvija sodelovalne dejavnosti (sodelovanje soigralcev znotraj ekipe) in kontradiktorne dejavnosti (z nasprotniki, tekmeči). Posamezno ekipo sestavlja pet igralcev v polju, od tega je en vratar. Menjave so leteče, kar pomeni, da je možno menjati kadarkoli in posameznega igralca nešteto-krat.
- Žoga: To je »žariščna točka« futsal igre, saj se celotna igra odvija okoli nje. Uporablja se ne odbojna žoga velikosti številke 4.
- Trajanje tekme: Tekma je ves čas pod nadzorom časomerilcev, ki skrbijo za semafor. Čas teče samo takrat, ko je žoga v igri, takrat ko žoge ni v igri, se igra ustavi. Futsal tekma traja 40 min in je sestavljena iz dveh polčasov, ki trajata vsak po 20 min. Samo v primeru izločilnih bojov posameznega prvenstva, ki se končajo z neodločenim izidom, obstajata še dva podaljška, ki trajata vsak po 5 min.
- Pravila: Za pravila na tekmah skrbijo trije sodniki. Dva sta na igralnem prostoru, vsak na svoji vzdolžni črti, eden pa ob zapisnikarski mizi. Igra se v skladu s pravili igre za futsal.
- Cilji: Vezani so na napad in obrambo. V napadu je cilj zadrževanje žoge, prodiranje z žogo v nasprotnikovo polovico in zaključek na gol oz. morebiten zadetek. V obrambi je cilj, da ponovno pridemo do žoge in da preprečimo nasprotniku njihov zadetek.
- Tehnika: Največkrat se uporabljajo tehnični elementi, ki so uporabni za futsal igro.
- Taktika: Taktični elementi, ki izkoristijo dane možnosti neposredno v igri in analizo igralnih situacij z namenom, da uresničimo taktične cilje v igri.
- Kondicijska priprava: Pri futsalu je najbolj pomembna anaerobna-aerobna vzdržljivost, kjer igralci premagujejo tak tip napora le nekaj minut (veliko teka s spremembo smeri, hiter tempo, kratki šprinti ...) in hitrostna (anaerobna) vzdržljivost, kjer igralci premagujejo tak tip napora do 10 s (maksimalni in zaporedni šprinti) (Venancio López Hierro, 2017).

Za lažje razumevanje vsebin pri opisih tehničnih elementov in pri vajah, smo predstavili tudi igralna mesta, ki se uporabljajo pri futsalu, in prikazano igrišče, ki je razdeljeno po conah in kanalih:



Slika 1. Igralna mesta v futsalu (Grgurič, 2016).

Slika 1 prikazuje značilen sistem igre 3-1 v futsalu in poimenovanje igralnih mest.



Slika 2. Futsal igrišče razdeljeno po kanalih (Grgurič, 2016).

Slika 2 prikazuje igrišče, ki je razdeljeno po kanalih in poimenovanje le teh.

1.3 SODOBNI MODEL FUTSAL IGRE

Futsal je dinamičen in intenziven šport, v katerem se prepletata napad in obramba. V napadu je zelo pomembno sodelovanje med soigralci, ki bazira predvsem na medsebojnem gibalnem komuniciranju ob sočasnem komuniciranju z žogo. V obrambi se prav tako vzpostavlja sodelovanje med soigralci s ciljem, da preprečijo nasprotniku dosego zadetka. Za futsal igro je še posebej značilno, da je časovno in prostorsko omejena za doseganje različnih elementov igre. Igralna površina ima skozi celotno tekmo aktiven vpliv na igro, saj le ta izkorišča vsak del igrišča. Zato je zavedanje in odločanje o taktičnih elementih igre pomembnejše od ostalih elementov (Venancio López Hierro, 2017).

Eden od dejavnikov uspešnosti v futsalu je zagotovo dobra tehnična usposobljenost igralcev. Najbolj odločilni tehnični spretnosti sta obvladanje žoge in podaja, saj se v igri uporabljata največ. Te imajo direkten vpliv na aspekte sodelovanja med soigralci, kot tudi na streljanje na vrata, brez katerega v futsalu ne moremo doseči zadetka (Venancio López Hierro, 2017).

Najpomembnejši lastnosti igre, ki odločilno vplivata na uspeh v futsalu in sta vezani na enako poimenovani gibalni sposobnosti, sta hitrost in natančnost. Ti sta prav tako pogojeni z omejenim časom in prostorom, ki sta v futsalu na razpolago. Vse faze elemente igre (zavedanje, odločanje in izvršitev) so izvedene v soglasju s hitrostjo igre in morajo biti opravljene s potrebno mero natančnosti, da so lahko učinkovite (Venancio López Hierro, 2017).

Ravno tako je za uspešnost v igri zelo pomembna moč in funkcionalna sposobnost aerobna vzdržljivost. Ponovno se vzrok za to navezuje na pomanjkanje prostora in časa. Futsal je igra, ki zahteva ogromno trenutkov, ko igralci igrajo na zgornji meji svojih fizičnih zmožnosti (so maksimalno intenzivni). Maksimalna intenzivnost je nujna za ohranjanje visokega tempa igre, zato sta moč in aerobna vzdržljivost ključnega pomena, da lahko igralci zdržijo takšen napor (Venancio López Hierro, 2017).

Glavni vzrok, da je futsal zelo dinamičen šport, je ta, da se tako obramba kot tudi napad izmenjujeta zelo hitro. V futsalu pri fazi napada obstajajo tri podfaze igre. Te so prehod iz obrambe v napad, priprava zaključka napada in zaključek napada. V fazi obrambe prav tako obstajajo tri podfaze igre. Te so prehod iz napada v obrambo, preprečevanje priprave napada in preprečevanje zaključka napada (prirejeno po Elsner, 2004).

Prehod iz obrambe v napad je najpomembnejša pod-faza v futsal igri. To je del igre, kjer se pojavljajo najnevarnejše in enostavnejše priložnosti za zadetek, običajno zaradi pomanjkljivosti medsebojnega sodelovanja obrambnih igralcev. V futsal žargonu to imenujemo tranzicija (Venancio López Hierro, 2017).

Glavni cilj napada je zadeti zadetek. Najenostavnejši način za doseg le tega je hiter protinapad, ki je odličen primer hitrega prehoda (transformacije) igre iz obrambe v napad. Z dobro organizirano obrambo je napadalna ekipa primorana zgraditi dober napad, ki nam omogoča doseg zadetka. To lahko dosežemo z različnimi uigranimi kombinacijami v igri, ki so sestavljene iz tehničnih elementov. Majhnost igralnega prostora omogoča tudi možnost ustvarjanja priložnosti za zadetek iz prekinitev (avt, kot, prosti strel) na nasprotnikovi polovici. Pogojene so z dobro uigranostjo in dobrim gibalnim komuniciranjem med soigralci (Venancio López Hierro, 2017).

Kot smo že omenili, je v obrambi glavni cilj pridobitev žoge in preprečitev dosega zadetka nasprotnikov, za kar je zelo pomemben položaj igralcev na terenu. Na tem mestu se soigralci borijo in branijo svoje območje s ciljem, da otežijo okoliščine za svoje nasprotnike, vse dokler žoge ne dobijo v svojo posest. Poznamo različne načine, ki se uporabljajo pri obrambi v futsalu: presing, conski presing, postavljena obramba na polovici in conska obramba. Pridobitev žoge na nasprotnikovi polovici lahko vodi k hitri in enostavni priložnosti za strel na gol. Če pa se žoga pridobi na svoji polovici, se odpira možnost za protinapad (Venancio López Hierro, 2017).

Čeprav je futsal ekipni šport, je z vidika analiziranja lastne in nasprotne ekipe potrebno poudariti tudi individualne tehnične sposobnosti igralcev, ter njihov negativen in pozitiven vpliv, ki ga le te imajo med igro. Večkrat so ravno individualne kvalitete tiste, ki prevesijo tekmo v korist ene ekipe (Venancio López Hierro, 2017).

1.4 TEHNIKA FUTSALA

Koncept tehnike igranja se nanaša na proces povezave gibalnih procesov, ki omogočajo usvojitev znanj in izurjenosti v določenem športu. V futsalu so igralci pogosto omejeni z vidika prostora in časa, ki sta jim na razpolago, kar pomeni, da se daje večji pomen na igralčevo tehnično sposobnost upravljanja z žogo (vodenje in kontrola žoge) (Venancio López Hierro, 2017).

Biti spreten v upravljanju žoge je pomembna spretnost, vendar imajo igralci nalogo, da to spretnost prenesejo in uveljavijo v igri in hkrati vključijo vse soigralce in nasprotnike, ki sodelujejo znotraj prostorskih in časovnih omejitev znotraj igre. To pomeni, da morajo biti tehnične spretnosti prikazane v relaciji z dejanskimi potrebami igre (Venancio López Hierro, 2017).

Z drugimi besedami je tehnika futsala najracionalnejša in najbolj ekonomična izvedba določenih gibanj v futsalu. Posameznim igralcem omogoča uspešno reševanje nalog v igri, vezanih na gibanje brez in z žogo (Rosič, 2017).

Tehnika ima v igri futsala poseben pomen:

- omogoča uspešno izvajanje gibanj v različnih igralnih pogojih,
- omogoča najboljšo izbiro taktike v igri – tehnika je osnova za učenje taktike,
- omogoča vzpostavitev medsebojnega sodelovanja s soigralca med igro v fazi napada (Rosič, 2017).

1.4.1 FUTSAL TEHNIKA BREZ ŽOGE

1.4.1.1 TEHNIKA TEKA PRI FUTSALU

Tek je naravno gibanje, ki mora biti prilagojeno številnim nepredvidljivim dogajanjem v futsal igri. Igra je zelo dinamična in hitra, zato se v igri futsala najbolj uporabljajo teki diagonalno na vrata, teki s spremembami smeri, obrati, kratki šprinti in varanja brez žoge (prirejeno po Elsner, 2004).

V taktičnem smislu je namen uporabe teh tekov največkrat ta, da se soigralcu odkrijemo in s tem razbijemo obrambni sistem nasprotnikove ekipe. Smer odkrivanja je določena glede na soigralca, ki ima žogo, da nas lahko v primeru dobrega odkrivanja vidi in poda žogo (Venancio López Hierro, 2017).

1.4.1.2 TEHNIKA GIBANJA OBRAMBNEGA IGRALCA

V futsalu se uporabljata dva načina uporabnega gibanja branilca:

- gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri,
- tek nazaj v preži s križnim korakom spredaj in s spremembo smeri.

Za oba načina je značilno, da smo vedno postavljeni z nogami diagonalno, kjer je sprednja noga močnejša in zadnja šibkejša (prirejeno po Železnik, 2014).

V taktičnem smislu je osnovno načelo pokrivanja obrambnega igralca pri futsalu, da se giblje med napadalcem in svojim golom. To pravilo velja tudi v primeru, če napadalec, za katerega je obrambni igralec zadolžen, nima žoge. Zelo pomembno je, da ohranja vidni stik z žogo in napadalcem in da ima ustrezen timing pokrivanja. To pomeni, da obrambni igralec nekoliko bolj zapre napadalca, za katerega je zadolžen v trenutku podaje podajalca njemu. Takrat, ko ima nasprotnik žogo, je pomembno, da je v preži branilcev in da uporablja ustrezno gibanje za obrambnega igralca. Zelo je pomembno, da obrambni igralec napadalca spravi tja, kjer ni nevaren za gol (široko in čim dlje v stran od gola). Eden najvažnejših elementov obrambe je tudi vračanje nazaj na svojo polovico in za napadalca, ki ga pokrivamo, v kolikor ekipa izgubi žogo (Venancio López Hierro, 2017).

1.4.2 FUTSAL TEHNIKA Z ŽOGO

Najosnovnejši element futsal tehnike z žogo je kontrola (obvladanje) žoge, ki predstavlja igralske sposobnosti zaustavljanja žoge in poteze, ki jih želi futsal igralec narediti v naslednje (vodenje, preigravanje, podaja, strel ...). Ker večina igre poteka po tleh, je najracionalnejše zaustavljanje s spodnjim delom stopala (podplatom). Manj racionalnejše je zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala. Visoke žoge običajno zaustavljamo s stegnom, prsmi ali glavo. Zaustavljanje žoge in naslednja poteza se morata zgoditi kar se da hitro in tekoče, saj je dinamika igre v tem športu zelo visoka. Današnji futsal zahteva torej dinamični sprejem žoge, in če v današnjem futsalu sprejmemo žogo na statičen način, izgubimo na učinkovitosti igre. Pod obvladanje žoge spada tudi pravilno ščitenje žoge, če nas nasprotnik stisne v kot. Takrat mora igralec z žogo telo postaviti med nasprotnika in žogo in jo obvladovati z nogo, ki je nekoliko dlje stran od nasprotnika (Venancio López Hierro, 2017).

1.4.2.1 VODENJE ŽOGE PRI FUTSALU

Vodenje žoge je osnovni način preigravanja v futsalu. Žogo je potrebno na rahlo udarjati in jo držati čim bolj v bližini noge, ki izvaja gibanje. Kontrola vodenja je veliko bolj pomembna od hitrosti vodenja. Zelo pomembno je, da vadeči ob vodenju uporablja kratke in hitre korake in da ima ob vodenju vedno pogled obrnjen v igrišče (Venancio López Hierro, 2017).

1.4.2.2 UDARJANJE ŽOGE PRI FUTSALU

V futsalu se uporabljajo različni načini udarjanja žoge. Ti se lahko uporabljajo zato, da podamo žogo soigralcu, da dosežemo gol (strel na vrata), ali da odbijemo žogo (od vrat, v avt, v kot) (prirejeno po Elsner, 2004).

Za podajo običajno izberemo udarjanje, ki nam omogoča največjo mero natančnosti in kontrole (običajno z notranjim delom stopala). V taktičnem smislu je podajanje najboljši način za začetek napada, saj žoga potuje z enega dela igrišča (od igralca, ki poda žogo) na drugega (do soigralca, ki sprejme žogo). Največja značilnost podaje je, da zadržujemo posest žoge v našo korist. Njena največja prednost pa je ta, da lahko samo z eno podajo porušimo fazo obrambe celotne nasprotne ekipe. Pomembno je tudi, da so igrane ob pravem času (timing podaje), tako da je nasprotnik ne prestreže in da smo hkrati nevarni za gol. Ločimo dve skupini podaj, ki se uporabljajo v futsalu:

- Direktna podaja soigralcu – podaja mora biti podana v stopalo soigralca. Če nasprotna ekipa uporablja tesno pokrivanje igralcev, moramo podajo usmeriti na zunanjo nogo glede na pozicijo obrambnega igralca. Uporablja se pri zadrževanju žoge.

- Podaja v prostor – podaja je pogojena z gibanjem soigralca, saj jo podamo v prostor, kamor se on giblje. Uporablja se predvsem pri organizaciji napada in protinapada (Venancio López Hierro, 2017).

Podaje lahko ločimo tudi po namenu:

- Podaje za razvoj nadaljnjih potez soigralcev – podaje nazaj (soigralec je za podajalcem), podaje naprej (soigralec je pred podajalcem) in podaje na stran za razširjanje igre.
- Podaje za ustvarjanje prostora igre – podaja skozi obrambo nasprotnika.
- Podaje, s katerimi smo bližje zaključku na vrata – dolge podaje za hrbet nasprotnikove ekipe po vtekanju soigralca v prazen prostor ali podaje, ki omogočajo soigralcu dobro pozicijo za strel na vrata (Venancio López Hierro, 2017).

Za strel uporabimo udarjanje, ki ima kombinacijo moči in natančnosti (običajno z nartom ali sprednjim notranjim delom stopala). Zaradi prostorske in časovne omejitve igre futsala pa se uporabljajo tudi ostala udarjanja, ki so glede na situacijo boljša rešitev. V taktičnem smislu je najugodnejši strel strel iz srednjega kanala v cono 4, kjer imamo največji kot in s tem tudi verjetnost za doseg zadetka (Venancio López Hierro, 2017).

Izbijanje se največkrat pojavlja v poskusu odvzemanja žoge, kjer se žoga izbije v avt. Pojavlja se še tudi takrat, ko napadalec strelja na vrata, vratar strel obrani, obrambni igralec pa hitro steče na odbito žogo in jo običajno izbije v avt (Venancio López Hierro, 2017).

1.4.2.3 VARANJE NASPROTNIKA Z ŽOGO PRI FUTSALU

Glavni cilj varanja z žogo je, da s spremembo smeri gibanja z žogo preidemo v položaj, ko nam obrambni igralec ne more odvzeti žoge, ali da akcijo lahko nadaljujemo z drugo prvo tehniko. Obrambnega igralca je potrebno prevarati tako, da žogo obdrži napadalec (prirejeno po Elsner, 2004).

V taktičnem smislu je preigravanje z žogo največkrat narejeno na stranskih delih igrišča. Napadalec si lahko najlažje naredi prednost s tem, ko obrambni igralec napačno pokriva napadalca. To se zgodi takrat, ko ima obrambni igralec močnejšo (sprednjo) nogo v isti smeri gibanja napadalca (napadalec se giblje v desno, močnejša noga je desna). Uporablja se predvsem v cono 4, saj je preigravanje v drugih conah zelo nevarno in se takrat raje uporablja povezava podaj in odkrivanj brez žoge, s katerimi lažje pridemo do nasprotnikovega gola. Zlato pravilo preigravanja je, da nikoli ne preigrava zadnji igralec, saj se s tem odpre možnost za sunkovit in učinkovit protinapad nasprotne ekipe (Venancio López Hierro, 2017).

1.4.2.4 ODVZEMANJE ŽOGE PRI FUTSALU

V futsalu največkrat odvezemamo žogo na tri načine:

- Direktno (osnovno) odvezemanje žoge – obrambni igralec in napadalec se soočita čelno drug na drugega. Pomembno je, da imamo postavljena stopala nekoliko diagonalno in da smo v preži branilcev s pokrčenimi koleno (nizko težišče). Iz tega položaja obrambni igralec napade napadalca kar se da hitro in s čim bolj napetimi nogami. Običajno odvzame žogo z notranjim delom stopala.
- Stransko odvezemanje žoge s potiskanjem oz. »rempiranje« – obrambni igralec napade napadalca z odvijanjem ramen iz strani. Obrambni igralec odvzame žogo takrat, ko je linija do žoge z nogo dosegljiva. Odvzem žoge naredi z notranjim delom stopala z nogo, ki je bolj oddaljena od napadalca. Druga noga je tista, ki pomaga obračati telo proti napadalcu.
- Stransko odvezemanje z drsečim startom – drseči start naredi z metanjem bočno z nogami naprej in hkratno amortizacijo na zgornjo roko ter odvzema žogo ali z zgornjo nogo z zunanjim delom stopala ali s spodnjo nogo z notranjim delom stopala (Venancio López Hierro, 2017).

1.4.2.5 BLOKIRANJE STRELA NAPADALCA

Obrambni igralec blokira strel napadalca s postavitvijo svojega telesa, ki je vmes med napadalcem in svojim golom. Zlato pravilo blokiranja strela je, da obrambni igralec ne sme obrniti svojega telesa na stran (razlog za obračanje telesa na stran je običajno v strahu pred žogo), ko napadalec nakaže strel, saj mu to omogoča prostor za preigravanje bližje голу. Večkrat se tudi uporablja blokiranje z drsečim startom (Venancio López Hierro, 2017).

1.5 DIDAKTIKA IN METODIKA

Didaktika je veda o poučevanju, ki sta jo utemeljila Wolfgang Ratke in Jan Amos Komensky. Predmet didaktike je vsako poučevanje ne glede na obdobje v človekovem življenju (predšolsko, šolsko in po-šolsko obdobje), ne glede na to ali gre za skupinsko ali individualno poučevanje in ne glede na prostor poučevanja (šola, vrtec, igrišče, dvorana). Didaktiko pa še sestavljajo druge izobraževalne sestavine kot so npr: načrtovanje in izvajanje pouka (treninga), evalvacija, didaktična načela, didaktični pojavi, izobraževanje učiteljev (trenerjev) itd. (Tomić, 1999).

Metodika je samostojna, vendar interdisciplinarna veda, ki iz pedagoškega in didaktičnega vidika proučuje odnose, probleme, procese, pogoje, nasprotja in blokade učnega delovanja in učinkovanja na relaciji: učni predmet – učenec – učitelj. To pomeni, da so elementi metodike izbira ustreznih metodičnih postopkov, učnih metod, oblik torej celotna organizacija pouka (treninga), s katerimi bomo uresničili učno-vzgojne cilje (Blažič, Ivanuš Grmek, Kramar, Strmčnik, 2003).

1.5.1 DEFINICIJA METODIKE FUTSALA

Metodika, ki se uporablja pri futsal treningih, zajema organizacijo znanja, metod in virov, ki so na voljo za poučevanje. Pod vire poimenujemo vse materiale, pripomočke, pomagala in logistiko, ki jo imamo na razpolago, da dosežemo cilje, ki smo si jih zadali skozi trening. Metodika ob enem še zajema učenje ciljev, ki so vezani na šport futsal, in ki jih skušamo uresničiti na treningih (Venancio López Hierro, 2017).

1.5.2 UČNE METODE

Učne metode so znanstveno in praktično preverjeni načini učinkovite komunikacije med trenerjem in vadečimi na vseh stopnjah učnega procesa. Uporabljajo se pri pripravi, obravnavi ali obdelavi nove učne vsebine, utrjevanju, ponavljanju in preverjanju znanja, sposobnosti in spretnosti. Ne nanašajo se torej samo na trenerjevo delo (poučevanje), ampak tudi na delo vadečih oziroma na učenje (Tomić, 2003).

Učne metode so vsaj toliko pomembne, kot je vsebina, ki jo poučujemo. Nekateri avtorji celo trdijo, da so učne metode še bolj pomembne od vsebine. To pomeni, da ni toliko pomembna težavnost vsebine, ampak kakšen način bo izbral za delo z vadečim, da doseže cilj. Izbira metod je odvisna od:

- učne vsebine,
- razvojne stopnje vadečih,
- razvitosti določenih spretnosti otrok,
- stopnje učnega procesa (posredovanje novih vsebin, utrjevanje, preverjanje),
- število vadečih na treningu,
- časa, ki je na voljo,
- učiteljeve osebnosti (Kovač, 2012).

a) Metoda prikaza

Metoda prikaza je prikazovanje tistega, kar je mogoče perceptivno doživeti, torej zaznati s čutili. Z njegovo pomočjo se dojemajo elementi objektivne stvarnosti (dejstva). V treningu to pomeni, da trener prikazuje gibanje, učenci pa opazujejo in ne samo gledajo, saj s tem spodbujamo mišljenje vadečih. Gre za najpomembnejšo učno metodo, saj je prevladujoča učna metoda v procesu treninga. Prikaz je še posebej pri mlajših otrocih temeljna metoda spoznavanja nekega gibanja. Poznamo neposredni prikaz, kjer gibanje prikaže trener, ali posredni, kjer gibanje prikaže učenec ali pa ga prikažemo preko medijev (slike, filmi, skice...).

V praksi največkrat trenerji uporabljajo zaporeden prikaz, kjer gibanje prikažemo večkrat zapored. Najprej ga prikažejo počasi in nato z normalno hitrostjo. Zelo pomembno je, da je prikaz nazoren in da poudarimo pomembne stvari in jo podkrepimo z razlago. Če je prikaz slab, si vadeči napačno predstavi gibanje, kar lahko povzroči napačen stereotip. Prav tako je pomembno, da prikažemo napake, ki se pojavljajo v gibanju. Tu ima prikaz vlogo povratne informacije, saj omogoča popravek gibanja oziroma odpravljanje napak vadečega. Da se izognemo temu, da bi si vadeči napačno predstavljali gibanje, se držimo naslednjih napotkov:

- prikazujemo tako, da bo vadeči videl gibanje pod pravim kotom (leva, desna),
- prikazujemo z različnih profilov,
- prikazujemo lahko s številnimi pomagali – posredni prikaz,
- če sami prikazujemo gibanje, se moramo prej ogreti (Kovač, 2012).

b) Metoda razlage

Metoda razlage je dožemanje učne snovi na podlagi slušnih zaznav. Gre za enosmeren pretok informacij, v katerem trener razlaga, vadeči pa posluša. Uporabljamo jo v vseh treh stopnjah učnega procesa, in sicer pri posredovanju novih vsebin za razlago tehnike in poteka gibanja, pri utrjevanju služi kot povratna informacija, saj trener opozarja vadeče na napake v gibalni izvedbi, in pri preverjanju, kjer prav tako služi kot povratna informacija. Največkrat se uporabljajo povratne informacije pri utrjevanju, kjer jih trener posreduje med samo izvedbo gibanja vadečega ali po njej. Glavna prednost razlage je to, da je ekonomična glede na čas in da posredovano vsebino sistematično in pregledno posredujemo na vadeče (Kovač, 2012).

Dejavnosti trenerja pri razlagi so:

- opisuje strukture gibanja (tehnike) in posredovanje napak vadečih,
- pojasnjuje gibanje ali pravila (dopolnjevanje prikaza z razlago),
- pripoveduje zanimiva dejstva, ki motivirajo,
- daje organizacijska navodila za gibanje (Kovač, 2012).

Dobra razlaga je tista, ki je:

- razumljiva (vsi vadeči morajo razumeti, kaj smo povedali, upoštevati je potrebno razvojno stopnjo otrok in preveriti, ali so nas vadeči razumeli),
- jasna (izgovor besed je čist, ni momljanja, mašil, požiranja glasov),
- pravilna (uporabljamo slovenski knjižni jezik),
- kratka (povemo tisto najpomembnejše) (Kovač, 2012).

Razlaga je torej zelo pogojena z razumljivostjo vadečih o informaciji, ki jo posreduje trener. Zaradi tega je zelo pomembno, da trener razlaga snov glede na starostno stopnjo in predznanje svojih vadečih. Prav tako mora poskrbeti za primerno okolje, saj obstaja možnost hrupa zaradi velike skupine. Večkrat se zato pojavlja, da so vadeči pasivni ter da ne poslušajo. Zato je zelo pomembno, da se trenerji držimo nekaterih napotkov:

- vsebina, ki jo razlagamo mora biti postopna in pregledna (najprej pomembne nato manj pomembne stvari),
- še posebej pri starejših je pomembno, da je vsebina argumentirana,
- vsebina naj bo zanimiva in dopolnjena s primeri,
- paziti je potrebno na ton glasu (ne monotono) in tempo govora (ne prehitro in ne prepočasi),
- govor je potrebno pospremiti z neverbalno govorico telesa (geste, mimike),
- potrebno je najprej ustvariti dobre pogoje za razlago s tem, da vadeče umirimo,
- poskrbimo za primerno razdaljo trener – vadeči,
- med razlago opazujemo vadeče,
- ne govorimo v pomanjševalnicah in ne govorimo personalizirano (Kovač, 2012).

c) Metoda pogovora

Metodo pogovora imenujemo tudi dialoška metoda in je vedno dvosmerna. Pogovor vedno sestavljata dva dela: vprašanje trenerja in odgovor vadečih. Če je odgovor vadečih ustrezen (lahko je tudi napačen), je to dobra povratna informacija za trenerja, saj je s tem spodbudil vadeče k razmišljanju in iskanju rešitev. Predpogoj za to je, da imajo vadeči že predhodne izkušnje in znanja, ter da imajo dobro razvite komunikacijske spretnosti. Napotki, ki se jih držimo pri metodi pogovora so:

- vsebina pogovora je vedno povezana z učno snovjo (preverjanje, kaj o snovi vadeči že vedo, kako lahko samo nekaj pojasnijo),
- ugodna psihosocialna klima,
- čas odmora med vprašanjem in odgovorom ne sme biti prekratek (do 3 sekunde),
- kakovost odgovorov je odvisna od postavljenih vprašanj (Kovač, 2012).

1.5.3 NAČINI SPOZNAVANJA VSEBIN

Načini spoznavanje vsebin niso metode, temveč spoznavne funkcije didaktičnega reševanja opazovalnega, miselnega in praktičnega spoznavanja. Gre za načine in bistvene značilnosti, kako bomo učili ali vadili na treningu (Kovač, 2012).

Pri učenju tehničnih elementov futsala se največkrat uporabljajo:

a) Sintetičen način spoznavanja novih vsebin

Sintetičen način je način učenja in vadba gibanja v celoti. Pri futsalu je zelo uporabna na začetku učenja posameznega tehničnega elementa, kjer vadeči dobijo celostno predstavo o gibanju, ki ga bodo skušali usvojiti tekom treninga. Gibanje prikaže trener s prikazom (prirejeno po Pocrnjič, 2017).

b) Analitičen način spoznavanja novih vsebin

Pri analitičnem načinu gre za učenje in vadbo gibanja po posameznih sestavnih delih. Uporablja se pri izboljšanju pomanjkljivih izvedb, pri odpravljanju napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (prirejeno po Pocrnjič, 2017).

c) Situacijski način spoznavanja novih vsebin

Situacijski način je vadba gibanja v tipičnih in atipičnih igralnih situacijah. Gre za taktično informiranost in usklajenost futsal igralcev, kjer trener daje usmeritve in priporočila vadečim, kje je posamezen tehnični element najbolj efektiven (prirejeno po Pocrnjič, 2017).

d) Spoznavanje novih vsebin preko igre

Gre za vodilni način učenja in vadbe gibanja, pri katerem uporabljamo igralne oblike. Te so zelo podobne futsal igri, a vendar še ne predstavljajo tipične futsal igre po pravilih. Zelo so uporabne pri izpopolnjevanju posameznega tehničnega elementa, saj vsebujejo poenostavljena pravila (prirejeno po Pocrnjič, 2017).

e) Kombiniran način spoznavanja novih vsebin

Kombiniran način je največkrat uporabljeni način učenja in vadba gibanja, saj gre za mešanico sintetičnega in analitičnega načina spoznavanja novih vsebin. Zelo je pomembno, da najprej začnemo s sintetičnim načinom, da vadeči že takoj na začetku dobijo vidni dražljaj, ki jim pomaga pridobiti celostno predstavo o gibanju (prirejeno po Pocrnjič, 2017).

1.5.4 UČNE OBLIKE

Učne oblike so organizacijske sestavine trenerjevega ravnanja in predstavljajo socialne interakcije treninga (med vadeči in trenerjem). Razvrstimo jih lahko v tri glavne skupine in te se največkrat uporabljajo na futsal treningih:

- skupinska učna oblika,
- frontalna učna oblika,
- individualna učna oblika (Kovač, 2012).

a) Skupinska učna oblika

Bistvo te učne oblike je, da so vadeči razdeljeni v manjše skupine. Zelo pomembno je, da trener izbere ustrezno velikost skupine, da je delo učinkovito in da pazimo na samo strukturo skupine, kjer ločimo homogene, enotne skupine in heterogene, raznolike skupine. Skupine so majhne, saj se vadeči v njej počutijo bolj upoštevane, pri večji pa na vadečih upada občutek

pripadnosti skupini. Če podaja trener nove vaje oz. naloge skupina šteje 3-5 članov, če pa so vaje poznane pa 3 – 7 članov. Trener lahko uporablja deljeno skupinsko delo, kjer ima vsaka skupina svojo nalogo, ki se po vsebini razlikujejo, ter istovrstno skupinsko delo, kjer so naloge enake, različna pa je le obremenitev ali način izvedbe. Skupinske učne oblike najlažje ločimo glede na razvrstitev vadbenih enot in te so:

I. Vadba po postajah

Gre za deljeno skupinsko delo, kjer so lahko skupine enotne (homogene) ali raznolike (heterogene). Vadbo po postajah največkrat uporabimo pri utrjevanju in izpopolnjevanju posameznega tehničnega elementa. Takrat uporabimo enotne skupine, ki jih lahko razdelimo po znanju vadečih. Če vidimo, da nekateri vadeči še niso usvojili tehničnega elementa, damo nekoliko lažje naloge, za tiste napredne pa zahtevnejše. Vsebine nalog so takšne, da jih vadeči že poznajo. Lahko pa tudi vadbo po postajah uporabimo pri posredovanju novih vsebin (učenju novega tehničnega elementa). Takrat uporabimo raznolike skupine, saj tako dosežemo, da boljši pomagajo tistim, ki imajo manj znanja. Vsebino mora trener pred vadbo nazorno predstaviti s prikazom in razlago. Menjavanje mest pa poteka v smeri urinega kazalca (Kovač, 2012).

II. Vadba z dodatnimi nalogami

Vadbo z dodatnimi nalogami delajo tisti vadeči, ki posamezni tehnični element popolnoma obvladajo. Zato je pomembno, da trener poda vadečim naloge v oteženih pogojih (več ponovitev posameznega tehničnega elementa, hitrejša izvedba ...) (Kovač, 2012).

III. Vadba z dopolnilnimi nalogami

Gre za zelo zahtevno organizacijsko obliko, ki se v praksi zelo malo uporablja. Je zelo učinkovita oblika, saj omogoča večjo individualizacijo vadečih. Uporabimo jo pri utrjevanju in pri posredovanju novih vsebin. Na osnovni vadbeni postaji vadeči izvajajo glavni tehnični element v celoti, na drugih, dopolnilnih pa dopolnilne naloge. Dopolnilne naloge v praksi največkrat pomagajo k izboljšanju posameznega tehničnega elementa in pri odpravljanju napak vadečih (Kovač, 2012).

IV. Obhodna vadba (»krožna vadba«)

Gre za učno obliko, kjer so vadeči razdeljeni v manjše skupine in pri vadbi krožijo od naloge do naloge. Naloge so nanizane po logičnem zaporedju v obliki kroga. Uporablja se predvsem za izpolnjevanje posameznega tehničnega elementa in za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija ...). Število nalog je odvisno od števila vadečih, njihovega znanja in velikosti športne dvorane, običajno pa jih je od 6 do 10. Naloge morajo biti preproste in poznane, tako da je vadba tekoča (Kovač, 2012).

b) Frontalna učna oblika

Frontalno učno obliko lahko poimenujemo tudi neposredno poučevanje. Trener je tisti, ki vodi in usmerja celotno skupino, zato so vsa navodila, vključno z razlago, prikazom in popravljanjem napak posameznega tehničnega elementa, namenjena vsem hkrati. Največja prednost je torej, da je zelo racionalna, saj hitro in učinkovito vse vadeče seznanijo z informacijami. Ima pa tudi nekatere slabosti, saj ta učna oblika ne upošteva načela individualizacije, ampak so naloge in vaje podrejene povprečju skupine. Zaradi tega se večkrat zgodi, da je vadba za nekatere prezahtevna, za druge pa prelahka in s tem neučinkovita. Frontalno vadbo delimo na:

I. Delo v vrsti ali koloni – štafete

Štafete uporabljamo v glavnem delu treninga. Služi predvsem utrjevanju in izpolnjevanju posameznih tehničnih elementov, ki so povezani med sabo. Zelo priljubljena oblika štafet je, da trener organizira tekmovanje, saj tako zvišamo motivacijo vadečih. Posamezno štafetno skupino sestavlja 4 – 6 članov, odvisno od števila otrok, vsebine in velikosti športne dvorane. Pri utrjevanju posameznih tehničnih elementov so skupine enotne (homogene), kjer imajo bolj sposobnejši težje naloge, slabši pa preprostejše. Pri tekmovalnih štafetah pa otroke razdelimo v raznolike (heterogene) skupine po sposobnostih in znanju, s katerim omogočimo, da ima vsaka štafetna skupina enake možnosti za zmago (Kovač, 2012).

II. Delo v polkrogu, krogu – poligon

Poligon je zelo priljubljena in učinkovita učna oblika, ki se uporablja v glavnem delu treninga. Vsebine so takšne, da ne omogočajo individualizacije, predvsem pa razvijamo posamezne gibalne sposobnosti in utrjujemo posamezne tehnične elemente. Zato morajo biti naloge preproste in vadečim poznane. Oblikujemo ga v obliki kroga ob robu telovadnice (Kovač, 2012).

III. Delo v parih

Je najbolj priljubljena učna oblika za izpopolnjevanje posameznega tehničnega elementa. Prav tako pa se zelo uporablja na ogrevanju, kjer vadeči razvijajo gibalne sposobnosti in pri posredovanju novih vsebin (učenju) (Kovač, 2012).

c) Individualna učna oblika

Ta učna oblika se največkrat uporablja znotraj skupinskega ali frontalnega dela. Zelo je učinkovita pri odpravljanju napak vadečih (Kovač, 2012).

1.5.5 UČNO-VZGOJNA NAČELA

Učno-vzgojna načela so smernice, ki jih učitelj uporablja pri svojem delu, in ki vodijo trenerja v učnem in vzgojnem procesu. Pri svojem delu ima učitelj cilj, da bi čim bolj uspešno uresničil naloge pri učenju in vzgajanju svojih vadečih. Najpomembnejša učno-vzgojna načela so:

a) Načelo vzgojnosti

Načelo vzgojnosti je tisto, ki od trenerja zahteva, da pomaga vsestransko razviti svoje vadeče. Trener mora imeti cilj, da si njegovi vadeči oblikujejo osebnost, ki bo imela pozitivne življenjske vrednote kot so: pridnost, potrpežljivost, vestnost, natančnost, spoštovanje drugih, odgovornost, sodelovanje in pomoč drugim. To lahko doseže:

- z vodenjem (do vadečih se obnaša ne-prisilno, ne ukazovalno, ne gospodovalno, ampak svetovalno),
- z vsebinami, ki spodbujajo učno motivacijo vadečih (ne govoriti samo o futsalu, temveč o drugih športnih igrah in panogah),
- z načinom dela (z dobrim delovnim ozračjem oz. vzdušjem v skupini, dobro organizacijo pouka, s profesionalno usposobljenostjo trenerja bo učinek na vadečih večji),
- z osebnostjo trenerja (mora biti vzor in vzgled vadečim) (Pocrnjič, 2017).

b) Načelo nazornosti

Nazornost je signalni sistem, ki je vezan na čutno-zaznavno in predstavno podlago. Vadečim pomaga, da lažje dojemajo neko gibanje, ter da si lažje oblikujejo pravilne predstave o njem (Blažič, Ivanuš Grmek, Kramar, Strmčnik, 2003). To načelo od trenerja zahteva, da tisto, kar vadeče uči, mora tudi pokazati. Pri tem je najboljšo, če pri tem uporabi lastno znanje, lahko pa tudi uporabi znanje drugih, video posnetke ali slike. Več različnih možnosti kot uporabi, večja bo možnost, da bodo vadeči hitreje in bolje dojemali neko gibanje (Pocrnjič, 2017).

c) Načelo primernosti

Potrebno je paziti na postopni telesni in psihološki razvoj otrok. To načelo od trenerja zahteva, da svoje delo prilagodi telesnim in psihološkim sposobnostim glede na starost. Delo ne sme biti ne pretežno ne prelahko, prav tako trener ne sme podcenjevati ali precenjevati sposobnosti otrok (Pocrnjič, 2017).

d) Načelo radosti ali igrivosti

Načelo radosti in igrivosti od trenerja zahteva, da morajo biti vaje in naloge take, ki spodbujajo veselje, radost, zdravo tekmovalnost pri delu. Pomembno je tudi, da vadeči skozi

te vaje in naloge razvijajo vse tiste pomembne življenjske vrednote, ki smo jih že omenili pri načelu vzgojnosti (pridnost, potrpežljivost, sodelovanje, pomoč drugim ...) (Pocrnjič, 2017).

e) Načelo raznovrstnosti

Načelo raznovrstnosti od trenerja zahteva, da ustvarja pogoje, ki vadečim omogočajo čim več različnih gibanj, različnih izbir vaj in nalog, različne učne metode in različne učne oblike (Pocrnjič, 2017).

f) Načelo dinamičnosti

Načelo dinamičnosti lahko enačimo s pojmom ekonomičnost pouka, kjer je pomembno, da trener organizira delo tako, da z minimalnimi sredstvi in časom dosežemo največji učinek. Trener mora čim hitreje prehajati z vaje na vajo in zagotoviti veliko število ponovitev za vse vadeče z ustrežno organizacijo (manjše kolone, improvizacija v kolikor se pari, trojke ne izidejo) (Pocrnjič, 2017).

g) Načelo postopnosti

Postopnost usmerjajo po Diesterwegu oblikovana pravila, po katerih se naj trening odvija od lažjega k težjemu gibanju, od znanega k neznanemu gibanju, od enostavnejšega k bolj sestavljenemu gibanju, od bistvenega k manj bistvenemu gibanju in od manj hitrega k hitrejšemu gibanju (Pocrnjič, 2017).

h) Načelo smiselnosti

Načelo smiselnosti od trenerja zahteva smiselno zaporedje izbire in opisa vaj, smiselno zaporedje izbire zahtev v vajah in smiselno uporabo rekvizitov glede na starost (Pocrnjič, 2017).

1.5.6 METODIČNI POSTOPEK PRI UČENJU FUTSAL TEHNIKE

Metodični postopek je izbor in zaporedje vaj, ki pripeljejo vadečega do končne izvedbe neke prvine, sestave ali taktične kombinacije (Kovač, 2012).

Razvoj znanja tehničnih elementov v futsalu je pogojeno s ponavljanjem. Posebnost je ta, da mora biti uporabljen pragmatično (praktična uporabnost) in prilagojen za rabo v stalno spreminjajočih situacijah. Zlato pravilo je, da v procesu učenja tehnike trener uporabi kombinacijo vaj, s katerimi razvija posamezni tehnični element in vadbo le tega v igralni obliki (vedno vključujejo nasprotne igralce) (Venancio López Hierro, 2017).

1.5.6.1 METODIČNI POSTOPEK ZA UČENJE FUTSAL TEHNIKE GIBANJ BREZ ŽOGE IN GIBANJ Z ŽOGO

Metodični postopek ali metodična lestvica pri poučevanju futsal tehnike je popolnoma enak tistemu, ki ga uporabljamo pri poučevanju elementov tehnike velikega nogometa. Gre za urejeno zaporedje postopkov, metod in vaj pri učenju določene gibalne naloge. Metodični postopek je sledeč:

1. imenovanje in prikaz tehničnega elementa,
2. opis bistvenih sestavnih elementov z demonstracijo,
3. izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (1. stopnja vadbe),
4. napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo,
5. izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpolnjevanje tehničnega elementa,
6. izvajanje in vadba udarca v cilj (2. stopnja vadbe – izvaja se samo pri udarcih),
7. izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti (3. stopnja vadbe),
8. izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji (4. stopnja vadbe) (prirejeno po Pocrnjič, Železnik, 2015).

1.6 CILJI

Cilj magistrskega dela je ponuditi futsal trenerjem in ljubiteljem futsala vir, v katerem bodo imeli v enem dokumentu obsežno vsebino, ki naj bi jo vedeli o futsal tehniki. Magistrsko delo vsebuje najpomembnejše elemente futsal tehnike, njihov opis, najpogostejše napake, ki se pojavljajo pri posameznem elementu futsal tehnike in nabore vaj po metodičnem postopku za učenje posameznega elementa futsal tehnike ter skico le teh.

Ker so vse predstavljene vaje prilagojene na prostor športne dvorane, bo magistrsko delo prav tako v veliko pomoč vsem športnim pedagogom, ki bodo pri šolski športni vzgoji poučevali nogomet tudi v športni dvorani oz. zunanjem igrišču, ki imajo običajno dimenzije futsal igrišča.

2 METODE DELA

Metoda dela pri našem monografskem magistrskem delu, z naslovom Metodika učenja tehničnih elementov futsala je deskriptivna. Pri pisanju magistrskega dela smo uporabljali različne vire, tako domačo kot tujo literaturo, ki že vsebuje nekatere nabore vaj. Ker sem tudi jaz nekoč igral in treniral futsal v mladinskih in članski selekciji, sem si veliko pomagal tudi z lastnimi izkušnjami.

Vsakemu tehničnemu elementu, ki se pogosto uporablja pri igri futsala, smo dodali poučevanje elementa po metodičnem postopku. V prvi stopnji učenja smo posameznemu elementu dodali opis, sintetično vadbo (vadbo v celoti), za usmeritev trenerjem, kaj naj opazujejo tudi najpogostejše napake, ki se pojavljajo pri učenju, in analitično vadbo (vadba po delih) ter napake, ki jih z njo odpravljamo. V drugi stopnji učenja, ki je mogoča samo za udarce (izvedba udarca v cilj), smo nazorno opisali in prikazali vaje. V tretji stopnji učenja smo posamezen tehnični element povezali še z drugimi elementi tehnike in taktike futsala ter združili to povezavo še z vajami za razvoj gibalnih sposobnosti. To predstavlja tudi vrh našega magistrskega dela. V četrti stopnji učenja smo posamezen tehnični element povezali v igralno obliko.

Za večino vaj smo nazorno prikazali organizacijo vaje s skicami. Za skice smo uporabljali program TacticalPad Futsal Demo 4.2. Narisano skico v tem programu smo izvozili na računalniški disk v obliki slike in jo nato v programu Slikar izrezali in prilepili v magistrsko delo.

Povzetek:

- Uporabili smo 13 različnih tehničnih elementov brez žoge in nabor vaj za učenje le teh po metodičnem zaporedju.
- Uporabili smo 4 različne tipe vodenj z žogo in nabor vaj za učenje le teh po metodičnem zaporedju.
- Uporabili smo 7 različnih udarjanj žoge in nabor vaj za učenje le teh po metodičnem zaporedju.
- Uporabili smo 4 različne tipe zaustavljanja žoge in nabor vaj za učenje po metodičnem zaporedju.
- Uporabili smo 5 različnih varanj z žogo in nabor vaj za učenje le teh po metodičnem zaporedju.
- Uporabili smo 3 različne tipe odzemanja žoge in nabor vaj za učenje le teh po metodičnem zaporedju.

2.1 METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV FUTSALA

2.1.1 METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV FUTSALA BREZ ŽOGE

2.1.1.1 ŠPRINT

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- kratki, najhitrejši in maksimalno eksplozivni koraki teka po sprednjem delu stopala,
- dolžina koraka se med pospeševanjem povečuje, ko dosežemo maksimalno hitrost, so koraki nekoliko daljši, vendar še vedno krajši kot pri atletskem šprintu,
- večji nagib trupa na začetku, z večanjem hitrosti se nagib trupa manjša,
- roke so napete, upognjene v komolcih, gibajo v smeri naprej – nazaj v ramenih (nasprotna roka, nasprotna noga),
- najbolj možen hiter tempo teka,
- pogled usmerjen naprej po igrišču (Železnik, 2014).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 1

Sintetična vadba šprinta

Opis vaje:

Šprint po širini igrišča z upoštevanjem zgoraj naštetih lastnosti tehnike šprinta v vrsti.

Skica:



Slika 3. Vadba šprinta v vrsti.

Slika 3 prikazuje organizacijo šprinta po širini igrišča v vrsti.

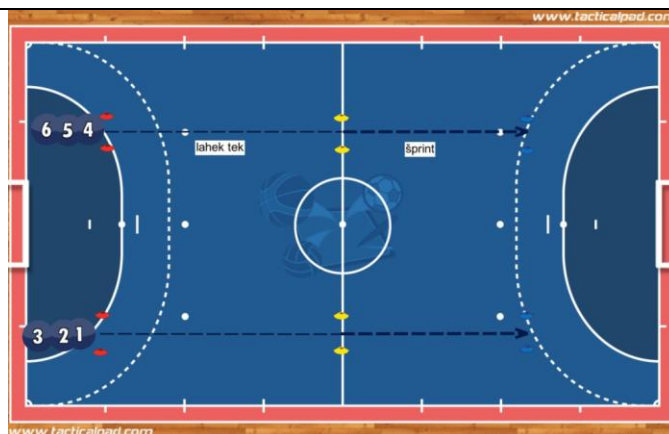
Šprint po igrišču z upoštevanjem zgoraj naštetih lastnosti tehnike šprinta v koloni.



Slika 4. Šprint v koloni po igrišču.

Slika 4 prikazuje organizacijo šprinta v koloni z uporabo klobučkov.

Prehod iz lahkega teka (od rdečih do rumenih klobučkov) v šprint (od rumenih do modrih klobučkov) po igrišču v koloni.



Slika 5. Prehod iz lahkega teka v šprint.

Slika 5 prikazuje organizacijo prehoda iz lahkega teka v šprint z uporabo klobučkov.

Tabela 1 prikazuje sintetično vadbo šprinta.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- trd in nesproščen tek,
- tek po celih stopalih in ne po sprednjem delu stopala,
- skakanje namesto teka,
- neusklajeno delo rok in nog,
- vadeči ne doseže maksimalne hitrosti šprinta,
- prevelik predklon trupa v fazi največje hitrosti,
- pogled v tla (Železnik, 2014).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 2

Analitična vadba šprinta (Železnik, 2014)

Opis vaje:	Pozornost na:
Maksimalno hiter tek z oporo na steni, ogradi ali letveniku.	Pravilnost izvedbe gibanja.
Vaje atletske abecede (skipingi, tek s poudarjenim odzivom, hopsanje, striženje, zametavanje ...).	Postavitev noge na sprednji del stopala in izpopolnjevanje odziva in zamaha.
Prehajanje lahkoten tek – šprint – lahkoten tek – šprint.	Pravilnost izvedbe gibanja.
Šprint skozi obroče.	Pravilnost izvedbe gibanja.
Maksimalno hiter skiping, partner vadečega zadržuje z držanjem okoli pasu (5s), nato vadečega izpusti v šprint.	Pravilnost izvedbe gibanja.
Šprint iz različnih položajev (sed, klek, leža ...).	Pravilnost izvedbe gibanja.

Tabela 2 prikazuje analitično vadbo šprinta.

Vaje za odpravljanje površinskih izvedb:

- maksimalno hiter tek z oporo na steni, ogradi, letveniku (razmišljanje o pravilnosti izvedbe gibanja),
- vaje atletske abecede (skiping, tek s poudarjenim odzivom, hopsanje, grabljenje, jogging poskoki, striženje, zametavanje),
- prehajanje lahkoten tek – šprint – lahkoten tek – šprint,
- maksimalno hiter skiping, partner vadečega zadržuje z držanjem okoli pasu (5s), nato vadečega izpusti v šprint,
- šprint skozi obroče,
- padanje v šprint,
- šprint iz različnih položajev (sed, klek, leža ...) (Železnik, 2014).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za šprint ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Primer izvajanja in vadbe šprinta v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti je pri 2. vaji 3. stopnje učenja po metodičnem postopku za udarec nart (2.1.2.4).

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Vadba šprinta zna biti zelo monotona, suhoparna in utrujajoča, če vadimo samo šprint. Zato je priporočljivo, da vadbo šprinta popestrimo z različnimi elementarnimi igrami, kjer vadeči pridobivajo prve izkušnje s hitrim pospeševanjem in tekom v najvišji hitrosti. Zaradi tega se uporabijo igre lovljenja in štafetni teki (Škof, Tomažin, Dolenc, Marcina in Čoh, 2010).

Tabela 3

Elementarne igre s vsebino šprinta

Ime in opis igre:

Lovljenje v sklenjenih parih, trojkah – eden izmed vadečih je lovec, ki lovi v omejenem prostoru 10 x 15m. Ko ulovi prvega bežečega, se primeta za roki in tvorita par, ter lovita naprej. Ko par ulovi tretjega, se vsi trije primejo za roko in lovijo naprej. Ko trojka ulovi četrtega, nastane četvorka, ki se na polovici vadečih da na pol in tako dobimo dva para. Posamezni par se vsak zase drži za roki in lovi potencialnega tretjega bežečega, ki še ni bil ujet. Na koncu dobimo zmagovalca, ki v igri ni bil ulovljen in postane lovec v naslednji igri.

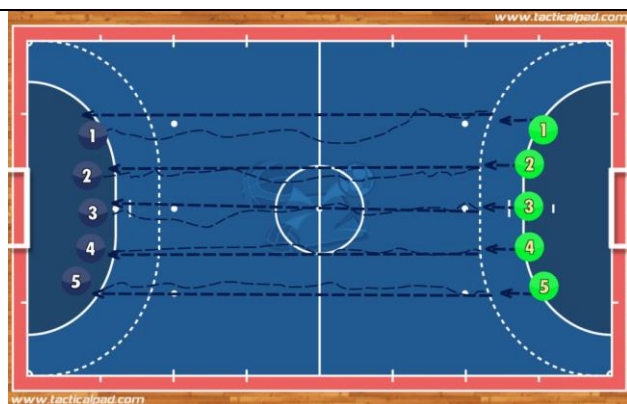
Štafetno lovljenje – vadeči so razdeljeni v dve ekipi, ena v svojem polju vratarja (ekipa A), druga v svojem (ekipa B). Vsak izmed vadečih ima partnerja na nasprotni strani. Vsi člani ekipe A tečejo v lahkotnem teku do 9 m črte na nasprotni strani futsal igrišča. Ko se jo dotaknejo z nogo, se skušajo v šprintu vrniti v svoje polje vratarja. Naloga članov ekipe B je, da iz svojega polja vratarja skušajo ujeti svoje partnerje iz ekipe A, ampak štartajo lahko šele takrat,

Skica igre:



Slika 6. Lovljenje v sklenjenih parih, trojkah.

Slika 6 prikazuje organizacijo igre lovljenja v sklenjenih parih, trojkah.



Slika 7. Štafetno lovljenje.

Slika 7 prikazuje organizacijo igre štafetnega

ko se njihovi partnerji dotaknejo 9m črte. lovljenja.

Lovijo lahko do polja vratarja na nasprotni strani igrišča. Šteje se koliko bežečih je ulovila ekipa B. Potem se vsaka ekipa vrne v svoje polje vratarja in vlogi zamenjata (ekipa A lovi ekipo B). Igro lahko popestrimo z različnimi štartnimi položaji ekipe B (leža, sed, klek) ali z različnimi štartnimi znaki ekipe A (dotik črte z rokami, žabji skok čez črto, hkratni dotik črte z roko in nogo).

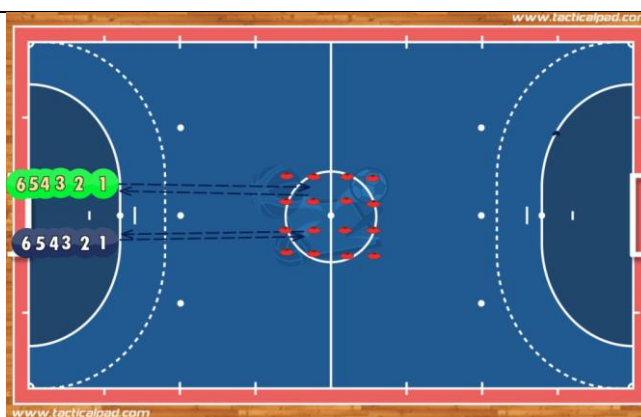
Nihajna štafeta s predajo klobučkov – vadeči so razdeljeni v dve skupini, vsaka pa je še znotraj razdeljena na dva dela. Oba dela skupine sta postavljena drug nasproti drugemu v razdalji 15 – 20 m. Na štartni znak začne prvi vadeči iz skupine teči na dogovorjeni strani. Njegova naloga je čim hitreje predati klobuček, ki ga vadeči drži v roki, prvemu članu iz nasprotnega dela skupine. Predaja klobučka je štartni znak za vadečega na nasprotni strani skupine, ki opravi enako nalogo. Zmaga skupina, ki prva zamenja mesta svojih podskupin (Škof idr. 2010).



Slika 8. Nihajna štafeta s predajo klobučkov.

Slika 8 prikazuje nihajno štafeto s predajo klobučkov.

Igra štiri v vrsto – vadeči so razdeljeni v dve skupini in vsaka skupina dobi štiri markerne majice. Ekipa A ima markerne majice zelene barve, ekipa B pa rdeče. Vadeči so od sredinskega polja oddaljeni 15 m, vsak od vadečih ima v roki eno markerno majico. Na sredini je postavljeno polje (16 klobučkov), ki jih vadeči pokrivajo z markerno majčko. Vadeči najprej markerne majčke prenesejo na klobučke v polje, nato pa jih samo predstavljajo v sredini. Vadeči stoji v koloni eden za drugim. Teče vedno samo eden iz skupine. Ko vadeči steče, prestavi majčko in se vrne nazaj v



Slika 9. Igra štiri v vrsto.

Slika 9 prikazuje igro štiri v vrsto.

skupino. »Petka« je znak, da lahko štarta drugi. To ponavljajo toliko časa, dokler ena od skupin ne doseže štiri v vrsto, s svojo barvo markirnih majic. Ko se to zgodi, dobi ta ekipa točko. Zmaga skupina, ki usvoji tri točke.

Tabela 3 prikazuje primere nekaterih elementarnih iger, ki vsebujejo šprint.

2.1.1.2 TEK S SPREMEMBO SMERI

Tek s spremembo smeri, ki se uporablja pri futsalu smo razdelili v štiri skupine:

- tek s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (uporablja se pri vtekanju in varanju brez žoge),
- tek s spremembo smeri za 180° (uporablja se pri vračanju nazaj v obrambo, predvsem v primeru izgube žoge soigralcev oz. protinapadu nasprotnika in prav tako pri pridobitvi žoge soigralcev in izpeljavi protinapada naše ekipe, in za odkrivanje),
- tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (uporablja se pri varanju brez žoge),
- tek s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° (uporablja se pri varanju brez žoge).

a) Tek s spremembo smeri za 45°, 90° in 135°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- tek s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° ima vse značilnosti tekov,
- pri spremembi smeri je potrebno znižati težišče in se opreti na zunanjo (odrivno) nogo,
- sledi odriv v zeleni smeri in šprint,
- čas od postavitve odrivne noge na tla do odriva mora biti čim krajši (s tem pridobimo na hitrosti spremembe smeri) (Železnik, 2014).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

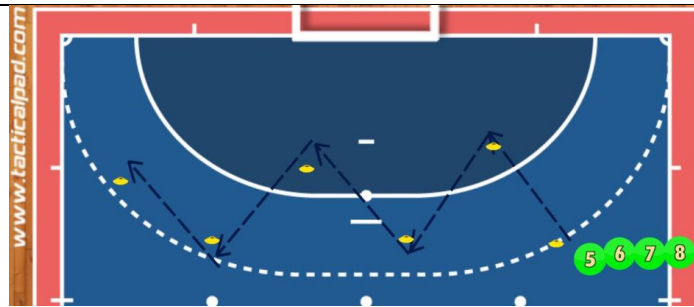
Tabela 4

Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135°

Opis vaje

Skica:

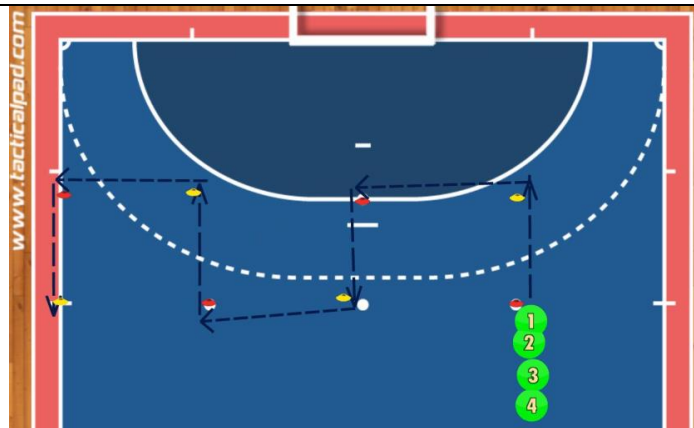
Vadba teka s spremembo smeri za 45° v cik-cak postavitvi klobučkov v koloni.



Slika 10. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 45° .

Na sliki 11 vidimo vadbo teka s spremembo smeri za 45° v cik-cak postavitvi klobučkov.

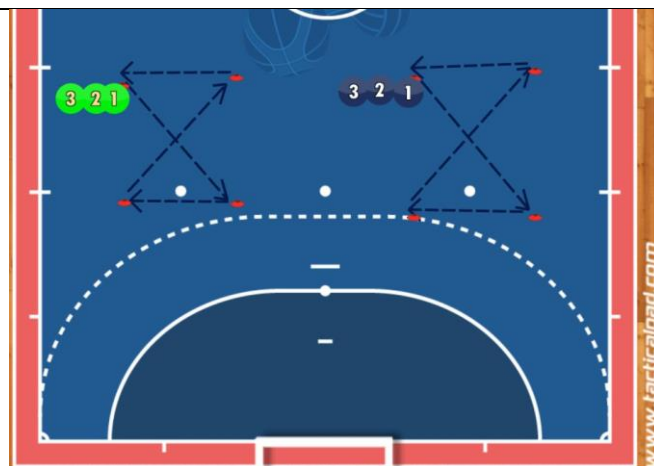
Vadba teka s spremembo smeri za 90° od rdečega do rumenega klobučka in obratno v koloni.



Slika 11. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 90° .

Na sliki 11 vidimo vadbo teka s spremembo smeri za 90° .

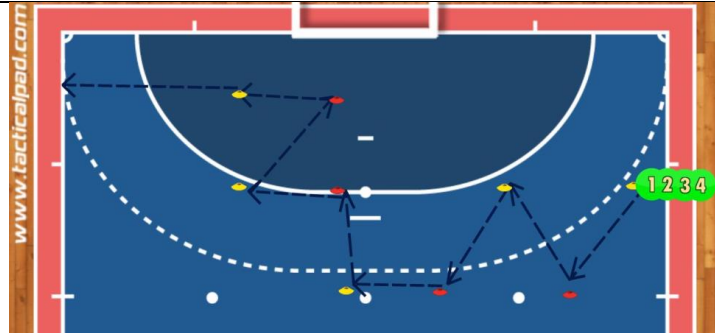
Vadba teka s spremembo smeri za 135° s pomočjo klobučkov v obliki kvadrata v koloni.



Slika 12. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 135° .

Na sliki 12 vidimo vadbo teka s spremembo smeri za 135° .

Skupna povezava teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° s pomočjo klobučkov v koloni. Vadeči vedno tečejo od ene barve klobučkov do druge.



Slika 13. Skupna povezava teka s spremembo smeri za 45°, 90°, 135°.

Na sliki 13 vidimo skupno povezavo teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135°.

Tabela 4 prikazuje sintetično vadbo teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135°.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- vse površne izvedbe teka in šprinta,
- pri spremembi smeri ne znižamo težišča,
- zabijanje odzivne noge v tla pred spremembo smeri,
- postavljanje odzivne noge na celo stopalo pred spremembo smeri,
- čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva je velik (hitrost spremembe smeri je počasna),
- smer gibanja zamenjamo tako, da naredimo ovinek (Železnik, 2014).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 5

Analitična vadba teka s spremembo smeri za 45°, 90° ali 135° (Železnik, 2014)

Opis vaje:	Pozornost na:
Teki s spremembami smeri za 45°, 90° ali 135° s pomočjo pripomočkov (klobučki, obroči, stožci, palice ...).	Znižanje težišča, kratek čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva in odziv.
Vse vrste skipingov s spremembami smeri s pomočjo pripomočkov (klobučki, obroči, stožci, palice ...).	Znižanje težišča, kratek čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva in odziv.
Teki s spremembami smeri in poudarjenim odzivom vstran.	Znižanje težišča, kratek čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva in odziv.
Poskoki vstran z noge na nogo (»smučarski poskoki«), kjer je poudarek na znižanju težišča.	Znižanje težišča, kratek čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva in odziv.

Tabela 5 prikazuje analitično vadbo teka s spremembo smeri za 45°, 90° ali 135°.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU



Druga stopnja za tek s spremembo smeri za 45°, 90° ali 135° ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 6

Tek s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
Vodenje žoge do stožca in podaja z NDS do podajalca. Vadeči naredi tek s spremembo smeri za 45° s pomočjo klobučkov, podajalec poda žogo s podplatom in vadeči strelja na gol z nartom/SNDS. Vadeči gre na mesto podajalca, podajalec poskrbi za žogo in se vrača nazaj v plazenju čez dveh okvirov skrinj.	
	<p data-bbox="611 1312 1305 1341"><i>Slika 14. Tek s spremembo smeri za 45° v povezavi z drugimi elementi.</i></p> <p data-bbox="611 1391 1409 1469">Slika 14 prikazuje tek s spremembo smeri za 45° v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.</p>
Vodenje do stožca in podaja z NDS do podajalca. Vadeči naredi tek s spremembo smeri za 90° s pomočjo klobučkov, podajalec poda žogo s podplatom in vadeči strelja na gol z nartom/SNDS. Vadeči gre na mesto podajalca, podajalec poskrbi za žogo in se vrača nazaj v šprintu.	

Slika 15. Tek s spremembo smeri za 90° v povezavi z drugimi elementi.

Slika 15 prikazuje tek s spremembo smeri za 90° v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vodenje do stožca in podaja z NDS do podajalca. Vadeči naredi tek s spremembo smeri za 135° s pomočjo klobučkov, podajalec poda žogo s podplatom in vadeči strelja na gol z nartom/SNDS. Vadeči gre na mesto podajalca, podajalec poskrbi za žogo in se vrača nazaj s prevalom naprej na blazini.



Slika 16. Tek s spremembo smeri za 135° v povezavi z drugimi elementi.

Slika 16 prikazuje tek s spremembo smeri za 135° v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 6 prikazuje tek s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tako kot pri šprintu, znajo vadeči, s tako obliko vadbe teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135°, zgubiti motivacijo za nadaljevanje treninga, zato je dobro, da tudi tukaj uporabimo različne elementarne igre. Uporabimo lahko vse elementarne igre, ki smo jih ponazorili pri šprintu (2.1.1.1), le da namesto šprinta uporabimo tek s spremembo smeri za 45°, 90° ali 135°. Zelo dobre elementarne igre, ki razvijajo tek s spremembo smeri so naslednje:

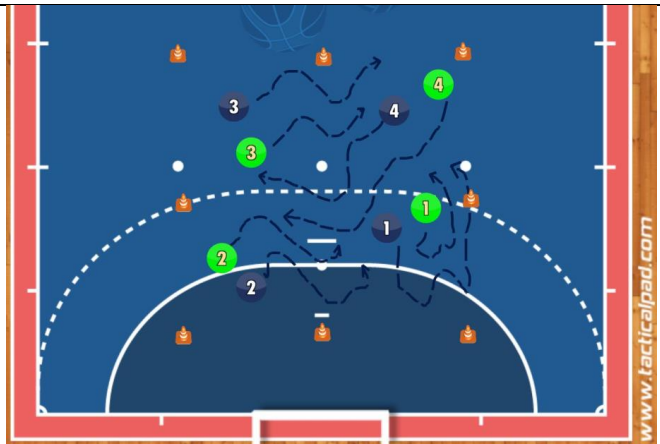
Tabela 7

Različne elementarne z vsebino sprememb smeri tekov

Ime in opis igre:

Skica

Igra ogledala – vadeče razdelimo v pare, eden partner je ogledalo (posnema), drugi pa princ (se prosto giba po prostoru). Poudarjeno je čim več spreminjanja smeri in hitrosti teka.



Slika 17. Igra ogledala.

Na sliki 17 vidimo organizacijo igre ogledala.

Lovljenje v parih – vadeče razdelimo v pare in eden partner je bežeči, drugi pa lovec. Poudarjeno je čim več spreminjanja smeri in hitrosti teka.



Slika 18. Lovljenje v parih.

Na sliki 18 vidimo organizacijo igre lovljenja v parih.

Igra hitrega odzivanja teka s spremembo smeri (velja za vse teke s spremembo smeri) – vadeči in stožci so postavljeni, kot kaže skica. Vadeči so v nizkem skipingu. Trener določi, katero vrsto teka s spremembo smeri morata vadeča izvesti drug proti drugemu. Vsaka napačna odločitev se kaznuje z -3 točke, kdor je zadnji v koloni dobi -1 točko. Znaki in naloge so:

- tek s spremembo za 45°: oba gresta na levi ali desni stožec in zamenjata koloni,



- tek s spremembo za 90°: oba gresta do sredinskega stožca in nato na desni ali levi stožec,
- tek s spremembo smeri za 135°: oba gresta do sredinskega stožca in na levi ali desni rdeč klobuček,
- tek s spremembo za 180° in tek s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180°: oba gresta do sredinskega stožca in nazaj v svojo kolono,
- tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej: oba gresta do sredinskega stožca, naredita spremembo teka in zamenjata koloni.

Slika 19. Igra hitrega odzivanja teka s spremembo smeri.

Na sliki 19 vidimo organizacijo igre hitrega odzivanja teka s spremembo smeri.

V tabeli 7 so prikazane različne elementarne igre, ki vsebujejo tek s spremembami smeri tekov.

b) Tek s spremembo smeri za 180°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- tek s spremembo smeri za 180° ima vse značilnosti tekov,
- pri spremembi smeri je potrebno znižati težišče, se opreti na zunanjo (odrivno) nogo in se že pri tem obrniti za 90°,
- sledi hiter odziv v nasprotno smer in šprint,
- čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva mora biti čim krajši (s tem pridobimo na hitrosti spremembe smeri) (Železnik, 2014).

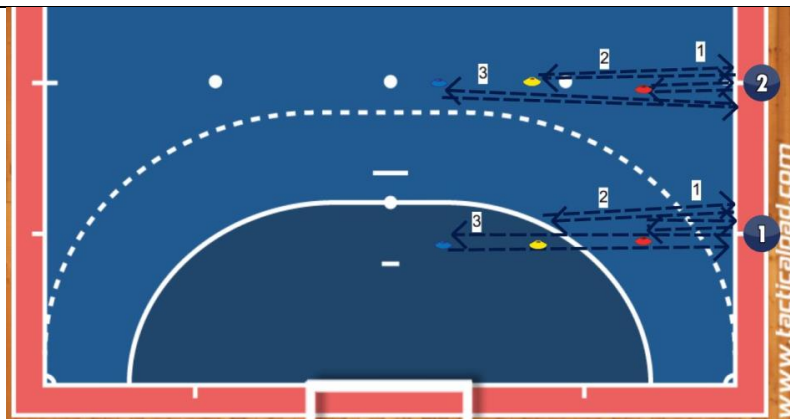
Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 8

Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180°

Opis vaje:	Skica:
------------	--------

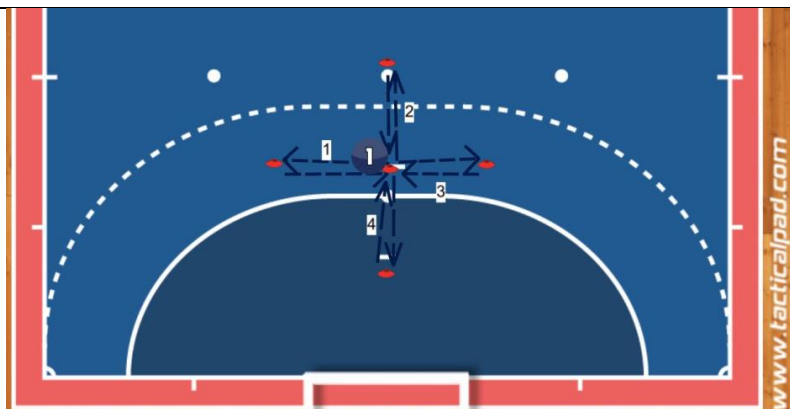
Vadba teka s spremembo smeri za 180° s pomočjo klobučkov v vrsti (od črte do rdečih in nazaj, od črte do rumenih in nazaj, od črte do modrih in nazaj).



Slika 20. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° (1).

Na sliki 20 vidimo prvo vajo teka s spremembo smeri za 180° .

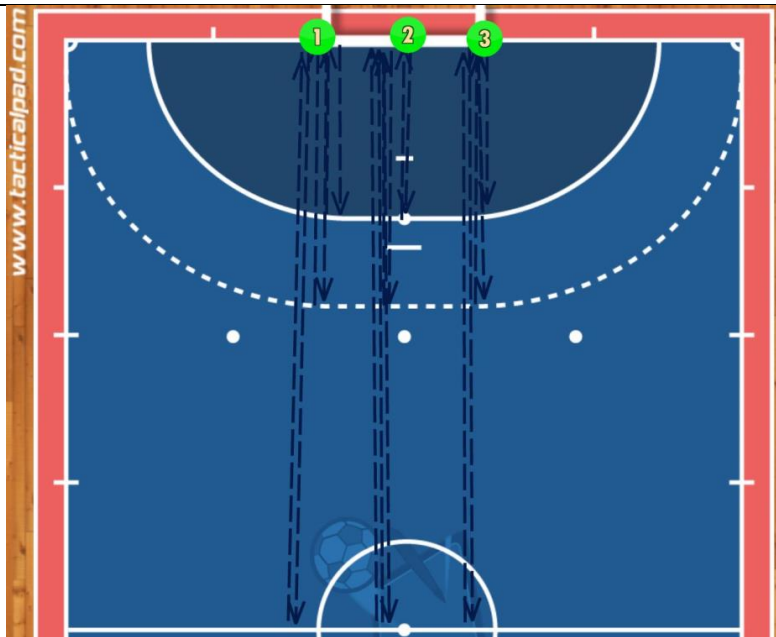
Vadba teka s spremembo smeri za 180° s pomočjo klobučkov v obliki simbola +.



Slika 21. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° (2).

Na sliki 21 vidimo drugo vajo teka s spremembo smeri za 180° .

Štafetna igra – kdo najprej prečka definirane črte do polovice igrišča (črta 6 m in nazaj, črta 9 m in nazaj, sredinska črta in nazaj) v vrsti.



Slika 22. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° (3).

Na sliki 22 vidimo tretjo vajo teko s spremembo smeri za 180°.

Tabela 8 prikazuje sintetično vadbo teka s spremembo smeri za 180°.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- enake površne izvedbe kot pri teku s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (2.1.1.2 a),
- smer gibanja zamenjamo tako, da najprej naredimo obrat, nato še nekaj korakov vzvratno in nato stečemo v nasprotno smer (Železnik, 2014).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba), lahko uporabimo enake vaje, kot pri analitični vadbi teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (2.1.1.2 a), le da sedaj uporabimo tek s spremembo smeri za 180° (Železnik, 2014).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za tek s spremembo smeri za 180° ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Primer izvajanja in vadbe elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti je pri 1. vaji 3. stopnje učenja po metodičnem postopku za varanje žoge z enojnim »biciklom« (2.1.2.15).

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji, lahko uporabimo enake igre kot pri elementarnih igrah teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (2.1.1.2 a) (Železnik, 2014).

c) Tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej ima vse značilnosti tekov,
- tek naprej: pri spremembi smeri je potrebno znižati težišče, se opreti na sprednjo (odrivno) nogo; sledi hiter odziv nazaj in tek vzvratno, pri spremembi smeri je trup rahlo nagnjen nazaj,

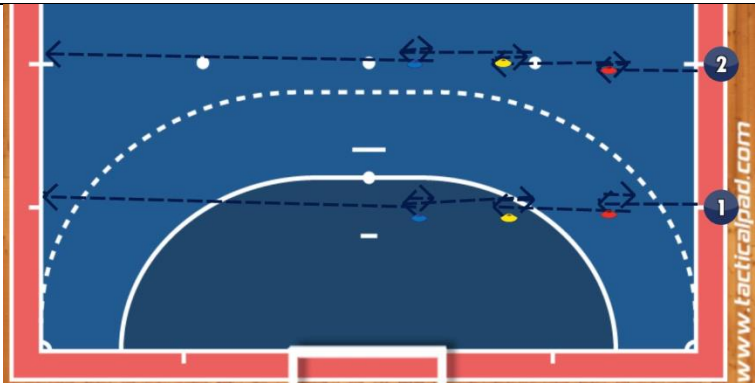
- tek vzvratno: pri spremembi smeri je potrebno znižati težišče, opremo se na zadnjo (odrivno) nogo; sledi hiter odziv naprej in tek vzvratno, pri spremembi smeri je trup rahlo nagnjen naprej,
- čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva mora biti čim krajši (s tem pridobimo na hitrosti spremembe smeri) (Železnik, 2014).

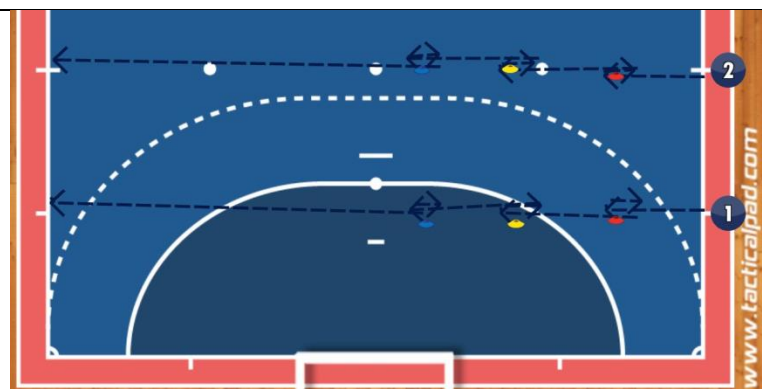
Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 9

Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej

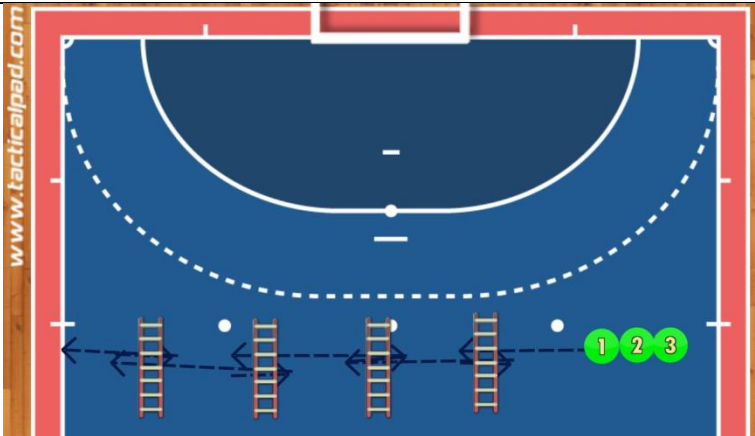
Opis vaje:	Skica:
------------	--------

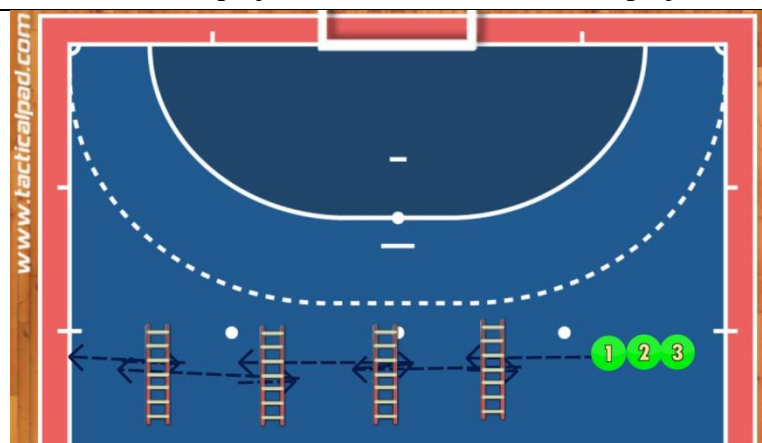
Vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej s pomočjo klobučkov (lahko uporabimo tudi črte igrišča) v vrsti.	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------



Slika 23. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (1).

Na sliki 23 vidimo prvo vajo vadbo teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.

Vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej s pomočjo koordinacijskih lestev v koloni (uporabimo lahko tudi obroč, ki zaradi različnega razporejanja in barv, nudi hitrejše razumevanje, kaj morajo napraviti vadeči).	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------



Slika 24. Sintetična vadba teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (2).

Na sliki 24 vidimo drugo vajo vadbo teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.

V tabeli 9 so prikazane vaje za vadbo teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- enake površne izvedbe kot pri teku s spremembo smeri za 45°, 90°, 135° (2.1.1.2 a) in 180° (2.1.1.2 b),
- nagib trupa v napačno smer (Železnik, 2014).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba), lahko uporabimo enake vaje, kot pri analitični vadbi teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (2.1.1.2 a) in 180° (2.1.1.2 b), le da sedaj uporabimo tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (Železnik, 2014).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

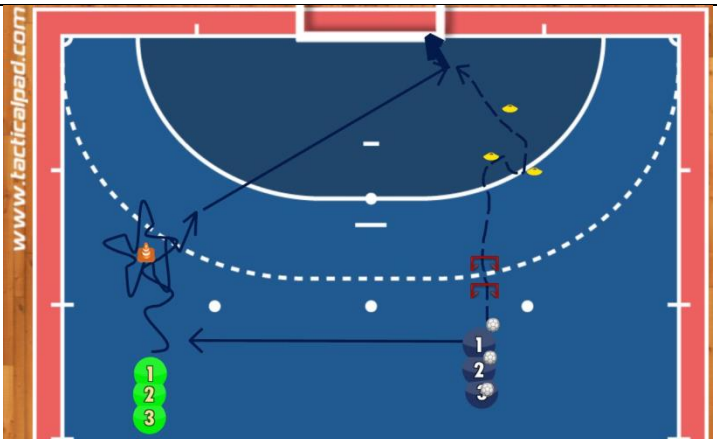
Druga stopnja za tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 10

Tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
Podaja z NDS podajalcu. 2x sonožni poskok čez oviri. Podajalec vodi žogo okoli stožca in poda ostro žogo na oddaljenejšo vratnico. Vadeči po sonožnih skokih naredi tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej, ter zaključi na gol. Vračajo se vsak v svojo kolono, po 5 min zamenjamo vlogi.	

Slika 25. Tek s spremembo smeri za 180° v povezavi z drugimi elementi.

Slika 25 prikazuje tek s spremembo smeri za 180° v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 10 prikazuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji, lahko uporabimo enake igre kot pri elementarnih igrah teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (2.1.1.2 a) (Železnik, 2014).

d) Tek s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vse značilnosti teka s križnim korakom spredaj s pogledovanjem čez ramo,
- potrebno je znižati težišče, se opreti na sprednjo (odrivno) nogo z izpadnim korakom v stran; sledi hiter odziv v nasprotno smer in šprint,
- čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva mora biti čim krajši (s tem pridobimo na hitrosti spremembe smeri) (Železnik, 2014).

Pri vadbi v celoti (sintetična vadba) lahko uporabimo enake primere vaj kot za tek s spremembo smeri za 180° (2.1.1.2 b), le da sedaj uporabimo tek s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180°.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- enake površne izvedbe kot pri teku s spremembo smeri za 45°, 90°, 135° (2.1.1.2 a) in 180° (2.1.1.2 b),
- izpadni korak naprej namesto v stran (Železnik, 2014).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba), lahko uporabimo enake vaje, kot pri analitični vadbi teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (2.1.1.2 a) in 180° (2.1.1.2 b), le da sedaj uporabimo tek s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° (Železnik, 2014).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za tek s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Primer izvajanja in vadbe elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti je pri 1. vaji 3. stopnje učenja po metodičnem postopku za varanje žoge z enojnim »biciklom« (2.1.2.15).

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji, lahko uporabimo enake igre kot pri elementarnih igrah teka s spremembo smeri za 45°, 90° in 135° (2.1.1.2 a) (Železnik, 2014).

2.1.1.3 GIBANJE OBRAMBNEGA IGRALCA

V igri futsala se uporabljata dva tipa učinkovitega gibanja branilca:

- gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri – uporablja se pri pokrivanju napadalca v igri 1:1, če se napadalec giblje počasi in hitro in večkrat menja smer,
- tek nazaj v preži s križnim korakom spredaj in s spremembo smeri – uporablja se pri pokrivanju napadalca v igri 1:1, če se napadalec giblje srednje hitro in občasno menja smer (Železnik, 2014).

a) Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

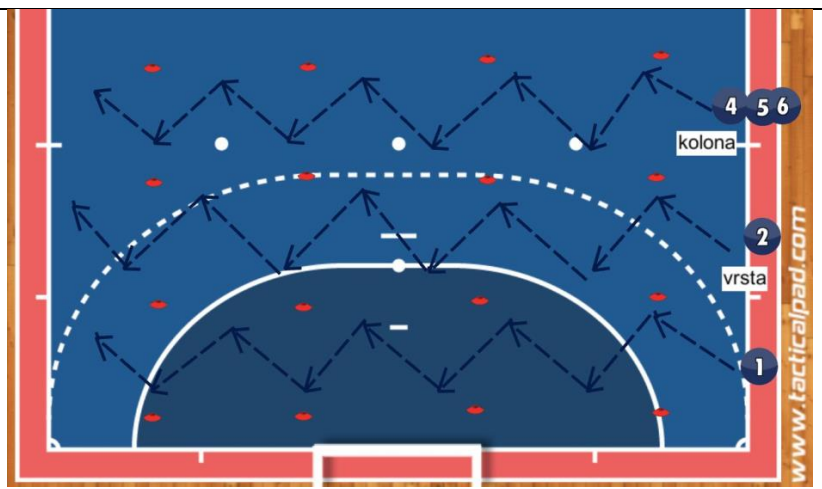
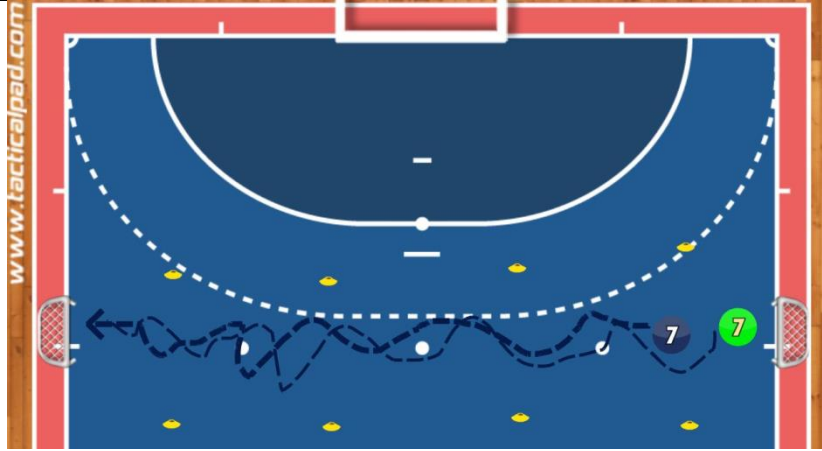
Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- postavitve obrambnega igralca je zmeraj med napadalcem, ki ga pokrivamo, in golom, ki ga branimo,
- noge in stopala imamo postavljena diagonalno,
- gibanje je izrazito po prstih s prisunskimi koraki,
- imamo nekoliko nižje težišče, obraz imamo obrnjen proti napadalcu (branilska preža),
- kadar napadalec spremeni smer gibanja, mora tudi obrambni igralec spremeniti smer gibanja tako, da ne obrne hrbta napadalcu,
- smer menjamo z zunanjo nogo glede na smer spremembe gibanja napadalca – opremo se na zunanjo (odrivno) nogo in sledi hiter odziv v želeni smeri in gibanje s prisunskimi koraki,
- čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva mora biti čim krajši (s tem pridobimo na hitrosti spremembe smeri in s tem lažje odvzemanje žoge) (Železnik, 2014).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 11

Sintetična vadba gibanja nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri

Opis vaje	Skica
Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v koloni ali vrsti.	
Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih po širini, obrambni igralec z gibanjem spremlja, napadalec se prosto giba od gola do gola brez žoge.	

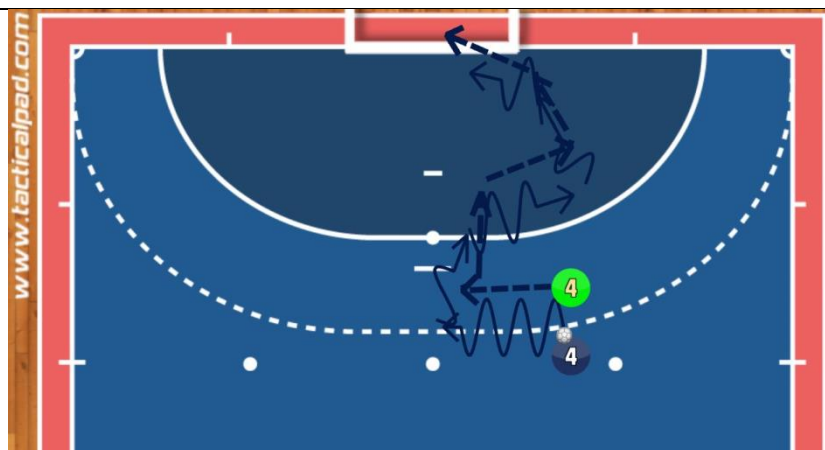
Slika 26. Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri posamično.

Slika 26 prikazuje organizacijo gibanja nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v koloni ali v vrsti.

Slika 27. Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih brez žoge.

Slika 27 prikazuje organizacijo gibanja nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih brez žoge.

Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih z žogo, obrambni igralec z gibanjem samo spremlja (ne odvzema žoge), napadalec se samo giba proti голу (ne strelja na gol).



Slika 28. Gibanje nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih z žogo.

Slika 28 prikazuje organizacijo gibanja nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v parih z žogo.

Menjava mest – dve koloni tečeta vzporedno vzvratno, na znak trenerja enkrat ali dvakrat zamenjajo mesta z gibanjem nazaj v preži s prisunskimi koraki pod različnimi koti (90°, 45° ...).



Slika 29. Menjava mest z gibanjem nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri.

Slika 29 prikazuje organizacijo menjave mest z gibanjem nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri v koloni.

V tabeli 11 so prikazane vaje za gibanje obrambnega igralca z uporabo gibanja nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- ni znižanja težišča,
- premajhen diagonalni razkorak,
- nepravilen položaj nog – nismo postavljeni diagonalno, ampak paralelno,
- gibanje po celih stopalih,
- postavljanje odzivne noge na celo stopalo pred spremembo smeri,

- hitrost spremembe smeri je prepočasna,
- smer menjamo tako, da obrnemo hrbet napadalcu,
- ni neprestanega pogleda na napadalca (Železnik, 2014).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba), lahko uporabljamo omenjeno gibanje obrambnega igralca s pomočjo pripomočkov (med stožci, klobučki, palicami, stojali ...) (Železnik, 2014).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za gibanje obrambnega igralca nazaj s prisunskimi koraki s spremembo smeri ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU


Primer izvajanja in vadbe elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti je pri 2. vaji 3. stopnje učenja po metodičnem postopku za varanje žoge z dotikom in prestopom žoge (2.1.2.12).

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji (ker nam tehnični element pokrivanja že omogoča igro futsala, lahko element vadimo v igri 1:1):

Tabela 12

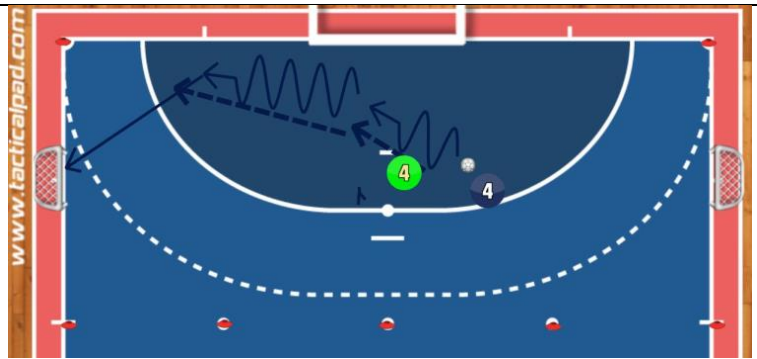
Igralne situacije s vsebino gibanja nazaj s prisunskimi koraki s spremembo smeri

Ime in opis igre:	Skica:
Igra 1:1 na en gol v prostoru 10 x 20 m.	

Slika 30. Igra 1:1 na en gol v omejenem prostoru.

Slika 30 prikazuje igro 1:1 na en gol v prostoru 10 x 20 m.

Igra 1:1 na dva gola v prostoru 10 x 20 m.



Slika 31. Igra 1:1 na dva gola v omejenem prostoru.

Slika 31 prikazuje igro 1:1 na dva gola v prostoru 10 x 20 m.

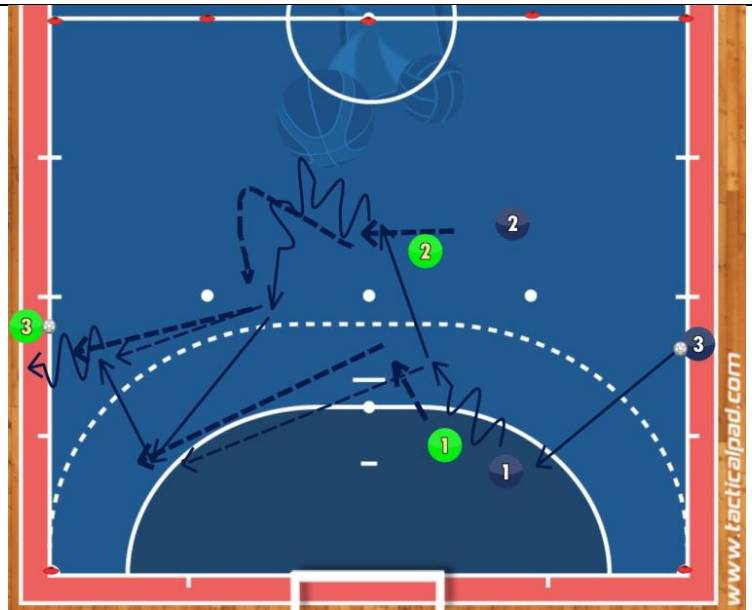
Igra 1:1 s ciljem prečkanja črte na drugi strani igrišča po širini – igralca sta v prostoru 10x20m, eden je določen obrambni igralec, drugi napadalec. Na eni strani igrišča po širini stoji zunanji igralec, ki poda žogo v igrišče napadalcu z NDS. Če dobi žogo obrambni igralec, jo ta vrne nazaj zunanjemu igralcu (napadalec mora priti do žoge). Ko pride napadalec do žoge jo mora pripeljati na drugo stran igrišča po širini. Obrambni igralec se giba nazaj v preži s prisunskimi koraki in skuša preprečiti prečkanje črte z žogo napadalcu. Če je obrambni igralec uspešen je +1 točka za njega, če napadalec prečka črto, to pomeni -3 točke za obrambnega igralca. Po končani posamezni igri vlogi zamenjata in po štirih igrah zarotirajo z zunanjim igralcem.



Slika 32. Igra 1:1 s ciljem prečkanja črte po širini.

Slika 32 prikazuje igro 1:1 s ciljem prečkanja črte na drugi strani igrišča po širini. Predstavljena je tudi organizacija kako razdeliti futsal igrišče na 4 dele.

Igra 2:2 s ciljem prečkanja črte na drugi strani igrišča po širini – v prostoru 20x20m vsaka ekipa šteje po dva člana, ki imata izven prostora na svoji strani tudi tretjega člana ekipe (zunanji igralec). Zunanji igralec je tisti, ki vedno začne igro in poda svojima soigralcema z NDS. Če obrambna igralca prestrežeta podajo, postaneta ona dva napadalca, zato se nova igra začne na drugi strani širine igrišča, kjer z novo igro začne njun zunanji igralec. Cilj igre je, da napadalci uspešno sprejmejo podajo od zunanjega igralca, si nato obvezno podajo s soigralcem v polju in šele nato lahko pripeljejo žogo na drugo stran igrišča. Obrambni igralci se gibajo nazaj v preži s prisunskimi koraki. Če napadalcem uspe prečkati črto, dobi ekipa obrambnih igralcev -3 točke. Če so uspešni obrambni igralci, dobijo +1 točko in igra se začne na drugi strani igrišča.



Slika 33. Igra 2:2 s ciljem prečkanja črte na drugi strani igrišča po širini.

Slika 33 prikazuje igro 2:2 s ciljem prečkanja črte na drugi strani igrišča po širini.

Tabela 12 prikazuje igralne situacije s vsebino gibanja nazaj s prisunskimi koraki s spremembo smeri.

b) Tek nazaj v preži s križnim korakom spredaj in s spremembo smeri

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- noge in stopala imamo postavljene diagonalno,
- imamo rahlo znižano težišče in z obrazom smo obrnjeni proti napadalcu (braniška preža),
- gibanje izvedemo s kratkimi križnimi koraki spredaj v smeri gibanja napadalca (če se napadalec giba v levo, se obrambni igralec z leve proti desni, torej ima levo stopalo spredaj),

- nikoli ne obrnemo hrbta napadalcu, tudi če spremeni smer. Takrat se zamenja vloga nog (če se napadalec giba v levo, ima obrambni igralec levo stopalo spredaj in ko spremeni smer v desno, ima obrambni igralec desno stopalo spredaj, saj se giba iz desne proti levi),
- smer menjamo tako, da se opremo na zunanjo (odrivno nogo), sledi hiter odziv v željeni smeri in tek s križnimi koraki spredaj,
- čas od postavitve odzivne noge na tla do odziva mora biti čim krajši (s tem pridobimo na hitrosti spremembe smeri) (Železnik, 2014).

Pri vadbi v celoti (sintetična vadba) lahko uporabimo enake primere vaj kot za gibanje obrambnega igralca nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (2.1.1.3 a), le da sedaj uporabimo tek nazaj v preži s križnim korakom spredaj in s spremembo smeri.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- podobne kot pri gibanju nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (gibanje po celih stopalih, premajhen diagonalen razkorak, nepravilen položaj nog, postavljanje odzivne noge na celo stopalo pred spremembo smeri, hitrost spremembe smeri je prepočasna, obračanje hrbta napadalcu, ni pogleda na napadalca),
- uporaba prisunskih korakov namesto tekalnih križnih korakov spredaj (Železnik, 2014).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba), lahko uporabljamo omenjeno gibanje obrambnega igralca s pomočjo pripomočkov (med stožci, klobučki, palicami, stojali ...) (Železnik, 2014).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za tek obrambnega igralca nazaj v preži s križnim korakom spredaj in s spremembo smeri ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Primer izvajanja in vadbe elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti je pri 2. vaji 3. stopnje učenja po metodičnem postopku za varanje žoge z dotikom in prestopom žoge (2.1.2.12).

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji lahko uporabimo enake igralne oblike, kot pri gibanju nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (2.1.1.3 a), le da sedaj uporabljamo tek nazaj v preži s križnimi koraki spredaj in s spremembo smeri (Železnik, 2014).

2.1.1.4 VARANJE BREZ ŽOGE

To so gibanja s telesom ali delom telesa, s katerimi želimo nasprotnikom skriti namen gibanja. To lahko dosežemo na različne načine (hitre spremembe smeri, z obrati ali s spremembami hitrosti). V futsalu to z drugimi besedami poimenujemo lažno odkrivanje, kjer gre za ustvarjanje prostora, ki ti omogoča kvalitetno izvedbo naslednjega tehničnega elementa. Tako si lahko ustvariš priložnost za strel na vrata (gol), ustvariš si prostor za preigravanje nasprotnikov ali kvaliteten sprejem žoge, s soigralcem narediš dvojno podajo itd. Njihova skupna in najpomembnejša značilnost je, da je pri varanju z žogo tek izveden v nekoliko nižji hitrosti, ki mu sledi eksploziven tek s spremembo smeri in nato šprint. Zelo pomembno je, da so usmerjene in vodene v sodelovanju s soigralcem, ki ima žogo. Najbolj specifična varanja brez žoge, ki se velikokrat uporabljajo v futsalu so:

- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 45°,
- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 90°,
- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 135°,
- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180°,
- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej,
- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° (Rosič, 2017).

a) Varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 45°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 45°, ima vse elemente omenjenih tehnik brez žoge.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

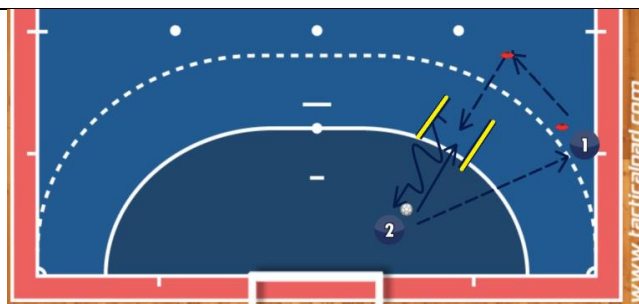
Tabela 13

Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°

Opis vaje:

Vadeča sta v paru. Vadeči naredi varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 45°, skozi tunel palic in sprejme podano žogo od partnerja. Partner steče na začetno mesto vadečega.

Skica:

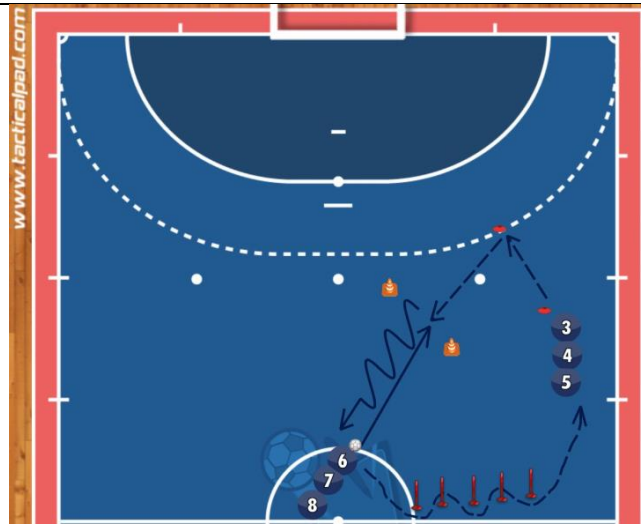


Slika 34. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°

(1).

Slika 34 prikazuje prvo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°.

Vadeči so v kolonah. Vadeči brez žoge se giba proti klobučkom in izvede varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 45° skozi stožce. Takrat tudi dobi podajo od kolone podajalcev in zavodi žogo do nje. Partner, ki je podal, naredi hiter tek skozi stojala na začetek kolone.



Slika 35. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (2).

Slika 35 prikazuje drugo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°.

Tabela 13 prikazuje vaji varanja brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 45°.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe so vezane na napake, ki se pri vadečih pojavljajo pri šprintu (2.1.1.1) in pri teku s spremembo smeri za 45° (2.1.1.2 a).

Pri vajah za odpravljanje površnih napak se uporabljajo vaje za odpravljanje napak šprinta (2.1.1.1) ali teka s spremembo smeri za 45° (2.1.1.2 a).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Za vadeče je dobro, da pridobijo čim več primerov, kako je lahko posamezno varanje uporabno v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre. Nekaj primerov je prikazanih v 3. stopnji učenja posameznih tehničnih elementov z žogo.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tabela 14

Igralne oblike z vsebino varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°

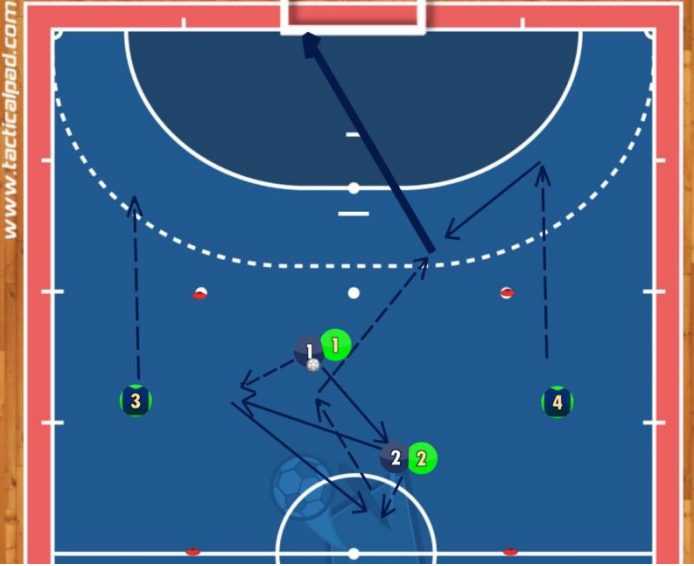

Opis igre:	Skica:
<p>Igra 2+2:2 – vadeča igrata 2:2 v omejenem prostoru 10 x 10 m, v katerem je na vsaki strani po 1 joker. Cilj igre je zbrati 3 podaje med sabo ali z uporabo jokerjev. Če je ekipa uspešna se igra ustavi, tisti, ki ima žogo, poda na jokerja, izvede varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° in strelja na gol poljubno.</p>	 <p>Slika 36. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° v igralni obliki (1).</p> <p>Slika 36 prikazuje varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° v prvi igralni obliki.</p>
<p>Igra 2:2 – v omejenem prostoru 10 x 20 m, so goli postavljeni na linijah igrišča. Vadeči igrajo igro 2:2, kjer gol šteje 1 točko, vsako varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° in uspešno naslednjo potezo, šteje 1 točko, ter gol po uporabi varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° šteje 5 točk.</p>	 <p>Slika 37. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° v igralni obliki (2).</p> <p>Slika 37 prikazuje varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° v drugi igralni obliki.</p>

Tabela 14 prikazuje igralne oblike z vsebino varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45°.

b) Varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 90°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

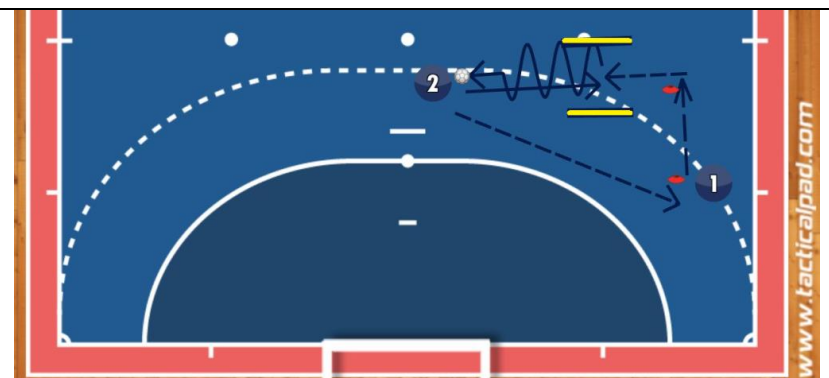
Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 90°, ima vse elemente omenjenih tehnik brez žoge.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 15

Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90°

Opis vaje:	Skica:
Vadeča sta v paru. Vadeči naredi varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 90° skozi tunnel palic, in sprejme podano žogo od partnerja. Partner steče na začetno mesto vadečega.	

Slika 38. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90° (1).

Slika 38 prikazuje prvo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90°.

Vadeči so v kolonah. Vadeči brez žoge se giba proti klobučkom in izvede varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 90° skozi stožce. Takrat tudi dobi podajo od kolone podajalcev in zavodi žogo do nje. Partner, ki je podal, naredi nizki skiping na 1 korak skozi koordinacijsko lestev in steče na začetek kolone.



Slika 39. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90° (2).

Slika 39 prikazuje drugo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90°.

Tabela 15 prikazuje vaji varanja brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 90°.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe so vezane na napake, ki se pri vadečih pojavljajo pri šprintu (2.1.1.1) in pri teku s spremembo smeri za 90° (2.1.1.2 a).

Pri vajah za odpravljanje površnih napak se uporabljajo vaje za odpravljanje napak šprinta (2.1.1.1) ali teka s spremembo smeri za 90° (2.1.1.2 a).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90° ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Za vadeče je dobro, da pridobijo čim več primerov, kako je lahko posamezno varanje uporabno v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre. Nekaj primerov je prikazanih v 3. stopnji učenja posameznih tehničnih elementov z žogo.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji lahko uporabimo enake igralne oblike, kot pri varanju brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (2.1.1.4 a), le da sedaj uporabljamo varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 90°.

- c) Varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 135°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 135°, ima vse elemente omenjenih tehnik brez žoge.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

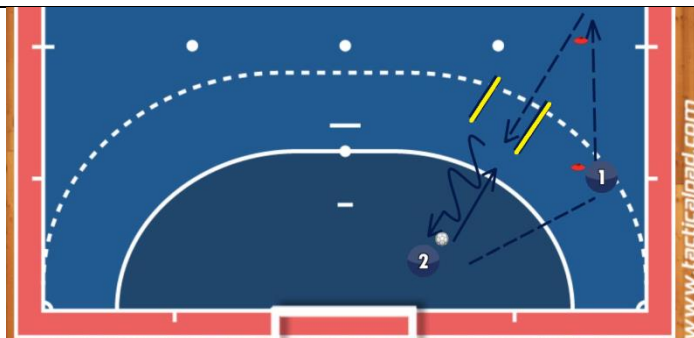
Tabela 16

Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135°

Opis vaje:

Skica:

Vadeča sta v paru. Vadeči naredi varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 135° skozi tunnel palic, in sprejme podano žogo od partnerja. Partner steče na začetno mesto vadečega.



Slika 40. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135° (1).

Slika 40 prikazuje prvo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135°.

Vadeči so v kolonah. Vadeči brez žoge se giba proti klobučkom in izvede varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 135° skozi stožce. Takrat tudi dobi podajo od kolone podajalcev in zavodi žogo do nje. Partner, ki je podal, naredi 2 sonožna poskoka čez oviri in steče na začetek kolone.



Slika 41. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135° (2).

Slika 41 prikazuje drugo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135°.

Tabela 16 prikazuje vaji varanja brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 135°.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe so vezane na napake, ki se pri vadečih pojavljajo pri šprintu (2.1.1.1) in pri teku s spremembo smeri za 135° (2.1.1.2 a).

Pri vajah za odpravljanje površnih napak se uporabljajo vaje za odpravljanje napak šprinta (2.1.1.1) ali teka s spremembo smeri za 135° (2.1.1.2 a).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135° ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Za vadeče je dobro, da pridobijo čim več primerov, kako je lahko posamezno varanje uporabno v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre. Nekaj primerov je prikazanih v 3. stopnji učenja posameznih tehničnih elementov z žogo.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji lahko uporabimo enake igralne oblike, kot pri varanju brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (2.1.1.4 a), le da sedaj uporabljamo varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 135°.

d) Varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180°, ima vse elemente omenjenih tehnik brez žoge.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

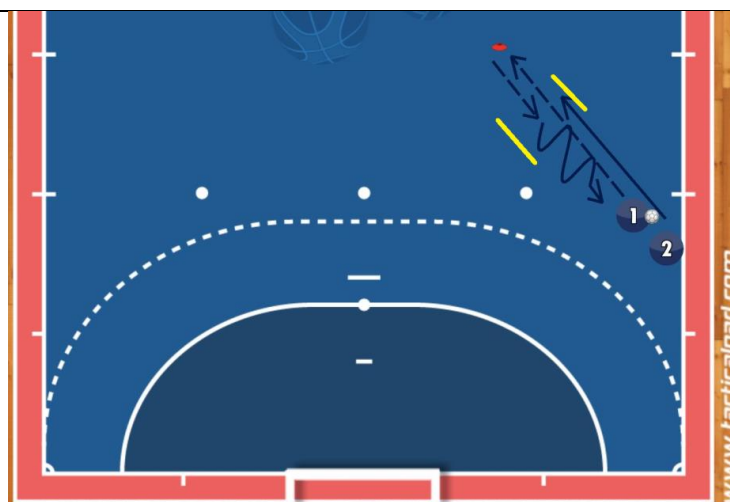
Tabela 17

Sintetična vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180°

Opis vaje:

Vadeča sta v paru. Vadeči naredi varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180° skozi tunel palic, in sprejme podano žogo od partnerja. Partner steče na začetno mesto vadečega.

Skica:



Slika 42. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° (1).

Slika 42 prikazuje prvo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s

spremembo smeri za 180°.

Vadeči so v kolonah. Vadeči brez žoge se giba proti klobučkom in izvede varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180° skozi stožce. Takrat tudi dobi podajo od kolone podajalcev in zavodi žogo do nje. Partner, ki je podal, se giba v opori ležno spredaj vzvratno skozi tunel rumenih klobučkov in steče na začetek kolone.



Slika 43. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° (2).

Slika 43 prikazuje drugo vajo varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180°.

Tabela 17 prikazuje vaji varanja brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180°.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe so vezane na napake, ki se pri vadečih pojavljajo pri šprintu (2.1.1.1) in pri teku s spremembo smeri za 180° (2.1.1.2 b).

Pri vajah za odpravljanje površnih napak se uporabljajo vaje za odpravljanje napak šprinta (2.1.1.1) ali teka s spremembo smeri za 180° (2.1.1.2 b).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Za vadeče je dobro, da pridobijo čim več primerov, kako je lahko posamezno varanje uporabno v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre. Nekaj primerov je prikazanih v 3. stopnji učenja posameznih tehničnih elementov z žogo.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji lahko uporabimo enake igralne oblike, kot pri varanju brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (2.1.1.4 a), le da sedaj uporabljamo varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180°.

- e) Varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej, ima vse elemente omenjenih tehnik brez žoge.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 18

Vadba varanja brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej


Opis vaje:	Skica:
<p>Uporabimo lahko podobne primere vaj kot za varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 45°, 90°, 135° in 180° le da sedaj uporabimo sredinsko linijo igrišča za varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej, ter vsebine za razvoj gibalnih sposobnosti (bočno preskakovanje klopi pri vaji št. 2 na sliki 44).</p>	 <p>Slika 44. Varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.</p> <p>Slika 44 prikazuje organizacijo obeh vaj za varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.</p>

Tabela 18 prikazuje vaji varanja brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe so vezane na napake, ki se pri vadečih pojavljajo pri šprintu (2.1.1.1) in pri teku s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (2.1.1.2 c).

Pri vajah za odpravljanje površnih napak se uporabljajo vaje za odpravljanje napak šprinta (2.1.1.1) ali teka s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej (2.1.1.2 c).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Za vadeče je dobro, da pridobijo čim več primerov, kako je lahko posamezno varanje uporabno v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre. Nekaj primerov je prikazanih v 3. stopnji učenja posameznih tehničnih elementov z žogo.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji lahko uporabimo enake igralne oblike, kot pri varanju brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (2.1.1.4 a), le da sedaj uporabljamo varanje brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 180° naprej – vzvratno in vzvratno – naprej.

- f) Varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180°

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180°, ima vse elemente omenjenih tehnik brez žoge.

Pri sintetični vadbi lahko uporabimo enake primere vaj kot za varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 180° (2.1.1.4 c), le da sedaj uporabimo varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180°, ter temu dodamo druge vsebine za razvoj gibalnih sposobnosti (npr. gibanje v račji hoji).

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe so vezane na napake, ki se pri vadečih pojavljajo pri šprintu (2.1.1.1) in pri teku s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° (2.1.1.2 d).

Pri vajah za odpravljanje površnih napak se uporabljajo vaje za odpravljanje napak šprinta (2.1.1.1) ali teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° (2.1.1.2 d).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Za vadeče je dobro, da pridobijo čim več primerov, kako je lahko posamezno varanje uporabno v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre. Nekaj primerov je prikazanih v 3. stopnji učenja posameznih tehničnih elementov z žogo.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri izvajanju in vadbi elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji lahko uporabimo enake igralne oblike, kot pri varanju brez žoge, ki vsebuje tek s spremembo smeri za 45° (2.1.1.4 a), le da sedaj uporabljamo varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180°.

2.1.2 METODIKA UČENJA TEHNIČNIH ELEMENTOV Z ŽOGO

2.1.2.1 VODENJE Z NARTOM, NOTRANJIM DELOM STOPALA IN ZUNANJIM DELOM STOPALA

Vsa vodenja (z nartom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala), ki se poleg vodenja s spodnjim delom stopala (rolanjem) najbolj uporabljajo v futsalu, imajo skupne značilnosti. Razlikujejo se samo v uporabnosti posameznih vodenj v igri:

- vodenje z nartom uporabljamo takrat, ko vodimo žogo v hitrem teku,
- vodenje z notranjim delom stopala se uporablja takrat, kadar se pripravljamo na varanje oz. ko igralec zavija v nasprotno smer od noge, ki vodi žogo,
- vodenje z zunanjim delom stopala se uporablja prav tako pri vodenju žoge v hitrem teku ter vstran oz. ko igralec zavija v smeri noge, s katero vodimo žogo (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov:

- žogo potiskamo ali narahlo udarjamo nekoliko izpod središča na vsak korak z nartom (stopalo vertikalno na žogo), notranjim delom stopala (stopalo obrnjeno navzven) in zunanjim delom stopala (stopalo obrnjeno navznoter),

- pomembno delo spodnjega dela tiste noge, ki vodi, in da so zamahi iz kolena,
- stojna noga je pri vodenju postavljena ob žogo,
- telo je nekoliko nagnjeno naprej točno nad žogo,
- pogled poteka izmenično glede na žogo. Pri potiskanju (udarcu) usmerjen na žogo, med gibanjem noge (med dotiki) pa po terenu,
- pomembno je, da mi vodimo nogo in ne noga nas (nadziramo hitrost),
- kadar nas pokriva nasprotnik, vodimo z nogo, ki je na zunanji strani glede na nasprotnika (Rosič, 2017).


Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- prekinjanje teka pri vodenju zaradi vodenja žoge,
- pogled samo v žogo/pogled samo po terenu,
- neenakomerno ali premočno udarjanje žoge (pozorni na zamahe iz kolena in ne kolka),
- uporabljanje napačne noge pri vodenju glede na položaj nasprotnika (Rosič, 2017).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa:

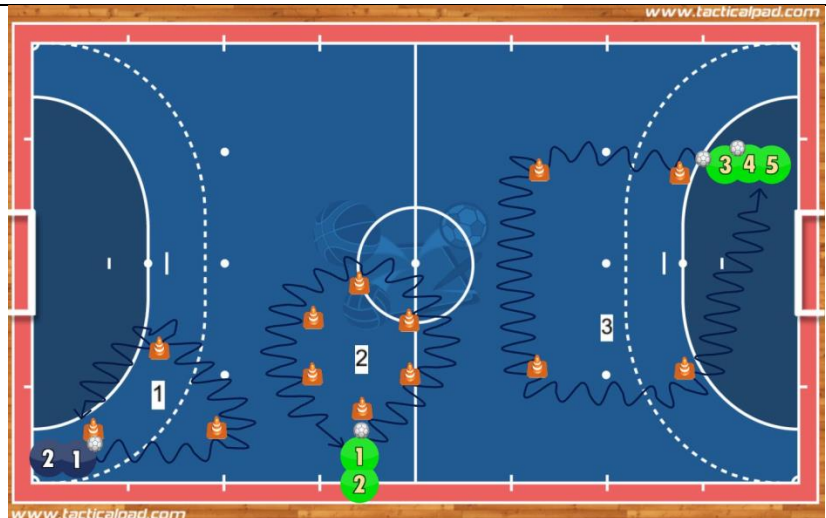
Tabela 19

Vaje za izpopolnjevanje različnih načinov vodenja žoge (Grgurič, 2016)

Opis vaje:	Skica:
Vodenje žoge v vrsti z upoštevanjem zgoraj navedenih bistvenih lastnosti vodenj z nartom, NDS ali ZDS (št. 1 na sliki 45).	
Vodenje žoge z nartom, NDS ali ZDS do stožca in nazaj (št. 2 na sliki 45).	
Vodenje žoge z nartom do stožca in obkroženje stožca z NDS ali obkroženje stožca z ZDS (3 x) v paru (št. 3 na sliki 45).	
Vodenje žoge z NDS v trikotniku iz stožcev in prepustitev žoge soigralcu (št. 1 na sliki 46).	<p>Slika 45. Različni načini vodenja žoge (1).</p>
Vodenje žoge z ZDS v	<p>Slika 45 prikazuje prve tri vaje različnih načinov vodenja žoge.</p>

krogu iz stožcev in prepustitev žoge soigralcu (št. 2 na sliki 46)

Vodenje žoge naprej z nartom ali ZDS z zavoji z NDS in prepustitev žoge soigralcu (št. 3 na sliki 46).



Slika 46. Različni načini vodenja žoge (2).

Na sliki 46 so prikazane druge tri vaje različnih načinov vodenja žoge.

Vodenje žoge z nartom, NDS ali ZDS v cik-caku s stožci (št. 1 in 2 na sliki 47).

Vodenje žoge z nartom, NDS ali ZDS v cik-caku s stožci in spremembo hitrosti (št. 1 in 2 na sliki 47).

Vodenje žoge z nartom, NDS ali ZDS v omejenem prostoru (prostor do 9 m). Okoli rdečega klobučka obkrožimo žogo z notranjim ali zunanjim delom stopala z desno nogo, okoli rumenega klobučka pa z levo (št. 3 na sliki 47).



Slika 47. Različni načini vodenja žoge (3).

Na sliki 47 so prikazane zadnje štiri vaje različnih načinov vodenja žoge.

Tabela 19 prikazuje vaje za izpopolnjevanje različnih načinov vodenja žoge.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja metodičnega postopka pri vodenju z nartom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 20

Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Skica vaje:

Vodenje žoge z nartom, NDS ali ZDS naprej po širini igrišča, žoga se pusti tam in se v šprintu vrne do svojega partnerja v paru. Ko pride do njega, gre ta v šprintu po žogo in jo vodi hitro do začetka (št. 1 na sliki 48).

Vodenje žoge z nartom, NDS ali ZDS naprej z zaustavljanjem s podplatom po širini igrišča (št. 2 na sliki 48).

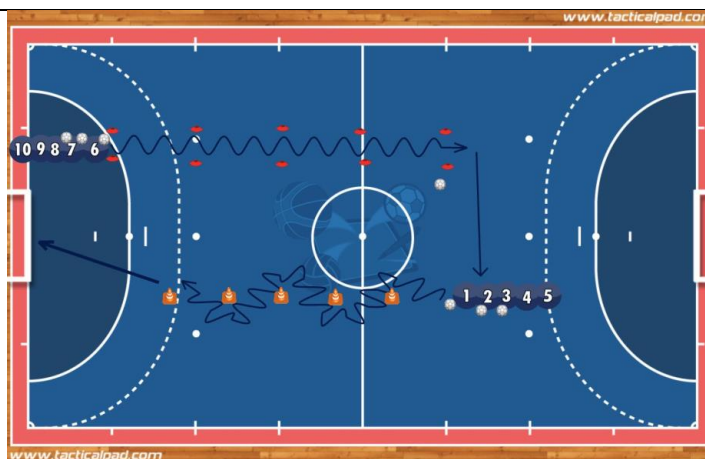
Vodenje žoge okrog stožca in podaja z NDS in sprejem s podplatom (št. 3 na sliki 48).

Vodenje žoge med stožci in strel proti голу. Ko se vadeči vrača nazaj v kolono, sledi vodenje skozi tunele narejene iz rdečih klobučkov in podaja z NDS naslednjemu v koloni.



Slika 48. Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (1).

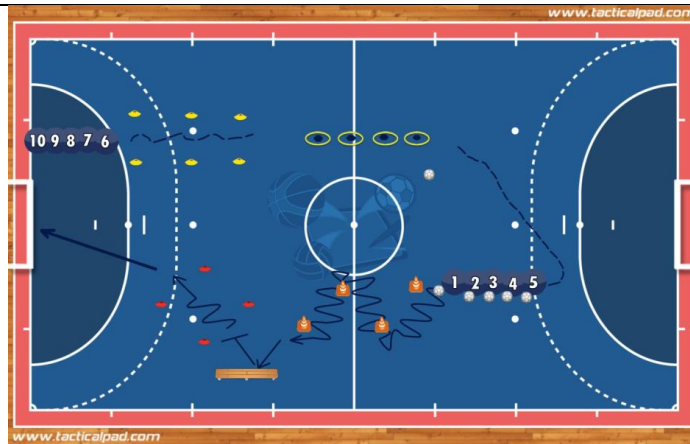
Slika 48 prikazuje prve tri načine vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi.



Slika 49. Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 49 prikazuje vajo različnih načinov vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi.

Vodenje žoge cik-cak med stožci, podaja diagonalno naprej v klop z NDS, sprejem s podplatom, vodenje med tuneli narejenih iz rdečih klobučkov in strel proti голу (žoga se vrže z rokami do kolone). Ko se vadeči vrača nazaj, naredi gibanje v opori spredaj naprej ali nazaj skozi tunele narejene iz rumenih klobučkov, žabje poskoke iz obroča v obroč in tek nazaj v kolono.



Slika 50. Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (3).

Slika 50 prikazuje vajo različnih načinov vodenj v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vodenje žoge do stožca in obkroženje z ZDS/NDS (2 x), podaja soigralcu, sprejem s podplatom, vodenje med stožci in strel proti голу (žoga se vrže z rokami do kolone). Vadeči se vrača nazaj s sonožnim preskakovanjem klopi ali nizke gredi (višina 30 cm), nizki skipping na 2 koraka skozi koordinacijsko lestev in tek nazaj v kolono.



Slika 51. Različni načini vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi (4).

Slika 51 prikazuje vajo različnih načinov vodenj v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 20 prikazuje vaje za izpopolnjevanje različnih načinov vodenja žoge v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Zelo pomembno je, da vsa vodenja vadeči usvajajo in izpopolnjujejo preko elementarnih iger, saj je to odlično motivacijsko sredstvo za vadeče. Vadeči nekako pozabijo, da preko igre usvajajo dražljaje, s katerim postajajo vedno boljši pri navajanju na futsal žogo.

V tabeli 21 smo ponazorili nekaj primerov elementarnih iger, tako za začetnike (kot sredstvo izpopolnjevanja vodenja), kot tudi za bolj izkušene igralce futsala, s katerimi lahko popestrimo ogrevanje futsal treninga.

Tabela 21

Elementarne igre z uporabo različnih vodenj žog

Ime in opis igre:

Skica igre:

Štafetne igre vodenja žoge z nartom, NDS ali ZDS (stožci so v krogu ali kvadratu) (št. 1 na sliki 52).



Slika 52. EI vodenj žog (1).

Formula 1 – stožci so postavljeni v kvadratu nekje na razdalji 5m. Vadeča sta postavljena na stožcih v smeri diagonale in hkrati začneta voditi žogo z nartom, NDS ali ZDS. Vadeči štejejo kroge na glas, ko pridejo do svojega izhodiščnega stožca. Zmaga tisti, ki naredi v 1 min več krogov kot drug ali če ujame nasprotnega igralca v igri (št. 2 na sliki 52).

Slika 52 prikazuje EI z uporabo različnih načinov vodenj žog.

Nihajna štafeta vodenja žoge z nartom, NDS ali ZDS brez ali s stožci (vodenje med stožci, vodenje cik-cak, obkroževanje stožcev) (št. 3 na sliki 52).

Štafetne igre vodenja z nartom, NDS ali ZDS in podajanja z NDS z različnimi smerni vodenja (vodenje med stožci, vodenje cik-cak, obkroževanje stožcev) in z različnimi nalogami štafetne kolone.



Slika 53. EI vodenj žog (2).

Če žoga potuje od zadnjega na prvega:

- žogo si podajajo z vzročenimi rokami vse do prvega,
- podaja z NDS vse do prvega (ostali člani štafete so v stoji razkoračno) itd.

Tisti, ki konča z vodenjem na stožcih, se obrne in poda z NDS vse na konec kolone. Tja tudi steče v šprintu. Ko zadnji v koloni zaustavi žogo s podplatom, lahko kolona začne z

Slika 53 prikazuje štafetne igre z uporabo različnih vodenj žog.

nalogo, ki ji je dana. Zmaga tista ekipa, ki prva opravi vse naloge.

Če žoga potuje od prvega na zadnjega:

- žoga potuje do zadnjega z zasuki vseh članov kolone. Zadnji takoj začne z vodenjem mimo kolone in proti stožcem,
- prvi »kegla« z žogo med nogami vseh članov vse do zadnjega člana (ostali člani štafete so v stoji razkoračno). Ko zadnji ujame žogo se morajo vsi člani štafete takoj uleči na tla, zadnji jih preteče z žogo v roki in nadaljuje z vodenjem proti stožcem itd.

Tisti, ki konča z vodenjem na stožcih, se obrne in poda z NDS do prvega v koloni. Tja tudi steče v šprintu. Ko prvi v koloni zaustavi žogo s podplatom, lahko začne kolona z nalogo, ki ji je dana. Ker se kolona vedno bolj prestavlja naprej, zmaga ekipa, ki prva pride do stožcev .

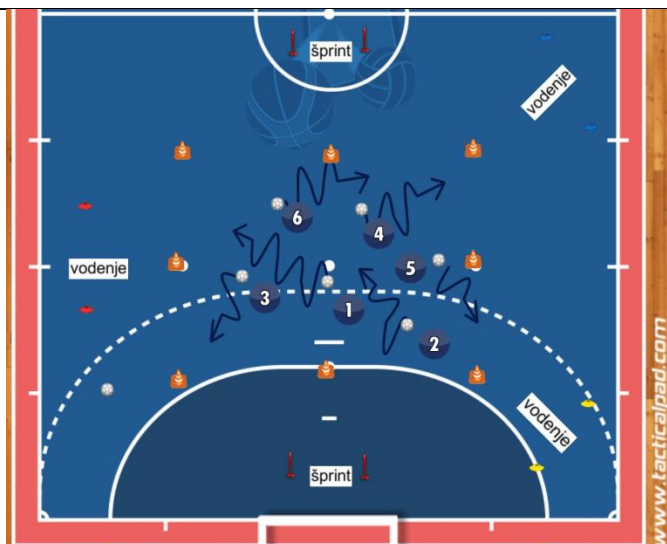
Promet – vadeči imajo vsak svojo žogo in vodijo žogo z nartom, NDS ali ZDS znotraj omejenega prostora, na znak trenerja: rdeča luč (zaustavijo žogo s podplatom), zelena luč (nadaljujejo z vodenjem), avtocesta (hitro vodenje), kamioni (igralci z markirno majico izpustijo žogo in izbijajo žoge ostalim).



Slika 54. EI promet.

Slika 54 prikazuje EI promet.

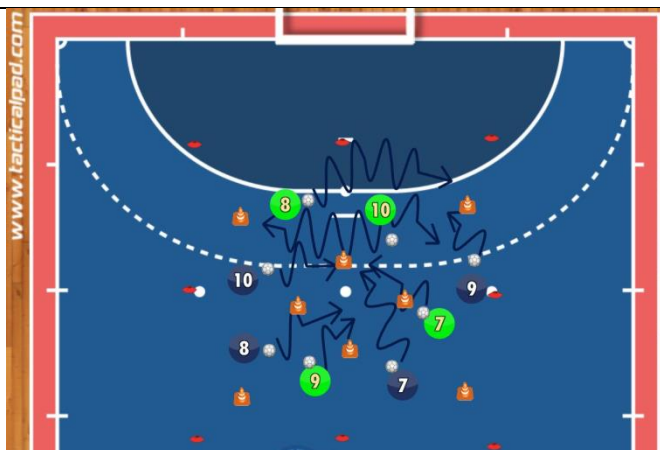
Hitro nazaj – vadeči imajo vsak svojo žogo in vodijo žogo z nartom, NDS ali ZDS znotraj omejenega prostora. Na znak trenerja, ki pove različno barvo klobučkov (rumena, rdeča, modra), vadeči hitro vodijo žogo okrog klobučkov in se vrnejo nazaj v omejen prostor. V kolikor trener zakliče stojalo, vadeči izpustijo žogo in šprintajo okoli stojala in nazaj v omejen prostor.



Slika 55. EI hitro nazaj.

Slika 55 prikazuje EI hitro nazaj.

Postavljanje, podiranje stožcev – vadeči imajo vsak svojo žogo in so razdeljeni v dve ekipi, ki tekmujeta v postavljanju in podiranju stožcev. Vsi vadeči vodijo žogo z nartom, NDS ali ZDS. Ekipa modrih podira stožce, ekipa zelenih pa jih postavlja nazaj. Igra traja 30 s, zmaga ekipa, ki ima ob koncu igre več postavljenih ali podrlih stožcev.



Slika 56. EI postavljanja in podiranja stožcev.

Slika 56 prikazuje EI postavljanja in podiranja stožcev.

2.1.2.2 VODENJE ŽOGE S SPODNJIM DELOM STOPALA (PODPLAT)

Vodenje s spodnjim delom stopala (podplatom) ali na kratko rolanje je za razvoj igre zelo uporabno vodenje. Uporablja se predvsem za obvladovanje žoge v ozkih prostorih in pri varanju oz. načinu preprečenja nasprotnikovega poskusa odvzemanja žoge (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU


Opis bistvenih sestavnih elementov:

- žoga se ne udari, temveč spremlja (»boža«) s podplatom – tako se žoga vrti in pri tem ne izgubi stika z igralno površino,
- žoga in podplat imata največji oprijem,
- pomikanje je vstran proti stojni nogi (stoji nekoliko naprej in za smerjo, kjer se nato kotali žoga),
- roka nad nogo, s katero vodimo žogo, je pomaknjena malce nazaj, roka nad stojno nogo je dvignjena in pomaknjena naprej,
- trup nagnjen v smer vodenja,
- pogled je v nenehnem nadzoru žoga – cilj (Rosič, 2017).

Razlaga pomanjkljivih izvedb je ista kot pri vodenju z nartom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala (2.1.2.1).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpolnjevanje tehničnega elementa:

Tabela 22
Vaje za izpopolnjevanje rolinga (Grgurič, 2016)

Opis vaje:	Skica vaje:
<p>Uporabimo lahko vse vaje, ki smo jih navedli pri izpopolnjevanju vodenj z nartom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala, le da zamenjamo vrsto vodenja (vaje vključujejo vodenje s spodnjim delom stopala).</p>	<p>Vse skice vaj so navede v naslovu 2.1.2.1</p>
<p>Rolanje osmice s pomočjo stožcev (št. 1 na sliki 57).</p>	
<p>Rolanje žoge nazaj do stožcev v koloni (potrebno je poskakovanje po stojni nogi in z drugo nogo, rolanje nazaj, pogled usmerjen na igrišče in soigralce ter ne na žogo) (št. 2 na sliki 57).</p>	
<p>2x rolanje z boljšo nogo, povlek z boljšo nogo na drugo stran s podplatom, 2 x rolanje s slabšo nogo, povlek s podplatom slabše noge v vrsti (št. 3 in 4 na</p>	

Slika 57. Vaje rolinga.

Slika 57 prikazuje vaje rolinga.

sliki 57).	
1 x rolanje z boljšo nogo, povlek z boljšo nogo na drugo stran s podplatom, 1x rolanje s slabšo nogo, povlek s podplatom slabše noge v vrsti (št. 3 in 4 na sliki 57).	
Rolanje z noge na nogo v vrsti (št. 3 in 4 na sliki 57).	

Tabela 22 prikazuje vaje za izpopolnjevanje rolinga.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja metodičnega postopka pri vodenju s spodnjim delom stopala (podplatom) ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba vodenja s spodnjim delom stopala (podplatom) v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre se lahko uporabljajo iste vaje kot pri vodenju z nartom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala (2.1.2.1), le da zamenjamo vrsto vodenja (vaje vključujejo vodenje s spodnjim delom stopala).

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba vodenja s spodnjim delom stopala (podplatom) v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji se lahko uporabljajo enake kot pri vodenju z nartom, notranjim delom stopala in zunanjim delom stopala (2.1.2.1), le da zamenjamo vrsto vodenja (igre vključujejo vodenje s spodnjim delom stopala).

2.1.2.3 UDARJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

Udarec z notranjim delom stopala (NDS) je v futsalu največkrat uporabljen udarec za nizke podaje. Grgurič (2016) pravi, da podaja pomeni lansirati žogo enemu izmed soigralcev s primerno mero hitrosti, zanesljivosti in natančnosti tako, da prejemnik žoge začne novo gibanje. Nizka podaja je tista, ki pride do soigralca brez prekinitve s strani nasprotnika po tleh (se kotali in ne skače). Ta udarec se še uporablja za zaključek akcij s strelom na vrata, predvsem v situacijah igre 1:1 z vratarjem, po zaključku akcij na prazna vrata ali po zaključku akcij na oddaljenejši vratnici vrat. Gre za najnatančnejši udarec, ki ima v futsalu velik pomen,

saj je podaja ena izmed treh najpomembnejših tehničnih elementov poleg kontrole žoge in strela na vrata.

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z nartom na vsak korak,
- stojna noga je 10 – 15cm vstran in ob žogi rahlo pokrčena v kolenu, vsa teža je na njej, stopalo je obrnjeno v smer podaje,
- udarna noga je rahlo pokrčena v kolenu, stopalo udarne noge je obrnjeno navzven, čvrsto in vodoravno glede na igralno površino, prsti noge obrnjeni navzgor,
- stojna in udarna noga tvorita kot 90°,
- gre za udarec, kjer udarimo po zamahu iz kolka (nazaj) in kolena v središče žoge,
- trup je rahlo predklonjen in nad žogo,
- roki sta v nasprotnem položaju kot nogi,
- pogled je ob udarcu hkrati na žogi in cilju (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 23

Sintetična vadba udarca z NDS

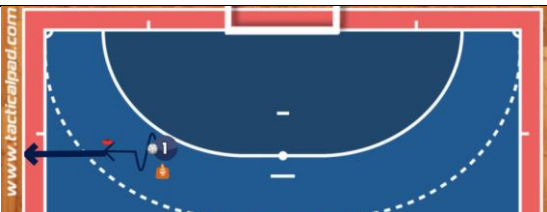

Opis vaje:	Skica:
<p>Udarec z NDS iz vodenja v zid. Razdalja vodenja naj bo 2 m in razdalja od udarca do zida naj bo od 3 do 5m.</p>	
<p>Slika 58 prikazuje sintetično vadbo udarca z NDS samostojno.</p>	
<p>Udarec z NDS iz vodenja v parih. Razdalja vodenja naj bo 2 m in razdalja od udarca do partnerja naj bo od 3 do 5m.</p>	
<p>Slika 59 prikazuje sintetično vadbo udarca z NDS v parih.</p>	

Tabela 23 prikazuje sintetično vadbo udarca z NDS.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- nepravilen položaj stojne noge (preveč zadaj, vstran ali naprej in iztegnjena),
- nepravilen položaj udarne noge (udarec z iztegnjeno nogo) in ne v središče žoge,
- ni zamaha nazaj iz kolka,
- trup je nagnjen preveč nazaj,
- stopalo je mlahavo in mehko, prsti noge obrnjeni navzdol (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 24

Analitične vaje za udarec z NDS (Pocrnjič, Železnik, 2015)

Opis vaje:	Pozornost na:
Imitacija udarca z NDS v zid iz nizkega skipinga v vrsti. Udarec samo nakažemo.	Postavitev stojne noge, zamaha iz kolena in kolka in udarec v središče žoge.
Nadzorovan udarec z NDS iz nizkega skipinga in vadba postavitve stojne noge, zamaha iz kolena in kolka in udarec v središče žoge v parih (partner drži žogo s podplatom).	Postavitev stojne noge, zamaha iz kolena in kolka in udarec v središče žoge.
Nadzorovan udarec z NDS iz nizkega skipinga in vadba postavitve stojne noge v parih (mehkejše – didaktične, odbojgarske, odbojno-nogometne in trdnejše – medicinke 1 kg).	Postavitev stojne noge, zamaha iz kolena in kolka in udarec v središče žoge.
Udarec z NDS v zid. Partner stoji za vadečim s stožcem v rokah, vadeči naredi zamah iz kolka nazaj, se dotakne stožca in udari žogo.	Zamah nazaj iz kolka, rahlo pokrčena noga v kolenu in udarec v središče žoge.
Nadzorovan udarec z NDS iz nizkega skipinga v parih. Žoga je dvignjena od tal in drži jo partner.	Postavitev stopala navzven in prstov udarne noge, ki gledajo navzgor
Nadzorovan udarec z NDS v visečo žogo, ki je na vrvici.	Postavitev stopala navzven in prstov udarne noge, ki gledajo navzgor.
Poigravanje z žogo sede z NDS.	Postavitev stopala navzven in prstov udarne noge, ki gledajo navzgor.

Tabela 24 prikazuje analitične vaje za udarec z NDS.

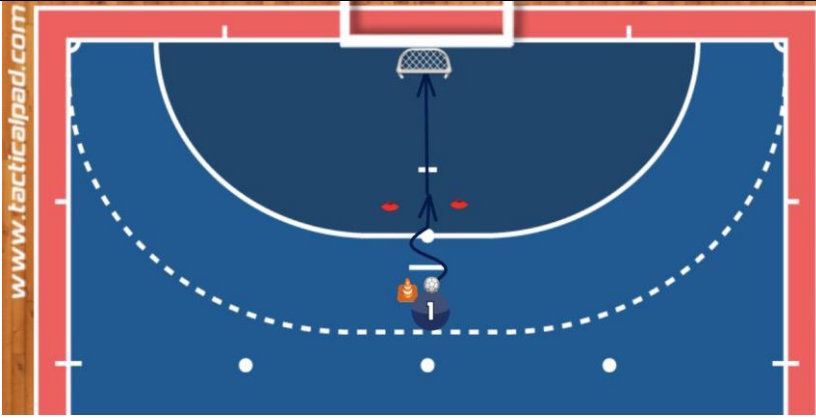
Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe udarca z notranjim delom stopala.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba udarca v cilj:

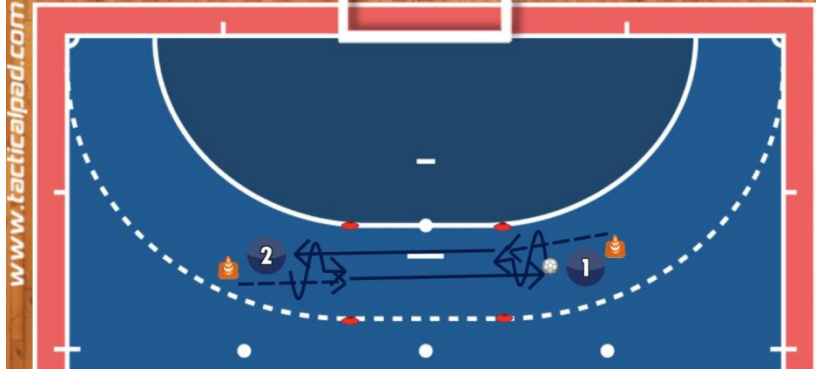
Tabela 25

Vaje za udarec z NDS v cilj

Opis vaje:	Skica:
Udarec iz vodenja z NDS pri tunelu iz klobučkov na mala oz. velika vrata. Razdalja vodenja naj bo 2 m in razdalja od udarca do golov naj bo 3 – 5 m. Zadetke ovrednotimo: zadetek na mala vrata šteje 3 točke, zadetek na velika vrata 1 točko.	

Slika 60. Udarec z NDS v cilj (1).

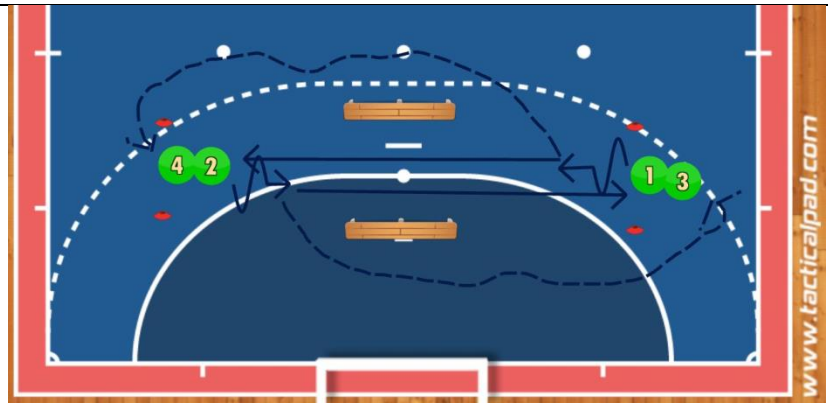
Slika 60 prikazuje prvo vajo udarca z NDS v cilj.

Udarec iz vodenja z NDS proti partnerju skozi vrata narejena iz klobučkov v parih. Žogo lahko vadeči ulovi z roko (lažje) ali ustavijo poljubno z nogo (težje). Po udarcu se vadeči vrne pred stožec v teku vzvratno.	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

Slika 61. Udarec z NDS v cilj (2).

Slika 61 prikazuje drugo vajo udarca z NDS v cilj.

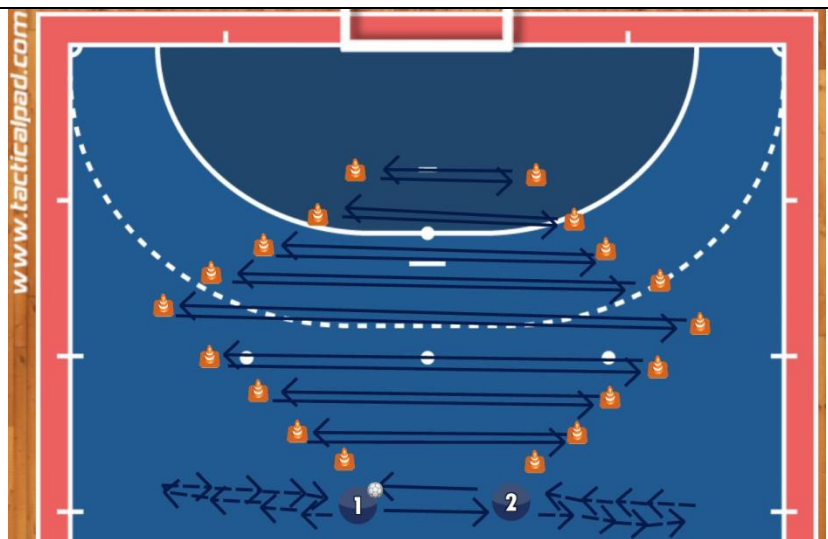
Udarec iz vodenja z NDS skozi tunel, narejen iz dveh klopi v četvorkah. Po udarcu vadeči steče izven tunela v nasprotno kolono. Žogo lahko vadeči ulovi z roko (lažje) ali ustavi poljubno z noge (težje).



Slika 62. Udarec z NDS v cilj (3).

Slika 62 prikazuje tretjo vajo udarca z NDS v cilj.

Udarec iz vodenja z NDS iz različnih položajev v parih. Najprej se par premika narazen in nato spet skupaj. Uporabljamo lahko stožce. Partnerja se premikata samo nazaj in naprej (na sliki so zaradi lažjega razumevanja stožci postavljeni levo in desno).



Slika 63. Udarec z NDS v cilj (4).

Slika 63 prikazuje četrto vajo udarca z NDS v cilj.

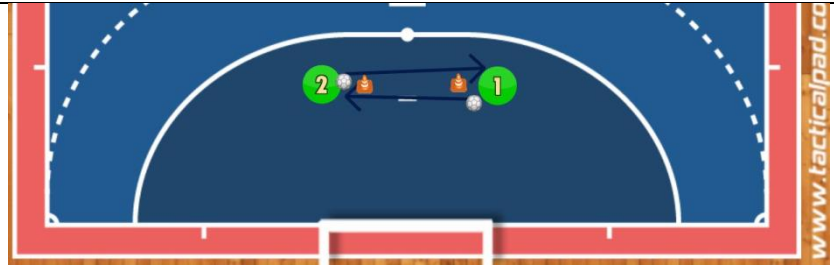
Udarec NDS na mala vrata, ki ga vadeči izvede iz različnih smeri kotaljenj žoge v parih.



Slika 64. Udarec z NDS v cilj (5).

Slika 64 prikazuje peto vajo udarca z NDS v cilj.

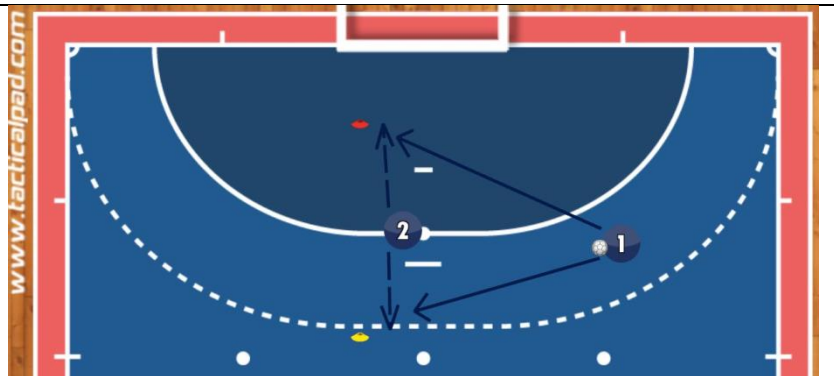
Udarec z NDS v parih na razdalji 5 – 7m z uporabo dveh žog v parih.



Slika 65. Udarec z NDS v cilj (6).

Slika 65 prikazuje šesto vajo udarca z NDS v cilj.

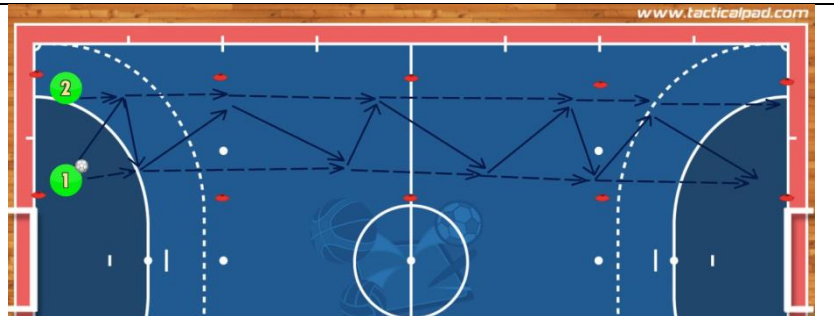
Udarec iz vodenja z NDS po vidnih signalih v parih. Partner se giba ali k desnem ali k levemu stožcu in partner mora ustrezno reagirati.



Slika 66. Udarec z NDS v cilj (7).

Slika 66 prikazuje sedmo vajo udarca z NDS v cilj.

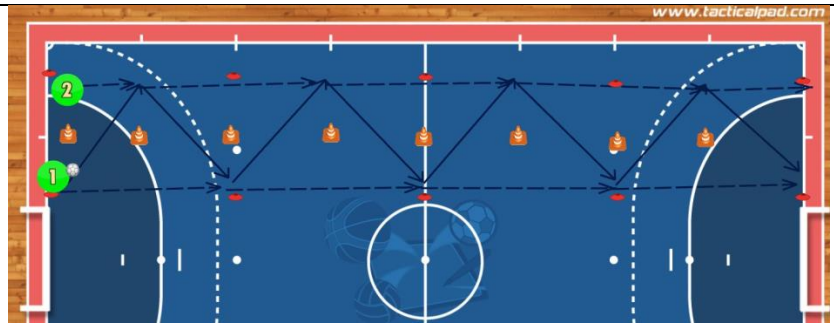
Udarec z NDS v teku brez ovir (poljubno št. podaj) v parih.



Slika 67. Udarec z NDS v cilj (8).

Slika 67 prikazuje osmo vajo udarca z NDS v cilj.

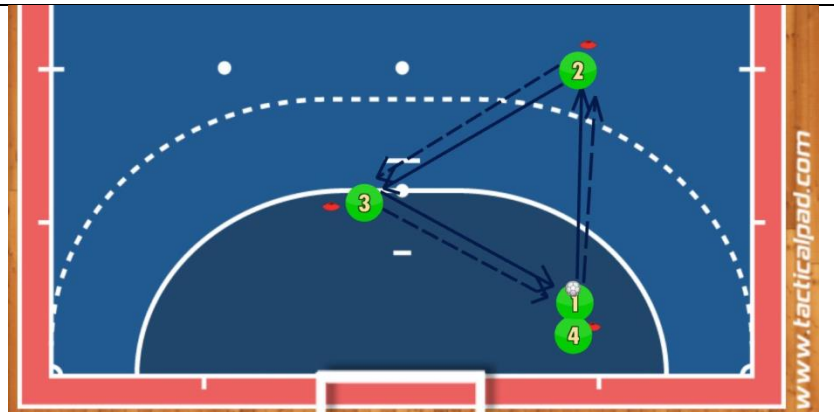
Udarec z NDS v teku z ovirami (omejeno št. podaj) v parih.



Slika 68. Udarec z NDS v cilj (9).

Slika 68 prikazuje deveto vajo udarca z NDS v cilj.

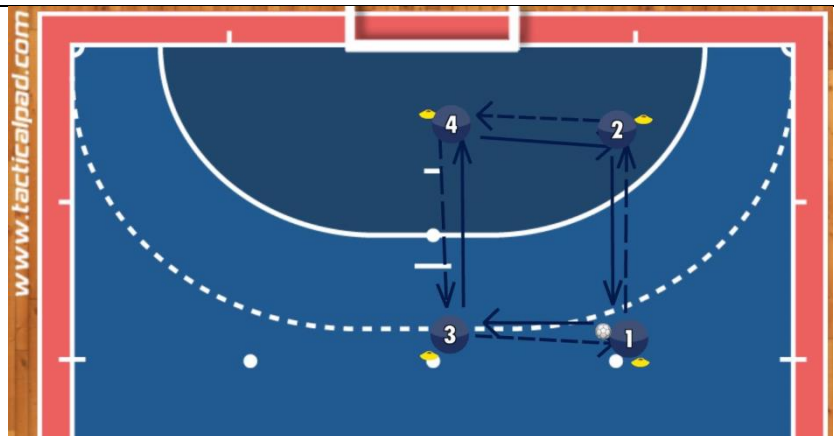
Udarec z NDS v trikotniku. Skupina šteje 4 člane. Vadeči steče v isto smer kot je podana žoga in na mesto prejemnika žoge.



Slika 69. Udarec z NDS v cilj (10).

Slika 69 prikazuje deseto vajo udarca z NDS v cilj.

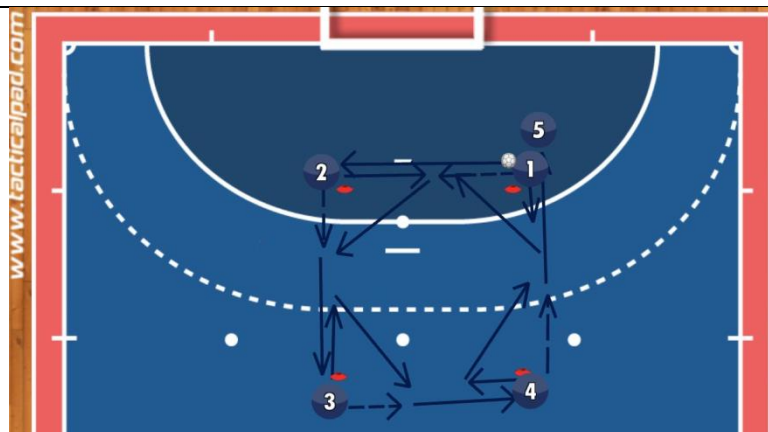
Udarec z NDS v kvadratu. Skupina šteje 4 člane. Vadeči steče v nasprotno smer od oddaje žoge in se postavi za igralca v tisti smeri.



Slika 70. Udarec z NDS v cilj (11).

Slika 70 prikazuje enajsto vajo udarca z NDS v cilj.

Vadeči so razdeljeni v skupine s vsaj 5 člani in postavljeni v kvadrat. Vadeči žogo poda z NDS v obratni smeri urinega kazalca, kjer jo naslednji vadeči odigra iz prve z NDS nazaj prvemu. Sledi dvojna podaja in žoga kroži po kvadratu v obratni smeri urinega kazalca. Smer nato zamenjamo.



Slika 71. Udarec z NDS v cilj (12).

Slika 71 prikazuje dvanajsto vajo udarca z NDS v cilj.

Tabela 25 prikazuje vaje za udarec z NDS v cilj.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 26

Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Vadeči so v parih in imajo vsak svoj enakostraničen trikotnik (5m) iz klobučkov. Vadeči vodi do prostega klobučka in poda z NDS do partnerja, ta žogo sprejme s podplatom in ponovi vajo. Ko čaka na žogo, naredi 2 počepa na mestu.

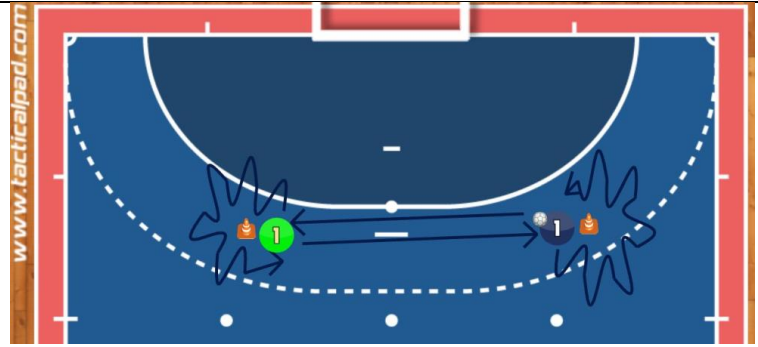
Skica:



Slika 72. Udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 72 prikazuje prvo vajo udarca z NDS v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

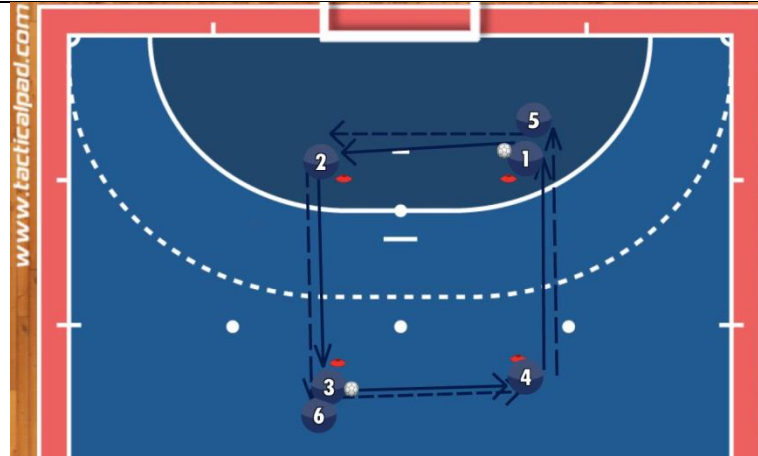
Vadeči so v parih in so na razdalji 8m. Vadeči poda žogo z NDS partnerju, ta žogo sprejme s podplatom in naredi vodenje s podplatom okoli svojega stožca za 360°, ter poda nazaj z NDS. Ko čaka na žogo, naredi 2 sonožna poskoka na mestu.



Slika 73. Udarac z NDS v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 73 prikazuje drugo vajo udarca z NDS v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vadeči so razdeljeni v skupine s vsaj 6 člani in postavljeni v kvadrat. Žogi sta postavljeni na diagonalah. Vadeča na diagonalah hkrati začeta vajo s podajo z NDS v obratni smeri urinega kazalca. Sledi sonožni poskok na mestu in šprint na mesto za podano žogo. Naslednji vadeči jo sprejme s podplatom in takoj poda naslednjemu v obratni smeri urinega kazalca. Žoga tako kroži v obratni smeri urinega kazalca. Smer nato zamenjamo. Dovoljeni so maksimalno 3 dotiki, zaželeno pa 2 (sprejem + podaja). Žogi se ne smeta dohajati.



Slika 74. Udarac z NDS v povezavi z drugimi elementi (3).

Slika 74 prikazuje tretjo vajo udarca z NDS v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

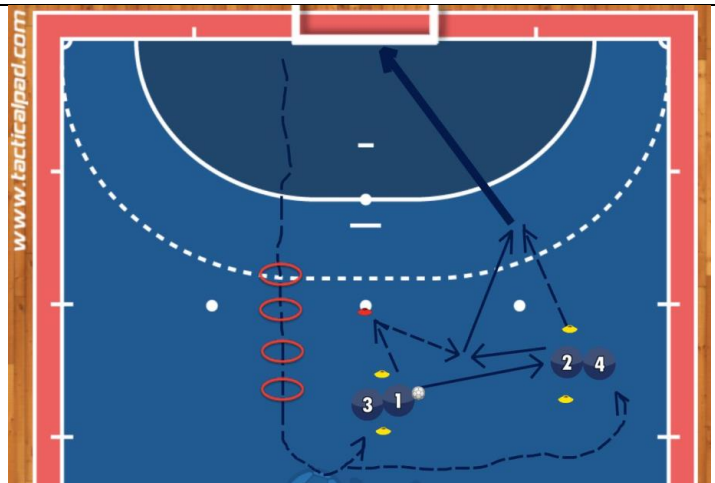
Vadeči so razdeljeni v 4 skupine po 3 ali 4 vadeče, vsaka skupina ima 1 žogo. Vadeči vodi žogo do svojega stožca, naredi obrat za 180° in poda naslednjemu v koloni z NDS, ki mu vrne žogo iz prve, sledi dvojna podaja. Ko se vadeči vrača nazaj v kolono, naredijo različne vaje za razvoj gibalnih sposobnosti (1 bočni skiping na 2 koraka, 2 bočno preskakovanje klopi, 3 gibanje obrambnega igralca nazaj s prisunskimi koraki in spremembo smeri, 4 račja hoja). Po 3 min zamenjamo postajo.



Slika 75. Udarci z NDS v povezavi z drugimi elementi (4).

Slika 75 prikazuje četrto vajo udarca z NDS v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vadeči so razdeljeni v pare in vadijo dvojno podajo po odkrivanju z varanjem brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka spremembe smeri za 135° v parih. Po izvedbi dvojne podaje tudi streljajo na gol z nartom ali SNDS. Ko se vadeča vračata nazaj v kolono, naredita 4 žabje poskoke skozi obroče.



Slika 76. Udarci z NDS v povezavi z drugimi elementi (5).

Slika 76 prikazuje peto vajo udarca z NDS v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vodenje žoge do tunela s klobučki, in hkratno odkrivanje podajalca z varanjem brez žoge, ki je sestavljeno s tekom in tekom spremembe smeri za 180°, sledi podaja z NDS, izvedba dvojne podaje s podajalcem in strel na vrata z nartom ali SNDS. Tisti, ki je streljal, je nato podajalec, podajalec gre po žogo in naredi 4 sonožne poskoke čez ovire med vračanjem nazaj v kolono.



Slika 77. Udarac z NDS v povezavi z drugimi elementi (6).

Slika 77 prikazuje šesto vajo udarca z NDS v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 26 prikazuje udarec z NDS v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tabela 27

Udarac z NDS v igralni obliki

Opis igralne oblike:

2 dotika v igri 3:3 – v omejenem prostoru (20 x 10 m) z majhnimi goli so vadeči razdeljeni v 2 ekipi po 3. Žogo v polje daje trener. Pravilo igre je igrati na 2 dotika (sprejem + podaja) in si pri tem podajati in streljati žogo na vrata z NDS, ter igra brez vratarjev. Takoj po oddani žogi v avt trener pošlje novo žogo v igrišče. Zmaga ekipa, ki v 3 min da več golov.

Skica:



Slika 78. Udarac z NDS v igralni obliki (1).

Slika 78 prikazuje udarec z NDS v prvi igralni obliki.

Zadetek čez črto – vadeči so razdeljeni v 2 ekipi po 4. Igra se od črte 6 m vratarjevega prostora na eni in drugi strani. Cilj igre je s podajami z NDS spraviti žogo v 6 m prostor in si tam zaustaviti žogo. V 6 m prostor lahko stopijo samo tisti, ki imajo žogo in jo tam sprejmejo. Zadetek v 6m prostor in uspešen sprejem šteje 1 točko.



Slika 79. Udarec z NDS v igralni obliki (2).

Slika 79 prikazuje udarec z NDS v drugi igralni obliki.

Tabela 27 prikazuje udarec z NDS v igralni obliki.

2.1.2.4 UDARJANJE ŽOGE Z NARTOM

Udarec z nartom se največkrat uporablja za strel na vrata. Ob-enem je zelo uporaben kot močna podaja na drugo vratnico vrat oz. lažnem strelu na vrata. Gre za nekoliko manj natančnejši udarec, saj je stik žoge in noge manjši, toda ta strel velja za enega najmočnejših (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z nartom na vsak korak,
- stojna noga je postavljena na sprednji del stopala ob žogi v liniji spodnjega roba ob žogi, peta je dvignjena in noga iztegnjena,
- udarna noga naredi upogib v kolenu in zamah nazaj, nato zamah naprej proti središču žoge iz kolena, stopalo je iztegnjeno in čvrsto, celotna noga iztegnjena in napeta,
- trup je rahlo predklonjen naprej in nad žogo,
- roki sta v nasprotnem položaju kot nogi,
- pogled je ob udarcu hkrati na žogi in cilju (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot udarec z notranjim delom stopala (2.1.2.3), le da sedaj uporabimo udarjanje z nartom.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- nepravilen položaj stojne noge (preveč zadaj, vstran ali naprej),
- nepravilen položaj udarne noge (udarec s pokrčeno nogo) oz. nedokončan udarec,
- ni udarca iz kolena,
- trup je nagnjen preveč nazaj,
- stopalo je mlahavo in mehko,
- udarec s konico prstov stopala («špic» udarec) (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 28

Analitične vaje za udarec z nartom (Pocrnjič, Železnik, 2015)

Opis vaje:	Pozornost na:
Uporabljamo lahko enake vaje po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa kot pri udarcu z NDS (2.1.2.3), le da sedaj uporabimo udarec z nartom.	Pozorni smo na enake napake kot pri udarcu z NDS, le da smo sedaj pozorni na značilnosti udarca z nartom.
Poigravanje z žogo z žongliranjem z odbojno nogometno žogo od tal samostojno ali v parih (izmenični udarci in sodelovanje).	Iztegnitev stopala.
Udarec z nartom v središče žoge po tem, ko držimo udarno nogo z roko v pokrčenju zadaj iz nizkega skipinga.	Efektiven zamah iz kolena (udarec iz kolena).
Udarec z nartom z dvigom pet zadaj (približujejo se zadnjici) iz vodenja v hoji.	Efektiven zamah iz kolena (udarec iz kolena).
Udarec z nartom z dvigom pet zadaj (približujejo se zadnjici) iz vodenja v rahlem teku.	Efektiven zamah iz kolena (udarec iz kolena).

Tabela 28 prikazuje analitične vaje za udarec z nartom.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe udarca z nartom.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba udarca v cilj:

Tabela 29

Vaje za udarec z nartom v cilj

Opis vaje:	Skica:
------------	--------

Uporabljamo lahko enake vaje udarca Skice so ponazorjene pri vajah z NDS v cilj narta v cilj kot pri udarcu z NDS v cilj (2.1.2.3). (2.1.2.3).

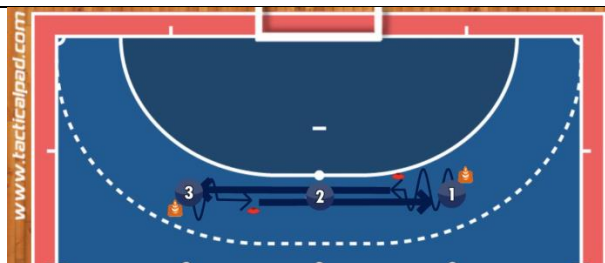
Udarec z nartom na velika vrata po vodenju z nartom.



Slika 80. Udarec z nartom v cilj (1).

Slika 80 prikazuje prvo vajo udarca z nartom v cilj.

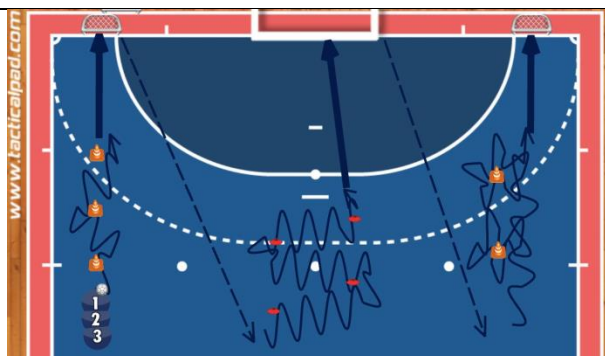
Udarec z nartom v trojkah. Eden je v sredini, stoji v stoji razkoračno, ostala dva vodita žogo do klobučkov in skušata zadeti med nogama sredinskemu. Po 2 min zamenjajo vloge.



Slika 81. Udarec z nartom v cilj (2).

Slika 81 prikazuje drugo vajo udarca z nartom v cilj.

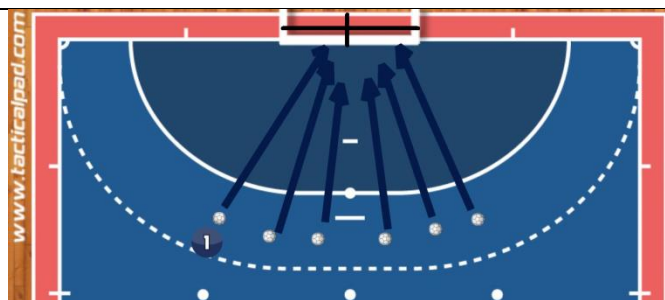
Udarec z nartom v cilj po krožni vadbi z različnimi načini vodenj.



Slika 82. Udarec z nartom v cilj (3).

Slika 82 prikazuje tretjo vajo udarca z nartom v cilj.

Zaporedni streli z nartom iz 7 m z uporabo večjega števila žog na velika vrata. Velika vrata so razdeljena na 4 dele (zavezan trak na sredini prečke in sredini obeh stativ).



Slika 83. Udarec z nartom v cilj (4).

Slika 83 prikazuje četrto vajo udarca z nartom v cilj.

Tabela 29 prikazuje vaje za udarec z nartom v cilj.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 30

Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Vadeči so razporejeni v 4 kolone, vsaka je v svojem kotu na polovici igrišča. Vadeči iz kota vodijo žogo do klobučka, kjer podajo diagonalno podajo z NDS, kjer igralec sprejme žogo naprej s podplatom in strelja na gol z nartom. Vadeči, ki je streljal, poskrbi za žogo in nato sledi hiter tek med stojali v kolono.

Skica:



Slika 84. Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 84 prikazuje vajo udarca z nartom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vadeči vodi žogo do klobučka in podaja z NDS podajalcu ter šprinta proti podajalcu. Podajalec hkrati sprejme in poda žogo s podplatom. Vadeči priteče k podajalcu in strelja na gol z nartom brez vratarja. Po strelu vadeči takoj postane podajalec, podajalec poskrbi za žogo in se vrača nazaj z dvojnimi poskoki po desni in levi nogi skozi koordinacijsko lestev.



Slika 85. Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 85 prikazuje vajo udarca z nartom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vadeči vodi žogo do klobučka in podaja podajalcu z NDS. Podajalec hkrati sprejme in poda žogo s podplatom. Vadeči naredi varanje brez žoge z uporabo teka spremembe smeri za 135° , priteče k podajalcu in strelja na gol, kjer brani vratar z nartom. Po strelu vadeči takoj postane podajalec, podajalec poskrbi za žogo in se vrača s tekom nazaj v preži branilcev s križnim korakom spredaj in s spremembo smeri.



Slika 86. Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (3).

Slika 86 prikazuje vajo udarca z nartom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

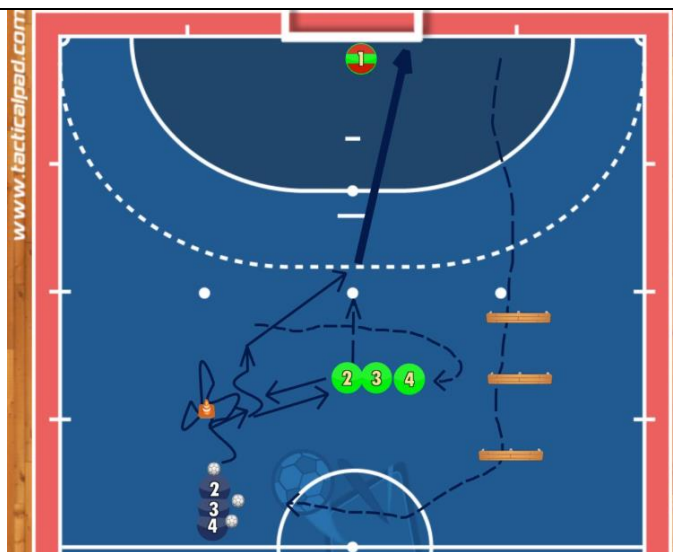
Vadeči poda žogo podajalcu z NDS in naredi varanje brez žoge z uporabo teka spremembe smeri za 45°. Podajalec sprejme žogo s podplatom in jo poda z metom žoge s hrbtiščem stopala vadečemu. Vadeči strelja na gol, kjer brani vratar z nartom. Vadeči poskrbi za žogo in se vrača nazaj v račji hoji z vročeno žogo (tunnel rdečih klobučkov) v kolono podajalcev, podajalec pa v gibanju po vseh štirih naprej (tunnel rumenih klobučkov) v kolono izvajalcev strela na gol.



Slika 87. Udarac z nartom v povezavi z drugimi elementi (4).

Slika 87 prikazuje vajo udarca z nartom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vadeči vodi žogo do stožca in izvede rolanje okoli njega. Sledi podaja v drugo kolono, kjer podajalec iz prve poda žogo z NDS vadečemu, vadeči si jo sprejme s podplatom naprej v gibanje in poda žogo z NDS podajalcu v prazen prostor. Nato sledi sprejem žoge s podplatom, strel na gol, kjer brani vratar z nartom. Vadeči postane podajalec, tisti, ki je streljal, pa poskrbi za žogo in se vrača nazaj v opori ležno spredaj vmes med okvirom skrinje.



Slika 88. Udarac z nartom v povezavi z drugimi elementi (5).

Slika 88 prikazuje vajo udarca z nartom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vadeči vodi žogo do stožca in poda žogo soigralcu, ki naredi varanje brez žoge z uporabo teka spremembe smeri za 180°. Sledi dvojna podaja z vadečim, ki sprejme žogo s podplatom naprej v gibanje in jo vodi po levem kanalu ter strelja na gol, kjer brani vratar z nartom po drugi stativi, kjer s šprintom priteče podajalec. Vadeča poskrbita za žogo in se vračata nazaj v samokolnici skozi rdeči tunel (vadeči se giba po vseh štirih naprej v opori ležno spredaj, partner ga drži za nogi pri stegnu) ter nato zamenjata vlogi.



Slika 89. Udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi (6).

Slika 89 prikazuje vajo udarca z nartom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 30 prikazuje udarec z nartom v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

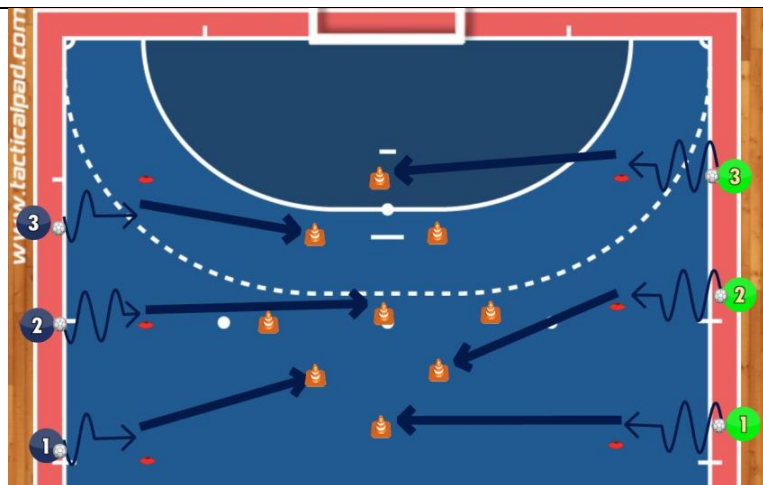
Tabela 31

Udarec z nartom v igralni obliki

Opis igralne oblike:

Izbijanje stožcev – vadeči so razdeljeni v 2 ekipi po 3 za stransko črto. V omejenem prostoru je 9 stožcev, ki jih skušajo zadeti z udarcem nart po vodenju do rdečih klobučkov. Posamezna ekipa šteje svoje podrte stožce. Zmaga ekipa, ki jih zadane več.

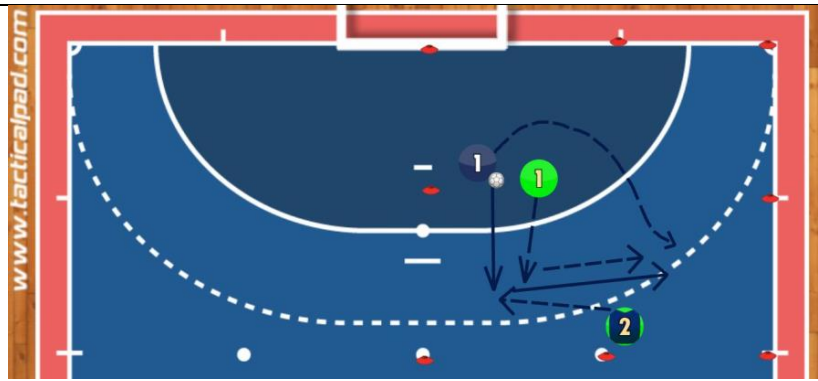
Skica:



Slika 90. Udarec z nartom v igralni obliki (1).

Slika 90 prikazuje udarec z nartom v prvi igralni obliki.

1+1:1 in 10 podaj – vadeči igrajo 1+1:1 z neomejenimi dotiki v omejenem prostoru 10 x 10 m, kjer je eden joker, ki vedno igra s tistim, ki ima žogo. Žogo si podajajo izključno z nartom in štejejo št. podaj. Če si uspešno podata 10 podaj, mora lovec narediti 10 sklec, počepov, ali trebušnjakov.



Slika 91. Udarec z nartom v igralni obliki (2).

Slika 91 prikazuje udarec z nartom v drugi igralni obliki.

Tabela 31 prikazuje udarec z nartom v igralni obliki.

2.1.2.5 UDARJANJE ŽOGE S KONICO PRSTOV STOPALA («ŠPIC» UDAREC)

Udarec s konico prstov stopala je eden izmed udarcev, ki je pri futsal igri lahko zelo efektiven, v modernem nogometu na travi pa nima skoraj nobene uporabnosti. Ker smo večkrat že poudarili, da je futsal šport, ki je prostorsko in časovno zelo omejen, nam ravno ta udarec omogoča hitrejšo in manj predvidljivo izvedbo, saj zmanjša čas začetka in konca poteze. S tem se zmanjša reakcijski čas obrambnega igralca in vratarja, in posledično je nasprotna ekipa v težavah. Za udarec je še značilno, da za realizacijo le tega ne potrebujemo predhodnega zaleta in je učinkovit tako z mesta, kot tudi v teku ali iz vodenja. Zaradi majhne stične površine noge in žoge velja udarec s konico prstov stopala za manj natančnega od drugih (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z nartom na vsak korak,
- stojna noga je v liniji spodnjega roba ob žogi, noga je iztegnjena,
- udarna noga naredi zamah nazaj iz kolka in kolena, nato zamah naprej iz kolka in kolena v središče žoge s konico nogometnega dvoranskega copata, stopalo je čvrsto in vodoravno glede na igralno površino, prsti so iztegnjeni in čvrsti,
- trup je zravn,
- roki sta v nasprotnem položaju kot nogi,
- pogled je ob udarcu hkrati na žogi in cilju (Rosič, 2017).

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot udarec z notranjim delom stopala (2.1.2.3), le da sedaj uporabimo udarjanje s konico prstov stopala.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- nepravilen položaj stojne noge (preveč zadaj, vstran ali naprej in iztegnjena),
- udarec ni v središče žoge,
- ni zamaha nazaj iz kolka,
- trup je nagnjen preveč naprej,
- stopalo je mlahavo in mehko, prsti niso čvrsti.

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitični vadbi) lahko uporabljamo iste vaje analitične vadbe kot pri udarcu z notranjo stranjo stopala (2.1.2.3), le da smo sedaj pozorni na značilnosti in sestavne elemente udarca s konico prstov stopala.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe udarca s konico prstov stopala.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba udarca v cilj je enak kot pri vadbi udarca v cilj z notranjim delom stopala (2.1.2.3) in nartom (2.1.2.4).

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 32

Udarec s konico prstov stopala v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
Uporabljamo lahko enake vaje udarca s konico prstov stopala v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti kot pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4). Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.	Skice so ponazorjene pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4).

Vodenje do stožca in podaja z NDS vadečemu, ki naredi hkraten sprejem žoge s podplatom in povlekom žoge nazaj, obrat za 180° in strel na gol s konico prstov stopala. Podajalec gre na mesto za strel na gol, tisti, ki je streljal, pa se vrača s hojo po gredi z odročenjem rok.



Slika 92. Udarec s konico prstov stopala v povezavi z drugimi elementi.

Slika 92 prikazuje vajo udarca s konico prstov stopala v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 32 prikazuje udarec s konico prstov stopala v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

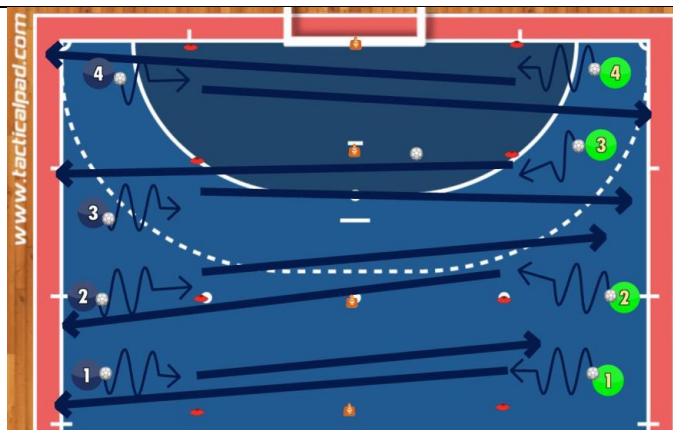
Tabela 33

Udarec s konico prstov stopala v igralni obliki

Opis igralne oblike:

Skica:

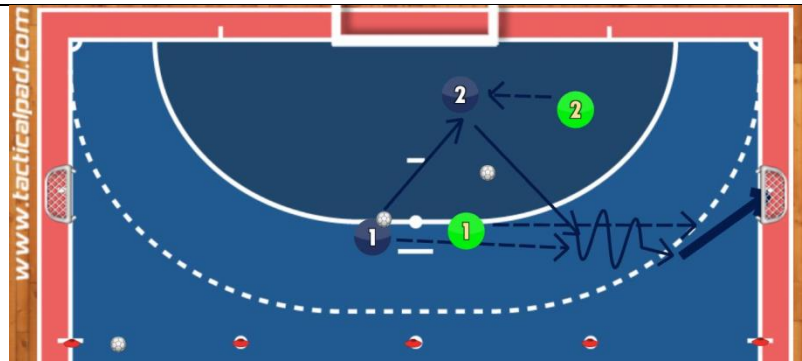
Manj žog – igrišče je razdeljeno na dva dela po sredini s stožci in vadeči so razdeljeni v ekipe po 4. Na znak trenerja udarjajo žogo s konico prstov stopala po vodenju do rdečih klobučkov. Cilj igre je, da je po 1 minuti igre čim manj žog na njihovi polovici. Tista ekipa, ki to doseže, zmagaja.



Slika 93. Udarec s konico prstov v igralni obliki (1).

Slika 93 prikazuje udarec s konico prstov stopala v prvi igralni obliki.

Igra 2:2 – v omejenem prostoru (10 x 20 m) so goli postavljeni na linijah igrišča. Vadeči igrajo igro 2:2, kjer je zadetek veljaven le po strelu s konico prstov stopala. Število dotikov je neomejeno.



Slika 94. Udarec s konico prstov v igralni obliki (2).

Slika 94 prikazuje udarec s konico prstov stopala v drugi igralni obliki.

Tabela 33 prikazuje udarec s konico prstov stopala v igralni obliki.

2.1.2.6 UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA

Udarec s sprednjim notranjim delom stopala je udarec, ki je v zadnjem času vedno bolj v uporabi, saj omogoča kombinacijo velike natančnosti in moči. V futsalu se uporablja pri dolgi podaji po zraku (čez celo igrišče) in za strel na vrata (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje na vsak korak z nartom diagonalno glede na cilj,
- stojna noga je postavljena ob žogo in za žogo, prsti stojne noge v liniji spodnjega roba žoge,
- udarna noga naredi upogib v kolenu, udarec je samo iz kolena, ob udarcu stopalo iztegnjeno, obrnjeno nekoliko navzven in čvrsto, noga v trenutku udarca iztegnjena in napeta,
- žoga se udari od strani pod zelenim kotom in nadaljuje gibanje križno glede na stojno nogo,
- trup je rahlo predklonjen naprej in nad žogo,
- roki sta v nasprotnem položaju kot nogi,
- pogled je ob udarcu hkrati na žogi in cilju (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

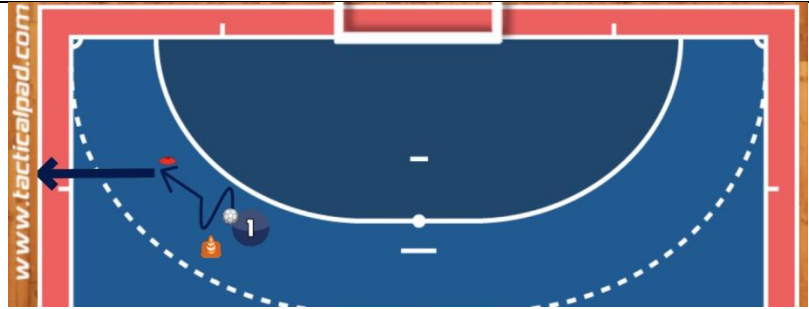
Tabela 34

Sintetična vadba udarca s SNDS

Opis vaje:

Skica:

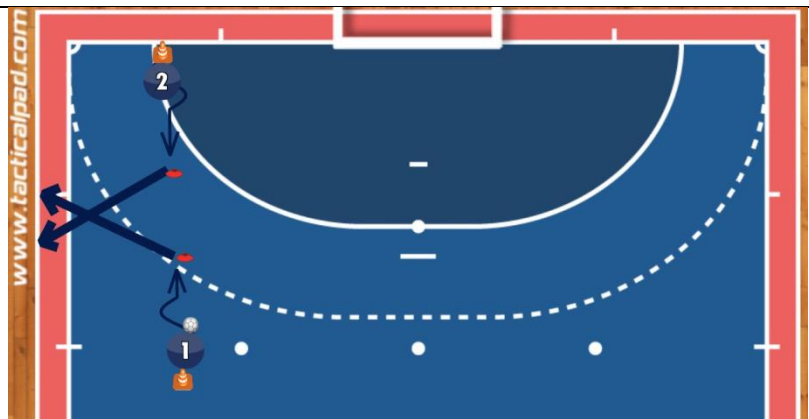
Udarec s SNDS iz vodenja diagonalno v zid v vrsti. Razdalja vodenja naj bo 2 m in razdalja od udarca do zida naj bo od 3 do 5 m.



Slika 95. Sintetična vadba udarca s SNDS (1).

Slika 95 prikazuje sintetično vadbo udarca s SNDS samostojno.

Udarec s SNDS iz vodenja naravnost v parih. Razdalja vodenja naj bo 2 m in razdalja od udarca do partnerja naj bo od 3 do 5 m.



Slika 96. Sintetična vadba udarca s SNDS (2).

Slika 96 prikazuje sintetično vadbo udarca s SNDS v parih.

Tabela 34 prikazuje sintetično vadbo udarca s SNDS.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- nepravilen položaj stojne noge (preveč zadaj, vstran ali naprej),
- nepravilen položaj udarne noge (udarec s pokrčeno nogo) oz. nedokončan udarec,
- ni udarca iz kolena,
- stopalo je mlahavo in mehko,
- udarec z nartom (udarec v središče žoge) ali NDS (stopalo obrnjeno preveč navzven) (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitični vadbi) lahko uporabljamo iste vaje analitične vadbe kot pri udarcu z notranjo stranjo stopala (2.1.2.3) ali nartom (2.1.2.4), le da smo sedaj pozorni na značilnosti in sestavne elemente udarca s sprednjim notranjim delom stopala.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe udarca s sprednjim notranjim delom stopala.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba udarca v cilj:

Tabela 35

Vaje za udarec s SNDS v cilj

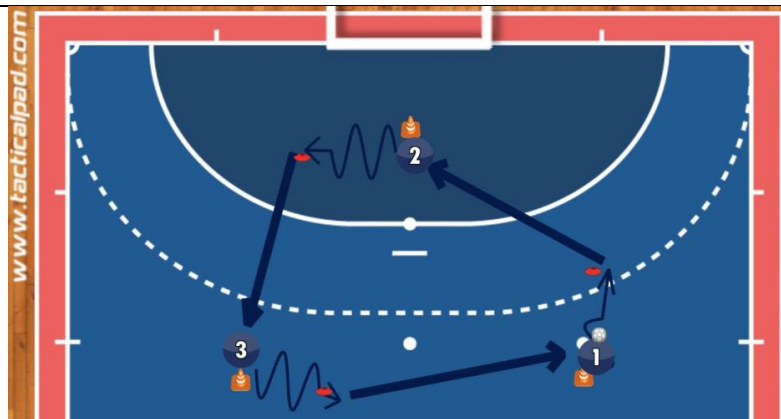
Opis vaje:

Skica vaje:

Uporabljamo lahko enake vaje udarca s SNDS v cilj kot pri udarcu z nartom v cilj (2.1.2.4).

Skice so ponazorjene pri vajah z nartom v cilj (2.1.2.4).

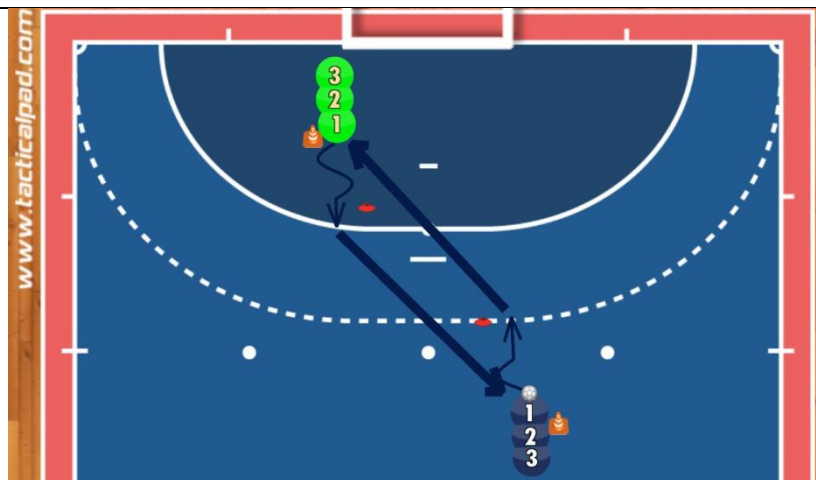
Vadeči so razdeljeni v trojke in se postavijo v obliko trikotnika vsak na svoj stožec. Vodenje z nartom do klobučka in udarec SNDS naslednjemu v trikotniku. Po udarcu se vrne nazaj na svoj stožec.



Slika 97. Udarec s SNDS v cilj (1).

Slika 97 prikazuje prvo vajo udarca s SNDS v cilj.

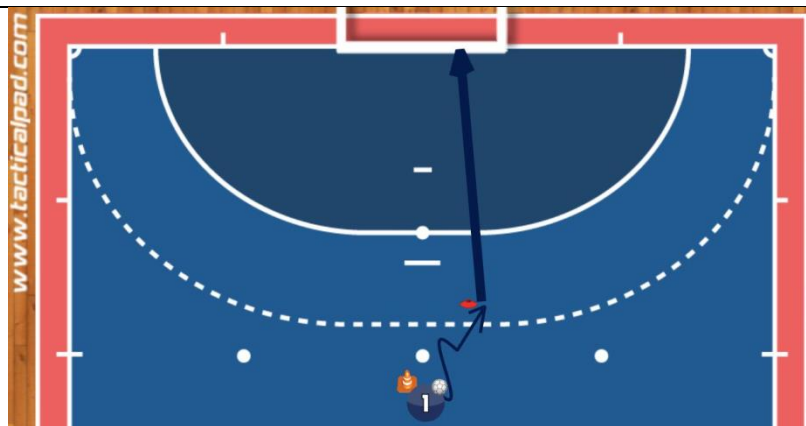
Vadeči so razdeljeni v dve koloni, ki sta postavljeni diagonalno druga na drugo. Vodenje z nartom do nasprotno kolono. Po udarcu sledi tek v nasprotno kolono.



Slika 98. Udarec s SNDS v cilj (2).

Slika 98 prikazuje drugo vajo udarca s SNDS v cilj.

Izvedba udarca SNDS po vodenju z nartom diagonalno na velika vrata (lahko tudi preko celotnega igrišča iz črte 9 m).



Slika 99. Udarec s SNDS v cilj (3).

Slika 99 prikazuje tretjo vajo udarca s SNDS v cilj.

Tabela 35 prikazuje vaje za udarec s SNDS v cilj.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

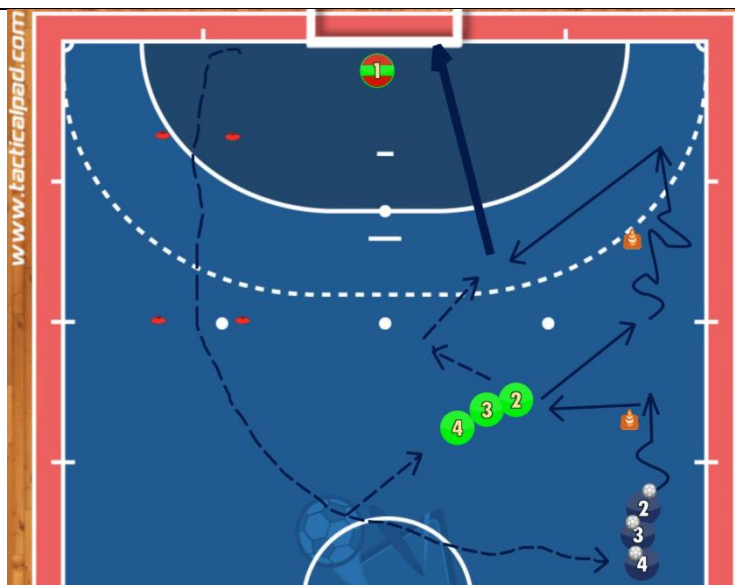
Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 36

Udarec s SNDS v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
Uporabljamo lahko enake vaje udarca s SNDS v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti kot pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4). Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.	Skice so ponazorjene pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4).

Vajo delamo v parih, kjer prvi vodi žogo do stožca in poda z NDS partnerju, ki odigra dvojno podajo. Vadeči nato preigra stožec s poljubnim preigravanjem po liniji. Hkrati partner naredi varanje brez žoge z uporabo teka spremembe smeri za 45°. Sledi povratna podaja v 9 m prostor in strel na gol, kjer brani vratar s SNDS. Nazaj se par vrača tako, da podajalec vleče za boke svojega partnerja, ki izvaja šprint skozi rdeči tunel.



Slika 100. Udarec s SNDS v povezavi z drugimi elementi.

Slika 100 prikazuje vajo udarca s SNDS v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 36 prikazuje udarec s SNDS v povezavi z drugimi elementi.

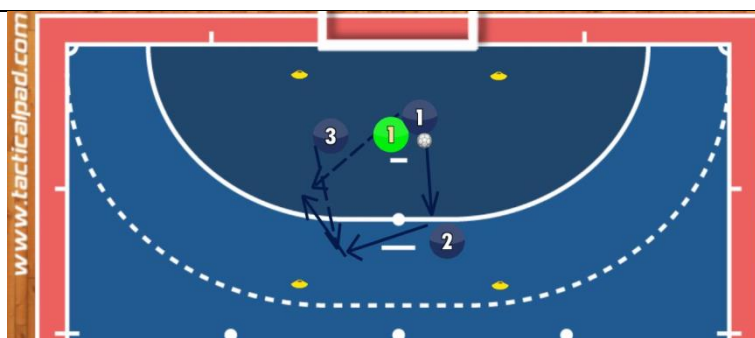
4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tabela 37

Udarec s SNDS v igralni obliki

Pepček – prostor je omejen v obliki kvadrata s stranico 8 m. Vadeči so razdeljeni v skupine po 4. Eden izmed vadečih je znotraj kvadrata in lovi žogo. Vadeči si žogo podajajo s SNDS na dva dotika (sprejem + podaja). Ko se igralec na sredini dotakne žoge ali gre žoga izven kvadrata, gre na njegovo mesto igralec, ki je storil napako.



Slika 101. Udarec s SNDS v igralni obliki (1).

Slika 101 prikazuje udarec s SNDS v prvi igralni obliki.

Igra 2+2:2 – v omejenem prostoru (10 x 20 m) z majhnimi goli so vadeči razdeljeni v 2 ekipi po 2. Jokerja se gibljeta samo ob straneh, ne sme se jih napadati in vedno igrata z ekipo, ki ima žogo v posesti. Gol velja le po podaji jokerja po tleh s SNDS in direktnim strelom na vrata z istim delom stopala.



Slika 102. Udarec s SNDS v igralni obliki (2).

Slika 102 prikazuje udarec s SNDS v drugi igralni obliki.

Tabela 37 prikazuje udarec s SNDS v igralni obliki.

2.1.2.7 VOLEJ UDAREC Z NARTOM IN POL-VOLEJ

Volej udarec z nartom spada med udarce, ki so izvedeni iz zraka. Pol-volej pa je udarec, ki je izveden ravno v trenutku, ko se žoga odbije od tal. Ti udarci se največkrat uporabljajo v uigranih akcijah iz prekinitiv, ki se izvajajo v napadalni polovici igrišča oz. še bolj natančno v coni 4 (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- žogo si visoko vržemo v zrak z obema rokama predse in počakamo, da se odbije 1 x od tal,
- stojna noga je postavljena na sprednji del stopala,
- udarca sta si po sestavnih elementih enaka,
- volej udarec izvedemo z nartom, na višini, ki nam omogoča udarec v njeno središče, stopalo je iztegnjeno in čvrsto,
- pol-volej udarec izvedemo z nartom takoj po odboju od tal (pol-volej udarec),
- trup je rahlo predklonjen naprej in nad žogo, obrnjen v smer zelenega udarca,
- roki sta v nasprotnem položaju kot nogi,
- pogled je ob udarcu usmerjen na žogo (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Ker sta si udarca po sestavnih elementih enaka, razlikujeta pa se samo v načinu izvedbe smo predstavili vaje za volej udarec, katere pa lahko uporabimo tudi za pol-volej udarec.

Za vse vaje uporabljamo odbojno nogometne žoge, saj so te lažje za učenje tega tehničnega elementa.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

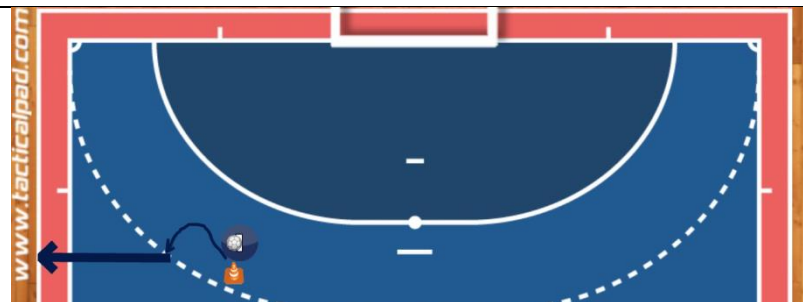
Tabela 38

Sintetična vadba volej udarca

Opis vaje:

Udarec iz voleja v zid po metu žoge v zrak in vmesnem odboju. Razdalja od udarca do zida naj bo nekje 5 m.

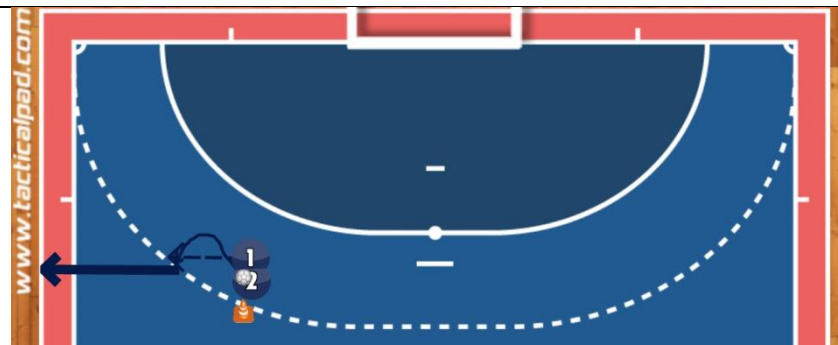
Skica:



Slika 103. Sintetična vadba volej udarca (1).

Slika 103 prikazuje sintetično vadbo volej udarca samostojno.

Udarec iz voleja v zid po metu žoge partnerja v zrak in vmesnem odboju v parih. Razdalja od udarca do zida naj bo nekje 5 m.



Slika 104. Sintetična vadba volej udarca (2).

Slika 104 prikazuje sintetično vadbo volej udarca v parih.

Tabela 38 prikazuje sintetično vadbo volej udarca.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- nepravilna postavitev stojne noge (nepravilna ocena leta žoge v zraku),
- udarec v neustrezen del žoge (izpod središča žoge, udarec visoko preko vrat),
- trup je nagnjen nazaj (udarec visoko preko vrat),
- stopalo je mlahavo in mehko (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 39

Analitične vaje za volej udarec (Pocrnjič, Železnik, 2015)

Opis vaje:	Pozornost na:
Imitacija volej udarca iz nizkega skipinga v parih. Partner drži žogo v predročenu dol v višini svojih bokov. Udarec samo nakažemo.	Postavitev stojne noge, zamah iz kolena, stopalo iztegnjeno in čvrsto ter udarec v središče žoge.
Imitacija volej udarca iz nizkega skipinga v trojkah. Eden izmed trojke drži žogo v predročenu dol v višini svojih bokov, drugi je postavljen za vadečim s stožcem v rokah in tretji udarja žogo tako, da naredi zamah nazaj iz kolena in se s peto dotakne stožca.	Zamah nazaj iz kolena, stopalo iztegnjeno in čvrsto ter udarec v središče žoge.
Nadzorovan volej udarec iz nizkega skipinga v parih. Partner drži žogo v predročenu dol v višini svojih bokov.	Postavitev stojne noge, zamah iz kolena, stopalo iztegnjeno in čvrsto ter udarec v središče žoge.
Nadzorovan volej udarec v visečo žogo, ki je na vrvi.	Postavitev stojne noge, zamah iz kolena, stopalo iztegnjeno in čvrsto ter udarec v središče žoge.
Poiigravanje z žogo z žongliranjem z odbojno nogometno žogo od tal samostojno ali v parih (izmenični udarci in sodelovanje).	Iztegnitev stopala, pazimo da je udarec iz kolena.
Volej udarec po tem, ko držimo udarno nogo z roko v pokrčenju zadaj iz nizkega skipinga v parih. Žogo poda partner in vadeči jo po enem odboju udari.	Efektiven zamah iz kolena (udarec iz kolena).

Tabela 39 prikazuje analitične vaje za volej udarec.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe volej udarca.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

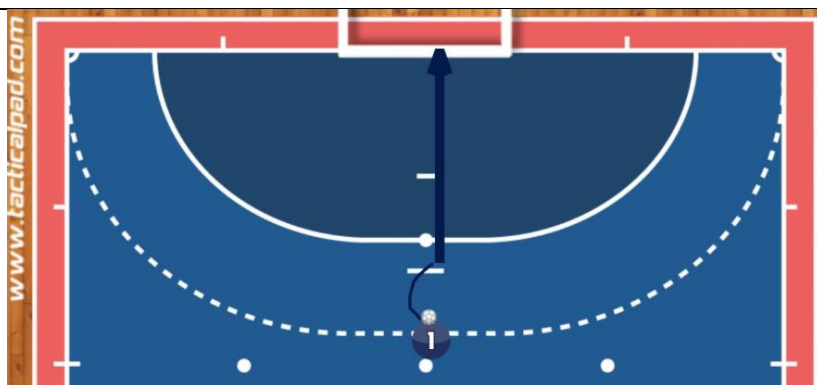
Izvajanje in vadba udarca v cilj:

Tabela 40

Vaje za volej udarec v cilj

Opis vaje:	Skica:
------------	--------

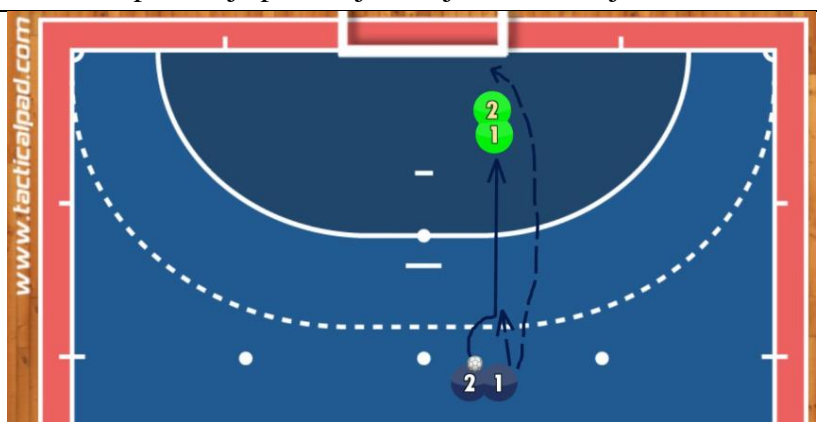
Izvedba volej udarca samostojno na velika vrata po metu žoge v zrak in ciljanje prečke.



Slika 105. Volej udarec v cilj (1).

Slika 105 prikazuje prvo vajo volej udarca v cilj.

Izvedba volej udarca v dveh kolonah. Partner, ki stoji zraven vadečega, vrže žogo igralcu pred seboj, vadeči udari žogo z volejem, kjer jo vadeči v nasprotni koloni ujame z rokami ter jo da partnerju za seboj. Igralec, ki je udaril žogo, steče za udarjeno žogo.



Slika 106. Volej udarec v cilj (2).

Slika 106 prikazuje drugo vajo volej udarca v cilj.

Tabela 40 prikazuje vaje za volej udarec v cilj.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 41

Volej udarec v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Skica:

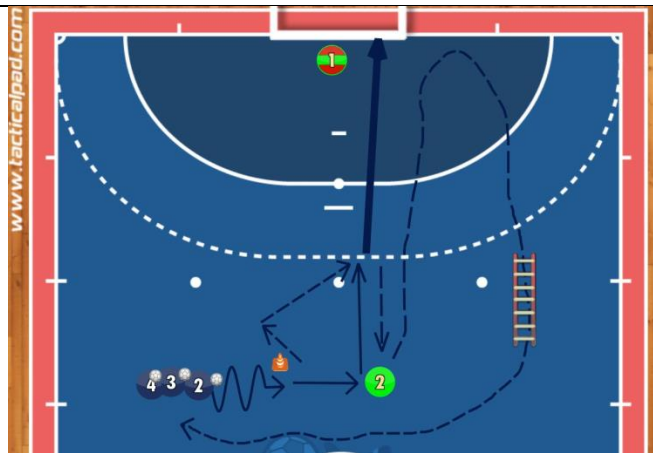
Vodenje žoge do stožca in podaja z metom žoge s hrbtiščem stopala partnerju. Ta ujame žogo in šprinta do podajalca. Ta mu vrže žogo na volej udarec, s katerim strelja na gol, kjer brani vratar. Tisti, ki je udaril žogo, postane podajalec, podajalec poskrbi za žogo in se vrne nazaj v položaju mizice (pajka) skozi tunnel rdečih klobučkov naprej.



Slika 107. Volej udarec v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 107 prikazuje vajo volej udarca v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vodenje do stožca in podaja žoge z NDS podajalcu. Ta sprejme žogo s podplatom in počaka, da vadeči naredi varanje brez žoge z uporabo teka spremembe smeri za 45° ter mu nato poda z metom žoge s hrbtiščem stopala. Vadeči mora po prvem odboju streljati na gol, kjer brani vratar z volej udarcem. Tisti, ki je udaril žogo, gre na pozicijo podajalca, podajalec poskrbi za žogo in se vrne nazaj skozi koordinacijsko lestev, kjer naredi vajo dveh korakov not in dveh korakov ven.



Slika 108. Volej udarec v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 108 prikazuje vajo volej udarca v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 41 prikazuje volej udarec v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tabela 42

Volej udarec v igralni obliki

Opis igralne oblike:

Skica:

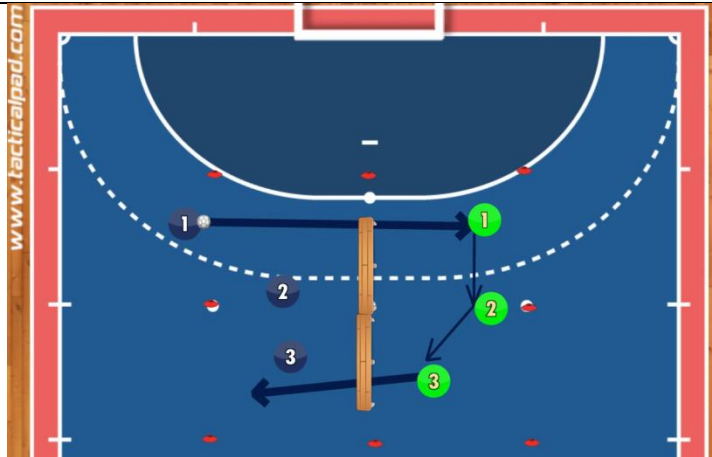
Rokomet z volejem – Igra se v omejenem prostoru (28 x 20 m) 5:5, kjer si vadeči podajajo in lovijo žogo z rokami. Vadeči lahko naredijo največ 3 korake. Ko prečkajo z žogo vratarjev prostor, vržejo sebi visoko žogo (ali partnerju) ter skušajo zadeti gol z volej udarcem.



Slika 109. Volej udarec v igralni obliki (1).

Slika 109 prikazuje volej udarec v prvi igralni obliki.

Tenis z volejem – igra 3:3 v omejenem prostoru (10 x 10 m), kjer sta na sredini postavljeni dve klopi. Igra poteka tako, da si vadeči podajajo žogo z nogo (največ 3 podaje) in udarijo preko klopi z uporabo volej udarca. Pri tem velja pravilo, da lahko uporabijo največ 3 vmesne odboje od tal. Vadeči morajo sprejem in podaje opravljati z nogami. Servira se z metom z enim odbojem in volej udarcem za klobučki. Točka za ekipo pomeni, če je prvi odboj žoge po volej udarcu nasprotne ekipe izven omejenega prostora, ali če pride do dveh odbojev po izvedenem volej udarcu. Igra se do 10 točk.



Slika 110. Volej udarec v igralni obliki (2).

Slika 110 prikazuje volej udarec v drugi igralni obliki.

Tabela 42 prikazuje volej udarec v igralni obliki.

2.1.2.8 POTISK ŽOGE S SPODNJIM DELOM STOPALA (PODPLATOM)

Potisk žoge s podplatom se lahko poimenuje tudi podaja s spodnjim delom stopala (podplatom), ampak jo zaradi uporabnosti v igri futsala raje poimenujemo v povezavi s podajo. To je tehnični element, ki je zelo specifičen za igro futsala, saj se v sodobnem nogometu na travi zelo redko uporablja. Omogoča kratko podajo, saj je z uporabo te podaje

žogi nemogoče dati veliko moči. Največkrat se uporablja takrat, ko želimo soigralcu omogočiti strel na vrata z uporabo kratke podaje ali se na hitro znebiti žoge in preprečiti nevarnost za svoja vrata. V veliki meri jo uporabljajo pivoti in praviloma so usmerjeni nazaj oz. stran od nasprotnikovega gola. Zaradi velike kontaktne površine omogoča popolno obvladovanje in skoraj popolno natančnost (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- rolanje žoge nazaj in poskakovanje po stojni nogi,
- stojna noga je 10 – 15cm zadaj glede na žogo (udarno nogo), rahlo pokrčena, na prstih in čvrsta,
- udarna noga se postavi na vrh žoge in s sprednjim delom podplata potisne žogo nazaj glede na nasprotnikov gol z iztegnitvijo noge naprej,
- udarna noga je obvezno pred stojno (zaradi nasprotnega igralca, ki je za hrbtom),
- trup je rahlo predklonjen,
- roki sta razširjeni in čvrsti (zaradi nasprotnega igralca, ki je za hrbtom),
- pogled je ob udarcu hkrati na žogi in cilju (Rosič, 2017).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

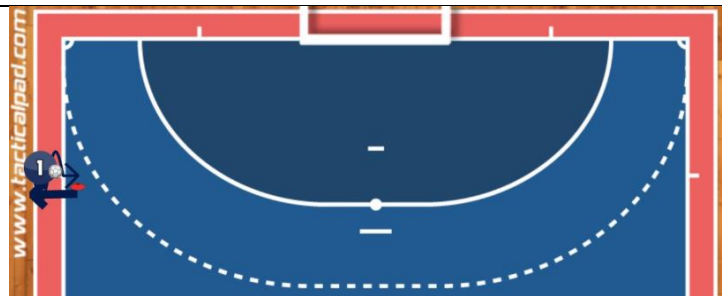
Tabela 43

Sintetična vadba podaje s podplatom

Opis vaje:

Izvedba udarca s podplatom v zid po rolanju žoge nazaj in poskakovanju po stojni nogi od zida do klobučka, ki je na razdalji 2 m.

Skica:



Slika 111. Sintetična vadba podaje s podplatom (1).

Slika 111 prikazuje sintetično vadbo podaje s podplatom samostojno.

Izvedba udarca s podplatom v parih.



Slika 112. Sintetična vadba podaje s podplatom (2).

Slika 112 prikazuje sintetično vadbo podaje s podplatom v parih.

Tabela 43 prikazuje sintetično vadbo podaje s podplatom.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč ob udarni nogi),
- ni iztegnitve noge naprej po izvedbi podaje (žoga se porola po celem podplatu),
- izvedena podaja s peto (stik z žogo ni na sprednjem delu podplata).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 44

Analitične vaje za podajo s podplatom

Opis vaje:	Pozornost na:
Imitacija podaje žoge s podplatom v zid iz nizkega skipinga v vrsti. Podajo samo nakažemo.	Postavitev stojne noge in stik z žogo na sprednjem delu stopala.
Nadzorovana podaja žoge s podplatom iz nizkega skipinga v parih (partner drži žogo z rokami okoli).	Postavitev stojne noge in stik z žogo na sprednjem delu stopala.
Nadzorovana podaja žoge s podplatom iz nizkega skipinga in vadba postavitve stojne noge v parih z uporabo žog različnih velikost (manjše – didaktične, rokometne, in večje: odbojno nogometne, košarkaške, medicinke 1 kg).	Iztegnitev noge naprej po izvedbi podaje in stik z žogo na sprednjem delu stopala.
Izvedba podaje žoge s podplatom na mestu.	Iztegnitev noge naprej po izvedbi podaje in stik z žogo na sprednjem delu stopala.

Tabela 44 prikazuje analitične vaje za podajo s podplatom.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe podaje s spodnjim delom stopala (podplatom).

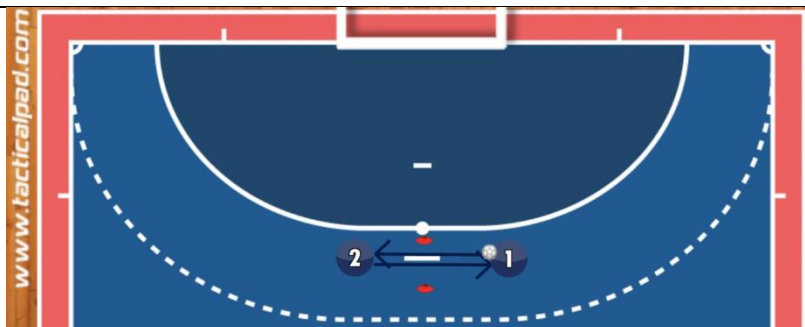
2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba podaje v cilj:

Opis vaje:

Skica:

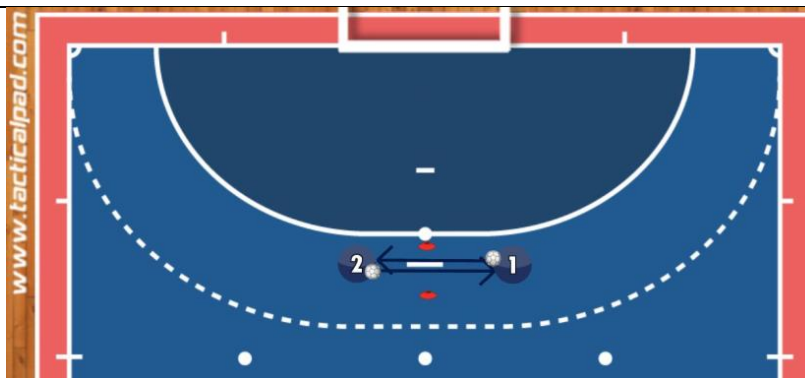
Izvedba podaje žoge s podplatom skozi klobučke v parih na mestu v skipingu.



Slika 113. Podaja s podplatom v cilj (1).

Slika 113 prikazuje prvo vajo podaje s podplatom v cilj.

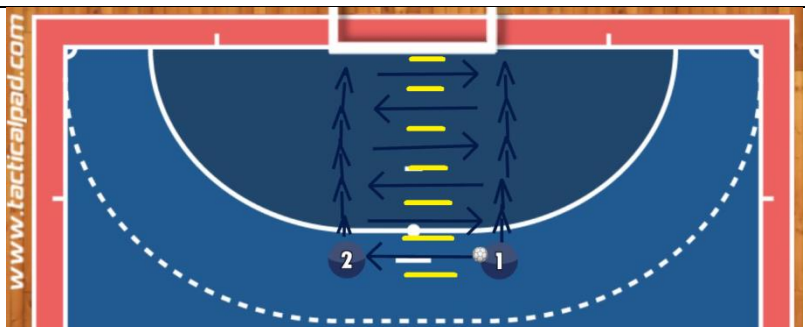
Izvedba podaje s podplatom z uporabo dveh žog skozi klobučke v skipingu.



Slika 114. Podaja s podplatom v cilj (2).

Slika 114 prikazuje drugo vajo podaje s podplatom v cilj.

Izvedba podaje žoge s podplatom skozi koridor palic.



Slika 115. Podaja s podplatom v cilj (3).

Slika 115 prikazuje tretjo vajo podaje s podplatom v cilj.

Tabela 45 prikazuje vaje za podajo s podplatom v cilj.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 46

Podaja s podplatom v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
Uporabljamo lahko tiste vaje 3. stopnje vadbe udarca z nartom (2.1.2.4), ki vsebujejo tehnični element podaje s spodnjim delom stopala. Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.	Skice so ponazorjene pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4).

Srednji igralec opravi vodenje do stožca in izvedbo dvojne podaje z desnim igralcem. Srednji igralec takoj iz prve poda pivotu, ki poda s spodnjim delom stopala desnemu igralcu (tako po dvojni podaji steče proti pivotu) in strelja na gol, kjer brani vratar z nartom/SNDS/s konico prstov stopala. Desni igralec gre na mesto pivota, srednji igralec na mesto desnega igralca in vmes 2x hitro preskoči nizki oviri z odzivno nogo, pivot poskrbi za žogo in se vrača s tekom spremembe smeri za 90° v cik-cak postavitvi rdečih klobučkov.



Slika 116. Podaja s podplatom v povezavi z drugimi elementi.

Slika 116 prikazuje vajo podaje s podplatom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 46 prikazuje podajo s podplatom v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Opis igralne oblike:

Skica:

Zadetek s podajo na majhne gole – vadeči so razdeljeni v 2 ekipi po 5 po celem igrišču, v katerem so postavljeni goli iz stojal. Teh je več kot igralcev v eni ekipi. Cilj igre je narediti podajo s spodnjim delom stopala (podplatom) skozi gol. To prinaša eno točko. Igro lahko popestrimo z uporabo večjega števila žog.



Slika 117. Podaja s podplatom v igralni obliki (1).

Slika 117 prikazuje podajo s podplatom v prvi igralni obliki.

Igra 5:5 na dva gola brez vratarjev, zadetek velja le po podaji žoge s stopalom.



Slika 118. Podaja s podplatom v igralni obliki (2).

Slika 118 prikazuje podajo s podplatom v drugi igralni obliki.

Tabela 47 prikazuje podajo s podplatom v igralni obliki.

2.1.2.9 MET ŽOGE S HRBTIŠČEM STOPALA (METANJE ŽOGE Z NOGO)

Met žoge s hrbtiščem stopala je tehnični element, ki se vedno pogosteje uporablja pri igri futsala. Pri tem elementu igralec dvigne žogo od tal z zunanjim delom hrbtišča stopala ali z nartom. Dober met žoge s hrbtiščem stopala je tista, ki premaga oviro (nasprotnega igralca) s

tem, da žogi damo dovolj moči in ustrezno višino glede na igralno situacijo. Uporablja se za podaje, kjer skušamo narediti razne prehode (navadno za pridobitev globine v razvoju napada iz cone 3 v cono 4 po paraleli), ali za strel na vrata, kjer skušamo lobati vratarja. Izvede se ga lahko čelno ali bočno glede na soigralca. Parabola leta žoge je bolj ali manj usločena, odvisno od kota dvignjene žoge (Rosič, 2017).

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa:

- stojna noga je v celoti na tleh, 10 cm zadaj glede na žogo (udarno nogo) in rahlo pokrčena,
- udarna noga zajame žogo v čim nižji točki (pod njo) in jo z zunanjim delom hrbtišča stopala (stopalo obrnemo na not) dvigne in vrže. Noga konča gibanje v pokrčenem položaju,
- trup je zravnčan,
- roki sta ob telesu,
- pogled je ob udarcu hkrati na žogi in cilju (Rosič, 2017).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

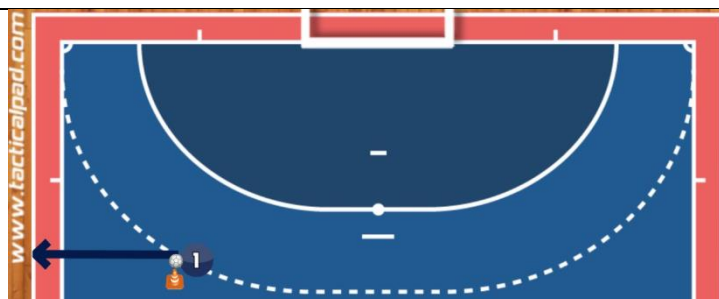
Tabela 48

Sintetična vadba met žoge s hrbtiščem stopala

Opis vaje:

Izvedba meta žoge s hrbtiščem stopala v zid.

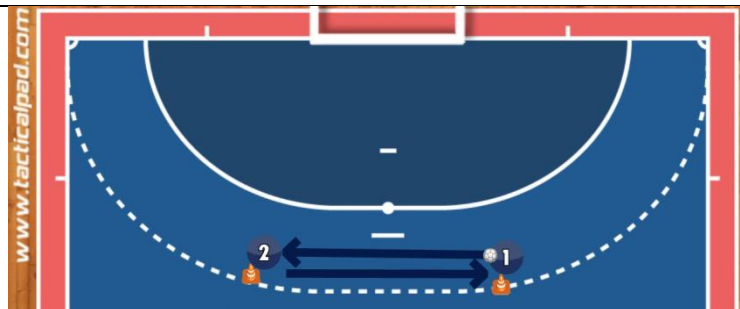
Skica:



Slika 119. Sintetična vadba meta žoge s hrbtiščem stopala (1).

Slika 119 prikazuje sintetično vadbo meta žoge s hrbtiščem stopala samostojno.

Izvedba meta žoge s hrbtiščem stopala v parih.



Slika 120 prikazuje sintetično vadbo meta žoge s hrbtiščem stopala v parih.

Tabela 48 prikazuje sintetično vadbo meta žoge s hrbtiščem stopala.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- nepravilna postavitev stojne noge (preveč ob žogi oz. udarni nogi),
- udarna noga ne zajame žoge v nizki točki (ni loka žoge),
- ni dviga udarne noge po udarcu žoge (ni loka žoge).

Tabela 49

Analitične vaje za met žoge s hrbtiščem stopala

Opis vaje:	Pozornost na:
Imitacija meta žoge s hrbtiščem stopala v zid iz nizkega skipinga v vrsti. Podajo samo nakažemo.	Udarno nogo, ki naj zajame žogo čim nižje.
Nadzorovana meta žoge s hrbtiščem stopala iz nizkega skipinga v parih (partner drži žogo z rokami okoli in jo spusti po udarcu).	Postavitev stojne noge, zajem udarne noge čim nižje in dvig udarne noge po udarcu.
Izvedba meta žoge s hrbtiščem stopala iz nizkega skipinga iz mesta.	Postavitev stojne noge, zajem udarne noge čim nižje in dvig udarne noge po udarcu.
Izvedba meta žoge s hrbtiščem stopala v hoji.	Postavitev stojne noge, zajem udarne noge čim nižje in dvig udarne noge po udarcu.
Izvedba meta žoge s hrbtiščem stopala iz vodenja z ZDS.	Postavitev stojne noge, zajem udarne noge čim nižje in dvig udarne noge po udarcu.

Tabela 49 prikazuje analitične vaje za met žoge s hrbtiščem stopala.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe meta žoge s hrbtiščem stopala.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba meta žoge v cilj:

Tabela 50

Vaje za met žoge s hrbtiščem stopala v cilj

Opis vaje:	Skica:
------------	--------

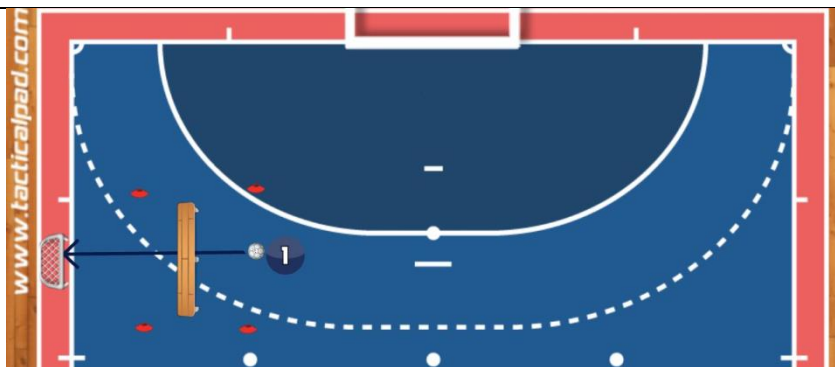
Izvedba meta žoge s hrbtiščem stopala preko ovire v mali gol.



Slika 121. Met žoge s hrbtiščem stopala v cilj (1).

Slika 121 prikazuje prvo vajo meta žoge s hrbtiščem stopala v cilj.

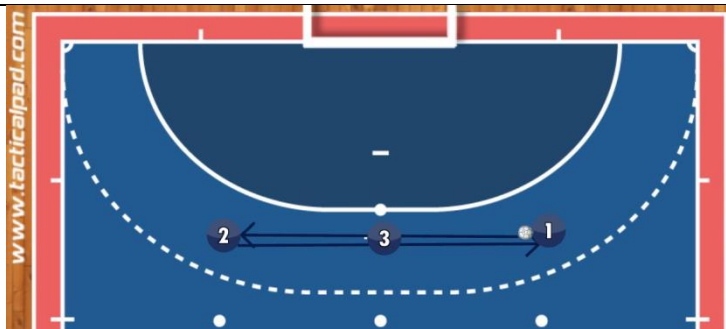
Izvedba meta žoge s hrbtiščem stopala skozi tunele in čez klop v mali gol.



Slika 122. Met žoge s hrbtiščem stopala v cilj (2).

Slika 122 prikazuje drugo vajo meta žoge s hrbtiščem stopala v cilj.

Izvedba meta žoge s hrbtiščem noge v trojkah. Eden je v sredini, v počepu, ostala dva izvajata met žoge s hrbtiščem stopala preko sredinskega drug drugemu. Po 2 min zamenjajo vloge. Vajo lahko otežimo tako, da vadeči stoji.



Slika 123. Podaja s hrbtiščem stopala v cilj (3).

Slika 123 prikazuje tretjo vajo meta žoge s hrbtiščem stopala v cilj.

Tabela 50 prikazuje vaje za met žoge s hrbtiščem stopala v cilj.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 51

Met žoge s hrbtnim stopala v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
Uporabljamo lahko tiste vaje 3. stopnje vadbe udarca z nartom (2.1.2.4), ki vsebujejo tehnični element met žoge s hrbtnim stopala in vse vaje 3. stopnje strela z volejem (2.1.2.7). Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.	Skice so ponazorjene pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4) in 3. stopnji vadbe udarca z volejem (2.1.2.7).

Vodenje do stožca in met žoge s hrbtnim stopala v nasprotno kolono. Vadeči se giblje proti stožcu in izvede poljubno varanje ter strel na gol, kjer brani vratar z nartom/SNDS/s konico prstov stopala. Podajalec gre za podano žogo v kolono, vadeči, ki je streljal, pa poskrbi za žogo in pleza vzdolžno po letvenikih in skoči na blazino (globinski skok).



Slika 124. Podaja s hrbtnim stopala v povezavi z drugimi elementi.

Slika 124 prikazuje vajo meta žoge s hrbtnim stopala v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 51 prikazuje met žoge s hrbtnim stopala v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

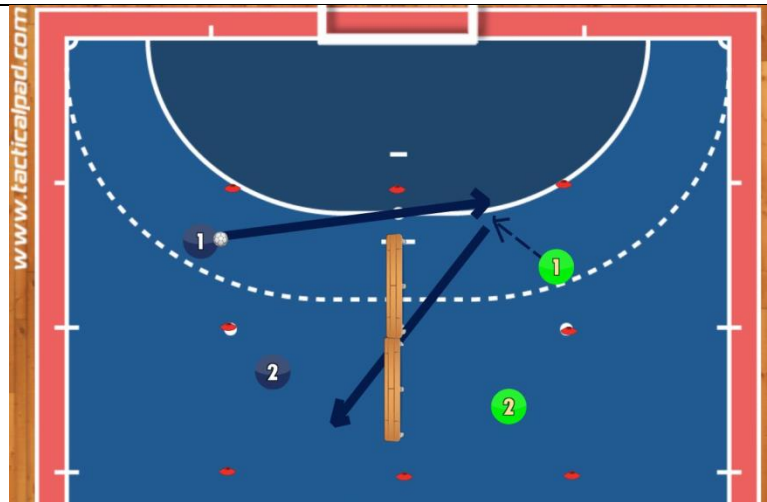
Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tabela 52

Met žoge s hrbtnim stopala v igralni obliki

Opis igralne oblike:	Skica:
----------------------	--------

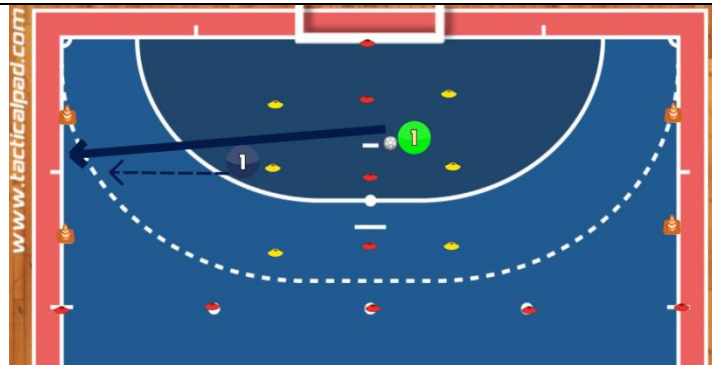
Tenis z uporabo meta žoge s hrbtiščem stopala – Igra 2:2 v omejenem prostoru (10 x 10 m), kjer sta na sredini postavljeni dve klopi. Igra poteka tako, da si vadeči podajajo žogo preko klopi z metom žoge s hrbtiščem stopala. Ko žoga preide klop, jo morajo igralci obvezno odbiti v zraku. Servira se z metom žoge s hrbtiščem stopala. Tisti, ki jo je »rešil« v zraku ima nato možnost, da pridobi točko svoji ekipi z metom žoge s hrbtiščem stopala. Točka za ekipo pomeni, če je odboj žoge po metu žoge nasprotnega para s hrbtiščem stopala izven omejenega prostora ali če nasprotni par ne uspe odbiti žoge v zraku.



Slika 125. Met žoge s hrbtiščem stopala v igralni obliki (1).

Slika 125 prikazuje met žoge s hrbtiščem stopala v prvi igralni obliki.

»Igra 1:1 čez sredino« – v omejenem prostoru 10 x 20 m je igrišče razdeljeno na dva dela s klopučki. Velja pravilo, da je začetni položaj obrambnega igralca obvezen pri rumenih klopučkih. Gol velja le v primeru meta žoge s hrbtiščem stopala, ko igralec loba svojega nasprotnika v improviziran gol iz stožcev širine 5 m.



Slika 126. Podaja s hrbtiščem stopala v igralni obliki (2).

Slika 126 prikazuje met žoge s hrbtiščem stopala v drugi igralni obliki.

Tabela 52 prikazuje podajo s hrbtiščem noge v igralni obliki.

2.1.2.10 ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S SPODNJIM DELOM STOPALA (PODPLATOM)

Futsal je igra, ki se večinoma igra po tleh, zato velja zaustavljanje žoge s podplatom za najučinkovitejši način zaustavljanja žoge. To je zaustavljanje, ki dovoljuje optimalno

obvladanje žoge in s tem omogoča hiter prehod na naslednji tehnični element, ki ga želimo narediti (preigravanje, podaja, strel na vrata). Zaustavljanje žoge s podplatom omogoča, da se sprejem in naslednja poteza zgodita brez vmesne prekinitve, kar drugi načini zaustavljanja žoge ne (notranji del stopala in zunanji del stopala). Za učenje mlajših uporabljamo zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire, pri starejših pa je to zaustavljanje ne uporabno, saj je statično. Namesto tega starejši uporabljajo zaustavljanje žoge in hkraten povlek v podplatom (prirejeno po Rosič, 2017).

a) Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa:

- stojna noga je nekoliko pokrčena in v liniji z zaustavno nogo,
- zaustavna noga je rahlo dvignjena od tal in se upogiba nazaj, tako da je podplat nogometnega dvoranskega čevlja obrnjen proti žogi. Stopalo tvori z igralno površino kot 30°,
- zaustavljanje po principu ovire – statično sprejem
- roke so odmaknjene od trupa in iztegnjene naprej,
- trup je nekoliko predklonjen in nad žogo,
- pogled je usmerjen na žogo (prirejeno po Rosič, 2017).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

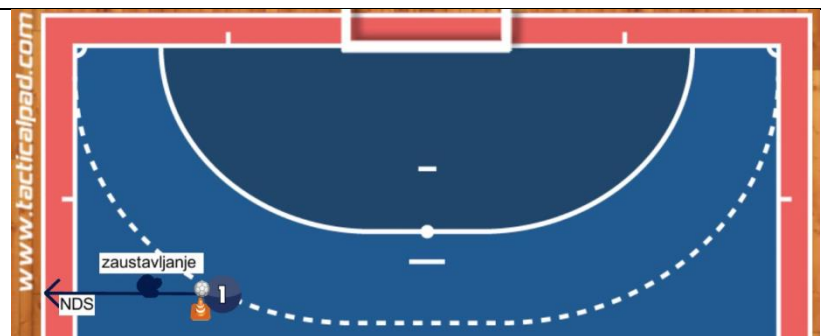
Tabela 53

Sintetična vadba zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire

Opis vaje:

Izvedba zaustavljanja žoge s podplatom (princip ovire) po udarcu z NDS v zid.

Skica:



Slika 127. Sintetična vadba zaustavljanja žoge s podplatom.

Slika 127 prikazuje sintetično vadbo zaustavljanja žoge s podplatom samostojno.

Izvedba zaustavljanja žoge s podplatom (princip ovire) po udarcu z NDS v parih.

Skica je narisana pod izvedbo udarca z notranjim delom stopala v celoti (2.1.2.3)

Tabela 53 prikazuje sintetično vadbo zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- peta zaustavne noge je preveč dvignjena (žoga gre pod igralcem),
- vzporednost podplata in igralne površine – ni kota med stopalom in igralno površino (žoga gre pod igralcem ali žoga se zaustavi s prsti zaustavne noge),
- pretrdo stopanje na žogo s stopalom.

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 54

Analitične vaje za zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire

Opis vaje:	Pozornost na:
Imitacija zaustavljanja žoge s podplatom iz nizkega skipinga v parih (partner drži žogo z rokami okoli žoge).	Postavitev stojne noge.
Izvedba zaustavljanja žoge s podplatom s statičnima igralcema v parih. Pozorni smo na kot stopala glede na igralno površino, ki je na začetku večji (45°), nato postopno zmanjšujemo.	Postavitev stojne noge, kot med stopalom in igralno površino.
Izvedba zaustavljanja žoge s podplatom v hoji po narahlo kotaljeni žogi od partnerja.	Kot med stopalom in igralno površino in aktivni sprejem.
Izvedba zaustavljanja žoge s podplatom v rahlem teku po narahlo kotaljeni žogi od partnerja.	Kot med stopalom in igralno površino in aktivni sprejem.

Tabela 54 prikazuje analitične vaje za zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe zaustavljanja žoge s podplatom.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire ni izvedljiva.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 55

Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Skica:

Uporabljamo lahko enake vaje zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire, v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti, kot pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4), saj vse vaje vsebujejo zaustavljanje žoge s podplatom. Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.

Skice so ponazorjene pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4).

Poljubno gibanje po celotnem igrišču v parih z izmenjevanji podaj z NDS pod različnimi koti gibanja žoge. Po zaustavljanju žoge s podplatom po principu ovire, vadeči preigra stožec, podajalec pa naredi 2 vojaška skleca (poskok + skleca).



Slika 128. Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v povezavi z drugimi elementi.

Slika 128 prikazuje vajo zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 55 prikazuje podajo zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tabela 56

Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v igralni obliki

Opis igralne oblike:

Skica:

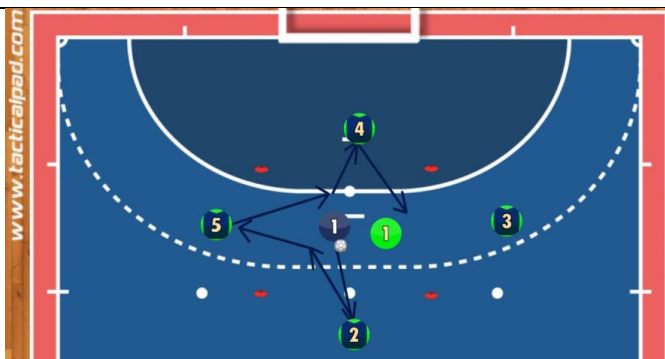
Uspešne podaje z zaustavljanjem žoge s stopalom po zaporedju – vadeči igrajo 4:4 v omejenem prostoru (28 x 20 m), kjer ima vsak partner svojo številko. Žoga potuje od prvega do četrtega (1 → 2 → 3 → 4), kjer se mora po vsaki podaji zaustaviti žoga s podplatom po principu ovire. V kolikor ekipi to uspe, dobi eno točko.



Slika 129. Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v igralni obliki (1).

Slika 129 prikazuje zaustavljanje s podplatom po principu ovire v prvi igralni obliki.

Igra 1:1 v kvadratu z uporabo 4 jokerjev – vadeča igrata 1:1 v omejenem prostoru 10 x 10 m, v katerem imata na vsaki stranici kvadrata po 1 jokerja. Cilj igre je zbrati 10 podaj in uspešno zaustaviti žogo s podplatom po principu ovire, po podaji jokerja.



Slika 130. Zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire v igralni obliki (2).

Slika 130 prikazuje zaustavljanje s podplatom po principu ovire v drugi igralni obliki.

Tabela 56 prikazuje zaustavljanje s podplatom po principu ovire v igralni obliki.

b) Zaustavljanje žoge in hkraten povlek s podplatom

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa:

- stojna noga je nekoliko pokrčena in izrazito zadaj glede na zaustavno nogo,
- zaustavna noga je rahlo dvignjena od tal in se upogiba nazaj, tako da je podplat nogometnega dvoranskega čevlja obrnjen proti žogi. Stopalo tvori z igralno površino kot 30°,
- zaustavljanje in rolanje naredimo hkrati – aktivni sprejem v želeno smer gibanja (princip zaustavljanja po povleku),
- roke so odmaknjene od trupa in iztegnjene naprej,

- trup je nekoliko predklonjen in nad žogo,
- pogled je usmerjen na žogo (Rosič, 2017).

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), le da sedaj uporabimo zaustavljanje žoge in hkraten povlek s podplatom.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- peta zaustavne noge je preveč dvignjena (žoga gre pod igralcem),
- statični sprejem s podplatom,
- vzporednost podplata in igralne površine – ni kota med stopalom in igralno površino (žoga gre pod igralcem ali žoga se zaustavi s prsti zaustavne noge).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitični vadbi) lahko uporabljamo enake vaje analitične vadbe kot pri zaustavljanju žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), le da smo sedaj pozorni na zaustavljanje žoge in hkraten povlek s podplatom.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe zaustavljanja žoge in hkratnim povlekom s podplatom.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za zaustavljanje žoge in hkraten povlek s podplatom ni izvedljiva.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Uporabljamo lahko enake vaje zaustavljanja žoge in hkratnega povleka s podplatom v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti kot pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4), 3. stopnji vadbe udarca s konico stopala (2.1.2.5) in 3. stopnji vadbe zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), saj vse vaje vsebujejo zaustavljanje žoge s podplatom. Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Uporabljamo lahko enake igralne oblike kot pri zaustavljanju žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), le da sedaj uporabljamo zaustavljanje žoge in hkraten povlek s podplatom.

2.1.2.11 ZAUSTAVLJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

Gre za zaustavljanje žoge, ki se največkrat uporablja v tradicionalnem nogometu. V futsal igri se uporablja v manjši meri, saj se sprejem in naslednja poteza zgodita z vmesno prekinitvijo.

a) Zaustavljanje žoge z NDS po principu ovire

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa:

- stojna noga je v kolenu rahlo pokrčena in obremenjena z vso težo,
- zaustavna noga je za stojno nogo, stopalo obrnjeno na ven in pokrčeno, v kolenu in kolku je noga rahlo pokrčena in obrnjena na ven,
- roke so razširjene in upognjene v komolcih,
- trup je rahlo nagnjen naprej,
- pogled je usmerjen v žogo (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot zaustavljanje žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), le da sedaj uporabimo zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala po principu ovire.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- zaustavna noga se dvigne previsoko in žoge zdrsne pod stopalom,
- preveč toga zaustavna noga (žoga se odbije predaleč),

Tabela 57

Analitična vadba zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala po principu ovire

Opis vaje:	Pozornost na:
Imitacija zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala iz nizkega skipinga v parih (partner drži žogo z rokami okoli žoge).	Postavitev stojne noge.
Izvedba zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala s statičnima igralcema v parih.	Postavitev stojne noge, postavitev zaustavne noge in mehkoba pri sprejemu.
Izvedba zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala v hoji po narahlo kotaljeni žogi od partnerja.	Postavitev stojne noge, postavitev zaustavne noge in mehkoba pri sprejemu.
Izvedba zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala v rahlem teku po narahlo kotaljeni žogi od partnerja.	Postavitev stojne noge, postavitev zaustavne noge in mehkoba pri sprejemu.

Tabela 57 prikazuje analitično vadbo zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala po principu ovire.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala po principu ovire.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala po principu ovire ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Uporabljamo lahko enake vaje zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala po principu ovire v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti kot pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4), 3. stopnji vadbe udarca s konico stopala (2.1.2.5) in 3. stopnji vadbe zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), saj vse vaje vsebujejo element zaustavljanja žoge. Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Uporabljamo lahko enake igralne oblike kot pri zaustavljanju žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), le da sedaj uporabljamo zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala po principu ovire.

b) Zaustavljanje žoge z NDS po principu amortizacije

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa:

- stojna noga je v kolenu rahlo pokrčena in obremenjena z vso težo,
- zaustavna noga je pred stojno nogo, stopalo obrnjeno na ven in pokrčeno, v kolenu in kolku je noga rahlo pokrčena in obrnjena na ven,
- ko se žoga dotakne stopala zaustavne noge je potrebno izvesti hiter gib z zaustavno nogo nazaj, da ublažimo gibanje žoge,
- roke so razširjene in upognjene v komolcih,
- trup je rahlo nagnjen naprej,
- pogled je usmerjen v žogo (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- zaustavna noga se dvigne previsoko in žoge zdrsne pod stopalom,
- ni giba nazaj z zaustavno nogo (statičen sprejem).

Pri izvajanju in vadbi elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitični vadbi) lahko uporabljamo enake vaje

analitične vadbe kot pri zaustavljanju žoge z notranjim delom stopala po principu ovire (2.1.2.10 a), le da smo sedaj pozorni na zaustavljanje žoge z amortizacijo.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala po principu amortizacije.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala po principu amortizacije ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Uporabljamo lahko enake vaje zaustavljanja žoge z notranjim delom stopala po principu amortizacije v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti kot pri 3. stopnji vadbe udarca z nartom (2.1.2.4), 3. stopnji vadbe udarca s konico stopala (2.1.2.5) in 3. stopnji vadbe zaustavljanja žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), saj vse vaje vsebujejo element zaustavljanja žoge. Puščamo pa kreativnost pri izboru vaj za razvoj gibalnih sposobnosti.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Uporabljamo lahko enake igralne oblike kot pri zaustavljanju žoge s podplatom po principu ovire (2.1.2.10 a), le da sedaj uporabljamo zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala po principu amortizacije.

2.1.2.12 VARANJE ŽOGE Z DOTIKOM IN PRESTOPOM ŽOGE

Bistvo vseh varanj (velja za vse opise varanj z žogo, 2.1.2.12, 2.1.2.13, 2.1.2.14, 2.1.2.15 in 2.1.2.16) je, da z določenim nakazanim gibom, spremembo ritma in smeri gibanja preigramo nasprotnika. Prav tako je vsem varanjem skupna t.i. trodelnost, ki je sestavljena iz počasnejšega vodenja (1), hitre izvedbe varanja (2) in šprinta za žogo ali prehoda v hitrejše vodenje (3). Tako si pridobimo prednost pred nasprotnikom, ki nam skuša odvzeti žogo, in odpre se nam možnost za lažji prodor bližje vratom, podajo in zaključek na vrata. Zelo pomembno je tudi, da ocenimo, na kateri razdalji izvedemo varanje pred nasprotnikom (bolj kot je varanje sestavljeno, prej moramo začeti z izvedbo). V nadaljevanju smo predstavili tista varanja, ki se v futsalu najpogosteje pojavljajo (Pocrnjič, Železnik, 2015).

Varanje s prestopom žoge je varanje, ki je zelo značilno za futsal. Največkrat se uporablja pri organizaciji napada, preden želimo podati žogo v drug kanal (npr. iz srednjega v desni kanal). To varanje lahko služi tudi kot element prilaganja na futsal žogo. Če želimo ta element izvesti

v coni 4, moramo namesto dotika žoge uporabiti nakazan strel (dvig pete nazaj in zamah proti žogi) s prestopom žoge.

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z zunanjim delom stopala na vsak korak diagonalno glede na cilj,
- nekje 1 – 2 m pred nasprotnikom naredimo varanje,
- stojna noga je postavljena nekje 15 – 20 cm vstran od žoge in rahlo pokrčena, prenos teže na stojno nogo po dotiku žoge s podplatom druge noge,
- druga noga se s sprednjim delom podplata dotakne žoge, sledi prestop žoga vstran na to nogo, ki je sedaj stojna, znižano težišče (izpadni korak vstran) v smeri dol – vstran – naprej in vodenje žoge z zunanjim delom stopala druge noge,
- temu sledi sprememba ritma in hitrosti vodenja.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 58

Sintetična vadba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge

Opis vaje:

Skica:

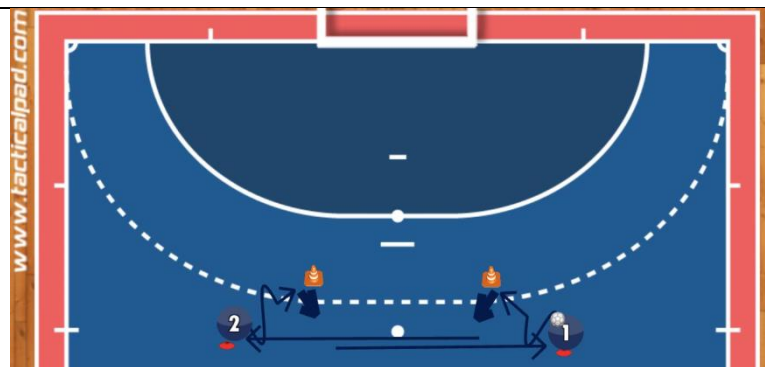
Izvedba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge iz vodenja diagonalno pred stožcem.



Slika 131. Sintetična vadba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge (1).

Slika 131 prikazuje sintetično vadbo varanja žoge z dotikom in prestopom žoge samostojno.

Izvedba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge iz vodenja diagonalno pred stožcem v parih.



Slika 132 prikazuje sintetično vadbo varanja žoge z dotikom in prestopom žoge v parih.

Tabela 58 prikazuje sintetično vadbo varanja žoge z dotikom in prestopom žoge.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- ni znižanja težišča po prestopu žoge vstran,
- ni prisotna trodelnost varanja (počasi – vodenje, hitro – varanje in hitreje vodenje oz. šprint žoge po varanju) – velja za vse razlage pomanjkljivih izvedb varanj z žogo (2.1.2.12, 2.1.2.13, 2.1.2.14, 2.1.2.15 in 2.1.2.16),
- napačna postavitev glede na nasprotnika (preblizu ali predaleč glede na nasprotnika) – velja za vse razlage pomanjkljivih izvedb varanj z žogo (2.1.2.12, 2.1.2.13, 2.1.2.14, 2.1.2.15 in 2.1.2.16).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 59

Analitične vaje za varanje žoge z dotikom in prestopom žoge

Opis vaje:	Pozornost na:
Izvedba vodenja z ZDS diagonalno in zaustavljanje žoge na sprednjem delu podplata.	Stik žoge in noge na sprednjem delu podplata.
Imitacija varanja žoge z dotikom in prestopom žoge iz nizkega skipa na mestu.	Znižanje težišča po prestopu žoge vstran.
Izvedba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge v hoji.	Znižanje težišča po prestopu žoge vstran in postavitev glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge v rahlem teku.	Znižanje težišča po prestopu žoge vstran in postavitev glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge z dotikom in prestopom žoge v rahlem teku in dodanim pospešenim nadaljevalnim vodenjem.	Trodelnost varanja.

Tabela 59 prikazuje analitične vaje za varanje žoge z dotikom in prestopom žoge

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe varanja z dotikom in prestopom žoge.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje s prestopom žoge ni izvedljiva.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 60

Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Skica:

Vodenje do stožca, varanje z dotikom in prestopom žoge na stožec, takoj podaja na podajalca, ki sprejme žogo s podplatom, in počaka na vadečega, da naredi varanje brez žoge s spremembo smeri teka za 45°, ter poda s podplatom. Vadeči strelja na gol, kjer brani vratar z nartom ali SNDS. Tisti, ki je streljal, gre na mesto podajalca, podajalec poskrbi za žogo in se vrača s kratkimi poskoki iz obroča v obroč.



Slika 133. Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 133 prikazuje prvo vajo varanja žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vodenje do stožca, podaja podajalcu, ki sprejme žogo s podplatom. Podajalec poda žogo v prostor z uporabo meta žoge s hrbtiščem stopala, kamor vteka vadeči. Vadeči takoj z dotikom žoge naredi varanje s prestopom ter strelja na gol, kjer brani vratar z nartom ali SNDS. Tisti, ki je streljal, gre na mesto podajalca, podajalec poskrbi za žogo in se vrača nazaj z gibanjem nazaj v preži s prisunskimi koraki in spremembo smeri skozi rdeči tunnel klobučkov.



Slika 134. Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 134 prikazuje drugo vajo varanja žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 60 prikazuje varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji:

Tabela 61

Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki

Opis igralne oblike:

Skica:

Igra 1:1 na velika vrata. Napadalci so postavljeni v koloni, eden izmed vadečih je obrambni igralec. Napadalec skuša preigrati obrambnega igralca z uporabo varanja s prestopom žoge. Če mu to uspe in nato doseže zadetek, šteje to 3 točke, če zadene gol z uporabo kakšnega drugega varanja z žogo, to šteje 1 gol. Napadalec po napadalni akciji postane obrambni igralec, obrambni igralec pa poskrbi za žogo.



Slika 135. Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (1).

Slika 135 prikazuje varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v prvi igralni obliki.

Igra 1:1 na dva gola v prostoru 10 x 20 m. Obrambni igralci nenehno izvajajo tesno pokrivanje. Gol po uporabi varanja s prestopom žoge šteje 3 točke, če preigra obrambnega igralca poljubno in da gol, dobi 1 točko.



Slika 136. Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (2).

Slika 136 prikazuje varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v drugi igralni obliki.

Igra 1:1 čez linijo v prostoru 10 x 20 m. Obrambni igralci nenehno izvajajo tesno pokrivanje. Cilj igre je prenesti žogo z vodenjem preko linije. Gol po uporabi varanja s prestopom žoge šteje 3 točke, če preigra obrambnega igralca poljubno in da gol, dobi 1 točko.



Slika 137. Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (3).

Slika 137 prikazuje varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v tretji igralni obliki.

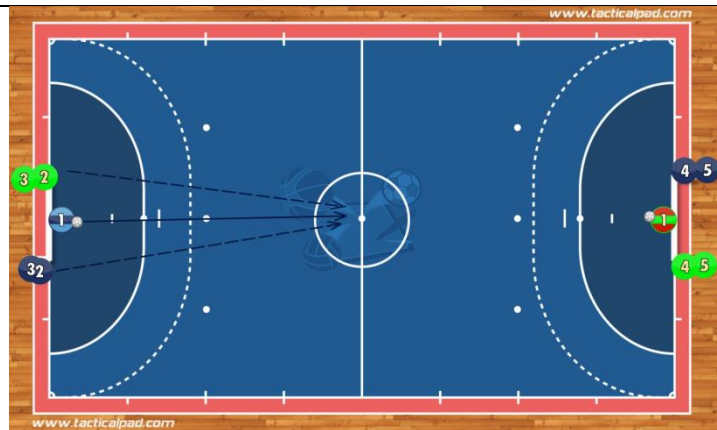
Igra 1:1 treh parov na polovici igrišča na 4 male gole. Gola na desni strani sta od modrih, gola na levi od zelenih. Gol po uporabi varanja s prestopom žoge šteje 3 točke, če preigra obrambnega igralca poljubno in da gol, dobi 1 točko.



Slika 138. Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (4).

Slika 138 prikazuje varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v četrti igralni obliki.

Igra 1:1 na velika vrata z uporabo vratarjev na obeh vratih. Vadeči so razporejeni v pare in pozicija posameznega para je na vratnicah gola. Vratar žogo pošlje v polje. Kdor dobi žogo je napadalec, drugi je obrambni igralec. Nato žogo v igro pošlje vratar na drugi strani. Če napadalec preigra obrambnega igralca z uporabo varanja s prestopom žoge, šteje to 3 točke, če nato premaga še vratarja mu to prinese dodatni 2 točki, če preigra obrambnega igralca poljubno in da gol, dobi 1 točko.



Slika 139. Varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki (5).

Slika 139 prikazuje varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v peti igralni obliki.

Tabela 61 prikazuje varanje žoge z dotikom in prestopom žoge v igralni obliki.

2.1.2.13 VARANJE ŽOGE Z NAKAZANIM STRELOM IN ENOJNIM ROLINGOM

Gre za varanje, ki vsebuje element vodenja žoge s spodnjim delom stopala (podplatom), s tem, da varanje naredimo veliko bolj eksplozivno kot vodenje. Varanje se največkrat uporablja v priložnostih 1:1 z vratarjem ali neposredno po odvzemu žoge v coni 2 ali 3 (na sredini igrišča), ko skušamo hitro organizirati protinapad. Ko popolnoma obvladamo to varanje, lahko uporabimo tudi varanje žoge z nakazanim strelom in dvojnimi ali celo trojnimi rolingom, ki pride v poštev predvsem v članski kategoriji, saj so vratarji na tem nivoju boljši.

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z nartom naravnost na vsak korak,
- nekje 1 – 2 m pred nasprotnikom naredimo varanje,
- stojna noga je postavljena zadaj glede na žogo, teža je na njej,
- z drugo nogo dvignemo peto nazaj, zamah proti žogi (nakazani strel), žogo zajamemo s sprednjim delom podplata in porolamo v smer stojne noge,
- žogo imamo ves čas pod nadzorom zato je pomembno, da temu sledi vodenje v nekoliko višji hitrosti.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

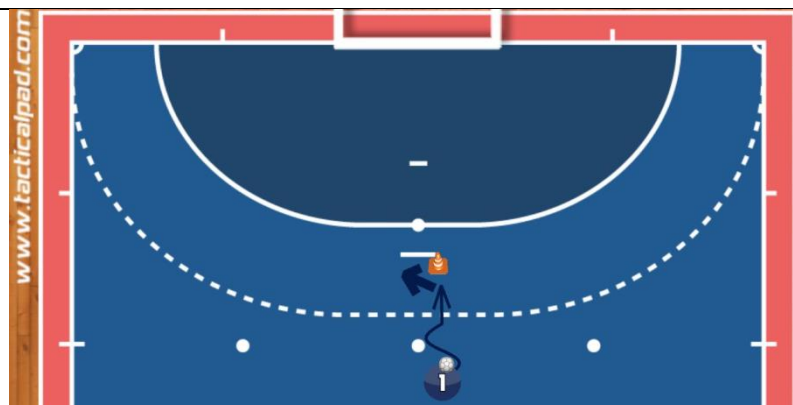
Tabela 62

Sintetična vadba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom

Opis vaje:

Skica:

Izvedba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom iz vodenja naravnost pred stožcem.



Slika 140. Sintetična vadba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom (1).

Slika 140 prikazuje sintetično vadbo varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom samostojno.

Izvedba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom iz vodenja naravnost in prestopom žoge pred stožcem v parih (vadeči po varanju poda žogo svojemu partnerju).



Slika 141. Sintetična vadba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom (2).

Slika 141 prikazuje sintetično vadbo varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v parih.

Tabela 62 prikazuje sintetično vadbo varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom.

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot varanje s prestopom (2.1.2.12), le da sedaj uporabimo vodenje žoge naravnost in varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- napačna postavitev stojne noge (ob žogi – žoga se zabije v stojno nogo),
- ni dviga pet nazaj (ni nakazanega strela),
- enake pomanjkljive izvedbe kot pri varanju z dotikom in prestopom žoge (2.1.2.12) – trodelnost varanja in napačna postavitev glede na nasprotnika.

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 63

Analitične vaje za varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom

Opis vaje:	Pozornost na:
Izvajanje različnih vaj vodenj rolanja v stran (2.1.2.2).	Rolanje žoge s sprednjim delom podplata.
Izvedba varanja žoge samo z enojnim rolingom iz nizkega skipinga na mestu.	Postavitev stojne noge in stik z žogo na sprednjem delu podplata.
Izvedba varanja žoge samo z enojnim rolingom v hoji.	Postavitev stojne noge in stik z žogo na sprednjem delu podplata.
Izvedba varanja žoge samo z enojnim rolingom v rahlem teku.	Postavitev stojne noge in stik z žogo na sprednjem delu podplata.
Imitacija varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom iz nizkega skipinga na	Postavitev stojne noge in dvig pete nazaj.

mestu.	
Izvedba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom iz nizkega skipinga na mestu.	Postavitev stojne noge in dvig pete nazaj.
Izvedba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v hoji.	Postavitev stojne noge, dvig pete nazaj in postavitev glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v rahlem teku.	Postavitev stojne noge, dvig pete nazaj in postavitev glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v rahlem teku in dodanim pospešenim nadaljevalnim vodenjem.	Trodelnost varanja.

Tabela 63 prikazuje analitične vaje za varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje z nakazanim strelom in enojnim rolingom ni izvedljiva.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 64

Varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
<p>Podaja z NDS in sprejem s podplatom, vodenje med dvema stožcema, obrat za 180° in varanje z nakazanim strelom in enojni rolingom pred stožcem ter strel na gol, kjer brani vratar z nartom ali SNDS. Tisti, ki je na začetku podal, steče brez žoge na mesto za sprejem žoge, tisti, ki je streljal, se vrača v kolono z zajčjimi poskoki skozi tunnel rdečih klobukov.</p>	

Slika 142. Varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v

Slika 142 prikazuje prvo vajo varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vodenje do stožca in izvedba varanja z nakazanim strelom in enojnim rolingom pred stožcem. Met žoge s hrbtiščem stopala do podajalca, ki žogo ulovi z rokami. Tek v šprintu do podajalca in strel na gol, kjer brani vratar po metu podajalca z volejem. Tisti, ki je streljal, gre na mesto podajalca, podajalec poskrbi za žogo, naredi nizki skiping skozi koordinacijsko lestev na 4 korake in gre v kolono.



Slika 143. Varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 143 prikazuje drugo vajo varanja žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 64 prikazuje varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji se lahko izvaja na enak način kot pri varanju s prestopom žoge (2.1.2.12), le da več točk prinaša varanje žoge z nakazanim strelom in enojnim rolingom.

2.1.2.14 VARANJE ŽOGE Z ELASTIKO NA VEN

Gre za varanje, ki se v veliki meri uporablja v futsalu, predvsem v coni 4 iz levega ali desnega kanala, ko si igralec skuša pripraviti prostor za strel na vrata v srednjem kanalu. Varanje žoge z elastiko na ven je težja različica varanja z zunanjim delom stopala, zato je najprej potrebno obvladati varanje z ZDS, ampak je učinkovitejša v igri, saj še bolj poudari spremembo smeri.

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z notranjim delom stopala diagonalno proti stojni nogi,
- nekje 1 – 2 m pred nasprotnikom naredimo varanje,
- stojna noga je postavljena nekje 15 – 20 cm vstran od žoge in rahlo pokrčena, teža na stojni nogi, znižano težišče (izpadni korak vstran) v smeri dol – vstran – naprej,
- druga noga s sprednjim notranjim delom stopala porine žogo proti stojni nogi (5 – 10 cm) in nadaljuje varanje tako, da ne stopi na tla in hkrati porine žogo v stran z zunanjim delom stopala na ven,
- temu sledi sprememba ritma, smeri in šprint za porinjeno žogo.

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot varanje s prestopom (2.1.2.12), le da sedaj uporabimo vodenje žoge z NDS (levo nogo) diagonalno proti stojni nogi in varanje žoge z elastiko na ven v levo stran.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- neustrezna izvedba elastike (porušena koordinacija nog),
- ni znižanja težišča stojne noge,
- enake pomanjkljive izvedbe kot pri varanju z dotikom in prestopom žoge (2.1.2.12) – trodelnost varanja in napačna postavitev glede na nasprotnika.

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 65

Analitične vaje za varanje žoge z elastiko na ven

Opis vaje:	Pozornost na:
Izvedba varanja žoge z ZDS po vodenju z NDS diagonalno.	Znižanje težišča po prestopu žoge vstran, postavitev glede na nasprotnika in trodelnost varanja.
Izvedba elastike (povleka žoge s sprednjim notranjim delom stopala) in nadaljevanja varanja z zunanjim delom stopala iz nizkega skipinga na mestu.	Izvedba elastike.
Izvedba varanja žoge z elastiko na ven v hoji.	Znižanje težišča po prestopu žoge vstran in postavitev glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge z elastiko na ven v rahlem teku.	Znižanje težišča po prestopu žoge vstran in postavitev glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge z elastiko na ven v rahlem teku in dodanim šprintom za žogo v	Trodelnost varanja.

nadaljevanju.

Tabela 65 prikazuje analitične vaje za varanje žoge z elastiko na ven.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe varanja žoge z elastiko na ven.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje žoge z elastiko na ven ni izvedljiva.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 66

Varanje žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Vaja v parih, kjer eden izmed vadečih poda žogo z NDS drugemu in steče proti njemu. Drugi si žogo zaustavi s podplatom, vodi proti partnerju, ga preigra z varanjem žoge z elastiko na ven in strelja na gol, kjer brani golman z nartom ali SNDS. Obrambni igralec igra pasivno obrambo (ne izbija, samo spremlja). Nato vlogi zamenjata, še prej pa skozi tunnel rdečih klobučkov opravita odpravljanje z rameni.

Skica:



Slika 144. Varanje žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 144 prikazuje prvo vajo varanja žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Met dolge žoge vratarja v stopala igralcu (žogo zakotali), zaustavljanje s podplatom in vodenje do stožca, kjer opravi varanje žoge z elastiko na ven, sledi podaja podajalcu, ki uporabi met žoge s hrbtiščem noge v prazen prostor. Vadeči strelja na gol, kjer brani golman iz voleja. Tisti, ki je streljal, gre na mesto podajalca, podajalec pa poskrbi za žogo in opravi 8 sonožnih poskokov skozi ovire (naprej – nazaj, desno – levo, levo – desno, nazaj – naprej).



Slika 145. Varanje žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 145 prikazuje drugo vajo varanja žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 66 prikazuje varanje žoge z elastiko na ven v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji se lahko izvaja na enak način kot pri varanju s prestopom žoge (2.1.2.12), le da več točk prinaša varanje žoge z elastiko na ven.

2.1.2.15 VARANJE ŽOGE Z ENOJNIM KROŽNIM ZAMAHOM OKOLI ŽOGE (ENOJNI »BICIKL«)

Gre za varanje, ki ga v nogometnem in futsal žargonu radi poimenujemo »bicikl«. Uporablja se predvsem v preigravanju po levem oz. desnem kanalu oz. po liniji. Večkrat se namreč zgodi, da nasprotna ekipa dobro zapre prostor srednjega kanala z varovanjem, zato je edina možnost preigravanja po liniji. Za omenjeno varanje je potrebno najprej obvladati varanje z enojnim ali dvojnim krožnim zamahom okoli žoge iz vodenja naravnost.

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z notranjim delom stopala diagonalno proti stojni nogi,
- nekje 1 – 2 m pred nasprotnikom naredimo varanje,

- stojna noga je ob zadnjem dotiku druge noge v liniji žoge (15 – 20 cm vstran), teža na stojni nogi, znižano težišče (izpadni korak vstran) v smeri dol – vstran – naprej,
- druga noga naredi zadnji dotik s povlekom sprednjega notranjega dela stopala, sledi hkraten eksploziven krožen zamah okoli žoge (»bicikl«) in prestop noge vstran (zdaj postane ta stojna), obvezno znižanje težišča (izpadni korak vstran) v smeri dol – vstran – naprej in eksploziven potisk žoge z zunanjim delom stopala druge noge (stojne na začetku),
- temu sledi sprememba ritma in šprint za porinjeno žogo.

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot varanje s prestopom (2.1.2.12), le da sedaj uporabimo vodenje žoge z NDS (levo nogo) diagonalno proti stojni nogi in varanje žoge z enojnim krožnim zamahom (levo nogo) okoli žoge (enojni »bicikl«). Gibamo se v desno stran.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- neustrezna izvedba krožnega zamaha okoli žoge (porušena koordinacija nog),
- ni znižanja težišča druge noge po izvedbi krožnega zamaha okoli žoge in prestopa noge vstran,
- ni eksplozivnega krožnega zamaha druge noge,
- ni eksplozivnega potiska žoge z ZDS stojne noge,
- enake pomanjkljive izvedbe kot pri varanju z dotikom in prestopom žoge (2.1.2.12) – trodelnost varanja in napačna postavitev glede na nasprotnika.

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 67

Analitične vaje za varanje žoge z enojnim »biciklom«

Opis vaje:	Pozornost na:
Izvedba enojnega krožnega zamaha okoli žoge in imitacija vodenja z ZDS z drugo nogo takoj po zamahu iz nizkega skipinga na mestu.	Izvedba enojnega krožnega zamaha okoli žoge.
Izvedba varanja žoge z enojnim krožnim zamahom okoli žoge po vodenju z nartom naravnost.	Znižanje težišča druge noge po izvedbi krožnega zamaha okoli žoge in prestopa noge vstran ter trodelnost varanja.
Izvedba varanja žoge z enojnim krožnim zamahom okoli žoge v hoji.	Znižanje težišča druge noge po izvedbi krožnega zamaha okoli žoge in prestopa noge vstran in postavitev glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge z enojnim krožnim zamahom okoli žoge v rahlem teku.	Znižanje težišča druge noge po izvedbi krožnega zamaha okoli žoge in prestopa noge vstran in postavitev glede na nasprotnika.

Izvedba varanja žoge z enojnim krožnim zamahom okoli žoge v rahlem teku in dodanim šprintom za žogo v nadaljevanju.	Eksplzivnost potiska žoge z trodelnost varanja.	krožnega zamaha,	ZDS in
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------	--------

Tabela 67 prikazuje analitične vaje za varanje žoge z enojnim »biciklom«.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe varanja žoge z enojnim krožnim zamahom okoli žoge (enojni »bicikl«).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje žoge z enojnim krožnim zamahom okoli žoge ni izvedljiva.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 68

Varanje žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Vodenje do stožca, izvedba dvojne podaje s podajalcem, varanje pred stožcem in strel na gol, kjer brani vratar z nartom ali SNDS. Tisti, ki je streljal, gre na podajalca, podajalec poskrbi za žogo in se vrača v šprintu s tekom s spremembo smeri za 180° (od črte do rdečega klobučka in nazaj, ter od črte do rumenega klobučka).

Skica:



Slika 146. Varanje žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 146 prikazuje prvo vajo varanja žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Srednji igralec poda desnemu, ki si zaustavi žogo s podplatom. Srednji igralec naredi varanje brez žoge, ki je sestavljeno iz teka in teka s križnim korakom spredaj s spremembo smeri za 180° in naredi dvojno podajo z desnim. Desni nato zavodi žogo do stožca, naredi varanje z enojnim »biciklom« in strelja z nartom/SNDS na vrata. Srednji igralec gre na desnega, desni poskrbi za žogo in se vrača nazaj z vajo na koordinacijski lestvi (bočno 2 not, 2 ven).



Slika 147. Varanje žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 147 prikazuje drugo vajo varanja žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 68 prikazuje varanje žoge z enojnim »biciklom« v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji se lahko izvaja na enak način kot pri varanju s prestopom žoge (2.1.2.12), le da več točk prinaša varanje žoge z enojnim krožnim zamahom okoli žoge (enojni »bicikl«).

2.1.2.16 VARANJE ŽOGE S HITRIM POVLEKOM Z NOGE NA NOGO

Varanje s hitrim povlekom z noge na nogo je prav tako varanje, ki se običajno izvede v levem ali desnem kanalu oz. po liniji. Za omenjen element je potrebno imeti dobro razvito koordinacijo nog, saj gre za kar zahtevno obliko varanja, če ga naredimo eksplozivno in učinkovito.

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- vodenje žoge z notranjim delom stopala diagonalno proti stojni nogi,
- nekje 1 m pred nasprotnikom naredimo varanje,

- stojna noga je v liniji žoge nekje 15 – 20 cm vstran, rahlo pokrčena, teža na stojni nogi, znižano težišče (izpadni korak vstran) v smeri dol – vstran – naprej,
- druga noga se v prvem delu približuje stojni, saj s tem naredimo prevaro za nasprotnika, ki misli, da bomo uporabili varanje z zunanjim delom stopala. Nato pa druga noga z eksplozivnim gibom povleče žogo z notranjim delom stopala proti stojni nogi. Stojna noga hkrati s povlekom žoge druge noge »skoči« še za približno 10 – 15 cm vstran od žoge (druga noga postane stojna) in nato nadaljuje z vodenjem,
- temu sledi sprememba ritma in šprint za porinjeno žogo.

Izvajanje in vadba v celoti v gibanju (sintetična vadba) se lahko izvaja na enak način kot varanje s prestopom (2.1.2.12), le da sedaj uporabimo vodenje žoge z NDS (levo nogo) diagonalno proti stojni nogi in varanje žoge s hitrim povlekom z leve noge na desno nogo.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- neustrezna izvedba povleka žoge (porušena koordinacija nog),
- ni eksplozivnega povleka žoge,
- ni znižanja težišča stojne noge,
- enake pomanjkljive izvedbe kot pri varanju z dotikom in prestopom žoge (2.1.2.12) – trodelnost varanja in napačna postavitve glede na nasprotnika.

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 69

Analitične vaje za varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo

Opis vaje:	Pozornost na:
Vodenje z žogo med nogama naprej in vzvratno.	Kontrola žoge med nogama, ki je osnova za dober povlek žoge.
Izvedba povleka druge noge hkrati s »skokom« stojne noge vstran na mestu.	Znižanje težišča stojne noge in izvedba eksplozivnega povleka.
Izvedba varanja žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v hoji.	Znižanje težišča stojne noge, izvedba eksplozivnega povleka in postavitve glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v rahlem teku.	Znižanje težišča stojne noge, izvedba eksplozivnega povleka in postavitve glede na nasprotnika.
Izvedba varanja žoge s hitrim povlekom z noge na nogo in dodanim pospešenim nadaljevalnim vodenjem.	Trodelnost varanja.

Tabela 69 prikazuje analitične vaje za varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo.

Po končani analitični vadbi ponovno povežemo gibanje v celoto in uporabimo vaji sintetične vadbe varanja žoge s hitrim povlekom z noge na nogo.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo ni izvedljiva.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 70

Varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:

Vodenje do stožca in izvedba varanja s prestopom žoge. Vodenje v drugo smer, izvedba varanja s hitrim povlekom z noge na nogo, podaja žoge z NDS na podajalca, ki poda s podplatom vtekajočemu igralcu in strel na gol, kjer brani vratar z nartom ali SNDS. Tisti, ki je streljal, postane podajalec, podajalec poskrbi za žogo in se vrača nazaj s stranskimi sonožnimi poskoki čez klop.

Skica:



Slika 148. Varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 148 prikazuje prvo vajo varanja žoge s hitrim povlekom z noge na nogo z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Srednji igralec poda levemu, ki izvede dvojno podajo s srednjim. Levi igralec nato naredi varanje s hitrim povlekom z noge na nogo pred stožcem po liniji in naredi povratno podajo na pivota, ki prej naredi varanje brez žoge z uporabo spremembo teka za 135° (naredi ga takrat, ko levi opravi z varanjem). Pivot tudi strelja na gol. Srednji igralec gre na levega, levi gre na pozicijo pivota, pivot pa poskrbi za žogo in se vrača na pozicijo srednjega z izpadnimi koraki naprej (6 x) skozi tunel rdečih klobučkov.



Slika 149. Varanje žoge s hitrim povlekom z noge na nogo v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 149 prikazuje drugo vajo varanja žoge s hitrim povlekom z noge na nogo z drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 70 prikazuje varanje žoge s hitrim povlekom iz noge na nogo v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v »igralni« obliki ali tipični igralni situaciji se lahko izvaja na enak način kot pri varanju s prestopom žoge (2.1.2.12), le da več točk prinaša varanje žoge z hitrim povlekom z noge na nogo.

2.1.2.17 ODVZEMANJE ŽOGE

Kot smo že omenili, se v futsalu žoga odvzame na štiri možne načine:

- direktno (osnovno) odvzemanje žoge z notranjim delom stopala,
- stransko odvzemanje žoge s potiskanjem – remplanje,
- stransko odvzemanje z drsečim startom (Venancio López Hierro, 2017).

a) Direktno (osnovno) odvzemanje žoge z notranjim delom stopala

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- obrambni igralec in napadalec se soočita čelno drug na drugega,

- obrambni igralec se giblje ali z gibanjem nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (2.1.1.3 a), ali s tekom nazaj v preži s križnim korakom spredaj s spremembo smeri (2.1.1.3 b),
- obrambni igralec spremlja napadalca z gibanjem in nato v pravem trenutku napade žogo z napetimi nogami ter žogo odvzame z notranjim delom stopala (Venancio López Hierro, 2017).

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 71

Sintetična vadba direktnega (osnovnega) odzemanja žoge z NDS



Opis vaje:	Skica:
<p>Vaja v parih – napadalec počasi vodi žogo skozi tunel rdečih klobučkov čelno na obrambnega igralca (obrambni igralec ga samo spremlja). Ko prečka rumen tunel, mu lahko obrambni igralec odvzame žogo.</p>	
<p>Slika 150 prikazuje prvo vajo direktnega (osnovnega) odzemanja žoge z NDS.</p>	<p>Slika 150. Direktno (osnovno) odzemanje žoge z NDS (1).</p>
<p>Vaja v parih – napadalec počasi vodi žogo in se z obrambnim igralcem odrivata z rameni do rumenih klobučkov. Nato napadalec zaustavi žogo, obrambni igralec pa gre v obrambni položaj čelno na napadalca, kjer mu skuša odvzeti žogo.</p>	
<p>Slika 151 prikazuje drugo vajo direktnega (osnovnega) odzemanja žoge z NDS.</p>	<p>Slika 151. Direktno (osnovno) odzemanje žoge z NDS (2).</p>

Tabela 71 prikazuje sintetično vadbo direktnega (osnovnega) odzemanja žoge z NDS.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe gibanja, ki so vezane na gibanje obrambnega igralca,

- udarec po nogah in ne po žogi,
- ni napetih nog.

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 72

Analitična vadba direktnega (osnovnega) odvzemanja žoge z NDS (Železnik, 2014)

Opis vaje	Pozornost na:
Vadba v parih: igralca stečeta drug proti drugemu proti žogi, ki miruje, rahlo udarita po žogi z NDS in zadržita ta položaj nekaj sekund	Odvzem žoge z NDS.
Vadba v parih: eden izmed partnerjev vodi žogo, drugi teče proti njemu. Ko se srečata, hkrati rahlo udarita po žogi z NDS in zadržita nekaj sekund. Nato vadeči z žogo popusti.	Odvzem žoge z NDS.
Vadba v parih: eden izmed partnerjev vodi žogo, drugi teče proti njemu. Ko se srečata, drugi močneje udari po žogi z NDS tako, da mu jo odvzame (vadeči z žogo dovoli odvzemanje).	Napete noge.

Tabela 72 prikazuje analitično vadbo direktnega (osnovnega) odvzemanja žoge z NDS.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za direktno (osnovno) odvzemanje žoge z NDS ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

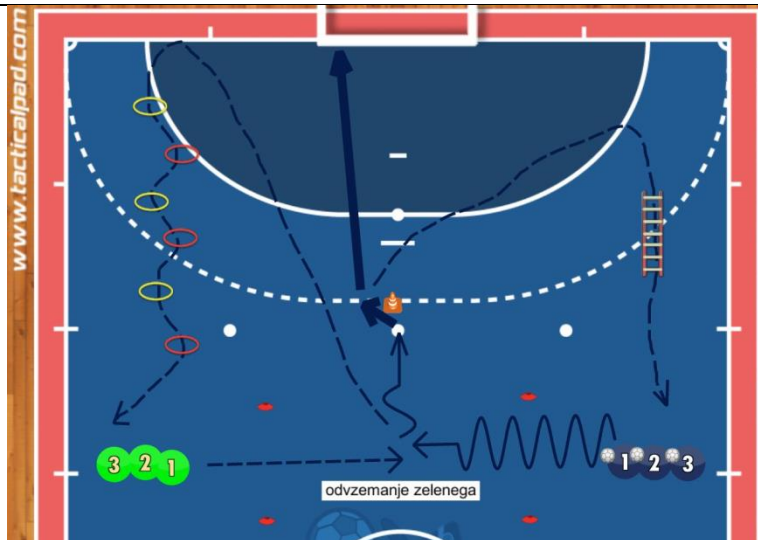
Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti:

Tabela 73

Direktno (osnovno) odvzemanje žoge v povezavi z drugimi elementi

Opis vaje:	Skica:
------------	--------

Vodenje modrega igralca v prostor označen z rdečimi klobučki, kjer je možen odvzem žoge zelenega igralca. Ko zeleni igralec odvzame žogo z direktnim (osnovnim) odvzemanjem, zavodi žogo do stožca, naredi poljubno varanje in strelja na gol. Zeleni igralec naredi »jump&jack« poskoke skozi koordinacijsko lestev, modri pa poskrbi za žogo in naredi šprint čez obroče. Ko pride v kolono, vrže žogo z roko v modro kolono.



Slika 152. Direktno (osnovno) odvzemanje žoge v povezavi z drugimi elementi (1).

Slika 152 prikazuje prvo vajo direktnega (osnovnega) odvzemanja žoge v povezavi drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Vodenje modrega igralca v prostor označen z rdečimi klobučki, kjer je možen odvzem žoge zelenega igralca. Ko zeleni igralec odvzame žogo z direktnim (osnovnim) odvzemanjem, naredita z modrim igralcem dvojno podajo in zeleni igralec strelja na gol. Zeleni igralec se vrača nazaj s prevalom nazaj na blazini, modri pa poskrbi za žogo in zavodi žogo levo-desno skozi klobučke. Ko pride v kolono poda žogo z NDS v modro kolono.



Slika 153. Direktno (osnovno) odvzemanje žoge v povezavi z drugimi elementi (2).

Slika 153 prikazuje drugo vajo direktnega (osnovnega) odvzemanja žoge v povezavi drugimi elementi ter vajami za razvoj gibalnih sposobnosti.

Tabela 73 prikazuje direktno (osnovno) odvzemanje žoge v povezavi z drugimi elementi.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri vadbi direktnega (osnovnega) odvzemanja žoge je zelo pomembno, da vadeče vključimo v različne igralne situacije. Odvzemanje je tehnični element, ki je tesno povezan s pokrivanjem, zato lahko uporabimo enake igralne oblike, kot smo jih navedli pri gibanju obrambnega igralca nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (2.1.1.3 a) in nagradimo direktno (osnovno) odvzemanje žoge z bonus točkami.

b) Stransko odvzemanje žoge s potiskanjem – »remplanje«

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- obrambni igralec in napadalec se soočita bočno drug na drugega,
- obrambni igralec se giblje ali z gibanjem nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (2.1.1.3 a), ali s tekom nazaj v preži s križnim korakom spredaj s spremembo smeri (2.1.1.3 b),
- pogojeno je s pravili, ki dovoljujejo odrivanje,
- odrivanje se izvede, ko oba igralca stojita na zunanji nogi, ki mora biti v kolenu pokrčena za boljše ravnotežje in nato v pravem trenutku obrambni igralec napade žogo z ного, ki je bolj oddaljena od napadalca (notranja noga). Pravi trenutek je takrat, ko je linija do žoge z ного dosegljiva,
- roka ob strani nasprotnika mora biti ob telesu, tako, da se igralca dotikata le z rameni oz. s površino rok, ki sta ob telesu.

Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (sintetična vadba):

Tabela 74

Sintetična vadba stranskega odvzemanja žoge s potiskanjem

Opis vaje:

Vaja v parih – napadalec počasi vodi žogo skozi tunel rdečih klobučkov bočno na obrambnega igralca (obrambni igralec ga samo spremlja). Ko prečka rumen tunel, mu lahko obrambni igralec odvzame žogo.

Skica:



Slika 154. Stransko odvzemanje žoge s potiskanjem (1).

Slika 154 prikazuje prvo vajo stranskega

odvzemanja žoge s potiskanjem.

Vaja v parih – Napadalec počasi vodi žogo in se z obrambnim igralcem odrivata z rameni do rumenih klobučkov. Tam se spustita in obrambni igralec lahko odvzame žogo.



Slika 155. Stransko odvzemanje žoge s potiskanjem (2).

Slika 155 prikazuje drugo vajo stranskega odvzemanja žoge s potiskanjem.

Tabela 74 prikazuje sintetično vadbo stranskega odvzemanja žoge s potiskanjem.

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- površne izvedbe gibanja, ki so vezana na gibanje obrambnega igralca,
- obrambni igralec stoji na notranji nogi,
- ni pokrčene noge, izguba ravnotežja,
- nepravilni trenutek za odvzemanje žoge (noga ni v liniji dosegljiva z žogo),
- roki niso ob telesu (prekršek).

Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje tehničnega elementa (analitična vadba):

Tabela 75

Analitična vadba odvzemanja s potiskanjem

Opis vaje:	Pozornost na:
Odvzemanje s potiskanjem na mestu v parih. Eden izmed partnerjev ima žogo, drug je nima. Partnerja se odrivata z rameni nekaj sekund, nato igralec, ki ima žogo popusti.	Teža na zunanji nogi, pokrčena noga in roki ob telesu.
Odvzemanje s potiskanjem na mestu v parih v gibanju. Par se giblje tako, da se z rameni naslanjata drug na drugega, eden pri tem vodi žogo z zunanjo nogo. Nekajkrat se rahlo odrineta z rameni, nato prvi popusti, drugi se	Teža na zunanji nogi, pokrčena noga in roki ob telesu.

z močnejšim potiskom prerine pred njega.

Tabela 75 prikazuje analitično vadbo stranskega odzemanja žoge s potiskanjem.

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za stransko odzemanje žoge s potiskanjem ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti je enaka kot pri 3. stopnji direktnega (osnovnega) odzemanja žoge (2.1.2.17 a), le sta sedaj obe koloni na isti strani in se v omejenem prostoru s klobučki odvzame žogo s stranskim odzemanjem žoge s potiskanjem.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri vadbi stranskega odzemanja žoge s potiskanjem je zelo pomembno, da vadeče vključimo v različne igralne situacije. Odzemanje je tehnični element, ki je tesno povezan s pokrivanjem, zato lahko uporabimo enake igralne oblike, kot smo jih navedli pri gibanju obrambnega igralca nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (2.1.1.3 a) in nagradimo stransko odzemanje žoge s potiskanjem z bonus točkami.

c) Stransko odzemanje žoge z drsečim startom

1. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Opis bistvenih sestavnih elementov in izvedba tehničnega elementa v gibanju:

- obrambni igralec običajno priteče v šprintu do napadalca,
- obrambni igralec naredi drseči start z metanjem bočno z nogami naprej in hkratno amortizacijo na zgornjo roko. Žogo odvzame, ali blokira strel z zgornjo nogo z zunanjim delom stopala ali s spodnjo nogo z notranjim delom stopala (Železnik, 2014).

Pri vadbi drsečega starta v celoti je zelo pomembno, da se najprej naučimo tehničnega elementa po vadbi elementa za izpopolnjevanje elementa (analitična vadba):

Tabela 76

Analitična vadba drsečega starta (Železnik, 2014)

Opis vaje:	Skica:
------------	--------

Vaja samostojno – vadeči leži /
na boku in nakazuje udarec
po nogi (z zgornjo nogo

udarec z ZDS in s spodnjo nogo udarec z NDS).

Vaja v parih – prvi izmed para vodi žogo z nartom mimo drugega, ki leži na boku, ko se srečata rahlo udarita po žogi na različne načine:

- oba z NDS,
- nato prvi z nartom drugi z NDS,
- nato prvi z NDS in drugi z ZDS,
- nato prvi z nartom in drugi z ZDS.

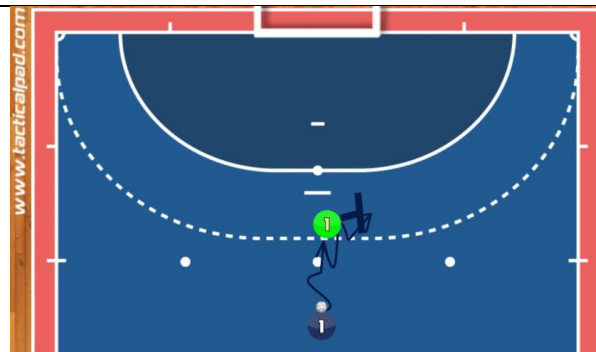


Slika 156. Vaja drsečega starta v parih (1).

Slika 156 prikazuje drugo vajo drsečega starta po analitični vadbi.

Vaja samostojno – žoga / miruje, drseči start na žogo iz hoje, rahlega teka in hitrega teka.

Vaja v parih – prvi počasi vodi žogo proti drugemu, pred njim spremeni smer vodenja v stran, drugi mu z drsečim startom odvzame žogo.



Slika 157. Vaja drsečega starta v parih (2).

Slika 157 prikazuje zadnjo vajo drsečega starta v parih po analitični vadbi.

Tabela 76 prikazuje analitično vadbo drsečega starta.

Ko vadeči znajo drseči start, lahko uporabljamo enake vaje, kot pri stranskem odvzemanju z notranjim delom stopala (2.1.2.17 b).

Napotki trenerja med vadbo vadečim s pomanjkljivo izvedbo, kaj naj spremenijo:

- metanje na hrbet,
- nepravilno odvzemanje žoge (z zgornjo nogo z ZDS in s spodnjo nogo z NDS) (Železnik, 2014).

2. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Druga stopnja za stransko odzemanje z drsečim startom ni mogoča.

3. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami futsal igre in z vsebinami za razvoj gibalnih sposobnosti je enaka kot pri 3. stopnji direktnega (osnovnega) odzemanja žoge (2.1.2.17 a), le sta sedaj obe koloni na isti strani in se v omejenem prostoru s klobučki odvzame žogo s stranskim odzemanjem žoge z drsečim startom.

4. STOPNJA UČENJA PO METODIČNEM POSTOPKU

Pri vadbi odzemanja žoge z drsečim startom je zelo pomembno, da vadeče vključimo v različne igralne situacije. Odzemanje je tehnični element, ki je tesno povezan s pokrivanjem, zato lahko uporabimo enake igralne oblike, kot smo jih navedli pri gibanju obrambnega igralca nazaj v preži s prisunskimi koraki s spremembo smeri (2.1.1.3 a) in nagradimo stransko odzemanje žoge z drsečim startom z bonus točkami.

2.1.3 LEGENDA SKIC

Zaradi lažjega razumevanja smo naredili tudi legendo znakov in pripomočkov na skicah:



Slika 158. Legenda znakov in pripomočkov na skicah.

Slika 158 prikazuje legendo znakov in pripomočkov na skicah.

3 RAZPRAVA

Tehničnih elementov, ki se najpogosteje pojavljajo pri futsalu, je kar veliko zato je dobro, da se držimo sistematičnega poučevanja teh futsal elementov z uporabo metodičnega postopka. V Sloveniji se z mlajšimi otroki (6 – 11) let zelo malo dela v futsal klubih, saj obstaja veliko primerov, kjer otroci najprej trenirajo tradicionalen nogomet. Na treningih tradicionalnega nogometa se tehnika dela zelo kvalitetno, ravno zaradi dobrega sistematičnega poučevanja tehničnih elementov preko metodičnega postopka. Vadeči tako z dobro bazo do tedaj pridobljenega tehničnega znanja za tradicionalni nogomet pridejo na prvi futsal trening, vendar kmalu ugotovijo, da so pri uporabi naučenih tehničnih elementov veliko bolj prostorsko omejeni, zato so nekateri uporabni tehnični elementi za tradicionalen nogomet, manj uporabni pri futsalu. Veliko časa jim vzame tudi prilagajanje na ne-odbojno futsal žogo, ki se v trdnosti in predvsem odboju, razlikuje od nogometne. Potrebno jim je popraviti vzorce, ki so se jih naučili iz tradicionalnega nogometa, zato je dobro, da se futsal tehnika tudi pri mladostniških letih (13 – 16) uči sistematsko z uporabo metodičnega postopka in da se poudarja pomembnost posameznega tehničnega elementa v igri futsala.

Wahyu Prastyo, Sugiyanto in Doewes (2017) so na podlagi intervjujev, ki so jih izvedli s trenerji futsala, ugotovili, da je tehnična podkovanost igralcev futsala na srednjem nivoju šibka. Vzrok za takšno stanje bi naj obstajal v pomanjkanju nabora vaj, ki so namenjene ohranjanju in izboljšanju znanja tehničnih elementov futsala. Prav tako opozarjajo na to, da imajo igralci odpor na vaje za razvoj gibalnih sposobnosti, ki v futsalu pridejo največkrat do izraza.

V Sloveniji je na tematiko futsala izjemno malo knjig. Leta 2016 je Lado Grgurič izdal zbirko petih knjig z naslovom Futsal od A do Ž. Zbirka knjig je razdeljena glede na kategorije otrok in mladostnikov (6 – 9, 10 – 11, 12 – 13, 14 – 15, 16 – 18 +). Vsebina knjig vključuje štiri ključne elemente futsal igre (tehnika, taktika, kondicijska in psihološka pripravljenost) in vsebuje za vsako starostno kategorijo vaje, ki se uporabljajo za učenje elementov futsal igre. Tako smo v Sloveniji dobili zbirko knjig, ki zna dati marsikakšnemu trenerju idejo za urjenje tehničnih elementov futsala. S takšnim delom se bomo lažje izognili zgoraj omenjeni šibki tehnični podkovanosti, tako mlajših kot tudi članskih igralcev futsala.

Moje magistrsko delo je prvo diplomsko/magistrsko delo, ki se vpleta v delo trenerjev futsala, saj so do sedaj narejena dela vezana samo na analizo oz. taktiko v futsalu. Trenerjem daje teoretično širino o posameznem tehničnem elementu, ki vsebuje opis tega elementa. Ob enem se teorija prepleta s prakso, ki bazira na zaporedju vaj po metodičnem postopku, ki ga uporabljamo v futsalu. V 3. stopnji učenja po metodičnem postopku smo poleg povezave tehnike in taktike dodali tudi vaje za razvoj gibalnih sposobnosti. Več kot bo vaj za gibalni razvoj otroka ali mladostnika, ki jih bo vadeči opravil sproti in skozi povezovanje tehnike in taktike, večja je verjetnost, da bo te delovne navade prenesel v članske treninge. Vaj za razvoj

gibalnih sposobnosti, ki jih lahko trenerji futsala vključijo v 3. stopnjo je res ogromno, zato priporočam, da vključijo v proces učenja svojo kreativnost. S takim kvalitetnim delom bomo pridobili še bolj gibalno razvite igralce futsala, ki bodo trn v peti vsem evropskim in svetovnim velesilam futsala.

4 SKLEP

V magistrskem delu smo predstavili poučevanje tehničnih elementov futsala brez žoge in z njo po metodičnem postopku za učenje tehnike nogometa. To bo v največji meri koristilo vsem futsal trenerjem, sploh tistim, ki bodo poučevali mlajše selekcije, kjer je učenje tehnike poglavitni sestavni del vsakega treninga. Prav tako bo magistrsko delo zanimivo športnim pedagogom, saj ponuja nabor vaj, ki se izvajajo izključno v športni dvorani oz. zunanjem šolskem igrišču, ki je navadno dimenzij futsal igrišča, kjer se običajno poučuje nogomet pri šolski športni vzgoji. Vsem tehničnim elementom smo dodali opis, najpogostejše napake in nabor vaj po metodičnem postopku. Vajam smo dodali tudi opis in skice vaj, da si bo omenjena športna stroka lažje predstavljala določene vaje. Vaje vsebujejo veliko različnih pripomočkov, kar je tudi posebnost mojega magistrskega dela, saj sem v 3. stopnji učenja po metodičnem postopku dodal vaje za razvoj gibalnih sposobnosti. Tako smo omogočili, da je učenje vadečih bolj produktivno in motivacijsko. Moj predlog je ta, da klubi, ki delujejo v futsalu opremijo športne pripomočke v čim večjem in čim bolj raznolikem številu. Prav tako priporočam vsem trenerjem futsala, da v 3. stopnji učenja po metodičnem postopku ne uporabljajo samo povezovanje tehničnih in taktičnih futsal vsebin, ampak tudi vaje za razvoj gibalnih sposobnosti.

5 VIRI

- Blažič, M., Ivanuš Grmek, M., Kramar M. in Strmčnik F. (2003). *Didaktika*. Novo Mesto: Visokošolsko središče Novo mesto, Inštitut za raziskovalno in razvojno delo.
- Elsner, B. (2004). *Nogomet – teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Elsner, B. (2006). *Nogomet – trening mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Grgurič, L. (2016). *Futsal od A do Ž. 6 – 9 let*. Breg pri Ribnici: samozaložništvo, Lado Grgurič.
- Grgurič, L. (2016). *Futsal od A do Ž. 10 – 11 let*. Breg pri Ribnici: samozaložništvo, Lado Grgurič.
- Grgurič, L. (2016). *Futsal od A do Ž. 12 – 13 let*. Breg pri Ribnici: samozaložništvo, Lado Grgurič.
- Kovač, M. (2012). *Didaktika športne vzgoje – predavanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rosič, S. (2017). *Tehnika futsal-a*. Neobjavljeno delo.
- Pocrnjič, M. (2017). *Metodika učenja, vadbe in utrjevanja v nogometu*. Neobjavljeno delo.
- Pocrnjič, M. in Železnik, M. (2015). *Nogometna tehnika in taktika (učno gradivo)*. Neobjavljeno delo.
- Stržinar, G. (2014). *Analiza igre slovenske futsal reprezentance na euru 2014* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum. Didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Tomić, A. (2003). *Izbrana poglavja iz didaktike*. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Venancio López Hierro, J. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Nyon: Union des Associations Européennes de Football (UEFA).
- Železnik, M. (2014). *Metodika učenja nogometne tehnike gibanj brez žoge – predavanja za predmet Nogomet I*. Neobjavljeno delo.
- Wahyu Prastyo B., Sugiyanto S. in Doewes M. (2017). The development model of the basic techniques of exercise and psysical exercise on futsal players lever intermediate. *European Journal of Psysical Education and Sport Science*, 3(2), 50-59.