

NOGOMETNE VJEŽBE „NOGO-TENIS“ I „BOKS-ZID“ SA ZAHTJEVIMA ZA RAZVOJ TEHNIKE I KINESTETIČKOG OSJEĆAJA KOD MLADIH NOGOMETAŠA

Denis Lopac¹

¹Pomorska škola u Bakru; Prometna škola u Rijeci

Sažetak

U ovom radu svrha je ukazati koliko su tehnika i kinestetički osjećaj za loptu nogometaša važni za razvoj mladih igrača, razvoj njihove tehnike pogotovo u razdoblju kada su već naučili osnove primopredaje lopte odnosno osnovne tehničke elemente nogometne igre, odnosno da igrači prilikom izvođenja nogometnih vježbi nemaju velikih problema s primopredajom lopte po podu i zraku. „Dobra“ ili „prava“ nogometna igra uvijek je bila odraz dobre tehničke obučenosti igrača. Drugim riječima, momčad koja je imala više dobro tehnički obučanih igrača i više tzv. „univerzalnih igrača“, imala je bolje preduvjete za „dobru“ ili „pravu“ igru, a time i bolje preduvjete za kvalitetniji rezultat. Treba napomenuti da korištenje navedenih pomoćnih vježbi za razvoj tehnike igrača („Nogo-tenis“ i „Boks-zid“) nije preporučljivo kod igrača koji su početnici u nogometu, te je potrebno savladati osnove primopredaje lopte i imati određeni stupanj usvojenosti tehničkih znanja. Navedene vježbe dobre su jer se takvim načinom vježbanja može izvesti veći broj ponavljanja u kraćem vremenskom periodu, a ove se vježbe mogu raditi na grupnim kao i na individualnim treninzima. Da bismo znali je li zadana vježba prikladna za pojedinog igrača, potrebno je da treneri obrate pozornost na pravilnost izvođenja odnosno na broj pravilno izvedenih ponavljanja. Samo takvim pravilnim načinom izvođenja možemo napredovati u razvoju naučenosti tehnike nogometaša i kinestetičkog osjećaja igrača za loptu.

Ključne riječi: „boks-zid“, kinestetički osjećaj za loptu nogometaša, nogometna igra, „nogo-tenis“, nogometna tehnika, nogometne vježbe

SOCCER EXERCISES "FOOT-TENNIS" AND "BOXING-WALL" WITH REQUIREMENTS FOR THE DEVELOPMENT OF TECHNIQUE AND KINASTHETIC SENSE IN YOUNG SOCCER PLAYERS

Denis Lopac¹

¹Maritime school in Bakar; Traffic school in Rijeka

Abstract

In this paper, the purpose is to show how important the technique and kinesthetic feeling for the ball of soccer players are for the development of young players, the development of their technique, especially in the period when they have already learned the basics of passing the ball, that is, the basic technical elements of the soccer game, that is, that players do not have major problems with passing the ball on the floor and in the air when performing soccer exercises. A "good" or "real" soccer game has always been a reflection of the players' good technical skills. In other words, the team that had more technically well-trained players and more so-called "universal players", had better prerequisites for a "good" or "real" game, and thus better prerequisites for a better result. It should be noted that the use of the mentioned auxiliary exercises for the development of the player's technique ("Foot-tennis" and "Box-wall") is not recommended for players who are beginners in soccer, and it is necessary to master the basics of passing the ball and to have a certain degree of technical knowledge. The mentioned exercises are good because with this method of exercise, a greater number of repetitions can be performed in a shorter period of time, and these exercises can be done in group as well as in individual training sessions. In order to know whether a given exercise is suitable for an individual player, it is necessary for coaches to pay attention to the regularity of execution, that is, to the number of correctly performed repetitions. Only with such a correct way of performing can we progress in the development of the soccer player's technical knowledge and the player's kinesthetic feeling for the ball.

Keywords: "boxing-wall", soccer technique, soccer player's kinesthetic feeling for the ball, soccer game, "foot-tennis", soccer exercises

1. Uvod

Tehnika nogometaša uvijek je bila preduvjet za kvalitetnu igru odnosno za razvoj tri osnovne komponente u fazi napada, a to su dodavanja, kombinacije i udarci na gol. Nogometna tehnika podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje su sadržaj nogometne igre (Dujmović, 2000.). Kao i u svim ostalim sportovima tako i u nogometu, tehnika nogometne izvedbe jedna je od najvažnijih komponenti u razvoju mladih nogometaša. Kada govorimo o nogometnoj tehnici, onda treba reći da se ona kod mladih nogometaša treba razviti otprilike u dobi od sedme do četrnaeste godine. Nogometne vježbe „Boks-zid“ i „Nogotenis“ upravo mogu pridonijeti treniranju broja ponavljanja kod mladih igrača koji su u mogućnosti izvoditi zadane vježbe te imaju potrebna tehnička znanja. Dakle, navedene vježbe služe za razvoj i usavršavanje naučene tehnike mladih nogometaša.

U današnje vrijeme, kada se djeca malo kreću, ne igraju nogomet na ulicama ili igralištima, služe se puno mobilnim i raznim kompjuterskim uređajima i tabletima te više vremena provedu sjedeći nego igrajući se, potrebno je da i treneri u nogometnim klubovima shvate da treba, kolokvijalno rečeno, „ulicu dovesti na nogometni trening“. To u prvom redu znači koristiti na treningu „Igre na malom prostoru“ 1:1, 2:2, 3:3 i slično, a i navedene nogometne vježbe „Nogotenis“ i „Boks-zid“.

U obuci igrača jako je bitno da mladi nogometaš savlada tehniku, a to će postići pravilnim izvođenjem broja ponavljanja.

2. „Internet generacija“ – nema igre nogometa na ulici, mobitel u ruci umjesto nogometne lopte

Današnjoj djeci i mladim ljudima, razni elektronički uređaji oduzimaju i vrijeme i pažnju. Najviše je to mobitel.

Djeca su manjih i slabijih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, puno je pretile djece ili djece s određenim viškom kilograma. Današnja se djeca manje nego prijašnje generacije u školama bave puzanjem, hodanjem, trčanjem, penjanjem i padanjem. Manje se igraju s loptom i manje igraju nogomet. Posebno se to uočava kod uzrasta od prvog do četvrtog razreda, ali i kroz cijelu osnovnu školu. Dakle, vidljivo je da djeca dolaze u nogometne klubove sa slabijim motoričkim sposobnostima. Nešto što bi sasvim sigurno pridonijelo razvoju navedenih sposobnosti je uvođenje u škole i u razrednu nastavu profesora kineziologije koji bi radili tjelesnu i zdravstvenu kulturu s djecom od prvog do četvrtog razreda (umjesto nastavnika razredne nastave) kao i uvođenje više nastave tjelesne zdravstvene kulture tjedno (bar 1 sat više tjedno). Ali, to je neka druga tema.

Nema igre nogometa na ulici, gdje se uvijek u prijašnja vremena stjecalo znanje, pogotovo od starijih igrača. Pritom se misli na tehniku igrača te na razvoj kinestetičkog osjećaja kod igrača. Kakva je bila igra nogometa na ulici? Pa obično igra nogometa na male golove u manjim koridorima u omjerima 2:2, 3:3, 4:4. Takve igre na ulici danas nema ili je ima vrlo malo. Život većine stanovništva u gradovima te užurbani i brzi način života pridonijeli su da djeca nakon dolaska iz škole obično budu u stanovima ili kućama i prevladava sjedilački način života.

Upravo iz tog razloga današnji treneri u nogometnim klubovima su vrlo bitni u razvoju mladih nogometaša jer moraju djecu sve učiti od početka, od trčanja, padanja, skakanja do nogometne tehnike i igre. Ta djeca ne dolaze s potrebnim predznanjem ili dolaze s vrlo malim znanjem u nogometne klubove sa 7, 8 ili 9 godina. Kada se naglašava važnost trenera, pritom se misli na visoku educiranost trenera, a to znači poznavanje metodičkih principa rada, metodičkih

organizacijskih oblika rada, pedagoškog pristupa, vođenja utakmica i svih komponenti koje su potrebne za kvalitetan rad trenera.

3. „Nogo-tenis“ i neki od prijedloga načina treniranja

Mišljenje autora je da je „Nogo-tenis“ jedna od najboljih pomoćnih vježbi koja se koristi za razvoj tehnike i kinestetičkog osjećaja nogometaša. Kada se govori o integralnoj metodi rada, a to znači integrirati u neku vježbu što više elemenata iz nogometne igre, onda treba reći da u „Nogo-tenisu“ ne postoji samo duel između igrača koji imamo u različitim nogometnim igrama, ali zato tehničke elemente po zraku možemo vrlo dobro uvježbavati.

Kako trenirati „Nogo-tenis“? U ovom radu govori se o „Nogo-tenisu“ s mrežom visine do pojasa igrača i više (otprilike 1 metar). Dakle, ovdje se ne govori o „Stolnom nogo-tenisu“ koji se igra na zaobljenom stolu. „Nogo-tenis“ obično se koristi s igračima koji već imaju određena znanja u primopredaji lopte. Vrlo je bitno u zahtjevima ove vježbe točno zadati igračima koji im je zadatak te na taj način odrediti koji tehnički element usavršavamo.

„Nogo-tenis“ se može igrati u raznim omjerima 1:1, 2:2, 3:3 i slično, no ovdje se preporuča omjer 1:1 i 2:2 zbog mogućnosti većeg broja ponavljanja kod svakog pojedinog igrača.

Govoreći o zahtjevima u ovoj vježbi, evo nekoliko primjera zahtjeva za nogometaše u razvoju tehnike za nogometnu vježbu „Nogo-tenis“ :

- 1.1 Igra „Nogo-tenisa“ u omjeru 2:2 sa zahtjevom igre iz dva dodira (svaki igrač mora dva puta taknuti loptu, prvi igrač koji prima bilo kojim dijelom tijela zatim predaje suigraču unutarnjom stranom stopala, a drugi igrač također prima bilo kojim dijelom tijela, ali prebacuje preko mreže unutarnjom stranom stopala).
- 1.2 Isto kao pod 3.1, samo je zahtjev prebacivanja lopte preko mreže drugim načinom (sredinom hrpta stopala ili glavom).
- 1.3 Igra „Nogo-tenisa“ sa zahtjevom igre iz obavezna tri dodira sa sličnim zahtjevima kao pod 3.1 i 3.2.
- 1.4 Igra „Nogo-tenisa“ u omjeru 2:2 iz jednog dodira (svaki igrač mora jednom taknuti loptu).
- 1.5 Igra „Nogo-tenisa“ u omjeru 1:1 s raznim zahtjevima (iz prvog dodira, iz drugog dodira, iz trećeg dodira sa zahtjevima određenih tehničkih elemenata kojima igrači prebacuju loptu preko mreže)

Treba istaknuti da treneri moraju znati koji tehnički element žele razvijati i koji zahtjev žele postaviti u igri „Nogo-tenisa“ pred igrače. Za to je potrebna velika kreativnost trenera. Možemo dodati i elemente snage (čućanj, sklek, sunožni poskok i slično nakon odigrane lopte preko mreže), elemente koordinacije (s teniskom lopticom u ruci, prebacivanje loptice iz ruke u ruku ili odbijanje loptice o pod nakon odigrane lopte preko mreže). Sve zavisi od kreacije trenera i onoga što se želi postići s vježbom.

Preporuka za „Nogo-tenis“, je da se izvodi u uvodnom dijelu treninga nakon razgibavanja ili rastrčavanja, a može se izvoditi i u glavnom dijelu treninga.



Slika 1. „Nogo-tenis“ u omjeru 2:2 (Preuzeto: <https://hrsport.hr/pravila-nogotenisa-10-nogotenis-pravila>)

4. „Boks zid“ i prijedlozi načina treniranja ove vježbe

Mnogi treneri i igrači zaziru od korištenja nogometne vježbe „Boks-zid“. Smatraju je zastarjelom i monotonom te je vrlo malo zastupljena u radu s mlađim dobnim kategorijama nogometaša. Mnoge su pozitivne stvari korištenja ove nogometne vježbe: bolji razvoj kinestetičkog osjećaja za loptu, mogućnost izvođenja velikog broja ponavljanja u kraćem vremenskom periodu, vrlo velika mogućnost razvoja udarca potkoljenicom, dobra razina razvoja preciznosti kod nogometaša te mogućnost rada i individualno, a ne samo na grupnom treningu (samostalni dodatni trening kod kuće).

Svi oni nogometni klubovi koji imaju „Boks-zid“ pored svojih terena mogu izvoditi ove vježbe. „Boks-zid“ bi trebao biti visine od 2 do 2,5 metra te imati iscrtanu jednu vodoravnu crtu na zidu visine otprilike 1 metar od poda. Ta crta na zidu bitna je za izvođenje vježbi „Boks-zid“ zbog vježbanja tehnike igrača i potkoljenice. Evo nekoliko primjera sa zahtjevima za vježbu „Boks-zid“:

- 1.6 Igrač igra sa zidom iz jednog dodira unutarnjom stranom stopala s tim da mora naizmjenično jedan put desnom, a jedan put lijevom nogom pogoditi iznad linije označene na zidu (preciznost, tehnika).
- 1.7 Igrač igra sa zidom iz dva dodira, prima loptu unutarnjom stranom stopala, odigrava na zid unutarnjom stranom stopala preko linije ocrtane na zidu.
- 1.8 Igrač igra sa zidom iz dva dodira, prima loptu bilo kojim dijelom tijela, nakon toga radi prednji volej ili prednji poluvolej te mu je zadatak pogoditi ispod crte označene na zidu (tehnika, pravilan udarac potkoljenicom noge)
- 1.9 Igrač igra sa zidom iz dva dodira, prima loptu unutarnjim dijelom stopala, nakon toga glavom udara loptu prema zidu zamahom naprijed.

Također je potrebno reći da u formiranju ovih vježbi trener mora imati kreativnosti i paziti na pravilnost izvođenja bilo da se radi o „Nogo-tenisu“ bilo da se radi o „Boks-zidu“.



Slika 2. “Boks-zid“, igrač vježba tehniku sa zidom koji je označen crtom (autor slike: Denis Lopac)

5. Zaključak

U ovom radu cilj je bio potaknuti trenere, nogometaše i roditelje nogometaša na razmišljanje koliko je rad na tehnici bitan da bi se nogomet u seniorskoj dobi mogao igrati na visokom nivou. Autor je mišljenja da ovaj rad može pomoći i svim onim seniorskim nogometašima koji bi trebali još usavršavati svoja tehnička znanja iz nogometa, bilo da se bave amaterskim ili profesionalnim nogometom.

Promatrajući praktičnu izvedbu kroz razvoj nogometaša od mlađih dobnih kategorija do seniora, može se zaključiti da je vrlo teško doći do nivoa razvijenosti vrhunske tehnike trenirajući samo u klubu. Potrebno je i dodatno raditi na razvoju raznih karakteristika nogometaša (razvoj funkcionalnih sposobnosti, snaga, koordinacija i slično).

Jedna od tih komponenti koje treba dodatno i trajno razvijati i usavršavati, a koja najviše doprinosi razvoju nogometne igre je tehnika nogometaša. Tendencija je ovim člankom zaintrigirati trenere i nogometaše za važnost rada na razvoju i usavršavanju tehnike nogometaša.

6. Literatura

1. Dujmović, P. (2000.). Škola nogometa. Zagreb: Kineziološki fakultet