

SEMINARJI DNT 2018



IGRA Z GLAVO

Ljubljana, januar 2018

I. UVOD

Igra z glavo je prav gotovo pomembna, a tudi nevaren del nogometne igre. Vendar se igri z glavo ne posveča dovolj časa za vadbo na igrišču tako mladim kot tudi pri članskih ekipah, da bi igro z glavo izboljšali. Če imamo danes v ekipi igralce, ki obvladajo igro z glavo, ki dobro skačejo, tako pred svojim kot nasprotnikovim golom, imamo v ekipi prav gotovo veliko prednost pred nasprotniki. Učenje igre z glavo zahteva veliko treninga od samega začetka (okoli 10 leta dalje) – osvajanje osnovne tehnike in nato skozi vadbo v hitrosti in igri na majhnem prostoru, ki vključuje veliko gibanja,

skokov in nasprotnike

ter na koncu še na tekmah.

Predvsem je potrebno, da igralec osvoji sigurnost igre z glavo, ki jo mora

izpopolnjevati skozi vso kariero.

Trener lahko **igro z glavo uči v**

vseh fazah treninga – v ogrevanju, glavnem delu in zaključku – vadi pa se lahko samostojno (vrv, tehniciranje,...), v dvojicah, trojkah ali skupini.



II. KAJ MORAMO VEDETI

Veliko mladih se boji igrati z glavo prav zaradi nepravilnega učenja. Refleksno zamižijo ali se bojijo udariti ko žoga prihaja. Ta strah se lahko s pravilno metodo in aktivnostmi odpravi.

Ko žoga prihaja, mora igralec imeti odprte oči in gledati žogo. Hrbet mora biti vzravnán, vrat čvrst, kolena pokrčena in igralec mora stati na prednjem delu stopala (prstih) ter udarjati žogo s čelom.

Učenje igre z glavo je najbolj učinkovito preko aktivnosti in ne vaj. Stati v vrsti in čakati na udarec je dolgočasno in igralec ne potrebuje razmišljanja in ne kreativnosti. Igralec mora imeti v treningu probleme, da je primoran razmišljati in reševati situacije aktivno in na svoj način. Če imamo aktivnosti zasnovane tako, da so podobne tistim v tekmah, bomo razvijali tehniko, ki je potrebna za igralčev razvoj. Zato mora trener vsak trening zasnovati zabavno, zanimivo in razgibano ter predvsem primerno starostni kategoriji. Igra z glavo se začne vaditi po 10 letu in sicer z žogami, ki morajo biti lahke (za odbojko), prej pa lahko tudi z baloni. Storkovnjaki so celo usmerili raziskave v smer, da se prepove udarjanje žoge do 18 leta z glavo, zato je zares potrebno biti pazljiv in dosleden. Obvezno je potrebno vadbo voditi analitično in sistematično in predvsem raznovrstno – individualno, v paru, trojkah in skupini.

III. OSNOVNO UČENJE TEHNIKE UDARCA Z GLAVO

- Vračanje žoge z glavo v ležečem položaju na trebuhu



- Vračanje žoge z glavo iz sedečega položaja



- Vračanje žoge z glavo na kolenih



- Skok na žogo, ki jo drži soigralec visoko nad svojo glavo z obema rokama (skok sonožno z leve, desne strani ter naravnost)



Trener mora biti pazljiv na detajle izvajanja kot je že bilo povedano. Stalno spremlja in opozarja igralce, da so 'na prstih', predvsem zaradi hitre reakcije, da pazijo na položaj rok (da se razširijo in potegnejo ramena naprej, trup ulekne nazaj) in da žogo udarjajo s čelom glave, pri tem pa so oči odprte! Tudi doskok po udarcu mora biti na prednji del stopala (prste), da lahko igralec hitro reagira za nadaljevanje akcije, zato je zaželeno, da po skoku z glavo in doskoku čim hitreje (v šprintu), usmeri v novo nalogo, ki jo postavi trener.

Osvojitev osnovne tehnike je temelj za nadaljnje korake učenja in uspešnost igre z glavo.

IV. VAJE

Igralec in žoga

1. Vsak igralec ima svojo žogo, vsi se gibljejo prosto v skupini in v omejenem prostoru z žogo v roki:
 - a. Igralec prosto hodi po široko omejenem prostoru, meče žogo v zrak, jo udari z glavo v zrak in ujame
 - b. Vajo ponovi v lahkem teku
 - c. Žogo udari v zraku dvakrat, predno pa jo po drugem udarcu ujame, se mora prej dotakniti z roko tal in nato ujame žogo
 - d. Igralec se prosto giblje v prostoru, meče žogo v zrak, jo udari z glavo v zrak in spremeni smer gibanja
 - e. Enaka vaja le predno ujame žogo, se z obema rokama dotakne tal
 - f. Žogo udari z glavo v zrak trikrat, nato pa jo ustavi na tleh z nogo (levo / desno)
 - g. Žogo udari z glavo dvakrat in se nato obrne v drugo smer ne da žoga pade na tla in jo udari še dvakrat z glavo, potem jo ustavi na tleh z nogo

Nadgradnja:

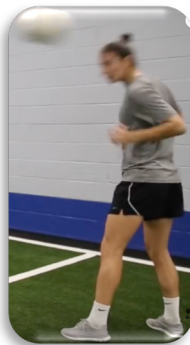
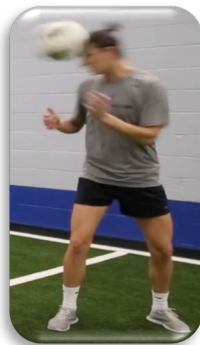
- Žogo usmerja na glavo s kolenom / stopalom
- Poveča se število udarcev z glavo / tekmovanje v številu udarcev
- Večkrat se spreminja smer gibanja po udarcu z glavo
- Povečuje se hitrost gibanja igralca
- Igralcu se postavlja ovire / določi smer gibanja
-



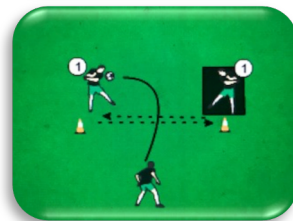
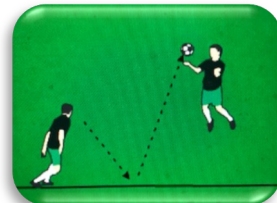
Igralca v paru

1. Igralca v paru imata eno žogo in naj čim večkrat ponovita vaje iz poglavja III. za osvajanje osnovne tehnike (posebno do 11 leta), potem pa nadaljujeta z novimi:

- a. Igralca si podajata žogo z glavo na mestu v razdalji 5 m / štejeta podaje (15x)
paziti na pravilno udarjanje s čelom, delo nog, rok, trupa, trd vrat, pogled
 - Enako v gibanju po prostoru in različne razdalje
- b. Igralca udarjata žogo z glavo iz mesta na razdalji 10 m iz rok (pravilnost in moč udarca)
- c. Igralca si mečeta žogo izmenoma z roko in vračata z glavo
 - na mestu brez skoka / naravnost, levo, desno



- Enako vajo v skoku / sonožno, na eni nogi
 - Igralec ki vrača stoji na žogi – istočasno **vaja za stabilizacijo**
- d. Eden meče žogo na glavo, drugi vrača (noge, preciznost, čelo,..) v gibanju
 - Gibanje igralca ki udarja: proti žogi in od žoge kadar teče hrbtno (20 x)
 - Vajo se ponovi s skokom tako, da se žogo vrže pred igralca v tla in se trenira tudi timing udarca
 - e. Dva stožca na razdalji 5 m, soigralec meče visoko žogo z roko, drugi skače v teku od enega do drugega stožca ter v se v zraku obrača pred udarcem in vrača točno žogo podajalcu
 - f. Igralec meče žogo v prsa soigralca, ki jo dvigne in vrača z glavo



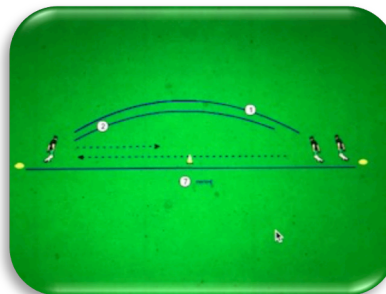
Nadgradnja:

- Vrača se druga žoga (tam kjer je mogoče)
- Žogo podaja soigralec na glavo z nogo
- Gibanja v različne smeri / vračanje pod različnimi koti
- Vse vaje se lahko delajo tudi **za noge** (notranji del, polna noga, volej) ter **prsa** (vrača se žogo z nogo)
- Za **trening reakcije**, se lahko izvaja poljubna vračanja (glava-noga)

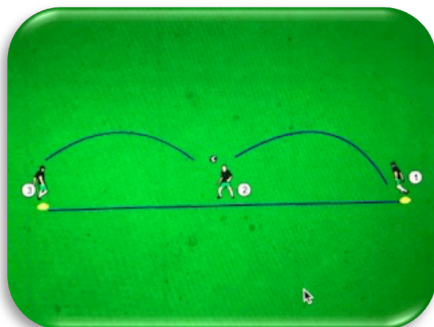
Igralci v trojkah

1. Trije igralci z eno žogo / dvema žogama

- a. Igralci si podajajo žogo z glavo v trojkah ter štejejo število podaj
 - na mestu / v gibanju
- b. Igralci so na razdalji 10 m (2 na eni 1 na drugi strani) in si podajajo žogo z glavo ter po udarcu zamenjajo mesta (za podano žogo)

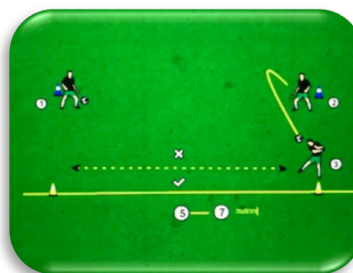


- c. Igralci stojijo v liniji na razdalji 5-7 m in si podajajo z glavo - srednji igralec obrača podajo in se po 15 podajah menjajo



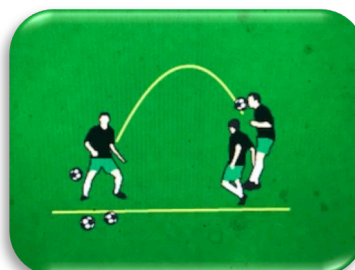
- srednji zaustavi žogo na glavi in poda drugo žogo
- srednji vrača žogo podajalcu, ki nato žogo z glavo čez srednjega igralca poda tretjemu

- d. Dva stožca na razdalji 7 m, (dve žogi), soigralca mečeta visoko žogo paralelno z roko (nogo), tretji skače v teku od enega do drugega stožca ter v se v zraku obrača ter z glavo vrača žogo podajalcu



- e. Eden od igralcev meče žogo z roko, drugi stoji za hrbtom pasivnega igralca in skače na žogo za hrbtom stoječega igralca (naravnost, s strani)

- polpasivni obrambni igralec
- oba skačeta



- f. Enaka vaja, le da igralec vrže žogo ob tla pred igralca, ki stoji

Nadgradnja:

- Vse vaje se lahko delajo tudi **za noge**

Igralci v skupini

1. Igralci so razdeljeni v dve skupini z parnim številom. Vsaka skupina ima svojo barvo markirnih majic, žogo, omejen prostor primeren sposobnostim in starosti igralcev

- a. Skupina (4 – 6 igralcev) si podajajo žogo v krogu – igralec vrže soigralcu na glavo, ta jo vrne tretjemu z glavo, ta žogo ujame in vrže na glavo četrtemu,...
- b. Enako vajo ponovimo samo da se igralci prosto gibajo v omejenem prostoru (povratne žoge ni)
- c. Skupine po 3 igralcev stoji v vrsti in si podajo žogo z glavo iz ene strani na drugo in štejejo podaje
 - ne menjajo vrste
 - menjajo vrsto v teku
- d. Skupine igralcev v različnih markirnih majicah se pomešajo v omejenem prostoru in v gibanju podajajo žogo in vračajo z glavo tretjemu igralcu iste barve
 - enaka vaja, le da žogo vrže in vrne z glavo igralcu druge barve od katere jo je prejel (če so tri skupine se vrne tretji barvi)
- e. Dve ekipi igra preko linije tekmo – igralec, ki ima žogo v roki, ne sme teči ali hoditi, gibati se morajo ostali igralci, igralec pa jih servira z žogo v smeri proti nasprotnikovi liniji s tem da vrže žogo na glavo soigralca
 - Enako lahko igramo na dva gola
- f. Nogometni tenis 2 : 2 / 3 : 3
- g. Igralce razdelimo v 2 skupini po 4. Trener stoji ob голу, skupina pa na 16 m črti. Trener meče visoko žogo na 11 m, ki jo v šprintu igralec iz 16 m z glavo udari v gol. Vaja se lahko dela iz obeh strani gola – lahko brez ali z vratarjem.



- h. Udarec z glavo po predlošku iz strani in šprintu na 11m iz črte 16m prostora. Vaja se lahko izvaja iz obeh strani.



Nadgradnja:

- Nekatere vaje se lahko delajo tudi **za noge**
- Vključi se lahko tudi pasivnega obrambnega igralca

V. ZAKLJUČEK

Trening je vse! Skočiti v pravem trenutku na žogo je najpomembnejše. Vaje za igro z glavo morajo zavzeti mnogo več časa na treningih, saj je potrebno za obvladanje ogromno število ur vadbe, da se jo osvoji. Odprte oči, gledati žogo, uporaba rok, da se skoči čim višje, priti do čistega udarca žoge, udariti žogo navzdol in točno v cilj v napadu, v obrambi pa čim dlje in v višino. Odriv je potrebno vaditi sonožno in na eni nogi, paziti, da so igralci na prednjem delu stopala, kar jim omogoča hitro reakcijo, saj je pomembno, da pridemo do udarca z glavo prvi. Res pa je, da ima vsak igralec drugačne sposobnosti glede na svoje fiziološke zmožnosti, vendar so tehnika ter timing poleg hitrosti in eksplozivnosti, odločilne kvalitete za dober skok. Zato veliko



raznovrstnega in strokovnega treninga za igro z glavo zagotavlja možnost napredka. Zato mora biti trener pazljiv na vse detajle že pri učenju najmlajših, ter zagotoviti stalno vadbo – bodisi v ogrevanju, glavnem delu ali zaključku. V sami tekmi je izredno pomembno postavljanje, še vedno pa velja, da je udarec z glavo najbolj siguren – posebno pri obrambnih igralcih. Zahteve sodobne nogometne igre postavljajo tudi igro z glavo v okvir pomembnih kriterijev za ocenjevanje kvalitete in sposobnosti igralcev. Temu se je pridružilo tudi sojenje, ki ne dovoljuje več prekrškov iz preteklosti in posebno pri dvobojih pri igri z glavo, so pravila izjemno striktna, ne dovoljujejo uporabe rok pri skokih z glavo ter se takoj kartonirajo. Zato se mora temu prilagoditi tudi učenje igre z

glavo, kar je še dodatna naloga za trenerje.

Izvajanje učenja mora biti metodično in sistematično. Pri vseh aktivnostih je potrebno vaje ustaviti, če ne tečejo kot morajo in vsakega igralca posebej podučiti in popravljati. Morda še en praktičen nasvet: Pri učenju igre z glavo naj se vaja vedno začne z žogo v roki.

Pripravil
Matjaž Jakopič
trener UEFA PRO

V Ljubljani, januar 2018