

ZNT – Maribor

Licenčni seminar C in B, januar 2018



METODIKA UČENJA TEHNIKE UDARCA Z GLAVO

Matjaž Železnik, prof. šp. vzg., Trener PRO

IGRA Z GLAVO

Igra z glavo je zelo pomemben segment nogometne igre. Udarec žoge z glavo se v napadu uporablja za udarec na gol, podajo, tudi za sprejem visoke žoge. V obrambi se uporablja predvsem za izbijanje in tudi za prestrežanje. Visoko žogo lahko udarjamo z glavo s tal in iz skoka (s sonožnim in enonožnim odzivom), tudi z metanjem naprej ali vstran in s padanjem. Udarec z glavo lahko izvajamo iz mesta in iz zaleta. Žogo lahko z glavo udarjamo visoko v loku, naravnost in v tla.

Nekateri statistični podatki iz EP 2016 v Franciji:

- 22% vseh golov je bilo doseženih z glavo (EP 2012 – 29%, EP 2008 – 19%).
- Od 108 golov jih je bilo 24 doseženih z glavo, od tega 15 po predložku iz igre, 5 po podaji iz kota – od tega 2 po kratkem izvajanju in nato po predložku iz igre, 4 po podaji iz prostega strela.
- Od 24 zadetkov jih je bilo 20 doseženih po udarcu z glavo v skoku (od tega 1 v padcu nazaj in 1 v padcu naprej).
- Večje število dolgih podaj iz obrambne linije kot na EP 2012.
- Povprečje dolgih podaj na tekmo je bilo 15,88% vseh podaj (EP 2012 – 12,8%).
- Igra z malo tveganja in z zgoščanjem prostora na sredini je prinesla porast števila predložkov s strani pred gol glede na EP 2012.
- Povprečno je bilo izvedenih 40,76 predložkov s strani na tekmo (EP 2012 – 26,16).

LEGENDA:



UDAREC ŽOGE Z GLAVO

1. Imenovanje in demonstracija elementa

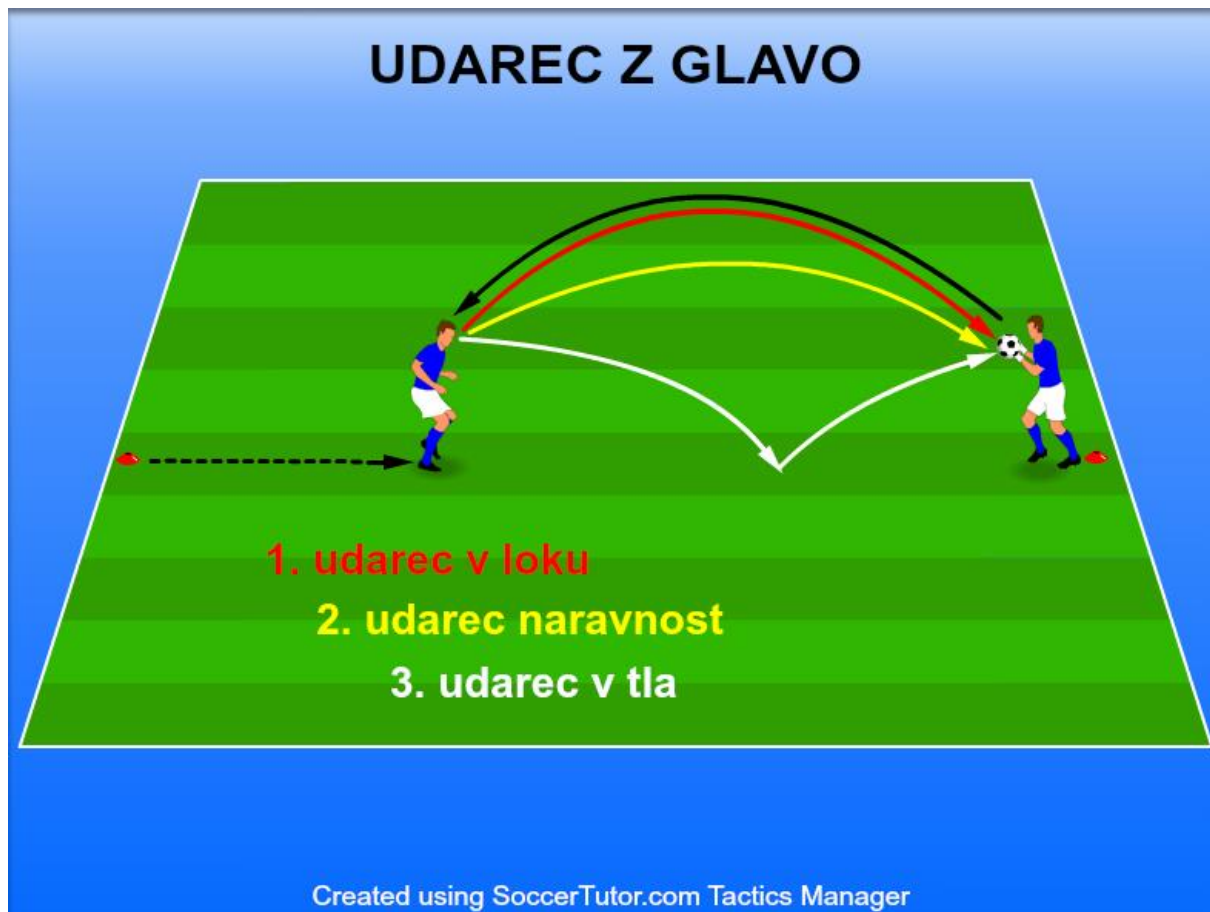
- Udarec z glavo s tal po vzporedni postavitvi stopal
- Udarec z glavo s tal po zaporedni (diagonalni) postavitvi stopal
- Udarec z glavo s tal z obračanjem glave po vzporedni postavitvi stopal
- Udarec z glavo s tal z obračanjem glave po zaporedni postavitvi stopal
- Udarec z glavo s tal bočno z obrnjeno glavo
- Udarec z glavo s tal s padanjem naprej
- Udarec z glavo s tal z obračanjem glave in padanjem na stran
- Udarec z glavo iz skoka s sonožnim odrivom po vzporedni postavitvi stopal
- Udarec z glavo iz skoka s sonožnim odrivom po zaporedni postavitvi stopal
- Udarec z glavo iz skoka po enonožnem odrivu
- Udarec z glavo iz skoka po sonožnem odrivu, metanju in padanju naprej
- Udarec z glavo iz skoka po enonožnem odrivu, metanju in padanju naprej
- Udarec z glavo iz skoka po enonožnem odrivu, metanju in padanju v stran
- ...

2. Opis bistvenih sestavnih delov (z demonstracijo)

- Pred udarcem:
 - udarec s **tal** – stopala so vzporedno (zaporedno) v širini bokov, dvignjeni boki, razširjene roke,
 - udarec **iz skoka** s sonožnim odrivom – stopala so vzporedno, sledi znižanje težišča in zamah z rokami nazaj, nato sledi odriv in zamah z rokami navzgor, v zraku so boki dvignjeni in roke rahlo razširjene ter pokrčene v komolcih.
- Udarec iz skoka z enonožnim odrivom – stopala so zaporedno, sledi znižanje težišča in zamah z rokami nazaj, nato sledi odriv z eno nogo in zamah z rokami in drugo nogo navzgor, v zraku je ena noga v prednoženju pokrčena v kolenu in roke so rahlo razširjene in pokrčene v komolcih.
- Udarec: osišče gibanja je v kolkih, potrebno je napraviti zamah telesa nazaj-naprej, udarec po žogi pa je s čelom, ob udarcu so noge iztegnjene in na sprednjem delu stopal, trup je rahlo predklonjen, mišice trupa in vratu so napete.
- Za podajo (udarec) naravnost žogo udarjamo v središče, za podajo v tla žogo udarjamo nad središčem in za podajo v loku žogo udarjamo izpod središča.
- Važna je uskladitev gibanja telesa s hitrostjo žoge.
- Pogled je pred, med in po udarcu usmerjen v žogo.

3. Izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju – 1. stopnja vadbe

Sintetična vadba: Udarec z glavo stal in iz skoka iz gibanja proti žogi, po sonožnem vzporednem zaustavljanju.



SKICA 1: v parih - podajalec meče žogo z obema rokama od spodaj navzgor ali po pravilih metanja avta. Igralec steče na podano žogo, se zaustavi v pravilnem položaju in udari žogo z glavo (s tal ali iz skoka).

4. Razlaga in demonstracija pomanjkljivih izvedb

- Udarec iz kolen namesto iz zamaha zgornjega dela telesa z osiščem v kolkih, pred udarcem boki niso dvignjena,
- čakamo, da nas žoga zadane v glavo,
- udarec s temenom,
- zapiranje oči v trenutku udarca,
- neskladnost gibanja med odzivom in letom žoge,
- udarjanje žoge v neustrezno mesto glede na način udarca (naravnost, v tla, v loku).

5. Izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa (analitična metoda)

Pri začetnikih začnemo z **analitično vadbo** zaradi nevarnosti poškodb in strahu pred udarcem z glavo.

- V parih: eden drži žogo v predročenu v višini glave partnerja, drugi nakazuje udarec z glavo po žogi (s tal in iz skoka).
- V parih: eden drži žogo v predročenu v višini glave partnerja, drugi udarja z glavo po žogi (s tal in iz skoka), partner, ki drži žogo udarec ublaži tako, da rahlo pokrči komolce.
- V parih: eden drži žogo v predročenu v višini glave partnerja, drugi kleči in nakazuje udarec z glavo po žogi po nihanju trupa nazaj-naprej.
- V parih: eden drži žogo v predročenu v višini glave partnerja, drugi kleči in udarja z glavo po žogi po nihanju trupa nazaj-naprej, partner, ki drži žogo udarec ublaži tako, da rahlo pokrči komolce.
- V parih: eden meče žogo, drugi kleči in udarja žogo z glavo po nihanju trupa nazaj-naprej.
- Vaje z visečo žogo.



SLIKA 1 in 2: V parih: eden drži žogo v predročenu v višini glave partnerja, drugi kleči in udarja z glavo po žogi po nihanju trupa nazaj-naprej, partner, ki drži žogo udarec ublaži tako, da rahlo pokrči komolce.

6. Izvajanje in vadba udarca v cilj - 2. stopnja vadbe

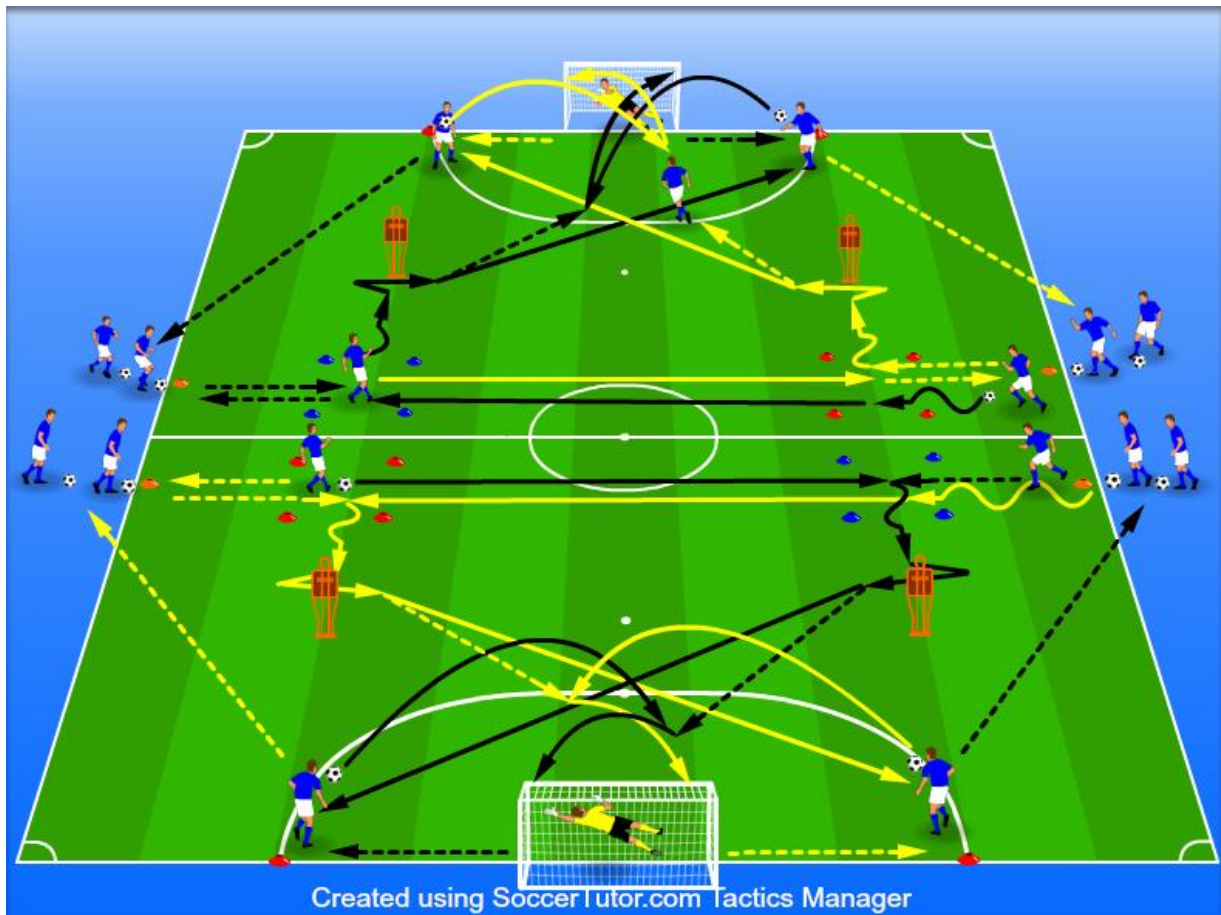
Zadevanje različnih ciljev (goli različnih velikosti, stožci na švedski skrinji ali stojalu, košarkarske table, označbe na steni...) v različnih organizacijskih oblikah (v parih, trojkah, kolonah, krožna vadba, delo po postajah...).



SKICA 2: v kolonah: udarec z glavo s tal in iz skoka na gol po podaji s strani.

7. Izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami nogometne igre - 3. stopnja vadbe

V različnih organizacijskih oblikah (kolone, pari, trojke...) povežemo odkrivanje, zaustavljanje, vodenje, varanje, odkrivanje, dvojno podajo, povratno podajo, vtekanje, predložek ... s podajo (udarcem) z glavo s tal in iz skoka.



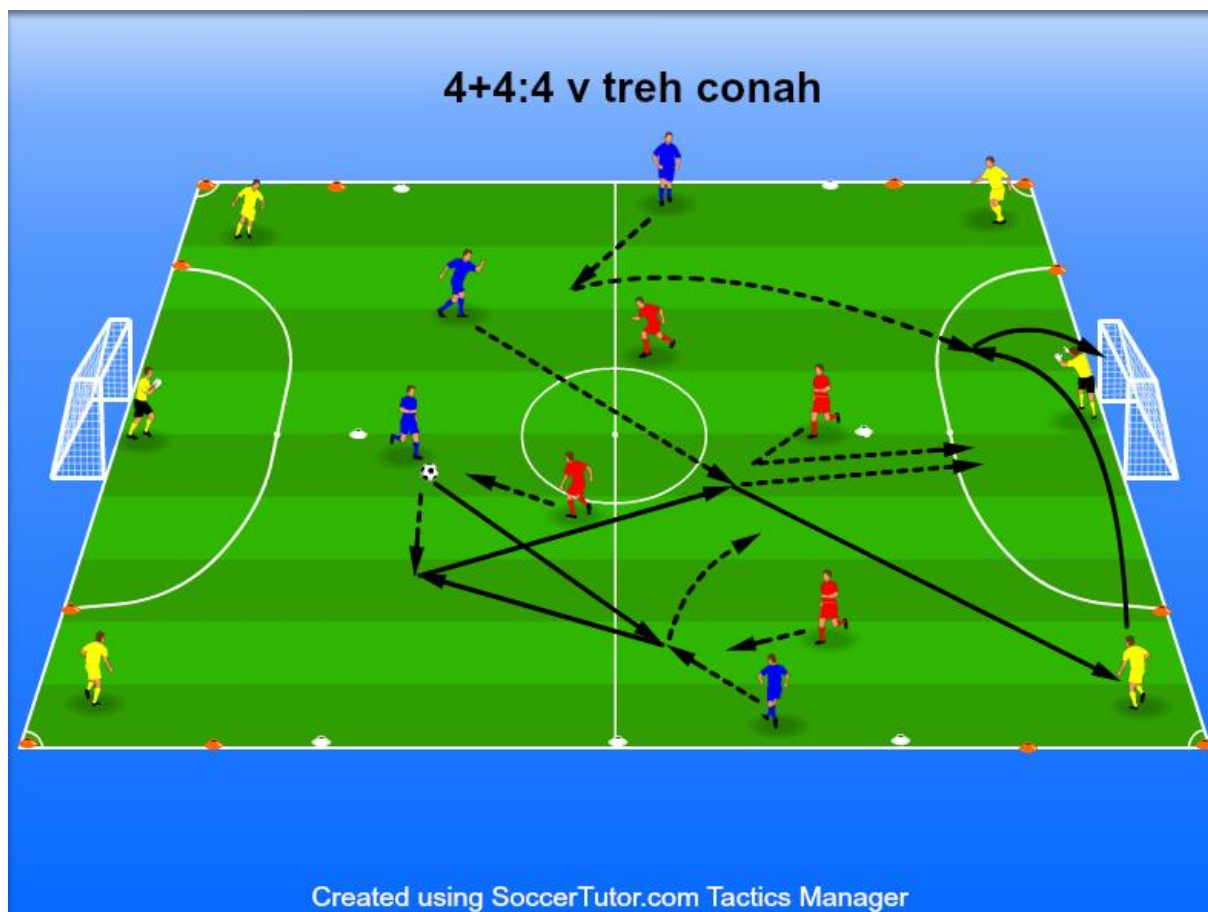
SKICA 3: v kolonah s podajalcema (z roko) na strani: odkrivanje stran-k žogi, zaustavljanje žoge, vodenje žoge, varanje, podaja na stran, vtekanje in udarec z glavo (s tal ali iz skoka) na gol po podaji s strani.

8. Izvajanje in vadba elementa v IGRALNI OBLIKI ali v TIPIČNI IGRALNI SITUACIJI - 4. stopnja vadbe

Vadba udarca z glavo s tal in iz skoka v različnih igralnih oblikah (v omejenem prostoru, čez linijo (ali več linij), v več conah, na dva gola (ali več golov) ... in/ali v igralnih situacijah.



SKICA 4: igralna oblika 2+4:4 v omejenem prostoru, igra podaj z roko, igralec z žogo ne sme tekati ampak mora takoj podati, obrambni igralci lahko odvzemajo žogo s prestrežanjem (brez telesnega kontakta), podaja z glavo na 3. je točka, jockerja sodelujeta z ekipo, ki ima posest žoge in lahko dosežeta točko.



SKICA 5: igralna oblika 4+4:4 v treh conah na dva gola z golmani, po dva prosta igralca delujeta v vsaki stranski coni v kotih igrišča, v srednji coni poteka igra 4:4 (1+4:4, 2+3:3 ...), po 3, 4, 5 ... podajah sledi podaja prostemu igralcu, ki poda žogo z rokami po zraku pred gol, vtekanje dveh napadalcev v stransko cono in zaključek z udarcem z glavo. V stransko cono se, po podaji prostemu igralcu, lahko vrne en obrambni igralec.



SKICA 6: igralna oblika 4+4:4 na rokometnem igrišču na dva gola z golmani, po dva prosta igralca delujeta na vsaki strani v kotih igrišča, ekipa v napadu lahko doseže gol samo z udarcem z glavo po podaji prostega igralca (z roko).

VIRI:

Ferk, J. (2017). Video analiza golov EURO 2016. Neobjavljeno delo.

Pocrnjič, M. in Železnik, M. (2015). Nogometna tehnika in taktika – učno gradivo. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/TechnicalReport/competitions/EURO/02/40/26/69/2402669_DOWNLOAD.pdf

<http://www.marca.com/en/football/real-madrid/2016/12/11/584db13f22601d44518b4612.html>