

Nogometno poigravanje ž žogo za dečke in deklice

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Nogomet je eden najpopularnejših in najbolj razširjenih športov na svetu. Osnovna poigravanja z žogo z nogo, ki vključujejo podajo žoge, vodenje žoge in strel na gol, so temeljne spretnosti usklajenega dela nog in pripomočka - žoge, ki naj bi jih usvojil vsak otrok ne glede na spol. V prispevku predstavljamo nogometne naloge, ki jih je pripravila profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič za bralce revije Ciciban.

Nogomet je gotovo eden najpopularnejših športov na svetu. Nad slovenskim nogometom že več kot sto let bdi Nogometna zveza Slovenije (NZS), organizacija, ki skrbi za razvoj in širjenje nogometa v Sloveniji, izobraževanje nogometašev, usposabljanje sodnikov, trenerjev in ostalih strokovnih delavcev, spodbujanje nogometne igre v duhu fer pleja ter preprečevanje vseh oblik nedovoljene diskriminacije.¹ Trenutno ima več kot 60.000 registriranih igralcev in igralk.¹

S številnimi strokovnimi gradivi², ki so dostopna na njihovih spletnih straneh, skrbi tudi za precej poenoteno delo trenerjev, ki skrbijo za najmlajše. Seveda je žoga odlično motivacijsko sredstvo za vsakega otroka, četudi se ne odloči za nogometno vadbo. Otroci radi posnemajo gibanja izurjenih, vrhunskih igralcev in igralk nogometa, košarke, odbojke, rokomet. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju imamo zato v učnem načrtu za športno vzgojo poseben tematski sklop *igre z žogo*.³ Igre z žogo obsegajo gibanja, kot so poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem na mestu in v gibanju, kotaljenje različnih žog na različne načine, vodenje žoge z roko, nogo in palico na mestu, v gibanju naravnost in s spremembami smeri, štafetne igre z žogo in male moštvene igre. Za prvi razred so predvideni meti in zadevanja različnih mirujočih ciljev s kotalečo žogo oziroma udarjanje žoge z nogo ali palico ter podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu, medtem ko je za drugi in tretji razred predvideno zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev, meti žoge z obema ali eno roko, udarjanje žoge z nogo ali palico ter podajanje žoge med gibanjem, lovljenje žoge med gibanjem, podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala. Prav šola je tista, ki želi ponuditi enake možnosti usvajanja temeljnih gibalnih vzorcev vsem otrokom. Raziskave so pokazale, da v družini, pogosto pa tudi v šoli usmerjamo otroke glede na spol v razvoj določenih spretnosti: dečke v bolj dejavne in tekmovalne športe, igre z žogo, deklice pa v bolj elementarne in umirjene igre; to predstavlja izvor razlik med spoloma, kar povzroči, da so dečki bolj spretni pri obvladovanju predmetov, medtem ko so deklice spretnejše pri lokomotornih spretnostih (spretnostih premikanja v prostoru).⁴ Tudi pravkar opravljena raziskava na vzorcu slovenskih otrok je pokazala, da so dečki spretnjši pri vseh nalogah z žogo od deklic (razen pri lovljenju žoge, kjer med spoloma ni statistično značilnih razlik).⁵ Razlike med spoloma so velike prav pri udarcu žoge z nogo, kjer je znanje dečkov tudi bolj poenoteno od znanja deklic. Pomembno pa je, da se s starostjo pomembno izboljšuje tehnika izvedbe udarca žoge z nogo, saj med prvošolci 68 % učencev gibanja ne izvede pravilno, v petem razredu pa je takih le nekaj

več kot petina (22 %).⁵ Zato je še toliko bolj dobrodošlo, da se tako deklice kot dečki poigravajo z žogo z nogami, saj s tem razvijajo skladnost (koordinacijo) gibanja nog in orientacijo v prostoru, natančnost pri udarcih in zadevanju različnih ciljev in moč nog. Katarina Bizjak Slanič je za najmlajše bralce Cicibana pripravila nekaj zanimivih nalog, ki sta jih predstavila Julija in Matic. Naloge lahko uporabite tudi za igrivo popoldne ali praznovanje rojstnega dne. Tako dečko kot deklice pa se lahko vključijo v nogometno vadbo v številnih društvih.

RAZMIGAJ SE!

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ
Na fotografijah: Julija in Matic

NOGOMET

Zagotovo si že kdaj igral/a nogomet. Če se želiš izboljšati, moraš vaditi in uporabljati pravilno tehniko.

1. NALOGA

PODAJ SI ŽOGO V PARU.
Žogo zaustavi s podplatom. Pri tem pazi, da ne stopiš nanjo in padeš. Nogo na žogo le rahlo položi in jo podaj naprej z notranjim delom stopala.



2. NALOGA

VODI ŽOGO.
Z zunanjo nogo čim hitreje vodi žogo okrog stožca. Odbijaj jo z notranjim delom stopala.



ZUNANJA NOGA

NOTRANJI DEL STOPALA

46

3. NALOGA

STRELJAJ NA GOL.

Iz vedno daljše razdalje streljaj na gol. Najprej od prvih dveh stožcev, nato drugih, tretjih, četrthih ...



4. NALOGA

ČAS JE ZA LOVLJENJE.

Žogo vodi pred seboj in z njo poskusi zadeti svojega prijatelja. Najprej ga prosi, naj teče počasi, kasneje pa poskusita tudi hitreje.



Streljaj s sprednjim delom stopala. Pozor! Žoge nikoli ne brcaj s prsti, saj si jih lahko poškoduješ.



5. NALOGA

PREIZKUSI SE V RAVNOTEŽJU.

Stoj na eni nogi in se z nosom dotakni žoge. Pazi, da ne padeš!



Vsak mesec nove ideje za športne aktivnosti.

47

Viri:

¹ Predstavitev NZS. (b.d.). https://www.nzs.si/NZS/Predstavitev_NZS

² Sklop vaj za mlade igralce - upravljanje žoge na mestu - sklop 5. (b.d.).

https://www.nzs.si/novica/Sklop_vaj_za_mlade_igralce_-_upravljanje_zoge_na_mestu_-_sklop_5?id=51551&id_objekta=1

³ Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

⁴ Nelson, J. K., Thomas, J. R., Nelson, K. R. in Abraham, P. C. (1986). Gender Differences in Children's Throwing Performance: Biology and Environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(4), 280-287. DOI: 10.1080/02701367.1986.10608088

⁵ Pavlič, N., Kovač, M. in Marinšek, M. (2022). Spremembe v gibalnih spretnostih ravnanja z žogo učencev in učenk od 1. do 5. razreda osnovne šole. V Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L. (2022), *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str.98-110).