

UVOD U METODIKU TEHNIKE - FUTSAL

Tomislav Gričar, mag.cin.



**HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ**
CROATIAN FOOTBALL FEDERATION

TEHNIKA U FUTSALU

- Tehnika u futsalu je način kretanja igrača kojim se rješava neki motorički zadatak.
- Futsal tehnika predstavlja biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje su sadržaj futsal igre.
- Tipične strukture gibanja su sva ona koja izvodi igrač u igri, ovisno na situaciju na terenu.



PODJELA TEHNIKE U FUTSALU

Tehnika kretanja bez lopte

- hodanja i lagana trčanja
- trčanja sa ubrzanjem i brza trčanja
- startna trčanja
- trčanja sa promjenom smjera i brzine trčanja
- odrazi i skokovi
- prizemljenja i padovi



PODJELA TEHNIKE U FUTSALU

Tehnika kretanja sa loptom

- pomoćni tehnički elementi (žongliranje, kontrola lopte po podlozi i zraku)
- vođenja lopte
- udarci po lopti
- primanja i prijenosi lopte
- fintiranja i driblinzi
- oduzimanje lopte
- tehnika vratara



BIOMEHANIKA TEHNIKE

Opisuje i objašnjava kakav je ispravan položaj tijela i dijelova tijela u određenoj situaciji:

- točka oslonca (obično stajna noga, obje noge, itd.)
- točka težišta i sile koje na njega djeluju
- zamašna površina (noga, glava, ruke)
- ostali dijelovi tijela



METODIKA OBUKE TEHNIKE

Fazna struktura motoričkog učenja oslikava dugoročni put u razvoju tehnike ali i ukazuje na različitost pristupa metodike ovisno o razini usvojenosti i senzibilnim fazama u biološkom razvoju igrača



RAZVOJNE FAZE

PRIVIKAVANJE (metoda spontanog učenja)

USVAJANJE (metoda početne pouke)

USAVRŠAVANJE (metoda napredne pouke)

STABILIZACIJA (metoda situacijskog vježbanja)

AUTOMATIZACIJA i kreacija (metoda natjecateljske efikasnosti)



PRIVIKAVANJE

Mlađi početnici (U-9)

Razvojna obilježja:

- stadij u razvoju kada gotovo nema razlike između dječaka i djevojčica
- izražena potreba i užitak za kretanjem
- visoki natjecateljski duh
- mala moć koncentracije
- visoki stupanj osjetljivosti



PRIVIKAVANJE

Mlađi početnici (U-9)

Razvojna obilježja:

- problemi u sagledavanju prostora i vremena “ja i lopta”
- početak interesa za drugog
- snažan, nekritičan odnos prema odraslim «uzorima»
- poteškoće u koordinaciji
- nerazvijena muskulatura



PRIVIKAVANJE

Mlađi početnici (U-9)

Određivanje ciljeva rada:

- omogućiti sveukupno (univerzalno) sportsko iskustvo
- adaptacija na sustavne obveze
- uspostavljanje radnih navika i odnosa prema treniranju
- razvoj i održavanje radne discipline, sportsko ponašanje (fair play)
- naučiti osnovne zadatke nogometne igre: »postizanje i obrana gola»
- naučiti najvažnije elemente tehnike (u početnom obliku): driblinzi, dodavanja, udarci



PRIVIKAVANJE

Mlađi početnici (U-9)

Određivanje ciljeva rada:

- naučiti mlade igrače zakonima taktičkog ponašanja
- poticati čisto uživanje u nogometnoj igri
- učiti ih izražavanju grupnog ponašanja (pomagati i primati pomoć, prihvaćati druge)
- savjetovati dodatne sportske aktivnosti u slobodno vrijeme
- kroz igru naučiti osnovna PFI: ubacivanje, sl. udarac sa 6 metara, udarac sa 10 metara, udarac iz kuta, udarac iz auta
- vježbanje mora zadovoljiti dječju želju za igrom mora biti zabavno



USVAJANJE

Počelnici (U-11)

Razvojna obilježja:

- značajan napredak u preciznosti i funkcionalnosti pokreta
- razvoj logičkog mišljenja i zaključivanja



USVAJANJE

Počelnici (U-11)

Određivanje ciljeva rada na tehnici:

- usvojena tehnika znači: biomehanički ispravan položaj tijela i njegovih dijelova prilikom izvođenja (ponavljanja) različitih pokreta (tehničkih elemenata)
- odnosi se na sljedeće: točku oslonca (stajna noga ili odrazna noga, obje noge i sl.), točku težišta (položaj tijela), zamašnu površinu (noga, glava, ruke), ostale dijelove tijela



METODIKA OBUKE TEHNIČKOG ELEMENTA

- objašnjenje tehničkog elementa (biomehanika)
- demonstracija elementa u cjelini, zatim po potrebi u dijelovima,
- izvođenje elementa lagano
- uočavanje tipičnih pogrešaka i postupci njihova ispravljanja,
- izvođenje elementa u povećanom broju ponavljanja



USAVRŠAVANJE

Mlađi pionir (U-13) i pioniri (U-15)

Razvojna obilježja:

- intenzivan rast i razvoj, izrazita sposobnost za učenje i logičko-formalno mišljenje



USAVRŠAVANJE

Mlađi pionir (U-13) i pioniri (U-15)

Određivanje ciljeva rada na tehnici:

- pravilno usvojene osnovne tehničke kretnje
- usavršavaju se na način da se izvođenje organizira uz kriterij jasno izrađenih kondicijskih zahtjeva
- specifična priprema nogometaša podrazumijeva povezanost tehničke izvedbe i kondicijskih zahtjeva.
- kondicijski zahtjevi odnose se na izvođenje tehničkih elemenata u otežanim uvjetima:
- izvođenje TE elemenata u uvjetima naglašeno velikog broja ponavljanja



USAVRŠAVANJE

Mlađi pionir (U-13) i pioniri (U-15)

Određivanje ciljeva rada na tehnici:

- izvođenje TE elemenata uz naglašenu preciznost izvedbe
- izvođenje TE elemenata uz naglašenu složenost izvedbe
- izvođenje TE elemenata uz naglašenu brzinu izvedbe
- izvođenje TE elemenata uz razvoj snage izvedbe
- izvođenje TE elemenata u uvjetima složenih
- kondicijskih zahtjeva (npr. preciznosti, brzine snage i izdržljivosti u raznim kombinacijama, istovremeno)



USAVRŠAVANJE

Mlađi pionir (U-13) i pioniri (U-15)

Izvođenje zadataka tehničke pripreme u fazi usavršavanja mora biti objektivno određeno i vrednovano

- određivanjem vremena za izvedbu i utvrđivanjem broja uspješnih izvedbi
- određivanjem broja uspješnih ponavljanja i mjerenjem vremena izvedbe
- određivanjem kriterija uspješnosti (preciznost) i napredovanja u izvedbi (broj ponavljanja izdržljivost) za postizanje maksimalnog rezultata (snaga)
- određivanjem kriterija uspješnosti za prelazak na višu razinu zahtjeva (preciznost i broj izdržljivost); vrednovanje putem broja dostignutih razina ili mjerenjem vremena izvedbe



STABILIZACIJA

Pionir (U-15) i kadeti (U-17)

Razvojna obilježja:

- uspostavljanje ravnoteže u rastu i razvoju
- maksimalni razvoj inteligencije, stvaralačkog i kritičkog mišljenja



STABILIZACIJA

Pionir (U-15) i kadeti (U-17)

Određivanje ciljeva rada na tehnici:

- pravilno usvojene i kondicijski razvijene (usavršene) osnovne tehničke kretnje stavljaju se u uvjete kooperacije članova grupe odnosno momčadi (tehnika u funkciji taktike)
- još uvijek kroz univerzalne taktičke programe, a naročito specifične (odnose se na posebne karakteristike igrača te moguće uloge u igri i mjesta u momčadi) razvija se situacijska tehnika.



STABILIZACIJA

Pionir (U-15) i kadeti (U-17)

Određivanje ciljeva rada na tehnici:

- izbor sadržaja rada (vježbi i igara) nužno mora voditi računa o aspektima sveobuhvatne i kvalitetne specifične taktičko-tehničke izobrazbe i osposobljenosti igrača (zaokružena specifična taktičko-tehnička znanja i sposobnosti).
- to znači, da igrač mora savladati kompletne zadatke i sredstva igre (u napadu i obrani), individualna a naročito u kooperaciji s članovima momčadi (u grupi, liniji i momčadi u cjelini).



AUTOMATIZACIJA

Juniori (U-19)

Razvojna obilježja:

- potpuna fizička i intelektualna zrelost.
- težnja za afirmacijom i potvrdom vrijednosti (emocionalna i socijalna nezrelost)



AUTOMATIZACIJA

Juniori (U-19)

Određivanje ciljeva rada na tehnici:

- razvoj efikasnosti tehnike u izuzetno složenim uvjetima natjecanja.
- situacija natjecanja predstavlja najefikasniju metodu za razvoj tehnike igre i ona je najvažniji dio pripreme igrača, koja ga prati kontinuirano, od najranije dobi.
- tehnika igre mora u konačnici objedinjavati sve parametre tehničke pripremljenost (osjećaj, pravilnost, brzinu, snagu, izdržljivost, preciznost) sada stavljene u kontekst individualne posebnosti, stila i kreacije.
- da bi se potaknuo razvoj ovih kvaliteta uvjeti izvođenja moraju naglašeno sadržavati problematiku igre, didaktički osmišljenu od laganih do ekstremno teških situacija za igrača (kada mu nedostaje prostora, vremena, dodira, rješenja, kondicije itd.).



TEHNIKA U FUTSALU

Didaktički principi u procesu vježbanja tehnike:

- od jednostavnog ka složenom
- od lakšeg ka težem
- od poznatog ka nepoznatom
- od sporijeg ka bržem
- boljom pa lošijom nogom



HVALA!



**HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ**

CROATIAN FOOTBALL FEDERATION