

*Igor Sedlanić*  
*Hrvoje Kodrić*

## **MALI NOGOMET ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI U ORGANIZACIJI „MALE SPORTSKE ŠKOLE”**

### **1. UVOD**

U sklopu Zajednice sportskih udruga grada Koprivnice djeluje „Mala sportska škola”. U program „Male sportske škole” uvrštene su raznolike aktivnosti s ciljem pripreme djece za kasniju specijalizaciju po sportovima. Uz sve aktivnosti javlja se i mali nogomet kao modifikacija „originalne” nogometne igre (veliki teren, 22 igrača) za dvije dobne kategorije (predškolska dob i mlađa školska dob). U ovom radu bit će opisan mali nogomet za djecu predškolske dobi.

Nogomet je vjerojatno jedan od najpopularnijih sportova na svijetu, pa tako nije izostalo zanimanje djece i njihovih roditelja za ovakvu vrstu aktivnosti. Projekt malog nogometa za predškolsku dob pokrenut je prošle godine, a interes roditelja i njihove djece je bio više nego očekivan.

### **2. CILJ PROJEKTA**

Mali nogomet u našoj „Maloj sportskoj školi” osmišljen je da kroz druženje i igru djecu učimo osnovna motorička znanja iz nogometa. Privikavanje na loptu, osjećaj u nozi i razni drugi elementi sastavni su dio procesa učenja i usavršavanja. Osim elemenata iz nogometa, djecu upoznajemo s raznim elementarnim i štafetnim igrama, opće pripremnim vježbama s loptom, raznim poligonima i samom nogometnom igrom. Uz navedeni dio projekta, nezaobilazno je učenje i stjecanje socijalnih vještina, druženje s vršnjacima, usvajanje navike kretanja i pripadnosti nekoj skupini. Također, želimo utjecati da djeca što više provode vrijeme na sportskim aktivnostima i zavole takav način provođenja slobodnog vremena.

### **3. MJESTO PROVOĐENJA PROGRAMA**

Mali nogomet se provodi u dvorani Osnovne škole Braća Radić u Koprivnici svake subote od 10 do 11 sati. Prostor dvorane obuhvaća umanjeno rukometno igralište te razna pomagala i sprave koje u radu koristimo.

#### 4. ORGANIZACIJA RADA

Program se provodi jednom tjedno u trajanju od 60 minuta. Djecu u dvoranu dovode roditelji petnaest minuta prije početka te nakon aktivnosti dolaze po njih. U svlačionici se nalaze treneri (kineziolozi) i obvezno jedna odgojiteljica. Briga o presvlačenju, odlascima na wc i utjeha djeci koja ponekad plaču zadaća je odgojiteljice. Treneri pomažu odgojiteljici i ujedno provode trening i raznim metodičkim postupcima i aktivnostima uče djecu vještinama iz nogometa. Vrlo je važno da bude prisutna komunikacija između odgojiteljice i kineziologa kako bi nastale probleme što brže riješili i kako bi proces tekao glatko bez nepotrebnog gubitka vremena.

#### 5. METODIKA RADA

Aktivnost ovakvog tipa u našoj sportskoj školi svedena je na 60 minuta. Sat se provodi prema standardnoj strukturi primjerenoj uzrasnoj dobi, odnosno u svojoj strukturi sadrži uvodni, pripremni, glavni „A”, glavni „B” i završni dio sata.

**Uvodni dio sata** (Findak, 2003.) sastoji se od organizacijskog, fiziološkog i emotivnog uvođenja djece u daljnji rad. Sadržaji koje koristimo su razne elementarne igre, ponajprije hvatalice poput „ledene babe”, „gađanje spužvastom loptom”, „uhvati pijetla” i tome slično. Uz navedene sadržaje, skloni smo upotrebi i trčanja s raznovrsnim zadacima, od hodanja u čučnju, hodanja i trčanja četveronoške, trčanja u nazad do bočnog kretanja i raznih skokova. Ovaj dio sata traje od 6 do 10 minuta.

**Pripremni dio sata** (Findak, 2003.) sadrži opće pripremne vježbe čijom primjenom pripremamo organizam za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu.

Na satu koristimo isključivo opće pripremne vježbe s nogometnom loptom. Primjerene su opće pripremne vježbe oponašanja, dakle uz što više primjera iz života i prirode.

Osim vježbi labavljenja, jačanja i istežanja, poseban je naglasak na razvoju koordinacije ruku i nogu, naravno uz pomoć nogometne lopte. Primjer nekih opće pripremnih vježbi: čučanj na loptu i skok, bacanje lopte i pljesak, vožnja stopala na lopti, promjena nogu na lopti, ispuštanje lopte iza tijela uz brzi okret i hvatanje, vožnja na lopti cijelog tijela, „indijanci” (ples oko lopte, tj. „vatre” i gašenje „vatre” nogom i rukom), „vrući krumpir” i tome slično.

Djeca sa nalaze u slobodnog formaciji, a oblik rada je frontalni, dakle svi u isto vrijeme izvode zadatak pod izravnim vođenjem trenera, odnosno kineziologa. Predviđeno trajanje ovog dijela sata je 10 -14 minuta.

**Glavni dio sata** sastoji se od dva dijela: glavnog „A” i „B” dijela sata.

**Glavni „A” dio sata** sastoji se od učenja i usavršavanja raznih jednostavnih elemenata iz nogometa i poligona prepreka sa i bez lopte. Ovisno o broju djece

koja dođu na sat, treneri izabiru metodički organizacijski oblik rada koji je u tom trenutku najprimjereniji i kojim se u određenoj situaciji dolazi do najboljih rezultata. Najčešće se provodi frontalni, paralelno odjelni, izmjenično odjelni oblik rada i poligon prepreka.

Jednostavniji sadržaji iz nogometne igre koje savladavaju djeca predškolske dobi unutar našeg programa su: vođenje lopte (pravocrtno i promjena pravca kretanja), udarci lopte hrptom stopala (iz ruke, zraka, poda), dodavanje i primanje lopte unutarnjom stranom stopala itd.

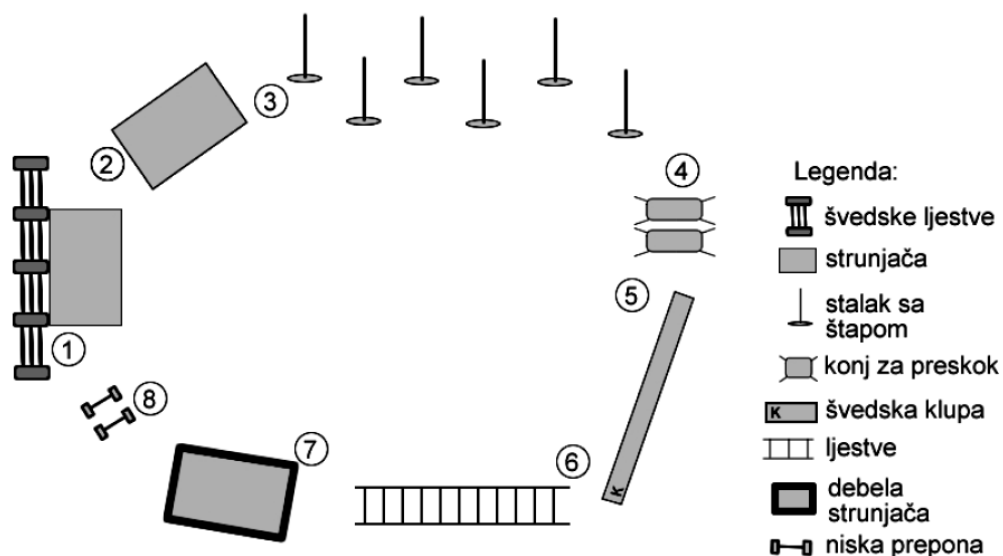


Poligon prepreka podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi u nizu prigodom čega dijete svladava prirodne ili umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, i to u što kraćem vremenu (Findak, 2001.). U našem konkretnom slučaju radi se o umjetnim preprekama u zatvorenom prostoru. Poligon prepreku koristimo isključivo u glavnom „A” dijelu sata, iako se može i upotrijebiti i u glavnom „B” dijelu sata s ciljem što kvalitetnijeg razvoja biotičkih motoričkih znanja. Biotička motorička znanja, tj. ona motorička znanja koja ne zahtijevaju poduku kineziologa, već ih dijete nagonski započinje realizirati (Neljak, 2008.), koja koristimo u poligonima su puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, silaženja, skakanja, dizanja, nošenja, provlačenja. Poligon provodimo na jednoj polovici terena s ili bez lopte, a primjer jednog takvog poligona bez lopte prikazan je na Slici 1. Da bi poligon što više približili djeci, neke njegove elemente nazvali smo njima prikladnim nazivima kao što su „Šuma”, „Živi pijesak”, „Tunel” itd., gdje oni trče kroz „šumu”, provlače se kroz „tunel” ili pretrčavaju kroz „živi pijesak”.

Poligon prepreku koristimo za sintezu naučenog i za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Predviđeno trajanje ovog dijela sata je 15 - 20 minuta.

**Glavni „B” dio sata** sadrži razne štafetne igre i nogometnu igru prilagođenu broju djece. U slučaju većeg broja djece, koriste se dva poprečna igrališta (golovi od manjih čunjeva), a ako broj djece bude manji, igra se na velike rukometne golove na cijelom terenu.

Štafetne igre koje se koriste sadrže razne zadatke od kojih izdvajamo: štafetu prenošenjem lopti (čunjeva), vođenjem lopte, trčanje četveronoške i slično.



**Slika 1.** Poligon prepreka bez lopte (1 - „More”, 2 - „Livada”, 3 - „Šuma”, 4 - „Tunel”, 5 - „Avion”, 6 - „Vatra”, 7 - „Živi pijesak”, 8 - „Brdo”)



Nogomet je tradicionalno na svakom satu. Kroz nogometnu igru treneri sude i na taj način ukazuju djeci na osnovna pravila te na pojedine loše i dobre poteze u igri. Pozornost djece u igri treneri ostvaruju pomoću zviždaljke te se njome zaustavlja igra i upozorava na dobre i loše poteze. Na taj način djecu učimo pravilima nogometne igre i navikavamo ih da gledaju i poštuju suca, uvažavaju protivnike i svoje suigrače. Predviđeno trajanje ovog dijela sata je 10 -15 minuta.

**Završni dio sata** (Findak, 2003.) sadrži aktivnosti kojima je cilj približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. Aktivnosti koje se koriste u ovom dijelu sata su lagano hodanje, spremanje korištenih rekvizita, mirnije elementarne igre („izvođenje kaznenih udaraca”, „pogodi čunj” itd.) i relaksacija uz razgovor o protekloj utakmici i postignutom rezultatu u igri.

Sat završava tako da se sva djeca okupe u krug, slijedi pozdrav nakon kojeg djeca u koloni odlaze u svlačionicu. Tamo ih čeka odgojiteljica koja im zajedno s trenerima pomaže u okrijepi i presvlačenju.



## 6. ZAKLJUČAK

Nogomet je vrlo popularna igra i većina roditelja, pa i djece, izložena je informacijama o rekordnim transferima igrača, gledanju spektakularnih utakmica i ostalim događanjima vezanim za „nogometno ludilo”. Zanimanje djece u proteklih godinu dana je bilo više nego očekivano i na svaki trening su dolazile prinove željne igre, zabave, natjecanja i, naravno, nogometa. Upravo ovakva koncepcija sata omogućava djeci mnogo igre, a to čini malene zadovoljnim i uvijek nestrpljivim kada će doći na sljedeći trening. Briga i stručno vodstvo kineziologa i odgojitelja također osigurava tečno i glatko trajanje ovakve vrste aktivnosti gdje se maksimalno iskorištava vrijeme predviđeno za trening. Sve u svemu, mali nogomet kao modifikacija originalne nogometne igre, idealna je aktivnost za djecu predškolske dobi koju zanima nogomet, ali ne samo njih, već i djecu željne igre, druženja i dobre zabave. Integracijom svih dijelova sata sa sadržajima koji ih obilježavaju pruža se mogućnost da djeca kroz igru nauče vještine iz više različitih sportova, a ne samo iz nogometa.

## 7. LITERATURA

1. Findak, V. (2003.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb
2. Neljak, B. (2008.). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju, interni materijal, skripta za studente VII. Semestra. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
3. Bilješke sa predavanja, Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu