

Nogomet – Udarci žoge

Žogo udarjamo z namenom, da jo podamo soigralcu, da dosežemo zadetek (zaključek na gol) ali da žogo odbijemo (od vrat, v out, v kot). Udarec je **najvažnejši tehnični element v nogometu**. Udarce razlikujemo odvisno od dela telesa, s katerim prenašamo moč na žogo. Največ se uporablja **udarec z notranjo stranjo narta**. Ta udarec se izvaja na površini stopala, od notranje strani palca do gležnja. Uporabnost takšnega udarca je velika, saj z njim streljamo na gol, predložek (centriramo), podajamo, itd. Udarec je zelo močan in zelo natančen.

S katerim delom noge udarjamo žogo?

Pri nogometu se uporabljajo različni udarci. Udarci so poimenovani po delu stopala s katerim se izvajajo.

Udarec z notranjim delom stopala

Udarec s sprednjim notranjim delom stopala

Udarec s peto

Udarec s konico prstov

Udarec z nartom

Udarec s sprednjim zunanjim delom stopala

Zaključni udarci na gol z nogo

Na gol **zaključujemo** z različnimi udarci. Najpogosteje z **nartom in notranjim delom stopala**, nekoliko manj pa z ostalimi udarci. V posnetku je prikaz različnih načinov zaključka na gol.

ZNAČILNOST UDARCEV

- Postavitev stojne noge, ki je rahlo upognjena,
- iztegnitev udarne noge ob koncu udarca,
- čvrst skočni sklep,
- pogled v žogo,
- ravnotežni položaj rok, nasprotna roka od udarne noge je v predročenu,
- odvisno od namena udarca udarjamo žogo v različne smeri od ekvatorja žoge (za smer naravnost, moramo žogo zadeti v sam center).

Tehnika izvedbe zaključka na gol z notranjim delom stopala

Če želimo doseči gol z notranjim delom stopala moramo začeti zalet s strani. Stojna noga je nekoliko žogo, telo je nagnjeno . Zamah udarne noge se začne v in konča z močnim in hitrim kolena.

Najpogostejše napake :

- Slaba postavitev stojne noge (preveč spredaj ali zadaj),
- iztegnjena stojna noga,
- udarec z nepravim delom stopala,
- upognjenost udarne noge po končanem udarcu,
- mlahavost stopala udarne noge,
- nagib telesa nazaj,
- pogled pri udarcu ni usmerjen na žogo

Zaključni udarec na gol z glavo

Pri tem udarcu žogo **največkrat zadenemo s čelom, lahko pa tudi s temenom**. Pri igri ali udarjanju z glavo poznamo več možnosti: **iz stoje na mestu, iz teka in v skoku**.

Pri udarcu z glavo si pomagamo s telesom: pred udarcem gremo v zaklon, udarec pa izvedemo tako, da se iztegnemo in telo sunkovito potisnemo v naprej. Če želimo udariti visoko in daleč, jo udarimo pod središče, pri strelu na gol pa nad ekvatorjem žoge. Roke so pri tem razširjene

Najpogostejše napake

- Žoge ne udarimo, temveč čakamo, da nas ona zadene.
- Žogo udarimo z nepravim delom glave.
- Žogo udarimo na nepravem mestu.
- Žoge ob udarcu ne gledamo.
- Pri udarcu ne izkoristimo zamaha telesa.