IGRE U KORIDORU ZA RAZVOJ TAKTIČKOG MIŠLJENJA NOGOMETAŠA

Bungić, Josip

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:498491

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Josip Bungić

IGRE U KORIDORU ZA RAZVOJ TAKTIČKOG MIŠLJENJA NOGOMETAŠA

diplomski rad

Mentor :
izv. prof. dr. sc Maja Horvatin

Zagreb, rujan, 2020.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

_____

Izv.prof.dr.sc Maja Horvatin

Student:

_____

Josip Bungić

IGRE U KORIDORU ZA RAZVOJ TAKTIČKOG MIŠLJENJA NOGOMETAŠA

Sažetak

Nogomet je ekipna sportska igra koja pripada skupini kompleksnih sportskih aktivnosti i obilježava ju velik broj različitih zadataka koje treba izvesti tijekom igre. U samim počecima nogomet nije bio ni sličan današnjem i igrači su bili strogo raspoređeni po pozicijama u igri, obrambeni igrači ili napadači, a današnji vrhunski nogomet zahtijeva od igrača svestranost, odnosno svaki igrač sudjeluje u obrani i napadu. Osnovna namjera je protivniku smanjiti prostor za ostvarivanje napadačkih akcija, a posljedično je to dovelo da se gotovo svi igrači u pravilu nalaze na jednom dijelu igrališta. U takvim uvjetima igre igrači moraju brzo prepoznavati situacije na igralištu, predviđati njihov razvoj te brzo donositi ispravne i pravovremene odluke u skladu s njima. Kako to postići? Primjenom situacijskog treninga u trenažnom procesu! Smatra se kako ta vrsta treninga u najvećoj mogućoj mjeri preslikava igračima situacije s utakmice na treningu, a njegovom primjenom smanjujemo pojavnost iznenadnih i nepredvidivih situacija. U ovome radu će biti prikazani primjeri situacijskog treninga koristeći igre u koridoru s ciljem razvoja taktičkog mišljenja nogometaša.

Ključne riječi: kompleksna sportska aktivnost, svestranost, prepoznavanje, donošenje odluka, situacijski trening

CORRIDOR GAMES FOR DEVELOPMENT OF TACTICAL THINKING OF FOOTBALL PLAYERS

Abstract

Football is a team sports game that belongs to a group of complex sports activities and is characterized by a large number of different tasks that need to be performed during the game. In the very beginning, football was not similar to today's and players were strictly distributed by positions in the game, defensive players or attackers, and today's top football requires versatility from players, ie each player participates in defense and attack. The main intention of the opponent is to reduce the space for attacking actions, and consequently this has led to the fact that almost all players are usually in one part of the field. In such conditions of the game, players must quickly recognize situations on the field, anticipate their development and quickly make the right and timely decisions in accordance with them. How to achieve this? By applying situational training in the training process! It is considered that this type of training reflects the situation from the game on the training to the players as much as possible, and its application reduces the occurrence of sudden and unpredictable situations. This paper will present examples of situational training using games in the corridor with the aim of developing the tactical thinking of football players.

Key words: complex sports activity, versatility, recognition, decision making, situational training

SADRŽAJ

1. UVOD 1

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE 2

2.1. STRUKTURALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE 2

2.2. FUNKCIONALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE 5

2.3. ANALIZA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI NOGOMETAŠA 7

3. TAKTIKA NOGOMETNE IGRE 9

3.1. TAKTIKA IGRE U OBRANI 11

3.2. TAKTIKA IGRE U NAPADU 12

4. TAKTIČKO MIŠLJENJE NOGOMETAŠA 13

5. IGRE U KORIDORU 16

6. IGRE U KORIDORU ZA RAZVOJ TAKTIČKOG MIŠLJENJA NOGOMETAŠA 18

7. ZAKLJUČAK 25

8. LITERATURA 26

1. UVOD

Nogomet je u današnje vrijeme najpopularniji sport na planeti Zemlje, neovisno promatramo li ga u kontekstu broja gledatelja ili broja aktivnih sportaša.

Danas postoji 265 milijuna nogometaša u svijetu (muškarci i žene), a 270 milijuna ljudi aktivno sudjeluje u nogometu ako uračunamo suce i službene osobe. (www.fifa.com, 2007). U samim počecima nogomet nije izgledao ni izbliza kao danas, ali sustavno prilagođavanje pravila igre, dimenzija igrališta, broja igrača i njihovih zadataka u igri, pridonijelo je popularizaciji i posljedično učinilo nogomet „najvažnijom sporednom stvari na svijetu“. Što to čini nogomet toliko posebnim naspram drugih sportova? Teško je reći, ali raznolikost u izvedbi pokreta i elemenata tehnike, nepredvidivost rezultata, dinamičnost, a uzimajući u obzir da vam zapravo treba samo jedna lopta i usudio bih se reći „livada“ da bi igrali nogomet, mislim da su to samo neki od razloga tolike popularnosti ove igre.

Ukoliko bi se nogomet morao klasificirati u određenu skupinu sportskih aktivnosti onda se može reći da pripada skupini kompleksnih sportskih aktivnosti, točnije ekipnim sportskim igrama. Kada je riječ o sportskim igrama, Gabrijelić (1964) navodi: „Sportske igre svestrano angažiraju tjelesne pokrete, kao i psihofizičke osobine: brzinu, okretnost, snagu i izdržljivost. Pored toga, igre postavljaju naročite zahtjeve na psihu igrača. One iziskuju sposobnost kombiniranja vremenskih i prostornih odnosa u kretanju vlastitih igrača (jedan i više igrača) s kretanjem lopte i protivnika. Igre iziskuju donošenje brzih i ispravnih odluka u datoj situaciji, koje baziraju na prethodnoj akciji, a ujedno usmjeravaju i daljnji tok akcije, te se igrač mora opredijeliti za najbolje moguće rješenje“. (str. 9)

„U nogometnoj igri postoji niz složenih i nepredvidivih situacija, pa je nemoguće apsolutno predvidjeti razvoj događaja. S jedne strane je tijekom igre prisutna konstrukcija i suradnja u organizaciji i realizaciji napada, dok druga strana (protivnik) pokušava destruirati protivničke akcije u napadu (igra u obrani) i pokušava oduzeti loptu, čime čuva svoja vrata od primanja pogotka.“ (Barišić, 2007).

Kao što je već navedeno, u nogometnoj igri je apsolutno nemoguće predvidjeti razvoj događaja na terenu, ne samo zbog broja složenih i nepredvidljivih situacija nego i zbog činjenice da se u igri istovremeno nalaze 22 igrača. No, usprkos činjenici da se ne može sa sigurnošću predvidjeti razvoj događanja, definitivno nogometnim treningom može se utjecati na sposobnost predviđanja situacija u igri i pojavi taktičkog mišljenja igrača, a veliku ulogu u

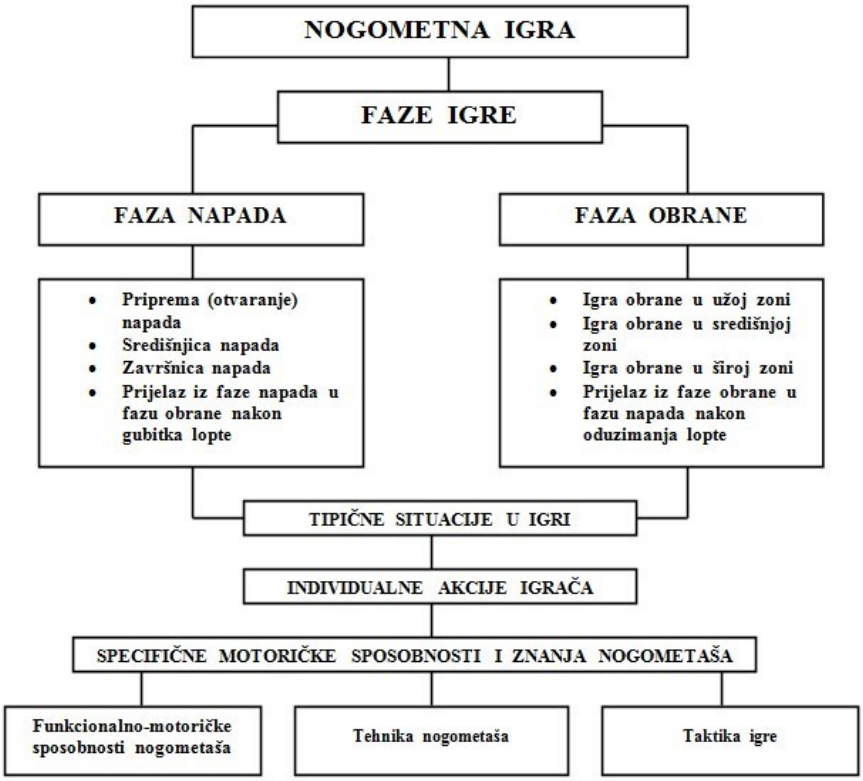
pojavi istog ima i vrsta treninga koja se provodi. Konkretno u ovom slučaju se radi o situacijskom treningu, čiji su najbolji reprezentant – igre u koridoru. Upravo time se ovaj diplomski rad bavi, definiranju i razumijevanju pojma „taktičkog mišljenja“ nogometaša, te primjenom igara u koridoru za razvoj istog.

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

„Analizom sportske aktivnosti dobivaju se korisne informacije za programiranje procesa učenja i vježbanja i stupnja usvojenosti tehničko-taktičkih znanja. One pomažu u određivanju kriterija uspješne izvedbe tehnike gibanja i taktike u određenom sportu i samim time postaju osnova za definiranje sadržaja, opterećenja i vrsta rada, u svrhu poboljšanja izvedbe i uspješnosti u sportskoj aktivnosti.“(Milanović, 2013).

2.1. STRUKTURALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

„Poznavanje strukture igre znači razumijevanje svih faza i podfaza tijeka igre i pozicija pojedinih igrača, što nam pomaže da prepoznamo određene situacije u igri. Kod prijelaza iz jedne faze u drugu osnovno je da igrači razumiju i ostvaruju poslove u igri koristeći odgovarajuće tehničko-taktičke programe. Sa stajališta strukturne analize, postoje tri područja igre: faza napada, faza obrane i tranzicija, a u svakoj od navedene tri faze postoje određene podfaze i tipične situacije.“ (Barišić, 2007).



Slika 1. Shematski prikaz faza nogometne igre (Barišić, 2007)

Kada je riječ o fazama igre Gabrijelić (1977) navodi: "Svaka faza tijeka igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i točno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog kolektivnog djelovanja, što potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti".

„Faza napada započinje onog trenutka kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta. Namjera igrača u fazi napada je postići pogodak, a u ostvarenju te namjere sudjeluju svi igrači u momčadi koji realiziraju protok lopte."(Jerković, 1986).

„Ciljevi napada su"(Barišić, 2007):

- „postizanje pogodaka i učestalo stvaranje prilika za postizanje pogodaka"
- „nakon gubitka posjeda lopte u fazi napada, cilj je brzo i efikasno spriječiti protivnika u razvoju njegova napada (tranzicijska obrana), ne dozvoliti mu stvaranje prilika za pogotke ili u krajnjem slučaju ne primiti pogodak (faza obrane)."

„Principi napada su"(Toplak, 1985):

- „odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kad je moguće“
- „brzo i pravovremeno otkrivanje svih suigrača igraču s loptom (za prijem lopte), osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta“
- „stvaranje viška igrača u svim podfazama napada“
- „provođenje napada kroz centralni i kroz krilne prostore“
- „težnja završetku napada što manjim brojem dodavanja“ (Toplak, 1985).

„Faza obrane počinje onog trenutka kada momčad izgubi posjed lopte, a protivnici dođu u njen posjed neovisno na kojem dijelu terena se nalaze. U tom trenutku svi igrači postaju obrambeni igrači ovisno o pozicijama u osnovnom rasporedu momčadi.“ (Jerković, 1986).

„Ciljevi obrane su“ (Barišić, 2007):

- „nakon gubitka lopte, brzo spriječiti protivničke prilike za postizanje pogotka, kao i pogotke“
- „destruirati protivničku igru u fazi napada“
- „vratiti loptu u vlastiti posjed što brže moguće“

„Principi obrane su“ (Barišić, 2007):

- „spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane“
- „izvoditi pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno)“
- „usporiti tempo protivničke igre u napadu“
- „prisiljavati protivnika da igra u širinu i natrag te izazivati njegove pogreške u razvoju akcija napada“
- „planski se povlačiti na obrambenu polovinu terena kada nije uspostavljena organizacija obrane ili kada je manjak igrača u obrani“

„Tranzicija iz napada u obranu (ili obrnuto), predstavlja promjenu težišta sustava iz jedne faze igre u drugu na cijelom prostoru igrališta. Promjenu uvjetuje gubitak posjeda lopte koji se može dogoditi na bilo kojem dijelu igrališta.“ (Barišić, 2007).

Gubitak lopte se može dogoditi na više načina:

- „neprecizno dodavanje“
- „tehnički loše primanje lopte“
- „nepravovremeno otkrivanje suigrača“
- „gubitak lopte u duelu“ (Barišić, 2007)

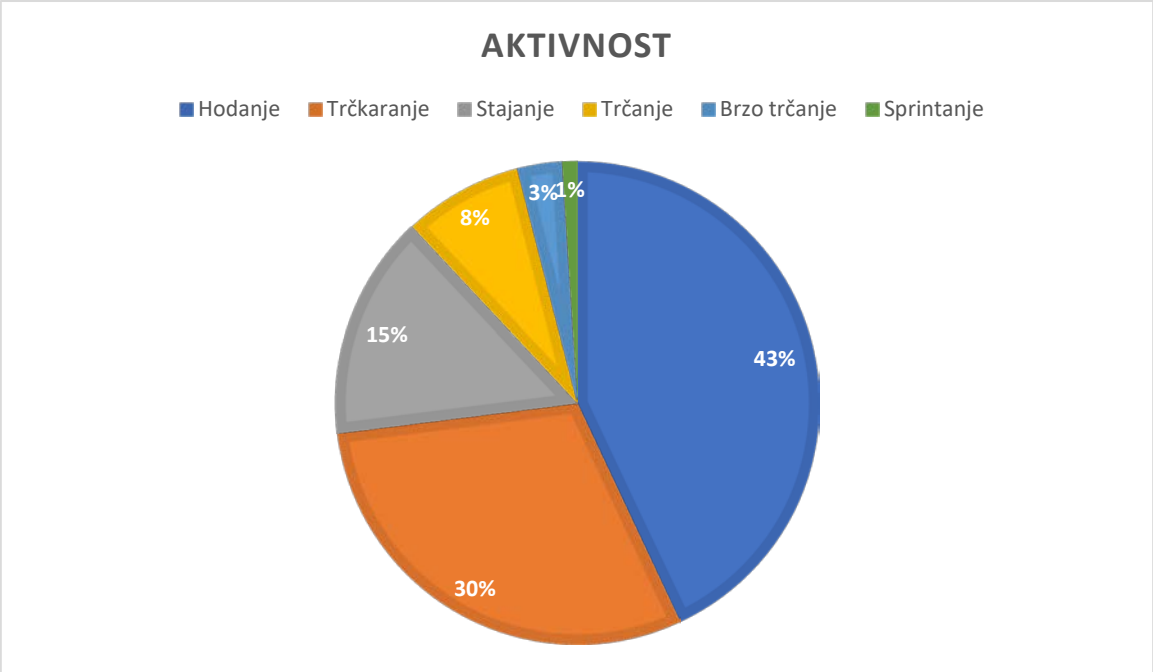
U današnje vrijeme upravo ovu fazu igre mnogi treneri ističu kao izuzetno važnu, jer uslijed gubitka posjeda lopte momčadi nisu toliko kompaktne i homogene, odnosno dolazi do neočekivane situacije u igri i ako momčad ima dobro organiziranu napadačku tranziciju veće su šanse da će iskoristiti pogreške protivnika.

2.2. FUNKCIONALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

„Funkcionalna analiza nam pruža informacije o intenzitetu, trajanju i vrsti radnog opterećenja u sportskoj aktivnosti, prema čemu se zaključuje o strukturi i dominaciji energetskih procesa kojima se osigurava energija za rad u natjecateljskoj aktivnosti.“ (Milanović, 2013).

„Tijekom nogometne utakmice nogometaši izvedu velik broj različitih aktivnosti i kretnji s loptom ili bez nje. Pri tome se neplanirano (i nepredviđeno) izmjenjuju intervali rada visokog i niskog intenziteta, kao i njihovo trajanje. Tijekom jedne utakmice vrhunski nogometaši u prosjeku izvedu 1200 do 1400 različitih promjena aktivnosti , mijenjajući ih svakih 4-6 sekundi. U ukupan fizički rad nogometaša ubraja se velik broj različitih aktivnosti, ipak velika većina tog rada otpada na hodanja i trčanja promjenjivim tempom u raznim smjerovima. Zato kao generalni pokazatelj fizičkih zahtjeva nogometne igre se koristi ukupna prijeđena udaljenost tijekom utakmice. Tako danas vrhunski nogometaši u prosjeku prevale između 10 i 13 kilometara (km) na utakmici.“ (Marković i Bradić, 2008).

„Budući da nogometaši neprestano mijenjaju brzinu kretanja tijekom utakmice, neophodno je prijeđenu udaljenost na utakmici raščlaniti na određene kategorije, i to u odnosu na brzinu (intenzitet) kretanja.“ (Marković i Bradić, 2008).



Slika 2. Relativno trajanje različitih aktivnosti kod vrhunskih nogometaša tijekom igre (modificirano prema Marković i Bradić, 2008).

„Ovi podaci pokazuju kako vrhunski nogometaši u prosjeku 58 % ukupnog vremena u igri provedu u laganom ritmu, stojeći (15 %) i hodajući (43 %), oko 30 % vremena trčkarajući (7-14 km/h), oko 8 % vremena trči umjerenom brzinom (15-19 km/h), oko 3 % vremena trči velikom brzinom (20-25 km/h) i samo oko 1% vremena provede u sprintu maksimalnom brzinom.“ (Marković i Bradić, 2008).

Nakon što se utvrdi intenzitet aktivnosti nogometaša tijekom utakmice može se zaključiti da u kreiranju kondicijskih programa treba voditi računa o podjednakoj zastupljenosti programa za razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti nogometaša.

„Što se tiče aerobne izdržljivosti, ona ovisi o aerobnim sposobnostima nogometaša, točnije, maksimalnom primitku kisika i brzini trčanja pri anaerobnom pragu. Optimalno razvijene aerobne sposobnosti omogućuju nogometašu brži oporavak između anaerobnih aktivnosti visokog intenziteta i između treninga i utakmica. Kada je riječ o anaerobnoj izdržljivosti može se reći da ovisi o anaerobnom kapacitetu i anaerobnoj snazi, a najčešće se procjenjuje provođenjem specifičnih terenskih testova koji uključuju ponavljajuće sprintove. Iako veliku većinu energije za rad nogometaš dobiva aerobnim putem, najvažnije aktivnosti (npr. sprintovi, skokovi, dueli, promjene smjera kretanja, udarci i sl.) su anaerobnog karaktera te ih igrač tijekom utakmice mora ponavljati.“ (Marković i Bradić, 2008).

2.3. ANALIZA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI NOGOMETAŠA

„Motoričke sposobnosti značajno sudjeluju u realizaciji svih vrsta gibanja, a može se reći da o njima ovisi učinkovitost organskih sustava čovjekova tijela, najviše živčano-mišićnoga, koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i strukturnu regulaciju kretanja. One omogućavaju snažno, brzo, dugotrajno precizno ili koordinirano izvođenje različitih motoričkih zadataka.“ (Milanović, 2013).

Budući da nogomet pripada skupini kompleksnih sportskih aktivnosti, logično je zaključiti da vrhunskog nogometaša karakterizira visoko razvijen velik broj motoričkih sposobnosti, a u daljnjem tekstu ću navesti o kojim se sposobnostima radi.

- **Snaga –** kod nogometaša snaga se očituje u raznima aktivnostima poput odraza kod skokova, snazi potiska kod sprinta, snazi zaustavljanja i potiska pri promjeni pravca, snazi udaraca glavom i nogom, stabilnosti na tlu i u zraku, duelima itd.
  Također, od velike je važnosti povećati snagu kako bi se smanjila mogućnost ozljede, a i smanjio oporavak od iste (Bangsbo, 1994).
- **Brzina –** u nogometu se najčešće brzina manifestira kao brzina sprinta , ali pritom treba naglasiti kako brzina sprinta u sebi ujedinjuje veći broj izoliranih faktora brzine, poput brzine pojedinačnog pokreta i frekvencije pokreta (Marković i Bradić, 2008).
  Velika većina autora koja je istraživala ovu sposobnost utvrdila je kako ima visoki koeficijent urođenosti – 95 %, što znači da gotovo u potpunosti je uvjetovana genetskim faktorom, a samo 5 % se može unaprijediti treningom.
- **Izdržljivost –** se može definirati kao odupiranje organizma umoru pri dugotrajnoj sportskoj aktivnosti. Također, omogućuje sportašu da opterećenje relativno visokog intenziteta održi kroz dulje vrijeme, a i skraćuje vrijeme oporavka između aktivnosti (Schnabel, Harre, Borde, 1997).
  Izdržljivost je u nogometu definitivno jako važna, ako ne i najvažnija motorička sposobnost, bilo da je riječ o aerobnoj, anaerobnoj ili mišićnoj izdržljivosti. Nogometna utakmica traje 90 minuta i ključno je da nogometaš ima visoko razvijenu izdržljivost kako bi mogao pokazati sva svoja tehničko-taktička znanja. U treningu bi trebalo voditi računa da se izdržljivost razvija kroz zadatke i igre s loptom, jer korištenjem lopte povećavamo nogometaševu motivaciju za rad.
- **Koordinacija –** vrlo je teško naći preciznu definiciju ove motoričke sposobnosti u stručnoj literaturi, ali pod pojmom koordinacije najčešće podrazumijevamo brzo

izvođenje kompleksnih i raznovrsnih motoričkih zadataka. Ona je u nogometu vrlo bitan faktor, jer nogometaš sa visoko razvijenom koordinacijom će uspješno i brzo izvoditi različite situacijsko-motoričke zadatke usklađene u određenom prostoru.

Kako je koordinacija nogometaša čvrsto povezana s tehnikom nogometne igre, potrebno je stvoriti veliki repertoar različitih struktura kretnji koje mogu doprinijeti razvoju koordinacije. U nogometu se očituje sposobnošću vladanja loptom, usklađivanju pokreta tijela i dijelova tijela s loptom, sposobnošću adaptacije i reorganiziranja kretanja na promjenjive, nepredvidive i složene uvjete koje dirigiraju situacije u igri (Čolakhodžić, Rađo, Alić, 2016).

- **Agilnost –** se može definirati kao sposobnost promjene pravca kretanja bez gubitka ravnoteže, brzine, snage i kontrole pokreta (Pearson, 2001). S obzirom da je nogomet sportska igra u kojoj dolazi do velikog broja brzih i nepredvidivih promjena smjera kretanja, na temelju toga se može zaključiti kako je agilnost vrlo važna za uspjeh u vrhunskom nogometu.
- **Fleksibilnost –** ova motorička sposobnost nije ključna u nogometu, ali svakako predstavlja preduvjet za kvalitetno izvođenje pokreta u igri. Samo nogometaš sa optimalnom razinom fleksibilnosti može do krajnjih granica iskoristiti svoje kapacitete u drugim motoričkim sposobnostima, prvenstveno u aktivnostima gdje dolazi do izražaja eksplozivna snaga i agilnost. Nadalje, smatra se kako sportaši sa nisko i oni sa izrazito visoko razvijenom fleksibilnosti imaju veći rizik za pojavu sportske ozljede, tako da treba voditi računa o optimalnoj razini fleksibilnosti kod nogometaša.
- **Ravnoteža –** se smatra kompleksnom motoričkom sposobnošću, a održavanje ravnoteže u statičkim i dinamičkim uvjetima je važno za ostvarenje mnogobrojnih ljudskih aktivnosti. Nogometaš sa visoko razvijenom ravnotežom bolje će izvoditi i kontrolirati sve vrste udaraca po lopti, driblinge i varke, a također i obrambene zadaće. Nadalje, prema Marković i Bradić (2008) ravnoteža igra važnu ulogu u prevenciji ozljeda nogometaša, posebice ozljeda stopala i koljena.
- **Preciznost –** u nogometu se manifestira kroz sposobnosti da se pogodi gol, ili da se točno doda lopta suigraču nogom ili rukom (bacanje auta, ili dodavanje vratara).

  Budući da je tempo suvremenog nogometa brz i dinamičan, a igralište veliko i puno igrača, razvoj preciznosti u nogometu je vezan uz razvoj brzine, koordinacije, snage i izdržljivosti (Čolakhodžić, Rađo, Alić, 2016).

3. TAKTIKA NOGOMETNE IGRE

Prije nego što bude riječ o taktici nogometne igre treba se dotaknuti općenito značenja sportske taktike, a kada je riječ o sportskoj taktici Milanović (2013) navodi: „Sportska taktika predstavlja način djelovanja jednog sportaša ili skupine sportaša tijekom natjecanja u odnosu na djelovanje suprotstavljene strane – protivnika u namjeri da ga se nadvlada, nadmudri, nadigra, tj. da ga se onemogući u njegovim taktičkim nastojanjima tako što će se uspješno provesti vlastite taktičke aktivnosti“ (str. 98).

„Taktika u nogometnoj igri podrazumijeva uzajamno svrsishodno djelovanje suigrača, odnosno pojedinaca u okviru momčadi. Tako se postiže uspješno formiranje i igranje napada i obrane te tranzicije iz napada u obranu i obrnuto. Preduvjet za postizanje navedenog su posjedovanje taktičkih znanja koja podrazumijevaju sposobnost percipiranja i mišljenja ovisno o prostorno – vremenskim odnosima, položaju suigrača i protivničkih igrača, a također i pronalaženje odgovarajućih situacijskih rješenja radi provedbe željenog plana igre u fazi napada, tranziciji i fazi obrane.“ (Gabrijelić, 1977).

Najjednostavnije rečeno, glavni cilj taktike je realizirati prednosti svojih igrača u odnosu na slabosti protivničkih igrača, a kako bi to ostvarili potrebno je posjedovati taktički plan.

„Taktički plan u užem smislu odnosi se na određenu utakmicu. Kako bi ga ostvarili treba uzeti u obzir trenutno stanje vlastite momčadi (tehničke, taktičke, fizičke i psihičke sposobnosti), uočiti navedeno kod protivnika, uzeti u obzir neke vanjske okolnosti (vremenski uvjeti, domaći/gostujući teren, utjecaj publike), te tek onda razraditi odgovarajući plan.“ (Gabrijelić, 1964).

„Taktički plan u širem smislu obuhvaća niz mjera i postupaka za ostvarivanje nekog daljeg cilja koji je povezan s načinom igre momčadi. Kako bi se to postiglo planira se aktivnost na području taktike u širem kontekstu, a tu se podrazumijeva usavršavanje tehničkih znanja, podizanje razine teorijskog i taktičkog znanja, unapređivanje kondicijske pripremljenosti, planiranje i programiranje trenažnog procesa.“ (Gabrijelić, 1977).

Nogomet, kao i svaku drugu ekipnu sportsku igru karakterizira izmjenjivanje faze napada i obrane, pa tako osnovna podjela taktike s obzirom na faze igre je:

- „Taktika igre u obrani“
- „Taktika igre u napadu“

Također, tijekom igre ne sudjeluju svi igrači u svakoj napadačkoj ili obrambenoj akciji, stoga s aspekta broja igrača koji sudjeluju u rješavanju taktičkih zadataka taktika se dijeli na:

- „Individualnu taktiku“
- „Grupnu taktiku (sudjeluje nekoliko igrača)“
- „Kolektivnu taktiku (sudjeluje cijela momčad)“ (Barišić, 2007).

„Kako bi igrači ostvarili svoje taktičke ideje u igri, moraju se služiti određenim sredstvima. Tako se igrači služe taktičkim sredstvima, a tu ubrajamo sve tehničke elemente koje primjenjuju u situacijskim uvjetima radi rješavanja taktičkih zadataka tijekom igre.“ (Toplak, 1985).



Slika 3. Shematski prikaz taktike nogometne igre (Jerković, 1991).

3.1. TAKTIKA IGRE U OBRANI

Osnovni princip igre u obrani je spriječiti protivnika u postizanju pogotka, a kako bi se taj princip ostvario treba ispuniti određene kriterije (Čolakhodžić, Rađo, Alić, 2016), a to su:

- organizacija dijela igre;
- organizacija rasporeda igrača;
- pravilan izbor načina igre u momčadi;
- izbor sredstava i uzajamna suradnja u izvršavanju zadataka;

U ostvarivanju osnovnog principa igre u obrani, primjenjuju se pomoćni principi (Čolakhodžić, Rađo, Alić, 2016):

a) *prilagođavanje obrane protivničkom napadu* – podrazumijeva poduzimanje određenih radnji s ciljem predviđanja inicijative protivnika i kvalitete njegova napada te stvaranje preduvjeta za izvođenje brzog napada ukoliko se dođe u posjed lopte;

b) ravnoteža obrane – ovaj princip podrazumijeva efikasnost djelovanja u svim vremenskim i prostornim uvjetima igre, što znači da obrana treba djelovati najefikasnije u glavnim pravcima napada i pokušavati pri ostvarenju posjeda prenijeti težište napada u otežavajuće uvjete po protivnika (ovom principu najviše pridonose vezni igrači);

c) povlačenje obrane – zasniva se na činjenici da obrana efikasnije djeluje na suženom prostoru, što otežava igračima napada posjed lopte, a do povlačenja dolazi u trenutku gubljenja posjeda lopte;

d) organizacija rasporeda u obrani – ovaj pomoćni princip tijekom igre prolazi kroz tri faze: 1. faza – trenutni raspored igrača u trenutku prekida vlastitog napada;
2. faza – vrijeme konsolidacije rasporeda;
3. faza – funkcionalni raspored obrane za efikasno djelovanje protiv svih vrsta napada protivnika;

e) međusobna pomoć – osnovni zahtjev obrane je da svaki igrač mora imati zamjenu za korekciju u slučaju pogreške, a važan faktor u postizanju istog je kolektivan duh, međusobno uvažavanje, suradnja;

f) dovođenje protivnika do greške – svaki protivnički napad može se prekinuti pasivnom ili aktivnom obranom.

Kada se govori o vrstama obrane, najčešće se spominju tri načina igre u obrani :

- igra „čovjek-čovjeka“ u obrani;
- zonska obrana;
- kombinirana obrana (Barišić, 2007).

„U vrsti **obrane „čovjek-čovjeka“** prevladava striktno pokrivanje protivničkih igrača po cijelom igralištu, odnosno svaki obrambeni igrač zadužen je za jednog protivničkog napadača.“ (Barišić, 2007). Ovu vrstu obrane češće koriste ekipe koje su nadmoćnije od protivnika u individualnim sposobnostima igrača. Zahtjevna je što se tiče funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, dok s aspekta kognitivnih sposobnosti i taktičkog mišljenja nije zahtjevna.

Zonska obrana podrazumijeva prostorno čuvanje protivnika, a to znači da određeni igrači čuvaju određene zone igrališta ovisno o poziciji u momčadi. Ukoliko igrač s loptom dođe u zonu određenog obrambenog igrača on ga preuzima i kontrolira njegovo djelovanje. Što se tiče opterećenja, ono je manje s fizičkog aspekta, ali veće s psihičkog aspekta.

Najčešći tip obrane koji se primjenjuje u današnjem suvremenom nogometu je **kombinirani tip obrane**. On podrazumijeva kombinaciju igre „čovjek-čovjeka“ i zonske obrane, što znači da određeni igrači igraju zonski dok neki igrači igraju „čovjek-čovjeka“. U ovoj vrsti obrane zahtjevi su visoki u oba aspekta, fizičkog i psihičkog.

3.2. TAKTIKA IGRE U NAPADU

Suprotno od taktike igre u obrani, taktika igre u napadu se temelji na postizanju pogotka. Kada je riječ o principima igre u napadu, podudaraju se s principima igre u obrani, imaju isto značenje, ali suprotne karakteristike. Taktički principi igre u napadu su (Čolakhodžić, Rađo, Alić, 2016):

a) *prilagođavanje napada protivničkoj obrani* – ishod napada ne ovisi isključivo o vlastitim kvalitetama i koncepciji igre već i o načinu ponašanja i organizaciji protivničke igre u obrani, ovaj princip se sastoji u pravovremenom otkrivanju dobrih i loših osobina protivničke obrane i usmjeravanju napada na lošije osobine;
b) *organizacija rasporeda igrača u napadu* – određen je načinom igre u napadu, individualnim i kolektivnim sposobnostima igrača i ekipe, a također i kvalitetom i odnosima protivničkih ekipa;

c) *dovođenje protivnika do greške* – zadatak napada je svojom domišljatošću i raznovrsnošću dovesti obranu u nepredvidive taktičke situacije i tako je primorati na pogrešku;
d) *kretanje igrača* – kretanje igrača u napadu je veoma složeno i činjenica je da velika većina tog kretanja se izvodi bez lopte. Kretanje se treba izvoditi brzo i efikasno, široko i u svim smjerovima, a od kretanja igrača bez lopte ovisi dinamika napada, izbor taktičkih rješenja i koncepcija igre ekipe;
e) *brojčana nadmoć napada* – najpogodniji trenutak za ostvariti brojčanu nadmoć napada je u trenutku prekida protivničkog napada kada je poremećen brojčani odnos i raspored igrača;
f) *iznenađenje u igri* – ovaj princip se ostvaruje na više načina, a neki od njih uključuju promjenu tempa igre, izvođenje neočekivanih elemenata tehnike, iznenadna taktička rješenja itd. To su karakteristike koje krase ekipe sa visokim individualnim i kolektivnim sposobnostima igrača;
g) *međusobna pomoć* – smatra se kao osnovni preduvjet za uspjeh ekipe, jer uzajamna pomoć između suigrača je nužna u napadu i u obrani;

Navedeni principi predstavljaju smjernice taktike igre u napadu i odnose se generalno na igru u napadu. „Kada bi se detaljno razrađivala taktika igre u napadu onda bi trebalo raditi analizu po podfazama igre u napadu, horizontalnim ili vertikalnim prostorima igrališta u kojima se odvija igra te čak i s obzirom na vremensku komponentu igre (brzina prijenosa lopte).“ (Barišić, 2007).

4. TAKTIČKO MIŠLJENJE NOGOMETAŠA

Općenito govoreći, kada se u životu želi ostvariti određena zamisao potrebno je poslužiti se određenim sredstvima ili znanjima kako bi se ostvarila, čak i ako se ne uspije, stječe se određeno iskustvo koje će biti korisno za ostvarenje nekih budućih zamisli, ideja ili ciljeva. U nogometu igrač svoju zamisao (taktičku) ostvaruje uz pomoć stečene tehnike nogometne igre, odnosno uz pomoć određene tehnike kretanja s loptom ili bez lopte.

Npr. tehnički element „dodavanje lopte“ se tijekom treninga može usavršavati u smislu same tehnike izvedbe i to se onda smatra tehničkim usavršavanjem, ali ako se to isto dodavanje u

igri/treningu primjeni s ciljem osvajanja terena ili proigravanja suigrača (u tom trenutku i toj situaciji) onda taj isti element je sredstvo taktičkog mišljenja, odnosno taktike (Gabrijelić, 1964).

Iz navedenog se može zaključiti da, kako bi igrač mogao ostvariti svoju taktičku zamisao, tj. taktičko mišljenje treba posjedovati razvijene tehničke sposobnosti. Igrači koji imaju visoko razvijene tehničke sposobnosti mogu u bilo kojem trenutku dodati loptu određenim smjerom i intenzitetom, a današnji moderan nogomet zahtijeva upravo takve karakteristike.

Nadalje, Mardov i Chakarov (2015) ukazuju kako je taktička priprema usko povezana sa tehničkom te se ne može odrediti granica između istih. Također navode kako je visoko nogometno umijeće određeno razinom razvijenosti taktičkog mišljenja, međutim taktičko mišljenje samo po sebi ne pruža visoko nogometno umijeće ako ujedno nogometaševa tehnika i sposobnost za rad (kondicijske sposobnosti) nisu razvijene na visokoj razini.

Smisao i sposobnost za taktičko mišljenje je jedan od prvih preduvjeta za ostvarenje korisne i smislene igre. Karakteriziraju ga osnovne značajke, a to su (Čolakhodžić, Rađo, Alić, 2016):

1. **Uloga opažanja i predodžbe u misaonim procesima nogometaša –** igrač pronalazi rješenja, koristi kombinacije i elemente u skladu s trenutnom putanjom lopte u igri, rasporedom suigrača i protivničkih igrača koje u tom trenutku opaža. Pri rješavanju taktičkih zadataka najveću ulogu ima vizualno opažanje igrača, tj. predodžba situacije koju onu u datom trenutku vidi.
2. **Efikasan karakter taktičkog mišljenja nogometaša –** kako bi riješio taktičke zadatke tijekom igre nogometaš odabire konkretne akcije koje mora izvesti brzo i efikasno, realizirajući samim time donesene odluke. Izvedena akcija može poslužiti kao početni trenutak taktičke zamisli ili novog rješenja. Bogatstvo i raznovrsnost igračevih taktičkih zamisli i donesenih odluka ovisi o njegovoj tehnici, stoga se može tvrditi da je savršenstvo tehnike osnovi uvjet za razvoj taktičkog mišljenja nogometaša.
3. **Brzina procesa mišljenja –** u današnjem nogometu kojeg karakterizira brz tempo igre, brza izmjena situacija, nepredvidive akcije suparnika itd., ključno je da svaki igrač veoma brzo procjenjuje situaciju na terenu i pronalazi prava rješenja te ih brzo realizira. Mišljenje nogometaša treba odlikovati maksimalna brzina protjecanja misaonog procesa, jer jedino u tom slučaju igrač može donijeti i izmijeniti odluku u kratkom vremenskom periodu. To je odlika vrhunskih nogometaša, a brzina procesa

mišljenja ovisi o raznovrsnosti tehničkih elemenata, postojanja taktičkih znanja, umijeća i navika, provjerenih i učvršćenih tijekom trenažnog procesa.

4. **Povezanost mišljenja nogometaša s emocionalno-voljnim manifestacijama –** tijekom igre mišljenje nogometaša je povezano s njegovim emocionalnim stanjem. Ukoliko nogometaš vrlo lako doživljava emocionalna uzbuđenja to negativno utječe na taktičko mišljenje, jer u takvom stanju nije u mogućnosti jasno shvatiti i riješiti situacije u igri i dolazi do taktičkih grešaka. Tijekom igre negativne emocije su direktno povezane s produktivnošću mišljenja nogometaša, dok je dizanje emocija u pravilu povezano sa samopouzdanjem. U svakom slučaju potrebna je čvrsta volja za savladavanje ovih problema.
5. **Stvaralački karakter taktičkog mišljenja nogometaša –** kako se nogometaš ne bi „gubio“ u novonastalim nepredviđenim situacijama u igri od njega se zahtijeva da vlada velikom gipkošću i pokretljivošću misaonih procesa, odnosno stvaralačkom aktivnošću. Mišljenje nogometaša treba biti okarakterizirano stvaralačkim karakterom i posjedovati svojstva elastičnosti i inicijative.
6. **Kolektivni karakter mišljenja nogometaša tijekom igre –** budući da je nogomet ekipna sportska igra, taktička zamisao pojedinca ne vrijedi ništa ako nije podržana od strane njegovih suigrača. Stoga je vrlo bitna kolektivna razrada i realizacija taktičkih zamisli, a to se postiže uzajamnim razumijevanjem igrača i uigranošću koje je posljedica zajedničkog igranja i treniranja.

Iz navedenih osnovnih značajki za uspješno taktičko mišljenje nogometaša može se primijetiti kako se spominju pojmovi koji su povezani sa kognitivnim sposobnostima nogometaša. Kada je riječ o kognitivnim sposobnostima, Milanović (2013) navodi: „Kognitivne sposobnosti su sveobuhvatni naziv za mentalne kapacitete sportaša koji omogućavaju prijem, obradu, pohranu i korištenje motoričkih informacija, te su vrlo bitan čimbenik uspješnosti u sportu. Kognitivni ili spoznajni procesi su: percepcija, pažnja, predočavanje, mišljenje i pamćenje“.

Kognitivne sposobnosti odnose se na vještinu stjecanja i prepoznavanja informacija iz okoline u svrhu integriranja istih s postojećim, odnosno stečenim znanjem (Marteniuk, 1976).

Ukoliko nogometaš ima visoko razvijene kognitivne sposobnosti one će mu omogućiti da odabere i izvrši prikladno rješenje u datoj situaciji (Friedman i sur., 2006).

Vrlo zanimljiva podgrupa tih sposobnosti su izvršne funkcije, a u stranoj literaturi poznata kao „*executive functions*“. Izvršne funkcije su opisane kognitivnim procesima koji kontroliraju misli i radnje pogotovo u situacijama koje nisu uobičajene.

Prema Diamond (2013) izvršne funkcije se mogu podijeliti na:

a) *temeljne izvršne funkcije* – radna memorija, kognitivna elastičnost i inhibicijska kontrola;
b) *više izvršne funkcije* – rasuđivanje, rješavanje problema i planiranje.

Budući da izvršne funkcije ovise o različitim strukturama u čeonom režnju ljudskog mozga, može se zaključiti kako iste nisu jednako razvijene tijekom karijere nogometaša. O tome treba voditi računa kada je riječ o sveobuhvatnom razviju nogometaša.

Nogomet je kompleksna aktivnost, broj igrača koji sudjeluje u igri je velik, mnoštvo remetećih faktora, nebrojena količina nepredviđenih situacija itd., upravo ove navedene činjenice ne dopuštaju šabloniziranje nogometne igre ili stavljanje u kalupe, nego ističu sposobnost za taktičko mišljenje kao osnovni uvjet za uspješno taktičko djelovanje. Ključno u stjecanju taktičkog mišljenja je edukacija igrača kroz trenažni proces, igrači moraju znati smisao onoga što vježbaju na treningu, mogućnosti izvedbe zadatka/elementa i biti u stanju procijeniti izvedbu.

5. IGRE U KORIDORU

Igre u koridoru predstavljaju metode obuke nogometaša koje se provode sa realnim brojčanim odnosom nogometaša u određenim prostornim dimenzijama igrališta. Specifična odlika igara u koridoru je to da se veći broj igrača kreće i izvodi akcije u prostoru koji je smanjen u odnosu na stvarne dimenzije igrališta. Prostor vježbanja igara u koridoru može biti smješten na različite dijelove nogometnog igrališta, ovisno o cilju igre.

S obzirom da je smanjen prostor, a broj igrača je isti kao i na utakmici (mogu biti razni brojčani odnosi igrača, ovisno o cilju igre u koridoru) neophodno je procjenjivanje i prepoznavanje situacije, brzina taktičkog mišljenja i donošenje odluka i sve to u kratkom vremenskom periodu. Odabir i provedba igara u koridoru ovisi o kvalitetama nogometaša s kojima se provode, njihovoj dobi, fazi igre koja se usavršava itd.

Kada se primjenjuju igre u koridoru tijekom treninga, vrlo važno je igračima u uvodnom dijelu objasniti cilj igre i na koji način će se postići, kako bi mogli poslije te ciljeve igre preslikavati u situacijama na utakmici. Nadalje, one inzistiraju na kretnjama bez lopte, kroz prilaženje, ili plansko kretanje, razvijajući sklonost pružanja pomoći suigraču kojem je lopta upućena, ili kojeg pritišću protivnički igrači.

Kada su svim igračima smisao i način igre, te ciljevi igre jasni onda se mogu provoditi na pravi način, aktivno i bez nepotrebnih prekida. Treba i napomenuti kako su igrači uvijek motiviraniji za sudjelovanje i izvođenje ovakvih vrsta treninga jer su najsličniji samoj nogometnoj utakmici.

Zahtjevi poboljšanja određenih faza igre, napada, obrane ili tranzicije također se uzimaju u obzir pri primjeni igara u koridoru tijekom trenažnog procesa. Trenažni procesi koji su uključivali uporabu igara u koridoru, a provodili su se kroz duži vremenski period, pokazali su da dolazi do poboljšanja u tehničkim vještinama, taktičkoj svjesnosti, brzini, snazi i izdržljivosti, a to su sve faktori koji utječu na pozitivan rezultat nogometne utakmice (Lacome i sur., 2018).

Iako su u prošlosti uglavnom korištene za unapređivanje interakcije između suigrača i tehničko-taktičkih sposobnosti, u današnje vrijeme se upotrebljavaju i kao „koristan alat“ za aerobni trening nogometaša (Halouani i sur., 2014).

Budući da su mnoga istraživanja pokazala kako imaju utjecaj na kondicijske, tehničke i taktičke sposobnosti nogometaša mogu se primjenjivati u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi, a pogotovo u fazama specifične i situacijske pripreme.

Tijekom faze opće i bazične pripreme nogometaša smanjena je zastupljenost igara u koridoru, ali se mogu koristiti u drugim dijelovima treninga. Kada je riječ o fazi specifične i situacijske pripreme u tom su periodu prilično zastupljene i treba ih provoditi što češće. Najviše se koriste u natjecateljskom periodu jer im je primarna svrha usavršavanje pojedinih faza nogometne igre.

Tijekom planiranja i programiranja treninga preporučljivo je koristiti igre, jer se smatra kako su vremenski učinkovite, zbog toga što istovremeno razvijaju kondicijske sposobnosti, tehničke vještine i taktičku svijest (Hill-Haas i sur., 2011).

U vrhunskome nogometu, igre u koridoru, trebaju biti neizbježan i sastavni dio svakog treninga jer predstavljaju situacijski trening s ciljem privikavanja na nepredvidive,

iznenađujuće situacije u igri, a koje imaju ključnu ulogu u preuzimanju inicijative tijekom natjecateljske utakmice. Provođenjem igara u koridoru tijekom treninga povećavamo izglede za ispravnu reakciju tijekom iznenađujućih i nepredvidivih situacija.

Na treneru je da na osnovu uzrasta koji trenira, cilju treninga koji provodi, nivou treniranosti momčadi ili rješavanja određenog problema u igri odabere prikladnu igru u koridoru, odredi joj intenzitet, vrijeme trajanja, broj igrača koji sudjeluje, definira specifične ciljeve itd.

6. IGRE U KORIDORU ZA RAZVOJ TAKTIČKOG MIŠLJENJA NOGOMETAŠA

Svaka igra u koridoru može pomoći razvoju taktičkog mišljenja nogometaša, jer ona zahtijeva od nogometaša da stečena znanja iz elemenata tehnike upotrebljava kao sredstva taktike. Igre u koridoru za razvoj taktičkog mišljenja nogometaša sadrže sve elemente nogometne igre, ali s naglaskom da se odvijaju na manjem prostoru nego na nogometnoj utakmici i s istim ili približnim brojem igrača. Potrebno je postaviti igru tako da se skrati igračima vrijeme za razmišljanje i donošenje odluka, te izolirati pojedine igrače kako bi shvatili svoju ulogu u određenom trenutku i na taj način unaprijedili razinu taktičkog mišljenja. U nastavku će biti prikazani primjeri igara.

IGRA U KORIDORU: 8 protiv 10

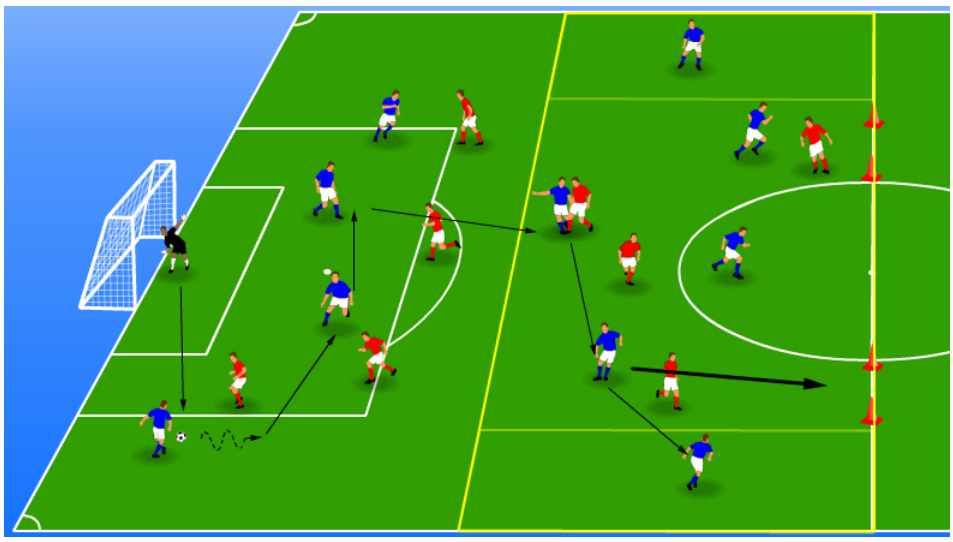
Broj igrača: 18 igrača i 1 golman

Teren: 50 x 50 m (ukupni koridor), podijeljen na dva veća koridora (25 x 50 m), s tim da je desni koridor podijeljen na tri dijela, jedan veći (30 x 25 m) i dva manja (10 x 25 m)

Zadatak: igra na jedan veliki i dva mala gola, broj dodira s loptom igrača koji je u posjedu lopte nije ograničen. Potrebno je postići više pogodaka od protivničke ekipe, plava ekipa igra na dva mala gola (golove predstavljaju 4 crvena čunja), a crvena ekipa na veliki gol uz suradnju duplim pasom. Crvena ekipa ima dva igrača manje (8), ali veći manevarski prostor, dok plava ekipa s dva igrača više (10) ima konkretne zadatke u igri i ograničeno kretanje dvojice igrača u bočnim koridorima (10 x 25 m). Ukoliko plava ekipa želi postići regularan

pogodak mora ga postići uz suradnju s igračem koji se nalazi u gornjem ili donjem žutom koridoru dimenzija 10 x 25 m.

Cilj: uvježbavanje veznih igrača u korištenju bočnih/krilnih igrača tijekom izgradnje napada i učenje bočnih/krilnih igrača na pravilno otkrivanje u suradnji s veznim igračima.



Slika 4. Igra u koridoru 8 protiv 10 (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

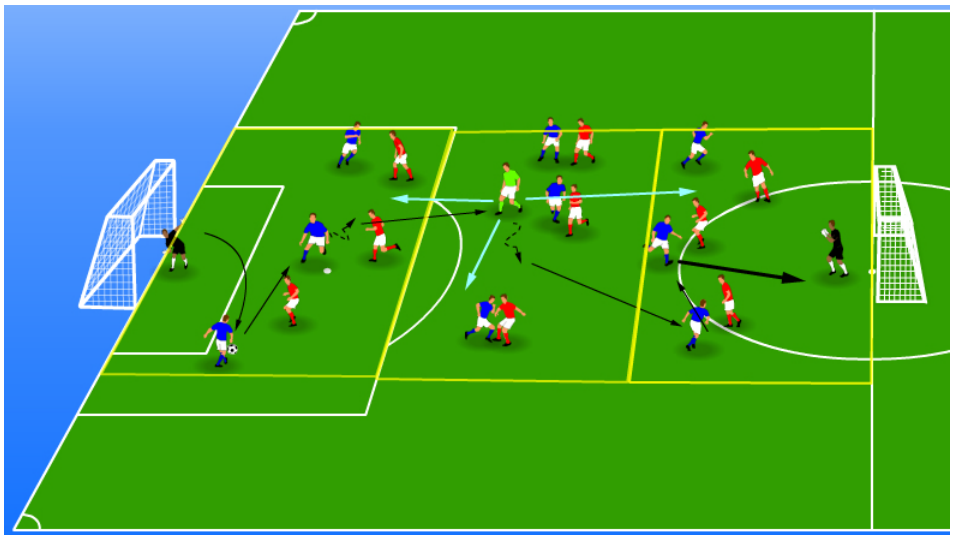
IGRA U KORIDORU: 9 protiv 9 + 1

Broj igrača: 18 igrača i 2 golmana, 1 neutralni igrač *joker*

Teren: 51 x 30 m, podijeliti na tri jednaka dijela koja su dimenzija 17 x 30 m

Zadatak: igra 9 protiv 9, na način da se u svakom koridoru odvija igra 3 protiv 3, s ograničenim brojem dodira s loptom na 2 dodira. Potrebno je kroz suradnju postići što više pogodaka, ali bez prijelaza iz jednog koridora u drugi. Neutralni igrač *joker* (zeleni dres) smije prelaziti iz jednog u drugi koridor i pomagati ekipi koja je u posjedu lopte, dok drugi igrači ne smiju prelaziti u druge koridore nego igraju strogo u svom koridoru. Igrači u srednjem koridoru ne završavaju akciju nego isključivo igrači koji se nalaze u koridorima do gola, zadaća igrača u srednjem koridoru je otkrivanje i što brži prijenos lopte suigračima u koridor s golovima.

Cilj: „natjerati“ igrače na što brže donošenje odluka na malom prostoru, a pritom su dozvoljena samo dva dodira s loptom pojedinog igrača, te angažiranje igrača koji se priključuje iz drugog plana, neutralnog igrač (*joker*).



Slika 5. Igra u koridoru 9 protiv 9 + 1 (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

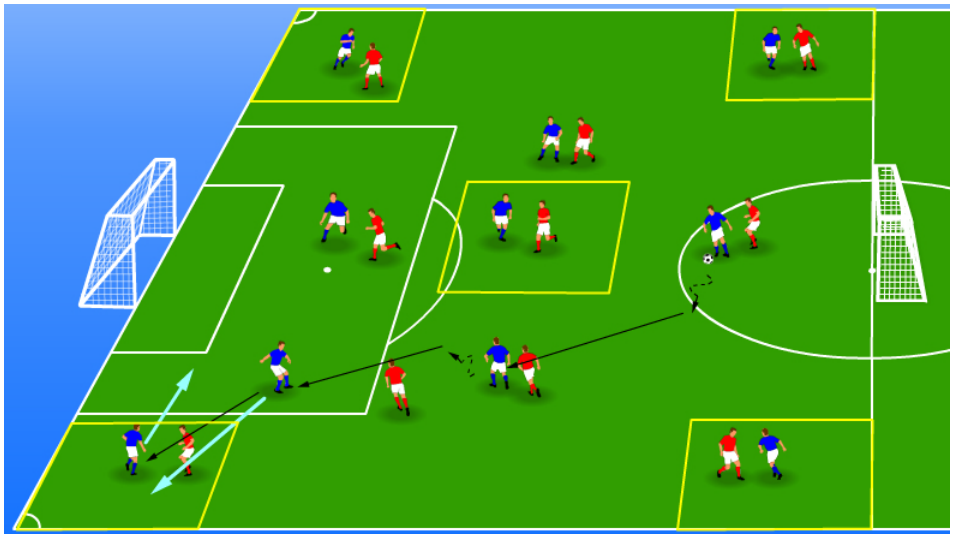
IGRA U KORIDORU: 5 protiv 5 + izmjena

Broj igrača: 20 igrača

Teren: 50 x 50 m , podijeljen na 5 malih koridora dimenzija 10 x 10 m

Zadatak: igra se 5 protiv 5 igrača u prostoru između malih koridora, broj dodira pojedinog igrača s loptom je ograničen na dva. Potrebno je kroz suradnju čuvati loptu u posjedu koristeći suigrače u malim koridorima, uz uvjet da igrač koji je izvršio dodavanje sa suigračem u koridoru izmjenjuje mjesta s njim.

Cilj: uvježbavanje i prepoznavanje situacije koja zahtijeva promjenu kretanja u novi prostor nakon odigranog dodavanja sa suigračem.



Slika 6. Igra u koridoru 5protiv5 + izmjena (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

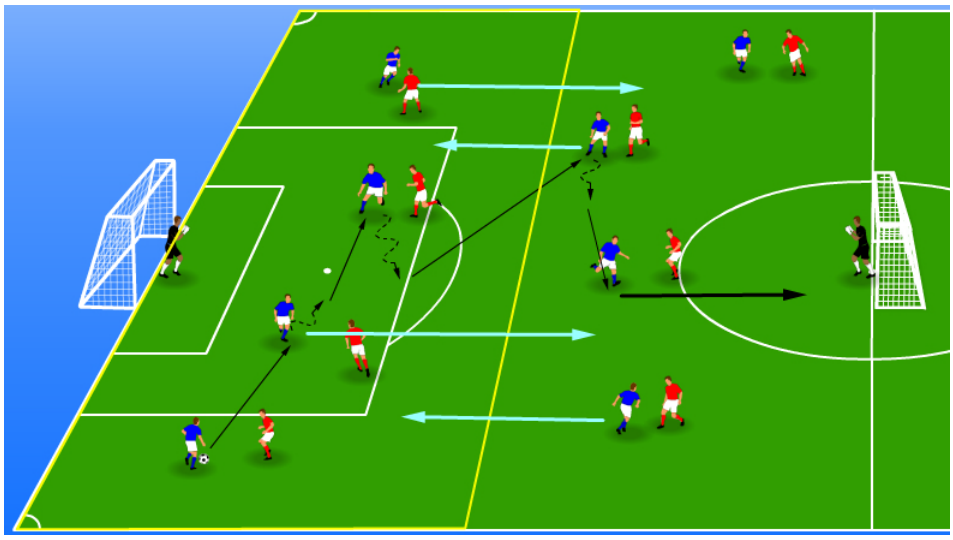
IGRA U KORIDORU: 8 protiv 8

Broj igrača: 16 igrača

Teren: 50 x 60 m, podijeljen na dva jednaka koridora veličine 25 x 30 m

Zadatak: igra 8 protiv 8 na dva velika gola i sa ograničenim brojem dodira lopte (2 dodira). Postići što više pogodaka protivniku prenoseći loptu iz obrambenog u napadački koridor, u trenutku prijenosa lopte dvojica igrača iz obrambenog koridora se priključuju u napadački koridor dok istovremeno dvojica iz napadačkog koridora se vraćaju u obrambeni.

Cilj: podučiti obrambene igrače da se priključuju u napadačke akcije svojih suigrača, i obrnuto. Prepoznavanje trenutka prijenosa lopte i brza reakcija sa izmjenom mjesta, jer ako suigrači ne stignu izmijeniti mjesta, a postigne se pogodak, u tom slučaju taj pogodak neće vrijediti.



Slika 7. Igra u koridoru 8 protiv 8 (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

IGRA U KORIDORU: 10 protiv 10

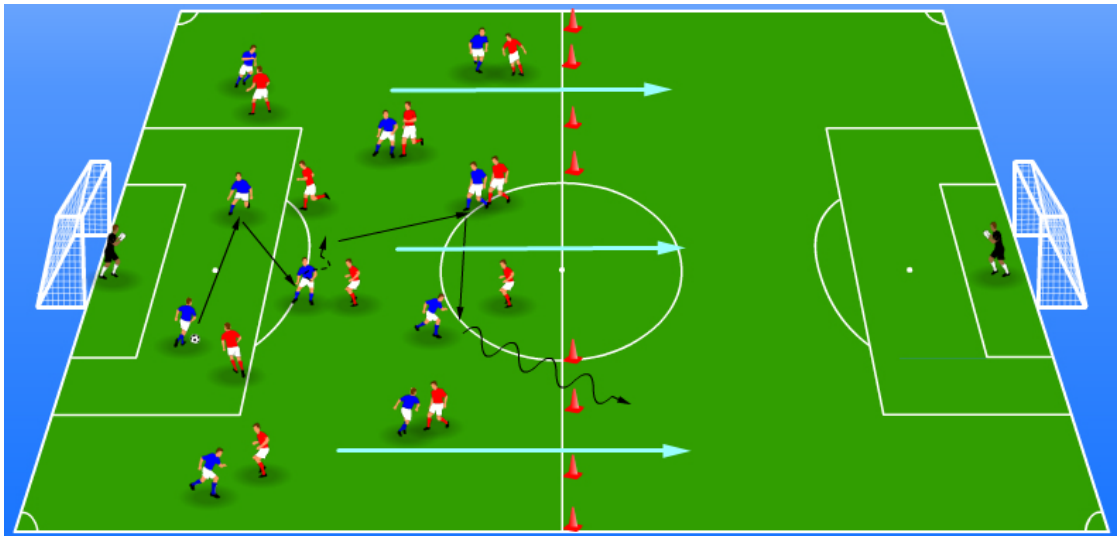
Broj igrača: 20 igrača

Teren: cijelo igralište

Zadatak: igra za posjed lopte na 2 velika i 4 mala gola (označeni su crvenim čunjevima), sa neograničenim brojem dodira lopte potrebno je kroz suradnju u ekipi proći kroz jedan od

četiri mala gola na centralnoj liniji igrališta u suprotno polje, a prije povratka u svoje polje svi igrači ekipe u posjedu moraju ostvariti kontakt s loptom.

Cilj: sudjelovanje i suradnja cijele ekipe u izgradnji napada, učenje zavaravajućih kretnji kako bi se ostvario prostor i mogućnost kontakta svih igrača jedne ekipe s loptom, te uvježbavanje „skraćivanja“ prostora za igru protivnika prelaskom svih igrača na drugu polovicu igrališta.



Slika 8. Igra u koridoru 10 protiv 10 (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

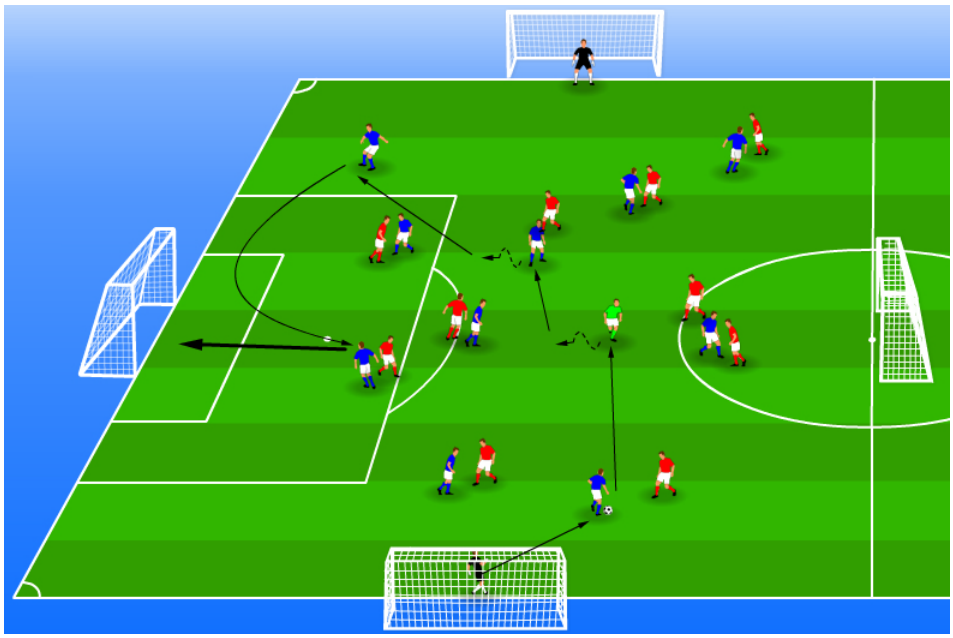
IGRA U KORIDORU: 10 protiv 10 + 1

Broj igrača: 20 igrača + 1 neutralni igrač *joker*

Teren: pola nogometnog igrališta

Zadatak: igra na 4 velika gola, svi igrači imaju ograničen broj dodira s loptom (2 dodira), osim neutralnog igrača *jokera* koji ima neograničen broj dodira. Potrebno je čuvati loptu u svom posjedu i postići više pogodaka od protivničke ekipe uz obavezno korištenje neutralnog (joker) igrača. Pogodak na gol na kojem je golman se vrednuje klasično, dok pogodak na gol bez golmana se vrednuje samo ako je ispunjen uvjet: centaršut + udarac glavom.

Cilj: povećati pažnju, koncentraciju i pobuđenost igrača tijekom igre; potaknuti brže razmišljanje i donošenje odluka; uvježbavanje obrambenog/napadačkog skoka; uvježbavanje kreiranja situacija za centaršut.



Slika 9. Igra u koridoru 10 protiv 10 + 1 (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

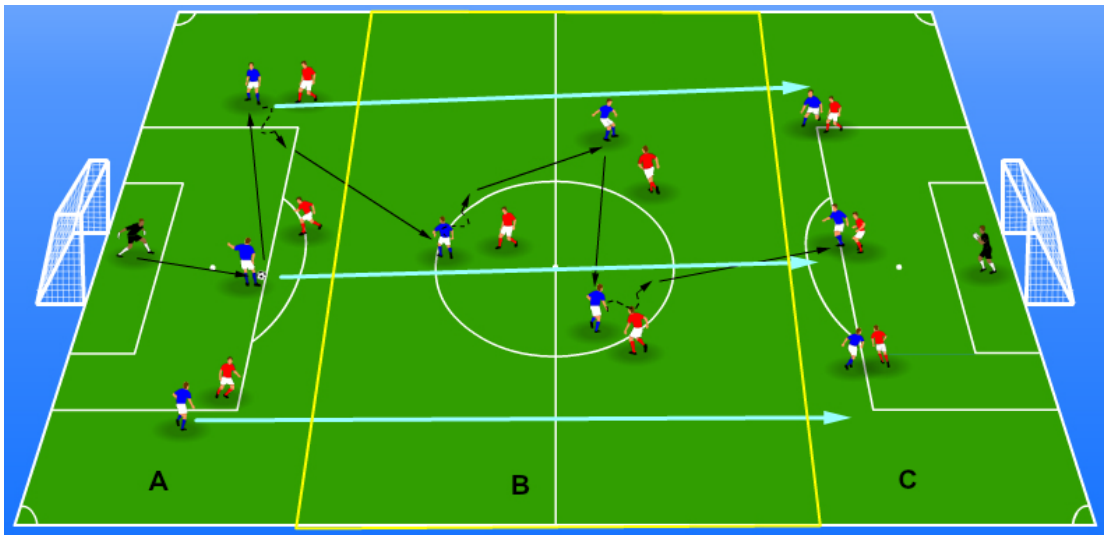
IGRA U KORIDORU: 3 protiv 3 + 3 protiv 3 + 3 protiv 3

Broj igrača: 18 igrača + 2 golmana

Teren: cijelo igralište podijeljeno na 3 koridora A, B i C, koridor A i C su veličine 25 x 60 m, dok je koridor B veličine 50 x 60 m

Zadatak: igra na dva velika gola s neograničenim brojem dodira lopte. Potrebno je kroz suradnju igrača unutar sva tri koridora doći do gola protivnika i postići pogodak. Kada lopta iz koridora A, kroz koridor B dođe do zadnjeg igrača, koridora C, tada trojica suigrača iz koridora A maksimalnom brzinom trče u koridor C gdje ih suigrači čekaju odigravajući kratke pasove (polu-aktivan protivnik). Kada se akcija završi igrači iz koridora B zauzimaju pozicije u koridoru A, igrači iz koridora C u koridoru B, a igrači iz koridora A ostaju u koridoru C. Nakon određenog vremena mogu se zamijeniti uloge ekipama.

Cilj: uvježbavanje igrača za priključivanje u završnicu napada, usavršavanje suradnje između suigrača na širokom prostoru.



Slika 10. Igra u koridoru 3 protiv 3 + 3 protiv 3 + 3 protiv 3 (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

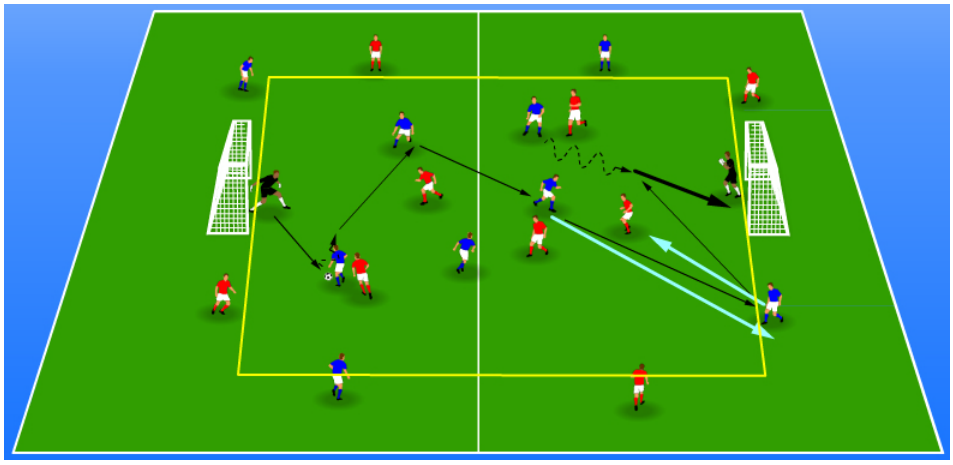
IGRA U KORIDORU: 5 protiv 5 + 8

Broj igrača: 18 igrača + 2 golmana

Teren: 30 x 30 m

Zadatak: igra na dva gola uz korištenje svojih suigrača van koridora i bez ograničenja dodira lopte za igrače unutar koridora. Potrebno je postići što više pogodaka uz korištenje svojih suigrača izvan koridora. Njihov zahtjev je odigravati loptu iz prve nakon čega ulaze u koridor mijenjajući mjesto sa igračem koji im je odigrao loptu.

Cilj: uvježbavanje brzog odigravanja završnog dodavanja prije udarca na gol, te izmjene mjesta s ciljem stvaranja navike utrčavanja u prazan prostor nakon dodavanja.



Slika 11. Igra u koridoru 5 vs 5 + 8 (created using SoccerTutor.com Tacics Manager)

7. ZAKLJUČAK

Uzimajući u obzir sve komponente koje su potrebne za uspjeh u nogometu, današnji vrhunski nogomet zahtijeva od igrača da su univerzalnog karaktera, odnosno s osobinama polivalentnosti. Ono što karakterizira najkvalitetnije svjetske i europske nogometne ekipe je visoka brzina kretanja igrača, a pritom i visoka razina kontrole lopte, automatizirana individualna, grupna i kolektivna taktička djelovanja, visoka razina motivacije i borbenosti, a sve navedeno je pokazatelj kako nogometna igra postaje sve brža, dinamičnija, intenzivnija. Kada se govori o kolektivnom i grupnom taktičkom djelovanju tu se misli na grupno oduzimanje lopte, vršenje pritiska na protivničku ekipu dok je u posjedu lopte, stvaranju situacije za zaleđe, stvaranje brojčane nadmoći na bitnim dijelovima igrališta i sl. Sve navedeno u konačnici je dovelo da više nema podjela na isključivo obrambene igrače ili isključivo napadače, nego svi igrači sudjeluju u obrani i napadu. Karakteristika toga je što se na taj način želi smanjiti manevarski prostor protivniku, a budući da protivnik pokušava postići isto često se može vidjeti kako se svi igrači na terenu nalaze u koridoru od četrdesetak – pedesetak metara, odnosno na jednoj ili drugoj polovici igrališta. Smanjenje prostora za igru posljedično je dovelo do smanjenja vremena za prepoznavanje situacija i donošenja odluka, a samim time povećalo važnost taktičkog mišljenja koje je ključno za uspješno taktičko djelovanje. Današnji vrhunski nogometaš mora biti sposoban prepoznati i predvidjeti situacije na terenu, te pronaći pravo rješenje tj. donijeti pravu odluku u vrlo kratkom vremenskom periodu. To se postiže primjenom situacijskog treninga, koji naviše približava igračima situacije s utakmice u treningu, a najbolji reprezentant situacijskog treninga u nogometu su igre u koridoru. Igrama u koridoru se pokušava preslikati situacije s utakmice na treningu i na taj način smanjiti faktor iznenađenja, isto tako se želi usavršiti proces taktičkog mišljenja, a to podrazumijeva brže prepoznavanje situacije na terenu i predviđanje ishoda, brže donošenje ispravnih odluka, a posljedično dolazi do uspješnijeg taktičkog djelovanja i ostvarivanja pozitivnih rezultata na natjecanju/ima. Uspješno taktičko mišljenje i djelovanje opet ovisi o razini razvijenosti igračeve nogometne tehnike i razini kondicijskih sposobnosti, a to nam govori koliko je bitan integrirani pristup nogometnom treningu.

8. LITERATURA

1. Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in Football – A Scientific Approach.* Baegsvaerd, Denmark: HO + Storm.
2. Barišić, V. (2007). *Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri (doktorska disertacija).* Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Čolakhodžić, E., Rađo, I., Alić, H. (2016). *Tehnologija treninga mladih nogometaša – nauka i praksa.* Mostar, Nastavnički fakultet Univerziteta „Džemal Bijedić".
4. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology.* 64, 135 – 168, doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.
5. Fédération Internationale de Football Association (FIFA) Communications Division. FIFA big count, 2006: 270 million people active in football. 2007; https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf . Pristupljeno 28 Apr 2020.
6. Friedman, N.P., Miyake, A., Corley, R.P., Young, S.E., Defries, J.C. i Hewitt, J.K. (2014). Not all Executive Functions are Related to Intelligence. *Psyhological Science,* 17, 172-179. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01681.x.
7. Gabrijelić, M. (1964). *Nogomet teorija igre.* Zagreb: Sportska štampa.
8. Gabrijelić, M. (1977). *Manifestne i latentne dimenzije vrhunskih sportaša nekih momčadskih sportskih igara u motoričkom, kognitivnom i konativnom prostoru (disertacija).* Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.
9. Haoluani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A. i Chamari, K. (2014). Small – Sided Games in Team Sports Training. *Journal of Strenght and Conditioning Reasearch,* 28 (12), 3594 – 3618., doi: 10.1519/jsc.0000000000000564.
10. Hill – Haas, S.V., Dawson, B., Impellizzeri, F.M., i Coutts, A.J. (2011). Physiology in Small – Sided – Games Training in Football. *Sports Medicine,* 41 (3), 199 – 220.,doi: 10.2165/11539740-000000000-00000.
11. Jerković, S. (1986). *Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono-motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri (disertacija).* Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.
12. Jerković, S. (1991). Relacije između situacijsko-motoričkih sposobnosti i elemenata tehnike u nogometu. *Kineziologija,* 23 (1-2), 33-40.

13. Lacome, M., Simpson, B.M., Cholley, Y., Lambert, P. i Buchheit, M. (2018). Small – Sided – Games in Elite Soccer: Does One Size Fit All?. *International Journal of Sport Physiology and Performance,* 13 (5), 568-576. doi: 10.1123/ijspp.2017-0214.
14. Mardov, I. i Chakarov , I. (2015). Short Characteristics of Sport Preparation of the Modern Fotball (Physhical, Technical and Tactical Ability). *Activities in Physical Education and Sport,* 2015., Vol. 5, No. 2, pp. 171-173.
15. Marković, G. i Bradić, A. (2008). *Nogomet – integralni kondicijski trening.* Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“.
16. Marteniuk, R.G. (1976). *Information processing in Motor Skills.* New York, NY: Holt.
17. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Pearson, A. (2001). *Speed, agility and quickness for Soccer.* London: A&C Black.
19. Schnabel, G., Harre, D. i Borde, A. (1997). *Trainingswissenchaft.* Berlin.
20. Toplak, I. (1985). *Suvremeni fudbal i njegove tajne: taktika i metodika.* Beograd: Fudbalski savez Jugoslavije.