METODIKA OBUKE CENTARŠUTEVA U NOGOMETNOJ IGRI

Pavlović, Andrej

Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni

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:117:271064

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

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

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(specijalistički diplomski stručni studij)

Andrej Pavlović

METODIKA OBUKE CENTARŠUTEVA U NOGOMETNOJ IGRI

diplomski rad

Mentor: *doc.dr.sc.* Valentin Barišić

METODIKA OBUKE CENTARŠUTEVA U NOGOMETNOJ IGRI

SAŽETAK:

Tijekom igre faze napada u centralnom prostoru nalazi se velika koncentracija igrača, pa je otežan prolazak prema protivničkim vratima. Lopta se stoga često upućuje krilnim igračima koji individualnom akcijom ili u suradnji sa suigračima osvajaju krilni prostor te upućuju različite vrste centaršuteva nakon kojih se pokušava izvesti završnica napada.
Cilj rada je prikazati metodski karakteristične vježbe za obuku centaršuteva u nogometnoj igri (centaršut paralela, centaršut dijagonala unazad i centaršut dijagonala prema naprijed). Pri tome, suigrači koji utrčavaju na upućenu loptu moraju poštivati određene pravce kretanja i pravovremenost ulaska ispred protivničkih obrambenih igrača.

METHODOLOGY OF CENTERS SHOOTING IN FOOTBALL GAME

SUMMARY:

During the attack phase, there is a large concentration of players in the central area, making it difficult to pass towards the opponent's goal. Therefore, the ball is often sent to wingers who, by individual action or in cooperation with teammates, conquer the wing area and send different types of center shots after which an attempt is made to complete the attack.
The aim of this paper is to present methodologically characteristic exercises for training center shots in a football game (parallel cross shot, back diagonal cross shot and forward diagonal cross shot). In doing so, teammates who run on the sent ball must respect certain directions of movement and the timeliness of entry in front of opposing defensive players.

SADRŽAJ

1. UVOD……....……4
1.1. Povijest nogometa……5
2. Karakteristike nogometa……6
3. Kineziološka analiza nogometne igre……...……..9
4. Faza napada ……...…10
5. Faza obrane……...……14
6. Taktički zahtjevi……18
7. Značaj završnice napada preko krilnih prostora korištenjem centaršuteva ……19
8. Metodika obuke centaršuteva u završnici napada……...……....20
8.1. Završnica napada centaršutom nakon osvajanja krilnog prostora individualnom akcijom……23
8.2. Završnica napada centaršutom nakon osvajanja krilnog prostora u suradnji dvojice, trojice ili više napadača……...…...…….…. 25
8.3. Završnica napada nakon osvajanja krilnog prostora u suradnji dvojice napadača povratnom loptom……....…….….26
8.4. Završnica napada nakon osvajanja krilnog prostora suradnjom trojice igrača dijagonalnim manevrom…….27
8.5. Završnica napada centaršutom nakon osvajanja krilnog prostora kris-kros manevrom……...…….28
8.6. Pomoćna igra u usavršavanju završnice napada preko krilnih prostora i centaršuteva……..…29
9. Zaključak……...30
10. Literatura……...……31

1. UVOD

Gledano s aspekta zajednice koja želi da što veći broj svojih članova uključi u fizički odgoj i da tim putem dobije fizički i psihički zdrave ličnosti, nogomet kao masovan sport ima izvanredne uvjete da udovolji zahtjevima društva. Poznato je da najradije prilazi onom što mu je već blisko, onom što voli i što mu je popularno. Nesumnjivo je da je kod nas najposjećenija i najpopularnija sportska igra nogomet. Nogomet, u okviru fizičkog odgoja ima zadatak da angažira mladog čovjeka, da pruži smisao njegovom slobodnom vremenu i da pozitivno utječe na orijentaciju njegovog zabavnog života. On treba da stvara emocionalno stabilne ličnosti jer ih jedino takva sredina prihvaća i podržava u nastojanju da napreduju i ostvare svoje težnje i ciljeve. U području fizičkog odgoja nogomet pruža mogućnosti da se fizičke sposobnosti i kretne navike usavršavaju putem priprema za natjecanja. Osnovne karakteristike ove sportske igre su: velika fizička aktivnost igrača koja je za vrijeme igre vrlo složena i raznovrsna, snažan intenzitet mišićnog rada dinamičkog karaktera, neravnomjerno fizičko opterećenje i aritmična naprezanja i odmaranje, te velika aktivnost i emocionalnost koji čine nogomet privlačnim i lijepim. Danas se nogomet igra na svim kontinentima i zbog toga se ulažu sve veća sredstva u njegov napredak. Sve više nogomet postaje biznis. Veliki su prihodi od reklama, televizijskih kuća i prodanih ulaznica. Nogomet iz dana u dan napreduje. Zbog toliko velikog interesa u nogometu se koriste i kondicijski treneri koji se brinu za sportaševe sposobnosti, pedagozi, nutricionisti, psiholozi jer se na terenu vode sve veća nadigravanja i najmanje sitnice dovode do pozitivnih rezultata koji su najbitniji za tu vrstu sporta. Nogomet zato i nosi naziv najavažnija sporedna stvar na svijetu.

1.1. POVIJEST NOGOMETNE IGRE

Nogomet kakvog mi poznajemo, počeo je da se igra u drugoj polovici 19 stoljeća. Englezi su u njihovim „narodnim školama" i na njihovim sveučilištima organizirali igru loptom koja se od ragbija razlikovala oblikom lopte i zabranom korištenja ruku. Druga etapa u razvoju nogometa zvanično je počela od donošenja i usvajanja pravila igre u Londonu 1863. godine i od tada se može govoriti o nogometu u današnjem obliku i o njegovom razvoju.

Ipak, tragovi ragbija ostali su u pravilu igre, jer svaki igrač koji se nalazi ispred lopte bio je u zaleđu. Raspored igrača na terenu nije bio definiran, a igra se sastojala od udaranja i trčanja za loptom koja se udarala prema protivničkom golu. Formirale su se manje ili veće grupe bez ikakvog plana i rasporeda. To je bio „sustav bez sustava". Sa sustavom 1-1-9 počelo se planirati nešto u samoj igri, te je početak planske igre, gdje je obrana još uvijek zanemarena , a igralo se s većim brojem igrača u napadu. Nakon sustava 1-1-9 igra se sustav 1-1-1-8 te sustav 1-1-2-7. Igrači u napadu poboljšali su tehniku te se samim time morala pojačati i obrana. 1885. godine igra se sustav 1-2-3-5 u Engleskoj. Bio je to prvi uravnoteženi sustav gdje imamo pet napadača u jednoj crti, tri vezna igrača, dva obrambena i vratara. Veznu crtu sačinjavali su centralni pomagač koji je bio oslonac momčadi kako u obrani tako i i u napadu i dva krilna pomagača. Borba između napada i obrane mijenjala je sustav igre te je tako sustav s pet napadača u crti modificiran tako da su dva igrača povučena na sredinu terena. Nastao je „WW sustav" u kojem imamo 4 crte djelovanja 1-2-3-2-3. Taj je sustav igre trajao skoro 40 godina. 1925. godine doneseno je drugo pravilo zaleđa kojem je cilj razvijanje napadačkih spsosobnosti momčadi te povećanje dinamičnosti u napadu. Tako se lakše dolazilo do protivničkog gola . Sve se više misli o obrani. Tako nastaje „WM sustav". Nakon tog sustava javlja se sustav s četiri napadača u kojem je karakteristično da djeluju u tri crte. To su crte braniča, crte veznih igrača i crte napadača. Poslije sustava s četiri napadača dolazi do suvremenih sustava nogometne igre. Tako se javljaju sustavi igre 1-4-3-3, sustav igre 1-4-4-2, sustav igre 1-3-5-2 koji su još uvijek aktualni sa nekim korekcijama gdje su današnji igrači taktički dovedeni do savršenstva.

2. KARAKTERISTIKE NOGOMETA

Nogomet (eng. i franc. Football, njem. Fusball, tal. Calcio) je sportska igra između dviju ekipa sa po jedanaest igrača (jedan vratar i deset igrača). Igrači ekipe koja je u posjedu lopte nastoje organiziranim napadom svladati protivničku ekipu, zaustavljanjem, udaranjem i guranjem lopte nogom, glavom ili tijelom. Završetak napada je udarcem lopte u protivnička vrata da bi se postigao pogodak. Pobjeđuje ekipa koja postigne više pogodaka. Nogomet je pretežno igra muškaraca, ali u novije vrijeme igraju ga sve više i žene.

Po svojim osobinama nogomet pripada grupi tjelesnih aktivnosti koje zajedničkim imenom nazivamo sportske igre. One posjeduju osobine i sporta i igara. U igrama se obično rukuje nekim predmetom (lopta) kojim treba ovladati i postići nadmoć nad protivnikom, što se u krajnjoj liniji registrira pogocima.

U igri dolazi do promjenjivih kretnji igrača i predmeta kojim se rukuje. Kako prostorno, tako i vremenski kretnje su najrazličitije. Pored toga u igri se često javljaju konfliktne situacije u borbi za loptom, čiji je ishod neizvjestan. Zbog toga u igrama dolazi do čestih i iznenadnih obrata, do složenih i nepredvidivih situacija.

Sportske igre svestrano angažiraju tjelesne pokrete, te psihofizičke osobine; izdržljivost, snagu, brzinu, fleksibilnost. Iziskuju sposobnost kombiniranja vremenskih i prostornih odnosa u kretanju vlastitih igrača, ali i protivničkih s loptom i bez. Također iziskuju brzo donošenje pravilnih odluka u danoj situaciji koje se baziraju na prethodnoj akciji, a ujedno usmjeravaju daljnji tok akcije, te se igrač treba opredijeliti za najbolje moguće rješenje.

Veliki je značaj igara jer omogućavaju visok stupanj izražavanja vlastite inicijative, dosjetljivosti i stvaralaštva. Sportske igre traže i razvijaju u igraču kolektivan duh, kao i sklonost kooperiranju, te smisao za pozitivne međuljudske odnose.

Igre iziskuju borbenost, odvažnost, upornost, emocionalnu otpornost u savladavanju poteškoća, a u kritičnim situacijama naročitu mirnoću i sabranost.

Posebno je naglasiti: iako nogomet kao sportsku igru karakteriziraju opće zakonomjernosti koje važe za sve igre, ipak on ima i svoje specifičnosti. Ove specifičnosti proizlaze iz pravila i sadržaja nogometne igre, iz utjecaja nogometne igre na osobine igrača, iz

osobina čovjeka koje su potrebne za igru te iz specifičnosti sredina u kojima se nogomet upražnjava.

Nogometna igra je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada grupi polistrukturalnih acikličkih gibanja, a obilježava je visok varijabilitet motoričkih radnji kojima se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre: postizanje pogotka i pobjedu. Tim se istim motoričkim radnjama razvijaju karakteristike igrača, a igra se kvalitetno unapređuje.

Nogomet nosi obilježja dinamične igre kontaktnog tipa u kojoj se dvije momčadi suprostavljaju jedna drugoj s intencijom osvajanja glavnog kanala komunikacijske mreže, kojim se realizira protok lopte i pogodak kao finalni smisao igre. U nogometnoj igri postoji niz složenih i nepredvidivih situacija, pa je nemoguće apsolutno predvidjeti razvoj događaja. S jedne strane tijekom igre prisutna je 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. Psihomotorička aktivnost u nogometnoj igri ostvaruje se rješavanjem tehničko- taktičkih zadataka. Karakteristično je za tehničke elemente u nogometnoj igri njihovo bogatstvo i raznolikost. Tako je, primjerice, moguće samo udarac po lopti izvršiti s vrlo bogatim repertoarom tehničkih zahvata. Pored toga, za nogomet je karakteristično da ne postoji stroga automatizacija i stereotipnost kretanja. Isti tehnički zadatak može se različito ostvarivati. Sama igra iziskuje plastičnost i prilagodljivost kretnji igrača na konkretnu situaciju. Ova okolnost pruža posebni užitak igračima, ali i promatračima jer se za vrijeme igre vrlo rijetko ponavljaju iste kretnje i događaju iste situacije. Specifičnost nogometne tehnike, a ujedno i njena zanimljivost jest u tome što se loptom barata manje prilagodljivim ekstremitetima-nogama, a i glavom. Zbog toga je potrebno daleko više vježbe u savladavnju koordinacije kretanja već od najranije mladosti da bi se postigla visoka sposobnost u igri. Baratanje lopte nogama iziskuje specifičan način osnovnih kretanja kao što su trčanje, startna brzina, sposobnost promjene pravca kretanja, specifična okretnost na zemlji i u zraku itd.

Rješavanje taktičkih zadataka u nogometnoj igri nije toliko vizualno uočljivo prosječnom promatraču, kao što je to slučaj s tehnikom. Zato vrlo često, nestručnjaci ne vide i osporavaju važnost ispravnog taktičkog djelovanja u gri. Taktičke zadatke koje treba rješavati u toku igre, bilo da se oni odnose na obranu ili napad, prijelaz iz obrane u napad i obratno, karakteriziraju svojstva taktičkog mišljenja. Ocjena date situacije, koja se bazira na prethodnoj akciji i ujedno uvjetuje izbor najboljeg rješenja za daljnju akciju, traži proces

mišljenja i mašte vrlo često i u djelićima sekunde. Tehnički elementi služe tek kao sredstvo za ostvarivanje taktičkih zamisli.

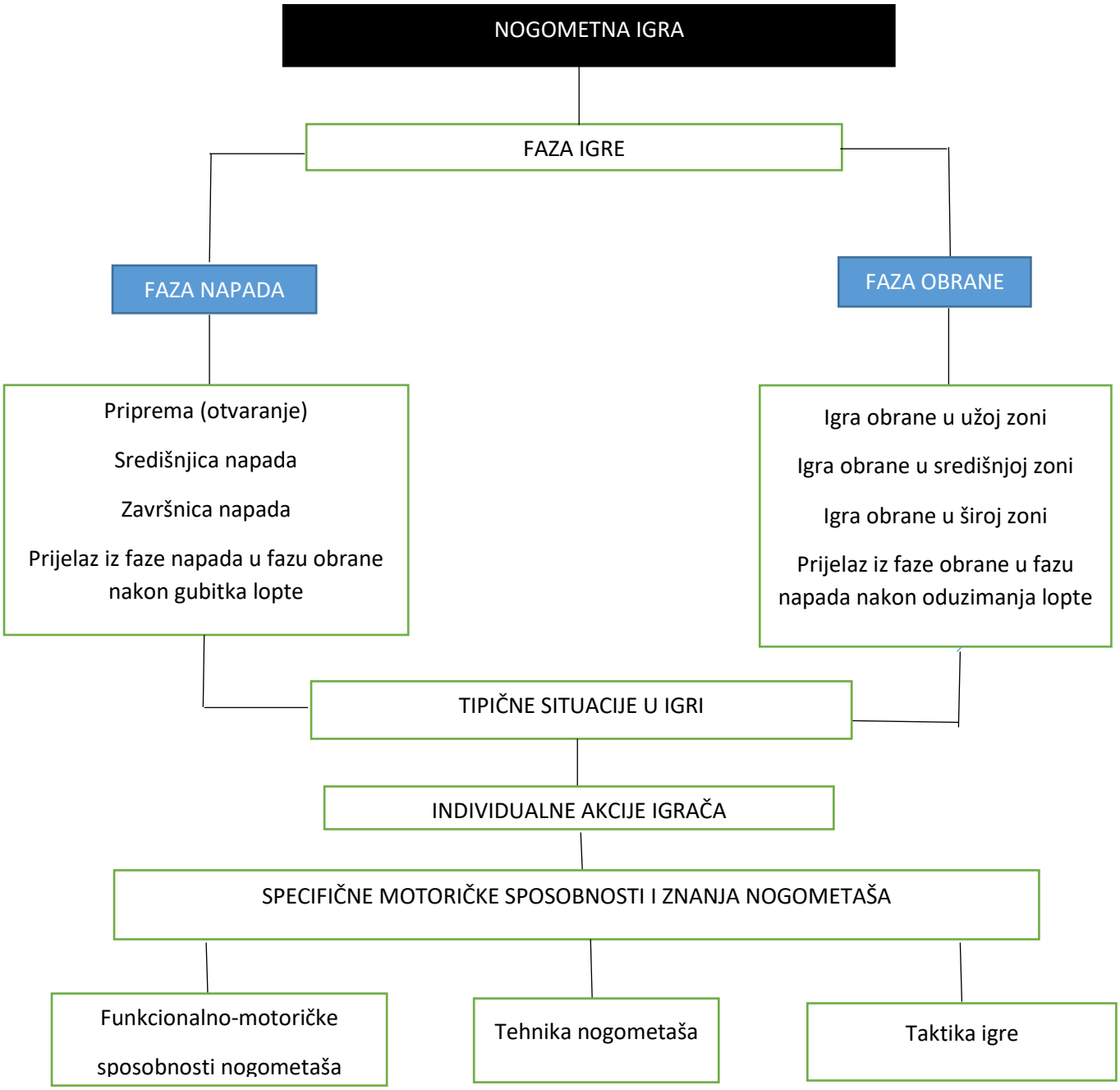
Taktičko mišljenje u nogometnoj igri je vrlo složeno: potrebna je sposobnost kombiniranja vremenskih i prostornih odnosa na većem prostoru s više igrača. Nogomet iziskuje sinkroniziranu kontrolu kretanja lopte, vlastitih i protivničkih igrača.

Nepredviđenost, složenost i bogatstvo situacija koje proizlaze iz same igre, znalačka i brza ocjena situacija, te primjena odgovarajućih taktičkih zamisli kao i tehničkih zahvata, pružaju veoma bogat sadržaj nogometnoj igri. Zato on neminovno iziskuje intenzivan i raznolik sadržaj psihičkih funkcija.

Aktivnost u nogometnoj igri ima i svoje specifičnosti s obzirom na intenzitet i trajanje rada. Potrebna je vrlo visoka razvijenost tjelesnih sposobnosti: optimalna tjelesna građa, razvijenost aerobnog i anaerobnog sustava, visok stupanj mišićne jakosti, visoko razvijena brzina i agilnost, optimalna fleksibilnost i ravnoteža.

Nogomet kao takav karakteriziraju tehnički, taktički, psihološki i fizički zahtjevi koji se stavljaju pred igrača, a na koje mora kvalitetno i kvantitativno odgovoriti.

3. KINEZIOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE



Prikaz 1. Faze i podfaze nogometne igre (Barišić, 2007.)

4. FAZA NAPADA

Faza napada započinje onog trenutka kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta uslijed greške protivnika ili njezinim oduzimanjem. Intencija u fazi napada je postići pogodak, te u njoj sudjeluju svi igrači momčadi koji realiziraju protok lopte, ali i protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada (destrukcija napada).

Ciljevi napada su (Barišić, 2007):

- postizanje pogodaka
- učestalo i brzo stvaranje prilika za postizanje pogodaka
- nakon gubitka lopte u fazi napada brzo i efikasno spriječavanje protivnika u prilikama za pogotke, kao i pogotke

Principi napada su (Toplak, 1985):

- odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u Slobodan prostor kada je moguće
- plansko držanje lopte u posjedu,
- brzo i pravovremeno otkrivanje suigrača sa osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta
- kod otkrivanja koristiti zavaravajuća (lažna) kretanja
- plansko namještanje slobodnog prostora suigračima
- stvaranje viška igrača u svim podfazama napada
- provođenje napada kroz centralnu i preko krilnih pozicija
- težnja završnici napada manjim brojem dodavanja
- provođenje organizacije i realizacije napada individualnim akcijama i u suradnji više igrača

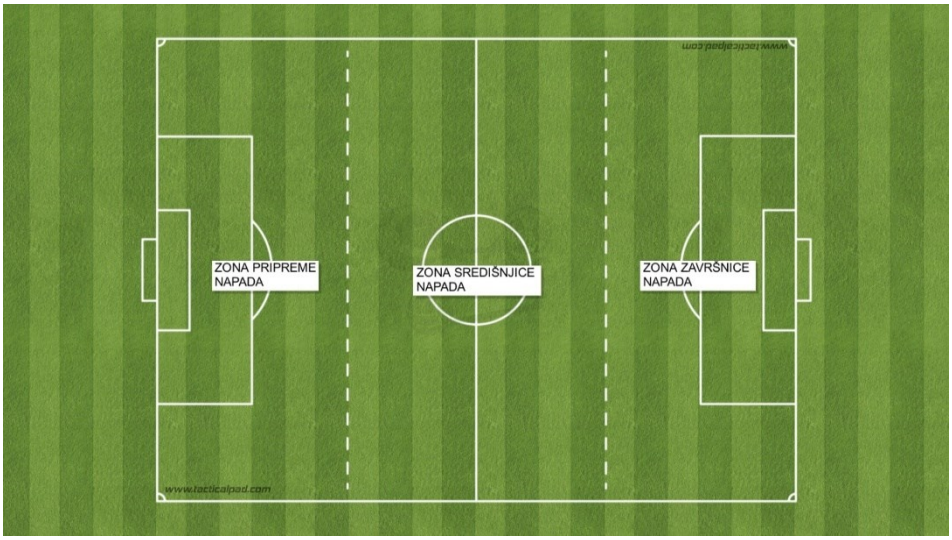
Napad je moguće započeti iz sva tri prostora obzirom na vertikalne prostorne odnose igrališta, ali najčešće kreće sa vlastite polovice igrališta. Prema navedenim odnosima u okviru faze napada razlikujemo karakteristične zone i to:

- zona pripreme ili otvaranja napada

- zona središnjice napada
- zona završnice napada

Prema horizontalnim odnosima igrališta napad se može odvijati:

- kroz centralnu poziciju, i
- preko krilnih pozicija



Prikaz 2. Prostorni odnosi u fazi napada prema vertikalnom odnosu (Jerković, 1986.)

S obzirom na prostorne odnose na igralištu podfaze napada jesu:

- podfaza pripreme ili otvaranja napada
- podfaza središnjice napada
- podfaza završnice napada

Podfaza pripreme napada može uslijediti individualnom akcijom, odnosno suradnjom dva i tri igrača. U ovoj podfazi cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu igrališta, zatim promjenom tempa igre izazvati neravnotežu protivničke obrane što bi momčadi u nastavku tijeka akcija omogućilo lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada.

Organizaciju igre u središnjici napada karakterizira velika koncentracija igrača (vlastitih, ali i protivničkih), striktna pokrivanja, smanjeni slobodan prostor, pa se u stvaranju povoljne pozicije individualnom akcijom (vođenje lopte, driblinzi i fintiranja) i u suradnji igrača

(dodavanje lopte, promjena mjesta) zahtijeva preciznost, konstantnost, pravovremenost, te smisao za složene kombinacije u igri.

Podfaza završnice napada također se realizira individualnom akcijom ili u suradnji dvojice, trojice, te više igrača i to kroz centralnu poziciju igrališta ili preko krilnih pozicija. Ova podfaza igre je nasloženija zbog striktnog pokrivanja od strane protivničkih obrambenih igrača, smanjenog slobodnog prostora, relativno visoke koncentracije igrača neposredno ispred protivničkih vrata zbog čega treba težiti brzim i jednostavnim akcijama uz manje kontakata s loptom.

Navedene karakteristike faze napada učinjene su na temelju prostornih odnosa u igri, međutim moguća je i podjela obzirom na vremensku komponentu, pa razlikujemo sljedeće vrste napada:

- progresirajući napad
- varijabilni napad
- regresirajući napad

U progresirajućem napadu postoji tendencija ubrzanja prema podfazi završnice napada. Kao mogućnosti progresirajućeg napada diferenciraju se kontranapad i kontinuirani napad.

Kontranapad je najbrži oblik napada u kojem na direktan način sudjeluje manji broj igrača.

Naime, u pripremi kontranapada protivničkoj momčadi prepušta se inicijativa (prividna dominacija) jer se svi igrači u fazi obrane povlače na vlastitu (obrambenu) polovicu igrališta čime se povećava slobodan prostor iza zadnje obrambene linije protivnika. Za izvedbu ovakvog oblika napada, ekipa mora imati napadače izrazitih brzinskih sposobnosti, te igrače iz zadnje linije koji mogu uputiti duga i precizna dodavanja (Barišić i Bašić, 2012).

Kontinuirani napad kao druga mogućnost progresirajućeg napada također teži ubrzanju prema završnici, ali se progresija ostvaruje većim brojem dodavanja kroz pojedine podfaze igre. Nakon relativno dužeg posjeda lopte u fazi otvaranja napada, kreće se tendencijom ubrzanja i završetka napada kroz središnjicu i završnicu napada (Barišić i Bašić, 2012).

U varijabilnom napadu po oduzimanju lopte u užoj zoni obrane te nakon jednog do dva „pomoćna dodavanja" ili individualnom akcijom igrača (savladavanje slobodnog prostora

vođenjem lopte), slijedi brzo otvaranje i prijelaz u središnjicu napada, gdje se usporava tempo, da bi ponovno došlo do brze realizacije u završnici napada (Barišić i Bašić, 2012).

Osnovna karakteristika regresirajućeg napada je usporavanje tempa prema završnici, što je teorijski u suprotnosti sa zahtjevima u organizaciji i provedbi faze napada jer protivniku omogućava formiranje pojačane obrane, ali se u pojedinim intervalima igre koristi sa taktičkog stanovišta u očuvanju posjeda lopte i pozitivnog rezultata, te za energetsko i psihološko iscrpljivanje protivničkih igrača i momčadi u cjelini (Barišić i Bašić, 2012).

Prijelaz (tranzicija) iz napada u obranu predstavlja translaciju težišta sustava iz jedne faze igre u drugu na cijelom prostoru igrališta (tranzicijska obrana).

Konverziju (pretvaranje) uvjetuje promjena posjeda lopte, to jest, gubitak lopte koji se može dogoditi na svakom dijelu terena i to uslijed:

- nepreciznog dodavanja lopte
- tehnički lošeg primanja lopte
- nepravovremenog otkrivanja suigrača
- gubitka lopte u duelu (dribling i fintiranje)

S teoretskog stajališta faza napada je značajnija od faze obrane jer se njome postiže osnovni smisao igre- pogodak, ali u praksi važnost napada i obrane je podjednaka, te se prilikom trenažnog procesa i uigravanja pojedinih dijelova igre pridaje jednaka pozornost. Samo ona ekipa koja ima dobro razvijene navike i napadačka rješenja može očekivati pozitivan rezultat igre.

5. FAZA OBRANE

Faza obrane započinje u trenutku kada momčad izgubi loptu i protivnik dođe u njezin posjed na bilo kojem djelu igrališta. Tada svi igrači preuzimaju obrambene uloge ovisno o pozicijama osnovnog rasporeda u momčadi.

Ciljevi obrane su:

- nakon gubitka lopte brzo spriječiti protivničke prilike za postizanje pogotka, kao i pogotke:
- vršiti destrukciju protivničke igre u fazi napada
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije

Principi obrane su:

- spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane (protivničke kontranapade)
- vršiti pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno)
- smanjiti protivniku prostor djelovanja po dubini i širini igrališta
- usporiti tempo igre protivnika u napadu
- vršiti striktna pokrivanja protivničkih napadača u blizini lopte, a zonska pokrivanja sa distance
- prisiljavati protivnika igri u širinu i nazad, te izazivati njegove pogreške u razvoju akcija napada
- stvoriti višak igrača u obrani pravovremenim postavljanjem obrambenih igrača i preuzimanjem nakon ispadanja iz igre
- planski se povlačiti na obrambenu polovicu terena kada nije uspostavljena organizacija obrane ili kada je manjak igrača u obrani

Obranu je moguće započeti u svim zonama obzirom na vertikalne prostorne odnose igrališta te razlikujemo:

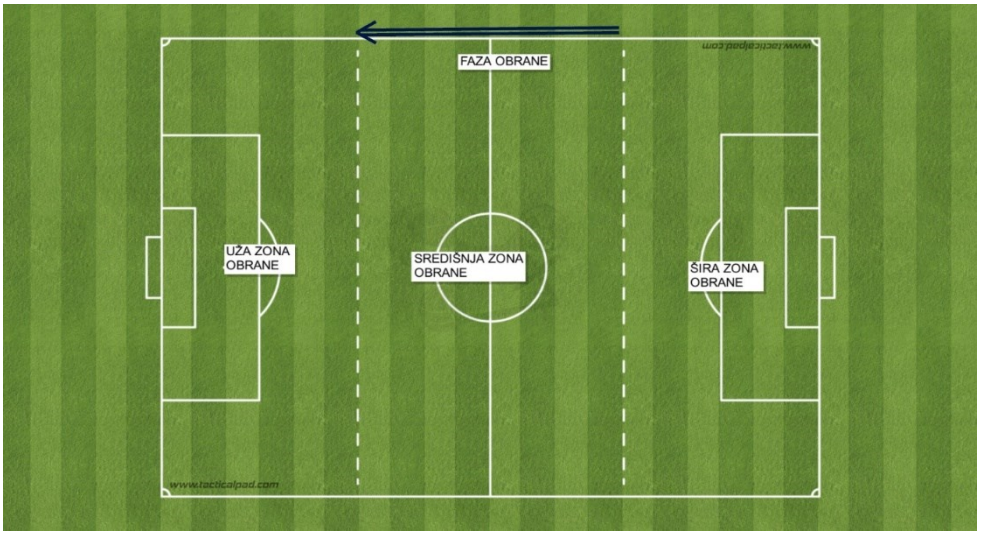
- uža zona obrane
- središnja zona obrane
- šira zona obrane

Prema horizontalnim prostornim odnosima igrališta obrana se može odvijati:

- na centralnom prostoru, i
- na krilnim prostorima

Kao i fazu napada, igru u fazi obrane karakteriziraju tri podfaze:

- podfaza igre u užoj zoni obrane
- podfaza igre u središnjoj zoni obrane
- podfaza igre u široj zoni obrane



Prikaz 3. Prostorni odnosi u fazi obrane prema vertikalnom odnosu (Jerković, 1986.)

Obzirom na gore navedene obrambene zone na igralištu razlikujemo načine igre u obrani:

- aktivnu obranu ili presing igru
- poluaktivnu obranu
- pasivnu obranu

Aktivna obrana podrazumijeva pokušaj oduzimanja lopte u široj zoni obrane odnosno na protivničkoj polovici terena. Aktivna obrana ili presing igra predstavlja faktor iznenađenja u taktičkom pogledu i moguće ju je primjenjivati samo u pojedinim intervalima utakmice zbog visoke energetske zahtjevnosti.

Poluaktivna obrana se također prakticira u pojedinim intervalima utakmice, u široj zoni obrane kada se momčad povlači prema vlastitim vratima.

Igrač koji je najbliži protivničkom napadaču s loptom primjenjuje igru,, čovjek-čovjeka", a ostali suigrači postavljaju se zonski. U središnjoj zoni igrališta ova obrana prerasta u aktivnu i u slučaju oduzimanja lopte postoji mogućnost organizacije varijabilnog napada i kontranapada.

Pasivna obrana organizira se vraćanjem većeg broja obrambenih igrača u užu zonu obrane (na 30-ak metara ispred vlastitih vrata) gdje se formira sustav pojačane obrane.

Svaki igrač pokriva određeni prostor, a cijela obrambena linija sinkronizirano se pokreće prema mjestu gdje se nalazi lopta. U slučaju ispadanja nekog obrambenog igrača postoji dovoljan broj suigrača koji vrše preuzimanje.

Postoje sljedeće vrste obrane:

- igra ,, čovjek-čovjeka" u obrani
- zonski način obrane
- kombinirani način obrane

Kod igre ,,čovjek-čovjeka" u obrani dominira striktno pokrivanje protivničkih napadača po cijelom igralištu, odnosno svaki obrambeni igrač zadužen je za jednog protivničkog igrača kontrolirajući njegovo kretanje i djelovanje u tijeku akcija.

Zonski način obrane odnosi se na prostorno zatvaranje protivnika, odnosno obrambeni igrači kontroliraju određenu zonu (površinu igrališta) ovisno o poziciji u momčadi. Kada se protivnički napadač sa loptom nalazi u njegovoj zoni, obrambeni igrač ga preuzima i kontrolira njegovo djelovanje, a ostali suigrači dijagonalno mu zatvaraju prostor iza leđa.

Kombinirani način obrane koji se isključivo primjenjuje u suvremenom nogometu kao kombinacija igre ,,čovjek-čovjeka" i zonske obrane igre.

Promatrajući obrambene linije momčadi, istureni obrambeni igrači postavljaju se zonski, a u središnjoj zoni igrališta neki od obrambenih igrača mogu igrati„čovjek-čovjeka” (na izrazito kvalitetne pojedince u protivničkoj momčadi), dok ostatak igrača središnje obrane igra zonski.

U užoj zoni obrane na isturene protivničke napadače igra se „čovjek-čovjeka”, a najbliži suigrači zadnje linije obrane postavljaju se zonski.

Prijelaz (tranzicija) iz obrane u napad predstavlja translaciju težišta sustava iz jedne faze igre u drugu na cijelom prostoru igrališta (tranzicijski napad).

Konverziju (pretvaranje) uvjetuje promjena posjeda lopte, to jest, njezino otimanje koje može uslijediti na svakom djelu terena (presijecanjem, izbijanjem ili oduzimanjem) nakon čega svi igrači u momčadi preuzimaju napadačke zadaće.

6. TAKTIČKI ZAHTJEVI

Napad i obranu karakteriziraju određeni taktički zahtjevi. Taktika u nogometnoj igri podrazumijeva uzajamno i svrsishodno djelovanje pojedinca u okviru momčadi s ciljem formiranja napada i obrane, te prelaska iz obrane u napad, i obrnuto.

Taktička znanja igrača označavaju sposobnost mišljenja ovisno o prostorno-vremenskim odnosima, položaju suigrača i protivničkih igrača, kretanja lopte, te pronalaženja odgovarajućih situacijskih rješenja radi provedbe željenog plana i koncepta igre u fazi napada, tranziciji i fazi obrane.

Taktička sredstva su tehnički elementi primijenjeni u situacijskim uvjetima kao niz kretanja, mjera i postupaka radi rješavanja određenih zadataka (poslova) u tijeku igre. Sredstva taktike mogu se podijeliti na osnovna taktička sredstva napada, te osnovna taktička sredstva obrane.

Sustav igre je određeni raspored igrača na terenu s ciljem organiziranog djelovanja pojedinaca i linija u fazi obrane i u fazi napada. Sustav igre je i određeni način igre koji određuje mjesto svakom igraču na terenu, kao i njihove opće zadatke. Nadalje, sustav igre je osnovni raspored igrača na terenu koji određuje njihovo osnovno djelovanje u fazi napada i u fazi obrane.

Varijante sustava igre:

- to je promjena rasporeda igrača u istom sustavu igre
- predstavlja određenu modifikaciju u osnovnom rasporedu igrača u istom sustavu igre, na primjer, u sustavu 1-4-4-2 raspored veznih igrača može biti u liniji ili u takozvanom romboidu.

7. ZNAČAJ ZAVRŠNICE NAPADA PREKO KRILNIH PROSTORA KORIŠTENJEM CENTARŠUTEVA

Završetak akcije kroz lijevi ili desni krilni prostor, navodi Barišić 2007. nastupa nakon prebacivanja težišta igre u završnici napada na krilne prostore gdje je smanjena koncentracija protivničkih obrambenih igrača. Igrači koji se nalaze na tim krilnim prostorima moraju biti brzi, dobri jedan na jedan, sposobni da da dobiju loptu u noge i isto tako biti spremni za obrambene zadatke. Nakon njihove individualne akcije, u suradnji dvojice napadača „ duplim pasom“ , u suradnji dvojice napadača povratnom loptom, suradnjom trojice igrača dijagonalnim manevrom ili kris-kros manevrom i drugim rješenjima najčešće slijede centaršutevi i pokušaji upućivanja udaraca neposredno ispred protivničkih vrata. Centaršut je događaj u igri u fazi napada u kojemu je napadač uputio loptu (po podlozi, neposredno iznad nje ili zrakom) iz krilnih prostora različitih zona igrališta u centralni prostor završnice napada na udaljenosti većoj od 15 metara (u odnosu na suigrača kojemu je lopta centaršutom upućena), a radi stvaranja povoljne prilike za postizanje pogotka. Možemo diferencirati tri vrste centaršuteva:

- centaršut paralela
- centaršut dijagonala prema natrag
- centaršut dijagonala prema naprijed

Efikasnost centaršuteva ovisi zavisno o uigranosti od isturenih igrača i tzv. igrača iz drugog plana. Ubačena lopta može biti u visini bliže vratnice, po sredini protivničkog gola, daljnje vratnice, na bližnjeg veznog, na daljnjeg veznog te centaršut sa zavrtanjem na igrača iz središnjice. Igrači koji se pojavljuju u završnici napada na centriranu loptu moraju biti tehničko-taktički obučeni u svim vrstama napada.

8. METODIKA OBUKE CENTARŠUTEVA U ZAVRŠNICI NAPADA

Igrači od svoje najranije dobi trebaju usavršavati i provoditi obuku tehnike nogometne igre. U tehniku nogometne igre spadaju:

- udarci po lopti
- vođenje lopte
- driblinzi i fintiranja
- oduzimanje lopte
- bacanja auta
- tehnika vratara

Udarci po lopti spadaju u grupu pokreta kojima čovjek udaljuje loptu, tj udara je pojedinim dijelovima tijela. Predstavljaju centralni element nogometne igre, jer se njima postiže pogodak i soavaruje se osnovna komunikacija u igri-dodavanje. Udarci se izvode stopalom ili glavom.

Kod udarca po lopti razlikujemo slijedeće faze:

- pripremna faza
- faza kontrazamaha i zamaha
- moment prijenosa sile na loptu
- završna faza, tj. kretanje poslije izvršenog udarca

Udarci glavom

Dijele se s obzirom na to izvodimo li udarac glavom sredinom čela ili bočnom stranom čela. S obzirom na pravac zamaha trupom, dijelimo ih na frontalni i bočni zamah. S obzirom na položaj tijela u odnosu na podlogu, dijelimo ih na udarac glavom bez skoka (iz mjesta ili iz kretanja) i udarac glavom u skoku (sunožni ili jednonožni odrazi), te u letu.

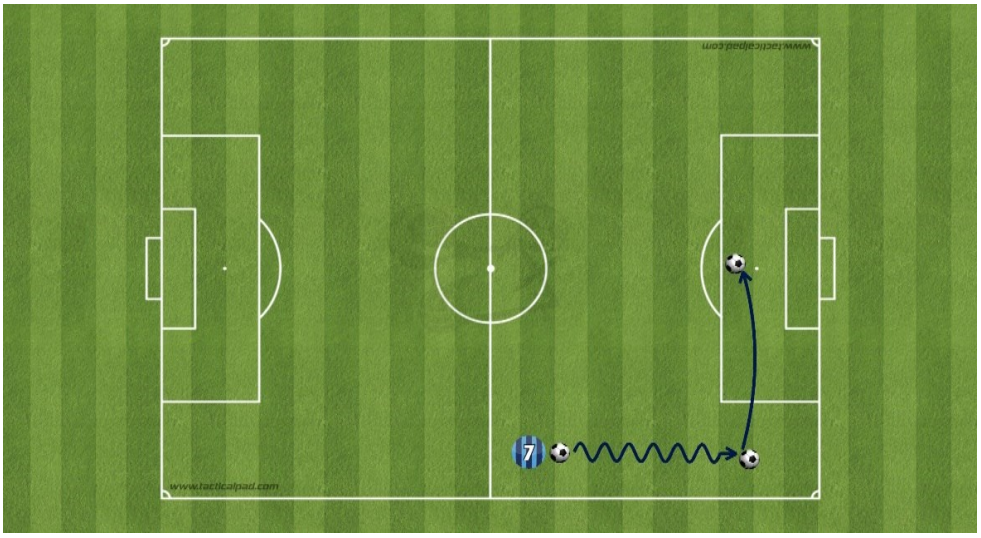
Metodika obuke:

- prvo bolja pa slabija noga
- lagano izvođenje
- submaksimalno-maksimalno izvođenje

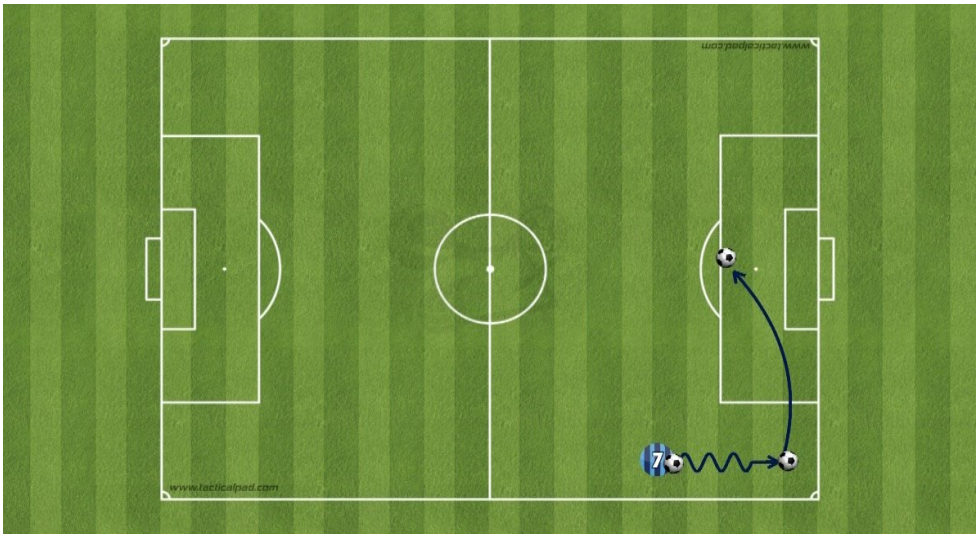
- kombinacija s udarcima na gol (lagano i brzo)
- izvođenje zadataka na zvučne signale, na vidne signale u maksimalnom intenzitetu

Kada se osvoji krilna pozicija prethodi trima vrstama centaršuta u centralnu poziciju:

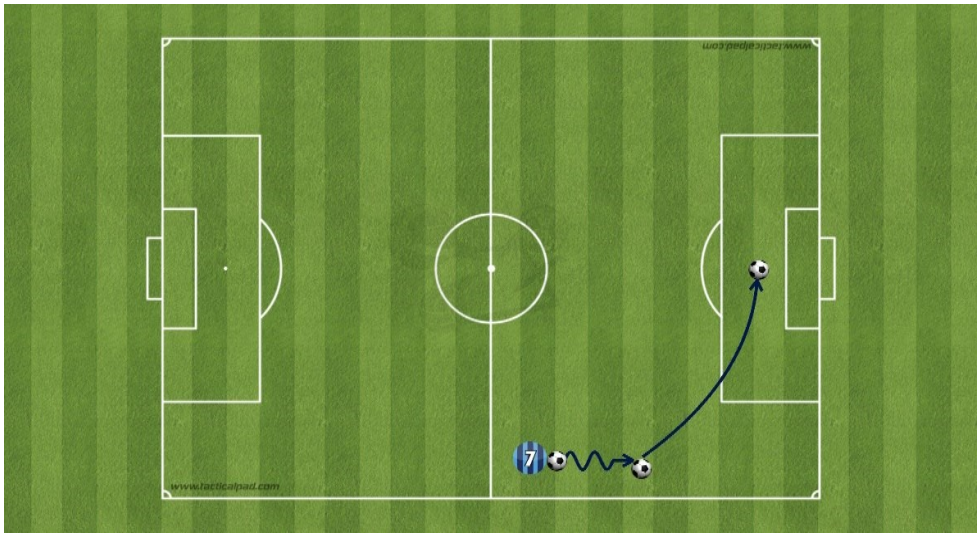
- centaršut paralela
- centaršut dijagonala prema natrag
- centaršut dijagonala prema naprijed



Prikaz 4. Centaršut paralela



Prikaz 5. Centaršut dijagonala prema natrag

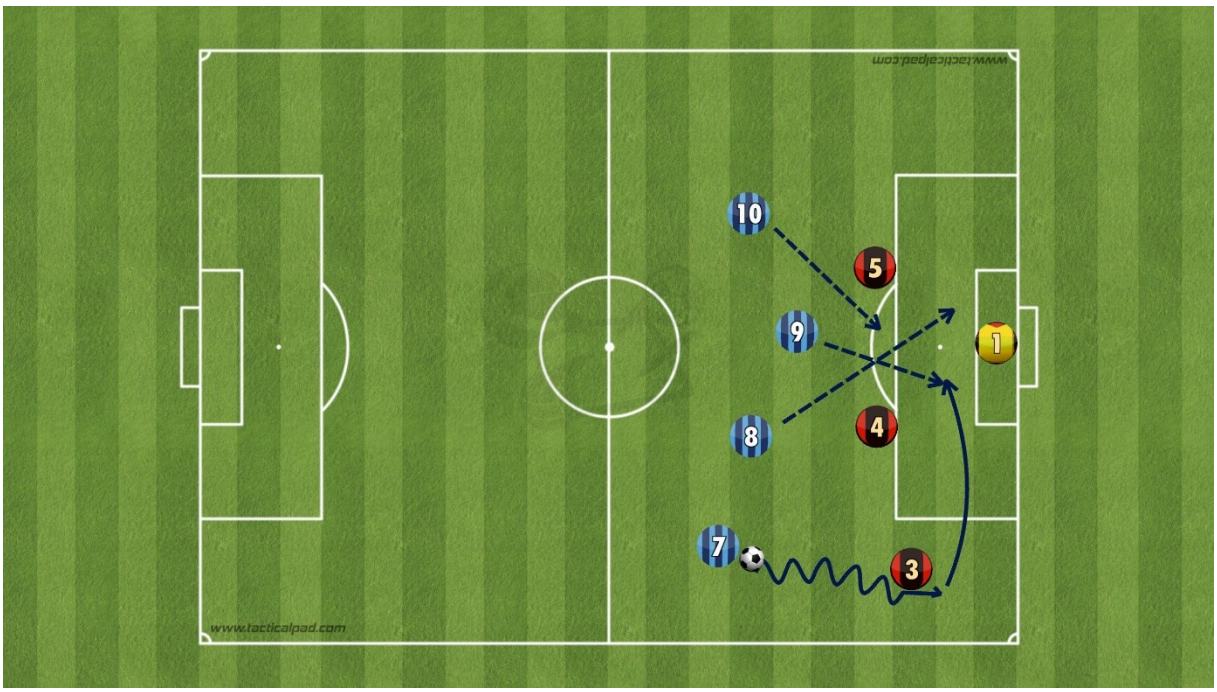


Prikaz 6. Centaršut dijagonala prema naprijed

8.1. ZAVRŠNICA NAPADA CENTARŠUTOM NAKON OSVOJENOG KRILNOG PROSTORA INDIVIDUALNOM AKCIJOM

Za osvajanje krilne pozicije individualnom akcijom. Napadači od sredstva igre u fazi akcije koriste driblinge, fintiranja i vođenja lopte.

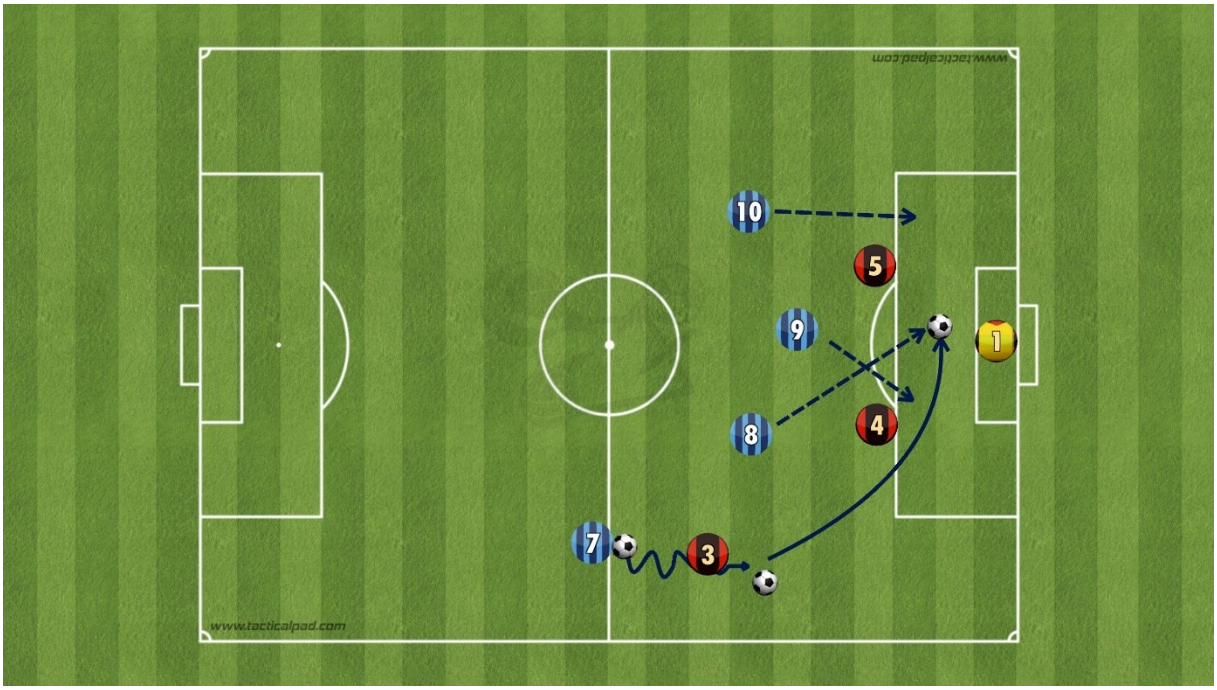
- centaršut paralela



Prikaz 7. Završnica napada centaršutom nakon osvajanja krilnog prostora individualnom akcijom

Krilni napadač sa brojem 7 varkom prolazi obrambenog igrača sa brojem 3 (1:1), na desnoj strani, te upućuje centaršut suigračima (8, 9, 10).

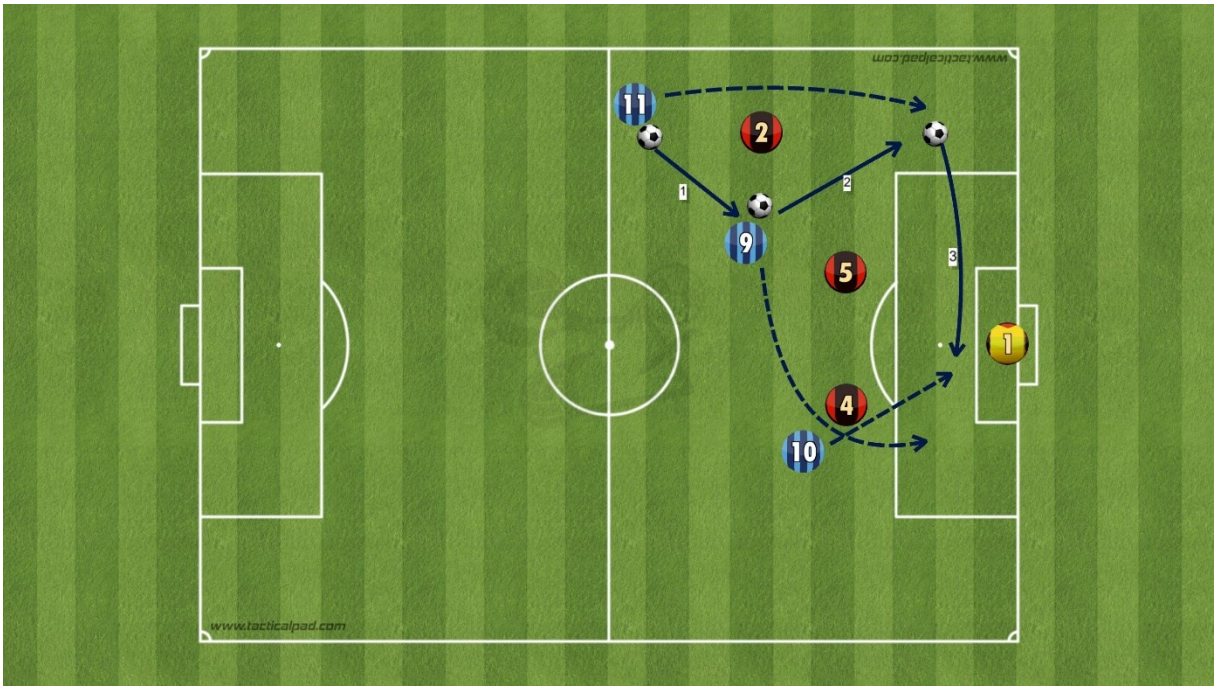
Prikaz 8. Završnica napada centaršutom dijagonala prema naprijed nakon osvajanja krilnog prostora individualnom akcijom



Krilni napadač se rješava obrambenog igrača driblingom na desnoj strani te upućuje centaršut suigračima. To je centaršut paralela.

8.2. ZAVRŠNICA NAPADA CENTARŠUTOM NAKON OSVAJANJA KRILNOG PROSTORA U SURADNJI DVOJICE, TROJICE ILI VIŠE NAPADAČA

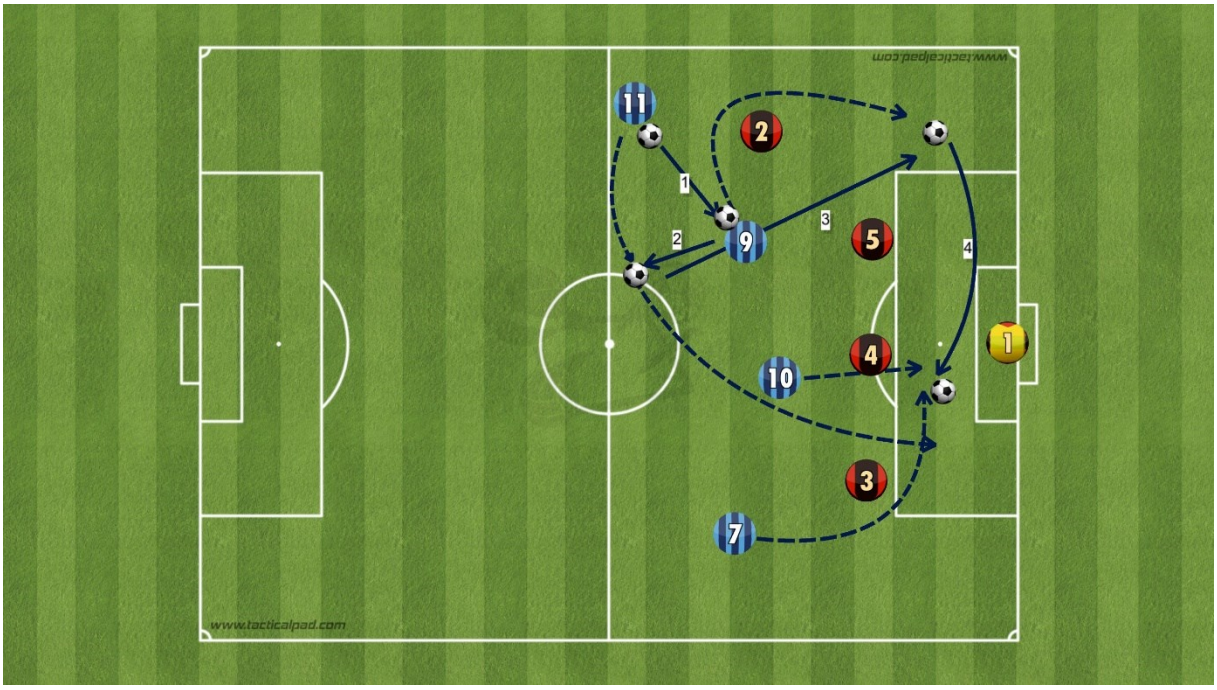
Za osvajanje krilne pozicije u suradnji s dva, tri ili više igrača potrebno je da napadači budu obučeni otkrivanjima, lažnim kretanjima, utrčavanjem u slobodan prostor, različitim vrstama dodavanja te vođenju lopte i varkama.



Prikaz 9. Osvajanje krilnog prostora u suradnji dvojice napadača duplim pasom i završnica napada nakon centaršuta

Krilni napadač s brojem 11 odigrava loptu napadaču s brojem 9 i utčava po liniji okomito naprijed u prazan prostor. Napadač broj 9 iz prve odigrava loptu između dva protivnika krilnom napadaču. Krilni napadač prima loptu, vodi ju i upućuje centaršut u šesnaesterac. Vezni igrač sa brojem 10 utrčava u šesnaesterac i pokušava prvi doći ispred obrambenih igrača na upućeni centaršut.

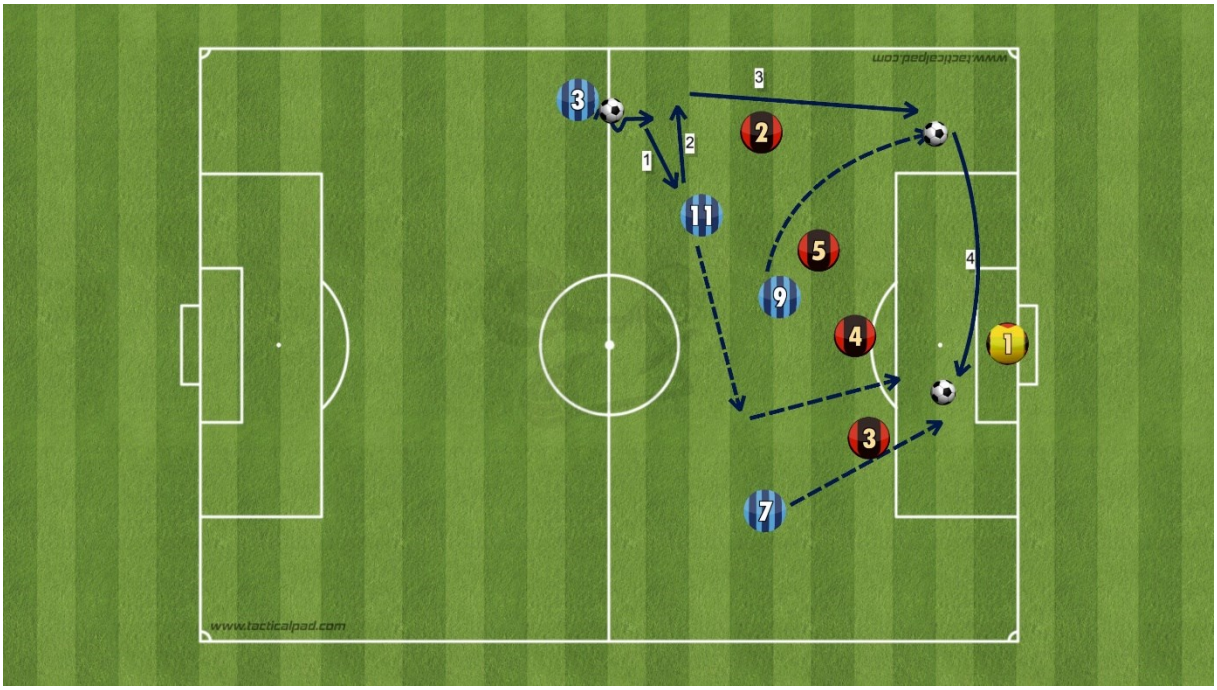
8.3. ZAVRŠNICA NAPADA CENTARŠUTOM NAKON OSVAJANJA KRILNOG PROSTORA U SURADNJI DVOJICE NAPADAČA POVRATNOM LOPTOM



Prikaz 10. Završnica napada centaršutom nakon osvajanja krilnog prostora u suradnji dvojice napadača povratnom loptom

Krilni napadač sa brojem 11 odigrava okomitu loptu igraču sa brojem 9 i ulazi malo prema sredini. Napadač sa brojem 9 uz lažno kretanje prilazi i odigrava loptu iz prve igraču brojem 11. Igrač sa brojem 11 odigrava loptu na centaršut igraču sa brojem 9 koji povede loptu i centrira u šesnaesterac. Igrači sa brojem 10 i 7 utrčavaju na centaršut kao i broj 11 koji nakon dodane lopte nastavlja kretanje i ulazi u šesnaesteran na centaršut.

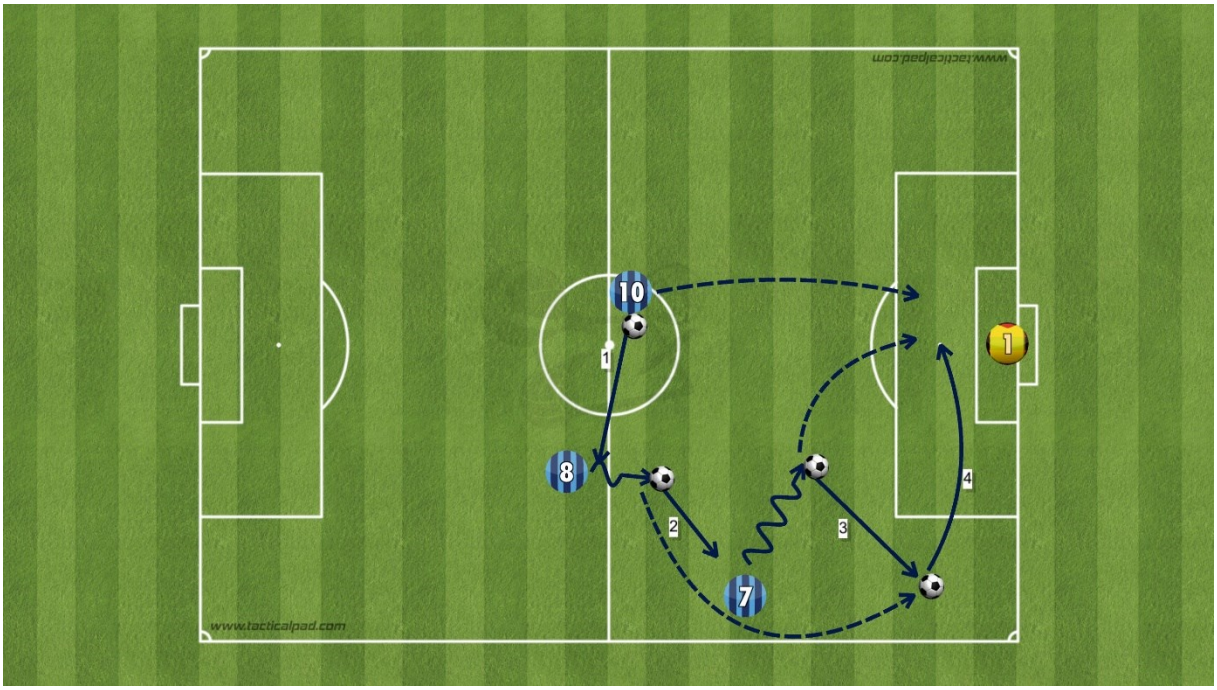
8.4. ZAVRŠNICA NAPADA CENTARŠUTOM NAKON OSVAJANJA KRILNOG PROSTORA SURADNJOM TROJICE IGRAČA DIJAGONALNIM MANEVROM



Prikaz 11. Završnica napada centaršutom nakon osvojenog krilnog prostora suradnjom trojice napadača dijagonalnim manevrom

Bočni igrač sa brojem 3 vodi loptu i odigrava napadaču sa brojem 11 koji mu prilazi uz lažno kretanje i iz prve mu vraća loptu. Napadač sa brojem 11 nastavlja dijagonalno kretanje prema naprijed, dok u isto vrijeme drugi napadač sa brojem 9 kreće u slobodan prostor na lijevoj strani. Bočni igrač sa brojem 3 odigrava loptu napadaču sa brojem 9 i nastavlja kretanje prema sredini, a napadač sa brojem 9 prima loptu, te uz vođenje centrira loptu u šesnaesterac gdje preostali igrači natrčavaju na centaršut.

8.5. ZAVRŠNICA NAPADA NAKON OSVOJENOG KRILNOG PROSTORA KRIS-KROS MANEVROM



Prikaz 12. Završnica napada centaršutom nakon osvojenog krilnog prostora kris-kros manevrom

Vezni igrač sa brojem 10 odigrava loptu na igrača sa brojem 8. Igrač sa brojem 8 prima loptu, vodi ju i odigrava loptu na krilnog igrača sa brojem 7 i ide mu iza leđa i nastavlja kretanje u slobodan prostor na desnoj strani. Krilni napadač sa brojem 7 prima loptu, vodi ju prema sredini i odigrava loptu u prazan prostor igraču sa brojem 8, igrač sa brojem 8 prima loptu i uz vođenje centrira loptu u šesnaesterac gdje preostali igrači natrčavaju na centaršut.

8.6. POMOĆNA IGRA U USAVRŠAVANJU ZAVRŠNICE NAPADA PREKO KRILNOG PROSTORA I CENTARŠUTEVA



Prikaz 13. Pomoćna igra završnice napada preko krilnog prostora (oslobođeni krilni prostori zbog frekvencije centaršuteva)

Igra se aktivna igra na skraćenom prostoru gdje je brojčani odnos 7:7 s tim da svaka ekipa na protivničkoj polovini na desnoj i lijevoj strani ima po jednog igrača koji upućuje centaršut i koji može biti samo u koridoru na protivničkoj polovini. Ostali igrači ne smiju ulaziti u njegov prostor.

Igrač koji je u tom prostoru može služiti kao pomoćno dodavanje. U tu se igru može staviti i zahtjev, pa tako može biti da ekipa mora napraviti, na primjer, osam dodira, pa tek onda lopta može na krilni prostor, a glavni zahtjev je da ekipa može tek kada se osvoji krilni prostor postići pogodak.

9. ZAKLJUČAK

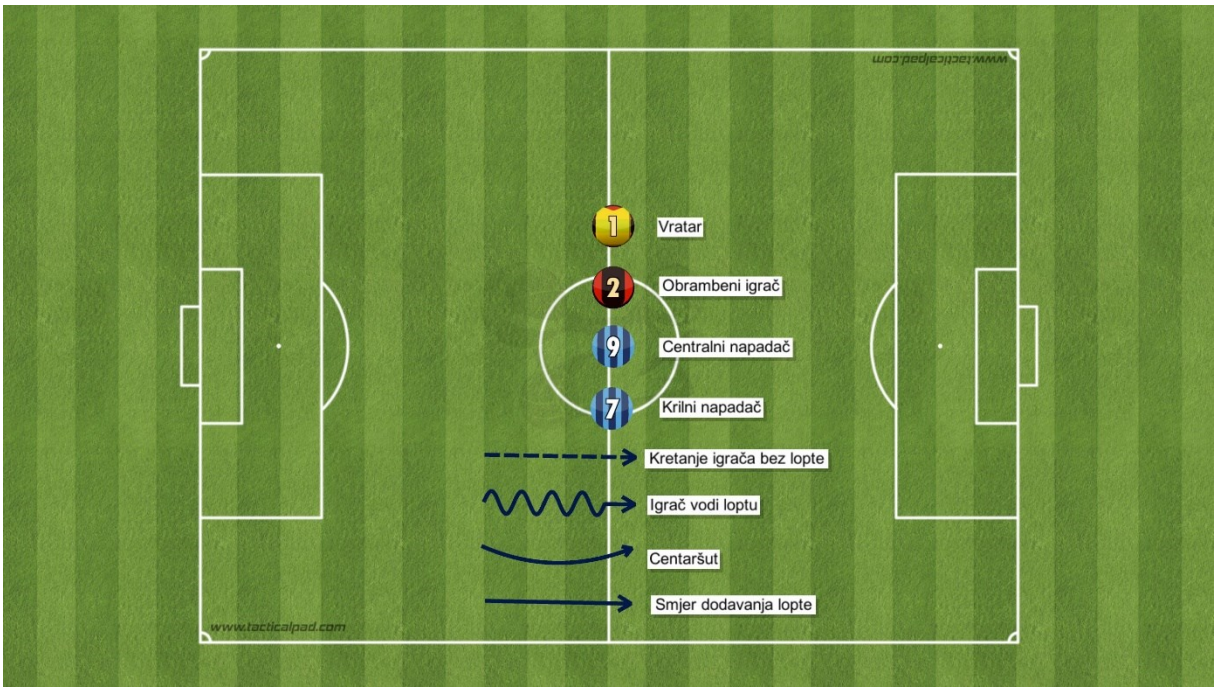
Suvremeni nogomet danas zahtijeva od igrača iskazivanje visoke razine fizičke pripreme, tehničke pripreme, tehničko taktičke efikasnosti i faktorske nogometne univerzalnosti da bi mogli uspješno djelovati u različitim situacijama nogometne igre, najčešće u nedostatku vremena, ograničenim prostorom, uz aktivno ometanje od strane protivnika.

Nogometna igra je strukturalna iz faze napada i obrane, a s obzirom na prostorne odnose igrališta, završnica napada izvediva je kroz centralni ili krilni prostor. Igra krilnih igrača uvjetovana je koncepcijom igre cjelokupne momčadi, ali i profilom pojedinca unutar momčadi, odnosno o njegovoj uspješnosti i znanju u odabiru pravovaljanog rješenja trenutne situacije i igre koja se nameće na terenu. Ti igrači (krilni) danas moraju zadovoljavati zahtjeve igre u oba pravca, igrači koji su dovoljno uporni u izvršavanju kako napadačkih tako i obrambenih zadataka, i biti veoma dobro taktički obučeni. To su igrači koji se u datom trenutku pretvaraju u izrazite napadače, koristeći iznenađujuća utrčavanja u stvorene prazne prostore u protivničkoj obrani, najčešće po krilnim prostorima, ali isto tako i ulazak u centralnu poziciju. Krilni napadači su ujedno i igrači koji ometaju i sprečavaju protivničke akcije na krilnoj poziciji. Najčešća polemika je da li odrediti sustav igre prema igraču ili igrač određuje sustav igre. Današnji suvremeni nogomet ima različite sustave igre i oni definiraju kakav će biti izbor krilnih napadača za unaprijed određeni sustav igre. Karakteristika krilnih napadača npr. u sustavu igre 1-4-3-3 da bi se poštivala simetrija igre (lijevokrilni napadač na lijevu stranu, desnokrilni napadač na desnu stranu), postoji i suprotnost gdje je lijevokrilni napadač na desnoj strani i obrnuto s tim da su u tom trenutku iz zadnje linije obrane bočni braniči na lijevoj strani ljevaci, a na desnoj dešnjaci, što im u datom trenutku prednji krilni napadači omogućuju svojim kretanjem u centralnu poziciju slobodan prostor i time bočnim braničima omogućuju probijanje krilne pozicije i ulazak u u samu završnicu. Ovdje se vidi iz gore navedenog da u jednom te istom sustavu igre imamo izbor krilnih napadača koji djeluju na krilnim pozicijama s različitim karakteristikama (desna noga, lijeva noga) i imamo ujedno mogućnost da iz zadnje obrambene linije bočni braniči imaju mogućnost pretvaranja u krilne napadače. Iz svega navedenog današnji igrači kako krilni tako i obrambeni moraju biti specijalizirani za svoje uloge, ali isto tako, u datom trenutku biti spremni za transformaciju da iz jednog dijela terena u drugi poprime ulogu obrambenog igrača ili krilnog napadača.

10. LITERATURA

1. Barišić, V. (1996). Strukturalna analiza nogometne igre na temelju nekih antropoloških karakteristika, (Magistarski rad), Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
2. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagrebački nogometni savez-zbor trenera, Zagreb
3. Dujmović, P. (2000). Škola nogometa, Zagreb
4. Gabrijelić, M. (1964). Nogomet-teorija igre, Sportska tribina, Zagreb
5. Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša, Skripta za trenere nogometa, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
6. Jerković, S. (1992). Relacije između situacijsko- motoričkih sposobnosti i elemenata tehnike u nogometu, Kineziologija, 1-2, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
7. Jerković, S., Rihtar, I. (1997). Teorija taktike nogometne igre, Skripta, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
8. Milanović, D. (1997). Priručnik za sportske trenere, fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
9. Toplak, I. (1985). Suvremeni fudbali njegove tajne: taktika i metodika. Beograd: Fudbalski savez Jugoslavije
10. Weineck, J. (1999, 2000). Optimals Fussbaltraining, Spitta-Veri, Nurberg

LEGENDA


Vratar
Obrambeni igrač
Centralni napadač
Krilni napadač
Kretanje igrača bez lopte
Igrač vodi loptu
Centaršut
Smjer dodavanja lopte
www.tacticalpad.com