Obilježja i specifičnosti modernih sustava nogometne igre

Kirin, Dario

Master's thesis / Diplomski rad

2016

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:117:373206

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Dario Kirin

Obilježja i specifičnosti modernih sustava nogometne igre

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, rujan 2016.

OBILJEŽJA I SPECIFIČNOSTI MODERNIH SUSTAVA NOGOMETNE IGRE

Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada je prikazati moderne sustave igre, njihove specifičnosti i tipična obilježja. U radu će također biti iznesena komparacija pojedinih sustava, kao i prednosti i nedostaci navedenih. Uz to će biti prikazani primjeri vježbi za uigravanje i djelovanje igrača unutar određenog sustava.

Ključne riječi: nogometna igra, pozicija igrača u nogometu, taktika, uloga igrača, koncepcija igre

CHARACTERISTICS AND SPECIFICS OF MODERN SYSTEMS OF FOOTBALL GAME

Summary

The main goal of the present thesis was to present modern systems of football game, their specific features and typical characteristics. Also, there will be presented the comparison of certain systems, as well as advantages and disadvantages of mentioned. In addition, there will be shown examples of excercises for interplay and actions for players of certain system.

Key words: football game, positioning on the pitch, tactic, players role, concept of play

SADRŽAJ

STR:

1. UVOD.....4

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....5

3. SUSTAVI NOGOMETNE IGRE.....8

3.1. TAKTIČKA SREDSTVA NOGOMETNE IGRE.....9

4. POZICIJE IGRAČA U NOGOMETU.....10

4.1. VRATAR.....11

4.2. ZADNJI CENTRALNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI.....12

4.3. ZADNJI KRILNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI.....13

4.4. SREDNJI CENTRALNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI.....13

4.5. SREDNJI KRILNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI.....14

4.6. PREDNJI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI.....15

5. OBILJEŽJA I SPECIFIČNOSTI SUSTAVA NOGOMETNE IGRE.....15

5.1. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 4 – 2.....16

5.2. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 3 – 3.....18

5.3. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 5 – 1.....20

5.4. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 1 – 4 – 1.....21

5.5. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 2 – 3 – 1.....22

5.6. SUSTAV IGRE 1 – 3 – 4 – 3.....23

5.7. SUSTAV IGRE 1 – 3 – 5 – 2.....24

6. PRIMJERI VJEŽBI ZA UIGRAVANJE POJEDINIH SUSTAVA.....25

6.1. PRIMJER VJEŽBE ZA UIGRAVANJE SUSTAVA U FAZI NAPADA.....25

6.2. PRIMJER VJEŽBE ZA UIGRAVANJE SUSTAVA U FAZI OBRANE.....26

7. ZAKLJUČAK.....28

8. LITERATURA.....29

1. UVOD

Nogometna utakmica dvoboj je dvaju momčadi od 11 igrača (10 u polju + vratar) pod nadzorom glavnoga suca i njegovih pomoćnika na propisno označenom igralištu zadovoljavajućih dimenzija. Utakmica traje 90 minuta, a igrači odlaze na petnaestominutni odmor nakon prvih 45 minuta. Trener momčadi organizira svoje igrače u željeni sustav, ovisno o strategiji koju smatra prikladnom za svaki pojedini dvoboj. Međutim, desetorica igrača „u polju" imaju potpunu slobodu kretanja u svim smjerovima. Iako bi se isto moglo reći i za vratara, njegova uloga jedina je određena pravilima igre. Dok je lopta unutar granica igrališta, vratar ju jedini smije dirati rukama u vlastitom kaznenom prostoru, što znači da će vrlo rijetko izlaziti u dio terena gdje tu pogodnost ne smije koristiti. Igranje rukom svim ostalim igračima zabranjeno je, osim kad loptu treba vratiti u igru nakon što sa strane izađe u aut. Nogometaši nastoje stvarati izgledne prilike za postizanje pogodaka individualnom kontrolom lopte, dodavanjima po tlu ili zraku, kretnjama bez lopte u nebranjen prostor i udarcima na vrata. Sedamnaest je zasebnih pravila opisanih u detalje u IFAB-ovom službenom pravilniku. Njima je uređen gotovo svaki detalj nogometne igre, od igraće opreme do načina nastavka igre nakon prekida. Glavni sudac vodi glavnu i konačnu riječ neposredno prije, za vrijeme te nedugo nakon utakmice. Svi sudionici utakmice, uključujući tehničko osoblje momčadi i gledateljstvo, pod sudačkom su nadležnošću. Veliku važnost u nogometu zauzima taktika, tj. sustavi igre. Oni definiraju kako će se igrači posložiti na terenu za vrijeme utakmice. O njima ovisi hoće li momčad igrati više napadački ili obrambeni tip nogometa. Trenutno u nogometu postoje različiti sustavi igre i njihov odabir uvelike ovisi o sposobnostima i mogućnostima igrača određene momčadi. Sustavi igre se mogu mijenjati kako utakmica odmiče, ali to zahtijeva prilagodbu igrača na nov način igre. Mijenjanje sustava igre najčešće uzrokuje obrana rezultata ili napad na rezultat, ili čak isključenje igrača. Sustavi igre su opisani u obliku brojeva za svaki dio terena. Tako, na primjer, formacija 1 – 4 – 4 – 2 označava da se u momčadi nalaze 4 igrača zadnje linije, 4 igrača vezne linije i 2 igrača napada. Formacija 1 – 4 – 4 – 2 opisana je s četiri broja, iako formacije mogu biti opisane i s pet brojeva (npr. 1 – 3 – 4 – 1 – 2), ili s čak šest brojeva (npr. 1 – 4 – 1 – 2 – 1 – 2).

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Današnji nogomet traži od igrača više snage, brzine i izdržljivosti. Igrači koji posjeduju dobru fizičku pripremu u stanju su pred kraj utakmice napraviti onaj korak više koji će odlučivati o pobjedi i porazu (Koeman, 1997). Situacije u nogometnoj igri neprekidno se mijenjaju, mijenjaju se faze napada i faze obrane, mijenjaju se intenziteti strukture gibanja. Rješavanje situacija u nogometnoj igri usko je povezano s odgovarajućim strukturama gibanja. Posebno treba istaknuti procjenu vremensko-prostornih odnosa koje igrač mora pri rješavanju situacija sinkronizirati, a naročito vremenske i prostorne odnose sa gibanjem lopte, zatim protivnikom, te pri tome poštivati pravila nogometne igre.

Veći broj autora je analizirao vrste i količinu kretanja nogometaša tijekom utakmice te su dobili različite rezultate.

Nogometne utakmica se sastoji od 1000 – 1200 promjena kretnji**,** promjena aktivnosti se odvija svakih 5 – 6 sekundi sa kratkim pauzama, kretanja se sastoje od hodanja (25%), laganog trčanja (37 %), submaksimalnog trčanja (20%), sprinta (11%), trčanja unatrag (7%) s time da sva ova kretanja sadrže višesmjerne kretnje (Ekblom, 1994 prema Jeffreys, 2004).

Najviše energije se dobiva iz fosfatnog sustava s time da aerobni sustav pomaže u oporavku između tih kretnji. Prosječna udaljenost sprinta na utakmici iznosi oko 17 metara (Bangsbo, 1994 prema Little i Williams, 2005). Nogometaši u jednoj utakmici naprave oko 50 okreta (Withers i sur., 1982 prema Little i Williams, 2005).

Takav način analiziranja nogometne igre omogućuje nam strukturalna analiza koja daje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturalnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice. Isto tako možemo dobiti i informacije o opsegu trčanja prema poziciji igrača na terenu, pa zato pozicijsku specifičnost treba uvažiti te integrirati unutar planiranja i programiranja kondicijske pripreme. Poznato je da najveći opseg trčanja imaju igrači sredine terena (Verheijen 1997), zbog uloge koju imaju u momčadi. Igrači sredine terena moraju pokrivati veliko područje između obrambenih igrača i napadača. Tijekom posjeda lopte njihove momčadi moraju pomagati napadačima na način da prenose loptu u napad. U situaciji kad njihova momčad izgubi loptu moraju pomagati obrani na način da sprječavaju prijenos lopte protivničke momčadi preko centra (Pahlke, 1983).

U tablici 1. prikazani su rezultati opterećenja igrača koji proizlaze iz specifičnih zahtjeva pozicije. Broj u tablici predstavlja prosjek pretrčanih kilometara igrača Prve nizozemske lige. Podaci su dobiveni opsežnim istraživanjem igrača Prve nizozemske lige i prikupljeni su na način da su utakmice snimane video kamerom, a svi su podaci o kretanju igrača statistički obrađeni. U tablici je potvrđena činjenica da igrači sredine terena imaju najveći opseg trčanja tokom utakmice.

	Hodanje	**Kaskanje**	**Trčanje**	**Sprint**	**Ukupno**
Obrambeni igrači	3,2 km	2,0 km	1,4 km	1,4 km	8,4 km
Vezni igrači	2,6 km	5,2 km	1,8 km	1,1 km	10,9 km
Napadači	3,4 km	2,0 km	1,6 km	1,8 km	9,8 km

Prikaz 1: Rezultati različitih opterećenja igrača prve nizozemske lige (prema Verheijenu, 1997.)

Specifičnost kretnji proizlazi iz zadaća uvjetovanih pozicijom. Na cijelom terenu tijekom 90 minuta vode se dueli. Igrači sredine terena najčešće ulaze u duele. Uzmemo li u obzir njihovu funkciju unutar momčadi dolazimo do zaključka da je premoć na sredini terena ključ uspjeha u nogometu. Većina trenera i igrača slaže se s činjenicom da se utakmice gube ili dobivaju na sredini terena. (Westerhof, 1997; Stevens, 1995; Rajkaard, 1988)

	Uklizavanja	Skokovi	Udarci	Dueli	Suma
Obrambeni igrači					
1. Liga	9x	15x	24x	34x	82
Srednji igrači					
1. Liga	6x	11x	37x	56x	110
Napadači					
1. Liga	6x	17x	32x	36x	91

Prikaz 2. Tablica različitih aktivnosti igrača prema poziciji (R. Verheijen i suradnici, 1997).

Na *Prikazu 2.* prikazani su brojevi različitih aktivnosti igrača prema pozicijama u jednoj utakmici. Uzeti su podaci igrača Prve nizozemske lige, a podaci su prikupljeni tako da su igrači snimani video kamerom tijekom utakmice, a zatim su podaci statistički obrađeni.

Ako se usporede dostignuća (prema Weineck, 1999.) nogometaša ranih 60-tih sa današnjim, tada je jasno kako je posljednjih godina i desetljeća došlo do izuzetnog porasta intenziteta i volumena.

Nakon odigrane utakmice trener će analizirati i vrednovati izvedbu pojedinih igrača i momčadi te temeljem toga izraditi plan treninga i pripreme za sljedeću utakmicu. Nakon odigravanja sljedeće utakmice, proces se ponavlja. Dakle, očito će kvaliteta i uspješnost u planiranju treninga i u pripremi za sljedeću utakmicu uvelike ovisiti o rezultatima analize prethodne utakmice. (Bašić i sur., 2015)

3. SUSTAVI NOGOMETNE IGRE

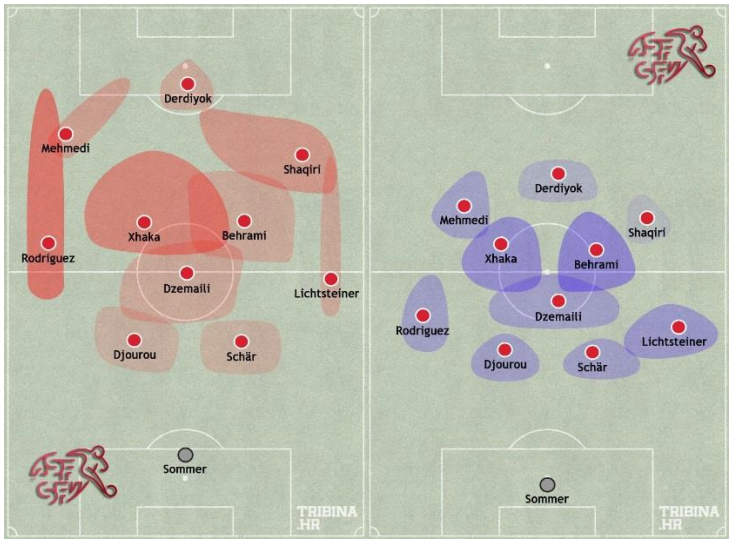
Sustav igre svakom igraču određuje mjesto i zadatke u osnovnom rasporedu momčadi na igralištu. Sustav igre znači da postoje određene zakonitosti, odnosi i dogovorene linije kretanja koje svi igrači jedne momčadi poštuju. Karakteristike dobrog sustava nogometne igre jesu:

- jednostavnost i prilagođenost sposobnostima, osobinama i znanjima igrača
- uravnotežen odnos između napada, tranzicije i obrane
- elastičnost (izmjena uloga igrača tijekom igre)
- ravnomjerna raspodjela zadataka na sve igrače momčadi, pri čemu valja respektirati individualne kvalitete pojedinaca
- omogućavanje prijenosa težišta igre u pojedinim fazama i podfazama tijeka igre. (Bašić i sur., 2015).

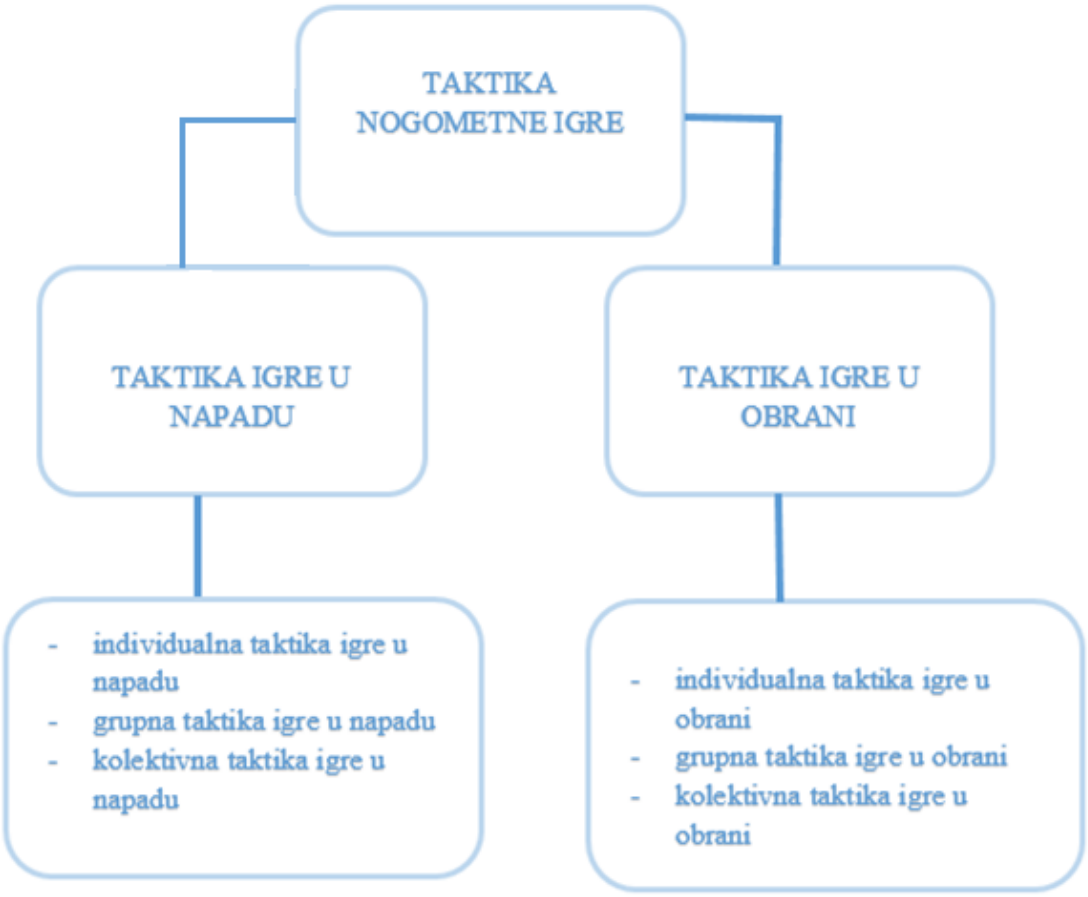
Sustav igre nam daje mogućnost da igramo više napadački ili obrambeni tip nogometa. Danas nam sustavi igre omogućuju da posložimo momčad na način da ispunimo cilj ili vlastitu koncepciju igre. Sustav igre nam predstavlja određenu sigurnost tijekom igre jer nam omogućuje provođenje željene taktike ovisno o situaciji na terenu. Možemo i pretpostaviti uzrok uvođenja i formiranja sustava igre, budući da u počecima nogometa kod momčadi nije postojao obrambeni nogomet te nije bilo nikakve formacije, a utakmice su često završavale s velikim brojem pogodaka. Širenjem nogometne igre i povećanjem broja nogometnih momčadi dolazilo je do potrebe za formiranjem „primitivnih“ sustava igre. Tako se već krajem 19. st. određeni igrači u momčadi postavljaju kao braniči ili vezni igrači. Poznato je da su engleski klubovi jedni od prvih koji su koristili način formiranja sustava igre sa jednim obrambenim igračem kao „osiguračem“ i jednim veznim igračem. Nedugo nakon uvođenja jednog veznog igrača, uvidjeli su važnost taktike igre i polako dodjeljivali igračima defanzivne uloge. To je dovelo do shvaćanja važnosti dodjeljivanja određenih uloga u momčadi i omogućilo efikasnije provođenje nogometne igre. S time je došlo i do uvođenja taktike u nogometnoj igri.

3.1. TAKTIČKA SREDSTVA NOGOMETNE IGRE

Taktika u najširem značenju predstavlja izbor sredstava i načina u realizaciji plana igre. Može se definirati i kao zajedničko i svrhovito djelovanje pojedinaca u okviru momčadi s ciljem organizacije napada i obrane te prelaska iz obrane u napad i obrnuto. U taktici je važno odrediti i optimalan sustav igre momčadi usklađen s mogućnostima igrača. U taktici su važne i tzv. taktičke kombinacije, a to su uvježbane akcije (suradnja) dvojice ili više igrača koje se u određenoj fazi igre ili na određenom dijelu terena mogu izvesti. Često se u taktici nogometa spominje i taktički plan. To je plan rješavanja jedne utakmice, njezina tijeka, kretanja rezultata, završetka utakmice, produžetaka itd. U taktici nogometa vrlo su važna i taktička sredstva. Taktička sredstva po definiciji su elementi nogometne tehnike primijenjeni u situacijskim uvjetima za rješavanje određenih taktičkih zadatak tijekom igre. U nogometnoj igri razlikujemo taktička sredstva napada, taktička sredstva obrane, a s obzirom na broj igrača koji ih primjenjuje, razlikujemo individualna, grupna i kolektivna taktička sredstva. (Bašić i sur., 2015). Osnovna sredstva napada jesu: dodavanje lopte, otkrivanje igrača i postavljanje, primanje i prijenos lopte, individualne akcije (vođenje, driblinzi i finte, udarci na vrata). Osnovna sredstva obrane jesu: pokrivanje igrača, oduzimanje lopte, izbijanje lopte i ometanje. Taktička sredstva mogu biti i kondicijske sposobnosti, psihološki čimbenici, sociološki čimbenici, kvaliteta terena, opreme, lopte, potpora publike, sudac, tradicija i dr. Veliku važnost imaju taktičke sposobnosti igrača, tj. sposobnost taktičkog mišljenja, ocjenjivanja situacije i pronalaženja najboljeg rješenja u određenoj situaciji.



Prikaz 3. Primjer prikaza kretanja igrača u fazi napada i u fazi obrane na Euru 2016.



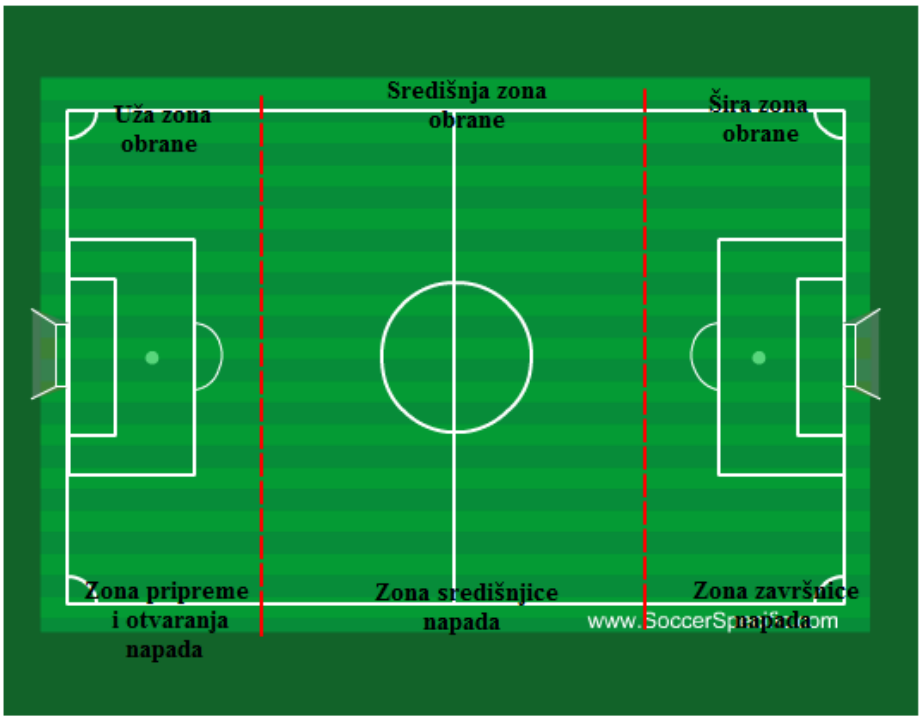
Prikaz 3. Shematski prikaz taktike nogometne igre (modificirano prema Barišić, 2007).

4. POZICIJE IGRAČA U NOGOMETU

Ovisno o tijeku igre (faza napada i faza obrane) pojedini igrači, prema ulogama (poslovima u igri) i prostorno – vremenskoj komponenti, češće sudjeluju u podfazama otvaranja, središnjice ili završnice napada i u podfazama uže, središnje ili šire obrane. Kao rezultat specifičnih zahtjeva nastalih zbog velikih dimenzija igrališta, tijekom razvoja nogometne igre nametnula se specijalizacija igrača za određene linije i pozicije u momčadi i za određenu fazu igre. Generalno gledano, sve sudionike utakmice možemo podijeliti na vratare i igrače u polju. Igrače u polju, s obzirom na vertikalne prostorne odnose, možemo podijeliti na igrače zadnje, srednje i prednje linije, a s obzirom na horizontalne prostorne odnose možemo ih podijeliti na igrače centralnoga i krilnog prostora. S obzirom na fazu igre, možemo govoriti o napadačima i

obrambenim igračima, iako se, s obzirom na posjed lopte, njihova uloga neprestano mijenja (iz obrambene u napadačku i obratno). U skladu s navedenim razlikuje se sljedeći tipovi igrača:

- vratar
- zadnji centralni napadači/obrambeni igrači
- zadnji krilni napadači/obrambeni igrači
- srednji centralni napadači/obrambeni igrači
- srednji krilni napadači/obrambeni igrači
- prednji napadači/obrambeni igrači (Bašić i sur., 2015)



Prikaz 4. Naziv zona s aspekta faze napada i s aspekta faze obrane

4.1. VRATAR

U nogometu, svaka momčad ima isključivo jednog vratara, čija je glavna uloga čuvanje vlastitih vrata od protivničkih napadačkih akcija. Jedini je igrač kojemu je dozvoljeno igrati rukom ili dlanom unutar kaznenog prostora. Tijekom utakmice svaka momčad mora imati

vratara na golu, bez obzira na stanje na terenu. Njegova zadaća se može promatrati sa više stajališta. Promatramo li njegovu ulogu sa stajališta faze obrane, ona je izvođenje obrambenih akcija kojima sprječava postizanje pogodaka sa strane protivničkih igrača. Obrambene akcije vratara su hvatanje lopte, prijenos lopte, boksanje lopte i bacanje u loptu. U fazi napada njegova uloga je izvođenje akcija ubacivanja lopte u igru, vračanje lopte u igru rukom ili rukama i nogom s podloge ili iz zraka. Što se tiče njegove ulogu u sustavu igre ona nije zanemariva. Vratar sudjeluje u distribuciji lopte u podfazi pripreme napada, a isto tako može biti opcija svojim suigračima u zoni za pripremu i otvaranje napada pri dodavanju lopte u trenutku presinga protivničke momčadi. Često i odigrava duga dijagonalna i okomita dodavanja u podfazu središnjice i završnice napada. Jedan od primjera gdje vratar ima veliku ulogu u sustavu igre može se uočiti kod vratara FC Bayern Munchena, Manuel Neuera. Njegove kretnje u užoj zoni obrane (prostorno i vremensko snalaženje na terenu), kao i sposobnost manipuliranja loptom omogućuju rasterećenje njegovoj obrani na način da mogu podići zadnju liniju obrane. Time se prenosi inicijativa na drugu stranu terena, što im pruža prednost prema drugim ekipama.

4.2. ZADNJI CENTRALNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI

Zadnji centralni napadači/obrambeni igrači su igrači središnjeg dijela zadnje linije. Njihovo djelovanje isto možemo gledati sa dva aspekta, faze obrane i faze napada. S aspekta faze obrane primarno se nalaze u užoj i središnjoj zoni obrane. S aspekta faze napada primarno djeluju u zoni pripreme i otvaranja napada i u toj su fazi zadnji centralni napadači. U oba aspekta njihove linije kretanja uglavnom su ograničene na središnji dio terena. Njihovo djelovanje u sustavu igre ima veću ulogu u fazi obrane, zato na toj poziciji često igraju igrači koji su viši i teži od ostalih igrača i dominacija im je očita u skoku i duel igri. Taktički se ne ističu u zoni središnjice i završnice napada, već im je osnovna zadaća prekidati protivničke akcije te brzo predavati loptu suigračima u zonu središnjice napada kako bi se kreirale daljnje napadačke akcije. (Bašić i sur., 2015)

4.3. ZADNJI KRILNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI

Zadnji krilni napadači/obrambeni igrači su igrači zadnje linije koji se nalaze u krilnim prostorima. S aspekta faze obrane djeluju isto kao centralni obrambeni igrači, u užoj i središnjoj zoni obrane. S aspekta faze napada primarno djeluju u zoni pripreme i središnjice napada. Njihovo kretanje u nekim sustavima igre (npr. 1 – 3 – 5 – 2) je čak među najvećima jer se kreću duž krilnih linija u oba smjera zbog provođenja obrambenih i napadačkih zadataka. Zbog zahtjeva tokom igre nešto su nižega rasta i sitnije tjelesne građe te većih trkačkih sposobnosti od ostalih tipova igrača. Za razliku od zadnjih centralnih obrambenih igrača, više se oslanjaju na svoje sposobnosti kontrole nad loptom, ali moraju imati i dobru obrambenu igru zato što se često mogu naći u situacijama jedan na jedan.

4.4. SREDNJI CENTRALNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI

Srednji centralni napadači/obrambeni igrači su igrači središnjeg dijela terena. Oni su jedni od rijetkih igrača koji podjednako djeluju u svim zonama igre a i kretnje im nisu ograničene samo po centralnom dijelu (iako im je to dominantna pozicija) nego se kreću u svim smjerovima. Oni se veza su između obrane i napada. Njihova središnja pozicija omogućuje im izvrstan pregled igre, a i većina akcija se odigrava preko njih i oko njihovog prostora na terenu. Dobra kvaliteta veznih igrača izuzetno je važna za funkcioniranje momčadi. S aspekta faze napada i faze obrane imaju različite nazive i uloge. S aspekta faze napada nazivamo ih srednji centralni napadači, a s aspekta faze obrane nazivamo ih srednji centralni obrambeni igrači. Ovisno o taktici igre i sposobnostima igrača srednji centralni napadači mogu biti i ofenzivni vezni igrači (više „isturen“ prema naprijed u centralnoj poziciji). Takve tipove igrača možemo naći u sustavu igre 1 – 4 – 4 – 2 s rombom u sredini, a i u sustavu igre 1 – 4 – 2 – 3 – 1. Njihova pozicija se nalazi na vrhu zone središnjice napada, najčešće iza napadača. Kod takvih igrača potrebna je visoka razina tehničkih sposobnosti (vođenje lopte, driblinzi i fintiranja, dodavanje i primanje lopte, udarci prema vratima), a i „čitanja“ kretanja protivničke obrane. Njihova kreativnost može biti od velike važnosti za cijelu momčad, jer često njihove akcije i potezi odlučuju o pozitivnom ishodu utakmice. Isto tako srednji centralni obrambeni igrači mogu biti i defanzivni vezni igrači (više „povučeni“ prema nazad u centralnoj poziciji). Njihova pozicija na terenu se nalazi na početku središnje zone obrane, ispred zadnjih centralnih obrambenih igrača. Sustavi igre s

takvim tipovima igrača možemo naći u 1 – 4 – 4 – 2 s rombom u sredini, 1 – 4 – 1 – 4 – 1 i 1 – 4 – 2 – 3 – 1. Jedna od funkcija defanzivnih veznih igrača je oduzimanje lopte protivničkoj ekipi i na siguran način je dodati ostalim suigračima na terenu. Uz njihove obrambene zadatke, oni također daju osiguranje ostalim srednjim centralnim igračima za odlazak na suparnički dio terena



Prikaz 5. Pozicija defanzivnog i ofenzivnog igrača vezne linije

4.5. SREDNJI KRILNI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI

Srednji krilni napadači/obrambeni igrači su igrači središnjeg dijela terena s naglaskom na igri u podfazi središnjice i završnice napada te u središnjoj i široj zoni obrane. Srednji krilni napadači/obrambeni igrači također sudjeluju u igri u svim zonama te se kreću u svim smjerovima s tendencijom prema podfazi završnice napada. S aspekta obrane, ovisno o sustavu, možemo ih nazvati i srednji krilni obrambeni igrači ili s aspekta faze napada, srednji krilni napadači. Pozicijske zadaće ovog tipa igrača zahtijevaju najvišu razinu kontrole, kretanja i brzine reakcije s loptom te kreativnost u igri i sposobnost realizacije. (Bašić i sur., 2015)

4.6. PREDNJI NAPADAČI/OBRAMBENI IGRAČI

Prednji napadači/obrambeni igrači su igrači prednje linije. Njihovo djelovanje najčešće se provodi u podfazi središnjice i završnice napada te šire i središnje zone obrane. Ovisno o sustavima igre te sposobnostima i mogućnostima igrača, mogu biti pozicionirani više centralno ili krilno na terenu. Isto tako postoje i sustavi igre gdje se napadači nalaze malo povučenije prema vlastitim vratima. Takva situacija je česta kada u sustavu igre imamo dva igrača napada pa se jedan od igrača napada „povuče“ više prema vlastitim vratima, a drugi ostaje „isturen“ prema naprijed. Njihova glavna zadaća je postizanje pogodaka pa, sukladno s time, njihove sposobnosti s loptom moraju biti na visokoj razini, kao i brzina reakcije, te ono najvažnije, realizacija.

5. OBILJEŽJA I SPECIFIČNOSTI SUSTAVA NOGOMETNE IGRE

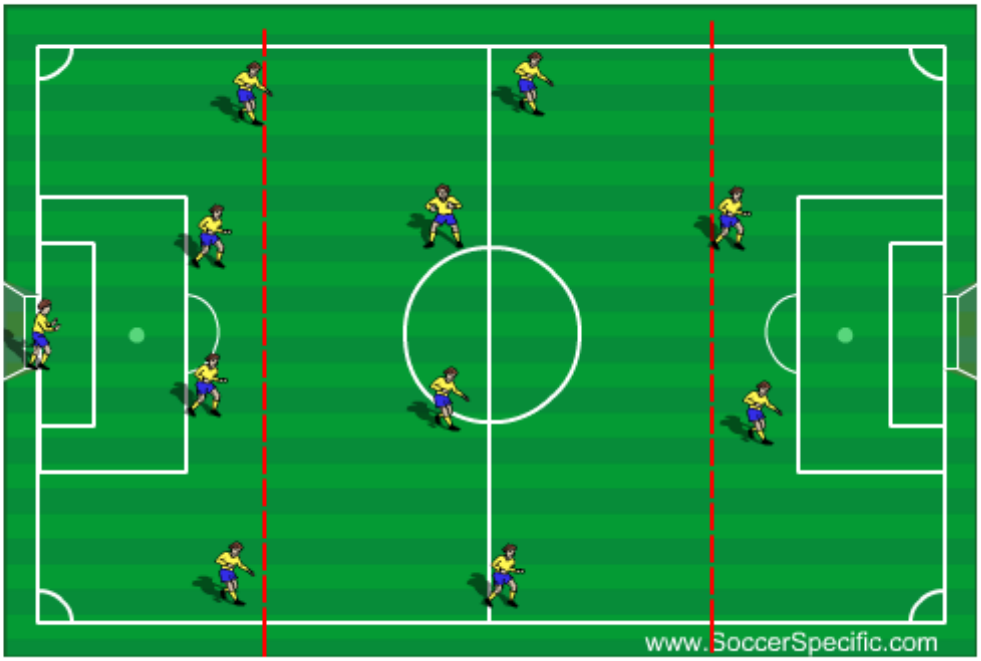
Sustav igre u nogometu je osnovni raspored igrača na terenu koji određuje njihove zadatke, mjesta i djelovanja koje moraju ispuniti tokom faze napada i faze obrane. Sustav igre stalno se mijenjao kako se nogomet razvijao, a i promjene pravila igre zahtijevala su određene promjene u sustavima igre. Tako, na primjer, u počecima nogometne igre obrambeni način igranja nogometa nije postojao, nego je koncepcija nogometne igre bila prebacivanje lopte prema naprijed i samo postizanje pogodaka bez razmišljanja o obrambenim zahtjevima. Ubrzo je došlo do promjene i treneri su uvidjeli važnost taktiziranja i uvođenja određenih uloga za igrače tokom utakmice. Sustavi igre koji su prethodili današnjim modernim sustavima nogometne igre omogućili su stvaranje nogometa kakvog danas igramo. Ti moderni sustavi nogometne igre su sustavi koje vrhunske momčadi danas najčešće primjenjuju. Omogućavaju fleksibilnost te prilagodbu sposobnostima igrača. Isto tako, u svakome trenutku moguća je preraspodjela igrača na terenu. Današnji sustavi koji se najčešće koriste su :

- 1 – 4 – 4 – 2
- 1 – 4 – 3 – 3
- 1 – 4 – 5 – 1
- 1 – 4 – 1 – 4 – 1

- 1 – 4 – 2 – 3 – 1
- 1 – 3 – 4 – 3
- 1 – 3 – 5 – 2

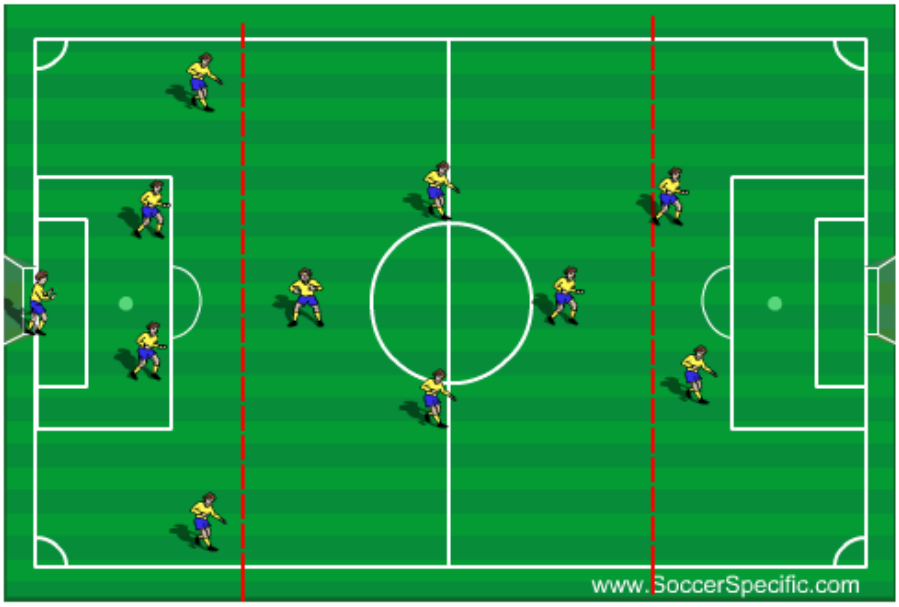
5.1 SUSTAV IGRE 1 – 4 – 4 – 2

Sustav igre 1 – 4 – 4 – 2 prvi puta se pojavio krajem 1980ih godina kod momčadi AC Milana koju je vodio Arrigo Sacchi i poslije njega Fabio Capello. Takav sustav igre donio im je i mnogo uspjeha. On je uveden u vrijeme dominacije sustava 1 – 3 – 5 – 2 kao sustav igre koji bi trebao konkurirati i prevladati njihovu dominaciju. Nakon nekoliko godina, sustav 1 – 4 – 4 – 2 počinje biti dominantni način postavljanja igre i počela ga je koristiti većina momčadi u svijetu. Taj sustav bio je dominantan sve do danas te je trenutačno jedan od najraspostranjenijih i najpopularnijih sustava. Temelji se na 4 igrača u zadnjoj liniji, 4 igrača u veznoj liniji i 2 igrača u napadu. napadu. Usporedimo li ga sa sustavom 1 – 3 – 5 – 2, možemo uočiti razliku u tome što su u sustavu 1 – 4 – 4 – 2 četiri igrača u užoj zoni obrane naspram tri. Ta razlika donosi sigurnost i mogućnost lakše obrane vlastitih vrata. U veznoj liniji dva srednja centralna igrača započinju većinu akcija i na njima se temelji kreacija igre. Isto tako, od njih se očekuje i agresivnost i dobro postavljanje na terenu u fazi obrane. Iako najčešće jedan od srednjih centralnih igrača je igrač koji ima visoku razinu tehničkih sposobnosti i čije sposobnosti ga čine opasnijim prema igri naprijed, a drugi igrač na toj poziciji više je orijentiran prema zadnjoj liniji i čija je funkcija „destrukcija“ igre i oduzimanje lopti protivničkoj ekipi i vraćanje suigračima. Na tim pozicijama trebala bi biti dva najkvalitetnija igrača. Srednjim krilnim igračima u fazi napada kretnje su više orijentirane po bočnim stranama i sa ulogom ubacivanja kvalitetnih lopti u suprotni kazneni prostor, ali te kretnje i uloge nisu striktne. Zato se često može naći i u situaciji, što je i poželjno, da ulazi u srednji dio terena i u zonu završnice napada radi postizanja pogotka, ali i otvaranja prostora zadnjim krilnim igračima po bočnoj strani kada je to potrebno. U fazi obrane oni pomažu srednjim centralnim igračima i zadnjim krilnim igračima u defanzivnim zadaćama. Kvalitete srednjih krilnih igrača zahtijevaju visoku razinu kontrole i kretanja s loptom, kreativnost u igri, brzinu i sposobnost realizacije. Ostali igrači na terenu imaju specifične zadaće i zakonitosti kretanja koje im donose njihove pozicije.



Prikaz 6. Sustav igre 1 – 4 – 4 – 2

U ovom sustavu igre može se još napomenuti da postoje različite varijacije na nju. Jedna od najpoznatijih i najkorištenijih je sustav 1 – 4 – 4 – 2 sa rombom u sredini. Kod nje je specifično da 4 igrača vezne linije nisu poredana linijski, nego u romb, pa zato dolazi do veće naglašenosti prednjeg i zadnjeg srednjeg centralnog igrača. Takav sustav igre omogućuje još veće pridodavanje i otvaranje prostora prema zoni središnjice i završnice napada zadnjim krilnim igračima.

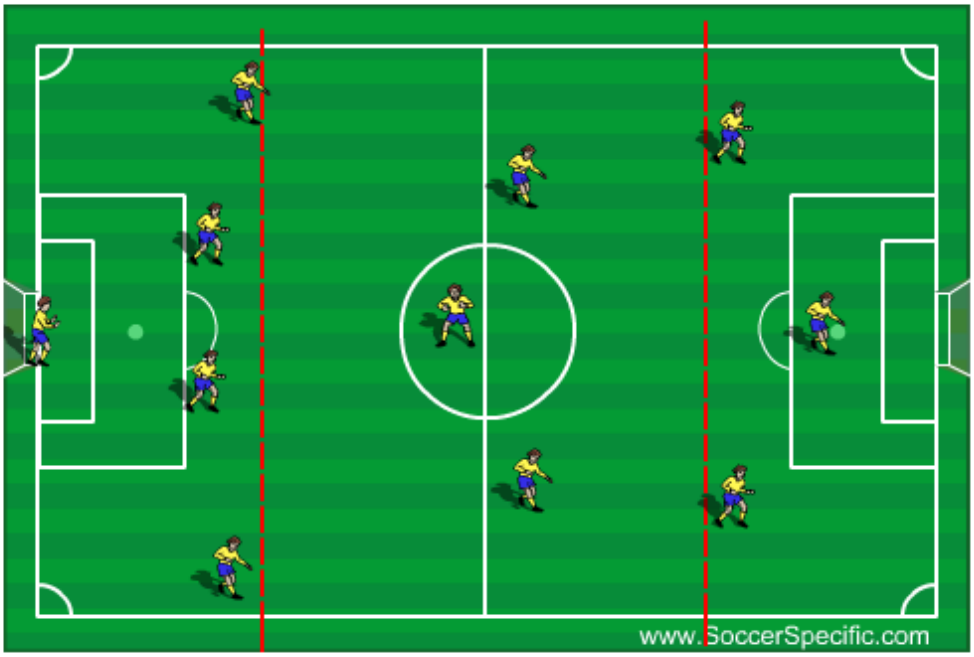


Prikaz 7. Sustav igre 1 – 4 – 4 – 2 s rombom u sredini

5.2. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 3 – 3

Može se reći da je sustav igre 1 – 4 – 3 – 3 moderna inačica nekadašnjeg sustava 1 – 4 – 2 – 4. Korijeni nekadašnjeg sustava očituju se u većoj napadačkoj orijentiranosti koja je prisutna i u modernoj inačici. Razlika je u tome što se igrač iz zone završnice napada prebacuje u zonu središnjice napada i tvori dodatnog veznog igrača. Momčadi koje igraju u sustavu igre 1 – 4 – 3 – 3 pretežno igraju usko kroz sredinu, iako se tokom utakmice zadnjim i srednjim krilnim igračima otvara prostor preko bokova kada je lopta u njihovom posjedu. U zoni središnjice napada nalaze se tri igrača vezne linije. Oni predstavljaju vezu između napada i obrane i moraju djelovati između zona pripreme i otvaranja napada i zone završnice napada. Vrlo je važno držati kompaktnost u središnjoj zoni s obzirom na manji broj igrača. Njihova suradnja sa suigračima u napadu mora biti usklađena i uvježbana te moraju imati dobro razumijevanje i prepoznavanje situacije u igri kako bi odradili kvalitetno mijenjanje mjesta kao i pravocrtna i dijagonalna utrčavanja igrača središnje linije u podfazi zone središnjice napada i završnice napada. Od tri vezna igrača, ne smije se dogoditi da ni jedan od njih ne ostane u središnjoj zoni radi osiguranja

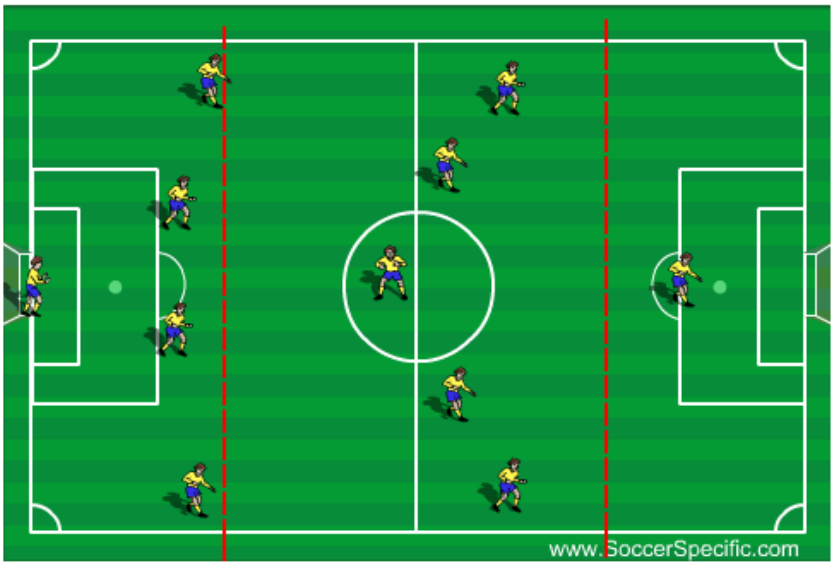
od gubitka lopte i stvaranja protunapada. Zato je i u ovom sustavu poželjno postaviti tri najkvalitetnija igrača u momčadi na te pozicije. Napadači imaju više prostora za izmjenu mjesta i zavaravanje protivničkih braniča zbog toga što se u napadu nalaze trojica igrača. Krilni napadač treba vršiti izmjenu mjesta sa centralnim radi stvaranja prostora ispred protivničkog gola. Također, krilni napadači imaju više prilike za međusobno djelovanje sa srednjim krilnim igračima. Zbog specifičnih pozicija u završnici zone napada, krilni napadači mogu i trebali bi svojim kretnjama stvarati prostor za druge igrače u zoni završnice napada, odvlačiti protivničke igrače prema njihovom golu radi stvaranja prostora za igrače srednje linije, lažnim kretanjima oslobađati se protivničkih igrača zadnje linije radi stvaranja prostora za duga i kratka dodavanja i vršiti konstantan pritisak na igrače zadnje linije protivničke momčadi.



Prikaz 8. Sustav igre 1 – 4 – 3 – 3

5.3. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 5 – 1

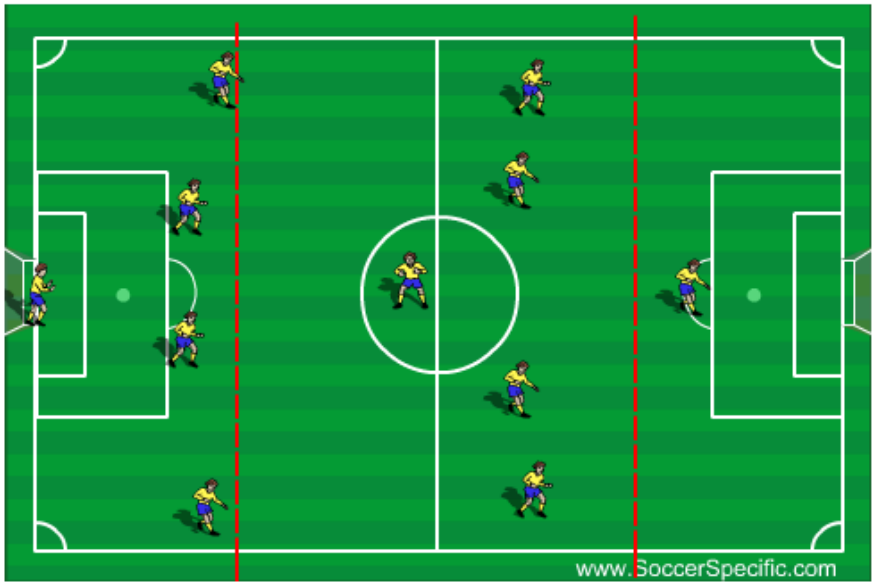
Ovaj sustav igre u usporedbi sa sustavom 1 – 4 – 4 – 2 ima dodatnog igrača u središnjoj zoni terena. Zapravo, u ovoj situaciji jedan igrač sa pozicije napada prebačen je na poziciju srednjeg centralnog igrača, koji je više defanzivno orijentiran naspram ostalih igrača vezne linije. Taj igrač (srednji centralni) više je orijentiran prema zadnjoj liniji i njegova je funkcija „destrukcija“ igre i oduzimanje lopti protivničkoj ekipi te vraćanje suigračima. To mu i olakšava tu ulogu zato što su ispred njega dva srednja centralna igrača, koji mu u fazi obrane pomažu, a u fazi napada ta dva srednja centralna igrača ispred njega su rasterećena određenih obrambenih zadataka zbog njega. Prednost tog sustava igre u usporedbi sa sustavom 1 – 4 – 4 – 2 je veća kompaktnost u središnjoj zoni terena, koja se s toliko igrača u tom prostoru može teško probiti. Specifičnost u tom sustavu igre su srednji krilni igrači koji zbog koncepcije igre u tom sustavu, u fazi napada postaju krilni napadači. Tada taj sustav igre izgleda kao sustav igre 1 – 4 – 3 – 3. U ovom sustavu igre najviše dolazi do izražaja kvaliteta i trkačke sposobnosti srednjih krilnih igrača koji imaju velike uloge u fazi napada i u fazi obrane. Još jedna specifičnost ovog sustava je napadač koji se stavlja na tu poziciji zbog svojih sposobnosti i morfoloških karakteristika Ti napadači su visoki, čvrsto građeni i jaki, tako da snagom i jačinom ne zaostaju za braničima, a uloga im je zadržavanje lopte u nogama i ostavljanje lopte krilnim igračima (tzv. sidrun), dok u kaznenom prostoru često zabijaju pogodak glavom. Prema koncepciji, sustav igre 1 – 4 – 5 – 1 može se smatrati obrambenim. Ova formacija se najčešće koristi da se očuva rezultat 0 – 0 ili da se očuva vodstvo. Ovim sustavom igre nastoji se otežati razvitak igre protivnicima u središnjoj zoni terena. Zbog velikog broja igrača vezne linije, često se događa da momčad s tim sustavom ima veći posjed lopte.



Prikaz 9. Sustav igre 1 – 4 – 5 – 1

5.4. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 1 – 4 – 1

Sustav igre 1 – 4 – 1 – 4 – 1 zapravo je varijacija na sustav igre 1 – 4 – 5 – 1. Između ta dva sustava zapravo nema velike razlike u koncepciji igre. U ovom sustavu igre stavlja se još veći naglasak na srednjeg centralnog igrača koji je povučeniji, a dva centralna srednja igrača koji su ispred njega imaju veću slobodu prema naprijed. Zbog veće slobode dvaju srednjih centralnih igrača prema naprijed, srednji centralni igrač više surađuje sa zadnjim krilnim igračima kod iznošenja lopte. Ostali igrači na terenu imaju iste uloge koje im nalaže koncepcija igre u tom sustavu.

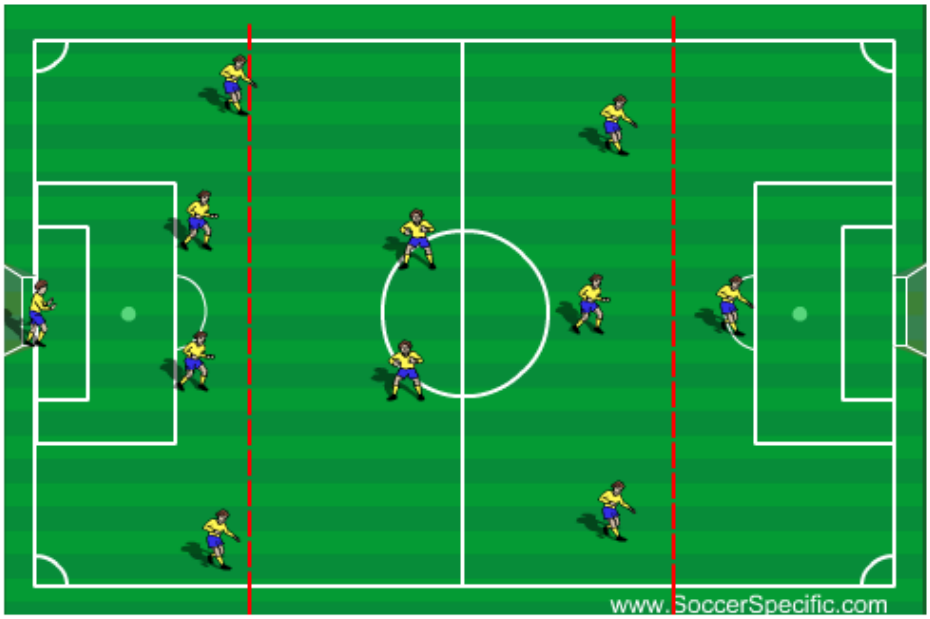


Prikaz 10. Sustav igre 1- 4 – 1 – 4 – 1

5.5. SUSTAV IGRE 1 – 4 – 2 – 3 – 1

Ovaj sustav igre u proteklih nekoliko godina postaje sve popularniji i danas ga primjenjuje veliki broj momčadi. Iako se naočigled čini defanzivan zbog dva povučena igrača vezne linije, on u sebi ima dozu fleksibilnosti koja omogućuje i veznim i zadnjim krilnim igračima pridodavanje u podfazu zone središnjice i završnice napada. U taktičkom smislu ovaj sustav igre ima sličnosti sa sustavima igre 1 – 4 – 5 – 1 i 1 – 4 – 3 – 3. Ovisno o sposobnostima, mogućnostima i znanjima igrača, pretežito u središnjoj zoni terena, oni mogu prijeći u te sustave tijekom utakmice. To se većinom odnosi na srednje krilne igrače. Njih se može iskoristiti na način da u fazi napada postaju prednji krilni napadači te imaju uloge i zadaće kao i u sustavu igre 1 – 4 – 3 – 3. Najveća specifičnost za ovaj sustav igre su dva srednja centralna igrača, koja su defanzivno orijentirana. Oni čine „srce“ momčadi. Ta dva igrača pokrivaju najveći dio terena. Oni primaju loptu od igrača zadnje linije, određuju tempo igre i započinju organizaciju u zoni središnjice napada prema zoni završnice napada. Obrambene zadaće su im olakšane zato što u ovom slučaju nije samo jedan centralni igrač koji je orijentiran defanzivno, nego su sada dvojica, pa zato mogu lakše čuvati najopasnije protivničke igrače u središnjici terena. Jedan od igrača koji u ovom sustavu ima više uloga i veću slobodu djelovanja je srednji centralni igrač koji se nalazi iza napadača. On, ovisno o svojim sposobnostima, može biti povučeni igrač

napada ali s tim da se od dva krilna središnja igrača očekuje malo više defanzivno orijentirana igra. Ako pak u momčadi imamo dvoje kvalitetnih središnjih krilnih igrača koji su sposobni zaprijetiti u zoni završnice napada, onda se njegova uloga pretežno svodi na razigravanje trojici igrača napada. Napadač u ovom sustavu igre je istih kvaliteta kao i u sustavu igre 1 – 4 – 5 – 1.

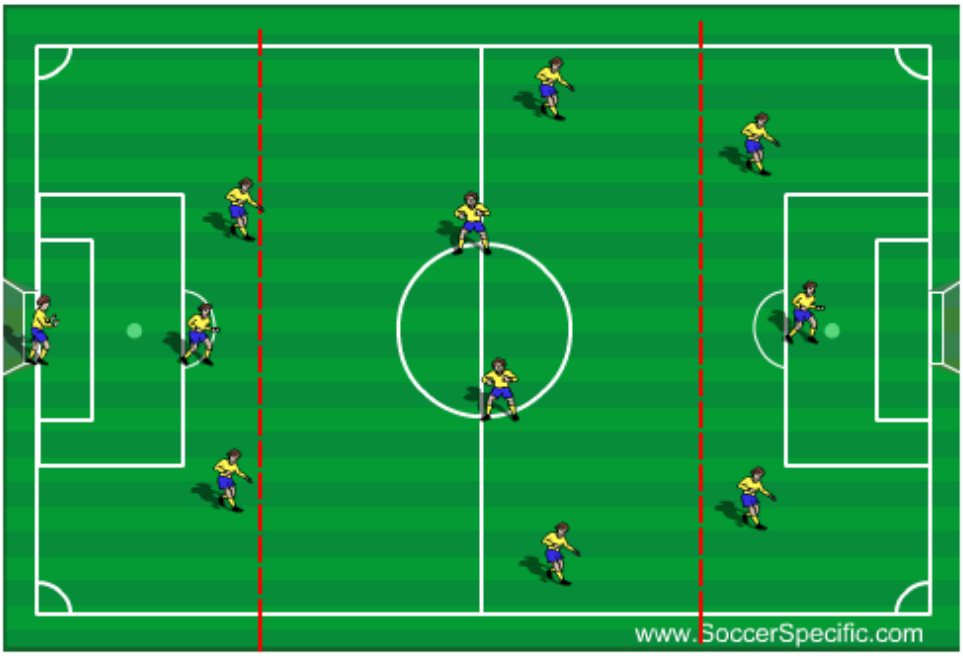


Prikaz 11. Sustav igre 1 – 4 – 2 – 3 – 1

5.6. SUSTAV IGRE 1 – 3 – 4 – 3

Sustav igre 1 – 3 – 4 – 3 u globalu koriste napadački orijentirane momčadi. Razlog tomu je povećanje broja igrača u središnjoj zoni terena i zoni završnice napada. Ta napadačka orijentiranost vidljiva je i u ulogama igrača u široj zoni obrane da rade veliki pritisak na protivničke igrače zadnje linije. No, više napada znači manje obrane. Nedostatak ovog sustava igre je u manjem broju igrača u užoj fazi obrane. Budući da se koriste samo tri igrača zadnje linije prolazak protivnika kroz vezni red znači veću opasnost za gol, nego kad bi se koristio sustav igre s četiri ili pet igrača zadnje linije. S druge strane, u slučaju da protivničkoj momčadi ne uspije prolazak kroz centralnu poziciju, postoji opasnost za njihova vrata zbog većeg broja igrača vezne linije u središnjoj zoni terena. Specifičnost ovog sustavu vidljiva je, za razliku od dosadašnjih sustava igre, u broju igrača zadnje linije. Ovdje imamo samo tri igrača u užoj zoni

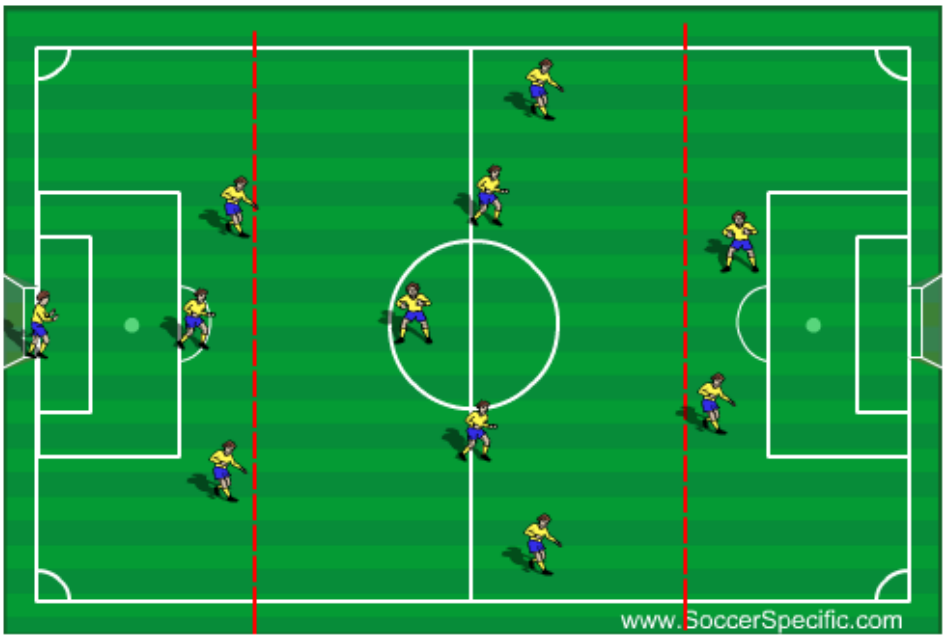
obrane. Oni su raspoređeni kao dva zadnja centrala igrača i jedan postavljen iza njih, dodatni igrač zadnje linije, tzv. libero. Dva zadnja centralna igrača imaju uloge karakteristične za njihovu poziciju (zonsko ili striktno čuvanje igrača napada protivničke momčadi). „Libero“ je višestruko upotrebljiv igrač zadnje linije koji nastoji ometati protivnike i loptu da dođe do i unutar kaznenog prostora. Njegovo kretanje je zonsko, što znači da ne pokriva strogo nijednog igrača. U većini slučajeva on se koristi samo u obrambene svrhe. Doduše, kvalitetni „libero“ može se iskoristiti i u fazi napada u situaciji iznošenja lopte iz zone pripremanja i otvaranja napada prema zoni središnjice napada.



Prikaz 12. Sustav igre 1 – 3 – 4 – 3

5.7. SUSTAV IGRE 1 – 3 – 5 – 2

Ovakav sustav igre danas se nešto rjeđe primjenjuje, iako je prije tridesetak i više godina bio dominantan sustav igranja. Prednost ovog sustava je u kompaktnoj i zgusnutoj sredini. Međutim, zbog toga dolazi do lakšeg probijanja protivnika kroz krilne dijelove terena. Ovdje također dolazi do problema sa manjim brojem igrača zadnje linije. Njihove uloge, zadaće i kretanja isti su kao i u prethodno objašnjenom sustavu igre.



Prikaz 13. Sustav igre 1 – 3 – 5 – 2

6. PRIMJERI VJEŽBI ZA UIGRAVANJE POJEDINIH SUSTAVA

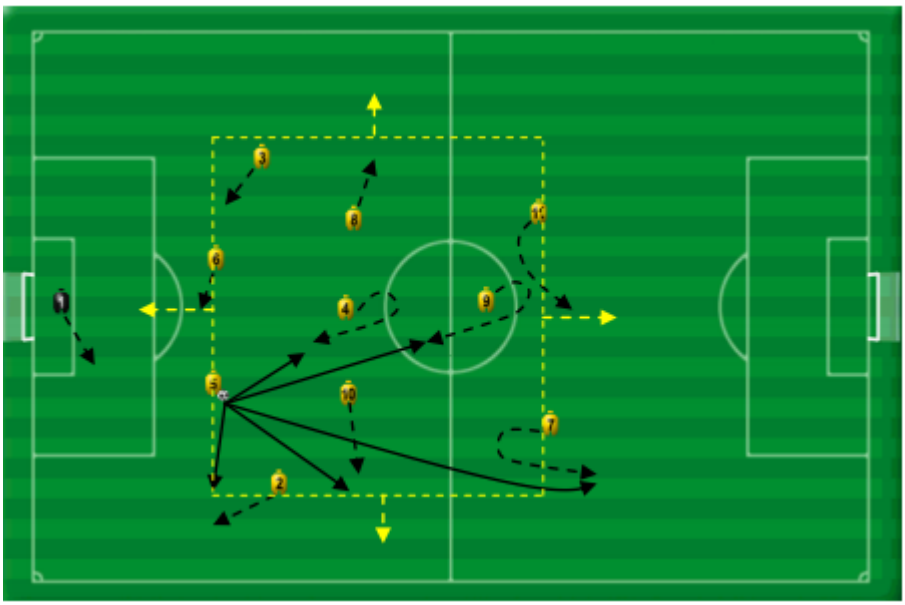
U ovom poglavlju navest ću primjere vježbi za uigravanje sustava igre 1 – 4 – 4 – 2. Jedan primjer vježbi bit će za uigravanje sustava u fazi napada i jedan primjer vježbi za uigravanje sustava u fazi obrane. Ovaj sustav igre omogućuje primjenu kontinuiranog napada pretežno preko bočnih pozicija s povremenim polukontrama.

6.1. PRIMJER VJEŽBE ZA UIGRAVANJE SUSTAVA U FAZI NAPADA

U obradi skupne igre u fazi napada prvo treba odrediti osnovno djelovanje pojedinih linija kao i skupno djelovanje momčadi, na što najviše utječe pozicija lopte. Primjerice, kada je desni srednji branič u posjedu lopte, onda osnovna kretanja ostalih igrača u vidu otkrivanja mogu biti:

- stvarna otkrivanja igrača br. 3, 6 i 2. S tim, da igrači br. 3 i 6 prilaze po loptu, igrač br. 2 se vraća i otkriva u stranu.
- kretanja igrača br. 8. i 10. Igrači se otkrivaju na krilne pozicije
- kretanja igrača br. 4 i 9. Igrači nakon fintiranja prema naprijed, vraćaju se i prilaze po loptu
- kretanja igrača br. 10 i 7. Igrači se kreću u slobodni prostor i očekuju loptu prema naprijed

Pri tome se formacija djelovanja proširuje i produbljuje.



Prikaz 14. Primjer vježbe za uigravanje sustava 1 – 4 – 4 – 2 u fazi napada

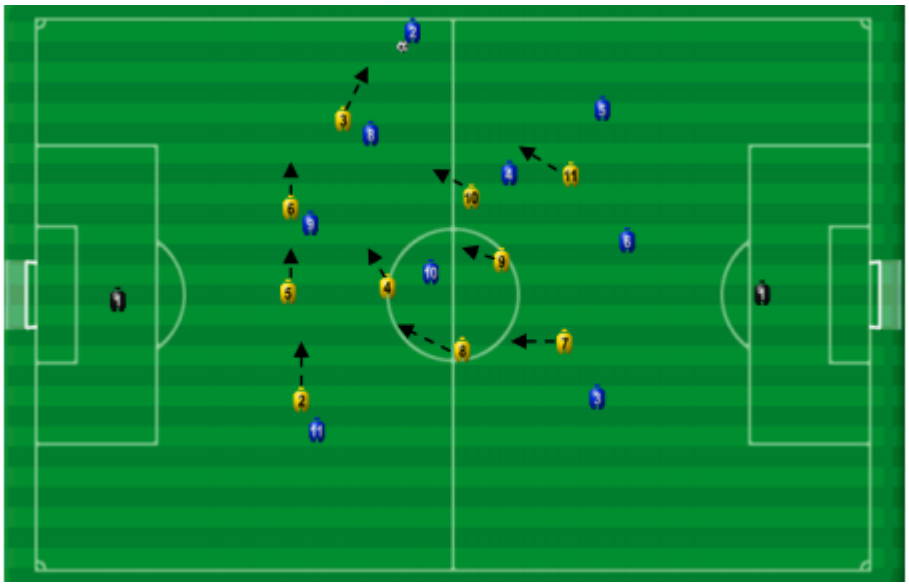
6.2. PRIMJER VJEŽBI ZA UIGRAVANJE SUSTAVA U FAZI OBRANE

U fazi obrane preporučljiva je aktivna zonska igra bez ili s elastičnim korektorom i s povremenom primjenom zonskog presinga. Svi igrači odrađuju obrambene zadaće. Uz individualnu i grupnu obranu sve je više prisutna kolektivna obrana. U aktivnoj zonskoj obrani

stezanjem smanjuje se prostor protivnika za djelovanje. Pritisak se usmjerava prema lopti sa striktnim pokrivanjem u blizini lopte, a s zonskim na udaljenosti od lopte.

Kad protivnički desni branič ima loptu, onda je kretanje gotovo svih igrača u fazi obrane usmjereno prema lopti. Igrači iz šire zone obrane vračaju se prema središnjoj zoni obrane i kreču se prema lopti. Igrači središnje zone obrane se povlače polako prema nazad i čuvaju zonski središnji prostor. Igrač uže zone obrane se ne povlače prema vlastitom golu, nego se polako kreću prema lopti i preuzimaju igrača koji dolazi u njihov prostor djelovanja.

Formacija djelovanja igrača postaje plića i uža.



Prikaz 15. Primjer vježbe za uigravanje sustava 1 – 4 – 4 – 2 u fazi obrane

7. ZAKLJUČAK

Nogomet je kompleksna igra koja zahtijeva visoku razinu, kako motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, tako i kognitivnih sposobnosti. Za igranje nogometa na višoj razini potrebno je poznavanje određenih zakonitosti taktike nogometne igre, koja predstavlja izbor sredstava i načina da se realizira određeni plan tijekom igre. Isto tako, nogometna igra zahtijeva poznavanje zadaća svakog igrača unutar ekipe. Specifičnost, obilježja i početni raspored igrača na terenu omogućavaju uzajamno i optimalno djelovanje, kako ekipe, tako i pojedinca. Svaki sustav nogometne igre ima svoje specifičnosti s obzirom na broj igrača u pojedinoj liniji i djelovanja u podfazi nogometne igre. Odabir sustava igre ovisi o sposobnostima i mogućnostima igrača unutar ekipe. U svakom trenutku moguća je preraspodjela igrača na terenu, ovisno o tijeku igre i željenoj koncepciji igre. Možemo zamisliti da sustav igre predstavlja oruđe, a igrači predstavljaju osobu koja barata njime. U završnici, osoba je ta koja će postići željen rezultat neovisno o kvaliteti oruđa. Takav slučaj je i kod sustava igre i igrača u nogometu. Sustavi igre nisu ti koji dobivaju utakmicu, nego, u konačnici to su igrači, a najbolji sustav je onaj koji donosi pobjedu.

8. LITERATURA

1. Barišić, V. (2007). *Kineziološka analiza tehničkih sredstava u nogometu*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

2. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dizdar, D. (2015). *Notacijska analiza nogometnih utakmica*, Zagreb, Leonardo Media.

3. FourFourTwo (2016). Skinuto s mreže 2.9. 2016. s adrese: http://www.fourfourtwo.com/features/football-tactics-explained-most-common-formations-and-how-beat-them

4. Jeffreys, I. (2004). *The use of small – sided games in the metabolic training of high school soccer players.* Strength and Conditioning Journal, 26 (5), 77 – 78.

5. Little, T,. Williams, A. (2005). *Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players*. Journal of Strength and condtioning Research, 19 (1), 76 – 78.

6. Tribina.hr (2016). Skinuto s mreže 2.9. 2016. s adrese: https://www.tribina.hr/topics/slug/skupina-a-imaju-li-autsajderi-takticka-3415/

7. Verheijen, R. (1997). *Conditioning for soccer.* Library of congress cataloging in. publication data.

8. Weineck, J. (1999) *Optimales Fussballtraining, Spitta-Veri*, Nurberg,.