Analiza i primjena vježbi u obuci posjeda lopte u nogometu

Žakić, Luka

Master's thesis / Diplomski rad

2015

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:117:119936

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

1. UVOD

Nogomet (eng. Football) je momčadski sport i jedna od najpopularnijih sportskih igara današnjice. Tvore ga dvije ekipe po jedanaest igrača (vratar i deset igrača), kojemu je cilj smislenim i organiziranim akcijama nadmudriti protivnika, odnosno postizanjem više pogodaka ostvariti pobjedu.

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 pobjeda. Tim se motoričkim radnjama razvijaju karakteristike igrača, a igra se kvalitetno unapređuje. (*Gabrijelić, 1964*)

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. (*Gabrijelić, 1964*)

Nogomet kakvog danas poznajemo nastao je 1863. godine u Engleskoj. Tada je osnovana Football Association – FA, prva svjetska organizacija koja je upravljala ovim sportom i donijela pravila slična današnjima. No, povijest ovog sporta daleko je duža . Još tri stoljeća prije Krista jedan oblik nogometa igrao se u Kini. Također, razne sportove srodne današnjem nogometu, igrali su i u Japanu, Grčkoj, Rimu, srednjovjekovnoj Engleskoj. Povijest igre koju danas poznajemo datira iz 19. stoljeća, a ubrzo nakon osnivanja FA-a odigrani su i prvi susreti između Sheffielda i Nottinghama. Prvo veliko organizirano natjecanje bio je FA cup, a prvo finale održano je 1871. godine u kojem je pobijedila londonska momčad Wanderers. I prve međunarodne utakmice igrale su se na engleskom tlu, a odigrale su ga Engleska i Škotska (1:1). Prvo veliko međunarodno natjecanje bio je nogometni turnir na Olimpijskim igrama 1908. godine. Sudjelovalo je pet momčadi iz Europe, a zlato je osvojila Velika Britanija, ispred Danske i Nizozemske. Tek 1920. godine nastupila je prva vaneuropska momčad Egipat, a 1924. godine po prvi puta uključili su se i ″južnoamerički čarobnjaci″ reprezentacija Urugvaja. Oduševljavali su igrom i osvojili dva zlatna odličja uzastopno i nije čudno da su zbog toga baš odabrani da budu prvi domaćin Svjetskog nogometnog prvenstva 1930. godine.

Današnji vrhunski nogomet zahtijeva visoku razinu funkcionalno-motoričkih sposobnosti i tehničko-taktičkih znanja bez kojih je nezamislivo u današnje vrijeme izdržati sve fizičke i psihičke napore tijekom cijele sezone.

Stoga, visoka razina znanja i sposobnosti potrebni su u posjedu i predaji lopte, koji će biti opisani u ovom radu i predstavljaju najbitnije komponente kojima se kreira napad, rješavaju situacije tijekom napadačkih akcija te na koncu ostvaruje prednost nad protivnikom.

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

2.1. STRUKTURALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

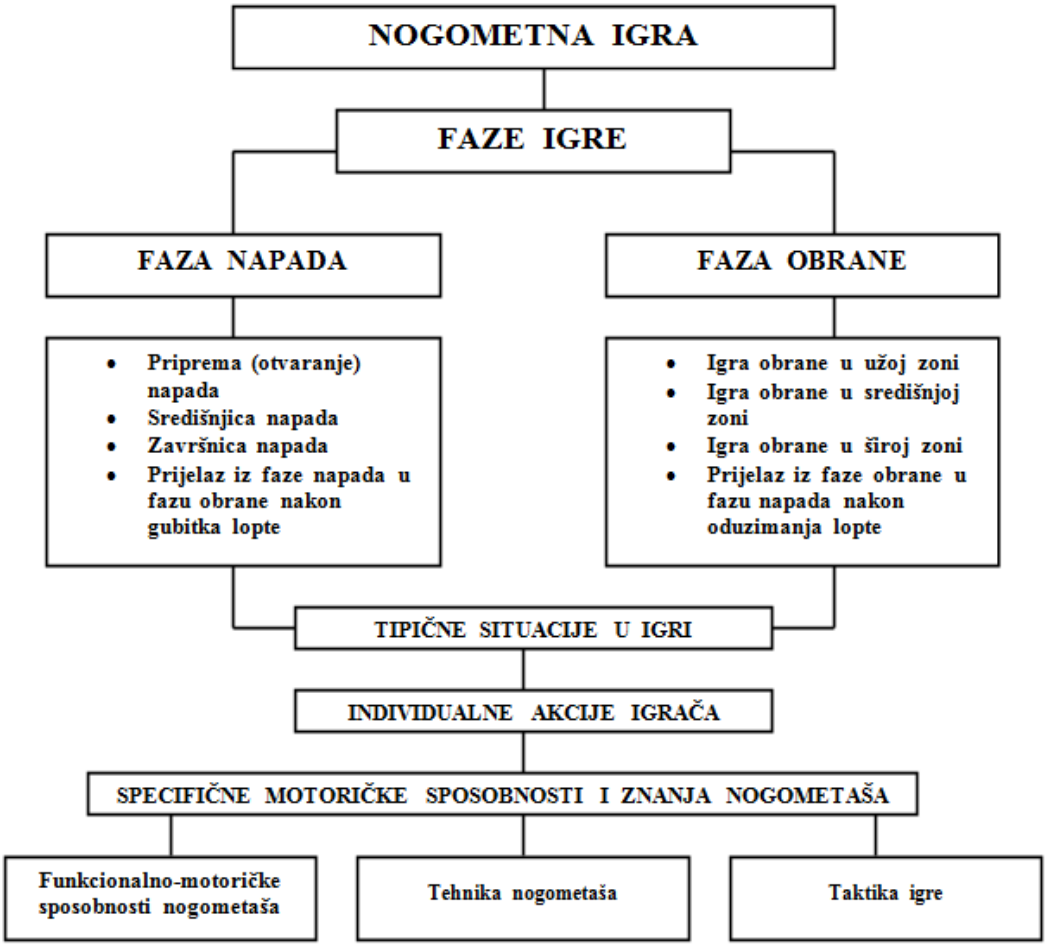
Strukturalna analiza omogućuje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturalnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja bez i s loptom tijekom nogometne aktivnosti.

Parametri koji oblikuju igre momčadi su:

- Pravila (određuju uvjete za odvijanje nogometne igre)
- Tehnika (svi pokreti i sklopovi pokreta sa i bez lopte koji se izvode tijekom igre)
- Prostor (igralište s točno određenim elementima koji ga oblikuju)
- Motorička komunikacija
- Motorička strategija

Analiza aktivnosti igrača u igri rješava osnovne tipične situacije, ali i atipične situacije u nogometnoj igri. Takav višestruki kompleksitet tipičnih situacija u nogometnoj igri karakterizira struktura gibanja cikličkog i acikličkog tipa. Posebno treba istaknuti procjenu prostorno-vremenskih odnosa koje igrač mora pri rješavanju sinkronizirati, a naročito vremenske i prostorne odnose sa gibanjem lopte, zatim protivnikom, te pri tome poštivati pravila nogometne igre.

Sa stajališta strukturne analize, postoje tri područja igre: faza napada, faza obrane i tranzicija (prikaz 1.), a u svakoj od tri navedene faze tijeka igre postoje određene podfaze i tipične situacije. Svaka faza tijeka igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i precizno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog kolektivnog djelovanja, što potvrđuje da je nogomet igra velike taktičke složenosti.

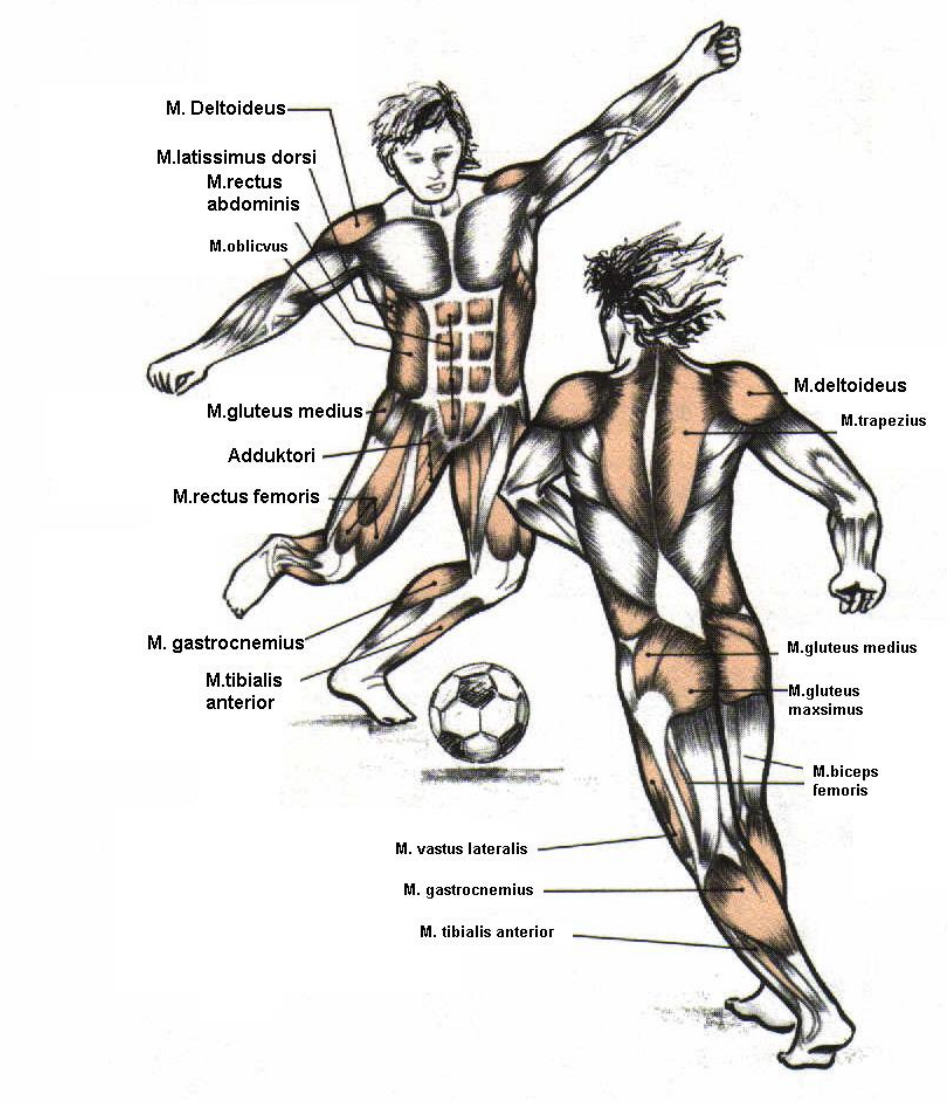


Prikaz 1. Shematski prikaz faza nogometne igre (Barišić, 2007)

2.2. ANATOMSKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Daje informaciju koji su dijelovi tijela kod nogometaša najviše angažirani i najugroženiji. Od zglobova kod nogometaša najugroženiji su: koljeno, skočni zglob, kralježnica i to posebno slabinski i vratni dio kralježnice. Od mišića i mišićnih skupina najopterećeniji su: mišići opružači i primicači natkoljenice te pregibači i opružači potkoljenice. Dvije regije tijela u nogometu koje su posebno podložne ozljedama su preponski pojas i ahilova tetiva.

U skladu s tako definiranim kritičnim regijama tijela, fizičkom pripremom potrebno je utjecati na razvoj snage i fleksibilnosti za nogomet najznačajnijih dijelova lokomotornog aparata. Moderni nogomet zahtijeva od igrača proporcionalnu razvijenost svih mišićnih regija tijela.



Prikaz 2. Zone lokomotornog sustava (Grosser, Zimmermann 1979)

2.3. FUNKCIONALNA ANALIZE NOGOMETNE IGRE

Funkcionalnom analizom dobivanju se informacije o aktivnosti energetskih proces i živčano-mišićnog sustava u nogometu (sustav za transport kisika, fosfagenog i glikolitičkog sustava). Glavni indikator stanja treniranosti sustava za transport kisika (srčano-žilnog i respiratornog) je primitak kisika (VO2). Vrijednost relativnog primitka kisika njemačkih

prvoligaša kreću se od 60-67 ml/min/kg (*Verheijen, 1998.*), pri čemu maksimalna frekvencija srca dostiže vrijednost od 185-195 otkuc./min (*Weineck, 2000*).

Fosfageni energetski proces jedan je od dva anaerobna energetska sustava. Sadrži malu količinu energije pohranjenu u obliku ATP-a (Adenozin trifosfat) i KP (Kreatinfosfat). Količina ATP-a pohranjena u mišiću omogućuje nogometašu aktivnost maksimalnim intenzitetom u trajanju 2-3 sekunde (*Viru, 1999*). Nakon potrošnje ATP energetskih izvora organizam dobiva energiju za rad i KP-a koji produžuje vrijeme trajanja rada visokog intenziteta za 10-15 sekundi u alaktatnim uvjetima mišićnog rada. Za obnovu ovih energetskih depoa potrebno je 60-90 sekundi (*Viru, 1999*), a on se odvija dok nogometaš stoji , kaska ili hoda jer energiju za obnavljanje tih izvora crpi iz ugljikohidrata i masti (*Weineck, 1994*). Važnost fosfagenog sustava vidljiva je iz strukturalne analize jer kao što nam je poznato nogometaš napravi od 100 do 200 sprintova po utakmici u intervalu od 5-10 metara (*Verheijen, 1997*).

Princip na kojem funkcionira glikolitički sustav je korištenje energije iz anaerobnih glikolitičkih spojeva. Taj proces se odvija bez prisutnosti kisika, a produkt sustava je mliječna kiselina, odnosno laktati. Koncentracija laktata u krvi je indikator aktivacije glikolitičkih procesa. Nogometaši uvelike aktiviraju glikolitički energetski sustav u situacijama kad izvode više uzastopnih sprinteva bez pauze. Koncentracija laktata u nogometaša iznosi otprilike od 8-12 mmol/l.

Nogomet je aerobno-anaerboni sport s određenim fazama niskog, srednjeg, submaksimalnog i maksimalnog opterećenja kao što su sprintovi, promjene pravca kretanja, skokovi, zaustavljanja. Aerobne i anaerobne sposobnosti su temeljne u ispoljavanju izdržljivosti.

3. FAZA NAPADA

Faza napada započinje onog trenutka kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta uslijed protivnikove greške ili zahvaljujući spretnosti igrača vlastite momčadi koji su oduzeli loptu protivniku. Intencija igrača u fazi napada jest postići pogodak (organizacija i realizacija napada provodi se individualnim akcijama i u suradnji više igrača). U ostvarenju te intencije sudjeluju svi igrači u momčadi koji realiziraju protok lopte, ali i protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada (destrukcija napada) kako bi protivnika spriječili u ostvarenju njegova cilja. (*Jerković, 1986*)

Ciljevi napada (*Barišić, 2007*) jesu:

- Postizanje pogodaka i učestalo (brzo) 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 jesu (*Barišić, 2007 prema Toplak, 1985*):

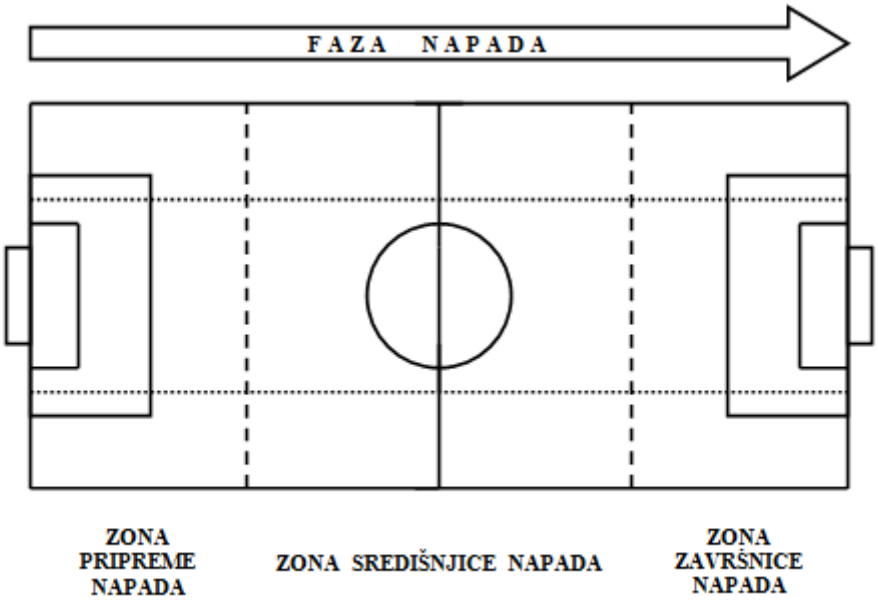
- Odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kada je moguće;
- Plansko držanje lopte u posjedu
- Brzo i pravovremeno otkrivanje svih suigrača igraču s loptom (za prijem lopte), osvajanjem prostora za dubinu i širinu igrališta;
- Korištenje zavaravajućih (″lažnih″) kretanja kod otkrivanja;
- Plansko ″namještanje″ slobodnog prostora suigračima;
- Stvaranje viška igrača u svim podfazama napada;
- Provođenje napada kroz centralni prostor i kroz krilne prostore;
- Težnja završetku napada što manjim brojem dodavanja.

Napad može započeti iz sva tri prostora vezana za vertikalne prostore igrališta čim se dođe u posjed lopte, ali najčešće kreće s vlastite polovice igrališta. Prema prostorni odnosima i tijeku igre u okviru faze napada razlikujemo karakteristične zone napada i to:

- Zona pripreme ili otvaranja napada;
- Zona središnjice napada;
- Zona završnice napada.

Prema horizontalnim prostorima igrališta u kojima s odvija igra, napad se može odvijati:

- Kroz centralni prostor
- Kroz krilne prostore.



Prikaz 3. Prostorni odnosi u fazi napada (*Barišić, 2007*)

Podfaze napada (*Jerković, 1986*) jesu:

- Podfaza pripreme (otvaranja) napada;
- Podfaza središnjice napada;
- Podfaza završnice napada;
- Tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad.

Podfaza pripreme (otvaranja) napada može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dva i tri igrača. U ovoj podfazi napada cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu igrališta (sa svoje polovine igrališta na protivnikovu), zatim promjenom tempa igre, izazvati neravnotežu protivničke obrane što bi u napadačkoj momčadi u nastavku tijeka akcija omogućilo lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada.

Organizaciju igre u središnjici napada karakteriziraju: velika prostorna koncentracija igrača (vlastitih, ali i protivničikih), striktna pokrivanja, smanjeni slobodan prostor za napadače, pa je u stvaranju povoljne pozicije individualnom akcijom (vođenje lopte, driblinzi i fintiranja) i/ili suradnjom igrača (dodavanje lopte, promjena mjesta) potrebna preciznost, konstantnost u provedbi osnovnog načina igre u odabranom sustavu, prostorna i vremenska usklađenost akcija svih igrača te smisao za složene kombinacije u igri. Kretanje veznih igrača i isturenih napadača mora biti neprestano, svrhovito i usmjereno na: stvaranje slobodnog prostora, primanje lopte i utrčavanje u slobodan prostor.

Podfaza završnice napada također se realizira individualnom akcijom ili suradnjom dvojice, trojice, pa čak i više igrača, i to ili kroz centralni prostor ili kroz krilne prostore igrališta. Ova podfaza igre najsloženija je zbog toga što protivnički obrambeni igrači striktno pokrivaju napadače, radi smanjenog slobodnog prostora te zbog relativno visoke koncentracije igrača neposredno ispred protivničkih vrata. Zbog toga u napadu treba težiti brzim i jednostavnim akcijama uz što manje kontakata s loptom.

Tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad (*Miletić, 2006*) predstavlja translaciju težišta sustava iz jedne faze igre u drugu (obrane u napad) na cijelom prostoru igrališta (tranzicijski napad).

4. PRIMOPREDAJA LOPTE

U ovom poglavlju objašnjene su četiri komponente primopredaje lopte, a to su: dodavanje lopte, primanje lopte, promjena mjesta i otkrivanje igrača.

4.1. DODAVANJE LOPTE

Dodavanje lopte je jedno od najvažnijih sredstava taktike u napadu kojim se ostvaruje suradnja dvojice ili više igrača. Odabir odgovarajuće tehnike dodavanja uvjetuje položaj suigrača kojemu se lopta upućuje, ovisno njegovu kretanju te položaju protivničkih obrambenih igrača.

S taktičkog stajališta, kod dodavanja je važan pravac dodane lopte u odnosu na suigrača, stoga razlikujemo:

- Dodavanje lopte ususret igraču koji se kreće prema njoj;
- Dijagonalna i okomita dodavanja ispred suigrača, u slobodan prostor;
- Paralelna dodavanja suigraču po širini igrališta;
- Dodavanja unatrag u raznim pravcima (povratna dodavanja).

Dodavanje može biti izvedeno na različite udaljenosti (distance):

- Kratka dodavanja (do 10m);
- Srednja dodavanja (10 do 30m);
- Duga dodavanja (preko 30m).

Lopta se suigraču može dodati po podlozi ili zrakom, a u taktičkom pogledu potrebno je:

- Loptu dodati pravovremeno;
- Loptu dodati najbolje postavljenom suigraču;
- Načelno, dodati loptu od smjera iz kojega je došla;
- Tempirati dodavanja (odmjeriti snagu udarca i rotaciju lopte) kako bi suigrač najlakše ovladao loptom (*Barišić, 2007*).

4.2 PRIMANJE LOPTE

Primanje lopte je drugi član u paru grupnih napadačkih taktičkih sredstava (primopredaja lopte) kojim se osigurava posjed lopte i komunikacija između suigrača.

Dinamičnost igre u suvremenom nogometu uvjetuje da igrači primaju loptu u kretanju, a akcija primanja sastoji se od dva dodira lopte (prijenos lopte te dodavanje ili prijelaz u vođenje). Preduvjet za ovakvu primopredaju lopte je savršena individualna tehnika svih igrača u momčadi.

Postoje slijedeći načini primanja lopte:

- Primanje lopte na principu amortizacije
- Primanje lopte nakon odbijanja od podloge
- Prijenosi lopte.

Uz ispravnu tehniku izvođenja, uspješno primanje lopte ovisi i o dodavanju, otkrivanju te o položaju protivničkih igrača, kao i o daljnjem tijeku akcije. (*Barišić, 2007*)

4.3. PROMJENA MJESTA

Promjena mjesta igrača u napadačkim akcijama uvjetovana je time što protivnički obrambeni igrači striktno pokrivaju napadače. Promjena mjesta je grupno taktičko sredstvo napada u kojem sudjeluju dvojica ili više suigrača s ciljem da naruše raspored protivničkih obrambenih igrača, te stvore slobodan prostor za svoje napadačke akcije i olakšaju primopredaju lopte. Promjena mjesta u uskoj je vezi s otkrivanjem kao i individualnim taktičkim sredstvom napada i predstavlja svojevrsnu nadogradnju navedenom elementu. (*Barišić, 2007*)

4.4. OTKRIVANJE (POSTAVLJANJE) IGRAČA

Otkrivanje igrača predstavlja osnovni način suradnje dvojice ili više igrača, tj. preduvjet je u kombinatornoj igri s loptom. Otkrivanje igrača u fazi napada podrazumijeva njegovo kretanje sa svrhom da zauzme takav položaj na igralištu koji će suigraču s loptom osigurati prostor za pravovremeno i svrsishodno dodavanje lopte u nastavku akcije.

Tehničko-taktički valjano i pravovremeno otkrivanje umanjuje obrambenim igračima protivničke momčadi mogućnosti za direktno i indirektno pokrivanje.

Otkrivanje je osnovni preduvjet uspješnoj kolektivnoj igri u napadu, pri čemu je potrebno držati se određenih zakonitosti:

- Otkrivanje mora biti pravovremeno;
- Suigrači, u odnosu na igrača s loptom, moraju prilaziti (oni udaljeniji) i odlaziti u prostor (oni koji su bliže u početku akcije);
- Istovremeno se mora otkrivati više igrača, čime se igraču s loptom osigurava veći broj rješenja za predaju lopte;
- Otkrivanje mora biti izvedeno planski svrsishodno, tj. valja izabrati optimalne prostore u odnosu na razvoj akcije te na raspored suigrača i protivničkih obrambenih igrača;
- Otkrivanje mora biti izvedeno brzim odvajanjem od protivničkog obrambenog igrača. (*Barišić, 2007*)

5. POSJED LOPTE

Posjed lopte označava vrijeme u kojem momčad drži loptu u svom posjedu tijekom nogometne utakmice.

Posjed se izražava u postotcima (pr. Momčad 1-60% : Momčad 2- 40%), ili vremenu (pr. Momčad 1- 25,35min : Momčad 2- 20,27min).

U današnje vrijeme momčadi kao što su Barcelona, Real Madrid, Bayern Muenchen, Arsenal prikazuju idealan stil igre kojima teže kroz posjed lopte kreirati napadačke akcije, ostvariti prednost nad protivnikom.

Tijekom nogometne utakmice moguće je uočiti dva karakteristična stanja igre s obzirom na kontrolu nad loptom. Lopta se u većim razdobljima igre nalazi pod kontrolom igrača jedne ili druge momčadi, ali se pojavljuju i vremenski intervali kada lopta nije pod kontrolom nijedne ekipe. Stoga razlikujemo dva stanja igre:

- Stanje posjeda lopte je stanje u kojemu su igrači jedne ekipe uspostavili kontrolu nad loptom te individualnim, grupnim i kolektivnim napadačkim akcijama organiziraju igru u fazi napada.
- Stanje ničije lopte je stanje igre koje se manifestira u kraćim razdobljima igre kad nije moguće sa sigurnšću procijeniti hoće li napadač kojemu je lopta upućena zadržati posjed lopte za svoju ekipu niti hoće li u razvoju akcije protivnički obrambeni igrač izvesti uspješno oduzimanje lopte. *(Bašić i sur., 2015)*

Kvalitetan posjed karakterizira:

- Raspored na terenu
- Kretanje igrača bez lopte
- Kreiranje slobodnog prostora
- Optimalno primanje
- Dodavanje lopte

Sadržaji koji za cilj imaju zadržavanje posjeda lopte mogu se podijeliti na tri skupine:

- Sadržaji za zadržavanje posjeda lopte u smanjenom prostoru za igru,
- Sadržaji za zadržavanje posjeda lopte u standardnom prostoru za igru i
- Sadržaji za zadržavanje posjeda lopte prateći ofenzivne i defenzivne metode igre.

Stoga za dobar posjed potrebna tehnička i taktička obučenost igrača, kondicijska pripremljenost i situacijska inteligencija igrača.

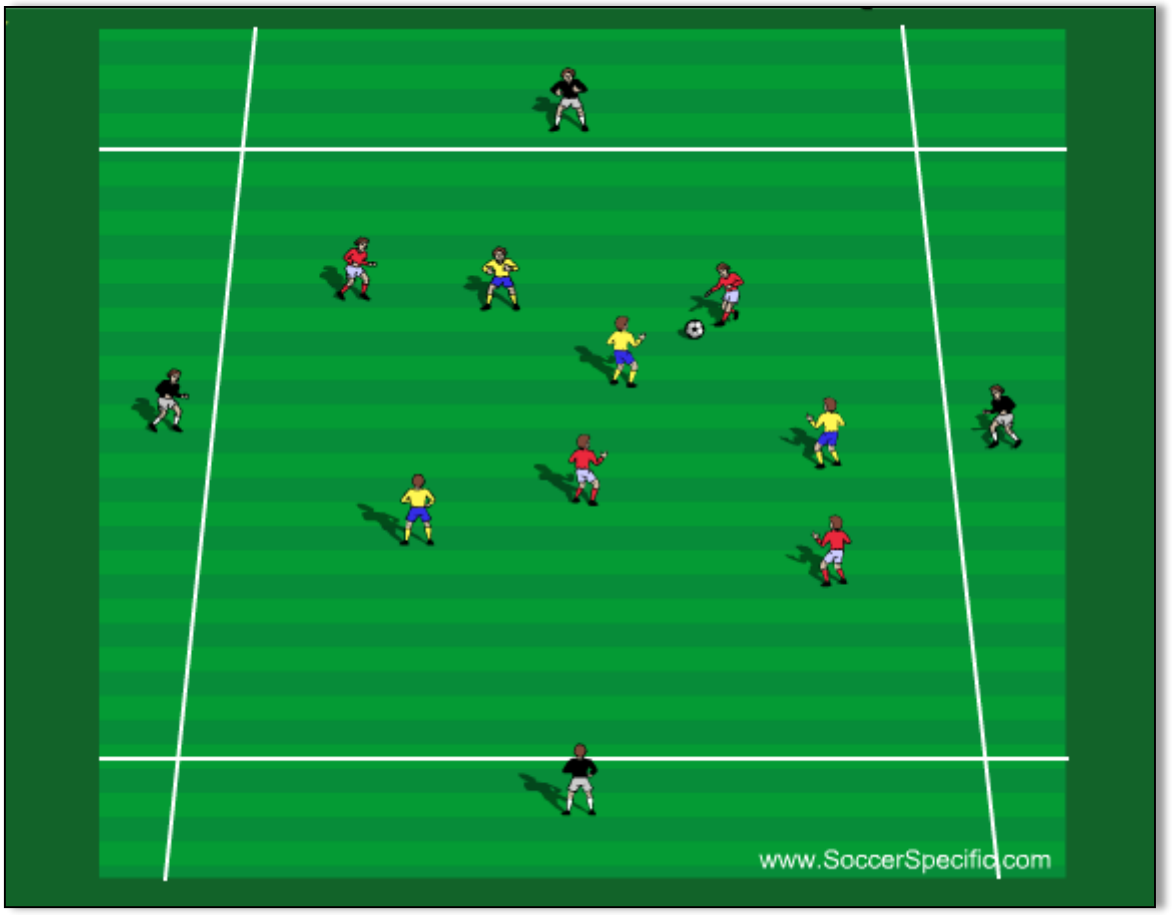
6. PRIMJERI VJEŽBI U OBUCI POSJEDA LOPTE

6.1. IGRA ″4 PROTIV 4″ S 4 POMOĆNA IGRAČA

U ovoj igri sudjeluje 12 igrača. Na omeđenom terenu igraju 8 igrača (dvije ekipe po četiri igrača), te na svakoj vanjskoj strani terena se nalazi po jedan igrač tzv. joker (prikaz 4).

Dvije ekipe na omeđenom terenu igraju za posjed lopte. Cilj je što duže zadržavanje posjeda. Igrači na vanjskim stranama terena igraju sa igračima koji imaju trenutni posjed, i služe kao takozvane mantinele. Igrači unutar terena imaju pravo na dva dodira, dok igrači na vanjskim stranama imaju pravo na jedan dodir s loptom.

Dimenzije koridora su 20x20m.



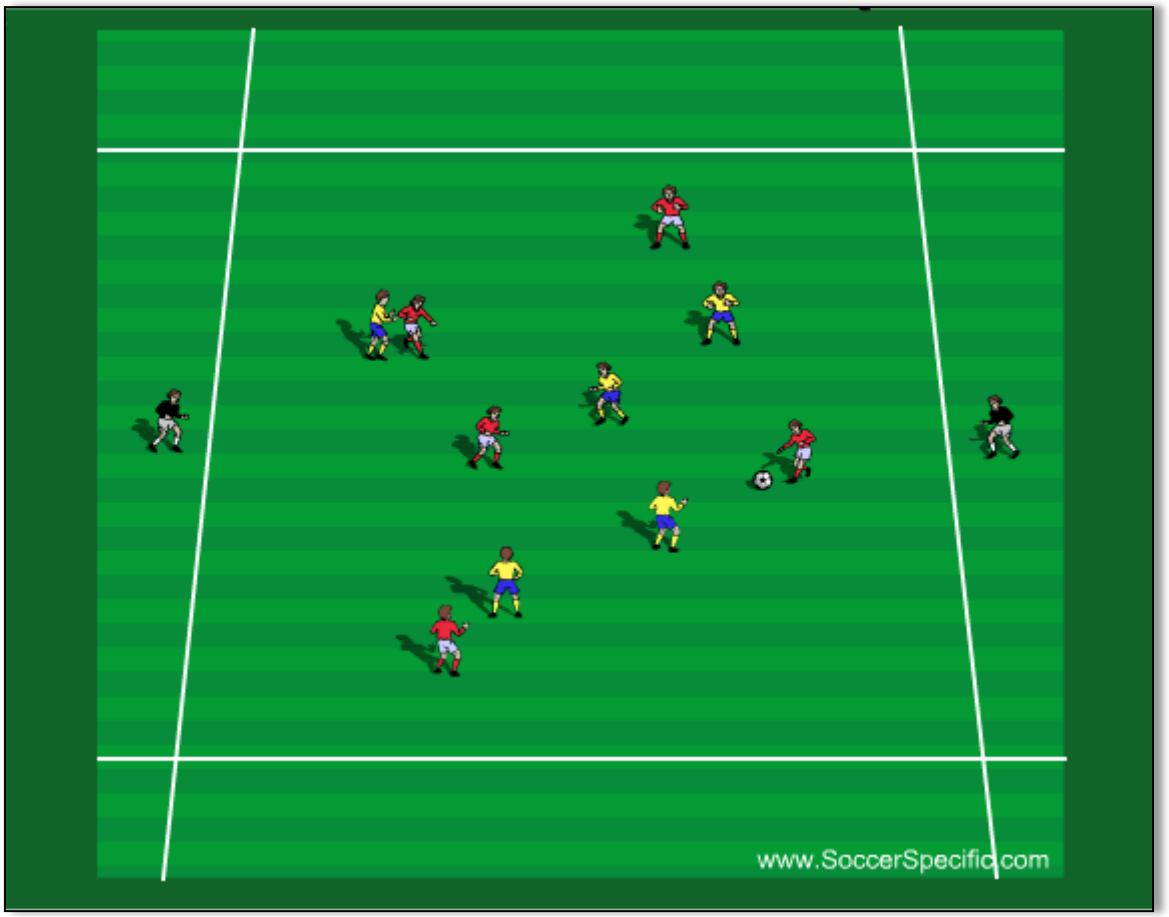
Prikaz 4. Igra ″4 protiv 4″ sa 4 pomoćna igrača

6.2. IGRA ″5 PROTIV 5″ S 2 POMOĆNA IGRAČA

U ovoj igri sudjeluje 12 igrača. Na omeđenom terenu igraju 10 igrača (dvije ekipe po 5 igrača), te na dvije nasuprotne strane terena po jedan igrač (prikaz 5).

Dvije ekipe na omeđenom terenu igraju za posjed. Cilj igre je da svaka ekipa koja ima posjed mora odigrati dodavanja sa dva vanjska igrača (mantinele). Nakon što odigraju paseve sa svakim vanjskim igračem, odnosno potvrde posjed, dobivaju bod. Igrači igraju slobodno u koridoru, dok vanjski igrači imaju jedan dodir s loptom.

Dimenzije koridora su 20x20m.



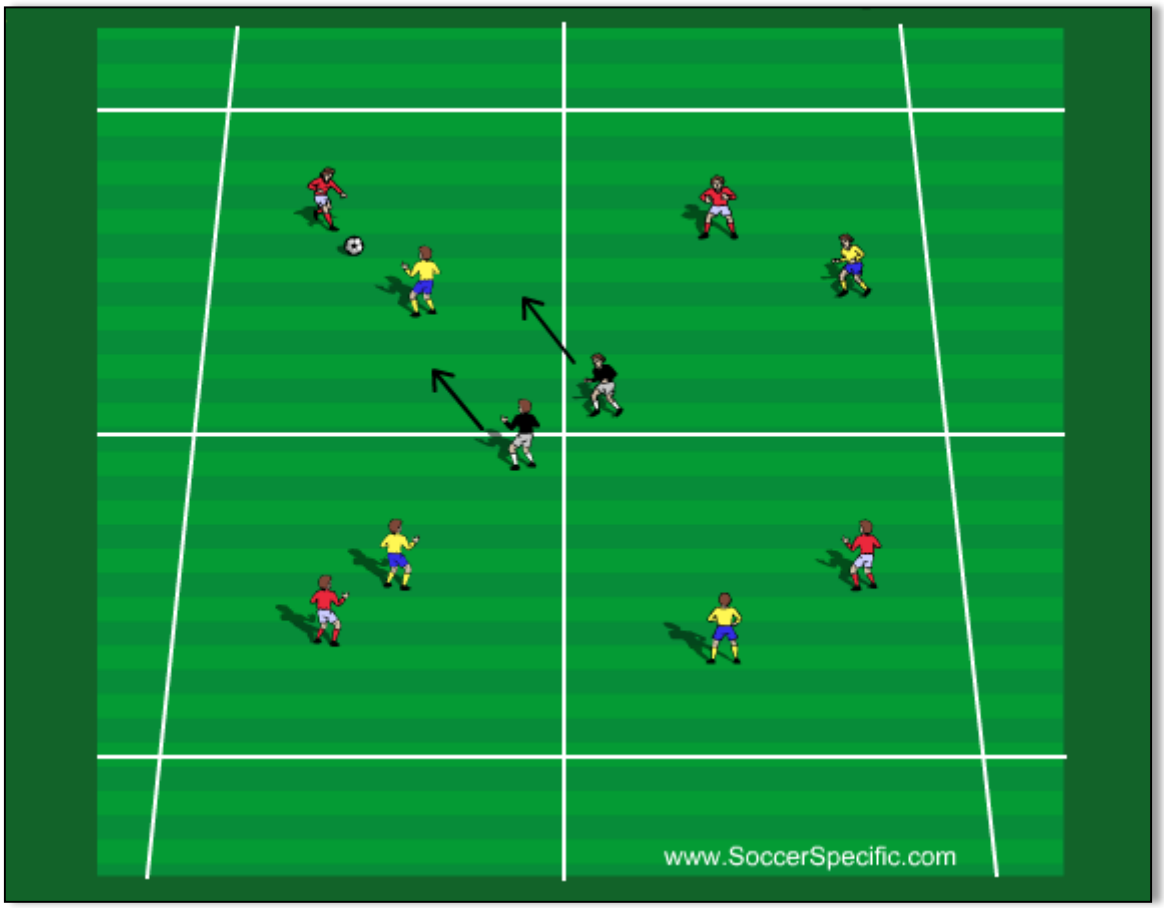
Prikaz 5. Igra ″5 protiv 5″ sa 2 pomoćna igrača

6.3. IGRA ″6 PROTIV 4″ (″3 PROTIV 1″)

U ovoj igri sudjeluje 10 igrača. Teren je podijeljen na četiri manja koridora, a igrači u dvije ekipe po 4 igrača (u svakom koridoru se nalaze 2 igrača, po jedan iz svake ekipe), te 2 pomoćna igrača (prikaz 6).

Cilj ove igre je posjed lopte. Nakon 5 dodavanja, zadatak je prebaciti loptu u drugi koridor. Pomoćni igrači koji sudjeluju u igri nalaze se u koridoru u kojem je lopta i igraju za onu igrača (ekipu) koja ima posjed (u koridoru gdje je lopta igra se ″3 protiv 1″). Dodavanjem lopte u drugi koridor, pomoćni igrači prelaze u taj koridor i igraju za posjed sa ekipom (igračem) koji ima posjed. Igrači koji imaju posjed igraju na jedan dodir.

Dimenzije koridora su 20x20m (5x5m).



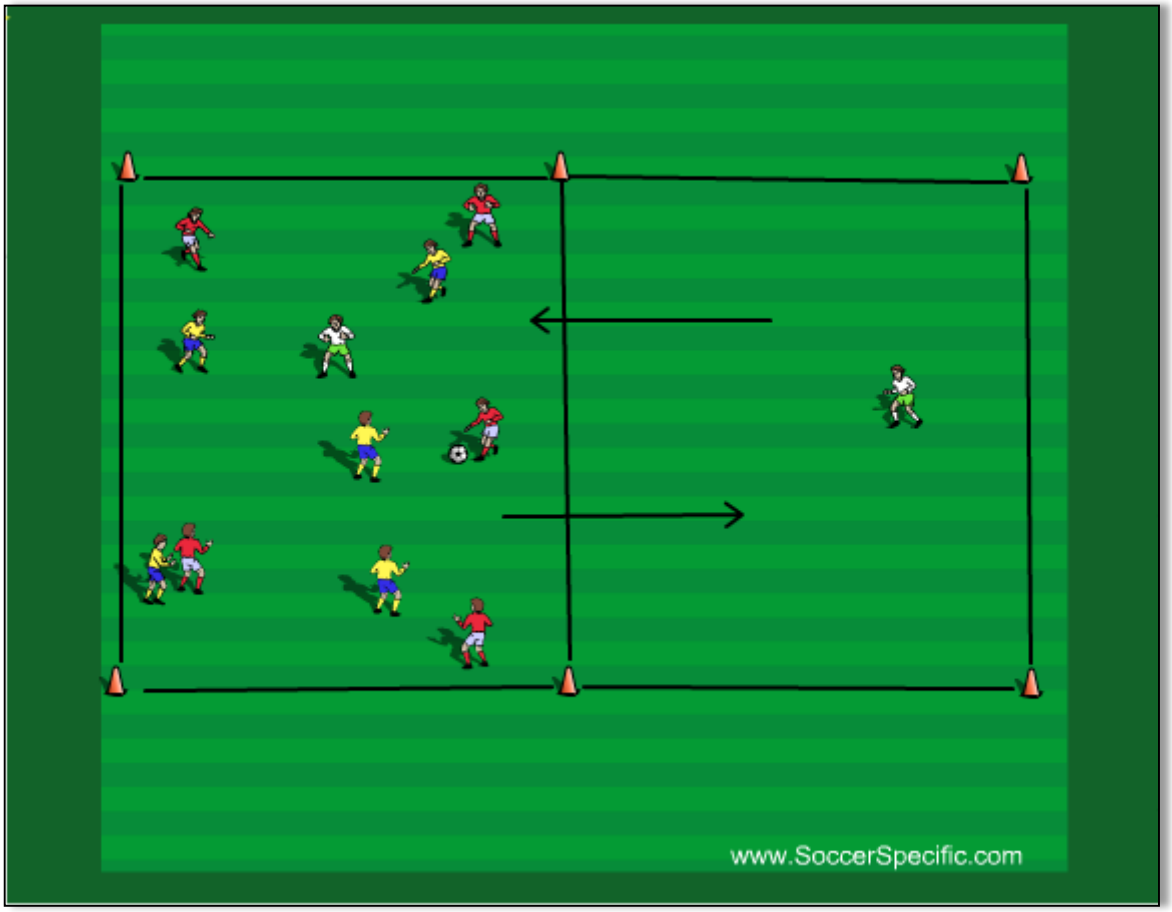
Prikaz 6. Igra ″6 protiv 4″ (″3 protiv 1″)

6.4. IGRA ″5 PROTIV 5″ S 2 POMOĆNA IGRAČA

U ovoj igri sudjeluje 12 igrača. Teren je podijeljen na dva koridora, a igrači su podijeljeni u dvije ekipe po 5 igrača, te u svakom koridoru se nalazi 1 pomoćni igrač (prikaz 7).

Cilj ove igre je što brža tranzicija lopte. U svakom koridoru se nalazi po jedan pomoćni igrač, koji igra za ekipu koja ima posjed (″6 protiv 5″). Lopta se nakon deset odigranih dodavanja, prebacuje u drugi koridor gdje se nalazi pomoćni igrač, te svi igrači nakon odigrane lopte prelaze u taj koridor. Ekipa koja nije u posjedu, pokušava oduzeti loptu, odnosno spriječiti prebacivanje u drugi koridor. Prebacivanjem lopte u drugi koridor, ekipa dobiva bod. Igrači koji imaju posjed imaju pravo na dva dodira.

Dimenzije koridora su 25x25m.



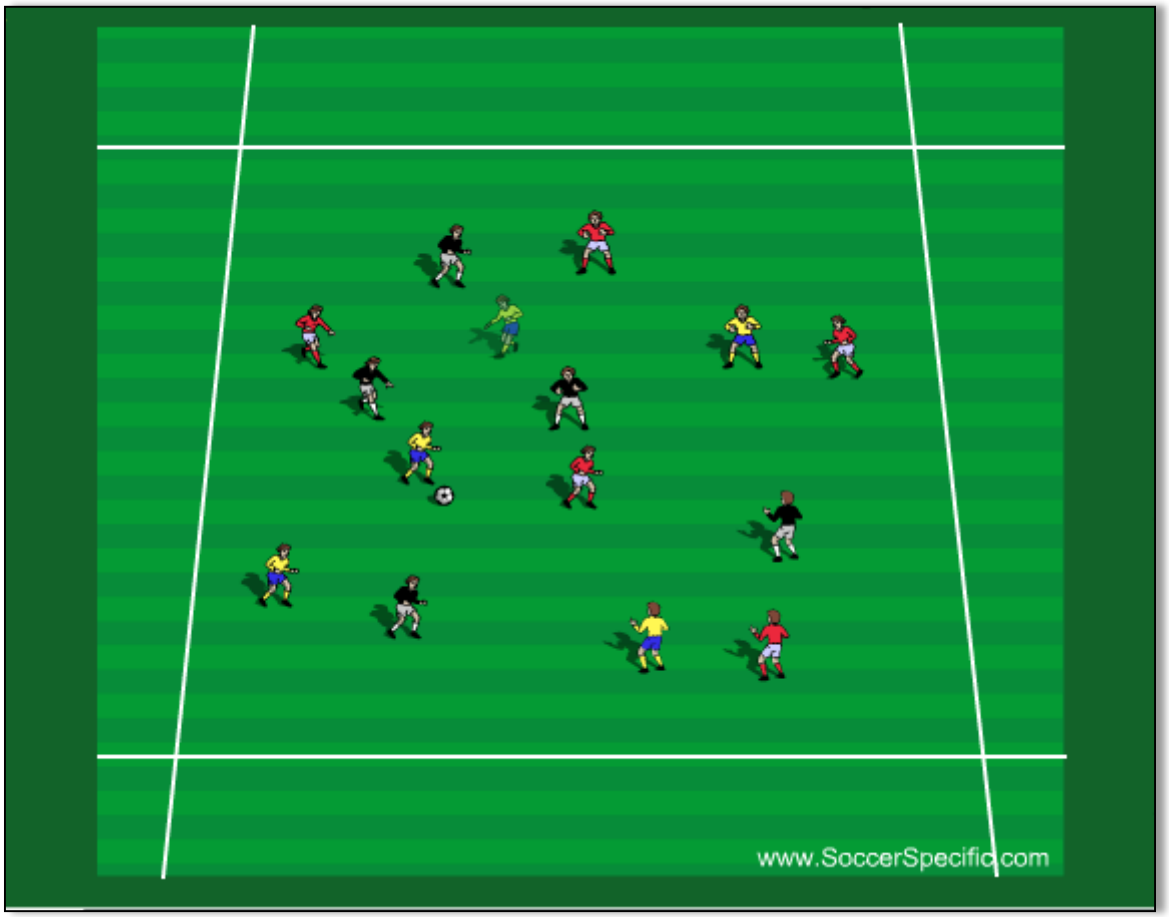
Prikaz 7. Igra ″5 protiv 5″ sa dva pomoćna igrača

6.5. IGRA ″3 BOJE″

U ovoj igri sudjeluje 15 igrača. Na omeđenom terenu igrači su podijeljeni u tri ekipe (boje), a svaka ekipa broji 5 igrača (prikaz 8).

Cilj igre je posjed lopte, odnosno osvajanje dubine i širine s pravovremenim točnim dodavanjima. Dvije ekipe imaju posjed lopte, dok je treća ekipa nastoji oduzeti. Nakon oduzimanja lopte, ista ekipa prelazi u fazu posjeda s trećom ekipom (bojom). Ekipe koje imaju posjed igraju na jedan dodir.

Dimenzije koridora su 25x25m.



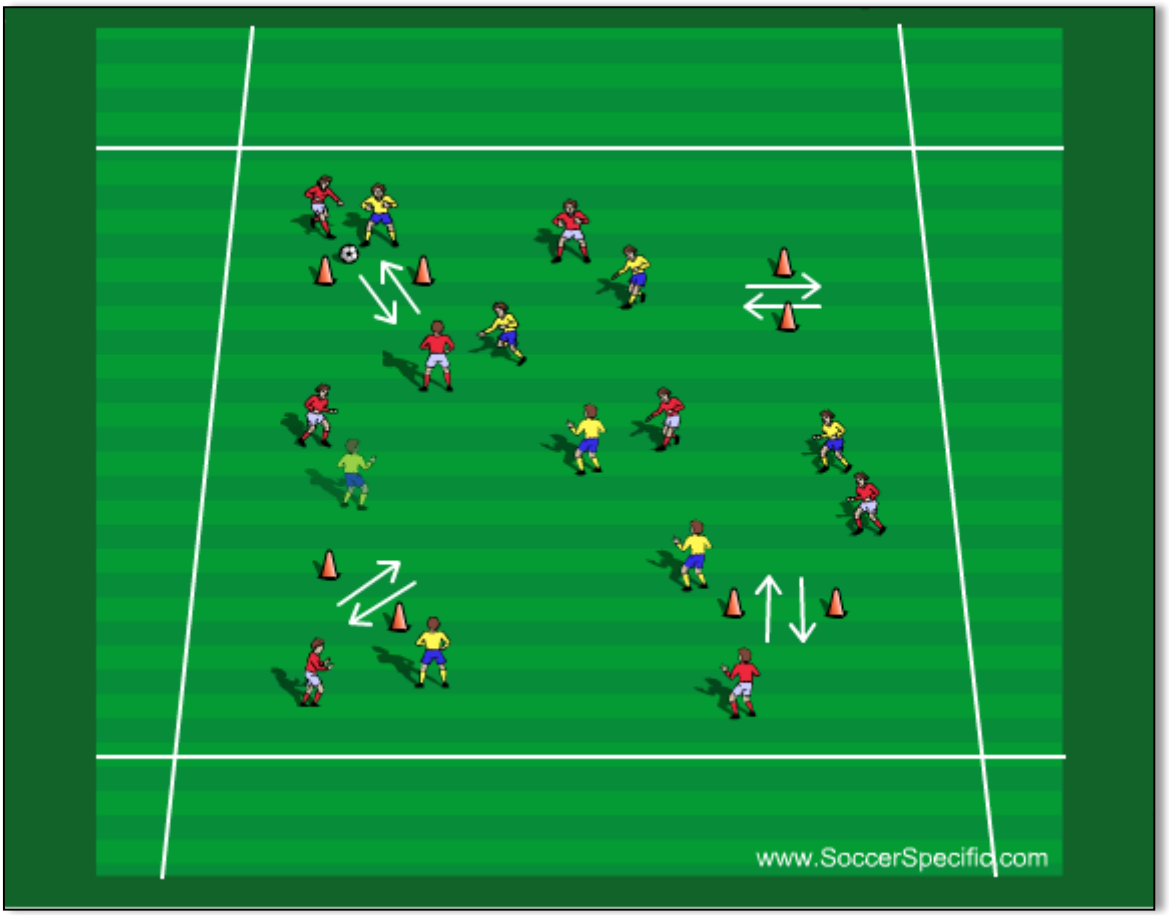
Prikaz 8. Igra ″3 boje″

6.6. IGRA ″8 PROTIV 8″

U ovoj igri sudjeluje 16 igrača. Na omeđenom terenu igrači su podijeljeni u dvije ekipe, 8 igrača po ekipi. Također na terenu se na nalaze četiri improvizirana gola, napravljena od dvije kapice, širine dva koraka (prikaz 9).

Cilj ove igre, osim posjeda lopte, odigravati dodavanja kroz improvizirane golove svom suigraču s bilo koje strane, te na taj način uspješno odigranim dodavanjem, ekipa dobiva bod. Protivnička ekipa pokušava oduzeti loptu i prijeći u posjed, te također spriječiti dodavanja kroz gol. Svaki igrač koji ima posjed, ima pravo na dva dodira s loptom u prvom dijelu igre, dok u drugom dijelu igraju slobodno.

Dimenzije koridora su 35x25m.



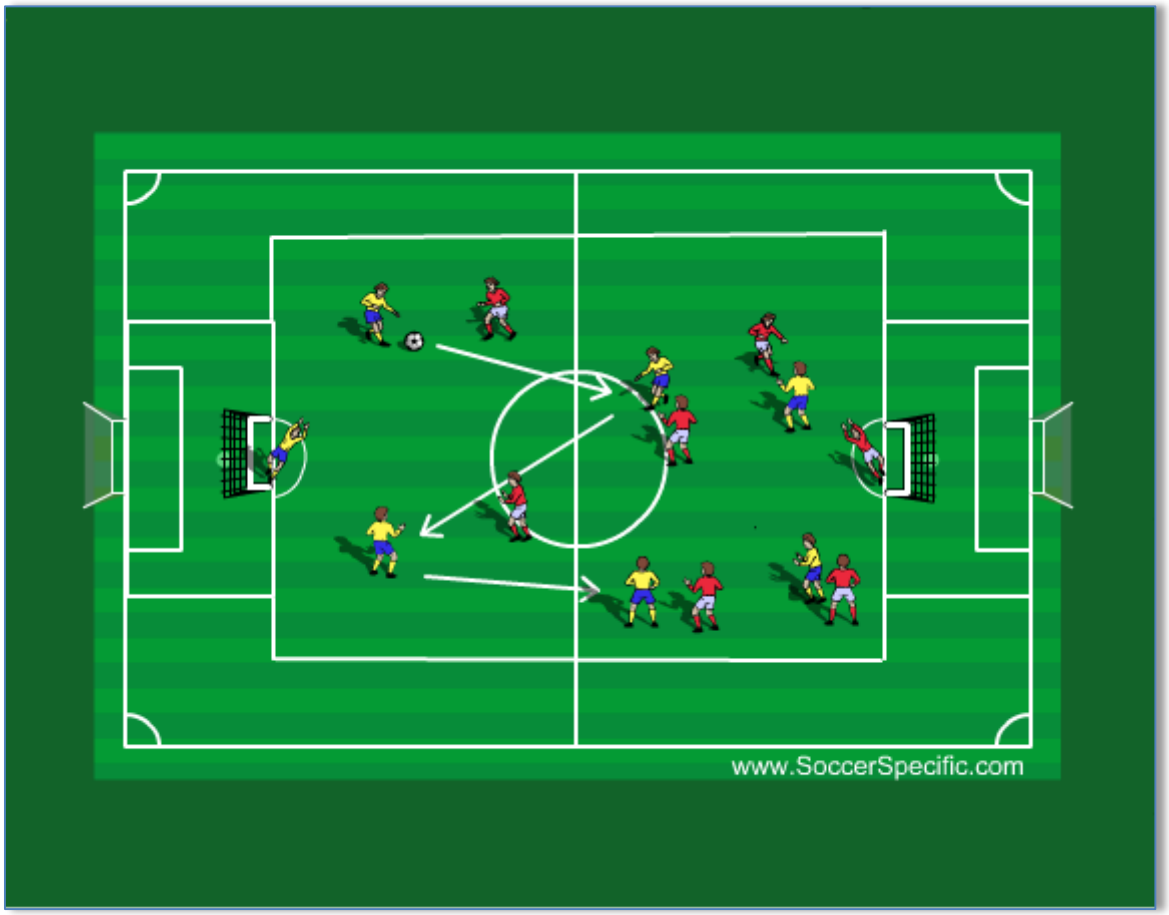
Prikaz 9. Igra ″8 protiv 8″

6.7. IGRA ″6 PROTIV 6″ SA ZAVRŠNICOM

U ovoj igri sudjeluje 12 igrača. Igrači su podijeljeni u dvije ekipe, sa šest igrača, s tim da je jedan vratar u svakoj ekipi. Teren je podijeljen u dva koridora.

Cilj ove igre je kroz posjed brza tranzicija lopte prema naprijed. U završnicu se može krenuti kad je barem jednom odigrana povratna lopta iz prve u polje iz kojeg je došao pas. Lopta se ne smije više vraćati u polje natrag ako je odrađen zahtjev povratne lopte.

Dimenzije koridora su 60x40m (svaki koridor 30x40m).



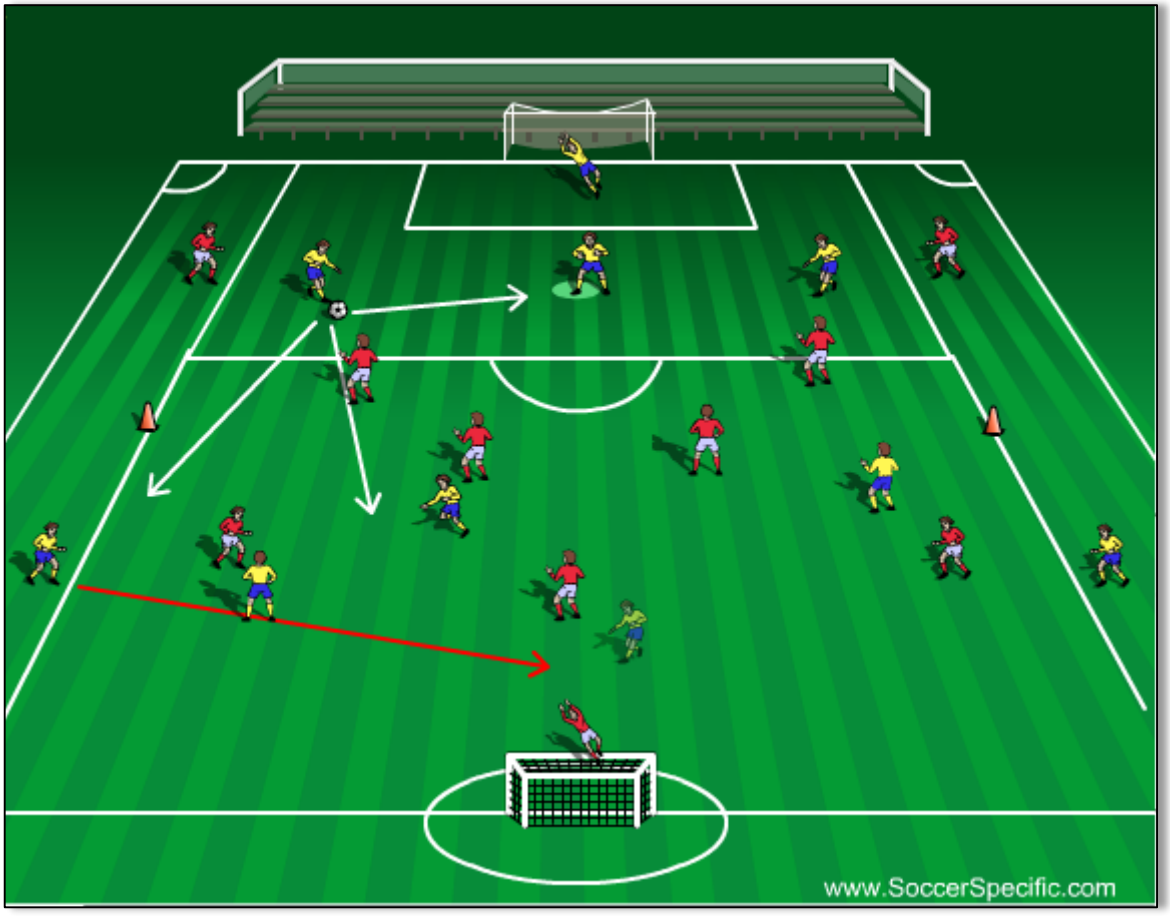
Prikaz 10. Igra ″6 protiv 6″ sa završnicom

6.8. IGRA ″8 PROTIV 8″ SA POMOĆNIM IGRAČIMA

U ovoj igri sudjeluje 20 igrača. Na jednoj polovici igrališta igrači su podijeljeni u dvije ekipe po osam igrača, s tim da je jedan igrač vratar, dok se dva pomoćna igrača iz svake ekipe nalaze na vanjskim stranama koridora bliže protivničkim vratima. Igra se na jednoj polovici igrališta koja je smanjena, označena koridorom.

Cilj ove igre je kroz posjed lopte ostvariti širinu, te nakon pet točnih dodavanja, lopta obavezno mora ići na bočne suigrače, koji nakon odigrane lopte vrše prijem i centaršut. U završnici mora sudjelovati minimalno 3 igrača. Broj dodira igrača u koridoru, kao i igrača izvan njega je maksimalno dva.

Dimenzije koridora su 55x40m.



Prikaz 11. Igra ″8 protiv 8″ sa pomoćnim igračima

6.9. IGRA ″8 PROTIV 8″ SA POMOĆNIM IGRAČIMA

U ovoj igri sudjeluje 20 igrača. Igra se na jednoj polovici terena, gdje se nalaze dvije ekipe po 8 igrača, od kojih je jedan vratar, te po dva pomoćna igrača iz svake ekipe koji se nalaze na kod protivničkih vrata, na poprečnim linijama sa svake strane vrata. Na toj polovici, označen je koridor gdje se nalaze igrači.

Cilj ove igre je kroz posjed lopte ostvariti dubinu, u kojem nakon pet točnih dodavanja lopta mora ići na pomoćne igrače koji se nalaze na poprečnim linijama sa svake strane vrata. Igrači u koridoru imaju pravo na dva dodira, dok pomoćni igrači odigravaju loptu iz prve. Pomoćni igrači ne smiju odigrati loptu suigraču od kojeg su dobili loptu, već lopta mora ići na trećeg igrača.

Dimenzije koridora su 55x45m.



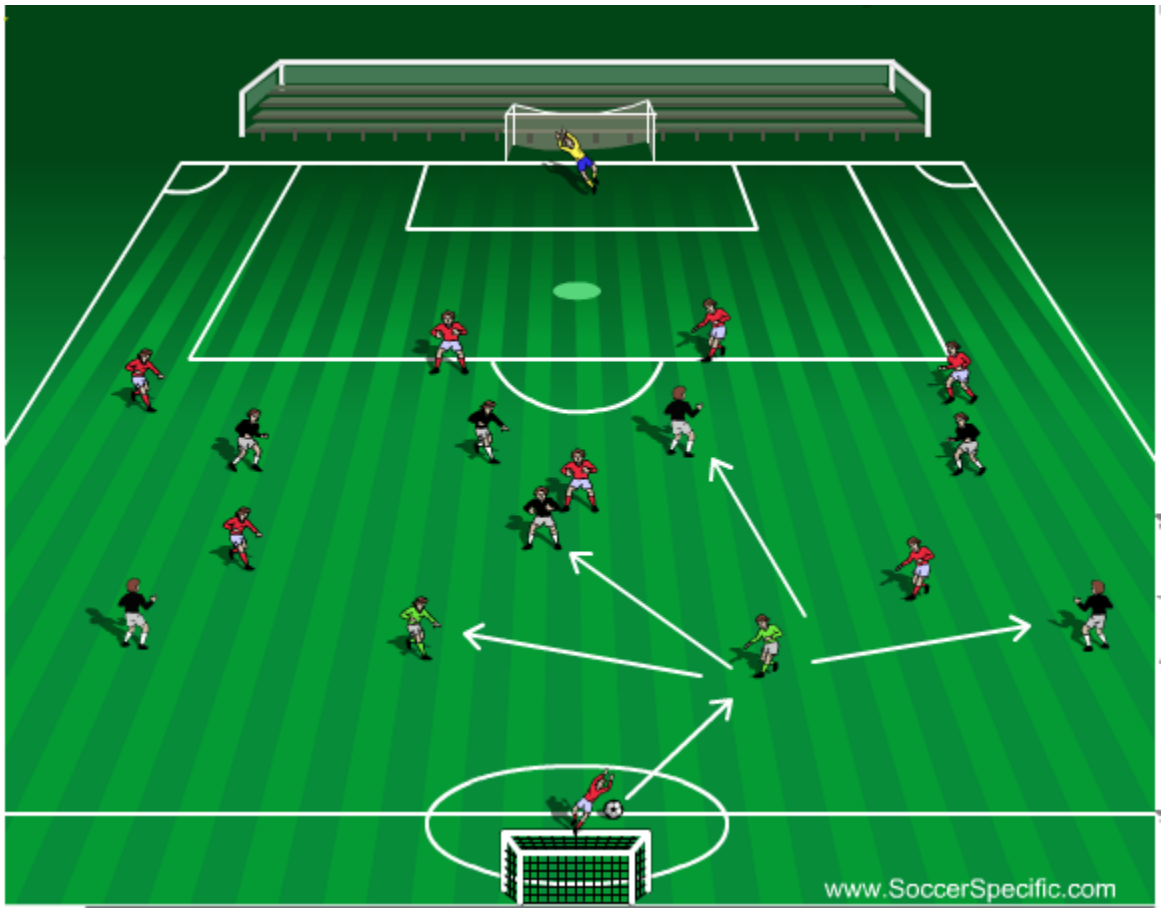
Prikaz 12. Igra ″8 protiv 8″ sa pomoćnim igračima

6.10. IGRA ″7 PROTIV 7″ SA DVA POMOĆNA IGRAČA

U ovoj igri sudjeluje 18 igrača. Igra se na 2/3 igrališta. Potrebna su dva gola sa golmanima, te dvije ekipe po sedam igrača i dva pomoćna igrača.

Cilj ove igre je ostvariti dubinu kroz posjed lopte. Igru otvara vratar jedne ekipe. Ista ekipa gradi napad sa dva pomoćna igrača koji djeluju kao dva zadnja vezna. U slučaju da protivnička ekipa oduzme loptu, ta dva pomoćna igrač pretvaraju se u napadače i nude mogućnost odigravanja dubine. Pomoćni u oba slučaja nude podršku i stvaraju trokut situaciju.

Dimenzije koridora su 75x50m.



Prikaz 13. Igra ″7 protiv 7″ sa dva pomoćna igrača

7. ZAKLJUČAK

Cilj svake momčadi u nogometnoj igri je doći u posjed lopte, te na taj način smislenim akcijama pronaći najbolje rješenje kako destruirati različite sustave protivnika i na koncu ostvariti ono za čime svaka momčad teži, a to je postići pogodak. U današnje vrijeme, zahtjevi nogometne igre se neprestano mijenjaju, sa stajališta kondicijske, tehničke i taktičke pripreme, stoga je potrebno analizirati sve parametre i na najbolji način ih koristiti kako bi došli do željenih rezultata.

U ovom radu sam objasnio primjere vježbi za posjed lopte, sa različitim varijantama, od broja igrača, veličine terena, broja dodira te ostalih zahtjeva, koje bi trebale pomoći u shvaćanju različitih pristupa i zakonitosti, pri čemu svaka od tih vježbi ima svoj smisao i služi za unaprijeđenje igračevih i ekipnih tehničko-taktičkih sposobnosti.

Treneri koji planiraju i programiraju vježbe, moraju posjedovati ogromno znanje i kreativnost kako bi svoju momčad unaprijedili i učinili dominantnijima nad svojim protivnicima. Potrebno je stalno se usavršavati, pratiti kako se nogometna igra razvija, jer krivo planiranje i programiranje će dovesti do neželjenih rezultata.

Ovaj rad omogućuje primjenu vježbi uz različite modifikacije za sve uzrastne kategorije, u različitim uvjetima rada. Treneri će sami izabrati koje sadržaje će koristiti u pojedinim treninzima, ovisno s dijelu sezone, da li je to pripremni ili natjecateljski period, te sukladno principima i zakoitostima za pojedini period.

Nadam se kako će ovaj rad pomoći čitatelju i trenerima u shvaćanju metodike treninga posjeda lopte, te na koncu kako će treneri iskoristiti poneke sadržaje iz ovoga rada u svojim treninzima.

8. LITERATURA

1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava i nogometnoj igri.(Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
2. Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Barišić, V. (1996). Strukturna analiza nogometne igre na temelju nekih antropoloških karakteristika (Magistarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet
4. Gabrijelić, M. (1964). Nogomet – teorija igre. Zagreb: Športska štampa.
5. Dujmović, P. (2000). Škola suvremenog nogometa. Zagrebački športski savez.
6. Jerković, S. (2004). Teorija tehnike – teorija tehnike i metodika obuke elementarne tehnike nogometne igre. Kineziološki fakultet, Zagreb.
7. Weineck, J. (2000). Optimales Training, Spitta-Veri, Nuernberg.
8. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., & Dizdar D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica. Zagreb: Leonardo media