Primjena pomoćnih igara u futsalu

Piplica, Ivan

Master's thesis / Diplomski rad

2017

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:117:344467

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)

Ivan Piplica

PRIMJENA POMOĆNIH IGARA U FUTSALU

(DIPLOMSKI RAD)

Mentor:
Doc. dr. Valentin Barišić

Zagreb, svibanj 2017.

PRIMJENA POMOĆNIH IGARA U FUTSALU

SAŽETAK

Osnovni cilj ovoga rada je prikazati važnost upotrebe pomoćnih igara u futsalu jer su to igre kojima se pripremaju igrači, tehnički, motorički i taktički, na moguće zahtjeve i izazove koje pruža teren te faze igre; napad i obrana. U radu je iznesen kraći povijesni razvoj i strukturalna analiza futsala te shematsko i pojmovno objašnjenje pomoćnih igara u futsalu.

Ključne riječi: futsal, pomoćne igre, napad, obrana

USE OF SMALL-SIDE GAMES IN FUTSAL

ABSTRACT

The main objective of this thesis is to show the useful of small – side games in Futsal. Small-sided games are used to develop technical skills, motorical abilities and tactical consciousness of players inside of certain game context (attack and defense) on the playground. The paper will present a short historical overview, as well as a structural analysis of futsal. Also, the paper will set out a shematic and theoretical overview of small-side games in fase of attack and defense.

Key words: futsal, smal-side games, attack, defense

SADRŽAJ

1. UVOD 4

2. OPĆENITO O FUTSALU 5

3. POVIJEST FUTSALA 7

4. FUTSAL U HRVATSKOJ 9

5. PRAVILA FUTSALA 10

6. ANALIZA FUTSALA 12

6.1. SUSTAVI IGRE 14

6.2. FAZE IGRE 15

7. RAZLIKE IZMEĐU NOGOMETA I FUTSALA 22

8. POMOĆNE IGRE U FUTSALU 24

9. PRIMJERI POMOĆNIH IGARA U FUTSALU 26

10. ZAKLJUČAK 34

11. LITERATURA 35

1. UVOD

Termin „futsal“ je izvedenica dviju portugalskih riječi *futebol de salao,* odnosno španjolskih riječi *futbol de sala* te predstavlja međunarodnu skraćenicu za sportsku disciplinu dvoranskog nogometa, na našim prostorima poznatog kao „mali nogomet“. Futsal je igra u kojoj sudjeluju dvije ekipe s pet igrača, od kojih je jedan golman te s maksimalno do sedam zamjena po ekipi.

Pomoćne igre u nogometu predstavljaju modificirane igre kojima je primarni cilj olakšan razvoj tehničkih vještina i taktičke svijesti igrača. One sadrže motoričke, tehničke, taktičke i funkcinalne zahtjeve kako bi igrači usvojili, stabilizirali i automatizirali tipično struktuirane izazove koji se pojavljuju u nogometnoj igri.

Rad je podijeljen u jedanaest poglavlja. Nakon uvoda, slijedi teorijsko poglavlje *Općenito o futsalu* s pregledom pravila igre, zatim poglavlje pregleda povijesnog razvoja futsala koji seže još iz davne 1930. godine i Urugvaja gdje se već uvelike trenirao nogomet. Prema jednoj verziji, zasluge za nastanak futsala pripisuju se profesoru tjelesnog odgoja Juan Carlosu Cerianiu koji je smislio „five a side“ verziju nogometa s posebnom kombinacijom pravila „posuđenim“ iz nogometa, košarke, rukometa i vaterpola. Druga verzija tvrdi da je futsal nastao na plažama Brazila. Futsal, za razliku od malog nogometa koji je u Hrvatskoj veoma popularan, tek započinje svoj razvoj čiji će pregled biti iskazan u poglavlju *Futsal u Hrvatskoj*.

Slijede poglavlja *Pravila futsala i Analiza futsala* koja opisuju pravila, faze i podfaze igre, pozicije i sustave dok su u sedmom poglavlju opisane razlike između nogometa i futsala.

Osmo poglavlje *Pomoćne igre u futsalu* opisuje mogućnosti različitih modela igara prema fazama, konkretno dvije faze igre; fazi napada i obrane. Pomoćne igre na igrače imaju visok nivo informacijskog i energetskog opterećenja stoga se često koriste kao jedna od metodike obuke igrača s obzirom na velik broj mogućih situacija, ali i mogućnosti koje pruža teren. S obzirom na važnost pomoćnih igara na razvoj same kvalitete igrača i igre, deveto poglavlje je fokusirano na shematski prikaz i objašnjenje pomoćnih igara. Sam kraj rada iznosi razmišljanja o primjeni pomoćnih igara u futsalu te zaključno razmišljanje o cjelokupnoj tematici.

2. OPĆENITO O FUTSALU

Sve do sredine 90-ih godina, diljem svijeta ova disciplina je poznata pod više naziva; mali nogomet, dvoranski nogomet, ulični nogomet, five a side itd., a tada, priznanjem od FIFE stječe jedinstven termin „futsal“ koji je priznat u cijelom svijetu. Futsal je jedina varijanta malog, dvoranskog nogometa priznata od strane FIFE, najviše nogometne organizacije, koja je i propisala pravila same igre.

„Futsal je disciplina visoko složenih pokreta, ne samo zato što se igra isključivo nogama koje su najudaljeniji ekstremiteti od centra za kontrolu ljudskog organizma i imaju zadatak prvenstveno da pokreću tijelo, već i zbog činjenice prostorne i vremenske ograničenosti kao i u brojnim drugim sportovima, koji se naprotiv igraju rukama“ (Habibija 2009: 16).

Futsal je jedini priznat od FIFA-e kao dvoranski nogomet te ga treba razlikovati od ostalih vrsta dvoranskog nogometa poput mali nogomet, walled soccer-a ili cage ball-a. Futsal je igra između dvije ekipe, s po pet igrača, uključujući i golmana te im se dozvoljava do sedam zamjena po ekipi. Igra se na rukometnom igralištu s rukometnim golovima. Najveća razlika između futsala i tzv. malog nogometa, imena koje se uporabljava za sve vrste nogometne igre na malom terenu (obično veličine kao rukometni), je u broju igrača. Malo-nogometna ekipa se sastoji od 5+1 igrača, dok se futsal ekipa, kao što je navedeno, sastoji od 4+1 igrača. Obje vrste nogometnih igara odlikuje dinamična igra, brze kontre i mnogo udaraca po golu. Futsal se također smatra umanjenom, pojednostavljenom verzijom velikog nogometa jer ne postoje zaleđa.

Osim u broju igrača, veličini terena, pravilima, razlika je i u lopti s kojom se igra futsal; tvrđa je, manja i slabije odskače od površine. U ovoj igri naglasak se stavlja na improvizaciju, kreativnost i tehniku igrača, a golmani imaju rukavice „bez prstiju“ kako bi imali više osjećaja i kontrole nad loptom naročito pri bacanju brze lopte u fazama kontranapada.

Priznanjem FIFE, UEFA-e, a u Hrvatskoj HNS-a, taj sport je dobio na važnosti, a moguće je da 2018. godine postane i olimpijskim sportom čime bi napokon dobio mjesto koje zaslužuje u svijetu sporta (http://hr.wikipedia.org/wiki/Futsal).

Futsal, kao vrsta igre, omogućuje igračima da često dotaknu jedinu „igračku“ na terenu – loptu te zbog velikog broja mogućih situacija na terenu, glavni prioritet je motivirati i poticati igrače na aktivno sudjelovanje i minimiziranje neaktivnosti i dosade. Brze razmjene posjeda lopte, mogućnosti većeg broja pogodaka, čini ovu igru privlačnom i zanimljivom. Dinamika i brzina ove igre isto tako zahtjeva veliku fizičku, tehničku, motoričku spremnost igrača te uvježbanost taktike na razine cijele ekipe. („*Općenito o futsalu*“, dostupno na: http://www.crofutsal.com/ostalo/povijest-futsala/).

Futsal je ubrzo postao jako popularan sport u cijeloj Južnoj Americi, osobito u Brazilu koji je i danas svjetska velesila po broju igrača, popularnosti i kvaliteti. Bavljenje futsalom znatno je pomoglo razvijanju i usavršavanju tehničkih pokreta mnogih vrhunskih zvijezda poput Pelea, Zika, Sokratesa, pa do Ronaldhina, Kake i Robinha. Trenutačno, u futsal, sport čija popularnost sve brže raste, trenutačno je uključeno preko 30 milijuna ljudi u oko 100 zemalja diljem svijeta. U Hrvatskoj je omjer ljudi na cjelokupnu populaciju na razini Italije, ali je za razliku od Italije izlaganje futsala kroz medije neznatno. Posljednjih godina, situacija se mijenja, futsal se sve više promovira i pridobiva sve više obožavatelja. („*Popularnost futsala*“, dostupno na: http://hr.wikipedia.org/wiki/Futsal).

3. POVIJEST FUTSALA

Počeci futsala sežu u 1930. godinu, u Urugvaj, gdje se zbog popularnosti nogometa, nedostatka igrališta i vremenskih nepogoda, došlo do ideje da se nogomet počne trenirati u zatvorenim prostorima i s manjem brojem igrača. Prema jednoj verziji, otac futsala je Juan Carlos Ceriani, urugvajski profesor tjelesnog odgoja, koji je smislio „five a side“ verziju nogometa, sa kombinacijom pravila iz nogometa, košarke, rukometa i vaterpola.

Druga verzija proglašava Brazil zemljom porjekla futsala gdje se već 1952.g. igra prva futsal liga. Brazilske su države 1954. godine dogovorile glavna pravila, a 1971. godine u Sao Paolu osnovano je internacionalna federacija FIFUSA - Federacao Internationale de Futebol de Salao, koja se bavila samo futsalom. Prvi predsjednik postao je Joao Havelange, kasniji predsjednik FIFA-e. Prvo međunarodno natjecanje, južnoamerički kup, koje je organizirala FIFUSA održalo se 1975. godine, kojeg je osvojila ekipa Paragvaja. Na sljedećim je natjecanjima, sve do 1979. godine uvjerljivo slavio Brazil. 1980.godine je održan prvi panamerički kup gdje je ponovno pobjedio Brazil. Prvo neslužbeno Svjetsko prvenstvo u futsalu u organizaciji FIFUSA održano je 1982. godine u Sao Paolu, osvojio ga je Brazil, kao i tri godine kasnije, na drugom svjetskom prvenstvu, u Španjolskoj.

1985. godine, u Madridu, ime futbol de salon i sva druga imena ove nogometne igre promijenjena su u službeno, internacionalno ime *futsal*. Svjetsko prvenstvo u Australiji koje je ujedno bilo i posljednje neslužbeno prvenstvo značajno je jer je Brazil skinut sa trona nakon gotovo 10 godina vladarenja na svim natjecateljskim razinama futsala.

Većina zemalja 1989. godine napušta FIFUSA-u i pristupa FIFA-i – International Federation of Association Football te se novim pravilima koja se donose stvara nova verzija malog nogometa. Od tada FIFA direktno sponzorira Svjetska prvenstva. Nakon 1992. godine svjetsko se prvenstvo održava svake četiri godine.

Popis FIFA futsal svjetskih prvenstava i najboljih momčadi:

1989.g. NIZOZEMSKA

1. Brazil
2. Nizozemska
3. USA

1992.g. HONGKONG

1 Brazil

2 USA

3 Španjolska

1996.g. ŠPANJOLSKA

1. Brazil
2. Španjolska
3. Rusija

2000.g. GUATEMALA

1. Španjolska
2. Brazil
3. Portugal

2004.g. TAJLAND

1. Španjolska
2. Italija
3. Brazil

2008.g. Brazil

1. Brazil
2. Španjolska
3. Italija

2012.g. Tajland

1. Brazil
2. Španjolska
3. Italija

2016.g Kolumbija

1. Argentina
2. Rusija
3. Iran

4. FUTSAL U HRVATSKOJ

Za razliku od malog nogometa koji je u Hrvatskoj iznimno popularan, futsal je tek u začetku. Pravila se različito primjenjuju od turnira do turnira, a razne lige i turniri igraju se sistemom 5 + 1. Trenutno je u Hrvatskom nogometnom savezu registrirano 179 futsal klubova s ukupno 3 831 registriranih igrača. U odnosu na broj igrača koji se rekreativno bave malim nogometom i natječu po raznim turnirima, kupovima i ligama, taj je broj zanemariv. Hrvatska Prva futsal liga broji dvanaest klubova, a postoje i četiri druge lige raspoređene po regijama. Također, Hrvatska ima i Hrvatsku futsal reprezentaciju i Hrvatsku futsal reprezentaciju U-21 koja nastupa u sklopu FIFE, UEFA natjecanja te na Mediteranskom kupu, ali za sada još uvijek bez značajnih rezultata. („Nogomet u Hrvatskoj“ dostupno na: https://hr.wikipedia.org/wiki/Nogomet_u_Hrvatskoj).

U Hrvatskoj se u veljači 2012. godine održalo UEFA Europsko futsal prvenstvo, na temelju odluke Izvršnog odbora UEFA-e na zasjedanju u Tel Avivu 2010. godine. Dvanaest futsal reprezentacija nastupilo je u dva grada domaćina; u Areni Zagreb u Zagrebu i Spaladium Areni u Splitu. Za domaćinstvo su uz Hrvatsku konkurirale Makedonija i Belgija dok je Slovenija nekoliko mjeseci prije povukla kandidaturu. Hrvatska futsal reprezentacija na tom je natjecanju stigla do polufinala i na kraju zauzela 4. mjesto dok je pobjedila Španjolska. („*UEFA Europsko futsal prvenstvo – Hrvatska 2012.*“, dostupno na: http://hr.wikipedia.org/wiki/UEFA_Europsko_futsal_prvenstvo_-_Hrvatska_2012.).

5. PRAVILA FUTSALA

Pravila futsala usmjerena su na visoku dinamičnost igre i što manjoj tromosti. Na dinamičnost igre utječe veličina terena, broj igrača, vrsta lopte, veličina gola te oprema igrača. Utakmica futsala se sastoji se od dva jednaka dijela u trajanju od 20 minuta. Mjerenje vremena obavlja mjeritelj vremena. Vrijeme trajanja svakog poluvremena može se produžiti da bi se omogućilo izvođenje kaznenog udarca ili slobodnog udarca. Ekipe imaju pravo zatražiti jednominutni odmor („time - out“) u svakom poluvremenu i to u bilo koje vrijeme, ali se dopušta samo kada je ekipa koja je zatražila time – out u posjedu lopte (Habibija 2009: 206).

Najznačajnija pravila u futsalu su:

- igra se loptom broj 4, teškom između 400 i 440 grama
- broj igrača sastoji se od četvorice igrača na terenu i vratara
- broj igrača zamjena je ograničen na brojku 7, ali je broj izmjena neograničen
- zamjene igrača vrše se na svojoj polovici terena
- na terenu se nalaze dva suca
- igrači se mogu kazniti žutim kartonom, dvjema minutama i crvenim kartonom
- vrijedi pravilo "akumulirani prekršaj" - u svakom se poluvremenu nakon 5 prekršaja izvodi slobodan udarac s udaljenosti od 10 m u kojem nema postavljanja živog zida
- vratar ne smije dati loptu rukom, igraču koji se nalazi unutar šest metara
- igralište je dugo od 25 do 42 metra, a široko od 15 do 20 metara
- dimenzije gola su 3 x 2 metra
- igra se 2 x 20 minuta "čiste" igre
- („Futsal pravila“, dostupno na: http://hr.wikipedia.org/wiki/Futsal)

Lopta kojom se igra futsal je tzv. četvorka koja za razliku od obične ne odskače više od 60 cm kada ju se baci sa 2 m visine. Lopta je izrađena od kože ili drugog pogodnog materijala, obujma ne većeg od 64 centimetra, niti manjeg od 62 centimetra, teška između 400 i 440 grama te ju je moguće prepoznati po tome što obično na njoj piše jedan od tri službena natpisa: „FIFA APROVED“, „FIFA INSPECTED“ ili „INTERNATIONAL MATCH BALL STANDARD“. Taj natpis na lopti označava da je ona službeno ispitana i odgovara svim tehničkim zahtjevima (Habibija 2009: 196 – 197).

Utakmicu igraju *dvije ekipe* koju čini najviše pet igrača od kojih je jedan golman. Dozvoljen je neograničen broj izmjena tokom utakmice, zbog visokog inteziteta, naprezanja igrača i pojave umora, ali je maximalno moguće imati 7 zamjenskih igrača. Iako mnogi smatraju da je nogomet najbliži sport futsalu, po karakteristikama je najbliži hokeju.

Futsal vratari su za razliku od velikog nogometa teško savladivi zbog veličine gola (veličina gola je 3x2 metra). Kako bi se održao kontinuitet brze igre, vratar smije loptu iz gol auta zadržati maksimalno 4 sekunde koliko i igrač ima vremena da izvede aut ili korner. Da bi što preciznije bacili loptu, obično ne nose rukavice kao nogometni vratari nego tzv. futsalke koje imaju odrezane prste radi boljeg osjećaj u prstima dok baca loptu u kontru. Vraćanje lopte vrataru nakon što je jednom dotakao loptu nije dopušteno sve dok loptom ne igra protivnički igrač što čini presing igru primamljivom u futsal taktici. Vratar može zamijeniti mjesto s bilo kojim drugim igračem (Habibija 2009: 198).

Igralište mora imati oblik pravokutnika, biti dužine najmanje 25 metara, najviše 42 metara, dok je širina najmanje 15 metara, a najviše 25 metara. Kod međunarodnih je utakmica dužina terena je najmanje 38 metara, a najviše 42 metra, dok je najmanja širina 18, a najveća 25 metara. Igralište mora biti obilježeno linijama koje pripadaju prostorima koje omeđuju. Sve linije široke su 8 centimetara, a dvije duže nazivaju se uzdužnim linijama, dok se dvije kraće zovu poprečne linije. Središnja linija dijeli igralište na dvije polovine, a na njenoj sredini označava se centar igrališta (Habibija, 2009: 192).

Osnovna oprema igrača u futsalu sastoji se od dresa ili majice, sportskih gaćica, čarapa, kostobrana i obuće. Dopuštena obuća su tenisice ili gimnastičke cipele od platna ili mekane kože s potplatom od gume ili sličnog materijala. Golman smije nositi duge hlače, a obavezno je nošenje boja koje ga jasno razlikuju od ostalih igrača i sudaca (Habibija 2009: 200).

Svaku utakmicu vodi sudac koji ima puno pravo da primjeni Pravila igre na utakmicu za koju je imenovan suditi i to od trenutka dolaska na mjesto gdje se igralište nalazi, pa do njegovog odlaska (Habibija 2009: 201). Drugi sudac pomaže prvom u vođenju utakmice u skladu sa Pravilima igre, osigurava ispravno provođenje zamjena igrača te ima pravo zaustaviti igru zbog svakog nepoštivanja Pravila (Habibija 2009: 203).

Mjeritelj vremena i treći sudac nalaze se izvan igrališta na središnjoj liniji, na istoj strani gdje se nalaze područja za zamjene, a opremljeni su odgovarajućim satom i potrebnom opremom za označavanje akumuliranih prekršaja što osigurava savez ili klub na čijem se terenu igra utakmica (Habibija 2009: 204).

6. ANALIZA FUTSALA

Futsal po svojoj prirodi spada u grupu kompleksnih, složenih sportova u kojoj uspjeh određuje veliki broj faktora kao što su taktička, tehnička, kondicijska, te psihološka priprema.Analizom se dobiva uvid u određene strukturalne, funkcinalne i anatomske karakteristike igre.

Strukturalna analiza futsala

Strukturalnom analizom se dobivaju informacije o strukturi tehničko-taktičkih elemenata igre te o ponavljanju različitih načina kretanja bez i sa loptom tijekom utakmice. S obzirom da futsal po svojoj strukturalnoj složenosti spada u grupu polistrukturalnih kompleksnih sportova što znači da dominiraju složene strukture kretanja cikličkog i acikličkog karaktera, a čine ih kompleksi jednostavnih i složenih gibanja u uvjetima suradnje članova sportske ekipe tijekom utakmice. Cilj suradnje je postizanje nadmoći nad suprotstavljenom ekipom.

U futsalu prevladavaju trčanja s promjenom ritma i smjera, eksplozivni startovi iz različitih pozicija (statičnih, dinamičnih), fintiranja, lažna kretanja, udarci na gol (svaka momčad oko 30-ak po utakmici) i obrane vratara (http://www.sportskitrening.hr/analiza-futsala/)

Prostor se osvaja brzim trčanjem u submaksimalnom i maksimalnom intenzitetu gdje posebno do izražaja dolaze brzinsko-eksplozivna svojstva igrača.

Tablica 1. Razlika prijeđenih kilometara igrača različitih igračkih pozicija i različitih načina kretanja (http://www.sportskitrening.hr/analiza-futsala/).

Vrijeme/ udaljenost u m.	Braniči 4990	Igrači sredine 5957	Napadači 4000
Hodanje	24% ili 1190	20% ili 1191	26% ili 1040
Lagano trčanje	13% ili 644,8	14% ili 828.8	15% ili 600
Brzo trčanje	40% ili 1984	54% ili 3196,8	34% ili 1360
Trčanje natraške	23% ili 1140	15% ili 888	25% ili 1000

Također u 40 minuta igre igrač će u cilju da osvoji i koristi prostor dodirnuti loptu u prosjeku svakih 29.5 sekundi, što znači da će ukupno imati više od 80 kontakata s loptom po utakmici (ako igrač igra cijelu utakmicu).
Ujedno u cilju ubrzanja igre igrači imaju najviše 1-2 dodira lopte tijekom igračkih kombinacija (http://www.sportskitrening.hr/analiza-futsala/)

Funkcionalna analiza futsala

Funkcionalnom analizom dobivaju se informacije o strukturi i dominaciji energetskih procesa u pojedinim sportskim granama (Milanović, 2010).
Futsal prema dominaciji energetskih procesa pripada grupi aerobno-anaerobnih sportova.

Po utakmici, prosječno sudjelovanje igrača iznosi između 25 i 30 minuta te maksimalni otkucaji srca mogu doći do 190 otkucaja u minuti, a prosječno se kreću oko 160 otkucaja u minuti. Napori su najčešće maksimalnog i submaksimalnog intenziteta, a trajanje intenzivnih napora oscilira između 2 i 6 sekundi.
Raspon ide od maksimalne aerobne izdržljivosti do maksimalne anaerobne izdržljivosti, te se tjelesna spremnost treba prvo usredotočiti na podnošljivost visokog radnog ritma što više vremena, usporavajući nastanak umora i proizvodnju mliječne kiseline.

Anatomska analiza futsala

Anatomskom analizom dobivaju se informacije koje mišićne skupine, mišići te topološke regije tijela su aktivirani kod strukture kretanja i na koji način u različitim formama kretanja (Milanović, 2010).

Mišići koji dominantno sudjeluju u izvedbi svih elemenata u futsalu su mišići donjih ekstremiteta i trupa te mišići ruku koji imaju važnu ulogu kod ubrzanja, promjena pravca te održavanja dinamičke ravnoteže. Od mišića nogu najopterećeniji su : m. quadriceps femoris, m. biceps femoris, m. gastrocnemius, m. tibialis anterior, m. gluteus maximus, m. iliopsoas, primicači i odmicači natkoljenice tj. abduktori i aduktori.
Od mišića trupa: m. obliquus externus et internus abdominis, te m. retus abdominis i m. erector spinae koji su najviše aktivirani kao stabilizatori trupa.
Od zglobova najopterećeniji su: skočni zglob, zglob koljena te zglob kuka.

U skladu s tako definiranim regijama tijela kondicijskom pripremom potrebno je obuhvatiti i ojačati sve mišićne skupine i zglobove koji su najkorišteniji u natjecanju, što će uvjetovati dobivanje skladnog razvoja sportaša koji će djelovati preventivno i ispraviti neujednačenosti koje nastanu kada potreba za maksimalnim učinkom traži mnogo od određenih mišićnih skupina nauštrb drugih (http://www.sportskitrening.hr/analiza-futsala/).

6.1. SUSTAVI IGRE

Sustavi igre podrazumijevaju raspoređivanje igrača na terenu prema grupnim ili pojedinačnim specifičnim zadacima i uputstvima. Sustavi igre moraju sadržavati karakteristike koje pospješuju efikasnost i kvalitetu igre pri čemu se prvenstveno usmjeruje na elastičnost, racionalnost i uravnoteženost igrača i taktike.

Elastičnošću igrača i taktike se nastoji prilagoditi pojedinačnim izazovima protivničkih igrača. Igrači samim izlaskom na teren moraju biti upoznati sa osnovnim karakteristikama protivničkih igrača te se direktnim kontaktom težiti njihovom udaljavanju od svoga gola i neispadanju iz igre.

Racionalnost ovisi o karakteristikama igrača. Važno je da trener osim što ima jasne ideje i održava precizan pravac kada je u pitanju sama igra savršeno poznaje svakog pojedinog igrača i njegove mogućnosti.

Presudan faktor u sustavima igre je uravnoteženost. Igrači tijekom igre moraju ostati jedna cjelina, ne dopuštajući individualne ispade, neovisno o tome radi li se o fazi napada ili fazi obrane. Remećenju ravnoteže može doprinijeti pretjerana posvećenost jednoj fazi igre, što se automatski negativno održava na drugu (Habibija, 2009: 102).

6.2. FAZE IGRE

Dvije su faze sustava igre; *faza napada* na protivnički gol i faza neposjedovanja lopte ili obrane gola, tj. *faza obrane gola*, pri čemu ćemo pozornost više posveti fazi obrane.

FAZA NAPADA

Cilj napadačke akcije je razvoj akcije kako bi se došlo do realizacije pogotka. Faza napadačke akcije može se raščlaniti na održavanje posjeda lopte, pridobivanje korisnog prostora u pravcu protivničkog gola te postizanje pogotka. Postoje dva tipa napadačke akcije, a to su kontranapad i organizirani, smišljeni napad (Habibija, 2009: 103 - 108).

Kontranapad je trenutak kada obrambeni igrač oduzme protivniku loptu te često predstavlja prijelomni trenutak utakmice. Nakon oduzimanja lopte protivniku prva misao mora biti usmjerena prema ugrožavanju njegovog gola. Kako bi se korektno izveo kontranapad, potrebna je racionalna procjena stvarnog stanja na terenu, od strane igrača koji je došao u posjed lopte. Odluka o nastavku akcije ne smije biti ishitrena pa se ne preporuča da se odmah nakon oduzimanja lopte šutira na protivnički gol, no i pretjeranim kombiniranjem sa suigračima gubi se na vremenu i daje mogućnost protivničkoj obrani da se vrati na svoje pozicije. Kontranapadi moraju biti izvedeni brzo i s velikim postotkom realizacije. Također, važno je da se ni u jednom trenutku kontranapada ne zaboravi na obranu vlastitog gola. (Habibija, 2009: 103 - 104)

Situacije u kojima se kontranapad primjenjuje su:

- nakon pogrešnog šuta protivničkog igrača,
- nakon pogrešnog driblinga protivničkog igrača
- nakon pogrešnog međusobnog dodavanja protivničkih igrača.

Organizirani, smišljeni napad u odnosu na kontranapad, predstavlja potpuno različitiji način vođenja akcije. Ekipa koja ispred sebe zatekne dobro postavljenu obranu mora osmisliti napadačku akciju. Ona se može promatrati kroz dvije faze, a to su:

- faza studiranja pokreta protivnika putem koje se nastoji navesti igrače na pogrešan potez ili pogrešan odabir vremenske intervencije
- faza finaliziranja akcije koja se vidi u zadnjem pasu ili osobnoj akciji.

Pod organiziranom akcijom podrazumijeva se korištenje raznih sustava igre koji mogu biti programirani. Stvaranje igre odnosi se na kretnje lopte i kretnje igrača. Svojom statičnošću na predodređenim pozicijama igrači ne rade ništa na stvaranju slobodnog prostora. Ovakav pristup protivničkoj obrani olakšava posao, koja sa minimalno uložene energije može korigirati vlastitu obranu. Međutim, ujedinjujući odigravanja lopte sa brzim promjenama mjesta, protivnik se stavlja u poteškoće i primoran je na dodatne napore (Habibija, 2009: 104).

FAZA OBRANE

Kvaliteta obrane u velikoj mjeri ovisi o ujedinjenosti igrača i njihovoj međusobnoj pomoći. Ovakvim se shvaćanjem u prvi plan ističe kompaktnost ekipe, no svaka obrambena kretnja, korekcija ili premještanje igrača isključivo ovisi o protivničkoj postavi napada. Osnovni zadatak obrane je ograničavanje protivnika prostorno i vremenski te se postavljaju sljedeći objektivi; trenutno reorganiziranje defanzivnog aparata, vršenje zatvaranja zona, onemogućavanje protivnika pri izvedbi driblinga, onemogućavanje protivnika pri završavanju akcije, presretanje dodavanja lopte i dolazak u posjed lopte (Habibija, 2009: 109).

Postoje tri osnovna tipa obrane, a to su:
- pojedinačna
- zonska
- mješovita

Pojedinačna ili individualna obrana često se naziva i „obrana na čovjeka“. U ovoj je obrani svaki igrač zadužen za direktnog protivnika pri čemu nastoji ograničiti njegove sposobnosti. Posebnu pažnju tijekom reorganiziranja zaštite gola potrebno je posvetiti centralnoj, takozvanoj opasnoj zoni. Prisutnost protivnika na ovom dijelu terena, bilo sa loptom ili bez nje predstavlja potencijalnu opasnost i kao takvo treba biti ograničeno. Cilj je istjerati protivnika na manje opasne prostore. Intervencije i kontrasti sa protivnikom ni u jednom trenu ne smiju prerasti u grubosti niti bilo koji drugi oblik nekorektnosti, igrač u svakom trenutku bez obzira na tok i ishod utakmice mora zadržati samokontrolu.

Prednosti pojedinačne obrane su što je svaki igrač pojedinačno odgovoran za direktnog protivnika, međutim mora imati uvid u stanje na terenu. Markiranje protivničkog

igrača koji je najudaljeniji od lopte vrši se sa zadrškom, kako bi se mogla uspostaviti brojčana nadmoć u zoni lopte, odlučna i agresivna obrambena akcija izvršena u pravo vrijeme stvara protivniku koji prihvaća loptu određene probleme, efikasnim grupiranjem svih igrača smanjuje se mogućnost prolaska lopte i protivnika. Prednost je također što zahtjeva manju potrošnju mentalne energije, daje mogućnost transformacije obrane u određeni oblik presinga te ne iziskuje previše vremena da bi se naučila i bila primjenjiva (Habibija, 2009: 110).

Pojedinačna obrana ima i nedostataka, a to su stvaranje prostora koji je teško kontrolirati u slučaju dobro izvedenih protivničkih kretnji, što zahtjeva izuzetnu koncentraciju i pretjeranu potrošnju energije, dijagonalna postavka ne pospješuje direktno oduzimanje lopte, što česta zatvaranja opasne zone dovode do pasivnosti na vanjskim dijelovima terena. Nedostatci su i što se pokazuje kao neefikasna sa protivnicima koji su superiorniji u fizičkom i tehničkom pogledu, što može biti pogrešno protumačena u trenutku preuzimanja igrača, što u slučajevima brze obrambene postavke dovodi do neadekvatnog markiranja te što takva neodgovarajuća markiranja dovode do otežane orijentacije i smanjuju mogućno kvalitetnog organiziranja obrane (Habibija, 2009: 110).

Zonska obrana podrazumijeva model defanzivne igre u kojem igrači kao prioritet ne stavljaju protivničke igrače. U prvi se plan ističe zauzimanje korisnog prostora za igru, u kojem svaki pojedinac ima određene zadatke. Jedan dio igrališta na kojem treba djelovati i markirati protivničkog igrača dodjeljuje se svakom obrambenom igraču. Igrač tijekom obrane ni u jednom trenutku ne smije izgubiti iz vida jedan od tri parametra; loptu, protivnika i vlastiti gol. Pri tome je važno da u pravom trenutku dođe do protivničkog igrača koji vodi loptu, ponudi svoju obrambenu pomoć te odabere trenutak napuštanja direktnog protivnika u pasivnoj zoni zbog prioriteta.

Ovisno o rastojanju među igračima ovisi o kojoj se zoni radi. Postoji poziciona zona, visoka zona i zona – presing.

Poziciona zona predviđa zgusnutu obranu u neposrednoj blizini samog gola. Prvi bedem obrane i pivot kao orijentacijska točka ne izlaze preko linije od 10 do 12 metara. Igrači zauzimaju unaprijed određene pozicije kojih se strogo pridržavaju osim u slučajevima sigurnog presijecanja lopte. Kompletna defanzivna postavka organizirana je u malom prostoru pri čemu razmak između igrača pospješuje mogućnost ispomoći.

Visoka zona način je obrane kod kojeg se primjenjuje zona sa pivotom neposredno prije linije polovine igrališta. Ekipa je malo izduženija, ali i protivnik se drži pod kontrolom malo dalje od gola. Pivot dodatno izdužuje ekipu izlazeći preko centra te također stvara

pritisak na protivnika koji je primoran odigravati loptu na svojoj polovici terena. Ostatak ekipe zadužen je za to da skrati međusobne distance.

Tijekom zone – presing igrači drže određene pozicije uz obvezu konstantne presing igre tijekom cijelog igrališta. Prakticirajući zonu – presing ekipa se izlaže rizicima te se sam model igre koristi isključivo u ekstremnim slučajevima (Habibija, 2009: 110 - 112).



Slika 1. Zonska obrana gola

Sustav igre u obrani 1:2:1 - romb

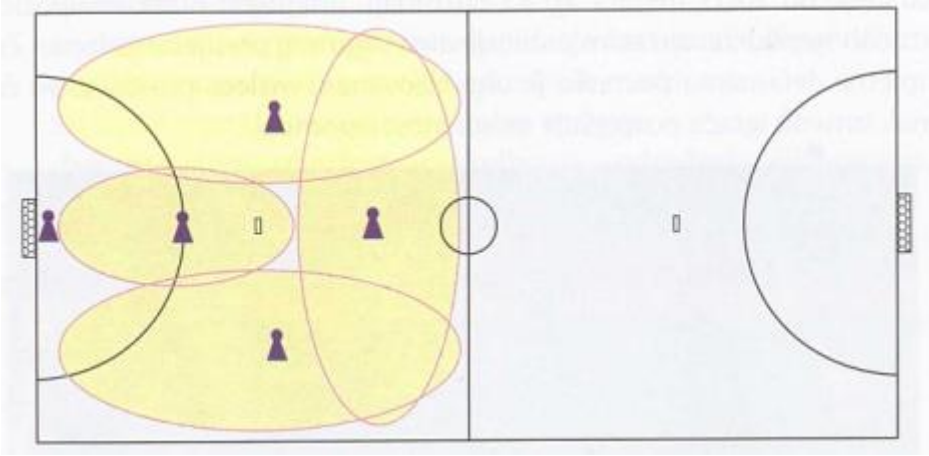
Riječ je o razrađenom sustavu koji je najkorišteniji u futsalu. U polaznoj fazi međusobna udaljenost kompletne obrambene formacije je podjednaka, što garantira brzu ispomoć. Jedna zona igrališta koju mora nadgledati dodjeljuje se svakom igraču, a u svojoj zoni igrač mora napadati direktnog protivnika koji posjeduje loptu.

Kod upotrebe ovakvog modela obrane najveća se pažnja usmjerava taktičkoj postavci dvojice vanjskih igrača koji po potrebi mogu imati različite karakteristike što garantira veću sigurnost u obrani ili ubojiti napad.

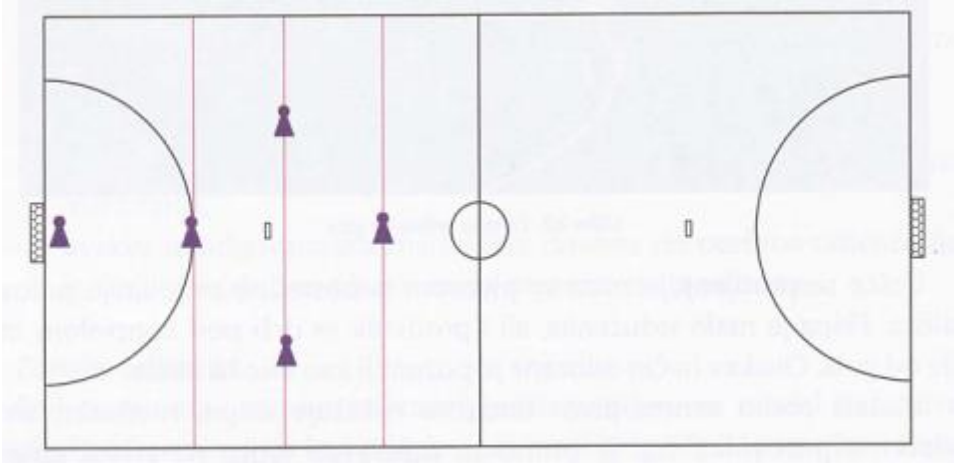
Prednosti sustava igre u obrani 1:2:1 su što ona dopušta odlično zauzimanje terena po širini, kao i po dužini, centralni igrač obrane drži poziciju i ne dopušta da bude izvučen van, ona dopušta jednostavnu interpretaciju i prepoznavanje igrača koji mora izlaziti na protivnika sa loptom, dopušta međusobna duplanja pivota sa vanjskim suigračima i obrnuto, garantira zatvaranje dijagonala, u slučaju prolaska lopte do protivničkog pivota blizina vanjskih igrača omogućava grupiranje u pravo vrijeme, u slučaju igre sa golmanom u pokretu se manifestira

kao jedina primjenjiva solucija, postavkom i razmještanjem obrane u tri horizontalne linije pospješuje održavanje sigurnosnog rastojanja među igračima.

Nedostatci su što se centralni obrambeni igrač veoma lako može zateći u brojčanoj inferiornosti, što se smanjuje izbor mogućnosti intervencija kada je lopta u uglovima igrališta, što efikasna cirkulacija lopte od strane protivnika ne dopušta konstantno pokrivanje lopte, što je u najvećem broju slučajeva obrambeni igrač primoran intervenirati na protivnika koji je okrenut licem prema golu, nemogućnost fizičkog kontakta naročito na vanjskim položajima dopušta protivničkim igračima neometan prijem lopte te što dolazi do remećenja ravnoteže nevršenjem pritiska na igrače sa loptom (Habibija, 2009: 112 - 114).



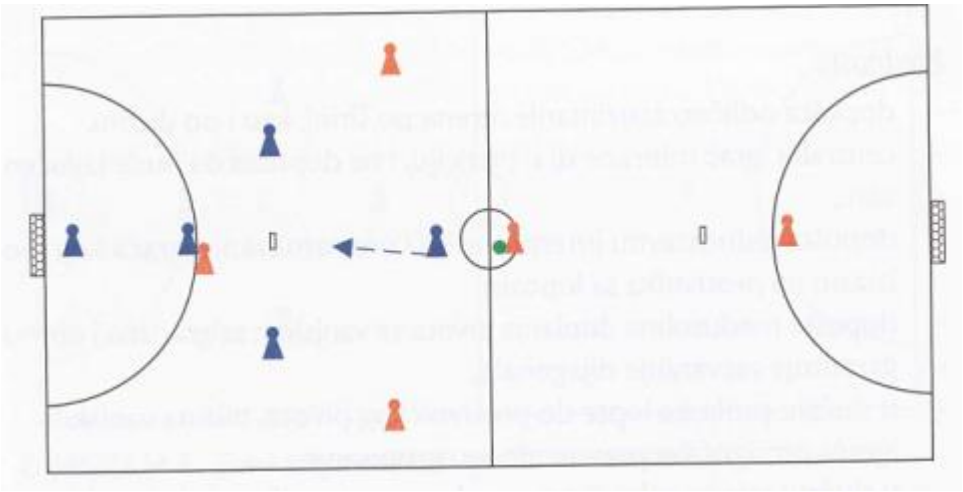
Prikaz 1. Zone odgovornosti igrača u „rombu“



Prikaz 2. Sustav „romba“, 1-2-1 omogućuje igračima da maksimalno ispunjavanje tehničko – taktičkih kvaliteta.

Sustav igre u obrani 3-1

U postavci 3-1 vidi se nešto izduženija verzija „romba“. Ovaj način igre predviđa blagi povratak unatrag dvojice vanjskih igrača, gotovo u liniju sa zadnjim čovjekom, kao i izlazak pivota gotovo do centra igrališta. Prevelika udaljenost napadača od ostatka ekipe protivniku dopušta da koristi slobodan prostor i postavi akciju. Ovaj se sustav igre danas sve rjeđe koristi (Habibija, 2009: 114).



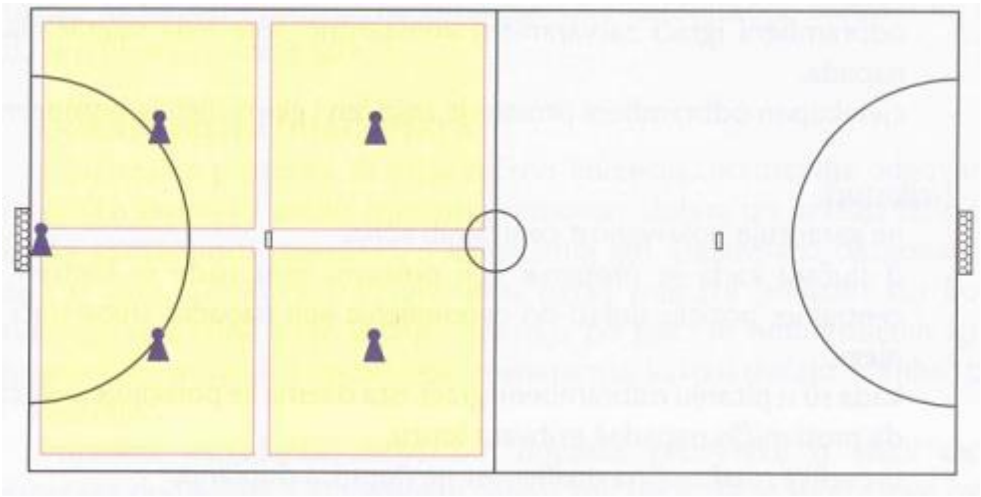
Prikaz 3. Blagim povratkom pivota unazad ekipa djeluje kompaktnije

Sustav igre u obrani 2:2 – kvadrat

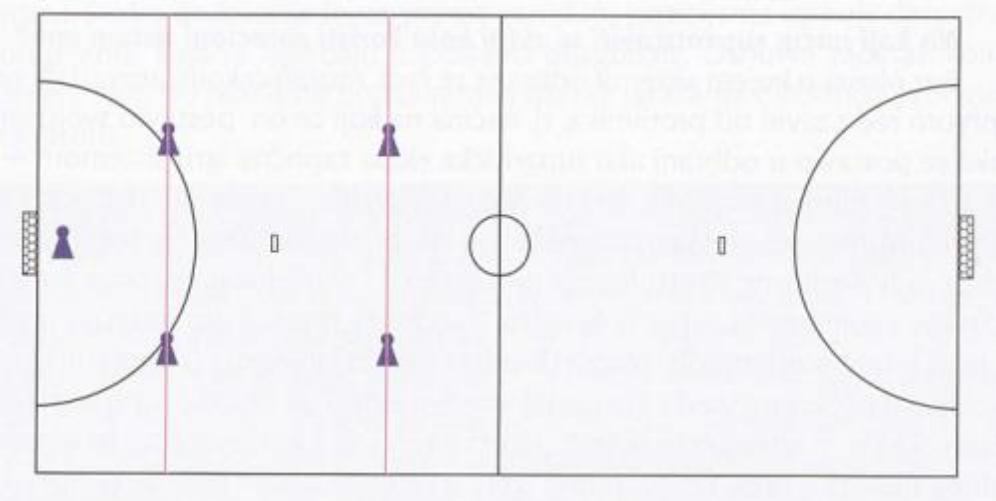
Obrana u „kvadratu“ ušla je u fazu laganog izumiranja. Prevelika udaljenost dvojice napadača od suigrača iz obrane ne pospješuje mobilnost ekipe, a osim toga dinamika koju futsal nameće više ne može dopustiti pasivnost 50% od ukupnog aktivnog potencijala. Usprkos svemu, brazilci ipak podržavaju ovaj model igre. Njegove su prednosti što dozvoljava brojčanu nadmoć ili u krajnjem slučaju paritet u zadnjim metrima, obvezuje sve igrače da se kreću sinkronizirano, igrači u parovima pomažu jedan drugome i surađuju kako po horizontalnoj tako i po vertikalnoj liniji, obrambeni igrači zatvaranjem konstantno štite leđa suigračima iz napada te što je cjelokupni obrambeni prostor zaštićen i ekipa djeluje homogeno. Nedostatci su što ovaj način igre ne garantira pokrivenost centralnih zona, zatim što se u slučaju kada se protivnik koji postavlja igru nađe s loptom na centralnoj poziciji dolazi do dvoumljenja koji napadač treba izaći na njega, kada su u pitanju obrambeni igrači

ista dilema pojavljuje se u slučaju da protivnički napadač prihvati loptu, što prevelika međusobna udaljenost ne dopušta duplanja i što su u slučaju igre sa golmanom u polju, obrambeni igrači bliže golu statični dok napadači teško mogu kvalitetno pratiti cirkulaciju lopte (Habibija, 2009: 114 - 116).

Bez obzira o kojem se sustavu obrane radi, ona u prvom redu ovisi o protivniku, odnosno o načinu na koji će on postaviti svoju igru.



Prikaz 4. Područja odgovornosti igrača u „kvadratu“



Prikaz 5. Karakteristika tzv. obrane u kvadratu je statičnost igrača koji su u parovima postavljeni na dvije horizontalne linije

7. RAZLIKE IZMEĐU NOGOMETA I FUTSALA

U knjizi „Futsal“, Dževad Habibija (2009: 16 – 17), navodi osnovne razlike između nogometa i futsala, a to su:

- dimenzija terena; dužina futsal terena je 25, a nogometnog 42m
- širina futsal terena je 15, a nogometnog 25m
- dimenzije gola u futsalu su širina 3m, visina 2m (najlčešće rukometni)
- u futsalu se koristi lopta „četvorka“; obim joj je 62/64 cm, a težina 400/440 grama
- ekipa futsala je formirana od 4 pokretna igrača i jednog golmana, dok u nogometu od 11 igrača
- značajno različita pravila igre; nepostojanje ofsajda, leteće izmjene igrača, broj sudaca na terenu, specifična pravila koja se odnose na igru golmana, itd.

Habibija (2009: 16 - 17) ističe da su u futsalu i vremenske pauze tijekom igre kraće, što dovodi do povećanja fizičkih i mentalnih obaveza te češće kontakte igrača s loptom. Izvođenje tehničkih pokreta je mnogo brži, kontrasti sa protivnikom frekventniji te su izmjene posjedovanja lopte češći.

Brojne dozvoljene mogućnosti u futsal igri su nezamislive u nogometu. *Mogućnost „letećih izmjena“* predstavlja veliku prednost za igrača, ali i za trenera koji u svakom trenutku može iskoristiti trenutnu formu pojedinih igrača te zamjeniti umorne. U ekipi je po dvanaest igrača, od kojih su dva golmana te svi mogu izaći i ući u igru nebrojeno puta. Te im izmjene pomažu da se kratkotrajnim izlaskom iz igre oporave i pripreme za nove napore.

Uspješnijem rješavanju taktičkih situacija doprinosi mogućnost uzimanja jednog „time – outa“ u svakom poluvremenu. Time – out služi treneru da kad se igrači nalaze u problemima zatražiti minutu odmora. Trenerov je cilj u ovoj pauzi ukazati igračima na nepravilnosti i izvesti ekipu iz krize usmjerujući na daljne akcije na terenu.

Razlika pravila igre vidi se i u *izvođenju slobodnih udaraca.* U futsalu se izvodi sa deset metara. Za vrijeme jednog poluvremena ekipi je dozvoljeno maksimalno pet prekršaja i za svaki sljedeći prekršaj protivničkoj ekipi dosuđuje se slobodan udarac sa udaljenosti od deset metara bez živog zida.

Isključenje igrača je nemoguće ne spomenuti govoreći o sankcijama. Isključeni igrač napušta teren, ali nakon dvije minute pauze ili primljenog pogotka u ovom periodu na njegovo

mjesto ulazi drugi igrač. U istom periodu od dvije minute mogu maksimalno biti isključena po dva igrača, a ako dođe do trećeg isključenja dolazi i do automatskog prekida utakmice.

Većina tehničkih pokreta u futsalu identična je sa onima u nogometu, ali postoje velike razlike u načinu izvođenja, brzini, frekvenciji, stoga za razliku od nogometaša, igrači futsala obavezni su težiti kolektivnom nastupu i aktivnom sudjelovanju u obje faze igre, napadu i obrani. Obrambeni igrač može se zateći u napadačkoj akciji, no njegov je prioritet očuvati vlastiti gol i tek se u narednom vremenu pridodavati napadu.

Prednosti futsala u odnosu na nogomet su što je potreban manji broj igrača te je lakše složiti ekipe, pravila su prilagodljiva ovisno o uvjetima, igra je dinamičnija i brža, igrači imaju bolju kontrolu lopte te zbog igre u dvorani ne ovise o vremenskim uvjetima.

Nedostatci futsala su neupućenost u detaljnija pravila poput vrsta lopte i broj igrača, nezainteresiranost javnosti i nedostupnost adekvatne opreme (futsal rukavice, lopta itd). barem što se tiče trgovina u Hrvatskoj („*Prednosti i mane u odnosu na nogomet*“dostupno na: http://hr.wikipedia.org/wiki/Futsal).

8. POMOĆNE IGRE U FUTSALU

Futsal kao sport koji ima vrlo intenzivan tempo igre zahtijeva od sportaša vrhunsku fizičku i taktičku pripremljenost da bi mogli podnositi ovakve napore i izazove. Kineziološkom analizom utvrđuju se karakteristike same igre te na temelju toga se određuje kako dalje usmjeriti trening i unaprijedit energetske i tehničko-taktičke osobine igrača. S obzirom na dinamičnost i brzinu izmjena posjeda lopte u futsalu, brzina kao pojam u svim svojim oblicima (brzina pokreta, brzina razmišljanja, brzina regeneracije i oporavka nakon intenzivne aktivnosti...) temeljni je preduvjet za razvoj kvalitetnog futsal igrača.

Pomoćne igre su modificirane igre koje se odvijaju na igralištima smanjenih dimenzijama, gdje se koriste prilagođena pravila i manji broj igrača nego u tradicionalnoj nogometnoj igri (Hill-Haas i sur., 2011). Pomoćne igre je vrlo poželjno primjenjivati u što većem volumenu, naročito, tip treninga koji objedinjuje igračevu kondiciju, tehničko taktičke elemente treniranosti te podiže kognitivno funkcioniranje na višu razinu.
Pomoćne igre koncipirane su tako da početno utječu velikim dijelom na anaerobne kapacitete te ih postepeno troše do kraja. Visokim intenzitetom igara uz određeni odmor postupno se dolazi do trošenja izvora energije bez prisutnosti kisika nakon čega se većinskim dijelom aerobni sustav aktivira i preuzima opskrbu energijom uz postojeći prisutni visoki intenzitet aktivnosti koji se malo smanjuje. Pomoćne igre na igrače imaju visok nivo informacijskog i energetskog opterećenja, stoga trener koji sudjeluje u realizaciji pomoćnih igara mora imati kvalitetna znanja o energetskim procesima koji se odvijaju u sportaševu organizmu za vrijeme određene pomoćno nastavne igre kako bi usmjereno djelovao na razvoj funkcionalnih kapaciteta igrača.

U futsalu prevladavaju trčanja s promjenom ritma i smjera, eksplozivni startovi iz različitih pozicija (statičnih i dinamičnih), udarci na gol, obrane vratara (I. Zorić prema Castagna i Alvarez, 2010; Hruškar, 2006) stoga po strukturalnoj složenosti spada u grupu sportova polistrukturalnih kompleksnih gibanja gdje dominiraju složene strukture kretanja cikličkog i acikličkog karaktera, a čine ih kompleksi jednostavnih i složenih gibanja u uvjetima suradnje članova ekipe tijekom utakmice (Hruškar, 2006; Dogramaci i sur. 2011). Promjena ritma za dolazak u mogućnost postizanja pogotka nužna je u futsalu te su iz toga razloga brzina i reakcija na određene podražaje na terenu od iznimne važnosti u nadigravanju suparnika.

Ovakvi oblici igre imaju izuzetan značaj u planiranju kondicijske pripreme igrača. Ukoliko se igra pravilno izvodi, tad se pred igrača postavljaju ciljani energetski zahtjevi i izazovi intenziteta kao na pravoj utakmici.

Prilikom provođenja pomoćnih igara potrebno je uzeti u obzir veći broj faktora kao što su: ukupan broj igrača na treningu, raspored igranja, cilj vježbe (zahtjevi se moraju znati unaprijed, i tehničko–taktički i kondicijski), veličina terena koji igra zauzima, trajanje igre (intervali rada i odmora), raspoloživo vrijeme (ako se igra koristi u određenom dijelu treninga, moramo znati koliko vremena otpada na igru), poznavanje igre (da li su igrači upoznati sa zahtjevima ili ne, gubi se vrijeme na objašnjavanje), periodizacija igara (određene igre se koriste s obzirom na godišnji period treninga) (Hill-Haas i sur., 2011). Također, od iznimne je važnosti da trener mora poznavati ciljeve i funkciju pomoćno-nastavne igre koju primjenjuje na svojim treninzima te da prije izvedbe igračima kvalitetno objasni iz kojih razloga se baš ta vježba koristi te kakva je njena situacijska vrijednost (Huzjak, 2013).

Upotreba pomoćnih igara ima i neke nedostatke, dosta je teško uvijek postići željenu razinu opterećenja te stimulirati najintenzivnije trenutke utakmice jer sama igra diktira tempo. Također, igrači će ponekad rješavati određene zahtjeve zbog svoje visoke tehničko-taktičke kvalitete ili fizičke pripremljenosti te će prvotni cilj igre biti izgubljen. (Gabbett i sur., 2009). Mogućnost pojave ozljeda zbog stalnog tjelesnog kontakta, posebno u trenucima umora, značajno je veća nego kod provođenja istog treninga u ne situacijskim uvjetima (Barišić i sur., 2013). S obzirom na te mogućnosti, još jedan značajan nedostatak je broj trenera koji su potrebni da bi se iskontrolirala ovakva vrsta treninga (Hill-Haas i sur., 2011).

9. PRIMJERI POMOĆNIH IGARA U FUTSALU

Pomoćno nastavne igre u futsalu usmjerene su na usvajanje, stabilizaciju i automatizaciju tipičnih struktura situacija koje se pojavljuju u igri. Svaka pomoćna igra mora sadržavati tehničke, motoričke, taktičke i funkcionalne zahtjeve i izazove kako bi igrač mogao uspješno odgovoriti zahtjevima i izazovima tijekom igre. Prilikom izbora pomoćnih igara potrebno je voditi računa da su one što bliže situacijskim uvjetima, te da igrač prepozna linije kretanja, principe, te zakonitosti koje igra pred njega postavlja.
Prije izvođenja same pomoćne igre, izuzetno je bitno da trener igračima kvalitetno objasni ciljeve i funkciju pomoćno-nastavne igre koju primjenjuje (Huzjak, 2013).

Igre su koncipirane da koristeći visoki intenzitet određeni odmor postupno dolazi do trošenja izvora energije bez prisutnosti kisika nakon čega se većinskim dijelom aerobni sustav aktivira i postupno troši do kraja. U ovoj fazi se razvija brzinska izdržljivost s ciljem privikavanja organizma sportaša na posljedice visoko-intenzivnog rada u svrhu održavanja efikasnosti tijekom igre. Igrama se djelomično simuliraju opterećenja i situacije na terenu tijekom utakmice što pridonosi povećanju situacijske efikasnosti i pridonosi podizanju energetskih kapaciteta anaerobnog i aerobnog tipa.



Slika 2. Pomoćna igra u futsalu

Primjeri mogućih pomoćnih igara u futsalu:

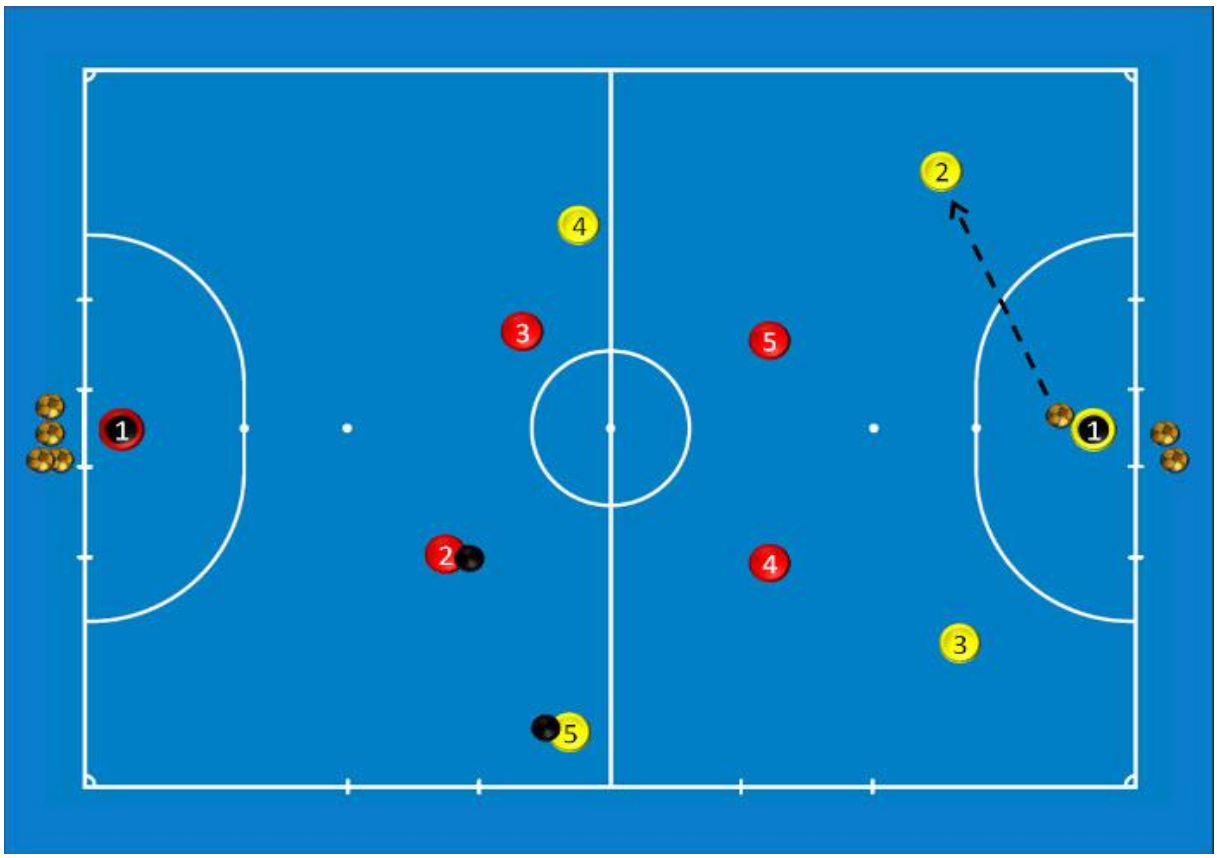
Igra s tri lopte

Opis: Pomoćna igra se odvija preko cijelog igrališta na dva gola, svi igrači su uključeni podijeljeni u dvije ekipe. Svaka ekipa ima po jednu loptu koju jedan od igrača iz ekipe drži u rukama. Osim te dvije lopte, postoji i treća s kojom se igra slobodno. Igrač koji u rukama ima loptu ne može sudjelovati niti u napadu, niti u obrani (može se kretati po terenu), ali se može „osloboditi“ dodajući loptu nekom od suigrača koji u tom trenutku postaje „neaktivan“. Ako lopta ispadne igrač mora trčati po nju i ponovno je primiti u ruke, a za to vrijeme se igra odvija bez tog igrača u brojčanoj nadmoći ekipe koja ima loptu u posjedu. Ekipa koja zabije gol ostaje u posjedu lopte, njihov golman započinje idući napad.

Cilj: Brzina reakcije, pregled igre, razmišljanje

Trajanje: 12 – 15 minuta

Varijacije igre: Mijenjati broj dodira, mijenjati dimenzije igrališta, ograničiti vrijeme držanja lopte u rukama, uvesti kaznu ako lopta ispadne igraču iz ruke (udarac sa 6 ili 10 metara).



Prikaz 6. Igra s tri lopte

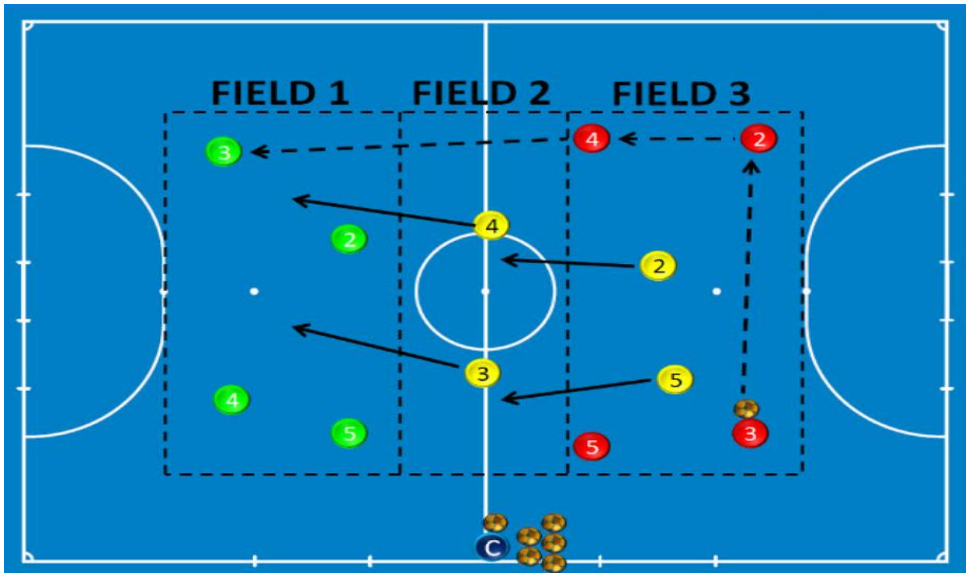
Posjed lopte 4 + 4 vs 4 u 3 zone

Opis: Igra se odvija preko cijelog igrališta u tri polja koja su jednakih dimenzija. Igrači su podijeljeni u tri ekipe od četiri igrača, s time da su u početku dvije ekipe napadačke, a jedna obrambena. Svaka ekipa ima na sebi markirke različite boje (crveni, žuti i zeleni). U jednom polju ili zoni se nalaze četiri crvena igrača protiv dva žuta igrača, u srednjoj zoni se nalaze još dva žuta igrača koja nastoje presjeći dodavanje prema trećoj zoni gdje se nalaze četiri zelena igrača. Cilj je da crvena ekipa doda loptu iz svog polja u polje ili zone gdje se nalazi zelena ekipa. Da bi to ostvarili prije dodavanja moraju napraviti minimalno 2 – 3 dodavanja između prpadajućih igrača protiv 2 obrambena (žuta) igrača i nakon toga pokušati dodati loptu zelenoj ekipi na drugoj strani. 2 obrambena (žuta) igrača smještenih u srednjoj zoni pokušavaju spriječiti to dodavanje. Ako zelena ekipa dobije loptu, dva obrambena (žuta) igrača iz srednje zonu ulaze u zonu gdje je zelena ekipa, a druga 2 obrambena (žuta) iz zone gdje je crvena ekipa ulaze u srednju zonu i pokušavaju spriječiti dodavanje od zelene ekipe prema crvenoj. Ta izmjena traje sve dok ekipa koja igra obranu ne dođe u posjed lopte i potvrdi dodavanje s drugom napadačkom ekipom. U tom slučaju ekipa koja izgubi loptu postaje obrambena, a obrambeni postaju napadači. Prije početka vježbe sve tri ekipe podijelimo na parove tako da ne gubimo vrijeme kada dođe prilika za promjenu funkcija na terenu. Lopta se suigračima iz prve u zadnju zonu može dodati samo po podlozi igrališta, bez visokih lopti.

Cilj: Rad na posjedu loptu u uvjetima brojčane nadmoći s obrambenim repozicioniranjem u uvjetima brojčanog manjka i pritiska na loptu

Trajanje: 12 – 15 minuta

Varijacije igre: Mijenjati broj dodira, mijenjati veličinu polja.



Prikaz 7. Posjed lopte 4 + 4 vs 4 u 3 zone

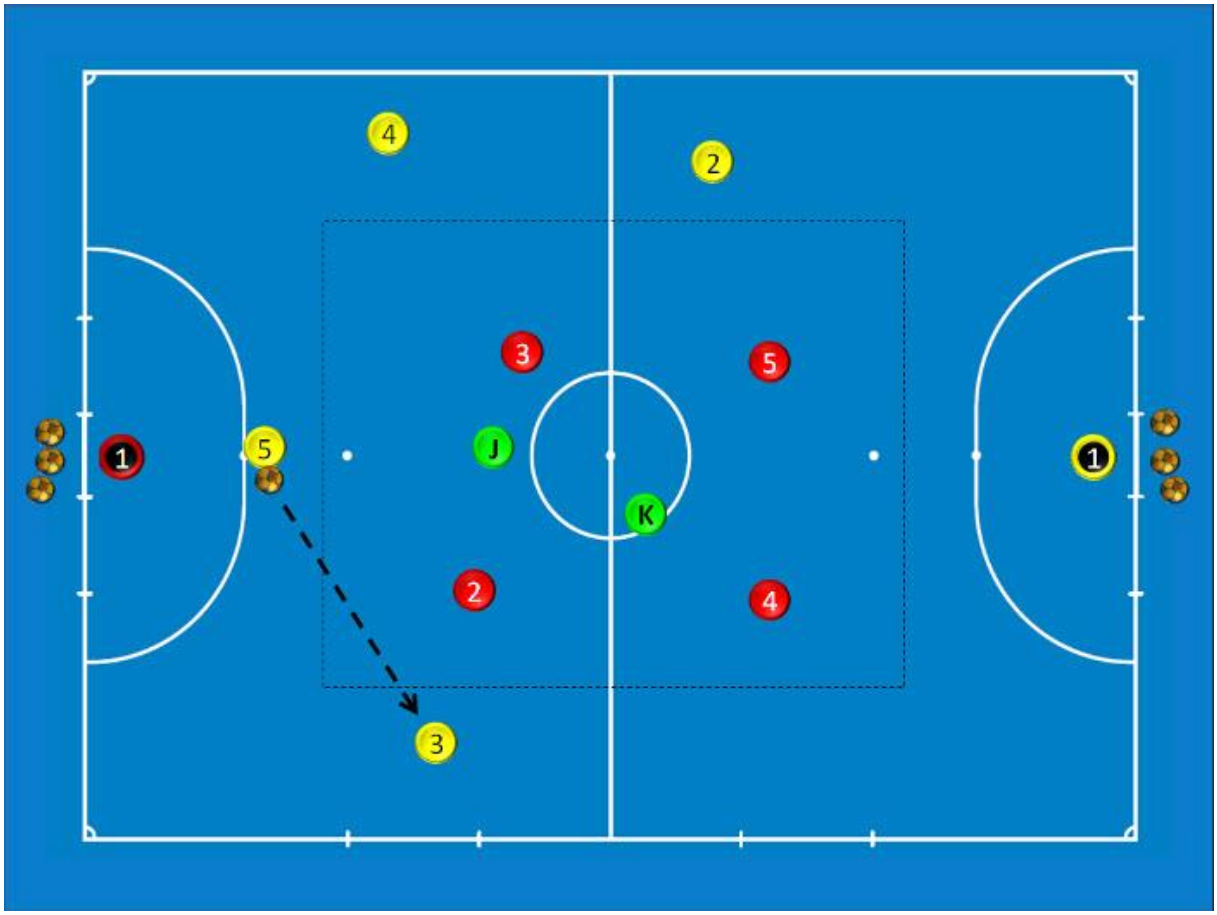
Završnica napada kroz obveznu suradnju s „jokerima“

Opis: Igrači su podijeljeni u dvije ekipe sastavljenje od 4 + 1 igrača. Napadači mogu igrati na cijelom igralištu, osim unutar iscrtanog kvadrata (odbojkaško ili košarkaško igralište). Obrana može igrati na cijeloj površini igrališta. Onog trenutka kad obrana osvoji loptu postaje napad, a ekipa koja je igrala napad postaje obrana. Ako je lopta osvojena u kvadratu, ekipa je mora iznijeti iz kvadrata. S napadačima u fazi napada sudjeluju i dva „jokera“ (J i K), koji ne mogu izaći iz iscrtanog kvadrata i igraju na dva dodira. Da bi napad postigao pogodak mora ostavriti dodavanje s jednim i drugim „jokerom“ s tim da se oni međusobno ne mogu dodavati.

Cilj: Brza igra u tranziciji, napad s viškom igrača, brzo završavanje akcije, čuvanje i zatvaranje prostora.

Trajanje: 15 – 20 minuta.

Varijacije igre: Mijenjati broj dodira, ograničiti vrijeme napada, mijenjati dimenzije kvadrata.



Prikaz 8. Završnica napada kroz obaveznu suradnju s „jokerima“

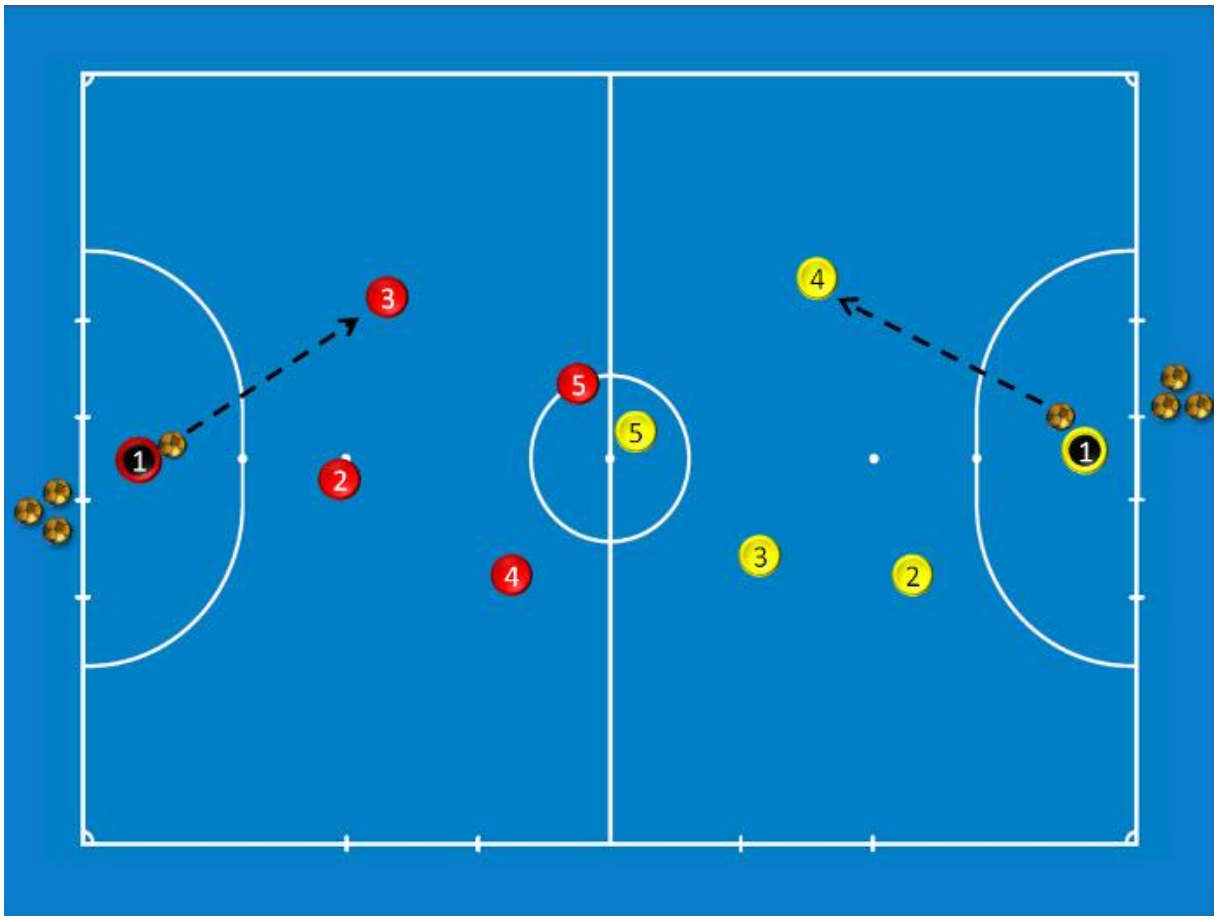
Igra sa dvije lopte

Opis: Igra se odvija preko cijelog igrališta. Igrači su podijeljeni u dvije ekipe, 4 +1 igrača s tim da svaka ekipa ima rezervne igrače koji u svakom trenutku mogu zamijeniti svog suigrača. Lopte kreću od golmana i svaka ekipa ima loptu u posjedu s ciljem postizanja pogotka protivničkoj momčadi. Dok imamo loptu u posjedu moramo se orijentirati i na obranu od protivničke ekipe koja također ima loptu u posjedu. Može se dogoditi da jedna ekipa u istom napadu sa dvije lopte krene u završnicu prema protivničkom golu ako je prethodno izgubljena od druge ekipe. Kad se postigne pogodak, golman nastavlja igru dodavajući loptu rukom prvom slobodnom suigraču.

Cilj: Situacijska igra sa stajališta napada 1vs1, 2vs1, 3vs1, 3vs2; situacijska igra sa stajališta obrane 1vs1, 1vs2, 1vs3, 2vs3; povećanje aerobno – anaerobnih kapaciteta, razvoj perifernog vida, razvoj procjene situacije i razmišljanja.

Trajanje i broj ponavljanja: 5 minuta, 3 serije

Varijacije vježbe: Ograničiti broj dodira, mijenjati dimenzije igrališta



Prikaz 9. Igra s dvije lopte

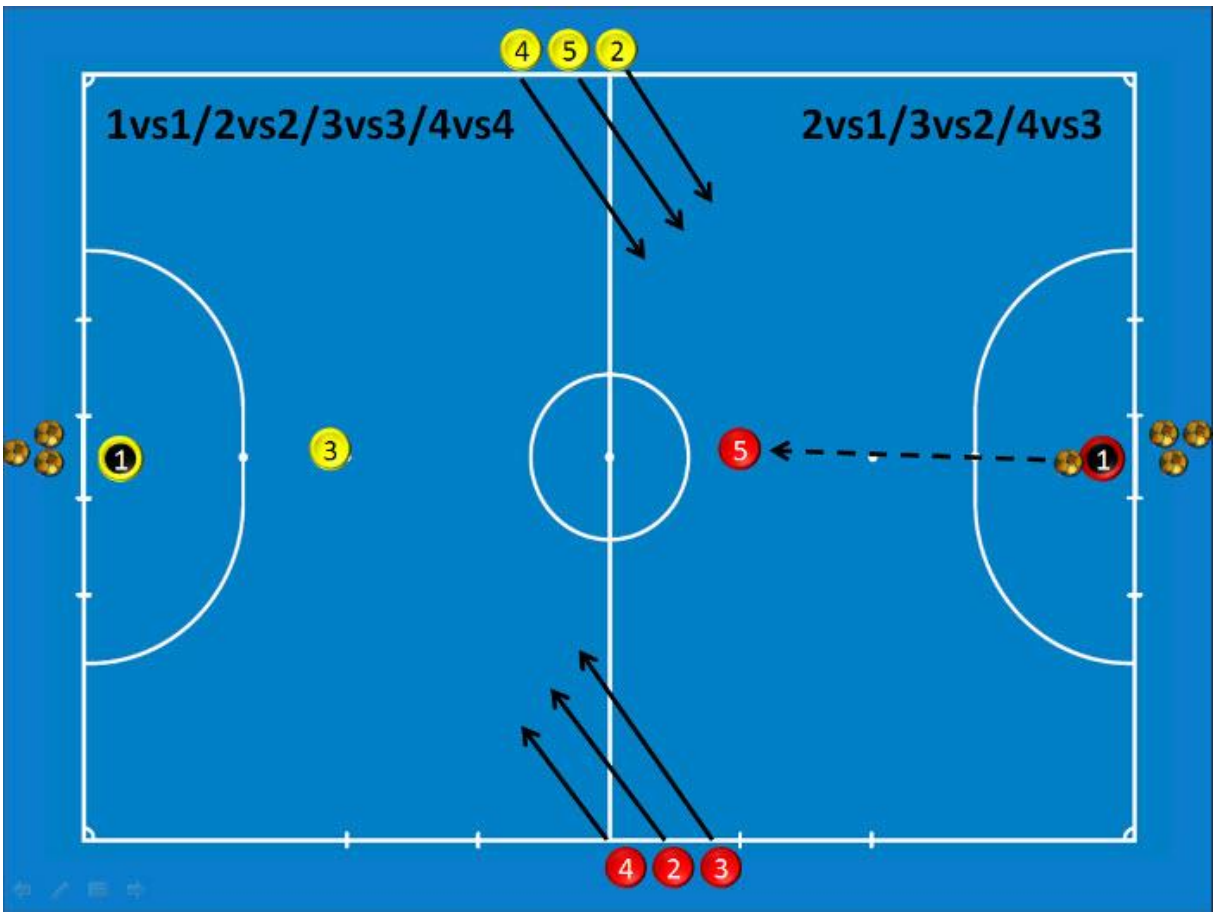
Završnica napada 1vs0, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3, 4vs3, 4vs4

Opis: Igra se odvija preko cijelog igrališta. Igrači su podijeljeni u dvije ekipe, 4 + 1 igrača. Lopta kreće od golmana koji dodaje loptu do svog suigrača u svojoj polovici koji nakon toga vođenjem preko cijelog igrališta dolazi do protivničkog golmana i pokušava postići pogodak. Nakon upućenog udarca napadač postaje obrambeni igrač, golman protivničke ekipe dodaje loptu do svog suigrača i imamo situaciju 1vs1 na igralištu gdje napadač pokušava postići pogodak. Nakon upućenog udarca napadač postaje obrambeni igrač, a obrambeni napadač kojem se priključuje još jedan suigrač i imamo situaciju 2vs1. Faze napada i obrane se izmjenjuju dok ne dodje situacija 4vs4. Kada ekipa završi napad ili izgubi loptu rasporedi se da spriječi golmansko dodavanje i brzi kontranapad. Igrači se nalaze iza aut linije u svojoj polovici par metara od centra.

Cilj: Uvježbavanje završnice napada, uvježbavanje faze obrane s igračem manje, golmansko dodavanje, kontranapadi, brze završnice, zatvaranje druge stative.

Trajanje i broj ponavljanja: 3 – 4 serije

Varijacije vježbe: Vremenski ograničiti vrijeme napada, smanjiti broj dodira.



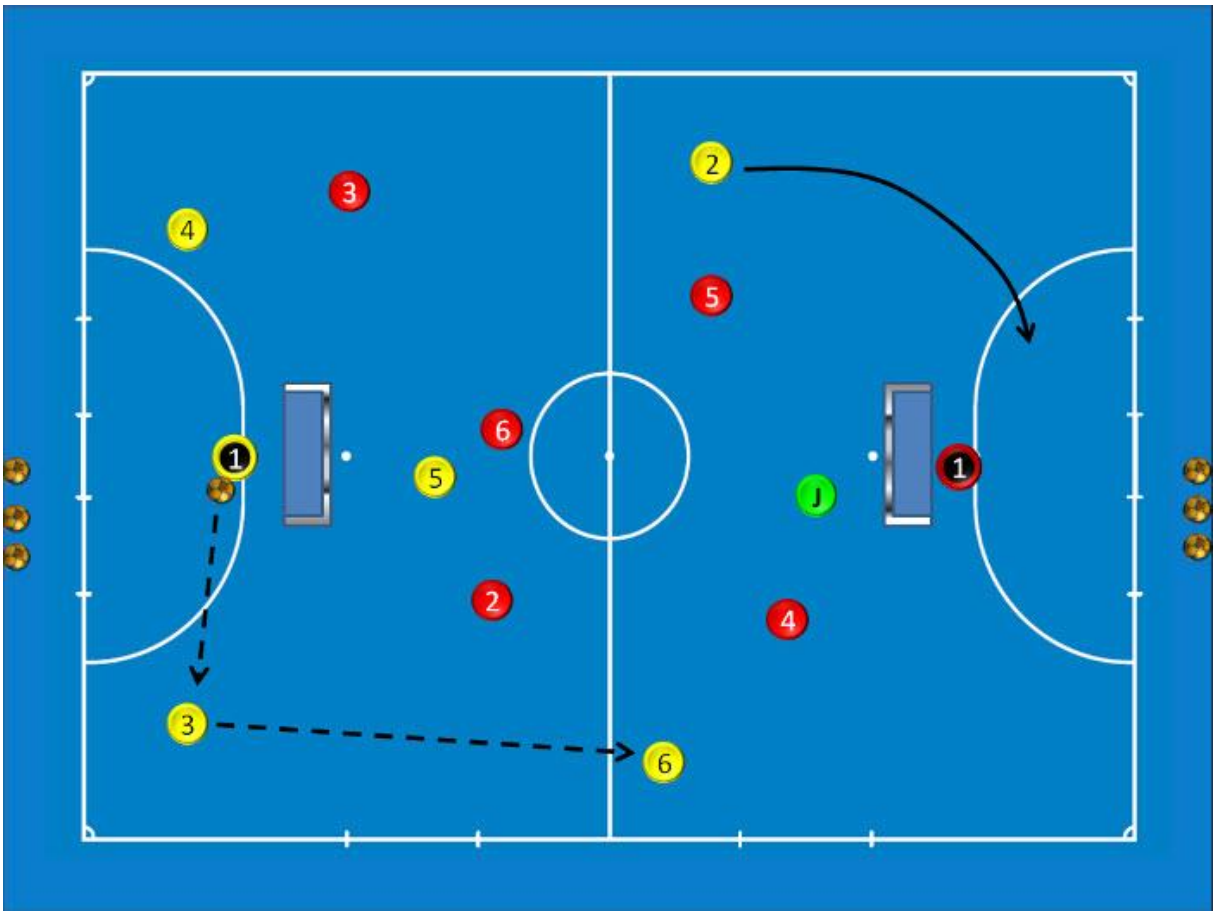
Prikaz 10. Završnica napada 1vs0, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3, 4vs3, 4vs4

Igra s okrenutim golovima koristeći „jokera“ u stvaranju viška igrača i realizacije

Opis: Golovi se postavljaju na visinu od 9 metara okrenuti jedan prema drugom stražnjim dijelom, dok okvir gola i vratar na njemu su okrenuti prema gol liniji. Igrači su podijeljeni u dvije ekipe ravnomjerno, s tim da svaka ekipa ima obvezu odigrat dodavanje s „jokerom“ jer u protivnom ne vrijedi pogodak. Igra kreće od golmana odigravanjem slobodnom suigraču. Igra se na cijelom igralištu. Igra se slobodno ili na dva dodira i treba se uz pomoć „jokera“ koji igra samo u fazi napada, u što kraćem vremenu i što manjim brojem dodavanja postići pogodak. Obrambeni igrači se trebaju u što kraćem vremenu postavljati kako bi obranili svoj gol, ali isto tako kad dođu u posjed lopte uz pomoć „jokera“ postići pogodak.
Cilj: Varanje igrača koji nas markira, završnica, zatvaranje druge stative, brze tranzicije, repozicioniranje

Trajanje: 12 – 15 minuta

Varijacije igre: Mijenjati broj dodira, igrati s više jokera, gol vrijedi samo iz jednog dodira, mijenjati položaj golova (dijagonalno, vertikalno), ograničiti vrijeme napada.



Prikaz 11. Igra s okrenutim golovima koristeći „jokera“ u stvaranju viška igrača i realizacije

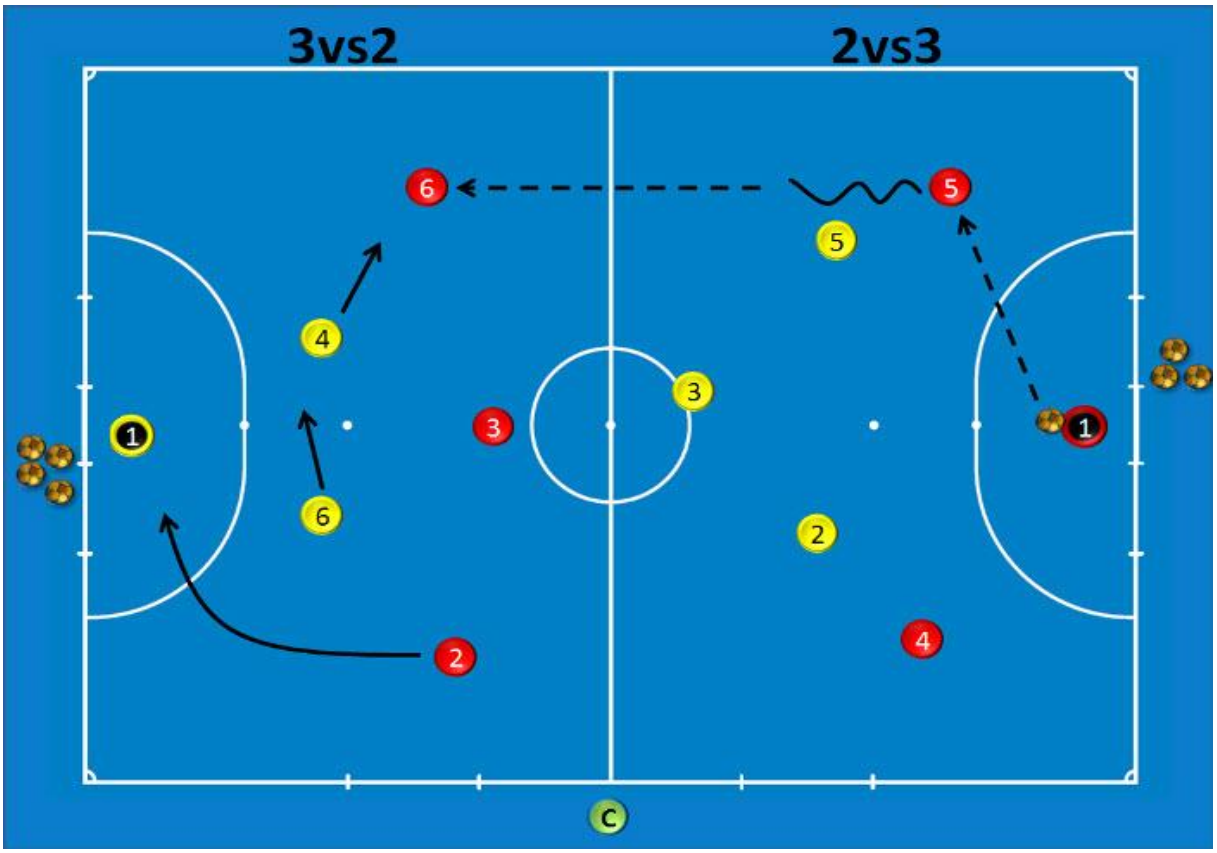
Pomoćna igra 2vs3 + 3vs2

Opis: Dvije ekipe, igra se na dva gola, isti broj igrača na terenu s razlikom da je u jednoj polovici omjer 2vs3, a u drugoj polovici 3vs2. Igra kreće od vratara koji pokušava dodati loptu na drugu stranu, a obrambeni igrači pokušavaju spriječiti. Ako vratar ne uspije prebaciti u protivničku polovicu, dodaje loptu suigračima u svojoj polovici. Napadači moraju dobivenu loptu dodati suigračima na drugoj polovici i pri tome ne mogu upotrebljavati visoke lopte. Također mogu vođenjem prijeći na protivničku polovicu i kreairati situaciju 4vs2. Kada napadači dobiju loptu u protivničkoj polovici imaju 12 sekundi da završe napad.

Cilj: Izlazak iz presinga, razvoj napada, repozicioniranje, pritisak na loptu, brza završnica, kontranapad.

Trajanje i broj ponavljanja: 6 – 8 minuta, 2 serije

Varijacije vježbe: Može se igrati s ograničenim brojem dodira lopte, brojem dodavanja u napadu, povećanjem i smanjivanjem vremenskog trajanja napada.



Prikaz 12. Pomoćna igra 2vs3 + 3vs2

10. ZAKLJUČAK

Futsal po svojoj strukturalnoj složenosti spada u grupu sportova s intenzivnim tempom igre koji zahtijeva od sportaša vrhunsku tehničku, motoričku te funkcionalnu spremnost. Analizom igre ciljano se mogu proučiti i utvrditi opterećenja nogometaša i specifični zahtjevi i izazovi koje dinamičnost igre prouzrokuje. Analizom je dokazano da postoji razlika između fizičkih, tehničkih i taktičkih zahtjeva u fazama igre (napad i obrana). Kada govorimo o tehničko – taktičkoj pripremljenosti, podrazumijeva se proces učenja i usavršavanja tehničkih sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura kretanja i struktura situacija. Stoga pomoćne igre u futsalu imaju izuzetan značaj jer služe uvježbavanju tehnike, taktike i podizanju kondicijske pripreme igrača na razinu koju iziskuje realna utakmica. Integriranim pristupom razvijaju se bitne dimenzije spremnosti sportaša koje mu omogućuju bolju situacijsku efikasnost (Huzjak, 2013). Pravovremenim i kvalitetnim izborom i primjenom pomoćnih igara u futsalu, sportaši usvajaju i automatiziraju tipične strukture situacija koje se pojavljuju u samoj igri i podižu razinu izdržljivosti i efikasnosti na terenu.

11. LITERATURA

1. Habibija, Đ. (2009): *Futsal*. Print Team. Mostar.
2. Hill-Haas, S.V., Dawson, B., Impellizzeri, F.M. i Coutts, A.J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. Sports Medicine, 41(3), 1-22.
3. Huzjak, M. (2013). Pomoćno-nastavne igre u nogometu. S mreže skinuto 7.8.2015. s adrese: http://www.totalni-nogomet.com/clanci/7-pomocno-nastavne-igre-u-nogometu
4. I. Zorić (2014). Intenzifikacija treninga u futsalu primjenom specifičnih kretanja u situacijskim vježbama za razvoj anaerobne izdržljivosti; 21.ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske
5. I.G., „Kvalifikacije za futsal EURO: Hrvatska u skupini s prvacima Europe“, preuzeto: http://www.index.hr/sport/clanak/kvalifikacije-za-futsal-euro-hrvatska-u-skupini-s-prvacima-europe/650529.aspx
6. „Općenito o futsalu“, preuzeto: http://www.crofutsal.com/ostalo/povijest-futsala/
7. „Povijest futsala“, preuzeto: http://mnk-nacional.hr/web.asp?lang=&mod=1&pro=0&IDKatStr=172&IDStr=172
8. „Prednosti i mane u odnosu na nogomet“,preuzeto: http://hr.wikipedia.org/wiki/Futsal
9. „UEFA Europsko futsal prvenstvo – Hrvatska 2012.“, preuzeto: http://hr.wikipedia.org/wiki/UEFA_Europsko_futsal_prvenstvo_-_Hrvatska_2012.