Pomoćne igre i igre u koridoru za usavršavanje podfaze središnjice napada u nogometu

Baričić, Domagoj

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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:117:309493

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

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

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Domagoj Baričić

POMOĆNE IGRE I IGRE U KORIDORU ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, ožujak 2018.

POMOĆNE IGRE I IGRE U KORIDORU ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU

Sažetak:

Cilj ovog diplomskog rada je objasniti osnovne principe i zakonitosti igre u podfazi središnjice napada, tj. što bolje definirati i analizirati pomoćne igre i igre u koridoru koje trener može koristiti u trenažnom procesu.

Zona središnjice napada možda je i najzanimljiviji prostor na igralištu za mnogobrojne vježbe jer je to područje gdje uvijek sudjeluje najveći broj igrača, što "naših", a što "protivničkih". Sa stajališta igre u napadu potrebna je kvalitetna izobrazba igrača u podfazi središnjice napada te će tako u diplomskom radu biti iznesene pomoćne igre i igre u koridoru za rješavanje problematike podfaze središnjice napada.

Ključne riječi: nogomet, faza napada, podfaza središnjice napada, pomoćne igre, igre u koridoru.

SUPPORT GAMES AND CORRIDOR GAMES AS A METHOD OD IMPROVING THE SUBPHASE OF THE CENTER ATTACK IN FOOTBALL

Abstract:

The goal of this paper is to describe the basic principles and rules of the subphase of the of the center forward attack, and define and analyze support and corridor games which the trainer can use in the training process. The center forward attack zone is perhaps the most interesting area of the field for numerous drills as it is an area where the largest amount of players participates, be they the home or opposing team.

From the game's attack point of view, it is vital to provide the players with an excellent training, especially in the mid attack subphase, and for this reason the paper will display various types of support games and corridor games in order to solve the possible problems of the mid-attack subphase.

Key words: football, attack phase, subphase of central attack, support games, corridor games

SADRŽAJ

1. UVOD 4

2. STRUKTURA NOGOMETNE IGRE 5

3. ANALIZA NOGOMETNE IGRE 8

3.1. STRUKTURALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE 8

3.2. BIOMEHANIČKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE 11

3.3. FUNKCIONALAN ANALIZA NOGOMETNE IGRE 12

3.4. ANATOMSKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE 12

3.5. ANALIZA TEHNIKE NOGOMETNE IGRE 13

3.6. ANALIZA TAKTIKE NOGOMETNE IGRE 14

4. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU 14

4.1. PODFAZAFAZA SREDIŠNJICE NAPADA 18

5. POMOĆNE IGRE I IGRE U KORIDORU U NOGOMETU 21

5.1. POMOĆNE IGRE 21

5.2. IGRE U KORIDORU 24

6. PRIMJERI POMOĆNIH IGARA I IGARA U KORIDORU ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU 26

7. ZAKLJUČAK 36

8. LITERATURA 37

1. UVOD

Nogomet je već nekoliko desetljeća najpopularniji sport na Zemlji bez obzira promatra li se s aspekta broja gledatelja ili broja aktivnih sportaša te svakako jedna od najrazvijenijih sportskih igara. U ne tako dugom vremenu postojanja od jednostavne i vrlo privlačne igre nogomet je dobio status „najvažnije sporedne stvari na svijetu," a njegova pojavnost razvijala se od zabave i razonode, zapravo, rekreacijskog nogometa do zanimanja – profesionalnog nogometa. Kao sportska igra može se prakticirati u različitim sredinama, situacijama i uvjetima. Igraju ga djeca, mladi i odrasli na različitim otvorenim ili zatvorenim prostorima (zemlja, trava, pijesak, beton, parket) te uz muškarce njime se bave i žene (Dujmović, 2000). Nogometna igra je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada grupi polistrukturalnih acikličkih gibanja,a obilježava je varijabilitet motoričkih radnji kojima se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre: postizanje pogotka i pobjedu. Tim se istim motoričkim radnjama razvijaju karakteristike igrača,a igra kvalitetno unapređuje(Barišić,2007).Nogomet nosi obilježje dinamične igre kontaktnog tipa u kojoj se dvije momčadi suprotstavljaju jedna drugoj s intencijom osvajanja glavnog kanala komunikacijske mreže,kojim se realizira protok lopte i pogodak kao finalni smisao igre(Gabrijelić, 1977). U nogometnoj igre postoji niz složenih i nepredvidivih situacija,pa je nemoguće apsolutno predvidjeti neki događaj. S jedne strane je tijekom igre prisutna konstrukcija i suradnja u organizaciji i realizaciji napada,dok druga strana(protivnik) pokušava destruirati protivničke akcije u napadu (igra u obrani) i pokušava oduzeti loptu,čime čuva svoja vrata od primanja pogotka(Barišić,2007). Faze igre se s pripadajućim podfazama tijeka igre smjenjuju zato što igrači obavljaju određene poslove definirane prema pozicijama u osnovnom rasporedu momčadi. U današnjem,suvremenom načinu igre pozicioniranje igrača nameće specifične zadatke u tijeku igre,ali ih istovremeno manje ograničava prostorom, tj.zonama igrališta. Kako bi igrači mogli odgovoriti zahtjevima suvremene igre,od njih se traži apsolutno visoka razina znanja,usavršena izvedba tehnike i primjerena primjena taktike,odnosno sposobnost brze konstrukcije i rekonstrukcije igre vezano za tempo,kao i najviša razina fizičke pripremljenosti s obzirom na relativno velik prostor funkcioniranja(Jerković,Marić, & Volčanšek,1986; Jerković, 1991).

Cilj rada je,pregledom znanstvene literature,pronaći i objasniti što su pomoćne igre i igre u koridoru te što veći broj pomoćnih igara i igara u koridoru za usavršavanje podfaze središnjice napada u nogometu.

2. STRUKTURA NOGOMETNE IGRE

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 željenu formaciju, 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 van ili u tzv. aut.

Nogometaši nastoje stvarati izgledne prilike za postizanje zgoditaka individualnom kontrolom lopte („driblanjem"), dodavanjima po tlu ili zraku, kretnjama bez lopte u nebranjen prostor i udarcima na vrata. Momčad koja postigne više pogodaka proglašava se pobjedničkom, a nagrađuje se sa tri boda ili prolazom u sljedeću fazu natjecanja. Poraz ne donosi nikakve bodove. Moguće je odigrati i neodlučeno (neriješeno, remi); u ligaškom sustavu obje momčadi dobivaju po jedan bod, a u eliminacijskom (kup-sustavu) rješenje pitanja pobjednika ovisi o jasno navedenim propozicijama natjecanja.

Utakmica započinje u središnjem krugu nakon sučeva zvižduka. Lopta prvim dodirom mora prijeći na protivničku polovicu terena. Iako je pravilima dozvoljeno zabiti pogodak izravnim udarcem s centra, gotovo uvijek lopta se nakon izvođenja vraća unatrag suigračima koji će zatim pokušati uspostaviti prvi organizirani napad ili barem pritisnuti protivnika dugom loptom. Suvremeni nogomet zahtijeva vraćanje gotovo svih igrača iza lopte u fazi obrane. Vrlo rijetko ijedan igrač biva oslobođen obrambenih zadataka. Napadači pritišću protivničku obranu kretnjama između njenih bekova, igrači veznog reda stvaraju prvi agresivniji obrambeni zid, dok središnji braniči, bekovi i vratar čine posljednju crtu obrane.

Formacija (npr. 4—2—3—1 ili 4—4—2) brojčani je zapis izgleda momčadi u svojoj polovici terena dok nema loptu u posjedu. Prvi broj označava izgled obrane, na posljednjem mjestu broj je čistih napadača, dok brojevi između njih prikazuju raspored igrača u sredini. Vratar nije upisan jer uvijek ima iste zadaće. Prilikom transformacije usred napada, momčad organizirano napušta svoju obrambenu postavu širenjem igre u pokušaju stvaranja prolaza kroz protivničku obranu do gola. Momčadi ponekad svjesno prepuštaju posjed lopte i dio vlastite sredine terena protivnicima te strpljivo čekaju svoju priliku iz protuudara (kontranapada) i prekida. Momčadi ovakav način igre ponajviše usvajaju u utakmicama protiv kvalitetnijih ekipa ili nakon stjecanja vodstva, kad protivnik biva prisiljen „loviti rezultat" otvorenom igrom. Međutim, odigravanje kvalitetne obrane tijekom svih 90 minuta izuzetno je tjelesno, mentalno i taktički zahtjevno.

Sustav odlučivanja u igri (Gabrijelić,1977.) mora biti utemeljen na konceptu igre. Prepoznavanje i anticipacija određeni su prijemom i protokom informacija u tipičnim i atipičnim situacijama igre,kao i protokom i prijemom informacija koje su >pohranjene u situacijskoj i konceptualnoj memoriji<. Prepoznavanje i anticipacija vremenskih i prostornih odnosa u osnovi su preliminarne informacije za proces odlučivanja. Svi ti procesi odražavaju se na tijek motoričkog ponašanja igrača u komunikacijskoj strukturi situacija igre (Barišić,2007.).

Prepoznavanje strukture igre znači razumijevanje svih faza i podfaza tijeka igre i pozicija pojedinih igrača,što nam pomaže da prepoznamo određene situacije u igri. Kod prijelaza iz jedne faze u drugu osnovno je da igrači razumiju i ostvaruju poslove u igri koristeći odgovarajuće tehničko-taktičke programe (Barišić,2007.).

Sa stajališta strukturne analize,postoje tri područja igre:faza napada,faza obrane i tranzicija,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 (prema Gabrijeliću,1977., individualne akcije i individualno ponašanje igrača moraju biti podređeni kolektivnom efektu), što potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti (Barišić,2007.).

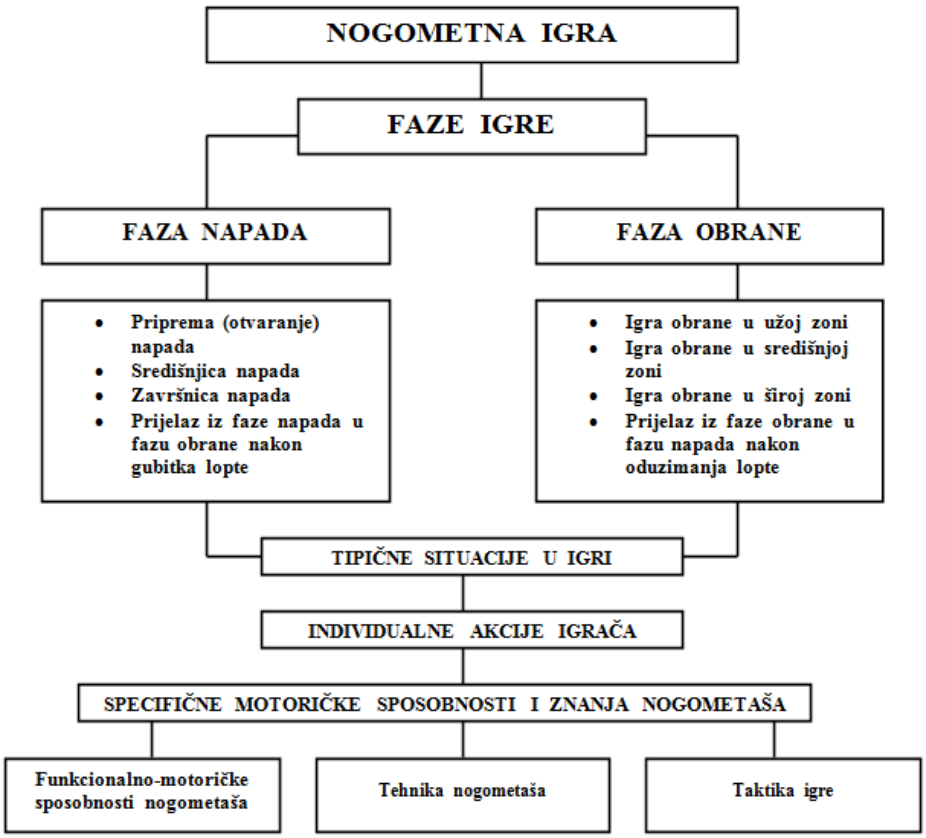
Momčadi se bore za prevlast na sredini terena. Shodno tome, igrači veznog reda u pravilu su tehnički najpotkovaniji u sastavu. Tijekom organizacije napada, leđa im štite dvojica ili trojica središnjih braniča, tzv. stopera, međusobno mnogo udaljenijih nego u fazi obrane. Bekovi (krilni braniči) u međuvremenu napreduju aut-linijom otvarajući time mogućnost dodavanja po širini. Izrazito je bitno sačuvati loptu oko središta igrališta, jer protuudar na nepostavljenu obranu lijepa je prilika za postizanje pogotka. Prema tome, prostor u kojemu se najviše riskira najudaljeniji je od vratara momčadi u posjedu lopte. Tijekom gradnje napada, napadač na sebe veže protivničkog stopera često leđima okrenut protivničkim vratima, dok krilni napadači napreduju po širini. Bek i krilo usko surađuju čitavu utakmicu pružajući međusobnu mogućnost dodavanja u napadu, ali i zaštitu jedan drugome u svojoj polovici terena. Bek koji u fazi obrane ostane sam na širokom prostoru protiv dvojice gotovo uvijek mora povući se prema svojem vrataru, pomičući tako zamišljenu crtu zaleđa prema vlastitim vratima. Protivnici za to vrijeme napreduju u prazan prostor i na sebe navlače ostatak već probijene obrane, koja pak biva primorana braniti okvir vlastitoga gola. Doduše, ovo je samo jedan od beskonačno mnogo scenarija za postizanje, odnosno primanje, pogotka.

3. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Analiza nogometne igre (strukturalna, biomehanička,funkcionalna, anatomska), daje nam informacije o zahtjevima s kojima su nogometaši suočeni tijekom natjecateljske aktivnosti. Igrači koji su dobro fizički pripremljeni biti će u stanju efikasno rješavati nogometne zadaće tijekom svih devedeset minuta utakmice (Mihačić i Ujević, 2003.).

3.1. STRUKTURALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Strukturalna analiza omogućava 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 kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice (Mihačić i Ujević, 2003.).



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

Poznavanje strukture igre znači razumijevanje svih faza i podfaza tijeka igre i pozicija svih igrača, što nam pomaže da prepoznamo određene situacije u igri. Kod prijelaza iz jedne faze u drugu osnovno je da igrači razumiju i uspješno odrađuju poslove u igri koristeći odgovarajuće tehničko-taktičke programe.

Analiza aktivnosti igrača u igri rješava osnovne tipične situacije ali i atipične situacije u nogometnoj igri. Takva višestruka složenost tipičnih situacija u nogometnoj igri karakterizira struktura gibanja cikličkog i acikličkog tipa. 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 poštovati pravila nogometne igre (Bašić, 2005.)

Brojna istraživanja u nogometu zabilježila su oko 1000 do 1500 kretnji izvedenih tijekom utakmice. 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 (Jeffreys, 2004.).

Frekvencija različitih kretnji razlikuje se i između igrača na različitim pozicijama. Tako je utvrđeno da vezni igrači engleske Premier League manje stoje i izvode više sprintova u odnosu na obrambene igrače i napadače.

Iz Tablice 1. možemo zaključiti da veće frekvencije kretanja imaju oni igrači koji povezuju obranu i napad u odnosu na isključivo obrambene igrače i/ili napadače. Ukupna prijeđena udaljenost za vrijeme utakmice također je vrlo bitan faktor natjecateljske aktivnosti. Vrhunski nogometaši prijeđu između 10 i 13 km za vrijeme utakmice, a također je potvrđeno da je tek 2% ukupne distance prijeđeno s loptom.

Tablica 1: Razlike prijeđenih kilometara nogometaša različitih igračkih pozicija, istraživanje provedeno na utakmicama engleske nogometne lige (Verheijen, 1997.)

	Hodanja	**Kaskanja**	**Trčanja**	**Sprint**	**Suma**
Unutarnji obrambeni	4,2 km	2,7 km	0,5 km	0,2 km	8,4 km
Vanjski obrambeni	2,8 km	4,2 km	1,3 km	0,3 km	9,8 km
Defenzivni vezni	2,4 km	9,4 km	0,6 km	0,1 km	14,3 km
Ofenzivni vezni	2,2 km	6,8 km	2,6 km	0,4 km	12,8 km
Polu špica	2,2 km	5,0 km	0,6 km	0,4 km	10,6 km
Srednji napadač	4,4 km	2,1 km	1,3 km	0,9 km	9,8 km

Pozicijsku specifičnost potrebno je uvažiti te ubaciti unutar planiranja i programiranja kondicijske pripreme. Pozicija i pozicijske zadaće određuju opterećenja igrača. Jedino uvažavanjem specifičnosti igračkih mjesta u momčadi i individualnih sposobnosti igrača moguće je podići nivo funkcionalno motoričkih sposobnosti do maksimuma.

Posljednjih dvadeset godina nogomet doživljava veliki razvoj, osobito u pogledu kondicijskih zahtjeva i opterećenja kojima su izloženi igrači tijekom trenažnog procesa i natjecanja. Promjene se očituju u nizu parametara, kao što su npr. viši tempo igre i udaljenosti koje igrači prelaze na utakmici, te veći broj utakmica u sezoni. Sukladno tome veća je i frekvencija treninga, uz skraćenje vremena oporavka između utakmica i treninga. Sve to doprinijelo je većoj dinamičnosti nogometne igre. Također su brojnim istraživanjima utvrđene i razlike u ukupnim prijeđenim udaljenostima za vrijeme utakmica između igrača različitih pozicija. Današnji nogomet traži od igrača više snage, brzine i izdržljivosti. Igrači koji posjeduju optimalnu kondicijsku pripremu u stanju su pred kraj utakmice napraviti onaj korak više koji će odlučivati o pobjedi i porazu. U Tablici 2. prikazani su rezultati opterećenja igrača koji proizlaze također iz specifičnih zahtjeva pozicije. Broj u tablici predstavlja prosjek pretrčanih kilometara igrača Prve nizozemske lige.

Tablica 2: Rezultati različitih opterećenja igrača prve nizozemske lige (prema Verheijenu, 1997.)

	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

Napredovanjem mogućnosti praćenja igrača tokom utakmice, tijekom vremena dobivali su se točniji podaci. Današnje kompjuterske i video mogućnosti mogu dati točne kvantitativne podatke. Ovisno o pripadnosti liga, odnosno rangu natjecanja, i individualnim dostignućima, leže srednje vrijednosti trčanja između 9000 i 12000 metara. Pojedinačno su postignuti rezultati i preko 14000 metara u jednoj nogometnoj utakmici. Ukupna dužina trčanja svrstana u sprint leži između 500 do 3000 metara, a sprint trčanja po utakmici oko 100 puta. Od 1962. godine je vidljiv prosječni porast dostignuća u trčanju od oko 10% godišnje (Perić,2016.).

3.2. BIOMEHANIČKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Biomehanička analiza predstavlja skup postupaka za određivanje osnovnih kinematičkih, kinetičkih i elektromiografskih parametara struktura gibanja u sportu. Registriraju se i analiziraju prostorni, vremenski i prostorno – vremenski parametri, kao i vrijednosti sila koja se razvijaju u mišićima i mišićnim skupinama u izvođenju jednostavnih i složenih motoričkih aktivnosti u trenažnim ili natjecateljskim uvjetima (Milanović, 2013.).

Milanović (2013.) ističe da se ti parametri mogu izraziti numerički te mogu biti vrlo korisni za određivanje karakteristika i kvalitete izvedbe strukture kretanja. Ova analiza nam pomaže u trenažnom procesu gdje dobivene rezultate analiziramo i koristimo za daljnje usavršavanje sportaševih sposobnosti.

3.3. FUNKCIONALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Funkcionalna analiza pruža informacije o intenzitetu, trajanju i vrsti radnog opterećenja u sportskoj aktivnosti, prema čemu se zaključuje o strukturi i dominaciji energetskih procesa: aerobni, mješoviti ili aerobno – anaerobni, anaerobni glikolitički i anaerobni fosfageni energetski procesi kojima se osigurava energija za rad sportaša u natjecateljskim aktivnostima pojedinih sportskih grana (Milanović, 2013.).

Nogomet je aerobno – anaerobni sport s fazama submaksimalnog i maksimalnog opterećenja. Aerobni procesi odvijaju se uz prisutnost kisika, a kao izvor energije koristi se ugljikohidrate i masti. Milanović navodi (2013.) da aerobna sposobnost omogućava stalnu opskrbu mišića i ostalih organa potrebnom količinom energije nužnom za funkcioniranje i umjereno intenzivan rad te učinkovitost anaerobnih kapaciteta koji omogućuju izvedbu sportske aktivnosti visokog intenziteta. Glavni pokazatelj stanja treniranosti je maksimalni primitak kisika (VO2max). Njegova relativna vrijednost u nogometaša kreće se od 50 do 70 ml/kg/min. Najveći primitak kisika imaju srednji centralni napadači, zatim zadnji centralni i krilni napadači te prednji napadači.

3.4. ANATOMSKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Anatomska analiza motoričke izvedbe pruža informacije o angažiranim mišićima i mišićnim skupinama i razini njihove aktivacije tijekom sportske aktivnosti, a zatim podatke o redoslijedu aktiviranja, kao i o vrsti kontrakcije pojedinih mišića i mišićnih skupina(Milanović, 2013.).

Od mišića i mišićnih skupina kod nogometaša najugroženiji su:

- Mišići opružači i primicači natkoljenice
- Pregibači i opružači potkoljenice

Od zglobnog sustava nogometaša najugroženiji su:

- Koljeno
- Gležanj
- Slabinski i vratni dio kralježnice

Osim toga, vrlo često podliježu ozljedama i:

- Preponski pojas
- Ahilova tetiva.

3.5. ANALIZA TEHNIKE NOGOMETNE IGRE

„Tehnika nogometa podrazumijeva igračevo biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koja mu omogućavaju potpuno izražavanje njegovih funkcionalnih i motoričkih potencijala. Racionalnu tehniku karakteriziraju ekonomičnost, lakoća te ritmičnost i harmoničnost kretanja u standardnim i/ili varijabilnim uvjetima“ (Jerković, 1991.).

Tehnika nogometa se sastoji od:

- Struktura kretanja igrača bez lopte:
    1. Osnovno kretanje
    2. Startna brzina
    3. Osnovna brzina
    4. Promjena pravca i brzine kretanja
    5. Odrazi, skokovi i doskoci
    6. Dueli i padovi
- Struktura kretanja igrača s loptom:
    1. Udarci po lopti(nogom i glavom)
    2. Vođenja lopte
    3. Primanja lopte
    4. Oduzimanja lopte
    5. Driblinzi i fintiranja(varke)
    6. Tehnika ubacivanje lopte u igru rukom
    7. Tehnika vratara (modificirano prema Barišiću,2007.).

3.6. ANALIZA TAKTIKE NOGOMETNE IGRE

Taktika u nogometnoj igri podrazumijeva uzajamno i svrsishodno djelovanje suigrača, odnosno pojedinaca unutar momčadi. Na taj način se uspješno formira napad i obrana te prijelazi iz obrane u napad i obratno. Taktička znanja jesu igračeva sposobnost percipiranja i mišljenja ovisno o prostorno – vremenskim odnosima, položaju suigrača, protivničkih igrača, kretanju lopte, kao i pronalaženje odgovarajućih situacijskih rješenja radi provedbe željenog plana i koncepta igre (Gabrijelić, 1977.).

Taktika igre u napadu sastoji se od:

- Individualna taktika igre u napadu
- Grupna taktika igre u napadu
- Kolektivna taktika igre u napadu.

Taktika igre u obrani sastoji se od:

- Individualna taktika igre u obrani
- Grupna taktika igre u obrani
- Kolektivna taktika igre u obrani (modificirano prema Barišiću, 2007.).

4. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU

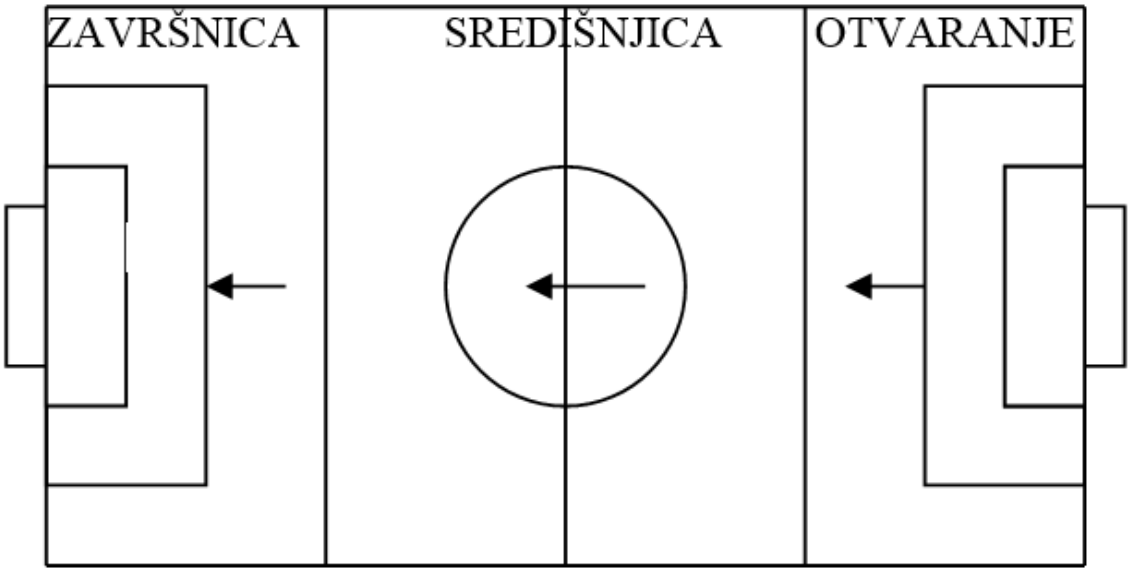
Faza napada započinje u trenutku kada određena momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta. Do toga može doći nakon protivnikove pogreške ili nakon individualne akcije (pogreške) obrambenog igrača. Osnovni cilj faze napada je postizanje pogotka, do čega se dolazi ili individualnom akcijom ili suradnjom dva ili više igrača. U toj namjeri sudjeluju svi igrači u momčadi, a organizaciju i realizaciju napada otežava protivnička ekipa.

Ciljevi napada su:

- postizanje pogodaka i učestalo (brzo) stvaranje prilika za postizanje pogodaka
- nakon gubitka lopte u fazi napada, cilj je brzo i efikasno spriječiti protivnika u razvoju njegova napada (tranzicijska obrana), ne dozvoliti mu stvaranje prilika za postizanje pogodaka, ili kao krajnji cilj ne primiti pogodak (Barišić,2007.).

Prema vertikalnom odnosu provođenja napada razlikujemo tri zone napada:

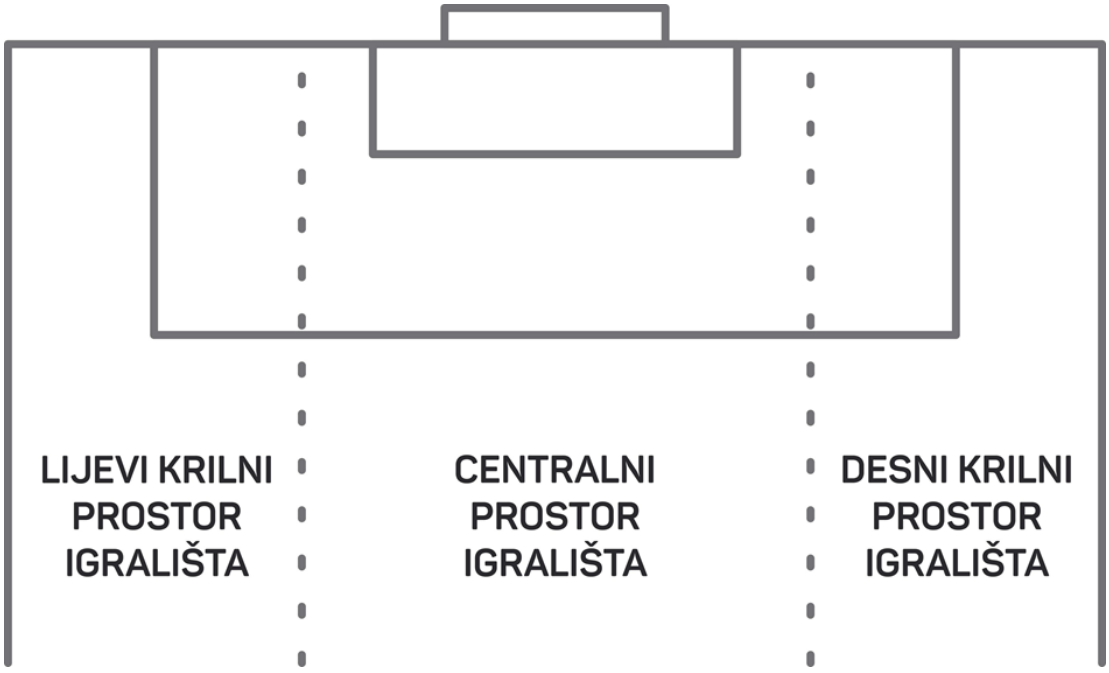
- zona pripreme ili otvaranja napada (prva trećina igrališta)
- zona središnjice napada (središnja trećina igrališta)
- zona završnice napada (posljednja trećina igrališta).



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

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

- preko krilnih prostora
- kroz centralni prostor.



Prikaz 3. Prostorni odnosi u fazi napada prema horizontalnom odnosu

Osim podjele napada prema prostornim odnosima postoje još i vremenski odnosi koje možemo definirati s obzirom na intenzitet i strukturu. Prema intenzitetu napad može biti lagan, srednji i maksimalni, a prema strukturi:

- progresivni napad (intenzitet raste)
- regresirajući napad (intenzitet pada)
- varijabilni napad - prisutne su različite kombinacije u fazi napada

Napad osim svojih faza ima i podfaze:

- 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 ili tri igrača. Cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu (sa svoje polovine igrališta) te promjenom tempa igre izazvati neravnotežu protivničke obrane kako bi se u tijeku nastavka akcije omogućio lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada. Pri tome je potrebna konstantno i raznovrsno kretanje igrača bez lopte, njihovo otkrivanje u širinu i dubinu te brza i precizna dodavanja. U ovoj podfazi „strogo“ su zabranjena paralelna dodavanja na velike udaljenosti jer eventualnim presijecanjem protivnička ekipa može doći do posjeda lopte u završnici napada.

Podfaza središnjice napada je pripremni dio faze napada prije ulaska u završnicu. Karakteristika ove podfaze je velika koncentracija igrača. Više o podfazi središnjice napada bit će objašnjeno u posebnom potpoglavlju.

Podfaza završnice napada realizira se individualnom akcijom ili suradnjom nekoliko igrača kroz centrali ili krilni prostor igrališta. U ovoj podfazi igre obrambeni igrači striktno pokrivaju napadače, smanjen je slobodan prostor te je visoka razina koncentracije igrača ispred protivničkih vrata što ovu podfazu čini najsloženijom. Posljedično, ovu fazu karakteriziraju brze i jednostavne akcije uz što manje kontakta s loptom te je poželjno stići u ovu podfazu sa što većim brojem igrača.

Tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad predstavlja prijelaz iz jedne faze igre u drugu, u ovom slučaju iz obrane u napad na cijelom prostoru igrališta (tranzicijski napad). Do tranzicije iz obrane u napad dolazi presijecanjem, izbijanjem ili oduzimanjem lopte.

4.1. PODFAZA SREDIŠNJICE NAPADA

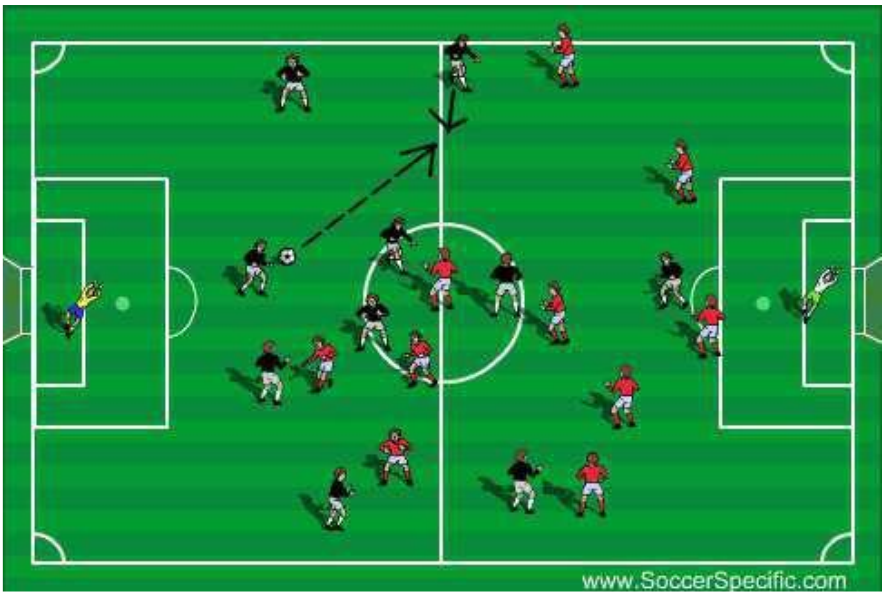
Podfaza središnjice napada je pripremni dio faze napada prije ulaska u fazu završnice napada. Nalazi se oko sredine terena i do 20 metara u protivničko polje. U podfazi središnjice napada cilj je individualnim akcijama (vođenje lopte, driblinzi i fintiranja) te suradnjom sa suigračima (primopredaja lopte, promjena mjesta) stvoriti povoljne pozicije za ulazak u podfazu završnice napada. Prostorno gledano, zona središnjice napada obuhvaća drugu i treću četvrtinu igrališta od vlastitih vrata (prostor između zone otvaranja i zone završnice napada) (Bašić, 2015.).

Organizaciju igre u središnjici napada karakterizira velika prostorna koncentracija igrača, vlastitih, ali i protivničkih te striktna pokrivanja protivničkih igrača. Smanjen je slobodni prostor za napadače pa je u stvaranju povoljne pozicije individualnom akcijom i/ili suradnjom igrača 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
- utrčavanje u slobodan prostor.

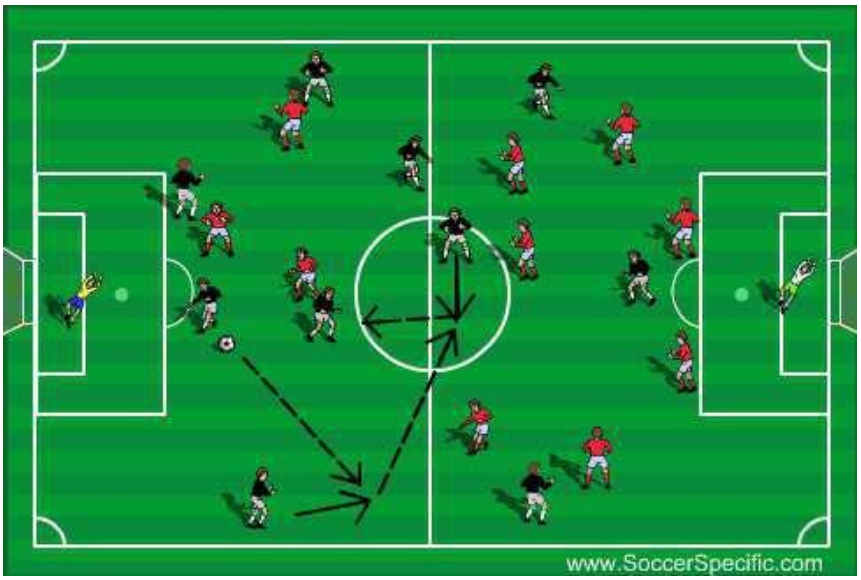
U realizaciji kontinuiranog napada ovu podfazu igre obilježavaju dijagonalna i okomita dodavanja prema naprijed, a u slučaju varijabilnog napada najčešće se primjenjuju horizontalna dodavanja u kombinaciji s povratnim loptama (Barišić, 2007.).

Dodavanje lopte jedno je od najvažnijih sredstava taktike u napadu kojim se ostvaruje suradnja između dvojice ili više igrača. Odabir odgovarajuće tehnike dodavanja uvjetuje položaj suigrača kojemu se lopta upućuje, ovisno o njegovu kretanju te položaju protivničkih obrambenih igrača. Kod dijagonalnog dodavanja razmak između igrača je manji pa je lakše primiti i kontrolirati loptu upućenu na ovakav način. Također, momčad se s loptom može koordinirano pomicati prema naprijed. Međutim, momčad na taj način troši puno vremena da priđe protivničkom golu. S obzirom na to da protivnik ovakvo dodavanje lakše presiječe, mana dijagonalnog dodavanja je i rizik gubitka lopte u blizini vlastitog gola.



Prikaz 4. Primjer dijagonalnog dodavanja

Dodavanje u dubinu i brzo povratno dodavanje malo je složenije zbog toga što igraći koji sudjeluju moraju imati dobro koordinirano kretanje i dobar osjećaj za pravovremenost. Uz to, nedostatak kod ovog načina otvaranja napada je taj što se igra ne razvija po boku jer se dodavanje u dubinu vrši po vertikali. Pozitivna strana je što se momčad na taj način kreće naprijed bez velikog rizika i ako izgubi loptu.



Prikaz 5. Primjer dodavanja u dubinu i povratnog dodavanja

Na utakmicama se vrlo cesto može vidjeti situacija da momčad nakon dolaska u posjed lopte napravi brz kontranapad. Najbolji načini izvođenja brzog kontranapada su :

- dubok prodor igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u prostor prednjem napadaču
- kratko vođenje lopte od strane igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u dubinu
- prednji napadač prima loptu upućenu od strane suigrača koji je došao u posjed lopte te vrši dodavanje u dubinu nekome od suigrača.

5. POMOĆNE IGRE I IGRE U KORIDORU U NOGOMETU

Pomoćne igre i igre u koridoru imaju veliku primjenu na nogometnim treninzima. Primarno se koriste za usavršavanje tehničko-taktičkih zahtjeva kojima se igrači suočavaju na utakmicama.

5.1. POMOĆNE IGRE

Pomoćne igre su modificirane igre koje se odvijaju na smanjenim dimenzijama igrališta, često koristeći prilagođena pravila i uključujući manji broj igrača nego u tradicionalnoj nogometnoj igri (Hill-Haas i sur., 2011.).

Primarni cilj pomoćnih igara u nogometu je usvajanje, stabilizacija i automatizacija tipičnih struktura situacija koje se pojavljuju u nogometnoj igri. Pomoćne igre predložene su kako bi se olakšao razvoj tehničkih vještina i taktičke svijesti unutar odgovarajućeg konteksta igre (Little, 2009.; Allison i Thorpe, 1997.).

Primjena pomoćnih igara na igrače ima visok nivo informacijskog pa često i energetskog opterećenja, a također i trener mora imati znanja o energetskim procesima koji se odvijaju u sportaševu organizmu za vrijeme određene pomoćne igre kako bi ciljano utjecao na razvoj željenih karakteristika igrača.

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 svega trener mora poznavati ciljeve i funkciju pomoćne igre koju primjenjuje na svojim treninzima. Izuzetno je bitno da prije izvedbe igračima kvalitetno objasni iz kojih razloga se baš ta vježba koristi te kakva je njezina situacijska vrijednost (Huzjak, 2013.).

Pomoćne igre imaju izuzetan značaj u planiranju kondicijske pripreme igrača jer, ako se pravilno izvode, pred igrače postavljaju energetske zahtjeve koji su slični nogometnoj utakmici. Integriranim pristupom razvijaju se bitne dimenzije treniranosti sportaša koje će mu omogućiti bolju situacijsku efikasnost (Huzjak, 2013.).

Iz navedenog možemo zaključiti da su prednosti pomoćnih igara oponašanje zahtjevnih kretanja, fiziološkog intenziteta i tehničkih zahtjeva stvarne nogometne utakmice te od nogometaša zahtijevaju donošenje odluka pod pritiskom i umorom.

Kao i svaka metoda vježbanja, tako i upotreba pomoćnih igara ima neke svoje nedostatke, npr. igrači ce ponekad rješavati određene zahtjeve zbog svoje visoke tehničko-taktičke kvalitete ili fizičke pripremljenosti te ce prvotni cilj igre biti izgubljen. Također je dosta teško uvijek postići željenu razinu opterećenja, jer igra diktira tempo izvođenja vježbe (ne može se reći igraču da ubrza ili uspori), te stimulirati najintenzivnije trenutke koji se javljaju tijekom utakmice.

Da bi se određene igre mogle provesti, igrači moraju zadovoljavati visoki standard tehničko–taktičkih znanja kako bi se postigao određeni intenzitet vježbe, što na nižim nogometnim razinama trenerima može predstavljati problem. Još jedan značajan nedostatak je broj trenera koji su potrebni da bi se kontrolirala ovakva vrsta treninga (Hill-Haas i sur., 2011.). Mogućnost pojave ozljeda zbog stalnog tjelesnog kontakta, posebno u trenucima umora, značajno je veća nego kod provođenja istog treninga u nesituacijskim uvjetima.

Iz prethodno navedenog možemo zaključiti da je potrebno dobro isplanirati i uzeti u obzir sve objektivne faktore koji mogu utjecati na pomoćnu igru da bi se omogućilo optimalno provođenje ovakvog načina treniranja. Trener može samo kontrolirati i prilagođavati veliki broj parametara. Prilikom odabira određenih parametara koji imaju utjecaj na intenzitet pomoćne igre trener mora biti oprezan i upoznat s rezultatom koji će dobiti uvođenjem bilo koje od modifikacija. U suprotnom, određeni cilj koji se želio ostvariti, sa stajališta kondicijskog opterećenja, može biti u potpunosti promašen.

U praksi treneri često izmjenjuju pravila kako bi povećali ili smanjili intenzitet igre. Modifikacija, odnosno uvođenje nekog dodatnog zahtjeva može biti ili kondicijskog sadržaja (npr. dodatni sprint) ili tehničko–taktičkog sadržaja (npr. smanjen broj dodira lopte). Svako takvo uvođenje određenih zahtjeva trener mora poznavati i nikako ne zaboraviti cilj igre (Hill-Haas i sur., 2011.).

Prilikom provođenja pomoćnih igara potrebno je unaprijed uzeti u obzir veći broj faktora kao što su: ukupan broj igrača na treningu, hoćemo li koristiti vratare ili ne, raspored igranja (da se ostvari natjecateljski duh, npr. „svatko sa svakim“), cilj vježbe (zahtjevi se moraju znati unaprijed, i tehničko–taktički i kondicijski), dio i veličina terena koji igra zauzima (drugi dio ekipe će raditi nešto drugo, da ne smetaju jedni drugima), 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.).

Korištenje vratara u pomoćnim igrama i igrama u koridoru može imati dvojak utjecaj na intenzitet. S jedne strane, ukoliko se igra u manjem brojčanom odnosu i na manjem terenu (npr. 3 protiv 3) doći ce do smanjenja intenziteta tijekom igre nakon uvođenja vratara. Ovakav rezultat se može objasniti zbog toga što će igrači željeti obraniti svoja vrata i stvoriti će blok ispred vratara, što ce smanjiti broj kretanja igrača.

S druge strane ako se dimenzija terena i broj igrača poveća te se uvede vratar (npr. 8 na 8), doći će do povećanja intenziteta opterećenja što se može objasniti većom željom igrača da više napadaju, ali i da brane vlastita vrata.

Jedan od bitnih parametara prilikom provođenja pomoćnih igara su apsolutna i relativna veličina terena, koje mogu imati utjecaj na promjenu intenziteta igre. Relativna veličina terena dobije se tako da se podijeli apsolutna veličina s brojem igrača koji sudjeluju u igri. Reguliranje broja igrača također može značajno utjecati na intenzitet igre. U pomoćnim igrama u kojima sudjeluje manji broj igrača, prisutno je i veće opterećenje, ako je dimenzija terena standardna. S povećanjem broja igrača na istoj dimenziji terena opterećenje se smanjuje. Često se u pomoćnim igrama koristi igrač više na strani jedne momčadi tzv. jocker igrač. To dovodi do većeg opterećenja za jednu od momčadi. Ovisno o cilju pomoćne igre moguće je dovesti ekipu koja je u posjedu lopte ili koja nije u posjedu u situaciju da igra s igračem više ili manje kako bi se simulirale situacije koje se događaju za vrijeme utakmice. Vrlo je važno da trener ima pod kontrolom sve parametre pomoćnih igara kako bi mu to omogućilo što bolji učinak uz minimalnu potrošnju vremena.

5.2. IGRE U KORIDORU

Igre u koridoru označavaju igre koje se provode s realnim brojčanim odnosom igrača u pojedinim prostornim odnosima igrališta. Da bi se neki pokreti ili radnja izvršila, neophodno je promatranje i procjenjivanje situacije, brzina mišljenja i razlučivanja. Za postizanje nekog cilja ili zadatka u igri nije potreban samo fizički napor nego i upornost, odlučnost i smjelost. Upravo sve navedeno je jako bitno u provedbi igara u koridoru pri razvoju mladih nogometaša. Igre u koridoru možemo definirati i kao organiziranu i dinamičnu realizaciju tehnike i taktike kroz zahtjeve u pojedinim zadacima.

Igre u koridoru se odabiru i provode tijekom treninga na temelju sposobnosti koje su potrebne kvalitetnim nogometašima. Glavna značajka igara u koridoru je sudjelovanje cijele momčadi u izvršavanju postavljenih zadataka. Svaka igra mora biti ukratko, ali precizno objašnjena i demonstrirana, kako se tijekom igara ne bi gubilo vrijeme na pogrešno izvođenje.

Smisao i način igre, sa svim detaljima, moraju svakom igraču biti potpuno jasni, kako bi se igra i vježbe provodile što aktivnije i bez nepotrebnih prekida. U svim vježbama, a pogotovo u igrama, treba provesti dobru organizaciju rada.

Značaj igara u koridoru u treningu nogometaša nije zanemariv, ako uzmemo u obzir da one na pozitivan način djeluju na organizam nogometaša, kao i na njegove crte ličnosti i motiviranost. Nogometne igre u koridoru treba koristiti i zbog činjenice, da je kod djece prisutna kretnja samo onda kada su u posjedu lopte, jer one inzistiraju na kretnjama bez lopte (prilaženje) ili plansko kretanje te razvijaju naviku pružanja pomoći suigraču kojem je lopta upućena i oko kojeg se brzo grupiraju protivnički igrači.

U igrama u koridoru izraženiji su realni prostorno-vremenski odnosi tako da igra mora biti postavljena tako da svi nogometaši aktivno sudjeluju u njoj. Ona igra u kojoj ne sudjeluje većina igrača nema mogućnosti da u velikoj mjeri utječe na rezultat igre i postaje neučinkovita. Igre u koridoru su vrlo dinamičkog karaktera i vrlo cesto ih primjenjujemo kako u općoj i bazičnoj pripremi tako i u fazama specifične i situacijske pripreme nogometaša.

Tijekom višestrane i posebice bazične faze postupno se povećava volumen opterećenja čime se osigurava pozitivna adaptacijska reakcija. U ovom dijelu priprema obično su treninzi dosta suhog karaktera te su igre u koridoru manje zastupljene, ali se mogu primijeniti u pojedinim dijelovima treninga i bilo bi poželjno da se primjenjuju u što većoj mjeri.

Tijekom specifične i situacijske pripremne faze provode se trenažni programi koji osiguravaju podizanje sportske forme i dominiraju sredstva specifične i situacijske pripreme, tj. uz kondicijske vježbe radi se na tehnici i taktici nogometne igre. U ovom dijelu pripremnog perioda igre u koridoru su dosta zastupljene i treba ih u što većoj mjeri provoditi. Raznim igrama u koridoru možemo vježbati tehniku, taktiku te usavršavati fazu napada i obrane nogometne igre.

U natjecateljskom periodu igre u koridoru su zastupljene u velikoj mjeri te bi prilikom planiranja i programiranja trebalo voditi računa da budu zastupljene u što većem broju jer imaju veoma pozitivan utjecaj na razvoj nogometaša, a ujedno i na razvoj i usavršavanje nogometne igre.

U prijelaznom periodu igre u koridoru su vrlo malo zastupljene iz razloga što igrači treniraju individualno te je ovo razdoblje planirano za oporavak od mogućih ozljeda i regeneriranje nogometaša.

6. PRIMJERI POMOĆNIH IGARA I IGARA U KORIDORU ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU

6.1. PRIMJERI POMOĆNIH IGARA:

Dva napadača protiv dva obrambena igrača u dvije zone

OPIS VJEŽBE: Teren se sastoji od dvije zone- početne i zone za završnicu. U svakoj zoni nalazi se po jedan obrambeni igrač, a u početnoj se nalaze dva napadača. Cilj napadača je izaći iz početne u zonu za završnicu i postići pogodak, a obrambenih igrača oduzeti loptu i postići pogodak na jedan od malih golova u početnoj zoni ne izlazeći svaki iz svoje zone.

CILJ VJEŽBE: Suradnja 2 igrača u fazi napada, završnica, transformacija iz faze napada u fazu obrane.

BROJ IGRAČA: 5

VELIČINA PROSTORA: 40x25m



Prikaz 6. Pomoćna igra dva napadača protiv dva obrambena igrača u dvije zone

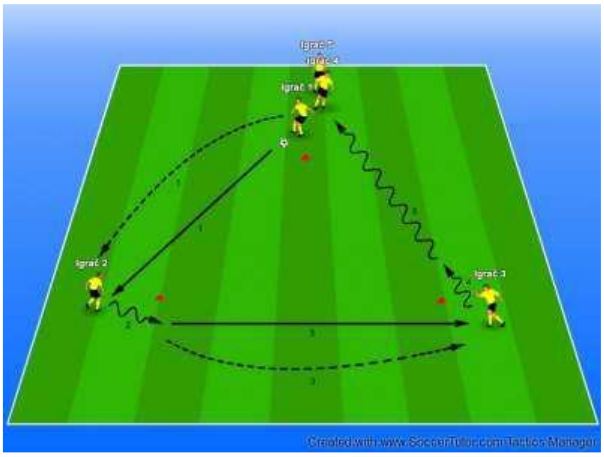
Dodavanje u trokutu

OPIS VJEŽBE: U vježbi broj 1 igrač dodaje loptu igraču 2 koji se otvara pored kapice na kojoj je stajao. Igrač 2 radi prijenos lopte prema igraču 3 kojemu dodaje loptu. Igrač 3 se također otvara pored kapice, radi prijenos lopte prema igraču 4 i do njega vodi loptu. U vježbi broj 2 igrač 1 dodaje loptu igraču 2 koji mu daje povratnu loptu i otvara u širinu tražeći odigravanje duplog pasa. Igrač 1 odigrava loptu igraču 2 u slobodan prostor. Igrač 2 ponavlja istu akciju sa igračem 3, a igrač 3 nakon primanja lopte vodi loptu do igrača 4. U vježbi broj 3 igrač 1 dodaje loptu igraču 2 koji mu daje povratnu loptu. Igrač 1 tada odigrava loptu u slobodan prostor igraču 3, koji nakon prijema vodi loptu do igrača 4.

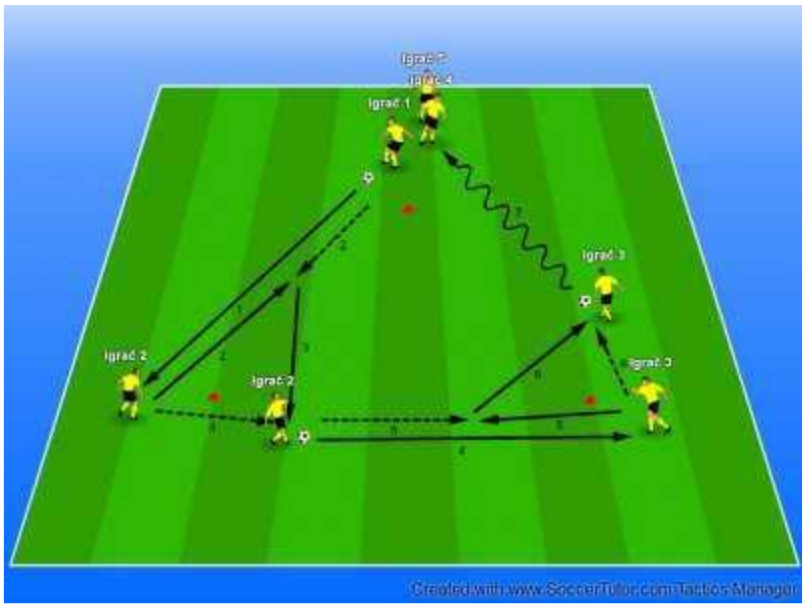
CILJ VJEŽBE: Glavni cilj vježbe je suradnja igrača u fazi napada, dodavanja, primanja lopte i otvaranje u prostor. U prvoj vježbi naglasak je na primanju lopte unutarnjom stranom stopala daljnjom nogom. Prilikom primanja igrač mora usmjeriti loptu prema igraču kojemu sljedećem mora dodati loptu. U drugoj vježbi igrač koji odigrava povratnu loptu mora se otvarati u širinu da bi dobio loptu u dubinu. On ne smije odmah krenuti u dubinu da ne bi dobio prekratku loptu. U trećoj vježbi bitno je pravovremeno kretanje trećeg igrača na loptu koju dobiva u prostor. Mora prvo pričekati da vidi gdje ce lopta točno biti dodana da bi mogao krenuti na nju.

BROJ IGRACA: Minimalno 3

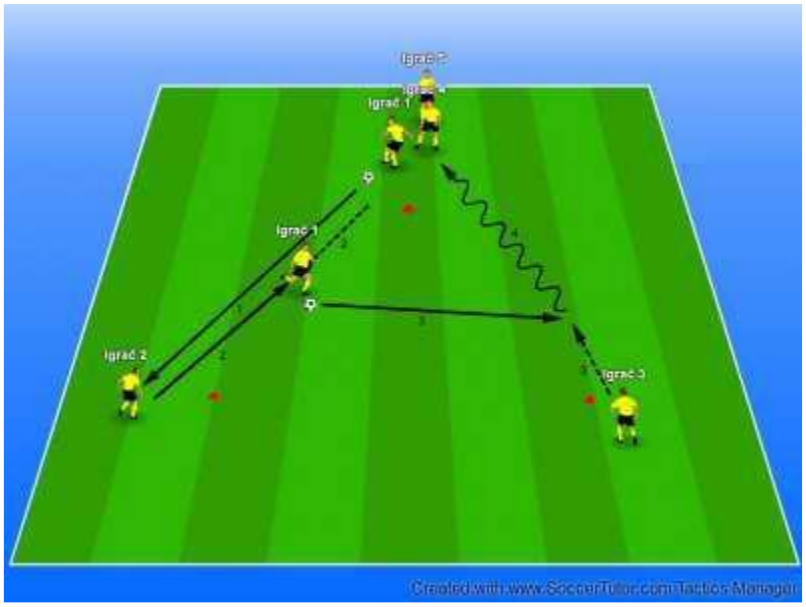
VELICINA PROSTORA: 15x15 m



Prikaz 7. Pomoćna igra dodavanja u trokut



Prikaz 8. Pomoćna igra dodavanja u trokut



Prikaz 9. Pomoćna igra dodavanja u trokut

Dva napadača protiv dva obrambena igrača sa dva jockera

OPIS VJEŽBE: U prostoru za igru nalaze se dva napadača, dva obrambena igrača i jedan golman. Van prostora za igru nalaze se dva jockera; jedan na desnoj out liniji, a drugi na lijevoj. Jockeri uvijek igraju za ekipu koja je u posjedu lopte. Igra počinje od dva napadača koji kreću u završnicu prema golu. U toj završnici mogu im pomoći jockeri sa kojima centralni igrači pokušavaju raširiti obrambene igrače iz početnog rasporeda i na taj način lakše postići pogodak. U slučaju da obrambeni igrači obrane gol, tj. prekinu napad, mogu uz pomoć jockera iznijeti loptu kroz jedan od dva mala gola na strani terena s koje su krenuli napadači. U tom slučaju moraju u vođenju lopte proći kroz jedan od golova.

CILJ VJEŽBE: Suradnja dva centralna igrača u fazi napada uz pomoć bočnih igrača (jockera) te suradnja dva igrača u fazi napada. Jockeri koji stoje van terena omogućuju napadačima više rješenja, stoga oni akciju mogu završiti suradnjom kroz sredinu ili nakon povratne lopte sa bočne pozicije. Nakon oduzete lopte obrambenim igračima postavljen je zadatak, a to je iznošenje lopte. Vježba, kao i sama nogometna igra, nije završena prekidom napadačke akcije, nego je loptu potrebno proslijediti dalje. Također, ovdje se pojavljuje i jedan vrlo bitan trenutak u nogometnoj igri, a to je transformacija iz faze napada u fazu obrane i obrnuto. Ekipe koje ovu transformaciju mogu napraviti velikom brzinom superiornije su nad protivnikom.

BROJ IGRAČA: 7

VELIČINA PROSTORA: 35x25m



Prikaz 10. Dva napadača protiv dva obrambena igrača sa dva jockera

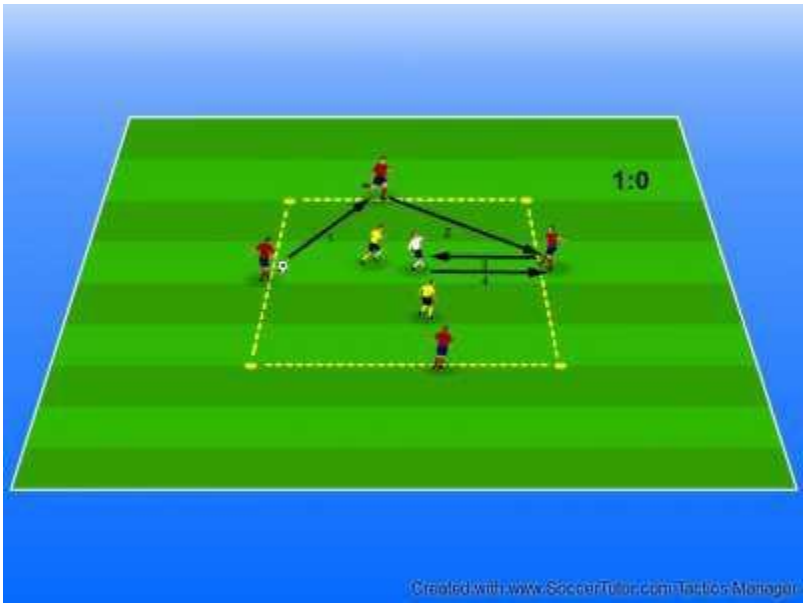
Četiri napadača protiv dva obrambena igrača sa jednim jockerom

OPIS VJEŽBE: U prostoru za igru nalaze se pet napadača i dva obrambena igrača. Napadači stoje u rasporedu tako da su četiri igrača na linijama prostora za igru, a jedan(jocker) u sredini. Obrambeni igrači su na sredini prostora. Cilj napadača je ostvariti što više dodavanja sa svojim suigračem u sredini, a cilj obrambenih je prekinuti što više dodavanja. Igru je najbolje organizirati tako da isti obrambeni par igra zajedno dvije minute, nakon čega slijedi promjena. U te dvije minute igra će dobiti rezultat, tj. omjer ostvarenih dodavanja sa centralnim igračem i broja oduzetih lopti od strane obrambenih igrača. Npr. 8:7 za napadače. Ili 9:7 za obrambene igrače.

CILJ VJEŽBE: Korištenje širine i dubine u posjedu lopte, suradnja dva igrača u fazi obrane. U ovoj vježbi centralni igrač dodaje jedan novi element, napadači moraju maksimalno široko stajati da bi stvorili prostor u sredini za centralnog igrača. Obrambeni igrači moraju što bliže jedan drugome napadati igrača sa loptom pokušavajući oduzeti loptu i istovremeno onemogućiti primanje lopte centralnome.

BROJ IGRAČA: 7

VELIČINA PROSTORA: 12x12m.



Prikaz 11. Četiri napadača protiv dva obrambena igrača sa jednim jockerom

6.2. PRIMJERI IGARA U KORIDORU:

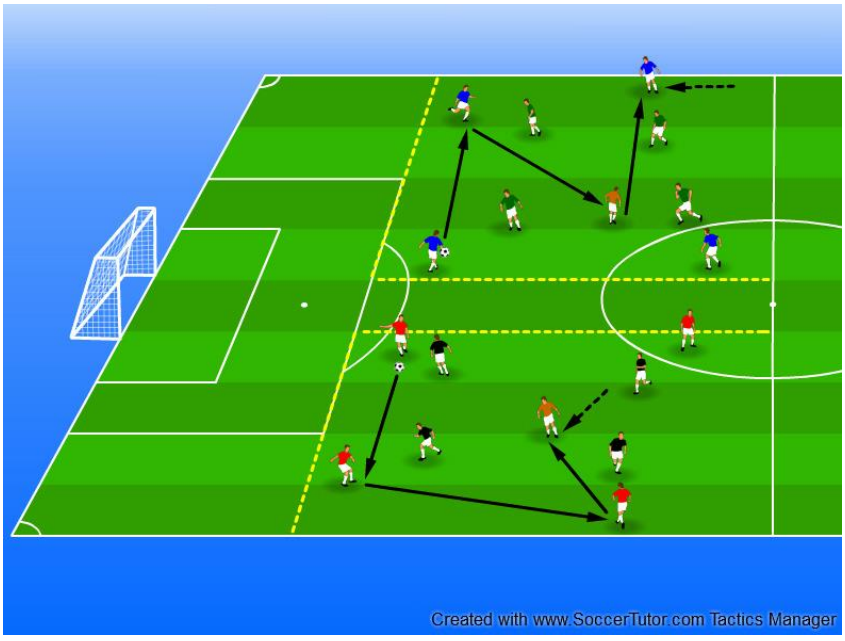
Posjed lopte četiri napadača protiv četiri obrambena igrača sa po jednim jockerom u dva prostora

OPIS VJEŽBE: U 2 zasebna prostora igra se četiri napadača protiv četiri obrambena igrača sa po jednim jockerom. Cilj ekipe u posjedu je zadržati loptu što dulje kod sebe, a protivničke ekipe oduzeti loptu. Igra traje cca. 90-120 sekundi nakon čega trener daje znak i počinje odbrojavati. Ekipe koje nisu u posjedu lopte mijenjaju prostore i moraju oduzeti loptu u ekipi u drugom prostoru unutar 10 s. Ako su oduzele loptu, dobivaju jedan bod, a ako nisu, ekipa u posjedu lopte dobiva bod. Nakon toga ekipe nastavljaju igru u prostoru u kojem se nalaze.

CILJ VJEŽBE: Posjed lopte i pressing.

BROJ IGRAČA: 18

VELIČINA PROSTORA: 55x35 m



Prikaz 12. Posjed lopte četiri napadača protiv četiri obrambena igrača sa po jednim jockerom u dva prostora



Prikaz 13. Posjed lopte četiri napadača protiv četiri obrambena igrača sa jednim jockerom u dva prostora

Posjed lopte četiri protiv četiri protiv četiri sa dva jockera

OPIS VJEŽBE: U jednoj polovici terena igra se posjed lopte 4 protiv 4 sa 2 jockera koji stoje izvan terena na bočnim pozicijama. Ekipa u posjedu lopte mora ostvariti 6 uzastopnih dodavanja dodajući se međusobno i koristeći jockere. Nakon 6 dodavanja lopta se upućuje ekipi koja se nalazi u drugoj polovici terena. Posjed se tada nastavlja tamo, a ekipa koja nije oduzela loptu u prvoj polovici isto pokušava i u drugoj. Jockeri prate loptu i sada sudjeluju u igri na drugoj strani, također izvan terena. Kada obrambena ekipa oduzme loptu, odmah je upućuje u suprotnu polovicu, a ekipa koja ju je izgubila loptu odlazi tamo i pokušava ju oduzeti.

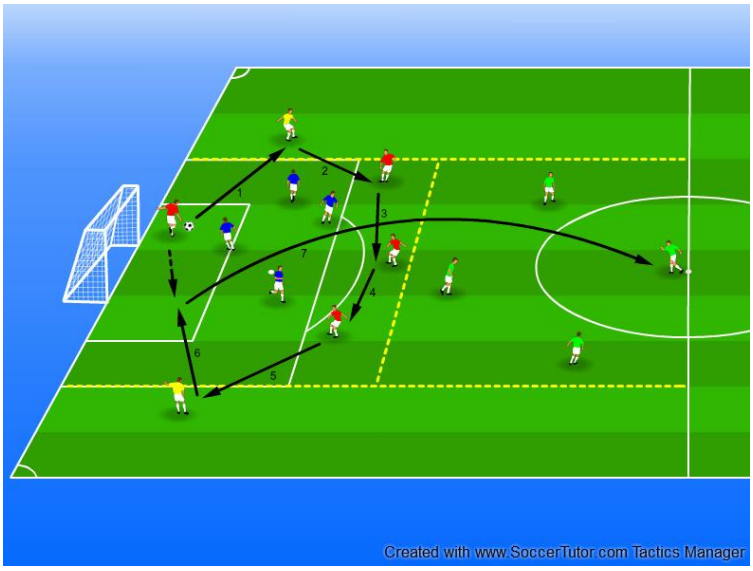
CILJ VJEŽBE: Progresija nakon posjeda lopte, korištenje širine i dubine terena. Cilj ove igre je u posjedu lopte raširiti protivnika koristeći jockere i onemogućiti im oduzimanje lopte. Igrajući ovu igru bez jockera igrači će se često grupirati na sredini terena želeći što prije ostvariti potreban broj dodavanja. Korištenjem jockera u igri će se otvoriti prostor u kojemu će se moći ostvariti posjed. Da bi se igra više usmjerila na korištenje širine, može se dodati zahtjev da ekipa u posjedu mora ostvariti dodavanje s barem jednim ili oba jockera.

BROJ IGRAČA: 14

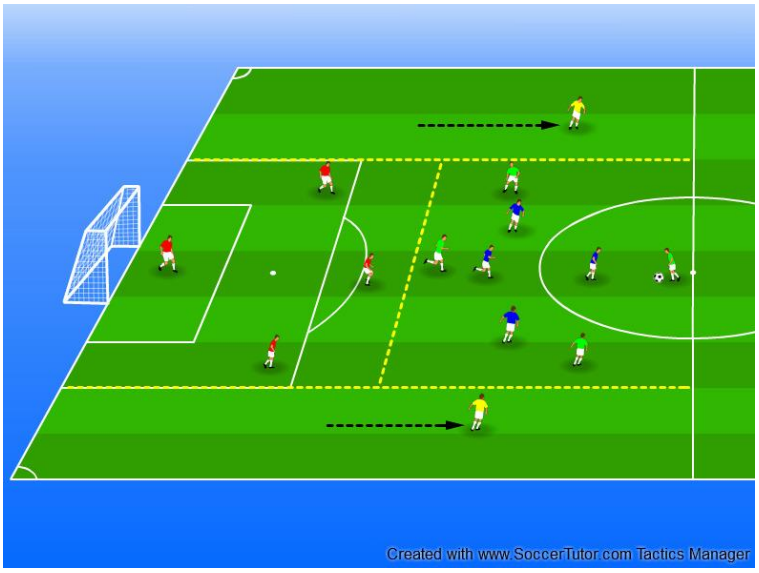
VELIČINA PROSTORA: 55x35 m



Prikaz 14. Posjed lopte četiri protiv četiri protiv četiri sa dva jockera



Prikaz 15. Posjed lopte četiri protiv četiri protiv četiri sa dva jockera



Prikaz 16. Posjed lopte četiri protiv četiri protiv četiri sa dva jockera

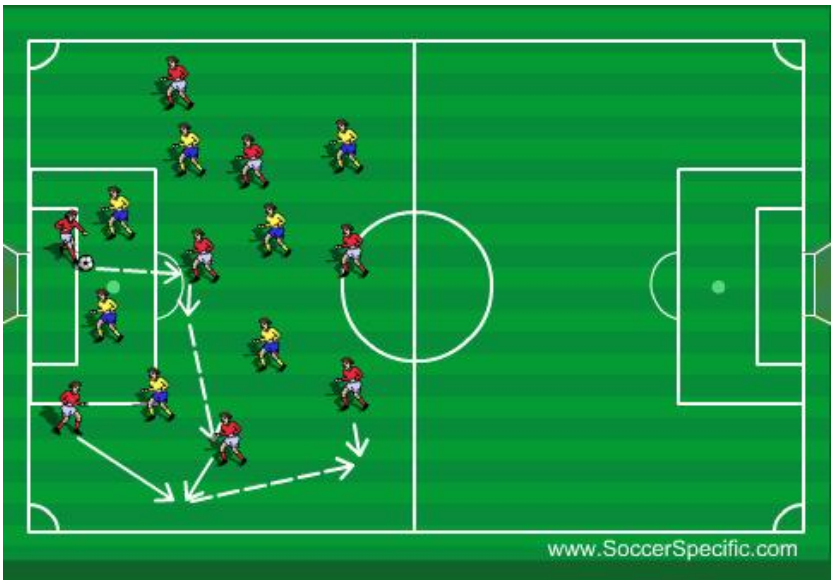
Posjed lopte osam protiv osam

OPIS VJEŽBE: Na jednoj polovici terena igra se posjed lopte 8 protiv 8 prema pravilima nogometne igre. Trener upućuje loptu u prostor za igru, nakon čega se ona nastoji osvojiti i izvršiti zadatak, sačuvati unutar koridora, u skladu s principima igre u fazi napada (prilaženje, otkrivanje, promjena mjesta, suradnja igrača...) i fazi obrane (pokrivanje, ometanje, oduzimanje lopte...).

CILJ VJEŽBE: Zadržati loptu što dulje u svom posjedu koristeći elemente tehnike i taktike nogometne igre te principe napada (ekipa u posjedu) i obrane (ekipa bez lopte).

BROJ IGRAČA: 16

VELIČINA PROSTORA: 50x50 m



Prikaz 17. Posjed lopte osam protiv osam

7. ZAKLJUČAK

Tijekom prošlosti modeli nogometne igre su se često mijenjali, danas je sustav nogometne igre vrlo elastičan, tehnika igrača je na sve višoj razini, ritam igre se neprestano mijenja, postaje sve brži, sve je više kretanja bez lopte, a tijekom utakmice učinjene pogreške, čak i one sitne, sve je teže ispraviti. Da bi se akcija efikasno odvijala, donošenje odluka mora biti pravovremeno, svaki kontakt s loptom kvalitetan, a dodavanje precizno i brzo izvedeno. Cijela momčad mora u fazi obrane biti psihički spremna na mogućnost brzog napada, stalno čekati na grešku protivnika te kad do nje dođe mora biti spremna što je bolje iskoristiti.

Primjenom pomoćnih igara i igara u koridoru u nogometnom treningu nogometaši usvajaju i automatiziraju tipične strukture situacija koje se pojavljuju u nogometnoj igri tj. tijekom utakmice.

Pomoćne igre i igre u koridoru imaju izuzetan značaj u planiranju kondicijske pripreme igrača jer, ukoliko se pravilno izvodi i pred igrače postavlja energetske zahtjeve koji su slični nogometnoj utakmici. Integriranim pristupom razvijamo bitne dimenzije treniranosti sportaša koje će mu omogućiti bolju situacijsku efikasnost (Huzjak, 2013.).

Pravilnim treningom i adekvatnim vježbama momčad se mora uigrati, naučiti međusobno surađivati i igrati kao cjelina. Uigranost i suradnja između svih igrača mora biti automatizirana, no ne u smislu da se dodavanja izvode “napamet” jer različite situacije za vrijeme utakmice zahtijevaju različita rješenja, već da igrači imaju dobar osjećaj za pravovremenost, za svoje suigrače, te da u svakom trenutku znaju gdje se nalazi lopta i gdje bi se oni morali nalazit u odnosu na loptu. Zato je vrlo bitno kvalitetno i metodski, usavršavati određene mogućnosti i načine realizacije podfaze središnjice napada što se postiže primjenom pomoćnih igara i igara u koridoru tijekom treninga uz što veći broj ponavljanja.

8. LITERATURA

1. Barišic, V. (2007.). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri(doktorska disertacija), Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bašić, M. (2005.). Kineziološka i antropološka analiza nogometa, Zagreb.
3. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dizdar, D. (2015.). Notacijska analiza nogometnih utakmica. Zagreb: Leonardo Media.
4. Dujmović, P. (2000.). Škola nogometa. Zagreb, Zagrebački nogometni savez.
5. Gabrijelić, M. (1977.). Manifestne i latentne dimenzije vrhunskih sportaša nekih momčadskih sportskih igara u motoričkom , kognitivnom i konativnom prostoru. (Disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
6. 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.
7. Huzjak, M. (2013.). Pomoćno-nastavne igre u nogometu. S mreže skinuto 02.8.2017. s adrese: http://www.totalni-nogomet.com/clanci/7-pomocno-nastavne-igre-u-nogometu 43
8. 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.
9. Jerković, S. (1986.). Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono – motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri. (Disertacija) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
10. Jerković, S. (1991.). Relacije između situacijsko – motoričkih sposobnosti i elemenata tehnike u nogometu. Kineziologija 23, (1-2), 33-40.
11. Little, T. (2009.). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. Strength and Conditioning Journal, 31(3), 1-8.
12. Mihačić, V., Dujmović, P. (2004.). Kondicija nogometaša. U P. Dujmović, V. Mihačić (ur.), Priručnik za nogometne trenere UEFA – B (str. 209 – 253). Zagreb: Nogometna akademija – Hrvatski nogometni savez.
13. Mihačić, V., Ujević, B. (2003). Kondicija nogometaša. Priručnik za UEFA A trenere. Zagreb: Hrvatska nogometna akademija.
14. Milanović, D. (2013.). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

15. Perić,I. (2016.). Primjena pomoćnih igara za usavršavanje igre u podfazi završnice napada i uže zone obrane. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
16. Verheijen, R. (1997.). Handbuch für Fussballkondition. BPF, Versand, Leer. 21.