Individualna priprema nogometaša prema pozicijama u igri

Marincel, Marko

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:006796

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

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)

Marko Marincel

INDIVIDUALNA PRIPREMA NOGOMETAŠA PREMA POZICIJAMA U IGRI

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Valentin Barišić

Zagreb, listopad 2015.

INDIVIDUALNA PRIPREMA NOGOMETAŠA PREMA POZICIJAMA U IGRI

Sažetak

Nogomet je kompleksna sportska aktivnost čiji uspjeh ovisi o nastupu, odnosno igri svakog igrača. Mogućnost svakog pojedinog igrača odražava se na rezultat njegove momčadi. Ključ uspjeha je kvalitetna priprema igrača koja odgovara visokim zahtjevima suvremene nogometne igre. Igrači imaju određene specifičnosti s obzirom na poziciju u igri što zahtjeva različite pristupe njihovoj individualnoj pripremi kako bi se maksimalno unaprijedile njihove sposobnosti i znanja. Cilj ovog rada je, na temelju analize nogometne igre (strukturalne, biomehaničke, funkcionalne, anatomske), prikazati način planiranja i programiranja individualnog treninga nogometaša ovisno o njegovoj poziciji u igri.

Ključne riječi: nogomet, analiza nogometne igre, individualna priprema, pozicija u igri, kondicijski trening

INDIVIDUAL PREPARATION TO FOOTBALLERS BY POSITIONS IN THE GAME

Summary

Football is a complex game and its success depends on the performance of each player. The quality of each player affects the final result. The key of success is the adequate preparation of players which corresponds to the high demands of modern football. Each position has its own specifics, which requires different approaches to their individual preparation in order to improve their skills. The aim of this study is, based on analysis of football game (structural, biomehanical, functional, anatomical), to show the way of planning and programming individual training for players depending on their position in the game.

Key words: football, analysis of football game, individual training, position in the game

SADRŽAJ

1. UVOD 4
2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE 5
2.1. STRUKTURALNA ANALIZA 5
2.2. BIOMEHANIČKA ANALIZA 7
2.3. FUNKCIONALNA ANALIZA 8
2.4. ANATOMSKA ANALIZA 9
3. POZICIJE NOGOMETAŠA TIJEKOM IGRE 12
3.1. POZICIJA ZADNJEG CENTRALNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 12
3.2. POZICIJA ZADNJEG KRILNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 13
3.3. POZICIJA SREDNJEG CENTRALNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 14
3.4. POZICIJA SREDNJEG KRILNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 15
3.5. POZICIJA PREDNJEG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 16
4. INDIVIDUALNI TRENING NOGOMETAŠA 17
4.1. SPORTSKI TRENING 17
4.2. INDIVIDUALNI TRENING 17
4.2.1. Kondicijska priprema nogometaša 18
4.2.2. Tehnička priprema sportaša 21
4.2.3. Taktička priprema sportaša 21
4.2.4. Povezanost kondicijske, tehničke i taktičke pripreme 21
4.3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE INDIVIDUALNOG TRENINGA 22
4.4. STRUKTURA INDIVIDUALNOG TRENINGA 22
5. PRIMJERI VJEŽBI U INDIVIDUALNIM TRENINZIMA IGRAČA PREMA POZICIJAMA U MOMČADI 24
5.1. VJEŽBA ZA ZADNJEG CENTRALNOG OBRAMBENOG IGRAČA/ NAPADAČA 24
5.2. VJEŽBA ZA ZADNJEG KRILNOG OBRAMBENOG IGRAČA/NAPADAČA 26
5.3. VJEŽBA ZA SREDNJEG CENTRALNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 27
5.4. VJEŽBA ZA SREDNJEG KRILNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 29
5.5. VJEŽBA ZA PREDNJEG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA 31
6. ZAKLJUČAK 33
7. LITERATURA 34

1. UVOD

Nogomet je već dugi niz godina najpopularniji sport na svijetu. Suvremena nogometna igra razvila se u Engleskoj davne 1863. godine. Prvi nogometni savez definirao je određena nogometna pravila, a neka od njih primjenjuju se i danas. Nogomet spada u kompleksne sportske aktivnosti gdje je bitna što veća razina suradnje između članova sportske ekipe koja se ostvaruje brzim protokom lopte i postizanjem pogotka, koji je i smisao igre. S obzirom da je riječ o momčadskom sportu, momčad sačinjava 11 igrača. Igrači se dijele na vratara, obrambene igrače, igrače veznog reda i napadače. Cilj igre je postizanje igračke nadmoći kako bi se postigao što veći broj golova nad protivničkom ekipom. Regularni dio nogometne utakmice traje 90 minuta tj. 2 x 45 minuta s pauzom od 15 minuta. Uspjeh u nogometu ovisi o nizu dimenzija, a najvažnije su antropometrijske, motoričke i funkcionalne sposobnosti, konativne i kognitivne dimenzije.

Suvremena nogometna igra zahtjeva visoku razinu tehničko – taktičke pripreme i funkcionalno – motoričkih kapaciteta. Igrači unutar momčadi imaju određene specifičnosti s obzirom na poziciju u igri što zahtjeva različite pristupe njihovoj individualnoj pripremi kako bi se maksimalno unaprijedile njihove sposobnosti i znanja. Razvojem nogometne igre modeli igre su se mijenjali pa je ona danas postala brža, a opterećenja igrača su se povećala kako na treningu tako i tijekom utakmice. S obzirom na zahtjeve igre, potrebna je visoka usvojenost motoričkih struktura u fazi obrani i fazi napada.

U nastavku ovog rada nastojat će se prikazati postupak pripreme igrača s obzirom na njegovu poziciju u igri. Najprije će se obrazložiti analiza nogometne igre. S obzirom da svaka igračka pozicija zahtjeva određenu pripremu, prikazat će se zakonitosti i principi individualnog treninga. Osim toga, biti će prikazani primjeri vježbi za određenu poziciju.

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Nogomet, kao i svaka druga sportska grana, ima svoje strukturalne, biomehaničke, funkcionalne i anatomske analize.

2.1. STRUKTURALNA ANALIZA

„Strukturalna analiza sportske aktivnosti je postupak za utvrđivanje njezinih tipičnih struktura, podstruktura i ostalih sastavnih elemenata. Mora odgovarati na pitanje o hijerarhiji i značajkama tehničkih i tehničko – taktičkih elemenata, odnosno njihovih faza, podfaza i strukturnih jedinica koje čine motorički sadržaj trenažne ili natjecateljske aktivnosti tipične za određenu sportsku granu.“ (Milanović, 2013).

Nogomet sadrži velik broj struktura gibanja i struktura situacija, odnosno tehničkih i taktičkih elemenata. Strukturalna analiza još nam daje informacije o ponavljanju različitih kretanja sa loptom i bez lopte tijekom nogometne utakmice. Kako navode Marković i Bradić (2008) nogometna igra se može opisati kao kompleksna aktivnost acikličkog intervalnog karaktera. Tijekom nogometne igre neprekidno se izmjenjuju faze napada i faze obrane. Fazu napada možemo podijeliti na tri podfaze:

- Faza otvaranja
- Faza središnjice
- Faza završnice

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

Fazu obrane možemo podijeliti na:

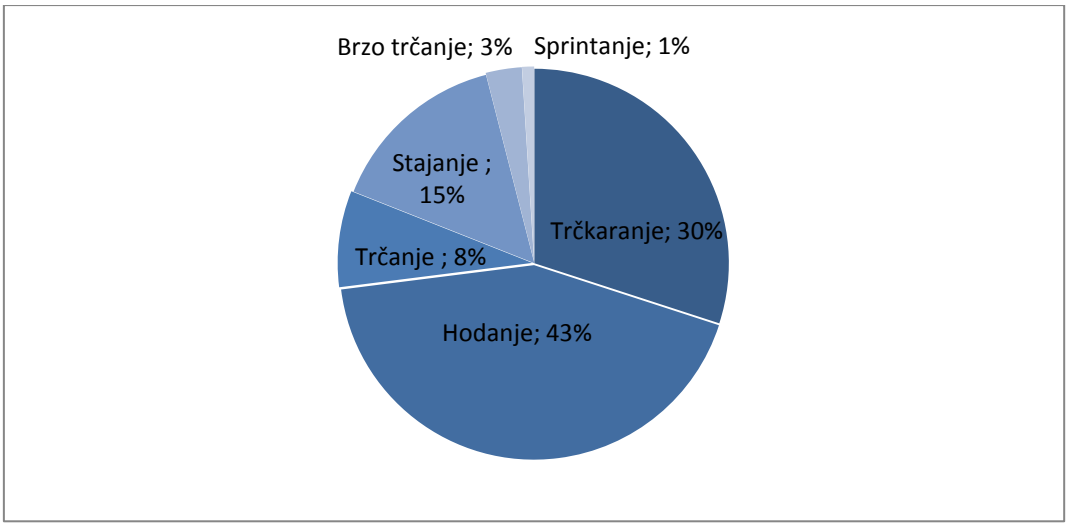
- Uža zona obrane

- Središnja zona obrane
- Šira zona obrane

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

Osim navedenih faza izmjenjuje se i intezitet struktura gibanja. Tako vrhunski nogometaši tijekom jedne nogometne utakmice u prosjeku izvedu 1200 - 1400 različitih promjena aktivnosti, mijenjajući ih svakih 4 – 6 sekundi. S obzirom na broj igrača i veličinu nogometnog terena, pojedini igrač bez lopte prosječno provede više od 95 % vremena u igri. Najveći dio tog vremena odnosi se na hodanje i trčanje različitim tempom u različitim smjerovima. Prema tome, glavni pokazatelj fizičkih zahtjeva je ukupna prijeđena udaljenost tijekom utakmice pa tako danas vrhunski igrači u prosjeku prevale od 10 do 13 km na utakmici.

„Najnoviji rezultati, dobiveni u analizama utakmica Lige prvaka, pokazuju kako vrhunski nogometaš u prosjeku od ukupnog vremena u igri provede 15% stojeći, a 43% hodajući. Oko 30% vremena trčkara (15 – 19 km/h), oko 8% vremena trči umjerenom brzinom (15 – 19 km/h), oko 3% vremena trči velikom brzinom (20 – 25 km/h) te samo oko 1% vremena sprinta maksimalnom brzinom.“ (Marković i Bradić, 2008)



Prikaz 1. Struktura aktivnosti igrača tijekom nogometne utakmice (Marković i Bradić, 2008).

S obzirom na različite pozicije igrača u igri, središnji centralni igrači i zadnji krilni igrači prijeđu približno jednaku udaljenost, dok se središnji krilni igrači i prednji napadači po prijeđenoj udaljenosti nalaze između srednjih i zadnjih centralnih igrača.

Tablica 1. Profil kretanja nogometaša različitog kvalitativnog ranga (ekipe među prvih 8 u Ligi Prvaka nasuprot ekipi nacionalne lige prosječne kvalitete) po pozicijama (Marković i Bradić, 2008).

	0 - 11 km/h	11.1 - 14 km/h	14.1 – 19 km/h	19.1 – 23 km/h	> 23 km/h	Ukupno
Središnji braniči						
Nacionalna liga	5.5 km	1.3 km	1.3 km	0.6 km	0.4 km	9.1 km
Liga prvaka	7.1 km	1.4 km	1.4 km	0.4 km	0.2 km	10.5 km
Vanjski braniči						
Nacionalna liga	5.6 km	1.8 km	1.9 km	0.8 km	0.5 km	10.6 km
Liga prvaka	7.0 km	1.6 km	1.7 km	0.7 km	0.4 km	11.4 km
Središnji vezni						
Nacionalna liga	5.7 km	1.8 km	1.9 km	0.7 km	0.4 km	10.5 km
Liga prvaka	7.0 km	2.0 km	2.1 km	0.6 km	0.3 km	12.0 km
Vanjsli vezni						
Nacionalna liga	5.6 km	1.8 km	1.9 km	0.8 km	0.5 km	10.6 km
Liga prvaka	7.0 km	1.7 km	2.0 km	0.8 km	0.4 km	11.9 km
Napadači						
Nacionalna liga	5.3 km	1.5 km	1.6 km	0.7 km	0.4 km	9.5 km
Liga prvaka	7.0 km	1.6 km	1.7 km	0.6 km	0.4 km	11.3 km

2.2. BIOMEHANIČKA ANALIZA

„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

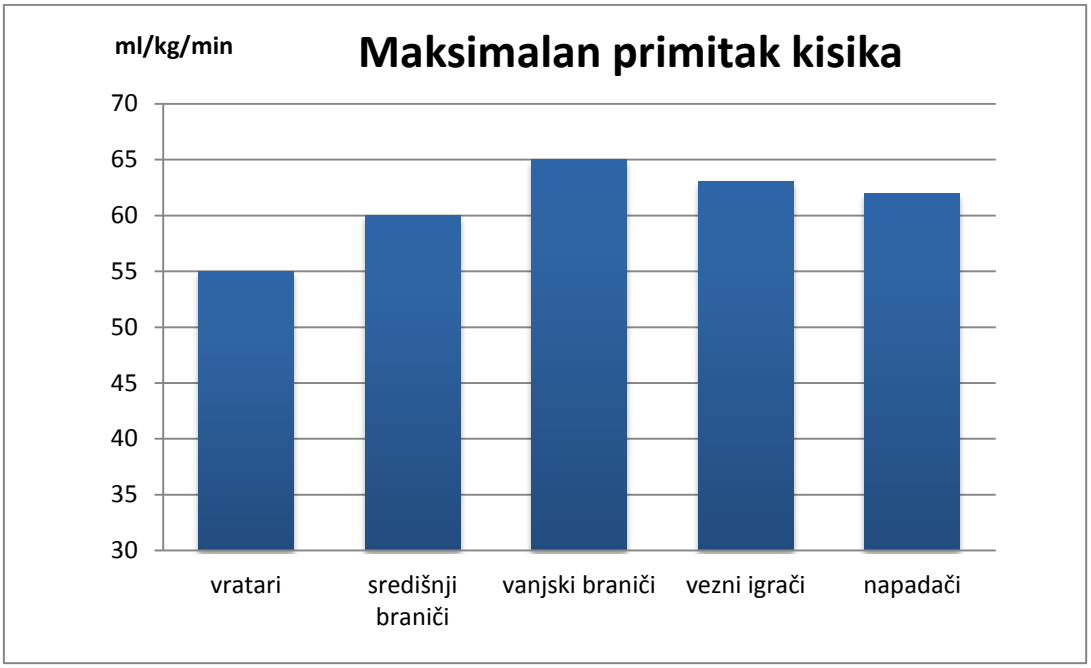
i vrijednosti sila koja se razvijaju u mišićima i mišićnim skupinama u izvođenju jednostavnih i složenih motoričkih aktivnosti u trenažnim ili natjecateljskim uvjetima.“ (Milanović, 2013)

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.

2.3. FUNKCIONALNA ANALIZA

„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 intezivan rad te učinkovitost anaerobnih kapaciteta koji omogućuju izvedbu sportske aktivnosti visokog intenziteta. Zbog tromosti aerobnog sustava potrebna energija nadoknađuje se iz glikolitičkih i fosfagenih spojeva anaerobnim metabolizmom. Glavni pokazatelj stanja treniranosti je maksimalni primitak kisika (VO_2max). 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.



Prikaz 2. Prosječni maksimalni primitak kisika vrhunskih profesionalnih nogometaša prema pozicijama u igri (Marković i Bradić, 2008).

Mihačić i Dujmović (2004) navode da je prvi od dva anaerobna energetska sustava fosfageni energetski proces. Određena količina energije pohranjena je u obliku ATP-a (adenozintrifosfat) i KP-a (kreatinfosfat). ATP pohranjen u mišićima omogućuje aktivnost maksimalnim intenzitetom u trajanju od 2 – 3 sekunde. Nakon što se potroši ATP, energija se crpi iz KP-a koji produžuje trajanje aktivnosti visokim intenzitetom za 10 – 15 sekundi. Za vrijeme stajanja, hodanja ili kaskanja fosfageni izvori se obnavljaju za što je potrebno oko 90 sekundi. Drugi sustav je glikolitički sustav. Glikogen je pohranjen u mišićima i jetri, a proces u kojem se dobiva energija odvija se bez prisutnosti kisika i dolazi do stvaranja metabolita tj. laktata (8 – 15 mmol/l). Glikolitički sustav nam omogućuje obavljanje aktivnosti visokim intenzitetom u trajanju od 15 – 120 sekundi.

2.4. ANATOMSKA ANALIZA

„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:

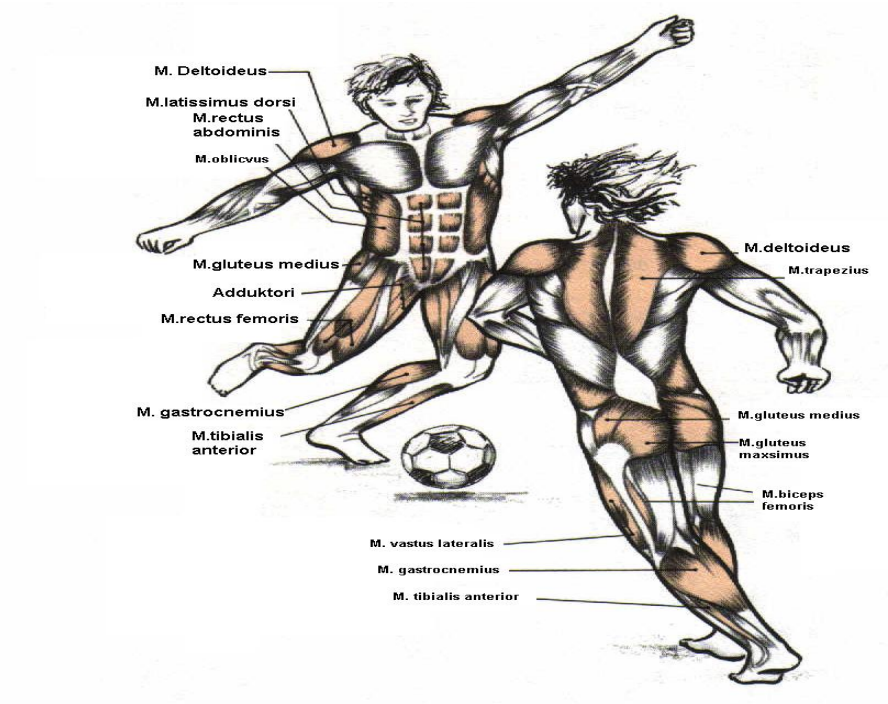
- Mišići opružači i primicači natkoljenice
- Pregibači i opružači potkoljenice

Od zglobnog sustava nogometaša najugroženiji su:

- Koljeno
- Gležanj
- Slabinski i vratni dio kralježnice

Osim toga, vrlo često podliježu ozljedama i:

- Preponski pojas
- Ahilova tetiva



Prikaz 3. Kritične zone lokomotornog sustava kod nogometaša (Sporiš, 2002).

Tablica 2. Nazivi i za nogomet specifične agonističke funkcije mišića i mišićnih skupina (Marković i Bradić, 2008).

Mišići	**Nogometu svojstvena funkcija**
Noge	
Mišići prednje strane natkoljenice	Ispružanje koljena (šut, skok, sprint, zaustavljanje)
Mišići stražnje strane natkoljenice	Pregibanje koljena, pregibanje kuka (sprint, skok)
Mišići unutarnje strane natkoljenice	Primicanje kuka (promjena smjera, dribling, šut)
Mišici stražnje strane potkoljenice	Ispružanje stopala (skok, sprint)
Mišići prednje strane potkoljenice	Pregibanje, podizanje stopala (sprint, šut)
Kukovi	
Mišići prednje strane kuka	Pregibanje kuka (udarac po lopti, sprint)
Mišići vanjske strane kuka	Odmicanje kuka (promjena smjera, dribling)
Mišići stražnjice	Ispružanje kuka (sprint, skok)
Trup	
Ravni trbušni mišići	Pregibanje i stabilizacija trupa
Kosi trbušni mišići	Rotacija i stabilizacija trupa
Mišići prsa	Potisak rukama (izbačaj lopte, duel igra)
Mišići gornjeg dijela leđa	Povlačenje i spuštanje ruku (izbačaj lopte)
Mišići donjeg dijela leđa	Ispružanje i stabilizacija trupa (sve aktivnosti)
Ruke, ramena i vrat	
Mišići ramena	Predručenje, odručenje i stabilizacija ramena (duel)
Mišići prednje strane nadlaktice	Pregibanje lakta (povlačenje protivnika)
Mišići stražnje strane nadlaktice	Ispružanje lakta (izbačaj lopte)
Mišici vrata	Stabilizacija glave (udarac glavom)

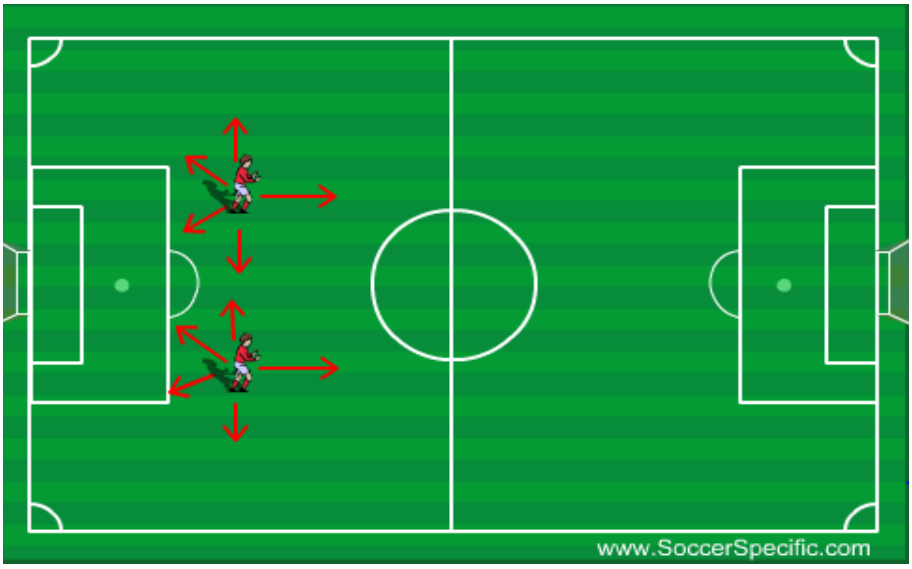
3. POZICIJE NOGOMETAŠA TIJEKOM IGRE

Kako ističu Bašić i sur. (2015) u nogometnoj igri svaki igrač ima određenu ulogu ovisno o dijelu terena na kojem se nalazi. Zbog specifičnih zahtjeva i velikih dimenzija igrališta potrebna je specijalizacija igrača za određene linije i pozicije u momčadi kao i za određenu fazu igre. Kada su u pitanju pozicije igrača moramo razumjeti ulogu svakog igrača po poziciji u timu, a zatim i određene motoričke sposobnosti koje zahtijevaju poziciju u igri. Ovisno o fazi igre govorimo o napadačima i obrambenim igračima. Vrlo važnu ulogu selekcije nogometaša za određenu poziciju u igri imaju funkcionalne i motoričke sposobnosti te morfološke karakteristike. Motoričke i funkcionalne sposobnosti biti ce opisane u poglavlju 4, a što se tiče morfoloških karakteristika longitudinalna dimenzionalnost znatno može utjecati na poziciju u igri. Tako su zadnji centralni napadači/obrambeni igrači nešto viši od ostatka momčadi i njihova visina u prosjeku iznosi 184 cm , a masa 78 kg. S druge strane zadnji krilni napadači/obrambeni igrači, zadnji centralni napadači/obrambeni igrači i srednji krilni napadači/obrambeni igrači nešto su niži, a prosječna masa im je 75 kg. Što se somatotipa tiče, ne utječe previše na izbor igračkog mjesta. Kod većine dominira mezomorfna komponenta s niskim udjelom postotka masti od 6-10%.

3.1. POZICIJA ZADNJEG CENTRALNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA

Zadnji centralni napadači/obrambeni igrači su igrači zadnje linije središnjeg dijela terena. Ovisno o sustavu igre, u fazi obrane primarno se nalaze u užoj i središnjoj zoni obrane. Osnovna zadaća im je prekidanje protivničkih napada i tada ih nazivamo zadnji centralni obrambeni igrači. U fazi napada, njihove aktivnosti usmjerene su na pripremu i otvaranja napada gdje im je zadaća distribuirati loptu u zonu središnjice ili završnice napada te ih tada nazivamo zadnji centralni napadač. Njihove linije kretanja su uglavnom ograničene do sredine terena, ali se nerijetko nalaze i u fazi završnice napada

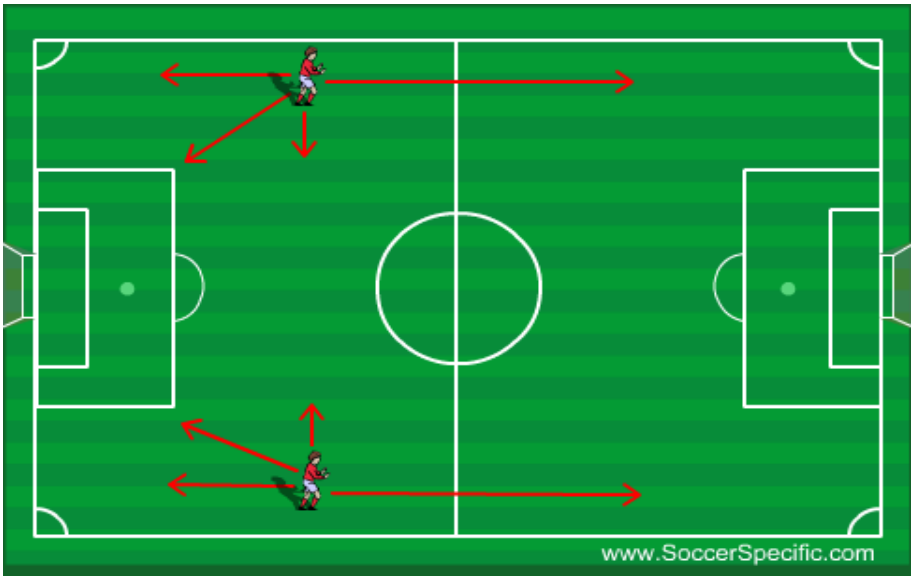
kada dođe do prekida igre gdje je potrebna dobra igra glavom. U prosjeku su viši i teži od ostalih igrača na terenu, a njihova dominantnost je skok i duel igra.



Prikaz 4. Pravci kretanja zadnjih centralnih igrača.

3.2. POZICIJA ZADNJEG KRILNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA

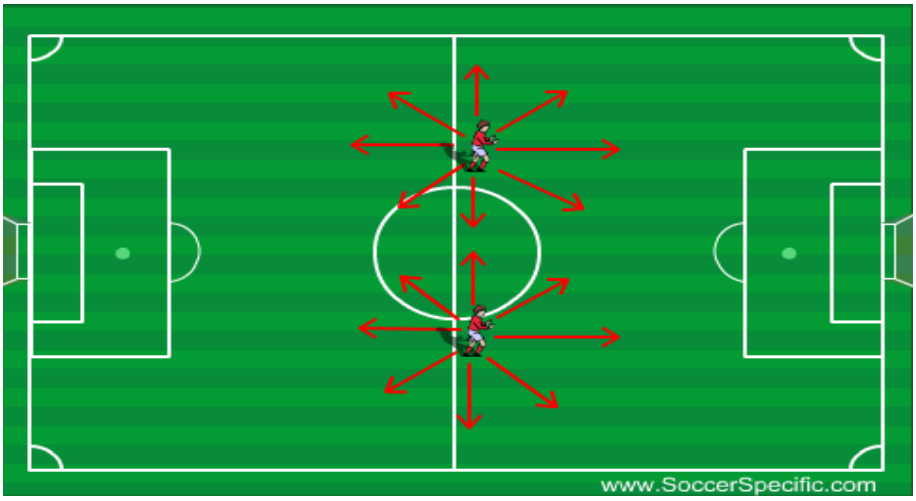
Zadnji krilni napadači/obrambeni igrači su igrači zadnje linije koji se nalaze na krilnim prostorima. U fazi obrane, kao i zadnji centralni napadači/obrambeni igrači, primarno djeluju u užoj i središnjoj zoni obrane. Tada ih nazivamo zadnji krilni obrambeni igrači, a zadaća im je destrukcija napada. U fazi napada ovisno o sustavu igre djeluju u zoni pripreme i otvaranja napada te u zoni središnjice napada. Njihove linije kretanja su veće jer djeluju u oba smjera duž krilnih linija sa posebnim naglaskom na obrambene zadaće, gdje se često nalaze u situacijama jedan na jedan. U prosjeku su nešto nižeg rasta i sitnije tjelesne građe od ostalih tipova igrača.



Prikaz 5. Pravci kretanja zadnjh krilnih igrača.

3.3. POZICIJA SREDNJEG CENTRALNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA

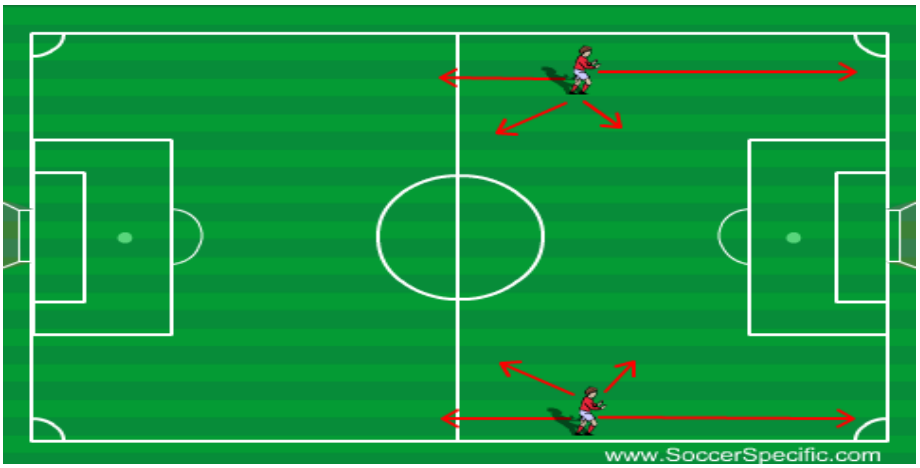
Srednji centralni napadači/obrambeni igrači su igrači središnjice terena. Analizirajući igru bilo u fazi obrane ili fazi napada, kreću se u svim zonama i svim smjerovima, ali dominantno u središnjem dijelu terena. U fazi obrane njihova zadaća je prekidanje protivničkih napada na središnjici terena ispred uže zone obrane te ih tada nazivamo srednji centralni obrambeni igrač. U fazi napada primaju loptu od obrambenih igrača i distribuiraju ih prema napadačima, odnosno u zonu završnice napada i tada se nazivaju srednji centralni napadači. Igrači na ovoj poziciji moraju posjedovati dobar pregled igre, dobru kontrolu nad loptom te agresivnost i osjećaj za igru u obje faze nogometne igre.



Prikaz 6. Pravci kretanja srednjih centralnih igrača.

3.4. POZICIJA SREDNJEG KRILNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA

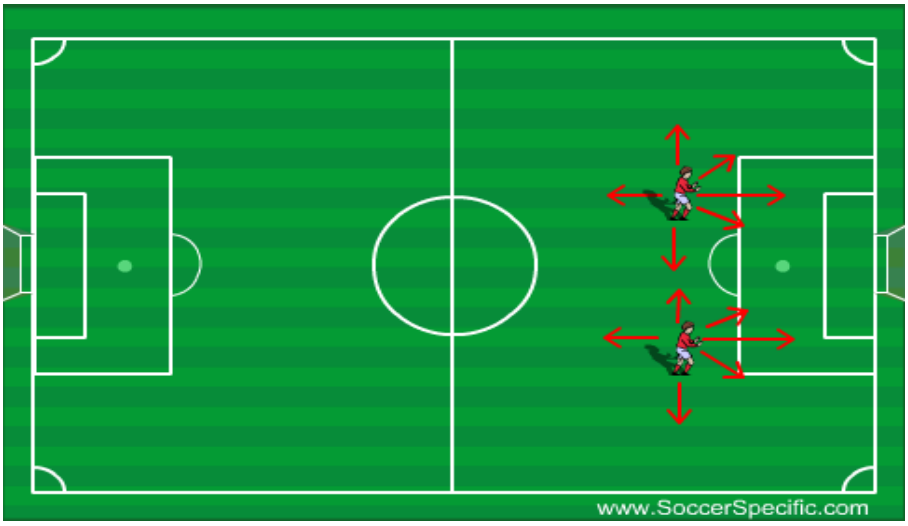
Srednji krilni napadači/obrambeni igrači su igrači središnjeg dijela terena. Ovisno o sustavu igre njihovi radijusi kretanja u fazi napada najčešći su po bočnim linijama sa tendencijom ulaska u središnji dio terena u zonu središnjice i završnice napada. Tada se nazivaju središnji krilni napadači. U fazi obrane djeluju u središnjoj i široj zoni obrane te ih tada nazivamo srednji krilni obrambeni igrači. Njihovo igračko mjesto zahtjeva najvišu razinu kretanja, kontrole i brzinu reakcije s loptom sa sposobnošću realizacije.



Prikaz 7. Pravci kretanja srednjih krilnih igrača.

3.5. POZICIJA PREDNJEG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA

Prednji napadači/obrambeni igrači su igrači prednje linije. Analizirajući fazu napada djeluju u zoni središnjice, a dominantno u zoni završnice napada. Ovisno o sustavu igre, ali i tipu napadača mogu biti pozicionirani na krilnom ili centralnom dijelu terena ili povučeni više prema vlastitom ili protivničkom golu. U fazi napada nazivamo ih prednji napadači. Analizirajući fazu obrane njihova zadaća je stvaranje „pritiska“ protivničkoj obrani destruirajući protivnički napad u samom začetku. U toj fazi igre nazivamo ih prednji obrambeni igrači. Glavna zadaća napadača je postizanje pogodaka pa sa tog aspekta moraju imati visoku kontrolu lopte, brzu reakciju sa loptom ili bez nje te realizaciju.



Prikaz 8. Pravci kretanja prednjih igrača.

Tablica 3. Prosječna učestalost ponavljanja aktivnosti s loptom kod vrhunskih engleskih nogometaša tijekom utakmice (Marković i Bradić, 2008).

	Napadači	Vezni igrači	Braniči
Dugačka dodavanja po zraku	1-2	7	10
Kratka dodavanja po zraku	9	5	7
Kratka dodavanja po zemlji	14	27	9
Primanja desnom nogom	15	23	12
Primanja lijevom nogom	6	11	5
Driblinzi	18	23	12
Ukupno	102	140	90

4. INDIVIDUALNI TRENING NOGOMETAŠA

4.1. SPORTSKI TRENING

Milanović (2013) navodi da je trening planirani i programiran proces u kojem se početno stanje mijenja u željeno stanje u skladu sa strukturom čimbenika uspješnosti u sportu. Glavne zadaće treninga su formiranje i usavršavanje tehnike i taktike, razvoj kondicijskih sposobnosti te uspostavljanje optimalnih morfoloških obilježja i unaprjeđenje sportaševa zdravstvenog statusa. Da bi se sve navedeno uspješno realiziralo, treba uvažavati osnovna načela treninga koja predstavljaju zakonitosti trenažnog procesa u funkciji sigurnog postizanja optimalnih efekata rada bilo tehničkog, taktičkog ili kondicijskog treninga.

Najvažnija načela su:

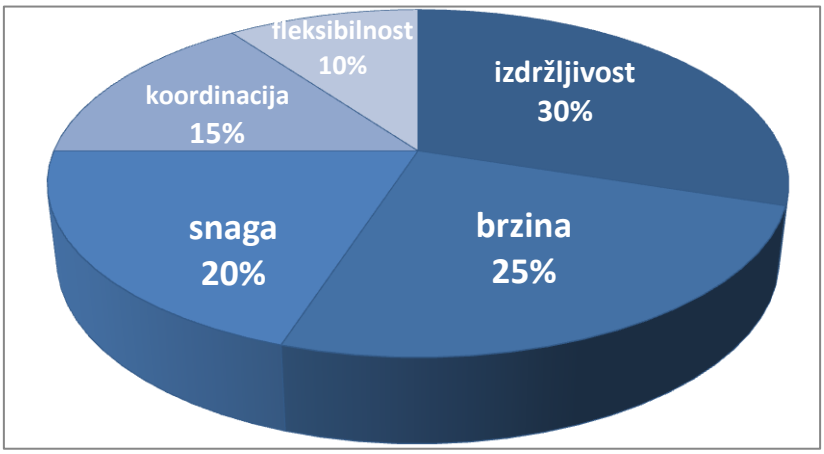
- Načelo kontinuiranosti treninga
- Načelo racionalnosti i utilitarnosti
- Načelo individualnosti i specifičnosti
- Načelo valovitosti i progresivnosti opterećenja
- Načelo cikličnosti i kompleksnosti
- Načelo prostorno vremenske usklađenosti ili timinga
- Načelo povezanosti programa sportske pripreme

4.2. INDIVIDUALNI TRENING

Individualni trening je način rada u kojem jedan sportaš provodi cijeli trening samostalno pod vodstvom trenera. Takav tip treninga može se uspješno provoditi ako su poznate karakteristike aktivnosti, utvrđene sposobnosti, osobine i motorička znanja o kojima ovisi uspjeh. Najčešće se ovaj tip treninga primjenjuje kada igrač želi dodatno unaprijediti svoje sposobnosti i znanja ili kada pokazuje određene nedostatke pripremljenosti u tehničko - taktičkim znanjima ili kondicijskim sposobnostima. Usko je povezan sa principom individualizacije.

4.2.1. Kondicijska priprema nogometaša

S razvojem nogometa odnosno povećanjem tempa, brzine i dinamičnosti igre te tehničko – taktičkih zahtjeva rasla je i važnost kondicijske pripreme. Sve veći broj utakmica iziskuje od igrača visoke standarde koje moraju ispuni što za sobom povlači važnost kondicijskog treninga. Milanović, Jukić i Šimek (2003) navode da je kondicijska priprema složen i sveobuhvatan proces primjene različitih programa za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i morfoloških obilježja sportaša. Osnovna zadaća kondicijske pripreme je unapređenje treniranosti i sportskih rezultata tj. onih sposobnosti koje su neophodne za provođenje trenažne i natjecateljske aktivnosti. Prema tome, kondicijski trening se može definirati kao proces unapređenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika i zdravstvenog statusa sportaša. Uspjeh u nogometu ovisi o velikom broju sposobnost, znanja i osobina koje se odgovarajućom metodom i sredstvima treninga mogu unaprijediti i imati pozitivan transfer na samu igru. Prilikom programiranja kondicijske pripreme najviše pažnje treba posvetiti onim sposobnostima o kojima ovisi uspjeh u igri. Za kondicijsku pripremu faktorska struktura nogometa daje posebno važne informacije koje govore o hijerarhijski definiranim motoričkim, funkcionalnim i morfološkim karakteristikama o kojima ovisi uspjeh u igri. Faktorska struktura u nogometu definirana je sa pet motoričkih sposobnosti, gdje se najviše pažnje pridaje izdržljivosti, brzini, snazi, koordinaciji i fleksibilnosti.



Prikaz 9. Faktorska struktura uspješnosti u nogometu u prostoru motoričkih sposobnosti (Milanović, Jukić i Šimek, 2003).

Izdržljivost je, kao jedna od najvažnijih sposobnosti u nogometu, sposobnost sportaša da opterećenje određenog intenziteta održava što dulje. Razlikujemo aerobnu i anaerobnu izdržljivost. S obzirom na strukture kretanja u nogometu potrebno je razviti aciklički oblik aerobne izdržljivosti prema poziciji u igri. U kondicijskoj pripremi izdržljivost je bitna na svim pozicijama u igri, a osobito kod srednjih centralnih napadača/obrambenih igrača. Igrači na toj poziciji moraju cijelo vrijeme biti u pokretu pa je trening aerobnog tipa dominantan pri njihovoj fizičkoj pripremi. Aerobnim treningom niskog intenziteta izdržljivost se povećava, a treningom visokog intenziteta dopunjava (Sporiš, 2002). Anaerobna ili brzinska izdržljivosti predstavlja sposobnost igrača da maksimalni intenzitet rada održi što duže vremena (30 – 45 sekundi). Igrači moraju posjedovati određeni nivo aerobne izdržljivosti da bi bili u stanju podnijeti napore brzinske izdržljivosti. Ova sposobnost značajna je za zadnje krilne napadače/obrambene igrače jer je njihov radijus kretanja duž krilnih linija terena u oba smjera.

Snaga je sposobnost savladavanja raznih otpora u što kraćem vremenu. Nogometaš mora posjedovati visoki nivo koncentrične snage i umjerenu izometričku snagu, dok je ekscentrična snaga od manje važnosti (Sporiš, 2002.) U nogometu su izražene maksimalna i eksplozivna snaga te snažna izdržljivost. Maksimalna snaga podrazumijeva najveću silu koju mišić može ispoljiti. Bitna je kod vrlo intenzivnih aktivnosti, npr. kod ubrzanja, zaustavljanja, odraza i doskoka koji zahtijevaju proizvodnju velike sile te kod duel igre. Eksplozivna snaga omogućava nogometašu da da maksimalno ubrzanje vlastitom tijelu ili nekom predmetu. Manifestira se u sprintovima, skokovima i udarcu po lopti. Snažna izdržljivost je sposobnost igrača da u uvjetima umora ispoljava željenu mišićnu silu koja mu omogućava da u 90 minuta bude u stanju izvoditi sve nogometne aktivnosti. Iako je u većini slučajeva naglasak stavljen na dinamičku, ne treba zanemariti statičnu mišićnu izdržljivost određenih mišićnih regija, posebice trupa, koja je odgovorna za sigurnu izvedbu nogometnih aktivnosti (Marković i Bradić, 2008). Niti jedan od navedenih oblika jakosti nije potrebno razviti do maksimalnih granica. Snaga je važna za zadnje centralne napadače/obrambene igrače i prednje napadače/obrambene igrače zbog njihove stalne međusobne interakcije i zadaća u igri.

„***Brzina*** je sposobnost brzog reagiranje i izvođenje jednog ili više pokreta, koji se ogleda u savladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu.“ (Milanović, 2013). Tijekom utakmice igrači izvedu mnogo aktivnosti gdje je brzina iznimno važna (npr. kod sprinta ili promjena smjera kretanja). Brzina je sa aspekta nogometne igre iznimno kompleksan pojam jer se sastoji od niza komponenata. „Trening jedne komponente znači i treniranje drugih. Zato treba svakoj komponenti podariti posebnu pažnju i trenirati je na drugačiji način.“ (Sporiš, Jovanović, Kubla, 2010). Za nogomet je najvažnija brzina sprinta koja u sebi sadrži veći broj raznih dimenzija brzine, od startne brzine frekvencije pokreta, brzine pojedinačnog pokreta do maksimalne brzine. Osim brzine sprinta u nogometu u kojem prevladavaju acikličke strukture kretanja potrebna je i brza promjena smjera kretanja. Kako navode Marković i Bradić (2008) taj se oblik manifestacije brzine naziva agilnost te omogućuje brzu reakciju, brzo mijenjanje pozicije tijela i njegovih dijelova te brzo i efikasno mijenjanje pravca kretanja u svim smjerovima sa loptom ili bez nje. Prema pozicijama u igri, brzina i njene varijante najviše su naglašene kod zadnjih centralnih napadača/obrambenih igrača i prednjih napadača/obrambenih igrača jer su prema zahtjevima u igri njihove strukture kretanja slične.

Koordinacija je kako ističe Milanović (2013) sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova tijela, a očituje se brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka. Uspjeh u nogometu ovisi o visokoj razini koordinacije koja se očituj kako u aktivnostima s loptom tako i bez lopte. Prilikom izvedbe bilo jednostavnih ili složenih kretnji koordinacija je zastupljena u određenom postotku. Navedena sposobnost u nogometu igraču omogućuje brzinu, lakoću i preciznost izvedbe kompleksne tehničke i taktičke strukture u raznim uvjetima. Prema poziciji u igri koordinacija bi trebala biti jednako zastupljena na svim pozicijama jer dobra koordinacija rezultira dobrom tehničkom pripremljenošću.

Fleksibilnost podrazumijeva kretanje jednog ili više zglobova u savladavanju određenog pokreta. Nogomet ne zahtjeva ekstremnu fleksibilnost jer pretjerana fleksibilnost u pojedinim zglobovima može za posljedicu imati nestabilnost zglobova, a povećava se i rizik od nastanka ozljede. Najpotrebnija je fleksibilnost donjih ekstremiteta (stopala, koljena i zglob kuka) i lumbalnog dijela kralježnice. Nedovoljna

fleksibilnost u navedenim zglobovima koči izvedbu određenih pokreta poput dodavanja, udarca po lopti te sprinta (Marković i Bradić, 2008).

Sadržaje kondicijske pripreme čine sustavi motoričkih aktivnosti i nemotorička sredstva koja se primjenjuju tijekom treninga u skladu sa ciljevima kondicijske pripreme. Važno je voditi računa da se izbor trenažnih vježbi bazira na ciljevima treninga i razini kondicijske pripremljenosti.

4.2.2. Tehnička priprema sportaša

„Tehnička priprema podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje se nalaze u sadržaju nogometne igre.“ (Dujmović, 2006). Svodi se na učenje strukture kretanja do razine stabilizacije i automatizacije izvedbe tehničkih elemenata. Sukladno navedenome zadaća tehničke pripreme je stjecanje motoričkih znanja koja će omogućiti efikasnu izvedbu struktura kretanja i potpuno korištenje sportaševih kondicijskih sposobnosti za postizanje što boljih rezultata. Ne smije se promatrati izolirano već kao dio trenažnog procesa gdje je u uskoj vezi sa kondicijskom pripremom te razinom taktičkih znanja. U individualnoj pripremi sportaša izrazito je naglašena.

4.2.3. Taktička priprema sportaša

Pod taktičkom pripremom podrazumijeva se usvajanje dijelova igre i igre u cjelini, odnosno razvoj i usavršavanje specifičnih sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura situacija koje tvore taktiku nogometa. Taktičkom pripremom se nastoji usvojiti određeni sustav i koncept igre. Postiže se individualnim djelovanjem ili suradnjom više igrača (Dujmović, 2006). Mora biti usklađena sa individualnim osobinama i sposobnostima igrača.

4.2.4. Povezanost kondicijske, tehničke i taktičke pripreme

Kondicijska, tehnička i taktička pripremljenost čine cjelinu koja ja osnova uspješne efikasnosti na terenu. U uvjetima natjecanja ove tri komponente nastupaju sinergijski, što znači da njihova interakcija omogućuje kvalitetu i uspjeh. Kondicijska priprema se

ne bi smjela nikako promatrati kao zasebna cjelina izvan konteksta integralne sportske pripreme. Ona nije i ne može biti sama sebi svrha, već se mora gledati kao dio procesa koji će sportašima omogućiti da na najkvalitetniji način svoja specifična znanja odnosno tehničko – taktička umijeća (Milanović, Jukić, Šimek, 2003).

4.3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE INDIVIDUALNOG TRENINGA

„***Planiranje*** sportskog treninga ja složena upravljačka akcija kojom se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa, vremenski ciklusi za njihovo postizanje (periodizacija) i potrebni tehnički, materijalni i kadrovski uvjeti.“ (Milanović, 2013). Mora se zasnivati na ostvarivim ciljevima te ga je potrebno prilagoditi mogućnostima pojedinca. Osim toga, temelji se na mjerljivim veličinama.

„***Programiranje*** sportskog treninga je skup upravljačkih akcija koje se provode trenutačno i u vremenu, a kojima se jasno određuju sadržaji, opterećenja i metode sportske pripreme, što podrazumijeva izbor, doziranje i distribuciju operatora treninga, natjecanja i oporavka u definiranim ciklusima sportske pripreme.“ (Milanović, 2013).

Da bi počeli sa planiranjem i planiranjem treninga prethodno moramo obaviti dijagnostički postupak kako bi dobili potrebne informacije i time odredili inicijalno stanje sportaša.

4.4. STRUKTURA INDIVIDUALNOG TRENINGA

U složenom lancu osnovnu kariku predstavlja pojedinačni trening, u kojem se realiziraju postavljene zadaće. Metodički oblikovati trening znači odabrati one trenažne operatore koji odgovaraju individualnim značajkama nogometaša s kojim se trening provodi. Po strukturi se dijeli na uvodno – pripremni, glavni i završni dio treninga. U individualnom treningu ne smije biti krutih i formalnih prijelaza iz jednog dijela treninga u drugi, ali se može odstupiti od klasične strukture treninga, npr. skraćivanjem pojedinih dijelova treninga.

- ***Uvodno – pripremni dio treninga treninga***

Ovaj dio treninga ima zadaću sportaša uvesti i pripremiti za trenažni rad pripremom zglobno – mišićnog, kardio – respitatornog i živčanog sustava. Sadržaji, trajanje i opterećenja ovog dijela treninga ovise o cilju glavnog dijela treninga. Sadržaji su uglavnom ispunjeni sredstvima kondicijske pripreme i tehničkih elemenata koji se mogu i kombinirati. Intenzitet se postupno podiže. Trajanje uvodno – pripremnog dijela treninga je od 10 – 20 minuta, a sastoji se od 3 faze. U prvoj fazi povećava se temperatura tijela kroz razne sadržaje ovisno o tipu treninga. Povećavanje temperature ima pozitivne učinke na viskoznost mišićnih vlakana, na pokretljivost zglobova te na koordinaciju i nikako ne bi smio biti neizostavan dio treninga. U drugoj fazi cilj je povećanje pokretljivosti onih zglobnih sustava i mišića koji sudjeluju u treningu. Najčešće su to vježbe statične i dinamičke fleksibilnosti. U trećoj fazi primjenjuju se slične ili iste strukture kretanja koje se primjenjuju u glavnom dijelu treninga zbog živčano – mišićne adaptacije.

- ***Glavni dio treninga***

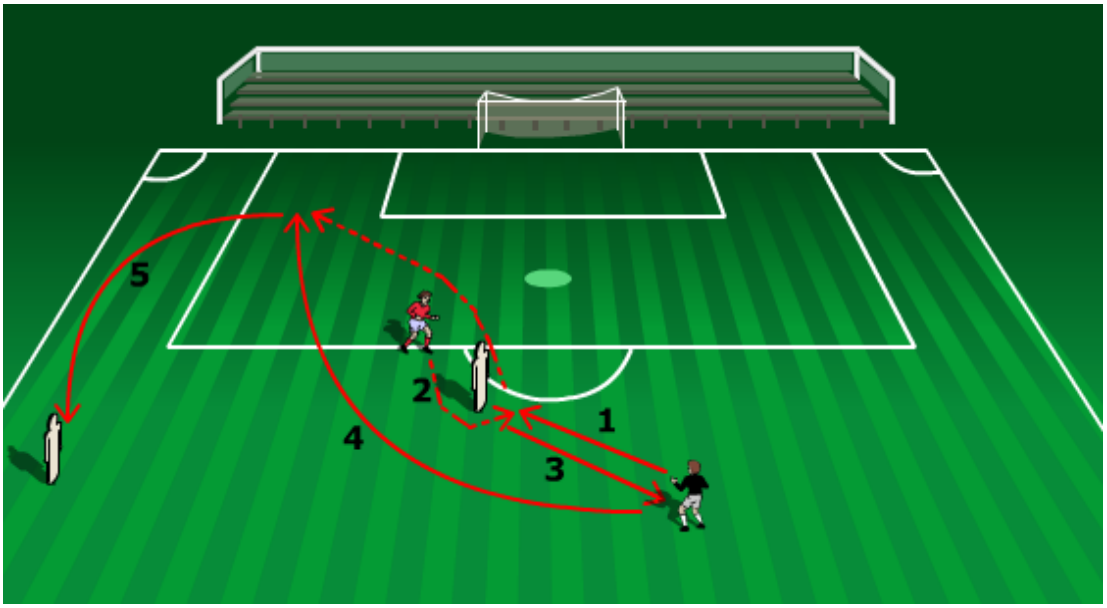
„U glavnom dijelu treninga program rada izvodi se u više sekvenci na visokoj razini opterećenja, sukladno sportaševim radnim sposobnostima.“ (Milanović, 2013). Trajanje glavnog dijela pojedinačnog treninga ovisi o cilju i sadržajima treninga čijom primjenom se žele ostvariti transformacijski efekti. Glavni dio treninga najčešće traje 40 – 70 min.

- ***Završni dio treninga***

U ovom dijelu treninga se postepeno smanjuje intenzitet kako bi se ubrzao proces oporavka, odstranili nakupljeni metaboliti, ostvarila relaksacija mišića, oslobodila živčana napetost te normalizirao kardio – respoiratorni sustava. Najčešće se primjenjuju vježbe relaksacije, vježbe disanja i stretchinga. Intenzitet rad se također postepeno smanjuje a trajanje ovog dijela treninga je oko 10 – 15 minuta.

5. PRIMJERI VJEŽBI U INDIVIDUALNIM TRENINZIMA IGRAČA PREMA POZICIJAMA U MOMČADI

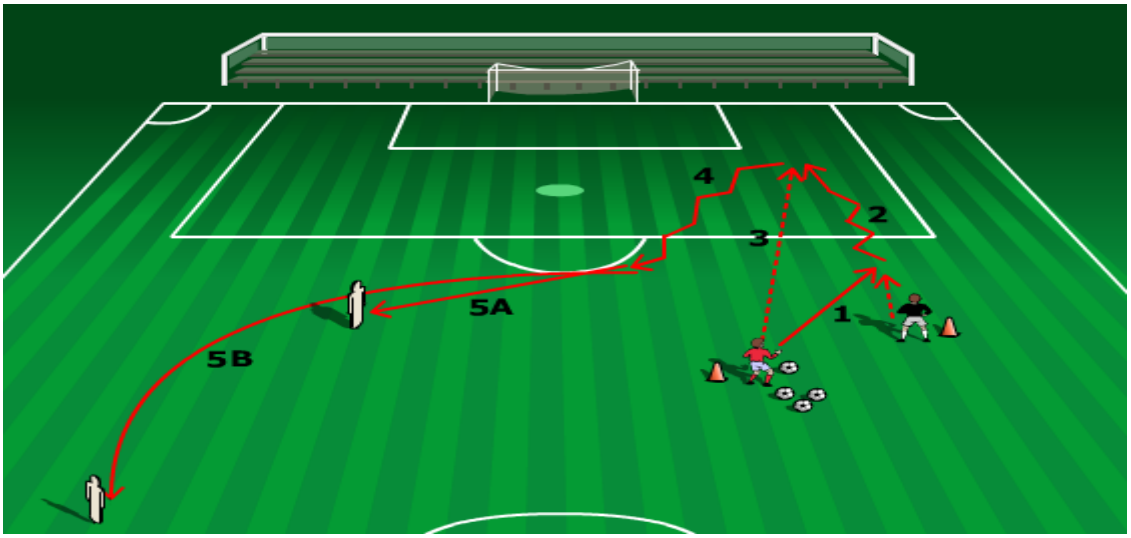
5.1. VJEŽBA ZA ZADNJEG CENTRALNOG OBRAMBENOG IGRAČA/NAPADAČA



Prikaz 10. Vježba za zadnje centralne obrambene igrače/napadače.

Cilj vježbe: ulazak ispred napadača i oduzimanje lopte presjecanjem te izbijanje duge lopte prema oznaci na terenu.

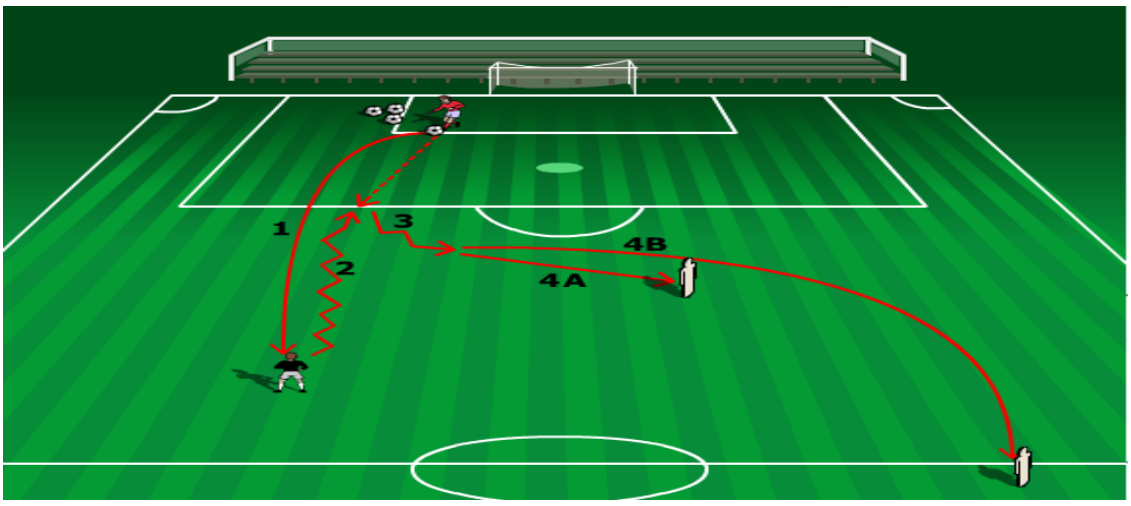
Izvođenje: trener dodaje loptu prema oznaci (1) na terenu koja simulira napadača. Obrambeni igrač nalazi se iza oznake, prati situaciju na terenu te kreće u oduzimanje lopte (2) ulaskom ispred oznake, oduzima loptu te je dodaje treneru (3) koji simulira veznog igrača. Zatim trener upućuje dugu loptu u kazneni prostor (4), obrambeni igrač sprinta u kazneni prostor prateći putanju lopte te je izbija (5) ovisno o situaciji glavom ili nogom prema oznaci na terenu.



Prikaz 11. Vježba za zadnje centralne obrambene igrače/napadače.

Cilj vježbe: oduzimanje lopte (guranjem napadača iz pravca vođenja lopte ili uklizavanjem) te kratko dodavanje (do 10 m) ili srednje dodavanje (od 10 – 30 m) u širinu prema naprijed (prema oznakama).

Izvođenje: obrambeni igrač dodaje loptu u prostor treneru (1) koji simulira napadača. Trener prima loptu i kreće u prodor (2), dok obrambeni igrač sprinta prema napadaču (trener) s ciljem oduzimanja lopte guranjem napadača iz pravca vođenja lopte ili uklizavanjem, ovisno o situaciji na terenu. Nakon uspješnog oduzimnja lopte (3) obrambeni igrač povede loptu prema sredini terena (3) te dodaje kratku (4A) ili dugu loptu (4B) prema oznakama na terenu.

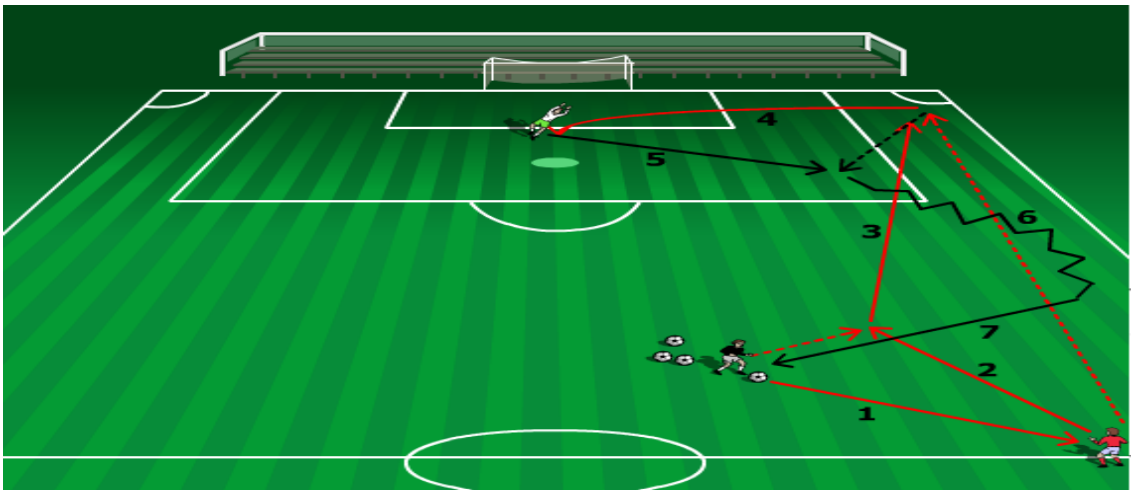


Prikaz 12. Vježba za zadnje centralne obrambene igrače/napadače.

Cilj vježbe: dodavanje duge lopte, osnovno oduzimanje lopte napadaču te otvaranje napada kratkim ili dugim dodavanjem prema prema naprijed.

Izvođenje: obrambeni igrač dodaje dugu loptu prema treneru (1) koji simulira napadača, prima loptu te kreće u prodor prema golu pokušavajući driblingom prijeći obrambenog igrača (2). Obrambeni igrač u šprintu izlazi na napadača (trenera) smanjujući prostor između sebe i napadača te mu pokušava oduzeti loptu. Nakon uspješnog oduzimanja lopte napadaču, obrambeni igrač vodi loptu prema sredini terena (3) te kratkim (4A) ili dugim (4B) dodavanjem prema oznakama iznosi loptu.

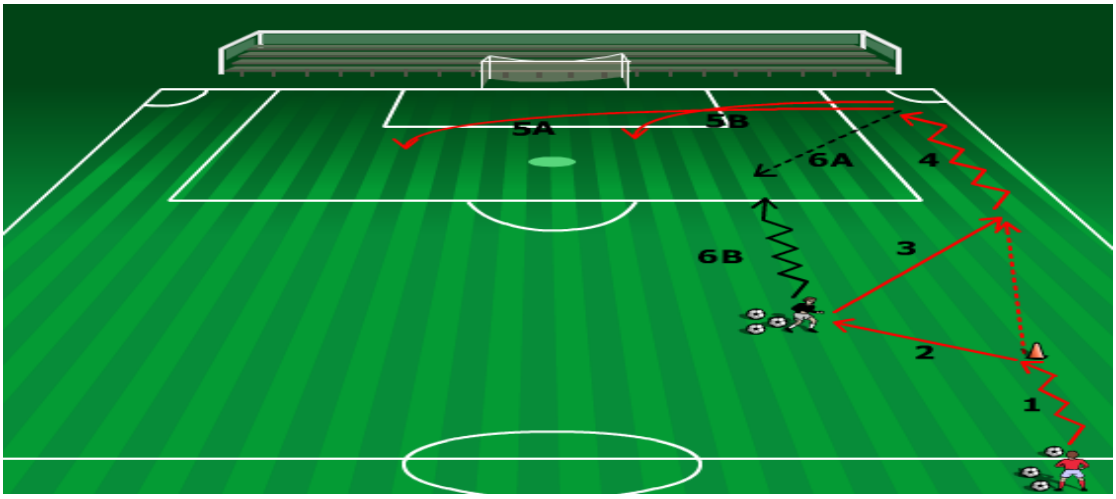
5.2. VJEŽBA ZA ZADNJEG KRILNOG OBRAMBENOG IGRAČA/NAPADAČA



Prikaz 13. Vježba za zadnje krilne obrambene igrače/napadače.

Cilj vježbe: proboj boka sa duplim pasom i završetak centaršutom te otvaranje napada preko bočnih pozicija.

Izvođenje: trener dodaje kratku loptu igraču (1) koji je u prvom dodiru dodaje natrag treneru (2). Trener je prima te dodaju u prostor uz bočnu liniju (3), a igrač u sprintu natrčava na loptu te iz prvog dodira sa loptom izvodi centaršut u kazneni prostor (4). Golman hvata centaršut te dodaje igraču (5) koji je prima, vodi uz bočnu liniju (6) i dodaje treneru (7) koji sinulira veznog igrača.

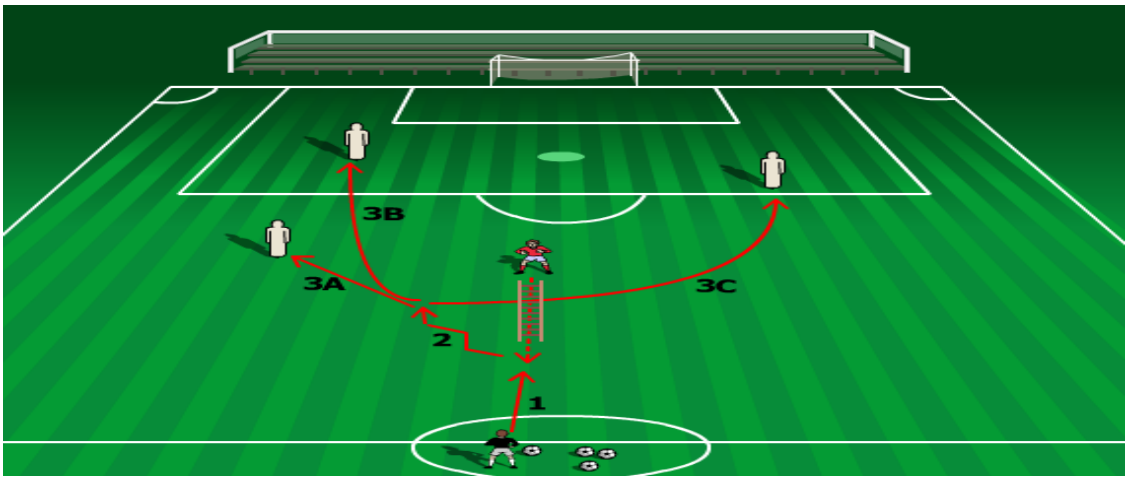


Prikaz 14. Vježba za zadnje krilne obrambene igrače/napadače.

Cilj vježbe: prodor po boku sa centaršutom nakon odigranog duplog pasa te igra jedan na jedan sa oduzimanjem lopte.

Izvođenje: igrač povede loptu (1) te dodaje treneru (2) sa kojim odigrava dupli pas. Igrač u sprintu prima loptu i vođenjem nastavlja prodor po boku (4), koji završava centaršutom na drugu (5A) ili prvu stativu (5B). Nakon upućenog centaršuta trener driblingom pokušava stvoriti prednost nad obrambenim igračom (6A) gdje obrambeni igrač izlazi na njega i oduzimanjem pokušava doći u posjed lopte.

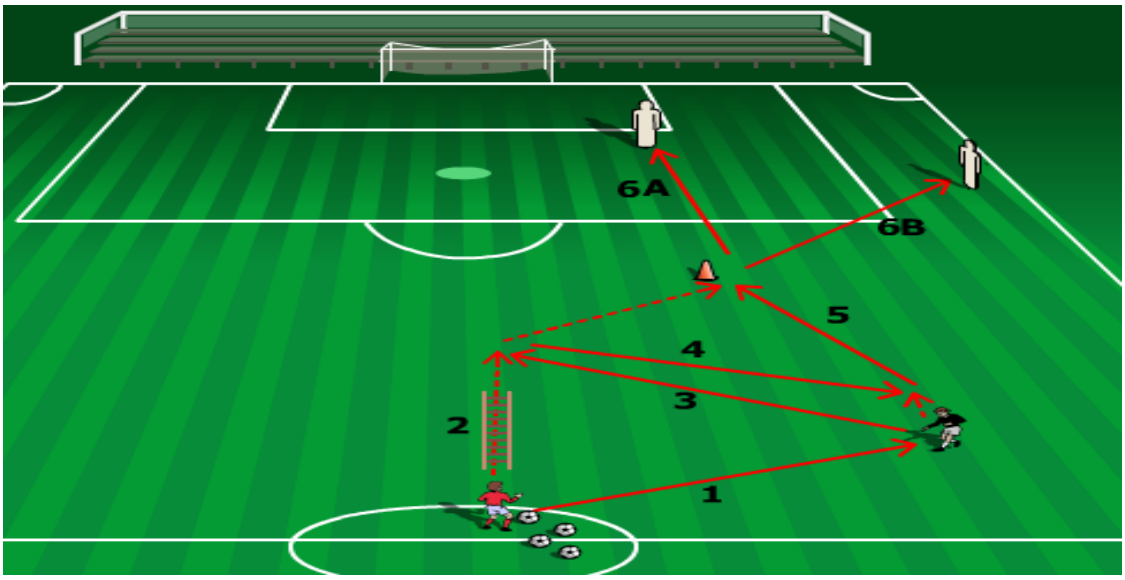
5.3. VJEŽBA ZA SREDNJEG CENTRALNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA



Prikaz 15. Vježba za srednje centralne napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: kontrola nad loptom, okretanje uz (zamišljeni) presing, komunikacija sa suigračom te distribucija lopte u fazu završnice napada.

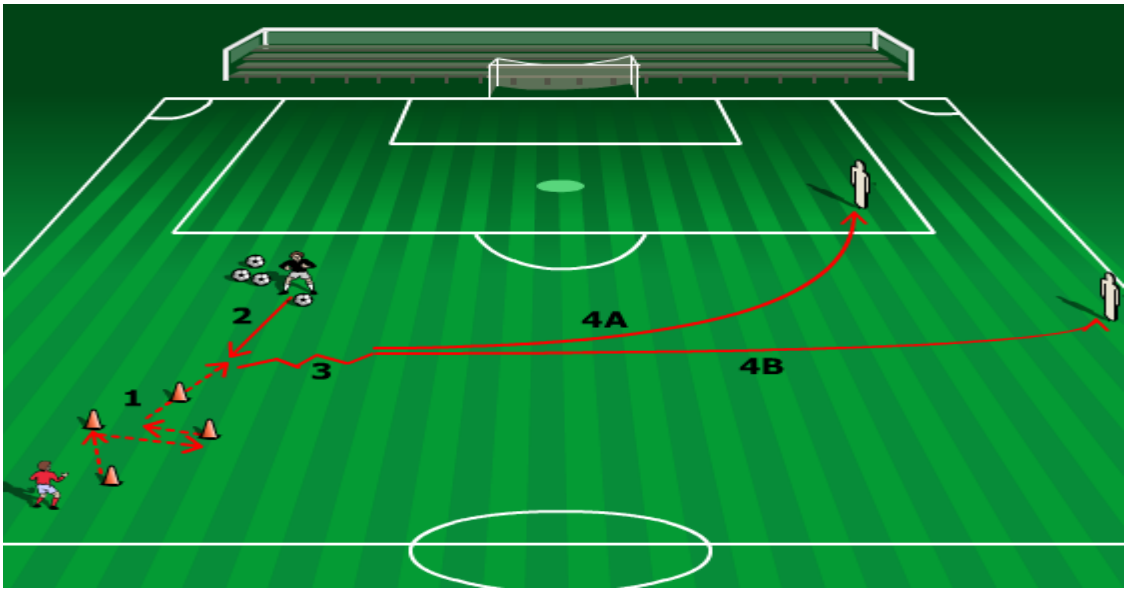
Izvođenje: igrač leđima okrenut od gola izvodi zadatak na podnim ljestvama. Nakon zadatka na podnim ljestvama trener mu dodaje kratku loptu (1) te se okreće prema golu kontrolirajući loptu (2), gdje mu pritom trener verbalno daje zadatak „kratka“, „duga lijevo“ ili „duga desno“ lopta. Prilikom upute „kratka“ igrač kratkim dodavanjem (3A) loptu dodaje do oznake na terenu. Prilikom upute „duga lijevo“ ili „duga desno“ dodaje dugu loptu (3A ili 3B) prema oznakama na terenu.



Prikaz 16. Vježba za srednje centralne napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: dodavanje u prvom dodiru s loptom i distribucija lopte u dubinu i širinu

Izvođenje: igrač dodaje kratku loptu prema treneru (1), izvodi zadatak na podnim ljestvama (2). Nakon izvršenog zadatka na podnim ljestvama dobiva povratnu loptu (3) od trenera s kojim odigrava dupli pas (4) u jednom dodiru po lopti, koju trener dodaje u prostor ispred igrača (5). Igrač prima loptu te dolazi u dubinu (6A) ili širinu (6B) ovisno o uputama trenera prije početka zadatka.

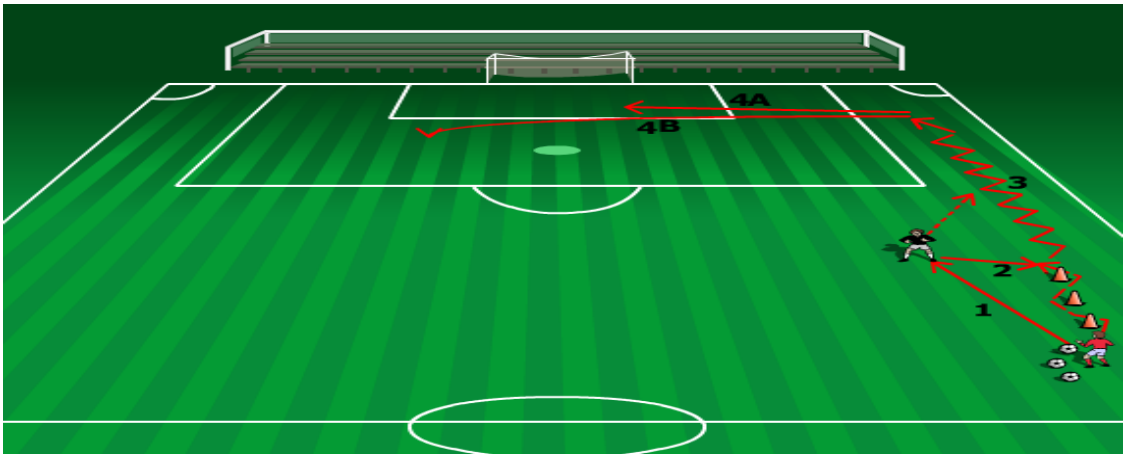


Prikaz 17. Vježba za srednje centralne napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: prijenos lopte dugim dodavanjima sa jedne strane terena na drugi.

Izvođenje: igrač kreće u zadatak izvodeći vježbu oko oznaka na terenu (1). Nakon obavljenog zadatka prima loptu od trenera (2), odvaja je prema sredini terena (3) i dugim loptama (4A i 4B) prema oznakama na terenu mijenja težište igre, čini prijenos lopte sa jedne strane terena na drugi.

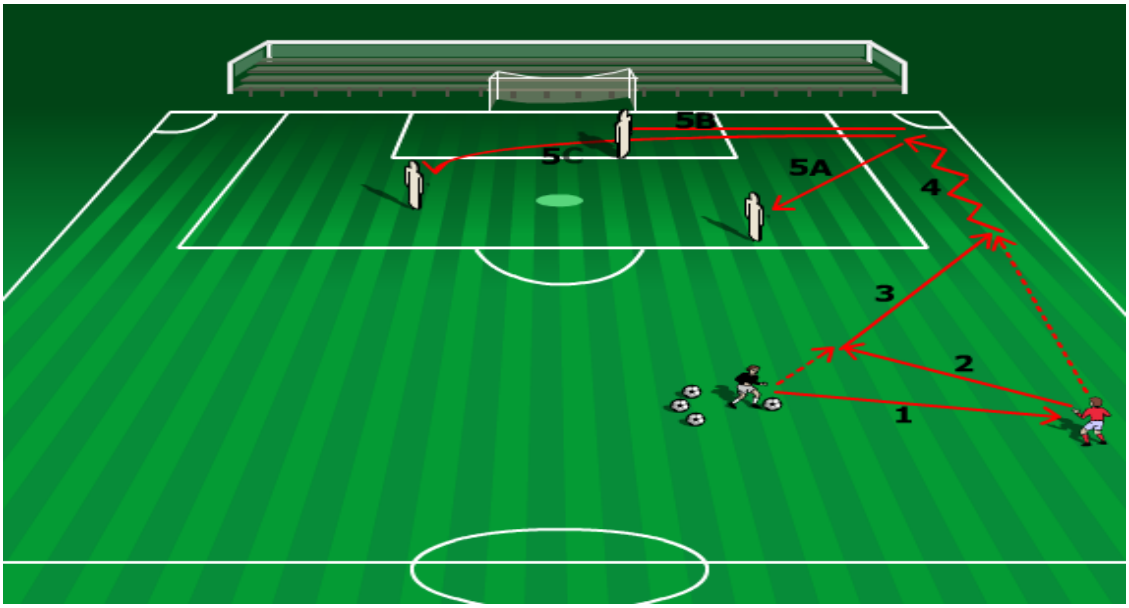
5.4. VJEŽBA ZA SREDNJEG KRILNOG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA



Prikaz 18. Vježba za srednje krilne napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: prodor po boku jedan na jedan sa obrambenim igračem (trenerom) nakon odigranog duplog pasa te završetak centaršutom.

Izvođenje: igrač srednjim dodavanjem (10 - 30 m) dodaje loptu do trenera (1) te izvodi zadatak oko oznaka na terenu. Nakon šta igrač obavi prethodni zadatak trener dodaje loptu igraču (2), koji driblingom ili fintiranjem nastoji ostvariti prednost nad trenerom (3) koji ga napada. Nakon uspješnog driblinga nastavlja prodor po boku koji završava centaršutom u kazneni prostor na prvu (4A) ili drugu (4B) vratnicu.

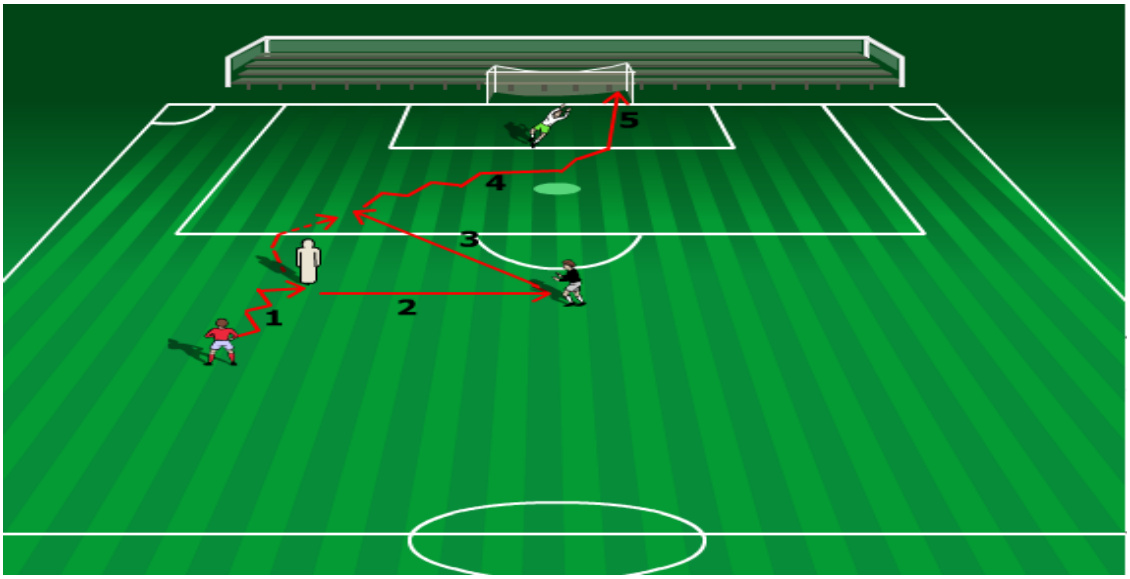


Prikaz 19. Vježba za srednje krilne napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: prodor po boku nakon primanja duge lopte i odigranog duplog pasa.

Izvođenje: trener dodaje dugu loptu prema krilnom igraču (1), igrač je prima i u drugom dodiru s loptom odigrava dupli pas (2) sa trenerom koji mu dodaje loptu u prostor (3) na bočne linije. Igrač u sprintu prima loptu, nastavlja je voditi (4) te završava povratnom loptom (5A) ili centaršutom u kazneni prostor na prvu (5B) ili drugu (5C) vratnicu.

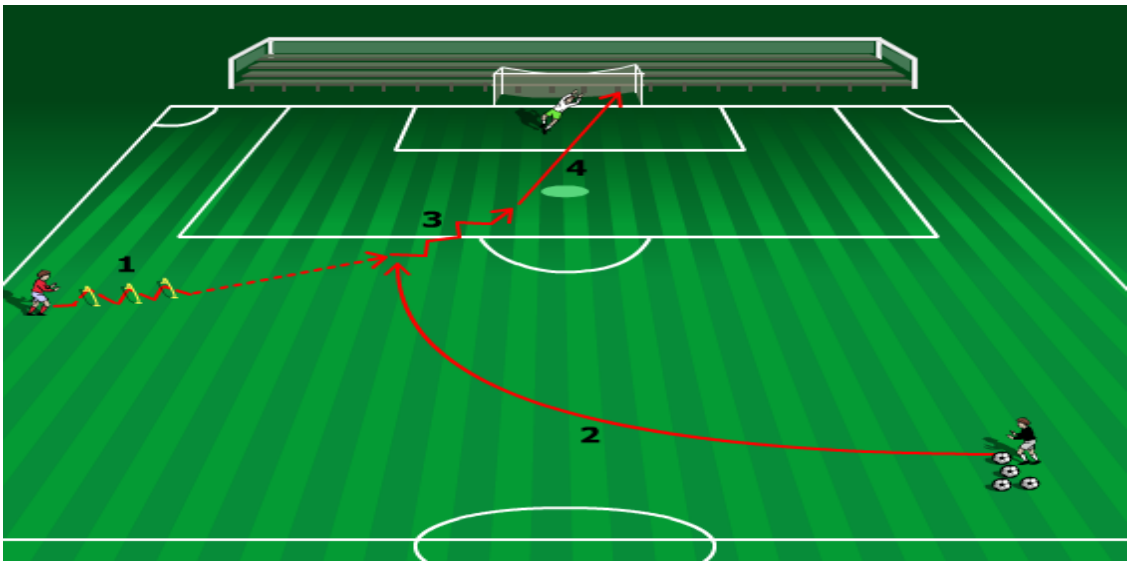
5.5. VJEŽBA ZA PREDNJEG NAPADAČA/OBRAMBENOG IGRAČA



Prikaz 20. Vježba za prednje napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: suradnja dva igrača (dijagonalni dupli pas) te jedan na jedan sa vratarom.

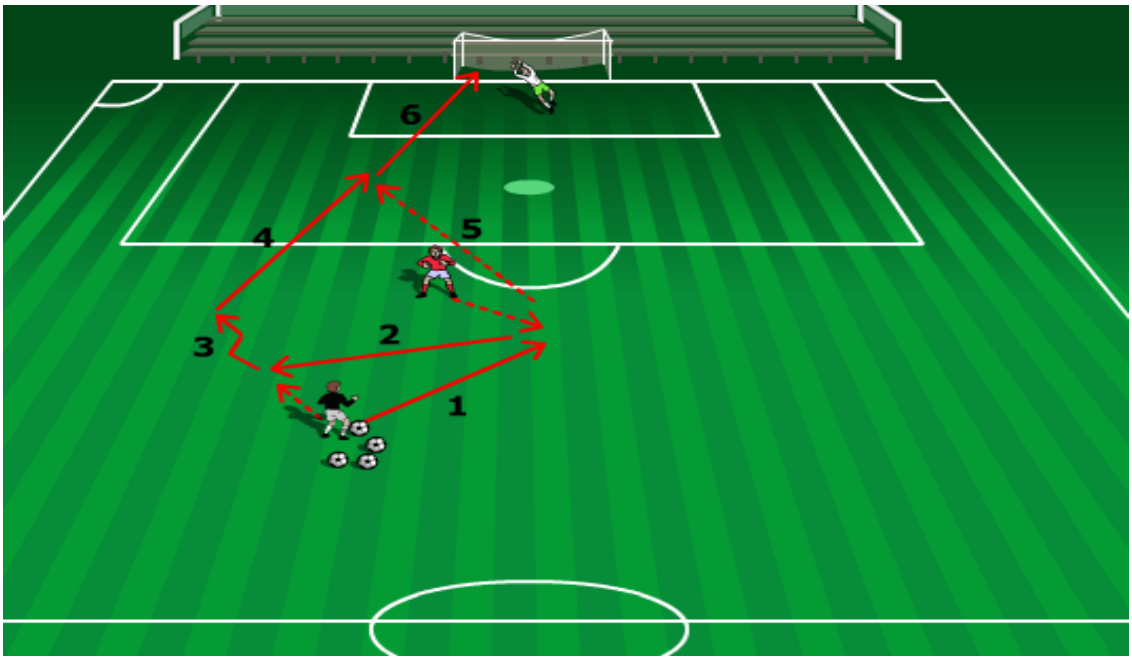
Izvođenje: igrač vodi loptu do oznake (1) koja predstavlja obrambenog igrača. Zatim odigrava loptu prema treneru (2) koji je prvim i jedinim dodirom „gura“ u prostor (3). Igrač obilazi oznaku, prima loptu u sprintu te ide jedan na jedan sa vratarom (4) kojeg se riješava driblingom ili fintiranjem te na kraju izvodi udarac na vrata (5).



Prikaz 21. Vježba za prednje napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: primanje duge lopte iz kretanja te udarac na gol nakon individualne akcije izvan i unutar kaznenog prostora.

Izvođenje: igrač vježbu kreće izvođenjem određenog zadatka. Nakon prethodno odrađenog zadatka trener upućuje dugu loptu u prostor neposredno ispred igrača. Igrač loptu prima u punoj brzini, odvaja je na stranu i izvodi udarac u okvir vrata. Ovisno o situaciji upućuje udarac izvan ili unutar kaznenog prostora.



Prikaz 22. Vježba za prednje napadače/obrambene igrače.

Cilj vježbe: suradnja dva igrača u fazi napada te udarac na gol.

Izvođenje: trener dodaje kratku loptu ispred igrača (1) koji je leđima okrenut golu. Igrač prilazi k lopti koju u prvom dodiru odigrava natrag prema treneru (2). Trener u primanju odvaja loptu u stranu (3) te je dodaje u dubinu ispred napadača (4), koji u sprintu trči prema lopti (5) te je u prvom dodiru puca prema vratima (6).

6. ZAKLJUČAK

Nogomet, kao jedan od najpopularnijih sportova današnjice, napreduje velikom brzinom i nogometaše stavlja pred sve veće izazove. Kako bi se mogli nositi sa takvim izazovima, odnosno zahtjevima same igre, nogometaši moraju posjedovati visoku razinu sposobnosti (motoričkih i funkcionalnih). Visoka razina sposobnosti javlja se kao rezultat kvalitetne sportske pripreme. Priprema nogometaša, ovisno o njegovoj poziciji u igri, podrazumijeva različite fizičke te tehničke i taktičke zahtjeve. Igrači na pojedinoj poziciji imaju različite zadaće što zahtjeva različite pristupe njihovoj individualnoj pripremi kako bi se maksimalno unaprijedile njihove sposobnosti i znanja.

Sporiš (2002) ističe da je trening kondicijske pripreme nogometaša potrebno provoditi unutar homogenih skupina pa tako napadači, obrambeni igrači i srednji igrači čine tri homogene skupine. Unutar pojedine homogene skupine također postoje razlike s obzirom na fizičke, tehničke i taktičke zahtjeve pa je individualni trening kondicijske pripreme nogometaša koji igra na određenoj poziciji nužno oblikovati s obzirom na tu poziciju i specifičnost njegovog organizma.

Visoki sportski rezultati mogu se postići samo kvalitetnim i učinkovitim treningom. S obzirom da se tempo, brzina i dinamičnost nogometne igre stalno povećavaju, nužno je znanstvena istraživanja nadopunjavati praktičnim iskustvom. Samo nam takav način rada omogućuje da kondicijska pripremljenost nogometaša odgovara zahtjevima nogometne stvarnosti.

7. LITERATURA

1. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dizdar, D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica. Zagreb: Leonardo Media.
2. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez.
3. Marković, G., Bradič, A. (2008). Nogomet integrirani kondicijski trening. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“.
4. 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.
5. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2003). Kondicijska priprema sportaša. U D. Milanović, I. Jukić (ur.). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstveno stručnog skupa, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. (str. 10 – 19). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2003). Integrativni pristup u modeliranju kondicijske, tehničke i taktičke pripreme sportaša. U D. Milanović, I. Jukić (ur.). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstveno stručnog skupa, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. (str. 47 – 53). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Rak, M., Čustonja, H. (2006). Kondicijska priprema nogometaša u natjecateljskom periodu. U I. Jukić, D. Milanović, S. Šimek (ur.). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstveno stručnog skupa, Zagreb, 24. i 25. veljače 2006. (str. 203 – 212). Zagreb: Kineziološki fakulete Sveučilišta u Zagrebu.
9. Schmid, S., Alejo, B. (2004). Nogomet kompletan kondicijski program. Zagreb: „Gopal“
10. Schmit, Colin E. (2009?). Nogomet napredne vježbe. Zagreb: „Gopal“

11. Sporiš, G. (2002). Analiza nogometne igre u funkciji planiranja i programiranja fizičke pripreme. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Sporiš, G., Jovanović, M., Kubla, B. (2010). Teorija treninga UEFA A. Zagreb: Nogometna akademija - Hrvatski nogometni savez
13. Vidović, M. (2008). Primjena vježbi koordinacije u treningu djece i maldih nogometaša. Kondicijska priprema djece i mladih, 6 (2), 39. – 54.