Metodika obuke i usavršavanje izravnog udarca u nogometu

Majcenić, Matija

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:117:915770

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)

Matija Majcenić

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA IZRAVNOG UDARCA U NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, srpanj 2015.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Matija Majcenić

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA IZRAVNOG UDARCA U NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, srpanj 2015.

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA IZRAVNOG SLOBODNOG UDARCA U NOGOMETU

Sažetak:

Izravan slobodan udarac značajan je segment u nogometnoj igri iz kojeg je moguće izravno postići pogodak. Omogućuje ekipi koja je u napadu da poveća koncentraciju igrača u protivničkom šesnaestercu, te da ugrozi protivničku momčad, odnosno da stvori rezultatsku prednost što i predstavlja primaran cilj ove sportske igre. S obzirom na važnost izravnog slobodnog udarca sve se više pažnje posvećuje adekvatnoj metodici obuke i usavršavanja, a jednako tako i osmišljavanju taktičkih varijanti za izvođenje istih.

Ključne riječi:

nogomet, prekidi igre, izravan slobodni udarac, faza napada, metodika obuke, taktika

METHODOLOGY OF TRAINING AND TRAINING IMPROVEMENT OF DIRECT FREE KICK IN FOOTBALL

Summary:

A direct free kick is a significant segment of the football game from which you can directly hit the goal. Enables team that is in the attack to increase the concentration of players in the opposition's penalty area, and endanger the opponent, or to create score advantage what is the main objective of this sports game. Considering the importance of the direct free kick more attention is given to adequate methodology of training and improvement, and also the design of tactical variants to perform the same.

Key words:

football, set play, direct free kick, offensive phase, methodology of training, tactics

SADRŽAJ

1. UVOD 4
2. STRUKTURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE 6
2.1. ANALIZA FAZE NAPADA 8
2.2. ANALIZA FAZE OBRANE 11
3. PRAVILA NOGOMETNE IGRE KOJA SE ODNOSE NA IZVOĐENJE SLOBODNOG UDARCA 15
4. PREKIDI NOGOMETNE IGRE 17
4.1. POČETNI UDARAC 18
4.2. UBACIVANJE LOPTE U IGRU RUKAMA 19
4.3. UBACIVANJE LOPTE IZ VRATAREVOG PROSTORA 19
4.4. SUDAČKO PODBACIVANJE 19
4.5. KAZNENI UDARAC 19
4.6. KUTNI UDARAC 20
4.7. ZALEĐE 20
4.8. NEIZRAVNI SLOBODNI UDARAC 21
5. METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE IZRAVNOG UDARCA U NOGOMETU 22
5.1. IZRAVNI SLOBODNI UDARAC 23
5.2. MOGUĆNOSTI IZVOĐENJA IZRAVNOG SLOBODNOG UDARCA 23
5.3. IGRAČI SPECIJALIZIRANI ZA IZVOĐENJE IZRAVNOG SLOBODNOG UDARCA . 25
5.4. METODIKA OBUKE IZRAVNOG SLOBODNOG UDARCA 27
6. PRIMJERI TAKTIČKIH KOMBINACIJA KOD IZVOĐENJA IZRAVNOG UDARCA U NOGOMETU 33
7. ZAKLJUČAK 40
8. LITERATURA 42
9. POPIS PRIKAZA I TABLICE 43

1. UVOD

Sport je potreba i pravo svakog čovjeka i idealno sredstvo za učenje nužnih životnih vještina. Sportovi se mogu razlikovati po strukturi pokreta koji su u njima prisutni. Nogomet ubrajamo u skupinu kompleksnih sportova u kojem dominiraju polistrukturalna aciklička gibanja i čiji je primarni cilj postizanje pogodaka i pobjeda. Sastoji se od niza kretnih struktura koje se izvode u suradnji sa ostalim članovima ekipe u igri.

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). Od početaka razvoja nogometa do danas, nogomet je uvelike napredovao s aspekta razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti igrača, a jednako tako suvremeni nogomet iziskuje visoko razvijena i promišljena tehničko-taktička znanja. Iz tog razloga nogomet je svrstan u najpopularniji i najviše medijski popraćen sport na svijetu.

Značajan doprinos u usavršavanju i razvoju nogometne igre daju znanosti poput kineziologije, psihologije, medicine i druge. Naime, nogomet nije samo utakmica od 90 minuta već niz priprema koje su neophodne da bi igrač mogao izdržati naporan tempo igre. Zbog toga u procesu obuke i treninga ekipe važnu ulogu imaju stručnjaci poput sportskih liječnika, psihologa, trenera, nutricionista i slično.

Nogomet je kolektivni sport koji čini momčad od jedanaest igrača koji se dijele na napadače, obrambene igrače, igrače veznog reda te vratara. Svi oni na terenu moraju funkcionirati kao jedna jedinka kako bi ostvarili zajednički cilj. Tu dolazi do izražaja socijalna struktura i psihološki aspekt nogometne igre koji se odnosi na stvaranje što bolje suradnje i komunikacije među igračima. Svaki pojedinac treba podvrgnuti svoje osobine i sposobnosti zajedničkom cilju momčadi.

U nogometnoj igri neprestano se izmjenjuju napadačka i obrambena faza. Prekidi kao sastavni dio igre imaju veliki udio u jednoj nogometnoj utakmici te često znaju biti presudni faktor u odlučivanju pobjednika utakmice. Do prekida dolazi iz više razloga, a posljedica prekida je izravni ili neizravni udarac. Izravni udarac predstavlja situaciju u kojoj napadačka momčad ima svojevrsnu priliku da ugrozi protivnički gol direktnim udarcem ili kombinacijom

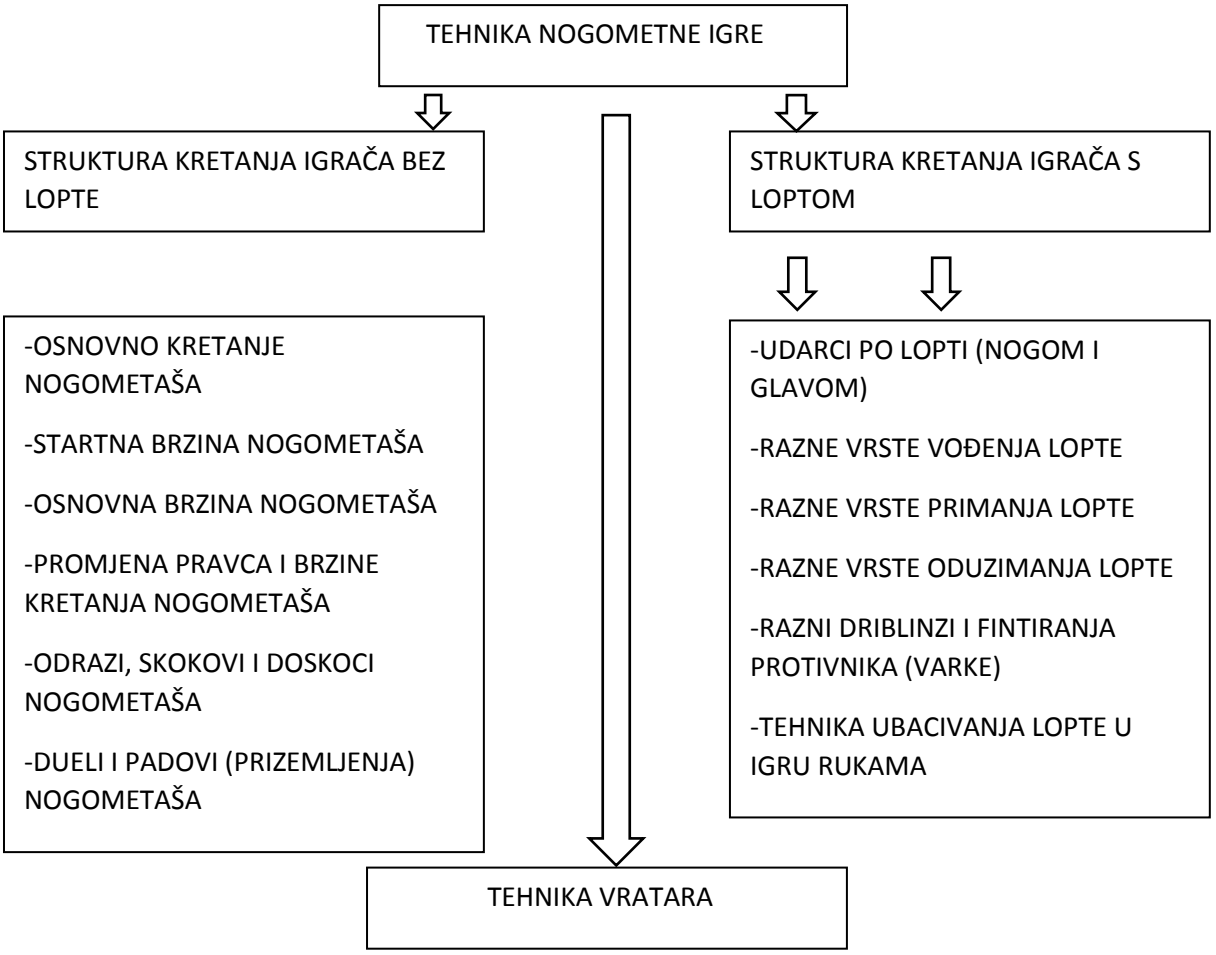
više igrača. Najjednostavnijim rječnikom izravni se udarac može tretirati kao prednost za jednu ekipu.

Izravni udarac se može izvoditi na više načina, a sama tehnika izvođenja može biti jednostavna ili složena. Važnost izvođenja izravnog udarca iskazana je i u činjenici da se određeni igrači specijaliziraju za njegovo izvođenje. Metodika obuke igrača sastoji se od različitih koncepcija i zahtjeva.

Kako su brojne analize pokazale da se dosta pogodaka postiže iz prekida, veoma je važno proći kvalitetnu metodiku obuke i usavršavanje izravnog udarca.

2. STRUKTURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Strukturna analiza omogućuje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice (Bašić, 2005).



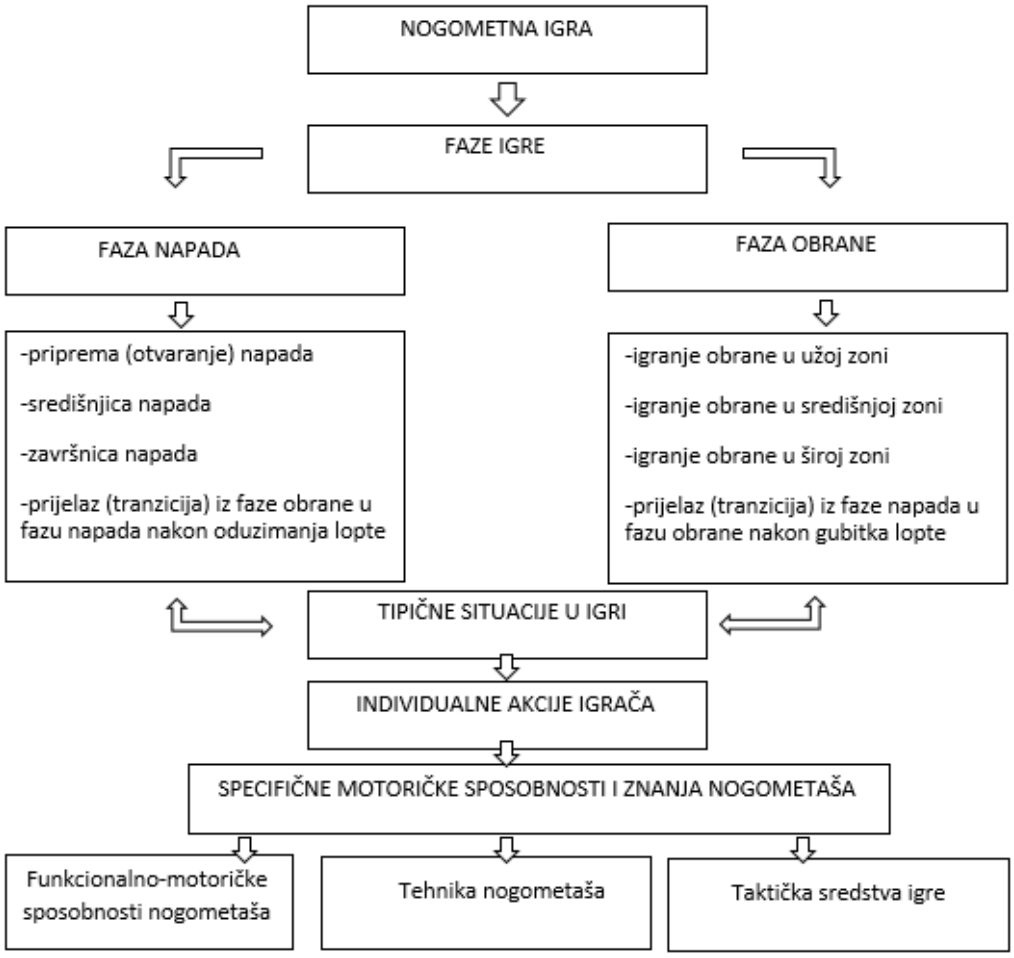
Prikaz 1. Shematski prikaz kretnih struktura nogometne tehnike (Jerković, 1991)

Strukturni sustav nogometne aktivnosti može se opisati kao skup propisanih akcija, suradnje igrača, određenih pravila i posebno definiranih veza između dijelova skupa.

Parametri koji oblikuju akcije u igri momčadi jesu:

- pravila igre (igralište, lopta, suigrači, protivnici, pogotci i pravila koja određuju uvjete za odvijanje nogometne igre)
- tehnika (svi pokreti i sklopovi pokreta sa i bez lopte koji se izvode tijekom igre)
- motorička komunikacija
- motorička strategija

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 što potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti.



Prikaz 2. Shematski prikaz faza nogometne igre (Jerković, 1996)

2.1. ANALIZA FAZE NAPADA

Faza napada započinje onog trenutka kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta uslijed protivnikove greške ili zahvaljujući spretnosti igrača vlastite momčadi koji su oduzeli loptu protivniku.

U fazi napada sudjeluju igrači koji napadaju, te protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada. Namjera igrača u fazi napada jest postići pogodak bilo individualnim, grupnim ili kolektivnim akcijama. U ostvarenju te namjere sudjeluju svi igrači koji realiziraju protok lopte, ali i protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada.

Ciljevi napada jesu:

- postizanje pogotka
- učestalo i brzo stvaranje prilika za postizanje pogodaka
- nakon gubitka lopte u fazi napada brzo i efikasno sprečavanje protivnika u prilikama za pogotke, kao i pogotke

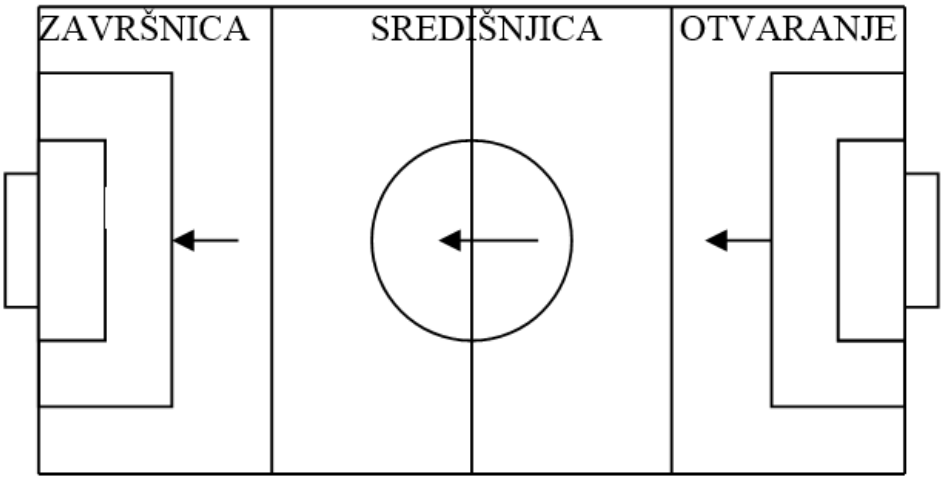
Principi napada jesu (Toplak, 1985):

- odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kada je to moguće
- plansko držanje lopte u posjedu
- brzo i pravovremeno otkrivanje svih suigrača igraču s loptom (za prijem lopte), osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta
- kod otkrivanja koristiti zavaravajuća odnosno lažna kretanja
- plansko namještanje slobodnog prostora suigračima
- stvaranje viška igrača u svim podfazama napada
- provođenje napada kroz centralni prostor i preko krilnih prostora
- težiti završetku napada sa što manjim brojem dodavanja

Strukturna analiza igre podijeljena je u tzv. zone odvijanja napada, koje možemo pratiti kroz vertikalne i horizontalne odnose provođenja napada.

Prema vertikalnom odnosu provođenja napada razlikujemo tri karakteristične zone:

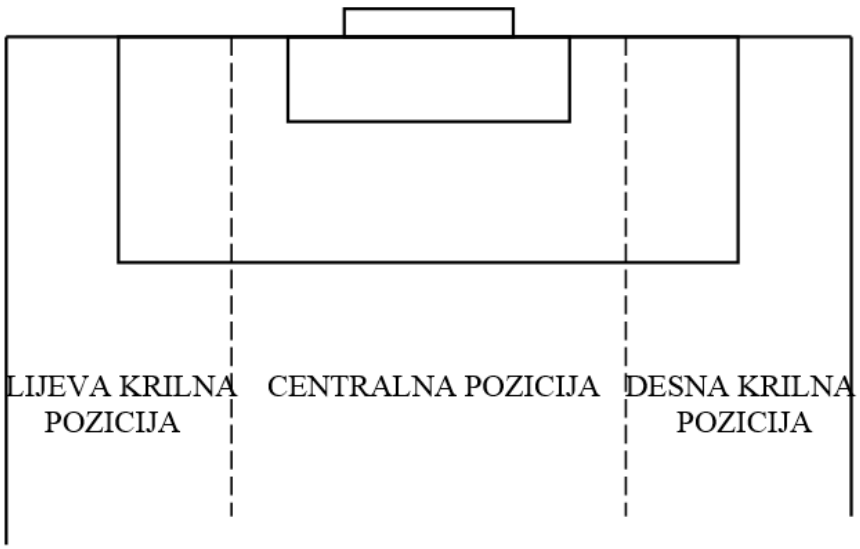
- zona pripreme ili otvaranja napada
- zona središnjice napada
- zona završnice napada



Prikaz 3. Prostorni odnosi u fazi napada prema vertikalnom odnosu (Jerković, 1986)

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

- kroz centralni prostor
- kroz krilne prostore



Prikaz 4. Prostorni odnosi u fazi napada prema horizontalnom odnosu

Napad osim svojih faza ima i podfaze. Podfaze napada (Jerković, 1986) jesu:

- podfaza pripreme (otvaranja) napada
- podfaza središnjice napada
- podfaza završnice napada
- tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad

Podfaza pripreme (otvaranja) napada može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dva ili tri igrača. Cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu (sa svoje polovine igrališta), promjenom tempa igra, izazvati neravnotežu protivničke obrane kako bi se u tijeku nastavka akcija 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 momčad može doći do posjeda lopte u završnici napada.

Podfazu središnjice napada karakteriziraju velika prostorna koncentracija igrača, striktnija pokrivanja, smanjeni slobodan prostor za napadače pa je za stvaranje povoljne pozicije bilo individualnom akcijom ili suradnjom ključna preciznost, konstantnost u provedbi osnovnog načina igre u odabranom sustavu, prostorna i vremenska usklađenost akcija kao i smisao za složene kombinacije u igri. Kretanje igrača u ovoj podfazi mora biti usmjereno na stvaranje slobodnog prostora, primanje lopte i utrčavanje u slobodan prostor.

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 (Miletić,2006) predstavlja translaciju težišta sustava 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.

Dodatna podjela faze napada odnosi se na različite brojčane odnose za provođenje završnice za koju se može reći da je u korelaciji sa tzv. vremenskim odnosima. Vremenski odnosi u fazi napada manifestiraju se različitim vrstama tempa napada, a možemo ga definirati s obzirom na intenzitet i strukturu. Intenzitet može biti lagan, srednji, maksimalni. S obzirom na karakter tempa razlikujemo:

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

U fazi napada najviše dolazi do izražaja gibanje igrača u dodavanjima i primanjima lopte, a zatim vođenju, driblinzima i fintiranju. Od posebnog su značaja udarci na gol, jer se putem njih realizira finalni efekt napada. Udarac na gol najčešće se realizira iz dodatnih horizontalnih paraboličnih kosih lopti s krilnih pozicija (centaršut). Slična se vrsta udaraca po lopti javlja i kod dužih vertikalnih dodavanja paraboličnih lopti iz pozadine prilikom kontranapada. To je i najefikasniji oblik, jer se putem njega najkraćim putem i najbrže realizira faza napada.

2.2. ANALIZA FAZE OBRANE

Faza obrane (Jerković, 1986) započinje u trenutku kada momčad izgubi posjed lopte , a protivnik dođe u njezin posjed na bilo kojem dijelu igrališta. Tada svi igrači preuzimaju obrambene uloge, ovisno o pozicijama u osnovnom rasporedu momčadi.

Ciljevi obrane jesu:

- nakon gubitka lopte brzo spriječiti protivničke prilike za postizanje pogotka, kao i pogotke
- destruirati protivničku igru u fazi napada
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije

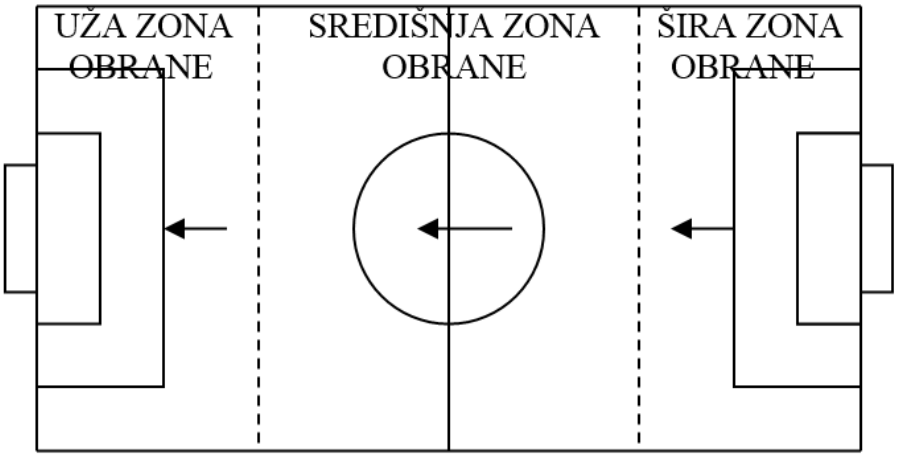
Principi obrane jesu:

- spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane (protivničke kontra napade)

- izvoditi pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno)
- smanjiti protivniku prostor djelovanja po dubini i širini igrališta
- usporiti tempo protivnikove igre u napadu
- striktno pokrivati protivničke napadače u blizini lopte, a zonski pokrivati s optimalne udaljenosti (kombinirana obrana)
- prisiljavati protivnika na igru u širinu i natrag te izazivati njegove pogreške u razvoju akcija napada
- stvoriti višak igrača u obrani pravovremenim postavljanjem te preuzimanjem nakon ispadanja iz igre
- planski se povlačiti na obrambenu polovicu terena kad nije uspostavljena organizacija obrane ili kada je manjak igrača u obrani

Fazu obrane prema vertikalnim prostorima igrališta moguće je podijeliti u sljedeće zone:

- uža zona obrane
- središnja zona obrane
- šira zona obrane



Prikaz 5. Prostorni odnosi u fazi obrane prema vertikalnim odnosima (Jerković, 1996)

Prema horizontalnim prostorima igrališta, obrana se može odvijati:

- u centralnom (središnjem) prostoru
- na krilnim prostorima

Kao i u fazi napada, faza obrane također ima pripadajuće podfaze igre:

- podfaza uže obrane
- podfaza središnje obrane
- podfaze šire obrane
- tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu

U **podfazi uže obrane** kretanja igrača uvjetovana su kretanjem protivničkih napadača. Adekvatno suprotstavljanje iziskuje pretežno kretanje unazad i bočno (tzv. bekovski ples), uz veliku frekvenciju rada nogu, te čestu promjenu smjera kretanja.

Podfazu središnje obrane karakterizira vraćanje svih igrača oko polovice igrališta ili u vlastitu polovicu gdje se ekipa brani zonskim načinom pokrivanjem prostora i igrača. U tom dijelu terena može se trenutno primjenjivati i presing kao faktor iznenađenja.

Podfaza šire obrane podrazumijeva način igre gdje se lopta pokušava osvojiti 25-30 metara od gola protivnika tj. na polovici protivnika. Kada se „juri“ rezultat može se igrati presing na loptu i igrače gdje nakon osvojene lopte vrlo brzo se dolazi u završnicu. Poluaktivna igra podrazumijeva povlačenje prema polovici igrališta.

Tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu (Jularić, 2006) predstavlja translaciju težišta sustava iz jedne faze igre u drugu, u ovom slučaju iz napada u obranu, na cijelom prostoru igrališta (tranzicijska obrana). Do tranzicije iz napada u obranu dolazi uslijed nepreciznog dodavanja, tehnički lošeg primanja lopte, nepravovremenog otkrivanja suigrača, gubitka lopte u duelu.

Ovisno o mjestu prekida protivničkog napada i oduzimanja lopte mogu se primjenjivati različite vrste obrana:

- **aktivna obrana** ili presing igra se primjenjuje ako se želi oduzeti lopta već na protivničkoj polovici tj. široj zoni obrane, a nakon toga primijeniti direktan ulazak u završnicu. Ovu vrstu obrane moguće je primjenjivati samo u pojedinim intervalima utakmice radi visoke energetske zahtjevnosti.

- **poluaktivna obrana** igra se na način da igrač koji je najbliži protivničkom igraču s loptom primjenjuje igru „čovjek-čovjeka“, a ostali se suigrači postavljaju zonski. Primjenjuje se u pojedinim intervalima utakmice, u široj zoni obrane kada se momčad povlači prema vlastitim vratima.

- **pasivna obrana** zahtjeva vraćanje u vlastitu polovicu gotovo bez ometanja, odnosno brže vračanje u užu zonu obrane gdje se oduzima lopta.

Ovisno o načinu pokrivanja protivnika možemo primjenjivati:

- obrana „čovjek-čovjeka“ ili striktno individualno pokrivanje
- zonska obrana ili prostorni oblik pokrivanja
- kombinirana obrana ili mješovito pokrivanje

3. PRAVILA NOGOMETNE IGRE KOJA SE ODNOSE NA IZVOĐENJE SLOBODNOG UDARCA

Slobodni udarac podrazumijeva sve udarce kojima se nastavlja privremeno prekinuta igra radi prekršaja, a izvodi se s mjesta gdje se dogodio prekršaj. Slobodni udarac može se izvesti u bilo kojem pravcu. Slobodni udarci dijele se na izravne i neizravne. Razlika je u tome što se iz izravnog udarca može postići pogodak, a iz neizravnog se ne može.

Izravni slobodni udarac dosuđuje se u korist suparničke momčadi ako igrač počini neki od slijedećih sedam prekršaja, na način koji sudac smatra neopreznim, nesmotrenim ili koji uključuje pretjeranu snagu:

- ili pokuša nogom udariti suparničkog igrača
- podmetne ili pokuša podmetnuti nogu suparničkom igraču
- skoči na suparničkog igrača
- nasrne na suparničkog igrača
- udari ili pokuša rukom udariti suparničkog igrača
- gurne suparničkog igrača
- nasrtajem obara i oduzme loptu suparničkom igraču

Osim toga, izravni slobodni udarac dosuđuje se u korist suparničke momčadi ako igrač počini neki od sljedeća tri prekršaja:

- drži suparničkog igrača
- pljune suparničkog igrača
- namjerno igra loptu rukom (osim vratara u svom kaznenom prostoru)

Izravni slobodni udarac izvodi se s mjesta prekršaja, ali o tome više u nastavku rada. Ako neki od navedenih prekršaja igrač počini u vlastitom kaznenom prostoru, dosuđuje se kazneni udarac i to bez obzira na položaj lopte, ali pod uvjetom da je ona u igri.

Neizravni slobodni udarac dosuđuje se u korist suparničke momčadi ako vratar, unutar svog kaznenog prostora, počini neki od sljedeća četiri prekršaja:

- kontrolira loptu rukama duže od šest sekundi, a da se lopte nije prethodno oslobodio,
- ponovno dodirne loptu rukama nakon što se je oslobodio, a lopta nije dotakla drugog igrača
- dodirne loptu rukama nakon što mu ju je namjerno nogom uputio suigrač

- dodirne loptu rukama nakon što ju je izravno primio iz ubacivanja suigrača

Neizravni slobodni udarac dosuđuje se također u korist suparničke momčadi ako sudac smatra

da igrač:

- igra na opasan način
- sprječava napredovanje suparničkog igrača
- ometa vratara da se oslobodi lopte koja mu se nalazi u posjedu
- počini bilo koji drugi prekršaj, a zbog kojeg se igra zaustavlja da bi se opomenuo ili isključio igrač

Neizravni slobodni udarac izvodi se s mjesta na kojem je prekršaj počinjen.

4. PREKIDI NOGOMETNE IGRE

Prekidi su sastavni dio nogometa koji mogu poremetiti tijek igre. Njihova važnost ističe se u činjenici da se veliki broj golova postiže upravo iz prekida i često puta prekidi mogu biti presudni za konačni rezultat utakmice. Često se događa da tehnički slabije ekipe u utakmici protiv tehnički kvalitetnijih ekipa svoju priliku za pobjedom traže u prekidima. Svjesne svojih mogućnosti upravo na taj način pokušavaju nadoknaditi manjak kvalitete.

Namjerno izazivanje prekida igre dio je smišljene taktike da se uspori ritam i tempo igre protivnika, sa ciljem da se on izbaci iz takta i isprovocira. Ekipe koje imaju pozitivan rezultat pribjegavaju tome da „sjeckaju“ igru te odugovlače pri izvođenju slobodnih udaraca, kornera i ubacivanja lopte u igru rukom. Kako se utakmica primiče kraju dolazi do pada funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Posljedično, igrači iz „nemoći“ prave veći broj prekršaja.

Prekidi igre mnogo puta znaju biti atraktivni i oduševiti. U današnje vrijeme nogometa kada su trenerima i igračima dostupne sve informacije i načini igre protivnika, pažnja se posvećuje analizama utakmica protivnika i specifičnoj pripremi za svakog . Upravo zbog toga je teško ponoviti atrakciju ili češće korišteni način izvođenja prekida igre. Težnja na izvođenju prekida igre je inovativnost i kreativnost igrača, brzina, kvaliteta i dobra preglednost svih igrača na terenu.

Prekidima igre suvremeni nogomet posvećuje značajnu pažnju. Dokaz tome je tehničko-taktička priprema igrača za izvođenje prekida. Osobito je važno da se zna uloga svakog igrača u trenutku prekida igre. Igrači na treninzima uvježbavaju i uigravaju različite taktičke kombinacije izvođenja.

Prekidi igre mogu biti promatrani sa stajališta napada i sa stajališta obrane.

Sa stajališta napada važno je prekid izvesti što brže. Preduvjet za brzo, a kvalitetno i efikasno izvođenje je visoka tehnička obučenost i kreativnost svakog igrača. Ukoliko ne postoji mogućnost brzog izvođenja prekida najčešće se pribjegava izvođenju uvježbanih varijanti s treninga.

Sa stajališta obrane najvažnije je spriječiti brzo izvođenje prekida protivničke ekipe, te ih prisiliti na igru unazad ili u širinu. Iz toga proizlazi da svaki obrambeni igrač mora biti koncentriran i vješt u duelima.

U prekide igre ubrajamo slobodne udarce (izravne i neizravne), kazneni udarac, ubacivanja rukom, gol aut, udarce iz kuta, zaleđa, pogotke. Od prekida igre možda su najznačajniji slobodni udarci jer su najčešći, zatim kazneni udarci i u posljednje vrijeme bacanje auta. Što je mjesto prekida bliže vratima to je i veća prilika za postizanjem pogotka.

4.1. POČETNI UDARAC

Početni udarac izvodi se na samom početku utakmice, poluvremenu, nakon postignutog pogotka te na početku svakog produžetka igre. Izvodi se s centra igrališta. Izvode ga dvojica igrača na način da jedan od njih dodaje loptu drugome igraču dijagonalno prema naprijed u protivničku polovicu igrališta.

Igra započinje na znak glavnog suca utakmice. U trenutku izvođenja početnog udarca igrači protivničke momčadi moraju biti udaljeni od lopte 9.15 metara, odnosno moraju biti izvan kruga na centru igrališta. Iz početnog udarca ne može se izravno postići pogodak.

Poslije postignutog pogotka igra se nastavlja na isti način kao i na početku utakmice samo što sada početni udarac izvodi momčad koja je primila pogodak.

Nakon prvih 45 minuta igre te odmora momčadi mijenjaju strane terena, a početni udarac izvodi momčad koja nije započela igru.

Ukoliko se početni udarac izvede na pogrešan način sudac može dosuditi ponavljanje izvođenja istog.

Na utakmicama koje se igraju u dobrotvorne svrhe i u različitim prigodama izvodi ga neka druga osoba u znak počasti, a ne igrač. Nakon tako izvedenog početnog udarca, sudac zaustavlja utakmicu da ta osoba napusti teren, a nakon toga početni udarac izvodi igrač momčadi koja je to pravo stekla ždrijebom.

Početni udarac ne smije se shvatiti olako jer uvijek postoji faktor iznenađenja i mogućnost brzog pogotka.

4.2. UBACIVANJE LOPTE U IGRU RUKAMA

Ubacivanje lopte u igru rukama ili aut (engl. *out*) je prekid igre kad cijela lopta prijeđe uzdužnu crtu igrališta, bilo po tlu ili zrakom, a nakon čega se lopta ubacuje u igru s mjesta gdje je prešla uzdužnu crtu, protiv momčadi igrača koji je posljednji dirnuo loptu. Lopta se iz auta može ubaciti u bilo kojem pravcu igrališta. Igrač koji ubacuje loptu mora biti licem okrenut prema terenu i stopalima stajati na uzdužnoj liniji ili van nje. Ubacivanje se vrši s obje ruke preko glave. Ukoliko je ubacivanje izvedeno nepravilno sudac će loptu dodijeliti protivničkoj momčadi. Zgoditak ne može biti postignut izravno iz ubacivanja lopte rukom.

4.3. UBACIVANJE LOPTE IZ VRATAREVOG PROSTORA

Ubacivanje lopte iz vratarevog prostora ili gol aut je situacija kada cijela lopta, koja je kao posljednjeg dodirnula igrača momčadi koja napada, prijeđe preko poprečne crte igrališta, bilo po tlu ili zrakom, a pogodak nije postignut. Igra se nastavlja udarcem s vrata koji se izvodi nogom s bilo kojeg mjesta unutar vratareva prostora, a izvodi ga igrač momčadi koja se brani. Iz gol auta se ne može postići izravan pogodak. Ovo ubacivanje izvodi se isključivo nogom, a smatra se da je lopta u igri kada cijela izađe iz kaznenog prostora.

4.4. SUDAČKO PODBACIVANJE

Spuštanje lopte ili sudačko podbacivanje je način nastavljanja igre nakon privremenog zaustavljanja koje nije predviđeno pravilima nogometne igre. Sudac spušta loptu na mjesto na kojemu se nalazila u trenutku zaustavljanja igre, a igra se može nastaviti kada lopta dodirne tlo.

4.5. KAZNENI UDARAC

Kazneni udarac često se poistovjećuje s pojmom jedanaesterca. To su dva sinonima koja su u svojoj biti jednaka, a zapravo se razlikuju. Kazneni udarac dosuđuje se tijekom efektivnog vremena igre (90 minuta ili 120 minuta) dok se jedanaesterci izvode nakon što je utakmica završila neriješeno s ciljem definiranja pobjednika.

Kazneni udarac se dosuđuje kada momčad koja se brani učini u svome kaznenom prostoru jedan od devet navedenih prekršaja za koje se dosuđuje i izravan slobodan udarac. Udarac se izvodi s bijele točke koja je udaljena točno jedanaest metara od linije vrata. Svi igrači momčadi koja izvodi kazneni udarac moraju biti unutar terena za igru, izvan kaznenog prostora, iza oznake mjesta za izvođenje kaznenog udarca i udaljeni najmanje 9,15 m od nje. Vratar mora stajati na svojoj poprečnoj crti okrenut prema izvođaču, sve dok ovaj ne udari loptu. Lopta je u igri kada je udarena nogom i krene naprijed. Sudac mora dati znak za izvođenje kaznenog udarca.

4.6. KUTNI UDARAC

Kutni udarac ili korner je način nastavljanja igre tj. ubacivanje lopte u igru nogom s mjesta gdje se sijeku uzdužna i poprečna crta igrališta, omeđeno kutnim lukom, a na čijem je sjecištu kutna zastavica. Dosuđuje se kada je lopta kao posljednjeg dodirnula obrambenog igrača i prešla preko poprečne crte igrališta, bilo po tlu bilo zrakom, a pogodak nije postignut. Kutni luk je četvrtina polumjera 1 metar i ucrtan je na sva četiri sjecišta uzdužnih i poprečnih crta igrališta. Udarac iz kuta izvodi se iz onog kutnoga luka, kojemu je lopta najbliže napustila poprečnu crtu igrališta. Udarcem iz kuta može se izravno postići pogodak. Igrač koji izvodi udarac iz kuta ne smije ponovno igrati loptom sve dok ona ne dodirne nekog drugog igrača, a svi protivnički igrači moraju biti najmanje 9,15 m udaljeni od lopte dok ona ne bude u igri.

4.7. ZALEĐE

Zaleđe ili ofsajd je aktivan položaj igrača kada se nalazi bliže protivničkoj poprečnoj crti od lopte i pretposljednjeg igrača protivničke momčadi. Igrač nije u zaleđu ako je u svojoj polovini terena za igru, ako je u istoj ravnini s pretposljednjim igračem protivničke momčadi, te ako je u istoj ravnini s dva posljednja igrača protivničke momčadi. Nema zaleđa kada igrač prima loptu izravno iz: udarca s vrata, ubacivanja lopte u igru i udarca iz kuta. Zaleđe se dosuđuje kao prekršaj, sudac dosuđuje neizravni slobodni udarac u korist protivničke momčadi, a izvodi se s mjesta na kojemu je prekršaj počinjen.

4.8. NEIZRAVNI SLOBODNI UDARAC

Kao što je već i ranije u radu spomenuto neizravan slobodni udarac karakterizira nemogućnost postizanja direktnog pogotka. Dakle, ako je lopta iz neizravnog slobodnog udarca udarena izravno u suparnička vrata dosuđuje se udarac s vrata, a ako je udarena izravno u vlastita vrata dosuđuje se udarac iz kuta u korist suparničke momčadi.

Kod izvođenja neizravnih slobodnih udaraca lopta mora mirovati, a igrač koji izvodi udarac ne smije drugi put dodirnuti loptu, osim ako ona nije dodirnula nekoga drugog igrača. Sudac označava izvođenje neizravnoga slobodnog udarca podizanjem ruke iznad svoje glave. Ruku će u tom položaju držati dok udarac ne bude izveden i dok lopta ne dodirne nekoga, drugog igrača ili dok lopta ne izađe izvan terena za igru. Pogodak će biti priznat samo ako je lopta nakon izvođenja neizravnoga slobodnog udarca dodirnula nekoga drugog igrača prije ulaska u vrata. Prilikom izvođenja neizravnoga slobodnog udarca svi igrači protivničke momčadi moraju biti udaljeni od lopte najmanje 9,15 m. Postoje posebne odluke o izvođenju neizravnoga slobodnog udarca unutar kaznenog prostora, odnosno u korist momčadi koja napada. Nakon izvedenog udarca, lopta je u igri kada je udarena nogom i krene.

Tablica 1. Statistički prikaz postignutih golova iz odabranih prekida na Svjetskim prvenstvima (United States Sports Academy, 2014.)

	Svjetsko prvenstvo 1994. godine	**Svjetsko prvenstvo 1998. godine**	**Svjetsko prvenstvo 2006. godine**
% golova iz izravnih slobodnih udaraca	46%	50%	33,3%
% golova iz kutnih udaraca	13%	47,6%	26,7%

Brojne analize, a među njima i analiza Akademije iz SAD-a su pokazale kako su prekidi važan i često presudni faktor nogometnih utakmica na velikim natjecanjima. Postotak postignutih golova iz izravnih slobodnih udaraca od primjerice 50% na Svjetskom prvenstvu 1998. godine

5. METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE IZRAVNOG UDARCA U NOGOMETU

Metodika obuke podrazumijeva učenje, odnosno usvajanje određenog tehničkog, taktičkog ili tehničko-taktičkog elementa. U ovom slučaju promatrat ćemo element izravan udarac.

Prema Mršiću i Jerkoviću (2010) svaki metodički sistem, bio dobar ili bolji, može dovesti do uspjeha, ako je:

1. Stručno postavljen (stručna znanja)
2. Ako postoje dobri optimalni uvjeti za realizaciju (igralište, lopta, trener, igrači)

Međutim, vrijeme koje daje maksimalan efekt je različito u različitim metodama. Današnja moderna metodička teorija zalaže se za sintetičku, odnosno situacijsku obuku i usavršavanje taktičkih elemenata igre.

Generalni pristup u metodici obuke i usavršavanja taktike nogometa je uz uvažavanje osnovnog didaktičkog principa obuke i usavršavanja:

- od glavnog k sporednom

Što se tiče metodičkog postupka, situacijski je:

- od lakšeg k težem
- od jednostavnog k složenom
- od poznatog k nepoznatom

Kako su nogometaši zone slabo univerzalno obučeni, ne poznaju cjelokupnu tehniku i taktiku, tu su treneri obavezni vršiti obuku i na temelju usavršavanja taktike igre. Obuka i usavršavanje uvijek mora biti situacijska. Taj nas logički element uči i usavršava uz pasivnog, poluaktivnog i aktivnog protivnika (Mršić, Jerković 2010).

Obuka i usavršavanje uvijek su zavisne aktivnosti i to od:

- tehničko-taktičkih sposobnosti
- motoričkih sposobnosti
- kognitivnih sposobnosti
- funkcionalnih sposobnosti

- konativnih osobina
- morfoloških osobina (Mršić, Jerković 2010).

5.1. IZRAVNI SLOBODNI UDARAC

Izravni slobodni udarac kao i neizravni slobodni udarac također se ubraja u prekide nogometne igre koji su navedeni u prethodnome djelu rada i često ima presudnu ulogu u odlučivanju pobjednika utakmice. Najzastupljeniji je prekid u toku nogometne igre. Vrsta je slobodnog udarca iz kojeg je moguće direktno postići pogodak.

Izravni (ili direktni) slobodni udarac je dosuđena kazna u korist protivničke momčadi ako igrač učini prekršaj. Prilikom izvođenja izravnoga slobodnog udarca svi protivnički igrači moraju biti udaljeni od lopte najmanje 9,15 metara. Ako je izravan slobodan udarac izveden nogom izravno u protivnička vrata, pogodak će biti priznat, a ako je izveden u vlastita vrata, bit će dosuđen udarac iz kuta za protivničku momčad.

5.2. MOGUĆNOSTI IZVOĐENJA IZRAVNOG SLOBODNOG UDARCA

Izravni udarac može se izvesti s bilo kojeg mjesta na terenu nakon što je prekršaj počinjen, a lopta je u igri kada je udarena nogom i krene. Generalno, možemo reći da se slobodni udarac može izvoditi unutar ili izvan kaznenog prostora. Kako bi se pravilno izveo slobodan udarac, svi suparnički igrači moraju biti izvan kaznenog prostora i nalaziti se najmanje 9.15m od lopte. Slobodni udarac izvodi se s mjesta prekršaja, osim ako je počinjen u vratarovom prostoru, tada se može izvesti s bilo kojeg mjesta u tom prostoru. Lopta je u igri kada je udarena nogom izravno izvan kaznenog prostora.

Kada govorimo o izvođenju udarca unutar kaznenog prostora, za obrambenu momčad može biti dosuđen izravni i neizravni slobodni udarac, a za momčad koja napada u kaznenom prostoru može biti dosuđen samo neizravan slobodni udarac.

Kod izvođenja važno je udarac izvesti u skladu s pravilima. Razlikujemo nekoliko mogućih prekršaja prilikom izvođenja slobodnih udaraca na koje treba obratiti pažnju:

- ako je suparnički igrač bliže lopti nego je propisano, udarac se ponavlja. Ipak, izvodi li igrač slobodni udarac brzo, a suparnik nije imao vremena udaljiti se na propisanu

udaljenost te mu presretne loptu, sudac će dopustiti da se igra nastavi. Ako je suparnik namjerno spriječio brzo izvođenje slobodnog udarca mora se opomenuti, a udarac ponoviti

- ako se izvodi slobodni udarac za obrambenu momčad unutar kaznenog prostora, a lopta je udarena i ne napusti kazneni prostor, udarac se ponavlja
- ako igrač koji izvodi slobodni udarac drugi puta igra loptom (osim rukom), a da drugi igrač nije igrao loptom dosuđuje se neizravni slobodni udarac za suparničku momčad s mjesta prekršaja
- ako igrač koji izvodi slobodni udarac drugi puta igra loptom rukom, a da drugi igrač nije igrao loptom, dosuđuje se izravni slobodni udarac s mjesta prekršaja ili kazneni udarac ako je prekršaj počinjen unutar kaznenog prostora
- ako vratar izvodi slobodni udarac pa igra drugi puta loptom (osim rukom) prije nego je igrao neki drugi igrač, dosuđuje se neizravni slobodni udarac s mjesta prekršaja
- ako vratar izvodi slobodni udarac pa igra drugi puta loptom i to rukama, a prije nego je igrao loptom neki drugi igrač, dosuđuje se izravni slobodni udarac ako je prekršaj počinjen izvan kaznenog prostora ili neizravan slobodni udarac ako je prekršaj počinjen unutar kaznenog prostora. U oba slučaja, udarac se izvodi s mjesta prekršaja.

Ukoliko nogometni teren promatramo prema zonama, tada možemo reći da se izravno slobodni udarac može izvoditi bilo na zoni šuta (centralnoj poziciji) ili zoni ubačaja (krilnoj poziciji).

Izvođenje izravnog udarca ovisi o izvođaču (spremnost, šut, preciznost, tehnika), ali i o vremenskim prilikama koje mogu ili smanjiti preglednost igraču ili utjecati na putanju lopte. Budući da je za kvalitetno izvođenje izravnog udarca potrebna metodika obuke i usavršavanja, nije svejedno u kojoj zoni je dosuđen prekršaj.

U slučaju da je prekršaj dosuđen u zoni šuta, vratar postavlja „živi zid“ na način da zaštiti jedan dio gola, a da pri tome on sam ima preglednost putanje lopte i čuva drugi dio gola. Sa stajališta napada, igrači koji ne izvode prekid odnosno ne sudjeluju u kombinaciji izvođenja nastoje se izboriti za što bolju poziciju ispred protivničkog gola kako bi što bolje reagirali na eventualnu odbijenu loptu ili lošu reakciju obrane. Dakle, udarac može biti izveden na način da igrač koji ga izvodi direktno puca po golu ili kombinacijom nekoliko igrača uz preduvjet da svaki igrač ima svoju ulogu u tome jer takve situacije zahtijevaju tehničku i taktičku pripremu na samom treningu. Sa stajališta obrane, igrači koji nisu u „živom zidu“, striktno

pokrivaju napadače i nastoje ukloniti opasnost ispred vlastitog gola. To zahtijeva visoku razinu koncentracije i usmjerenosti na putanju lopte i kretanje napadača.

Ako pak je prekršaj dosuđen u krilnoj zoni vratar isto tako može postaviti „živi zid“, koji je formiran od najviše jednog ili dvojice igrača. U takvim situacijama također je moguće izravno ugroziti gol, ali najčešće se ekipe odlučuju na ubačaj pred gol protivnika. Takvi ubačaji najčešće su dobro uigrani pri čemu igrači koji su „viši“ ostvaruju određenu prednost.

S obzirom na smjer, izravni udarac može biti pravolinijski, parabolični ili rotirajući prema van ili unutra.

5.3. IGRAČI SPECIJALIZIRANI ZA IZVOĐENJE IZRAVNOG SLOBODNOG UDARCA

Važnost prekida i izvođenja slobodnih udaraca već je nekoliko puta istaknuta. S obzirom na to da prekidi danas u prosjeku čine oko 34% utakmice i često puta su presudni faktor definiranja pobjednika ne iznenađuje da se igrači specijaliziraju za izvođenje slobodnih udaraca.

Suvremeni nogomet pokazao je da treneri veliku pažnju pridaju analizi vlastitih i protivničkih igrača. Pri analizi vlastitih, svakako obraćaju pažnju na igračke kapacitete i vrše odabir izvoditelja, u ovome slučaju, izravnog slobodnog udarca. Izvođač slobodnog udarca može biti igrač kojemu je dominantnija desna ili lijeva noga. Ukoliko nogometna ekipa ima veći kapacitet igrača koji bi mogli izvoditi udarac, ta nogometna ekipa svakako ima svojevrsnu prednost. Naime, hoće li pucati „ljevak“ ili „dešnjak“ ovisi o tome s koje pozicije (mjesta na terenu i udaljenosti) se udarac izvodi, koji od igrača se u datom trenutku čini spremnijim za njegovo izvođenje i o načinu izvođenja izravnog udarca (kombinacijom igrača ili izravnim udarcem po golu). Primjerice, nogometni klub Real Madrid koji posjeduje izrazito kvalitetne igrače ima taj luksuz da specijalizira više igrača za izvođenje udarca ovisno o situaciji. U trenutnoj postavi tog nogometnog kluba, Ronaldo je metodički obučen za izvođenje svih izravnih udaraca, a posebice onih koji se trebaju izvesti s lijeve strane nogometnog terena. Naspram njemu, njegov suigrač Bale izvodi izravne udarce s desne polovice terena. Do takvih odluka o odabiru igrača koji su specijalizirani za izvođenje dolazi na temelju analize i pripreme.

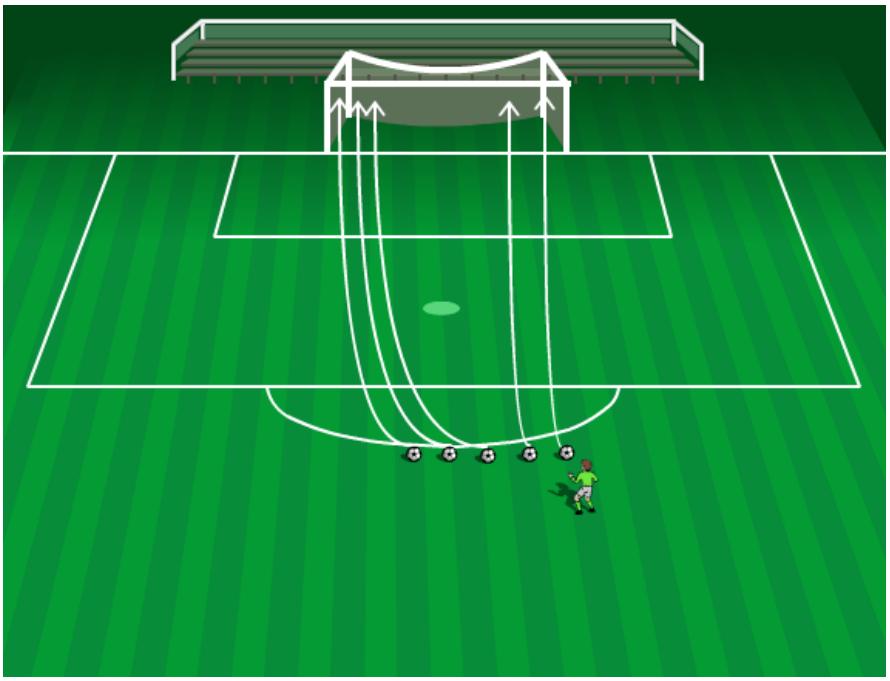
Igrač može izvesti udarac različitim dijelovima stopala. To znači da igrači uvježbavaju izvođenje udarca središnjim („punim“), unutarnjim i vanjskim dijelom stopala, unutarnjim i vanjskim hrptom stopala.

Na igračima specijaliziranim za izvođenje izravnih slobodnih udaraca usmjerena je velika pažnja i nogometni klubovi često potražuju upravo takav tip igrača. Moglo bi se reći da takvi igrači uživaju najveću medijsku i nogometnu slavu. Kada bi se osvrnuli na nogometnu povijest i isticanje igrača koji su je obilježili, zasigurno bi najveći broj spomenutih igrača bio upravo onih koji su izvodili slobodne udarce. Da bismo nekog igrača mogli nazivati specijaliziranim igračem za izvođenje izravnih slobodnih udaraca nije dovoljan sam čin izvođenja. Takvi igrači su igrači koji često izvode i pogađaju golove iz udarca, koji donose prevagu svojim izvođenjem na utakmici (posebice na utakmicama većih važnosti i većih pritisaka) te igrači koji pridonose kvaliteti igre i psihološkoj pozitivnosti cjelokupne momčadi.

FIFA (2011) je istaknula „kraljeve“ izvođenja izravnih slobodnih udaraca. U tu je kategoriju svrstala velike nogometne zvijezde poput Roberto Carlosa, Juninho Pernambucana, Siniše Mihajlovića, Zice, Ronaldinha, Michel Platinija, Davida Beckama, Andrea Pirla i mnogih drugih. Zanimljivo je da su i poneki vratari specijalizirani za izvođenje slobodnih udaraca poput bivšeg paragvajskog vratara Jose Luis Chilaverta ili još uvijek aktualnog brazilskog vratara Rogerio Ceni.

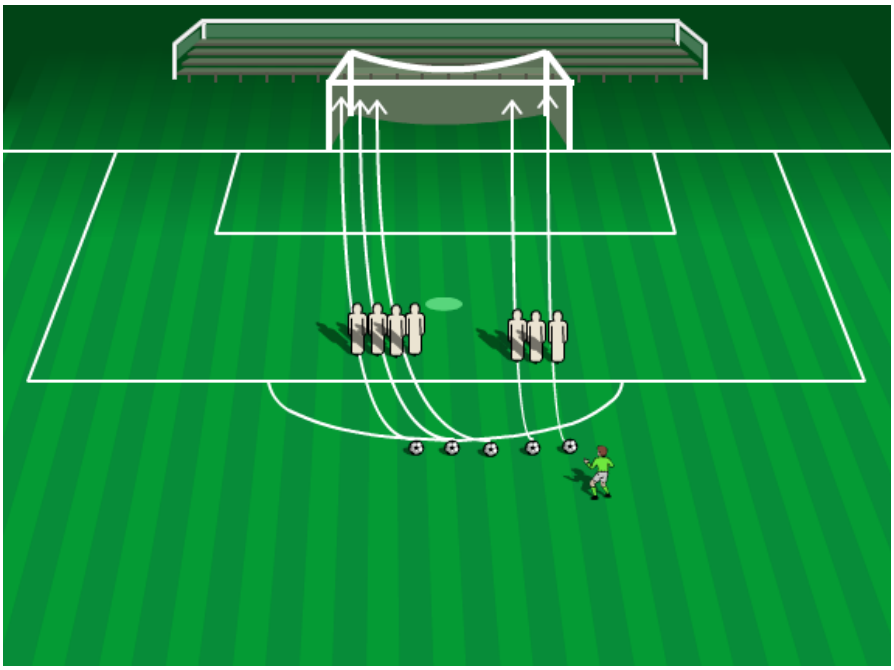
5.4. METODIKA OBUKE IZRAVNOG SLOBODNOG UDARCA

U nastavku su opisane metodske vježbe za obuku i usavršavanje izravnog slobodnog udarca.



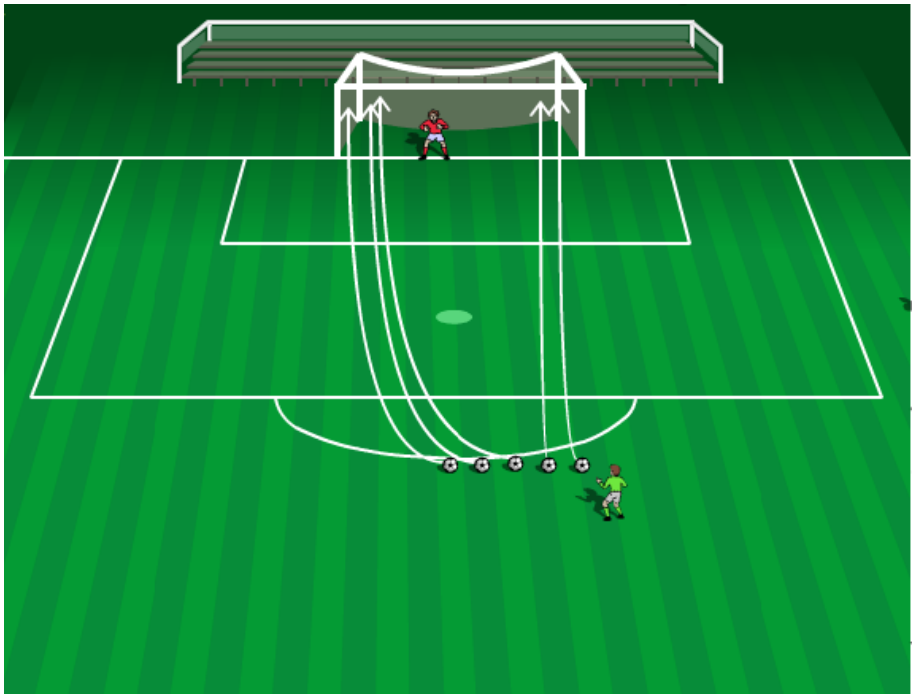
Prikaz 6. Metodska vježba za izvođenje izravnog slobodnog udarca, 1:0

Prva metodska vježba kod obuke izravnog udarca izvodi se na način da igrač postavi nekoliko lopti te kontinuirano izvodi izravne slobodne udarce prema golu bez protivnika ili neke prepreke.



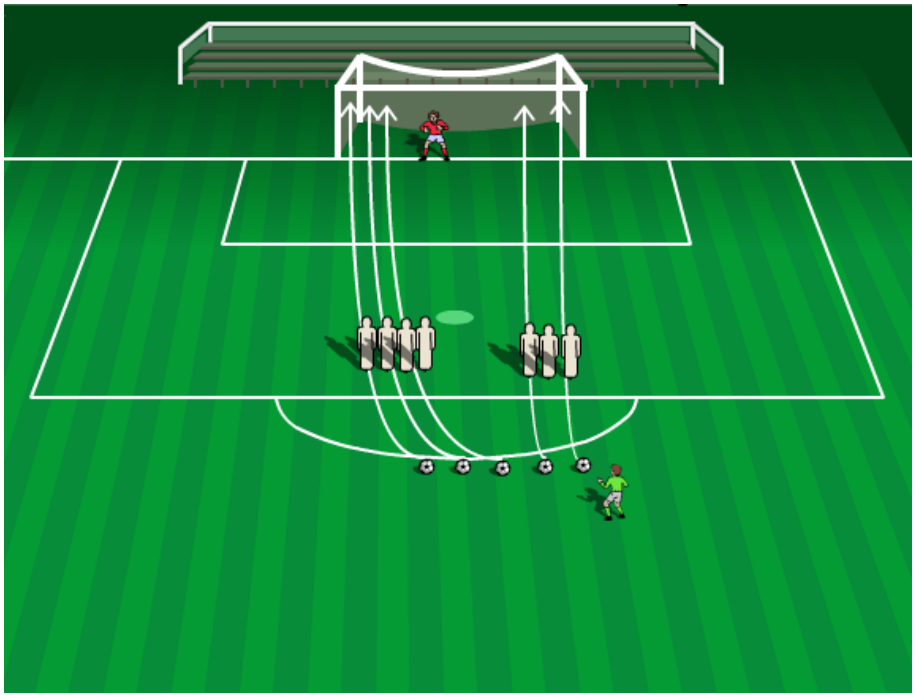
Prikaz 7. Metodska vježba za izvođenje izravnog slobodnog udarca preko nepomičnog „živog zida“ 1:0

Druga metodska vježba može biti kontinuirano izvođenje izravnih slobodnih udaraca uz otežavajuću okolnost nepomičnog „živog zida“, ali i dalje bez aktivnog protivnika.



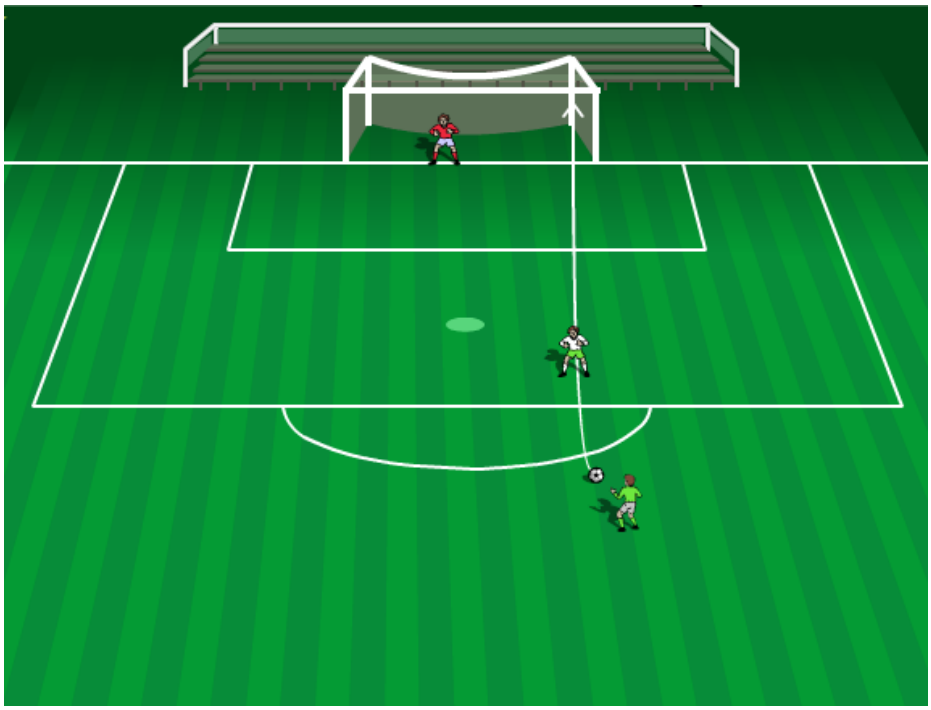
Prikaz 8. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca s vratarom na golu 1:1

U ovoj vježbi izvođač izvodi kontinuirano nekoliko udaraca, ali u ovom slučaju ima vratara kontra sebe.



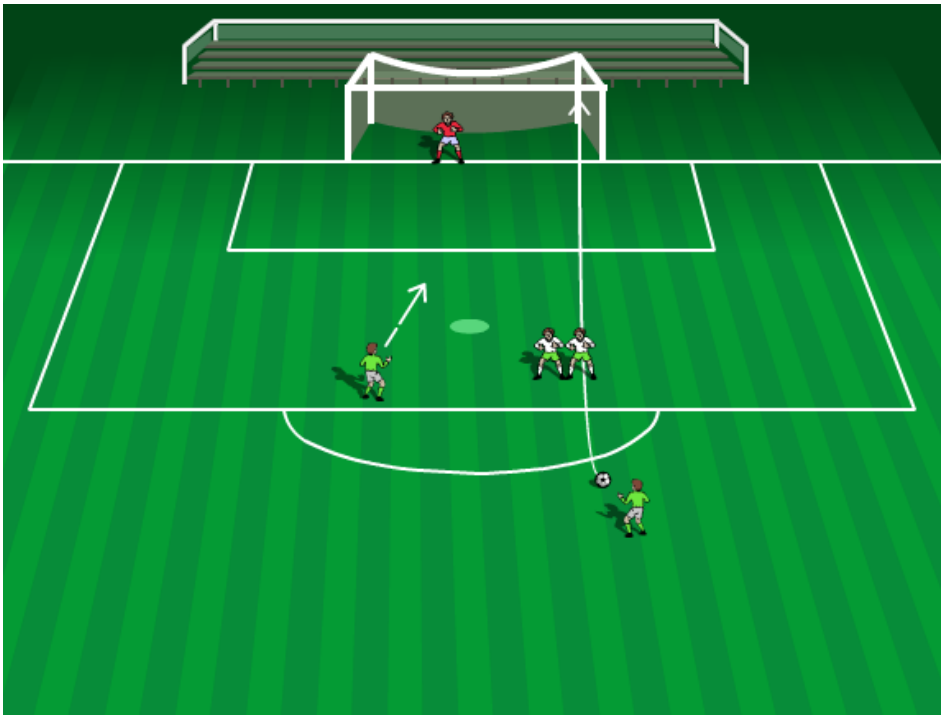
Prikaz 9. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca preko nepomičnog „živog zida“ i s vratarom 1:1

Kod ove vježbe igrač izvodi nekoliko kontinuiranih udaraca preko nepomičnog „živog zida“ i protiv aktivnog vratara.



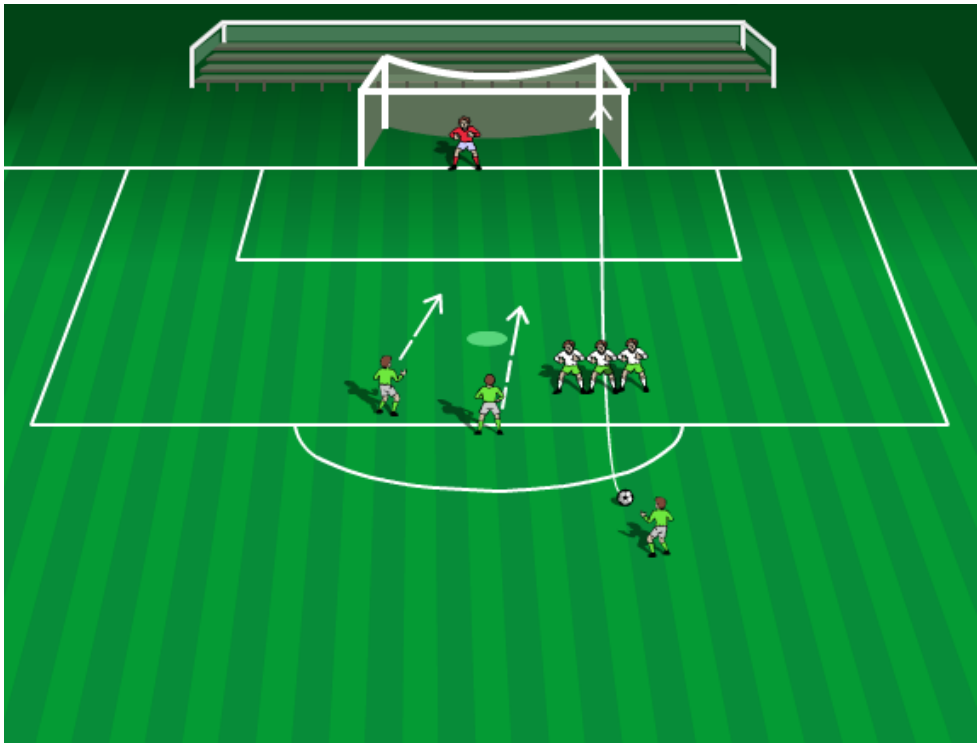
Prikaz 10. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca 1:1(+1)

U ovoj vježbi igrač izvodi izravan udarac preko jednog igrača u „živom zidu“ te kontra vratara. Ukoliko vratar obrani udarac, tada on u suradnji sa svojim suigračem radi otvaranje napada.



Prikaz 11. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca 2:2(+1)

Iduća vježba u metodici obuke može biti ova situacija. Jedan igrač izvodi izravan udarac dok njegov suigrač čeka na eventualnu odbijenu loptu. Dvojica igrača su u obrambenom „živom zidu“ s time da jedan od njih odmah nakon udarca preuzima protivničkog napadača koji dolazi na eventualnu odbijenu loptu. Ukoliko vratar obrani udarac obrambeni igrači postaju napadači te kreću u podfazu otvaranja napada.



Prikaz 12. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca 3:3 (+1)

Slika prikazuje metodsku vježbu za izvođenje izravnog udarca u kojoj jedan igrač izvodi prekid, a njegovi suigrači čekaju eventualnu odbijenu loptu. S druge strane su trojica obrambenih igrača i vratar. Nakon eventualne obrane vratara obrambeni igrači postaju napadači te zajedno s vratarom pokreću otvaranje napada.

Metodske vježbe se mogu dalje redati na način da se uvećava broj igrača u polju sve do posljednje kombinacije u kojoj sudjeluju 22 igrača, odnosno dvije ekipe po 11 igrača. Ta kombinacija predstavlja situacijske uvjete iz utakmice i to je ujedno i finalni oblik u metodici obuke i usavršavanja izravnog udarca.

Prikaz 13. Metodska vježba za izvođenje izravnog slobodnog udarca 11:11

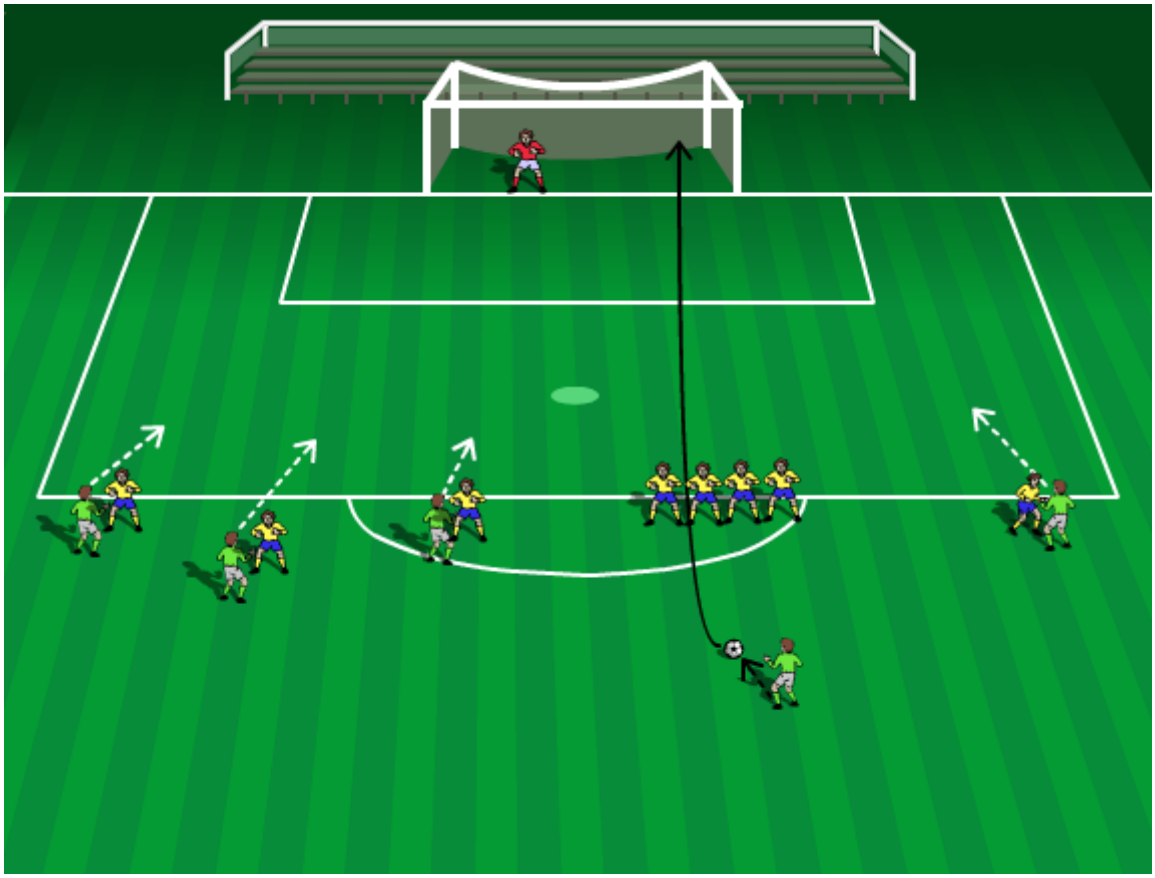
Posljednja vježba u metodici obuke i usavršavanju izravnog udarca je izvođenje izravnog udarca u uvjetima igre. Nakon izvedenog prekida igra se nastavlja po svim pravilima igre.

6. PRIMJERI TAKTIČKIH KOMBINACIJA KOD IZVOĐENJA IZRAVNOG UDARCA U NOGOMETU

Taktika (Gabrijelić, 1977) u nogometnoj igri podrazumijeva uzajamno svrsishodno djelovanje suigrača, tj. pojedinaca u okviru momčadi da bi se formirao i uspješno odigrao napad i obrana te prijelaz iz obrane u napad i obratno. Taktička znanja jesu igračeva sposobnost percipiranja i mišljenja ovisno o prostorno-vremenskim odnosima, položaju suigrača i protivničkih igrača, kretanju lopte, kao i pronalaženje odgovarajućih situacijskih rješenja radi provedbe željenog plana i koncepta igre u fazi napada, tranziciji i fazi obrane.

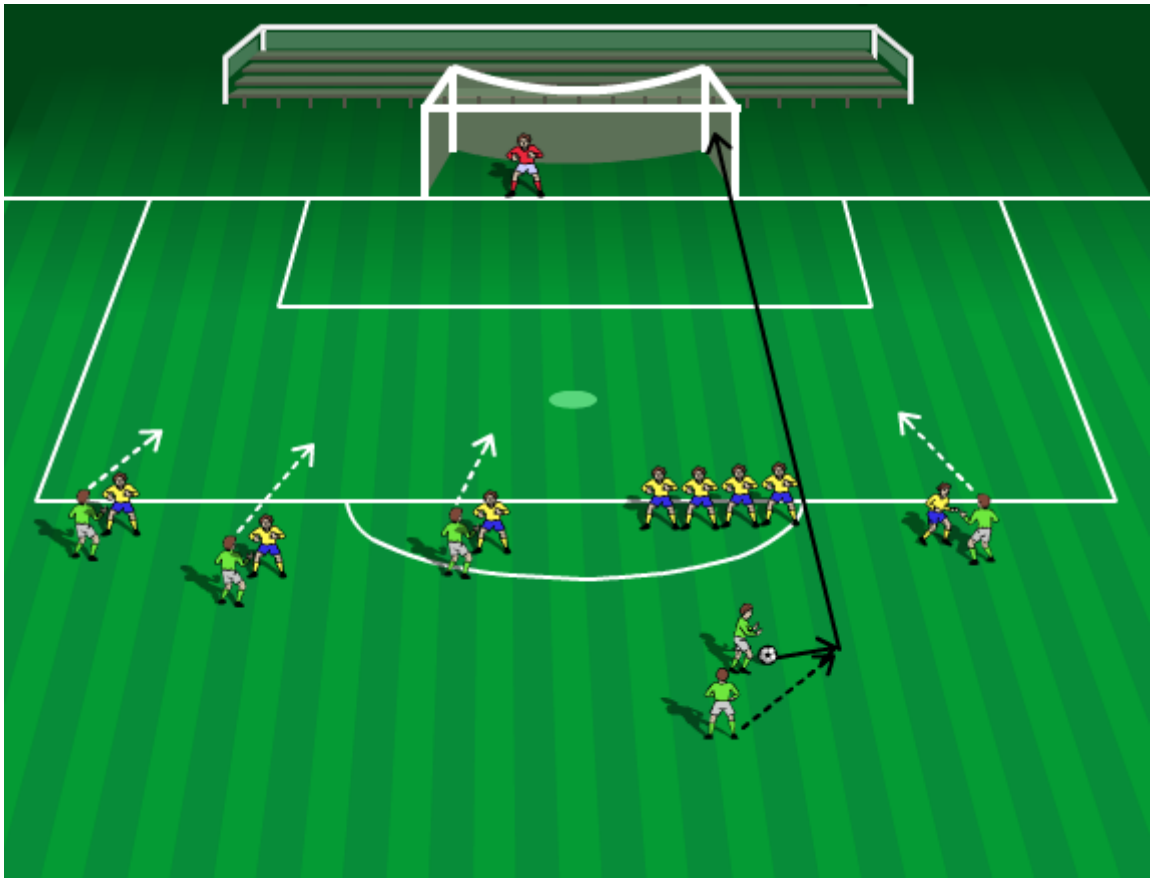
Taktičke kombinacije kod izvođenja izravnog udarca u nogometu mogu biti velika snaga ekipama koje imaju uigrane određene varijante, odnosno imaju igrače specijalizirane za izvođenje takvih udaraca.

Postoji veliki broj kombinacija kojima se može ugroziti protivnička momčad što može ovisiti o kvaliteti igrača, ali i o maštovitosti trenera i samih izvođača.



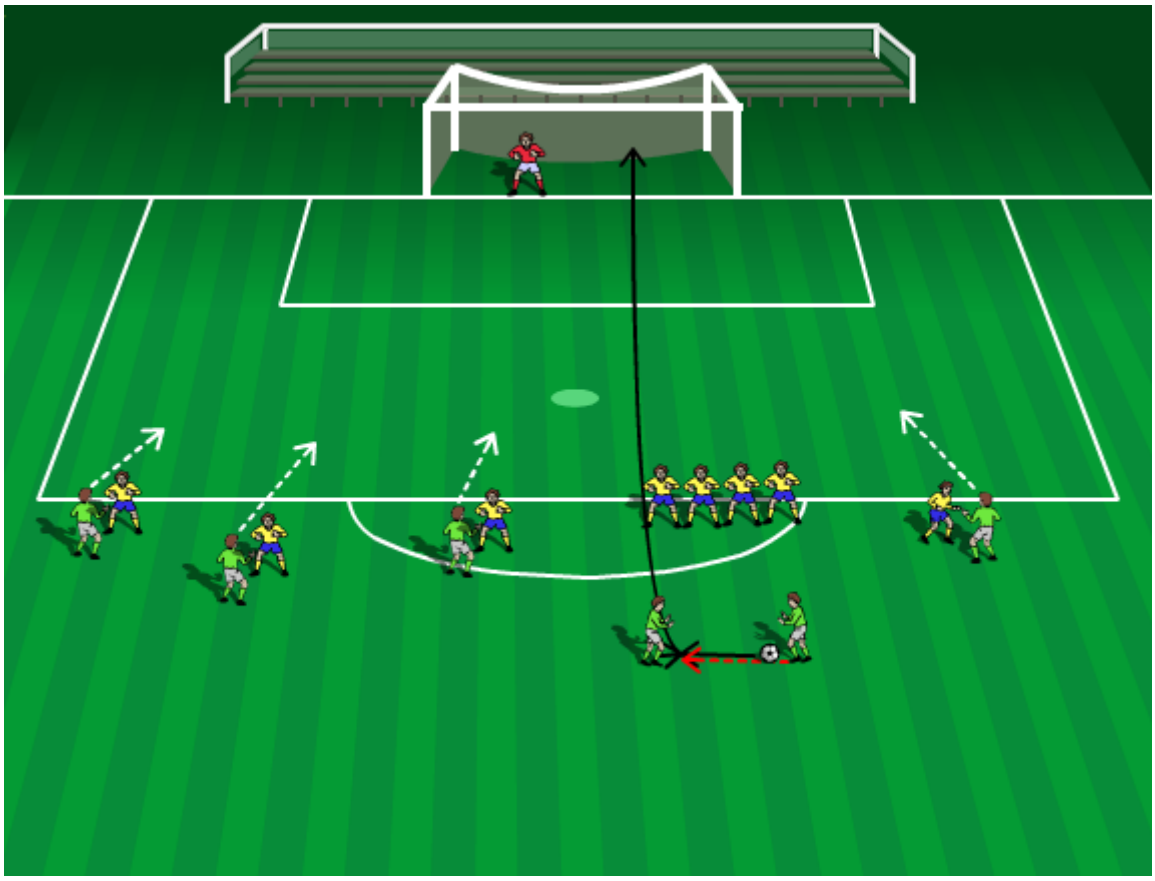
Prikaz 14. Jednostavna varijanta izvođenja izravnog udarca

Igrač u zelenom dresu koji je najbliži lopti uzima zalet, te na znak suca izvodi izravan slobodan udarac nastojeći direktno postići pogodak. Kada se slobodan udarac izvodi na ovaj način ostali suigrači koji su stigli pred protivnički šesnaesterac koncentrirani su, te čekaju eventualnu odbijenu loptu od vratara kako bi u nastavku pokušali postići pogodak. Ovo je najčešći oblik izvođenja slobodnog udarca ukoliko je mjesto izvođenja u centralnoj poziciji gledajući horizontalne odnose terena. U takvim situacijama ekipe imaju jednog, dvojicu ili čak više specijaliziranih izvođača. Najčešće su to dvojica i to jedan lijevak i jedan dešnjak koji onda ovisno o poziciji na terenu i udaljenosti od gola dogovaraju tko će od njih izvesti prekid.



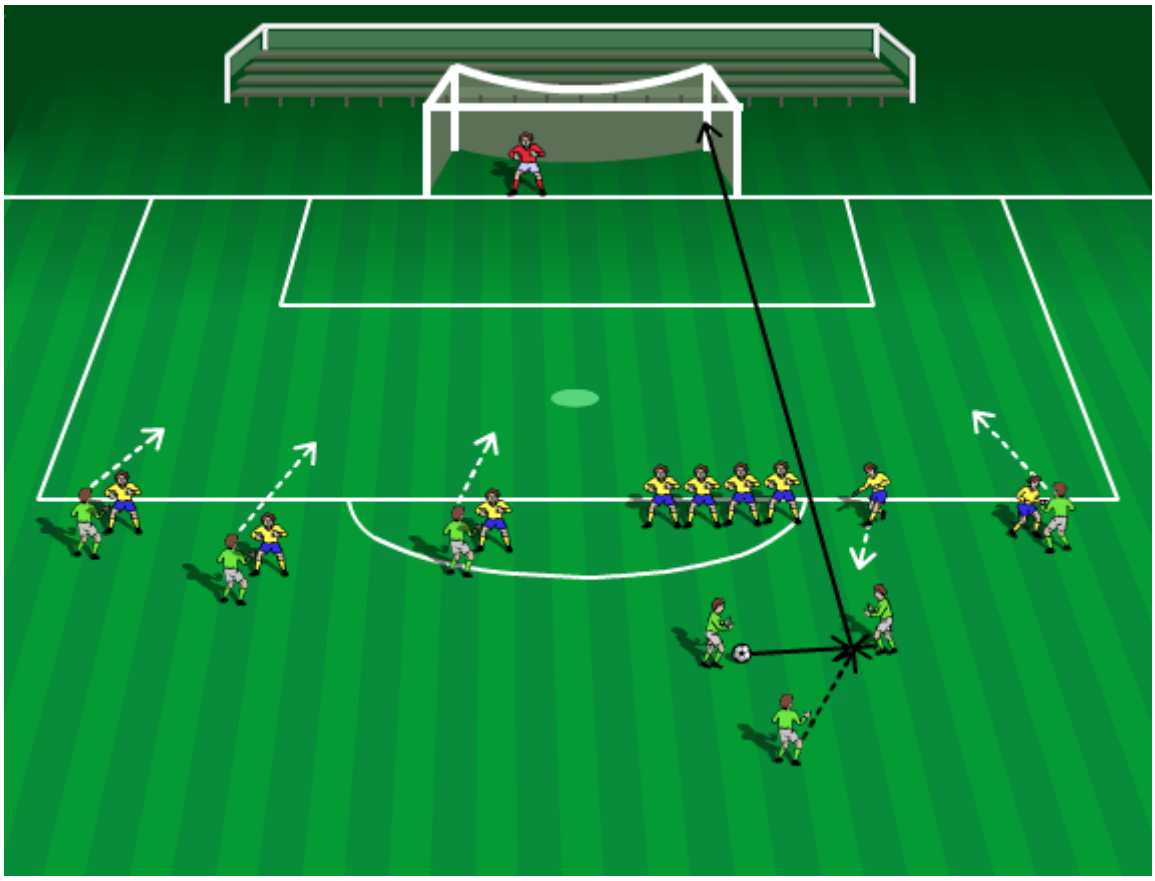
Prikaz 15. Kombinacija dva igrača u izvođenju izravnog udarca

Ova kombinacija u kojoj sudjeluju dva igrača se izvodi na način da igrač koji se nalazi blizu lopte odigrava kratko dijagonalno dodavanje prema naprijed. Na zamah tog igrača, drugi igrač kreće u zalet te izvodi udarac na gol pokraj živoga zida, nastojeći pogoditi okvir gola, odnosno postići pogodak.



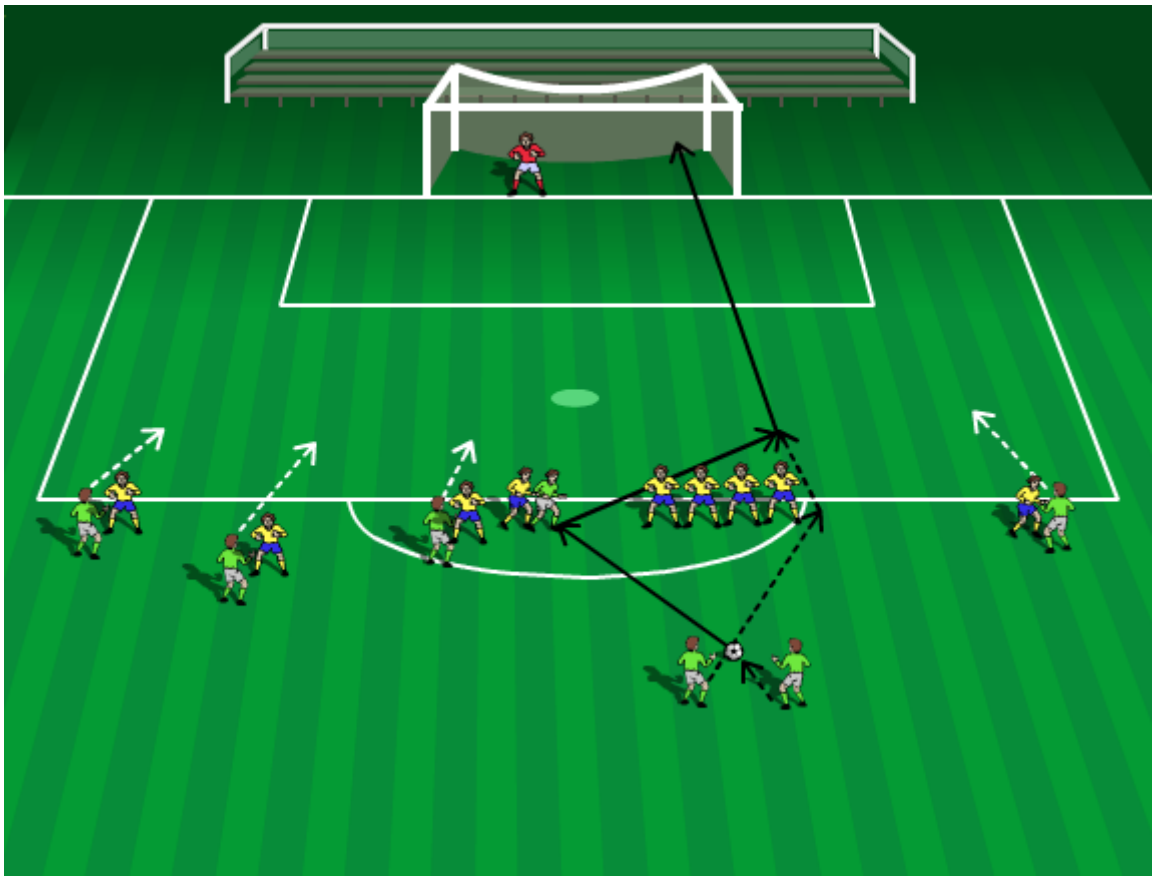
Prikaz 16. Kombinacija dva igrača u izvođenju izravnog udarca, druga varijanta

U ovoj kombinaciji također sudjeluju dvojica igrača. Kao što je vidljivo iz slike igrač bliži lopti odigrava paralelno ili dijagonalno dodavanje igraču nasuprot sebe i nastavlja kretnju za loptom. Drugi igrač samo zaustavlja loptu đonom, te na nju na natrčava igrač koji je dao prvi pas i izvodi udarac pokraj živog zida.



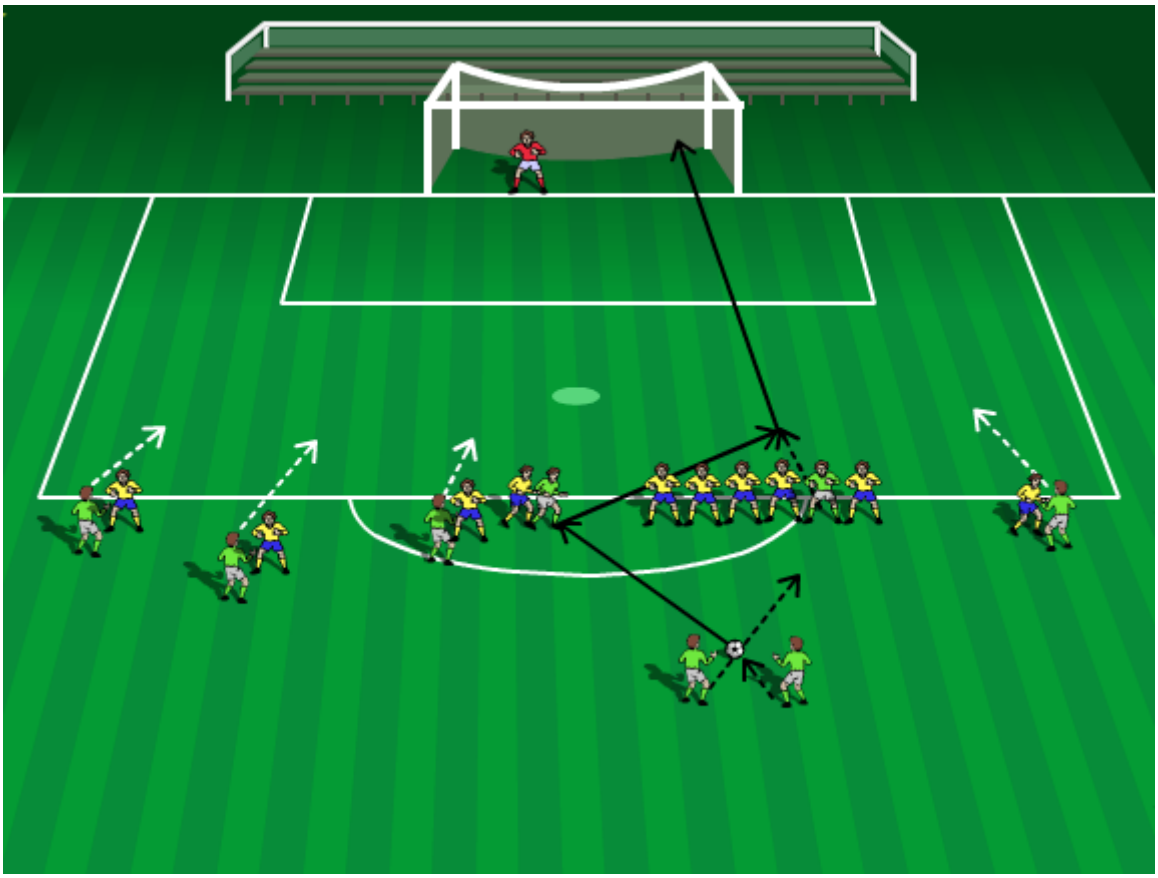
Prikaz 17. Kombinacija tri igrača u izvođenju izravnog slobodnog udarca

U ovoj kombinaciji sudjeluju tri igrača, a izvodi se na sljedeći način. Igrač koji stoji uz loptu odigrava paralelno ili dijagonalno dodavanje lopte prema igraču nasuprot sebe. Taj igrač zaustavlja loptu đonom. U istom trenutku kada je odigran prvi pas treći igrač kreće u zalet te natrčava na loptu nakon što ju je zaustavio njegov suigrač. Treći igrač izvodi udarac na vrata, nastojeći loptu uputiti pokraj živog zida u nebranjeni dio gola.



Prikaz 18. Kombinacija tri igrača u izvođenju izravnog slobodnog udarca, druga varijanta

Ovo složenija kombinacija također se izvodi pomoću tri igrača. U ovoj varijanti veoma je važno da se sve izvede brzo i prije svega precizno, jer i najmanja greška može upropastiti prekid. Dakle situacija je sljedeća, na zaletu su dvojica igrača koja se pripremaju izvesti slobodan udarac. Prvi u zalet kreće igrač s lijeve strane od lopte i to izvodi na način da preskače loptu i nastavi kretanje prema prvom igraču u živom zidu. Igrač koji stoji s desne strane od lopte kreće u zalet u trenutku kada prvi igrač preskoči loptu i on odigrava loptu prema trećem igraču koji se nalazi na rubu šesnaesterca u liniji sa protivničkim živim zidom. Kada lopta stigne do trećeg igrača on iz prvog dodira odigrava dijagonalno dodavanje prema naprijed, iza protivničkog živog zida na koju natrčava igrač broj 1, odnosno igrač koji je preskočio loptu. Taj igrač završava akciju udarcem na gol.



Prikaz 19. Kombinacija 4 igrača kod izvođenja izravnog slobodnog udarca

Dakle, u ovoj kombinaciji izvođenja izravnog slobodnog udarca sudjeluju 4 igrača. Ovu također složenu kombinaciju potrebno je pomno uvježbati na treninzima kako bi imala šanse da uspije na utakmici. Zbog toga svaki igrač koji sudjeluje u ovoj kombinaciji mora svoj dio posla odraditi na najvišoj mogućoj razini. Dvojica igrača su na zaletu kod lopte. Igrač koji stoji lijevo od lopte kreće prvi u zalet te preskače loptu i nastavlja kretnju. U trenutku kada taj igrač preskoči loptu u zalet kreće drugi igrač te dodaje loptu dijagonalno unaprijed prema igraču koji stoji u liniji, ali malo odmaknut od protivničkog „živog zida“. Taj igrač iz prve produžuje loptu dijagonalno naprijed iza „živog zida“ na koju će natrčati četvrti igrač koji sudjeluje u ovoj kombinaciji, a čija je početna pozicija kod prvog igrača u protivničkom „živom zidu“. Ovaj igrač mora biti veoma oprezan kako ne bi prerano krenuo i utrčao u zaleđe. Četvrti igrač je ujedno i igrač koji završava akciju udarcem.

Prikaz 20. Izvođenje izravnog slobodnog udarca ubacivanjem s krilne pozicije

Kao što je već navedeno, ubacivanje je najčešći izbor izvođenja izravnog slobodnog udarca kad se radi o prekidu koji je nastao na krilnoj poziciji. Igrači ovakve situacije također uvježbavaju na treninzima, te točno znaju i u fazi napada i u fazi obrane svoje pozicije i kretnje. Ovakva postava igrača samo je jedan od mnogobrojnih primjera ubacivanja s krilnih pozicija.

Ovo su samo neki od primjera izvođenja izravnog slobodnog udarca. Postoji još niz taktičkih varijanti na temelju kojih se može nadmudriti protivnik. Zbog toga se sve više pažnje pridaje razradi taktike i metodici obuke i usavršavanja izravnih slobodnih udaraca u nogometu.

7. ZAKLJUČAK

Nogomet je od svojih začetaka do danas značajno napredovao. Svaki segment nogometa se detaljno analizira u svrhu ostvarivanja pobjede. Strukturna analiza promatra nogometnu igru s faze napada, obrane i tranzicije. Svaka od navedenih faza je detaljno analizirana i svakoj se posvećuje velika pažnja pri kreiranju nogometne igre i obučavanju igrača.

Važan dio nogometne igre svakako su prekidi. Prekidi kao dio nogometne igre daju značajan doprinos krajnjem rezultatu utakmice. Među najistaknutijim prekidima svrstavaju se izravni i neizravni slobodni udarci. Temeljna razlika među njima je u mogućnosti postizanja pogotka. Iz izravnog udarca moguće je izravno postići pogodak dok iz neizravnog nije moguće izravno ostvariti pogodak.

Prema podacima FIFE brojne su analize pokazale važnost prekida. Na Svjetskom nogometnom prvenstvu 1994. godine postignuto je ukupno 46% golova iz izravnog slobodnog udarca. U Francuskoj, 1998. godine taj se postotak povećao na 50%. U prosjeku 33,3% utakmice otpada na prekide.

Mogućnosti izvođenja prekida ovisi o tome na kojem dijelu terena je počinjen prekršaj i dosuđen slobodni udarac. To može biti u zoni šuta ili u zoni ubačaja. Nije isto s koje se pozicije izvodi prekid jer šanse za postizanjem pogotka su veće ukoliko postoji mogućnost pucanja izravnog slobodnog udarca u zoni šuta.

Prekide ne izvode svi igrači. Postoje igrači specijalizirani za izvođenje slobodnih udaraca, posebice izravnih slobodnih udaraca koji predstavljaju najveću opasnost protivničkoj ekipi za postizanje pogotka. Igrači koji izvode izravni slobodni udarac prolaze kroz metodsku obuku za njegovo izvođenje. U nogometnoj povijesti najčešće najviše pamtimo igrače koji su imali izuzetne pucačke sposobnosti za postizanjem golova iz slobodnih udaraca. Takvi igrači su danas i medijski najviše eksponirani, a navijačima najčešće nogometno najatraktivniji.

Metodika obuke i usavršavanja izvođenja izravnog slobodnog udarca sastoji se od niza vježbi za njegovo izvođenje. Igrač koji se obučava za izvođenje može vježbati na način da bez ikakvih smetnji puca po golu, a može se obučavati i sve složenijim vježbama koje uključuju prepreke i veći broj suigrača.

Često se znamo diviti načinima na koji je postignut pogodak iz izravnog slobodnog udarca na nekoj nogometnoj utakmici. Do predivnih pogodaka nije došlo samo iz sreće već iz pripreme na treninzima i osmišljavanjem taktika. Taktička znanja koja usvajaju nogometaši jesu igračeva sposobnost percipiranja i mišljenja ovisno o prostorno-vremenskim odnosima, položaju suigrača i protivničkih igrača, kretanju lopte, kao i pronalaženje odgovarajućih situacijskih rješenja radi provedbe željenog plana i koncepta igre u fazi napada, tranziciji i fazi obrane.

Taktičke kombinacije kod izvođenja izravnog udarca u nogometu mogu biti velika snaga ekipama koje imaju uigrane određene varijante, odnosno imaju igrače specijalizirane za izvođenje takvih udaraca.

U radu su prikazane samo neke od taktičkih kombinacija, a takvih kombinacija može biti puno više. U suvremenom nogometu više se niti jedna utakmica ne prepušta slučaju. Igrači se pripremaju za svaku utakmicu i treneri nastoje osmisliti taktiku ovisno o suparniku.

Metodika obuke i usavršavanja izravnog udarca u nogometu izrazito je važna jer može dati presudnu ulogu u ostvarivanju pobjede, a istovremeno za igrače koji se specijaliziraju za izvođenje takvih udaraca može biti velika odskočna daska u karijeri.

8. LITERATURA

1. Barišić, V. (1996). Strukturalna analiza nogometne igre na temelju nekih antropometrijskih karakteristika (Magistarski rad), Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
2. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometu (Doktorska disertacija), Zagreb, Kineziološki fakultet
3. Bašić, M. (2005). Kineziološka i antropološka analiza nogometa, Zagreb
4. Caligiuri, P., Herbst, D. (1998). Nogomet, tehnike i taktike za vrhunsku igru, Zagreb, Gopal d.o.o.
5. Dujmović, P. (2000), Škola suvremenog nogometa, Zagreb, Zagrebački nogometni savez
6. FIFA (2013.), Laws of the game
7. Gabrijelić, M. (1964). Nogomet-teorija igre, Zagreb, Športska štampa
8. Milanović, D. (2013). Teorija i metodika treninga, Zagreb, Kineziološki fakultet
9. Mitrotasios, M., Armatas, V. (2014), Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2012 European Football Championship, United States Sports Academy
10. Nogometni leksikon (2004), Zagreb, Leksikografski zavod Miroslav Krleža
11. Pravila nogometne igre (1994), Zagreb, Hrvatski nogometni savez, Zagreb

9. POPIS PRIKAZA I TABLICE

Prikaz 1. Shematski prikaz kretnih struktura nogometne tehnike (Jerković, 1991) 6
Prikaz 2. Shematski prikaz faza nogometne igre (Jerković, 1996) 7
Prikaz 3. Prostorni odnosi u fazi napada prema vertikalnom odnosu (Jerković, 1986) 9
Prikaz 4. Prostorni odnosi u fazi napada prema horizontalnom odnosu..... 10
Prikaz 5. Prostorni odnosi u fazi obrane prema vertikalnim odnosima (Jerković, 1996)..... 12
Prikaz 6. Metodska vježba za izvođenje izravnog slobodnog udarca, 1:0 27
Prikaz 7. Metodska vježba za izvođenje izravnog slobodnog udarca preko nepomičnog „živog zida“ 1:0..... 28
Prikaz 8. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca s vratarom na golu 1:1 28
Prikaz 9. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca preko nepomičnog „živog zida“ i s vratarom 1:1..... 29
Prikaz 10. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca 1:1(+1) 30
Prikaz 11. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca 2:2(+1) 30
Prikaz 12. Metodska vježba za izvođenje izravnog udarca 3:3 (+1) 31
Prikaz 13. Metodska vježba za izvođenje izravnog slobodnog udarca 11:11 32
Prikaz 14. Jednostavna varijanta izvođenja izravnog udarca 33
Prikaz 15. Kombinacija dva igrača u izvođenju izravnog udarca 34
Prikaz 16. Kombinacija dva igrača u izvođenju izravnog udarca, druga varijanta 35
Prikaz 17. Kombinacija tri igrača u izvođenju izravnog slobodnog udarca 36
Prikaz 18. Kombinacija tri igrača u izvođenju izravnog slobodnog udarca, druga varijanta 37
Prikaz 19. Kombinacija 4 igrača kod izvođenja izravnog slobodnog udarca..... 38
Prikaz 20. Izvođenje izravnog slobodnog udarca ubacivanjem s krilne pozicije 39

Tablica 1. Statistički prikaz postignutih golova iz odabranih prekida na Svjetskim prvenstvima (United States Sports Academy, 2014.)..... 21