

# Uigravanje i usavršavanje napadačkih prekida u nogometu

---

**Talan, Nikola**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2016**

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:181857>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-08**



*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)

**Nikola Talan**

**UIGRAVANJE I USAVRŠAVANJE**  
**NAPADAČKIH PREKIDA U**  
**NOGOMETNOJ IGRI**

(diplomski rad)

**Mentor:**  
**Doc.dr.sc. Valentin Barišić**

**U Zagrebu, lipanj 2016.**

## **SAŽETAK**

### **UIGRAVANJE I USAVRŠAVANJE NAPADAČKIH PREKIDA U NOGOMETNOJ IGRI**

Tijekom nogometne igre neprestano se izmjenjuju pojedine faze igre, ali isto tako dolazi do velikog broja prekida sa stajališta obrane i napada. Upravo prekidi igre sa stajališta faze napada mogu predstavljati značajno sredstvo za stvaranje prostorne i vremenske prednosti nad protivničkim obrambenim igračima. Stoga je potrebno uigrati napadačke prekide igre. U nogometu današnjice iznimno je važno da treneri što bolje taktički pripreme svoje ekipe. Nakon odigrane utakmice, trener će analizirati i vrednovati izvedbu pojedinih napadačkih prekida te na temelju toga usavršiti taktičku pripremljenost i metodički se pripremiti za nadolazeće sate treniranja.

**Ključne riječi:** nogometna igra, napadački prekid, kutni udarac, izravni i neizravni udarac, ubacivanje lopte u igru rukom

## **ABSTRACT**

### **TRAINING AND PERFECTION OF ASSAULTS INTERRUPTIONS IN FOOTBALL**

During a football game certain game phases are constantly changing and a lot of interruptions arise from the standpoint of defense and offense. Offense interruptions are the key means of creating certain space and time advantage over opponent defense players. That's why attack interruptions have to be perfected in training. In today's football it's extremely important for the trainer to prepare it's team members as best as possible in football tactics. After a game has finished the trainer will analyse and evaluate the performance of each individual attack interruption and according to that he will methodically prepare upcoming training sessions.

**Keywords:** football game, attack interruptions, corner shot, direct and indirect shot, throwing the ball in by hand

## SADRŽAJ

|   |    |
|---|----|
| 1. UVOD.....  | 4  |
| 2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....  | 5  |
| 3. NAPADAČKI PREKIDI U NOGOMETU .....                                   | 7  |
| 3.1. KUTNI UDARCI .....   | 7  |
| 3.2. IZRAVNI I NEIZRAVNI UDARCI.....                                    | 9  |
| 3.3. UBACIVANJE LOPTE U IGRU RUKOM.....                                 | 11 |
| 4. PRIMJERI NAČINA IZVOĐENJA OFENZIVNIH PREKIDA U NOGOMETNOJ IGRI ..... | 13 |
| 4.1. PRIMJERI KUTNIH UDARACA.....                                       | 13 |
| 4.2. PRIMJERI IZRAVNIH I NEIZRAVNIH UDARACA .....                       | 17 |
| 4.3. PRIMJERI UBACIVANJA LOPTE U IGRU RUKOM.....                        | 21 |
| 5. ZAKLJUČAK .....  | 24 |
| 6. LITERATURA.....  | 25 |

## 1. UVOD

Nogomet je sportska igra u kojoj se dvije momčadi suprotstavljaju jedna drugoj s ciljem realizacije protoka lopte i pogotka kao najvažnijeg smisla igre. Hrvatsku riječ nogomet kao zamjenu za engl. football skovao je godine 1893/1894. Slavko Rutzner Radmilović (Marković, 2012.).

U nogometnoj igri postoji puno nepredvidivih situacija, a dio tih situacija su i napadački prekidi koji se mogu izvesti na jednostavniji ili pak složeniji način. Analizom tih situacija moguće je utvrditi zašto je određena ekipa ostvarila natjecateljsku prednost, odnosno, kako je došlo do konačnog rezultata utakmice. Nakon odigrane utakmice, trener će analizirati i vrednovati izvedbu pojedinih napadačkih prekida te na temelju toga usavršiti taktičku pripremljenost i metodički se pripremiti za nadolazeće sate treniranja. Današnja moderna metodička teorija zalaže se za sintetičku, odnosno situacijsku obuku i usavršavanje taktičkih elemenata igre. (Milanović, 2013). Prekidi sa stajališta napada predstavljaju određenu prednost i mogućnost za postizanje pogotka ukoliko su metodički uvježbani i usavršeni.

## 2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Nogometna igra zahtijeva visok stupanj razvijenosti tjelesnih sposobnosti igrača. Tijekom nogometne utakmice nogometaši izvedu veliki broj različitih kretanja s loptom i bez nje, pri čemu se permanentno izmjenjuju intervali visokog i niskog intenziteta rada, različitog trajanja. Nogomet, za razliku od nekih drugih ekipnih i individualnih sportova, ne zahtijeva specifičnu tjelesnu građu, te je prisutna velika razlika u visini i tjelesnoj masi igrača. Vrhunski nogometaši mogu igrati izrazito niski ali i izrazito visoki igrači. Prosječna tjelesna visina iznosi 181 cm, dok je prosječna tjelesna masa 75 kg. Vratari i središnji braniči su većinom viši. Postotak tjelesne masti kreće se u rasponu od 9 – 12 %. Tijekom jedne utakmice igrač promijeni između 1200 – 1400 različitih aktivnosti, izvodeći ih svakih 4-6 sekundi. Veliki broj aktivnosti koje igrač izvodi tijekom nogometne utakmice odvija se bez lopte, stoga na aktivnosti igrača bez lopte otpada 95% efektivnog vremena igre. Često se kao globalni pokazatelj fizičkih zahtijeva nogometne igre (ali i ukupnog fizičkog rada nogometaša) koristi ukupna prijeđena udaljenost tijekom utakmice. U suvremenom nogometu, vrhunski nogometaši prosječno pretrče između 10 – 13 km, a vratari 4 km. Vrhunski mladi igrači (U-19 i U-20) u prosjeku prijeđu između 9,5 i 11,5 km, igrači uzrasta U-12 oko 6,2 km, U-15 oko 7,1 km, te U-17 oko 8,6 km. Tijekom utakmice vrhunski nogometaš prosječno napravi oko 30-35 sprinteva, pri čemu svaki sprint traje oko dvije sekunde, a najčešća udaljenost koju prijeđe je 10-15 metara. Igrač sudjeluje u 15- 20 duela s protivnikom, oko 10 skokova i udaraca glavom, 40-50 kontakata s loptom, oko 20 driblinga i 30 dodavanja, 600-800 različitih okreta (manje od 90 stupnjeva), te 40 naglih zaustavljanja (Marković i Bradić, 2008.). Da bi ostvarili vrhunske rezultate, nogometaši bi trebali imati visoko razvijene funkcionalno – motoričke sposobnosti.

Jadna od analiza nogometne igre je i strukturalna analiza koja omogućuje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Strukturalnom analizom također dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja sa i bez lopte tijekom utakmice dviju nogometnih ekipa. Analiza aktivnosti igrača u igri rješava osnovne tipične situacije, ali i atipične situacije u nogometnoj igri. Strukturu gibanja karakterizira složenost situacija u igri i to cikličkog i acikličkog tipa. U igri se neprestano izmjenjuju faze napada i obrane, te intenzitet strukture gibanja. Tijekom nogometne utakmice igrači izvode različite aktivnosti i strukture gibanja. Pogotovo se to odnosi na različite pozicije igrača u igri. Stoga, tijekom kondicijske pripreme treba uvažiti pozicijsku specifičnost. Najveću energetska

potrošnju nogometaša izazivaju trčanja pa je dobro spomenuti i ukupan fond kretanja igrača tijekom utakmice (tablica 1). (Verheijen, 1997.)

Tablica 1. Rezultati različitih opterećenja igrača prve nizozemske lige (prema Verheijenu, 1997.)

|                  | hodanje | Kaskanje | Trčanje | Sprint | ukupno  |
|------------------|---------|----------|---------|--------|---------|
| Obrambeni igrači | 3,2 km  | 2,0 km   | 1,4 km  | 1,4 km | 8,4 km  |
| Vezni igrači     | 2,6 km  | 5,2 km   | 1,8 km  | 1,1 km | 10,9 km |
| Napadači         | 3,4 km  | 2,0 km   | 1,6 km  | 1,8 km | 9,8 km  |

Iz tablice je vidljivo da su vezni igrači najviše opterećeni trčanjem dok obrambeni igrači trče nešto manje tijekom utakmice.

Nakon odigrane utakmice trener će analizirati i vrednovati izvedbu pojedinih igrača i momčadi te temeljem toga izraditi plan treninga i pripreme za sljedeću utakmicu. Nakon odigravanja sljedeće utakmice, proces se ponavlja. Dakle, očito će kvaliteta i uspješnost u planiranju treninga i u pripremi za sljedeću utakmicu uvelike ovisiti o rezultatima analize prethodne utakmice. (Bašić i sur., 2015.)

### 3. NAPADAČKI PREKIDI U NOGOMETU

Sa stajališta taktičke analize prekidi igre iznimno su važni. Potrebno je svaku vrstu prekida posebno analizirati kako bi se što bolje moglo predvidjeti određene taktičke zamisli i na taj način umanjiti mogućnosti da protivnik postigne pogodak (defenzivni prekidi igre). Isto tako, analizirajući prekide vlastite ekipe, ali i protivnikove načine obrane od prekida, možemo unaprijediti izvođenje i provedbu ovoga segmenta igre. Prekidi sa stajališta napada predstavljaju određenu prednost i mogućnost za postizanje pogotka ukoliko su metodički uvježbani i usavršeni. Notacijska analiza prekida igre odnosi se posebno na:

- kutne udarce
- izravne i neizravne udarce
- ubacivanja lopte rukom.

#### 3.1. KUTNI UDARCI

Kutni su udarci važan dio nogometne utakmice jer omogućuju izravno upućivanje lopte suigračima u zonu završnice napada (centaršut) s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka. S toga se kutni udarci vrlo detaljno analiziraju i s obrambenog i s napadačkog aspekta.

Kutni udarac je događaj u igri koji se izvodi udarcem nogom po lopti (dodavanje ili centaršut) s mjesta gdje se sijeku uzdužna i poprečna crta igrališta (na tom su sjecištima kutne zastavice). Mjesto je omeđeno kutnim lukom. Dosuđuje se kada je lopta dodirnula obrambenog igrača i prešla preko poprečne crte igrališta, bilo po tlu bilo zrakom, a pogodak nije postignut. (Bašić i sur., 2015.)

S obzirom na vrstu kutnog udarca moguće je razlikovati sljedeće modalitete:

- dodavanje lopte- događaj u igri u kojem napadač iz kutnog udarca upućuje loptu suigraču (kratko dodavanje)



- centaršut paralela- događaj u igri u fazi napada u kojemu je napadač iz kutnog udarca uputio paralelni centaršut suigračima u zonu završnice napada radi stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka
- centaršut od vrata (dijagonala unatrag)- događaj u igri u fazi napada u kojemu je napadač uputio centaršut suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka pri čemu se upućena lopta kretala putanjom od protivničkih vrata, tj. udaljavala se od vrata prema polju
- centaršut prema vratima (dijagonala naprijed)- događaj u igri u fazi napada u kojemu je napadač uputio centaršut suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka nakon kutnog udarca pri čemu se upućena lopta kretala putanjom prema protivničkim vratima, tj. približavala se vratima

S obzirom na stranu igrališta s koje je izvden kutni udarac, moguće je razlikovati sljedeće modalitete:

- kutni udarac iz desnog kuta igrališta – kutni udarac izveden s mjesta gdje se sijeku desna uzdužna crta i poprečna crta
- kutni udarac iz lijevoga kuta- kutni udarac izveden s mjesta gdje se sijeku lijeva uzdužna crta i poprečna crta

S obzirom na segmente unutar kaznenog prostora u koje je upućen kutni udarac, moguće je razlikovati sljedeće modalitete:

- prva (bliža) vratnica
- sredina vrata
- druga (dalja) vratnica

Tri su modaliteta kojima je moguće opisati kutni udarac s obzirom na ishod:

- postignut pogodak- događaj u igri u kojem napadač iz kutnog udarca upućuje loptu suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka, nakon čega je suigrač, iz najviše trećeg dodira s loptom, postigao pogodak ili se

našao u situaciji jedan na jedan s vratarom i postigao pogodak bez obzira na broj dodira s loptom

- uspješno- događaj u igri u kojemu je napadač iz kutnog udarca uputio loptu suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka pri čemu je suigrač prvi došao do lopte te uputio udarac prema vratima (no pogodak nije postignut) ili je nakon centaršuta uslijedila neka druga napadačka akcija (primanje, dodavanje, vođenje, driblinzi i fintiranja i sl.)
- neuspješno- događaj u igri u kojemu je napadač iz kutnog udarca uputio loptu suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka, ali do lopte nije došao nitko od njegovih suigrača, već je ona završila kod protivničkih obrambenih igrača, protivničkog vratara ili izvan granica igrališta.

### **3.2. IZRAVNI I NEIZRAVNI UDARCI**

Izravni i neizravni udarci su us taktičkog stajališta vrlo važni jer omogućavaju napadačkoj ekipi organiziranje jednostavnijih i složenijih taktičkih kombinacija za stvaranje prilika za postizanje pogotka, dok od ekipe koja se nalazi u fazi obrane istovremeno zahtijeva visoku razinu uigranosti kako bi obranila svoja vrata. Za taktičku analizu važno je promatrati izravne i neizravne udarce koji su bliže protivničkim vratima (najčešće u podfazi završnice, ali i one u središnjici napada), a čijim se direktnim izvođenjem (udarac prema vratim ili centaršut) ili odigravanjem jednostavnijih i složenijih kombinacija narušava protivnička obrambena ravnoteža te stvara prednost u fazi napada. (Bašić i sur., 2015.)

Izravni ili neizravni udarac je događaj u igri u fazi napada u kojemu je napadač uputio udarac prema vratima iz dosuđenog izravnog udarca (bez suigračeva pomoćnog odigravanja ili nakon jednostavne kombinacije ili složene kombinacije) ili neizravnog udarca (nakon jednostavne ili složene kombinacije) ili je uputio centaršut suigračima u centralni prostor završnice napada s ciljem stvaranja izgledne prilike za postizanje pogotka. (Bašić i sur., 2015.)

S obzirom na vrstu izravnog ili neizravnog udarca moguće je razlikovati sljedeće modalitete:

- centaršut- događaj u igri u fazi napada u kojemu je napadač, iz izravnog ili neizravnog udarca, uputio centaršut suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka
- udarac prema vratima- događaj u igri u fazi napada u kojemu je napadač uputio udarac prema vratima iz izravnog (bez suigračeva pomoćnog odigravanja ili nakon jednostavne kombinacije) ili neizravnog udarca (nakon jednostavne kombinacije).

S obzirom na stranu igrališta s koje je izveden izravni ili neizravni udarac, moguće je razlikovati sljedeće modalitete:

- desni krilni prostor
- lijevi krilni prostor
- centralni prostor

Tri su modaliteta kojima je moguće opisati izravni ili neizravni udarac s obzirom na ishod:

- postignut pogodak- događaj u igri u kojemu je napadač iz izravnog ili neizravnog udarca uputio loptu suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka, nakon čega je suigrač iz najviše trećeg dodira s loptom postigao pogodak ili se našao u situaciji jedan na jedan s vratarom i postigao pogodak bez obzira na broj dodira s loptom
- uspješno- događaj u igri u kojemu je napadač iz izravnog ili neizravnog udarca uputio loptu suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka, pri čemu je suigrač prvi došao do lopte te uputio udarac prema vratima (no nije postigao pogodak) ili je nakon centaršuta uslijedila neka druga napadačka akcija (primanje, dodavanje, vođenje, driblinzi i fintiranja i sl.).
- neuspješno- događaj u igri u kojemu je napadač iz izravnog ili neizravnog udarca uputio loptu suigračima u zonu završnice napada s ciljem stvaranja izgledne situacije za postizanje pogotka, no do lopte nije došao nitko od njegovih suigrača, već je ona završila kod protivničkih obrambenih igrača, protivničkog vratara ili izvan granica igrališta.

### 3.3. UBACIVANJE LOPTE U IGRU RUKOM

Ubacivanje lopte u igru rukom ima svoj taktički značaj s napadačkog stajališta jer uigrano i kvalitetno izvedeno ubacivanje, nakon čega slijede jednostavne i složene taktičke kombinacije (posebice u podfazi završnice napada), može u nastavku napadačke akcije stvoriti izglednu priliku za postizanje pogotka. S druge strane, takvo ubacivanje od obrambenih igrača zahtijeva visok stupanj koncentracije i pravovremene obrambene reakcije kako bi se napadači spriječili u provedbi zamišljenih kombinacija. (Bašić i sur., 2015.)

Ubacivanje lopte u igru rukom je događaj u igri u kojem igrač vraća loptu u igru rukom, sukladno pravilima nogometne igre, s mjesta na kojemu je lopta napustila granice uzdužnih crta igrališta. Dosuđuje se kada je lopta dodirnula obrambenog igrača i prešla preko uzdužne crte igrališta bilo po tlu bilo zrakom. (Bašić i sur., 2015.)

S obzirom na stranu igrališta s koje se izvodi ubacivanje lopte u igru rukom razlikujemo:

- desni krilni prostor
- lijevi krilni prostor

S obzirom na zone igrališta (i pripadajuće podfaze napada) razlikujemo:

- zonu pripreme napada
- zonu središnjice napada
- zonu završnice napada

S obzirom na smjer ubacivanja lopte u igru rukom razlikujemo:

- ubacivanje prema naprijed- događaj u igri u kojemu napadač izvodi ubacivanje lopte u igru rukom (suigraču) prema naprijed, u smjeru protivničkih vrata
- ubacivanje prema natrag- događaj u igri u kojemu napadač izvodi ubacivanje lopte u igru rukom (suigraču) prema natrag, u smjeru vlastitih vrata

- paralelno ubacivanje. Događaj u igri u kojemu napadač izvodi ubacivanje lopte u igru rukom (suigraču) koji se nalazi usporedno s mjestom izvođenja (u odnosu na protivnička i vlastita vrata)

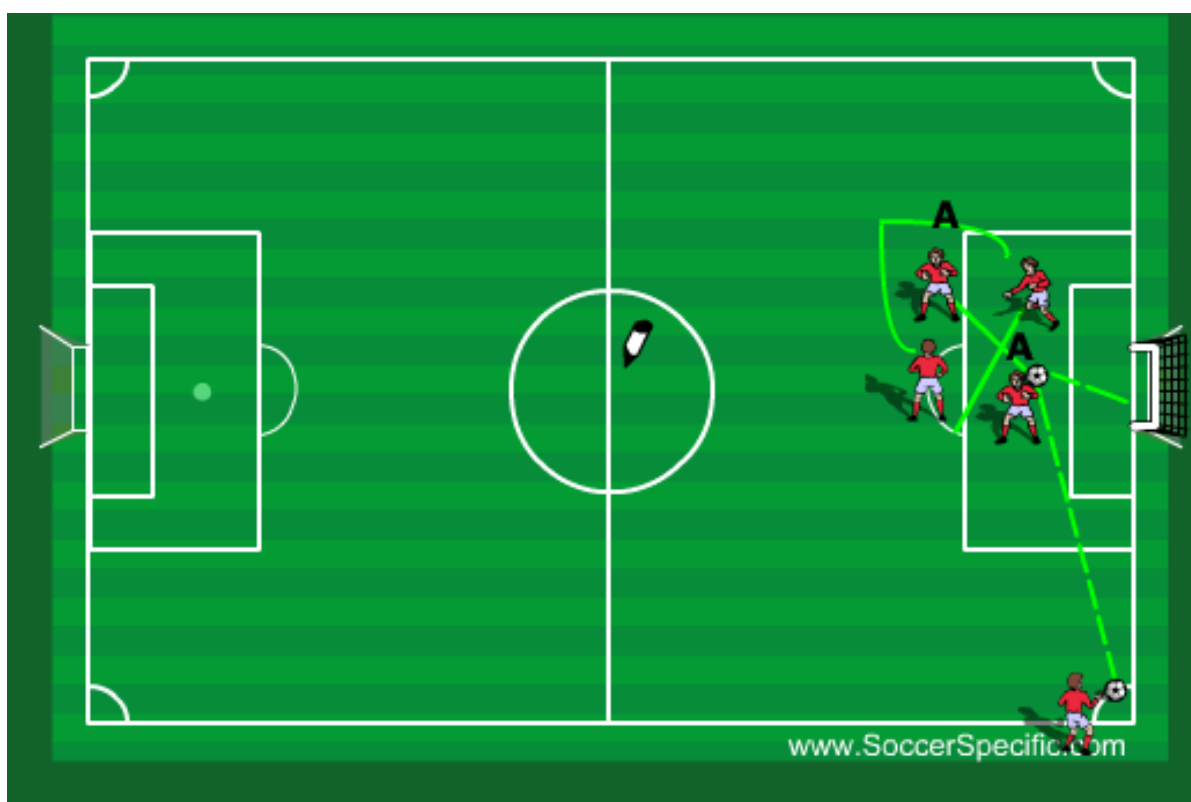
S obzirom na ishod ubacivanja lopte u igru rukom razlikujemo:

- zadržan posjed lopte- događaj u igri u kojemu napadač ubacuje loptu u igru rukom nakon čega lopta ostaje u posjedu njegovih suigrača
- izgubljen posjed lopte- događaj u igri u kojemu napadač ubacuje loptu u igru rukom nakon čega lopta završava u posjedu protivničkih igrača (zbog toga što ubacivanje nije izvedeno u skladu s pravilima nogometne igre ili zbog nekog drugog razloga koji je doveo do konverzije posjeda lopte).

## 4. PRIMJERI NAČINA IZVOĐENJA OFENZIVNIH PREKIDA U NOGOMETNOJ IGRI

U nastavku će biti priloženi i objašnjeni primjeri nekih napadačkih prekida u nogometnoj igri koji također mogu pomoći ekipi za postizanje pogotka ili dovođenje u situaciju za postizanje pogotka. Važno je napomenuti da u metodičkoj obuci ovih prekida prvo krećemo od najlakših struktura kretanja i usavršavanja tih prekida bez suprotstavljanja protivničkih igrača, a zatim postepeno dodajemo sve više igrača sve do najviše razine naučenosti odnosno primjene ovih prekida u situacijskim uvjetima.

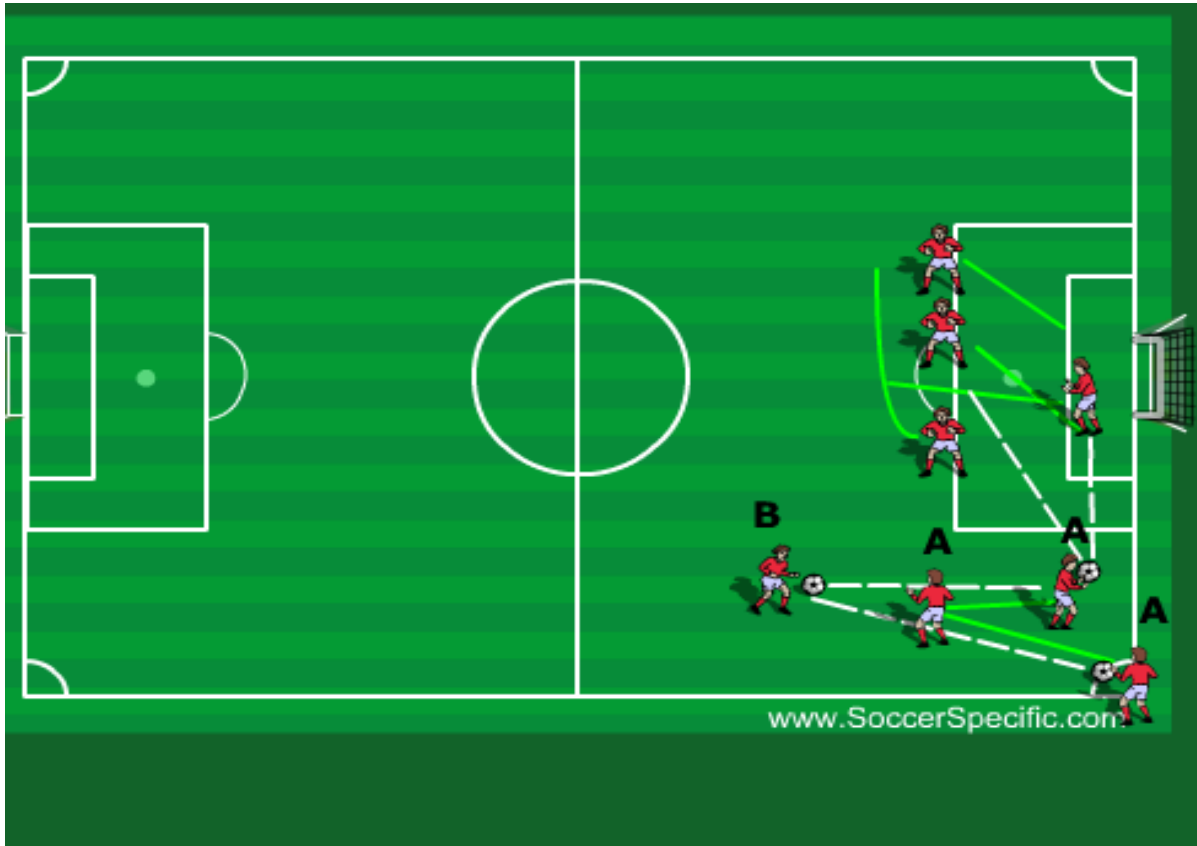
### 4.1. PRIMJERI KUTNIH UDARACA



Prikaz 1:

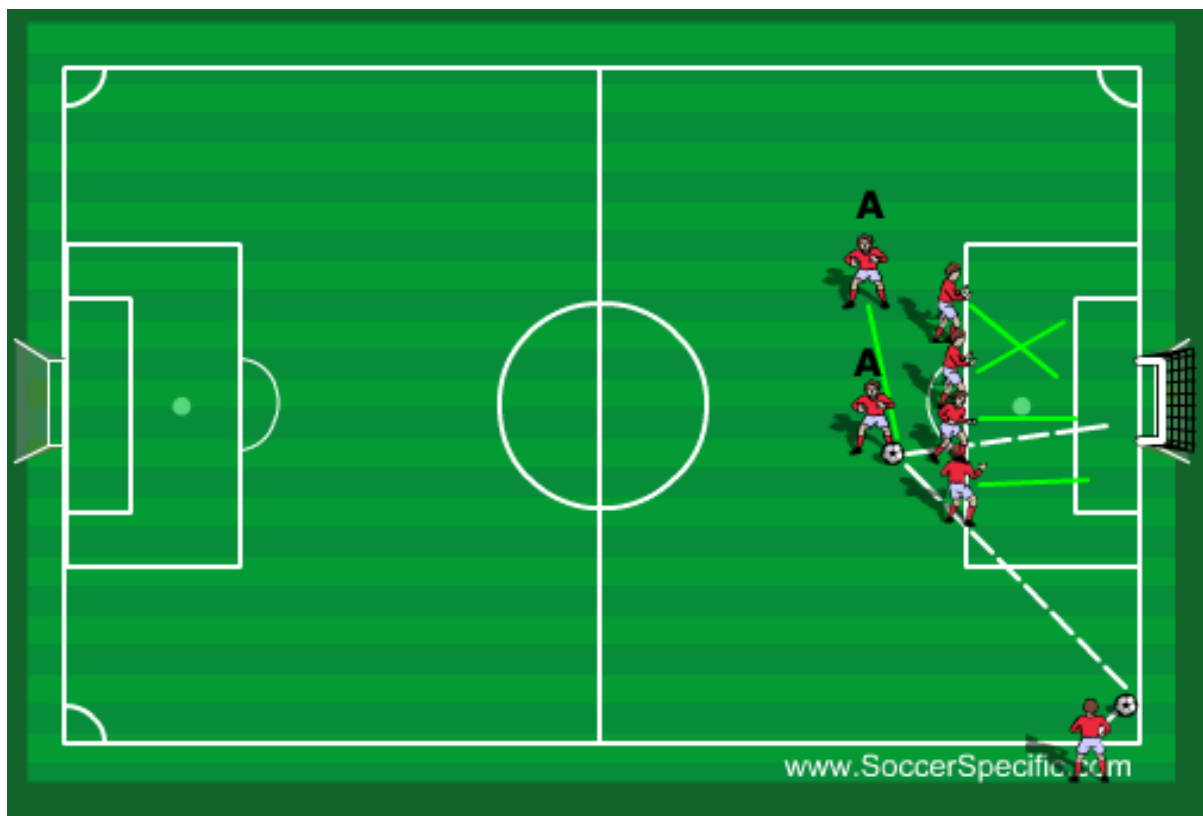
Jedna od najosnovnijih kombinacija što se tiče kutnih udaraca, gdje igrač koji upućuje loptu gađa najboljeg „skakača“ u momčadi odnosno igrača koji se najbolje snalazi u igri glavom i uz to ima visok postotak postignutih pogodaka glavom nakon izvedenog kutnog udarca. Ostali igrači koji također čekaju na ubacivanje sa kutnog udarca ili rade takva križanja da pomognu

najboljem „skakaču“ ili isto tako čekaju priliku za postizanje pogotka nakon kutnog udarca. Dakle, ova akcija podrazumijeva dogovor između malog broja igrača jedne ekipe što ju svrstava u grupu lakših akcija za usvajanje.



Prikaz 2:

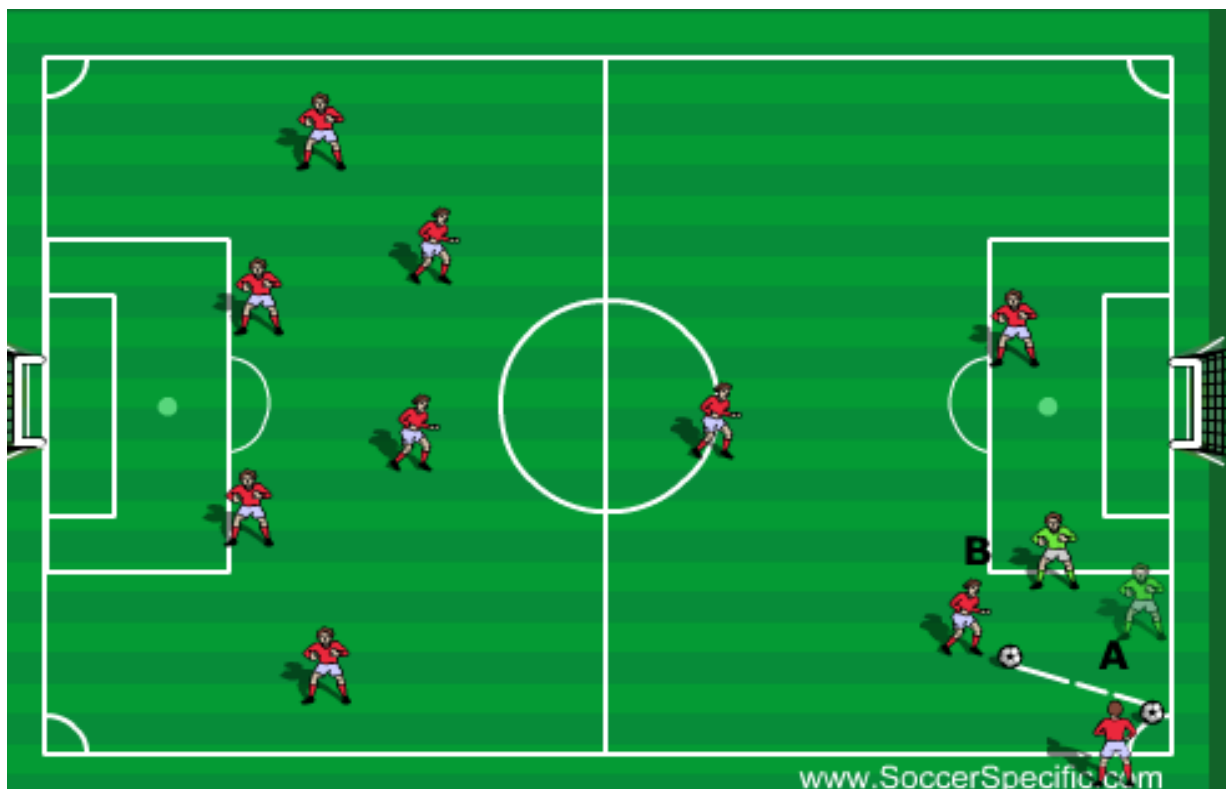
Ova akcija zahtijeva suradnju najmanje trojice igrača. Igrač koji izvodi kutni udarac prvo odigra dupli pas sa suigračem „B“ igraču koji mu se približi i pričekava pravi trenutak za odiravanje dubinske lopte igraču „A“ odnosno u trenutku kad igrač „A“ ne bude u zaleđu. Kada igrač „A“ primi loptu samostalno odlučuje, a što ovisi o situaciji na terenu, da li će uputiti centaršut ili pokušati driblingom izbaciti protivničkog igrača iz igre i tek tada odigrati povratnu loptu ili uputiti loptu centaršutom (bilo po zraku bilo po tlu). Ova akcija zahtijeva visoku uigranost većine ekipe.



Prikaz 3:

Primjer kutnog udarca koji zahtijeva visoku uigranost većine ekipe, gdje igrač koji izvodi kutni udarac odirava loptu po tlu igraču „A“ koji dolazi iz pozadine na otprilike vrh kaznenog prostora ili malo dalje. Igrači koji su čekali i prividno bili opasni po gol prilikom upućivanja lopte iz kuta, svi utrčavaju prema protivničkom голу i tako stvaraju prostor za igrača „A“ koji, nakon što je primio loptu, odlučuje da li će uputiti udarac na gol ili odigrati jednostavnu kombinaciju sa suigračem i tada biti opasan za gol protivničke ekipe. Dakle akcija mora biti uigrana na izuzetno visokoj razini jer postoji mogućnost presijecanja lopte od strane igrača koji se brane i koji tada mogu biti opasni za naš gol. Stoga igrači koji ne sudjeluju izravno u izvođenju kutnog udarca moraju biti koncentrirani za daljnji tijek igre.

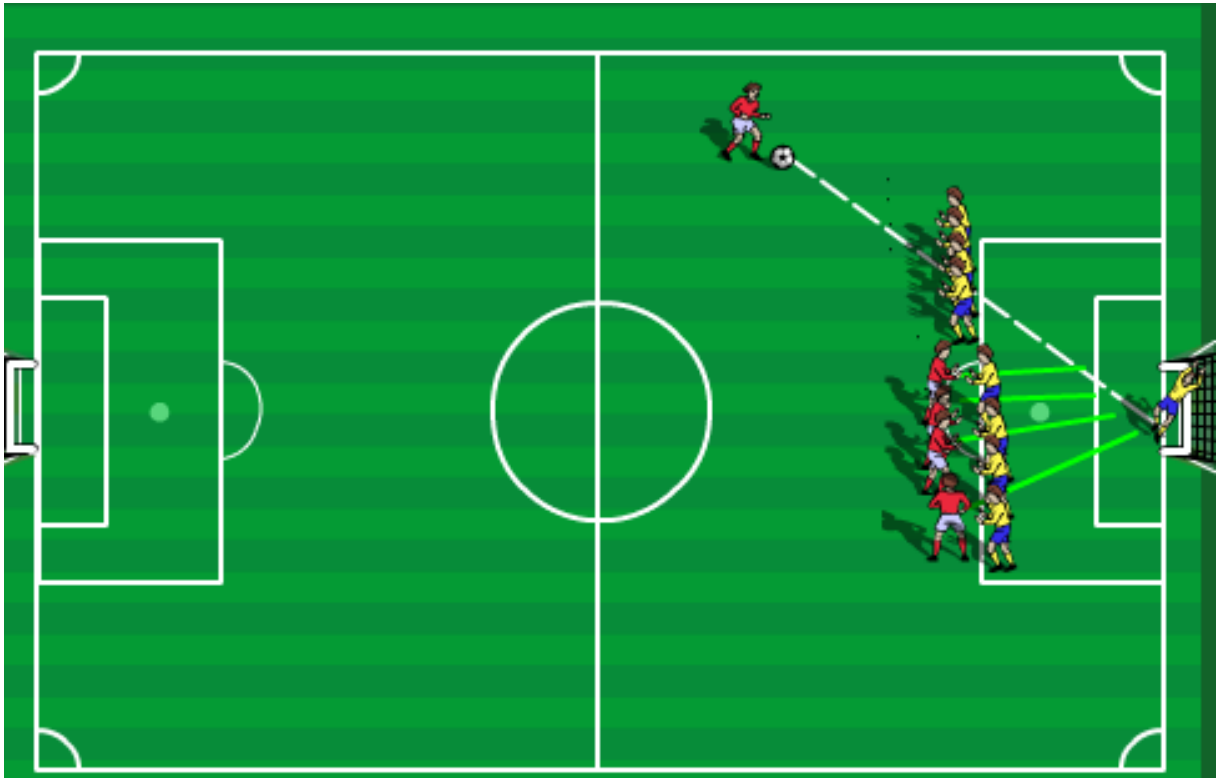




Prikaz 4:

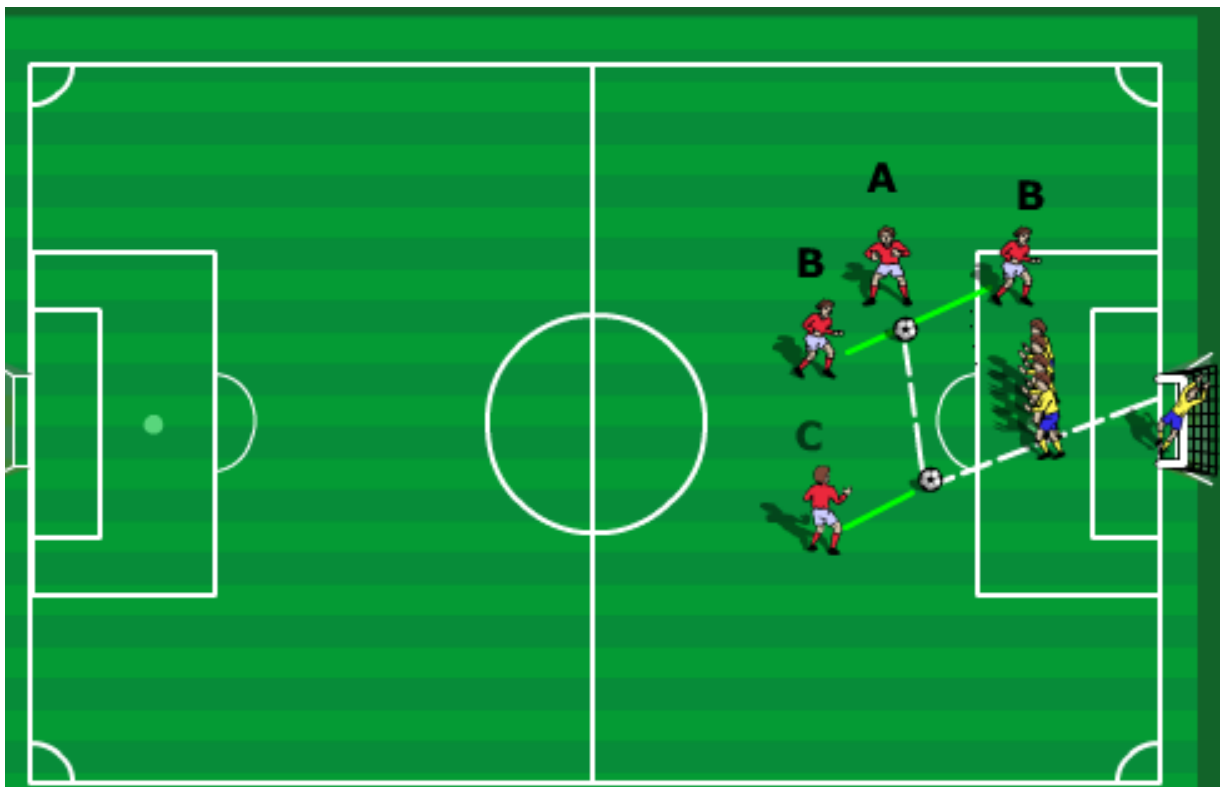
Jedna od akcija koja ne zahtijeva pretjeranu uigranost momčadi zbog toga jer se koristi kako bi momčad koja je u rezultatskoj prednosti što dulje zadržala loptu u svojem posjedu. Akcija se najčešće koristi pri samom kraju utakmice kada momčad ima željeni rezultat, a izvodi se tako da dvojica igrača sudjeluju u izvođenju kutnog udarca. Igrač „A“ dodaje loptu igraču „B“ , a on odlučuje kako će zadržati loptu u posjedu ( građenjem, pokušati pogoditi suparničkog igrača i opet izboriti kutni udarac, odigrati dupli pas sa suigračem...). Ostali igrači stoje, u većini slučajeva, na svojoj polovici i tako na neki način brane rezultatsku prednost.

## 4.2. PRIMJERI IZRAVNIH I NEIZRAVNIH UDARACA



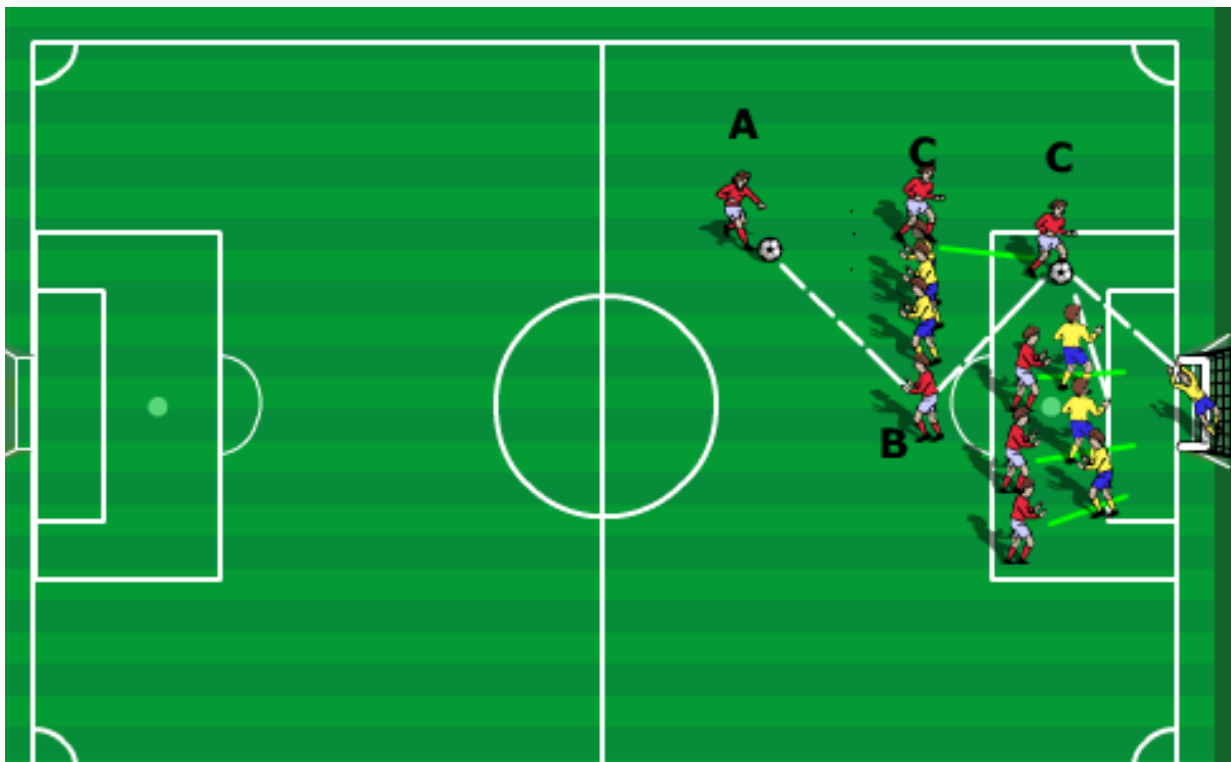
Prikaz 5:

Primjer izvođenja izravnog udarca kada je izravan udarac dosuđen na jednom od krilnih prostora i kada je teško uputiti direktan udarac u gol zbog udaljenosti od gola ili kuta izvođenja izravnog udarca. Dakle igrač upućuje loptu u kazneni udarac i u smjeru gola, a ostali suigrači utrčavaju na upućenu loptu i pokušavaju postignuti pogodak. Ako je lopta tako dobro upućena prema голу može biti postignut pogodak bez da su suigrači taknuli loptu, ali su zasigurno smetali protivničkom vrataru i tako ga spriječili u obrani svog gola. Pritom igrači koji utrčavaju trebaju paziti da se ne nađu u nedozvoljenoj poziciji (zaleđu). Izvođenje ovakvog izravnog prekida zasigurno više koristi onoj ekipi koja ima više igrača u odnosu na protivničku ekipu.



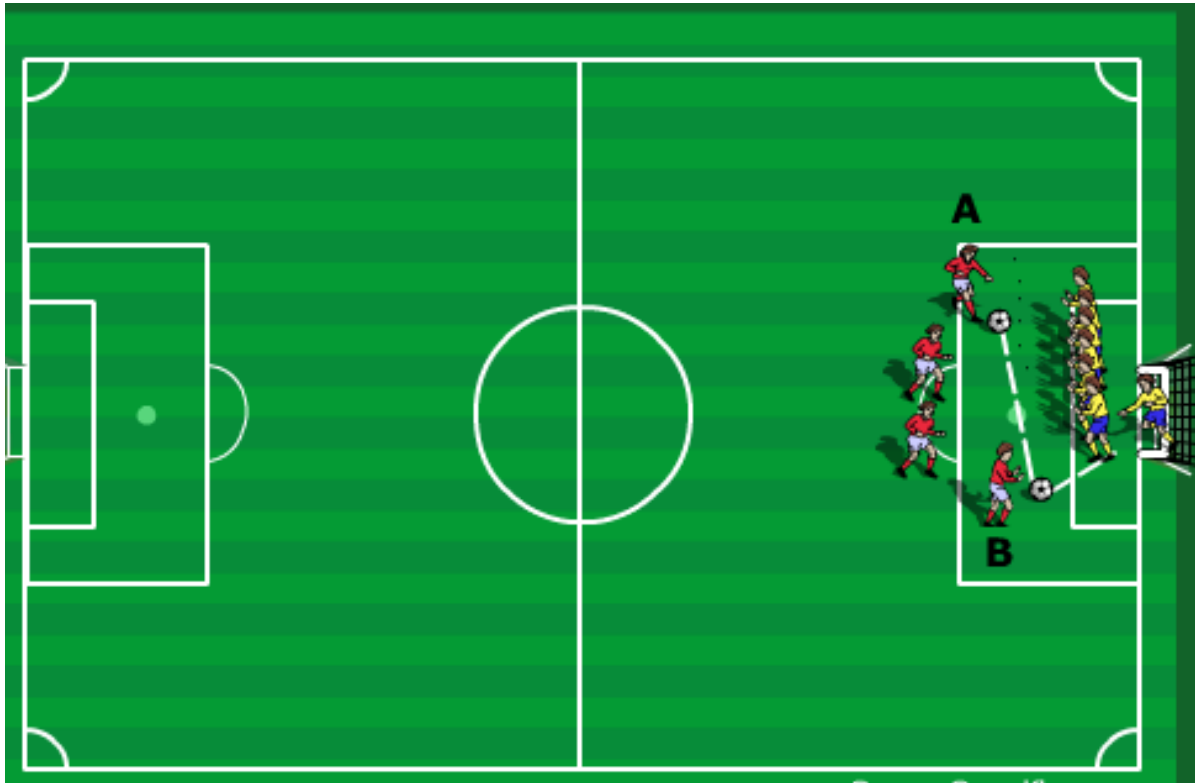
Prikaz 6:

Izravan udarac koji je dosuđen u zoni središnjice napada i nalazi se na udaljenosti od 20 – 25 m od protivničkog gola. Igrač „B“ kreće prema lopti kao da će uputiti udarac i pretrči preko lopte, a igrač „A“ dodaje loptu po tlu igraču „C“ koji će najvjerojatnije imati čišću situaciju za uputiti udarac prema protivničkim vratima. Akcija zahtijeva visoku uigranost najmanje tri igrača jedne momčadi, a koriste ga momčadi koje imaju igrače sa preciznim i snažnim udarcima.



Prikaz 7:

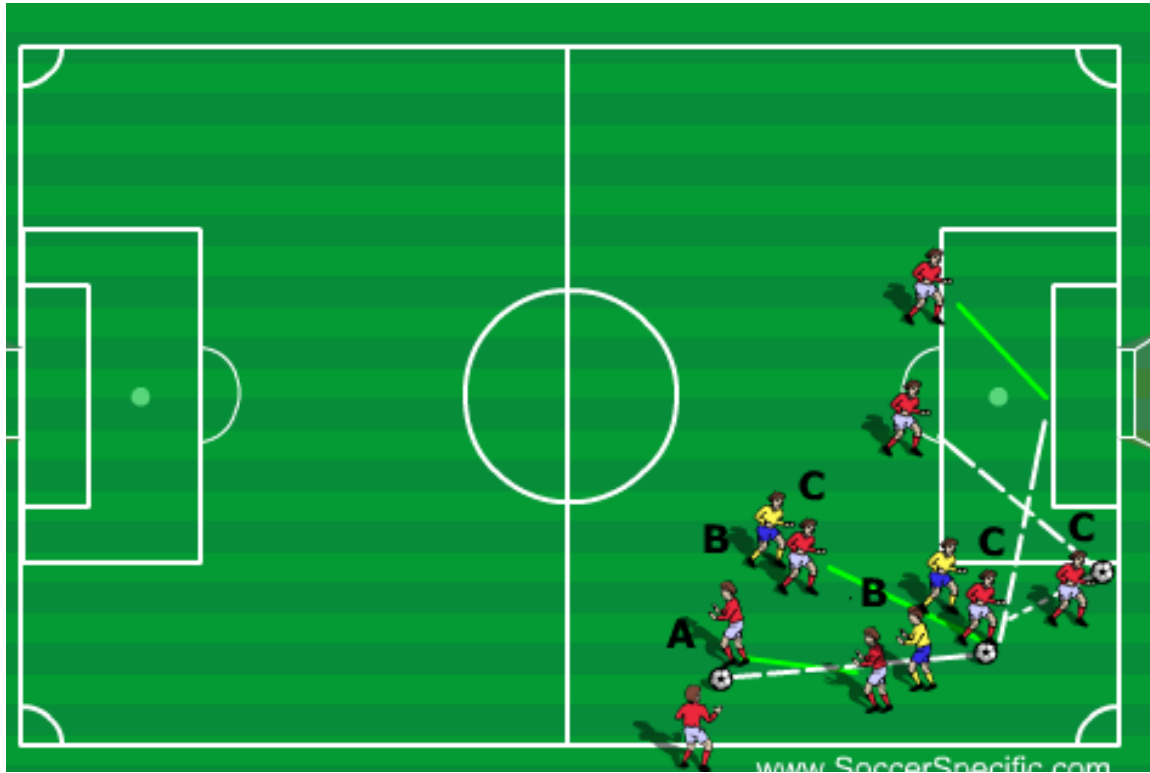
Akcija koja zahtijeva izuzetno visoku razinu uigranosti izvođenja izravnih udaraca i krasi samo vrhunske momčadi. Igrač „A“ kreće prema lopti kao da će izvesti udarac prema vratima protivnika, ali dodaje loptu igraču „B“ koji stoji blizu protivničkog živog zida i odigrava loptu u prostor za igrača „C“ koji prima loptu i odlučuje, s obzirom na situaciju u igri, da li će uputiti udarac prema vratima ili poslati „oštru“ loptu prema suigračima koji su već u kaznenom prostoru. Ovakvo izvođenje izravnog udarca najčešće se koristi kada je izravni udarac dosuđen na oprilike 25 – 30 m od protivničkog gola, ali postoje iznimke kada se može izvesti i sa kraće udaljenosti ( manji broj igrača protivničke ekipe).



Prikaz 8:

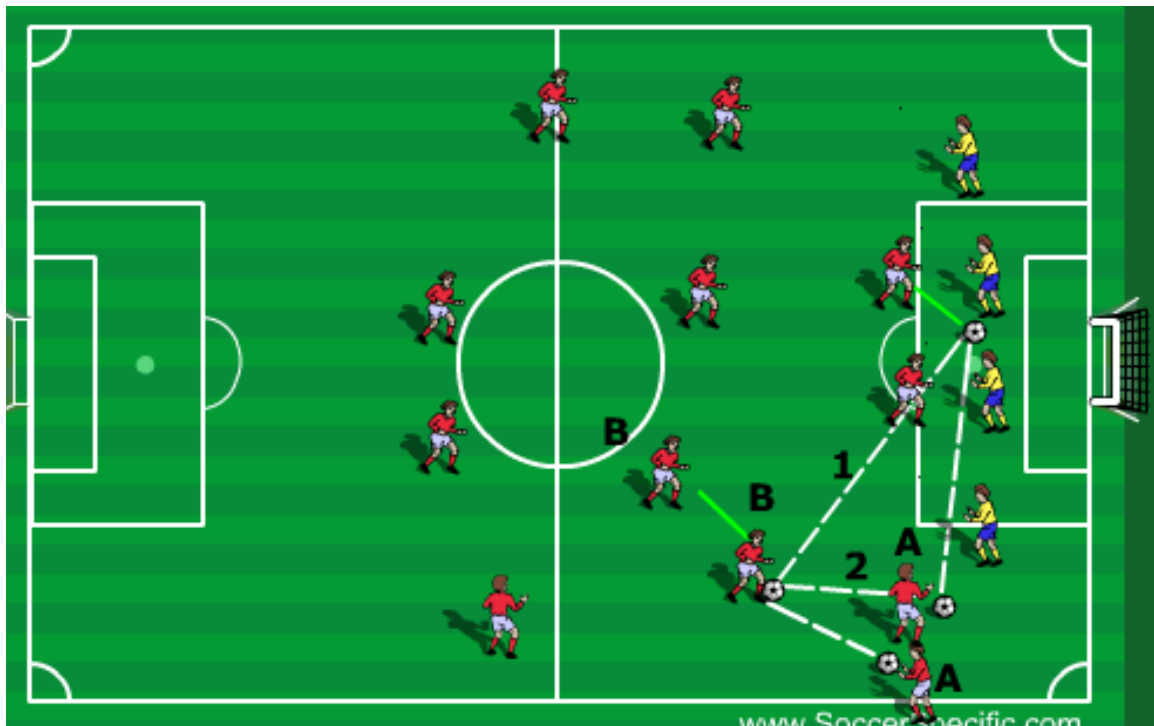
Primjer neizravnog udarca do kojeg je došlo prilikom kada je vratar uhvatio loptu rukama koju mu je namjerno uputio njegov suigrač. Ovakav neizravni udarac može se desiti u bilo kojem dijelu kaznenog prostora. Protivnički igrači brane svoja vrata tako da stoje u živom zidu ili na liniji vrata ili malo ispred nje, ovisno gdje se nalazi lopta. Najpoželjnije je izvesti ovaj udarac na što jednostavniji način s ciljem postizanja pogotka, ali prilikom jednostavne ili složene kombinacije između igrača. Dakle, ovaj primjer oslikava jednu od najjednostavnijih kombinacija gdje igrač „A“ dodaje loptu ( najčešće po tlu ) suigraču „B“ koji ima „čišču“ situaciju ispred gola. Igrač „B“ ili upućuje udarac ili odigrava što jednostavniju kombinaciju.

### 4.3. PRIMJERI UBACIVANJA LOPTE U IGRO RUKOM



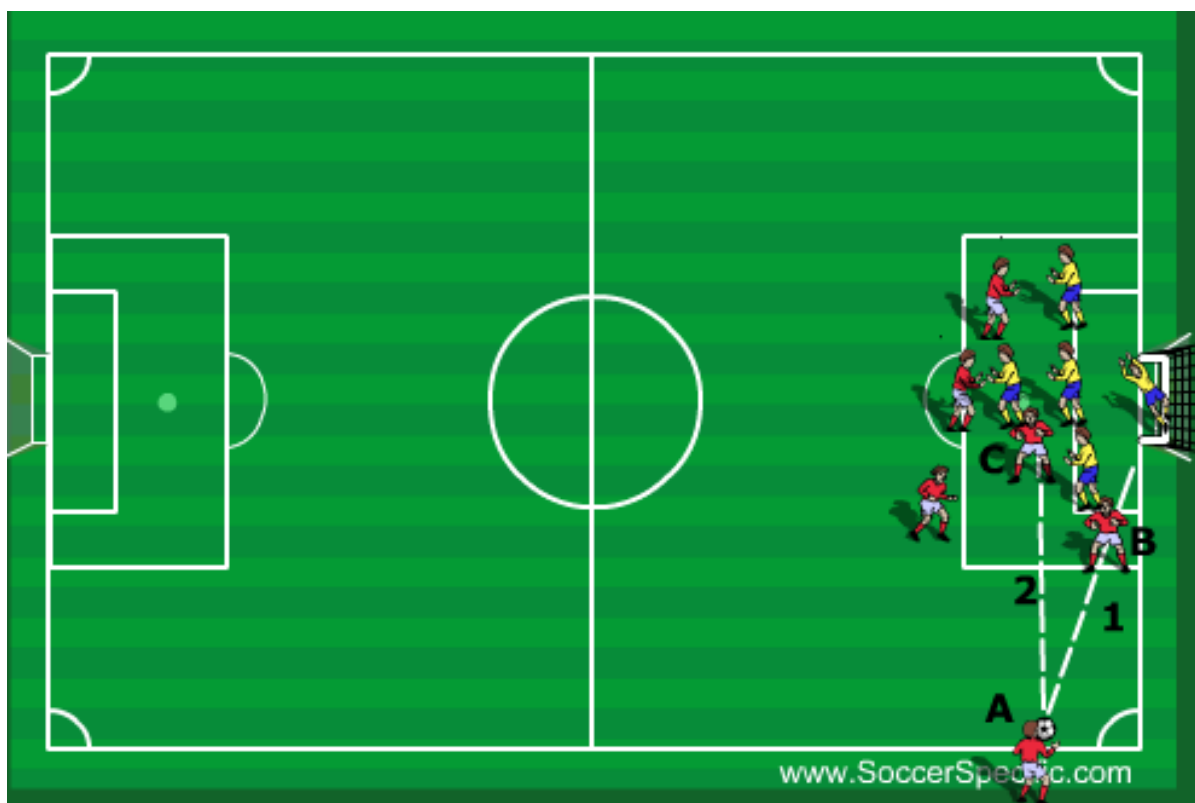
Prikaz 9:

Primjer jednostavnije kombinacije ubacivanja lopte u igru rukom gdje igrač „A“ ubacuje loptu igraču „C“, a igrač „B“ prethodno radi lažno kretanje i na taj način odvlači svog igrača koji ga čuva i oslobađa prostor igraču „C“. Igrač „C“ mora biti dovoljno brz da primi loptu ispred svog čuvara te nakon toga pokušava osvojiti što više prostora da bi stvorio priliku za postizanje pogotka svojim suigračima. On osvaja prostor ili driblingom igrača koji ga čuva ili upućuje centaršut ako je uočio svog suigrača koji je u boljoj prilici za postizanje pogotka.



Prikaz 10:

Primjer jednostavnog ubacivanja lopte u igru rukom koja se načešće koristi u posljednjim trenucima utakmice i gdje ekipa, koja izvodi ubacivanje, stiže rezultat i želi što prije doći do postizanja pogotka. Dakle, najbliži igrač („B“) prilazi po loptu i odmah je vraća igraču „A“ koji nakon toga upućuje centaršut u kazneni prostor gdje se nalaze njegovi suigrači i čekaju priliku za postizanje pogotka. Igrač „B“ također može, nakon što je primio loptu, uputiti centaršut ako mu to situacija na terenu dozvoljava.



Prikaz 11:

Primjer ubacivanja lopte u igru rukom kada momčad ima igrača koji može daleko baciti loptu, odnosno poželjno bi bilo da baci u sredinu kaznenog prostora. Igrač „A“ ubacuje loptu u igru i gađa najvišeg igrača svoje momčadi koji prenosi loptu glavom iza sebe dalje do svojih suigrača. Igrač „A“ ima i drugu soluciju, a to je da ubaci loptu u kazneni prostor kad se obrambeni igrači još nisu posložili i iskoristi dekoncentraciju istih i dovede suigrače u situaciju za postizanje pogotka.



## 5. ZAKLJUČAK

Nogometna igra u današnje vrijeme pred igrače i trenere stavlja ogroman pritisak i mnogo zahtjeva i od njih traži najvišu razinu razvijenosti tehničkih, taktičkih i mentalnih karakteristika. Svi ovi elementi bitni su i za usavršavanje i uigravanje napadačkih prekida koji su vrlo bitni za krajnji rezultat pojedine utakmice. Dakle, igrači u trenutku izvođenja napadačkih prekida moraju biti maksimalno koncentrirani kako bi ispoštovali određene dogovore unutar ekipe jer smo i sami svjedoci da se današnje utakmice, između vrhunskih ekipa, nerijetko rješavaju napadačkim prekidima.

Smatram da sam svojim diplomskim radom objasnio puno mogućih situacija kod napadačkih prekida te se nadam da će to uvelike pomoći budućim trenerima i igračima.

Najveća svrha ovog rada je da pomogne trenerima nadalje oplemenjivati nogometnu igru i napadačke prekide.

## 6. LITERATURA

1. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dizdar, D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica, Zagreb, Leonardo Media
2. Marković, G., Bradić, A.(2008). Nogomet – integralni kondicijski trening, Zagreb, Gopal
3. Marković, I. (2012). O počecima hrvatskoga nogometa, Zagreb, Nova Croatica, 305-328 pp
4. Milanović, D. (2013). Teorija i metodika treninga, Zagreb, Kineziološki fakultet
5. Verheijen, R. (1997). Conditioning for soccer. Libraryofcongresscatalogingin-publition dana