

# Metodika obuke primopredaje lopte za nogometaša U - 8 kategorije

---

**Stojković, Zvonimir**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2017**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:186699>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-09-22**



*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)

Zvonimir Stojković

**METODIKA OBUKE PRIMOPREDAJE**  
**LOPTE ZA NOGOMETAŠE U-8**  
**KATEGORIJE**

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc Valentin Barišić

Zagreb, rujan 2017.

## **METODIKA OBUKE PRIMOPREDAJE LOPTE ZA NOGOMETAŠE U-8 KATEGORIJE**

### **SAŽETAK**

Problem ovog diplomskog rada : Nogometna igra zahtijeva visoku razinu suradnje između suigrača u fazi napada. Da bi se omogućila komunikacija između suigrača potrebna je visoka razina utreniranosti elemenata primanja lopte a progresivno na to i dodavanja lopte.

Glavni cilj ovog diplomskog rada je prikazati vježbe primopredaje lopte kod mladih igrača, isto tako bit će objašnjeni principi metodike i obuke elemenata primanja i dodavanja.

Ključne riječi: nogomet, primanje lopte, dodavanje lopte, trening, vježbe

## **TRAINING METHODS FOR HANDOVER THE BALL FOR FOOTBALL PLAYERS U-8 CATEGORIES**

### **SUMMARY**

The main problem of this thesis is : The football game requires a high level of cooperation between the players in the phase of attack. In order to allow communication between players, a high level of training elements for receiving the ball is required and progressively on that there is also required a high level of training elements for passing the ball.

The main goal of this thesis is to show exercise for handover the ball with young footballers, also there is going to be explained training methods and principles for elements of receiving and passing the ball.

Key words : football, to receive the ball, to pass the ball, training, exercises, young players, development

<b>1. UVOD.....</b>	<b>4</b>
<b>2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....</b>	<b>6</b>
2.1 POJMOVNO ODREĐENJE NOGOMETNE IGRE.....	6
2.2 STRUKURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....	8
2.3 TEHNIKA NOGOMETNE IGRE.....	10
2.4 KINANTROPOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....	11
2.4.1 ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA MLAĐIH UZRASNIH KATEGORIJA.....	11
2.4.2 FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI MLAĐIH UZRASNIH KATEGORIJA..	11
2.4.3 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI MLAĐIH UZRASNIH KATEGORIJA.....	12
<b>3. PRIMANJE LOPTE U NOGOMETU .....</b>	<b>13</b>
<b>4. DODAVANJE LOPTE U NOGOMETU .....</b>	<b>23</b>
<b>5. METODIKA OBUKE PRIMOPREDAJE LOPTE.....</b>	<b>26</b>
<b>6. VJEŽBE I PRIMJERI.....</b>	<b>28</b>
<b>7. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>39</b>
<b>8. LITERATURA.....</b>	<b>40</b>

## 1.UVOD

Nogomet ili kako mu tepaju najvažnija sporedna stvar na svijetu možemo reći da je najpopularniji sport od sredine 20.stoljeća bilo gledano sa strane ukupnog broja gledatelja koji prate nogomet ili velikog broja aktivnih odnosno registriranih sportaša koj redovito participiraju u toj aktivnosti.

Marković i Bradić (2008) nogomet su svrstali u skupinu kompleksnih aktivnosti acikličkog intervalnog karaktera. Ova detaljnija klasifikacija govori nam ponešto i o karakteru same igre.

Prema Milanoviću (2010) nogomet spada u skupinu kompleksnih sportskih aktivnosti, gdje se kao glavni ciljevi navode što viša razina suradnje između članova ekipa, odnosno postizanje igračke (rezultatske) nadmoći nad suprotstavljenom ekipom. U takvim vrstama sportskih aktivnosti postavljaju se najveći mogući zahtjevi u odnosu na vrste individualnog i kolektivnog taktičkog odlučivanja.

Za uspjeh u nogometu potreban je velik broj sposobnosti, osobina i znanja od kojih su najvažnije antropološke karakteristike (zdravstveni status, morfološke karakteristike, motoričke i kognitivne sposobnosti), specifične sposobnosti i znanja nogometaša (tehničke sposobnosti, specifične motoričke sposobnosti, taktičke sposobnosti i znanja , teorijska znanja kao i osobine važne za socijalnu adaptaciju) te situacijska efikasnost i rezultati u natjecanju (Dujmović, 2000).

Nogometna igra dijeli se na dvije osnovne faze: faza napada i faza obrane. U fazi napada prisutna je konstrukcija i suradnja u organizaciji i realizaciji napada u cilju postizanja pogotka, dok druga strana pokušava destruirati protivničke akcije u napadu i oduzeti loptu, čime čuva svoja vrata od primanja pogotka ( faza obrane) (Barišić, 2007)

Nogomet je sport u kojemu se dvije momčadi od 11 igrača nadmeću na pravokutnom igralištu travnate površine. Cilj igre jest postizanje više pogodaka od protivničke momčadi bilo kojim dijelom tijela osim rukom. Vratar je jedini igrač kojemu je dozvoljeno igrati i zabiti gol rukama, doduše samo unutar jasno označenog pravokutnika ispred vlastitih vrata. Svim igračima dopušteno je proizvoljno kretanje po terenu, iako pravilo zaleđa ograničava napadačke kretnje ovisno o položaju lopte i protivničke obrane.

Union of European Football Associations (UEFA) je najviše izvršno tijelo u Europi zaduženo za nogomet.Sjedište UEFA-e se nalazi u Nyonu.

FIFA ili Fédération Internationale de Football Association najviše je svjetska nogometna organizacija. Njezino središte je u Zürichu, Švicarska, a njezin sadašnji predsjednik je Gianni Infantino. Utemeljena je 21. svibnja 1904. u Parizu. FIFA je odgovorna za organizaciju nogometnih međunarodnih natjecanja. Najpoznatije je FIFA Svjetsko prvenstvo, koje se održava od 1930. godine.

FIFA danas ima 208 nogometnih saveza članova, što je za 16 država više nego Ujedinjeni narodi i 3 države više nego Međunarodni olimpijski odbor, te 5 više od IAAF-a.

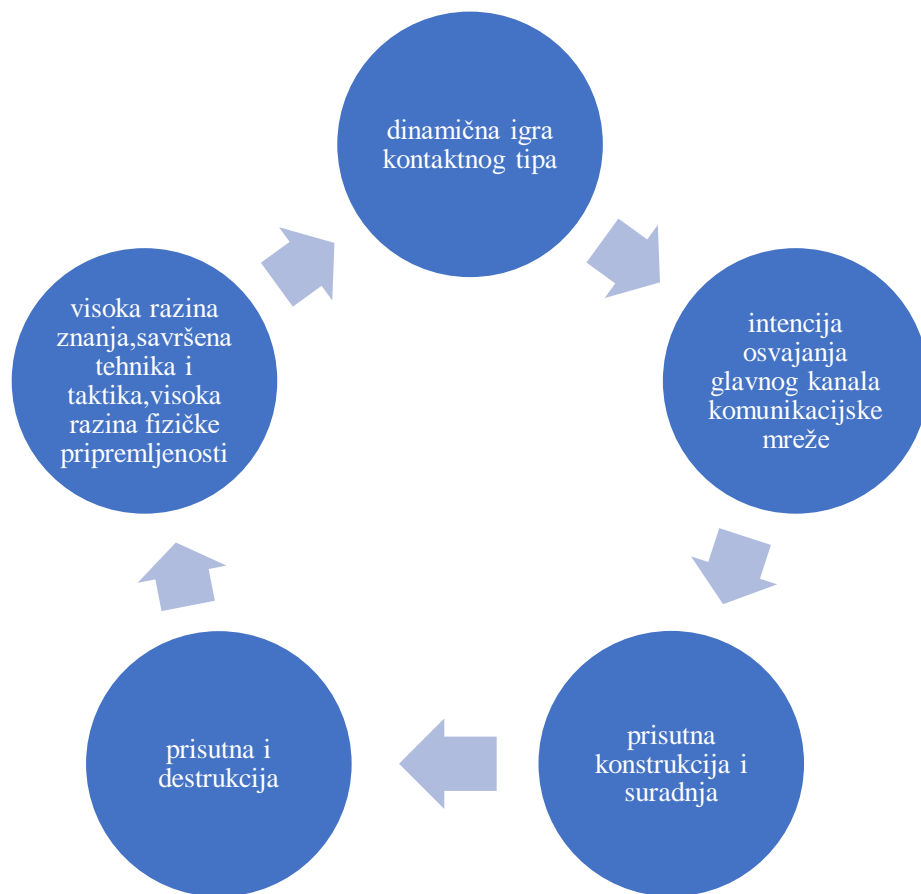
Cilj ovog rada je prikazati zašto je bitno i za nogometni razvoj krucijalno da se u što ranijoj fazi nauči osnovna primopredaja lopte kao i osnovna primanja i dodavanja lopte između suigrača.

## 2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

### 2.1. POJMOVNO ODREĐENJE NOGOMETNE IGRE

Nogomet je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada grupi polistrukturalnih acikličkih gibanja, a obilježava je varijabilitet motoričkih radnji kojim se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre; postizanje pogotka i pobjedu (Barišić, 2007).

Nogomet je aerobno-anaerobni sport s određenim fazama niskog (submaksimalnog i maksimalnog) opterećenja kao što su: sprintevi, promjene pravca kretanja, skokovi, zaustavljanja. Aerobne i anaerobne sposobnosti su temeljne u ispoljavanju izdržljivosti (Mihačić i Ujević, 2007)



*Prikaz 1. OBILJEŽJA NOGOMETNE IGRE*

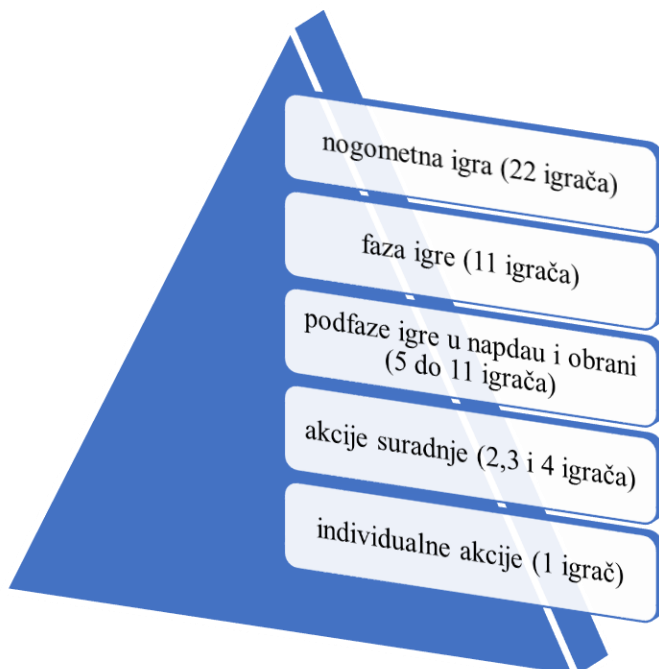
U nogometu je prisutna simultana komunikacija(sa suigračima i protivnicima) i komunikacija s loptom u odnosu na prostore igrališta.Lopta predstavlja središte i ishodište ukupne motoričke aktivnosti i određuje ponašanje svakog pojedinog igrača obiju momčadi unutar faza određenog sustava i koncepcije.U nogometu se manipulacija loptom odvija nogama što predstavlja otežani zadatak jer u nogama ima puno manje živčanih završetaka i motorika nije toliko fina i precizna kao na rukama.

Kako bi ostvarili što bolju komunikaciju među sobom,potrebno je da igrači posjeduju određene sposobnosti i znanja,pa se razlikuju energetska i informacijska komponenta nogometne igre.Energetska komponenta definirana je funkcionalno-motoričkim sposobnostima,dok informacijska komponenta označava protok informacija,a definirana je tehničko-taktičkim sposobnostima i teorijskim znanjima.



## 2.2 STRUKURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Strukturalna analiza omogućava uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturalnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice (Mihačić i Ujević, 2007)

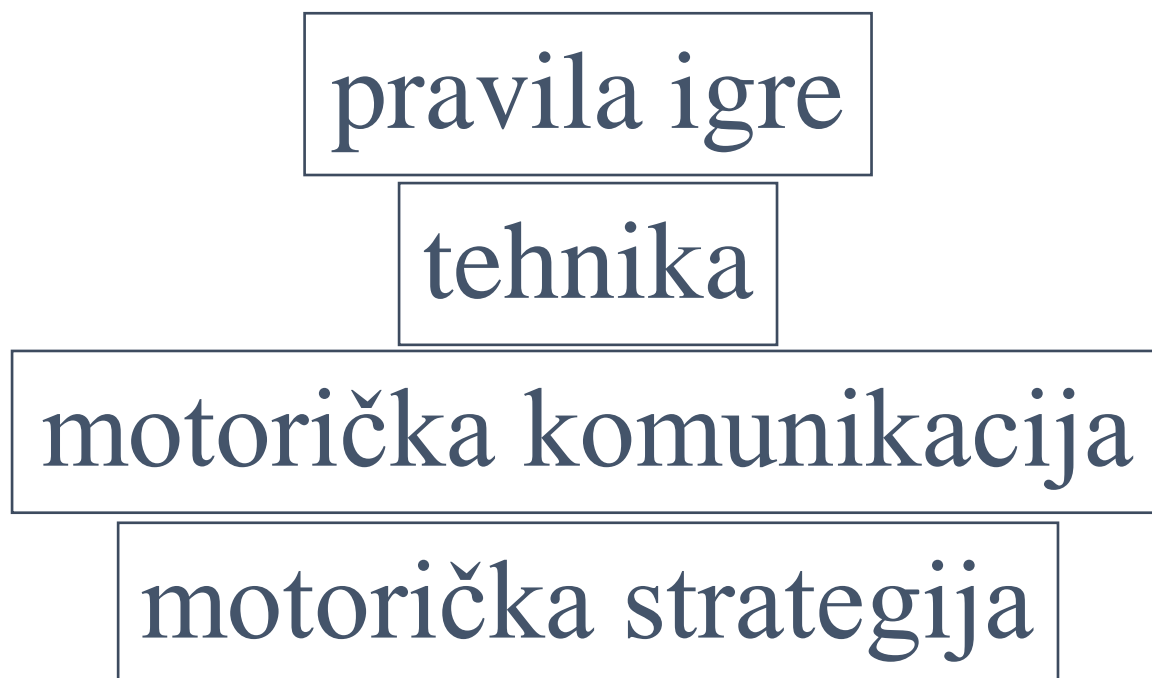


*Prikaz 2. Strukturni sustav nogometne igre sa brojem igrača koji sudjeluju u pojedinoj fazi*

Poznavanje strukture igre znači razumijevanje svih faza i podfaza tjeka igre i pozicija pojedinih igrača, što nam pomaže da prepoznamo određene situacije u igri. Kod prijelaza iz jedne faze u drugu osnovno je da igrači razumiju i ostvaruju poslove u igri koristeći odgovarajuće tehničko-taktičke programe (Trninić, 1995).

Brojna istraživanja u nogometu zabilježila su oko 1000 do 1500 kretnji izvedenih tijekom utakmice. Promjena aktivnosti se odvija svakih 5 -6 sekundi sa kratkim pauzama, kretanja se sastoje od hodanja (25 %), laganog trčanja (37%), submaksimalnog trčanja (20%), sprinta (11%), trčanja unatrag (7%) s time da sva ova kretanja sadrže višemjerne kretnje (Ekblom, 1994 prema Jeffreys, 2004).

Sa stajališta strukturne analize, postoje 3 područja igre: faza napada, faza obrane i tranzicija, a u svakoj od 3 navedene faze tijekom igre postoje određene podfaze i tipične situacije. Svaka faza tijekom igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i precizno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog djelovanja (prema Gabrijeleću, 1977, individualne akcije i individualno ponašanje igrača moraju biti podređeni kolektivnom efektu), što potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti.



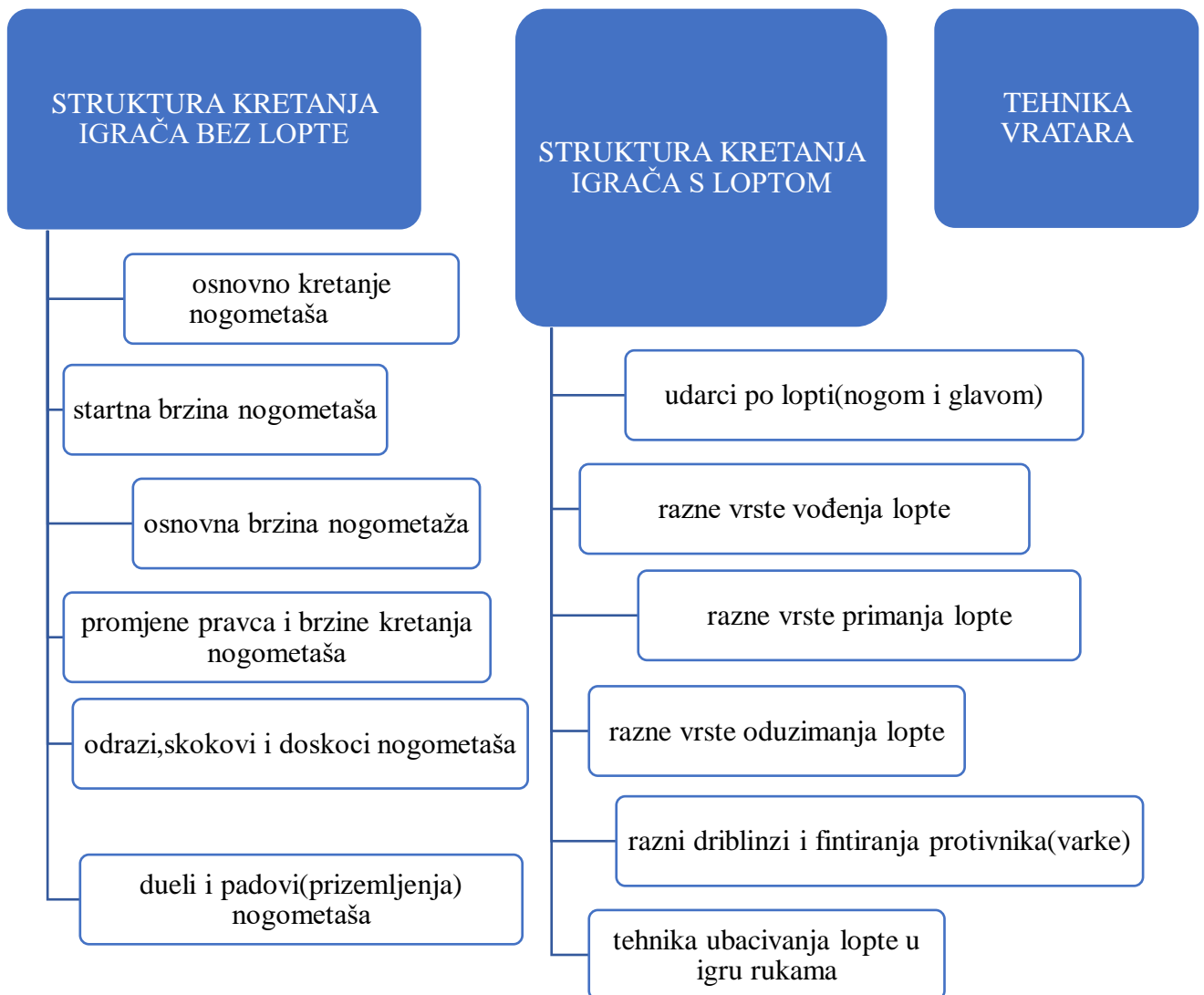
*Prikaz 3. Parametri koji oblikuju akcije u igri momčadi*

## 2.3 TEHNIKA NOGOMETNE IGRE

Tehnika nogometa(Jerković, 1991) podrazumijeva igračevo biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koja mu omogućavaju potpuno izražavanje njegovih funkcionalnih i motoričkih potencijala.

Tehnika nogometne igre se dijeli na(prikaz 6) :

- strukture igračeva kretanja bez lopte
- strukture igračeva kretanja s loptom(specifični tehnički elementi)
- tehnika vratara



Prikaz 4. Prikaz kretnih struktura nogometne tehnike(Jerković, 1991)

## 2.5 KINANTROPOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Kinantropologija (Mišigoj-Duraković, 2006) je znanstvena disciplina, koja se bavi proučavanjem varijabilnosti ljudskih karakteristika i sposobnosti vezanih za tjelesnu aktivnost, vježbanje i sport, s biološkog, psihološkog, kulturnog i socijalnog aspekta.

Kinantropološka analiza obuhvaća 3 područja promatranja:

- a) antropološka obilježja
- b) funkcionalne sposobnosti
- c) motoričke sposobnosti

### 2.5.1 ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA MLADIH UZRASNIH KATEGORIJA NOGOMETAŠA

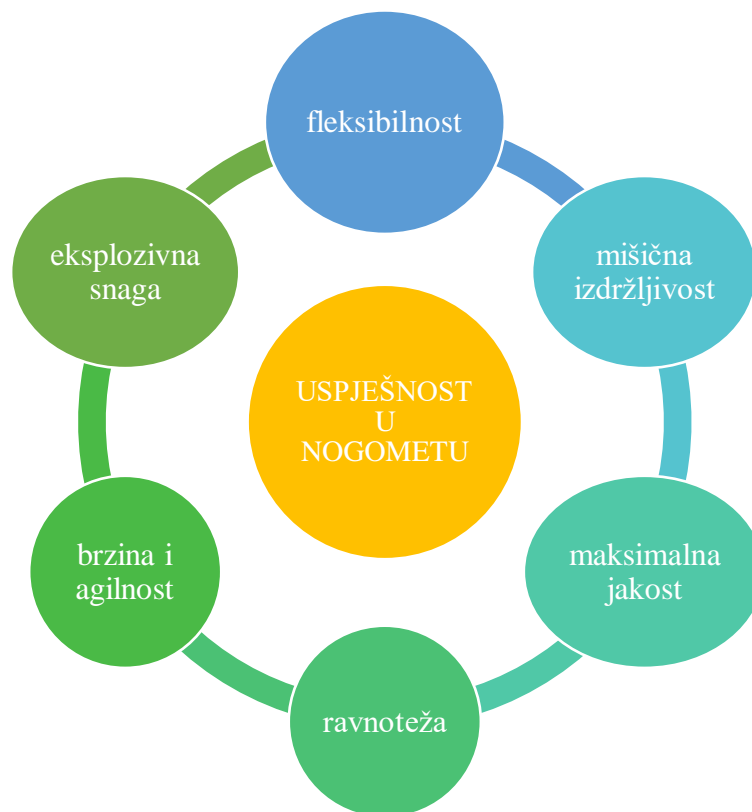
Od 6/7 pa do 9 godina prirast visine i težine tijela te mjera opsega su usporeni, pa se ovo razdoblje može nazvati usporena faza rasta i razvoja. Kosur raste sporo, ali struktura kostiju značajno se mijenja i posjeduje sve više koštanog spram hrskavičnog tkiva. Proces osifikacije još uvijek nije završen zbog čega je kostur i nadalje podložan raznovrsnim devijacijama. Pozitivna stvar u ovom uzrastu je povoljan odnos između longitudinalne dimenzionalnosti i voluminoznosti zbog čega mladi nogometaši najlakše svladavaju temeljna motorička znanja.

Od 10 pa do 12 godine prirast u visinu kod mladih nogometaša iznosi 5-6 cm po godini. Prosječna visina je 147 cm a prosječna težina iznosi 37 kilograma.

### 2.5.2 FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI MLADIH UZRASNIH KATEGORIJA NOGOMETAŠA

Srce mladih nogometaša se znatno razlikuje od srca odraslih po svojim anatomskim i fiziološkim obilježjima, zato je karakteristično nešto veći broj otkucaja srca dok se frekvencija postupno približava onoj u odrasloj dobi (80 o/min). Aerobna izdržljivost kod mladih nogometaša se može uspješno razvijati, pri čemu doprinose povoljni omjeri između longitudinalnosti i voluminoznosti koji zbog toga olakšavaju provedbu aktivnosti aerobnog tipa.

### 2.5.3 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI MLADIH UZRASNIH KATEGORIJA NOGOMETAŠA



*Prikaz 5. Prikaz motoričkih sposobnosti relevantnih za uspjeh u nogometu (modificirano prema Marković, Bradić 2008).*

Motorički razvoj je izravno uzrokovan procesom mijelinizacije koja završava oko 9/10 godine života, to je glavni razlog zbog kojeg opća koordinacija doživljava veliki napredak. Napredak u snazi vidljiv je najprije u većih mišića (6 – 8 godina), a tek do 10 godine života raste i snaga i manjih mišićnih skupina. Kod mladih nogometaša do 9 godine vrlo se učinkovito razvijaju motoričke sposobnosti koordinacija, fleksibilnost, statička i dinamička ravnoteža. U kasnijim godinama (10 – 12 godina života) mladi nogometaši relativno lako usvajaju i usavršavaju složenija motorička znanja jer imaju povoljne odnose između morfoloških dimenzija i koordinacije.

### **3.PRIMANJE LOPTE U NOGOMETU**

Primanje lopte vrši se odgovarajućim dijelom tijelom kada se želi brzina lopte koja dolazi smanjiti.Kako bi se nad njom postigla veća kontrola u daljnjem rješavanju siutacije(vođenje lopte,dodavanje,prijenos lopte),tj. pomoću primanja lopte također smirujemo i stavljamo pod kontrolu loptu upućenu od suigrača ili presiječenu lopte od protivnika.Lopta se u nogometnoj igri može primiti nogom,glavom,trbuhom i prsima.

Suvremeni nogomet traži od igrača da im sam akt primanja lopte bude što kraći,da s loptom ovladaju u kretanju,kako sama igra ne bi izgubila na tečnosti,dinamici i brzini u provođenju akcije.Zato jer primanje lopte spada pod grupa napadačkih taktičkih sredstava.

Načini primanja lopte su:

- primanje lopte na principu amortizacije;
- primanje lopte nakon odbijanja od podloge;
- prijenosi lopte;

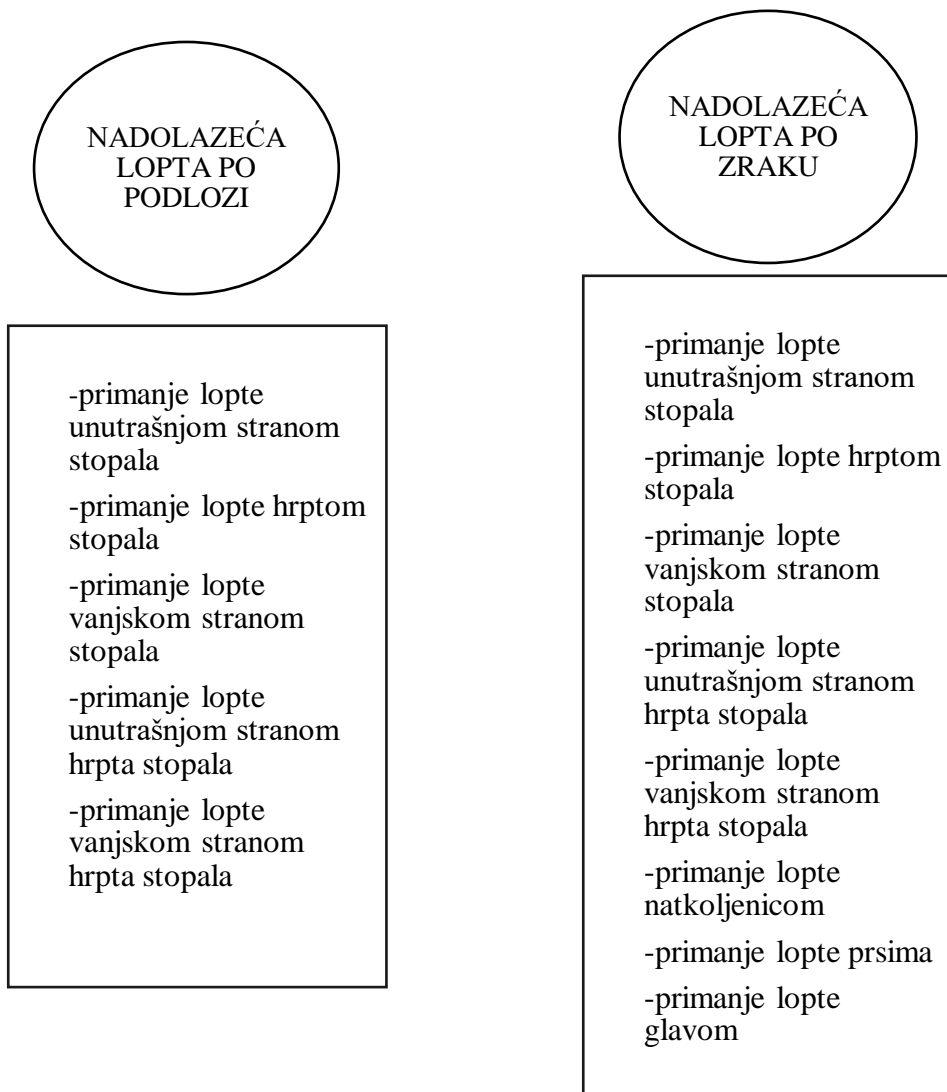
#### **PRIMANJE LOPTE NA PRINCIPU AMORTIZACIJE**

Sva primanja koja se vrše ovim načinom imaju slične faze s obzirom na tehniku izvođenja.Smanjivanje brzine lopte vrši se popuštanjem dijela tijela,brzim mekanim i labavim pokretom.Primanje se dijeli u dvije međupovezane faze:

1)u prvoj fazi igrač dijelom tijela kojim vršiprimanje lopte polazi ususret lopti

2)u drugoj fazi koja se zove faza amortizacije igrač povlači taj dio tijela u pravcu kretanja lopte.Neposredno prije dodira s loptom brzina povlačenja identična je s brzinom lopte koja dolazi.Povlačenje dijela tijela tada je usporeno te se tako amortizira odnosno smanjuje brzina lopte do potpune kontrole nad loptom.

2 načina primanja lopte na principu amortizacije :



*Prikaz 6. Prianja lopte na principu amortizacije*

## NADOLAZEĆA LOPTA PO PODLOZI :

### a)PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA

Ovo je najčešće primanje koje se događa u nogometnoj igri. Ovo primanje lopte provodi se u slučajevima kada lopta dolazi ususret po zemlji ili poluvisoko. Nogometaši rado koriste ovo primanje lopte jer lopta dolazi u dodir s relativno velikom površinom stopala što uvjetuje lakše umirivanje lopte. Stajna noga je blago savijena u koljenu. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. Nogom kojom primamo loptu okrenuta je unutrašnjom stranom stopala prema lopti. Stopalo stajne noge i noge kojom primamo loptu čine kut od oko  $90^{\circ}$ . U momentu neposredno prije samog dodira sa loptom noga kojom primamo povlači se prema unazad (brzina povlačenja lopte zavisi od brzine lopte).

### b)PRIMANJE LOPTE HRPTOM STOPALA

Hrptom stopala najčešće se primaju lopte koje vertikalno padaju iz zraka i parabolične lopte. Težina tijela je na oslonućoj nozi. Prilikom primanja lopte amortizira se njena brzina na taj način što noga kojom primamo mora krenuti ususret lopti prije dodira sa njom. U drugoj fazi igrač povlači nogu u smjeru kretanja lopte. Na tom putu hrptom amortizira kretanje lopte i stavlja ju pod svoju kontrolu.

### c)PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA

Ovo primanje je korisno, jer je lopta dobro zagrađena od protivnika našim tijelom i stajnom nogom. Po dodiru sa loptom pravi se odmah prvi korak u cilju promjene pravca kretanja. Ovo primanje koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje ju uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno sa zemljom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Kod ovog primanja je karakteristično da se lopta po primanju obavezno kreće u jednu ili drugu stranu. Lopta dodiruje nogu kojom je primamo, ispred stajne noge, a po dodiru noge sa loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.



#### d)PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM HRPTA STOPALA

Kod ovog primanja je prisutna ista struktura kao kod primanja lopte unutrašnjom stranom stopala jedina je razlika u završnoj fazi odnosno u fazi izvedbe pokreta.

#### e)PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM HRPTA STOPALA

Kod ovog primanja je prisutna ista struktura kao kod primanja lopte vanjskom stranom stopala jedina je razlika u završnoj fazi odnosno u fazi izvedbe pokreta.

#### NADOLAZEĆA LOPTA PO ZRAKU :

##### a)PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA

Ovo je najčešće primanje koje se događa u nogometnoj igri. Ovo primanje lopte provodi se u slučajevima kada lopta dolazi ususret po zemlji ili poluvisoko. Nogometaši rado koriste ovo primanje lopte jer lopta dolazi u dodir s relativno velikom površinom stopala što uvjetuje lakše umirivanje lopte. Stajna noga je blago savijena u koljenu. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. Nogom kojom primamo loptu okrenuta je unutrašnjom stranom stopala prema lopti. Stopalo stajne noge i noge kojom primamo loptu čine kut od oko  $90^{\circ}$ . U momentu neposredno prije samog dodira sa loptom noga kojom primamo povlači se prema unazad (brzina povlačenja lopte zavisi od brzine lopte).

##### b)PRIMANJE LOPTE HRPTOM STOPALA

Hrptom stopala najčešće se primaju lopte koje vertikalno padaju iz zraka i parabolične lopte. Težina tijela je na oslonućoj nozi. Prilikom primanja lopte amortizira se njena brzina na taj način što noga kojom primamo mora krenuti ususret lopti prije dodira sa njom. U drugoj fazi igrač povlači nogu u smjeru kretanja lopte. Na tom putu hrptom amortizira kretanje lopte i stavlja ju pod svoju kontrolu.

##### c)PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA

Ovo primanje je korisno, jer je lopta dobro zagrađena od protivnika našim tijelom i stajnom nogom. Po dodiru sa loptom pravi se odmah prvi korak u cilju promjene pravca kretanja. Ovo primanje

koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje ju uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno sa zemljom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Kod ovog primanja je karakteristično da se lopta po primanju obavezno kreće u jednu ili drugu stranu. Lopta dodiruje nogu kojom je primamo, ispred stajne noge, a po dodiru noge sa loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.

#### d)PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM HRPTA STOPALA

Kod ovog primanja je prisutna ista struktura kao kod primanja lopte unutrašnjom stranom stopala jedina je razlika u završnoj fazi odnosno u fazi izvedbe pokreta.

#### e)PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM HRPTA STOPALA

Kod ovog primanja je prisutna ista struktura kao kod primanja lopte vanjskom stranom stopala jedina je razlika u završnoj fazi odnosno u fazi izvedbe pokreta.

#### f)PRIMANJE LOPTE NATKOLJENICOM

Ovo primanje je relativno lako zbog velike dodirne površine tijela sa loptom. Na ovaj način primaju se lopte koje horizontalno lete iznad tla, parabolične lopte i lopte koje padaju vertikalno iz zraka. Težina tijela kod primanja lopte natkoljenicom nalazi se na oslonačnoj nozi. Druga noga se savija u kuku i koljenu, tako da natkoljenica i potkoljenica čine kut od 50 do 60 stupnjeva. Lopte se primaju na principu amortizacije. Igrač koji prima loptu u momentu primanja gotovo uvijek je u statičnom položaju. Nogu kojom primamo loptu spuštamo na dolje ili je povlačimo nazad, ali tek poslije dodira sa loptom, kako je ne bismo promašili.

#### g)PRIMANJE LOPTE PRSIMA

Primanja lopte prsima može se izvoditi uz spuštanje lopte na tlo najkraćim putem ili privremenim zadržavanjem u zraku, uz odvođenje lopte u jednu ili drugu stranu, uz prenošenje lopte preko sebe i nastavljanjem kretanja za loptom. Najčešće se koristi iz malog iskoračnog stava. U prvoj fazi pokreta ruke su savijene i raširene, lagano otvorene prema van, a igrač se isprsi u smjeru dolazeće lopte. Težina tijela je više na prednjoj nozi. Sasvim kratko prije samoga kontakta s loptom, prsa se povlače prema natrag i dolje. Pri tome se neznatno povlače i kukovi, a težina tijela prenosi se više

na stražnju nogu. Ruke i ramena kreću se prema naprijed i unutra. Pri tom uvlačenju prsa dolazi do kontakta s loptom i amortizacije kretanja lopte. Na koncu se lopta spušta na podlogu.

#### h)PRIMANJE LOPTE GLAVOM

Igrač može primiti loptu glavom u mjestu, hodu, trčanju ili skoku. Lopte se primaju glavom kada lete paralelno sa tlom, kada padaju parabolično ili vertikalno iz visine. One mogu da se prime tako da padnu ispred igrača, da ih odvedemo u jednu ili drugu stranu ili da ih prenesemo iza sebe i – uz okret u stranu noge u zanoženju – nastavimo kretanja u pravcu kretanja lopte. Kod ovog primanja je princip amortizacije najbitniji. Ukoliko igrač prima loptu kada se nalazi nogama na tlu, potrebno je da su mu stopala postavljena dijagonalno, a kada prima loptu u skoku, najbitnija je procjena leta lopte i moment odskoka. Dok je u dodiru sa tlom, igrač amortizira loptu savijanjem koljena i spuštanjem težišta, a u skoku mora, poslije dodira, padati zajedno sa njom.

*Slika 1. Primanje lopte unutrašnjom stranom stopala u nogometu*



#### **PRIMANJE LOPTE NAKON ODBIJANJA OD PODLOGE**

Primanje lopte u kojem igrač mora također imati dobru procjenu pravca i brzine kretanja lopte kako bi njegovo primanje bilo uspješno i svrsishodno. Primanje lopte nakon odbijanja od podloge može se kao i amortizacijom primiti raznim dijelovima tijela.

#### a)PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA

Ovo je najčešće primanje koje se događa u nogometnoj igri. Ovo primanje lopte provodi se u slučajevima kada lopta dolazi ususret po zemlji ili poluvisoko. Nogometaši rado koriste ovo primanje lopte jer lopta dolazi u dodir s relativno velikom površinom stopala što uvjetuje lakše umirivanje lopte. Stajna noga je blago savijena u koljenu. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. Nogom kojom primamo loptu okrenuta je unutrašnjom stranom stopala prema lopti. Stopalo stajne noge i noge kojom primamo loptu čine kut od oko  $90^{\circ}$ . U momentu neposredno prije samog dodira sa loptom noga kojom primamo povlači se prema unazad (brzina povlačenja lopte zavisi od brzine lopte).

#### b)PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA

Ovo primanje je korisno, jer je lopta dobro zagrađena od protivnika našim tijelom i stajnom nogom. Po dodiru sa loptom pravi se odmah prvi korak u cilju promjene pravca kretanja. Ovo primanje koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje ju uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno sa zemljom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Kod ovog primanja je karakteristično da se lopta po primanju obavezno kreće u jednu ili drugu stranu. Lopta dodiruje nogu kojom je primamo, ispred stajne noge, a po dodiru noge sa loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.

#### c)PRIMANJE LOPTE DONJOM STRANOM STOPALA (ĐONOM)

Đonom odnosno donjom stranom stopala se lopte primaju kada se kotrljaju po zemlji, a rijede kada su parabolične ili padaju vertikalno iz zraka. Primanje đonom se sve rijede koristi, jer ono igrača u jednom momentu dovodi u mirovanje, odnosno da bi ga izveo igrač tu mora usporiti ili prekinuti svoje kretanje. Bitno je napomenuti da kut koji zatvaraju stopalo i tlo mora biti 45 stupnjeva. Tijelo je u momentu primanja nagnuto nazad, a poslije se naglo nagnje naprijed da bi se primljena lopta, odbijena od stopala i tla i dalje mogla kontrolirati, odnosno, da bi ostala u posjedu igrača koji ju je primio.

#### d)PRIMANJE LOPTE POTKOLJENICOM (jednom i dvije)

Ovo primanje se sve manje koristi u suvremenom nogometu. Težina tijela oslanja se na stopala koja se postavljaju paralelno jedno do drugog u razmaku od oko 10 cm i to 20-30 cm ispred mjesta gdje se očekuje da će lopta pasti na podlogu. Lopta se može primiti sa jednom ili obje potkoljenice, ali se primanje sa obje potkoljenice vrlo rijetko viđa. Potkoljenicom se primaju lopte koje nam dolaze parabolično i vertikalno iz zraka. Primanje se može izvesti u mjestu i u pokretu. Princip primanja je poklapanje lopte poslije odskoka od tla. Poslije toga, s obzirom na položaj potkoljenice u odnosu na tlo, dolazi do sudaranja lopte sa tлом i potkoljenicom i do izbijanja lopte ispred igrača koji je prima. Kod brzo dolazećih lopti naročito po klizavom terenu primanje se može provesti i s dvije potkoljenice na istom principu.

#### e)PRIMANJE LOPTE NATKOLJENICOM

Težina tijela kod primanja lopte natkoljenicom nalazi se na oslonačnoj nozi. Druga noga se savija u kuku i koljenu, tako da natkoljenica i potkoljenica čine kut od 50 do 60 stupnjeva. Natkoljenica se gura naprijed i podiže u susret lopti. Zatim slijedi povlačenje prema dolje i natrag. Na tom putu kretanje lopte se amortizira natkoljenicom i ona dolazi u posjed igrača. S natkoljenicom loptu možemo primiti na dva načina:

- Prvi način je da se lopta odbije u vis od natkoljenične površine, a koristimo ga u situacijama kako bismo loptu držali u blizini tijela.
- Drugi način je da lopta ide prema podlozi, a koristimo ga ako loptu želimo dodati ili krenuti u vođenje

#### f)PRIMANJE LOPTE TRBUHOM

Trbuhom se prima lopta koja se odbija od tla, a igrač nije u poziciji da je primi na drugi način. Ovo primanje se rijetko koristi u igri, ali je vrlo sigurno zbog velike dodirne površine tijela sa loptom. Bitno je da u momentu primanja lopte jedna noga bude u iskoraku, a tijelo nagnuto naprijed, kako bismo loptu po odbijanju od tla ponovo spustili ispred sebe i imali je pod kontrolom.

### g)PRIMANJE LOPTE PRSIMA

Primanja lopte prsima može se izvoditi uz spuštanje lopte na tlo najkraćim putem ili privremenim zadržavanjem u zraku, uz odvođenje lopte u jednu ili drugu stranu, uz prenošenje lopte preko sebe i nastavljanjem kretanja za loptom, najčešće se koristi iz malog iskoračnog stava. U prvoj fazi pokreta ruke su savijene i raširene, lagano otvorene prema van, a igrač se isprsi u smjeru dolazeće lopte. Težina tijela je više na prednjoj nozi. Sasvim kratko prije samoga kontakta s loptom, prsa se povlače prema natrag i dolje. Pri tome se neznatno povlače i kukovi, a težina tijela prenosi se više na stražnju nogu. Ruke i ramena kreću se prema naprijed i unutra. Pri tom uvlačenju prsa dolazi do kontakta s loptom i amortizacije kretanja lopte. Na koncu se lopta spušta na podlogu.

### h)PRIMANJE LOPTE GLAVOM

Igrač može primiti loptu glavom u mjestu, hodu, trčanju ili skoku. Lopte se primaju glavom kada lete paralelno sa tlom, kada padaju parabolično ili vertikalno iz visine. One mogu da se prime tako da padnu ispred igrača, da ih odvedemo u jednu ili drugu stranu ili da ih prenesemo iza sebe i – uz okret u stranu noge u zanoženju – nastavimo kretanju u pravcu kretanja lopte. Kod ovog primanja je princip amortizacije najbitniji. Ukoliko igrač prima loptu kada se nalazi nogama na tlu, potrebno je da su mu stopala postavljena dijagonalno, a kada prima loptu u skoku, najbitnija je procjena leta lopte i moment odskoka. Dok je u dodiru sa tlom, igrač amortizira loptu savijanjem koljena i spuštanjem težišta, a u skoku mora, poslije dodira, padati zajedno sa njom.

## **PRIJENOSI LOPTE**

Tehničko-taktički element igre, dolazeća lopta se ne zaustavlja, nego se njezino kretanje nakratko usporava i potom produžava. Prijenos lopte može izvoditi igrač sam sebi ili može loptu usmjeriti suigraču. Može se izvesti i u svim situacijama u kojima je moguće primiti loptu, odnosno izvesti udarac po lopti. Prijenos je moguće izvesti kad se lopta kreće po podlozi ili u zraku kao i u trenutku kad se ona odbija od podloge. U suvremenom nogometu prijenos lopte sve više potiskuje klasično primanje. I sve su više prisutni zbog svoje dinamičnosti.

Postoje dva načina prijenosa lopte:

- po podlozi
- u zraku

### PRIJENOSI LOPTE PO PODLOZI

- PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA
- PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI VANJSKOM STRANOM STOPALA
- PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI SREDINOM HRPTA STOPALA

### PRIJENOS LOPTE U ZRAKU

- PRIJENOS LOPTE HRPTOM STOPALA
- PRIJENOS LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA
- PRIJENOS LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA
- PRIJENOS LOPTE NATKOLJENICOM
- PRIJENOS LOPTE PRSIMA
- PRIJENOS LOPTE GLAVOM

#### 4. DODAVANJE LOPTE U NOGOMETU

Precizna dodavanja lopti smatra se osnovom nogometa, pa treneri često kažu: "Ako ne znaš dodati, ne znaš ni igrati" i to je istina. Dodavanje je najvažnija osnovna nogometna vještina. Ne postoji nijedna velika momčad koja nije bila odlična u segmentu dodavanja. Često čujemo kako treneri od nas traže da lopta obavi posao. To je zato što je sposobnost da se doda i trči osnovna značajka vrhunskih momčadi. Precizna dodavanja omogućuju momčadi da zadrži loptu i da stvara mogućnost za postizanje gola. Cilj je dodati loptu suigraču brzo i precizno. Dodavanje lopte jedno je od najvažnijih sredstava taktike u napadu kojim se ostvaruje suradnja između dvojice ili više igrača. Odabir odgovarajuće tehnike dodavanja uvjetuje položaj suigrača kojemu se lopta upućuje, ovisno o njegovu kretanju te položaju protivničkih obrambenih igrača.

S taktičkog stajališta, kod dodavanja je važan pravac dodane lopte u odnosu na suigrača, stoga razlikujemo:

- dodavanje lopte u susret igraču koji se kreće prema njoj;
- dijagonalna i okomita dodavanja ispred suigrača, u slobodan prostor;
- paralelna dodavanja suigraču po širini igrališta;
- dodavanja unatrag u raznim pravcima (povratna dodavanja).

Dodavanje može biti izvedeno na različite udaljenosti:

- kratka dodavanja (do 10 metara);
- srednja dodavanja (od 10 do 30 metara);
- duga dodavanja (preko 30 metara).



## DODAVANJA LOPTE PO PODLOZI I PO ZRAKU

a)DODAVANJE SREDINOM HRPTA Kod dodavanja sredinom hrpta linija zamaha noge istovjetna je s linijom koju će imati udarena lopta. Prilikom zamaha dijelovi noge, natkoljenica, potkoljenica i stopalo, nalaze se u vertikalnoj liniji. Zamah počinje u kuku, pa se prenosi na koljeno. Koljeno je mekano, a stopalo čvrsto i fiksirano. Peta se ne smije pomicati u stranu. Prilikom izvođenja dodavanja važan je položaj oslonačne noge, koja se nalazi pokraj lopte, te suprotne ruke koja je u trenutku udarca izbačena naprijed zbog održavanja ravnoteže nasuprot zamašnoj nozi. Nakon izvedenog dodavanja noga nastavlja kratko kretanje u smjeru udarene lopte čime se utječe na preciznost dodavanja. Za vrijeme izvedbe dodavanja pogledom se kontroliraju lopta i cilj. Udarac po lopti izvodi se sredinom ispruženog hrpta stopala.

b)DODAVANJE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA Pri izvedbi ovog dodavanja oslonačna noga nalazi se uz loptu vrhom stopala do sredine lopte. U trenutku udarca zamašna noga čini pravi kut s oslonačnom nogom. Zamah se izvodi petežno iz koljena, pri čemu je naglašen rad potkoljenica. Zamahom i držanjem ruku održava se ravnoteža.

c)DODAVANJE VANJSKOM STRANOM STOPALA Kod ovog dodavanja pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se potpuno s kasnijim pravcem udarene lopte. Položaj tijela čini određeni mali kut sa smjerom udarca. Oslonačna noga nalazi se bočno do lopte. Kod udarca vanjskim dijelom hrpta vrh stopala okreće se malo prema unutra, a peta prema van.

d)DODAVANJE UNUTRAŠNJIJIM DIJELOM HRPTA STOPALA Kod ovog dodavanja pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se s kasnijim pravcem udarene lopte. Položaj tijela čini određeni kut sa smjerom udarca zbog postraničnog pristupanja lopti. Oslonačna noga nalazi se više bočno od lopte. Gornji dio tijela bočno je od lopte, a zamah rukom održava ravnotežu. Kod udarca unutrašnjim hrptom vrh stopala okreće se prema van, a peta prema unutra.

e)DODAVANJE VANJSKIM DIJELOM HRPTA STOPALA Kod dodavanja lopte vanjskim dijelom hrpta stopala pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se s kasnijim pravcem udarene noge. Položaj tijela čini određeni kut sa smjerom udarca zbog postraničnog pristupanja lopti. Oslonačna noga i gornji dio tijela nalaze se bočno od lopte. Ravnoteža se održava zamahom ruke. Kod udarca vanjskim hrptom vrh stopala se okreće prema unutra, a peta prema van.

f)DODAVANJE PREDNJOM STRANOM STOPALA Kod dodavanja gornjom stranom stopala linija zamaha noge istovjetna je s linijom koju će imati udarena lopta. Prilikom zamaha dijelovi noge, natkoljenica, potkoljenica i stopalo, nalaze se u vertikalnoj liniji. Zamah počinje u kuku, pa se prenosi na koljeno. Koljeno je mekano, a stopalo čvrsto i fiksirano i nalazi se u blagoj dorzalnoj fleksiji. Peta se ne smije pomicati u stranu. Prilikom izvođenja dodavanja važan je položaj oslonačne noge, koja se nalazi pokraj lopte, te suprotne ruke koja je u trenutku udarca izbačena naprijed zbog održavanja ravnoteže nasuprot zamašnoj nozi. Za vrijeme izvedbe dodavanja pogledom se kontroliraju lopta i cilj. Udarac po lopti izvodi se prednjom stranom stopala, popularnije rečeno „špicom“. „Špic“ se češće koristi u futsalu, ali se u specifičnim situacijama upotrebljava i u nogometu.

g)DODAVANJE STRAŽNJOM STRANOM STOPALA (PETA) Dodavanje petom je najnepreciznije dodavanje, a igrači koji ga koriste moraju biti dobro tehnički potkovani. Koristi se uglavnom prilikom varanja protivnika, odnosno kod promjena pravca kretanja, za dodavanje lopte suigraču koji se nalazi iza leđa, za prebacivanje lopte preko i ispod igrača (kada lopta odskače), a rjeđe na udarce na gol iz blizine. Petom se lopta može udariti sa zemlje i iz zraka. Sam pokret je neprirodan jer se prvo mora postaviti noga kojom se udara po lopti ispred lopte i zamahom unazad udariti petom loptu. Opisana dodavanja najčešća su nogometna dodavanja koja se uče u nogometnim školama, ali u određenim specifičnim situacijama igrači loptu mogu dodati i ostalim dijelovima tijela kao što su natkoljenica, prsa ili glava.

## **5.METODIKA OBUKE PRIMOPREDAJE LOPTE**

Kako bi se kod mladih nogometaša uspješno uvježbala primopredaja lopte,tehnički elementi dodavanja i primanja lopte koji se zahtijevaju u tim godinama moraju bit na zadovoljavajućem nivou kako bi se ta dva tehnička elementa mogla progresivno spojiti u učenje i usavršavanje primopredaje lopte, jer se sama primopredaja lopte sastoji od primanja i dodavanja lopte.Prije nego što se krene na metodski postupak te vježbe za primopredaju lopte,mladi nogometaši trebaju proći metodski postupak za primanje i dodavanje lopte.Princip učenja elemenata je od poznatog prema nepoznatom,od lakšeg prema težem,od jednostavnog prema složenom.Cilj metodičke obuke je postizanje pravilnog izvođenja pojedinog elementa.

*Tablica 1. Programski sadržaji mladih nogometaša dobne skupine od 6 do 10 godina*

VRSTA PRIPREME	DOBNA KATEGORIJA 6 – 10 GODINA
TEHNIČKA PRIPREMA %	70 %
TAKTIČKA PRIPREMA %	20%
FIZIČKA PRIPREMA %	5 %
PSIHOSOCIJALNA I TEORIJSKA PRIPREMA %	5%

### Metodski postupak primanja lopte kod mladih nogometaša :

- Usmeno objašnjavanje tehničkog elementa
- Demonstracija tehničkog elementa
- Slobodno izvođenje od strane nogometaša
- Izvođenje uz korekcije
- Pravilno zauzimanje položaja tijela
- Imitacija pokreta bez lopte
- Igrač izvodi vježbu uza zid tako da prima odbijenu loptu od zida
- Vježba ista kao i prethodna ali se lopta prima naizmjenično desnom i lijevom nogom

### Metodski postupak dodavanja lopte kod mladih nogometaša :

- Usmeno objašnjavanje tehničkog elementa
- Demonstracija tehničkog elementa
- Slobodno izvođenje od strane nogometaša
- Izvođenje uz korekcije
- Pravilno zauzimanje položaja tijela
- Vježba se izvodi uza zid prvo dominantnom nogom pa onda nedominantnom nogom
- U parovima. Jedan iz para dodaje loptu drugom igraču, drugi iz para ju prima i dodaje prvom. Udaljenost do 12 m.
- Vježba u parovima u kretanju. Jedan iz para radi dodavanje, a drugi primanje lopte i zatim loptu ponovno dodaje prvom.
- Povezati dodavanje lopte sa primanjem i progresivno povećavati udaljenost
- Kroz dodavanje i primanje lopte odraditi završnicu sa udarcem po голу

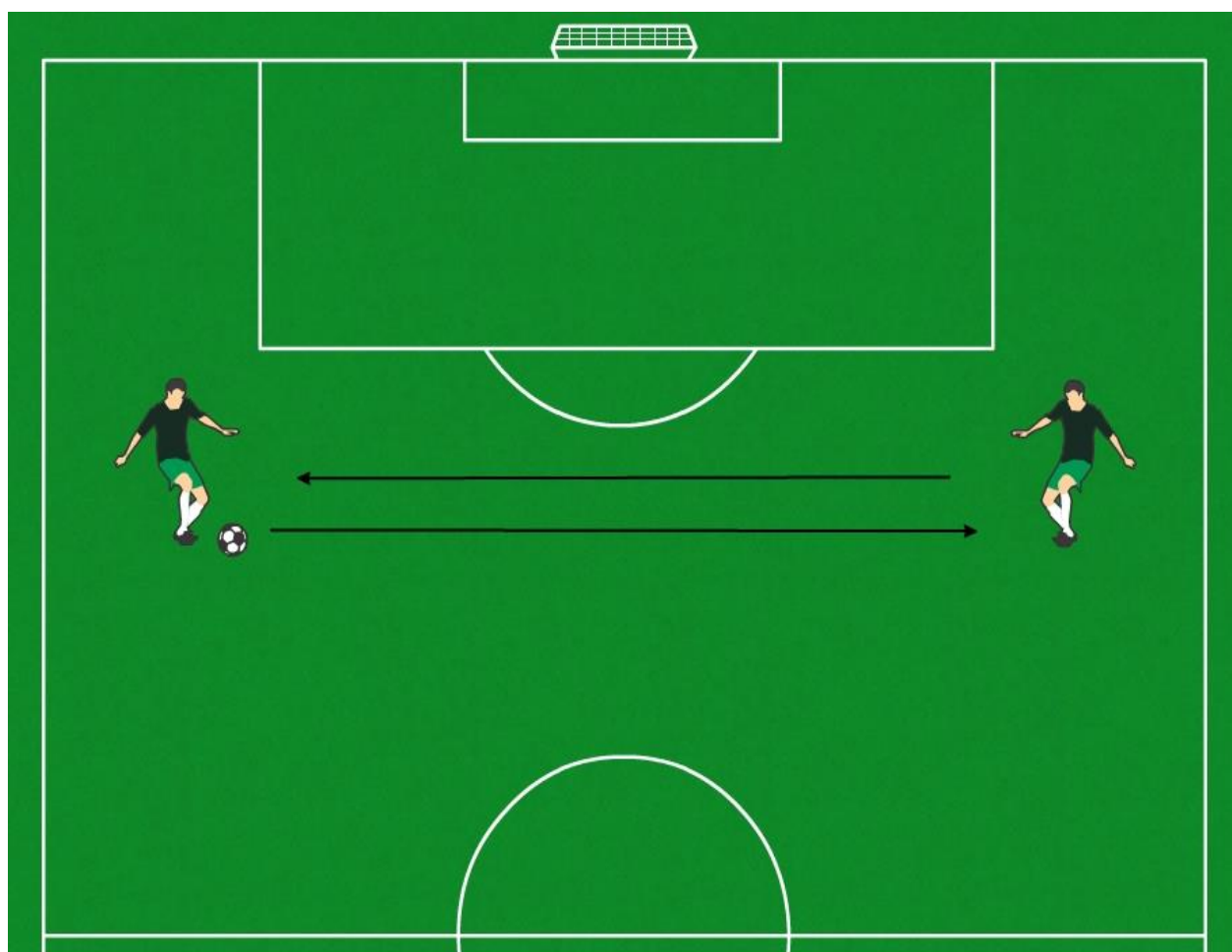
## 6.VJEŽBE I PRIMJERI

- NAZIV VJEŽBE : Frontalno dodavanje bez izmjene mjesta

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja između suigrača

Postava:2 igrača u forntalnoj ravnini(do 12 m udaljenost)

Tijek izvođenja:dodavanje lopte u paru iz 2 dodira



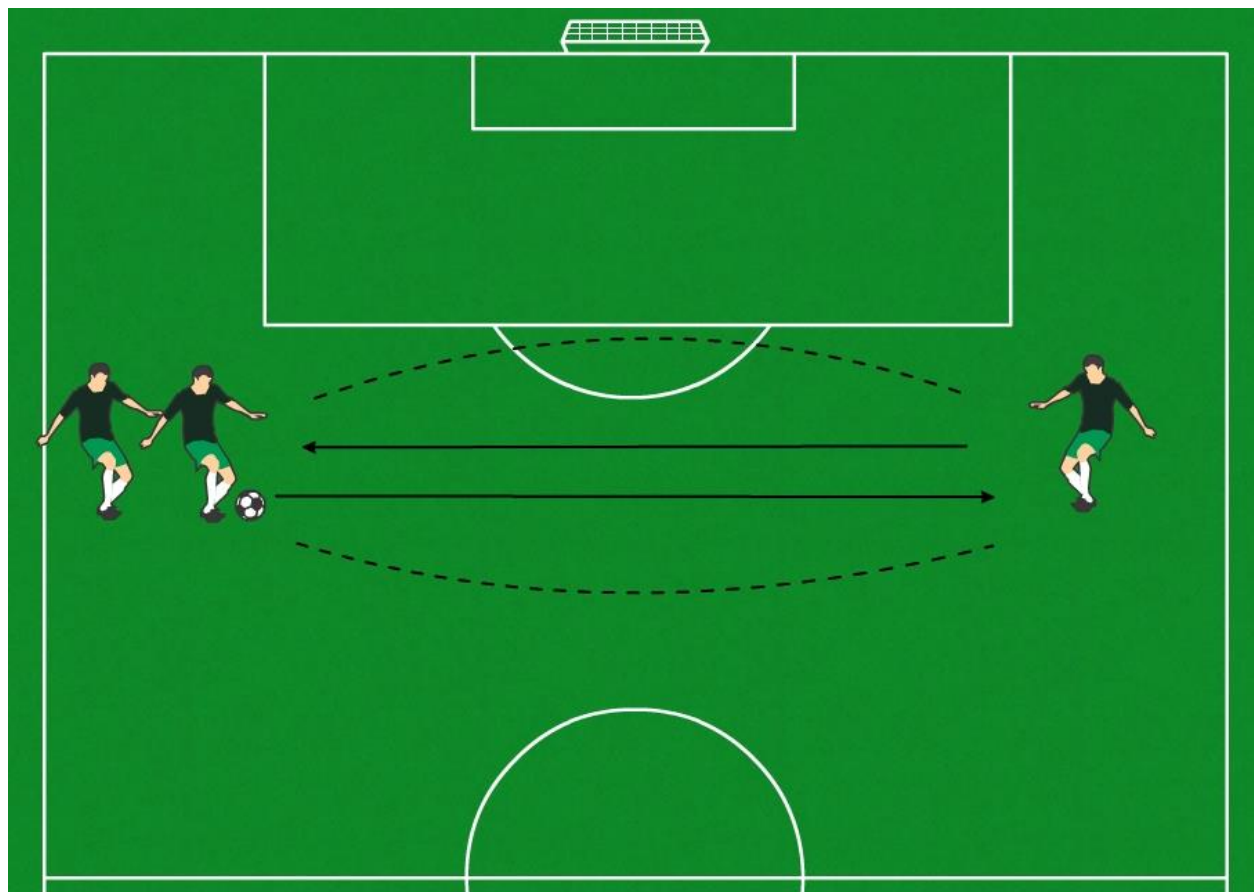
*Prikaz 7. Frontalno dodavanje bez izmjene mjesta*

➤ NAZIV VJEŽBE : Frontalno dodavanje sa izmjenom mjesta

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj.točnosti odigravanja sa promjenom mjesta

Postava:3 igrača u forntalnoj ravnini(do 12 m udaljenost)

Tijek izvođenja:dodavanje lopte u trojkama iz 2 dodira,nakon dodane slijedi pretrčavanje u suprotnu kolonu



*Prikaz 8. Frontalno dodavanje sa izmjenom mjesta*

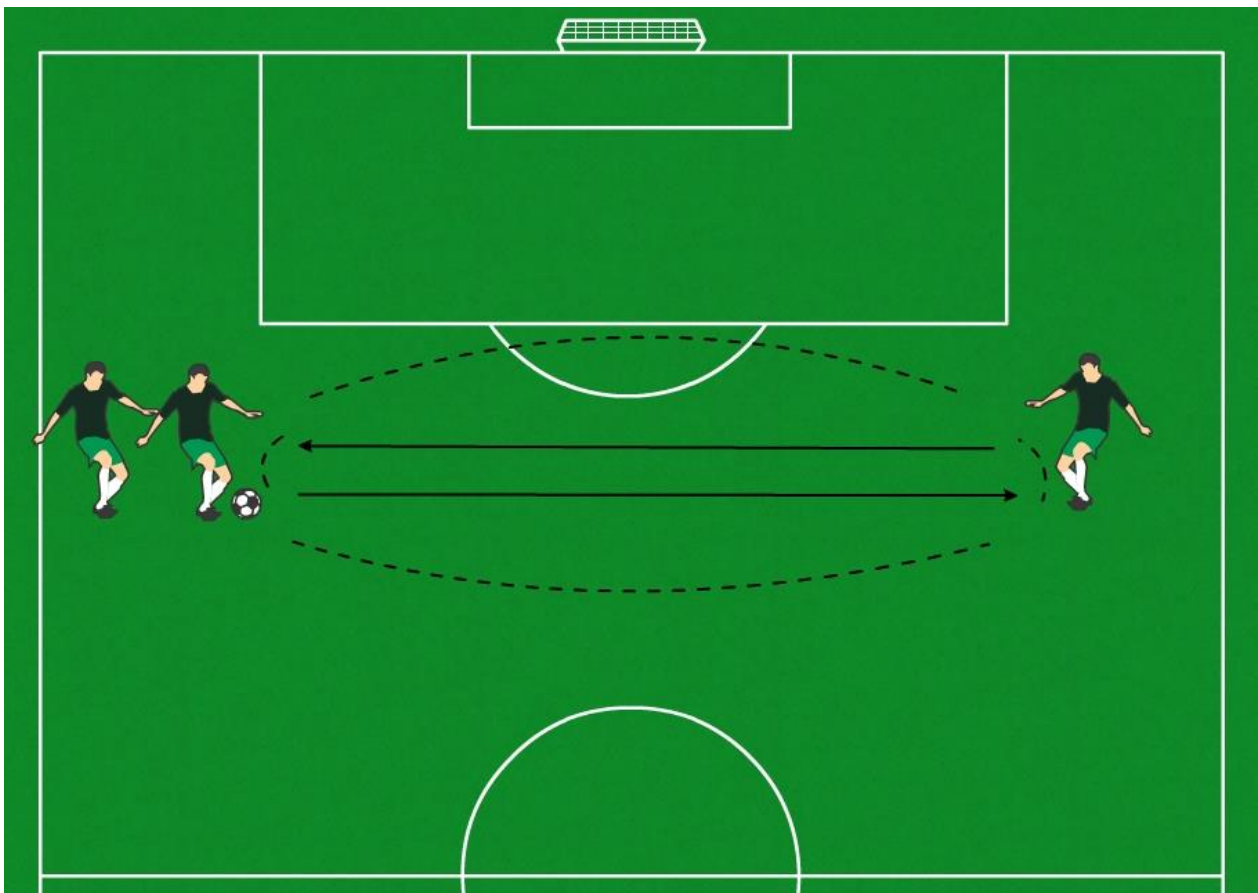
➤ NAZIV VJEŽBE : Frontalno dodavanje sa izmjenom + zadatak primanja lopte

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja između suigrača

Postava:3 igrača u forntalnoj ravnini(do 12 m udaljenost)

Tijek izvođenja:dodavanje lopte u trojkama,uključiti primanje lopte sa prijenosom i onda dodavanje nakon čega slijedi pretrčavanje na mjesto gdje je dodana lopta

Vrste primanja:unutarnjom i vanjskom stranom stopala i đonom



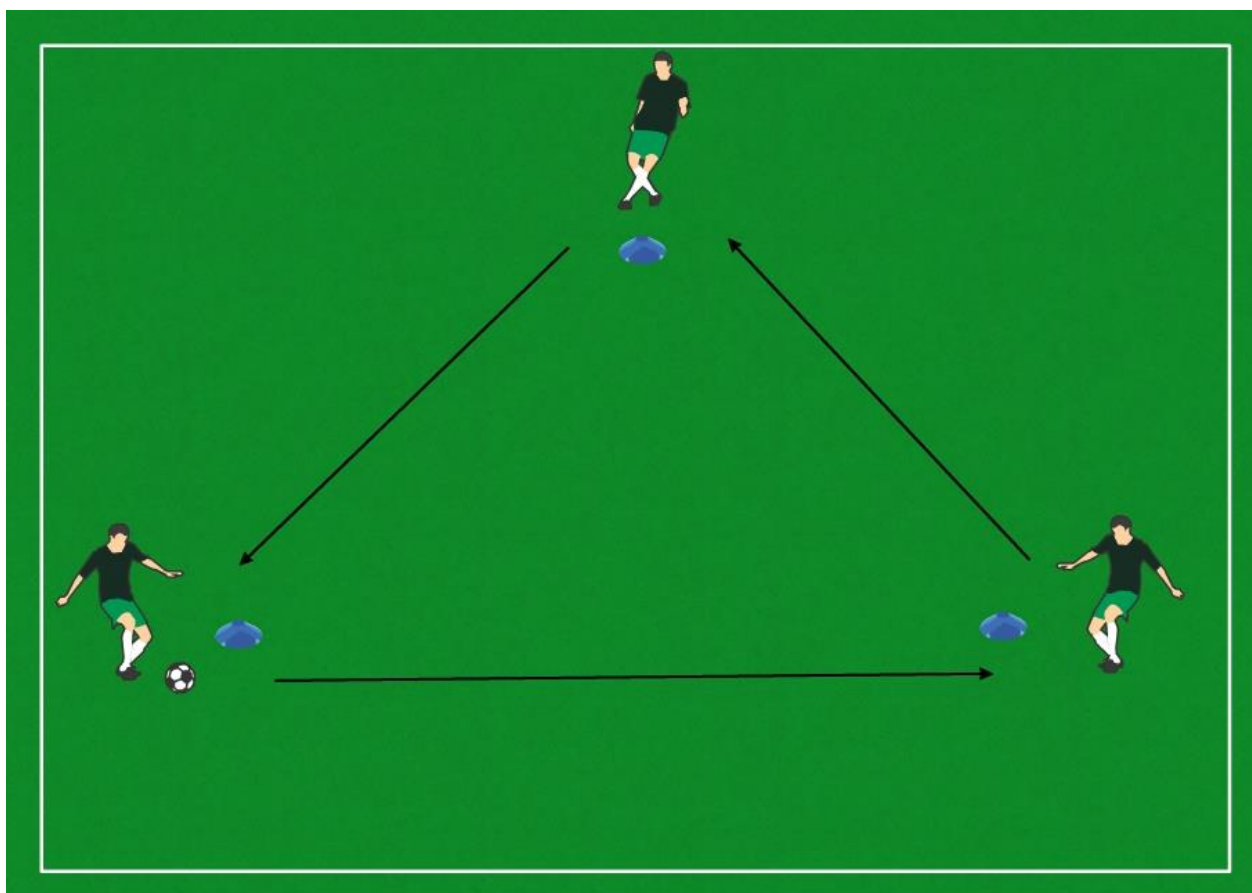
*Prikaz 9. Frontalno dodavanje sa izmjenom mjesta*

➤ NAZIV VJEŽBE : Trokut dodavanje bez izmjene mjesta(lijeva i desna strana)

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja

Postava:3 igrača u postavi u obliku trokuta

Tijek izvođenja:dodavanje lopte u trojkama,primanje lopte sa prijenosom pa dodavanje



*Prikaz 10 . Trokut dodavanje bez izmjene mjesta*

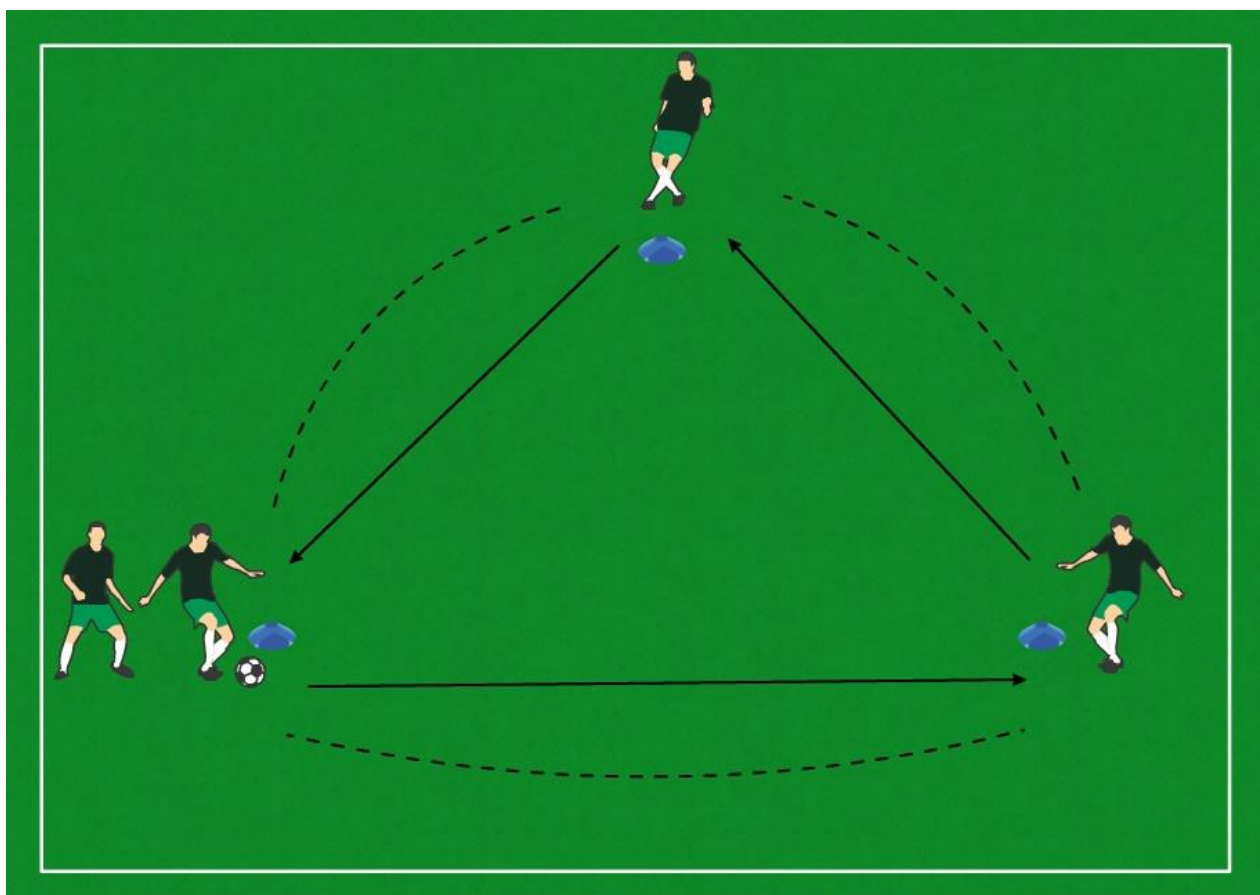


➤ NAZIV VJEŽBE : Trokut dodavanje sa izmjenom mjesta(lijeva i desna strana)

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja

Postava:4 igrača u postavi u obliku trokuta

Tijek izvođenja:dodavanje lopte u četvorci, primanje lopte sa prijenosom pa dodavanje pa pretrčavanje na mjesto di je dodana lopta



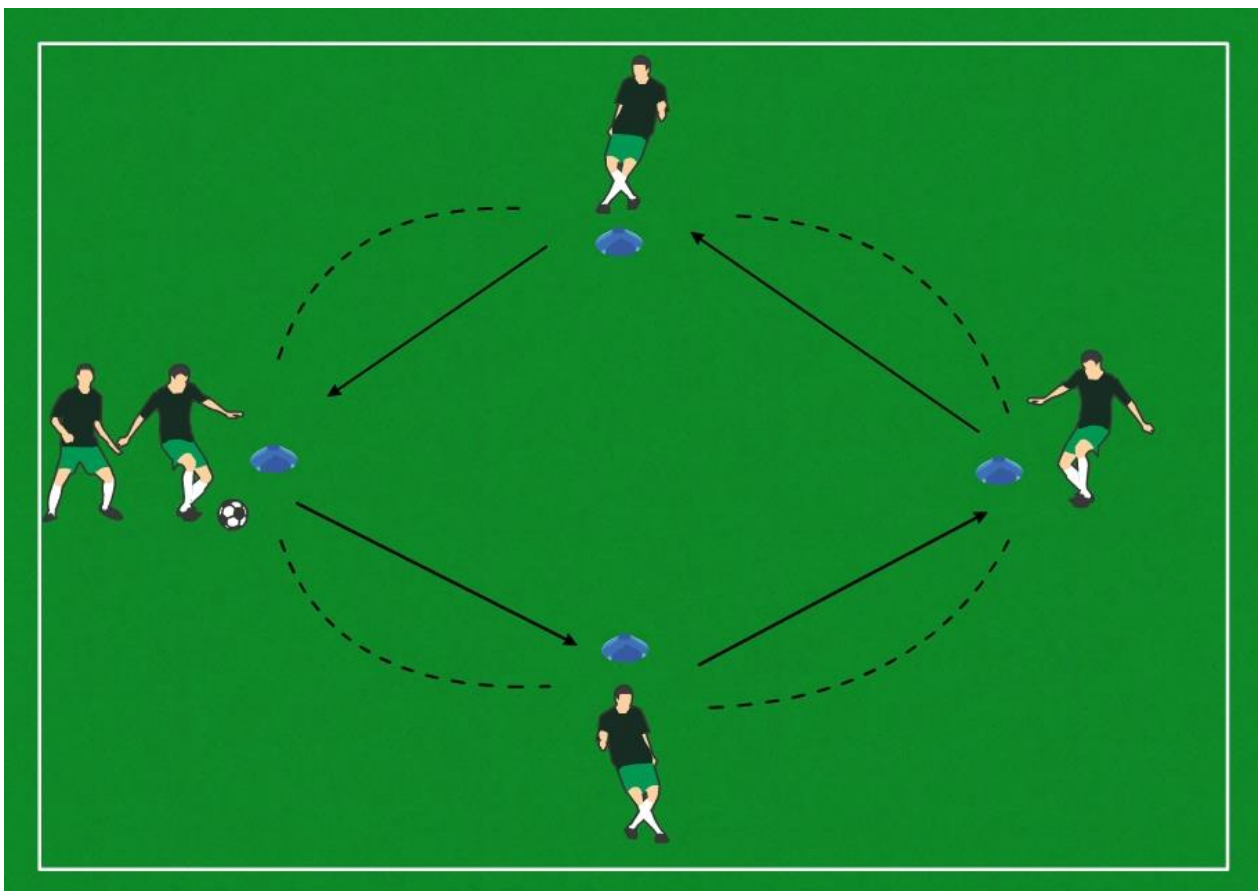
*Prikaz 11 . Trokut dodavanje sa izmjenom mjesta*

➤ NAZIV VJEŽBE : Romb dodavanje sa izmjenom mjesta(lijeva i desna strana)

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja

Postava:5 igrača u postavi u obliku romba

Tijek izvođenja:dodavanje lopte u petorci sa promjenom mjesta, primanje lopte sa prijenosom pa dodavanje i pretrčavanje na mjesto gdje je dodana lopta



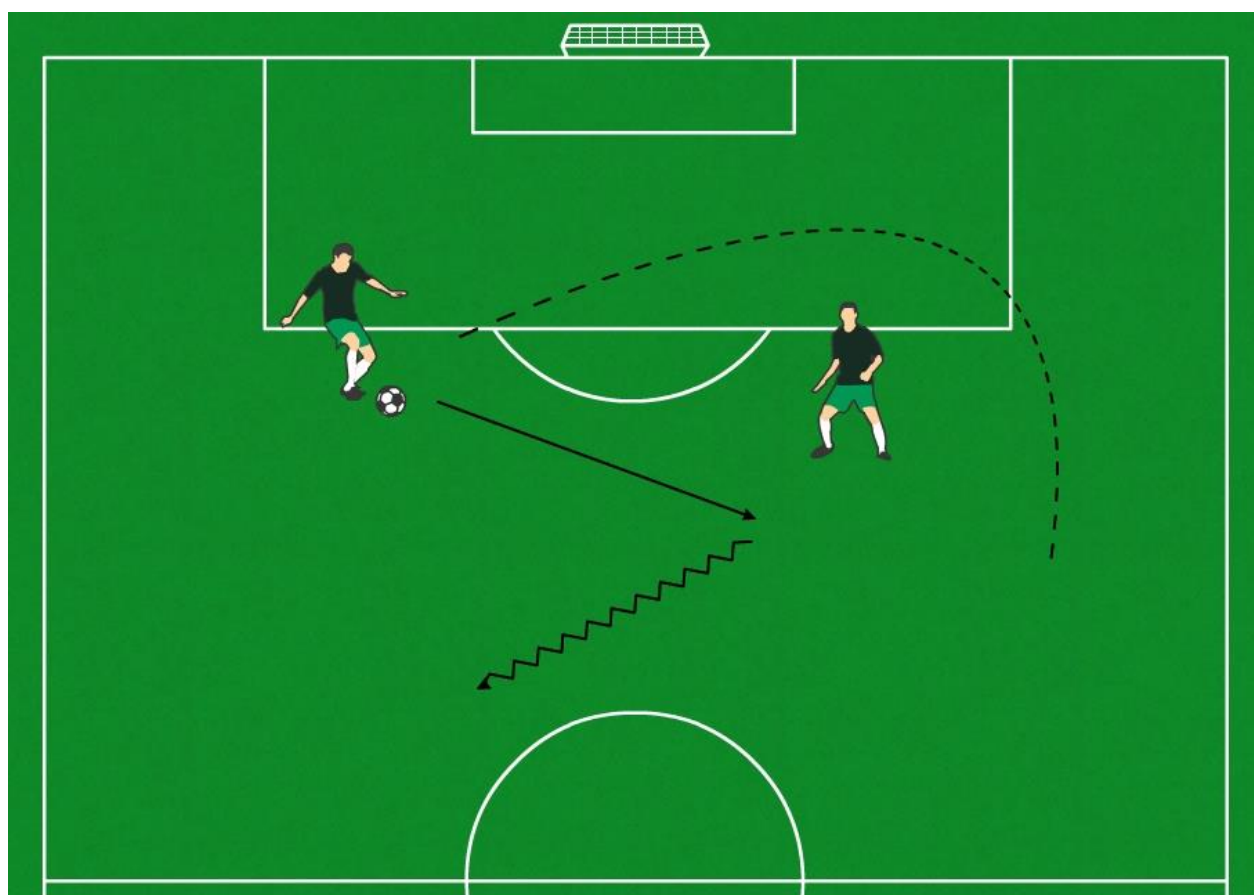
*Prikaz 12 . Romb dodavanje sa izmjenom mjesta*

➤ NAZIV VJEŽBE : Optrčavanje suigrača nakon dodavanja

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja

Postava:2 igrača u paru

Tijek izvođenja:jedan od igrača dodaje loptu suigraču u smjer kretanja,nakon dodane lopte kreće u optrčavanje suigrača,a suigrač prima loptu i nastavlja kretanje do početne pozicije



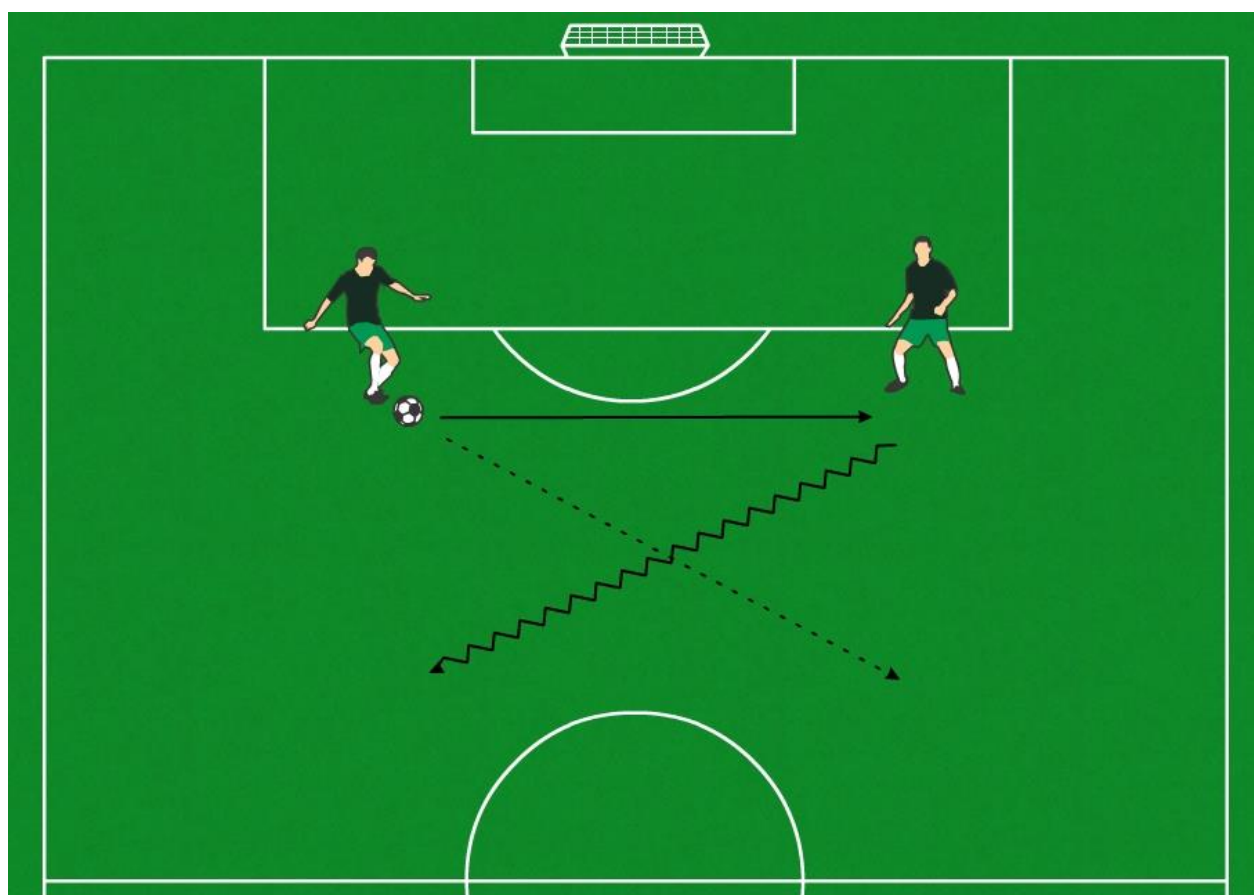
*Prikaz 13. Optrčavanje suigrača nakon dodavanja*

➤ NAZIV VJEŽBE : Protrčavanje suigrača ispred dodane lopte

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja

Postava:2 igrača u paru

Tijek izvođenja:jedan od igrača dodaje loptu suigraču u smjer kretanja,nakon dodane kreće u protrčavanje ispred suigrača,a suigrač prima loptu i nastavlja kretanje do početne pozicije



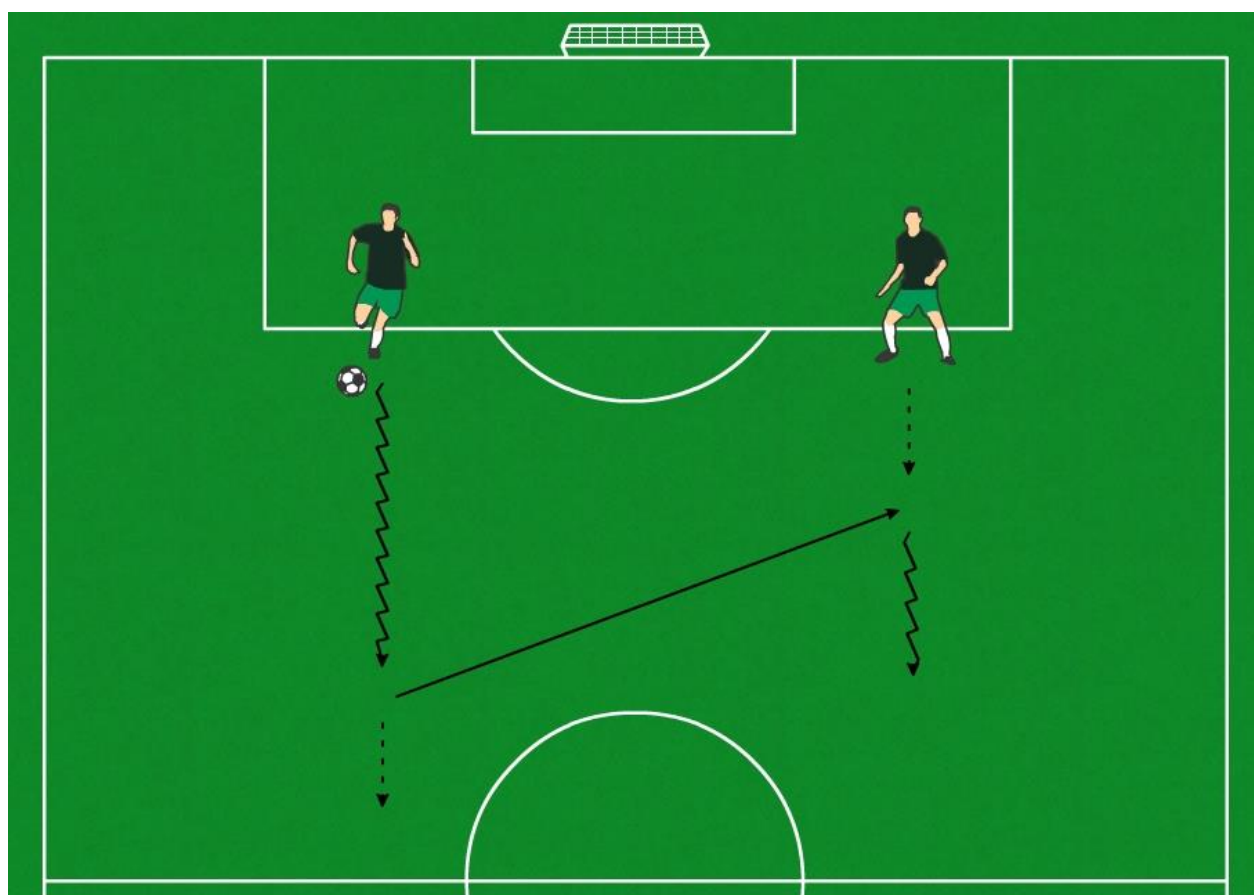
*Prikaz 14. Protrčavanje suigrača ispred dodane lopte*

➤ NAZIV VJEŽBE : Povratna lopta

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja

Postava:2 igrača u paru

Tijek izvođenja:jedan od igrača kreće u pravocrtno vođenje desetak metara nakon čega slijedi povratna lopta suigraču koji prima loptu i kreće u odrađivanje zadatka



*Prikaz 15. Povratna lopta*

➤ NAZIV VJEŽBE : Dupli pas

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja

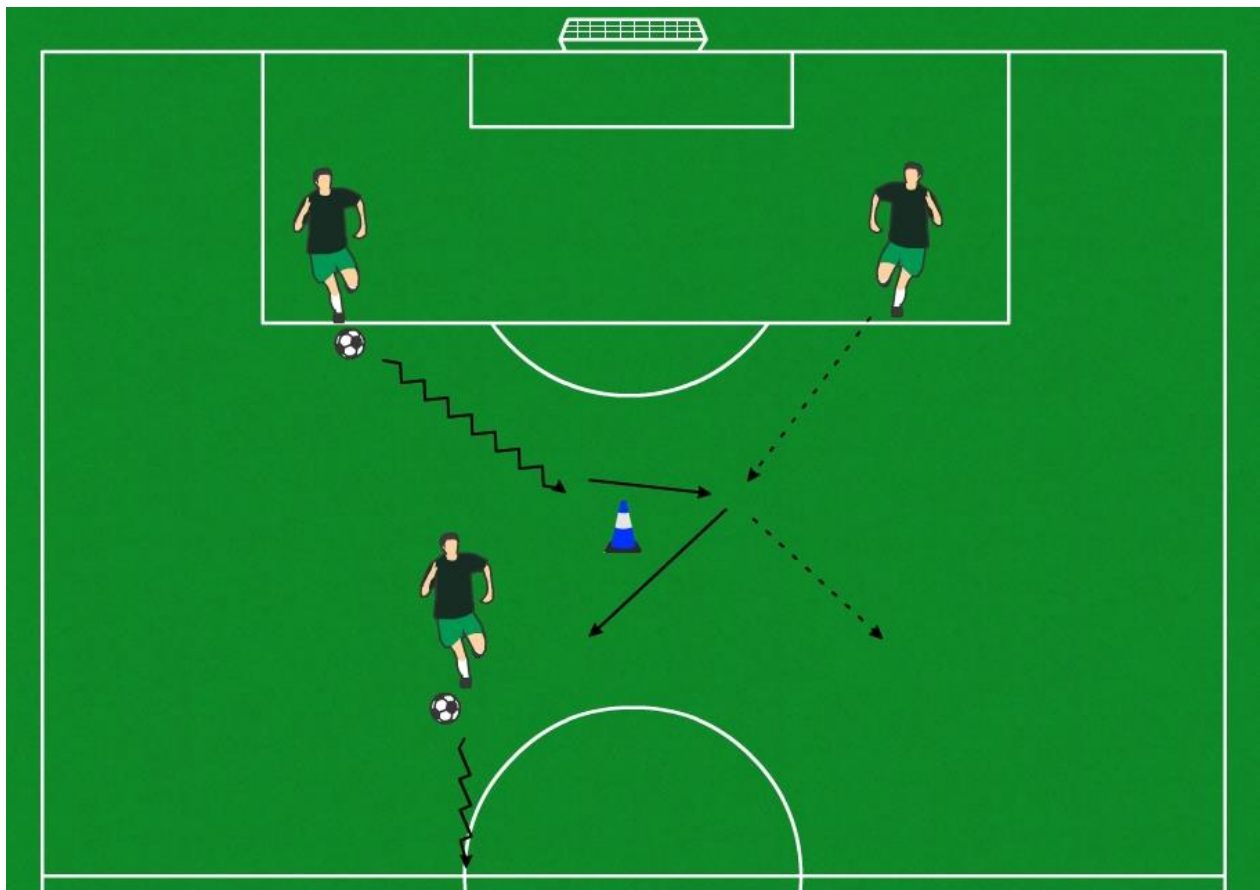
Postava:2 igrača u paru

Tijek izvođenja:jedan od igrača vodi loptu prema kapici nakon čega slijedi odigravanje

lopte suigraču koji je u laganom trku došao na par metara do kapice,igrač koji je primio

loptu odigrava dodavanje suigraču u proctor kretanja,takva vrsta dodavanja naziva se dupli

pas



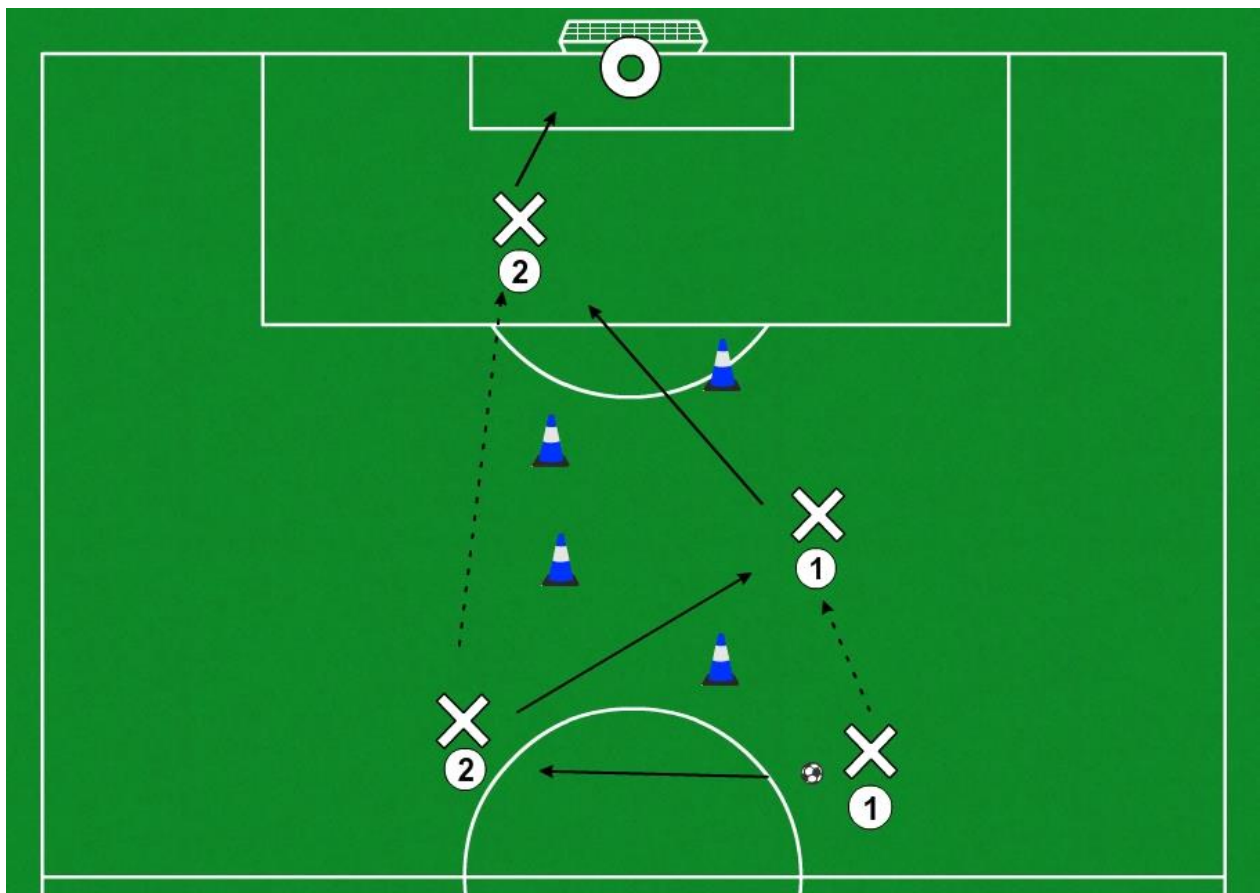
*Prikaz 16. Dupli pas*

➤ NAZIV VJEŽBE : Suradnja 2 igrača sa završnicom na gol

Cilj vježbe:razvijanje preciznosti,tj. točnosti odigravanja i uspješne završnice

Postava:2 igrača u paru

Tijek izvođenja:jedan od igrača dodaje loptu suigraču u smjer kretanja te se kroz dvostruki dupli pas dolazi do završnice,tj.do udarca na gol



*Prikaz 17 . Suradnja 2 igrača sa završnicom na gol*

## 7.ZAKLJUČAK

U ovom diplomskom radu je kroz nekoliko poglavlja objašnjena odnosno analizirana nogometna igra kako bi se približila kompleksnost nogometne igre i pravilna metodika u obuci mladih nogometaša. U ovom radu prikazane su methodske vježbe za primanje, dodavanje i primopredaju lopte mladih nogometaša U-8 kategorije koje su po meni osnovni tehnički elementni bez kojih je nemoguće bilo šta drugo raditi u nogometu jer ta tri navedena elementa su usko povezana i jednostavno ne idu jedan bez drugoga i mora ih se tijekom treninga prolaziti, ponavljati i dovesti ih na zavidnu razinu, jer su u nogometnoj utakmici u velikom postotku zastupljeni primanje, dodavanje i primopredaja lopte posebno kod mladih nogometaša gdje to radi jako veliku razliku kako u rezultatskom smislu koji u ovoj fazi nebi smio biti pokazatelj uspješnosti tako i u zadovoljavanju uvjeta za daljnje tehničko i taktičko usavršavanje mladih nogometaša.

Razlog mog odabira ove teme je što mislim da su navedena tri elementa od presudne važnosti za pravilan razvoj mladog nogometaša i da im u trenažnom procesu treba pridavati jako puno vremena, strpljenja i pažnje. Pošto se radi o mladim nogometašima trener mora biti kvalificiran i stručan prvenstveno u granama pedagogije i psihologije a progresivno na to naravno mora biti kvalificiran i stručan u području nogometne igre jer ipak je trener nogometa, a dobro je poznata činjenica da djeca svoje trenere gledaju kao idole te ih najviše radi toga u dosta slučajeva cijene i žele trenerovo mišljenje i često se obraćaju za pomoć. Uz sve navedeno trener mora pronaći različite načine i stalno mijenjati metode treninge sa istim ciljem kako bi djeci bilo zanimljivo i kako bi sa smješkom odlazili i ponovno dolazili na trening, jer kad je dijete sretno i ispunjeno puno lakše usvaja i usavršava različite strukture gibanja i samo mu je nebo granica a s druge strane to je veliki poticaj treneru za daljnji rad jer po meni veliko mjerilo uspješnosti rada trenera su njegova djeca odnosno njihov pristup, dolasci na trening, zalaganje i ispunjavanje obaveza kako školskih tako i sportskih.

Trenerova zadaća i funkcija je poticati i raditi na pravilnom razvoju sposobnosti, osobina i znanja u skladu s kronološkom i biološkom dobi, te poticanje na stvaranje navika redovitog i upornog treniranja, kao i stvaranje pozitivnih osobina ličnosti i to sve kroz nogometnu igru.



## 8.LITERATURA

- 1.Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza tehničkih sredstava u nogometu. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- 2.Bašić, M. (2005). Kineziološka i antropološka analiza nogometa. Zagreb.
- 3.Dujmović, P. (2000). Škola nogometaša ZNS. Zagreb
- 4.Gabrijelić, M. (1986). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
5. Kukuruzović, M. (2011). Selekcija nogometaša kroz mlađe dobne kategorije (Diplomski rad),Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Mentor: dr.Valentin Barišić)
6. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet integralni kondicijski trening. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“
7. Milanović, D. (2013). Teorija i metodika treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
8. Mišigoj – Duraković, M. (2008). Kinantropologija biološki aspekti tjelesnog vježbanja. . Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb
9. Neljak, B. (2013). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Gopal d.o.o.
10. Pavičić, I. (1989). Nogomet za mlade, Zagreb 1989.
11. Vrkić, I. (2015). Primjena vježbi za primopredaju i vođenje lopte kod nogometaša. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

## ELEKTRONIČKI IZVORI

- 12.Tehnika nogometa (2015). S mreže skinuto 14.kolovoza.2017 godine. s adrese:  
[http://hnsdff.hr/files/documents/old/253-web\\_tehnika.pdf](http://hnsdff.hr/files/documents/old/253-web_tehnika.pdf)
- 13.Primanja lopte (2013). S mreže skinuto 14.kolovoza 2017.godine. s adrese:  
<https://soccer0aza.wordpress.com/2013/11/22/primanja-lopte/>

