

Primjena pomoćnih igara za uigravanje podfaze otvaranja napada u nogometu

Potočnjak, Frane

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:117:387513>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



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)

Frane Potočnjak

**PRIMJENA POMOĆNIH IGARA ZA
UIGRAVANJE PODFAZE OTVARANJA
NAPADA U NOGOMETU**

(diplomski rad)

MENTOR:

doc.dr.sc Valentin Barišić

U Zagrebu, rujan 2017.

PRIMJENA POMOĆNIH IGARA ZA UIGRAVANJE PODFAZE OTVARANJA NAPADA U NOGOMETU

Sažetak

Nogomet je izrazito kompleksna aktivnost čija uspješnost ovisi o mnoštvu različitih čimbenika. Kondicijske, taktičke i tehničke sposobnosti i znanja ključna su za ostvarivanje uspjeha u nogometnoj igri. Glavni cilj ovog diplomskog rada je prikazati osnovne principe i zakonitosti podfaze otvaranja napada u nogometu te kako i na koji način se usavršava spomenutu podfazu primjenom pomoćnih igara.

Ključne riječi: nogomet, napad, podfaza, uigravanje, pomoćne igre

USING HELP GAMES OF IMPROVING THE SUBPHASE OF OPENING AN OFFENSE IN SOCCER

Summary

Football is very complex activity that depends on multiple factors. Fitness, technical and tactical capabilities are most important for success in football match. The object of this thesis is to present the help games in training the subphase of preparation of opening offense through situational examples of exercise and also to signify the importance of the subphase of preparing for offense in relation with other subphase of offense.

Keywords: football, offense, football players, offense preparation, subphase, help games

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE	6
2.1. Strukturna analiza nogometne igre	6
2.2. Anatomska analiza	9
2.3. Antropološka analiza nogometa	11
3. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU	13
3.1. Podfaze napada u nogometu	15
3.2. Vrste napada s obzirom na brzinu prijenosa lopte kroz protivničke zone igrališta	16
4. ANALIZA PODFAZE OTVARANJA NAPADA U NOGOMETU	18
5. POMOĆNO – NASTAVNE IGRE U NOGOMETU	19
5.1. Primjeri pomoćnih igara za uigravanje podfaza otvaranja napada u nogometu	21
6. ZAKLJUČAK	30
7. LITERATURA	31

1. UVOD

Moderni nogomet je nastao i širio se u Engleskoj. Oko 1801. godine nogometna pravila su usavršena, ekipe su morale imati isti broj igrača a igralište nije smjelo biti duže od 100 yardi (70,9 metara). Međutim, sama igra na terenu je bila neka vrsta mješavine engleskog ragbya i nogometa, igralo se grubo i tvrdo. U narednim godinama pravila su se nastavila doradivati sve dok nije došlo do konačnog razlaza ova dva sporta osnivanjem prvog nogometnog saveza, 26. oktobra 1863.

Broj igrača u nogometnoj ekipi je varirao od 15 do 20, zavisno od mjesta igranja. godine, igralo se obično sa 9 ofanzivnih i dva obrambena igrača. Golman je uvršten u 1880-im, kao jedini igrač koji smije igrati sa rukama (Wikipedija,2015.).

Kada se govori o današnjem modernom nogometu moramo naglasiti kako je nogomet je kompleksa ekipna igra koju igraju dvije momčadi sa po jedanaest igrača (deset igrača i jedan vratar) na terenu preporučenih dimenzija 100-110m x 65-75m. Cilj nogometne igre je ubaciti loptu u protivnički gol bilo kojim dijelom tijela osim rukom. Vratar je taj koji u svom ograničenom prostoru smije i može igrati rukom. Pobjednik nogometne utakmice je ona ekipa koja je po isteku 90 minuta plus sudačka nadoknada postigla veći broj pogodaka (zgoditaka, golova).

Nogometna igra je kompleksna agnostička kineziološka aktivnost koja pripada grupi polistrukturalnih acikličkih gibanja a obilježava je varijabilitet motoričkih radnji kojima se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre: postizanje pogotka i pobjedu. Tim se motoričkim radnjama razvijaju karakteristike igrača a igra se kvalitetno unaprjeđuje (Barišić,2007.)

Tehničke, taktičke i kondicijske sposobnosti pod koje spadaju: jakost, izdržljivost, brzina, fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža, preciznost te agilnost izrazito su bitne za ostvarivanje uspjeha u nogometu.

Nogomet se sastoji od eksplozivnih pokreta poput udaraca, skokova, uklizavanja i sprinteva te nogometaši tijekom utakmice prijeđu udaljenost od oko 10 kilometara (Reilly i sur.,1990 prema Kotzamanidis i sur.,2005).

Tijekom nogometne utakmice igrači izvedu velik broj različitih aktivnosti i kretnji s loptom i bez nje. Pri tome neplanirano i nepredvidivo izmjenjuju intervali rada visokog i niskog inteziteta (Marković,Bradić,2008.)

rukama. Kada govorimo o današnjem, modernom nogometu moramo naglasiti kako je sama igra postala puno brža, da su zahtjevi koje ona stavlja pred nogometaše u današnjici puno veći i zahtijevaju maksimalan angažman i predanost nogometu kao takvom. Vrhunski nogomet danas traži igrače univerzalnih znanja i sposobnosti koji u svakom trenutku na adekvatan način mogu odgovoriti na sve nepredvidive zahtjeve koje se stave pred njih.

S jedne strane tokom igre postoji ekipa koja gradi napad u želji da čim prije dođe do protivničkog gola i postigne zgoditak, a sa druge strane nalazi se ekipa koja nastoji prekinuti slaganje napada i doći u poziciju da ona ima loptu čime automatski čuva svoja vrata od primanja zgoditka.

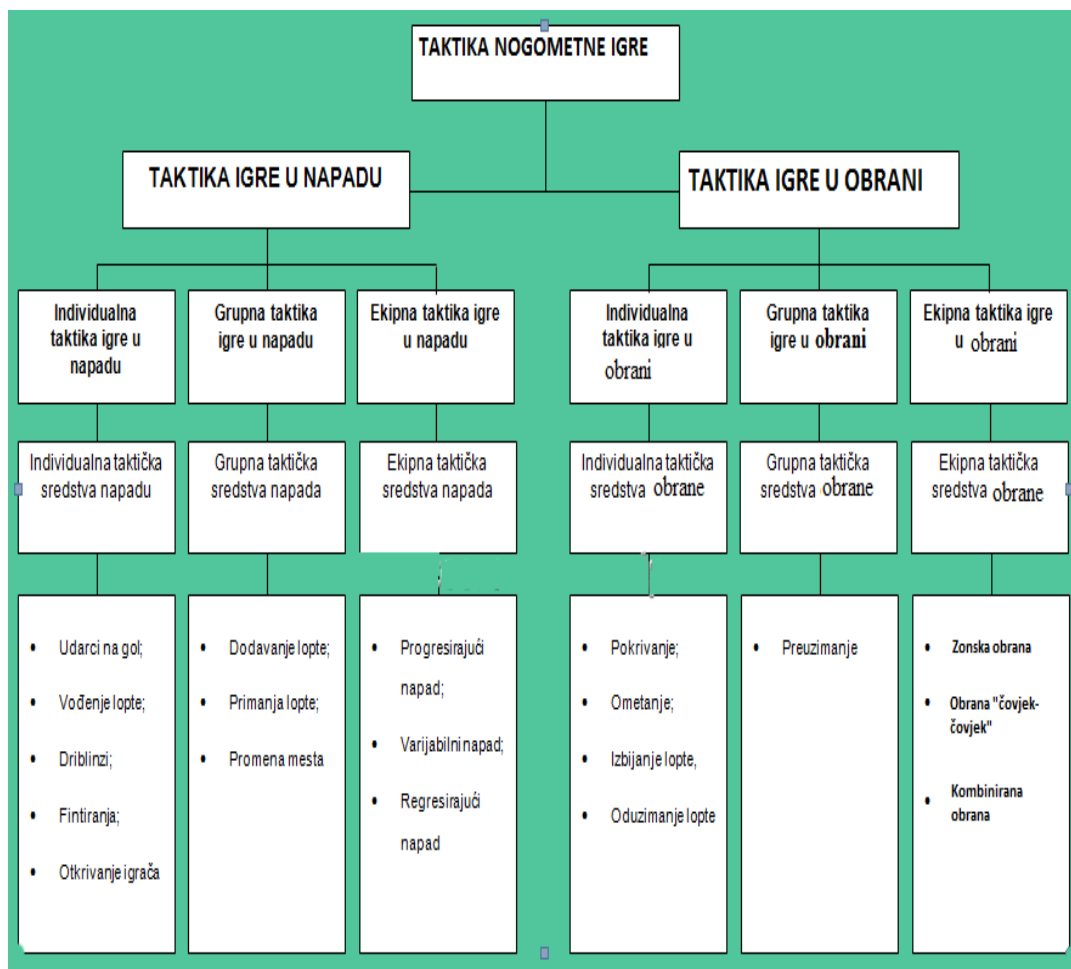
Kada se govori o fazi napada, valja razlikovati tri podfaze s obzirom na horizontalni prostor igrališta. To su: desnokrilni, ljevokrilni i centralni prostor igrališta. Također kada govorimo o fazi napada uzimajući u obzir vertikalni prostor igrališta moramo nabrojati priprema ili otvaranje napada, središnjica napada, završnica napada te fazu prijelaza ili tranzicije iz faze napada u fazu obrane nakon gubitka lopte, što će detaljnije biti razrađeno u nastavku.

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Analiza nogometne igre (strukturalna, fiziološka, anatomska), daje nam informacije o zahtjevima s kojima su nogometaši suočeni tijekom natjecateljske aktivnosti. Igrači koji su dobro fizički pripremljeni bit će u stanju efikasno rješavati nogometne zadaće tijekom svih devedeset minuta utakmice (Mihačić i Ujević, 2007).

2.1. Strukturna analiza nogometne igre

Strukturna analiza nogometne igre koristi se u istraživanju strukture situacija, strukture gibanja i samih akcija unutar različitih faza igre. Poznavanje strukture same igre znači razumjeti sve faze i podfaze tijekom igre te pozicije pojedinih igrača tokom odvijanja određene akcije što će nam pomoći da prepoznamo određene i različite situacije za vrijeme trajanja nogometne utakmice ili treninga. Svaka navedena jedinica odnosno faza igre i svaki određeni pojedinac imaju konkretne ciljeve i zadaće unutar momčadi i samo će jasnim znanjem što i kako napraviti u određenom trenutku uspjeti doprinijeti skupnom cilju. Da bi se uspješno izvela određena faza igre svaki pojedinac mora znati što mu je zadaća i kako je na pravilan način ostvariti. Iz svega navedenog vidljivo je da je nogometna igra iznimno taktički zahtjevan. Sa stajališta samih taktičkih analiza postoje tri područja odnosno faze igre. Faza napada, faza obrane i faza tranzicije, a u svakoj ovoj fazi nalazimo na tipične podfaze i situacije (prikaz br.1.) a svaka pojedina faza ima točno određene zadaće i jasno je definirane ciljeve koje svaki pojedinac mora ispuniti da bi momčad kako kolektiv ostvarila uspjeh.



Prikaz 1. Shematski prikaz taktike nogometne igre (Jerković,1991)

Faza obrane počinje u onom trenutku kada momčad izgubi loptu, a protivnik dođe u njen posjed na bilo kojem dijelu igrališta. Tada svi igrači preuzimaju obrambene uloge ovisno o pozicijama osnovnog rasporeda u momčadi.

Ciljevi obrane su:

- nakon gubitka lopte brzo spriječiti protivniče prilike za postizanje pogotka, kao i pogotke
- vršiti destrukciju protivniče igre u fazi napada
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je prije moguće

Principi obrane su:

- spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane (protivniče kontra napade) ;
- vršiti pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno);
- smanjiti protivnikov prostor djelovanja po dubini i širini igrališta ;
- usporiti tempo igre protivnika u napadu ;
- vršiti striktna pokrivanja protivničkih napadača u blizini lopte, a zonska pokrivanja sa distance (kombinirana obrana);
- prisiljavati protivnika igri u širini i nazad, te izazivati njegove pogreške u razvoju akcija napada;
- stvoriti višak igrača u obrani pravovremenim postavljanjem obrambenih igrača i preuzimanjem nakon ispadanja iz igre;
- planski se povlačiti na obrambenu polovicu terena kada nije uspostavljena organizacija obrane ili kad je manjak igrača u obrani (Barišić,1996.)

Faza napada počinje kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu terena uslijed oduzimanja lopte ili pogreške protivnika. Cilj svakog napada je postići pogodak.

Ciljevi napada su:

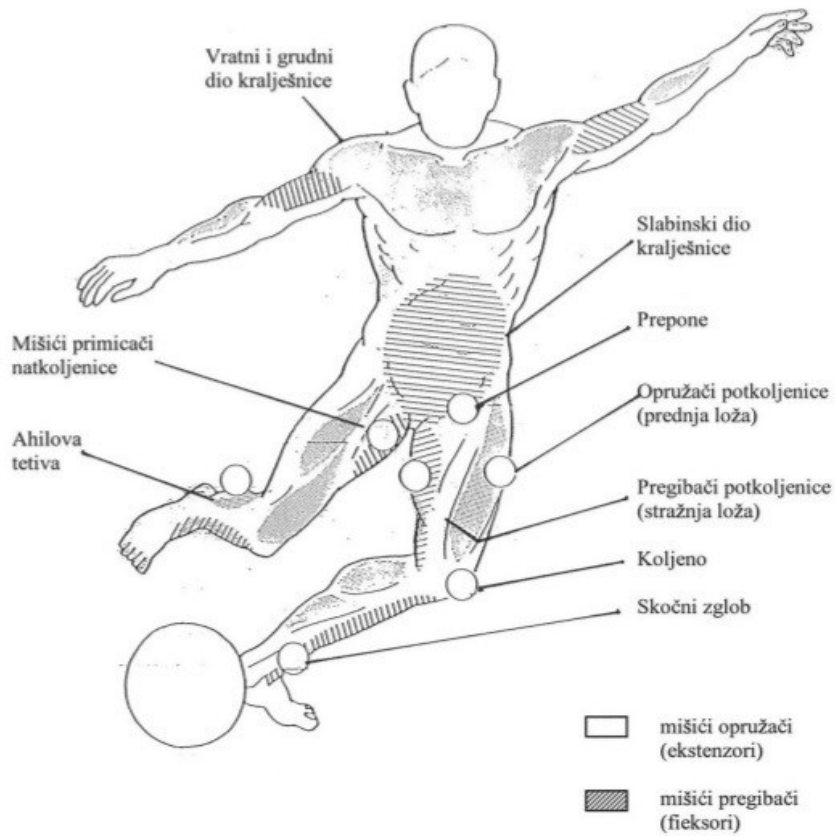
- učestalo i brzo stvaranje prilika za postizanje pogotka,
- postići pogodak,
- nakon gubitka lopte u fazi napada ometati protivnika u razvijanju svoga napada, te što prije vratiti loptu u svoj posjed.

Principi napada su:

- odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kada je moguće,
- plansko ili neplansko držanje lopte u posjedu,
- brzo i pravovremeno otkrivanje suigrača sa osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta
- kod otkrivanja koristiti zavaravajuća (lažna) kretanja,
- plansko namještanje slobodnog prostora suigračima,
- stvaranje viška igrača u svim podfazama napada,
- provođenje napada kroz centralnu i preko krilnih pozicija,
- težnja završnici napada manjim brojem dodavanja,
- provođenje organizacije i realizacije napada individualnim akcijama i u suradnji više igrača (Barišić,1996.).

2.2. Anatomska analiza

Kad govorimo o nogometnoj igri anatomska analiza govori nam koji su dijelovi tijela kod nogometaša najangažiraniji i koji od njih su pod najvećim utjecajem sila odnosno najugroženiji. Kada govorimo o mišićima i mišićnim skupinama koji najviše sudjeluju, koji su najugroženiji to su: mišići primicači i opružači natkoljenice, te pregibači i opružači potkoljenice. Ne smijemo zaboraviti ni mišiće i mišićne skupine gornjeg djela trupa. Kod kralježnice posebno vratni i slabinski dio. Da bi se nogometaš uspješno obranio od potencijalnih ozljeda mora sve nabrojane regije, mišiće i mišićne skupine tijela proporcionalno razvijati jer će samo na taj način izbjeći i prevenirati moguću povredu. U skladu sa tako definiranim kritičkim regijama tijela, fizičkom pripremom potrebno je utjecati na razvoj snage i fleksibilnosti za nogomet najvažnijih dijelova lokomotornog aparata. Moderni nogomet zahtjeva od igrača proporcionalnu razvijenost svih mišićnih regija tijela. (Jonathan,1981.).



Prikaz 2. Kritične zone lokomotornog aparata kod nogometaša (Jonath,1981.).

2.3. Antropološka analiza nogometa

Svaki nogometaš uvelike se razlikuje po svojim antropološkim obilježjima odnosno po svojem antropološkom statusu. U antropološki status spadaju:

- motoričke sposobnosti,
- funkcionalne sposobnosti,
- antropometrijske ili morfološke karakteristike,
- intelektualne ili spoznajne sposobnosti,
- socijalni status
- osobine ličnosti,

Motoričke sposobnosti

Nogometašu omogućavaju brzo, snažno, dugotrajno, precizno i djelotvorno izvođenje različitih motoričkih zadataka koji se stavljaju pred njega. Svaki nogometaš u sebi ima svoj motorički potencijal koji predstavlja maksimalnu granicu radne sposobnosti koju nogometaš postiže sustavom treninga ali i nasljednih faktora. Sve motoričke sposobnosti možemo svrstati u dvije skupine, a to su: kvantitativne (snaga, brzina, izdržljivost i fleksibilnost) i kvalitativne motoričke sposobnosti u koje spadaju (koordinacija, agilnost, ravnoteža te preciznost).

Funkcionalne sposobnosti

Povezane su sa djelotvornošću sustava za transport kisika (aerobna sposobnost) koji osigurava stalnu opskrbu mišića i ostalih organa potrebnom količinom energije, nužnom za funkcioniranje i umjereno intenzivan rad, kao i s efikasnošću, učinkovitošću anaerobnih energetske kapaciteta koji omogućavaju uspješnu izvedbu sportske aktivnosti visokog intenziteta kad je primitak kisika manji od potrebe za kisikom zbog tromosti sustava za transport kisika (Milanović,2007.)

Pošto je nogomet aerobno-anaeroban sport ne treba ni naglašavati važnost ovih sposobnosti za uspješnost u nogometnoj igri.

Antropometrijske ili morfološke karakteristike

Antropometrijske ili morfološke karakteristike opisuju građu tijela, a procjenjuju se na osnovu morfološke antropometrije. (Mišigoj-Duraković,2008). Morfološke karakteristike neprestalno se tokom rasta i sazrijevanja mijenjaju pod utjecajem endogenih (unutarnjih) čimbenika-genetski faktori te egzogenih (vanjskih) faktora pod koje spadaju: psihološki faktori, prehrambeni faktori, socioekonomski faktori, klima.

Spoznajne (kognitivne) sposobnosti

Zajednički je naziv za sve mentalne aktivnosti koje pojedincu omogućuju prijem, obradu, pohranu i korištenje motoričkih informacija. Kognitivni procesi su: percepcija, pažnja, predočavanje, mišljenje i pamćenje. Za uspješnost u nogometu osobito je važna takozvana motorička inteligencija.

Socijalni status

Odnosi se na zadaće i uspješnost obavljanja istih unutar ekipe. Pojedinaac u momčadi sam svojim znanjem i zalaganjem stvara povoljan ili nepovoljan status unutar ekipe.

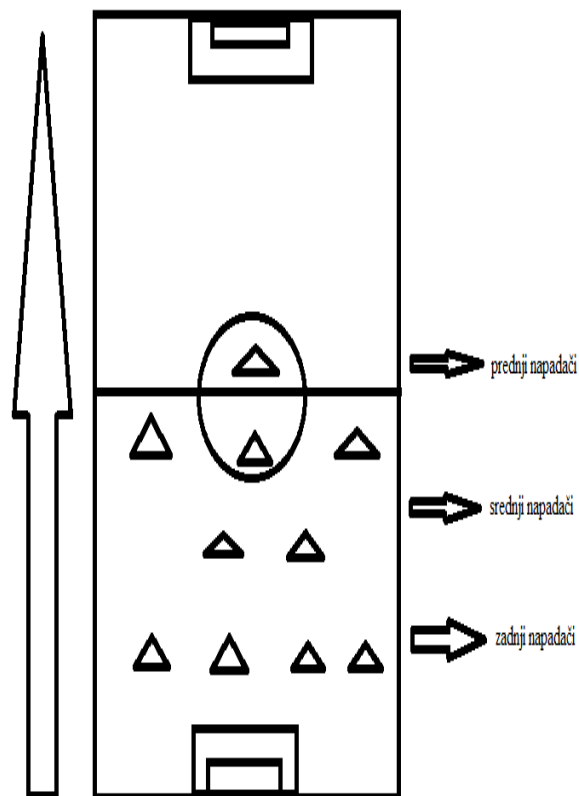
Osobine ličnosti

Osobine ličnosti predstavljaju nešto po čemu se razlikujemo od drugih ljudi, nešto po čemu smo specifični. Osobine ličnosti razvijaju se pod utjecajem biološkog naslijeđa, roditelja, vršnjaka, socijalnog statusa i kulturološkog naslijeđa (Wikipedija,2015.).

One mogu biti vrlo bitne zbog privikavanja na zahtjeve koje pred nogometaša postavlja sama nogometna igra.

3. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU

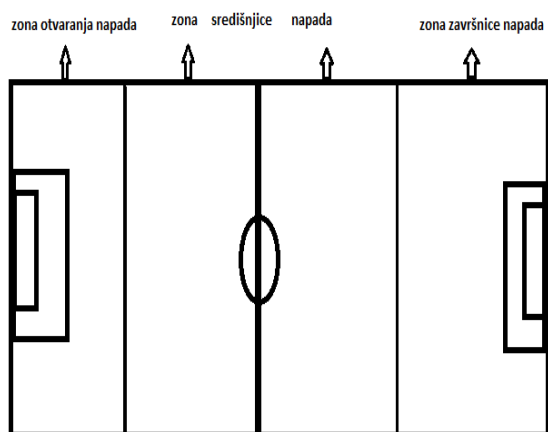
Faza napada počinje onda kada momčad dođe u posjed lopte neovisno o djelu terena na kojem je momčad preuzela loptu od protivnika. Svi igrači kod dolaska u posjed lopte preuzimaju napadačke uloge neovisno o poziciji koju su obavljali dok su se branili. Gubitak lopte može se ostvariti zbog pogreške ili zbog sposobnosti igrača koji tu loptu oduzimaju. Glavno nastojanje u fazi napada je postići pogodak. U ostvarenju tog nauma sudjeluju svi igrači momčadi.



Prikaz 3. Formacija igrača u fazi napada



Prikaz 4. Formacija igrača u fazi napada



Prikaz 5. Podfaze napada prema vertikalnim odnosima igrališta

3.1. Podfaze napada u nogometu

Podfaza središnjice napada odvija se u centralnom prostoru igrališta odnosno na drugoj ili trećoj četvrtini igrališta od vlastitih vrata. Provođenje igre u ovoj fazi napada odlikuje velika koncentracija igrača na površinsko najvećem prostoru, a u intenciji prelaska u podfazu završnice napada koristimo različita taktička sredstva kao što su: grupna taktička sredstva u navedenoj podfazi: promjena mjesta, primopredaja lopte

Kao što je već navedeno intencija u ovoj podfazi igre je prijenos igre iz navedene podfaze u fazu završnice napada. Da bi se ta intencija ostvarila moramo konstantno ostvariti igru sa velikim brojem točnih i čvrstih dodavanja, suradnju sa suigračem, dvojicom suigrača ili igri na trećeg igrača. Kretanje igrača u ovoj podfazi mora biti neprestalno s ciljem otvaranja prostora, primanja lopte i utrčavanja u slobodan prostor.

- a) Podfaza završnice napada-prostorno se odvija u zoni četvrte četvrtine igrališta gledajući od vlastitih vrata. Također je karakteriziraju velika koncentracija igrača, kako i smanjen slobodan prostor. Događa se striktno pokrivanje od protivničkih obrambenih igrača. Najbolja rješenja za takvu vrstu pokrivanja su raznovrsne individualne akcije te jednostavne akcije sa što manje dodira po lopti. Težiti udarcu na vrata i završetku akcije.



Prikaz 6. Podfaze napada prema horizontalnim odnosima igrališta

- Tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad.

Predstavlja premještanje težišta igre iz jedne faze (obrane) u drugu fazu (napada) na cijelom prostoru igrališta. U ovoj fazi osnovna taktička sredstva su:

- otkrivanje,
- precizno dodavanje lopte slobodnom suigraču,
- kretanje igrača.

3.2. Vrste napada s obzirom na brzinu prijenosa lopte kroz protivničke zone igrališta

- Progresirajući napad
 - a) kontinuirani
 - b) kontranapad
- Varijabilni napad
- Regresirajući napad

Progresirajući napad

Kontinuirani napad - nakon što je momčad došla u posjed lopte u užoj ili središnjoj zoni obrane slijedi prijenos težišta igre prema protivničkim vratima. Nakon dužeg posjeda lopte u otvaranja napada igra se kratkim ili srednjim dodavanjima premješta u središnjicu napada. Igrači u ovoj fazi moraju posjedovati visoku razinu tehničko-taktičkih znanja. Oni moraju stvoriti brojčani prednost kako bi narušili raspored i ravnotežu protivničkih igrača. Efikasnost kontinuiranog napada povećava se uključivanjem igrača iz drugog plana.

Kontranapad - najbrži oblika napada u kojem sudjeluje manji broj igrača. Igrači momčadi koji se brane svjesno se povlače u svoju polovicu prepuštajući protivniku inicijativu s ciljem da tu loptu iznenadnim manevrom osvoje i pomoću preciznih i obično dugih dodavanja premjeste igru u protivničku polovicu odnosno pred protivnička vrata. Da bi kontranapad bio uspješan on mora imati ove karakteristike:

- svjesno prepuštanje lopte protivniku,
- igrači moraju biti iznimno brzi
- posjedovati velik broj tehničko-taktičkih znanja,
- što manji broj tzv. pomoćnih dodavanja

Varijabilni napad - nakon dolaska u posjed lopte u užoj zoni obrane te nakon par pomoćnih dodavanja slijedi brz prijelaz u središnjicu napada (individualnom akcijom igrača ili dodavanjem). Nakon dolaska u središnju zonu igrališta dolazi do usporavanja tempa napada pomoću povratnih lopti u kombinaciji sa horizontalnim dodavanjima. Uz mnoštvo tehničko-taktičkih znanja igrači u ovoj fazi moraju imati osjećaj za tempo odnosno njegovu promjenu kada je to potrebno jer promjenjivost tempa može biti izrazito iznenađujući faktor za protivničku obranu. Pogodak se postiže individualnom akcijom ili jednostavnom kombinacijom par igrača udarcem nakon centar šuta ili prolaskom kroz centralni prostor.

Regresirajući napad - osnovna značajka ove vrste napada je usporavanje igre prema završnici, najčešće se koristi za psihološko i energetske iscrpljivanje protivnika te za čuvanje rezultata te posjeda lopte. S teorijskog stajališta ova vrsta napada nije opravdana jer omogućuje protivniku reorganizaciju i ponovnu organizaciju stabilne obrane.

4. ANALIZA PODFAZE OTVARNJA NAPADA U NOGOMETU

Podfaza pripreme (otvaranja) napada može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dva i tri igrača. U ovoj podfazi napada cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu igrališta (sa svoje polovine igrališta na protivnikovu), zatim promjenom tempa igre, izazvati neravnotežu protivničke obrane što bi napadačkoj momčadi u nastavku tijekom akcija omogućilo lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada.

Da bi se priprema napada dobro izvela, potrebno je konstantno i raznovrsno kretanje igrača bez lopte, njihovo svrsishodno otkrivanje u širinu i dubinu te brza i precizna dodavanja (dijagonalna dodavanja naprijed i natrag na kratke i srednje udaljenosti) s jedne na drugu, slabije branjenu stranu igrališta.

Primopredaju lopte mora karakterizirati tehničko-taktička usklađenost (izbjegavati paralelna dodavanja na velike udaljenosti) jer eventualnim presijecanjem, odnosno oduzimanjem lopte, protivnička momčad dolazi do posjeda lopte u svojoj zoni završnice napada.

Osnovne pretpostavke za svrsishodnu i efikasnu igru u ovoj podfazi jesu: promjenjivost tempa kretanja igrača i lopte, preciznost u primopredaji lopte te osiguranje velikog prostora kretanja igrača u odnosu na horizontalne i vertikalne zone igrališta. (Jerković,1986).

Prema horizontalnim odnosima igrališta priprema napada može se odvijati kroz centralni prostor ili preko krilnih prostora. Prema vertikalnom odnosu igrališta podfaza pripreme realizira se u tzv.1/4 igrališta, tj. 30-ak metara od vlastitih vrata. Intencija u ovoj podfazi je prijenos težišta igre na manje branjenu stranu dijagonalnim i okomitim dodavanjem u suradnji dvojice, trojice (četvorice) igrača ili individualnom akcijom (vođenjem kroz slobodan prostor). Težnja je promjena tempa igre izazvati neravnotežu protivničke obrane što bi u nastavku napada omogućilo lakši ulazak u središnjicu ili završnicu napada. Razvoj pripreme napada zahtjeva konstantno i raznovrsno kretanje igrača bez lopte, otkrivanje u širinu i dubinu igrališta te brza i precizna dodavanja, najčešće dijagonalno prema naprijed i nazad na kratke i srednje distance.

Otvaranje napada individualnom akcijom:

1. Vođenje lopte kroz slobodan prostor.
2. Percepcija kada slobodan prostor u vođenju uslijed kretanja obrambenih igrača prestaje a da napadač prije toga ima rješenje za suradnju sa suigračima - dodavanje lopte (pravovremeno otkrivanje suigrača).
3. Driblinzi i fintiranja - koriste se najčešće pod pritiskom protivničkih prednjih obrambenih igrača, ali se njima u ovoj podfazi igre nikako ne smije težiti.

Grupna taktička sredstva podfaze pripreme ili otvaranja napada (primanje i predaja lopte)

Izbjegavati paralelna dodavanja u širinu igrališta, a pogotovo na velike udaljenosti. Trebaju dominirati kratka i srednja dodavanja dijagonalno i okomito prema naprijed i nazad (za odgovarajuće dodavanje jednako je odgovoran napadač sa loptom kao i suigrači koji mu se moraju pravovremeno otkrivati u odgovarajuće prostore (Francetić,2015).

5. POMOĆNO - NASTAVNE IGRE U NOGOMETU

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

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

Primjena pomoćnih igara na igrače ima visok nivo informacijskog pa često i energetskog opterećenja, također trener mora imati znanja o energetskim procesima koji se odvijaju u sportaševu organizmu za vrijeme određene pomoćno-nastavne igre kako bi ciljano utjecao na razvoj željenih funkcionalnih kapaciteta igrača. Prilikom izbora pomoćnih igara potrebno je voditi računa da su one što bliže situacijskim uvjetima, te da igrač prepozna linije kretanja, principe te zakonitosti koje igra pred njega postavlja. Prije svega trener mora poznavati ciljeve i funkciju pomoćno-nastavne igre koju primjenjuje na svojim

treninzima. Izuzetno je bitno da prije izvedbe igračima kvalitetno objasni iz kojih se razloga baš ta vježba koristi te kakva je njena situacijska vrijednost. (Huzjak,2013).

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

Iz svega gore navedenoga možemo zaključiti da primjena pomoćnih igara u nogometu može imati izrazito pozitivan utjecaj i to na funkcionalne, tehničke i taktičke sposobnosti igrača.

Kao i svaka metoda vježbanja, tako i upotreba pomoćnih igara ima neke svoje nedostatke, npr. igrači će ponekad rješavati određene zahtjeve zbog svoje visoke tehničko-taktičke kvalitete ili fizičke pripremljenosti te će prvotni cilj igre biti izgubljen. Također je dosta teško uvijek postići visoku razinu opterećenja jer igra diktira tempo izvođenja vježbi (ne može se reći igraču da ubrza ili uspori), te simulirati najintenzivnije trenutke koji se javljaju tijekom utakmice (Gabbet i sur.,2009). Da bi se određene igre mogle sprovesti igrači moraju zadovoljavati visoki standard tehničko-taktičkih znanja kako bi se postigao određeni intenzitet vježbe, što na nižim nogometnim razinama trenerima može predstavljati problem. Još jedan značajan nedostatak je broj trenera koji su potrebni da bi se iskontrolirala ovakva vrsta treninga (Hill-Hass i sur.,2011). Mogućnost pojave ozljeda zbog stalnog tjelesnog kontakta, posebno u trenutcima umora, značajno je veća nego kod provođenja istog treninga u ne situacijskim uvjetima (Bašić i sur.,2013).

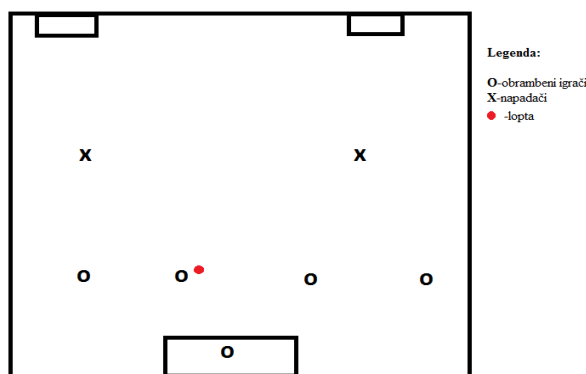
5.1. Primjeri pomoćnih igara za uigravanje podfaze otvaranja napada u nogometu

Da bi podfaza napada bila što uspješnija potrebno je provesti različite pomoćne igre koje će nogometašu omogućiti bolju reakciju u navedenoj podfazi. Isto tako za njihovu uspješnu provedbu potrebno je da igrač posjeduje visok nivo tehničko-taktičkih znanja te funkcionalnih sposobnosti. U nastavku rada bit će prikazane različite pomoćne igre za uigravanje navedene podfaze napada.

Pomoćna igra – četiri obrambena igrača i vratar protiv dvojice protivničkih napadača

OPIS VJEŽBE: vježba broj 1 odvija se u koridoru ispred vratara u podfazi otvaranja napada. U tom koridoru zajedno sa vratarom koji je na velikom голу nalaze se četiri obrambena igrača nasuprot dva napadača kojima je zadaća postići pogodak vrataru. U isto vrijeme cilj obrambenih igrača je iznijeti loptu. Lopta se smatra iznesenom kada obrambeni igrači postignu pogodak na jedan ili drugi gol smanjenih dimenzija na lijevoj ili desnoj strani igrališta otprilike 40 metara od vlastitih vrata. Igra je aktivna.

CILJ VJEŽBE: glavni cilj opisane vježbe poduka je vratara i obrambenih igrača kako na miran način razviti igru i iznijeti loptu iz podfaze otvaranja napada pod aktivnim pritiskom napadača koji simuliraju situacijske uvjete utakmice. Trajanje vježbe 10 minuta.

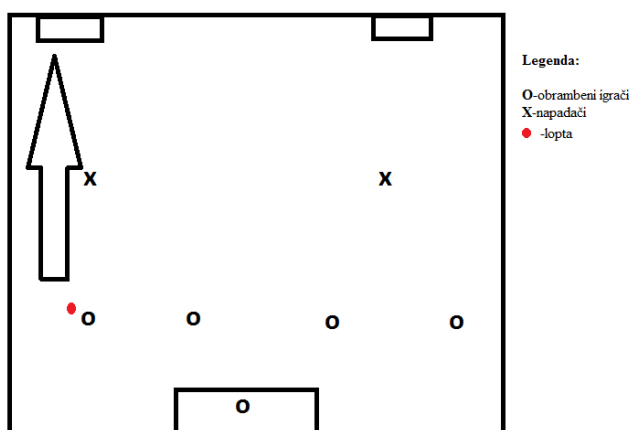


Prikaz 7. Pomoćna igra-četiri obrambena igrača i dva protivnička napadača

Pomoćna igra – četiri obrambena igrača i vratar protiv dvojice protivničkih napadača

OPIS VJEŽBE: vježba se odvija u koridoru ispred vratara u podfazi otvaranja napada. U tom koridoru zajedno sa vratarom koji je na velikom голу nalaze se četiri obrambena igrača nasuprot dva napadača kojima je zadaća postići pogodak vrataru. U isto vrijeme cilj obrambenih igrača je iznijeti loptu. Lopta se smatra iznesenom kada obrambeni igrači postignu pogodak na lijevi gol otprilike 40 metara od vlastitih vrata. Igra je aktivna.

CILJ VJEŽBE: glavni cilj opisane vježbe poduka je vratara i obrambenih igrača kako na miran način razviti igru i iznijeti loptu iz podfaze otvaranja napada pod aktivnim pritiskom napadača koji simuliraju situacijske uvjete utakmice. Trajanje vježbe 10 minuta.

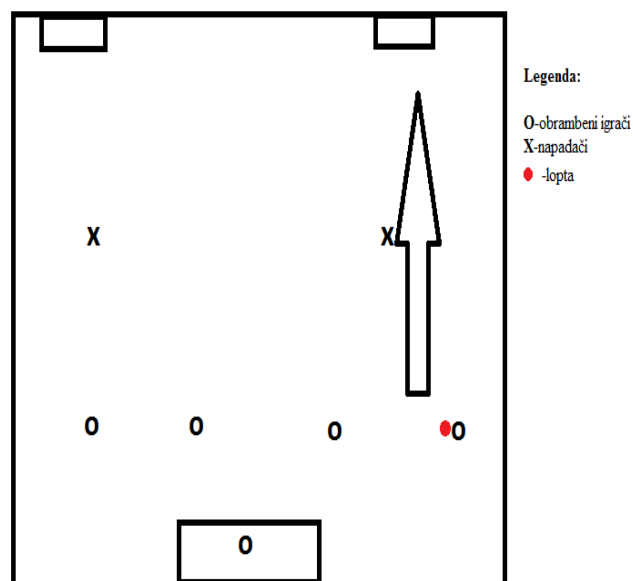


Prikaz 8. Pomoćna igra-prolaz kroz lijeva vrata

Pomoćna igra – četiri obrambena igrača i vratar protiv dvojice protivničkih napadača kroz lijeva vrata

OPIS VJEŽBE: vježba se odvija u koridoru ispred vratara u podfazi otvaranja napada. U tom koridoru zajedno sa vratarom koji je na velikom голу nalaze se četiri obrambena igrača nasuprot dva napadača kojima je zadaća postići pogodak vrataru. U isto vrijeme cilj obrambenih igrača je iznijeti loptu. Lopta se smatra iznesenom kada obrambeni igrači postignu pogodak na desni gol otprilike 40 metara od vlastitih vrata. Igra je aktivna.

CILJ VJEŽBE: glavni cilj opisane vježbe poduka je vratara i obrambenih igrača kako na miran način razviti igru i iznijeti loptu iz podfaze otvaranja napada pod aktivnim pritiskom napadača koji simuliraju situacijske uvjete utakmice. Trajanje vježbe 10 minuta.

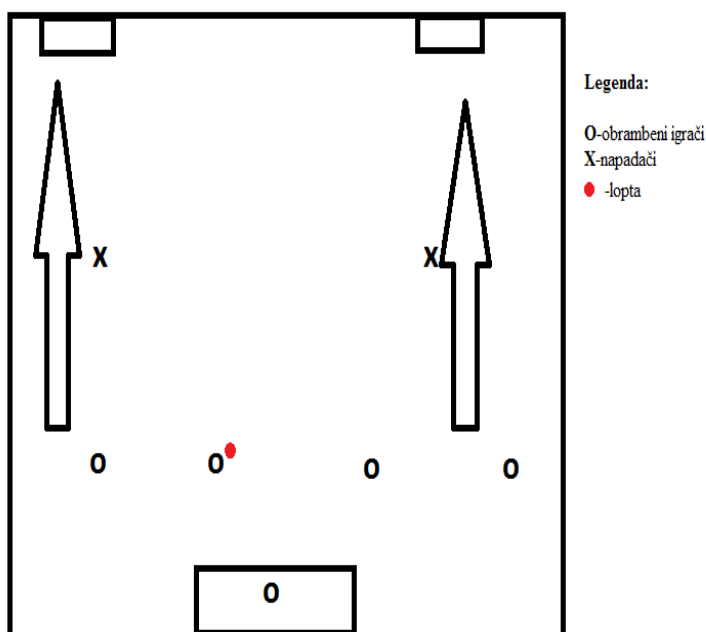


Prikaz.9. Pomoćna igra-prolaz kroz desna vrata

Pomoćna igra – četiri obrambena igrača i vratar protiv dvojice protivničkih napadača, na znak trenera obavezno prolaze kroz lijeva ili desna vrata

OPIS VJEŽBE: vježba se odvija u koridoru ispred vratara u podfazi otvaranja napada. U tom koridoru zajedno sa vratarom koji je na velikom голу nalaze se četiri obrambena igrača nasuprot dva napadača kojima je zadaća postići pogodak vrataru. U isto vrijeme cilj obrambenih igrača je iznijeti loptu .Lopta se smatra iznesenom kada obrambeni igrači postignu pogodak na desni ili lijevi gol pod obavezno na znak trenera otprilike 40 metara od vlastitih vrata. Igra je aktivna.

CILJ VJEŽBE: glavni cilj opisane vježbe poduka je vratara i obrambenih igrača kako na miran način razviti igru i iznijeti loptu iz podfaze otvaranja napada pod aktivnim pritiskom napadača koji simuliraju situacijske uvjete utakmice. Trajanje vježbe 10 minuta.

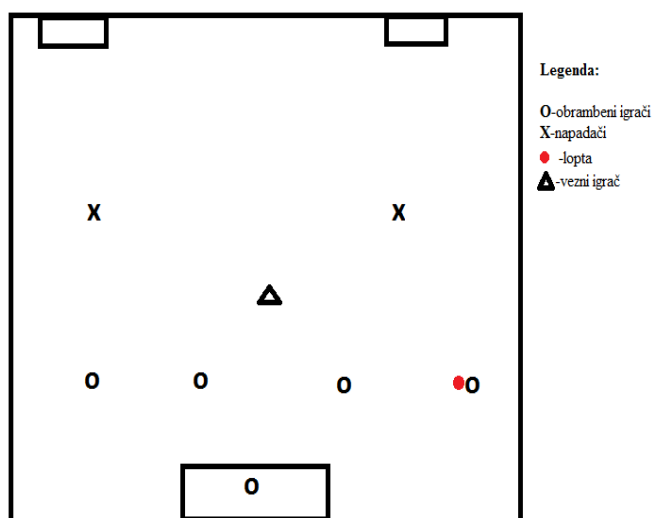


Prikaz 10. Pomoćna igra - prolaz kroz lijeva ili desna vrata

Pomoćna igra – četiri obrambena igrača, vratar i centralni vezni igrač protiv dvojice protivničkih napadača

OPIS VJEŽBE: vježba se odvija u koridoru ispred vratara u podfazi otvaranja napada. U tom koridoru zajedno sa vratarom koji je na velikom голу nalaze se četiri obrambena igrača nasuprot dva napadača kojima je zadaća postići pogodak vrataru. U ovoj vježbi za razliku od prethodnih još dodajemo veznog igrača kojemu je zadaća primiti loptu upućenu od strane obrambenih igrača. Tek kada on preuzme loptu obrambeni igrači u dozvoljenoj su poziciji za iznošenje lopte odnosno prolaz kroz jedan ili drugi postavljeni gol.

CILJ VJEŽBE: glavni cilj opisane vježbe poduka je vratara i obrambenih igrača kojima dodajemo jednog veznog igrača, kako na miran način razviti igru i iznijeti loptu iz podfaze otvaranja napada pod aktivnim pritiskom napadača koji simuliraju situacijske uvjete utakmice. Trajanje vježbe 10 minuta.

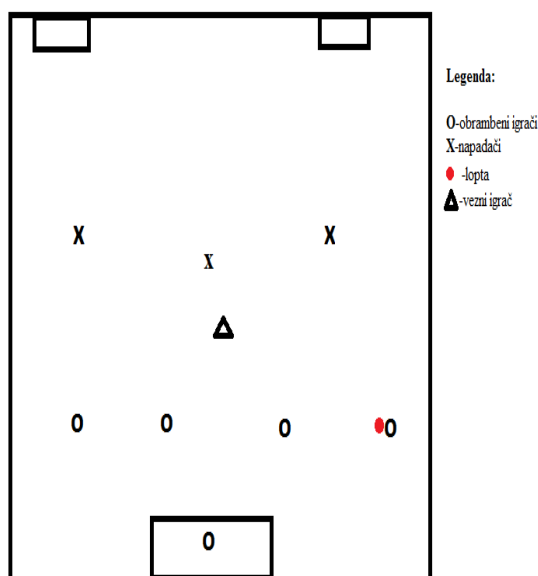


Prikaz 11. Pomoćna igra – dodavanje lopte veznom igraču

Pomoćna igra – četiri obrambena igrača, vratar i centralni vezni igrač protiv trojice protivničkih napadača

OPIS VJEŽBE: vježba se odvija u koridoru ispred vratara u podfazi otvaranja napada. U tom koridoru zajedno sa vratarom koji je na velikom голу nalaze se četiri obrambena igrača nasuprot tri napadača kojima je zadaća postići pogodak vrataru. U isto vrijeme cilj obrambenih igrača zajedno sa veznim igračem je iznijeti loptu. Lopta se smatra iznesenom kada obrambeni igrači postignu pogodak na jedan ili drugi gol smanjenih dimenzija na lijevoj ili desnoj strani igrališta otprilike 40 metara od vlastitih vrata. Igra je aktivna.

CILJ VJEŽBE: glavni cilj opisane vježbe poduka je vrataru i obrambenih igrača kako na miran način razviti igru i iznijeti loptu iz podfaze otvaranja napada pod aktivnim pritiskom napadača koji simuliraju situacijske uvjete utakmice. Trajanje vježbe 10 minuta.

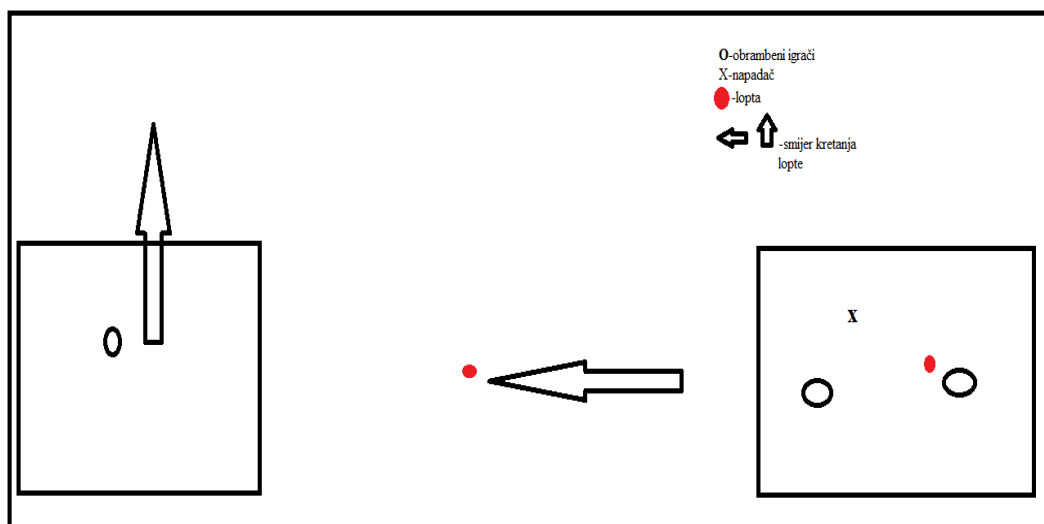


Prikaz 12. Pomoćna igra sa povećanim brojem napadačem

Pomoćna igra – kroz dva koridora, dodavanje lopte u širinu suigrači i prijelaz u podfazu središnjice napada

OPIS IGRE: vježba se odvija u koridoru dimenzija 10x10 na desnokrilnom prostoru u podfazi otvaranja napada. Igra se na način da dva obrambena igrača-desni bočni igrač i desni stoper igraju protiv napadača. Nakon što obrambeni igrači naprave 5 dodavanja bez da im napadač oduzme loptu oni rade prijenos lopte u koridor koji se nalazi na lijevoj strani igrališta u podfazi otvaranja napada. U koridoru se nalazi postavljeni bočni igrač koji nakon primanja prenošene lopte u što kraćem vremenu iznosi loptu iz koridora u podfazu središnjice napada. Kada je to napravljeno vježba se smatra uspješnom i završenom. Igra je aktivna.

CILJ IGRE: glavni cilj ove igre je uspješno mijenjanje opterećene strane i uvježbavanje obrambenih igrača kako na pravilan i miran način okrenuti stranu kad su pod pritiskom napadača. Isto tako automatizirati opisanu radnju koja će se po nebrojeno puta pojaviti tokom nogometne utakmice. Trajanje vježbe 15 minuta.

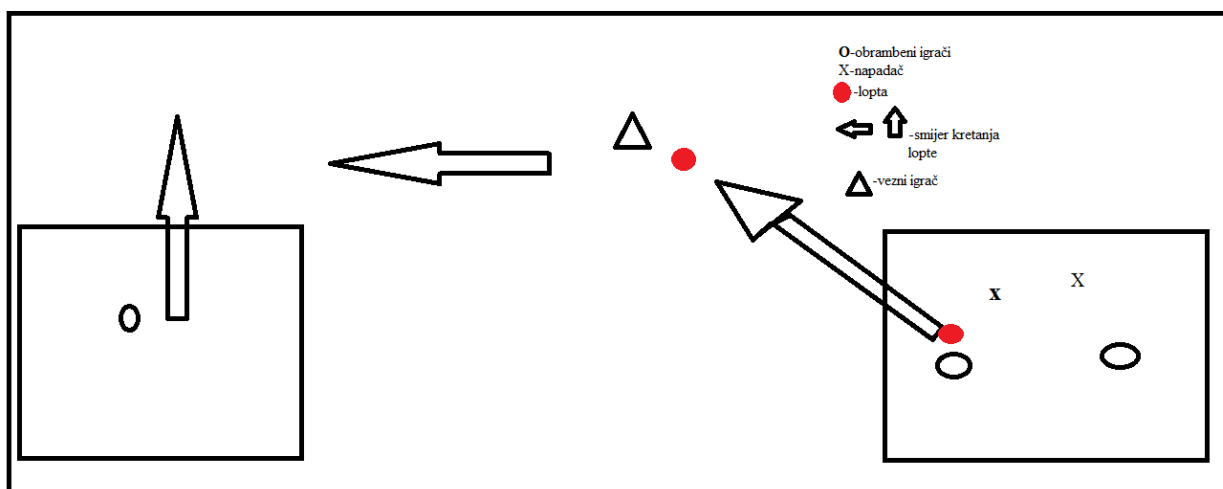


Prikaz 13. Pomoćna igra – kroz dva koridora i izlazak u središnjicu napada (2+1): (1)

Pomoćna igra – u koridoru desni i lijevi stoper plus vezni igrač protiv dva napadača

OPIS IGRE: vježba se odvija u koridoru dimenzija 10x10 na desnokrilnom prostoru u podfazi otvaranja napada. Igra se na način da dva obrambena igrača-desni bočni igrač i desni stoper igraju protiv dva napadača. Nakon što obrambeni igrači naprave 5 dodavanja bez da im napadači oduzmu loptu oni rade prijenos lopte u do zadnjeg veznog igrača koji dobivenu loptu prima i obrađuje, zatim prosljeđuje do bočnog igrača koji nakon primanja dobivene lopte u što kraćem vremenu iznosi loptu iz koridora u podfazu središnjice napada. Kada je to napravljeno vježba se smatra uspješnom i završenom. Igra je aktivna.

CILJ IGRE: glavni cilj ove igre je uspješno mijenjanje opterećene strane i uvježbavanje obrambenih igrača kako na pravilan i miran način okrenuti stranu kad su pod pritiskom napadača. Isto tako automatizirati opisanu radnju koja će se po nebrojeno puta pojaviti tokom nogometne utakmice. Trajanje igre 15 minuta.

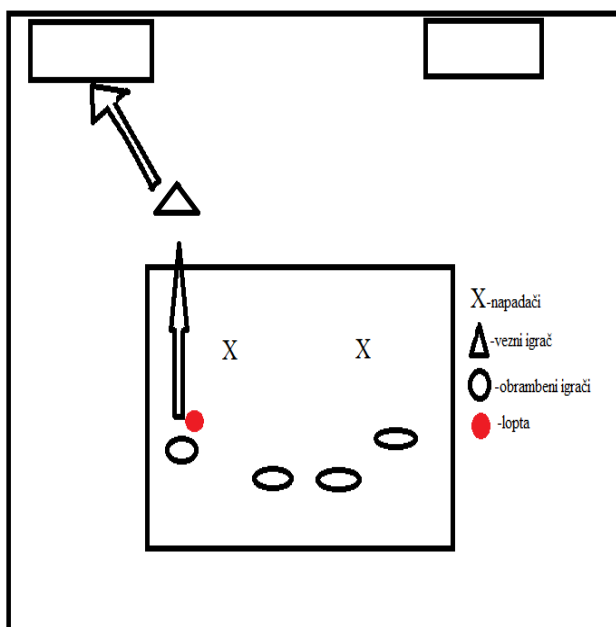


Prikaz 14. Pomoćna igra-kroz dva koridora, suradnjom sa centralnim veznim suigračem koji dodaje loptu u širinu i izlazak u središnjicu napada (2+1+1) : (2)

Pomoćna igra – suradnja četvorice obrambenih igrača sa centralnim veznim suigračem i prijelaz u podfazu središnjice napada (centralni prostor igrališta)

OPIS IGRE: vježba broj 10 odvija se u centralnom koridoru dimenzija 10x10 na centralnom prostoru u podfazi otvaranja napada. Igra se na način da četiri obrambena igrača-desni bočni igrač i desni stoper, lijevi bočni igrač i lijevi stoper igraju protiv dva napadača. Nakon što obrambeni igrači naprave 5 dodavanja bez da im napadači oduzmu loptu oni rade prijenos lopte do veznog igrača koji se nalazi u prostoru oko koridora. Nakon primanja i obrade lopte vezni igrač prolazi kroz jedan od dva napravljena gola u podfazi središnjice napada na lijevoj ili desnoj strani igrališta. Kada je to napravljeno, odnosno kada vezni igrač prođe na jedan od ta dva gola vježba se smatra uspješnom i završenom. Igra je aktivna.

CILJ IGRE: glavni cilj opisane vježbe poduka je obrambenih igrača kojima dodajemo jednog veznog igrača, kako na miran način razviti igru i iznijeti loptu iz podfaze otvaranja napada pod aktivnim pritiskom napadača koji simuliraju situacijske uvjete utakmice.



Prikaz 15. Pomoćna igra – suradnja sa centralnim veznim igračem i izlazak u središnjicu napada (4+1) : (2)

6. ZAKLJUČAK

Nogomet je kompleksna aciklička aktivnost. Da bi nogometaš uspješno obavljao zadaće koje pred njega stavlja sama nogometna igra mora posjedovati visoku razinu tehničkih, taktičkih, kondicijskih i mentalnih sposobnosti. Današnji nogomet dosta se promijenio u odnosu na svoje početke. Sve je više kretanja bez lopte, igrači su fizički spremniji i moćniji, ritam igre neprestano se mijenja, a tehnika igrača na sve je višim razinama. Da bi momčad ostvarila prevlast na terenu i u svim fazama nogometne igre ona akcije mora provoditi sa što manje pogrešaka jer i svaka pogreška u današnjici skupo se kažnjava.

Kada govorimo o fazi napada posebnu pozornost moramo obrati na podfazu njegovog otvaranja. U ovoj podfazi napad se priprema te se eventualnom brojčanom i prostornom prednošću nad protivničkom ekipom stvaraju kvalitetni preduvjeti za uspješan prelazak u podfazu središnjice te potom završnice napada.

Da bi nogometaši usvojili i automatizirali sva kretanja i akcije u ovoj podfazi potreban je velik broj sati vježbe i uigravanja momčadi. Izuzetan doprinos i značaj tome su pomoćne igre. Pomoćne igre dat će momčadi sliku situacijskih uvjeta koji će se javiti u igri. Pomoćnim igrama automatizirat ćemo neke kretnje i ponašanje naših igrača te usaditi u njihovu igru odgovornost i zakonitosti koje se javljaju u ovoj podfazi. To je iznimno bitno za uspjeh cijele ekipe jer eventualne pogreške u ovoj podfazi mogu imati velike posljedice za ukupni rezultat ekipe na kraju nogometne utakmice.

7. 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 nogometnoj igri. (Disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Bašić, D., Tomaško, J., Barišić, V., Naglić, V. (2013). Primjena pomoćnih igara kao sadržaja za razvoj specifične izdržljivosti nogometaša. Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstvenostručnog skupa, Zagreb, 22. i 23. 02., 2013. (str. 231-235). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez
4. Francetić, D. (2015). Metodika obuke i usavršavanje podfaze otvaranja napada u nogometu. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
5. Gabbett, T. i Mulvey, M. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(2), 543-52.
6. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M. i Coutts, A. J. (2011). Physiology of SmallSided Games Training in Football. Sports Medicine, 41(3), 1-22.
7. Huzjak, M. (2013). Pomoćno-nastavne igre u nogometu. S mreže skinuto 23.5.2017. s adrese: <http://www.totalni-nogomet.com/clanci/7-pomocno-nastavne-igre-u-nogometu> 43
8. Jerković, S. (1986). Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situacionomotoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
9. Jerković, S. (1991). Relacije između situacijsko – motoričkih sposobnosti i 7. elemenata tehnike u nogometu. Kineziologija, 23 (1-2),33-40.
10. Jonath, J. (1981.). Kritične zone lokomotornog sustava kod nogometaša, Predavanja s usmjerenja Nogomet, Kineziološki fakultet, Zagreb

11. Kotzamandis, C., Chatzopoulos, D., Michailidis, C., Papaiakevou, G., Patikas, D. (2005). The effect of a combined high – intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players. *Strength and Conditioning Research*, 19(2), 369-375.
12. Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and Conditioning Journal*, 31(3), 1-8.
13. Marković, G.& Bradić, A. (2008). *Nogomet-Integralni kondicijski trening*. Zagreb: Udruga-Tjelesno vježbanje i zdravlje
14. Mihačić, V., Ujević, B. (2003). *Kondicija nogometaša. Priručnik za UEFA A trenere*. Zagreb: Hrvatska nogometna akademija.
15. Milanović, D. i sur. (1997.). *Priručnik za sportske trenere*, FFK, Zagreb.
16. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija-biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki Fakultet sveučilišta u Zagrebu
17. Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A. and Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sport Science*
18. Toplak, I. (1985.): *Taktika i metodika*, Geokarta, Beograd
19. <https://hr.wikipedia.org/wiki/Nogomet> (2015).