Strategija razvoja škole nogometa u nogometnom klubu Pregrada

Kolar, Dejan

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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:117:961719

Rights / Prava: Attribution-ShareAlike 4.0 International/Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna

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

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Dejan Kolar

STRATEGIJA RAZVOJA ŠKOLE NOGOMETA U NOGOMETNOM KLUBU PREGRADA

diplomski rad

Mentor:

prof. dr. sc. Nenad Marelić

Zagreb, studeni 2019.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

_____

prof. dr. sc. Nenad Marelić

Student:

_____

Dejan Kolar

STRATEGIJA RAZVOJA ŠKOLE NOGOMETA U NOGOMETNOM KLUBU PREGRADA

Sažetak

Uz pojam nogomet, kao najpopularnije i najrazvijenije sportske igre, često se veže i pojam „najvažnija sporedna stvar na svijetu“. Nogomet spada u kompleksnu sportsku aktivnost koju obilježava veliki broj struktura gibanja i struktura situacija kojima se realizira igra. U zadnjih trideset godina nogomet doživljava veliki razvoj i to ne samo kao sport, nego je postao dio kulture, umjetnosti, biznisa i politike nekog naroda. Nogomet igraju djeca, mladi, odrasli i stari, njime se bave i muškarci i žene, a realizira se na više nivoa kvalitete – od igrača amatera, do igrača profesionalaca. Taj razvoj prate i sve veći zahtjevi i opterećenja kojima su izloženi nogometaši tijekom treninga i natjecanja. Početkom 20.stoljeća, u Hrvatskoj nešto kasnije, javljaju se prve škole nogometa u svijetu. Klubovi sve više uviđaju važnost sustavnog rada sa mlađim dobnim kategorijama pa se broj škola nogometa sve više povećava. Jedna od njih je i Škola nogometa NK Pregrada čija je strategija razvoja prikazana u ovom radu. Uz samu organizaciju škole, prikazani su i osnovni ciljevi te načela rada unutar škole, a sustavno je i razrađen program tehničke, taktičke i kondicijske pripreme. U zadnjih 15 godina jako je malo literature koja se tiče samih škola nogometa pa će ovaj rad pomoći sportskim djelatnicima pri organizaciji škola nogometa, a trenerima nogometa prilikom planiranja i programiranja rada unutar pojedinih uzrasnih kategorija.

Ključne riječi: nogomet, škola nogometa, Pregrada, razvoj tehnike, razvoj taktike, razvoj kondicijskih sposobnosti, učenje, odgoj, usmjeravanje

SUMMARY

Football as most popular and most developed sports game is often connected with term “Amongst all unimportant subjects, football is by far the most important.” Football belongs to complex sport activity and is characterized with many motions and situations through which the game is defined. In the last thirty years football is experiencing huge development, not just as a sport, but as part of culture, art, business and politics of many nations. Football is played by kids, youth, adults and elder, both men and women on

different quality levels - from amateurs to professionals. This development is followed by even bigger demands and expectation which requires players to put more effort during the training process and matches. First football schools were established in the beginning of 20th century and few years later in Croatia as well. The expansion of football schools began when football clubs realized the importance of developing and working with youngsters. One of them is School of football in FC Pregrada whose development strategy is shown in this paper, alongside with organization structure, main goals and school principles. Also technical, tactical and fitness programs are elaborated. In the last fifteen years there is lack of literature regarding football schools organization and development so this paper should be able to help football club coaches and employees with the establishment of football schools as well as implementation of training plans and programs.

Key words: football, school of football, Pregrada, development techniques, development tactics, fitness development, education

SADRŽAJ

1. UVOD ..... - 7 -

1.1. RAZVOJ NOGOMETA I POJAVA ŠKOLA NOGOMETA ..... - 7 -

1.2. ŠKOLE NOGOMETA U HRVATSKOJ ..... - 8 -

1.3. POVIJEST NK PREGRADE ..... - 8 -

2. CILJEVI I STRATEGIJA RAZVOJA ŠKOLE NOGOMETA ..... - 10 -

2.1. OSNOVNI ILI STRUČNI CILJEVI I ZADAĆE ..... - 10 -

2.2. ODGOJNI ILI PEDAGOŠKO-SOCIOLOŠKI CIJEVI I ZADAĆE ..... - 10 -

2.3. EKONOMSKI CILJEVI I ZADAĆE ..... - 10 -

3. ORGANIZACIJA ŠKOLE NOGOMETA ..... - 12 -

3.1. ZADACI POJEDINIH SEKTORA *ŠKOLE NOGOMETA NK PREGRADA* ..... - 13 -

4. OSNOVNA NAČELA SPORTSKE PRIPREME POLAZNIKA ŠKOLE ..... - 16 -

4.1. TEHNIČKA PRIPREMA U ŠKOLI NOGOMETA NK PREGRADA ..... - 16 -

4.2. KONDICIJSKA PRIPREMA U ŠKOLI NOGOMETA NK PREGRADA ..... - 18 -

4.3. TAKTIČKA PRIPREMA U ŠKOLI NOGOMETA NK PREGRADA ..... - 19 -

4.4. PSIHOSOCIJALNA PRIPREMA I ODGOJ ..... - 21 -

5. SELEKTIVNI PROCESI I DIJAGNOSTIKA STANJA ..... - 23 -

5.1. SELEKCIJA ..... - 23 -

5.2. DIJAGNOSTIKA I TESTIRANJA ..... - 23 -

6. TRENINZI I UTAKMICE ..... - 25 -

7. SUSTAV IGRANJA ..... - 28 -

8. PLAN I PROGRAM RADA ŠKOLE NOGOMETA NK PREGRADA ..... - 31 -

8.1. GLOBALNI PROGRAM TEHNIČKE PRIPREME U ŠKOLI NOGOMETA NK PREGRADA .. - 32 -

8.1.1. Globalni program tehničke pripreme zagića (U-6/7, U-8/9) ..... - 33 -

8.1.2. Globalni program tehničke pripreme limača (U-10, U-11) ..... - 35 -

8.1.3. Globalni program tehničke pripreme mlađih pionira (U-12, U-13)..... - 36 -

8.1.4. Globalni program tehničke pripreme starijih pionira (U-14, U-15)..... - 38 -

8.1.5. Globalni program tehničke pripreme kadeta i juniora (U16/17, U-18/19).... - 39 -

8.2. GLOBALNI PROGRAM TAKTIČKE PRIPREME U ŠKOLI NOGOMETA NK PREGRADA .. - 40 -

8.2.1. Globalni program taktičke pripreme zagića (U-6/7, U-8/9)..... - 40 -

8.2.2. Globalni program taktičke pripreme limača (U-10, U-11)..... - 41 -

8.2.3. Globalni program taktičke pripreme mlađih pionira (U-12, U-13)..... - 42 -

8.2.4. Globalni program taktičke pripreme starijih pionira (U-14, U-15)..... - 43 -

8.2.5. Globalni program taktičke pripreme kadeta i juniora (U16/17, U-18/19)..... - 43 -

8.3. OBILJEŽJA KONDICIJSKE PRIPREME U ŠKOLI NOGOMETA NK PREGRADA ..... - 44 -

8.3.1. Kondicijska priprema zagića (U-6/7, U-8/9) i limača (U-10, U-11)..... - 46 -

8.3.2. Kondicijska priprema mlađi i starijih pionira (U-12/13, U-14,15)..... - 47 -

8.3.3. Kondicijska priprema kadeta i juniora (U-16/17, U-18/19)..... - 47 -

9. ZAKLJUČAK..... - 49 -

10. LITERATURA..... - 50 -

11. PRILOZI..... - 51 -

11.1. POPIS SLIKA ..... - 51 -

11.2. POPIS TABLICA..... - 51 -

1. UVOD

"Igrati nogomet je jako jednostavno. Ali igrati jednostavni nogomet je najteža stvar koja postoji." (Johan Cruyff, legendarna izjava jednog od najvećih nogometaša i trenera svih vremena).

1.1. Razvoj nogometa i pojava škola nogometa

Nogomet spada u jednu od najrazvijenijih i najpopularnijih igara na svijetu te privlači veliki broj ljudi različitih dobnih skupina u oba spola. U povijesti nogometa razlikujemo dvije etape razvoja. Prva etapa odnosi se na različite praigre s loptom i traje do 1863. kada se nogomet odvojio od ragbija i počeo se samostalno razvijati. Nakon toga javljaju se razne varijante igara koje su bile preteča nogometu, razne igre s loptom koja se udarala nogama. Nogomet sličan današnjem obliku prvi puta se pojavio sredinom 19. stoljeća u engleskim javnim školama kojeg su igrali učenici amateri, da bi se vrlo brzo proširio i zaokupio pažnju širokih masa. Ubrzo se javljaju prvi profesionalni klubovi koji su imali samo jednu uzrasnu kategoriju – seniore. Kroz godine razvoja, nadograđuju se pravila. 1904. godine osnovana je međunarodna federacija nogometnih asocijacija (FIFA), a usporedno s tim diljem svijeta nastaju nogometni savezi. Od 1908. godine, nogomet je na programu Olimpijskih igara koje su te godine održane u Londonu, a 1930. FIFA organizira prvenstvo svijeta koje je održano u Montevideu (Barišić i Bašić, 2013).

Danas se nogomet provodi na više razina kvalitete, od najniže razine, gdje su igrači amateri – rekreativci do najviše razine, gdje igraju profesionalni igrači. Nogomet više nije bio samo sport, već je postao dio kulture, umjetnosti, biznisa i politike nekog naroda. Nakon seniora, prva se pojavila kategorija juniora, ali brzi razvoj nogometa tražio je nove forme organizacije.

Selekcija igrača nije se smjela prepustiti slučaju pa se u klubovima, uz juniore, počinju pojavljivati ostale mlađe dobne kategorije: kadeti, pioniri, mlađi pioniri, limači, zagići i prstići. Time se osnovna selekcija pomaknula sa prijašnjih 15.-16. godine na 10.-11. godinu, a danas sve do 5.-6. godine. Stručnom radu s mladima počela se pridavati sve veća pažnja. U početku su sa mladima radili neškolovani bivši igrači te je taj posao obično bio improvizacija i nije davao adekvatne rezultate. (Dujmović, 2006, str., 5)

Pojavom stručnog kadra i kvalitetnih školovanih trenera, profesionalni klubovi počinju organizirati svoje škole nogometa kako bi iz svojih redova dobili kvalitetne igrači. Prve škole nogometa pojavile su se početkom 20.stoljeća, a njihov razvoj išao je usporedno sa razvojem nogometa. Dujmović (2006) ističe da danas dominiraju dva ekstremna modela rada unutar škola

nogometa: klubovi koji „proizvode“ igrače, prodaju ih i istodobno imaju vrhunske igrače (primjerice: FC Ajax) i klubovi koji kupuju gotove vrhunske igrače i imaju iste pa i bolje rezultate (primjerice: FC Barcelona).

Vrhunski nogomet zahtijeva igrače univerzalnog karaktera, sa maksimalno iskorištenim vlastitim potencijalom. Da bi se to postiglo potreban je dugogodišnji, dobro planiran i programiran, kontinuirani rad pod stručnim nadzorom. Također, potrebna je stalna selekcija mladih nogometaša, kako bi oni najtalentiraniji dobili priliku maksimalno razviti svoje potencijale.

1.2.Škole nogometa u Hrvatskoj

Kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj, dolazi do brzog razvoja nogometa, a samim time i prvih Škola nogometa. Prvu takvu organizirao je NSH u Zagrebu 1948. godine. Svi profesionalni klubovi uskoro su imali svoje škole nogometa, a Statutom i pravilnikom HNS-a određeno je da svi klubovi od 3. HNL na gore, imaju svoje škole nogometa te da poštuju stručno-pedagoške normative vezane uz školu nogometa. Osim u profesionalizmu, sve više amaterskih klubova na lokalnim razinama organizira vlastite škole nogometa. Njihova organizacija rada, ciljevi i zadaće djelomično se preklapaju sa školama nogometa koje organiziraju profesionalni klubovi, ali isto tako imaju svojih specifičnosti i posebnosti. (Dujmović, 2006, str.8)

„Dobro organizirane škole nogometa osiguravaju međusobnu povezanost različitih programa dugoročne pripreme nogometaša (tehničku pripremu, taktičku pripremu, kondicijsku pripremu, psihosociološku pripremu…). Jedan od najvećih problema u radu škola nogometa u nas su uvjeti rada (tereni, trenažna pomagala). Oni su često osnovni razlog improvizacije u radu (Vugrinec, 2004, str.10)“.

Svaka škola nogometa, bez obzira na nivo kvalitete natjecanja, financijsko stanje i uvjete morala bi planiranim, stručnim i sustavnim radom svim polaznicima i zaposlenicima nogometne škole omogućiti maksimalnu moguću podršku kako bi ostvarili najveće potencijalne učinke i rezultate.

1.3. Povijest NK Pregrade

Počeci nogometa u Pregradi sežu u godine neposredno nakon drugog svjetskog rata, a vezani su uz Nogometni klub „Rudar“. Klub je opstao svega dva desetljeća, ali se zatim ugasio zbog nedostatka financijskih sredstava. Nogomet se u Pregradu vraća 1976., kada je na Osnivačkoj skupštini donesen Statut kluba, klub dobiva ime Nogometni klub Pregrada, a za

prvog predsjednika izabran je Stjepan Tuđina. Najveći uspjesi bilježe se 90-ih godina prošlog stoljeća kada se u Pregradi igrala regionalna liga (sadašnja 3.HNL).[1]

Usporedno s tim, počinje se organizirati rad sa mlađim dobnim kategorijama, a prva je bila kategorija juniora (U-18 i U-19). Danas se klub natječe u 1. Županijskoj nogometnoj ligi, a u klubu djeluju kategorije juniora, kadeta, starijih pionira, mlađih pionira, limača i zagića koje su od sezone 2019./2020. organizirane kao „Škola nogometa NK Pregrada“.



Slika 1. Grb NK Pregrade, a ujedno i „Škole nogometa“

[1] (https://www.pregrada.hr/novosti/40-godina-nk-pregrada)

2. CILJEVI I STRATEGIJA RAZVOJA ŠKOLE NOGOMETA

Pero Dujmović (2006) navodi da su škole nogometa sportsko-odgojne institucije u kojima rad dobiva značenje organiziranog sustavnog stručno-pedagoškog rada. U skladu s tim, u svakoj školi nogometa prisutne su tri grupacije ciljeva i zadaća – osnovni ili stručni, odgojni ili pedagoško-sociološki i ekonomski koji su naglašeniji u profesionalnim klubovima. Budući da je NK Pregrada amaterski klub, pozornost je više usmjerena na stručne i odgojne ciljeve i zadaće.

2.1. Osnovni ili stručni ciljevi i zadaće

- Izrada i realizacija stručnih programa, unapređenje metodologije rada, unapređenje uvjeta i organizacije rada s ciljem stvaranja igrača za potrebe natjecanja na županijskoj i regionalnoj razini.
- Usmjeravanje najtalentiranije djece u profesionalne klubove.
- Stručno usavršavanje trenera i stvaranje kvalitetnih i vrhunskih trenera mlađih dobnih kategorija, kao i budućih seniorskih trenera.
- Individualizirani plan i program razvoja svakog igrača (individualiziran program treninga sa prilagođenim volumenom rada za pojedinca).

2.2. Odgojni ili pedagoško-sociološki cijevi i zadaće

- Utjecati na stručno osposobljavanje mladih nogometaša za određena zanimanja iz razloga što će vrlo mali postotak nogometaša živjeti od nogometa.
- Utjecati na svestrani razvoj mladih nogometaša u ljudskom, sportskom, etičkom, moralnom, zdravstvenom i drugom smislu.
- Utjecati na ponašanje igrača na i izvan terena.
- Razvijati ljubav prema sportu, nogometu, svojem klubu.
- Poticati zdrave stilove života.
- Utjecati na pozitivan odnos između suigrača unutar ekipe, ali i na ponašanje prema suparničkim igračima ili sucima.
- Odgajati budućeg navijača kluba, reprezentacije ili sl.

2.3. Ekonomski ciljevi i zadaće

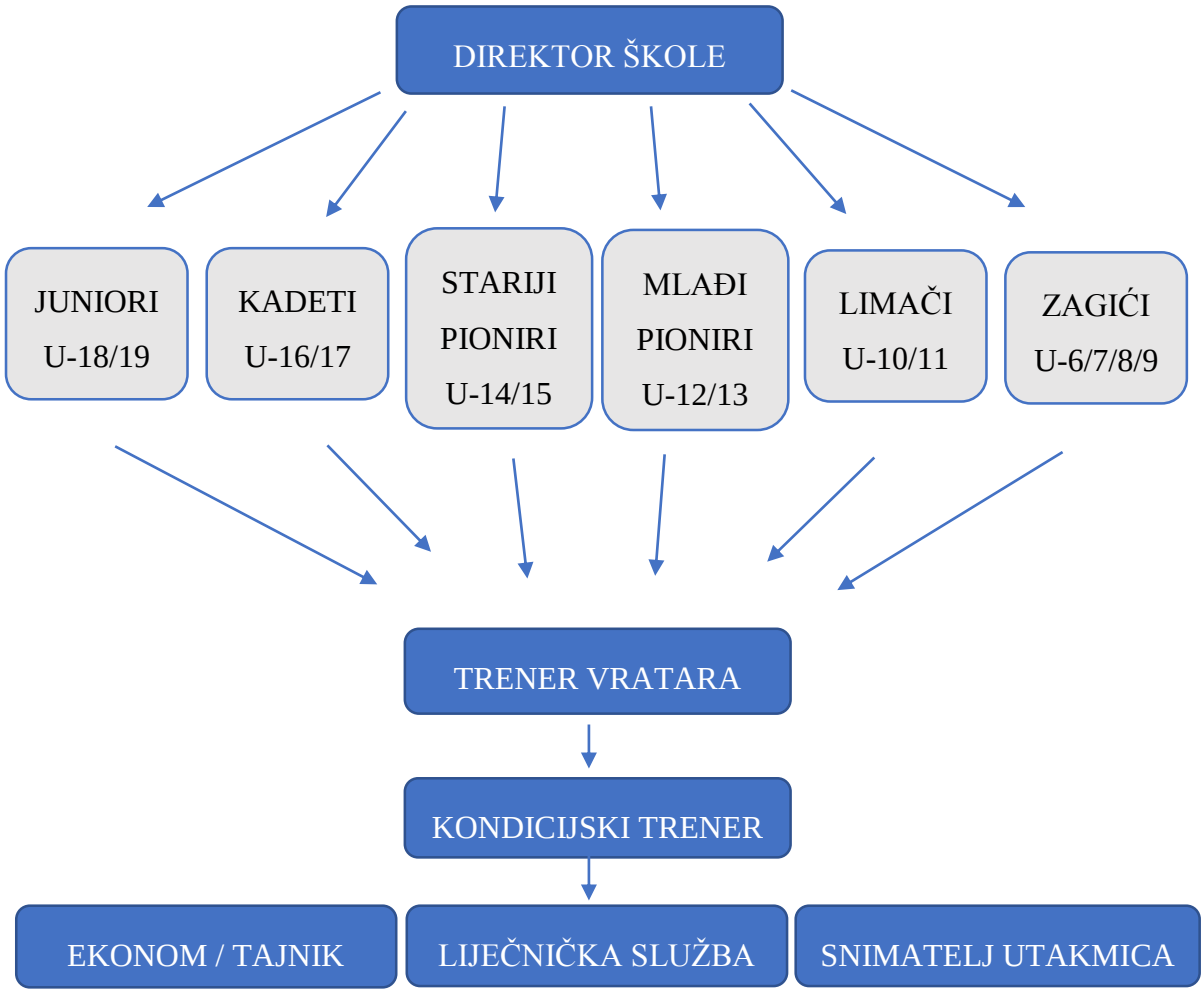
- Stvaranjem igrača za profesionalne klubove ostvariti dobit od budućih transfera u profesionalnoj karijeri.

- Stvaranjem igrača za potrebe seniorske momčadi smanjuje se potreba za dovođenjem igrača iz drugih sredina koji su u pravilu skuplji od domaćih igrača.
- Materijalnim ulaganjem u dobrog trenera profitirati jer samo stručan trener može „izbrusiti talent“ mladih nogometaša.
- Više ulagati u razvoj domaćih trenera koji su privrženi klubu i jeftiniji od tzv. gotovih trenera iz drugih sredina.
- Dopunskom djelatnošću osigurati jedan dio financijskih sredstava za potrebe škole nogometa.

3. ORGANIZACIJA ŠKOLE NOGOMETA

Da bi škola nogometa mogla funkcionirati, nisu dovoljni samo igrači i trener, već je u njezin rad uključeno više stručnih osoba koji obavljanju specifične poslove za koje su zaduženi. Škola nogometa NK Pregrada organizirana je na sljedeći način:

- Direktor
- Tajnik / Ekonom (organizacija, financije)
- Treneri (šest momčadi, šest trenera)
- Trener vratara (jedan trener na šest momčadi)
- Kondicijski trener (jedan trener na šest momčadi)
- Snimatelj utakmica
- Liječnička služba (liječnik i fizioterapeut)



Slika 2. Shema organizacije „Škola nogometa NK Pregrada“

3.1. Zadaci pojedinih sektora *Škole nogometa NK Pregrada*

- **Direktor**

Tzv. *Šef škole* koji je nadležan svim subjektima nogometne škole. On je poveznica između nogometne škole i seniorske momčadi. Upoznat je sa cijelom strukturom i načinom rada te svojim djelovanjem usmjerava rad ka željenom cilju. Prati provedbu zakonskih i drugih propisa iz djelatnosti sporta. U suradnji sa trenerima izrađuje tromjesečne, polugodišnje i godišnje planove i programe te brine za pravodobno izvršenje plana i programa rada. Nadzire financijsko-računovodstvene, blagajničke i planske poslove za potrebe škole nogometa i odgovoran je za njihovu ispravnost. Nadzire tehničke poslove održavanja objekata kluba, igrališta, čišćenje klupskih prostorija i vodi brigu oko priprema utakmica, turnira i drugih administrativnih poslova vezanih uz školu nogometa.

- **Treneri**

Stručne i educirane osobe koje obavljaju poslove treniranja, edukacije i selekcije prema određenim smjernicama koje im daje direktor škole nogometa. U suradnji sa direktorom škole sudjeluju u izgradnji plana i programa rada za određenu uzrasnu kategoriju. Nakon odobrenja od strane direktora škole, isti plan i program provode u djelo. Zadužen je za vođenje evidencije, po potrebi mijenja plan i program treninga, a također i vodi sportski karton[2] za svakog igrača svoje ekipe.

- **Trener vratara**

Stručna i kvalificirana osoba koja obavlja poslove treniranja svih vratara u školi. Također sudjeluju u selekciji i odabiru potencijalnih vratara, a izvršava i druge poslove[3] koje mu odredi direktor škole.

- **Kondicijski trener**

Stručna osoba koja je zadužena za kondicijsku pripremu svih ekipa. Surađuje sa svim trenerima te sudjeluje u izradi planova i programa rada koji se tiču kondicijskog dijela. Po potrebi radi individualne treninge sa igračima kojima je potreban dodatni rad ili pak sa najtalentiranijim igračima.

- **Ekonom / Tajnik**

Tajnik kluba obavlja poslove službenog predstavnika kluba na utakmicama iz djelokruga škole nogometa. Brine se o svim administrativnim poslovima za potrebe Škole nogometa. Organizira u dogovoru sa trenerima i direktorom škole putovanja na gostujuće utakmice ili turnire. Osim toga, ista osoba obavlja i funkciju ekonoma čija je zadaća briga o opremi za cijelu školu nogometa, od nabavke do podijele opreme trenerima koji na početku sezone zadužuju igrače sa kompletnom opremom, a na kraju sezone istu tu opremu vraćaju ekonomu. Brigu o terenu ima grad Pregrada tako da taj dio nije u nadležnosti Škole nogometa.

[2] Svaki igrač ima svoj sportski karton u kojeg se upisuju rezultati mjerenja i testiranja i eventualne dodatne informacije

[3] Po potrebi mijenja nekog od odsutnih trenera

- **Liječnička služba: liječnik i fizioterapeut**

Liječnik vodi brigu o zdravlju i liječničkim pregledima svih igrača i vrši preventivu liječenja. Liječnik određuje liječenje, a fizioterapeut izvršava naloge liječnika. Svaki igrač obavezan je dva puta godišnje pristupiti liječničkom pregledu, a po potrebi se rade i dodatni pregledi ili se dijete usmjerava prema stručnjacima, ovisno o problemima. Osnovna teza kojom se vodi Škola nogometa je ta da prije svega brine o zdravlju djeteta i ono se stavlja u prvi plan.

- **Snimatelj utakmica**

Stručna osoba koja je zadužena za snimanje utakmica. Svaki trener po potrebi može zatražiti snimanje određene utakmice te na temelju snimke vrši analizu utakmice.

4. OSNOVNA NAČELA SPORTSKE PRIPREME POLAZNIKA ŠKOLE

Na samom početku rada, spomenuti su ciljevi i neke osnovne zadaće škole nogometa koje se realiziraju putem raznih oblika priprema, a (Dujmović, 2006, str.29) navodi:

- tehničku,
- taktičku,
- kondicijsku,
- psihosocijalnu pripremu i odgoj mladih sportaša.

Sve vrste priprema mogu se realizirati putem sportskog treninga, ali djelomično i izvan njega. Tako npr. tehnička priprema se većim dijelom rješava putem treninga, ali i izvan njega putem prikazivanja filmova, biomehaničkom analizom pokreta i slično. Zajednički cilj svih tih priprema je potpuni razvoj mladih nogometaša i njihov uspjeh u nogometu. Škola nogometa Pregrada bazira se na radu prema već spomenutim ciljevima i zadaćama te su na temelju njih izvedena neka osnovna načela koja se moraju poštivati.

4.1. Tehnička priprema u Školi nogometa NK Pregrada

„Nogometna tehnika podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje se nalaze u sadržaju nogometne igre (Dujmović, 2006, str.30)“. To je sposobnost nogometaša da izvodi tipične strukture kretanja, sa ili bez lopte na način da su one biomehanički ispravne, odnosno efikasne i ekonomične u uvjetima igre. U trendu razvoja nogometne igre javlja se potreba da svi igrači budu tehnički univerzalno osposobljeni, a da bi se to postiglo, treba uvažavati osnovna načela tehničke priprema, a to su:

a) Načelo kontinuiranosti tehničke pripreme

Učenje i usvajanje nogometne tehnike počinje pristupanjem djeteta školi nogometa, najčešće u dobi 6.-10. godine (najmlađi član Škole nogometa u Pregradi ima pet godina i tri mjeseca) i traje 7-9 godina u kontinuitetu. Program rada mora se prilagoditi uzrastu s kojim se radi. Tehnika se usvaja postupno i sustavno, no na tehničkoj pripremi mora se raditi tijekom cijele sportske karijere, radi usavršavanja, održavanja i perfekcije tehnike.

b) Načelo racionalnosti i utilitarnosti tehničke pripreme

Cilj tehničke pripreme je učenje i usvajanje tehnike kroz obuku i trening u uvjetima nogometne igre, odnosno kroz situacijsko vježbanje. Tehnika se prvotno usvaja racionalno, što podrazumijeva usvajanje najvažnijih elemenata tehnike nogometne igre (udarce po lopti,

primanje lopte i oduzimanje lopte). Nakon što se usvoje najvažniji elementi na koje se sve nadograđuje, tehnički se sadržaji obrađuju od osnovnih prema složenijim. Naučenost tehnike najbolje se može procijeniti u natjecateljskim uvjetima i iz tog razloga Škola nogometa NK Pregrada zahtjeva što više situacijskog vježbanja tehnike.

c) Načelo cjelina – dio – cjelina

Škola nogometa NK Pregrada primjenjuje kombinaciju sintetičke i analitičke metode. Pri učenju pokreta i kretanja najprije se primjenjuje sintetička metoda, a ako je potrebno, određeni dio izvodi se naknadno po analitičkoj metodi. Nakon svladavanja teškoća pokret se ponovo izvodi u cjelini, sintetički. Obavezan redoslijed je: *cjelina – dio – cjelina*.

Program poduke i učenja tehničkog elementa provodi se određenim redoslijedom:

- najava tehničkog elementa koji se uči
- razgovor o važnosti elementa
- objašnjenje tog elementa
- trenerova demonstracija elementa u cjelini, zatim po potrebi u dijelovima
- izvođenje elementa od sporog prema bržem
- uočavanje tipičnih pogrešaka i postupci njihova ispravljanja
- izvođenje elementa u povećanom tempu uz poluaktivnog i aktivnog protivnika do situacijskih uvjeta.

d) Načelo vježbanja boljom i slabijom nogom

S obzirom da kod neke djece dominira lijeva, a kod neke desna hemisfera mozga, razlikujemo dešnjake i ljevake. Lijeva hemisfera upravlja desnom stranom (rukom, nogom), a desno obrnuto. Kod mladih igrača potrebno je podjednako razvijati tehniku obiju strana. Ovo je načelo izuzetno bitno primjenjivati u obuci vratara.

e) Načelo individualnosti i specifičnosti

Tijekom tehničke pripreme nogometaša valja poštovati individualne sposobnosti i sklonosti usvajanja određenih tehničkih elemenata. Neki igrači lakše izvode neki element, a neki teže. Isto tako u momčadi dolazi do specijalizacije igrača za određene poslove, npr. za izvođenje jedanaesteraca, udaraca iz kuta, slobodnog bacanja. Također, potreba za usavršavanje nekog elementa ovisi o igračevoj poziciji pa će tako branič više vježbati oduzimanje lopte nego li udarce na gol.

f) Načelo povratnih informacija

Glavni kriterij vrijednosti tehnike je igra u kojoj se može primijetiti razlika u nivou tehničkog znanja. Postoje neki igrači koji tehniku, naučenu na treningu, ne mogu primijeniti na utakmici, no postoje i oni koji na treninzima pokazuju skromnije tehničko znanje, ali ga na utakmicama koriste pametno i efikasno.

g) Načelo kompleksnosti

Kako bi se riješila neka kompleksnija situacija potrebno je, uz usvajanje pravilne izvedbe tehničkih elemenata, razviti i određene motoričke i funkcionalne sposobnosti, odnosno, povezati tehničku pripremu sa ostalim pripremama (nadograđeno na Dujmović, 2006, str.31-34).

4.2. Kondicijska priprema u Školi nogometa NK Pregrada

„Kondicijska priprema ima za cilj razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti nogometaša, a koji čine kondicijsku pripremljenost nogometaša. Kod mladih nogometaša kondicijska priprema usmjerena je na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti jednim biološkim redoslijedom kojega diktiraju zakonitosti rasta i razvoja djece i mladeži. Kondicijska priprema ima i druge zadaće kao što su: kompenzacijsko-korektivno djelovanje, djelovanje kao prevencija protiv ozljeda, pozitivno djelovanje na zdravlje itd. (Dujmović, 2006, str. 34)″.

U kondicijskoj pripremi također važe neka osnovna načela, a to su:

a) Načelo kontinuiranosti kondicijske pripreme

Temelj za razvoj sposobnosti nogometaša, u ovom slučaju polaznika Škole nogometa NK Pregrada je sistematizirani i neprekidni kondicijski trening, koji se odvija kontinuirano, bez prekida u dužem vremenskom periodu, sa stalnim izmjenjivanjem intervala opterećenja i intervala odmora, odnosno rasterećenja. Kondicijska priprema provodi se kroz kompetitivno-korektivno vježbanje, kroz preventivno vježbanje protiv povreda, ali i kroz aktivni odmor i rekreaciju. Tim se treninzima osigurava višegodišnje usavršavanje funkcionalnih i motoričkih karakteristika.

b) Načelo usmjerenosti i racionalnosti kondicijske pripreme

Kondicijska priprema najviše je usmjerena na transformaciju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških karakteristika. Također, mora biti usmjerena na razvoj dobro razvijenih sposobnosti i korekciju slabije razvijenih sposobnosti. Tako se u prvim fazama

dugoročne sportske pripreme, zbog bioloških determinanta razvoja djece i mladeži, trening više usmjerava na razvoj fleksibilnosti, koordinacije i brzine reakcije, dok se trening u kasnijim fazama sportskog razvoja usmjerava na razvoj i održavanje snage te adekvatne aerobne i anaerobne izdržljivosti.

c) Načelo valovitosti i progresivnosti opterećenja

Kontinuirano opterećenje bez adekvatnog odmora dovodi do pretreniranosti, zbog toga je tijekom procesa sportskog treninga potrebno osigurati pravilnu izmjenu ciklusa opterećenja i oporavka te planirati progresivno diskontinuirano opterećenje. Drugim riječima, potrebno je izmjenjivati treninge s vježbama velikog opterećenja i treninge s vježbama malog opterećenja i odmora, uz postupno povećanje opterećenja.

d) Načelo cikličnosti treninga

Jedno od načela kojem se posebno pridaje pozornost u Školi nogometa NK Pregrada je cikličnost, odnosno provođenje treninga u različitim vremenskim cjelinama koje se međusobno nadovezuju.

Postoje tri ciklusa: mikrociklus (traje 2-7 dana), mezociklus (traje od nekoliko tjedana do 3-4 mjeseca) i makrociklus (traje 6-12 mjeseci, a ovise o godišnjoj periodizaciji treninga).

e) Načelo kompleksnosti

Između kondicijske pripreme i ostalih priprema mora postojati pozitivan utjecaj. Funkcionalne i motoričke sposobnosti koje su postignute kondicijskom pripremom, moraju biti integrirane u taktičke elemente te transformirane i integrirane u sustav i koncepciju igre. Poznato je da kondicijski spremniji nogometaš lakše barata loptom, u igri ima veću koncentraciju, ima više samopouzdanja i povjerenja u sebe (nadograđeno na Dujmović 2006, str. 35-39).

4.3. Taktička priprema u Školi nogometa NK Pregrada

„Generalni cilj taktičke pripreme je razvoj i usavršavanje specifičnih sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura situacija koje tvore taktiku nogometa (Dujmović, 2006. str. 39)".

Taktičkom se pripremom nastoji usvojiti određeni sustav i koncepcija igre, što se postiže svrsishodnim individualnim djelovanjem, suradnjom pojedinih linija ili skupina igrača te djelovanjem momčadi u cjelini. Međusobna suradnja igrača pri rješavanju situacija u igri uvjetovana je igračevom sposobnošću identifikacije i analize situacije u igri, misaonim

rješenjima i na kraju motoričkim rješenjima taktičkog zadatka. Cilj taktičke pripreme je razvoj i usavršavanje specifičnih sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih situacija koje tvore taktiku nogometa (Dujmović, 2006, str.40).

Od samog početka taktičke pripreme, unutar Škole nogometa NK Pregrada vodi se računa o sustavima igra za koje se posebno priprema kroz cijelu taktičku izobrazbu, ali se također upoznaje igrače sa svim ostalim sustavima i njihovim zakonitostima.

Taktičku je pripremu nužno provoditi prema određenim načelima:

a) Načelo kontinuiranosti

Taktička priprema počinje od samog početka bavljenja nogometom, no sa specifičnim zahtjevima vezanim uz pojedine dobne kategorije. Prvo se počinje sa slobodnom igrom, čime se razvija kreativnost, mašta i improvizacija djece. Kasnije slobodna igra prelazi u usmjerenu i natjecateljsku igru. Individualna i grupna taktika dominira u mlađim uzrastima, dok kod kadeta i juniora sve više dominira momčadska taktika.

b) Načelo racionalnosti i utilitarnosti taktičke pripreme

Taktička priprema realizira se kombinacijom praktičnog i teorijskog rada. U teorijskom radu obrađuju se osnove taktičke varijante i kombinacije u fazi napada i obrane. U praktičnom se radu koriste pomoćne i taktičke igre koje simuliraju stvarne situacije. Načelo utilitarnosti izraženo je pri odabiru manjeg broja taktičkih vježbi s većim brojem ponavljanja.

c) Načelo igračke usmjerenosti i povratnih informacija

Pri odabiru igračkog mjesta, vrijedi određeni slijed za sve nogometaše. Zagići, limači i mlađi pioniri trebaju proći sve pozicije, ponekad igrajući u obrani, veznoj liniji i napadu, ali ponekad i na poziciji vratara. Time se razvija igračka univerzalnost i iskazuju sklonosti i sposobnosti. Kod starijih pionira i kadeta, igrače treba razvrstati na braniče, vezne igrače i napadače i rotirati ih po njihovoj liniji djelovanja. Kod juniorskog uzrasta, svakom je igraču potrebno odrediti optimalno mjesto s još jednim alternativnim, čime se razvija taktička univerzalnost i sprečava uska specijalizacija igrača na jednu poziciju. Na osnovu povratnih informacija, program taktičke pripreme se potvrđuje i korigira.

d) Načelo poticanja kreativnosti

Ovo načelo karakterizira dosjetljivost, originalnost, prilagodljivost i sama izvedba određenog rješenja u situacijama nogometne igre. Učinkovitost ovog načela jako ovisi o samoj kreativnosti trenera. Kreativnost se najviše razvija kod mlađih dobnih kategorija. Stoga je potrebno poticati igrače da u novim situacijama sami nalaze i biraju najbolja rješenja.

e) Načelo prostorno-vremenskog usklađivanja akcija

Rješavanje pojedinih situacija u igri mogu biti pravovremena, prerana ii zakašnjela. Cilj ovog načela je pravovremenost izvođenja vježbi i akcija te postizanje adekvatnih brzina izvođenja pojedinih situacija u koncepciji igre (nadograđeno na Dujmović, 2006, str.40-43).

4.4. Psihosocijalna priprema i odgoj

Cilj pripreme je podizanje razine efikasnosti mentalnih-kognitivnih specifičnih sposobnosti za nogometnu igru. Psihosocijalna priprema je odgovorna za formiranje integralne ličnosti djeteta i mladića i za formiranje odnosa u klubu i momčadi. Ova priprema sintetizira nekoliko znanstvenih disciplina (psihologiju sporta, sociologiju sporta i pedagogiju) te je vrlo kompleksna (Dujmović, 2006, str 44).

Osnovna načela ove pripreme su:

a) Kontinuiranost psihosocijalne pripreme

Opća psihološka priprema u kontinuitetu pomaže u razvoju sposobnosti, osobina, ponašanja i stavova dugoročno korisnih za nogomet.

b) Načelo korištenja intelektualnih sposobnosti igrača

Intelektualne sposobnosti nogometaša ne utječu direktno na uspješnost, nego su povezana s emocionalnim i motivacijskim funkcijama te sa ličnosti. Dolaze do izražaja u strukturiranju nogometnih situacija i njihovom zapamćivanju, iskustvu, brzom reakcijom, brzoj prostorno-vremenskoj procjeni, rezoniranju i predviđanju situacije.

c) Načelo razvoja mentaliteta pobjednika

Kod mlađih je nogometaša potrebno poticati mentalitet pobjednika. Time postaju sportaši koji ne čekaju životnu šansu nego ju sami stvaraju. Ne obaziru se na negativne situacije i poraze nego nastoje biti bolji iz dana u dan, a svaku priliku za natjecanje iskorištavaju kao povoljnu

okolnost za dokazivanje. Oni postaju optimisti, realno ambiciozni, spremni za preuzimanje rizika.

d) Načelo utjecaja na motivacijsku strukturu

Motivi za bavljenje nogometom su biotički (potreba za igrom, kretanjem i za sportskom borbom) i socijalni (potreba za dokazivanje, postignućem, isticanje, dominacijom, novac). Kod motiva nogometaša presudnu ulogu igra hijerarhijska struktura motiva. Ona je različita s obzirom na uzraste i kasnije u seniorskoj dobi između amatera i profesionalaca. Na motivacijsku strukturu može se utjecati različitim postupcima koji pozitivno utječu na motivaciju.

e) Načelo formiranja homogenog kolektiva

Prva zadaća trenera, unutar Škole nogometa NK Pregrada, koja se zahtjeva na početku svake nove sezone je da od svoje grupe igrača čim prije stvori kolektiv tzv. „tim“. Njihov zajednički interes je bavljenje nogometom, a za koji su se dobrovoljno odlučili. Najvažnija karakteristika kolektiva je homogenost. Isto tako, svaki kolektiv mora imati određenog vođu, a u nogometnoj igri to je kapetan ekipe.

f) Načelo odgojnog rada s mladim nogometašima

Sve aktivnosti Škole nogometa NK Pregrada povezane su s odgojnim utjecajem na djecu i mladež. Pri samom uključenju u školu nogometa, djecu i njihove roditelje, upoznaje se s određenim pravilima. Potrebno je formirati shvaćanje da su norme ponašanja postavljene u interesu pravilnog razvoja pojedinca i grupe. Osim djece i roditelja, svaki trener škole nogometa mora poštivati Kodeks ponašanja nogometnih djelatnika (nadograđeno na Dujmović 2006, str. 44-52).

5. SELEKTIVNI PROCESI I DIJAGNOSTIKA STANJA

5.1. Selekcija

Dobro provedena selekcija jedan je od preduvjeta za vrhunska ostvarenja u nogometu. Proces usmjeravanja vrlo je odgovoran i zahtijevan proces koji zahtijeva maksimalnu objektivnost, određeno iskustvo u procjeni, a samim time i stručnost trenera. Kod selekcije nogometaša bitno je usmjeriti pažnju na one sposobnosti i karakteristike koje su pretežno genetski uvjetovane, odnosno urođene i na koje se može ograničeno utjecati uz osnovni preduvjet da je zdravstveni status zadovoljavajući (Hodak i Butunac, 2006).

Škola nogometa NK Pregrada u suradnji sa osnovnim školama vrši kontinuirane predselekcije na kojima se najtalentiranije učenike usmjerava u samu Školu nogometa. Nakon toga, mladi nogometaši prolaze određene testove na početku svake kalendarske godine.

Pero Dujmović (1986) ističe kako su u selekciji jako važni kriteriji i dobra organizacija. Kod zagića osnovni kriteriji su ljubav za nogomet i smisao za igru. Kod limača se najviše gleda smisao za igru, kinestetički osjećaj za loptu i brzinske kvalitete. U mlađim pionirima važni su već navedeni kriteriji, a uz njih dominantno se prati razina koordinacije, eksplozivna snaga i brzina učenja tehnike. Kod pionira, uz gore navedene kriterije, uvodi se i kriterij aerobne izdržljivosti. Kod kadeta i juniora, može se uključiti kriterij specifične izdržljivosti, primjena tehnika u igri, taktičke sposobnosti u igri, funkcionalne i psihološke sposobnosti i osobine. Svi ti kriteriji, kao i neki drugi kriteriji, moraju biti prisutni u dijagnostici pojedine dobne skupine.

5.2. Dijagnostika i testiranja

Dijagnosticiranje predstavlja primjenu određenih postupaka sa ciljem prosudbe određenog stanja. Ovdje se konkretno misli na dijagnosticiranje funkcionalnog, motoričkog, tehničkog, taktičkog i psihosocijalnog stanja mladih nogometaša. Rezultati dijagnostike stanja koja se koristi za selekciju nazivaju se inicijalno testiranje te se na temelju dobivenih rezultata daje procjena aktualnog stanja svakog pojedinca. Dijagnozom treba obuhvatiti procjenu antropometrijskih značajki te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Pojedinci koji su zadovoljili kriterije na predselekcijskim i selekcijskim postupcima uključuju se u proces treninga. Na osnovu dobivenih rezultata slijedi planiranje i programiranje procesa treninga. Kontrola se vrši praćenjem i provjeravanjem tranzitivnih stanja koje se provode dva puta u toku sezone, na kraju prvog natjecateljskog razdoblja i na početku drugog natjecateljskog razdoblja. Završno provjeravanje treći je uvjet za djelotvorno praćenje i kontrolu svakog pojedinca u procesu treninga i natjecanja. Vrlo je bitno da se takva testiranja vrše kontinuirano tijekom

cijelog školovanja nogometaša kako bi se mogućnost pogreške svela na minimum. Svaki trener vodi sportski karton igrača te ga na kraju sezone predaje Direktoru škole kojeg on prosljeđuje budućem treneru. U tablici ispod teksta prikazani su testovi za određene karakteristike i sposobnosti koje se provode unutar Škole nogometa NK Pregrada prema uzrasnim kategorijama.

Tablica 1. Testiranja karakteristika i sposobnosti

TEST	U-6/7, U-8/9	U-10, U-11	U-12, U-13	U-14, U-15	U-16/17 U-18/19
Visina	+	+	+	+	+
Težina	+	+	+	+	+
Koordinacija	+	+	+	+	+
Skok u vis			+	+	+
Skok u dalj	+	+	+	+	+
Fleksibilnost	+	+	+	+	+
Agilnost 93639			+	+	+
Sprint 20 m			+	+	+
Sprint 30 m	+	+	+	+	+
Yo-yo intervalni test				+	+
Trčanje 6'	+	+	+	+	+
Trčanje 12'			+	+	+
300 m					+
Beep test				+	+
%PMT					+

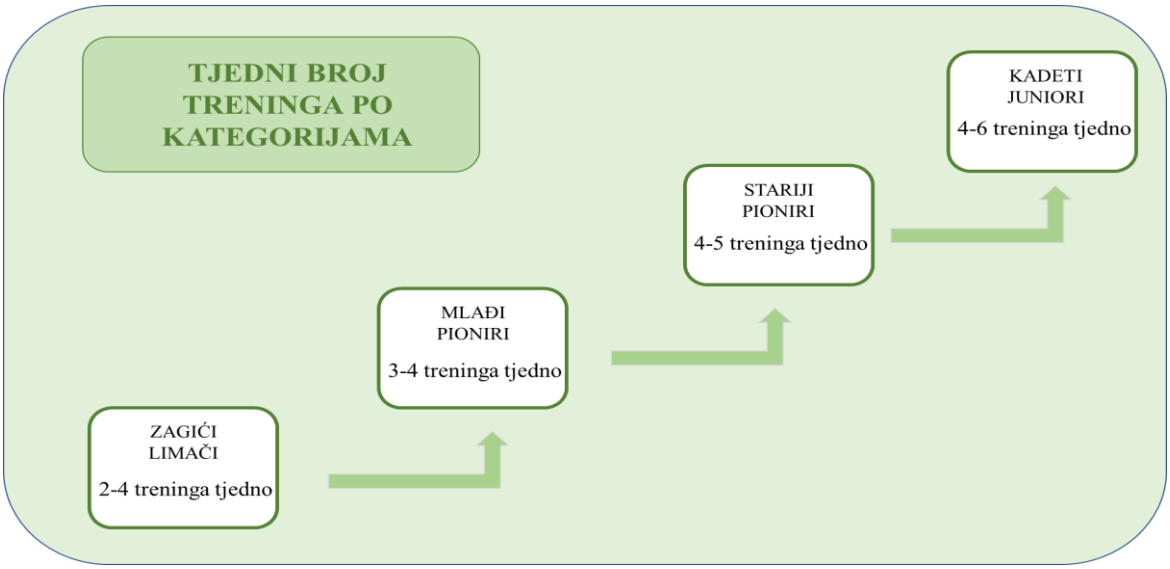
6. TRENINZI I UTAKMICE

„Carlo Vittori (1990.) sportski trening definira kao kompleksan transformacijski proces koji se konkretizira u organiziranom vježbanju što se ponavlja pod takvim opterećenjem da aktivira biološke i psihičke procese superkompenzacije i adaptacije organizma. Time se postiže poboljšanje fizičkih, psihičkih, intelektualnih, tehničkih i taktičkih kvaliteta sportaša, što se manifestira u postizanju natjecateljskih rezultata (Milanović, 2010, str. 46).“

Nogometna škola NK Pregrada u svojem radu ima neke osnovne zahtjeve koji se moraju ispunjavati tijekom treninga kako bi postigli željene ciljeve:

- Učenje osnovnih principa nogometa
- Svladavanje tehničkih i taktičkih elemenata igre
- Postizanje optimalne kondicijske pripremljenosti
- Poštivanje pravila ponašanja
- Prevencija ozljeda
- Učenje i usavršavanje izabranih sistema igre
- Individualni rad sa najvećim talentima
- Međusobno poštovanje i obostrano zadovoljstvo treningom na relaciji trener-igrač

Tjedni broj treninga unutar škole nogometa varira s obzirom na uzrasne kategorije, a raste proporcionalno sa uzrasnim kategorijama.



Slika 3. Tjedni broj treninga po kategorijama

Treninzi se međusobno razlikuju, a njihovo trajanje ovisi o uzrastu, ali i o samom cilju treninga, a to je vidljivo u *Tablici 2*.

Tablica 2. Trajanje treninga po uzrasnim kategorijama

Kategorija:	Trajanje treninga:
ZAGIĆI (U-6/7, U-8/9)	55-75 minuta
LIMAČI (U-10, U-11)	60-80 minuta
ML. PIONIRI (U-12, U-13)	70-90 minuta
PIONIRI (U-14, U-15)	75-100 minuta
KADETI (U-16, U-17)	80-110 minuta
JUNIORI (U-18 U-19)	90-120 minuta

Nogomet nosi obilježje dinamičke igre kontaktnog tipa u kojoj se momčadi suprotstavljaju jedna drugoj s intencijom osvajanja glavnog kanala komunikacijske mreže, kojim se realizira protok lopte i pogodak kao finalni smisao igre (teorijsko predavanje, Barišić, 2013).

Tijekom nogometne utakmice postoji niz složenih i nepredvidivih situacija, pa je nemoguće u potpunosti predvidjeti razvoj događaja. S jedne strane je tijekom igre prisutna konstrukcija i suradnja u organizaciji i realizaciji napada, dok druga strana (protivnik) pokušava destruirati protivničku igru u napadu i pokušava oduzeti loptu, čime čuva svoja vrata od primljenog gola.

Svaki igrač tijekom utakmice ima određene zadatke u igri, ovisno o poziciji koja mu je namijenjena. Neki od glavnih zahtjeva s kojima se igrači suočavaju tijekom jedne natjecateljske utakmice su:

- Ispunjavanje određenih tehničkih i taktičkih zahtjeva u igri
- Ispunjavanje zahtjeva koje trener traži od igrača
- Nositi se sa pritiskom
- Poštivati pravila, suigrače, ali i protivniče igrače
- Osigurati stabilnu izvedbu kao pojedinac, a time utjecati i na izvedbu ekipe (Barišić, teorijska predavanja)

Trajanje utakmica i broj igrača ovisi o kategoriji i vrsti utakmice. Prvenstvene utakmice imaju standardno, unaprijed određeno trajanje kako je prikazano u *Tablici 3*. Turnirske utakmice definirane su propozicijama turnira te se često razlikuju od trajanja službenih utakmica. Prijateljske utakmice najčešće imaju trajanje kao i službene ili po dogovoru. Što se tiče brojčanih odnosa na terenu, postoje razlike kod zagića i limača koji igraju sa 8 igrača u polju i vratarem, a dimenzije igrališta su im manja.

Tablica 3. Trajanje prvenstvenih utakmica i broj igrača po uzrasnim kategorijama

Kategorija:	Trajanje utakmice:	Broj igrača:
ZAGIĆI (U-6/7, U-8/9)	2 x 20 min.	8+1
LIMAČI (U-10, U-11)	2 x 25 min.	8+1
ML. PIONIRI (U-12, U-13)	2 x 30 min.	10+1
PIONIRI (U-14, U-15)	2 x 35 min.	10+1
KADETI (U-16, U-17)	2 x 40 min.	10+1
JUNIORI (U-18/19)	2 x 45 min.	10+1

Broj utakmica tijekom jedne natjecateljske sezone u prosjeku je između 40-50, ovisno o broju ekipa unutar lige i broju turnira na kojima ekipa sudjeluje

Tablica 4. Broj utakmica tijekom jedne natjecateljske sezoni

Kategorija:	službene	prijateljske	turniri	UKUPNO
ZAGIĆI (U-6/7, U-8/9)	18	10	12	40
LIMAČI (U-10, U-11)	24	8	12	44
ML. PIONIRI (U-12, U-13)	26	10	10	46
PIONIRI (U-14, U-15)	26	10	10	46
KADETI (U-16, U-17)	24	12	10	46
JUNIORI (U-18, U-19)	26	12	12	50

7. SUSTAV IGRANJA

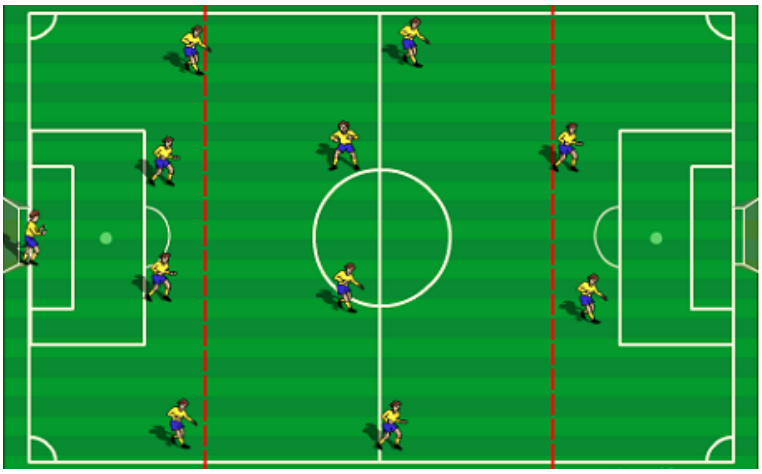
Mischel (1991.) definira sustav igranja kao određeni raspored igrača na terenu s ciljem izvršavanja unaprijed postavljenih zadataka. Sustav igre određuje svakome igraču mjesto i zadatke u određenome rasporedu momčadi na igralištu. Sustav igre znači da postoje određene zakonitosti, odnosi, dogovorene linije kretanja igrača u igri (obrambene i napadačke) koje svi igrači jedne momčadi poštuju.

Karakteristike dobrog sustava nogometne igre jesu:

- Jednostavnost i prilagođenost sposobnostima, osobinama i znanjima igrača
- Uravnotežen odnos između napada, tranzicije i obrane
- Elastičnost (izmjena uloga igrača tijekom igre)
- Ravnomjerna raspodjela zadataka na sve igrače momčadi, pri čemu valja respektirati individualne kvalitete pojedinaca
- Omogućavanje prijenosa težišta igre u pojedinim fazama i pod fazama tijeka igre (Barišić, teorijska predavanja)

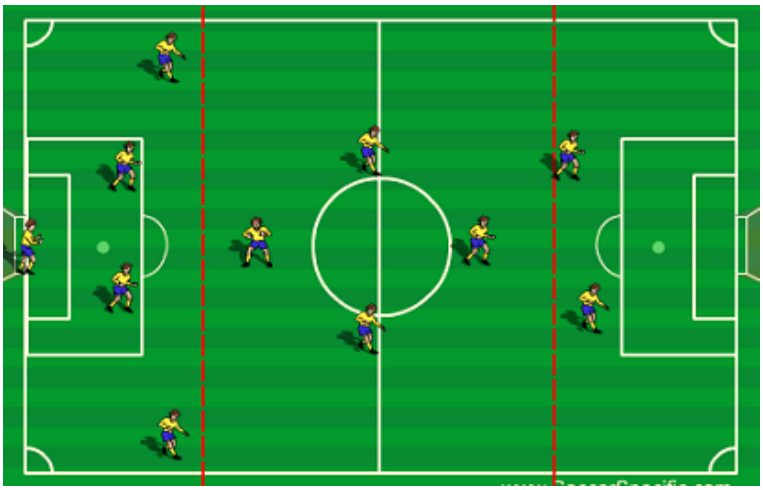
Škola nogometa NK Pregrada odlučila se za dva osnovna sustava igranja **1-4-4-2** i **1-4-2-3-1**.

Sustav igre **1-4-4-2** trenutačno je jedan od najrasprostranjenijih i najpopularnijih sustava. Temelji se na 4 igrača u zadnjoj liniji, 4 igrača u veznoj liniji i 2 igrača u napadu. Četiri igrača u užoj zoni obrane donose sigurnost i mogućnost lakše obrane vlastitih vrata. U veznoj liniji dva srednja centralna igrača započinju većinu akcija i na njima se temelji kreacija igre. Isto tako, od njih se očekuje i agresivnost i dobro postavljanje na terenu u fazi obrane. Na tim pozicijama trebala bi biti dva najkvalitetnija igrača. Srednjim krilnim igračima u fazi napada kretnje su više orijentirane po bočnim stranama i sa ulogom ubacivanja kvalitetnih lopti u suprotni kazneni prostor, ali te kretnje i uloge nisu striktne. Zato se često može naći i u situaciji, što je i poželjno, da ulazi u srednji dio terena i u zonu završnice napada radi postizanja pogotka, ali i otvaranja prostora zadnjim krilnim igračima po bočnoj strani kada je to potrebno. U fazi obrane oni pomažu srednjim centralnim igračima i zadnjim krilnim igračima u defanzivnim zadaćama. Dva igrača na poziciji napadača moraju imate dobro razvijenu tehniku udaraca po lopti te imati mirnoću i visoku kvalitetu realizacije i međusobne suradnje. Također, oni su i prva dva čovjeka koji vrše destrukciju protivničkih napada (Kirin, 2016).



Slika 4. Sustav igre 1-4-4-2

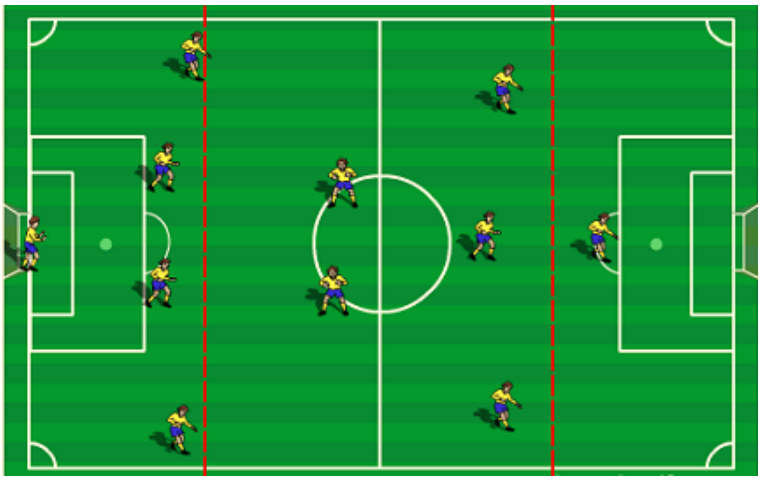
Unutar sustava 1-4-4-2, neki treneri odlučuju se za malu modifikaciju sustava te sa svojim ekipama igraju u formaciji **1-4-4-2 sa rombom u sredini**. Specifičnost te formacije je da 4 igrača vezne linije nisu poredana linijski, nego u romb, pa zato dolazi do veće naglašenosti prednjeg i zadnjeg srednjeg centralnog igrača. Za takav sustav igre se odlučuju treneri kada u svojim ekipama imaju izrazito kvalitetne i motorički superiorne zadnje krilne igrače jer takav sustav igre omogućuje još veće pridodavanje i otvaranje prostora prema zoni središnjice i završnice napada tim igračima (Kirin, 2016).



Slika 5. Sustav igre 1-4-4-2 s rombom u sredini

Sustav igre **1-4-2-3-1** proteklih nekoliko godina postaje sve popularniji i danas ga primjenjuje veliki broj momčadi. Iako se naočigled čini defanzivan zbog dva povučena igrača vezne linije, on u sebi ima dozu fleksibilnosti koja omogućuje i veznim i zadnjim krilnim igračima pridodavanje u podfazu zone središnjice i završnice napada. Najveća specifičnost za ovaj sustav igre su dva srednja centralna igrača, koja su defanzivno orijentirana. Oni čine „srce“ momčadi.

Ta dva igrača pokrivaju najveći dio terena. Oni primaju loptu od igrača zadnje linije, određuju tempo igre i započinju organizaciju u zoni središnjice napada prema zoni završnice napada. Obrambene zadaće su im olakšane zato što u ovom slučaju nije samo jedan centralni igrač koji je orijentiran defanzivno, nego su sada dvojica, pa zato mogu lakše čuvati najopasnije protivničke igrače u središnjici terena. Jedan od igrača koji u ovom sustavu ima više uloga i veću slobodu djelovanja je srednji centralni igrač koji se nalazi iza napadača. Njega se može koristiti kao povućenog napadača, a ako ekipa ima kvalitetna krila tada je njegova uloga da razigrava trojicu igrača ispred sebe. Još jedna specifičnost ovog sustava je napadač koji se stavlja na tu poziciji zbog svojih sposobnosti i morfoloških karakteristika. Ti napadači su visoki, čvrsto građeni i jaki, tako da snagom i jačinom ne zaostaju za braničima, a uloga im je zadržavanje lopte u nogama i ostavljanje lopte krilnim igračima (tzv. sidrun), dok u kaznenom prostoru često zabijaju pogodak glavom (Kirin 2016).



Slika 6. Sustav igre 1-4-2-3-1

8. PLAN I PROGRAM RADA ŠKOLE NOGOMETA NK PREGRADA

Planiranje i programiranje procesa sportske pripreme bitan je dio ukupne aktivnosti trenera i stručnog tima. Osigurava da se slučajnosti svedu na minimum te da se na siguran i ekonomičan način postignu optimalni sportski rezultati koji odgovaraju ciljevima razvojnih faza i dugoročnim ciljevima škole nogometa.

Plan i program Škole nogometa NK Pregrada sadržava 3 temeljna principa koja je važno poštivati za uspješan cjelokupni razvoj igrača:

1) Dugoročno planirani razvoj igrača

2) Optimalno prilagođen razvoj dobnim skupinama

3) Individualno podizanje sposobnosti

U daljnjem tekstu biti će prikazan primjer plana za jednu kategoriju (zagići) i programi Škole nogometa NK Pregrada. Za svaku kategoriju biti će prikazan globalni program tehničke i taktičke pripreme, a već spomenuta načela kondicijske pripreme nadopunit će se saznanjima o razvoju pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti vezano uz senzitivna razdoblja polaznika škole.[4] Kategorija kadeta i juniora će se opisivati zajedno zbog sličnosti rada i čestih zajedničkih treninga. Svaka od navedenih priprema različito je zastupljena u pojedinoj uzrasnoj kategoriji što je vidljivo u *Tablici 5.*

Tablica 5. Zastupljenost različitih vrsta priprema po kategorijama

PRIPREMA (%)	ZAGIĆI	LIMAČI	MLAĐI PIONIRI	PIONIRI	KADETI JUNIORI
TEHNIČKA	70	60	50	40	30
TAKTIČKA	5	10	15	20	25
KONDICIJSKA	20	25	30	35	40
PSIHOSOCIJALNA I TEORIJSKA	5	5	5	5	5

Svaki trener unutar Škole nogometa NK Pregrada izrađuje okvirni godišnji plan rada koji prije početka svake sezone predaje Direktoru škole na potvrdu ili eventualnu korekciju. U *Tablici 6.* prikazan je primjer za kategoriju zagića u kojem se nalazi ukupan broj treninga, trenažnih sati,

[4] Programi rada izvedeni su na temelju vlastitog iskustva, predavanja iz usmjerenja nogomet (Barišić i Bašić) i uz pomoć literatura: Gabrijelić (1964), Dujmović (2006), Munir (1998), Gabrijelić i sur.(1965), Vugrinec (2004)

dana odmora, te broj službenih i pripremnih (prijateljske utakmice i turniri) u jednom godišnjem ciklusu.

Tablica 6. Okvirni godišnji plan za kategoriju zagića

	GODIŠNJI PLAN I PROGRAM – ZAGIĆI 2019./2020.												
MJESECI	**VII**	**VIII**	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**ukupno**
TJEDNI	**PAUZA**	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	**49**
BROJ TRENINGA		12	10	11	11	9	9	9	10	13	13	10	**117**
DANI ODMORA		14	14	15	17	20	20	17	17	13	13	20	**167**
TRENAŽNI SATI		18	15	17	15	15	14	13	15	18	18	16	**173**
SLUŽBENE UTAKMICE		1	5	3	/	/	/	/	1	4	4	/	**18**
PRIPREMNE UTAKMICE		4	1	2	2	2	2	3	3	/	1	1	**21**

8.1.Globalni program tehničke pripreme u Školi nogometa NK Pregrada

U Školi nogometa NK Pregrada, poštuju se određene faze tehničke pripreme:

1. Faza privikavanja – kategorija zagići (Metoda spontanog učenja)

Prvu fazu karakterizira spontano privikavanje na loptu kroz zabavne i dinamičke igre. Važno je naglasiti kako djeca u ovoj fazi ne mogu zadržati koncentraciju duži vremenski period pa se traži trenerova strpljivost. Potiče se dječja kreativnost kako na treningu tako i u natjecanju, da bez straha od pogreške isprobavaju različite strukture gibanja sa i bez lopte.

2. Faza usvajanja – kategorija limači (Metoda početne obuke)

Sa drugom fazom počinje intenzivno poučavanje elemenata tehnike što pokazuje udio od 60% od ukupnih sadržaja treninga. Naglo se razvija inteligencija, djeca lakše imitiraju i pamte pokrete i u ovoj fazi jako je bitna trenerova pravilna demonstracija. Koriste se trenažne forme koje će osigurati optimalan broj ponavljanja predviđenih sadržaja trenažnog rada. Prilikom izvođenja elemenata tehnike pažnja se posvećuje pravilnosti, preciznosti i koordinaciji pokreta, a trener je taj koji mora uočavati i ispravljati pogreške.

3. Faza usvajanja i usavršavanja – kategorija mlađi pioniri (Metoda napredne poduke)

Definirana je brzinom izvođenja tehničkih elemenata u specifičnom i situacijskom dijelu treninga i utakmica naučenih u drugoj fazi te poučavanje naprednih elemenata tehnike. Biomotorički, psihosocijalni i drugi potencijali dječaka u toj dobi omogućuju visoku

prilagodljivosti organizma na usvajanju novih kretnji. Ova dob je najpovoljnija za motoričko nogometno učenje.

4. Faza stabilizacije i automatizacije – kategorija stariji pioniri, kadeti i juniori (Metoda situacijskog vježbanja)

Tehnički se elementi u ovoj fazi stabiliziraju se i automatiziraju u sklopu trenažnog procesa i utakmica. Prelazi se iz faze poučavanja tehnike u fazu vježbanja tehnike, a u juniorskoj dobi naglasak je na automatizaciji tehnike i učenju određenih tehničkih finesa. Teži se biomehanički ispravnom, brzom i situacijski efikasnom izvođenju tehničkih elemenata.

U daljnjim potpoglavljima biti će prikazane tablice programskih sadržaja koji prevladavaju u radu sa pojedinim uzrasnim kategorijama u Školi nogometa NK Pregrada te će putem pluseva (+) biti naglašeno prosječno ponavljanje programskih sadržaja unutar tjednog ciklusa.[5] Kao što je već navedeno, broj treninga proporcionalno raste sa kategorijama pa tako zagići imaju 2-4 treninga tjedno, dok se kod juniora može biti slučaj i sa 6 treninga tjedno. Posebno će biti prikazani programski sadržaji tehničke pripreme igrača bez lopte, sa loptom i programski sadržaji tehničke pripreme vratara koji se međusobno nadograđuju.

8.1.1. Globalni program tehničke pripreme zagića (U-6/7, U-8/9)

Djeca u ovoj dobi prvi puta se susreću sa velikim brojem tehničkih elemenata pa je jako bitna metodika njihove poduke. Uče se osnovne forme kretanja bez i sa loptom, a programski sadržaji pronalaze svoje mjestu u svakom treningu jer je njihova pojavnost čak veća i od 70% u odnosu na ukupan broj programskih sadržaj.

Tablica 7. Globalni program razvoja tehnike kod zagića

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA BEZ LOPTE	
Odmarajuće kretanje naprijed	+ +
Odmarajuće kretanje natrag	+
Trčanje sa ubrzanjem	+ +

[5] Trener svake uzrasne kategorije slaže svoj plan i program treninga, a samim time i bira koje će programske sadržaje (u ovom slučaju elemente tehnike) uvrstiti u tjedni mikrociklus treninga.

Slalom trčanje	+
Vijugavo trčanje naprijed	+
Brzo trčanje naprijed iz visokog starta	+
Odraz i doskok objema nogama istovremeno (iz mjesta)	+
Pad (prizemljenje) – bočno, naprijed	+
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA S LOPTOM	
Privikavanje na loptu na podlozi	+ +
Žongliranje s loptom (natkoljenice, sredina stopala)	+
Vođenje lopte (sredina hrpta, unutarnja strana stopala, vanjski dio hrpta i donji dio stopala)	+ + +
Kombinacije vođenja lopte	++
Udarci po lopti (unutarnjim dijelom stopala, unutarnjim dijelom hrpta stopala i sredinom hrpta stopala)	+ + +
Volej udarac sredinom hrpta i unutarnjim dijelom stopala	+
Primanja lopte po podlozi (unutarnja, sredina hrpta i donji dio stopala)	+ + +
Primanja lopte po zraku (amortizacija natkoljenicom i sredinom hrpta stopala)	+
Dribling – promjena smjera (unutarnjom, vanjskom i donjom stranom stopala)	+ +
Finte –razne kombinacije (finta lijevo, prolaz desno i obrnuto, zaustavi-kreni)	+
Finta- jednostruki i dvostruki bicikl	+
Osnovno oduzimanje lopte	+ +
Oduzimanje lopte „remplanjem“[6]	+
Tehnika ubacivanja lopte u igru rukama iz mjesta	+ +
TEHNIČKA PRIPREMA VRATARA	
Osnovni stav i kretanje	+ + +
Hvatanje niskih lopti u pretklonu	+ + +
Hvatanje poluvisokih lopti	+ +
Hvatanje visokih lopti bez skoka	+ +

[6] „Remplanje“ označava duel dvojice igrača u kojem dolazi do dodira tijela bez povreda pravila igre

Povaljka bez i sa hvatanjem lopte	+ +
Ubacivanje lopte u igru rukom po podlozi i zraku	+
Ubacivanje lopte u igru nogom po podlozi	+

8.1.2. Globalni program tehničke pripreme limača (U-10, U-11)

Već naučeni tehnički elementi dodatno se usavršavaju, te se na to nadovezuju novi tehnički elementi. Njihov ukupan broj i broj ponavljanja je i dalje jako velik.

Tablica 8. Globalni program razvoja tehnike kod limača

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA BEZ LOPTE	
Brzo trčanje	+ +
Start naprijed iz mjesta	+ +
Cik-cak trčanje	+ +
Odraz i doskok objema nogama istovremeno (iz zaleta)	+
Pad (prizemljenje) – naprijed, bočno, natrag	+
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA S LOPTOM	
Žongliranje lopte u mjestu (sredina, unutarnji dio stopala, natkoljenica, glava)	+ +
Vođenje lopte (unutarnjim dijelom stopala, vanjskim dijelom hrpta, sredinom hrpta i donjim dijelom stopala	+ + +
Kombinacija vođenja lopte	+ +
Udarci po lopti (unutarnjom stranom stopala, sredinom hrpta stopala, unutarnjim i vanjskim dijelom hrpta stopala po podlozi)	+ + +
Udarac unutarnjim dijelom hrpta stopala – parabolična lopta	+
Udarac unutarnjim dijelom hrpta stopala – „felšana“[7] lopta	+
Udarac petom	+
Udarac vrhom stopala – tzv. „špic“	+
Volej udarac (sredinom hrpta i unutarnjom stranom stopala) – zamah naprijed	+ +
Volej udarac sredinom hrpta stopala – bočni zamah	+

[7] U nogometnom žargonu „felšana“ lopta je naziv za udarac u kojem lopta poprima putanju u obliku luka

Udarac glavom bez odraza	+
Primanje lopte po podlozi (amortizacija unutarnjom, vanjskom i donjom stranom stopala)	+ + +
Primanje poluvisokih lopti amortizacijom unutarnjom stranom stopala	+ +
Primanja visokih lopti amortizacijom sredinom hrpta stopala	+ +
Primanje lopte amortizacijom natkoljenica i prsima	+ +
Dribling unutarnjom, vanjskom stranom stopala, đonom i petom	+ +
Finte – finta lijevo, prolaz desno (i obrnuto), dvostruke finte tijelom, stani-kreni	+
Dribling „lažan“ šut	+
Dribling jednostruki i dvostruki „bicikl“	+
Osnovno oduzimanje lopte	+ +
Oduzimanje lopte „remplanjem“	+
Bacanje auta iskorakom	+
TEHNIČKA PRIPREMA VRATARA	
Osnovni stav	+ + +
Kretanja u osnovnom stavu	+ +
Povaljka iz osnovnog stava i hvatanja lopte	+ +
Hvatanje niskih lopti u kleku	+ + +
Hvatanje poluvisokih lopti u skoku	+ +
Hvatanje visokih lopti u skoku – odraz objema nogama istovremeno	+ +
Ubacivanje lopte nogom – unutarnjom stranom stopala po podlozi	+ +
Ubacivanje lopte nogom – prednji volej, zamah naprijed	+
Ubacivanje lopte u igru jednom rukom	+

8.1.3. Globalni program tehničke pripreme mlađih pionira (U-12, U-13)

Naučeni tehnički elementi se i dalje stabiliziraju, a nova znanja se usvajaju. S ovom dobi počinje sve veći naglasak na kondicijskoj i taktičkoj pripremi pa se i pojavnost tehničkih elemenata smanjuje, ali i dalje je njihova dominacija u treningu.

Tablica 9. Globalni program razvoja tehnike kod mlađih pionira

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA	
Brzo trčanje s promjenom ritma	+ +
Start polubočno i bočno iz mjesta i laganog trčanja	+
Cik-cak trčanje naprijed i natrag	+
Trčanje sa promjenama smjera	+ +
Prizemljenje naprijed, bočno i natrag	+
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA S LOPOM	
Kombinacije žongliranja u mjestu i kretanju	+
Vođenje lopte (razne kombinacije, brže-sporije, specifični zahtjevi)	+ + +
Udarci po lopti (zahtijevanje sve veće preciznosti, ispravljanje detalja)	+ + +
Udarac glavom sunožnim i jednonožnim odrazom iz zaleta	+ +
Udarac glavom sa skokom i prizemljenjem naprijed („lastavica“)	+
Primanje lopte po podlozi amortizacijom + prijenosi lopte	+ + +
Primanja visokih lopti amortizacijom – naglasak na moguću amortizaciju raznim dijelovima tijela prilikom primanja lopte	+ +
Primanja lopte obijene od podloge unutarnjom i vanjskom stranom stopala	+ +
Finte (nadgrađivanje raznih kombinacija i zahtijevanje veće brzine izvođenja	+ +
Finta prekorakom	+
Dribling rolanje prekorakom	+
Dribling (razne kombinacije naučene u mlađim uzrastima, izvođenje većom brzinom i učenje detalja)	+ +
Dribling okret i promjena smjera iza leđa	+
Oduzimanja lopte „remplanjem“, presijecanjem i prednjim uklizavanjem	+
Ubacivanje lopte u igru rukom (stav sunožno, raskoračno i iz zaleta)	+
TEHNIČKA PRIPREMA VRATARA	
Ponavljanje vježbi mlađih uzrasta uz zahtijevanje sve veće učinkovitosti	+ +

Hvatanje niskih lopti prizemljenjem naprijed	+ +
Hvatanje niskih lopti bacanjem u povaljku	+ +
Boksanje lopte objema rukama	+
Hvatanje visokih lopti u skoku – jednonožni odraz	+ +
Ubacivanje lopte drop udarcem	+

8.1.4. Globalni program tehničke pripreme starijih pionira (U-14, U-15)

Do petnaeste godine života mladih nogometaša obrađena je gotova većina tehničkih elemenata koji se polako kroz tu fazu počinju stabilizirati. Tehnički elementi sve više se pojavljuju u okviru taktičke izobrazbe, tzv. tehničko-taktička znanja.

Tablica 10. Globalni program razvoja tehnike kod starijih pionira

PROGRAMSKI SADRŽAJI TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
Ponavljanje svih oblika kretanja iz prethodnih uzrasta	+ +
Dopunski oblici trčanja	+ +
Sunožni i jednonožni odrazi i doskoci u mjestu i kretanju	+
Padovi – koluti preko ramena	+
Sve kombinacije žongliranja	+
Udarci po lopti – sve vrste	+ + +
Volej udarci	+ +
Udarac „škare“ preko glave	+
Udarac glavom – razne kombinacije	+
Udarac glavom jednonožni odraz sa rotacijom	+
Kombinirano vođenje unutarnjom, vanjskom stranom stopala	+ +
Rolanje lopte između nogu	+
Primanje lopte amortizacijom – stopalo, natkoljenica, prsa, glava	+ +
Primanja lopte obijene od podloge unutarnjom i vanjskom stranom stopala	+ +
Finte – sve kombinacije (sve veća brzina i preciznost izvođenja)	+
Dribling – sve kombinacije (dopuštanje vlastitog stila izvođenja)	+

Oduzimanja lopte – aktivan protivnik	+
Oduzimanje lopte bočnim uklizavanjem – bliža / dalja noga	+
Bacanje auta – razne kombinacije povezane sa drugih tehničkim elementima	+
TEHNIČKA PRIPREMA VRATARA	
Korekcija i usavršavanje prethodno naučenih elemenata	+ +
Hvatanje poluvisokih i visokih lopti bacanjem	+ +
Vratarevo bacanje u noge	+ +
Skretanja lopte	+
Boksanje lopte jednom rukom	+
Ubacivanje lopte rukom bočnim zamahom	+

8.1.5. Globalni program tehničke pripreme kadeta i juniora (U16/17, U-18/19)

Ovo razdoblje karakterizira potpuna stabilizacija tehničkih elementa i njihova početna i sve veća automatizacija. Koriste se razne modifikacije osnovnih elemenata i primjenjuju se u taktičkom djelovanju ekipe.

Tablica 11. Globalni program razvoja tehnike kod kadeta i juniora

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA BEZ LOPTE	
Ponavljanje tehničkih elemenata i njihovo korištenje u taktičkoj pripremi	+ + +
TEHNIČKA PRIPREMA IGRAČA S LOPTOM (automatizacija)	
Žongliranja loptom	+ +
Vođenja lopte	+ + +
Udarci po lopti	+ + + +
Driblinzi i fintiranja	+ +
Primanja lopte	+ + +
Oduzimanja lopte	+ +
TEHNIČKA PRIPREMA VRATARA (automatizacija)	
Kombiniranja kretanja u osnovnom stavu	+ +
Hvatanja lopti (niske, poluvisoke, visoke)	+ + +

Skretanja lopte	+ +
Boksanja lopte	+ +
Ubacivanja lopte	+ + +

8.2. Globalni program taktičke pripreme u Školi nogometa NK Pregrada

Taktika u nogometu predstavlja formiranje i usavršavanje specifičnih sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura situacija u nogometu.

„Taktička obuka nogometaša provodi se na dva načina. Manjim dijelom teorijskim i većim dijelom praktičnim radom (Vugrinec, 2004, str.61).“

Više o samoj taktičkoj pripremi nalazi se u poglavlju 4.3 „Taktička priprema“ gdje je objašnjeno koja načela se koriste unutar „Škole nogometa Pregrada“, a u daljnjem tekstu biti će navedeni programski sadržaji koji se koriste prilikom same tehničke pripreme i kakva je njihova distribucija s obzirom na uzrasne kategorije. Broj ponavljanja određenih taktičkih elemenata u tjednom mikrociklusu treninga biti će prikazan putem pluseva (+) s tim da treneri pojedinih ekipa sami modificiraju globalne programe prilikom izrade operativnog programa rada.

8.2.1. Globalni program taktičke pripreme zagića (U-6/7, U-8/9)

Na taktičku pripremu u kategoriji zagića planirano je svega 5% od ukupnih programskih sadržaja pa je i njihova pojavnost relativno manja u ovoj dobi. Pažnja se najviše pridaje individualnoj taktici.

Tablica 12. Globalni program za razvoj taktike kod zagića

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
FAZA OBRANE	
Individualno postavljanje u odnosu na gol	+
Individualno postavljanje u odnosu na suigrača i protivničkog igrača	+
Faza vraćanja (nakon udarca, izgubljene lopte)	+
Tehnika kretanja u fazi obrane	+
Oduzimanja lopte (presijecanjem, osnovnim oduzimanjem)	+
Metoda igre – 1:1, 2:1 (zahtjev na individualnoj obrani)	+
FAZA NAPADA	

Individualne akcije	+ +
Suradnja dva igrača (u mjestu i kretanju)	+ +
Metoda igre – pomoćne igre u različitim brojčanim odnosima sa osvajanjem linija ili završnicom (1:1,1:2, 2:1, 2:0, 2:2 i sl.)	+
Slobodna igra u raznim omjerima (3:3, 4:4, 5:5)	+ +

8.2.2. Globalni program taktičke pripreme limača (U-10, U-11)

U limačima još uvijek dominira individualna taktika koja je najvećim dijelom povezana sa podukom i učenjem tehničkih elemenata. Počinje se zahtijevati veća suradnja dvojice pa čak i trojice igrača kako u obrani tako i u napadu.

Tablica 13. Globalni program za razvoj taktike kod limača

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
FAZA OBRANE	
Individualno postavljanja	+
Pokrivanje igrača	+
Dijagonalno zatvaranje	+
Faza vraćanja (nakon udarca, izgubljene lopte)	+
Taktički zahtjevi povezani sa tehničkim elementima (bekovski „ples“ i sl.)	+ +
Oduzimanja lopte (presijecanjem, osnovnim oduzimanjem)	+
Metoda igre – 1:1, 2:2 (zahtjev na individualnoj obrani i suradnji u paru)	+
FAZA NAPADA	
Individualne akcije	+ +
Suradnja dva igrača (u mjestu i kretanju) – frontalni odnosi, razne kombinacije	+ +
Suradnja 3 igrača – igra na 3. čovjeka	+
Taktičke varijante suradnje dva igrača po dubini i širini	+ +
Taktički zahtjevi povezani sa tehničkim elementima (pogodan trenutak za dribling i sl.)	+ +
Metoda igre – pomoćne igre u različitim brojčanim odnosima sa osvajanjem linija ili završnicom (1:1,1:2, 2:1, 2:0, 2:2 i sl.)	+
Slobodna igra u raznim omjerima (3:3, 4:4, 5:5)	+ +

8.2.3. Globalni program taktičke pripreme mlađih pionira (U-12, U-13)

U ovom uzrastu nogometaši se prvi puta susreću sa dimenzijama igrališta i ostalim pravilima na temelju kojih će igrati do kraja svoje nogometne karijere. Iako smo mišljenja da bi se pravila i propozicije natjecanja za mlađe pionire trebala modificirati, prije svega vezano uz dimenzije golova i igrališta za koje smatramo da nisu primjere ovoj dobi. Mlađi pioniri sve više rade na grupnoj taktici pa se uz suradnju dvojice igrača javlja i suradnja trojce pa i četvorice igrača kako u fazi obrane tako i u fazi napada. U *tablici 13* možemo vidjeti da se počinju primjenjivati i igre „velikog“[8]nogometa

Tablica 14. Globalni program za razvoj taktike kod mlađih pionira

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
FAZA OBRANE	
Individualna postavljanja, pokrivanja igrača	+
Suradnja u paru (dijagonalno zatvaranje)	+
Preuzimanje igrača	+
Suradnja 3 igrača (tko izlazi, tko zatvara)	+ +
Taktički zahtjevi povezani sa tehničkim elementima	+ +
Oduzimanja lopte sprijeda i bočno	+
Metoda igre – zahtjevi suradnje 2 i 3 igrača u fazi obrane	+ +
FAZA NAPADA	
Individualne akcije	+ +
Suradnja tri igrača po dubini i širini	+ +
Suradnja 3 igrača – igra na 3. čovjeka	+ +
Taktičke varijante suradnje tri igrača kroz završnicu napada	+ +
Taktički zahtjevi povezani sa tehničkim elementima	+ +
Metoda igre – pomoćne igre u različitim brojčanim odnosima (3:1, 5:2, 6:2 + 1 i sl.)	+
Pomoćne igre sa osvajanjem prostora (1:1, 2:1, 3:1)	+

[8] „veliki“ nogomet je ime za suvremeni nogomet koji se igra u rasporedu 10+1 igrača

Igre malog i velikog nogometa u raznim omjerima (4:4, 5:5, 7:7, 10:10)	+ + +

8.2.4. Globalni program taktičke pripreme starijih pionira (U-14, U-15)

Kod starijih pionira pojavljuje se sve veći broj kompleksnih tehničko-taktičkih vježbi koje se usavršavaju najviše kroz razne pomoćne igre. U ovoj dobi potrebno je odrediti pozicije igrača (obrambeni, vezni, napadač) i početi sa obukom za određenu poziciju u igri.

Tablica 15. Globalni program za razvoj taktike kod starijih pionira

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
FAZA OBRANE	
Individualna postavljanja, pokrivanja igrača	+ +
Suradnja u paru (dijagonalno zatvaranje)	+
Preuzimanje igrača - rotacija	+ +
Suradnja 3, 4 igrača – zonsko postavljanje, dupliranja, linijska igra	+ +
Taktički zahtjevi povezani sa tehničkim elementima	+ +
Metoda igre – zahtjevi suradnje 2,3 i 4 igrača u fazi obrane	+ +
FAZA NAPADA	
Individualne akcije – vezane uz igračke pozicije	+ + +
Suradnja dva, tri igrača po dubini i širini	+ + +
Suradnja 3 igrača – igra na 3. čovjeka	+ +
Taktičke varijante suradnje tri igrača kroz završnicu napada	+ +
Taktički zahtjevi povezani sa tehničkim elementima	+ +
Metoda igre – pomoćne igre u različitim brojčanim odnosima (3:1, 5:2, 4:2, 5:2 +1, 6:2 + 2)	+
Pomoćne igre za posjed lopte (5:5, 6:6, 4:2)	+ +
Igre malog i velikog nogometa u raznim omjerima (4:4, 5:5, 7:7, 10:10)	+ + +

8.2.5. Globalni program taktičke pripreme kadeta i juniora (U16/17, U-18/19)

U kadetskoj dobi polako se prelazi sa slobodne na usmjerenu igru s globalnim i parcijalnim taktičkim zahtjevima. Sve više se traži izobrazba igrača za određenu igračku poziciju. Program taktičke pripreme sve je zahtjevniji, a u juniorskoj dobi njegova zastupljenost

penje se i na više od 30 % od ukupnog trenažnog opterećenja. Sve više je naglašen natjecateljski karakter.

Tablica 16. Globalni program za razvoj taktike kod kadeta i juniora

PROGRAMSKI SADRŽAJI	Ponavljanje programskih sadržaja u tjednom ciklusu
FAZA OBRANE	
Individualne akcije sa akcentom prema definiciji igračkog mjesta	+ +
Suradnja unutar linija (obrana, veza, napad) unutar sustava ili koncepta igre	+ +
Suradnja 3, 4 igrača – zonsko postavljanje, preuzimanja dupliranja, linijska igra	+ +
Suradnja između linija uz svladavanje svih taktičkih zahtjeva	+ + +
Metoda igre – zahtjevi suradnje cijele momčadi u fazi obrane	+ + +
FAZA NAPADA	
Individualne akcije – vezane uz igračke pozicije	+ +
Suradnja dva, tri igrača po dubini i širini	+ + +
Taktičke varijante suradnje tri igrača kroz otvaranja, središnjicu i završnicu napada	+ +
Metoda igre – pomoćne igre tri boja (3:3:3, 4:4:4, 5:5:5)	+
Pomoćne igre za posjed lopte (5:5, 6:6, 4:2)	+ +
Različite pomoćne igre (trenerova kreacija)	+ +
Igre malog i velikog nogometa u raznim omjerima (4:4, 5:5, 7:7, 10:10)	+ + +

8.3. Obilježja kondicijske pripreme u Školi nogometa NK Pregrada

Marković i Bradić (2008) kondicijski trening u nogometu dijele na energetski trening (trening izdržljivosti) i na živčano-mišićni trening. Ta podjela je napravljena prema prevladavajućoj usmjerenosti pojedinih sustava treninga. Pa je tako energetski trening usmjeren na unaprjeđenje srčano-žilnog i dišnog sustava kroz poboljšanje aerobnih i anaerobnih sposobnosti (aerobni, anaerobni i miješani aerobno-anaerobni trening), a živčano-mišićni trening usmjeren je na poboljšanje živčane kontrole pokreta, kao i na poboljšanje mišićne funkcija (trening snage, brzine i izdržljivosti). Naravno da u nogometu postoje „preklapanja“ između tih dviju usmjerenosti (trening izdržljivosti), a sve to vidljivo je na *Slika 7.*

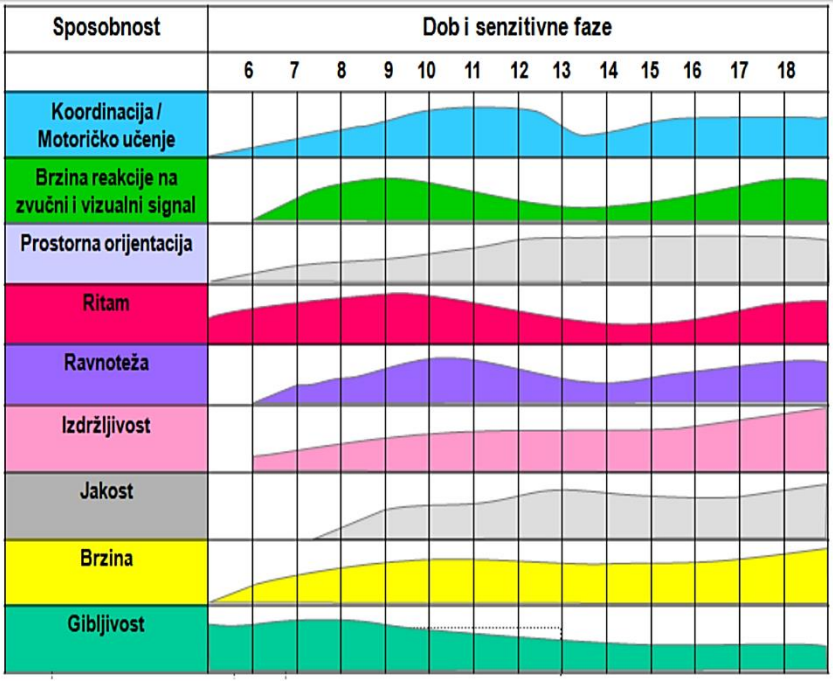


Slika 7. Struktura kondicijskog treninga, (Fox-u 1980.)[9]

Hodak i Botunac (2006) naglašavaju da se trening mladih nogometaša značajno razlikuje od treninga igrača u seniorskoj dobi i da djecu ne možemo tretirati „malim kopijama odraslih ljudi“. Kopiranje seniorskih kondicijskih programa, sa smanjenim postotkom zahtjeva treninga, najčešće dovodi do neželjenih posljedica za daljnji razvoj mladih sportaša.

Važno je naglasiti da djeca prilikom rasta i razvoja prolaze kroz posebna razdoblja u kojima je najpovoljnije utjecati na razvoj pojedinih sposobnosti, a one se nazivaju „senzitivne“ faze koje su prikazane na *Slika 8*. Globalni programi rada za razvoj kondicijskih sposobnosti unutar Škole nogometa NK Pregrada napisani su u skladu sa načelima i ciljevima, a razlikuju se po uzrasnim kategorijama. Na temelju globalnog programa kondicijske pripreme, trener svake uzrasne kategorije, u suradnji sa kondicijskim trenerom (jedan trener za sve ekipe), piše i provodi operativni plan kondicijske pripreme.

[9] https://www.slideserve.com/tuvya/kondicijska-priprema



Slika 8. Senzitivne faze razvoja kondicijskih sposobnosti (Grosser-u i sur., 1986)[10]

8.3.1. Kondicijska priprema zagića (U-6/7, U-8/9) i limača (U-10, U-11)

Ovu dob karakterizira početno razdoblje razvoja određenih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, tzv. inicijacija. Dišni i krvožilni sustav odgovarajuće su razvijeni za provođenje aerobnih aktivnosti koje se dominantno razvijaju kroz aktivnosti u igri. S druge strane, anaerobni kapaciteti su ograničeni radi niske tolerancije na mliječnu kiselinu. Od motoričkih sposobnosti, temelj programa za razvoj kondicijskih sposobnosti Škole nogometa NK Pregrada, čini razvoj fleksibilnosti (karakteristika ove dobi je visokorazvijena elastičnost organa za kretanje) koja omogućuje lakše izvođenje različitih pokreta i pomaže u prevenciji ozljeda. Za razvoj fleksibilnosti dominantno se koristi dinamička metoda vježbanja kroz imitaciju različitih pokreta karakterističnih za nogometnu igru. U tom razdoblju jednu od svojih senzitivnih faza prolazi brzina uz dominantan utjecaj na brzinu pojedinačnog pokreta i brzine motoričke reakcije. Također se počinju primjenjivati vježbe za razvoj startne brzine i promjene smjera kretanja. Na snagu se utječe primjenom jednostavnih vježbi dinamičkom metodom kroz jačanje muskulature tijela ili njegovih dijelova. Razvoju koordinacije, kao kompleksnoj motoričkoj sposobnost koja pomaže pri brzom i efikasnom učenju nogometne tehnike, posebno se posvećuje pažnja. Ona se u ovom razdoblju razvija kroz razne vježbe stavova, okreta u mjestu

[10] https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A159/datastream/PDF/view

i kretanju, kroz vježbe škole trčanja i sl. Važno je u ovom razdoblju u program rada uključiti i programske sadržaje iz drugih sportova koji pozitivno utječu na djetetov razvoj.

8.3.2. Kondicijska priprema mlađi i starijih pionira (U-12/13, U-14,15)

Ovo razdoblje često se naziva i razdoblje oblikovanja sportaša. Dolazi do ubrzanog rasta kostiju, povećava se mišićna masa, a vitalni kapacitet povećava se zbog povećanja prsnog koša. Upravo ubrzani rast kostiju i povećanje mišićne mase dovodi do malog pada fleksibilnosti, ali na nju se i dalje snažno utječe primjenom dinamičkih vježbi istezanja, a kod starijih pionira uključuje se i primjena statičkih vježbi fleksibilnosti. Ostale motoričke sposobnosti su u porastu. Na razvoj brzine se i dalje snažno utječe, pogotovo na brzinu motoričke reakcija koja u dobi pionira biva sve složenija, a sve više se radi i na startnoj brzini, brzini promjene smjera kretanja i maksimalnoj brzini trčanja. Za razvoj snage primjenjuju se jednostavne vježbe kojima se svladava vlastita težina tijela ili otpor partnera. Krajem ovog razdoblja relativna snaga[11] ima najveći rast. Vježbe se dinamički ponavljaju pa se radi o repetitivnoj snazi. Počinju se uključivati i vježbe eksplozivne snage, prije svega sprinta i odraza. Program razvoja koordinacije je sve bogatiji, a razlog tome je intenzivna senzitivna faza koja je javlja od desete do trinaeste godine. Kod starijih pionira, zbog burnog rasta i razvoja dolazi do negativnog utjecaja na razvoj koordinacije, ali se i dalje razvija, posebno specifična koordinacija na koju se utječe složenim vježbama i pomoćnim igrama. Što se tiče funkcionalnih sposobnosti, sve više se radi na razvoju aerobnih kapaciteta, primjenom kontinuirane metode rada, a kod starijih pionira i metodom ponavljanja. Krajem ovog razdoblja počinje i rad na anaerobnoj izdržljivosti, ali je igrači razvijaju prvenstveno tehničko-taktičkim vježbama i kroz igru.

8.3.3. Kondicijska priprema kadeta i juniora (U-16/17, U-18/19)

Ovo razdoblje često se naziva i specijalizacija, kada se počinju primjenjivati specifična kondicijske vježbe i podiže se razina natjecateljske izvedbe. Fleksibilnost i koordinaciju koje su u razdoblju puberteta bile malo narušene, unapređuju se novim programom. Za razvoj fleksibilnosti koriste se aktivna i pasivna metoda, a počinje se primjenjivati i statička metoda istezanja. Koordinacija je povezana sa razvojem drugih sposobnosti pa se radi na tzv. "specifičnoj koordinaciji" koja je potrebna kod izvođenja nekih složenih tehničkih elemenata i sl. Brzina u ovoj dobi prolazi kroz još jednu senzitivnu fazu pa se na nju snažno utječe

[11] Relativna snaga – ona se povećava razmjerno sa povećanjem mišićne mase

metodama intervalnog rada kroz ponavljanje određenih dionica trčanja. U programe za razvoj repetitivne snage, uključuje si i rad sa vanjskim opterećenjem, a radi se i na razvoju eksplozivne i statičke snage različitim metodama treninga. Ovo razdoblje karakterizira sve veća otpornost na umor i dolazi do funkcionalnog sazrijevanja pa se sve više utječe na razvoj funkcionalnih sposobnosti metodama aerobnog i anaerobnog treninga.

9. ZAKLJUČAK

Suvremeni nogomet bilježi veliki napredak iz godine u godinu, osobito zadnjih dvadesetak godina. Na nogomet se ne gleda samo kao na sport, već je postao dio kulture, umjetnosti, biznisa i politike nekog naroda.

Profesionalni klubovi, a sve više i amaterski, uviđaju važnost vlastitih škola nogometa u „proizvodnji“ vlastitih igrača za seniorsku momčad. Najpoznatije i najkvalitetnije škole nogometa u svijetu, pa i u Hrvatskoj, dosta „skrivaju“ strategije razvoja svojih škola i teško su dostupni planovi i programi rada unutar njih. Također, jako je malo literature koja pokriva područje „Škole nogometa“, osobito zadnjih petnaest godina.

U ovom radu prikazana je strategija razvoja „Škole nogometa“ u jednom manjem gradu unutar amaterskog nogometnog kluba Pregrada. Jasno je prikazana organizacija rada i podjela poslova unutar škole, predstavljeni su ciljevi i načela koja se poštuju prilikom samog oblikovanja i provedbe rada sa svim uzrasnim kategorijama. U radu se mogu pronaći informacije o određenim sustavima igre koje gaje sve selekcije unutar Škole nogometa NK Pregrada, prikazan je način selekcioniranja i testiranja polaznika te odnos broja treninga i utakmica po uzrasnim kategorijama. Najvažniji dio rada čini prikaz globalnih programa rada za razvoj tehničke, taktičke i kondicijske pripreme igrače za svaku uzrasnu kategoriju posebno.

Danas se susrećemo sa velikim brojem „propalih“ talenata, koji nažalost nisu otkriveni ili nisu adekvatno „brušeni“. Mnogi talenti, osobito na lokalnoj razini u manjim amaterskim klubovima, niti ne dobivaju šansu za uspjeh. Ovaj rad može poslužiti kao dobar primjer da se i u amaterskom nogometu mogu organizirati kvalitetne škole nogometa u kojima se djeca, mladi nogometaši, razvijaju gotovo jednako kao i u profesionalnim klubovima.

Škola nogometa NK Pregrada, trenutno broji 156 polaznika škole, a svakim danom taj broj se povećava. Mnogi ljudi prepoznali su kvalitetu rada koja se svakim danom unapređuje, a samim time postala je dobar promotor i ponos grada Pregrade.

10. LITERATURA

Barišić, V. i Bašić D. (2013). *Nogomet – skripta za praćenje nastave iz predmeta nogomet*. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu.

Dujmović, P. (2006). *Škola suvremenog nogometa*. Zagreb: Zagrebački nogometni savez, Impress

Gabrijelić, M., Bujević, P., Juras, V., Jurić, M., Knez, B., Medved, R., Momirović, K., Žigante, Ž., (1965). *Škola nogometa.* Zagreb: SPORTSKA ŠTAMPA.

Gabrijelić, M. (1964). *Nogomet*. Zagreb: SPORTSKA ŠTAMPA.

Gabrijelić, M. (1986). *Škola nogometa I. i II*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

Hodak, Z. i Botunac, R. (2006). *Uvod u suvremeni nogomet*. Zagreb: REPROCOLOR.

Kirin, D., (2016). *Obilježja i specifičnosti modernih sustava nogometne igre* (diplomski rad). Preuzeto s: Dabar: Digitalni akademski arhivi i repozitoriji.

Marković, G., i Bradić, A. (2008). *Nogomet - Integralni kondicijski trening*. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“.

Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Munir, T. (1998). *Nogomet.* Mostar: Pedagoška Akademija Univerzitet „Džemal Bijedić“ Mostar.

Vugrinec, S. (2004). *Program rada škole nogometa*. Varaždin: vlastita naklada.

Internetske stranice:

https://www.slideserve.com/tuvya/kondicijska-priprema (pristupljeno: 13.10.2019.)

https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A159/datastream/PDF/view (pristupljeno 15.03.2019.)

https://www.pregrada.hr/novosti/40-godina-nk-pregrada (pristupljeno: 07.01.2019.)

11. PRILOZI

11.1. POPIS SLIKA

Slika 1. Grb NK Pregrade, a ujedno i „Škole nogometa“ ..... - 9 -

Slika 2. Shema organizacije „Škola nogometa NK Pregrada“ ..... - 13 -

Slika 3. Tjedni broj treninga po kategorijama ..... - 25 -

Slika 4. Sustav igre 1-4-4-2 ..... - 29 -

Slika 5. Sustav igre 1-4-4-2 s rombom u sredini ..... - 29 -

Slika 6. Sustav igre 1-4-2-3-1 ..... - 30 -

Slika 7. Struktura kondicijskog treninga, (Fox-u 1980.) ..... - 45 -

Slika 8. Senzitivne faze razvoja kondicijskih sposobnosti (Grosser-u i sur., 1986)..... - 46 -

11.2. POPIS TABLICA

Tablica 1. Testiranja karakteristika i sposobnosti ..... - 24 -

Tablica 2. Trajanje treninga po uzrasnim kategorijama ..... - 26 -

Tablica 3. Trajanje prvenstvenih utakmica i broj igrača po uzrasnim kategorijama ..... - 27 -

Tablica 4. Broj utakmica tijekom jedne natjecateljske sezoni ..... - 27 -

Tablica 5. Zastupljenost različitih vrsta priprema po kategorijama ..... - 31 -

Tablica 6. Okvirni godišnji plan za kategoriju zagića ..... - 32 -

Tablica 7. Globalni program razvoja tehnike kod zagića ..... - 33 -

Tablica 8. Globalni program razvoja tehnike kod limača ..... - 35 -

Tablica 9. Globalni program razvoja tehnike kod mlađih pionira ..... - 37 -

Tablica 10. Globalni program razvoja tehnike kod starijih pionira ..... - 38 -

Tablica 11. Globalni program razvoja tehnike kod kadeta i juniora ..... - 39 -

Tablica 12. Globalni program za razvoj taktike kod zagića ..... - 40 -

Tablica 13. Globalni program za razvoj taktike kod limača ..... - 41 -

Tablica 14. Globalni program za razvoj taktike kod mlađih pionira..... - 42 -

Tablica 15. Globalni program za razvoj taktike kod starijih pionira..... - 43 -

Tablica 16. Globalni program za razvoj taktike kod kadeta i juniora ..... - 44 -