USAVRŠAVANJE NOGOMETNE IGRE U PODFAZI ZAVRŠNICE NAPADA U SURADNJI 3,4 I 5 IGRAČA

Slekovac, Ivan

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:117:160643

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-20**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva

magistar kineziologije)

Ivan Slekovac

USAVRŠAVANJE NOGOMETNE IGRE U PODFAZI ZAVRŠNICE NAPADA U SURADNJI 3, 4 I 5 IGRAČA

Diplomski rad

Mentor:

doc.dr.sc. Ivan Segedi

Zagreb, lipanj 2021.

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:

_____

doc.dr.sc. Ivan Segedi

Student:

_____

Ivan Slekovac

Zahvaljujem obitelji koja me
pratila tijekom cijelog školovanja,
a posebno zahvaljujem svojoj majci
koja je uvijek bila tu za mene.

USAVRŠAVANJE NOGOMETNE IGRE U PODFAZI ZAVRŠNICE NAPADA U SURADNJI 3, 4 I 5 IGRAČA

Sažetak

Krajnji cilj nogometne igre jest u konačnici postizanje više pogodaka od protivničke momčadi. Stoga je suradnja igrača, posebno u završnici napada, od presudne važnosti. Cjelokupna momčad, te samim time i svaki pojedini igrač te momčadi, mora posjedovati visoku razinu tehničko-taktičkih znanja te u svakoj prilici i poziciji na terenu mora djelovati optimalno i na visokoj razini efikasnosti. Cilj ovog diplomskog rada jest prikazati osnovne principe suradnje većeg broja igrača te predložiti na koje bi se načine suradnja igrača u podfazi završnice napada mogla usavršiti.

Ključne riječi: nogomet, sustav igre, taktika

IMPROVING THE SUB-PHASE OF THE ATTACK IN FOOTBALL IN COOPERATION OF 3, 4 AND 5 PLAYERS

Abstract

The ultimate goal of a football game is essentially to score more goals than the opposing team. Therefore, the cooperation of the players, especially in the end of the attack, is crucially important to us. The entire team, and in the end, each individual player of that team must have a high level of technical and tactical knowledge, and in every opportunity and position on the field must operate optimally and at a high level of efficiency. The aim of this diploma thesis is presented in the basic principles of cooperation of a large number of players and in which way the cooperation in the sub-phase of final attacks can be perfected.

Keywords: football, game system, tactics

SADRŽAJ

1. UVOD 1

2. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU 5

2.1 Podfaze napada u nogometu 11

3. PODFAZA ZAVRŠNICE NAPADA 13

4. KARAKTERISIKE RAZLIČITIH SUSTAVA U ZAVRŠNICI NAPADA 18

4.1 SUSTAV IGRE 1-4-3-3 18

4.2 SUSTAV IGRE 1-4-2-3-1 20

5. PRIMJER SURADNJE 3,4 I 5 IGRAČA U PODFAZI ZAVRŠNICE NAPADA 22

5.1. Primjer suradnje 3 igrača 23

5.2. Primjer suradnje 4 igrača 27

5.3. Primjer suradnje 5 igrača 31

6. ZAKLJUČAK 33

7. LITERATURA 34

1. UVOD

Nogomet, koji se popularno naziva „najvažnijom sporednom stvari na svijetu", već dugi niz godina najpopularniji je sport, što znači da je najgledaniji i najpraćeniji sport, ali je i sport koji se najviše aktivno igra. „Počeci nogometa vežu se uz Englesku, točnije uz početak 20. st. Razvoj modernog nogometa tada dolazi od raznih vrsta tadašnjeg nogometa igranog u brojnim školama u Engleskoj. 1863. osnovano je i prvo službeno tijelo uslijed razdvajanja nogometa od ragbija" (Wikipedia, 2020). To novonastalo tijelo donijelo je skup novih pravila kojih su se svi trebali pridržavati. Međutim, ta nova pravila nisu zaživjela kako se očekivalo te je učinak saveza oslabio.

Kada se govori o današnjem nogometu, to je sport koji kod ljudi budi najjače emocije, bile one vezane uz njihov omiljeni klub ili boje reprezentacije. Na utakmice se odlazi s prijateljima ili obitelji i nogomet pritom kod ljudi budi osjećaj sreće i ponosa, no u neki trenucima može biti i izvor ljutnje i žalosti. Unatoč svemu, nogomet povezuje ljude i odmiče ih od svakodnevnih problema te im daje osjećaj pripadnosti. Čar nogometa jest i u tome što je dostupan svakome u gotovo svakoj prilici. I stari i mladi, u gradu ili na selu, uvijek će pronaći neko mjesto, livadu iza kuće ili beton na obližnjem parkiralištu, na kojemu će s drugima podijeliti radost igrajući tu najpopularniju igru na svijetu.

Prema Barišiću (2007): „Nogometna igra je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada skupini polistrukturalnih acikličkih gibanja, a obilježava je varijabilitet motoričkih radnji kojima se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre: postizanje pogotka i pobjeda. Tim se motoričkim radnjama razvijaju karakteristike igrača a igra se kvalitetno unapređuje."

Kako navodi Dujmović (2000): „Uspješnost nogometaša određena je razinom i strukturom velikog broja sposobnosti, osobina i znanja, od kojih su najvažnije antropološke karakteristike (zdravstveni status, morfološke karakteristike), specifične sposobnosti i znanja (taktičke sposobnosti i znanja, teorijska znanja, specifična motorička znanja) te situacijska efikasnost i rezultati u natjecanju.". Nogomet se također sastoji od velikog broja pokreta, poput udaraca, skokova, doskoka, uklizivanja, stoga veliku ulogu igraju visoko razvijene motoričke sposobnosti, kao što su jakost, brzina, agilnost, fleksibilnost, izdržljivost te preciznost.

Nogomet je jedna od najzahtjevnijih sportskih igara, a znatnu ulogu igra veličina terena i samo trajanje nogometne utakmice. Današnji nogomet puno je brži, a zahtjevi koje igrači moraju ispuniti na puno su većoj razini, stoga se od njih zahtijeva potpuna predanost i maksimalan angažman na treningu i tijekom utakmice. „Tijekom utakmice igrači izvedu veliki broj različitih aktivnosti i kretnji s loptom i bez nje i pri tome se neplanirano izmjenjuju intervali rada niskog i visokog inteziteta" (Marković, Bradić, 2008). Igrači u današnjem nogometu nisu vezani za jednu poziciju, nego se od njih traži znanje i vještina igranja na više različitih pozicija na terenu. Primjerice, igrač koji je u prethodnoj utakmici igrao na poziciji centralnog veznog igrača, u drugoj se utakmici može naći na mjestu središnjeg braniča. „Kod vrhunskih momčadi igrači nisu, kruto i šablonski vezani uz određeno mjesto, nego im se zona djelovanja proširila preljevanjem funkcija" (Barišić, 2007).

Nogomet je potpuno nepredvidiva aktivnost: s jedne je strane ekipa koja posjeduje loptu i koja suradnjom igrača gradi i realizira napadačke akcije, dok je s druge strane obrambena ekipa koja pokušava prekinuti i neutralizirati zamisao protivnika. Dakle, konstantno se izmjenjuju faze napada i obrane, odnosno posjed lopte pojedine momčadi. „Povećan je tempo igre, a koji se očituje u brzom prijelazu igrača iz faze obrane u fazu napada i obratno"(Marković, Bradić, 2008).

Kada je riječ o podfazi završnice napada, upravo ta faza ključna je za postizanje cilja u nogometu, a to je, naravno, postizanje pogotka. Kako bi do toga cilja i došli, što je ujedno i najteži zadatak u nogometu, napadači moraju optimalno djelovati u svim prostornim odnosima. Samu završnicu moguće je provesti u suradnji većeg broja igrača ili individualnom kvalitetom pojedinca, a upravo to jest razlika između vrhunskih i amaterskih ekipa. Momčad će prenijeti loptu iz središnjeg dijela, a njihova daljnja reakcija, odnosno završnica, ovisit će o kvaliteti pojedinca i cjelokupne momčadi.

U nogometu se razlikuje strukturalna, funkcionalna, anatomska te biomehanička analiza igre.

„Analiza nogometne igre (strukturalna, biomehanička, funkcionalna, 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" (Mihačič i Ujević, 2003).

"Strukturalna analiza omogućava uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih, strukturalnom

analizom dobivamo informacije o ponavljanju određenih kretnji bez i s loptom tijekom nogometne utakmice“ (Mihačič i Ujević, 2003).

„Poznavanje same strukture nogometne igre znači to da razumijemo sve faze i podfaze tijeka igre, te pozicije određenih igrača tijekom odvijanja određene situacije u nogometnoj utakmici” (Marković, 2008). U igri se razlikuju dvije osnovne faze: faza napada i faza obrane. Te se dvije faze u nogometnu neprekidno izmjenjuju, dakle igrači neprekidno prelaze iz faze obrane u fazu napada i obratno. Svaki pojedinac u momčadi ima konkretne ciljeve i zadaće koje u datom trenutku mora ispuniti kako bi doprinio skupnom cilju. Faza napada započinje u trenutku zaposjedanja lopte i cilj svakog napada jest brzo stvaranje prilike za pogodak i, kada je to moguće, postizanje samog pogotka. S druge strane, faza obrane započet će u trenutku gubitka lopte, odnosno kada ju protivnik zaposjedne. Nakon gubitka lopte cilj obrane jest brzo spriječiti protivnika u stvaranju prilika i postizanju pogotka te što prije doći u ponovni posjed lopte. Što se tiče taktike, razlikuju se taktika igre u napadu i obrani. Prema Jerkoviću (1991) taktika igre u napadu dijeli se na „individualnu taktiku igre u napadu, grupnu taktiku igre u napadu te na ekipnu taktiku igre u napadu.” Razlikuju se i različita taktička sredstva u napadu, poput udaraca na gol, vođenja lopte, dodavanja lopte, primanja lopte te promjene mjesta. Kada je riječ o obrambenoj taktici igre, Jerković također razlikuje „individualnu taktiku igre u obrani, grupnu taktiku igre u obrani te ekipnu taktiku igre u obrani” (Jerković, 1991.). Taktička sredstva obrane jesu: pokrivanja, ometanja, izbijanja lopte te preuzimanja.

Nogomet je aerobno-anaerobni sport, a zahtjevi koji se stavljaju ispred nogometaša, gledano s funkcionalnog stajališta, nisu uopće jednostavni. „Od ukupnog broja kretanja igrača u polju na trčanje i hodanje otpada 55-60%, na dodavanja i i udarce na gol 20-25%, na primanje lopte 12-14%, na oduzimanje 4-6%. Od trčanja na startna trčanja otpada približno 10%, na brza trčanja oko 20%, na lagano trčanje oko 40% i na hodanje oko 30%“ (Dujmović 2000). Prema istraživanju Jozaka i sur. (2011) „tijekom Svjetskog nogometnog prvenstva 2010. u JAR-u utvrđeno je da prosječno najviše pretrče vezni igrači (10,4 km), zatim krilni defanzivni igrači (9,93 km), pa napadači (9,68 km) a najmanje pretrče centralni defenzivni igrači (9,39 km)” (Bašić i sur., 2015).

„Anatomska analiza u nogometnoj igri pruža informacije o angažiranim mišićima i mišićnim skupinama tijekom izvođenja različitih nogometnih akcija. S aspekta njihove aktivnosti mogu se razlikovati: mišići agonisti odnosno pokretači, mišići sinergisti ili

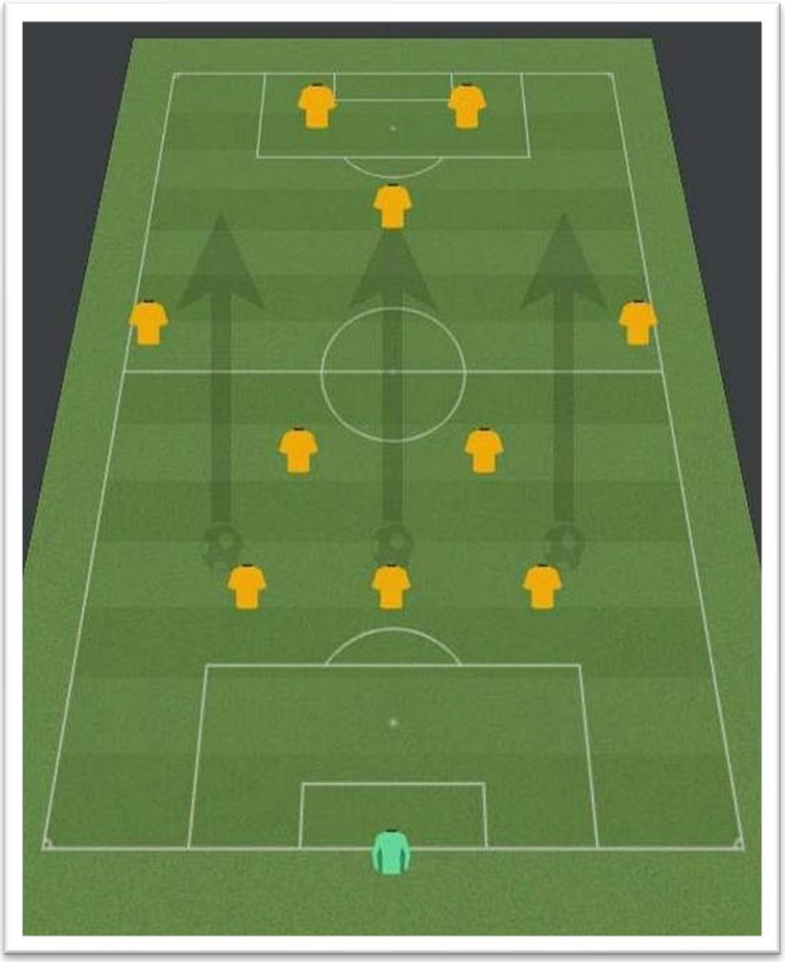
pomoćni mišići koji se nalaze na istoj strani poluge i pomažu mišićima agonista, mišići antagonista koji se nalaze na suprotnoj strani poluge te mišići stabilizatori koji održavaju tijelo ili dio tijela" (Milanović, 2013).

Prilikom analize nogometne igre važno je spomenuti i biomehaniku tijela. Prema Milanoviću (2013): „Biomehanička analiza predstavlja skup postupaka za određivanje osnovnih kinematičkih, kinetičkih i elektromiografskih parametara strukture gibanja u sportu. Registriraju se i analiziraju prostorni, vremenski i prostorno-vremenski parametri, kao i vrijednosti sila koje se razvijaju u mišićima i mišićnim skupinama u izvođenju jednostavnih i složenih motoričkih aktivnosti u trenažnim ili natjecateljskim uvijetima."

U nastavku ovoga rada prikazat će se i objasniti mogućnosti suradnje većeg broja igrača u samoj završnici napada. Bit će opisane i osmišljene suradnje igrača iz raznih pozicija na terenu s ciljem usavršavanja podfaze završnice napada, odnosno predložit će se kako prilagoditi suradnju igrača sustavu u kojem djeluje momčad te vrsti obrane s kojom se susreće.

2. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU

„Faza napada započinje u onom trenutku kada momčad dođu po posjed lopte na bilo kojem djelu igrališta. Do posjeda lopte može doći nakon pogreške protivnika ili individualne pogreške određenog protivničkog (obrambenog) igrača" (Barišić, 2007). Kada momčad dođe u posjed lopte, svi igrači preuzimaju napadačku ulogu, bez obzira na njihovu poziciju i utjecaj na igru u trenutku trajanja obrane. Glavni i krajnji cilj u fazi napada jest postizanje pogotka. Da bi momčad došla do toga, potrebna je suradnja svih igrača na terenu, dok će protivnička momčad (obrambena) pokušati spriječiti ostvarenje tog cilja. „Najučinkovitija mjera napadačkog uspjeha u nogometu su stvorene prilike za postizanje pogodaka te postignuti pogodci" (Plummer, 2013).



Prikaz 1. Formacija igrača u fazi napada

Ciljevi napada jesu:

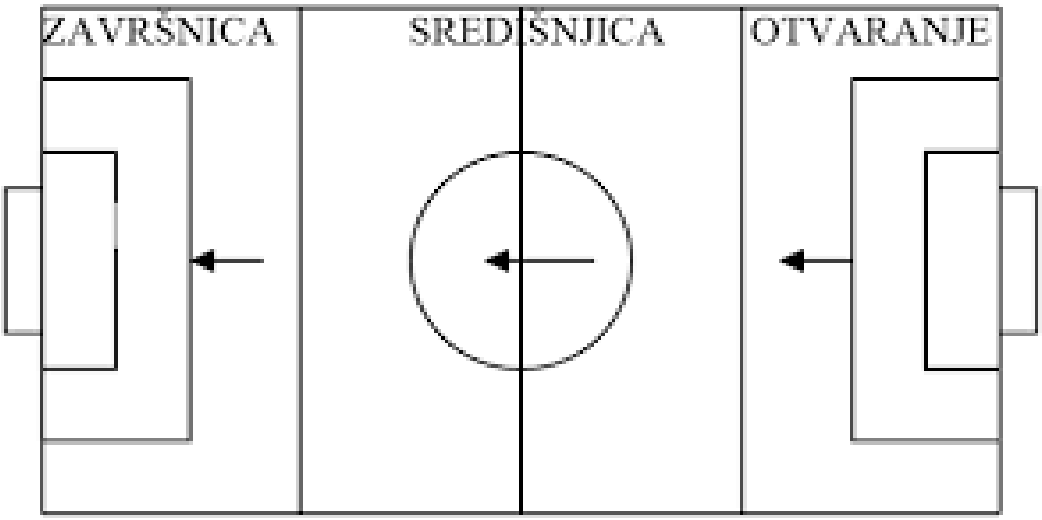
- „postizanje pogodaka i učestalo (brzo) stvaranje prilika za postizanje pogodaka
- nakon gubitka posjeda lopte u fazi napada, cilj je brzo i efikasno spriječiti protivnika u razvoju njegova napada (tranzicijska obrana), ne dozvoliti mu stvaranje prilika za pogodak ili u krajnjem slučaju ne primiti pogodak" (Barišić, 2007).

Principi napada jesu:

- „odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kada je moguće
- plansko ili neplansko držanje lopte u posjedu
- brzo i pravovremeno otkrivanje suigrača igraču s loptom s osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta
- kod otkrivanja koristiti zavaravajuća (lažna) kretanja
- plansko 'namještanje' slobodnog prostora suigračima
- stvaranje viška igrača u podfazi napada
- provođenje napada kroz krilne prostore i kroz centralni prostor" (Toplak, 1985).

Provođenje napada u vertikalnom odnosu razlikovat će se prema trima zonama. U trenutku kada igrači dođu u posjed lopte, a to je najčešće u vlastitoj polovici, započet će jednu od zona napada:

- „zona pripreme ili otvaranja napada
- zona središnjice napada
- zona završnice napada"(Barišić, 2007).



Prikaz 2. Prostorni odnosi u fazi napada prema vertikalnom odnosu (Jerković, 1986)

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

- kroz centralni prostor
- kroz krilne prostore" (Barišić, 2007).

Najveći će se dio problematike ove teme obraditi upravo kroz ta dva prostora. Dolazak igrača u završnicu napada, bilo to preko centralnog ili krilnog prostora, otvara velik broj mogućnosti suradnje većeg broja igrača.

Ako se u završnicu napada dolazi iz centralnog prostora, tada se više pažnje stavlja na brzu i okomitu predaju lopte te na individualne akcije. „Završnica napada kroz centralni prostor realizira se dodavanjem suigrača i individualnom akcijom, pri čemu osobitu pozornost treba posvetiti tehnici izvođenja i preciznosti udarca" (Barišić, 2007). Završnica kroz centralni prostor tražit će se protiv protivničke momčadi koja igra uz nešto šire postavljenu obrambenu formaciju koja otvara mogućnost lakšeg prolaza prema protivničkim vratima. U slučaju gusto postavljene obrambene linije težište igre prebacuje se na krilnu poziciju. „Nakon prebacivanja igre u završnicu napada na krilne prostore, gdje je smanjena koncentracija protivničkih obrambenih igrača, najčešće slijede centaršuti i pokušaji upućivanja udaraca neposredno ispred protivničkih vrata" (Barišić, 2007). Ovakav način igre zahtijeva visok stupanj brzine i tehnike kod igrača krilnih pozicija kako bi sebi omogući lakši ulazak u završnicu.

Prikaz 3. Prostorni odnosi u fazi napada prema horizontalnom odnosu (Ravlić, 2015)

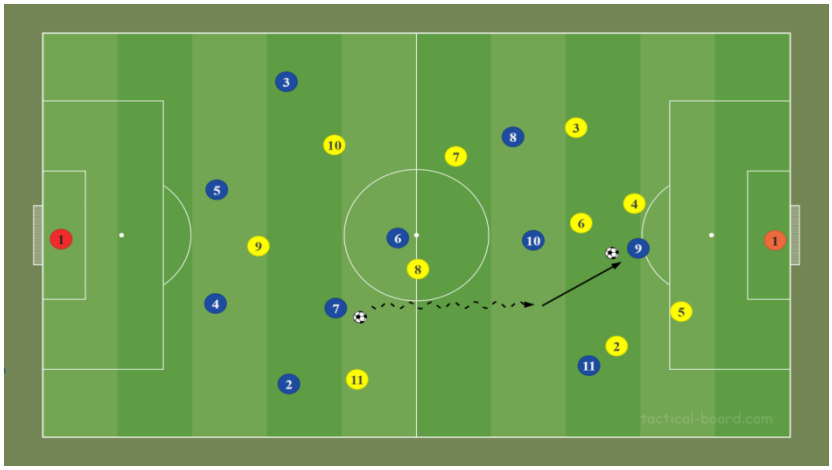
Što se tiče daljnje podjele faze napada, moguća je podjela s obzirom na vremensku komponentu koja se reflektira kroz brzinu prijenosa lopte prema protivničkom kaznenom prostoru.

- Progresirajući napad:
  - kontranapad
  - kontinuirani napad
- varijabilni napad
- regresirajući napad (Jerković, 1986).

Progresirajući napad

Kontranapad, „To je najbrži oblik napada u kojem sudjeluje mali broj igrača. Obrambena momčad se svjesno povlači u svoju polovicu, prepuštajući terensku inicijativu protivniku s ciljem da brzom reakcijom svojih igrača oduzmu protivniku loptu, te preciznim i brzim prijenosom lopte prenesu igru u protivničku polovicu, odnosno pred protivnička vrata. Za efikasno izvođenje ovog oblika napada, ekipa mora posjedovati igrače sa visokim stupnjem brzine, te igrače zadnje linije koji mogu uputiti pravovremeno i točno dodavanje" (Barišić, 2007).

Ovakav način dolaska u završnicu napada najčešće se odvija preko centralnog prostora. Da bi se što prije došlo do mogućnosti postizanja pogotka, protok lopte iz podfaze otvaranja napada do podfaze završnice mora biti što brži i sa što manje dodira. Tako bi se vlastitim napadačima stvorila brojčana prednost u odnosu na protivnika. „Igrači koji sudjeluju u realizaciji kontranapada moraju težiti tome da pogodak postignu što prije kako bi izbjegli sustizanje protivničkih obrambenih igrala" (Barišić, 2007). „U suvremenom nogometu od posebne je važnosti za igru u napadu smisao i moć igrača i momčadi za kontranapad. Do toga se dolazi oduzimanjem lopte i njezinom izrazito brzom tranzicijom prema protivničkom golu, što se može postići na dva načina – dubokim prodorom igrača koji je oduzeo loptu te dodavanjem u prostor srednjem napadaču ili kratkim vođenjem igrača koji je oduzeo loptu te dodavanjem u dubinu suigraču u najboljoj poziciji za prodor ili šut prema golu" (Vermezović, 2014).



Prikaz 4. Primjer dubokog prodora igrača koji je oduzeo loptu te dodavanje u prostor srednjem napadaču

Kontinuirani napad razlikuje se od kontranapada u nekoliko značajki. „Za razliku od kontranapada, u ovoj vrsti napada momčad kada dođe u posjed lopte, nastoji većim brojem dodavanja prijeći u središnjicu napada. Igrači u ovoj fazi moraju posjedovati visoku razinu tehničko-taktičkih znanja. Moraju svojom kvalitetom narušiti ravnotežu u protivničkoj obrambenoj liniji" (Barišić, 2007).

Varijabilni napad

„Predstavlja vrstu napada kod kojeg brzo dolazi do otvaranja i prijelaza u središnjicu napada nakon što se oduzme lopta u užoj zoni obrane, te nakon par 'pomoćnih dodavanja' ili individualnom akcijom igrača. U središnjici se tempo igre usporava da bi se ponovno došlo do brze realizacije završnici napada" (Barišić i Bašić, 2012).

Ovakva vrsta napada pruža raznoliku mogućnost završnice. Kako je i navedeno, tempo igre se usporava te omogućava dolazak većeg broja igrača prema naprijed. Time se omogućuje odvlačenje centralnog ili bočnog braniča te stvaranje praznog prostora u centralnoj ili krilnoj poziciji. Tu se otvara mogućnost ulaska u završnicu te traženje suradnje ili individualni završetak akcije. „Takav posjed lopte te raznovrsnost kretanja i promjene mjesta omogućuje stvaranje povoljnih situacija isturenim napadačima ili igračima iz tzv. drugog plana za ulazak u završnicu napada maksimalnom brzinom" (Barišić, 2007).

Regresirajući napad

„Osnovna bit ove vrste napada je usporavanje tempa prema završnici, a najčešće se koristi kako bi izmorili protivnika ili kako bi sačuvali posjed lopte. U teoriji, ova vrsta napada nije posve opravdana jer omogućuje protivniku organizaciju obrambene linije te pravoremeno postavljanje" (Barišić 2007).

2.1 Podfaze napada u nogometu

Bašić i sur. (2015) navode kako se prema prostornim odnosima i tijeku igre u okviru faze napada razlikuju tri podstrukture:

- podfaza pripreme ili otvaranja napda
- podfaza središnjice napada
- podfaza završnice napada.

„**Podfaza pripreme ili 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, izazivati neravnotežu protivničke obrane što bi napadačkoj momčadi u nastavku tijeka akcije omogućilo lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada" (Barišić, 2007). Kako bi ostvarili taj svoj zamišljeni cilj, potrebno je raznovrsno kretanje svakog pojedinog igrača na terenu bez lopte te pravovremeno i precizno dodavanje s jedne na drugu stranu igrališta. Da bi sve to ostvarili, potrebna je visoka razina tehničko-taktičke usklađenosti igrača na terenu. Igrači moraju biti vrlo oprezni i koncentrirani prilikom predaje lopte jer eventualnom pogrješkom omogućuju protivniku dolazak u posjed lopte u najopasnijoj zoni, zoni završnice. Kako bi igrači ostvarili cilj koji se pred njih stavlja u ovoj podfazi, oni konstantno moraju mijenjati smjer kretanja s loptom i bez nje, tražiti slobodan prostor na terenu za prijem lopte te biti čvrsti i precizni u predaji lopte.

Podfaza središnjice napada prostorno je najveća, stoga se na njoj nalazi najveći broj vlastitih, ali i protivničkih igrača. Ova se faza, kao i prethodna podfaza pripreme, može podijeliti na individualna djelovanja (vođenje lopte, driblinzi) te na djelovanja dvaju ili više igrača (primopredaja lopte). „Prostorno gledano, podfaza središnjice napada obuhvaća drugu i treću četvrtinu igrališta od vlastitih vrata" (Bašić i sur., 2015). „Pored toga što se u ovoj podfazi napada nalazi veliki broj igrača, ono što je također karakteristično su striktna pokrivanja igrača, te smanjeni prostor za organizaciju napada u trenutku kada je ekipa u posjedu lopte" (Barišić, 2007). Ova faza također zahtijeva od igrača visoku razinu tehničko-taktičkog djelovanja te pravovremeno i smisleno djelovanje na terenu. Kretanje igrača i u

ovoj fazi mora biti konstantno kako bi se ostvario cilj ove faze, a to je prelazak u iduću podfazu. To podrazumijeva kretanje igrača s loptom i bez nje, ciljno otvaranje slobodnog prostora na terenu, pravovremena i precizna dodavanja, brzi prijem i prijenos lopte te utrčavanja u slobodan prostor.

Podfaza završnice napada „Također se realizira individualnom akcijom ili suradnjom dvojice, trojice pa i više igrača, i to kroz centralni prostor ili kroz krilne prostore igrališta" (Barišić, 2007). Više o podfazi završnice napada bit će objašnjeno u sljedećem poglavlju.

3. PODFAZA ZAVRŠNICE NAPADA

„Ova podfaza igre najsloženija je zbog toga što protivnički obrambeni igrači striktno pokrivaju napadače, radi smanjenog slobodnog prostora te zbog relativno visoke koncentracije igrača neposredno ispred protivničkih vrata. Zbog toga u napadu treba težiti brzim i jednostavnim akcijama uz što manje kontakata s loptom" (Barišić, 2007).

Aktivnost igrača u ovoj podfazi mora biti brza i neočekivana za protivničku obrambenu liniju. Od igrača se zahtijeva da ovu radnju izvrše maksimalnom brzinom i uz što veći broj igrača u završnici kako bi lakše došli do zadanog cilja.

„Podfazu završnice napada također obilježavaju individualne akcije i suradnja igrača u jednostavnim i složenim akcijama gdje se sa što manje kontakata s loptom, nastoji doći u priliku za postizanje pogotka. Prostorno gledano, odgovara zoni četvrte četvrtine igrališta od vlastitih vrata" (Bašić i sur., 2015).

U završnici se napada akcije mogu provesti kroz nekoliko vrsta prostora: kroz desni i lijevi krilni te kroz centralni prostor. Isto tako, napadačka se taktička sredstva mogu podijeliti na grupna i individualna sredstva.

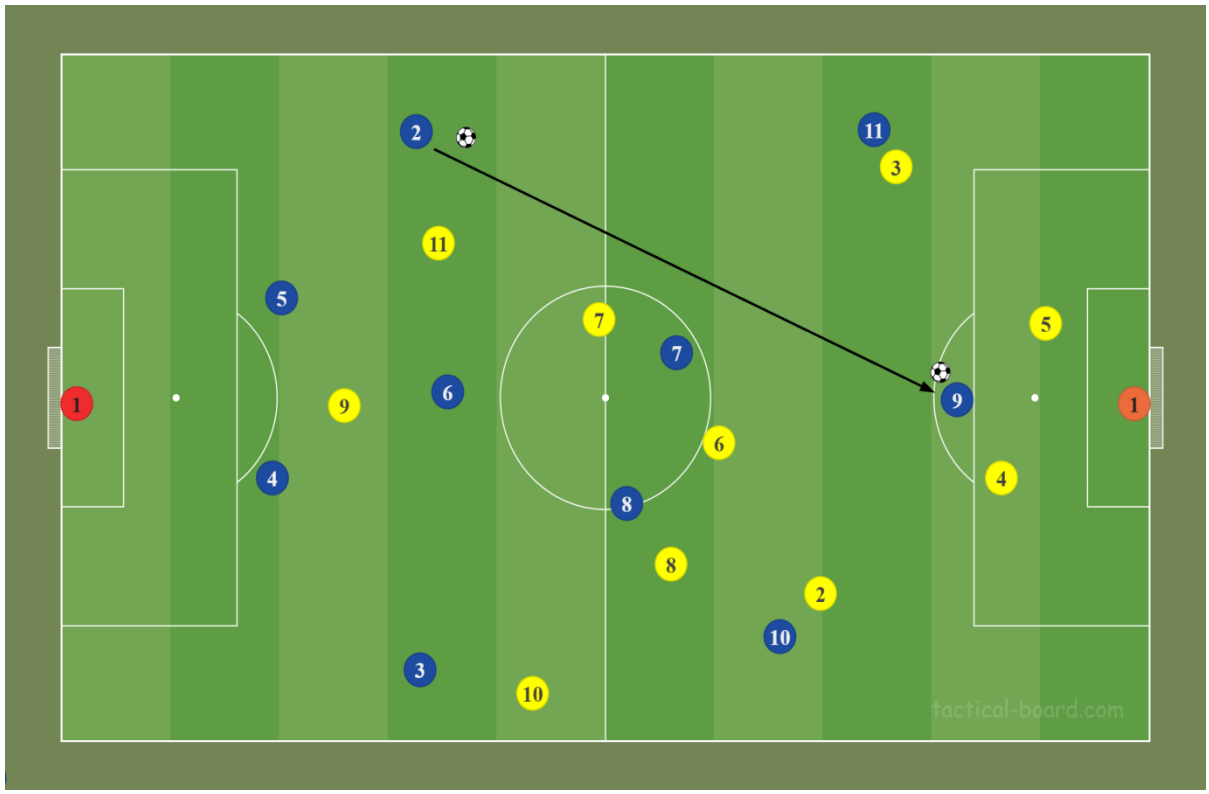
Grupna napadačka sredstva jesu:

- dodavanje lopte
- primanje lopte
- promjena mjesta.

Dodavanje lopte „smatra se jednim od najvažnijih sredstava u napadu kojim se ostvaruje suradnja dvojice ili više igrača. Način na koji ćemo dodati loptu suigraču uvjetovan je položajem na kojem se on nalazi, njegovim kretanjem te položaju obrambene linije protivnika. Sa taktičkog pogleda, potrebno je loptu dodati pravovremeno, loptu dodati najbolje postavljenom igraču, dodavati loptu suprotno od smjera iz kojega je došla" (Barišić, 2007).

Ovaj segment tehnike u završnici daje mogućnost brzog dolaska u podfazu završnice napada. „Dodavanje je ključna komponenta unutar nogometne igre i učinkovitost napada

često ovisi o uspješnosti dodavanja između suigrača koji tako stvaraju slobodan prostor i prilike za postizanje pogotka jedni drugima" (Plummer, 2013). Gotovo svaka vježba koja se bude opisivala zahtijevat će brza, precizna i sigurna dodavanja koja mogu biti duga, kratka ili dubinska. Kao što je i navedeno, brz dolazak u završnicu postiže se dugim dodavanjima, a upravo to jest ono što želimo – što prije stići pred protivnička vrata. „Prednosti dugog dodavanja su ta da se igra brzo prebacuje na protivničku polovicu, a mogućnost da se lopta izgubi blizu vlastitog gola, gotovo da i ne postoji" (Caliguri, 1998).



Prikaz 5. Primjer dugog dodavanja i brzog dolaska u podfazu završnice napada.

Primanje lopte „u današnjem nogometu traži od igrača da loptu primaju u kretanju, a akcija primanja sastoji se od dva dodira (prijenos lopte te dodavanje). Načini na koje igrači primaju loptu su sljedeći:

- primanje lopte na principu amortizacije

- primanje lopte nakon odbijanja od podloge

- prijenosi lopte" (Bašić i sur., 2015).

Promjena mjesta u fazi napada uvjetovana je aktivnošću od strane obrambenih igrača koji striktno pokrivaju napadače. U ovom načinu napadačkog djelovanja sudjeluju dvojica ili više igrača, a osnovni im je cilj narušiti ravnotežu protivničkih obrambenih igrača te stvoriti slobodan prostor za svoje napadačke akcije. Da bi promjena mjesta u napadačkim akcijama bila učinkovita, ona mora biti „vremenski usklađena, vezana uz radnje u određenoj akciji, te izvedena utrčavanjem iza leđa suigraču, ispred suigrača ili ispred protivničkih obrambenih igrača" (Barišić, 2007).

Ovo je vrlo bitan segment podfaze završnice napada. „Lažno kretanje" i „križanje" suigrača omogućava stvaranje slobodnog prostora i pruža mogućnost jednostavnijeg dodavanja i same završnice. „Križanjem" se protivnički igrač odvlači s pozicije, a napadaču i njegovu suigraču omogućuje se ulazak u taj neobranjeni prostor. „Treba težiti korištenju zavaravajućih 'lažnih' kretanja kod otkrivanja, te stvaranju slobodnog prostora suigračima" (Toplak, 1985).

Individualna napadačka taktička sredstva jesu:

- udarci na vrata
- vođenje lopte
- driblinzi i fintiranja
- otkrivanje igrača.

Udarci na vrata smatraju se individualnim taktičkim sredstvima. „Da bi se udarac izveo pravilno, potrebna je određena razina tehnike kod igrača koji izvodi taj udarac, a to se odnosi na udarce koje izvodimo različitim dijelovima stopala. Koji će udarac igrač primijeniti ovisi o više situacija pred vratima protivnika. Pa tako na vrstu udarca može djelovati položaj napadača u odnosu na protivnički gol, položaj vratara, položaj obrambene linije protivnika te na kraju i sam položaj njegovih suigrača" (Barišić, 2007).

Upravo ovaj segment smatra se najvažnijim u cjelokupnoj nogometnoj igri. Svaka suradnja dovest će jednog od igrača do ove pozicije, stoga je važno baviti se ovom problematikom jer je to produkt individualne akcije ili suradnje većeg broja igrača. Pomoću suradnji koje će biti prikazane u sljedećim poglavljima opisat će se razne mogućnosti kako doći do ovog dijela, odnosno kako dovesti suigrača u najpovoljniju poziciju za udarac i postizanje pogotka. „S obzirom na to da je intencija igrača u fazi napada postići pogodak jer pobjeđuje ekipa koja postigne više pogodaka, razumljivo je zbog čega se udarac prema vratima smatra najvažnijim događajem u nogometnoj igri" (Bašić i sur., 2015).

Prikaz 6. Primjer udarca prema vratima (Di Marco, A., 2020.)

Vođenjem lopte stvara se višak igrača u određenom prostoru na terenu. „To se odnosi na dio igre kada momčad dođe u posjed lopte, te u pripremi otvaranja napada zahtijeva od igrača da krene u akciju vođenjem lopte, dok njegovi suigrači ne zauzmu povoljne pozicije na terenu. Vođenje se može izvesti svim dijelovima stopala, u svim smjerovima i prostorima na igralištu" (Barišić, 2007).

Driblinzi i fintiranja u nogometu služe kako bi stvorili prostornu prednost ispred protivnika. „Driblingom napadač vara obrambenog igrača naglom promjenom smjera kretanja lopte, dok kod fintiranja narušava njegovu ravnotežu lažnim pokretom tijela, pri čemu će lopta zadržati smjer kretanja" (Bašić i sur., 2015).

Otkrivanje igrača predstavlja osnovni način suradnje dvojice ili više igrača. „Otkrivanje igrača u fazi napada podrazumijeva njegovo kretanja sa svrhom da zauzme takav položaj na igralištu koji će suigraču s loptom osigurati prostor za pravovremeno i precizno dodavanje lopte" (Barišić, 2007). Razlikuje se stvarno otkrivanje, zavaravajuće, podražavajuće i osiguravajuće otkrivanje.

Ovim akcijama u podfazi završnice vlastitim se suigračima daje mogućnost većeg izbora dodavanja. U svakoj akciji potrebno je djelovati tako da je svaki dio kaznenog prostora pokriven i pravilno se pozicionirati radi mogućeg odbijanja lopte od vratara. Upravo su to zahtjevi koji se stavljaju pred igrače u prikazanim suradnjama u nastavku rada. Igrač koji prati tijek akcije nakon udaraca mora reagirati brzo i efikasno, stoga se mora pravilno postaviti na terenu. „Otkrivanje mora biti pravovremeno, te se istovremeno mora otkrivati više igrača, čim se igraču s loptom osigurava veći broj rješenja za predaju lopte" (Barišić, 2007).

4. KARAKTERISIKE RAZLIČITIH SUSTAVA U ZAVRŠNICI NAPADA

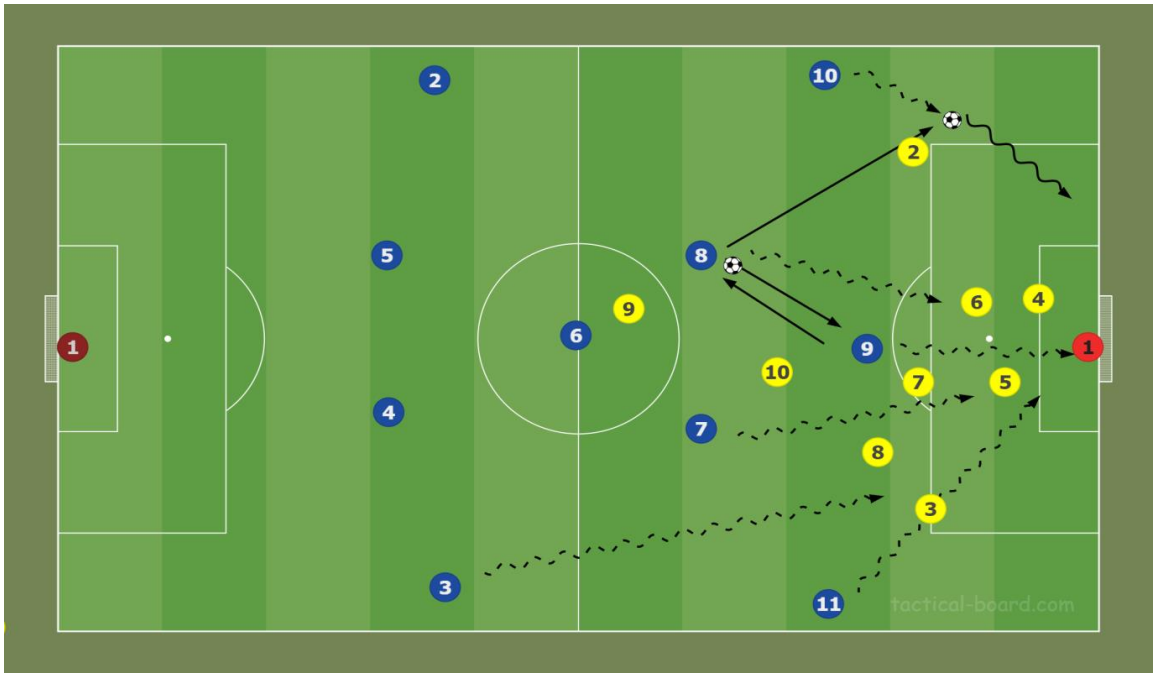
Kada je riječ o različitim sustavima igre u nogometu, važno je utvrditi raspored igrača na terenu te njihovo djelovanje u pojedinoj taktičkoj formaciji. Kako se nogomet razvijao, tako su se mijenjali i sustavi igre. Na početku se koncentracija igre više bazirala na napadačkim akcijama i prebacivanju igre iz zadnje linije, bez previše razmišljanja o obrambenom postavljanu i zadatcima u zadnjoj liniji. Danas je to potpuno drugačije te se u modernom nogometu primjenjuju različiti sustavi, ovisno o vrsti igre kojoj teži pojedini trener.

4.1 SUSTAV IGRE 1-4-3-3

Ovaj je sustav igre odličan za ekipe koje teže napadačkom nogometu. Momčadi koje igraju u ovom sustavu najčešće igraju usko u središnjem dijelu jer se takvim kretanjem stvara slobodan prostor bočnim i krilnim igračima. Ti igrači predstavljaju spoj između obrane i napada te njihova suradnja, posebice s napadačima, mora biti usklađena i pravovremena kako bi se taj segment igre odvio što kvalitetnije i što preciznije. Ovaj sustav igre podrazumijeva krilne igrače koji posjeduju iznimnu brzinu te brzi prijem i prijenos lopte prema protivničkim vratima. Krilni igrači moraju vršiti izmjenu mjesta s centralnim napadačem kako bi stvorili slobodan prostor ispred protivničkih vrata. Također, krilni igrači svojim bi kretanjem trebali stvoriti slobodan prostor za druge igrače koji se priključuju završnici napada. Drugim riječima, trebali bi odvući protivničku obrambenu liniju prema vlastitom golu i time stvoriti višak prostora igračima srednje linije.

Jedan od primjera djelovanja igrača u završnici napada u ovom sustavu igre jest situacija kretanja lopte u centralnom prostoru. Kada je jedan od igrača središnje linije u posjedu lopte, centralni napadač brzom reakcijom dolazi u prijem lopte te, po mogućnosti, izvodi povratno dodavanje iz prvog dodira. U tom trenutku krilni igrači nalaze se gotovo na aut liniji te jedan od njih, ovisno o tome kojemu je upućena lopta, izvodi pravovremeno utrčavanje iza zadnje linije gdje mu je centralni napadač osigurao prazan prostor odvlačenjem srednjeg braniča. Kada je primio loptu, drugi krilni igrač ulazi u završnicu tako da pokriva prostor u visini „druge stative", dok centralni napadač ulazi u vratarev prostor gdje očekuje

povratnu loptu od strane krilnog napadača. Ako krilni igrač procijeni da može sam završiti akciju, to će i učiniti, a u slučaju da je ta vrsta akcije spriječena, tražit će povratnom loptom ili centaršutom igrače u kaznenom prostoru. Kod ovog sustava igre završnici napada najčešće se pridodaju dva igrača srednje linije, gdje će jedan od njih pratiti kretanje lopte unutar kaznenog prostora, dok će se drugi nalaziti na otprilike 20 metara od vrata kako bi ispratio moguću izbijenu loptu od strane obrambenih igrača. Pridružuje se i jedan od bočnih igrača, najčešće onaj na suprotnoj strani od igrane akcije. Ovakav način završnice najčešće se primjenjuje protiv momčadi koje imaju tri igrača na zadnjoj liniji jer će se odvlačenjem centralnog braniča od strane isturenog napadača stvoriti prazan prostor u središnjem dijelu protivničkog kaznenog prostora.

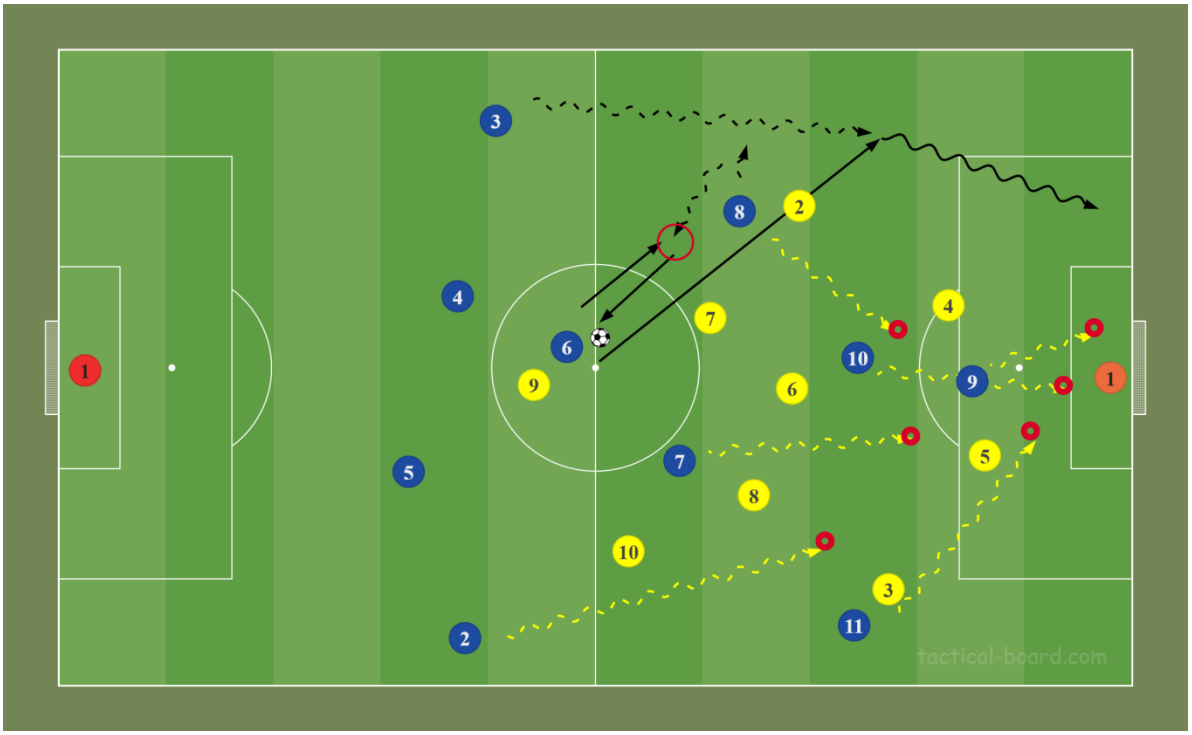


Prikaz 7. Završnica napada kroz centralnu i krilnu poziciju u sustavu 1-4-3-3

4.2 SUSTAV IGRE 1-4-2-3-1

Ovaj je sustav igre, kao i prethodni, postao sve popularniji u današnjem nogometu. Iako se na prvu čini kako ga više primjenjuju ekipe koje su obrambeno nastrojene, on daje mogućnost izlaska većeg broja igrača u završnicu napada. Posebice daje mogućnost izlaska veznim i bočnim igračima zadnje linije u središnjicu i završnicu napada. Glavna karakteristika ovog sustava igre jesu dva srednja centralna igrača. Ti igrači pokrivat će najveći dio terena te o njima ovisi i defanzivni i ofenzivni dio izgradnje akcija. „Ovaj sustav igre temelji se na povećanju broja igrača u središnjem redu radi sprječavanja protivnika da prođe kroz centralnu poziciju" (Bašić i sur., 2015). Što se tiče same završnice napada, tu se uključuje velik broj igrača. Glavnu riječ u završnici, kao i u svakom sustavu, imat će prednja tri napadača. Oni imaju jako puno prostora za izmjenu mjesta i odvlačenje protivničkih igrača. Krilni igrači imat će mnogo mogućnosti suradnje s bočnim igračima, i to tako da odvlačenjem protivničkih igrača prema njihovim vratima stvaraju slobodan prostor na toj krilnoj poziciji, a imat će i mogućnost podizanja bočnih igrača u završnicu napada. Također, od velike je važnosti da cijelo vrijeme izvode pritisak na protivničku zadnju liniju kako bi onemogućili lak izlazak protivnika u središnjicu napada.

Primjer završnice napada u sustavu 1-4-2-3-1 vidljiv je na prikazu 8. U trenutku otvaranja napada, kada je lopta u posjedu srednjeg centralnog igrača, krilni igrač radi odvlačenje i prilazak na dodavanje. Ako je moguće, krilni igrač vratit će povratnu loptu iz prvog dodira natrag do suigrača. U trenutku kada je krilni igrač napravio odvlačenje i stvorio slobodan prostor, bočni igrač iskorištava izlazak protivnika te pravovremenim i preciznim dodavanjem ulazi u taj neobranjeni prostor. U tom trenutku centralni napadač ulazi u završnicu napada između dvaju obrambenih igrača, dok će dva krilna igrača pokrivati prostor iza njegovih leđa. Kod ovog sustava igre vrlo je bitno da se završnici napada priključi jedan od centralnih igrača srednje linije te jedan od bočnih igrača sa suprotne strane. Ovaj način završnice najčešće se koristi protiv ekipa koje igraju s četvoricom igrača na zadnjoj liniji jer će se ovom akcijom omogućiti odvlačenje protivnikovog bočnog igrača te stvaranje slobodnog prostora.



Prikaz 8. Završnica napada preko krilne pozicije u sustavu 1-4-2-3-1

5. PRIMJER SURADNJE 3, 4 I 5 IGRAČA U PODFAZI ZAVRŠNICE NAPADA

Suradnja je tehničko-taktička povezanost između većeg broja igrača. Što se tiče nogometa, to je jedan od najbitnijih dijelova u samoj igri. Ukoliko nema kvalitetne suradnje između svih pojedinca u momčadi, željeni krajnji rezultat bit će teško ostvaren. Da bi došlo do te razine suradnje kada će ona možda postati i automatizirana, potreban je velik broj treninga i usavršavanje suradnje, krenuvši od jednostavnih prema složenijim načinima suradnje. Nogomet je specifična igra u kojoj sudjeluje velik broj igrača, stoga je mogućnost suradnje veoma široka, ali samim time i veoma komplicirana, kako za igrače, tako i za trenera. Do tog rezultata doći će se jedino treningom i velikim brojem ponavljanja.

„Obuka i usavršavanje su zavisne aktivnosti, i to uvijek od:

→ funkcionalnih sposobnosti
→ motoričkih sposobnosti
→ tehničko-taktičkih sposobnosti
→ konativnih osobina
→ morfoloških osobina" (Jovanović 1981).

U sljedećim poglavljima opisivat će se i slikovito prikazivati vježbe suradnje većeg broja igrača u završnici napada. Vježbe će se na početku izvoditi u olakšanim uvjetima, a naknadno će se dodavati protivnički igrači. Vježbe će se izvoditi u svim zonama podfaze završnice napada, dakle u centralnom prostoru te desnom i lijevom krilnom prostoru.

5.1. Primjer suradnje 3 igrača

Vježba 1. Suradnja 3 igrača sa završnicom preko krilne pozicije

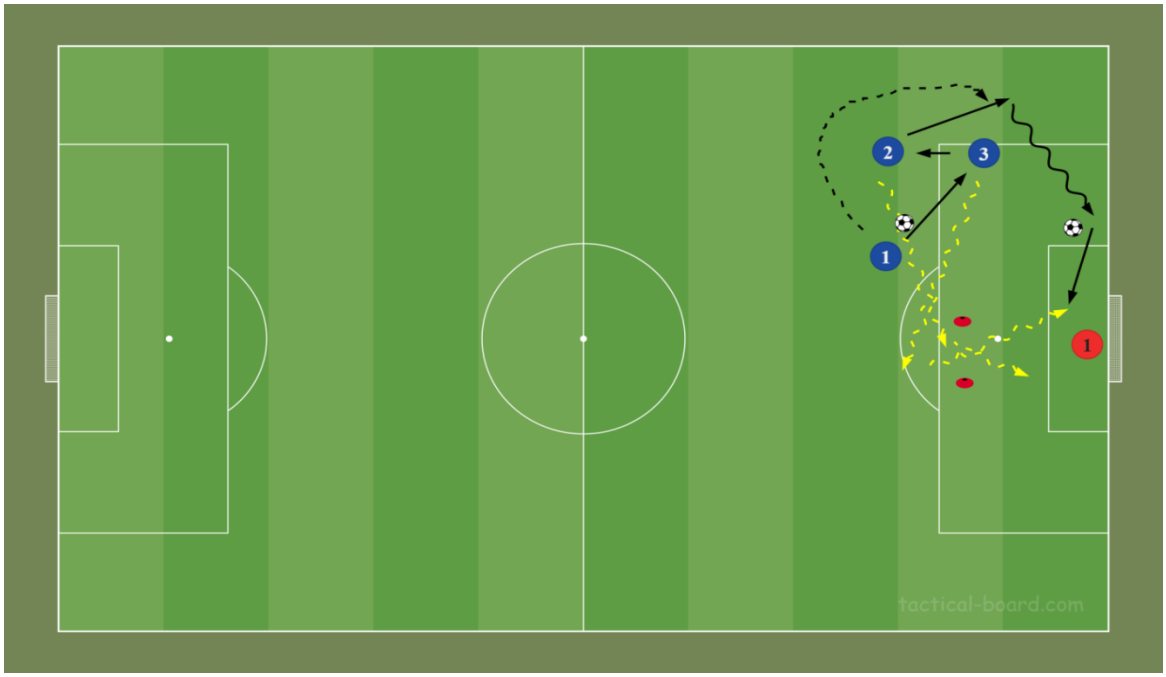
OPIS VJEŽBE: Prva vježba odvijat će se na krilnoj poziciji. Lopta se nalazi kod igrača broj 1 koji upućuje dodavanje igraču broj 3 te odlazi iza leđa igraču broj 2 na odigravanje dubinske lopte. Igrač broj 3, koji je prethodnim „lažnim kretanjem" došao na odigravanje lopte, ostavlja loptu igraču broj 2 te u punom trku odlazi prema oznakama na vrhu kaznenog prostora i brzim manevrom kreće na zatvaranje „prve stative". Igrač broj 2 nakon odigrane lopte isto odlazi u završnicu te dijagonalno zatvara poziciju iza igrača broj 3. Nakon odigravanja povratne lopte igrači sami odlučuju tko se nalazi u povoljnijoj poziciji za završnicu, dok drugi suigrač prati moguću odbijenu loptu nakon uključivanja vratara.

CILJ VJEŽBE: Glavni cilj vježbe jest pravovremeno dodavanje i ulazak u završnicu napada tako da igrači povratno dodavanje izvode u kretanju, ali i pravilno postavljanje u završnici napada.

TIPIČNE POGREŠKE: Lopta upućena previše u dubinu, prerani ulazak na odigravanje lopte (lopta dolazi iza leđa), netočno povratno dodavanje, krivo postavljanje dvaju igrača u završnici (paralelno postavljanje), prerano utrčavanje na povratnu loptu i loše izveden udarac.

METODSKI PUT SURADNJE: Vježbu je prvotno potrebno izvoditi u poluaktivnom kretanju napadača kako bi se usvojila osnovna struktura vježbe. Nakon toga se od igrača očekuje aktivnija kretnja pri čemu se vratara postavlja na gol. Nakon određenog broja ponavljanja prvo se postavlja jedan, a nakon toga i drugi obrambeni igrač; oba su igrača na početku vježbe u pasivnom kretanju. Na kraju je potrebno vježbu izvoditi u situacijskim uvjetima uz visoku aktivnost svih igrača.

BROJ IGRAČA: 3



Prikaz 9. Suradnja 3 igrača u završnici napada

Vježba 2. Suradnja igrača u centralnoj poziciji

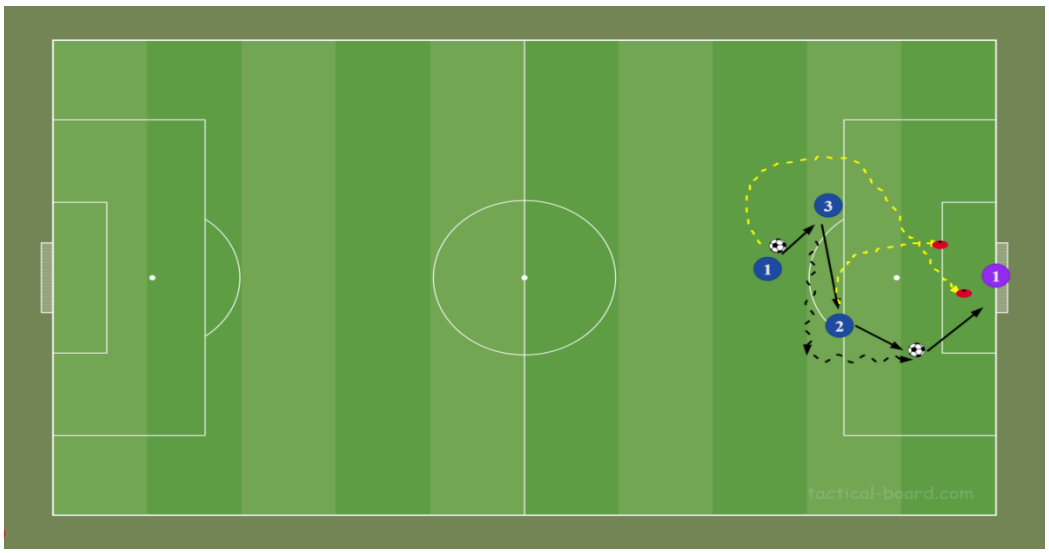
OPIS VJEŽBE: Igrač broj 1 u posjedu je lopte te dodaje loptu igraču broj 3 koji uz prethodno „lažno kretanje" prilazi lopti te ju iz prvog dodira odigrava prema igraču broj 2 i nastavlja kretnju iza njegovih leđa. On predaje loptu u prazan prostor gdje u naletu dolazi igrač broj 3 koji završava akciju udarcem. Nakon što je igrač broj 1 predao loptu, u polukružnom kretanju prati akciju te u trenutku udarca izvodi „križanje" s igračem broj 3 i zatvara odbijenu loptu na visini prve stative, dok igrač broj 3 dijagonalno zatvara poziciju iza njegovih leđa. Kod ove završnice vrlo je bitna aktivnost igrača koji prate moguću odbijenu loptu. Od njih se zahtijeva eksplozivan i pravovremeni dolazak na poziciju.

CILJ VJEŽBE: Brza i sigurna predaja lopte te pravovremeni dolazak na udarac i odbijenu loptu.

TIPIČNE POGREŠKE: Neprecizno dodavanje, neodigravanje lopte iz prvog dodira, prerani ulazak u završnicu napada, preduboko završno dodavanje (lopta ulazi u vratarev prostor), loša kontrola lopte, loše izveden udarac, loše postavljanje kod odbijene lopte i nedolazak na odbijenu loptu.

METODSKI PUT SURADNJE: Na početku izvođenja vježbe igrači će primati loptu prije daljnjeg odigravanja. Nakon toga uključit će se vratar te će se postupno uključiti jedan i drugi branič; obojica su braniča na početku vježbe u pasivnom položaju. Na kraju će se vježba izvoditi u situacijskim uvjetima s brzim prijenosom lopte iz prvog dodira.

BROJ IGRAČA: 3



Prikaz 10. Suradnja 3 igrača u centralnoj poziciji

Vježba 3. Uska završnica preko krilnog prostora

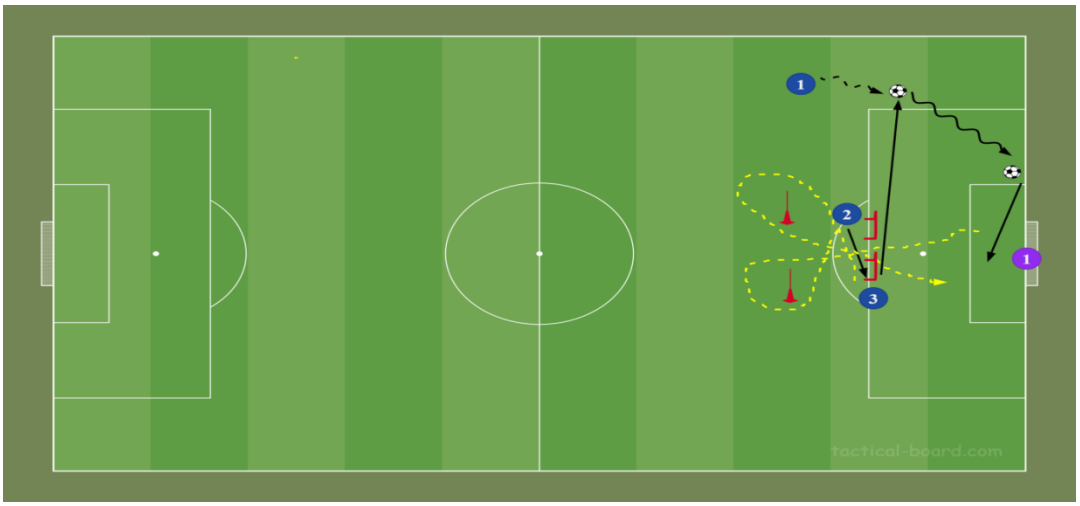
OPIS VJEŽBE: Na početku vježbe lopta se nalazi kod igrača broj 2 koji predaje loptu igraču broj 3. Igrač broj 3 uz prethodno „lažno kretanje" prilazi lopti te ju iz prvog dodira odigrava u širinu prema igraču broj 1. Igrači broj 2 i 3 nakon predaje lopte izvode križanje te obilaze postavljene pomoćne štapove. Pri ulasku u kazneni prostor izvode dodatno „križanje" te preskaču postavljenu preponu na podlozi. Igrač broj 1 loptu dovodi gotovo do poprečne crte gdje izvodi povratno dodavanje. Igrači u završnici moraju obratiti pažnju na postavljanje, pri čemu igrač broj 3 dijagonalno zatvara leđa igraču broj 2 na visini druge stative.

CILJ VJEŽBE: Pravovremenim i preciznim dodavanjem omogućiti suigraču dolazak u završnicu napada. Aktivno sudjelovanje igrača u svim fazama akcije. Snalaženje i suradnja suigrača u prostoru.

TIPIČNE POGREŠKE: Neprecizno dodavanje, pogrešno ostavljena povratna lopta, sudaranje sa suigračem prilikom „križanja", lopta ostavljena previše u dubinu ili širinu, loša kontrola lopte, nepravovremeni ulazak na povratnu loptu, neprecizno izveden udarac, nedolazak na odbijenu loptu i pasivnost u završnici.

METODSKI PUT SURADNJE: Vježba se na početku izvodi u laganom kretanju gdje je pažnja usmjerena na snalaženje i suradnju suigrača. Nakon određenog broja ponavljanja vježba se počinje izvoditi ubrzanim tempom uz pokušaj odigravanja lopte iz prvog dodira.

BROJ IGRAČA: 3



Prikaz 11. Uska završnica preko krilnog prostora

5.2. Primjer suradnje 4 igrača

Vježba 4. Suradnja centralnih igrača s izbacivanjem lopte na krilnu poziciju

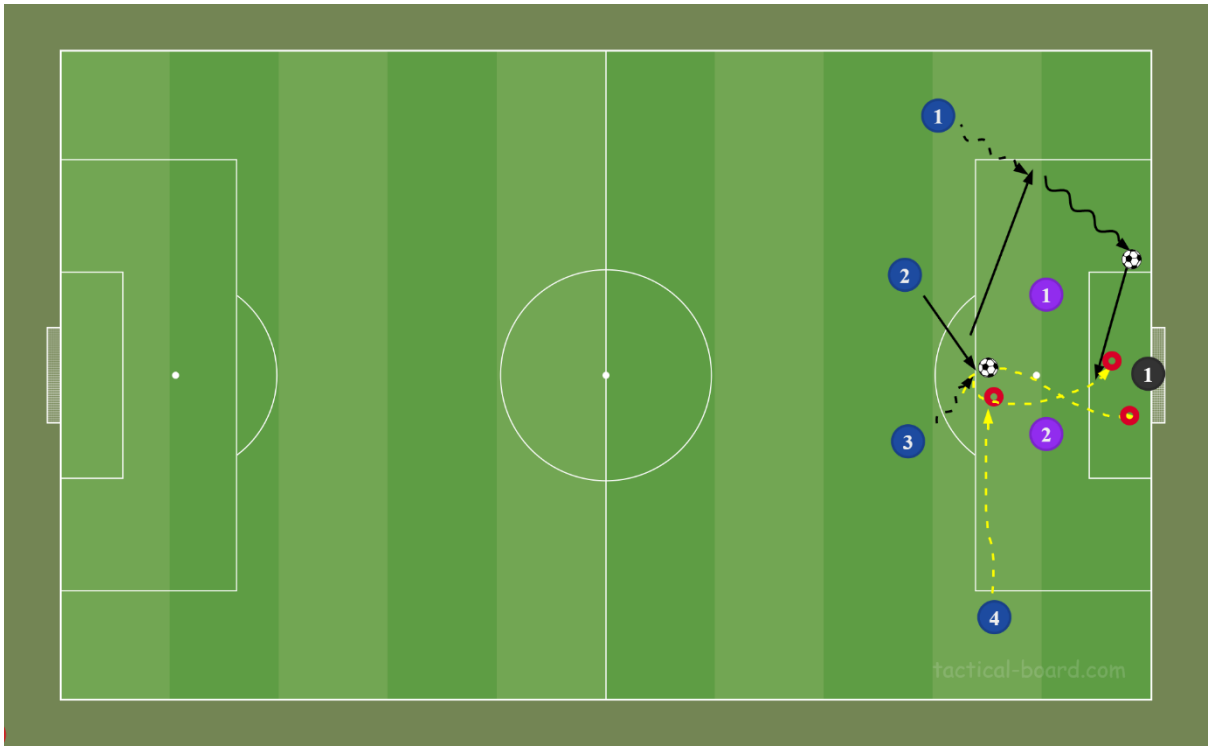
OPIS VJEŽBE: Na početku vježbe igrači se raspoređuju po svojim pozicijama te se lopta nalazi kod igrača broj 2. On dodaje loptu u prostor za igrača broj 3 koji uz prvotno primanje lopte odigrava dubinsko dodavanje prema igraču broj 1. Nakon toga centralni igrači izvode „križanje" gdje će na kraju završnice igrač broj 2 zauzeti položaj visine prve stative, a igrač broj 3 odlazi na visinu druge stative. Igrač broj 4 prati tijek akcije te se pridodaje završnici tako da pokriva prostor iza dvaju centralnih igrača. Igrač broj 1 sam odlučuje hoće li uputiti povratno dodavanje ili će izvršiti centaršut prema jednom od igrača. Pozornost se stavlja na to da su igrači u završnici postavljeni tako da igraču broj 1 ostavljaju tri mogućnosti za odigravanje povratne lopte ili centaršuta. Vrlo je bitan brz i siguran protok lopte te aktivno djelovanje igrača u završnici u odnosu na obrambene igrače.

CILJ VJEŽBE: Brza suradnja igrača u sredini s preciznim dubinskim dodavanjem krilnom igraču. Pravovremeno i točno postavljanje u poziciju završnice napada.

TIPIČNE POGREŠKE: Nepravilno izvedeno „križanje", neprecizno dubinsko dodavanje, preuranjeni izlazak na dodavanje, nepravilno postavljane u završnici, loša kontrola lopte, neprecizno povratno dodavanje, neprecizno izveden centaršut i pasivnost u završnici.

METODSKI PUT SURADNJE: Vježba se prvotno izvodi u laganoj kretnji svih četiriju igrača. Kod ove se vježbe odmah uključuju dva centralna braniča koji na početku vježbu izvode u poluaktivnom kretanju. Nakon određenog broja ponavljanja, kada vježba bude izvedena u visokom tempu, uključuje se vratar i akcija se izvodi u situacijskim uvjetima uz potpunu aktivnost svih igrača na terenu.

BROJ IGRAČA: 4



Prikaz 12. Suradnja 4 igrača preko centralne i krilne pozicije

Vježba 5. Uska završnica iz centralne pozicije

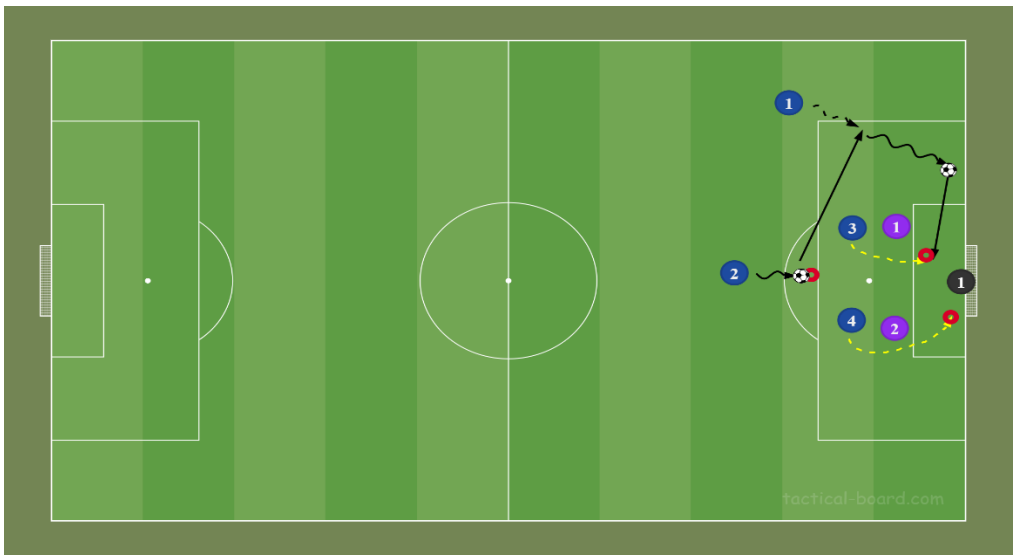
OPIS VJEŽBE: Na početku vježbe lopta se nalazi kod igrača broj 2 koji ju vođenjem dovodi do ruba kaznenog prostora. Loptu nakon toga predaje igraču broj 1 na lijevoj krilnoj poziciji. Igrač broj 4 izvodi lažno kretanje te odlazi iza leđa obrambenom igraču i zauzima prostor u visini druge stative. U trenutku kada igrač broj 1 upućuje povratnu loptu, igrač broj 3 brzim manevrom dolazi ispred drugog obrambenog igrača te čeka loptu na visini druge stative. Igrač broj 2, kada je predao loptu, prati tijek akcije na visini ruba kaznenog prostora. U slučaju da lopta dođe do njega, igrači 3 i 4 povlače se iz vratarevog prostora radi daljnje suradnje u nastavku akcije. Kod ove akcije vrlo bitnu ulogu igraju dva centralna igrača. Oni svojom kretnjom stvaraju slobodan prostor za povratnu loptu i veći broj mogućnosti igraču koji upućuje tu povratnu loptu.

CILJ VJEŽBE: Brzo i pravovremeno odigravanje dubinske lopte te pravilno pozicioniranje svih igrača u završnici napada.

TIPIČNE POGREŠKE: Neprecizno upućivanje dubinske lopte, loša kontrola lopte, spor prijenos lopte, neprecizno završno dodavanje, loše izveden udarac, pasivnost u završnici.

METODSKI PUT SURADNJE: Vježba se započinje u submaksimalnom intezitetu pri čemu igrači moraju shvatiti važnost preciznosti dodavanja. Odmah na početku vježbe postavljaju se dva centralna braniča koji su cijelo vrijeme u poluaktivnom kretanju. Vježba se na kraju izvodi u potpunoj aktivnosti svih četiriju igrača uz uključivanje vratara.

BROJ IGRAČA: 4



Prikaz 13. Uska završnica iz centralne pozicije

Vježba 6. Završnica kroz centralni prostor udarcem ili suradnjom

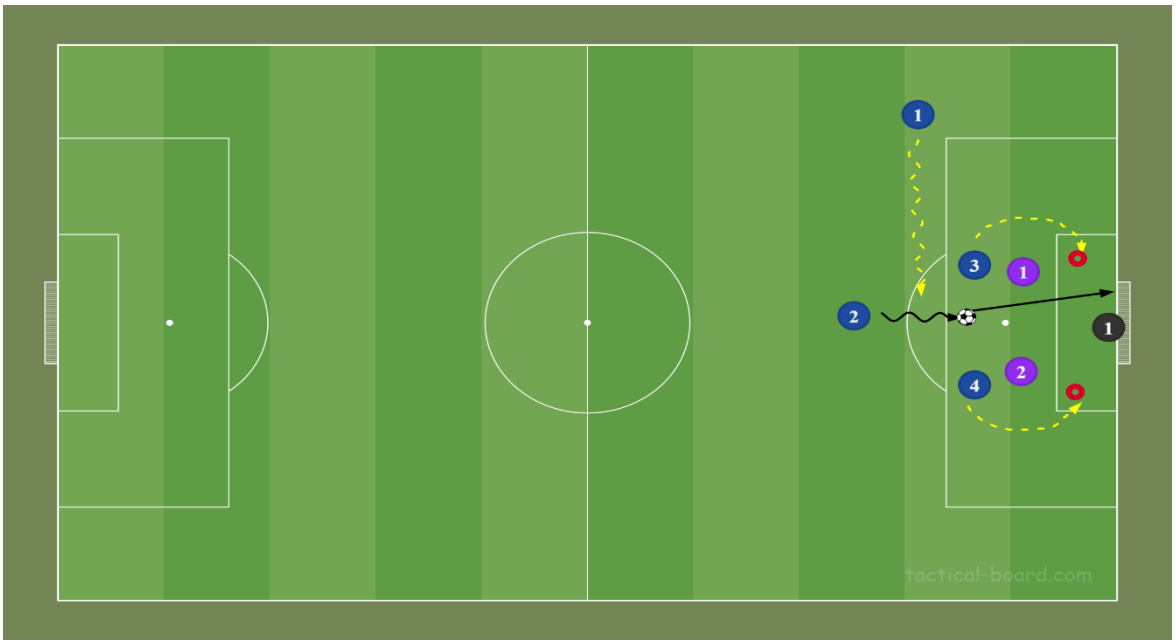
OPIS VJEŽBE: Kao i prethodna vježba, i ova započinje iz centralne pozcije s igračem broj 2. On loptu dovodi do ruba kaznenog prostora te čeka kretnju napadača, ali i obrambenih igrača. Igrači broj 3 i 4 pokušavaju svojim kretanjem izvući centralne braniče s njihovih pozicija. U slučaju da jedan centralni branič i napusti svoju poziciju, igraču broj 2 otvara se slobodan prostor za ulazak u kazneni prostor i udarac prema vratima. U drugom slučaju, ukoliko jedan centralni branič ne isprati napadača, pruža se mogućnost odigravanja „duplog pasa" između igrača broj 2 i 3 (4). Tu kretnju prepoznat će igrač broj 2 te procijeniti na koji će način krenuti u završnicu. Igrač broj 1 prati tijek akcije te ulazi u završnicu na visini kaznenog prostora.

CILJ VJEŽBE: Brz prijenos lopte na uskom prostoru te stvaranje izgledne prilike za postizanje pogotka.

TIPIČNE POGREŠKE: Neprecizna dodavanja, spor prijenos lopte, neprecizno povratno dodavanje, loša kontrola lopte i neprecizna završnica.

METODSKI PUT SURADNJE: Vježba se od početka izvodi s dvama centralnim braničima i u punoj aktivnosti svih četiriju napadača. Aktivnost dvaju braniča na početku je pasivna, no uključivanjem vratara podiže se i njihova aktivnost.

BROJ IGRAČA: 4



Prikaz 14. Završnica kroz centralni prostor udarcem ili suradnjom

5.3. Primjer suradnje 5 igrača

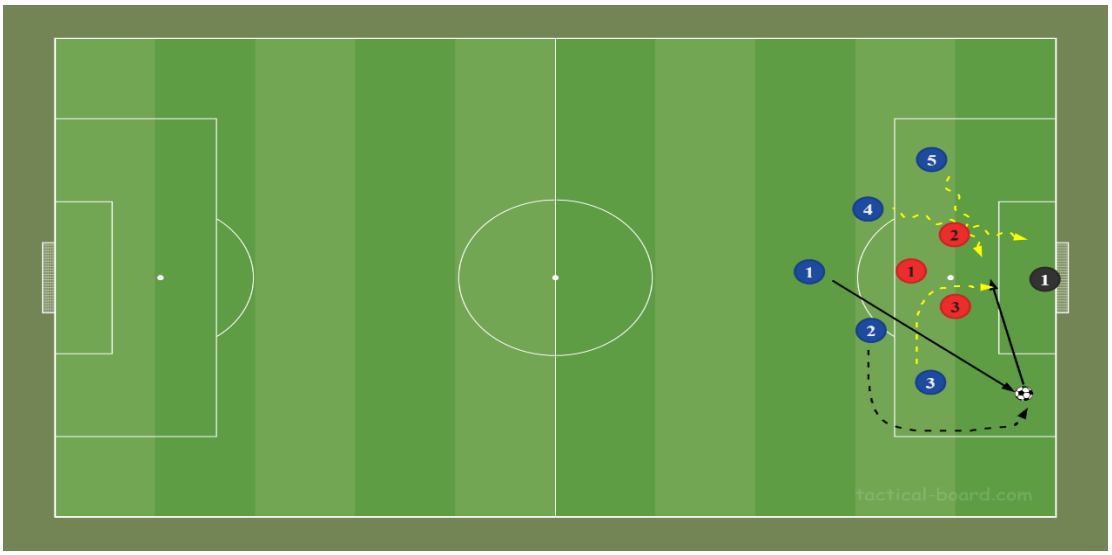
Vježba 7. Završnica preko krilne pozicije u brojčanoj prednosti nad obrambenim igračima

OPIS VJEŽBE: Igrač broj 1 nalazi se u posjedu lopte. U istom trenutku radnju izvode igrači broj 2 i 3 tako da igrač broj 3 ulazi s krilne pozicije u sredinu, dok igrač broj 2 u tom trenutku odlazi iza njegovih leđa u slobodan prostor. U tom trenutku prima dubinsko proigravanje od igrača broj 1, dok na drugoj strani igrači broj 4 i 5 izvode križanje i ulaze u završnicu napada. Nakon ulaska u sredinu igrač broj 3 brzim manevrom odlazi na prvu stativu očekujući povratnu loptu od igrača broj 1, a on to čini iz prvog dodira. Kod ove se vježbe odmah uključuju tri obrambena igrača. Od njih se zahtijeva brza korekcija suigrača iza leđa te da brzim pomicanjem pokušaju, svojom gustoćom i agilnošću, zatvoriti što više slobodnog prostora prema golu kako bi napadačima otežali izvođenje završnice.

CILJE VJEŽBE: Brzom izmjenom mjesta dovesti loptu do krilne pozicije te stvoriti priliku za pogodak u brojčanoj prednosti u odnosu na obrambene igrače

TIPIČNE POGREŠKE: Nepravilna promjena pozicija, neprecizno dubinsko proigravanje, nepravovremeni dolazak na odigravanje, loše izveden povratni pas i pasivnost u realizaciji.

BROJ IGRAČA: 5 (3 obrambena)



Prikaz 15. Završnica preko krilne pozicije u brojčanoj prednosti nad obrambenim igračima

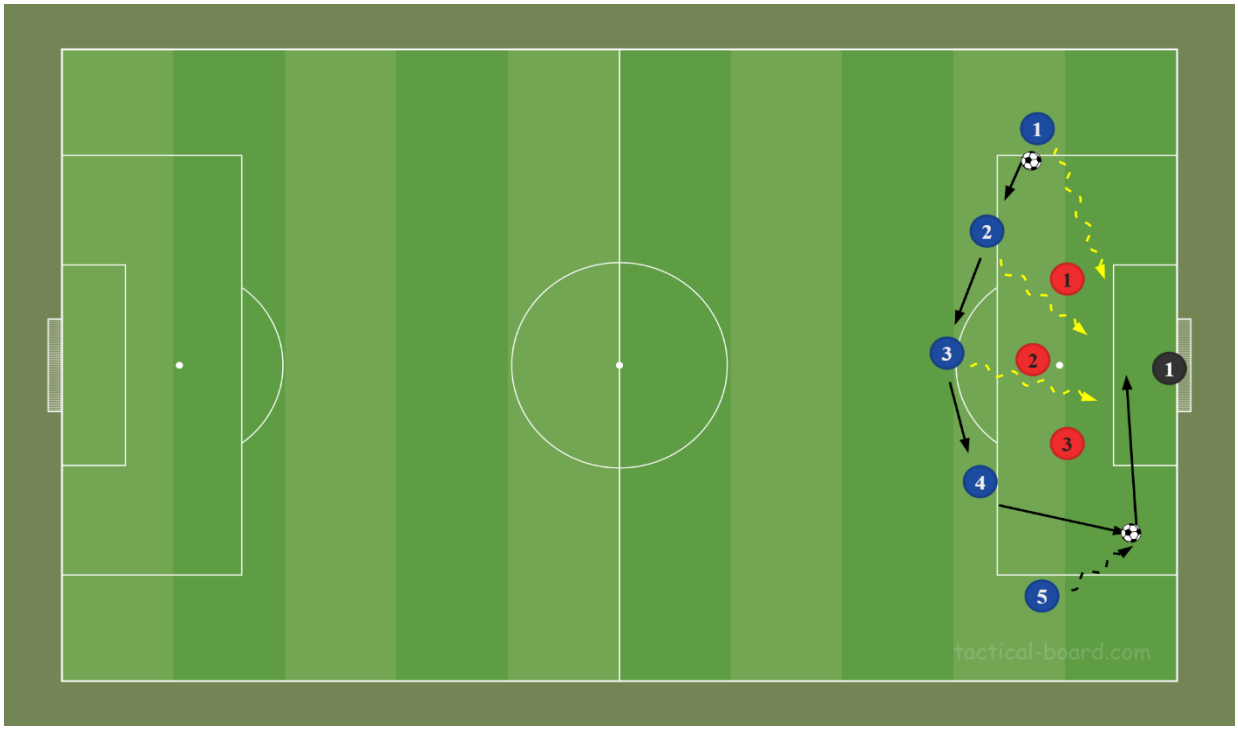
Vježba 8. Brz prijenos lopte s jedne na drugu stranu sa završnicom

OPIS VJEŽBE: Akcija se započinje na lijevoj krilnoj poziciji. Potrebno je brzim protokom, uz što manje dodira i veliku preciznost, loptu dovesti do igrača broj 4 koji kroz prostor između središnjeg i bočnog braniča daje loptu napadaču broj 5. U ovoj se vježbi brzom promjenom strane pokušava doći do viška na suprotnoj strani tako da igrač broj 4 završnu loptu može dati suigraču broj 5, ili između dva obrambena, ili iza svih obrambenih igrača. Ovdje će se od obrambenih igrača očekivati agresivnost te brza i točna korekcija.

CILJ VJEŽBE: Brz protok lopte s jedne na drugu stranu s preciznim dubinskim dodavanjem i povratnom loptom.

TIPIČNE POGREŠKE: Prespora predaja lopte, neprecizna predaja lopte, loša kontrola lopte, neprecizno dubinsko proigravanje, neprecizno povratno dodavanje, nedolazak u završnicu i nepravilna korekcija suigrača.

BROJ IGRAČA: 5 (3 obrambena)



Prikaz 16. Brz prijenos lopte s jedne na drugu stranu sa završnicom

6. ZAKLJUČAK

Kada bi se uspoređivao nogomet nekada i sada, moglo bi se zaključiti da je došlo do velikog napretka u svakom segmentu njegova postojanja. Zahtjevi koji se postavljaju ispred igrača učinili su ga zanimljivijim i atraktivnijim, ali i najgledanijim sportom. Današnji nogomet od igrača zahtijeva visoku razinu tehničko-taktičkih, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. „Tijekom zadnjih dvadeset godina nogomet se kontinuirano razvijao, osobito u smjeru povećanja fizičkih zahtjeva i opterećenja kojima su izloženi nogometaši tijekom treninga i utakmice" (Marković, Bradić, 2008). Svaki igrač mora poznavati svoju ulogu u momčadi te donositi pravovremene i točne odluke, a svaki kontakt s loptom mora biti brz i precizan te mora poznavati igru u oba smjera. „Važno je spomenuti da je nogometna igra kontinuirani, ciklički i nelinearni proces gdje faza napada, obrane i tranzicije ne postoje zasebno" (Vogelbein, 2014). Faza obrane zahtijeva koncentraciju i brzu reakciju na protivnikovu pogrešku koju treba što bolje iskoristiti ukoliko do nje dođe.

Svaka je faza nogometne igre važna, ali potrebno je još jednom naglasiti važnost podfaze završnice napada. Kao što je u uvodu spomenuto, cilj nogometne igre jest postizanje pogotka, stoga je u ovoj fazi vrlo bitno sistematično i od samog početka uključivati djecu u nogomet. „Nogomet je invazijski sport s glavnim ciljem probijanja protivničke obrane i postizanja pogotka" (Wright, 2011). Bit suradnje u ovoj podfazi od presudne je važnosti. Ne može se očekivati od jednog igrača da svaku utakmicu riješi individualnom kvalitetom, zato se poseban naglasak stavlja na suradnju većeg broja igrača. Tijekom pisanja ovog diplomskog rada ukazao se bezbroj mogućnosti koje se stavljaju ispred igrača i trenera kada je riječ o završnici. Međutim, ovdje se traži visok stupanj koncentracije i kvaliteta pojedinca prilikom donošenja odluka. Zato je potrebno suradnji pristupiti metodički i pokušati ju dovesti do automatizacije, za što će biti potrebno mnogo sati vježbe i treninga.

Samo pravilnim i kvalitetnim treningom postiže se uigranost momčadi, međusobna suradnja i, na kraju, željeni rezultat. Primjenom navedenih vježbi igrači će usvajati strukturu kretnje koju će ponavljati tijekom nogometne utakmice. Naglasak se stavlja na trenera koji će izabrati optimalan sustav igre i raspored igrača na terenu kako bi svoju momčad pripremio za ovu podfazu nogometne igre. Na kraju će se sve svesti na pojedinca jer će on svojom kvalitetom odrediti rezultat same završnice.

7. LITERATURA

1. Barišić, Valentin. 2007. *Kineziološka analiza taktičkih sredstva u nogometnoj igri*. Doktorski rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
2. Bašić, Dario i dr. 2015. *Notacijska analiza nogometnih utakmica*. Leonardo media. Zagreb.
3. Boženko, Aleksandar 1985. *Trening vrhunskih fudbalera*. Igro "Sportska knjiga". Beograd.
4. Caliguri, Paul. 1998. *Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru*. Gopal. Zagreb.
5. Dujmović, Pero. 2000. *Škola nogometa*. Zagrebački nogometni savez. Zagreb.
6. Gabrijelić, Miloje. 1964. *Nogomet - teorija igre*. Novinarsko izdavačko i štamparsko poduzeće "Sportska štampa". Zagreb.
7. Jerković, Stjepan. (1986). *Relacija između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono-motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri*. Doktorska disertacija. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
8. Jovanović, Jovan. 1981. *Fudbal – teorija i metodika*. Novinska izdavačko-propagandna RO "Partizan". Beograd.
9. Marković, Goran; Bradić, Asim. 2008. *Nogomet – integralni kondicijski trening*. Udruga – Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb.
10. Mihačić, Vatroslav; Ujević, Branimir. (2003). *Kondicija nogometaša*. *Priručnik za UEFA A trenere*. Hrvatska nogometna akademija. Zagreb.
11. Milanović, Dragan. 2013. *Teorija treninga*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
12. Palfai, Janoš. 1967. *Fudbal – suvremeni trening i taktika.* Štamparija "Sportska knjiga". Beograd.
13. Plummer, B.T., 2013. *Analysis of attacking possessions leading to a goal attempt, and goal scoring patterns within mens elite soccer*. J. Sports Sci. Med. 1-38.
14. Toplak, Ivan. 1985. *Suvremeni fudbal i njegove tajne, Taktika i metodika*. Fudbalski savez Jugoslavije. Beograd.
15. Wright C. i dr. 2011. *Factorsassociated with goals and goal scoring opportunities in professional soccer*. Int. J. Perform. Anal. Sport 11. 438–449.