

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE PODFAZE OTVARANJA NAPADA UNOGOMETNOM SUSTAVU 1 4 3 3

Drušković, Miroslav

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:234203>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivatives 4.0 International](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2022-01-17**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Miroslav Drušković

**METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE
PODFAZE OTVARANJA NAPADA U
NOGOMETNOM SUSTAVU 1-4-3-3**

diplomski rad

Mentor:

doc.dr.sc. Ivan Segedi

Zagreb, rujan 2020.

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:

upisati titulu, ime i prezime

Student:

upisati ime i prezime

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE PODFAZE OTVARANJA NAPADA U NOGOMETNOM SUSTAVU 1-4-3-3

Sažetak

Cilj rada bio je pružiti prikaz pojedinih vježbi u svrhu što boljeg uvježbavanja podfaze otvaranja napada u sustavu igre 1-4-3-3. Sve veći broj trenera inzistira na iznošenju lopte od vratara odnosno izbjegavanju iznošenja lopte vratarevim dugim ispucavanjem lopte. Fazi napada pridaje se velika važnost jer se njome postiže glavni smisao igre, a to je pogodak. Sa stajališta napada potrebna je kvalitetna analiza i uvježbanost podfaze otvaranja napada kako bi igrači što jednostavnije doveli loptu u središnji dio terena (2/4 i 3/4 terena) te kasnije u podfazu završnice napada (4/4 terena) te postizanje pogotka. U radu biti će prikazani primjeri vježbi za metodiku obuke i usavršavanje igre u navedenoj podfazi igre.

Ključne riječi: Nogomet, razvoj faze napada, sustav igre, taktika

METHODOLOGY OF TRAINING AND TRAINING IMPROVEMENT OF A BUILD- UP SUBPHASE IN THE FOOTBALL SYSTEM 1-4-3-3

Abstract

The goal of this paper was to provide an example of certain exercises to improve the transition into offense in the 1-4-3-3 football system. More and more coaches insist on putting the ball into play through the goalkeeper's short passes, i.e. they avoiding putting the ball into play by the goalkeeper through far reaching strikes. Significance is put on the offense phase because through it, the main point of the game is achieved, the goal. From the offense standpoint, a quality analysis and practice of the build-up phase is important so that the players can most easily get the ball into the middle of the offense phase, and later into the ending of the offense phase, so that they could achieve a goal. In this paper, methodical exercises are presented that serve to improve the quality of the game through improving the said subphase of the game.

Keyword: Football, build-up, game system, tactics

Sadržaj

1. UVOD	1
2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE	5
2.1. Strukturna analiza nogometne igre	5
2.2. Strukturna analiza faze napada	5
2.3. Strukturna analiza faze obrane	9
3. KARAKTERISTIKE SUSTAVA 1-4-3-3	11
3.1. Vratar	13
3.2. Zadnji središnji napadači	14
3.3. Zadnji krilni napadači	15
3.4. Središnji napadači	16
3.5. Prednji napadači	16
4. KARAKTERISTIKE PODFAZE OTVARANJA NAPADA U SUSTAVU 1-4-3-3	18
5. PRIMJERI VJEŽBI ZA OBUKU I USAVRŠAVANJE PODFAZE OTVARANJA NAPADA U SUSTAVU 1-4-3-3	21
6. ZAKLJUČAK	29
7. LITERATURA	31
8. PRILOZI	33

1. UVOD

Nogometna igra je najpopularnija sportska igra na svijetu pa je s toga shvatljivo kako i u Hrvatskoj postoji velik broj registriranih klubova i igrača. Gabrijelić (1964) navodi da je svaka nogometna utakmica događaj koji kod ljudi budi strast i snažne emocije izazvane događajima na terenu. Osjećaji poput sreće, zadovoljstva, ljutnje, tuge samo su neki od osjećaja koji ostaju po završetku ove predivne sportske igre. Odlazak obitelji, prijatelja, poznanika na nogometnu utakmicu osigurava im sreću i zadovoljstvo te odvratanje od svih problema u svakodnevnom životu. Za neke nogomet predstavlja način života i ljubav, dok za neke samo omiljeni sport, a neki ga gledaju kao priliku za zaradu novca. Zbog velike gledanosti dolazi do velikih sponzorskih ugovora te televizijskih prava. Gledajući sve navedeno, može se reći kako je u nogometu možda i najveća konkurencija kako među samim igračima tako i u poslovnom svijetu. Kao što navodi Gabrijelić (1964) nogomet po svojim osobinama pripada grupi tjelesnih aktivnosti koje nazivamo sportskim igrama koje sadrže jednako osobine i sporta i igara. U igrama se najčešće rukuje nekim predmetom, bila to lopta, pak ili nešto treće te je potrebno ovladati tim predmetom i postići nadmoć nad suprostavljenim sudionicima što se u konačnici rezultira postignutim pogocima ili poenima. Sportske igre jednako su zanimljive i privlačne kako učesnicima tako i promatračima. Veliku popularnost i masovnost objašnjava i činjenica da se jednostavno provodi, pa tako sudjelovanje je omogućeno osobama svih životnih dobi. Velika prednost je ta da ne zahtjeva specifične materijalne uvjete već se može provoditi na ulicama, livadama, travnatim, pješčanim i betonskim podlogama i za što su potrebna samo dva gola, bili oni improvizirani ili pravi golovi, apsolutno je svejedno te to nije ograničavajući čimbenik.

Prema Barišić (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 pobjedu.“

Zbog dužeg trajanja utakmice te velike površine terena, nogomet možemo svrstati među najzahtjevnije sportske igre, a dodatni razlog složenosti sporta je taj da predmetom igre (loptom), igrači manipuliraju nogom što je kudikamo teže nego manipulirati objektom rukom. Dujmović (2000) navodi da je „za uspjeh u nogometu potreban velik broj sposobnosti, osobina i znanja od kojih su najvažnije antropološke karakteristike (zdravstveni status, morfološke karakteristike, motoričke i kognitivne sposobnosti), specifične sposobnosti i znanja nogometaša (tehničke sposobnosti, specifične motoričke sposobnosti, taktičke sposobnosti i znanja, teorijska znanja kao i osobine važne za socijalnu adaptaciju) te situacijska efikasnost i rezultati

u natjecanju.“ Marković i Bradić (2008) navode da „tijekom jedne utakmice nogometaši izvedu između 1200 i 1400 različitih promjena aktivnosti, mijenjajući ih svakih 4-6 sekundi.“ S obzirom na to i ne može nas začuditi da vrhunski nogometaši tijekom jedne utakmice prijeđu između 10 i 13 kilometara. Naravno prevaljena kilometraža ne odnosi se na trčanje jednakim intenzitetom i brzinom već se ovdje radi i o aktivnosti poput stajanja, hodanja, trčkanja, trčanja umjerenom, velikom i maksimalnom brzinom. Kako bi se lakše kontrolirale te sposobnosti, nogometaši su pod konstantnim okom satelita i računala. Jedna od modernih razvijenih metoda je i notacijska analiza. „Notacijska analiza je metoda za označavanje (bilježenje, notiranje) događaja na sportskom natjecanju te njihovu statističku analizu“ (Bašić i sur., 2015:10). Kao što navodi Mikulić (2016) „Bilježenje događaja moguće je izvoditi ručno ili putem računalnog notacijskog sustava kao što su Prozone, CourtEye, Dartfish i drugi. Ručno bilježenje događaja iziskuje veliki angažman oko prikupljanja i analiziranja podataka i uz to moguće su pogreške koje ljudsko oko ne može primijetiti. Treneri koji ručno bilježe događaje prvenstveno su fokusirani na igrača koji je u posjedu lopte te nisu u mogućnosti pratiti ostale događaje i kretanja vlastitih i protivničkih igrača. Velika prednost notacijskih sustava je u tome što je moguće analizirati utakmicu putem videosnimki.“ Mnogi klubovi lige petice imaju posebne timove koji provode notacijsku analizu tijekom trajanja utakmice te već u pauzi treneru iznose korisne informacije kojima prikazuju slabosti/jakosti vlastite ili protivničke ekipe.

Sustav igre mijenjao se kroz godine pa tako i dalje napreduje zajedno s razvojem nogometa, a i promjena ponekih pravila uvjetovala je promjenu sustava igre. Iz povijesti je poznato da se u počecima nogometne igre nije nadzirao neki sustav igre, odnosno određeni raspored igrača na terenu niti su pojedini igrači imali jasno definirane zadatke. Glavna misao igre bila je udaranje lopte i trčanje za njom. Za loptom se trčalo bez ikakvog plana i rasporeda igrača na terenu pa su se često znale vidjeti grupe igrača oko lopte kao što se danas može vidjeti gledajući utakmice djece u dobi 6-8 godina. Gabrijević (1964) navodi da se s vremenom shvatilo da nema potrebe da svi trče za loptom već da bi se trebalo koristiti suigrače dodavanjem lopte. Daljnji razvoj u smislenosti igre značio je shvaćanje potrebe za branjenjem jednako kao i za napadanjem. Već tu je došlo do podjele na igrače u obrani i igrače u napadu. Došlo je i do promjene pravila nogometne igre pa tako i Radnedge (2006) navodi „kako se tijekom svojih ranih početaka nogomet već navelike igrao te često zbog nedostatka pravila i sudaca završavao ozljedama, a katkad i smrću sudionika“. Kirin (2016) navodi da su neki od najčešće korištenih sustava igre u današnje vrijeme:

- 1-4-4-2
- 1-4-3-3

- 1-4-5-1
- 1-4-1-4-1
- 1-4-2-3-1
- 1-3-4-3
- 1-3-5-2

Trenutno većina trenera daje prednost igri sustavima temeljenim na četvorici igrača u zadnjoj liniji dok raspored i broj igrača u sljedećim linijama varira od ekipe do ekipe. Pa tako često korišteni sustav je sustav 1-4-3-3, odnosno sustav koji uz standardno jednog vratara podrazumijeva četvoricu igrača u posljednjoj liniji, trojicu igrača u veznoj liniji te tri napadača (dva krilna te jedan središnji napadač). Za ovaj sustav 1-4-3-3 može se reći da se razvio iz sustava 1-4-2-4 koji je koristila brazilska reprezentacija na svjetskom prvenstvu 1962. godine. Jedan igrač iz napada prebačen je u veznu liniju kako bi ona bila kompaktnija te osigurala bolju igru u fazi obrane, ali i u fazi napada. Sustav igre 1-4-3-3 odličan je za učenje zbog svoje taktičke fleksibilnosti. Manje promjene u pozicioniranju dozvoljavaju sistemu da postane više defanzivniji što bi nalikovalo na sustav igre 1-4-5-1 ili više napadački kao 1-4-2-4. Takve preinake mnogo su jednostavnije u sustavu igre 1-4-3-3 nego u bilo kojem drugom sustavu. Igračima je potrebno kroz razgovor te putem taktičke ploče jasno izložiti linije kretanja lopte kao i linije kretanja igrača u ovom sustavu čime se unaprjeđuje njihovo razumijevanje i brže učenje na terenu o zakonitostima ovoga sustava. Primjenom ovog sustava vrlo kvalitetno može se provoditi podfaza otvaranja napada koja je i tema ovog diplomskog rada zbog samog rasporeda igrača unutar ovog sustava igre. Osigurana je ravnoteža unutar svih linija te protivniku stvara poteškoće u postavljanju obrane i predviđanju protivnikovih namjera. Spuštanjem jednog veznog igrača u podfazu otvaranja, stvara se brojčana nadmoć ekipi u posjedu lopte, ali i dalje postoji ravnoteža u središnjici terena koju čine preostala dva vezna igrača te priključeni zadnji krilni napadači (bekovi) koji se pomiču u središnji dio terena. Njihovo podizanje u središnjicu terena omogućeno je otvaranjem zadnjih središnjih napadača, koji svojim otvaranjem osiguravaju širinu u ovoj podfazi igre, te je samim time zadnjim krilnim napadačima omogućeno kretanje po dubini. Središnji napadač svojim kretnjama privlači pozornost dvojice zadnjih središnjih obrambenih igrača protivničke ekipe dok preostala dva krilna napadača svojim pozicioniranjem sprječavaju odlazak protivničkih zadnjih krilnih napadača u pritisak prema naprijed.

Odabrani sustav igre ne mora značiti pobjedu ili poraz u pojedinoj utakmici. Treneri u šali znaju reći da je najbolji sustav onaj sustav koji pobjeđuje! Trener na temelju kvalitete i mana

svoje ekipe, ali i analize protivničke ekipe, odabere sustav igre za koji smatra da je najbolji za tu utakmicu tj. trenutnog protivnika. U utakmici se dogodi neograničeni broj nepredvidivih i složenih situacija i odličnih poteza kvalitetnih pojedinaca za koje niti jedan sustav nema rješenja. U nogometu se sve zakomplicira prisutnošću suparničke ekipe. Odabrani sustav igre ipak nam daje određenu sigurnost zato što će se putem njega lakše sprovesti trenerova ideja i zamišljeni način igranja u pojedinoj utakmici ili sezoni.

U ovom diplomskom radu biti će prikazani primjeri vježba koje treneri mogu koristiti u radu sa svojim ekipama u obuci i usavršavanju podfaze otvaranja napada u sustavu 1-4-3-3. Sve vježbe biti će prikazane i opisane te je zadatak svakog trenera prilagoditi vježbu kvaliteti svoje ekipe kako bi postigao željeni uspjeh!

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

„Analiza nogometne igre (strukturalna, biomehanička, funkcionalna, atomska), daje nam informacije o zahtjevima s kojima su nogometaši suočeni tijekom natjecateljske aktivnosti. Igrači koji su dobro fizički pripremljeni biti će u stanju efikasno rješavati nogometne zadaće tijekom svih devedeset minuta utakmice.“ (Mihačić i Ujević, 2007 prema Perić 2016)

2.1. Strukturna analiza nogometne igre

„Strukturalna analiza sportske aktivnosti je postupak za utvrđivanje njezinih tipičnih struktura, podstruktura i ostalih sastavnih elemenata. Mora odgovoriti na pitanja o hijerarhiji i značajkama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata, odnosno njihovih faza, podfaza i strukturalnih jedinica koje čine motorički sadržaj trenažne ili natjecateljske aktivnosti tipične za određenu sportsku granu.“ (Milanović, 2013:60).

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

„Sa stajališta strukturne analize, postoje tri područja igre: faza napada, faza obrane i tranzicija, a u svakoj od tri navedene faze tijekom igre postoje određene podfaze i tipične situacije“ (Barišić, 2007). Svaka faza ima svoje posebnosti, svoje ciljeve i zahtjeve koji da bi se sproveli cijela ekipa mora razumjeti. Ukoliko između prelaska iz jedne u drugu fazu nema razumijevanja ekipe kao cjeline, dolazi do velikih problema što nakraju može rezultirati izgubljenom loptom i u konačnici primljenim pogotkom.

2.2. Strukturna analiza faze napada

„Faza napada započinje onog trenutka kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta uslijed protivnikove greške ili zahvaljujući spretnosti igrača vlastite momčadi koji su oduzeli loptu protivniku. Intencija igrača u fazi napada jest postići pogodak (organizacija i realizacija napada provodi se individualnim akcijama i u suradnji više igrača). U ostvarenju te intencije sudjeluju svi igrači u momčadi koji realiziraju protok lopte, ali i protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada (destrukcija napada) kako bi protivnika spriječili u ostvarenju njegova cilja (Jerković, 1986).“ (Barišić, 2007).

„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, što prije nakon početka faze obrane, sprečavanje protivnika u prilikama za pogotke, kao i pogotke.“ (Barišić, 2007).

„Principi napada jesu (Toplak, 1985):

- odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kada je moguće;
- plansko držanje lopte u posjedu;
- brzo i pravovremeno otkrivanje svih suigrača igraču s loptom (za prijem lopte), osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta;
- korištenje zavaravajućih (lažnih) kretanja kod otkrivanja;
- plansko »namještanje« slobodnog prostora suigračima;
- stvaranje viška igrača u svim podfazama napada;
- provođenje napada kroz centralni prostor i kroz krilne prostore;
- težnja završetku napada što manjim brojem dodavanja.“ (Barišić, 2007).

„Napad može započeti iz sva tri prostora vezana za vertikalne prostore igrališta, a u fazi napada razlikujemo karakteristične podstrukture napada:

- podfaza pripreme ili otvaranja napada;
- podfaza središnjice napada;
- podfaza završnice napada;
- tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad.“ (Barišić, 2007).



Slika 1. Prostorni odnosi u fazi napada (Jerković, 1986)

„Prema horizontalnim prostorima igrališta napad se može izvoditi:

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



Slika 2. Prostorni odnosi u fazi napada prema horizontalnom odnosu

„Podfaze napada:

- podfaza pripreme (otvaranja) napada;
- podfaza središnjice napada;
- podfaza završnice napada.“ (Barišić, 2007).

„Podfaza pripreme (otvaranja) napada može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dva i tri igrača. U ovoj podfazi napada cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu igrališta (sa svoje polovine igrališta na protivnikovu), zatim promjenom tempa igre izazvati neravnotežu protivničke obrane što bi napadačkoj momčadi u nastavku tijekom akcija omogućilo lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada.“ (Barišić, 2007). Za ovu podfazu napada potrebna su brojna kretanja igrača bez lopte tj. pravovremena otkrivanja po širini i dubini te brza i precizna dodavanja po mogućnosti dijagonalna naprijed i natrag. Izbjegavati što je više moguće paralelna dodavanja na srednje i velike udaljenosti jer njihovim presjecanjem protivnička ekipa dolazi u posjed lopte u svojoj zoni završnice napada što u konačnici može biti jako opasno po vlastita vrata. Prenošenjem lopte s jedne na drugu stranu narušavamo ravnotežu protivničke obrane što rezultira stvaranjem slobodnog prostora kroz koji brzim i preciznim dodavanjem želimo ući u podfazu središnjice napada.

Podfaza središnjice napada prostorno je najveća, ali ju karakterizira i najveći broj igrača kako vlastitih tako i protivničkih. Igrači koji se nalaze u fazi napada dobro su pokriveni te nema mnogo slobodnog prostora pa za stvaranje povoljnih pozicija potrebna su precizna i brza odigravanja kao i pravovremena otkrivanja. Za ovu podfazu karakteristična su dijagonalna, horizontalna i okomita dodavanja pomoću kojih želimo stvoriti kvalitetnu poziciju za ulazak u podfazu završnice napada.

„Podfaza završnice napada također se realizira individualnom akcijom ili suradnjom dvojice, trojice pa i više igrača, i to ili kroz centralni prostor ili kroz krilne prostore igrališta.“ (Barišić, 2007). Podfaza završnice napada odgovara zoni otprilike 25-30 metara od protivničkih vrata. Ova podfaza napada iznimno je zahtjevna zbog velike koncentracije protivničkih igrača ispred svojih vrata, a gdje nema mnogo slobodnog prostora. Ulazak u fazu završnice napada mora biti brz i jednostavan uz što manje kontakta s loptom svakog igrača te uz što veći broj napadača u zoni završnice napada. Napad kroz centralni prostor u ovoj zoni zahtjeva visoku razinu tehničko-taktičkih znanja te do izražaja dolaze individualne kvalitete igrača u vidu driblinga i fintiranja te udarca na gol. Zbog velike koncentracije obrambenih igrača često se napad u ovoj zoni pokušava izvoditi preko krilnih pozicija nakon čega slijede centaršutevi i pokušaji udarca na vrata. Postoje tri vrste centaršuta: paralelni centaršut, dijagonalan centaršut prema naprijed te dijagonalan centaršut prema natrag.

„Prijelaz (tranzicija) iz obrane u napad predstavlja translaciju težišta sustava iz jedne faze igre u drugu (obrane u napad) na cijelom prostoru igrališta (tranzicijski napada).“ (Miletić, 2006). Ovaj prijelaz iz obrane u napad od iznimne je važnosti jer ako se kvalitetno izvede može uvelike utjecati na konačni ishod utakmice. Naime napadačka ekipa kreće se k protivničkom голу s tendencijom postizanja pogotka, međutim u trenutku gubitka lopte, sila inercije ih i dalje vuče u istom smjeru što ekipa koja je oduzela loptu mora brzo iskoristiti pravovremenim otkrivanjem te brzim i preciznim odigravanjem pokušati postići pogodak. Tim segmentom igre dobivaju se utakmice tako da je od iznimne važnosti na trenerima da uvijek obavljaju ovaj segment igre.

2.3. Strukturna analiza faze obrane

„Faza obrane (Jerković, 1986) započinje u trenutku kada momčad izgubi posjed lopte, a protivnik dođe u njezin posjed na bilo kojem dijelu igrališta. Tada svi igrači preuzimaju obrambene uloge, ovisno o pozicijama u osnovnom rasporedu momčadi.“ (Barišić, 2007).

„Ciljevi obrane jesu:

- nakon gubitka lopte, brzo spriječiti protivničke prilike za postizanje pogotka, kao i pogotke;
- destruirati protivničku igru u fazi napada;
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije.“ (Barišić, 2007).

„Principi obrane jesu:

- spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane (protivničke kontranapade);
- izvoditi pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno);
- smanjiti protivniku prostor djelovanja po dubini i širini igrališta;
- usporiti tempo protivnikove igre u napadu;
- striktno pokrivati protivničke napadače u blizini lopte, a zonski pokrivati s optimalne udaljenosti (kombinirana obrana);
- prisiljavati protivnika da igra u širinu i natrag te izazivati njegove pogreške u razvoju akcija napada;
- stvoriti višak igrača u obrani pravovremenim postavljanjem obrambenih igrača i preuzimanjem nakon ispadanja iz igre;

- planski se povlačiti na obrambenu polovinu terena kada nije uspostavljena organizacija obrane ili kada je manjak igrača u obrani.“ (Barišić, 2007).

Kvalitetno igranje faze obrane izrazito je važan segment u današnjoj nogometnoj igri. Mnogo trenera veći dio treninga posvećuje uvježbavanju faze napada smatrajući da će im taj segment igre osigurati pozitivan ishod nakraju utakmice. Međutim ako u trenutku gubitka lopte nema jasno definiranih obrambenih uloga svakog pojedinog igrača ovisno o njegovoj poziciji u ekipi, dolazi do velikih problema što u konačnici može rezultirati primljenim pogotkom. U igranju faze obrane, osim kvalitetne uvježbanosti na razini cijele ekipe, vrlo je značajna psihološka komponenta. Svako dijete od trenutka kad počne igrati nogomet usmjereno je na postizanje pogotka odnosno zanima ga samo faza napada pa tako i u odraslog igrača koji kada je u posjedu lopte vidi samo mogućnost postizanja pogotka. Tako da kod igranje faze obrane važno je istaknuti voljni moment koji igrač pokazuje za oduzimanje ili izbijanjem lopte tj. vraćanjem lopte u posjed vlastite ekipe.

Potrebno je mnogo vremena da faza obrane dođe na zadovoljavajuću razinu gdje se i uslijed slabije napadačke faze može izvući pozitivan ishod utakmice. Igranje obrane svodi se na zajedničko djelovanje jer se pojedinačnim nesmotrenim ispadanjima, otvaraju prostori koje je ponekad gotovo nemoguće zatvoriti. Po trenutku gubitka lopte, najprije se treba spriječiti protivnika za brzim stvaranjem prilika za postizanje pogotka te zatim postaviti „obrambeni blok“ pomoću kojeg se zajedničkim oduzimanje teži vraćanjem lopte u naš posjed.

Ovime je prikazana važnost strukturne analize koja trenerima omogućuje uvid u faze i njihove podfaze nogometne igre kako bi uspješno mogli planirati i programirati trening kojim razvijamo segment po segment nogometne igre. Kvalitetnom pripremom ovih faza, spremamo ekipu za ono što je najvažnije, a to je utakmica!

3. KARAKTERISTIKE SUSTAVA 1-4-3-3

„Sustav igre određuje svakom igraču mjesto i zadatke u osnovnom rasporedu momčadi na igralištu. Sustav igre znači da postoje određene zakonitosti, odnosi i dogovorene linije kretanja igrača u igri (obrambene i napadačke) koje svi igrači jedne momčadi poštuju.“ (Mischel, 1991).

„Karakteristike dobrog sustava nogometne igre jesu:

- jednostavnost i prilagođenost sposobnostima, osobinama i znanjima igrača koji će ga primjenjivati;
- uravnotežen odnos između napada, tranzicije i obrane;
- elastičnost (pretapanje uloga igrača te njihova međusobna pomicanja i rotacije);
- ravnomjerna raspodjela zadataka na sve igrače momčadi, pri čemu valja respektirati individualne kvalitete pojedinaca;
- omogućavanje prijenosa težišta igre u pojedinim fazama i podfazama tijekom igre.“ (Barišić, 2007).

Glavni razlog trenerove odluke za pojedini sustav trebala bi biti ta da će odabranim sustavom olakšati prijenos taktičkih ideja na ekipno djelovanje na terenu. Mnoge nogometne škole odlučuju se na pojedine sustave koje njeguju kroz sve kategorije pa sve do one seniorske, ali svakoj ekipi trebalo bi prilagoditi sustav koji odgovara njihovim znanjima i sposobnostima (Jozak, 2017).

Sustav igre 1-4-3-3 odličan je sustav za ekipe koje teže napadačkom stilu nogometa, odnosno dominaciji u posjedu lopte. Radi se o ekipama koje stavljaju naglasak na učestalo stvaranje prilika te postizanje pogodaka. To su ekipe poput Barcelone, Real Madrida, Manchester City-a, Ajax-a... Sustav igre 1-4-3-3 sastoji se od četvorice igrača u posljednjoj liniji, tri vezna igrača, dva krilna te jednog središnjeg napadača. Trojica igrača u napadačkoj liniji omogućavaju konstantni pritisak na posljednju liniju protivničke obrane kako u fazi obrane tako i u fazi napada. Ovaj sustav igre podrazumijeva krilne napadače koji posjeduju iznimne brzinske sposobnosti, odličnu kontrolu lopte u igri jedan na jedan te trojicu veznih igrača s visokom razinom tehničko-taktičkih znanja koje im omogućavaju dominaciju u posjedu lopte te kreiranju prilika za pogotke.

Trojica najisturenijih napadača (središnji napadač te dva krilna napadača) od velikog su značaja od samog početka dok je lopta još kod vratara. Kako bi se uspješno provela podfaza otvaranja

napada, moraju postojati jasno definirane linije kretanje tih igrača ovisno o tome gdje se lopta nalazi.

Kada je lopta na strani (krilnoj poziciji):

U trenutku odigravanja lopte na jednu stranu, krilni napadač na strani lopte osigurava širinu tako da stane što je šire moguće (do aut linije). Središnji napadač svojim kretanjama po dubini osigurava dubinu. Suprotni krilni napadač ulazi u centralni prostor kako bi predstavljao opasnost za protivničku posljednju liniju te osigurao podršku središnjem napadaču te mogućnost za suradnju!

Kada je lopta u centralnom prostoru:

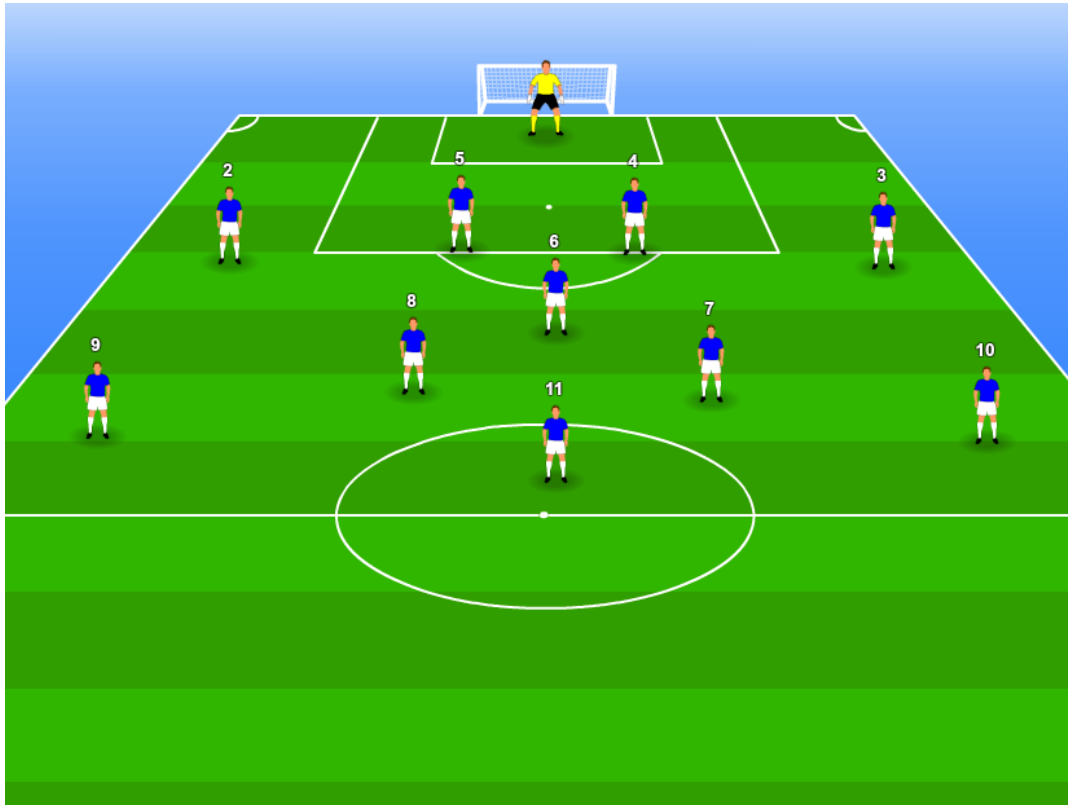
Središnji napadač osigurava dubinu što je više moguće, dok krilni napadači osiguravaju širinu sve do uzdužnih linija. Jedan igrač obavezno dolazi u prilaz za prijem lopte dok preostali igrači pravovremenim utrčavanjem iskorištavaju ranije „ispražnjen“ prostor od strane igrača u prilazu lopte.

Kada krilni napadači prime lopte na krilnim pozicijama, najprije gledaju kako u punoj brzini napasti protivničkog obrambenog igrača te osvojiti krilnu poziciju. Iz tog razloga, treneri se odlučuju za igrače koji posjeduju iznimne brzinske i tehničke sposobnosti kako bi učestalim osvajanjem krilnih pozicija stvarali prilike za pogotke.

Kao što je ranije navedeno, sustav igre 1-4-3-3 odličan je za ekipe koje teže napadačkom stilu igre, ali predstavlja i slabost za one ekipe koje ne mogu zadržati posjed lopte tijekom napada te se izlažu riziku u vidu gubitka lopte i primanja pogotka. Tri prednja napadača (dva krilna i jedan središnji napadač), dva vezna igrača (napadački orijentirana) te bekovi koji pružaju podršku krilnim napadačima odlaze visoko što znači da jedini igrači koji ostaju bliže svome голу su dva središnja braniča kojima pomaže defanzivno orijentirani vezni igrač. Takva situacija protivniku ostavlja mnogo prostora koji protivnički igrači naglašenih brzinskih sposobnosti lako mogu iskoristiti. Ovdje do izražaja dolazi kvaliteta defanzivno orijentiranog veznog igrača koji mora biti tjelesno moćan, imati visoku sposobnost anticipacije te pravovremeno postavljanje na terenu. Jedno pogrešno dodavanje i protivnička ekipa ima priliku za kontranapad na širokom prostoru.

Ovaj sustav također zahtjeva visoku razinu discipline igrača na krilnim pozicijama zbog toga što postoji veliki rizik od napada protivnika baš putem krilnih pozicija. Krilni napadači često se u trenutku gubitka lopte ne stignu vratiti u obranu pa se s toga od bekova koji su visoko na terenu pružali podršku krilnim napadačima očekuje da imaju moć ponavljanja kretanja uz

uzdužnu liniju terena veći dio utakmice. Ako to nisu u mogućnosti ponavljati, protivnička ekipa će baš putem tih pozicija stvarati izgledne prilike za postizanje pogotka. Tako da ekipe koje igraju s tri napadača (središnji i dva krilna), a ponekad i s četiri napadača (gdje se jedan od dvojice napadački orijentiranih veznih ubacuje u posljednju protivničku liniju), nerijetko primaju „lake“ pogotke iz kontranapada zbog svog napadački orijentiranog stila igre. Tjelesna pripremljenost i pravilno pozicioniranje predstavljaju ključ uspjeha!



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

3.1. Vratar

Uloga vratara u svakom sustavu od velike je važnosti. Često je ta pozicija podcjenjenija u odnosu na druge igračke pozicije, ali predstavlja jednu od najzahtjevnijih i najstresnijih pozicija unutar ekipe. „Vratari se značajno razlikuju u odnosu na vezne igrače i napadače u vidu tjelesne visine i tjelesne težine te imaju i nešto veći postotak masnog tkiva u odnosu na napadače.“ (Sutton i sur. 2009). Vratari moraju biti na visokoj razini tehničko-taktičke obuke čime daju sigurnost svojoj ekipi, a samim time ekipa u posjedu lopte postaje opasnija po protivnika jer u fazi napada ima „igrača više“ u kreaciji napada. Od vratara se zahtjeva kvalitetna primopredaja lopte s obje noge te kvalitetno otvaranje igraču s loptom u vidu suradnje s igračima iz posljednje linije. Najbolji primjer uloge vratara u sustavu igre 1-4-3-3 može se vidjeti kod svih ekipa koje

su pod vodstvom Josep-a Guardiole. U trenucima kada je njegova ekipa u posjedu lopte u podfazi otvaranja napada, vratar svojim učestalim kretnjama po dubini i širini prostora 16 metara omogućuje stvaranje „igrača više“ uslijed čega dolazi do jednostavnijeg iznošenja lopte u daljnje podfaze igre. Osobito ako protivnička ekipa visoko napada ekipu u posjedu lopte, vratar svojim kretnjama mora sebe dovest u poziciju da može primiti loptu čime uvelike olakšava iznošenje lopte uslijed protivnikovog „presinga“. Sustav igre 1-4-3-3 često primjenjuju ekipe koje dominiraju u posjedu lopte te provode veći dio utakmice na protivničkoj polovici čime otvaraju veliki prostor iza svojih leđa. Zbog toga, primjenom ovog sustava potreban je vratar koji izlazi visoko i time smanjuje prostor iza svoje posljednje linije čime povećava mogućnost sprječavanja protivničkog kontranapada. U fazi obrane, ekipe koje koriste ovaj sustav, često se odlučuju na „presing“ igru što zahtjeva pomicanje cijele ekipe visoko na protivničku polovicu te se ponovno od vratara traži da se kreće u zoni uže obrane kako bi omogućio sigurnost svojoj posljednjoj liniji obrane koja se time može podići više te protivniku ostaviti manje prostora za igru i iznošenje lopte.

Kao što je već ranije navedeno, sama pozicija vratara zahtjeva visoku razinu psihičke pripremljenosti jer svaka greška rezultira nepovoljnim ishodom te zato na toj poziciji treneri traže vratare koji su na visokoj razini tehničko-taktičke, psihološke i kondicijske pripremljenosti.

3.2. Zadnji središnji napadači

Zadnji središnji napadači igrači su zadnje linije središnjeg dijela terena. Sustav 1-4-3-3 također nalaže da se ti igrači nalaze u užoj i srednjoj zoni obrane. Kada je njihova ekipa u posjedu lopte, zadatak im je priprema napada kako bi lopta što jednostavnije došla do središnjice ili završnice napada. U današnje vrijeme treneri koristeći ovaj sustav inzistiraju da se dva zadnja središnja napadača otvore široko kada njihov vratar ima loptu čime omogućuju zadnjim krilnim napadačima da se dignu visoko na cca. 35 metara od vlastitih vrata. Samim time gdje se zadnji središnji napadači otvaraju široko (tendencija iznošenja lopte kroz igru) kada njihov vratar ima loptu od njih se očekuje visoka razina tehničko-taktičkih znanja kako bi uspješno sudjelovali u kreaciji igre. Moraju ovladati sposobnostima kratkih, srednjih i dugih dodavanja lopte te izvođenju paraboličnih dodavanja kojima uslijed pritiska protivnika izvode direktno dodavanje na jednog od napadača. Viša razina tehničko-taktičkih znanja omogućuje im potrebnu mirnoću u organizaciji napada. Poznavanje pozicioniranja tijela i stvaranje „trokuta“ od iznimne je važnosti kada se teži izlasku kroz dodavanje lopte. Zadnji središnji napadači u trenucima otvaranja napada trebali bi izbjegavati individualna taktička sredstva napada kao što su driblinzi

i fintiranja zbog opasnosti od gubitka lopte i primanja pogotka! Široko otvaranje obojice zadnjih središnjih napadača omogućeno je spuštanjem centralnog veznog igrača na vrh kaznenog prostora koji time predstavlja poveznicu između dva zadnja središnja napadača. Kretanje zadnjih središnjih napadača najčešće su ograničene do sredine terena, ali naravno o ideji pojedinog trenera te linije kretanja mogu biti kudikamo i bliže protivničkim vratima. Prilikom svakog udarca iz kuta ili slobodnog udarca s krilnih pozicija ovi igrači dolaze u protivnički kazneni prostor kako bi iskoristili svoje predispozicije u skok igri te postigli pogodak. Napadači su sve brži i taktički obrazovaniji tako da se od središnjih braniča iziskuje „čitanje“ igre. Barišić (2007) navodi da bi ovu poziciju u ekipi trebali igrati igrači koji su ovladali najvećim fondom obrambenih tehničko-taktičkih elemenata jednako kao i poziciju zadnjih krilnih napadača.

3.3. Zadnji krilni napadači

Zadnji krilni napadači igrači su zadnje linije koji se nalazi na krilnim prostorima. U fazi obrane primarno djeluju u užoj i središnjoj zoni obrane te im je zadatak ometanje ili onemogućavanje protivničkog napada. Kao i ostali sustavi koji se sastoje od četiri igrača u posljednjoj liniji tako i sustav 1-4-3-3 osobiti naglasak pridaje igračima koji su na desnom i lijevom zadnjem krilnom napadaču (bekovima). Od tih igrača iziskuje se učestala podršku u napadu u trenutku posjeda lopte njihove ekipe. Zadnji krilni napadači trebali bi se konstantno kretati uz uzdužnu liniju gore-dolje! Njihov zadatak je podrška središnjim napadačima (veznim igračima) i krilnim napadačima kojima prolaze iza leđa te stvaraju „višak“ na toj strani igrališta da bi došli u poziciju upućivanja centaršuta i stvaranja prilike za pogodak. Uz sve te obveze u igri „prema naprijed“ i dalje imaju veliku i primarnu odgovornost, a to je igra u fazi obrane i pomoć zadnjim obrambenim igračima. Također u fazi obrane trebaju biti što bliže središnjim obrambenim igračima kako bi djelovali kao cjelina i time onemogućili protivnika u postizanju pogotka. Potrebna je kompaktnost posljednje linije te potpora jedan drugome kako ih napadačka ekipa ne bi razvukla previše u širinu i dovela u situaciju igre jedan na jedan gdje krilni napadači posjeduju iznimne tehničke i brzinske sposobnosti. Kretanje ovih igrača po terenu su velike jer djeluju u oba smjera cijelom dužinom krilnih prostora. Nižeg su rasta i sitnije građe od središnjih braniča što im omogućava učestale odlaske prema naprijed te povratak u obranu.

3.4. Središnji napadači

Središnji napadači igrači su središnjice terena. Kada gledamo njihove pravce kretanja možemo zaključiti da se u fazi obrane i napada kreću u svim smjerovima, ali se pretežno nalaze u središnjici terena. Naziva ih se i veznim igračima. Tri vezna igrača predstavljaju vezu između napada i obrane te najčešće djeluju između zone pripreme napada i zone završnice napada. Sustav 1-4-3-3 podrazumijeva tri igrača u veznoj liniji u geometrijskom liku trokuta. U ovom sustavu s tri vezna igrača, najčešće se radi o jednom više obrambeno orijentiranom igraču dok preostala dvojica imaju više tendencije igri prema naprijed. Centralni vezni je igrač koji je više obrambeno orijentiran te se on spušta mnogo niže od preostala dva vezna igrača u podfazi otvaranja napada. Idealan igrač za poziciju centralnog veznog igrača mora posjedovati sposobnost anticipacije što mu omogućava presjecanje protivničkih dodavanja, osvajanje duela te sposobnost ponovnog osvajanje lopte nakon njenog gubitka. Samim time što taj centralni vezni preuzima više obrambene zadatke, preostaloj dvojici veznih igrača daje se veća sloboda u igru „prema naprijed“. Od njih se traži iznimna kreacija, kvalitetni driblinzi i fintiranja te odigravanje završnih dodavanja na tri napadača. To su igrači od kojih se očekuje najviše asistencija, a idealan primjer su igrači Manchester City-a, Kevin De Bruyne te David Silva. To su igrači koji svojim iznimnim potezima u najsuženijim prostorima donose prevagu u podfazi završnice! Ovim sustavom ekipa ima mogućnost dominacije u posjedu lopte, ali središnji napadači (vezni igrači) u tome su ključni, oni predstavljaju osnovni pokretni skup, odnosno kotač zamašnjak koji bi svojim kretanjama trebali osigurati igraču s loptom uvijek najmanje dva moguća rješenja, gdje igrač s loptom pravovremenom dodavanje lopte odabire taktički najbolje postavljenog suigrača.

3.5. Prednji napadači

Prednji napadači igrači su prednje linije. Sustav 1-4-3-3 podrazumijeva igru s 3 igrača u prednjoj liniji (dva krilna i jedan središnji napadač) što omogućava lakše zavaravanje protivničkih igrača zbog toga što se u napadu nalaze trojica napadača. Odabirom ovog sustava, trener velike nade ulaže u trojicu napadača. Zadatak cijele ekipe je što češće dovesti trojicu napadača u situaciju gdje mogu napasti posljednju liniju protivničke obrane. Krilni igrači u ovom sustavu igre mogu biti od presudne važnosti. Oba krilna napadača trebala bi posjedovati brzinske sposobnosti, anticipaciju prostorno-vremenskih parametara (kada i gdje utrčati), sposobnost driblinga i fintiranja u igri jedan na jedan, kvalitetan centaršut te osjećaj za postizanje pogotka! Pri odabiru početne formacije trener odlučuje hoće li igrati s dešnjakom na desnoj krilnoj poziciji ili s ljevakom na desnoj krilnoj poziciji, a odabir ovisi o dva parametra:

1) uloga centralnog napadača, 2) sposobnosti krilnih napadača. Ako ekipa posjeduje klasičnog centralnog napadača čija je prednost igra u prostoru 16 metara onda će poziciju desnog krilnog napadača igrati igrač čija je dominantna noga desna (dešnjak) koji će učestalim driblinzima osvajati liniju te upućivati centaršut na centralnog napadača. S druge strane, ako krilni napadači imaju veću sposobnost postizanja pogodaka od centralnog napadača onda će na desnoj krilnoj poziciji igrati igrač čija je dominantna lijeva noga i obrnuto. Time se krilnim igračima omogućava ulazak u centralni prostor i udarac na gol dominantnom nogom. Odličan primjer ovakvog načina pozicioniranja krilnih napadača je ekipa Real Madrida koja je Cristiana Ronalda kao igrača s dominantnom desnom nogom pozicionirala na lijevog krilnog napadača te Garetha Bale-a kao igrača s dominantnom lijevom nogom na desnog krilnog napadača. U ovom slučaju od velikog značaja su zadnji krilni napadači (bekovi) koji svojim učestalim priključivanjem stvaraju „višak“ na krilnim pozicijama te dolaze u mogućnost upućivanja završnog dodavanja. U fazi obrane predstavljaju prednje obrambene igrače čiji je zadatak ometanje i usmjeravanje protivničkog napada. Barišić (2007) navodi da igrače koji su ovladali većim fondom napadačkih tehničko- taktičkih elemenata treba pozicionirati na mjesta isturenih (prednjih) napadača te centralnih i krilnih veznih napadača.

4. KARAKTERISTIKE PODFAZE OTVARANJA NAPADA U SUSTAVU 1-4-3-3

Kao što je već navedeno u prijašnjem tekstu, podfaza otvaranja napada najčešće se događa u vlastitoj polovici terena odnosno u prvoj trećini, gdje najvažniju ulogu imaju vratar i igrači obrambene linije, uključujući igrače iz viših linija koji su se spustili s ciljem lakše organizacije napada i donošenja lopte u podfazu središnjice napada (Jozak, 2017). Čim je ekipa u posjedu lopte, odnosno u fazi napada, bez obzira u kojem sustavu igraju, velika je važnost kvalitetnog rasporeda igrača na terenu. Ono se odnosi na raspršenost igrača napadačke ekipe na što većem dijelu terena čime se otvara više mogućnosti za iznošenje lopte i stvaranje prilika za pogodak. Da bi se faza napada izvodila planski i uspješno od ekipe u posjedu lopte iziskuje se visoka razina grupnih napadačkih taktičkih sredstava koje su prema Bjeliću (2005): „dodavanje lopte, primanje lopte i promjena mjesta.“ Također od individualnih napadačkih taktičkih sredstava za koja Žitković (2006) navodi da su: „udarci na vrata, vođenje lopte, driblinzi i fintiranja (varke) te otkrivanje igrača.“ U ovoj podfazi otvaranja napada najveći značaj ima otkrivanje igrača dok bi vođenje lopte te driblinge i fintiranja u ovoj podfazi igre trebalo izbjegavati iz razloga usporavanja igre te veće opasnosti od gubitka lopte u opasnoj zoni igrališta po naša vrata. Dodavanje lopte možemo smatrati načinom komuniciranja igrača u igri. Njime se ostvaruje suradnja između dvojice ili više igrača gdje prilikom dodavanja igrač s loptom mora voditi brigu o velikom broju činjenica kao što je npr. položaj tijela suigrača. Kakav položaj tijela je zauzeo njegov suigrač, na koju nogu očekuje dodavanje, traži li loptu u noge ili u prostor, treba li biti dodavanje po zraku ili po podlozi... Iznimno je važno da dodavanje bude pravovremeno te upućeno taktički najbolje postavljenom suigraču. Primanje lopte možemo smatrati drugim članom u primopredaji lopte kojim osiguravamo posjed lopte te komunikaciju između suigrača. Današnji stil nogometne igre od igrača zahtjeva primanje lopte u kretanju jer u protivnome primanje lopte u mjestu rezultira brzim gubitkom lopte. Teži se akciji primanja koja se sastoji od dva dodira lopte (prijenos lopte te dodavanje ili prijelaz u vođenje). Za ovakvu razinu primanja lopte od igrača se iziskuje visoka razina tehničkih i taktičkih znanja gdje si igrač bez lopte pravovremenim otkrivanjem stvara kvalitetne uvjete za primanje lopte. Da bi se primopredaja lopte izvela uspješno, promjena mjesta kao treći element grupnih taktičkih sredstava ima izniman značaj. „Promjena mjesta je grupno taktičko sredstvo napada u kojem sudjeluju dvojica ili više suigrača s ciljem da naruše raspored protivničkih obrambenih igrača te stvore slobodan prostor za svoje napadačke akcije i olakšaju primopredaju lopte.“ (Barišić, 2007). Od individualnih napadačkih taktičkih sredstava u ovoj podfazi igre (podfaza otvaranja igre) najvažnije je otkrivanje igrača. Otkrivanjem igrača stvara se mogućnost za

„komunikaciju“ odnosno suradnju dvojice ili više igrača. Igrač u fazi napada nastoji zauzeti položaj na terenu koji će suigraču s loptom osigurati mogućnost za točno dodavanje te daljnju kreaciju igre. Za kvalitetna otkrivanja podrazumijeva se da budu pravovremena te je poželjno da u otkrivanju bude više igrača kako bi igrač s loptom imao više mogućnosti. Ta otkrivanja moraju biti planska i svrsishodna te izvedena brzim odvajanjem od protivničkog igrača.

Od igrača u fazi napada, a osobito u podfazi otvaranja napada traže se brza i pravovremena otkrivanja igrača svome suigraču koji je u posjedu lopte, korištenje zavaravajućih kretanja kod otkrivanja radi odvlačenja protivničkih igrača s ciljem planskog namještanja slobodnog prostora svojim suigračima. Ekipe koje teže izlasku kroz odigravanje lopte od vratara važno je stvoriti višak igrača u prvoj trećini terena. Podfazu otvaranja napada moguće je izvesti dugim dodavanjem, dijagonalnim dodavanjem, te dodavanjem u dubinu i povratnim dodavanjem. Prednost dugog dodavanja, bez obzira bilo ono realizirano od strane vratara ili igrača obrambene linije je da se lopta jednostavno i brzo prebacuje na protivničku polovicu te se time smanjuje rizik od gubitka lopte u vlastitoj polovici i primanja pogotka. Nedostatak dugog dodavanja je taj da se za loptu u zraku može reći da je „ničija lopta“ te u njezin posjed vrlo lako može doći protivnička ekipa koja je brojčano nadmoćnija u svojoj polovici. Puno češće u ovoj podfazi koriste se dijagonalna dodavanja jer su ona sigurnija i suigraču je mnogo lakše primiti i kontrolirati tu loptu te se sustavno pomicati prema naprijed. Međutim ovakvim dodavanjem troši se nešto više vremena do dolaska u središnjicu napada. U ovoj podfazi nema mjesta za ishitrena i nasumična djelovanja pojedinaca jer gubitak lopte najvjerojatnije znači stvaranje izglednih prilika protivnika za postizanje pogotka. Nogometna igra nije slučajno i posve jednostavno djelovanje već postoje unaprijed definirane radnje kojih se treba držati svaki pojedinac. Izlazak dodavanjem najlakše je postići konstantnim stvaranjem trokuta tako da igrač s loptom uvijek ima dva moguća rješenja, gdje on bira taktički bolje postavljeno suigrača. Igrači bi u ovoj podfazi igre trebali izbjegavati složena taktička sredstva kao što su driblinzi i fintiranja te vođenja lopte već težiti pravovremenim i točnim dodavanjima što smanjuje mogućnost oduzimanja lopte od strane protivničke ekipe. U iznošenju lopte najvažnije je „slomiti“ prvu liniju pritiska protivničke ekipe gdje se onda stvara višak u podfazi središnjice napada.

Postoje mnoge mogućnosti za kvalitetno provođenje podfaze otvaranja napada korištenjem sustava igre 1-4-3-3 zbog samog raspored igrača na terenu kojim je osigurana ravnoteža u svim linijama te je na vrataru da donese najbolje rješenje za novonastalu situaciju na terenu. Visoka razina tehničko-taktičke pripreme vratara od velikog je značaja za kvalitetno provođenje podfaze otvaranja napada, bilo to u vidu kvalitetnog dugog dodavanja ili u vidu kratkih

dodavanja kao i otvaranja igraču s loptom. Uslijed visokog pritiska protivnika koji pokušava onemogućiti izlazak ekipe u fazi napada kroz dodavanje, otvara se veliki prostor iza posljednje linije protivničke obrane koju vratar preciznim dugim dodavanjem može jednostavno kazniti te izvesti najjednostavniji oblik napada, a to je kontranapad (preskače se igra u podfazi otvaranja i središnjice napada). Ukoliko se protivnička ekipa povuče te dopusti odigravanje od strane vratara, ekipa u posjedu lopte može započeti kontinuirani napad kojim kroz podfazu otvaranja ima za cilj doći do podfaze središnjice napada. Koristeći ovaj sustav igre, ekipe koje teže izlasku kroz odigravanje lopte, najčešće zahtjevaju od dva zadnja središnja napadača da se otvaraju široko čime se otvara mogućnost zadnjim krilnim napadačima (bekovima) da se dignu na cca. 35m od svojih vrata i protivniku zadaju dodatnu brigu u središnjici terena. Jedan od trojice veznih igrača (najčešće se radi o onom više obrambeno orijentiranom igraču) spušta se na vrha kaznenog prostora čime vrataru otvara još jednu mogućnost kratkog dodavanja. Ako protivnička ekipa igra s jednim središnjim napadačem, ekipa u posjedu lopte ima omjer 4:1 (vratar, dva zadnja središnja napadača te vezni igrač protiv jednog protivničkog igrača) u podfazi otvaranja što bi vrlo jednostavno trebala iskoristiti te ući u podfazu središnjice napada gdje se dalje gradi napad prema unaprijed jasno definiranim kretnjama. Ukoliko protivnička ekipa igra s dva napadača, omjer je i dalje u korist ekipe u posjedu lopte (4:2), a ukoliko protivnička ekipa igra s tri napadača, ekipa u posjedu lopte i dalje je u brojčanoj nadmoći, ali se u tom slučaju vrlo često spušta niže još jedan vezni igrač kako bi ponovno stvorili veći brojčani omjer te uspješno proveli podfazu otvaranja napada. Ukoliko protivnička ekipa taktički ne stoji kvalitetno, vratar direktnim dodavanjem može odigrati loptu bekovima, veznim igračima ili krilnim napadačima, ali takvih situacija i nema mnogo među vrhunskim ekipama već se mnogo češće odlučuje na suradnju s dva zadnja središnja napadača ili veznim koji se spustio na vrh kaznenog prostora. Na temelju nekoliko faktora (tehničko-taktička kvaliteta vlastite ekipe, kvaliteta protivničke ekipe, rezultatska situacija) trener se odlučuje kojim načinom će provoditi podfazu otvaranja napada što može biti različito kako u pojedinim dijelovima utakmice pa tako i u pojedinim čitavim utakmicama.

Tako da sustav igre 1-4-3-3 omogućuje mnogo opcija u podfazi otvaranja napada zbog samog rasporeda igrača na terenu čime je osigurana dubina i širina te je protivniku mnogo teže predvidjeti što će ekipa u fazi napada napraviti.

5. PRIMJERI VJEŽBI ZA OBUKU I USAVRŠAVANJE PODFAZE OTVARANJA NAPADA U SUSTAVU 1-4-3-3

Vježba 1. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane vratara – degažman

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu te svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vratarevim degažmanom preskače se podfaza otvaranja napada te se upućuje direktna lopta na napadača. Središnji napadač pravovremenim utrčavanjem vrši prijem lopte te ulazak u podfazu završnice napada. Pozornost se stavlja na kvalitetnu suradnju vratara te središnjeg napadača. Uloga ostalih igrača je da kvalitetnim pozicioniranjem na terenu stvore mogućnost izravnog odigravanja na središnjeg napadača.

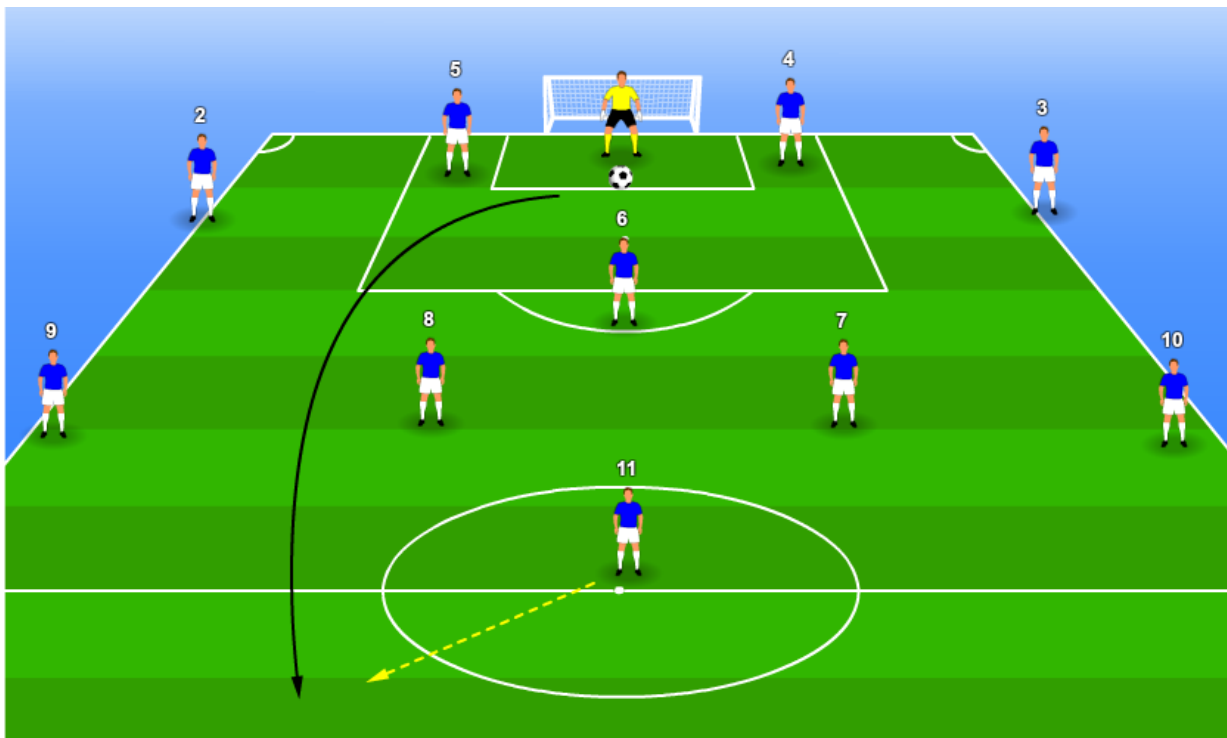
CILJ VJEŽBE: Vratarevim degažmanom preskočiti prve dvije linije pritiska protivničke ekipe te što bržim ulaskom u podfazu završnice napada.

TIPIČNE POGREŠKE: neprecizno parabolično dodavanje, nepravovremeno utrčavanje napadača, loš prijem lopte

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 4. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane vratara- degažman

Vježba 2. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane zadnjeg središnjeg napadača

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu te svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vratar odigra kratko dodavanje na zadnjeg središnjeg napadača koji nakon prijema lopte upućuje dugo dodavanje po zraku središnjem napadaču. Odigravanjem vratara na zadnjeg središnjeg napadača, pokušava se izazvati pritisak protivničke ekipe čime se otvara veći slobodan prostor iza njihovih leđa. Pozornost se stavlja na precizno odigravanje parabolične lopte te pravovremeno utrčavanje središnjeg napadača.

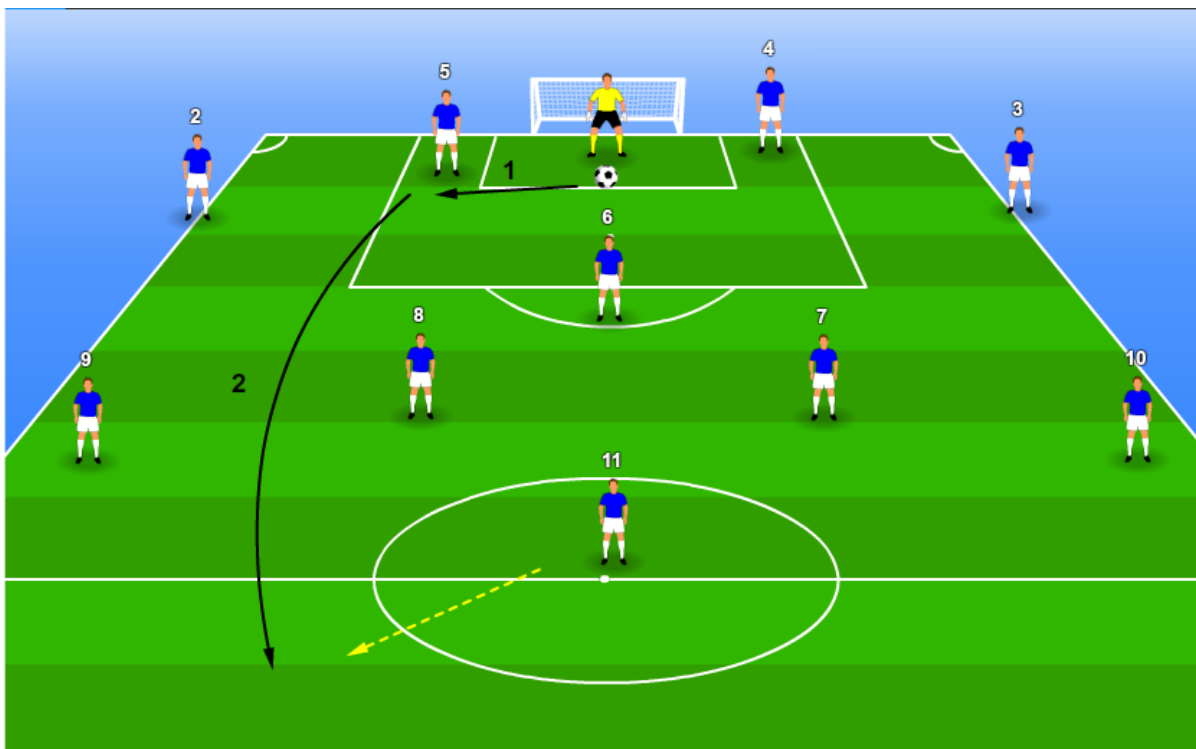
CILJ VJEŽBE: Brzi ulazak u podfazu završnice napada i stvaranje prilike za postizanje pogotka.

TIPIČNE POGREŠKE: nepravovremeno upućivanje parabolične lopte, neprecizno parabolično dodavanje, nepravovremeno utrčavanje napadača, loš prijem lopte

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 5. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane zadnjeg središnjeg napadača

Vježba 3. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane zadnjeg krilnog napadača

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu, svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vrtar kratkim dodavanjem dodaju loptu zadnjem središnjem napadaču koji prijenosom lopte dodaje loptu zadnjem krilnom napadaču. Dolaskom u prilaz krilnog napadača zadnjem krilnom napadaču, otvara se prostor za dubinsko dodavanje uz uzdužnu liniju terena gdje središnji napadač utrčava, prima loptu te osvaja krilnu poziciju. Pozornost se stavlja na „zavođenje“ protivnika da izvrši pritisak na loptu čime se otvara krilna pozicija.

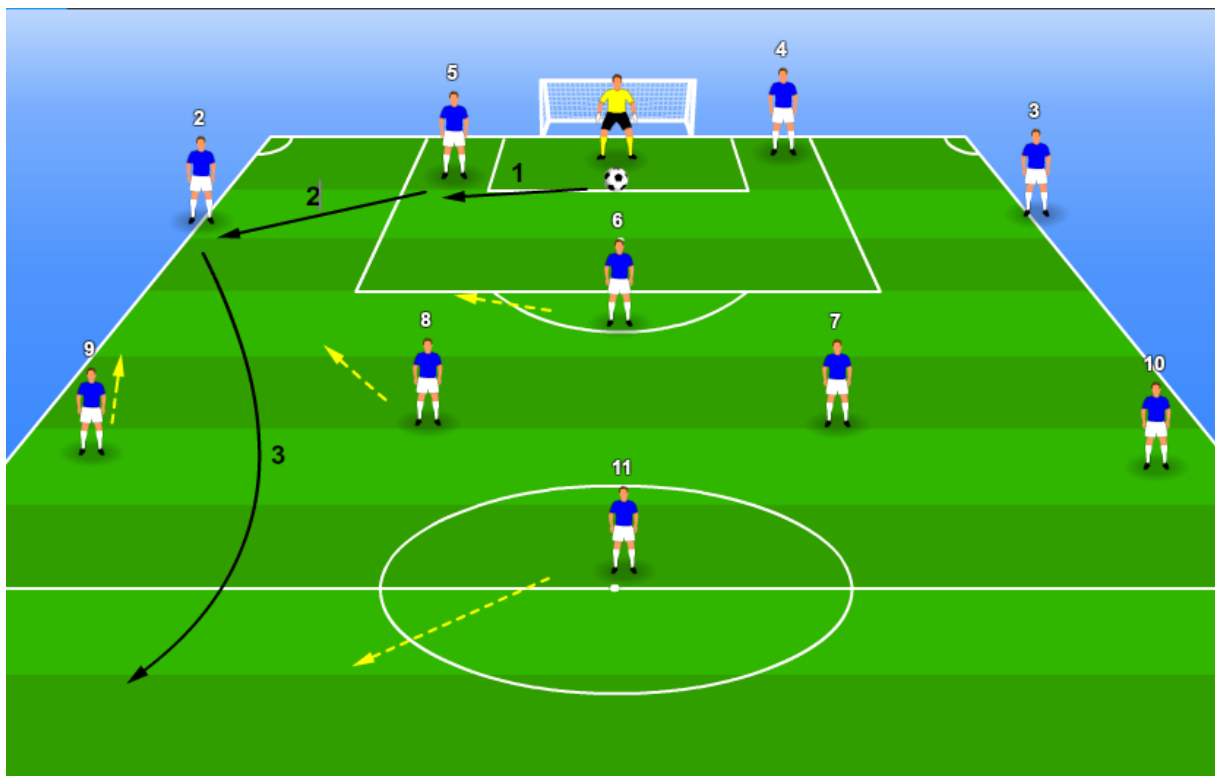
CILJ VJEŽBE: Ulazak u podfazu završnice osvajanjem krilne pozicije

TIPIČNE POGREŠKE: neprecizna dodavanja, nepravovremeno otkrivanje, nepostojanje „zavaravajućih“ kretanja, nepravovremeno upućivanje parabolične lopte, neprecizno parabolično dodavanje, nepravovremeno utrčavanje napadača, loš prijem lopte

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 6. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane zadnjeg krilnog napadača

Vježba 4. Ulazak u zonu završnice suradnjom trojice igrača

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu, svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vratar odigrava loptu (srednje dodavanje) zadnjem krilnom napadaču koji nakon prijema i prijenosa, loptu dodaje krilnom napadaču koji nakon brzog prijenosa lopte vrši dubinsko odigravanje središnjem napadaču koji utrčava u prazan prostor. Pozornost se stavlja na kretnje igrača bez lopte kojima se nastoji navesti protivničku ekipu da izvrši pritisak uslijed čega se otvara prostor za osvajanje krilne pozicije.

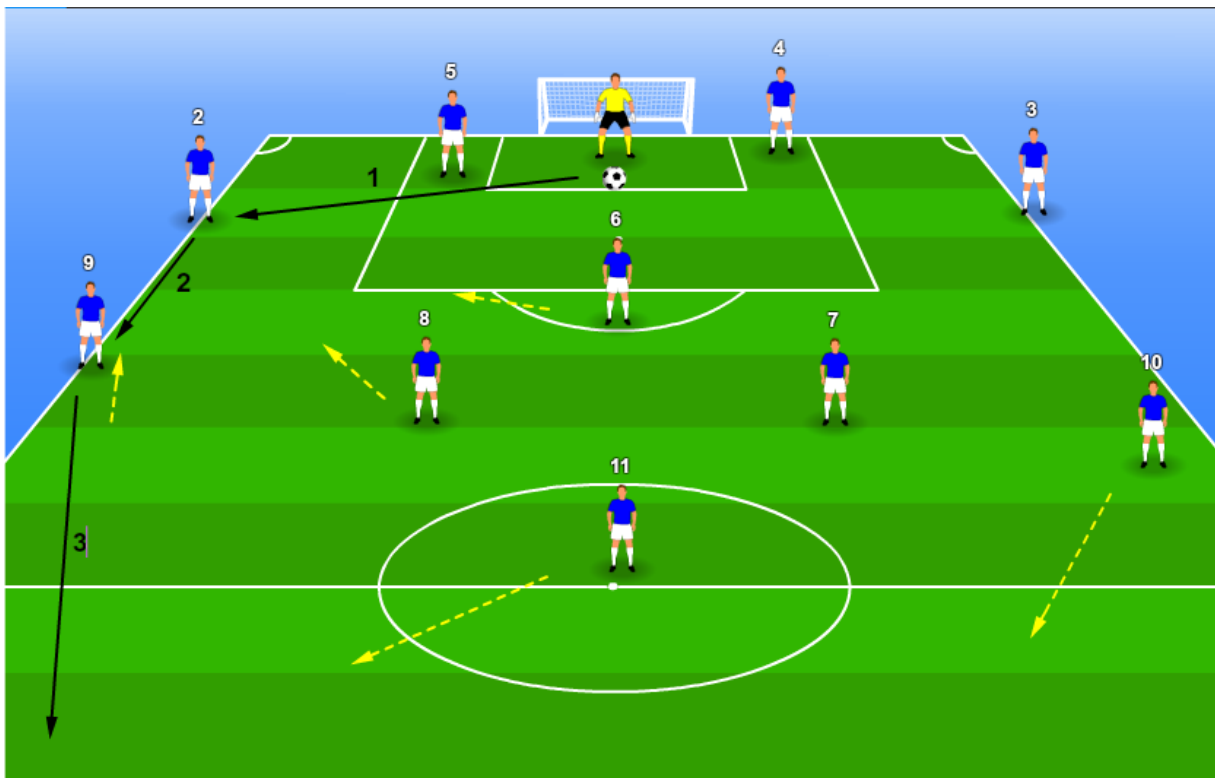
CILJ VJEŽBE: Ulazak u podfazu završnice napada

TIPIČNE POGREŠKE: neprecizna dodavanja, nepravovremeno otkrivanje, nepravovremeno dubinsko odigravanje, neprecizno dubinsko odigravanje, nepravovremeno utrčavanje napadača, loša kontrola lopte

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 7. Ulazak u zonu završnice suradnjom trojice igrača

Vježba 5. Osvajanje krilne pozicije

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu, svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vratar odigrava loptu zadnjem krilnom napadaču koji brzim prijenosom lopte dodaju krilnom napadaču koji prvom povratnom loptom vraća loptu zadnjem krilnom napadaču. Nakon prijema lopte, zadnji krilni napadač upućuje parabolično dodavanje utrčalom središnjem napadaču u „prazan prostor“ koji je krilni napadač svojim prilaskom prethodno oslobodio. Pozornost se stavlja na kretnje igrača bez lopte, precizno i pravovremeno odigravanje parabolične lopte kao i pravovremeno utrčavanje središnjeg napadača u slobodan prostor.

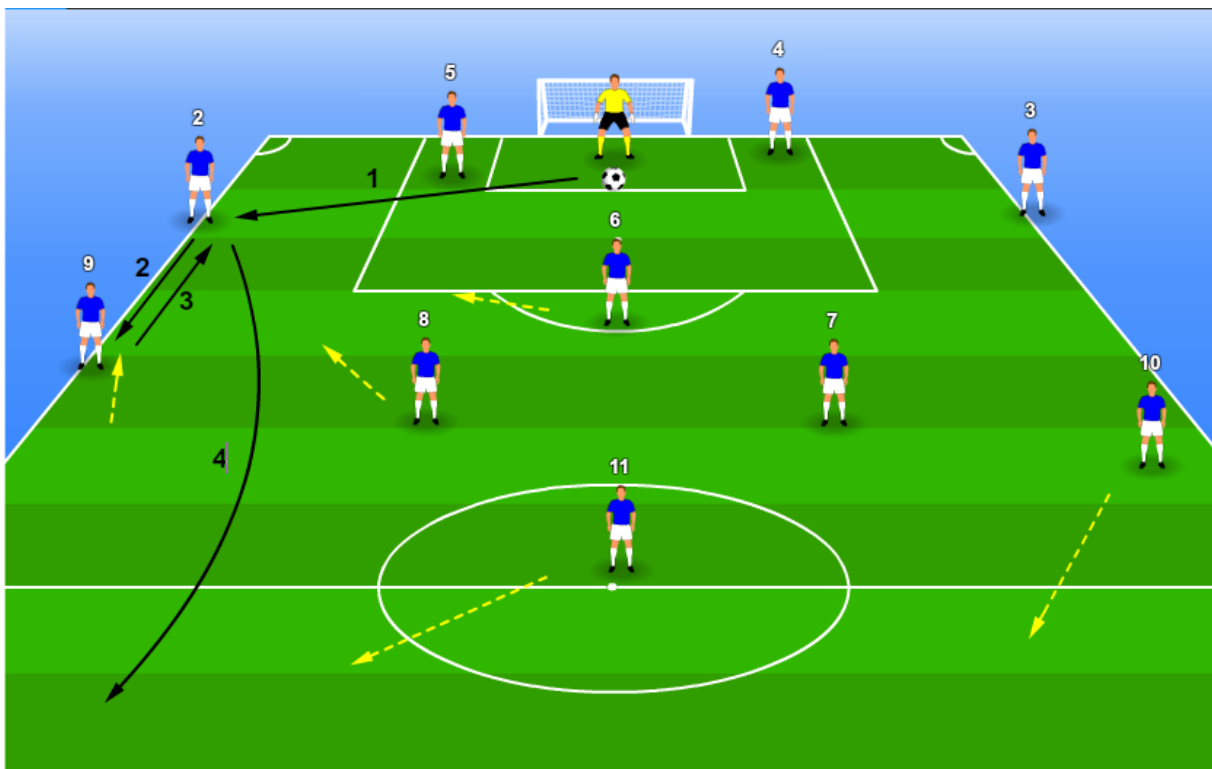
CILJ VJEŽBE: Ulazak u podfazu završnice napada

TIPIČNE POGREŠKE: neprecizna dodavanja, nepravovremeno otkrivanje, nepravovremeno upućivanje parabolične lopte, neprecizno parabolično dodavanje, nepravovremeno utrčavanje napadača

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 8. Osvajanje krilne pozicije

Vježba 6. Kontinuirani napad

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu, svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vratar kratkim dodavanjem odigrava loptu zadnjem središnjem napadaču koji brzim prijenosom dodaje loptu zadnjem krilnom napadaču. Lopta se nakon toga dodaje krilnom napadaču koji iz prvog dodira odigrava loptu na centralnog veznog igrača koji brzim prijenosom lopte odigrava drugom veznom igraču koji se lažnim kretanjem odvojio od protivničkog igrača. Brzim prijemom i predajom, lopta se prosljeđuje do lijevog krilnog napadača koji vođenjem lopte ulazi u podfazu središnjice napada. Pozornost se stavlja na kretanje igrača bez lopte, brzu i preciznu primopredaju lopte te svjesnost o prebacivanju težišta igre na drugu stranu terena.

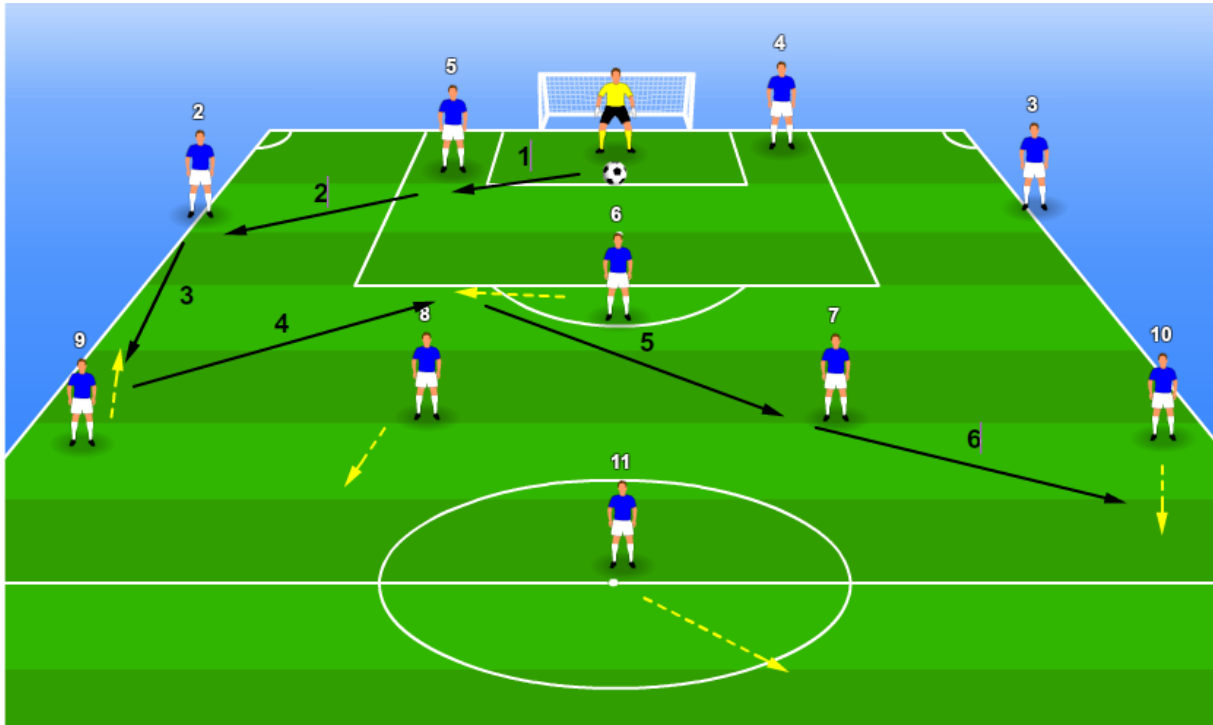
CILJ VJEŽBE: Brzi prijenos lopte s jedne krilne pozicije na drugu krilnu poziciju. („Navlačenje protivničke ekipa na jednu stranu kako bi osvojili suprotnu stranu“)

TIPIČNE POGREŠKE: neprecizna dodavanja, nepravovremeno otkrivanje, nekorištenje „zavaravajućih“ kretanja, spora primopredaja lopte

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 9. Kontinuirani napada

Vježba 7. Okretanje strane preko zadnje linije

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu, svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vratar odigrava kratko dodavanje na zadnjeg središnjeg napadača koji brzim prijenosom prosljeđuje loptu do zadnjeg krilnog napadača koji prosljeđuje loptu do krilnog napadača koji prvom povratnom loptom odigrava ponovno zadnjem krilnom napadaču. On prijenosom lopte odigrava zadnjem središnjem napadaču koji prosljeđuje loptu do drugog zadnjeg središnjeg napadača. Nakon toga lopta se odigrava do lijevog zadnjeg krilnog napadača koji brzim prijenosom lopte odigrava do lijevog krilnog napadača koji vođenjem lopte ulazi u podfazu središnjice. Pozornost se stavlja na kretanje igrača bez lopte, brzu i preciznu primopredaju lopte te svjesnost o prebacivanju težišta igre na drugu stranu terena preko zadnje linije.

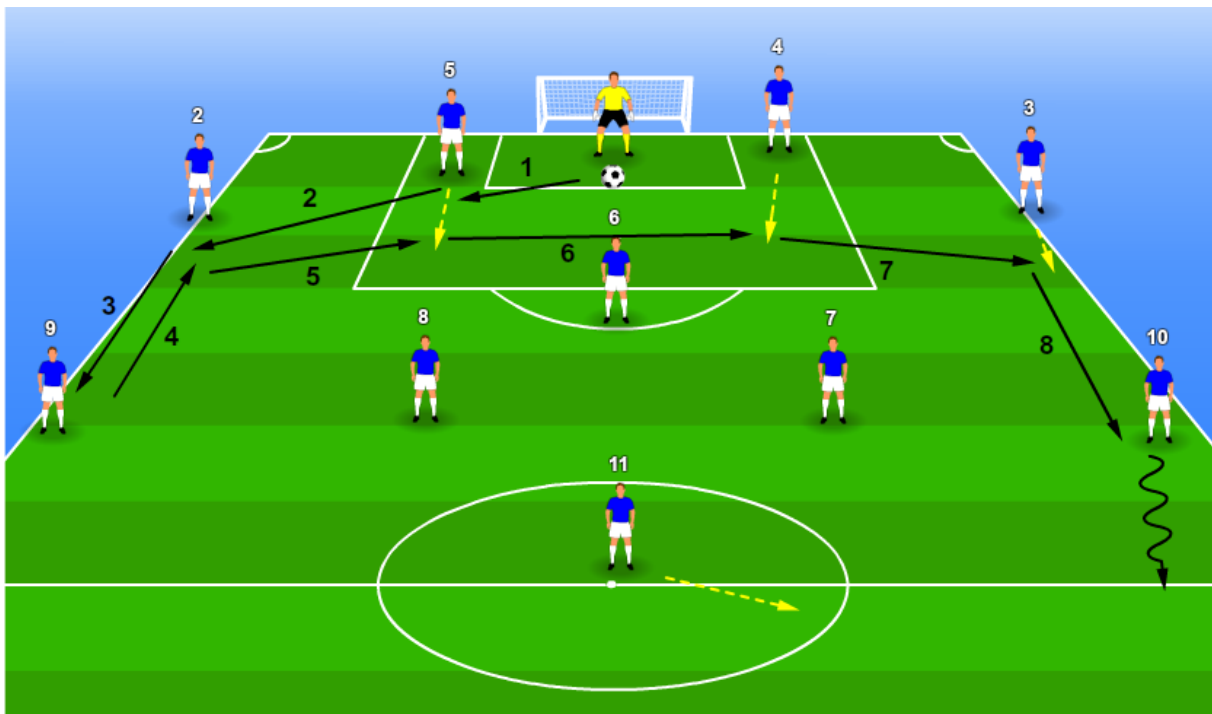
CILJ VJEŽBE: Okretanje strane i ulazak u podfazu središnjice igre

TIPIČNE POGREŠKE: neprecizna dodavanja, nepravovremeno otkrivanje, nekorištenje „zavaravajućih“ kretnji, spora primopredaja lopte

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 10. Okretanje strane preko zadnje linije

Vježba 8. Okretanje strane preko veznog i drugog zadnjeg središnjeg napadača

OPIS VJEŽBE: Postavljanje ekipe u sustav 1-4-3-3 gdje vratar ima loptu, svaki igrač zauzme svoju poziciju na terenu. Vratar odigrava kratko dodavanje na zadnjeg središnjeg napadača koji brzi prijenosom prosljeđuje loptu do zadnjeg krilnog napadača koji prosljeđuje loptu do krilnog napadača koji iz prvog dodira odigrava loptu veznom igraču. On prijenosom lopte odigrava zadnjem središnjem napadaču koji prosljeđuje loptu do drugog zadnjeg krilnog napadača. Nakon toga lopta se odigrava do lijevog krilnog napadača koji vođenjem lopte ulazi u podfazu središnjice. Pozornost se stavlja na kretnje igrača bez lopte, brzu primopredaju lopte te prebacivanje težišta igre na drugu stranu terena.

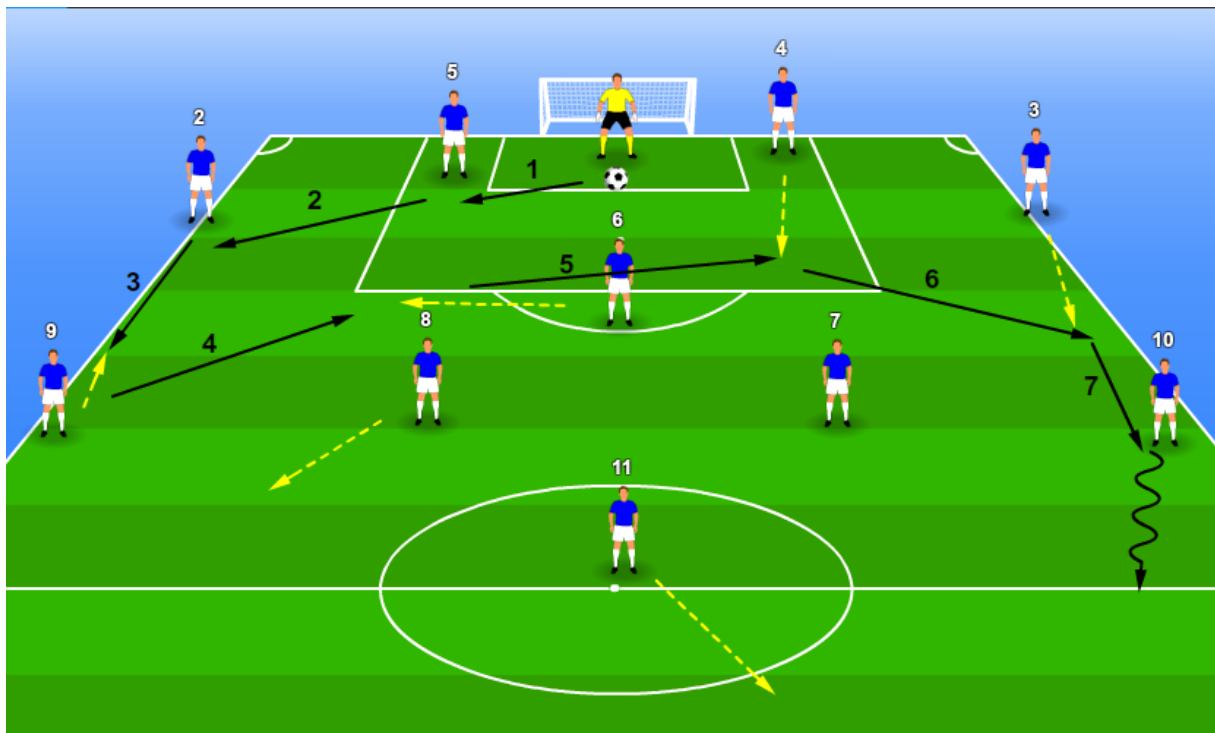
CILJ VJEŽBE: Okretanje strane i ulazak u podfazu središnjice igre

TIPIČNE POGREŠKE: neprecizna dodavanja, nepravovremeno otkrivanje, nekorištenje „zavaravajućih“ kretnji, spora primopredaja lopte

BROJ IGRAČA: 11

VELIČINA PROSTORA: 65x50m

DOBNA SKUPINA: Pioniri i stariji



Slika 11. Okretanje strane preko veznog i drugog zadnjeg središnjeg napadača

6. ZAKLJUČAK

Nogomet se uvelike promijenio od samih svojih početaka gdje se igralo instinktivno i usmjereno samo na postizanje pogotka. Gabrijević (1964) navodi da nije postao definirani sustav igre već su svi igrači bili usmjereni postizanju pogotka. S vremenom svaki igrač dobio je određenu ulogu na terenu koju je morao poštivati kako bi određeni sustav funkcionirao. Sustavi su se razlikovali u odnosu na broj igrača u pojedinoj liniji gdje treneri odabiru određeni sustav u odnosu na kvalitete svojih igrača.

Sustav igre 1-4-3-3 trenutno je jedan od najkorištenijih sustava zbog toga što je povoljan za ekipe koje stavljaju naglasak na napadački stil igre. Tri igrača u prednjoj liniji omogućavaju konstantni pritisak na protivničku obranu kao i trojica veznih igrača kojima se ostvaruje prevlast na sredini terena te dominacija u posjedu lopte. Mnogo više se „cijeni“ lopta te ju ekipe nastoje zadržati što je duže moguće u svom posjedu. Samim time mnogo veća pozornost usmjerila se trenutku kada vratar (ekipe koja je u posjedu lopte) ima loptu te načinu kojim je moguće odigravanjem lopte doći do podfaze završnice napada te prilike za postizanje pogotka. Vratarevim dugim ispucavanjem lopta se nalazi u zraku te se za nju može reći da je u tom trenutku „ničija lopta“ te protivnik ima jednaku šansu za njeno osvajanje. Iz tog razloga mnoštvo trenera odlučuje se za zadržavanje lopte u svome posjedu odigravanjem lopte od strane vratara. Za uspješnu realizaciju ove podfaze, potrebna je visoka razina tehničko-taktičke obuke igrača i vratara. U ovoj podfazi pripreme napada (1/4 terena) ekipa u posjedu lopte u brojčanoj je nadmoći u odnosu na protivničku ekipu te je zato važno imati unaprijed jasno definirane kretnje igrača bez lopte kako bi se stvorili što kvalitetniji uvjeti za iznošenje lopte dodavanjem. Uloga svakog igrača mora biti jasno definirana te znana od strane svakog igrača u ekipi kako ne bi bilo nasumičnih kretnji te remećenja unaprijed definiranog sustava. Mnogi bi voljeli iznositi loptu od vratara, ali nedovoljna uvježbanost na razini ekipe vodi k čestim pogreškama u ovoj podfazi igre gdje svaka izgubljena lopta znači kvalitetnu priliku za protivničku ekipu za postizanje pogotka. S toga za iznošenje lopte od vratara potrebno je kvalitetno i metodički usavršiti određene mogućnosti i načine realizacije podfaze pripreme napada. Prije svega, treningom je potrebno od skupine pojedinaca napraviti cjelinu, gdje igrači međusobno surađuju i „brinu“ jedni za druge.

Može se pretpostaviti da će se sve veći broj trenera koji teže napadačkom stilu igre odlučivati za korištenje ovog sustava igre jer njegovom primjenom omogućeno je kvalitetno provođenje podfaze otvaranja napada i „osvajanje“ dijelova terena kroz dodavanja po podlozi. Još jedan od razloga je taj da je sustav vrlo pogodan za obuku mladih nogometaša zbog svoje fleksibilnosti i mogućnosti brze prilagodbe u različite stilove. Samim rasporedom igrača na terenu

zadovoljeni su principi dubine i širine što je važno da svaka ekipa posjeduje. Treba postojati ravnoteža između napada i obrane, a primjenom ovog sustava to i uspijevamo postići.

Primjenom navedenih vježba za obuku i usavršavanje podfaze otvaranja napada, igrači usvajaju tipične strukture kretanja s loptom i bez lopte koje će se pojavljivati tijekom utakmice. Dužnost svakog trenera je da uz odabir sustava igre, igrača i njihovog rasporeda na terenu, ekipi izloži kako će provoditi podfazu otvaranja napada te ih kvalitetnim odabirom vježbi i provedbom samog treninga pripremiti za njeno provođenje. U konačnici igrači su ti koji određuju kvalitetu samog provođenja ove podfaze igre.

7. LITERATURA

- Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R. i Dizdar, D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica. Zagreb: Leonardo media
- Bjelić, A. (2005). Taktička sredstva faze napada u nogometu (diplomski rad). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Zagreb. Zagrebački nogometni savez.
- Gabrijelić, M. (1964). Nogomet – teorija igre. Zagreb: Novinarsko izdavačko i štamparsko poduzeće „Sportska štampa“.
- Jerković, S. (1986). Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono – motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri (disertacija). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Jerković, S., Barišić, V., Birkić, Ž, Šimenc, Z. (1996.). Hijerarhijska klaster analiza pozicija igrača u nogometnoj igri definiranih antropološkim obilježjima. In Dragan Milanović (ur.), Zbornik radova treće konferencije o sportu Alpe-Jadran »Dijagnostika u sportu«, Rovinj, 26.-29.rujna 1996. (str. 94.-97). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb. ITG digitalni tisak.
- Kirin, D. (2016.) Obilježja i specifičnosti modernih sustava nogometne igre (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Marković, G. i Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje
- Mihačić, V., Ujević, B. (2003). Kondicija nogometaša. Priručnik za UEFA A trenere. Zagreb: Hrvatska nogometna akademija.
- Mikulić, I. (2016). Razlike u pokazateljima situacijske efikasnosti ekipa u grupnoj fazi U – 17 Svjetskog nogometnog prvenstva 2015. godine u Čileu (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Miletić, N. (2006). Osnove taktičke preformacije iz faze obrane u fazu napada u nogometnoj igri (diplomski rad). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Perić, I. 2016. Primjena pomoćnih igara za usavršavanje igre u podfazi završnice napada i uže zone obrane (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Radnedge, K. (2006). Enciklopedija nogometa. Zagreb: Znanje.

- Toplak, I. (1985). *Suvremeni fudbal i njegove tajne, Taktika i metodika*. Beograd: Fudbalski savez Jugoslavije.
- Trninić, S. (1995). *Strukturalna analiza znanja u košarkaškoj igri (disertacija)*, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
- Sutton, L., Scott, M., Wallace, J., Reilly, T. (2009.). *Body composition of English Premier League soccer players: Influence of playing position, international status, and ethnicity*. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 1019–1026. doi:10.1080/02640410903030305
- Žitković, T. (2006). *Individualne akcije završnice napada u nogometu (diplomski rad)*. Kineziološki fakultet, Zagreb.

8. PRILOZI

1. Slika 1. Prostorni odnosu u fazi napada (Jerković, 1986)
2. Slika 2. Prostorni odnosi u fazi napada prema horizontalnom odnosu
3. Slika 3. Sustav igre 1-4-3-3
4. Slika 4. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane vratara – degažman
5. Slika 5. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane zadnjeg središnjeg napadača
6. Slika 6. Preskakanje igre u podfazi otvaranja napada od strane zadnjeg krilnog napadača
7. Slika 7. Ulazak u zonu završnice suradnjom trojice igrača
8. Slika 8. Osvajanje krilne pozicije
9. Slika 9. Kontinuirani napad
10. Slika 10. Okretanje strane preko zadnje linije
11. Slika 11. Okretanje strane preko veznog i drugog zadnjeg središnjeg napadača