

# PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U FUTSALU ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI

---

Orešić, Marijana

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:117:937063>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-30**



Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:  
magistar kineziologije)

**Marijana Orešić**

**PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U  
FUTSALU ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI**

diplomski rad

**Mentor:**

**izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin**

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:

---

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Studentica:

---

Marijana Orešić

## **PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U FUTSALU ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI**

### **Sažetak**

Futsal je kao ekipni sport izuzetno pogodan za motorički razvoj djeteta, razvoj koordinacije, manipulacije s loptom i čitav niz ostalih osobina i sposobnosti. Cilj ovoga rada je pokazati kako se primjenom elementarnih igara može doprinijeti razvoju jednostavnih elemenata tehnike futsal igre te opisati i prikazati primjeren izbor raznovrsnih sadržaja kroz elementarne igre koje će djecu na zanimljiv način dodatno motivirati za uključenje u ovu sportsku aktivnost. Futsal je jedna od aktivnosti koja pozitivno utječe kako na društveni, socijalni razvoj djece, tako i zbog svoje atraktivnosti dodatno stvara pozitivan stav i naviku prema redovitom vježbanju koji je moguće provoditi u slobodno vrijeme i njegovati tijekom daljnjeg života. Futsal je sport kojim se djeca mogu baviti počevši od najranije školske dobi što ga čini pogodnim za djecu koja su željna igre ali i sportskih aktivnosti.

**Ključne riječi:** motorički razvoj, lopta, sportska aktivnost, vježbanje, sport

## **APPLICATION OF ELEMENTARY GAMES IN FUTSAL FOR SCHOOL-AGED CHILDREN**

### **Abstract**

Futsal, as a team sport, is extremely suitable for a child's motor development, development of coordination, ball manipulation and a number of other traits and abilities. The aim of this paper is to describe simple elements of the technique of futsal game and to describe examples of selection of various contents through elementary games that could be applied in an interesting way to motivate them to get involved in this sport activity. Futsal is one of the activities that has a positive effect on the social development of children, and because of its attractiveness, it creates a positive attitude and habit towards regular exercise which could be spent in free time and nurtured during later life. Futsal is a sport that can be played by children of all age which makes it suitable for children who are eager of games but also sport activities.

**Keywords:** motor development, ball, sport activity, workout, sport

## **SADRŽAJ**

<b>1. UVOD .....</b>	<b>5</b>
<b>2. POVIJEST I RAZVOJ FUTSALA.....</b>	<b>6</b>
<b>3. ANALIZA FUTSALA.....</b>	<b>7</b>
<b>4. FUTSAL ZAHTJEVI IGRE .....</b>	<b>8</b>
<b>5. FUTSAL I DJECA .....</b>	<b>10</b>
<b>6. RAZVOJ DJECE .....</b>	<b>11</b>
<b>6.1. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE .....</b>	<b>11</b>
<b>7. POSEBNOSTI FIZIČKE PRIPREME MLADIH IGRAČA.....</b>	<b>13</b>
<b>8. STRATEGIJA I PRIMJENA FUTSALA U RADU S DJECOM.....</b>	<b>14</b>
<b>9. ELEMENTARNE IGRE .....</b>	<b>17</b>
<b>10. PEDAGOŠKI SMISAO PRIMJENE ELEMENTARNIH IGARA U FUTSALU .....</b>	<b>19</b>
<b>11. IGRE.....</b>	<b>21</b>
<b>12. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>30</b>
<b>13. LITERATURA .....</b>	<b>31</b>

## 1. UVOD

Modernizacijom današnjeg svijeta i napretkom obrazovnog sustava, pred pojedince se postavljaju sve veći i teži uvjeti uspjeha u poslovnom svijetu. Počevši od rođenja, pred djecu se postavlja niz zahtjeva i budućih obaveza koje ih prate tijekom odrastanja. Obrazovni sustav sve je napredniji, danas djeca kreću u osnovnu školu i već se od njih očekuje kako bi nakon osnovne i srednje škole trebali ići na fakultet. Djeca se već od najnižih razreda osnovne škole, po završetku nastavnih obaveza uključuju u niz školskih i izvanškolskih aktivnosti, koje im, posebno ako ih se uključuje u sportske aktivnosti, omogućavaju priliku za kretanjem i razvojem čitavog niza sposobnosti (motoričkih, funkcionalnih) i osobina. Sport je odličan način na koji djeca i dalje imaju priliku biti djeca, a futsal im, kao najbrže rastući dvoranski sport u Hrvatskoj i Europi, pruža upravo taj razvoj, kako fizički tako i kroz razvoj čitavog niza konativnih, kognitivnih i socijalnih osobina. Futsal kao sport, pred pojedinca stavlja niz zahtjeva i problema koje može doživjeti kroz različite situacije koje se događaju na terenu i uz to mu pruža da upravo te probleme rješava kreativnošću, znanjem i snalažljivošću.

Elementarne igre u futsalu, ne samo da pružaju bezbroj mogućnosti provođenja igre, nego isto tako pružaju mnogobrojan način razvoja i napretka djece. Primjenom elementarnih igara, djeca se igraju i pritom imaju priliku i mogućnosti i dalje biti samo djeca, no one su zapravo mnogo više od toga, one svojim sadržajem pružaju niz mogućnosti za povoljnijim razvojem djece. Tehnologija je postala čimbenik koji sve više utječe na psihosomatski razvoj djece, prelaskom sa školskih igrališta u unutrašnjost doma sjedeći pred mobitelima, mijenja se svijest i vrijednosti djece. Upravo kroz sport dolazi do poticaja djece da se što više kreću i da shvate važnost i vrijednost kretanja i bavljenja motoričkim aktivnostima u odnosu na sve češće sjedenje pred zaslonima. Igre bi trebale biti što zanimljivije kako bi privukle njihovu pažnju, animirale ih i usmjerile u svijet sporta. Tako će ga djeca i zavoljeti, preusmjeriti se na sportske aktivnosti te početi u mladoj dobi stvarati zdrave životne navike. Futsalom kao atraktivnom igrom, zasigurno je moguće promijeniti navike današnje djece i ponovno ih vratiti na sportske terene.

## 2. POVIJEST I RAZVOJ FUTSALA

Futsal dolazi od portugalske i španjolske kombinacije riječi *FUTbol* ili *FUTebol* (nogomet) i *SALon* ili *SALão* (dvorana), a prevodi se kao dvoranski nogomet *Fútbol de sala*.

Njegova povijest može se pratiti unatrag do 1930. godine do Montevidea, Urugvaj, kad je profesor Juan Carlos Ceriani smislio verziju nogometa koja se igra s manjim brojem igrača u varijanti "5 na 5". Futsal je nastao iz njegove želje da djeci pruži mogućnost igrati nogomet na smanjenom prostoru, kojeg je moguće igrati u dvoranama i na vanjskim igralištima za košarku. Cilj je bio osmisliti ekipni sport koji je moguće igrati na postojećim igralištima, a uz to pruža mogućnost zamijeniti već tada svima poznatu igru nogomet (Nemčić, 2019).

Posljednjih godina, futsal doživljava velik uspon, prepoznavanje njegovih vrijednosti i rast popularnosti diljem svijeta koje se očituje u porastu broja igrača i sve veće praćenosti od strane gledatelja. Od 1989. godine futsal je u nadležnosti FIFA-e (*Federation International de Football Association*), što ga čini jedinom inačicom malog nogometa sa takvim statusom i priznanjem. Igraju ga sve dobne skupine, na amaterskoj i profesionalnoj razini, kako muškarci, tako i žene. Diljem svijeta na svim kontinentima u čak više od 100 zemalja, trenutno je registrirano više od 12 milijuna igrača, što dovoljno govori o njegovoj rasprostranjenosti i popularnosti.

Takvim razvojem futsal tradicije, došlo je do toga da se u posljednje vrijeme značajno razmatra mogućnost kojom bi futsal uskoro postao olimpijski sport, što bi svakako bilo veliko priznanje u svijetu sporta kakvo i zaslužuje.

### 3. ANALIZA FUTSALA

Ono što krasi futsal i čini ga baš zbog toga specifičnim i primamljivim sportom je činjenica da ga predstavlja niz pravila koja ne mogu biti viđena u drugim sportovima. Službena pravila koja ga određuju i čine posebnim i atraktivnim sportom razlikuju se od svih inačica takozvanog malog nogometa. Futsal je visoko taktični ekipni sport koji uključuje ekipni rad ali i rad protiv suparnika, budući da postoji konstantna korelacija između suparničkih igrača i igrača iste ekipe tijekom svih elemenata igre. Ta korelacija između ekipnog rada i rada protiv suparnika događa se simultano, kako kad je ekipa u posjedu lopte tako i kad nije. Stoga, uzevši u obzir gore navedeno, jasno je da je futsal dinamičan i intenzivan sport, koji uključuje limitiran prostor i vrijeme za igru za izvođenje različitih elemenata igre poput driblinga, dodavanja, udaraca i suradnje između dva igrača, pri čemu je donošenje odluka igrača u takvim situacijama izuzetno bitan faktor.

Futsal utakmica traje 2x20 minuta "čiste" igre što znači da se vrijeme zaustavlja svaki puta kada lopta izađe van igrališta ili kod svih ostalih vrsta prekida igre. Ovisno o vrsti prekida nerijetko se trajanje utakmice može produžiti za čak 75-85%, što ovisi o tome koliko je prekida bilo, zbog npr. brisanja terena, neočekivanih ozljeda ili vraćanja lopte koja se nalazila izvan igrališta. Dužina trajanja igre, između ostaloga ovisi o kvaliteti ekipa koje igraju, njihovom stilu igre i rezultatu na utakmici. Službene dimenzije igrališta za međunarodne utakmice su: od 38 do 42 m dužine i od 20 do 25 m širine, dok se sve ostale utakmice mogu igrati na igralištu dimenzija 25 do 42 m dužine te 16 do 25 m širine, s veličinom golova 3x2 m. Lopta za igru veličine je broja 4, opsega 62-64 cm i težine između 400-440 g. Svaku ekipu čini 5 igrača na terenu od kojih je jedan vratar (4+1), te zamjena koje se nalaze na klupi, sveukupan broj igrača u zapisniku varira između 12 i 14 igrača ovisno o vrsti natjecanja. Igrači se tijekom utakmice mogu zamijeniti neograničen broj puta. U slučaju da igrač dobije crveni karton, njegova ekipa ostaje sa 4 igrača na terenu sljedeće 2 minute, ukoliko suparnička ekipa ne postigne pogodak u tom periodu, u tom slučaju se igrač vraća odmah nakon što je gol postignut. Futsal za razliku od nogometa ima nekoliko specifičnih pravila, kao npr. pravilo zaleđa ne postoji a aut se izvodi nogom. Igra s vratarom je ograničena na samo jedno dodavanje unutar vlastite polovice, ponovo dodavanje s vratarom je moguće samo ako je suparnička ekipa dirala loptu, dogodio se prekid ili dok vratar ne prijeđe centar, ako se vratar nalazi preko linije centra, može se dodavati neograničen broj puta. Svaka ekipa u jednom poluvremenu ima pravo na jednominutni odmor, a između poluvremena je pauza od 10 minuta (Pravila futsal igre, prema FIFA *Laws of the Game*).



#### 4. FUTSAL ZAHTJEVI IGRE

Futsal je visoko intenzivna aktivnost koja se temelji na aerobnom i anaerobnom kapacitetu igrača. Upravo zbog neograničenog broja izmjena igrača futsal je visoko intenzivna igra u kojoj su zahtjevi vrlo veliki i ne opadaju s trajanjem utakmice (Medina, Salillas, Marqueta, i Virón, 2002). Futsal kao sportska aktivnost, vrlo je zahtjevan i iziskuje veliku aerobnu i anaerobnu metaboličku podlogu. Igrači tijekom utakmice, od sveukupne prijeđene udaljenosti, više od 20% prelaze trčeci iznad 18 km/h, a više od 25% vremena u visoko intenzivnom radu, te 8,9% prilikom sprintova (Nemčić, 2019). Takvu dinamičnost prije svega omogućuje mogućnost neograničenog broja izmjena. Visok tempo igre koji je potreban u današnjem natjecateljskom futsalu nezamisliv je bez odgovarajuće aerobne snage. Potencijal igrača da na takvoj razini igraju i pokazuju izvedbu iziskuje od njih visoko razvijen aerobni kapacitet s vrijednostima maksimalnog primitka kisika ( $VO_{2max}$ ) od približno 60 ml/kg/min. Anaerobna komponenta futsala koja je izuzetno visoka, iziskuje kardiovaskularnu adaptaciju između 85-90% od maksimalnog otkucaja srca. Bavljenje futsalom zahtjeva primjereni  $VO_2$  maksimum i veliku mogućnost oporavka (Medina i sur., 2002). Komponenta oporavka izuzetno je bitna stoga što, po zamjeni igrača, od njega se očekuje brz i što bolji oporavak, kako bi po ulasku natrag u teren mogao izvoditi zahtjeve igre na istoj ili što većoj razini tijekom cijele utakmice. Takva mogućnost oporavka, potencira visok intenzitet utakmici tijekom cijelog njenog trajanja, te se teži postizanju i zadržavanju takvog intenziteta na utakmici do posljednje minute. Odličan igrač dakle, ima velik anaerobni kapacitet, alaktatnu komponentu i brzu regeneraciju fosfagena, mora biti u stanju tolerirati srednje/visoke razine laktatne kiseline. Također je presudno u minimiziranju tehničko-taktičkih pogrešaka, budući da se koncentracija i pažnja mogu se održavati tijekom cijelog vremena igre na stalno visokoj razini. Dimenzije terena i stalni preokreti tijekom igre od igrača zahtijevaju visoku razinu tehnike, kontrole lopte, brzo donošenje odluka, te brzinu i sposobnost pravovremene reakcije pod pritiskom tijekom situacija u fazama napada i obrane.

S taktičkog aspekta, četiri su faze ili momenta futsal igre:

1. faza napada;
2. negativna tranzicija -tranzicija iz napada u obranu;
3. faza obrane;
4. pozitivna tranzicija -tranzicija iz obrane u napad.

Futsal se karakterizira kao sukcesivan slijed kretnji u najvećoj brzini, na skraćenom prostoru, s kontinuiranim promjenama kretanja u svim smjerovima, praćeno kretanjima igrača malog, srednjeg i maksimalnog intenziteta s aktivnim i nekompletnim pauzama za rekuperaciju. Brzina i agilnost kretnji, prostorno-vremenska domena moraju biti na visokoj razini zbog mogućnosti akceleracije i brze i konstantne promjene smjera u skraćenom prostoru na kojem se nalaze i suigrači i protivnički igrači, te u takvim uvjetima postizati preciznost dodavanja, šuta, kontrole lopte i driblinga. Shodno tome, od igrača se iziskuje visoka razina kognitivnih sposobnosti i sposobnosti donositi odluke koje najbolje doprinose ekipi u svakoj od ovih faza, jer pozitivno ili negativno djelovanje u jednoj od ovih faza može znatno djelovati na prelazak u drugu te rezultat kao ishod njegovog djelovanja. Futsal, kao dinamična igra, pruža ograničeno vrijeme za razmišljanje, budući da se velik dio utakmice igra na vrlo visokom intenzitetu i u velikoj brzini, što će reći kako se od igrača zahtjeva osjećaj za prostor i za igrače i suigrače. Trenutno se u svijetu sporta događa stalna transformacija i evolucija, što je u velikoj mjeri posljedica istraživačkog rada različitih modaliteta sporta i zbog pomoći drugih znanosti u poboljšanju sportskih performansi, koje omogućavaju bolje poznavanje što se događa u igrama s različitih gledišta: tehnički, taktički, psihološki i fizički.

## 5. FUTSAL I DJECA

Kao i u svakom sportu, pa tako i u futsalu, budućnost leži u djeci, generacijama koje dolaze, treniraju i unaprjeđuju samu igru i sport. Da bi do toga došlo, izuzetno je bitno posvetiti se djeci koja su ta koja u budućnosti čine osovine i temelje svake ekipe i klubova. Vrlo jednostavno ali zorno prikazujući viziju i potencijal futsala, može se vidjeti njegov doprinos u radu s djecom.

Cilj futsala kao igre za djecu je motivirati ih i zadovoljiti njihovu potrebu za kretanjem, a sve to prilikom čega se nalaze u okruženju koje je motivirajuće i pruža im priliku za učenjem mnogobrojnih elemenata koje čine futsal, njihovim usavršavanjem i druženjem sa drugom djecom. Što više zabave i zadovoljstva oni nalaze baveći se futsalom, to je vjerojatnije da će se u njemu zadržati duži niz vremena. Djeci potreba za igrom dolazi prirodno i sama od sebe, no njihova sreća i ljubav prema futsalu se rađa i razvija upravo kroz njihovu povezanost s njim.

Futsal igrom je moguće ostvariti željene ciljeve jer: omogućuje igračima da su mnogo češće u kontaktu s loptom u odnosu na nogomet, te postoji velik broj dodira s loptom i dodavanja tijekom treninga i utakmice. U futsalu postoji mnogo akcija iz prekida kroz koje je moguće postići pogodak, one su zanimljive i atraktivne jer prilikom svake akcije postoji niz rješenja koje je u toj akciji moguće odabrati, ovisno o kretanju i postavljanju suigrača, ali i reakcije protivničkih igrača na njihovo djelovanje. U futsalu, kao dinamičnoj igri, postoji neizmjeran broj tranzicija, koje se očituju kao prelazak iz obrane u napad, kao i obrnuto, što će reći kako je moguće u vremenu od sekundu-dvije biti pred golom, a upravo u sljedećoj se vraćati spašavati svoj. Takve situacije pružaju zadovoljstvo u odigranoj obrani i potencijalnom голу koji slijedi kao nagradi. Djeca mogu uživati u igri, a primjenom elementarnih igara dodatno se naglašava i potiče djecu da se kroz nove igre, ali i one koje su im već poznate povežu sa samim sportom i uče i razvijaju nove elemente futsala (vođenja, dodavanja, udarci, suradnje..)

## 6. RAZVOJ DJECE

### 6.1. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE

Baveći se futsalom od rane dobi, potiče se primjereni razvoj djece koji povoljno utječe ne samo na razvoj u vidu samog sporta, već i na općeniti motorički razvoj djece. Ono što krasi futsal je nepredvidivost i kreativnost koje mogu biti viđene na terenu, a ono što prikazuje motorički razvoj, upravo je razlika u detaljima prilikom napretka izvođenja poteza. Igračkim razvojem djeteta, razvijaju se i njegove vještine, nježnost dodira i kontrola lopte, razlike u lakoći manipuliranja loptom, dodavanju i kretanju sa njom i bez nje postaju sve vidljivije. Upravo širok spektar situacija koje se događaju prilikom bavljenja futsalom potiče djecu na sami kognitivni razvoj, igrači želeći izvesti te pokrete napreduju jer moraju razmišljati o nizu rješenja koja su u toj situaciji moguća i među njima odabrati najbolje, ali isto tako i razmišljati o potencijalnim ishodima odabranog rješenja. Prema Findaku (1999) motoričke sposobnosti nisu važne samo za sebe, već i za razvoj ostalih osobina i sposobnosti. Motorički razvoj ima tendenciju razvoja od općih ka specifičnim, što znači da u početku uključuje velike grupe mišića, a kasnije i sve manjih. To predstavlja upravo to da pokret vremenom postaje sve tečniji, automatiziraniji i skladniji (Tomić, 1986).

Prema Šalaj (2012), motorički je razvoj kontinuiran proces koji ovisi o interakciji više faktora:

- živčano –mišićnom sazrijevanju (visok genetski udio);
- tjelesnim karakteristikama djeteta (veličini tijela, proporciji, tjelesnom sastavu);
- tempu rasta i razvoja (faze ubrzanog rasta smjenjuju se s fazama razvoja);
- rezidualnom efektu prijašnjih motoričkih iskustava uključujući prenatalne kretnje;
- novim motoričkim iskustvima i doživljajima (stimulacije, vježbanje i povezivanje različitih pokreta).

Podjela motoričkih znanja, se najčešće dijeli na dvije skupine (Šalaj, 2012):

- a) fine i grube motoričke vještine (fine kao precizni i spretni pokreti i manipulacije, te grube kao pokreti cijelog tijela ili glavnih segmenata);
- b) temeljna i specijalizirana motorička znanja (temeljni kao elementarni oblici kretanja-bazična motorička znanja).

Smjestivši to u domenu futsala, naravno da finiji i precizniji pokreti utječu na samu eleganciju pokreta na terenu. Što je dijete više usavršilo pokret, to će on skladnije izgledati izvodeći neki element. Upravo primjenom elementarnih igara, djeca stječu mogućnost ponavljati osnovne elemente tehnike poput vođenja lopte, udaraca i dodavanja značajan broj puta i samim time stjecati osjećaj za loptu, prostor i suigrače. Što se više elementarnih igara primjenjuje, to se taj broj ponavljanja povećava, a kroz različite varijante tih igri djeca ih razvijaju na raznolike načine.

Kako bi se lakše razumjela složenost motoričkog razvoja Clark i Metcalf (2002), su predstavili model "planine motoričkog razvoja", njime autori prikazuju motorički razvoj kao penjanje na planinu, predstavljajući ga kao proces postupnosti, nadogradnje i usavršavanja korak po korak tijekom niza godina. Penjanje na planinu predstavlja niz od šest perioda motoričkog razvoja: refleksni period, pred adaptacijski period, period temeljnih obrazaca, kontekstualno specifični period, period vještine i kompenzacijski period. Svaki period karakterizira usvajanje vještina koje su potrebne da bi se moglo preći u idući period. Naravno, razvoj je posve individualan, te iako povezan s dobi, nije direktno ovisan, pa tako će vrijeme provedeno u svakom periodu i brzina prelaska na idući ovisiti od djeteta do djeteta (Šalaj, 2012).

## 7. POSEBNOSTI FIZIČKE PRIPREME MLADIH IGRAČA

Razmatrajući fizičke aktivnosti za djecu, psihološki i biološki aspekti njihovog rasta i razvoja u različitim godinama moraju biti uzeti u obzir. Prema FIFA Futsal coaching manualu vidljive su sljedeće značajne smjernice pri treningu mladih igrača.

Niti vodilje za primjenu fizičkih aktivnosti kod djece su:

- prilagoditi pravila igre dječjoj razini znanja i razvoja;
- prilagoditi zadatke dječjoj razini pripreme tako da ih učenje/treniranje motivira;
- svako dijete bi trebalo imati pozitivan poticaj i potporu;
- trebali bi postojati kratkoročni ciljevi kako djeca ne bi postala demotivirana;
- zabavnost igre, radoznalost i slično su motivacijski faktori za djecu;
- neuspjeh u natjecanju može demotivirati djecu, iz tog razloga, prisustvovanje mora biti naglašeno i pozitivno poticajno;
- uzeti u obzir genetske potencijale i ograničenje djece.

Za svakog trenera izuzetno je bitno poznavati sve sastavnice rasta i razvoja djece, pa u skladu s tim primjenjivati sastavnice treninga. Značajni faktori su:

- anaerobna laktatna komponenta bi trebala biti odgođena do 15-16 godine;
- primjenjivati trening snage i jakosti;
- primjenjivati trening eksplozivne snage u dobi od 16-18;
- vježbe i igre koje rade na razvoju brzine mogu biti predstavljene mladim igračima;
- akceleracija i brzina pokreta mogu biti trenirani u dobi od 14-15 za dječake i 9-13 za djevojčice;
- intenzivni treninzi brzine uobičajeno kreću sa dobi od 16 godina;
- koštana struktura je više oformljena sa dobi od 14-16 godina, znači da se mišićna snaga povećava i da elastičnost može biti smanjena.

Što se tiče koordinacije, koja je jedan od značajnih faktora u futsalu, rad na poboljšanju koordinacije može biti podijeljen u 3 grupe:

1. vježbe koje ne podrazumijevaju upotrebu pomagala i rekvizita;
2. vježbe koje podrazumijevaju baratanje rekvizitima;
3. vježbe specifične za sport: kontrola lopte, trčanje s loptom, dribling i sl.

## 8. STRATEGIJA I PRIMJENA FUTSALA U RADU S DJECOM

Raznoliko okruženje motoričkih aktivnosti može pomoći djeci u stvaranju novih spoznaja i situacija te ih voditi do toga da razvijaju sposobnost da samostalno rješavaju druge probleme koje se u budućnosti mogu naći pred njima. Dakle, primjereni satovi tjelesne i zdravstvene kulture kao i trening specifičnog sporta, u ovom slučaju futsala mogu razviti dječju motoriku, razvijajući njihov potencijal i omogućujući da ga u potpunosti ostvare (Aquino, Browne, Sales, i Dantas, 2012). Futsal je igra kroz koju se uče razni sistemi i organiziranost igre, ali i dinamična i kreativna sportska igra, zbog raznolikosti aktivnosti tijekom njegovog bavljenja. Doprinos futsala motoričkim aktivnostima može naučiti djecu kako da zauzimaju prostoru igri, kako da napadaju i kako da se brane (Garganta, 1994). Popularnost futsala i bavljenja njime u posljednje vrijeme sve se više povećava među mladima i djecom, međutim isto tako raste i raznolikost metoda usmjerenih na njihovo učenje (Voser i Giusti, 2002).

Garganta(1994) podržava metodu igara za povećanje općeg i svestranog razvoja djece, budući da omogućuje rastavljanje igre na funkcionalne jedinice samoga sporta i pruža mogućnosti konstrukcije i nadogradnje tijekom cijelog procesa učenja.

Oliani i Navarro (2009) otkrili su poboljšanje u koordinaciji očiju-nogu u usporedbi između 8 i 10-godišnje školske djece koja su trenirala futsal dva puta tjedno, dodatno uz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u odnosu na skupinu koja je pohađala samo nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Neris, Tkac i Braga (2012), procjenjujući motoričke performanse djece u dobi od 7 do 10 godina, koja su se bavila određenim sportom i one koja su pohađala samo nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, pokazali su značajan utjecaj u motoričkom razvoju, posebno u zadacima manipulacije poput hvatanja, dodavanja i udarca nogama i bacanja lopta kod djece koja se bave sportom.

Koristeći futsal treninge, Venâncio i sur.(2010) su dokazali da je futsal praksa poboljšala motoričke sposobnosti, zahvaljujući mogućnosti da se tijekom treninga koriste pokreti i iskustava koja su omogućila povećanje i iskorištenje motoričkog potencijala. Rezultati istraživanja prema Machado i sur. (2018) pokazuju da motoričke aktivnosti izvedene tijekom bavljenja futsalom mogu značajno utjecati na odnose percepcije tijela i motoričko djelovanje.

Prilikom rada s djecom već se počinju nazirati takvi potencijali, koje bi mogli razviti do njihovog punog kapaciteta. Iz tog razloga, u primjeni igara u radu s djecom, mora biti prisutan širok spektar igri koji omogućava svakom od djeteta da koristi svoje najjače strane, u okviru posebnosti sporta, tako će upravo te igre biti primjerene svima. Upravo primjenom raznolikih elementarnih igara u radu s djecom, ona kroz samu igru počinju stjecati navike koje će im biti potrebne pri bavljenju futsalom, zahtjevi različiti igara od njih iziskuju vođenje i kontrolu lopte na različite načine, dodavanja i suradnju sa suigračima te obrambene i napadačke kretnje.

Trenirati i učiti djecu igrati futsal nije jednostavan zadatak zbog toga što treba postići povezanost grupe i njeno jedinstvo uz to da sva djeca ostanu aktivna. Za to, oni moraju imati tehniku s loptom koja je vrlo precizna, razvijati dovoljno brzinu u njihovim igrama, prilikom situacija s dodavanjima, primanjima i realiziranjem ostalih elemenata u igri.

Drugi važan zadatak za razvoj sportova s djecom, je zabava. Prije svega ne smije se zaboraviti da su djeca, upravo to, djeca te prije nego što dobro savladaju loptu, htjet će se igrati i zabaviti. Dobar trener je onaj koji postiže globalni pregled cijele svoje ekipe, izbjegavajući isticati i prihvaćati samo vrlo dobrog i zasjeniti manje dobrog.

Imajući to na umu, prilikom rada s djecom postoji nekoliko smjernica koje bi uvijek trebale biti poštivane. Poštovanje i jednakost svih igrača koje se nalaze u ekipi, djeca su u fazi promjene i sve primaju kao spužve, u tom je smislu rad trenera ključan za njihov psihološki i motorički razvoj. Isto tako, bitno je često poticati igrače, treneri često znaju češće naglašavati ono što djeca rade pogrešno umjesto da se usmjere na podršku i pohvale ono što rade ispravno. Pozitivnim poticajem, ali prije svega pravilnom demonstracijom i pokazivanjem kako da pravilno rade ono što su prije radili pogrešno dolazi do ispravljanja pogrešaka. Trener prenosi svoje znanje na djecu i uči ih strategiji, djeca se igraju i znaju udarati loptu, ali trenerov je zadatak naučiti ih taktici igre. Tijekom tog učenja, djeca će se znati postaviti pravilno na teren, kako iskoristiti prazan prostor, surađivati sa suigračima, proslijediti loptu i izvesti prekide. Naravno, ekipni rad je velik dio rada, igrač nije nitko bez ekipe i tako će naučiti da djelovanjem kao ekipa uvijek mogu napraviti puno više nego što može samo jedan. Radno jedinstvo je neophodno kako bi svi mogli napredovati, te se kroz brojne igre dolazi do toga da shvaćaju vrijednosti ekipnog rada prije individualizacije. Upravo i kroz igre, te samih sportskih utakmica, djeca imaju priliku primijeniti ono što uče i ono što su naučili, ponekad djeca najviše uče vidjevši i osjetivši svoje dobre i loše poteze, koji mogu biti vidljivi kao



ishod koji se dogodi na terenu. Njihov dobar potez može dovesti do gola na utakmici, ali isto tako njihov loš potez može dovesti do prilike za gol suparničke ekipe. Nakon što je utakmica gotova, igrači se moraju naviknuti na sve ishode i mogućnosti na utakmici, pobjede i poraze, te kako se nositi s njima. Poraz može biti motivacija za daljnje utakmice i želju za napretkom i daljnjim učenjem, dok pobjeda dolazi kao nagrada za trud i rad.

## 9. ELEMENTARNE IGRE

Želeći definirati elementarne igre, može se reći da se pod pojmom elementarne igre podrazumijevaju najjednostavnije igre (Tomić, 1986).

Elementarne igre su igre koje nemaju ustaljena, strogo definirana pravila, a ona koja se koriste vrlo su jednostavna. Elementarne igre mogu se prilagođavati s obzirom na: dob, spol, postavljene ciljeve i zadatke, razinu motoričkih sposobnosti, razinu i usvojenost motoričkih znanja, želje i potrebe, raspoloživi prostor i materijalne mogućnosti rada (Horvatin, 2013).

Kada se govori o postavljenim ciljevima i zadacima tada je značajno napomenuti primarne i sekundarne ciljeve elementarnih igara. Primarni cilj elementarnih igara je razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te usavršavanje jednostavnih struktura kretanja. Sekundarni ciljevi elementarnih igara su raznolikost stjecanja spretnosti i okretnosti – koje u nadigravanju omogućuju stereotipi gibanja, učenje kontrole i samokontrole emocija, usmjeravanje i kontrola emocionalnih doživljaja. Neki od dodatnih sekundarnih ciljeva su učenje i razvoj odgojnih ili društvenih vrijednosti, međusobno poštovanje, priznavanje uspjeha protivnika, pobjedom ili porazom dolazi do razvoja njihovog sportskog duha, uzrok – posljedica određenog djelovanja na terenu (Horvatin, 2013).

Karakteristike elementarnih igara su te što one nemaju ograničen broj igrača, nemaju ograničeno vrijeme trajanja igre, za njihovu primjenu nisu potrebna komplicirana igrališta ili prekomjerni rekviziti, a ono što pruža radost je to što je broj igara neograničen. Kada se govori o sadržajima koji se primjenjuju u elementarnim igrama, oni su najčešće jednostavnog karaktera, ne smiju biti preteški a to se može korigirati prilagođavajući ih uzrastu, mogućnostima i sposobnostima djece s kojom se radi (Horvatin-Fučkar, M., 2011).

Značajno je još spomenuti kako se elementarne igre dijele (Horvatin, 2013), prema:

1. strukturi pojedinog dijela sata/treninga;
2. elementarne igre za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: brzine kretanja, brzine reakcije, koordinacije, snage, ravnoteže, preciznosti, fleksibilnosti, izdržljivosti;
3. elementarne igre s primjenom različitih motoričkih struktura;
4. štafetne igre.

Izuzimajući u obzir genetske čimbenike, postizanje razvoja djece može se primjenjivati kroz igre, prikladnom, prilagođenom i pravodobnom primjenom određenih igara. Tu do izražaja dolazi specifičnost njihove primjene, jer se ne bi smjele primjenjivati igre koje zahtijevaju razinu iznad dječjih mogućnosti (Tomić, 1986).

Ono što krasi i pruža neizmjeran broj mogućnosti je to što se svaka elementarna igra može mijenjati, prilagođavati i time postati zabavnija, svrsishodnija i korisnija. Promjenom samo jednog ili niza varijabli u igri, stvara se njena varijanta koja mijenja opterećenje, zahtjevnost ili razinu zanimljivosti. Kroz elementarne igre, dolazi se do cilja igre, no pritom tijekom cijelog trajanja procesa treninga, treba paziti i na put razvoja i utjecaja te igre na djecu.

Da bi se u određenoj igri neki pokret izvršio, potrebno je ne samo praćenje igre tijekom cijelog vremena, nego i donošenje odluka, procjenjivanje situacije i donošenje odluka, ispravnih i pravovremenih, pri čemu dolazi do izražaja njegova brzina mišljenja i donošenja odluka. Tako se može reći da igra razvija dijete u svim aspektima, sve njegove kvalitete i sposobnosti (Koritnik, 1970).

*"Igra pokreće misao, razvija pamćenje, maštu i stvaralačke sposobnosti."*(Koritnik, 1970)

## 10. PEDAGOŠKI SMISAO PRIMJENE ELEMENTARNIH IGARA U FUTSALU

Djeca kroz igre, uče ne samo igru, već prolaze i kroz niz ostalih odgojnih mjera. Uče se poštenju, poštivanju pravila, timskoj igri i suradnji. Uče se pobjedi i porazu i nošenju s tim, kako prevladati poteškoće i nadvladati same sebe i svoje mogućnosti. Kroz igru stječu i razvijaju sposobnosti i vrijednosti koje će im biti potrebne ne samo kroz djetinjstvo već i kroz odrasli život. Stječu znanja, vještine i navike, razvijaju moć rasuđivanja i procjene situacije i okolnosti, odlučnost i hrabrost, odnos prema suigračima i protivnicima. U futsalu je primjena igara zaista nebrojena i pruža neograničen broj mogućnosti za njihovu primjenu tokom cijelog treninga.

Djeca kroz igru razvijaju borbenost, snalažljivost, no ono što je prije svega bitno je to da se osjećaju veselo i radosno, da uživaju u igri, i da se u njoj potpuno angažiraju. Svrha igara nije samo da se fizički potpuno razvijaju, nego da razvijaju i niz karakternih osobina, osobina ličnosti, discipline, odlučnosti i poštovanja (Koritnik, 1970).

Harterova (1978) teorija motivacije kompetencija, govori da su percepcije kompetencije povezane s određenim motivima koje djeca imaju za sportsko sudjelovanje. Teorija se može interpretirati tako da opažanjem trenera i suigrača prilikom stvaranja postignuća i stjecanjem vještine, stvara se pozitivno radno raspoloženje unutar ekipe i zabava u sportu za mlade.

Prema McGuire i Cook (1983), postoji niz razloga koji potiču djecu na sudjelovanje u organiziranom sportu. 90% djece je izjavilo kako se natječu zbog zabave koju doživljavaju, dok su neki od ostalih razloga bili razvoj vještine (80%), fizičko stanje (56%), stvaranje novih prijatelja (38%) te zato što su im to roditelji htjeli (32%). Dakle, glavni razlozi za sudjelovanje su zabava, biti u dobrom fizičkom stanju i prilika za razvoj vještina. Taj podatak govori, kako u konstrukciji futsal treninga, i primjeni elementarnih igara, trener mora voditi računa o načinu provedbe i odabiru igara.

Empatija je jedan od faktora koji se posebno ističu u slučaju razvoja moralnih vrijednosti. Da bi pojedinci imali dobro ponašanje i karakter, od velike su vrijednosti njihove empatične sposobnosti. Najvažniji zaključak koji se može izvući je da sportsko obrazovanje ima veliki potencijal u socijalnom razvoju djece. Međutim, ovaj potencijal treba provjeriti s različitim vrstama nastavnih modela i pristupa. Sposobnost djece da razumiju situacije iz različitih

perspektiva razvija se kroz trening i primjenom različitih elementarnih igara u kojim se od njih očekuje da drugačije reagiraju kroz različite uloge u kojim se mogu naći. Stoga se može zaključiti da je sportsko obrazovanje učinkovito sredstvo za razvoj socijalne kompetencije (Sezen-Balçikanli i Sezen, 2017).

U tom pogledu, kada sportaši primijete da njihovi treneri i prijatelji sporta koriste ego-orijentirane kriterije uspjeha, vjerojatnije je da će i oni sami usmjeriti ego-orijentirano kao ciljnu orijentaciju. Ista tendencija je pronađena u orijentaciji zadatka. Takvi podaci ukazuju na važnost značajnih drugih u dispozicijskoj ciljanoj orijentaciji mladih sportaša. Treneri moraju uzeti u obzir učinak koji motivacijska klima koju stvaraju u njegovom treningu ne utječe samo na sportaše, već može utjecati i na "motivacijski stil" koji je obilježen u sportskoj skupini (Cervelló i sur., 2007).

Ključnim prilikom treniranja i poglavito rada s djecom je da treneri za poboljšanje i kvalitetan rad s djecom da znaju:

- karakteristike djece s kojom radi
- znati prilagoditi razinu opterećenja treninga
- znati usmjerenost treninga na temelju specifičnih potreba futsala

Pri izboru igara treba voditi računa i o postupnosti njihove primjene, to jest da se primjenjuju od jednostavnijih prema složenijim, ovisno o dobi i sposobnosti djece s kojom se radi.

Imajući u vidu sve te karakteristike, trener će zasigurno moći kvalitetno odabrati i znati primijeniti igru. Tako će moći iskoristiti široki spektar napredovanja koji djeca mogu postići kroz tu igru. Njegova tendencija mora biti usmjerena upravo na odabir prave igre za to doba u skladu s trenutnim postavljenim ciljevima.

## 11.ELEMENTARNE IGRE

### ZID

PROSTOR: polovica igrališta, 10x10 m, 18x10 m.

CILJ: usavršavanje kretnji vođenja, zaustavljanja lopte, razvoj sposobnosti brze promjene smjera kretanja, obrambene i napadačke kretnje, donošenje odluka

OPIS I PRAVILA IGRE: svi igrači, svaki sa po jednom loptom nalaze se na liniji, dok je jedan igrač *lovac* i nema loptu. Igrači pokušavaju prijeći na drugu stranu igrališta vodeći loptu nogom. Kada *lovac* ulovi jednog od igrača, on se zaustavlja i postavlja u *zid*. Igrači bježeći izbjegavaju *zid*, no smiju ga koristiti kako bi pokušali prevariti *lovca* prilikom prelaska na drugu stranu. Kada *lovac* ulovi više igrača, oni se u igralištu mogu postaviti tako da stoje odvojeno ili skupa jedan pored drugog kako bi *zid* bio veći.

REKVIZITI: lopte (koliko je igrača – 1 *lovac*)

POBJEDNIK: posljednji neulovljeni igrač

VARIJANTE IGRE: mijenjajući različite načine kretanja npr.: vođenje lopte samo s lijevom nogom, desnom, s obje.

### TULIPAN

PROSTOR: polovica igrališta(20x20m)

CILJ: usavršavanje kretnji vođenja lopte, zaustavljanja, udaraca, te razvoj sposobnosti brze promjene smjera kretanja, donošenje odluka

OPIS I PRAVILA IGRE: svi igrači nalaze se unutar igrališta svaki sa svojom loptom. Jedan on njih je *lovac* i drži marker u ruci kako bi bio prepoznatljiv dok ostali bježe. Zadatak je vodeći loptu bježati od *lovca*, a *lovac* hvata igrače tako da svojom loptom mora pogoditi loptu onih koje lovi. Kada je igrač ulovljen, vikne: "*Tulipan!*" i zaustavlja se na tom mjestu na igralištu raširivši ruke i noge. Kako bi bio spašen, suigrači moraju pogoditi loptom kroz njegove noge (moguće u nekoj od varijanti bodovati).

REKVIZITI: lopte (onoliko koliko je igrača), 1 marker

POBJEDNIK: je posljednji uhvaćeni igrač ili onaj koji niti jednom nije bio *Tulipan* ili igrač s najviše spašavanja igrača (bodova) ili *lovac* s najviše pogodaka lopti (bodova)

VARIJANTE IGRE: jedan *lovac* lovi cijelo vrijeme te skuplja bodove za svaki pogodak; ili svaki puta kada *lovac* ulovi, pogodi loptu igrača s njime mijenja ulogu

## **MORSKI PAS**

PROSTOR: polovica igrališta(20x20m)

CILJ: je usavršavanje kretnji vođenja lopte, te razvoj sposobnosti brze promjene smjera kretanja, fintom, te brzinu reakcije

OPIS I PRAVILA IGRE: igrači su na liniji u vrsti svaki sa svojom loptom, dok se *lovac morskog pas* nalazi u sredini igrališta (bez lopte) i lovi igrače kojima je cilj vodeći loptu prijeći na drugu stranu igrališta a da ih *morski pas* ne ulovi. Kada *morski pas* ulovi igrača dodirrom, igrač postaje *morski pas* i zajedno držeći se za ruke love ostale igrače.

REKVIZITI: lopte (koliko je igrača – 1 *lovac*)

POBJEDNIK: je posljednji ne ulovljeni igrač

VARIJANTE: morskog pas može loviti u uporuu četveronoške, uporuu sjedećem i sl.

## **POLICAJCI I LOPOVI**

BROJ IGRAČA: 2 ekipe

PROSTOR: polovica igrališta(20x20m)

CILJ: usavršavanje kretnji dodavanja lopte, te razvoj sposobnosti brze promjene smjera kretanja, anticipacija, brzina reakcije

OPIS I PRAVILA IGRE: jedna ekipa igrača su *policajci* a druga *lopovi*. *Policajci*, trčeći i međusobno se dodajući loptom se moraju uloviti *lopove*. *Policajac* smije uloviti *lopova* samo dok ima loptu "u nogama". Kada je *lopov* ulovljen, postaje *policajac*.

REKVIZITI: 1 lopta, markirne majice za obilježavanje ekipe

POBJEDNIK: zadnji ne ulovljeni *lopov*

VARIJANTE: veći broj lopti s kojima se dodavaju *policajci*.

## **UKRADI BLAGO**

BROJ IGRAČA: 2 ekipe

PROSTOR: polovica igrališta, 10x10 m

CILJ: usavršavanje kretnji vođenja lopte, te razvoj sposobnosti: brze promjene smjera kretanja, percepcija, donošenje odluka, brzina

OPIS I PRAVILA IGRE: ekipe se nalaze na dvije nasuprotne linije u vrsti i svaki od igrača ima svoju loptu. Na svakoj od linija se nalazi *blago* (kapice, čunjevi, ... i sl.). Na znak voditelja igre, igrači vodeći loptu moraju uzeti *blago* sa linije protivničke ekipe i donijeti ga na svoju liniju.

REKVIZITI: lopte, čunjevi, kapice i sl.

**POBJEDNIK:** je ili ekipa koja je po isteku vremena ima više *blaga* na svojoj liniji ili ekipa koja je ukrala svo *blago*.

**VARIJANTE:** igra se može provoditi u zadanom vremenu ili dok pojedina ekipa ne ukrade svo blago; ili mijenjajući različite načine kretanja npr.: vođenjem lopte samo lijevom nogom, desnom, s obje.

## **PAC-MAN**

**PROSTOR:** polovica ili cijelo igralište, ovisno o broju igrača

**CILJ:** usavršavanje kretnji vođenja lopte; razvoj: preciznosti, brzog zaustavljanja, brze promjena smjera, donošenje odluka

**OPIS I PRAVILA IGRE:** igrači svaki sa svojom loptom se kreću vodeći loptu isključivo po linijama koje se nalaze na igralištu. Cilj igre je izbjeći igrača i ne sudariti se sa njima. Svaki sudar s igračem donosi negativni bod.

**REKVIZITI:** lopte (koliko je igrača)

**POBJEDNIK:** je igrač s najmanjim brojem negativnih bodova, sudara

**VARIJANTE IGRE:** smjer je moguće promijeniti samo na sjecištima linija ili je u igru moguće ubaciti *lovca*, koji će s igračem kojeg ulovi zamijeniti ulogu

## **SKUPI DODAVANJA**

**BROJ IGRAČA:** 2 ekipe

**PROSTOR:** linije 6 metara, 9 metara, polovica igrališta(20x20m)

**CILJ:** je usavršavanje kretnji dodavanja lopte, percepcija i obrambenih kretnji

**OPIS I PRAVILA IGRE:** jedna ekipa ima loptu, a cilj je skupiti povezanih 10 dodavanja bez da im suprotna ekipa *ukrade* loptu. Svaki dodir i oduzimanje lopte od protivničke ekipe započinje brojanjem dodavanja iz početka. Igrač ne smije dodati igraču od kojeg je prethodno dobio loptu.

**REKVIZITI:** 1 lopta, markirne majice za obilježavanje igrača pojedine ekipe

**POBJEDNIK:** je ekipa koja se uspješno međusobno dodala 10 puta

**VARIJANTE IGRE:** promjena broj međusobnog dodavanja(neograničen, dva, tri); kada lopta izađe u aut ekipa nastavlja gdje je stala; 1. igrač smije loptu dodirnuti jednom, 2. treba imati dva dodira, 3. opet jedan, ... i tako redom.



## **NOGO-TENIS**

**BROJ IGRAČA:** najmanje 2 para ili 2 trojke

**PROSTOR:** 3x3 m, 4x4 m,...

**CILJ:** usavršavanje kretnji kontrole lopte, udaraca, dodavanja, postavljanja

**OPIS I PRAVILA IGRE:** igrači igraju tenis loptom koju udaraju nogom. Cilj prebaciti loptu nogom preko niske mreže ili švedske klupe u protivničko polje, u slučaju da protivnički igrači nisu u mogućnosti vratiti loptu ili pogriješe u međusobnom dodavanju, ekipa osvaja bod. Igrači si međusobno smiju dodati loptu samo jednom nakon čega ju obavezno moraju prebaciti u protivničko polje.

**REKVIZITI:** mreža ili švedska klupa, kapice za obilježavanje igrališta, 1 lopta

**POBJEDNIK:** je ekipa koja skupi najviše bodova ili zadani broj bodova npr. 10

## **POGODI OKVIR GOLA**

**BROJ IGRAČA:** 2 ekipe ili onoliko ekipa koliko je golova na igralištu

**PROSTOR:** linija na 6-9 m od gola (20x20)

**CILJ:** usavršavanje kretnji zaustavljanja lopte, udarac, razvoj preciznosti

**OPIS I PRAVILA IGRE:** igrači pojedine ekipe su u koloni s loptom na liniji 6 ili 9 metara od gola. Udarcima lopte nogom pokušavaju pogoditi okvir gola te sakupiti što više bodova: stativa gola vrijedi 1 bod, a greda gola 2 boda. Igrači se izmjenjuju i svi imaju jednak broj pokušaja.

**REKVIZITI:** golovi i lopte (onoliko koliko ima ekipa)

**POBJEDNIK:** je ekipa koja skupi više bodova

**VARIJANTE:** igra se na zadano vrijeme za igru ili na određeni broj udaraca na gol

## **SAT**

**BROJ IGRAČA:** 2 ekipe

**PROSTOR:** polovica igrališta (20x20 m)

**CILJ:** usavršavanje kretnji vođenja lopte, dodavanja, kontrole lopte, te razvoj brzine kretanja

**OPIS I PRAVILA IGRE:** jedna ekipa igrača formira krug, na međusobnom razmaku od 1 – 1.5 m; igrači druge ekipe s loptom su na liniji iza igrača u krugu na ili u koloni iza postavljene oznake. Na znak voditelja igre, igrači u krugu se međusobno dodavaju loptom a jedan igrač iz ekipe s linije trči što brže oko igrača u krugu vodeći loptu nogom, vraća se natrag do svoje ekipe, predaje loptu sljedećem i tako redom do posljednjeg igrača. Cilj igre je da igrači u

krugu naprave što više međusobnih dodavanja lopte nogom dok druga ekipa ne završi svoj zadatak. Potom se mijenjaju uloge.

REKVIZITI: 2 lopte, potrebne oznake

POBJEDNIK: je ekipa koja je skupila veći broj dodavanja.

VARIJANTE IGRE: dodavanjem lopte u smjeru kazaljke ili obrnuto; loptu se ne smije dodati igraču do sebe.

### **IZBIJ LOPTU**

PROSTOR: krug promjera 6 m

CILJ: usavršavanje dodavanja i udaraca lopte, razvoj preciznosti i brze promjene smjera kretanja

OPIS I PRAVILA IGRE: igrači su na liniji obilježenog kruga, a dvojica igrača su unutar kruga. Na sredini kruga je postavljena jedna lopta koju igrači u krugu čuvaju, od igrača na liniji koji sa drugom loptom udarcem nogom pokušavaju izbiti loptu u sredini. Kada igrač promaši loptu ili ju igrač iz kruga *presječe*, mijenja ulogu.

REKVIZITI: 2 lopte

VARIJANTE IGRE: s jednim ili dva dodira lopte; širim ili manjim krugom; s postavljene dvije lopte.

### **UKRADI LOPTU**

PROSTOR: unutar linije 6/9 m

CILJ: usavršavanje obrambenih kretnji, kontrola lopte, te razvoj pozornosti

OPIS I PRAVILA IGRE: igrači se nalaze na liniji obilježenog prostora od 6 ili 9 m svaki sa svojom loptom koje međusobno dodavaju nogom, jedan igrač bez lopte je u krugu. Igrač bez lopte pokušava ukrasti loptu kojom se igrači dodavaju, nakon što ukrade loptu s igračem koji ju je dodao mijenja ulogu i dobiva bod.

REKVIZITI: onoliko lopti koliko je igrača u krugu

POBJEDNIK: je igrač s najviše bodova

## **TKO ĆE BRŽE**

**BROJ IGRAČA:** 2 ekipe

**PROSTOR:** polovica igrališta (20x20m)

**CILJ:** usavršavanje vođenja lopte nogom, te razvoj brzine i brzine reakcije

**OPIS I PRAVILA IGRE:** igrači ekipe se nalaze na nasuprotnim linijama, svaki igrač ima svoj broj. Na sredini između ekipa se nalaze dvije lopte. Zadatak igrača je kada čuje svoj broj što brže trčećim korakom doći do lopte i vodeći ju nogom što se brže vratiti do svoje linije, brži igrač donosi svojoj ekipi bod.

**REKVIZITI:** 2 lopte

**POBJEDNIK:** je ekipa s više bodova

**VARIJANTE IGRE:** iz različitih startnih položaja (sjed, okrenuti leđima, ležeći na leđima, ležeći licem prema tlu, iz čučanja..); vođenje lopte samo lijevom ili desnom nogom, s obje; da istovremeno više igrača izvodi zadatak.

## **NABACI LOPTU**

**BROJ IGRAČA:** 2 ekipe

**PROSTOR:** igralište (40x20 m)

**CILJ:** usavršavanje obrambenih i napadačkih kretnji, dodavanja s loptom, razvoj sposobnosti brze promjene smjera kretanja

**OPIS I PRAVILA IGRE:** golovi se postavljaju na liniji od 6 m. Zadatak ekipe je međusobnim dodavanjem u igri zabiti gol na način da loptu nabace a da ona i ostane na gornjoj mrežici gola.

**REKVIZITI:** 2 gola, 1 lopta

**POBJEDNIK:** je ekipa koja više puta nabacila loptu na mrežicu gola

**VARIJANTE IGRE:** s ograničenim brojem dodira lopte ili da igrač ne smije dodati igraču od kojega je prethodno dobio loptu

## **PARALELA**

**BROJ IGRAČA:** 2 ekipe

**PROSTOR:** igralište (40x20 m)

**CILJ:** razvoj preciznosti, kontrola lopte

**OPIS I PRAVILA IGRE:** igrači su iza linije centra, na kojoj su lopte. Proizvoljno na drugoj polovici igrališta se postavljaju obruči, kante ili slični rekviziti. Igrači podizanjem lopte stopalom trebaju pogoditi u jedan od rekvizita.

**REKVIZITI:** obruči, kante, lopti koliko je igrača jedne ekipe

**POBJEDNIK:** je ekipa sa najvećim brojem pogodaka

**VARIJANTE IGRE:** mijenjanje udaljenosti od rekvizita, mijenjanje promjera rekvizita

## **POGODI GOL**

**PROSTOR:** igralište (40x20 m)

**CILJ:** usavršavanje udaraca s loptom, razvoj preciznosti

**OPIS I PRAVILA IGRE:** igrači se sa loptama nalaze u prostoru 6 metara na jednoj polovici igrališta i na znak voditelja igre trebaju pogoditi gol na drugoj polovici igrališta.

**REKVIZITI:** 2 gola, lopti koliko je igrača

**POBJEDNIK:** je igrač koji je postigao najviše golova

**VARIJANTE IGRE:** lopta ne smije pasti prije nego prijeđe centar; izvodi se *drop kick*, ispuštanjem lopte iz ruke nakon odbijanja od poda lopta se udara; udaranje lopte direktno nakon ispuštanja iz ruke.

## **DODAJ KROZ GOL**

**BROJ IGRAČA:** 2 ekipe

**PROSTOR:** polovica igrališta (20x20 m)

**CILJ:** usavršavanje dodavanja lopte, obrambenih i napadačkih kretnji, te razvoj preciznosti i brze promjene smjera kretanja

**OPIS I PRAVILA IGRE:** igrači ekipe su proizvoljno raspoređeni po igralištu, na sredini igrališta međusobno jednako udaljeni su postavljena 4 gola načinjena od kapica, tako da osi koje prolaze kroz njihovu sredinu čine osi koje spajaju nasuprotne kutove. Zadatak je da se igrači dodavaju s loptom kroz gol, a da im suparnički igrač ne dira, ne izbije ili presječe loptu.

**REKVIZITI:** 8 kapica, 1 lopta

**POBJEDNIK:** je ekipa koja postigne više golova

## **RONDO**

PROSTOR: 6 - 9 m, koristiti linije koje postoje na igralištu

CILJ: usavršavanje dodavanja, kontrole lopte i obrambenih kretnji

OPIS I PRAVILA IGRE: igrači su na linijama prostora za igru, unutar prostora su dva ili više igrača kojima je cilj presjeći međusobno dodavanje igrača sa linija. Igrač koji presjeći loptu s igračem kojem je oduzeo loptu mijenja ulogu.

REKVIZITI: 1 lopta

VARIJANTE IGRE: 4 igrača na jednog; 3 na jednog; s golom na sredini igrališta, ako lopta prođe kroz gol radi se dodatni zadatak; igra se s dodatnom loptom u ruci; igranje s obavezna dva dodira; igra sa slobodnim brojem dodira.

## **PREKO OGRADE/ POČISTI DVORIŠTE**

BROJ IGRAČA: 2 ekipe

PROSTOR: igralište (40x20 m)

CILJ: usavršavanje udaraca lopte nogom, razvoj brzine i brze promjene smjera kretanja

OPIS I PRAVILA IGRE: ekipe su svaka na svojoj polovici igrališta na kojem su proizvoljno pobacane lopte. Cilj igre je, na znak voditelja što brže udarcem nogom prebaciti što više lopti u protivničku polovicu igrališta.

Rekviziti: 15 lopti

POBJEDNIK: je ekipa s manjem brojem lopti u svojoj polovici igrališta.

## **IZBIJ LOPTU**

PROSTOR: polovica igrališta (20x20 m)

CILJ: usavršavanje kontrole lopte nogom, te razvoj brze promjene smjera kretanja, zaustavljanja, pozornosti i brzine reakcije

OPIS I PRAVILA IGRE: igrači su proizvoljno u prostoru za igru svaki sa svojom loptom. Cilj igre je vodeći svoju loptu nogom izbiti drugim igračima loptu van igrališta bez gubitka kontrole nad svojom loptom. Svako uspješno izbijanje igraču donosi bod.

REKVIZITI: lopte, onoliko koliko ima igrača

POBJEDNIK: je igrač s najviše bodova

VARIJANTE IGRE: na ispadanje – igraču kojem je izbijena lopta ne vraća se u igru; igrač kojem je izbijena lopta radi dodatni zadatak, nakon čega se vraća u igru; vođenje lopte

nedominantnom nogom; postoje dva ili više igrača bez lopte koji krađu loptu i s njima mijenjaju ulogu

### **TROKUT**

**BROJ IGRAČA:** najmanje 2 četvorke

**PROSTOR:** polovica igrališta (20x20 m)

**CILJ:** usavršavanje obrambenih kretnji, razvoj brze promjene smjera kretanja, brzine reakcije

**OPIS I PRAVILA IGRE:** jedan igrač je *lovac* a ostala tri igrača su postavljeni tako da čine trokut. *Lovac* lovi jednoga od igrača, dok ga ostala dvojica štite. Štite se tako da se mogu kretati u smjeru kazaljke na satu i obrnuto, isto kao i *lovac*. *Lovcu* je cilj nadmudriti igrače koji ga štite i obilazeći ih dotaknuti ga. Kada je igrač ulovljen, igrači mijenjaju se uloge.

**POBJEDNIK:** je igrač koji je ulovio najviše igrača.

## **12.ZAKLJUČAK**

Djetinjstvo je najveseliji i najrazigraniji period ljudskog života. Od trenutka kad dijete spozna loptu, vidljiva je činjenica kako ju voli šutati, bacati, gurati i izvoditi brojne elemente. Što djeca više rastu, to više počinju upoznavati koncept i mogućnosti raznih igara. Futsal, kao iznimno atraktivna igra, koja pruža nebrojen način suradnje i kooperacije sa suigračima, isto tako pruža svakom djetetu priliku za usavršavanjem motoričkih sposobnosti, učenjem znanja a isto tako i razvijanjem sebe kao individue i dijela ekipe. Elementarne igre, kao dio koncepta sastava treninga, pružaju mogućnost ispoljiti djetetove potencijale dajući mu potpunu slobodu za igranjem. Upravo kroz igru, djeca se razvijaju, uče mnoštvo i grade svoju ličnost. Uče surađivati sa suigračima, iskoristavati svoje a pomagati drugima da iskoriste svoje vrline. Kroz igru, stvaraju se pozitivne životne navike, koje je moguće nastaviti njegovati i održavati u budućnosti kroz aktivan sportski život. Igre su te kroz koje djeca uče poštivati druge a cijeliti sebe, te je to misao vodilja koja ih gradi kao osobe koje će jednoga dana iskazivati kada odrastu.

### 13.LITERATURA

- Aquino, M. F. S., Browne, R. A. V., Sales, M. M., & Dantas, R. A. E. (2012). Psicomotricidade como ferramenta da educação física na educação infantil. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 4(14), 245-257.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65–71.
- Clark, Jane & Metcalf, J.S.. (2002). The Mountain of Motor Development: A Metaphor. *Motor Development: Research and Review: Vol. 2.* 62-95
- FIFA Futsal coaching manual. (n.d.) Dostupno na <https://resources.fifa.com/image/upload/futsal-coaching-manual.pdf?cloudid=s5yvzkdqyevndrtdcke4>
- Findak, V. (1999). *Metodika Tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivoscolectivos. In: A. Graça & J. Oliveira (orgs.). *O ensino dos jogos desportivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Portugal: FCDEF-UP.
- Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. Zbornik radova. Seminar voditelja univerzalne športske škole, Zagreb, Hrvatska, studeni 2011.
- Koritnik, M. (1970). *2000 igara*. Zagreb: Zadružna štampa.
- Machado, Amanda A., Bezerra, Ingrid S., Ponciano, Katia, Rica, Roberta L., Gama, Eliane F., Junior, Aylton Figueira, Gimenez, Roberto, & Bocalini, Danilo Sales. (2018). Futsal as a strategy for the improvement of elementary abilities and for the development of the body image in children. *Motricidade*, 14(2-3), 11-19
- McGuire, R. T., & Cook, D. L. (1983). The influence of others and the decision to participate in youth sports. *Journal of Sport Behavior*, 6(1), 9
- Medina, J.A., Salillas, L.G., Marqueta, P.M., & Virón, P.C. (2002). Necesidades cardiovasculares y metabólicas del fútbol sala: análisis de la competición.



- Nemčić, T. (2019). Oblikovanje i vrednovanje notacijskog sustava za analizu izvedbe u futsalu
- Neris, K. C. F., Tkac, C. M., & Braga, R. K. (2012). A influência das diferentes práticas esportivas no desenvolvimento motor em crianças. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*, 2(1), 58-64.
- Oliani, F. F., & Navarro, A. C. (2009). A influência do futsal na coordenação óculo-pedal em escolares de 8 a 10 anos. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 1(2), 97-102.
- SezenBalcikanli, Gulfem&Sezen, Mehmet. (2017). Professional Sports and Empathy: Relationship Between Professional Futsal Players' Tendency Toward Empathy and Fouls. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*
- Šalaj, S. (2012). Osnove ranog motoričkog razvoja. *Kondicijski trening*, 10(2), 54 -59
- Tomić D., (1986), *Elementarne igre*, Partizan, Beograd
- Venâncio, P. E., Teixeira Jr, J., Teixeira, C. G., Silva, F. M., & Camarço, N. (2010). Desenvolvimento motor com a prática do futsal em crianças de 08 a 11 anos de uma escola particular em Anápolis. *Anais do IV congresso centro-oeste de ciências do esporte*, Brasília, DF, Brasil.
- Voser, R. C., & Giusti, J. G. (2002). *O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica*. Porto Alegre: Artmed.