

# Primjena vježbi za primopredaju i vođenje lopte kod nogometaša

---

Vrkić, Ivan

Master's thesis / Diplomski rad

2015

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:117:494944>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-07**



Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Ivan Vrkić

**PRIMJENA VJEŽBI ZA PRIMOPREDAJU I**  
**VOĐENJE LOPTE KOD NOGOMETAŠA**

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Valentin Barišić

Zagreb, prosinac 2015.

## **PRIMJENA VJEŽBI ZA PRIMOPREDAJU I VOĐENJE LOPTE KOD NOGOMETAŠA**

### **Sažetak:**

Primanja, dodavanja i vođenja lopte u nogometu sastavni su dio najpopularnije sportske igre u svijetu. Ovi elementi nogometa omogućuju nogometašima, odnosno ekipama, da smisleno i svrshodno organiziraju vlastitu akciju u napadu ili obrambeni dio svoje igre. Danas postoji iznimno veliki broj vježbi kojima se ovi elementi mogu usavršavati, a njihovo učenje, kao i poslije nadograđivanje, usko su povezani te učenje jednog elementa automatski zahtijeva i učenje drugog, odnosno trećeg elementa. Cilj ovog rada bio je opisati trening i vježbe u kojima nogometaši mogu usvojiti, usavršiti i automatizirati primopredaju i vođenje lopte.

**Ključne riječi:** nogomet, primopredaja lopte, vođenje lopte, metodika obuke, primjena vježbi

## **EXERCISE IMPLEMENTATION FOR THE HANDOVER AND DRIBBLING THE BALL BY FOOTBALL PLAYERS**

### **Summary:**

Receiving, passing and dribbling the ball in football are the main components of the most popular sports game in the world. These elements are allowing the football players, or teams, to meaningfully and practically organize their own action in attacking or in defensive part of their game. Today there is an extremely large number of exercises by which these elements can be improved, and their learning, and after upgrading, are closely related, and learning one element automatically requires learning a second and after a third element. The aim of this study was to describe the training and exercises in which football players can adopt, improve and automate the handover and dribbling.

**Key words:** football, handover ball, dribbling, learning methods, applied exercises

# SADRŽAJ

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. UVOD .....                                                                                                | 4  |
| 2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE .....                                                                              | 5  |
| 2.1. KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....                                                 | 5  |
| 2.2.1. STRUKTURALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....                                                              | 6  |
| 2.2.2. ANATOMSKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....                                                                 | 13 |
| 2.2.3. FIZIOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....                                                                | 14 |
| 3. PRIMANJE LOPTE U NOGOMETU .....                                                                           | 15 |
| 4. DODAVANJE LOPTE U NOGOMETU .....                                                                          | 25 |
| 5. VOĐENJE LOPTE U NOGOMETU.....                                                                             | 29 |
| 6. PRIMJER VJEŽBI I TRENINGA ZA OBUKU I USAVRŠAVANJA PRIMANJA,<br>DODAVANJA I VOĐENJA LOPTE U NOGOMETU ..... | 32 |
| 7. ZAKLJUČAK .....                                                                                           | 40 |
| 8. LITERATURA.....                                                                                           | 41 |

# 1. UVOD

Nogomet, kao najpopularniji sport današnjice, pripada u skupinu kompleksnih kinezioloških aktivnosti koju karakteriziraju kompleksi jednostavnih i složenih gibanja jednog ili više sportaša u uvjetima sportskog nadmetanja između pojedinaca ili ekipa (Milanović D. 2013). Nogometna igra pripada grupi polistrukturalnih acikličnih gibanja i ovisi o mnogobrojnim faktorima. Tehničke, taktičke i kondicijske sposobnosti bitne su za uspjeh u nogometu. Nogomet je kontaktni sport kojeg obilježava dinamična igra u kojoj dvije suprotstavljene ekipe nastoje doći do željenog cilja, odnosno, nastoje postići pogodak za svoju ekipu što je i finalni smisao ove sportske igre.

Nogomet karakteriziraju različite strukture kretanja igrača s loptom, ali i bez nje. Kako bi ekipa bila uspješnija i bolja, bitno je da svaki igrač zadovoljava neke osnovne elemente nogometne igre, kako taktičke tako i tehničke.

Osnovni tehnički elementi koje bismo mogli svrstati za bolju uspješnost ekipe zasigurno su **primanja lopte**, različita **vođenja lopte** i precizna i kvalitetna **dodavanja lopte**. Ti elementi predstavljaju „stup“ nogometne igre, poželjno je da se što pravilnije usvoje i usavrše jer su na neki način temelj igre na koji je potrebno nadograđivati ostale zahtjevnije elemente. U suvremenom nogometu moguće je statistički pokazati različite karakteristike igrača, pa tako je moguće vidjeti i koliko je pojedini igrač imao preciznih paseva, koliko je imao duela, koliko je kilometara pretrčao, i slično. U današnjem, suvremenom nogometu, pred nogometašima su sve zahtjevniji fizički, psihički i taktički zahtjevi. Kako nogomet svakim danom postaje sve dinamičniji tako se mijenjaju pojedini elementi tehnike tijekom igre. Danas nogometaši manje koriste vođenje jer ono usporava igru, a više se koriste dodavanja i primanja lopte koja znaju biti tehnički savršeno izvedena. Upravo je tehnička savršenost težnja vrhunskih nogometnih profesionalaca kojima uz njihov prirodni talent i psihičku pripremu najveći uspjeh u nogometu donosi poznavanje nogometne tehnike.

Detaljnijom analizom primanja, dodavanja i vođenja nogometne lopte može se uočiti velika povezanost i sličnost ovih elemenata. Najbolji primjer toga je u samom učenju ovih elemenata. Kod učenja primanja, dodavanja i vođenja lopte postoji niz vježbi koji se koriste istovjetno u svim navedenim elementima igre.

## **2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE**

Nogometna igra može se analizirati pomoću kineziološke i antropološke analize (strukturalna, anatomska, fiziološka) koje nam daju informacije o zahtjevima igrača tijekom natjecateljske aktivnosti.

### **2.1. KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE**

Iz strukturalne, biomehaničke i informacijske analize nogometne igre moguće je pretpostaviti da kod nogometaša prevladava specifičan kompleks antropoloških karakteristika koje su relevantne za uspjeh u nogometnoj igri, kao i da su one u međusobnim hijerarhijskim odnosima.

Za uspjeh u igri u cjelini je odgovorna konceptualna inteligencija igrača. Sposobnost upravljanja igrom podrazumijeva:

- sposobnost upravljanja globalnim informacijskim sadržajem igre, tj. sposobnost upravljanja smislom, konceptom, strategijom igre;
- sposobnost upravljanja globalnim prostorno-vremenskim odnosima u igri, tj. sposobnost upravljanja tempom i ritmom igre;
- sposobnost upravljanja vlastitim bio-energetskim kapacitetima i funkcionalnim stanjem u toku igre.

U rješavanju motoričkog i realizaciji parcijalnih situacija u igri sudjeluje informacijska, informacijsko-motorička i energetska komponenta procesa upravljanja i regulacije koje pokrivaju različite karakteristike igrača.

Za uspjeh u nogometnoj igri postoji niz faktora koji su neophodni da bi se u konačnici došlo do postavljenog cilja, a to je postizanje pogotka.

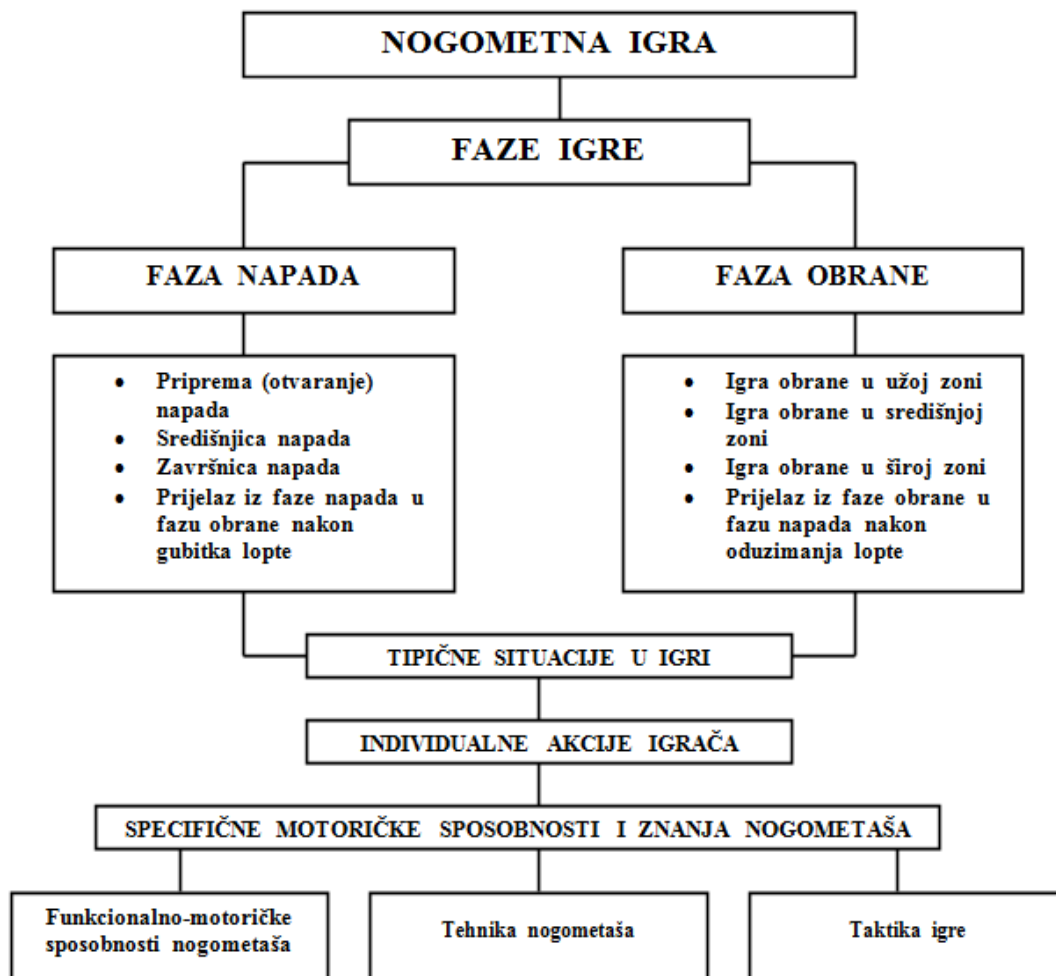
### 2.2.1. STRUKTURALNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Strukturalna analiza nogometne igre omogućuje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Ovom analizom još dobivamo i informacije o različitim načinima kretanja sa i bez lopte tijekom nogometne utakmice.

Broj promjena kretnji od kojih se sastoji nogometna utakmica je između 1000 – 1200, što znači da se sve promjene aktivnosti odvijaju svakih 5 – 6 sekundi s kratkim pauzama, a načini kretanja sastoje se od hodanja (25%), laganog trčanja (37%), submaksimalnog trčanja (20%), sprinta (11%), trčanja unatrag (7%) s time da sva ova kretanja sadrže višesmjernje kretnje.

Tijekom natjecateljske aktivnosti neprekidno se izmjenjuju **faza napada** i **faza obrane** u kojoj igrači rješavaju tipične i atipične situacije u igri.

U nogometu razlikujemo dvije faze, a to su faza napada i faza obrane.



*Prikaz br.1. Shematski prikaz faza nogometne igre (Barišić, 2007.)*

## **ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU**

Faza napada započinje u trenutku kada određena ekipa dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta. To se može dogoditi nakon protivnikove pogreške ili nakon individualne akcije obrambenog igrača. Osnovni cilj faze napada je postizanje pogotka, do čega se dolazi ili individualnom akcijom ili suradnjom dva ili više igrača. U toj namjeri sudjeluje cijela ekipa, a organizaciju i realizaciju napada otežava protivnička ekipa.

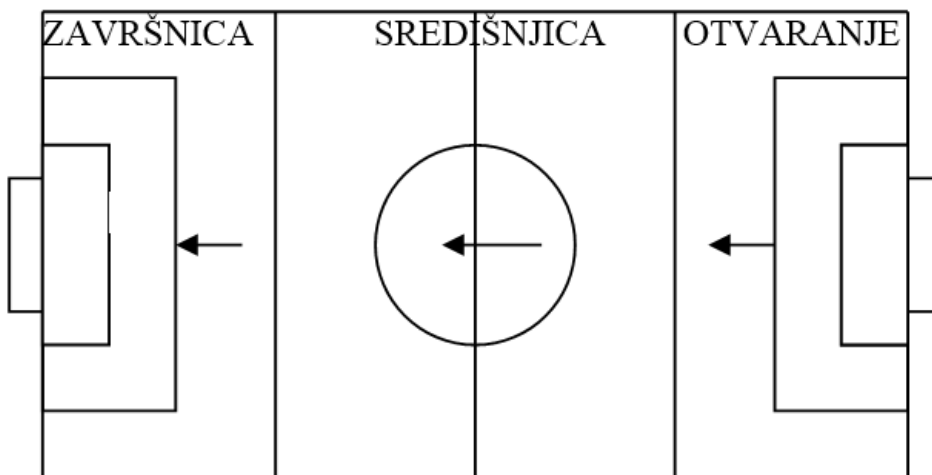


### Ciljevi napada su:

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

Prema **vertikalnom odnosu** provođenja napada razlikujemo tri zone napada:

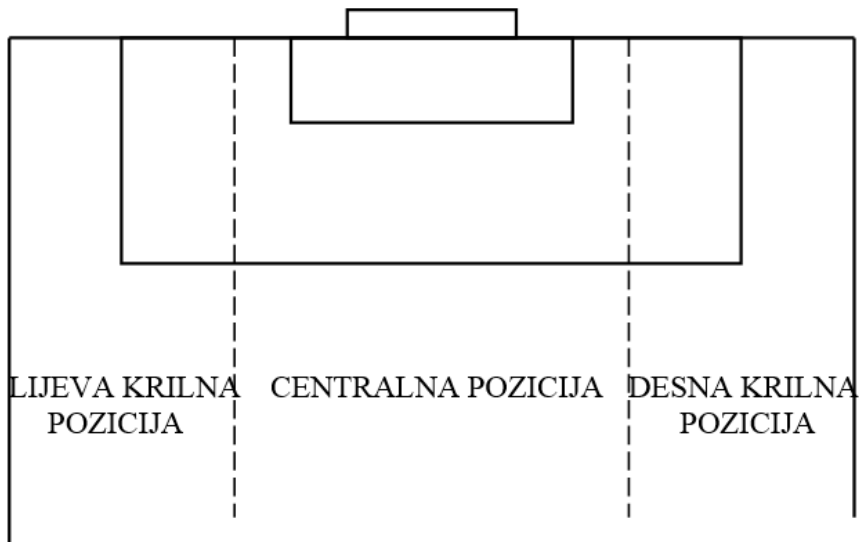
- zona pripreme ili otvaranja napada (prva trećina igrališta)
- zona središnjice napada (središnja trećina igrališta)
- zona završnice napada (posljednja trećina igrališta)



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

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

- preko krilnih prostora
- kroz centralni prostor



*Prikaz br. 3. Prostorni odnosi u fazi napada prema horizontalnom odnosu*

Osim podjele napada prema prostornim odnosima postoje još i **vremenski odnosi** koje možemo definirati s obzirom na intenzitet i strukturu. Prema **intenzitetu** napad može biti lagan, srednji i maksimalni, a prema **strukturi**:

- progresivni napad (intenzitet raste)
- regresirajući napad (intenzitet pada)
- varijabilni napad- prisutne su različite kombinacije u fazi napada

Napad osim svojih faza ima i **podfaze**:

- podfaza pripreme (otvaranja) napada
- podfaza središnjice napada
- podfaza završnice napada
- tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad

**Podfaza pripreme (otvaranja) napada** može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dva ili tri igrača. Cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu (sa svoje polovine igrališta) te promjenom tempa igra izazvati neravnotežu protivničke obrane kako bi se u tijeku nastavka akcije omogućio lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada. Pri tome je potrebna konstantno i raznovrsno kretanje igrača bez lopte, njihovo otkrivanje u širinu i dubinu te brza i precizna dodavanja. U ovoj podfazi „strogo“ su zabranjena paralelna dodavanja na velike udaljenosti jer eventualnim presijecanjem protivnička ekipa može doći do posjeda lopte u završnici napada.

**Podfazu središnjice napada** karakteriziraju velika prostorna koncentracija igrača, striktnija pokrivanja, smanjeni slobodan prostor za napadače pa je za stvaranje povoljne pozicije bilo individualnom akcijom ili suradnjom ključna preciznost, konstantnost u provedbi osnovnog načina igre u odabranom sustavu, prostorna i vremenska usklađenost akcija kao i smisao za složene kombinacije u igri. Kretanje igrača u ovoj podfazi mora biti usmjereno na stvaranje slobodnog prostora, primanje lopte i utrčavanje u slobodan prostor.

**Podfaza završnice napada** realizira se individualnom akcijom ili suradnjom nekoliko igrača kroz centrali ili krilni prostor igrališta. U ovoj podfazi igre obrambeni igrači striktno pokrivaju napadače, smanjen je slobodan prostor te je visoka razina koncentracije igrača ispred protivničkih vrata što ovu podfazu čini najsloženijom. Posljedično, ovu fazu karakteriziraju brze i jednostavne akcije uz što manje kontakta s loptom te je poželjno stići u ovu podfazu sa što većim brojem igrača.

**Tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad** predstavlja prijelaz iz jedne faze igre u drugu, u ovom slučaju iz obrane u napad na cijelom prostoru igrališta (tranzicijski napad). Do tranzicije iz obrane u napad dolazi presijecanjem, izbijanjem ili oduzimanjem lopte.

## ANALIZA FAZE OBRANE U NOGOMETU

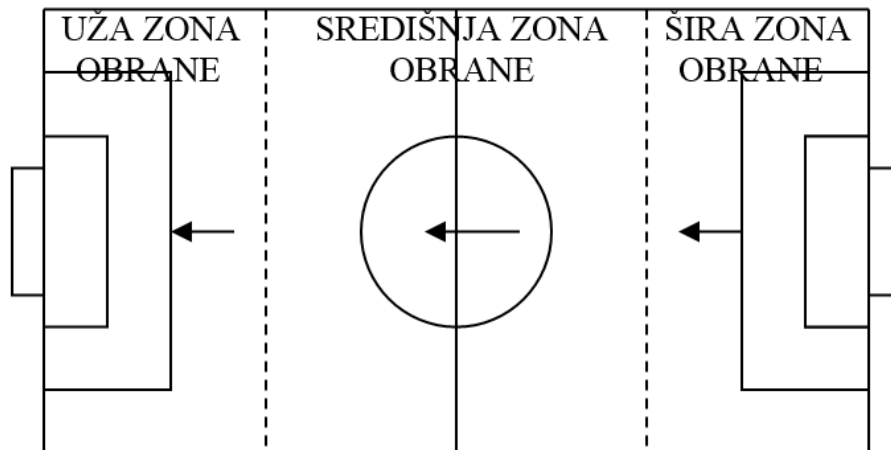
Faza obrane započinje u trenutku kada ekipa izgubi posjed lopte na bilo kojem dijelu terena. U tom trenutku svi igrači preuzimaju obrambene zadaće, ovisno o pozicijama i osnovnom rasporedu igrača na terenu (Jerković, 1986).

### Ciljevi obrane su:

- nakon gubitka lopte, brzo spriječiti protivnika u stvaranju prilika za pogodak, kao i sprječavanje primanja pogotka
- destruirati protivničku igru u fazi napada
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije.

Fazu obrane prema **vertikalnim prostorima** igrališta moguće je podijeliti u sljedeće zone:

- uža zona obrane
- središnja zona obrane
- šira zona obrane



Prikaz br. 4. Prostorni odnosi u fazi obrane prema vertikalnim odnosima (Jerković, 1996)

Prema **horizontalnim prostorima** igrališta, obrana se može odvijati:

- u centralnom (središnjem) prostoru
- na krilnim prostorima.

**Načini igre** u obrani su:

- aktivna obrana ili presing igra
- poluaktivna obrana
- pasivna obrana

**Vrste** obrane su:

- obrana „čovjek-čovjeka“ ili striktno individualno pokrivanje
- zonska obrana ili prostorni oblik pokrivanja
- kombinirana obrana ili mješovito pokrivanje.

Kao i u fazi napada, faza obrane također ima pripadajuće **podfaze** igre:

- podfaza uže obrane
- podfaza središnje obrane
- podfaze šire obrane
- tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu

U **podfazi uže obrane** kretanja igrača uvjetovana su kretanjem protivničkih napadača. Primjereno suprotstavljanje iziskuje pretežno kretanje unazad i bočno (tzv. bekovski ples), uz veliku frekvenciju rada nogu, te čestu promjenu smjera kretanja.

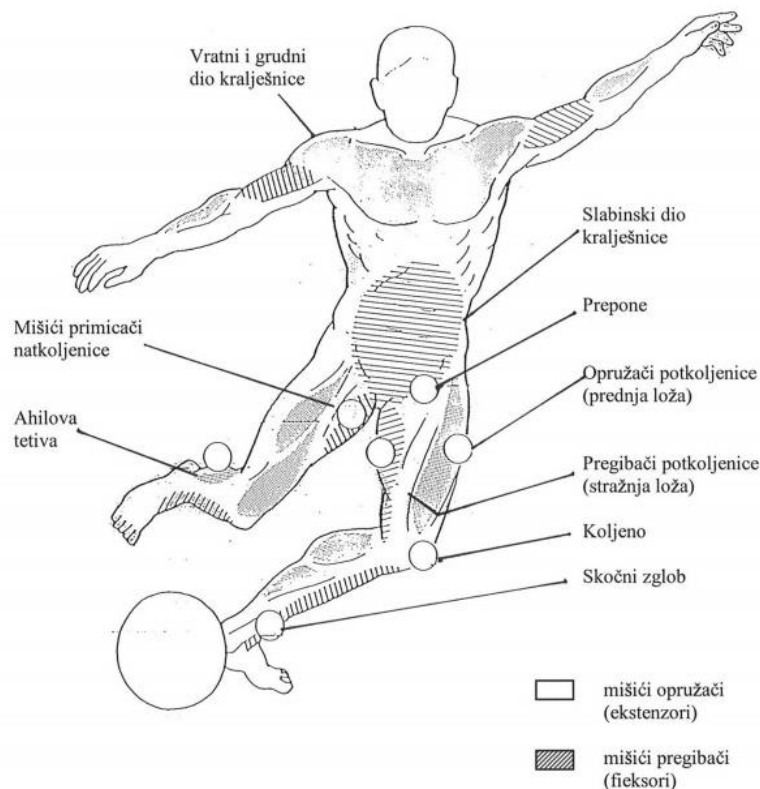
**Podfazu središnje obrane** karakterizira vraćanje svih igrača oko polovice igrališta ili u vlastitu polovicu gdje se ekipa brani zonskim načinom pokrivanjem prostora i igrača. U tom dijelu terena može se trenutno primjenjivati i presing kao faktor iznenađenja.

**Podfaza šire obrane** podrazumijeva način igre gdje se lopta pokušava osvojiti 25-30 metara od gola protivnika, tj. na polovici protivnika. Kada se „juri“ rezultat može se igrati presing na loptu i igrače gdje nakon osvojene lopte vrlo brzo se dolazi u završnicu. Poluaktivna igra podrazumijeva povlačenje prema polovici igrališta.

**Tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu** predstavlja prijelaz iz jedne faze igre u drugu, u ovom slučaju iz napada u obranu, na cijelom prostoru igrališta (tranzicijska obrana). Do tranzicije iz napada u obranu dolazi uslijed nepreciznog dodavanja, tehnički lošeg primanja lopte, nepravovremenog otkrivanja suigrača, gubitka lopte u duelu.

## 2.2.2. ANATOMSKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Anatomska nam analiza daje informaciju o tome koji su dijelovi tijela kod nogometaša najviše angažirani, odnosno koji su najugroženiji. Većina pokreta u nogometu složenog je karaktera i u njihovoj izvedbi sudjeluje veliki broj različitih mišića i mišićnih skupina s različitom funkcijom. Od zglobova kod nogometaša najugroženiji su koljeno, gležanjski zglob, kralježnica (posebno lumbalni i cervikalni dio). Od mišića i mišićnih skupina najopterećeniji su mišići ekstenzori i aduktori natkoljenice te fleksori i ekstenzori potkoljenice. Dvije regije tijela u nogometu posebno su podložne ozljedama, a to su preponski pojas i Ahilova tetiva.



*Prikaz br. 5. Kritične zone lokomotornog aparata kod nogometaša*

### 2.2.3. FIZIOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Fiziološkom analizom nogometne igre dobivaju se informacije o aktivnostima pojedinih energetske procesa u tijelu i živčano-mišićnog sustava u nogometu. Energetski sustavi u nogometu su:

- aerobni sustav
- anaerobni sustav - fosfageni sustav
- anaerobni sustav - glikolitički sustav

Osnovni pokazatelj stanja treniranosti u nogometu je primitak kisika ( $VO_2$ ). Nogomet je aerobno-anaerobni sport s fazama niskog, submaksimalnog i maksimalnog opterećenja kao što su sprintevi, promjene pravca kretanja, zaustavljanja, različiti skokovi i slično.

Osnovni tipovi opterećenja u nogometnoj igri su kretanja nogometaša bez lopte (trčanja, skokovi, padovi, dizanja, različiti okreti) i specifična kretanja nogometaša s loptom (dodavanja i primanja lopte, vođenja lopte, udarci na gol, fintiranja i oduzimanja lopte) što će biti detaljno opisano u daljnjem tekstu.

### **3. PRIMANJE LOPTE U NOGOMETU**

Primanja lopte koriste se za smirivanje i stavljanje pod kontrolu lopte koja nam dolazi od strane suigrača dodavanjem ili presijecanjem nakon pokušaja dodavanja protivničke ekipe. Može se izvoditi bilo kojim dijelom tijela - nogom, prsima i glavom.

Primanja lopte u nogometu pripadaju grupi napadačkih taktičkih sredstava (primopredaja lopte) kojima se osigurava posjed lopte i komunikacija između suigrača.

Dinamičnost igre suvremenog nogometa zahtijeva od igrača da loptu primaju u kretanju, a akcija primanja sastoji se od dva dodira lopte (prijenos lopte te dodavanje ili prijelaz u vođenje).

Načini primanja lopte su:

- primanje lopte na principu amortizacije;
- primanje lopte nakon odbijanja od podloge;
- prijenosi lopte.

#### **PRIMANJE LOPTE NA PRINCIPU AMORTIZACIJE**

PRIMANJE LOPTE NA PRINCIPU AMORTIZACIJE – je statično primanje lopte zbog specifične strukture kretanja, a da bi se to izbjeglo potrebno je primanja lopte vezati što više uz kretanja i prijenos lopte. Da bi igrač uspješno loptu primio amortizacijom mora imati dobru procjenu pravca i brzine kretanja lopte. Primanje lopte amortizacijom može se primati raznim dijelovima tijela (nogom, trbuhom, glavom, prsima).



Postoje dva načina primanja lopte na principu amortizacije:

- Nadolazeća lopta po podlozi

### **1. PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA**

Radi se o najčešćem primanju lopte u nogometu. Neposredno prije dodira s loptom oslonačna noga lagano je savijena u koljenu, a noga koja prima loptu čini pravi kut s oslonačnom nogom, stopalo je paraleleno s tлом i izbacuje se ispred oslonačne noge. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. U drugoj fazi, kad se noga povlači unatrag, gornji dio tijela ide prema naprijed. Pri povlačenju noge dolazi do kontakta s loptom, pa se kretanje lopte amortizira i ostaje u posjedu igrača.

### **2. PRIMANJE LOPTE HRPTOM STOPALA**

Primanje lopte hrptom stopala izvodi se samo kod viših paraboličnih lopti. Težina tijela je na oslonačnoj nozi. Drugom nogom, koja je savijena u koljenu, igrač u prvoj fazi pokreta polazi lopti u susret. U drugoj fazi igrač povlači nogu u smjeru kretanja lopte. Na tom putu hrptom amortizira kretanje lopte i stavlja ju pod svoju kontrolu.

### **3. PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA**

Tehnika primanja lopte vanjskim dijelom stopala koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje ju uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primiti lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno s podlogom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Lopta dodiruje nogu kojom se prima ispred oslonačne noge, a po dodiru noge s loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.

#### **4. PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM HRPTA STOPALA**

Položaj tijela kod primanja lopte unutrašnjom stranom hrpta stopala isti je kao kod primanja lopte unutrašnjom stranom stopala. Jedina razlika je u završnoj fazi, odnosno u izvedbi pokreta.

#### **5. PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM HRPTA STOPALA**

Položaj tijela kod primanja lopte vanjskom stranom hrpta stopala isti je kao kod primanja lopte vanjskom stranom stopala. Jedina razlika je u završnoj fazi, odnosno u izvedbi pokreta.

- Nadolazeća lopta po zraku

#### **1. PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA**

Radi se o najčešćem primanju lopte u nogometu. Neposredno prije dodira s loptom oslonačna noga lagano je savijena u koljenu, a noga koja prima loptu čini pravi kut s oslonačnom nogom, stopalo je paralelno s tlom i izbacuje se ispred oslonačne noge. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. U drugoj fazi, kad se noga povlači unatrag, gornji dio tijela ide prema naprijed. Pri povlačenju noge dolazi do kontakta s loptom, pa se kretanje lopte amortizira i ostaje u posjedu igrača.

#### **2. PRIMANJE LOPTE HRPTOM STOPALA**

Primanje lopte hrptom stopala izvodi se samo kod viših paraboličnih lopti. Težina tijela je na oslonačnoj nozi. Drugom nogom, koja je savijena u koljenu, igrač u prvoj fazi pokreta polazi lopti u susret. U drugoj fazi igrač povlači nogu u smjeru kretanja lopte. Na tom putu hrptom amortizira kretanje lopte i stavlja ju pod svoju kontrolu.

### **3. PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA**

Tehnika primanja lopte vanjskim dijelom stopala koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje ju uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno s podlogom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Lopta dodiruje nogu kojom se prima ispred oslonačne noge, a po dodiru noge s loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.

### **4. PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM HRPTA STOPALA**

Položaj tijela kod primanja lopte unutrašnjom stranom hrpta stopala isti je kao kod primanja lopte unutrašnjom stranom stopala. Jedina razlika je u završnoj fazi, odnosno u izvedbi pokreta.

### **5. PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM HRPTA STOPALA**

Položaj tijela kod primanja lopte vanjskom stranom hrpta stopala isti je kao kod primanja lopte vanjskom stranom stopala. Jedina razlika je u završnoj fazi, odnosno u izvedbi pokreta.

### **6. PRIMANJE LOPTE NATKOLJENICOM**

Težina tijela kod primanja lopte natkoljenicom nalazi se na oslonačnoj nozi. Druga noga se savija u kuku i koljenu, tako da natkoljenica i potkoljenica čine kut od 50 do 60 stupnjeva. Natkoljenica se gura naprijed i podiže u susret lopti. Zatim slijedi povlačenje prema dolje i natrag. Na tom putu kretanje lopte se amortizira natkoljenicom i ona dolazi u posjed igrača. S natkoljenicom loptu možemo primiti na dva načina:

- Prvi način je da se lopta odbije u vis od natkoljenične površine, a koristimo ga u situacijama kako bismo loptu držali u blizini tijela.
- Drugi način je da lopta ide prema podlozi, a koristimo ga ako loptu želimo dodati ili krenuti u vođenje.

## **7. PRIMANJE LOPTE PRSIMA**

Ovo primanje lopte najlakše se koristi iz malog iskoračnog stava. U prvoj fazi pokreta ruke su savijene i raširene, lagano otvorene prema van, a igrač se isprsi u smjeru dolazeće lopte. Težina tijela je više na prednjoj nozi. Sasvim kratko prije samoga kontakta s loptom, prsa se povlače prema natrag i dolje. Pri tome se neznatno povlače i kukovi, a težina tijela prenosi se više na stražnju nogu. Ruke i ramena kreću se prema naprijed i unutra. Pri tom uvlačenju prsa dolazi do kontakta s loptom i amortizacije kretanja lopte. Na koncu se lopta spušta na podlogu.

## **8. PRIMANJE LOPTE GLAVOM**

Primanja lopte glavom predstavljaju jedan od najtežih načina prijama lopte te je vrlo mali broj igrača koji zna dobro i uspješno primiti loptu glavom. Kod primanja lopte glavom noge su blago savijene u koljenu. Trup tijela skoro da je uspravan, a ruke balansiraju sa strane. Glavu iz ramena potiskujemo naprijed, a prije nego lopta dođe u dodir s čelom koljena se potiskuju naglo naprijed, a glava se zabacuje nazad. Nakon dodira lopte s čelom, lopta će umanjenom snagom i u blagom kutu pasti ispred igrača.

## **PRIMANJE LOPTE NAKON ODBIJANJA OD PODLOGE**

PRIMANJE LOPTE NAKON ODBIJANJA OD PODLOGE – je primanje lopte u kojem igrač mora također imati dobru procjenu pravca i brzine kretanja lopte kako bi njegovo primanje bilo uspješno i svrsishodno. Primanje lopte nakon odbijanja od podloge može se kao i amortizacijom primiti raznim dijelovima tijela.

### **1. PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA**

Radi se o najčešćem primanju lopte u nogometu. Neposredno prije dodira s loptom oslonačna noga lagano je savijena u koljenu, a noga koja prima loptu čini pravi kut s oslonačnom nogom, stopalo je paralelno s tlom i izbacuje se ispred oslonačne noge. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. U drugoj fazi, kad se noga povlači unatrag, gornji dio tijela ide prema naprijed. Pri povlačenju noge dolazi do kontakta s loptom, pa se kretanje lopte amortizira i ostaje u posjedu igrača.

## **2. PRIMANJE LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA**

Tehnika primanja lopte vanjskim dijelom stopala koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje ju uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno s podlogom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Lopta dodiruje nogu kojom se prima ispred oslonačne noge, a po dodiru noge s loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.

## **3. PRIMANJE LOPTE DONJOM STRANOM STOPALA (ĐONOM)**

Izvodi se u situacijama kada lopta u luku dolazi i pada ispred igrača. Prilikom primanja lopte đonom, oslonačna je noga lagano savijena u koljenu. Noga kojom se lopta prima, podiže se na potrebnu visinu s malo savijenim koljenom i stopalom opuštenim u skočnom zglobu. Položaj tijela može biti različit, a uvjetovan je smjerom dolazeće lopte. Kod ovog primanja važna je procjena kuta pod kojim se dolazeća lopta odbija od podloge, kao i pravilno postavljanje đona na odbijenu loptu.

## **4. PRIMANJE LOPTE POTKOLJENICAMA (jednom i dvije)**

Kod primanja lopte potkoljenicama cijela težina tijela oslanja se na stopala koja se postavljaju paralelno jedno do drugog u razmaku od oko 10 cm i to 20-30 cm ispred mjesta gdje se očekuje da će lopta pasti na podlogu. Težište tijela potiskuje se naprijed tako da se koljena umjereno savijaju, a pete podižu od podloge. Gornji dio tijela malo se nagne naprijed, a ruke su ispred tijela. Nakon zaustavljanja lopte, odnosno poslije potiskivanja, koljena se skoro potpuno ispravljaju. Pete se stave na podlogu, a ruke zauzmu prirodno držanje.

## **5. PRIMANJE LOPTE NATKOLJENICOM**

Težina tijela kod primanja lopte natkoljenicom nalazi se na oslonačnoj nozi. Druga noga se savija u kuku i koljenu, tako da natkoljenica i potkoljenica čine kut od 50 do 60 stupnjeva. Natkoljenica se gura naprijed i podiže u susret lopti. Zatim slijedi povlačenje prema dolje i natrag. Na tom putu kretanje lopte se amortizira natkoljenicom i ona dolazi u posjed igrača. S natkoljenicom loptu možemo primiti na dva načina:

- Prvi način je da se lopta odbije u vis od natkoljениčne površine, a koristimo ga u situacijama kako bismo loptu držali u blizini tijela.
- Drugi način je da lopta ide prema podlozi, a koristimo ga ako loptu želimo dodati ili krenuti u vođenje.

## **6. PRIMANJE LOPTE TRBUHOM**

Trbuhom se prima lopta koja se odbija od tla, a igrač nije u poziciji da ju primi na neki drugi način. Ovo primanje se rjeđe koristi u igri, ali je vrlo sigurno zbog velike dodirne površine tijela s loptom. Bitno je da je u trenutku primanja lopte jedna noga u iskoraku, a tijelo nagnuto naprijed kako bi lopta po odbijanju od tla ponovno došla ispred igrača i kako bi imao kontrolu nad njom.

## **7. PRIMANJE LOPTE PRSIMA**

Ovo primanje lopte najlakše se koristi iz malog iskoraknog stava. U prvoj fazi pokreta ruke su savijene i raširene, lagano otvorene prema van, a igrač se isprsi u smjeru dolazeće lopte. Težina tijela je više na prednjoj nozi. Sasvim kratko prije samoga kontakta s loptom, prsa se povlače prema natrag i dolje. Pri tome se neznatno povlače i kukovi, a težina tijela prenosi se više na stražnju nogu. Ruke i ramena kreću se prema naprijed i unutra. Pri tom uvlačenju prsa dolazi do kontakta s loptom i amortizacije kretanja lopte. Na koncu se lopta spušta na podlogu.

## **8. PRIMANJE LOPTE GLAVOM**

Primanja lopte glavom predstavljaju jedan od najtežih načina prijama lopte te je vrlo mali broj igrača koji zna dobro i uspješno primiti loptu glavom. Kod primanja lopte glavom noge su blago savijene u koljenu. Trup tijela skoro da je uspravan, a ruke balansiraju sa strane. Glavu iz ramena potiskujemo naprijed, a prije nego lopta dođe u dodir s čelom koljena se potiskuju naglo naprijed, a glava se zabacuje nazad. Nakon dodira lopte s čelom, lopta će umanjenom snagom i u blagom kutu pasti ispred igrača.

## **PRIJENOSI LOPTE**

Prijenosi lopte sve više su prisutni u suvremenom nogometu zbog svoje dinamičnosti. Oni su tehnički elementi nastali spajanjem primanja lopte i udarca. S obzirom na smjer prijenosi lopte mogu se izvoditi naprijed, bočno i natrag. Osim toga, prijenos lopte igrač može izvoditi sam sebi ili suigraču.

Postoje dva načina prijenosa lopte:

- po podlozi
- u zraku.

### **PRIJENOSI LOPTE PO PODLOZI**

#### **1. PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA**

Loptu koja dolazi po podlozi, igrač može prijenosom naprijed primiti i nakon toga prijeći u vođenje ili izvesti udarac. Prijenos se može izvesti tako da igrači čekaju loptu u mjestu ili da joj se kreću u susret. Igrač unutrašnjom stranom stopala loptu mekano potisne odozgo prema naprijed i stavi ju pod svoju kontrolu.

#### **2. PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI VANJSKOM STRANOM STOPALA**

Loptu koja dolazi po podlozi, igrač potisne bočno odozgo prema naprijed vanjskom stranom stopala s laganim nagibom tijela u istu stranu. Na taj način stavi loptu pod svoju kontrolu u dinamičkoj izvedbi.

#### **3. PRIJENOS LOPTE PO PODLOZI SREDINOM HRPTA STOPALA**

Loptu koja dolazi po podlozi, igrač potisne odozgo prema naprijed sredinom hrpta stopala s laganim nagibom tijela prema naprijed. Na taj način stavi loptu pod kontrolu u dinamičkoj izvedbi.

## PRIJENOS LOPTE U ZRAKU

Prijenosi lopte u zraku mogu se izvoditi različitim dijelovima tijela (hrptom stopala, unutrašnjom stranom stopala, vanjskom stranom stopala, natkoljenicom, prsima i glavom).

- 1. PRIJENOS LOPTE HRPTOM STOPALA**
- 2. PRIJENOS LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA**
- 3. PRIJENOS LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA**
- 4. PRIJENOS LOPTE NATKOLJENICOM**
- 5. PRIJENOS LOPTE PRSIMA**
- 6. PRIJENOS LOPTE GLAVOM**

### **Metodički postupak primanja lopte:**

1. Objašnjavanje uloge tehničkog elementa.
2. Demonstracija tehničkog elementa.
3. Slobodno izvođenje.
4. Izvođenje uz korekcije.
5. Pravilno zauzimanje položaja tijela.
6. Imitacija pokreta bez lopte.
7. Igrač izvodi vježbu uza zid tako da prima odbijenu loptu od zida.
8. U parovima. Jedan iz para dodaje loptu drugome iz para koju ju prima dominantnom nogom, a nakon nekog vremena i nedominantnom nogom s kraće udaljenosti u mjestu.
9. Vježba ista kao prethodna samo jedan od para loptu prima naizmjenično lijevom i desnom s kraće udaljenosti u mjestu.
10. U parovima. Igrač koji prima loptu ide u susret lopti i prima ju dominantnom pa nedominantnom nogom s kraće udaljenosti u mjestu.
11. Vježba kao prethodna samo jedan od para loptu prima naizmjenično lijevom i desnom s kraće udaljenosti u mjestu.



12. U parovima. Igrač koji prima loptu ide u susret lopti i prima ju dominantnom nogom s veće udaljenosti u mjestu.

13. Vježba u parovima u kretanju. Jedan od para dodaje loptu, drugi iz para radi primanje te nakon toga prelazi u vođenje lopte.

14. Povezivanje primanja lopte, vođenja i udaraca na vrata.



*Slika 1. Primanje lopte prsima u nogometu*

## 4. DODAVANJE LOPTE U NOGOMETU

Precizna dodavanja lopti smatraju se osnovom nogometa te je zbog toga dodavanje najvažnija i osnovna nogometna vještina. Cilj dodavanja je dodati loptu suigraču brzo i točno. Takva točna, precizna i brza dodavanja omogućuju ekipi da zadrži posjed lopte, a samim time i da stvaraju prilike za postizanje golova.

Dodavanje lopte jedno je od najvažnijih sredstava taktike u napadu kojim se ostvaruje suradnja između dvojice ili više igrača. Odabir odgovarajuće tehnike dodavanja uvjetuje položaj suigrača kojemu se lopta upućuje, ovisno o njegovu kretanju te položaju protivničkih obrambenih igrača.

S taktičkog stajališta, kod dodavanja je važan **pravac dodane lopte** u odnosu na suigrača, stoga razlikujemo:

- dodavanje lopte u susret igraču koji se kreće prema njoj;
- dijagonalna i okomita dodavanja ispred suigrača, u slobodan prostor;
- paralelna dodavanja suigraču po širini igrališta;
- dodavanja unatrag u raznim pravcima (povratna dodavanja).

Dodavanje može biti izvedeno **na različite udaljenosti**:

- kratka dodavanja (do 10 metara);
- srednja dodavanja (od 10 do 30 metara);
- duga dodavanja (preko 30 metara).

Lopta se suigraču može dodati **po podlozi ili po zraku**.

## **DODAVANJA LOPTE PO PODLOZI/ZRAKU**

### **1. DODAVANJE SREDINOM HRPTA**

Kod dodavanja sredinom hrpta linija zamaha noge istovjetna je s linijom koju će imati udarena lopta. Prilikom zamaha dijelovi noge, natkoljenica, potkoljenica i stopalo, nalaze se u vertikalnoj liniji. Zamah počinje u kuku, pa se prenosi na koljeno. Koljeno je mekano, a stopalo čvrsto i fiksirano. Peta se ne smije pomicati u stranu. Prilikom izvođenja dodavanja važan je položaj oslonačne noge, koja se nalazi pokraj lopte, te suprotne ruke koja je u trenutku udarca izbačena naprijed zbog održavanja ravnoteže nasuprot zamašnoj nozi. Nakon izvedenog dodavanja noga nastavlja kratko kretanje u smjeru udarene lopte čime se utječe na preciznost dodavanja. Za vrijeme izvedbe dodavanja pogledom se kontroliraju lopta i cilj. Udarac po lopti izvodi se sredinom ispruženog hrpta stopala.

### **2. DODAVANJE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA**

Pri izvedbi ovog dodavanja oslonačna noga nalazi se uz loptu vrhom stopala do sredine lopte. U trenutku udarca zamašna noga čini pravi kut s oslonačnom nogom. Zamah se izvodi petežno iz koljena, pri čemu je naglašen rad potkoljenica. Zamahom i držanjem ruku održava se ravnoteža.

### **3. DODAVANJE VANJSKOM STRANOM STOPALA**

Kod ovog dodavanja pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se potpuno s kasnijim pravcem udarene lopte. Položaj tijela čini određeni mali kut sa smjerom udarca. Oslonačna noga nalazi se bočno do lopte. Kod udarca vanjskim dijelom hrpta vrh stopala okreće se malo prema unutra, a peta prema van.

### **4. DODAVANJE UNUTRAŠNJIM DIJELOM HRPTA STOPALA**

Kod ovog dodavanja pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se s kasnijim pravcem udarene lopte. Položaj tijela čini određeni kut sa smjerom udarca zbog postraničnog pristupanja lopti. Oslonačna noga nalazi se više bočno od lopte. Gornji dio tijela bočno je od lopte, a zamah rukom održava ravnotežu. Kod udarca unutrašnjim hrptom vrh stopala okreće se prema van, a peta prema unutra.

## 5. DODAVANJE VANJSKIM DIJELOM HRPTA STOPALA

Kod dodavanja lopte vanjskim dijelom hrpta stopala pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se s kasnijim pravcem udarene noge. Položaj tijela čini određeni kut sa smjerom udarca zbog postraničnog pristupanja lopti. Oslonačna noga i gornji dio tijela nalaze se bočno od lopte. Ravnoteža se održava zamahom ruke. Kod udarca vanjskim hrptom vrh stopala se okreće prema unutra, a peta prema van.

## 6. DODAVANJE GORNJOM STRANOM STOPALA („ŠPICA“)

Kod dodavanja gornjom stranom stopala linija zamaha noge istovjetna je s linijom koju će imati udarena lopta. Prilikom zamaha dijelovi noge, natkoljenica, potkoljenica i stopalo, nalaze se u vertikalnoj liniji. Zamah počinje u kuku, pa se prenosi na koljeno. Koljeno je mekano, a stopalo čvrsto i fiksirano i nalazi se u blagoj dorzalnoj fleksiji. Peta se ne smije pomicati u stranu. Prilikom izvođenja dodavanja važan je položaj oslonačne noge, koja se nalazi pokraj lopte, te suprotne ruke koja je u trenutku udarca izbačena naprijed zbog održavanja ravnoteže nasuprot zamašnoj nozi. Za vrijeme izvedbe dodavanja pogledom se kontroliraju lopta i cilj. Udarac po lopti izvodi se gornjom stranom stopala, popularnije rečeno „špicom“. „Špic“ se češće koristi u futsalu, ali se u specifičnim situacijama upotrebljava i u nogometu.

## 7. DODAVANJE STRAŽNJOM STRANOM STOPALA (PETA)

Dodavanje petom je najnepreciznije dodavanje, a igrači koji ga koriste moraju biti dobro tehnički potkovani. Koristi se uglavnom prilikom varanja protivnika, odnosno kod promjena pravca kretanja, za dodavanje lopte suigraču koji se nalazi iza leđa, za prebacivanje lopte preko i ispod igrača (kada lopta odskače), a rjeđe na udarce na gol iz blizine. Petom se lopta može udariti sa zemlje i iz zraka. Sam pokret je neprirodan jer se prvo mora postaviti noga kojom se udara po lopti ispred lopte i zamahom unazad udariti petom loptu.

Opisana dodavanja najčešća su nogometna dodavanja koja se uče u nogometnim školama, ali u određenim specifičnim situacijama igrači loptu mogu dodati i ostalim dijelovima tijela kao što su natkoljenica, prsa ili glava.

### **Metodički postupak dodavanja lopte:**

1. Objašnjavanje uloge tehničkog elementa.
2. Demonstracija tehničkog elementa.
3. Slobodno izvođenje.
4. Izvođenje uz korekcije.
5. Pravilno zauzimanje položaja tijela.
6. Vježba se izvodi uza zid (prvo se vježba dodavanje dominantnom nogom, zatim nedominantnom i nakon toga naizmjenično).
7. U parovima. Jedan iz para dodaje loptu drugom igraču, drugi iz para ju prima i dodaje prvom. Vježba se izvodi u mjestu, a udaljenost među njima je kratka.
8. Sve isto kao u prethodnoj vježbi samo se udaljenost među igračima povećava.
9. Vježba u parovima. Jedan iz para dodaje loptu drugom igraču koji ju iz prve dodaje svom suigraču. Naizmjenično rade dodavanja na kratkoj udaljenosti u mjestu.
10. Vježba u parovima u kretanju. Jedan iz para radi dodavanje, a drugi primanje lopte i zatim loptu ponovno dodaje prvom.
11. Sve isto kao u prethodnoj vježbi samo se udaljenost povećava.
12. Dodavanje po podlozi.
13. Na većoj udaljenosti radi se dodavanje paraboličnih lopti.
14. Povezivanje dodavanja lopte, primanja i udaraca na vrata.

## 5. VOĐENJE LOPTE U NOGOMETU

Vođenje lopte je individualno sredstvo taktike koje služi interesima ekipe.

Taktički **ciljevi** vođenja lopte:

- realizacija individualnih akcija prema protivničkim vratima
- stvaranje povoljne situacije u napadu.

Vođenje lopte zadržava (usporava) igru i na taj način smanjuje njenu dinamičnost, ali i u suvremenom nogometu ovo individualno taktičko sredstvo ima svoju vrijednost ako ga igrači svrhovito primjenjuju u određenim situacijama.

Vođenja lopte u nogometu s obzirom na **ritam izvođenja**:

- lagano vođenje
- umjereno vođenje
- brzo vođenje.



*Slika 2. Vođenje lopte u nogometu*

## Vrste vođenja lopte

### **1. VOĐENJE LOPTE SREDINOM HRPTA**

Igrač gura loptu sredinom hrpta tako da se lopti daje mala rotacija unatrag. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Prilikom vođenja naglašen je rad potkoljenice, dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno noge se prilikom dodira s loptom nalazi iza središta lopte što omogućava davanje rotacije unatrag. Lopta se vodi pravocrtno. U trenutku dodira pogled je na lopti, a nakon dodira igrač podiže glavu radi kontrole terena. U nogometnoj igri primjenjuje se kad igrač ima veći slobodni prostor koji želi brzo proći s loptom.

### **2. VOĐENJE LOPTE DONJOM STRANOM STOPALA (ROLLING)**

Igrač „rola“ loptu donjom stranom stopala tako da se lopti da rotacija prema naprijed. Tijelo je uspravno i u laganom pretklonu. Prilikom „rolanja“ lopte, oslonačna noga je lagano savijena u koljenu. Noga kojom se lopta „rola“; podiže se na potrebnu visinu s malo savijenim koljenom i stopalom opuštenim u skočnom zglobu. Prilikom „rolanja“ lopte igrač je okrenut bočno pravcu kretanja.

### **3. VOĐENJE LOPTE UNUTRAŠNJIM DIJELOM HRPTA**

Igrač gura loptu unutrašnjim dijelom hrpta. Položaj tijela je isti kao kod vođenja sredinom hrpta. Razlika je što se ovdje vrh stopala okreće prema van. Linija vođenja lopte može biti pravocrtna, cik-cak ili kružna.

### **4. VOĐENJE LOPTE VANJSKIM DIJELOM HRPTA**

Igrač gura loptu vanjskim dijelom hrpta. Položaj tijela i nogu je isti kao i kod vođenja lopte sredinom ili unutrašnjim dijelom hrpta. Razlika je što se ovdje vrh stopala okreće prema unutra. Linija vođenja može biti pravocrtna, cik-cak ili kružna.

### **5. VOĐENJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA**

Igrač gura loptu unutrašnjom stranom stopala. U trenutku dodira pogled je na lopti, a nakon dodira igrač podiže glavu radi kontrole terena. U nogometnoj igri primjenjuje se kad igrač ima veći slobodni prostor koji želi brzo proći s loptom. Linija vođenja lopte može biti pravocrtna, cik-cak ili kružna.

## **6. VOĐENJE LOPTE VANJSKOM STRANOM STOPALA**

Igrač gura loptu vanjskom stranom stopala. Položaj tijela i nogu je isti kao i kod vođenja lopte unutrašnjom stranom stopala. Razlika je što se ovdje vrh stopala okreće prema unutra. Linija vođenja može biti pravocrtna, cik-cak ili kružna.

### **Metodički postupak vođenja lopte:**

1. Objašnjavanje uloge tehničkog elementa.
2. Demonstracija tehničkog elementa.
3. Slobodno izvođenje.
4. Izvođenje uz korekcije.
5. Pravocrtno vođenje lopte dominantnom pa nedominantnom nogom.
6. Pravocrtno vođenje lopte naizmjenično.
7. Pravocrtno vođenje lopte s ubrzanjem.
8. Pravocrtno vođenje lopte s promjenom ritma.
9. Isto kao prethodne vježbe samo loptu vodimo cik-cak.
10. Povezivanje vođenja lopte i udaraca na vrata.



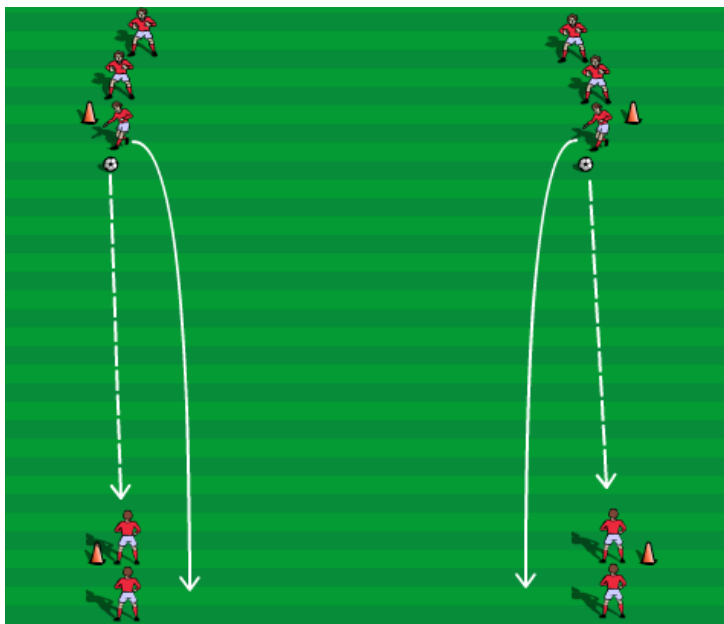
## 6. PRIMJER VJEŽBI I TRENINGA ZA OBUKU I USAVRŠAVANJA PRIMANJA, DODAVANJA I VOĐENJA LOPTE U NOGOMETU

### 6.1. VJEŽBE ZA PRIMANJE I DODAVANJE LOPTE

#### 1) NAZIV: Primopredaja sa istrčavanjima

CILJ: Dodavanje, primanje lopte, istrčavanja

OPIS: Igrač na čelu kolone dodaje loptu i istrčava na začelje kolone kojoj je dodao loptu, a drugi iz kolone radi primanje, a zatim dodaje loptu i istrčava na začelje kolone kojoj je dodao loptu.



*Prikaz br. 6. Primopredaja sa istrčavanjima*

2) NAZIV: Primopredaja u trojkama

CILJ: Dodavanje, primanje lopte, istrčavanja

OPIS: Igrač u sredini prilazi jednom od igrača s loptom. Nakon što je primio loptu, dodaje ju ponovno istom igraču. Radi okret za 180° i trči u susret drugom igraču s loptom i radi isti zadatak.



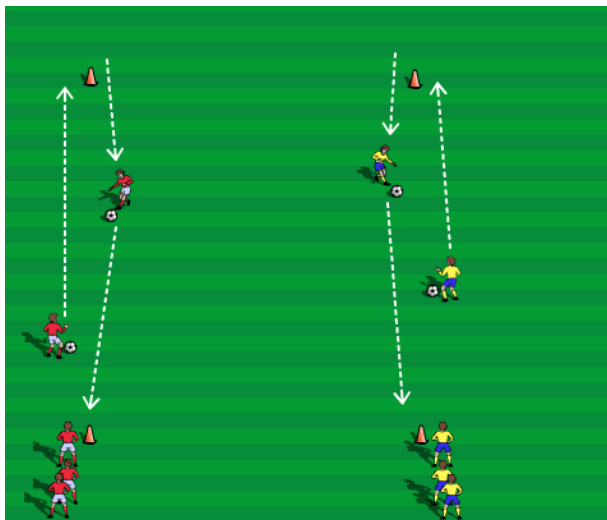
*Prikaz br. 7. Primopredaja u trojkama*

## VJEŽBA ZA VODENJE LOPTE

3) NAZIV: Pravocrtno vođenje lopte

CILJ: Kontrola i pravilno vođenje lopte

OPIS: Prvi igrač iz kolone vodi loptu oko čunja i nazad do prvog sljedećeg u koloni koji ponavlja isti zadatak.

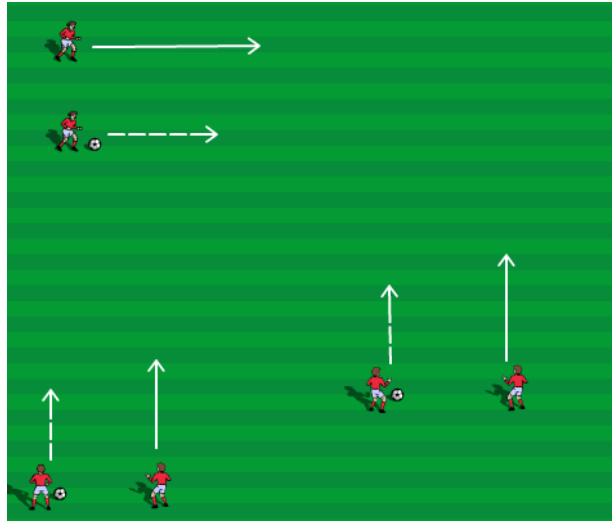


*Prikaz br. 8. Pravocrtno vođenje lopte*

## 6.2. PRIMJER TRENINGA PRIMOPREDAJE I VOĐENJA TRENINGA

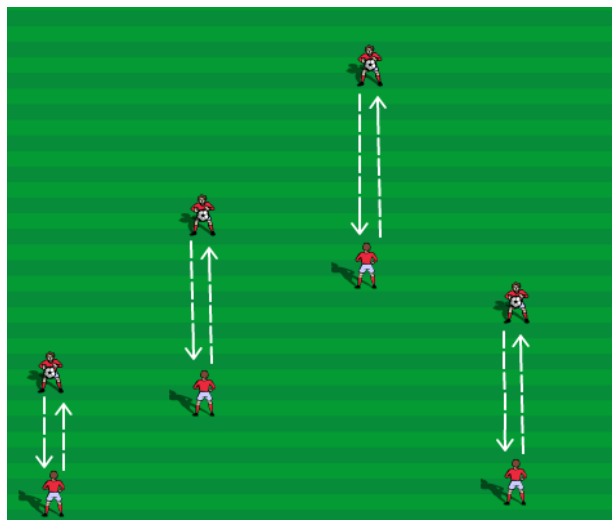
UVODNI DIO – 20 minuta

- 1) Aerobno trčanje.
- 2) Vježba u parovima u kretanju. Jedan iz para vodi loptu na različite načine pravocrtno u kretanju, dok drugi iz para radi vježbe za razgibavanje. Nakon određenog vremena, mijenjaju uloge.



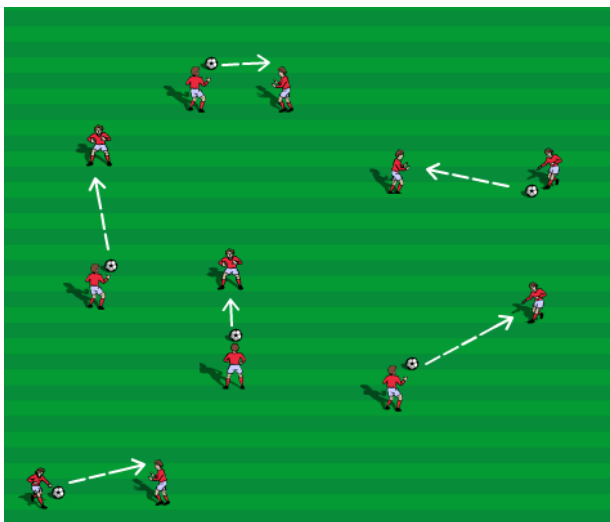
*Prikaz br. 9. Vođenje lopte u parovima u kretanju*

- 3) Dinamičko istezanje.
- 4) Vježba u parovima u kretanju. Jedan podbacuje loptu, a drugi iz para izvodi dodavanja i primanja različitim dijelovima tijela. Nakon određenog vremena, mijenjaju uloge.



*Prikaz br. 10. Vježba primanja i dodavanja lopte u parovima*

5) Dodavanje u parovima u mjestu različitim dijelovima tijela da lopta ne padne na pod.

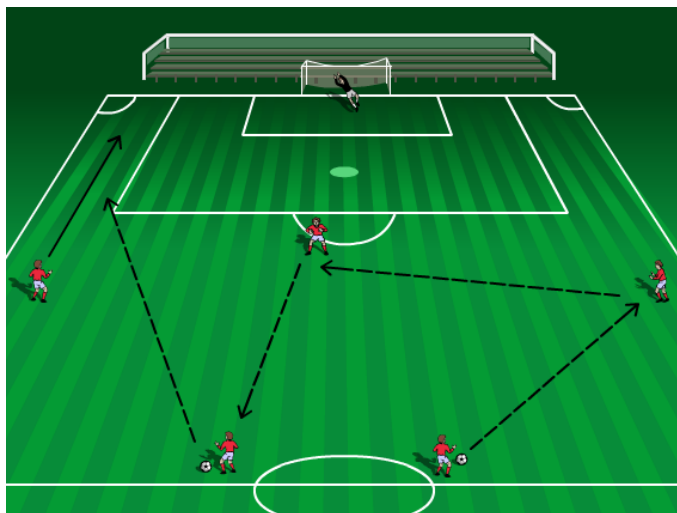


*Prikaz br. 11. Dodavanje lopte u parovima u mjestu*

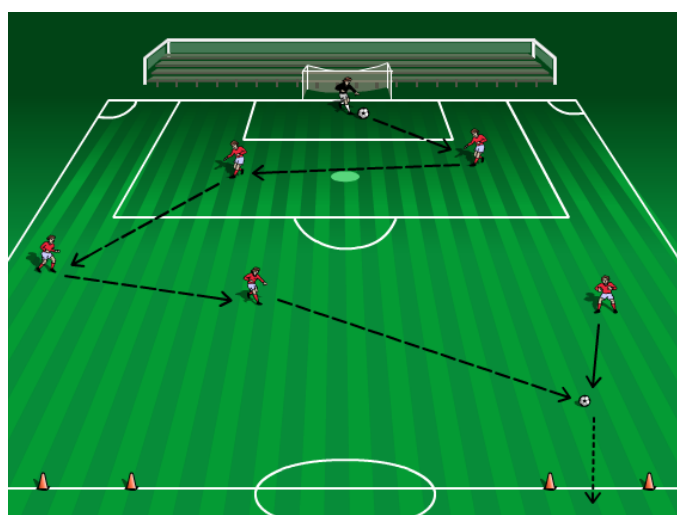
GLAVNI DIO – 40 min

### 1) Suradnja petorice igrača u završnici i iznošenju lopte iz zadnje linije

**Opis vježbe:** Ova vježba sastoji se od dva dijela. U prvom dijelu se petorica igrača postavljaju na pozicije; dvojica centralnih veznih, dva krilna napadača i jedan centralni napadač. Akcija kreće od jednog ili drugog centralnog igrača. Oni se postavljaju na pozicijama međusobno dodaju u svim smjerovima, koristeći i širinu i dubinu terena. Na trenerov znak, igrač koji u tom trenutku ima loptu, dodaje u prostor jednome od dvojice bočnih igrača, te zajedno sa ostalim igračima odlazi prema голу u završnicu. Bočni igrač ubacuje loptu po zemlji ili zraku prema kaznenom prostoru, a napadači moraju postići pogodak. Čim je akcija završena, ti isti igrači postavljaju se u raspored za iznošenje lopte iz obrane. Dobivaju loptu od golmana, te dodavanjima loptu iznose preko polovice terena. U drugom dijelu igri se priključuju tri obrambena igrača, a dva bočna igrača su jokeri. Igra također teče od jednog ili dvojice centralnih igrača, no ovoga puta igra je slobodna, tj. igra se bez trenerovog znaka za završnicu, te igrači sami odlučuju kako i kada će doći do gola. Napadačima je cilj postići pogodak, a obrambeni igrači kada oduzmu loptu mogu postići pogodak na jedan od dva gola koji se nalaze na centralnoj liniji.



*Prikaz br. 12. Suradnja petorice igrača u završnici i iznošenju lopte iz zadnje linije  
(prvi dio)*



*Prikaz br. 13. Suradnja petorice igrača u završnici i iznošenju lopte iz zadnje linije  
(drugi dio)*

### 1) Igra obrana protiv napada sa jednim velikim i dva mala gola

**Opis vježbe:** Igra pet na pet, obrana protiv napada. Broj dodira je neograničen, tj. Igra je slobodna. Napadačima je cilj postići pogodak na veliki gol, a obrambeni igrači kada oduzmu loptu mogu postići pogodak na jedan od dva gola koji se nalaze na centralnoj liniji. Gol se može postići nakon pet povezanih dodavanja.

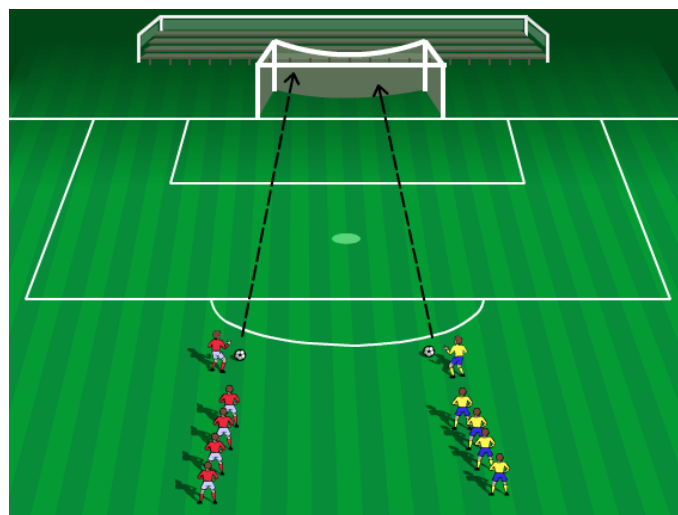


*Prikaz br. 14. Igra obrana protiv napada*

ZAVRŠNI DIO - 10 min

- 1) **Vježbe preciznosti** (gađanje grede nogom sa udaljenosti 20-30 metara)

**Opis vježbe:** Igrači su podijeljeni u dvije ekipe koje su kolonama na udaljenosti 20-30 metara od gola. Zadatak im je da pogode nogom gredu, a nakon što su napravili zadatak idu na začelje kolone. Ekipa koja više puta pogodi gredu je pobjednička, a „gubitnička“ nakon poraza ima za odraditi kratka istrčavanja.



*Prikaz br. 15. Vježbe preciznosti*

## 2) Vježbe relaksacije

**Opis vježbe:** Igrači su u formaciji kruga i rade vježbe istezanja i relaksacije prateći igrača koji se nalazi u sredini kruga. On izvodi vježbe za istezanje mišića donjih ekstremiteta, uglavnom statičko istezanje.



*Slika 3. Dodavanje lopte u nogometu*



## 7. ZAKLJUČAK

Suvremeni, današnji nogomet razvija se svakim danom sve više i više. Kako bi nogometaši uspjeli podnijeti sve zahtjeve koje njihovi treneri i njihovi klubovi, odnosno reprezentacije stavljaju pred njih, moraju maksimalno zadovoljiti što više segmenata nogometne igre. Upravo se ti segmenti nogometa danas analiziraju do najsitnijeg detalja. Nekad su se nedostaci u određenim dijelovima nogometne igre mogli nadomjestiti, a danas nogometaš mora biti potpuno tehnički, taktički i kondicijski spreman kako bi mogao konkurirati ostalim nogometašima. Od jednake važnosti su i primanja, i dodavanja, a i vođenja nogometne lopte. Ova tri elementa nogometne igre usko su povezani i jedno bez drugoga ne mogu. Oni su temelj i osnova dobrog nogometaša. Vrhunski nogometaš treba imati dobru nogometnu bazu koja proizlazi upravo iz ovih elemenata.

Primanja, dodavanja i vođenja nogometne lopte važan su dio ove igre. Upravo ova tri elementa nogomet čine igrom i ekipa koja u sebi ima nogometaše koji mogu bez problema kontrolirati loptu na način da budu sigurni, precizni i točni u svojim dodavanjima i primanjima te vođenju lopte, je ekipa koja kontrolira svog protivnika. Na nogometnoj utakmici najviše su zastupljeni vođenje, dodavanje ili primanje lopte te se stoga ovim dijelovima igre u suvremenom nogometu pridaje veliki značaj. Igrači u današnjem nogometu kroz suradnju suigrača brže i lakše osvajaju prostor, nego samostalnim vođenjem lopte tako da je ovaj segment igre manje zastupljen od primanja i dodavanja lopte. U prilog tome govori podatak kako danas nogometaši imaju loptu u svojim nogama do dvije sekunde. Moderni nogomet karakteriziraju brzina i dinamičnost koju vođenje usporava tako da se vrijeme trajanja vođenja danas uvelike skratilo.

U metodici poučavanja i uvježbavanja nogometne igre itekako treba konstantno raditi na ovim elementima. U početku stvoriti dobru tehničku bazu koja će se s vremenom samo više nadograđivati i uklopiti u taktički dio nogometne igre.

## 8. LITERATURA

- **Knjige**

1. Bašić, M. (2005). *Kineziološka i antropološka analiza nogometa*. Zagreb.
2. Dujmović, P. (2000). *Škola nogometaša ZNS*. Zagreb.
3. Marković, G., Bradić, A. (2008). *Nogomet integralni kondicijski trening*. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“.
4. Milanović, D. (2013). *Teorija i metodika treninga*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Pavičić, I. (2001). *Tehnika vratara, elementi tehnike nogometaša i metodika*. Zagreb.

- **Doktorski, magistarski i diplomski rad**

6. Barišić, V. (2007). *Kineziološka analiza tehničkih sredstava u nogometu*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Majcenić, M. (2015). *Metodika obuke i usavršavanje izravnog udarca u nogometu*. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Sporiš, G. (2002). *Analiza nogometne igre u funkciji planiranja i programiranja fizičke pripreme*. Diplomski rad. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

- **Elektronički izvori**

9. History of Football – The Origins (2015). S mreže skinuto 30. studenog 2015. s adrese: <http://www.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/>
10. Tehnika nogometa (2015). S mreže skinuto 25. studenog 2015. s adrese: [http://hns-cff.hr/files/documents/old/253-web\\_tehnika.pdf](http://hns-cff.hr/files/documents/old/253-web_tehnika.pdf)
11. Totalni-nogomet.com (2015). S mreže skinuto 2. prosinca 2015. s adrese: <http://www.totalni-nogomet.com/vjezbe>