

MODELIRANJE TAKTIČKE PRIPREME U FAZI OBRANE U NOGOMETU

Mužina, Tomislav

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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:117:859535>

Rights / Prava: [Attribution-ShareAlike 4.0 International/Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-20**



Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Tomislav Mužina
**MODELIRANJE TAKTIČKE PRIPREME U FAZI
OBRANE U NOGOMETU**
Diplomski rad

Zagreb, Rujan 2023.

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu

DIPLOMSKI RAD

Kineziološki fakultet

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

Naziv studija: Kineziologija; **smjer:** Kineziologija u edukaciji i Nogomet

Vrsta studija: sveučilišni

Razina kvalifikacije: Integrirani prijediplomski i diplomski studij

Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišni magistar kineziologije u edukaciji i Nogometu (univ. mag. cin.)

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Znanstveno-istraživački/Stručni rad

Naziv diplomskog rada: je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini (npr. 2022./2023.) dana (26.04.2023.).

Mentor: doc. dr. sc. Ivan Krakani

Pomoć pri izradi: Ime i prezime, zvanje Naslov diplomskog rada Ime i prezime studenta, jedinstveni matični broj akademskog građana (JMBAG) studenta

MODELIRANJE TAKTIČKE PRIPREME U FAZI OBRANE U NOGOMETU

Tomislav Mužina, 0034062720

Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1. doc. dr. sc. Ivan Krakani | Predsjednik - mentor |
| 2. izv. prof. dr. sc. Luka Milanović | član |
| 3. dr. sc. Marin Dadić, pred. | član |
| 4. prof. dr. sc. Igor Jukić | zamjena člana |

Broj etičkog odobrenja: Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

University of Zagreb

Faculty of Kinesiology

Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education and... (for example Swimming)

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and...(for example Swimming)

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Scientific-research/Professional work

Master thesis: has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year (2022/2023) on (26.04.2023).

Mentor: doc. dr. sc. Ivan Krakan

Technical support: Name and surname, title Thesis title Student's name and surname, student identification number

Thesis defence committee:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. doc. dr. sc. Ivan Krakan | chairperson - supervisor |
| 2. izv. prof. dr. sc. Luka Milanović | member |
| 3. dr. sc. Marin Dadić, pred. | member |
| 4. prof. dr. sc. Igor Jukić zamjenski član | substitute member |

Ethics approval number:

Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited in Library of the Faculty of Kinesiology,
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

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

Mentor:

doc. dr. sc. Ivan Krakan

Student:

Tomislav Mužina

MODELIRANJE TAKTIČKE PRIPREME U FAZI OBRANE U NOGOMETU

Sažetak:

Nogomet je mnogo više od igre; to je strast koja povezuje ljude širom svijeta. Smatramo ga najvažnijom sporednom stvari na svijetu i to s razlogom. U ovom radu istražujemo povijest razvoja nogometa i njegove ključne komponente s posebnim fokusom na taktiku nogometne igre. Povijest nogometa je priča o evoluciji; od prvih jednostavnih pravila do suvremenih taktičkih strategija. Kroz godine, nogomet se razvio iz jednostavnih igara u složeni sport koji zahtijeva duboko razumijevanje taktičkih elemenata kako bi se postigli uspješni rezultati na terenu. Strukturalna analiza nogometa pomaže nam razumjeti složenost igre. Nogomet je mnogo više od jednostavnog dodavanja i udaranja lopte; to je igra koja zahtijeva inteligentne strategije i precizno postavljanje. Taktika nogometne igre ima jednu od ključnih uloga u postizanju uspjeha na terenu. Osnovni pojmovi nogometne taktike, poput formacija, pozicioniranja i tranzicije između faza igre, često su odlučujući faktor u igri. Treneri i igrači moraju duboko razumjeti ove koncepte kako bi se uspješno nosili s protivnicima. Suvremeni nogomet zahtijeva detaljno razrađene taktičke sustave. Ekipama je potrebna jasna strategija i formacija kako bi maksimizirali svoje šanse za pobjedu. Analiziramo kako različite ekipe primjenjuju različite taktike kako bi iskoristile slabosti svojih protivnika. Senzibilna faza u nogometnom razvoju, posebno u kategoriji U18, ključna je za formiranje budućih talenata. Igrači u ovoj dobi prolaze kroz ključne razvojne trenutke, kako tehnički, taktički, tako i mentalno. Razumijevanje tih aspekata pomaže u oblikovanju budućih profesionalaca. Dominantni principi nogometne igre u U18 kategoriji često definiraju budući uspjeh igrača. Taktika, tehničke vještine i mentalna priprema svi su važni dijelovi razvoja igrača u ovom uzrastu. Povezivanje juniorske dobi s seniorskim nogometom izazov je koji zahtijeva taktički pristup. Mladi igrači moraju naučiti kako primijeniti svoje vještine na višoj razini, a treneri igraju ključnu ulogu u pripremi igrača za taj prijelaz.

Ključne riječi: taktika nogometne igre, povijest i razvoj, strukturalna analiza, faza obrane, osnovni pojmovi taktike, suvremeni sustavi, senzibilna faza, U18, tranzicija u seniore

Abstract

Football is much more than a game; it's a passion that connects people around the world. We consider it the most important secondary thing in the world, and for good reason. In this work, we explore the history of football's development and its key components, with a special focus on the tactics of the game. The history of football is a story of evolution, from its early simple rules to contemporary tactical strategies. Over the years, football has evolved from simple games into a complex sport that demands a deep understanding of tactical elements to achieve success on the field. Structural analysis of football helps us grasp the complexity of the game. Football is much more than just passing and kicking the ball; it's a game that requires intelligent strategies and precise positioning. The tactics of football play a pivotal role in achieving success on the field. Basic concepts of football tactics, such as formations, positioning, and transitions between phases of play, often determine the outcome of the game. Coaches and players must have a deep understanding of these concepts to effectively compete against opponents. Modern football demands meticulously planned tactical systems. Teams need a clear strategy and formation to maximize their chances of victory. We analyze how different teams employ various tactics to exploit the weaknesses of their opponents. The sensitive phase in football development, especially in the U18 category, is crucial for nurturing future talents. Players in this age group go through key developmental moments, both technically, tactically, and mentally. Understanding these aspects is essential for shaping future professionals. Dominant principles of football in the U18 category often define the future success of players. Tactics, technical skills, and mental preparation are all vital components of player development at this age. Connecting the junior age group with senior-level football is a challenge that requires a tactical approach. Young players must learn how to apply their skills at a higher level, and coaches play a crucial role in preparing players for this transition.

Key words: Football Tactics, History and Development, Structural Analysis, Defensive Phase, Basic Tactical Concepts, Modern Systems, Sensitive Phase, U18, Transition to Seniors

SADRŽAJ

1. UVOD.....	8
2. POVIJEST RAZVOJA NOGOMETA I TAKTIKE.....	9
2.1.Povijesni razvoj nogometa.....	9
2.2.Razvoj suvremenog nogometa.....	10
2.3.Razvoj prvih tragova Sistema nogometne igre.....	12
3. STRUKTURNA ANALIZA NOGOMETA.....	15
3.1.Faza napada.....	17
3.2.Faza obrane.....	20
4. TAKTIKA NOGOMETNE IGRE.....	26
5. TAKTIČKI SUSTAVI SUVREMENIH EKIPA.....	30
6. SENZIBILNA FAZA U18	36
7. DOMINANTNI PRINCIPI U18	38
8. POVEZIVANJE JUNIORSKE DOBI U SENIORE.....	40
9. ZAKLJUČAK.....	42
10. LITERATURA.....	43

1.UVOD

Nogomet je sport koji inspirira strast i oduševljava milijune diljem svijeta. Njegova jednostavnost i dubina, kombinirani s nevjerojatnom sposobnošću da spaja ljude različitih kultura, čine ga jednim od najvažnijih društvenih fenomena današnjice. Nogomet je mnogo više od igre; to je priznanje, identitet, i način života za mnoge. Iza igre koja se igra na travnjaku, stoje duboki korijeni povijesti, složeni taktički aspekti i evolucija koja je dovela do suvremenog nogometa. Ovaj diplomski rad ima za cilj istražiti različite aspekte nogometne igre, od povijesti njegovog razvoja i strukturalne analize do suvremenih taktičkih sustava koji oblikuju igru danas. Također će analizirati ključne pojmove u nogometnoj taktici, uključujući osnovne koncepte i taktičke principe. Razmotrit će se i taktički sustavi koje primjenjuju suvremene ekipe kako bi ostvarile uspješne rezultate na terenu. Suvremeni nogomet evoluirao je kao nikada prije. U eri brzih komunikacija i globalne povezanosti, taktičke inovacije i strategije brzo se šire među trenerima i igračima diljem svijeta. Ovaj rad će dublje istražiti te inovacije i kako se njihova primjena odražava na dinamiku igre. Osim toga, ovaj diplomski rad će razmotriti senzibilnu fazu razvoja u nogometu, fokusirajući se na igrače u dobi od 18 godina. Ova faza predstavlja kritičan trenutak u razvoju mladih talenata, gdje se oblikuju temelji buduće profesionalne karijere. Proučavanjem dominantnih principa u U18 kategoriji, istražiti ćemo kako se taktički i generalni aspekti igre razvijaju tijekom ove ključne faze u nogometnom razvoju. Također ćemo istražiti kako se ovi mladi igrači pripremaju za prijelaz iz juniorskog nogometa u seniorsku razinu igre, gdje se suočavaju s novim izazovima i očekivanjima. Kroz ovaj rad, pokušat ćemo sagledati širu sliku nogometa kao sporta koji se neprestano razvija i mijenja, ali i kao fenomena koji duboko utječe na naše društvo i kulturu. Nogomet je mnogo više od igre na terenu; to je priča o strasti, inspiraciji i promjenama koje oblikuju naš svijet. U nastavku ćemo predstaviti povijest razvoja nogometa i taktike, duboko uronivši u korijene ove igre, dok će iduće poglavlje pružiti strukturalnu analizu nogometne igre. Slijedeća poglavlja će istražiti ključne pojmove nogometne taktike, suvremene taktičke sustave ekipa i senzibilnu fazu razvoja igrača u U18 kategoriji, sve do prijelaza u seniorski nogomet i dominantnih principa koji oblikuju tu transformaciju.

2. POVIJEST RAZVOJA NOGOMETA I TAKTIKE NOGOMETNE IGRE

2.1. Povijest razvoja nogometa

Nogomet se pojavljuje na raznim crtežima, drvorezima, kipovima i kamenim pločama što nam govori da su i naši davni pretci uživali u ovoj igri. Povijesni razvoj se može podijeliti na dvije faze. Prva bi bila "praigre" gdje spadaju igre kod starih Kineza koje datiraju čak 3000.god.pr.Kr., Japanaca u 7 st., Grka i Rimljana te na razvoj od 1863.godine kad se nogomet odvojio od ragbija. Stari Kinezi su imali loptu od kože, punjenu perjem ili krznom, igrale su dvije vrlo brojne momčadi koje su bile postavljene jedna nasuprot druge te su gurale loptu nogama, leđima, ramenima i glavom, a pobijedila bi momčad koja bi prva gurnula loptu između dvije bambusove trske. Igranje rukom bilo je zabranjeno. Slične igre javljaju se i u starogrčkoj povijesti, a to su "Episkyros" i "Epikoinos" gdje dvije momčadi s istim brojem igrača igraju na terenu omeđenom dvjema poprečnim i jednom središnjom linijom označenom kamenčićima. Lopta se gurala i rukama i nogama a cilj je bio prebaciti loptu preko crte protivničke ekipe. Prije početka ekipe bi stajale iza svoje gol-crte, dok bi loptu na sredini terena podbacila neka neutralna osoba te bi ekipe potrčale prema njoj. Slična igra se javlja i u Rimu pod nazivom "harpastum" za koju je filozof Seneka rekao da je gruba i oštra. Srednjovjekovni natpisi nam odaju da je podigra nogometa bila prisutna i u tim vremenima. U 12. stoljeću nam Willian Fitzstephen spominje igru loptom koju su igrali na pokladni utorak po ulicama i predgrađima Londona momčadi dvaju cehova. U 14. stoljeću igre su toliko proširene po ulicama da su ugrožavale građane te su 1314. godine zabranjene (Engleska, Italija...). Zabrane su potrajale sve do 1650., a već od 1700. godine slijedi brzo širenje naročito u školama, a vrijedi jedino pravilo - nema korištenja ruku. U školama se igra podijelila na rugby running game i na dribbling game, a 1862. godine pristalice dribbling game prihvaćaju pravila koja je razradio M.Tring. Kako su 1855. godine osnovani prvi klubovi (Sheffield i Cambridge), u Londonu se 1863. godine osniva prvi Nogometni savez sa 13 pravila. Prva utakmica između klubova odigrana je 1871. godine u engleskom FA cupu, dok je godinu poslije odigrana prva međunarodna utakmica između Engleske i Škotske. Nacionalni savezi ostalih europskih država uglavnom nastaju 1874. godine dok su Južnoamerički savezi osnovani krajem 19. te početkom 20. stoljeća. FIFA (Fédération internationale de football association),

krovna organizacija međunarodnog nogometa, osnovana je 1904. godine u Parizu, a prvi puta nogomet sudjeluje na olimpijskim igrama 1908. godine u Londonu. (Jedvaj, 2007.)

2.2.Razvoj suvremenog nogometa

Prije, a i poslije 1. Svjetskog rata veliki utjecaj na razvoj suvremenog nogometa imaju nogometni centri. Poznate nogometne škole bile su: Engleska, Bečka, Češka, Mađarska. Svaka od tih škola bila je centar za svoju okolinu te zbog toga nije bilo potrebe za novim urbanim sredinama. Na svakom natjecanju dokazivala se vrijednost, a pobjednik bi postao „model“. U Italiji, u 1950-ima, razvijena je taktika poznata kao Catenaccio. Ova defenzivna taktika stavljala je naglasak na snažnu obranu i kontroli prostora s jednim "zaključanim" braničem koji čuva zonu ispred vlastitog gola. Tako je jedan od prvih primjera bila SR Njemačka koja je 1954. godine iznenadila konkurenciju s fizičkom spremom kao osnovnom vodiljom uz dodatna obilježja koja su potrebna za nogometnu igru. Nakon toga nastaju brojne metode treninga te se uključuju i treneri iz drugih sportova (atletika) te zauzimaju važnu ulogu. Brazil je dominacijom "sedamdesetih" vratio važnost same igre u nogometu, ali druge momčadi su imale problem s provedbom te lepršavosti zbog pomanjkanja kvalitete igrača. Englezi su zatim 1966. godine afirmirali racionalnu igru i to je bio početak Industrijskog nogometa. Rad i uniforme su obilježile taj period. Nizozemski trener Rinus Michels razvio je koncept "Totalnog nogometa" u 1970-ima. Ova taktika uključivala je visoki pressing, brzu tranziciju i fleksibilnost igrača da igraju na različitim pozicijama. Velike promjene izazvala je utakmica Kupa europskih nacija na Wembley-u između Engleske i SR Njemačke 1972. godine gdje je superiorna SR Njemačka pobijedila 3:1 te promijenila razvoj suvremenog nogometa.

Razvoj suvremenog nogometa odvija se kroz različite faze i evolucije igre. Ovaj proces obuhvaća promjene u taktici, fizičkoj pripremi, tehnici, tehnologiji i filozofijama igre. Slijedi nekoliko ključnih aspekata koji su oblikovali suvremeni nogomet. Tijekom godina, vidjeli smo

različite taktičke pristupe igri. Klasične formacije poput 4-4-2 i 4-3-3 i dalje su prisutne, ali su se razvile i nove formacije poput 4-2-3-1, 3-4-3 i 4-1-4-1. Nogometne ekipe sve više primjenjuju fleksibilne taktičke pristupe, prilagodbu igre ovisno o protivniku i situaciji na terenu. Visoki pressing, odnosno agresivno pritiskanje protivnika na njihovom teritoriju, postao je sve popularniji u suvremenom nogometu. To je taktika koja pomaže u brzom povratku lopte i stvaranju prilika za napad. Tiki-taka stil igre, koji uključuje intenzivno zadržavanje lopte i brze kratke pasove, postao je prepoznatljiv i često se povezuje s uspjehom španjolske reprezentacije i Barcelone. Posjedovanje lopte igra važnu ulogu u kontroliranju igre i smanjenju prilika za protivnika. Suvremeni nogomet zahtijeva visoku razinu fizičke izdržljivosti i brzine. Sve više se ulaže u kondicijsku pripremu igrača, primjenu sportske znanosti i analitiku kako bi se optimizirala njihova fizička izvedba. Napredak tehnologije ima značajan utjecaj na razvoj nogometa. Analitički softver, videoanalize, GPS praćenje igrača, VAR tehnologija (Video Assistant Referee) i mnoge druge tehnologije unapređuju igru, analizu i donošenje odluka. Suvremeni nogomet potiče veći angažman i aktivnost golmana i zadnjih igrača. Golmani su često uključeni u izgradnju igre i posjedovanje lopte, dok zadnje linije često kreiraju napade iz zadnjeg reda. Igrači sve više razvijaju svoje individualne sposobnosti, kao što su driblanje, brzi driblinzi, šutovi s distance i preciznost u dodavanju. Ove vještine mogu biti ključne za proboj protiv snažnih obrana. Povećana svijest o sportskom ponašanju, poštivanju pravila igre i etici postala je važna u suvremenom nogometu. Klubovi sve više ulažu u razvoj nogometnih akademija i sustava za razvoj mladih igrača, što omogućuje ranu identifikaciju talenata i usmjereni razvoj njihovih vještina.

Suvremeni nogomet i dalje se razvija i mijenja kako bi se prilagodio novim trendovima, tehnologiji i filozofijama igre. Ključno je pratiti te promjene i prilagoditi se kako bi se ostvarili najbolji rezultati na terenu.

2.3. Razvoj prvih tragova sistema nogometne igre

U počecima razvoja nogometne igre nisu postojala pravila niti neki osnovni plan. Imali su cilj prenijeti loptu iz jednog djela grada do važne zgrade susjednog grada u košaru koja je predstavljala gol. Igra se svodila na trčanje i na udarce, važno je pravilo gdje je lopta tu se svi gomilaju i tko je bio snažniji, brži, imao jači udarac taj bi pobijedio. Ovo izvorno, dječje doba se može nazvati sistem bez sistema. Za razvoj formacija 1863. godina značila je revolucionaran preokret. Tada je došlo do odvajanja rugbya (koji je dozvoljavao nošenje lopte rukama) od nogometa. Istovremeno propisana su i prva pravila igre. Konačno je određeni oblik i dimenzija igrališta (182m x 91m) te vrata (7,82 m, bez grede). Broj igrača nije bio određen, a prosječno je sudjelovalo oko 15 igrača. Sve do 1870. bilo je dozvoljeno loptu zaustavljati rukom, a vrataru je igranje rukom dozvoljeno tek 1871. godine. Donošenjem ovih pravila počele su se primjenjivati prve formacije. Iako je prva formacija "5 u liniji" nastala tek 1883., u periodu između 1863. i 1883. naziru se prvi tragovi formacija.

"T" formacija

Prva formacija formirala se u Engleskoj i nazivala se "T" formacija prema rasporedu igrača u obrani i napadu. Pošto je nogomet bio sredstvo odmjeravanja snage između ekipa, po uzoru na gladijatore i vitezove, počelo se s intenzivnom pripremom za natjecanje. Poboljšanje rada i pripreme dovelo je do poboljšanja tehničkih i fizičkih kvaliteta igrača. Kako bi se pojedince koji su se isticali sprječavalo u prodoru prema vratima, iz napadačke linije se u obrambenu liniju uz golmana povukao jedan ili dva igrača sa zadatkom da uz golmana pojačaju obranu. Ova promjena označavala je prvu raspodjelu zadataka i samim time formiranje prve formacije. Iako su napadačke linije bile daleko brojnije, zbog nepoznavanja taktičke igre i suradnje te slabije tehničke pripreme, akcije napadača bile su gotovo uvijek individualne pa bi jedan ili dva obrambena igrača lako riješili napadačku prijetnju. Napadači su se morali usavršavati pa su osim udarca počeli koristiti i usavršavati vođenje lopte. To im je bilo neophodno budući da su morali prelaziti velike udaljenosti, a i pravilo zaleđa (1862.) ih je ograničilo da udarce u svrhu dodavanja izvode prema naprijed.

Formacija “7 i 6 u liniji”

Rješavanjem problema napada pojavio se novi problem – što s osvojenom loptom? Osvojivši loptu, protivnički igrač ju je odmah poslao daleko u protivničku polovicu. Ona mu je odmah bila vraćena pa ju je pokušavao predati nekome od svojih napadača. Tako su nastali tehnički elementi dodavanja i primanja lopte. Korištenjem novih elemenata napadu nije bilo teško savladati jednog obrambenog igrača. Budući da se trebalo adaptirati na nove okolnosti, došlo je do potrebe povlačenja više igrača u obranu.

Formacija “7 u liniji”

Formacija “7 u liniji” prvi su primjenili Englezi, što je predstavljalo modifikaciju “T” formacije povlačenjem dva igrača u obrani. Povlačenjem dva igrača napad nije ništa oslabljen, a obrana je dobila dva nova igrača koja su pokrivala prostor ispred središnjeg obrambenog igrača i napadačke linije. Ova formacija održala se prilično dugo jer su tri obrambena igrača dobro parirala sedmorici napadača, a na ruku im je išlo i pravilo zaleđa. Daljnjim usavršavanjem napadačkih akcija i lakšim probijanjem linija obrane došlo je do potrebe za spuštanjem još igrača u obrambenu liniju.

“6 u liniji”

Škoti su uvidjeli da povlačenjem još jednog igrača iz napadačke linije neće previše oslabiti napad, ali znatno će poboljšati obranu. Spustili su još jednog igrača i taktikom nagomilavanja igrača pred vlastitim golom dobili su nešto povoljniju formaciju u odnosu na engleskih “7 u liniji”. Raspored igrača bio je takav da su iza šestorice napadača bila dva para obrambenih igrača.

“5 u liniji” – klasična formacija

Sljedeći korak u uspostavljanju brojčane ravnoteže postaje formacija “5 u liniji”. Prvu ju je 1883. primijenila ekipa sveučilišta u Cambridgeu, a nakon toga se dugo primjenjivala u cijelom svijetu.

Budući da je napad u ovakvom omjeru teško probijao obranu, uvedena je pozicija “centarhalfa” koji je bio ključna figura obrane, ali i organizator napada. Priključivao se napadu i tako je stvorena brojčana nadmoć u odnosu na suparnika. Obrani je jako pomagalo pravilo zaleđa koje je govorilo da je svaki igrač na protivničkoj polovici u zaleđu ako ispred sebe nema najmanje tri igrača. Sve do 1925. i promjene pravila zaleđa, obrana se postavljala tako da je jedan obrambeni igrač stajao blizu svojih vrata, a drugi daleko ispred njega. Ispred njih su se nalazila još tri obrambena igrača u liniji. Ovim postavljanjem opet se napadačka ekipa prisiljavala na individualne akcije što je uvelike olakšalo obrambenim igračima. Nakon promjene pravila zaleđa 1925. došlo je do modifikacije formacije i sada oba beka igraju u liniji iza tri obrambena igrača. Ova formacija nazvana je klasičnom zbog ravnoteže između obrane i napada, ali i svoje opće prihvaćenosti.

Formacija “WW”

Poznati trener Arsenalu Herbert Chapman modificirao je klasičnu formaciju, povlačeći iz napadačke linije dva igrača u prazne prostore iza napadačke linije. Novi raspored rasporedio je igrače u četiri linije umjesto u dotadašnje tri linije. Ova promjena dogodila se iz tri razloga. Osnovni razlog promjene bila je bolja i svrsishodnija organizacija igre, dok su drugi razlozi bili privikavanje na novo pravilo zaleđa i otežavanje igre centarhalfu u prostoru iza napadačke linije. Ovom formacijom pokušalo se nametnuti svoj stil igre te se u organizaciji igre centarhalfu pridružuju još dva igrača. Prelaskom u ovaj razmješatij igrača na terenu, prelazi se na način obrane “čovjek čovjeka”. Arsenal je ovom formacijom u roku od 8 godina čak pet puta osvojio englesko prvenstvo i dva puta engleski kup.

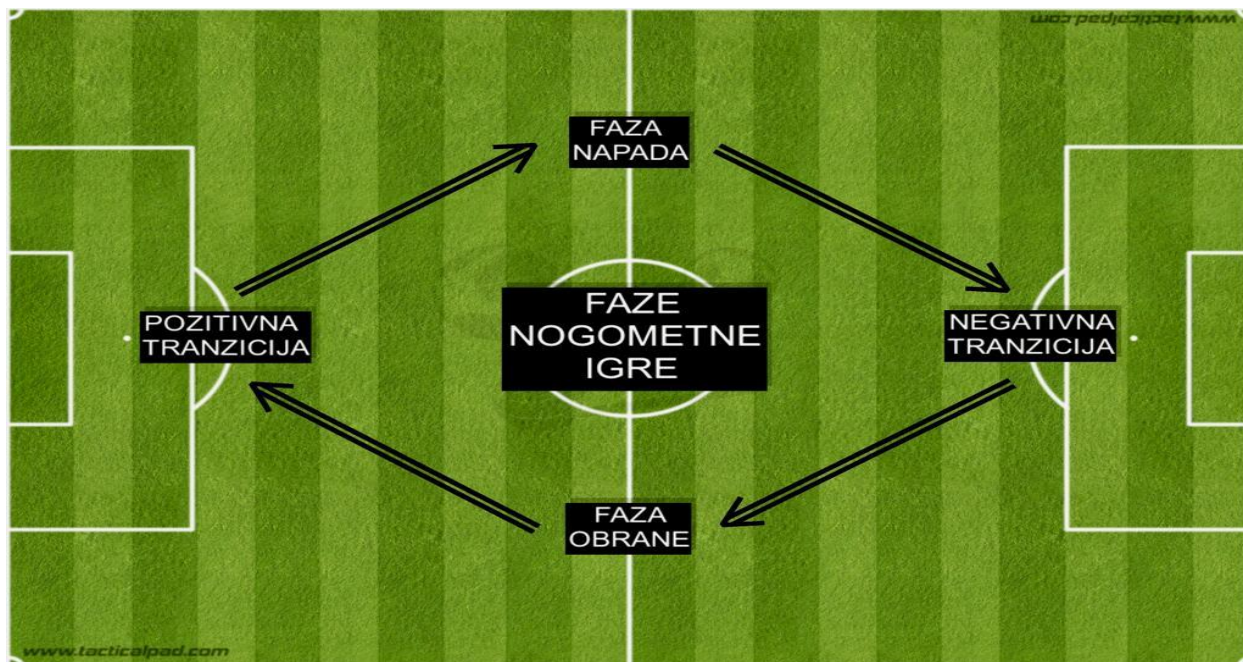
Formacija “WM”

Prelaskom na način igre “čovjek čovjeka” obrambeni igrači morali su se puno odgovornije postavljati i biti puno agresivniji. Svaka eventualna greška dovodila je do potpunog raspadanja obrane. Napadači su u ovom rasporedu bili u podređenom položaju. Sada više nisu primali lopte neometani, već su u svakom trenutku imali na sebi jednog igrača. Napadači su ovu obranu počeli uništavati zamjenom mjesta i kretanjem u druge prostore, čime su oslobađali prostor za svoje suigrače. Obrana je tom problemu doskočila još jednim manevrom – preuzimanjem. Ove promjene označavale su prijelaz iz formacije ”WW” u formaciju “WM”. Bekovi su potisnuti uz linije i osnovni zadatak im je čuvanje protivničkih krila, a centarhalf je vraćen u posljednju liniju i pokriva protivničkog centarfora. Formacija “WM” imala je dva osnovna zadatka: ravnomjerno pokrivanje cijelog terena i vladanje sredinom terena. (Toplak, 1985).

3. STRUKTURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Nogometna igra je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada grupi polistrukturalnih acikličnih gibanja, a obilježava je varijabilitet motoričkih radnji kojima se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre: postizanje pogotka i pobjedu. Tim se istim motoričkim radnjama razvijaju karakteristike igrača, a igra kvalitetno unapređuje. (Barišić, 2007).

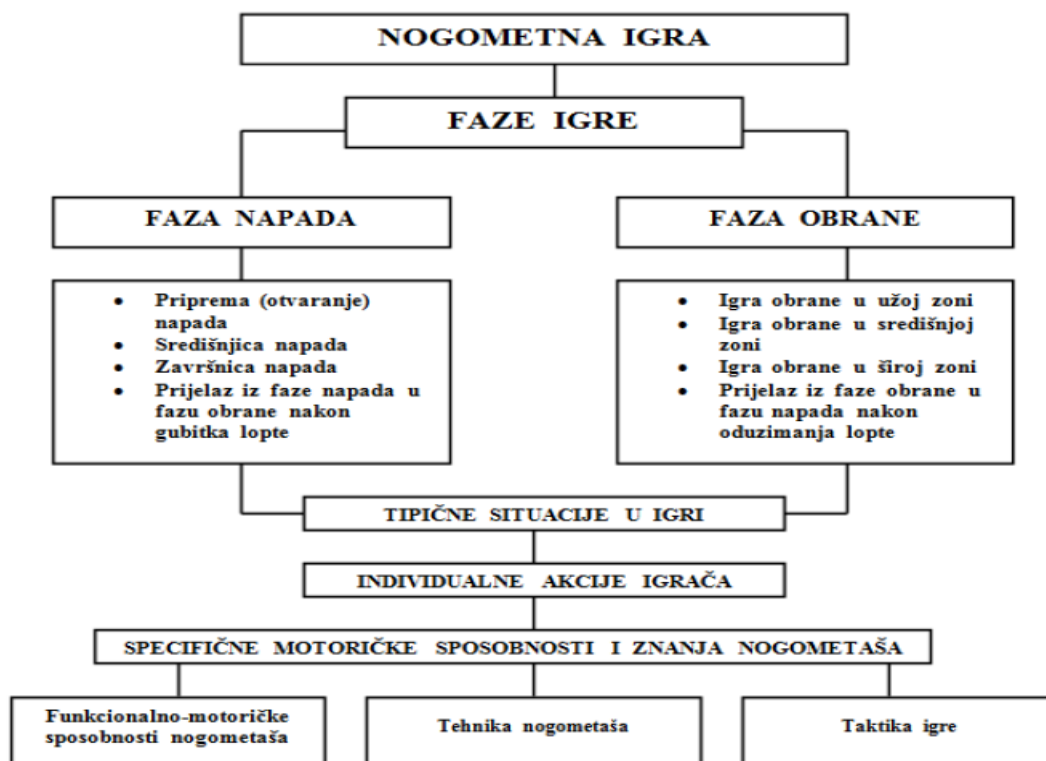
Nogometna igra se dijeli na 4 faze. faze se tokom igre smjenjuju jer igrači obavljaju određene poslove koje njihove početne pozicije zahtjevaju od njih. Suvremeni nogomet dozvoljava veću prostornu slobodu, odnosno igrači nisu toliko vezani za svoju zonu.



Slika 1. 4 faze nogometne igre (Mihačić & Kubla, Priručnik za nogometne trenere UEFA -B; Hrvatski nogometni savez, 2015)

Kako bi smo pojednostavili i bolje razumjeli nogometnu igru možemo je podijeliti u četiri glavne faze igre i prekide, a to su: (Slika 1.)

- • Faza napada (faza u kojoj momčad ima posjed lopte)
- • Negativna tranzicija (nekoliko sekundi nakon što je naša momčad izgubila posjed lopte)
- • Faza obrane (faza u kojoj protivnička momčad ima posjed lopte)
- • Pozitivna tranzicija (nekoliko sekundi u kojoj je naša momčad osvojila loptu)
- • Prekidi



Slika 2. Shematski prikaz faza nogometne igre(Jerković, 1996)

3.1.FAZA NAPADA

Faza napada počinje onog trenutka kad određena ekipa preuzme kontrolu nad loptom na bilo kojem dijelu terena. To se može dogoditi nakon suparničke greške ili nakon individualne reakcije obrambenog igrača. Osnovni cilj napadačke faze je postizanje gola, što se ostvaruje putem individualnih napora ili suradnjom dvoje ili više igrača. Cjeli tim sudjeluje u ovoj namjeri, obuhvaćajući sve igrače na terenu, dok im protivnički tim otežava organizaciju i izvedbu napada (Jerković, 1986).

Ciljevi napada uključuju:

- postizanje golova često (brzo) te stvaranje prilika za postizanje golova;
- nakon gubitka posjeda lopte u fazi napada, cilj je brzo i učinkovito spriječiti protivnika u razvoju njihova napada (tranzicijska obrana), spriječiti stvaranje prilika za postizanje golova ili, kao krajnji cilj, izbjeći primanje gola

Principi napada uključuju:

- okomita i dijagonalna duboka dodavanja u slobodan prostor
- plansko zadržavanje posjeda lopte
- pravovremeno i brzo prepoznavanje suigrača za primanje lopte
- osvajanje prostora u dubinu i širinu terena
- korištenje "lažnih" pokreta
- plansko otkrivanje slobodnog prostora suigračima
- stvaranje brojčane nadmoći u svakoj podfazi napada
- provođenje napada kroz središnji dio terena ili uz bokove
- zaključivanje napada s minimalnim brojem dodavanja (Barišić, 2007).

S obzirom na prostorne odnose i tijek igre na terenu, razlikujemo **3 napadačke zone**:

- **zona pripreme ili otvaranja napada** (prva trećina terena);
- **zona središnjeg napada** (središnja trećina terena);
- **zona završnice napada**(posljednja trećina terena) (Jerković, 1986).



Slika 3. Prikaz podjele zone napada prema prostornim odnosima i tijeku igre na terenu

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

- kroz centralni prostor;
- preko krilnih prostora (Barišić, 2007).

S obzirom na brzinu prijenosa lopte prema protivničkom голу razlikujemo (Barišić, 2007 prema Jerkoviću, 1986):

- progredirajući napad;
- varijabilni napad;
- regredirajući napad.

3.2.FAZA OBRANE

Faza obrane inicira se u trenutku kad momčad izgubi posjed lopte na bilo kojem dijelu terena. U tom trenutku, svi igrači preuzimaju defenzivne zadatke, ovisno o svojim pozicijama i osnovnom rasporedu na terenu (Jerković, 1986).

Ciljevi obrane obuhvaćaju:

- Nakon gubitka lopte, što prije spriječiti protivnika u stvaranju prilika za postizanje gola, kao i invocirati sprečavanje primanja gola;
- Destruirati protivničku igru u fazi napada;
- Vratiti loptu u vlastiti posjed što prije moguće

Principi obrane uključuju:

- Obeshrabriti odigravanje vertikalnih i dijagonalnih dubokih dodavanja u zonu bliže obrane (suparničke kontre);
- Vježbati pritisak prema protivničkom igraču u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno);
- Smanjiti protivniku prostor djelovanja po dubini i širini terena ;
- Usporiti tempo protivničke igre u napadu;
- Strogo pokrivati protivničke napadače blizu lopte, dok se zonski pokriva optimalnom udaljenošću (kombinirana obrana);
- Navesti protivnika da igra bočno i unatrag te izazivati njihove pogreške pri razvoju napada;
- Stvoriti brojčanu nadmoć u obrani kroz pravovremeno pozicioniranje i preuzimanje nakon izlaska iz igre;

- Planirano se povlačiti na vlastitu polovicu terena kad organizacija obrane nije uspostavljena ili kad nedostaje igrača u obrani (Barišić, 2007).

Faza obrane prema vertikalnim prostorima igrališta dijeli se na **tri zone** s pripadajućim podfazama igre:



Slika 4. Podjela igrališta prema vertikalnom prostoru

- **uža zona obrane** / podfaza uže obrane;

Podfaza uže zone obrane u nogometu odnosi se na konkretnu strategiju obrane u kojoj se obrambeni igrači fokusiraju na zaštitu od protivničkih napada unutar zadnje trećine igrališta, odnosno najbliže голу obrambene momčadi. Ova podfaza igre ima za cilj smanjiti prostor u kojem protivnički tim može djelovati te minimizirati rizik od opasnih napadačkih prilika. Obrambeni igrači se postavljaju u određene zone na terenu i surađuju kako bi osigurali dobru pokrivenost i kontrolu u tim zonama te su usmjereni na blokiranje putanja i linija dodavanja

protivničkih igrača kako bi im otežali stvaranje napadačkih kombinacija. Vrlo je važna kompaktnost, sa što manjim prostorom između igrača, čime se smanjuje prostor za protivničke akcije, te si obrambeni igrači međusobno pomažu i preuzimaju igrače dok se oni kreću kroz različite zone, osiguravajući da nema nepokrivenih područja. Igrači uže zone obrane pokušavaju vršiti pritisak na protivničke igrače čim uđu u njihovu zonu, prisiljavajući ih na brže odluke i akcije. Kada obrambeni tim izgubi posjed lopte, igrači brzo prelaze u obranu, pokušavajući zauzeti svoje pozicije u zoni i spriječiti brze protivničke napade. Efikasna komunikacija među obrambenim igračima ključna je za osiguranje da su sve zone pokrivene te da igrači djeluju koordinirano. Kada je potrebno, obrambeni igrači izlaze iz svoje zone kako bi intervenirali, presjekli loptu ili ometali protivničke igrače, postavili zamku i pritiskali protivničke igrače kako bi ih natjerali da izgube posjed lopte. Podfaza uže zone obrane često se koristi kako bi se suzbile protivničke napadačke prijetnje i kontroliralo središte terena. Ova strategija posebno pomaže u održavanju organizacije u obrani te smanjenju opasnih napadačkih prilika unutar određenog dijela terena.

- **središnja zona obrane** / podfaza središnje obrane;

Podfaza središnje obrane u nogometu odnosi se na segment igre u kojem se obrambeni igrači fokusiraju na zaštitu središnjeg dijela terena i sprječavanje protivničkih napada u tom području. Ova podfaza igre ima za cilj održavanje kontrole nad središnjim dijelom terena te sprečavanje protivnika da uspostave dominaciju i stvore opasne napadačke situacije. Obrambeni igrači postavljaju se tako da zauzmu povoljne pozicije kako bi otežali protivničkim igračima prolaz kroz središnji dio terena. To uključuje postavljanje blokova, prepreka i pokrivanje ključnih putanja, predviđanje protivničke akcije i pokušati presjeći dodavanja kako bi prekinuli napadačke kombinacije. Obrambeni igrači trebaju biti spremni reagirati i izvesti precizne intervencije kako bi preuzeli posjed lopte od protivnika. Zadnja linija često surađuje s veznim redom kako bi stvorili kompaktnu obrambenu strukturu koja otežava protivnicima prolaz i napade. Često se koriste taktike poput ometanja i pritiska kako bi protivničke igrače prisilili na greške i lošije odluke. Dobra komunikacija među obrambenim igračima i ostalim članovima

tima ključna je kako bi se uskladili pokreti i prepoznale prijetnje. Identificiraju se ključni protivnički igrači u središnjem dijelu terena te im se posvećuje posebna pažnja kako bi se suzbila njihova kreativnost i utjecaj na igru. Obrambeni igrači, nakon osvajanja posjeda lopte, često se uključuju u izlazak iz obrane i pridonose pokretanju napada svoje momčadi te tako putem pozicioniranja i kontrole lopte, mogu utjecati na tempo igre te spriječiti protivnike da brzo prenesu loptu prema naprijed. Podfaza središnje obrane igra ključnu ulogu u održavanju ravnoteže između napada i obrane, te je važna za očuvanje organizacije u timu i sprečavanje protivničkih napadačkih prilika u središnjem dijelu terena.

- **šira zona obrane** / podfaza šire zone obrane

Podfaza šire obrane u nogometu odnosi se na strategijski aspekt igre u kojem se obrambeni igrači fokusiraju na sprečavanje protivničkih napada još prije nego što se protivnički tim približi opasnijem dijelu terena. Ova podfaza igre ima za cilj ometati i prekidati protivničke napade dok se još razvijaju, čime se smanjuje opasnost od napadačkih prilika i stvaranja ozbiljnog pritiska na vlastiti gol. Obrambeni igrači nastoje stvoriti pritisak na protivničke igrače koji imaju loptu. To uključuje brzo približavanje protivnicima, zatvaranje prostora, te pokušaj ometanja dodavanja ili driblinga. Cilj je prisiliti protivničke igrače na greške, loše dodavanje ili gubitak posjeda lopte. U trenutku gubitka posjeda lopte, obrambeni igrači brzo prelaze iz napada u obranu kako bi smanjili vremenski prozor za protivnički tim da iskoristi nepovezanost obrane. Momčad koja se brani često koristi prekide (korneri, slobodni udarci) kao priliku da se postavi u obrambeni blok i spriječi potencijalne prijetnje. Koordinacija i komunikacija između obrambenih igrača ključne su u ovoj podfazi. Svi igrači moraju raditi kao tim kako bi uspješno prekidali protivničke napade. Ova podfaza obrane igra ključnu ulogu u održavanju ravnoteže između napada i obrane te pomaže smanjiti protivnički pritisak na vlastiti gol.

Prema **horizontalnim prostorima** igrališta, obrana se odvija:

- u središnjem (centralnom) prostoru;
- na krilnim prostorima (Barišić, 2007).

Načini igre u obrani su:

- aktivna obrana ili presing igra;
- poluaktivna obrana;
- pasivna obrana (Jerković, 1986).

Vrste obrane su:

- igra „čovjek – čovjeka“ u obrani:

Prevladava strogo praćenje protivničkih igrača širom terena, odnosno svaki igrač u obrani ima zadaću čuvanja jednog igrača protivničke ekipe, kako bi se spriječile sve akcije i namjere napadača. Ova vrsta obrane zahtjeva značajne napore u funkcionalnim i motoričkim sposobnostima (aerobnim i anaerobnim kapacitetima), dok situacijska inteligencija ne mora nužno biti na vrlo visokoj razini. Ova taktika često se koristi u ograničenim zonama obrane (npr. kod opasnih situacija prema голу) ili u središnjem dijelu terena kako bi se označili posebno kvalitetni/kreativni protivnici.

- zonska obrana:

Zonska obrana podrazumijeva stvaranje prostornih barijera za protivničku momčad, gdje svaki igrač u obrani kontrolira svoju zonu na terenu, prilagodivši je svojoj ulozi u timu. Kada protivnički napadač uđe u zonu jednog od obrambenih igrača, taj igrač ga preuzima i nadzire, dok ostatak obrambene ekipe pokriva prostor iza njega kako bi spriječila prodor (dijagonalno zatvaranje). Ova strategija smanjuje fizički napor igrača, ali zahtijeva viši stupanj intelektualne aktivnosti. Igrači se moraju postavljati pravodobno, prepoznati kada preuzeti napadača, predvidjeti protivničke akcije i disciplinirano djelovati u timskim i individualnim akcijama.

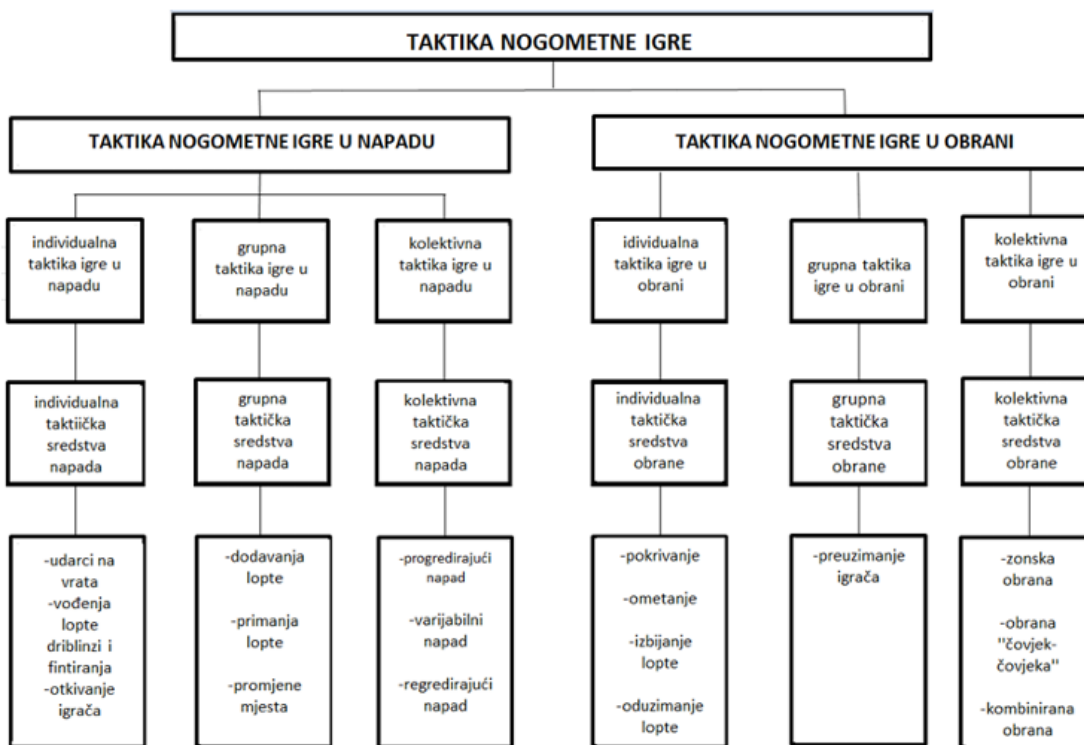
- kombinirana obrana:

Kombinirana obrana ima primjenu isključivo u modernom nogometu. Ova strategija uključuje kombinaciju pristupa "igrač - igrača" i zonske obrane. Drugim riječima, određeni igrači djeluju zonski, dok drugi primjenjuju "igrač - igrača", ovisno o različitim fazama obrane tijekom igre.

Gledajući na formaciju obrambenih linija unutar momčadi, a samim time i različite faze obrane, napadački igrači često se postavljaju zonski, dok središnji obrambeni igrači, kao što je već rečeno, mogu birati između markiranja ključnih protivničkih igrača ili zonskog postavljanja. U situacijama bliže vlastitom голу, čest je slučaj da se igrač s loptom obuhvaća obranom "igrač - igrač", dok ostali igrači zauzimaju zonske pozicije. (Jerković, 1991).

4. TAKTIKA NOGOMETNE IGRE

Da bi razumijeli i objasnili nogometnu taktiku potrebno je točno definirati i raspoznati pojmove koji su vezani za nju, od čega se ona sastoji te kojima se sredstvima ona postiže, kako se njome upravlja kako bismo bili uspješni u svome poslu. Pa, tako nam Gabrijević definira *nogometnu taktiku* kao zajedničko i svrsishodno djelovanje pojedinca u okviru momčadi s ciljem formiranja napada i obrane te prelaska iz obrane u napad i obrnuto.



Slika 5. Shematski prikaz taktike nogometne igre, (Jerkovic, 1991)

Sustav igre je određeni raspored igrača na terenu s ciljem organiziranog djelovanja pojedinca i linija u fazi obrane i u fazi napada. Sustav igre (Mischel, 1991) određuje poziciju i zadatke svakom igraču u početnom rasporedu na terenu. Sustav igre podrazumijeva da se svaki igrač mora pridržavati propisanih uloga odnosa i dogovorenih strategija unutar igre (i obrambeno i napadački). Dobar sustav nogometne igre ima nekoliko karakteristika: jednostavan je i prilagodljiv individualnim sposobnostima, osobinama i vještinama igrača; uravnotežen odnos između napada, tranzicije i obrane; pokazuje elastičnost u smislu uloge igrača, kao i njihovih međusobnih suradnji i rotacija; raspodjela zadataka na sve igrače uzevši u obzir njihove individualne kvalitete te omogućuje prijenos težišta igre u pojedinim fazama igre.

Strategija u nogometu predstavlja primjenu niza mjera i postupaka iz različitih oblasti (tehnika, taktika, kondicija, pravila igre, natjecanje) s ciljem ostvarivanja daljnjih ciljeva.

Varijanta sustava igre je promjena rasporeda igrača u tom istom sustavu igre. Veoma čest primjer bio bi kad igrači veznog reda promjene raspored iz osnovne linije u romb.

Koncepcija igre je specifičan način primjene određenog sustava.

Model igre predstavlja model vrhunske nogometne igre koja uključuje trenutno najviša dostignuća u načinu igranja nogometa.

Taktičke kombinacije predstavljaju unaprijed dogovorenu kombinaciju u kojoj mogu sudjelovati dva ili više igrača. (Toplak, 1985)

Taktički plan predstavlja rješavanje pitanja jedne određene utakmice, tijekom same utakmice, tijekom kretanja rezultata, itd.. Možemo ga podijeliti na: taktički plan u širem smislu i na taktički plan u užem smislu.

U širem smislu, taktički plan (Gabrijelić, 1991) obuhvaća niz mjera i radnji usmjerenih na postizanje nekog daljeg cilja vezanog uz stil igre. Ove mjere uključuju unapređenje tehničkog znanja, obogaćivanje taktičkog i teorijskog razumijevanja, poboljšanje razine fizičke spremnosti kroz pažljivo planiranje i programiranje treninga kao i razmatranja odabira igrača.

Unutar užeg smisla (Hughes, 1993), taktički plan odnosi se na pojedinačnu utakmicu gdje je potrebno uzeti u obzir različite čimbenike pri određivanju učinkovitosti igre vlastitog tima u odnosu na protivnički tim. Ti čimbenici mogu uključivati njihovu sportsku formu u tom vremenskom razdoblju; njihovu poziciju na tablici; karakteristike kao što su karakter momčadi ili vrijeme i uvjeti igranja utakmica.

Plitka formacija je pojam koji podrazumijeva plitki razmak između najisturenijeg i pretposljednjeg igrača neovisno radi li se o fazi obrane ili fazi napada. Promatra se kroz dubinu i širinu formacije.

Taktičke sposobnosti pojedinog igrača predstavljaju kvalitetu sposobnosti taktičkog mišljenja, sposobnosti procijenjivanja situacije i pronalaženja najboljeg rješenja u nekoj nogometnoj situaciji. Kada je taktički program oblikovan, on nam omogućuje sposobnost brze analize, percepciju i predviđanje igre, donošenja odluka i efikasnog provođenja tipičnih struktura situacija koje čine taktiku nogometne igre. Da bi igrači bili sposobni provoditi to moramo ih poticati te u njima razvijati inicijativu, maštovitost, dosjetljivost, unikatnost kako bi kreirali taktičko mišljenje.

Tako bismo mogli zaključiti da iako prvo vidimo ono fizičko, motoričko rješenje ono je ipak produkt tehničkih, funkcionalno-motoričkih, intelektualnih i drugih sposobnosti. Taktičke sposobnosti ovise o talentu, taktičkim znanjima stečenim kroz obuku, iskustva igranja, razvijene koncentracije, discipline i dr.

Taktička sredstva (Barišić, 2007) su tehnički elementi primijenjeni u situacijskim uvjetima kao niz kretanja, mjera i postupaka izvedenih radi rješavanja određenih zadataka (poslova) u tijeku igre.

Sredstva taktike mogu se podijeliti na osnovna taktička sredstva napada i osnovna taktička sredstva obrane.

OSNOVNA TAKTIČKA SREDSTVA	
<p>Osnovna taktička sredstva napada jesu razne vrste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udaraca na vrata • dodavanja lopte • primanja lopte • driblinga i fintiranja (varke) • vodenja lopte • otkrivanja igrača • promjene mjesta 	<p>Osnovna taktička sredstva obrane jesu razne vrste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pokrivanja protivničkog igrača • preuzimanja protivničkog igrača • izbijanja lopte • oduzimanja lopte

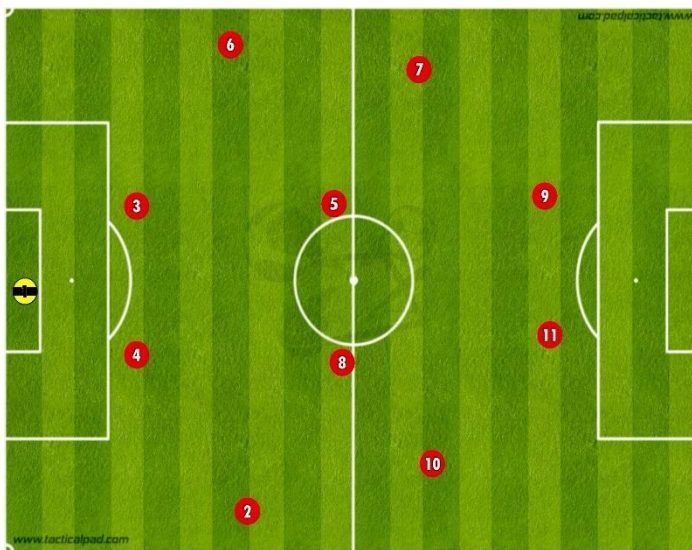
Slika 6. *Osnovna taktička sredstva u nogometu*

5. TAKTIČKI SUSTAVI SUVREMENOG NOGOMETA

U nogometu postoji nekoliko sustava i njegovih varijanta te ćemo predstaviti one koji se najučestalije koriste u suvremenom nogometu a to su:

1:4:4:2

- najčešći sustav kroz povijest
- zonska obrana sa svim igračima
- “romb”
- dobra pokrivenost cijelog terena
- dobra gustoća i čvrstina u sredini



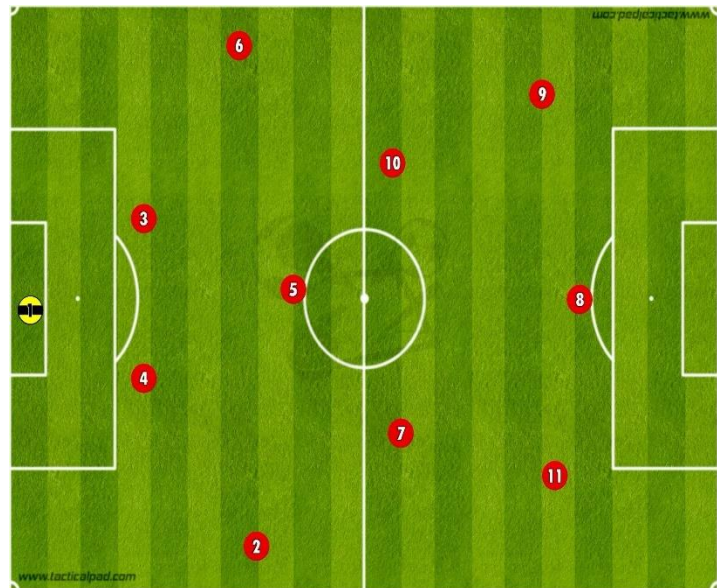
Slika 7. Sustav 1:4:4:2

U ovoj formaciji, raspored igrača je produkt velike pokrivenosti terena, odnosno obrana je oblikovana kao zona u kojoj sudjeluju svi igrači. Zadnju liniju čine četiri igrača, od koji su dva centralna, oni su zaduženi da čuvaju protivničke napadače te rijetko sudjeluju u fazi napada. Bočni braniči pokrivaju krilne igrače suparničke momčadi, sudjeluju u obrani pomažući centralnim braničima ali sudjeluju i u fazi napada te za protok lopte po bočnim linijama. Vezna linija se sastoji od četiri igrača a njihov raspored na terenu ovisi o trenerovim preferencama. Osnovna postava je da su dva vezna igrača pozicionirana u centrali, dok su dva na poziciji krilnih veznih igrača. Centralni vezni su većinu vremena posvećeni obrambenoj fazi, dok su krilni vezni zaduženi većinom za napad, preko krilnih prostora ali isto tako imaju svoju ulogu u

obrambenom pokrivanju bočnih igrača. Varijante poput “romba” mijenjaju njihove uloge, odnosno u toj varijanti oni čine obrambeni blok zajedno sa centralnim veznima. U vrhu napada imamo dva igrača koja su zadužena napadati kazneni prostor protivničke ekipe. Mogu biti postavljeni jedan do drugog, lijevi i desni napadač ali se isto tako mogu postaviti vertikalno jedan ispred/iza drugog. U ovoj formaciji je važna brza adaptacija na novu poziciju na kojoj se nađe igrač na terenu.

1:4:3:3

- igrač više u veznom redu
- omogućuje snažniju i čvršću obranu
- važna uloga centralnih braniča
- visoka razina tehničke i kondicijske pripremljenosti
- čvrstina u veznom redu



Slika 8. Sustav 1:4:3:3

U ovoj formaciji, zadnju liniju čini četiri igrača, dva centralna i dva bočna. Centralni braniči moraju biti na vrhunskoj razini kondicijske pripremljenosti radi pokrivanja prostora na bočnim pozicijama kad se bočni branič diže u završnicu napada. Vezna linija je postavljena u sredini, vrlo kompaktno te su oni prvi zaduženi za obrambeni blok, kroz sredinu ali i kroz krilne prostore. U toj trojci, centralni vezni ima obrambenu ulogu te često pokriva prostor bočnog braniča ali ponekad i centralnog ovisi kako nalaže situacija na terenu. Druga dvojica, napadački orijentirani vezni igrači su zaduženi za organizaciju igre te sudjeluju u završnici napada. Napadačka linija je

postavljena široko gdje su krilni napadači zaduženi u pripremi i završnici napada te su primorani adaptirati se na zadaće druge pozicije u kojoj se nađu tijekom igre. Njihova uloga u obrambenom smislu se svodi na pritisak na zadnju liniju. U ovoj formaciji je naglasak na visoku tehničku potkovanost te na vrhunsku kondicijsku pripremljenost.

1:3:4:3

- tri braniča
- ofanzivna varijanta
- za napadačke ekipe
- čvrstina u veznom redu

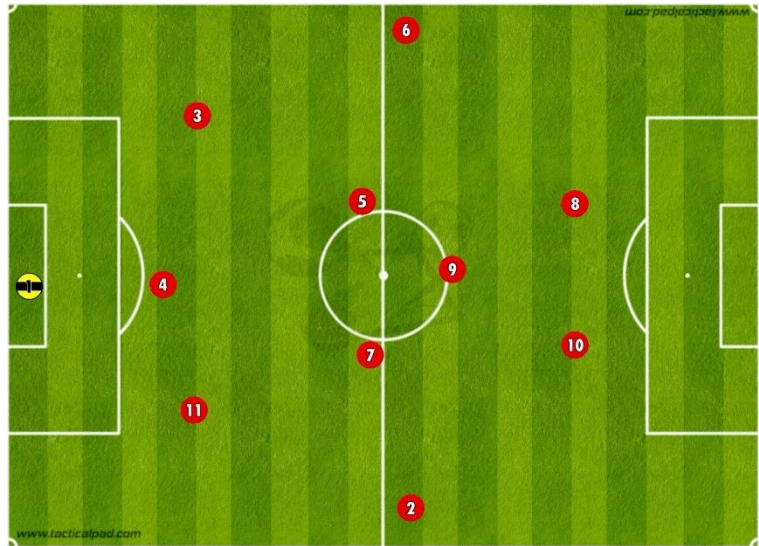


Slika 9. Sustav 1:3:4:3

Ova formacija je vrlo napadačka, sa najvećom gustoćom u sredini. Zadnju liniju čine 3 braniča, središnji koordinira obranom ali nije “libero”. Vrlo je važna koncentriranost te visoka razina izvedbe u obrani. U veznoj liniji imamo četvoricu, dva su u sredini vrlo blizu jedno drugom te oni osiguravaju defanzivni blok ali i protok lopte. Druga dva vezna su na krilnim pozicijama te su zaduženi za obje faze igre gdje je osnovni uvjet velika kondicijska pripremljenost. Vrlo je važna uloga veznog reda te obrambeni blok koji rade jer ako se njih probije, zadnja linija sa trojicom ima male šanse. Napadačku liniju čine trojica igrača koji pritišću zadnju liniju.

1:5:3:2

- tri centralna braniča, sa “liberom”
- veliki oslonac na krilne igrače
- korištena od ekipe koje nisu dovoljno uigrane
- čvrstina u veznoj liniji

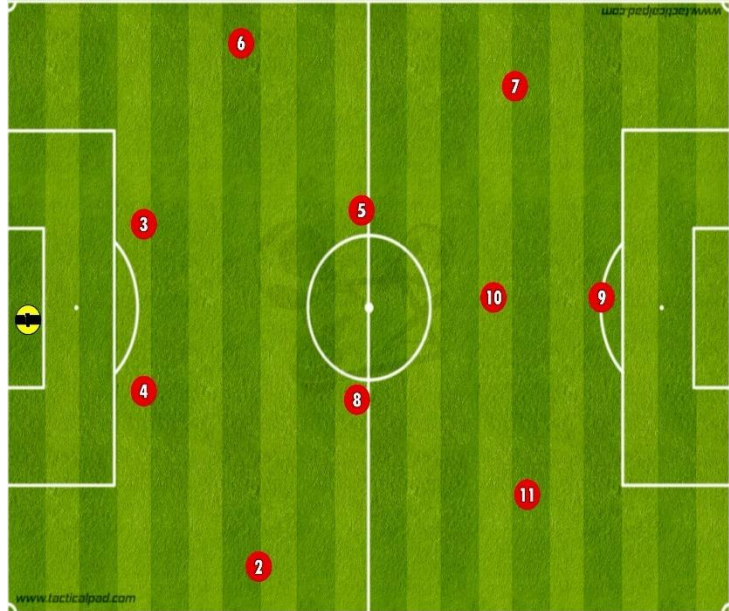


Slika 10. Sustav 1:5:3:2

Zadnju liniju čini pet igrača, dva centralna i dva bočna te jedan iza njih kao libero. Ova varijanta je pogodna za momčadi koje nemaju vrhunska krila ni vrhunske centralne braniče. U veznoj liniji su trojica igrača od kojih je onaj centralni više fokusiran na obrambenu fazu igre te je malo povučen u odnosu na drugu dvojicu. Druga dva vezna igrača su postavljeni napadački, jedan lijevo a drugi desno te su zaduženi za protok lopte ali i za obrambenu fazu igre. Zadatak dvojice napadača je otvarati prostor kod pripreme napada sa brzim, okomitim na gol tranzicijama te tako otvaraju prostor za vezne igrače u završnici. Ova formacija ima i svoju varijantu; 1:3:5:2 koja je više napadačka.

1:4:2:3:1

- defanzivna i fleksibilna formacija
- vezni igrači i obrambeni se pridodaju napadu
- dva obrambena vezna igrača pokrivaju veći dio terena
- tri napadačka vezna igrača
- čvrstina u veznom redu



Slika 11. Sustav 1:4:2:3:1

Četiri braniča u zadnjoj liniji od kojih su dva pozicionirana centralno i oni blokiraju suparničke napadače ali i zonski pokrivaju prostor bočnih braniča koji imaju obavezu priključivanja napadačkoj fazi igre čime pojačavaju pritisak na protivničku zadnju liniju. Ovdje do izražaja dolazi kondicijska pripremljenost jer ti igrači moraju imati veliku moć ponavljanja. Dva obrambena vezna igrača su zaduženi za destrukciju suparničkih napada te oni uvelike rasterećuju tri napadačka vezna igrača faze obrane. Krilini vezni igrači su zaduženi za probijanje bočnih linija ili ulazak u sredinu dok je srednji vezni zadužen za zadnji pas kojim stvara priliku za postizanje pogotka suigraču.

1:4:1:4:1

-obrambeni vezni

-vezna linija sa četiri igrača

-vrlo dobar obrambeni blok



Slika 12. *Sustav 1:4:1:4:1*

Ova formacija je proizašla iz 1:4:4:2 sustava a ključna razlika je obrambeni vezni igrač koji je pozicioniran između vezne i zadnje linije te on služi kao korektor vezne linije. Iako u veznoj liniji imamo četiri igrača, njihov primarni cilj je obrambeni blok koji sprječava suparnički napad. (Krpan i Krakan, 2023).

6. SENZIBILNA FAZA U18

Senzitivne faze predstavljaju točno određeni period u životu sportaša koji je pogodan za razvoj određenih sposobnosti, osobina i motoričkih znanja kroz trening. Kad govorimo o U18 uzrastu, oni su biomehanički formirani te su spremni za fazu u kojoj je naglasak na razvoju funkcionalnih sposobnosti od kojih su najvažnija jakost i izdržljivost. S obzirom na zahtjevnost opterećenja, vrlo je važno periodizirati te podražaje jer oni uvelike utječu na izvedbu. Vrlo važnu ulogu ovdje ima zagrijavanje, prevencija ozljeda, hlađenje i opuštanje te oporavak. Igrači sazrijevaju u odrasle osobe te na taj način i treniraju. Suočavaju se sa sve većim natjecateljskim pritiskom što je za njih i najveći zahtjev u dotadašnjoj karijeri ali se ujedno i pripremaju za seniorski nogomet. Želja za natjecateljskim uspjehom je glavni pokretač rada koji je sve zahtjevniji i neugodniji čime povećavamo toleranciju na bol ali i pomičemo granicu boli u svrhu razvoja igrača. Kako bi povećali nogometno znanje i moć igrača, kombiniramo sve sastavnice nogometne igre. Tehničko usavršavanje se postiže povećanom brzinom i boljom preciznošću u dinamičkim uvjetima. Dio treninga je određen sukladno poziciji gdje igrači primarno treniraju ono što se najviše očekuje od njih sukladno poziciji koju igrač ima. Veći je naglasak na grupnoj i momčadskoj taktici jer one pridonose natjecateljskom uspjehu i prilagodbi na seniorske zahtjeve. Kroz ovu fazu počinje se definirati konačna antropomorfologija te se broj pozicija igrača svodi na glavnu i na alternativnu. Vrlo je važno da igrači igraju i na svojim alternativnim pozicijama jer se u seniorskom nogometu često dešava da se mora pokriti deficitarna pozicija, ali se može desiti i da je na našoj poziciji igrač koji je vrlo važan oslonac momčadi pa smo osuđeni na klupu za pričuve. Zahtjevnost treninga, poticanje na požrtvornost i hrabrost u igri te predanost momčadskim ciljevima definiraju status igrača u momčadi te njegovu minutažu. U ovom periodu se ne poštuje više segment jednakosti kao ranije kroz razvoj već se sve podređuje momčadi u ostvarivanju što boljeg rezultata. Veliku ulogu u ovoj fazi ima trener. Postpubertetska faza sa sobom nosi preispitivanje društvenih normi te bunt protiv istih gdje je trener odgovoran za sklad u ekipi te za dobru atmosferu. Kako je ova faza vrlo natjecateljski usmjerena, veliku ulogu igra i trener sa svojom natjecateljskom notom koju mora prenijeti na momčad. (Jozak, 2017).

KARAKTERISTIKE IGRAČA	ŠTO RADITI NA TRENINGU	ŠTO OGRANIČITI U TRENINGU I UTAKMICI
Igrači postaju izrazito natjecateljski motivirani	Natjecanje treba koristiti u što je moguće više dijelova treninga jer pobjeđivanje postaje jedan od glavnih prioriteta momčadi	Zabava u treningu znatno je smanjena u odnosu na ranije faze
Igraju za momčadski cilj	Potrebno je podučavati ih konceptima grupne i momčadske taktike; sposobni su kvalitetno koristiti prekide igre	Stavljanje individualnih ciljeva ispred momčadskih
Igrači preuzimaju odgovornost kao odrasli, treniraju s potpunim smislom i svrhom	Motivira ih znanje o tome zašto nešto čine, stoga dobro reagiraju na postavljena pitanja koja ih vode do odgovora	
Igrači su u mogućnosti u potpunosti biti orijentirani na zadatak te nalaze svoje uloge u momčadi	Izrazito strukturiran pristup-zahtjevi moraju biti specifični i vezani za poziciju igrača	Prevelika sloboda u djelovanju može dovesti do anarhije i raspada sustava
Igrači su u mogućnosti pomicati svoje granice kroz natjecanje	Za razvoj funkcionalnih sposobnosti idealne su natjecateljske igre	
Daljnji razvoj tehnike	Individualne vještine uglavnom se treniraju kao dio pripreme za taktički trening pod pritiskom	
Pokušat će se uklopiti u grupu i identificirati se unutar nje	Pronalaženje vođe unutar momčadi važno je kao i određivanje te postavljanje kulture momčadi (kroz pravila i norme)	

Slika 13. *Prikaz specifičnih smjernica U18 (Jozak, 2017)*

7.DOMINANTNI PRINCIPI U18 UZRASTA

Ovaj period razvoja je faza u kojoj se od igrača očekuje maksimalna ozbiljnost i razumijevanje nogometa kao načina života ili profesije. Tehnički trening mora biti na najvišem mogućem nivou zato što u ovoj fazi igrači imaju jednu ili maksimalno dvije godine da se pripreme za seniorski nogomet. Igračke pozicije u ovoj su kategoriji već definirane i utvrđene, a grupni i timski taktički zadaci detaljno su usavršeni a kondicijski kapaciteti su povećani. U ovoj fazi razvoja bitno je koordinirati školske i nogometne obaveze. Ovo je period adolescencije koji je obilježen fizičkim i mentalnim sazrijevanjem. Rast i razvoj teku glatko, psihomotoričke sposobnosti su stabilnije, a posebno je povećan razvoj snage i izdržljivosti. Emocije su stabilnije i pojavljuju se ambicije za uspjehom u nogometu. Snažno se razvija mišljenje i pažnja postaje stabilnija. Odgovornost prema radu i radne navike postaju sve izraženije. Igrači ove dobi postaju socijalno prilagodljivi, više komuniciraju, postaju privrženi grupi i klubu. (Krpan i Krakan, 2022).

OPĆE smjernice:

- intenzivni trening s programiranim pauzama
- automatizacija tehničko taktičkih zahtjeva
- grupni zahtjevi u igri u obrani i napadu, isticanje individualnih reakcija
- davanje autoriteta igračima, ali zahtjevanje odgovornosti
- uvođenje igrača u profesionalizam
- koordiniranje škole i nogometa

Preporuke za implementaciju programa:

- ozbiljnost i stabilnost u kordiniranju zadataka na i izvan terena
- dinamička tehnika u brzini i pod pritiskom protivika/vremena
- individualna priprema za specifične zahtjeve različitih pozicija
- poboljšanje tehničkih i taktičkih zahtjeva i stabilizacija igre
- stabilizacija snage i kondicije individualaca
- treniranje igre pod psihološkim pritiskom

Taktički zahtjevi

Najčešće korištene formacije u Hrvatskoj u mlađim uzrasnim kategorijama su 1-4-2-3-1 i 1-4-3-3. Uz posebnosti koje ove formacije nose sa sobom, nabrojiti ćemo samo neke, najvažnije taktičke principe u fazi napada i u fazi obrane koje bi svakako trebali naglašeno provoditi u treningu sa U18 uzrastom.

OSNOVNI TAKTIČKI PRINCIPI U18	
<p>Taktički principi u fazi napada:</p> <p>Iznošenje lopte izvan zadnje linije – preko bokova i kroz jednu od strana iznošenje lopte izvan zadnje linije- kroz vratara Iznošenje lopte izvan zadnje linije – preko veznog reda Stvaranje trokuta – dolazi do suradnje i promjene fokusa igre Stvaranje trokuta – spuštanje prednjeg veznog radi više opcija u igri Stvaranje trokuta – krilne pozicije Širina i dubina u igri Olakšanje nakon ponovnog preuzimanja lopte Mijenjanje točke napada niskim brzim dijagonalama Igra na 3., 4., 5. Igrača Kolektivno stvaranje prostora Otkrivanje i igranje u međulinijским prostorima „Cirkularne igre“ za razvoj posjeda lopte Protunapad Igra iza protivničke zadnje linije Vertikalni sprint u kazneni prostor Završetak s najmanje 5 igrača Završnica u omjerima: 2:1 i 3:2 - centralna i krilna pozicija Standardne situacije u fazi napada</p>	<p>Taktički principi u fazi obrane:</p> <p>Suradnja 2 i 3 igrača u dijagonalnom odnosu Suradnja 4 igrača zadnje linije Pozicioniranje u odnosu na loptu Čitanje igre Visoki, srednji i niski pritisak Povlačenje u određene zone - priprema za protunapade Pozicioniranje i reakcija na početni udarac (dijagonale, paralelna i okomita križanja u kaznenom udarcu) Duel igra 1:1</p>

Slika 14. Osnovni taktički principi U18

8. POVEZIVANJE JUNIORSKE DOBI U SENIORSKU

Prijelaz iz juniorske u seniorsku fazu u nogometu predstavlja ključni trenutak u razvoju mladih igrača. Ova tranzicija nije samo fizička, već i mentalna i emocionalna promjena koja zahtijeva pažljivo planiranje i podršku. Pokušat ćemo pobrojiti i približiti neke od faktora na koje trebamo obratiti pozornost tijekom ove značajne tranzicije. Pri prelasku u seniorsku fazu, igrači se suočavaju s intenzivnijim fizičkim zahtjevima. Brzina igre, snažni protivnici i veći kontakt zahtijevaju bolju izdržljivost i snagu. Nedostatak pripreme za takav intenzitet može dovesti do ozljeda ili iscrpljenosti. Uz fizičku prilagodbu i žustriji intenzitet, seniorski nogomet često uključuje složenije taktičke koncepte i strategije. Mladi igrači mogu imati poteškoća u brzom prilagođavanju na zahtjevne formacije i uloge na terenu, što može rezultirati nesigurnošću i pogreškama. Prelazak u seniorsku fazu znači veću konkurenciju za mjesto u početnoj postavi. Igrači se mogu osjećati nesigurno zbog svojih sposobnosti ili gubiti motivaciju ako se ne probiju odmah. To može utjecati na njihovu samopouzdanje i predanost. Ova tranzicija nosi veći pritisak i očekivanja, što može uzrokovati tjeskobu i stres. Igrači se moraju nositi s izazovima kao što su javni nastupi, velika publika i kritike. Nedostatak mentalne pripreme može dovesti do performansi ispod potencijala. Igrači se mogu suočiti s promjenom u okruženju i rutini promjenom trenera, suigrača, mjesta boravka i životnog stila. Ova promjena izvan terena može utjecati na njihovu stabilnost i fokus. Sasvim sigurno, seniorski nogomet često uključuje znatno bolje financijske aspekte, bilo kroz profesionalni ugovor ili bonuse. Mladi igrači mogu biti iskušani materijalnim kušnjama prije nego što razviju stabilan temelj za svoju karijeru.

Nadalje, mladi igrači mogu osjetiti nedostatak iskusnih mentora koji su prisutni u juniorskim kategorijama. Odsustvo vodstva može utjecati na njihovu orijentaciju i razumijevanje zahtjeva seniorskog nogometa. Prelazak u seniorsku fazu može značiti promjenu uloge igrača, od nositelja u juniorskom timu do rezervnog igrača u seniorskom timu. Ovo zahtijeva prilagodbu ega i rad na svom pristupu. Tranzicija iz juniorske u seniorsku fazu u nogometu donosi niz izazova koje igrači i njihovi treneri trebaju pažljivo usmjeravati. Fizička, taktička, mentalna i emocionalna priprema igraju ključnu ulogu u osiguranju uspješne tranzicije. Ključno je osigurati stručnu podršku, mentorstvo i stabilno okruženje kako bi se mladi igrači osjećali spremno suočiti se s novim izazovima i razviti se kao profesionalci.

Grossmann i Lames (2015.) utvrdili su da provođenje obveznih akademija za mlade u klubovima 1. i 2. Bundeslige te U17 Bundeslige ima pozitivan učinak na razvoj visoko obrazovanih nogometaša, pružajući intenzivno nogometno obrazovanje i vrlo visoku razinu kvalitete natjecanja. Unatoč tome, postoje zabrinjavajuće tendencije u njemačim nogometnim akademijama. Tjelesno, mentalno i emocionalno preopterećenje u mladosti, uz zahtjeve trenera, roditelja i vršnjaka, predstavlja ozbiljan problem koji može dovesti do iscrpljenosti i prijevremenog završetka karijere. Radi sprečavanja ovog preopterećenja, nogometni savezi i klubovi moraju ograničiti broj utakmica i opterećenja kako bi zaštitili mlade talente od previše napora u ranoj dobi. Klupski treneri također moraju uravnotežiti opterećenja i regeneraciju kako bi se spriječile ozljede, prilagođavajući planove za svakog talentiranog igrača. Isto tako, Morganti i suradnici (2022) naglašavaju da vrlo važnu ulogu u razvoju ima relativna biološka dob, gdje neki igrači brže odrastaju te su u blagoj prednosti nad svojim vršnjacima, pa na temelju te prednosti ostvaruju bolje rezultate, zaslužuju pozive u nacionalne vrste. Ujedno, u ovom studiju je dokazano i da se češće zove u nacionalne vrste one igrače koji su već bili pozivani. Vrlo je jasno koliko značajnu ulogu ovdje ima stručni stožer koji se ne smije dati zavarati kratkoročnim uspjesima i rezultatima te mora biti vrlo oprezan da se ne odbaci neki talenat koji je biološki decelerant ali ima veću točku potencijala od onog koji je trenutno prepoznat i pozvan. Iako je ovaj problem karakterističan gotovo za svaku fazu razvoja, sigurno da je potrebna još veća pozornost u uzrastu od 18 godina s obzirom na sve gore navedene teškoće na koje nailaze mladi igrači u pokušaju ostvarivanja svog potencijala i svojih snova.

9. ZAKLJUČAK

U ovom diplomskom radu duboko smo istražili svijet nogometa, fokusirajući se na njegovu taktiku i razvoj igrača, posebno u kategoriji U18 i prijelazu u seniorsku razinu. Kroz analizu povijesti nogometa i njegovih osnovnih komponenata, dublje smo razumjeli kompleksnost ovog sporta. Povijest razvoja nogometa otkrila nam je putanju od prvih jednostavnih pravila do suvremenih taktičkih strategija. Kroz ovu evoluciju, nogomet je postao složen sport koji zahtijeva duboko razumijevanje taktičkih aspekata kako bi se postigli uspješni rezultati na terenu. Strukturalna analiza nogometa omogućila nam je sagledavanje svih ključnih elemenata igre sa naglaskom na fazu obrane. Razumijevanje kako se ovi elementi međusobno povezuju ključno je za razvoj taktičke svijesti igrača i trenera. Osnovni pojmovi nogometne taktike, poput formacija, pozicioniranja i tranzicije između faza igre, istraženi su kako bismo otkrili kako ovi koncepti često odlučuju o ishodu utakmica. Razumijevanje i primjena taktičkih principa postaju ključni elementi za postizanje uspjeha na terenu. Suvremeni nogomet odlikuje se raznolikošću taktičkih sustava koji se primjenjuju u profesionalnim ekipama. Analizirajući ove sustave, otkrili smo kako timovi koriste različite strategije i formacije kako bi iskoristili slabosti svojih protivnika. Senzibilna faza u nogometnom razvoju, posebno u kategoriji U18, ključna je za oblikovanje budućih talenata. Tijekom ovog perioda, igrači prolaze kroz ključne razvojne trenutke, a razumijevanje tehničkih, taktičkih i mentalnih aspekata igre pomaže u njihovom napretku. Dominantni principi nogometne igre u U18 kategoriji često određuju buduću uspjeh igrača. Taktička priprema, razvoj tehničkih vještina i mentalna stabilnost svi su ključni faktori u ovom procesu. Konačno, povezivanje juniorske dobi s seniorskom nogometnom razinom predstavlja izazov koji zahtijeva taktički pristup. Mladi igrači moraju naučiti kako primijeniti svoje vještine na višoj razini, a treneri imaju ključnu ulogu u pripremi igrača za taj prijelaz. Ovaj rad ilustrira bogatstvo nogometa kao sporta i umjetnosti, te kako taktika igra ključnu ulogu u njegovoj evoluciji i razvoju igrača. Razumijevanje i primjena taktičkih principa postaje sve važnija kako bi se postigao uspjeh na nogometnom terenu, kako na juniorskoj tako i na seniorskoj razini.

10.LITERATURA

- Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. (Disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
- Barišić, V. (2021). Predavanja s usmjerenja Nogomet. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
- Grossmann, B. i Lames, M. (2015). From Talent to Professional Football-Youthism in German Football. *International Journal of Sports Science & Coaching Volume 10*
- Jedvaj, B. (2007). Razvoj nogometa u Koprivnici. Kineziološki fakultet, Zagreb
- Jerković, S. (1991). Relacije između situacijsko – motoričkih sposobnosti i elemenata tehnike u nogometu. *Kineziologija* 23, (1-2), 33-40
- Jerković, S. (1986). Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono – motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri. (Disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Jozak, R. (2017). Razvojni program. Zagreb: Hrvatski nogometni savez.
- Krpan, P. i Krakan I. (2022). *Croatian school of football*. Zagreb: Croatian Football Federation
- Mihačić, V. i Kubla, B. (2015). *Priručnik za nogometne trenere UEFA -A; Hrvatski nogometni savez*. Zagreb.
- Mihačić, V. i Kubla, B. (2015). *Priručnik za nogometne trenere UEFA -B; Hrvatski nogometni savez*. Zagreb .
- Morganti, G., Kelly, A. L., Apollaro, G., Pantanella, L., Esposito, M., Grossi, A. i Bruno Ruscello (2022): Relative age effects and the youth-to-senior transition in Italian soccer: the underdog hypothesis versus knock-on effects of relative age, *Science and Medicine in Football*, DOI: 10.1080/24733938.2022.2125170
- Toplak, I. (1985.): Savremeni fudbal i njegove tajne. Taktika i metodika, Geokarta, Beograd