

# Metodika obuke i usavršavanje igre podfaze središnjice napada u nogometu

---

**Vučić, Darko**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2016**

*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:117:928038>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-04-18**



*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)

**DARKO VUČIĆ**

**METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE**  
**IGRE PODFAZE SREDIŠNJICE**  
**NAPADA U NOGOMETU**

diplomski rad

Mentor:

Doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, Rujan 2016

## METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE IGRE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU

### Sažetak

Nogometna igra zahtjeva visoku razinu TE-TA znanja i u fazi obrane i u fazi napada. Sa teoretskog stajališta faza napada ima veliki značaj jer se kroz nju postiže osnovni smisao nogometne igre a to je zgoditak. Sve pripadajuće podfaze napada su relevantne te imaju svoje principe i zakonitosti treniranja. Podfaza središnjice napada značajna je kako za organizaciju igre tako i za završnicu napada.

Cilj rada je objasniti i prikazati osnovne zakonitosti i principe igre u podfazi središnjice napada. U radu će isto tako biti izneseni primjeri vježbi i treninga za metodiku obuke i usavršavanja igre u navedenoj podfazi napada.

Ključne riječi: Osnovni pricipi, zakonitosti, koncentracija, trening, zone napada.

## METHODOLOGY OF TRAINING AND TRAINING IMPROVEMET OF A MIDLLE ATTACK SUBPHASE IN FOOTBALL

### Summary

Football requeris high TE-TA knowledge regarding the phase of deffence as well the phase offence. From teoretical view phase of offence has a great meaning because during that phase we reach the main drift of a football game and that is a goal. Subphases of offence are relevant and they all have their principles and methodes of training. Subphase of middle offence is important for organization of the game as well as finish of the offence.

The main purpose of these paper is explain and present basics principles and regulations of the game in subphase of midlle offence. In the paper will be shown examples of exercise and training for methodology of training and training improvment of a midlle attack subphase in football.

Key words: Basics principles, regulations, concentracion, training, zones of attack.

## **SADRŽAJ:**

1.UVOD .....	4
2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE .....	5
2.1. FAZA OBRANE U NOGOMETU.....	5
2.2. FAZA NAPADA U NOGOMETU .....	7
3. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU .....	9
4. ANALIZA PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU .....	12
5.POMOĆNO-NASTAVNE IGRE.....	16
6.METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU .....	18
7.ZAKLJUČAK .....	25
8.LITERATURA.....	26

## 1.UVOD

Nogomet... Najvažnija sporedna stvar na svijetu. Sport koji korijene vuče iz 19. Stoljeća iz Engleske koja se zapravo smatra kolijevkom nogometa. Od samih početaka se rapidno proširio cijelom Britanijom a ubrzo zatim i cijelim svijetom. Danas zapravo nemožemo zamisliti svijet bez nogometa koji se igra na svim kontinentima i svim slojevima društva.

Nogometna igra je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada skupini polistrukturalnih acikličnih gibanja, a obilježava je visok varijabilitet motoričkih radnji kojima se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre: Postizanje pogodaka i pobjedu (Barišić, 2007).

Za uspjeh u nogometu potreban je velik broj sposobnosti, osobina i znanja od kojih su najvažnije antropološke karakteristike (zdravstveni status, morfološke karakteristike, motoričke i kognitivne sposobnosti), specifične sposobnosti i znanja nogometaša (tehničke sposobnosti, specifične motoričke sposobnosti, taktičke sposobnosti i znanja, teorijska znanja kao i osobine važne za socijalnu adaptaciju) te situacijska efikasnost i rezultati u natjecanju (Dujmović, 2000).

U igri ovisno o situaciji izmjenjuje se velik broj kretnih struktura, neki autori navode brojku od čak 1400, pri čemu se aktivnosti mijenjaju prosječno svakih 3-5 sekundi. U igri je, ovisno o situaciji, potrebno brzo i efikasno primjeniti ona znanja i sposobnosti kojima ćemo nadmudriti protivnika kako bi se ispunio smisao nogometne igre, odnosno postigao pogodak i ostvarila pobjeda. Upravo to je razlog zašto treba istaknuti važnost napada, jer da bi ispunili smisao nogometne igre i postigli pogodak i ostvarili pobjedu potrebno je posvetiti veliku pozornost fazi napada. U današnjem suvremenom nogometu možemo istaknuti da su kvalitetnije, dominantnije ekipe puno veću pozornost posvetile fazi središnjice i završnice napada, jer uslijed velike nadmoći oni uspijevaju loptu držati, veliku većinu vremena, u fazi središnjice i završnice napada. Iako, treba istaknuti, da velika većina nogometnih utakmica u različitim ligama svijeta zapravo najviše se odvija u središnjici terena što je također jedan od važnijih faktora prilikom obuke i usavršavanja nogometne igre. Na kraju krajeva sve ekipe teže pobjedi i postizanju pogodaka, zato još jednom ističem važnost faze napada i središnjice napada koju ćemo detaljno razraditi u daljnjem dijelu teksta.

## 2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

U ovoj analizi nogometne igre napraviti ćemo jedan kratki uvod u glavni dio rada tako što ćemo prikazati i podijeliti osnovne nogometne faze i to fazu obrane u nogometu i fazu napada u nogometu. U ovom djelu ćemo iznijeti samo osnovne informacije koje će nam pomoći u shvaćanju kasnijeg dijela diplomskog rada.

### 2.1. FAZA OBRANE U NOGOMETU

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

Ciljevi obrane jesu:

- Nakon gubitka lopte brzo spriječiti protivničke prilike za postizanje pogotka kao i pogotke;
- Destruirati protivničku igru u fazi napada;
- Vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije.

Principi obrane su:

- Spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane (protivničke kontra napade);
- Izvoditi pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno ili kolektivno);
- Smanjiti protivniku prostor djelovanja po dubini i širini igrališta;
- Usporiti tempo protivnikove igre u napadu;
- Striktno pokrivati protivničke napadače u blizini lopte, a zonski pokrivati s optimalne udaljenosti (kombinirana obrana);
- Prisiljavati protivnika na igru u širinu i natrag te izazivati njegove pogreške u razvoju akcije napada;
- Stvoriti višak igrača u obrani pravovremenim postavljanjem te preuzimanjem nakon ispadanja iz igre;
- Planski se povlačiti na obrambenu polovicu terena kad nije uspostavljena organizacija obrane ili kad je manjak igrača u obrani;

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

- Uža zona obrane
- Središnja zona obrane
- Šira zona obrane

Prema horizontalnim prostorima igrališta, obrana se može odvijati:

- U centralnom (središnjem) prostoru
- Na krilnim prostorima

Pripadajuće podfaze igre u fazi obrane:

- Podfaza uže obrane
- Podfaza središnje obrane
- Podfaza šire obrane
- Tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu

Ovisno o mjestu prekida napada i gubitka lopte mogu se primjenjivati različite vrste obrana:

- Aktivna obrana ili presing igra se primjenjuje ako se želi oduzeti lopta već na protivničkoj polovici tj. široj zoni obrane a nakon toga primjeniti direktan ulazak u završnicu. Ovu vrstu obrane moguće je samo primjenjivati u pojedinim intervalima utakmice radi visoke energetske zahtijevnosti.
- Poluaktivna obrana igra se na način da igrač koji je najbliži protivničkom igraču s loptom primjenjuje igru „čovjek-čovjeka“ a ostali se igrači postavljaju zonski. Primjenjuje se u pojedinim intervalima utakmice, u široj zoni obrane kada se momčad povlači prema vlastitim vratima.
- Pasivna obrana zahtjeva vraćanje u vlastitu polovicu gotovo bez ometanja, odnosno brže vraćanje u užu zonu obrane gdje se oduzima lopta.

Ovisno o načinu pokrivanja čovjeka možemo primjenjivati:

- Obrana „čovjek-čovjeka“ ili striktno individualno pokrivanje
- Zonska obrana ili prostorni oblik pokrivanja
- Kombinirana obrana ili mješovito pokrivanje

## 2.2. FAZA NAPADA U NOGOMETU

Faza napada započinje u trenutku kada momčad dolazi u posjed lopte na bilo kojem djelu igrališta uslijed protivnikove greške ili zahvaljujući spretnosti igrača vlastite momčadi koji su oduzeli loptu protivniku.

U fazi napada sudjeluju igrači koji napadaju, te protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada. Namjera igrača u fazi napada je postići pogodak individualnim, grupnim ili kolektivnim akcijama. U ostvarenju te namjere sudjeluju svi igrači koji realiziraju protok lopte, ali i protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada.

Ciljevi napada su:

- Postizanje pogodka;
- Učestalo i brzo stvaranje prilika za postizanje pogodka;
- Nakon gubitka lopte u fazi napada brzo i efikasno sprečavanje protivnika u prilikama za pogotke kao i pogodaka.

Struktura analize nogometne igre podijeljena je u takozvane zone odvijanja napada, koje možemo pratiti kroz vertikalne i horizontalne odnose provođenja napada.

Prema vertikalnom odnosu razlikujemo tri karakteristične zone:

- Zona pripreme ili otvaranja napada
- Zona središnjice napada
- Zona završnice napada

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

- Kroz centralni prostor
- Kroz krilne prostore

Podfaze napada (Jerković, 1986) su:

- Podfaza pripreme (otvaranja napada)
- Podfaza središnjice napada
- Podfaza završnice napada
- Prijelaz (tranzicija) iz obrane u napad



S obzirom na brzinu prijenosa lopte prema protivničkim vratima kroz zone igrališta razlikujemo sljedeće vrste napada (Jerković, 1986):

- Progredirajući napad
- Varijabilni napad
- Regredirajući napad

### 3. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU

Sa stajališta strukturalne analize postoje tri područja igre: Faza napada, faza obrane i tranzicija iz obrane u napad i iz napada u obranu, a u svakoj od tri navedene faze tijekom igre postoje određene podfaze i tipične situacije. Svaka faza tijekom igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i precizno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog kolektivnog djelovanja (Barišić, 2007).

Faza napada započinje onog trena kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojem dijelu igrališta uslijed protivnikove greške ili zahvaljujući spretnosti igrača vlastite momčadi koji su oduzeli loptu protivniku. Kada se to dogodi postoje određeni ciljevi koji se žele postići. Prvi cilj, koji je i glavni smisao napada, je postizanje pogotka. Sekundarno, mora se pokušati što češće i brže stvarati prilike za postizanje pogotka. Treći cilj javlja se u slučaju kada momčad izgubi loptu u fazi napada, tada je potrebno brzo i efikasno spriječiti protivnika da postigne pogodak, kao i spriječiti ga da dođe u priliku za pogotke (Barišić, 2007).

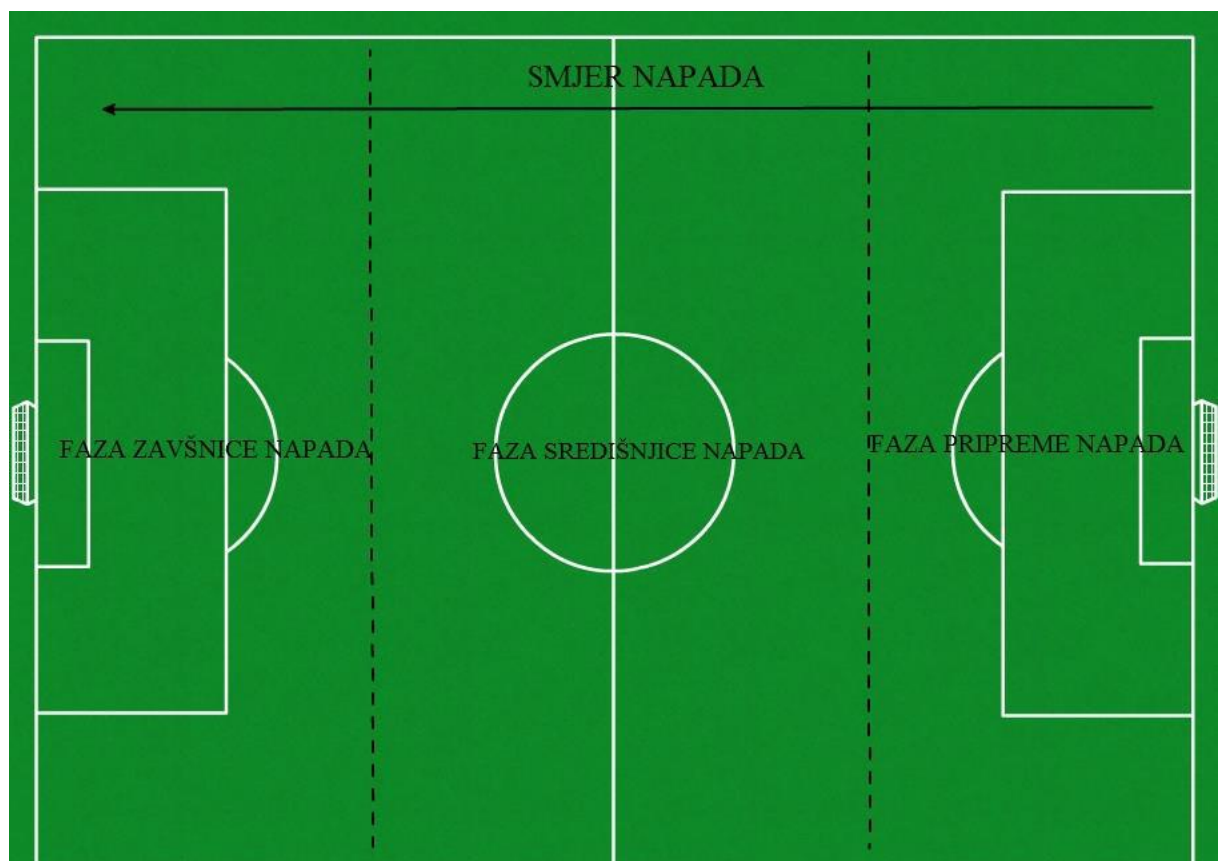
Kako bi faza napada bila što uspješnija, igrači su se potrebni držati nekih principa:

Principi napada (prema Barišić i Bašić 2012):

- 1) Odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u slobodan prostor kada je moguće
- 2) Plansko držanje lopte u posjedu
- 3) Brzo i pravovremeno otkrivanje suigrača sa osvajanjem prostora u dubinu i širinu igrališta
- 4) Kod otkrivanja koristiti zavaravajuća (lažna) kretanja
- 5) Plansko namiještanje slobodnog prostora suigračima
- 6) Stvaranje viška igrača u svim podfazama napada
- 7) Provođenje napada kroz centralnu i preko krilnih pozicija
- 8) Težnja završnici napada manjim brojem dodavanja
- 9) Provođenje organizacije i realizacije napada individualnim akcijama i u suradnji više igrača

Napad može započeti iz sva tri prostora vezana za vertikalne prostore igrališta čim se dođe u posjed lopte, ali najčešće krće s vlastite polovine igrališta. Prema prostornim odnosima i tijeku igre u okviru faze napada razlikujemo tri podstrukture: Podfazu pripreme ili otvaranja napada, podfazu središnjice napada te podfazu završnice napada (Barišić, 2005)

- Podfaza pripreme ili otvaranja napada vezana je za oduzimanje lopte i istovremeno započinjanje faze napada na vlastitoj polovici terena. Cilj ove podfaze je prijenos lopte s jedne na drugu stranu igrališta, promjena tempa igre te izazivanje neravnoteže protivničke obrane. Ova podfaza može uslijediti individualnom akcijom ili suradnjom dvaju ili više igrača.
- Podfaza središnjice napada je pripremni dio faze napada prije ulaska u završnicu. Karakteristika ove podfaze je velika koncentracija igrača
- Podfaza završnice napada je najvažniji dio faze napada iz kojeg se nastoji ugroziti protivnički gol. Također se može organizirati i provesti individualnom akcijom ili u suradnji dva ili više igrača. S obzirom na efikasnost i svrsishodnost, podfaza završnice napada uvijek se treba završiti upućivanjem udarca na gol protivnika.



Prikaz 1: Podfaze napada

Dodatna podjela faze napada odnosi se na vremenske odnose, koji se manifestiraju kroz različit tempo provođenja napada. Intezitet može biti lagani, srednji i maksimalni, a s obzirom na karakter tempa razlikuju se (prema Jerkoviću, 1986):

1. Progresirajući napad (intezitet raste)
  2. Varijabilni napad
  3. Regredirajući napad (intezitet pada)
1. U prgresirajućem napadu postoji tendencija ubrzanja prema podfazi završnice napada. Karakterizira ga intezitet koji je stalno u porastu. Kao mogućnosti progresirajućeg napada diferenciraju se kontranapad i kontinuirani napad (Barišić i Bašić, 2012).
    - 1.1. Kontranapad je najbrži oblik napada prilikom čije se organizacije preskače podfaza središnjice napada te u njemu na direktan način sudjeluje manji broj igrača. U njegovoj pripremi svi igrači u fazi obrane povlače se na vlastitu polovicu igrališta, čime se povećava slobodan prostor iza zadnje protivničke obrambene linije. Na taj način protivniku se prepušta prividna dominacija. Za efikasno izvođenje ovakvog oblika napada, ekipa mora imati igrače koji posjeduju visok stupanj brzinskih sposobnosti, te igrače iz zadnje linije koji mogu uputiti duga i precizna dodavanja (Barišić i Bašić, 2012).
    - 1.2. Kontinuirani napad je druga mogućnost progresirajućeg napada. Njime se također teži ubrzanju prema završnici, no za razliku od kontranapada progresija se ostvaruje većim brojem dodavanja kroz pojedine faze igre. Sa težnjom ubrzanja i završetka napada kroz središnjicu i završnicu napada kreće se nakon relativno dužeg psojeda lopte u fazi pripreme napada (Barišić i Bašić, 2012).
  2. Varijabilni napad je napad kod kojeg brzo dolazi do otvaranja i prijelaza u središnjicu napada nakon oduzimanja lopte u užoj zoni obrane, te nakon jednog do dva „pomoćna dodavanja“ ili individualnom akcijom igrača. U središnjici se tempo usporava da bi ponovo došlo do brze realizacije u završnici napada (Barišić i Bašić, 2012)
  3. Regresirajući napad karakterizira usporavanje tempa prema završnici. Taj napad je teoretski u suprotnosti sa zahtjevima organizacije i provedbe faze napada zbog toga što protivniku omogućuje vrijeme za formiranje i pojačavanje obrane. Međutim, koristi se u pojedinim intervalima igre u taktičke svrhe radi očuvanja posjeda lopte, pozitivnog rezultata te za energetska i psihološka iscrpljivanje protivničkih igrača (Barišić i Bašić, 2012)

#### 4. ANALIZA PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU

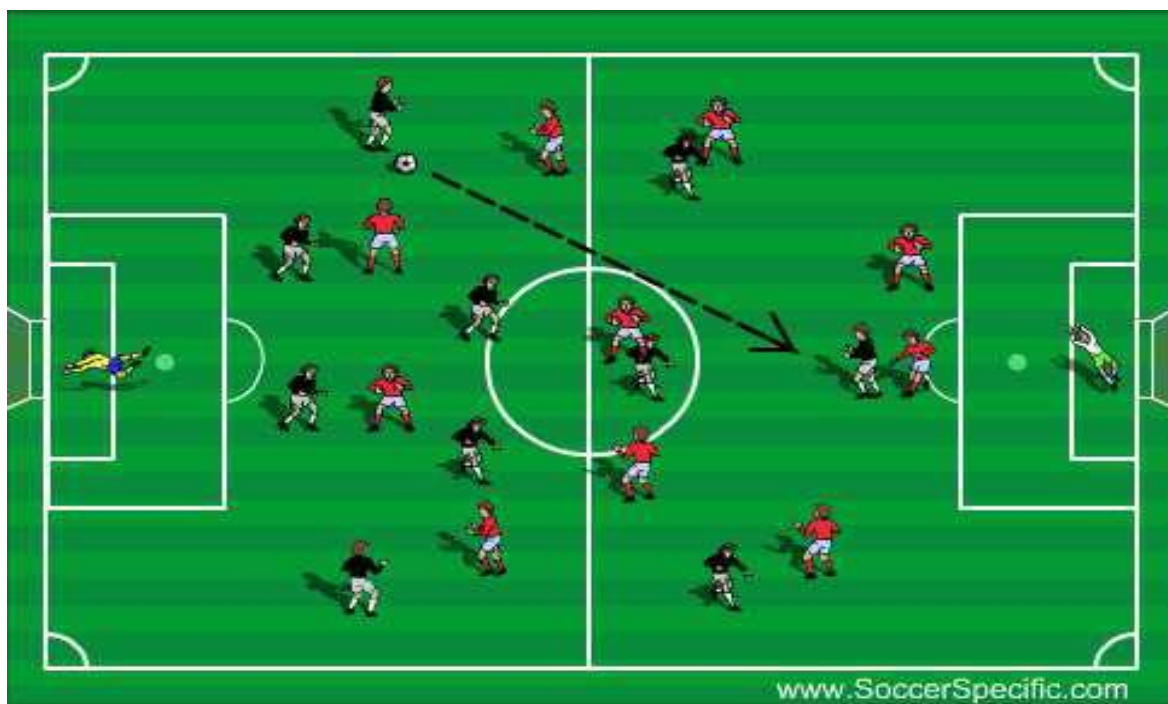
Podfaza središnjice napada je pripremni dio faze napada prije ulaska u završnicu napada. Prostorno gledano, zona središnjice napada obuhvaća drugu i treću četvrtinu igrališta od vlastitih vrata, prostor između zone otvaranja i zone završnice napada (Bašić, Barišić, Jozak i Dizdar, 2015).

Organizaciju igre u središnjici napada karakterizira velika prostorna koncentracija igrača, vlastitih ali i protivničkih te striktna pokrivanja. Također slobodan prostor za napadače je smanjen pa je u stvaranju povoljne pozicije individualnom akcijom (vođenje lopte, driblinzi i fintiranja, otkrivanje igrača) ili grupnim akcijama (dodavanje lopte, primanje lopte, promjena mjesta) također potrebna preciznost, konstantnost u provedbi osnovnog načina igre u odabranom sustavu, prostorna i vremenska usklađenost akcija svih igrača te smisao za složene kombinacije u igri. Kretanje veznih igrača i isturenih napadača mora biti neprestano, svrhovito i usmjereno na stvaranje slobodnog prostora, primanje lopte i utrčavanje u slobodan prostor. U realizaciji kontinuiranog napada ovu podfazu igre obilježavaju dijagonalna i okomita dodavanja prema naprijed, a u slučaju varijabilnog napada najčešće se primjenjuju horizontalna dodavanja u kombinaciji s povratnim loptama.

Otvaranje napada može se izvesti na više načina. Najčešće je to (prema Vermezović V., 2014)

- Dugo dodavanje
- Dijagonalno dodavanje
- Dodavanje u dubinu i povratno dodavanje

Prednosti dugog dodavanja su te da se igra brzo prebacuje s vlastite polovice na protivničku, a mogućnosti gubljenja lopte blizu svojih vrata gotovo da i ne postoje. Problemi kod ovakvog dodavanja su teško primanje i kontroliranje lopte, što omogućuje protivniku da nam lakše oduzme loptu. Uz to, nemoguće je da se cijela ekipa koordinirano pomakne na protivničku polovicu u tako kratkom vremenu.



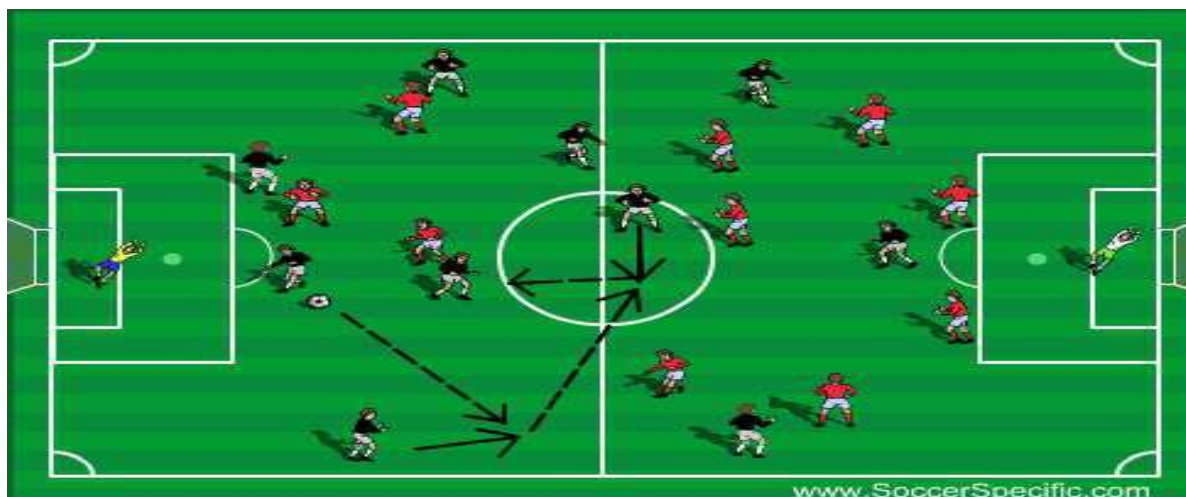
Prikaz 2: Primjer dugog dodavanja

Kod dijagonalnog dodavanja karakteristike su suprotne karakteristikama dugog dodavanja. Razmak između igrača je manji pa je lakše primiti i kontrolirati loptu upućenu na takav način. Također, momčad se s loptom može pomicati koordinirano prema naprijed. Međutim, nedostatak je puno vremena koje momčad s loptom troši da priđe голу, što olakšava suparniku da se bolje i kvalitetnije postavi u obrambeni blok. Osim toga, ovakvo dodavanje je lakše presijeći te je rizik gubitka lopte u blizini vlastitog gola puno veći.



Prikaz 3: Primjer dijagonalnog dodavanja

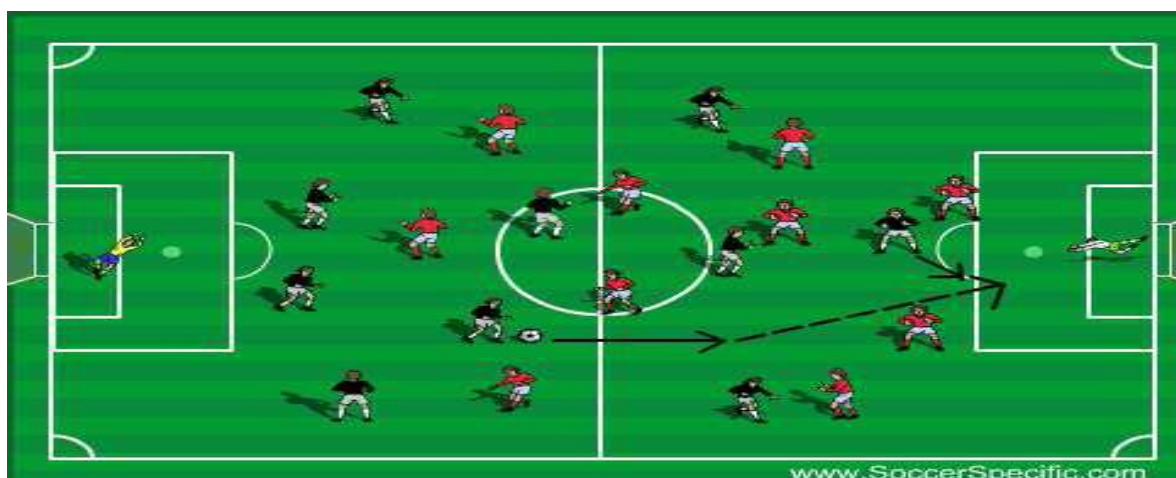
Dodavanje u dubinu i brzo povratno dodavanje malo je složenije od prethodna dva zbog toga što igrači koji sudjeluju moraju imati koordinirano kretanje i dobar osjećaj za pravovremenost. Uz to, nedostatak kod ovog načina otvaranja napada je taj što se igra ne razvija po boku, jer se dodavanje vrši po vertikali. Pozitivna strana je što se momčad na taj način kreće naprijed bez velikog rizika i ako izgubi loptu.



Prikaz 4: Primjer dodavanja u dubinu i povratnog dodavanja

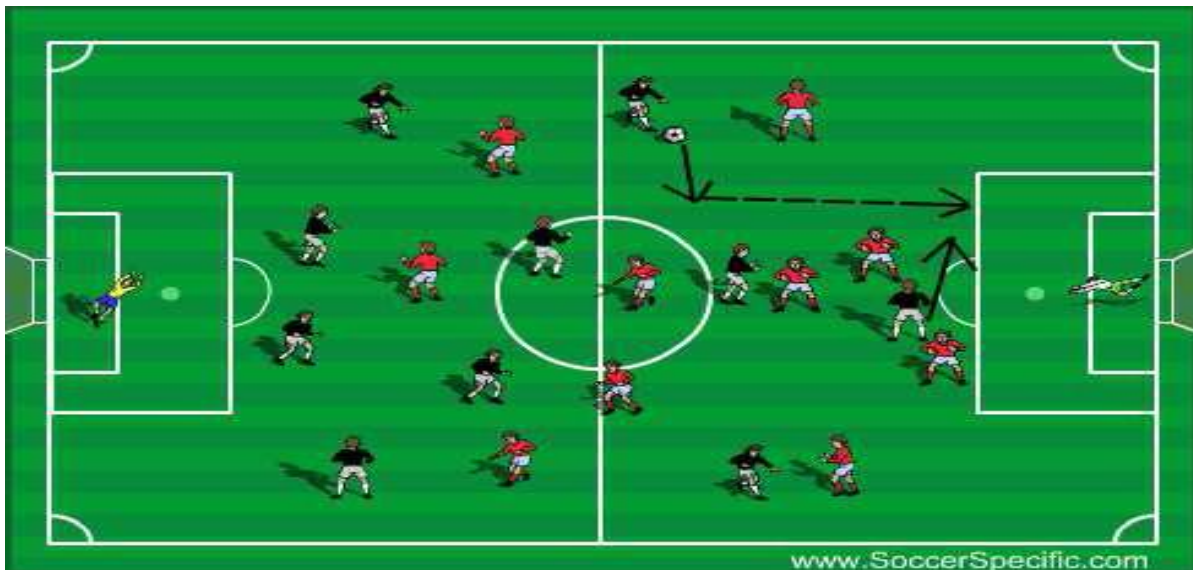
Na utakmicama se vrlo često može vidjeti situacija da momčad nakon dolaska u posjed lopte napravi brz kontranapad. Najbolji način izvođenja brzog kontranapada su (prema Vermezović V., 2014)

1. Dubok prodor (ako je moguće) igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u prostor prednjem napadaču.



Prikaz 5: Primjer dubokog prodora igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u prostor prednjem suigraču

2. Kratko vođenje lopte od strane igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u dubinu



Prikaz 6: Primjer kratkog vođenja lopte od strane igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u dubinu

3. Prednji napadač prima loptu upućenu od strane suigrača koji je došao u posjed lopte te vrši dodavanje u dubinu nekome od suigrača



Prikaz 7: Primjer dodavanja od strane suigrača (koji je došao u posjed lopte) napadaču koji vrši dodavanje u dubinu za drugog suigrača



## 5. POMOĆNO-NASTAVNE IGRE

Pomoćno nastavne igre su modificirane igre koje se odvijaju na smanjenim dimenzijama igrališta, često koristeći prilagođena pravila i uključujući manji broj igrača nego u tradicionalnoj nogometnoj igri (Hill-Hass i sur., 2011)

Primarni cilj pomoćno nastavnih igara u nogometu je usvajanje, stabilizacija i automatizacija tipičnih struktura situacija koje se pojavljuju u nogometnoj igri. Pomoćne igre predložene su kako bi se olakšao razvoj tehničkih vještina i taktičke svijesti unutar odgovarajućeg konteksta igre (Little, 2009; Allison i Thorpe, 1997)

Primjena pomoćnih igara na igrače ima visok nivo informacijskog pa često i energetske opterećenja, također trener mora imati znanja o energetskim procesima koji se odvijaju u sportaševu organizmu za vrijeme određene pomoćno nastavne igre kako bi ciljano utjecao na razvoj željenih funkcionalnih kapaciteta igrača.

Prilikom izbora pomoćnih igara potrebno je voditi računa da su one što bliže situacijama uvjetima, te da igrač prepozna linije kretanja, principe, te zakonitosti koje igra pred njega postavlja.

Prije svega trener mora poznavati ciljeve i funkciju pomoćno nastavne igre koju primjenjuje na svojim treninzima. Izuzetno je bitno da prije izvedbe igračima kvalitetno objasni iz kojih razloga se baš ta vježba koristi i kakva je njena situacijska vrijednost (Huzjak, 2013).

Pomoćno nastavne igre imaju izuzetno veliki značaj u planiranju kondicijske pripreme igrača, jer ukoliko se pravilno izvode pred igrače postavljaju energetske zahtjeve koji su slični nogometnoj utakmici. Integriranim pristupom razvijaju se bitne dimenzije treniranosti sportaša koje će mu omogućiti bolju situacijsku efikasnost (Huzjak, 2013).

Iz navedenog možemo zaključiti da su prednosti pomoćno nastavnih igara oponašanje zahtjevnih kretanja, fiziološkog intenziteta i tehničkih zahtjeva stvarne nogometne utakmice, te od nogometaša zahtjevaju donošenje odluka pod pritiskom i umorom.

Kao i svaka metoda vježbanja, tako i upotreba pomoćno nastavnih igara ima svoje nedostatke, npr. igrači će ponekad rješavati određene zahtjeve, zbog svoje visoke tehničko-taktičke kvalitete ili fizičke pripremljenosti, puno lakše od očekivanog te će prvotni cilj biti izgubljen. Također je dosta teško uvijek postići željenu razinu opterećenja, jer igra diktira tempo izvođenja vježbe (ne može se reći igraču da ubrza ili uspori), te simulirati najintenzivnije

trenutke koji se javljaju tijekom utakmice (Gabbett i sur., 2009). Da bi se određene igre mogle provesti igrači moraju zadovoljavati visoki standard tehničko-taktičkih znanja kako bi se postigao određeni intezitet vježbe, što na nižim nogometnim razinama trenerima može predstavljati problem. Još jedan značajan nedostatak je broj trenera koji su potrebni da bi se iskontrolirala ovakva vrsta treninga (Hill-Hass i sur., 2011). Mogućnost pojave ozljeda zbog stalnog tjelesnog kontakta, posebno u trenucima umora, značajno je veća nego kod provođenja istog treninga u ne situacijskim uvjetima (Barišić i sur.,2013).

## **6.METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU**

Metodika obuke podrazumijeva učenje, odnosno usvajanje određenog tehničkog, taktičkog ili tehničko-taktičkog elementa. U ovom slučaju promatrat ćemo metodiku obuke podfaze središnjice napada.

Prema Mršiću i Jerkoviću (2010) svaki metodički sistem, bio dobar ili bolji, može dovesti do uspjeha ako je:

1. Stručno postavljen (stručna znanja)
2. Ako postoje dobri optimalni uvjeti za realizaciju (igralište, lopta, trener, igrači)

Međutim, vrijeme koje daje maksimalan efekt je različito u različitim metodama. Današnja moderna metodička teorija zalaže se za sintetičku, odnosno situacijsku obuku i usavršavanje taktičkih elemenata igre.

Generalni pristup u metodici obuke i usavršavanja taktike nogometa je uz uvažavanje osnovnog didaktičkog principa obuke i usavršavanja od glavnog ka sporednom.

Što se tiče metodičkog postupka, situacijski je: od lakšeg ka težem, od jednostavnijeg ka složenijem, od poznatog ka nepoznatom.

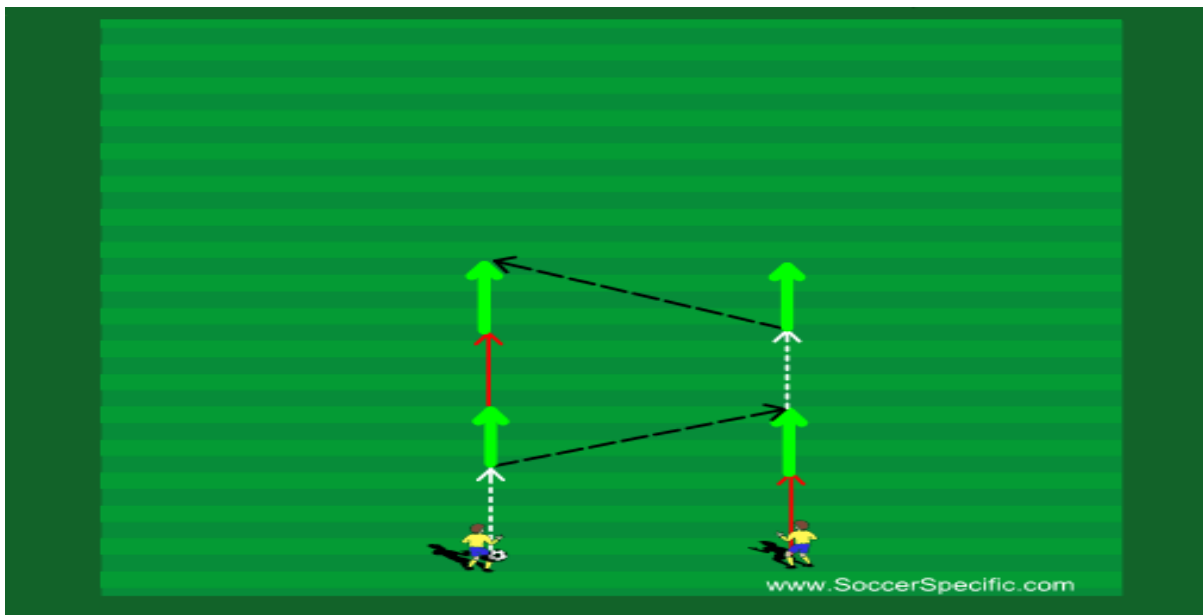
S obzirom da su nogometaši slabo univerzalno obučeni, ne poznaju cjelokupnu tehniku i taktiku, treneri su obavezni vršiti obuku i na temelju usavršavanja taktike igre. Obuka i usavršavanje uvijek bi trebala biti situacijska. Taj se logički element uči i usavršava uz pasivnog, poluaktivnog i naposljetku aktivnog protivnika (Mršić, Jerković, 2010).

Obuka i usavršavanje (Mršić, Jerković, 2010) uvijek su zavisne aktivnosti i to od:

- Tehničko-taktičkih sposobnosti
- Motoričkih sposobnosti
- Kognitivnih sposobnosti
- Funkcionalnih sposobnosti
- Konativnih osobina
- Morfoloških osobina

U nastavku su opisane methodske vježbe za obuku i usavršavanje podfaze središnjice napada. Vježbe će biti prikazane, s obzirom na prostorne vremenske odnose, u horizontalnom i vertikalnom odnosu igrača uz napomenu da se sve vježbe prvo izvode laganim tempom zatim srednji i maksimalni tempo i naravno na početku uz pasivnog protivnika zatim poluaktivnog i na kraju aktivnog i u svima zonama podfaze središnjice napada što znači u centralnom prostoru i lijevom i desnom krilnom prostoru.

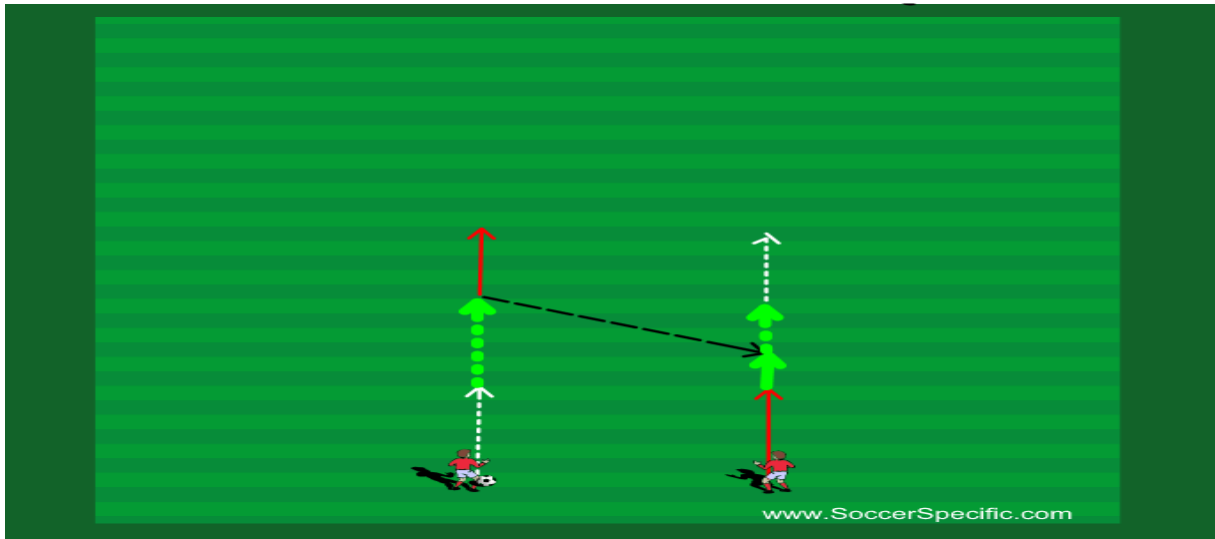
Suradnja dva igrača bez promjene mjesta u horizontalno odnosu, gdje igrač bez lopte diktira tempo i trenutak odigravanja.



Prikaz 8: Suradnja dva igrača bez promjene mjesta u horizontalno odnosu, gdje igrač bez lopte diktira tempo i trenutak odigravanja. (2:0)

Dva igrača su postavljena u paralelnom odnosu, igrač s loptom ide u lagano vođenje a njegov suigrač kreće u lagano kretanje. Igrač bez lopte promjenom tempa kretanja, odnosno kretnjom u submaksimalno trčanje, daje znak suigraču s loptom da odigra dodavanje i nastavi submaksimalno kretanje. Nakon toga se radnja ponavlja.

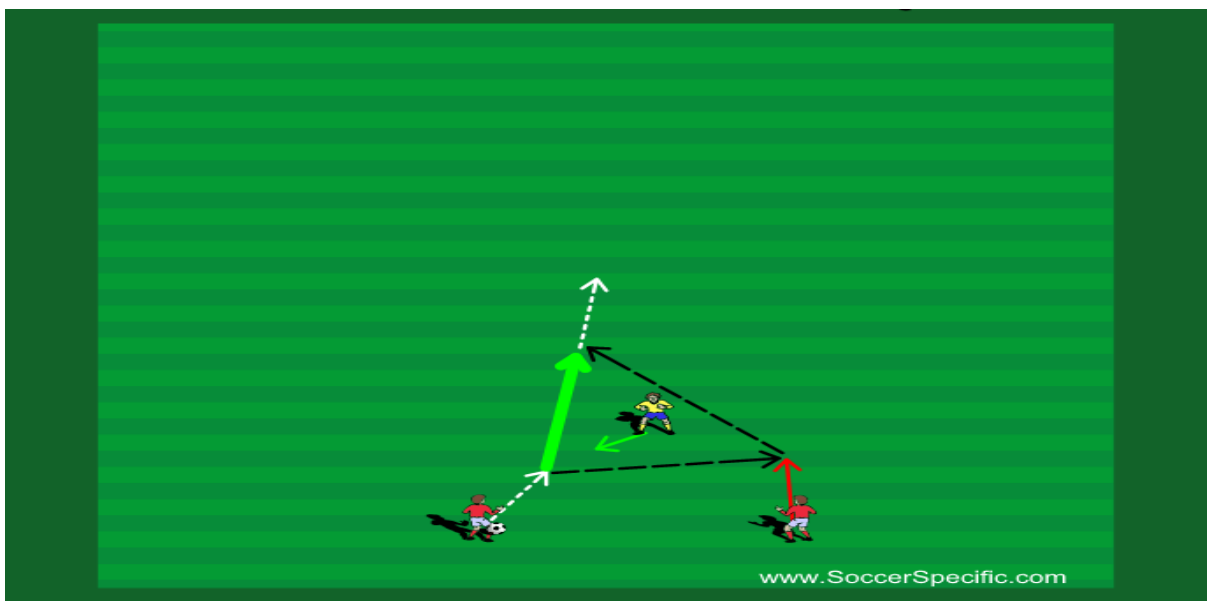
Suradnja dva igrača bez promjene mjesta u horizontalnom odnosu, gdje igrač s loptom diktira tempo i trenutak odigravanja lopte.



Prikaz 9: Suradnja dva igrača bez promjene mjesta u horizontalnom odnosu, gdje igrač s loptom diktira tempo i trenutak odigravanja lopte. (2:0)

Igrač s loptom ide u lagano vođenje a igrač bez lopte u lagano kretanje, nakon što igrač s loptom ubrza njegov suigrač krene u submaksimalno trčanje i dobije loptu u putanju kretanja, te nastavlja dalje.

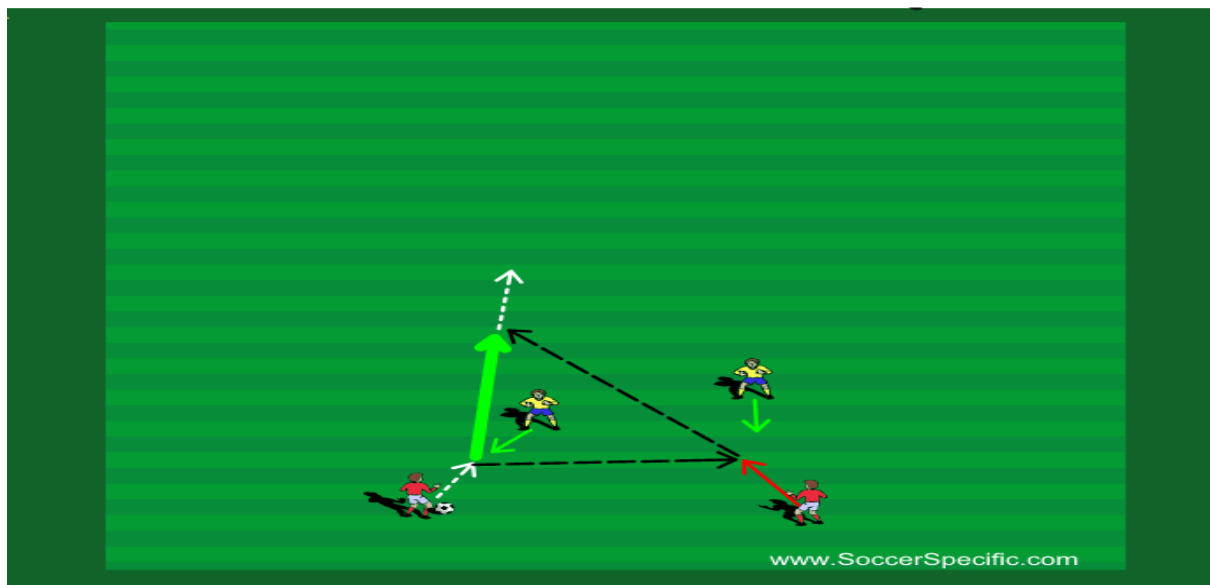
Suradnja dva igrača protiv jednog protivnika. Dupli pas.



Prikaz 10: Suradnja dva igrača protiv jednog protivnika. Dupli pas. (2:1)

Igrač s loptom vodi loptu, kada na njega krene protivnički igrač odigrava pas prema suigraču i nastavlja submaksimalno kretanje, a njegov suigrač mu iz prve odigrava pas iza leđa protivnika.

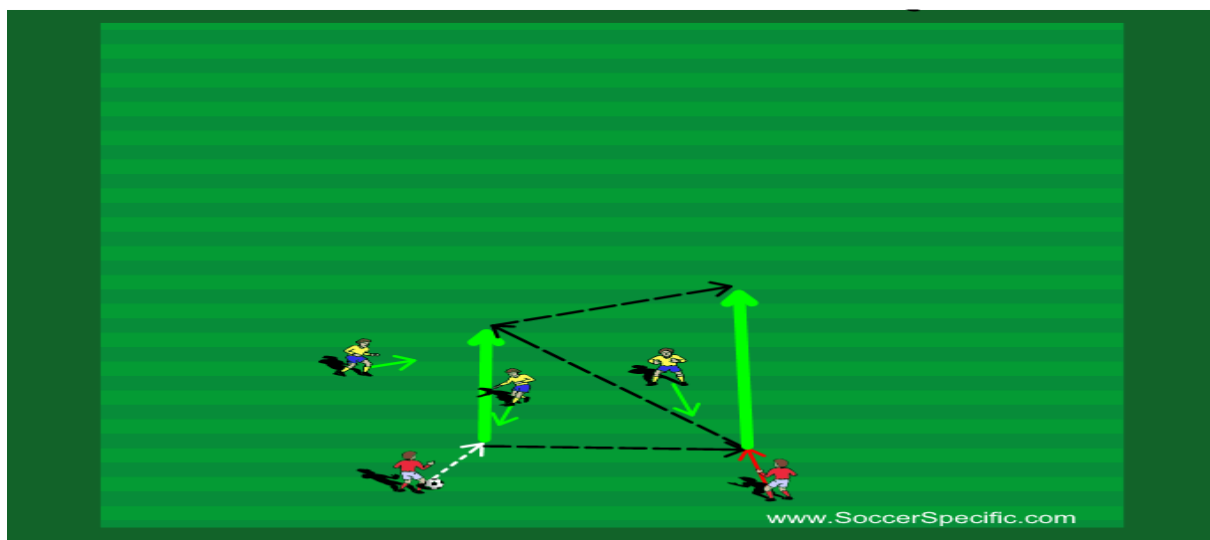
Suradnja dva igrača protiv dva protivnika. (2:2)



Prikaz 11: suradnja dva igrača protiv dva protivnika. (2:2)

Igrač s loptom iz laganog vođenja odigrava pas prema suigraču i nastavlja submaksimalno kretanje, a suigrač mu odigrava pas iz prve između protivničkih igrača.

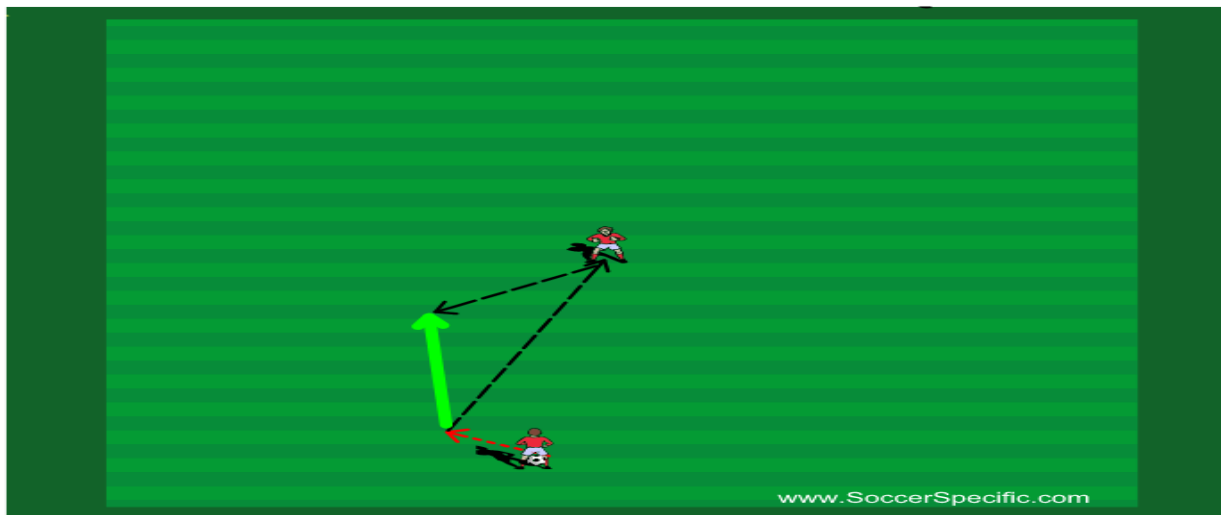
Suradnja dva igrača protiv tri protivnika. Tripli pas.



Prikaz 12: Suradnja dva igrača protiv tri protivnika. Tripli pas. (2:3)

Igrač s loptom iz laganog vođenja odigrava pas na suigrača i nastavlja kretanje, submaksimalno, suigrač mu odigrava pas iz prve i nastavlja kretnju, submaksimalno i dobiva loptu od suigrača iz prvog dodira.

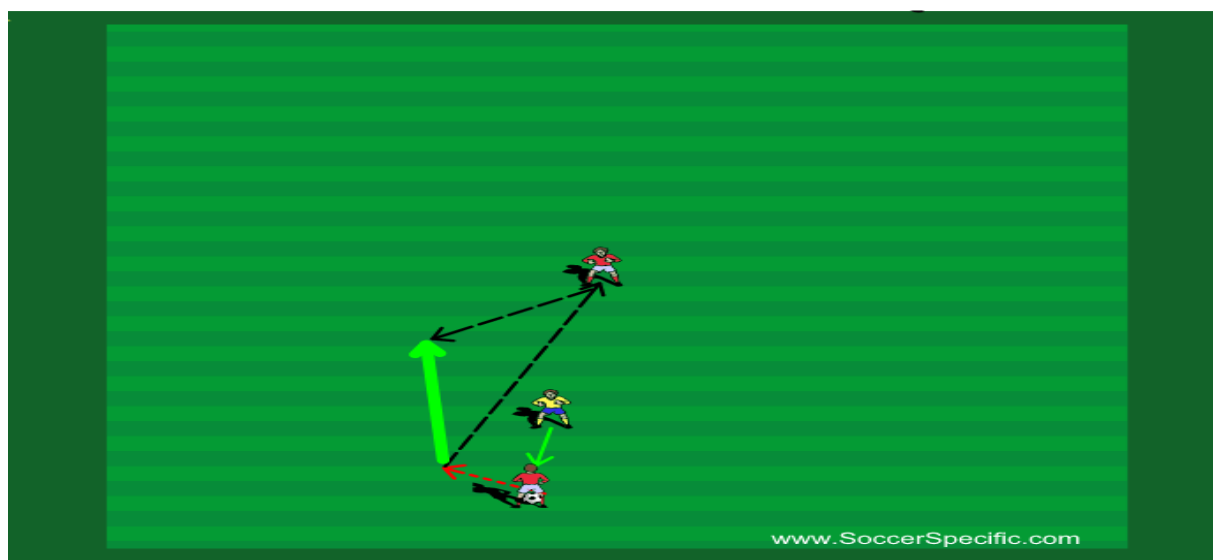
Suradnja dva igrača u fazi središnjice u vertikalnom odnosu. Prva povratna lopta.



Prikaz13: Suradnja dva igrača u fazi središnjice u vertikalnom odnosu. (2:0)

Igrač s loptom u laganom vođenju odigrava pas na suigrač i nastavlja kretanje, submaksimalno i dobiva povratni pas iz jednog dodira.

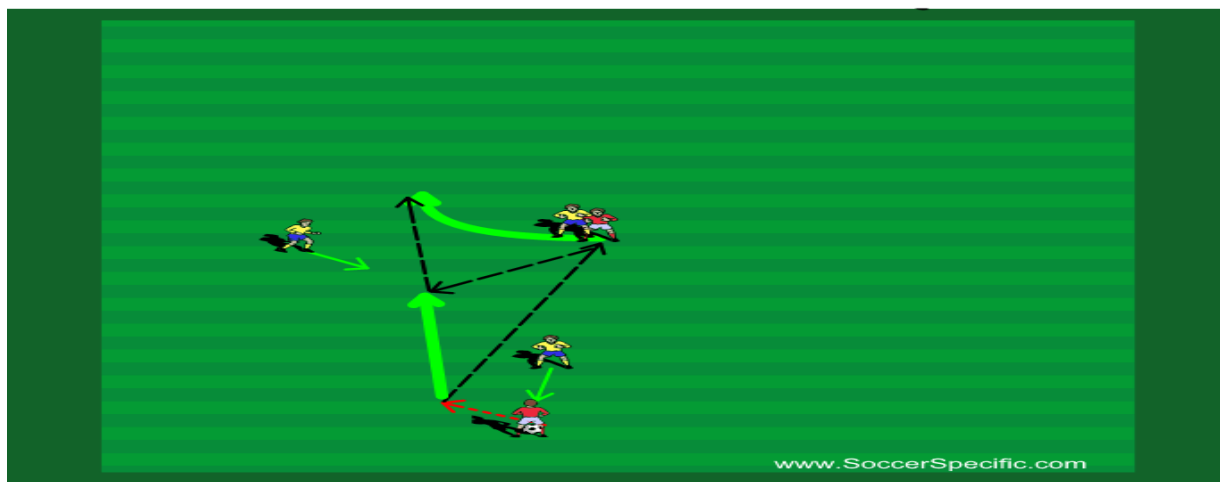
Suradnja dva igrača u vertikalnom odnosu. Prva povratna lopta.



Prikaz 14: suradnja dva igrača u vertikalnom odnosu. (2:1)

Igrač s loptom u laganom vođenju odigrava pas na suigrača i nastavlja kretanje, submaksimalno i dobiva prvu povratnu loptu od suigrača. Protivnički igrač najprije pasivno zatim poluaktivno i aktivno pokušava oduzeti loptu.

Suradnja dva igrača u vertikalnom odnosu. Druga povratna lopta.



Prikaz 15: Suradnja dva igrača u vertikalnom odnosu. (2:3)

Igrač s loptom u laganom vođenju odigrava pas na suigrača i nastavlja kretanje, submaksimalno, dobiva povratnu loptu od suigrača koji nastavlja submaksimalnu kretanju i opet dobiva pas od suigrača. Protivnički igrači najprije pasivno zatim poluaktivno i aktivno pokušavaju oduzeti loptu.

Igra jedanaest na jedanaest.

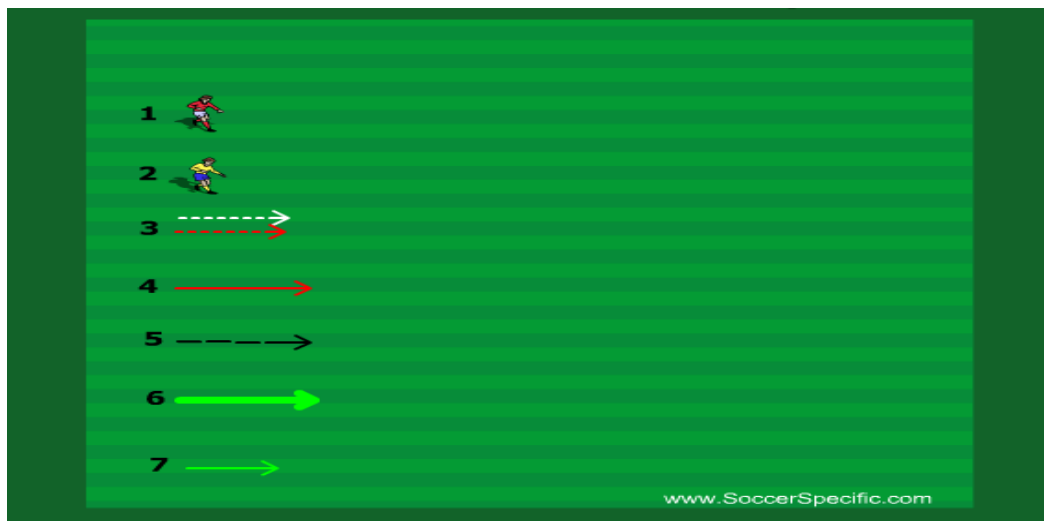


Prikaz 16: Igra 11:11

Kao i u svakom metodičkom postupku posljednja vježba je igra 11:11 sa zadacima, prije naučenim, u središnjem dijelu terena.



## LEGENDA:



1. Ekipa koja napada
2. Ekipa koja se brani
3. Lagano vođenje lopte
4. Lagano kretanje bez lopte
5. Dodavanje
6. Submaksimalno kretanje
7. Kretanje obrambenih igrača

## 7.ZAKLJUČAK

Nogomet je značajno napredovao od svojih početaka do današnjih vremena. Svaki najmanji segment se detaljno analizira ne bi li se osigurala pobjeda za svoju momčad. Strukturna analiza nogometnu igru sagleda kroz fazu napada, fazu obrane i tranzicije iz faze napada u fazu obrane i iz faze obrane u fazu napada. Svaka od faza detaljno se proučava i svakoj se mora pridati jednako velika pažnja pri kreiranju nogometne igre i tehničko-taktičkom obučavanju igrača.

Kao što smo napomenuli svaka faza i dio nogometne igre je jako važan, ali opet ćemo posebno istaknuti podfazu središnjice gdje se igra odvija u prosjeku pola trajanja cijele utakmice. To je zasigurno jedan od najvećih razloga zašto bi se toj fazi igre trebalo pristupiti jako sistematično i metodički opravdano od samog početka rada sa djecom. Nakon pisanja ovog diplomskog rada i sam sam se uvjerio da je to jako zahtjevno i široko područje, koje zahtjeva puno vremena i truda da bi se postigli kvalitetni rezultati. Igra u podfazi središnjice, osim toga zahtjeva, visoki stupanj koncentracije radi velikog broja igrača što zahtjeva dodatni rad i na psihološkoj komponenti. U današnjem suvremenom nogometu u središnjici terena se nerijetko nalazi i 17,18 igrača što ostavlja jako malo prostora za manevar pa su igrači prisiljeni brzo reagirati što kod manje kvalitetnih pojedinaca često dovodi do grešaka.

Metodika obuke i usavršavanje igre u podfazi središnjice napada je svakako zanimljivo i uvelike važno područje nogometne igre. Ako gledamo morfološka obilježja sportasa središnji dio je zasigurno najraznolikiji, što daje još jednu posebnost podfazi središnjice. Podfaza središnjice napada je zapravo priprema za fazu napada što znači da nam podfaza središnjice napada omogućava da postignemo prvi cilj nogometne igre a to je zgoditak. Kvalitetna igra u podfazi središnjice uvelike nam olakšava ulazak u završnicu napada i samim time i mogućnost postizanja zgoditka je veća.

Pravilnim treningom i adekvatnim vježbama momčad se mora uigrati, naučiti međusobno surađivati i igrati kao cjelina. Zato je vrlo bitno, kvalitetno i metodički, usavršavati određene mogućnosti i načine realizacije podfaze središnjice napada što se između ostalog postiže i primjenom pomoćno nastavnih igara koje smo spominjali u radu.

Na kraju treba istaknuti da je nogometna igra zapravo u svojoj kompleksnosti zapravo jednostavan sport.

## **8.LITERATURA**

1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. (Doktorska disertacija), Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dizdar, D., (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Bašić, M. (2005). Kineziološka i antropološka analiza nogometa, Zagreb
4. Dujmović, P., (2000). Škola suvremenog nogometa, Zagreb, Zagrebački nogometni savez
5. Hill-Haas, S.V., Dawson, B., Impellizzeri., F.M. i Coutts, A.J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 1-22
6. Huzjak, M. (2013). Pomoćno nastavne igre u nogometu, Zagreb
7. Jerković, S. (1986). Relacije između antropometrijskih , dinamometrijskih i situaciono-motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
8. Marković, G., Bradić, A., (2008) Nogomet integralni kondicijski trening
9. Milanović, D., (2013) Teorija i metodika treninga, Zagreb, Kineziološki fakultet
10. Nogometni leksikon (2004). Zagreb, Leksikografski zavod Miroslava Krleže
11. Toplak, I. (1985). Savremeni fudbal i njegove tajne: taktika i metodika. Beograd: Fudbalski savez Jugoslavije