

Primjena pomoćnih igara i igara u koridoru za usavršavanje podfaze središnjice napada u nogometu

Đapić, Danijel

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:527577>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-24**



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)

Danijel Đapić

**PRIMJENA POMOĆNIH IGARA I IGARA U KORIDORU
ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA
U NOGOMETU**

diplomski rad

Mentor:

dr. sc. Valentin Barišić, doc.

Zagreb, rujan 2016.

PRIMJENA POMOĆNIH IGARA I IGARA U KORIDORU ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA U NOGOMETU

SAŽETAK

Nogometna igra dijeli se na dvije osnovne faze: faza napada i faza obrane. Svaka od faza detaljno se proučava i svakoj se mora pridati jednako velika pažnja pri kreiranju nogometne igre i tehničko-taktičkom obučavanju igrača. U ovom radu iznesena je analiza nogometne igre te detaljnija analiza faze napada i njegove podfaze, središnjice napada. Prikazani su primjeri pomoćnih igara i igara u koridoru koje se koriste u obuci i usavršavanju podfaze središnjice napada te primjer treninga za usavršavanje podfaze središnjice napada.

Ključne riječi: nogomet, faza napada, središnjica napada, pomoćne igre, igre u koridoru

APPLICATION OF ASSISTIVE GAMES AND CORRIDOR GAMES FOR DEVELOPMENT OF SUBPHASE OF CENTRAL ATTACK IN FOOTBALL

SUMMARY

Football game consists of two main phases: attack phase and defense phase. Each phase should be closely monitored and requires equal attention during development of football game and technical-tactical training of football players. In this paper the author delivers the analysis of football game and detailed analysis of attack phase and its subphase, known as central attack. The author also delivers several examples of assistive games and corridor games which are often used in the course of training and development of subphase of central attack, with the example of training for above mentioned subphase.

Keywords: football, attack phase, central attack, assistive games, corridor games

Sadržaj

1. UVOD	1
2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE.....	3
2.1. Strukturalna analiza nogometne igre	3
2.1.1. Faza obrane.....	5
2.1.2. Tranzicija.....	6
2.2. Funkcionalna analiza nogometne igre	8
2.3. Antropološka analiza nogometne igre	9
3. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU	11
3.1. Podfaza središnjice napada.....	14
4. POMOĆNE IGRE I IGRE U KORIDORU.....	18
4.1. Pomoćne igre	18
4.1.1. Parametri pomoćnih igara.....	19
4.1.2. Pomoćne igre u podfazi središnjice napada.....	24
4.2. Igre u koridoru.....	31
4.2.1. Igre u koridoru za usavršavanje podfaze središnjice napada.....	33
5. PRIMJER TRENINGA ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA	38
6. ZAKLJUČAK	47
7. LITERATURA.....	48
8. POPIS SLIKA I TABLICA.....	49

1. UVOD

Nogomet je jedan od najpopularnijih sportova današnjice, što možemo zaključiti iz pokazatelja posjećenosti nogometnih stadiona kao i iz broja aktivnih (registriranih) nogometaša koji redovito sudjeluju u toj aktivnosti. Ljepota nogometne igre te njezina dinamičnost osnovni su razlozi zbog kojih se nogomet igra na svim kontinentima i u svim slojevima društva.

Prema kriteriju strukturalne složenosti nogomet spada u skupinu kompleksnih aktivnosti u kojima dominiraju polistrukturalna aciklička gibanja.

Nogometna igra sastoji se od niza kretnih struktura koje sportaš izvodi samostalno, s loptom i bez nje, u paru sa suigračem ili grupno u suradnji s dvojicom ili više suigrača. Dijeli se na dvije osnovne faze: faza napada i faza obrane. U fazi napada prisutna je konstrukcija i suradnja u organizaciji i realizaciji napada u cilju postizanja pogotka, dok druga strana pokušava destruirati protivničke akcije u napadu i oduzeti loptu, čime čuva svoja vrata od primanja pogotka (faza obrane) (Barišić, 2007). Navedena klasifikacija sama po sebi nameće glavni cilj nogometne igre: postizanje pogotka.

Kao i većina sportova nogomet se neprestano razvija, igra postaje brža i atraktivnija, što je preduvjet za zadržavanje tolikog broja aktivnih i pasivnih sudionika.

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).

Uzevši u obzir trajanje igre od 90 minuta te veličinu igrališta uviđa se opsežnost nogometnih opterećenja. Nogometna igra se sastoji od eksplozivnih pokreta poput udaraca, skokova i sprinteva, a nogometaši tijekom utakmice prijeđu udaljenost oko 10 kilometara (Reilly i sur., 1990 prema Kotzamanidis i sur., 2005).

Napredak nogometa uvjetovao je i promjenu u samoj metodici obuke nogometaša. Od modernog igrača ne samo da se zahtijeva vrhunska kondicijska priprema, nego i univerzalna

tehničko-taktička obučenost za obje faze igre. Striktna podjela na obrambene igrače i napadače je nedovoljna za zahtjeve vrhunskog nogometa. Vrhunski nogomet zahtijeva jednaku angažiranost svih igrača i u fazi napada i u fazi obrane. Iz ovih razloga tendencija je nogometnih škola obučiti igrače svim individualnim, grupnim i kolektivnim taktičkim sredstvima u fazi obrane i fazi napada. Takav način obuke igrača povećava uspješnost rješavanja situacijskih problema na bilo kojem dijelu terena.

U ovom radu bit će prikazani primjeri igara koje se koriste u obuci podfaze središnjice napada. Igre koje će biti opisane i prikazane primjerene su gotovo za svaku dob u postupcima obuke te je uloga trenera da te igre prilagodi sukladno dobi, sposobnostima te tehničkim i taktičkim znanjima igrača koje trenira.

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Analiza nogometne igre (strukturalna, fiziološka, anatomska) daje nam informacije o zahtjevima s kojima su nogometaši suočeni tijekom natjecateljske aktivnosti. Igrači koji su dobro fizički pripremljeni bit će u stanju efikasno rješavati nogometne zadaće tijekom svih devedeset minuta utakmice.

2.1. Strukturalna analiza nogometne igre

Strukturalna analiza omogućava uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturalnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih kretanja bez lopte i s loptom tijekom nogometne utakmice (Bašić, 2005).

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

Analiza aktivnosti igrača u igri rješava osnovne tipične situacije, ali i atipične situacije u nogometnoj igri. Takav višestruki kompleksitet tipičnih situacija u nogometnoj igri karakterizira struktura gibanja cikličkog i acikličkog tipa. Situacije u nogometnoj igri neprekidno se mijenjaju, mijenjaju se faze napada i faze obrane, mijenjaju se intenziteti strukture gibanja. Rješavanje situacija u nogometnoj igri usko je povezano s odgovarajućim strukturama gibanja. Posebno treba istaknuti procjenu vremensko-prostornih odnosa koje igrač pri rješavanju situacija mora sinkronizirati, naročito vremenske i prostorne odnose sa gibanjem lopte, zatim s protivnikom te pri tome poštivati pravila nogometne igre (Bašić, 2005).

Nogometna utakmica se sastoji od 1000 do 1200 promjena kretnji. Promjena aktivnosti se odvija svakih 5–6 sekundi s kratkim pauzama, kretanja se sastoje od hodanja (25 %), laganog trčanja (37 %), submaksimalnog trčanja (20 %), sprinta (11 %), trčanja unatrag (7 %), s tim da sva navedena kretanja sadržavaju višesmjerne kretnje (Ekblom, 1994 prema Jeffreys, 2004).

Pozicijsku specifičnost treba uvažiti te integrirati unutar planiranja i programiranja kondicijske pripreme. Kako je vidljivo iz tablice 1., pozicija i pozicijske zadaće diktiraju

opterećenja igrača. Jedino uvažavanjem specifičnosti igračkih mjesta u timu i individualnih osobitosti igrača moguće je podići nivo funkcionalno motoričkih sposobnosti do maksimuma.

	hodanja	kaskanja	trčanja	sprint	ukupno
unutarnji obrambeni	4,2 km	2,7 km	0,5 km	0,2 km	8,4 km
vanjski obrambeni	2,8 km	4,2 km	1,3 km	0,3 km	9,8 km
defanzivni vezni	2,4 km	9,4 km	0,6 km	0,1 km	14,3 km
ofenzivni vezni	2,2 km	6,8 km	2,6 km	0,4 km	12,8 km
polušpica	2,2 km	5,0 km	0,6 km	0,4 km	10,6 km
srednji napadač	4,4 km	2,1 km	1,3 km	0,9 km	9,8 km

Tablica 1. Razlike prijeđenih kilometara nogometaša različitih igračkih pozicija, istraživanje provedeno na utakmicama engleske nogometne lige (prema Verheijenu, 1997.)

U tablici 2 prikazani su rezultati opterećenja igrača koji proizlaze također iz specifičnih zahtjeva pozicije. Broj u tablici predstavlja prosjek pretrčanih kilometara igrača Prve nizozemske lige. Podaci su dobiveni opsežnim istraživanjem igrača Prve nizozemske lige i prikupljeni su na način da su utakmice snimane video kamerom, a svi su podaci o kretanju igrača statistički obrađeni.

	hodanje	kaskanje	trčanje	sprint	ukupno
obrambeni igrači	3,2 km	2,0 km	1,4 km	1,4 km	8,4 km
vezni igrači	2,6 km	5,2 km	1,8 km	1,1 km	10,9 km
napadači	3,4 km	2,0 km	1,6 km	1,8 km	9,8 km

Tablica 2. Rezultati različitih opterećenja igrača prve nizozemske lige (prema Verheijenu, 1997.)

Vidljivo je kako igrači sredine terena imaju najveći opseg trčanja, jer je njihova uloga da pokrivaju veliki dio terena između obrambenih igrača i napadača (prema Verheijenu, 1997). Najveću energetske potrošnje izazivaju trčanja nogometaša, zatim skokovi i dueli, snažni udarci po lopti nogom i glavom. Obzirom na te aktivnosti najveću energetske potrošnje imaju igrači sredine terena što je vidljivo iz tablice 3.

	uklizavanja	skokovi	udarci	dueli	ukupno
obrambeni igrači	9x	15x	24x	34x	82
vezni igrači	6x	11x	37x	56x	110
napadači	6x	17x	32x	36x	91

Tablica 3. Rezultati različitih aktivnosti igrača prema pozicijama (prema Verheijenu, 1997.)

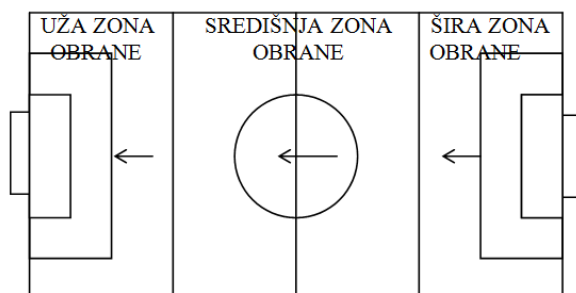
Sa stajališta strukturne analize, postoje tri područja igre: faza napada, faza obrane i tranzicija. U svakoj od tri navedene faze tijekom igre postoje određene podfaze i tipične situacije. Svaka faza tijekom igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i precizno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog kolektivnog djelovanja (individualne akcije i individualno ponašanje igrača moraju biti podređeni kolektivnom efektu), što potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti (Barišić, 2007).

2.1.1. Faza obrane

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

Faza obrane može se podijeliti na:

- širu zonu obrane
- središnju zonu obrane
- užu zonu obrane



Slika 1. Podfaze obrane

2.1.2. Tranzicija

Razlikuje se:

a) tranzicija iz obrane u napad

Promjenom posjeda lopte, tj. njezinim oduzimanjem od protivnika, na bilo kojem dijelu igrališta igrači preuzimaju napadačke zadaće. Trenutak u kojem dolazi do promjene posjeda lopte zovemo konverzijom, a vremenski gledano traje vrlo kratko, dok se tranzicija nastavlja na konverziju i traje do trenutka kad će ekipa koja je preuzela posjed lopte izvesti neku organiziranu napadačku akciju (individualnu akciju ili primopredaju lopte). U ovoj podfazi igre osnovni ciljevi su sljedeći:

- ako je moguće organizirati protunapad
- dodati loptu najbolje postavljenom suigraču te organizirati kontinuirani ili varijabilni napad
- igrači koji nisu izravno uključeni u napadačku akciju izvode podržavajuća i osiguravajuća otkrivanja
- osigurati mogućnost za brz povratak u obranu bude li se tijekom razvoja napada izgubio posjed lopte (Bašić, 2015).

b) tranzicija iz napada u obranu

Ova tranzicija započinje konverzijom posjeda lopte odnosno u trenutku gubitka kontrole nad loptom, što se može dogoditi na bilo kojem dijelu igrališta, i to zbog:

- nepreciznog dodavanja lopte
- tehnički lošeg primanja lopte
- nepravovremenog otkrivanja suigrača
- gubitka lopte u individualnoj akciji (neuspješni dribling i fintiranje).

Konverzija i ovdje predstavlja kratak vremenski interval u kojemu je ekipa izgubila posjed lopte, dok tranzicija predstavlja relativno duži vremenski period koji traje dok ekipa ne izvede određenu organiziranu obrambenu akciju.

U trenutku gubitka posjeda lopte igrači i momčad moraju težiti tomu da:

- spriječe razvoj protivničkog protunapada

- uspore, koliko je moguće, razvoj kontinuiranog ili varijabilnog protivničkog napada (u trenutku gubitka lopte igrači koji su bili u neposrednoj akciji moraju ometati protivnika ili pokušati vratiti loptu, tj. primijeniti pritisak na igrača i loptu)
- ostali igrači, ovisno o zatečenom rasporedu i pozicijama protivničkih igrača, što tješnje pokrivaju protivničke napadače da bi uspostavili takozvanu plitku formaciju, odnosno da bi protivniku smanjili slobodan prostor kako bi se omogućilo ometanje i preuzimanje igrača te posljedično oduzimanje lopte i/ili postavljanje zaleđa (Bašić, 2015).

2.2. Funkcionalna analiza nogometne igre

Funkcionalnom analizom dobivaju se informacije o aktivnosti energetske procesa i živčano-mišićnog sustava u nogometu (sustava za transport kisika, fosfagenog i glikolitičkog sustava). Glavni indikator stanja treniranosti sustava za transport kisika (srčano-žilnog i respiratornog) primitak je kisika (VO_2). Vrijednosti relativnog primitka kisika njemačkih prvoligaša kreću se od 60 do 67 ml/min/kg (Verheijen, 1998.), pri čemu maksimalna frekvencija srca dostiže vrijednost 185-195 otkuc./min. (Weineck, 2000.). Fosfageni energetski proces jedan je od dva anaerobna energetska sustava. Sadrži malu količinu energije pohranjenu u obliku ATP (adenozin trifosfat) i KP (kreatinfosfat). Količina ATP-a pohranjena u mišiću omogućuje nogometašu aktivnost maksimalnim intenzitetom u trajanju 2-3 sekunde (Viru, 1999). Nakon potrošnje ATP energetske izvora organizam dobiva energiju za rad iz KP koji produžuje vrijeme trajanja rada visokog intenziteta za 10–15 sekundi u alaktatnim uvjetima mišićnog rada. Za obnovu fosfagenih energetske depoa potrebno je 60-90 sekundi (Viru 1999). Obnavljajući proces odvija se dok nogometaš stoji, hoda ili kaska jer energiju za obavljanje tih radnji crpi iz ugljikohidrata i masti (Weineck, 1994). Važnost fosfagenog sustava vidljiva je iz strukturalne analize jer nogometaš napravi od 100 do 200 sprinteva po utakmici u intervalu od 5 do 10 metara (Verheijen, 1997). Princip na kojem funkcionira glikolitički sustav je korištenje energije iz anaerobnih glikolitičkih spojeva. Taj proces odvija se bez prisutnosti kisika, pri čemu dolazi do produkcije laktata (Guyton, 1999). Koncentracija laktata u krvi indikator je aktivacije glikolitičkih energetske procesa. Nogometaši uvelike aktiviraju glikolitički energetski sustav u situacijama kad izvode više uzastopnih sprinteva bez pauze. U tim situacijama dolazi do povećanja koncentracije laktata u krvi nogometaša od 8 do 12 mmol/l (Weineck, 2000). Nogomet je aerobno-anaerobni sport s određenim fazama niskog (submaksimalnog i maksimalnog) opterećenja kao što su: sprintevi, promjene pravca kretanja, skokovi, zaustavljanja. Aerobne i anaerobne sposobnosti su temeljne u ispoljavanju izdržljivosti. Osnovni tip opterećenja u nogometnoj igri predstavljaju kretanja igrača bez lopte (trčanja, skokovi, okreti, padovi, dizanja) te specifična kretanja sa loptom (dodavanja, primanja, vođenja, driblinzi i fintiranja, udarci na gol i oduzimanja).

2.3. Antropološka analiza nogometne igre

Antropološka analiza nogometne igre bazira se na analizi motoričkih sposobnosti, analizi funkcionalnih sposobnosti i analizi morfoloških karakteristika. Sama nogometna igra zahtijeva visok stupanj razvijenosti tjelesnih sposobnosti kao i intelektualnih sposobnosti igrača. Jedne od najvažnijih čimbenika predstavljaju motoričke i funkcionalne sposobnosti. Kod motoričkih sposobnosti misli se na izdržljivost, brzinu, snagu, koordinaciju, preciznost i fleksibilnost. U njihovoj osnovi leži efikasnost organskih sustava, a posebno živčano-mišićnog koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i regulaciju kretanja.

Kod funkcionalnih sposobnosti misli se na transport energije u organizmu. Taj sustav ovisi o funkcioniranju respiratornog, kardiovaskularnog, endokrinog, živčanog i drugih organskih sustava.



Grafikon 1. Faktorska struktura uspješnosti u nogometu u prostoru izabranih motoričkih sposobnosti (Milanović i Jukić 2002).

Na uspjeh u nogometu mogu utjecati i morfološke karakteristike igrača, no ne toliko kao u nekom drugom sportu, primjerice, visina igrača u košarci.

Ranije su antropometrijska mjerenja visine igrača pokazivala da su najviši bili vratari, zatim stoperi te napadači, a najniži su bili bočni i vezni igrači. Neka novija istraživanja (Barišić, 1996) izdvajaju dvije grupe igrača: vratare i igrače, koji se najviše razlikuju u antropometrijskom prostoru (u longitudinalnoj i transverzalnoj dimenzionalnosti skeleta) (Dujmović, 2006). Današnji igrači su nešto viši od bivših igrača. Najviši su još uvijek vratari,

što je i normalno zbog njihove funkcije u igri. Smanjile su se razlike u visini igrača po pojedinim linijama što se može tumačiti da su danas igrači univerzalniji, i po sposobnosti i konstituciji izjednačeniji. Tip suvremenog igrača sve više po sposobnostima sliči atletskom desetbojcu. Neka ispitivanja (Jerković, 1986) relacije između antropometrijskih dimenzija i uspjeha u igri potvrđuju da nema značajne veze između građe lokomotornog aparata i efikasnosti u igri, te se iz toga može zaključiti da antropometrijski čimbenici nemaju primarnu važnost u nogometu (osim kod vratara).

Intelektualne sposobnosti omogućuju prijem i obradu motoričkih informacija i važan su čimbenik uspješnosti u nogometu. Prema ispitivanju Stefanovića (1979) većina vrhunskih nogometaša ima prosječnu ili iznadprosječnu inteligenciju, a tzv. sportsku inteligenciju iznadprosječnu. Slične rezultate dobio je Gabrijević (1977) ukazavši da postoji značajna veza između čimbenika vizualne specijalizacije i uspjeha u igri, kao i čimbenika percepcije i uspjeha u igri.

Moderna igra traži sposobnost brzog mišljenja, snalaženja u različitim situacijama, a time i sposobnost donošenja brzih odluka. Ti elementi spadaju pretežno u domenu tehničko-taktičke pripreme nogometaša, jer o njima ovisi usvajanje tehničkih, taktičkih i drugih znanja, kao i kreativnost u igri. Prema tome, u nogometu je uz praktično znanje važno i konceptualno znanje koje se odnosi na korištenje pojedinačnih intelektualnih sposobnosti u određivanju nužnih karakteristika namjeravanog pokreta u odnosu na zadani cilj (Dujmović, 2006).

Sve više u nogometu značajne su i osobine ličnosti koje utječu na modalitet ponašanja. Danas od tih osobina traži se određen stupanj agresivnosti, tj. preciznije rečeno instrumentalni tip agresivnosti usmjerene ka postizanju cilja u nogometu. Vrlo važna je i samodominacija kao i kontrola emocija. Moderni nogomet karakteriziraju i mnoge konfliktne situacije što traži i određenu dozu tolerancije (Dujmović, 2006).

U nogometu su važni i sociološki čimbenici, a naročito međuljudski odnosi u nogometnom kolektivu.

Za uspjeh u nogometu od posebne važnosti je motivacijska struktura. Motiviraniji igrači u izjednačenim ostalim uvjetima u načelu postižu bolje rezultate.

3. ANALIZA FAZE NAPADA U NOGOMETU

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

Ciljevi napada su (Barišić, 2007):

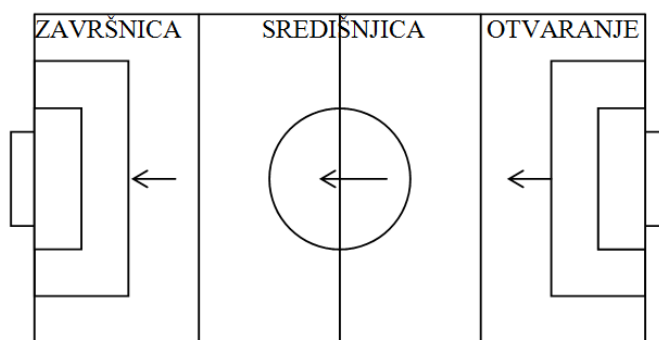
- postizanje pogodaka i učestalo (brzo) stvaranje prilika za postizanje pogodaka
- nakon gubitka posjeda lopte u fazi napada, cilj je brzo i efikasno spriječiti protivnika u razvoju njegova napada (tranzicijska obrana), ne dopustiti mu stvaranje prilika za pogotke ili u krajnjem slučaju ne primiti pogodak (faza obrane).

Principi napada su (Toplak, 1985):

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

Strukturalna analiza igre podijeljena je u tzv. zone odvijanja napada, koje možemo pratiti kroz vertikalne i horizontalne odnose provođenja napada. S obzirom na vertikalnu orijentaciju nogometnog igrališta, igra se u fazi napada odvija kroz tri zone kojima pripadaju odgovarajuće podfaze igre. To su:

- a) zona pripreme ili otvaranja napada (podfaza pripreme ili otvaranja napada)
- b) zona središnjice napada (podfaza središnjice napada)
- c) zona završnice napada (podfaza završnice napada) (Bašić, 2015).



Slika 2. Podfaze napada

Napad može započeti iz sva tri prostora vezana za vertikalne prostore igrališta čim se dođe u posjed lopte, ali najčešće kreće s vlastite polovine igrališta (Barišić, 2007).

1. Podfaza pripreme ili otvaranja napada

Može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dva i tri igrača. U ovoj podfazi napada cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu igrališta (sa svoje polovine na protivnikovu), promjenom tempa igre, izazvati neravnotežu protivničke obrane što bi u napadačkoj momčadi u nastavku tijeka akcija omogućilo lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada (Barišić, 2007). Prostorno gledano, zona pripreme napada odgovara prvoj četvrtini igrališta koja je najbliža vlastitim vratima (25-30 metara od vlastitih vrata) (Bašić, 2015).

2. Podfaza središnjice napada

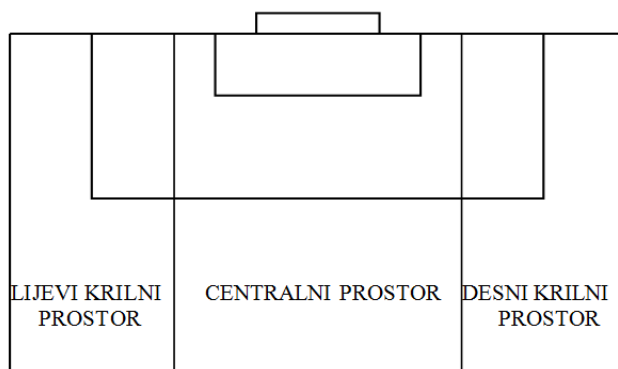
Podfaza središnjice napada je pripremni dio faze napada prije ulaska u završnicu. Karakteristika ove podfaze je velika koncentracija igrača. Više o podfazi središnjice napada bit će objašnjeno u posebnom potpoglavlju.

3. Podfaza završnice napada

Podfazu završnice napada također obilježavaju individualne akcije i suradnja sa suigračima u jednostavnim i složenim akcijama kojima se, uz manje kontakata s loptom nastoji doći u povoljnu priliku za postizanje pogodaka. Prostorno gledano, odgovara zoni četvrte četvrtine igrališta od vlastitih vrata (25-30 metara od protivničkih vrata do samih vrata) (Bašić, 2015).

S obzirom na horizontalnu orijentaciju nogometnog igrališta tijekom se igre u fazi napada može odvijati kroz tri prostora. To su:

1. **desni krilni prostor** – dio igrališta od zamišljene crte koja prolazi okomicama kaznenih prostora na obje polovine igrališta do desne bočne crte
2. **centralni prostor** – dio igrališta između krilnih prostora
3. **lijevi krilni prostor** – dio igrališta od zamišljene crte koja prolazi okomicama kaznenih prostora na obje polovine igrališta do lijeve bočne crte (Bašić, 2015).



Slika 3. Podfaza napada u tzv. horizontalnom odnosu

U fazi napada najviše dolazi do izražaja gibanje igrača u dodavanjima i primanjima lopte, zatim vođenju, driblinzima i fintiranju. Od posebnog su značaja udarci na gol, jer se putem njih realizira finalni efekt napada. U realizaciji dinamičnosti komunikacijske mreže igrača i napada do izražaja dolaze različiti oblici trčanja igrača u funkciji otkrivanja i primanja lopte. Udarac na gol najčešće se realizira iz dodatnih horizontalnih parabolinih kosih lopti s krilnih pozicija (centaršut). Slična se vrsta udaraca po lopti javlja i kod dužih vertikalnih dodavanja parabolinih lopti iz pozadine prilikom kontranapada. To je i najefikasniji oblik, jer se putem njega najkraćim putem i najbrže realizira faza napada (Bašić, 2015).

3.1. Podfaza središnjice napada

Podfaza središnjice napada je pripremni dio faze napada prije ulaska u završnicu. Nalazi se oko sredine terena i do 20 metara u protivničkom polju.

U podfazi središnjice napada cilj je individualnim akcijama (vođenje lopte, driblinzi i fintiranja) te suradnjom sa suigračima (primopredaja lopte, promjena mjesta) stvoriti povoljne pozicije za ulazak u podfazu završnice napada. Prostorno gledano, zona središnjice napada obuhvaća drugu i treću četvrtinu igrališta od vlastitih vrata (prostor između zone otvaranja i zone završnice napada) (Bašić, 2015).

Organizaciju igre u središnjici napada karakterizira velika prostorna koncentracija igrača, vlastitih, ali i protivničkih te striktna pokrivanja. Smanjen je slobodni prostor za napadače pa je u stvaranju povoljne pozicije individualnom akcijom i/ili suradnjom igrača 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:

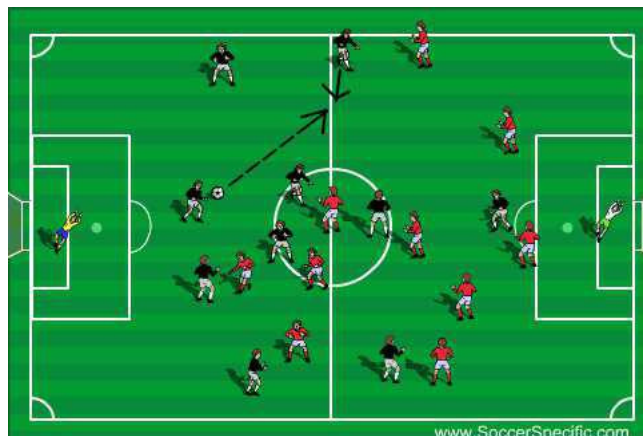
- stvaranje slobodnog prostora
- primanje lopte
- utrčavanje u slobodan prostor

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 (Barišić, 2007).

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

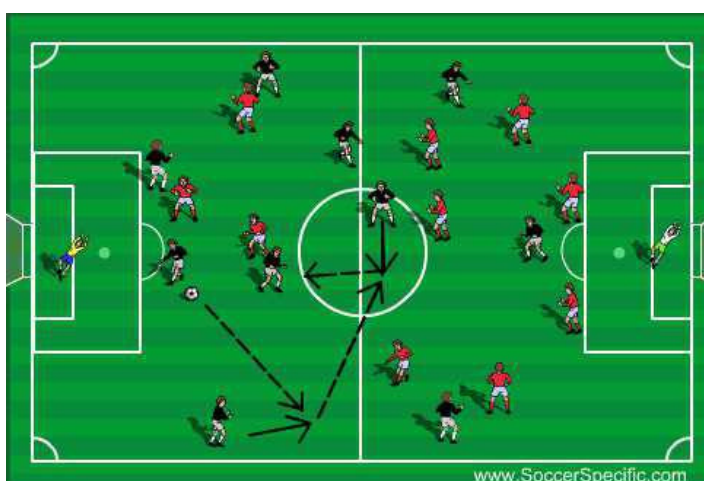
Kod dijagonalnog dodavanja razmak između igrača je manji pa je lakše primiti i kontrolirati loptu upućenu na ovakav način. Također, momčad se s loptom može koordinirano pomicati prema naprijed. Međutim, momčad na taj način troši puno vremena da priđe protivničkom

golu. S obzirom na to da protivnik ovakvo dodavanje lakše presiječe, mana dijagonalnog dodavanja je i rizik gubitka lopte u blizini vlastitog gola.



Slika 4. Primjer dijagonalnog dodavanja

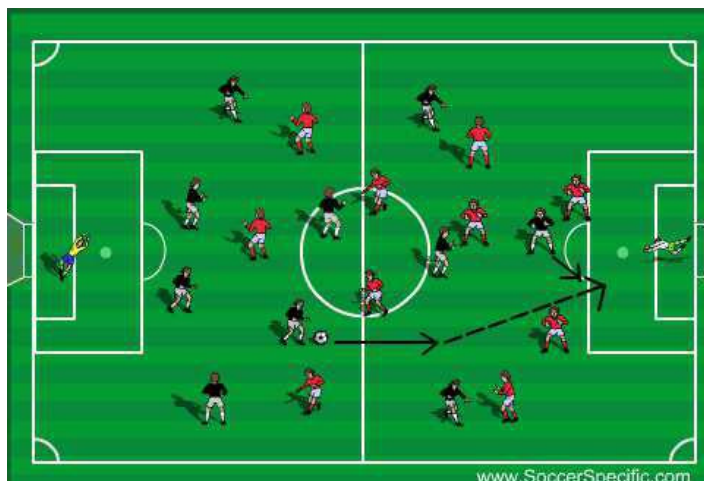
Dodavanje u dubinu i brzo povratno dodavanje malo je složenije zbog toga što igrači koji sudjeluju moraju imati koordinirano kretanje i dobar osjećaj za pravovremenost. Uz to, nedostatak kod ovog načina otvaranja napada je taj što se igra ne razvija po boku jer se dodavanje u dubinu vrši po vertikali.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



Slika 5. Primjer dodavanja u dubinu i povratnog dodavanja

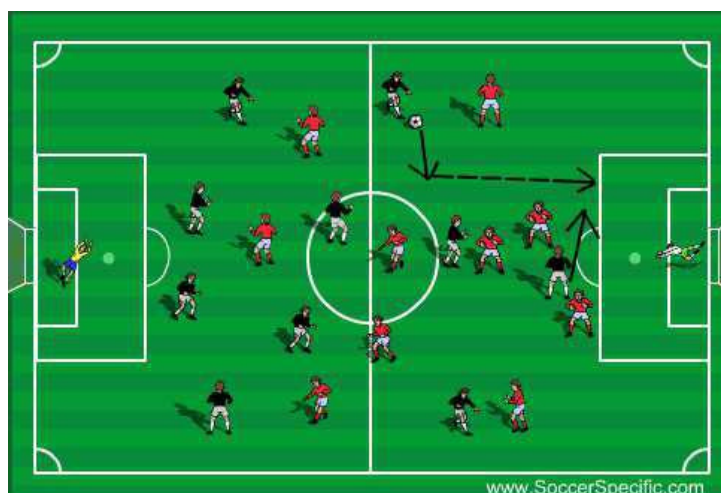
Na utakmicama se vrlo često može vidjeti situacija da momčad nakon dolaska u posjed lopte napravi brz kontranapad. Najbolji načini izvođenja brzog kontranapada su (Vermezović V., 2014):

1. dubok prodor (ako je moguće) igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u prostor prednjem napadaču (Slika 6)



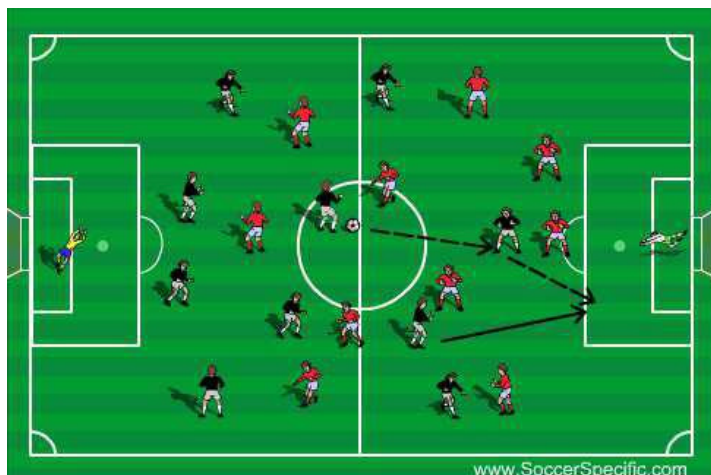
Slika 6. Primjer dubokog prodora igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u prostor suigraču

2. kratko vođenje lopte od strane igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u dubinu (Slika 7)



Slika 7. 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 (Slika 8)



Slika 8. Primjer dodavanja od strane suigrača (koji je došao u posjed lopte) napadaču koji vrši dodavanje u dubinu za drugog suigrača

4. POMOĆNE IGRE I IGRE U KORIDORU

Pomoćne igre i igre u koridoru imaju veliku primjenu na nogometnim treninzima. Primarno se koriste za usavršavanje tehničko-taktičkih zahtjeva kojima se igrači suočavaju na utakmicama. Pomoćne igre i igre u koridoru se često poistovjećuju, što i nije velika greška, ali ih je u nekim postupcima obuke potrebno razdvojiti te će u ovom radu biti opisane posebno.

4.1. Pomoćne igre

Pomoćne 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-Haas i sur., 2011).

Primarni cilj pomoćnih 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 energetskog opterećenja, a također i trener mora imati znanja o energetskim procesima koji se odvijaju u sportaševu organizmu za vrijeme određene pomoćne igre kako bi ciljano utjecao na razvoj željenih funkcionalnih kapaciteta igrača.

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

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

Pomoćne igre imaju izuzetan značaj u planiranju kondicijske pripreme igrača jer, ako 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 pomoćnih igara oponašanje zahtjevnih kretanja, fiziološkog intenziteta i tehničkih zahtjeva stvarne nogometne utakmice te od nogometaša zahtijevaju donošenje odluka pod pritiskom i umorom.

Kao i svaka metoda vježbanja, tako i upotreba pomoćnih igara ima neke svoje nedostatke, npr. igrači će ponekad rješavati određene zahtjeve zbog svoje visoke tehničko-taktičke kvalitete ili fizičke pripremljenosti te će prvotni cilj igre 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 stimulirati 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 intenzitet vježbe, što na nižim nogometnim razinama trenerima može predstavljati problem. Još jedan značajan nedostatak je broj trenera koji su potrebni da bi se kontrolirala ovakva vrsta treninga (Hill-Haas i sur., 2011). Mogućnost pojave ozljeda zbog stalnog tjelesnog kontakta, posebno u trenucima umora, značajno je veća nego kod provođenja istog treninga u nesituacijskim uvjetima (Barišić i sur., 2013).

4.1.1. Parametri pomoćnih igara

Iz prethodno navedenog možemo zaključiti da je potrebno dobro isplanirati i uzeti u obzir sve objektivne faktore koji mogu utjecati na pomoćnu igru da bi se omogućilo optimalno provođenje ovakvog načina treniranja.

Velik broj parametara može prilagođavati i kontrolirati sam trener. Prilikom odabira određenih parametara koji imaju utjecaj na intenzitet pomoćne igre trener mora biti oprezan i upoznat s rezultatom koji će dobiti uvođenjem bilo koje od modifikacija. U suprotnom, određeni cilj koji se želio ostvariti, sa stajališta kondicijskog opterećenja, može biti u potpunosti promašen.

Iz istraživanja koje su proveli Rampinini i sur. (2007) se može zaključiti da poticaj od strane trenera za vrijeme pomoćne igre utječe na povećanje intenziteta.

U praksi treneri često izmjenjuju pravila kako bi povećali ili smanjili intenzitet igre. Modifikacija, odnosno uvođenje nekog dodatnog zahtjeva može biti ili kondicijskog sadržaja (npr. dodatni sprint) ili tehničko–taktičkog sadržaja (npr. smanjen broj dodira lopte). Svako takvo uvođenje određenih zahtjeva trener mora poznavati i nikako ne zaboraviti cilj igre (Hill-Haas i sur., 2011).

Prilikom provođenja pomoćnih igara potrebno je unaprijed uzeti u obzir veći broj faktora kao što su: ukupan broj igrača na treningu, hoćemo li koristiti vratare ili ne, raspored igranja (da se ostvari natjecateljski duh, npr. „svatko sa svakim“), cilj vježbe (zahtjevi se moraju znati unaprijed, i tehničko–taktički i kondicijski), dio i veličina terena koji igra zauzima (drugi dio ekipe će raditi nešto drugo, da ne smetaju jedni drugima), trajanje igre (intervali rada i odmora), raspoloživo vrijeme (ako se igra koristi u određenom dijelu treninga, moramo znati koliko vremena otpada na igru), poznavanje igre (da li su igrači upoznati sa zahtjevima ili ne, gubi se vrijeme na objašnjavanje), periodizacija igara (određene igre se koriste s obzirom na godišnji period treninga) (Hill-Haas i sur., 2011).

Korištenje vrataru u pomoćnim igrama može imati dvojak utjecaj na intenzitet. S jedne strane, ukoliko se igra u manjem brojčanom odnosu i na manjem terenu (npr. 3 na 3) doći će do smanjenja intenziteta tijekom igre nakon uvođenja vrataru.

Ovakav rezultat se može objasniti zbog toga što će igrači željeti obraniti svoja vrata i stvoriti će blok ispred vrataru, što će smanjiti broj kretanja (Mallo i Navarro, 2008). S druge strane ako se dimenzija terena i broj igrača poveća te se uvede vratar (npr. 8 na 8), doći će do povećanja intenziteta opterećenja što se može objasniti većom željom igrača da više napadaju, ali i da brane vlastita vrata (Dellal i sur., 2008).

Jedan od bitnih parametara prilikom provođenja pomoćnih igara su apsolutna i relativna veličina terena, koje mogu imati utjecaj na promjenu intenziteta igre kao što je prikazano u Tablici 4.

Relativna veličina terena dobije se tako da se podijeli apsolutna veličina s brojem igrača koji sudjeluju u igri. Iz preglednog rada koji su objavili Hill-Haas i sur. (2011) vidljivo je da se opterećenje promatrano kroz srčanu frekvenciju, subjektivno opažanje i koncentraciju laktata povećava ukoliko se poveća apsolutna i relativna veličina terena, a broj igrača ostane jednak.

Istraživanje	Brojčani odnos	Trajanje	Veličina terena	Veličina po igraču ^A (m ²)	%FSmax (AS±SD)		
Owen i sur. (2004)	1 vs 1	1x3 min. / 12	10 x 5	25	86.0		
	2 vs 2	min. odmor	15 x 10	75	88.0		
			20 x 15	150	89.0		
			15 x 10	38	84.2		
	3 vs 3		20 x 15	75	87.4		
			25 x 20	125	88.1		
	4 vs 4		20 x 15	50	81.7		
			25 x 20	83	81.8		
	5 vs 5		30 x 25	125	84.8		
			25 x 20	63	72.0		
			30 x 25	94	78.5		
			30 x 25	75	75.7		
			35 x 30	105	79.5		
			40 x 35	140	80.2		
Rampinini i sur. (2007)	3 vs 3 (TP)		3x4 min. / 3 min.	20 x 12	40	89.5±2.9	
	4 vs 4 (TP)	Odmor	25 x 15	63	90.5±2.3		
			30 x 18	90	90.9±2.0		
	24 x 16		48	88.7±2.0			
	5 vs 5 (TP)		30 x 20	75	89.4±1.8		
			36 x 24	108	89.7±1.8		
	6 vs 6 (TP)		28 x 20	56	87.8±3.6		
			35 x 25	88	88.8±3.1		
			42 x 30	126	88.8±2.3		
			32 x 24	64	86.4±2.0		
			40 x 30	100	87.0±2.4		
			48 x 36	144	86.9±2.4		
	Kelly i Drust (2009)		5 vs 5 (TP)	4x4 min. / 2 min.odmor	30 x 20	60	91.0±4.0
					40 x 30	120	90.0±4.0
50 x 40					200	89.0±2.0	

^A Ukupna površina terena podijeljena s ukupnim brojem igrača
TP = Igra uz trenerov poticaj; %FSmax = postotak od maksimalne frekvencije srca; AS = aritmetička sredina; SD = standardna devijacija

Tablica 4. Istraživanje učinaka veličine terena na intezitet pomoćnih igara (modificirano prema Hill- Haas i sur., 2011, Barišić i sur., 2013)

Reguliranje broja igrača također može značajno utjecati na intenzitet igre. Iz preglednog rada Hill-Haas i sur. (2011) vidljivo je da u pomoćnim igrama u kojima sudjeluje manji broj igrača, prisutno je i veće opterećenje, ako je dimenzija terena standardna kao što je prikazano u Tablici 5.

S povećanjem broja igrača na istoj dimenziji terena opterećenje se smanjuje. Često se u pomoćnim igrama koristi igrač više na strani jedne momčadi. To dovodi do većeg opterećenja na jednu od momčadi. Ovisno o cilju pomoćne igre moguće je dovesti ekipu koja je u posjedu lopte ili koja nije u posjedu u situaciju da igra s igračem više ili manje kako bi se simulirale situacije koje se događaju za vrijeme utakmice.

Istraživanje	Brojčani odnos	Trajanje	Veličina terena	Veličina po igraču ^A (m ²)	% FSmax (AS±SD)
Aroso i sur. (2004)	2 vs 2	3x1.5min./90s	30 x 20	150	84.0±5.0
	3 vs 3	od.	30 x 20	100	87.0±3.0
	4 vs 4	3x4min./90s	30 x 20	75	70.0±9.0
		od.			
Owen i sur. (2004)	1 vs 1	1x3 min. / 12 min.	15 x 10	75	88.0
	2 vs 2	Odmor	15 x 10	38	84.2
	1 vs 1		20 x 15	150	89.0
	2 vs 2		20 x 15	75	87.4
	3 vs 3		20 x 15	50	81.7
	2 vs 2		25 x 20	125	88.1
	3 vs 3		25 x 20	83	81.8
	4 vs 4		25 x 20	63	72.0
	4 vs 4		30 x 25	94	78.5
	5 vs 5		30 x 25	75	75.7
Sampaio i sur. (2007)	2 vs 2	2x1.5min./90s	30 x 20	150	83.7±1.4
	3 vs 3	od.	30 x 20	100	80.8±1.7
		2x3min./90s			
		od.			

^A Ukupna površina terena podijeljena sa ukupnim brojem igrača

FS = postotak od maksimalne frekvencije srca; AS = aritmetička sredina; SD = standardna devijacija

Tablica 5. Istraživanje učinka broja igrača na intezitet pomoćnih igara (modificirano prema Hill-Haas i sur., 2011, Barišić i sur., 2013)

U tablici 6 je prikazana proporcionalna promjena promjene veličine terena i broja igrača. Iz tablice možemo vidjeti ukoliko se istovremeno povećava broj igrača i dimenzija terena da tada dolazi do smanjenja intenziteta opterećenja (Hill-Haas i sur., 2011).

Vrlo je važno da trener ima pod kontrolom sve parametre pomoćnih nogometnih igara kako bi mu to omogućilo optimalizaciju performansi uz minimalizaciju utroška vremena.

Istraživanje	Brojčani odnos	Trajanje	Veličina terena	Veličina po igraču ^A (m ²)	% FSmax (AS±SD)
Platt i sur. (2001)	3 vs 3	1 x 15 min.	27 x 18	81	88.0
	5 vs 5	1 x 15 min.	37 x 27	100	82.0
Jones i Drust (2007)	4 vs 4	1 x 10 min.	30 x 25	94	83.0
	8 vs 8	1 x 10 min.	60 x 40	150	79.0
Rampinini i sur. (2007)	3 vs 3 (TP)	3 x 4 min. / 3 min. odmor	30 x 18	90	90.9±2.0
	4 vs 4 (TP)		36 x 24	108	89.7±1.8
	5 vs 5 (TP)		42 x 30	126	88.8±2.3
	6 vs 6 (TP)		48 x 36	144	86.9±2.4

^A Ukupna površina terena podijeljena sa ukupnim brojem igrača

TP = Igra uz trenerov poticaj; FS = postotak od maksimalne frekvencije srca;

AS = aritmetička sredina; SD = standardna devijacija

Tablica 6. Istraživanje učinka proporcionalne promjene veličine terena i broja igrača u pomoćnim igrama (modificirano prema Hill-Haas i sur., 2011, Barišić i sur., 2013)

4.1.2. Pomoćne igre u podfazi središnjice napada

Da bi podfaza središnjice napada bila što efikasnija, potrebna je visoka razina tehničko-taktičkih znanja igrača kao i visoka razina njihove međusobne suradnje. Te elemente igrači usavršavaju kroz različite vježbe čiji će primjeri biti prikazani u ovom poglavlju.

Pomoćna igra 2 vs 2 u dvije zone

OPIS VJEŽBE: Teren se sastoji od dvije zone - početne i zone za završnicu. U svakoj zoni nalazi se po jedan obrambeni igrač, a u početnoj se nalaze dva napadača. Cilj napadača je izaći iz početne u zonu za završnicu i postići pogodak, a obrambenih igrača oduzeti loptu i postići pogodak na jedan od malih golova u početnoj zoni ne izlazeći svaki iz svoje zone.

CILJ VJEŽBE: Suradnja 2 igrača u fazi napada, završnica, transformacija iz faze napada u fazu obrane.

BROJ IGRAČA: 5

VELIČINA PROSTORA: cca. 40x25 m



Slika 9. Pomoćna igra 2 vs 2 u dvije zone

Pomoćna igra: Dodavanje u trokut

OPIS VJEŽBE: U vježbi broj 1 igrač dodaje loptu igraču 2 koji se otvara pored kapice na kojoj je stajao. Igrač 2 radi prijenos lopte prema igraču 3 kojemu dodaje loptu. Igrač 3 se također otvara pored kapice, radi prijenos lopte prema igraču 4 i do njega vodi loptu. U vježbi broj 2 igrač 1 dodaje loptu igraču 2 koji mu daje povratnu loptu i otvara u širinu tražeći odigravanje duplog pasa. Igrač 1 odigrava loptu igraču 2 u slobodan prostor. Igrač 2 ponavlja istu akciju sa igračem 3, a igrač 3 nakon primanja lopte vodi loptu do igrača 4. U vježbi broj 3 igrač 1 dodaje loptu igraču 2 koji mu daje povratnu loptu. Igrač 1 tada odigrava loptu u slobodan prostor igraču 3, koji nakon prijema vodi loptu do igrača 4.

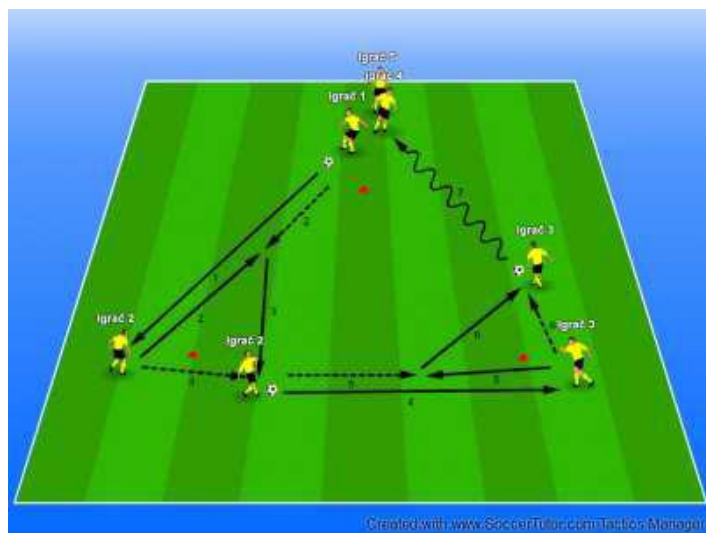
CILJ VJEŽBE: Glavni cilj vježbe je suradnja igrača u fazi napada, dodavanja, primanja lopte i otvaranje u prostor. U prvoj vježbi naglasak je na primanju lopte unutarnjom stranom stopala daljnjom nogom. Prilikom primanja igrač mora usmjeriti loptu prema igraču kojemu sljedećem mora dodati loptu. U drugoj vježbi igrač koji odigrava povratnu loptu mora se otvarati u širinu da bi dobio loptu u dubinu. On ne smije odmah krenuti u dubinu da ne bi dobio prekratku loptu. U trećoj vježbi bitno je pravovremeno kretanje trećeg igrača na loptu koju dobiva u prostor. Mora prvo pričekati da vidi gdje će lopta točno biti dodana da bi mogao krenuti na nju.

BROJ IGRAČA: Minimalno 3

VELIČINA PROSTORA: cca. 15x15 m



Slika 10. Pomoćna igra dodavanja u trokut, prva vježba



Slika 11. Pomoćna igra dodavanja u trokut, druga vježba



Slika 12. Pomoćna igra dodavanja u trokut, treća vježba

Pomoćna igra 2 vs 2+2

OPIS VJEŽBE: U prostoru za igru nalaze se dva napadača, dva obrambena igrača i jedan golman. Izvan prostora za igru nalaze se dva džokera; jedan na desnoj out liniji, a drugi na lijevoj. Džokeri uvijek igraju za ekipu koja je u posjedu lopte. Igra počinje od dva napadača koji kreću u završnicu prema голу. U toj završnici mogu im pomoći džokeri sa kojima centralni igrači pokušavaju raširiti obrambene igrače iz početnog rasporeda i na taj način lakše postići pogodak. U slučaju da obrambeni igrači obrane gol, tj. prekinu napad, mogu uz pomoć džokera iznijeti loptu kroz jedan od dva mala gola na strani terena s koje su krenuli napadači. U tom slučaju moraju u vođenju lopte proći kroz jedan od golova.

CILJ VJEŽBE: Suradnja dva centralna igrača u fazi napada uz pomoć bočnih igrača (džokera) te suradnja dva igrača u fazi napada. Džokeri koji stoje izvan terena omogućuju napadačima više rješenja, stoga oni akciju mogu završiti suradnjom kroz sredinu ili nakon povratne lopte s bočne pozicije. Nakon oduzete lopte obrambenim igračima postavljen je zadatak, a to je iznošenje lopte. Vježba, kao i sama nogometna igra, nije završena prekidom napadačke akcije, nego je loptu potrebno proslijediti dalje. Također, ovdje se pojavljuje i jedan vrlo bitan trenutak u nogometnoj igri, a to je transformacija iz faze napada u fazu obrane i obrnuto. Ekipe koje ovu transformaciju mogu napraviti velikom brzinom superiornije su nad protivnikom.

BROJ IGRAČA: 7

VELIČINA PROSTORA: cca. 35x25 m



Slika 13. Pomoćna igra 2 vs 2+2



Slika 14. Pomoćna igra 2 vs 2+2

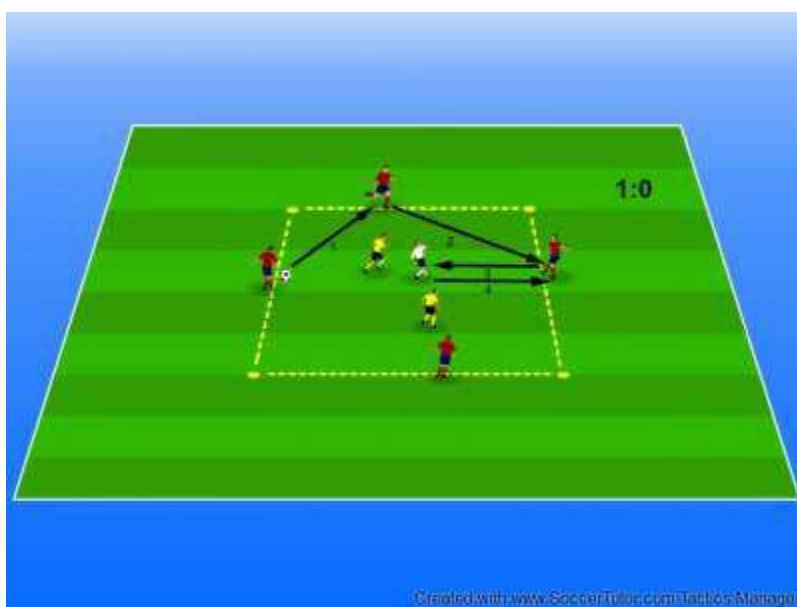
Pomoćna igra 4 vs 2 + 1

OPIS VJEŽBE: U prostoru za igru nalaze se pet napadača i dva obrambena igrača. Napadači stoje u rasporedu tako da su četiri igrača na linijama prostora za igru, a jedan u sredini. Obrambeni igrači su na sredini prostora. Cilj napadača je ostvariti što više dodavanja sa svojim suigračem u sredini, a cilj obrambenih je prekinuti što više dodavanja. Igru je najbolje organizirati tako da isti obrambeni par igra zajedno cca. dvije minute, nakon čega slijedi promjena. U te dvije minute igra će dobiti rezultat, tj. omjer ostvarenih dodavanja sa centralnim igračem i broja oduzetih lopti od strane obrambenih igrača. Npr. 7:5 za napadače ili 8:6 za obrambene igrače.

CILJ VJEŽBE: Korištenje širine i dubine u posjedu lopte, suradnja dva igrača u fazi obrane. U ovoj vježbi centralni igrač dodaje jedan novi element, napadači moraju maksimalno široko stajati da bi stvorili prostor u sredini za centralnog igrača. Obrambeni igrači moraju što bliže jedan drugome napadati igrača s loptom pokušavajući oduzeti loptu i istovremeno onemogućiti primanje lopte centralnom.

BROJ IGRAČA: 7

VELIČINA PROSTORA: cca. 12x12 m



Slika 15. Pomoćna igra 4 vs 2+1



Slika 16. Pomoćna igra 4 vs 2+1

4.2. Igre u koridoru

Igre u koridoru označavaju igre koje se provode s realnim brojčanim odnosom igrača u pojedinim prostornim odnosima igrališta.

Da bi se neki pokreti ili radnja izvršila, neophodno je promatranje i procjenjivanje situacije, brzina mišljenja i razlučivanja. Za postizanje nekog cilja ili zadatka u igri nije potreban samo fizički napor nego i upornost, odlučnost i smjelost. Upravo sve navedeno je jako bitno u provedbi igara u koridoru pri razvoju mladih nogometaša.

Igre u koridoru možemo definirati i kao organiziranu i dinamičnu realizaciju tehnike i taktike kroz zahtjeve u pojedinim zadacima.

Igre u koridoru se odabiru i provode tijekom treninga na temelju sposobnosti koje su potrebne kvalitetnim nogometašima. Glavna značajka igara u koridoru je sudjelovanje cijele momčadi u izvršavanju postavljenih zadataka. Svaka igra mora biti ukratko, ali precizno objašnjena i demonstrirana, kako se tijekom igara ne bi gubilo vrijeme na pogrešno izvođenje.

Smisao i način igre, sa svim detaljima, moraju svakom pojedincu biti potpuno jasni, kako bi se igra i vježbe provodile dinamično i bez nepotrebnih prekida. U svim vježbama, a pogotovo u igrama, treba provesti dobru organizaciju rada.

Značaj igara u koridoru u treningu nogometaša nije zanemariv, ako uzmemo u obzir da one na pozitivan način djeluju na organizam nogometaša, kao i na njegove crte ličnosti i motiviranost. Nogometne igre u koridoru treba koristiti i zbog činjenice, da je kod djece prisutna kretnja samo onda kada su u posjedu lopte, jer one inzistiraju na kretanjama bez lopte (prilaženje) ili plansko kretanje te razvijaju naviku pružanja pomoći suigraču kojem je lopta upućena i oko kojeg se brzo grupiraju protivnički igrači.

U igrama u koridoru izraženiji su realni prostorno-vremenski odnosi tako da igra mora biti postavljena tako da svi nogometaši aktivno sudjeluju u njoj. Ona igra u kojoj ne sudjeluje većina igrača nema mogućnosti da u velikoj mjeri utječe na rezultat igre i postaje neučinkovita.

Igre u koridoru su vrlo dinamičkog karaktera i vrlo često ih primjenjujemo kako u općoj i bazičnoj pripremi tako i u fazama specifične i situacijske pripreme nogometaša.

Tijekom višestране i posebice bazične faze postupno se povećava volumen opterećenja (više energetska komponenta, nego informacijska) čime se osigurava pozitivna adaptacijska reakcija. U ovom dijelu pripreme obično su treninzi dosta suhog karaktera te su igre u koridoru manje zastupljene, ali se mogu primijeniti u pojedinim dijelovima treninga i bilo bi poželjno da se primjenjuju u što većoj mjeri.

Tijekom specifične i situacijske pripremne faze provode se trenažni programi koji osiguravaju podizanje sportske forme i dominiraju sredstva specifične i situacijske pripreme, tj. uz kondicijske vježbe radi se na tehnici i taktici nogometne igre. U ovom dijelu pripremnog perioda igre u koridoru su dosta zastupljene i treba ih u što većoj mjeri provoditi.

Raznim igrama u koridoru možemo vježbati tehniku, taktiku te usavršavati fazu napada i obrane nogometne igre.

U natjecateljskom periodu igre u koridoru su zastupljene u velikoj mjeri te bi prilikom planiranja i programiranja trebalo voditi računa da budu zastupljene u što većem broju jer imaju veoma pozitivan utjecaj na razvoj nogometaša, a ujedno i na razvoj i usavršavanje nogometne igre.

U prijelaznom periodu igre u koridoru su vrlo malo zastupljene iz razloga što igrači treniraju individualno te je ovo razdoblje planirano za oporavak od mogućih ozljeda i regeneriranje nogometaša.

4.2.1. Igre u koridoru za usavršavanje podfaze središnjice napada

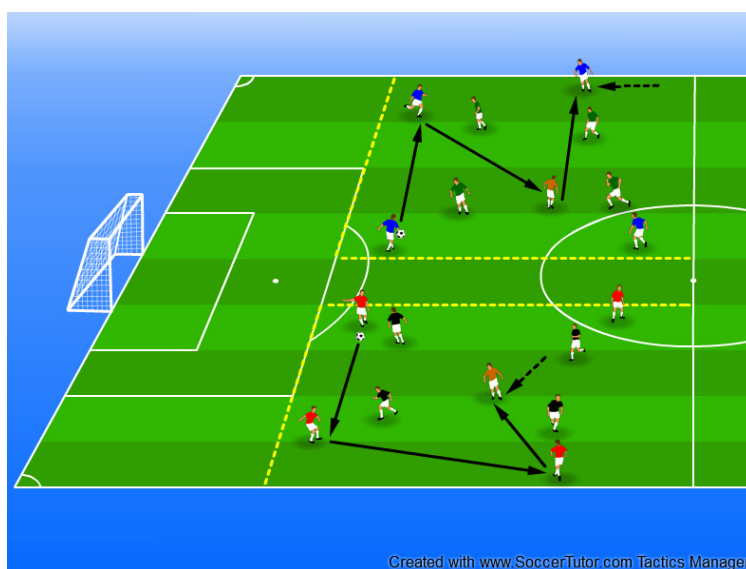
Posjed lopte 4 vs 4+1 u dva prostora

OPIS VJEŽBE: U 2 zasebna prostora igra se 4 vs 4+1 džoker. Cilj ekipe u posjedu je zadržati loptu što dulje kod sebe, a protivničke ekipe oduzeti loptu. Igra traje cca. 90-120 sekundi nakon čega trener daje znak i počinje odbrojavati. Ekipe koje nisu u posjedu lopte mijenjaju prostore i moraju oduzeti loptu u ekipi u drugom prostoru unutar 10 s. Ako su oduzele loptu, dobivaju jedan bod, a ako nisu, ekipa u posjedu lopte dobiva bod. Nakon toga ekipe nastavljaju igru u prostoru u kojem se nalaze.

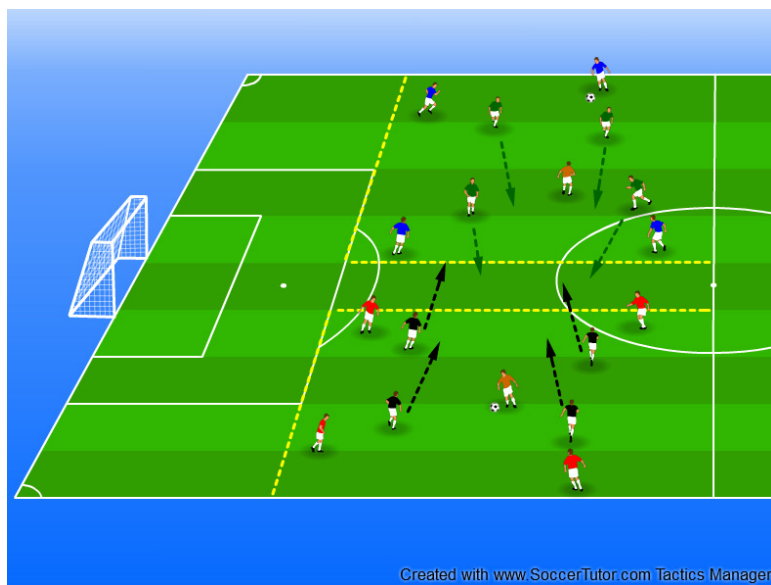
CILJ VJEŽBE: Posjed lopte i presing.

BROJ IGRAČA: 18

VELIČINA PROSTORA: cca. 55x35 m



Slika 17. Posjed lopte 4 vs 4+1 u dva prostora



Slika 18. Posjed lopte 4 vs 4+1 u dva prostora

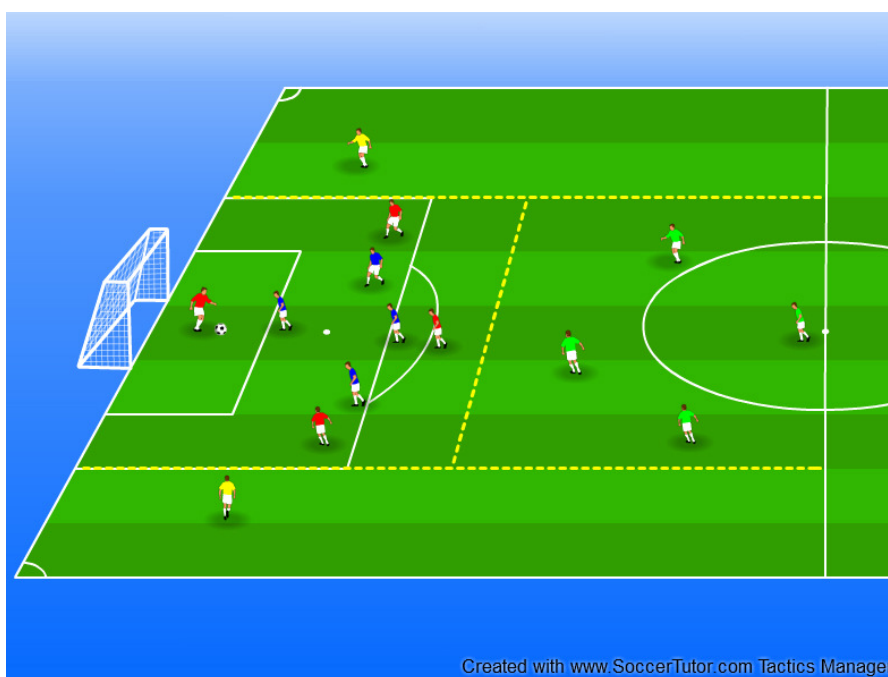
Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2

OPIS VJEŽBE: U jednoj polovici terena igra se posjed lopte 4 protiv 4 sa 2 džokera koji stoje izvan terena na bočnim pozicijama. Ekipa u posjedu lopte mora ostvariti 6 uzastopnih dodavanja dodavajući se međusobno i koristeći džokere. Nakon 6 dodavanja lopta se upućuje ekipi koja se nalazi u drugoj polovici terena. Posjed se tada nastavlja tamo, a ekipa koja nije oduzela loptu u prvoj polovici isto pokušava i u drugoj. Džokeri prate loptu i sada sudjeluju u igri na drugoj strani, također izvan terena. Kada obrambena ekipa oduzme loptu, odmah je upućuje u suprotnu polovicu, a ekipa koja ju je izgubila odlazi tamo i pokušava ju oduzeti.

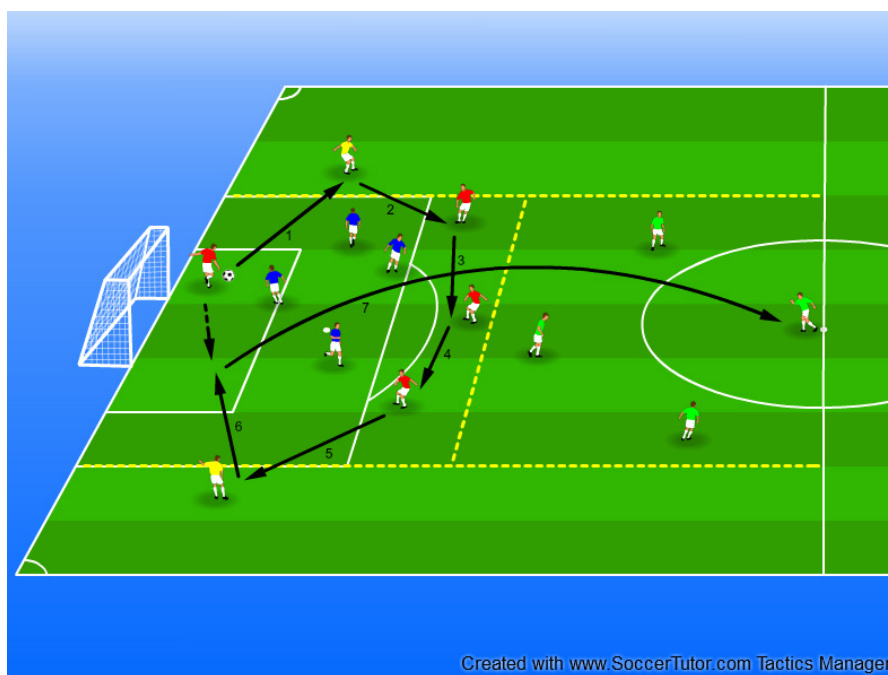
CILJ VJEŽBE: Progresija nakon posjeda lopte, korištenje širine i dubine terena. Cilj ove igre je u posjedu lopte raširiti protivnika koristeći džokere i onemogućiti im oduzimanje lopte. Igrajući ovu igru bez džokera igrači će se često grupirati na sredini terena želeći što prije ostvariti potreban broj dodavanja. Korištenjem džokera u igri će se otvoriti prostor u kojemu će se moći ostvariti posjed. Da bi se igra više usmjerila na korištenje širine, može se dodati zahtjev da ekipa u posjedu mora ostvariti dodavanje s barem jednim ili oba džokera.

BROJ IGRAČA: 14

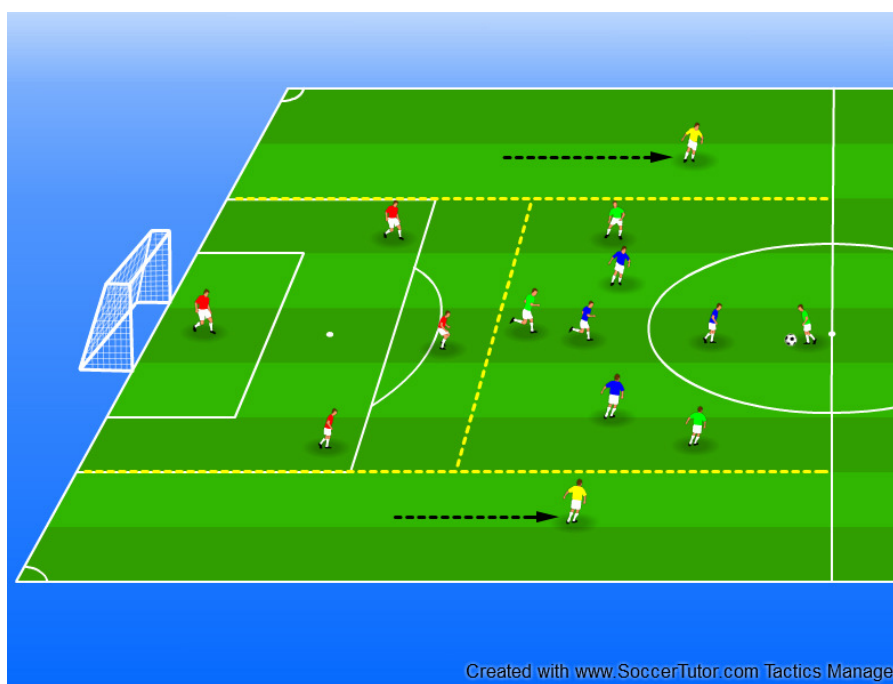
VELIČINA PROSTORA: cca. 55x35 m



Slika 19. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2



Slika 20. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2



Slika 21. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2

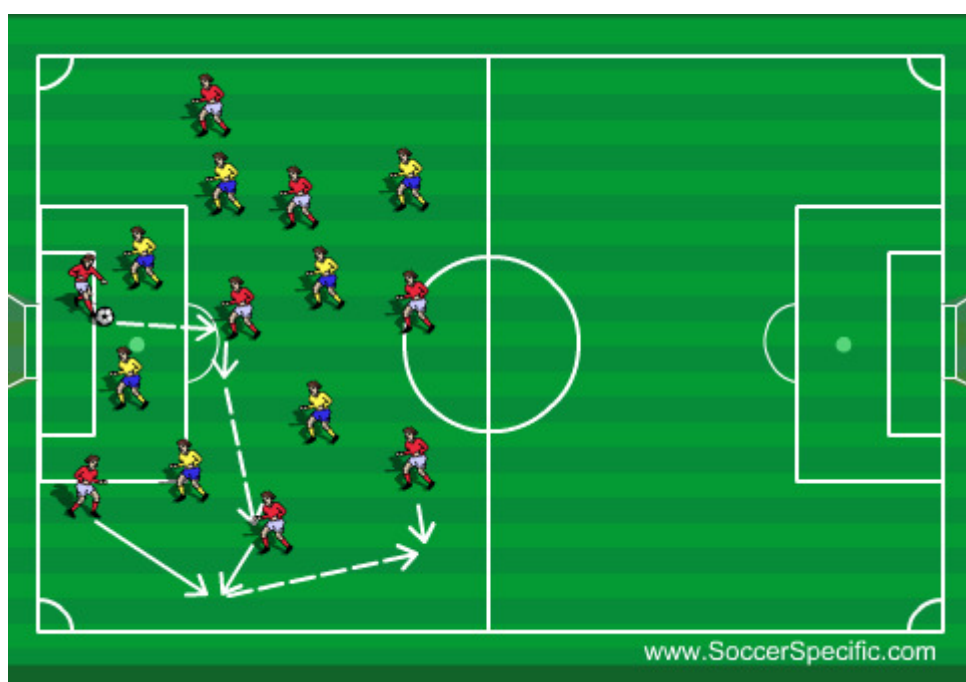
Posjed lopte 8 vs 8

OPIS VJEŽBE: Na jednoj polovici terena igra se posjed lopte 8 vs 8 prema pravilima nogometne igre. Trener upućuje loptu u prostor za igru, nakon čega se ona nastoji osvojiti i izvršiti zadatak, sačuvati unutar koridora, u skladu s principima igre u fazi napada (prilaženje, otkrivanje, promjena mjesta, suradnja igrača...) i fazi obrane (pokrivanje, ometanje, oduzimanje lopte...).

CILJ VJEŽBE: Zadržati loptu što dulje u svom posjedu koristeći elemente tehnike i taktike nogometne igre te principe napada (ekipa u posjedu) i obrane (ekipa bez lopte).

BROJ IGRAČA: 16

VELIČINA PROSTORA: cca. 50x50 m



Slika 22. Posjed lopte 8 vs 8

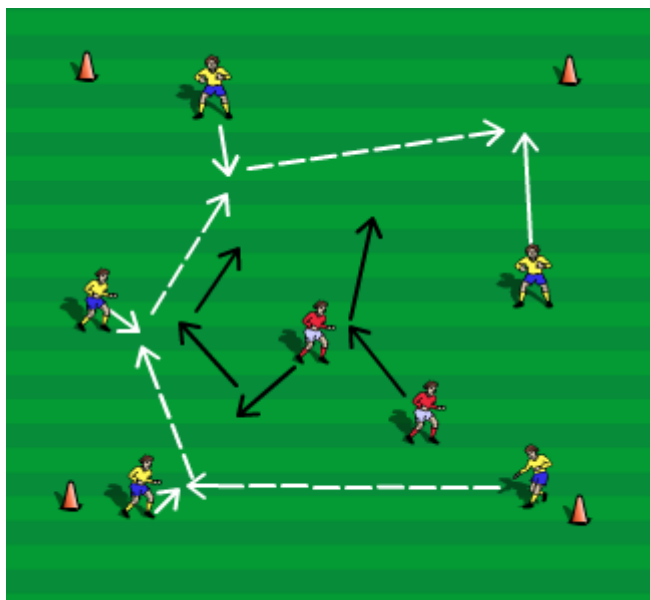
5. PRIMJER TRENINGA ZA USAVRŠAVANJE PODFAZE SREDIŠNJICE NAPADA

	vježba	aktivnost	trajanje
UVODNO-PRIPREMNI DIO	- pomoćna igra “ševa” 5:2	- poluaktivno - aktivno	5’ 10’
	- dinamično istezanje	- aktivno	5’
	- dodavanja u trokutu	- aktivno	15’
			35’
GLAVNI DIO	- posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2	- poluaktivno - aktivno	5’ 15’(3x5’)
	- posjed lopte 8 vs 8	- aktivno	20’(2x10’)
	- igra na 2 gola	- aktivno	20’
			60’
ZAVRŠNI DIO	- vježbe relaksacije		10’
			10’

Uvodno-pripremni dio – 35 min

1) Pomoćna igra “ševa” 5:2

OPIS VJEŽBE: Na rubu kopicama označenog prostora veličine cca. 12x12 m stoji 5 “napadača” koji nastoje što duže zadržati loptu u nogama dok im 2 “obrambena” igrača koji se nalaze unutar označenog prostora pokušavaju oteti loptu. Napadači igraju na jedan dodir, a obrambenima je zadatak samo dodirnuti loptu. Kada napadač pogriješi, odnosno kada mu obrambeni igrač dotakne ili presječe loptu, mijenja mjesto s onim obrambenim igračem koji je duže “unutra” te postaje obrambeni.



Slika 23. Pomoćna igra “ševa” 5:2

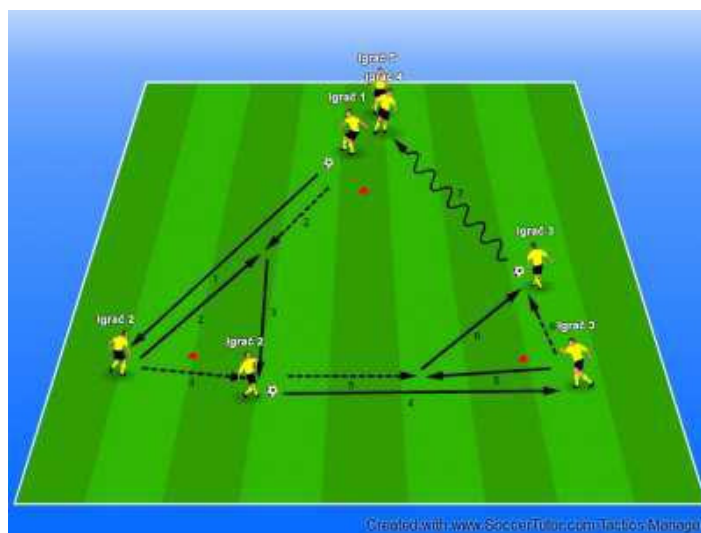
2) Dinamično istežanje

3) Pomoćna igra: dodavanja u trokutu

OPIS VJEŽBE: U vježbi broj 1 igrač dodaje loptu igraču 2 koji se otvara pored kapice na kojoj je stajao. Igrač 2 radi prijenos lopte prema igraču 3 kojemu dodaje loptu. Igrač 3 se također otvara pored kapice, radi prijenos lopte prema igraču 4 i do njega vodi loptu. U vježbi broj 2 igrač 1 dodaje loptu igraču 2 koji mu daje povratnu loptu i otvara u širinu tražeći odigravanje duplog pasa. Igrač 1 odigrava loptu igraču 2 u slobodan prostor. Igrač 2 ponavlja istu akciju sa igračem 3, a igrač 3 nakon primanja lopte vodi loptu do igrača 4. U vježbi broj 3 igrač 1 dodaje loptu igraču 2 koji mu daje povratnu loptu. Igrač 1 tada odigrava loptu u slobodan prostor igraču 3, koji nakon prijema vodi loptu do igrača 4.



Slika 24. Pomoćna igra dodavanja u trokut, prva vježba



Slika 25. Pomoćna igra dodavanja u trokut, druga vježba

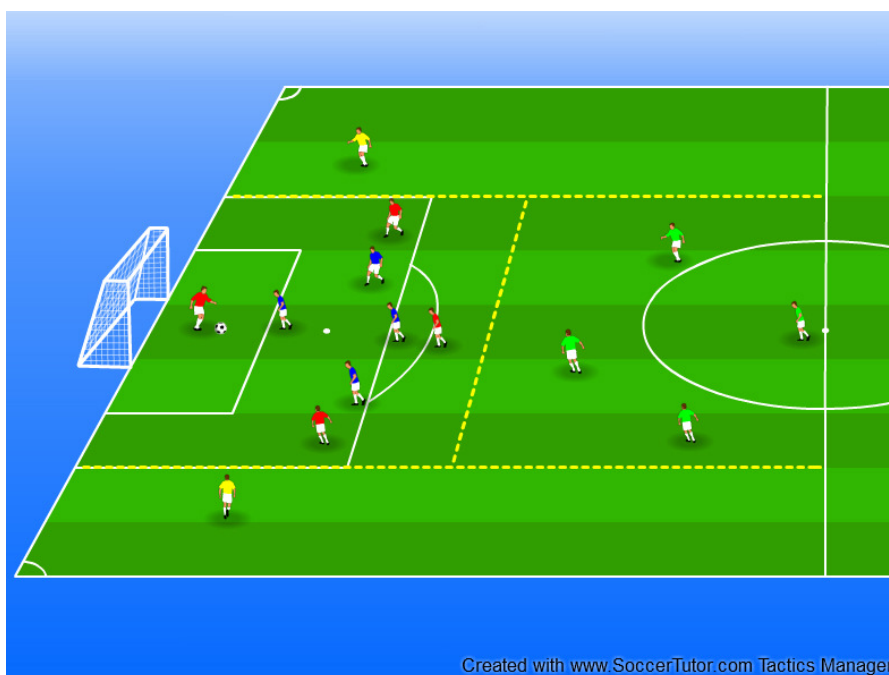


Slika 26. Pomoćna igra dodavanja u trokut, treća vježba

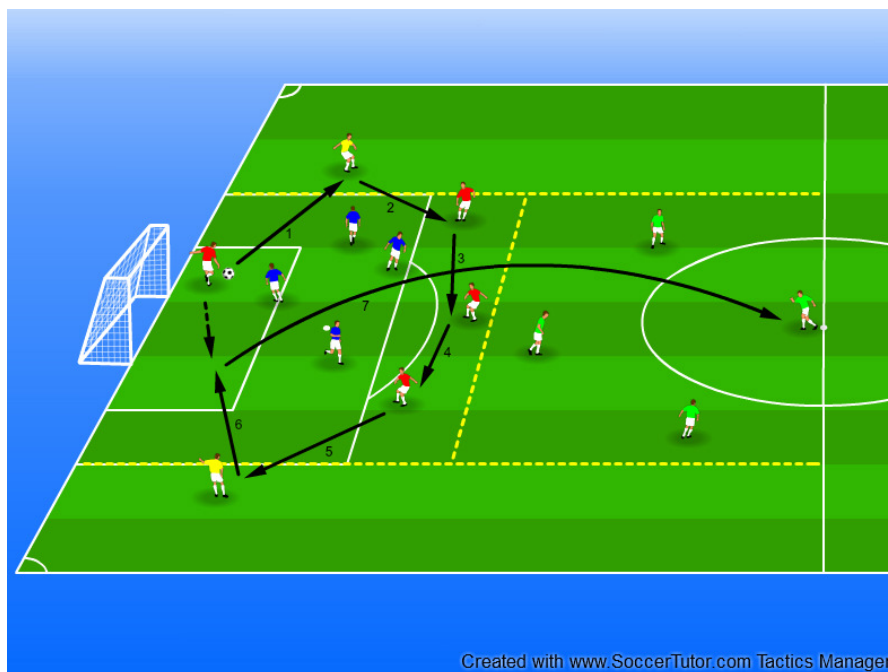
Glavni dio – 60 min

1) Igra u koridoru: Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2

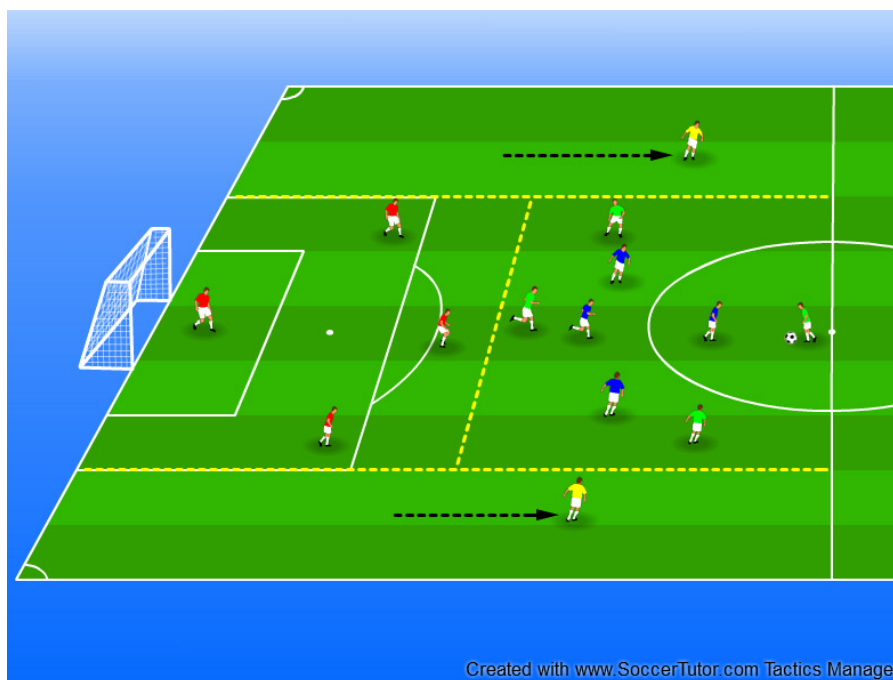
OPIS VJEŽBE: U jednoj polovici terena igra se posjed lopte 4 protiv 4 sa 2 džokera koji stoje izvan terena na bočnim pozicijama. Ekipa u posjedu lopte mora ostvariti 6 uzastopnih dodavanja dodavajući se međusobno i koristeći džokere. Nakon 6 dodavanja lopta se upućuje ekipi koja se nalazi u drugoj polovici terena. Posjed se tada nastavlja tamo, a ekipa koja nije oduzela loptu u prvoj polovici isto pokušava i u drugoj. Džokeri prate loptu i sada sudjeluju u igri na drugoj strani, također izvan terena. Kada obrambena ekipa oduzme loptu, odmah je upućuje u suprotnu polovicu, a ekipa koja ju je izgubila odlazi tamo i pokušava ju oduzeti.



Slika 27. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2



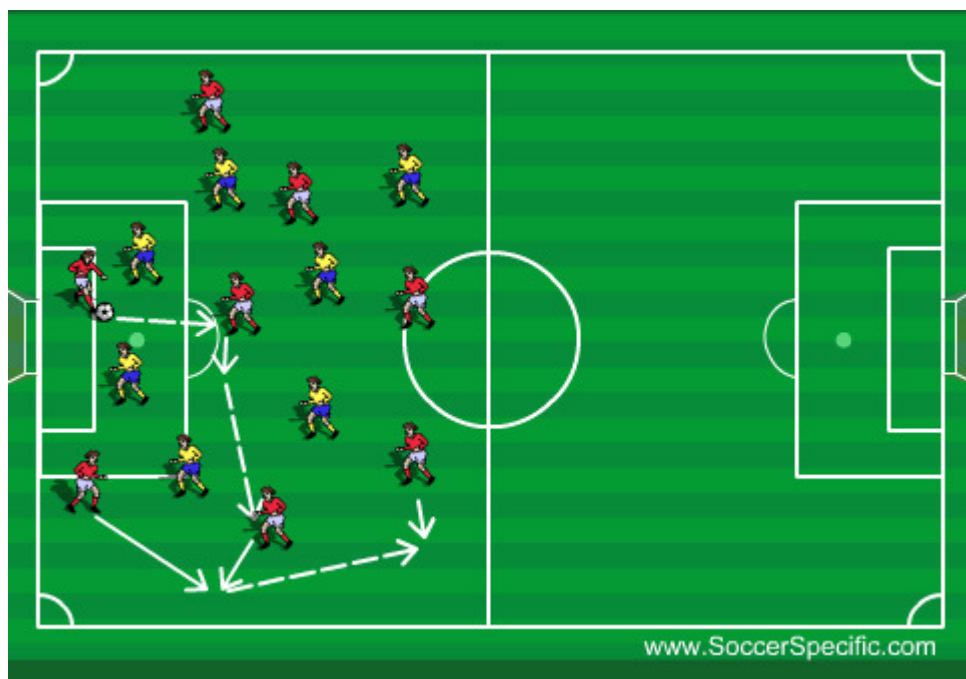
Slika 28. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2



Slika 29. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2

2) Igra u koridoru: Posjed lopte 8 vs 8

OPIS VJEŽBE: Na jednoj polovici terena igra se posjed lopte 8 vs 8 prema pravilima nogometne igre, uz zadatak da se igra na 3, 2 dodira te 1 dodir ako je moguće. Trener upućuje loptu u prostor za igru, nakon čega se ona nastoji osvojiti i izvršiti zadatak, sačuvati unutar koridora, u skladu s principima igre u fazi napada (prilaženje, otkrivanje, promjena mjesta, suradnja igrača...) i fazi obrane (pokrivanje, ometanje, oduzimanje lopte...).



Slika 30. Posjed lopte 8 vs 8

3) Igra na dva gola

OPIS VJEŽBE: Igra na dva gola po pravilima nogometne igre, uz ograničen broj dodira, sukladno mogućnostima igrača. Preporučljiv sustav igre je 4-4-2 u fazi obrane, s transformacijom u 4-3-3 ili 3-4-3 u fazi napada. Obrana ima zonski karakter bez korektora, a napad je uglavnom kontinuirani napad što više preko krilne pozicije. Naglašena je i igra u plićoj formaciji. Ovdje se određuju i pojedinačni taktički zadaci.



Slika 31. Igra

Završni dio – 10 min

1) Vježbe relaksacije

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

6. ZAKLJUČAK

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

Nekad su se nedostaci u određenim dijelovima nogometne igre mogli nadomjestiti, a danas nogometaš mora biti potpuno tehnički, taktički i kondicijski spreman kako bi mogao konkurirati ostalim nogometašima.

Primjenom pomoćnih igara u nogometu i igara u koridoru nogometaši usvajaju i automatiziraju tipične strukture situacija koje se pojavljuju u nogometnoj igri.

Pomoćne igre i igre u koridoru imaju izuzetan značaj u planiranju kondicijske pripreme igrača jer ako se pravilno izvode, pred igrače postavljaju energetske zahtjeve koji su slični nogometnoj utakmici. Integriranim pristupom razvijamo bitne dimenzije treniranosti sportaša koje će mu omogućiti bolju situacijsku efikasnost (Huzjak, 2013).

Pravilnim treningom i adekvatnim vježbama momčad se mora uigrati, naučiti međusobno surađivati i igrati kao cjelina. Uigranost i suradnja između napadača mora biti automatizirana, no ne u smislu da se dodavanja izvode “napamet” jer različite situacije za vrijeme utakmice zahtijevaju različita rješenja, već da igrači imaju dobar osjećaj za pravovremenost, za svoje suigrače te da u svakom trenutku znaju gdje se nalazi lopta. Zato je vrlo bitno kvalitetno i metodski usavršavati određene mogućnosti i načine realizacije podfaze središnjice napada što se postiže primjenom pomoćnih igara i igara u koridoru tijekom treninga.

7. LITERATURA

1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. (doktorska disertacija), Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Barišić, V., Bašić, D. (2012). Nogomet - skripta za praćenje nastave iz predmeta nogomet. S mreže skinuto 5. 7. 2016. s adrese: <https://www.kif.unizg.hr/predmet/nogstu>
3. Bašić D., Barišić V., Jozak R., Dražan D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica, Zagreb, Leonardo Media
4. Bašić, D., Tomaško, J., Barišić, V., Naglić, V. (2013). Primjena pomoćnih igara kao sadržaja za razvoj specifične izdržljivosti nogometaša. Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstvenostručnog skupa , Zagreb, 22. i 23. 2. 2013. (str. 231-235). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez
5. Bašić, M. (2005). Kineziološka i antropološka analiza nogometa, Zagreb
6. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa, Zagreb, Zagrebački nogometni savez
7. Huzjak, M. (2013). Pomoćno-nastavne igre u nogometu. S mreže skinuto 25. 6. 2016. s adrese: <http://www.totalni-nogomet.com/clanci/7-pomocno-nastavne-igre-u-nogometu>
8. Ivanagić, D. (2014). Primjena igara u koridoru za usavršavanje faze napada, diplomski rad, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
9. Pešut, G. (2015). Primjena pomoćno-nastavnih igara za obuku i usavršavanje podfaze središnjice napada u nogometu, diplomski rad, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
10. Taktika nogometa (2016). S mreže skinuto 28. 6. 2016. s adrese: [http://www.nogometnisavezsz.hr/images/Dokumenti/Treneri/254-TAKTIKA%20\(1\).pdf](http://www.nogometnisavezsz.hr/images/Dokumenti/Treneri/254-TAKTIKA%20(1).pdf)
11. Totalni-nogomet.com, (2014). S mreže skinuto 23. 6. 2016. s adrese: <http://www.totalni-nogomet.com/vjezbe-posjeda-lopte>

8. POPIS SLIKA I TABLICA

Popis slika

Slika 1. Podfaze obrane.....	5
Slika 2. Podfaze napada.....	12
Slika 3. Podfaza napada u tzv. horizontalnom odnosu	13
Slika 4. Primjer dijagonalnog dodavanja.....	15
Slika 5. Primjer dodavanja u dubinu i povratnog dodavanja.....	15
Slika 6. Primjer dubokog prodora igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u prostor suigraču.....	16
Slika 7. Primjer kratkog vođenja lopte od strane igrača koji je došao u posjed lopte te dodavanje u dubinu.....	16
Slika 8. Primjer dodavanja od strane suigrača (koji je došao u posjed lopte) napadaču koji vrši dodavanje u dubinu za drugog suigrača	17
Slika 9. Pomoćna igra 2 vs 2 u dvije zone.....	24
Slika 10. Pomoćna igra dodavanja u trokut, prva vježba	25
Slika 11. Pomoćna igra dodavanja u trokut, druga vježba	26
Slika 12. Pomoćna igra dodavanja u trokut, treća vježba.....	26
Slika 13. Pomoćna igra 2 vs 2+2	27
Slika 14. Pomoćna igra 2 vs 2+2.....	28
Slika 15. Pomoćna igra 4 vs 2+1	29
Slika 16. Pomoćna igra 4 vs 2+1	30
Slika 17. Posjed lopte 4 vs 4+1 u dva prostora.....	33
Slika 18. Posjed lopte 4 vs 4+1 u dva prostora.....	34
Slika 19. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2.....	35
Slika 20. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2.....	36
Slika 21. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2.....	36
Slika 22. Posjed lopte 8 vs 8.....	37
Slika 23. Pomoćna igra “ševa” 5:2.....	39
Slika 24. Pomoćna igra dodavanja u trokut, prva vježba	40
Slika 25. Pomoćna igra dodavanja u trokut, druga vježba	41
Slika 26. Pomoćna igra dodavanja u trokut, treća vježba.....	41
Slika 27. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2.....	42

Slika 28. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2.....	43
Slika 29. Posjed lopte 4 vs 4 vs 4+2.....	43
Slika 30. Posjed lopte 8 vs 8.....	44
Slika 31. Igra	45

Popis tablica

Tablica 1. Razlike prijeđenih kilometara nogometaša različitih igračkih pozicija, istraživanje provedeno na utakmicama engleske nogometne lige (prema Verheijenu, 1997.).....	4
Tablica 2. Rezultati različitih opterećenja igrača prve nizozemske lige (prema Verheijenu, 1997.)	4
Tablica 3. Rezultati različitih aktivnosti igrača prema pozicijama (prema Verheijenu, 1997.)	5
Tablica 4. Istraživanje učinaka veličine terena na intezitet pomoćnih igara (modificirano prema Hill-Haas i sur., 2011, Barišić i sur., 2013)	21
Tablica 5. Istraživanje učinka broja igrača na intezitet pomoćnih igara (modificirano prema Hill-Haas i sur., 2011, Barišić i sur., 2013).....	22
Tablica 6. Istraživanje učinka proporcionalne promjene veličine terena i broja igrača u pomoćnim igrama (modificirano prema Hill-Haas i sur., 2011, Barišić i sur., 2013).....	23