Prikaz tehničkih,taktičkih,kondicijskih i mentalnih sposobnosti igrača sredisnjice terena u modernom nogometu

Žinić, Dario

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:117:899744

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



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)

Dario Žinić

PRIKAZ TEHNIČKIH, TAKTIČKIH, KONDICIJSKIH I MENTALNIH SPOSOBNOSTI IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA U MODERNOM NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, rujan 2016.

PRIKAZ TEHNIČKIH - TAKTIČKIH, KONDICIJSKIH I MENTALNIH SPOSOBNOSTI IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA U MODERNOM NOGOMETU

Sažetak

Cilj rada je prikazati kako vrijednosti tako i zahtjeve koje se stavljaju pred igrača središnjice terena i to u području tehničkih,taktičkih,kondicijskih i mentalnih sposobnosti. Isto tako u radu će biti prikazane specifične vježbe za rješavanje problematike igre kod igrača središnjice terena.

Ključne riječi: nogomet, analiza nogometne igre, individualna priprema, pozicija u igri.

OVERVIEW OF TECHNICAL-TACTICAL, PHYSICAL CONDITION AND MENTAL ABILITIES FOCAL AREA PLAYERS IN THE MODERN FOOTBALL

Summary

The aim is to show how the values and demands that are placed before the player of middlefield area of technical, tactical, physical conditioning and mental abilities. Also in operation will be shown specific exercises to address the problem of the game with players of middlefield area.

Keywords : football, analysis of football game, individual training, position in the game.

SADRŽAJ

1. UVOD 4
2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE 6
2.1. KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA IGRE 7
2.1.1. Strukturna analiza nogometne igre 7
2.1.2. Funkcionalna analiza nogometne igre 9
2.1.3. Antropološka analiza nogometa 10
3.POZICIJE NOGOMETAŠA U IGRI 11
3.1. VRATAR 11
3.2. ZADNJI SREDIŠNJI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ 12
3.3. ZADNJI KRILNI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ 13
3.4. SREDNJI SREDIŠNJI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ 13
3.5. SREDNJI KRILNI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ 14
3.6. PREDNJI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ 15
4.1. SREDNJI IGRAČ SREDIŠNJICE TERENA 16
4.2. OBRAMBENI IGRAČI SREDIŠNJICE TERENA 16
4.3. OFENZIVNI IGRAČI SREDIŠNJICE TERENA 17
4.4. KRILNI IGRAČI SREDIŠNJICE TERENA 17
4.5. PRAVCI I VOLUMEN KRETANJA IGRAČA SREDIŠNJICE 17
4.6. TEHNIKA IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA 19
4.7. TAKTIKA IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA 20
4.8. KONDICIJSKA PRIPREMA IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA 20
4.9. PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA 23
5. PRIKAZ SPECIFIČNIH VJEŽBI IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA 25
5.1. FAZA NAPADA 25
5.2. FAZA OBRANE 27
6. ZAKLJUČAK 30
7. LITERATURA 31

1. UVOD

Nogomet je već dugi niz godina najpopularniji sport na svijetu. Suvremena nogometna igra razvila se u Engleskoj davne 1863. godine. Prvi nogometni savez definirao je određena nogometna pravila, a neka od njih primjenjuju se i danas. Nogomet pripada grupi polistrukturalnih acikličkih gibanja, odnosno grupi momčadskih igara (Marino Bašić: Kineziološka i antropološka analiza nogometa). Nogomet se sastoji od eksplozivnih pokret poput udaraca, skokova i sprinteva te nogometaši tijekom utakmice pređu udaljenost oko 10 kilometara (Reilly i sur., 1990 prema Kotzamanidis i sur., 2005.). Nogomet spada u kompleksne sportske aktivnosti gdje je važna što veća razina suradnje između članova sportske ekipe koja se ostvaruje brzim protokom lopte i postizanjem pogotka, koji je i smisao igre. Znajući da se radi o momčadskom sportu gdje se suprotstavljaju dvije ekipe po jedanaest igrača. Svaka ekipa ima po jedanaest igrača, a od toga otpada deset igrača koji loptu u obilježenom prostoru (nogometnom igralištu) mogu dirati svim dijelovima tijela osim rukom i vratara koji u označenom prostoru (šesnaestercu) smije dirati svim dijelovima tijela pa čak i rukama, a izvan toga je prostora je isti kao i svi igrači. Cilj igre je postizanje igračke nadmoći kako bi se postigao što veći broj pogodaka nad protivničkom ekipom uz pomoć raznih tehničkih, taktičkih, kondicijskih i mentalnih sposobnosti. Regularni dio nogometne utakmice traje 90 minuta tj. 2 x 45 minuta s pauzom od 15 minuta. U prijašnjem vremenu, sedamdesetih i osamdesetih godina veća važnost se pridodavala tehničkim i taktičkim faktorima dok u današnjem modernom nogometu ništa nije moguće bez dobre kondicijske pripreme. Možemo sa sigurnosti reći da moderni nogomet ovisi o nizu dimenzija, a najvažniji su antropometrijske,motoričke i funkcionalne sposobnosti, konativne i kognitivne dimenzije.

Nogometna igra zahtjeva veliki broj različitih aktivnosti i kretanja sa loptom ili bez nje. Suvremena nogometna igra ima visoku razinu tehničko – taktičke pripreme i funkcionalno – motoričkih kapaciteta. U evoluciji razvoja nogometne igre modeli igre često su se mijenjali, ako danas govorimo o suvremenim modelima nogometne igre onda je potrebno naglasiti da je igra postala pokretljivija, brža, «oštrija», a znatno su porasla opterećenja igrača kako na treningu tako i tijekom utakmice (Marino Bašić: Kineziološka i antropološka analiza nogometa). Osim toga, postoje razlike između pojedinih igrača ovisno o njihovoj primarnoj poziciji ili ulozi u igri što zahtjeva različite pristupe njihovoj individualnoj pripremi kako bi se maksimalno unaprijedile njihove sposobnosti i znanja. Razvojem tehnologije došlo je i do modernizacije nogometa. Igračima se može ukazati i najsitnija pogreška te korigirat kako bi

bili što uspješniji. Doslovno se sve može pratiti, zbog takvih činjenica nogometna igra je postala brža, a opterećenja igrača su postala veća kako na treningu tako i na utakmicama. Uspješnost u nogometu ovisi o klasi pojedinih igrača i znanju trenera.

U nastavku ovog diplomskog rada najviše ćemo se pozabavit zahtjevima u području tehničke, taktičke, kondicijske i mentalne pripreme. Analizom nogometne igre koja je iznimno važna za napredak nogometa. Pozicijama nogometaša u igri koji će nam otkriti koliko pretrče,imaju točnih dodavanja,oduzetih lopti i još cijeli niz parametara. Zatim igračima središnjice terena, sve o njima što,gdje,kako rade i na kraju prikazati specifične vježbe igrača središnjice terena što trebaju raditi kako bi poboljšali pojedine sposobnosti.

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Nogomet je sport gdje se zahtijeva visoka razina tehničkih,taktičkih i psiholoških sposobnost unutarnjeg i vanjskog opterećenja pojedinog igrača ili ekipe kao cjeline. Iznimno je važnp da se istraže svi aspekti nogometne igre i to fiziološki, antropološki, kondicijska, mentalni, tehnički i taktički koji imaju veliki utjecaj kod uspješnost ili neuspješnosti u nogometnoj igri. Prije nego što se je počela mjeriti uspješnost nogometaša u igri znanstvenici su pokušavali raznim testovima u raznim uvjetima od laboratorijskih do onih u realnim uvjetima tj. utakmicama poboljšati sposobnosti igrača i ekipe kako bi postigli što uspješnije rezultate. Važno je napomenuti da rad znanstvenika olakšava rad stručnom timu, a naročito treneru koji je voditelj tog tima. Svaki trener ima za cilj poboljšati sposobnosti svojih sportaša i ekipe. Nogometna utakmica se analizira ručno ili računalno, mogu obuhvaćat razne oblike video analiza u kojima se koriste različiti podatci, nakon utakmice ili za vrijeme utakmice. Ručni i računalni notacijski sustavi omogućavaju prikupljanje informacija o događajima na igralištu tijekom odigravanja utakmice, ti rezultati se mogu primijeniti u razne svrhe,npr. za analiziranje koliko je jedan igrač pretrčao, njegove taktičke uspješnosti, tehničke uspješnosti i različitih statističkih podataka o igri. Kako bi podatci bili što točniji za trenere, oni koji bilježe i analiziraju izvedbu i uspješnost moraju biti izrazito uvježbani u primjeni metodoloških postupaka što nam govori da notacijski sustav zahtijeva sve veću specijalizaciju. Analiza nogometne igre provodi se uz pomoć biomehanike koja je usmjerena na detalje individualne sportaševe tehnike i omogućava uočavanje mehanike nastanka ozljede ili rizične izvedbe tehnike, a temelji se na mehanici i anatomiji dok notacijska analiza proučava tehničke i taktičke modele u nogometu te fizioloških psiholoških zahtjeva u sportu. Što se tiče tehnologije ona je s vremenom napredovala. U prijašnje vrijeme podatci su zapisivani ručno što je otežavalo davanje povratnih informacija i stvaranje baze podataka. Pojavom različitih programa za kompjutere došlo je do unaprjeđenja različitih analiza koje su potrebne treneru i samim igračima kako bi usavršili svoje sposobnosti tijekom utakmice. Smjerovi analize bi trebali voditi poboljšanju sportske izvedbe. Prema Franksu, Godman i Miller (1983.) to su tri elementa: 1. terenska filozofija, 2. primarni ciljevi igre i 3. baza podataka s prethodne utakmice. Oni smatraju da je najvažniji element stvaranje baze podataka s prethodne utakmice, to je važno zato što možemo vidjet gdje smo imali najviše propusta i pogrešaka tijekom utakmice i omogućava nam da to popravimo za sljedeću utakmicu. Sustav za prikupljanje podataka možemo okvirno podijeliti u tri kategorije: 1. dijagrami raspršenosti, 2.

tablice frekvencija i 3. serijski sustavi. Dijagrami raspršenosti najčešće su korišteni za prikupljanje podataka o aktivnostima te omogućavaju trenutačnu povratnu informaciju treneru i sportašu. Tablica frekvencija je model prikupljanja podataka koji omogućava brze, jednostavne analize sportaša i momčadi. Serijski sustavi podataka su bilježenje redoslijeda kojima se neki događaj odigra, daje istraživaču mogućnost detaljne interpretacije uspješnosti izvedbe. Općenito kod sustava prikupljanja podataka možemo reći da za individualne sportove treba manje varijabli dok momčadski sportovi iziskuju više varijabli. Parametri modela notacije su: 1. mjesto, 2. igrač, 3. akcija i posljedični ishod i 4. vrijeme. Pouzdanost je iznimno važna kod prikupljanja bilo kojih podataka i bilo kojom vrstom opreme može se pojavit neka vrsta pogreške. One su neizbježne, ali je važno znati njihovu veličinu. Na kraju važno je naglasiti da su analize osjetno doprinijele unaprjeđenju i poboljšanju nogometne igre kao i sporta općenito. Možemo zaključiti da se nogometna igra unaprjeđuje u skladu s razvojem tehnologije.

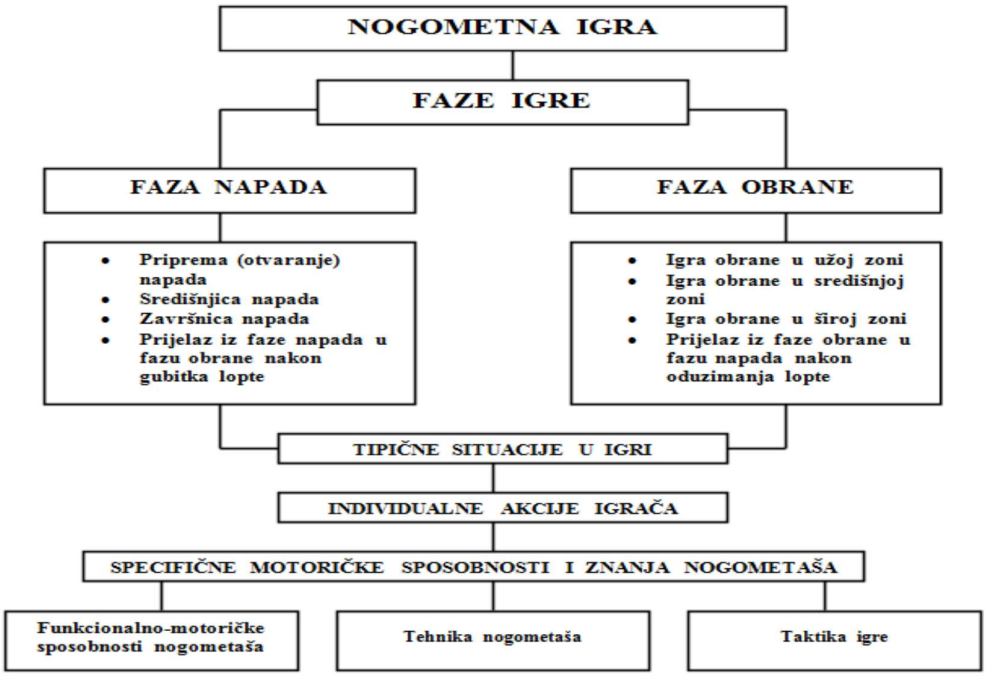
2.1. KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA IGRE

Dijeli se na strukturnu, fiziološku i anatomsku analizu. Uz pomoć tih analiza dobivamo razne informacije o igračima tijekom nogometne utakmice s loptom i bez nje. Iznimno su važne za napredak modernog nogometa.

2.1.1. Strukturna analiza nogometne igre

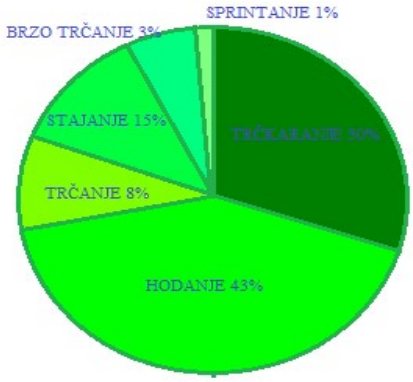
Sustav odlučivanja u igri (Gabrijelić, 1977.) mora biti utemeljen na konceptu igre. Strukturalna analiza omogućuje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturalnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice (Marino Bašić: Kineziološka i antropološka analiza nogometa). Prepoznavanje i anticipacija određeni su prijemom i protokom informacija u tipičnim i atipičnim situacijama igre, kao i protokom i prijemom informacija koje su pohranjene u situacijskoj i konceptualnoj memoriji. Procesi se odražavaju na tijek motoričkog ponašanja igrača u komunikacijskoj strukturi situacija igre. Situacije u nogometnoj igri uzastopno se

mijenjaju i to kroz fazu napada i fazu obrane, važno je napomenuti da se tu mijenja i tempo igre. Svaka faza tijeka igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i precizno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog kolektivnog djelovanja (Gabrijelić, 1977.) Individualne akcije i individualno ponašanje igrača moraju biti podređeni zajedničkom učinku), sto potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti.



Prikaz 1. Shematski prikaz faza nogometne igre (Jerković, 1996.)

Važno je naglasiti da vrhunski igrači tijekom jedne utakmice odrade 1.200-1.400 različitih aktivnosti. Imajući u vidu broj igrača i veličinu nogometnog terena, pojedini igrač bez lopte prosječno provede više od 95 % vremena u igri. Veći dio tog vremena otpada na hodanje i trčanje različitim tempom. Danas vrhunski igrači prevale od 10 do 13 kilometara po jednoj utakmici od 90 minuta. Najnoviji rezultati, dobiveni u analizama utakmica Lige prvaka, pokazuju kako vrhunski nogometaš u prosjeku od ukupnog vremena u igri provede 15% stojeći, a 43% hodajući. Oko 30% vremena trčkara (15 – 19 km/h), oko 8% vremena trči umjerenom brzinom (15 – 19 km/h), oko 3% vremena trči velikom brzinom (20 – 25 km/h) te samo oko 1% vremena sprinta maksimalnom brzinom.“ (Marković i Bradić, 2008.).



Prikaz 2. Strukturna aktivnost igrača tijekom nogometne utakmice (Marković i Bradić, 2008.)

2.1.2. Funkcionalna analiza nogometne igre

Dijeli se na informacijske karakteristike nogometne igre i na energentske komponente aktivnosti.

Informacijske određuju što je razlikuje od ostalih motoričkih aktivnosti. Za nogomet je to interpersonalna motorička komunikacija tj. suradnja između igrača sredstvima motorike. Jednim dijelom uvjetovana je pravilima igre, a drugim dijelom razinom komunikacijske sposobnosti igrača. Egzistiraju dvije mreže unutar kojih postoji organizirana komunikacija, ali se one međusobno i suprotstavljaju:

1. faza napada - cilj je da nakon osvajanja lopte, uz suradnju igrača, dođe do postizanja gola

2. faza obrane - cilj je neutralizirati tj. zaustaviti protivnički napad zavisno o akciji koja se provodi s ciljem oduzimanja lopte i prelaska u napad

Za taktičku varijantu suodgovorna je situacijska inteligencija sto znači da za svaku situaciju imaju alternativna rješenja koja su uvjetovana sposobnošću i kreativnošću igrača. Imamo dva suprotna shvaćanja igre:

1. šabloniziranje igre - poštuje se osobna individualnost i kreativnost

2. improvizacija - kolektivna odgovornost je zanemarena

Energentska komponenta nam ukazuje na spremnost pojedinca ili nogometne ekipe u cjelini. Važna nam je za programiranje pripremnog, prijelaznog i završnog razdoblja. U tim

razdobljima onda planiramo intenzitet i volumen trčanja i poboljšanje nogometne igre u tehničkom, tehničko-taktičkom i taktičkom smislu. Funkcionalnom analizom dobivaju se informacije kako o energetskim komponentama aktivnosti tako i o aktivnostima energetskih procesa i živčano-mišićinog sustava u nogometu (sustav za transport kisika, fosfagenog i glikolitičkog sustava). “Marino Bašić: Kineziološka i antropološka analiza nogometa “

2.1.3. Antropološka analiza nogometa

Antropološka analiza nogometne igre temelji se na analizi motoričkih sposobnosti, analizi funkcionalnih sposobnosti i analizi morfoloških karakteristika. Za uspjeh u igri u cjelini je odgovorna konceptualna inteligencija igrača. U rješavanju motoričkog i realizaciji parcijalnih situacija u igri sudjeluje informacijska, informacijsko-motorička i energetska komponenta procesa upravljanja i regulacije koje pokrivaju različite karakteristike igrača. Da bi se postigao cilj u nogometnoj igri tj. postizanje pogotka treba se poklopiti niz faktora kao što su:

a) psihomotorične funkcije: koordinacija, fleksibilnost, brzina, snaga i izdržljivost

b) funkcije za prilagodbu okolini: opća inteligencija, perceptivna brzina i preciznost, vizualna specijalizacija, verbalno razumijevanje i mnemički faktor

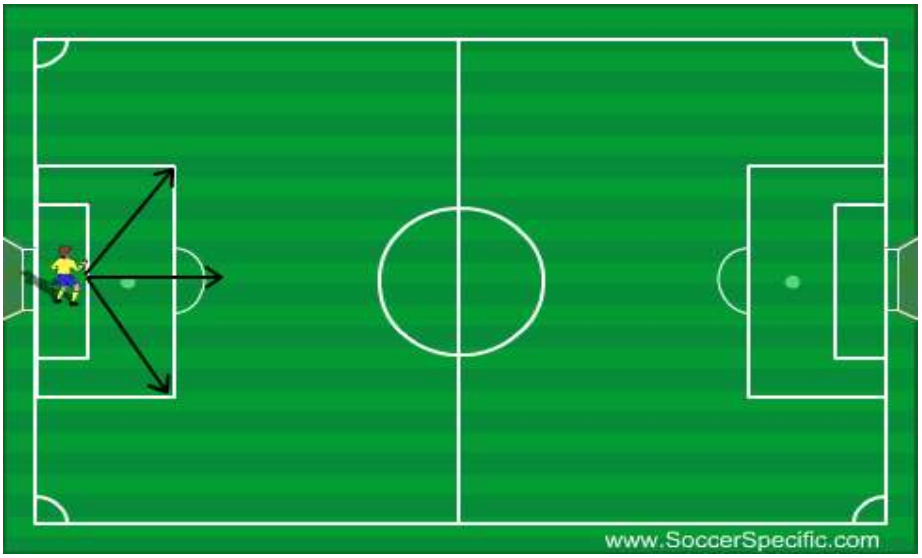
c) funkcije odlučujuće za ponašanje: samodominacija, ekstraverzija, agresivnost, anksioznost, frustaciona tolerancija i motivacija.

3. POZICIJE NOGOMETAŠA U IGRI

U nogometnoj igri svaki od jedanaest igrača jedne ekipe ima svoju poziciju u igri. Svaka ekipa se sastoji od jednog vratara i deset igrača koji su raspoređeni po terenu zavisno o njihovim funkcijama na terenu (obrambena, vezna i napadačka funkcija). Možemo reći da većina igrača gotovo cijelu svoju karijeru provedu na jednoj poziciji, ali ima i izuzetaka koji mogu odigrati na više pozicija tijekom utakmice i takve igrače u nogometnoj terminologiji nazivamo korisnim igračima. Kao rezultat specifičnih zahtjeva nastalih zbog velikih dimenzija igrališta, tijekom razvoja nogometne igre nametnula se specijalizacija igrača za određene linije i pozicije u momčadi i za određenu fazu u igri (Bašić i sur., 2015.). Igrači na terenu u vertikalnom prostornom odnosu možemo podijeliti na igrače zadnje,srednje i prednje linije, a u horizontalnom prostornom odnosu na igrače središnjeg i krilnog prostora. Imajući u vidu fazu igre možemo govoriti o napadačima i obrambenim igračima iako se posjedom lopte njihova uloga mijenja.

3.1. VRATAR

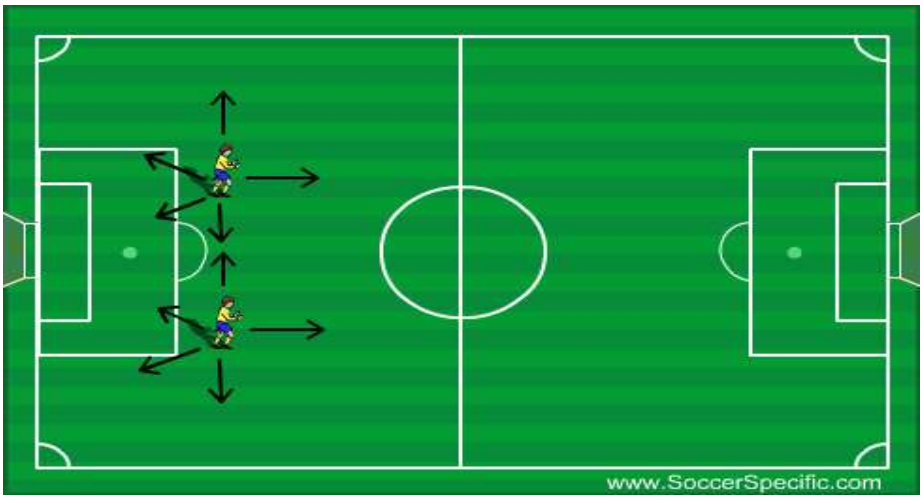
Biti vratar u nogometu nije lako, jer to je najspecijaliziranija pozicija u cijeloj igri. Zadaća vratara je nadasve obrambena: štite gol svoje momčadi i pokušavaju spriječiti protivnika u postizanju zgoditka. Oni nose opremu kojom se razlikuju od svojih suigrača, protivnika i sudaca. Dopušteno im je koristiti se rukama, ali samo u za to predviđenom prostoru, šesnaestercu. U fazi obrane izvodi obrambene akcije (hvatanje, prijenos i boksanje lopte, bacanje u loptu) kojima sprječava protivničke napadače u postizanju pogotka, dok u fazi napada, izvodi akciju ubacivanja lopte u igru, vraćanje lopte u igru rukom (rukama) i nogom s podloge i zraka. (Bašić i sur., 2015.) Kako se nalazi iza svih igrača svoje ekipe i time ima najbolji pregled gdje je koji igrač postavljen te mu je s time i funkcija raspoređivanje igrača po terenu. Važno je naglasiti da mu je tehničko-taktička i kondicijska priprema drugačija od ostalih igrača.



Prikaz 3. Pravci kretanja vratara

3.2. ZADNJI SREDIŠNJI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ

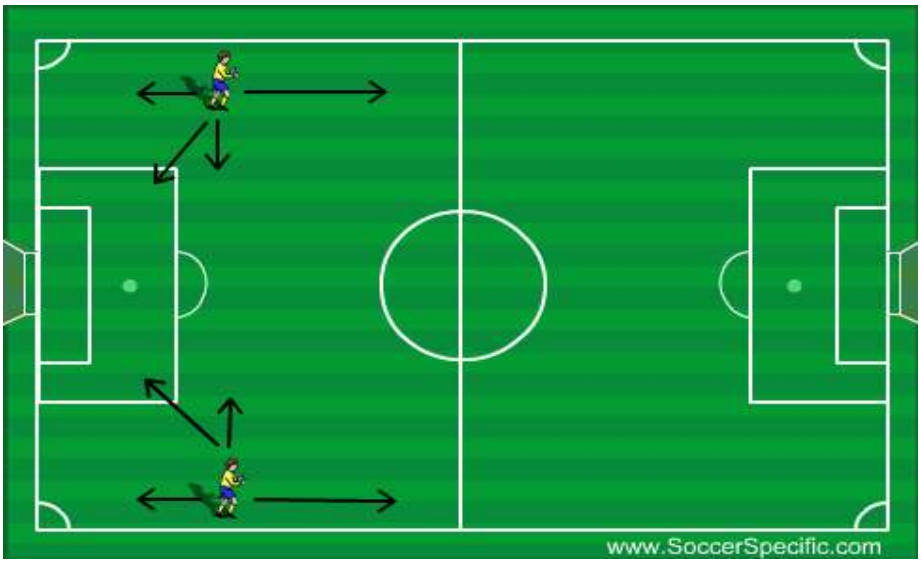
Zadnji središnji napadači/obrambeni igrači su igrači zadnje linije središnjeg dijela terena. Gledajući sustav igre ti igrači se nalaze u užoj i srednjoj zoni je obrane. Cilj im je prekidanje napada. U fazi napada cilj im je priprema i otvaranje napada gdje distribuiraju loptu u zonu središnjice ili završnice napada. Njihove linije kretanja su uglavnom ograničene do sredine terena, ali se nerijetko nalaze i u fazi završnice napada kada dođe do prekida igre gdje je potrebna dobra igra glavom. U prosjeku su ti igrači viši i borbeniji te su dominantni u duelu i skoku.



Prikaz 4. Pravci kretanja zadnjih središnjih igrača

3.3. ZADNJI KRILNI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ

Zadnji krilni napadači/obrambeni igrači su igrači zadnje linije koji se nalaze na krilnim prostorima. U fazi obrane, kao i zadnji središnji napadači/obrambeni igrači, primarno djeluju u užoj i središnjoj zoni obrane i cilj im je destrukcija napada. U fazi napada cilj im je djelovanje u zoni pripreme i otvaranja napada te u zoni središnjice napada. Linije kretanja krilnih igrača su veće jer djeluju u oba smjera cijelom dužinom krilnih linija s posebnim naglaskom na obrambene zadaće gdje često dolaze u situaciju da ostanu jedan na jedan protiv protivničkih igrača. Imaju dobru kontrolu lopte jer često dolaze u situaciju da u fazi napada moraju rješavati situacije jedan na jedan. Nižeg su rasta i sitnije građe od ostalih igrača.

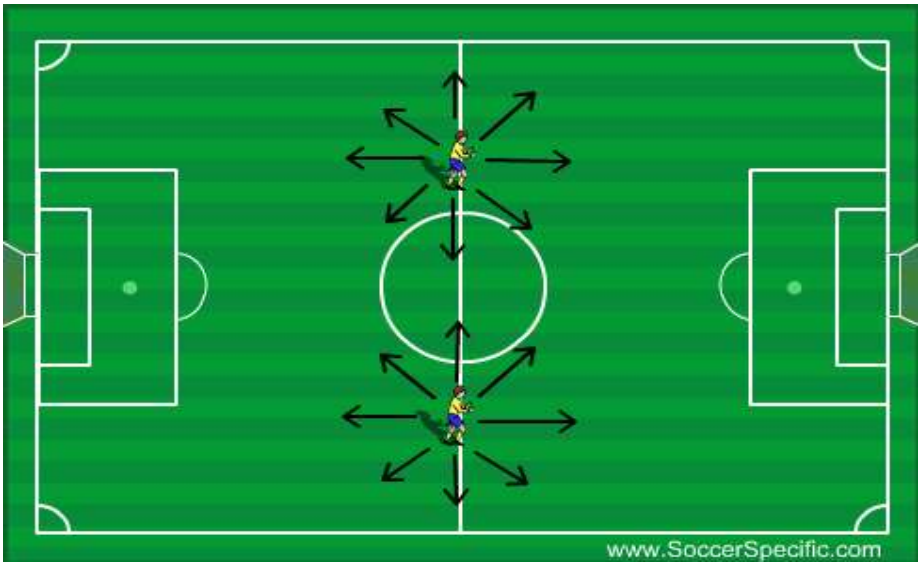


Prikaz 5. Pravci kretanja zadnjih krilnih igrača

3.4. SREDNJI SREDIŠNJI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ

Srednji središnji napadači/obrambeni igrači su igrači središnjice terena. Kada gledamo njihove pravce kretanja možemo zaključiti da se u fazi obrane i napada kreću u u svim smjerovima, ali se pretežno nalaze u središnjici terena. U fazi napada cilj im je zaustavljanje protivničkih napada u središnjici terena ispred uže zone obrane. U fazi napada zadaća im je povezivanje zadnje linije s napadačima,odnosno prijenos lopte od obrambenih igrača do

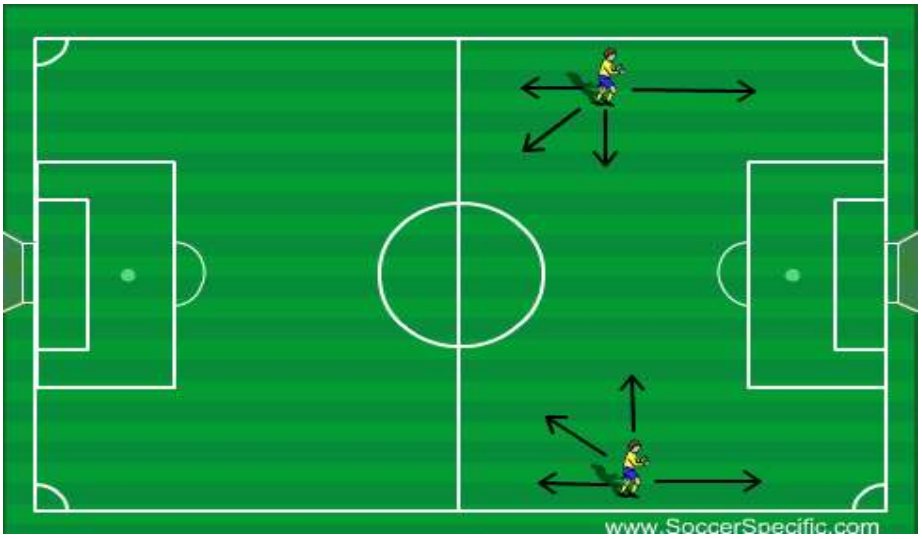
napadača. Ovakvi igrači moraju imati dobru kontrolu lopte, dobar pregled igre i pozitivnu agresivnost. Važno je njihovo pomaganje u fazi i obrane i napada.



Prikaz 6. Pravci kretanja srednjih središnjih igrača

3.5. SREDNJI KRILNI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ

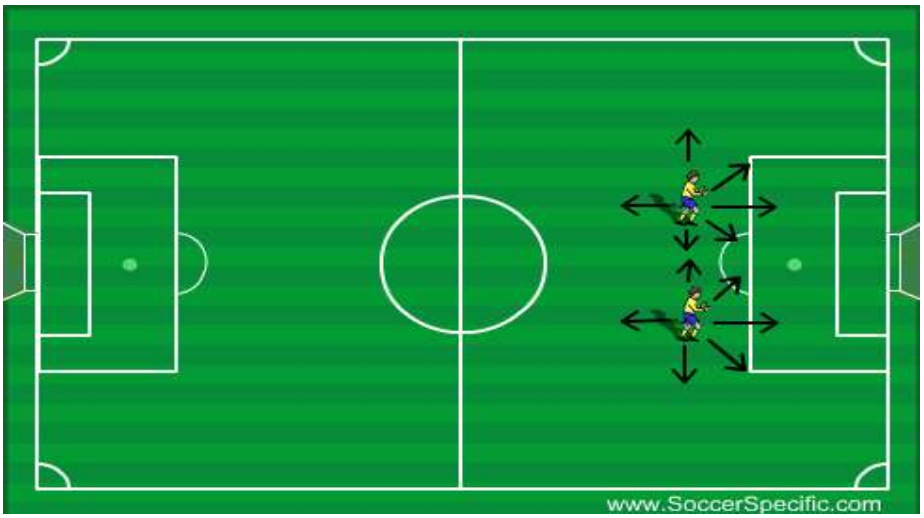
Srednji krilni napadači/obrambeni igrači su igrači središnjeg dijela terena. Njihov cilj u fazi napada je kretanje po krilnim pozicijama s tendencijom ulaska u srednji dio terena u zonu središnjice i završnice napada. U fazi obrane cilj im je da u srednjoj ili široj zoni obrane zaustavljaju protivničke napade s tendencijom usmjeravanja igrača prema vanjskim granicama igrališta. Ovakvi tipovi igrača zahtijevaju najvišu razinu kontrole, kretanja i brzine reakcije te visoku razinu realizacije.



Prikaz 7. Pravci kretanja srednjih krilnih igrača

3.6. PREDNJI NAPADAČ/OBRAMBENI IGRAČ

Prednji napadači/obrambeni igrači su igrači prednje linije. U fazi napada nalaze se u zoni središnjice, a pretežno u završnici napada. Ovisi o individualnim karakteristikama svakog prednjeg napadača, neki od njih više se izvlače na krilne pozicije, neki ostaju u središnjem dijelu terena ili su povučeni više prema vlastitom ili protivničkom golu. U fazi obrane cilj im je sprječavanje ili destrukcija napada u samom začetku. Glavna zadaća im je postizanje pogodaka, moraju posjedovati visoku razinu kontrole nad loptom, brzinu reakcije s loptom i realizaciju.



Prikaz 8. Pravci kretanja prednjih igrača

4. IGRAČI SREDIŠNJICE TERENA

Igrači središnjice terena su igrači koji se na terenu nalaze između obrambenih igrača i ofenzivnih igrača. Njegova funkcija je prenošenje lopte iz faze obrane u fazu napada, a zavisno o poziciji igrača središnjice terena imaju različite zadaće. Zajedničke zadaće su im osvajanje posjeda lopte i kvalitetno iskorištavanje tih lopti, tj. upošljavanje napadača ili udarac prema golu. Većina trenera postavlja barem jednog igrača središnjice terena sa svim tipičnim zadatcima za igrača središnjice terena. Najčešće su upravo igrači središnjice terena oni koji se najviše potroše tijekom utakmice, jer stalno trče između obrane i napada. Tijekom utakmice, zavisno o rezultatu, mogu prijeći u fazu napada ako je momčad u rezultatskom minusu, ili u obranu ako je rezultat povoljan, a nema još mnogo vremena do kraja. Postoji nekoliko pozicija u veznom redu, a to su srednji igrač središnjice terena, obrambeni igrač središnjice terena, ofenzivni igrač središnjice terena i krilni igrač središnjice terena.

4.1. SREDNJI IGRAČ SREDIŠNJICE TERENA

Imaju više uloga na terenu, zavisno o prednostima ili slabostima momčadi u taktici. Veza su između obrane i napada, ali su također važni u obrani kada ometaju posjed lopte protivnika. Njihova središnja pozicija omogućuje im izvrstan pregled igre. Većina akcija odigrava se preko njih i oko njihovog prostora na terenu. Zato je razina igre veznih igrača najvažnija za funkcioniranje momčadi. Moraju imati razvijene vrhunske nogometne sposobnosti za dodavanje, pucanje prema golu i zadržavanje lopte u posjedu, kao i one obrambene sposobnosti (rušenje, uklizavanje...).

4.2. OBRAMBENI IGRAČI SREDIŠNJICE TERENA

To su igrači koji su postavljeni ispred središnjih braniča i oni su zadnji osigurač prije obrambenih igrača. Važno je naglasiti da kako nogomet napreduje mijenja se i njihova uloga, jer oni nisu više samo razarači protivničke igre nego im je zadaća kvalitetna kontrola lopte i zadržavanje posjeda lopte kada je to potrebno.

4.3. OFENZIVNI IGRAČI SREDIŠNJICE TERENA

Još ih volimo nazivati „playmakeri“. Nalaze se odmah iza napadača i to tridesetak metara od protivničkog gola kako bi uposlili napadače s kvalitetnim loptama. Njihova kreativnost zna biti od presudne važnosti za cijelu momčad, zbog upošljavanja napadača ili zabijanja golova čime često odlučuju utakmice. Pozicija ofenzivnog igrača središnjice terena zahtijeva uglavnom profinjene sposobnosti poput preciznog dodavanja, čitanja kretanja protivničke obrane, precizan udarac i sl., iako i oni moraju znati uklizati i oduzeti loptu.

4.4. KRILNI IGRAČI SREDIŠNJICE TERENA

To su igrači koji stoji na širokom prostoru u veznom redu, blizu aut-linije. Unazad 20 godina krilni igrači su više bili orijentirani prema napadu. Kako je taktika napredovala u modernom nogometu oni se više pomiču u sredinu i odmiče ih se od gola. Moderna krila danas uglavnom sudjeluju u taktikama 4-4-2 ili 4-5-1. Zadaća krila je nadmudriti i proći suparničke bekove, a potom ubaciti kvalitetan centaršut u protivnički šesnaesterac, iako nije isključeno da krila i zapucaju prema golu. Takvi igrači moraju imati razvijene sposobnosti driblanja, udaraca prema golu i dodavanja.

4.5. PRAVCI I VOLUMEN KRETANJA IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA

Kod igrača središnjice terena u modernom nogometu možemo reći da prevaljuju najveće udaljenosti tijekom jedne natjecateljske utakmice. Također je važno naglasiti da to zavisi i o poziciji veznog igrača npr. defenzivni igrači središnjice terena će pretrčati onoliko kilometara koliko je dobra protivnička ekipa, ako je protivnička ekipa u inferiornijem položaju onda će i taj igrač imati manje posla jer će tada njegova funkcija biti tranzicija lopte od obrambene linije prema ofenzivnim igračima središnjice terena ili napadačima. Krilni igrači središnjice terena će ovisiti o njihovoj kvaliteti ili moći ponavljanja, ako je igra nogometne ekipe orijentirana na prodore preko krilnih pozicija onda će takav igrač prevaljivati veliku kilometražu i imati veliki broj centaršuta i udaraca po golu. Naravno to zavisi i o njihovom

tehničkom i taktičkom znanju. Kod ofenzivnih igrača središnjice terena u ovom trenutku zavisit će koliku slobodu na terenu imaju jer će prema tome ovisiti njihova prevaljena kilometraža na nogometnoj utakmici. Oni su igrači sa specifičnim zadatcima da proigraju napadače ili sami postignu zgoditak.

	0-11 km/h	11.1-14 km/h	14.1-19 km/h	19.1-23 km/h	> 23 km/h	UKUPNO
SREDIŠNJI VEZNI						
Nacionalna liga	5.7 km	1.8 km	1.9 km	0.7 km	0.4 km	10.5 km
Liga prvaka	7.0 km	2.0 km	2.1 km	0.6 km	0.3 km	12.0 km
VANJSKI VEZNI						
Nacionalna liga	5.6 km	1.8 km	1.9 km	0.8 km	0.5 km	10.6 km
Liga prvaka	7.0 km	1.7 km	2.0 km	0.8 km	0.4 km	11.9 km

Prikaz 9. Profil kretanja nogometaša različitog kvalitativnog ranga (ekipe među prvih 8 u Ligi prvaka nasuprot ekipi nacionalne lige prosječne kvalitete) po pozicijama (Marković i Bradić, 2008.)

Prosječna učestalost ponavljanja kontakta s loptom između igrača središnjice terena, obrambenih i ofenzivnih igrača gdje ćemo pridodati veću pozornost igračima središnjice terena.

	NAPADAĆI	VEZNI IGRAČI	BRANIČI
Dugačka dodavanja po zraku	1-2	7	10
Kratka dodavanja po zraku	9	5	7
Kratka dodavanja po zemlji	14	27	9
Primanja desnom nogom	15	23	12
Primanja lijevom nogom	6	11	5
Driblinzi	18	23	12
Ukupno	102	140	90

Prikaz 10. Prosječna učestalost ponavljanja aktivnosti s loptom kod vrhunskih engleskih nogometaša tijekom utakmice (Marković i Bradić, 2008.)

4.6. TEHNIKA IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA

„Tehnička priprema podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje se nalaze u sadržaju nogometne igre.“ (Dujmović, 2006.). Svodi se na učenje strukture kretanja do razine stabilizacije i automatizacije izvedbe tehničkih elemenata. Tipične strukture gibanja su sva ona koja izvodi nogometaš u igri, zavisno o trenutačnoj situaciji. Sukladno navedenome zadaća tehničke pripreme je stjecanje motoričkih znanja koja će omogućiti učinkovitu izvedbu struktura kretanja i potpuno korištenje sportaševih kondicijskih sposobnosti za postizanje što boljih rezultata. Ne smije se promatrati izolirano već kao dio trenažnog procesa gdje je u uskoj vezi s kondicijskom pripremom te razinom taktičkih znanja. U individualnoj pripremi sportaša izrazito je naglašena. Obično se u sustavu tehničkih elemenata tehnika dijeli na tehniku kretanja bez lopte i tehniku kretanja s loptom. U tehniku kretanja bez lopte spadaju: hodanja i lagana trčanja, trčanja s ubrzanjem i brza trčanja, startna trčanja, trčanja s promjenom smjera i brzine trčanja, odrazi i skokovi, prizemljenja i padovi. U tehniku kretanja s loptom spadaju: pomoćni tehnički elementi (žongliranja i vladanja loptom po podlozi i u zraku), vođenja lopte, udarci po lopti, primanja i prijenosi lopti, fintiranja i driblinzi, oduzimanja lopte, ubacivanja lopte i tehnika vratara. Trend u razvoju tehničke pripreme nogometaša ukazuje na potrebu „tehničke perfekcije“.Taj pojam označava sljedeće zahtjeve: izraženu i pravovremenu kompleksnu (složenu) pokretljivost (“bogatstvo” tehničkih programa), visoku spretnost s loptom (potreba uključivanja lopte u rad kad god je to moguće), kreativnost s loptom (sloboda izbora u složenim situacijama), vladanje svim osnovnim tehnikama (dribling, udarci nogom i glavom) u uvjetima pune brzine kretanja, u situacijama iz igre, u malom prostoru, pod stalnim pritiskom (protivnik, prigoda i sl.).

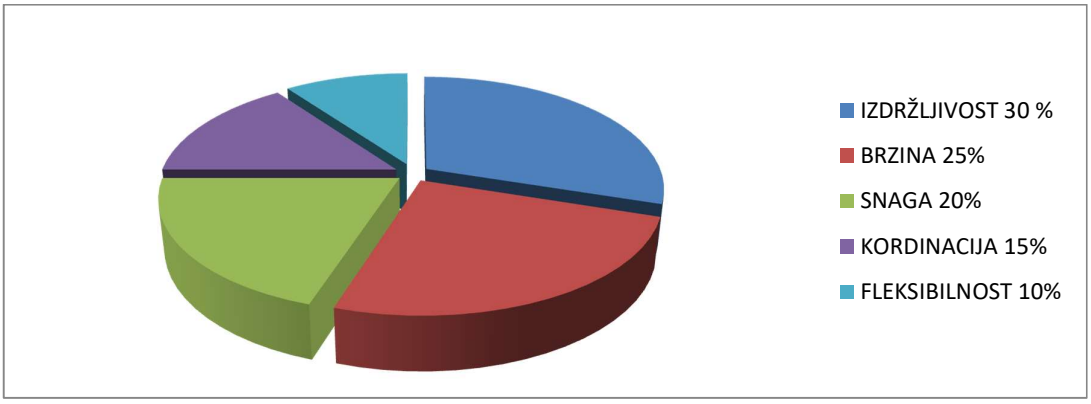
Ove tendencije stvaraju potrebu da u radu dominiraju metode situacijskog i natjecateljskog vježbanja (pouka i trening u uvjetima koji su vrlo slični i adekvatni uvjetima same nogometne igre). Ciljevi rada na TE u određenom trenutku mogu biti: dugoročni tj. briga o sveukupnom razvoju svih dimenzija sportaša (bogatstvo tehničkih programa) i kratkoročni tj. razvoj učinkovitosti igre na trenutačnom stupnju (razvoj individualnog stila).

4.7. TAKTIKA IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA

Taktika, kao opći pojam, predstavlja izbor sredstava i načina da se realizira određeni plan u procesu natjecanja (općenito). Pod taktičkom pripremom podrazumijeva se usvajanje dijelova igre i igre u cjelini, odnosno razvoj i usavršavanje specifičnih sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura situacija koje tvore taktiku nogometa. Taktičkom pripremom se nastoji usvojiti određeni sustav i koncept igre. Postiže se individualnim djelovanjem ili suradnjom više igrača (Dujmović, 2006.). Mora biti usklađena s individualnim osobinama i sposobnostima igrača. U taktici je potrebno razraditi ili razviti za svaku nogometnu ekipu posebnu strategiju, sustav igre, varijante sustava igre, koncepciju igre, stil igre, model igre, taktički plan, taktičke kombinacije i plitke formacije.

4.8. KONDICIJSKA PRIPREMA IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA

Da bi igrači središnjice terena mogli obavljati svoje zadaće na terenu moraju posjedovati potrebnu razinu izdržljivosti (aerobne i anaerobne), snage (maksimalne,eksplozivne i brzinske snage) i brzine (maksimalne brzine, brzine reakcije i startne brzine). Milanović, Jukić i Šimek (2003.) navode da je kondicijska priprema složen i sveobuhvatan proces primjene različitih programa za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i morfoloških obilježja sportaša. Kondicijska priprema podrazumijeva razvoj svih tjelesnih sposobnosti koje su potrebne za postizanje vrhunskog sportskog rezultata u nogometu. Uspjeh u nogometu zavisi o velikom broju sposobnosti, znanja i osobina koje se odgovarajućom metodom i sredstvima treninga mogu unaprijediti i imati pozitivan odraz na samu igru. Možemo reći da svaki trener, koji vodi kondicijsku pripremu u jednom klubu, ima drugačiji pristup koji je temeljen povijesnim, sociokulturnim, znanstvenim i stručnim znakovitostima u kojima je djelovao. Faktorska struktura u nogometu određena je s pet motoričkih sposobnosti, gdje se najviše pozornosti pridaje izdržljivosti, brzini, snazi, koordinaciji i fleksibilnosti.



Prikaz 11. Faktorska struktura uspješnosti u nogometu u prostoru motoričkih sposobnosti (Milanović, Jukić i Šimek, 2003.)

Za početak možemo reći da je kondicijski trening samo jedna sastavnica plana i programa treninga i natjecanja u nogometu, s tom činjenicom u vidu oblikovanje kondicijskog treninga u nogometu treba temeljiti na sljedećim elementima: 1. kalendaru natjecanja, 2. trenažnim ciljevima, 3. natjecateljskim ciljevima i 4. rezultatima testiranja. (Marković i Bradić, 2008.). Što se tiče kondicijskih ciljeva nije ih moguće provesti bez inicijalnog testiranja igraća. To su detaljni pregledi mišićino-skeletnog dijela igrača te testiranje njihovih kondicijskih sposobnosti. Na temelju tih inicijalnih rezultata određuju se kondicijski treninzi ekipe kao i dopunski kondicijski treninzi za svakog igrača posebno.



Prikaz 12. Osnovni elementi oblikovanja kondicijskog treninga u nogometu (Marković i Bradić, 2008,)

Razvoj kondicijskih sposobnosti poželjno je grupirati u cjeline. To su tri komponente fitnesa: 1. radni kapacitet, 2. jakost, i 3. brzina. Kako bi se lakše razumio redoslijed njihovog razvoja prikazani su kroz piramidu. Na dnu piramide nalazi se fitnes koje igraču omogućuje uspješno i sigurno obavljanje fizičkog rada kroz duže razdoblje kao i oporavak poslije napora. Na sredini piramide nalazi se dimenzija jakost, a to su najčešće maksimalna, eksplozivna i elastična jakost. Optimalan razvoj dimenzija jakosti smanjuje rizik od ozljeda igrača, a povećava brzinu, agilnost i eksplozivnost. Konačno na vrhu piramide nalazi se brzina, agilnost i brzinska izdržljivost. Riječ je o sposobnostima odgovornim za izvedbu specifičnih nogometnih aktivnosti. Kod ove piramide treba imati u vidu da se kreće od kondicijskih sposobnosti koje zahtijevaju veliki volumen rada prema sposobnostima kao i visok intenzitet rada (Marković i Bradić, 2008.).



Prikaz 13. Redoslijed razvoja kondicijskih sposobnosti u nogometu(Marković i Bradić, 2008.)

4.9. PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA

Psihologija, u općem smislu, je znanost o ljudskom ponašanju i mentalnim procesima. Općenito, cilj psihologije je: objasniti, predvidjeti te kontrolirati ponašanje ljudi. Psihologija sporta spada u grupu primijenjenih psihologijskih grana. To je psihologijska grana koja se bavi primjenom psihologijskih znanja u području sporta i tjelesnog vježbanja, s ciljem (osnovnim, ali ne i jedinim) povećanja uspješnosti u sportu. Znanjima iz područja psihologije sporta služe se treneri da bi bili učinkovitiji i uspješniji u vođenju sportaša. Zatim sportaši sami, da pomoću psihičkog treninga usvoje razne psihičke vještine kojima je zajednički cilj postizanja što veće kontrole nad sobom, svojim sposobnostima i emocijama, posebno u važnim trenutcima natjecanja, kako bi postigli što bolji sportski uspjeh. Nogometaševa izvedba na vrhunskoj razini zavisi jako puno o psihološkim karakteristikama. Zato u današnjem vremenu možemo primijetiti da vrhunski nogometaši nekad nisu u stanju podnijetit taj pritisak koji se kasnije odrazi na njihov nastup na utakmici. Zato je izrazito važno, da u modernom nogometu, postoje sportski psiholozi, kao stručnjaci sportske psihologije, koji se nalaze u stručnom stožeru svake nogometne ekipe i pomažu im da lakše prebrode moguće probleme. Ako igrač nije psihički stabilan onda ne zadovoljava niti ispunjava zahtjeve koje mu zadaje trener na treningu što se kasnije odražava i na natjecateljsku utakmicu. Svaki nogometaš, kao i drugi sportaši, moraju izdržati pritisak, zadržati koncentraciju, savladati tremu, biti motivirani tijekom nastupa i imati samopouzdanje da mogu postići sve što žele. Pritisak , osjećaj „pritiska“ je česta pojava u svakodnevnom životu. Sportaši nisu izuzeti od osjećaja pritiska, posebno kada je nešto odlučujuće, kada se nešto ne smije propustiti, kada je „zadnja sekunda“, kada je utakmica karijere itd. Razlog javljanja pritiska je strah od neuspjeha. Važno je znati da taj strah ne mora biti realan. On je posljedica naše interpretacije, odnosno tumačenja utakmice ili natjecanja kao „ključnog, važnog, odlučujućeg“. Problem sa strahom je taj, što imamo potrebu da ga izbjegavamo jer se tada napetost smiri. Time nismo preispitali njegovu realnost i opravdanost. Izbjegavanjem preispitivanja realnosti i opravdanosti straha, u stvari smo ga povećali, jer je u našoj glavi on i dalje realan. Onda on postane najjači kada trebamo biti najbolji i dovodi do toga da se „zakočimo“. Kada se zakočimo, ne možemo pokazati ono što inače znamo jer ometa naše automatsko izvođenje, ono što s lakoćom možemo na treningu, kad pritiska nema.

Koncentracija je jedan od glavnih čimbenika koji utječe na uspjeh sportaša. Međutim, iako su i treneri i sportaši svjesni njenog značaja, nekada nesvjesno pogrešno usmjere svoju koncentraciju tijekom treninga i utakmice što često loše utječe na rezultate. Strah, nedostatak samopouzdanja ili čak potpuna blokada, sve su to rezultati loše usmjerene koncentracije. Kada je sportaš potpuno koncentriran, njegove misli i sama izvedba postanu jedno. On postane u potpunosti svjestan svega što ga okružuje, ali taj mentalni stav ne uključuje i distrakcije tj. stvari i događaje koji bi ga u tom trenutku mogli omesti. Dobro usmjerena koncentracija podrazumijeva fokusiranje samo na korake koji su potrebni za ostvarenje željenog cilja, isključujući sve ostalo što se događa u sportašu kao i oko njega. Trema ili napetost (anksioznost) kod sportaša javlja se u velikom broju situacija, ali različitog intenziteta. Ono što je važno znati je da za maksimalan uspjeh u sportu treba optimalna doza napetosti, koja je za svakog pojedinca specifična. Takva doza uzbuđenja često se naziva „pozitivnom tremom“. Motivacija je kombinacija pogona u nama da postignemo naše ciljeve. Imajući ovo u vidu, motivacija ima sljedeće dvije forme: unutrašnju i vanjsku. Unutrašnja motivacija dolazi iznutra. Želja za dobrim izvedbama i dobrim rezultatima. Vanjska motivacija dolazi iz izvora izvan sportaša .To su utjecaji koje potiču sportaše na dobre izvedbe, a mogu biti: opipljive i neopipljive. Motivacijski govor služi za povećanje vanjske i unutrašnje motivacije sportaša. Samopouzdanje, pitanje samopouzdanja ili vjere u sportaša je vrlo zanimljiv i jako važan čimbenik u sportu. Lako se izgubi, a teško izgradi. Cilj psihološke pripreme je naučiti sportaša da na odgovarajući način prihvaća rezultate u sportu. Potiče ga u razvoju osjećaja kontrole nad svojim ponašanjem,preuzimanju odgovornosti kako za uspjeh tako i za neuspjeh. Kada sportaš ima osjećaj kontrole i preuzme odgovornost za uspjeh javlja se osjećaj ponosa. Kada ima osjećaj kontrole nad neuspjehom i preuzme odgovornost za njega, nakon tuge javlja se nada da će otklanjanjem uzroka (mijenjanjem vlastitog ponašanja), neuspjeh pretvoriti u uspjeh. Iz ovog možemo zaključiti da sportski uspjeh sportaša ne zavisi samo o fizičkim faktorima nego i o psihičkim.

5. PRIKAZ SPECIFIČNIH VJEŽBI IGRAČA SREDIŠNJICE TERENA

5.1. FAZA NAPADA

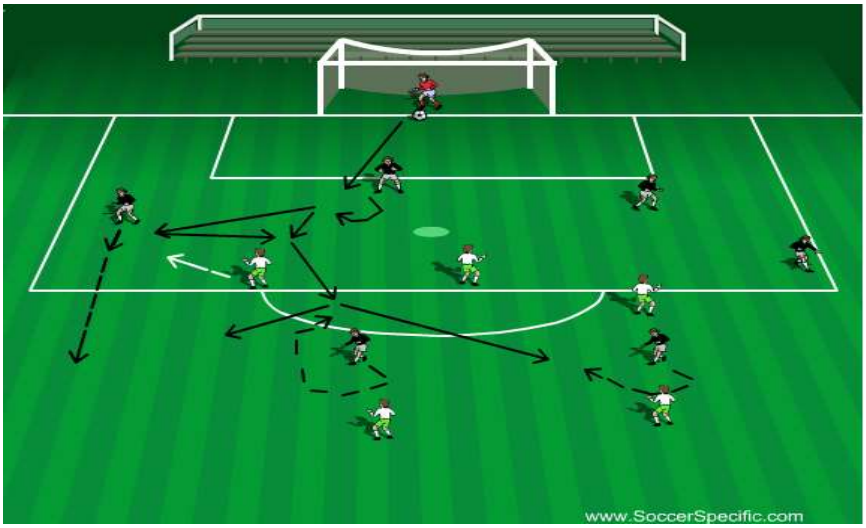
1.NAZIV VJEŽBE: Otvaranja iz zadnje linije u suradnji 4 obrambena igrača i 2 igrača središnjice terena

OPIS VJEŽBE: U vježbi otvaranja iz zadnje linije prema središnjici terena sudjeluje 4 igrača obrambene linije i 2 igrača središnjice terena. Vježba se odvija na polovini igrališta gdje se nalaze 4 igrača obrambene linije i vratar, te dva igrača središnjice terena. Igrači zadnje linije, uz taktičke postupke, nastoje stvoriti višak igrača i otvoriti prostor za igrače središnjice terena kako bi ovi primili loptu. To se ostvaruje dodanom loptom, duplim pasom beka i unutarnjeg stopera, igrom lijevog i desnog stopera na suprotnog beka, kombinacije s lijevim i desnim veznim (lažno kretanje, prilaz po loptu, traženje lopte u prostor…) bez protivnika i s poluaktivnim protivnikom.

CILJ VJEŽBE: glavni ciljevi vježbe su suradnja igrača u fazi napada, dodavanja, primanja lopte i otvaranje u prostor.

BROJ IGRAČA: 4 igrača obrambene linije i 2 igrača središnjice terena.

VELIČINA TERENA: oko 1/2 nogometnog igrališta.



Prikaz 14. Otvaranja iz zadnje linije u suradnji 4 obrambena igrača i 2 igrača središnjice terena

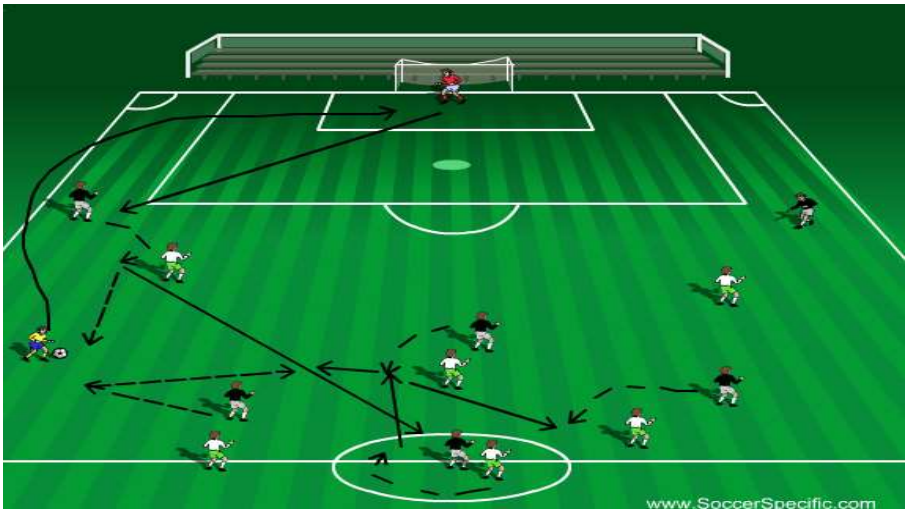
2. NAZIV VJEŽBE: Subfaza središnjice u suradnji 4 igrača središnjice terena i 2 vanjska obrambena igrača

OPIS VJEŽBE: U suradnji 4 igrača središnjice terena i 2 vanjska obrambena igrača nastoji se prenijeti lopta iz faze kreiranja napada u fazu središnjice do završnice napada. Loptu prima vanjski obrambeni igrač i nastoji je, uz razne mogućnosti, prenijeti do igrača središnjice terena (dodanom loptom, dribling pa potom dodana lopta…) u tom trenutku igrači središnjice terena prilaze po loptu, ubacujući se u prazan prostor koristeći različite taktičke varijante. Vježba se odvija bez protivnika ili s poluaktivnim protivnikom.

CILJ VJEŽBE: Prijenos lopte iz faze pripreme napada do središnjice terena.

BROJ IGRAČA: 4 igrača središnjice terena i 2 vanjska obrambena igrača.

VELIČINA TERENA: oko 1/2 nogometnog igrališta.



Prikaz 15. Subfaza središnjice u suradnji 4 igrača središnjice terena i 2 vanjska obrambena igrača

3.NAZIV VJEŽBE: Subfaza završnice u suradnji 3 napadača, ofenzivnog igrača središnjice terena i 2 igrača središnjice terena

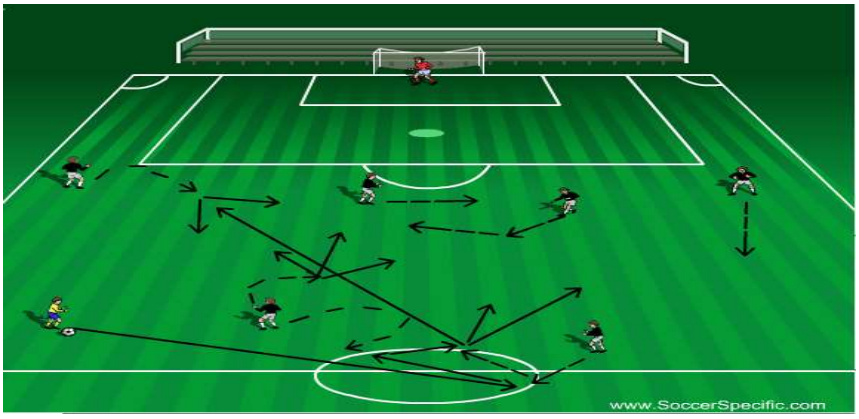
OPIS VJEŽBE: Igrači središnjice terena surađuju s napadačima i polušpicem te nastoje prenijeti loptu iz središnjice prema završnici napada po principima taktike, koristeći različite

varijante i sredstva napada. Koriste mogućnosti kao što su: dodana lopta, centaršut, udarac… To se odvija bez protivnika ili s poluaktivnim protivnikom.

CILJ VJEŽBE: prijenos lopte iz središnjice prema završnici napada.

BROJ IGRAČA: 2 igrača središnjice terena, 1 ofenzivni igrač središnjice terena i 3 napadača.

VELIČINA TERENA: 1/2 nogometnog igrališta.



Prikaz 16. Subfaza završnice u suradnji 3 napadača, ofenzivnog igrača središnjice terena i 2 igrača središnjice terena

5.2. FAZA OBRANE

NAZIV VJEŽBE: Igra 8(+vratar):10, na 2/3 igrališta

OPIS VJEŽBE: Ekipa s 10 igrača, „crni“, napada na protivnička vrata koju čini ekipa s 8 igrača, „bijeli“, i nastoji prenijeti loptu preko poprečne crte koridora označene čunjevima. Ekipa s 8 igrača ima mogućnost igranja slobodne igre, iz drugog dodira, vanjski obrambeni i krilni igrači središnjice terena igraju najviše iz dva dodira (igra preko bočnih koridora) samo vanjski obrambeni i krilni igrač središnjice terena mogu igrat u bočnim koridorima i vježba se mora završiti preko krilnih dijelova poprečne crte (igra 2:3,4).

CILJ VJEŽBE: načela napada i obrane, suradnja igrača središnjice terena prema završnici i obrambenih igrača središnjice terena u zaustavljanju napada.

BROJ IGRAČA: 1 ekipa 10 igrača(crni), 2 ekipa 8 igrača (bijeli + vratar).

VELIČINA TERENA: 2/3 nogometnog terena označeni čunjevima, koridori bočno od kaznenog prostora.



Prikaz 17. Igra 8(+vratar):10, na 2/3 igrališta

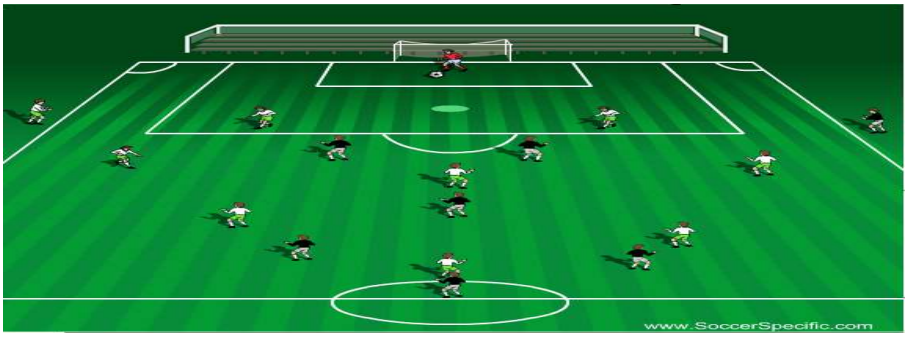
2. NAZIV VJEŽBE: igra 8 (+vratar): 6 na pola igrališta,

OPIS VJEŽBE: Na polovini igrališta nalaze se dvije ekipe, jedna ima 8 igrača (bijeli) i vratara, druga ima 6 igrača (crni). Ekipa s 8 igrača (bijeli) nastoji obraniti gol i prenijeti loptu preko polovine igrališta, momčad sa 6 igrača (crni) nastoji zabiti pogodak i obraniti poprečnu crtu igrališta. Mogućnosti ekipe s 8 igrača (bijeli) slobodna igra, iz 2 dodira ,svi osim vanjskog obrambenog igraju iz 1 dodira, svako drugo dodavanje u zadnjoj liniji mora ići u dubinu. Mogućnosti ekipe sa 6 igrača (crni): slobodna igra, koriste jokera koji mora: igrati iz 1 dodira, iz 2 i obvezno centrirati u 16 m, ući slobodno u igru, itd., igrati s još jednim (središnjim) napadačem (7 igrač) - igrati s jokerima kad trener da znak, itd…

CILJ VJEŽBE: načela napada i obrane, vježbe igrača središnjice terena kako doći u fazu završnice napada i kako reagirati nakon izgubljene lopte.

BROJ IGRAČA : 8 igrača (bijeli), 6 igrača (crnih) i vratar.

VELIČINA IGRALIŠTA: ½ nogometnog igrališta.



Prikaz 18. Igra 8 (+vratar): 6 na pola igrališta

3. NAZIV VJEŽBE: igra 9:9, s vratarima, u plitkom prostoru

OPIS VJEŽBE: Igrači obje momčadi nastoje zabiti gol, tako da loptu moraju iznijeti preko poprečne crte koridora, nakon čega nesmetano idu u završnicu 1:1, aktivna igra je samo u koridoru, momčad u posjedu se ne smije napadati izvan koridora. Igra se po pravilima nogometne igre (PNI) ili po posebnim zadatcima. Mogućnosti igrača obiju ekipa: poluaktivni obrambeni: lakše kreiranje položaja i korištenje sredstava napada, 2 jokera sa strane : više vremena za kretanje bez lopte, lakši posjed lopte, povratna na jokera: obvezno dijagonala na igrača iz drugog plana (vezni-nema zaleđa), jokeri ulaze u igru, centaršut iz krilnih koridora, slobodna igra, iz 2 dodira - uža obrana aktivna ili poluaktivna, otvaranje protiv poluaktivnog ili aktivnog protivnika itd.

CILJ VJEŽBE: u fazi napada su otvaranje, posjed lopte, suradnja 2 i 3 igrača, prijenos težine, brzina napada, individualne završnice, dubinske lopte, centaršut završnice itd… u fazi obrane su sredstva obrane, zonska obrana, igra čovjeka, presing na igrača i loptu, obrana od centaršuta, itd…

BROJ IGRAČA: 9 igrača (crnih), 9 igrača (bijelih).

VELIČINA TERENA: zavisi o broju igrača na nogometnom terenu.



Prikaz 19. Igra 9:9, s vratarima u plitkom prostoru

6. ZAKLJUČAK

Možemo reći da nogomet, kao sport, jako napredovao od svojih ranih početaka, kako na tehničkim i taktičkom tako i na mentalnom te kondicijskom području. To možemo najviše pripisati napretku tehnologije. Također se može naslutiti da je nogomet najpopularniji sport današnjice te kako bi ostao na toj razini nogometna industrija ulaže velika sredstva u njezinu modernizaciju i popularizaciju.

Budući da je ovaj diplomski rad vezan uz igrače središnjice terena i njihovim tehničkim, taktičkim, kondicijskim i mentalnim sposobnostima mogu zaključiti da su igrači središnjice terena najvažnija poveznica između faze obrane i faze napada. Oni su moderni kreatori nogometne igre u današnje vrijeme. Tu se mora također naglasiti da u svakoj nogometnoj ekipi i u današnje vrijeme postoje individualci koji su iznad prosjeka, tako da se oko njih se gradi igra, ali globalno gledano uvijek se najveća pozornost davala veznim igračima ili kako ih većina ljudi voli nazivat „kreativcima". Njihovo tehnika je uvijek na zavidnoj razini i tu se moraju isticati. Od primanja, dodavanja, driblinga… U taktičkom dijelu moraju imati dobar pregled igre u situacijskim uvjetima, čitati igru protivničke ekipe, dobro poznavati svoju ekipu.

Kondicijska priprema je u današnje vrijeme jedan od važnih čimbenika u nogometnoj igri, jer samo spremni igrači mogu igrati na vrhunskoj razini. Znamo da igrači središnjice terena pretrče najviše na utakmici. Ovo sve što je gore spomenuto lakše je izvoditi ako je igrač kondicijski na vrhunskoj razini. Mentalne sposobnosti posebno su važne jer svaki je igrač izložen velikom pritisku vanjskog svijeta, od medija preko navijača pa može se reći do samog sebe u želji za ostvarenjem svojih ambicija.

Također taktička, tehnička, kondicijska i mentalna priprema igrača, u ovom slučaju središnjice terena, zavisi o poziciji u igri, tako da se svakom igraču drukčije pristupa u pripremi. Visoki sportski rezultati mogu se postići samo kvalitetnim i učinkovitim treningom. Budući da se tempo, brzina i dinamičnost nogometne igre stalno povećavaju, nužno je znanstvena istraživanja nadopunjavati praktičnim iskustvom.

7. LITERATURA

1. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dizdar, D.: Notacijska analiza nogometnih utakmica, Leonardo Media, Zagreb, 2015.

2. Bašić, M., : Kineziološka i antropološka analiza nogometa

3.Caligiuri, P., Herbst, D.: Tehnika i taktika za vrhunsku igru, Gopal d.o.o.,Zagreb, 2005.

4. Dujmović, P.: Škola suvremenog nogometa, Zagrebački nogometni savez, Zagreb, 2006.

5. Marković, G., Bradić, A.: Nogomet integrirani kondicijski trening, Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“, Zagreb, 2008.

6. Milanović, D.: Teorija treninga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2013.

7.Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S.: Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstveno stručnog skupa, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2003.

8. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S.: Integrativni pristup u modeliranju kondicijske, tehničke i taktičke pripreme sportaša; Milanović D., Jukić I. (ur.). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova Međunarodnog znanstveno stručnog skupa, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2003.

9. Sporiš, G.: Analiza nogometne igre u funkciji planiranja i programiranja fizičke pripreme (diplomski rad), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2002.

10. Sporiš, G., Barišić, V., Fiorentini, F., Ujević, B., Jovanović, M., Talović, M.: Situacijska efikasnost u nogometu, Lena sport d.o.o Glina, Glina, 2014.

11.Talović, M., Fiorentini, F., Sporiš, G., Jelešković, E., Ujević, B., Jovanović, M.: Notacijska analiza u nogometu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Sarajevo, Sarajevo, 2011.

12.Vrgoč,I: Kondicijski trening u nogometu, Livno, 2007. www.nogometnitrening.com