

Primjena vježbi za usavršavanje primopredaje lopte u nogometu

Lacmanović, Dejan

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:632132>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**



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)

Dejan Lacmanović

PRIMJENA VJEŽBI ZA
USAVRŠAVANJE PRIMOPREDAJE
LOPTE U NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Valentin Barišić

Zagreb, rujan 2017. godine

PRIMJENA VJEŽBI ZA USAVRŠAVANJE PRIMOPREDAJE LOPTE U NOGOMETU

SAŽETAK

Problem diplomskog rada jest: nogometna igra zahtjeva visoku razinu TE-TA sposobnosti kako bi se optimalno upravljalo prostorom i vremenom tijekom utakmice.

U tu je svrhu od neizmjerne važnosti kontrola lopte koja se očituje u elementima: primanja te udaraca po lopti, odnosno predaje suigraču.

Cilj je rada prikazati vježbe za usavršavanje primopredaje lopte, objasniti osnovne principe i zakonitosti navedenih TA-TE elemenata. U radu će isto tako biti izneseni primjeri vježbi i treninga za rješavanje navedene problematike.

Ključne riječi: nogomet, kontrola lopte, primanje lopte, dodavanje lopte, trening.

IMPLEMENTATION OF EXERCISES FOR IMPROVING THE PASS IN FOOTBALL

SUMMARY

Master Thesis: the game of football demands a high level of technical and tactical skills in order to optimally manage space and time during a match.

Therefore, the control of the ball is vital; it is represented in the elements of receiving the ball and kicking it, i.e. passing the ball to a teammate.

Master Thesis objective is to demonstrate exercises for improving the pass and to explain the basic principles of the aforementioned technical and tactical elements. Furthermore, the Thesis will demonstrate examples of exercises and training for dealing with mentioned subjects.

Key words: football, ball control, receiving the ball, passing the ball, training.

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. ANALIZANOGOMETNE IGRE	6
2.1. POJMOVNO ODREĐENJE NOGOMETNE IGRE	6
2.2. STRUKTURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE	7
2.2.1. FAZA NAPADA	8
2.2.2. FAZA OBRANE	11
2.2.3. TRANZICIJA	13
2.3. ANALIZA TEHNIKE NOGOMETNE IGRE	13
2.4. ANALIZA TAKTIKE NOGOMETNE IGRE	13
3. POSJED LOPTE U NOGOMETU	14
4. PRIMOPREDAJA LOPTE U NOGOMETU	15
4.1. DODAVANJE LOPTE	16
4.1.1. DODAVANJA LOPTE PO PODLOZI I PO ZRAKU	17
4.2. PRIMANJE LOPTE U NOGOMETU	19
4.2.1. PRIMANJE LOPTE NA PRINCIPU AMORTIZACIJE	20
4.2.2. NADOLAZEĆA LOPTA PO PODLOZI	21
4.2.3. NADOLAZEĆA LOPTA PO ZRAKU	22
4.2.4. PRIMANJE LOPTE NAKON ODBIJANJA OD PODLOGE	25
4.3. PRIJENOSI LOPTE	28
4.4. UDARCI PO LOPTI	29
5. PRIMJERI VJEŽBI ZA USAVRŠAVANJE PRIMOPREDAJE LOPTE U NOGOMETU	31
6. ZAKLJUČAK	42
7. POPIS LITERATURE	44

UVOD

Gledajući povijest nogometa u relativno kratkom vremenu postojanja i razvoja, od jedne jednostavne i privlačne igre nogomet je postao „najvažnija sporedna stvar na svijetu”.

Nogomet je: zabava i razonoda – rekreacijski nogomet, posao - profesionalni nogomet. Nogomet igraju djeca, mladi i odrasli. Uz muškarce, njime se bave i žene. Igra se gotovo na svim površinama (na zemlji, travi, pijesku, betonu, asfaltu, parketu), otvorenima ili natkrivenima. U njemu sudjeluju i milijuni gledatelja, navijača. Nogomet je uključen u sve javne medije, a time je prisutan u gotovo svakoj kući.

„Nogomet nije samo sport; on je djelomično i kultura, i umjetnost, i posao i poduzetništvo, a nerijetko i politika. Sastavni je dio života mnogih ljudi jer je ušao u mnoge ljudske djelatnosti. Mnoge lijepe i privlačne stvari vezane su uz nogomet.“ (Pero Dujmović, Škola nogometa, Zagreb, 2000.)

„Nogomet spada u skupinu kompleksnih sportskih aktivnosti, gdje se kao glavni ciljevi navode što viša razina suradnje između članova ekipa, odnosno postizanje igračke (rezultatske) nadmoći nad suprotstavljenom ekipom. U takvim vrstama sportskih aktivnosti postavljaju se najveći mogući zahtjevi u odnosu na vrste individualnog i kolektivnog taktičkog odlučivanja.“ (Dragan Milanović, 2010.)

„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.“ (Pero Dujmović, Škola nogometa, Zagreb, 2000.)

Cilj igre jest postizanje više pogodaka od protivničke momčadi bilo kojim dijelom tijela, osim rukom. Vratar je jedini igrač kojemu je dopušteno igrati i zabiti gol rukama, doduše, samo unutar jasno označenoga pravokutnika ispred vlastitih vrata. Svim je igračima dopušteno proizvoljno kretanje po terenu, iako pravilo zaleđa ograničava napadačke kretnje ovisno o položaju lopte i protivničke obrane.

Primanja, dodavanja i vođenja lopte u nogometu sastavni su dio najpopularnije sportske igre u svijetu. Ovi elementi nogometa omogućuju nogometašima, odnosno ekipama, da smisleno i svrshodno organiziraju vlastitu akciju u napadu ili obrambeni dio svoje igre.

Danas postoji iznimno veliki broj vježbi kojima se ovi elementi mogu usavršavati, a njihovo učenje, kao i poslije nadograđivanje, usko su povezani te učenje jednoga elementa automatski zahtijeva i učenje drugoga, odnosno trećega elementa. Cilj ovog rada bio je opisati trening i vježbe u kojima nogometaši mogu usvojiti, usavršiti i automatizirati primopredaju lopte.

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

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

Detaljnijom analizom primanja, dodavanja i vođenja nogometne lopte može se uočiti velika povezanost i sličnost ovih elemenata.

Najbolji primjer toga je u samome učenju ovih elemenata. Kod učenja primanja, dodavanja i vođenja lopte postoji niz vježbi koji se koriste istovjetno u svim navedenim elementima igre.

2. ANALIZA NOGOMETNE IGRE

2.1. POJMOVNO ODREĐENJE NOGOMETNE IGRE

„Nogomet je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada grupi polistrukturalnih acikličkih gibanja, a obilježava je varijabilitet motoričkih radnji kojim se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre; postizanje pogotka i pobjedu.“ (Barišić, 2007.)

„Sve aktivnosti mogu se svrstati u dvije osnovne kategorije: aktivnosti igrača bez lopte i aktivnosti igrača s loptom. Udaljenost koju pređu vrhunski igrači tijekom jedne utakmice iznosi 10-13 kilometara. Ono što je zanimljivo je da od tog ukupnog kretanja igrač samo 2% vremena ima loptu u svojim nogama.“ (Marković, Bradić 2008)

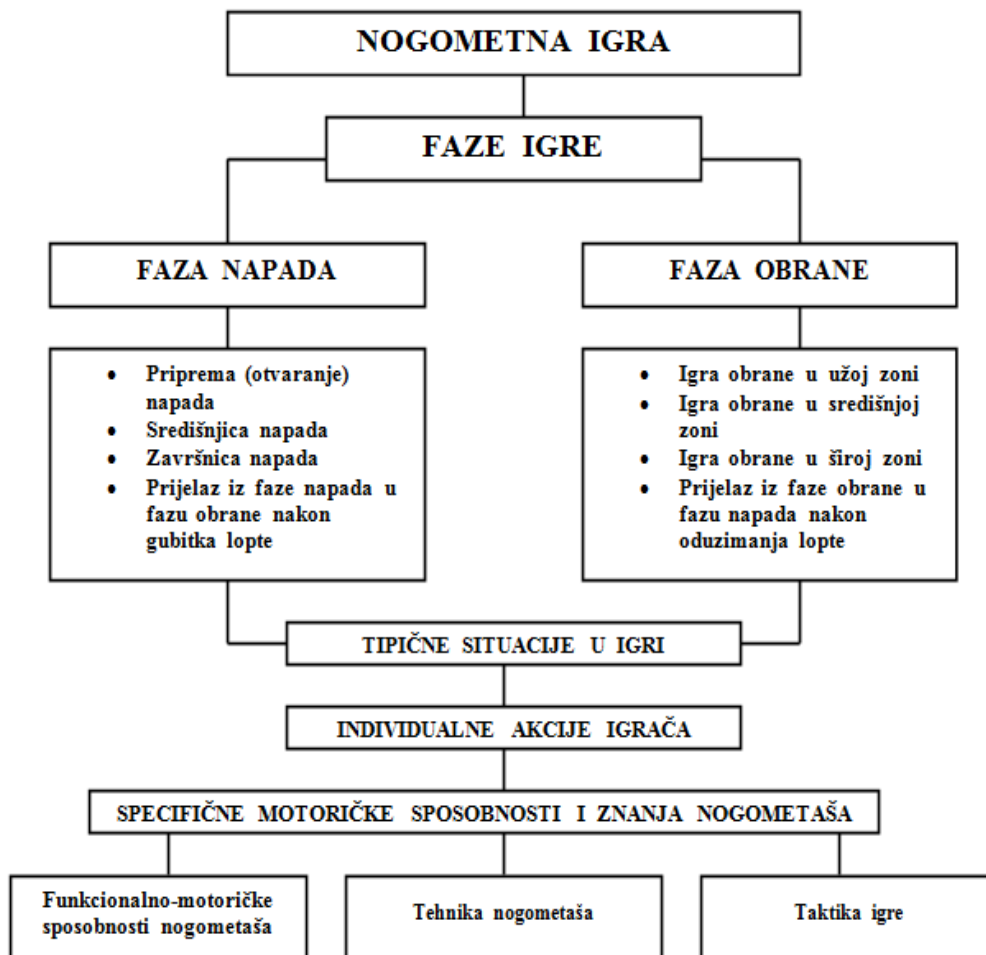
Kako je u nogometu cilj postizanja pogodaka, suradnju između igrača otežava činjenica što se manipulacija loptom odvija nogama. Motorika nogu nije toliko fina kao ona ruku. Učinkovitost nogometne igre zahtijeva zasebno uigravanje i usavršavanje podfaza i segmenata, odnosno, prostorno-vremenskih dijelova utakmice, a samim time uvjetovana je i strukturna podjela.

„Poznavanje strukture igre znači razumijevanje svih faza i podfaza tijekom igre i pozicija pojedinih igrača, što nam pomaže da prepoznamo određene situacije u igri. Kod prijelaza iz jedne faze u drugu osnovno je da igrači razumiju i ostvaruju poslove u igri koristeći odgovarajuće tehničko - taktičke programe.“ (Barišić, 2007)

Nogomet sadrži jako veliki broj tehnički, taktički i tehničko-taktičkih elemenata kojima se realiziraju određene radnje u fazi obrane i fazi napada. Upravo mnogobrojnost tih elemenata zajedno s visokom razinom nogometne inteligencije koju posjeduju moderni igrači daje gledateljima ove sportske igre veliku dozu napetosti i dinamičnosti.

2.2. STRUKTURALNA ANALIZA

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 lopte i s loptom tijekom nogometne utakmice. Analiza aktivnosti igrača u igri rješava osnovne tipične situacije, ali i atipične situacije u nogometnoj igri. 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.



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

2.2.1. FAZA NAPADA

Faza napada započinje onog trenutka kada momčad dođe u posjed lopte na bilo kojemu dijelu igrališta uslijed protivnikove greške ili zahvaljujući spretnosti igrača vlastite momčadi koji su oduzeli loptu protivniku. Namjera igrača u fazi napada jest postići pogodak (organizacija i realizacija napada provodi se individualnim akcijama i u suradnji više igrača).

U ostvarenju te namjere 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 (Barišić, 2007.) jesu:

- 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 dozvoliti mu stvaranje prilika za pogotke ili u krajnjem slučaju ne primiti pogodak (faza obrane).

Principi napada jesu (Barišić, 2007., prema 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 za 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.

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

Prema prostornim odnosima i tijeku igre u okviru faze napada razlikujemo karakteristične zone napada i to:

- zona pripreme ili otvaranja napada;
- zona središnjice napada;
- zona završnice napada.

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

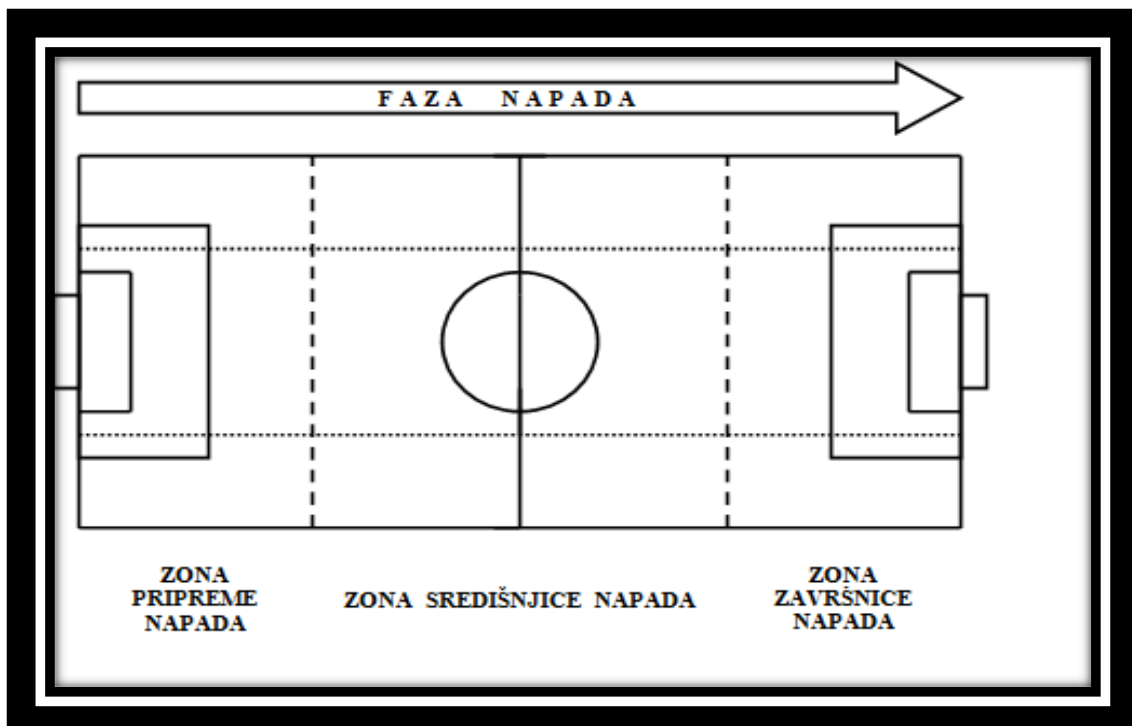
- kroz centralni prostor;
- kroz krilne prostore.

Napad, osim svojih faza, ima i podfaze (Jerković, 1986.), a to su:

- podfaza pripreme (otvaranja) napada;
 - podfaza središnjice napada;
 - podfaza završnice napada;
 - tranzicija (prijelaz) iz obrane u napad.
- Podfaza pripreme (otvaranja) napada može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dvaju ili triju igrača. Cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu (sa svoje polovine igrališta) te promjenom tempa igra izazvati neravnotežu protivničke obrane kako bi se tijekom nastavka akcije omogućio lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada. Pri tome je potrebna konstantno i raznovrsno kretanje igrača bez lopte, njihovo otkrivanje u širinu i dubinu te brza i precizna dodavanja. U ovoj podfazi „strogo“ su zabranjena paralelna dodavanja na velike udaljenosti jer eventualnim presijecanjem protivnička ekipa može doći do posjeda lopte u završnici napada.
 - Podfazu središnjice napada karakteriziraju velika prostorna koncentracija igrača, striktnija pokrivanja, smanjeni slobodan prostor za napadače pa je za stvaranje povoljne pozicije, bilo individualnom akcijom ili suradnjom, ključna preciznost,

konstantnost u provedbi osnovnoga načina igre u odabranom sustavu, prostorna i vremenska usklađenost akcija, kao i smisao za složene kombinacije u igri. Kretanje igrača u ovoj podfazi mora biti usmjereno na stvaranje slobodnoga prostora, primanje lopte i utrčavanje u slobodan prostor.

- Podfaza završnice napada realizira se individualnom akcijom ili suradnjom nekoliko igrača kroz centralni ili krilni prostor igrališta. U ovoj podfazi igre obrambeni igrači striktno pokrivaju napadače, smanjen je slobodan prostor te je visoka razina koncentracije igrača ispred protivničkih vrata, što ovu podfazu čini najsloženijom. Posljedično, ovu fazu karakteriziraju brze i jednostavne akcije uz što manje kontakata s loptom te je poželjno stići u ovu podfazu sa što većim brojem igrača.
- Tranzicija je prijelaz iz napada u obranu ili iz obrane u napad. To je najkraća faza igre, ponekad traje i kraće od jedne sekunde. Odvija se na svim dijelovima terena. Konverzija (pretvaranje) uvjetuje promjenu posjeda lopte, tj. njezino otimanje/dolazak u posjed koje može uslijediti na svakom dijelu igrališta. Nakon toga svi igrači u momčadi preuzimaju napadačke/obrambene zadaće.



Prikaz 2. Prostorni odnosi u fazi napada (Barišić, 2007)

2.2.2. FAZA OBRANE

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

Ciljevi obrane su:

- nakon gubitka lopte brzo spriječiti protivnika u stvaranju prilika za pogodak, kao i sprječavanje primanja pogotka;
- destruirati protivničku igru u fazi napada;
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije. (Barišić, 2007.)

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

- uža zona obrane / podfaza uže obrane;
- središnja zona obrane / podfaza središnje obrane;
- šira zona obrane / podfaza šire zone obrane. (Barišić, 2007.)

Prema horizontalnim prostorima igrališta, obrana se odvija:

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

Načini igre u obrani su:

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

Vrste obrane su:

- igra „čovjek – čovjeka“ u obrani;
- zonska obrana;
- kombinirana obrana. (Jerković, 1986.)

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

- podfaza uže obrane;
- podfaza središnje obrane;
- podfaze šire obrane;
- tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu.
 - U podfazi uže obrane kretanja igrača uvjetovana su kretanjem protivničkih napadača. Primjereno suprotstavljanje iziskuje pretežno kretanje unatrag i bočno (tzv. bekovski ples), uz veliku frekvenciju rada nogu te čestu promjenu smjera kretanja.
 - Podfazu središnje obrane karakterizira vraćanje svih igrača oko polovice igrališta ili u vlastitu polovicu gdje se ekipa brani zonskim načinom pokrivanjem prostora i igrača. U tom dijelu terena može se trenutno primjenjivati i presing kao faktor iznenađenja.
 - Podfaza šire obrane podrazumijeva način igre gdje se lopta pokušava osvojiti 25-30 metara od gola protivnika, tj. na polovici protivnika. Kada se „juri“ rezultat, može se igrati presing na loptu i igrače gdje se, nakon osvojene lopte, vrlo brzo dolazi u završnicu. Poluaktivna igra podrazumijeva povlačenje prema polovici igrališta.
 - Tranzicija (prijelaz) iz napada u obranu predstavlja prijelaz iz jedne faze igre u drugu, u ovom slučaju iz napada u obranu, na cijelom prostoru igrališta (tranzicijska obrana). Do tranzicije iz napada u obranu dolazi uslijed nepreciznog dodavanja, tehnički lošeg primanja lopte, nepravovremenog otkrivanja suigrača, gubitka lopte u duelu.

2.2.3. TRANZICIJA

Tranzicija je prijelaz iz napada u obranu, ili iz obrane u napad. To je najkraća faza igre, ponekad traje i kraće od jedne sekunde. Odvija se na svim dijelovima terena. Konverzija (pretvaranje) uvjetuje promjenu posjeda lopte, tj. njezino otimanje/dolazak u posjed koje može uslijediti na svakom dijelu igrališta. Nakon toga svi igrači u momčadi preuzimaju napadačke/obrambene zadatke.

2.3. ANALIZA TEHNIKE NOGOMETNE IGRE

„Tehnika nogometa podrazumijeva igračevo biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja, koje mu omogućavaju potpuno izražavanje njegovih funkcionalnih i motoričkih potencijala. Racionalnu tehniku karakteriziraju: ekonomičnost, lakoća, te ritmičnost i harmoničnost kretanja u standardnim i/ili varijabilnim uvjetima.” (Jerković, 1991.)

Tehnika nogometa se sastoji od:

- struktura kretanja igrača bez lopte;
- struktura kretanja igrača s loptom;
- tehnika vratara.

2.4. ANALIZA TAKTIKE NOGOMETNE IGRE

Taktika u nogometnoj igri podrazumijeva uzajamno i svrsishodno djelovanje suigrača, odnosno pojedinaca unutar momčadi. Na taj se način uspješno formira napad i obrana te prijelazi iz obrane u napad i obratno.

Taktička znanja jesu igračeva sposobnost percipiranja i mišljenja ovisno o prostorno-vremenskim odnosima, položaju suigrača, protivničkih igrača, kretanju lopte, kao i pronalaženje odgovarajućih situacijskih rješenja radi provedbe željenog plana i koncepta igre. (Gabrijelić, 1977.)

TAKTIKA NOGOMETNE IGRE U NAPADU

- individualna taktika igre u napadu;
- grupna taktika igre u napadu;
- kolektivna taktika igre u napadu.

TAKTIKA NOGOMETNE IGRE U OBRANI

- individualna taktika igre u obrani;
- grupna taktika igre u obrani;
- kolektivna taktika igre u obrani.

3. POSJED LOPTE

Posjed lopte označava vrijeme u kojemu momčad drži loptu u svojem posjedu tijekom nogometne utakmice. Posjed se izražava u postotcima (pr. Momčad 1-60% : Momčad 2-40%), ili vremenu (pr. Momčad 1- 25, 35min : Momčad 2- 20, 27min). U današnje vrijeme momčadi kao što su Barcelona, Real Madrid, Bayern Muenchen, Arsenal prikazuju idealan stil igre kojima teže posjedom lopte kreirati napadačke akcije, ostvariti prednost nad protivnikom.

Tijekom nogometne utakmice moguće je uočiti dva karakteristična stanja igre s obzirom na kontrolu nad loptom. Lopta se u većim razdobljima igre nalazi pod kontrolom igrača jedne ili druge momčadi, ali se pojavljuju i vremenski intervali kada lopta nije pod kontrolom nijedne ekipe.

Stoga razlikujemo dva stanja igre:

- stanje posjeda lopte je stanje u kojemu su igrači jedne ekipe uspostavili kontrolu nad loptom te individualnim, grupnim i kolektivnim napadačkim akcijama organiziraju igru u fazi napada;
- stanje ničije lopte je stanje igre koje se manifestira u kraćim razdobljima igre kad nije moguće sa sigurnošću procijeniti hoće li napadač kojemu je lopta upućena zadržati posjed lopte za svoju ekipu niti hoće li u razvoju akcije protivnički obrambeni igrač izvesti uspješno oduzimanje lopte. (Barišić, 2007.)

Kvalitetan posjed karakterizira:

- raspored na terenu;
- kretanje igrača bez lopte;
- kreiranje slobodnog prostora;
- optimalno primanje;
- dodavanje lopte.

Sadržaji koji za cilj imaju zadržavanje posjeda lopte mogu se podijeliti na tri skupine:

- sadržaji za zadržavanje posjeda lopte u smanjenom prostoru za igru,
- sadržaji za zadržavanje posjeda lopte u standardnom prostoru za igru i
- sadržaji za zadržavanje posjeda lopte prateći ofenzivne i defenzivne metode igre. Stoga je za dobar posjed potrebna tehnička i taktička obučenost igrača, kondicijska pripremljenost i situacijska inteligencija igrača.

4. PRIMOPREDAJA LOPTE U NOGOMETU

U ovom poglavlju objašnjene su četiri komponente primopredaje lopte, a to su: dodavanje lopte, primanje lopte, promjena mjesta i otkrivanje igrača.

Tijekom utakmice nogometaš mora što brže filtrirati vizualne i akustične podražaje da bi dobio one koji su važni za taktičko odlučivanje.

O važnosti primopredaje lopte u nogometu govori podatak da je 90% golova na utakmicama europskih prvenstava 1986., 1988., 1990. i 2004. godine postignuto iz kaznenog prostora, dakle, iz situacija u kojima se igrači striktno pokrivaju. U takvim situacijama gol je moguće postići jedino točnom primopredajom lopte. Većina golova postiže se direktno (nakon jednog kontakta s loptom), što ukazuje na potrebu brzog djelovanja i posjedovanja nužnih tehničkih znanja (tehnička perfekcija). Uz to svo vrijeme trebamo imati na umu da je nogomet timski sport, a uspjeh je rezultat timskoga rada.

4.1. DODAVANJE LOPTE

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

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

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

Dodavanje može biti izvedeno na različite udaljenosti (distance):

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

Lopta se suigraču može dodati po podlozi ili zrakom, a u taktičkom pogledu potrebno je:

- loptu dodati pravovremeno;
- loptu dodati najbolje postavljenom suigraču;
- načelno, dodati loptu od smjera iz kojega je došla;
- tempirati dodavanja (odmjeriti snagu udarca i rotaciju lopte) kako bi suigrač najlakše ovladao loptom. (Barišić, 2007.)

4.1.1. DODAVANJA LOPTE PO PODLOZI I PO ZRAKU

a) Dodavanje sredinom hrpta

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

b) Dodavanje unutarnjom stranom stopala

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



Slika 1. Dodavanje lopte unutarnjom stranom stopala

c) Dodavanje vanjskom stranom stopala

Kod ovoga dodavanja pravac zaleta i zamaha noge ne podudara se potpuno s kasnijim pravcem udarene lopte. Položaj tijela čini određeni mali kut sa smjerom

udarca. Oslonačna noga nalazi se bočno do lopte. Kod udarca vanjskim dijelom hrpta vrh stopala okreće se malo prema unutra, a peta prema van.

d) Dodavanje unutarnjim dijelom hrpta stopala

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

e) Dodavanje vanjskim dijelom hrpta stopala

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

f) Dodavanje prednjom stranom stopala

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

g) Dodavanje stražnjom stranom stopala (peta)

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

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

4.2. PRIMANJE LOPTE U NOGOMETU

Primanje lopte vrši se odgovarajućim dijelom tijela kada se želi brzina lopte koja dolazi smanjiti. Kako bi se nad njom postigla veća kontrola u daljnjem rješavanju situacije (vođenje lopte, dodavanje, prijenos lopte), tj. pomoću primanja lopte također smirujemo i stavljamo pod kontrolu loptu upućenu od suigrača ili presječenu lopte od protivnika. Lopta se u nogometnoj igri može primiti nogom, glavom, trbuhom i prsima.

Suvremeni nogomet traži od igrača da im sam akt primanja lopte bude što kraći, da s loptom ovladaju u kretanju kako sama igra ne bi izgubila na tečnosti, dinamici i brzini u provođenju akcije, zato što primanje lopte spada pod grupu napadačkih taktičkih sredstava.

Načini primanja lopte su:

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

4.2.1. PRIMANJE LOPTE NA PRINCIPU AMORTIZACIJE

Sva primanja koja se vrše ovim načinom imaju slične faze s obzirom na tehniku izvođenja. Smanjivanje brzine lopte vrši se popuštanjem dijela tijela, brzim, mekanim i labavim pokretom.

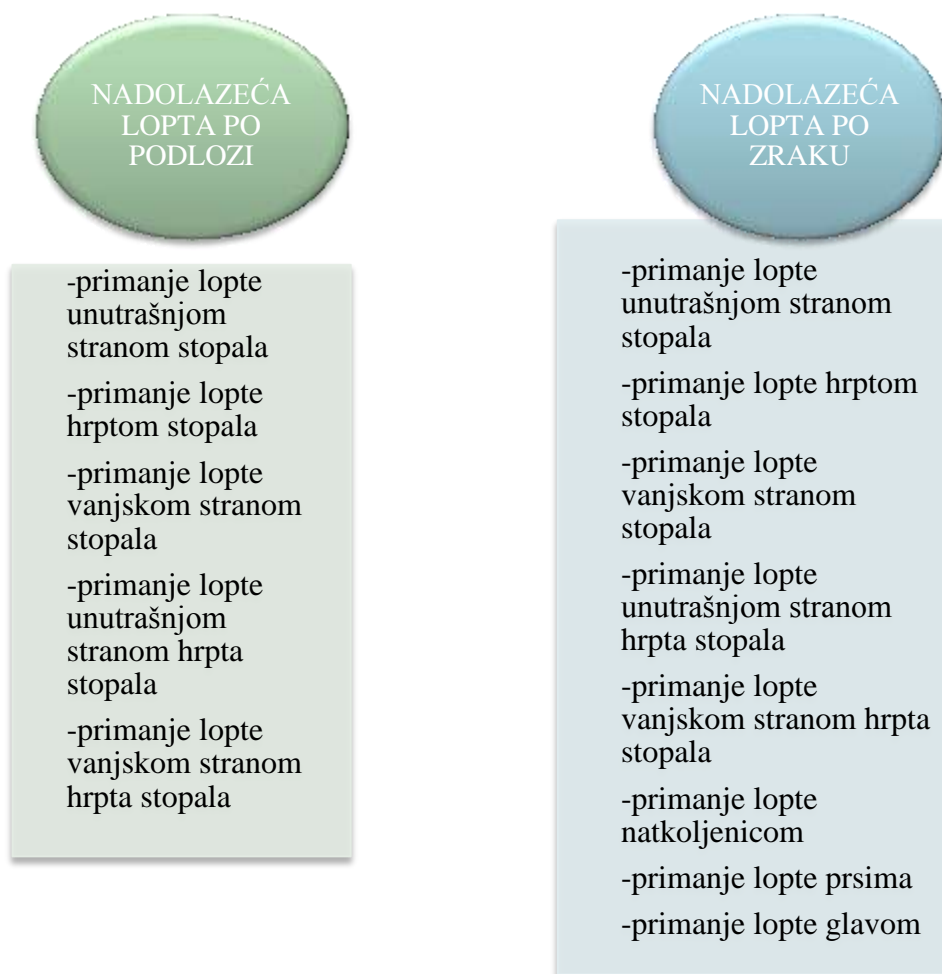
Primanje se dijeli u dvije međupovezane faze:

- 1) u prvoj fazi igrač dijelom tijela kojim vrši primanje lopte polazi ususret lopti;
- 2) u drugoj fazi, koja se zove faza amortizacije, igrač povlači taj dio tijela u pravcu kretanja lopte.



Slika 2. Primanje lopte prsima u nogometu

Dva su načina primanja lopte na principu amortizacije:



Prikaz 3. Prianja lopte na principu amortizacije

4.2.2. NADOLAZEĆA LOPTA PO PODLOZI

a) Prianje lopte unutarjom stranom stopala

Ovo je najčešće prianje koje se događa u nogometnoj igri. Ovo prianje lopte provodi se u slučajevima kada lopta dolazi ususret po zemlji ili poluvisoko. Nogometaši rado koriste ovo prianje lopte jer lopta dolazi u dodir s relativno velikom površinom stopala što uvjetuje lakše umirivanje lopte. Stajna noga je blago savijena u koljenu. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. Noga kojom primamo loptu okrenuta je unutarjom stranom stopala prema lopti. Stopalo stajne noge i noge kojom primamo loptu čine kut od oko 90^0 . U trenutku prije samog dodira s loptom noga kojom primamo povlači se prema unatrag (brzina povlačenja lopte zavisi od brzine lopte).

b) Primanje lopte hrptom stopala

Hrptom stopala najčešće se primaju lopte koje vertikalno padaju iz zraka i parabolične lopte. Težina tijela je na oslonačnoj nozi. Prilikom primanja lopte amortizira se njezina brzina na taj način što noga kojom primamo mora krenuti ususret lopti prije dodira s njom. U drugoj fazi igrač povlači nogu u smjeru kretanja lopte. Na tom putu hrptom amortizira kretanje lopte i stavlja je pod svoju kontrolu.

c) Primanje lopte vanjskom stranom stopala

Ovo je primanje korisno jer je lopta dobro zagrađena od protivnika našim tijelom i stajnom nogom. Po dodiru s loptom pravi se odmah prvi korak u cilju promjene pravca kretanja. Ovo primanje koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje je uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno sa zemljom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Kod ovoga je primanja karakteristično da se lopta po primanju obavezno kreće u jednu ili drugu stranu. Lopta dodiruje nogu kojom je primamo ispred stajne noge, a po dodiru noge s loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.

d) Primanje lopte unutarnjom stranom hrpta stopala

Kod ovoga je primanja prisutna ista struktura kao kod primanja lopte unutarnjom stranom stopala. Jedina je razlika u završnoj fazi, odnosno u fazi izvedbe pokreta.

e) Primanje lopte vanjskom stranom hrpta stopala

Kod ovoga je primanja prisutna ista struktura kao kod primanja lopte vanjskom stranom stopala. Jedina je razlika u završnoj fazi, odnosno u fazi izvedbe pokreta.

4.2.3. NADOLAZEĆA LOPTA PO ZRAKU

a) Primanje lopte unutarnjom stranom stopala

Ovo je najčešće primanje koje se događa u nogometnoj igri. Ovo primanje lopte provodi se u slučajevima kada lopta dolazi ususret po zemlji ili poluvisoko. Nogometaši rado koriste ovo primanje lopte jer lopta dolazi u dodir s relativno velikom površinom stopala što uvjetuje lakše umirivanje lopte. Stajna je noga blago savijena u koljenu. Gornji dio tijela

nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. Nogom kojom primamo loptu okrenuta je unutarnjom stranom stopala prema lopti. Stopalo stajne noge i noge kojom primamo loptu čine kut od oko 90° . U trenutku neposredno prije samog dodira s loptom, noga kojom primamo povlači se prema natrag (brzina povlačenja lopte zavisi od brzine lopte).

b) Primanje lopte hrptom stopala

Hrptom stopala najčešće se primaju lopte koje vertikalno padaju iz zraka i parabolične lopte. Težina tijela je na oslonućoj nozi. Prilikom primanja lopte amortizira se njena brzina na taj način što noga kojom primamo mora krenuti ususret lopti prije dodira s njom. U drugoj fazi igrač povlači nogu u smjeru kretanja lopte. Na tom putu hrptom amortizira kretanje lopte i stavlja je pod svoju kontrolu.

c) Primanje lopte vanjskom stranom stopala

Ovo je primanje korisno jer je lopta dobro zagrađena od protivnika našim tijelom i stajnom nogom. Po dodiru s loptom pravi se odmah prvi korak u cilju promjene pravca kretanja. Ovo primanje koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje je uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno sa zemljom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Kod ovoga je primanja karakteristično da se lopta po primanju obavezno kreće u jednu ili drugu stranu. Lopta dodiruje nogu kojom je primamo ispred stajne noge, a po dodiru noge s loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvog koraka u željenom pravcu.

d) Primanje lopte unutarnjom stranom hrpta stopala

Kod ovoga je primanja prisutna ista struktura kao kod primanja lopte unutarnjom stranom stopala. Jedina je razlika u završnoj fazi, odnosno u fazi izvedbe pokreta.

e) primanje lopte vanjskom stranom hrpta stopala

Kod ovoga je primanja prisutna ista struktura kao kod primanja lopte vanjskom stranom stopala. Jedina je razlika u završnoj fazi, odnosno u fazi izvedbe pokreta.

f) Primanje lopte natkoljenicom

Ovo je primanje relativno lako zbog velike dodirne površine tijela s loptom. Na ovaj način primaju se lopte koje horizontalno lete iznad tla, parabolične lopte i lopte koje padaju vertikalno iz zraka. Težina tijela kod primanja lopte natkoljenicom nalazi se na oslonačnoj nozi. Druga noga se savija u kuku i koljenu, tako da natkoljenica i potkoljenica čine kut od 50 do 60 stupnjeva. Lopte se primaju na principu amortizacije. Igrač koji prima loptu u trenutku primanja gotovo uvijek je u statičnom položaju. Nogu kojom primamo loptu spuštamo na dolje ili je povlačimo natrag, ali tek poslije dodira s loptom, kako je ne bismo promašili.

g) Primanje lopte prsima

Primanja lopte prsima može se izvoditi uz spuštanje lopte na tlo najkraćim putem ili privremenim zadržavanjem u zraku, uz odvođenje lopte u jednu ili drugu stranu, uz prenošenje lopte preko sebe i nastavljanjem kretanja za loptom. Najčešće se koristi iz maloga iskoračnoga stava. U prvoj fazi pokreta ruke su savijene i raširene, lagano otvorene prema van, a igrač se isprsi u smjeru dolazeće lopte. Težina tijela je više na prednjoj nozi. Sasvim kratko prije samoga kontakta s loptom, prsa se povlače prema natrag i dolje. Pri tome se neznatno povlače i kukovi, a težina tijela prenosi se više na stražnju nogu. Ruke i ramena kreću se prema naprijed i unutra. Pri tom uvlačenju prsa dolazi do kontakta s loptom i amortizacije kretanja lopte. Na koncu se lopta spušta na podlogu.

h) Primanje lopte glavom

Igrač može primiti loptu glavom u mjestu, hodu, trčanju ili skoku. Lopte se primaju glavom kada lete paralelno sa tlom, kada padaju parabolično ili vertikalno iz visine. One se mogu primiti tako da padnu ispred igrača, da ih odvedemo u jednu ili drugu stranu ili da ih prenesemo iza sebe i uz okret u stranu noge u zanošenju nastavimo kretanje u pravcu kretanja lopte. Kod ovoga je primanja princip amortizacije najbitniji. Ukoliko igrač prima loptu kada se nalazi nogama na tlu, potrebno je da su mu stopala postavljena dijagonalno, a kada prima loptu u skoku, najbitnija je procjena leta lopte i trenutak odskoka. Dok je u dodiru s tlom, igrač amortizira loptu savijanjem koljena i spuštanjem težišta, a u skoku mora, poslije dodira, padati zajedno s njom

4.2.4. PRIMANJE LOPTE NAKON ODBIJANJA OD PODLOGE

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

a) Primanje lopte unutarnjom stranom stopala

Ovo je najčešće primanje koje se događa u nogometnoj igri. Ovo primanje lopte provodi se u slučajevima kada lopta dolazi ususret po zemlji ili poluvisoko. Nogometaši rado koriste ovo primanje lopte jer lopta dolazi u dodir s relativno velikom površinom stopala što uvjetuje lakše umirivanje lopte. Stajna je noga blago savijena u koljenu. Gornji dio tijela nagnut je malo natrag, ruke održavaju ravnotežu, a pogled prati loptu. Noga kojom primamo loptu okrenuta je unutarnjom stranom stopala prema lopti. Stopalo stajne noge i noge kojom primamo loptu čine kut od oko 90° . U trenutku neposredno prije samoga dodira s loptom noga kojom primamo povlači se prema natrag (brzina povlačenja lopte zavisi o brzine lopte).



Slika 3. Primanje lopte unutarnjom stranom stopala u nogometu

b) Primanje lopte vanjskom stranom stopala

Ovo je primanje korisno jer je lopta dobro zagrađena od protivnika našim tijelom i stajnom nogom. Po dodiru s loptom pravi se odmah prvi korak u cilju promjene pravca kretanja. Ovo primanje koristi se u situacijama kad igrač nakon preuzimanja lopte želi u drugom pravcu povesti loptu i dalje je uputiti. Ovim dijelom stopala mogu se primati lopte koje se kotrljaju po zemlji, lopte koje lete paralelno sa zemljom, parabolične lopte i lopte koje vertikalno padaju iz zraka. Kod ovoga je primanja karakteristično da se lopta po primanju obavezno kreće u jednu ili drugu stranu. Lopta dodiruje nogu kojom je primamo ispred stajne noge, a po dodiru noge s loptom dolazi do odvođenja i pravljenja prvoga koraka u željenom pravcu.

c) Primanje lopte donjom stranom stopala (donom)

Donom, odnosno donjom stranom stopala, lopte se primaju kada se kotrljaju po zemlji, a rjeđe kada su parabolične ili padaju vertikalno iz zraka. Primanje donom se sve rjeđe koristi jer ono igrača u jednom momentu dovodi u mirovanje. Da bi ga izveo, igrač mora usporiti ili prekinuti svoje kretanje. Bitno je napomenuti da kut koji zatvaraju stopalo i tlo mora biti 45 stupnjeva. Tijelo je u trenutku primanja nagnuto natrag, a poslije se naglo naginje naprijed da bi se primljena lopta odbijena od stopala i tla i dalje mogla kontrolirati, odnosno, da bi ostala u posjedu igrača koji ju je primio.

d) Primanje lopte potkoljenicom (jednom i dvjema)

Ovo se primanje sve manje koristi u suvremenom nogometu. Težina tijela oslanja se na stopala koja se postavljaju paralelno jedno do drugog u razmaku od oko 10 cm i to 20-30 cm ispred mjesta gdje se očekuje da će lopta pasti na podlogu. Lopta se može primiti s jednom ili objema potkoljenicama, ali se primanje s objema potkoljenicama vrlo rijetko viđa. Potkoljenicom se primaju lopte koje nam dolaze parabolično i vertikalno iz zraka. Primanje se može izvesti u mjestu i u pokretu. Princip primanja je poklapanje lopte poslije odskoka od tla. S obzirom na položaj potkoljenice u odnosu na tlo dolazi do sudaranja lopte s tlom i potkoljenicom i do izbijanja lopte ispred igrača koji je prima. Kod brzodolazećih lopti, naročito po klizavom terenu, primanje se može provesti i s dvjema potkoljenicama po istom principu.

f) Primanje lopte natkoljenicom

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

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

g) Primanje lopte trbuhom

Trbuhom se prima lopta koja se odbija od tla, a igrač nije u poziciji da je primi na drugi način. Ovo se primanje rjeđe koristi u igri, ali je vrlo sigurno zbog velike dodirne površine tijela sa loptom. Bitno je da u trenutku primanja lopte jedna noga bude u iskoraku, a tijelo nagnuto naprijed kako bismo loptu po odbijanju od tla ponovo spustili ispred sebe i imali je pod kontrolom.

h) Primanje lopte prsima

Primanja lopte prsima može se izvoditi uz spuštanje lopte na tlo najkraćim putem ili privremenim zadržavanjem u zraku, uz odvođenje lopte u jednu ili drugu stranu, uz prenošenje lopte preko sebe i nastavljanjem kretanja za loptom, najčešće se koristi iz maloga iskoračnoga stava. U prvoj fazi pokreta ruke su savijene i raširene, lagano otvorene prema van, a igrač se isprsi u smjeru dolazeće lopte. Težina je tijela više na prednjoj nozi. Sasvim kratko prije samoga kontakta s loptom, prsa se povlače prema natrag i dolje. Pri tome se neznatno povlače i kukovi, a težina tijela prenosi se više na stražnju nogu. Ruke i ramena kreću se prema naprijed i unutra. Pri tom uvlačenju prsa dolazi do kontakta s loptom i amortizacije kretanja lopte. Na koncu se lopta spušta na podlogu.

i) Primanje lopte glavom

Igrač može primiti loptu glavom u mjestu, hodu, trčanju ili skoku. Lopte se primaju glavom kada lete paralelno sa tlom, kada padaju parabolično ili vertikalno iz visine. One se mogu primiti tako da padnu ispred igrača, da ih odvedemo u jednu ili drugu stranu ili da ih prenesemo iza sebe i uz okret u stranu noge u zanošenju nastavimo kretanju u pravcu kretanja lopte. Kod ovoga je primanja princip amortizacije najbitniji. Ukoliko igrač prima loptu kada se nalazi nogama na tlu, potrebno je da su mu stopala postavljena dijagonalno, a kada prima loptu u skoku, najbitnija je procjena leta lopte i trenutak odskoka. Dok je u dodiru s tlom, igrač amortizira loptu savijanjem koljena i spuštanjem težišta, a u skoku mora, poslije dodira, padati zajedno s njom.

4.3. PRIJENOSI LOPTE

Tehničko-taktički element igre, dolazeća lopta se ne zaustavlja, nego se njezino kretanje nakratko usporava i potom produžava. Prijenos lopte može izvoditi igrač sam sebi ili može loptu usmjeriti suigraču. Može se izvesti i u svim situacijama u kojima je moguće primiti loptu, odnosno izvesti udarac po lopti. Prijenos je moguće izvesti kad se lopta kreće po podlozi ili u zraku, kao i u trenutku kad se ona odbija od podloge. U suvremenom nogometu prijenos lopte sve više potiskuje klasično primanje. I sve su više prisutni zbog svoje dinamičnosti.

Postoje dva načina prijenosa lopte:

- po podlozi,
- u zraku.

PRIJENOSI LOPTE PO PODLOZI

- prijenos lopte po podlozi unutarnjom stranom stopala
- prijenos lopte po podlozi vanjskom stranom stopala
- prijenos lopte po podlozi sredinom hrpta stopala

PRIJENOS LOPTE U ZRAKU

- prijenos lopte hrptom stopala
- prijenos lopte unutarnjom stranom stopala
- prijenos lopte vanjskom stranom stopala
- prijenos lopte natkoljenicom
- prijenos lopte prsima
- prijenos lopte glavom

4.4. UDARCI PO LOPTI

Osnovni i specifični udarci nogom: unutarnjom stranom stopala, sredinom hrpta stopala, parabolični udarci, volej udarci.

- **Udarac unutarnjom stranom stopala**

Pri izvedbi ovoga udarca stajna noga nalazi se uz loptu vrhom stopala do sredine lopte. U trenutku udarca zamašna noga (stopalo) čini pravi kut sa stajnom nogom. Peta zamašne noge najniži je dio, a prsti se podižu prema gore. Zamah se izvodi pretežno iz koljena, pri čemu je naglašen rad potkoljenicom. Lopta se udara sredinom unutarnjega dijela stopala u središte. Zamahom i držanjem ruku održava se ravnoteža.

- **Udarac sredinom hrpta**

Kod udarca sredinom hrpta linija zamaha noge istovjetna je liniji koju će imati udarena lopta. Natkoljenica je zabačena, zamah počinje u kuku pa se prenosi na koljeno. Stopalo je potpuno ravno ispruženo, čvrsto i zategnuto. Prilikom izvođenja udarca važan je položaj oslonačne noge, koja se nalazi pokraj lopte te suprotne ruke koja je u trenutku udarca izbačena naprijed zbog održavanja ravnoteže nasuprot zamašnoj nozi. Nakon izvedenog udarca noga nastavlja kratko kretanje u smjeru udarne lopte čime se utječe na preciznost udarca. Tijekom izvedbe udarca pogledom se kontrolira lopta i cilj

(cilj-lopta-cilj). Udarac po lopti izvodi se sredinom ispruženog hrpta stopala. Ovaj udarac lakše izvode igrači s kraćim stopalom.

- **Udarac unutarnjim dijelom hrpta – parabolične lopte**

Tehnika je slična udarcu unutarnjim dijelom hrpta kada se lopta upućuje po podlozi, no sada je stajna noga bočno i otraga u odnosu na loptu. Lopta se udara odozdo, u sredinu, ispod središta, što joj daje paraboličnu putanju. Pri tome se tijelo naginje malo natrag i bočno, a ruke održavaju ravnotežu.

- **Volej udarac hrptom – zamah naprijed**

Kod ovoga je udarca linija zamaha noge istovjetna s linijom kretanja lopte. Zamah počinje u kuku pa se prenosi na koljeno koje je opušteno i mekano. Stopalo je čvrsto i fiksirano. Dolazeću loptu igrač u zraku udara po sredini. Pri tome je tijelo najčešće malo nagnuto naprijed. Nagib tijela i pravac zamaha noge, kao i udarna površina lopte, određuju smjer volej udarca sredinom hrpta, koji može biti paralelan s podlogom ili paraboličan.

UDARCI GLAVOM (BEZ SKOKA I U SKOKU)

- **Udarac glavom bez odraza – zamah unaprijed.**

Igrač se nalazi u iskoračnom stavu. Koljena su blago savijena, a trup i glava su u laganom zaklonu. Ruke su podignute u visinu ramena i savijene u laktovima, a dlanovi su okrenuti naprijed i unutra. Tijekom zamaha koljena se ispravljaju, gornji dio tijela pokreće se naprijed, a kukovi natrag. Težište tijela se sa stražnje noge prenosi na prednju. Lopta se udara sredinom čela, a mišići vrata su opruženi i čvrsti. Nakon udarca gornji dio tijela kratko nastavlja put u smjeru udarene lopte, što omogućuje točniju izvedbu.

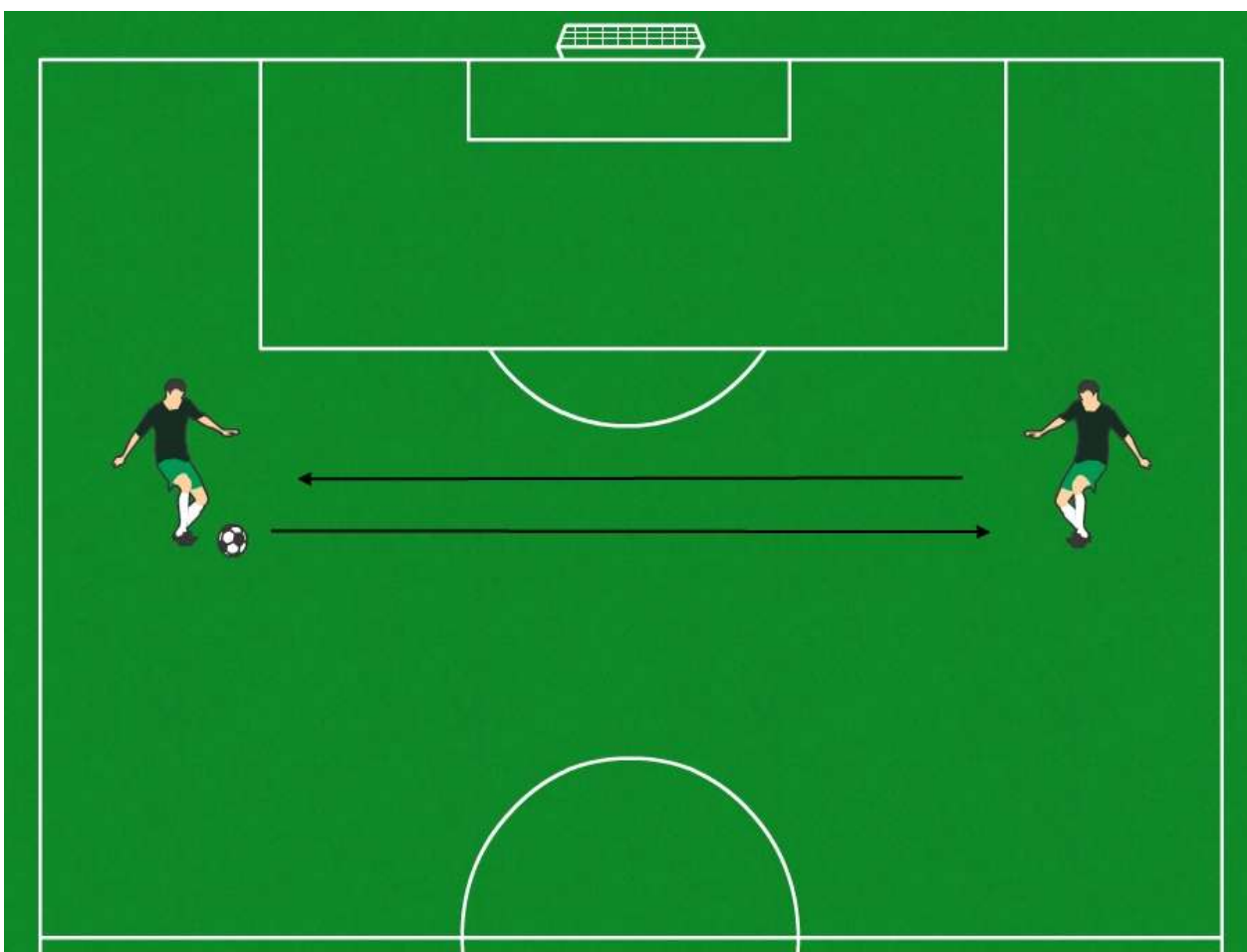
5. PRIMJERI VJEŽBI – USAVRŠAVANJE PRIMOPREDAJE LOPTE U NOGOMETU

➤ NAZIV VJEŽBE: Frontalno dodavanje bez izmjene mjesta

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja između suigrača.

Postava: 2 igrača u frontalnoj ravnini (do 12 m udaljenosti).

Tijek izvođenja: dodavanje lopte u paru iz 2 dodira.



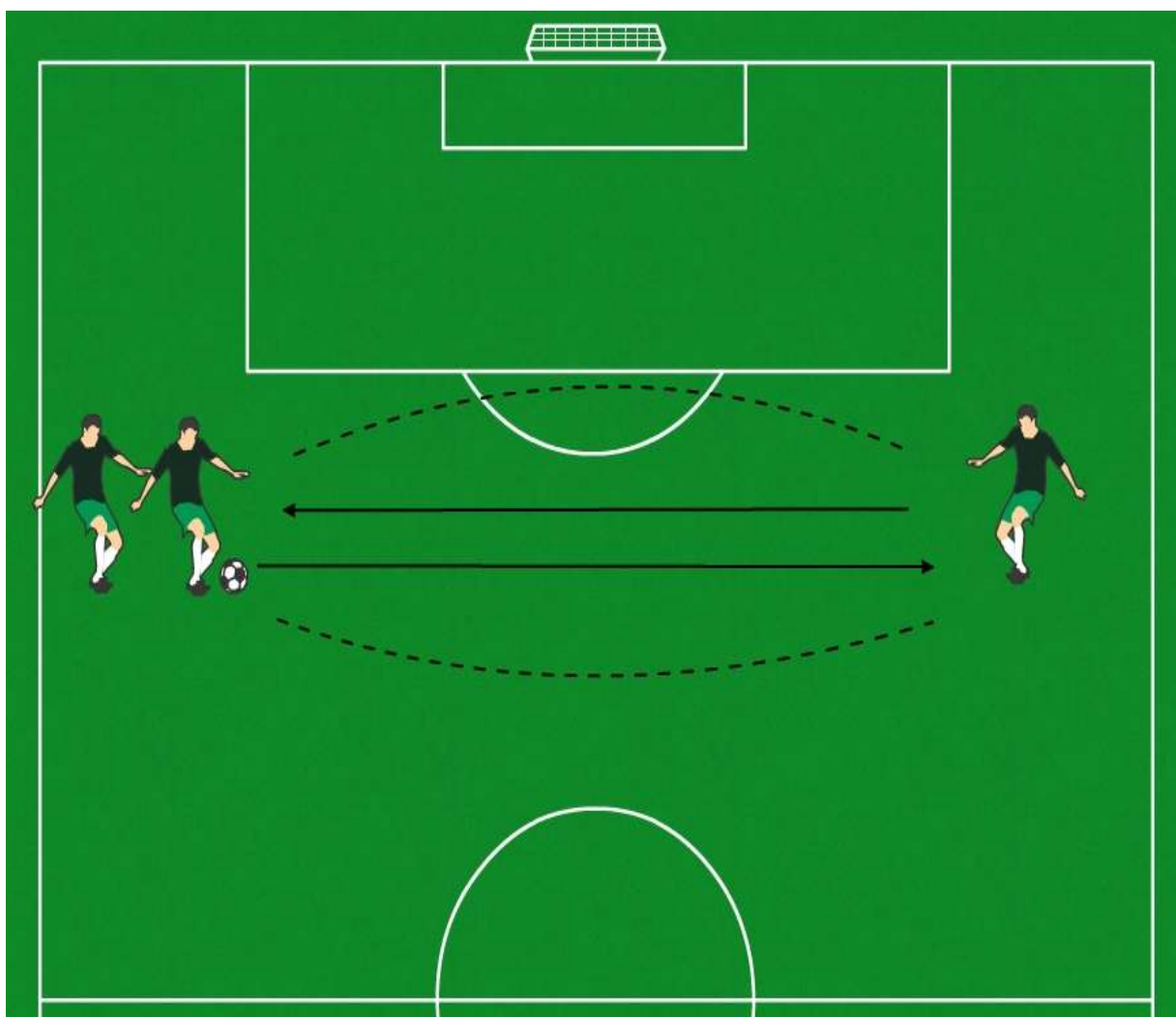
Prikaz 4. Frontalno dodavanje bez izmjene mjesta

➤ **NAZIV VJEŽBE : Frontalno dodavanje s izmjenom mjesta**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja s promjenom mjesta.

Postava: 3 igrača u frontalnoj ravlini (do 12 m udaljenosti).

Tijek izvođenja: dodavanje lopte u trojkama iz 2 dodira, nakon dodane slijedi pretrčavanje u suprotnu kolonu.



Prikaz 5. Frontalno dodavanje s izmjenom mjestu

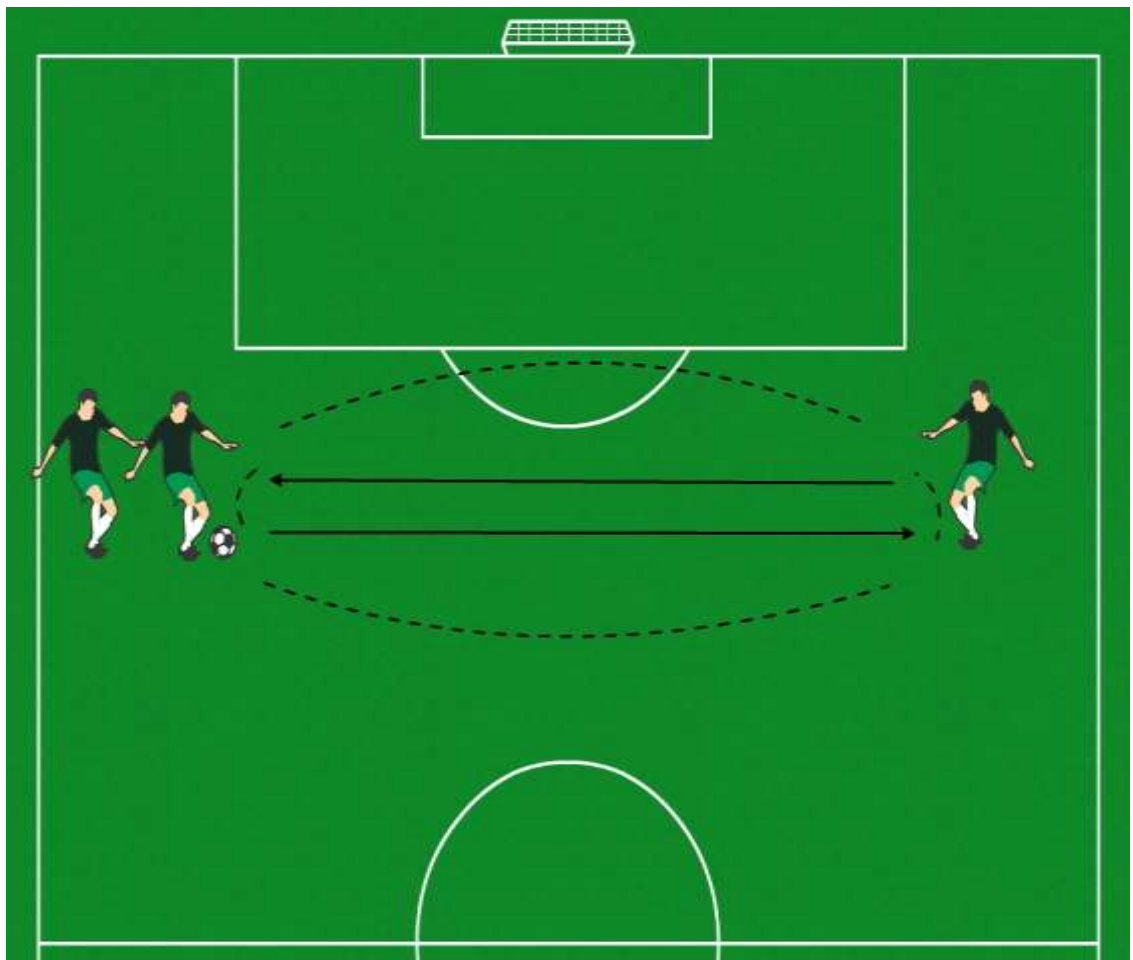
➤ **NAZIV VJEŽBE : Frontalno dodavanje s izmjenom + zadatak primanja lopte**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja između suigrača.

Postava: 3 igrača u frontalnoj ravlini (do 12 m udaljenosti).

Tijek izvođenja: dodavanje lopte u trojkama, uključiti primanje lopte s prijenosom i onda dodavanje, nakon čega slijedi pretrčavanje na mjesto gdje je dodana lopta.

Vrste primanja: unutarnjom i vanjskom stranom stopala i donom.



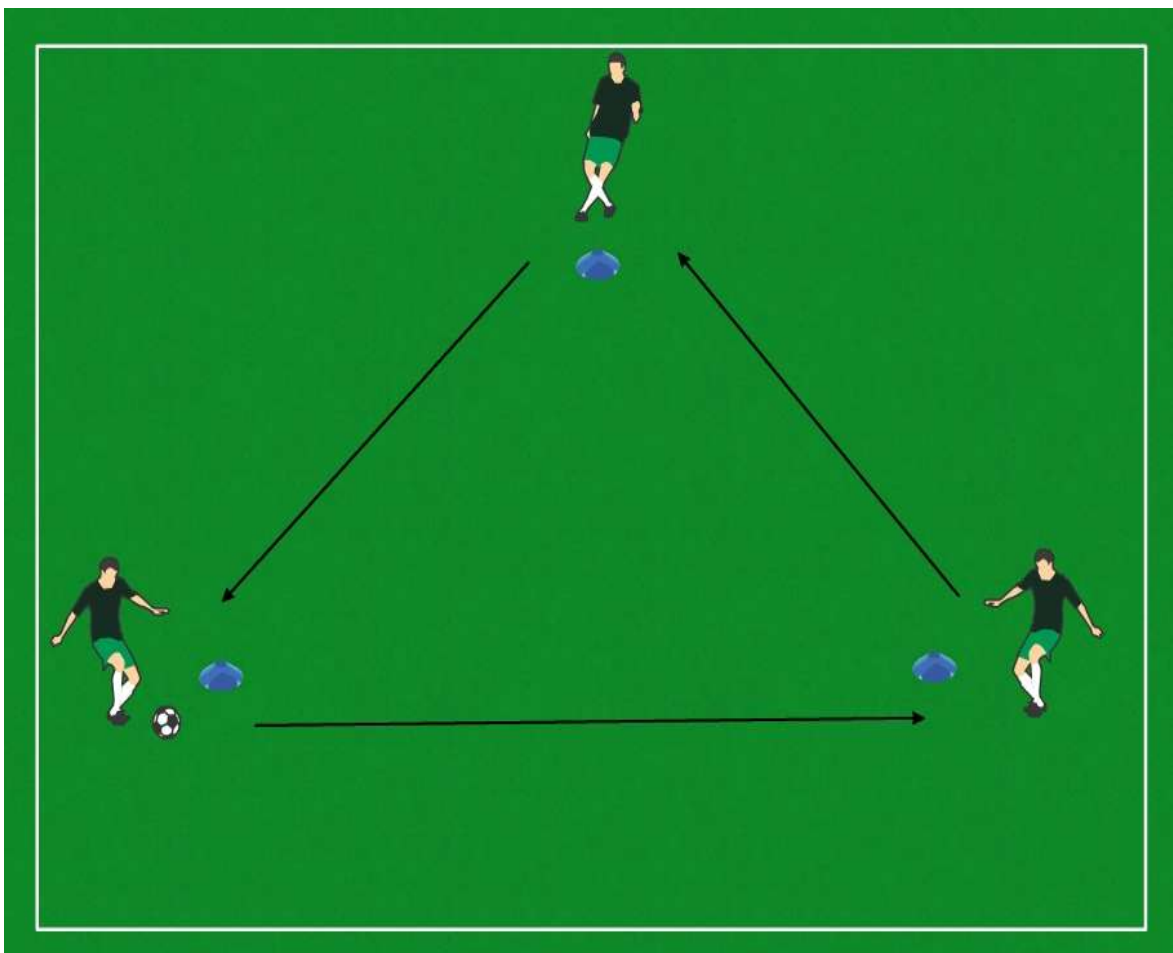
Prikaz 6. Frontalno dodavanje s izmjenom mjesta

➤ **NAZIV VJEŽBE : Trokut dodavanje bez izmjene mjesta (lijeva i desna strana)**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja.

Postava: 3 igrača u postavi u obliku trokuta.

Tijek izvođenja: dodavanje lopte u trojkama, primanje lopte s prijenosom pa dodavanje.



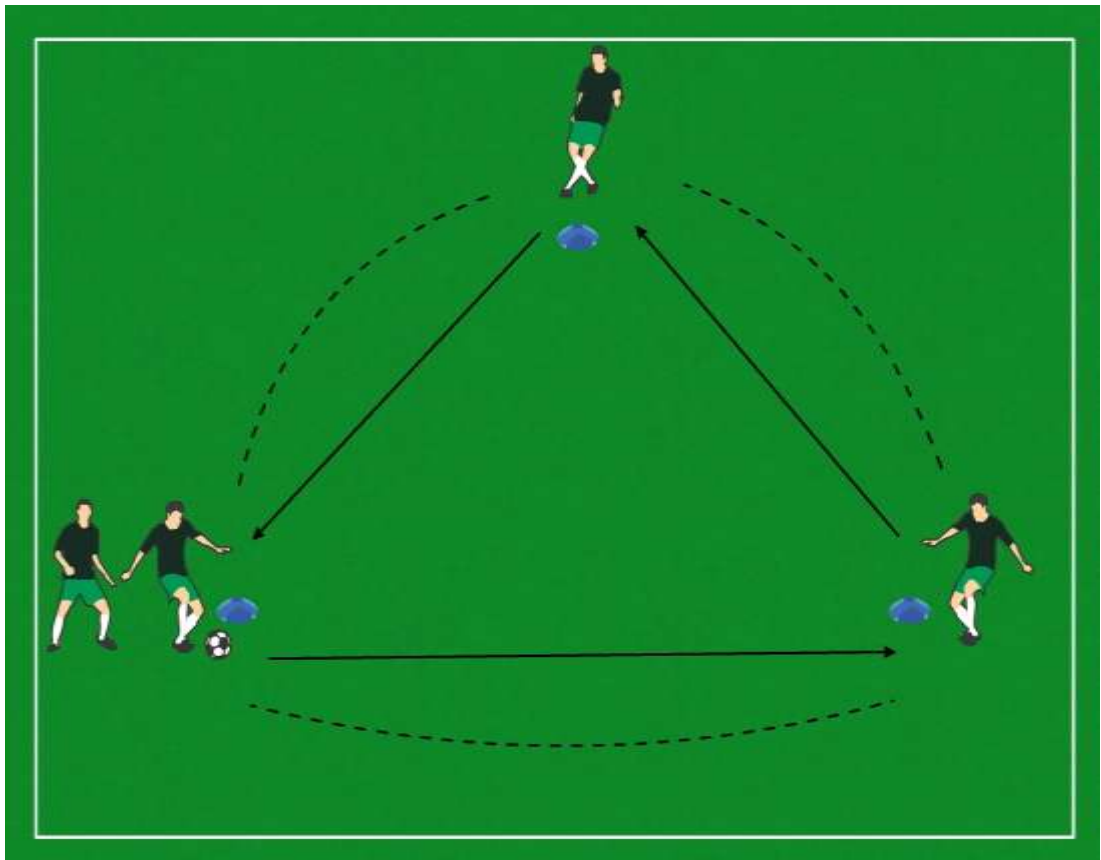
Prikaz 7. Trokut dodavanje bez izmjene mjesta

➤ **NAZIV VJEŽBE : Trokut dodavanje s izmjenom mjesta (lijeva i desna strana)**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja.

Postava: 4 igrača u postavi u obliku trokuta.

Tijek izvođenja: dodavanje lopte u četvorci, primanje lopte s prijenosom pa dodavanje pa pretrčavanje na mjesto gdje je dodana lopta.



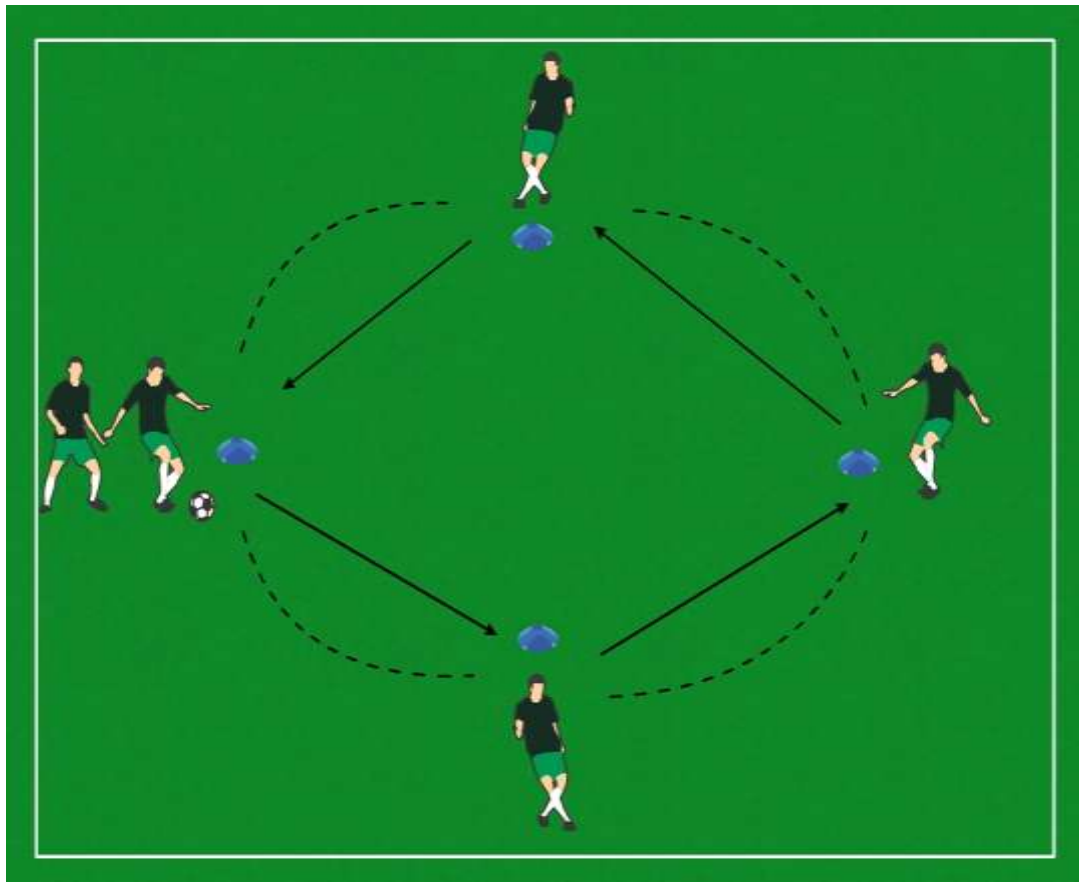
Prikaz 8. Trokut dodavanje s izmjenom mjesta

➤ **NAZIV VJEŽBE: Romb dodavanje s izmjenom mjesta (lijeva i desna strana)**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja.

Postava: 5 igrača u postavi u obliku romba.

Tijek izvođenja: dodavanje lopte u petorci s promjenom mjesta, primanje lopte s prijenosom pa dodavanje i pretrčavanje na mjesto gdje je dodana lopta.



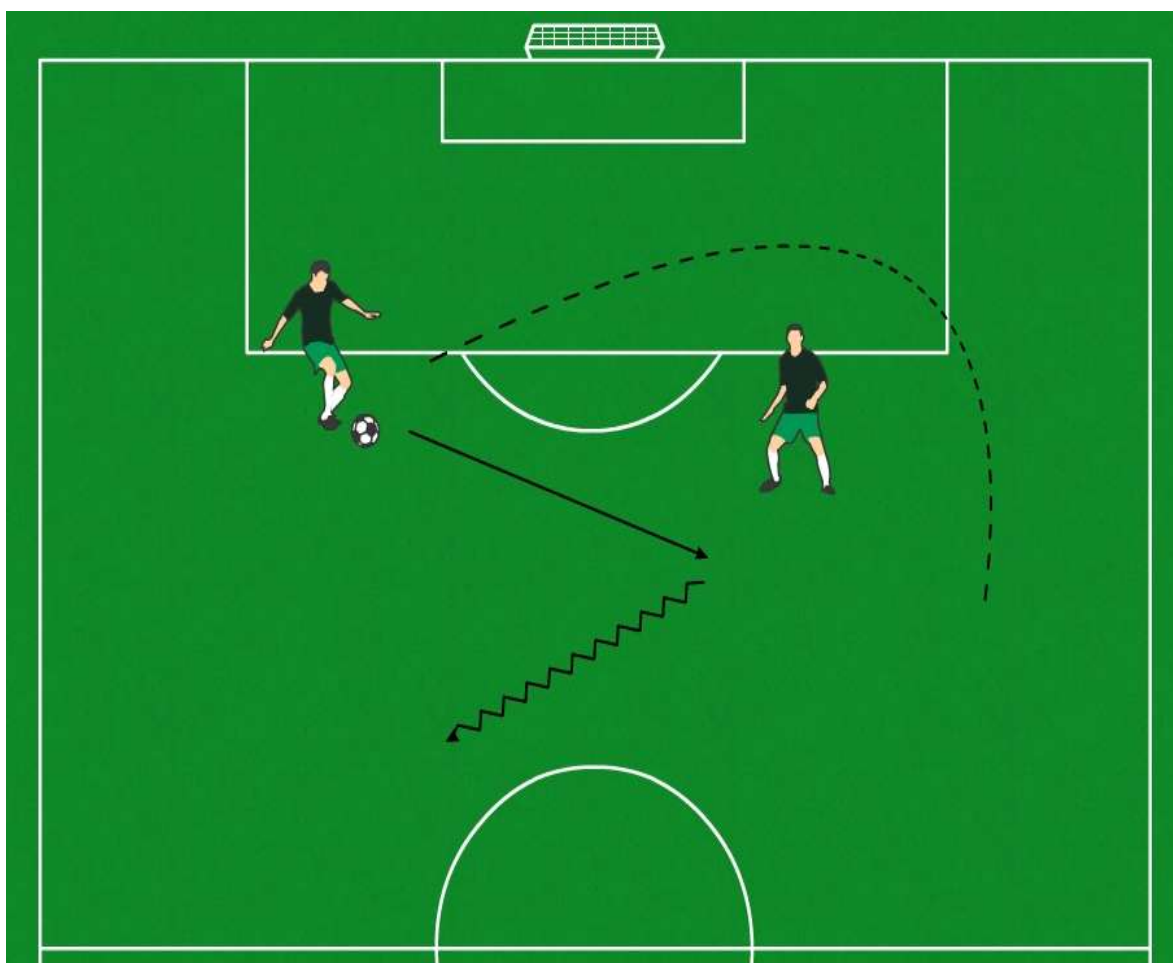
Prikaz 9. Romb dodavanje s izmjenom mjesta

➤ **NAZIV VJEŽBE: Optrčavanje suigrača nakon dodavanja**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja.

Postava: 2 igrača u paru.

Tijek izvođenja: jedan od igrača dodaje loptu suigraču u smjer kretanja, nakon dodane lopte kreće u optrčavanje suigrača, a suigrač prima loptu i nastavlja kretanje do početne pozicije.



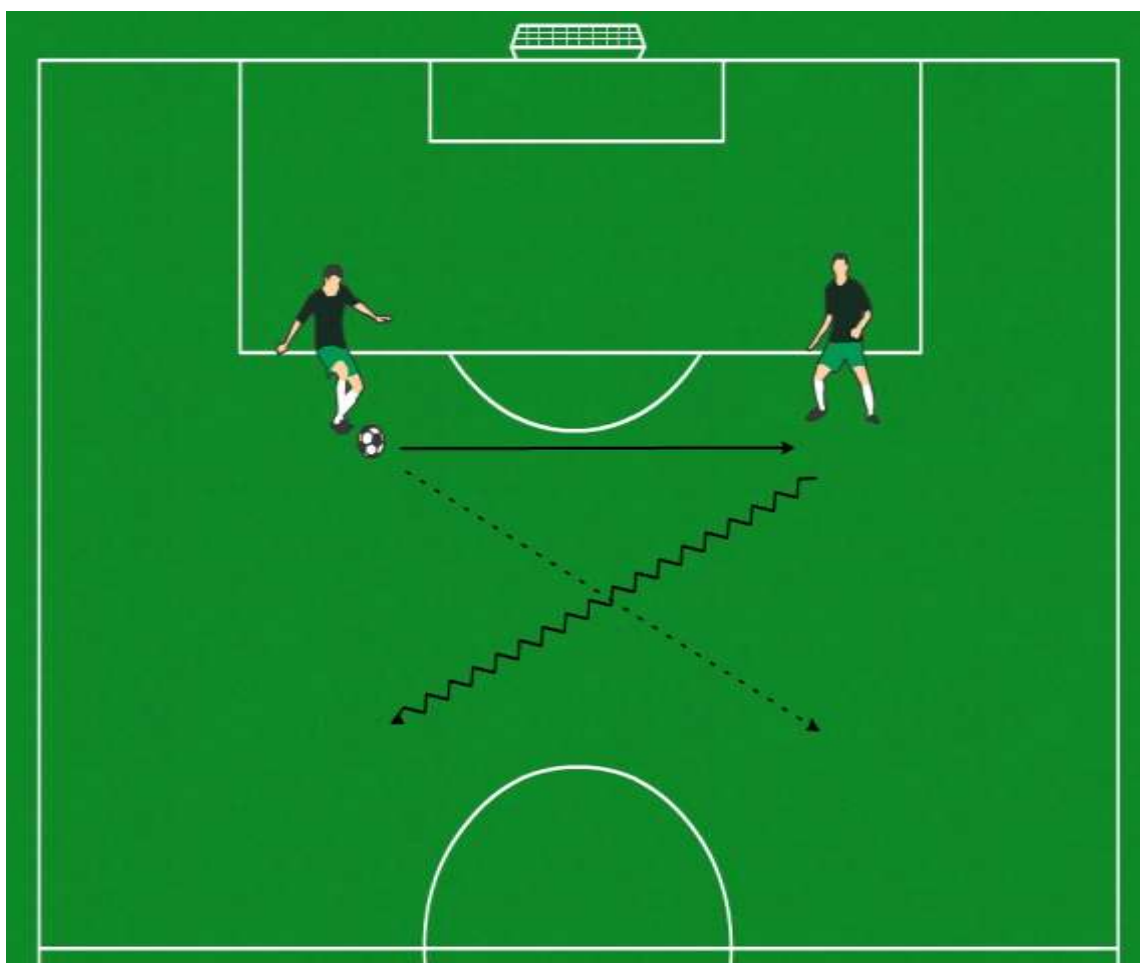
Prikaz 10. Optrčavanje suigrača nakon dodavanja

➤ **NAZIV VJEŽBE: Protrčavanje suigrača ispred dodane lopte**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja.

Postava: 2 igrača u paru.

Tijek izvođenja: jedan od igrača dodaje loptu suigraču u smjer kretanja, nakon dodavanja kreće u protrčavanje ispred suigrača, a suigrač prima loptu i nastavlja kretanje do početne pozicije.



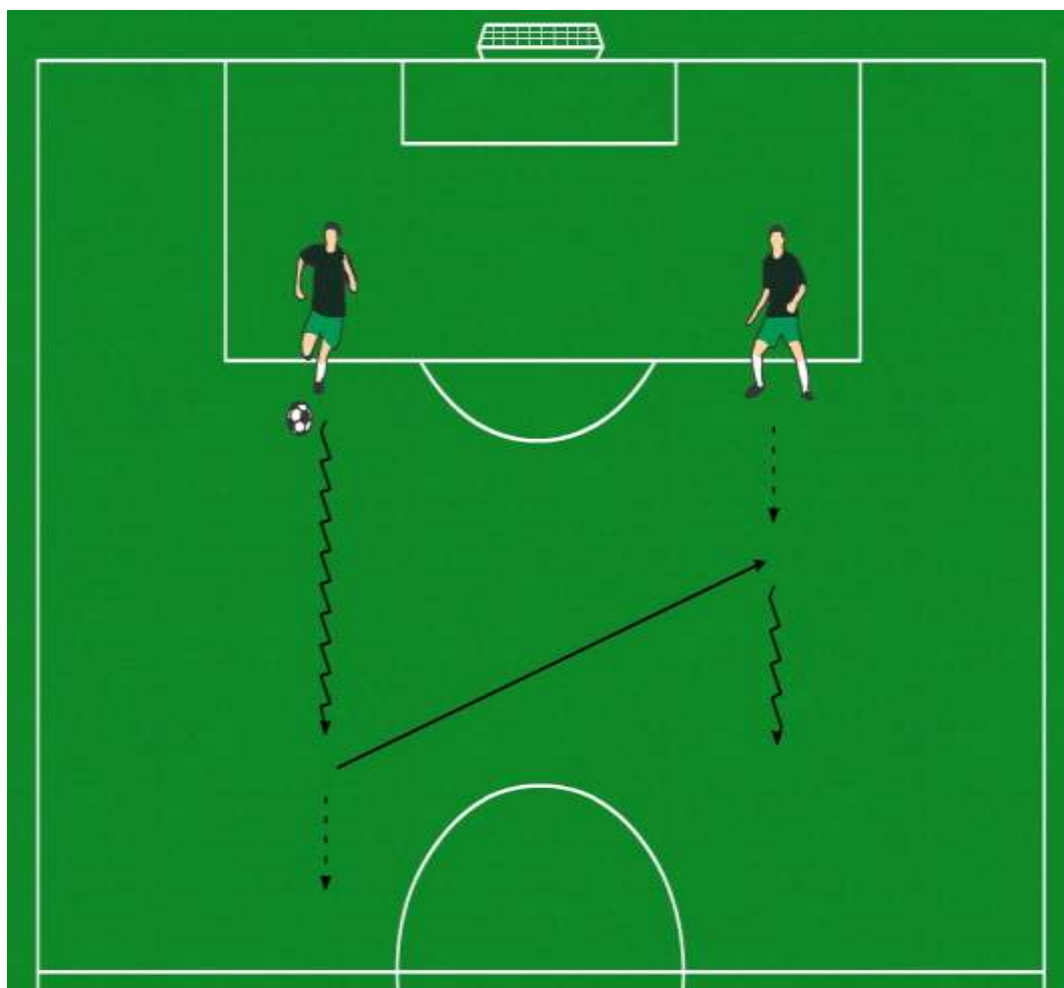
Prikaz 11. Protrčavanje suigrača ispred dodane lopte

➤ **NAZIV VJEŽBE: Povratna lopta**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja.

Postava: 2 igrača u paru.

Tijek izvođenja: jedan od igrača kreće u pravocrtno vođenje desetak metara nakon čega slijedi povratna lopta suigraču koji prima loptu i kreće u odrađivanje zadatka.



Prikaz 12. Povratna lopta

➤ **NAZIV VJEŽBE : Dupli pas**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja.

Postava: 2 igrača u paru.

Tijek izvođenja: jedan od igrača vodi loptu prema kapici nakon čega slijedi odigravanje lopte suigraču koji je u laganom trku došao na par metara do kapice, igrač koji je primio loptu odigrava dodavanje suigraču u prostor kretanja, takva vrsta dodavanja naziva se dupli pas.



Prikaz 13. Dupli pas

➤ **NAZIV VJEŽBE: Suradnja 2 igrača sa završnicom na gol**

Cilj vježbe: razvijanje preciznosti, tj. točnosti odigravanja i uspješne završnice.

Postava: 2 igrača u paru.

Tijek izvođenja: jedan od igrača dodaje loptu suigraču u smjer kretanja te se kroz dvostruki dupli pas dolazi do završnice, tj. do udarca na gol.



Prikaz 14. Suradnja 2 igrača s završnicom na gol

6. ZAKLJUČAK

Suvremeni, današnji, nogomet razvija se svakim danom sve više i više.

Zagovornici tzv. „teorije talenata“ tvrde da odlučujući faktor za razvoj sportaša predstavljaju naslijeđene osobine i sposobnosti, koje primjenom malog obujma sredstava i opterećenja treninga daju visoke sportske rezultate. Skupina praktičara i nekih teoretičara koji zastupaju drugo gledište odlučujući značaj pripisuju treningu, dok treću skupinu čine oni stručnjaci i znanstvenici koji smatraju da je najučinkovitiji put do visokih sportskih rezultata povezivanje talenta s cjelovitim i optimalnim trenažnim radom.

U ovomu je diplomskomu radu u nekoliko poglavlja objašnjena, odnosno analizirana, nogometna igra kako bi se približila kompleksnost nogometne igre i pravilna metodika u jednoj od najvažnijih stvari u nogometnoj igri, potrebnoj za usavršavanje primopredaje lopte. Današnji nogomet zahtijeva visoku razinu tehničko-taktičkih sposobnosti koje omogućavaju međusobnu komunikaciju na terenu u vidu primopredaje lopte. Tehničko-taktički ispravno izvođenje primopredaje lopte omogućava ekipi koja se nalazi u fazi napada posjed lopte i kreiranje napadačkih akcija.

U radu su prikazane vježbe za primanje, dodavanje i primopredaju lopte koje su po meni osnovni tehnički elementi bez kojih je nemoguće bilo što drugo raditi u nogometu jer ta su tri navedena elemenata usko povezani i jednostavno ne idu jedan bez drugoga i mora ih se tijekom treninga prolaziti, ponavljati i dovesti ih na zavidnu razinu jer su u nogometnoj utakmici u velikomu postotku zastupljeni.

Razlog mojeg odabira ove teme je što mislim da su navedena tri elementa od presudne važnosti za uspješnoga nogometaša i da im u trenažnom procesu treba pridavati jako puno vremena, strpljenja i pažnje.

Vrhunski nogometaš treba imati dobru nogometnu bazu koja proizlazi upravo iz ovih elemenata. Primanja, dodavanja i vođenja nogometne lopte važan su dio ove igre. Upravo ova tri elementa nogomet čine igrom i ekipa, koja u sebi ima nogometaše koji mogu bez problema kontrolirati loptu tako da budu sigurni, precizni i točni u svojim dodavanjima i primanjima te vođenju lopte, jest ekipa koja kontrolira svojega protivnika.

Na nogometnoj su utakmici najviše zastupljeni vođenje, dodavanje ili primanje lopte te se stoga ovim dijelovima igre u suvremenom nogometu pridaje veliki značaj.

Igrači u današnjem nogometu suradnjom suigrača brže i lakše osvajaju prostor nego samostalnim vođenjem lopte, tako da je ovaj segment igre manje zastupljen od primanja i dodavanja lopte.

U prilog tome govori podatak kako kvalitetni nogometaši imaju loptu u svojim nogama do dvije sekunde. Moderni nogomet karakteriziraju brzina i dinamičnost koju vođenje usporava tako da se vrijeme trajanja vođenja uvelike skratilo. U metodici poučavanja i uvježbavanja nogometne igre itekako treba konstantno raditi na usavršavanju primopredaje lopte. Time će se stvoriti dobra tehnička baza koja će se s vremenom samo više nadograđivati i uklopiti u taktički dio nogometne igre.

7. POPIS LITERATURE

1. Barišić, V. (2007.) Kineziološka analiza tehničkih sredstava u nogometu (Doktorska disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Dujmović, P. (2000.) Škola nogometa ZNS, Zagreb
3. Gabrijević, M. (1986.) Osnove teorije i metodike treninga nogometaša, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
4. Kukuruzović, M. (2011.) Selekcija nogometaša kroz mlađe dobne kategorije (Diplomski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Mentor: dr. Valentin Barišić)
5. Marković, G., Bradić, A. (2008.) Nogomet integralni kondicijski trening, Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“
6. Milanović, D. (2013.) Teorija i metodika treninga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
7. Mišigoj – Duraković, M. (2008.) Kinantropologija biološki aspekti tjelesnog vježbanja, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb
8. Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika, Zagreb: Gopal d.o.o.
9. Pavičić, I. (1989.) Nogomet za mlade, Zagreb, 1989.
10. Vrkić, I. (2015.) Primjena vježbi za primopredaju i vođenje lopte kod nogometaša (Diplomski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

ELEKTRONIČKI IZVORI

11. Tehnika nogometa (2015.), s mreže skinuto 28. kolovoza 2017. godine, s adrese: http://hnsdff.hr/files/documents/old/253-web_tehnika.pdf
12. Primanja lopte (2013.). s mreže skinuto 17. kolovoza 2017. godine, s adrese: <https://socceroaza.wordpress.com/2013/11/22/primanja-lopte/>