

Uloga vratara u suvremenom nogometu

Gajski, Zlatko

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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:117:436761>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



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)

Zlatko Gajski

ULOGA VRATARA U SUVREMENOM
NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:
prof. dr. sc. Goran Sporiš

Zagreb, rujan 2018.

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

Mentor:

upisati titulu, ime i prezime

Student:

upisati ime i prezime

ULOGA VRATARA U SUVREMENOM NOGOMETU

SAŽETAK

Glavni cilj ovog rada je prikazati ulogu i zadaće vratara u određenim fazama i podfazama nogometne igre. Nogomet od vratara zahtijeva visoku razinu tehničko-taktičkih djelovanja u pojedinim fazama i podfazama nogometne igre. Suvremeni vratar ima bitnu ulogu u fazama igre u obrani, fazi igre u napadu i posebno u podfazi tranzicije iz obrane u napad te podfazi otvaranja napada. Vratarevo tehničko-taktički ispravno djelovanje omogućava kvalitetno igranje u fazi obrane i fazi napada. U ovom radu će biti navedeni najbitniji elementi koji su potrebni za razvoj suvremenog vratara. Bit će prikazana i objašnjena taktička uloga vratara u fazi obrane i fazi napada.

Ključne riječi: nogomet, vratar, suvremeni nogomet.

THE ROLE OF GOALKEEPER IN MODERN FOOTBALL

Abstract

The main goal of this paper is to show the role and tasks of goalkeepers at certain stages and sub-stages of the soccer game. Goalkeeper's football requires a high level of technical-tactical action at certain stages and sub-stages of the soccer game. A modern goalkeeper plays an important role in the stages of the defense game, the stage of the attack, and especially in the transition subfaces from the defense to the attack and the opening an attack. Goalkeeper's technical-tactical correct operation allows for quality play in the defense phase and attack phase. The paper will outline the most important elements needed for the development of a contemporary goalkeeper. The tactical role of goalkeepers in the defense and attack phase will be explained.

Key words: football, goalkeeper, modern football

SADRŽAJ

1. UVOD	6
2. ULOGA I ZADAĆE VRATARA U SUVREMENOM NOGOMETU	8
3. TEHNIČKA SREDSTVA VRATARA	10
3.1. Tehnika kretanja vratara bez lopte.....	11
3.2. Tehnike kretanja vratara sa loptom	16
4. TAKTIČKA SREDSTVA VRATARA	29
4.1. Taktička uloga vratara u obrambenoj fazi, tranziciji iz obrane u napad i početak otvaranja napada.....	30
4.1.1. Početak stvaranja igre iz faze obrane	31
4.1.2. Raspored i pozicija protivničkih igrača pri započinjaju otvaranja napad iz faze obrane.....	31
5. NAJVAŽNIJI RAZVOJNI TE-TA ELEMENTI KOD VRATARA.....	50
5.1. Postavljanje.....	50
5.2. Položaj tijela	51
5.3. Verbalna i neverbalna komunikacija	52
5.4. Distribucija sa obje noge.....	53
5.5. Donošenje odluka	54
5.6. Periferni vid	55
5.7. Izolirane vježbe za vratara	56
6. KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI.....	57
6.1. Anatomska analiza.....	57
6.2. Funkcionalne sposobnosti.....	59

6.3. Motoričke sposobnosti.....	61
6.4. Morfološke karakteristike.....	64
7. ULOGA TRENERA VARATARA U NOGOMETU	66
8. PSIHOLOŠKA PRIPREMA VRATARA	67
9. ZAKLJUČAK.....	68
10. LITERATURA.....	69

1. UVOD

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 psotižu osnovne ciljeve igre; postizanje pogotka i pobjedu (Barišić, 2007.).

Po svojoj strukturi spada u skupinu kompleksnih sportskih aktivnosti koju karakteriziraju kompleksi jednostavnih i složnih gibanja jednog ili više sportaša u uvjetima sportskog nadmetanja između pojedinaca ili ekipa. (Milanović, 2013).

U pravilu svaka momčad mora imati dva vratara, po jedan u svakoj ekipi. Svaki igrač se može samovoljno kretati po terenu, osim u slučaju zaleđa kada se igrač nalazi u nedopuštenoj situaciji u odnosu na loptu i protivničku momčad. U nogometnoj igri vratar je jedini igrač kojem je dozvoljeno korištenje ruku ali samo u njegovom označenom prostoru, šesnaestercu, a van njega vrijede ista pravila kao i za igrače.

Vratar se na terenu kreće drugačije od ostalih igrača u momčadi, a i njegova te-ta i kondicijska priprema se razlikuje (Bašić i sur., 2015).

Uloga vratara u nogometu bila je podcjenjena u odnosu na druge igrače, te je ujedno jedna od najzahtjevnijih i najstresnijih pozicija na terenu, te je to razlog ove teme diplomskog kojeg ću obrađivati. Nogomet je timski sport i tako bi se za njega trebalo pripremati ne isključujući pojedince. U ovom slučaju apel je na vratare, jer jednaku ulogu imaju kao cijela momčad. Po svojoj dinamici suvremeni nogomet zahtijeva više od vratara nego što je zahtijevao u počecima nogometne igre. Pa je vratara besmisleno izolirati samo sa elementima tehnike vratara, jer se tako neće razvijati kao igrač i u dva smjera, nego samo u jednom i to onom vratarskom. U počecima nogometa mnoga su se pravila do danas izmjenila te je nogomet postao brži, dinamičniji, jači i kroz to svo vrijeme najveću prilagodbu u tim segmentima su imali vratari. Prije nisu bili toliko cijenjeni i nisu se smatrali bitnim dio ekipe jer njegova je uloga da samo stoji na голу i jedina zadaća da obrani dolazeću loptu. Sve do prije nekoliko godina kada se nogomet razvijao sa dolaskom stručnijih trenera, golman je dobio značajnu ulogu i vrijednost u ekipi. Vratar u suvremenom nogometu je jedan od bitnijih karika u nogometnoj igri, jer on u većini odlučuje koja ekipa će izgubiti, a koja će pobjediti. Prvi koji je počeo koristiti golmana kao jedanaestog igrača bio je Pep Guardiola. Zato se današnji vratari smatraju kao igračem više

u polju, jer u fazama napada on postaje igrač koji sudjeluje i pomaže ekipi, a u fazama obrane postaje zadnji igrač. Uključivanjem vratara u igru trener je dobio dimenziju više koju je predstavio javnosti, pa tako danas sve više trenera zahtjeva da vratari sudjeluje u igri. Zbog toga bi vratar trebao trenirati i one elemente tehnike koje se provode sa igračima. Usprkos svemu tome kako bih mogao opravdati svoju ulogu i zadače što treneri očekuje od njega, suvremeni vratar mora biti dobro kondicijski, tehnički, taktički i psihološki pripremljen, a to mu uz glavnog trenera omogućuju trener vratara i sportski psiholog.

2. ULOGA I ZADAĆE VRATARA U SUVREMENOM NOGOMETU

U pravilima nogometne igre svaka momčad je obavezna imati jednog vratara. Isto pravilo se odnosi kod zamjene ili isključenja iz igre vratara. Njihova glavna uloga je stajanje na vratima i čuvanje vrata od nadolazećih protivničkih akcija i obrane upućenih lopti prema vratima. Vratari treniraju vođenje i dodavanje lopte sa ostalim igračima, te skaču i rade bacanja za loptom. Po pravilima vratar je jedini igrač kojem je dozvoljeno igrati nogom i rukom unutar kaznenog prostora. Vratari su oči i uši ekipe na terenu i puno puta vide stvari koje trener ne vidi. Vratarove zadaće se mogu sagledati sa više stajališta. Ako bi sagledali njegovu ulogu u fazi obrane, njegova je zadaća je izvođenje obrambenih radnji kojima će spriječiti postizanje zgoditaka od strane protivnika. Vratarove obrambene tehničko-taktičke radnje možemo podijeliti na: hvatanje visokih, poluvisokih i niskih lopti (tu još spadaju i obrane visokih, pluisokih i niskih lopti), bacanje lopte, prijenos lopte nogom, boksanje lopte, ulasci u šut, postavljanje u odnosu na loptu i igrača. Vratarove tehničko-taktičke radnje u fazi napada možemo podijeliti na: ubacivanja lopte u igru, distribucija lopte rukom i nogom sa podloge ili iz zraka, postavljanje u odnosu na loptu i igrača (sudjeluju u zoni pripreme i otvaranja napada). Vratarova uloga u modernom sustavu nogometne igre nije beznačajna. Nasuprot tome vratar je uključen u distribuciju lopte u podfazi pripreme napada, te svojim taktičkim postavljanima otvara još jednu opciju za odigravanje sa svojim suigračima u zoni pripreme i otvaranje napada u trenutku presinga protivnika. Tehničko-taktički obučeni vratar u podfazi središnjice i završnice napada distribucijom dugih dijagonalnih i okomitih dodavanja nalazi rješenja. Nesmijemo zanemariti i njegove obrambene zadaće u fazi obrane gdje tehničko-taktički obučeni vratar postaje zadnjim igračem (libero) u odnosu na loptu i igrača.

Olsen (1988) tvrdi da, kako igra postaje defenzivnija, takve napadačke inovacije koje uključuju vratara, koji je u poželjnoj i optimalnoj poziciji da procijeni situaciju i brzo reagira, mogu taktiku učiniti efikasnijom ako se temelje na vrataru kao upravljaču napadačkih akcija

Nogometni timovi koji učinkovito koriste golman za distribuciju lopte igračima u konačnici dominiraju igrom i imaju više udaraca na gol. Navestu ću primjer u kojem vratar ima veliku ulogu u sustavu igre u fazi napada i fazi obrane. Taj primjer se može vidjeti kod svih golmana koje je vodio trener Pep Gvardiola. Recimo kod vratara F.C. Manchester Citya, Ederson Santana de Moraes. Njegova tehničko-taktička obučenost sa loptom i bez nje, te kretanje u užoj zoni obrani (prostorno i vremensko snalaženje na terenu), omogućuje sigurnost njegovoj zadnjoj liniji obrane, te tako mogu podići zadnju liniju više prema protivniku i omogućiti mu manje prostora za igru. Isto tako u fazi tranzicije njegovo taktičko postavljanje u odnosu na

loptu i igrače u trenutku presinga omogućuje igračima opciju više i tako preko vratara kreiranje bržeg i lakšeg kontranapada. Vratari olakšavaju komunikaciju između obrambenih i veznih igrača i daju dragocjene povratne informacije za trenere. Vratarska pozicija zahtjeva ravnotežu, koordinaciju ruku sa vidom, agilnost i jaku mentalnu pripremljenost, te se kreću linijama koje se razlikuju od kretanji ostalih igrača, pa je njihova kondicijska, tehnička, taktička i psihološka priprema drugačija.

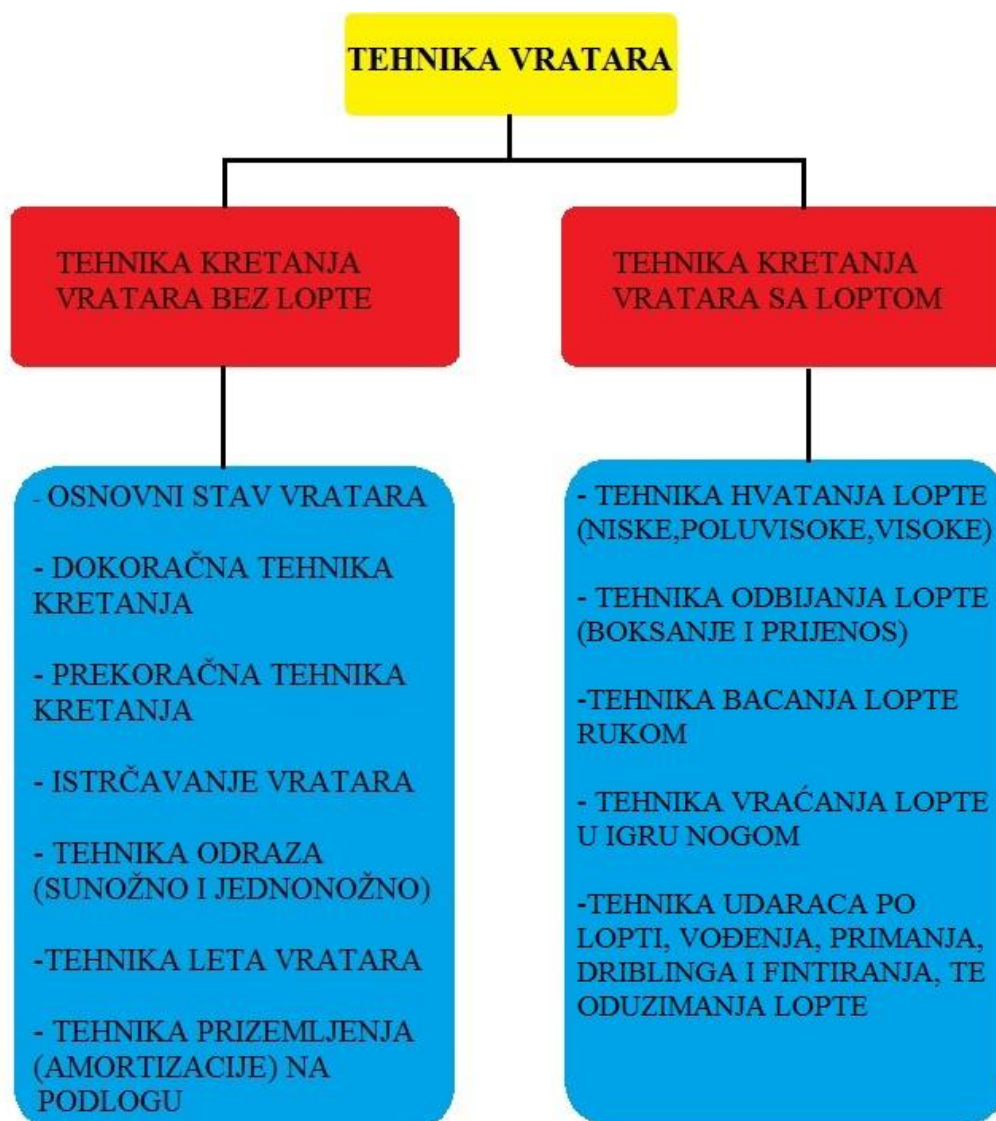


Slika 1. Na slici su Pep Gvardiola i Ederson Santana de Moraes

3. TEHNIČKA SREDSTVA VRATARA

Svaki vratar zbog svoje uloge i zadaća koje obavlja tijekom nogometne igre, primjenjuje tehnička sredstva koja su u skladu sa pravilima nogometne igre. Te dijelove tehnike vratara samo podjelili na tehniku kretanja vratara bez lopte i na tehniku kretanja sa loptom.

Tehnika podrazumijeva biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje se nalaze u sadržaju pojedinoga sporta. Sportsku tehniku čini bogatstvo motoričkih programa za izvođenje različitih struktura kretanja (Milanović, 2013)



Prikaz 1. Shematski prikaz tehnike vratara (Barišić, 2007)

3.1. Tehnika kretanja vratara bez lopte

Pod kretanjem vratara bez lopte podrazumjeva se opća tehnika vratara, a u nju spada: osnovni vratarev stav, dokoračna tehnika kretanja, prekoračna tehnika kretanja, istrčavanje vratara, tehnika odraza, tehnika leta vratara, tehnika prizemljenja.

1) Osnovni stav vratara

Pod stav vratara podrazumjevamo tri tipa stava, a to su: visoki stav, poluvisoki stav i niski stav. Visoki stav se koristi kada je lopta daleko od vrata, a i služi kod odigravanja lopti. U tom stavu vratar je u poluraskoračnom stavu, ispruženih koljena, a gornji dio tijela ravan i težište je ravnomjerno raspoređeno na obje noge dok su ruke spuštene uz tijelo ili ovisno o vratarevoj mimici kada daje informacije igračima. Pogled je usmjeren prema naprijed gdje se odvija igra.



Slika 2. Visoki stav

Poluvisoki stav se koristi se kada je lopta u blizini vrata i zbog mogućih akcija golmana što podrazumjeva istrčavanja na loptu te bacanja i branjenja niskih, poluvisokih i visokih lopti te ulazaka u šut. U tom stavu vratar je u raskoračnom stavu, blago savijenih koljena, a gornji dio tijela nagnut blago prema naprijed i težište je ravnomjerno raspoređeno na obje noge (ili može pebacivati s jedne na drugu) dok su ruke blago savijene u zglobu lakta i usmjerene u pravcu lopte. Pogled je usmjeren u smjeru opasnosti ili nadolazeće lopte.



Slika 3. Poluvisoki stav

Niski stav se koristi kad je lopta u neposrednoj blizini. Najčešće su to situacije jedan na jedan gdje vratar niskim stavom pokušava zatvoriti što više prostora igraču i zbog brže reakcije. U tom stavu vratar je u raskoračnom stavu, savijenih koljena, a gornji dio tijela u blagom pretklonu, težište je ravnomjerno raspoređeno na obje noge dok su ruke spuštene pored nogu, a dlanovi okrenuti prema lopti. Pogled je usmjeren na loptu i igrača koji je u neposrednoj blizini.



Slika 4. Niski stav

2) Kretanje vratara

Tijekom igre vratar je primoran stalno se kretati i pratiti kretanje lopte, u odnosu na akcije u terenu da bi u određenoj situaciji našao najbolju poziciju kako bi zaštitio svoja vrata ili da je u najboljem položaju u odnosu na njegove igrače kako bi ostavario suradnju sa svojim igračima. Tijekom kretanja vratar se najčešće služi bočnim kretanjima koji mogu biti dokoraci ili prekorači ako izvodi kretanje po liniji u odnosu na gol. Kretanje po dubini vratar izvodi u raznim pravcima (naprijed, nazad) različitom brzinom i tehnikom izvedbe. Za vratara je vrlo važan položaj tijela, procjena lopte, donošenje odluka kod istrčavanja i brzina jer o svim tim segmentima uvelike ovisi ishod akcije.



Slika 5. Kretanje vratara

Posebno treba istaknuti procjenu vremenskoprostornih odnosa koje igrač mora pri rješavanju situacija sinkronizirati, a naročito vremenske i prostorne odnose sa gibanjem lopte, zatim protivnikom, te pri tome poštovati pravila nogometne igre (Bašić, 2005.)

a) Dokoračna i prekoračna tehnika kretanja

Sa gledišta vratara u nogometnoj igri česte su promjene smjera u bočnom trčanju koja se izvode dokoračnom ili prekoračnom tehnikom. U zadnja dva koraka vratar spušta težište tijela, a nagib tijela se mijenja bočno, te noga koja "zaustavlja" prethodno trčanje, izbacuje se bočno postajući ujedno odraznom nogom za novo bočno trčanje. Dokoračnu ili prekoračnu tehniku vratari služe kako bi smanjili put i kut u odnosu na let lopte. Nakon dokoraka procjenom i zadnjim brzim, energičnim iskorakom dolaze najkraćim putem prema lopti. Iskorak vratarima

služi kako bi najkraćim putem mogli doći do lopte bez ili sa dokoračnom ili prekoračnom tehnikom.



Slika 6. Prekoračna tehnika kretanja

3) Istrčavanje vratara

Istrčavanje vratara ovisi o njegovoj taktičkoj obuci postavljanja u odnosu na loptu i igrača te o procjeni i njegovoj brzini o kojoj ovisi tijek daljnje akcije. Istrčavanje varatari izvode iz iskoračnog stava gdje su tijelo i glava uspravni. Tijekom započinjana istrčavanja tijelo se naginje lagano prema naprijed, te se vratar uspinje na prste, opruža odraznu nogu i izvodi zamah slobodnom nogom koji je kratak i brz, a dodir s podlogom je elastičan. Zamah je brz i eksplozivan zbog prevelikog nagiba, te da bi u prvom koraku i dodiru s podlogom pojačao reaktivnu silu podloge. Zamah je nešto kraći kako bi progresivno dijelovao na težište svog tijela. Prvi koraci su brzi i snažni, te se postupno produžuju i ubrzanje se ostvaruje u prvih četiri metara. Rad rukama mora biti energičan zbog toga što udar opružajuće noge nije usmjeren potpuno pravocrtno u težište tijela, već zahvaća bočno, na strani odrazne noge. Bočni impuls kompenzira zamašna noga i zamah suprotne ruke i tako vratar održava ravnotežu tijela. Istrčavanja vrataru služe kako bi presjekli loptu i prekinuli akcije protivničkih napada. Još im mogu poslužiti u raznim pravovremenim istrčavanjima kod hvatanja lopti, ulascima u šuteve i dr.



Slika 7. Istrčavanje vratara na loptu

4) Tehnika odraza (sunožno i jednonožno)

Vratar često u skoku hvata loptu neovisno bilo to jednonožnim ili sunožnim odrazom.

Kod sunožne tehnike odraza vratar pripremnim koracima se priprema i čini zalet. Prilikom zadnja dva koraka mora spustiti težište tijela kako bih pripremio mišiće donjih ekstremiteta da kasnije se aktiviraju kao opružaći. Zadnji korak odrazne noge postavlja na petu skoro potpuno opruženu te se malo savija, a pri tom eksplozivno opruža. U isto vrijeme zamašnu ruku i nogu usmjerava u pravcu prema gore. Zamašnu nogu savija te ju dovodi do visine kuka, a ruke opružene kreću iznad glave (zbog hvatanja lopte u najvišoj točki). Druga noga koja je savijena služi vrataru kao obrana od protivničkog ili vlastitog igrača prilikom leta, a tijelo se drži uspravno i opuštano. Odras se isključivo usmjerava u vis, a nikako u dalj. Doskok se pretežito izvodi na obje (polusavijene) nog.

Sunožne skokove dijelimo u četiri faze: pripremna faza, odrazna faza, faza leta i faza doskoka. Sunožni odraz najčešće se izvodi iz mjesta ili iz jedan do dva koraka zaleta ovisno o odnosu vratara i leta lopte, pri čemu vratar težište svog tijela gura sa rukama unatrag, zatim potiskom sa stopalima na podlogu čini sunožni odraz sa eksplozivnim radom ruku koje se usmjeravaju iznad glave (ili u odnosu na visinu leta lopte). Tijelo vratara je opruženo te prilikom leta podiže

jednu nogu kojom se brani od protivničkih i vlastitih igrača, nakon čega slijedi mekani doskok na obje (polusavijene) noge.



Slika 8. Odras sunožno

3.2. Tehnike kretanja vratara sa loptom

Pod kretanjem vratara sa loptom podrazumjeva se specifična tehnika vratara, a u nju spada: tehnika hvatanja lopte, tehnika odbijanja lopte, tehnika bacanja lopte rukom, tehnika vraćanja lopte u igru nogom, tehnika udaraca po lopti: vođenja, primanja, driblinga i fintiranja, te oduzimanja lopte.



Slika 9. Kretanje vratara s loptom

1) Tehnika hvatanja lopte (niske, poluvisoke, visoke)

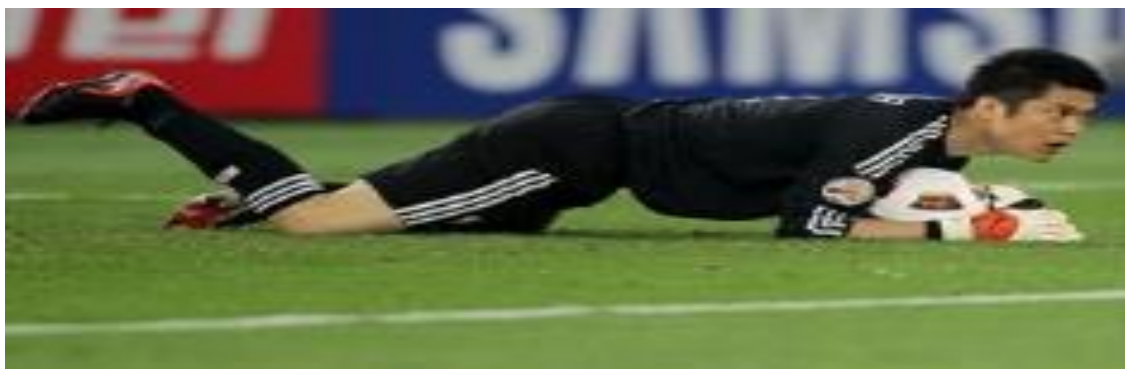
Jedno od najvažnijih elemenata tehnike je hvat lopte koji se odvija uz pomoć jedne ili obje ruke, te se tako loptu stavlja pod kontrolu.

a) Hvatanje niske lopte

Vratar stoji u osnovnom stavu (poluvisoki stav) i radi lagani iskorak jednom nogom dok drugu nogu savija na način da mu koljeno dolazi do podloge i stopalu oslonačne noge, sprječavajući prolazak lopte ako slučajno prođe kroz ruke. U tom trenutku ravnomjerno sa savijanjem noge kreće u pretklon prateći smjer lopte i postavljajući ruke na podlogu tako da mu prsti dodiruju podlogu, a dlanovi su okrenuti prema gore, a podlaktice što bliže jedna drugoj. Kada lopta uđe u ruke vratar istovremeno zatvara ruke prema prsima i tako držući loptu radi pad prema naprijed sa loptom (upijač).



Slika 10. Priprema za hvatanje niske lopte



Slika 11. Pad s loptom prema naprijed

b) Hvatanje poluvisoke lopte

Vratar se iz osnovnog stava (poluvisoki stav) gura kukove prema nazad postavljajući laktove ispred struka te podižući podlaktice i prste koji su usmjereni prema pravcu dolazeće lopte. Loptu dlanovima i prstima obavijaj u trenutku kad lopta dođe u visini podlaktice te ju privlači u tijelo. Kod hvatanja poluvisoke lopte bitno da tijelo bude uvijek ispred putanje lopte.



Slika 12. Hvatanje poluvisoke lopte

c) Hvatanje visoke lopte

Vratar za hvatanje visokih lopti koristi osnovni stav (visoki stav). Podižući dlanove pruža ruke u smjeru lopte pri tome palčevi i kažiprst na obje ruke trebaju činiti „torkut“. Nakon što prstima i dlanovima osjeti loptu, vratar povlači ruke prema nazad savijajući ih u laktovima i na taj način amortizira udarac (zaustavni put). Nakon što je amortizirao udarac, obuhvaća je objema podlakticama na prsima i stavlja je pod kontrolu.



Slika 13. Hvatanje visoke lopte

d) Hvatanje niske lopte povaljkom

Vratar iz osnovnog stava čini mali iskorak jednom nogom u odnosu na loptu, savija koljeno noge koja je u iskoraku da bude što bliže podlozi. Laktove istovremeno spušta prema podlozi te eksplozivnom reakcijom pruža ruke u smjeru leta lopte. Nakon što je uhvatio loptu šakama (jedna šaka je iza, a druga je iznad, palčevi se dodiruju i sa kažiprstom tvore oblik trokuta), istovremeno postavljajući podlaktice i vanjski dio potkoljenice na podlogu, privlači loptu uz tijelo i tako je osigurava u predjelu prednjeg dijela trupa.



Slika 14. Hvatanje niske lopte

e) **Hvatanje poluvisoke lopte povaljkom**

Vratar je u osnovnom stavu i pravi mali iskorak jednom nogom u odnosu na loptu pružajući ruke istovremeno hvata i spušta loptu prema podlozi te radi amortizaciju tijekom izvođenja povaljke. Nakon izvedene povaljke loptu osigurava u predjelu prednjeg trupa, a vratar se uz loptu amortizira preko nadlaktice i ramena. Prilikom povaljke potrebno je paziti da lakat ne ostane ispod rebara zbog moguće ozlijede.



Slika 15. Hvatanje poluvisoke lopte povaljkom

2) **Tehnika odbijanja lopte (boksanje, prijenos)**

Tehnika boksanja lopte u većini slučajeva izvodi se iz skoka, gdje vratar zbog svojih i protivničkih igrača ne može doći do sigurne pozicije za hvatanje lopte. Pri izvođenju tehnike boksanja vratar se mora dobro pripremiti na sve okolnosti koje mu remete pravilno izvođenje, jer svaka pogreška i kriva procjena rezultirati će padom njegovog samopuzdanja.

a) **Boksanje lopte sa obje ruke**

Vratar neposredno prilikom odraza savija ruke u laktu, koje su uz tijelo, a zglobove šaka postavlja spojeno jedno uz drugu neposredno ispred brade i prsa. Nakon procjene leta lopte i u njegovoj blizini, vratar eksplozivno ispružajući ruke udara loptu člancima šaka. Brzina i jačina

izboksane lopte uvisi o njezinoj dolaznoj brzini i ako je moguće loptu je potrebno usmjeriti na stranu prema aut liniji.



Slika 16. Boksanje lopte sa obje ruke

b) Boksanje lopte sa jednom rukom

Vratar isključivo koristi jednu ruku kod boksanja kada procjeni da bi u tom trenutku bio prekratak sa obje ruke. Prilikom odraza i procjene leta lopte vratar savija ruku u laktu, a šaku postavlja u visini ramena. Kada se lopta dođe u vratarev domet, vratar eksplozivno opružajući ruku udara je cijelom površinom zatvorene šake. Prilikom boksanja jednom rukom, vratar radi zaštite koristi drugu ruku i ostvaruje prednost pred protivničkim igračima.



Slika 17. Boksanje lopte sa jednom rukom

c) Tehnika prijenosa (skretanja) lopte

Vratar iz osnovnog stava pravi iskorak odraznom nogom dok mu je pogled usmjeren na let lopte. Loptu procjenjuje te brzom i eksplozivnom reakcijom odražava se pri čemu zamahom druge noge dobija dodatni impuls koji mu uvelike produžuje let. Vratar pruža gornju (dalju) ruku kako bi mogao loptu koja ima određenu brzinu skreniti dlanom ili prstima izvan okvira vrata. Tijekom intervencije dlan i prsti vratareve šake trebaju biti iznimno čvrsti kako nebi usporio loptu i tako ugrozio svoja vrata.



Slika 18. Skretanje lopte

3) Tehnika bacanja lopte rukom

a) Ubacivanje lopte rukom po podlozi

Prilikom ubacivanja lopte rukom, vratar radi iskorak suprotnom nogom od ruke koja drži loptu. Istovremeno zamahom ruke savija se u struku i loptu drži iznad ramena. Prilikom te radnje nužno je da prstima pruža lagani otpor kako lopta ne bi ispala, te zbog inercije ostaje čvrsto u ruci vratara. Nakon zamaha spušta loptu što bliže podlozi i ispušta iz ruke precizno ka cilju, poput bacanja kugle.



Slika 19. Ubacivanje lopte rukom po podlozi

b) Ubacivanje lopte rukom – bočnim zamahom

Vratar u trenutka zmaha radi iskorak suprotnom nogom od ruke u kojoj je lopta. Istovremeno radi zasuk tijelom i zamah rukom u istu stranu. Kako mu lopta ne bi ispala nužno je da prstima pruža lagani otpor, te zbog inercije lopta ostaje u u ruci vratara. Zamah započinje iz kuka tako da vratar rotira tijelo i taj pokret istovremeno prati ruka pojačavajući snagu izbačaja preko ramena. Prsti su zadnji koji daju određenu rotaciju i smjer leta lopte. Vratar ovo ubacivanje koristi za veće udaljenosti.



Slika 20. Ubacivanje lopte rukom - bočnim zamahom

4) Tehnika vraćanja lopte u igru nogom

Ova tehnika je vrlo važna kod vratara u suvremenom nogometu jer uz tehnički ispravan izvedeni udarac vratar mora biti iznimno taktički obučen. Vraćanja lopte u igru možemo podjeliti na: volej udarac, dropkick udarac, i klasično ispucavanje iz ruke. Moderni vratari koriste samo bočni volej kod distribucije lopti. Vratari još koriste par osnovnih i specifičnih udaraca nogom kod vraćanja lopte u igru, a to su: unutarnjom stranom stopala, sredinom hrpta stopala, parabolični udarac.

Prema Hrnčiariku i Peračeku (2011.), seniorski vratari su puno uspješniji od U-19 vratara u igri nogom. Iako U-19 vratari mogu u prosjeku imati i više akcija nogom, uglavnom su poprilično neuspješni dok je kod seniorskih vratara upravo suprotno.

a) Volej udarac ili bočno ispucavanje

Distribucija lopte volej udarcem u suvremenom nogometu ne izvodi se principom što dalje od vrata, već bi udarac trebao biti eksplozivan, jak i precizan kako bi vratar mogao distribuirati loptu na suigrača koji se nalazi na protivničkoj polovici te ga staviti u izglednu šansu za ugrožavanje protivničkih vrata. Vratar tijekom volej udarca napravi iskorak sa stajnom nogom, dok držeći loptu neposredno prije udarca ispušta iz suprotne ruke od noge koja vrši zamah i udarac po samoj lopti. Istovremeno radi zamah suprotnom nogom iza svojih leđa, te udarac započinje iz kuka, a završava udarcem sa zategnutim hrptom stopala po sredini lopte gdje je naglašen rad potkoljenice. Za daljinu ispucavanja lopte najveći naglasak nije na jačini udarca po lopti već je najveći naglasak na njegovoj ispravnoj tehničkoj izvedbi.



Slika 21. Volej udarac

b) Udarac unutarnjom stranom stopala

Prilikom izvedbe stajna noga se nalazi neposredno uz loptu. U trenutku izvođenja udarca, zamašna noga čini pravi kut u odnosu na stajnu nogu. Peta zamašne noge je najniži dio dok se prsti podižu prema gore. Zamah se izvodi iz koljena pri čemu naglasak je na rad potkoljenicom. Udarac je sredinom unutarnjeg dijela stopala. Ravnoteža prilikom udarca se održava zamahom i držanjem ruku.



Slika 22. Udarac unutarnjom stranom stopala

c) Udarac sredinom hrpta

Linija zamaha noge istovjetna je liniji koju će imati udarena lopta. Zamah počinje iz kuka pa se prenosi sve do koljena, dok je natkoljenica zabačena. Stopalo mora biti potpuno ravno, čvrsto i zategnuto. Prilikom izvođenja udarca bitan segment čini položaj oslonačne noge, koja se nalazi pored lopte. Zbog održavanja ravnoteže suprotna ruka mora biti izbačena naprijed u odnosu na nasuprotnu zamašnu nogu. Noga nastavlja kretanje nakon izvedenog udarca u smjeru udarene lopte čime uvelike ovisi preciznost tog udarca. Pogled je usmjeren na loptu i cilj, a udarac se izvodi sa sredinom ispruženog hrpta stopala.



Slika 23. Udarac sredinom hrpta stopala

d) Udarac unutarnjim dijelom hrpta – parabolične lopte

Tehnički je vrlo slična udarcu sa unutarnjim dijelom hrpta kada se lopta odigrava po podlozi, no u ovom slučaju je stajna noga bočno i nazad u odnosu na loptu. Udarac po lopti je odozdo u sredini ispod središta, što joj omogućuje paraboličnu putanju. Prilikom izvedbe tijelo se naginje unatrag i bočno, a rukama se održava ravnoteža.



Slika 24. Udarac unutarnjim dijelom hrpta stopala

5) Tehnika udaraca po lopti; vođenja, primanja, driblinga i fintiranja, te oduzimanja lopte.

U ovim elementima tehnike vratar mora biti jako dobro obučen i trenirati tehniku poput igrača kako bi mogao podnositi sve te zahtjeve koje suvremeni nogomet i trener očekuju od njega.

- a) U vratarevoj tehnici ima jako malo vođenja lopti jer su većinom to brza i kratka dodavanja, ali mogu se ubrojati vođenja sredinom hrpta stopala, vođenja donjom stranom stopala, unutrašnjom stranom stopala, vođenje vanjskom stranom stopala...
- b) Prianja mogu biti različita ovisno o smjeru i putanji lopte. Tako mogu bit primanja prsima, natkoljenicom, unutrašnjom stranom stopala, vanjskom stranom stopala.



Slika 25. Prianje lopte prsima

- c) Driblinzi ili fintiranje nisu u domeni vratara iako superiorno tehnički pripremljeni vratari i puni samopouzdanja povremeno rade driblinge ili fintiranja, a to u većini slučajeva kada nemaju opciju za odigravanja lopte suigraču.



Slika 26. Dribling ili fintiranje

- d) Oduzimanja lopte nogom se pretežito odvijaju van kaznenog prostora gdje vratar poprima ulogu zadnjeg igrača. Unutar kaznenog prostora vratar pretežito koristi ruke u oduzimanju lopte protivničkom igraču. Tehničko-taktički obučeni vratar kao Manuel Noyer u jednoj utakmici će svojim postavljanjem kao zadnjim igračem oduzeti mnogo lopti i spriječiti mnoge kontranapade protivnika i omogućiti zadnjoj liniji da se podignu što više i tako onemogućiti protivniku sve akcije u protivničkoj polovici.

4. TAKTIČKA SREDSTVA VRATARA

Kao što ima specifičnu ulogu u nekim tehničkim sredstvima u odnosu na igrače, vratar primjenjuje ista taktička sredstva koje koriste igrači u igri. Te dijelove taktike vratara samo podjelili na obrambene i napadačke. U tim fazama objasniti ću koja je zapravo taktička uloga vratara u započinjanju uspješnog napada, kako vratar treba sudjelovati u napadu i kako napad utječe na njegov ishod. Koja mu je uloga kada protivnička ekipa vrši pritisak na zadnju liniju te postavljanja kod prekida. Jer zapravo započeti napad ili igra preko vratara omogućava ekipi ostvarenje i zadržavanje povoljnog ishoda. Stvaranjem igre u fazi obrane omogućuje nam stvaranje prednosti u završnoj fazi napada. Pregrupiranjem igrača iz obrane u veznu liniju i samu završnicu stvaramo višak igrača u tom prostoru, te koristeći oslobođeni prostor u obrambenoj zoni stvaramo mogućnost ugrožavanja protivničkog gola. Zadnja linija ima zadatak obranu svog gola ali kod otvaranja napada oni postaju graditeljima igre i učesnici su u organizaciji napada te samom napadu i njegovoj završnici. Suradnju ostvaruju po dubini i širini i to u oba pravca. Jedan od bitnih faktora je posjed lopte, zbog mogućnosti postizanja gola i manjeg fizičkog naprezanja. Zadatak ekipe je da se napad izvede do kraja i bude završen udarcem na protivnički gol. Da bi to funkciniralo moramo uporno trenirati i vježbati kako bi ekipa uspješno savladala tim segmentima igre. Posebno ću naglasiti djelovanje i zadatke zadnje, središnje linije i njihovu suradnju s vratarom. Najbolji vid treninga je situacijski trening tako da uvježbavanje kreće od jednostavnog prema složenom.

U taktiku vratara, kako navode Hughes i suradnici (2012.), u smislu ključnih indikatora izvedbe na utakmici spadaju: vizija (pregled igre), organizacija, komunikacija, distribucija.



Prikaz 2. Shematski prikaz taktičkih sredstava vratara

4.1. Taktička uloga vratara u obrambenoj fazi, tranziciji iz obrane u napad i početak otvaranja napada

Uloga vratara u otvaranju igre iz faze obrane. Kako bi svaka ekipa počela otvarati igru iz faze obrane mora imati igrače koji su tehničko-taktički na visokoj razini obučenosti. Početak otvaranja igre iz faze obrane uključuje suradnju vratara sa zadnjom linijom obrane koja omogućava stvaranje brojčane prednosti te je vrlo bitna karika za stvaranje prednosti u samoj završnici napada. Uzevši u obzir različite situacije na terenu, postoji više opcija za otvaranje igre u fazi obrane. Siguran početak otvaranja igre ovisi o puno situacijskih detalja kao što su: udaljenost protivničkih igrača prilikom osvajanja lopte, koliko su protivnički igrači udaljeni od naših vrata te koliko ih je brojčano na našem dijelu terena. Prilikom otvaranja napad ili podfaze tranzicije iz obrane u napad cilj je što brže i sigurnije izaći iz faze obrane te osvojiti što je moguće veći prostor protivničke momčadi. Vidimo (Slika 27.) postotak uspješnih i neuspješnih dodavanja francuskog golmana Huga Llorisa koji iznosi 68%. Taj nam podatak govori koliko je vratar bitan u svim fazama nogometne igri u napadu i obrani te da ujedno svojim točnim dodavanjima olakšava igru sa suigračima, a zadaje probleme protivničkoj momčadi što se može zaključiti iz visoko ostvarenog pozitivnog rezultata sa slike.



Slika 27. Prikaz Llorisovih točnih i netočnih dodavanja za vrijeme nogometne utakmice

4.1.1. Početak stvaranja igre iz faze obrane

- Nakon oduzimanja lopte od protivnika u užoj i središnjoj obrambenoj zoni po bočnim i centralnim pozicijama
- Tranzicija iz obrane u napad nakon vratarevih intervencija kada loptu ubacuje u igru rukom ili nogom
- Poslije prekida igre, započinjanje otvaranja napada i tranzicije iz obrane u napad



Prikaz 3. Prostorni odnosi u fazi obrane prema vertikalnim odnosima (Jerković, 1991.)

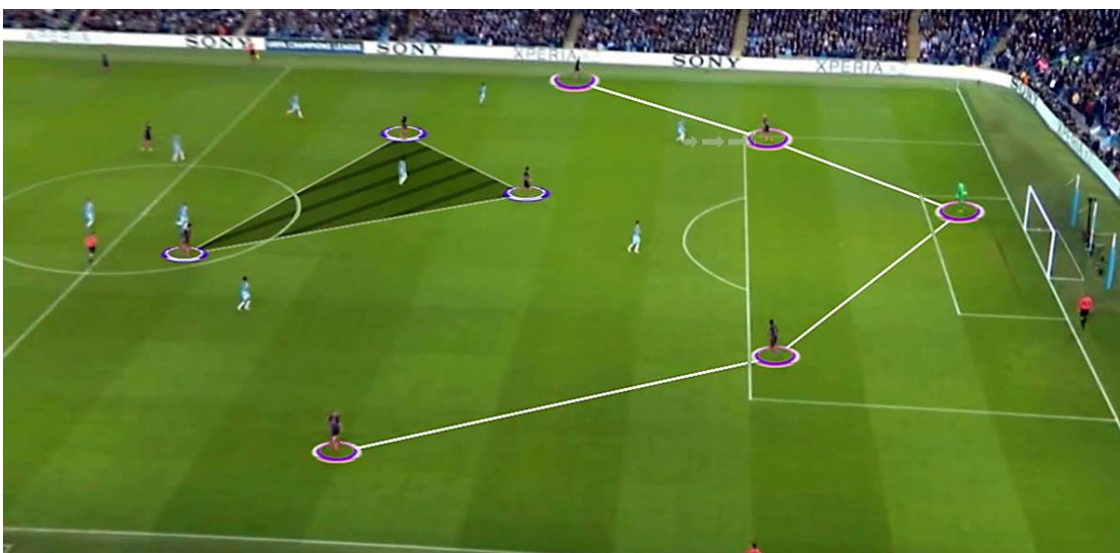
4.1.2. Raspored i pozicija protivničkih igrača pri započinjaju otvaranja napad iz faze obrane

- a) Kada se protivnički igrači nalaze četrdeset metara od vlastitih vrata
 - Kako se protivnički igrači nalaze na četrdeset metara nisu u visokom presingu na igrače u posjedu lopte te se igra može ostvariti kroz suradnju i dodavanje zadnje linije i vratara. U ovom slučaju je prikazana suradnja vratara sa dva stopera i dva beka (Slika 28.)



Slika 28. Suradnja dva stopera uz dva bočna igrača

- b) Kada su protivnički igrači na 30 metara od vrata
- U ovoj situaciji su protivnički igrači bliži vratima, a za suradnju sa vratarom je uz obrambenu liniju potrebna i vezna linija kako bi napravili i iskoristili višak igrača i uspješno iznjeli loptu u protivničku polovicu te bili opasni u završnici (Slika 29.)



Slika 29. Suradnja vratara sa stoperima, bočnim i veznim igračima

c) Kada su dva napadača u šesnaesteru

- Otvaranje igre se provodi po bočnim stranama s obzirom da je centralni dio terena zatvoren od strane protivnika, ali se vezni igrači i dalje moraju ponuditi za suradnju sa vratarom (Slika 30.)



Slika 30. Otvaranje igre po bočnoj strani

d) Kada su tri igrača u blizini šesnaesterca

- Ova situacija nam daje izglednu priliku za preskakanjem igre i ostvarivanje polukontre. Položaj golmana i distribucija lopte u drugu liniju igrališta su od presudne važnosti jer u ovoj situaciji dobro izvedenom distribucijom ostavljamo tri protivnička igrača iza lopte (Slika 31.)



Slika 31. Odigravanje u drugu liniju preko trojice protivničkih igrača

e) Kada su četiri igrača u blizini šesnaesterca

- U ovoj situaciji je izgledna prilika za kontranapad ali i rizik od izgubljene lopte zbog velike koncentracije igrača na malom prostoru. Naglasak se stavlja na vratarevo sigurno i čvrsto dodavanje lopte u drugu liniju te otvaranje prostora i slobodnih suigrača koji se kreću bez lopte (Slika 32.)



Slika 32. Odigravanje u drugu liniju i kretanje suigrača bez lopte

f) Poslije prekida protivničke momčadi

- Prekidi predstavljaju veliki rizik za ekipu koja izvodi prekid iz razloga što je većina igrača u protivničkoj polovici i svaka greška može dovesti do brzog i organiziranog kontranapada. U toj situaciji pozicija vratara je jako bitna jer može presjeći dugo dodavanje i dati priliku suigračima da se vrate u obrambenu formaciju (Slika 33.)



Slika 33. Vratar presjeca dugo dodavanje

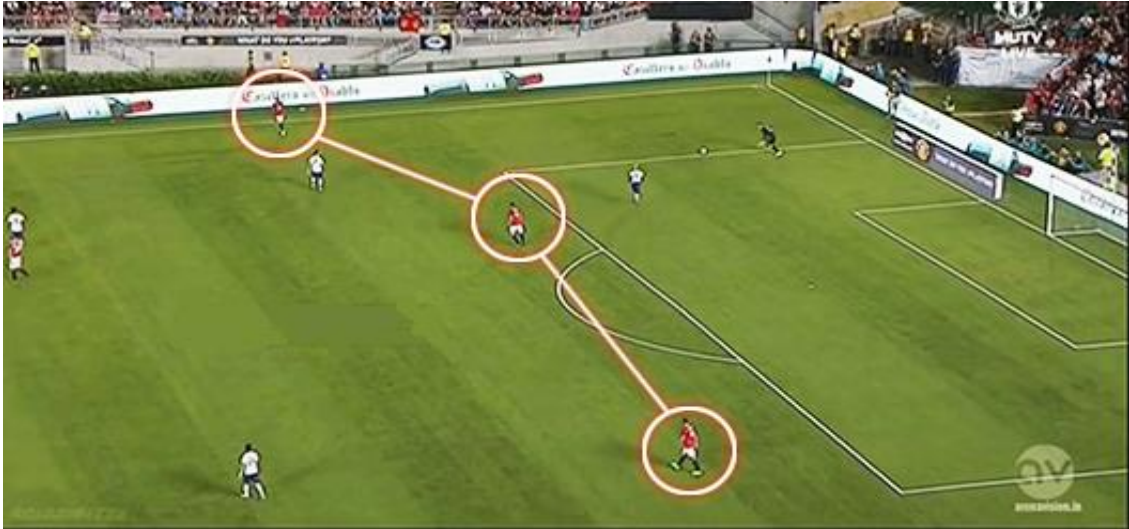
- Isto tako jako je važno za vratara da prilikom prekida iz kornera, skraćenih kornera, auta, izravnih, neizravnih udaraca zna dobro postaviti suigrače koji će mu pomoći u obrani gola te tako i ostvariti brzi kontranapad na nepostavljenu obranu prilikom hvatanja lopte. Primjer postavljanja igrača u obrani kada naš suigrač izvodi udarac iz kuta i postavljanje igrača kada protivnička momčad izvodi udarac iz kuta. Na (Slika 34.) vidimo kako je vratar koji je na vratima prilikom izvođenja kornera postavio igrača na prvu stativu, a drugog na 5 m u ravni stative. Ti igrači su zaduženi za obranu prostora gdje su postavljeni i neposredno ispred njih. Time omogućuju vrataru da osigura prostor iza njih ako ih lopta preleti ovisno o udaljenosti leta lopte ako je vratar u mogućnosti doći do nje. Dok sa druge strane vidimo vratara koji je visoko postavljen od svojih vrata, te je sa dva igrača osigurao središnju zonu zbog mogućeg neželjenog kontranapada.



Slika 34. Postavljanje vratara i igrača kod prekida iz kuta

- **Nakon oduzimanja lopte od protivnika u užoj i središnjoj obrambenoj zoni po bočnim i centralnim pozicijama**
 - 1) Oduzimanje lopte na bočnim pozicijama**
 - a) Odigravanje vrataru sa zadatkom da zadržimo loptu u svom posjedu

- Situacija kada su protivnički igrači zatvorili centralni i bočni prostor terena, a jedino rješenje za zadržavanjem lopte je dodavanje vrataru koji se pravovremeno i ispravno otkrio za suradnju sa suigračem u odnosu na situaciju na terenu (Slika 35.)



Slika 35. Ispravno otkrivanje vratara

- b) Odigravanje povratne lopte vrataru sa zadatkom prijenosa i okretanja strane
 - Situacija u kojoj su igrači pod pritiskom protivničkih igrača te u suradnji sa vratarom, koji se pravovremeno i ispravno otkrio za prijenos lopte u odnosu na situaciju na terenu, prenosi i odigrava loptu na suprotnu stranu prema slobodnom suigraču (najčešće stoperu) te tako ostvaruje okretanje strane (Slika 36.)



Slika 36. Suradnja i promjena strane vratara sa suigračima

- c) Odigravanje povratne lopte vrataru sa zadatkom prebacivanja lopte na protivničku polovicu
- Situacija u kojoj igrači pod pritiskom rješavaju presing protivničkih igrača u suradnji sa vratarom. Vratar u toj situaciji zbog presinga i zatvorenih pozicija je primoran prebaciti loptu na protivničku polovicu ili u treću liniju ako je jednak ili veći broj suigrača od protivnika, te time stavljamo u izglednu šansu napadača ali i rasterećujemo zadnju liniju obrane (Slika 37.)



Slika 37. Prebacivanje lopte u protivničku polovicu ili treću liniju gdje je jednak brojčani omjer suigrača i protivničkih igrača

2) Oduzimanje lopte na centralnoj poziciji

- a) Povratna lopta vrataru sa zadatkom zadržavanja lopte i otvaranja igre
- Igrači ovu situaciju koriste nakon oduzete lopte na centralnoj poziciji kada su pod pritiskom protivničke ekipe, a u suradnji sa vratarom ostvaruju veći brojčani omjer i tako stvaraju opciju više za dodati loptu te ju ujedno tako zadržati i početi s otvaranjem igre ovisno o situaciji na terenu (Slika 38.)



Slika 38. Povratna lopta vrataru koji je prišao na suradnju

- b) Odigravanje povratne lopte vrataru sa zadatkom prebacivanja lopte na protivničku polovicu
- Situacija u kojoj igrači nakon oduzete lopte na centralnoj poziciji pod pritiskom rješavaju presing protivničkih igrača u suradnji sa vratarom. Vratar u toj situaciji zbog presinga i zatvorenih pozicija je primoran prebaciti loptu na protivničku polovicu te tako rasteretiti zadnju liniju obrane (Slika 39.)



Slika 39. Prebacivanje lopte na protivničku polovicu

- c) Odigravanje povratne lopte vrataru sa zadatkom prijenos i okretanja strane
- Situacija u kojoj su igrači nakon oduzete lopte na centralnoj poziciji pod pritiskom protivničkih igrača i prenose loptu na drugu stranu u suradnji sa vratarom koji se pravovremeno i ispravno otkrio u odnosu na situaciju na terenu (Slika 40.)



Slika 40. Promjena strane preko vratara pod pritiskom

- **Tranzicija iz obrane u napad nakon vratarevih intervencija kada loptu ubacuje u igru rukom ili nogom**

1) Vratareva uloga u otvaranju napada.

Suradnja vratara sa suigračima kada je lopta u vlastitom posjedu je od bitne važnosti zbog počinjanja otvaranje igre i uspješnog napada. Prilikom odigravanja vratar mora biti siguran u svoju odluku jer svako krivo odigravanje ili premišljane dovodi do nepovoljnog ishoda što rezultira pogotkom protivničke ekipe. Tijekom nepovoljnog rezultata kada vratari imaju loptu u svom posjedu i zbog kratkog vremena često se odlučuju na degažiranje lopte prema naprijed što nekada može dovesti do uspješnog ishoda, ali često vratari ubacuju loptu rukom u igru prvom svom slobodnom igraču i tako započinju stvaranja napada. Sa taktičke strane ima više prednosti u odnosu na samo degažiranje lopte suigraču, jer kod degažiranja ima puno faktora koje ovise dali ćemo loptu zadržati ili je dati protivničkom igraču dok kod odigravanja lopte suigraču ona ostaje u našem posjedu te možemo ostvariti prednost nad protivnikom. Otvaranje napada uvijek mogu započeti sa suradnjom vratara i zadnje linije obrane pod uvjetom da je ta suradnja uigrana i spremna iznjeti loptu iz opasne zone. Vratar u tim slučajevima uvijek traži slobodnog suigrača kako bih omogućio prednost nad protivnikom. Prilikom distribucije rukom ili nogom u dubinu ili širinu, vratar bi trebao pomaknuti što dublje svoju zadnju liniju te izaći visoko sa njima. U tom slučaju vratar postaje zadnji (libero) igrač obrambene linije i tako daje sigurnost i pomaže zadnjoj liniji kod presjecanja dugih lopti i prekidanja brzog kontranapada protivničke momčadi, te otvara opciju igrača više za suradnju sa igračima. Vratar u igri prilikom dodavanja lopte mora prepoznati situaciju koja ja najpovoljnija za što brže postizanje pogotka,

te situacije čine razliku od dobrog i lošeg vratara. Vratari često se odlučuju za suradnju sa svojom zadnjom linijom neovisno dali im je lopta u rukama ili nogama i tako da pri toj suradnji probaju promjeniti stranu i prebaciti težište igre na drugu stranu terena. Prilikom promjene strane ta situacija zahtjeva od vratara dobar pregled igre što mu omogućuje govor tijela odnosno dobro postavljanje prije nego primi loptu od suigrača. Ako se vratar dobro postavio on tada ima dobar pregled igre na drugu stranu i može vidjeti dali ga protivnički igrač napada i dali je suigrač na drugoj strani slobodan što rezultira pozitivnim ishodom, te položaj tijela mu uvelike omogućuje lakši, brži i tehnički ispravniji prijenos lopte. Kod vraćanja lopte vrataru od velike važnosti je da suigrač u toj situaciji zna gdje i na koju nogu bi trebao odigrati loptu vrataru, te mora prepoznati povoljnu situaciju kada ju može vratiti svom vrataru. U pravilu loptu igrač nikada ne bih smio upućivati prema vratima nego uvijek na stranu gdje bi se vratar trebao otvoriti jer postoji rizik od greške te kako lopta ne bih završila u vlastitim vratima. Vratar je dužan pratiti tijek igre i u svakoj situaciji bit dobro postavljen i otvoren za primanje lopte od suigrača, u tom trenutku svako oklijevanje igrača može dovesti u nepovoljan položaj vratara kad mu uputi loptu. Prilikom primanja povratne lopte od suigrača, igrači su dužni svojim kretanje i govorom tijela ponuditi rješenje vrataru za odigravanje kako nebih degažirao loptu u protivničku polovicu i predao ju protivniku. U trenutku primanja lopte vratar mora samostalno donositi odluke kada će loptu predati suigraču, degažirati ju naprijed ili izbaciti u aut. U tim situacijama uvježbava sebe i dobiva na iskustvu kako bih u idućim situacijama mogao donijeti još bolje odluke. U trenutku kada je lopta u vratarevom posjedu ili dok je upućena prema njemu, on mora imati par opcija zbog brzog razvijanja kontranapada i postizanja pogotka. U tim situacijama suigrači su mu od presudne važnosti jer svojim kretanjama i govorom tijela vratar odlučuje kome će uputiti loptu. Poslije upućene lopte suigraču zadatak vratara je da se pravilno postavi i otvori u odnosu na trenutnu situaciju te svojim govorom tijela pokaže suigračima da je spreman za ponovnu suradnju, te verbalno ukazuje suigračima dali su sami u trenutku primanja lopte ili im je igrač na leđima. Ukoliko je tehničko-taktički obučen vratar daje sigurnost ekipi jer skoro sve akcije započinju od vratara.

2) Nakon presjecanja lopte nogom

a) Prijenos lopte na drugu stranu od one sa koje je došao napad protivnika

- Nakon što je vratar nogom presjekao loptu protivnika koristi prijenos lopte jer je koncentracija protivničkih igrača veća na strani sa koje je napad došao da bi promjenom

strane iskoristio slabiju brojčanu prisutnost protivničkih igrača te dao prednost suigračima za stvaranje igre na toj strani (Slika 41.)



Slika 41. Odigravanje vratara na drugu stranu nakon presjecanja duge lopte

- b) Odigravanje na istu stranu sa koje je napad došao
- Nakon što je vratar nogom presjekao loptu protivnika odigrava loptu na istu stranu sa koje je lopta došla zbog nepovoljnog položaja i veće koncentracije protivničkih igrača na suprotnoj strani (Slika 42.)



Slika 42. Odigravanje vratara na istu stranu nakon presjecanja lopte

c) Degažiranje dugačke lopte na napadača

- Nakon što je vratar nogom presjekao loptu protivnika degažira loptu kada je protivnički igrač u neposrednoj blizini i kada vratar nema vremena ni prostora za drugo rješenje te tada loptu degažira prema napadačima koji imaju dobre skakačke predispozicije. U ovoj situaciju važno je napomeniti da bi degažiranje lopte vratar trebalo upućivati na bočne pozicije, a nikada na centralne pozicije igrališta (Slika 43.)



Slika 43. Degažiranje lopte na napadača

3) Nakon presjecanja lopte rukama u kaznenom prostoru

- a) Degažiranje lopte u slobodan prostor protivničke momčadi ispred vlastitog napadača koje je u mogućnosti da direktno ugrozi vrata protivnika
 - Vratar koristi degažiranje lopte rukama nakon što je presjekao i uhvatio loptu protivnika, a protivnik je u tom trenutku u fazi obrane ostao sa manjim brojem obrambenih igrača na svojoj polovici terena
- b) Degažiranje lopte na drugu stranu od one sa koje je došao napad protivnika
 - Nakon što je vratar rukama uhvatio loptu protivnika, degažira ju na drugu stranu od one s koje je došao napad protivničke momčadi zbog manje koncentracija protivničkih igrača na toj strani
- c) Degažiranje lopte na napadača koji posjeduje dobar skok i igru glavom
 - Nakon što je vratar rukama uhvatio loptu protivnika, koristi dugo degažiranje jer je protivnička ekipa pokrila sve naše suigrače, a suigrač na kojeg je lopta upućena može skokom i igrom glavom prenjeti loptu na drugog suigrača



Slika 44. Nakon presjecanja lopte vratar vrši kontranapad odigravanjem suigrača sa rukom

4) Odigravanje poslije povratne lopte od suigrača

- a) Prijenos i okretanje strane odigravanjem na suigrača suprotno od strane sa koje je lopta došla
 - Vratar nakon primanja lopte od suigrača koristi prijenos i okretanje strane zbog manje koncentracije igrača na suprotnoj strani i prilike za ostvarenje brzog napada (Slika 45.)



Slika 45. Vratar primanjem i prijenosom vrši promjenu strane

- b) Odigravanje suigraču na istu stranu sa koje je lopta došla
 - Vratar nakon primanja lopte odigrava loptu na istu stranu sa koje je lopta došla, kada je veća koncentracija protivničkih igrača na suprotnoj strani (Slika 46.)



Slika 46. Odigravanje suigraču na istu stranu sa koje je lopta došla

c) Odigravanje u centralnu poziciju svom suigraču

- Vratar nakon primanja lopte koristi odigravanje u centralnu poziciju, kada su mu suigrači pod pritiskom odigrali loptu, a protivnik se povukao i otvorio prostor veznim igračima da sigurno prime loptu i nastave sa stvaranjem igre (Slika 47.)



Slika 47. Odigravanje vratara u centralnu poziciju

d) Odigravanje suigraču u slobodan prostor iza najisturenijih igrača (bočna strana)

- Vratar nakon primanja lopte koristi odigravanje suigraču kada protivnička ekipa vrši pritisak na našu zadnju liniju i tada vratar prebaciva igru na najbolje postavljenog i najisturenijeg suigrača koji ima izglednu priliku ugroziti protivnička vrata (Slika 48.)



Slika 48. Iako ima slobodnog veznog igrača, vratar odlučuje dugo odigravanje na napadača

Vratar uvelike sudjeluje i doprinosi uspješnosti i efikasnosti napada. Pravilnim donošenjem odluke doprinosi da napad bude brz, iznenađujući i da uvijek uposli najbolje postavljenog igrača vodeći pri tome računa o: pravcu degažiranja lopte, položaju suigrača i protivničkih igrača, jačini udarca po lopti. U situacijama kada protivnička momčad otvoreno krene u napad, prilikom presjecanja lopte otvara se mogućnost brzog kontranapada i to tako da direktno uposli najiisturenijeg suigrača koji je u izglednoj prilici da direktno ugrozi vrata protivnika.

➤ **Poslije prekida igre, započinjanje otvaranje napada i tranzicije iz obrane u napad**

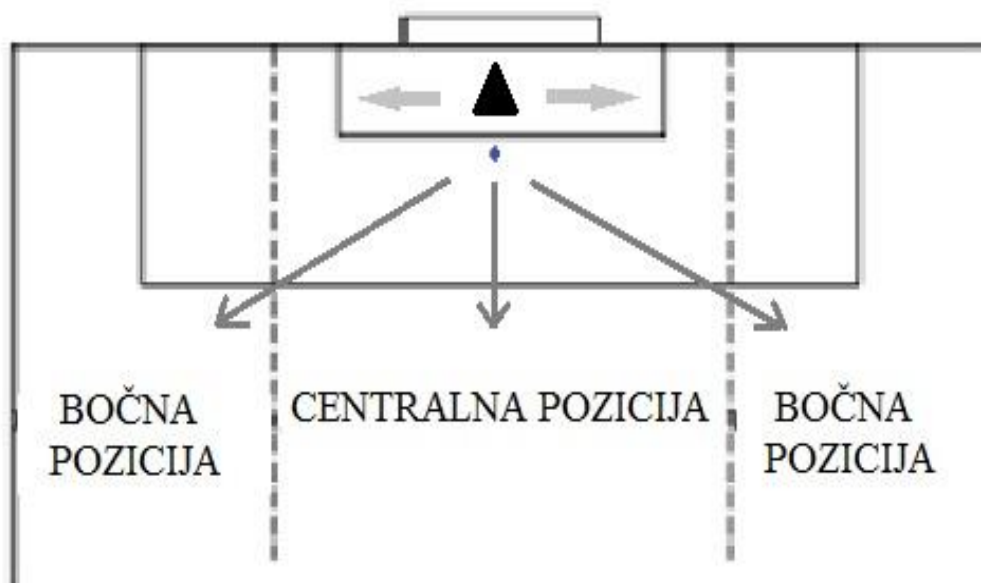
1) Početak i otvaranje igre sa 5 metara

a) Odigravanje na bočne strane

- Vratar odigrava loptu kada nam protivnik dozvoli da bez pritiska primamo loptu na bočnim pozicijama i krenemo s otvaranjem igre (Prikaz 4.)

b) Odigravanje u centralnu poziciju

- Vratar odigrava loptu kada se protivnik povukao daleko u svoje polje, i direktno upošljava vezne igrače koji započinju sa stvaranjem napada. Osim ove situacije vratar koristi odigravanje lopte u centralnu poziciju kada su protivnički napadači nakon završetka napada ostali široko i ostavili nam slobodan centralni prostor (Prikaz 4.)



Prikaz 4. Otvaranje i početak igre sa 5 m

c) Odigravanje na bočne pozicije u drugu liniju

- Vratar koristi degažiranje lopte u drugu liniju preko protivničke napadačke linije kada su nam u pritisku zatvorili suradnju sa obrambenom linijom, te zbog pritiska centralnih igrača na naše vezne igrače oslobodili prostor druge linije na bočnim pozicijama (Slika 49.)



Slika 49. Odigravanje u drugu liniju

- d) Odigravanje u dubinu na napadača sa dobrim skakačkim predispozicijama
- Vratar degažira loptu kada je protivnik dobro postavljen i zatvorio sve naše igrače te dugom loptom težimo da prenesemo igru na protivničku polovicu preko napadača koji odigravanjem lopte iza sebe ili odigravanjem glavom spušta loptu na suigrača koji mu prilazi i tako rasterećujemo pritisak na našu obrambenu liniju (Slika 50.)



Slika 50. Vratar degažiranjem sa 5 m izravno stavlja napadača u izglednu priliku

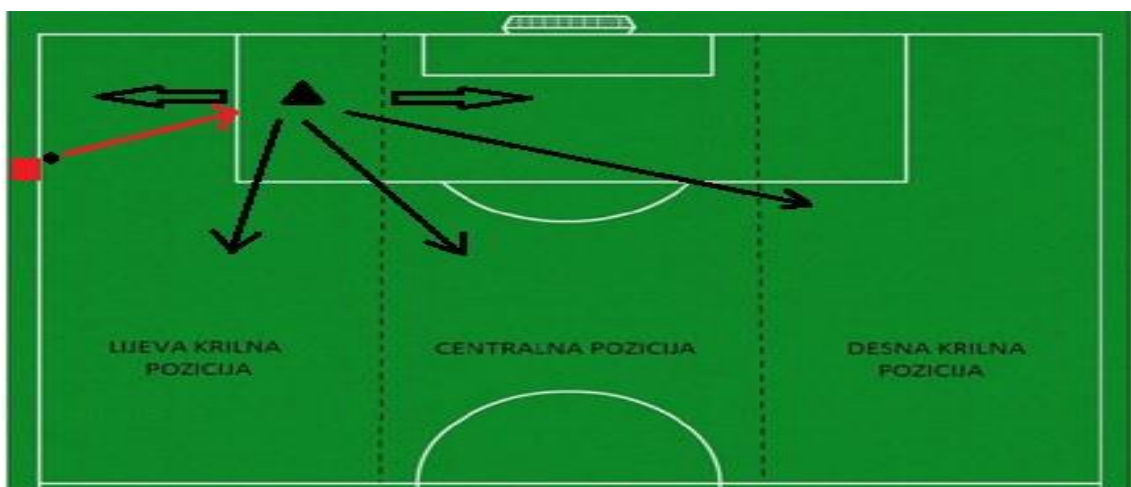
- 2) Tranzicija iz obrane u napad nakon direktnih i indirektnih solobdnih udaraca kada je vratar uhvatio loptu u užoj obrambenoj zoni**
- a) Vratar degažira na najisturenijeg suigrača koji može direktno ugroziti vrata protivnika
 - b) Vratar odigrava na suigrača koji ima priliku osvojiti prostor u dubini i ugrozi vrata protivnika
 - c) Vratar promjenom strane i dodavanjem suigraču na boku otvara napad preko boka gdje je manja koncentracija protivničkih igrača (Slika 51.)
 - d) Odigravanje povratne lopte sa zadatkom da zadržimo loptu u svom posjedu i da kroz otvaranje igre sa vratarom iznesemo loptu iz naše zadnje obrambene linije
 - e) Vratar degažira dugačku loptu na napadača sa dobrim skakačkim predispozicijama



Slika 51. Vrtar dodavanjem suigraču na bok vrši otvaranje napad preko boka gdje je manja koncentracija protivničkih igrača

3) Odigravanje vrataru ubacivanjem lopte iz auta u podfazi otvaranja napada preko centralne i bočne pozicije

- a) Vrtar odigrava na suigrača koji ima priliku osvojiti prostor dubine na centralnoj ili bočnoj poziciji
- b) Vrtar odigrava na centralnu ili bočnu poziciju suigraču koji ima mogućnost zadržati loptu u vlastitom posjedu i nastaviti sa otvaranjem napada
- c) Vrtar prijenosom i odigravanjem na bok slobodnom igraču, okreće stranu i otvara napad po boku gdje je manja koncentracija protivničkih igrača



Prikaz br 5. Podfaza napada u tzv. horizontalnom odnosu (Barišič, 2007.)

Vratar u taktičkom pogledu u fazi obrane i fazi napada je jedna od najbitnijih pozicija za početak stvaranja igre. Vratar mora biti vođa te verbalno, aktivno komunicira i sudjeluje u fazi obrane kao i u stvaranju igre kada je lopta u vlastitom posjedu. Od vratara se očekuje da sigurno, paravremeno i točno distribuiraju lopte rukom ili nogom. Mora biti na visokoj razini obučeniosti u igri od degažmana pa do najsloženijih tehničko-taktičkih zadataka poput igrača na terenu. Mora posjedovati izuzetnu sportsku inteligenciju, mora prepoznavati defenzivne i ofanzivne zadatke svoje ekipe. Svojom mirnoćom mora ulijevati sigurnost igračima te imati sposobnost donošenja pravih odluka u određenim trenucima, preuzimajući rizik u najsloženijim situacijama.

5. NAJVAŽNIJI RAZVOJNI TE-TA ELEMENTI KOD VRATARA

U tekstu iznad naveo sam i objasnio te-ta elemente, a u ovom poglavlju ću naglasiti bitne razvojne elemente kod vratara. Vratar u suvremenom nogometu nema samo ulogu spriječavanja postizanja pogotka protivničke momčadi. Već ima ulogu zadnjeg igrač u odnosu na loptu i protivničke igrače. Možemo reći da su vratari kao zadnji igrači u obrani oči svoje ekipe, jer vratar kao zadnji igrač u polju ima najbolju preglednost. Kako bi se vratar razvio i poprimio ulogu igrača potrebna mu je tehničko-taktička obuka u kojoj najvažniju ulogu ima trener vratara. Najvažniji elementi obuke su: postavljanje, položaj tijela, verbalna i neverbalna komunikacija, distribucija sa obje noge, donošenje odluka, periferni vid. I najvažnije, čemu nam koriste izolirane vježbe kod vratara.

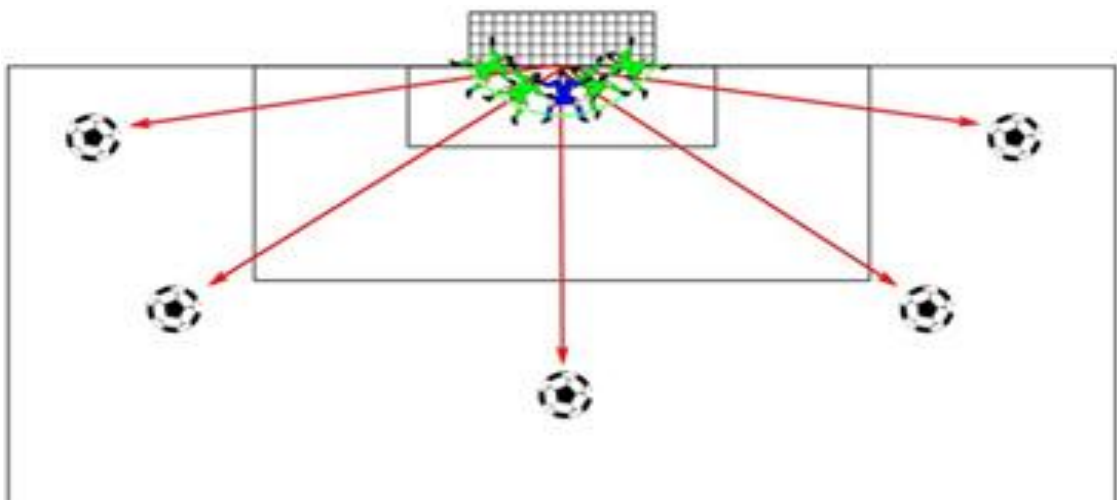
Prema Peračeku i suradnicima (2017.), evaluacija izvedbe na utakmici koristi se kako bi se utvrdile strategijske i taktičke efektivnosti igre svoje i suparničke ekipe kako bi našli razvojne tendencije igre, a predstavlja i bitan izvor informacija za evaluaciju efektivnosti trenažnog procesa i drugih korekcija.

Peraček (2017.) navodi da razumjeti izvedbu najuspješnijih ekipa znači razumjeti izvedbu individue u njezinoj specifičnoj funkciji. Moderni način vođenja procesa pripreme nije moguć bez stalne primjene mnoštva informacija. To se odnosi na bilo koju funkciju ili poziciju u igri pa tako i na vratare.

5.1. Postavljanje

Postavljanje vratara ovisi o odnosu lopte koje dolaze iz igre i lopte koje dolaze nakon prekida igre te kod napadačkih akcija. Kod postavljanja na lopte iz igre, vratar je primoran pratiti kretanje svih situacija koje se odvijaju pred njegovim vratima kako bi se na vrijeme postavio u najbolji položaj u odnosu na trenutnu situaciju na terenu. U trenutku udarca prema vratima, vratar je u osnovnom stavu i postavljanjem pokušava prekriti što veću površinu gola imajući na umu mogućnosti loba. Druga postavljanja su u odnosu na lopte koje dolaze iz prekida igre, a to su: izvođenje slobodnih udaraca, indirektnih udaraca, korneri, ubacivanje lopte iz auta i jedanaesterci. Svaki udarac osim kod slobodnih udaraca gdje postavljanjem igrača, igrači brane bliži dio gola u odnosu na loptu i vrata, a vratar se postavlja u nebranjeni dio ispred linije svojih vrata gdje može vizualno kontrolirati loptu. Na taj način igrači brane jedan dio dok vratar brani i smanjuje drugi dio vrata u mogućnosti postizanja pogotka. Postavljanje vratara u odnosu

na loptu je neophodno, jer što je vratar bliže protivničkom igraču sa loptom, pokriva veću poršinu svojih vrata. Posve drugačije postavljanje zahtjeva od vratara kada je lopta u njegovom posjedu. U tim akcijama vratar se postavlja na terenu sukladno igračima i kretanjem lopte. Time omogućuje opciju više svom suigraču te povećava brojčanu prednost nad protivničkom ekipom tijekom otvaranja napada. U obrambenim situacijama vratar se postavlja visoko od svog gola u odnosu na loptu i igrače, kako bi pokupio ili spriječio sva dubinska i duga proigravanja suparničke momčadi. Tako visokim postavljanjem postaje zadnja linija obrane i time pomaže i rasterećuje svoje obrambene igrače.



Slika 52. Postavljanje vratara

5.2. Položaj tijela

Položaj tijela je tehnička sposobnost vratara da postavi svoje tijelo u određenom vremenu i prostoru u odnosu na dolazeću loptu i suigrača ili protivničkog igrača koji je upućuje. Položaj tijela omogućava vrataru lakše izvođenje tehničkih elemenata prijenosa, primanja i udaraca po lopti. Prilikom vratarovog prenošenja lopte s jedne na drugu stranu, neadekvatan položaj tijela rezultirati će neadekvatnom izvedbom ili golom. Ako vratar postavi adekvatan položaj tijela u odnosu na loptu imati će veću preglednost terena i adekvatno će prenijeti loptu na drugu stranu te omogućiti brzi kontranapad. Po položaju tijela vratara igrači mogu odlučiti dali će ili neće dodati loptu. Isto tako i vratar prilikom dodavanja po položaju tijela igrača odlučuje kome će dodati loptu. Kod udaraca prema vratima položaj tijela vratara ima bitnu ulogu jer neadekvatan položaj tijela rezultirati će golom dok adekvatnim postavljanjem položaja tijela u odnosu na loptu smanjuje se mogućnost postizanja pogotka. Ispravan položaj

tijela u odnosu na loptu vrataru olakšava sva primanja, prijenose, odgiravanja i ispucavanja lopte.



Slika 53. Položaj tijela kod primanja lopte

5.3. Verbalna i neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija između vratara i igrača odnosi se na namjerno i nenamjerno komuniciranje tijelom. Vratar svojim govorom tijela može puno toga reći igraču, naprimjer svojim govorom tijela pokazuje igraču gdje bi htio loptu ali isto tako i svojim govorom tijela može pokazati da u određenoj situaciji u odnosu na protivničkog igrača nije spreman na primanje lopte. Isto tako vratar u određenim situacijama iako mu je igrač u najboljoj poziciji ali je okrenut leđima prema lopti govori igraču da nije u tom trenutku spreman primiti loptu i vratar mora potražiti drugo rješenje. Govorom tijela vratar može i prevariti protivničkog igrača tako da „telefonira“ tj svojim govorom tijela navede igrača u jednu stranu dok dodaje loptu u suprotnu od one gdje je svojim govorom tijela naveo protivničkog igrača i tako ga prevario i dodao sigurnu loptu. Vratari svojim govorom tijela mogu pokazati igračima i treneru svoje emocije i trenutna stanja na terenu. Verbalna komunikacija između vratara i igrača znači komuniciranje riječima. Uspješnu verbalnu komunikaciju prati njena neverbalna komunikacija, tako vratar lakše može komunicirati sa igračima i trenerom. Na primjer, vratar je u najboljoj poziciji da vidi sve što se dešava na terenu pa tako svojim verbalnim komuniciranjem između svojih igrača kako bi se trebali postaviti u određenim situacijama sprječava puno protivničkih akcija. Vratar svojom verbalnom komunikacijom jasno i glasno daje svojim i protivničkim

igračima do znanja kada ide na loptu i u tim situacijama dobro uspostavljena komunikacija dovodi ka manjim pogreškama i ozljedama.



Slika 54. Neverbalna komunikacija

5.4. Distribucija sa obje noge

Distribucija s obje noge je tehnički element kojeg sam objasnio u tehnici vratara sa loptom. Ona podrazumjeva igranje vratara s obje noge na najvišoj tehničkoj razini. Moderni vratar zbog sve brže igre mora biti na visokoj tehničkoj razini s obje noge što omogućuje ekipi sigurnost i igrača više u terenu. Distribucija podrazumjeva dodavanje lopte nogom sa poda (s obzirom na vrstu dodavanja: dugo, kratko; s obzirom na dio terena: 1. trećina, 2. trećina, 3. trećina igrališta) i distribucija iz ruke (zraka) gdje se vratari najviše služe bočnim poluvolej udarcem, jer je najbrži, najprecizniji i najdalji udarac iz ruke. Distribucijom vratar može ostvariti prednost u odnosu na protivničku momčad tako da iz svog kaznenog prostora točnom distribucijom stavi svog napadača u povoljan položaj za postizanje pogotka. Isto tako lošom izvedbom distribucije lopte može dati loptu protivničkom igraču te ugroziti svoja vrata. Zbog toga suvremeni nogomet zahtijeva od vratara visoku tehničku pripremljenost kod izvođenja distribucija sa loptom.

Campos i suradnici (2011.) napravili su manju studiju gdje su proučavali distribuciju lopte četiri vratara izabrani iz 1., 2. i 3. španjolske lige te jednog golmana U19 uzrasta koji se natjecao za mlađu momčad jedne ekipe. Svakog vratara analizirali su u 10 utakmica. Rezultati su pokazali da, što je veća razina natjecanja, to su vratari bolji. U jednostavnijim zadacima su

skoro pa savršeni, a u onim kompliciranijim dobri. Pokazalo se kako vratari koji igraju na višoj razini imaju više uspješnih dodavanja u napadačkoj trećini igrališta koji vode do prilike za gol dok oni u nižim ligama imaju veću distribuciju lopte tamo gdje ima manje igrača i gdje je sigurnija okolina.



Slika 55. Distribucija nogom

5.5. Donošenje odluka

Donošenje odluka kod vratara je veoma težak zadatak, naročito ako se odluke odnose na situacije u važnim utakmicama i ako će one imati negativne ishode za koje je vratar kriv. U nekim situacijama nogometne igre donošenje odluka je izrazito lako dok kod nekih vratara predstavlja veoma složen proces. U tu domenu veoma je bitno kako je vratar tehničko-taktički i psihološki pripremljen jer ti faktori imaju veliki utjecaj pri donošenju odluka vratara.

Tijekom natjecanja nogometaši se suočavaju sa mnoštvo problemskih situacija. Da bi bili u stanju donositi pravilne odluke u vidu rješavanja problemskih situacija moraju moći prepoznati specifične nogometne situacije (Verjeijen 1997.)

Na primjer pogrešna odluka vratara može rezultirati primljenim golom dok ispravna odluka može dovesti do stavljanja u povoljan položaj suigrača u odnosu na protivničkog igrača. Ne misli se samo donošenje odluka sa loptom nego i bez nje kada vratar treba donjeti odluku dali će obraniti loptu rukom ili nogom u određenoj situaciji te izaći u šut, na visoku loptu ili ostati

na голу u odnosu na loptu i igrače. Kada vratar uhvati loptu brzo donošenje odluke i distribucijom prema igraču omogućuje brzi kontranapad te hvata protivničke igrače na „spavanju“. Donošenje odluka je sposobnost koja se trenira kao i ostale tehničko-taktičke vježbe. Kako bi vratar donosio što ispravnije odluke on mora biti mentalno jak što mu daje samouvjerenost u sebe i samopouzdanje. Naravno da na to mogu utjecati razni faktori, a to su: emocionalno stanje, vratareve sposobnosti, pritisak i dr. Kod emocionalnog stanja izdvojiti ću strah koji je najveći neprijatelj svakog golmana. Strah radi jednu vrstu blokade kod vratara te on odgađa donošenje odluka zbog moguće pogreške pogotovo ako se radi o utakmici visokog značaja gdje je pritisak jako veliki. Zbog tih faktora vratari moraju biti izrazito mentalno i tehničko-taktički pripremljeni i te zahtjeve moraju raditi u realnim uvjetima nogometne igre kako bi se nosili sa svim otežavajućim faktorima.



Slika 56. Donošenje odluka u koju stranu će se bacit

5.6. Periferni vid

Vidne sposobnosti vratara opisuju niz važnih karakteristika koje vidni aparat manifestira u motoričkim gibanjima. Vratarev pogled je pretežito usmjeren na loptu kada je kod protivničkog igrača koji je u prilici u postizanju pogotka te je koncentriran na daljnji tijek odvijanja situacije. U toj situaciji periferni vid vrataru pomaže da bude osvješten što se događa u njegovoj neposrednoj okolini. Periferni vid je sposobnost koja se može trenirati u situacijskim uvjetima kao u nogometnoj igri. Recimo na primjer kada protivnički igrač vodi loptu prema голу periferni vid vrataru omogućuje da vidi dali ima drugih protivničkih igrača sa druge strane

te mu uvelike pomaže u njegovom postavljanju ili kada je lopta kod vratara i ako je njegov pogled usmjeren na jednu stranu, periferni mu vid omogućuje da promjeni odluku kome će dati loptu ako je igrač u perifernom vidu u boljoj poziciji nego igrač u kojeg je pogled usmjeren. Povećanjem periferne vizije kod vratara možemo dodati još jednu dimenziju u njihovoj igri. Ne samo da postižu svoju glavnu svrhu da vide više od onoga što se događa oko njih, već kada je potrebno stavljaju koncentraciju u viši stupanj i brzinu prilagodbe u određenim situacijama nogometne igre.



Slika 57. Perifernim vidom zamjenio bijelu točku sa loptom

5.7. Izolirane vježbe za vratara

Izolirane vježbe za vratara nam služe za usavršavanje tehničke izvedbe, za razvoj kondicijske pripreme (kombincija brzine/snage s tehnikom), za učenje, poboljšanje i usavršavanje vratarskih tehnika, tijekom zagrijavanja, za početak sezone i nakon povrede vratara (psihički aspekt).

6. KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI

Osnovna im je zadaća da utječu na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških dimenzija. Kondicijska priprema služi i kao prevencija protiv ozljeda, te može služiti kao aktivan odmor i rekreacija. Ujedno može poticati psihološke efekte što je vrlo bitan segment kod vratara. Ako je vratar dobro kondicijski pripremljen veće su mogućnosti za njegovu bolju performansu u odnosu na nižu razinu kondicijske pripremljenost.

Igrači koji posjeduju optimalnu kondicijsku pripremu u stanju su pred kraj utakmice napraviti onaj korak više koji će odlučivati o pobjedi i porazu (Bangsbo, 1994, 1996, Reilly i sur. 2000).

Dobro obučeni te-ta elementi kod vratara ovisit će uvelike i o razini kondicijske pripremljenosti. Za kondicijske sposobnosti možemo reći da su neke važnije za uspjeh od drugih, te se to tada naziva jednadžba specifikacije i najvažnija sposobnost se stavlja na prvo mjesto. Kod vratara možemo reći da prvo i drugo mjesto zauzimaju snaga i brzina. Pod kondicijske sposobnosti vratara smatramo njegove funkcionalne i motoričke sposobnosti.

Znanja iz fiziologije ljudskih procesa potrebna su treneru za oblikovanje fizičke pripreme nogometaša (Bangsbo 1994).

U stručnoj literaturi pojam kondicija različito se tumači i različito definira. Kondicija je skupni pojam za sve psihičke, fizičke, tehničke, taktičke, kognitivne i socijalne faktore dostignuća (Weineck 1999).

Pojam kondicija podrazumijeva zbroj svih tjelesnih sposobnosti koje su potrebne za postizanje vrhunskog rezultat (Grosser 1998).

6.1. Anatomska analiza

Anatomska analiza motoričke izvedbe pruža informacije o angažiranim mišićima i mišićnim skupinama i razini njihove aktivacije tijekom sportske aktivnosti, zatim podatke o redosljedu aktiviranja, kao i o vrsti kontrakcije pojedinih mišića i mišićnih skupina (Milanović, 2013.)

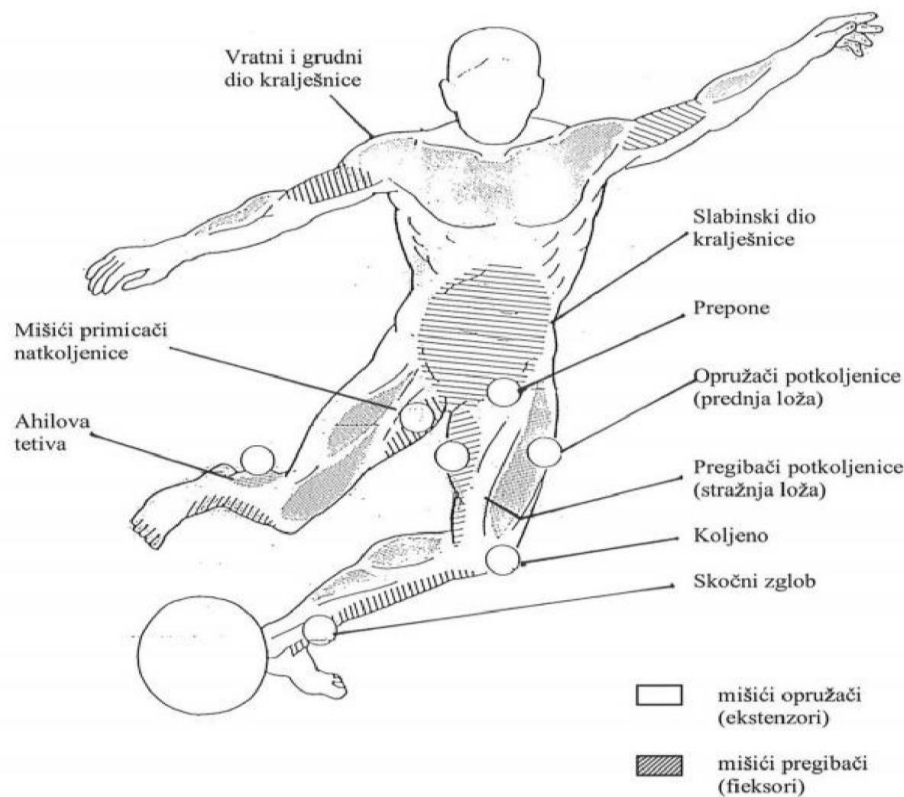
Daje nam točne i precizne informacije koji dijelovi tijela kod nogometaša su najviše angažirani i najugroženiji. Najugroženiji zglobovni sustavi su: koljeno, skočni zglob, kralježnica (slabinski i vratni dio). Kod mišićnih skupina najopterećeniji su: mišići opružaći i primicači natkoljenice te pregibači i opružaći potkoljenice.

Bona i suradnici (2016.) uspoređujući vršne momente sila kod nogometaša različitih pozicija U-15 kategorije pokazuju kako vratari uz braniče iako se statistički značajno ne razlikuju od drugih taktičkih pozicija, ipak imaju nešto veće vrijednosti u fleksiji i ekstenziji potkoljenice.

Dvije regije tijela u nogometu posebno su podložne ozljedama to su preponski pojas i Ahilova tetiva (Jonath, 1981.).

Kod vratara bih još naveo i rameni pojas zbog obima bacanja i amortizacije preko tog dijela tijela. Kada znamo sve kritične regije tijela kod vratara, potrebno je fizičkom pripremom utjecati na razvoj snage i fleksibilnosti dijelova tijela lokomotornog sustava. Suvremeni nogomet od vratara zahtjeva proporcionalnu razvijenost svih mišićnih regija.

Prema Seatonu i Camposu (2011.), mnogo je postojećih istraživanja bazirano na izvedbi vratara, ali ne u vidu analize utakmice. Istraživanja su uglavnom fokusirana na fiziologiju, psihologiju i prevenciju ozljeda, stoga bi istraživanja izvedbe igrača u vidu analize utakmice znatno povećala znanja o zahtjevima igre za vratara te samim time i znatno poboljšala razinu izvedbe vratara.

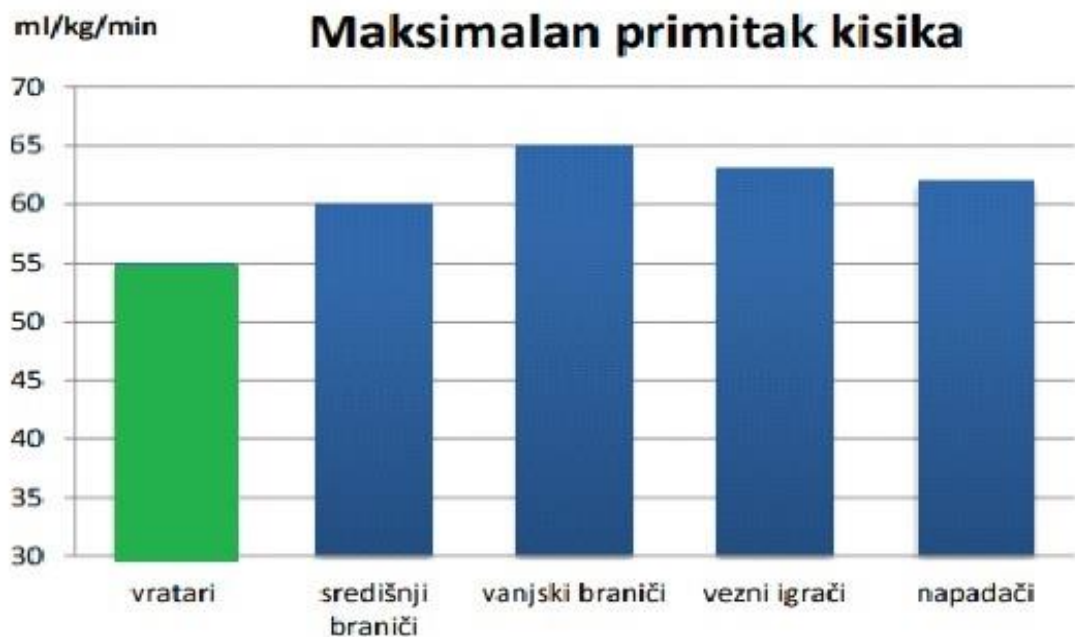


Slika 58. Prema Jonath-anu (1981) kritične zone lokomotornog aparata kod nogometaša

6.2. Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalnom analiziom možemo dobiti informacije o aktivnosti energetske procesa i živčano mišićnog sustava u nogometu, što podrazumjeva sustav za transport kisika, fosfagenog i glikolitičkog sustava. Glavni pokazatelj sustava za transport kisika i stanja treniranosti kod nogometaša je primitak kisika (VO_2). Udaljenost koju vratar prijeđe tijekom utakmice ovisi o aerobnom kapacitetu, no nesmiemo zaboraviti da vratar zavisi ponajviše o anaerobnim kapacitetima. Energiju crpi iz ugljikohidrata i masti, a obnavljajući procesi odvijaju se dok vratar stoji, hoda ili kaska. Kod vratara je često povišena koncentracija laktata jer se aktivira glikolitički energetske sustav u situacijama kad izvode više uzastopnih te-ta akcija bez pauze. Aerobne i anaerobne sposobnosti su temeljne za vratarevu izdržljivost. Poznavanjem funkcionalnih zahtjeva kod vratara daje nam saznanja za planiranje i programiranje trenažnog procesa. Funkcionalne sposobnosti vratara utvrđujemo na temelju podataka o maksimalnom primitku kisika, anaerobnom pragu i spriorgometrijskim pokazateljima.

Prikaz nam govori da vratari imaju najnižu vrijednost maksimalnog primitka kisika u odnosu na druge igrače i igračke pozicije. Taj nam podatak ukazuje da aerobne sposobnosti vratara ne moraju biti kao kod veznih ili braniča ali bi to utjecalo na njihovu performansu u nogometnoj igri.



Prikaz 6. Maksimalni primitak kisika ovisno o poziciji igrača (prema Marković i Bradić, 2008).

Prema Di Salvu i suradnicima (2008.), vratari najveću udaljenost tijekom utakmice prijeđu hodanjem u prosjeku 4025 m, nakon čega slijedi trčanje niskim intenzitetom (1123 m), zatim trčanje srednjim intenzitetom (221 m), trčanje visokim intenzitetom (56 m) te udaljenost prijeđena u sprintu (11 m). Nadalje, najviše vremena vratari u prosjeku tijekom utakmice provedu u hodanju (4290 sekundi), nakon toga u stajanju (918 sekundi), u laganom trčanju (460 sekundi). Trčanje srednjim intenzitetom iznosi 46 sekundi, trčanje visokim intenzitetom 9 sekundi te 1 sekundu provedu u sprintu.

Vratari po statistici prelaze najmanju udaljenost u odnosu na druge igrače u polju, što nam govori i podatak o slabijem maksimalnom primitku kisika, a on iznosi oko 55 ml/kg/min.

Kako navode Sporiš i suradnici (2009.), vratari u odnosu na ostale igrače u polju imaju najmanje vrijednosti VO₂max. Takav podatak ne čudi jer imaju i najmanju aerobnu aktivnost tijekom utakmice u usporedbi s drugim igračima na terenu.

Iz tablice možemo zaključiti da aerobne sposobnosti vratara ne moraju biti na istoj razini kao kod veznih igrača da bi to imalo efekta na uspješnost u obavljanju njegovih zadaća sa obzirom na udaljenost koju prelaze tijekom utakmice (5 611±613 metara) (Slika 59.) u odnosu na ostale igrače, zato je opravdan slabiji maksimalan primitak kisika kod vratara.

	All match		
	Mean	SD	CV(%)
Total distance (m)	5 611	613	10.9%
Distance walking (m)	4 025	440	10.9%
Distance jogging (m)	1 223	256	21.0%
Distance running (m)	221	90	40.9%
Distance high-speed run (m)	56	34	61.2%
Distance sprinting (m)	11	12	104.2%

N.=109; CV: coefficient of variation (%).

Slika 59. Prijeđena udaljenost različitim tempom (prema Di Salvo i sur., 2008.)

Parus i suradnici (2017.) utvrdili su ukupnu prijeđenu udaljenost vratara tijekom utakmice, izvedbu ispod i iznad anaerobnog praga koje karakteriziraju tjelesnu aktivnost profesionalnih vratara u Bundesligi. Sudjelovalo je 34 vratara iz 18 klubova, u sezoni 2014./2015. Izvedba vratara analizirana je putem sistema VIS.TRACK. Rezultati su pokazali kako je ukupna prijeđena udaljenost iznosila $5,48 \pm 0,56$ km. Udaljenost prijeđena ispod anaerobnog praga bila je $5,28 \pm 0,52$ km dok je udaljenost prijeđena iznad anaerobnog praga iznosila $0,21 \pm 0,09$ km. Omjer između anaerobnih i aerobnih aktivnosti iznosio je 25:1. Ukupna prijeđena udaljenost vratara ispod i iznad anaerobnog praga indicira kako vratari tijekom utakmice dominantno koriste aerobni režim rada

6.3. Motoričke sposobnosti

Milanović (2013) motoričke sposobnosti definira kao sposobnost koja omogućuje realizaciju svih vrsta gibanja u čijoj osnovi leži učinkovitost organskih sustava, a posebno živčano – mišićnog koji je odgovoran za intenzitet, trajanje i regulaciju kretanja. Te sposobnosti omogućuju snažno, brzo, dugotrajno, precizno i koordinirano izvođenje različitih motoričkih zadataka.

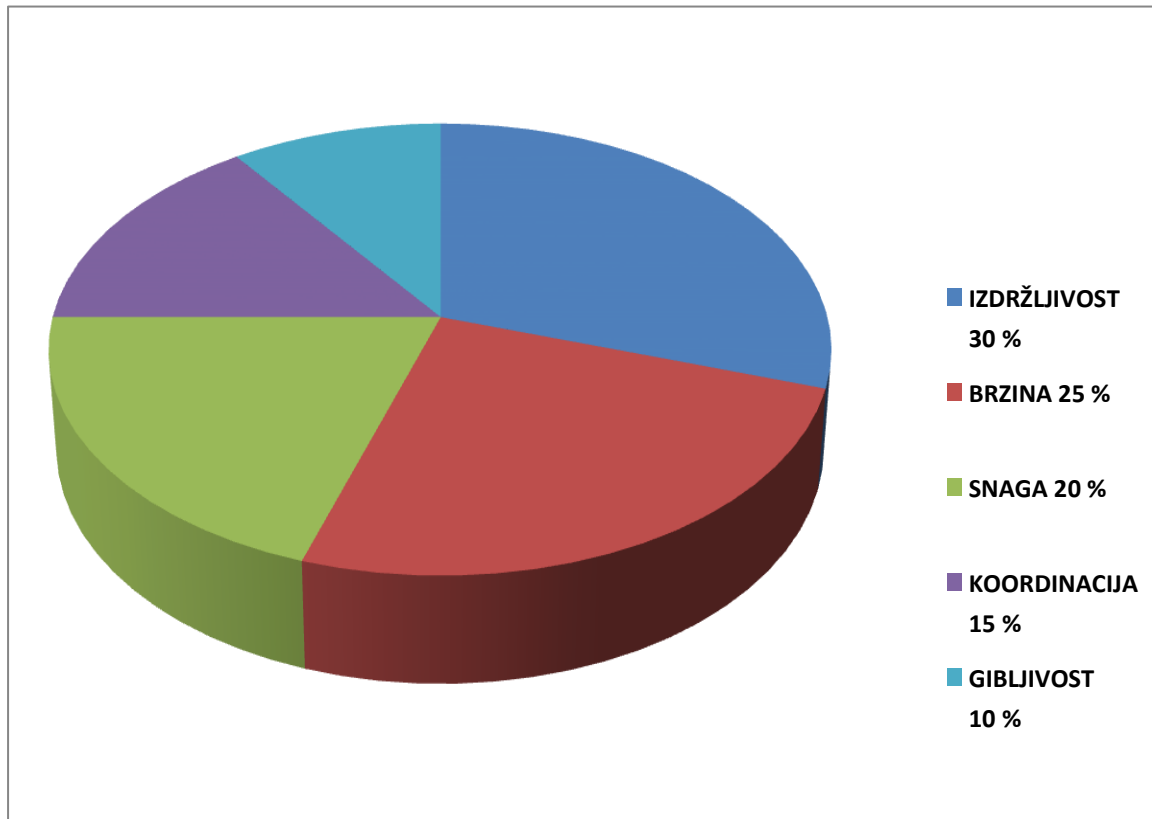
Prema Rebelu (2013.), elitni mladi vratari bolji su od neelitnih u sposobnostima kao što su vertikalni odraz, sprint, agilnost te jakost mišića donjih ekstremiteta. Nadalje, Deprez i suradnici (2014.) navode kako vratari imaju nešto lošije rezultate u testovima agilnosti u odnosu na druge igrače u polju u dobi od 9 do 13 godina. No, u kategorijama od U9-U15 nisu nađene značajne razlike u testovima tipa eksplozivne skočnosti (CMJ, SAR, SBJ).

Motoričke sposobnosti su neizostavan dio svakog sportaša i predstavljaju grupu osobina, zahvaljujući kojima je moguće izvođenje motoričkih zadataka. Karakteristično za motoričke sposobnosti je to da se mogu mjeriti. Motoričke sposobnosti kod vratara i njihova razvijenost uvelike utječe na uspješnost izvedbe tijekom nogometne igre. Sukladno jednadžbi specifikacije uspješnosti u nogometu iz ovog prikaza vidimo nekoliko najbitnijih sportaševih sposobnosti, a to su: izdržljivost (30%), brzinu (25%), snagu (20%), koordinacija (15%) i gibljivost (10%).

Promatrajući ovaj prikaz sa vratarevog stajališta u okviru motoričkih sposobnosti možemo reći da je omjer sličan ali nešto drugačiji, te da bi oni također kao i igrači morali biti dobro kondicijski pripremljeni. Najbitnije sposobnosti za uspjeh kod vratara su snaga i brzina (brzinsko eksplozivna svojstva), dok je izdržljivost iza njih kao i koordinacija i gibljivost.

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijeloga tijela ili dijelova lokomotornog sustava (Bompa, 2006.).

Fleksibilnost je slobodni opseg pokreta u jednom ili više zglobova (Holand 1968.).



Prikaz 7. Faktorska struktura uspješnosti u nogometu u prostoru izabranih motoričkih sposobnosti (Milanović 2005.)

a) Brzina

Brzina je motorička sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta kojim se svladava što duži put u što kraćem vremenu (Milanović, 2013).

Brzina je sposobnost reagiranja na neki signal ili vršenje pokreta i jednostavnih kretanja za najkraće moguće vrijeme (M. Gajić,1985).

Brzina kod vratara je sposobnost da izvede određene pokrete u zadanim uvjetima te je jedan od odlučujućih faktora za vrhunskog vratara, koju uvjetuju vanjski podražaji koji su vezani za senzorno-motorni sustav koji povremeno reagira na novonastalu situaciju. Brzinu pokreta uz biomehaničke karakteristike određuje brzina mišićne kontrakcije koja zavisi od morfoloških i biokemijskih karakteristika mišića. Jedna od bitnih faktora je i brzina pojedinačnog pokreta koja predstavlja vratarevu sposobnost izvođenja jednostavnog pokreta sa maksimalnom brzinom što najčešće vidimo u situacijskim uvjetima na terenu. Najvažnije specifične brze kretnje vezane su uz frekvenciju pokreta vratara ili frekvenciju nogu koje se odvijaju na liniji vrata i u šesnaestercu, a to su bočna kretanja i kretanja naprijed-nazad sa prelaskom u bacanja.

b) Snaga

Milanović (2013) definira snagu kao sposobnost koja se manifestira u savladavanju različitih otpora.

Eksplozivna snaga predstavlja jednu od determinanti uspješnosti u svim aktivnostima koje zahtijevaju ispoljavanje maksimalne mišićne sile u što kraćoj jedinici vremena (Newton i Kramer, 1994)

Za vratara veliku ulogu igraju sljedeći tipovi snage:

- a) Eksplozivna snaga
- b) Repetativna snaga
- c) Elastična snaga
- d) Maksimalna snaga

Vratar se za vrijeme utakmice susreće sa različitim vrstama otpora koje mora uspješno savladati. Bazična snaga mora biti postavljena na optimalnom, prihvatljivom nivou kako bi se na nju moglo nadograđivati specifični oblici snage koji su potrebni za zahtjeve nogometne igre. Od navedenih tipova snage kod vratara izdvajamo jednu od najvažnijih tipova snage, a to je eksplozivna snaga. Kod vratara eksplozivna snaga se očituje u većini akcija kao što su: snaga izbačaja lopte, snaga udarca po lopti, snaga opružanja i snaga odraza što vrataru olakšava različitu izvedbu u različitim situacijama tijekom nogometne utakmice. Vratar svoje tipove

snage mora ravnomjerno manifestirati tijekom cijele utakmice, zato veliku ulogu ima i razvoj snažne izdržljivosti.

Trening fizičke pripreme treba sadržavati situacije koje proizlaze iz nogometne igre (Bangsboa, 1994.).

6.4. Morfološke karakteristike

Morfološke karakteristike sportaša uvelike ovise o vrsti sporta kojim se bave. Najbolje rezultate postižu sportaši čija je građa tijela prilagođena zahtjevima sporta kojim se bave. Ako je sportaš na višem natjecateljskom stupnju prilagodba će biti izraženija.

Prema Suttonu i suradnicima (2009.), vratari se značajno razlikuju u odnosu na vezne igrače i napadače u vidu tjelesne visine i tjelesne težine te imaju i nešto veći postotak masnog tkiva u odnosu na napadače.

Vratarov uspjeh uvelike ovisi o morfološkim karakteristikama, od kojih su osnovne tjelesna visina i masa, koje se valoriziraju s obzirom na trenutnu dob.

U nogometu su provedena mnoga istraživanja na nogometašima različitih razina natjecanja s obzirom na njihovu kvalitetu. U istraživanjima se nalaze i istraživanja kojima je bio cilj utvrditi morfološke karakteristike nogometaša. Sastav tijela nogometaša ovisi o individualnim karakteristikama i o specifičnostima pozicije na kojima igraju. Vratari se od ostalih igrača razlikuju po tjelesnoj masi i udjelu tjelesne masti, kao i po visini. Dugi niz godina istraživači prate određene morfološke karakteristike kako bi definirali čimbenike koji su najviše potrebni za uspjeh nogometnih vratara.

Što se tiče mladih hrvatskih igrača, Rak i suradnici (2014.) tvrde da su za vratare do 13 godina starosti tipične značajno više vrijednosti tjelesne visine i težine, a što se somatotipa tiče, prevladavaju mezomorfna i ektomorfna komponenta.

Isto tako prema Raku i suradnicima (2014.), uspoređujući vratare s ostalim igračima na terenu starosti do 15 godina, može se vidjeti kako su vratari i u ovoj kategoriji nešto teži i viši, ali i da imaju veće vrijednosti BMI-a. Također, ova kategorija potvrđuje vrstu somatotipa, kao i prethodna (mezo-ektomorf).

S gledišta usporedbe na različite pozicije u momčadi, Matković i sur. (2003.) su na uzorku od 57 nogometaša prve hrvatske nogometne lige proveli mjerenje na 13 antropometrijskih varijabli

(tablica 1). Vratari su bili najviši i najteži (182,9 +/- 4,3 cm; 80,1 +/- 5,1 kg) te su imali znatno viši postotak tjelesne masti (20,2% vratari, a 13-15% ostali igrači; $p < 0.05$). Vratari su imali najduže ruke i noge ($p < 0.05$) i najveći biakromijalni raspon – širina ramena (43,2 +/- 1,9 cm).

	Vratar	Napadač	Vezni	Obrambeni
Masa tijela (kg)	80.1	76.8	76.1	79.1
Visina tijela (cm)	182.1	179.2	179.6	182.2
(%) masnog tkiva	20.2	15.0	14.4	13.9
Bezmasna masa (kg)	64.0	66.9	65.4	68.3
Dužina noge (cm)	104.3	100.4	101.4	102.7
Dužina ruke (cm)	79.2	77.6	77.7	78.6
Biakromijalni raspon (cm)	43.2	41.5	41.8	42.6
Bikristalni raspon (cm)	28.5	28.3	28.9	28.9
Dijametar lakta (cm)	7.2	6.9	7.2	7.3
Dijametar koljena (cm)	9.9	9.8	10.1	10.0
Opseg nadlaktice (cm)	30.0	29.9	28.9	29.0
Opseg podlaktice (cm)	26.9	26.6	26.2	26.4
Opseg natkoljenice (cm)	57.7	58.9	57.3	57.6
Opseg potkoljenice (cm)	38.4	39.0	38.7	39.2

Tablica 1. Prosječne vrijednosti morfoloških karakteristika nogometaša prema poziciji u igri (prema Matković i sur., 2003)

7. ULOGA TRENERA VARATARA U NOGOMETU

Trener vratara je stručno osposobljena osoba koja iza sebe ima iskustva u branjenju što je jako bitno zbog povezivanja teorije sa praksom. Vratari su danas zanemareni zbog nedostataka vremena za rad sa njima ili zbog trenerskog neznanja na koji ih način pripremiti i trenirati. Te zbog većine trenera koji su bili igrači u karijeri, a ne vratari. Iako možemo reći da suvremeni nogomet sve više i više zahtjeva stručne osobe, a u tom segmentu su zaduženi treneri vratara. Trener i vratari bi se trebali međusobno bolje upoznati, naučiti međusobno komunicirati očima i pokretima tijela, a to sve dovodi do izgradnje poštovanja između vratara i trenera. U konačnici i do boljih rezultata i učinka. Trener vratara isključivo je zadužen za vratare u ekipi. On u korelaciji s kondicijskim trenerom priprema i obučava vratare. Njegova uloga je tehničko-taktički obučiti golmana. Osim što imaju ulogu trenirati vratare, često su im podrška i psihološka sigurnost jer najviše vremena provode zajedno. Ujedno su na svakoj utakmici u kojoj daju savjet, pohvale i bodre svog vratara, te sa svog stajališta uviđaju sve nedostatke tijekom utakmice koje zapisuju i videoanalizom prikazuju vratarima što bi se trebalo ispraviti. Na sljedećem treningu te stvari se ispravljaju i pripremaju za novu utakmicu. Nažalost danas treneri vratara imaju jako malo vremena u treningu za obučavanje vratara, pa koriste svaki segment treninga za verbalnu komunikaciju i usmjeravanje, te bolju izvedbu vratara tijekom šuteva ili igre. Vratari u njemu ne vide samo trenera nego ga gledaju kao prijatelja i vide u njemu podršku, ali tu trener vratara mora dobro izbalansirati granicu između radnog i prijateljskog odnosa.

Sportska selekcija je postupak odabira darovitih pojedinaca kojima su potvrđeni potencijali da će u budućnosti biti sposobni realizirati vrlo zahtjevan proces sportske pripreme i vjerojatno postizati vrhunske natjecateljske rezultate. Za svako dijete potrebno je pronaći „pravi“ sport, u kojem ono takvo kakvo jest ima najveće šanse za uspjeh. (Milanović, 2013).

Dobra trenerova selekcija i tehničko-taktička pripremljenost u korelaciji s kondicijskim trenerom, kroz sve uzrasne kategorije, rezultirat će vratara za sudjelovanje u najvišim rangovima natjecanja. Uvelike o tome ovisi i stupanj darovitosti odnosno talentiranosti djeteta za pojedini sport.

„Inače, talent je vrlo krhka kategorija kao i nasljeđe od milijun dolara – moguće ga je oploditi, ali i spiskati!“ (Dešpalj, 2008).

8. PSIHOLOŠKA PRIPREMA VRATARA

Moderni nogomet karakteriziraju i mnoge konfliktne situacije, pa to traži i određenu dozu tolerancije. I ostale osobine ličnosti, kao što su čvrst karakter, snažan ego, maštovitost i drugo, vjerojato pozitivno utječu na rezultat (Dujmović, 2000).

Možemo reći da je ovaj segment pripreme jako bitan za vratara u nogometnoj igri, jer je njihova pozicija jedna od najstrenijih i najzahtjevnijih. Oni su ti koji mogu odlučivati kako će njihova momčad proći. Tu jako bitnu ulogu uz trenera vratara ima i sportski psiholog. Sportski psiholog ima različite metode koje poboljšavaju mentalne sposobnosti vratara i priprema ga za različite situacije u kojim se nalazi tijekom utakmice, a posebice je tu važna psihološka priprema prije pucanja jedanaesteraca. Mentalni trening postaje vrlo bitna karika u kreiranju uspjeha sportaša, te je jednako vrijedna kao kondicijski i taktički trening. Vratar koji trenira svoje mentalne sposobnosti bolje će reagirati u određenim stresnim situacijama od onog vratara koji to ne radi. Performansa izvedbe tijekom utakmice uvelike ovisi o prvoj lopti, jer vratar ako ulovi prvu loptu dobija samovjeru i sigurnost u sebe, no ako dobije gol koji ide na njegovu „dušu“ možemo reći da će biti poljuljan tijekom cijele nogometne igre i bit će lošija izvedba. Zato nam služe sportski psiholozi koji te situacije vježbaju sa vatarima. Poslije svake nogometne utakmice u kojoj je njegova izvedba bila upitna sa psihološke strane biti će i upitna sljedeća izvedba tijekom nogometne igre. Svaka dobra izvedba i pobjeda tijekom nogometne igre, daje vataru dozu samovjere i samopouzdanja u sebe za bolju izvedbu u sljedećim utakmicama. Tehnike mentalnog treninga koje poboljšavaju izvedbu vratara su: vježbe koncentracije, vizualizacija, vježbe disanja, autogeni trening, brain gym, meditacija. Ne smijemo izostaviti i očni trening koji je uz naš um početno mjesto reakcije napada protivničke ekipe.



Slika 60. Psihološka priprema

9. ZAKLJUČAK

U ovom diplomskom radu htio sam približiti jasne detalje koje otkrivaju kako je uloga vratara prije i sada neusporediva. Jer vratar u suvremenom nogometu nije samo hvatač lopti već je i njihov distributer. U suvremenom nogometu vratar poprima karakteristike igrača u polju, te se koristi kao igrač više u podfazi pripreme ili otvaranja napada kako bi lakše došli do podfaze središnjice, a pri tome i u podfazu završnice napada. Osim što ima zadaću spriječiti protivničku momčad da postigne pogodak, on mora biti vođa ekipe jer ima najbolji pregled na cijeli teren i situacije na njemu. U današnjem modernom nogometu veliki hendikep za vratara je da bude nedovoljno tehničko-taktički obučen u igri nogom jer suvremeni nogomet i većina trenera iziskuju od vratara da je na visokoj tehničko-taktičkoj razini obučenosti, kako bi se utrenirani dijelovi na treningu mogli iskoristiti na samoj utakmici. Ako je vratar na visokoj tehničkoj i taktičkoj razini obučenosti, ujedno je i njegova ekipa sigurnija u obrambenoj liniji te opasnija za protivnika jer sve akcije potiču ili su uključene u suradnji sa vratarom. Suvremeni nogomet od vratara zahtjeva savršenu igru nogom pa se u trening vratara uz vježbe elementarne tehnike integriraju vježbe za usavršavanje igre nogom, odnosno distribucija lopte. Vježbe moraju biti što specifičnije i simulirati uvjete koji se događaju za vrijeme nogometne utakmice. Uz obrambene zadatke i vladanjem specifičnom vratarskom tehnikom vratar mora imati visoku razinu sposobnosti u kontroli lopte sa nogom i rukom. Od presudne važnosti je da bude samouvjeren i koncentriran u donošenju odluka, čitanju i praćenju igre te precizan u distribuciji lopte sa nogom i rukom. Zbog same pozicije vratar mora biti na visokoj razini psihičke pripremljenosti jer on može ispraviti „sve“ greške obrambene linije, a njegova greška je uvijek vidljiva jer rezultira nepovoljnim ishodom, a to je najčešće gol i prednost protivničke momčadi. Vratarska pozicija jedna je od najstresnijih i najnezahvalnijih pozicija u vrhunskom nogometu i tu poziciju mogu igrati samo oni koji su na visokoj razini tehničko-taktičke, psihološke i kondicijske pripremljenosti.

Ovaj zaključak završiti ću sa legendarnom izjavom jednog od najvećih vratara svijeta, Ikerom Casillasom koji je izjavio, citiram: “ Biti dobra osoba je poput vratara. Bez obzira koliko si golova spriječio, ljudi će samo pamtili onog kojeg si propustio.“

10. LITERATURA

1. Peraček, P., Varga, K., Gregora, P., Mikulić, M. (2017.). Selected indicators of an individual game performance of a goalkeeper at the European Championship among the 17-year-old elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 188193. doi:10.7752/jpes.2017.01028
2. Sporiš, G., Barišić, V., Fiorentini, F., Ujević, B., Jovanović, M., Talović, M. (2014.). *Situacijska efikasnost u nogometu*, Glin: Stega-tisak d.o.o, Zagreb, CIP: 886337. ISBN 978-953-58237-0-4
3. Parus, P., Chmura, P., Konefal, M., Andrezejewski, M., Kowalczyk, E., Chmura, J. (2017.) Distance covered below and above the anaerobic threshold by elite german goalkeepers. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 17(1), 25-32. doi:10.18276/cej.2017.1-03
4. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Hrnčiarik, P., Peraček, P. (2011.). The analysis of game performance of goalkeepers in the U19 European Championship qualifier matches. U: I. Prskalo i D. Novak, ur. *Zbornik radova 6. FIEP Europskog kongresa, Poreč, 18.-21- lipnja, 2011. (str.593-603.)*. Zagreb: HRVATSKI KINEZIOLOŠKI SAVEZ
6. Hughes, M., Caudrelier, T., James, N., Redwood-Brown, A., Donnelly, I., Kirkbride, A., Duschene, C. (2012.). Moneyball and soccer - an analysis of the key performance indicators of elite male soccer players by position. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7(2), 402-412. doi:10.4100/jhse.2012.72.06
7. Rak, J., Milić, M., Erceg, M., Grgantov, Z., Sivrić, H. (2014.). Inter-positional differences in somatotype among young soccer players. U S. Pantelić (ur.), *Book of Proceedings XVII Scientific Conference "FIS COMMUNICATIONS 2014" in physical education, sport and recreation*. Niš, Serbia: Faculty of sport and physical education, University of Niš, 103-111. Hrvatska Znanstvena Bibliografija i MZOSSvibor.
8. Deprez, D., Fransen, J., Boone, J., Lenoir, M. (2014.). Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, 3(33), 243-254. doi: 10.1080/02640414.2014.934707
9. Guerra, I.; Chaves, R.; Tirapegui, J.; Baross, T. (2004.). Assessment of body composition in professional soccer players according to their positional roles. *Med Sci Sport Exerc*, 36:S207

10. Mišigoj-Duraković, M (2008.). Kinantropologija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Sutton, L., Scott, M., Wallace, J., Reilly, T. (2009.). Body composition of English Premier League soccer players: Influence of playing position, international status, and ethnicity. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 1019–1026. doi:10.1080/02640410903030305
12. Bona, C., C., Tourinho Filho, H., Izquierdo, M., Pires Ferraz, M., Marques, M. (2016.). Peak torque and muscle balance in the knees of young U-15 and U-17 soccer athletes playing various tactical positions. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, (57). doi: 10.23736/S0022-4707.16.06458-6
13. Sporiš, G., Jukić, I., Ostojić, S.M., Milanović, D. (2009.) Fitness profiling in soccer: physical and physiologic characteristics of elite players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 1947-1953
14. Seaton, M., Campos, J. (2011). Distribution competence of a football goalkeepers International. *Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, 314-324. doi:10.1080/24748668.2011.11868551
15. Matković, B.R.; Mišigoj-Duraković, M.; Matković, B., (1998.). Morfološke karakteristike vrhunskih hrvatskih nogometaša.
16. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R., Dražan, D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica, Zagreb: Leonardo Media
17. Da Silva, S.G.; Osiecki, R.; Arruda, M.; Moura, J.A.; De Campos, W. (2001.). Changes in anthropometric variables and in anaerobic power and capacity due too the training season in professional Brazilian soccer players. *Med Sci Sport Exerc*, 33:S158.
18. Hukman, D. (2018). Vježbe za usavršavanje igre nogom kod vratara u nogometu (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet.
19. Cigrovski, V., Kos, D., Martinčević, I. (2010). Neke morfološke karakteristike vrhunskih nogometnih golmana. Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa RH. "Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, 22.-26. lipnja 2010. (str. 424.-430.) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
20. Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Zagreb, Zagrebački nogometni savez