Metodika obuke i usavršavanja kutnog udarca u fazi obrane u nogometu

Cestarić, Marko

Master's thesis / Diplomski rad

2015

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:499855

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**



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: profesor kineziologije)

Marko Cestarić

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA KUTNOG UDARCA U FAZI OBRANE U NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, Rujan 2015

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: profesor kineziologije)

Marko Cestarić

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA KUTNOG UDARCA U FAZI OBRANE U NOGOMETU

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Valentin Barišić

Zagreb, Rujan 2015

METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA KUTNOG UDARCA U FAZI OBRANE U NOGOMETU

Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada je sistematizirati metodske vježbe za obučavanje i usavršavanje kutnog udarca u fazi obrane u nogometu. Ne postoji službena literatura u kojoj su vježbe navedene hijerarhijski i po principima metodičkog poučavanja i upravo je to jedan od glavnih razloga nastanka ovog diplomskog rada. Na Svjetskom prvenstvu 2014. godine od 171 pogotka ukupno, njih 16 postignuto je nakon kutnog udarca, što iznosi velikih 9,357 % od ukupog broja pogodaka i otprilike je svaki deseti pogodak postignut nakon kutnog udarca. Tematika ovog diplomskog rada je osmišljavanje metodskog postupka za obuku i usavršavanje kutnog udarca u fazi obrane u nogometu.

Ključne riječi:

nogomet, metodske vježbe, postupak obučavanja, postupak usavršavanja, kutni udarac, faza obrane

METHODOLOGY OF TRAINING AND TRAINING IMPROVEMENT OF DEFENSIVE CORNER KICK IN FOOTBALL

Summary:

Main goal of thesis is to gather methodic exercises for training and training improvement of defensive corner kicks in football. There is no official literature that contains all exercises ordered by hierarchy and priniples of methodic training and that is the most important reason this thesis is written. In World Cup in 2014. 171 goals were scored in total. 16 of them were scored after corner kicks which is 9,357 % and it means that every tenth goal was scored after corner kick. Purpose of thesis is to create methodology of traning and training improvement of defensive corner kick in football.

Key words:

football, training, training improvement, defensive corner kick, methodology of training

SADRŽAJ

Broj stranice:

1. UVOD 6
2. STRUKTURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE 8
3.1. FAZA NAPADA U NOGOMETU 13
3.2. FAZA OBRANE U NOGOMETU 17
4. PREKIDI U IGRI U NOGOMETU 21
4.1. POČETNI UDARAC U NOGOMETU 22
4.2. UBACIVANJE LOPTE U IGRU RUKAMA U NOGOMETU 22
4.3. UBACIVANJE LOPTE IZ VRATAREVOG PROSTORA U NOGOMETU 23
4.4. SUDAČKO PODBACIVANJE U NOGOMETU 23
4.5. KAZNENI UDARAC U NOGOMETU 23
4.6. KUTNI UDARAC U NOGOMETU 23
4.7. ZALEĐE U NOGOMETU 24
4.8. NEIZRAVNI SLOBODNI UDARAC U NOGOMETU 24
5. ZNAČAJ KUTNOG UDARCA U NOGOMETU 25
6. METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA KUTNOG UDARCA SA STAJALIŠTA OBRANE 28
6.1. METODIKA OBUKE KUTNOG UDARCA U FAZI OBRANE SA STAJALIŠTA VRATARA 30
6.2. METODIKA OBUKE KUTNOG UDARCA U FAZI OBRANE SA STAJALIŠTA OBRANE 35
6.3.METODIKA USAVRŠAVANJA KUTNOG UDARCA SA STAJALIŠTA OBRANE 52
7. ZAKLJUČAK 62
8. LITERATURA 63

1. UVOD

Prema Magglingenskoj deklaraciji iz 2003. godine, sport je definiran kao potreba i pravo svakog čovjeka i idealno sredstvo za učenje nužnih životnih vještina. Prema kriteriju strukturne složenosti sportovi se mogu podijeliti u više skupina: monostrukturalne sportske aktivnosti, polistrukturalne sportske aktivnosti, kompleksne sportske aktivnosti te konvencionalno-estetske sportske aktivnosti. Nogomet po navedenoj klasifikaciji spada u kompleksne aktivnosti, i to onu vrstu kompleksnih aktivnosti u kojima dominiraju polistruturalna aciklička gibanja. Pojednostavljeno, nogometna igra sastoji se od niza kretnih struktura koje sportaš izvodi samostalno, u paru sa suigračem, ili grupno, u suradnji sa dvojicom ili više suigrača.

Nogomet nosi obilježje dinamične igre kontaktnog tipa u kojoj se dvije momčadi suprostavljaju jedna drugoj s namjerom osvajanja glavnog kanala komunikacijske mreže, kojim se realizira protok lopte i pogodak kao finalni smisao igre (Gabrijelić, 1977). Od samih početaka do danas, nogomet je napredovao u mnogo segmenata, a ponajviše s aspekta motoričkih i funkcionalnih zahtjeva koji se stavljaju pred nogometaše. S druge strane, bitno je napomenuti da suvremeni nogomet od nogometaša iziskuje i visoku razinu naučenosti te primjenu različitih tehničko-taktičkih znanja. To je jedan od glavnih razloga zašto se nogomet danas smatra jednim od, ako ne i najpopularnijim sportom u svijetu.

U igri ovisno o situaciji izmjenjuje se velik broj kretnih struktura, neki autori navode brojku od čak 1400, pri čemu se aktivnosti mijenjaju prosječno svakih 3-5 sekundi. U igri je, ovisno o situaciji, potrebno brzo i efikasno prijemjeniti ona znanja i sposobnosti kojima ćemo nadmudriti protivnika kako bi se ispunio smisao nogometne igre, odnosno postigao pogodak i ostvarila pobjeda. Važnu ulogu u postizanju pogotka imaju i prekidi igre s obzirom na njihovu učestalost pojavljivanja. Prosječno 34% pogodaka na utakmicama postiže se nakon prekida. Uz slobodne udarce i kaznene udarce, kutni udarci su najvažnije i najučinkovitija vrsta prekida. Kao što je već napisano, 10% pogodaka postiže se nakon kutnih udaraca.

Iz tog razloga, u ovom radu kutni udarac će se pojmovno odrediti, odredit će se struktura kutnog udarca, njihova važnost, načini izvođenja, te taktička sredstva djelovanja vratara, obrambenih igrača i napadačkih igrača prilikom kutnog udarca te na kraju, metodski postupak obuke i usavršavanja kutnog udarca u fazi obrane sa prikazima svake metodske vježbe. Ovaj rad je važan iz razloga što će sve vježbe za

metodski postupak obuke i usavršavanja kutnog udarca u fazi obrane sistematizirati na jedno mjesto, te ih poredati hijerarhijski te po principima programiranog poučavanja.

2. STRUKTURNA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

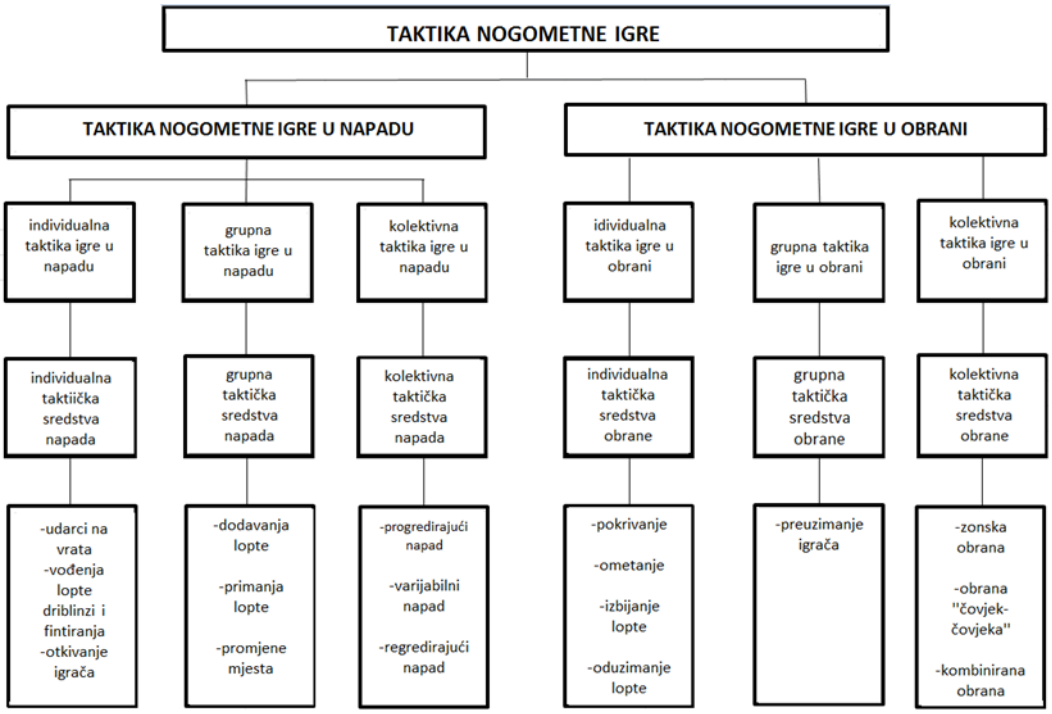
Nogometna igra je kompleksna agonistička kineziološka aktivnost koja pripada grupi polistrukturalnih acikličkih gibanja a obilježava ju varijabilnost motoričkih radnji kojima se igra realizira i kojima igrači postižu osnovne ciljeve igre: postizanje pogotka i ostvarivanje pobjede. Tim se istim motoričkim radnjama razvijaju karakteristike igrača, a igra kvalitetno napreduje (Barišić, 2007). Nogomet nosi obilježje dinamičke igre kontaktnog tipa u kojoj se dvije momčadi suprostavljaju jedna drugoj s namjerom osvajanja glavnog kanala komunikacijske mreže kojom se realizira protok lopte i pogodak kao finalni smisao igre (Gabrijelić, 1977). U nogometnoj igri postoji niz složenih i nepredivih situacija, pa je nemoguće apsolutno predvidjeti razvoj događaja. S jedne strane je u igri prisutna konstrukcija i suradnja u organizaciji i realizaciji napada, dok druga, protivnička strana pokušava destruirati protivničke akcije u napadu (igra u fazi obrane) i pokušava oduzeti loptu, čime čuva svoja vrata od primanja pogotka (Barišić, 2007).

Faze nogometne igre s pripadajućim podfazama smjenjuju se na način da igrači obavljaju određene poslove definirane prema pozicijama u osnovnom rasporedu momčadi. Kako bi igrači mogli odgovoriti na sve zahtjeve suvremene igre, od njih se traži apsolutno visoka razina znanja, usavršena izvedba tehnike i primjerena primjena taktike, odnosno sposobnost brze konstrukcije i rekonstrukcije igre vezane uz tempo, kao i najviša razina pripremljenosti s obzirom na relativno velik prostor funkcioniranja (Jerković, Marić i Volčanšek, 1986; Jerković, 1991).

Taktički plan (Gabrijelić, 1977) u širem smislu jest pojam koji obuhvaća niz mjera i postupaka za ostvariavanje nekog daljeg cilja, vezanog uz način igre određene momčadi (usavršavanje tehničkog znanja, obogaćivanje taktičkog i teorijskog znanja, podizanje kondicijske pripremljenosti, planiranje i programiranje trenažnog procesa, briga o režimu rada, života i oporavka, o selekciji igrača itd.).

Taktički plan (Huges, 1993) u užem smislu odnosi se na određenu utakmicu. U njegovu formiranju treba u obzir uzeti niz čimbenika koji određuju igru i uspješnost vlastite te protivničke momčadi, položaj na ljestvici, značaj, uvjete odigravanja utakmice i slično.

Taktika u nogometnoj igri podrazumijeva uzajamno svrsishodno djelovanje suigrača tj. pojedinaca u okviru momčadi da bi se formirao i uspješno odigrao napad i obrana te prijelazi in obrane u napad i obratno (Gabrijelić, 1977).



Prikaz 1. Shematski pikaz taktike nogometne igre (Jerković, 1991)

Sustav igre (Mischel, 1991) određuje svakom igraču mjesto i zadatke u osnovnom rasporedu momčadi na igralištu. Sustav igre znači da postoje određene zakonitosti, odnosi i dogovorene linije kretanja igrača u igri (obrambene i napadačke) koje svi igrači jedne ekipe trebaju poštovati.

Karakteristike dobrog sustava nogometne igre su:

- jednostavnost i prilagodljivost sposobnostima, osobinama i znanjima igrača koji će ga primjenjivati;
- uravnoteženost odnosa između napada, tranzicije i obrane;
- elastičnost (pretapanje uloga igrača te njihova međusobna pomicanja i rotacije;
- ravnomjerna raspodjela zadataka na sve igrače, pri čemu valja respektirati individualne kvalitete pojedinca;
- omogućavanje prijenosa težišta igre u pojedinim fazama i podfazama tijeka igre.

Taktička sredstva su tehnički elementi primjenjeni u situacijskim uvjetima kao niz kretanja, mjera i postupaka izvedenih radi rješavanja određenih zadataka (poslova) u tijeku nogometne igre (Toplak, 1985).

Sredstva taktike mogu se podijeliti na osnovna taktička sredstva napada i osnovna taktička sredstva obrane.

U taktička sredstva napada ubrajamo razne vrste:

- udaraca na vrata;
- dodavanja lopte;
- primanja lopte;
- driblinge i fintiranja (varke);
- vođenja lopte;
- otkrivanja igrača;
- promjene mjesta.

Osnovna taktička sredstva obrane su razne vrste:

- pokrivanja protivničkog igrača;
- preuzimanja protivničkog igrača;
- izbijanja lopte;
- oduzimanja lopte.

U daljnjoj sistematizaciji taktičkih sredstava (Gabrijelić, 1977) postoji i podjela na:

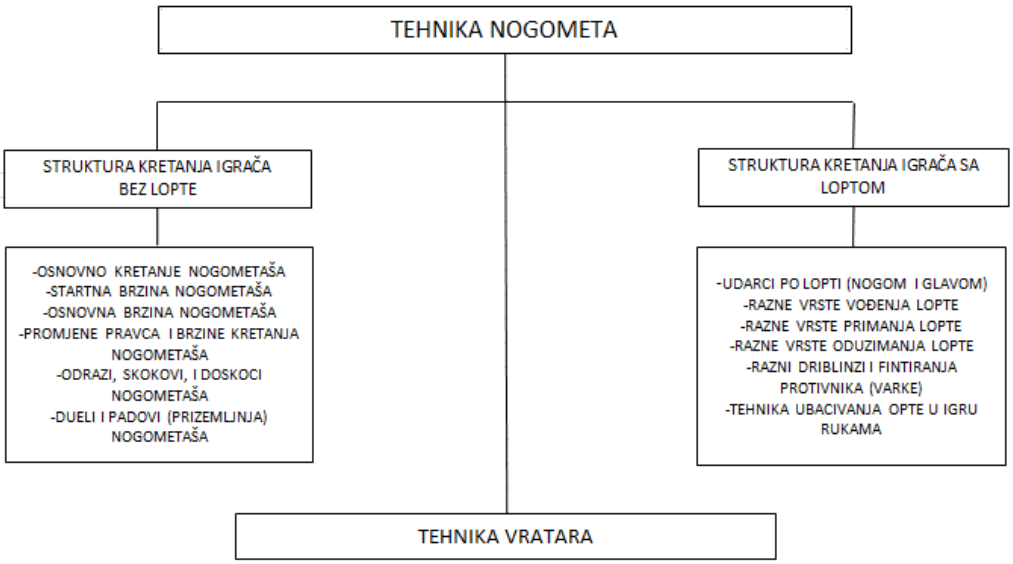
- sredstva pojedinačne taktike ili individualna taktička sredstva (udarci na vrata, razni načini vođenja lopte, driblinzi i fintiranja, otkrivanje igrača, pokrivanje protivničkog igrača, izbijanje lopte, oduzimanje lopte);
- sredstva grupne taktike ili grupna taktička sredstva (razne vrste dodavanja lopte, primanja lopte, promjene mjesta, preuzimanje protivničkog igrača);
- kolektivna taktička sredstva u fazi napada i fazi obrane.

Tehnika nogometa podrazumijeva igračevo biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koja 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).

Nogomet je sastavljen od elemenata nogometne tehnike. Prema modelu (prikaz 2.) vidljivo je da se tehnika dijeli na:

- strukturu igračeva kretanja bez lopte
- strukturu igračeva kretanja s loptom (specifični tehnički elementi) i
- tehniku vratara



Prikaz 2. Shematski prikaz kretnih struktura nogometne tehnike (Jerković, 1991)

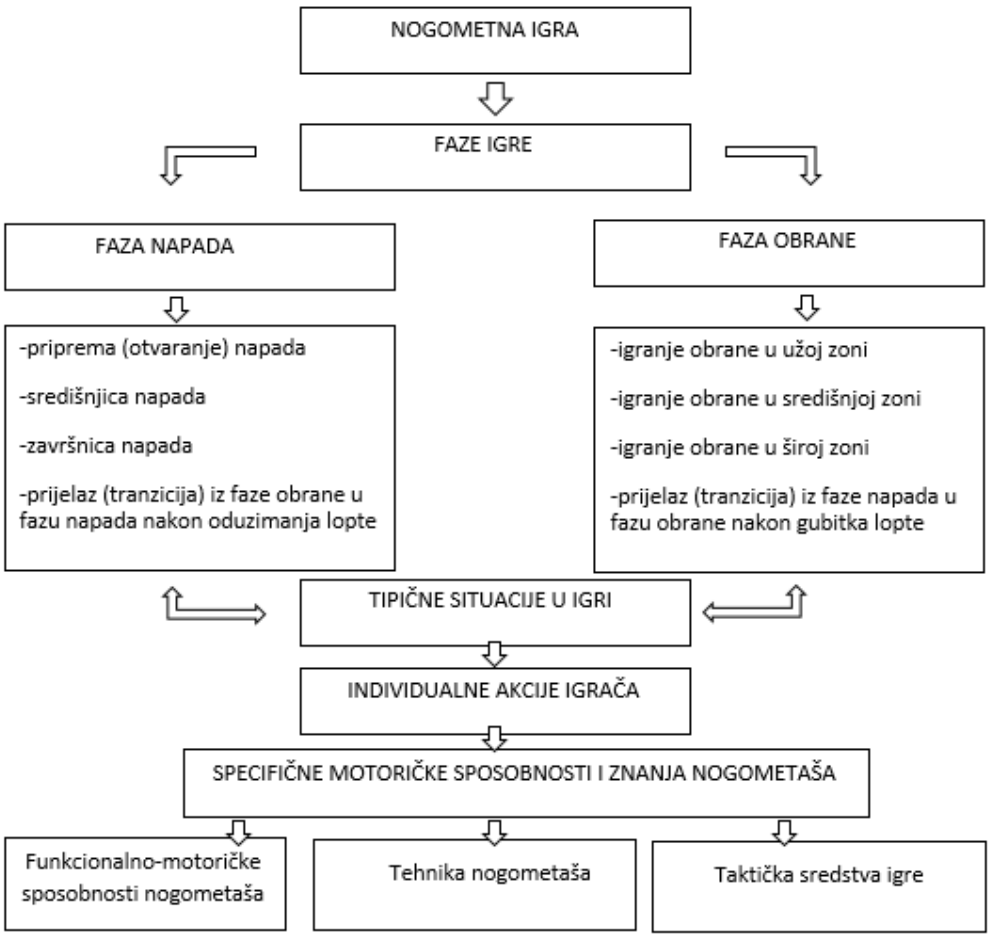
Strukturna analiza nogometne igre omogućuje uvidu u faze igre, strukture kretanja, substrukture i substrukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice (Bašić, 2005).

Strukturni sustav nogometne aktivnosti može se opisati kao skup propisanih akcija, suradnje igrača, određenih pravila i posebno definiranih veza između dijelova skupa.

Parametri koji oblikuju akcije u igri momčadi jesu:

- pravila igre (igralište, lopta, suigrači, protivnici, pogotci i pravila koja određuju uvjete za odvijanje nogometne igre);
- tehnika (svi pokreti i sklopovi pokreta sa i bez lopte koji se izvode tijekom igre)
- motorička komunikacija
- motorička strategija

Sa stajališta strukturne analize, postoje tri faze igre: faza napada, faza obrane i tranzicija, a u svakoj od navedene tri faze igre postoje određene podfaze i tipične situacije. Svaka faza igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i precizno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog kolektivnog djelovanja što potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktiče složenosti.



Prikaz 3. Shematski prikaz faza nogometne igre (Jerković, 1996)

3.1. FAZA NAPADA U NOGOMETU

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

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

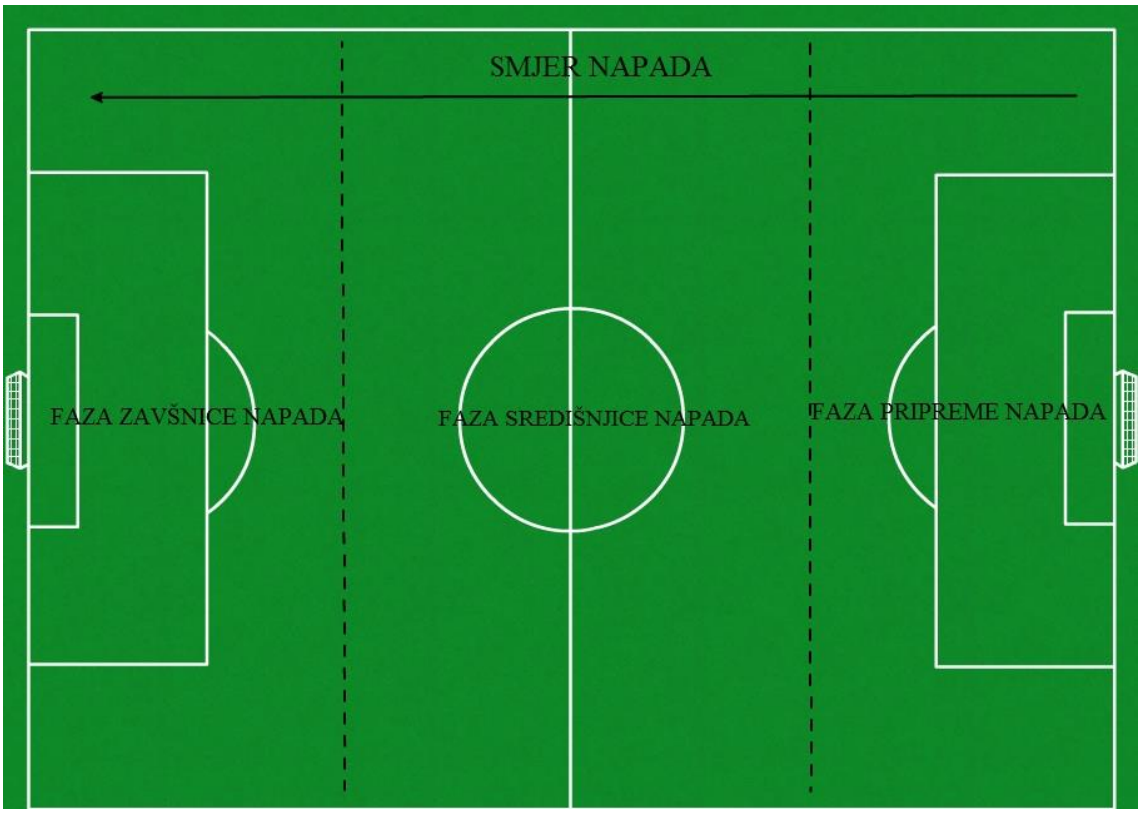
Ciljevi napada su:

- postizanje pogotka;
- učestalo i brzo stvaranje prilika za postizanje pogodaka;
- nakon gubitka lopte u fazi napada brzo i efikasno sprečavanje protivnika u prilikama za pogotke, kao i pogodaka.

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

Prema vertikalnom odnosu razlikujemo tri karakteristične zone:

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



Prikaz 4. Prostorni odnosi u fazi napada (Jerković, 1991)

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

- kroz centralni prostor;
- kroz krilne prostore.



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

Podfaze napada (Jerković, 1986) su:

- podfaza pripreme (otvaranja napada);
- podfaza središnjice napada;
- podfaza završnice napada;
- prijelaz (tranzicija) iz obrane u napad.

Podfaza pripreme (otvaranja) napada može se ostvariti individualnom akcijom ili suradnjom dva i tri igrača. U ovoj podfazi napada cilj je prijenosom težišta igre s jedne na drugu stranu igrališta (sa svoje polovine igrališta na protivničku), zatim promjenom tempa igre, izazvati neravnotežu protivničke obrane što bi napadačkoj momčadi u nastavku tijeka akcije omogućilo lakši ulazak u središnjicu i završnicu napada.

Da bi se priprema napada dobro izvela, potrebno je konstantno i raznovrsno kretanje igrača bez lopte, njihovo svrsishodno otkrivanje u širinu i dubinu, te brza i precizna dodavanja/dijagonalna dodavanja naprijed i natrag na kratke i srednje udaljenosti) s jedne na drugu, slabije branjenu stranu igrališta.

Primopredaju lopte mora karakterizirati tehničko-taktička usklađenost (izbjegavati paralelna dodavanja na velike udaljenosti), jer eventualnim presjecanjem, odnosno oduzimanjem lopte, protivnička momčad doalzi do posjeda lopte u svojoj zoni završnice napada.

Organizaciju igre u središnjici napada karakteriziraju: velika prostorna koncentracija igrača (vlastitih, ali i protivničkih), striktna pokrivanja, smanjeni slobodan prostor za napadače, pa je u stvaranju povoljnije pozicije individualnom akcijom (vođenje lopte, driblinzi i fintiranja) i/ili suradnjom igrača (dodavanje lopte, promjena mjesta) potrebna preciznost, konstantnost u provedbi osnovnog načina igre u odabranom sustavu, prostorna i vremenska usklađenost akcija svih igrača te smisao za složene kombinacije u igri.

U realizaciji kontinuiranog napada ovu podfazu igre obilježavaju dijagonalna i okomita dodavanja prema naprijed, a u slučaju varijabilnog napada, najčešće se primjenjuju horizontalna dodavanja u kombinaciji s povratnim loptama. Podfaza završnice napada također se ralizira individualnom akcijom ili suradnjom dvojice, trojice pa i više igrača, i to ili kroz centralni prostor ili kroz krilne prostore igrališta.

Ova podfaza igre najsloženija je zbog toga što protivnički obrambeni igrači striktno pokrivaju napadače, radi smanjenog slobodnog prostora zbog relativno visoke koncentracije igrača neposredno ispred protivničkih vrata. Zbog toga u napadu teba težiti brzim i jednostavnim akcijama sa što manje kontakata s loptom.
Ulazak u završnicu mora za obranu biti iznenađujući, i izveden maksimalnom brzinom kretanja što većeg broja igrača u zoni završnice napada.

Završnica napada kroz centralni prostor realizira se dodavanjem suigrača i individualnom akcijom pri čemu osobitu pozornost treba posvetiti tehnici izvođenja i preciznosti udaraca prema protivničkim vratima.

Nakon prebacivanja težišta igre u završnici napada na krilne prostore gdje je smanjena koncentracija protivničkih igrača, najčešće slijede centaršutevi i pokušaji upućivanja udaraca neposredno ispred protivničkih vrata. Možemo diferencirati tri vrste centaršuteva:

- paralelni centaršut;

- dijagonalan centaršut prema naprijed;
- dijagonalan centaršut prema natrag.

Navedne karakteristike faze napada povezane su s prostornim odnosima u igri. Moguća je, međutim podjela s obzirom na vremensku komponentu igre, tj. s obzirom na brzinu prijenosa lopte prema protvničkim vratima kroz zone igrališta. Razlikujemo sljedeće vrste napada (Jerković, 1986):

- progredirajući napad;
- varijabilni napad;
- regredirajući napad:

3.2. FAZA OBRANE U NOGOMETU

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

Ciljevi obrane jesu:

- nakon gubitka lopte brzo spriječiti protivničke prilike za postizanje pogotka, kao i pogotke;
- destruirati protivničku igru u fazi napada;
- vratiti loptu u vlastiti posjed što je moguće prije.

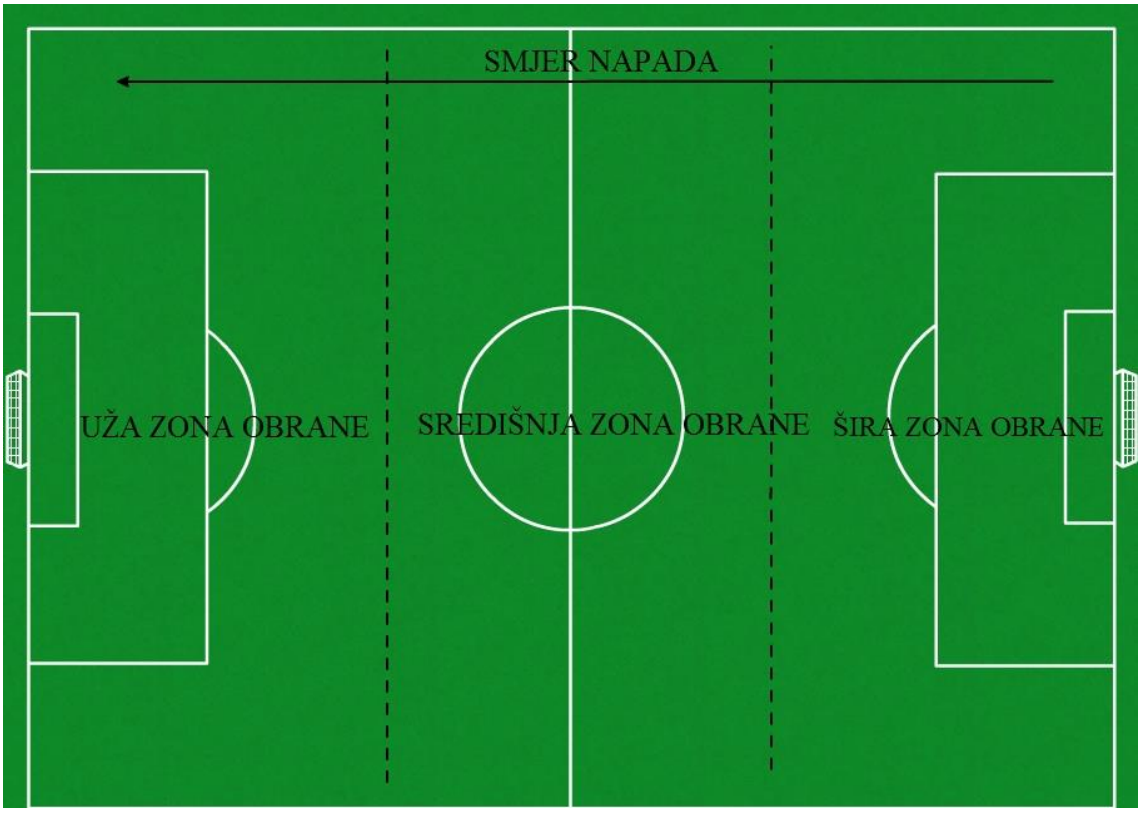
Principi obrane su:

- spriječiti odigravanje okomitih i dijagonalnih dubinskih dodavanja u zonu uže obrane (protivničke kontra napade);
- izvoditi pritisak prema protivničkom igraču koji se nalazi u posjedu lopte (individualno, grupno i kolektivno);
- smanjiti protivniku prostor djelovanja po dubini i širini igrališta;

- usporiti tempo protivnikove igre u napadu;
- striktno pokrivati protivničke napadače u blizini lopte, a zonski pokrivati s optimalne udaljenosti (kombinirana obrana);
- prisiljavati protivnika na igru u širinu i natrag te izazivati njegove pogreške u razvoju akcija napada;
- stvoriti višak igrača u obrani pravovremenim postavljanjem te preuzimanjem nakon ispadanja iz igre;
- planski se povlačiti na obrambenu polovicu terena kad nije uspostavljena organizacija obrane ili kada je manjak igrača u obrani.

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

- uža zona obrane
- središnja zona obrane
- šira zona obrane



Prikaz 5. Prostorni odnosi u fazi obrane prema vertikalnim odnosima (Jerković, 1996)

Prema horizontalnim prostorima igrališta, obrana se može odvijati:

- u centralnom (središnjem) prostoru
- na krilnim prostorima

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. Adekvatno suprotstavljanje iziskuje pretežno kretanje unazad 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 (Jularić, 2006) predstavlja translaciju težišta sustava 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.

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

- aktivna obrana ili pressing igra se primjenjuje ako se želi oduzeti lopta već na protivničkoj polovici tj. široj zoni obrane, a nakon toga primijeniti direktan ulazak u završnicu. Ovu vrstu obrane moguće je primjenjivati samo u pojedinim intervalima utakmice radi visoke energetske zahtjevnosti;
- poluaktivna obrana igra se na način da igrač koji je najbliži protivničkom igraču s loptom primjenjuje igru „čovjek-čovjeka“, a ostali se suigrači postavljaju

zonski. Primjenjuje se u pojedinim intervalima utakmice, u široj zoni obrane kada se momčad povlači prema vlastitim vratima;

- pasivna obrana zahtjeva vraćanje u vlastitu polovicu gotovo bez ometanja, odnosno brže vračanje u užu zonu obrane gdje se oduzima lopta.

Ovisno o načinu pokrivanja protivnika možemo primjenjivati:

- obrana „čovjek-čovjeka“ ili striktno individualno pokrivanje
- zonska obrana ili prostorni oblik pokrivanja
- kombinirana obrana ili mješovito pokrivanje

4. PREKIDI U IGRI U NOGOMETU

Prekidi su sastavni dio nogometa koji mogu poremetiti tijek igre. Njihova važnost ističe se u činjenici da se veliki broj golova postiže upravo iz prekida i često puta prekidi mogu biti presudni za konačni rezultat utakmice. Često se događa da tehnički slabije ekipe u utakmici protiv tehnički kvalitetnijih ekipa svoju priliku za pobjedom tražeu prekidima. Svjesne svojih mogućnosti upravo na taj način pokušavaju nadoknaditi manjak kvalitete.

Namjerno izazivanje prekida igre dio je smišljene taktike da se uspori ritam i tempo igre protivnika, sa ciljem da se on izbaci iz takta i isprovocira. Ekipe koje imaju pozitivan rezultat pribjegavaju tome da „sjeckaju“ igru te odugovlače pri izvođenju slobodnih udaraca, kornera i ubacivanja lopte u igru rukom. Kako se utakmica primiče kraju dolazi do pada funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Posljedično, igrači iz „nemoći“ prave veći broj prekršaja.

Prekidi igre mnogo puta znaju biti atraktivni i oduševiti. U današnje vrijeme nogometa kada su trenerima i igračima dostupne sve informacije i načini igre protivnika, pažnja se posvećuje analizama utakmica protivnika i specifičnoj pripremi za svakog . Upravo zbog toga je teško ponoviti atrakciju ili češće korišteni način izvođenja prekida igre. Težnja na izvođenju prekida igre je inovativnost i kreativnost igrača, brzina, kvaliteta i dobra preglednost svih igrača na terenu.

Prekidima igre suvremeni nogomet posvećuje značajnu pažnju. Dokaz tome je tehničko-taktička priprema igrača za izvođenje prekida. Osobito je važno da se zna uloga svakog igrača u trenutku prekida igre. Igrači na treninzima uvježbavaju i uigravaju različite taktičke kombinacije izvođenja.

Prekidi igre mogu biti promatrani sa stajališta napada i sa stajališta obrane.

Sa stajališta napada važno je prekid izvesti što brže. Preduvjet za brzo, a kvalitetno i efikasno izvođenje je visoka tehnička obučenost i kreativnost svakog igrača. Ukoliko ne postoji mogućnost brzog izvođenja prekida najčešće se pribjegava izvođenju uvježbanih varijanti s treninga.

Sa stajališta obrane najvažnije je spriječiti brzo izvođenje prekida protivničke ekipe, te ih prisiliti na igru unazad ili u širinu. Iz toga proizlazi da svaki obrambeni igrač mora biti koncentriran i vješt u duelima.

U prekide igre ubrajamo slobodne udarce (izravne i neizravne), kazneni udarac, ubacivanja rukom sa strane, ubacivanje lopte iz vratareva prostora , kutne udarce,

zaleđa, pogotke. Od prekida igre možda su najznačajniji slobodni udarci jer su najčešći, zatim kazneni udarci i u posljednje vrijeme ubacivanje lopte sa strane rukom. Što je mjesto prekida bliže vratima to je i veća prilika za postizanjem pogotka.

4.1. POČETNI UDARAC U NOGOMETU

Početni udarac izvodi se na samom početku utakmice, poluvremenu, nakon postignutog pogotka te na početku svakog produžetka igre. Izvodi se s centra igrališta. Izvode ga dvojica igrača na način da jedan od njih dodaje loptu drugome igraču dijagonalno prema naprijed u protivničku polovicu igrališta.

Igra započinje na znak glavnog suca utakmice. U trenutku izvođenja početnog udarca igrači protivničke momčadi moraju biti udaljeni od lopte 9.15 metara, odnosno moraju biti izvan kruga na centru igrališta. Iz početnog udarca ne može se izravno postići pogodak.

Poslije postignutog pogotka igra se nastavlja na isti način kao i na početku utakmice samo što sada početni udarac izvodi momčad koja je primila pogodak.

Nakon prvih 45 minuta igre te odmora momčadi mijenjaju strane terena, a početni udarac izvodi momčad koja nije započela igru.

Ukoliko se početni udarac izvede na pogrešan način sudac može dosuditi ponavljanje izvođenja istog.

Na utakmicama koje se igraju u dobrotvorne svrhe i u različitim prigodama izvodi ga neka druga osoba u znak počasti, a ne igrač. Nakon tako izvedenog početnog udarca, sudac zaustavlja utakmicu da ta osoba napusti teren, a nakon toga početni udarac izvodi igrač momčadi koja je to pravo stekla ždrijebom.

Početni udarac ne smije se shvatiti olako jer uvijek postoji faktor iznenađenja i mogućnost brzog pogotka.

4.2. UBACIVANJE LOPTE U IGRU RUKAMA U NOGOMETU

Ubacivanje lopte u igru rukama ili aut (engl. *out*) je prekid igre kad cijela lopta prijeđe uzdužnu crtu igrališta, bilo po tlu ili zrakom, a nakon čega se lopta ubacuje u igru s mjesta gdje je prešla uzdužnu crtu, protiv momčadi igrača koji je posljednji dirnuo loptu. Lopta se iz auta može ubaciti u bilo kojem pravcu igrališta. Igrač koji ubacuje loptu mora biti licem okrenut prema terenu i stopalima stajati na uzdužnoj liniji ili van nje. Ubacivanje se vrši s obje ruke preko glave. Ukoliko je ubacivanje izvedeno

nepravilno sudac će loptu dodijeliti protivničkoj momčadi. Zgoditak ne može biti postignut izravno iz ubacivanja lopte rukom.

4.3. UBACIVANJE LOPTE IZ VRATAREVOG PROSTORA U NOGOMETU

Ubacivanje lopte iz vratarevog prostora ili gol aut je situacija kada cijela lopta, koja je kao posljednjeg dodirnula igrača momčadi koja napada, prijeđe preko poprečne crte igrališta, bilo po tlu ili zrakom, a pogodak nije postignut. Igra se nastavlja udarcem s vrata koji se izvodi nogom s bilo kojeg mjesta unutar vratareva prostora, a izvodi ga igrač momčadi koja se brani. Iz gol auta se ne može postići izravan pogodak. Ovo ubacivanje izvodi se isključivo nogom, a smatra se da je lopta u igri kada cijela izađe iz kaznenog prostora.

4.4. SUDAČKO PODBACIVANJE U NOGOMETU

Spuštanje lopte ili sudačko podbacivanje je način nastavljanja igre nakon privremenog zaustavljanja koje nije predviđeno pravilima nogometne igre. Sudac spušta loptu na mjesto na kojemu se nalazila u trenutku zaustavljanja igre, a igra se može nastaviti kada lopta dodirne tlo.

4.5. KAZNENI UDARAC U NOGOMETU

Kazneni udarac često se poistovjećuje s pojmom jedanaesterca. To su dva sinonima koja su u svojoj biti jednaka, a zapravo se razlikuju. Kazneni udarac dosuđuje se tijekom efektivnog vremena igre (90 minuta ili 120 minuta) dok se jedanaesterci izvode nakon što je utakmica završila neriješeno s ciljem definiranja pobjednika.

Kazneni udarac se dosuđuje kada momčad koja se brani učini u svome kaznenom prostoru jedan od devet navedenih prekršaja za koje se dosuđuje i izravan slobodan udarac. Udarac se izvodi s bijele točke koja je udaljena točno jedanaest metara od linije vrata. Svi igrači momčadi koja izvodi kazneni udarac moraju biti unutar terena za igru, izvan kaznenog prostora, iza oznake mjesta za izvođenje kaznenog udarca i udaljeni najmanje 9,15 m od nje. Vratar mora stajati na svojoj poprečnoj crti okrenut prema izvođaču, sve dok ovaj ne udari loptu. Lopta je u igri kada je udarena nogom i krene naprijed. Sudac mora dati znak za izvođenje kaznenog udarca.

4.6. KUTNI UDARAC U NOGOMETU

Kutni udarac ili korner je način nastavljanja igre tj. ubacivanje lopte u igru nogom s mjesta gdje se sijeku uzdužna i poprečna crta igrališta, omeđeno kutnim

lukom, a na čijem je sjecištu kutna zastavica. Dosuđuje se kada je lopta kao posljednjeg dodirnula obrambenog igrača i prešla preko poprečne crte igrališta, bilo po tlu bilo zrakom, a pogodak nije postignut. Kutni luk je četvrtina polumjera 1 metar i ucrtan je na sva četiri sjecišta uzdužnih i poprečnih crta igrališta. Kutni udarac izvodi se iz onog kutnoga luka, kojemu je lopta najbliže napustila poprečnu crtu igrališta. Kutnim udarcem može se izravno postići pogodak. Igrač koji izvodi kutni udarac ne smije ponovno igrati loptom sve dok ona ne dodirne nekog drugog igrača, a svi protivnički igrači moraju biti najmanje 9,15 m udaljeni od lopte dok ona ne bude u igri.

4.7. ZALEĐE U NOGOMETU

Zaleđe ili offside je aktivan položaj igrača kada se nalazi bliže protivničkoj poprečnoj crti od lopte i pretposljednjeg igrača protivničke momčadi. Igrač nije u zaleđu ako je u svojoj polovini terena za igru, ako je u istoj ravnini s pretposljednjim igračem protivničke momčadi, te ako je u istoj ravnini s dva posljednja igrača protivničke momčadi. Nema zaleđa kada igrač prima loptu izravno iz: udarca s vrata, ubacivanja lopte u igru i udarca iz kuta. Zaleđe se dosuđuje kao prekršaj, sudac dosuđuje neizravni slobodni udarac u korist protivničke momčadi, a izvodi se s mjesta na kojemu je prekršaj počinjen.

4.8. NEIZRAVNI SLOBODNI UDARAC U NOGOMETU

Kao što je već i ranije u radu spomenuto neizravan slobodni udarac karakterizira nemogućnost postizanja direktnog pogotka. Dakle, ako je lopta iz neizravnog slobodnog udarca udarena izravno u suparnička vrata dosuđuje se udarac s vrata, a ako je udarena izravno u vlastita vrata dosuđuje se udarac iz kuta u korist suparničke momčadi.

Kod izvođenja neizravnih slobodnih udaraca lopta mora mirovati, a igrač koji izvodi udarac ne smije drugi put dodirnuti loptu, osim ako ona nije dodirnula nekoga drugog igrača. Sudac označava izvođenje neizravnoga slobodnog udarca podizanjem ruke iznad svoje glave. Ruku će u tom položaju držati dok udarac ne bude izveden i dok lopta ne dodirne nekoga, drugog igrača ili dok lopta ne izađe izvan terena za igru. Pogodak će biti priznat samo ako je lopta nakon izvođenja neizravnoga slobodnog udarca dodirnula nekoga drugog igrača prije ulaska u vrata. Prilikom izvođenja neizravnoga slobodnog udarca svi igrači protivničke momčadi moraju biti udaljeni od lopte najmanje 9,15 m. Postoje posebne odluke o izvođenju neizravnoga slobodnog udarca unutar kaznenog prostora, odnosno u korist momčadi koja napada. Nakon izvedenog udarca, lopta je u igri kada je udarena nogom i krene.

5. ZNAČAJ KUTNOG UDARCA U NOGOMETU

Od ukupnog broja golova koji se postižu u nogometu čak 40% je postignuto iz prekida (Huges, 1999). Jinshani (1993) tvrdi da je na Svjetskim prvenstvima 1986. i 1990. iz prekida postignuto između 27% i 32% dok Grant i sur. (1999) svojim istraživanjem SP-a 1998 obznanjuju da je iz prekida postignuto 24.6% golova. Između prekida igre najučinkovitiji su slobodni udarci i kutni udarci s učinkom 46% i 13% na SP-u 1994 (Sousa i Garganta, 2001) te 50% i 47.6% na SP-u 1998 (Grant i sur., 1999). U studiji Norveške nacionalne reprezentacije i njihovih protivnika došlo se do zaključka da je prosječan broj kutnih udaraca po utakmici 10.4 i da kutni udarci s rotacijom omogućuju više prilika za gol. (1:5 za rotaciju prema unutra i 1:3 za rotaciju prema van što su vrlo povoljni odnosi) (Olsen i Larsen, 1997). Hill i Huges istraživali su kutne udarce tijekom Europskog prvenstva 2000. godine. Prema njima prosječan broj kutnih udaraca po utakmici je bio 10.9 pri čemu je svaki peti bio prilika za postizanje gola. Na temelju istraživanja autori sugeriraju da bi se povećao broj prilika za gol, kutni udarac se treba izvoditi s rotacijom, lopta treba biti upućena iznad visine glave i trebao bi se izvoditi sa što manje dodira tj. što brže. Notacijskom analizom kutnog udarca Engleske Premier lige (Taylor i sur., 2002) istraživalo se kutne udarce u sezoni 2001./02. Kod svakog kutnog udarca utvrđivano je vrijeme, strana s koje je udarac izveden način izvođenja (s rotacijom prema unutra, s rotacijom prema van, bez rotacije, kombinacija dva i više igrača, parabola) mjesto dolaska lopte, igrač koji prvi sudjeluje u akciji, tip akcije (udarac, izbacivanje, dodavanje), broj akcija, broj obrambenih i napadačkih igrača te relativna uspješnost. Uspješnim kutnim udarcem smatrao se svaki iz kojeg se stvorila prilika za pogodak. Na analiziranim utakmicma postignuto je 59 pogodaka od kojih je 6 (10.2%) postignuto nakon kutnog udarca. Ukupan broj kutnih udaraca je bio 217. Iz 68 (31%) kutnh udaraca stvorena je gol šansa i oni su zabilježeni kao uspješni. 8% od tih udaraca je rezultiralo golom, 49% udarcem izvan okvira vrata i 43% udarcom unutar okvira. Istraživanjem se došlo do pet različitih načina izvođenja kunog udarca a najuspješnijima su se pokazali udarci s rotacijom. Udarac s rotacijom prema van stvorio je naviše prilika za pogodak, od kojih su 60,7% bili udraci van okvira vrata. Udarac s rotacijom prema unutra uzrokovao ja najviše golova (66%). Najuspješnija zona u koju se upućivao kutni udarac proteže se između linije 5 metara i točke kaznenog udarca.

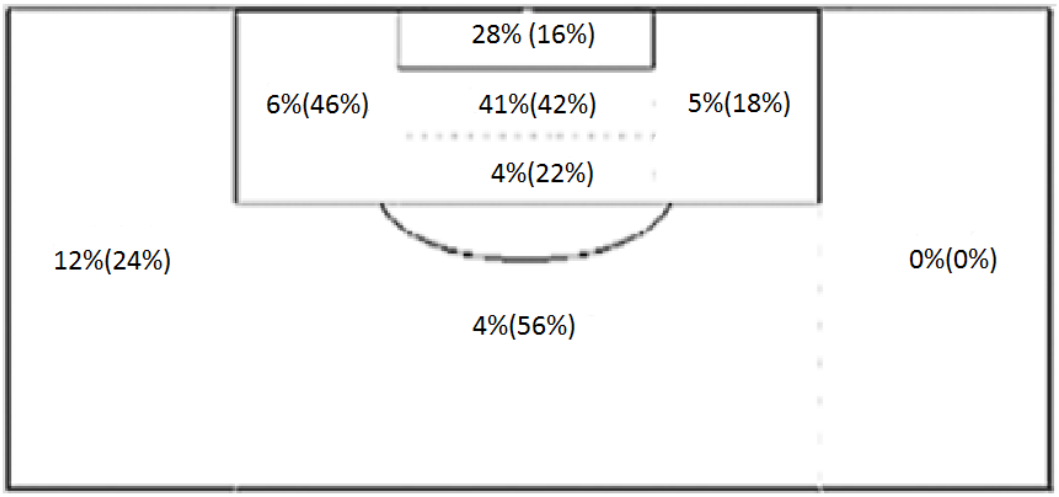
U toj zoni su igrači napadačke momčadi najviše prvi dolazili do lopte (41%) i ona ima najveću uspješnost u postizanji gola (42%). Zona 2 je iz tog razloga označena kao kritična zona daljnje analize.

U kritičnoj zoni najviše su korišteni udarci s rotacijom. Udarac s rotacijom od vrata stvarao je najviše prilika za pogodak (55%) od kojih su 65% bili udarci van okvira vrata. Kod uspješnih udaraca napadači su imali više prvih kontakata s loptom(n=29) od obrambenih igrača (n=8).

Zaključak ovog istaživanja da kod kutnog udarca postoji veliki prostor za napredak jer se svaki treći kutni udarac je prilika za pogodak a tek se svaki jedanaesti rezultira pogotkom.

Tablica 1. Vrste udaraca iz kuta i pripadajući statistički podaci

Vrsta	učestalost	nesupješni	uspješnost %	gol	udarac u okvir	udarac van okvira
rotacija prema vratima	79	57	28	4	11	7
rotacija od vrata	66	38	42	1	10	17
bez rotacije	36	28	22	0	3	5
visoka lopta	9	6	33	0	3	0
komb. dva ili više	27	20	26	1	2	4



Prikaz 6. Zone upućivanja kutnih udaraca

Tablica 2. Vrste kutnih udaraca upućenih u prostor između linije 5 metara i točke kaznenog udarca

vrsta	**učestalost**	**nesupješno**	**uspješno%**	**gol**	**udarac u okvir**	**udarac van okvira**
Rotacija prema unutra	30	21	30%	1	5	3
Rotacija prema van	42	19	55%	1	7	15
Bez rotacije	13	10	23%	0	1	2
Parabola	3	2	33%	0	1	0

6. METODIKA OBUKE I USAVRŠAVANJA KUTNOG UDARCA SA STAJALIŠTA OBRANE

Metodika obuke podrazumijeva učenje, odnosno usvajanje određenog tehničkog, taktičkog ili tehničko-taktičkog elementa. U ovom slučaju taj tehničko-taktički element je kutni udarac i to sa stajališta obrane.

Svaki metodički sistem (Mršić i Jerković, 2010), bio dobar ili bolji, može dovesti do uspjeha ako je:

1. stručno postavljen (sastavljen od stručnih znanja);
2. ako postoje optimalni uvjeti za realizaciju metodičkog sistema (tereni, lopta, stručno vodstvo, igrači).

S druge strane, vrijeme potrebno za ostvarivanje maksimalnih efekata razlikuje se od metode do metode. Današnja moderna metodička teorija zalaže se za sintetičku, odnosno situacijsu obuku i usavršavanje taktičkih elemenata igre.

Generalni pristup u metodici obuke i usavršavanja taktike nogometa je uz uvažavanje osnovnog didaktičkog principa obuke i usavršavanja od glavnog ka sporednome. Što se tiče metodičkog postupka, situacijski je: od lakšeg ka težem, od jednostavnijeg ka složenijem, od poznatog ka nepoznatom.

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

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

- tehničko-taktičkih sposobosti;
- motoričkih sposobnosti;
- kognitivnih sposobnosti;
- funkcionalnih sposobnosti;
- konativnih osobina;
- morfoloških osobina.

Pod taktikom u nogometu podrazumjeva se unaprijed pripremljen, osmišljen i organiziran plan igre kojim se na najsvrsishodniji način koriste sve individualne i grupne vrijednosti svoje ekipe i sve individualne i grupne mane protivničke ekipe. Najjednostavnije rečeno, taktika u nogometu je način djelovanja jednog tima s namjerom da se pobjedi protivnički tim ili da se u nadigravanju sa protivničkim timom istvari povoljan rezultat.

Kako će i koju taktičku zamisao jedna ekipa, grupa igrača ili pojedinac u toku igre primjenjivati zavisi o velikom broju čimbenika. Na prvom mjestu, zavisi od vrijednosti i mana svojih i protivničkih igrača. Mnogo je razloga koji utječu na promjenu i primjenu određenog taktičkog plana u nogometnoj igri. Pored snage svog i protivničkog tima, odnosno vrijednosti i mana svoje i protivničke ekipe, na primjenu određenog taktičkog plana utječe i kvaliteta terena na kojem se igra, dimenzije igrališta, atmosferske pilike, suđenje, važnost utakmice, plasman na natjecateljskoj tablici, mjesto u kojem se igra, publika pred kojom se igra i slično. Na pojavu novih, kvalitetnijih utisaka u taktici nogometne igre, odnosno na pozitivne promjene u taktici nogometne igre, odlučujuće su djelovali: razvoj sustava nogometne igre, razvoj tehnike, razvoj kondicijske pripreme, razvoj pravila i razvoj metodike treninga (Zorić, 2014).

Taktička obuka nogometaša u svrhu podizanja kvalitete realizacije dijelimo na:

- taktike kutnog udarca sa stajališta vratara,
- taktike kutnog udarca sa stajališta obrane
- taktike kutnog udarca sa stajališta napada

6.1. METODIKA OBUKE KUTNOG UDARCA U FAZI OBRANE SA STAJALIŠTA VRATARA

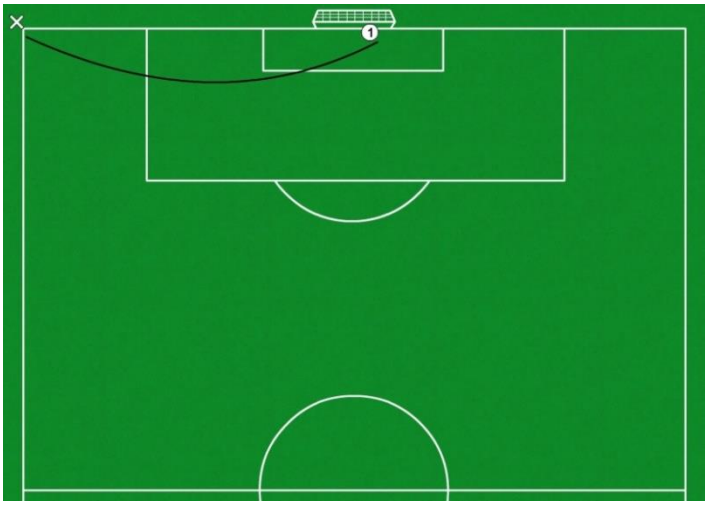
Vratar se postavlja na daljnju polovicu vrata od mjesta odakle se izvodi kutni udarac. Mora stajati nešto dalje od linije vrata kako bi mogao visoko ubačenu, paraboličnu loptu uhvatiti ili odbiti. Bitno da je da ne izlazi predaleko od vrata, naročito ako su izvođači sposobni uputiti loptu izravno u vrata. Vratar ima dovoljno vremena, ako je visoka lopta nešto kraća, izaći prema naprijed te loptu uhvatiti ili odbiti. Ako je lopta visoka pa je vratar ne može uhvatiti, ali je može dodirnuti, tada je vanjskim ili unutarnjim dijelom otvorene šake, ili prstima, prebaci u prostor što dalje ili preko poprečne linije (Zorić, 2014).

Vratar odlučuje treba li tko od suigrača formirati obrambeni zid ispred protivničkog igrača koji izvodi kutni udarac. Osnovnu postavu vratar i trener dogovaraju prije i uvježbava se na način da vratar u pripremi kutnog udarca pogledom prekontrolira suigrače, odnosno njihove pozicije, te ih eventualno korigira. Vrataru najveći dio pažnje odlazi na praćenje lopte, dok perifernim vidom prati položaje i kretnje suigrača i igrača protivničke momčadi. Kod kutnih udaraca vratar je u prednosti pred ostalim igračima zbog visine dosega, ponajprije zbog mogučnosti igranja rukama. Kod udaraca koji nisu izvedeni izravno pred vrata nego se izvodi neko kratko dodavanje, vratar se ponaša kao i tokom igre. Kreće se ispred vrata okrenut prema smjeru u kojem se nalazi lopta. Također, postoje situacije kada vratari moraju biti dodatno oprezni. To su situacije kada je teren klizav, blatnjav ili prekriven snijegom. Tada vratar mora paziti da ne bi došlo do proklizavanja i naposljetku padanja što dovodi do toga da vratar najčešće ispada iz daljnje obrambene akcije i time se pruža velika šansa protivničkoj momčadi za realizaciju napada. Naročito je nepogodno ako vratar mora gledati prema suncu ili upaljenim svjetlima prilikom noćnih utakmica na nekim terenima, jer zbog blještavila svijetla teško može pratiti let lopte.

Kod kutnih udaraca veliki remeteći čimbenik može biti jak vjetar, koji značajno utječe na putanju lopte. Ako vjetar puše prema vratima, vratar mora biti oprezan kod istrčavanja da lopta ne skrene u vrata. Zato je u takvim slučajevima bolje ne udaljavati se daleko izvan. Isto vrijedi ako vjetar puše od vrata, jer tada vratar može izaći i ne dohvatiti loptu, jer ju vjetar odnosi, a protivnik tu situaciju može iskoristiti. Treba znati da kvalitetan protivnik uvijek dobro iskoristi pogreške. Na čimbenik sunca i vjetra treba misliti već kod izbora strana, ako je to moguće.

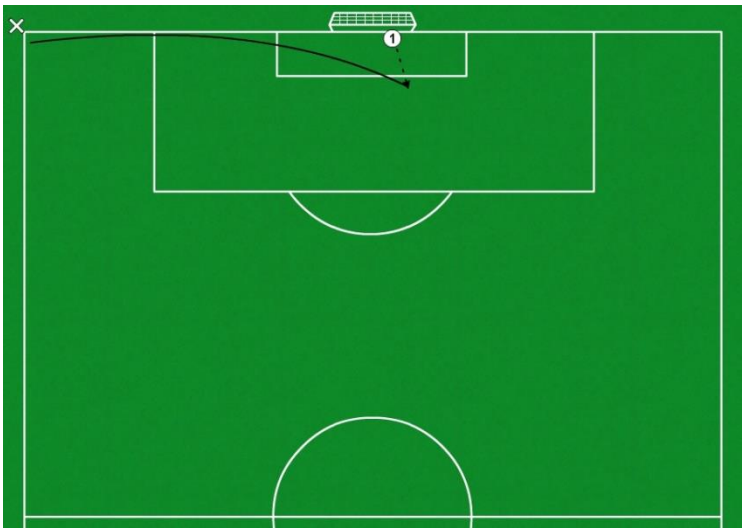
Iskusni vratari pouzdano mogu pretpostaviti način izvedbe kutnog udarca, ako poznaje osobine igrača koji ga izvodi, je li ljevak ili dešnjak. Pouzdana pretpostavka može se zasnivati i na kutu zaleta u odnosu na postavljenu loptu. Vrlo je malo igrača koji kutni udarac izvode vanjskim djelom hrpta stopala, pa je kut zaleta vrlo dobar predznak za način udarca.

Iskusni vratari također znaju ako s desne strane udarac izvodi dešnjak, onda vratar stane dalje od linije vrata, ako je izvođač lijevak, tada vratar stane bliže liniji, ali nikada na liniju, ako se udarac izvodi s lijeve strane, sitacija je obrnuta (Zorić, 2014).



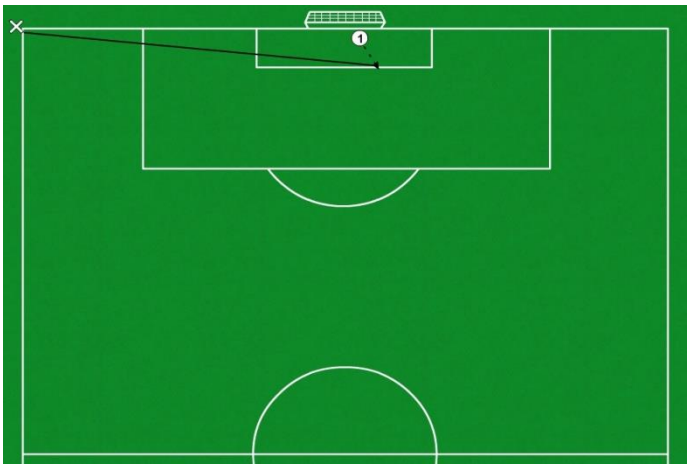
Prikaz 7. Metodska vježba 1. Postavljanje vratara kod izvođenja kutnog udarca (1+0:0+1)

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom



Prikaz 8. Metodska vježba 2. Izlazak vratara na loptu koja ima rotaciju i tendenciju kretanja od vratara (1+0:0+1)

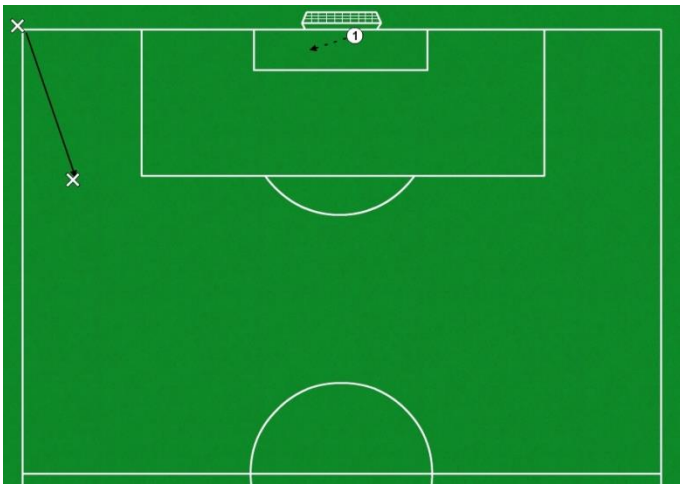
Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom



Prikaz 9. Metodska vježba 3

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
① - vratar obrambene momčadi
② - ⑩ - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – · - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

Postavljanje vratara te izlazak na visoku paraboličnu loptu bez rotacije (1+0:0+1).



Prikaz 10. Metodska vježba 4

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
① - vratar obrambene momčadi
② - ⑩ - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

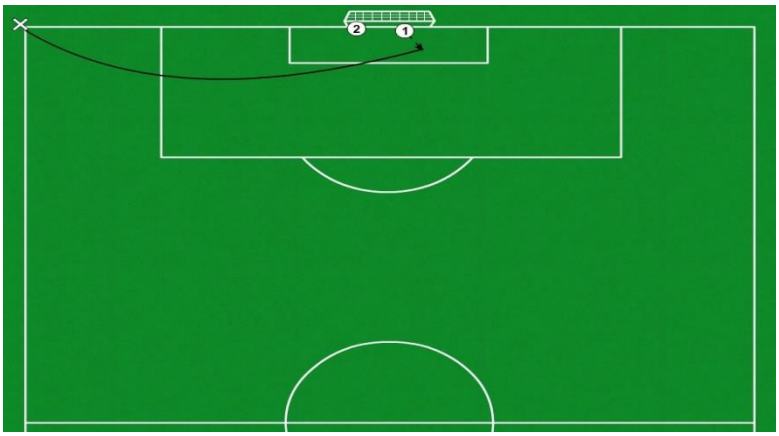
Kretanje vratara nakon što je protivnička momčad izvela kutni udarac kratkim dodavanjem; vratar se tada postavlja kao u tijeku igre, odnosno odmiče se nekoliko koraka od vratiju te se postavlja u dio vrata koji je najbliži lopti (1+1:0+1).

6.2. METODIKA OBUKE KUTNOG UDARCA U FAZI OBRANE SA STAJALIŠTA OBRANE

Kutni udarac sa stajališta obrane predstavlja veliku opasnost za vlastiti gol. Iz toga je razloga vrlo bitno da svaki igrač zna koju poziciju mora zauzeti to koji prostor ili protivničkog igrača mora čuvati prilikom obrane od kutnog udarca. Obranu u nogometnoj igra prema načinu djelovanja obrambenih igrača možemo podijeliti na:

- individualno pokrivanje, tj. obranu „čovjek-čovjeka“;
- prostorno pokrivanje, tj. zonska obrana;
- kombinirana obrana (kombinacija dvije gore navedene).

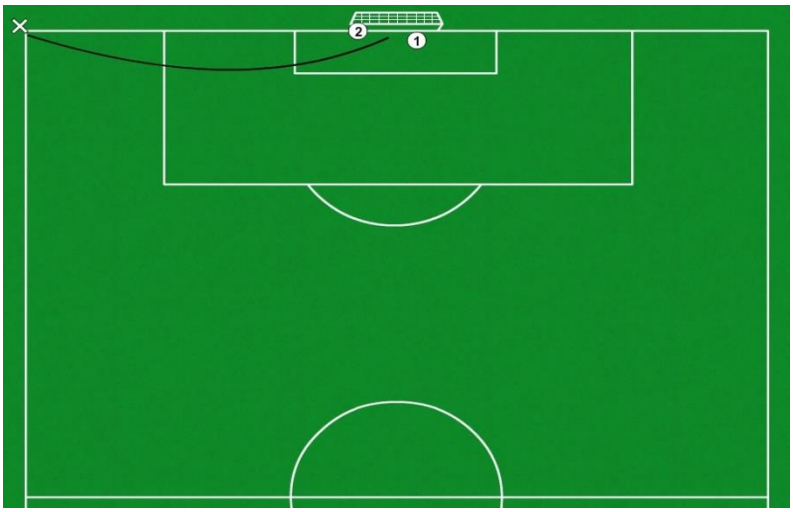
Nakon što smo odradili metodske vježbe za postavljanje i kretanje vratara prilikom obrane od kutnog udarca, daljnji korak u metodskom postupku je dodavanje najprije obrambenih igrača u polju, a nakon toga i dodatnih napadača. Bitno je naglasiti da se nakon što se dodaje jedan po jedan igrač u fazi napada vježbe izvode na način da su napadači prvo pasivni, odnosno da ne pucaju prema golu, nakon toga su poluaktivni, te su na kraju aktivni.



Prikaz 11. Metodska vježba 5

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

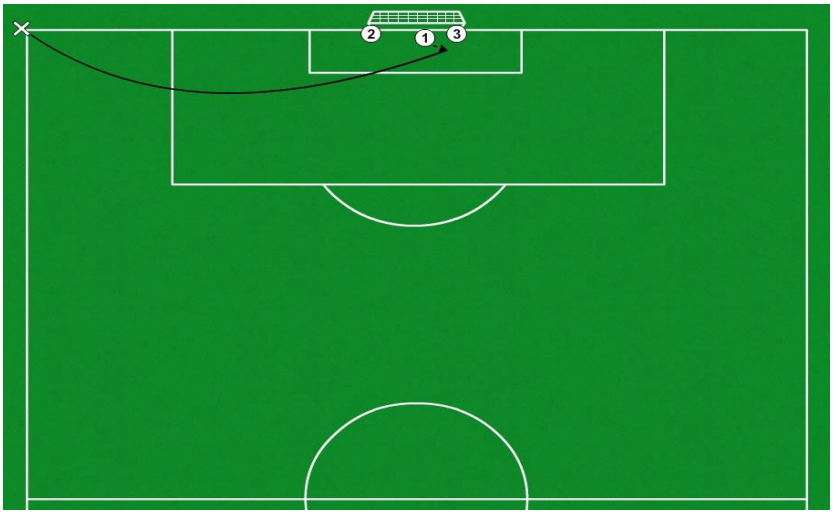
U obrani su vratar i jedan igrač u polju koji čuva prvu stativu. Na loptu izlazi vratar i hvata ju u ruke (1+0:1+1).



Prikaz 11. Metodska vježba 6

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – - - - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

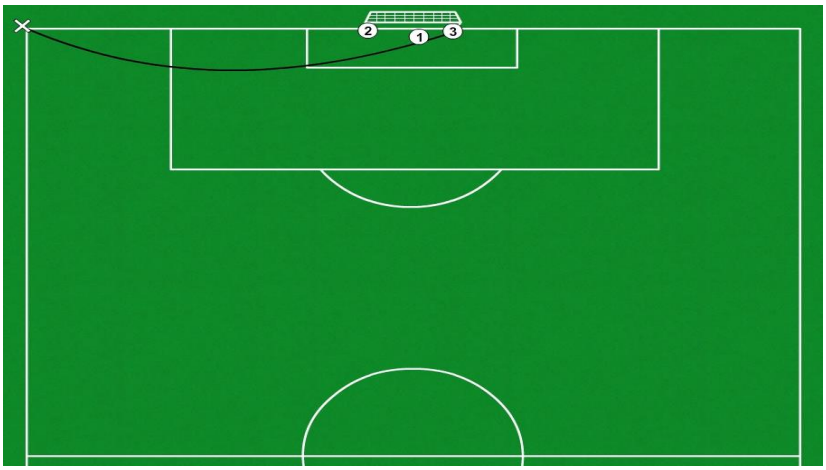
U obrani su vratar i jedan igrač u polju koji čuva prvu vratnicu. Lopta je upućena prema prvoj vratnici i igrač koji čuva prvu vratnicu izlazi na loptu te ju iznosi iz zone opasnosti (1+0:1+1).



Prikaz 12. Metodska vježba 7

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

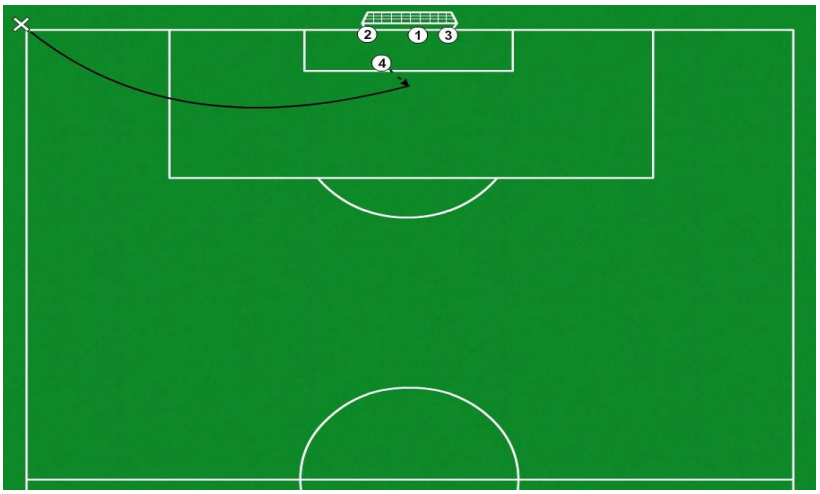
U obrani su vratar i dva igrača u polju koji su zaduženi za čuvanje stativa. Lopta je upućena prema drugoj stativi, ali je dovoljno blizu vrataru koji najavljuje suigračima svoj izlazak sa vratiju te izlazi nekoliko koraka naprijed i lovi loptu u ruke (1+0:2+1).



Prikaz 13. Metodska vježba 8

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

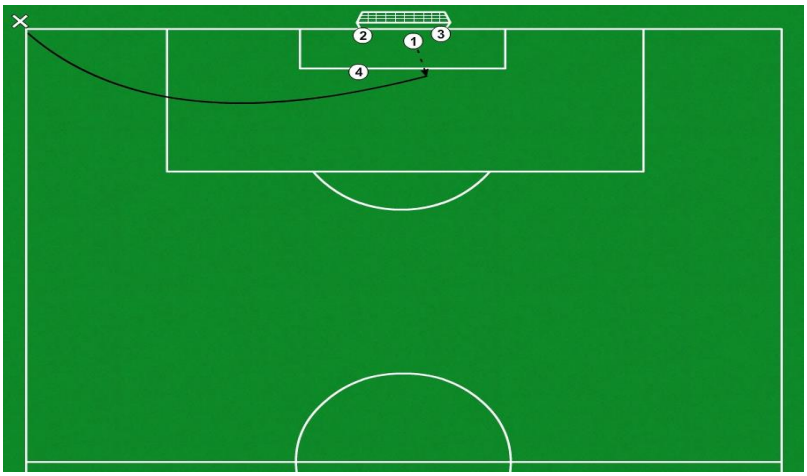
U obrani se nalaze vratar i dva igrača u polju zadužena za pokrivanje stativa. Centaršut ide na drugu stativu, gdje se nalazi igrač iz polja, javlja vrataru i suigraču da izlazi na loptu te skače i iznosi loptu van iz zone opasne po gol (1+0:2+1).



Prikaz 14. Metodska vježba 9

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

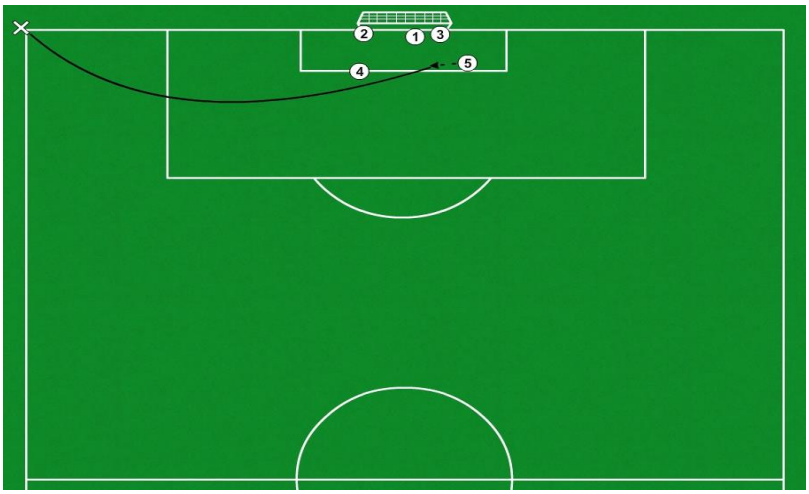
U obrani se nalaze vratar i tri igrača u polju od kojih su dvojica zadužena za čuvanje stativa a treći se nalazi na 5 metara u ravnini prve stative. Lopta ide upravo na igrača koji se nalazi na 5 metara te on izlazi na loptu, skače i iznosi ju glavom iz zone opasne po gol (1+0:3+1).



Prikaz 14. Metodska vježba 1

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

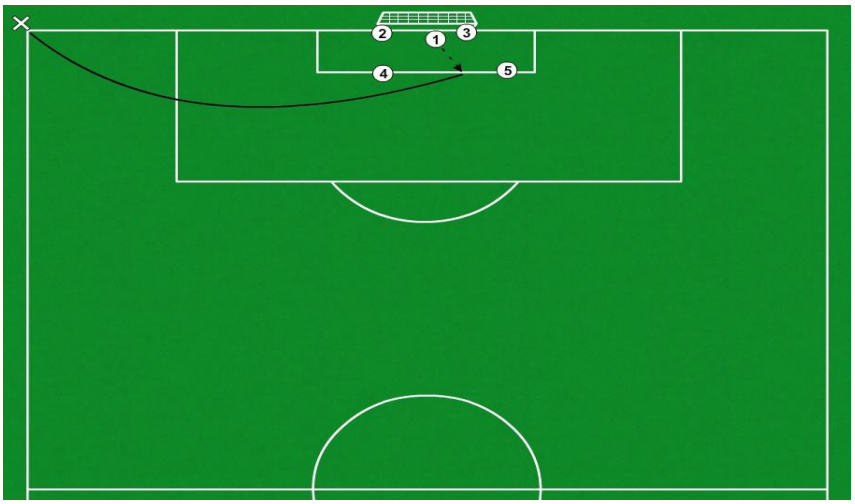
U obrani se nalaze vratar i tri igrača u polju od kojih su dvojica zadužena za čuvanje stativa a treći se nalazi na 5 metara u ravnini prve stative. Centaršut je upućen na 5 metara ali prema drugoj stativi tako da ga igrač na 5 metara ne može dohvatiti. Tada vratar najavljuje svoj izlazak te istrčava po loptu i lovi ju u ruke (1+0:3+1).



Prikaz 16. Metodska vježba 11

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

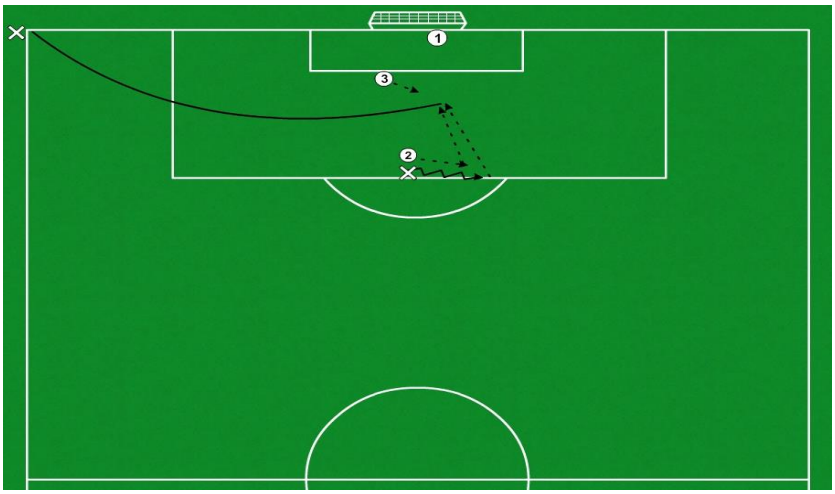
U obrani se nalaze vratar i četiri igrača u polju od kojih su dvojica zadužena za čuvanje stativa a treći i četvrti se nalaze na 5 metara u ravnini prve, odnosno druge stative. Centaršut se upućuje na 5 metara prema drugoj vratnici gdje se nalazi igrač iz polja te on najavljuje svoj izlazak, napada loptu te ju iznosi iz zone opasne po vrata. (1+0:4+1)



Prikaz 17. Metodska vježba 12

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

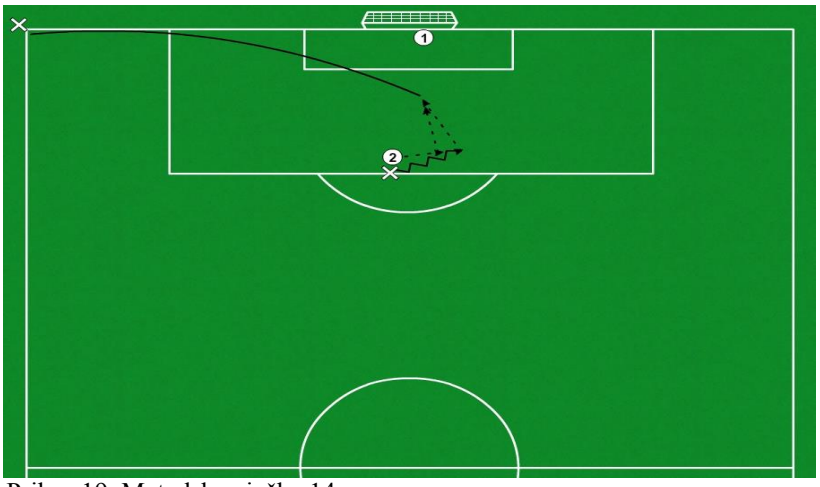
U obrani se nalaze vratar i četiri igrača u polju od kojih su dvojica zadužena za čuvanje stativa a treći i četvrti se nalaze na 5 metara u ravnini prve, odnosno druge stative. Centaršut se upućuje na 5 metara prema drugoj vratnici sa velikom parabolom, golman to primjećuje te najavljuje svoj izlazak, istrčava na loptu te ju lovi u ruke (1+0:4+1)



Prikaz 18. Metodska vježba 13

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

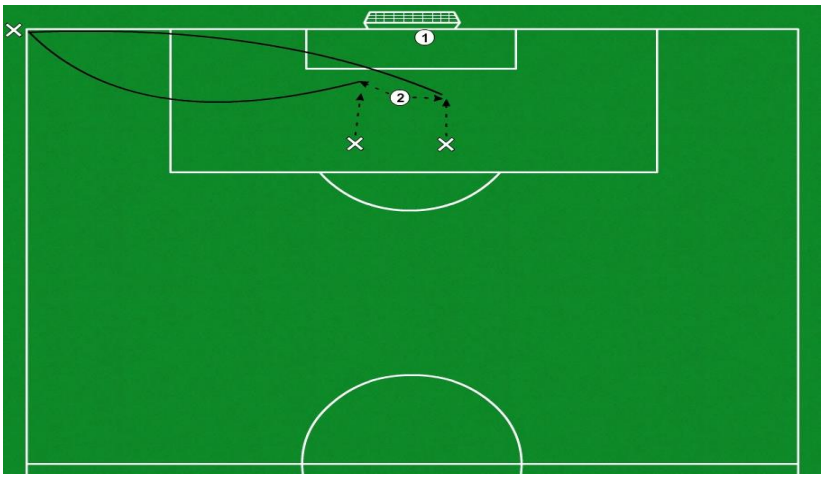
U obrani se nalaze vratar i dva igrača u polju. U napadu su igrač koji izvodi kutni udarac i jedan napadač u šesnaestercu. Obrambeni igrači čuvaju jedan zonu na 5 metara u ravnini prve stative, a drugi striktno protivničkog igrača. Ovisno o tome gdje je upućena lopta, jedan od obrambenih igrača ili vratar iznos loptu u sigurnu zonu (1+1:2+1)



Prikaz 19. Metodska vježba 14

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

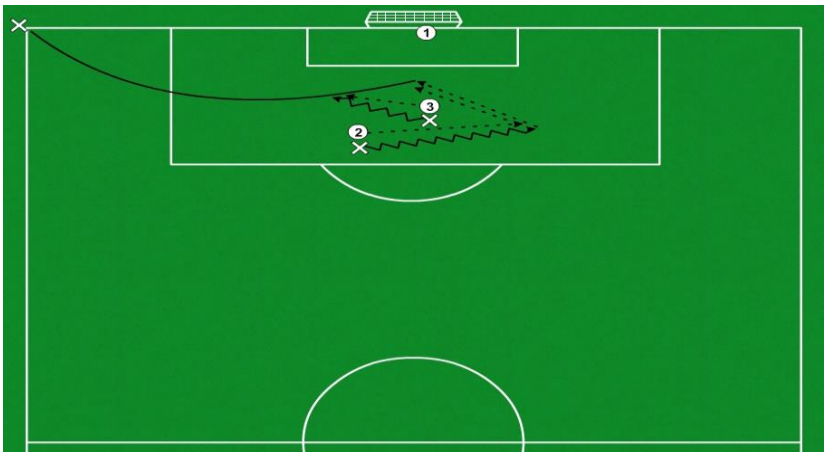
U obrani se nalaze vratar i jedan igrač u polju. Sa strane napadača dodan je jedan igrač u šesnaestercu koji napada loptu i pokušava zabiti pogodak. Centaršut ide u takozvanu „zonu 2“ između 5 metara i točke jedanaest metara. Napadač je najprije pasivan, što znači da radi lažne kretnje i kreće se prema lopti ali ne skače i ne pokušava udariti loptu. Nakon toga je poluaktivan i u finalnoj izvedbi ove vježbe je aktivan. Obrambeni igrač ima za cilj omesti napadača i u suradnji sa vratarom obraniti vrata (1+1:1+1)



Prikaz 20. Metodska vježba 15

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

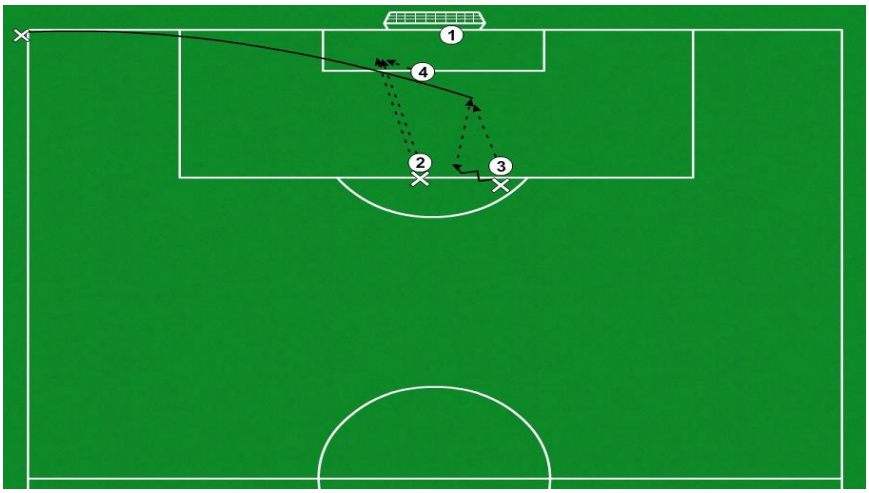
U obrani se nalaze vratar i jedan igrač u polju. U napadu su uz igrača koji izvodi kutni udarac dva igrača u šesnaestercu koji čekaju centaršut. Kutni udarac ide slučajnim odabirom izvođača na prvu pa na drugu stativu, a obrambeni igrač mora predvidjeti gdje lopta pada i odbiti loptu u sigurnu zonu od vratiju (1+2:1+1)



Prikaz 21. Metodska vježba 16

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

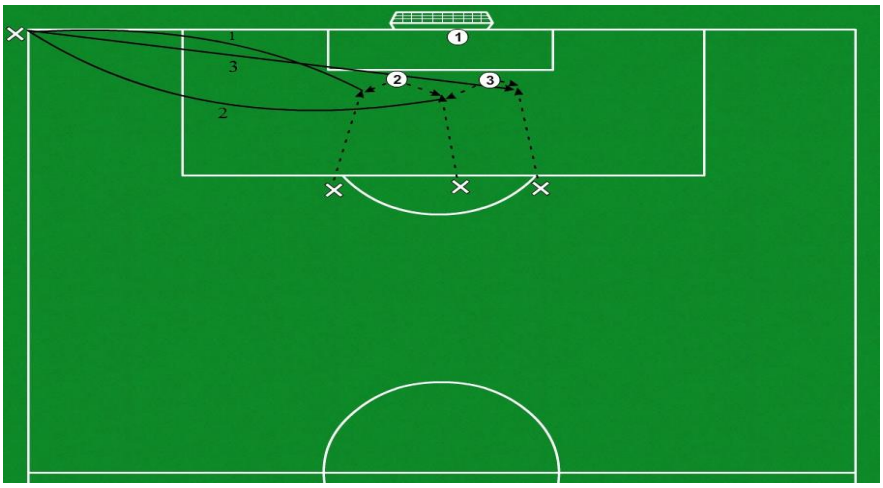
U obrani se nalaze vratar i dva igrača u polju. U napadu su igrač koji izvodi kutni udarac i dva igrača u šesnaestercu. Obrambeni igrači striktno čuvaju napadače. Lažnom kretnjom jedan od napadača odlači jednog obrambenog igrača na prvu stativu, centaršut se upućuje na drugu stativu gdje dolaze jedan napadač i jedan obrambeni igrač. Cilj je obrambenogm igraču skočiti i odaljiti loptu od vratiju ili u suradnji s vratarom dovesti loptu u posjed vratara. (1+2:2+1)



Prikaz 22. Metodska vježba 17

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

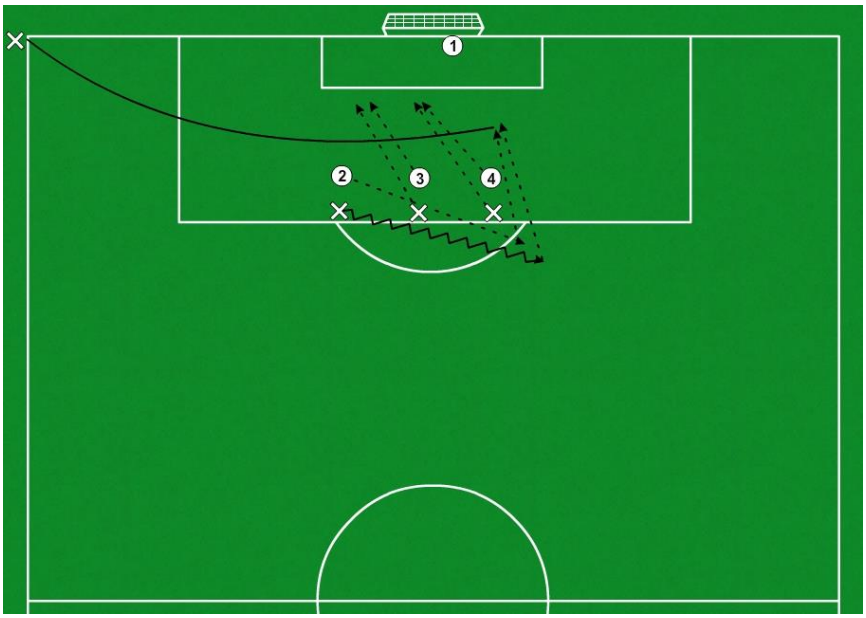
U obrani se nalaze vratar i tri igrača u polju. U napadu su igrač koji izvodi kutni udarac i dva igrača u šesnaestercu. Jedan od napadača radi lažnu kretnju te utrčava prema prvoj stativi, te na taj način za sobom odvlači svog čuvara (igrač broj 2) te igrača koji čuva zonu na 5 metara (igrač broj 4). Drugi napadač se nakon lažnog kretanja zabada prema drugoj stativi gdje ga prati obrambeni igrač (igrač broj 3) koji je ujedno i najbolji igrač glavom u ekipi. Cilj obrambenog igrača je iznesti loptu na sigurnu udaljenost og vratiju ili u suradnji s vratarom dovesti je u posjed vratara (1+2:3+1)



Prikaz 23. Metodska vježba 18

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
① - vratar obrambene momčadi
②-⑩ - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

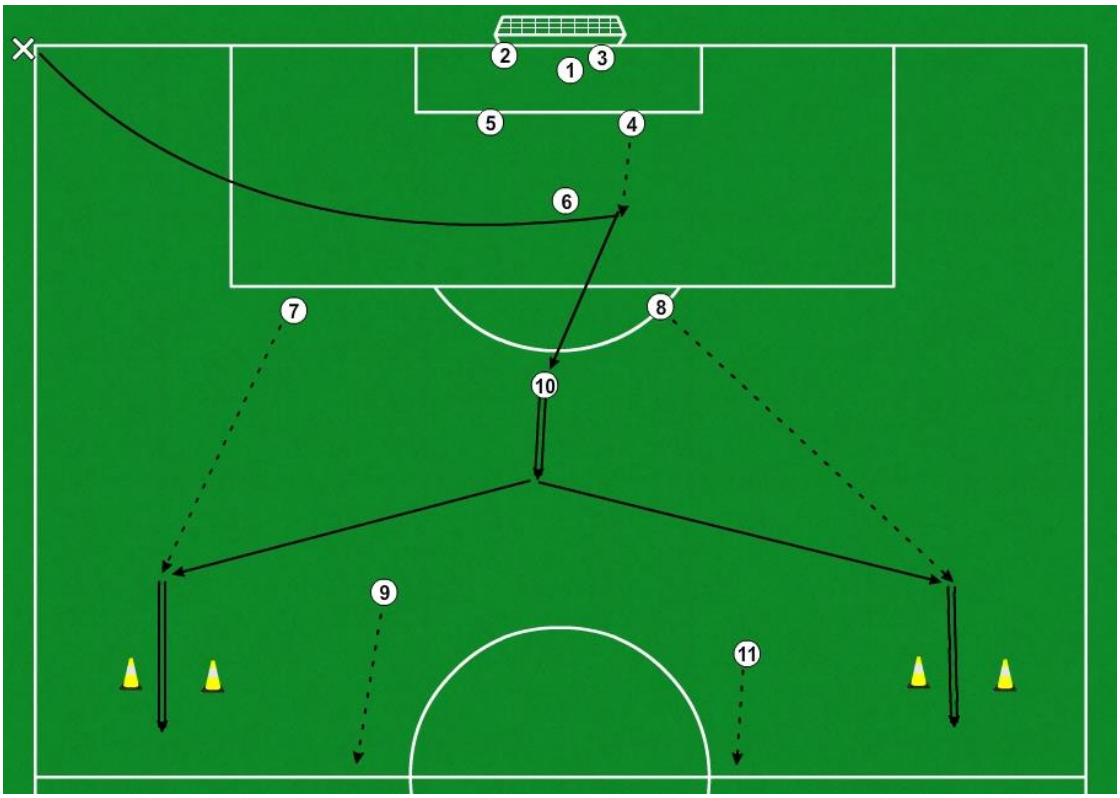
U obrani se nalaze vratar i dva igrača u polju koji čuvaju zonu između linije 5 metara i točke 11 metara i to na način da jedan čuva prostor u ravnini prve stative, a drugi u ravnini druge stative. U napadu su igrač koji izvodi kutni udarac te trojica igrača u šesnaestercu koji čekaju centaršut. Centaršut se upućuje na prvu stativu (linija 1), u ravnini sredine vratiju (linija 2) ili na drugu stativu (linija 3), odluka se prepušta izvođaču kutnog udarca. Ako lopta ide u ravnini prve stative tada obrambeni igrač broj 2 odnosi loptu, ako ide u ravnini druge stative tada obrambeni igrač broj 3 odnosi loptu. Ako lopta pak ide u ravnini sredine vratiju tada jedan od obrambenih igrača (broj 2 ili broj 3) mora najaviti svoju namjeru u borbi za loptu te odnosi loptu van zone opasnosti za vrata. (1+3:2+1)



Prikaz 24. Metodska vježba 19

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

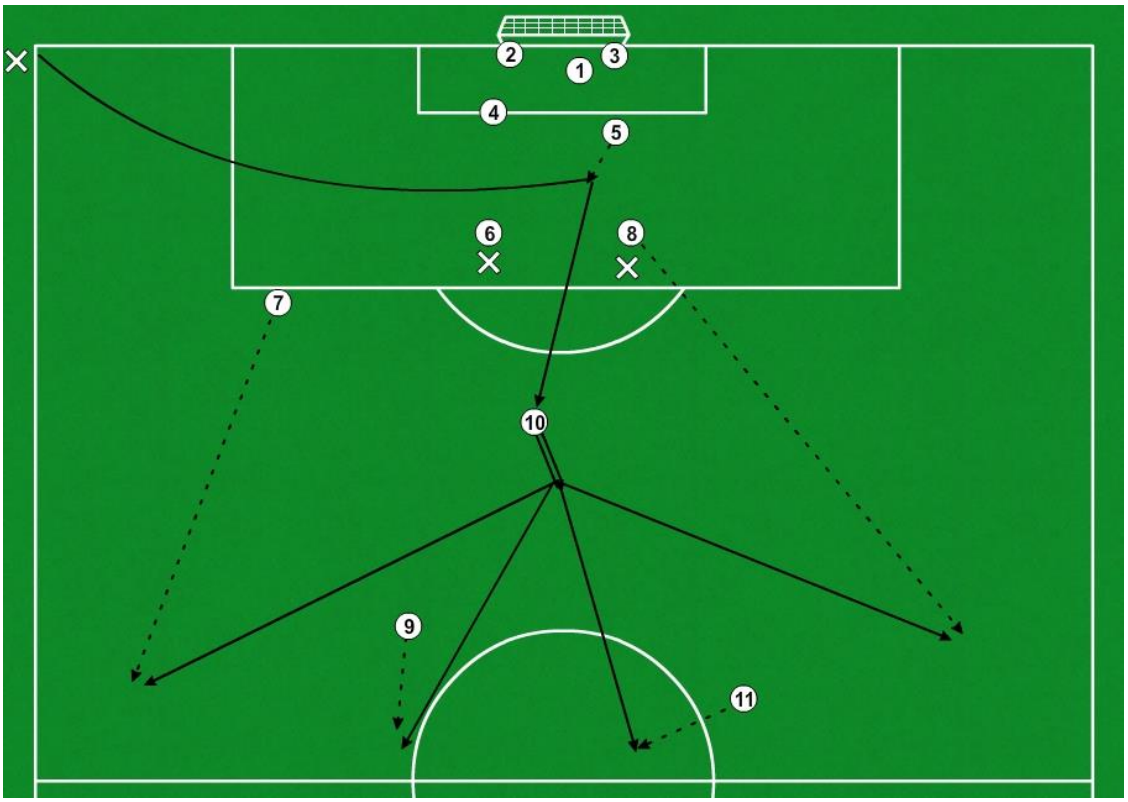
U obrani se nalaze vratar i tri igrača u polju koji su raspoređeni na način da središnji čuva prostor od linije 5 metara do točke 11 metara po ravnini sredine vrata, a preostala dva taj isti prostor u ravnini prve, odnosno druge vratnice. U napadu su izvođač kutnog udarca i tri napadača u šesnaestercu. Dvojica napadača koji se nalaze udaljenije od izvođača kutnog udarca zabadaju prema prvoj vratnici, dok se onaj najbliži izvođaču izvlači unatrag iza preostala dva napadača te zabada na drugu vratnicu. Centaršut se upućuje na drugu vratnicu gdje se nalazi i obrambeni igrač koji čuva napadača koji se izvukao na drugu vratnicu (igrač broj 2). Cilj obrambenog igrača je da omete napadača u realizaciji te iznese loptu na sigurnu udaljenost od vratiju.



Prikaz 25. Metodska vježba 20

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
① - vratar obrambene momčadi
②-⑩ - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

U ovoj vježbi u fazi obrane sudjeluje vratar i 10 igrača u polju. U fazi napada sudjeluje samo igrač koji izvodi kutni udarac. Nakon što je lopta ubačena jedan od obrambenih igrača (broj 4,5 ili 6) napada loptu i u što manjem broju dodira doprema loptu do igrača sa brojem 10. Istovremeno krilni igrači (broj 7 i broj 8) rade kretanje bez lopte te se otvaraju na bokove. Broj 10 nakon primanja povede loptu nekoliko koraka i nasumično daje jednom od krilnih igrača na bočnu poziciju koji za cilj imaju u što manje dodira proći između markacija koje se nalaze neposredno prije polovice terena imajući u vidu da im je lopta cijelo vrijeme u nogama i pod kontrolom.



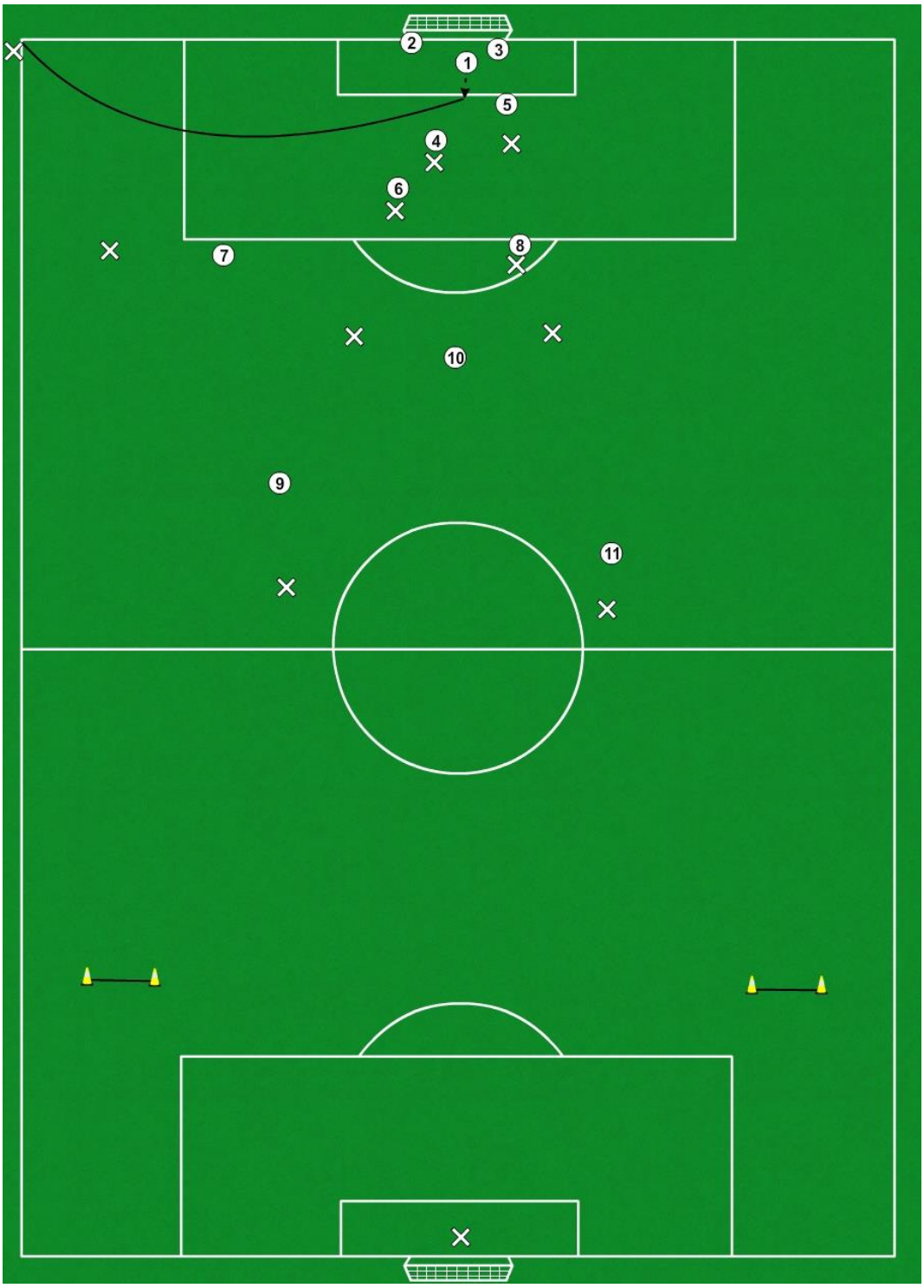
Prikaz 26. Metodska vježba 21

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

U ovoj vježbi u fazi obrane sudjeluje vratar i 10 igrača u polju. U fazi napada sudjeluje igrač koji izvodi kutni udarac te dva napadača u šesnaestercu. Nakon što je lopta ubačena jedan od obrambenih igrača (broj 4 ili 5) napada loptu i u što manjem broju dodira doprema loptu do igrača sa brojem 10. Istovremeno krilni igrači (broj 7 i broj 8) rade kretanje bez lopte te se otvaraju na bokove. Igrač broj 10 prima loptu i u što kraćem vremenu odabire jedno od riješenja. Može dodati loptu najisturenijim igračima (brojevi 9 i 10) ili bočnim igračima (brojevi 7 i 8). Igrač koji primi loptu od igrača s brojem 10 ima zadatak da što brže s loptom u nogama prijeđe liniju polovice terena imajući u vidu da cijelo vrijeme ima loptu pod kontrolom.

6.3.METODIKA USAVRŠAVANJA KUTNOG UDARCA SA STAJALIŠTA OBRANE

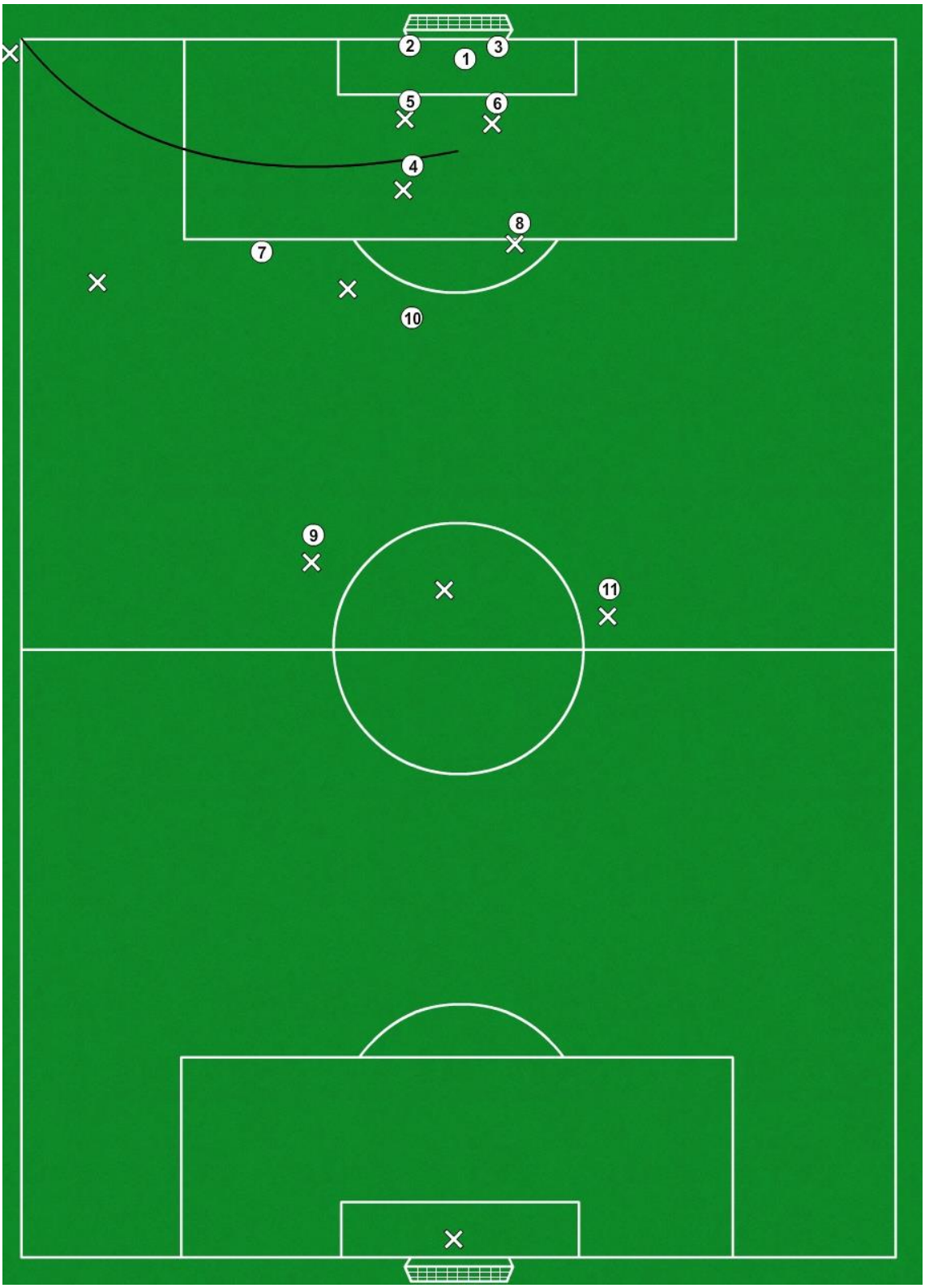
Cilj taktičke obuke je usavršiti kretanje igrača unutar unaprijed zadanog koncepta igre, a da bi igrač bio uspješan u svom taktičkom djelovanju mora znati dobro prepoznati situacije u igri. Usavršavanje se provodi uvježbavanjem osnovnih, kako napadačkih tako i obrambenih principa. Usavršavanje se vrši primjenom vježbi uz veće brojčane omjere napadačkih i obrambenih igrača. Teži što vjernijoj simulaciji stvarnih situacijskih uvjeta karakterističnih za svaku nogometnu utakmicu, uz naglasak na razvijanje ispravne percepcije pregleda igre te visokog postotka realizacije u maksimalnoj brzoj završnici.



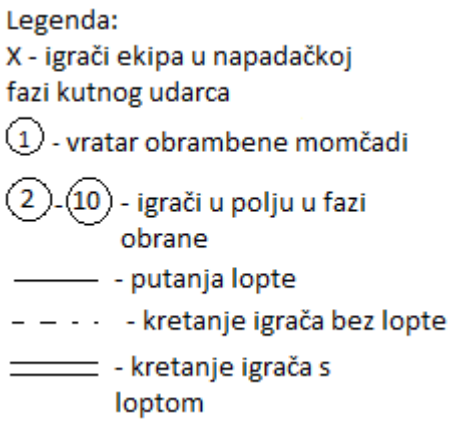
Prikaz 27. Metodska vježba 22

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

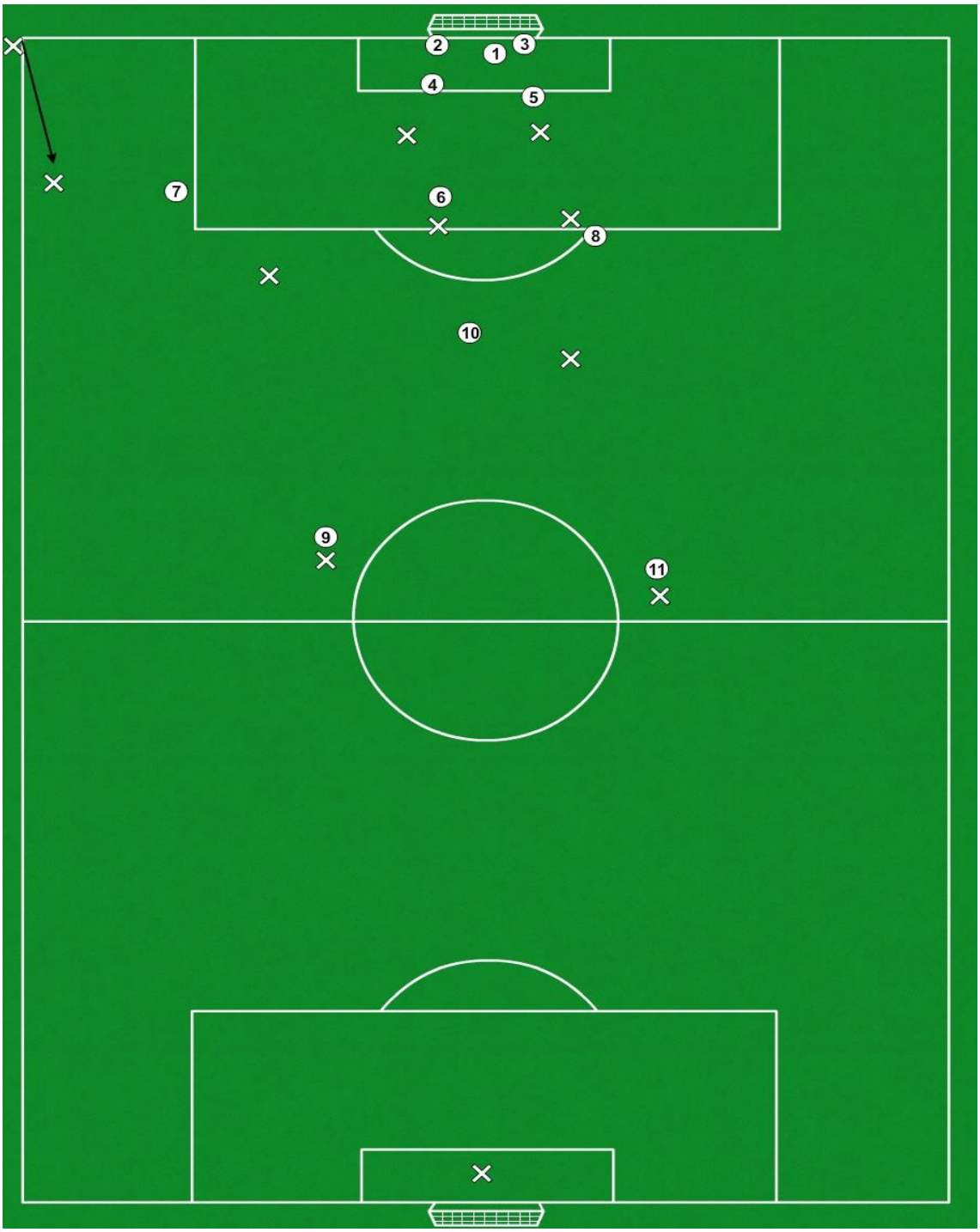
U ovoj vježbi sudjeluju svi igrači obje momčadi. Centaršut se iz kutnog udarca upućuje na liniju 5 metara gdje se nalazi vratar koji hvata loptu. Nakon toga momčad koja se branila od kutnog udarca mijenja raspored s obzirom da je iz faze obrane prešla u fazu napada. Cilj je novonastale napadačke momčadi na proizvoljan način loptu prenjeti na suparničku polovicu, jedan igrač s loptom mora proći kroz jedan od koridora označenih sa suparničkoj polovici te uputiti centaršut prema protivničkim vratima. U šesnaestercu se nalaze minimalno dva napadača koji imaju za cilj realizirati centaršut. Prvotni napadači, odnosno, ekipa koja izvodi kutni udarac nakon izgubljene lopte igra aktivnu obranu.



Prikaz 28. Metodska vježba 23



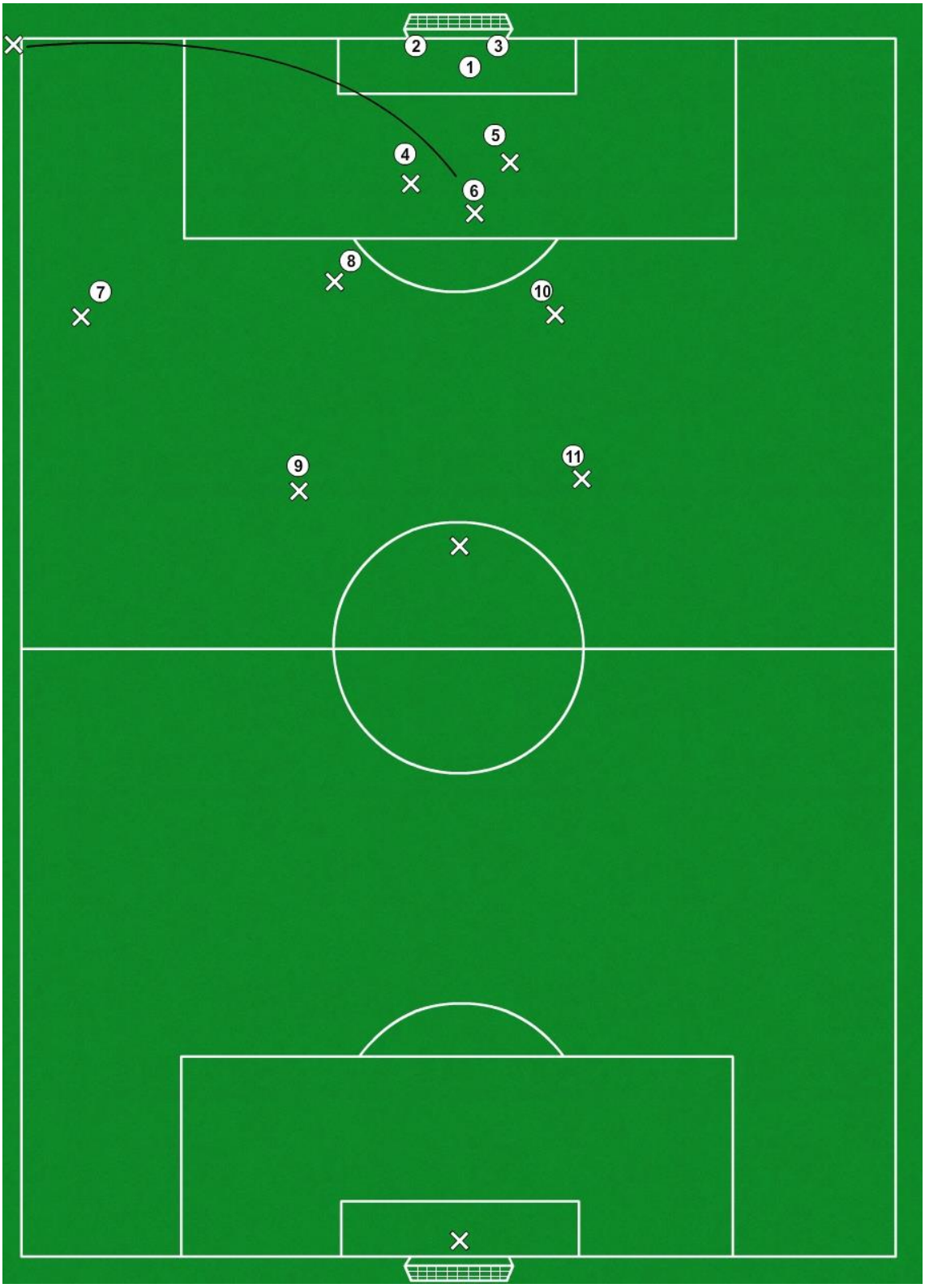
Nakon izvođenja kutnog udarca igra se bez obzira na ishod centaršuta nastavlja po uobičajenim pravilima igre.



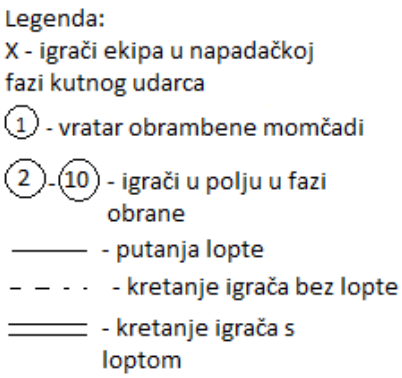
Prikaz 29. Metodska vježba 24

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – – - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

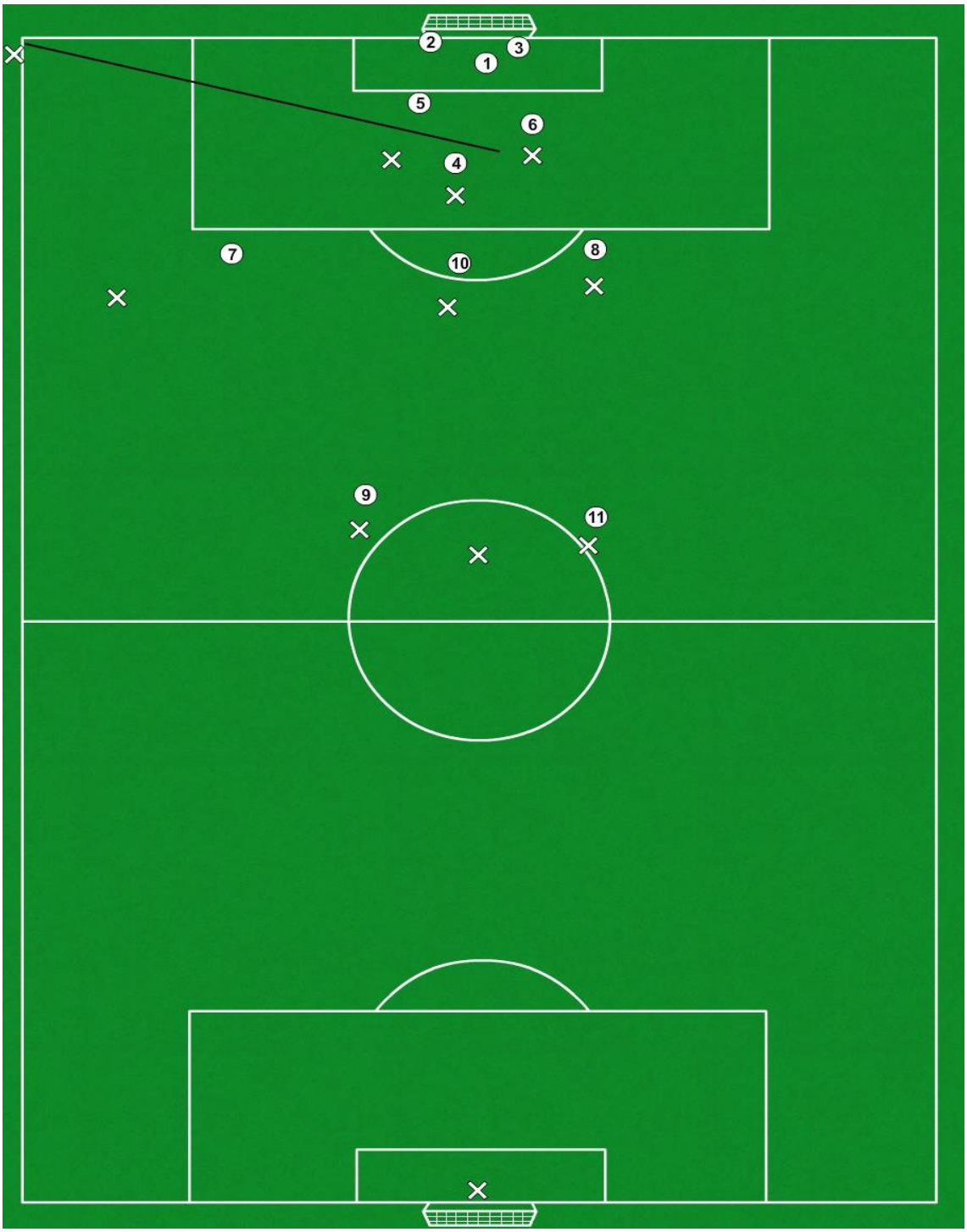
Ova vježba započinje na način da izvođač kutnog udarca odigra kratku loptu za svog suigrača. Nakon toga se igra nastavlja po uobičajenim pravilima nogometne igre.



Prikaz 30. Metodska vježba 25



Vježba se izvodi na način da se iz kutnog udarca plasira takozvani „out-swinging“ centaršut, odnosno lopta koja ima tandenciju kretanja od gola. Nakon izvođenja igra se nastavlja po standardnim pravilima do prvog prekida.



Prikaz 31. Metodska vježba 26

Legenda:
X - igrači ekipa u napadačkoj fazi kutnog udarca
(1) - vratar obrambene momčadi
(2)-(10) - igrači u polju u fazi obrane
——— - putanja lopte
– – - - - kretanje igrača bez lopte
═══ - kretanje igrača s loptom

Vježba se izvodi na način da se iz kutnog udarca pošalje visoka parabolična lopta u kazneni prostor obrambene momčadi. Igra se nakon toga nastavalja po standardnim pravilima do prvog prekida.

7. ZAKLJUČAK

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

Važan dio nogometne igre svakako čine i prekidi. Oni daju velik doprinos krajnjem rezultatu utakmice.

Kutni udarac je sastavni dio nogometne igre iz jednostavnog razloga što je njegova prosječna pojavnost po utakmici 10.9 puta. Učinkovitost kutnog udarca iznosi između 10% i 12%. Ovaj postotak nam govori da ima dosta mjesta napretku, kako u realizaciji kutnog udarca u fazi napada, tako i u sprečavanju protivnika u realizaciji, odnosno, obrani od kutnog udarca.

Metodika obuke i usavršavanja izvođenja kutnog udarca sastoji se od niza vježbi za njegovo izvođenje. Igrač koji se obučava za izvođenje može vježbati na način da bez ikakvih smetnji centrira loptu u šesnaesterac, a može se obučavati i sve složenijim vježbama koje uključuju prepreke i veći broj suigrača.

Taktičke kombinacije kod izvođenja kutnog udarca u nogometu mogu biti velika snaga ekipama koje imaju uigrane određene varijante, odnosno imaju igrače specijalizirane za izvođenje takvih udaraca i realizaciju nakon centaršuta ili dodane lopte.

Cjelokupni zaključak je da bi struka trebala pridavati veću važnost, provoditi više vremena na obuci i usavšavanju igrača za kutne udarce jer postoji veliki prostor za napredak.

8. LITERATURA

Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometu (Doktorska disertacija), Zagreb, Kineziološki fakultet;

Barišić, V. (1996.) Strukturalna analiza nogometne igre na temelju nekih antropometrijskih karakteristika (Magistarski rad), Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu;

Bašić, M. (2005). Kineziološka i antropološka analiza nogometa, Zagreb

Dujmović, P. (2000), Škola suvremenog nogometa, Zagreb, Zagrebački nogometni savez;

Gabrijelić, M. (1977). Manifestne i latentne dimenzije vrhunskih sportaša nekih momčadskih sportskih igara u motoričkom, kognitivnom i konativnom prostoru. (Disertacija, Sveučilište u Zagrebu), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu;

Gabrijelić, M. (1964). Nogomet-teorija igre, Zagreb, Športska štampa;

Hanić, Z. (2013).Metodika obuke i usavršavanja kontranapada u nogometnoj igri. Diplomski rad. Sveučilište u Zgrebu, Kineziološki fakultet;

HNS pravila nogometne igre s odlukama međunarodnog BORDA i HNS-a (1997). Hrvatski nogometni savez. Zagreb;

Jerković, S. (1986). Relacije između antropometrijskih, dinamometrijskih i situaciono-motoričkih dimenzija i uspjeha u nogometnoj igri. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu;

Marković, I. (2012). O počecima Hrvatskog nogometa. Nova Croatica. Zagreb;

Milanović, D. (2013). Teorija i metodika treninga, Zagreb, Kineziološki fakultet;

Taylor i sur. (2002).Notational Analysis of Corner Kicks in English Premier League Soccer. Department of Sports Science, University of Wales Swansea, Singleton Park, Swansea, SA2 8PP, Wales, UK;

Toplak, I. (1985). Savremeni fudbal i njegove tajne: taktika i metodika. Beograd: Fudbalski savez Jugoslavije;

Zorić, I. (2014). Usavršavanje kutnog udarca u nogometu. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.