

4.1. TEHNIKA NOGOMETA

Tehnika u nogometu je način kretanja igrača kojim se rješava neki motorički zadatak. Nogometna tehnika predstavlja biomehanički ispravno i djelotvorno izvođenje struktura gibanja koje su sadržaj nogometne igre.

Tipične strukture gibanja su sva ona koja izvodi nogometaš u igri, ovisno o trenutnoj situaciji.

Obično se u sistematizaciji tehničkih elemenata tehnika dijeli na:

- tehniku kretanja bez lopte i
- tehniku kretanja sa loptom

U tehniku kretanja bez lopte spadaju:

- hodanja i lagana trčanja
- trčanja sa ubrzanjem i brza trčanja
- startna trčanja
- trčanja sa promjenom smjera i brzine trčanja
- odrazi i skokovi
- prizemljenja i padovi

U tehniku kretanja sa loptom spadaju:

- pomoćni tehnički elementi (žongliranja i vladanja loptom po podlozi i u zraku)
- vođenja lopte
- udarci po lopti
- primanja i prijenosi lopti
- fintiranja i driblinzi
- oduzimanja lopte
- ubacivanja lopte
- tehnika vratara

Tehnika opisuje i objašnjava kakav je ispravan položaj tijela i dijelova tijela u određenoj situaciji:

- točka oslonca (obično stajaća noga, obje noge, itd.)
- točka težišta i sile koje na njega djeluju
- zamašna površina (noga, glava, ruke)
- ostali dijelovi tijela

Na izvođenje gibanja izravno djeluju:

- ideje (zamisli, namjere) o budućem gibanju
- sile prethodnog gibanja
- protivnik
- lopta sa svojim parametrima.

Trend u razvoju tehničke pripreme nogometaša ukazuje na potrebu „**Tehničke perfekcije**“. Taj pojam označava sljedeće zahtjeve:

- Izražena i pravovremena kompleksna (složena) pokretljivost (“bogatstvo” tehničkih programa)
- Visoka spretnost s loptom (potreba uključivanja lopte u rad kad god je to moguće)
- Kreativnost s loptom (sloboda izbora u složenim situacijama)
- Vladanje svim osnovnim tehnikama (dribling, udarci nogom i glavom) u uvjetima:
 - pune brzine kretanja
 - u situacijama iz igre
 - u malom prostoru
 - pod stalnim pritiskom (protivnik, prigoda i sl.)

Ove tendencije stvaraju potrebu da u radu **dominiraju metode situacijskog i natjecateljskog vježbanja** (pouka i trening u uvjetima koji su vrlo slični i adekvatni uvjetima same nogometne igre).

Ciljevi rada na TE u određenom trenutku:

1. Dugoročni: briga o sveukupnom razvoju svih dimenzija sportaša (bogatstvo tehničkih programa)
2. Kratkoročni: razvoj efikasnosti igre na trenutnom stupnju (razvoj individualnog stila)

Fazna struktura motoričkog učenja: oslikava dugoročni put u razvoju TE, ali i ukazuje na različitost pristupa (metodike), ovisno o razini usvojenosti i senzibilnim fazama u biološkom razvoju nogometaša:

- Privikavanje (metoda spontanog učenja)
- Usvajanje (metoda početne pouke,)
- Usavršavanje (metoda napredne pouke,)
- Stabilizacija (metoda situacijskog vježbanja)
- Automatizacija i kreacija (metoda natjecateljske efikasnosti)

Načelo kompleksnosti TE pripreme: vezemo ga za pojedinu fazu i uzrast (biološku dob), kada se pojačano planira, programira i provodi specifičan metodički pristup:

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| • Razvoj „osjećaja“ | - | faza „ privikavanja “ |
| • Razvoj “koordinacije, pravilnosti i preciznosti“ | - | faza „ usvajanja “ |
| • Razvoj izdržljivost, brzine, snage i preciznosti TE- | - | faza „ usavršavanja “ |
| • Razvoj situacijskog djelovanja | - | faza „ stabilizacije “ |
| • Razvoj natjecateljskog djelovanja | - | faza “ automati. i kreacije ” |

Izvođenje pojedinih tehničkih elemenata uvijek je vezano uz određene zahtjeve koji se tiču pažnje, koncentracije, (motivacija), taktike (položaja i timinga), kao i kondicijskih sposobnosti (motoričkih i funkcionalnih). To ukazuje na kompleksnost tehničke izvedbe, ali i nužnog pristupa u treningu.

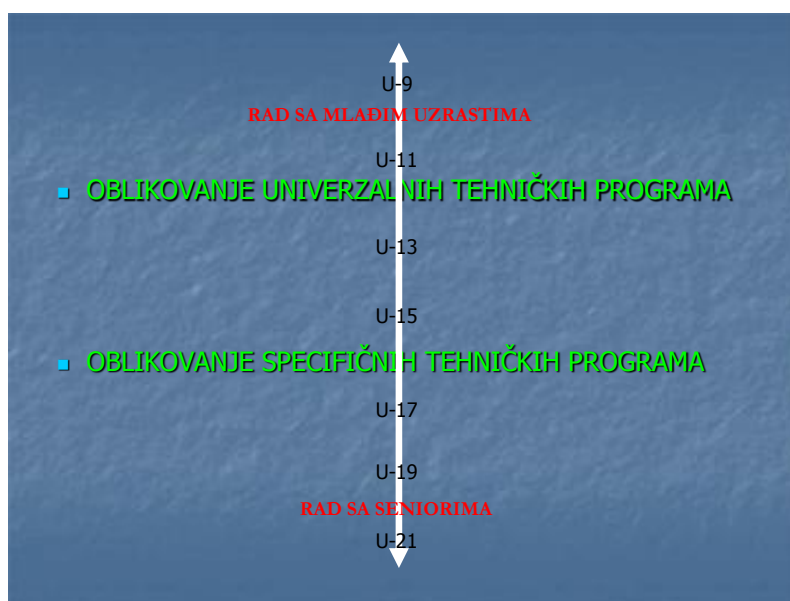
Načelo kontinuiranosti TE pripreme:

Na tehničkoj pripremi mora se neprekidno (kontinuirano) raditi tijekom čitave sportske karijere, radi usavršavanja, održavanja i perfekcije tehnike.

Na svim razvojnim stupnjevima dugoročne TE pripreme vježbanje je kompleksno, rad se odvija kroz sve faze, ali ne u jednakom omjeru. Ta senzibilnost i posebnosti (specifičnost) faza zahtjeva i poseban pristup u planiranju, programiranju i realizaciji zadataka rada na TE (metodiku).

- **Specifičnosti biološke dobi (razlike u osobinama i sposobnostima):**

Program rada mora odgovarati karakteristikama dobi s kojom se radi:



Slika 1.



Slika 2.

4.1.1. REDOSLIJED PROGRAMA METODIKE OBUKE TEHNIKE NOGOMETA

Faza privikavanja: Mlađi početnici (U-9)

Razvojna obilježja:

- stadij u razvoju kada gotovo nema razlike između dječaka i djevojčica
- izražena potreba i užitek za kretanjem
- visoki natjecateljski duh
- mala moć koncentracije
- visoki stupanj osjetljivosti
- problemi u sagledavanju prostora i vremena
- “ja i lopta”, početak interesa za drugog
- snažan, nekritičan odnos prema odraslim «uzorima»
- poteškoće u koordinaciji
- nerazvijena muskulatura

Određivanje ciljeva rada:

- omogućiti sveukupno (univerzalno) sportsko iskustvo
- adaptacija na sustavne obveze
- uspostavljanje radnih navika i odnosa prema treniranju
- razvoj i održavanje radne discipline
- urednost
- sportsko ponašanje (fair play)
- naučiti osnovne zadatke nogometne igre: »postizanje i obrana gola»
- naučiti najvažnije elemente tehnike (u početnom obliku): driblinzi, dodavanja, udarci
- naučiti mlade igrače zakonima taktičkog ponašanja
- poticati čisto uživanje u nogometnoj igri
- učiti ih izražavanju grupnog ponašanja (pomagati i primati pomoć, prihvaćati druge)
- savjetovati dodatne sportske aktivnosti u slobodno vrijeme
- kroz igru naučiti osnovna PNI: ubacivanje, sl. udarac, jedanaesterac, udarac iz kuta
- vježbanje mora zadovoljiti dječju želju za igrom, mora biti zabavno

Tehnička perfekcija nije realno ostvariv cilj za djecu ispod 11 godina. Djeca trebaju zagospodariti osnovnim (općim) idejama tehnike poslije razvoja njihovog individualnog, osobnog igračkog stila.

Tehnika i vještina se uče onda kada je dijete već svjesno razloga zbog kojih mu je to potrebno.

- Faza privikavanja (metoda spontanog usvajanja)

- Izbor TE elemenata igre ili vježbe
- Organizacija igre ili vježbe (zadaci)
- Demonstracija (objašnjenje) izvođenja
- Određivanje pravila
- Poticanje (motivacija) na ustrajnost

Zadaci: - organizacija rada
- parametri emocionalnog i ukupnog opterećenja

Dominira u radu (smisao rada trenera): 1. svi sudjeluju! 2. svi su emocionalno odgovarajuće potaknuti 3. pedagoška kontrola

Slika 3.

Zadaci TE pripreme:

- **bez lopte:**

- totalna kretanja: trčanja, skokovi, bacanja, udarci, penjanja, provlačenja, balansiranja, itd...

- **s loptom:**

- Žongliranja
- Vođenja
- Primanja i dodavanja
- Osnovni i specifični udarci nogom
- Udarci glavom
- Finte i driblinzi
- Završnica na gol
- Tehnika vratara

- **kroz igre**

- | | |
|---------------|--|
| - Nogotenis | - Štafetne igre |
| - Nogorukomet | - Hvatalice |
| - Nogokošarka | - Igre s pomagalicama |
| - Nogoodbojka | - Igre orijentacije |
| - Nogohokey | - Vježbe i igre ravnoteže i stabilnosti |
| | - Igre s loptom ("Između dvije i četiri vatre", "Neka puca") |

Primjeri organizacije sadržaja rada:

1. Naziv sadržaja: momčadska hvatalica

Cilj sadržaja: razvoj koordinacije i brzine složenih kretanja

Postavljanje: sa šest čunjeva označite dva četvrtasta polja veličine 10x10 m. u kojima se nalazi po pet igrača dvije momčadi, postavite male startne golove tri metra sa strane svakog polja iza kojih se nalazi po pet igrača treće i četvrte momčadi.



Slika 4.

Odvijanje zadatka: na znak trenera prva dva hvatača iz svake momčadi kreću i hvataju bilo kojeg igrača u svom polju, nakon toga trče natrag i dodirom šalju novog hvatača u polje; pobjednik je momčad čiji svi igrači odrade uspješno ulogu hvatača i prođu natrag kroz vrata.

2. Naziv sadržaja: hvatalica „Kameni čovjek“

Cilj sadržaja: razvoj koordinacije i brzine složenih kretanja

Postavljanje: u odgovarajućem koridoru nalazi se odgovarajući broj igrača, jedan igrač je lovac.



Slika 5.

Odvijanje zadatka: lovac nastoji dohvatiti što više igrača koji odmah staju i ne miče se raširenih nogu. Osloboditi ih mogu samo igrači koji nisu uhvaćeni tako da im se provuku kroz noge.

Mogućnosti: - isti zadatak ali svi igrači vode loptu nogama
- lopta se vodi (kotrlja) rukama, itd...

3. Naziv sadržaja: utrka „Punjenje obruča“

Cilj: razvoj brzine trčanja

Postavljanje: iza startne crte nalazi se skupina igrača. Na odgovarajućoj udaljenosti postavljeni su obruči: jedan obruč manje od broja igrača.



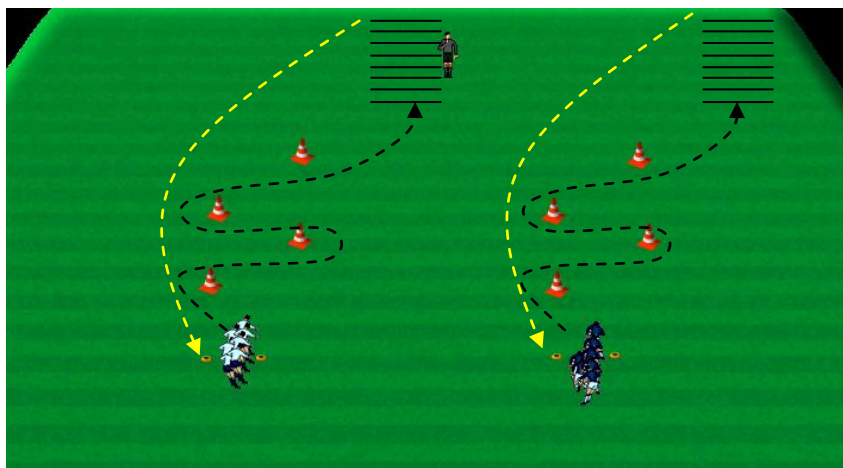
Slika 6.

Odvijanje zadatka: na trenerov znak svi trče i nastoje zauzeti (napuniti) jedan obruč. Igrač koji ostane bez obruča ispada iz utrke. Zadatak se nastavlja stalno smanjujući broj obruča za jedan, sve do konačnog pobjednika u „velikom finalu“.

4. Naziv sadržaja: poligon spretnosti

Cilj vježbe: razvoj koordinacije kretanja

Postavljanje: postavite dva poligona (vidi prikaz). Igrači su podjeljeni u dvije skupine jednakog broja i smješteni ispred startnih čunjeva.



Slika 7.

Odvijanje zadatka: Vježba 1: Igrači trče slalom između čunjeva i vraćaju se natrag.

Vježba 2: Igrači trče od čunja do čunja i dodiruju čunjeve rukom

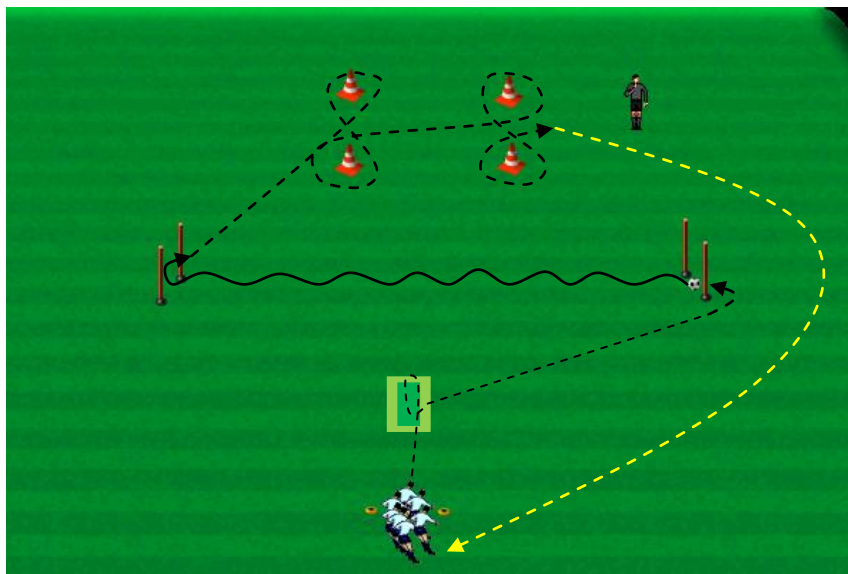
Vježba 3: Igrači rade brze male korake (skip) kroz čunjeve, zatim trče preko palica i vraćaju se na početno mjesto

Vježba 4: Isto kao prethodna, ali se vraćaju kroz susjedne čunjeve, itd..

5. Naziv sadržaja: poligon spretnosti: kolut naprijed, vođenje lopte, promjena pravca kretanja

Cilj vježbe: razvoj koordinacije i brzine složenih kretanja

Postavljanje: na dva metra ispred startne crte postavljena je tvrda strunjača, dva mala gola (širine dva metra) nalaze se ispred strunjače, lijevo i desno, s loptom, ispred jednog. S pomoću 4 čunja različite boje, označen je kvadrat dimenzija 3 m, ispred golova.



Slika 8.

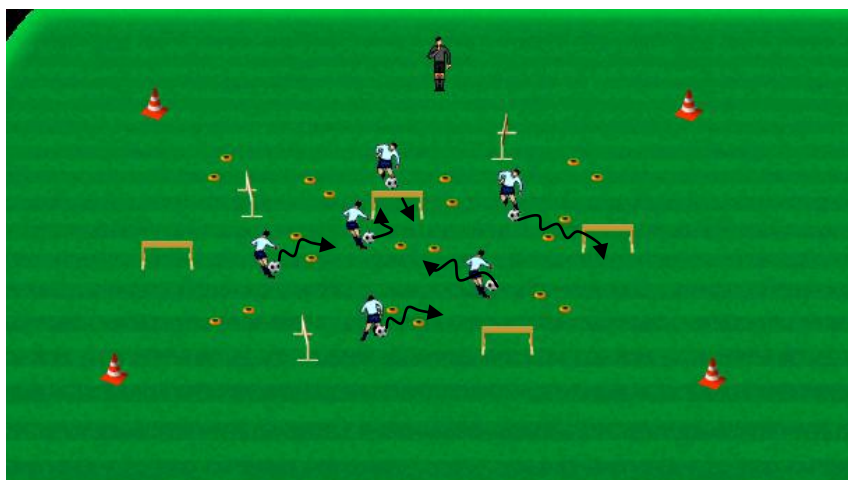
Odvijanje zadatka: Prvi igrač trči prema strunjači i izvodi kolut naprijed; zatim dribla loptu prema drugom голу i ostavlja ju, zatim određenim redoslijedom igrač optrčava od čunja do čunja i vraća se na začelje. Sljedeći igrač kreće kada prethodni izvrši polovinu vođenja

Mogućnosti: Koristiti različite mogućnosti za zadatak na strunjači, npr. dvostruki kolut naprijed, kolut natrag i sl., različite vrste vođenja i kretanja oko čunjeva (naprijed, bočno, natrag isl.).

6. Naziv sadržaja: dribling kroz zapreke

Cilj vježbe: razvoj spretnosti vladanja loptom

Postavljanje: u odgovarajućem koridoru nalazi se od 5 do 10 vrata postavljenih od čunjeva. Svaki igrač ima svoju loptu.



Slika 9.

Odvijanje zadatka: Svaki igrač svojom loptom obavlja određeni zadatak, npr. dribla kroz vrata, slobodno.

- Mogućnosti:
- driblati kroz sva vrata
 - driblati po redoslijedu
 - driblati kroz sva vrata naprijed natrag
 - driblati oko oba čunja svakih vrata
 - driblati odgovarajućom tehnikom
 - tko će odgovarajućom tehnikom i na odgovarajući način, u zadanom vremenu (npr. 10. sec), proći više vrata
 - određeni broj igrača su određeni kao oni koji ometaju ostale, itd.

7. Naziv sadržaja: igra lovice s konopcem

Cilj: razvoj koordinacije složenih kretanja i vladanja loptom

Postavljanje: u odgovarajućem koridoru nalazi se odgovarajući broj igrača, svaki igrač ima svoju loptu. Nekoliko parova igrača imaju konopac zategnut između sebe, na visini od 50 cm.



Slika 10.

Odvijanje zadatka: dvojica igrača s konopcem jure ostale igrače koji se „spašavaju“ gurajući loptu ispod konopca i preskakanjem istog. Konopcem uhvaćeni igrači ispadaju iz igre ili postaju jedan po jedan hvatači s konopcem.

- Mogućnosti:
- konopac na visini od 1m, spašavanje provlačenjem ispod.
 - više parova s konopcem
 - dulji konopac, itd...

8. Naziv sadržaja: vježbe vođenja u koridoru

Postavljanje: u odgovarajućem koridoru nalazi se odgovarajući broj igrača, svaki igrač ima svoju loptu.



Slika 11.

Odvijanje zadatka: Igrači slobodno vode loptu i nakon određenog znaka izvršavaju različite zadatke vođenja i vladanja loptom

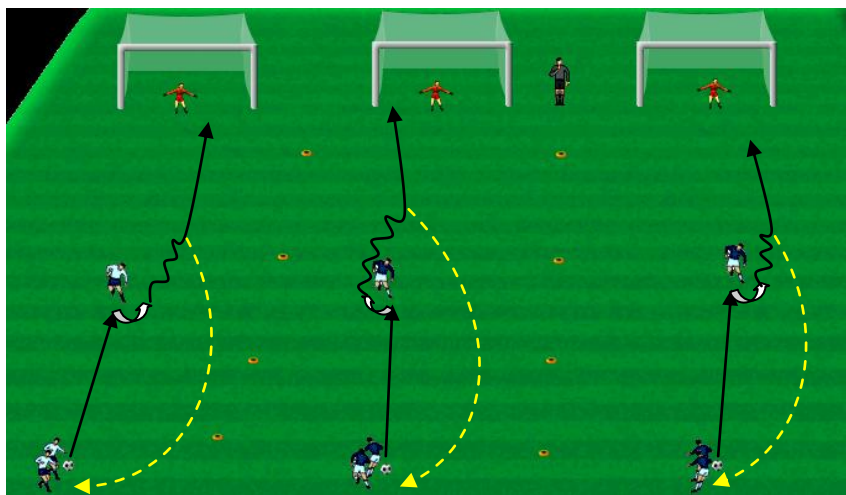
Mogućnosti:

- vođenja različitim tehnikama
- vođenja lijevom i desnom nogom
- kombinacije vođenja
- vođenja i izbijanja lopte drugim igračima
- kombinacija vođenja i aktivnosti bez lopte: npr. okreti, čučnjevi, prebacivanja lopte rukama, itd...

9. Naziv sadržaja: vježbe dodavanja i šutiranja

Cilj vježbe: razvoj tehnike dodavanja, prenosa i udarca na vrata

Postavljanje: postavite tri stanice (vidi prikaz), dodavači su 5 m udaljeni od primatelja lopte, primatelji (pucači) su udaljeni 10 m od vrata sa vratarom.



Slika 12.

Odvijanje zadatka: Dodavači udaraju loptu prema primateljima koji ju primaju u okretu i vrše udarac na vrata.

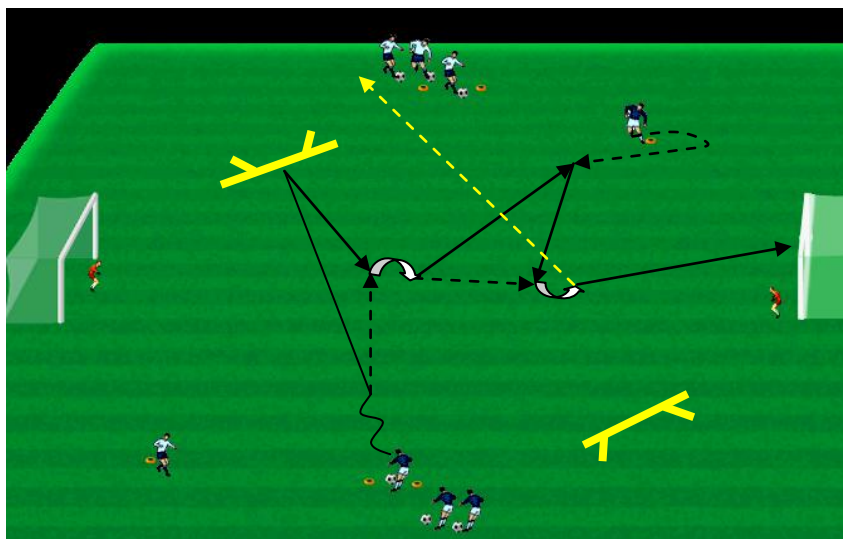
Mogućnosti:

- primanje i okret u lijevu i desnu stranu
- primanje različitim tehnikama: vanjskom, unutarnjom, donom itd..
- prije šutiranja dodavač i primatelj izvrše nekoliko dodavanja
- itd...

10. Naziv sadržaja: vježbe vođenja, udarca, primanja i udarca na vrata

Cilj vježbe: razvoj tehnike udarca, prenosa i primanja.

Postavljanje: u određenom polju za igru (koridoru) nalazi se skupina igrača, nekoliko mjesta za suradnju, koja čine postavljeni igrači ili predmeti za odbijanje lopte (klupe ili odbojni zidovi) te dvojica vrata s vratarima.



Slika 13.

Odvijanje zadatka: s odgovarajućeg mjesta igrač vodi loptu, vrši udarac u odbojnu ploču ili igra sa suigračem, prima loptu i vrši udarac na vrata.

Mogućnosti:

- upotrijebiti različit izbor i redoslijed suradnje
- koristiti različite načine vođenja i udaraca

Faza usvajanja: Početnici (U-11)

Razvojna obilježja:

- Značajan napredak u preciznosti i funkcionalnosti pokreta
- Razvoj logičkog mišljenja i zaključivanja

Određivanje ciljeva rada na TE:

- Sistematska obuka tehnike: sustavan, planiran i programiran, metodički proveden proces usvajanja pravilnog izvođenja elemenata TE nogometaša.

- Faza usvajanja (metoda početne pouke)

Didaktički principi:

- od jednostavnog ka složenom
- od lakšeg ka težem
- od poznatog ka nepoznatom
- od sporijeg ka bržem
- boljom pa lošijom nogom, itd.

■ Analitički pristup:

- predvježbe
- odnos cjelina-dio gibanja
- uočavanje tipičnih grešaka
- vježbe za ispravljanje tip. grešaka
- povezivanje dijelova u cjelinu (sintetičko-analitičko-sintetička metoda)

Zadaci:

- organizacija rada
- parametri opterećenja

Što, Kako, kada, koliko

Dominira u radu (smisao rada trenera): 1. broj ponavljanja 2. informativnost: demonstracija, verbalno objašnjavanje 3. razina koncentracije

Slika 14.

Usvojena TE znači: “Biomehanički ispravan položaj tijela i njegovih dijelova prilikom izvođenja (ponavljanja) različitih pokreta” (TE elemenata). Odnosi se na sljedeće:

- točku oslonca (stajna noga ili odrazna noga, obje noge i sl.)
- točku težišta (položaj tijela)
- zamašnu površinu (noga, glava, ruke)
- ostale dijelove tijela

Program učenja i usvajanja tehničkog elementa provodi se određenim redoslijedom:

- objašnjenje tehničkog elementa,
- demonstracija elementa u cjelini, zatim po potrebi u dijelovima,
- izvođenje elementa lagano,
- uočavanje tipičnih pogrešaka i postupci njihova ispravljanja,
- izvođenje elementa u povećanom broju ponavljanja.

Načelo učenja i usvajanja “cjelina-dio-cjelina”: To je proces poučavanja nekog tehničkog elementa vježbanjem cjeline gibanja (sintetička metoda) i dijelova (analitička metoda). Redoslijed je obavezan: cjelina – dijelovi – cjelina.

Posebno treba voditi računa o odvajanju dijelova od cjeline. Ne smije se odvojiti i vježbati samo dio koji "škripi", već i dio strukture pokreta prije i dio strukture pokreta nakon tog dijela kako bi i u tom načinu vježbanja dio ostao što je više moguće uklopljen u cjelinu.

Načelo igračke informiranosti: Zahtjeva kvalitetno prenošenje informacija i znanja o izvođenju pokreta igračima.

Tri su tipična načina za primanje informacija: vizualni (demonstracija, fotografija i sl.), akustični (govor-predavanje-objašnjavanje) i kinestetički (izvođenje).

U procesu vježbanja moraju biti zadovoljeni i neki **didaktički principi**:

- od jednostavnog prema složenom elementu,
- od lakšeg prema težem elementu
- od poznatog prema nepoznatom elementu
- od sporijeg prema bržem
- boljom pa lošijom nogom.

Načelo individualnosti i specifičnosti (posebnosti); odnosi se na sposobnosti i sklonosti igrača koje se mogu jako razlikovati u pogledu vladanja vještinom izvođenja pojedinih TE elemenata. Tako, primjerice, postoje igrači s vrlo dobrom tehnikom oduzimanja lopte, ali sa slabijom tehnikom predaje lopte. Ili, dobri dribleri su u načelu slabiji u oduzimanju lopte. Igrač s tzv. "O" nogama obično dobro dodaju loptu i pucaju po голу vanjskim dijelom hrpta stopala, a igrači s "X" nogama bolji su u udarcima unutrašnjim dijelom hrpta stopala i unutrašnjom stranom stopala. Igrači s kratkim stopalom bolji su od igrača s dugim stopalom u udarcima sredinom hrpta stopala. Igrači sa spuštanim težištem tijela obično su bolji dribleri od igrača s povišenim težištem tijela.

U momčadi postoje i igrači specijalizirani za određene poslove kao što su: izvođenje jedanaesterca, slobodnih udaraca, kornera, bacanja auta i sl. To su igrači sa specifičnim sposobnostima razvijenima kroz tehničku pripremu, a koje je potrebno obnavljati i održavati. **Svako igračko mjesto ima i svoje specifične tehničke zahtjeve.** Tako, primjerice, napadači moraju više vježbati udarce na gol od braniča, braniči više oduzimanja od napadača itd. Poseban tretman moraju imati vratari zbog svoje specifične tehnike. Zbog nove uloge vratara u suvremenom nogometu, oni moraju usvojiti i određeni dio tehnike igrača.

Načelo povratnih informacija; odnosi se na stalnu analizu TE osposobljenosti svakog igrača i slijedom toga na individualni pristup u planiranju, organiziranju, provedbi i vrednovanju efekata procesa obučavanja.

Zadaci TE pripreme:

- **bez lopte:**
 - osnovno kretanje (lagano trčanje)
 - start i startno ubrzanje
 - cik-cak trčanje (promjena smjera) prema naprijed

- trčanje s promjenom smjera naprijed-natrag
- kretanje “branički ples”
- sunožni odraz
- jednonožni odraz
- **s loptom:**
 - Žongliranja (na podlozi i u zraku)
 - Vođenja (sredinom hrpta, vanjskom i unutarnjom stranom hrpta, donom)
 - Finte i driblinzi (iskorak, navlačenje, lažni šut)
 - Osnovni i specifični udarci nogom (unutarnjom stranom stopala, sredinom hrpta stopala, parabolični udarci, volej udarci)
 - Udarci glavom (bez skoka i u skoku)
 - Primanja i prijenosi (unutarnjom i vanjskom stranom stopala; natkoljenicom, prsima, odbijajućih lopti)
 - Oduzimanja lopti
 - Tehnika vratara

Metodika usvajanja TE elemenata

- **bez lopte**

Lagano trčanje

Lagano trčanje dosta je prisutno u nogometnoj igri. Neki autori zovu ga i osnovnim kretanjem nogometaša. Tehnika laganog trčanja predstavlja uspravan položaj igračeva tijela i glave. Takav položaj osigurava odraz i kretanje zamašne noge naprijed. Noge se stavljaju na podlogu s obje strane zamišljene srednje linije tako da stopala podlogu dotaknu prvo svojim prednjim dijelom. Odraz je lagan i usmjeren prema naprijed i gore. Na kraju odraza noga se potpuno opruža, zatim savija u koljenu i donosi u prednji položaj, a potom se spušta na podlogu. Koraci su kratki i elastični. Ruke su savijene u laktovima pod kutom od 90° (ili malo većim) i slobodno se kreću naprijed-natrag sukladno kretanju nogu (sl.15. i 16.). Trčanje se izvodi opušteno i racionalno. To je tehnika laganog trčanja naprijed.



Slika 15.



Slika 16.

Slično se izvodi i lagano trčanje natrag. Kod toga tijelo se još malo uspravlja i lagano se nagnje unatrag, a stopalo se u dodiru s podlogom kreće isto kao i kod trčanja naprijed.

U nogometu postoji i lagano bočno trčanje koje se može izvoditi dokoračnim primicanjem stopala ili križnim kretanjem stopala zamašne noge ispred oslonačne noge.

Greške koje se mogu pojaviti u laganom trčanju:

1. Sjedeći stav sa spuštenim kukovima
2. Trčanje po punim stopalima
3. Nepravilan rad koljena i ruku
4. Loše držanje trupa i glave.

Greške se ispravljaju sintetičkom metodom.

Lagano trčanje se može usavršavati sljedećim vježbama:

- povezivanje laganog trčanja naprijed, natrag i bočno
- povezivanje laganog trčanja i hodanja
- kombinacija trčanja u mjestu i u kretanju naprijed ili natrag
- lagano trčanje s promjenom ritma itd.

Start i startno ubrzanje

Start iz mjesta nogometaši obično izvode iz laganog iskoračnog stava. Kod toga su tijelo i glava uspravni. Pri izvođenju starta tijelo se nagine naprijed, igrač se uspinje na prste, opruža odraznu nogu i izvodi zamah slobodnom nogom koji je kratak i brz, a dodir s podlogom je elastičan. Zamah mora biti brz zbog toga da se ne bi ušlo u prevelik nagib, no i zato da bi pri prvom koraku i dodiru s podlogom pojačao reaktivnu silu podloge. Zamah mora biti kratak kako bi progresivno djelovao na težište tijela. Skočni zglobovi mora biti elastični. Prvi koraci su brzi i snažni, a postupno se produžuju, pa se ubrzanje u nogometu ostvaruje u prvih 4 – 5 m. Rad ruku je energičan. To je potrebno zbog toga što udar opružajuće noge nije usmjeren potpuno pravocrtno u težište tijela, već OCT zahvaća bočno, sa strane odrazne noge. Taj bočni impuls kompenziraju zamašna noga i zamah suprotne ruke i tako odražavaju ravnotežu tijela (sl. 17.-19.). Za izvođenje pravilnog starta naprijed važnu ulogu ima prikladna obuća, tj. kopačke.



Slika 17.



Slika 18.



Slika 19.

Preporučljivo je da prije no što počne učiti start naprijed iz mjesta u cjelini, igrač svlada određen predvježbe uz ogradu i u parovima.

Predvježbe uz ogradu igrališta:

1. Igrač se postavi u optimalno kosi startni položaj, osloni se rukama o ogradu igrališta i izvodi kretanje stopalima prsti-peta ne odvajajući ih od podloge. Pri tome su tijelo i glava u ravnoj liniji, a stopala su postavljena paralelno u širini kukova.

2. U istoj vježbi igrač odvaja stopala od podloge
3. Potom igrač izvodi maksimalan rad nogu
4. Na kraju igrač izvodi aritmičan rad nogu (izmjena brzog i laganog rada nogu).

Predvježbe u parovima:

1. Igrač zauzima kosi startni položaj, a suigrač ga pridržava rukama oko struka. Prvi zahtjev je da igrač radi stopalima prsti-peta u mjestu bez odvajanja od podloge. Zatim povezuje rad stopala i rad ruku.
2. Igrač postupno odvaja stopala od podloge sve do maksimalnog rada nogu i ruku
3. Sve isto, no sada u kretanju prema naprijed uz suigračev otpor koji se postupno smanjuje
4. U istoj vježbi aritmičan rad.

Nakon tih predvježbi može se prijeći na izvođenje cjelovitog starta naprijed iz mjesta.

Tipične greške:

1. Loš nagib tijela (prevelik ili premalen)
2. Kružni rad petama; uzrok leži u nedovoljnom opružanju nogu i "sjedećem položaju"
3. Česta greška je i predugačak prvi korak koji se javlja kao posljedica prevelikog nagiba tijela ili sporog rada zamašne noge. Kod toga se igrač lomi u kukovima.
4. Greške se mogu javiti i u radu rukama, primjerice slab zamah, grčevit rad, otvaranje u laktu i sl.

Greške se ispravljaju analitičkim metodičkim postupcima uz ogradu ili u parovima. Poslije ispravljanja grešaka uza zid ili u parovima start naprijed iz mjesta ponovo se izvodi u cjelini.

Start naprijed iz mjesta može se usavršavati sljedećim vježbama:

- start naprijed iz različitih položaja (ležećeg, sjedećeg, klečećeg, četveronožnog)
- start naprijed iz spetnog i raskoračnog stava
- start naprijed iz hodanja naprijed i natrag
- start naprijed iz laganog trčanja naprijed
- start naprijed iz laganog trčanja natrag

Trčanje cik-cak naprijed

U nogometu igrač često mora promijeniti pravac kretanja iz laganog ili srednjeg pravocrtnog trčanja. To se izvodi na taj način da se vanjska noga sa stopalom okrenutim za 45° u novi smjer kretanja izbacila malo naprijed i bočno te da se tijelom brzo uđe u isti pravac kretanja. Ovdje je naglašena brzina promjene smjera kretanja. Nakon toga se ponovno izvodi lagano ili srednje trčanje naprijed čemu slijedi nova brza promjena smjera za 45° u drugu stranu. Na taj se način izvodi cik-cak trčanje naprijed.

Najčešće greške jesu:

1. Umjesto cik-cak trčanja izvodi se bočno trčanje
2. Loše postavljanje vanjske noge i stopala, što onemogućuje brzu promjenu.

Ispravlja se sintetičkim metodičkim postupcima.

Trčanje s promjenom smjera naprijed-natrag

U nogometu su česte promjene pravca trčanja u svim smjerovima, pa tako i u naprijed-natrag. Kod laganog trčanja promjena smjera trčanja naprijed-natrag izvodi se na račun malo produženog posljednjeg koraka, laganog zaustavljanja i promjene nagiba tijela naprijed-natrag. Kod brzog trčanja igrač se treba najprije brzo zaustaviti da bi prešao u brzo kretanje natrag. Neposredno prije zaustavljanja igrač mora produžiti posljednja 2 – 3 koraka, spustiti težište tijela i promijeniti nagib tijela prema natrag. Posljednji je korak najvažniji i najduži. Isturena i savijena noga "gasi" prethodna kretanja i postaje odrazna noga za promjenu smjera kretanja unatrag.

1. Promjena smjera naprijed-natrag aritmično
2. Promjena smjera u lakšem i bržem izvođenju

Trčanje s promjenom smjera lijevo-desno

U nogometnoj igri česte su promjene smjera u bočnom trčanju koja se izvode sunožnim dokoracima nogu ili križnom tehnikom. Kod brzog bočnog trčanja prvo je potrebno "ugasiti" trčanje. U posljednja dva koraka težište tijela se spušta, nagib tijela se mijenja – bočno, a noga koja "gasi" prethodno trčanje, izbacuje se bočno postajući ujedno odraznom nogom za novo bočno trčanje. Promjena nagiba tijela može se izvesti i tehnikom poskoka.

Slično se izvodi kao i kod promjene smjera naprijed-natrag.

Branički ples

Tehnika braničkog plesa priprema je za usvajanje tehnike oduzimanja lopte. Branički ples se izvodi nogama raširenima nešto malo više od širine kukova, sa savijenim koljenima, laganim pretklonom tijela i uspravljenim leđima. Težina tijela podjednako je raspoređena na oba stopala, a ruke su lagano savijene i raširene. Iz toga položaja izvodi se kretanje unatrag sitnim dokoracima, pri čemu je prednje stopalo postavljeno prema naprijed, a stražnje stopalo bočno i natrag. Slično se izvodi i cik-cak branički ples unatrag, gdje se pozicije nogu brzo mijenjaju brzim dokoracima, a ravnoteža tijela dobro se održava (sl. 20. i 21.).



Slika 20.



Slika 21.

1. Izvođenje braničkog plesa aritmično
2. Izvođenje braničkog plesa uz cik-cak vođenje lopte od strane protivnika

Sunožni odraz

Igrač u skokovima najčešće izvodi udarac glavom. Udarac nogom izveden u skoku rjeđe se viđa. Vratar u skoku često hvata loptu. Dakle, u nogometu su prisutni i važni i sunožni odrazi. Kod skokova se

razlikuju četiri faze: pripremna, odrazna, faza leta i faza doskoka. Sunožni odraz obično se izvodi iz mjesta ili iz 1 ili 2 koraka zaleta, pri čemu se težište tijela spušta s rukama unatrag, potom slijedi pritisak stopalima na podlogu, sunožni odraz sa snažnim radom rukama koje se dižu do visine glave i tu se blokiraju. Tijelo je opruženo i opušteno. Nakon toga slijedi mekani doskok na obje noge (sl. 22. i 23.).



Slika 22.



Slika 23.

Metodički postupak

1. Nakon izvođenja sunožnog odraza iz mjesta, prelazi se na izvođenje sunožnog odraza iz 1. i 2. koraka zaleta
2. Izvođenje sunožnog odraza najprije s doskokom na obje noge, pa sa širim raskoračnim doskokom
3. Izvođenje sunožnog odraza s doskokom u iskoračni stav s prijelazom u lagano trčanje naprijed
4. Izvođenje sunožnog odraza i starta naprijed
5. Izvođenje sunožnog odraza iz laganih trčanja (naprijed, natrag i bočnih)
6. Sunožni odraz povezan s okretima za 90° i 180°.

Najčešća greška:

Kod izvođenja sunožnog odraza iz 1. ili 2. koraka početnici često ulaze u sunožni stav, a da prije nisu spustili težište tijela, što ih prisiljava da težište spuste naknadno. U tome se gubi dio dragocjenog vremena, pa izvedba nije racionalna. Greška se ispravlja sintetičkim metodičkim postupkom.

Jednonožni odraz

Pripremni koraci čine zalet. U posljednja dva koraka spušta se težište tijela što priprema mišiće da kasnije djeluju kao opruge. Pri zadnjem koraku odrazna se noga postavlja na petu skoro potpuno opružena. Zatim se neznatno savija, a potom snažno opruža. Istovremeno se zamašna noga i ruke kreću prema gore. Zamašna noga se savija i pogrčeno se dovodi do visine kuka, a ruke se, savijene u laktovima, podižu do visine glave. U fazi leta tijelo se drži ravno i opušteno. Odraz je usmjeren u vis, a ne u dalj. Doskok je pretežno na obje noge u iskoračnom stavu, a rjeđe na jednu nogu (sl. 24. i 25.).



Slika 24.



Slika 25.

Metodička obrada slična je metodičkoj obradi sunožnog odraza.

- **s loptom**

Žongliranja (privikavanje na loptu) po podlozi

Privikavanje na loptu uključuje pomoćne tehničke elemente pomoću kojih se nogometni početnik privikava na loptu. Baratanje loptom na podlozi još k tome nogom, nije prirodno kretanje i potrebno ga je naučiti. Raznim vježbama, u kojima dolazi do čestog kontakta raznih dijelova stopala i lopte, razvija se fini osjećaj za loptu što će početniku pomoći da lakše ovlada nekim tehničkim elementom koji se izvode stopalom i loptom po podlozi.

Postiže se sljedećim vježbama:

- "rolanje" lopte donom u mjestu naprijed-natrag
- "rolanje" lopte donom lijevo-desno
- kombinirano "rolanje" donom naprijed-natrag i lijevo-desno
- "rolanje" lopte natrag i dočekivanje lopte unutrašnjom stranom stopala iste noge
- "rolanje" lopte natrag jednom nogom i dočekivanje lopte unutrašnjom stranom stopala druge noge
- pravocrtno "rolanje" lopte
- polukružno i kružno "rolanje" lopte
- "rolanje" cik-cak
- naizmjenični skretanje lopte lijevo-desno unutrašnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom
- skretanje lopte lijevo-desno jednom nogom unutrašnjom i vanjskom stranom stopala
- "čuškanje" lopte koja se kreće cik-cak vanjskim i unutrašnjim hrptom stopala
- razne predvježbe driblinga i fintiranje itd.

Napomena: Početnici vježbe mogu izvoditi različitim loptama: tenis-lopticama, gumenim loptama ili manjim i većim kožnim loptama. Te vježbe kod početnika razvijaju kinestetički osjećaj za loptu po podlozi, kao i specifičnu koordinaciju s loptom po podlozi.

Žongliranje hrptom stopala

To je pomoćni tehnički element kojim se razvija kinestetički osjećaj za loptu u zraku, kao i specifična koordinacija. Žongliranje hrptom može se nazvati osnovnim žongliranjem. Lopta se lagano udara zategnutim hrptom tako da leti do visine prsa. Noga kojom se lopta udara, iz savijenog se položaja

lagano opruža i vraća na podlogu. Tijelo je malo nagnuto naprijed. Ruke su raširene i lagano savijene u laktovima.

Metodički postupak

1. Imitacija žongliranja (bez lopte), lijevom i desnom nogom, naizmjenice - kontrola položaja tijela, stajne i zamašne noge, ruku,
2. Imitacija po fiksiranoj lopti koju drži trener, L-D, kontrola položaja i zategnutosti stopala
3. Imitacija po fiksiranoj lopti koju drži sam, L-D
4. Iz niskog skipa jedan udarac boljom nogom, lopta o pod,
5. Iz niskog skipa jedan udarac D, lopta o pod, L -lopta o pod,
6. Iz niskog skipa, lijevom + desnom, lopta o pod,
7. Lijevom i desnom, u zraku, non-stop,
8. Udarac u zid L, lopta o podlogu, udarac o zid D, lopta o podlogu
9. Udarac o zid naizmjenično L i D u zraku, iz blizine
10. Žongliranje u laganom trčanju, bržem
11. Kombinacija različitih vrsta žongliranja

Tipična greška:

Žongliranje s nezategnutim hrptom gdje je više naglašen pokret iz skočnog zgloba a ne iz koljena. Ovo je moguće ispraviti najprije u sjedećem položaju (gdje je početnik pri žongliranju prisiljen ispružiti i zategnuti hrbat) pa u stojećem položaju sintetičkim metodičkim postupkom.

Vođenje sredinom hrpta stopala

Igrač gura loptu sredinom hrpta tako da se lopti daje mala rotacija unatrag. Tijelo je uspravno i malo nagnuto. Položaj, i rad ruku i nogu slični su kao i kod trčanja. Prilikom vođenja naglašen je rad potkoljenice, dok je korak prije kontakta s loptom produžen. Koljeno noge se prilikom dodira s loptom nalazi iza središta lopte što omogućava davanje rotacije unatrag. Lopta se vodi pravocrtno. U momentu dodira pogled je na lopti, a nakon dodira igrač podiže glavu radi kontrole terena. Ovo vođenje lopte odgovara igračima s malim stopalima. U nogometnoj igri primjenjuje se kad igrač ima veći slobodni prostor koji želi brzo proći s loptom (sl.26. i 27.)



Slika 26.



Slika 27.

Metodički postupak

1. Vođenje lopte lagano naizmjenično lijevom i desnom nogom.
2. Vođenje lopte s ubrzanjem, kao i brzo vođenje uz podizanje glave i kontrole terena

3. Vođenje lopte, zaustavljanje donom, okret za 180° i ponovno vođenje najprije lagano pa onda brzo.

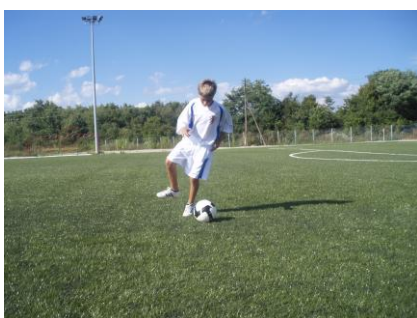
Tipične greške:

1. Igrači često previše zabacuju potkoljenicu i ne produžuju korak.
2. Početnici često loptu ne zahvaćaju u produžetku koraka i ispod središta, nego u visini koljena. Takva lopta odskače ili dobiva ubrzanje.
3. Greške predstavljaju i otkloni stopala lijevo i desno.

Greške se ispravljaju sintetičkim metodičkim putem, najprije u laganom pa u bržem vođenju lopte.

Vođenje lopte unutrašnjim dijelom hrpta

Igrač gura loptu unutrašnjim dijelom hrpta. Položaj tijela je isti kao kod vođenja sredinom hrpta. Razlika je što se ovdje vrh stopala okreće prema van. Linija vođenja lopte može biti pravocrtna, cik-cak ili kružna. Ovaj način vođenja više odgovara igračima s "X" nogama (sl.28. i 29.).



Slika 28.



Slika 29.

Vođenje lopte vanjskim dijelom hrpta

Igrač gura loptu vanjskim dijelom hrpta. Položaj tijela i nogu je isti kao i kod vođenja lopte sredinom ili unutrašnjim dijelom hrpta. Razlika je što se ovdje vrh stopala okreće prema unutra. Linija vođenja može biti pravocrtna, cik-cak ili kružna. Ovaj način vođenja više odgovara igračima s "O" nogama (sl.30. i 31.)



Slika 30.



Slika 31.

Metodički postupak

1. Nakon pravocrtnog vođenja, polukružno i cik-cak vođenje lopte.
2. Kombinacija vođenja sredinom, unutrašnjim i vanjskim hrptom stopala.
3. Vođenje s promjenom ritma.

Greške su slične kao i kod vođenja punim hrptom i također se ispravljaju sintetičkom metodom.

Dribling vanjskom stranom stopala-iskorak

Driblingu prethodi vođenje lopte prema protivniku. Na optimalnoj udaljenosti igrač koji vodi loptu, skreće u stranu čime odvlači protivnika. U momentu kad protivnik prenese težinu tijela na vanjsku nogu radi oduzimanja lopte, igrač s loptom izvodi bočni iskorak vanjskom nogom i naglo mijenja smjer kretanja unutrašnjom nogom i to vanjskom stranom stopala. Pri tome loptu naglo skreće bočno, prihvaća je i zaobilazi protivnika. I pri ovom driblingu naglašena je promjena ritma kretanja (sl.32.-34.).



Slika 32.



Slika 33.



Slika 34.

Metodički postupak

1. Vođenje lopte cik-cak, pri čemu se promjena smjera kretanja i lopte izvodi vanjskom stranom stopala.
2. Imitacija driblinga.
3. Dribling iskorak na postavljenu kolonu čunjeva
4. U vježbi u parovima izvođenje driblinga nad poluaktivnim protivnikom
5. U koridoru, izvođenje driblinga nad poluaktivnim protivnicima koji dolaze iz raznih smjerova

Tipične greške:

1. Igrači često prerano ili prekasno odvlače protivnika u stranu odnosno prekasno ga izbacuju iz ravnoteže.
2. Igrači pri driblingu često loptu skreću nedovoljno bočno, pa lopta odlazi na noge protivnika.
3. Nedovoljno naglašena promjena ritma kretanja.

Greške se ispravljaju analitičkim metodičkim postupkom predvježbama, pa vježbama s poluaktivnim i aktivnim protivnikom.

Dribling "bicikl"

Ovaj popularni dribling dobio je ime po gibanju tijela i lopte, gdje se iz jednog bočnog nagiba tijelo prebacuje u drugi bočni nagib s loptom u nogama. U biti to je kombinacija lažnog driblinga vanjskom stranom stopala jedne noge i driblinga vanjskom stranom stopala druge noge. Dribling se izvodi kada se lopta ili lagano kreće naprijed ili kad miruje. Igrač izvodi brzi lažni dribling u jednu stranu (noga prelazi stopalom preko i ispred lopte). Taj pokret trebao bi izbaciti protivnika iz ravnoteže. Nakon toga slijedi promjena nagiba tijela u drugu stranu i dribling vanjskom stranom stopala druge noge (sl. 35. i 36.).



Slika 35.



Slika 36.

Metodika i ispravljanje grešaka je slično kao kod već ranije obrađivanog driblinga vanjskom stranom hrpta.

Varka – "lažni šut"

Igrač gurne loptu bočno u vanjsku stranu noge koja izvodi i vrši zamah za šut (centaršut), unutarnjim dijelom stopala zamašne noge zahvaća loptu, tijelo se okreće naglo u drugu stranu, lopta se unutrašnjom stranom stopala odvodi u drugu stranu, prebaci se težište na tu nogu i vanjskom stranom druge noge prolazi protivnik (sl. 37.-39.).



Slika 37.



Slika 38.



Slika 39.

Metodički postupak

1. Lopta miruje. Igrač iz mjesta izvodi zamah preko ili mimo lopte u jednu stranu, a nakon toga povlači loptu u drugu stranu vanjskim dijelom hrpta stopala zamašne noge (ili unutrašnjim dijelom hrpta stopala druge noge).

2. Ista vježba s time da se sada lažni šut izvodi u vođenju lopte.
3. U vježbi u parovima protivnik je prvo poluaktivan, zatim aktivan.
4. Prvo se u istoj vježbi može obrađivati lažni šut vanjskim hrptom, zatim lažni šut unutrašnjim hrptom.
5. Povezivanje driblinga i udaraca na vrata.

Tipične greške:

1. Pri izvođenju varke pokret tijelom i nogom nije uvjerljiv i ne izbacuje protivnika iz ravnoteže.
2. Pri fintiranju nema promjene ritma.

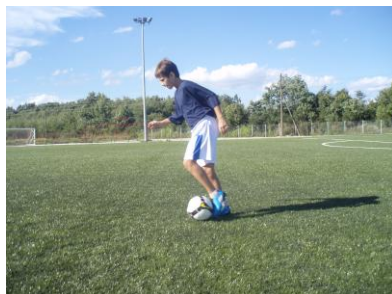
Greške se ispravljaju na fiksiranoj lopti, u vođenju lopte, pa u parovima. Dakle, greške se ispravljaju kombinacijom analitičkog i sintetičkog metodičkog postupka.

Udarac sredinom hrpta

Kod udarca sredinom hrpta linija zamaha noge istovjetna je s linijom koju će imati udarena lopta. Natkoljenica je zabačena, zamah počinje u kuku, pa se prenosi na koljeno. Stopalo je potpuno ravno ispruženo, čvrsto i zategnuto. Prilikom izvođenja udarca važan je položaj oslonačne noge, koja se nalazi pokraj lopte, te suprotne ruke koja je u momentu udarca izbačena naprijed zbog održavanja ravnoteže nasuprot zamašnoj nozi. Nakon izvedenog udarca noga nastavlja kratko kretanje u smjeru udarne lopte čime se utječe na preciznost udarca. Za vrijeme izvedbe udarca pogledom se kontrolira lopta i cilj (cilj-lopta-cilj). Udarac po lopti izvodi se sredinom ispruženog hrpta stopala (sl.40.-42.). Ovaj udarac lakše izvode igrači s kraćim stopalom.



Slika 40.



Slika 41.



Slika 42.

S obzirom da je ovo teži tehnički element, preporučljivo je da početnici prođu određene predvježbe:

1. Vođenje hrptom stopala
2. Žongliranje hrptom stopala
3. Imitacija udarca po mirujućoj lopti, L i D - kontrola položaja stajne i zamašne noge, stopala, tijela, zamaha
4. Jedan igrač drži loptu objema rukama na podlozi, a drugi je udara sredinom hrpta. Udarci su lagani naizmjenično lijevom i desnom nogom. Kontrola položaja i zategnutosti stopala
5. Niski skip, iz jednog koraka, jednom nogom udarac po mirujućoj lopti o zid, primanja donom iste noge – kontrola pravca lopte (položaja stopala)
6. Udarac po fiksiranoj lopti o zid, iz jednog koraka, L i D naizmjenice – kontrola položaja stopala, upravljanje tempom i ritmom

7. Udarac o zid nakon primanja unutarnjom stranom stopala, iz jednog koraka, kontrola položaja stajne noge, ravnoteže, rad zamašne noge
8. Udarac lopte o zid, nakon primanja i tri koraka– kontrola položaja stajne noge, ravnoteže, rad zamašne noge
9. Udarac o zid nakon vođenja hrptom stopala
10. Serija neprekidnih udaraca o zid L i D – kontrola preciznosti, upravljanje tempom i ritmom

Nakon navedenih predvježbi lakše je prijeći na pouku udarca sintetičkom metodom u parovima:

1. Igrači su postavljeni u parovima jedan nasuprot drugome. Lopta je postavljena ispred igrača koji je, iz "skipa" u mjestu, lagano udara sredinom hrpta stopala u smjeru drugog igrača. Ovaj loptu amortizira unutrašnjom stranom stopala, umiruje donom i iz "skipa" u mjestu vraća loptu udarajući sredinom hrpta.
2. U istoj vježbi igrač izvodi prijenos lopte unutrašnjom stranom stopala prema naprijed, zatim udarac sredinom hrpta pa se vraća na polazno mjesto.
3. U istoj vježbi igrači u parovima izvode prijenos lopte, vođenje sredinom hrpta, zaustavljanje lopte donom, okret za 180° i dodavanje lopte sredinom hrpta. Pri tome se mjenjaju mjesta.
4. Na kraju, igrači u parovima izvode dodavanje lopte sredinom hrpta izravno, iz jednog dodira
5. Udarci na vrata sredinom hrpta iz vođenja lopte.

Tipične greške:

1. Početnici pri udarcu sredinom hrpta slabo fiksiraju i opružaju stopalo. Često pri udarcu ima bočnih oscilacija u kretanju stopala. Vježba za opružanje stopala je sjedenje na petama. Vježba za čvrstoću stopala je udarac po fiksiranoj lopti, udarac po medicinki.
2. Greške su i udarci po lopti u trenutku kada se ona ne nalazi u projekciji koljena, već ispred ili iza. Tada lopta odskače ili se podiže. Vježba se i ispravlja postavljanje stajne noge tako da se olakša dolazak na loptu (lopta koja miruje)
3. Grešku predstavlja i udarac izveden previše iz kuka, a ne iz koljena, pri čemu se lopta više gura nego udara. Ispravlja se vježbom udarca po lopti koja stoji fiksirana uz zid.

Greške se ispravlja analitičkom metodom. Kada su ispravljene, element se ponovno izvodi sintetički.

Udarac unutrašnjom stranom stopala

Pri izvedbi ovog udarca oslonača noga nalazi se uz loptu vrhom stopala do sredine lopte. U momentu udarca zamašna noga (stopalo) čini pravi kut sa stajnom nogom. Peta zamašne noge je najniži dio prsti se podižu prema gore.

Zamah se izvodi pretežno iz koljena, pri čemu je naglašen rad potkoljenicom. Lopta se udara sredinom unutarnjeg dijela stopala u središte. Zamahom i držanjem ruku održava se ravnoteža (sl.43.-45).



Slika 43.



Slika 44.



Slika 45.

Za što bolje svladavanje ovog elementa preporučljivo je da se prvo obrade sljedeće predvježbe:

1. Igrač se nalazi ispred zida i postavlja zamašnu nogu u položaj udarca-kontrola položaja stajne noge, ravnoteže i položaja zamašne noge
2. Ista vježba ali iz skipa, naizmjenično L i D
3. Niski skip, udarac po lopti fiksiranoj uz zid, L i D
4. Niski skip, udaljenost lopte 3-5m od zida, udarac iz jednog koraka po mirujućoj lopti o zid, primanja donom iste noge – kontrola pravca lopte (položaja stopala)
5. Ista vježba, naizmjenično L i D
6. Niski skip, serija udaraca L i D iz prve
7. Niski skip, serija udaraca L i D iz dva dodira – nakon primanja unutarnjom stranom stopala

Vježbe u parovima:

1. Igrači se nalaze jedan nasuprot drugome. Međusobno si dodaju loptu na način da je primaju prijenosom unutrašnjom stranom stopala naprijed i izvode dodavanje unutrašnjom stranom stopala.
2. U istoj formaciji igrači, skipajući u mjestu, izvode dodavanje "od prve" unutrašnjom stranom stopala.
3. Sljedeći zahtjev u istoj formaciji jest da se jedan igrač kreće laganim trčanjem naprijed, a drugi se kreće laganim trčanjem unatrag. Međusobno si "od prve" dodaju loptu unutrašnjom stranom stopala.
4. Dva igrača kreću se frontalno jedan pored drugoga i izvode dodavanje lopte "od prve" unutrašnjom stranom stopala.
5. Kombinacija vođenja lopte i udarca na vrata unutrašnjom stranom stopala.
6. Udarci na vrata unutrašnjom stranom stopala iz dodavanja u parovima.

Tipične greške:

1. U momentu udarca oslonuća se noga ne nalazi pokraj lopte
2. U momentu udarca oslonuća i zamašna noga ne čine pravi kut
3. Zamašna noga ne zahvaća sredinu lopte.
- 4.

Greške se ispravljaju prvo na fiksiranoj lopti, pa uza zid (ili drvenu mantinelu), a onda u parovima.

Udarac unutrašnjim dijelom hrpta – parabolične lopte

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

Metodički postupak

1. U vježbi u parovima najprije se izvodi udarac po lopti u mjestu. Suigrač paraboličnu loptu prima amortizacijom u zraku (unutrašnjom stranom stopala, hrptom ili natkoljenicom).
2. U istoj vježbi igrač, nakon primanja, loptu potisne i vodi malo polubočno i izvede dodavanje. Zatim to radi bez vođenja.
3. Jedan igrač u vježbi u parovima dodaje loptu lagano na podlozi, a suigrač mu vraća paraboličnu loptu direktnim udarcem.
4. Parabolični udarci na vrata.

Tipične greške:

1. Previsoka ili preniska parabola
2. Felš-lopta
3. Neprecizna lopta.

Greške se ispravljaju uglavnom sintetičkim metodičkim putem.

Volej udarac hrptom – zamah naprijed

Kod ovog je udarca linija zamaha noge istovjetna s linijom kretanja lopte. Zamah počinje u kuku pa se prenosi na koljeno koje je opušteno i mekano. Stopalo je čvrsto i fiksirano. Dolazeću loptu igrač u zraku udara po sredini. Pri tome je tijelo najčešće malo nagnuto naprijed. Nagib tijela i pravac zamaha noge, kao i udarna površina lopte određuju smjer volej udarca sredinom hrpta, koji može biti paralelan s podlogom ili paraboličan (sl.46. i 47.).



Slika 46.



Slika 47.

Prije pouke ovog udarca preporučljivo je prvo svladati predvježbe na visećoj lopti i uza zid (viseća mreža).

Predvježbe na visećoj lopti:

1. Igrač postavljen ispred viseće lopte (visina lopte na visini potkoljenice) izvede udarac sredinom hrpta – zamahom naprijed. Loptu u povratku amortizira unutrašnjom stranom stopala i ponavlja udarac.
2. Skipajući u mjestu, udara viseću loptu koja se nalazi u neprekidnom kretanju.
3. Igrač nakon nekoliko koraka zaleta izvodi volej-udarac hrptom.

Predvježbe uza zid (viseća mreža):

1. Igrač ispušta loptu iz ruke tako da ova padne na podlogu. Kada se lopta odbije od podloge, izvodi volej-udarac u zid.
2. Igrač ispušta loptu iz ruke i izvodi volej udarac u zid.
3. Igrač sam sebi baca loptu u luku i izvodi volej udarac.
4. Igrač loptu baca u zid i nakon odbijanja od zida izvodi volej udarac.

Nakon svladanih predvježbi lakše je prijeći na vježbe u parovima.

1. U vježbi u parovima prvo igrač skipa u mjestu i udara loptu koju mu rukom sprijeda nabacuje suigrač.
2. Igrač iz laganog hodanja naprijed izvodi volej udarac po lopti koju mu rukama nabacuje suigrač krećući se unatrag.
3. Igrač iz laganog hodanja unatrag izvodi volej udarce.
4. Igrač izvodi volej udarce iz bočnog hodanja.
5. Igrač rukom sam sebi spušta loptu i izvodi volej udarac na vrata.
6. Suigrač sprijeda nabacuje loptu rukom, a igrač je volej udarcem – zamahom naprijed, upućuje na vrata.

Tipične greške:

1. Izvođenje volej udaraca s nedovoljno fiksiranim i ispruženim hrptom.
2. Udaranje lopte mimo središta daje joj nepravilnu putanju.

Greške se ispravljaju sintetičkim načinom na visećoj lopti i uza zid, pa onda u parovima.

Udarac glavom bez odraza – zamah unaprijed

Igrač se nalazi u iskoračnom stavu. Koljena su blago savijena, a trup i glava su u laganom zaklonu. Ruke su podignute u visinu ramena i savijene u laktovima, a dlanovi su okrenuti naprijed i unutra. U tijeku zamaha koljena se ispravljaju, gornji dio tijela pokreće se naprijed, a kukovi natrag. Težište tijela se sa stražnje noge prenosi na prednju. Lopta se udara sredinom čela, a mišići vrata su opruženi i čvrsti. Nakon udarca gornji dio tijela kratko nastavlja put u smjeru udarene lopte, što omogućuje točniju izvedbu (sl.48-50.).



Slika 48.



Slika 49.



Slika 50.

I ovdje se preporučuje predvježba kao uvod u pouku udarca glavom.

Predvježba na visećoj lopti:

1. Lopta visi u visini igračeva čela i miruje. Igrač u iskoračnom stavu udara loptu glavom (sredinom čela).
2. Igrač iz laganog trčanja udara mirujuću loptu.
3. Igrač skipa u mjestu i udara loptu koja se neprekidno kreće.

Predvježbe u parovima:

1. Suigrač drži loptu rukama u visini čela igrača koji je udara glavom iz iskoračnog stava.
2. Igrač jednako držanu loptu udara glavom dok "skipa" na mjestu.
3. Zatim igrač loptu udara iz laganog trčanja.

Vježbe u parovima:

1. U vježbi u parovima igrač prvo sam sebi baci loptu okomito i udara je glavom, a potom mu loptu baca suigrač.
2. Igrač u početku izvodi udarac glavom u mjestu, pa zatim u kretanju naprijed.
3. Izvođenje udarca glavom u parovima u kretanju unatrag.
4. Izvođenje udarca glavom u parovima u bočnom kretanju.
5. Povezivanje udarca glavom s primanjima i vođenjima lopte, pri čemu igrači mijenjaju mjesta.
6. Povezivanje udarca glavom s primanjima, vođenjima i driblinzima, pri čemu igrači mijenjaju mjesta.
7. Bacanje lopte rukom i udarac glavom na vrata u parovima.

Tipične greške:

1. Izvođenje udarca glavom, umjesto sredinom čela, stranom čela ili tjemenom.
2. Nedovoljno fiksiranje vratnih mišića pri udarcu.
3. Kod mnogih početaka zamah pri udarcu ne počinje u kuku (nije naglašena prva faza pokreta).

Greške se ispravljaju na visećoj lopti ili na lopti koju drži suigrač, pa se prelazi na vježbe u parovima, kad suigrač baca loptu. U početnoj pouci preporučljivo je raditi laganim loptama (gumenim ili odbojkaškim) kako bi se izbjegli stresovi koje u djece mogu izazvati udarci glavom po teškoj i pretvrdoj lopti.

Prijenos lopte po podlozi unutrašnjom stranom stopala

To je dinamičko primanje lopte unutrašnjom stranom stopala.

Loptu koja dolazi po podlozi, igrač može prijenosom naprijed primiti i nakon toga preći u vođenje ili izvesti udarac. Prijenos se može izvesti tako da igrači čekaju loptu u mjestu ili da joj se kreću u susret. Tehnika izvedbe slična je kao kod udarca unutrašnjom stranom stopala po podlozi. Razlika je u tome što igrač unutrašnjom stranom stopala loptu mekano potisne odozgo prema naprijed i stavi je pod svoju kontrolu.

Prijenos lopte po podlozi vanjskom stranom stopala

Loptu koja dolazi po podlozi, igrač potisne bočno odozgo prema naprijed vanjskom stranom stopala s laganim nagibom tijela u istu stranu. Na taj način stavi loptu pod svoju kontrolu u dinamičkoj izvedbi.

Metodički postupak

1. U vježbi parova jedan igrač dodaje loptu po podlozi unutrašnjom stranom stopala, a drugi igrač izvodi prijenos lopte unutrašnjom ili vanjskom stranom stopala naprijed i dodavanjem vraća loptu.
2. U istoj vježbi nakon prijenosa lopte igrač vodi loptu prema suigraču. Pri tome mijenjaju mjesta.
3. U istu vježbu uvodi se prijenos lopte, vođenje i dribling s izmjenom mjesta.
4. Nakon prijenosa, vođenje i driblinga može se dodati i udarac na vrata.
5. Kada je svladan prijenos naprijed, može se izvoditi i prijenos bočno, lijevo ili desno.

Tipične greške:

1. Lopta skoči kod prijenosa jer je potisnuta prenisko.
2. Lopta previše pobjegne jer je previše potisnuta (udarena).

Greške se lako ispravljaju sintetički vježbama u parovima.

Primanje lopte u zraku amortizacijom natkoljenicom

Težina tijela nalazi se na stajnoj nozi. Druga noga se savija u kuku i koljenu, tako da natkoljenica i potkoljenica čine kut od 50° do 60°. Natkoljenica se gura naprijed i podiže ususret lopti. Zatim slijedi povlačenje prema dolje i natrag. Na tom putu kretanje lopte se amortizira natkoljenicom i ona dolazi u posjed igrača (sl. 51-53.).



Slika 51.



Slika 52.



Slika 53.

Metodički postupak

1. U vježbi u parovima prvo jedan igrač baca loptu u paraboli, a drugi je prima amortizacijom hrptom (natkoljenicom) i vraća je dodavanjem po podlozi. Zatim se izvodi primanje u kretanju naprijed povezano s vođenjem i izmjenom mjesta.
2. U istoj formaciji povezuju se primanje lopte, vođenje i dribling.
3. Primanje lopte povezano s udarcima na vrata.

Tipične greške:

1. Prekasno kretanje hrptom (natkoljenicom) ususret lopti; zbog toga igrač kasni i u povlačenju hrpta (natkoljenice), pri čemu se lopta odbije.
2. Prerano povlačenje hrpta (natkoljenice), pri čemu ne dolazi do amortizacije.

Greške se ispravljaju prvo imitacijom pokreta, pri čemu se noga povlači na trenerov vidni signal. Potom igrač sam sebi baca loptu uvis i u povratku je amortizira. Na kraju se prelazi na vježbe u parovima. Iz toga je vidljivo da se greške ispravljaju kombinacijom analitičkoga i sintetičkoga metodičkog postupka.

Primanje lopte amortizacijom prsima

Ovo primanje lopte najlakše se izvodi iz malog iskoračnog stava. U prvoj fazi pokreta ruke su savijene i raširene, lagano otvorene prema van, a igrač se isprsi u smjeru dolazeće lopte. Težina tijela je više na prednjoj nozi. Sasvim kratko prije samoga kontakta s loptom, prsa se povlače prema natrag i dolje. Pri tome se neznatno povlače i kukovi, a težina tijela prenosi se više na stražnju nogu. Ruke i ramena kreću se prema naprijed i unutra. Pri tom uvlačenju prsa dolazi do kontakta s loptom i amortizacije kretanja lopte. Na koncu se lopta spušta na podlogu (sl.54.-55.).



Slika 54.



Slika 55.

Ovaj element je nešto teži za izvođenje pa se preporučuju određene predvježbe.

Metodički postupak

1. Imitacija izvođenja po fazama bez lopte.
2. Jedan igrač, držeći loptu u rukama, gura je prema prsima drugog igrača, najprije lagano, kasnije brže. Drugi igrač izvodi adekvatan pokret prsima, istovjetan pokretu u primanju lopte prsima.

Predvježbe na visećoj lopti:

1. Igrač stoji pokraj viseće lopte koja je postavljena u visini prsa. Gura loptu od sebe i u povratku je prima prsima.

Potom se, standardnim metodičkim postupkom, prelazi na vježbe u parovima:

1. Jedan igrač baca loptu rukom paralelno s podlogom, a drugi je prima prsima i vraća nogom.
2. Isto kao u prethodnoj vježbi, no sada se igrač kreće ususret lopti.
3. Povezivanje amortizacije prsima s vođenjem lopte i izmjenom mjesta.
4. Povezivanje amortizacije prsima s driblinzima i fintiranjima, s udarcima na vrata, kao i s ostalim tehničkim elementima.

Tipične greške:

Iste greške kao i kod ostalih primanja na principu amortizacije. Greške se ispravljaju predvježbama bez lopte, predvježbama na visećoj lopti te vježbama u parovima, dakle kombinirano analitičkom i sintetičkom metodom.

Primanje od podloge odbijene lopte unutrašnjom stranom stopala

Težina tijela je na stajnoj nozi koja je okrenuta u smjeru dolaska lopte i postavljena ispred mjesta odbijanja lopte od podloge. Druga noga postavlja se tako da potkoljenica bude paralelna, a osovina stopala vertikalna na pravac dolaska lopte. Gornji dio tijela nagnut je naprijed ili bočno, odnosno u smjeru u kojem se želi povući lopta. Rame iznad oslonične noge izbacuje se u istom pravcu, a ruke održavaju ravnotežu. U momentu dodira s loptom, stopalo je opušteno, potom se noga lagano pokreće u smjeru daljnjega kretanja lopte (sl.56-58.).



Slika 56.



Slika 57.



Slika 58.

Metodički postupak

1. U vježbi parova jedan igrač baca loptu rukama, a drugi je nakon odbijanja od podloge prima unutrašnjom stranom stopala i vraća je dodavanjem po podlozi.
2. Primanje povezano s vođenjem lopte i izmjenom mjesta.
3. Povezati primanje, vođenje i dribling.
4. Povezati primanje unutrašnjom stranom stopala s udarcima na vrata.

Tipične greške:

1. Početnik obično griješi u procjeni mjesta odbijanja lopte od podloge što prouzročuje i prelazak lopte preko noge ili nekontrolirano odbijanje.
2. Pretjerano ili nedostatno podizanje noge što dovodi do toga da se lopta provuče ispod stopala ili da se odbije u zrak.
3. Česta je greška da početnik previše gura loptu nad kojom gubi kontrolu.

Greške se ispravljaju prvo na fiksiranoj lopti gdje igrač zauzima pravilan položaj. Potom igrač sam sebi baca loptu uvis i u povratku je prima unutrašnjom stranom stopala. Nakon toga se može prijeći na vježbe u parovima. To je kombinacija analitičkoga i sintetičkog metodičkog postupka.

Prijenosi lopte u zraku

Prijenosi lopte sve više su prisutni u suvremenom nogometu zbog svoje dinamičnosti. Oni su tehnički elementi nastali spajanjem, u biti, primanja lopte i udarca. Prijenosi lopte u zraku mogu se izvoditi različitim dijelovima tijela (hrptom stopala, vanjskom stranom stopala, butinom, prsima i glavom). S obzirom na smjer, prijenosi lopte mogu se izvoditi naprijed, bočno i natrag. Osim toga, prijenos lopte igrač može izvoditi sam sebi ili suigraču. Ovdje je riječ o prijenosu lopte samome sebi hrptom, vanjskom stranom stopala, butinom i prsima (sl.33.).

Metodički postupak

Ovi se elementi ne poučavaju po tipičnom metodskom postupku, već se daju u vježbama usavršavanja primanja i udaraca. Najtipičnije vježbe jesu:

- Igrač baci loptu uvis, izvede prijenos lopte hrptom (butinom, prsima, glavom) naprijed i potom izvodi udarac na vrata.
- Isto kao u prethodnoj vježbi, no sada se prijenos izvodi bočno.
- Igrač je leđima okrenut vratima. Baci loptu da se odbije od podloge, potom hrptom (butinom, vanjskom stranom stopala) izvodi prijenos lopte preko glave, okret i udarac na vrata.
- Suigrač baca loptu igraču sprijeda, sa strane ili straga, a ovaj izvodi prijenos lopte i udarce na vrata na razne načine.
- Isto kao u prethodnoj vježbi, no sada suigrač loptu nabacuje nogom.

Osnovna oduzimanja lopte

Ovo oduzimanje primjenjuje se kada se protivnik sa loptom nalazi u blizini i sučelice. Kod ovog oduzimanja u direktnom duelu (noga protiv noge) lopta se prebacuje preko protivnikova stopala ili izvlači sa strane. Pri tome igrač koji oduzima loptu stopalo svoje noge postavlja u sredinu lopte. Težina tijela prenosi se s oslonačne na zamašnu nogu. Oduzimanje se izvodi unutrašnjom stranom stopala (sl.59-60.).



Slika 59.



Slika 60.

Metodički postupak

1. Dva igrača postavljena su sučelice s loptom između njih. Vršu istovremeni kontakt s loptom i pojačavaju pritisak na loptu zadržavajući ju između sebe.
2. Dva igrača postavljena su sučelice s loptom između njih, metar udaljeni. Iz niskog skipa, nakon jednog koraka, istovremeno vrše udarac unutarnjom stranom po lopti.
3. Dva igrača postavljena sučelice s loptom između njih. Naizmjenično povlače loptu stopalom bočno ili unatrag.
4. Jedan igrač loptu vodi lagano prema suigraču, a drugi mu ide u susret i izvodi osnovno oduzimanje lopte. Pri tome je igrač koji vodi loptu poluaktivan.
5. Zatim slijedi oduzimanje lopte u kretanju unatrag.
6. Osnovno oduzimanje lopte kada je igrač koji vodi loptu aktivan i pokušava "predriblati" igrača koji izvodi oduzimanje lopte.
7. Kombinacija driblinga i oduzimanja lopte s udarcima na vrata.

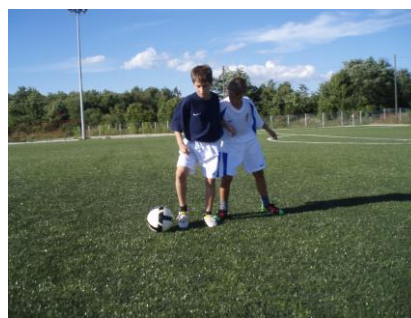
Eventualne greške ispravljaju se sintetičkom metodom, a one su obično vezane uz procjenu momenta za oduzimanje lopte.

Oduzimanje lopte "remplanjem"

Izvodi se kada je protivnik u posjedu lopte, a kreće se paralelno s igračem bez lopte. Potonji izvodi pravilno guranje protivnika ramenom i u isto vrijeme izbija loptu bližom nogom ili dolazi u posjed lopte. Oduzimanje mora biti pravilno, tj. u duhu pravila igre (sl.61-62.).



Slika 61.



Slika 62.

Metodički postupak

1. Dva igrača stoje oslonjena ramenima jedan na drugog. Zadatak je stalno povećavati otpor i tako prisiliti drugog na gubitak ravnoteže u mjestu.
2. U kretanju igrači nastoje izgurati jedan drugog sa pravca kretanja.
3. Jedan igrač ima loptu i nastoji ju zadržati u posjedu na vanjskoj nozi, u mjestu, dok drugi obilazi s lijeve i desne strane i vrši pritisak remplanjem.
4. Jedan igrač vodi loptu a drugi nastoji izvršiti „remplanje“ i oduzimanje lopte

Tipična greška:

Pretjerana snaga ili udarac tijela na protivnika je najčešća greška. Pravilno doziranje snage razvija se sintetičkim vježbanjem.

Oduzimanje bočnim uklizavanjem

Ovo oduzimanje izvodi se u situacijama kada se igrač nalazi sa strane i iza protivnika koji je u posjedu lopte. Pri uklizavanju igrač okreće tijelo prema protivniku tako da pada na bližu savijenu nogu (pri tome može i kliziti). Istodobno izbija loptu daljom, opruženom nogom i dočekuje se na bližu ruku kojom amortizira pad. I ovdje je važno uskladiti tehniku izvođenja s pravilima nogometne igre (sl. 63-64.).



Slika 63.



Slika 64.

Metodički postupak

Preporučljive predvježbe:

1. Igrač uklizava bočno i udara loptu koja je postavljena ispred njega
2. Igrač uklizava bočno i udara loptu koju je nogom lagano gurnuo naprijed.

Poslije predvježbi prelazi se na rad u parovima prema standardnim metodičkim postupcima:

1. Jedan igrač vodi loptu dulje je gurajući, a drugi mu igrač dolazi bočno iza leđa i oduzima loptu uklizavanjem.
2. Isto to no sada se lopta vodi pod kontrolom.

Ako je moguće, ove bi vježbe trebalo izvoditi na vlažnom travnatom terenu, snijegu ili pijesku, koji omogućuju lakše izvođenje uklizavanja.

Tipične greške:

1. Kada se pri uklizavanju donja noga ne savije, pa smeta drugoj, zamašnoj nozi.
2. Kada se uklizavanje izvodi više preko leđa nego preko boka.

Greške se ispravljaju predvježbama, pa vježbama u parovima i, na kraju, situacijskim vježbama.

Bacanje auta iz mjesta

Bacanje auta iz mjesta izvodi se određenom tehnikom u duhu pravila igre iza uzdužnih linija igrališta. Početniku je bacanje auta najlakše izvesti iz malog raskoračnog stava. Lopta se drži iznad glave tako da palci i kažiprsti čine trokut, a ostali su prsti rašireni. Lopta se obuhvaća sa strane i otraga. U ovoj je fazi gornji dio tijela u zaklonu. Ruke su savijene u laktovima. Pri izbačanju lopte dolazi do pregibanja tijela prema naprijed, do prenošenja težine tijela sa stražnjih dijelova stopala na prednje, do opružanja ruku u ramenom pojasu i laktovima te do završnog djelovanja na loptu pokretom u zglobu šaka (sl.65-67.).



Slika 65.



Slika 66.



Slika 67.

Metodički postupak

1. U vježbi u parovima jedan baca aut, a drugi prima loptu i vraća dodajući je nogom.
2. Zatim slijedi bacanje auta, primanje i vođenje lopte s izmjenom mjesta.
3. Potom se, uz bacanje auta, primanje i vođenje lopte, može ubaciti i dribling s izmjenom mjesta.
4. Kombinacija bacanja auta, primanja, vođenja i udaraca na vrata.

Moguće greške:

Nepravilno držanje lopte rukama, nepravilan rad trupom (nema prve faze pokreta), skraćivanje zamaha trupa pri bacanju (slab pretklon), slab pokret iz zglobova šake. Greške se mogu ispravljati sintetičkim metodičkim postupkom u parovima.

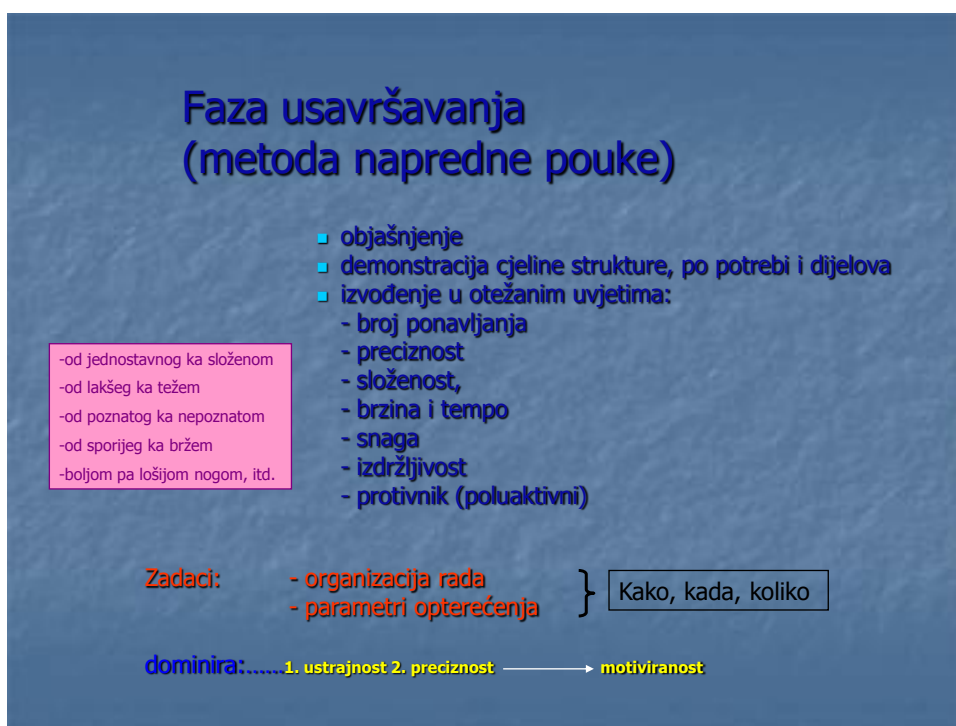
Faza usavršavanja: Mlađi pioniri (U-13) i Pioniri (U-15)

Razvojna obilježja:

- Intenzivan rast i razvoj
- Izrazita sposobnost za učenje i logičko-formalno mišljenje

Određivanje ciljeva rada na TE:

- Pravilno usvojene osnovne tehničke kretnje usavršavaju se na način da se izvođenje organizira uz kriterij jasno izraženih kondicijskih zahtjeva.



Slika 68.

Specifična priprema nogometaša podrazumijeva povezanost tehničke izvedbe i kondicijskih zahtjeva. Kondicijski zahtjevi odnose se na izvođenje tehničkih elemenata u otežanim uvjetima:

- Izvođenje TE elemenata u uvjetima naglašeno velikog broja ponavljanja
- Izvođenje TE elemenata uz naglašenu preciznost izvedbe
- Izvođenje TE elemenata uz naglašenu složenost izvedbe
- Izvođenje TE elemenata uz naglašenu brzinu izvedbe
- Izvođenje TE elemenata uz razvoj snage izvedbe
- Izvođenje TE elemenata u uvjetima složenih kondicijskih zahtjeva (npr. preciznosti, brzine, snage i izdržljivosti u raznim kombinacijama, istovremeno)

Izvođenje zadataka TE pripreme u fazi usavršavanja mora biti objektivno određeno i vrednovano. To se postiže na različite načine:

- određivanjem vremena za izvedbu i utvrđivanjem broja uspješnih izvedbi; (npr.: u 20 sec. napraviti što više preciznih udaraca u cilj)
- određivanjem broja uspješnih ponavljanja i mjerenjem vremena izvedbe; (npr.: mjeriti vrijeme izvedbe 20 ispravnih promjena smjera vođenjem lopte naprijed-natrag)
- određivanjem kriterija uspješnosti (preciznost) i napredovanja u izvedbi (broj ponavljanja-izdržljivost) za postizanje maksimalnog rezultata (snaga); (npr. udarac glavom lopte u zid, kontinuirano, sa postizanjem što veće udaljenosti, pad lopte na tlo ili ne pogađanje cilja znači povratak na početni položaj)
- određivanjem kriterija uspješnosti za prelazak na višu razinu zahtjeva (preciznost i broj-izdržljivost); vrednovanje putem broja dostignutih razina ili mjerenjem vremena izvedbe (npr. izvršiti uspješno određeni broj ponavljanja udarca nogom u cilj, nakon čega se odlazi na veću udaljenost i ponavlja zadatak te se nakon uspješnog obavljanja ide na veću udaljenost, itd.)

U ovakvim uvjetima provedeno vježbanje postaviti će na igrače jasne zahtjeve po pitanju motivacije, ustrajnosti i angažiranosti, radi postizanja potrebnog stupnja naprezanja i kritičnog broja ponavljanja, što je preduvjet za razvoj sposobnosti i osobina.

Primjeri organizacije sadržaja rada:

Bez lopte

1. Naziv sadržaja: sprint s promjenom smjera naprijed-natrag

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti sprinta naprijed-natrag

Postavljanje: igrač se nalazi u sredini koridora gdje je startna oznaka, lijevo i desno od njega se nalazi određeni broj oznaka za udaljenost koje su numerirane od broja 1 pa nadalje.

Odvijanje zadatka: na trenerov znak igrač trči prema oznaci broj 1 (crta, čunj, stalak i sl.), zatim na drugu stranu prema oznaci broj 2 i tako redom dok ne ispuni zadatak do kraja

Mogućnosti:

- mjeriti vrijeme potrebno za ispunjenje zadatka
- ograničiti vrijeme izvođenja, bilježiti pređenu udaljenost
- odrediti način (tehniku) trčanja
- zadatak izvesti u bekovskom plesu

2. Naziv sadržaja: cik-cak trčanje

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti cik-cak trčanja

Postavljanje: u koridoru se nalazi igrač, određeni broj oznaka postavljeno je cik-cak naprijed na određenim udaljenostima (npr. 6m).

Odvijanje zadatka: na znak, igrač kreće u najvećoj brzini i obilazi oznake do kraja zadatka.

Mogućnosti: - odrediti način obilaženja oznaka (iz vani, iznutra, okretom)
- zadatak izvesti u bekovskom plesu

3. Naziv sadržaja: start za loptom

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti starta

Postavljanje: u koridoru se nalazi igrač, odmah iza njega se nalazi suigrač s loptom

Odvijanje zadatka: suigrač odigrava loptu ispred igrača koji brzom reakcijom nastoji što prije doći do nje

Mogućnosti: - odrediti duljinu koridora (trčanja)
- odrediti startni položaj (npr.: mirovanje, skip, čučanj, sjed, upor i sl.)

4. Naziv sadržaja: kombinacija kretanja

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti kretanja

Postavljanje: u koridoru se nalazi igrač, ispred njega je postavljen cirkular sa određenim brojem zadataka (npr.: trčanje natraške, dokorak, kolut naprijed-natrag, sunožni skok, cik-cak trčanje, itd.)

Odvijanje zadatka: na znak, igrač nastoji što brže proći kroz postavljene zadatke.

Mogućnosti: - odrediti duljinu cirkulara (broj zadataka).

S loptom

1. Naziv sadržaja: žongliranje loptom stopala kroz prostor

Cilj vježbe: razvoj izdržljivosti žongliranja

Postavljanje: određeni broj igrača, svaki ima loptu, nalazi se frontalno postavljen iza poprečne crte igrališta.

Odvijanje zadatka: na trenerov znak igrači kreću u osvajanje prostora žongliranjem hrptom stopala, na način da vrše dodir iz poskoka, naizmjenično lijevom i desnom nogom. Ukoliko pogriješe vraćaju se na početak. Bilježe se udaljenosti.

Mogućnosti:

- ograničiti vrijeme izvođenja, bilježiti udaljenost
- odrediti udaljenost, bilježiti vrijeme
- odrediti različite načine žongliranja
- žonglirati glavom ili drugim dijelovima tijela

2. Naziv sadržaja: udarac sredinom hrpta stopala lopte o zid

Cilj vježbe: razvoj preciznosti i izdržljivosti udarca nogom

Postavljanje: ispred zida, iza crte koja označava udaljenost od 6m nalazi se igrač s loptom, ravno ispred njega, na zidu, označena su vrata širine 1m

Odvijanje zadatka: na trenerov znak, u zadanom vremenu, igrač nastoji što više puta pogoditi cilj zadanom tehnikom izvedbe

Mogućnosti:

- udarac unutarnjom stranom stopala
- udarci iz jednog dodira
- udarci nakon primanja (donom, unutarnjom stranom)
- udarci lijevom i desnom i u kombinaciji

3. Naziv sadržaja: udarac nogom lopte o zid s povećavanjem udaljenosti

Cilj vježbe: razvoj preciznosti i snage udarca nogom

Postavljanje: ispred zida, na udaljenosti od 3m nalazi se igrač s loptom. Ravno ispred njega na zidu, nacrtana su vrata širine 1m koja se nalaze u vratima širine 2m, zajedno u vratima širine 3m.

Odvijanje zadatka: igrač pogađa manji cilj udarcem nogom, iz prve (kontinuirano) i nastoji se što prije udaljiti, nakon što pređe crtu koja označava udaljenost od 10m, cilj se povećava na širinu vrata od 2m, kad pređe 15m širina cilja je 3m. Ukoliko promaši cilj-vraća se na početak vježbe. Bilježi se maksimalna udaljenost.

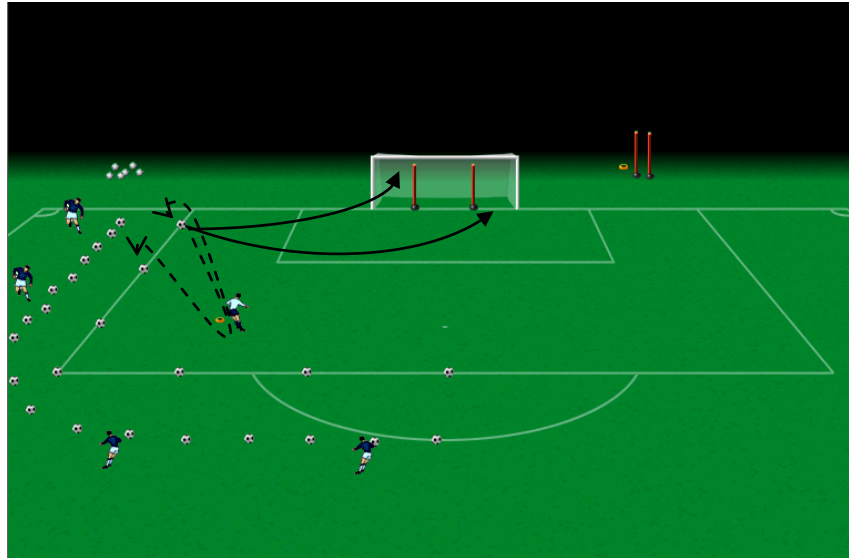
Mogućnosti:

- udarac sredinom hrpta stopala
- udarac unutarnjom stranom stopala
- udarac nakon primanja (donom, unutarnjom stranom)

4. Naziv sadržaja: serija udaraca lopte nogom s ruba kaznenog prostora

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, snage i izdržljivosti udarca nogom

Postavljanje: 7 lopti je postavljeno na crti kaznenog prostora, svakih 5m, počevši od središnje točke na prednjoj poprečnoj crti, lijevo (ili desno); oznaka za optrčavanje nalazi se na sjecištu treće i sedme lopte, unutar kaznenog prostora. Na vratima je označen zadani cilj (npr.: lijeva, desna, srednja trećina vrata i sl.). Dovoljan broj lopti nalazi se u pripremi.



Slika 69.

Odvijanje zadatka: igrač kreće od oznake za optrčavanje i redom šutira svaku loptu u cilj i optrčava oznaku. Ukoliko promaši, nakon optrčavanja mora ponavljati udarac s te točke (lopta mu se nadomjesti). Bilježi se vrijeme ispunjenja zadatka.

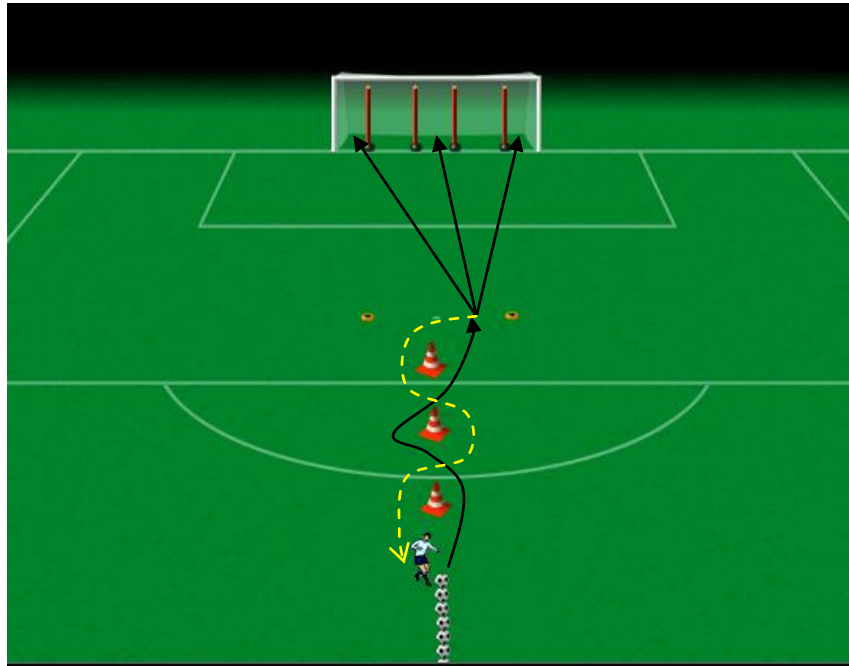
Mogućnosti:

- igrač šutira unutarnjom stranom hrpta stopala ili slobodnim izborom
- umjesto lopti nalaze se oznake, a po lopte se ide na mjestu oznake za optrčavanje i vrši se udarac nakon vođenja
- zadatak provoditi i s druge strane

5. Naziv sadržaja: vođenje i udarac lopte nogom u 3 vrata

Cilj vježbe: razvoj preciznosti i izdržljivosti udarca nogom

Postavljanje: troja vrata širine 1m postavljena su na crtu gola, jedna centralno, a dvojica lateralno (sa stativama); oznaka za šutiranje nalazi se na udaljenosti od 11m, 5 m od nje nalazi se prvi čunj i redom na udaljenosti od po 2m još dva, 2m od zadnjeg čunja nalazi se dovoljan broj lopti.



Slika 70.

Odvijanje zadatka: igrač vodi loptu kroz čunjeve i vrši udarac s propisane udaljenosti te nastoji pogoditi zadana vrata, nakon čega ponovno trči po loptu i nastavlja dalje do izvršenja zadatka.

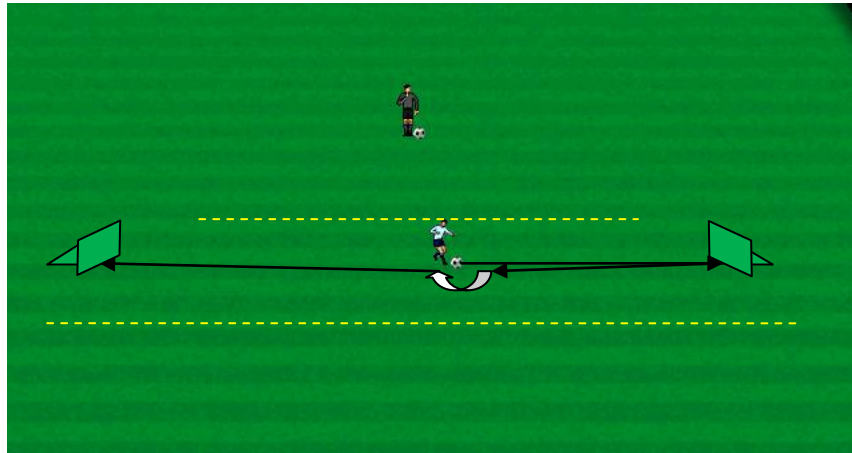
Mogućnosti:

- pogađati samo jedna vrata do kraja zadatka
- pogađati vrata određenim redoslijedom
- uvjetovati napredovanje uspješnim pogađanjem
- bilježiti vrijeme uspješne izvedbe zadanog broja lopti
- bilježiti uspješnost u zadanom vremenu
- odrediti tehniku izvedbe (npr.: sredina hrpta, unutarnja strana hrpta i vanjska strana hrpta)

6. Naziv sadržaja: brzina primanja i dodavanja

Cilj vježbe: razvoj brzine, preciznosti i izdržljivosti primanja i dodavanja

Postavljanje: dužina koridora je 20m, a širina 4m. U sredini se nalazi igrač s loptom. Po sredini širine, na obje strane, nalazi se tvrdi, odbojni zid, širine 1m (1,5m; 2m i sl.).



Slika 71.

Odvijanje zadatka: u zadanom vremenu igrač mora postići što je više moguće pogodaka na jedna i druga vrata, naizmjenično, obavezno nakon primanja lopte.

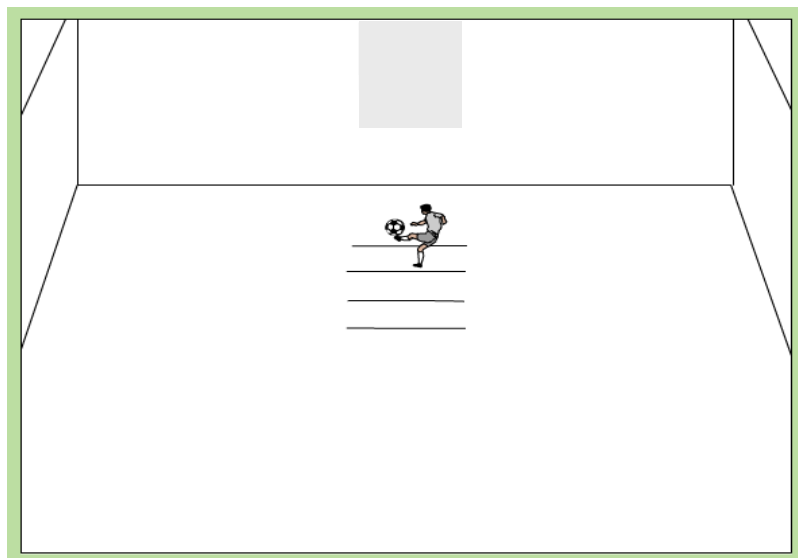
Mogućnosti:

- odrediti način vladanja loptom (vrsta primanja i udarca)
- mjeriti broj pogodaka u zadanom vremenu
- mjeriti vrijeme za realizaciju zadanog broja pogodaka
- raditi boljom, lošijom nogom i međusobno

7. Naziv sadržaja: udarac prednji volej o zid s povećavanjem udaljenosti

Cilj vježbe: razvoj preciznosti i snage udarca prednji volej

Postavljanje: ispred zida, na udaljenosti od 3m nalazi se igrač s loptom koju drži u rukama. Ravno ispred njega na zidu, na visini od 2,5m, vodoravno je obilježena crta duljine 2m, sa čijeg se svakog kraja uvis, pod pravim kutom, okomito do visine zida, pružaju crte koje omeđuju prostor širine 2m.



Slika 72.

Odvijanje zadatka: igrač sebi nabaci loptu i šutira ju u zid na određenu visinu (iznad crte), pusti da odskoči od poda te ju ponovno šutira iznad crte, nastojeći se što više udaljiti a da ne promaši cilj. Ukoliko se to desi- vraća se na početak. Bilježi se najveća udaljenost.

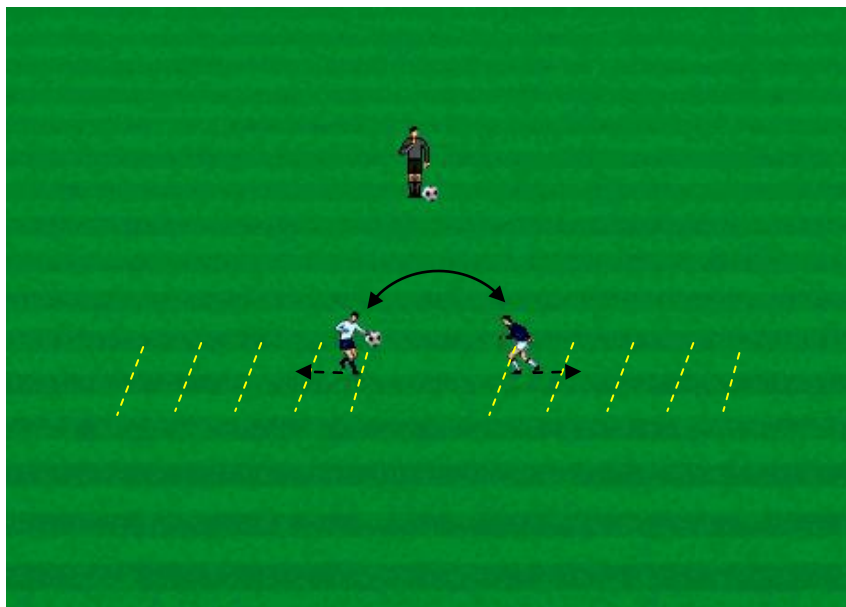
Mogućnosti:

- udarci se mogu vršiti bez skoka i sa skokom ili u kombinacijama
- ograničiti vrijeme izvođenja, npr. na 5sec

8. Naziv sadržaja: udarac lopte glavom, u paru, s povećavanjem udaljenosti

Cilj vježbe: razvoj preciznosti i snage udarca glavom

Postavljanje: igrači su u paru, jedan ima loptu, udaljenost je 3m



Slika 73.

Odvijanje: zadatak je izvršiti međusobna dodavanja glavom, u kontinuitetu, sa stalnim povećavanjem udaljenosti, zadržavajući loptu u zraku. Pad lopte znači povratak na početak. Bilježiti najveću udaljenost.

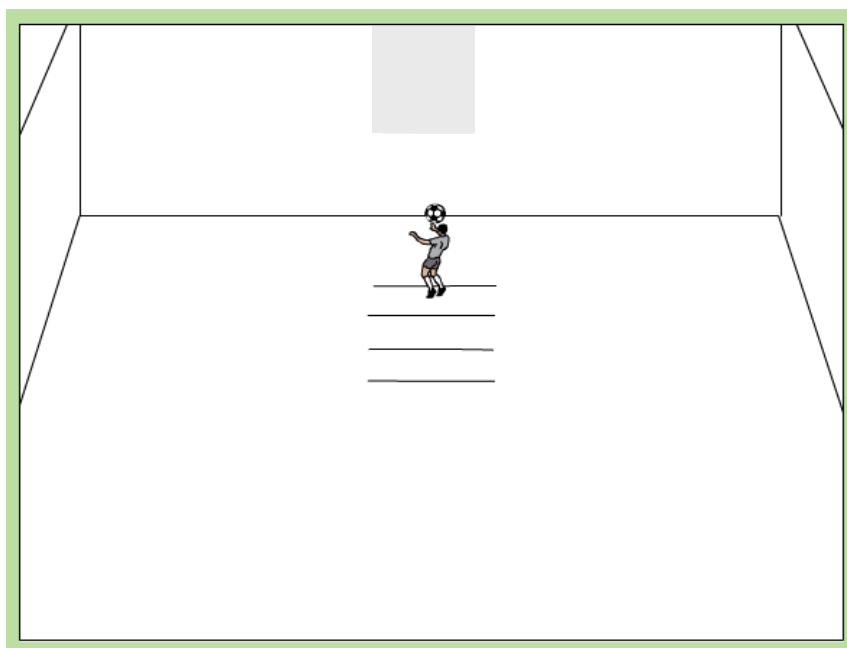
Mogućnosti:

- izvršiti određeni broj dodavanja na jednoj udaljenosti, potom preći dalje
- zadatak se može izvoditi u kretanju i osvajanju prostora
- ograničiti vrijeme izvođenja, npr. na 5sec

9. Naziv sadržaja: udarac lopte o zid, glavom, s povećavanjem udaljenosti

Cilj vježbe: razvoj preciznosti i snage udarca glavom

Postavljanje: ispred zida, na udaljenosti od 3m nalazi se igrač s loptom koju drži u rukama. Ravno ispred njega na zidu, na visini od 2,5m, vodoravno je obilježena crta duljine 1m, sa čijeg se svakog kraja uvis, pod pravim kutom, okomito do visine zida, pružaju crte koje omeđuju prostor širine 1m.



Slika 74.

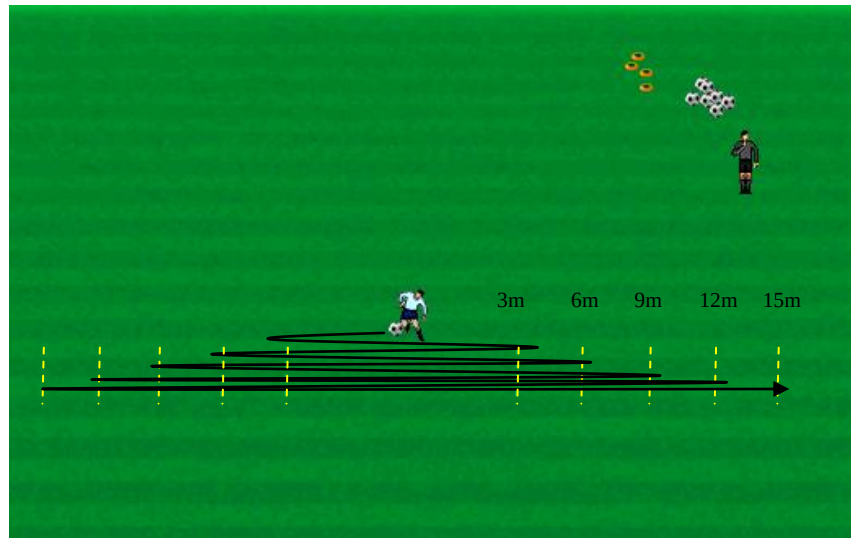
Odvijanje zadatka: igrač sebi nabaci loptu i šutira ju u zid na određenu visinu (iznad crte), te se nastoji što više udaljiti a da mu lopta ne padne. Ukoliko se to desi, ili promaši cilj-vraća se na početak.

Mogućnosti: - udarci se mogu vršiti bez skoka i sa skokom ili u kombinacijama
- ograničiti vrijeme izvođenja, npr. na 5sec

10. Naziv sadržaja: vođenje lopte s promjenom smjera naprijed-natrag

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti vođenja lopte

Postavljanje: u koridoru se nalazi igrač s loptom, lijevo i desno od njega se nalaze oznake (crte i sl.), i to na sljedećim udaljenostima: 3,4,5,6,7,8,9,10m itd.



Slika 75.

Odvijanje zadatka: igrač kreće lijevo ili desno i mora odvesti loptu preko crte, zatim nastavlja na drugu stranu i nakon što odvede loptu preko prve dalje crte ide na drugu stranu i tako redom prelazi sve zadane udaljenosti: 3,4,5,6,7,8,9m itd.

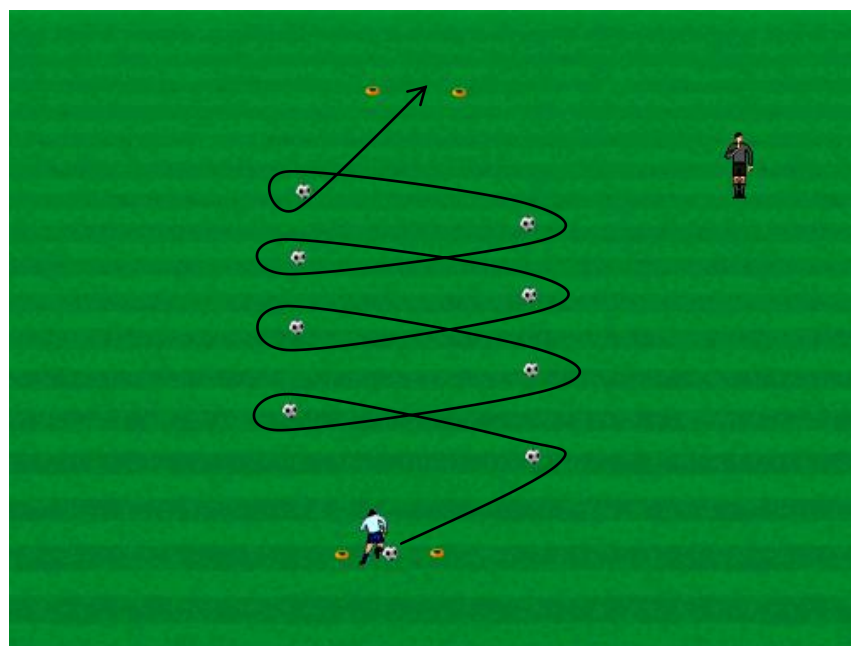
Mogućnosti:

- odrediti količinu udaljenosti i mjeriti vrijeme
- odrediti vrijeme i mjeriti udaljenost
- odrediti način vođenja i promjene smjera

11. Naziv sadržaja: vođenje lopte s promjenom smjera cik-cak

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti vođenja lopte

Postavljanje: u koridoru se nalazi igrač s loptom, određeni broj oznaka postavljeno je cik-cak naprijed na određenim udaljenostima (npr. 6m).



Slika 76.

Odvijanje zadatka: igrač kreće u najvećoj brzini i vođenjem obilazi oznake do kraja zadatka.

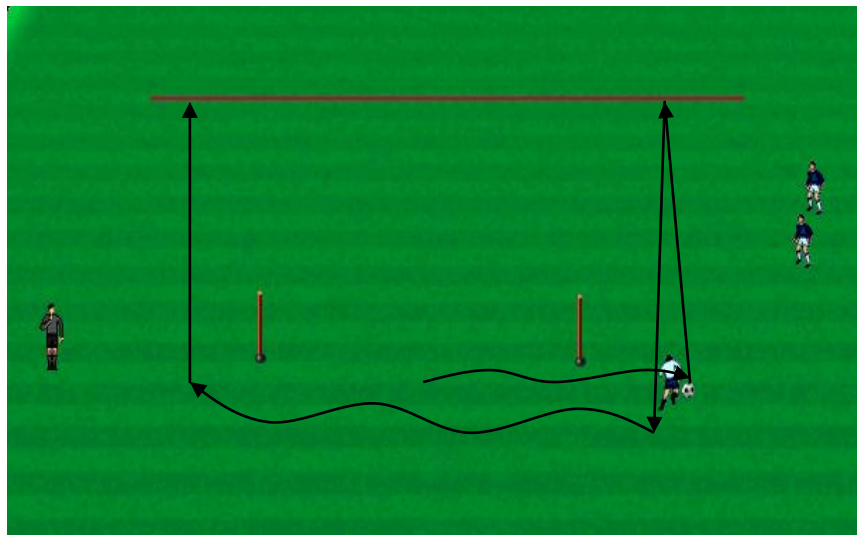
Mogućnosti:

- vođenje različitim tehnikama (unutarnja, vanjska, kombinirano itd.)
- vođenje različitim smjerovima (obilazanje s vanjske strane, s unutarnje strane)

12. Naziv sadržaja: dodavanje, primanje i vođenje na obje strane

Cilj vježbe: razvoj brzine, preciznosti i izdržljivosti primanja i dodavanja

Postavljanje: na udaljenosti od 8m od zida nalaze se dvije oznake, međusobno udaljene 6m (ili 8m). Igrač s loptom se nalazi na središnjoj točki pravca koji ih spaja.



Slika 77.

Odvijanje zadatka: igrač kreće lijevo ili desno iza oznake, šutira u zid, prima loptu i kreće na drugu stranu iza oznake i ponovno šutira, prima i ponavlja zadatak do kraja.

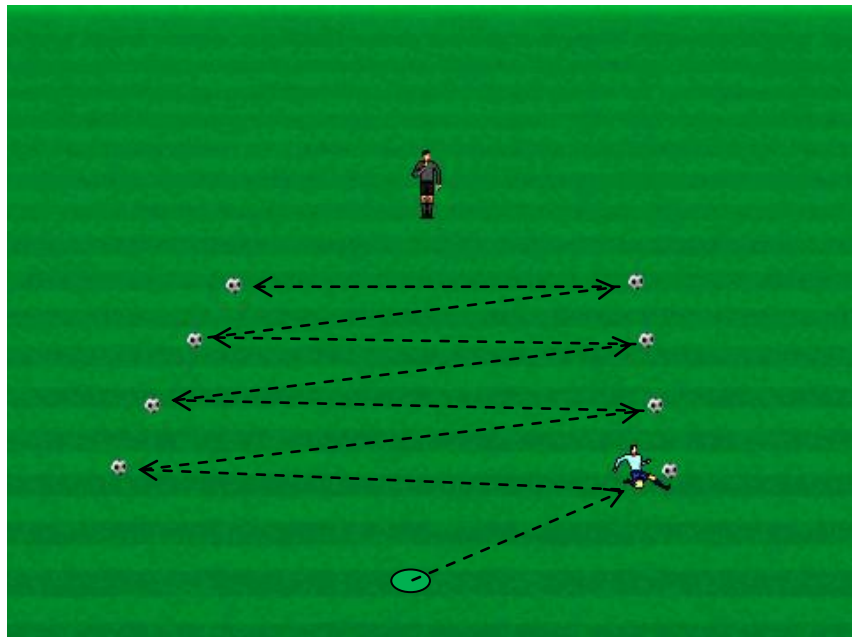
Mogućnosti:

- odrediti način vladanja loptom (vrsta udarca i način primanja)
- mjeriti broj ponavljanja u zadanom vremenu
- mjeriti vrijeme za realizaciju zadanog broja ponavljanja
- raditi lijevom i desnom nogom i kombinirano

13. Naziv sadržaja: serija bočnih uklizavanja

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti bočnog uklizavanja

Postavljanje: dvije kolone lopti (po 2, 3, 4, 5, itd. lopti svaka) nalaze se na istom pravcu međusobno udaljene 8m. Igrač je postavljen točno na sredini između kolona.



Slika 78.

Odvijanje zadatka: na znak, igrač kreće prema jednoj od kolona i vrši bočno uklizavanje na prvu loptu, brzo se podiže i trči prema drugoj koloni te vrši uklizavanje na prvu loptu, ponovno brzo trči natrag i uklizava na drugu loptu i tako redom sve dok ima lopti.

Mogućnosti:

- uklizavati lijevom nogom
- uklizavati desnom nogom
- uklizavati naizmjenično l i d
- mjeriti broj ponavljanja u zadanom vremenu
- mjeriti vrijeme za realizaciju zadanog broja ponavljanja
- uklizavati i izbijenom loptom pogađati metu (vrata i sl.)

Faza stabilizacije: Pioniri (U-15) i Kadeti (U-17)

Razvojna obilježja:

- Uspostavljanje ravnoteže u rastu i razvoju
- Maksimalni razvoj inteligencije, stvaralačkog i kritičkog mišljenja
- Snažan razvoj afilijativne motivacije (grupna socijalizacija)

Određivanje ciljeva rada na TE:

Pravilno usvojene i kondicijski razvijene (usavršene) osnovne tehničke kretnje stavljaju se u uvjete kooperacije članova grupe odnosno momčadi (tehnika u funkciji taktike).

Redoslijed programa pouke i učenja:

- **Faza stabilizacije (metoda situacijskog vježbanja)**
 - objašnjenje
 - demonstracija cjeline strukture, po potrebi i dijelova
 - izvođenje u olakšanim uvjetima, korekcija
 - sporo
 - bez protivnika
 - izvođenje u otežanim uvjetima, korekcija
 - brzina i tempo
 - snaga
 - izdržljivost
 - protivnik (polu aktivni i aktivni)

-od jednostavnog ka složenom
-od lakšeg ka težem
-od poznatog ka nepoznatom
-od sporijeg ka bržem
-boljom pa lošijom nogom, itd.

Zadaci:

- organizacija rada
- parametri opterećenja

} Kako, kada, koliko

dominira:..... 1. ustrajnost 2. preciznost

Slika 79.

Još uvijek kroz univerzalne taktičke programe, a naročito specifične (odnose se na posebne karakteristike igrača te moguće uloge u igri i mjesta u momčadi) razvija se situacijska tehnika.

Izbor sadržaja rada (vježbi i igara) nužno mora voditi računa o aspektima sveobuhvatne i kvalitetne specifične taktičko-tehničke izobrazbe i osposobljenosti igrača (zaokružena specifična taktičko-tehnička znanja i sposobnosti). To znači, da igrač mora savladati kompletne zadatke i sredstva igre (u napadu i obrani), individualna a naročito u kooperaciji s članovima momčadi (u grupi, liniji i momčadi u cjelini).

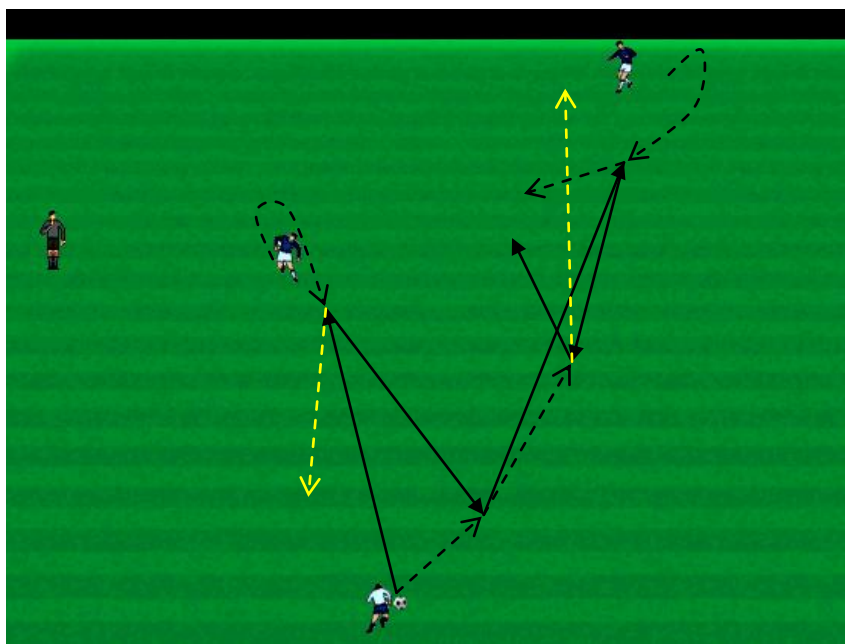
Primjeri organizacije sadržaja rada:

Sadržaji dinamičke primopredaje

1. Naziv sadržaja: povratna lopta na obje strane

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, brzine i izdržljivosti primopredaje unutarnjom stranom stopala

Postavljanje: prvi od dvojice igrača ima loptu, na određenoj udaljenosti (dovoljno dubine za suradnju) nalazi se treći igrač.



Slika 80.

Odvijanje zadatka: igrač s loptom odigrava čvrst pas u dubinu, nakon lažne kretnje treći igrača dolazi na loptu i odigrava povratnu, te nastavlja naprijed i dobiva povratnu od istog igrača, odigrava na trećeg igrača u dubini i dobiva povratnu te ponovno odigrava istom i ide na njegovo mjesto, igrač kojemu je upućena lopta ponavlja zadatak.

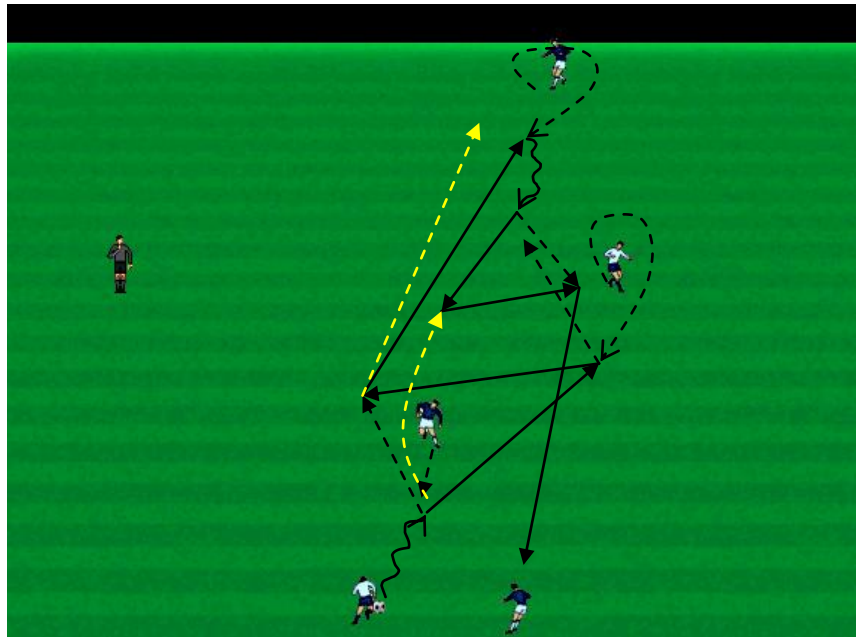
Mogućnosti:

- igrati iz prve, druge ili kombinirano
- igrati l i desnom nogom ili kombinirano
- koristiti manji prostor radi razvoja frekvencije dodavanja
- koristiti veći prostor radi razvoja brzine, snage i izdržljivosti dodavanja

2. Naziv sadržaja: suradnja igrača povratnom loptom, naprijed-natrag, poluaktivan obrambeni

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, brzine i izdržljivosti dodavanja unutarnjom stranom stopala

Postavljanje: dva igrača se nalaze jedan iza drugog, prvi je s loptom; u sredini koridora nalaze se još dva igrača, jedan je obrambeni, a drugi je igraču s loptom dubina, još jedan igrač se nalazi na kraju dubine koridora; koridor odgovarajuće veličine za suradnju povratnom loptom + dodavanje u dubinu.



Slika 81.

Odvijanje zadatka: igrač s loptom kreće na obrambenog, bliži igrač iz dubine, nakon lažne kretnje prilazi i dobivenu loptu proigrava iz prve natrag, iza leđa obrambenom, prvi igrač nakon primanja odigrava igraču u dubinu i ide na njegovo mjesto; nakon primanja, igrač iz dubine ponavlja zadatak, s tim što srednji igrači mjenjaju uloge: obrambeni postaje igrač za povratnu a drugi postaje obrambeni; zadatak se ponavlja do isteka vremena.

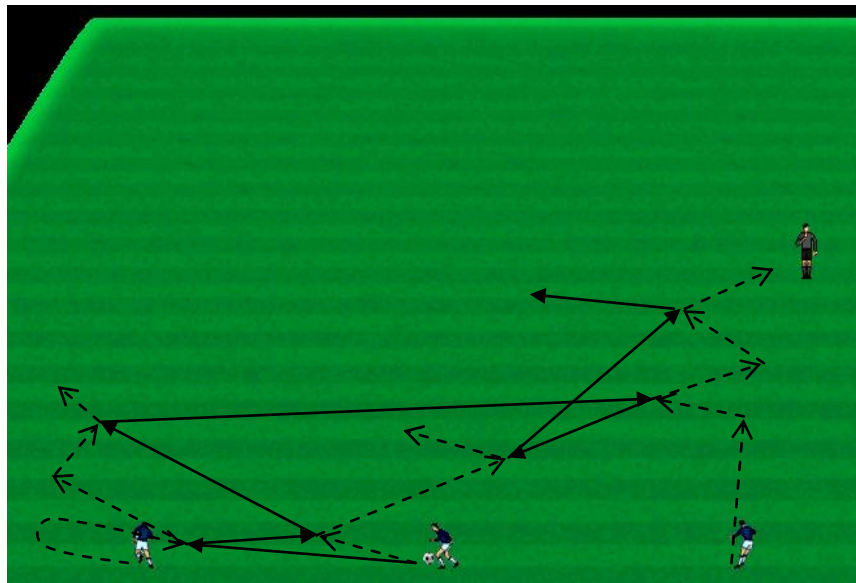
Mogućnosti:

- odrediti način odigravanja
- odrediti broj dodira
- koristiti manji prostor radi razvoja frekvencije dodavanja
- koristiti veći prostor radi razvoja brzine, snage i izdržljivosti dodavanja

3. Naziv sadržaja: suradnja 3 igrača u frontalnom odnosu, duplim pasom na obje strane

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, brzine i izdržljivosti dodavanja unutarnjom stranom stopala

Postavljanje: na odgovarajućoj udaljenosti, u frontalnom odnosu, nalaze se tri napadača, srednji ima loptu



Slika 82.

Odvijanje zadatka: igrač s loptom nakon pripremnog vođenja od nekoliko dodira odigrava loptu igraču koji prilazi, ovaj mu vraća iz prve, nakon čega ga prvi igrač proigrava ponovno iz prve (dupli pas). Proigrani igrač odmah odigrava iz prve na drugu stranu (tripl pas) i tamo se ponovno odvija dupli pas sa središnjim igračem, te ponovno odigravanje na drugu stranu, itd....

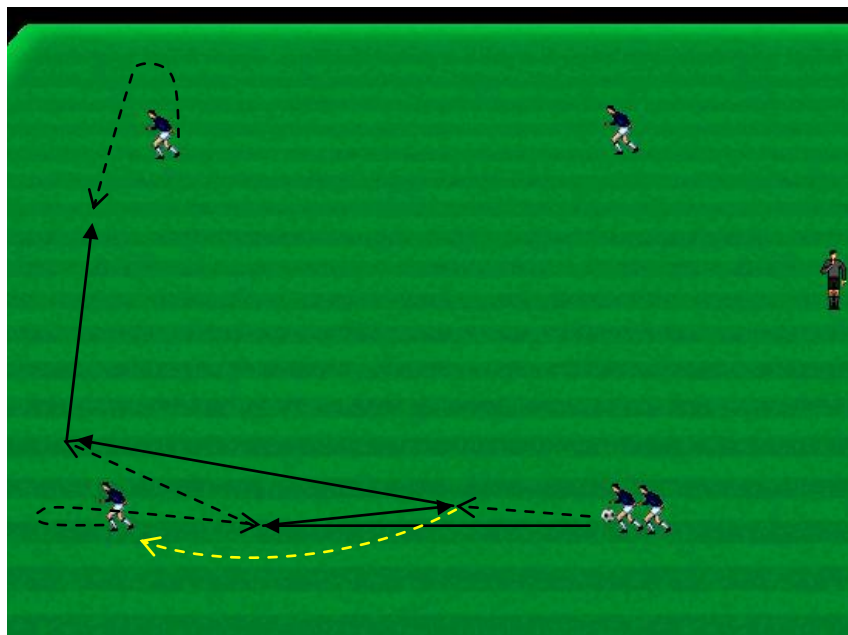
Mogućnosti:

- koristiti manji prostor radi razvoja frekvencije dodavanja
- koristiti veći prostor radi razvoja brzine, snage i izdržljivosti

4. Naziv sadržaja: suradnja igrača duplim pasom, u kvadratu

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, brzine i izdržljivosti dodavanja unutarnjom stranom stopala

Postavljanje: 4 igrača se nalaze u položaju kvadrata, jedan ima loptu i iza njega je 5 igrač. Prostor odgovara potrebama zadatka (manji, srednji, veliki)



Slika 83.

Odvijanje zadatka: igrač s loptom odigrava prema igraču lijevo ili desno, koji prilazi lopti nakon lažne kretnje, odigrava natrag istom igraču, otvara u njegovu širinu i nakon što mu ovaj odigra, iz prve, odigrava na sljedećeg igrača i ponavlja s njim zadatak i tako u krug sa sljedećim igračem.

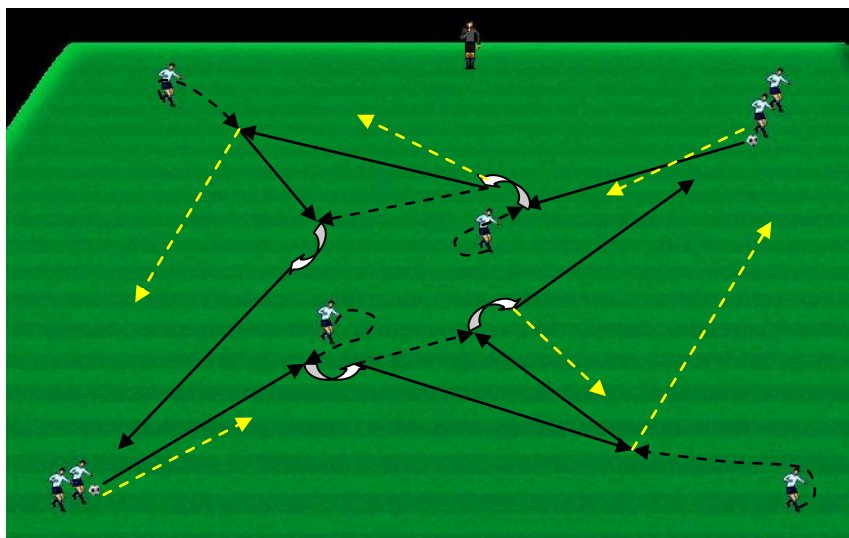
Mogućnosti:

- koristiti manji prostor radi razvoja frekvencije dodavanja
- koristiti veći prostor radi razvoja brzine, snage i izdržljivosti
- igrati na trećeg igrača
- koristiti poluaktivne obrambene

5. Naziv sadržaja: dodavanje lopte, prijenos, suradnja igrača duplim pasom, dodavanje lopte

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, brzine i izdržljivosti dodavanja unutarnjom stranom stopala

Postavljanje: 6 igrača se nalazi u položaju kvadrata, na kutovima, po dvojica su smještena dijagonalno, prvi ima loptu; još dva igrača nalaze se u sredini koridora. Prostor odgovara potrebama zadatka (manji, srednji, veliki).



Slika 84.

Odvijanje zadatka: igrač s loptom odigrava prema središnjem igraču i trči na idući položaj, središnji igrač vrši prijenos lopte i dupli pas s narednim igračem te odigrava na trećeg

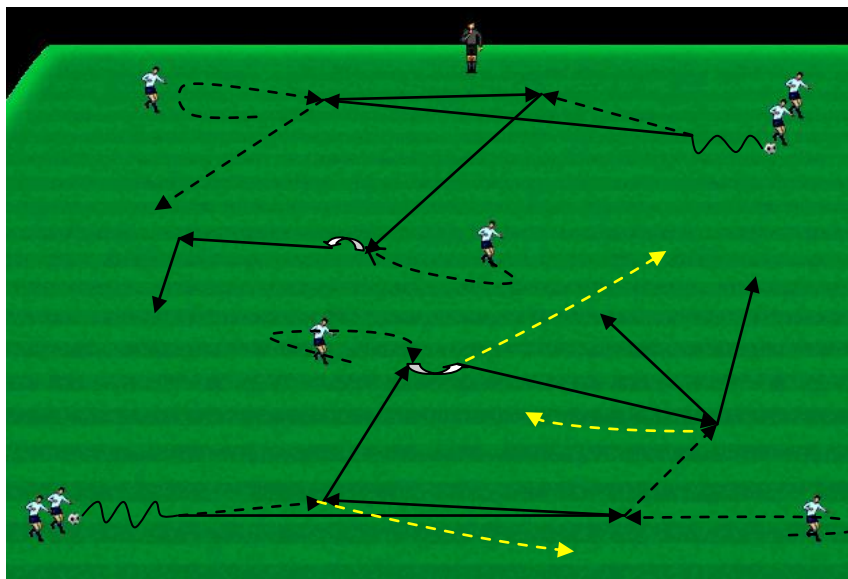
Mogućnosti:

- koristiti manji prostor radi razvoja frekvencije dodavanja
- koristiti veći prostor radi razvoja brzine, snage i izdržljivosti
- kombinirati i drugačije redoslijede dodavanja, prijenosa i suradnje

6. Naziv sadržaja: suradnja igrača duplim pasom, dodavanjem lopte i prijenosom lopte

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, brzine i izdržljivosti dodavanja lopte

Postavljanje: 6 igrača se nalazi u položaju kvadrata, na kutovima, po dvojica su smještena dijagonalno, prvi ima loptu; još četiri igrača nalaze se u sredini koridora, tvoreći manji kvadrat. Prostor odgovara potrebama zadatka (manji, srednji, veliki).



Slika 85.

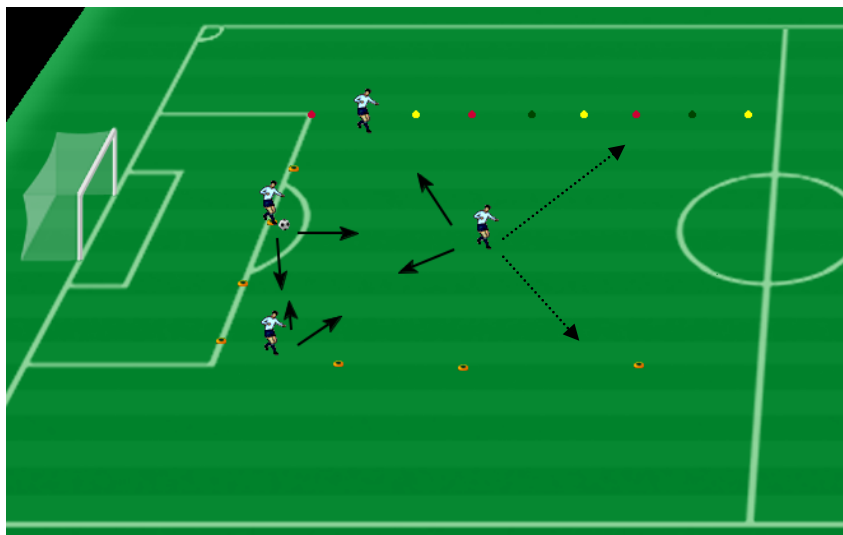
Odvijanje zadatka: igrač s loptom odigrava prema igraču na širini, ovaj mu vraća i otvara u širinu, prvi igrač odigrava na trećeg (središnjeg) igrača a ovaj na igrača na širini, zadatak se nastavlja u krug.

- Mogućnosti:
- koristiti manji prostor radi razvoja frekvencije dodavanja
 - koristiti veći prostor radi razvoja brzine, snage i izdržljivosti
 - kombinirati i drugačije redoslijede dodavanja, prijenosa i suradnje
 - bez izmjene mjesta i s izmjenama mjesta
 - bez protivnika i s poluaktivnim protivnikom

7. Naziv sadržaja: suradnja 4 igrača u koridoru, igrom na trećeg, sa osvajanjem prostora.

Cilj vježbe: razvoj preciznosti, brzine i izdržljivosti dodavanja lopte u uvjetima suradnje.

Postavljanje: u koridoru odgovarajuće veličine nalaze se 4 igrača, postavljena na način da igrač s loptom ima tri jednako vrijedna rješenja.



Slika 86.

Odvijanje zadatka: igrač s loptom nakon pripremnog vođenja odigrava igraču na širini, ovaj vraća loptu iz prve i otvara u širinu, prvi igrač odigrava u dubinu, igrač na dubini odigrava na drugog igrača i otvara na njegovu širinu lijevo, ovaj prima loptu i ima dva rješenja za napredovanje: lijevu širinu i dubinu i četvrto rješenje na desnoj širini. Zadatak se nakon osvajanja dubine ponavlja natrag.

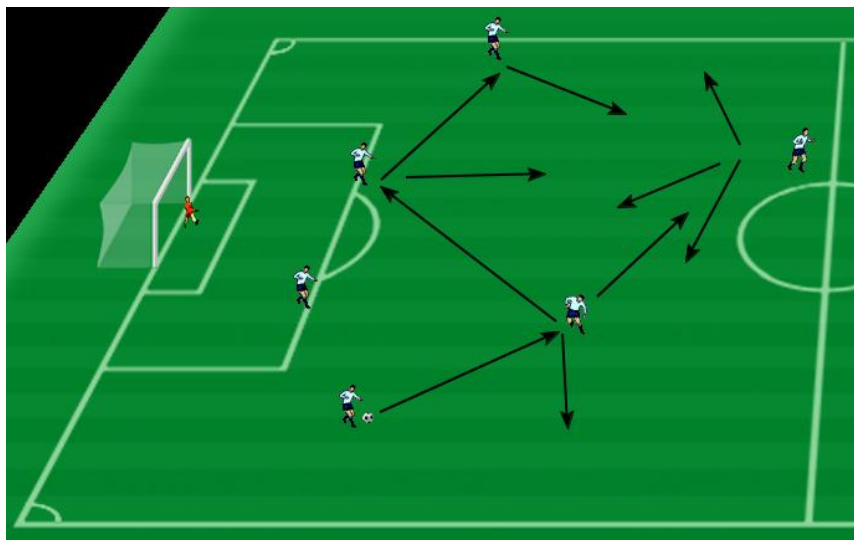
Mogućnosti:

- odigravanje u jednu i drugu stranu
- koristiti manji prostor radi razvoja frekvencije dodavanja
- koristiti veći prostor radi razvoja brzine, snage i izdržljivosti
- slobodna kreacija mogućih rješenja
- poluaktivni obrambeni

8. Naziv sadržaja: subfaza otvaranja iz zadnje linije u suradnji 4 igrača+ 2 vezna igrača

Cilj vježbe: razvoj tehnike položaja i uloge, u situacijama suradnje

Postavljanje: na polovini igrališta nalaze se 4 obrambena igrača zadnje linije i vratar, te 2 vezna igrača



Slika 87.

Odvijanje zadatka: - igrači (vratar+zadnja linija+vezni) međusobno surađuju po principima taktike.

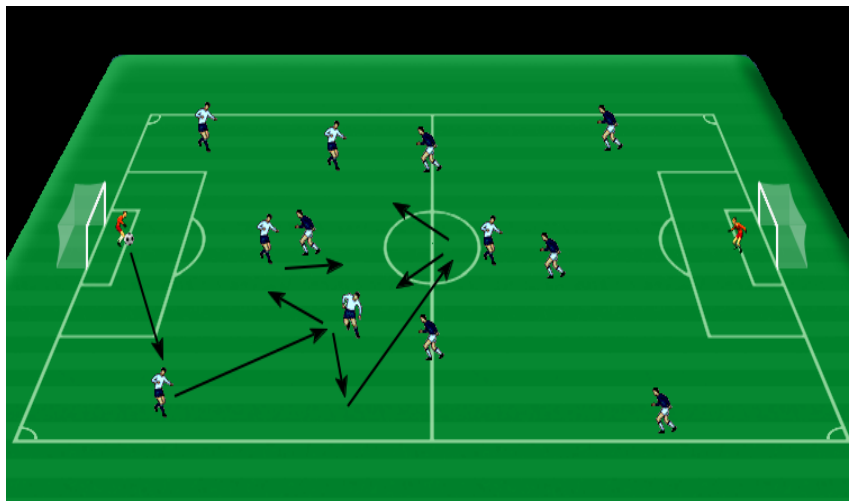
Mogućnosti:

- dodanom loptom
- duplim pasom beka i unutarnjeg stopera
- igrom L i D stopera na suprotnog beka
- kombinacijama sa L i D veznim: 1, 2, 3, 4,...
- slobodna kreacija mogućih rješenja
- bez protivnika i sa poluaktivnim protivnikom

9. Naziv sadržaja: subfaza središnjice u suradnji 4 vezna igrača+2 vanjska obrambena, na obje polovice, sa vratarima.

Cilj vježbe: razvoj tehnike položaja i uloge u situaciji suradnje.

Postavljanje: na obje polovine igrališta nalaze se po 4 vezna igrača + 2 vanjska igrača zadnje liniji+vratar.



Slika 88.

Odvijanje zadatka: Igrači zadnje i vezne linije surađuju po principima taktike (kreiranje položaja i trenutak promjene položaja) koristeći različite varijante i sredstva napada. Nakon obavljenog zadatka prebacuju loptu na drugu polovinu kada radi drugi dio momčadi.

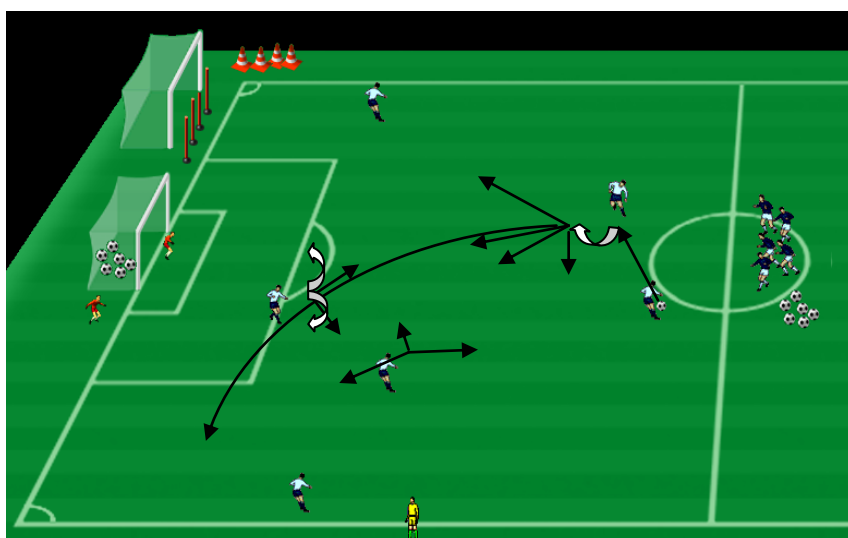
Mogućnosti:

- zadane varijante korištenje sredstava napada: dodanom loptom, duplim pasom, igrom iz druge, povratnom, igrom na trećeg itd....
- slobodno (kreiranjem položaja)
- bez protivnika i sa poluaktivnim protivnikom

10. Naziv sadržaja: subfaza završnice u suradnji 3 napadača, polušpica i 2 vezna igrača

Cilj vježbe: razvoj tehnike položaja i uloge, u situacijama suradnje.

Postavljanje: na polovini igrališta nalaze se 3 napadača, polušpica i 2 vezna igrača+vratar.



Slika 89.

Odvijanje zadatka: napadači i vezna linija surađuju po principima taktike (kreiranje položaja i trenutak promjene položaja) koristeći različite varijante i sredstva napada. Nakon obavljenog zadatka prebacuju loptu na drugu polovinu kada radi drugi dio momčadi.

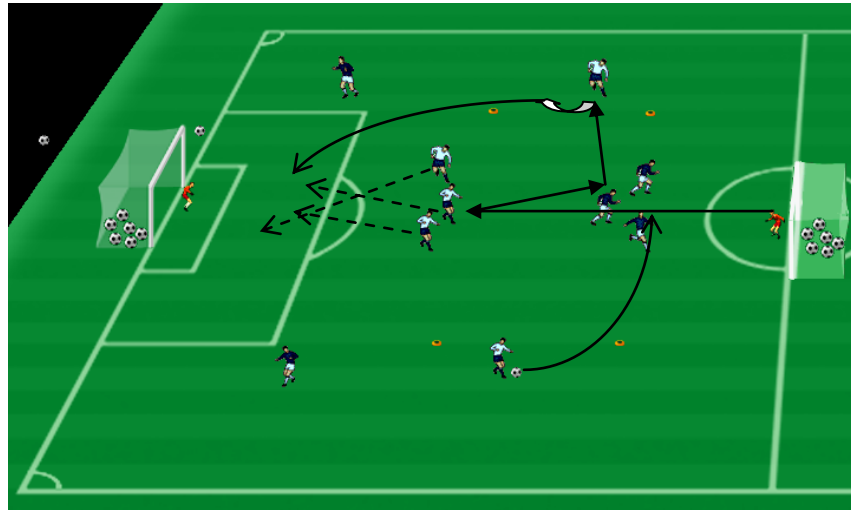
Mogućnosti:

- zadane varijante korištenje sredstava napada: dodanom loptom, duplim pasom, igrom iz druge, povratnom, igrom na trećeg itd....
- slobodno (kreiranjem položaja)
- bez protivnika i sa poluaktivnim protivnikom

11. Naziv sadržaja: završnica centaršut na dvojna vrata

Cilj vježbe: razvoj tehnike položaja i uloge, u situaciji završnice.

Postavljanje: u koridoru odgovarajuće veličine nalazi se odgovarajući broj napadača, u dvije skupine; na svakoj poprečnoj crti koridora nalaze se vrata sa vratarom; iza uzdužnih crta koridora, lijevo i desno, nalazi se igrač koji izvodi centaršut.



Slika 90.

Odvijanje zadatka: vratar upućuje loptu igračima u polje koji vraćaju loptu igračima druge skupine i idu u završnicu; vraćena lopta upućuje se igračima na stranu koji vrše centaršut.

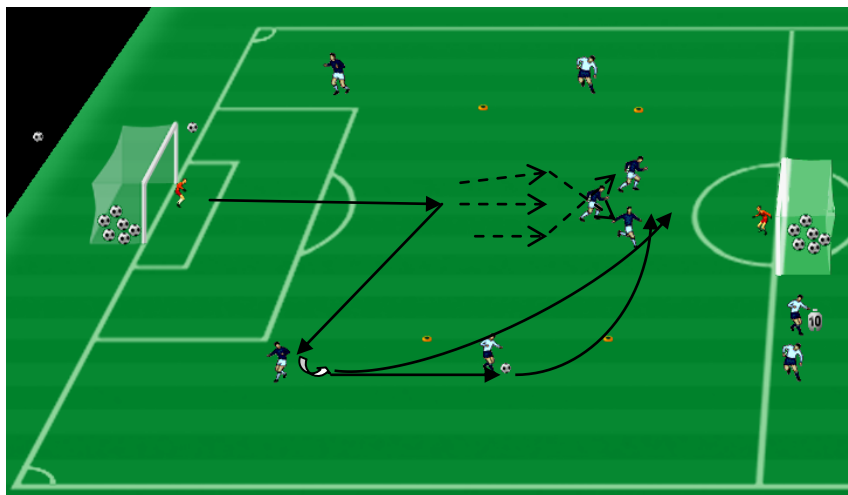
Mogućnosti:

- odrediti varijante otvaranja strane (npr.. povratna nogom, glavom i sl.)
- vježbati jednu stranu, potom drugu i kombinirano
- odrediti broj dodira igraču sa strane
- odrediti vrstu i način centaršuta
- odrediti kretanja igrača u završnici
- bez protivnika i sa poluaktivnim protivnikom

12. Naziv sadržaja: obrana od završnice centaršut

Cilj vježbe: razvoj tehnike položaja i uloge, u situaciji završnice, faza obrane.

Postavljanje: u koridoru odgovarajuće veličine nalazi se odgovarajući broj obrambenih igrača; na svakoj poprečnoj crti koridora nalaze se vrata sa vratarom; iza uzdužnih crta koridora, lijevo i desno, nalazi se igrač koji izvodi centaršut



Slika 91.

Odvijanje zadatka: vratar upućuje loptu igračima u polje koji odigravaju igraču na stranu i idu u obranu vrata. Igrači sa strane vrše centaršut a obrambeni reakcije na njega.

- Mogućnosti:
- odrediti varijante otvaranja strane (npr.. povratna nogom, glavom i sl.)
 - vježbati jednu stranu, potom drugu i kombinirano
 - odrediti broj dodira igraču sa strane
 - odrediti vrstu i način centaršuta
 - bez protivnika i sa poluaktivnim protivnikom
 - vezati odbijanje lopte u polje s kontranapadom

Faza stabilizacije: Juniori (U-19)

Razvojna obilježja:

- Potpuna fizička i intelektualna zrelost.
- Težnja za afirmacijom i potvrdom vrijednosti (emocionalna i socijalna nezrelost)

Određivanje ciljeva rada na TE:

Razvoj efikasnosti tehnike u izuzetno složenim uvjetima natjecanja.

The diagram is on a blue background. At the top, it says '- Redoslijed programa pouke i učenja:'. Below that, in green, is '- Faza automatizacije (metoda natjecateljske efikasnosti)'. To the right of this, there is a list of activities: '■ objašnjenje', '■ demonstracija cjeline strukture, po potrebi i dijelova', '■ izvođenje u olakšanim uvjetima, korekcija', and '■ izvođenje u otežanim uvjetima, korekcija:'. Below the last item is a list of parameters: '- broj igrača (FN i FO)', '- broj dodira', '- veličina prostora', and '- složenost zadatka'. To the left of this list, in a pink box, are four points: '-od jednostavnog ka složenom', '-od lakšeg ka težem', '-od poznatog ka nepoznatom', and '-od sporijeg ka bržem', followed by '-boljom pa lošijom nogom, itd.'. At the bottom left, 'Zadaci:' is followed by '- organizacija rada' and '- parametri opterećenja'. To the right of these is a bracketed box containing 'Kako, kada, koliko'. At the bottom left, 'dominira:.....' is followed by '1. ustrajnost' and '2. preciznost'.

- Redoslijed programa pouke i učenja:

- Faza automatizacije (metoda natjecateljske efikasnosti)

- objašnjenje
- demonstracija cjeline strukture, po potrebi i dijelova
- izvođenje u olakšanim uvjetima, korekcija
- izvođenje u otežanim uvjetima, korekcija:
 - broj igrača (FN i FO)
 - broj dodira
 - veličina prostora
 - složenost zadatka

-od jednostavnog ka složenom
-od lakšeg ka težem
-od poznatog ka nepoznatom
-od sporijeg ka bržem
-boljom pa lošijom nogom, itd.

Zadaci: - organizacija rada
- parametri opterećenja } Kako, kada, koliko

dominira:.....1. ustrajnost 2. preciznost

Slika 92.

Situacija natjecanja predstavlja najefikasniju metodu za razvoj tehnike igre i ona je najvažniji dio pripreme nogometaša, koja ga prati kontinuirano, od najranije dobi.

Tehnika igre mora u konačnici objedinjavati sve parametre tehničke pripremljenosti (osjećaj, pravilnost, brzinu, snagu, izdržljivost, preciznost) sada stavljene u kontekst individualne posebnosti, stila i kreacije. Da bi se potaknuo razvoj ovih kvaliteta uvjeti izvođenja moraju naglašeno sadržavati problematiku igre, didaktički osmišljenu od laganih do ekstremno teških situacija za igrača (kada mu nedostaje prostora, vremena, dodira, rješenja, kondicije itd.).

Izbor sadržaja rada (igara) mora biti koncipiran tako da sadrži veliki broj izvođenja željenih tehničkih elemenata kako bi akcent bio na razvoju tehničke efikasnosti. Ovo može predstavljati problem pred trenera, jer često se zaborave ciljevi, odnosno, prevladaju problemi taktičke prirode i oni odvuču trenera u drugom pravcu razmišljanja pa broj ponavljanja nerijetko bude nedovoljan.

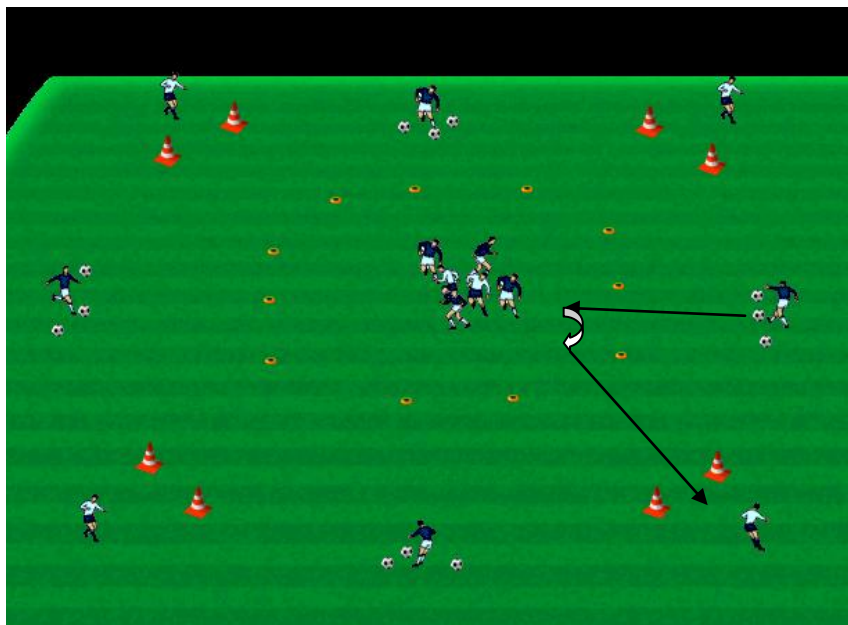
Primjeri organizacije sadržaja rada:

1. Naziv sadržaja: udarci pod pritiskom i ometanje udaraca

Cilj vježbe:

- razvoj otkrivanja, brzine i preciznosti udarca;
- razvoj brzine reakcije i sprečavanja udarca

Postavljanje: u manjem kvadratu nalazi se određeni broj napadača (npr. 4) i obrambenih igrača (npr. 2). Na određenoj udaljenosti, dijagonalno na kutovima, nalaze se vrata (4) iza kojih je po jedan igrač; paralelno sa stranama malog kvadrata, na određenoj udaljenosti nalaze se dodavači lopti (4).



Slika 93.

Odvijanje zadatka: obrambeni igrači nastoje spriječiti napadače da dobiju loptu od dodavača i pogode postavljena vrata. Napadači nastoje postići što više pogodaka.

Mogućnosti:

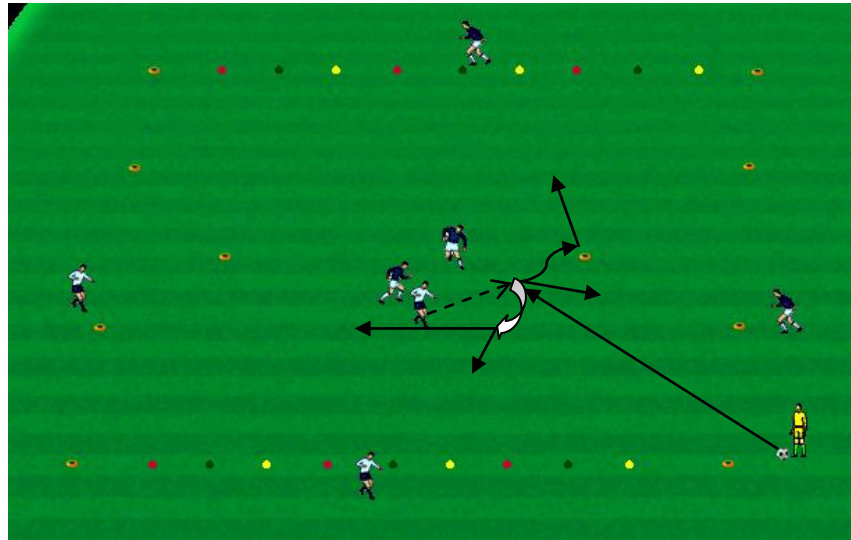
- odrediti vrstu i način udarca
- igrati lijevom ili desnom nogom ili kombinirano
- odrediti broj igrača i odnos napadača i obrambenih
- bilježiti rezultate napadača i obrambenih
- postaviti velika vrata s vratarima i vježbati udarce glavom
- obrambeni poluaktivni i aktivni

2. Naziv sadržaja: 1(+4):2

Cilj igre:

- razvoj otkrivanja, primanja i vladanja loptom, driblinga
- razvoj tehnike presing igre

Postavljanje: u odgovarajućem koridoru koji ima dvije polovice nalaze se napadač i 2 obrambena; izvan svake stranice koridora nalazi se još po jedan napadač



Slika 94.

Odvijanje zadatka: napadač u koridoru treba iz koridora po dubini odigrati napadaču koji je frontalno van tog koridora, individualnim prodorom ili u suradnji s napadačima van koridora, obrambeni treba oduzeti loptu i postaje napadač

Mogućnosti:

- napadač mora donijeti loptu napadaču van koridora-mijenjaju uloge (olakšano obrambenom)
- napadači van koridora moraju igrati iz odgovarajućeg broja dodira (1,2, slobodno)
- napadač u koridoru može odigrati iz bilo koje pozicije, ali samo iz prve (čuvanje igrača bez lopte)

3. Naziv sadržaja: 2:2 na dvojna vrata s vratarima

Cilj igre:

- razvoj otkrivanja, primanja i vladanja loptom, driblinga i udaraca na vrata
- razvoj tehnike presing igre
- razvoj efikasnosti obrane vrata

Postavljanje: dubina polja za igru oko 30m, dva standardna gola na poprečnim stranama; igra se jednom loptom, dva napadača i dva obrambena, plus vratari na oba vrata



Slika 95.

Odvijanje zadatka: igraju 2 protiv 2, na dva gola, koristeći vratare

Mogućnosti:

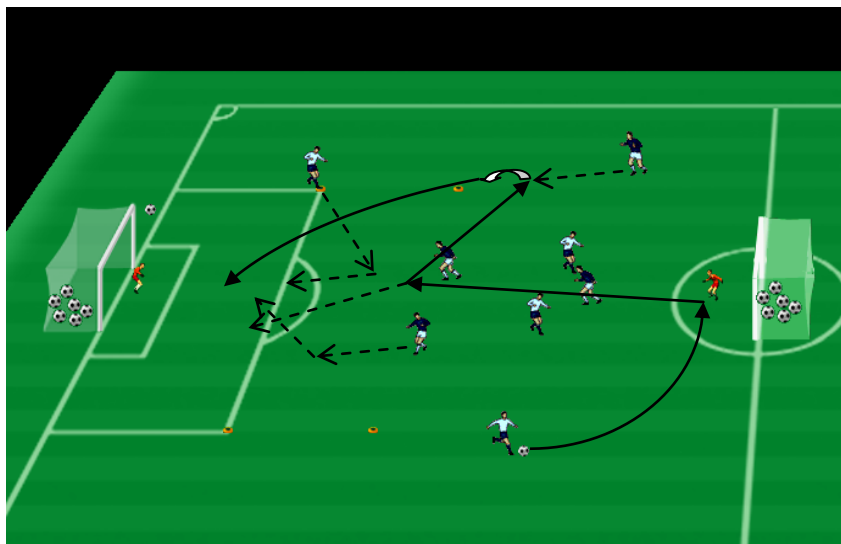
- vratari igraju slobodno
- vratari igraju iz 2, jednog dodira
- napadači igraju slobodno (dribling i udarac)
- napadači igraju iz 2 dodira (igra bez lopte)

4. Naziv sadržaja: igra 2:1 u završnici nakon centaršuta

Cilj igre:

- razvoj efikasnosti završnice nakon centaršuta
- razvoj efikasnosti obrane vrata nakon centaršuta

Postavljanje: dubina polja za igru oko 30m, dvoja standardna vrata na poprečnim stranama plus vratari; po 4 igrača svake boje; dva napadača i jedan obrambeni su u završnici; još dva napadača su iza uzdužnih crta; dva obrambena su na sredini i jedan je iza uzdužne crte svog polja. Više lopti nalazi se u svakim vratima.



Slika 96.

Odvijanje zadatka: nakon završene akcije vratar brzo odigrava igračima u polje koji moraju završiti iz prve, ako ne, odigravaju na jedan od bokova i idu u završnicu 2:1, na centaršut; nakon centaršuta vraćaju se na početni položaj na svoju polovinu; obrambeni igrač nakon završetka akcije otvara na slobodnu stranu i ako primi loptu vrši dubinski centaršut ili proboj strane i povratni centaršut; četvrti igrač ulazi nakon udarca u fazu obrane i sprečava izravan udarac napadača i izvršava ulogu obrambenog do kraja akcije. Zadatak se ponavlja do kraja vremena na jedna i druga vrata.

Mogućnosti:

- jedan od igrača sa strane nalazi se stalno u polju napada
- igrač sa strane koji ne prelazi svoju polovinu mora igrati iz odgovarajućeg broja dodira (npr.: 2, 3)
- igrati bez zaleđa i sa zaleđem